

తక్కువ నీటితో సాగయ్యే యాజమాన్య పద్ధతులను అందుబాటులోకి తేవాలి

- బాపట్ల వ్యవసాయ కళాశాల స్నాతకోత్సవంలో గవర్నర్ పిలుపు

అమరావతి: ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎల్నినో ప్రభావంతో వర్షాభావ పరిస్థితులు నెలకొన్న తరుణంలో కరవును తట్టుకునే పంట రకాలను, తక్కువ నీటితో సాగయ్యే యాజమాన్య పద్ధతులను అందుబాటులోకి తేవాలని గవర్నర్ ఎన్.అబ్దుల్ నజీర్ పిలుపునిచ్చారు. బాపట్ల వ్యవసాయ కళాశాలలో నిర్వహించిన ఆచార్య ఎన్టీ రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం స్నాతకోత్సవంలో గవర్నర్ ప్రసంగించారు. 'భారత్లో సగం సాగు వర్షాధారమే. వాతావరణ మార్పులు, ప్రతికూల పరిస్థితులను తట్టుకొనే పంటరకాలపై పరిశోధనలు చేయాలి. వరి, పత్తి, వప్పుధాన్యాల దిగుబడులు పడిపోకుండా చూడాలి. నేల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేలా రైతుల్లో చైతన్యం నింపుతూ 2047 నాటికి నూరు శాతం ప్రకృతి సేద్యం చేసే రాష్ట్రంగా ఏపీ ఎదగాలి. తద్వారా పెట్టుబడి ఖర్చు తగ్గించాలి' అని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా దేశవ్యాప్తంగా పత్తి సాగులో విప్లవాత్మక మార్పులు తెచ్చిన ప్రముఖ కాటన్ ట్రీడర్



కె.రవీంద్రనాథ్ కు 'గౌరవ డాక్టరేట్' ప్రధానం చేశారు. 1,675 మంది పట్టభద్రులకు గవర్నర్ బంగారు పతకాలు, మెరిట్ సర్టిఫికేట్లను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో భారతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా సంస్థ డైరెక్టర్ చెరుకుపల్లి శ్రీనివాసరావు, వర్సెటి వీసీ డాక్టర్ పీవీ సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వగర్లకు సహకరిస్తే ఉపేక్షించం

- డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణా ముఠాలకు సహకరిస్తే.. ఎవరినీ ఉపేక్షించబోమని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ హెచ్చరించారు. కడప జిల్లా అవధూత కాశినాయన మండలం వరికుంట్ల గ్రామంలో రూ.కోటిన్నర విలువైన 78 ఎర్రచందనం దుంగలను స్వాధీనం చేసుకున్న విషయాన్ని అధికారులు పవన్ కు తెలిపారు. ఫారెస్ట్ బీట్ ఆఫీసర్ మల్లికార్జునుడు స్వగర్లకు సహకరిస్తున్నట్లు గుర్తించి, అతడిని వెంటనే అరెస్టు చేశామని చెప్పారు. హరియాణా, కర్ణాటక, బెంగాల్ లో వీరికి సహకరిస్తున్న మరికొందరిని గుర్తించినట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో వర్షపాతం, భూమిలో తేమ వంటి వాతావరణ పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ, సీడ్ బాల్స్



పంజీని వేగవంతం చేయాలని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అధికారులను ఆదేశించారు. అటవీ ప్రాంతాల్లో సీడ్ బాల్స్ జార విడిచేందుకు మరిన్ని డ్రోన్ల సాయం తీసుకోవాలని సూచించారు.

అనకాపల్లి ఎల్లయ్య గ్రోయిన్ ప్రారంభం

- 1,500 ఎకరాలకు సాగునీటి భద్రత - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్



అనకాపల్లి: అనకాపల్లి నియోజకవర్గ రైతులకు శారదా నదిపై తుమ్మపాల గ్రామం సమీపంలోని ఎల్లయ్య గ్రోయిన్ మరమ్మత్తు పనులు డీఎంఎఫ్ డిగ్రీలు రూ.1.19 కోట్ల వ్యయంతో పూర్తి చేసి ప్రారంభించారు. ఈ పనుల ద్వారా సుమారు 1,500 ఎకరాలకు సాగునీరు అందే అవకాశం కలగనుంది. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ తో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ పాల్గొని ఎల్లయ్య గ్రోయిన్ ను ప్రారంభించి, శారదా నదికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏ.పి.యూ.ఎఫ్.బి.డి.సి. చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ కోట్నీ బాలాజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ, సాగునీటి సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం



ఇస్తోందని తెలిపారు. డీఎంఎఫ్ డి, ఇరిగేషన్ శాఖ, ఎన్ఆర్ఈజీఎస్ నిధులతో సుమారు రూ.10 కోట్ల వ్యయంతో డీసిల్లింగ్, కాలువల అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని పేర్కొన్నారు. అనకాపల్లి శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ, పోలవరం ప్రాజెక్టు పూర్తయ్యాక గోదావరి జలాలు అనకాపల్లి జిల్లాకు చేరి ఉత్తరాంధ్రలో లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందే అవకాశాలు మెరుగుపడతాయని చెప్పారు. అలాగే, ఉత్తరాంధ్రలో పరిశ్రమలు, డేటా సెంటర్లు, గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ప్రాజెక్టుల ద్వారా ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయని, మాతృదిన పుగర్ ఫ్యాక్టరీల స్థానంలో కొత్త పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత ప్రభుత్వ అధికారులు, కూటమి నాయకులు, రైతులు, పరిసర ప్రాంత ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఉత్తరాంధ్ర గ్రోత్ ఇంజన్ భోగాపురం విమానాశ్రయం

విజయనగరం: భోగాపురం అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతానికి నిజమైన గ్రోత్ ఇంజన్ లా పని చేస్తుందని మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ అన్నారు. అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం వచ్చేనెల 1న ప్రారంభోత్సవం సేవధ్యంలో ప్రచార కార్యక్రమంలో భాగంగా 'భూమి నుంచి భవిష్యత్తు వరకు' అనే పేరుతో విజయనగరం నుంచి భోగాపురం ఎయిర్పోర్టు వరకు వాహనాలతో ర్యాలీ నిర్వహించారు. విజయనగరంలో ఈ ర్యాలీని మంత్రి కొండపల్లి జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం భోగాపురంలో విలేజరులతో మాట్లాడారు. భోగాపురం విమానాశ్రయం వల్ల స్థానిక యువతకు భారీగా ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయన్నారు. శంషాబాద్ విమానాశ్రయం ఏర్పాటు తరువాత హైదరాబాద్ ఎలా అభివృద్ధి చెందిందో అదేస్థాయిలో ఇక్కడ అభివృద్ధి ఉంటుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు. కాగా, భోగాపురం విమానాశ్రయం అభివృద్ధి చెందాలంటూ రామతీర్థం శ్రీరామస్వామివారి దేవస్థానంలో శనివారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.



ఆగస్టు నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 'సంజీవని'

- ఆన్లైన్, ఆఫ్లైన్ లోనూ అందుబాటులో
డాక్టర్లు - ప్రజారోగ్యం, సంక్షేమం, అభివృద్ధి
కూటమి లక్ష్యం - ప్రతి వ్యక్తికి డిజిటల్ హెల్త్
ప్రాఫైల్ - కర్నూలు జిల్లా ఆస్పరిలో
పథకానికి సీఎం చంద్రబాబు శ్రీకారం



కర్నూలు: సంజీవని కార్యక్రమం ఆగస్టు నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అమల్లోకి వస్తుందని.. దీంతో రాష్ట్రంలోని అన్ని ఆసుపత్రులు, ఏఎన్ఎంల నుంచి సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్యుల వరకు ఒక నెట్వర్క్ కిందకు వస్తారని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. తద్వారా నచ్చిన వైద్యుడితో వైద్యం చేయించుకునే వెసులుబాటు కలుగుతుందన్నారు. కర్నూలు జిల్లా ఆస్పరి పీహెచ్ఎస్లో సంజీవని కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన బహిరంగ సభలో మాట్లాడారు. సంజీవనిలో భాగంగా వైద్యులతో ఆన్లైన్లోగానీ.. ఆఫ్లైన్లోగానీ సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు. సంజీవని ప్రాజెక్టు ప్రారంభంతో ఆలూరు, ఆస్పరి ప్రజలకు అందరి కంటే మెరుగైన వైద్యం అందుతుందన్నారు. 'ఆరోగ్యవంతమైన కుటుంబాలు, ఆరోగ్యవంతమైన గ్రామాలుతో ఆరోగ్య ఆంధ్రప్రదేశ్ లక్ష్యంగా పనిచేస్తాం. ప్రపంచంలో ఆరోగ్యకరమైన దేశం తైవాన్. దాని తర్వాత సింగపూర్, ఇజ్రాయెల్, జపాన్ దేశాలున్నాయి. క్రమశిక్షణ, జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల వారి ఆరోగ్యవసాం. మనదగ్గర కూడా ఎప్పటికప్పుడు ఏ ప్రాంతంలో ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలున్నాయి, వాటికి కారణాలు, వాటి పరిష్కారానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై ప్రెడిక్టివ్ ఎనలిటిక్స్ తీసుకొస్తాం. ప్రజలు అనారోగ్యం బారిన పడకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకుంటాం. బాధితుల ఇళ్లలోనే సేవలందేలా చర్యలు చేపడతాం. ప్రజలందరి ఆరోగ్య చరిత్రను కంప్యూటర్లో అత్యంత గోప్యంగా

భద్రపరుస్తాం. ఫలితంగా ఏ వైద్యుడివద్దకు వెళ్లి ఆధార్ నంబరు చెప్పినా వారి ఆరోగ్య చరిత్ర తెలుస్తుంది. వెంటనే వారికి సరైన వైద్యం అందుతుంది. ఏపీలో 80 లక్షల మందికి తీవ్రమైన వ్యాధులున్నాయి. రక్తపోటు, మధుమేహం, క్యాన్సర్, కీళ్లనొప్పులు తదితర సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఒకప్పుడు స్వచ్ఛమైన తిండి తినేవాళ్లం. ఇప్పుడు ఎక్కడంటే అక్కడ.. ఏదంటే అది తినేసి, అనారోగ్యం కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. ఇంట్లో ఉండి కూడా ఒకరికొకరు మాట్లాడుకోకుండా ఫోన్ సందేశాలు పంపించుకుంటున్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వచ్చే అసవసరమైన వీడియోలన్నీ చూసి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పోగొట్టుకుంటున్నారు. వంటగదినే ఫార్మసీగా చేసుకుని తిండినే ఔషధంగా మార్చుకుంటే ప్రజలు ఆసుపత్రికి వెళ్లాలని అవసరమే ఉందదు. ప్రజలకు ఏట వైద్యసేవలూ అందుబాటులోకి తెస్తాం. ఎప్పుడు ఏం తినాలో కూడా ఏట వైద్యులు సూచిస్తారు. నేను ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం వల్లే తెల్లవారుజాము నుంచి రాత్రి వరకు నిరంతరాయంగా పనిచేయగలుగుతున్నా. ఎల్నినో భయంకర భూతంలా తయారైంది. రాష్ట్రంలో 51 శాతం టోటల్ వర్షపాతం కారణంగా చెరువుల్లో నీళ్లు లేవు. గోదావరి, కృష్ణాలోకి కూడా నీళ్లు రాలేదు. భూగర్భ జలాలు ఇంకిపోయాయి. వరి వేయడం మానేయాలని ఆలూరునుంచి రైతులందరికీ విజ్ఞప్తి చేస్తున్నా. అని పేర్కొన్నారు.

