



సంపాదకీయం

పొగ తాగడం ప్రమాదకరమైన వ్యసనం

'ఒకవేళ స్వర్గంలో సిగారెస్ నిషేధించే పక్షంలో నేనసలు స్వర్గం జోలికే పోను' అన్నారు సుప్రసిద్ధ అమెరికన్ రచయిత మార్క్ ట్వెన్. 'ఇంత చవగ్గా దొరికే ఆనందం మరొకటి ఏముంది' అని అడిగారు ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన అద్భుత మానసిక శాస్త్రవేత్త సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్. క్యూబా అధ్యక్షుడిగా చేసిన ఫిడెల్ క్యాస్ట్రోకి, అగ్రరాజ్యం అమెరికానే బెదిరించిన సదాం హుస్సేన్ కు క్యూబా సిగారే గంభీరమైన ఇవేజిని తెచ్చిపెట్టాయంటారు. మగవారే కాదు. మడొన్నా, డెమిమూర్, రెబెక్కా వంటి ప్రపంచ సుందరీమణులందరూ సిగార్ ప్రియులన్నది లోకవిదితం. బ్రిటన్ మాజీ ప్రధాని చర్చిల్ సైతం చుట్టలంటే పడిచచ్చేవారట. అలా అని, వీరవరికీ 'వెలుగుతున్న సిగరెట్/ సిగారెక్ మరోవైపు ఒక అవివేకి ఉంటాడు' అన్న ఆంగ్లసూక్తి తెలియదని కాదు, 'తెలిసీ వలచీ విలపించుటలోని తీయదనాన్ని' బాగా మరిగారు కాబట్టి. వ్యసనమంటే అదే. వ్యసనాలు జోరువాసలో పూరిగడిసి లాంటివి. లోపలివారు ఉక్కిరిబిక్కిరై బయటపడాలని చూస్తుంటారు. బయటవారు లోపలికి చొరబడాలని తోసుకుంటూ ఉంటారు. ఇప్పుడెన్ని ఉన్నా- తిక్కన 'పానంబు, జూదంబు...' అంటూ వ్యసనాల్లో ఏడింటినే చెప్పారు. పొగ తాగడం ప్రమాదకరమైన వ్యసనం. ఆంగ్లేయుల్ని అనుకరించడంలో మన తరవాతే ఎవరైనా. అందుకే ఓ తరంలో 'దొరల్తాగు బల్ సిగరెట్లు' అంటూ పోగ్గా నోటికి తగిలించుకున్నాం. 'చుట్ట కాల్చబట్టే కదా దొరలు అంత గొప్పవాళ్లయ్యారు' అని గిరిశం చెబుతుంటే అవునని తలలాపేశాం. 'పొగ తాగనివాడు దున్నుపోతై పుట్టువ్' అనడమే కాదు, ఆ మాటను 'బృహన్నారదీయం' చెప్పిందని దబాయస్తే, అడ్డపొగ సాక్షిగా ఒప్పించుకున్నాం. 'తెలుగు పద్యమొకటి చెప్పారు' అని కన్యాశుల్కంలో కరటకకావ్వి అడగ్గానే వెంకటేశం నోట అలవోగ్గా 'పొగ చుట్టకు సతిమోవికి...' వచ్చిందంటే కారణం- సావాసదోషమే. అది మన కవుల్లోనూ చాలామందికి అలవడింది. కలంలోంచి కవిత్వం వెలుగు చూడాలంటే- వారి వేళ్ల నందుల్లో సిగరెట్ వెలుగుతూనే ఉండాలి. 'నాకు తెలియక అడుగుతా- అంత ఇదిగా కాలుస్తారే. ఆ సిగరెట్లో ఏముంది' అని ఇల్లాలు అడిగితే- దొరల తెవెల్లోనే 'పొగాకు' అని చమత్కరిస్తారు. దొరతనంతో 'చుట్ట'రికానికి ఫలితంగా వచ్చిన పుట్టిముసక అది. 'సిరి అంటినా, అంటకపోయినా వీడ త్వరగానే సోకుతుంది' అని ఊరికే అన్నారా మరి. అక్కడితో ఆగారా మన కవులు. ధూమ, మద్యపానాలు విషయంలో- 'ఎంగిలి' దోషమే కాదన్నారు. 'పొగ క్రోవికి సతి మోవికి అగణితముగ సూరకవికి అమృతమునకున్ ఉచ్చిష్టము(ఎంగిలి) లేదు' అంటూ తీర్మానించారు. 'అరయంగా కర్ణు డీల్లె అందరి చేతన్' అన్నట్లుగా, కారణాలు ఏమైతేనే- బడి పిల్లల్లో సైతం ఈ దురలవాటు పెరిగిపోతోంది. దానికి తోడు ఈ-సిగరెట్స్, వేప్ పెన్ వంటి ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల ద్వారా మత్తు పదార్థాలను సేవించే దుష్ట సంస్కృతి వచ్చి పడింది. దాన్ని భీత్తిరిస్తూ ధూమపానాన్ని ముందు నుంచీ గట్టిగా వ్యతిరేకిస్తున్నవారు శాస్త్రవేత్తలు, వైద్యులు మాత్రమే! గుండెజబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి అత్యంత ప్రమాదకరమైనవే కాదు, కంటిచూపు త్వరితంగా తగ్గిపోవడానికి కూడా అదే కారణమని అమెరికాలోని జాన్స్ హాప్కిన్స్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు తాజాగా కనుగొన్నారు. పొగ తాగనివాడు ఏమవుతాడోగాని, తాగివాడు మాత్రం దున్నుపోతుపై ఊరిగే యముడికి చుట్టం అవుతాడని, మొదటి వాడికన్నా ముందే యమ సదనం చేరుకుంటాడని హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినమీ రోజు. ప్రాణాంతక పొగాకుకు దూరంగా ఉంటామని ప్రతిజ్ఞ చేద్దాం.

ఏపీ యువతకు ఉపాధి కోసమే రష్యా పర్యటన

-మాతృభూమి అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కండి - రష్యా-భారత్ డయాస్పోరాలో నారా లోకేశ్ పిలుపు

అమరావతి: ఏపీ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకే తాను రష్యాలో పర్యటిస్తున్నానని విద్య, బడి శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. పెట్టుబడులకు గమ్యస్థానంగా రాష్ట్రం నిలిచిందని వివరించారు. రష్యా పర్యటనలో భాగంగా మాస్కోలోని భారత రాయబార కార్యాలయంలో ప్రవాస భారతీయులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. "యువ జనాభా, వ్యూహాత్మక భౌగోళిక పరిస్థితులు, సుదీర్ఘ తీరప్రాంతం, ఆధునిక ఓడరేవులు, అపార సహజవనరులు కలిగి ఉండటం రాష్ట్రానికి వరం. సీఎం చంద్రబాబు నాయకత్వంలో పెట్టుబడుల ఆకర్షణ, పరిశ్రమల ఏర్పాటు, ఉపాధి కల్పన, ప్రజలకు మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలు కల్పించడానికి కృషిచేస్తున్నాం. రెస్యూబుల్ ఎస్టీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్, డేటా సెంటర్లు, లాజిస్టిక్స్, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, ఏబి, అడ్వాన్స్డ్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్, ఏరోస్పేస్, డిఫెన్స్ రంగాలలో పెద్ద ఎత్తున పెట్టుబడులు వస్తున్నాయి. స్థిరత్వం, నిపుణుల అందుబాటు, ప్రగతిశీల విధానాలతో పెట్టుబడిదారులు ఏపీ వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు. పెట్టుబడులను ఉపాధిగా మార్చడమే మా లక్ష్యం. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టాలిందిగా రష్యాలోని భారతీయ సమాజానికి, రష్యన్ భాగస్వాములకు వ్యక్తిగతంగా ఆహ్వానం పలుకుతున్నాను" అని లోకేశ్ తెలిపారు. భారత్-రష్యాలది అత్యంత విశ్వసనీయ బంధం ఆధునిక చరిత్రలో అత్యంత విశ్వసనీయ, శాశ్వత బంధాలలో భారత్-రష్యాలది ఒకటిని... ఇది దౌత్యం మాత్రమే కాకుండా దశాబ్దాల పరస్పర గౌరవం, వ్యూహాత్మక విశ్వాసం, ఉమ్మడి



ప్రయోజనాలపై నిర్విఘ్నమైన లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. "మిమ్మల్ని దేశం ఎన్నటికీ విడిచిపెట్టదు. మాతృదేశానికి దూరంగా ఉన్నా మన విలువలు, సంస్కృతి సంప్రదాయాలు, దేశం మీద ప్రేమను నిరంతరం గుండెల్లో మోస్తున్నాం. మీ విజయాలు దేశ ప్రతిష్టను మరింత బలోపేతం చేస్తున్నాయి. ప్రతి భారతీయుడూ మిమ్మల్ని చూసి గర్వస్తున్నారు" అని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. ప్రవాసాంధ్రులు ఏపీ బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా మారాలి రష్యాలో స్థిరపడ్డ ప్రవాసాంధ్రులు ఏపీ బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా మారాలని లోకేశ్ కోరారు. "ఏ దేశంలో ఉన్నా తెలుగు సంస్కృతి, సంప్రదాయాల్ని మనవాళ్లు మరిచిపోరు. తెలుగు కుటుంబాలను చూసినప్పుడు నాకు గర్వంగా ఉంటుంది" అని లోకేశ్ తెలిపారు. సమావేశంలో మాస్కోలో భారత రాయబారి వినయ్ కుమార్, ఎంపీ లావు కృష్ణదేవరాయలు పాల్గొన్నారు.

