

పవన్ కల్యాణ్ కుడి భుజానికి శస్త్రచికిత్స ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం సానుకూలం

- మూడున్నర గంటల పాటు ఆపరేషన్ - మరికొన్ని రోజుల తర్వాత ఎడమ భుజానికి శస్త్రచికిత్స

అమరావతి: ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కు ముంబయిలోని కోకిలాబెన్ థీర్థాభాయ్ అంబానీ ఆస్పత్రిలో శస్త్రచికిత్స నిర్వహించారు. ఆరోపెడిక్ సర్జన్, స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్ నిపుణులు డాక్టర్ దిన్నా పార్థివాలా నేతృత్వంలో వైద్యుల బృందం ఆయన కుడి భుజానికి సర్జరీ చేసింది. రొటేటర్ కఫ్ గాయంతో పాటు భుజానికి అవల్జన్ ఫ్రాక్చర్ ఉండటంతో ఈ శస్త్రచికిత్స అవసరమయింది. సర్జరీకి దాదాపు మూడున్నర గంటల సమయం పట్టింది. మరికొన్ని రోజుల తర్వాత ఎడమ భుజానికి శస్త్రచికిత్స జరపనున్నారు. ఏప్రిల్ నెలలో పవన్ కల్యాణ్ ముక్కుకు శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నారు. ఈ సందర్భంలో పలు వైద్య పరీక్షలు చేశారు. అప్పుడే భుజాలకు రొటేటర్ కఫ్ గాయాలు, మజిల్ టేర్స్ తీవ్రస్థాయిలో ఉన్నట్లు వైద్యులు గుర్తించారు. వీలైనంత త్వరగా ఆపరేషన్ చేయాలని వారు సూచించారు. పవన్ కల్యాణ్ త్వరగా కోలుకోవాలని గవర్నర్ ఎన్.ఆర్.అబ్దుల్ నజీర్, శాసనసభాపతి చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు ఆకాంక్షించారు. 'ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కు 2016లోనే భుజాలకు గాయాలయ్యాయి. ప్రథమ చికిత్స అనంతరం వైద్యులు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలని సూచించినా ఆయన సమావేశాల్లో పాల్గొన్నారు. 2018లో పోరాట యాత్ర సమయంలో అభిమానులు కరచాలనం చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఆయన చేతులు వట్టి లాగేవారు. ఆ సందర్భంలోనూ పవన్ నొప్పి భరించేవారు.



తర్వాత కూడా ఆ గాయాలను కాస్త అతర్ద చేశారు. 2019 ఎన్నికల అనంతరం రాయలసీమ జిల్లాల్లో మదనపల్లె టుటూ రైతుల సమస్యలు తెలుసుకోవడానికి వెళ్లిన సందర్భంలో పార్టీ శ్రేణులు, అభిమానులు ఆయనకు చేరువగా వెళ్లి కరచాలనం చేయడం, అపొయంగా హత్యకునే సందర్భాల్లో గాయాలు తిరగబెట్టాయి. వారూ యాత్ర, కిందటి సార్వత్రిక ఎన్నికల సమయంలోనూ అవి ఇబ్బంది పెట్టాయి' అని జనసేన కార్యాలయం శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలియజేసింది. పవన్ కల్యాణ్ వేగంగా కోలుకోవాలని చంద్రబాబు ఆకాంక్షించారు. ఈ సమయంలో ఆయనకు మనోధైర్యాన్ని చేకూర్చాలని దేవుడిని ప్రార్థిస్తున్నారని 'ఎక్స్' వేదికగా పేర్కొన్నారు. 'పవనన్న త్వరగా కోలుకోవాలి. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో సాధారణ స్థితికి రావాలి' అని మరో పోస్టులో లోకేశ్ ఆకాంక్షించారు. సీఎం.. ఆదివారం ముంబయి వెళ్తున్నారని. కోకిలాబెన్ థీర్థాభాయ్ అంబానీ ఆసుపత్రిలో పవన్ కల్యాణ్ ను పరమర్శించనున్నారు.

- ఉద్యోగ సంఘాల నేతలతో 21న జాయింట్ స్టాఫ్ కౌన్సిల్ సమావేశం - మంత్రులు పార్లమెంటు, సత్వప్రసాద్

అమరావతి: ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉందని సమాచార, పౌర సంబంధాలు, రెవెన్యూ శాఖల మంత్రులు కొలుసు పార్లమెంటు, అసగని సత్వప్రసాద్ తెలిపారు. సచివాలయంలో ఏపీ ఐకాన అమరావతి ఉద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధులతో ఉద్యోగుల అంశాలపై శనివారం వారు చర్చించారు. ఉద్యోగుల సమస్యలు, పెండింగ్ అంశాలపై ఐకాన అమరావతి చైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు మంత్రులకు వివరించారు. సంఘాల నేతలు ప్రస్తావించిన అంశాలన్నింటినీ ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకువెళ్లి పరిష్కారమయ్యేలా చూస్తామని మంత్రులు హామీ ఇచ్చారు. చర్చల అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ.. "గత ప్రభుత్వం ఉద్యోగుల సమస్యలను పట్టించుకోకుండా పక్కన పెట్టడంతో ఈ సమస్య వచ్చింది. ఉద్యోగసంఘాల ప్రతినిధులు మొత్తం 23 డిమాండ్లతో వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారంపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సానుకూలంగా ఉన్నారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని సమస్యలన్నింటినీ పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తుంది. ఉద్యోగుల సమస్యలపై చర్చించేందుకు ఈ నెల 21న సచివాలయంలో జాయింట్ స్టాఫ్ కౌన్సిల్ సమావేశం ఏర్పాటు చేయనున్నాం. ఈలోపు ఆర్థికమంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ తోనూ ఈ అంశాలపై మరోసారి చర్చిస్తాం. ఉద్యోగులు తమ ఆందోళనను వాయిదా వేసుకోవాలి. ప్రభుత్వం, ఉద్యోగుల మధ్య పరస్పర సహకారం, సమన్వయం మరింత బలోపేతమయ్యేలా నిరంతరం చర్చలు కొనసాగిస్తాం. ఉద్యోగుల సంక్షేమం, సమర్థ పాలన ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యం" అని స్పష్టం చేశారు.



ఈ సమావేశంలో ఐకాన అమరావతి గౌరవ చైర్మన్ టీవీ ఫణి పేర్రాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి పరిశెట్టి దామోదరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఉద్యమ సన్నద్ధం సభ వాయిదా: బొప్పరాజు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ఎప్పట్నుంచో ఎదురుచూస్తున్న పీఆర్సీని వెంటనే ఏర్పాటుచేయాలని, మధ్యంతర భృతితో పాటు 22 డిమాండ్లను మంత్రుల దృష్టికి తీసుకువెళ్లామని ఏపీ ఐకాన అమరావతి చైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు. మంత్రులతో చర్చలు ముగిసిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. "ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందిస్తున్నందున మంత్రుల సూచన మేరకు ఏపీ ఐకాన అమరావతి ఈ నెల 12న శ్రీకాకుళంలో నిర్వహించాల్సిన ఉద్యమ సన్నద్ధం సభను తాత్కాలికంగా వాయిదా వేస్తున్నాం. అన్ని ఉద్యోగసంఘాలతో జరగబోయే సమావేశం అనంతరం ఉద్యమ కార్యాచరణపై తుది నిర్ణయం తీసుకుంటాం" అని తెలిపారు.

జీవీఎంసీల్లో డిజిటల్ పౌర సేవలకు ప్రీకారం

- ప్రజల సౌకర్యార్థం జీవీఎంసీ రూపొందించిన మూడు కీలక ఆన్లైన్ సేవలను ప్రారంభించిన రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి డాక్టర్ పి. నారాయణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజలకు ప్రభుత్వ సేవలను మరింత సులభతరం చేసి, పారదర్శకమైన, వేగవంతమైన, సాంకేతికత ఆధారిత పౌర సేవలను అందించాలనే లక్ష్యంతో జీవీఎంసీ రూపకల్పన చేసిన మూడు కీలక డిజిటల్ పౌర సేవలను రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి డాక్టర్ పి. నారాయణ రాష్ట్ర టీడీపీ ప్రెసిడెంట్, గాజువాక శాసనసభ్యులు పల్లా శ్రీనివాసరావు, వి ఎం ఆర్ డి పి చైర్మన్ ప్రణబ్ గోపాల్, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, వి ఎం ఆర్ డి పి కమిషనర్ ఎన్. తేజ్ భద్రత్ లతో కలసి శనివారం జీవీఎంసీ గాజువాక జోనల్ కార్యాలయంలో ప్రారంభించి, గాజువాక నియోజకవర్గం అభివృద్ధి పనులపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముందుగా నగర పారిశుధ్య నిర్వహణను మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా మొత్తం రూ.1.31 కోట్ల విలువైన మూడు ఆధునిక యంత్రాలను మంత్రి ప్రారంభించారు. వీటిలో 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులతో కొనుగోలు చేసిన రూ.67 లక్షల విలువైన 200 ఎక్స్ కవేటర్, అలాగే నేషనల్ సఫాయీ కర్పచారిస్ ఫైనాన్స్ అండ్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలోని స్వచ్ఛ ఉద్యమి పథకం కింద సమకూర్చిన రూ.36 లక్షల విలువైన జీవీబీ మరియు రూ.28 లక్షల విలువైన బాబ్ కార్స్ స్క్రీడ్ స్ట్రీట్ లోడర్ ఉన్నాయి.



ఈ ఆధునిక యంత్రాలు నగర పారిశుధ్య నిర్వహణను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు, యాంత్రీకరణను ప్రోత్సహించేందుకు, పారిశుధ్య సేవలను వేగవంతం చేయేందుకు దోహదపడనున్నాయి. అనంతరం సమీక్షలో గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ గాజువాక నియోజకవర్గం అభివృద్ధి పనుల పై దృష్టి సారించాలని, ప్రజలకు కల్పించవలసిన పౌలిక సదుపాయాలలో ముఖ్యంగా తాగునీరు, రోడ్లు , కాలువలు , వీధి దీపాలు, పార్కులు ,కమ్యూనిటీ హాల్లు, వాకింగ్ ట్రాక్ లు , క్రీడా మైదానాలు, ఆడిటోరియంలు అభివృద్ధి చేయాలని మున్సిపల్ మంత్రి నారాయణకు గాజువాక ఎమ్మెల్యే విజ్ఞప్తి చేశారు. అనంతరం వి ఎం ఆర్ డి పి గాజువాకలో స్పోర్ట్స్ విలేజ్ ప్రతిపాదనకు సంబంధించి ప్రజెంటేషన్ రాష్ట్ర మున్సిపల్ మంత్రి డాక్టర్ పి. నారాయణ కు అధికార్లు వివరించారు.