చారిత్రాత్మక ఘట్టంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వామ్యం కావాలి

- ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలి - అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులతో హాం మంత్రి వంగలపూడి అనిత

విశాఖపట్నం: ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల ఎన్నో ఏళ్ల ఆకాంక్షకు ప్రతిరూపంగా రూపుదిద్దుకున్న అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవం ఈ ప్రాంత అభివృద్ధి చరిత్రలో ఒక చారిత్రాత్మక ఘట్టమని రాష్ట్ర హాం మంత్రి వంగలపూడి అనిత అన్నారు. ఆగస్టు 1న జరగనున్న ఈ మహా క్రతువులో ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా భాగస్వాములు కావాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాలులో జరిగిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆమె పలు అంశాలపై ఎమెర్జెన్సీలకు, అధికారులకు సూచనలు చేశారు. ఈ చారిత్రాత్మక ఘట్టాన్ని ప్రజలందరూ తమ వేరుకగా భావించి భాగస్వాములు కావాలని సూచించారు. ప్రజల రాకపోకలకు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా, స్వచ్ఛందంగా వచ్చే ప్రతి ఒక్కరికీ సౌకర్యవంతమైన ప్రయాణం, తాగునీరు, ఆహారం, భద్రత తదితర ఏర్పాట్లు ఉండేలా అధికారులు సమగ్ర ప్రణాళికతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి స్వచ్ఛందంగా హాజరయ్యే ప్రజలకు రవాణా సౌకర్యం సజావుగా ఉండేలా ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందించాలని హాం మంత్రి సూచించారు. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే ప్రజల సౌకర్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని బస్సుల రూట్ మ్యాప్, సమయ ప్రణాళికను సిద్ధం చేయాలన్నారు. అన్ని బస్సులు ఉదయం 9 గంటలకల్లా



భోగాపురం చేరుకునేలా, ఆయా ప్రాంతాల దూరం, రహదారి పరిస్థితులను బట్టి ఉదయం 6 గంటల నుంచే వేర్వేరు సమయాల్లో బయలుదేరేలా ప్రణాళిక రూపొందించాలని సూచించారు. ఒక్కో గ్రామం, మండలం, రూట్ వారిగా సమన్వయ బాధ్యతలు స్పష్టంగా ఉండేలా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు పరస్పరం సమన్వయం చేసుకోవాలన్నారు. బస్సుల రూట్ మ్యాప్, సమయాలు, ప్రయాణ వివరాలను ప్రత్యేక యాప్ ద్వారా పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. ప్రజల సాధారణ రాకపోకలకు ఇబ్బంది కలగకుండా ప్రత్యేక ట్రాఫిక్ ప్రణాళిక రూపొందించాలని హాం మంత్రి ఆదేశించారు. భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి రావడంతో ఉత్తరాంధ్రలో ఏర్పడే కొత్త అవకాశాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని హాం మంత్రి సూచించారు.

రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు, మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి



- ఎన్టీఆర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి అభివృద్ధి కమిటీ సమీక్షా సమావేశం - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ వైద్యాధికారులకు సూచించారు. అనకాపల్లి జిల్లా ఎన్టీఆర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ఆసుపత్రి అభివృద్ధి కమిటీ సమీక్షా సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి, అనకాపల్లి శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ తో కలిసి అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రి అభివృద్ధికి

సంబంధించి పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు. రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, పారిశుధ్య నిర్వహణ, మందుల లభ్యత, సిబ్బంది కొరత, ఆసుపత్రి ఆధునీకరణ తదితర అంశాలపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రి అభివృద్ధికి అవసరమైన చర్యలు త్వరితగతిన చేపట్టాలని, రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పించాలని అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్, డి.సి.హెచ్.ఎస్, ఆసుపత్రి అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు, వైద్యులు మరియు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

ప్రతిభా సామర్థ్యాలకు తగిన ప్రతిఫలాలను అందజేయాలి

భారత అంతరిక్ష ప్రస్థానంలో మొన్న కీలక ఘట్టం అవిమృతమైంది. ఇప్పటిదాకా దేశీయంగా అంతరిక్ష ప్రయోగాలన్నీ ఇస్రోనే చేపడుతోంది. హైదరాబాద్ కు చెందిన ప్రైవేట్ సంస్థ స్పైరూట్ ఏరోస్పేస్ పూర్తి స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో అభివృద్ధి చేసిన 'విక్రమ్-1' రాకెట్ ను రోదసిలోకి పంపి నవ చరిత్రకు నాంది పలికింది. తద్వారా అమెరికా, చైనా తరవాత ప్రైవేట్ రంగంలో ఇలాంటి ఘనత సాధించిన మూడో దేశంగా ఇండియాను నిలబెట్టింది. 'ఇస్రో' మాజీ శాస్త్రవేత్తలైన పవన్, నాగభరత్ లు ఎనిమిదేళ్ల కిందట స్థాపించిన స్పైరూట్- 2022లో 'విక్రమ్-ఎస్' పేరిట సబ్ ఆర్బిటాల్ ప్రయోగంతో తొలి అడుగు వేసింది. ఇప్పుడు ఉపగ్రహాల చేరవేతను పక్కాగా పూర్తిచేసి అందరితో శభాష్ అనిపించుకుంది. బరువు తక్కువగా, బలంగా ఉండేలా కార్బన్ ఫైబర్ తో నిర్మించడం, ఇంజన్ భాగాలను త్రిడిలో రూపొందించడం విక్రమ్-1 ప్రత్యేకతలు. దానివల్ల తయారీ సమయం తగ్గడమే కాదు, ఖర్చు కూడా కలిసివచ్చింది. రెండేళ్ల క్రితం చెన్నైకి చెందిన అగ్నికుల్ కాస్మోస్ కంపెనీ సైతం 3డి ప్రింట్ ఇంజనీతో తయారైన 'అగ్నిబాణ్' రాకెట్ ను జయప్రదంగా పరీక్షించింది. ఇలాంటి స్టార్ట్ అప్ విజయాలు- అంతరిక్ష రంగ లక్ష్యాల సాధనలో భారతావనికి ఆశాదీపాలుగా నిలుస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష విపణిలో ఇండియా వాటా రెండు శాతమే. రాబోయే దశాబ్దకాలంలో దాన్ని పదిశాతానికి పెంచాలని కేంద్రం సంకల్పించింది. అలాగే, భారత అంతరిక్ష ఆర్థిక వ్యవస్థ పరిమాణాన్ని ప్రస్తుతంతో పోలిస్తే 2033 నాటికి అయిదున్నర రెట్లకు ఇనుమడింపజేయాలని నిశ్చయించింది. దేశాన్ని ఆ గమ్యానికి చేర్చడం ఇస్రో ఒక్కదానివల్లే సాధ్యం కాదు. పైగా చిన్న ఉపగ్రహాల ప్రయోగాలకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గిరాకీ పెరుగుతోంది. ఈ పరిస్థితుల్లో వ్యాపార అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవడంతో పాటు ఇస్రోపై భారం తగ్గిస్తూ, నూతన అవిష్కరణలకు ఊతమివ్వడానికి అంతరిక్ష రంగంలో ప్రైవేటు భాగస్వామ్యం పెంపునకు కేంద్రం నిర్ణయించింది. అందుకే ఇస్-స్పేస్ అనే స్వతంత్ర సంస్థను ఏర్పాటు చేసింది. దీనివల్ల గగన్ యాన్, చంద్రయాన్ వంటి ప్రతిష్టాత్మక మిషన్లు, పరిశోధనలపై ఇస్రో దృష్టిసారినంతట- రాకెట్లు, ఉపగ్రహాల తయారీ, కొత్త సాంకేతికతల అభివృద్ధిలో ప్రైవేటు కంపెనీలు ప్రధాన భూమిక పోషించేందుకు మార్గం ఏర్పడింది. ఇదంతా బాగానే ఉన్నా, ప్రైవేట్ లో వాణిజ్య ప్రయోగాల పరంగా మన ప్రయాణం ఇంకా ఊపందుకోవాల్సి ఉంది. పుడు మన దేశంలో నాలుగొందలకు పైగా అంతరిక్ష స్టార్ట్ అప్ లు ఉన్నాయి. ఆ రంగంలో ఎఫ్ డీఐ నిబంధనలను సడలించడంతో ఆయా సంస్థలు గట్టిగా నిలదొక్కుకోగలుగుతున్నాయి. తద్వారా సమర్థులైన ఇంజనీర్లు, శాస్త్రవేత్తలకు ఉపాధి అవకాశాలూ విరివిగా అందివస్తున్నాయి. అయితే, ఒకటి రెండు ప్రైవేట్ సంస్థలే సొంతంగా రాకెట్లను తయారుచేసి, నింగికి తరలించే స్థాయికి ఎదిగాయి. అలాంటి వాటి సంఖ్యను పెంచడానికి ప్రభుత్వం కంకణబద్ధం కావాలి. స్పేస్ ఎక్స్ తరహాలో పునర్నియోగ రాకెట్లవైపు మళ్లడంతో పాటు చిన్న ఉపగ్రహ ప్రయోగాల్లో మన సంస్థలు ప్రపంచ నాయకత్వాన్ని అందుకునేలా ప్రోత్సహించాలి. దీర్ఘకాలిక ఆర్డర్లతో స్టార్ట్ అప్ లకు స్థిరమైన మార్కెట్ కల్పించాలి. అదే సమయంలో వాటివల్ల జాతీయ ప్రయోజనాలకు విఘాతం వాటిల్లకుండా జాగరూకతతో మెలగాలి. ఇటీవలి కాలంలో సీనియర్ శాస్త్రవేత్తల మూకుమ్మడి రాజీనామాలుతో ఇస్రో ప్రధాన ప్రాజెక్టుల భవిష్యత్తు సందిగ్ధంలో పడుతోందన్న కథనాలు కలవరపరుస్తున్నాయి. ఆ ప్రమాదాన్ని నివారించేందుకు- జీతభత్యాలు, ఇతర సదుపాయాల పరంగా 'ఇస్రో' సెంటిస్సుల ప్రతిభా సామర్థ్యాలకు తగిన ప్రతిఫలాలను అందజేయాలి.

