

వారంలో గేమ్ మార్చేశాం.. విమర్శకుల నోళ్లు మూయించాం

-పెట్రో ఉత్పత్తులకు కొరత రాకుండా చూశాం - వాటి ధరల పెరుగుదలకూ కల్లెం వేశాం: మోదీ

పవీపద్రా: ఇంధన సంక్షోభం తలెత్తినప్పుడు యావత్ ప్రపంచం అల్లాడిపోయినా మన దేశం మాత్రం వారంలో ఎట్రోజీ ఉత్పత్తిని గణనీయంగా పెంచి, గ్యాస్ కొరత రాకుండా చేయగలిగిందని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఆర్థిక సంక్షోభం బాజోతోందంటూ ప్రజల్లో భయాందోళన రేకెత్తించడానికి, రాజకీయ క్రీడలకు కొన్ని శక్తులు ప్రయత్నాలు చేసినా ఆ పరిస్థితిని ప్రభుత్వం ఎదుర్కొన్న తీరు చరిత్రలో అపూర్వంగా నిలిచిపోతుందని చెప్పారు. “అభివృద్ధి చెందిన దేశాలూ ఇబ్బందుల పాలైనా మన దేశం మాత్రం 40 దేశాల నుంచి ఇంధనాన్ని రప్పిస్తూ పరిస్థితిని విజయవంతంగా అధిగమించింది. పౌరులపై అతితక్కువ భారం వదేలా ప్రభుత్వం చూసింది. ప్రజల్ని భయభ్రాంతులకు గురిచేసిన విమర్శకుల నోరు మూయించింది. వారంతా ఊరోజు నైరాశ్యంలో కూరుకుపోయి ఉంటారు” అని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. రాజస్థాన్లోని బలోత్రా జిల్లా పవీపద్రాలో నిర్మించిన దేశంలో మొట్టమొదటి గ్రీన్ఫీల్డ్ ‘సమీకృత చమురుశుద్ధి కర్మాగార సమదాయం’ సహా రూ.1.06 లక్షల కోట్ల ప్రాజెక్టులను శనివారం ఆయన జాతీయ అంకితం చేశారు. జోద్పూర్లో సూతనంగా నిర్మించిన విమానాశ్రయ టెర్మినల్ భవనాన్ని, గుజరాత్లోని ససంద్లో ‘సి.జి.సెమి ఔటోసోల్డ్స్ సెమీకండక్టర్ అసెంబ్లీ అండ్ టెస్ట్’ (ఓఎన్ఎస్ఐ) కేంద్రాన్నీ మోదీ ఆరంభించారు. “పశ్చిమాసియా యుద్ధం వల్ల అతిపెద్ద ఇంధన సంక్షోభం తలెత్తింది. చాలా దేశాల్లో డీజిల్, పెట్రోలు ధరలు 40-50% పెరిగాయి. కొన్ని దేశాల్లోనైతే కోటా పద్ధతిలో సరఫరా చేసేవారు.



మన దేశంలో ఒక్కరోజైనా అలాంటి పరిస్థితి రాలేదు. సకాలంలో ప్రభుత్వం సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం దానికి కారణం. వనరుల వినియోగంలో సమతుల్యత పాటించాం. దౌత్యబలాన్ని సానుకూలంగా వాడుకున్నాం. పారిశ్రామిక గ్యాస్ను ఎట్రోజీకి మళ్లించాం. సిలిండర్ ధర రూ.2,000 వరకు చేరి అవకాశం ఉందని నిపుణులు భావించినా ప్రభుత్వ చర్యల వల్ల ఇప్పటికీ రూ.950 వద్దే ఉంది. చమురు కంపెనీలకు రూ.75 పేల కోట్లకుపైగా నష్టం వచ్చింది. ఆ భారాన్ని ప్రభుత్వమే భరించింది” అని ప్రధాని వివరించారు. విడిభాగాల నుంచి సెమీ కండక్టర్ల వరకు అన్నింటినీ మనదేశం తయారు చేస్తోందని, వికసిత భారత్కు అది మార్గసూచి అని పేర్కొన్నారు.

రాజధానిపై పూటకో మాట మారుస్తున్న జగన్

-మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి ధ్వజం

అమరావతి: రాజధానిపై పూటకో మాట మారుస్తున్న వైకాపా అధినేత జగన్ను ఏమనాలని గిరిజన సంక్షేమశాఖ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి ధ్వజమెత్తారు. జగన్ అండతోనే గుడివాడ అమర్నాథ్ లాంటివాళ్లు మహిళల వ్యక్తిత్వ హననానికి పాల్పడుతూ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆమె విలేకర్లతో మాట్లాడారు. “మహిళా కమిషన్ విచారణకు పిలిస్తే క్షమాపణలు చెప్పాల్సింది పోయి తన వ్యాఖ్యల్ని అమర్నాథ్ సమర్పించుకోవడం సిగ్గుచేటు. సొంత తల్లి, చెల్లినే ఇంట్లో నుంచి గొంటేసిన వ్యక్తి సారధ్యంలో నడుస్తున్న పార్టీలోని నాయకులు ఇలాగే మాట్లాడతారు” అని సంధ్యారాణి మండిపడ్డారు.



మన్యం వీరుడు అల్లూరి సీతారామరాజు త్యాగస్ఫూర్తి భావితరాలకు ఆదర్శం



- కృష్ణదేవిపేటలో ఘనంగా అల్లూరి 129వ జయంతి వేడుకలు - ముఖ్య అతిథిగా శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు - అల్లూరి జీవిత చరిత్ర 256 పేజీల గ్రంథావిష్కరణ

అనకాపల్లి (గోలుగొండ), చైతన్యవారధి: విప్లవ జ్యోతి, భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, మన్యం వీరుడు అల్లూరి సీతారామరాజు 129వ జయంతి సందర్భంగా గోలుగొండ మండలం కృష్ణదేవిపేటలోని అల్లూరి స్మారక పార్కులో ఘనంగా జయంతి వేడుకలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు హాజరయ్యారు. స్పీకర్తో పాటు అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, జిల్లా పోలీసు సూపరింటెండెంట్, జాయింట్ కలెక్టర్ తదితరులు అల్లూరి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేశారు. అనంతరం అల్లూరి సీతారామరాజు జీవిత చరిత్రను ప్రతిబింబించే 256 పేజీల గ్రంథాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు మాట్లాడుతూ, భారత స్వాతంత్ర్య సమర చరిత్రలో అల్లూరి సీతారామరాజు పేరు చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతుందని అన్నారు. బ్రిటీష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా గిరిజనులను ఏకం చేసి మన్యం ప్రాంతంలో స్వాతంత్ర్య జ్యోతిని వెలిగించిన మహోన్నత నాయకుడిగా అల్లూరి చరిత్రలో నిలిచారని పేర్కొన్నారు. అతి చిన్న వయసులోనే దేశం ప్రాణత్యాగం చేసిన ఆయన ధైర్యం, దేశభక్తి, త్యాగనిరతి నేటి యువతకు ఆదర్శప్రాయమని చెప్పారు. అల్లూరి ఆశయాలును భావితరాలకు చేరవేయడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని స్పష్టం చేశారు. అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ, 1897 జూలై 4న జన్మించిన అల్లూరి సీతారామరాజు దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం తన జీవితాన్నే అంకితం



చేశారని కొనియాడారు. ఆయన దేశభక్తి, నిజాయితీ, ధైర్యసాహసాలు, ప్రజల పట్ల అంకితభావాన్ని యువత ఆదర్శంగా తీసుకుని సమాజాభివృద్ధికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ, అల్లూరి సీతారామరాజు త్యాగం, క్రమశిక్షణ, దేశభక్తి ప్రతి భారతీయుడికి స్ఫూర్తినిస్తే విలువలని అన్నారు. ఆయన జీవితం నేటి తరానికి మార్గదర్శకమని, అల్లూరి ఆశయాలను ఆచరణలో పెట్టడమే ఆయనకు అందించే గొప్ప నివాళి అని పేర్కొన్నారు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను ప్రతి తరం గుర్తుంచుకుని దేశాభివృద్ధికి తమవంతు కృషి చేయాలని సూచించారు. జిల్లా పోలీసు సూపరింటెండెంట్ మాట్లాడుతూ, దేశ స్వేచ్ఛ కోసం ప్రాణాలను అర్పించిన అల్లూరి సీతారామరాజు నిరుపమాన త్యాగాన్ని భారత జాతి ఎన్నటికీ మరువదన్నారు. దేశభక్తి, క్రమశిక్షణ, సేవాభావం ప్రతి పౌరుడిలో పెంపొందాలని ఆకాంక్షించారు. జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, అల్లూరి సీతారామరాజు జీవిత చరిత్రను ప్రతి విద్యార్థి చదివి ఆయన ధైర్యసాహసాలు, పోరాట పటిమ, నాయకత్వ లక్షణాలను ఆదర్శంగా తీసుకుని జీవిత లక్ష్యాలను సాధించాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల విద్యార్థులు దేశభక్తిని ప్రతిబింబించే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను ప్రదర్శించారు. అలాగే వివిధ క్రీడా, సాంస్కృతిక పోటీల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ బహుమతులను ముఖ్య అతిథులు అందజేసి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నర్సపట్నం ఆర్డీవో వి.వి. రమణ, సాంస్కృతిక శాఖ సంచాలకులు, పర్యటక శాఖ అధికారులు, కృష్ణదేవిపేట గ్రామ సర్పంచ్, గిరిజన సంఘాల నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని మన్యం వీరుడు అల్లూరి సీతారామరాజుకు ఘన నివాళులర్పించారు.

