

జీవన ప్రమాణాలు పెరిగితేనే నిజమైన అభివృద్ధి

-బ్యాంకులు రాష్ట్రాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు -నరసరావుపేట మోగా రుణ వితరణ మహోత్సవంలో సీఎం చంద్రబాబు -కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రితో కలిసి రూ.3,216 కోట్ల రుణాల అందజేత

అమరావతి: 'ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు పెరిగితేనే నిజమైన అభివృద్ధి సాధించినట్లు. అదే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పని చేస్తోంది. బ్యాంకులు రుణాలు ఇచ్చే సంస్థలు మాత్రమే కాదు.. రాష్ట్రాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు. వారు ప్రజల వద్దకే వెళ్లి ప్రభుత్వ గ్యారంటీతో రుణాలు ఇవ్వడం, నిరుపేదలకు అండగా నిలవడం గొప్ప విషయం' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. పల్నాడు జిల్లా నరసరావుపేటలో జరిగిన మోగా రుణ వితరణ మహోత్సవంలో కేంద్ర ఆర్థికశాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్తో కలిసి 1.04 లక్షల మందికి రూ.3,216 కోట్ల విలువైన చెక్కులను అందజేశారు. బ్యాంకులు సీఎస్ఆర్ కింద అందించిన రూ.4.71 కోట్లతో పిడుగురాళ్ల వైద్య కళాశాలకు రెండు అంబులెన్సులు, పర్యాటకశాఖకు రెండు బ్యాటరీ వాహనాలు, పాఠశాల విద్యార్థులకు సైకిళ్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడారు.

పల్నాడు పౌరుషానికి శక్తిమంతమైన ఆయుధమిస్తున్నా...పల్నాడు అంటే పౌరుషానికి మారుపేరు. ఆ పౌరుషానికి శక్తిమంతమైన ఆయుధం ఇస్తున్నాం. మీరందరూ పారిశ్రామికవేత్తలు కావాలని నంకల్నిస్తున్నాం. పల్నాడు జిల్లాలో ఈ మోగా రుణవితరణ ద్వారా వ్యవసాయ రంగంలో 84,893 మందికి రూ.2,363 కోట్ల రుణాలు.. ఎంఎస్ఎంఈలో 4,449 యూనిట్లకు రూ.335 కోట్లు.. గృహ, విద్య, వాహన, సౌరవిద్యుత్తు వంటి 15,222 ఖాతాలకు రూ.624 కోట్లు.. వీటిలో వివిధ పథకాల కింద రూ.2,500 కోట్లు లబ్ధిదారులకు ఇచ్చాం. 15 వేల మంది ద్వారా మహిళలకు, 13,355 మంది పారిశ్రామికవేత్తలకు రుణాలు అందించాం.

బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థను తీర్చిదిద్దిన నిర్మలమ్మ....ఒకప్పుడు మైక్రో ఫైనాన్స్, ప్రైవేటు వడ్డీ వ్యాపారుల చక్రవర్తిలతో జనం నెలిగిపోయేవారు. బ్యాంకుల చొరవతో క్రెడిట్ ఔట్ రీస్ ద్వారా వారి వేధింపులకు అడ్డుకట్ట వడింది. ఆ స్థాయిలో బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థను తీర్చిదిద్దిన నిర్మలా సీతారామన్కు అభినందనలు. ఆమె



బ్యాంకింగ్లో చాలా సంస్కరణలు తీసుకొచ్చారు. డిజిటల్ బ్యాంకింగ్ విప్లవం, జనీఫర్డ్ యోజన ద్వారా కోట్ల మందికి బ్యాంకు ఖాతాలు ఇచ్చారు. ఈ తరహా క్రెడిట్ ఔట్ రీస్ కార్యక్రమాలు రాష్ట్రంలో ఆరుచోట్ల ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి చేపడతాం. కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారం....రాష్ట్రం ఆర్థిక సంక్షోభంలో నుంచి బయటపడటానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం, ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ, ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ పూర్తిగా సహకరించారు. అమరావతికి రూ.15 వేల కోట్లు, పోలవరానికి రూ.12,157 కోట్లు ఇచ్చి వాటికి తిరిగి జీవం పోశారు. విశాఖ ఉక్కుకు రూ.11,440 కోట్లు ఇచ్చారు. ప్రపంచమంతా భౌగోళిక, రాజకీయ, వాతావరణ పరిస్థితులు బాగాలేకున్నా మోదీ సమర్థ నాయకత్వంతో మనం సురక్షితంగా ఉన్నాం.

మన పొదుపు మహిళలు దేశంలోనే మేటి....రాష్ట్రంలో పది లక్షల ద్వారా సంఘాల్లోని 1.10 కోట్ల మంది సభ్యులు రూ.29 వేల కోట్ల పొదుపుతో దేశంలోనే మేటిగా నిలిచారు. బ్యాంకు రుణాల చెల్లింపులో 99.9%తో అగ్రస్థానంలో ఉన్నారు. ఈ ఏడాది 5 లక్షల మందిని పారిశ్రామికవేత్తలుగా తయారు చేసే బాధ్యత ప్రభుత్వం తీసుకుంటోంది. ఎంపీ శ్రీకృష్ణదేవరాయలు కోరినట్లుగా ప్రతి మండలానికి ద్వారా సంఘాలకు సోలార్ పొదుపు ఇస్తాం' అని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్, ఎస్బీఐ రిటైల్ బిజినెస్, ఆపరేషన్స్ ఎంఓ రామమోహనరావు పాల్గొన్నారు.

ఐటీఐలను పరిశ్రమలతో అనుసంధానించాలి

-మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ప్రతి ఐటీఐని పరిశ్రమలకు అనుసంధానించి, విద్యార్థుల నైపుణ్యాభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకోవాలని విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ సూచించారు. ఉండవల్లి నివాసంలో ఉన్నత విద్య, నైపుణ్యాభివృద్ధి, శిక్షణ శాఖలపై నిర్వహించిన సమీక్షలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. "రాష్ట్రానికి కొత్తగా వచ్చే పరిశ్రమలకు అవసరమైన మానవ వనరులను సిద్ధం చేయాలి. నైపుణ్యం పోర్టల్ను యువతకు ఉపయోగకరంగా తీర్చిదిద్ది, వచ్చే నెలలో ప్రారంభించేందుకు సిద్ధం చేయాలి. కళాశాల నుంచి బయటకు వెళ్లే ప్రతి విద్యార్థికి ఉపాధి లభించేలా విద్యార్థుల్లో నైపుణ్యాభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకోవాలి. ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలల్లో ప్రాంగణ నియామకాల విభాగాలను ఏర్పాటు చేయాలి. విశ్వవిద్యాలయాల అధ్యాపక పోస్టు భర్తీలో అత్యంత పారదర్శకంగా వ్యవహరించాలి. ప్రైవేటు విశ్వవిద్యాలయాలకు అనుమతులు ఇచ్చే సమయంలో యూజీసీ నిబంధనలు కచ్చితంగా పాటించాలి. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇప్పటి వరకు నిర్వహించిన ఉద్యోగ మేళాల ద్వారా 1.37 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు లభించాయి. యువతకు మరింత సౌలభ్యంగా ఉండేలా ఉద్యోగ మేళాలు



నిర్వహించాలి" అని సూచించారు. ఇంటర్మీడియట్ తర్వాత ఉన్నత విద్యకు వెళ్లే విద్యార్థులకు మొదటి ఏడాది నుంచే కెరీర్ గైడ్లను సబంధించిన వివరాలు నైపుణ్యం పోర్టల్ ద్వారా వెళ్లాలి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, జాతీయ నిర్మాణ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో రూ.94 కోట్లతో శిక్షణ కేంద్రాల నిర్మాణానికి డిజైన్లు సిద్ధం చేశామని అధికారులు తెలిపారు.

జీవీఎంసీలో “ఎంప్లాయిస్ గ్రీవెన్స్ డే”కు 67 వినతులు

-ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక వేదిక - సంబంధిత శాఖాధిపతులు వినతులను సత్కరమే పరిశీలించి పరిష్కరించాలి -ప్రతినెల 3 వ శుక్రవారం ఎంప్లాయిస్ మొయిన్ డే కార్యక్రమాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి - జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పీఎం.సత్యవేణి

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ)లో ప్రతి నెల 3 వ శుక్రవారం నిర్వహిస్తున్న “ఎంప్లాయిస్ గ్రీవెన్స్ డే” కార్యక్రమాన్ని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ ఆదేశాల మేరకు అదనపు కమిషనర్ (జనరల్) పి.ఎం. సత్యవేణి శుక్రవారం ఉదయం 10.30 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 1.00 గంటల వరకు జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలోని తన ఛాంబరులో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ వివిధ శాఖలకు చెందిన ఉద్యోగులు తమ వ్యక్తిగత, సేవా సంబంధిత సమస్యలకు సంబంధించి 67 వినతులను సమర్పించారు. ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి జీవీఎంసీ యాజమాన్యం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, అందిన ప్రతి వినతిని సంబంధిత శాఖాధిపతులు నిబంధనల ప్రకారం క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి సాధ్యమైనంత త్వరగా పరిష్కరించేందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని అదనపు కమిషనర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ ఎంప్లాయిస్ గ్రీవెన్స్ డే కార్యక్రమంలో మొత్తం 67 వినతులు స్వీకరించడమైనదని,వాటిలో ఇంజనీరింగ్



విభాగానికి 34, సి & డి విభాగానికి 15, మానిటరింగ్ సెల్కు 9, యూసీడి విభాగానికి 4, టోన్ ప్లానింగ్ విభాగానికి 2, ప్రజారోగ్య విభాగానికి 2, ఏఓ (డి & ఎ) విభాగానికి 1 వినతి అందినట్లు ఆమె తెలిపారు. జీవీఎంసీలో ప్రతి నెల 3 వ శుక్రవారం ఎంప్లాయిస్ గ్రీవెన్స్ డే కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగునని, అధికారులు , ఉద్యోగులకు ఏమైనా సమస్యలు, ఫిర్యాదులు ఉన్నట్లయితే వాటిని వ్రాతపూర్వకంగా సమర్పించినట్లయితే వాటి పరిష్కారానికి చర్యలు చేపడతామన్నారు. అలాగే ఉద్యోగులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కల్పించిన ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కార వేదికను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అదనపు కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి నరేష్ కుమార్, వ్యయ పరిశీలకులు సి. వాసుదేవ రెడ్డి,జోనల్ కమిషనర్లు బిఆర్ఎస్ శేషాద్రి.బి. హేమవతి , నారాయణరావు, ఇతర అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హైద్రోజన్ రైలు.. ఆత్మనిర్భరతకు చిహ్నం

-జీండ్లో రైలు ప్రారంభ కార్యక్రమంలో ప్రధాని మోదీ - పశ్చిమాసియాలో సంక్షోభం 2014కు ముందు తల్లిడి ఉంటే దేశంలో రైల్వే స్వంభించేదని వ్యాఖ్య -అప్పట్లో నెలవేర్ విద్యుదీకరణ శత్రుదశకన సాగేదంటూ యూపీస సర్కారుపై విమర్శలు

జీండ్ (హరియాణా): శుద్ధ, భవిష్యత్ రవాణా వ్యవస్థల పట్ల మన దేశ నిబద్ధతకు హైద్రోజన్ రైలు నిదర్శనమని ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ ఉద్ఘాటించారు. ఆత్మనిర్భర భారత్కు సగర్వ విహ్వమని అభివర్ణించారు. భారతీయ రైల్వే చరిత్రలో సరికొత్త అధ్యాయానికి తెరలేపుతూ.. దేశంలో హైద్రోజన్ ఇంధనంతో నడిచే తొలి రైలును మోదీ హరియాణాలోని జీండ్లో జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. దాన్ని జాతీకీ అంకితమిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. తాజా ప్రాజెక్టుతో.. హైద్రోజన్ రైళ్లన్న అతికొద్ది దేశాల జాబితాలో భారత్ చేరిందన్నారు. ఇది పర్యావరణహిత రవాణా ఉద్యమంలో భారత్ ముందడుగుని, 'భారత్లో తయారీ' కార్యక్రమానికి విజయవంతమైన ఉదాహరణ అని పేర్కొన్నారు. జీండ్ నుంచి



రూ.14,700 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు మోదీ శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు.