కాకినాడలో 6 బిఎస్ఎన్ఎల్ 4జి టవర్ల ఏర్పాటుకు కేంద్రం ఆమోదం

-ఎంపీ తంగెళ్ల ఉదయ్ శ్రీనివాస్

కాకినాడ : కాకినాడ జిల్లాలోని గ్రామీణ, గిరిజన, మారుమూల ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు మెరుగైన మొబైల్, ఇంటర్నెట్ సేవలు అందించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుందని, జిల్లాలో గిరిజన ప్రాంతాల్లో కొత్తగా 6 బిఎస్ఎన్ఎల్ 4జి టవర్ల ఏర్పాటుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపిందని ఎంపీ ఉదయ్ శ్రీనివాస్ ప్రకటనలో వెల్లడించారు. జిల్లాలో డిజిటల్ కనెక్టివిటీని బలోపేతం చేయాలనే లక్ష్యంతో గత ఏడాది సెప్టెంబర్లో కేంద్ర కమ్యూనికేషన్స్ శాఖ మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింధియా కు లేఖ రాయడంతో పాటు పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాల్లో భాగంగా ఈ అంశాన్ని లోక్ సభలో ప్రస్తావించినట్లు తెలిపారు. గ్రామీణ, గిరిజన ప్రాంతాల్లో నెట్ వర్క్ సమస్యలను పరిష్కరించి, ప్రజలకు నాణ్యమైన టెలికాం సేవలు అందించాల్సిన అవసరాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రతిపాదనపై సానుకూలంగా స్పందించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం, డిజిటల్ భారత్ నిధి పథకం కింద ప్రస్తుతం వినియోగంలో ఉన్న 23 బిఎస్ఎన్ఎల్ 4జి టవర్లకు అదనంగా మరో 6 టవర్లను మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. కొత్తగా మంజూరైన టవర్ల ప్రతిపాడు మండలంలోని మెట్టుచింత, పాండవులపాలెం, తోటపల్లి, వంతాడ గ్రామాలు అలాగే రౌతులపూడి మండలంలోని



ధార జగన్నాధపురం, గిన్నిలారం గ్రామాల్లో ఏర్పాటు కానున్నాయని ఎంపీ వివరించారు. కొత్త టవర్ల ఏర్పాటుతో గ్రామీణ, గిరిజన ప్రాంతాల్లో మొబైల్, ఇంటర్నెట్ సేవలు మరింత మెరుగుపడటంతో పాటు ఆన్ లైన్ విద్య, ఆరోగ్య సేవలు, ఈ-గవర్నెన్స్, డిజిటల్ అవార్డేవీలు, ఉపాధి అవకాశాలు విస్తరించుకున్నాయని ఎంపీ ఉదయ్ శ్రీనివాస్ అన్నారు. ప్రజలకు అధునిక డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాలు అందించేందుకు తన కృషి నిరంతరం కొనసాగుతుందని ఎంపీ స్పష్టం చేశారు.

ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ లో అధికారులు బాధ్యతా యుతంగా పనిచేయాలి

-ఎన్నికల కంటే ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలి -జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్

విశాఖపట్నం: ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ ప్రక్రియపై అధికారులు కట్టుదిట్టంగా వ్యవహరించాలని, ఇందులో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యాన్ని సహించేది లేదని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ హెచ్చరించారు. విశాఖపట్నం వంటి పట్టణ ప్రాంతాలపై ఎన్నికల సంఘం ప్రత్యేక దృష్టి సారించే అవకాశం ఉంది కనుక సర్ ప్రక్రియ పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలన్నారు. శనివారం సాయంత్రం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో ERO's & AERO's & ఎలక్షన్ డిటీ లతో కలెక్టర్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అధికారులు ఇప్పటి నుంచే 'ఎలక్షన్ మోడ్' లోకి వచ్చి బాధ్యతాయుతంగా పని చేయాలని, లేకపోతే తీవ్ర పరిణామాలు ఎదురొచ్చాల్సి వస్తుందని స్పష్టం చేశారు. నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే ఎన్నికల సంఘం నేరుగా సస్పెన్షన్ వేటు వేసే అవకాశం ఉందన్నారు. సాధారణ ఎన్నికల రోజు వచ్చే సమస్యల కంటే, ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియ సమయంలో మరిన్ని ఎక్కువ సమస్యలు వస్తాయని, వాటిని ఎదుర్కోవేందుకు అధికారులు సిద్ధంగా ఉండాలని సూచించారు. ఓటర్ల జాబితాలో లోపాలు దొర్లితే ఆ నిండ నేరుగా ప్రభుత్వంపై పడుతుందని, అందువల్ల తప్పులు చేసిన అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవడం చాలా సులువైన మార్గమని ఆయన హెచ్చరించారు. రాబోయే 45 రోజులు అత్యంత కీలకమైనవని, ఎలక్ట్రోనల్ మ్యాపింగ్ ప్రక్రియను పక్కాగా ప్రణాళిక బద్ధంగా పూర్తి చేయకపోతే అధికారులు తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ప్రతి అధికారి తమ పరిధిలోని డివిజన్ లేదా మండలానికి తామే పూర్తి బాధ్యత వహించాలని స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత ఇచ్చే ఫారమిలీ తరహాలోనే, నియోజకవర్గంలోని ప్రతి ఓటరుకు ఓటు వాక్కు కల్పించే బాధ్యతను అధికారులు అంతే పక్కపెట్టిగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. అన్ని రాజకీయ పార్టీలు అధికారుల పనితీరును నిరంతరం గమనిస్తూనే ఉంటాయని , ఓటర్ల తొలిగింపు లేదా చేర్పులపై ప్రతి పార్టీ కూడా అధికారులను ప్రశ్నిస్తుందని, వాటికి నియోజకవర్గాల వారీగా సమాధానం



చెప్పుకుంటూనే వసులు పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఏ మండలంలో లేదా ఏ నియోజకవర్గంలో తక్కువ సమస్యలు ఉన్నాయనే దానిపై ఒక రేస్ నడుస్తుందని, ఎక్కడ ఎక్కువ సమస్యలు ఉంటే అక్కడ ప్రత్యేక దృష్టి సారించి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. అధికారులు సర్ ప్రక్రియ యొక్క ప్రాధాన్యత ను ఇప్పటికైనా అర్థం చేసుకుని, నిబంధనల ప్రకారం పారదర్శకంగా విధులు నిర్వహించాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. బాత్ స్టాయి అధికారి స్టాయి నుండి నియోజకవర్గ స్టాయి వరకు. ప్రతి పోలింగ్ స్టేషన్, మండలం, వీలైతే ప్రతి వంచాయతీని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. మనం ఇబ్బందుల్లో పడకుండా ఉండాలంటే ఈ రోజు నుండి నరైన ప్రణాళికతో పనిచేయాల" నీ. అని ఆయన అధికారులకు పిలుపునిచ్చారు. ఎలక్షన్ సెల్ ను బలోపేతం చేస్తామని , సర్ ప్రక్రియ ను పర్యవేక్షించడానికి డిప్యూటీ కలెక్టర్ ను నియమించి EROలు, AERO లతో టచ్ లో ఉండి సమస్యలు ఎదురైతే పరిష్కరిస్తారన్నారు. అధికారులు ఎన్నికల కంటే సర్ పై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలన్నారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ళ విద్యాధర్, డిఆర్ఓ విశ్వేశ్వర నాయుడు, భీమిలి ఆర్డీవో సంగీత్ మాధుర్, ఎన్నికల పర్యవేక్షకులు శ్యాంబాబు, ఇఆర్ఓలు, ఏ ఈ ఆర్ ఓ లు ఎలక్షన్ డిప్యూటీ తానిల్లారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలుగే మన జీవన విధానం

-భాషా పరిరక్షణలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర కీలకం -ప్రపంచ తెలుగు సాహిత్య మహాసభల్లో జీజీయూ ఛాన్సలర్ చైతన్యరాజు

