

చట్టాన్ని అతిక్రమించి ప్రజలను ఇబ్బంది పెడితే కఠిన చర్యలు తప్పవు

- డీఎస్సీ అభ్యర్థుల ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీస్తున్న వైకాపా - విషప్రచారాలను ప్రజలు నమ్మడం లేదు -ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు

అమరావతి: 'మేగా డీఎస్సీ-2025'పై వైకాపా చేస్తున్న విష ప్రచారాలను ప్రజలు నమ్మడం లేదని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. 'జెన్ జీ' మునుగులో గంజాయి బ్యాచ్లు, రౌడీ మూకలతో ఆందోళనలు చేయస్తూ రాష్ట్రంలో అలజడులు సృష్టించేందుకు వైకాపా కుట్రలు వస్తున్నాయని ఆరోపించారు. ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా నిరసన వ్యక్తం చేయడంలో తప్పు లేదని, అయితే చట్టాన్ని అతిక్రమించి ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలిగిస్తే సహించేది లేదని చంద్రబాబు హెచ్చరించారు. అలాంటి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. జనజీవనాన్ని స్తంభింపజేయాలనే ఉద్దేశంతోనే బస్టాండ్లు, ప్రధాన రహదారుల వద్ద వైకాపా నేతలు డిక్షల పేరుతో ఆందోళనలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. విజయవాడలోని ధర్మాచౌక్ వద్ద కాకుండా బస్టాండ్ వద్ద టెంటు వేసి డిక్ష చేయడంలో అంతర్యం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. ఇలాంటి చర్యలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని పోలీసులను ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. శనివారం మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో చంద్రబాబు విలేజరులతో మాట్లాడారు. వైకాపా చేస్తున్న దుష్ప్రచారాన్ని తిప్పికొడుతూ కర్నూలులో ఉపాధ్యాయులు, డీఎస్సీ అభ్యర్థులు నిర్వహించిన ఆత్మగౌరవ ప్రదర్శన వైకాపాకు చెంపపెట్టు వంటిదని వ్యాఖ్యానించారు. పారదర్శకంగా నిర్వహించిన పరీక్షలపై ఆరోపణలు చేస్తూ రాజకీయ లబ్ధి పొందడమే జగన్ లక్ష్యమని చంద్రబాబు విమర్శించారు. ఈ నెలలో నాలుగు కీలక ప్రాజెక్టులకు ప్రారంభోత్సవాలు ఈ నెలలో వెలిగొండ ప్రాజెక్టును పూర్తిచేసి ప్రారంభిస్తామని చంద్రబాబు తెలిపారు. పోలవరం ఎడమ కాలువను అనకాపల్లి వరకు తీసుకెళ్లి ఉత్తరాంధ్రకు నీరు అందిస్తామని చెప్పారు. ఈ నెల 13న సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డును ప్రారంభిస్తామని, ఎమ్మెల్యేలు,



ఎమ్మెల్యేల నివాస భవనాలను సాధారణ పరిపాలన శాఖకు అప్పగిస్తామని వెల్లడించారు. ఎగువ రాష్ట్రాల్లో కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు త్వరలో నిండి అవకాశం ఉందని తెలిపారు. అక్కడి నుంచి నాగార్జునసాగర్కు నీరు వచ్చే అవకాశం ఉండటం మంచి పరిణామమని, దీంతో రాష్ట్రంలో నీటి సమస్య కొంతవరకు తగ్గుతుందని పేర్కొన్నారు. పది గంటలు అధ్యయనం చేసి ప్రజంటేషన్ ఇచ్చా... రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై శ్వేతపత్రం విడుదల సందర్భంగా ఇచ్చిన ప్రజంటేషన్ కోసం తాను సుమారు పది గంటలపాటు అధ్యయనం చేసి సిద్ధమైనట్లు చంద్రబాబు తెలిపారు. దీనివల్ల రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై ప్రజలకు స్పష్టమైన అవగాహన కలిగిందన్నారు. గత వైకాపా ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను విధ్వంసం చేసిందని ఆరోపించిన చంద్రబాబు.. ఇప్పుడు ఆ వాస్తవాలను పక్కీకరించే ప్రయత్నం చేస్తోందని విమర్శించారు.

క్విట్ ఇండియా ఉద్యమం స్ఫూర్తితో బలమైన భారత్ను నిర్మించాలి

- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: క్విట్ ఇండియా ఉద్యమం దేశ దిశను మార్చడమే కాకుండా ప్రజల ఆత్మను మేల్కొల్పిన మహత్తర జాతీయ ఉద్యమమని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. 1942 ఆగస్టు 8న మహాత్మాగాంధీ ఇచ్చిన 'డూ ఆర్ డై' పిలుపు కోట్లాది భారతీయుల్లో ధైర్యాన్ని, అచంచల దేశభక్తిని రగిలించిందని తెలిపారు. క్విట్ ఇండియా ఉద్యమాన్ని స్ఫూరించుకుంటూ స్వాతంత్ర్యాన్ని అందించిన అసాధారణ దేశభక్తులకు తలవంచి నమస్కరిస్తున్నట్లు పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. శనివారం సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' వేదికగా ఆయన ఈ మేరకు సందేశాన్ని విడుదల చేశారు. "భారతదేశ నిజమైన బలం ఐక్యతలో ఉంది. ప్రతి నవాలునూ అధిగమించాలనే ప్రజల సమష్టి సంకల్పంలోనే దేశ శక్తి ఉంది. క్విట్ ఇండియా ఉద్యమం ఈ విషయాన్ని మనకు గుర్తుచేస్తుంది" అని అన్నారు. బలమైన, స్వావలంబనతో కూడిన, అభివృద్ధి చెందుతున్న భారతదేశాన్ని నిర్మించడమే స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలకు మనం ఇచ్చే నిజమైన గుర్తింపని



పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. వారి ఆశయాలకు అనుగుణంగా దేశాన్ని నిర్మించడంతోనే వారి త్యాగాలకు సరైన న్యాయం చేసినవారమవుతామని తెలిపారు.

ఇచ్చిన హామీలనే అమలుచేయాలని కోరుతున్నాం

- ఉద్యోగులవి గొంతెమ్మ కోర్కెలేమీ కావు - బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు

విజయవాడ: కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల ప్రణాళికలో ఇచ్చిన హామీలనే అమలుచేయాలని కోరుతున్నాం తప్ప.. గొంతెమ్మ కోర్కెలు కావని ఏపీ ఐకాన అమరావతి చైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు పేర్కొన్నారు. రెవెన్యూ భవన్లో నిర్వహించిన రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గతనెల 22న మంత్రివర్గ ఉపసంఘం ఉద్యోగ సంఘాలతో చర్చించినా, ఇప్పటివరకు ఒక్క నిర్ణయాన్నీ ప్రకటించకపోవడంతో ఉద్యోగుల్లో తీవ్ర ఆవేదన నెలకొందని చెప్పారు. స్పష్టత ఇవ్వకపోతే ఈ నెల 15న సంఘాలతో ఐక్యకార్యాచరణకు ఏపీ ఐకాన అమరావతి ఉపక్రమిస్తుందన్నారు. సమావేశంలో ఐకాన అసోసియేషన్ చైర్మన్ ఛణ్డీపర్రాజు, పి.లక్ష్మి, పొన్నూరు విజయలక్ష్మి, రామిశెట్టి వెంకటరాజేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఉపాధ్యాయుల ఏకీకృత సర్వీసు నిబంధనలు రూపొందించి, అమలు చేయాలని బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు డిమాండ్ చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రధానోపాధ్యాయుల సంఘం రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. మా ఉద్యమాలకు మద్దతివ్వండి: అర్జీని ఐకాన అమరావతి: అర్జీని ఉద్యోగుల దీర్ఘకాలిక సమస్యలపై అర్జీని ఐకాన

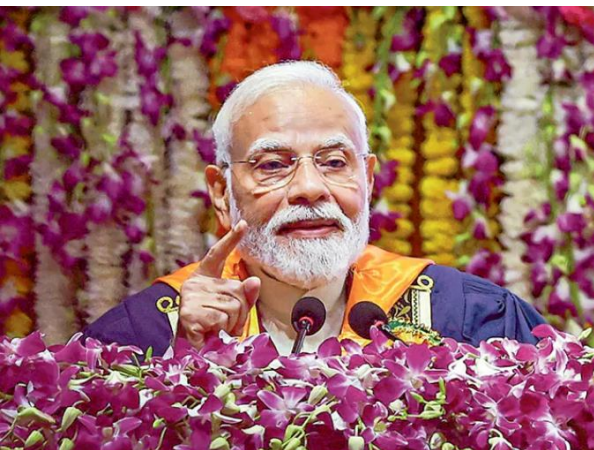


అధ్యక్షంలో చేపట్టే ఉద్యమాలకు మద్దతివ్వాలంటూ ఐకాన నేతలు వివిధ ఉద్యోగ, కార్మిక సంఘాలను కోరారు. ఐకాన నేతలు విజయవాడలో ఏపీ జేఏసీ అమరావతి చైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు, ఏబీఐయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వెంకట సబ్బయ్య, సీబీఐయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఏపీ నాగేశ్వరరావు, ఏపీ హెడ్ పోస్టుమాస్టర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు రవిలను కలిశారు. మరికొన్ని సంఘాలను కలిసి మద్దతు కోరతామని ఐకాన నేతలు పలిశెట్టి దామోదరావు, పీపీ రమణారెడ్డి తెలిపారు.

యువతకు అధికారంతోనే దేశం బలోపేతం

- ఆలోచన లేకుండా ఆమోదిస్తే నిలదీయాలి - ఐఐటీ బిల్లి 57వ స్నాతకోత్సవ సభలో ప్రధాని మోదీ వ్యాఖ్యలు

దిల్లీ: ఆలోచన లేకుండా ఆమోదం పొందిన విషయాలపై విద్యార్థులు ప్రశ్నలు లేవనెత్తాలని, అలా ప్రశ్నించడంతో ఆగకుండా వాటికి సమాధానాలు కనుగొనే ధైర్యం ప్రదర్శించాలని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ పిలుపునిచ్చారు. సమస్యలకు కొత్త పరిష్కారాలు చూపే ధైర్యం ఉన్నవారికి సవాళ్లు అవకాశాలుగా మారుతాయని పేర్కొన్నారు. జీవితంలో జిజ్ఞాసను, నేర్చుకోవాలన్న తపనను సజీవంగా నిలుపుకోవాలని విద్యార్థులకు హితవు పలికారు. ఐఐటీ దిల్లీ 57వ స్నాతకోత్సవ సభలో ఆయన మాట్లాడారు. 'యువతకు ఎంతగా అధికారం లభిస్తే దేశం అంతగా బలోపేతం అవుతుంది' అని ప్రధాని అన్నారు. ఆర్థిక, సాంకేతిక, పారిశ్రామిక రంగాలతోపాటు ప్రతి రంగంలో భారత్ స్వావలంబన సాధిస్తోందని, ఇది వికసిత భారతానికి బలమైన పునాదిగా పని చేస్తుందని తెలిపారు. ఐఐటీ దిల్లీ విద్యార్థులు సాధించిన విద్యాసరమైన విజయాలకు వారిని, వారి కుటుంబ సభ్యులను అభినందించారు. ఐఐటీ దిల్లీ విద్యార్థులు సాధించిన డిగ్రీలు కేవలం విద్యాసరమైన విజయానికి చిహ్నాలు కావని, దేశ పురోగతికి పాటుపడేందుకు ఇచ్చిన అధికార పత్రాలని ప్రధాని అభిప్రాయపడ్డారు. భౌగోళిక రాజకీయాల్లో, ప్రపంచ వ్యూహాల్లో వేగంగా వస్తున్న మార్పుల్ని ప్రస్తావిస్తూ ఆ మార్పులన్నింటికీ సాంకేతిక అభివృద్ధి ఉత్తేజకరంగా పని చేస్తోందని తెలిపారు. వేగంగా వస్తున్న ఈ మార్పుల నేపథ్యంలో ఎవరు నిరంతరం నేర్చుకుంటూ ముందుకు వెళ్తారో వారే విజయులవుతారని స్పష్టం చేశారు. జీవితంలో తలెత్తే సవాళ్లను చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించి పరిష్కరించుకోవాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. వచ్చే మూడు దశాబ్దాల్లో దేశం సాధించదలచిన అభివృద్ధి లక్ష్యాలతో