జనసేన పార్లమెంటరీ పార్టీ సమావేశం

అమరావతి: పార్లమెంట్ వర్కాల సమావేశాల్లో అనుసరించాల్సిన విధివిధానాలు, చర్యల్లో ప్రస్తావించాల్సిన అంశాలపై పార్టీ ఎంపీలకు జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ దిశానిర్దేశం చేయనున్నారు. శనివారం సాయంత్రం హైదరాబాద్లో పార్టీ ఎంపీలతో ఆయన సమావేశం కానున్నారు. కాగా, కుడి భుజానికి శస్త్ర చికిత్స చేయించుకున్న పవన్ కళ్యాణ్ను శుక్రవారం ఉప సభాపతి రఘురామకృష్ణరాజు, పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, నాయకులు, మీడియా సంస్థల నిర్వాహకులు కలిసి, ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు.



సిజేరియన్లపై ఆడిట్.. డయాగ్నస్టిక్ సేవలకు టోకెన్లు

-సహజ ప్రసవాలకు ప్రత్యేక ప్రోత్సాహకాలకు ప్రతిపాదన -సమీక్షలో వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

అమరావతి: ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లో సిజేరియన్లపై సమర్థంగా ఆడిటింగ్ జరగాలని, అనవసర శస్త్రచికిత్సలకు అడ్డుకట్ట వేయాలని వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ వైద్యశాలల్లో 43%, ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లో 64% సిజేరియన్లు జరగడంపై అందోళన వ్యక్తంచేశారు. సి-సెక్షన్ డెలివరీలు, వైద్య నిర్ధారణ పరీక్షలపై సచివాలయంలో ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షించారు. 2028-29 నాటికి ప్రభుత్వానుపత్రుల్లో 24%కి, ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లో 47%కి సిజేరియన్లు తగ్గించేలా కార్యాచరణ రూపొందించాలన్నారు. దేశంలో 2025-26లో 30.13% సిజేరియన్లు జరగ్గా.. 53.85%తో రాష్ట్రం 4వ స్థానంలో ఉండడంపై అసహనం వ్యక్తంచేశారు. రాష్ట్రంలో 20 ప్రభుత్వానుపత్రుల్లో నెలరోజులు సిజేరియన్లపై తనిఖీ చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రైవేటు ఆసుపత్రులపై డీఎంహెచ్వోల పర్యవేక్షణ పెంచి సిజేరియన్లు తగ్గించాలన్నారు. సహజ ప్రసవాలను ప్రోత్సహించేలా ప్రోత్సాహకం అందించే ప్రతిపాదనలు రూపొందించాలని సూచించారు. వైద్య నిర్ధారణ పరీక్షల్లో వ్యత్యాసం ఎందుకు?...



ప్రభుత్వానుపత్రుల్లో ఓపీ, ఐపీ వల్ల వైద్యనిర్ధారణ పరీక్షలకు వచ్చే రోగులు గంటలకొద్దీ వేచి ఉండాల్సి వస్తోందని మంత్రి తెలిపారు. ప్రతి రోగికి టోకెన్లు ఇచ్చి, ముందుగా వచ్చినవారికి ముందుగా పరీక్షలు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఒక సీటీ స్కాన్తో ప్రభుత్వం నిర్వహించే యంత్రం ద్వారా సగటున రోజుకు 34 పరీక్షలు చేస్తుంటే, పీవీపీ యంత్రంతో 78 స్కాన్లు చేస్తున్నట్లు గుర్తించారు. వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ కార్యదర్శి జి.వీరపాండియన్, సెకండరీ హెల్త్ డైరెక్టర్ చక్రధరబాబు, డీఎంఈ ఎ.విష్ణువర్ధన్, డీపీహెచ్ పద్మావతి పాల్గొన్నారు.

రెవిన్యూ రికార్డులకు సంబంధించిన ప్రతి అంశము విఆర్డీ లకు అవగాహన కలిగి ఉండాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: భూ-సర్వేలకు సంబంధించిన ప్రతి రికార్డు విఆర్డీ లకు అవగాహన కలిగి ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పేర్కొన్నారు. మాడుగుల నియోజకవర్గం, కె.కోటపాడు మండలం శ్రీరామకృష్ణ ఫంక్షన్ హాల్ నందు తాహశీల్దార్ లు, విఆర్డీ లు తో రెవిన్యూ రికార్డులపై విలేజ్ రెవెన్యూ అసిస్టెంట్ లతో సమీక్షించారు. దేవరపల్లి, కె.కోటపాడు, మాడుగుల, వీడికాడ మండలాలకు సంబంధించిన వివిధ రకాల భూ-సర్వేలకు సంబంధించిన రికార్డులను విలేజ్ అసిస్టెంట్ల నుండి అడిగి తెలుసుకున్నారు. సర్వే రిజిస్టర్లో ఎన్ని పాయింట్స్ ఉంటాయి, జమాబాంది, అడంగల్, వాటికి సంబంధించిన వివరాల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ?ప్రభుత్వానికి ఏ సమాచారం కావాలన్నా వునాది అయిన రెవెన్యూ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు, ప్రజలకు జవాబుదారీగా ఉండేందుకు రెవిన్యూ రికార్డులపై అవగాహన ఎంతో అవసరమని స్పష్టం చేశారు. గ్రామాల్లో ఏది ప్రభుత్వ భూమి (పోరంబోకు), ఏది బంజరు భూమి మరియు ఏది సాగు భూమి అనే విషయాలపై వీఆర్డీలకు ఎప్పటికప్పుడు స్పష్టత ఉండాలన్నారు. సర్వేకు సంబంధించిన పూర్తి వివరములతో వచ్చే వారంలో నిర్వహించే కార్యక్రమానికి రావాలని లేనివట్లలో తగు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని హెచ్చరించారు. స్థానిక శాసనసభ్యులు బండారు సత్యనారాయణమూర్తి మాట్లాడుతూ..... రాష్ట్రంలో దశాబ్దాల నాటి, బ్రిటిష్ కాం నాటి కాలంచెల్లె రెవెన్యూ మాన్యువల్స్ స్థానంలో ఆధునిక అవసరాలకు అనుగుణంగా రెవెన్యూ వ్యవస్థలో కీలక మార్పులు ప్రభుత్వం తీసుకు వచ్చిందన్నారు. గతంలో వందలాదిగా ఉన్న రెవెన్యూ మాన్యువల్స్ను సరికేకరించి, పరిపాలనను మరింత



సులభతరం చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. జమాబాంది అనేది కేవలం తాలూకా ఆఫీసులకో లేదా కేంద్ర కార్యాలయాలకో పరిమితం కాకుండా, సంబంధిత గ్రామాలలోనే ప్రత్యక్షంగా జరగాలని, తద్వారా గ్రామాల్లోని వన్-పన్ (1/1), ఎస్.ఎల్.ఆర్ వంటి అన్ని రికార్డులను అక్కడికక్కడే సరిచేసే అవకాశం లభిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. రెవెన్యూ విభాగంలో ఇనామ్ చట్టాలపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండటం అత్యవసరమని, రికార్డులలో లేని భూములు అనగా 'గాప్స్ ఏరియా' ల వల్ల అనేక భూవివాదాలు తలెత్తుతున్నాయి. ఇలాంటి సమస్యలను పరిష్కరించడానికి రెవెన్యూ రికార్డులన్నింటినీ పక్కాగా క్రమబద్ధీకరించాలని కోరారు. రాష్ట్రంలో భూ రికార్డుల క్రమబద్ధీకరణ, అసైన్మెంట్ భూముల దుర్వినియోగం కాకుండా చూడటం మరియు జలవనరుల రక్షణే ధ్యేయంగా రెవెన్యూ యంత్రాంగం ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టిందని వెల్లడించారు. క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసే ఆర్.ఐ, వి.ఆర్.ఓ లు తమ పరిధిలోని రెవెన్యూ అంశాలపై పూర్తి అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జామోహన్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్, డిఆర్ఓ వై.సత్యనారాయణ రావు, అనకాపల్లి ఆర్డీవో ఆయేషా, ఎమ్మార్వీలు విఆర్వీలు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

యువతలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపాలి

జీవితంలో పోటీ అనేది అనివార్యం. మంచి ఉద్యోగాలు సులభంగా రావు. వాటిని సాధించాలనుకునే వారికి క్రమశిక్షణ, పట్టుదల, కష్టపడటం వంటి లక్షణాలుండాలి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా ఆత్మవిశ్వాసం కావాలి. ఇది మార్పులు, శిక్షణ తరగతులు, వృత్తిత్వ వికాస ప్రసంగాల నుంచి మాత్రమే రాదు. కష్ట సమయాల్లో మానసికంగా అండ, భావోద్వేగపరంగా భరోసా లభించినప్పుడు పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం క్రమంగా పెరుగుతుంది. నేడు పిల్లలను కోచింగ్ సెంటర్లకు పంపడం, వారిని పర్యవేక్షించడం ఎక్కువవుతున్నాయి. ఆ క్రమంలో పిల్లలపై అంచనాలూ పెరుగుతున్నాయి. అదే సమయంలో, కుటుంబ సభ్యులంతా కూర్చుని ప్రశాంతంగా మాట్లాడుకోవడం తగ్గిపోతోంది. దీనికి తోడు చాలామంది యువకులు మనసులోని బాధను బయటికి చెప్పడం పురుష లక్షణం కాదనుకుంటున్నారు. అది చాలా తప్పు. మనసులో గూడుకట్టుకున్న భావోద్వేగాలను పెద్దలతో పంచుకుని మార్గదర్శకత్వం తీసుకోవాలి. ‘ఫెయిల్ అవ్వకు. ఫలానా వారిని చూసి నేర్చుకో. జనాలు ఏమనుకుంటారు? భవిష్యత్తును పాడు చేసుకుంటున్నావు...’ తల్లిదండ్రులు ఇలాంటి మాటలను పిల్లలకు అందోళనతో చెబుతుంటారు. దాంతో తల్లిదండ్రులు కనబరిచే ప్రేమ, ఆప్యాయత, గౌరవం కేవలం పరీక్షలు, ఉద్యోగ సాధనలో తాము సాధించే విజయంపైనే ఆధారపడి ఉంటాయని పిల్లలు నమ్మడం ప్రారంభిస్తారు. నిజానికి నేటితరం పిల్లలు మనుషటి తరాలకంటే తెలివైనవారు, నైపుణ్యం కలిగినవారుగా తయారవుతున్నారు. కానీ, జాతీయ నేరగణాంకాల సంస్థ తాజా నివేదిక ఏమో ఏపీ, తెలంగాణ సహా దేశమంతటా విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు గణనీయంగా జరుగుతున్నాయని వెల్లడించింది. దీనినర్థం యువత మానసికంగా బలహీనమైపోయిందని కాదు, వారి మీద తల్లిదండ్రులకు శ్రద్ధ లేదని కాదు. పిల్లలపై తల్లిదండ్రులు చూపే ప్రేమ, వారి నుంచి సామర్థ్యానికి మించి కోరుకోవడం కొన్నిసార్లు ఒత్తిడిగా మారుతోంది. దాంతో మంచి మార్పులు, ర్యాంకులు, పెద్ద ఉద్యోగాలు, భారీ జీతాలే తమకు విలువను తెచ్చిపెడతాయనే భావన బలపడిపోతోంది. అలాంటప్పుడే, ‘నేను ఫెయిలైతే ఇక నా జీవితం ముగిసిపోయినట్లే... అమ్మనాన్నలను నిరాశపరిస్తే నాకేం విలువ ఉంటుంది... నాకంటే మిగతావాళ్లు ముందుకెళ్లిపోతున్నారు’ అనే ఆలోచనలు పుట్టుకొస్తున్నాయి. అదే విపరీత నిర్ణయాలకు కారణమవుతోంది. మనుషటి తరాలు కూడా కష్టాలనూ, పోటీని ఎదుర్కొన్నాయి. కానీ, నేటి యువత పడుతున్న ఇబ్బందులు వాటికన్నా ఎంతో భిన్నమైనవి. ఫోన్లు, సోషల్ మీడియా ద్వారా విద్యార్థులు నిరంతరం ఇతరుల మార్పులు, విజయాలు, ఉద్యోగాలు, జీవనశైలిని గమనిస్తున్నారు. దాంతో సర్వసాధారణ అవజయాలను కూడా వారు తీవ్ర అవమానాలుగా భావిస్తున్నారు. చాలామంది విద్యార్థులు నిరంతరం ఆన్‌లైన్‌లో ఉండటం వల్ల ఒంటరితనానికి లోనవుతున్నారు. మరికొందరు హాస్టళ్లు, కోచింగ్ సెంటర్లలో చేరడంతో ఇంటికి దూరమవుతున్నారు. ఇంకొందరు తల్లిదండ్రులను నిరాశపరచడం ఇష్టంలేక వారితో మనసువిప్పి సరిగ్గా మాట్లాడలేకపోతున్నారు. నిజానికి నేటితరం పిల్లలకు జీవితంలో చిన్నచిన్న సమస్యలు, ఇబ్బందులు, చికాకులు సర్వసాధారణమనే విషయం తెలియదు. అలాంటివి ఎదురైనప్పుడు తల్లిదండ్రులు వారికి ధైర్యం చెబుతూ, సమస్యల నుంచి గట్టెక్కుడమెలాగో; భావోద్వేగాలను ఇతరులతో పంచుకుని తేలికపడటమెలాగో నేర్పించాలి. దాంతో వారు ఒత్తిడి, భయోందోళనల నుంచి బయటపడి, ఒంటరితనానికి దూరమవుతారు. ఇలా పెద్దల అండతో కష్టనష్టాలను ఎదుర్కొంటేనే పిల్లలు మానసికంగా దృఢంగా ఉండగలుగుతారు. పిల్లలు ఒత్తిడి, భయోందోళనలకు దూరంగా ఉండాలంటే, వారి తల్లిదండ్రులు మానసిక నిపుణులే కానవసరం లేదు. ప్రతి బిడ్డకూ కనీసం తల్లితోగానీ, తండ్రితోగానీ భయంసంకోచాలు లేకుండా, సమస్యలను చెప్పుకోగల స్నేహితు ఉండాలి. మన సమాజానికి కొన్ని బలాలు ఉన్నాయన్న సంగతిని మర్చిపోకూడదు. భారతీయ కుటుంబాలు ఇప్పటికీ లోతైన అనుబంధాలను కలిగి ఉన్నాయి. తాతయ్యలు, అమ్మమ్మ నానమ్మలు, ఇతర బంధువులు, కుటుంబ స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులు యువతకు వెన్నుదన్నుగా నిలవడంలో కీలకమవుతారు. కష్టకాలంలో ఒక శ్రద్ధగల ఉపాధ్యాయుడు, అర్థం చేసుకునే బాబాయి/మావయ్య, ఓపిక గల తాతయ్య/అమ్మమ్మ, నమ్మకమైన అన్నయ్య/అక్క.. ఇలా ఎవరైనా తోడుంటే చాలు; పిల్లవాడు త్వరగా తేరుకుని మళ్లీ ముందుకెళ్లగలుగుతాడు. ఎప్పుడుచూసినా ‘నీకెన్ని మార్పుల్లోచ్చాయి? ఎంత ర్యాంకు వచ్చింది?’ అని కాకుండా... ‘నీకేమైనా ఇబ్బంది ఉందా. దేని గురించైనా అందోళన చెందుతున్నావా? ఒత్తిడికి లోనైనప్పుడు ఎవరితో మాట్లాడతావు? నిరాశ నుంచి కోలుకోవడానికి ఏం చేస్తుంటావు?’ అని కూడా అడగడం చాలా అవసరం. యువతీ యువకులు కూడా పరీక్ష ఫెయిలవడం, అవకాశం కోల్పోవడం వంటి తాత్కాలిక అవజయాలు జీవితాశయాలకు ముగింపు పలకవని గ్రహించాలి. వాటి నుంచి తేరుకోవడానికి ఇతరులను సాయం అడగడం బలహీనత కానేకాదు. నమ్మకమైన స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులు, బంధువులు, మార్గదర్శకులు, కౌన్సిలర్లతో మాట్లాడటం పెద్ద మార్పు తెస్తుంది. సాయంత్రం పూట అంతా కలిసి కాసేపు నడకకు వెళ్లడం, పరీక్ష ఫలితాల తరువాత ప్రశాంతంగా సంభాషించడం, ఫోన్లు పక్కనపెట్టి కలిసి భోజనం చేయడం, వెంటనే సలహాలు ఇచ్చేయకుండా పిల్లలు చెప్పేది ఆలకించడం- ఇలాంటివన్నీ పిల్లలు, యువతలో మెండుగా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపుతాయి. అప్పుడే వారు మనోనిబ్బరంతో విజయతీరాలను అందుకోగలుగుతారు.

అవగాహన కల్పించేలా యువగళం యాంటీ డ్రగ్ థీమ్ పార్క్

-ఆగస్టు నెలాఖరికి పార్కు సిద్ధం చేయాలి

విశాఖపట్నం: మౌలిక ద్రవ్యాల వల్ల కలిగే అనర్థాలను వివరిస్తూ, యువత ను చైతన్యపరిచే సేవల ప్రపంచంలోనే మొదటిసారిగా విశాఖ సెంట్రల్ పార్క్ అవరణలో నిర్వహిస్తున్న యువగళం యాంటీ డ్రగ్ థీమ్ పార్క్ అందరికీ అవగాహన కల్పించేలా తీర్చిదిద్దాలని వి ఎం ఆర్ డి ఎ చైర్మన్ శ్రీ ఎం వి ప్రణవ్ గోపాల్ గారు ఆదేశించారు. వి ఎం ఆర్ డి ఎ మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్ శ్రీ ఎన్ తేజ్ భరత్ గారితో కలిసి సెంట్రల్ పార్క్ అవరణలో నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యువత డ్రగ్స్ బారిన పడకుండా వారిని సన్మార్గం పరుచించేలా యువగళం యాంటీ డ్రగ్ థీమ్ పార్క్ వినోద ఆహ్లాదంతో పాటు అవగాహన కలిగించేలా ఆకర్షణీయమైన రీతిలో పార్కు ను సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. ఈ పార్కు విశాఖనగరంలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచేలా ఉండాలని సూచించారు. ఆకర్షణీయమైన ప్రవేశమార్గం, సంగీతం వచ్చే మెట్లు, ఎల్ ఈ డి దీపాలతో వినుత్పమైన విధంగా పార్కు అన్ని వర్గాల వారి ఆదరణ పొందేలా ఆగస్టు నెలాఖరు నాటికి అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్ శ్రీ ఎన్ తేజ్ భరత్ గారు, ఓ ఎస్ డి శ్రీ కృష్ణ నాయక్ గారు, ఈ ఈ రామరాజు గారు, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

క్రమశిక్షణ తప్పిన వారికి పదవులుండవు

-మెగాజాబ్ మేళా, ఓటర్ల సవరణ విజయవంతం చేశారని అభినందన

విశాఖపట్నం: భీమిలి మెగా జాబ్ మేళా, ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేసిన పార్టీ శ్రేణులను ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అభినందించారు. ఎంపీపీ కాలనీ క్యాంప్ ఆఫీస్ లో నిర్వహించిన నియోజకవర్గ ముఖ్య నేతల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ తెలుగుదేశానికి భీమిలి కంచుకోటని చెబుతూ గత ఎన్నికల్లో 93 వేల రీసెండ్ మెజారిటీ ఇచ్చారని, లక్ష సభ్యత్వాలు చేయించిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. పేర్కొన్నారు. మెగాజాబ్ మేళాలో వివిధ సంస్థల్లో ఉద్యోగాలకు ఎంకైవెన 1,200 మంది యువతకు త్వరలో అభినందన సభ ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. ప్రభుత్వ సంస్థలు, కాలేజీల యాజమాన్యాలతో పాటు కూటమి పార్టీ నేతల విస్తృత ప్రచారం కారణంగా 10 వేల మంది యువత మేళాకు హాజరయ్యారని వెల్లడించారు. అమరావతికి ధీమా భీమిలిలో వేల కోట్ల పెట్టుబడులు తీసుకువస్తున్న సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేష్ లకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. పార్టీ కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా లేని వారిని, క్రమశిక్షణ పాటించని వారిని పదవుల నుంచి తప్పిస్తామని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీ వేపాడ చిరంజీవి రావు, పార్టీ నాయకులు చిక్కాల్ విజయ్ బాబు, గాడు వెంకటప్పడు, తాత్రాజు అప్పారావు, కోరాడ రమణ, సరగడ అప్పారావు, మొల్లి లక్ష్మణరావు, పిల్ల వెంకట్రావు, గాడు చిన్ని కుమారి లక్ష్మి, గంటా నూకరాజు, పీపీ సరసింహం, పంచదార్ల శ్రీనివాస్, గరో గుర్నాథ్, కానూరు అచ్యుతరావు, నాగోతి సత్యనారాయణ, లోడగల వెంకట్రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నియోజకవర్గ పరిధిలోని భూ సమస్యలు, రెవెన్యూ వివాదాల పరిష్కారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి

-క్షేత్ర స్థాయిలో సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటే సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తప్పవు -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: నియోజకవర్గ పరిధిలోని భూ సమస్యలు, రెవెన్యూ వివాదాల పరిష్కారంపై అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని, ప్రజల నుంచి వచ్చిన అర్జీలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ స్పష్టం చేశారు. క్షేత్ర స్థాయిలో సమస్యలు పరిష్కరించకుంటే సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. మాడుగుల నియోజకవర్గం, కె.కోటపాడు మండలంలో శ్రీరామకృష్ణ ఫంక్షన్ హాల్ లో నిర్వహించిన ఒక నెల - ఒక నియోజక వర్గం - నాలుగు సందర్భాలను కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, మాడుగుల శాసనసభ్యులు బందారు సత్యనారాయణమూర్తి, జాయింట్ కలెక్టర్ శార్వమాన్ పటేల్ లతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజల నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శార్వ మాన్ పటేల్, డి.ఆర్.ఓ. వై.సత్యనారాయణ రావు, ఆర్డీవో ఆయోషా లు వినతులు స్వీకరించారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ....ప్రజా సమస్యలను తీవ్రగతిన పరిష్కారం మరియు రెవెన్యూ శాఖలో పారదర్శకతను పెంచడమే లక్ష్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టిన కార్యక్రమం “ఒక నెల - ఒక నియోజకవర్గం - నాలుగు పర్యటనలు” కార్యక్రమాన్ని జిల్లాలో నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. ప్రజల నుంచి వచ్చిన అర్జీలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో వస్తున్న అర్జీలపై నిశితంగా సమీక్షించిన కలెక్టర్ అధికారులు వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ప్రజా సమస్యల వేదికకు ప్రజలు ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో రావడానికి ప్రధాన కారణం, క్షేత్రస్థాయిలో అధికారులు వారికి సమస్యలపైన సరైన అవగాహన కల్పించకపోవడమేనని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సమస్యలను శాశ్వతంగా మరియు చట్టబద్ధంగా పరిష్కరించడమే ఈ కార్యక్రమం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశమని, అధికారులు దీనిని గమనించి బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని తెలిపారు. మాడుగుల శాసనసభ్యులు బందారు సత్యనారాయణమూర్తి మాట్లాడుతూ.....మాడుగులలో నియోజకవర్గంలో గత మూడు వారాలుగా నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక గ్రీవెన్స్ కార్యక్రమానికి ప్రజల నుండి అనూహ్య స్పందన లభించిందని, ఈ కార్యక్రమం అత్యంత విజయవంతంగా కొనసాగిందని వెల్లడించారు. మొదటి వారంలో