రాజమహేంద్రవరం: "అమ్మ భాషను అందరూ ఆదరించాలి. అది మనందరి బాధ్యత. తెలుగే మన జీవన విధానం. నాగరికతకు ప్రతిరూపం. మాతృభాష పరిరక్షణలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర కీలకం" అని రాజమహేంద్రవరంలోని గోదావరి గ్లోబల్ విశ్వవిద్యాలయం (జీజీయూ) ఛాన్సలర్ కేవీవీ సత్యనారాయణరాజు (చైతన్యరాజు) అన్నారు. రాజమహేంద్రవరంలోని జీజీయూ ప్రాంగణంలో చైతన్య సారస్వత పరిషత్, శ్రీశ్రీ కళావేదిక సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఏడో ప్రపంచ తెలుగు సాహిత్య మహాసభల తొలిరోజైన శనివారం కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. శ్రీశ్రీ కళావేదిక చైర్మన్ కత్తిమండ ప్రతాపకుమార్ అధ్యక్షతన జరిగిన సభలో మాట్లాడుతూ... మూడేళ్లుగా తెలుగు మహాసభలు తమ విద్యాసంస్థల్లో నిర్వహిస్తున్నామని, తెలుగు, సంస్కృతంలో పీహెచ్.డి చేసేందుకు అవకాశం కల్పించామన్నారు. ప్రతాపకుమార్ మాట్లాడుతూ కవులు, కళాకారులను ప్రోత్సహిస్తూ భావితరాలకు భాషా మాధుర్యాన్ని అందించేందుకు ప్రతి జిల్లాలో సభలు నిర్వహిస్తామన్నారు. జులైలో కాకినాడ, ఆగస్టులో హైదరాబాద్లోని రవీంద్రభారతి, సెప్టెంబరులో మలేసియాలో సాహిత్య సభలు ఏర్పాటు చేస్తామని చెప్పారు. ప్రస్తుతం అనేక సంస్థలు సాహిత్యంతో వ్యాపారం చేస్తున్నాయని, సభలు ఏర్పాటుచేసినప్పుడు కవులు రిజిస్టర్ చేసుకుంటే రుసుము వసూలు చేస్తున్నాయని, అటువంటి వాటిని బహిష్కరించాలన్నారు. బాల్యంలో తెలుగు ఉపాధ్యాయులు చెప్పిన అనేక అంశాలు ఇప్పటికీ గుర్తున్నాయని మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆదిరెడ్డి అప్పారావు పేర్కొన్నారు. తెదేపా ఎన్ఆర్ఐ సెల్ ప్రతినిధి చప్పిడి రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ దాదాపు 150 దేశాల్లో తెలుగువారు భాషా వ్యాప్తి చేస్తున్నారన్నారు. ఇక్కడి కళాకారులను ఆయా దేశాలకు పంపించి ప్రత్యేక సదస్సులు నిర్వహించడం ద్వారా మాతృభాష మరింత విస్తరిస్తుందన్నారు. విదేశాల్లో స్థిరపడిన తెలుగువారు తమ పిల్లలకు అమ్మ భాష నేర్పించేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారని,



ప్రత్యేకంగా సిలబస్ రూపొందించాలని అభిప్రాయపడ్డారు. సాహితీవేత్త ఎరాప్రగడ రామకృష్ణ తెలుగు భాష ఔన్నత్యాన్ని వివరించారు. పోతన పద్యాలు ఆలపించి వాటి ఔన్నత్యాన్ని తెలిపారు. తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం (రాజమహేంద్రవరం) రిజిస్ట్రార్ శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ తెలుగు వెలుగుకు ఇటువంటి సభలు ఉపకరిస్తాయన్నారు. తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం(హైదరాబాద్) విక్ర్రాంత రిజిస్ట్రార్ గౌరీశంకర్ మాట్లాడుతూ సమైక్య రాష్ట్రంలో 1975లో తొలి తెలుగు మహాసభలు ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారని, ఆ తరువాత విస్మరించగా.. ప్రైవేటు సంస్థలు, సాహితీవేత్తలు ఆ బాధ్యత భుజానికెత్తుకుని భాష మనుగడకు కృషి చేయడం అభినందనీయమన్నారు. కరెక్ట్ స్పెల్ యాప్ ఆవిష్కరణ... తెలుగు వదాలను ఆంగ్లంలో అనేక రకాలుగా రాస్తున్నారని, ఆ సమస్యకు 'కరెక్ట్ స్పెల్ యాప్' పరిష్కారం చూపుతుందని యాప్ రూపకర్త శ్రీనివాసశర్మ తెలిపారు. తెలుగు పదం రాసిన వెంటనే నరైన ఆంగ్ల పదం (ఫోనెటిక్ లాంగ్వేజ్)లో వస్తుందన్నారు. తద్వారా మన భాషను విదేశాల్లో ఉన్నవారికి పరిచయం చేయవచ్చన్నారు. ఈ యాప్ ను వేదికపై చైతన్యరాజు తదితరులు ఆవిష్కరించారు. వలువురు కవులు రచించిన కవితా సంపుటిలు, నవలలు ఆవిష్కరించారు. సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు, జానపద రూపాలు ఆకట్టుకున్నాయి. రుద్రా మాజీ చైర్మన్ గన్నె కృష్ణ, బోయ హైమావతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శిశువుల ఆరోగ్య ప్రమాణాల గుర్తింపునకు 'ఏఐ' సేవలు

అమరావతి: ఏపీలో నవజాత శిశువుల ఆరోగ్య ప్రమాణాల గుర్తింపునకు ఏఐ ఆధారిత సేవలు వినియోగించనున్నట్లు వైద్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ వెల్లడించారు. ఇందులో భాగంగా మొబైల్ ద్వారా నవజాత శిశువుల బరువు, ఎత్తు, ఇతర వివరాలను నమోదు చేయనున్నారు. దీనికోసం ఆశా యాప్ తో 'శిశు మాపన్' యాప్ ను అనుసంధానించనున్నారు. దీని కోసం మంగళగిరి నియోజకవర్గంలోని ఆశాలు, ఏఎన్ఎలకు శిశుజ్ఞ కార్యక్రమాలను దశల వారీగా ప్రారంభించే ప్రక్రియ మొదలైందని మంత్రి సత్యకుమార్ తెలిపారు. ఇక్కడి ఫలితాలను అనుసరించి ఈ సేవలను రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తరిస్తామని చెప్పారు.



# గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే టాన్సిల్స్ వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయని, దీని వల్ల నీరు తాగడానికి, మింగడానికి చాలా రకాలుగా ఇబ్బందిగా ఉంటుందని 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 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.

అవేంటంటే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, శ్లేష్మం వంటి సమస్యలు నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీమ్ తో ఆవిరి పట్టేటప్పుడు దుప్పటి లేదా టవల్ తో ముఖాన్ని కప్పకోవాలి. 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!

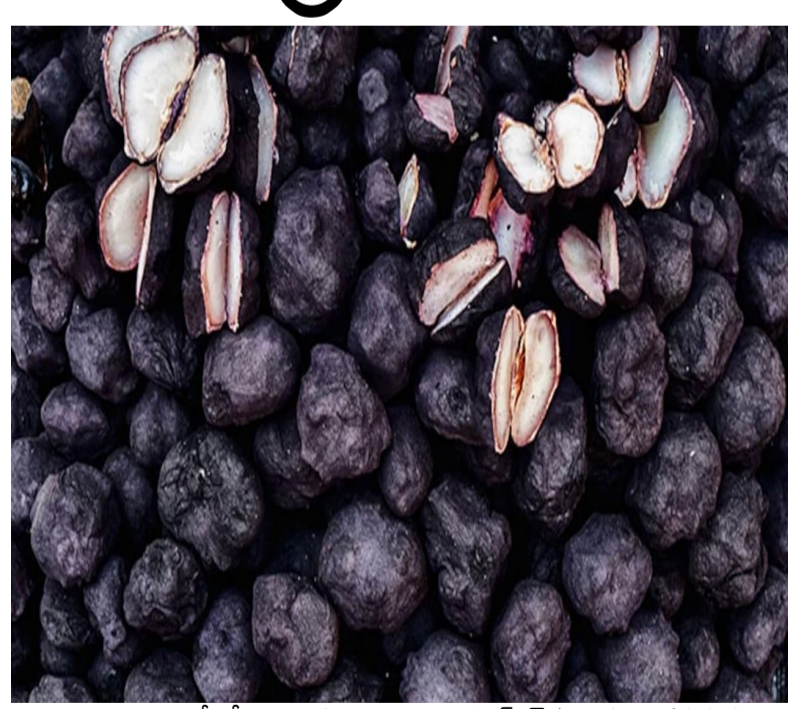
పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని 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. ప్రిజెన్సేటివ్ ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి. పాలు



ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోస్ ను సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే 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 ఎదుర్కొవాల్సి 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 వండు ఎముకలు, రంతాలను 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 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. డయాబెటిస్ బాధితులు వాటర్ చెస్ట్ నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో డైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

# కాల్చిన 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. కస్తూరు సైతం అలాగే ఉడుకుంటూ 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 నిపుణుల 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 పోషణలేమీ 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. ఆచ్యం 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 (వెగెన్) టైమ్ లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను

# గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే, వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్, పులావ్, బీన్స్ కర్రీ, సలాడ్, పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో, వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందు కంటే 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, బాడీ పెయిన్స్, అనవసరమైన రోగాల బాధ 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, పిక్నోజేన్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,

ఫైబర్ నాయిడ్ 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 కెరోటినాయిడ్స్ మరియు సిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జుట్టు, గోళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

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

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా పరిష్కరించుకోకపోతే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త నువ్వు నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యభర్తల మధ్య ప్రేమ పెరుగుతుంది. దూరం తగ్గుతుంది. బిడ్డను చూసుకోవడంలో భర్త భార్య మధ్య వాదనలు జరగడం సహజం. ఎవరు ఏ పని చేయాలి అనేది చర్చకు వస్తుంది. కానీ వాదనలు పెరిగితే ఇద్దరి మధ్యలో దూరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బిడ్డ బాధ్యతలు చంచుకొని ఓపికతో మాట్లాడాలి. ఇంట్లో ఎవరైనా బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు బయటకు కలిసి సడపడం, 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 తెలివైన 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 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.