22వ భూములకు ఏడాదిలో పరిష్కారం

-పూర్తిగా అధికారులపై వదిలేస్తే కొందరు ప్రజల రక్తం పోల్చేస్తారు -రీసర్చ్ చేసి సమస్యలు తీరుస్తాం -కంగుంబిలో 60 ఏళ్ల అనుభవదారులకు పట్టాలిచ్చాం -రాజకీయాలపై ప్రజలంతా ఆలోచించాలి-గొడ్డలి పార్టీని మళ్లీ రానివ్వద్దు - కుప్పం పర్వటనలో సీఎం చంద్రబాబు

చిత్తూరు: ‘గత ప్రభుత్వంలో ప్రజల ఆస్థులను నిషేధిత జాబితా (22ఏ)లో పెట్టి పైకాచికానందం పొందారు. ఇప్పుడు వాటిని పరిష్కరిస్తున్నా. ఏడాదిలో ఓ కొలిక్కి తెస్తా. పూర్తిగా అధికారులకు బాధ్యతలు ఇస్తే కొందరు ఇదే అదను అని ప్రజల రక్తాన్ని పీల్చేస్తారు. అందుకే రీ సర్వే చేసి వివాదాలను పరిష్కరిస్తాం’ అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చెప్పారు. వారానికి రెండు గంటలు ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులపై సమీక్షిస్తున్నానని, అధికారుల పనితీరు తెలుసుకుంటున్నానని పేర్కొన్నారు. చిత్తూరు జిల్లా కుప్పం మండలం కంగుంబి రెవెన్యూలో 460.19 ఎకరాల అటవీ భూములను 60 ఏళ్లుగా సాగు చేసుకుంటున్న 322 మంది రైతులకు చంద్రబాబు ఎన్ఎస్ఐఎంట్ పట్టాలు పంపిణీ చేశారు. కుప్పంలో రూ.118 కోట్లతో అత్యాధునిక బస్టాండ్, డిపో నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన, నియోజకవర్గంలో వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టిన అనంతరం జరిగిన బహిరంగ సభలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. భూ వివాదాలను కుటుంబసభ్యులు సామరస్యంగా పరిష్కరించుకోవాలని హితవు పలికారు. దీర్ఘకాలంగా ఉన్న భూ సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నామని చెప్పారు. తిరుపతి జిల్లా శెట్టిపల్లె, గుంటూరు జిల్లా వట్టిచెరుకూరులలో దశాబ్దాల భూవివాదాలను కొలిక్కి తెచ్చి, అర్జులకు హక్కులు కల్పించడమే ఇందుకు నిదర్శనమన్నారు. పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవాలి...‘మంచు కురిసే యూరప్లో ఇప్పుడు 46-48 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత ఉంది. కార్ల టైర్లు



పేలిపోతున్నాయి. రైలు పట్టాలు కరిగిపోతున్నాయి. చాలా చోట్ల స్ప్రింగ్లు పెట్టి రోడ్లుపై నీళ్లు చల్లుతున్నారు. విజయవాడలో ఈ పని నేనెప్పుడో చేశా. ఈ ఏడాది కృష్ణా, గోదావరి నదుల్లో నీళ్లు లేవు. పర్యావరణాన్ని కాపాడుకుంటేనే ప్రకృతి సమతుల్యంగా ఉంటుంది. పిల్లలకు పెళ్లి చేయాలంటేనే మీరంతా జాతకాలు చూస్తారు. అవతలి వ్యక్తుల గురించి రహస్యంగా విచారణలు చేస్తారు. అలాంటిది రాష్ట్ర భవిష్యత్తును నిర్ణయించే రాజకీయాల గురించి ఎంత ఆలోచించాలో గుర్తించండి.. భవిష్యత్తులో ఎవరూ పొరపాటున కూడా గొడ్డలి పార్టీకి ఓటు వేయకూడదు. కూటమిని గెలిపించాలి. కేంద్రం ముందుకొచ్చి రాజధాని అమరావతి అని పార్లమెంట్లో చట్టం చేసింది. దాన్ని మార్చడం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. తుగ్గ్ తరహాలో అడుగుకోసారి రాజధాని మార్పును రాజ్యాంగం ఆమోదించదు.

పుష్కరాలకు రూ.1,500 కోట్లు



-ఇది ప్రాథమిక కేటాయింపే - రాజమహేంద్రవరం నగరపాలక సంస్థకు వివిధ పథకాలతో కలిపి రూ.580 కోట్లు -పురపాలక మంత్రి పి.నారాయణ

రాజమహేంద్రవరం: వచ్చే ఏడాది జూన్ 26 నుంచి జరగనున్న గోదావరి పుష్కరాలకు ప్రాథమికంగా రూ.1,500 కోట్లు కేటాయించేందుకు సీఎం చంద్రబాబు సూచనప్రాయంగా అంగీకరించారని పురపాలకశాఖ మంత్రి పి.నారాయణ చెప్పారు. కేంద్రం నుంచి నిధులు తీసుకొచ్చే ప్రయత్నాలు సాగుతున్నాయన్నారు. రాజమహేంద్రవరం నగర పాలకసంస్థ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ‘రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మంజూరు చేసే నిధులకు అదనంగా అర్బన్ ఛాలెంజ్ ఫండ్(యూసీజీ), అర్బన్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ డెవలప్మెంట్ ఫండ్(యూడీఎఫ్), యాస్కూటీ మోడల్ కింద రూ.580 కోట్లను రాజమహేంద్రవరం నగరపాలక సంస్థకు ఇస్తాం. ఈమేరకు అభివృద్ధి పనుల ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలి. 11న మరోసారి సమీక్షిస్తాం. పనులకు అనుమతులు

మంజూరు చేస్తాం’ అని మంత్రి చెప్పారు. ఎంపీ పురందేశ్వరి మాట్లాడుతూ.. పుష్కరాలకు తక్కువ వ్యవధి ఉందని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపాదనలు పంపిస్తే కేంద్ర నిధుల మంజూరు పరంగా బాధ్యత తీసుకుంటానన్నారు. సమావేశంలో ఎమ్మెల్యేలు బుచ్చయ్యచౌదరి, ఆదిరెడ్డి శ్రీనివాస్, రుద్రా చైర్మన్ వెంకటరమణ చౌదరి, మున్సిపల్ ఆఫీసియల్స్ కమిషనర్ నంపేతకూమార్, కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి, జేసీ మేఘాస్వరూప్, నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ రాహుల్మీనా పాల్గొన్నారు. అనుమతుల్లో జోక్యానికి తావుండదు...‘రాష్ట్రంలో భవనాలు, లేబిల్స్ అనుమతుల మంజూరులో రాజకీయ జోక్యానికి తావుండదు. నాతో సహా ఎమ్మెల్యేలవరూ జోక్యం చేసుకోరు’ అని మున్సిపల్ కమిషనర్లకు మంత్రి నారాయణ స్పష్టంచేశారు. ఎమ్మెల్యేలు, కార్పొరేటర్లు సిఫార్సులు చేశారంటూ అనధికార నిర్మాణాలకు ఊతమిస్తే సహించేది లేదన్నారు. ఏలూరులో జరిగిన మున్సిపల్ అధికారుల సమీక్షలో మంత్రి మాట్లాడారు. ‘రూ.100 కోట్లతో రహదారుల శుభ్రతకు స్పీడింగ్ యంత్రాలు కొంటున్నాం’ అని మంత్రి చెప్పారు.

ప్రకాష్ రాజ్, రావణ్ లతో..తాదేపల్లి ప్యాలెస్ కుట్ట

-రాష్ట్రంలో విద్యేపాలు రగిల్చాలని వాళ్లకు ఫండింగ్ -వారిద్దరి మధ్య సంభాషణ ఆడియో విడుదల చేసిన మంత్రి దుర్గేష్

అమరావతి: సామాజిక మాధ్యమాల్లో ‘జస్టి ఆస్పింగ్’ అంటూ గొంతువించుకునే సినీనటుడు ప్రకాష్ రాజ్, మతఘర్షణలు సృష్టించేలా మాట్లాడే యూట్యూబర్ రావణ్ మధ్య అపవిత్రబంధం ఉందని, వారిద్దరూ కలిసి కూటమి ప్రభుత్వంపై, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పై కుట్రపూరిత డిటెక్టు నడుపుతున్నారని పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ ఆరోపించారు. విజయవాడలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. ప్రకాష్ రాజ్, రావణ్ మధ్య సంభాషణల ఆధారాలు, ఆడియోలను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా దుర్గేష్ మాట్లాడుతూ.. సోషల్మీడియా వేదికగా కుట్ర, మతవిద్వేషాలు చెలరేగేలా, వాళ్లిద్దరూ వ్యక్తిగత దూషణలకు దిగుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ఇది ప్రకాష్ రాజ్, రావణ్ కలిసి చేస్తున్నదే కాదని, వాళ్ల వెనుక పెద్ద వ్యవస్థ ఉందని అన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో శాంతిభద్రతల సమస్య సృష్టించడానికి తాదేపల్లిలోని ‘ప్యాలెస్ పార్ట్ డొల్ల కంపెనీల ద్వారా వారికి ప్రతినెలా భారీగా ఫండింగ్ అందుతోందని ఆరోపించారు. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ను బలహీనపర్చడమే లక్ష్యంగా ఈ



సంఘటనలతో శక్తులు పనిచేస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. తెరవెనుక ఉన్న అసలు కుట్రదారుల బంధారాన్ని త్వరలోనే పోలీసులు ఛేదిస్తారని స్పష్టం చేశారు. నాడు ప్యాలెస్ అత్యత్యాలపై నో ఆస్పింగ్...2019-24 మధ్య రాష్ట్రంలో జరిగిన ప్యాలెస్ అత్యత్యాలు, దారుణాలపై ప్రకాష్ రాజ్ ఎందుకు నోరు మెదపలేదని దుర్గేష్ ప్రశ్నించారు. హిందూ ఆలయాలపై దాడి చేసిన సమయంలో జస్టి ఆస్పింగ్ ఏమైందని ప్రశ్నించారు. ప్రకాష్ రాజ్ విమర్శల స్థాయి అయితే.. తమ నాయకుడు పవన్ కల్యాణ్ విశ్వసనీయత అని పేర్కొన్నారు.

సంపాదకీయం

సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వాలు చిత్తశుద్ధితో కృషిచేయాలి