కాపు వర్గం ఎటు వైపుంటే అటే ప్రభుత్వం

- టీడీపీ ఎమ్మెల్యే బోండా ఉమా వ్యాఖ్యలు
- గుంటూరులో ముద్రగడ సంతాప సభ
- అంబటి, బోండా ఉమా చెట్లాపట్నాల్



పైగా బలిజ, తూర్పుకాపులు, ఇతర కాపు వర్గాలు ఎటువైపు మొగ్గుపాపితే అటు వైపు అధికారం వస్తుందని తెలిపారు. కొన్ని దుష్ప్రచారాల కారణంగా 2019లో ముద్రగడ చేసిన ఉద్యమం కారణంగా డీడీపీ అధికారం కోల్పోవాల్సి వచ్చిందన్నారు. ప్రస్తుతం కాపుల్లో అలజడి మొదలైందని, కాపుల ఆక్రందనలను ప్రభుత్వం పట్టించుకోవాలని సూచించారు. కాపుల డిమాండ్లను ప్రభుత్వం నెరవేర్చాలని, రాష్ట్రంలో దామాషా ప్రకారం 25 శాతం జనాభా ఉన్న కాపులకు నిపులు, పదవులు దక్కాల్సిందేనన్నారు. అది కాపుల న్యాయమైన ఆకాంక్షేనని స్పష్టం చేశారు. త్వరలో విజయవాడలో ముద్రగడ పద్మావతిని విగ్రహం ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు. వైసీపీ నేత, మజీల మంత్రి అంబాలి రాబాబు

పాటూడుతూ.. ముద్రగడ పద్మనాభం మాట ఇన్నే తప్పరని తెలిపారు. ఇచ్చిన మాట కోసం తన పేరును మార్చుకున్నారు, ఇది గర్వపడాల్సిన అంశమని పేర్కొన్నారు. ఆయన పేరు మాత్రమే మార్చుకున్నారు కానీ కులం మార్చుకోలేదన్నారు. కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యేలు లింగంకెట్టి శ్రీకృష్ణారావు, కిలారి రోశయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. ముద్రగడ సంతాపసభకు హాజరైన టీడీపీ ఎమ్మెల్యే బోండా ఉమా, మాజీ మంత్రి అంబిటి రాంబాబు సరదా సందభావంలో కనిపించారు. పక్కుపక్కనే కుర్చీలలో కూర్చోవడంతో పాటు ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా చలకలించుకోవడం చర్చ నీయాంశంగా మారింది. సభ ఆసాంతం బోండా ఉమా వైసిపి నేతలతో కలివిడిగా కనిపించారు.

తెలుగు భాష ఓ జీవన విధానం

- దాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉంది**

అమరావతి: తెలుగు భాష మాత్రమే కాదని.. ఓ జీవన విధానమని వక్రలు పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర స్పృశనాత్మక, సంస్కృతి సమితి ఆధ్వర్యంలో గుంటూరు జిల్లా ఉండవల్లి గుహల వద్ద 'తెలుగు మహోత్సవం' పేరుతో రెండోజల కార్యక్రమ ప్రారంభమైంది. ఉదయం 6:30 గంటలకు సూర్యోదయ సుప్రభాతం పేరుతో విజయవాడలోని ఘంటసాల వెంకటేశ్వరరావు ప్రభుత్వ, సంగీత నృత్య కళాశాల విద్యార్థులు భక్తిగీతాలు ఆలపించారు. ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ లక్ష్మీశ్ మాట్లాడుతూ.. యువతతో మాతృభాషాభివృద్ధిని నింపడానికి ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అమ్మఒడిలోనే తెలుగు కనుమరుగైతే.. దాన్ని బది దాకా తీసుకెళ్లేమని గజల్ శ్రీనివాస్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సాంస్కృతిక ఆధ్వర్యంలో ఏటా తెలుగు మహోత్సవం నిర్వహిస్తుమని రాష్ట్ర స్పృశనాత్మక, సంస్కృతి సమితి చైర్మన్రన్ ఠేజస్వి పాదమిడి తెలిపారు. తెలుగు వైభవం తెలిపేలా కార్యక్రమాలు... అనంతరం 'అమి మాట.. అక్షర బాట' పేరుతో రచయిత్రులతో సాహిత్య చర్చా వేదిక నిర్వహించారు. సాహిత్య రంగానికి మహిళలు చేసిన సేవపై చర్చించారు. “చెబ్బు నీడన చిరుగాలి కవిత్వ గానం”



పేరుతో నిర్దుహించిన కార్యక్రమంలో చలువురు కవులు తమ కవితల్ని వినిపించారు. సాయంత్రం 'తెలుగు స్వరాల సంగీత సంబరం' పేరుతో నిర్దుహించిన సంగీత విభావరి ఆకట్టుకుంది. ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ఏపీఎంఎంఐడీసీ చైర్మన్ చిల్లపల్లి శ్రీనివాస్, తెలుగు, సంస్కృత అకాడమీ చైర్మన్ ఆర్డీ బిల్వన్, డీసీపీ సరిత, ఎన్టీఆర్ జిల్లా తెదేపా అధ్యక్షురాలు గద్దె అసూరాధ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొండకొమ్మక పైడితల్లి అమ్మవారి జాతరకు 'ఎం ఐ ఆర్' కి ఘన ఆహ్వానం

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: నియోజకవర్గ పరిధి అనకాపల్లి మండల లోని కొండకొత్తాపేట గ్రామంలో ఈ నెల 28 వ తేదీన అత్యంత వైభవంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించనున్న శ్రీ శ్రీ శ్రీ వైదితల్లి అమ్మవారి పండుగ మహోత్సవానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరుకావాల్సిందిగా ఎం.వి.ఆర్ బ్రన్స్ అధినేత, టీజేపీ నాయకులు ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) కి ఆలయ కమిటీ ప్రతినిధులు మర్యాదపూర్వక ఆహ్వానం పలికారు. ఈ సందర్భంగా శనివారం పట్టణంలోని సన్నింగరావుపేట పరిధిలోగల ఎం.వి.ఆర్ బ్రన్స్ ప్రధాన కార్యాలయానికి విచ్చేసిన ఆలయ కమిటీ ధర్మకర్తలు మరియు ప్రతినిధులు ఎం వి ఆర్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి, సంతసంగా ముద్రించిన అమ్మవారి జాతర ఆజ్ఞాసన పత్రానికి అందజేశారు. ప్రతి ఏటా అత్యంత కోలాహలంగా జరిగే ఈ గ్రామ జాతర మహోత్సవంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని, అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, గ్రామ ప్రజలకు శ్రీ వైదితల్లి అమ్మవారి దివ్య ఆశీస్సులు మెండుగా లభించేలా వేడుకలను దిగ్విజయం చేయాలని వారు ఎం వి ఆర్ కు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ జాతర మహోత్సవంలో భాగంగా గ్రామంలో ఆధ్యాత్మిక



కార్యక్రమాలూ, అమ్మవారి ఊరేగింపు మరియు వివిధ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను వైభవంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తున్నట్లు ఆలయ ప్రతినిధులు తెలిపారు. ఈ అవస్థన కార్యక్రమంలో ట్రస్ట్ అనకాపల్లి ఇంచార్జి గైఎస్ రాజు, ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ బోయిన మురళీ మోహన్, సూరారపు గిరి కుమార్, నెట్టిమి నాగేశ్వరరావు, వామాల కాశీబాబు, ఈశ గోపి కృష్ణ, బత్తిన జగదీష్ తో పాటు వలుపురు గ్రామ పెద్దలు, ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**ప్రధాని పర్యటన ప్రజలకు చేరవేసేందుకు
జిల్లాలో డిజిటల్ ఎల్ఈడీ డిస్ప్లేలు ఏర్పాటు**

- ప్రధాని పర్యటన విజయవంతం చేయాలి - ప్రతి ఒక్కరూ
వీక్షించి చారిత్రాత్మక పట్టణంలో భాగస్వామ్యం కావాలి
- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: విజయనగరం జిల్లాలో, అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవానికి భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ విచ్చేస్తున్న సందర్భంగా ఆయన పర్యటనకు సంబంధించిన సమయాన్ని, ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాన్ని జిల్లా ప్రజలకు విస్తృతంగా చేరసేయడకు, ప్రత్యక్షంగా తిలకించేందుకు జిల్లాలో స్థానిక నైఋతి చౌక్ వద్ద గల నాలుగు రోడ్ల జంక్షన్ కూడలిలో డిజిటల్ ఎల్ఈడీ డిస్ప్లే విర్నాలు చేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ శనివారం ప్రకటన విడుదల చేశారు. దేశంలోనే అత్యంత ఆధునికరణతో, సువిశాలమైన విమానాశ్రయం ఉత్తరాంధ్రలో నెలకొల్పబడం ఒక చరిత్రని కలెక్టర్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ డిజిటల్ డిస్ప్లేలో ప్రధానమంత్రి పర్యటన సమయం, ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమ వివరాలు, ప్రత్యక్ష ప్రసారానికి సంబంధించిన సమాచారం నిరంతరం ప్రదర్శించబడుతుందని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ సమాచారాన్ని తెలుసుకొని అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవం అనే చారిత్రాత్మక ఘట్టాన్ని వీక్షించాలని కలెక్టర్ కోరారు. అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం రాష్ట్ర అభివృద్ధికి నూతన దిశను నిర్దేశించే కీలక మౌలిక



సమయంగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు కార్యక్రమంపై పూర్తి అవగాహన కల్పించడం, ప్రధానమంత్రి వర్గంపై సమయాన్ని సకాలంలో తెలియజేయడమే లక్ష్యంగా జిల్లాలో డిజిటల్ డిస్కస్సు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమాన్ని వీక్షించి ఈ చారిత్రాత్మక కార్యక్రమంలో భాగస్వాములు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

అభిమానులకు “చిరు” బీమా ప్రశంసనీయం

- భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు**

విశాఖపట్నం: అభిమానులకు రూ. 5 లక్షల బీమా సౌకర్యం అందించాలన్న మోగాస్టార్ చిరంజీవి నిర్ణయాన్ని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ప్రశంసించారు. ఎంపీవీ కాలనీ క్యాంప్ ఆఫీస్ లో చిరంజీవి అభిమాన సంఘం ప్రతినిధులు శనివారం ఆయన్ను కలిశారు. ఆగస్టు 22 వ తేదీన మోగాస్టార్ పుట్టినరోజు నందర్నూగా చేపట్టబోయే సామాజిక సేవా, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల వివరాలను ఎమ్మెల్యేకు తెలియజేశారు. చిరంజీవితో తన సాన్నిహిత్యం ఉందని.. అభిమానులకు ఎప్పుడూ ఉంటారన్నారు. ఇప్పటికే బ్లడ్ బ్యాంక్ ద్వారా సేవ ఉంటుంది మరో అడుగు ముందుకేసి బీమా కోసం అభిమా జాబితా రూపొందించడం అదర్బానీయమైన నిర్ణయం పేర్కొన్నారు. అభిమానులను కుటుంబ సభ్యులుగా భి చిరంజీవి పుట్టిన రోజు నాడు విస్తృతంగా సేవా కార్యక్ర



నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈనెల 30 వ తేదీ సాయంత్రం పిఠాపురం కాలనీ కళాభారతి ఆడటోరియం లో క్యూబ ఆర్కెస్ట్రా ఆధ్వర్యంలో జరగనున్న సీ నీ వేపద్మ గాయని ఎస్.జానకి సంగీత విభావరి హోస్టల్ ను గంటా ఆవిష్కరించారు. కార్మిక్రమంలో గల్లా కొండలరావు, కోయిలక త్రీనివాస్, వాసుపల్లి ఎల్లాజీ, మధు, లాంకా శ్రీని, వి.వెంకటరమణ, జనార్దన్, జోగినాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అన్ని వర్గాల అభివృద్ధి విశాఖ లక్ష్యం కావాలి

- చిన్న తరహా పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం - కలెక్టర్ అభిషిక్ట్ కిషోర్**