460 దరఖాస్తులు , రెండో వారంలో 414 దరఖాస్తులు రాగా, మూడవ వారమైన (ఈ రోజు) వచ్చిన 338 తో కలిపి మొత్తం 1212 దరఖాస్తులు వచ్చాయని తెలిపారు. గ్రామ, మండల, నియోజకవర్గ, డివిజన్ మరియు జిల్లా స్థాయి అధికారులందరి సమష్టి సహకారంతోనే ప్రజా సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. అత్యంత మారుమూల ప్రాంతాల నుండి కూడా ప్రజలు ఎంతో సమృద్ధితో తరలివచ్చి తమ అర్జీలను సమర్పిస్తున్నారు. ఇక్కడికి వస్తే తమ సమస్యలు ఖచ్చితంగా పరిష్కారమవుతాయనే భరోసా వారిలో ఉంది. ఆ సమస్యకాన్ని నిలబెట్టుకోవాలని అన్నారు. జాయింట్ కలెక్టర్ శార్వమాన్ పటేల్ మాట్లాడుతూ.....దరఖాస్తుల దర్యాప్తు వేగవంతం చేసి రెవెన్యూ వ్యవహారాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. భూములు మరియు ఇతర ఆస్తి తగాదాలకు సంబంధించి, బాధితులను నేరుగా సివిల్ కోర్టుకు పంపే ముందు.. చట్ట పరిధిలో అవసరమైన అన్ని రకాల సమగ్ర విచారణలను, మద్దతుపత్రిక ప్రక్రియలను తప్పనిసరిగా పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. మాడుగుల నియోజకవర్గం లో వచ్చిన గ్రీవెన్స్ దరఖాస్తులను తక్షణమే పరిష్కరించాలని, ప్రతి ఒక్క దరఖాస్తు పూర్తిగా పరిష్కారమయ్యే వరకు ఈ ప్రక్రియ నిరంతరాయంగా కొనసాగుతుందని తెలిపారు. గ్రీవెన్స్ పరిష్కారాలపై వారం, వారం సమీక్ష నిర్వహించడం జరుగుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఆర్ఓ వై.సత్యనారాయణ రావు, అనకాపల్లి ఆర్డీవో ఆయోషా, కొప్పుల వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పి వి జి కుమార్, మాడుగుల నియోజకవర్గం మాజీ శాసనసభ్యులు గవెరెడ్డి రామానాయుడు, వివిధ విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో హాజరైనారు.

బే సిటీ అభివృద్ధికి సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలి

-ప్రభుత్వ పైవేటు భూముల వివరాలతో పక్కా డేటాబేస్ సిద్ధం చేయాలి -వీఎంఆర్డీపి, రెవెన్యూ అధికారులను ఆదేశించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం: విశాఖ ఎకనమిక్ రీజియన్ లో భాగంగా అభివృద్ధి చేయనున్న ప్రతిష్టాత్మక బే సిటీ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి భూ వినియోగం, ల్యాండ్ పార్సెల్ గుర్తింపు, మౌలిక వసతులు, పెట్టుబడులు, పర్యాటకం, వ్యూహాత్మక కారిడార్లు తదితర అంశాలపై సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. బే సిటీ అభివృద్ధికి సంబంధించి ల్యాండ్ పార్సెల్ మ్యాపింగ్, భూ వినియోగం, అభివృద్ధి అవకాశాలు, ప్రాజెక్టు వారీగా భూముల అవసరం తదితర అంశాలపై కలెక్టర్‌లే సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన సమీక్షలో పలు అంశాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ క్రమంలో బే సిటీ ప్రాంత అభివృద్ధి ప్రణాళిక, అనుబంధ ప్రాజెక్టులు, స్పేషియల్ స్టడీ, భూభాగాల ప్రొఫైలింగ్, బే సిటీ సరిహద్దుల నిర్ధారణ, రహదారి నెట్‌వర్క్ మౌలిక వసతుల కల్పన తదితర అంశాలపై అధికారులు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ బే సిటీ పరిధిలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు భూములను వేర్వేరుగా గుర్తించి, వాటి విస్తీర్ణం, ప్రస్తుత వినియోగం, యాజమాన్య స్థితి, అభివృద్ధి అవకాశాలు, భవిష్యత్ వినియోగానికి అనుకూలత తదితర వివరాలతో సమగ్ర డేటాబేస్‌ను రూపొందించాలని సూచించారు. భూముల మ్యాపింగ్ ప్రక్రియను పక్కాగా చేపట్టి, ప్రస్తుతం వినియోగంలో ఉన్న భూములు, వినియోగంలో లేని భూములు, భవిష్యత్ అభివృద్ధికి అనువైన భూములను స్పష్టంగా గుర్తించాలన్నారు. రెసిడెన్షియల్, కమర్షియల్, పర్యాటక, పారిశ్రామిక, సంస్థాగత, వినోదం, మౌలిక వసతులు తదితర అవసరాలకు అనుగుణంగా భూములను పరీకరించి, ప్రతి ల్యాండ్ పార్సెల్‌కు సంబంధించిన సమగ్ర వివరాలను సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. దీర్ఘకాలిక, స్వల్పకాలిక ప్రాజెక్టులకు అవసరమైన భూముల లభ్యతపై ప్రత్యేక అధ్యయనం చేపట్టి, ప్రాజెక్టుల వారీగా అవసరమైన భూములు, అందుబాటులో ఉన్న భూములు, భవిష్యత్లో అభివృద్ధి చేయగల భూముల వివరాలను సిద్ధం చేయాలన్నారు. కైలాసగిరిని వెల్‌నెస్, రిక్లియేషన్, అడ్వెంచర్ టూరిజం కేంద్రంగా మరింత అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. బే సిటీ అభివృద్ధి ప్రణాళికను సమర్థవంతంగా అమలు చేసేందుకు కలెక్టర్‌లే, జాయింట్ కలెక్టర్, వీఎంఆర్డీపి, రెవెన్యూ, ఆర్డీఓ, ఎస్సీలే తదితర సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని పేర్కొన్నారు. ప్రాజెక్టుల పురోగతిని నిరంతరం పర్యవేక్షించేందుకు అనువైన ప్రత్యేక వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయడం, అవసరమైన సంస్థాగత ఏర్పాట్లపై ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సమావేశంలో వీఎంఆర్డీపి కమిషనర్ తేజ్ భరత్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టిళ్ల విద్యాధర్, భీమిలి ఆర్డీవో సంగీత్ మాధుర్, ఎస్సీలే అధికారి దయానిధి, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన హక్కుల పరిరక్షణకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది

-మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి

అమరావతి: ఇజిస్ట్ ప్రాంతాల్లోని గిరిజనుల రాజ్యాంగబద్ధ హక్కులు, భూములు, జీవనోపాధి, సమగ్ర సంక్షేమ పరిరక్షణకు కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని గిరిజన సంక్షేమశాఖ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి పేర్కొన్నారు. గిరిజనుల భూముల్ని గిరిజనేతరులకు బదలాయించడాన్ని నిషేధించే 1/70 చట్టాన్ని సమర్థంగా అమలు చేస్తామని, ఇందులో ఎక్కువైన ఉల్లంఘనలు జరిగితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆమె ఒక ప్రకటనలో స్పష్టం చేశారు. సుప్రీంకోర్టు తీర్పు కారణంగా జీవో-3 అమలులో మార్పులు వచ్చినప్పటికీ వారి హక్కుల పరిరక్షణలో ప్రభుత్వం వెనక్కి తగ్గదని వెల్లడించారు. దీని కోసం చట్టబద్ధంగా సాధ్యమైన అన్ని చర్యలనూ ప్రభుత్వం కొనసాగిస్తుందన్నారు. వీటిపై కొందరు చేస్తున్న తప్పుడు ప్రచారాలను ఎవరూ సమ్మోద్దని గిరిజనులకు సూచించారు.



శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కుపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.ఒకవేళ ఏ ఇంట్లోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సమృద్ధి చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటువంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటువంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్ల్ని పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా



మనకు చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండేటువంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటువంటి చెదు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు.అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, పదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి



నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్లకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మాయిశ్చరైజర్‌ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్జీవంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్‌స్క్రీన్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజు ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏది తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది.ఉదయపు భోజనం రోజు మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

టీ - కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్దకాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేసుపు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. రొట్టెలు, చక్కిర.: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్టీలు లేదా తీపి పదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందే నీరసంగా



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఆయిల్ ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాల్షీఫర్ల పూటాలు, పకోడాలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో పైసీ ఫుడ్స్..: చాలామంది పైసీ వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో పైసీ ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది..మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్స్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు.ఫైబర్, సమ్యేళనం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది.ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు



మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి.ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధతప్పుతుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు..మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్మతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎండు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.అలాగే ఎలర్జి సమస్యలు



ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అల్బ్రి సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది..అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటువంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని వలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది.ఉప్పులో ఉండేటువంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తీసాల్సి ఉంటుంది.వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని



సైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మొటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది.టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుందట. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ ప్రక్రియలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు మేుకొని తాగడం మంచిది.

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కూర రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా?ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రిజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో కెస్టెరిటీన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు.మనషులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగే కొద్ది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు

పెట్టుకోండి. ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సైతంట్లుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తూన్నప్పుడు కళ్లల్లో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్స్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే జీవంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాస్త, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.



సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది ‘మిషన్ అసాధ్యం’ లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్‌లో చెమటలు పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కోరుకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజ్‌ల వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్‌ఫుడ్‌గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్వహిీకరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ డ్రై ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాన్‌లో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్యాస్‌ను ఆపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్‌లో మళ్లీ వేడి చేయాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచి ఈ ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగాలి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని రోజూ ప్రారంభంలో తాగడం వల్ల బరువు సులభంగా తగ్గుతుంది.

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికీ నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అడ్డుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది- ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోముకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్- హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ- ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



తోముకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్‌ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి - ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్‌ఫ్లెక్షన్ కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది - తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య సదుమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రొస్తున్నప్పుడు తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించుకోవడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసే తర్వాత ఎంతసేపు నీళ్లు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసే తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్షంప్షియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చునే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు- గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెచ్‌సిజి, ప్రొలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి.



హిమోగ్లోబిన్ లోపం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు సమస్య మొదలవుతుంది. అయితే, డెలివరీ తర్వాత పాదాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు - గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కూడా కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు. స్నానం మార్చండి. కాళ్ళను చురుకుగా ఉంచుకోండి. మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడి లేదా నడుస్తున్నట్లయితే విరామం తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది.

