అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

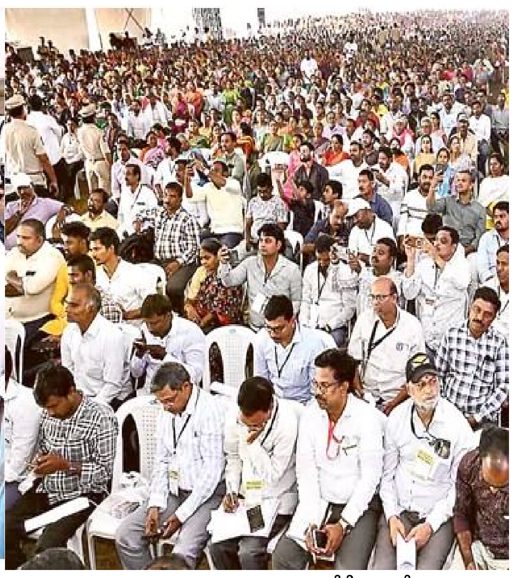
చైతన్య వారధి
తెలుగు దిన పత్రిక
RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
website:www.cvdaily.in
CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టర్లు కావలెను. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదించండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 19 | సంచిక: 175 | ఆదివారం | 21-12-2025 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

ప్లాస్టిక్ రహితంగా ఆంధ్రప్రదేశ్

-వచ్చే ఏడాది జూన్ నాటికి అమలు- వ్యర్థాలతో సర్క్యులర్ ఎకానమీ- స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర సభలో సీఎం చంద్రబాబు



అనకాపల్లి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను 2026 జూన్ నాటికి ప్లాస్టిక్ రహిత రాష్ట్రంగా మార్చాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు. ప్రజలందరి సహకారంతోనే ఇది సాధ్యమవుతుందన్నారు. అనకాపల్లి జిల్లా కశింకోటలో నిర్వహించిన స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో సీఎం పాల్గొన్నారు. పారిశుద్ధ్య కార్మికులతో కలిసి చెత్త నుంచి సంపద తయారీ కేంద్రాలను, కంపోస్టు యార్డును పరిశీలించారు. వ్యర్థాలను ఎరువుగా తయారుచేసి పంటలకు వినియోగిస్తున్న యూనిట్ నిర్వాహకుడితో మాట్లాడారు. హరిత రాయబారులు హరికృష్ణ, రమణలను జ్ఞాపికలతో సత్కరించారు. 'పారిశ్రామిక, నిర్మాణరంగాల్లో వచ్చే వ్యర్థాలను యూజ్, రికవర్, రీయూజ్ చేసి సర్క్యులర్ ఎకానమీ సృష్టిస్తున్నాం. ఇక్కడ వ్యర్థాలను ఆస్తిగా మారే వనరుగా చూడాలి. ఇందుకోసం కష్టపడుతున్న స్వచ్ఛసైనికుల గౌరవం పెంచుతున్నాం. వారి ఆరోగ్యానికి భద్రత కల్పిస్తూ, అవార్డులతో ప్రోత్సహిస్తున్నాం. అప్పుడే స్వచ్ఛాంధ్ర సాకారమై స్వర్ణాంధ్ర సాధ్యమవుతుంది' అని సీఎం చంద్రబాబు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

గత ప్రభుత్వ చెత్త నిర్వాకం... 'వైకాపా ప్రభుత్వం ఎక్కడా ఏ మంచి పనీ చేయలేదు. నివాసప్రాంతాల మధ్య 86 లక్షల టన్నుల వ్యర్థాలు వదిలేసింది. కూటమి అధికారంలోకి రాగానే వాటి తొలగింపునకు శ్రీకారం చుట్టాం. వచ్చే ఏడాది జనవరి 26 నాటికి రోడ్లమీద చెత్త కనిపించకుండా చేయాలి. వారానికోసారి స్వచ్ఛరథం వీధుల్లోకి వస్తుంది. ఇంట్లోని చెత్తను రథానికి ఇస్తే డబ్బులు వస్తాయి. ఇంట్లో చెత్త తీసి రోడ్డుమీద వేస్తాం. ఇల్లూ మనదే, రోడ్డూ మనదే అని ప్రజలు భావించాలి. పట్టణాల్లో 5లక్షల ఇళ్లలో కంపోస్టు తయారుచేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటే 3.91 లక్షల ఇళ్లలో అమలవుతోంది. గ్రామాల్లో పది లక్షల ఇళ్లలో చేయాలని ఆదేశిస్తే 3.3 లక్షల ఇళ్లలో అమలుచేస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాది మార్చి నాటికి లక్ష్యాలు చేరుకుంటాం' అని సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారు.

కిచెన్ గార్డెన్లతో మేలు... 'ప్రజల ఆలోచనలు మారాలి. ఇళ్ల వద్దే కిచెన్‌గార్డెన్లు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. వాటిలో పండే కూరగాయలు తింటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఇప్పటికే పట్టణాల్లో 3.65 లక్షల కుటుంబాలు ఇలా పండిస్తున్నాయి. ఈ సంఖ్య 9 లక్షలకు చేరుకోవాలి. 2026 అక్టోబరు 2 తర్వాత సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ కనిపించడానికి వీల్లేదు. కొత్తగా ఈ-వ్యర్థాల సేకరణ కేంద్రాలు ఏర్పాటుచేస్తున్నాం. ఐటీసీ సంస్థ పాత పుస్తకాలిస్తే కొత్తవి ఇస్తోంది. మరుగుదొడ్డి పిట్లు నిండితే వ్యర్థాల తొలగింపునకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందిస్తాం' అని సీఎం చంద్రబాబు వెల్లడించారు.

ఆలోచనలు శుభ్రంగా ఉండాలి... 'గ్రామాలు శుభ్రంగా ఉండటమే కాకుండా ప్రజల ఆలోచనలు బాగుండాలి. స్వచ్ఛ ఇల్లు, కార్యాలయం, రోడ్లు, ప్రాంతాలే కాకుండా స్వచ్ఛమైన మనసు, ఆలోచన ఉండాలనేది రాష్ట్రప్రభుత్వ విధానం. బయట స్వచ్ఛత పాటించి తప్పుడు ఆలోచనలతో ప్రజలను మభ్యపెడితే సరికాదు. స్వచ్ఛసాధనకు ప్రతి నెలా మూడో శనివారం ఈ కార్యక్రమం చేపడుతున్నాం' అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పనితనాన్ని బేరీజు వేసుకుంటూ... 'ప్రజలు ఎక్కడికీ వెళ్లకుండా ఇంటినుంచే సేవలు పొందేలా సుపరిపాలన తెస్తున్నాం. నా పనితనాన్ని ఎప్పటికప్పుడు బేరీజు వేసుకుంటూ ముందుకెళ్తున్నాను. ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, మిత్రపక్ష నేతల పనితనాన్ని అంచనా వేస్తున్నా. కలెక్టర్లు, ఎస్పీల పనితీరును మదింపు చేస్తున్నా. ఒకటికి రెండుసార్లు చెబుతా, వారు మారేవరకూ వదలను. మొన్నటివరకు సంక్షోభంలో ఉన్న రాష్ట్రాన్ని నంబర్1 దిశగా ముందుకు తీసుకువెళ్తున్నా. రాష్ట్రాభివృద్ధికి కొందరు రాక్షసులు అడ్డుపడుతున్నారు. ఐటీ కంపెనీలు తెస్తే కేసులు వేస్తున్నారు. కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగాల భర్తీని అడ్డుకోవాలని చూశారు. వైద్య కళాశాలలను ప్రైవేటుపరం చేశామని గోల పెడుతున్నారు. అవి ప్రైవేటుకు ఇవ్వలేదు, యాజమాన్యాలకు అప్పగించాం. దీంతో సీట్లు, సేవలు ఉచితంగానే అందుతాయి. గతంలో 104, 108 సేవలు ఎలా నిర్వహించారు. వారంతా కావాలనే నాటకాలు ఆడుతున్నారు. విశాఖను గత ప్రభుత్వం గంజాయి హబ్‌గా మారిస్తే.. కూటమి ప్రభుత్వం ఏఐ, డేటా సెంటర్ల హబ్‌గా మార్చింది' అని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. మంత్రులు అనిత, నారాయణ, కొల్లు రవీంద్ర, ఎంపీ సీఎం రమేష్, ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ పట్టాభి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'అమరజీవి జలధార'తో ఇంటింటికీ మంచినీళ్లు

-రూ.7,910 కోట్లతో 5 జిల్లాల్లో 8 ప్రాజెక్టులు - పొట్టి శ్రీరాములుకు తగిన గౌరవమివ్వాలనే వాటర్‌గ్రిడ్‌కు పేరు -పెరవలిలో జరిగిన శంకుస్థాపనలో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ -రాష్ట్రం బాగు కోసమే తనను తాను తగ్గించుకున్నానని వ్యాఖ్య

రాజమహేంద్రవరం: రాష్ట్రంలో 'అమరజీవి జలధార' ప్రాజెక్టు ద్వారా ఐదు ఉమ్మడి జిల్లాల్లో రూ.7,910 కోట్లతో 8 ప్రాజెక్టుల ద్వారా ఇంటింటికీ స్వచ్ఛ జలాలు ఇవ్వాలని కూటమి ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. రూ.3,050 కోట్లతో ఉమ్మడి ఉభయ గోదావరి జిల్లాలకు సురక్షిత తాగునీరందించే అమరజీవి జలధార వాటర్‌గ్రిడ్ పనులకు తూర్పుగోదావరి జిల్లా నిడదవోలు నియోజకవర్గం పెరవలిలో ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం జరిగిన సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ గోదావరి పారే నేలపై తాగునీటి కొరత ఉందంటే బాధగా ఉందని, ఆక్వా వల్ల భూగర్భ జలాలన్నీ కలుషితమయ్యాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జలధార ప్రాజెక్టు కింద ఉమ్మడి తూర్పులో రూ.1,650 కోట్లు, ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరిలో రూ.1,400 కోట్లతో ప్రాజెక్టులు నిర్మిస్తామని.. ధవళేశ్వరం వద్ద నీటిని సేకరిస్తామని చెప్పారు. ఈ పనులను రెండేళ్లలో పూర్తి చేసే బాధ్యత తాను తీసుకుంటానన్నారు. తెలుగువారి ఆత్మగౌరవం కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన పొట్టి శ్రీరాములు స్ఫూర్తిని భావితరాలకు అందించేందుకే ఈ పథకానికి ఆ పేరు పెట్టామన్నారు. ఓసారి అమరజీవి జయంతి రోజున దండ వేద్దామంటే విగ్రహాలు లేవని, ఆర్యవైశ్య భవనాల్లో ఉంటాయని చెప్పారన్నారు. అదేంటని అడిగితే.. ఆయన వైశ్య వర్గానికి చెందినవారని చెప్పడంతో బాధ అనిపించిందని గుర్తుచేసుకున్నారు. వందల కులాల కోసం ప్రాణత్యాగం చేస్తే ఆయనను ఓ కులానికి, ఓ జిల్లాకే పరిమితం చేస్తామా అని ప్రశ్నించారు.

నేను తగ్గి రాష్ట్రాన్ని పెంచా... విభిన్న నేపథ్యాలు, భావజాలాలున్న నాయకులమంతా రాష్ట్రం కోసం ఏకమై కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చామని ఉపముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. రాష్ట్రం బాగుండాలని సీట్ల విషయంలో తగ్గానని.. కానీ సీట్లు అమ్మేశానంటూ తనను దూషించారని గుర్తుచేశారు. 'తాగే నీళ్ల సాక్షిగా చెబుతున్నా. రాష్ట్రానికి, మీకు మేలు చేయాలనే తగ్గాను. అలా చేయకపోతే రూ.3,500 కోట్లతో పల్లెపండగ జరుపుకోగలిగేవాళ్లమా. 4 వేల కి.మీ. సీసీ రోడ్లు వచ్చేవా. 10 వేల ఎకరాల్లో ఉద్యాన పంటలు పండేవా. రూ.7 వేల కోట్లతో 8 వేల కి.మీ. మేర బీటీ/సీసీ రోడ్లు వేయగలమా? 25 వేల మినీ గోకులాలు, లక్ష ఎకరాల్లో పంట కుంటలు వస్తాయా. నేను తగ్గి, రాష్ట్రాన్ని పెంచా' అని పవన్ పేర్కొనడంతో సభాప్రాంగణం హర్షధ్వానాలతో మార్మోగింది.

రాష్ట్ర ఆర్థిక దుస్థితిని సీఎం సరిచేస్తున్నారు... సీఎం చంద్రబాబు తన అనుభవంతో రాష్ట్ర ఆర్థిక దుస్థితిని సరిచేస్తున్నారని.. ఆయన తక్కువ వనరులను సమర్థంగా ఎలా వినియోగించాలో తెలిసిన నాయకుడని పవన్ కల్యాణ్ కొనియాడారు. గత ప్రభుత్వంలో జలజీవన్ మిషన్ కింద రాష్ట్రంలో 24 లక్షల కుళాయిలు, పైపులు వేసినా నీళ్లివ్వకుండా నిధులు దుర్వినియోగం చేశారని కేంద్ర జలశక్తి మంత్రి పాటిల్ చెప్పారన్నారు. ఆ పథకాన్ని పునరుద్ధరించేలా కేంద్రాన్ని ఒప్పించడానికి సీఎం, తాను చాలా శ్రమపడాల్సి వచ్చిందని తెలిపారు.