విశాఖవల్లం, చైతన్యవారధి: అన్ని రంగాల అభివృద్ధి విశాఖ లక్ష్యం కావాలనికలెక్టర్ అభిషిక్త కిశోర్ పిలుపునిచ్చారు. ఏపీ చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ ఫెడరేషన్ సమావేశాన్ని శనివారం సాయంత్రం పాత జైలు రోడ్డులోని ఓ హోటల్ లో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఏపీ చాంబర్స్ బిజినెస్ ఎక్స్ ప్లొరేషన్ ను ఆవిష్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త కిశోర్. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ ఫెడరేషన్ విశాఖ జోన్ అధ్యక్షురాలు విశాఖ లో మొదటిసారిగా నిర్వహించిన ఎక్స్ ప్లొరేషన్ తరహా మధ్యతరహా పరిశ్రమలు అభివృద్ధి లక్ష్యంగా నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. విశాఖ అంటేనే అనేక అవకాశాలకు ఉపాధికి కేంద్రంగా నిలుస్తుంది అన్నారు. విశాఖవల్లం అభివృద్ధిలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. సెప్టెంబర్ 11,12,13 తేదీలలో నిర్వహించనున్న కార్యక్రమాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ తిలకించి సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. దేశానికి వస్తున్న పెట్టుబడులలో 25 శాతం పెట్టుబడులు ఏపీ కి వస్తున్నాయని తెలిపారు. వీటిలో అధిక పెట్టుబడులు ఉమ్మడి విశాఖ కు వస్తున్నా అని పేర్కొన్నారు. విశాఖ కు దిగజే సంస్థ గూగుల్ వచ్చిందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విశాఖ లో ప్రతి సంవత్సరం భాగస్వామ్య నదస్సు నిర్వహిస్తుందని చెప్పారు. విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ పై సే ఎం చంద్రబాబు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారని తెలియజేశారు. విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ లో 50 పరకు ప్రాజెక్టులు వస్తున్నాయని తెలియజేశారు. విశాఖ లో బీ సిటీ కాన్సెప్ట్ తీసుకువస్తున్నారు. ఏపీ చాంబర్స్ కామర్స్ ఆఫ్ ఇండస్ట్రీ విశాఖవల్లం జోన్ చైర్మన్ పి శోభన్ ప్రకాష్ మాట్లాడుతూ ఏపీ చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ ఫెడరేషన్ అధ్యక్షురాలు



సెప్టెంబర్ 11, 12, 13 తేదీలలో బిజినెస్ ఎక్స్‌పో నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. రాష్ట్ర కార్యదర్శి సుబ్బారావు గుప్తా మాట్లాడుతూ గతంలో విజయవాడలో బిజినెస్ ఎక్స్‌పో విజయవంతంగా నిర్వహించడం జరిగిందని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఏపీ పాండిర్ కామర్స్ ఇండస్ట్రీస్ చైన్ చైర్మన్లు పవన్ కార్తీక్, శివకుమార్, శిమన్ వదిగల్గి డాక్టర్ శ్రీవల్లి, సభ్యులు గీతా శ్రీకాంత్, వాణి బాల వందనలు పాల్గొన్నారు.



రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

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



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

బార్లీ గింజలను చీప్‌గా చూడకండి

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



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

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ఎలా గుర్తించాలి?

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్.. ప్రస్తుత జీవన మార్గంలో మహిళల ఆరోగ్యానికి పెద్ద ప్రమాదంగా మారింది. ఈ వ్యాధి ఒక్కసారిగా వచ్చే వ్యాధి కాదు. దీని వెనుక కాలక్రమంగా జరిగే శారీరక మార్పులు, అలవాట్లు, జీవనశైలి భిన్నతలు ప్రధానంగా కారణమవుతుంటాయి. ఈ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా అందించడం, ఆరోగ్యంగా జీవించే అవకాశం పెరుగుతుంది. అయితే చాలామంది మహిళలు లక్షణాలను పట్టించుకోకపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది వంశపారంపర్య కారణాలు. నిపుణల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులేవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం ఆందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు. ఆధునిక జీవనశైలిలో జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మద్యం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక మరుకుతనం లేకపోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై



అధికంగా ఉంటుంది. ఇకపోతే, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ముందుగా గుర్తించేందుకు కొన్ని ప్రాథమిక లక్షణాలు తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం. బ్రెస్ట్ ప్రాంతంలో కణతి (లంప్) కనిపించడం, ఒకవైపు బ్రెస్ట్ లేదా చేతి భాగాల్లో గంతులు రావడం, బ్రెస్ట్ నుండి రక్తప్రావం జరగడం, రెండు బ్రెస్టుల ఆకారాల్లో తేడా రావడం, నిప్పిల్‌లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసప్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లేదా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాధారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం అలస్యం చేస్తుంటారు. దానితో అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

యంగ్‌గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో టైముకు తినడం లేదు. కంటికి సరిపడా నిద్ర ఉండడం లేదు. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. చాలా మంది తక్కువ వయసులోనే అలసిపోయినట్లు, బలహీనంగా లేదా వృద్ధులుగా కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలు, వదులుగా ఉండటం లేదా కాంతి లేకపోవడం మీరు మీ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన సంతకాలు. దీని వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. చాలా సార్లు వారు ఈ లక్షణాలను విస్మరించి, వాటిని సౌందర్య సాధనాలు లేదా మేకప్ ద్వారా దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై నిజమైన మెరుపు కనిపించదు. మీ ముఖం పంపుస్తో పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే పలు రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకుంటే యంగ్ గా, అందంగా కనిపిస్తారంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ పండు మీకు సహజమైన మెరుపును ఇవ్వడమే కాకుండా, మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నారింజ పండ్లు విటమిన్ సి కి మంచి మూలం. ఇది చర్మం కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. కొల్లాజెన్ మన చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ఇది వృద్ధాప్య సంతకాలు కనిపించకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది.నేరేడు పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి



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

తెల్లబర్రానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

తెల్ల బర్రానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బర్రానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో బర్రానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బర్రానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బర్రానీ కనిపిస్తాయి. తెల్ల బర్రానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బర్రానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో బర్రానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బర్రానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బర్రానీ కనిపిస్తాయి. వీటిల్లో ఏది కొనాలి అనే దానిపై చాలా మందికి క్లారిటీ ఉండదు. చాలా మంది తెల్ల బర్రానీలు ఆరోగ్యానికి మంచివికావని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజానికీ.. పచ్చ బర్రానీలే కాదు తెల్ల బర్రానీలూ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. తెల్ల బర్రానీలలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా వీటిలో ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. అయితే జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే



మాత్రం పచ్చ బర్రానీలకు బదులు తెల్ల బర్రానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది కడుపును శుభ్రపరచడంలో సహాయ పడుతుంది. బర్రానీలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. తెల్ల బర్రానీలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఇది డయాబెటిస్‌ను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒకవేళ ఎవరికైనా తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే, ఈ బర్రానీలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అవి రక్త పరిమాణాన్ని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. కాబట్టి బర్రానీలను ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి. తద్వార పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి.

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంతకం కావచ్చని అర్థం చేసుకోలి. అబ్బెసివ్ కంపెల్నివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్షెటీ డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ వద్దతిగా సర్ది ఉండాలి. ఏది ఉండాల్సిన చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. ఆందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీదా చూపిస్తారు. ఎనీడీ అనేది ఒక మానసిక సమస్య.. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స ద్వారా ఉపశమనం పొందొచ్చు. కింది లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వీలైనంత త్వరగా మానసిక నిపుణుడిని సంప్రదించండి. ఎందుకంటే సమస్య ప్రారంభంలోనే, చికిత్స అందిస్తే మంచిది. ప్రతి వస్తువు మీదా సూక్ష్మ జీవులు ఏమున్నాయో అని భయపడుతుంటారు. చెత్త, విషం లాంటివి బయట నుంచి తెచ్చుకున్న వాటి మీద పేరుకుపోయి ఉంటాయేమోనని భావిస్తుంటారు. వాటిని మంచిగా చెయ్యడానికి ఇంట్లో చాలా ప్రాసెసింగ్ చేస్తారు. యాక్సిడెంట్లు అయిపోతాయేమో, అనారోగ్యాలు వస్తాయేమో, ఎవరైనా హాని కలిగిస్తారేమో అన్న భయాలు వీరిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. చిన్న అనారోగ్యం వచ్చినా దాని మీద అతి జాగ్రత్త తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఎక్కువగా చేతులు కడుక్కుంటూ, స్నానాలు చేస్తూ



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

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం

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



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

కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్కు ప్రివరెన్స్ ఇస్తున్నారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే పని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్లు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటినప్పుడు అది మీ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మదమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఊపనివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బూట్లకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్మీ సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్‌లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు



నడుస్తున్నప్పుడు, మీ మెద వంగి, మీ వెన్నెముక వంగి, మీ శరీరం నొప్పులకు దారితీసే విధంగా నష్టాన్ని భర్తీ చేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్‌ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. నడక అధిక ప్రభావ వ్యాయామం కాకపోయినా, మీ శరీరం వేడక్కడానికి, చల్లబరచడానికి ఇంకా సమయం కావాలి. మీ నడకను నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగవంతమైన వేగంతో ప్రారంభించండి. మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ పిరుదులు, తొడలు, వీపును సాగదీయడానికి ఐదు నిమిషాలు కేటాయించండి. మీరు వదులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మరుసటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక లయలోకి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోతాం. నిన్ను ర్శ్వాసలు మీ కండరాలను బిగుతుగా చేస్తాయి. ఇది మీ కీళ్ల కదలికను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చుకుని, మీ నోటి ద్వారా గాలి పీల్చడానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

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



ఆమ్లం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, వికారం వంటి ++బ=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అల్లెర్జి ఉంటుంది. ఇది సోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్సిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లెర్జి ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పాలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పాలిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

నిద్రలో కాళ్లు, చేతులకు తిమ్మిర్లు.. కారణం ఇదే.. మరేం చేయాలి?

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



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

చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే అలవాట్లు

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



చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటలు తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చునే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆటోమేటిగ్గా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆలోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్న భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలు కల్తీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్తీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్లగా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజూ వచ్చే కూరల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్లగా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మాస్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎండుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టుణల్లో నగరాల్లో ఇలా



ఎండుమిర్చిని ఇచ్చి ఎర్రకారంను వట్టిస్తూ ఉన్నారు. అందువల్ల ఈ రకంగా ఎర్రకారంలో తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని అంటున్నారు. అయితే కొంతమంది ఎర్రకారం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నేరుగా తినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరికి కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల మనసు తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇలా స్థాయికి మించి లేదా మోతాదుకు మించి ఎర్ర కారం తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అవసరానికి మించిన కారం తినడం వల్ల కడుపులో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొన్ని కూరగాయల్లో ఎర్ర కారం వేసుకోవడం వల్ల రుచిగా ఉంటుంది. అలాగని మరి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే అనుకోకుండా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే వెంటనే పెరుగు వంటి చల్లటి పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీంతో ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే వచ్చిమిర్చి కంటే ఎర్ర కారం వల్లే ఎక్కువగా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు.