మమేకమయ్యే వృత్తిగత గమ్యాలను ఎంచుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఐఐటీ దిల్లీ 57వ స్నాతకోత్సవంలో ఒకరిద్దరు..సారీ ఒకరిద్దరేమిటి ఎందరో ఆడబిడ్డలకు అవార్డులు అంది ఉంటే బాగుండేదని ప్రధాని అన్నారు. స్నాతకోత్సవంలో ఆయన ప్రెసిడెంట్స్ మెడల్, డైరెక్టర్స్ మెడల్, శంకర్ దయాళ్ శర్మ గోల్డ్ మెడల్, పర్ఫెక్ట్ టెన్ గోల్డ్ మెడళ్లను ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులకు అందజేశారు. ఈ స్నాతకోత్సవంలో 3వేల మంది విద్యార్థులకు, 587 మంది పీహెచ్డీ పరిశోధకులకు డిగ్రీలు అందజేశారు.ప్రస్తుత సోషల్ మీడియా యుగంలో విద్యార్థులు వివశుల్యమైన ప్రభావాల జారినవడకుండా తమను తాము కాపాడుకోవాలని యువతకు ప్రధాని ఉద్ఘోషించారు. యువత తమ వేతనాలను, అంకుర విజయాలను ఇతరులతో పోల్చుకోరాదని చెప్పారు.

న్యాయం కలుగుతుందన్న విశ్వాసాన్ని కల్పించాలి

- 'సంవాదం, గౌరవం, సమ్మిళిత తత్వం' ప్రాధాన్యంపై సీజేబి

దిల్లీ: ప్రజలకు న్యాయం సమర్థవంతంగా చేరువ కావాలంటే 'సంవాదం, గౌరవం, సమ్మిళిత తత్వం' అత్యంత ముఖ్యమని భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేబి) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పేర్కొన్నారు. వివిధ వర్గాల ప్రజలకు తమ సమస్యలను వారి ప్రాంతీయ భాషల్లో తెలియజేసే అవకాశాన్ని కల్పించడంతోపాటు వారు చెప్పేది ఓపికగా అలకించాలని సూచించారు. ఈ క్రమంలో వారి ఆత్మాభిమానాలను, మనోభావాలను గౌరవించాలని తెలిపారు. అన్ని ప్రాంతాలు, వర్గాల ప్రజలకు న్యాయం కలుగు తుందన్న విశ్వాసాన్ని కల్పించాల్సి ఉంటుందని వివరించారు. మధ్యప్రదేశ్లోని ఇందౌర్లో జాతీయ న్యాయ సేవల సంస్థ (సల్వా) నిర్వహించిన పశ్చిమ మండలి ప్రాంతీయ సదస్సులో జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ప్రసంగించారు. న్యాయసేవలను అందించే వాలంటీర్లు, న్యాయవాదులు 'జ్యూడీషియల్ ఆర్ట్స్' లాంటి వారని అభివర్ణించారు. తమ వద్దకు వచ్చిన వారికే కాకుండా... రాలేక పోయిన వారికీ న్యాయ సేవలు అందించగలిగితే ఒక వ్యవస్థ విజయవంతమైనట్లుగా భావించగలమని తెలిపారు. దేశంలోని న్యాయస్థానాల్లో కొండలా పేరుకుపోయిన పెండింగ్ వ్యాజ్యాలు



సంఖ్య క్రమంగా తగ్గిపోతోందని జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పేర్కొన్నారు. ఆధునిక సాంకేతికత సహాయంతో తాము రూపొందించిన పలు విధానాలు సత్వర పరిష్కారానికి దోహదపడుతున్నాయని, సత్ఫలితాలిస్తున్నాయని తెలిపారు. దీనివల్ల గత 10-20 ఏళ్ల క్రితం ఉన్నట్లువంటి పరిస్థితుల్లో మార్పు వచ్చిందన్నారు. వ్యాజ్యాలు అపరిమితంగా ఉండిపోవడానికి పలు కారణాలు న్యాయని తెలిపారు.

దేవికొండ అక్రమ మైనింగ్పై చర్యలు తీసుకోవాలి

- ప్రజా సంఘాల డిమాండ్.. - కలెక్టర్కు ఫిర్యాదు చేస్తామని వెల్లడి

పరవాడ, చైతన్యవారధి: పరవాడ మండలం దేశపాత్రునిపాలెం రెవెన్యూ పరిధిలోని సర్వే నంబర్ 334లో ఉన్న దేవికొండపై అక్రమ మైనింగ్ జరుగుతోందని, దీనిపై సంబంధిత అధికారులు తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని సీబీఐయూ జిల్లా నాయకులు గనిశెట్టి సత్యనారాయణ, సీపీఎం జిల్లా నాయకులు, దేశపాత్రునిపాలెం మాజీ ఉపసర్పంచ్ వీపీ రమణ డిమాండ్ చేశారు. దేశపాత్రునిపాలెం పరిధిలో అక్రమంగా మట్టి తవ్వకాలు జరుగుతున్నట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రాంతాన్ని వారు పరిశీలించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. దేవికొండలో విలువైన ఎర్రమట్టిని పెద్ద ఎత్తున తవ్వి తరలిస్తున్నారని, సుమారు రూ.50 కోట్ల విలువైన మట్టి అక్రమంగా తరలిపోయినట్లు ఆరోపించారు. పర్యావరణాన్ని నాశనం చేస్తూ సాగుతున్న ఈ తవ్వకాలపై మైనింగ్, రెవెన్యూ, పోలీసు అధికారులు ఇప్పటివరకు చర్యలు తీసుకోకపోవడం దుర్మార్గమన్నారు. అక్రమ మైనింగ్కు పాల్పడుతున్న వారిపై సమగ్ర పరిచారణ జరిపి క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకోవాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. అధికార పార్టీకి చెందిన కొందరు నాయకులు అందడందలతోనే తవ్వకాలు కొనసాగుతున్నాయనే ఆరోపణలు ప్రజల్లో వినిపిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. దీనిపై అధికారులు నిష్పక్షపాతంగా దర్యాప్తు చేయాలని కోరారు. కాలువ్యం నుంచి రక్షణగా దేవికొండ... దేశపాత్రునిపాలెం గ్రామానికి ఫార్మా పరిశ్రమల కాలువ్యం నుంచి దేవికొండ రక్షణగా



ఉందని నాయకులు పేర్కొన్నారు. కొండను పూర్తిగా తవ్వి నాశనం చేస్తే భవిష్యత్తులో గ్రామ ప్రజలు తీవ్రమైన కాలువ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. పర్యావరణ పరిరక్షణను దృష్టిలో ఉంచుకుని అక్రమ మైనింగ్ను వెంటనే నిలిపివేయాలని కోరారు. మైనింగ్, రెవెన్యూ, పోలీసు అధికారులు సంయుక్తంగా తనిఖీలు నిర్వహించి అక్రమ తవ్వకాలకు పాల్పడుతున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. లేకుంటే ప్రజా ఉద్యమం చేపట్టాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. మైనింగ్ చెక్పోస్టులు ఏర్పాటు చేశామని ప్రభుత్వం చెబుతున్నప్పటికీ, ఇంత పెద్ద ఎత్తున మట్టి తరలింపు ఎలా జరిగిందని వారు ప్రశ్నించారు. చెక్పోస్టుల వద్ద విధులు నిర్వహిస్తున్న సిబ్బంది పాత్రపైనా సమగ్ర విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశారు. గతంలో దేవికొండలో మట్టి తవ్వకాలకు సంబంధించి ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ నిర్వహించగా, గ్రామ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున వ్యతిరేకించిన విషయాన్ని వారు గుర్తుచేశారు. దేవికొండ అక్రమ మైనింగ్పై జిల్లా కలెక్టర్కు ఫిర్యాదు చేయనున్నట్లు సీబీఐయూ, సీపీఎం నాయకులు తెలిపారు.