సరైన ఆహారం లేక పిల్లలు నీరసపడిపోతుంటే ఆర్థికంగా, సామాజికంగా వాటిల్లే నష్టం అంతా ఇంతా కాదు. దేశ పురోగతే ప్రమాదంలో పడుతుంది. దీన్ని నివారించి బాలభారతాన్ని సుదృఢం చేసేందుకు ప్రభుత్వాలు దశాబ్దాలుగా ప్రత్యేక పథకాలను అమలు చేస్తున్నాయి. అంగన్‌వాడీల ద్వారా గర్భిణులూ చిన్నారులు బాలింతలకు సమతుల్యహారం అందించడంతో పాటు బడుల్లోనూ పిల్లలకు పౌష్టికాహారం సమకూరుస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో గడిచిన కొన్నేళ్లలో బాలల్లో పోషణ స్థాయిలు కాస్త మెరుగయ్యాయి. ఇది హర్షణీయమే అయినా, అయిదేళ్లలోపు చిన్నారుల్లో 29శాతం మంది వయసుకు తగినట్లు ఎదగలేదని 2023-24 మధ్య చేపట్టిన ఆరో జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వేలో తేలింది. ఏపీ, తెలంగాణల్లో ఇలాంటివారు వరసగా 25, 27శాతాల చొప్పున ఉన్నారు. ఆసీతు హిమాచలం 32శాతం మంది బాలులు గిడసబారిపోయారు. దేశవ్యాప్తంగా 6-23 నెలల పిల్లల్లో 85శాతం మందికి నేటికీ తగినంత పోషకాహారం అందని వరం అవుతోందన్న సర్వే ఫలితాలు దిగ్భ్రాంతి కలిగిస్తున్నాయి. బలవర్ధకమైన ఆహారానికి నోచుకోని చిన్నారులు తరచూ జబ్బులపాలవుతున్నారు. దానివల్ల కన్నవారికి కడుపుకోత మిగలడమే కాదు, భావిభారత సౌభాగ్యమూ హరించుకుపోతోంది. మన దేశంలో అయిదేళ్లలోపు చిన్నారుల అర్ధాంతర మరణాల్లో 69శాతానికి పోషకాహార లోపమే కారణమని గత అధ్యయనాలు తేల్చిచెప్పాయి. అంతర్జాతీయ నివేదికల ప్రకారం సమతుల్యహార లోటు మూలంగానే ఆసియా దేశాలు ఏటా వాటి జీడిపీల్లో 11శాతానికి సమానమైన సంపదను కోల్పోతున్నాయి. మానవ మెదడు 90శాతం అయిదేళ్లలోపే అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఆ సమయంలో సూక్ష్మ పోషకాలతో కూడిన ఆహారం దక్కకుంటే- చిన్నారుల మేధోవికాసం తీవ్రంగా దెబ్బతింటుంది. పోటీ ప్రపంచంలో నెగ్గుకూరవడంలో వారు వెనకబడతారు. చిన్నతనంలో పుష్టికరమైన తిండికి దూరమైన చిన్నారుల మీద ముప్పేట దాడిచేసే వ్యాధుల వల్ల కుటుంబాలపై వైద్య వ్యయం పెరుగుతుంది. అలాంటి పిల్లలు పెద్దయ్యాక మధుమేహం, గుండెజబ్బుల గుప్పిట చిక్కే ప్రమాదమూ అధికమవుతుంది. పౌష్టికాహార లోపంతో పెరిగిన బాలికలు అనంతరకాలంలో తక్కువ బరువుతో కూడిన పిల్లలకు జన్మనిచ్చే ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఏతావాతా సమతుల్యహార సమస్య నిశ్చబ్ద విపత్తులా ఒక తరం నుంచి మరో తరానికి పాకుతూ దేశాన్ని అంధకారంలోకి నెడుతుంది. అందుకే ప్రభుత్వాలు దాన్ని ఏమాత్రం ఉపేక్షించకూడదు. అంగన్‌వాడీల్లో సిబ్బంది కొరత, ఉన్నవారికి శిక్షణ లేమి, మౌలిక వసతుల లోటు, మారుమూల ప్రాంతాలకు ఆహార సరఫరాలో అంతరాయం తదితరాలు దేశీయంగా పోషణ లోపాల నివారణకు ప్రతిబంధకాలవుతున్నాయి. ఒకవైపు నిత్యావసరాల ధరలు మండిపోతుంటే ప్రభుత్వాలు చేస్తున్న అరకొర కేటాయింపులు పోషకాహార కల్పనకు ఏమాత్రం సరిపోవట్లేదన్న వాదనలు ఎప్పటినుంచో వినవస్తున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా ముప్పావు శాతానికి పైగా చిన్నారులకు అన్నం, పప్పు, రొట్టెలు వంటి రెండు మూడు పదార్థాలు మినహా వైవిధ్యభరితమైన, బలవర్ధకమైన ఆహారం అందకపోతుండటంతో రక్తహీనత కోరచాస్తోంది. కలుషిత నీరు, పారిశుధ్య లోపాలతో పిల్లలు తరచూ డయేరియా, నులిపురుగుల బారిన పడుతున్నారు. దానివల్ల వారు తినే ఆ కొద్దిపాటి తిండి ఒంటికి పట్టడంలేదు. సామాజిక దురాచారాలు, అవగాహన లేమి, ఇతర కారణాలతో పుట్టిన వెంటనే తల్లిపాలు పట్టకపోవడమూ బిడ్డకు తీరని చెరుపు చేస్తోంది. నవతరాన్ని దుర్బలం చేసి దేశ భవిష్యత్తును చీకట్లలోకి నెడుతున్న ఈ పెను సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వాలు చిత్తశుద్ధితో కృషిచేయాలి. పౌష్టికాహార అందుబాటులో లోటుపాట్లను ఎప్పటికప్పుడు గుర్తించి చక్కదిద్దాలి.

ప్రమాదంలోగాయపడ్డ ఉపాధి హామీ కార్మికురాలను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలి

- సిబిటియు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్ శంకర్ రావు డిమాండ్

పరవాడ, చైతన్యవారం: మండలంలో కలపాక పంచాయతీ స్వయంభువరం రాంసాగర్ చెరువు నుండి మధు చెరువు వరకు కాలువ పూడిక తీత పనుల్లో పనిచేస్తున్న తుంపాల లక్ష్మి అప్పల నరసమ్మ అనే 46 సంవత్సరాల వయసు గల ఉపాధి హామీ కార్మికురాలు పనులు చేస్తుండగా ఒక పేలుడు సంభవించిందని దీంతోఒక కంటిని కోల్పోయింది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న సిబిటియు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్ శంకర్ రావు, ఉపాధి హామీ కార్మిక సంఘం సిబిటియు మండల గౌరవ అధ్యక్షులు గని శెట్టి సత్యనారాయణతో కలిసి గాయపడ్డ లక్ష్మి అప్పల నరసమ్మను కలిసి పరామర్శించారు. ప్రమాదం జరిగిన తీరును అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం స్వయంవరంలో ఉపాధి హామీ పని ప్రదేశానికి వెళ్లిఉపాధి హామీ కార్మికులను ప్రమాద తీరును అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ ఇలాంటి ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు, పాము కాటికి గురైనప్పుడు, వడదెబ్బకి గురైనప్పుడు ప్రభుత్వ ఒక నిర్దిష్టమైన బీమా పాలసీని తయారు చేసి ఉపాధి హామీ కార్మికులను అదుకోవడానికి చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. పని ప్రదేశంలో సౌకర్యాలను పెంచాలని కార్మికులకు భద్రత కల్పించాలని మెడికల్ కిట్లు అందుబాటులో



ఉంచాలని వారుడిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయిలో వేతన చెల్లించడంతోపాటు ఆమె కుటుంబానికి నష్టపరిహారం చెల్లించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.ఆమె పూడిక మట్టిని పారతో త్రవ్వగా గుర్తుతెలియని పదార్థం పేలడం తో ఆమె కన్ను పూర్తిగా కుడి కన్ను పూర్తిగా కోల్పోయిందని అన్నారు. ఎడమ కన్ను కి ఆవరేషన్ చేయాలి అని చెప్పినట్లు తెలియజేశారు .జరిగిన ప్రమాదంపై సమగ్ర విచారణ చేయాలని వారుకోరారు. ఈ విషయంపై జిల్లా కలెక్టర్, పిడికి ఫిర్యాదు చేస్తున్నట్లు తెలియజేశారు.

అల్లూరి పోరాటం స్ఫూర్తిదాయకం

- ఘనంగా నివాళులర్పించిన గంట

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: మన్యం ప్రజల కోసం వీరోచితంగా పోరాటం సాగించడం..గిరిజనుల సంక్షేమం ..భూహక్కుల కోసం ..బ్రిటిష్ వారిపై పోరాడిన మన్యం విప్లవ వీరుడు, అల్లూరి సీతారామరాజు పోరాటం స్ఫూర్తిదాయకమని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, డాక్ యార్లే కే టి బి అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్మింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట శ్రీనుబాబు అన్నారు. అల్లూరి సీతారామరాజు 129వ జయంతి సందర్భంగా ద్వారక బస్ కాంప్లెక్స్ వద్ద గంట శ్రీనుబాబు అల్లూరి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా గంట శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర సమర పోరాటంలో గిరిజనుల కోసం ప్రాణ త్యాగం చేసిన అల్లూరి సీతారామరాజు పోరాటం నేటితరం యువతకు స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తుంది అన్నారు 1924నుంచి 1924వరకు అల్లూరి వీరోచిత పోరాటం సాగించారన్నారు. గెరిల్లా యుద్ధం చేసి బ్రిటిష్ వారిని గడగడలాడించారన్నారు.. 1924లో ఆయన ను బ్రిటిష్ వారు దారుణంగా కాల్చి చంపారన్నారు.. సీతారామరాజు నేటి తరం యువత కు స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తారు..ఆయన ఆశయ సాధనకు కృషి చేయాలని అన్నారు. అదేవిధంగా అల్లూరి స్మారక ప్రాంతాల అభివృద్ధికి సైతం ప్రభుత్వం భావితరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని మరింత నిధులు మంజూరు చేసి వాటిని అభివృద్ధి చేయాలని కోరారు.



మన్యం వీరుడు అల్లూరి సీతారామరాజు ఆశయాలు యువతకు శాశ్వత స్ఫూర్తి

- ఏపీ బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: మన్యం వీరుడు, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు అల్లూరి సీతారామరాజు 129వ జయంతి సందర్భంగా విశాఖపట్నం జిల్లా పాండ్రంగి గ్రామంలోని ఆయన జన్మస్థలంలో ఉన్న విగ్రహానికి ఘన నివాళులు అర్పించిన సందర్భంగా ఏపీ బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ నివాళు లు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, బ్రిటిష్ పాలకుల దమనకాండకు ఎదురొడ్డి ఆదివాసీల ఆత్మగౌరవం, స్వేచ్ఛ కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన మహనీయుడు అల్లూరి సీతారామరాజు అని కొనియాడారు. దేశభక్తి, త్యాగనిరతి, ధైర్యసాహసాలకు అల్లూరి జీవితం చిరస్మరణీయమని, ఆయన ఆశయాలు నేటి యువతకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నం జిల్లా పాండ్రంగి గ్రామంలోని అల్లూరి జన్మస్థలంలో జరిగిన నివాళుల కార్యక్రమంలో భీమిలి శాసనసభ్యులు గంటా శ్రీనివాసరావు, జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశు రామరాజు, పార్టీ రాష్ట్ర, జిల్లా నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొని



అల్లూరి సీతారామరాజు గారి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అల్లూరి సీతారామరాజు చూపిన దేశభక్తి, సేవా తత్వం, త్యాగస్ఫూర్తిని ప్రతి ఒక్కరూ ఆదర్శంగా తీసుకుని దేశాభివృద్ధికి తమ వంతు కృషి చేయాలని పీవీఎస్ మాధవ్ పిలుపునిచ్చారు.