# 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. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



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

# చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని త్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ డీ8 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లగా రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్ళు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆముదం నూనె రాయడం ఇష్టం లేకపోతే, నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల సువ్వుల నూనె తీసుకొని, కొన్ని కరివేపాకు రెబ్బలు అందులో వేసి వేడి చేయాలి. చల్లబడిన తర్వాత ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. 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 రుచికరం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ె, విటమిన్ జ, ఐరన్, కార్బియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జ 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. మెటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిములను కూడా అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ సరిగ్గా లేని వాళ్ళకు



కరివేపాకుతో చేసిన ఆహారం చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా పని చేసేలా చేసి మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరిగేలా చూస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను ఇది సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. రోజూ కరివేపాకు ఉన్న ఆహారం ఏ 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 సరిపా నరైన పద్ధతిలో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్తణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

# మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

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



# జీలకర్ర చేసే మ్యాజిక్ వేరు!

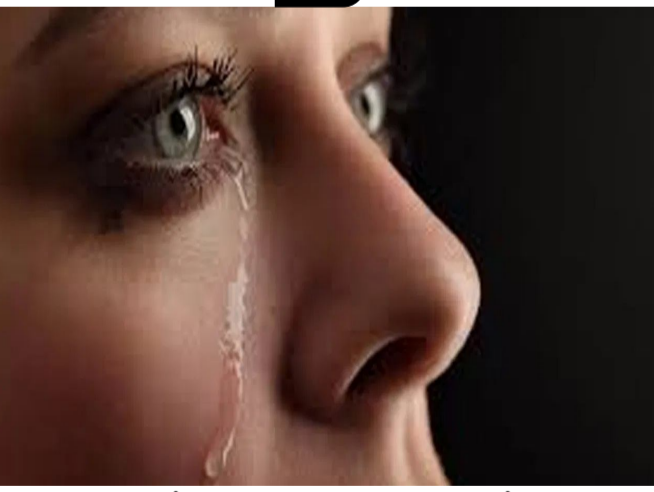
మనం ఏ కర్రీ వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లే ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్రీ చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు 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 వున్నట్లుగా 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 డైమల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుందంటుంది. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంటుంది. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లో ఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో



ఉంచుతుందంటుంది. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లావిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు వున్నట్లుగా 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 నిగిరింపుగా 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, ట్యాబ్లెట్ లేదా మొబైల్ తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా దుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావచ్చు. వీవీ+ హాస్పిటల్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి వాహకలో 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 మూసుకోవడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ఈ కారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారతాయి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయడం, ఇంటి 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.

# కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్ కు (ప్రివెన్స్) ఇస్తున్నారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే పని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్ళు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటినప్పుడు అది మీ సమతుల్యతను



దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మడమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోతేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఉపయోగించండి మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బూట్లకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్ట్ సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్ లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు

# 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 దాగన్నాయి.. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటకాలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, గుండె-రక్తణ లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక కాదు.. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్షికోసం లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున మీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అన్నలు తినొద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నపాహికా స్పిండ్ల కండరాన్ని నడలించి, కడుపులో



అప్పుం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెలో మంట, వికారం వంటి ++బ=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అన్నలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్ 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 అనాఫిలాక్సిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లెర్జి ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పొలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పొలిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

# నిద్రలో కాళ్ళు, చేతులకు తిమ్మిర్లు.. కారణం ఇదే.. మరేం చేయాలి?

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



దీ6 విలమిళ్ళతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిద్రకట్టగా చేస్తే సరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విలమిష్ట ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజూ సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ల 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 మారినదని బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్లు ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త సరఫరా కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజూ 8 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 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 రెగ్యులర్ల 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. చిరుతిట్ట: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆరోగ్యేతరంగా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆరోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

# కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాల కల్తీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్తీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్ల 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 రెగ్యులర్ల ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మాచ్చెట్లో 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. పట్టణాల్లో సగర్లలో 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 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 చల్లటి పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీంతో ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే పచ్చిమిర్చి కంటే ఎర్ర కారం వల్ల ఎక్కువగా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు.

# బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

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



మూత్రపిండంలో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రానికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్ 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 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, వాంతులు, తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది. బిత్తాయిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని



# 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 పైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. బార్లీ నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గుండెల్లో మంట, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మూత్రవింశల పనితీరుకు కూడా సహాయపడుతుంది. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి హానికరమైన పదార్థాలు



# 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, నిప్పిల్స్ లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసస్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లో చాలా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాధారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం అలస్యం చేస్తుంటారు. దానితో అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

# యంగ్ గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో టైముకు తినడం లేదు. కంటికి సరిపడా నిద్ర ఉండడం లేదు. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. చాలా మంది తక్కువ వయసులోనే అలసిపోయినట్లు, బలహీనంగా లేదా వృద్ధులుగా కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలు, 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



# 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 క్షణిలో ఉండదు. చాలా మంది తెల్ల బర్రానీలు ఆరోగ్యానికి మంచివికావని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజానికి.. పచ్చ బర్రానీలే కాదు తెల్ల బర్రానీలూ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. తెల్ల బర్రానీలలో ప్రోటీన్, పైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా వీటిలో పైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. అయితే జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే



# ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోవాలి. అబ్సెస్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్స్ డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా నర్సి ఉండాలి. ఏది ఉండాలిని చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. ఆందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీద చూపిస్తారు. ఎసీడీ అనేది ఒక మానసిక సమస్య. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స ద్వారా ఉపశమనం పొందొచ్చు. కింది లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వీలైనంత త్వరగా మానసిక నిపుణుడిని సంప్రదించండి. ఎందుకంటే సమస్య ప్రారంభంలోనే, చికిత్స అందిస్తే మంచిది. ప్రతి వస్తువు మీదా నూళ్లు జీవులు ఏమున్నాయో అని భయపడుతుంటారు. చెత్త, విషం లాంటివి బయట నుంచి తెచ్చుకున్న వాటి మీద పేరుకుపోయి ఉంటాయమోనని 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



# 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 కాల్షియం హైడ్రేట్ ఒక గ్రాము, పైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కే లు లభిస్తాయి. విటమిన్ సీ ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లావిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రాపాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పౌడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాల ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే పౌడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్యాట్ 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. పైబర్ తో పాటు వాటర్ కంటెంట్ ఫుల్ గా ఉంటుంది. ఇవి జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. మలబద్ధకం, పొట్ట ఉబ్బరం, అజీర్ణం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది కాలే. పైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పొటాషియం వంటివి ఉంటాయి

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

# ప్రత్యేక అవసరాల విద్యార్థులపై శ్రద్ధ

-జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిషాంతి

-జిల్లాలో 185 మందికి కిట్లు పంపిణీ

పాఠశాలలోని ప్రత్యేక అవసరాల గల విద్యార్థుల పట్ల శ్రద్ధ కనబరుస్తున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిషాంతి అన్నారు. కలెక్టరేట్లో ప్రత్యేక అవసరాల విద్యార్థుల కిట్లు పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఆమె పాల్గొని మాట్లాడారు. జిల్లాలోని 11 మండలాల్లో 185 మంది ప్రత్యేక అవసరాల గల విద్యార్థులను గుర్తించామన్నారు. దీంతో వారికి అవసరమైన వీల్ చైర్లు, బ్రెయిలి కిట్లు, వాకింగ్ స్టాక్స్, జనరల్ ఎడ్యుకేషన్ కిట్లు, తదితరాలు సమకూర్చామన్నారు. వాటిని పలువురు విద్యార్థులకు జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిషాంతి, జేసీ టి.శ్రీహాస, సమగ్ర శిక్ష పీఠినీ స్వామినాయుడు అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ పీబీకె.పరిమిళ, ప్రత్యేక



జిల్లా సహాయ విద్యార్థికారి కె.భాస్కరరావు, రీసోర్సు పర్సన్లు, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

# రెండేళ్లలో రూ.242 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు

- స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు

నర్సేపట్నం: గత రెండేళ్లలో మునిసిపాలిటీలో రూ.242 కోట్లతో 319 అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు తెలిపారు. 23వ వార్షిక పాత బిడ్జెట్లో టీడీపీ యూత్ ప్రెసిడెంట్ కటారీ తాతబాబు ఏర్పాటు చేసిన ఎన్టీఆర్ విగ్రహాన్ని ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా అయ్యన్నపాత్రుడు మాట్లాడుతూ తాగునీటి సమస్య శాశ్వత పరిష్కారానికి రూ.185 కోట్లతో సమగ్ర తాగునీటి పథకాన్ని నిర్మిస్తున్నామన్నారు. స్థానిక ఏరియా ఆస్పత్రి అభివృద్ధికి రూ.2.63 కోట్లు ఖర్చు చేశామని చెప్పారు. రానున్న రోజుల్లో ప్రస్తుతం ఉన్న 28 వార్డులు 40 వార్డులు పెంచుతున్నామని, దీని వలన ప్రతి వార్డుపై దృష్టి పెట్టి మరింత అభివృద్ధి చేయడానికి వీలు పడుతుందన్నారు. తనకు రాజకీయ భవిష్యత్తును ఇచ్చిన నర్సేపట్నం ప్రజల రుణం తీర్చుకోవడానికి కృషి చేస్తానన్నారు. 23వ వార్షిక ఆరు