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్పలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్పలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (హైపోథైరాయిడిజం) బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో ధైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే గాయుట్రోజెనేలు ఉంటాయి. అందువల్ల ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణరయాంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



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

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

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యాభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా పరిష్కరించుకోకపోతే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త నువ్వ నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ పెరుగుతుంది. దూరం తగ్గుతుంది.బిడ్డను చూసుకోవడంలో భర్త భార్య మధ్య వాదనలు జరగడం సహజం. ఎవరు ఏ పని చేయాలి అనేది చర్చకు వస్తుంది. కానీ వాదనలు పెరిగితే ఇద్దరి మధ్యలో దూరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బిడ్డ బాధ్యతలు పంచుకొని ఓపికతో మాట్లాడాలి. ఇంట్లో ఎవరైనా బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు బయటకు కలిసి నడవడం, మాట్లాడడం మంచి ఆలోచన. ఇది మీ సంబంధాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సున్నితమైన అంశాలపై అసక్తి తగ్గిపోతుంది. అలసట కారణంగా శారీరక, మానసికంగా ఇష్టాలు తగ్గవచ్చు. అయితే ఎప్పటికప్పుడు ప్రేమకు, సాన్నిహిత్యానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. సంతోషంగా కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం, చిన్న చిన్న రొమాంటిక్ క్షణాలు కలిగి ఉండడం వల్ల భార్యాభర్తలు



మరింత దగ్గరగా ఉంటారు. ఇది బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత సంబంధంలో దూరం తగ్గించడానికి సహాయం చేస్తుంది. భార్యాభర్తలు ఎప్పటికప్పుడు మనసులో ఉన్న భావాలు, కోరికలు, ఆందోళనలను స్పష్టం చేసుకోవాలి. ఈ మాటలు చెప్పేందుకు పెద్ద క్లాసులు, పాఠాలు అవసరం లేదు. సాధారణ సంభాషణలు సరిపోతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితులు, నిద్రలేమి, పని భారాలు అన్నీ తెరవెనుక మాట్లాడితే సమస్యలు సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత వచ్చిన మార్పులను ఒకరితో ఒకరు వివరంగా చెప్పుకుంటే అందరూ సంతోషంగా ఉంటారు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి, కోపం వచ్చి ఇద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడుతుంది. అయితే భార్యాభర్తలు ఒకరికొకరు సహాయం చేస్తే సమస్యలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధ్యతలు పంచుకోవడం, గౌరవంతో మాట్లాడుకోవడం, ప్రేమకు సమయం ఇవ్వడం చాలా అవసరం. చిన్న చిన్న పనులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడం కూడా సంబంధాన్ని బలపరుస్తుంది. ఈ సులభమైన మార్గాలు అనుసరిస్తే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత కూడా మీ ప్రేమ పెరిగి.. మీ కుటుంబం మరింత సంతోషంగా ఉంటుంది.

జీలకర్ర చేసే మ్యాజిక్ వేరు!

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



ఉంచుతుందంట. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంట. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వల ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంట. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంట. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసన్ అని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చడి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంట. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంట.

అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

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



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

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ ఐ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. పైబెర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



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

చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించ దానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని త్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ డీ5 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె



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

ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ూ, విటమిన్ జ, ఐరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జ ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ూ కళ్ళ చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది.రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళు రోజూ కొద్దిగా కరివేపాకు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పని చేసేలా కూడా చూస్తుంది. జుట్టు సమస్యలకు కూడా కరివేపాకు మంచిది. జుట్టు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కరివేపాకు నూనెను జుట్టుకు రాసి తలస్నానం చేసే ముందు వాడితే తల చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జుట్టు మెరిసేలా, బలంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది.చర్మ సమస్యలపైనా కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిములను కూడా అదుపు చేస్తుంది.జీర్ణక్రియ సరిగా లేని వాళ్ళకు



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

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

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



గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

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



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

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

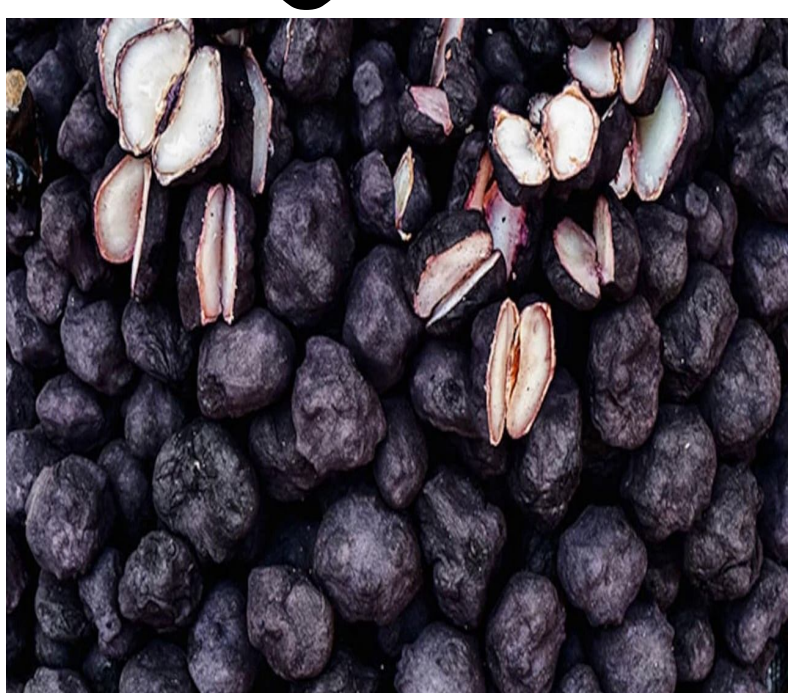
పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని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



ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోస్ను సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది.మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజుకి రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది కానీ అతిగా తాగితే మాత్రం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలని కూడా ఖచ్చితంగా ఎదుర్కొవాలి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్నట్ దీనినే సింఘాడ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఈ సింఘాడ రుచిలో ఎంత టెస్టీగా ఉంటుందో దీంతో కలిగే ఆరోగ్యప్రయోజనాలు కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటాయి. ఇందులో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, మాంగనీస్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాల్షియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, కాపర్ వంటి పోషకాలు వాటర్ చెస్ట్నట్లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్ట్నట్లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ వండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్ట్నట్ హై బీబీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు..వాటర్ చెస్ట్నట్లో నీరు సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని డీహైడ్రేషన్ నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది తిన్న తరువాత చాలా సేవటి వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీంతో ఈజీగా బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులో చాలా తక్కువ



కేలరీలు, కొవ్వు ఉంటుంది. ఫిట్నెస్కు ఉపయోగపడుతుంది. వాటర్ చెస్ట్నట్ తీసుకోవడం వల్ల జుట్టుకు బలం చేకూరుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే లారిక్ యాసిడ్ మూలాలను బలంగా చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం, జింక్, విటమిన్ బి, విటమిన్ ఇ వంటి అనేక పోషకాలు జుట్టు, చర్మ సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఇది శరీరం నుండి విష వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. ఇది మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. డయాబెటిస్ బాధితులు వాటర్ చెస్ట్నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

కాల్చిన కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాల నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు చల్లగా, లేదా నార్మల్ గా ఉన్నవి మాత్రమే తాగడం చూసి ఉంటారు.కానీ అందుకు భిన్నంగా కొబ్బరి బోండాలు కాల్చి కూడా అమ్ముతున్నారు. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. అయితే కొబ్బరి బోండాలు ముందుగా బట్టిలో కాల్చిన తర్వాత పైన ఉన్న భాగాన్ని తీసేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కస్తమర్లు సైతం అలాగే ఊడుకుంటూ నీళ్లు తాగుతున్నారు.. కొబ్బరిని తింటున్నారు. కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు ఇలా కూడా తాగుతారా? ఇలా తాగడం వల్ల ఏం బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నెటిజన్లకు అనుమానం వచ్చింది. అయితే వేడి కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణుల వాదన.



గోరువెచ్చగా కొబ్బరి నీరు సేవించినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వేడి కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల క్యాన్సర్ నయం అవుతుందనే ప్రచారం ఉంది. కానీ అది ఇంకా సైంటిఫిక్ గా ప్రూవ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో ఆ తప్పు చేస్తే.. పుట్టబోయే పిల్లలపై ప్రభావం పడేచాన్స్ !

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు చేసే కొన్ని పొరపాట్లు లేదా తప్పులు పుట్టబోయే పిల్లలపై చూపుతాయని నిపుణులు చెబున్నారు. ముఖ్యంగా తల్లులు సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోతే వారికి జన్మించిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక కూడా ఆ ఎఫెక్ట్ ఉంటుందని, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చునని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గర్భిణుల్లో పోషణలేమి సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే ట్రెయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా బ్రెగ్నెన్సీ టైమ్ లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను



పరిశీలించగా, పీచు తక్కువగా తిన్నవారి పిల్లల మెదడు భాగంలోని నాడుల్స్ డెవలప్ మెంట్ మందగించినట్లు తేలింది. అలాగే పర్సనల్ అండ్ సోషల్ స్కీల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమన్వయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమన్వయం వంటివి ఆలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే,వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్,పులావ్,బీన్స్ కర్రీ ,సలాడ్,పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో,వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందు కంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్తాయట.అవి ఏంటంటే..ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి.మరియు వీటిలో ఫైబర్,విటమిన్ సి,కె,థయామిన్ మరియు నియాసిన్,విటమిన్ ఇ, కాల్షియం,ఐరన్,మెగ్నీషియం,పొటాషియం,జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ,కెరలనాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు.అవేంటో మనము చూద్దాం పదండ్ీ.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం,అలసట,బాడీ పెయిన్స్,అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు.అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల,ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్,పిగ్మెంట్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,



ఫైవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో,గౌట్ క్యాన్సర్,ట్రైస్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోధించి,క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవెల్స్ ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే,బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం.అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో కెరోటినాయిడ్స్ మరియు సిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి.ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.జుట్టు, గొళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది.అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

ప్రభుత్వ మానసిక వైద్యశాలలో రూఫ్‌టాప్ సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టును ప్రారంభించిన కలెక్టర్



విశాఖపట్నం: ప్రభుత్వ మానసిక వైద్యశాలలో ఏఎంఎన్ఎస్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో కార్పొరేట్ ఎన్నికాన్వేషింగ్ రెస్పాన్సిబిలిటీ (సీఈఆర్) కార్యక్రమం కింద ఏర్పాటు చేసిన 50 కిలోవాట్ల సామర్థ్యం గల రూఫ్‌టాప్ సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టును జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రి ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన సౌర విద్యుత్ వ్యవస్థను పరిశీలించి, దాని పనితీరు, విద్యుత్ ఉత్పత్తి తదితర వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పునరుత్పాదక ఇంధన వనరుల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించే దిశగా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ఇటువంటి ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటు అభినందనీయమని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సౌర విద్యుత్ వినియోగంతో ఆసుపత్రి విద్యుత్ వ్యయం తగ్గడంతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణకు దోహదపడుతుందని ఉద్ఘాటించారు. కార్పొరేట్ ఎన్నికాన్వేషింగ్ రెస్పాన్సిబిలిటీ కింద ఏఎంఎన్ఎస్ ఇండియా విశాఖపట్నంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో రూఫ్‌టాప్ సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టులను ఏర్పాటు చేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా



2025లో కింగ్ జార్జ్ ఆసుపత్రి (కేజీహెచ్)లో 120 కిలోవాట్లు, విక్టోరియా ఆసుపత్రిలో 80 కిలోవాట్ల సామర్థ్యంతో సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టులను విజయవంతంగా పూర్తి చేసింది. తాజాగా ప్రభుత్వ మానసిక వైద్యశాలలో 50 కిలోవాట్ల ప్రాజెక్టును ఏర్పాటు చేసింది. అలాగే రాణీ చంద్రమణిదేవి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో 50 కిలోవాట్ల సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టు ప్రస్తుతం ఏర్పాటు దశలో ఉంది. ఈ ప్రాజెక్టుల ద్వారా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో విద్యుత్ వ్యయం తగ్గడంతో పాటు పరిశుభ్రమైన, పునరుత్పాదక ఇంధన వినియోగం పెరిగి, పర్యావరణహితమైన, సుస్థిర ఆరోగ్య మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి దోహదపడనుంది. కార్యక్రమంలో ఏఎంఎన్ఎస్ విశాఖ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఎం. రవీంద్రనాథ్, ప్రభుత్వ మానసిక వైద్యశాల సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ కె.వి. రామిరెడ్డి, ఏఎంఎన్ఎస్ విశాఖ హెల్తీఆర్ అండ్ అడ్వైన్సీడ్స్ హెడ్ డి.ఎస్. వర్మ, వైద్యులు, ఆసుపత్రి సిబ్బంది, అధికారులు, ఏఎంఎన్ఎస్ ఇండియా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