ఆరోగ్య సమాజ స్థాపన అందరి బాధ్యత

-ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు

గాజువాక, చైతన్యవారం: ఆరోగ్య సమాజ స్థాపన అందరి బాధ్యత అని ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఆరోగ్య ఆంధ్రప్రదేశ్ లక్ష్య సాధన దిశగా కూటమి పాలన సాగిస్తోందని తెలిపారు. గాజువాక 73 వ వార్డు సనత్ నగర్ సమీపంలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన కృపా దంత వైద్యశాలను ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రి వైద్యురాలు పీత కృపావతితో కలిసి ఆయన మాట్లాడుతూ దంత సంరక్షణ అనేది బాధ్యతగా తీసుకోవాలని అన్నారు. ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించి పరీక్ష చేయించుకోవాలని సూచించారు. వైద్య వృత్తి ద్వారా సమాజిక సేవ చేయాలని కోరారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో మెరుగైన వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారని వాటిని నద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. పేదలకు ఖరీదైన వైద్యాన్ని చేరువ చేస్తూ కృపావతి ఇక్కడ వైద్యశాలను ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని



పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, పీత వెంకట రమణ, గంధం శ్రీనివాస్, బలగ బాలు నాయుడు, చెల్లబోయిన నాయుడు, పాత్రుడు, నెల్లి శ్రీనివాస్, ములకలపల్లి పెంటయ్య , అండిబోయిన నూకరాజు, నెల్లి సాధూరావు, అప్పలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రత్యేక ఓటర్ల సవరణ కార్యక్రమాన్ని గడువులోగా పూర్తి చేయాలి

- నక్కపల్లి మండలంలో కార్యక్రమాన్ని పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి (నక్కపల్లి), చైతన్యవారం: జిల్లాలో జరుగుతున్న ప్రత్యేక ఓటర్ల సవరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేసి, అర్హులైన ప్రతి పౌరుడి వివరాలను ఖచ్చితంగా నమోదు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. నక్కపల్లి మండలంలో జరుగుతున్న ప్రత్యేక ఓటర్ల సవరణ కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఇంటింటి సర్వే నిర్వహిస్తున్న బూత్ స్థాయి అధికారుల పనితీరును పరిశీలించి, ప్రతి ఇంటిని తప్పనిసరిగా సందర్శించి అర్హులైన ఓటర్లను నమోదు చేయాలని, పేరు, వయస్సు, చిరునామా తదితర వివరాల్లో మార్పులు, చేర్పులు, తొలగింపులను నిబంధనలకు అనుగుణంగా నమోదు చేయాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఓటర్ల జాబితా ఎన్నికల ప్రక్రియకు మూలాధారమని, అందువల్ల ప్రతి నమోదును అత్యంత పారదర్శకంగా, కచ్చితత్వంతో చేపట్టాలని



తెలిపారు. నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను గడువులోగా పూర్తి చేసి, ప్రత్యేక ఓటర్ల సవరణ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ పరిశీలనలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పబ్లే, తదితర సంబంధిత అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణ, ఆర్థిక అక్షరాక్షతపై ప్రత్యక్ష అవగాహన

- ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించి వస్త్ర సంచుల వినియోగాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్

విశాఖపట్నం: పాత్యపుస్తకాలతోపాటు ప్రత్యక్ష అనుభవం ద్వారా నేర్చుకునే విద్య, విద్యార్థుల వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఎంతో దోహదపడుతుందని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ పేర్కొన్నారు. ఆయన జీవీఎంసీ ఆధ్వర్యంలో జీవన నైపుణ్యాలు పెంపొందించే లక్ష్యంతో జీవీఎంసీ కె. కాలనీ పాఠశాల విద్యార్థులకు ప్రత్యేక ఎక్స్ పోజర్ విజిల్ ను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముందుగా మాధవధారలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి కార్యాలయాన్ని, ఆర్ టి ఓ కార్యాలయాన్ని సందర్శించి పర్యావరణ పరిరక్షణ, వాయు మరియు నీటి కాలుష్య నియంత్రణ, వ్యర్థాల నిర్వహణ, ప్లాస్టిక్ కాలుష్య నివారణ , ట్రాన్స్పోర్ట్, డ్రైవింగ్ లైసెన్సులు వంటి అంశాలపై అధికారులు విద్యార్థులకు వివరించారు. అనంతరం విద్యార్థులు బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా, స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా మురళీనగర్ శాఖలను సందర్శించి బ్యాంకింగ్ సేవలు, పొదుపు అలవాట్లు, ఖాతాల నిర్వహణ, డిజిటల్ లావాదేవీలపై ప్రత్యక్ష అవగాహన పొందారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ మాట్లాడుతూ, పాత్యపుస్తకాలతో పాటు ప్రత్యక్ష అనుభవం ద్వారా నేర్చుకునే విద్య విద్యార్థుల వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఎంతో దోహదపడుతుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ, ప్రజా సేవా సంస్థల పనితీరును ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించడం ద్వారా విద్యార్థుల్లో అవగాహనతో పాటు బాధ్యతాయుతమైన పౌరస్ఫూర్తి పెంపొందుతుందని, కాలుష్య నియంత్రణలో ప్రతి ఒక్కరి పాత్ర అత్యంత ముఖ్యమని, ముఖ్యంగా సింగిల్-యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించి వస్త్ర సంచులను నిత్యజీవితంలో వినియోగించడం, పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించడం ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి విద్యార్థి తన వంతు బాధ్యతను నిర్వర్తించాలని కమిషనర్ పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా “ప్లాస్టిక్ రహిత సమాజం పర్యావరణ పరిరక్షణ” అనే సందేశంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి



ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు వస్త్ర సంచులను జీవీఎంసీ కమిషనర్ చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఎక్స్ పోజర్ విజిల్ అనంతరం విద్యార్థులు తమ అనుభవాలను పంచుకుంటూ, బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ, పర్యావరణ పరిరక్షణ, కాలుష్య నియంత్రణ, బ్యాంకింగ్, ప్రభుత్వ శాఖల సేవల గురించి ఎన్నో కొత్త విషయాలు తెలుసుకునే అవకాశం కలిగిందని ఇటువంటి కార్యక్రమాలు తమ భవిష్యత్తుకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని విద్యార్థులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ జీవీఎంసీ కమిషనర్ కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పీఎం సత్యచేటి, యు పి డి-డి పి ఓ లు జి .నాగార్జున రావు, పద్మజ, ఆంధ్రప్రదేశ్ పాలిటెక్నిక్ కలెక్టర్ బోర్డు జాయింట్ చీఫ్ ఎన్నికలెంట్ ఇంజనీర్ ఎస్ శంకర్ నాయక్, సీనియర్ ఎన్నికలెంట్ ఇంజనీర్ ఏ రామారావు నాయుడు, ఎన్నికలెంట్ ఇంజనీర్లు పి.వి ముకుందరావు, పి శ్రీనివాసరావు, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా అధికారులు, మురళి నగర్ బిర్లా జంక్షన్ స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా అధికారులు , మాధవధార ఆర్టీవో ఆఫీస్ అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

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



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

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

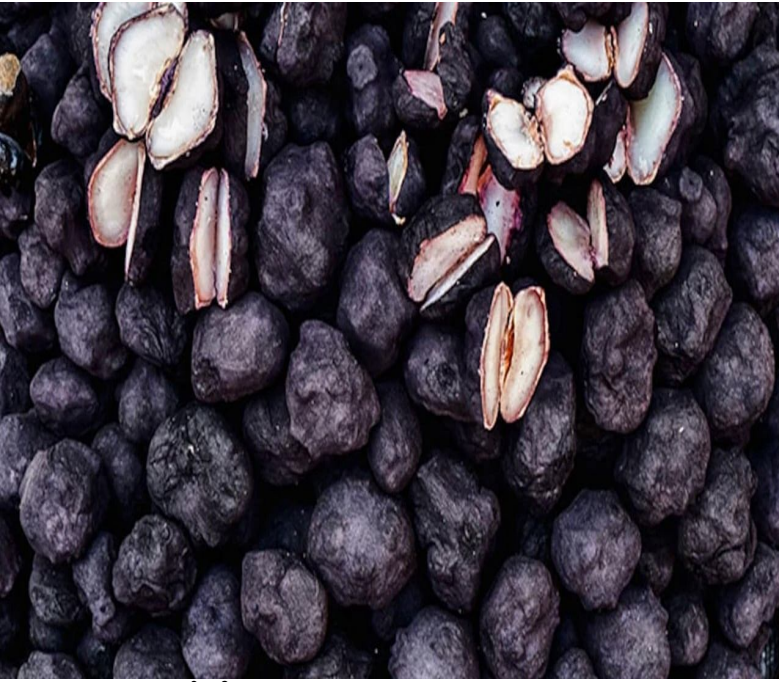
పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని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



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

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్ నట్ దీనినే సింఘాడ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఈ సింఘాడ రుచిలో ఎంత టెస్టీగా ఉంటుందో దీంతో కలిగే ఆరోగ్యప్రయోజనాలు కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటాయి. ఇందులో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, మాంగనీస్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాల్షియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, కాపర్ వంటి పోషకాలు వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది.



మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ వండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్ట్ నట్ హై బీపీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో నీరు సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని డీహైడ్రేషన్ నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది తిన్న తరువాత చాలా సేపటి వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీంతో ఈజీగా బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులో చాలా తక్కువ

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

కాల్చిన కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు తాగారా?

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



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

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

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు చేసే కొన్ని పొరపాట్లు లేదా తప్పులు పుట్టబోయే పిల్లలపై చూపుతాయని నిపుణులు చెబున్నారు. ముఖ్యంగా తల్లులు 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 బ్రెయిన్



ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా (వ్రెగెన్సీ) టైమ్ లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను

పరీక్షించగా, పీచు తక్కువగా తిన్నవారి పిల్లల మెదడు భాగంలోని నాడుల్స్ డెవలప్ మెంట్ మందగించినట్లు తేలింది. అలాగే పర్సనల్ అండ్ సోషల్ స్కెల్స్ 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, కెరటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు. అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం, అలసట, బాడీ పెయిన్స్, అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల, ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్, పిక్నోల్ యాంటీయాక్సిడ్ డెంట్స్,



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

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

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



మరింత దగ్గరగా ఉంటారు. ఇది బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత సంబంధంలో దూరం తగ్గించడానికి సహాయం చేస్తుంది. భార్యభర్తలు ఎప్పటికప్పుడు మనసులో ఉన్న భావాలు, కోరికలు, ఆందోళనలను స్పష్టం చేసుకోవాలి. ఈ మాటలు చెప్పేందుకు పెద్ద క్లాసులు, పాఠాలు అవసరం లేదు. సాధారణ సంభాషణలు సరిపోతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితులు, నిద్రలేమి, పని భారాలు అన్నీ 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 భార్యభర్తలు ఒకరికొకరు సహాయం చేస్తే సమస్యలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధ్యతలు పంచుకోవడం, గౌరవంతో 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 కర్రీ వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లే ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్రీ చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ గుణాలు 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 వెచ్చటి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గతారంటు. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిారించుగా 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 స్పెషల్ 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 ఆసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావచ్చు. వీచీ హాస్పిటల్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ సరోద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి హాపికలో 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 పాల్మీ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. బెల్ పాల్మీ 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 అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆపై మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. దృష్టికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. కనుక అకారణంగా పదే పదే కంటి నుంచి నీరు వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం వద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

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



గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.ఔబెర్ 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 నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని బ్రై 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 డి8 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆమెదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆమెదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్ళు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆమెదం 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 రక్షణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ూ కళ్ళ చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది.రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళు రోజూ కొద్దిగా కరివేపాకు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పని చేసేలా కూడా చూస్తుంది. జుట్టు సమస్యలకు కూడా కరివేపాకు మంచిది. జుట్టు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఉడిపోవడం 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 క్రిమిలను కూడా అదుపు చేస్తుంది.జీర్ణక్రియ సరిగా లేని వాళ్ళకు



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

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి..ఇది 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 మదార్థాలు 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 అలర్జీని 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 పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

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



నడుస్తున్నప్పుడు, మీ మెడ వంగి, మీ వెన్నెముక వంగి, మీ శరీరం నొప్పులకు దారితీసే విధంగా నవ్వాన్ని 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. నిస్సార శ్వాసలు మీ కండరాలను బిగుతుగా చేస్తాయి. ఇది మీ కీళ్ల కదలికను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చుకుని, మీ నోటి ద్వారా గాలి పీల్చడానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి.. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు 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 వంటశాలలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యూంటీమైక్రోబయల్, యూంటి ఇన్సుమేటరీ, 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 తిన్నద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహిక స్పిండ్లర్ కండరాన్ని నడచించి, కడుపులో



ఆమ్లం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, వికారం వంటి +జు=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ప్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అల్లెర్జి ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్టిక్ 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?