ఉద్యోగాలు సృష్టించే స్థాయికి ఎదగాలి

- గవర్నర్ ఎస్.అబ్దుల్ నజీర్ - విశాఖలో ఘనంగా జేఎన్టీయూ-జీవీ తొలి స్నాతకోత్సవం

విశాఖపట్నం: స్టాఫ్ ఎకో సిస్టమ్ ను అభివృద్ధి చేయడంపై విద్యార్థులు దృష్టిసారించాలని, డిగ్రీ పట్టాలతో బయటకు వెళ్లేవారు ఉద్యోగాల కోసం చూడకుండా ఎంటర్ప్రెన్యూర్గ్గా ఎదిగి ఉద్యోగాలు కల్పించే స్థాయికి చేరుకోవాలని గవర్నర్ ఎస్.అబ్దుల్ నజీర్ పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నంలోని ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం కన్వెన్షన్ హాలులో జవహర్ లాల్ నెహ్రూ సాంకేతిక విశ్వవిద్యాలయం-గురజాడ, విజయనగరం (జేఎన్టీయూ-జీవీ) తొలి స్నాతకోత్సవాన్ని శనివారం నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన గవర్నర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మూడున్నర సాంకేతికతకు అనుగుణంగా నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవా లన్నారు. యువత పరిశోధనలు, ఆవిష్కరణలు, స్టార్టప్లు వైపు అడుగులు వేయడం ద్వారా దేశాభివృద్ధిలో భాగం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. జేఎన్టీయూ-జీవీ క్యాంపస్ లో ఉన్నత విద్యా ప్రమాణాలతో బోధన జరుగుతోందని తెలిపారు. అమరావతి క్యాంపం వ్యాపి హాకీధాన్ గ్రాండ్ ఫైనలేలో వర్షిలో విద్యార్థులు విజేతలుగా నిలవడం ఆనందంగా ఉందని వెల్లడించారు. బ్లాక్ చెయిన్ ఆధారిత ట్యాంపర్ ప్రూఫ్ డిగ్రీ వ్యవస్థను అమలు చేయాలని వర్షిలో ప్రతిపాదించడం ప్రశంసనీయమన్నారు. ప్రతి ఒక్కరికీ విజయం సిద్ధించడంతోపాటు ఉజ్వల భవిష్యత్తు



ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గవర్నర్ చేతుల మీదుగా నిర్మాణ్ ఆర్గనైజేషన్ వ్యవస్థాపకుడు, గ్లోబల్ సీఈవో మయూర్ పట్నాలకు గౌరవ డాక్టరేట్ ను, మరో 15 మంది విద్యార్థులకు గోల్డ్ మెడల్స్ ప్రధానం చేశారు. మొత్తం వర్షిలో 2023, 2024, 2025 విద్యా సంవత్సరాల్లో వివిధ కోర్సులు పూర్తి చేసిన 34,896 మంది విద్యార్థులు (ప్రత్యక్షంగా, వర్చువల్ గా) పట్టాలను అందుకున్నారు. వీరిలో 50 మంది విద్యార్థులకు బంగారు పతకాలను, మరో ఇద్దరికి ఎంపీఎంబీ అవార్డులను ప్రధానం చేశారు. కార్యక్రమంలో ఏపీ ఉన్నత విద్యా మండలి చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ మధుమూర్తి, వర్షిలో వైస్ చాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ వీవీ సుబ్బారావు, రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ డి.రాజ్యలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.

కుటుంబ వ్యవస్థ మన దేశానికే సొంతమైన అద్భుత వరం

- జనాభా లేకపోతే అభివృద్ధి లక్ష్యాలు సాధించలేం - చిన్న కుటుంబాలు చాలాన్నీ ఆలోచన ప్రమాదకరం - 'ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవం'లో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: 'పిల్లలే సంపద. వారుంటేనే సందడి. పెద్ద కుటుంబమే శ్రీరామ రక్ష. అలాంటి కుటుంబ వ్యవస్థ మన దేశానికే సొంతమైన అద్భుత వరం. ఈ వారసత్వాన్ని మనం అందిపుచ్చుకుని ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా నిలవాలి' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు. పాపులేషన్ మేనేజ్ మెంట్ అనేది ఒక రియాలిటీ అని అందరూ గుర్తించాలని కోరారు. విజయవాడలోని అంతర్జాతీయ కళావేదికలో శనివారం నిర్వహించిన ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో సీఎం ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. 'జనాభా దినోత్సవం రోజే రాష్ట్రంలో పిల్లలే సంపద కార్యక్రమానికి నాంది పలుకుతున్నాం. ప్రధాని మోదీ వికసిత భారత్ కోసం, నేను స్వరాంధ్ర సాధనకు పనిచేస్తున్నాం. జనాభా లేకపోతే నిర్దేశించుకున్న అభివృద్ధి లక్ష్యాలు సాధించలేం. మైక్రో ఫ్యామిలీల గురించి యువత ఆలోచించడం ప్రమాదకరం. ప్రపంచంలోని 40 దేశాలతోపాటు మనదేశంలో దక్షిణాదిలోనూ జనాభా తగ్గిపోతోంది. విస్తీర్ణంలో దేశంలో ఏపీ ఏడో స్థానంలో ఉన్నా జనసాంద్రతలో తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నాం. అంగన్ వాడీలు, పాఠశాలల్లోనూ చిన్నారుల సంఖ్య తగ్గిపోతోంది. రాష్ట్రంలో వృద్ధుల



సంఖ్య పెరుగుతోంది. కదపలో పరిస్థితి కాస్త మెరుగ్గా ఉండే.. విశాఖలో ఫెర్టిలిటీ రేటు తక్కువగా ఉంది. జనాభా నిర్వహణకు ఐదు పిల్లలతో కార్యక్రమాలు చేపడతాం. మహిళల్లో అక్షరాస్యత పెరిగితేనే జనాభా నియంత్రణ సాధ్యమని అప్పుట్లో ఆలోచించాం. ఇప్పుడు మహిళలు పురుషులకు దీటుగా రాణిస్తున్నారు. మా ఇంట్లో నాది, లోకేశ్ సంపాదన కంటే నా భార్య, కోడలు ఆదాయమే ఎక్కువ. మహిళలకు పనిచేసే చోట్ల చైల్డ్ లేర్ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. గతంలో పరకల్పం ఉండేది.. ఇప్పుడు ఎదురు కట్టు అనే పరిస్థితి వచ్చింది. టెక్నాలజీ, నాలెడ్జి, అవకాశాలతోపాటు యువత నాయకత్వ లక్షణాలనూ అందిపుచ్చుకోవాలి. సాంకేతికత, ఆధ్యాత్మికత యువతలో ఉంటే ప్రపంచాన్ని జయించే శక్తి సొంతమవుతుంది. సోషల్ మీడియాను

బాధ్యతాయంతంగా వాడాలి. తెలంగాణలో పోక్సో కేసులో నిందితుడు కుటుంబాన్ని హత్య చేయడం దారుణం" అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పాపులేషన్ మేనేజ్ మెంట్ ప్రేమ్ పర్క్ డాక్యుమెంట్ ను ఆయన ఆవిష్కరించారు. జనాభా స్థిరత్వానికి సంతానోత్పత్తి రేటు 2.1 ఉండాలని, ఏపీలో 1.5కి పడిపోయిందని వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేష్ కుమార్ తెలిపారు. శిశు, వృద్ధుల సంరక్షణలో ఏటా 10 వేల మందికి శిక్షణ ఇచ్చేలా ఐదు జిల్లాల్లో ప్రత్యేక కేర్లులు ప్రారంభించనున్నట్లు ఇన్ ఛార్జి కమిషనర్ కేవీఎన్ చక్రధరరాజు చెప్పారు. కార్యక్రమంలో విజయవాడ తూర్పు ఎమ్మెల్యే గద్దె రామ్మోహన్, ఏపీ స్పృహసృజక, సాంస్కృతిక మండలి చైర్ పర్సన్ తేజస్విని, కలెక్టర్ లక్ష్మీక, వైద్యులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

రైతులను ఈడ్చిపారేసి భూముల స్వాధీనం తగదు

- రైతులు స్వచ్ఛందంగా ఇస్తే తీసుకోండి

- వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్

అమరావతి: 'రాజధాని కోసం రైతులు భూములను స్వచ్ఛందంగా ఇస్తే తీసుకోండి. కానీ, పోలీసులను పెట్టి, పంటలను ధ్వంసం చేసి, రైతులను ఈ డ్లో మార్చేస్తే లాకుంటామంటే అది ముమ్మాటికీ తప్పి' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ 'ఎక్స్'లో విమర్శించారు. ఉండవల్లి ఘటనను తాను ఖండిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. 'రైతుల అభ్యంతరాలను వినకుండా పోలీసులను మోహరించి, బుల్డోజర్ తో పొలాల్లోకి వెళ్లి పంటలను ధ్వంసం చేయడం దారుణం. రాజధాని రైతుల భూముల్లో జరుగుతున్న బలవంతపు చర్యలను వెంటనే నిలిపివేయాలి. ధ్వంసం చేసిన పంటలకు పరిహారం చెల్లించాలి. రైతుల హక్కులను కాపాడే పోరాటంలో వైకాపా వారికి అందగా నిలుస్తుంది' అని వెల్లడించారు.

సంపాదకీయం

మానవ వనరుల సృష్టిపైనా దృష్టిసారించాలి

రక్షణ, టెలికాం, ఆటోమొబైల్స్, ఏఐ, ఆరోగ్య సంరక్షణ... ఇలా నేడు అన్నింటికీ సెమీకండక్టర్లు ప్రాణావసరాలుగా మారాయి. ఆధునిక సాంకేతిక జగత్తుకు మెదడుగా, 21వ శతాబ్దపు చమురుగా అవి గుర్తింపు పొందాయి. వాటి తయారీపై ఆలస్యంగా దృష్టిసారించిన ఫలితంగా ప్రస్తుతం దేశానికి కావాల్సిన చిప్లలో 90శాతానికి పైగా దిగుమతులే దిక్కువుతున్నాయి. కొవిడ్ సమయంలో సరఫరాలు స్తంభించి పరిశ్రమలు కుదేలయ్యాయి. ఈ దురవస్థను తప్పించేందుకు చిప్లను స్థానికంగానే డిజైన్ చేసుకోవడంతోపాటు తయారీ, ప్యాకేజింగ్, టెస్టింగ్ తదితరాల్లో స్వావలంబన సాధించేందుకు ఇండియా నడుంకట్టింది. అందుకు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తోంది. ఆదిలోనే సంక్లిష్ట చిప్ల జోలికి వెళ్లకుండా దేశ విస్తృత ప్రయోజనాల రీత్యా వ్యూహాత్మకంగా ముందుకు సాగాలని నీతి ఆయోగ్ రోడ్‌మ్యాప్ ఇటీవల సూచించింది. ఈ క్రమంలోనే గుజరాత్‌లోని సానంద్‌లో జపాన్, థాయ్‌లాండ్ సంస్థల సహకారంతో సిద్ధమైన కర్మాగారాన్ని ప్రధానమంత్రి మోదీ మొన్న ప్రారంభించారు. ఇది గడిచిన నాలుగు నెలల వ్యవధిలో పట్టాంకెక్కిన మూడో సెమీకండక్టర్ పరిశ్రమ కావడం విశేషం. ఏడాదికి 20 కోట్ల చిప్లతో మొదలుపెట్టి, రాబోయే రోజుల్లో కొత్త ఫ్లాంటు తయారీ సామర్థ్యాన్ని 500 కోట్లకు తీసుకెళ్లాలన్నది ప్రవచిత లక్ష్యం. అన్నీ అనుకున్నట్లుగా జరిగితే ఇక్కడి నుంచి విదేశాలకూ ఎగుమతులు సుసాధ్యమై ‘మేకిన్ ఇండియా’ ప్రస్థానం మరో మెట్టుకు చేరుతుంది. దేశీయంగా సెమీకండక్టర్ల వినియోగం ప్రస్తుతంతో పోలిస్తే, 2030 నాటికి రెట్టింపవుతుందని అంచనా. పీఎల్ఐ వంటి పథకాల కారణంగా మొబైళ్ల తయారీలో ఇండియా ప్రపంచంలోనే రెండోస్థానానికి చేరింది. ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల ఉత్పత్తి సైతం కొన్నేళ్లుగా జోరందుకుంది. దాంతో సెమీకండక్టర్ల అవసరం అధికమైంది. వాటికోసం చైనా, తైవాన్, హాంకాంగ్, దక్షిణ కొరియా, జపాన్ వంటి దేశాలపై ఆధారపడాల్సి వస్తోంది. గడిచిన తొమ్మిదేళ్లలో సెమీకండక్టర్ ఉత్పత్తులకు భారతావని 15వేల కోట్ల డాలర్ల విదేశ మారకద్రవ్యాన్ని ధారపోసింది. ఈ పరాధీనతలోంచి బయటపడేందుకు ఇప్పటిదాకా రూ.1.64 లక్షల కోట్ల విలువైన 12 సెమీకండక్టర్ తయారీ ప్రాజెక్టులకు ఇండియా ఆమోదం తెలిపింది. డిజైన్ అనుసంధానిత ప్రోత్సాహక పథకం కింద 24 చిప్ రూపకల్పన ప్రాజెక్టులకూ ఊతమిస్తోంది. జపాన్, నెదర్లాండ్స్ వంటి దేశాలతో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాలతో ముడిసరకులు, యంత్రాల సరఫరాలకు ఇబ్బందులు లేకుండా చూసుకుంటోంది. అందులో భాగంగానే అమెరికా నేతృత్వంలోని ‘ప్యాక్స్ సిలికా’లోనూ భాగమైంది. ఇలా ఈ రంగంలో ఆత్మనిర్భరత కోసం ప్రణాళికాబద్ధంగా కృషి జరుగుతున్నప్పటికీ, ఇండియా అధిగమించాల్సిన సవాళ్లూ కొన్ని ఉన్నాయి. మైక్రో చిప్ల తయారీకి నిరంతరం విద్యుత్, నీటి లభ్యత తప్పనిసరి. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా దేశీయంగా ఆ మౌలిక వసతులు పాదుకొనాల్సి ఉంది. ప్రపంచవ్యాప్త చిప్ డిజైనర్లలో 20శాతం భారతీయులే అయినప్పటికీ వాటి తయారీలో నేరుగా పనిచేయగలిగిన సాంకేతిక నిపుణుల లేమి వేధిస్తోంది. సెమీకండక్టర్లకు అత్యవసరమైన ముడిసరకుల కోసమూ విదేశాల వైపు చూడాల్సి వస్తోంది. ఈ కీలక రంగాన్ని ఏలుతున్న దేశాలతో పోలిస్తే మన దగ్గర పరిశ్రమలకు ప్రోత్సాహకాలు తక్కువగా ఉంటున్నాయి. సెమీకండక్టర్ల సరఫరా గొలుసులో ప్రపంచానికి విశ్వసనీయ గమ్యస్థానంగా ఎదగాలన్న భారత్ కల నెరవేరాలంటే- వీలైనంత వేగంగా సంబంధిత ఆవరణ వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేసుకోవాలి. 2032 నాటికి విశ్వవ్యాప్తంగా 10 లక్షల మంది సెమీ కండక్టర్ నిపుణులకు కొరత ఏర్పడుతుందన్న విశ్లేషణలను గమనంలో ఉంచుకుంటూ ఆ మానవ వనరుల సృష్టిపైనా సమధికంగా దృష్టిసారించాలి.

ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ కృషి ఫలితంగా ఎంజిఐఎస్ సీట్లు

- కేఎన్ఆర్

గాజువాక, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో 2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి 100 ఎంబిబిఎస్ సీట్లు పెంపుకి ఎన్ ఎం సి అనుమతించిన సందర్భంగా సీట్ల పెంపుకి విశేషంగా కృషి చేసిన రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ కి బిజెపి ఆంధ్ర రాష్ట్ర మీడియా పేనలిస్ట్ డా.కరణంరెడ్డి సరసింగరావు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ మేరకు కేఎన్ఆర్ మాట్లాడుతూ కడప ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలో 75 సీట్లు, నెల్లూరు ఎ సి ఎస్ ఆర్ ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలో 25 ఎంబిబిఎస్ సీట్లు పెరిగాయని అన్నారు. దీని ద్వారా రాష్ట్రంలో వైద్య విద్యను అభ్యసించే విద్యార్థులకు సువర్ణావకాశం లభిస్తుందని అన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వానికి అన్ని విధాలుగా సహకారం అందిస్తుందని అన్నారు. 1620 కోట్లతో మంగళగిరి ఎయిమ్స్ ని పూర్తిగా కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులతో నిర్మించిందని అన్నారు. రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఏర్పాటు చేస్తున్న 12 ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలల నిర్మాణానికి నిధుల కొరత రావడంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం వైబిటిఐ గ్యావ్ ఫండింగ్ పథకం



ద్వారా బారీ మద్దతు ప్రకటించిందని ఎన్ఐఐ శాతం వరకు సహాయం చేస్తుందని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కి రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ కి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

హెచ్చివీ వ్యాక్సిన్ తోనే సర్వైకల్ క్యాన్సర్ నియంత్రణ

- పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖులత బాగ్చీ

విశాఖపట్నం: హ్యూమన్ పాటిలోమా వైరస్ వల్ల మహిళల్లో వచ్చే సర్వయకల్ క్యాన్సర్ ను సెర్వావ్యాక్ వ్యాక్సిన్ వేయడం ద్వారానే నియంత్రించ గలమని పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖులత బాగ్చీ చెప్పారు. నాట్యో ట్రస్ట్, లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ వైశాఖ్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్, చైతన్య ప్రపంతి స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ సంయుక్తంగా పోలీస్ బ్యారేక్స్ లోని టెంపుల్ ఆఫ్ లైఫ్ లోని ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో 9నుండి 14ఏళ్ల లోపున్న ఆడపిల్లలకు హెచ్చివీ బూస్టర్ డోస్ వ్యాక్సిన్ వేసే కార్యక్రమాన్ని పోలీస్ కమిషనర్, చైతన్య ప్రపంతి అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ షిరీన్ రహమాన్ ప్రారంభించారు. రెండు రోజులు పాటు ఈ శిబిరం జరుగుతుంది. మొత్తం 500 మంది పోలీసుల పిల్లలకు ఈ వ్యాక్సిన్ వేస్తారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ పోలీసులకు చెందిన ఆడపిల్లలకు క్యాన్సర్ వ్యాక్సిన్ వేసేందుకు ముందుకొచ్చిన సంస్థలకు ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.ఈ బూస్టర్ డోసు ద్వారా జ్వరం వచ్చినట్లయితే డాక్టర్ షిరీన్ రహమాన్ ను సంప్రదించాలని మొదటి డోసు వేయడం ద్వారా ఎటువంటి ఇబ్బందులు రానందున ఈ విడత కూడా ఆడపిల్లలకు ఏ సమస్య ఉండదని అన్నారు.ఈ డోస్ వేయడంతో ఆడపిల్లలు పెరిగి పెద్దయ్యాక కూడా గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం లేదని కమిషనర్ పేర్కొన్నారు చైతన్య ప్రపంతి స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ అధ్యక్షులు డాక్టర్ షిరీన్ రహమాన్ మాట్లాడుతూ 9 నుండి 14 ఏళ్ల లోపున్న ఆడపిల్లలకు



రెండు డోసులు ఆ పై వయసుగల వారితో మూడు డోసులు వేయాలన్నారు.పోలీసులకు చెందిన మహిళల్లో ట్రెస్ట్ క్యాన్సర్ పై అవగాహన కల్పించేందుకు అక్టోబర్లో ఒక శిబిరం ఏర్పాటు చేయమని పోలీస్ కమిషనర్లు ఆమె కోరారు సర్వయకల్ క్యాన్సర్ ట్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రెండు ప్రమాదకరమైనవి వాటి పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో డీసీపీ పాపారావు ఏడీసీపీ అడ్మిన్ రామచంద్రరావు లయన్స్ క్లబ్ కార్యదర్శి బి. రవిచంద్ర డాక్టర్ సత్యవేణి, చైతన్య ప్రపంతి ఉపాధ్యక్షులు విజయ్ శేఖర్ తనయుడు అవినీస్, సీరం ఇనిస్టిట్యూట్ ఏరియా మేనేజర్ రాం రత్నన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ముందుగా పోలీస్ కమిషనర్లు డాక్టర్ షిరీన్ రహమాన్ ఘనంగా సన్మానించారు.

క్షేత్రస్థాయిలో ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్

- డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేసి, నిర్దేశిత గడువులో పూర్తి చేయాలని అధికారులకు ఆదేశం

విశాఖపట్నం: ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎన్ఐఆర్) కార్యక్రమంలో భాగంగా క్షేత్రస్థాయిలో జరుగుతున్న ఎన్యూమరేషన్, ఫారాల సేకరణ, డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ శనివారం సమీక్షించారు. బీఎల్ఓలు, ఎన్నికల సిబ్బంది క్షేత్రస్థాయిలో ప్రతి ఇంటిని సందర్శించి ఓటర్ల వివరాలను ఖచ్చితంగా నమోదు చేయాలని, సేకరించిన ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను ఆలస్యం లేకుండా డిజిటలైజ్ చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రక్రియలో నాణ్యతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వానే నిర్ణీత గడువులో లక్ష్యాలను పూర్తి చేయాలని సూచించారు. జిల్లాలో మొత్తం 20,23,009 మంది ఓటర్లు ఉండగా, జూలై 11 సాయంత్రం 6 గంటల నాటికి 15,49,554 ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు డిజిటలైజ్ అయ్యి 76.60 శాతం పూరోగతి నమోదైంది. అదే రోజు ఉదయం 8 గంటల వరకు నమోదైన 15,00,944 ఫారాలతో పోలిస్తే, కేవలం పది గంటల వ్యవధిలోనే 48,610 ఫారాలు అదనంగా డిజిటలైజ్ కావడం ద్వారా 2.40 శాతం మేర పూరోగతి సాధించింది. ఇంకా సేకరించలేని 18,650 యూఈఎఫ్ నమోదు కాగా, డిజిటలైజ్ చేసిన ఫారాలు, యూఈఎఫ్ కలిపి 16,08,621కు చేరుకుని,



జిల్లా మొత్తం పూరోగతి 79.52 శాతానికి చేరింది. పెందర్తి నియోజకవర్గం 82.40 శాతం డిజిటలైజేషన్తో ముందంజలో ఉండగా, భీమిలి 77.84 శాతం, విశాఖ పశ్చిమ 76.62 శాతం, విశాఖ తూర్పు 76.11 శాతం, విశాఖ ఉత్తరం 74.84 శాతం, గాజుపాక 73.97 శాతం, విశాఖ దక్షిణ 73.12 శాతం డిజిటలైజేషన్ పూర్తి చేశాయి. మిగిలిన ఫారాల సేకరణ, డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేసి, ప్రతి దశలో ఖచ్చితత్వం పాటిస్తూ ఎలాంటి లోపాలకు తావులేకుండా ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటరు జాబితా సవరణ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.

గల్లంతైన మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు వైయస్సార్సీపీ పరామర్శ

- కూటమి ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంపై వైయస్సార్సీపీ నేతల తీవ్ర ఆగ్రహం

విశాఖపట్నం: విశాఖ ఫిషింగ్ హార్బర్ నుంచి చేపలపేటకు వెళ్ళి సముద్రంలో గల్లంతైన మత్స్యకారుల కుటుంబాలను వైయస్సార్సీపీ నేతల బృందం పరామర్శించింది. ఏవీయస్ కళాశాల రోడ్డులోని జబ్బార్ తోట జంక్షన్ లో ఉన్న బాధితుల నివాసాలకు వెళ్ళిన నేతలు, వారి కుటుంబ సభ్యులను కలసి ధైర్యం చెప్పారు. పార్టీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్. జగన్ ఆదేశాల మేరకు తామంతా వచ్చామని, త్వరలోనే జగన్ స్వయంగా వచ్చి బాధితు కుటుంబాలను పరామర్శించనున్నట్లు తెలిపారు. విశాఖ బోటు ప్రమాదంలో గల్లంతైన మత్స్యకార్ల వ్యవహారంలో కూటమి ప్రభుత్వం వ్యవహరించిన తీరుపై వైయస్సార్సీపీ నేతలు తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. జూలై 4వ తేదీన ప్రమాదం జరిగి రోజులు గడుస్తున్నా ప్రభుత్వం కనీస మానవత్వం, బాధ్యత లేకుండా కంటితుడుపు చర్యలతో గాలింపును ముగించేసిందని మండిపడ్డారు. అధికారుల నివేదికల మధ్య కనీస కోఆర్డినేషన్ లేదని, సహాయక చర్యల్లో ఘోరంగా విఫలమయ్యారని మండిపడ్డారు. స్థానిక మంత్రికి, మత్స్యశాఖ మంత్రులకు బాధితులను పరామర్శించే తీరిక లేదని, హోమ్ మంత్రి వీడియో



కాల్తో సరిపెట్టడం మత్స్యకారుల పట్ల వారికున్న చిన్నచూపుకు నిదర్శనమని స్పష్టం చేశారు. గత వైయస్సార్సీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో హార్బర్ ప్రమాదం జరిగిన 48 గంటల్లోనే 90 శాతం పరిహారం అందించిన విషయాన్ని గుర్తు చేస్తూ.. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ప్రకటించిన 10 లక్షల తూతూమంత్రింగా ఎక్స్ గ్రేషియా ప్రకటించిందని మండిపడ్డారు. మరోవైపు గల్లంతైన వారి కోసం బేసిక్ సెర్చ్ ఆవరేషన్స్ కొనసాగించి, మృతదేహాలను కుటుంబాలకు అప్పగించే వరకు వైయస్సార్సీపీ మత్స్యకారుల తరపున పోరాడుతుందని స్పష్టం చేశారు.