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

ఉంగరం వేలుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుందట. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే..టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలు ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసిందట. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచ్/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుందట. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం చాలా సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ మూడు నెలల జెప్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుందట. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు నచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసియండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు.ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టొచ్చట. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాట నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు.వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి



ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు అర స్పూన్ చనుపు వేసి పది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనీ వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్రోల్ అవుతుందంట. మరి ఇంకెందుకు అలస్యం.. మీరు కానీ, మీ మహిళా స్నేహితులు కానీ ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడితే కనుక ఈ చిట్కాను ఉపయోగించమని చెప్పండి.

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవితాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి.రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలే ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్న సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్తాల్సి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డిహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే పండ్లను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు



చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి పట్టిస్తే చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యుల నలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెడ, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు.కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు- ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి.గోధుమలలో పైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తుదు.గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రణతో పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్‌తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాలు గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. ఐదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి వక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి వక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంట్ల ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ ముద్దు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను నయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువు తో బాధపడేవారికి ఇవి బెస్ట్ చాయిస్.. బరువు తగ్గడానికి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది.అలాగే క్యాన్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపుపుతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.. నోటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్తీగా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమటరీ గుణాలు పెప్టిక్ అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్టాజిక్ యాసిడ్ సమ్యేకాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యూజినాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కోలంబియా యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పదేపదే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆనక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది” అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్నాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మూతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని నూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడితే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెబుల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయట. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయట. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందట. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాల స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంబెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని



అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంట, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఈ నూనెను సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువగా వాడాలి. హైడ్రోజినైటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజినైషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయట. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామతేవూర్లో పని చేస్తున్న హెమామ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యోషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా



ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కార్బియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి పన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

కీరదోస కాాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్ లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోవల్చించి కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్పాక్ గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. వడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డి హైడ్రేషన్ కు గురవ్వకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాద చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేసిని తట్టుకొనేలా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రైడ్ గా ఉంచేలా చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం అవ్వగానే నిద్ర రావడం సహజమే. అయితే నిపుణులు ఇలా మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక పడుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.. భోజనం తిన్న వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణ రసాలు తిన్న ఆహారంలో కలుస్తాయి.. దాంతో ఆస్తుత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆస్తు స్వభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణకర్యం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవ్వదు.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గురక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.



భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తేలింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంట తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బాంబుడాలంటే తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం కష్టమేనట. అలాగే తినే పదార్థాల్లో కూడా మంచి పోషకాలు ఉండే వాటిని తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మొలకలు తినడం వలన అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సాధ్యమేనని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకలను ప్రతి రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో ఉన్నాయట. బాడికి కావాల్సిన వివిధ రకాల విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలను కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెడు



కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ -సి తో పాటు ఇసుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారు జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు.ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తులో నిషిద్ధం. ఉదయం నిద్రలేచగానే అద్దంలో చూసుకోవడం మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, అద్దం చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అందువల్ల, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రతికూల శక్తి వ్యక్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి అనవసరమైన అలసట, ఒత్తిడిని అనుభవించాల్సి వస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే మనసుకు ఆటంకం కలుగుతుందని నమ్ముతారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు,



ముడతలు, నెరిసిన జుట్టు, మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇది ఆ వ్యక్తి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తుశాస్త్రం ప్రకారం, ఉదయాన్నే వారి వారి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోవటం, తమ నీడను తామే చూడటం అశుభం. ఉదయం నీడను చూడటం వల్ల నెగిటివ్ ఎనర్జీ వ్యక్తి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. నీడను చూసినప్పుడు వ్యక్తి మానసిక ఉద్రిక్తత పెరుగుతుంది. నెగిటివ్ శక్తి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఉదయం పూట సొంత నీడను చూడటం వాస్తులో నిషేధం.

అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయ. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు.సంపదలకు రక్షకుడిగా కుజేరుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్లే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..నలుపు రంగుఈ రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెరలు లేదా సూదులు వంటి ముళ్ల వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పొరపాటున కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో వండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు.అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి ఆగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యల బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు..



కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కటాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పొరపాటున కూడా శ్రీమహావిష్ణువుకు ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్పామినియం, ఉక్కు స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ఫ్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ఫ్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాలైన మంచి విషయాలంటే.. బంగారం, వెండి, ఆస్తులను కొనుగోలు చేయడానికి ఈ రోజు శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

మదర్స్ డే... అమ్మల ప్రేమను, గొప్పతనాన్ని తలచుకుని వేడుకలా నిర్వహించుకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక దినోత్సవం. అమ్మ ప్రేమ గురించి ఎంత చెప్పినా...ఇంకా ఎంతో కొంత మిగిలే ఉంటుంది. సముద్రమంతా తల్లి ప్రేమ గురించి చెప్పడం ఎవరితరం కాదు. ప్రేమతో ప్రపంచాన్నే మరిపించగల శక్తి అమ్మ ప్రేమకే ఉంది. మదర్స్ డేను ప్రతి ఏడాది మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారమే నిర్వహించుకుంటారు. ఆరోజే ఎందుకు నిర్వహించు కుంటున్నామో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి.తొలి మదర్స్ డే: తొలిసారిగా మాతృ ఓదినోత్సవాన్ని 1908లో అమెరికాలో నిర్వహించారు. అన్నా జార్విస్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పదవీదే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చేది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రూఫ్స్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ చేశారు. 1911 కల్లా ఈ డిమాండ్ అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది.1914లో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు ఉడ్రో విల్సన్ ప్రతి ఏటా మదర్స్ డేను ఎప్పుడు నిర్వహించాలో ఆలోచించారు. చివరికి మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా కేటాయించారు. మే 8,



1914న, %ఖూ% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు.అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని వంట చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంవ్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు బిల్లు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండాం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం.ఆ కొబ్బరి బోండాంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండాం లోపల మైకోటాక్సిన్ ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అల్లెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత్ర విసర్జనకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సైటోకెన్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండాం లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రక్తమైన ఘోగు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండాం లోపల అంతా శుచిగా ఉండే లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బోండాంలో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఘోగు అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి.తగినంత నీటి సౌకర్యం

ఉన్నప్పుడు ఈ మోల్డ్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి ఈ మోల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో వేసుకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లెర్జీ వస్తుంది. తుమ్మలు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపుగా మారడం, క్షణ నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దుర్గంధం రావడం, ముక్కులో దుర్గంధం రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట, కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హెర్పెస్ అనువ్యాజ్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల మైన అయినా ఈ ఘోగు పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తా భద్రపరుచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను ఫ్రిజ్లో ఉంచుకోవడం మంచిది.



మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..

మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు.ఇటీవల, ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. ‘అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ’ పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్వెనెంట్ హెల్త్కేర్ ఆర్గనైజేషన్లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4,32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జువాల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్తో మాట్లాడుతూ, ‘ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహాల్ కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



పానీయాలు తక్కువగా ఆల్కహాల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండుంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు వల్లగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉంటే.. సరైన కేర్ తీసుకోవాలని అర్థం. అంతే కాకుండా ఆహార పరంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందించాలి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. జుట్టు అందంగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. హెల్త్ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందితే.. రాలడం, చిల్లడం వంటి సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. జుట్టు ఒత్తుగా, పొడుగ్గా ఉండాలంటే.. ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు ఏ, డి అవసరం. ఈ పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకుంటే జుట్టు బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్లో పండ్లు, కూరగాయలు, నట్స్ కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం మందంతుల అదే తగ్గుతుంది.

స్కాల్ప్ కేర్:మీరు వాడే అయిల్తోనే స్కాల్ప్ కేర్ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి వడ్డు: మీరు జుట్టుకు వాడే

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్ని మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాల్సిన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దుడుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దుడుమా జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్లో బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా పచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్లు తిప్పుకోలేరు. గోస్తనీ గుహలు: దుడుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాల్సిన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్తనీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ బ్రిటింగ్ కూడా చేయవచ్చు. టొర్రా గుహలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్తనీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు బ్రిటింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్నానికులు బ్రిటింగ్కు వెళ్తే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. బ్రిటింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాల్సిందే. కంబాల కొండ అడవి: కంబాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా



దగ్గరలో ఉంటుంది. ఈ అడవి ఏడు వేల ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంటుంది. ఇందులో ఎన్నో అరుదైన చెట్లతోపాటు జంతువులు ఉంటాయి. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య కొన్ని గంటల పాటు గడపాలనుకుంటే ఈ కంబాలకొండ అడవికి వెళ్ళండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపులులు, జింకలు, నక్కలు ఇంకా ఎన్నో పక్షులు కనిపిస్తాయి. జిందగద శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉన్న ఎత్తైన శిఖరాల్లో ఈ జిందగద శిఖరం మొదటిది. వైజాగ్ నుంచి కేవలం 140 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. సముద్రమట్టానికి 1690 మీటర్ల ఎత్తులో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ నుంచి చూస్తే అరకులోయ అందాలను చూడవచ్చు. ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలంటే అందమైన ఏజెన్సీ గ్రామాలైన మాడుగల, పాడేరు, దుంట్రిగూడ మధ్యగా అరకు రోడ్డులో ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలి. పది కిలోమీటర్ల పాటు బ్రిటింగ్ కూడా చేయాల్సి వస్తుంది. రాత్రి అక్కడ క్యాంపింగ్ చేసుకొని కూడా ఉండవచ్చు.

ఆనందగజపతిరాజు సేవలు చిరస్మరణీయం 76వ జయంతి సందర్భంగా ఘన నివాళి..



-ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థికి రూ.5 వేల ప్రోత్సాహకం

సింహాచలం: శ్రీశ్రీల్లి వరాహలక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానం పూర్వపు చైర్మన్, కీర్తిశేషులు డా. పూసపాటి ఆనందగజపతిరాజు 76వ జయంతిని స్వామివారి కొండ దిగువనున్న దేవస్థానం వరిపాలన భవనంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకటరావు, ధర్మకర్త మండలి సభ్యులు మధుపాద సన్యాసిరావు, అధికారులు, ఉద్యోగులు పుష్పాంజలి ఘటించి ఘన నివాళులర్పించారు. ఆనందగజపతిరాజు స్మారకార్థం ప్రతి సంవత్సరం అందజేస్తున్న విద్యా ప్రోత్సాహక బహుమతిలో భాగంగా దేవస్థానం సంస్కృత ఉన్నత పాఠశాలలో పదో తరగతిలో అత్యధిక మార్కులు సాధించిన విద్యార్థికి రూ.5,000 నగదు బహుమతిని అందజేశారు. ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకటరావుతో పాటు ధర్మకర్త మండలి సభ్యులు మధుపాద



సన్యాసిరావు, కరక దేముడు సంయుక్తంగా విద్యార్థిని, వారి తల్లిదండ్రులను అభినందించి నగదు బహుమతి అందజేశారు. ఉన్నత విద్యలో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ ఈవో మాట్లాడుతూ, విద్యావేత్తగా, సింహాచల దేవస్థానం ధర్మకర్తగా డా. పూసపాటి ఆనందగజపతిరాజు అందించిన సేవలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. ముఖ్యంగా సింహాచల క్షేత్రానికి సంబంధించిన అనేక సాహిత్య గ్రంథాల ప్రచురణకు విశేష కృషి చేసి భక్తులకు విలువైన ఆధ్యాత్మిక సంపదను అందించారని గుర్తుచేశారు. కార్యక్రమంలో సహాయ కార్యనిర్వహణాధికారి వాడ్రేపు రమణమూర్తి, ఐ/సి డిప్యూటీ ఇంజనీర్ రామరాజు, పర్యవేక్షకులు కంచి మూర్తి, సత్యవాణి, రాజ్యలక్ష్మి, గాయత్రి, రమణ, మూలవాసు, వేదపండితులు, దేవస్థానం అధికారులు, ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