కొండగట్టు ఆలయానికి రూ.35.19 కోట్లు... ఇటీవల తన ఇష్టదైవం తెలంగాణలోని కరీంనగర్ కొండగట్టు ఆంజనేయస్వామి దర్శనానికి వెళ్తే.. 2వేల మందికి సరిపడా దీక్ష విరమణకు మండపం కావాలని భక్తులు, నిర్వాహకులు కోరారని పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. అక్కడ రూ.35.19 కోట్లు వెచ్చించి 96 గదులతో సత్రం నిర్మించేందుకు తితిదే పాలకమండలి ఆమోదించిందన్నారు. దీనిపై కొందరు సామాజిక మాధ్యమాల్లో 'ఆంధ్రా డబ్బులు మీకెందుకని' మాట్లాడడం సరికాదని సూచించారు. హైందవ ధర్మాన్ని కాపాడుకుందామని.. ప్రాంతాలు, రాష్ట్రాలు, కులాలు, భాషతో దేశాన్ని నాశనం చేసే మాటలొద్దని హితవు పలికారు.

నాడు ఊరూరా మద్యం పంపిణీ చేశారు... కేంద్ర మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మ మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వ పాలనలో ప్రజల దాహం తీర్చేందుకు నిధుల్లేవు గానీ, మద్యం డిస్టిలరీలు ఏర్పాటు చేసి ఊరూరా మద్యం పంపిణీ చేశారని విమర్శించారు. రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి, స్థానిక ఎమ్మెల్యే కందుల దుర్గేష్ మాట్లాడుతూ గోదావరి వాసుల దశాబ్దాల కల ఈ ప్రాజెక్టు అన్నారు. ఉపసభాపతి రఘురామకృష్ణరాజు మాట్లాడుతూ ఈ ప్రాజెక్టులో అధిక శాతం లబ్ధి తాను ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న ఉండి నియోజకవర్గానికి చేకూరుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి, ఎమ్మెల్యేలు బత్తుల బలరామకృష్ణ, బొమ్మిడి నాయకర్, బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్, పంతం నానాజీ, పులపర్తి రామాంజనేయులు, పితాని సత్యనారాయణ, వరుపుల సత్యప్రభ, నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, బండారు సత్యానందరావు, ఆరిమిల్లి రాధాకృష్ణ, చింతమనేని ప్రభాకర్, ముప్పిడి వెంకటేశ్వరరావు, ఎమ్మెల్సీలు సోము వీర్రాజు, కర్రి పద్మశ్రీ, నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ఛైర్మన్ బూరుగుపల్లి శేషారావు, మాజీ మంత్రి కొత్తపల్లి సుబ్బారాయుడు పాల్గొన్నారు.

మరో హామీ నెరవేరింది: మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: 'అమరజీవి జలధార' పథకానికి శ్రీకారం చుట్టి, కూటమి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన మరో హామీని నెరవేరుస్తున్న పవన్ అన్నకు హృదయపూర్వక అభినందనలని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. ఎక్స్‌లో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రజలకు స్వచ్ఛ జలాలు అందించేందుకు ఆయన చేసిన ప్రయత్నం ఫలించిందని పేర్కొన్నారు.

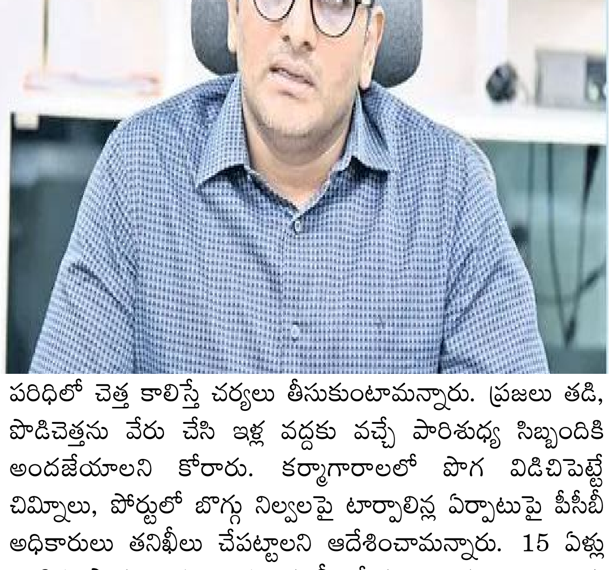
అటల్ ఆలోచన.. మోదీ ఆచరణ

-విగ్రహావిష్కరణలో భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్

అనకాపల్లి: మాజీ ప్రధాని ఏబీ వాజ్‌పేయీ ఆలోచనలు, ఆశయాలను ముందుకు నడిపిస్తూ.. ప్రధాని మోదీ పాలనలో భారత్ అన్ని రంగాల్లో ముందుకు వెళ్తోందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ పేర్కొన్నారు. అనకాపల్లిలోని కవర్‌ట్రీ కూడలిలో అటల్ మోడీ సుపరిపాలన యాత్ర బహిరంగ సభ నిర్వహించారు. ముందుగా.. వాజ్‌పేయీ విగ్రహాన్ని మంత్రులు సత్యకుమార్, కొల్లు రవీంద్ర, పలువురు ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. మాధవ్ మాట్లాడుతూ.. రెండు పర్యాయాలు ప్రధాన మంత్రిగా చేసి ఒక్క అవినీతి మచ్చలేని నేతగా నిలిచిన వ్యక్తని కొనియాడారు. ఎంపీగా సభలో చేసిన ప్రసంగాలతో నాటి ప్రధాని నెహ్రూ ఈయనను భావి ప్రధానిగా వర్ణించారన్నారు. ఈ నెల 25న అమరావతిలో జరగనున్న కార్యక్రమాల్లో సీఎం చంద్రబాబునాయుడు పాల్గొంటారని చెప్పారు.

కాలుష్య నియంత్రణకు టాస్క్‌ఫోర్స్

-నగరంలో గాలి నాణ్యత పెంచేందుకు విస్తృత చర్యలు -కలెక్టర్ హరేంధిర ప్రసాద్ వెల్లడి



విశాఖపట్నం: భవన నిర్మాణ వ్యర్థాలను రోడ్లపక్కన డంప్ చేస్తే వాహనాలకు భారీ జరిమానా విధించడమే కాకుండా క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి, యజమానులపై చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంధిర ప్రసాద్ స్పష్టంచేశారు. భవన వ్యర్థాలు తరలించే సమయంలో సంబంధిత సచివాలయం సిబ్బందికి తప్పనిసరిగా తెలియజేయాలన్నారు. కొత్త భవనాల నిర్మాణం, పాత భవనాల కూల్చివేత సమయంలో గ్రీన్ మేట్‌లతో చుట్టూ పరదాలు ఏర్పాటుచేయాలన్నారు. నగరంలో గాలినాణ్యత పెంచేందుకు యుద్ధప్రాతిపదికన చర్యలు తీసుకుంటున్నట్టు కలెక్టర్ వెల్లడించారు. విశాఖను కాలుష్య రహిత నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందించి అమలు చేస్తామన్నారు. కాలుష్యం తగ్గింపుపై అధికారులతో సమీక్షించిన కలెక్టర్, అనంతరం విలేకరుల సమావేశంలో వివరాలు వెల్లడించారు. కాలుష్య నియంత్రణకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో ముందుకు వెళతాయన్నారు. ఇందుకు ప్రత్యేకంగా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జిల్లాస్థాయి క్వాలిటీ మానిటరింగ్ టాస్క్‌ఫోర్స్ కమిటీని ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఇందులో పోలీసు కమిషనర్, జీవీఎంసీ కమిషనర్, జాతీయ రహదారుల విభాగం పీడీ, జిల్లా రవాణాధికారి, ఆర్టీసీ ఆర్‌ఎం, జిల్లా పరిశ్రమల కేంద్రం జనరల్ మేనేజర్, జిల్లా పౌరసరఫరాల అధికారి, ఫ్యాక్టరీల ఇన్‌స్పెక్టర్, ఏపీఐఐసీ జోనల్ మేనేజర్, ఈపీడీసీఎల్ ఎస్‌ఈ, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి సభ్యులుగానూ, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి ఈఈ మెంబర్ కన్వీనర్‌గా ఉంటారని పేర్కొన్నారు. నగర పరిధిలో చెత్త కాలిస్తే చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ప్రజలు తడి, పొడిచెత్తను వేరు చేసి ఇళ్ల వద్దకు వచ్చే పారిశుధ్య సిబ్బందికి అందజేయాలని కోరారు. కర్మాగారాలలో పొగ విడిచిపెట్టే చిమ్నీలు, పోర్టులో బొగ్గు నిల్వలపై టార్పాలిన్ల ఏర్పాటుపై పీసీబీ అధికారులు తనిఖీలు చేపట్టాలని ఆదేశించామన్నారు. 15 ఏళ్లు దాటిన పాత వాహనాలను తనిఖీ చేయాలని రవాణా శాఖకు సూచించామన్నారు. పాతబస్సుల నుంచి కాలుష్యం రాకుండా ఆర్టీసీ అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. రెండేళ్ల తరువాత నగరంలో భారీ వాహనాలు, ఆర్టీసీ బస్సులకు సంబంధించి బీఎస్-6 వాహనాలు వినియోగించేలా ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నామని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