కులాలు, మతాల మధ్య ఐదేళ్లపాటు రెచ్చగొట్టేలా వైకాపా వ్యవహరిస్తోంది

- దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలో కులాలు, మతాల మధ్య విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టేలా వైకాపా వ్యవహరిస్తోందని దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ఆరోపించారు. మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, జనసేన పార్టీ ఎప్పుడూ ప్రజాప్రయోజనాలు, సనాతన ధర్మ పరిరక్షణ పట్ల ఒకే విధానంతో ముందుకు సాగుతుందని అన్నారు. ఇటీవల విజయవాడలో జరిగిన ఘటన వెనుక వైకాపా కుట్ర ఉందని తమ పార్టీ భావిస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఇటీవల నిర్వహించిన రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం ద్వారా వైకాపా వైఖరి ప్రజలకు స్పష్టమైందని వ్యాఖ్యానించారు. వైకాపా నేత అంబటి రాంబాబు చేసిన వ్యాఖ్యలను ప్రస్తావిస్తూ, ‘ఎప్పటికైనా ధర్మమే గెలుస్తుంది, రాముడే విజయం సాధిస్తాడు’ అనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలని అన్నారు. కొందరు వ్యక్తులు చేసిన వ్యాఖ్యల వెనుక వైకాపా ప్రోత్సాహం ఉందని ఆరోపించారు. మాజీ అధికారి ఏబీ వెంకటేశ్వరరావు వైకాపా నేతలతో కలవడం వెనుక కారణాలను ప్రజలకు వివరించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. గతంలో పోలీసు వ్యవస్థను ఇబ్బందులకు గురిచేసిన వారితో ఇప్పుడు కలిసి కనిపించడం ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోందని అన్నారు. సీపీఐ నేత నారాయణ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని, అనవసర వ్యాఖ్యలు మానుకోవాలని సూచించారు. అలాగే నటుడు ప్రకాష్ రాజ్ చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తూ, ఆయన విషయంలో తెలుగు



చిత్ర పరిశ్రమ తగిన నిర్ణయం తీసుకోవాలని అభిప్రాయపడ్డారు. సనాతన ధర్మం, హిందూత్వంపై జరుగుతున్నట్లు ఆరోపిస్తున్న కుట్రలపై సమగ్ర విచారణ జరపాలని ఎమ్మెల్యే డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న వివిధ ఘటనల వెనుక వైకాపా పాత్ర ఉందని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేక వైకాపా కుట్ర రాజకీయాలకు పాల్పడుతోందని విమర్శించారు. ప్రజలు అన్ని విషయాలను గమనిస్తున్నారని, ఇలాంటి రాజకీయాలకు తగిన సమయంలో తగిన సమాధానం ఇస్తారని అన్నారు. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్పై వ్యక్తిగత విమర్శలు చేయడం తగదని పేర్కొంటూ ‘మీ మాటలకు భయపడే స్థాయి పవన్ కల్యాణ్‌దే కాదన్నారు. విశాఖ నగరంలోని కాలువపై సమస్యపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, పరిష్కార చర్యలు చేపడుతోందని ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తెలిపారు.

భక్తులకు అసౌకర్యం కలగకుండా పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

సింహాచలం: శ్రీశ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దివ్యక్షేత్రమైన సింహాచలంలో భక్తుల రద్దీ నెలకొంది. నెలపు దినం కావడంతో పాటు సింహాద్రి అవున్నపై ఉన్న అపార భక్తి విశ్వాసాలతో ఆంధ్రప్రదేశ్‌తోపాటుపలురాష్ట్రాలనుంచివేలాదిమంది భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకునేందుకు తరలివచ్చారు. భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు స్వయంగా క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షిస్తూ ఏర్పాట్లను సమీక్షించారు. క్యూ లైన్లు, ప్రసాదాల పంపిణీ, ఆన్‌లైన్ దర్శన టికెట్ నిర్వహణ, భక్తుల రాకపోకలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ



ఏర్పాటు చేసిన వాటర్ కూలర్లను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించి భక్తులకు నిరంతరాయంగా తాగునీరు అందేలా చర్యలు చేపట్టారు. అలాగే దేవస్థానం ఉద్యోగులు, స్వచ్ఛంద సేవకులు ప్రతి కేంద్రంలో భక్తులకు మార్గదర్శనం చేస్తూ, క్యూలైన్లలో క్రమబద్ధంగా దర్శనం జరిగేలా సేవలందించారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో భజనలు, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక ప్రశాంతత కలిగేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. దేవస్థానం చేపట్టిన సమర్థవంతమైన ఏర్పాట్లతో భక్తులందరూ ప్రశాంతంగా, సులభంగా స్వామివారిని దర్శించుకుని సింహాద్రి అవున్న అనుగ్రహాన్ని పొందారు.

గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే టాస్సిల్స్ 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 హోమ్ రెమెడీలు సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు.



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

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

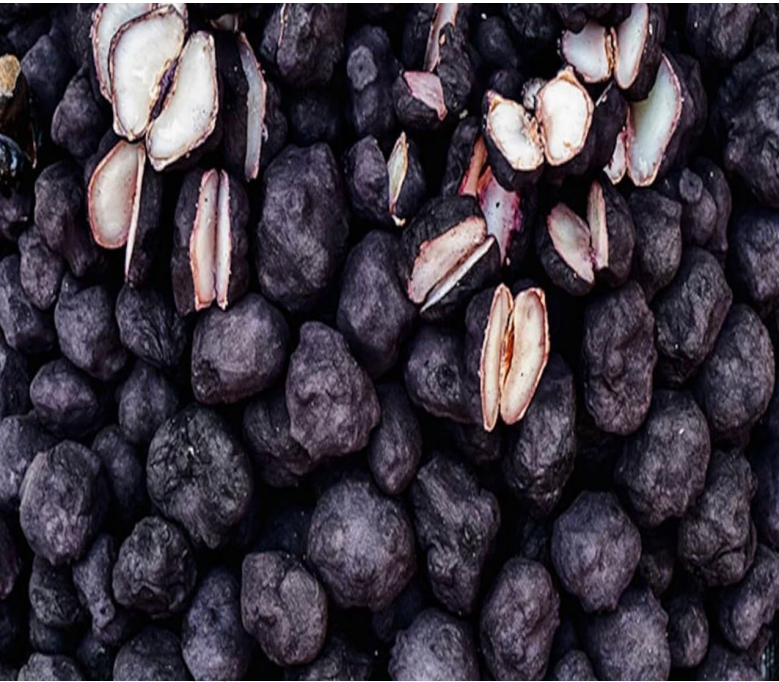
పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని 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. ఫ్రీజర్వేడిడ్ 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 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 ఎదుర్కొనాలి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్నట్ 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 చెస్నట్ లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది.



మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్నట్ లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ వండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్నట్ హై బీటీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. వాటర్ చెస్నట్ 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 చెస్నట్ 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 చెస్నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రింపులో ఉంటుంది.

కాల్చిన కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాల నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాల 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 ఊడుకుంటూ నీళ్లు తాగుతున్నారు.. కొబ్బరిని తింటున్నారు. కొబ్బరి బోండాల 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 చెబున్నారు. ముఖ్యంగా తల్లులు నరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోతే వారికి జన్మించిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక కూడా ఆ ఎఫెక్ట్ ఉంటుందని, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చునని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గర్భిణుల్లో పోషణలేమి సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే బ్రెయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా బ్రెయిన్స్ 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 స్కైల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమన్వయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమన్వయం వంటివి ఆలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

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



ఫైవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో, గౌట్ 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, గొళ్లు 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 భార్యాభర్తల 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 సుపు్య నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యాభర్తల 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 ఉండుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సున్నితమైన అంతాలపై అనక్తి తగ్గిపోతుంది. అలసట కారణంగా శారీరక, మానసికంగా ఇష్టాలు తగ్గవచ్చు. అయితే ఎప్పటికప్పుడు ప్రేమకు, సాన్నిహిత్యానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. సంతోషంగా కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం, చిన్న చిన్న రొమాంటిక్ క్షణాలు కలిగి ఉండడం వల్ల భార్యాభర్తలు



మరింత దగ్గరగా ఉంటారు. ఇది బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత సంబంధంలో దూరం తగ్గించడానికి సహాయం చేస్తుంది. భార్యాభర్తలు ఎప్పటికప్పుడు మనసులో ఉన్న భావాలు, కోరికలు, ఆందోళనలను స్పష్టం చేసుకోవాలి. ఈ మాటలు చెప్పేందుకు పెద్ద క్లాసులు, పాఠాలు అవసరం లేదు. సాధారణ సంభాషణలు సరిపోతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితులు, నిద్రలేమి, పని భారాలు అన్నీ తెరవెనుక మాట్లాడితే సమస్యలు సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత వచ్చిన మార్పులను ఒకరితో ఒకరు వివరంగా చెప్పుకుంటే అందరూ సంతోషంగా ఉంటారు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి, కోపం వచ్చి ఇద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడుతుంది. అయితే భార్యాభర్తలు 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 ఉన్నాయంట. ప్రతి రోజూ దీనిని మనం మన డైట్ లో చేర్చుకోవడం వలన అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి బయటపడతాం అనడంలో సందేహం లేదు అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు ఎందుకంటే జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమెంటరీ లక్షణాలు వుప్పలంగా ఉంటాయంట. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించి ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంట. అంతే కాకుండా మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో జీలకర్ర ఉపయోగించడం వలన ఇందులో ఉండే థైమల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుందంట. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంట. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లోఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో



ఉంచుతుందంట. 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 వుప్పలంగా ఉంటాయంట. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వల ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంట. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంట. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసన్ అని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చడి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంట. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంట.

అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

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



కనురెప్పలలో ఏదైనా సమస్య ఉన్నా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంది. కనురెప్పలు బయటికి లేదా లోపలికి తిరగడం వల్ల కూడా ఇది జరుగుతుంది. దీనితో పాటు బెల్ పాల్సీ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. బెల్ పాల్సీ ఒక నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. దీనిలో ముఖ కండరాలు ప్రభావితమవుతాయి. దీని కారణంగా కళ్ళు మూసుకోవడం లేదా కనురెప్పలు సరిగ్గా మూయకపోవడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ఈ కారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారతాయి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ 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.

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 పరికోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ కారకుల నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. పైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.పైబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని 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 నివారించ దానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని త్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ డీ5 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం పాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్ళ ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆముదం నూనె రాయడం ఇష్టం లేకపోతే, నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల సువ్వుల నూనె తీసుకొని, కొన్ని కరివేపాకు రెబ్బలు అందులో వేసి వేడి చేయాలి. చల్లబడిన తర్వాత ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత పాంపూతో 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, బిరన్, కాల్షియం 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 సమస్యలపైనా కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిములను కూడా అదుపు చేస్తుంది.జీర్ణక్రియ సరిగా లేని వాళ్ళకు



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

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

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



కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్‌కు ప్రివరెన్స్ 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. మదమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఊపనివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బుట్టకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్ట్ సపోర్ట్, వ్యూహపూర్వకంగా సోల్‌లో తగినంత ప్లెక్సీలిథిటీ 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 దివ్యౌషధంగా 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 యూటీమైక్రోబయల్, యూటీ ఇన్సమేటరీ, 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 వార్షిక్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున వీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అస్సలు తివాద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహిక స్పింక్టర్ కండరాన్ని నడచించి, కడుపులో



ఆమ్లం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, వికారం వంటి ++జ=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ప్రక్లాన్ 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 అల్లెడ్డి ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్సిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లెడ్డి 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?