ప్రతిరోజు ఎన్ని వసులు 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 ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్లు అలాగే తిమ్మిర్లు అయి ఉండిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నిద్రపోయిన సమయంలో శరీరంలో అనేక చర్యలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటిలో మెదడు ఎక్కువగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర ఉండడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండి ఎలాంటి ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలు కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్ని తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గళా కారణం సయూటిక్ 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 ఢీ12,



డీ6 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూల్యంగా చేస్తే సరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఢీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఢీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజు సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజు సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కోరుకున్నా.. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. అయితే కొందరిలో ఎక్కువగాను.. మరికొందరిలో తక్కువగాను ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ కేవలం నాణ్యత లేని ఆహారం తినడంతోనే కాకుండా.. కొన్ని 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 స్రవణం కాకుండా చేస్తుంది. సరివడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజు 8 గంటలు నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిటో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం ఉంది.



చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ వసుల 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 అటోమేటిగ్గా 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 కల్గీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్గీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజు వద్దే కూరల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంతో క్యాన్సర్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్గా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎందుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా



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

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

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

రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

బత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బత్తాయిని 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 బత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బత్తాయిని 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. బత్తాయి పండ్ల రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అజీర్ణం, ప్రేగు కదలికలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.బత్తాయి పండు రసం శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడటమే కాకుండా విరోచనాలు, వాంతులు, తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది.బత్తాయిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని



రక్షించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. బత్తాయి రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి.బత్తాయి రసంలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసాంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బత్తాయి పండు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త స్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ప్లేవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బత్తాయి 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, జీర్ణక్రి యను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడు తుంది. 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 నిర్విషీకరణను సులభతరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ నీరు కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్లు, రాళ్ళు వంటి సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. బార్లీ నీరు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. 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. నిపుణుల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులెవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది.



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 రసస్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లేదా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాధారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం ఆలస్యం చేస్తుంటారు. దానితో అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

యంగ్‌గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

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



అధికంగా ఉండే ఈ పండు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని బిగుతుగా, మెరుస్తూ కనిపించేలా చేస్తుంది. 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.

తెల్లబఠానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

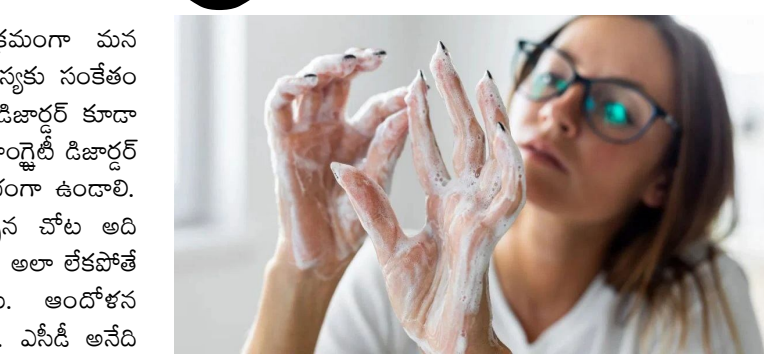
తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో బఠానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బఠానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బఠానీ కనిపిస్తాయి. తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి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



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

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోలి. అభైసివ్ కంపెల్నివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్షిటీ డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా నర్సి 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 నూక్కు 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. ఇంటిని, ఇంట్లో వస్తువుల్ని కూడా పదే పదే శుభ్రం చేస్తారు. బయటకు వెళ్లేప్పుడు గ్యాస్ అపామా లేదా? కరెంటు స్విచ్చులు ఆపామా లేదా తాళాలు నరిగి వేశామా లేదా అనే విషయాల్ని ఒకటికి రెండు సార్లు చెక్ చేసుకుంటారు. ఏ వస్తువుల్ని ఎక్కడ పెట్టాలో అక్కడ పెట్టమని ఇంట్లో వారికి వంద రూల్స్ చెబుతుంటారు. ఈ తీరు వల్ల కుటుంబ సభ్యులు చాలా విసిగిపోయి కోప్పడటం లాంటివి చేస్తారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల వారికా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిప్రెజ్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్క్రిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంగ్షిటీ మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నిక్స్ చెబుతారు. పరిస్థితి మరి 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. రక్తప్రావాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పొడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే పొడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్యాట్ లు నియంత్రిణలో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా



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

జగన్ దొంగకొండలో రాజధాని నిర్మించాలనుకున్నారు

-అక్కడ ప్రభుత్వ భూములు 50వేల ఎకరాలు, అటవీ భూములు మరో 50వేల ఎకరాలు ఉన్నాయి -2014 నాటి జగన్ ఆలోచనను ఇప్పుడు బయటపెట్టిన సజ్జల

అమరావతి: వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ 2014లో అధికారంలోకి వస్తే ప్రకాశం జిల్లా దొంగకొండలో రాజధాని నిర్మించాలనుకున్నారని వైకాపా ప్రధాన కార్యదర్శి, పార్టీ రాష్ట్ర సమన్వయకర్త సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి చెప్పారు. అక్కడ 50వేల ఎకరాల ప్రభుత్వ భూములు, మరో 50వేల ఎకరాల అటవీ భూములు ఉన్నాయని ఆయన వైకాపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ పేర్కొన్నారు. “దొంగకొండలో రాజధానిని నిర్మించాలని, ఆ భూమిని అభివృద్ధి చేయగా వచ్చిన ఆదాయంతో తదుపరి పనులు చేయవచ్చన్నది ఆయన ప్లాన్. అక్కడ కొంతవరకు సెల్ఫ్ సైనాన్సింగ్కి అవకాశం ఉంది” అని తెలిపారు. దొంగకొండను రాజధాని చేయాలన్న అప్పటి జగన్ ఆలోచనను సజ్జల ఇప్పుడు బయట పెట్టారు. కానీ జగన్... విజయవాడ, గుంటూరు మధ్య రాజధాని తమకు సముత్తమేనని, కనీసం 30వేల ఎకరాలు ఉండేలా చూడాలని 2014లో అసెంబ్లీలో ప్రతిపక్ష నాయకుడి హోదాలో చెప్పారు. 2019లో అధికారంలోకి రాగానే మాట మార్చి, అమరావతిపై విషం కక్కుతూ మూడు రాజధానుల ప్రతిపాదన తెరపైకి తెచ్చారు. విశాఖను కార్యనిర్వాహక రాజధాని చేస్తామని, అమరావతిలో కేవలం అసెంబ్లీని ఉంచుతామని, కర్నూలులో హైకోర్టు ఏర్పాటుచేస్తామని చెప్పారు. 2024 ఎన్నికల్లో ఓడిపోయాక.. మచిలీపట్నం, విజయవాడ, గుంటూరులను కలుపుతూ ‘మావిగన్’ పేరుతో రాజధాని ఏర్పాటుచేయాలని జగన్ మరో అడ్డగోలు ప్రతిపాదన చేశారు. తాజాగా రాష్ట్రానికి విజయవాడే రాజధాని అని, అమరావతి కాదని మరో ప్రకటన చేశారు. రాజధాని వంటి



అత్యంత ప్రధానాంశంపై వైకాపాకి స్పష్టత లేదని.. తరచూ ఆలోచనలు మార్చుకుంటూ, ప్రజల్ని, పెట్టుబడిదారుల్ని గందరగోళంలోకి నెట్టే ప్రయత్నం చేస్తోందని దీన్నిబట్టి అర్థమవుతోంది. దొంగకొండలో అన్ని భూములు ఉన్నాయన్నప్పుడు... అమరావతిలో భూసమీకరణపై విమర్శలెందుకు? దొంగకొండలో ప్రభుత్వ భూములు 50వేల ఎకరాలు, అటవీభూములు 50వేల ఎకరాలు ఉన్నాయంటూ.. అక్కడ జగన్ రాజధాని ఏర్పాటు చేయాలనుకున్నారని చెబుతూనే, కూటమి ప్రభుత్వం రాజధాని అమరావతిలో స్టాట్స్ సీట్ లాంటి ప్రాజెక్టుల కోసం రెండోవిడత భూసమీకరణకు వెళ్లడంపై సజ్జల తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. అంత భూమి ఎందుకని ప్రశ్నించారు. వైకాపా నాయకుల రెండు నాలుకల ధోరణికి ఇంతకంటే నిదర్శనం ఏం కావాలి?

విద్యార్థుల కోసం ‘స్కార్ట్బడి’

-యూవ్ ను రూపొందించిన ఉపాధ్యాయుడు సురేష్

గుర్త: పల్లిగండ్రేడు (ఆర్) ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో పని చేస్తున్న ఉపాధ్యాయుడు ఎ.సురేష్ కుమార్ ‘స్కార్ట్బడి’ అనే యాప్ ను రూపొందించారు. పిల్లలకు విజ్ఞానం, వినోదం అందించేలా తయారుచేశారు. దీంతో ఉపాధ్యాయులంతా కలిసి జిల్లా అధికారుల దృష్టికి విష యాన్ని తీసుకువెళ్లారు. ఈ యాప్ ను జిల్లా విద్యా శాఖాధికారి యు.మాణిక్యంనాయుడు తన కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించారు. ఇది ప్రాథమిక తరగతుల విద్యార్థులకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని అన్నారు. సులువుగా విద్యను నేర్చుకోవడానికి సహకరిస్తుందని అభిప్రాయ పడ్డారు. యాప్ వినియోగానికి నెట్ సౌకర్యం అవసరం లేదన్నారు. పూర్తిగా ఆఫ్ లైన్ లో పని చేస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గుర్త ఎంఈవోలు ఎస్.భానుప్రకాష్, ఎం.శ్రీనివాసరావు, జొబ్బిలి ఎంఈవో సీహెచ్.రమేష్, పెనుబర్తి జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల హెచ్ఎం కె.శ్రీనివాసరావు, యాప్ రూపకర్త



ఎ.సురేష్ కుమార్, ఉపాధ్యాయుడు గురుమూర్తి పాల్గొన్నారు.