వ్యవసాయ ప్రగతికి ప్రత్యేక కార్యాచరణ

-వరిలో కొత్త రకాలపై అధ్యయనం -చిరుధాన్యాల సాగు విస్తీర్ణం పెంపు, -ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ ఏర్పాటు - గంజాయికి ప్రత్యామ్నాయంగా పూల సాగు -గిరిజన ఉప ప్రణాళికలో ప్రతిపాదనలు -ఏడీఆర్ డాక్టర్ డి. ఆదిలక్ష్మి

చింతపల్లి: ఆదివాసీ వ్యవసాయ ప్రగతికి ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపకల్పన చేస్తున్నామని స్థానిక ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానం సహపరిశోధన సంచాలకులు(ఏడీఆర్) డాక్టర్ డి. ఆదిలక్ష్మి అన్నారు. పరిశోధన స్థానంలో పచ్చిరొట్ట ఎరువు కలిగియున్న పొలాలను పరిశీలించి, వరి పరిశోధనాలపై శాస్త్రవేత్తలకు ఆమె పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె స్థానిక విలేజరులతో మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అల్లూరి జిల్లాలో వ్యవసాయానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తుందన్నారు. గిరిజనులు వ్యవసాయంలో రాణించేందుకు పరిశోధన స్థానం ద్వారా అత్యాధునిక సాంకేతిక సహకారం, నూతన వంగడాలు, వాణిజ్య పంటలను రైతులకు పరిచయం చేస్తామన్నారు. ప్రధానంగా రైతులకు నాణ్యమైన వరి విత్తనాలను అందించేందుకు పరిశోధనలు ప్రారంభిస్తామన్నారు. నాలుగేళ్లలో రైతులకు నాణ్యమైన వంగడాలను అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామన్నారు. గిరిజన ప్రాంతంలో చిరుధాన్యాల సాగు విస్తీర్ణం పదిహేతుందరి, విస్తీర్ణం పెంచేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. ప్రధానంగా రాగి, సామ, కొర్ర సాగును ప్రోత్సహిస్తూ నాణ్యమైన వంగడాలను రైతులకు పంపిణీ చేసేందుకు గిరిజన ఉప ప్రణాళిక(టీఎస్ఎస్)లో ప్రతిపాదనలు పంపిస్తున్నామన్నారు. రైతులు చిరుధాన్యాలను నేరుగా విక్రయించుకోకుండా ప్రాసెసింగ్ చేసేందుకు యూనిట్ ఏర్పాటు చేయాలని విశ్వవిద్యాలయం అధికారులను కోరామన్నారు. టీఎస్ఎస్లో ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ మంజూరు చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారన్నారు. చిరుధాన్యాలను ప్రాసెసింగ్ చేసి మార్కెటింగ్ చేసుకోవడం వల్ల రైతులకు రెట్టింపు ధర వస్తుందన్నారు. వరినిలలో పరిశోధన స్థానంలో అభివృద్ధి చేసిన



సీటీపీ-1 వచ్చే ఏడాదికి అందుబాటులోకి వస్తుందన్నారు. ఈ ఏడాది ముందస్తు రబీలో వరినిల సాగు విస్తీర్ణం పెంచుతామన్నారు. రాజ్ మాలో మేలిజాతి రకాలను అభివృద్ధి చేసేందుకు పరిశోధనలు ప్రారంభిస్తామన్నారు. వేరుశనగ, కొమ్ముశనగలోనూ మేలిజాతి వండగాలను అభివృద్ధి చేసేందుకు పరిశోధనలు కొనసాగిస్తామన్నారు. పూలసాగుపై పరిశోధనలు పునఃప్రారంభిస్తామన్నారు. గంజాయికి ప్రత్యామ్నాయ పంటగా రైతులకు పూలసాగును పరిచయం చేస్తామన్నారు. గిరిజన ప్రాంతాన్ని ప్రభుత్వం ఆర్గానిక్ హబ్గా ప్రకటించిందని, రైతులందరూ ఆర్గానిక్ పద్ధతిలోనే పంటన్నీ సాగు చేసేందుకు ప్రోత్సహిస్తుందన్నారు. జిల్లాలో జీవన ఎరువులు యూనిట్ ఏర్పాటు చేసేందుకు జిల్లా కలెక్టర్ సహకారంతో ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదనలు పంపిస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ సందిష్ నాయక్ పాల్గొన్నారు.

కొవిడ్ కేసులపై ఆందోళన అవసరం లేదు

విజయవాడ: కొవిడ్ పై నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నామని ఏపీ వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. కేసుల పట్ల ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. ఎన్ఫీఆర్ జిల్లా రాయనపాడులో మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు. దేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాల్లోనూ కొవిడ్ కేసులు వస్తున్నాయన్నారు. కేరళలో 115, కర్ణాటకలో 64, తమిళనాడులో 39 కేసులు బయటపడ్డాయని.. రాష్ట్రంలో 13 మాత్రమే సమోదయ్యాయని తెలిపారు. నమూనాలను సేకరించి పుణెలోని ల్యాబ్ కు పంపించామని చెప్పారు. శానిటైజర్లు, కొవిడ్ సామగ్రి అందుబాటులో ఉంచామని.. ఆస్పత్రుల్లో ఐసోలేషన్ వార్డులు పెట్టామన్నారు. ప్రస్తుతం సమోదవుతున్నవి ప్రమాదకరమైన వేరియంట్ కాదని చెప్పారు.

ప్రపంచస్థాయి పర్యాటక గమ్యస్థానంగా ఏపీ

న్యూఢిల్లీ: సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ నాయకత్వంలో రూపొందించిన 'స్వర్ణాంధ్ర పర్యాటక విజన్-2047' ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్ ను ప్రపంచస్థాయి పర్యాటక గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్ తెలిపారు. ఢిల్లీలో జరుగుతున్న 'ఘెయిట్ టూరిజం నదస్సు-2026'లో రెండో రోజు ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్యాటక రంగంలో ఉన్న అపారమైన పెట్టుబడి అవకాశాలను జాతీయ, అంతర్జాతీయ ప్రతినిధులు, పెట్టుబడిదారులకు వివరించారు. ఏపీ పర్యాటక రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. పెట్టుబడులకు భరోసా తమ ప్రభుత్వానిదని హామీ ఇచ్చారు. కాన్క్రీట్ లో ప్రత్యేకంగా



ఏర్పాటు చేసిన ఏపీ టూరిజం స్టాల్ ను మంత్రి సందర్శించారు.

ప్రాచీన పుణ్యక్షేత్రం కు పాంచి ఉన్న ముప్పు.. పంచదారల పుణ్యక్షేత్రం వద్ద అక్రమ మైనింగ్..



-తవ్వకాలు జరిపిన ప్రాంతంలో లీక్ అవుతున్న పుణ్యదారల నీరు... ఆందోళనలో భక్తులు

రాంబిల్లి: అనకాపల్లి జిల్లా లో గల ప్రాచీన పంచదారల పుణ్యక్షేత్రం కు ముప్పు పొంచి ఉంది. సర్వేనెంబర్ 1 లో కంకర తవ్వకాలు కారణంగా పవిత్రమైన శైవ క్షేత్రం కు ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని భక్తులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. క్రీస్తుశకం 11, క్రీస్తుశకం 13 శతాబ్దాల కాలంలో ఈ పుణ్యక్షేత్రం ఏర్పడిందని చరిత్రకారులు చెబుతున్నారు. అయితే ఇక్కడ పుణ్యక్షేత్రం రాష్ట్ర పూరావస్తు శాఖ అధీనంలో ఉంది. దేవదారాయ ధర్మాదాయ శాఖ నిర్వహణలో ఉన్న ఈ పుణ్యక్షేత్రం లో ఎటువంటి నిర్మాణాలు చేపట్టిన ఎటువంటి తవ్వకాలు జరిపినా పూరావస్తు శాఖ అనుమతులు తీసుకోవాల్సి ఉంది. కానీ ఇక్కడ పూరావస్తు శాఖ అనుమతులు లేకుండానే ఇతర శాఖ అధికారులు తవ్వకాలు జరుపుకునేందుకు అనుమతులు ఇచ్చారు. అనుమతులు ఇచ్చిన ప్రదేశంలోని కాకుండా ఎక్కువ మొత్తంలో నిబంధనలు పాటించకుండా తవ్వకాలు జరపడంతో ఫణిగిరి వర్షతంపై పుణ్యదారల నీరు లీక్ అయిపోతుంది. దీంతో పంచదారల పుణ్యక్షేత్రంలో గల ఐదు దారాల్లో ప్రధానమైన ఆకాశ దార నీరు తగ్గిపోవడమే కాకుండా ఎర్రగా వస్తుంది. దీంతో భక్తులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అక్రమ మైనింగ్ కు పాల్పడిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని పలువురు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అంతేగాక మైనింగ్ కు సహకరించిన అధికారులపై వేటు వేయాలని ప్రజాసంఘాల నాయకులు, భక్తులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. కాగా వై ఎస్సార్ సిపి నాయకులు శ్రీనుబాబు, కిషోర్ రాజు, జడ్పిటీసీ నాగరాజు తదితరులు ఈ పుణ్యక్షేత్రాన్ని పరిశీలించారు. కంకర తవ్వకాలు జరిపిన ప్రాంతంలో లీకవుతున్న నీరును పరిశీలించారు. అక్రమ మైనింగ్ ఆపే వరకు పోరాటం చేస్తామని వైఎస్ఆర్ సిపి నాయకులు స్పష్టం చేశారు. ఇందులో



భాగంగా తమ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నిరాహార దీక్ష కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు వైఎస్ఆర్ సిపి ఎలమంచిలి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కరణం ధర్మశ్రీ తెలిపారు. తమ పార్టీ పంచదారల పుణ్యక్షేత్రాన్ని కాపాడేందుకు శక్తివంతవన లేకుండా పనిచేస్తుందని వైయస్సార్ సిపి అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు టోడ్డేడ ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. కంకర తవ్వకాలను నిలిపివేయాలి... పంచదారల వద్ద కంకర తవ్వకాలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేయాలని మైనింగ్ అధికారులు ఆదేశించారు. ఇక్కడ అనుమతులు ఇచ్చిన ప్రదేశం లోనే కాకుండా ఆయా ప్రదేశానికి ఆనుకొని నిబంధనలను పాటించకుండా మైనింగ్ చేసినట్లు ప్రాథమికంగా గుర్తించినట్లు ఆయా ప్రకటనలు అధికారులు పేర్కొన్నారు. అలాగే పూరావస్తు శాఖ అధికారులు ఇక్కడ మైనింగ్ జరపడం సరికాదని పేర్కొన్నట్లు మైనింగ్ అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఏదేమైనా సమగ్ర సర్వే, పరిశీలన చేసిన తర్వాత తదుపరి చర్యలు తీసుకోనున్నట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు.