ప్రతిరోజు ఎన్ని పనులు చేసినా.. సరైన నిద్ర పోతేనే మనిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త ఆనారోగ్యలు వస్తున్నాయి. కొందరు నిద్ర పట్టడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఏవేవో వ్యసనాలకు అలవాటు అవుతారు. అయితే వీటివల్ల తాత్కాలికంగా నిద్ర పట్టినా.. దీర్ఘకాలికంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్లు అలాగే తిమ్మిర్లు అయి ఉండిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నిద్రపోయిన సమయంలో శరీరంలో అనేక చర్యలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటిలో మెదడు ఎక్కువగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర ఉండడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండి ఎలాంటి ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలు కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గతా కారణం సయాటిక్ అనే నాడీపై ఒత్తిడి పెరగడమే.అంతేకాకుండా మణికట్టు నరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉదయం లేచే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విటమిన్ల సమ్మేళనంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విటమిన్ ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విటమిన్ ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో డీ12,



డీ6 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్ణయంగా చేస్తే సరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. డీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. డీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజు సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజు సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కోరుకున్నా.. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. అయితే కొందరిలో ఎక్కువగాను.. మరికొందరిలో తక్కువగాను ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ కేవలం నాణ్యత లేని ఆహారం తినడంతోనే కాకుండా.. కొన్ని అలవాట్లు కారణంగా కూడా శరీరంలో వచ్చి చేరుతుంది. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడంతో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఎలాంటి అలవాట్లతో ఇది శరీరంలోని రక్తంలో చేరుతుంది? ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండాలి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: కొందరు ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆలోచించకుండా.. అది పెద్ద భారంగా మారిందని బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త స్రవణం కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజు 8 గంటలు నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిటో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం ఉంది.



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 కూర్చునే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతి్ట: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆరోమేటిగ్గ చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆలోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్న భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలు కల్తీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్తీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజు వడ్డీ 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 గుండెబబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్గా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎందుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో సగర్బాల్లో ఇలా



ఎందుమిర్చిని ఇచ్చి ఎర్రకారంను పట్టిస్తూ ఉన్నారు. అందువల్ల ఈ రకంగా ఎర్రకారంలో తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని అంటున్నారు. అయితే కొంతమంది ఎర్రకారం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నేరుగా తినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరికి కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల మనసు తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇలా స్థాయికి మించి లేదా మోతాదుకు మించి ఎర్ర కారం తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అవసరానికి మించిన కారం తినడం వల్ల కడుపులో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొన్ని కూరగాయల్లో ఎర్ర కారం వేసుకోవడం వల్ల రుచిగా ఉంటుంది. అలాగని మరీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే అనుకోకుండా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే వెంటనే పెరుగు వంటి చల్లటి పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీంతో ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే వచ్చిమిర్చి కంటే ఎర్ర కారం వల్లే 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 గాయుట్రోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణరయాంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



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

రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

బిత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బిత్తాయిని సీజన్‌తో 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 అదేసందీ బిత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బిత్తాయిని సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కాబట్టి వర్షాకాలంలో కూడా దీనిని తినవచ్చు. అంతే కాదు ఇది కొన్ని కాలానుగుణ ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా నివారిస్తుంది. కాబట్టి ఈ పండ్ల రసాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని హానికరమైన ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బిత్తాయి పండ్ల రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అజీర్ణం, ప్రేగు కదలికలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.బిత్తాయి పండు రసం శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడటమే కాకుండా విరేచనాలు, 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 సంకేతాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి.బిత్తాయి రసంలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసాంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బిత్తాయి పండు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త (స్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ప్లేవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బిత్తాయి జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో దీనిని ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

బార్లీ గింజలను చీప్‌గా 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 దివ్యోపధంగా పని చేస్తుంది . ముఖ్యంగా ఇది హైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరం నుంచి మలినాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు.. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ బార్లీ నీటిని తాగాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. బార్లీ నీటిలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బార్లీ నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గుండెల్లో మంట, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మూత్రపిండాల పనితీరుకు కూడా సహాయపడుతుంది. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి హానికరమైన పదార్థాలు



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

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను 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 క్యాన్సర్‌కు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది వంశపారంపర్య కారణాలు. నిపుణల 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 క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తున్నాయి.ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై



అధికంగా ఉంటుంది. ఇకపోతే, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను 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, నిప్పిల్స్‌లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసస్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లేదా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాధారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం అలస్యం చేస్తుంటారు. దానితో అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

యంగ్‌గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో బైముకు 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 పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన సంకేతాలు. దీని వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. చాలా సార్లు వారు ఈ లక్షణాలను విస్మరించి, వాటిని సౌందర్య సాధనాలు లేదా మేకప్ ద్వారా దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై నిజమైన మెరుపు కనిపించదు. మీ ముఖం వయస్సుతో పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే పలు రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకుంటే యంగ్ గా, అందంగా కనిపిస్తారంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ పండు మీకు సహజమైన మెరుపును ఇవ్వడమే కాకుండా, మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నారింజ పండ్లు విటమిన్ సి కి మంచి మూలం. ఇది చర్మం కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. కొల్లాజెన్ మన చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ఇది వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపించకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది.నేరేడు పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి



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

తెల్లబర్రానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

తెల్ల బర్రానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బర్రానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ 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 రోజువారీ ఆహారంలో బర్రానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బర్రానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బర్రానీ కనిపిస్తాయి. వీటిల్లో ఏది కొనాలి అనే దానిపై చాలా మందికి క్లారిటీ 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, ఫైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా వీటిలో ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. అయితే జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే



మాత్రం పచ్చ బర్రానీలకు బదులు తెల్ల బర్రానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది కడుపును శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. బర్రానీలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. తెల్ల బర్రానీలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఇది డయాబెటిస్‌ను 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 సంకేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోలి. అభిసినీ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాండ్లెటి డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ వద్దతిగా సర్ది ఉండాలి. ఏది ఉండాల్సిన చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. ఆందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీదా చూపిస్తారు. ఎనీడీ అనేది ఒక మానసిక సమస్య.. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స ద్వారా ఉపశమనం పొందొచ్చు. కింది లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వీలైనంత త్వరగా మానసిక నిపుణుడిని సంప్రదించండి. ఎందుకంటే సమస్య ప్రారంభంలోనే, చికిత్స అందిస్తే మంచిది. ప్రతి వస్తువు మీదా సూక్ష్మ జీవులు ఏమున్నాయో అని భయపడుతుంటారు. చెత్త, విషం లాంటివి బయట నుంచి తెచ్చుకున్న వాటి మీద పేరుకుపోయి ఉంటాయేమోనని భావిస్తుంటారు. వాటిని మంచిగా చెయ్యడానికి ఇంట్లో చాలా ప్రాసెసింగ్ చేస్తారు. యాక్సిడెంట్లు అయిపోతాయేమో, అనారోగ్యాలు వస్తాయేమో, ఎవరైనా హాని కలిగిస్తారేమో అన్న భయాలు వీరిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. చిన్న అనారోగ్యం వచ్చినా దాని మీద అతి జాగ్రత్త తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఎక్కువగా చేతులు కడుక్కుంటూ, స్నానాలు చేస్తూ



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

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యోపధం

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. లింథోసైట్స్, 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 పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని షాడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే షాడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్లాట్ లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా



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

విహారంలో విషాదం.. వియత్నాంలో పడవ బోల్తాపడి 15 మంది దుర్మరణం

- డిస్ట్రిబ్యూటర్లను పర్యటనకు తీసుకెళ్లిన మొబైల్ సంస్థ - పూర్వా క్వాక్ డిస్ట్రీబ్యూషన్ వెజ్ తిరిగిస్తుండగా తిరగబడిన పడవ - మృతుల్లో ముగ్గురు పవీ వాసులు.. 10 మంది తమిళులు

దీల్చి: అందాల దీవిలో విహారంచే క్రమంలో పడవ బోల్తాపడి 15 మంది భారతీయ పర్యాటకులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వీరిలో 10 మంది తమిళనాడుకు చెందినవారు కాగా ముగ్గురు ఆంధ్రప్రదేశ్ వాసులు, ఇద్దరు కేరళవారు అని భారత దౌత్య కార్యాలయం వెల్లడించింది. శనివారం మధ్యాహ్నం జరిగిన ఈ ఘోర దుర్ఘటన నుంచి 21 మందిని ప్రాణాలతో కాపాడగలిగారు. వీరిలో ఇద్దరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. వియత్నాంలో అతిపెద్ద దీవి పూర్వా క్వాక్.. పర్యాటక ఆకర్షణల్లో ఒకటి. లావా మొబైల్ సంస్థ.. లక్ష్యాలను చేరుకున్న తన డిస్ట్రిబ్యూటర్లను వియత్నాం పర్యటనకు తీసుకెళ్లింది. అందులో భాగంగా పూర్వా క్వాక్ డిస్ట్రీబ్యూషన్ శనివారం 36 మందితో ఒక స్పీడ్ బోటు వచ్చింది. దీనిలో నలుగురు సిబ్బంది కాగా మిగిలిన 32 మంది భారతీయ పర్యాటకులు. తిరుగుప్రయాణంలో తీరానికి 400 మీటర్ల దూరంలోనే ఇది తిరగబడింది. సమీపంలోని ఇతర బోట్లవారు వెంటనే సాయం అందించడానికి ఆ ప్రాంతానికి చేరుకున్నారు. కాసేపటికి



నౌకారళం, తీరగస్తీ దళం, ఇతర బృందాలు కూడా ఆక్రమకు చేరుకున్నాయి. కొందరిని రక్షించి, తీరానికి చేర్చి ప్రథమచికిత్స అందించారు. తిరగబడిపోయిన బోటు కిందిభాగంలో పలువురు చిక్కుకుపోవడంతో సహాయక చర్యలు కష్టమయ్యాయని ప్రత్యక్ష సాక్షులు తెలిపారు. మృతుల్లో ఇద్దరు మహిళలు. పెద్ద కెరటం రావడంతో తమ బోటు బోల్తాపడిందని పర్యాటకుల్లో ఒకరైన నిర్మల్ కుమార్ తెలిపారు. ముందుభాగాన ఉన్నందున తాము బయటపడ్డామని, వెనకవైపు ఉన్నవారు చిక్కుకుపోయారని చెప్పారు. ప్రమాదంపై వియత్నాం ప్రధాని లే మిన్ హూంగ్ విచారణకు ఆదేశించారు. బాధ్యులెవరో తెల్చాలని, ఇలాంటి ప్రాంతాల్లో రక్షణ ఏర్పాట్లపై వెంటనే సమీక్షించాలని చెప్పారు.

ఎరువుల కృత్రిమ కొరత కారకులను ఉపేక్షించం

తిరుపతి: 'జిల్లాలో ఖరీఫ్ సీజన్ కు సంబంధించి ఎరువులు సమృద్ధిగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. యూరియా కొరత లేదు' అని జాయింట్ కలెక్టర్ గోవిందరావు తెలిపారు. కలెక్టర్ ఓలో జిల్లా వ్యవసాయశాఖాధికారి ప్రసాదరావుతో కలిసి మీడియాతో మాట్లాడారు. ఎరువులు ఎవరైనా కృత్రిమ కొరత సృష్టించినా లేదా అధిక ధరలకు విక్రయించినా అలాంటి డీలర్లపై కఠిన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. నిబంధనలు అతిక్రమించిన ఇద్దరు డీలర్ల లైసెన్సులు సస్పెండ్ చేయడంతోపాటు మరో 14 మందికి పోకాజ్ నోటీసులు ఇచ్చామన్నారు. కలెక్టర్ ఓలో కూడా రైతుల కోసం కంట్రిబ్ రూమ్ ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఎవరైనా డీలర్లు ఎరువులను అధిక ధరలకు విక్రయస్తే, ట్యాగింగ్ కు పాల్పడినా కంట్రిబ్ రూమ్ లోని 83310 57178 నెంబరుకు ఫిర్యాదు చేయవచ్చన్నారు. 'ఈ ఖరీఫ్ సీజన్ లో జిల్లా మొత్తం 92,620 హెక్టార్లలో పంటలు సాగవుతున్నాయి. సుమారు 53,050 టన్నుల ఎరువులు అవసరమని వ్యవసాయశాఖ అంచనా వేసింది. ఇప్పటికే 21,929 టన్నుల యూరియా జిల్లాకు కేటాయించారు. అందులో 17,775 టన్నుల యూరియా రైతులకు పంపిణీ చేయడం



జరిగింది. ఎరువుల బ్యాంక్ మార్కెట్ ను అరికట్టేందుకు ఏపీఎఐఎస్ నూతన డిజిటల్ విధానాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ఇకపై యూరియా, డీపీ వంటి రసాయన ఎరువులు కొనుగోలు చేయాలంటే రైతులు ఆధార్ కార్డు సమర్పించాలి. వెబ్ పోర్టల్ లో వివరాలు లేని రైతులకు కూడా సాగు చేసుకునే పంటలకు ఏపీఎంఎ?నలో సమాచారాన్ని ఉంచారు. ఎరువులు కల్పించే అవకాశం కల్పిస్తుంది' అని జేసీ వివరించారు.