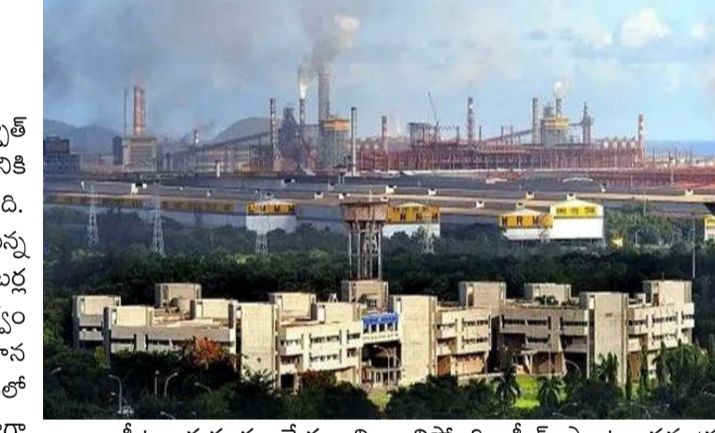


పనులకు రూ.90 లక్షల నిధులు మంజూరు చేశామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కౌన్సిలర్ చింతకాయల పద్మావతి, ఏఎంసీ చైర్మన్ రమణ, పార్టీ పట్టణ కార్యదర్శి లాలం మురళీకృష్ణ, నేరేళ్ల రాజేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# విశాఖ ఉక్కులో పెట్టుబడికి రష్యా కంపెనీ ఆసక్తి

-షిప్ బిల్డింగ్ స్టీల్ షీట్ల తయారీకి ప్రత్యేక ప్లాంటు -రూ.7 వేల కోట్లు పెట్టుబడికి 'నోవోస్టెల్-ఎం' సిద్ధం

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంటు (రాష్ట్రీయ ఇస్పాత్ లిమిటెడ్-ఆర్బిఎన్ఎల్)లో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి రష్యా కంపెనీ 'నోవోస్టెల్-ఎం' ఆసక్తి చూపుతోంది. దేశంలో నౌకా నిర్మాణ రంగం అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో ఏపీలో అనేక సంస్థలు షిప్ బిల్డింగ్ సెంటర్ల ఏర్పాటుకు ముందుకువస్తుండగా వాటికి ప్రభుత్వం సహకరిస్తోంది. అయితే నౌకా నిర్మాణానికి ప్రధాన ముడిసరకు మెరైన్ స్టీల్ చాలా పరిమితంగా దేశంలో తయారవుతోంది. మెరైన్ స్టీల్ షీట్ల డిమాండ్ బాగా పెరగడంతో విశాఖలో ఈ తరహా ప్లాంటు నెలకొల్పాలని 'నోవోస్టెల్-ఎం' భావిస్తోంది. సుమారు రూ.6 వేల నుంచి రూ.7 వేల కోట్ల పెట్టుబడితో, ఏడాదికి రెండు మిలియన్ టన్నుల స్టీల్



షీట్లు తయారు చేయాలని భావిస్తోంది. స్టీల్ ప్లాంటు సముద్ర తీరాన ఉండడంతో లాజిస్టిక్స్ సదుపాయాలు బాగుంటాయని, విశాఖ ఉక్కుకు బ్రాండ్ ఉండటం కలిసి వస్తుందని ఈ ప్రతిపాదన చేసినట్లు ఉక్కు పర్యాట పేర్కొన్నారు.

# రూ.3 కోట్లతో కానూరు-లంకలకోడేరు రోడ్డు

-నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేసిన ఎమ్మెల్యే ఆరిమిల్లి -'అక్షరం అండగా..పరిష్కారమే అజెండా' లో గుర్తించిన సమస్యకు పరిష్కారం

తణుకు: పల్నెమ్మగోదావరి జిల్లా తణుకు పట్టణంలో ప్రధాన ఆర్అండ్బీ రహదారి అయిన కానూరు-లంకలకోడేరు రోడ్డు నిర్మాణానికి తణుకు ఎమ్మెల్యే ఆరిమిల్లి రాధాకృష్ణ శంకుస్థాపన చేశారు. రూ.3కోట్లతో నిర్మించే ఈ రహదారి నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. తణుకు పైడిపర్రు చెరువుగట్టు సమీపంలో మార్చి 30న 'ఆంధ్రజ్యోతి-ఏబీఎన్' ఆధ్వర్యంలో 'అక్షరం అండగా-పరిష్కారమే అజెండా'గా కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కానూరు- లంకల కోడేరు రోడ్డు సమస్యను స్థానికులు ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తెచ్చారు. అతి త్వరలోనే రోడ్డు నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకుంటామని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు. ఇందు లో భాగంగానే రోడ్డు నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో



రూ.60కోట్లతో రోడ్డు పునర్నిర్మాణం చేశామన్నారు. మున్సిపల్ కమిషనర్ టి.రామ్కృష్ణ. డి.ఈ.కె.ఈశ్వర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

# ఓఎన్జీసీ డైరెక్టర్ గా భాస్కర్ చౌదరి నెట్టెం

దిల్లీ: ప్రముఖ ప్రభుత్వ రంగ మహారాష్ట్ర సంస్థ ఆయిల్ అండ్ నేచురల్ గ్యాస్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (ఓఎన్జీసీ) డైరెక్టర్ (ప్రాడక్షన్)గా ఆంధ్రప్రదేశ్కు చెందిన భాస్కర్ చౌదరి నెట్టెం ఎంపికయ్యారు. ప్రస్తుతం ఆ సంస్థలో ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ గా పనిచేస్తున్న ఆయన పేరును ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల నియామక బోర్డు.. డైరెక్టర్ పదవికి సిఫార్సు చేసింది. మొత్తం 12 మంది అభ్యర్థులతో పోటీపడి ఆయన ఈ అవకాశాన్ని చేజిక్కించుకున్నారు. ఈ బాధ్యతలు చేపట్టిన నాటి నుంచి ఆయన ఓఎన్జీసీ పాలకులందరి సభ్యులుగా కొనసాగుతారు. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రాసెసింగ్ ప్లాంట్లతో పాటు మొత్తం ఆన్షోర్, ఆఫ్షోర్ ఉత్పత్తి కార్యకలాపాలను పర్యవేక్షిస్తారు. పాలకులందరిలో చైర్మన్, సీఈఓ, తర్వాత కీలక పదవి ఇదే. 1956 ఆగస్టు 14న ఏర్పడిన ఈ సంస్థ 2010 నవంబర్లో మహారాష్ట్ర సంస్థగా గుర్తింపు పొందింది. దేశీయంగా 71% ముడిపమురు, గ్యాస్ ఉత్పత్తి దీని ఆధ్వర్యంలోనే జరుగుతోంది.



# అంబేద్కర్ కు మంత్రి అనిత ఘన నివాళి

ప్రకాశం: దర్శి పట్టణంలో ఎంపీడివో కార్యాలయంలో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి రాష్ట్ర హోం శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత, దర్శి తెలుగుదేశం పార్టీ ఇన్చార్జి డాక్టర్ గొట్టిపాటి లక్ష్మి, టిడిపి యువ నాయకులు డాక్టర్ కడియాల లలిత్ సాగర్ తో కలిసి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర హోం మంత్రి అనిత మాట్లాడుతూ .... రెండేళ్లుగా అంబేద్కర్ రాజ్యాంగాన్ని అమలు చేస్తూ అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఆనందంగా జీవిస్తున్నారని అభిప్రాయపడ్డారు. దర్శి ప్రాంతంలో కూడా ఈ రెండేళ్లలో శాంతి భద్రతలు ప్రజల స్వేచ్ఛ జీవితం తెలుస్తుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ లక్ష్మి చేస్తున్న అభివృద్ధి కృషిని ఆమె అభినందించారు. కూటమి ప్రభుత్వాన్ని ఆదరించి అభిమానించాలని కోరారు. త్వరలో దర్శి లో డాక్టర్ గొట్టిపాటి లక్ష్మి తో కలిసి పర్యటిస్తానని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో దర్శి నియోజకవర్గంలోని మండల పార్టీ అధ్యక్షులు, మహిళలు,



వివిధ హోదాల్లో ఉన్న టిడిపి సీనియర్ నాయకులు, ఎస్సీ సోదరులు, కూటమి శ్రేణులు పాల్గొన్నారు.