దేశాభివృద్ధిలో రైల్వేల పాత్ర కీలకం

-డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ తో ఏపీని నంబర్ వన్ గా తీర్చిదిద్దతాం -మంగళగిరిలో అమృత్ భారత్ రైల్వే స్టేషన్ ప్రారంభం

తాడేపల్లి: 'దేశాభివృద్ధిలో రైల్వే కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే ప్రధాని నరేంద్రమోదీ రైల్వేవ్యవస్థ ఆధునికీకరణపై ప్రత్యేకదృష్టి పెట్టారు. బుల్ ట్రై రైలు ప్రాజెక్టు గర్వకారణం. హైద్రాబాద్ రైల్వేతో మహావరణహిత రవాణా రంగంలో ప్రపంచానికి నాయకత్వం వహించేందుకు భారత్ సిద్ధంగా ఉంది' అని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలో రూ.12.56 కోట్లతో ఆధునికీకరించిన అమృత్ భారత్ రైల్వే స్టేషన్ ను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వర్చువల్ గా ప్రారంభించారు. దీంతోపాటు ఎన్ఫీఆర్ జిల్లా రాయనపాడు, మార్కాపురం జిల్లా కంభం స్టేషన్లను ఆయన ప్రారంభించారు. మంగళగిరి కార్యక్రమంలో కేంద్ర సహాయమంత్రి, స్థానిక ఎంపీ డాక్టర్ పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ తో కలిసి లోకేశ్ పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఏర్పాటుచేసిన సభలో లోకేశ్ మాట్లాడుతూ.. 'రైల్వేమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ సారథ్యంలో రైల్వే ఆధునికీకరణ పనులు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయి. రాజధాని అమరావతిని సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ సారథ్యంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ లాజిస్టిక్ నెట్ వర్క్ గా అభివృద్ధి చేస్తున్నారు. హైదరాబాద్ ను చూస్తే నాలో కని పెరుగుతుంది. డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ తో కలిసికట్టుగా ఏపీని దక్షిణ భారతంలోనే నంబర్ వన్ గా తీర్చిదిద్దకుండాం. విశాఖ రైల్వేజోన్, విశాఖ ఉక్కు పోలవరం ప్రాజెక్టు.. ఇలా రెండేళ్లలో ప్రధాని మోదీ ప్రోత్సాహంతో అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేశాం. రూపాయి ఆదాయం వస్తుంటే.. జీతాలు, సంక్షేమ పథకాల అమలుకు రూ.1.40 ఖర్చవుతుంది. అయినా వెనకడుగు వేయకుండా సీఎం చంద్రబాబు అమలు చేస్తున్నారు. వైకాపా హయాంలో పెట్టుబడులు,



పరిశ్రమలు రాక రాష్ట్రం తీవ్రంగా సస్యపోయింది. ఇప్పుడు రాయల్ ఎన్ఫీఆర్, గూగుల్ వచ్చాయి. త్వరలో షైటల్ జెట్ తయారీ సంస్థ కూడా రానుంది' అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు గతంలో అభివృద్ధి ఎలా ఉండాలో కుప్పాన్ని చూసి నేర్చుకోవాలని చెప్పేవారు. ఇప్పుడు ఆయనే మంగళగిరి వెళ్లి అక్కడ జరుగుతున్న అభివృద్ధిని చూసి నేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు' అని లోకేశ్ చమత్కరించారు. మంగళగిరి రైల్వే స్టేషన్ ను ప్రారంభించుకోవడం ఆనందంగా ఉందని పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ అన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ.50వేల కోట్ల విలువచేసే రైల్వే పనులు జరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే బూర్ల రామరాజునాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. రాయనపాడు స్టేషన్ ప్రారంభోత్సవంలో ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్, మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ పాల్గొనగా.. కంభం కార్యక్రమంలో ఎంపీ మాగుంట శ్రీనివాసులు రెడ్డి, గిద్దలూరు, కనిగిరి ఎమ్మెల్యేలు ఎం.అశోక్ రెడ్డి, ముక్కు ఉగ్రనరసింహారెడ్డి, గుంటూరు ఏడీఆర్ ఎం రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చీరాలలో రూ.250 కోట్లతో నోవాటెల్ బీచ్ ఫ్రంట్ హోటల్

-అకోర్, బ్రుమర్ గ్రూప్ సంయుక్త భాగస్వామ్యంతో నిర్మాణం

అమరావతి: ప్రముఖ హాస్పిటాలిటీ సంస్థ అకోర్, బ్రుమర్ గ్రూప్ సంయుక్తంగా బాపట్ల జిల్లా చీరాల సమీపంలోని గవినవారిపాలెంలో నోవాటెల్ బీచ్ ఫ్రంట్ హోటల్ నిర్మాణం కోసం ఒప్పందం చేసుకున్నాయి. దిల్లీలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో బ్రుమర్ గ్రూప్ తరఫున చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ (సీఎండీ) గజ్జా రామచంద్రరావు, అకోర్ సుచి బిజినెస్ డెవలప్ మెంట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ బిల్వినందర్ సప్రవత్, డైరెక్టర్ సైరస్ మదన్... ఒప్పందంపై సంతకాలు చేశారు. గవినవారిపాలెంలో 3.15 ఎకరాల్లో నమ్మర్ తీరాన రూ.250 కోట్ల పెట్టుబడితో హోటల్ నిర్మించనున్నారు. ఇందులో 225-250 ఆధునిక గదులు, సూట్లు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చేయనున్నారు. ప్రత్యేక రెస్టారెంట్లు, ఆల్-డే డైనింగ్ సౌకర్యాలు, అత్యాధునిక బాల్ రూం, కాన్ఫరెన్స్ హాల్లు, స్విమ్మింగ్ పూల్, స్పా, వెల్ నెస్ సెంటర్, పూర్తిస్థాయి ఫిట్ నెస్ సెంటర్, ప్రీమియం అతిథి సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉంటాయని నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు. ప్రముఖ



స్థిరాస్తి, మౌలిక సదుపాయాల సంస్థ బ్రుమర్ గ్రూప్ చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గజ్జా రామచంద్రరావు మాట్లాడుతూ... చీరాల సమీపంలో నోవాటెల్ బీచ్ ఫ్రంట్ హోటల్ నిర్మాణం అకోర్ సంస్థతో కలిసి చేపట్టడం ఎంతో గర్వకారణంగా ఉందన్నారు. అకోర్ సౌత్ ఆసియా సీజావో రంజు అలెక్స్ మాట్లాడుతూ... బ్రుమర్ గ్రూప్ తో ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టులో భాగస్వామ్యం కావడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు.

గాడి తప్పితే.. వదులుకోవడానికి సిద్ధం

-కొందరు నాయకులు, అధికారులు తేడాగా ఉన్నారు... అందర్నీ సెట్ చేస్తా - ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు తటో దారిలా ఉండొద్దు -వివాదాలకు అతీతంగా ఉంటేనే మళ్ళీ గెలుస్తారు -తేడేపా పార్లమెంటరీ పార్టీ సమావేశంలో సీఎం దిశానిర్దేశం

అమరావతి: ప్రభుత్వంపై ప్రజలు సానుకూల దృక్పథంతో ఉన్నారని, గాడితప్పుతున్న కొందరు నాయకులపై ప్రజల్లో వ్యతిరేకత ఉన్నట్లు సర్వేలో తెలుస్తోందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. అలాంటివారిని దారిలో పెడతానన్నారు. కొందరు అధికారులూ తేడాగా ఉన్నారని, వారిని సెట్‌రైట్ చేస్తానని తెలిపారు. “దేనికైనా ఒక అంధత్వం ఉంటుంది. కొన్నాళ్లు భరిస్తాం. వాళ్లతోపాటు అందర్నీ ముంచుతామంటే సహించను. 1999లో అలాంటివారిని వదులుకున్నాను కాబట్టే ప్రజలు మళ్ళీ ఓట్లు వేశారు” అని తెలిపారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో చంద్రబాబు అధ్యక్షతన తేడేపా పార్లమెంటరీ పార్టీ సమావేశం జరిగింది. సభలో ప్రస్తావించాల్సిన అంశాలు, అనుసరించాల్సిన వ్యూహంపై ముఖ్యమంత్రి దిశానిర్దేశం చేశారు. వివాదాలకు అతీతంగా ఉండేవారే మళ్ళీ గెలుస్తారని పేర్కొన్నారు. కొందరు ఎంపీలు తమ దారి వేరు, ఎమ్మెల్యేల దారి వేరన్నట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని, అది సరికాదని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టంచేశారు. ఒక ఎంపీ జోక్యం చేసుకుని... “మేం మంచి కోసం చెబుతుంటే, కొందరు ఎమ్మెల్యేలకు గిట్టదం లేదు. బయటకు వెళ్లక.. ‘ఎంటికి ఏమయ్యా... అలాగే చెబుతాడు’ అంటూ తేలిక చేసి మాట్లాడుతున్నారు” అని తెలిపారు. దానికి సీఎం స్పందిస్తూ... “నన్నూ చాటున తిట్టుకునేవాళ్లుంటారు. అవన్నీ తప్పవు. అందర్నీ సమన్వయం చేసుకుంటూ, క్యాడర్‌ను అర్థం చేసుకుని ముందుకెళ్తేనే నాయకులుగా ఎదుగుతాం” అని పేర్కొన్నారు. పార్టీ జాతీయ వర్గింగ్ ప్రెసిడెంట్, మంత్రి లోకేశ్ మాట్లాడుతూ...



పార్టీని కుటుంబంలా భావించి, అందర్నీ ముందుకు తీసుకెళ్లేలా నాయకత్వం ఇవ్వగలిగినవాళ్లు రాణిస్తారని తెలిపారు. ప్రతిపక్షానికి కొంటర్ ఇవ్వాలి... సున్నితమైన అంశాల్లో కేంద్రాన్ని ఇబ్బంది పెట్టేలా ప్రతిపక్షం వ్యవహరిస్తే తేడేపా ఎంపీలు గట్టిగా కొంటర్ ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వివరీత పోకడలకు అడ్డుకట్ట వేసేందుకు కేంద్రం ప్రత్యేకపట్టం తెచ్చేలా చొరవ తీసుకోవాలని సూచించారు. సమావేశంలో చర్చకు వచ్చిన ముఖ్యంశాలు... నియోజకవర్గాల పునర్వ్యభజన బిల్లు, మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు, వికసిత భారత్ శిక్షా అధిష్టాన్ బిల్లు, ఆర్థిక, వ్యవసాయ విధానాలు, ఈ-20 పెట్రోలు, సర్, వివిధ ప్రాజెక్టులకు వీజీఎఫ్ అమలు వంటి అంశాలపై చర్చించారు. వికసిత భారత్ శిక్షా అధిష్టాన్ బిల్లుపై అధ్యయనం చేయాలని మంత్రి లోకేశ్‌ను సీఎం ఆదేశించారు. ఈ-20 పెట్రోల్ వినియోగాన్ని ప్రోత్సహిస్తే రైతులకు మేలు జరుగుతుందని, దానివల్ల ఇంజిన్లు చెడిపోతున్నాయన్న ఆందోళనను తీర్చాలని సీఎం పేర్కొన్నారు. ఆక్సాఫీడ్ ధరల తగ్గింపు, ఫిష్ ఆయిల్ ఎగుమతుల నియంత్రణ వంటి అంశాలపై చొరవ తీసుకోవాలని కేంద్రాన్ని కోరినట్లు వెల్లడించారు.

పడవ ప్రమాద మత్స్యకారులకు అండగా సాదిక్ భాయ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: మత్స్యకారులకు అండగా జనసేన పార్టీ ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని మరోమారు నిరూపించారు.... ఈ నెల 16న విశాఖపట్నం ఫిషింగ్ హార్బర్‌లో జరిగిన పడవ ప్రమాదంలో ఏడుగురు మత్స్యకారులు ప్రాణాలతో బయటపడగా, వారిలో ఇద్దరు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ఈ ప్రమాదంలో వారి చేపల వేట పడవ, ఇంజిన్, రెండు చేపల వలలు గల్లంతయై కుటుంబాలు తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో పడ్డాయి. ప్రమాదంలో ప్రాణాలతో బయటపడిన మత్స్యకారులు తిక్కాడ తాతారావు, తిక్కాడ దేవుడు, గరికిన రాజయ్, సూరాడ మహేష్, గణగల ఆకాశ్, చింతపల్లి మున్నా, తిక్కాడ పెంటయ్య తదితరులు ప్రమాద బారిన పడిన ఈ ఘటనపై స్పందించిన 39వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్, జనసేన ఉత్తరాంధ్ర సహ-కన్వీనర్ డా. మహమ్మద్ సాదిక్ (సాదిక్ భాయ్) బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శించి, తక్షణ సహాయంగా ఏడుగురు మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు ఒక నెలకు సరిపడే నిత్యావసర సరుకులను పంపిణీ చేశారు. అలాగే, ప్రమాదంలో దెబ్బతిన్న చేపల వేట పడవ, ఇంజిన్, రెండు చేపల వలలకు ప్రభుత్వం నుంచి తక్షణ సప్లయింగ్ అందించాలని కోరుతూ జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్‌కు వినతిపత్రం సమర్పించారు.