హిందూ ధర్మాన్ని రక్షించుకోవాలి

మాడుగుల: హిందూ ధర్మం బలంగా ఉందంటే, అటువంటి ప్రాంతం శాంతికి నిలయంగా మారినదే అర్థం గోపరిస్తుందని విశ్వ హిందూ పరిషత్ ప్రాంతీయ సత్సంగ్ ప్రముఖ్ కె.పాపయ్యశాస్త్రి పేర్కొన్నారు. విశ్వ హిందూ పరిషత్ వీడికాడ, మాడుగుల మండలాలకు చెందిన ప్రభండ్ సమావేశం కె.జె.పురం జంక్షన్ లో గల కళ్యాణ వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం ప్రాంగణంలో నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి మండల వీహెచ్ పీ అధ్యక్షుడు పుట్టా మురళీకృష్ణ అధ్యక్షత వహించారు. సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న పాపయ్యశాస్త్రి మాట్లాడుతూ హిందువులను ఇతర మతాల్లోకి మార్చిడి చేస్తున్న వారి పట్ల కఠినంగా ఉండాలని, హిందూ ధర్మాన్ని కాపాడడానికి గోమాతను పూజించాలన్నారు. గ్రామాల్లో ధర్మరక్ష దీపస్సు, సదస్సులు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. సమావేశంలో జిల్లా వీహెచ్ పీ ఉపాధ్యక్షుడు రాపేట రామకొండలరావు మాట్లాడుతూ చర్చి పాస్టర్లు, మసీదు ఇమామ్లకు ప్రభుత్వం నెల నెలా జీతాలు ఇస్తుండగా, హిందూ దేవాలయాల్లో సేవ చేసే అధ్యక్షులకు జీతాలు



ఇవ్వలేదని దీనిని ఖండించాలన్నారు. సమావేశంలో వీహెచ్ పీ జిల్లా కార్యదర్శి పీలా హేమ జగదీశ్ నాయుడు, వీహెచ్ పీ ప్రచార ప్రముఖ్ పాచిల అప్పారావు, జిల్లా కొశాధి కారి రమేష్, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులతో పాటు వీహెచ్ పీ నాయకులు చిరుకూరి శివాజీరాజుతో పాటు డెయిరీ డైరెక్టరు శీరంధ్రి సూర్యనారాయణ మాట్లాడారు. మాడుగుల గ్రామానికి చెందిన బుద్ధా వరలక్ష్మి అనే మహిళ క్రైస్తవ మతం నుంచి హిందూ మతంలోకి వచ్చింది. ఈమెకు పాపయ్యశాస్త్రి తదితరులు కందువా చేసి, బొట్టు పెట్టి ఆహ్వానించారు.

మానసిక ఆరోగ్యంలో ఆధునిక చికిత్సలకు ప్రాధాన్యం

విశాఖపట్నం: మానసిక ఆరోగ్య రంగంలోని తాజా పరిశోధనలు, ఆధునిక చికిత్సా విధానాలు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై వైద్యులకు అధికాహన కల్పించడమే రాష్ట్రస్థాయి శాసనోత్తరయ సదస్సు లక్ష్యమని ఆంధ్ర మెడికల్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా. సంధ్యారేవి తెలిపారు. ప్రభుత్వ మానసిక వైద్యశాల సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ లో భారతీయ మానసిక వైద్యుల సంఘం, విశాఖ సైకియాట్రిక్ సొసైటీ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఏప్రిల్ 2026 రాష్ట్రస్థాయి మానసిక వైద్యుల శాసనోత్తరయ సదస్సు శనివారం నిర్వహించారు. సదస్సులో పరిశోధనా పత్రాల ప్రదర్శనలు, ఉత్తమ పీజీ పరిశోధనా పత్రాల అవార్డులు, యువ వైద్యుల క్విజ్ పోటీలు నిర్వహించారు. సమగ్ర మానసిక ఆరోగ్య సేవలు, కన్సల్టేషన్-లయజన్ సైకియాట్రిక్ నైతిక, చట్టపరమైన అంశాలు, గట్-క్రియిస్ యాక్సిస్ పాత్ర, ట్రామా, డిసోనియోషన్, యువత మానసిక ఆరోగ్యం, ఆటో ఇమ్యూన్ ఎన్సెఫ్లైటిస్, లైంగిక సమస్యలు, క్షింకల్ ప్రాక్టీస్ లో



కృత్రిమ మేధస్సు వినియోగం వంటి అంశాలపై నిపుణులు శాసనోత్తరయ ఉపన్యాసాలు ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో ఏడీఎంఈ డా.వి.రాధికా రెడ్డి, సదస్సు నిర్వహణ అధ్యక్షురాలు డా.వి.విజయలక్ష్మి, ఉపాధ్యక్షుడు డా.కె.వి.రామిరెడ్డి, కార్యదర్శి డా.కె.మాధవీలత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మృతుల పేర్లను ఓటరు జాబితా నుంచి తొలగిస్తాం

కొయ్యూరు: మరణించిన వ్యక్తుల పేర్లను ఓటరు జాబితా నుంచి శాశ్వతంగా తొలగిస్తామని డిఎల్పీవో పీఎస్ కుమార్ తెలిపారు. ఎన్నికల ప్రత్యేక డ్రైవ్ లో భాగంగా ఆయన వివిధ గ్రామాల్లో నిర్వహించిన గ్రామసభల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, మరణించిన వారి పేర్లను తొలగించే ప్రక్రియను పారదర్శకంగా చేపడతామని, కుటుంబ సభ్యుల అనుమతి తీసుకున్న తర్వాతే వారి పేర్లను జాబితా నుంచి తొలగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. అలాగే, శాశ్వతంగా వలస వెళ్లి తిరిగి రాని వారి పేర్లను కూడా క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి తొలగిస్తామన్నారు. ఇప్పటికే పలు బూత్ లో మరణించిన వారి పేర్లను తొలగించడం జరిగిందని, మిగిలిన ప్రక్రియను పూర్తి చేసేందుకు మరో రెండు రోజుల గడువు ఉందని తెలిపారు. ఈ పనిని వేగవంతం చేసేందుకు



బీఎల్ పోలు శతవిధాలా ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ ప్రసాదరావు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతల విఘాతానికి వైసీపీ కుట్ర

- ప్రత్యేక రావణ్, జడ త్రావణ్, ప్రకాష్ రాజ్ లకు జగన్ ఇంటి నుండే నిధులు - ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి - జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు

పెందుర్తి, చైతన్యవారం: రాష్ట్రంలో జోరుగా జరుగుతున్న అభివృద్ధిని అడ్డుకొని రాష్ట్రాన్ని చిన్నాభిన్నం చేసి ప్రజల్లో గందరగోళం సృష్టించి కులమతాల పేరుతో రెచ్చగొట్టి కుట్రమి ప్రభుత్వాన్ని అభానుపాలు చేయడానికి పులివెందుల ఎమ్మెల్యే జగన్ మోహన్ రెడ్డి యదేచ్ఛగా కుట్రలు చేస్తున్నారని జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు విమర్శించారు. ఈ క్రమంలో జడ శ్రవణ్, ప్రశ్న రావణ్, ప్రకాష్ రాజ్ లకు భారీ ఎత్తున నిధులు అందజేస్తున్నారని తెలియజేశారు. పోలీసులు జరుపుతున్న దర్యాప్తులో ఈ కుట్ర కోణానికి సంబంధించి విన్న గొలుపే అనేక అంశాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయని, నాలుగైదు రోజుల్లో పూర్తి వివరాలు బయటకు లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్న ఉప ముఖ్యమంత్రి కొడేల పవన్ కళ్యాణ్ పేరు ప్రతిష్టలను బద్ధాం చేయడం జగన్ లక్ష్యంగా కనిపిస్తోందన్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ ను ఒక వర్గానికి చెందిన వ్యక్తిగా ప్రచారం చేసి మిగిలిన వర్గాలకు ఆయనను దూరం చేయడం వైసీపీ లక్ష్యమన్నారు. అలాగే కాపు సామాజిక వర్గాన్ని కూడా పవన్ కు వ్యతిరేకులు చేయడానికి విశ్వ ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని తెలిపారు. ఇటీవల విజయవాడలో సాయ అనే రౌడీని పోలీసులు అరెస్టు చేస్తే దానిపై కాపులు డ్రోహి పవన్ అంటూ విష ప్రచారం చేసారని పేర్కొన్నారు. జడ శ్రావణ్ ఇటీవల క్రైస్తవ మత ప్రచారం పేరుతో మత విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టడానికి ప్రయత్నించారని, దాన్ని



పోలీసులు అడ్డుకుంటే ప్రభుత్వంపై తప్పుడు ప్రచారం చేశారని వివరించారు. అందులోనూ పవన్ కళ్యాణ్ గారిని దోషిగా చేయడానికి కుట్ర జరిగిందన్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ ఏ ఒక్క వర్గానికో, మతానికో పరిమితం కాదని ఆయన అందరివారూ అని పంచకర్ల రమేష్ బాబు స్పష్టం చేశారు. ఇటీవల రాష్ట్రంలో చోటు చేసుకుంటున్న పరిస్థితులు, అందులో వైసీపీ నాయకుల ప్రయోగం, తదితర వివరాలకు సంబంధించి పోలీసులు వెల్లడిస్తున్న వివరాలు భయాందోళన కలిగిస్తున్నాయని చెప్పారు. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అధికారం కోసం వైసీపీ నాయకులు ఎలాంటి కుట్రలకైనా తెగిస్తారని స్పష్టం చేశారు. ఆనాడు అమరావతికి జై కొట్టి, అధికారంలోకి వచ్చాక మూడు రాజధానులు అంటూ, ఇప్పుడు మావి గన్ అంటూ ప్రజల ఆలోచన విధానంతో జగన్ చెలగాటమాడుతున్నారని విమర్శించారు. మీడియా సమావేశంలో పిఎస్ఎస్ చైర్మన్ ఐతి సింహాచలం, నాయకులు సేనాపతి సోమశేఖర్, దాట్ల మధు బండారు వర్గాధిని, లక్ష్మి గోవింద్, మదక బంగారాజు, మోటూరు చైతన్య, రాము, సత్యనారాయణ, వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వచ్ఛ భారత్ స్వచ్ఛ ఆంధ్రప్రదేశ్ కూటమి ప్రభుత్వం లక్ష్యం

- మంత్రి నారాయణ

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక జీపీఎంసీ జోనల్ కార్యాలయంలో రాష్ట్ర పురపాలకశాఖ మంత్రి పి నారాయణ, డిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక శాసనసభ్యులు పల్లా శ్రీనివాసరావు, బిజేపి రాష్ట్ర మీడియా పేసెల్స్ గాజువాక ఇంచార్జ్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు, జనసేన ఇంచార్జ్ డిసినీ చైర్మన్ కోన తాతారావు తదితరులు పాల్గొని పారిశుధ్య కార్యకులకు “ జాతీయ సఫాయి కర్మచారిస్ పైనాన్స్ అండ్? డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ ద్వారా నబ్బిడి తో కూడిన రుణాల ద్వారా కొనుగోలు చేసిన యంత్రాలను పారిశుధ్య కార్యకులకు అందజేశారు. ముందుగా కొబ్బరి కాయలు కొట్టి పూజ అనంతరం తాళాలను అందించారు.