సంపాదకీయం

ఉత్తరాంధ్ర ప్రగతికి కొత్త ద్వారాలు

విజయనగరం జిల్లా భోగాపురంలో అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభం కావడంతో ఉత్తరాంధ్ర ప్రగతికి కొత్త ద్వారాలు తెరచుకున్నాయి. అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణకు కట్టుబాటు చాటుతున్న కూటమి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడంతో చిరకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న ఎయిర్పోర్టు పనులు చకచకా పూర్తయ్యాయి. మొత్తం తూర్పుతీర ఆర్థికాభివృద్ధికి చుక్కానిగా నిలవడంతో పాటు ఉత్తరాంధ్రను జాతీయ-అంతర్జాతీయ వాణిజ్య, పర్యాటక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దడంలో ఈ విమానాశ్రయం కీలకం కాగలదనే ఆశలు మోసులెత్తుతున్నాయి. ముఖ్యంగా వ్యవసాయ, మత్స్య, ఫార్మా ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల్లో వృద్ధికి ఇది దోహదపడుతుందంటున్నారు. ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ఆరు లక్షల మందికి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలనూ కల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు. భారతావనిలో పౌర విమానయాన రంగం వేగంగా విస్తరిస్తున్న తీరునూ భోగాపురం ఎయిర్పోర్టు కళ్లకు కడుతోంది. దేశీయ విమానయాన వివణి పరంగా ఇండియా ప్రపంచంలోనే మూడో స్థానంలో నిలుస్తోంది. కొన్నేళ్లుగా జోరందుకున్న పట్టణీకరణ, మధ్యతరగతి పెరుగుదల వంటివి విమాన ప్రయాణాలకు సరికొత్త ఊపునిస్తున్నాయి. అందుకు తగినట్లు మౌలిక వసతులను విస్తరించడం ప్రభుత్వాల ప్రాథమిక బాధ్యత. పరిశీలన ప్రకారం, పౌర విమానయాన రంగంలో వెచ్చించే ప్రతి రూపాయికి అంతకు మూడురెట్లు లాభం చేకూరుతుంది. ఉపాధి కల్పన పరంగానూ ఆరురెట్లు ప్రతిఫలం దక్కుతుంది. రైలు, రోడ్డు మార్గాలతో పోలిస్తే విమాన ప్రయాణం వల్ల 40 నుంచి 70శాతం వరకు సమయం ఆదా అవుతుంది. ఉత్పాదకత ఇనుమడిస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే అర్థిక వృద్ధికి, పర్యాటకానికి ఊతమివ్వడంతో పాటు ప్రాంతీయ అనుసంధానాన్ని పెరుగుపరిచేందుకు పౌర విమానయానాన్ని కేంద్రం విరివిగా ప్రోత్సహిస్తోంది. అందులో భాగంగానే కొత్త విమానాశ్రయాల ఏర్పాటుకు ప్రాధాన్యమిస్తోంది. ఈ క్రమంలో దేశవ్యాప్తంగా ఎయిర్పోర్టుల సంఖ్య పుష్కరకాలంలో 74 నుంచి 166కి చేరింది. 2045 నాటికి వాటిని నాలుగు వందలకు తీసుకెళ్లాలని కేంద్రం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. చిన్న పట్టణాలకూ విమాన సర్వీసులను చేరువచేసేందుకు ‘ఉడాన్’ పథకం తెచ్చింది. దాని మలిదశలో భాగంగా ఏరో డ్రోమ్లు, హెలిప్యాండ్ల ఏర్పాటు తదితరాలకు రూ.29వేల కోట్లు ప్రత్యేకించింది. ఇదంతా హర్షణీయమే అయినప్పటికీ ఆయా విమానాశ్రయాల నుంచి సర్వీసులను స్థిరంగా కొనసాగించడం, ప్రగతి పయనానికి ఆటంకమవుతున్న సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించడం అత్యవసరం. గడచిన పదకొండేళ్లలో దేశీయ విమాన ప్రయాణీకుల సంఖ్య సుమారు మూడు రెట్లు పెరిగింది. నిరుడు మన విమానాశ్రయాల నుంచి దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు, విదేశాలకు ప్రయాణించిన వారి సంఖ్య దాదాపు 42 కోట్లకు చేరింది. 2030 నాటికి ఇది 50 కోట్లు కావచ్చని అంచనా. పెరుగుతున్న ప్రయాణీకుల దృష్ట్యా ఆయా సంస్థలు కొత్త లోహవిహంగాలకు విరివిగా ఆర్డర్లు పెడుతున్నాయి. కానీ, కొన్ని ఎయిర్పోర్టుల్లో విపరీతమైన రద్దీ, సాంకేతిక లోపాలతో విమానాలు తరచూ రద్దవుతున్నాయి. ఒకటి రెండు సంస్థలే ఆధిపత్యం చలాయిస్తున్నందువల్ల అనుకోని సమస్యలు తలెత్తితే వ్యవస్థ మొత్తం స్తంభించిపోతోంది. డిజిసీఏలో నిపుణ సాంకేతిక సిబ్బంది కొరతతో తనిఖీలు, పర్యవేక్షణ గాడితెప్పుతున్నాయి. ఏడాది కాలంలో పరిశీలించిన విమానాల్లో 50శాతం వాటిలో సాంకేతిక లోపాలను గుర్తించినట్లు పార్లమెంటరీ ప్యానెల్ ఇటీవల అందోళన వ్యక్తంచేసింది. భద్రతకు పెద్దపీట వేస్తూ ఎయిర్ట్రాఫిక్ కంట్రోల్ విభాగంలో ఖాళీలను సత్వరం భర్తీ చేయడంపై ప్రభుత్వం దృష్టిసారించాలి. భవిష్యత్తు అవసరాలకు తగినట్లు పైలట్లను సంసిద్ధం చేసుకోవడమూ ప్రాధాన్యంశాల్లో ఒకటి కావాలి.

వైభవంగా మూడో రోజు వరుణ జప యాగం

- ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం.. సహస్ర ఘటాభిషేకంతో ప్రత్యేక పూజలు

సింహచలం, చైతన్యవారధి: లోకకల్యాణం, నకాలంలో సమృద్ధిగా వర్షాలు కురిసి ప్రజలం దరూ సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ సింహచలంలోని శ్రీశ్రీశ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామివారి దేవస్థాన పరిధిలోని శ్రీ త్రిపురాంతక స్వామివారి ఆలయంలో నిర్వహిస్తున్న వరుణ జప యాగం మూడో రోజు కార్యక్రమాలు శనివారం వైభవంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో జరిగాయి. దేవాదాయ శాఖ కమిషనర్ కె. రామచంద్ర మోహన్ ఆదేశాల మేరకు జరుగుతున్న ఈ యాగ కార్యక్రమాలు ఉదయం 8 గంటలకు ప్రారంభమయ్యాయి. ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా స్వామివారికి ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం, వంచవించశతి కలశ స్పృహన పూర్వక సహస్ర ఘటాభిషేక మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. అనంతరం వేదవండితులు శాస్త్రోక్తంగా వరుణ జపాలు, తర్పణాలు, నిత్య హోమాలు తదితర వైదిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. వేద మంత్రోచ్ఛారణలు, హోమాగ్ని జ్వాలల మధ్య సాగిన పూజా కార్యక్రమాలు భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. యాగ కార్యక్రమంలో ఆలయ సహాయ



కార్యనిర్వహణాధికారి కె. తిరుమలేశ్వరరావు పాల్గొని ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. అనంతరం మహా పూర్ణాహూతిని భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి హాజరైన భక్తులకు ప్రసాద వితరణతో పాటు అన్నసమారాధన ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి మాట్లాడుతూ.. లోక కల్యాణం, నకాలంలో సమృద్ధిగా వర్షాలు కురవాలని, ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని సంకల్పంతో వరుణ జప యాగాన్ని శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. భక్తులందరూ ఈ పవిత్ర యాగ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని శ్రీ త్రిపురాంతక స్వామివారి కృపాకటాక్షాలు పొందాలని ఆలయ అధికారులు కోరారు.

వైద్యులపై హింసను అరికట్టాలి

- ఒజిఎస్వీ ఆధ్వర్యంలో ‘అభయ దినోత్సవం’ అవగాహన ర్యాలీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వైద్యులు, ఆరోగ్య సేవల సిబ్బందిపై హింసను అరికట్టి వారికి సురక్షితమైన పని వాతావరణం కల్పించాలని విశాఖపట్నం ప్రసూతి, స్త్రీరోగ వైద్యుల సంఘం (ఒజిఎస్వీ) పిలుపునిచ్చింది. ‘అభయ దినోత్సవం’ సందర్భంగా శనివారం ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఆంధ్ర మెడికల్ కాలేజ్ ప్రిన్సిపాల్ కార్యాలయం నుంచి ఉదయం 8 గంటలకు ప్రారంభమైన ర్యాలీ సుమారు గంటపాటు కొనసాగింది. వైద్యులు, ఆరోగ్య సేవల సిబ్బందిపై హింసకు వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేస్తూ, వారికి రక్షణ కల్పించాల్సిన అవసరంపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమానికి ఆంధ్ర మెడికల్ కాలేజ్ ప్రిన్సిపాల్, అదనపు డీఎంఈ, ఒజిఎస్వీ అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ కె.వి.ఎస్.ఎం. సంధ్యాదేవి, కింగ్ జార్జ్ ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ తదితరులు అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఆంధ్ర మెడికల్ కాలేజీకు చెందిన అందర్నీగ్రాడ్యుయేట్, పోస్టుగ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థులతో పాటు



వైద్యులు, ఆరోగ్య సేవల సిబ్బంది, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో ర్యాలీలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ.. వైద్యులు, ఆరోగ్య సిబ్బంది ప్రజల ప్రాణాలను కాపాడేందుకు నిరంతరం సేవలందిస్తున్నారని, వారి సేవలను గుర్తించి సురక్షితమైన పని వాతావరణం కల్పించాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని అన్నారు. వైద్యులపై దాడులను అరికట్టేందుకు ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఒజిఎస్వీ కార్యదర్శి డాక్టర్ జి. సునంద రాణి, ప్రజా అవగాహన కమిటీ చైరపర్సన్ డాక్టర్ పి. సుధాపద్మశ్రీ తదితరులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

పేదలకు అండగా సీఎం సహాయనిధి

- 7 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.5.55 లక్షల చెక్కులు పంపిణీ -15 రోజుల్లో సీఎంఆర్ఎఫ్ సాయం అందేలా చర్యలు - ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు



పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా ఆర్థిక సాయం పొందిన ఏడుగురు లబ్ధిదారులకు రూ.5,55,680 విలువైన సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులను జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెందుర్తి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు అందజేశారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గం సుజాతనగర్‌లోని క్యాంపు కార్యాలయంలో చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ.. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి కొడిదెల వవన్ కళ్యాణ్ పేదలకు అండగా నిలిచేందుకు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు. అర్హులైన పేదలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా ఆర్థిక సాయం అందించడం జరుగుతోందని తెలిపారు. సమాజంలో ఏ ఒక్క పేద కుటుంబానికి అన్యాయం జరగకూడదన్నదే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. గత మూడు నెలలుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న చెక్కులతో పాటు తాజాగా మంజూరైన సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులను కూడా లబ్ధిదారులకు అందజేసినట్లు తెలిపారు. ప్రతి నెల కనీసం రెండుసార్లు పేదలకు సీఎం సహాయనిధి చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. అర్హులైన లబ్ధిదారులను గుర్తించి క్యాంపు కార్యాలయానికి తీసుకొస్తే, వారికి 15 రోజుల్లోనే ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా తగిన ఆర్థిక సాయం అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు. పేదలకు ప్రయోజనం చేకూర్చే ఈ పథకంపై ఉమ్మడి ఎన్‌డీఏ నాయకులు,



మీడియా ప్రతినిధులు విస్తృతంగా ప్రచారం చేయడం అభినందనీయమని అన్నారు. లబ్ధిదారుల వివరాలు: రావాడ శ్రీరాములు, మొగల్‌పూరం, సబ్బవరం మండలం- రూ.42,734, పోలమరతెల్లి వెంకటలక్ష్మి, చింతల అగ్రహారం, పెందుర్తి మండలం - రూ.60,734, గోన మౌనిక, ఊటగడ్డ, పరవాడ మండలం - రూ.63,306, జోందా రాంబాబు, ఇరువాడ, సబ్బవరం మండలం - రూ.93,358, శ్రీరంగం కృష్ణవేణి, చిన్నమువ్వీడివాడ, జీవీఎస్ 97వ వార్డు - రూ.1,50,147, నాగిరెడ్డి మహేశ్వరరావు, దేశపాత్రునిపాలెం, జీవీఎంసీ 79వ వార్డు - రూ.74,829, వెన్నెల సన్యాసమ్మ, అమృతపురం, సబ్బవరం మండలం - రూ.70,572 ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కోరుపోలు రామునాయుడు, కర్రి కనకరాజు, వియ్యపు చిన్న వార్డు అధ్యక్షులు పిల్లా శివకృష్ణ, ఎంపీటీసీ గొల్లవిల్లి రమణ, సింగంపిల్లి శ్రీనివాసరావు, పెందుర్తి ఏఎంసీ డైరెక్టర్లు ఆర్.ఎస్. నాయుడు, కోరిబిల్లి సంతోష్, నీటి సంఘం అధ్యక్షుడు సదరం భీమేశ్వరరావు, గొర్లి రమేష్, వెంకటాద్రి ట్రస్ట్ బోర్డు సభ్యులు మదక బంగారాజు, పెందుర్తి సీపావ్ నంబర్ వరూధిని, సీనియర్ నాయకులు పిల్లా జగన్మోహన్ పాత్రుడు, జుత్తాడ శ్రీనివాసరావు, కర్రి శివ, మోటూరు చైతన్య, మేడపాటి రాము, తమరాన సత్యనారాయణ, గండ్లెడ్డి రమేష్, అంబటి వెంకటేశ్వరరావు, పల్లె మంగరాజు తదితర ఉమ్మడి ఎన్‌డీఏ మహాకూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు పాల్గొన్నారు.