రైతు సంక్షేమమే ధ్యేయం

-ఎస్.కోట ఎమ్మెల్యే లలితకుమారి

లక్ష్మవరపుకోట: రైతు సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ధ్యేయమని ఎస్.కోట ఎమ్మెల్యే కోళ్ల లలితకుమారి అన్నారు. వీర భద్రపేట గ్రామంలో నిర్వహించిన చట్టదారు పాసు పుస్తకాల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఆమె పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా 331 మంది రైతులకు పాసు పుస్తకాలు అంద జేశారు. అర్హులైన ప్రతిఒక్కరికీ తప్పులు లేని భూహక్కు పత్రాలు అందుతాయని ఆమె తెలిపారు. తహసీల్దార్ పి.హరి, డిటీ రమేష్, సీఎస్ డిటీ ఇందిర, ఆర్ఐ నన్యాసిరావు, రమేష్ నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియ మరింత వేగవంతం

-భారత ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.బి.జోషి ఆదేశం - ఎస్ఐఆర్ పై కలెక్టర్ నిషాంతి పవర్ పాయింట్ ప్రెజెంటేషన్

పాడేరు: ఓటరు జాబితాల సవీకరణలో భాగంగా చేపడుతున్న స్పెషల్ ఇన్ టెన్సివ్ రివిజన్ (ఎస్ఐఆర్)ను మరింత వేగవంతం చేయాలని భారత ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.బి.జోషి ఆదేశించారు. జిల్లాలో ప్రత్యేక ఓటరు జాబితాల సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియపై సమీక్షించేందుకు కలెక్టరేట్ లో నిర్వహించిన సంబంధిత అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. నిబంధనల మేరకు మాత్రమే ఓటరు జాబితాల సవరణ జరగాలని, మృతులు, రెండుచోట్ల ఓట్లున్న వారి పేర్లను ఒకటి, రెండు మార్లు పరిశీలించిన తర్వాత మాత్రమే జాబితాలో తొలగించాలన్నారు. అర్హులైన అందరికీ ఓటు హక్కు ఉండాలని, వారికి ఎట్టి పరిస్థితిలో అన్యాయం జరగకూడదన్నారు. ఈక్రమంలో జిల్లా స్థాయి అధికారుల నుంచి బూత్ స్థాయి అధికారుల వరకు అందరూ ప్రణాళికాబద్ధంగా విధులు నిర్వహించాలని ఎస్.బి.జోషి పేర్కొన్నారు. ఎస్ఐఆర్ పై పవర్ పాయింట్ ప్రెజెంటేషన్... స్పెషల్ ఇన్ టెన్సివ్ రివిజన్ పై జిల్లాలో చేపడుతున్న చర్యలపై జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిషాంతి పవర్ పాయింట్ ప్రెజెంటేషన్ ఇచ్చారు. ప్రధానంగా జిల్లాలోని 11 మండలాల్లో భౌగోళిక పరిస్థితులు, ప్రజల ఆక్షరాస్యత, రోడ్లు, కమ్యూనికేషన్ సమస్యలు, భాష, సామాజిక ఇబ్బందులను కలెక్టర్ వివరించారు. అలాగే జిల్లాలోని అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ ఎటువంటి ఖాళీలు లేకుండా మొత్తం 624 మంది బూత్ స్థాయి అధికారులను నియమించామని, వారిని పర్యవేక్షించేందుకు 57 మంది



సూపర్ వైజర్లను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ప్రతి మండలంలో ప్రత్యేకాధికారులు, తహశీల్దార్లు నిరంతరం ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను పర్యవేక్షిస్తూ, సమీక్షిస్తూ ప్రత్యేక కార్యాచరణతో విధులు నిర్వహిస్తున్నారన్నారు. ఓటరు జాబితాల సవరణపై నిబంధనల మేరకు జిల్లా, నియోజకవర్గం, మండల స్థాయిల్లోని గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీల నేతలు సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారన్నారు. బూత్ స్థాయి అధికారులు ఇంటింటిని సందర్శిస్తూ ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తున్నారని జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంతి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ టి.శ్రీహాజ, ఐటీడీఏ పీవో ఆదిత్యవర్మ, డిఆర్వో ఎంపిఎస్.లోకేశ్వరరావు, ఆర్డీవో కె.భుజంగరావు, మండల ప్రత్యేకాధికారులు, కలెక్టరేట్ లోని వివిధ విభాగాలకు చెందిన సూపరింటెండెంట్లు పాల్గొన్నారు.

ఉక్కు నిర్వాసితుల నిరసనపై ‘ఉక్కు’పాదం



-ఉక్కునగరం దిగ్బంధం! -నిర్వాసితుల ‘వంట-వార్డు’ భగ్నం -తెల్లవారుజాము నుంచే పోలీసుల ఆంక్షలు.. నేతల అరెస్టులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మాణం కోసం భూములిచ్చి దశాబ్దాలు గడుస్తున్నా న్యాయం జరగలేదంటూ ఉక్కు ఐక్య సంఘం, నిర్వాసితులు యూనియన్ నాయకులు, ఉక్కు నిర్వాసితులు అధ్యక్షులతో శనివారం తలపెట్టిన 48 గంటల శాంతియుత ‘వంట-వార్డు’ నిరసనను పోలీసులు పూర్తిగా భగ్నం చేశారు. ఉక్కునగరం కొవ్వొత్తుల జంక్షన్ వద్ద జరగాల్సిన ఈ కార్యక్రమానికి తెల్లవారుజాము నుంచే గెట్టి నిర్బంధం విధించారు. నిర్వాసితులను ఎక్కడికక్కడ అడ్డుకోవడంతో గాజువాక పరిసరాల్లో తీవ్ర ఉద్రిక్తత నెలకొంది. రహదారులన్నీ బారికేడ్లు...కార్యక్రమ స్థలానికి వెళ్లే కొవ్వొత్తుల జంక్షన్, గంగవరం, జగ్గ జంక్షన్, వై జంక్షన్ వద్ద భారీగా పోలీసు బలగాలను మోహరించి, బారికేడ్లు ఏర్పాటు చేశారు. గంగవరం, పెదగంటబూడ, వడ్లపాడి, అగనంపూడి, దువ్వాడ వివిధ గ్రామాల నుంచి తరలివస్తున్న నిర్వాసితులను మార్గమధ్యంలోనే నిలిపివేశారు. వై జంక్షన్ వద్ద నిర్వాసితులు ముందుకు దూసుకెళ్లేందుకు ప్రయత్నించడంతో పోలీసులతో తీవ్ర తోపులాట జరిగింది. పలువురు ఉద్యమ నాయకులను పోలీసులు బలవంతంగా అదుపులోకి తీసుకుని స్టేషన్లకు తరలించారు. నిర్వాసితుల డిమాండ్లు ఇవే.. భూములు కోల్పోయి దుర్భర పరిస్థితుల్లో ఉన్న సుమారు 8,500 మందికి తక్షణమే ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలి. ప్లాంట్ పరిధిలో ఖాళీగా ఉన్న భూముల్లో ప్రతి కుటుంబానికి ఒక ఎకరం కేటాయించాలి.., వన్ లైమ్ సెటిల్మెంట్ పూర్తయ్యే వరకు నెలకు రూ. 25 వేల చొప్పున జీవన భృతి అందించాలి. “మా భూములు తీసుకున్నప్పుడు గుర్తొచ్చిన ప్రభుత్వాలకు, ఇప్పుడు హక్కులు అడిగితే పోలీసులు కనిపిస్తున్నారు. శాంతియుతంగా నిరసన తెలిపే హక్కును



హరించడం అన్యాయం” అని నిర్వాసితులు కన్నీటిపర్యంత మయ్యారు. కూటమి ప్రభుత్వం నిర్బంధాలతో ఉద్యమాన్ని ఆపలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేసారు. ఆంధ్ర ఉద్యమాల ఐక్య వేదిక కన్వీనర్ మహాదేవ్ మాట్లాడుతూ.. ఉక్కు నిర్వాసితులు చేస్తున్న పోరాటం ఏ రాజకీయ పార్టీ కోసం కాదు, తమ హక్కుల కోసం చేస్తున్న న్యాయమైన ఉద్యమమని అన్నారు. 45 ఏళ్లుగా భూములు కోల్పోయిన నిర్వాసితులు ఉద్యోగాలు, పునరావాసం, జీవన భద్రత కోసం ఎదురు చూస్తుంటే, వారి సమస్యలను పరిష్కరించాల్సిన ప్రభుత్వం శాంతియుత నిరసనలను కూడా పోలీసులతో అడ్డుకోవడం ప్రజాస్వామ్యానికి మంచిది కాదన్నారు. ప్రజల గోడు విూల్సిన ప్రభుత్వం నిర్బంధాలతో ఉద్యమాలను అణచివేయాలని చూడటం బాధాకరమన్నారు. ఉద్యమాన్ని అణచివేయడానికి చేసే ప్రతి ప్రయత్నం ప్రజల్లో మరింత అసంతృప్తిని పెంచుతుందని హెచ్చరించారు. ఉక్కు నిర్వాసితుల పోరాటానికి ఆంధ్ర ఉద్యమాల ఐక్య వేదిక సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటిస్తూ, న్యాయం జరిగే వరకు వారి వెంట ఉంటామని మహాదేవ్ స్పష్టం చేశారు.. ఉక్కు నిర్వాసితులకు న్యాయం జరిగే వరకు ఈ పోరాటం కొనసాగుతుందని అధ్యక్షులు హితవి భాస్కర్, జనరల్ సెక్రటరీ ఉమ్మడి అప్పారావు జె పి సి సభ్యులు ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు...