# పరిశ్రమల అనుమతులన్నీ గడువు లోపలే మంజూరు చేయాలి

- జిల్లా కలెక్టర్

విజయనగరం: జిల్లాలో పరిశ్రమల స్థాపనకు వచ్చిన దరఖాస్తులకు గడువులోగా అన్ని రకాల అనుమతులను మంజూరు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా పరిశ్రమల ఎగుమతుల ప్రోత్సాహక కమిటీ సమావేశం జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మార్చి నెల నుండి నేటి వరకు సింగిల్ డెస్క్ పాలసీ కింద అందిన దరఖాస్తుల పై సమీక్షించారు. మార్చి నుండి జూన్ వరకు 772 దరఖాస్తులు అందగా 752 దరఖాస్తులకు ఆమోదం ఇవ్వడం జరిగిందని అన్నారు. అన్ని దరఖాస్తులను గడువు లోగానే పరిష్కరించడం జరిగిందని, 5 దరఖాస్తులను తిరస్కరించడం జరిగిందని తెలిపారు. భూగర్భజల శాఖ వద్ద ఒక దరఖాస్తు, పి.సి.బి వద్ద 12 , ఫ్యాక్టరీలు వద్ద 2 దరఖాస్తులు పెండింగ్ ఉన్నాయన్నారు. ఈ



సమావేశంలో పరిశ్రమల శాఖ జిల్లా మేనేజర్ కరుణాకర్, ఎల్.డి.ఎం , జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# పోస్టల్ పథకాలకు వంద శాతం భద్రత

-ఆంధ్ర సర్కిల్ పోస్టుమాస్టర్ జనరల్ బీకే శ్రీదేవి -

ధింసా కళాకారులతో నృత్యం చేసిన సీజీఎం

అరకులోయ: పోస్టల్ ఖాతాదారులకు ఉత్తమ సేవలందించేందుకు ప్రత్యేక పొదుపు పథకాలను అమలుచేస్తున్నట్లు ఆంధ్ర సర్కిల్ పోస్టుమాస్టర్ జనరల్ బీకే శ్రీదేవి అన్నారు. అరకులోయలోని ప్రైవేటు రిసార్ట్లో పోస్టల్ సిబ్బందితో జరిగిన సమీక్ష సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. పొదుపుదారులకు రిస్క్ లేని స్థిరమైన, ఆకర్షణీయమైన రాబడి పొందే విధంగా అనేక చిన్న మొత్తాల పొదుపు పథకాలను అమలు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ పథకాలకు వంద శాతం ప్రభుత్వ భద్రత ఉంటుందన్నారు. సుకన్య సమ్మర్ది యోజన, సీనియర్ సిటిజన్ సేవింగ్ స్కీం, పోస్టాఫీసు మంత్రి ఇనకం స్కీమ్, పబ్లిక్ ప్రోవిడెంట్ ఫండ్, నేషనల్ సేవింగ్ సర్టిఫికేట్స్, రికరింగ్ డిపాజిట్, ఎఫ్డీఓ, మహిళా సమ్మన్ సేవింగ్ సర్టిఫికేట్, పీఎల్ఐ తదితర పథకాల గురించి సీజీఎం శ్రీదేవి వివరించారు. అర్హతైన వారందరిని సేవింగ్ స్కీంల్లో చేర్చించి పోస్టల్ సిబ్బంది లక్ష్యాలను అధిగమించాలన్నారు. ఏమే పథకాలు.. ఏ మేర ప్రయోజనకరమో విశాఖ రీజియన్ పోస్టుమాస్టరు జనరల్ జయశంకర్ వివరించారు. ఈ సమీక్షలో అరకు సబ్డివిజన్లో పనిచేసే పోస్టల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. అలాగే తొలుత అరకులోయలో ఆంధ్ర సర్కిల్ పోస్టుమాస్టర్ జనరల్ బీకే శ్రీదేవి,



విశాఖపట్నం రీజియన్ పోస్టుమాస్టరు జనరల్ వీఎన్.జయశంకర్ తో కలిసి పర్యటించారు. సుంకరమెట్టలో అరకులోయ పోస్టాఫీసులను సందర్శించారు. సుంకరమెట్టలో ధింసా కళాకారులతో పోస్టుమాస్టర్ జనరల్ శ్రీదేవి కాసేపు నృత్యం చేశారు. అరకులోయ సబ్పోస్టాఫీసును సందర్శించారు. అక్కడ అందిస్తున్న సేవలను ఐపీఎం కిశోర్ వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అరకులోయ సబ్డివిజన్ పోస్టల్ అధికారులు, అసకాపల్లి ఎస్పీవో చుక్కా శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

# ఒకే చోట నుంచి తిరుమల పాలన

-అన్ని కార్యాలయాలకు ఇక ఒకే భవనం -85 కోట్లతో సెంట్రల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ బిల్డింగ్ నిర్మాణం - బి-టైమ్ క్వార్టర్స్ పక్కన 1.35 ఎకరాలు ఎంపిక -నాలుగు అంతస్తులుగా భవంతి -24 విభాగాల కోసం సదుపాయాలు -టీటీడీ బోర్డు ఆమోదం.. త్వరలో బెండర్లు

తిరుమల: తిరుమలలో పరిపాలనను సులభతరం చేయడానికి టీటీడీ సదుంకర్షింది. కార్యాలయాలన్నీ ఒకే చోట ఏర్పాటు చేసి పాలనను సమన్వయం చేయడానికి సంకల్పించింది. దీని కోసం 'సెంట్రల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ బిల్డింగ్' నిర్మించనుంది. దాదాపు రూ. 85 కోట్లతో నిర్మించే ఈ భవంతికి టీటీడీ బోర్డు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. తిరుమలలో అనేక విభాగాలు విస్తృతంగా సేవలందిస్తున్నాయి. అయితే ప్రస్తుతం ఈ విభా గాల కార్యాలయాలు వివిధ చోట్ల ఉన్నాయి. దీంతో పరిపాలనలో ఇబ్బందులు ఏర్పడుతున్నాయి. పైగా, చాలా కార్యాలయాలు కాబేజీల్లో ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో అన్ని విభాగాలను ఒకే ప్రాంతంలో తీసుకువచ్చి సమర్థవంతమైన పరిపాలనతో భక్తులకు అదనపు వసతిని కూడా కల్పించవచ్చని టీటీడీ నిర్ణయించింది. మొత్తం 24 విభాగాలు ఒకే బిల్డింగ్ నుంచి పాలన సాగించేలా సదుపాయాలు కల్పించనున్నారు. తిరుమలలో అదనపు ఈవో కార్యాలయం, ఇంజనీరింగ్, రెవెన్యూ, ఎస్టేట్, విజిలెన్స్, అగ్నిమాపక, ఆరోగ్య, ఉద్యానవన, అటవీ, అలము, అన్నప్రసాదం, కల్యాణకట్ట, మార్కెటింగ్, డెయిరీ ఫాం, డోసర్ సెల్, ట్రాన్స్మిషన్, హెల్త్, ప్రజాసంబంధాలు, ఆటోటోన్, ఐటీ, పరకామణి, మ్యూజియం, అర్బన్ ప్లానింగ్ తదితర విభాగాలన్నీ ఒకే బిల్డింగ్లో ఉండేలా సెంట్రల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ బిల్డింగ్ను నిర్మించేందుకు బీ-టైమ్ క్వార్టర్స్ ఉత్తరభాగంలో దాదాపు 1.35 ఎకరాల స్థలాన్ని ఎంపిక చేశారు. అక్కడ పార్కింగ్కు సౌకర్యంగా ఉంటుందని అధికారులు భావించారు. ఈ స్థలం రింగ్ రోడ్డు,



క్యూలైన్లు సమీపంలోనే ఉండటంతో అన్నింటికీ సౌకర్యంగా ఉంటుందని అభిప్రాయపడ్డారు. తొలుత షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ వద్దనున్న అన్నపూర్ణ క్యాంపస్ భవనంలో పరిపాలన భవనాన్ని నిర్మించాలని గతేడాది జూన్లో బోర్డు నిర్ణయించినప్పటికీ ఆ స్థలం కేవలం 1,412 చదరపు మీటర్లు మాత్రమే ఉండటంతో అన్ని కార్యాలయాలు అక్కడకు తరలించడానికి, పార్కింగ్కు ఇబ్బందులు వస్తాయని అధికారులు గుర్తించి ఆ నివేదికను బోర్డుకు సమర్పించారు. దీంతో బీ-టైమ్ క్వార్టర్స్ ఉత్తరభాగంలో స్థలానికి మొగ్గు చూపారు. నాలుగు అంతస్తులుగా నిర్మించే కేంద్రీయ పాలన భవనాన్ని పూర్తిగా 'గ్రీన్ బిల్డింగ్'గా ఏర్పాటు చేయాలని టీటీడీ భావిస్తోంది. దీనిలో సోలార్ విద్యుత్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. వస్తుదనం ఉట్టిపడేలా భవనాన్ని నిర్మించనున్నారు. కార్యాలయాలతో పాటు మీటింగ్ హాల్స్, మీన్ థియేటర్ను ఏర్పాటు చేస్తారు. డిజైన్లు పూర్తయిన తర్వాత త్వరలోనే బెండర్లు పిలిచి పనులు ప్రారంభించనున్నారు.