ఈ సందర్భంగా సాదిక్ భాయ్ మాట్లాడుతూ, జనసేన పార్టీ అధినేత కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ ఆసియాలకు అనుగుణంగా ఎమ్మెల్యే వంశీ కృష్ణ శ్రీనివాస్ సహకారంతో ఈ విషయాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి, బాధిత మత్స్యకారులకు త్వరితగతిన సప్లయింగ్ అందేలా కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు.. మత్స్యకారుల సంక్షేమమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, ప్రమాదంలో గాయపడిన ఇద్దరు మత్స్యకారులు త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తూ, ప్రభుత్వం నుంచి పూర్తి సహాయం అందే వరకు బాధిత కుటుంబాలకు తన అండదండలు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయని సాదిక్ భాయ్ తెలిపారు.

పెందుర్తి జోన్ లో గ్రామ కంఠం ప్రాంతాలను సందర్శించిన జివిఎంసి కమిషనర్



-పులగవానిపాలెం గ్రామ కంఠం లో సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టండి -జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్
విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ కేతన్ గార్ పెందుర్తి జోన్ పరిధిలోని 97వ వార్డు పులగవానిపాలెం గ్రామ కంఠం ప్రాంతాన్ని సాయంత్రం డిప్యూటీ కమిషనర్ రెవెన్యూ ఎస్. శ్రీనివాసరావు, పెందుర్తి జోన్ లో కమిషనర్ హెచ్. శంకర రావు లతో కలిసి సందర్శించి అక్కడి పరిస్థితులను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు. గ్రామ కంఠంలో నివసిస్తున్న కుటుంబాలతో మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ కంఠంలో ఎన్నో ఏళ్లుగా నివసిస్తున్నప్పటికీ తమ ఇళ్లకు ఇప్పటివరకు ఆస్తి పన్నులు లేనందున మౌలిక సదుపాయాల కల్పనలో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నామని, అలాగే తాగునీటి, కొళాయిలు, విద్యుత్ సదుపాయం, రహదారులు, డ్రైనేజీ కాలువలు, వీధి దీపాలు వంటి మౌలిక వసతులు లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నామని కమిషనర్‌కు గ్రామస్థులు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ, పులగవానిపాలెం గ్రామ కంఠంలో ప్రస్తుతం ఎన్ని ఇళ్లు ఉన్నాయని, ఎన్ని కుటుంబాలు నివసిస్తున్నారని, వారు ఎప్పటి నుంచి అక్కడ నివాసం ఉంటున్నారు, వారి సామాజిక, ఆర్థిక



పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నాయి అనే అంశాలపై సమగ్ర సర్వే నిర్వహించాలని జోన్‌లో కమిషనర్ ను, డీసీఆర్ ను ఆదేశించారు. గ్రామ కంఠానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలతో సమగ్ర నివేదిక సిద్ధం చేసి ప్రభుత్వానికి పంపించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం నుంచి అవసరమైన అనుమతులు పొందిన అనంతరం అర్హత కలిగిన ఇళ్లకు ఆస్తి పన్ను విధించే ప్రక్రియ చేపట్టేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. ఆస్తి పన్ను సమోదయ పూర్తయితే భవిష్యత్తులో తాగునీరు, రహదారులు, కాలువలు, వీధి దీపాలు, విద్యుత్ వంటి మౌలిక వసతుల కల్పనకు మార్గం సులభం అవుతుందని పేర్కొన్నారు. పులగవానిపాలెం గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో ఉన్న సమయంలో నరైన రికార్డులు సమోదయ కాకపోవడం, అనంతరం జీవీఎంసీలో విలీనం అయిన తర్వాత కూడా సరైన రికార్డులు లేనందున ఇంటి పన్నులు వేయలేదని అందువలన స్థానిక ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ సమస్యను మానవీయ దృష్టితో పరిశీలించి చట్టపరమైన నిబంధనలకు అనుగుణంగా చేర్పురించే దిశగా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. ఈ చర్యలలో రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ డిక్షితులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంగ్లీష్ రాదని ఆటపట్టించేవారు!

తన పాఠశాల రోజుల గురించి కథానాయిక భాగ్యలక్ష్మి బోర్నే ఆసక్తికరమైన విషయాల్ని పంచుకుంది. ఇంగ్లీష్ రాకపోవడంతో అందరూ తనను ఆటపట్టించేవారని, నాటి అవమానాలను సవాలుగా తీసుకొని చదువుల్లో రాణించానని చెప్పుకొచ్చింది. ఇటీవల ఓ కాలేజీ విద్యార్థులతో జరిపిన ముఖాముఖీలో ఆమె ఈ సంగతుల్ని వెల్లడించింది. ‘మహారాష్ట్రలోని ఛత్రపతి శంభాజీ నగర్‌లో నా బాల్యం గడిచింది. అక్కడే మరారీ మీడియం స్కూల్‌లో చదువుకున్నా కొన్నాళ్ల తర్వాత నాన్న ఉద్యోగరీత్యా మా కుటుంబమంతా నైజీరియాకు షిప్ట్ అయ్యాం. అక్కడ ఇంగ్లీష్ మీడియం కావడంతో ఇబ్బందులు మొదలయ్యాయి. నాకేమో మరాఠీ, హిందీ తప్ప మరో భాష తెలియదు. ఇంగ్లీష్ రాదని స్కూల్లో అందరూ హేళన చేసేవారు. జోక్స్ వేస్తూ ఆటపట్టించేవారు. అయినా నేను ఏ మాత్రం కుంగిపోలేదు. అవహేళనలను ఛాలెంజ్‌గా స్వీకరించా. కొద్దిరోజుల్లోనే ఇంగ్లీష్‌పై పట్టుసాధించాను. ఆ తర్వాత కొన్నాళ్లకు ఇంగ్లీష్‌లో అసర్థకంగా ప్రసంగించే స్థాయికి చేరుకున్నా. పాజిటివ్ మైండ్‌సెట్‌తో ఉంటే ఎలాంటి సవాళ్లనైనా అధిగమించవాచ్చని నా స్కూల్ డేస్‌లోనే అర్థమైంది’ అని చెప్పింది భాగ్యలక్ష్మి బోర్నే. ఇటీవలే ఈ భామ ‘లెనిన్’ సినిమాతో కెరీర్‌లో తొలి విజయాన్ని అందుకుంది.



సకుటుంబ కథా చిత్రం

స్వీయ దర్శకనిర్మాణంలో ఎన్.ఎన్.ఆర్.చౌదరి హీరోగా నటించిన ‘నేను నా లక్ష్మి’ చిత్రం త్వరలో విడుదల కానుంది. కథానాయిక తస్మీమ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఇటీవల ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో దర్శకనిర్మాత ఎన్.ఎన్.ఆర్.చౌదరి చిత్ర విశేషాలు తెలియజేశారు. భావోద్వేగభరితంగా సాగే కుటుంబ కథా చిత్రమిదని, సంగీతానికి కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంటుందని, త్వరలో విడుదల తేదీని ప్రకటిస్తామని ఆయన తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: శ్రీనివాసాచార్య, కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, నిర్మాత, దర్శకత్వం: ఎన్.ఎన్.ఆర్.చౌదరి.



కమనీయంగా కళ్యాణం

ఖాన్ దురాని, సాహితీ అవంచ జంటగా నటించిన లవ్ డ్రామా ‘కళ్యాణం కమనీయం జీవితం’. రవి లోకేశ్ దర్శకుడు. పైలా ప్రసాద్‌రావు, కిశోర్ గుండాల కలిసి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం నిర్మాణం పూర్తి చేసుకుని త్వరలో విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్‌ని హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించారు. వీఎస్ ఆదిత్య, రామ్‌ప్రసాద్, మల్లికా సత్యనారాయణరెడ్డి, జెమినీ సురేశ్ ఈ కార్యక్రమానికి అతిథులుగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ఈ సినిమా ద్వారా యువ నటీనటులు చాలామంది పరిచయం కానున్నారని, ఫ్లజెంటోగా సాగుతూనే వినరీలో ఒక మంచి ట్వీస్‌తో సినిమా ఆకట్టుకుంటుందని కథానాయిక సాహితీ అవంచ తెలిపారు. హీరోగా అవకాశం కల్పించిన దర్శకు నిర్మాతలకు హీరో ఖాన్ దురాని కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ‘నా జీవితంలో జరిగిన కొన్ని సంఘటనలకు ఫిక్షన్‌ని జోడించి ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించాను. ఇందులోని సస్పెన్స్



ఎలిమెంట్స్ ఆకట్టుకుంటాయి’ అని దర్శకుడు చెప్పారు. ఇంకా నిర్మాత కిశోర్ గుండాల, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ శ్రీమధురీ కార్తికేయ కూడా మాట్లాడారు.

రాకా కోసం దీపిక సాహసం?

ప్రెగ్నెన్సీలో కూడా సెట్స్‌కి వచ్చి నటించిన నటీమణులు భారతీయ చలనచిత్ర చరిత్రలో చాలామందే ఉన్నారు. కానీ ప్రెగ్నెన్సీతో ఉండి యాక్షన్ సన్నివేశాల్లో నటించిన హీరోయిన్లు మాత్రం దాదాపుగా లేరనే చెప్పాలి. కానీ దీపిక పదుకోన్ ఆ ఫీట్ చేసి హిస్టరీ క్రియేట్ చేశారు. అల్లు అర్జున్ నటిస్తున్న పాన్ ఇండియా చిత్రం ‘రాకా’లో ఆమె కథానాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇటీవలే దీపికా పదుకోన్‌పై కీలకమైన యాక్షన్ సన్నివేశాలను దర్శకుడు అట్లీ చిత్రీకరించారట. రెండో బిడ్డకు జన్మనివ్వలేతున్న దీపిక.. ప్రెగ్నెన్సీతోనే కఠినమైన యాక్షన్ సన్నివేశాల్లో పాల్గొన్నారని సమాచారం. అంతేకాదు, తన ‘ఎనిమిది గంటల పని’ నిబంధనను కూడా ఈ సినిమా విషయంలో ఆమె పక్కన పెట్టారని తెలిసింది. మెటర్నిటీ బ్రేక్ తీసుకునే ముందు, ‘రాకా’లో తన పార్ట్ షూటింగ్ మొత్తాన్ని పూర్తి చేయాలని ఆమె నిర్ణయించారట. అటు ఘాట్‌లో పాల్గొంటూనే ఇటు తన మొదటి కూతురు దువాను కూడా చూసుకుంటూ, లొకేషన్‌లో నటిగా, తల్లిగా రెండు బాధ్యతలనూ నిర్వహిస్తూ అందరి దృష్టిని దీపిక ఆకర్షించారట. దీపిక తన జీవితాన్ని బ్యాలెన్స్ చేసుకునే తీరును చూసి నెటిజన్లు ప్రశంసల వర్షం కురిస్తున్నారు.