100 శాతం పారదర్శకంగా మెగా డీఎస్సీ

- వైకాపా డ్రామాలను నమ్మని ‘జెన్-జెడ్’ - ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలో అత్యంత పారదర్శకంగా, జవాబుదారీతనంతో మెగా డీఎస్సీ ప్రక్రియను నిర్వహించామని, దీనిపై వైకాపా నేతలు ఆధారాలు లేకుండా తప్పుడు ఆరోపణలు చేస్తూ రాజకీయ డ్రామాలకు తెరతీస్తున్నారని ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు మండిపడ్డారు. తన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో మెగా డీఎస్సీ నియామక ప్రక్రియకు సంబంధించిన పలు అంశాలపై ఆయన స్పష్టతనిచ్చారు. దేశంలో అత్యున్నత ప్రమాణాలతో నిర్వహించే ఐఐటీ, జేఈఈ వంటి పరీక్షలకు ఉపయోగించే టీసీఎస్ ఐయూస్ ప్లాట్‌ఫామ్ ద్వారా 256-బిట్ ఎన్‌క్రిప్షన్ భద్రతతో మెగా డీఎస్సీ పరీక్షలను నిర్వహించామని గణబాబు తెలిపారు. మానవ ప్రమేయానికి అవకాశం లేకుండా పరీక్షా ప్రక్రియను చేపట్టిన నేపథ్యంలో పేపర్ లీకేజీ జరిగిందంటూ ఆరోపణలు చేయడం అవగాహన లేమికి నిదర్శనమన్నారు. అనేక కోర్టు కేసులు, వివిధ ఆడ్డంకులు ఎదురైనప్పటికీ న్యాయస్థానాల అనుమతితో ప్రభుత్వం కేవలం 148 రోజుల్లోనే 16,347 ఉపాధ్యాయ పోస్టుల భర్తీ ప్రక్రియను పూర్తి చేసిందని చెప్పారు. నోటిఫికేషన్ విడుదల నుంచి మెరిట్ జాబితాలు, సమాధాన కీలు, అభ్యంతరాల స్వీకరణ, పరిష్కారం, ఎంపిక ప్రక్రియ వరకు మొత్తం వ్యవస్థను ఆన్‌లైన్‌లో



నిర్వహించినట్లు వివరించారు. అభ్యర్థుల లాగిన్‌లతో పాటు సెల్‌ఫోన్లకు ఎన్‌ఎంఎస్‌ల ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు సమాచారాన్ని అందించామని తెలిపారు. పరీక్షా పత్రాల రూపకల్పనలోనూ అత్యంత భద్రతా ప్రమాణాలను పాటించామని గణబాబు పేర్కొన్నారు. ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ నిపుణుల పర్యవేక్షణలో సుమారు 42 వేల ప్రశ్నలను రూపొందించామని, పరీక్షల నిర్వహణ సమయంలో సిస్టమ్స్, పాస్‌వర్డ్‌లను ప్రతిరోజూ మారుస్తూ భద్రతను కట్టుదిట్టం చేశామని తెలిపారు. కాంట్రాక్ట్ లేదా జెట్‌సోర్నింగ్ సిబ్బందికి ప్రశ్నపత్రాలకు సంబంధించిన వ్యవస్థలో ఎలాంటి ప్రాప్యత కల్పించలేదన్నారు. రాండమైజేషన్ విధానంలో ప్రతి సెషన్‌కు ప్రశ్నపత్రాలు రూపొందించడంతో లీకేజీకి అవకాశం లేదని స్పష్టం చేశారు.

యువత భవిష్యత్తు.. సమాజ భద్రతే లక్ష్యం

- పెందుర్తి పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో ‘ముఖాముఖి’ అవగాహన సదస్సు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: యువతను మత్తు పదార్థాలు, చెడు వ్యసనాలు, ఆన్‌లైన్ మోసాలు, బెడ్టింగ్ వంటి ప్రమాదకర కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉంచి వారి భవిష్యత్తును సురక్షితంగా తీర్చిదిద్దేందుకు విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, గ్రామ ప్రజలు సమిష్టిగా బాధ్యత వహించాలని పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ సూచించారు. పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ఎస్.ఆర్.పురం గ్రామంలోని ప్రియదర్శిని సర్వీస్ ఆర్గనైజేషన్ - ప్రత్యేక విద్యా కేంద్రంలో ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులు, గ్రామ పెద్దలు, ప్రజలతో ‘ముఖాముఖి’ అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్‌స్పెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. మౌనకద్రవ్యాల వినియోగం వల్ల ఆరోగ్యం, కుటుంబం, భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని, యువత వాటికి పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. మొబైల్ ఫోన్స్, సామాజిక మాధ్యమాలు, ఆన్‌లైన్ కంటెంట్‌ను పరిమితంగా, బాధ్యతాయుతంగా వినియోగించాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. బెడ్టింగ్‌కు దూరంగా ఉండాలి... ఆన్‌లైన్ క్రికెట్ బెడ్టింగ్, వ్యసనపూరిత ఆటల వల్ల ఆర్థిక నష్టం, మానసిక ఒత్తిడి, కుటుంబ సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. ర్యాగింగ్‌కు విద్యాసంస్థల్లో తావివ్వకుండా ప్రతి విద్యార్థి స్నేహపూర్వక వాతావరణాన్ని కాపాడాలని కోరారు. బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ధూమపానం, మద్యం సేవించడం వంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. నిరుద్యోగ యువత సమయాన్ని పూర్ణా చేయకుండా విద్య, వైద్యభివృద్ధి, ఉపాధి అవకాశాలపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ‘మీ ఊరు.. మీ సామాజిక బాధ్యత... గ్రామాల్లో శాంతిభద్రతలు, పరిశుభ్రత, మహిళలు, పిల్లల భద్రతతో పాటు ఇతర సామాజిక సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రజలు పోలీసులతో కలిసి పనిచేయాలని ఇన్‌స్పెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి ఒక్కరూ ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని, ద్విచక్ర వాహనదారులు హెల్మెట్, కార్లలో



ప్రయాణించేవారు సీటుబెల్ట్ ధరించాలని సూచించారు. సైబర్ నేరాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అపరిచితులు వంపే నకిలీ లింకులను తెరవకూడదని, ఓటీపీలు, బ్యాంకింగ్ వివరాలు, వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని ఎవరికీ వెల్లడించకూడదని హెచ్చరించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 100, 112 నంబర్లను సంప్రదించాలని ప్రజలకు తెలిపారు. సదస్సులో విద్యార్థులు, గ్రామ పెద్దలు, ప్రజలు తమ సమస్యలను పోలీసులతో నేరుగా పంచుకున్నారు. ప్రజల భద్రత, యువత సంక్షేమం, నేరాల నివారణకు పోలీసు శాఖ ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటుందని ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ తెలిపారు. ‘సురక్షితమైన సమాజం - బాధ్యతాయుతమైన యువత - ఉజ్వలమైన భవిష్యత్తు’ లక్ష్యంతో ఇటువంటి అవగాహన కార్యక్రమాలను నిరంతరం నిర్వహిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు.



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 అదేసందీ 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 విరేచనాలు, 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 సంతేతాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి.బత్తాయి రసంలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బత్తాయి పండు ఆస్టియో ఆర్టరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్టరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త ప్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఫ్లవనాయిడ్లు 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 దివ్యోషధంగా పని చేస్తుంది . ముఖ్యంగా ఇది హైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే అధిక కొలిస్ట్రాల్ 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 వట్టిించుకోకపోవడం 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.

ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం అందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, ఆధునిక జీవనశైలిలో జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మధ్యం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక చురుకుదనం లేకపోవడం, సరిదాన 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, నిప్పిల్స్‌లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసప్రావం 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 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 సంతేతాలు. దీని వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. చాలా సార్లు వారు ఈ లక్షణాలను విస్మరించి, వాటిని సౌందర్య సాధనాలు లేదా మేకప్ ద్వారా దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై నిజమైన మెరుపు కనిపించదు. మీ ముఖం వయస్సుతో పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే పలు రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకుంటే యంగ్ గా, అందంగా కనిపిస్తారంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ పండు మీకు సహజమైన మెరుపును ఇవ్వడమే కాకుండా, మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నారింజ పండ్లు విటమిన్ సి కి మంచి మూలం. ఇది చర్మం కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. కొల్లాజెన్ మన చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ఇది వృద్ధాప్య సంతేతాలు 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 లోపాన్ని 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 కొలిస్ట్రాల్ 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 సంతేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోలి. అబ్సెస్‌ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్స్టి డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా 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 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. ఇంటినీ, ఇంట్లో వస్తువుల్నీ కూడా పడే పడే శుభ్రం చేస్తారు. బయటకు వెళ్లేప్పుడు గ్యాస్ ఆపామా లేదా? కరెంటు స్విచ్చులు ఆపామా లేదా తాళాలు సరిగ్గా వేళామా లేదా అనే విషయాల్ని ఒకటికీ రెండు సార్లు చెక్ చేసుకుంటారు. ఏ వస్తువుల్ని ఎక్కడ పెట్టాలో అక్కడే పెట్టమని ఇంట్లో వారికి వంద రూల్స్ చెబుతుంటారు. ఈ తీరు వల్ల కుటుంబ సభ్యులు చాలా విసిగిపోయి కోప్పడటం లాంటివి చేస్తారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల వారింకా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిప్రెజ్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్క్రిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంగ్స్టి మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నిక్స్ చెబుతారు. పరిస్థితి మరి తీవ్రంగా ఉంటే మందులనూ సిఫార్సు చేస్తారు.

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యోషధం

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



పోరాడుతుంది కాలే. సల్ఫూరాఫేన్ 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 ఆర్థో సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్‌లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా ఉన్నప్పుంటే, 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 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 పదులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మరుసటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక లయలోకి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోతాం. నిస్తూనే 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 వంటకాలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యూటీమైక్రోబయల్, యూంటీ ఇన్ఫమేటరీ, 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 స్పిండ్లర్ కండరాన్ని నడచించి, కడుపులో



అప్పుం 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 ఫ్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అల్లెర్జి ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్సిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లెర్జి ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పాచిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పాచిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

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

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



దీ6 విటమిళ్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిద్రక్షంగా చేస్తే నరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజు సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ల 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



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 రెగ్యులర్ల తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజు వడ్డే 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 రెగ్యులర్ల 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 వడ్డీస్తూ 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 చల్లదీ పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీంతో ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే వచ్చిమిర్చి కంటే ఎర్ర కారం వడ్డే ఎక్కువగా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు.