సంపాదకీయం

ఆర్థిక సాక్షరత సాధనకు ప్రత్యేక సంస్థల ఏర్పాటు అత్యావశ్యకం

భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చి ఏడున్నర దశాబ్దాలు దాటింది. ప్రపంచంలో నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగానూ ఇండియా అవతరించింది. అయినాసరే చాలామందికి, ముఖ్యంగా యువతకు ఆర్థిక విషయాలపై సరైన అవగాహన(ఆర్థిక సాక్షరత) కొరవడుతోంది. డబ్బుతో కూడిన వ్యవహారాల్లో క్రమశిక్షణ, సహేతుకత అనేవి ఆర్థిక సాక్షరతలో అంతర్భాగం. సామాన్యులు తమ పేరిట తెరిచిన జన్‌ధన్ ఖాతాలను వినియోగించుకోవడం లేదంటే కారణం- వారికి సరైన అవగాహన లేకపోవడమే. 'ఆర్థిక సాక్షరత' అంటే డబ్బు సంపాదించడం, ఖర్చు పెట్టడమే కాదు- ఆర్థిక కార్యకలాపాలను చక్కగా నిర్వహించగలగడం కూడా. సరైన ఆర్థిక అవగాహన ఉన్నవారు బ్యాంకుల్లో డబ్బును పొదుపు చేయడంతో పాటు పనికొచ్చే కార్యక్రమాలకూ వృత్తి వ్యాపారాలకూ రుణాలు తీసుకుని ఎదుగుతారు. తద్వారా ప్రభుత్వానికి పన్నుల రూపేణా ఆదాయమూ సమకూరుతుంది. కానీ, దేశంలో చాలామందికి... విద్యావంతులకు కూడా ఆర్థిక నిర్వహణ గురించి పెద్దగా తెలియదు. కేవలం మూడోవంతు మహిళలకే మదుపుచేసే అలవాటు ఉంది. జన్‌ధన్ ఖాతాలు ఉన్నా, చాలామంది వాటిని వినియోగించడం లేదు. తల్లిదండ్రులు, విద్యాసంస్థలు కూడా పిల్లలకు ఆర్థిక సాక్షరతను అలవర్చేందుకు అంతగా ప్రయత్నించడం లేదు. ఈ పరిస్థితిని మార్చాల్సిన అవసరముంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం 2047 నాటికల్లా 'వికసిత భారత్'ను సాధించాలనే లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుంది. తెలుగు రాష్ట్రాలు సైతం ఆ దిశగా ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందడుగు వేస్తున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ 2.4లక్షల కోట్ల డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదగాలని లక్షిస్తుంటే, తెలంగాణ మూడు లక్షల కోట్ల డాలర్లపై గురిపెట్టింది. ఏపీ తలసరి ఆదాయాన్ని 43వేల డాలర్లకు పెంచాలని ఆశిస్తుంటే, తెలంగాణ ఏమో కోటి కుటుంబాలను కోటీశ్వరులను చేయాలని భావిస్తోంది. పేదరిక నిర్మూలనకు ఏపీ 'పీ-4' పథకంతో ముందుకు సాగుతోంది. ఈ లక్ష్యాలను సాధించడానికి పెట్టుబడులు, మౌలిక వసతులు సమకూర్చుకోవడంతోపాటు ప్రజలకు ఆర్థిక సాక్షరతను అలవరచడమూ ఎంతో ముఖ్యం. నేటి కాలంలో ప్రజల అవసరాలు పెరిగాయి. దీర్ఘకాలంలో వాటిని తీర్చుకోవడానికి పొదుపు-మదుపు ముఖ్యం. కాబట్టి ఆర్థిక మోసాల బారిన పడకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, రిస్క్‌ను సరిగ్గా అంచనావేస్తూ మదుపు చేయడం గురించి వారికి తెలియజెప్పాలి. ఎలాంటి పద్ధతులను అనుసరించాలి, ఏయే పథకాల్లో చేరాలి అనేది సామాన్యులకు వివరించాలి. స్టాక్ మార్కెట్లు, ప్రభుత్వ పథకాలు, సంపదను వృద్ధి చేసుకునే మార్గాల గురించీ తెలియజెప్పాలి. సుమారు 80శాతం మంది అక్షరాస్యులు ఉన్న భారతదేశంలో 75శాతం మంది వయోజనులకు ఆర్థిక అంశాలపై సరైన అవగాహన లేదనీబీ మరీ ముఖ్యంగా 80శాతం మహిళలకు బొత్తిగా ఆర్థిక సాక్షరత లేదని స్టాండర్డ్ అండ్ పూర్స్ నివేదిక వెల్లడించింది. ఆర్థిక సంస్థలు అందించే పొదుపు, మదుపు, రుణ, బీమా పథకాల గురించి సమాజంలోని అన్ని వర్గాలకూ అవగాహన ఉండటం ముఖ్యమని రిజర్వు బ్యాంకు పేర్కొంది. అందునా అల్పాదాయ, బలహీన వర్గాలకు వీటిపై అవగాహన పెంచడంతో పాటు స్వల్ప వడ్డీపై రుణాలిచ్చి వారి ఆర్థిక పురోగతికి చేయూతనివ్వాలని రంగరాజన్ కమిటీ గతంలోనే కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సిఫార్సు చేసింది. నగరాలు, పట్టణాల్లో పొదుపు, పెట్టుబడి, బ్యాంకింగ్ గురించి అవగాహన ఉన్న తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు బ్యాంకు ఖాతాలు తెరిచి చిన్ననాటి నుంచే వారితో చిన్న చిన్న మొత్తాలను పొదుపు చేయిస్తున్నారు. కిడ్డీ బ్యాంక్, జూనియర్స్ అకౌంట్ వంటి వాటిని ఇక్కడ ప్రస్తావించాలి. చిన్న పట్టణాలు, పల్లెలు, ఆదివాసీ ప్రాంతాల్లో ఇలాంటి పరిస్థితి కనిపించడం లేదు. ఈ అంతరాన్ని వెంటనే సరిదిద్దాలి. పదేళ్ల వయసు నిండి, 6-10 తరగతుల్లో ఉన్న విద్యార్థులంతా బ్యాంకుల్లో పొదుపు ఖాతాలు తెరిచేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. వారికి లభించే ఉపకార వేతనాలు, వేర్వేరు ప్రభుత్వ పథకాల ద్వారా అందే నగదు ప్రయోజనాలను వాటిలోనే జమ చేయాలి. పొదుపు-మదుపు ఎంత ముఖ్యమో వారికి అర్థమయ్యేలా తెలియజెప్పాలి. మరో అయిదేళ్లలో అందరికీ నాణ్యమైన విద్యను అందించాలని ఐక్యరాజ్య సమితి నిర్దేశించిన నాలుగో సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యం చెబుతోంది. అందులో భాగంగానే పాఠశాల, కళాశాల విద్యార్థులకు ఆర్థిక సాక్షరత అలవరచాలి. కేంద్రం నెలకొల్పిన జాతీయ ఆర్థిక విద్యా కేంద్రం(ఎన్‌సీఎఫ్ఈ) ఆర్థిక సాక్షరతను పెంపొందించడానికి కృషి చేస్తోంది. దీనికి రిజర్వు బ్యాంకుతో పాటు సెబీ, బీమా నియంత్రణ సంస్థ ఐఆర్‌డీఏఐ, పింఛన్ నియంత్రణ సంస్థల దన్ను ఉంది. ఎన్‌సీఎఫ్ఈ 2019లో నిర్వహించిన సర్వేలో పలు ఆసక్తికర అంశాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. దేశంలో ఆర్థిక సాక్షరత 27శాతం ఉంటే, మహిళల్లో అది 21శాతమేనని తేలింది. సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా(ఎంఎస్ఎంఈ) పరిశ్రమల్లో స్త్రీలు 20శాతమే ఉన్నట్లు గుర్తించారు. పేద, బలహీన వర్గాలకు ఆర్థిక సాక్షరత ఉంటే... ప్రభుత్వం నుంచి నేరుగా సాయం పొందడమెలాగో వారికి అర్థమవుతుంది. తద్వారా అట్టడుగు వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం ఉద్దేశించిన పథకాలు, ఆర్థిక సేవలు మరింతగా విస్తరిస్తాయి. క్రమంగా పెట్టుబడులు, ఉపాధి అవకాశాలతో పాటు ఆర్థిక కార్యకలాపాల్లో మహిళల భాగస్వామ్యమూ పెరుగుతుంది. వికసిత భారతం, స్వర్ణాంధ్ర, తెలంగాణ రైజింగ్ సంకల్పాలు సాకారమవ్వాలంటే సమాజంలోని అన్ని వర్గాలనూ ఆర్థిక వ్యవస్థలో భాగస్వాములను చేయాలి. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఆర్థిక సాక్షరత సాధనకు ప్రత్యేక సంస్థల ఏర్పాటు అత్యావశ్యకం. వాటి ఆధ్వర్యంలో విద్యా, వ్యవసాయ, కార్మిక శాఖలు... రైతు సంఘాలు, నెహ్రూ యువకేంద్రాలు కలిసికట్టుగా ఆర్థిక సాక్షరత సాధనకు కృషి చేయాలి. రిజర్వు బ్యాంకు, నాబార్డ్‌ల సహకారాన్నీ తీసుకోవాలి. ప్రభుత్వాలు 'నేటి బాలలే రేపటి పౌరుల'ని గుర్తుంచుకుని, వారిని ఇప్పటి నుంచే వికసిత భారత్ సాధనలో భాగస్వాములను చేయాలి.

మహా ఆటవిక రాజ్యం అంతమొందిస్తాం

-అవినీతితో బెంగాల్ భ్రష్టుపట్టింది

-బిహార్‌లా ఇక్కడా మేం నెగ్గుతాం: మోదీ

కోల్‌కతా: అవినీతి, ఆశ్రితపక్షపాతం, బుజ్జగింపు రాజకీయాలతో పశ్చిమబెంగాల్‌లో 'మహా జంగిల్ రాజ్' (మహా ఆటవిక పాలన) కొనసాగుతోందని, దీనిని అంతమొందిస్తామని ప్రధాని మోదీ ఉద్ఘాటించారు. గంగానది బిహార్ నుంచి బెంగాల్‌కు ప్రవహిస్తున్నట్లుగానే ఇటీవల బిహార్‌లో తాము సాధించిన గెలుపు ఈ పొరుగు రాష్ట్రంలోనూ విజయానికి దారి తీస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తంచేశారు. పశ్చిమబెంగాల్‌లోని నదియా జిల్లా తహెర్‌పుర్‌లో భాజపా నిర్వహించిన భారీ బహిరంగ సభనుద్దేశించి ప్రధాని ప్రసంగించారు. మమతా బెనర్జీ సర్కారుపై విరుచుకుపడ్డారు. విపరీతమైన పొగమంచు కారణంగా దృశ్యస్పష్టత లోపించి ఆయన ప్రయాణిస్తున్న హెలికాప్టర్ ఆ గ్రామంపై కొద్దిసేపు చక్కర్లు కొట్టినా చివరకు హెలిప్యాడ్‌పై దిగలేకపోయింది. దీంతో ఆయన కోల్‌కతాకు వెనుదిరిగి అక్కడి విమానాశ్రయ వీఐపీ లాంజ్ నుంచి ఫోన్‌ద్వారా ప్రసంగించారు.

నన్ను వ్యతిరేకించినా అభివృద్ధిని ఆపొద్దు ...బెంగాల్‌లో అనేక ప్రాంతాలు ఇప్పటికీ వెనుకబడి ఉన్నాయని, రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపించేందుకు భాజపా కట్టుబడి ఉందని మోదీ చెప్పారు. తనను, భాజపాను తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ఎంతగా వ్యతిరేకించినా, రాష్ట్ర అభివృద్ధిని మాత్రం ఆపకూడదని వ్యాఖ్యానించారు. కేంద్రం-రాష్ట్రం కలిసి పనిచేస్తేనే వేగవంతమైన అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందన్నారు. రాష్ట్రంలో భాజపాకి అవకాశం ఇవ్వాలని కోరారు. కాంగ్రెస్ తప్పుల్ని సరిచేస్తున్నాం... అస్సాంతో పాటు ఈశాన్య రాష్ట్రాల అభివృద్ధి కాంగ్రెస్ ఎజెండాలో ఎప్పుడూ లేదని మోదీ విమర్శించారు. ఈశాన్య భారతంలో దశాబ్దాలుగా కాంగ్రెస్ చేసిన తప్పులను తాము సరిచేస్తున్నామన్నారు. బెంగాల్ నుంచి అస్సాంకు చేరుకున్న మోదీ.. గువాహటిలో రూ.5,000 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించిన గోపీనాథ్ బొర్దొలోయి అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలోని నూతన టెర్మినల్ భవనాన్ని ప్రారంభించారు. అస్సాం తొలి సీఎం, భారతరత్న బొర్దొలోయి 80 అడుగుల ఎత్తైన విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించి ప్రసంగించారు. ప్రకృతిని ఇతివృత్తంగా తీసుకుని అస్సాం సంస్కృతిని ప్రతిబింబించేలా ఈ విమానాశ్రయాన్ని తీర్చిదిద్దారు. చాలావరకు వెదురును వాడారు. "ఓటుబ్యాంకు రాజకీయాల కోసం మతపరమైన బుజ్జగింపులకు కాంగ్రెస్ ప్రాధాన్యమిచ్చింది. రాష్ట్రాన్ని రక్షించేందుకు హిమంత బిశ్వశర్మ ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోంది" అని చెప్పారు. పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు, అదానీ గ్రూపు ఛైర్మన్ గౌతం అదానీ పాల్గొన్నారు.

సమస్యల పరిష్కారానికి మంత్రి లోకేశ్ హామీ

-79వ రోజు ప్రజా దర్బార్‌లో వినతుల స్వీకరణ

మంగళగిరి: గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలోని టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయం ఎన్టీఆర్ భవన్‌లో 79వ రోజు ప్రజా దర్బార్ కార్యక్రమం జరిగింది. రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రజల నుంచి అర్జీలను స్వీకరించారు. రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన ప్రజలు తమ సమస్యలను ఆయనకు విన్నవించుకున్నారు. వారి సమస్యలను సావధానంగా విన్న లోకేశ్ పలు సమస్యల పరిష్కారం కోసం సిబ్బందికి అప్పటికప్పుడే ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఆర్టీసీలో మెడికల్ అన్‌ఫిట్ అయిన 170 మంది ఉద్యోగుల పిల్లలకు తగిన ఉద్యోగాలు కల్పించి ఆదుకోవాలని బాధితులు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆర్టీసీలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులు అనారోగ్య కారణాలతో మెడికల్ అన్‌ఫిట్ అయితే వారి కుటుంబంలో ఒకరికి ఉద్యోగం ఇవ్వాలని 2015లో ప్రభుత్వం సర్క్యులర్ జారీ చేసిందని, వైసీపీ హయాంలో ఆ సర్క్యులర్‌ను అమలు చేయకపోవడంతో తీవ్రంగా నష్టపోయామని వాపోయారు. టీడీపీ సానుభూతిపరులమనే కక్షతో వైసీపీ హయాం లో అప్పటి ఎమ్మెల్యే కాపు రామ చంద్రరావు ప్రోద్బలంతో తమపై నమోదు చేసిన అక్రమ కేసులను రద్దు చేయాలని అనంతపురం జిల్లా రాయదుర్గం మండలం ఆవులదట్ల గ్రామానికి చెందిన గొల్లా బ్రహ్మానందం విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రకాశం జిల్లా పెదరావిపాడులో తమ రెండున్నర ఎకరాల భూమిని వైసీపీకి చెందిన బి.నాగిరెడ్డి, బి.శివరామిరెడ్డి ఆక్రమించారని, విచారించి తగిన న్యాయం చేయాలని ముండ్లమూరు మండలం నాయుడుపాలేనికి చెందిన ఎం.శారదాంబ, ఎం.సునీత కోరారు.

కోర్టులు ఎప్పుడూ మూగజీవుల పక్షమే: సుప్రీం

దిల్లీ: వాణిజ్య ప్రయోజనాల కోసం వన్యప్రాణుల కదలికల్ని కట్టడి చేయడం తగదని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. మనుషులు చేపట్టిన నిర్మాణ పనులు, వాణిజ్య కార్యకలాపాల కారణంగా తమ కదలికలకు ఆటంకం కలిగినప్పుడు నోరులేని అడవి జంతువులు మౌనంగా సహించడం తప్ప ఏమీ చేయలేవని, అలాంటి సందర్భాల్లో న్యాయస్థానాలు ఎప్పుడూ జంతువుల పక్షాన నిలుస్తాయని జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్ మల్యా బాగ్చీ, జస్టిస్ విపుల్ పంచోలీలతో కూడిన ధర్మాసనం పేర్కొంది. నీలగిరి అడవుల్లో వివిధ హోటళ్లు, రిసార్టుల యజమానులు దాఖలు చేసిన వ్యాజ్యంపై విచారణను కోర్టు జనవరికి వాయిదా వేసింది. ఈ అంశాన్ని మరింత వివరంగా పరిశీలించాల్సిన అవసరం ఉందని ధర్మాసనం తెలిపింది. "మీరందరూ ఎలిఫెంట్ కారిడార్ (ఏనుగులు ఉండే అడవి)లో వాణిజ్య కార్యకలాపాలు నిర్వహించుకుంటున్నారు. మీరు చేపట్టిన నిర్మాణాలు ఏనుగుల కదలికలకు ఆటంకం కలిగిస్తున్నాయి. మానవ వాణిజ్య కార్యకలాపాల కారణంగా కలిగే నష్టాన్ని మౌనంగా భరించే ఈ జంతువులకు ప్రయోజనం కలిగించాలి" అని ధర్మాసనం అభిప్రాయపడింది. తమిళనాడు ప్రభుత్వం నీలగిరి అడవుల్లోని సిగూర్ పీఠభూమి ప్రాంతాన్ని ఎలిఫెంట్ కారిడార్‌గా ప్రకటించి ఆ ప్రాంతాన్ని ఖాళీ చేయాల్సిందిగా అక్కడి హోటళ్లు,, రిసార్టుల యజమానుల్ని ఆదేశించడంతో వారు అత్యున్నత న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. సిగూర్ పీఠభూమి ప్రాంతంలోని ఎలిఫెంట్ కారిడార్‌లో ప్రైవేటు వ్యక్తులు జరిపిన భూమి కొనుగోళ్లు చెల్లుబాటు కావంటూ అత్యున్నత న్యాయస్థానం నియమించిన కమిటీ చేసిన సిఫార్సుకు సెప్టెంబరు 12న మద్రాసు హైకోర్టు ఆమోదం తెలిపింది. సిగూర్ ఎలిఫెంట్ కారిడార్‌లో 39 రిసార్టులు, 390 ఇళ్లతో సహా మొత్తం 800 నిర్మాణాలు ఉన్నాయని అధికారులు కోర్టుకు తెలిపారు. ఆస్తుల యజమానులు ఆ ప్రాంతాన్ని ఎలిఫెంట్ కారిడార్‌గా ప్రకటించడానికి చాలాకాలం ముందే అక్కడ భూములు కొనుగోలు చేశారని కక్షిదారుల తరఫు న్యాయవాదులు పేర్కొన్నారు.