భోగాపురం ఎయిర్పోర్టుతో ఉత్తరాంధ్రకు మహద్దశ

- వీఎంఆర్‌డీఏ చైర్మన్ ప్రణవ్ గోపాల్

విశాఖపట్నం: భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభంతో ఉత్తరాంధ్ర ఆర్థికాభివృద్ధికి కొత్త ఊపు వస్తుందని, పెట్టుబడులు, పరిశ్రమలు, ఐటీ సంస్థలు ఆకర్షితమై స్థానిక యువతకు పెద్దఎత్తున ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని వీఎంఆర్‌డీఏ చైర్మన్ ఎంపీ ప్రణవ్ గోపాల్ అన్నారు. వీఎంఆర్‌డీఏ కార్యాలయంలో మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్ ఎన్. తేజ్ భరత్, సీఈ విసయ్‌కుమార్‌తో కలిసి ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడారు. ఆగస్టు 1న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్ చేతుల మీదుగా భోగాపురం విమానాశ్రయం ప్రారంభం కానుందని తెలిపారు. విమానాశ్రయానికి అనుసంధానంగా 15 ప్రధాన రహదారుల్లో ప్రాధాన్యమున్న ఏడు రహదారుల అభివృద్ధి పనులు వీఎంఆర్‌డీఏ, జీవీఎంసీ, ఆర్‌అండ్‌బీ శాఖల ఆధ్వర్యంలో వేగంగా జరుగుతున్నాయని, రూ.170



కోట్లతో 26 కి.మీ. మేర రహదారుల విస్తరణ చేపట్టి ఎక్కువ భాగం పూర్తి చేసినట్లు చెప్పారు. సంస్థ కమిషనర్ ఎన్. తేజ్ భరత్ మాట్లాడుతూ విమానాశ్రయానికి కోస్తాల్ కారిడార్, గూగుల్ మ్యాప్స్, సైబోర్‌లు, ఆర్టీసీ ఈవీ బస్సులు, ప్రయాణీకుల కోసం లాంజేల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు.

హామీల అమలులో కూటమి విఫలం

- 28న వాగ్దానాల అమలు కోరుతూ

ర్యాలీ - భారీ ఎత్తున పాల్గొని విజయవంతం చేయాలి -

వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు ప్రసాద్

మునగపాక: ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో కూటమి ప్రభుత్వం విఫలమైందని వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బొడ్డేడ ప్రసాద్ తెలిపారు. బూటకపు హామీలతో గద్దెనెక్కిన కూటమి ప్రభుత్వానికి ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెప్పేరోజులు ఆసన్నమయ్యాయన్నారు. విద్యార్థులు, యువకులకు ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఈ నెల 28వ తేదీన అనకాపల్లిలో నిర్వహించనున్న విద్యార్థి, యువత ర్యాలీని విజయవంతం చేయాలని ఆయన కోరారు. ఇందుకు సంబంధించిన వాల్ పోస్టర్‌ను స్థానిక పార్టీ కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ డిఎస్సీ స్కాంపై సీబీఐతో విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎంతోమంది నిరుద్యోగుల జీవితాలను కూటమి ప్రభుత్వం నాశనం చేసిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి, ఉద్యోగ అవకాశాలు లేకుండా పోయాయని చెప్పారు. ఏటా నిరుద్యోగ భృతి ఇస్తామంటూ ఇచ్చిన హామీలను బుట్టదాఖలు చేశారని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ చర్యల కారణంగా విద్యార్థులు ఉజ్జల భవిష్యత్తును కోల్పోతున్నారని చెప్పారు. నీట్ పరీక్ష నిర్వహణలో అక్రమాల



కారణంగా విద్యార్థులు నష్టపోవాల్సి వచ్చిందని తెలిపారు. ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలు పెరిగిపోయాయన్నారు. ఈ సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ రాష్ట్రవ్యాప్త పిలుపులో భాగంగా అనకాపల్లిలో విద్యార్థి, యువజన విభాగం ఆధ్వర్యంలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించనున్నట్లు చెప్పారు. ఈ ర్యాలీని విజయవంతం చేయాలని ఆయన కోరారు. వైఎస్సార్‌సీపీ యువజన విభాగం రాష్ట్ర కార్యదర్శి మలసాల కుమార్‌రాజు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహించే ర్యాలీలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. హామీలను అమలు చేయడంలో కూటమి ప్రభుత్వం విఫలమైందన్నారు. వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిని మరోసారి సీఎంగా చేసుకోవాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ కష్టపడి పనిచేయాలన్నారు. విద్యార్థి విభాగం జిల్లా అధ్యక్షుడు హేమంత్‌కుమార్, యువజన విభాగం జిల్లా అధ్యక్షుడు వెంకటేశ్‌తో పాటు జిల్లాలోని అన్ని నియోజకవర్గాల విద్యార్థి, యువజన విభాగాల అధ్యక్షులు పాల్గొన్నారు.

విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవానికి తరలిరండి

- గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం: భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధికి కొత్త దిశానిర్దేశం చేయనుందని గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ప్రజలందరూ భాగస్వాములై విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కలెక్టరేట్ వీసీ హేలులో జరిగిన విలేజరుల సమావేశంలో భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టుకు సంబంధించిన వివరాలను హోం మంత్రి అనితతో కలిసి వెల్లడించారు. భోగాపురం విమానాశ్రయ ప్రారంభోత్సవానికి ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా నుంచి సుమారు లక్ష మంది, ఉత్తరాంధ్రలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి దాదాపు మూడు లక్ష మంది ప్రజలు పాల్గొనేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం నిర్దేశించిన ప్రాటోకాల్‌కు అనుగుణంగా ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయని, ప్రజల భద్రత, సౌకర్యం, రాకపోకలు సజావుగా సాగేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు చెప్పారు. ఉత్తరాంధ్ర సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని ప్రతిబింబించే ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రసిద్ధ థింసా నత్తంతో పాటు ఇతర సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు వేడుకల్లో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాయని చెప్పారు. అసీమ్ సెమీ కండక్టర్ టెక్నాలజీ సంస్థకు శంకుస్థాపన... విశాఖ



వేదికగా ఏర్పాటు కానున్న అసీమ్ టెక్నాలజీస్ సెమీ కండక్టర్ సంస్థకు అదే రోజు ప్రధాని, ముఖ్యమంత్రి, కేంద్ర మంత్రుల చేతుల మీదుగా శంకుస్థాపన జరగనుందని పల్లె శ్రీనివాసరావు వివరించారు. ఆ రోజు ఎయిర్ పోర్టుతోపాటు, ఏవియేషన్ హాట్-యూనివర్సిటీ, ఎడ్యుసిటీలు, జీఎంఆర్ స్మిల్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్ కూడా ప్రారంభమవుతాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్త్ కిశోర్, ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు, సీపీ శంఖుభ్రత బాగ్గి, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలి

పాలకొండ: డ్రైవర్లు, కండక్టర్లు, మెకానిక్‌ల సబ్బంది, నూపర్‌వైజర్లు తప్పనిసరిగా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని పాలకొండ డిపో మేనేజర్ బీఎస్‌ఎన్ మూర్తి సూచించారు. పాలకొండ ఆర్టీసీ డిపోలో ప్రమాద రహిత వారోత్సవాలు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వక్త డ్రైవింగ్, సెల్‌ఫోన్ వినియోగం నివారించాలని, రద్దీ ప్రాంతాలు, పాఠశాలల వద్ద అప్రమత్తంగా వాహనాలు నడపాలని సూచించారు. అనంతరం ఉద్యోగులతో ప్రమాద రహిత ప్రయాణంపై ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ మేనేజర్ యు.రమేష్, ఏఎంఈ ఎల్ రాము, సెక్యూరిటీ హెడ్‌గార్డ్ ఎం.గోవిందరావు, బీకేమూర్తి, కండక్టర్లు, మెకానిక్‌లు, మహిళా టెల్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగులు ఎల్‌హెచ్ టి. శ్రీనివాసరావు, యూనియన్ నాయకులు డ్రైవర్లు, పాల్గొన్నారు.



దేవతా విగ్రహాలపై దుశ్చర్యలకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు

- ఆంధ్రప్రదేశ్ దేవదాయ శాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి

అమరావతి: తిరుమలలోని అంజనేయస్వామి విగ్రహ అవహరణ కేసును 24 గంటల్లోనే ఛేదించిన తిరుపతి జిల్లా పోలీసులను ఆంధ్రప్రదేశ్ దేవదాయ శాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి అభినందించారు. వేగవంతమైన దర్యాప్తుతో నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకుని, అవహరించిన విగ్రహాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడం పోలీసుల సమర్థతకు నిదర్శనమని ప్రశంసించారు. తిరుమల వంటి ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రాల్లో భద్రతా వ్యవస్థ మరింత బలోపేతం కావాల్సిన అవసరం ఉందని మంత్రి ఆనం పేర్కొన్నారు. తిరుమలతో పాటు రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రధాన దేవాలయాల వద్ద భద్రతా ఏర్పాట్లను పటిష్ఠం చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అలయాల్లో సీటీవీ నీఘా, భద్రతా సిబ్బంది పర్యవేక్షణ, ఆధునిక భద్రతా చర్యలను మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని



సూచించారు. దేవతా విగ్రహాలు, అలయ ఆస్తులపై దుశ్చర్యలకు పాల్పడే వారిపై ప్రభుత్వం కఠిన వైఖరి అవలంబిస్తుందని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. భక్తుల విశ్వాసాలకు భంగం కలిగించే చర్యలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించబోమని హెచ్చరించారు. ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

ఎల్‌నినోతో 50 శాతం తగ్గిన వర్షపాతం

అనకాపల్లి: జిల్లాలో ఎల్‌నినో ప్రభావంతో పంటలకు తీవ్రనష్టం జరుగుతుందని ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానం ఇన్‌చార్జి ఏడీఆర్ ఎ.అప్పలస్వామి తెలిపారు. స్థానిక ఆర్‌ఎఆర్‌ఎస్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన టి అండ్ వి సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఎల్‌నినో ప్రభావం నైరుతి రుతుపవనాలపై తీవ్రంగా కనిపిస్తోందని చెప్పారు. దీంతో జూన్, జూలై నెలల్లో సాధారణ వర్షపాతం కంటే సుమారు 50 శాతం తక్కువ వర్షపాతం నమోదైందన్నారు. జూలై నెలలో 77 శాతం కన్నా తక్కువ వర్షపాతం నమోదైందని, జిల్లాలో 17 మండలాల్లో దీని ప్రభావం అధికంగా ఉందన్నారు. జిల్లాలో సాధారణ వరి సాగు విస్తీర్ణం 56 వేల హెక్టార్లు కాగా, ఇప్పటికీ కేవలం 169 హెక్టార్లలో మాత్రమే పాట్లు వేశార న్నారు. మొత్తం పంటల విస్తీర్ణం 69 వేల హెక్టార్లు కాగా, కేవలం 3,756 హెక్టార్ల సాగు చేపట్టారని తెలిపారు. జిల్లా వ్యవసాయశాఖ అధికారి సీహెచ్.సుబ్రహ్మణ్యం మాట్లాడుతూ