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

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



మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాబీష్లవర్ తింటే అలెర్జి 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 సువ్వు 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 సడవడం, 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 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!

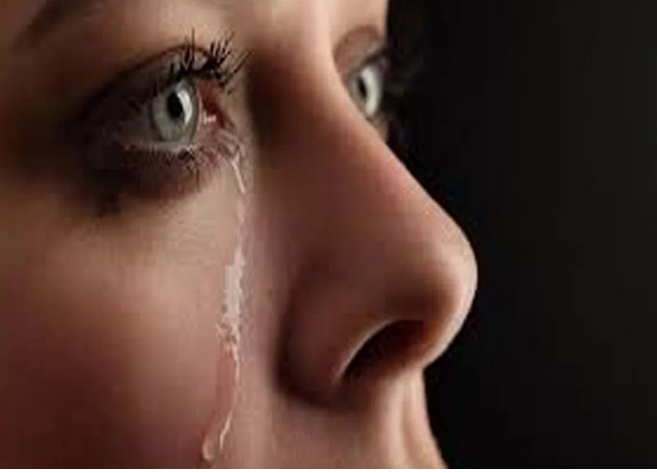
మనం ఏ కర్ర వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లే ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్ర చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ 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 వున్నట్లుగా 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 వున్నట్లుగా 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 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. వీవీ హాస్పిటల్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ సరోంద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి 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 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 సరోంద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆపై మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం సమస్యను తీవ్రపరు 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 ఎమెకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



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

చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టల 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, బట్టల 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 డీ5 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం 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, బెర్న, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జ ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ూ కళ్ళ చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది.రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళు రోజూ కొద్దిగా కరివేపాకు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పని చేసేలా కూడా చూస్తుంది. జుట్టు సమస్యలకు కూడా కరివేపాకు మంచిది. జుట్టు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కరివేపాకు నూనెను జుట్టుకు రాసి తలస్నానం చేసే ముందు వాడితే తల చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జుట్టు మెరిసేలా, బలంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది.చర్మ సమస్యలపైనా కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిములను కూడా అదుపు చేస్తుంది.జీర్ణక్రియ సరిగా లేని వాళ్ళకు



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

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి..ఇది హైపోక్సీమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్ ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. మీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో 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 అలెర్జికల కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



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. అవేంటంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, శ్లేష్మం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీమర్తో ఆవిరి పట్టేటప్పుడు దుప్పటి లేదా టవల్తో ముఖాన్ని కప్పకోవాలి. కనీసం 5 నుంచి 7 నిమిషాల వరకు ఆవిరి పట్టాలి.ఒక లీటరు నీటిలో 1 టీస్పూన్ తులసి, ఎండుమిర్చి, ఎండు అల్లం, దాల్చిన చెక్కలను వేసి సన్నని మంటలపై బాగా వేడి చేయాలి. ఇందులోని ఔషధ గుణాలన్నీ నీళ్లలోకి వచ్చి కషాయం తయారు అవుతుంది. కషాయం తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.వేసవి కాలంలో ఐస్ క్రీం, శీతల పానీయాలు తాగడం చాలా సరదాగా ఉంటుంది. కానీ



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, దర్బర ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. (ప్రిజెంట్టివ్) ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి.పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మొటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలతో బాధపడాల్సి ఉంటుంది.. పాలలోని కొన్ని రసాయనాలు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి.అలాగే ఎక్కువ పాలు తాగే వారికి వారి శరీరం పాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే అది పేగు నిండ్రోమేకు 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 లాక్టోసిను సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది.మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజుకి రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది కానీ అతిగా తాగితే మాత్రం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలని కూడా ఖచ్చితంగా ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్నెట్ 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 చెస్ట్నెట్లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్ట్నెట్లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ వండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్ట్నెట్ హై బీబీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు..వాటర్ చెస్ట్నెట్లో 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 చెస్ట్నెట్ 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 చెస్ట్నెట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

కాచ్చిన 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. కష్టమర్లు 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 చెప్తున్నారు. 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 (వెగ్నెస్సీ) 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 స్కిల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమస్యయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమస్యయం వంటివి అలస్యమైనట్లు 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,కెరెటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కళంగా లభిస్తాయి.వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు.అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం,అలసట,బాడీ పెయిన్స్,అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు.అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల,ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్,పిక్నోల్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,



ఫైవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో,గోట్ క్యాన్సర్,బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోధించి,క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్ 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.

రాష్ట్ర అభివృద్ధి చంద్రబాబుతోనే డిగ్రీ అడ్మిషన్ దరఖాస్తుల సవరణకు అవకాశం

- 'ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం' కార్యక్రమంలో మాజీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం

గాజువాక, చైతన్యవారధి: రాష్ట్ర అభివృద్ధి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడి నాయకత్వంతోనే సాధ్యమని మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) అన్నారు. గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధిలో నిర్వహించిన 'ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం' కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బొండా జగన్నాథం మాట్లాడుతూ.. కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనలో చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజలకు వివరించారు. రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు చంద్రబాబు నాయకత్వంలోని ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. ప్రజలకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ



పథకాలు, నియోజకవర్గంలో చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడమే 'ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం' కార్యక్రమం ఉద్దేశమని నిర్వాహకులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, కార్యదర్శి బొట్టా ప్రకాష్, వై. భాస్కరరావు, గెడ్డాద రాంబాబు, పోతల కృష్ణ, వై. నాగేశ్వరరావు, దాలయ్య, మూర్తి, నాని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగ్ చిన్నారుల మధ్య రేషిత్ జన్మదిన వేడుకలు

- ప్రత్యేక పాఠశాలలో చిన్నారులతో మమేకమైన హోంమంత్రి అనిత కుమార్తె

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆర్థిక టాలకు దూరంగా, ప్రత్యేక పాఠశాల చిన్నారుల మధ్య జన్మదిన వేడుకలను నిర్వహిస్తూ హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత కుమార్తె రేషిత్ మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. విశాఖ నగరంలోని ఉషోదయ జంక్షన్లో ఉన్న హిదస్ ప్రాబ్లీ మానసిక దివ్యాంగుల ప్రత్యేక పాఠశాలలో రేషిత్ జన్మదిన వేడుకలు ఆహ్వాయంగా జరిగాయి. రేషిత్తో పాటు ఆమె సోదరుడు నిఖిల్ ప్రత్యేక పాఠశాలలోని దివ్యాంగ చిన్నారులతో మమేకమయ్యారు. చిన్నారుల సమక్షంలో రేషిత్ కేక్ కట్ చేసి వారితో కలిసి జన్మదిన వేడుకలను జరుపుకున్నారు. అనంతరం చిన్నారులకు రేషిత్ స్వయంగా పోషకాహారం, తాజా పండ్లను పంపిణీ చేశారు. చిన్నారులతో కొంతసేపు ఆహ్వాయంగా గడిపిన రేషిత్ వారి యోగక్షేమాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. తమతో కలిసి జన్మదిన వేడుకలు



జరుపుకోవడంతో ప్రత్యేక పాఠశాల చిన్నారులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల హోంమంత్రి అనిత కుమారుడు నిఖిల్ కూడా విజయవాడలోని మేరీ బ్రెండ్ పాఠశాలలో తన జన్మదిన వేడుకలను నిర్వహించినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ప్రత్యేక పాఠశాలల్లోని చిన్నారుల మధ్య సేవా కార్యక్రమాలతో జన్మదిన వేడుకలు నిర్వహిస్తూ ఆర్థికటాలకు దూరంగా ఉండటం ద్వారా అనిత కుటుంబం మానవీయతను చాటుకుంటోందని పలువురు పేర్కొన్నారు.

బీచ్ షాకీలను తక్షణమే రద్దు చేయాలి

- ప్రశాంత విశాఖను మధ్యం కేంద్రంగా మార్చి... నల్ల దుస్తులతో భారీ మానవహారం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ బీచ్లను బీచ్ షాకీల పేరుతో మధ్యం విక్రయ కేంద్రాలుగా మార్చే ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని బీచ్ షాక్ వ్యతిరేక పోరాట కమిటీ డిమాండ్ చేసింది. ఈ మేరకు కమిటీ ఆధ్వర్యంలో శనివారం మధిలపాలెం జంక్షన్లోని తెలుగుతల్లి విగ్రహం వద్ద భారీ మానవహారం నిర్వహించారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయానికి నిరసనగా మహిళలు, ప్రజా సంఘాల నాయకులు, కార్యకర్తలు నల్ల దుస్తులు ధరించి మానవహారంలో పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏలండీబిల్లు, ఎన్ఎఫ్ఐబిబిల్లు, పీడీబిల్లు, సీఎంఎస్ మహిళా సంఘాల నాయకులతో పాటు వివిధ ప్రజా, కార్మిక, యువజన, విద్యార్థి, ప్రజాస్వామ్య సంఘాల ప్రతినిధులు, మేధావులు, మహిళలు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బీచ్ షాక్ వ్యతిరేక పోరాట కమిటీ కన్వీనర్లు బి. పద్మ (ఏలండీబిల్లు), ఎ. విమల (ఎన్ఎఫ్ఐబిబిల్లు), ఎం. లక్ష్మి (పీడీబిల్లు), లలిత (సీఎంఎస్) మాట్లాడుతూ.. విశాఖపట్నం దేశవ్యాప్తంగా ప్రశాంత నగరంగా, కుటుంబాలతో కలిసి సందర్శించే ప్రముఖ పర్యాటక కేంద్రంగా కర్పించు పొందిందన్నారు. అలాంటి నగరాన్ని మధ్యం సంస్కృతికి కేంద్రంగా మార్చే ప్రయత్నాలను ప్రజలంతా ఐక్యంగా తిప్పికొట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. పర్యాటక అభివృద్ధి పేరుతో బీచ్లలో మధ్యం విక్రయాలను అనుమతించడం అభివృద్ధి కాదని వారు అన్నారు. దీనివల్ల మహిళల భద్రత, యువత భవిష్యత్తు, ప్రజారోగ్యం, పర్యావరణం, విశాఖ నగర ప్రతిష్టపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మధ్యం వల్ల కుటుంబాలపై తీవ్ర ప్రభావం.... మధ్యం కారణంగా ఇప్పటికే అనేక కుటుంబాలు ఆర్థికంగా దెబ్బతింటూ అప్పుల పాలవుతున్నాయని, కుటుంబ కలహాలు, గృహహింస, మహిళలపై వేధింపులు పెరుగుతున్నాయని నాయకులు పేర్కొన్నారు. మధ్యం



మత్తులో జరిగే రోడ్డు ప్రమాదాలు, ఇతర ఘటనల కారణంగా అనేక కుటుంబాలు విషాదంలోకి నెట్టబడుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బీచ్లు మహిళలు, పిల్లలు, యువత, వృద్ధులు, కుటుంబాలు ప్రశాంతంగా విహరించే ప్రజా ప్రదేశాలని అన్నారు. అక్కడ మధ్యం విక్రయాల ప్రారంభిస్తే మహిళలపై వేధింపులు, అసాంఘిక కార్యకలాపాలు, న్యూస్సెన్సీ, రోడ్డు ప్రమాదాలు పెరిగే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు, గాజు సీసాలు, శబ్ద కాలుష్యంతో నముద్రతీర పర్యావరణం దెబ్బతినడంతో పాటు విశాఖ సహజ సౌందర్యం, నగర ప్రతిష్టకు నష్టం వాటిల్లుతుందని పేర్కొన్నారు. విశాఖ ప్రజల ఓట్లతో గెలిచిన ప్రజాప్రతినిధులు ప్రజల సంక్షేమం కోసం పనిచేయాలింది పోయి బీచ్ షాకీలను సమర్థించడం ప్రజల మనోభావాలను దెబ్బతీసే చర్య అని విమర్శించారు. పార్టీ రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రజాప్రతినిధులందరూ బీచ్ షాకీలను వ్యతిరేకించి విశాఖ ప్రజల పక్షాన నిలవాలని డిమాండ్ చేశారు. అన్ని ప్రతిపక్ష రాజకీయ పార్టీలు, ప్రజా సంఘాలు, కార్మిక, మహిళా, యువజన, విద్యార్థి సంఘాలు ఉద్యమంలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. విశాఖతో పాటు రాష్ట్రంలోని ఏ బీచ్లోనూ బీచ్ షాకీలకు అనుమతి ఇవ్వకుండా ప్రజలంతా ఐక్యంగా పోరాడాలని కోరారు. ప్రజల అభిప్రాయాన్ని గౌరవించి ప్రభుత్వం వెంటనే తన నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకోవడంతో పాటు జీవో నంబర్ 362ను రద్దు చేయాలని బీచ్ షాక్ వ్యతిరేక పోరాట కమిటీ డిమాండ్ చేసింది.