భారతీయ ప్రాచీన జ్ఞానంతో ప్రపంచ సమస్యల పరిష్కారం

-బ్రహ్మకుమారీస్ శాంతిసరోవర్ 21వ వార్షికోత్సవంలో రాష్ట్రపతి ముర్ము

హైదరాబాద్: సామాజిక ఐక్యతకు, జాతీయ ప్రగతికి ఆధ్యాత్మికత ఒక బలమైన పునాదిగా పనిచేస్తుందని రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము అన్నారు. ఆధ్యాత్మిక చైతన్యంతో ప్రేరణ కలిగిన ప్రజలు సమాజంలో సానుకూల మార్పు తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తారని, దేశ నిర్మాణానికి చురుగ్గా సహకరిస్తారని పేర్కొన్నారు. బ్రహ్మకుమారీస్ శాంతిసరోవర్ 21వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా శనివారం గచ్చిబౌలిలోని గ్లోబల్ పీస్ ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన 'భారత కాలాతీత జ్ఞానం: శాంతి, పురోగతికి మార్గం' సదస్సులో రాష్ట్రపతి ప్రసంగించారు. భారతీయ ప్రాచీన జ్ఞానం, ఆధ్యాత్మిక వారసత్వం ప్రపంచ మానవాళి ఎదుర్కొంటున్న మానసిక, నైతిక, పర్యావరణ సమస్యలకు పరిష్కారం చూపుతుందని ఆమె అన్నారు. వేల ఏళ్లుగా భారతీయ నాగరికత సత్యం, న్యాయం, కరుణ, ప్రకృతితో మమేకమై జీవించడం వంటి సూత్రాలపై ఆధారపడి ఉందని గుర్తుచేశారు. వసుధైక కుటుంబం భావన నేటి ప్రపంచ శాంతికి అత్యంత అవసరమన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ద్వారా భారతీయ ప్రాచీన జ్ఞానానికి ప్రపంచ గుర్తింపు లభించిందని... తద్వారా ప్రపంచ శాంతికి, మానవ కల్యాణానికి అగ్రదూతగా భారత్ నిలిచిందని ఆమె తెలిపారు. భౌతిక అభివృద్ధితో మాత్రమే జీవితంలో సుఖశాంతులు లభించవని... అంతర్గత స్థిరత్వం, భావోద్వేగాల నియంత్రణ, విలువలతో కూడిన ఆలోచన చాలా అవసరమని పేర్కొన్నారు. అణగారిన వర్గాల అభివృద్ధిని కాంక్షించే సమతుల అభివృద్ధి ఉపనిషత్తుల సారాంశానికి అనుగుణంగా ఉందని రాష్ట్రపతి చెప్పారు. ఆత్మనిర్భర్ భారత్ సంకల్పం మనకు స్వావలంబన నేర్పుతోందన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, స్వచ్ఛ ఇంధనం కోసం ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యలు ప్రకృతితో సహజీవనం చేయాలనే భారతీయ ఆలోచన విధానం నుంచి ఉద్భవించాయని వివరించారు. భారతీయ విలువలను వివిధ దేశాలకు వ్యాపింపజేస్తున్నాయంటూ బ్రహ్మకుమారీస్ సంస్థను రాష్ట్రపతి అభినందించారు. 21 ఏళ్లుగా విలువలతో కూడిన వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం, శాంతి, సానుకూలతలు పెంపొందిస్తున్నారని ఆమె పేర్కొన్నారు.

కాఫీ రైతులకు పురస్కారాలు

-కర్ణాటక చిక్‌మంగుళూర్ సీసీఆర్ఐ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో ఉత్తమ రైతులను సత్కరిస్తున్న కేంద్ర కాఫీ బోర్డు సీఈవో కూర్మారావు, ఛైర్మన్ ఎంజే దినేశ్, డీఆర్ డాక్టర్ సింతిల్ కుమార్ -

చిక్‌మంగుళూరులో కేంద్ర కాఫీ పరిశోధన సంస్థ శతాబ్ది ఉత్సవాలు

చింతపల్లి: అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాకు చెందిన గిరిజన రైతులకు కేంద్ర కాఫీ బోర్డు ఉత్తమ పురస్కారాలను అందజేసింది. కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని చిక్‌మంగుళూరు కేంద్ర కాఫీ పరిశోధన సంస్థ(సీసీఆర్ఐ) శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో జిల్లాలకు చెందిన నలుగురు రైతులకు కేంద్ర కాఫీ బోర్డు సీఈవో ఎం. కూర్మారావు, ఛైర్మన్ ఎంజే దినేశ్, పరిశోధన సంచాలకులు డాక్టర్ సింతిల్ కుమార్ పురస్కారాలు అందజేసి సత్కరించారు. అరకులోయ సుంకరిమెట్టకు చెందిన కొర్ర సావిత్రి, చింతపల్లి మండలం గొందిపాకలుకు చెందిన బౌడు కుశలవుడు, డుంబ్రిగుడ తాంగుల జిన్ను, హుకుంపేట వరుబోయిని బొంజుబాబు ఉత్తమ పురస్కారాలను అందుకున్నారు.

శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో ఐటీడీఏ పీవో శ్రీపూజ...కర్ణాటక రాష్ట్రం చిక్‌మంగుళూరులో నిర్వహించిన కేంద్ర కాఫీ పరిశోధనా సంస్థ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో పాడేరు ఐటీడీఏ పీవో తిరుమణి శ్రీపూజ ఆధ్వర్యంలో ఒక బృందం పాల్గొంది. అక్కడ కాఫీకి సంబంధించి పలు అంశాలను బృందం పరిశీలించింది. వాటిని గిరిజన కాఫీ రైతులకు అలవాటు చేయాలని భావిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర కాఫీ బోర్డు డీడీ మురళీధర్, సీనియర్ లైజన్ అధికారి ఎస్.రమేశ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మరింత మెరుగ్గా పారిశుధ్య పనులు

-రోడ్లపై పశువుల సంచారాన్ని అరికట్టండి -

జీవీఎంసీ అధికారులకు మేయర్ 'పీలా' ఆదేశాలు

అనకాపల్లి: మహా విశాఖ నగరపాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ) మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు పట్టణంలోని నెయ్యిలవీధి, రింగురోడ్డు, పిళ్లావారివీధి, చేపల మార్కెట్ ప్రాంతాల్లో అధికారులతో కలిసి పర్యటించారు. డ్రైనేజీ కాలువల్లో పూడికలను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించాలని, పారిశుధ్య పనులు మరింత మెరుగుపడాలని జోనల్ అధికారులను ఆదేశించారు. రోడ్లపై పశు సంచారం లేకుండా చూడాలని వెటర్నరీ అధికారులకు సూచించారు. ఇప్పటికే ఉన్న మొక్కలను సంరక్షించడంతోపాటు అవసరమైనచోట కొత్తగా మొక్కలు నాటించాలని చెప్పారు. రింగురోడ్డు వద్ద పంట కాలువపై జాలీలు వేయడానికి అంచనాలు రూపొందించి పంపాలని అధికారులను ఆదేశించారు. చేపల బజార్ ప్రదేశంలో రూ.50 లక్షలతో రెండు అంతస్థుల భవన నిర్మాణానికి అంచనాలు తయారు చేయాలన్నారు. రోడ్లపై ఉన్న గుంతలకు తాత్కాలికంగా ప్యాచ్‌వర్కులు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మేయరు వెంట జోనల్ కమిషనర్ కె.చక్రవర్తి, చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్ నరేశ్, టీపీవో, ఈఈలు, కూటమి నాయకులు మాదంశెట్టి నీలబాబు, కొణతాల భాస్కరరావు, తదితరులు ఉన్నారు.

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 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 సంకేతాలను 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 ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త స్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఫ్లేవనాయిడ్లు 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 చూడకండీ

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 పొందచ్చుట. ఇది పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పని చేస్తుంది . ముఖ్యంగా ఇది హైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరం నుంచి మలినాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు.. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ బార్లీ నీటిని తాగాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. బార్లీ నీటిలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. బార్లీ నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గుండెల్లో మంట, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మూత్రపిండాల పనితీరుకు కూడా సహాయపడుతుంది. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి హానికరమైన పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. శరీరం 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. నిపుణల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులెవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం ఆందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు. ఆధునిక జీవనశైలిలో జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మద్యం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక చురుకుతనం లేకపోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై అధికంగా ఉంటుంది. ఇకపోతే, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ముందుగా గుర్తించేందుకు కొన్ని ప్రాథమిక లక్షణాలు తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం. బ్రెస్ట్ ప్రాంతంలో కణతి (లంప్) కనిపించడం, ఒకవైపు బ్రెస్ట్ లేదా చేతి భాగాల్లో గంతులు రావడం, బ్రెస్ట్ నుండి రక్తస్రావం జరగడం, రెండు బ్రెస్టుల ఆకారాల్లో తేడా రావడం, నిప్పిల్స్‌లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసస్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లేదా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాదారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం ఆలస్యం చేస్తుంటారు. దానితో అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

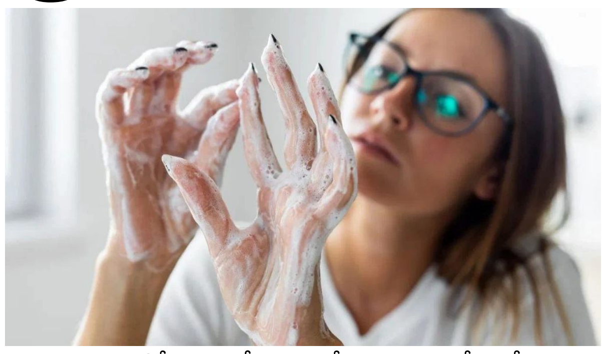
యంగ్‌గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

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

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?



మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోలి. అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్జైటీ 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. ఎసీడీ అనేది ఒక మానసిక సమస్య.. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స ద్వారా ఉపశమనం పొందొచ్చు. కింది లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వీలైనంత త్వరగా మానసిక నిపుణుడిని సంప్రదించండి. ఎందుకంటే సమస్య ప్రారంభంలోనే, చికిత్స అందిస్తే మంచిది. ప్రతి వస్తువు మీదా సూక్ష్మ జీవులు ఏమున్నాయో అని భయపడుతుంటారు. చెత్త, విషం లాంటివి బయట నుంచి తెచ్చుకున్న వాటి మీద పేరుకుపోయి ఉంటాయేమోనని భావిస్తుంటారు. వాటిని మంచిగా చెయ్యడానికి ఇంట్లో చాలా ప్రాసెసింగ్ చేస్తారు. యాక్సిడెంట్లు అయిపోతాయేమో, అనారోగ్యాలు వస్తాయేమో, ఎవరైనా హాని కలిగిస్తారేమో అన్న భయాలు వీరిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. చిన్న అనారోగ్యం వచ్చినా దాని మీద అతి జాగ్రత్త తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఎక్కువగా చేతులు కడుక్కుంటూ, స్నానాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇంటినీ, ఇంట్లో వస్తువుల్నీ కూడా పదే పదే శుభ్రం చేస్తారు. బయటకు వెళ్లేప్పుడు గ్యాస్ ఆపామా లేదా? కరెంటు స్విచ్చులు ఆపామా లేదా తాళాలు సరిగ్గా వేశామా లేదా అనే విషయాల్ని ఒకటికి రెండు సార్లు చెక్ చేసుకుంటారు. ఏ వస్తువుల్ని ఎక్కడ పెట్టాలో అక్కడే పెట్టమని ఇంట్లో వారికి వంద రూల్స్ చెబుతుంటారు. ఈ తీరు వల్ల కుటుంబ సభ్యులు చాలా విసిగిపోయి కోప్పడటం లాంటివి చేస్తారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల వారింకా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిస్టర్బ్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యలు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంగ్జైటీ మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నిక్స్ చెబుతారు. పరిస్థితి మరీ తీవ్రంగా ఉంటే మందులనూ సిఫార్సు చేస్తారు.