# మార్బురులో పోతులూరి వీరబ్రహ్మాంగారి ఉత్సవాలు

**-స్వామివారిని దర్శించుకున్న ఎం వి ఆర్**

అనకాపల్లి, చైతన్య వారం : మండలం లోని మార్బురు గ్రామంలో శ్రీ మద్విరాట్ పోతులూరి వీరబ్రహ్మాంగారి స్వామి వారి ఆలయ 15వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ ఉత్సవాల్లో భాగంగా ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త, బిజిపి నాయకులు, ఎం వి ఆర్ బ్రస్ అధినేత ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. దీనిలో భాగంగా ఆలయ ప్రతినిధులు పూజలతో స్వాగతం పలికారు మరియు స్థానిక మహిళలు మంగళ హారతులు ఇచ్చారు. ఈ వేడుకలకు ఎం వి ఆర్ ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయ అర్చకులు ఆయనకు వేదమంత్రాలతో ఆశీర్వాదం అందించారు. ఈ సందర్భంగా మార్బురు గ్రామ బిజిపి ఉపాధ్యక్షుడు, ఆలయ కమిటీ సభ్యుడు ఈదలడ బ్రహ్మాజీ పూజలతో ఎం వి ఆర్ ను ఘనంగా సత్కరించారు. ఆనంతరం ఆలయ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన అన్నసమారాధన కార్యక్రమాన్ని ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు తన చేతుల మీదుగా ప్రారంభించి, భక్తులకు ప్రసాదాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి ఎం వి ఆర్ బ్రస్ ఇంచార్జ్



గైపూరి రాజు, ముఖ్య అనుచరులు ఏపూరి వాసు, సత్ర మణికంఠ, సూరిబాబు తో పాటు ఎం వి ఆర్ సైనికులు మరియు గ్రామ భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# అనకాపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో బి సి వెల్పేర్ వసతి గృహం ఏర్పాటు చేయాలి

**-జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ సెలెక్షన్ కమిటీ చంద్రుల చంద్రులు**

అనకాపల్లి, చైతన్య వారం : అనకాపల్లి జిల్లా కేంద్రంగా అదనంగా విద్యార్థినులకు, ఇతర కంపెనీలో పనిచేసే మహిళల కోసం మరొక అదనపు బీసీ సంక్షేమ హాస్టల్ ను ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ సెలెక్షన్ కమిటీ రాష్ట్ర వర్కింగ్ సెలెక్షన్ కమిటీ చంద్రుల చంద్రులు కోరారు. ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం ఉన్న హాస్టల్లో కేవలం వంద మందికి మాత్రమే అవకాశం ఉందని చాలామంది విద్యార్థులు తమ దృష్టికి తీసుకువచ్చారన్నారు. అదనంగా హాస్టల్ లేకపోవడంతో దూరప్రాంతాల నుండి వచ్చే మేధావులకు ఉపాధి మీద ఆశతో వచ్చేవాళ్లు ప్రైవేట్ గా హాల్లులు చెల్లించలేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నారు. మీరు సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రభుత్వం మరొక హాస్టల్ ఏర్పాటు కోసం చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. త్వరలో ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ ను కలిసి దీనిపై వినితీవ్రం కూడా అందిస్తామని తెలియజేశారు.



# రాజ్యసభ అభ్యర్థిగా లింగమనేని నామినేషన్

అమరావతి: జనసేన తరఫున రాజ్యసభ అభ్యర్థిగా లింగమనేని రమేష్ నామినేషన్ దాఖలుచేశారు. రాష్ట్ర శాసనసభ కార్యాలయంలో రిటర్నింగ్ అధికారి పనితారాణికి తన నామినేషన్ పత్రాలు సమర్పించారు. కార్యక్రమంలో మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర, జనసేన ప్రధాన కార్యదర్శి నాగబాబు, ఎమ్మెల్యేలు నక్కా ఆనందబాబు, ఎన్.ఈ.శ్వరరావు పాల్గొన్నారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలోని జనసేన ప్రధాన కార్యాలయంలో పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ నుంచి రమేష్ బీ ఫాం అందుకున్నారు. తర్వాత జనసేన, తెదేపా, భాజపా నాయకులతో కలిసి శాసనసభకు చేరుకుని నామినేషన్ పత్రాలు సమర్పించారు. ఈయన అభ్యర్థిత్వాన్ని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర, నాదెండ్ల మనోహర్, కూటమి ఎమ్మెల్యేలు పులపర్తి రామాంజనేయులు, బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్, బొమ్మిడి నాయకర్, వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, దేవ వరప్రసాద్, కాగిత కృష్ణప్రసాద్, నక్కా ఆనందబాబు, ఎన్.ఈ.శ్వరరావులు ప్రతిపాదించారు. ఉపసభాపతి రఘురామకృష్ణరాజు, ఎంపీలు బాలశౌరి, ఉదయ్ శ్రీనివాస్ తదితరులు లింగమనేనికి అభినందనలు తెలియజేశారు. నామినేషన్ దాఖలు అనంతరం మీడియాతో లింగమనేని రమేష్ మాట్లాడుతూ 'రాజ్యసభ వేదికగా రాష్ట్ర ప్రయోజనాలు, ప్రజాప్రయోజనాల కోసం

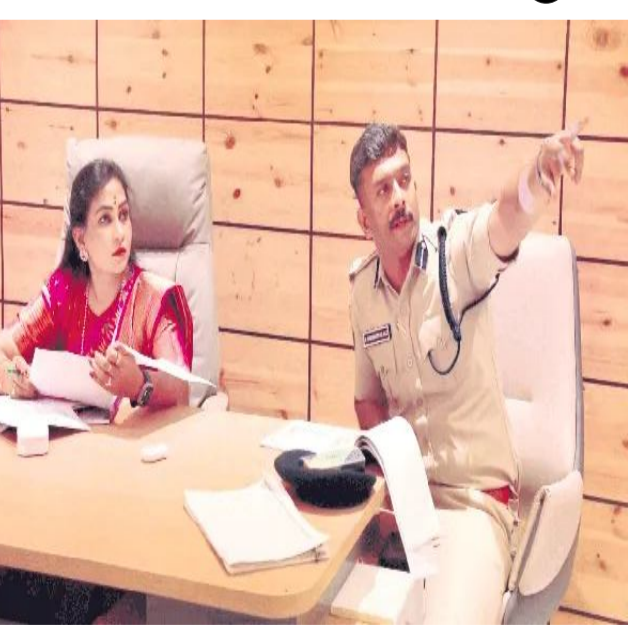


నిరంతరం కృషిచేస్తాను. పవన్ కల్యాణ్ నాపై ఉంచిన సమస్యలను తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు జిల్లావ్యాప్తంగా కుంభాకార దర్బణలు ఏర్పాటు చేశామని చెప్పారు. మహిళల భద్రత కోసం శక్తి టీవీ ఏర్పాటు చేయడంతోపాటు డ్యూకా సంఘాల డ్యూకా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో వేగవంతం చేసి నిందితులకు శిక్ష వదిలొచ్చేలా చర్యలు

# మహిళల భద్రతకు తొలి ప్రాధాన్యం

**-మార్కాపురం జిల్లా పోలీసుల పనితీరు అభినందనీయం -సీమీక్షా సమావేశంలో హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత**

కనిగిరి: మహిళల భద్రతకు తొలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని రాష్ట్ర హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. బాలికలపై నేరాల నియంత్రణకు ప్రత్యేక కార్యచరణ చేపట్టాలని సూచించారు. కనిగిరిలో మార్కాపురం జిల్లా పోలీసు అధికారులతో ఆమె సీమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. వారి పనితీరును అభినందించారు. జిల్లాలో మహిళల భద్రత, గంజాయి నిర్మూలన, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ, సైబర్ నేరాల నియంత్రణలో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్నారంటూ ఎస్సీ హర్షవర్ధన్ రాజును ప్రశంసించారు. ఈ సందర్భంగా అనిత మాట్లాడుతూ.. పోలీస్ స్టేషన్లకు వచ్చే బాధితులతో మార్కాపురం వ్యవహారాలను సూచించారు. నేర నియంత్రణలో సీసీ కెమెరాలు, డ్రోన్లు, ఫింగర్ ప్రింట్ పరికరాల వినియోగాన్ని విస్తృతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. గంజాయి అక్రమ రవాణా కట్టిడి విషయంలో కఠినంగా వ్యవహరించాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థులకు చట్టాలపై అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలన్నారు. ఎస్సీ హర్షవర్ధన్ రాజు మాట్లాడుతూ.. పోలీస్ కేసుల దర్యాప్తును వేగవంతం చేసి నిందితులకు శిక్ష వదిలొచ్చేలా చర్యలు



తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు జిల్లావ్యాప్తంగా కుంభాకార దర్బణలు ఏర్పాటు చేశామని చెప్పారు. మహిళల భద్రత కోసం శక్తి టీవీ ఏర్పాటు చేయడంతోపాటు డ్యూకా సంఘాల డ్యూకా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో వేగవంతం చేసి నిందితులకు శిక్ష వదిలొచ్చేలా చర్యలు