జల వనరుల పరిరక్షణకు చర్యలు

పార్శ్వతీవురం: జిల్లాలో జలవనరులు, చెరువు గర్భాల పరిరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఇన్ చార్జి జాయింట్ కలెక్టర్ వైశాలి ఆదేశించారు. తన చాంబర్ లో జిల్లా స్థాయి పరిరక్షణ కమిటీ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని, ఆక్రమణదారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ప్రధాన నీటి వనరులు, చెరువులు, కుంటుల పరిధిని స్పష్టంగా గుర్తించి వాటి సరిహద్దులను కాపాడడం కమిటీ ప్రాథమిక బాధ్యతని స్పష్టం చేశారు. చెరువులు, కాలువులు, నీటి నిల్వ ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికే జరిగిన ఆక్రమణలను గుర్తించి నోటీసులు జారీ చేయాలని ఆదేశించారు. తక్షణమే ఆక్రమణలను తొలగించాలన్నారు. ఆక్రమణలను ముందస్తుగానే అడ్డుకునేందుకు క్షేత్రస్థాయిలో రెవెన్యూ, నీటిపారుదల, స్థానిక సంస్థల అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. నీటి వనరులను పూడ్చివేసిన లేదా అనధికారికంగా నిర్మాణాలు చేపట్టిన మైనింగ్, రెవెన్యూ చట్టాల ప్రకారం క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయాలన్నారు. సర్ ప్రక్రియ పరిశీలన సాలూరు: కొత్తపలన, పాచిపెంట, మిర్చిపలన పోలింగ్ కేంద్రాలను ఇన్ చార్జి జాయింట్ కలెక్టర్ ఆర్.వైశాలి పరిశీలించారు. సర్



ప్రక్రియపై ఆరా తీశారు. ఫారాల పంపిణీ, సేకరణతోపాటు, డిజిటలైజేషన్ తదితర అంశాలను బీఎల్ వోలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పారపాట్లు లేకుండా డేటా ఎంట్రీ జరగాలని సూచించారు. ఇంటింటా సర్వే చేస్తూ లక్ష్యాలు సాధించాలని, సూపర్ వైజర్లు అందుబాటులో ఉంటూ బీఎల్ వోలకు అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించాలని సూచించారు.

డ్రోన్ల ఉపయోగాలను తెలియజేయాలి

గరుగుబిల్లి: క్షేత్రస్థాయిలో శిక్షణ పొందిన వారు విజ్ఞానాన్ని, నైపుణ్యాలను మెరుగుపరిచి డ్రోన్ల ఉపయోగాలను తెలియపరచాలని ఉల్లిభద్ర లోని ఉధ్వాన కళాశాల అసోసియేషన్ డీన్ డాక్టర్ ఆర్.రాజ్యలక్ష్మి తెలిపారు. డాక్టర్ వైఎస్ఆర్ ఉధ్వాన కళాశాల విద్యార్థులకు డ్రోన్ నిర్వహణపై శిక్షణ నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా రాజ్యలక్ష్మి మాట్లాడుతూ ఐసీఎఆర్ కార్యక్రమానికి సంబంధించి జూన్ 29వ తేదీ నుంచి బీఎస్సీ ఉధ్వానవనానికి సంబంధించి 2, 3వ సంవత్సరాల్లో విద్యుదభ్యసిస్తున్న 45 మందికి శిక్షణ ఇస్తున్నామని తెలిపారు. రైతులకు డ్రోన్ నిర్వహణపై అవగాహన కల్పించి నూతన విధానాలతో పంటలు పండించేలా పూర్తిస్థాయిలో దృష్టి సారించాలన్నారు.



స్వచ్ఛమైన గ్రామాలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు సహకరించాలి

సీతంపేట: స్వచ్ఛమైన గ్రామాలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రజలంతా సహకరించాలని పాలకొండ ఎమ్మెల్యే నిమ్మక జయకృష్ణ కోరారు. గిరిజనుల ఆశాజ్యోతి అల్లూరి సీతరామరాజు అని తెలిపారు. సీతంపేట బస్టాండ్ ఆవరణలో విప్లవవీరుడు అల్లూరి సీతరామరాజు 12.9వ జయంతి పురస్కరించుకొని అల్లూరి సీతరామరాజు విగ్రహానికి పూలమాలను వేసి నివాళుర్పించారు. అనంతరం స్థానిక మండలపరిషత్ కార్యాలయ ఆవరణలో తడి,పొడి చత్తను చేర్చేరుగా సీకరించే ట్రెస్కెక్టర్ ను ఎమ్మెల్యే పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో ఏపీఎ్ జి.చిన్నబాబు,ఎంపీడివో బిబి మిత్రో, డిప్యూటీ ఎంపీడివో శ్రీనివాసరావు, సెక్రటరీ రామకృష్ణ, కూటమి నాయకులు పవన్,ప్రభుకుమార్ పాల్గొన్నారు.



నీటి భద్రతకు స్థానిక వనరులను అనుసంధానించండి

-‘జలధార- జలహారతి’ పనులను నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తిచేయాలి -జిల్లా కలెక్టర్లకు చంద్రబాబు ఆదేశం

అమరావతి: ‘జలధార- జలహారతి’ పనులను నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని...వీటిని జిల్లా కలెక్టర్లు స్వయంగా పర్యవేక్షించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. కుప్పం పర్యటనలో ఉన్న ఆయన ‘జలధార- జలహారతి’పై జిల్లా కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. జిల్లాల్లో నీటి భద్రత కోసం వివిధ నీటి వనరుల బేసిన్లను అనుసంధానించాలని సూచించారు. మిగులు నుంచి లేటూ ప్రాంతాలకు నీటిని తరలించి స్థానిక అవసరాలకు తగ్గట్టు నిల్వ సామర్థ్యాన్ని మెరుగు పరచాలన్నారు. దీంతో దీర్ఘకాలిక నీటి భద్రతకు అవకాశం ఏర్పడుతుందని తెలిపారు. మైక్రో జేసిన అనుసంధాన ప్రక్రియ మీదా దృష్టి పెట్టాలని, అందుబాటులో ఉన్న నీటి వనరులను సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి శాస్త్రీయ డేటా ఆధారిత విధానాన్ని అనుసరించాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. నీటి భద్రత సాధించేందుకు, భూగర్భ జలాల పెంపునకు వివిధ జిల్లాల్లో అనుసరించిన ఉత్తమ విధానాల్ని అమలు చేయాలని, కాస్టేడ్ వ్యవస్థల్ని పునరుద్ధరించాలని చంద్రబాబు వివరించారు. కాస్టేడ్ పునరుద్ధరణను సమర్థంగా నిర్వహిస్తున్న నంద్యాల, కర్నూలు జిల్లాల కలెక్టర్లను అభినందించారు.

ఎల్ఎన్ఎస్ పరిస్థితులను తట్టుకునేలా వ్యవసాయ ప్రణాళికలుండాలి ...ఎల్ఎన్ఎస్ పరిస్థితుల్ని తట్టుకునేలా వ్యవసాయ ప్రణాళికలు



ఉండాలని చంద్రబాబు తెలిపారు. తక్కువ నీటితో వండే పంటలను ప్రోత్సహించాలన్నారు. “ఇందుకు అన్ని శాఖలతో సమన్వయం చేసుకోవాలి. రాష్ట్రంలో వర్షపాతం, భూగర్భ జలాల ప్రభావానికి సంబంధించిన అంశాల్ని లోతుగా పరిశీలించాలి. జలధార-జలహారతి పూర్తయ్యాక ఆయా జిల్లాల్లో పనుల పరిస్థితి, వ్యయం, వర్షపాత విశ్లేషణ, భూగర్భజలాల రీఛార్జి, నీటి నిల్వ సామర్థ్యంలో మెరుగుదలపై నివేదిక ఇవ్వాలి” అని సీఎం ఆదేశించారు. జలవనరులశాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు, ఆ శాఖ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

సెకండరీ హెల్త్ ఆసుపత్రుల్లో రూ.72.81 కోట్లతో కొత్త పరికరాలు

-వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్
అమరావతి: రాష్ట్రంలోని సెకండరీ హెల్త్ పరిధిలోని ఆసుపత్రులను ప్రభుత్వం బలోపేతం చేస్తోందని వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. వైకాపా ప్రభుత్వం ఐదేళ్లలో సెకండరీ ఆసుపత్రుల్లో వైద్య పరికరాల కోసం రూ.42 కోట్లు ఖర్చుచేస్తే, కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్లలో రూ.72.81 కోట్లతో కొత్త పరికరాలు, సదుపాయాలు సమకూర్చినట్లు ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఈ నిధులతో టెలి రేడియాలజీ, సీటీ, టిఫా స్కానర్లు, కలర్ డాప్లర్ అల్ట్రాసౌండ్ స్కానర్లు, ల్యూప్రోస్కోపీలతో పాటు నవజాత శిశువుల సంరక్షణకు యంత్రాలు, ప్రయోగశాల పరికరాల పరికరాలను అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లా, ప్రాంతీయ, సామాజిక, మాతాశిశు సంరక్షణ ఆసుపత్రులకు ఆధునిక పరికరాలు సమకూర్చడంతో బోధనాసృజనపత్రులపై ఒత్తిడి తగ్గిందన్నారు. ఎన్హెచ్ఎం కింద 13 ప్రాంతీయ ఆసుపత్రుల్లో ల్యాబ్లు, రూ.7.49 కోట్లతో ఆధునిక పరికరాలు సమకూర్చున్నట్లు తెలిపారు. ఐదు ప్రాంతీయ ఆసుపత్రులు, 24 సీహెచ్సీల్లో కలర్ డాప్లర్ అల్ట్రాసౌండ్ స్కానర్లు సిద్ధం చేసినట్లు వెల్లడించారు. 15 ప్రాంతీయ ఆసుపత్రుల్లో రూ.5.50 కోట్లతో ల్యూప్రోస్కోపీ పరికరాలను ఏర్పాటుచేశామని,



దీంతో కోతలు లేని శస్త్రచికిత్సలకు వీలు కలిగిందన్నారు. సెకండరీ ఆసుపత్రులకు 177 మార్చురీ ప్రీజర్ ఛాంబర్లను పంపామని, పలుచోట్ల ఔరా యంత్రాలు, ప్యూర్టిన్ ఆడియో మీటర్లు, శబ్దనిరోధక గదులను రూ.19.49 కోట్లతో సిద్ధం చేస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు.