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం

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

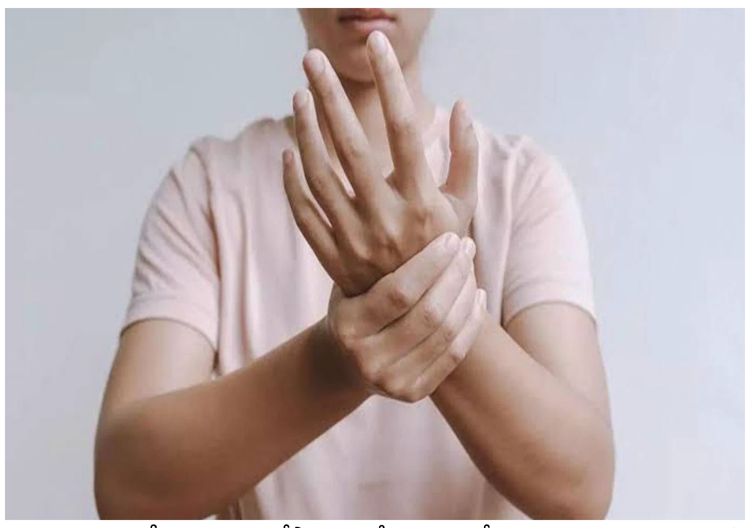
కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్‌కు ప్రిఫరెన్స్ 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. 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 ఊపనివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బూట్లకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్చ్ సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్‌లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ట్ చేస్తున్నప్పుడు నడుస్తున్నప్పుడు, మీ మెడ వంగి, మీ వెన్నెముక వంగి, మీ శరీరం నొప్పులకు దారితీసే విధంగా నష్టాన్ని భర్తీ చేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్‌ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. నడక అధిక ప్రభావ వ్యాయామం కాకపోయినా, మీ శరీరం వేడెక్కడానికి, 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 యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, గుండె-రక్షణ లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక కాదు.. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావొచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్ఫరిన్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున వీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అస్సలు తినొద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహిక స్పింక్టర్ కండరాన్ని సడలించి, 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 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 అలెర్జీ ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అలెర్జీ ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పాలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పాలిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

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



ప్రతిరోజు ఎన్ని పనులు చేసినా.. సరైన నిద్ర పోతేనే మనిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త 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 చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్టు అవుతుంది. ఎందుకు గళా కారణం సయాటిక్ అనే నాడీపై ఒత్తిడి పెరగడమే.అంతేకాకుండా మణికట్టు నరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉదయం లేచే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విటమిన్ల సమ్మేళనంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విటమిన్ ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విటమిన్ ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో దీ12, దీ6 విటమిళ్ళతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యంగా 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. రెగ్యులర్గా 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 సరఫరా కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజు 8 గంటలు నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిటో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం 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 రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహాలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజు వన్డే 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 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 ఎండుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా ఎండుమిర్చిని 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 పచ్చిమిర్చి కంటే ఎర్ర కారం వల్లే ఎక్కువగా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు.

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

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

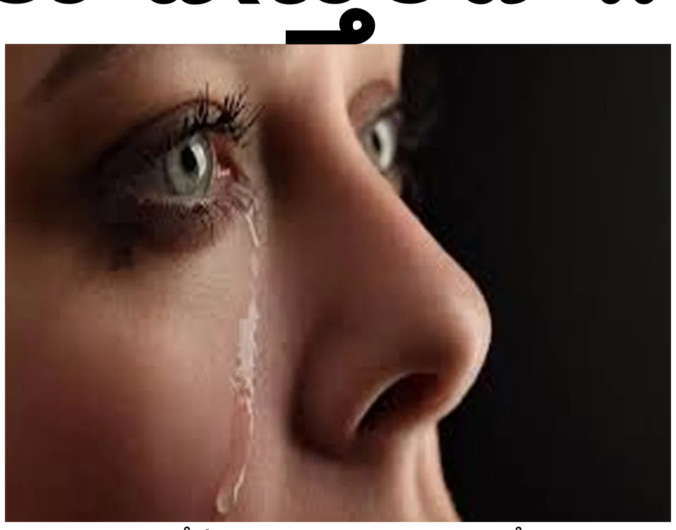
బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యాభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన 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 నువ్వు నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ పెరుగుతుంది. దూరం తగ్గుతుంది. బిడ్డను చూసుకోవడంలో భర్త భార్య మధ్య వాదనలు జరగడం సహజం. ఎవరు ఏ పని చేయాలి అనేది చర్చకు వస్తుంది. కానీ వాదనలు పెరిగితే ఇద్దరి మధ్యలో దూరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బిడ్డ బాధ్యతలు పంచుకొని ఓపికతో మాట్లాడాలి. ఇంట్లో ఎవరైనా బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు బయటకు కలిసి నడవడం, మాట్లాడడం మంచి ఆలోచన. ఇది మీ సంబంధాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సున్నితమైన అంశాలపై 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 మ్యాజికే 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 చక్కరె స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుందంట. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లావిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు 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 బరువుతగ్గుతారంట. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంట.

అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

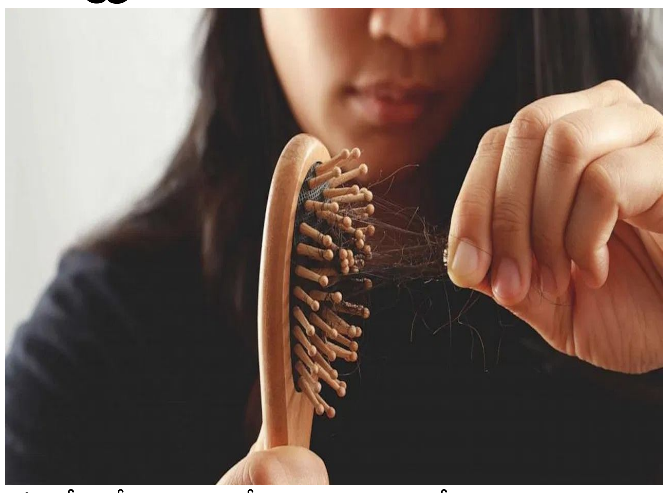


కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? కళ్ళు తరచుగా నీరు కారడం అనేక వ్యాధుల లక్షణం. కొన్నిసార్లు ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఎవరైనా కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌తో 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 పదే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావొచ్చు. వీవీ+ హాస్పిటల్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ నరేంద్ర 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 పాల్సీ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. బెల్ పాల్సీ ఒక నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. దీనిలో ముఖ కండరాలు ప్రభావితమవుతాయి. దీని కారణంగా కళ్ళు మూసుకోవడం లేదా కనురెప్పలు సరిగ్గా మూయకపోవడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ఈ కారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారతాయి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్షం 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 దీ1, దీ2, దీ3, దీ5, దీ6 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 గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్లకు 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, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించ డానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు 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 ట్రై 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 దీ5 అధికంగా ఉండే గుడ్లు, 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. రాత్రిళ్లు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆముదం నూనె రాయడం ఇష్టం లేకపోతే, నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల నువ్వుల 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 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 హైపోక్సేమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్‌ను 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. పీచు 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 అలర్జీని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అలర్జీ వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ములగ కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జీలకు 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 హెూమ్ 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 కప్పుకోవాలి. 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.

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 నార్మల్‌గా 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 బట్టీలో కాల్చిన తర్వాత పైన ఉన్న భాగాన్ని తీసేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కస్టమర్లు సైతం అలాగే ఊదుకుంటూ 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 సైంటిఫిక్‌గా ప్రూవ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

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. ఎరుపు రంగులో పగుళ్లు, దద్దుర్ల ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ప్రిజర్వేటివ్స్ ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి.పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మొటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలతో బాధపడాల్సి ఉంటుంది.. పాలలోని కొన్ని రసాయనాలు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి.అలాగే ఎక్కువ పాలు తాగే వారికి వారి శరీరం పాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే అది పేగు సిండ్రోమ్‌కు దారి తీస్తుంది. దీని కారణంగా మీరు ఎల్లప్పుడూ నీరసంగా, అలసటగా ఉంటారు. ఎక్కువగా తలనొప్పి సమస్య కూడా వేధించే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాలు ఎక్కువ తాగితే ఖచ్చితంగా బాడీలో తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, అతిసారం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోస్‌ను సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది.మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజుకి రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది కానీ అతిగా తాగితే మాత్రం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలని కూడా ఖచ్చితంగా ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు 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 జపాన్‌లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్‌లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను పరిశీలించగా, పీచు తక్కువగా తిన్నవారి పిల్లల మెదడు భాగంలోని నాడుల్లో డెవలప్‌మెంట్ మందగించినట్లు తేలింది. అలాగే పర్సనల్ అండ్ సోషల్ స్కిల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లైడైంది. 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.

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్‌నట్ దీనినే సింఘాడ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఈ సింఘాడ రుచిలో ఎంత టెస్టీగా ఉంటుందో దీంతో కలిగే ఆరోగ్యప్రయోజనాలు కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటాయి. ఇందులో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, మాంగనీస్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాల్షియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, కాపర్ వంటి పోషకాలు వాటర్ చెస్ట్‌నట్‌లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్ట్‌నట్‌లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ పండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్ట్‌నట్ హై బీపీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు..వాటర్ చెస్ట్‌నట్‌లో 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. ఫిట్‌నెస్‌కు ఉపయోగపడుతుంది. వాటర్ చెస్ట్‌నట్ తీసుకోవడం వల్ల జుట్టుకు బలం చేకూరుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే లారిక్ యాసిడ్ మూలాలను బలంగా చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం, జింక్, విటమిన్ బి, విటమిన్ ఇ వంటి అనేక పోషకాలు జుట్టు, చర్మ సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఇది శరీరం నుండి విష వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. ఇది మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. డయాబెటిస్ బాధితులు వాటర్ చెస్ట్‌నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికి 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 లభిస్థాయట.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,కెరటనాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కళంగా లభిస్తాయి.వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు.అవేంటో మనము చూద్దాం పదండీ.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం,అలసట,బాడీ పెయిన్స్,అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు.అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల,ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్,పిగ్మెంట్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్, ఫ్లెవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో,గౌట్ క్యాన్సర్,బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోదించి,క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్ ను క్రమబద్దీకరించాలంటే,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.

విద్యార్థులు పఠనాశక్తి పెంపొందించుకోవాలి

రంపచోడవరం: ప్రభుత్వం గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ పాఠశాలల్లో ప్రవేశపెట్టిన ముస్తాబు కార్యక్రమాన్ని ఐటీడీఏ పీవో స్మరణ్‌రాజ్ ఇర్లపల్లి గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ బాలికల పాఠశాలలో ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పీవో మాట్లాడుతూ గిరిజన విద్యార్థులు చదువుతున్న పాఠశాలల్లో రోజు ఉదయం లేవగానే కాలకృత్యాలు అనంతరం, స్నానాపానాలు చేసి అల్పాహారం తీసుకున్న తరువాత తరగుతులకు వెళ్లే ముందు ముస్తాబు కావాలన్నారు. ఉపాధ్యాయులు చెప్పిన పాఠాలు శ్రద్ధగా విని చదువులో రాణించాలన్నారు. వ్యక్తిగత శుభ్రతపై దృష్టి సారించాలన్నారు. డీడీ రుక్మాండయ్య, ఏటీడబ్ల్యూ శంభుడు ,హెచ్ఎం రాజేశ్వరి పాల్గొన్నారు. చిన్న, చిన్న అలవాట్లు మార్చుకోవడం ద్వారా పెద్ద మార్పులు సాధ్యపడతాయని చింతూరు ఐటీడీఏ పీవో శుభం నొఖ్వాల్ అన్నారు. స్థానిక గురుకుల పాఠశాలలో ఆయన ముస్తాబు కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పీవో మాట్లాడుతూ ప్రతి విద్యార్థి ప్రశ్నించే స్వభావాన్ని పెంపొందించుకోవాలన్నారు. విద్యార్థుల పఠనాశక్తిని పెంపొందించేందుకు వంద రోజుల ప్రణాళికను ఖచ్చితంగా అమలు చేయాలని, ఉత్తీర్ణతా శాతం పెంచేందుకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని ఆయన ఆదేశించారు. విద్యలో వెనుకబడిన విద్యార్థులను గుర్తించి వారిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఆయన సూచించారు. ఏపీవో రామతులసి, ప్రిన్సిపాల్ సుబ్రహ్మణ్యం పాల్గొన్నారు.

ఇంటర్ నూతన పరీక్షా విధానంపై అవగాహన సదస్సు

కడప : జాతీయ విద్యా విధానానికి (ఎన్ఈపీ -2020) అనుగుణంగా రాష్ట్రంలో విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని 2025-26 సంవత్సరం నుంచి ఇంటర్మీడియట్ సిలబస్, పరీక్షా విధానంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకువచ్చిందని ఇంటర్మీడియట్ ఆర్ఐఓ టీఎస్ వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు. కడపలోని సెయింట్ జోసెఫ్ జూనియర్ కళాశాలలో 2025- 26 విద్యా సంవత్సరం నుంచి మారిన ఇంటర్మీడియట్ సిలబస్, పరీక్షా విధానంలో తెచ్చిన సమూల మార్పులపై కళాశాల యాజమాన్యాలు, అధ్యాపకులు, పిన్సిపల్స్‌కు అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఐపీఈ 2026 పబ్లిక్ పరీక్షలలో రెండవ సంవత్సరం విద్యార్థులకు పాత విధానంలోనే పరీక్షలు కొనసాగుతాయన్నారు. మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థులకు మాత్రం పూర్తిగా కొత్త విధానంలో జాతీయ విద్యా విధానానికి అనుగుణంగా పరీక్షల విధానం అమలు చేస్తారన్నారు. ఇంటర్మీడియట్ విద్యా మండలి అధికారి, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్(ఈఆర్‌టీడబ్ల్యూ) జయసుబ్బారెడ్డి మాట్లాడుతూ ఇంతకుముందు గణిత సబ్జెక్టుల్లో 150 మార్కులకు 1ఏ, 1బి లుగా రెండు పేపర్లు వేర్వేరు రోజుల్లో ఉండేవన్నారు. కానీ ఈ విద్యా సంవత్సరం నుంచి ప్రథమ సంవత్సరం విద్యార్థులకు గణితం ఒకే పేపర్ గా 100 మార్కులకు ఒకే రోజు ఉంటుందన్నారు. అలాగే గతంలో బాటనీ 60 మార్కులకు, జువాలజీ 60 మార్కులకు వేర్వేరు పేపర్లు, వేర్వేరు రోజుల్లో పరీక్ష నిర్వహించేవారన్నారు. ఈ సంవత్సరం నుంచి బయాలజీ పేరుతో ఒకే పరీక్ష 85 మార్కులకు ఉంటుందన్నారు. విద్యార్థులు ఒకేరోజు రెండు విడివిడి సమాధాన పత్రాలలో బాటనీ, జువాలజీకి సంబంధించిన సమాధానాలు రాయాల్సి ఉంటుందన్నారు. ఎంపీసీ విద్యార్థులు బయాలజీని అడిషనల్ సబ్జెక్టుగా, బైపీసీ విద్యార్థులు గణిత సబ్జెక్టును అడిషనల్ సబ్జెక్టుగా ఎంచుకొని ఎం బైపీసీ సర్టిఫికెట్ పొందవచ్చన్నారు. గత సంవత్సరం ఉన్న సెకండ్ లాంగ్వేజ్ స్థానంలో విద్యార్థులు తమకు నచ్చిన సబ్జెక్టులను ఎంపిక చేసుకోవచ్చని తెలిపారు.