కార్యక్రమంలో జిఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గర్గ్ కూటమి నాయకులు పారిశుధ్య కార్యకులు పాల్గొన్నారు.

రాధాగాయత్రి మృతి కేసులో భర్త శ్రీచరణ్ అరెస్టు

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నానికి చెందిన సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్ రాధాగాయత్రి అనుమానాస్పద మృతి కేసులో ఆమె భర్త సోమయాజుల శ్రీచరణ్ ను డెప్రూడూస్ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఢిల్లీలో నివాసం ఉంటున్న శ్రీచరణ్, రాధాగాయత్రి గత నెల 14న విహారయాత్రకు వెళ్లారు. ముస్సోరి సమీపాన కియానా హోమ్ స్టేలో రాత్రి బస చేశారు. తెల్లవారేసరికి ఆమె చనిపోయి ఉంది. దీనిపై ఆమె తల్లిదండ్రులు సుధాకర్, సరస్వతి.. విశాఖలో, డెప్రూడూస్ లో పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో అతడిని శనివారం ఢిల్లీలో అదుపులోకి తీసుకున్న డెప్రూడూస్ పోలీసులు.. మేజిస్ట్రేట్ ముందు హాజరుపరచగా 14 రోజులు రిమాండ్ విధించారు.



కేసుల నుంచి తప్పించుకోవడానికే ఆరోపణలు

టెక్నాలజీ: టెక్నాలజీ చెందిన కె.తరుణ్ కుమార్ పై ఉన్న కేసుల నుంచి తప్పించుకోవడానికి సోఫల్ మీడియా, ఫేస్ బుక్ వేదికగా పోలీసులపై ఆ రోపణలు చేస్తున్నారని డిఎస్సీ లక్షణరావు తెలిపారు. విలేజరుల సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. తరుణ్ కుమార్ తరచూ సోఫల్ మీడియా వేదికగా టెక్నాలజీ సీబి విజయ్ కుమార్ పై నిరాధారమైన ఆరోపణలు చేయడం మంచిది కాదని తెలిపారు. టెక్నాలజీ పోలీస్ స్టేషన్ లో రౌడీషీల్డ్ గా ఉన్నారని, ఇటీవల నేరాలకు పాల్పడుతుండడంతో ఆయనపై పోలీసులు నిఘా ఉంచారని తెలిపారు. ఆ కేసుల నుంచి తప్పించుకోవడానికి పోలీసులను భయపెట్టే విధంగా మాట్లాడుతున్నారని తెలిపారు. 2002లో ఒక మిక్సర్ తయారుచేస్తున్న వ్యక్తిని భయపెట్టి రూ.8వేలు దోచుకున్నాడని తెలిపారు. ఆయన ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు అప్పపట్లో అరెస్టు చేసినట్లు తెలిపారు. ఆ కేసు ఇంకా పెండింగ్ లో ఉందని తెలిపారు. 2023లో కూడా అక్రమరం రవి దాజా వద్ద మోటార్ సైకిల్ పై వెళ్తున్న వ్యక్తిని భయపెట్టి రూ.30వేలు దోచుకున్నాడని తెలిపారు. ఇటీవల కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు పేరుతో ఫేస్ బుక్ లో ఫేకీ అకౌంట్ ఓపెన్



చేసి రూ.30లక్షల వరకు దోచుకున్నాడని వివరించారు. దీనిపై కూడా కేసు నమోదు చేశామన్నారు. నేరపరిశ్ర గల వ్యక్తి పోలీసులపై తరచూ సోఫల్ మీడియాలో అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం మంచిది కాదన్నారు. చట్ట ప్రకారమే పోలీసులు నడుచుకుంటున్నారని తెలిపారు. ఆయనతో పాటు టెక్నాలజీ సీబి విజయ్ కుమార్ ఉన్నారు.

రక్తదానం సామాజిక బాధ్యత

సాలూరు: ప్రతి ఒక్కరూ రక్తదానాన్ని సామాజిక బాధ్యతగా భావించాలని రాష్ట్ర గిరిజన సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సంధ్యారాణి పిలుపునిచ్చారు. సాలూరు ఏరియా ఆసుపత్రిలో నిర్వహించిన మే గా రక్తదాన శిబిరాన్ని ఆమె ప్రారంభించారు. అనంతరం ప్రధానమంత్రి టీటీ ముక్తి భారత్ అభియాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా హ్యాండ్ హెల్డ్ ఎక్స్-రే మిషన్ ను ప్రారంభించిన తర్వాత ఆమె మాట్లాడారు. ప్రతి ఆరోగ్యవంతుడు స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేసి సమాజానికి సేవ చేయాలన్నారు. ఏరియా హాస్పిటల్ టీటీ యూనిట్ పరిధిలోని 28 హైరిస్క్ గ్రామాల్లో ప్రత్యేక టీటీ స్క్రీనింగ్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నామన్నారు. గ్రామాల్లోనే ఛాతి ఎక్స్-రేలు, కఫం పరీక్షలు నిర్వహించి టీటీసీ ప్రారంభించడంతో గుర్తించి చికిత్స అందించనున్నామని వెల్లడించారు. ఇంటంటా టీటీ నిర్ధారణ సేవలు అందిస్తూ ప్రజల్లో వ్యాధిపై విస్తృత అవగాహన కల్పిస్తున్నామన్నారు. నిక్కి మిత్ర



ద్వారా టీటీ రోగులను దత్తత తీసుకుని ప్రతినెలా పోషకాహారం అందించేందుకు దాతలు ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె రక్తదాతలను అభినందించారు. కార్యక్రమంలో వైద్యాధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు, ఆశా వర్కర్లు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ తూర్పు నావికాదళంలో కొలువుదీరిన ‘మహేంద్రగిరి’

విశాఖపట్నం: మారుతున్న వ్యూహాత్మక పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకొని భారత నావికాదళం అప్రమత్తంగా ఉందని కేంద్ర రక్షణమంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ తెలిపారు. విశాఖ తూర్పు నావికాదళంలో యుద్ధనౌక ఐఎన్ఎస్ ‘మహేంద్రగిరి’ కమిషనింగ్ వేడుకకు రక్షణమంత్రి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. యుద్ధనౌకను ప్రారంభించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. “భవిష్యత్తులో యుద్ధాల స్వభావం పూర్తిగా మారిపోతోంది. డ్రోన్లు, సైబర్ దాడుల రూపంలో సవాళ్లు ఎదరయ్యే ప్రమాదం ఉంది. సాంకేతికంగా ఇంకా బలంగా ఉండేలా నూతన ఆవిష్కరణలకు ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నాం. రక్షణ రంగాన్ని మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా శరవేగంగా అడుగులు వేస్తున్నాం. అత్యాధునిక, సరికొత్త యుద్ధనౌకలను నావికాదళం సమకూర్చుకుంటోంది. నృదేశీ నైపుణ్యంతో రూపుదిద్దుకొని సేవలందించేందుకు మహేంద్రగిరి సిద్ధమైంది. శత్రు రాదార్ద్రకు చిక్కకుండా కదలిలో దూసుకుపోవడం దీని



ప్రత్యేకత. భవిష్యత్తులోనూ మరిన్ని ఆవిష్కరణలు రాబోతున్నాయి” అని రాజ్ నాథ్ సింగ్ తెలిపారు.

పవన్ త్వరగా కోలుకోవాలని కొబ్బరికాయలు కొట్టిన ఎమ్మెల్యే

తిరుపతి: జనసేన అధినేత, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తూ తిరుపతిలోని అలిపిరి గరుడ సర్కిల్ వద్ద ఎమ్మెల్యే ఆరణి శ్రీనివాసులు కొబ్బరి కాయలు కొట్టారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ.. పవన్ కల్యాణ్కు శస్త్ర చికిత్స విజయవంతం అయిందన్నారు. దేశం, రాష్ట్రం ఖాగుండాలని కోరుకునే గొప్ప నాయకుడు పవన్ కల్యాణ్ అని కొనియాడారు. శస్త్ర చికిత్స తర్వాత పవన్ త్వరగా కోలుకావాలని శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామిని కోరుకున్నట్లు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన ఉమ్మడి చిత్రారు జిల్లా అధ్యక్షులు డాక్టర్ పసుపులేటి హరిప్రసాద్, నగర అధ్యక్షులు రాజా రెడ్డి, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



అన్యాయాన్ని ప్రశ్నించే గొంతుక సాహిత్యం

-సాహితీవేత్త రాచపాళెం చంద్రశేఖరరెడ్డి

అమరావతి: ‘సమాజంలో అణచివేత, అన్యాయాలపై ప్రశ్నించే గొంతుక సాహిత్యం. మనుషులను బంధించవచ్చుగానీ సాహిత్యాన్ని ఎప్పటికీ బంధించలేరు’ అని ప్రముఖ సాహితీవేత్త, కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు గ్రహీత రాచపాళెం చంద్రశేఖరరెడ్డి పేర్కొన్నారు. మాకినేని బసవ పున్నయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం, సాహితీ ప్రపత్తి సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలో రెండు రోజుల పాటు నిర్వహించే సాహిత్య సమ్మేళనం కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ‘రచయితలకు కాలమే వారి రచనా వస్తువును నిర్ణయిస్తుంది. ప్రజల తరపున ప్రశ్నించే రచయితలంటే పాలకులకు భయం. కృత్రిమ మేధ(ఏబి) వంటి సాంకేతిక పరిణామాలు వచ్చినా సాహిత్యం విలువ ఎన్నటికీ తగ్గదు’ అని తెలిపారు. సాహితీ ప్రపత్తి రాష్ట్ర గౌరవాధ్యక్షుడు తెలకపల్లి రవి మాట్లాడుతూ.. ప్రజల పక్షాన ప్రశ్నించే సాహిత్యమే సమాజ మార్పునకు దోహదపడుతుందన్నారు. సాహితీ ప్రపత్తి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కెంగార మోహన్ మాట్లాడుతూ.. కవిత్య నిర్మాణం, వస్తువు, శిల్పం వంటి అంశాలపై లోతైన అవగాహన అవసరమని



చెప్పారు. డాక్టర్ గుంటూరు లక్ష్మీనరసయ్య ‘కవిత్య నిర్మాణం, వస్తు శిల్పాలు’ అనే అంశంపై, సాహితీవేత్త కోయి కోటేశ్వరరావు ‘చర్తమాన సాహిత్యం, వివిధ వాదాలు’ అనే అంశంపై మాట్లాడారు. ‘స్వజనకారుల స్వరం’ కార్యక్రమంలో యువ సాహితీవేత్తలు మల్లిపురం జగదీష్, అనిల్ డ్యానీ, సుంకర గోపాల్, వైష్ణవి శ్రీ, కవిదాసు తదితరులు తమ అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు.

పుష్కరాలకు వచ్చే భక్తులకు ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు

అనకాపల్లి: పుష్కరాల నేపథ్యంలో ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా రైల్వే పరంగా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ తెలిపారు. అనకాపల్లిలోని రైల్వే స్టేషన్లో ఆయన పరిశీలించారు. రైలు ప్రయాణికులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా స్టేషన్లో తీసుకుంటున్న చర్యలను స్థానిక అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనకాపల్లి జిల్లా పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం ప్రత్యేక రైళ్లను మంజూరు చేసినట్లు వెల్లడించారు. రైల్వే సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. అనకాపల్లి రైల్వే స్టేషన్లో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు.