రిషికొండ శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి దర్శించుకున్న హోంమంత్రి అనిత

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్ర హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత కుటుంబ సమేతంగా రిషికొండ శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయానికి చేరుకున్న హోంమంత్రికి ఆలయ అధికారులు సంప్రదాయ ఆలయ మర్యాదలతో ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం అంతరాలయంలో స్వామివారికి హోంమంత్రి అనిత ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. స్వామివారి దర్శనం అనంతరం వేద పండితులు ఆమెకు వేద ఆశీర్వాదనం అందించారు. ఆలయ అధికారులు స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలను హోంమంత్రికి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయంలోని క్యాలెన్డర్ ఉన్న భక్తులతో హోంమంత్రి అనిత ఆహ్వాయంగా మాట్లాడారు. భక్తుల యోగక్షేమాలను అడిగి తెలుసుకోవడంతో పాటు దర్శన ఏర్పాట్లపై



వారి అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా దర్శన ఏర్పాట్లు ఉండేలా అధికారులు తీసుకుంటున్న చర్యలపై ఆరా తీశారు.

- ఈ నెల 20లోగా హెల్త్లైన్ కేంద్రాన్ని సంప్రదించాలి

ఎలమంచిలి, చైతన్యవారధి: అనకా పల్లి జిల్లా పరిధిలోని డిగ్రీ కళాశాలల్లో ప్రవేశాలు పొందాలనుకునే విద్యార్థులకు జిల్లా కో-ఆర్డినేటర్ అధికారి (డీసీఓ) డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ కీలక ప్రకటన చేశారు. ఆన్లైన్ అడ్మిషన్ ప్రక్రియలో సాంకేతిక కారణాలు, ధ్రువపత్రాల్లో లోపాల వల్ల దరఖాస్తులు తిరస్కరణకు గురైన విద్యార్థులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని తెలిపారు. తిరస్కరణకు గురైన దరఖాస్తుల్లోని లోపాలను సరిచేసుకునేందుకు ఎలమంచిలి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన జిల్లా హెల్త్లైన్ కేంద్రాన్ని సంప్రదించే అవకాశం కల్పించినట్లు డీసీఓ వెల్లడించారు. జిల్లాలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు డిగ్రీ కళాశాలలకు దరఖాస్తు చేసుకున్న విద్యార్థులందరికీ ఈ అవకాశం వర్తిస్తుందని తెలిపారు. ఆన్లైన్ దరఖాస్తు తిరస్కరణకు గురైన అభ్యర్థులు తమ అసలు ధ్రువపత్రాలతో ఈ నెల 20వ తేదీలోగా ఎలమంచిలి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలోని హెల్త్లైన్ కేంద్రాన్ని స్వయంగా సందర్శించాలని సూచించారు. అక్కడ అందుబాటులో ఉన్న సాంకేతిక సిబ్బంది విద్యార్థుల



ధ్రువపత్రాలను పరిశీలించి, దరఖాస్తుల్లో ఉన్న లోపాలను ఆన్లైన్ విధానంలో సరిచేస్తారని తెలిపారు. దరఖాస్తుల సవరణ ప్రక్రియను పూర్తి చేసేందుకు ఆగస్టు 21వ తేదీని తుది గడువుగా నిర్ణయించినట్లు డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ స్పష్టం చేశారు. చివరి నిమిషంలో ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా విద్యార్థులు ముందుగానే స్పందించి ఈ నెల 20లోగా హెల్త్లైన్ కేంద్రాన్ని సంప్రదించాలని సూచించారు. ఈ అవకాశాన్ని జిల్లాలోని డిగ్రీ ప్రవేశాల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న విద్యార్థులందరూ సద్వినియోగం చేసుకుని, దరఖాస్తుల్లోని లోపాలను సరిచేసుకుని విద్యా సంవత్సరాన్ని సప్తపోకుండా జాగ్రత్తపడాలని డీసీఓ డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ కోరారు.

దొంగతనాల నివారణకు ముందస్తు అవగాహన

- 'మీకోసం మీ పోలీస్' కార్యక్రమంలో ఇంటింటా భద్రతా సూచనలు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: నగర శివారు ప్రాంతాల్లో దొంగతనాలు, ఇతర నేరాలను అరికట్టేందుకు ప్రజల్లో ముందస్తు అవగాహన కల్పించాలని పోలీసు శాఖ చేపట్టిన చర్యల్లో భాగంగా 'మీకోసం మీ పోలీస్' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. పోలీస్ కమిషనర్, డీసీపీ, ఎడీసీపీ, ఎసీపీ అధికారుల ఆదేశాల మేరకు సౌత్ క్రైమ్ ట్రాంక్ ఇన్స్పెక్టర్ జి.డి. బాబు ఆధ్వర్యంలో దువ్వూడ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని కొత్తూరు గ్రామంలో ఇంటింటా అవగాహన కార్యక్రమం చేపట్టారు. దువ్వూడ ఎస్ఐ సత్తిబాబు, పోలీసు సిబ్బంది గ్రామంలోని ప్రతి ఇంటినీ సందర్శించి నేరాల నివారణకు తీసుకోవాల్సిన ముందస్తు జాగ్రత్తలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ఇళ్ల భద్రత విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా వాహనాల కదలికలను గమనిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. విలువైన వస్తువులను సురక్షిత ప్రాంతాల్లో భద్రపరచుకోవాలని, ముఖ్యంగా రాత్రి సమయాల్లో ఇళ్లకు తాళాలు వేసి బయటకు వెళ్లే సందర్భంలో తగిన భద్రతా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలకు సూచించారు. అపరిచిత వ్యక్తుల అనుమానాస్పద కదలికలను



నిర్లక్ష్యం చేయకుండా పోలీసుల దృష్టికి తీసుకురావాలని కోరారు. నేరాల నివారణలో ప్రజల సహకారం ఎంతో కీలకమని, తమ పరిసర ప్రాంతాల్లో భద్రతకు ప్రజలు కూడా భాగస్వాములుగా వ్యవహరించాలని పోలీసులు సూచించారు. దొంగతనాలు జరగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు చేపట్టడం, ప్రజల్లో వ్యక్తిగత భద్రతపై అవగాహన పెంపొందించడం, పోలీసు శాఖను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేయడమే 'మీకోసం మీ పోలీస్' కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని అధికారులు తెలిపారు. కార్యక్రమం ద్వారా కొత్తూరు గ్రామ ప్రజలకు నేర నివారణ, ఇళ్ల భద్రత, వ్యక్తిగత రక్షణకు సంబంధించిన పలు సూచనలు అందించారు.

విద్యార్థులను పాలంబాట పట్టించిన జేడీ ఫౌండేషన్

- సేంద్రియ వ్యవసాయంపై అవగాహన.. కూరగాయల మొక్కలు నాటిన బాలికలు

భీమిలి, చైతన్యవారధి: విద్యార్థుల్లో వ్యవసాయంపై ఆసక్తిని పెంపొందించడంతో పాటు సేంద్రియ వ్యవసాయ విధానాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు జేడీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో 'పాలంబాట' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. భీమిలిలోని హరే కృష్ణ మూవ్మెంట్ గో ఆధారిత వ్యవసాయ క్షేత్రంలో కుర్నూబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయానికి చెందిన విద్యార్థినులతో ఈ కార్యక్రమం చేపట్టారు. సీబీబి మాజీ జాయింట్ డైరెక్టర్ వీవీ లక్ష్మీనారాయణ సూచనల మేరకు విద్యార్థుల్లో వ్యవసాయంపై మక్కువ పెంచాలనే ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ముందుగా వ్యవసాయ క్షేత్ర పరిశీలకురాలు పార్వతి, ఫౌండేషన్ సభ్యుడు ఆదిల్ విద్యార్థినులకు సేంద్రియ వ్యవసాయ పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించారు. కంపోస్ట్, జీవామ్మతం తయారీ విధానం, పంటలకు అవసరమైన పోషకాలు, వాటి వినియోగం తదితర అంశాలను వివరించారు. అనంతరం విద్యార్థినులతో వంకాయ, మిరప, టమాటా,



క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్ తదితర కూరగాయల మొక్కలతో పాటు బంతి మొక్కలను పొంలో నాటించారు. వ్యవసాయ క్షేత్రాన్ని ప్రత్యక్షంగా సందర్శించి, సాగు విధానాలను తెలుసుకోవడం విద్యార్థినులకు ఆసక్తికర అనుభవంగా మారింది. ఈ కార్యక్రమంలో 'సేవ్ టెంపుల్' ప్రతినిధి పిన్నమనేని శ్రీనివాస్, పొప్పపు నాగేశ్వరరావు, నిమ్మన తేజ, జీవశాస్త్ర ఉపాధ్యాయురాలు శాంతి, పాఠశాల నిబ్బంది, జేడీ ఫౌండేషన్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ.90 కోట్లతో లక్ష్మీదేవిపేట ఫ్లెజివర్ పనులు