క్రమ'శిక్షణ'తో పూర్తిచేయండి

విజయనగరం: కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగం మిగిలిన శాఖల కన్నా భిన్నమైనది.. విధి నిర్వహణలో క్రమశిక్షణ, అంకితభావాన్ని ప్రదర్శించాల్సి ఉంటుంది.. మారుతున్న నేరాలకు అనుగుణంగా వృత్తి నైపుణ్యాలు మెరుగుపర్చుకోవాలి.. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలని పోలీస్ అభ్యర్థులకు ఎస్పీ దామోదర్ దిశానిర్దేశం చేశారు. జిల్లా నుంచి ఎంపికై న 116 మంది అభ్యర్థుల్లో 38 మంది మహిళలను ఒంగోలు పీటీసీకి, 78 మంది పురుషులను చిత్తూరు పీటీసీకి శిక్షణకు వేశారు. ఈ సందర్భంగా వారితో పోలీస్ బ్యారెక్స్‌లో ఎస్పీ మమేకమయ్యారు. శిక్షణలో నేర్చుకోవాల్సిన అంశాలను వివరించారు. శిక్షణలో ప్రతిభ చూపి జిల్లాకు పేరుతీసుకురావాలని సూచించారు. రాబోయే రోజుల్లో సైబర్ నేరాలు, మోసాలు సవాల్‌గా మారుతాయని, వాటిని ఛేదించే నైపుణ్యాలు మన సొంతం కావాలన్నారు. కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగమేనన్న నిరాశ వద్దని, మంచి క్రమశిక్షణతో బాధ్యతలు నిర్వహిస్తే ఎస్ఐ, సీఐ, డీఎస్పీ స్థాయికి ఎదగవచ్చన్నారు. శిక్షణ సమయంలో వివిధ చట్టాలను క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవాలన్నారు. 9 నెలల శిక్షణ పూర్తయ్యేనాటికి ప్రతి ఒక్కరూ మెరికల్లా తయారుకావాలన్నారు. సమాజానికి పట్టిన జబ్బును వదిలించే డాక్టర్‌లా పోలీసులు పనిచేయాల్సి ఉంటుందన్నారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ పి.సౌమ్యలత, డీపీఓ ఏఓ పి.శ్రీనివాసరావు, ఎస్బీ సీఐ ఎ.వి.లీలారావు, సీసీఎస్ సీఐ ఎస్.కాంతారావు, రిజర్వు ఇన్‌స్పెక్టర్లు ఎన్.గోపాలనాయుడు, టి.శ్రీనివాసరావు, ఆర్ఎస్ఐ నీలిమ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నడకతో ఆరోగ్యం : సీపీ

విశాఖపట్నం:వ్యక్తిగత ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ.. సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్న వాకర్స్ క్లబ్ సభ్యులు ఆదర్శనీయులని సీపీ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి కొనియాడారు. వీఎంఆర్డీఏ చిల్డ్రన్స్ ఎరీనాలో నిర్వహించిన 34వ వాకర్స్ ఇంటర్నేషనల్ కన్వెన్షన్‌కు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. దైనందిన జీవనంలో నడకను వ్యాయామంగా మార్చుకోవడం ద్వారా రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుందన్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ వాడుతున్న ప్రతి ఒక్కరూ సైబర్ నేరాల బారిన పడే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. విదేశాల్లో ఉద్యోగాల పేరుతో యువతకు ఆశ చూపి, వారిని బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తూ దాదాపు రూ. 300 కోట్లు దోచుకున్నారని తెలిపారు. సైబర్ నేరగాళ్ల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. వాకర్స్ ఇంటర్నేషనల్ కన్వెన్షన్ చైర్మన్ డాక్టర్ కమల్ బయిద్, అధ్యక్షురాలు కె. ప్రభావతి, పూర్వ అధ్యక్షులు ఎస్.పి.రవీంద్ర, డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్ కె. ద్వారాకానాథ్, మీడియా కన్వీనర్లు నందూరి రామకృష్ణ, శ్రీనివాసరాజు పాల్గొన్నారు.

దీర్ఘకాలిక రెవెన్యూ సమస్యల పరిష్కారంపై దృష్టి : కలెక్టర్

విజయనగరం : జిల్లాలో దీర్ఘకాలికంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న రెవెన్యూ సమస్యల పరిష్కారంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్‌రెడ్డి రెవెన్యూ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో రెవెన్యూ అధికారులతో నిర్వహించిన ప్రత్యేక సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన ఈ మేరకు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రెవెన్యూ సమస్యలను పరిష్కరించాలనే లక్ష్యాన్ని స్పష్టం చేశారు. ఇందుకోసం అవసరమైన ప్రతిపాదనలు, సాధ్యమైన పరిష్కార మార్గాలను రూపొందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ముందుగా జిల్లాలో ఉన్న ప్రధాన రెవెన్యూ పరమైన సమస్యలపై అధికారుల నుంచి వివరాలు సేకరించారు. సమావేశంలో రీసర్వే ప్రక్రియలో తలెత్తుతున్న సమస్యలపై చర్చించారు. సమావేశంలో జేసీ ఎస్.సేతుమాధవన్, డీఆర్వో మురళి, ఆర్డీవోలు, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్లు, డిప్యూటీ కలెక్టర్లు పాల్గొన్నారు.

నగరంలో క్షీణిస్తున్న వాయు నాణ్యత

- కలెక్టర్ అత్యవసర సమావేశం
- తక్షణ చర్యలకు వివిధ శాఖలకు ఆదేశం

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరాన్ని కాలుష్య రహితంగా తీర్చిదిద్దేందుకు పటిష్ట చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేందిర ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. నగరంలో క్షీణిస్తున్న వాయు నాణ్యతపై తక్షణమే స్పందించాలని సూచించారు. ఇటీవల విశాఖలో కాలుష్యం తీవ్రస్థాయికి చేరుకుందన్న వార్తల నేపథ్యంలో.. కలెక్టరేట్‌లో సంబంధిత శాఖల అధికారులు, పరిశ్రమల ప్రతినిధులతో ఆయన అత్యవసర సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. కాలుష్య నియంత్రణ చర్యల్లో భాగంగా జిల్లా స్థాయి క్వాలిటీ మానిటరింగ్ టాస్క్‌ఫోర్స్ కమిటీని నియమిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. నగరంలో చెత్త, వ్యర్థాలను తరలించే వాహనాలను పూర్తిగా టార్పాలిన్‌తో కప్పాలని, పరిమితికి మించి లోడ్‌తో వెళ్లరాదని జీవీఎంసీ అధికారులను ఆదేశించారు. చెత్తను బహిరంగ ప్రదేశాల్లో కాల్చడం వల్ల వాయు కాలుష్యం పెరుగుతోందన్నారు.

పౌష్టికాహారాన్ని అందించడమే లక్ష్యం

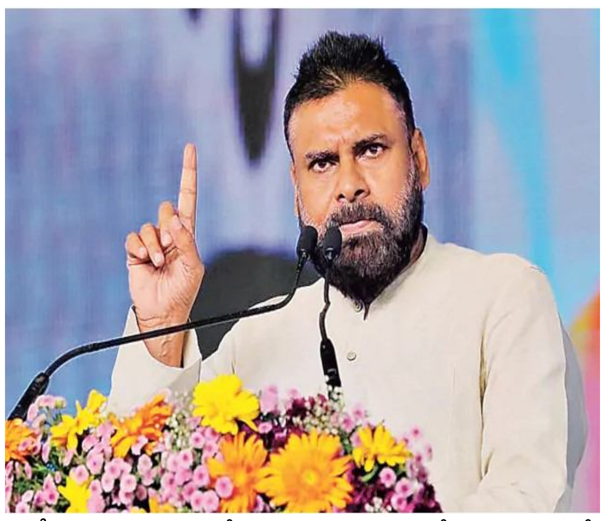
పార్వతీపురం: జిల్లాలోని అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల ద్వారా గర్భిణులు, బాలింతలకు, చిన్నారులకు నాణ్యమైన పోషకాహారాన్ని అందించడమే లక్ష్యంగా పని చేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ సి.యశ్వంత్‌కుమార్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో అధికారులతో ఆయన సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. అంగన్‌వాడీలకు పంపిణీ చేసే బియ్యం, కందిపప్పు, వంటనూనె నాణ్యతా ప్రమాణాలతో ఉండాలని ఎక్కడా నిల్వలు నిలిచిపోకుండా సకాలంలో సరఫరా చేయాలని ఏపీ సివిల్ సప్లైస్ కార్పొరేషన్ అధికారులకు సూచించారు. చిన్నారులకు, గర్భిణులకు అందించే పాలు తాజాగా ఉండేలా చూడాలని ఏపీ డెయిరీ ద్వారా సరఫరా ప్రక్రియలో ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా చూడాలన్నారు. కేంద్రాలకు సరఫరా చేసే కోడిగుడ్ల నాణ్యతను పర్యవేక్షించాలన్నారు. చిన్నారుల శారీరక పెరుగుదలకు అవసరమైన బాలామృతం, పోషకాహార కిట్ల పంపిణీని ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించాలన్నారు. మెనూ ప్రకారం పోషకాహారం అందించేలా అధికారులు పర్యవేక్షణ చేయాలన్నారు. సమీక్షలో ఐసీడీఎస్ పీడీ టి.కనకదుర్గతో పాటు వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అరకు ఎంపీ చొరవతో పది అంబులెన్సులు

పాడేరు : అరకు ఎంపీ డాక్టర్ గుమ్మా తనూజరాణి చొరవతో జిల్లాకు పది అంబులెన్సులు సమకూరాయని పాడేరు ఎమ్మెల్యే, వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు విశ్వేశ్వరరాజు, ఎమ్మెల్సీ కుంభా రవిబాబు అన్నారు. ఐటీడీఏ ఎదుట ప్రధాన రహదారి వద్ద పది కొత్త అంబులెన్సులను అరకు ఎంపీ డాక్టర్ గుమ్మా తనూజరాణి, కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి వారు జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఎంపీ చొరవతో అప్పటి రాజ్యసభ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి పార్లమెంట్ నిధులతో ఏకంగా పది అంబులెన్సులు సమకూర్చడం గొప్ప విషయమన్నారు. అరకు ఎంపీ తనూజరాణి మాట్లాడుతూ ఏజెన్సీలోని మారుమూల గ్రామాల్లో గిరిజనులకు అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తితే ఆస్పత్రులకు తరలించేందుకు పడుతున్న అవస్థలు కళ్లారా చూశానన్నారు. దీంతో తాను ఎంపీగా గెలిచిన వెంటనే సమస్యను అప్పటి వైఎస్సార్‌సీపీకి చెందిన రాజ్యసభ సభ్యులు విజయసాయి దృష్టికి తీసుకువెళ్లి పార్లమెంట్ నిధులతో పది అంబులెన్సులు మంజూరు చేయించినట్ట చెప్పారు. వీటిని సక్రమంగా వినియోగించి రోగులను సకాలంలో ఆస్పత్రులకు తరలించేందుకు వినియోగించాలని అధికారులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ కృష్ణమూర్తి నాయక్, ఏడీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ టి. ప్రతాప్, జిల్లా ఇమ్యూనైజేషన్ అధికారి డాక్టర్ కమలకుమారి, జిల్లా కార్యక్రమాల పర్యవేక్షణ అధికారి డాక్టర్ కిరణ్‌కుమార్, వైఎస్సార్‌సీపీ నేతలు పాల్గొన్నారు.