ప్రభుత్వ, ప్రజల వ్యక్తిగత డేటా భద్రతే లక్ష్యం

-సైబర్ సెక్యూరిటీ బలోపేతంపై ఏపీటీఎస్ ఆధ్వర్యంలో కార్యశాల

అమరావతి: ప్రజల వ్యక్తిగత డేటాతోపాటు భూ రికార్డులు, సంక్షేమ పథకాలు, ఆర్థిక లావాదేవీల్లాంటి కీలకమైన ప్రభుత్వ డేటా భద్రతను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రధాన బాధ్యతగా నిర్వహిస్తోందని ఏపీ టెక్నాలజీ సర్వీసెస్ (ఏపీటీఎస్) చైర్మన్ మన్నవ మోహన కృష్ణ తెలిపారు. సైబర్ దాడుల స్వరూపం రోజురోజుకూ మారుతున్న నేపథ్యంలో ప్రభుత్వ శాఖలు సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పెంచుకోవడంతోపాటు నిరంతర పర్యవేక్షణ, అవగాహన, వేగవంతమైన స్పందన వ్యవస్థలపై దృష్టి పెట్టాలన్నారు. ప్రభుత్వ శాఖల్లో సైబర్ సెక్యూరిటీపై సచివాలయంలో ఏపీటీఎస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యశాలలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల్లో అత్యుత్తమ సైబర్ సెక్యూరిటీ ప్రమాణాలు అమలు చేయడం, డేటా భద్రతను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా తీర్చిదిద్దడం, భవిష్యత్ అవసరాలకు అనుగుణంగా రాష్ట్ర సైబర్ సెక్యూరిటీ ఫ్రేమ్వర్క్ను మరింత బలోపేతం చేయడమే సమావేశం ప్రధాన ఉద్దేశం అన్నారు. ఆగస్టులో జాతీయ స్థాయి సదస్సు: సైబర్ మోసాలను అరికట్టేందుకు కేంద్రం ఆగస్టులో నిర్వహించనున్న దేశవ్యాప్త



సైబర్ సెక్యూరిటీ సదస్సు నన్నాచాకంలో భాగంగా నేషనల్ సైబర్ సెక్యూరిటీ బృందంతో కలిసి ఈ కార్యశాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు మోహన్ కృష్ణ తెలిపారు. ప్రభుత్వ శాఖల్లో సైబర్ భద్రతా పర్యవేక్షణ, రిస్క్ అసెస్మెంట్, స్టేట్ డేటా సెంటర్లు, ఎన్సెడ్బిఎస్ (స్పాన్) నెట్వర్క్ల భద్రత, సైబర్ ఘటనలకు వేగవంతమైన స్పందన వ్యవస్థలు, పాత అప్లికేషన్ల ఆధునికీకరణ, అధికారులకు సైబర్ భద్రతపై శిక్షణ వంటి అంశాలపై కార్యశాలలో విస్తృతంగా చర్చించారు. ఏపీటీఎస్ ఎండ్ డైరెక్టర్ మల్లవరపు సూర్యతేజ, సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రాయలసీమ ప్రాజెక్టులపై చర్చకు సిద్ధమా?

-ఎంపీ అవినాష్ రెడ్డికి మంత్రి బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డి సవాల్

బనగానపల్లి: రాయలసీమలో ప్రాజెక్టులు, పరిశ్రమలు ఎవరి హయాంలో వచ్చాయో చర్చకు సిద్ధమా? అని కడప ఎంపీ అవినాష్ రెడ్డికి మంత్రి బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డి సవాల్ విసిరారు. నంద్యాల జిల్లా బనగానపల్లిలో మంత్రి మాట్లాడారు. కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకొస్తున్న పరిశ్రమలను చూసి ఓర్వలేక అవినాష్ రెడ్డి అసత్య ఆరోపణలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. వచ్చే మూడేళ్లలో జమ్మలమడుగు సమీపంలో రాయలసీమ ఉక్కు పరిశ్రమ కల సాకారం కాబోతోందని చెప్పారు. ఈ పరిశ్రమకు 2018 డిసెంబరులో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు శంకుస్థాపన చేశారని.. ఆ తర్వాత అధికారంలోకి వచ్చిన వైకాపా పట్టించుకోకుండా కాలయాపన చేసిందన్నారు. ‘రాయలసీమలో 2019 నుంచి 2024 వరకు వైకాపా హయాంలో ఎన్ని పరిశ్రమలు



వచ్చాయి? ఎన్ని సాగునీటి ప్రాజెక్టులు తీసుకొచ్చారు? మేం అధికారంలో ఉండగా 2014 నుంచి 2019 వరకు ఎన్ని పరిశ్రమలు, ఎన్ని సాగునీటి ప్రాజెక్టులు తీసుకొచ్చామో చెప్పేందుకు నేను సిద్ధం. మరి అవినాష్ రెడ్డి సిద్ధంగా ఉన్నారా? అని ప్రశ్నించారు.

రచ్చ గెలిచేందుకు రంగం సిద్ధం

అంబాజీపేట మ్యూజీ జ్యూండు, లిటిల్ హార్ట్ చిత్రాలతో యువతరం మనసులు దోచింది తెలంగాణ ముద్దుగుమ్మ శివానీ నాగారం. ఇంట ఎట్లాగూ గెలిచింది. ఇక రచ్చ గెలిచేందుకు రంగం సిద్ధం చేసుకుంటున్నది ఈ అందాలభామ. తమిళంలో టూరిస్ట్ ఫ్యామిలీ, విత్ లవ్ చిత్రాల ద్వారా అటు నటుడిగా, ఇటు దర్శకుడిగా కూడా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అభిషేక్ జీవంత్ హీరోగా, గౌతమ్ శివరామ్ దర్శకత్వంలో తమిళంలో రూపొందుతున్న చిత్రంలో శివానీ నాగారం కథానాయికగా ఎంపికైంది. యోగలక్ష్మి ఇందులో మరో కథానాయిక. ద్రామా కంపెనీ సమర్పణలో ఎ.బాలమురుగన్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో కన్నడ సూపర్ స్టార్ శివరాజ్ కుమార్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమా చిత్రీకరణకు సంబంధించిన ఓ వీడియోను మేకర్స్ సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేశారు. ‘తమిళంలో నేను చేస్తున్న తొలి సినిమా ఇది. నాకు చాలా ప్రత్యేకం. అభిషేక్ తో కలిసి నటిస్తున్నందుకు ఆనందంగా ఉంది. తనెంతో ప్రతిభావంతుడు. ఇక శివరాజ్ కుమార్ పాత్రతో స్క్రీన్ షేర్ చేసుకోవడమే గొప్ప వరం’ అంటూ ఆ వీడియోలో శివానీ నాగారం పేర్కొన్నది. ఈ సినిమా ఈ ఏడాదే విడుదల కానున్నది.



కొత్త ఆరంభానికి స్వాగతం

ఇటీవలే ‘మా ఇంటి బంగారం’ చిత్రంతో బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ ను సొంతం చేసుకుంది అగ్ర కథానాయిక సమంత. ఈ సినిమా విజయోత్సాహంలో ఉన్న ఈ భామ టాక్ షో హోస్ట్ గా అద్భుతమైన అవకాశాన్ని దక్కించుకుంది. ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్ సోనీలివ్ లో ఈ టాక్ షో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. త్వరలో అధికారిక ప్రకటన వెలువడనుంది. ఇప్పటిదాక వచ్చిన టాక్ షోలకు భిన్నంగా దీనిని డిజైన్ చేశారని తెలిసింది. కేవలం మహిళా సెలబ్రిటీలే ఈ షోకు గెస్ట్ లుగా వస్తారట. సినిరంగంలోని వివిధ విభాగాల్లోని ఫీమేల్ టెక్నీషియన్స్ జీవితాలను, వృత్తిపరంగా వారు ఎదుర్కొనే కష్టాలను ఈ షో ద్వారా అవిష్కరించబోతున్నట్లు సమాచారం. ఈ సరికొత్త ప్రాజెక్ట్ గురించి సమంత సోషల్ మీడియాలో స్పందించింది. ‘మార్పును స్వీకరించడం, ప్రయోగాన్ని నమ్మడం, కొత్త ఆరంభాలకు స్వాగతం పలకడం వంటి విషయాలను ఈ ఏడాది నాకు గుర్తుచేసింది. సోనీ లివ్ తో కలిసి ఈ కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభిస్తున్నందుకు ఆనందంగా ఉంది’ అని సమంత పేర్కొన్నది.



చిరకాలం గుర్తుండిపోతుంది

“గుర్తుకొస్తున్నాయి” సిరీస్ కోసం ఏడాదిన్నర పాటు టీమ్ అంతా కష్టపడ్డామని, ఇప్పుడిది ప్రతి ఒక్కరి హృదయానికి దగ్గర కావడం ఆనందంగా ఉందన్నారు నిర్మాత శరత్ చంద్ర నాయుడు. విరాజ్ అశ్వినీ, యశశ్రీ రావు జంటగా నటించిన ఈ సిరీస్ కు వినోద్ గాలి దర్శకత్వం వహించారు. ఈటీవీ వీన్ లో స్ట్రీమింగ్ అవుతున్నది. ఈ సందర్భంగా శనివారం నిర్వహించిన సక్సెస్ మీట్ లో నిర్మాత మాట్లాడుతూ పైవిధంగా స్పందించారు. చాలా ఏళ్ల తర్వాత మంచి సిరీస్ చూశామని అందరూ ప్రశంసిస్తున్నారని, అల్లు అర్జున్ సిరీస్ చూసి ట్వీట్ చేయడం ఆనందంగా ఉందని చెప్పారు. తాను పాత్రల పరంగా కొత్తగా ప్రయత్నిస్తున్న ప్రతీసారి ప్రేక్షకులు అదరిస్తున్నారని, ఈ సిరీస్ చూసి భావోద్వేగానికి గురయ్యామని చాలా మంది ఘోషు చేసి చెబుతున్నారని హీరో విరాజ్ అశ్వినీ అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలోని మధుర జ్ఞాపకాల్ని తట్టిలేపే సిరీస్ ఇదని దర్శకుడు వినోద్ గాలి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈటీవీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ సాయికృష్ణతో పాటు సిరీస్ కు పనిచేసిన టీమ్ అంతా పాల్గొన్నారు.



అది నిజం కాదు

తన సినిమాపై సాంఘిక మాధ్యమంలో జరుగుతున్న తప్పుడు ప్రచారంపై కథానాయిక కీర్తి సురేశ్ కౌంటరిచ్చింది. అనీల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో వెంకటేశ్, కల్యాణ్ రామ్ హీరోలుగా రూపొందుతున్న భారీ చిత్రంలో కీర్తి సురేశ్ ఓ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇందులో ఆమె వెంకటేశ్ జోడిగా నటిస్తున్నది. ఈ సినిమా.. మలయాళంలో 2024లో వచ్చిన ‘గురువాయూర్ అంబలనాదయల్’ చిత్రం రీమేక్ గా తెరకెక్కుతున్నదని ఇన్ స్టాలో ఎవరో పోస్ట్ పెట్టారు. ఆ పోస్ట్ వైరల్ గా మారింది. దానికి కీర్తి సురేశ్ స్పందిస్తూ.. ‘అందులో ఏ మాత్రం నిజం లేదు. ఇది కొత్త కథ. అందరూ మెచ్చే కథ’ అంటూ కామెంట్ పెట్టింది. దీంతో వెంకీ, కల్యాణ్ రామ్ చిత్రంపై వస్తున్న గాలి వార్తలకు చెక్ పెట్టినట్లుంది. రాయలసీమ నేపథ్యంలో, అనీల్ మార్క్ కామెడీతో యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ గా ఈ సినిమా రూపొందుతున్నది. సంక్రాంతి కాసుకా విడుదల కానున్న ఈచిత్రానికి ‘జనవరి 13న విడుదల’ అనే టైటిల్ గా కూడా అనుకుంటున్నారు.