- పది రోజుల్లో టెండర్ల ప్రక్రియ - ఎంపీ సీఎం రమేష్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ఎన్నో ఏళ్లుగా నిలిచిపోయిన లక్ష్మీదేవిపేట పై ఓవర్ వంతెన నిర్మాణ పనులను రైల్వేశాఖ ఆధ్వర్యంలో రూ.90 కోట్లతో చేపట్టనున్నట్లు అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్ తెలిపారు. దీనికి సంబంధించి పది రోజుల్లో టెండర్ల కూడా పిలవనున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. వంతెన నిర్మాణం జరిగే లక్ష్మీదేవిపేట, రైల్వేగేట్లు, భీమునిగుమ్మం జంక్షన్లను ఎమ్మెల్యే కొణతూరు రామకృష్ణతో కలిసి ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ సీఎం రమేష్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ గతంలో రైల్వే పరంగా పనులు చాలా వరకు జరిగాయని, అయితే వంతెన నిర్మాణ పనులు నిలిచిపోవడంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేయాల్సిన అభివృద్ధి పనులను కూడా రైల్వేశాఖ పరంగా పూర్తి చేస్తామన్నారు. ఇందుకోసం అధికారులతో ప్రత్యేక సమావేశం కూడా నిర్వహించామన్నారు. ఇప్పటికే పనులు ప్రారంభం కావాల్సి ఉందని, అయితే రైల్వే జోన్ హైదరాబాద్ నుంచి విశాఖకు రావడం వలన ఆలస్యమైందన్నారు. పనులు పునఃప్రారంభమైన 18 నెలల్లో పూర్తవుతాయన్నారు. ఎమ్మెల్యే కొణతూరు రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ అనకాపల్లి పట్టణంలో ట్రాఫిక్ను తగ్గించేందుకు 20 ఏళ్ల క్రితం వంతెనకు దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ శ్రీకాంత్ పట్టణంలో శంకుస్థాపన చేయించామన్నారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వం పట్టణంలోకోవడంతో కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తరువాత ఎంపీ సీఎం రమేష్ రైల్వేస్టాండింగ్ కమిటీ చైర్మన్ కౌన్సిల్ వంతెనకు వంకాయ మోక్షం లభించిందన్నారు. వంతెన



నిర్మాణంలో భాగంగా ఐదు దేవాలయాలు, ఒక చర్చిలోని కొంతభాగం, ఒక ఇంటిలోని కొంతభాగం పోతుందన్నారు. ఆలయాలకు ప్రత్యామ్నాయ స్థలాలు కేటాయించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తామన్నారు. అలాగే భీమునిగుమ్మం జంక్షన్ ను కూడా అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. అనకాపల్లి నియోజకవర్గంలో నాలుగు ఆర్ఎఫ్బీలు నిర్మాణం కానున్నాయన్నారు. ఇప్పటికే రాజుపాలెం, నర్సింగబిల్లి ప్రాంతాల్లో ఆర్ఎఫ్బీ పనులు ప్రారంభమయ్యాయన్నారు. కశింకోట వద్ద కూడా ఆర్ఎఫ్బీ నిర్మాణానికి సర్వే పూర్తి చేయించామన్నారు. కశింకోట మండలం ఎఎస్పీట వద్ద కూడా ఆర్ఎఫ్బీ నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. రూ.27 కోట్లతో అనకాపల్లి రైల్వేస్టేషన్ ఆధునీకరణ పనులు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, మళ్ల సురేంద్ర, డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ కోట్ల బాలాజీ, టీడీపీ నాయకుడు దాడి రత్నాకర్, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ సబ్బవరపు గణేష్, బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు ద్వారపరెడ్డి పరమేశ్వరరావు, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

యూపీఐ చెల్లింపులు ఉచితమే

న్యూఢిల్లీ: యూపీఐ చెల్లింపులపై ఫీజులు వసూలు చేస్తారన్న వదంతులను కేంద్రం కొట్టివేసింది. వినియోగ దారులతోపాటు చిన్న వ్యాపారులకు కూడా యూపీఐ సేవలు ఉచితంగానే కొనసాగునన్నాయని స్పష్టం చేసింది. భవిష్యత్తులో మార్కెట్ డిస్కౌంట్ రేట్ (ఎండిఆర్)ను అమలు చేస్తే మాత్రం కొంతమంది వ్యాపారులు నామమాత్రపు ఫీజు చెల్లించాల్సి రావచ్చునని కేంద్రం స్పష్టం చేసింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం పార్ల మెంటు వర్గాల సమావేశాల్లో 2007 నాటి పేమెంట్స్ అండ్ సెటిల్ మెంట్స్ సిస్టమ్స్ చట్టానికి మార్పు లు చేస్తూ బిల్లు ప్రవేశపెట్టడం, లోక్ సభ దీనికి ఆమోదం తెల పడం తెలిసిన విషయమే. ఈ చట్టం వల్ల బ్యాంకులు, ఇతర సర్వీస్ ప్రొవైడర్స్ కు యూపీఐ, ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పేమెంట్ పద్ధతుల ద్వారా జరిపే చెల్లింపులపై ఫీజులు వసూలు చేసే అధికారం లభిస్తుంది. అయితే యూపీఐ సేవలపై ఎలాంటి ఫీజులు ఉండవని కేంద్రం గతంలోనే చెప్పిన విషయాన్ని ప్రతిపక్ష పార్టీలు లేవనెత్తాయి. దీంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం శనివారం ఆ అనుమానాలను కొట్టివేస్తూ వ్యక్తం చేసింది. యూపీఐ సేవలు ఉచితంగానే కొనసాగుతాయని స్పష్టం చేసింది. భవిష్యత్తులో అతి తక్కువ మంది వ్యాపారుల నుంచి మాత్రమే నామమాత్రపు ఎండిఆర్ వసూలు చేస్తారని, అది కూడా నిర్దిష్ట విలువకు మించిన మొత్తాలపై మాత్రమేనని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ స్పష్టం చేసింది. అంతేకాకుండా... ఎండిఆర్ ఛార్జీలు క్రిడిట్, డెబిట్ కార్డులకు వర్తించే ఛార్జీల కంటే తక్కువగా ఉంటాయని భరోసానిచ్చింది. పేమెంట్స్ అండ్ సెటిల్మెంట్ సిస్టమ్స్ యాక్ట్ లోని సెక్షన్ 10ఏను మార్పుల కోసం ప్రవేశపెట్టిన బిల్లును పార్లమెంటు పాస్ చేసిన తరువాత ఎన్ఎఫ్ఐసీ నేతృత్వంలోని యూపీఐ అండ్ సర్వీసెస్ స్టీరింగ్ కమిటీ అవసరమైతే ఎండిఆర్ పై ఒక నిర్ణయం తీసుకుంటుందని వివరించింది.

చట్టంలో మార్పులు ఎందుకు?... యూపీఐ వ్యవస్థను దీర్ఘకాలం కొనసాగించేందుకు, సాంకేతికత పరంగా ఎదురయ్యే కొత్త కొత్త సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు మాత్రమే పేమెంట్స్ అండ్ సెటిల్మెంట్స్ సిస్టమ్స్ చట్టానికి మార్పులు చేయాల్సిన అవసరం

డీఎస్సీ నియామకాల్లో అక్రమాలు జరగలేదు

- కేంద్ర మాజీ మంత్రి, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత చింతా మోహన్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: ఏపీలో నిర్వహించిన మొగ డీఎస్సీ నియామకాల్లో అక్రమాలు చోటుచేసుకోలేదని కేంద్ర మాజీ మంత్రి, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత చింతా మోహన్ అన్నారు. విశాఖలో నిర్వహించిన (పెన్ కాన్ఫరెన్స్) ఆయన మాట్లాడారు. సీట్ ప్రశ్నాపత్రం మాదిరి డీఎస్సీ పేపర్ లీక్ కాలేదన్నారు. డీఎస్సీపై ఉద్యమాలు చేస్తున్న నాయకుల వైఖరిని ఖండిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఉద్యమాలు చేయాల్సిందే అనిపిస్తున్న అని పేర్కొన్నారు. అవినీతిపై ఉద్యమం ఆరంభిస్తే తాము మద్దతు ఇస్తామని వెల్లడించారు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు వేల కోట్ల రూపాయలు దోచుకుని, అధికారం కోసం మళ్ళీ ఉద్యమాలు చేస్తున్నారని వైకాపాను ఉద్దేశించి విమర్శించారు. ఏపీ రాజకీయాల్లో సామాజిక న్యాయం జరగాలన్నారు. రాజకీయ సమానత్వం, సామాజిక న్యాయ సాధన కోసం తాను కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. దేశంలో నిత్యం విప్లవం మొదలైందని,

గీతం ఆసుపత్రిలో మూత్రపిండాల మార్పిడికి అనుమతి

విశాఖపట్నం: గీతం డిప్యూ యూనివర్సిటీకి అనుబంధంగా ఉన్న గీతం ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ ౧ రీసెర్చి (జివర్స్)కు చెందిన గీతం ఆసుపత్రిలో మూత్రపిండాల మార్పిడి (కిడ్నీ ట్రాన్స్ప్లాంట్) శస్త్ర చికిత్స నిర్వహించడానికి జీవన్ దాన్ సంస్థ నుంచి అధికారిక అనుమతి వచ్చింది. జీవించి ఉన్న, మరణించిన (మస్సిస్ మరణం పొందిన) దాతల నుంచి ఇప్పుడు తాము మూత్రపిండాల మార్పిడి సర్జరీ చేయొచ్చని అనుమతి పరిపాలనాధికారి డాక్టర్ బి.కార్తిక ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ మేరకు వివరాలు వెల్లడించారు. జీవన్ దాన్ అమలు కోసం

అర్బులైన ఆర్టీసీ ఉద్యోగులందరికీ హయ్యర్ పింఛన్ అందించాలి

- ఈపీఎఫ్ ప్రాంతీయ కమిషనర్ తో ఆర్టీసీ ఎండి, ఐకాన నేతల భేటీ

అమరావతి: ఏపీఎస్ఆర్టీసీ ఉద్యోగులకు చెందిన ఈపీఎఫ్ హయ్యర్ పింఛన్ సమస్యలన్నీ పరిష్కరించాలని ఆర్టీసీ ఎండి బాలసుబ్రహ్మణ్యం, ఐకాన నాయకులు.. ఈపీఎఫ్ ప్రాంతీయ కమిషనర్ ను కోరారు. ఆర్టీసీ ఎండి, ఐకాన నేతలు హైదరాబాద్ లోని ఈపీఎఫ్ ప్రాంతీయ కమిషనర్-1 శ్రీకాంత్ తో సమావేశమయ్యారు. తిరస్కరించిన 6 వేల మంది ఉద్యోగుల హయ్యర్ పింఛన్ దరఖాస్తులకు జాయింట్ ఆఫీసర్ కు అనుమతించాలని.. డిమాండ్ నోటీసులు అలస్యంగా అందడం, ఇతర కారణాలతో సకాలంలో డబ్బులు చెల్లించని 8 వేల మందికి మరోసారి వెసులుబాటు కల్పించాలని కోరారు. 2013, 2017లలో జరిగిన వేతన సవరణల మేరకు పెరిగిన వేతనాలు, డీఎల్ ను పరిగణనలోకి తీసుకొని హయ్యర్ పింఛన్ ను లెక్కించాలని, 2014 వరకు హయ్యర్ పింఛన్ పేరిట రికవరీ చేసిన కంట్రిబ్యూషన్ మొత్తాలను వడ్డీతో సహా వెనక్కి ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. 58 ఏళ్లు దాటిన ఉద్యోగుల నుంచి ఈపీఎఫ్ కు జమచేసిన రూ.35 కోట్ల కంట్రిబ్యూషన్ ను తిరిగి చెల్లించాలని, సీపీఎస్ ఆఫ్ షాంపిక చేసుకున్న ఉద్యోగులకు, ఈపీఎస్ లో జమైన డబ్బులు ఇవ్వాలని