గూండాలకు యోగి ట్రీట్‌మెంటే కరెక్ట్

-గీత దాటి మాట్లాడితే తాట తీస్తాం
-రౌడీమూకలపై రాజకీయ నిర్ణయం తీసుకుంటే సరి -వైకాపా నేతల బెదిరింపులపై పెరవలి సభలో నిప్పులు చెరిగిన ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్



రాజమహేంద్రవరం: 'ప్రతిపక్షంలో లేని గత కాలపు ముఖ్యమంత్రి, ఆ పార్టీ నాయకులు బెదిరించేలా మాట్లాడుతున్నారు. మీరు అధికారంలో ఉన్నప్పుడే మీ బెదిరింపులకు, దౌర్జన్యాలకు భయపడలేదు. ఇప్పుడు మళ్లీ మేమొస్తాం.. ఒక్కొక్కరినీ చంపేస్తాం అంటున్నారు. మీరు బాధ్యతగా విమర్శిస్తే సరే.. గీత దాటి మాట్లాడితే చేతి రేఖలు లేకుండా చేస్తాం' అని జనసేన అధినేత, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ హెచ్చరించారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా పెరవలిలో 'అమరజీవి జలధార' ప్రాజెక్టు శంకుస్థాపన సందర్భంగా నిర్వహించిన బహిరంగ సభలో పవన్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'పనులు చేసే గుత్తేదారులను మేమొచ్చాక జైల్లో వేస్తామని బెదిరిస్తున్నారు. ఏదైనా మాట్లాడాలంటే అధికారులు భయపడుతున్నారు. ఎందుకని అడిగితే వాళ్ల వెనుక రౌడీలు, కిరాయి హంతకులు ఉంటారని చెవిలో చెబుతున్నారు. మీకు యోగి ఆదిత్యనాథ్ తరహా ట్రీట్‌మెంట్ కరెక్ట్. రౌడీయిజం అన్నారో కాళ్లకు కాళ్లు, కీళ్లకు కీలు తీసి కూర్చోబెడితే సరిపోతుంది. ప్రభుత్వం తలచుకుంటే వామపక్ష తీవ్రవాదం లాంటి బలమైన వ్యవస్థే కకావికలమైన పరిస్థితి. అలాంటిది ఇన్ని వేల మంది పోలీసులు, వందల మంది ఐపీఎస్‌లు, డీఎస్పీలు తలుచుకుంటే ఎంత? 48 గంటల్లో కిరాయి గ్యాంగ్‌లు నిర్వహించే వ్యక్తుల వివరాలు సేకరించి, ఒక రాజకీయ నిర్ణయం తీసుకుంటే ఇటువంటి మాటలు మళ్లీ రావు. అక్కడిదాకా తీసుకెళ్లకండి' అని హెచ్చరించారు. పిఠాపురంలాంటి చోట్ల పిల్లల మధ్య కులాల చిచ్చు పెట్టే స్థాయికి దిగజారతారా, రాజకీయాల గురించి మాట్లాడేందుకు వేరే దారులు లేవా అని మండిపడ్డారు. బెదిరించేవారు ఎవరైనా సరే.. పవన్‌కల్యాణ్ అధికారంలో ఉన్నా లేకున్నా ఒకేలా స్పందిస్తాడని స్పష్టం చేశారు.

పోయే ముందు చాలామంది తాట తీసేస్తా... సామాజిక మాధ్యమాల్లో, విదేశాల్లో కూర్చొని మాట్లాడేవారితో సహా ఇక్కడ కూర్చొని భవిష్యత్తులో మేమొస్తాం, వచ్చి ఏదో చేస్తామంటున్నారు. మీరు (వైకాపానుద్దేశించి) వచ్చినప్పుడే ఏం చేయలేకపోయారు. ఇప్పుడు మీ బెదిరింపులకు భయపడతామా, పద్ధతి మార్చుకోండి.. మీరు పాత పద్ధతిలోనే చేస్తామంటే నేనూ విసిగిపోయా. ఒక ఆశయం కోసం నా ప్రాణాలు పోయినా లెక్కచేయను. కానీ పోయే ముందు చాలామంది తాట తీస్తా. అడ్డగోలుగా ఏదైనా చేసేస్తామని అంటే రోమాలు తీసి కూర్చోబెడతాం' అని హెచ్చరించారు.

ధైర్యం లేని నాయకులెందుకు...'రాష్ట్రం విడిపోయినప్పుడు ఒక్క ఎంపీ కూడా మాట్లాడలేదు. విభజన వద్దన్నారే తప్ప మాకొచ్చే నష్టం ఇది అని చెప్పలేదు. మాట్లాడితే కొడతారని, వ్యాపారాలు పోతాయనే భయం. అంత దరిద్రపుగొట్టు బతుకులెందుకు? ధైర్యం లేని నాయకులెందుకు? పొట్టిశ్రీరాములు 56 రోజుల ఆమరణ దీక్షతో ప్రాణత్యాగం చేసి తెచ్చిన రాష్ట్రానికి అన్యాయం జరిగితే ఒక్కరూ మాట్లాడరు. నాయకులు చేసే తప్పులకు ప్రజలను ఎలా శిక్షిస్తారు. అంతా కుల సమూహాలతో కొట్టుకుంటున్నారు. కొందరు నాయకులు అదే కోరుకుంటున్నారు' అని వ్యాఖ్యానించారు.

అలా చేస్తే వారికి, మనకు తేడా ఏంటి?... కలెక్టర్, ఎస్పీల సమావేశంలో రౌడీయిజం, బెదిరింపులపై చర్చకు వచ్చింది. ఉత్తరాంధ్రలో కొందరు బెదిరిస్తున్నారంటే ఒకటే చెప్పా.. రౌడీయిజం చేసినవాళ్లను పంపించేసి మనం వచ్చాం కదా? మనం అలా చేస్తే వాళ్లకు, మనకు తేడా ఏంటని ప్రశ్నించాం. ప్రభుత్వంలో నిర్మాణాత్మక భాగస్వామిగా ఉన్నాం. ప్రతి విషయాన్ని కచ్చితంగా తెలియజేస్తాం. వైకాపా అంటే గౌరవం ఉంది. అక్కడ బొత్స లాంటి నాయకులున్నారు.. మా పార్టీలోకి సామినేని ఉదయభాను, బాలినేని శ్రీనివాస్ వచ్చారు. అప్పుడు, ఇప్పుడూ బ్యాలెన్స్‌డ్‌గానే ఉన్నారు' అని పేర్కొన్నారు.

ప్రధాని కూడా వెనుకాడుతున్నారు... తాను ప్రసంగిస్తున్న సమయంలో కేరింతలు కొడుతున్న యువతను పవన్ కల్యాణ్ వారించారు. ఈ ఉత్సాహం వల్ల తాను హాజరయ్యే కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేందుకు ప్రధాని మోదీ కూడా వెనుకాడుతున్నారంటూ వ్యాఖ్యానించారు. తాడేపల్లిగూడెం ఎమ్మెల్యే బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్‌ను బాహుబలి అంటూ సంబోధించారు. ఉపసభాపతి రఘురామకృష్ణరాజును ఉద్దేశించి.. 'ఆయన ఒక్కోసారి మాట్లాడితే బాగుంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో మాట్లాడకపోతేనే మంచిది అనిపిస్తుంది.. ఆయనే ఆరడుగుల బుల్లెట్' అని అనడంతో వేదికపై నవ్వులు విరిశాయి.

వాట్సాప్ వెబ్‌ను హైజాక్ చేయొచ్చు

-డివైజ్ లింకింగ్ ఫీచర్‌తో ప్రమాదం
నిరూపించిన సైబర్ భద్రతా సంస్థ

దిల్లీ: వాట్సప్ డివైజ్ లింకింగ్ ఫీచర్‌తో పొంచి ఉన్న హైజాక్ ప్రమాదాన్ని భారతీయ కంప్యూటర్ ఎమర్జెన్సీ రెస్పాన్స్ టీం (సీఈఆర్‌టీ-ఐఎన్) వెలుగులోకి తెచ్చింది. దీనిద్వారా వాట్సప్ వెబ్ ఖాతాను హైజాకర్లు పూర్తిగా నియంత్రణలోకి తీసుకుని రియల్‌టైమ్ మెసేజ్‌లు, ఫొటోలు, వీడియోలను చూడగలుగుతారని, వాటిని నియంత్రిస్తారని తేల్చింది. 'ఘోస్ట్‌పెయిర్' పేరుతో సీఈఆర్‌టీ-ఐఎన్ ఒక హెచ్చరికను జారీ చేసింది. 'సైబర్ నేరగాళ్లు.. వాట్సప్ డివైజ్ లింకింగ్ ఫీచర్‌ను ఉపయోగించుకుని ఖాతాలను హైజాక్ చేస్తారు. దీనికి ఆథెంటికేషన్ కూడా అవసరం లేదు. పాస్‌వర్డ్‌లు, సిమ్ స్వాపింగ్‌లూ అక్కర్లేదు' అని సీఈఆర్‌టీ-ఐఎన్ అని వివరించింది. దీనిపై వాట్సప్ నుంచి ఇంకా స్పందన రాలేదు. భారీ స్థాయిలో జరిగే ఈ సైబర్ దాడిలో తొలుత 'హాయ్' అని సందేశం వస్తుంది. ఆ తర్వాత 'చెక్ దిస్ ఫొటో' అని తెలిసిన నంబరు నుంచి మెసేజ్ వస్తుంది. అందులో ఫేస్‌బుక్ మాదిరి ప్రివ్యూ కనిపిస్తుంది. అది ఫేక్ ఫేస్‌బుక్ వ్యూయర్‌కు దారితీస్తుంది. ఆ కంటెంట్‌ను చూడాలంటే 'వెరిఫై' చేయాలనే లింక్ వస్తుంది. అక్కడే సైబర్ నేరగాళ్లు.. డివైజ్ లింకింగ్ ఫీచర్‌ను వినియోగించుకుని ఫోన్ నంబరు ద్వారా వాట్సప్ వెబ్‌లోకి చొరబడతారు. అనుమానించలేని రీతిలో ఫోన్ నంబర్లలోకి ప్రవేశిస్తారు. దానిద్వారా బాధితులు తమకు తెలియకుండానే వాట్సప్ ఖాతాల్లో చొరబడటానికి సైబర్ నేరగాళ్లకు అనుమతిస్తారు. ఘోస్ట్ పెయిరింగ్ దాడి ద్వారా యూజర్ల ఖాతా.. నేరగాళ్ల బ్రౌజర్లకు అందుబాటులోకి వస్తుంది. అది అదనపు, రహస్య డివైజ్‌గా ఉండిపోతుంది. ఇందులో పెయిరింగ్ కోడ్ ఆథెంటిక్‌గా కనిపిస్తుంది. ఒక్కసారి నేరగాళ్లు డివైజ్‌ను లింక్ చేస్తే.. వాట్సప్ వెబ్‌లో బాధితుడికి ఏదైతే సమాచారం అందుతుందో అదంతా వాళ్లకూ అందుతుంది. డివైజ్ లింక్ అయ్యాక నేరగాళ్లు.. సందేశాలను చదవగలరు. కొత్త మెసేజ్‌లు బాధితుడికి అందిన సమయంలోనే నేరగాళ్లకు అందుతాయి. బాధితుల కాంటాక్ట్ లిస్టులో ఉన్న వారికి, గ్రూపులకూ సందేశాలను పంపించగలరు. అనుమానాస్పదంగా వచ్చే సందేశాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తెరవద్దని, అవి తెలిసిన నంబర్ల నుంచి వచ్చినా ప్రమాదమేనని సీఈఆర్‌టీ-ఐఎన్ స్పష్టం చేసింది. వాట్సప్, ఫేస్‌బుక్ అని చెప్పుకొనే బయటి సైట్లలో ఫోన్ నంబర్లను ఎంటర్ చేయవద్దని సూచించింది.

భార్యను ఖర్చుల లెక్కలడగడం క్రూరత్వం కిందికి రాదు

-హైదరాబాద్‌కు చెందిన భార్యాభర్తల వివాదంలో
సుప్రీంకోర్టు తీర్పు -ఎఫ్ఐఆర్ కొట్టివేత

దిల్లీ: భర్త తాను ఇచ్చిన డబ్బుకు సంబంధించి భార్యను లెక్కలడగడం క్రూరత్వం కిందికి రాదని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. అమెరికాలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగం చేస్తున్న భర్త, ఆయన కుటుంబ సభ్యులపై హైదరాబాద్‌లో ఉంటున్న ఓ మహిళ 2022లో సరూర్‌నగర్ ఉమెన్ పోలీస్‌స్టేషన్‌లో నమోదు చేసిన ఎఫ్ఐఆర్‌ను కొట్టేస్తూ ఇచ్చిన తీర్పులో జస్టిస్ బీవీ నాగరత్న, జస్టిస్ ఆర్.మహాదేవన్‌లతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ మేరకు అభిప్రాయపడింది. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్లు అయిన వీరిద్దరికీ 2016లో వివాహం కాగా.. అమెరికాలో 2019 వరకు కలిసి ఉన్నారు. అక్కడే బాబు పుట్టాడు. ఆ తర్వాత ఇద్దరి మధ్య గొడవ తలెత్తడంతో ఆమె కొడుకును తీసుకొని హైదరాబాద్‌లోని పుట్టింటికి వచ్చారు. దాంపత్య హక్కుల పునరుద్ధరణ కోరుతూ 2022లో ఆమెను అమెరికాకు తిరిగి రావాలని భర్త నోటీసు పంపారు. ఆ వెంటనే భార్య అతనితో పాటు, అతని కుటుంబ సభ్యులపై గృహహింస, వరకట్న వేధింపుల నిరోధక చట్టం కింద సరూర్‌నగర్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. "తాను భారత్‌కు తిరిగి వచ్చిన తర్వాత భర్త తనకు, తన బిడ్డకు ఆర్థికంగా సాయం చేయడం లేదు. కుటుంబ అవసరాల కోసం ఎప్పుడు డబ్బడిగినా ప్రతి పైసాకూ లెక్క అడుగుతారు. ఇండియాలో ఉన్న తన తల్లిదండ్రులకు మాత్రం రూ.లక్షలు పంపుతారు" అని అందులో పేర్కొన్నారు. దీని తర్వాత పోలీసులు అతనికి వ్యతిరేకంగా లుకౌట్ నోటీసుల జారీతో పాటు.. అతను, అతని కుటుంసభ్యులకు వ్యతిరేకంగా ఛార్జిషీట్ దాఖలు చేశారు. భర్త హైకోర్టును ఆశ్రయించగా అక్కడా చుక్కెదురైంది. దాంతో అతను సుప్రీం కోర్టుకు వెళ్లారు. దీనిపై విచారించిన సుప్రీంకోర్టు ఈ ఎఫ్ఐఆర్‌ను కొట్టేయడంతో పాటు సెక్షన్ 498ఎ కింద ఏయే అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలో స్పష్టం చేసింది.