# సమాజంలో జరిగే విషయాలకు సినిమాలను నింబించారు

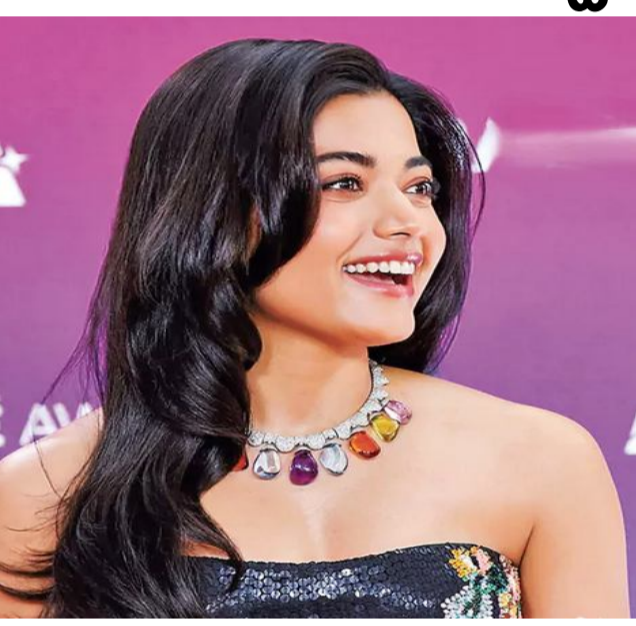
సినిమా అంటేనే కేవలం కల్పిత కథ అని.. అందులోని తప్పిపులు నిర్ణయించుకునే పూర్తి విచక్షణ మనపైనే ఉంటుందన్నారు నటి అనసూయ. సమాజంలో జరిగే విషయాలకు సినిమాలతో ముడిపెట్టాల్సి అన్నారు. చిత్రరంగంపై బాధ్యత, సృజనాత్మక స్వేచ్ఛ గురించి ఆమె సుదీర్ఘ పోస్ట్ పెట్టారు. "ఒకప్పటి కథలలో నైతికత కనిపించేది. హీరో పాత్రలు స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉండేవి. విలన్ పాత్రలు మనం అనుకరించకూడదు అనిపించేలా ఉండేవి. ఈ రోజుల్లో తెరకెక్కి కథల్లో ఈ స్పృహ తోపిస్తోంది. పాత్రను గొప్పగా చూపించడం కోసం దర్శకులు ఈ గందరగోళాన్ని సృష్టిస్తున్నారు. ఒక కథను తెరకెక్కిస్తున్నామంటే.. దాని ప్రభావం ఎలా ఉంటుందనే దానిలో టెక్నికల్ టీమ్ నుంచి దర్శక నిర్మాతలు, నటీనటులు, చివరకు ప్రేక్షకులు కూడా కీలక పాత్రధారులే. అందుకే సినిమా ఎప్పుడూ బాధ్యతాయుతంగా ఉండాలి. సృజనాత్మకత విషయంలో వచ్చిన భేదాభిప్రాయాల వల్ల నేను కొన్ని షోల నుంచి వైదొలిగిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. దానివల్ల నా ప్రతిభకు తగిన అవకాశాలు రావడంలో ఇబ్బందులు ఎదురొచ్చాయి. అంత కష్టంలోనూ నా సిద్ధాంతాల కోసమే నిలబడ్డాను" అని అనసూయ చెప్పారు. "సృజనాత్మక స్వేచ్ఛ అనేది చాలా అవసరం. అదే సమయంలో సామాజిక స్పృహ ఉండటం కూడా అంతే ముఖ్యం. సినిమాలు సమాజాన్ని మంచి మార్గంలో ముందుకు నడిపించాలని ఆశించకూడదు. అలాగని సమాజంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపవని కూడా అనుకోకూడదు. సమాజంలో జరిగే ప్రతి విషయానికీ సినిమాను నిందించలేం. సోషల్ మీడియాలో చాలామంది ముందుకువచ్చి ఇలాంటి విషయాలపై చర్యలు పెట్టడం, కథల్లో పాత్రలను చూపించే విధానాలను ప్రశ్నించడం,



విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించడాన్ని చూస్తుంటే నాకు నిజంగా సంతోషంగా ఉంది. అవసరమైతే తప్పకుండా ప్రశ్నించడం అంటే సృజనాత్మకతపై దాడి చేయడం కాదు, అది సమాజంలో అవగాహన పెంచడం మాత్రమే" అని అనసూయ వివరించారు. తాను ఎవరినీ నిందించడం లేదని, ఈ వ్యవస్థలో మనమంతా భాగమేనని గుర్తుచేయడమే తన ముఖ్య ఉద్దేశమని అనసూయ స్పష్టంచేశారు. ఇకనైనా క్రియేటర్స్, నటీనటులు, దర్శకనిర్మాతలు, ఇన్ ఫుయూర్స్, ఆడియన్స్ మరింత సామాజిక స్పృహతో, బాధ్యతాయుతంగా కంటెంట్ ను క్రియేట్ చేస్తారని తాను ఆశిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

# 'కాక్టెయిల్ 2'లో నటించడానికే భయపడ్డా!

కొద్ది రోజుల్లో 'కాక్టెయిల్ 2'తో ప్రేక్షకుల్ని అలరించడానికి ముస్తాబవుతోంది అందాల తార రమ్యక. ఆమె, షాహిద్ కపూర్, కృతి సనన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రమిది. ఇటీవలే విడుదలైన ట్రైలర్ కు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన వచ్చింది. ఇందులో దియా పాత్రలో కనిపించనుంది రమ్యక. ఈ నేపథ్యంలోనే ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న రమ్యక.. ఈ సినిమా గురించి మాట్లాడుతూ.. "ఈ ప్రాజెక్టులో నటించడం గురించి నేను అంత సులభంగా నిర్ణయం తీసుకోలేదు. ముఖ్యంగా ఇందులో నటించడానికి నిజంగా భయపడ్డాను. ఎందుకంటే ఇప్పటి వరకు నేను భాగమైన చిత్రాల్లో ఇంత మోడ్రన్ గా కనిపించలేదు. అందుకే ప్రారంభంలో ఈ చిత్రంలో నటించడం గురించి నేను తీసుకున్న నిర్ణయం సరైనదా? కాదా? అనే సందేహం ఉండేది. కానీ అదే సమయంలో ఇంతకీ ముందెప్పుడూ ఇలాంటి పాత్రలో చేయలేదు కాబట్టి.. ఇందులో నటించాను" అని చెప్పింది.



# ఆహారాన్ని కాదు.. విషాన్ని పండిస్తున్నాం'

'కల్తీ ఆహారం తిని అస్వస్థకు గురైన విద్యార్థులు', 'ఓ ప్రముఖ హోటల్లో కల్తీ నెయ్యితో ఆహార పదార్థాల తయారీ.. ఈ మధ్య కాలంలో ఇలాంటి ఎన్నో వార్తల్ని మన చూస్తూనే ఉన్నాం. ఈ రోజుల్లో వంటింట్లో వాడే నిత్యావసర సరుకుల నుంచి పిల్లలు తాగే పాల వరకూ ప్రతిదీ కల్తీనే. ఇప్పుడిదే అంశాన్ని తెరకెక్కి తీసుకురాబోతుంది కథానాయిక కాజల్. ఆమె, శ్రేయాస్ తల్వార్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'ది ఇండియా స్టోరీ'. చెట్లన్ డీకే దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా టీజర్ ను ఇన్ స్టా వేదికగా విడుదల చేసింది చిత్రబృందం. "సంఖ్యలు బహిరంగంగానే ఉన్నాయి. పరిణామాల సృష్టించానే కనిపిస్తున్నాయి. అయినా కూడా నిజం ఇంకా దాగి ఉన్నట్లు ఎందుకనిపిస్తోంద"నే వ్యాఖ్యను జోడించింది. పురుగు మందులను వినియోగించడం వల్ల ఎలాంటి నష్టాలు జరుగుతున్నాయి? కల్తీ ఆహార సమస్య ఎంత మంది ప్రాణాలను బలితీసుకుంటుందనే అంశాల ఆధారంగా ఈ చిత్రాన్ని తీర్చిదిద్దామన్నారు. "ఆహారాన్ని కాదు.. విషాన్ని పండిస్తున్నాం", 'ప్రతి ఏడాది 10లక్షల మందికి పైగా చనిపోతున్నారు".. అంటూ సాగుతున్న ఈ టీజర్ సినిమోని అకట్టుకుంటోంది. జులై 24న థియేటర్ లోకి రాబోతుంది చిత్రం. ఇందులో న్యాయవాదిగా కనిపించనుంది కాజల్.



# హిట్ ఉమెన్ వచ్చేసింది

"గత 25రోజుల్లో ఇది మూడో హత్య. కానీ నగరానికి ఈ విషయం గురించి అవసరం లేదు. పోలీసులు, మీడియా దగ్గర సమాధానాలు లేవు. కానీ నేను చెప్పే ఆ హత్యల గురించి.. మా అక్క హంతకురాలు" అని చెప్పింది ఓ అమ్మాయి. మరి తన సోదరి హంతకురాలిగా ఎందుకు మారినదో తెలుసుకోవాలంటే 'బేబీ దూ డై దూ' సినిమా చూడాలి. బాలీవుడ్ కథానాయిక హ్యూమా ఖుర్రీ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న చిత్రమిది. దీనికి నాచికేత్ సమంత దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సలీమ్ సిబ్లింగ్ సంస్థ నిర్మిస్తోంది. తాజాగా "మా హిట్ ఉమెన్ వచ్చేసింది" అనే వ్యాఖ్యతో ఈ సినిమా నుంచి గ్లింప్స్ ను ఇన్ స్టా వేదికగా పంచుకుంది హ్యూమా. ఇందులో హంతకురాలిగా... సరికత్త అవతారంలో కనిపిస్తూ అకట్టుకుంటోందామె. వచ్చే నెల 3న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది చిత్రం.