ఆగస్టు, సెప్టెంబర్ నెలల్లో ఆశించిన వర్షాలు కురిస్తేనే జిల్లాలో సాగు విస్తీర్ణం పెరుగుతుందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్‌ఎఆర్‌ఎస్ శాస్త్రవేత్త డి.ఉమామహేశ్వరరావు, విశాఖ జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ప్రతినిధి బి.విజయప్రసాద్, వివిధ మండల వ్యవసాయశాఖ అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దస్తావేజు లేఖర్లకు న్యాయం చేయాలి

అనకాపల్లి: ప్రభుత్వం రిజిస్ట్రేషన్ శాఖకు పీటీవీ పద్ధతిలో ప్రేవేల్ వ్యక్తులకు ధారాదత్తం చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టడం అన్యాయమని, బ్రిటిష్ కాలం నుంచి రిజిస్ట్రేషన్ శాఖలో విధులు నిర్వహిస్తున్న దస్తావేజు లేఖరులకు న్యాయం చేయాలని వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బొడ్డేడ ప్రసాద్ అన్నారు. మండలంలో జాతీయ రహదారిలోని ఏఎంఎఎల్ కాలేజీ జంక్షన్ వద్ద దీక్షలు చేస్తున్న దస్తావేజు లేఖరులకు శనివారం ఆయన సంఘి భావం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో ప్రజలు అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, నరైన సమయంలో ఈ ప్రభుత్వానికి బుద్ధి చెప్పేందుకు ప్రజలు సిద్ధంగా ఉనారని పేర్కొన్నారు. జీవో నంబర్ 396ను ప్రభుత్వం తక్షణమే రద్దు చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ రాష్ట్ర యువజన



విభాగ కార్యదర్శి మలసాల కుమార్ రాజా, నియోజకవర్గ యువజన విభాగం అధ్యక్షుడు జాజుల రమేష్, 80, 81వార్డు ఇన్‌చార్జులు కె.ఎం.నాయుడు, బొడ్డేడ శివ, జిల్లా పరిషత్ కో ఆఫ్ఫీస్ సభ్యులు పెతకంశెట్టి జోసెఫ్, పార్టీ పట్టణ యువజన విభాగం అధ్యక్షుడు వేగి త్రినాథ్, ఎంపీటీసీ శ్రీను, మాజీ సర్పంచ్ వరహేలు పాల్గొన్నారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో తొలి ఏకాదశి పూజలు

నక్కపల్లి: ఆషాఢ శుద్ధ ఏకాదశి(తొలి ఏకాదశి) పూజలను శనివారం అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం ఉపమాక వెంకన్న అలయానికి భక్తులు పోటెత్తారు. భక్తుల కోసం టీటీడీ ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసింది. వేకువజామున మూడు గంటలకు గరుడాద్రిపై స్వామి వారి మూల విరాట్‌కు పంచామృతాలతో అభిషేకం నిర్వహించారు. అనంతరం భక్తులకు దర్శనం కల్పించారు. తెల్లవారజాము నుంచే స్వామి వారిని దర్శించుకునేందుకు వేలాదిగా భక్తులు తరలిరావడంతో ఆలయం కిటకిటలాడింది. సాయంత్రం గరుడాద్రి చుట్టూ శ్రీనివాస్ భక్త సమాజం వారితో గిరి ప్రదక్షిణ నిర్వహించారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన భక్తులకు అర్చకులు పరప్రసాద్ ఆచార్యులు, కృష్ణవహుర్యులు,



శేషాచార్యులు తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. స్వామి వారిని తహసీల్దార్ చిన్ని కృష్ణ, వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వీసం రామకృష్ణ తదితరులు దర్శించుకున్నారు. సీబి మురళి ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన కళాకారులు కోలాటం నిర్వహించారు.

కలుషితాహారం తిని 31 మంది బాలికలకు అస్వస్థత

చింతూరు: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహించిన మెగా పేరెంట్స్, టీచర్స్ మీటింగ్‌లో మిగిలిపోయిన కొన్ని పదార్థాలను మళ్లీ సాయంత్రం భోజనంలో వడ్డించడంతో 31 మంది విద్యార్థినులు అస్వస్థతకు లోనైన ఉదంతమిది. పోలవరం జిల్లా వరరామచంద్రపురం మండలంలోని సోములగూడెం ఆశ్రమ పాఠశాలలో మెగా పీటీఎం సందర్భంగా భోజనాలు వడ్డించారు. మిగిలిపోయిన పప్పు, గడ్డను విద్యార్థినులకు రాత్రిపూట పెట్టారు. శనివారం ఉదయం 31 మంది బాలికలు విరోచనాలు, కడుపు నొప్పితో తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారు. 20 మందిని చింతూరు సామాజిక ఆసుపత్రికి, 11 మందిని కూనవరం ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించి, చికిత్స అందించారు. ఈ పాఠశాలలో 210 మంది పిల్లలు చదువుకుంటున్నారు.



ఎంపీఈవోలకు ఆర్థిక సాయం భాగ్యనగరిలో నవ్వుల సందడి

అనకాపల్లి: స్థానిక నెహ్రూచౌక్ వద్ద జిల్లా వ్యవసాయశాఖలో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఎంపీఈవోలకు ఏకావోలు, ప్రజాసంఘాల నాయకులు సంఘీభావం తెలియజేశారు. కనీస వేతనాలు అందించాలంటూ పెన్షన్ కార్యక్రమం చేస్తున్న వారికి విశాఖ ఉమ్మడి జిల్లాల ఏకావోలు తమ వంతు సహాయంగా రూ.11వేలు ఆర్థిక సహాయం అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీఈవోలు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తరువాత రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వ్యవసాయశాఖలో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఎంపీఈవోలు, ఉద్యోగులకు భద్రత కల్పిస్తూ పర్మినెంట్ ఉద్యోగులుగా చేసామని ఇచ్చిన హామీ రెండేళ్ల అవుతున్న నేటికీ అమలు చేయకపోవడం అన్యాయమన్నారు. సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాల మేరకు సమాన పనికి సమావేసవేతం ఇవ్వాలని, 12 సంవత్సరాలు ఉద్యోగికి నెలకు రూ.12వేలు ఇవ్వడం అన్యాయమన్నారు. బకాయిపడిన నాలుగు



మాసాల జీతాలు తక్షణమే ప్రభుత్వం చెల్లించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో విశాఖ ఉమ్మడి వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారుల సంఘం కార్యదర్శి కె.బి.సూర్యనారాయణ, కోశాధికారి కోసూరు సత్యనారాయణ, పబ్లిసిటీ కార్యదర్శి ఎం.ఎన్.మూర్తి, గౌరవాధ్యక్షుడు జి.చిన్నదేముడు, ప్రజాసంఘాల నాయకులు వై ఎన్.భద్రం, వి.వి.శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

డీఎస్సీ అక్రమాలపై సీబీఐ విచారణ జరిపించాలి

- వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు కేకే రాజు
- ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా 28న నిరసన

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగ యువత, విద్యార్థుల సమస్యలు, ఎన్నికల హామీల అమలులో ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను నిరసిస్తూ ఈనెల 28న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా భారీ నిరసన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు కేకే రాజు తెలిపారు. మద్దలిపాలెంలోని పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో నిరసన పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఎన్నికల ముందు ప్రకటించిన నిరుద్యోగ భృతి, ఉద్యోగాల కల్పన, ఫీజు రీయంబర్స్‌మెంట్, వసతి దీవెన వంటి హామీలను ప్రభుత్వం అమలు చేయడంలో విఫలమైందని ఆయన ఆరోపించారు. వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు జూలై 28న విశాఖలో గాంధీ విగ్రహం నుంచి అంబేద్కర్ విగ్రహం వరకు రాళ్ళి నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. అంతరంగ మీడియాతో మాట్లాడుతూ డీఎస్సీ--2026 నియామకాల్లో అక్రమాలు జరిగాయనే ఆరోపణలపై సీబీఐతో విచారణ జరిపించాలని, మెరిట్ జాబితా మార్పులు, స్పోర్ట్స్ కోటా



అమలులో అవకతవకలు, నగదు లావాదేవీలపై సమగ్ర దర్యాప్తు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ వ్యవహారంపై నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ రాజీనామా చేయాలని కోరారు. నిరుద్యోగ యువతకు న్యాయం జరిగే వరకు వైఎస్సార్‌సీపీ పోరాటం కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో తూర్పు సమస్యయ కర్త మొల్లి అప్పారావు , పార్టీ కార్యాలయ పర్యవేక్షకుల రవి రెడ్డి, పేదాడ రమణీకుమారి, జిల్లా యువజన విభాగం అధ్యక్షుడు వరుకూటి రామ చంద్రరావు (చందు) తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏఐ రంగంపై ప్రజలకు నమ్మకం పోతోంది

- సత్యనాదెళ్ల

డెన్స్: ప్రపంచమంతా ఏఐ నామస్కరణ వినిపిస్తున్న నేపథ్యంలో మైక్రోసాఫ్ట్ సీఈఓ సత్యనాదెళ్ల కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఐటీ రంగంలో మానవ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేస్తుందనే నిరంతర భయాల కారణంగా ప్రజలు ఏఐ రంగంపై విశ్వాసం కోల్పోతున్నారని పేర్కొన్నారు. వారి విశ్వాసాన్ని పునరుద్ధరించాలంటే కొన్ని చర్యలు తీసుకోక తప్పదని వ్యాఖ్యానించారు. ఉదాహరణకు ఒక సంస్థ డేటా సెంటర్‌ను నిర్మిస్తున్నట్లుయితే.. స్థానిక ప్రజలకు అది ఎంత ఉపయోగకరమో వివరించాలన్నారు. అప్పుడే వారు దాని అవసరాన్ని గుర్తిస్తారన్నారు. ప్రస్తుతం ఉత్పాదకతను మెరుగుపరచడానికి మాత్రమే కాకుండా ఇతర పనులకు కూడా కృత్రిమ మేధ సు వినియోగిస్తున్నారని సత్యనాదెళ్ల అన్నారు. దీంతో రాబోయే ఏఐ యుగం.. మునుపటిలా కాకుండా భిన్నంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. మానవుల పరిజ్ఞానం, సృజనాత్మకతకు ఏఐ సాంకేతికత కలిసినే భవిష్యత్ సంస్థలు అభివృద్ధి చెందుతాయని తెలిపారు. ఏఐని స్వతంత్ర మేధస్సుగా చూడకూడదని.. మానవ ఆలోచనలను పెంచే, ప్రజల లక్ష్యాల సాధనకు దోహదపడే టూల్‌గా చూడాలన్నారు. ఉద్యోగాల నుంచి



కార్మికులను తొలగించి వారి స్థానంలో ఏఐని తీసుకురాకుండా.. మానవ సామర్థ్యాలను పెంపొందించడానికి ఈ సాంకేతికతను ఉపయోగించాలని కంపెనీలకు ఆయన సూచించారు. మానవులు, ఏఐ వ్యవస్థలు ఒకరి నుంచి ఒకరు నిరంతరం నేర్చుకోగల దశలోకి ప్రస్తుత వ్యాపారాలు ప్రవేశిస్తున్నాయన్నారు. కొత్త ఉద్యోగాలను సృష్టించడానికీ.. మంచి వేతనాలు నిర్ణయించడానికి కూడా ఏఐని వినియోగించాలని సూచించారు.