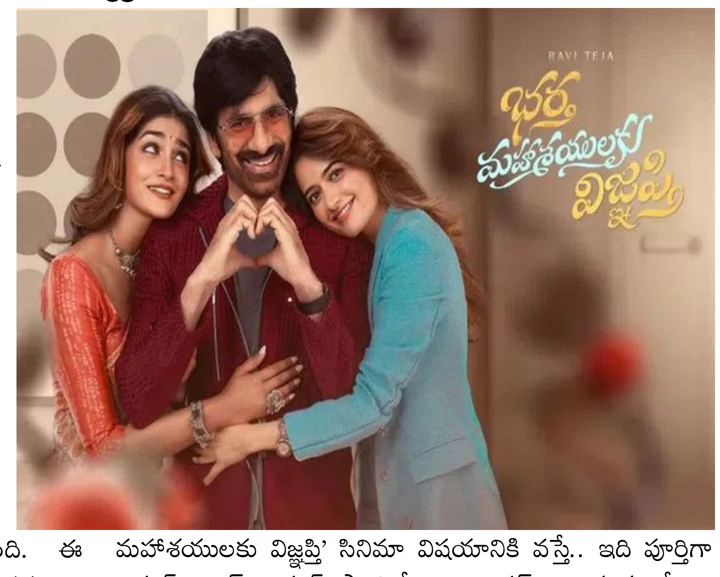
కర్లీతోనే కష్టాలు!

రింగుల జుట్టుతో రంగుల ప్రపంచపు రారాణిగా వెలుగొందింది తాప్సీ పన్ను. అయితే, తన గ్లామర్‌కు కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా నిలిచిన ఆ కర్లీ హెయిర్.. కొన్ని సందర్భాల్లో తనకే చిక్కులు తెచ్చిపెట్టిందని చెబుతున్నది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. తన రింగుల జుట్టు కారణంగా అనేక అవకాశాలు కోల్పోయానని వాపోయింది. "సినిమాల్లోకి అడుగుపెట్టిన మొదట్లో.. నాకు స్టోరీ చెప్పడానికి వచ్చిన దర్శకులంతా నా జుట్టును సరిచేసుకోవాలని చెప్పేవారు. కేవలం స్ట్రెయిట్ హెయిర్‌తోనే గ్లామర్, స్టయిలిష్ లుక్ వస్తుందని ఆ దర్శకులు అనుకునేవారు. ఇక రింగుల జుట్టు అంటే.. 'రెబల్ రూల్స్' అని భావించేవారు. కర్లీ హెయిర్ ఉన్న అమ్మాయిలు.. నెగెటివ్ పాత్రలకే పనికొస్తారనీ, సంప్రదాయబద్ధంగా ఉండే అమ్మాయిగా కనిపించలేరనీ చెప్పేవారు" అంటూ నాటి సంగతులను గుర్తుచేసుకున్నది. అందుకే, సినిమా అవకాశాల కోసం మొదట్లో తన జుట్టును స్ట్రెయిట్ చేయించుకోవడానికి అంగీకరించిందట. అయితే, ఆ తర్వాత సినిమాలతోపాటు ప్రకటనల్లోనూ తన జుట్టును సరిచేయించుకోవాలని చెప్పేవారట. "నాతో యాడ్స్ చేయడానికి పెద్దపెద్ద బ్రాండ్స్ ఆసక్తి చూపించేవి. కానీ, నా రింగుల జుట్టును మార్చుకోవాలని చెప్పేవి. అలా, నేను సినిమాలతోపాటు చాలా యాడ్స్ కూడా రిజెక్ట్ చేశాను" అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. ఇక తన చిన్ననాటి ముచ్చట్లనూ పంచుకుంటూ.. "బాల్యంలో కర్లీ హెయిర్ ఉన్నవాళ్లు చాలా తక్కువగా ఉండేవారు. అందుకే, ఇలా ఉండటం అసాధారణమనే భావనలో ఉండేదాన్ని. అయితే, సరైన అవగాహన లేక రింగుల జుట్టుతో ఇబ్బందులు పడ్డా. చివరికి నా జుట్టును అర్థం చేసుకుని.. సరైన ఉత్పత్తులు వాడుతూ, సంరక్షించుకున్నా!" అంటూ గుర్తుచేసుకున్నది. 'ఝుమ్మంది నాదం' సినిమాతో ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టింది తాప్సీ. వరుస అవకాశాలు దక్కించుకుంటూ.. టాప్ హీరోయిన్‌గా ఎదిగింది. ఆ తర్వాత బాలీవుడ్ బాటపట్టి.. అక్కడా వరుస హిట్స్ అందుకున్నది. పలు వెబ్ సిరీస్‌లలోనూ మెరిసింది. పెళ్లి తర్వాత సినిమాలు తగ్గించింది. చివరిసారిగా అక్షయ్ కుమార్ సరసన 'ఖేల్ ఖేల్ మే' చిత్రంలో కనిపించింది.

ఉన్నతంగా ఊహించుకోవద్దు

పరిశ్రమలో ఎవరినీ ఉన్నతంగా ఊహించుకోవద్దని అంటున్నది బాలీవుడ్ నటి మాల్టీ చాహర్. గొప్పవాళ్లు అని భావించినవాళ్లే.. వేధింపులకు గురిచేస్తారని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నది. ఇండస్ట్రీలో మల్టీ టాలెంటెడ్‌గా గుర్తింపు పొందింది మాల్టీ చాహర్. నటిగా, నిర్మాతగా, కథా రచయిత్రిగా, దర్శకురాలిగా తన ప్రతిభను నిరూపించుకుంటున్నది. ఇటీవలే ముగిసిన హిందీ బిగ్‌బాస్-19లోనూ పాల్గొన్నది. దాదాపు ఎనిమిది వారాల పాటు హౌస్‌లో గడిపి.. చివరివారంలో ఎలిమినేట్ అయ్యింది. తాజాగా ఓ పాడ్‌కాస్ట్‌లో పాల్గొన్న మాల్టీ.. ఇండస్ట్రీలో హాట్ టాపిక్ ఇయిన 'క్యాస్టింగ్ కౌచ్' గురించి మాట్లాడింది. "దక్షిణాదిలో ఓ సినిమా అవకాశం వచ్చింది. స్టోరీ డిస్కషన్ చేద్దామంటూ.. ఆ చిత్ర నిర్మాత తన హోటల్ గది నెంబర్ ఇచ్చాడు. అతని దురుద్దేశం నాకు అప్పుడే అర్థమైంది. దాంతో, అతణ్ని నేను మళ్లీ కలవలేదు" అంటూ తాను ఎదుర్కొన్న క్యాస్టింగ్ కౌచ్ సంఘటన గురించి పంచుకున్నది. మరో సందర్భంలోనూ.. ఇండస్ట్రీలోని ఓ పెద్దమనిషి తనతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించాడని వెల్లడించింది. "ఒక మీటింగ్ పూర్తి చేసుకుని బయటికి వస్తుండగా.. ఓ పెద్దమనిషి నాకు వీడ్కోలు చెబుతూ హగ్ చేసుకున్నాడు. నేను అతణ్ని తండ్రిస్థానంలో ఊహించుకొని దగ్గరికి వెళ్లా. కానీ, అతను మాత్రం నన్ను ముద్దు పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాడు. ఊహించని ఆ పరిణామానికి నేను షాక్‌కు గురయ్యా! వెంటనే తేరుకొని అతణ్ని పక్కకి తోసేశా. అక్కడే నిలదీశా!" అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. ఎంతో గొప్పగా ఊహించుకున్న ఆ వ్యక్తి.. అంత దారుణంగా ప్రవర్తించడం తనను బాధకు గురిచేసిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. అయితే, ఆ సంఘటన తనకు ఒక గుణపాఠం నేర్పిందని, అందుకే ఎవరినీ గొప్పగా ఊహించుకోకూడదని చెబుతున్నది. "ఎన్నో ఆశలతో పరిశ్రమలోకి వస్తున్న అమ్మాయిలను అవకాశాల పేరుతో కొందరు ఇబ్బంది పెడుతున్నారు. అందుకే, సినిమాల్లోకి వచ్చే అమ్మాయిలు స్వతంత్రంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే, ఇతరులు మనతో ఎలా ప్రవర్తిస్తారో మనం నియంత్రించలేం. కానీ, మనం బలంగా ఉంటే.. వారికి లొంగిపోవాల్సిన అవసరం ఉండదు. అవకాశాలు కోల్పోయినా స్థిరంగా నిలబడాలి. ఇండస్ట్రీలో మనుగడ, ఆత్మగౌరవానికి స్పష్టమైన సరిహద్దులు గీయడం ఎంతో అవసరం" అంటూ హితవు పలికింది. ప్రస్తుతం మాల్టీ చాహర్ వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. టీం ఇండియా క్రికెటర్ దీపక్ చాహర్ సోదరి అయిన మాల్టీ చాహర్.. 'మేనిక్యూర్' సినిమాతో వెండితెరపై అడుగుపెట్టింది. జీనియస్, ది లవర్స్, మా ఓ మేరి మా తదితర చిత్రాలలో నటించింది. పలు వాణిజ్య ప్రకటనల్లోనూ కనిపించింది.

"రవితేజ నా భర్త" అంటూ స్టేజ్‌పైనే బాంబ్ పేల్చిన హీరోయిన్.. అసలు ట్విస్ట్ తెలిస్తే షాకవుతారు..!



టాలీవుడ్ మాస్ మహారాజా రవితేజ క్రేజ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ఆయన స్క్రీన్‌పై కనిపిస్తే చాలు అభిమానుల్లో పూనకాలు మొదలవుతాయి. అలాంటి రవితేజ గురించి తాజాగా ఓ స్టార్ హీరోయిన్ స్టేజ్‌పై నిలబడి చేసిన కామెంట్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. "రవితేజ నా భర్త" అంటూ ఆమె చేసిన కామెంట్స్ విని అక్కడ ఉన్నవాళ్లంతా ఒక్కసారిగా షాక్ అయ్యారు. అంతే కాదు, ఈ మాటలు నెట్టింట వైరల్ కావడంతో అసలు విషయం ఏంటని నెటిజన్లు ఆరా తీసే పనిలో పడ్డారు. అయితే ఈ వ్యవహారంలో ఓ చిన్న ట్విస్ట్ ఉంది. రవితేజను తన భర్తగా పేర్కొన్నది మరెవరో కాదు.. 'ఖిలాడి' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన డింపుల్ హయాతి. రవితేజ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి' ప్రెస్ మీట్ ఇటీవల ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో తన పాత్ర గురించి మాట్లాడిన డింపుల్, సరదాగా "ఈ సినిమాలో రవితేజ గారు నా భర్త" అంటూ చెప్పడంతో ఒక్కసారిగా సందడి నెలకొంది. అనంతరం ఇది సినిమా పాత్రకు సంబంధించిన వ్యాఖ్యేనని ఆమె క్లారిటీ ఇవ్వడంతో అందరూ నవ్వుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా డింపుల్ హయాతి రవితేజపై ప్రశంసల జల్లు కురిపించింది. గతంలో 'ఖిలాడి' సినిమాలో ఆయనతో కలిసి నటించిన అనుభవాన్ని గుర్తు చేసుకున్న డింపుల్, మళ్లీ అదే హీరోతో జోడీ కట్టడం చాలా ఆనందంగా ఉందని తెలిపింది. రవితేజతో కలిసి పనిచేయడం అంటే సెట్‌లో ఎనర్జీ లెవల్స్ ఎప్పుడూ హైలో ఉంటాయని, ఆయన టైమింగ్, డెడికేషన్ తనను ఎంతో ఇన్‌స్పైర్ చేస్తాయని చెప్పుకొచ్చింది. ఇక 'భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి' సినిమా విషయానికి వస్తే.. ఇది పూర్తిగా అవుట్ అండ్ అవుట్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్‌గా తెరకెక్కుతోంది. భార్యాభర్తల మధ్య జరిగే చిన్న చిన్న గొడవలు, సరదా సన్నివేశాలు, భావోద్వేగాల్ని దర్శకుడు హృద్యంగా చూపించబోతున్నారని టాక్. రవితేజ మార్క్ కామెడీ టైమింగ్‌కు డింపుల్ హయాతి గ్లామర్ జతకావడంతో సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. మొత్తానికి "రవితేజ నా భర్త" అంటూ డింపుల్ హయాతి చేసిన వ్యాఖ్యలు పూర్తిగా సినిమా ప్రమోషన్లలో భాగమే అని తేలిపోయింది. అయితే ఈ ఒక్క డైలాగ్‌తో సినిమాకు కావాల్సిన బజ్ మాత్రం ఫుల్‌గా వచ్చేసింది. రవితేజ మాస్ ఇమేజ్, డింపుల్ అందం కలిసి తెరకెక్కిన ఈ ఫ్యామిలీ డ్రామా బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి మ్యాజిక్ చేస్తుందో చూడాల్సిందే.

CHAITANYA VAARADHI" Telugu Daily Printed, Published and owned by Bonda Gopinadha Rao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Published at D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021.and Printed at Chaitanya Vaaradhi Printers, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Editor : Bonda Gopinadharao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Cell : 9848682422, RNI.NO.APTEL\2006\18521, Postal Regd.No. ANK/0017/2015/2017 E-mail: chaitanyavaradhi@gmail.com