100 కేజీలు గంజాయి పట్టివేత

-ఇద్దరు స్వగర్లు అరెస్టు
ముంచంగిపుట్టు: మండలంలోని లబ్బూరు సమీపంలో జంక్షన్ వద్ద పోలీసులు వంద కిలోల గంజాయిని పట్టుకొని ఇద్దరు స్వగర్లను అరెస్టు చేశారు. వీరి వద్ద నుంచి రెండు సెల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇందుకు సంబంధించి జి.మాడుగుల సీబి లక్ష్మణరావు అందించిన వివరాలిలా ఉన్నాయి. గంజాయి రవాణా జరుగుతున్నట్లు ముంచంగిపుట్టు పోలీసులకు పక్కా సమాచారం అందింది. వెంటనే ఎస్ఐ పి.నాని ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు లబ్బూరు జంక్షన్ వద్ద వాహన తనిఖీలు చేపట్టారు. ఆ సమయంలో ఒడిశా నుంచి ఆంధ్రా వైపు వస్తున్న వాహనాన్ని ఆపి తనిఖీ చేయగా.. అందులో ఫ్లాష్ లైట్ సందుల్లో ఉన్న వంద కిలోల గంజాయిని, రెండు సెల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఇద్దరు గంజాయి స్వగర్లను అరెస్టు చేశారు. పట్టుబడిన గంజాయి విలువ రూ.50 లక్షలు ఉంటుందని సీబి లక్ష్మణరావు తెలిపారు. పట్టుబడిన ఇద్దరు గంజాయి స్వగర్లు ఒడిశా



వాసులుగా విచారణలో వెల్లడైందని ఆయన తెలిపారు. ఈ గంజాయి రవాణా వెనుక ఇంకా ఎవరు ఉన్నారనే విషయంపై దర్యాప్తు చేస్తున్నామని సీబి లక్ష్మణరావు చెప్పారు.

ఘాటింగ్లో గాయపడిన రాశీ ఖన్నా.. నొప్పిని భరిస్తూనే కీలక షెడ్యూల్ పూర్తి

టాలీవుడ్, బాలీవుడ్లో తనదైన గుర్తింపు తెచ్చుకున్న హీరోయిన్ రాశీ ఖన్నా ఘాటింగ్ సందర్భంగా గాయపడిన విషయం అభిమానుల్లో ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో అక్షయ్ కుమార్, నటి విద్యా బాలన్ ప్రధాన పాత్రల్లో దర్శకుడు అనీస్ బజ్జీ తెరకెక్కిస్తున్న భారీ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్లో రాశీ ఖన్నా కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. ఈ సినిమా ఘాటింగ్ సమయంలో జరిగిన ప్రమాదంలో ఆమె గాయపడినప్పటికీ, ధైర్యంగా ఘాటింగ్ పూర్తి చేయడం విశేషంగా మారింది. తాజాగా ఈ విషయాన్ని రాశీ ఖన్నా స్వయంగా సోషల్ మీడియా ద్వారా అభిమానులతో పంచుకుంది. యాక్షన్ సన్నివేశాల చిత్రీకరణ జరుగుతున్న సమయంలో గాయపడినట్లు తెలిపిన ఆమె, శారీరకంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నప్పటికీ ఘాటింగ్ను మధ్యలో నిలిపివేయలేదని వెల్లడించింది. తన సినీ ప్రయాణంలో ఇదే అత్యంత కఠినమైన ఘాటింగ్ షెడ్యూల్ అని పేర్కొంది. గాయం కారణంగా తీవ్ర అసౌకర్యం ఎదురైనా, చిత్రబృందం సహకారం, కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహం వల్లే ఆ షెడ్యూల్ను విజయవంతంగా పూర్తి చేయగలిగానని రాశీ తెలిపింది. ముఖ్యంగా సహనటులు అక్షయ్ కుమార్, విద్యా బాలన్తో పాటు యూనిట్ సభ్యులు తనకు అండగా నిలిచారని ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపింది.ఈ సినిమాలో ప్రముఖ నటులు సుదేశ్ లెహ్రీ, విజయ్ రాజ్ కూడా కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. పూర్తి స్థాయి కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్గా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంపై ఇప్పటికే బాలీవుడ్లో మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అనీస్ బజ్జీ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రం నవ్వులతో పాటు వినోదాన్ని పంచేలా తెరకెక్కుతోందని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. రాశీ ఖన్నా గాయపడిన వార్త తెలిసిన వెంటనే అభిమానులు ఆమె త్వరగా



కోలుకోవాలని సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఆమె ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందని, విశ్రాంతి తీసుకుంటూనే మిగిలిన ఘాటింగ్కు సిద్ధమవుతున్నట్లు సమాచారం. అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకున్న ఈ భారీ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ డిసెంబర్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల చేయాలని చిత్రబృందం సన్నాహాలు చేస్తోంది. ఘాటింగ్లో ఎదురైన ఇబ్బందులను అధిగమించి తన పృథ్విపట్ల అంకితభావాన్ని చాటుకున్న రాశీ ఖన్నాపై అభిమానులు ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు.

రామ్తో ప్రేమ వార్తలకు భాగ్యశ్రీ బోర్న్ ఫుల్ క్లారిటీ ..వైరల్ అవుతున్న కామెంట్స్!

‘మిస్టర్ బచ్చన్’ సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైన బాలీవుడ్ బ్యూటీ భాగ్యశ్రీ బోర్న్ ప్రస్తుతం టాలీవుడ్లో వరుస అవకాశాలతో దూసుకుపోతోంది. తొలి సినిమా ఆశించిన విజయాన్ని అందుకోకపోయినా, తన అందం, నటనతో దర్శక నిర్మాతల దృష్టిని ఆకర్షించిన ఈ భామ తాజాగా ‘లెనిన్’ సినిమాతో కెరీర్లో తొలి విజయాన్ని అందుకున్నట్లు ట్రేడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు ఆమె సినిమా కంటే ఎక్కువగా వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన వ్యాఖ్యలతో సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్గా మారింది. కొంతకాలంగా హీరో రామ్ పోతినేనితో భాగ్యశ్రీ ప్రేమలో ఉన్నారనే ప్రచారం సినీ వర్గాల్లో వినిపిస్తోంది. ఇద్దరూ కలిసి నటిస్తున్న ‘అంద్రా కింగ్ తాలూకా’ సినిమా ప్రారంభమైనప్పటి నుంచే ఈ రూమర్స్ ఊపందుకున్నాయి. అయితే ఈ వార్తలపై రామ్ గతంలో స్పందించి ఖండించినప్పటికీ, భాగ్యశ్రీ మాత్రం ఎప్పుడూ నేరుగా స్పందించలేదు. దీంతో ఈ ప్రచారానికి మరింత బలం చేకూరింది. ఇటీవల ‘లెనిన్’ సినిమా ప్రమోషన్లలో భాగంగా భాగ్యశ్రీ చేసిన కొన్ని వ్యాఖ్యలు కూడా చర్చనీయాంశమయ్యాయి. “హైదరాబాద్ నా రెండో ఇల్లు” అని ఆమె చెప్పడంతో, సోషల్ మీడియాలో మళ్లీ రామ్తో రిలేషన్పై ఊహాగానాలు మొదలయ్యాయి. అభిమానులు కూడా వీరిద్దరూ సెలంగానే డేటింగ్లో ఉన్నారేమో అంటూ కామెంట్లు చేశారు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న భాగ్యశ్రీకి అసక్తికరమైన ప్రశ్న ఎదురైంది. మీరు కలిసి పనిచేసిన హీరోల్లో ఎవరితో ఫ్రెండ్షిప్, ఎవరితో డేటింగ్, ఎవరిని పెళ్లి చేసుకుంటారు? అని అడగగా, అఖిల్ అక్కినేని తనకు మంచి స్నేహితుడని చెప్పిన ఆమె, డేటింగ్ మరియు పెళ్లి విషయానికి వచ్చేసరికి ఒకే హీరో పేరును సూచిస్తూ నవ్వింది. నేను కలిసి నడించిన హీరోల్లో పెళ్లి కాని వ్యక్తి ఒక్కరే



ఉన్నారు అని చెప్పడంతో, ఆమె ఉద్దేశం రామ్ పోతినేనినేనని నెటిజన్లు భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాఖ్యలకి సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. అభిమానులు సరదాగా భాగ్యశ్రీ పోతినేని అంటూ పోస్టులు చేస్తుండగా, మరికొందరు ఇది కేవలం ఫన్ సెగ్మెంట్ మాత్రమేనని అంటున్నారు. అయితే ఈ కామెంట్స్ని తమ ప్రేమ వ్యవహారానికి సంబంధించి అఫీషియల్ భావించే పరిస్థితి లేదు. రామ్ లేదా భాగ్యశ్రీ నుంచి ఈ అంశంపై ఎలాంటి స్పష్టమైన ప్రకటన రాలేదు.ప్రస్తుతం భాగ్యశ్రీ కెరీర్ పరంగా కూడా బిజీగా ఉంది. వరుస సినిమాలతో అవకాశాలు అందుకుంటూ ముందుకు సాగుతున్న ఈ నటి, ‘లెనిన్’ విజయంతో మరిన్ని ప్రాజెక్టులు దక్కించుకునే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

మొదటి సినిమాతోనే ప్రేక్షకుల మనసులు దోచుకుంది

‘అంబాజీపేట మ్యారేజ్ బ్యాండు’ సినిమాతో హీరోయిన్గా పరిచయమైన తెలుగు అమ్మాయి శివానీ నగరం. మొదటి సినిమాతోనే ప్రేక్షకుల మనసులు దోచుకుంది. రెండో సినిమా ‘లిటిల్ హాట్స్’తో సూపర్ హిట్ కొట్టేసింది. అందులో ఆమె పోషించిన కాత్యాయని పాత్ర బాగా హైలెట్ అయింది. ముచ్చటగా మూడో చిత్రం ‘పే బలవంత్’లోనూ మెరిసి మరో విజయాన్ని అందుకున్న ఈ ముద్దుగుమ్మ కోటివుడ్లోకి ఎంట్రి ఇచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్నది. ఈ సందర్భంగా శివానీ పంచుకున్న కార్వాన్ కబుర్లు ఇవి.. నేను పుట్టింది, పెరిగింది అంతా హైదరాబాద్లోనే. చిన్నప్పుడే కూచిపూడి నర్తకున్నాను. పెద్దాయ్యాక కాన్ఫిరేజులు కూచిపూడి డ్యాన్స్ టీచర్గా పనిచేశాను. సినిమాల్లోకి రాకమొదలు పాకెట్ మనీ కోసం నా తమ్ముడితో కలిసి హౌస్ ఈవెంట్లు, టైమ్ బ్యాండ్స్, బర్లెడ్ పార్టీలు లాంటి ఈవెంట్లలో పాటలు పాడేదాన్ని. అలా వచ్చిన డబ్బును ఇద్దరం పంచుకునేవాళ్ళం. నా మొదటి సినిమాలో పాట పాదాలనుకున్నా కుదరలేదు. నేనే నటించే సినిమాలో ఎప్పటికైనా ఓ గీతాన్ని ఆలపిస్తాను. ఈ మధ్య సోషల్మీడియాలో చాలామంది ఒక విషయాన్ని పూర్తిగా వినకుండానే జడ్జ్ చేస్తున్నారు. నా విషయంలోనూ అదే జరిగింది. ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆధ్యాత్మికత గురించి మాట్లాడుతూ.. కేదార్ నాథ్, రామకోటి రాయడం, షిర్డీ, తిరుమల తిరుపతి శ్రీవారి దర్శనం గురించి చెప్పుకొచ్చాను. శ్రీవారి దర్శనం విషయంలో నా అనుభూతిని పంచుకున్న తీరును అపార్థం చేసుకున్నారు. ఆ విషయంలో క్షమాపణలు కూడా చెప్పాను. సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్గా ఉంటాను. ఫోటోలు,



సినిమా అవ్వడేమీనే షేర్ చేస్తుంటాను. ప్రకృతిని చూస్తే నన్ను నేను మర్చిపోతా. అందుకే తరుచూ రోడ్ ట్రీవీలకు వెళ్తుంటా. ఫంక్షన్లు, పండుగలకు వీరకట్టు. లెహంగాల్లో సంప్రదాయంగా తయారవుతాను. ‘అంతర్గత’ ఫార్మిటీవ్లో నటిగా అడుగులు వేశాను. ఆ తర్వాత ‘మిస్టర్ గర్ల్ ఫ్రెండ్’ వెబ్సీరీస్లోనూ నటించాను. ‘అంబాజీపేట మ్యారేజ్ బ్యాండు’లో అవకాశం ఉందని ఇన్స్టాగ్రామ్లో చూసి ఆడిషన్కు వెళ్ళాను. స్నేహితురాలి పాత్ర కోసం వెళితే ఏకంగా హీరోయిన్నే చేశారు. రెండో సినిమాకే అవార్డు రావడమనేది చాలా సంతోషించే విషయం.