ఏర్పడిందని కేంద్రం వివరించింది. యూపీఐ లావాదేవీలు ఇబ్బడిముబ్బడిగా పెరిగిన నేపథ్యంలో మోసాలను నివారించేందుకు, హక్కుల బారి నుంచి వ్యవస్థను రక్షించేందుకు, మౌలిక సదుపాయాల పెంపునకు పెద్ద ఎత్తున డబ్బు అవసరమవుతుందని గుర్తు చేసింది. అంతేకాకుండా... మరిన్ని కంపెనీలు డిజిటల్ పేమెంట్లు చేసేలా ప్రోత్సహించేందుకు కూడా చట్టపరమైన మార్పు అవసరమైందని తెలిపింది. సబ్సిడీలపై ఆధారపడటం యూపీఐ వృద్ధికి అడ్డంకి అని స్పష్టం చేసింది. యూపీఐ వ్యవస్థ అందరికీ అందుబాటులో ఉండేందుకు, భవిష్యత్తు అవసరాలకు తగ్గట్టుగా మారేందుకు కూడా చట్ట సవరణ అవసరమైందని తెలిపింది. విదేశీ శక్తుల ప్రభావానికి లోనై ఈ మార్పుల చేస్తున్నారన్న ఆరోపణలను ఖండించింది. 2016-17లో ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి యూపీఐ దేశ డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థలో ప్రక్షాత్తుక మార్పులు తీసుకొచ్చిన విషయం తెలిసిందే. చిన్న ప్రయోగంగా మొదలై ఇప్పుడు సామాన్య ప్రజల దైనందిన జీవితంలో భాగమైపోయింది. ప్రతినెల వందల కోట్ల లావాదేవీలను నమోదు చేస్తూ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఆదర్శంగా నిలిచింది వ్యవస్థ. గత నెలలో యూపీఐ ద్వారా మొత్తం 2366 కోట్ల లావాదేవీలు జరగ్గా వీటి విలువ 29.9 లక్షల కోట్లు! భారత్ తోపాటు 11 దేశాల్లో అమల్లో ఉంది ఇది.



నిరుద్యోగుల్లో, విద్యార్థుల్లో, నిరుపేదల్లో అసంతృప్తి, ఆవేదన కనిపిస్తోందన్నారు. 2029లో కేంద్రంలో, రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడం ఖాయమన్నారు. ఈ విలేకరుల సమావేశంలో మాజీ డీసీసీ అధ్యక్షులు గారా సూర్యారావు, మహిళా కాంగ్రెస్ నాయకురాలు అబిదా పాల్గొన్నారు.



అత్యాధునిక శస్త్రచికిత్స థియేటర్లు, సదుపాయాలతో ప్రత్యేక కిడ్నీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేశామన్నారు.

టాలీవుడ్ లో రితికా నాయక్ హవా... ‘కొరియన్ కనకరాజు’ విజయంతో పెరిగిన క్రేజ్!

టాలీవుడ్ యంగ్ అండ్ బ్యూటీఫుల్ హీరోయిన్ రితికా నాయక్ ప్రస్తుతం టాలీవుడ్ చిత్ర పరిశ్రమలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. మెగా ప్రిన్స్ వరుణ్ తేజ్ హీరోగా మేర్లపాక గాంధీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన తాజా చిత్రం ‘కొరియన్ కనకరాజు’ ఇటీవల ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి పాజిటివ్ టాక్ తో థియేటర్లలో విజయవంతంగా ప్రదర్శించబడుతోంది. ఈ చిత్రంలో చైత్ర అనే మోడరన్ పాత్రలో కనిపించిన రితికా నాయక్ తన అద్భుతమైన అభినయంతో పాటు అందచందాలతో కుర్రకారును ఎంతగానో ఘిదా చేస్తున్నారు. తెరపై ఆమె లుక్స్, పెర్ఫార్మెన్స్ ప్రస్తుతం సోఫల్ మీడియాలో తెగ వైరలో అవుతున్నాయి. అయితే కెరీర్ ప్రారంభం నుండి వరుస విజయాలను సొంతం చేసుకుంటూ వస్తున్న ఈ అమ్మడు, టాలీవుడ్ లో తిరుగులేని ‘గోల్డెన్ హ్యాండ్’ లేదా ‘లక్ష్మీ ఛార్మ్’ అనే ప్రత్యేక గుర్తింపును సంపాదించుకున్నారు. అశోక వనములో అర్జున కల్యాణం సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయమైన రితికా నాయక్, ఆ తర్వాత వచ్చిన చిత్రాలతోనూ తనకంటూ ప్రత్యేకమైన గుర్తింపును ఏర్పరచుకున్నారు. ఏ పాత్రనైనా తన సహజమైన



నటనతో రక్తికట్టించగల నటిగా పేరు తెచ్చుకున్న ఈ బ్యూటీకి, ఇప్పుడు టాలీవుడ్ లో వరుస అవకాశాలు క్కూ కడుతున్నాయి. సినిమాల ఎంపికలో అచితూచి వ్యవహరిస్తూ, కథాబలమున్న పాత్రలను ఎంచుకుంటూ దూసుకుపోతున్న రితికా నాయక్ భవిష్యత్తులో మరిన్ని క్రేజ్ ప్రాజెక్ట్లతో టాలీవుడ్ లో స్థిర హీరోయిన్ గా వెలుగొందడం ఖాయమని సినీ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

కుటుంబమంతా చూసి ఆస్వాదించేలా రూపొందించాం

నయనతార, కెపిఎస్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించినచిత్రం ‘హేయ్’. విష్ణు దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఈ నెల 28న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటిస్తూ కొత్త పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. ‘ఇదాక్ ఫీల్ గుడ్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్. చెన్నై, కోయంబత్తూరు, పొల్నాడ్ నేపథ్యంలో కథ నడుస్తుంది. కుటుంబమంతా థియేటర్ లో చూసి ఆస్వాదించేలా ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించాం’ అని దర్శకుడు తెలిపారు. కుటుంబ బంధాలు, భావోద్వేగాలు, హాస్యం ప్రధానంగా ప్రతి ఒక్కరి మనసుల్ని కదిలించే సినిమా ఇదని మేకర్స్ పేర్కొన్నారు. ఈ చిత్రాన్ని నయనతార, విశ్వప్రేక్షిణి, ఎస్.ఎస్.లలిత్ కుమార్ సంయుక్తంగా నిర్మించారు.



రామ్ చరణ్ కు జోడీగా రుక్మిణి వసంత్?

కన్నడ సాగసరి రుక్మిణి వసంత్ తారావధంలో దూసుకుపోతున్నది. ప్రస్తుతం ఈ భామ యాక్ ‘టాక్సిక్’, ఎన్టీఆర్ ‘డ్రాగన్’ వంటి భారీ చిత్రాల్లో నాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ‘కాంతార ఛాప్టర్-1’ సినిమాతో పాస్ ఇండియా స్థాయిలో ఆమె పాపులర్ అయింది. అప్పటి నుంచి వరుసగా భారీ చిత్రాల్లో అవకాశాలు వరిస్తున్నాయి. తాజా సమాచారం ప్రకారం తెలుగులో ఈ భామ మరో ప్రతిష్టాత్మక చిత్రంలో నాయికగా ఖాయాకాబోతున్నదని వార్తల్లోపై న్నాయి. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. అగ్ర హీరో రామ్ చరణ్ తన తదుపరి చిత్రాన్ని సుకుమార్ డైరెక్షన్ లో చేయబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ‘రంగస్థలం’ వంటి బ్లాక్ బస్టర్ తర్వాత వీరి కాంబినేషన్ లో వస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే భారీ అంచనార్పడ్డాయి. వచ్చే నెల అందులో



ప్రారంభించి...నవంబర్ లో సెట్స్ మీదకు తీసుకెళ్లేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం కథానాయిక అన్నేషణలో ఉన్న చిత్రబృందం పలువురు అగ్ర నాయికల పేర్లను పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలిసింది. వారిలో రుక్మిణి వసంత్ ఖరారయ్యే అవకాశాలే ఎక్కువగా ఉన్నాయని ఫిల్మ్ నగర్ టాక్. మరి ఈ వార్తలో నిజమెంతో తెలియాలంటే మేకర్స్ అధికారికంగా ధృవీకరించాల్సిందే.

సందేశాత్మకంగా ‘హుషార్ పిట్టలు’

అన్న, వాసవి గణేష్ జంటగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం ‘హుషార్ పిట్టలు’. బిక్కు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రానికి వెంకట్ యాదవ్ దర్శకుడు. ఈ నెల 15న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. టైలర్ ను ఈ నెల 10న రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఇటీవల ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో దర్శకుడు మాట్లాడుతూ...టైలర్ చూసిన తర్వాత ఈ సినిమాకు మరింత పాజిటివ్ వైబ్ వస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల విడుదల చేసిన ప్రచార చిత్రాలకు అద్భుతమైన స్పందన లభించిందని, ప్రేక్షకులు పెట్టే డబ్బులకు వందశాతం న్యాయం చేసే సినిమా ఇదని నిర్మాత వెంకట్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు. ఈ సినిమా చూస్తూ కొన్ని సన్నివేశాల్లో భావోద్వేగాన్ని అవుకోలేక ఏడ్చారని, తన కెరీర్ ను కూడా మలుపుతిప్పుతుందనే నమ్మకం ఉందని



సంగీత దర్శకుడు చరణ్ అర్జున్ అన్నారు. సందేశం కలబోసిన కమర్షియల్ చిత్రమిదని, పతాక ఘట్టాలు హృదయానికి హత్తుకుంటాయని నిర్మాత బెత్తెం వేణుగోపాల్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిత్ర యూనిట్ సభ్యులందరూ పాల్గొన్నారు.

ఇప్పటివరకు చేయని కథ

ప్రస్తుతం సైన్స్ ఫిక్షన్ ‘రాకా’ సినిమాతో బిజీగా ఉన్నారు అగ్ర హీరో అల్లు అర్జున్. ముంబయిలో చిత్రీకరణ జరుగుతున్నది. ఈ సినిమా పూర్తయిన తర్వాత లోకేష్ కనకరాజ్ దర్శకత్వంలో అల్లు అర్జున్ ఓ సినిమా చేయబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే అధికారిక ప్రకటన వెలువడింది. ప్రస్తుతం ప్రీపొడక్షన్ పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. డిసెంబర్ లో ఈ సినిమా పట్టాలెక్కునుందని తెలుస్తున్నది. తాజాగా ఈ సినిమా కథాంశం గురించి ఆసక్తికరమైన అవేదల్ బయటికొచ్చింది. పౌరాణిక, ఘంటసీ అంశాలు కలబోసి సరికొత్త కథాంశమిదని, ఇప్పటివరకు బన్నీ తన కెరీర్ లో ఈ జోనర్ లో సినిమా చేయలేదని వార్తల్లోపై న్నాయి. అటు దర్శకుడు లోకేష్ కు కూడా ఇది కొత్త జోనర్ చిత్రమేనని, అందుకే ఈ ప్రాజెక్ట్ పై ఇద్దరూ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారని ఫిల్మ్ నగర్ టాక్. ఈ సినిమాలో ఓ బాలీవుడ్ అగ్ర హీరో కూడా భాగం కాబోతున్నారని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. మరి వీటిలో నిజమెంతో తెలియాలంటే కొద్ది రోజులు వేచుబాద్దండి.