‘బీఎన్ఆర్’ గోల్డ్ అండ్ డైమండ్స్ షోరూం ప్రారంభం

కార్పొరేషన్: బీఎన్ఆర్ గోల్డ్ అండ్ డైమండ్స్ షోరూంలో మంచి వ్యాపారం జరగాలని, యాజమాన్యం మరింత వృద్ధిలోకి రావాలని రాణా శాఖ మంత్రి మండిపల్లి రాంప్రసాద్‌రెడ్డి కోరారు. ఆలీమెట్లలో సంవత్ వినాయగర్ అలయం వెనుక ఆయన బీఎన్ఆర్ జ్యువెలరీ షోరూంను తెదేరా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావుతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ నగర ప్రజల అవసరాల దృష్ట్యా మరిన్ని వ్యాపార పెట్టుబడులు రావాలన్నారు. సీఎంఆర్ అధినేత మామూరి వెంకటరమణ మాట్లాడుతూ బీఎన్ఆర్ జ్యువెలరీ మరింత వృద్ధిలోకి రావాలని ఆకాంక్షించారు. సినీ నటి సంయుక్త మేనన్ ప్రత్యేక అతిథిగా షోరూంకు విచ్చేసి అభిమానులను అలరించారు. బీఎన్ఆర్ చైర్మన్ నాగిరెడ్డి, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ రోహిత్ చరణ్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రారంభోత్సవ అఫర్‌గా అన్ని రకాల కొనుగోళ్లపై జీఎస్టీ బీఎన్ఆర్ సంస్థ భరిస్తుందని పేర్కొన్నారు.



చిప్ ధరలు పెంచనున్న క్వాలీకామ్

ప్రముఖ సెమీకండక్టర్ దిగ్గజం క్వాలీకామ్ తన స్మార్ట్‌ఫోన్ ప్రాసెసర్ల ధరలను భారీగా పెంచేందుకు సిద్ధమైంది. రాబోయే సెప్టెంబరు 1 తర్వాత సరఫరా అయ్యే చిప్‌లపై రెండంతెల స్థాయిలో ధరల పెంపు ఉంటుందని తన క్లయింట్లకు లేఖ ద్వారా తెలియజేసింది. కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) డేటా సెంటర్ల వైపు భారీగా పెట్టుబడులు తరలడం, మెమోరీ చిప్‌ల కొరత వల్ల సరఫరా గొలుసుపై తీవ్ర ఒత్తిడి పడటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. సరఫరాదారుల నుంచి పెరుగుతున్న అదనపు వ్యయాలను తాము భరించలేకపోతున్నామని కంపెనీ పేర్కొంది. ఈ పెంపు భారం క్వాలీకామ్ మొత్తం ఉత్పత్తుల పోర్ట్‌ఫోలియోపై పడనుంది. శాంసంగ్, షియోమీ, వన్‌ప్లస్ వంటి కంపెనీలకు ఇది ప్రాసెసర్లను సరఫరా చేస్తున్నందున స్మార్ట్‌ఫోన్ల ధరలపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది. పరిశ్రమ అంచనాల ప్రకారం.. తదుపరి తరం ప్రాసెసర్ ‘స్పాక్స్‌డ్రాగన్ 8 ఎలైట్ జెన్ 6’ ధర మునుపటి 240-280 డాలర్ల (రూ.23,176-రూ.27,038) నుంచి 300



డాలర్లకు (రూ.28,970) పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది కొత్త ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్లను మార్కెట్లోకి తెచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్న మొబైల్ తయారీ సంస్థల మార్గిస్తపై తీవ్ర ప్రభావం చూపనుంది. ఇతర రంగాలకూ విస్తరణ: స్మార్ట్‌ఫోన్లపైనే ఆధారపడటాన్ని తగ్గించుకునేందుకు క్వాలీకామ్ తన వ్యాపారాన్ని ఇతర రంగాలకూ విస్తరిస్తోంది. బడ్జెట్ ల్యాప్‌టాప్‌ల వివణిని లక్ష్యంగా చేసుకొని, స్పాక్స్‌డ్రాగన్ సి ఫ్లాట్‌ఫారమ్‌ను తీసుకొచ్చింది.

అగ్ర కథానాయకుడు వెంకటేశ్, కల్యాణ్‌రామ్‌లతో స్టార్ డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి ఓ ప్రతిష్టాత్మక మల్టీస్టారర్‌ని తెరకెక్కిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. సాహు గారపాటి నిర్మిస్తున్న ఈ కామెడీ ఎంటర్టైన్‌ర్ దిగ్విజయంగా తొలి షెడ్యూల్‌ని పూర్తి చేసుకున్నది. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ మేకర్స్ ప్రకటన విడుదల చేశారు. హైదరాబాద్‌లో నిర్మించిన ప్రత్యేకమైన సెట్‌లో ఈ షెడ్యూల్ జరిగిందని, వెంకటేశ్, కల్యాణ్‌రామ్, కీర్తి సురేశ్, కృతికెట్టిలపై కీలకమైన టాకీషాట్‌తో పాటు, ఓ పాటను కూడా చిత్రీకరించామని, ఈ షెడ్యూల్‌లో చిత్రీకరించిన సన్నివేశాలు, పాట సినీమాకే హైలైట్స్‌గా నిలుస్తాయని మేకర్స్ తెలిపారు. అనిల్ రావిపూడి మార్క్ వినోదంతో, కుటుంబ భావోద్వేగాల సమ్మేళనంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం సంత్రాంతి కానుకగా విడుదల కానున్నది. కెమెరా: సమీర్‌రెడ్డి, సంగీతం: జీవీ ప్రకాశ్‌కుమార్, సమర్పణ: సురేశ్ ప్రొడక్షన్స్, జీ స్టూడియోస్, శ్రీమతి అర్చన.



ఆ ఒక్కటి అడగొద్దు!

పూర్తిస్థాయిలో దక్షిణాది సినీమాలపై దృష్టిపెట్టేందుకు ఇటీవలే ముంబయి నుంచి చెన్నైకి షిఫ్ట్ అయింది అగ్ర కథానాయిక శృతిహాసన్. దూడుల్ ఆర్టిస్ట్ శంతను హజారికాతో నాలుగిళ్ల ప్రేమాయణానికి బ్రేకప్ చెప్పిన ఈ భామ ఇప్పుడు సినీమాలే తన ప్రపంచమని చెబుతున్నది. తాజాగా సోషల్‌మీడియాలో అభిమానులతో ముచ్చటించిన ఈ సాగసరి వారు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఆసక్తికరమైన సమాధానాలిచ్చింది. పెళ్లైప్పుడంటూ పలువురు అభిమానులు అడిగిన ప్రశ్నలకు ‘ఆ ఒక్కటి తప్ప మరేదైనా అడగండి. జవాబు ఇవ్వడానికి సిద్ధం’ అంటూ ఫన్‌గా రై్ల ఇచ్చింది. పదే పదే అదే ప్రశ్న అడగటం ఆపాలని కోరింది. ప్రస్తుతం తన దృష్టి మొత్తం సినీమాల మీదే ఉందని, నటిగా ఇదో కొత్త దశ అని వ్యాఖ్యానించింది. ప్రస్తుతం శృతిహాసన్ తెలుగులో దుల్హర్ సల్మాన్‌తో కలిసి ‘అకాశంలో ఒక తార’ చిత్రంలో నటిస్తున్నది. పవన్ సాదినేని దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినీమా ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ దశలో ఉంది.



‘రామాయణ’ సాంకేతికంగా ఓ సవాల్

దేశంలోనే అత్యంత భారీగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం.. పాన్ ఇండియా పౌరాణిక దృశ్యకావ్యం ‘రామాయణ’. రణబీర్‌కపూర్ రాముడిగా, సాయిపల్లవి సీతగా, కన్నడ అగ్ర నటుడు యశ్ రావణుడిగా, కాజల్ మండోదరిగా, సన్నీడియోల్ హనుమంతుడిగా ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి నితేశ్ తివారీ దర్శకుడు. సమిత్ మల్లోత్తా రెండు భాగాలుగా నిర్మిస్తున్న ఈ ప్రాంఛైజీలోని తొలి భాగం ఈ ఏడాది దీపావళికి విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినీమా గ్లోబల్ ప్రమోషన్స్ జోరందుకున్నాయి. అమెరికాలో జరుగుతున్న ‘శాన్ డియాగో కామిక్-కాన్ 2026’ వేడుకల్లో ఈ సినీమా బృందం సందడి చేసింది. ఇందులో భాగంగా ఇందులో రాముడిగా నటిస్తున్న రణబీర్ కపూర్‌పై రావణపాత్రధారి యశ్ ప్రశంసలు కురిపించారు. ‘రాముడి పాత్ర పోషించడం చాలా కష్టం. భావోద్వేగాలతో కూడుకున్న పాత్ర అది. రణబీర్ ఆ పాత్రను చాలా గొప్పగా పోషించాడు. ఈ సినీమా చూసినప్పుడు అతని నిబద్ధత కనిపిస్తుంది. సంకల్పబలం ఉంటే తప్ప ఇలాంటి సినీమాలను నిర్మించలేం. ఈ సినీమా ప్రయాణంలో జీవితానికి కావాల్సిన ఎన్నో విషయాలను తెలుసుకున్నాను. సాంకేతికంగా ఈ సినీమా ఓ సవాల్. మంచి టీమ్ కుదరడంతో అన్నీ కలిసొచ్చాయి. మా శక్తివంతన లేకుండా కృషి కేశాం’ అని తెలిపారు యశ్. ఇదిలావుంటే ఈ నెల 24న విడుదల కావాల్సిన ఈ సినీమా ట్రైలర్ వాయిదా పడింది. ట్రైలర్‌ని కూడా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో విడుదల చేయాలని సంకల్పించామని, అందుకే వాయిదా వేశామని, త్వరలోనే ట్రైలర్‌ని విడుదల చేస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు.



40కోట్లతో విల్లా కొనుగోలు

దక్షిణాది లేడీ సూపర్‌స్టార్‌గా అభివర్ణించే నయనతార ప్రస్తుతం ఎనిమిది సినీమాలతో బిజీగా ఉంది. కథానాయికగా కెరీర్ మొదలుపెట్టి ఇరవై మూడేండ్లు గడుస్తున్నా ఆమెకున్న క్రేజ్ ఏమాత్రం తగ్గడం లేదు. ఒక్కో సినీమాకు 15కోట్ల వరకూ రెమ్యునరేషన్ అందుకుంటూ దక్షిణాదిలోనే అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతున్నది. తాజాగా నయనతార చెన్నైలోని పోయెస్ గార్డెన్ ఏరియాలో 40కోట్ల ఖరీదైన విల్లాను కొనుగోలు చేసింది. రజనీకాంత్, ధనుష్‌తో పాటు పలువురు సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులు నివసించే పోయెస్ గార్డెన్‌లో నయనతార ఇల్లు కొనుగోలు చేయడం చెన్నై సినీవర్గాల్లో హాట్‌టాపిక్‌గా మారింది. త్వరలో కుటుంబంతో కలిసి నయనతార ఈ ఇంటిలోకి మారబోతున్నట్లు తెలిసింది. ప్రస్తుతం ఆమె యశ్ ‘టాక్సీతో’ పాటు బాలీవుడ్‌లో సల్మాన్‌ఖాన్‌తో కలిసి ఓ చిత్రంలో నటిస్తున్నది. నయనతార తాజా చిత్రం ‘హామ్’ ఆగస్ట్ 14న విడుదలకు సిద్ధమవుతున్నది.

