అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఊరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..
చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు ప్రజా చైతన్యం కోసం

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
చైతన్య వారధి
తెలుగు దిన పత్రిక
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: 21 | సంచిక: 36 | ఆదివారం 19-7-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

విక్రమ్ 'త్రి'భువన విజయం

-'స్కైరూట్ ఏరోస్పేస్' సంచలనం -దేశీయ తొలి ప్రైవేట్ ఆర్బిటల్ రాకెట్ ప్రయోగం విజయవంతం -450 కి.మీ. కక్ష్యలోకి చేరిన ఉపగ్రహాలు -ప్రపంచంలో ఈ ఘనత సాధించిన మూడో దేశంగా భారత్

తిరుపతి: భారత అంతరిక్ష రంగంలో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించదగిన సరికొత్త అధ్యాయం ప్రారంభమైంది. అంతరిక్ష రంగంలోని అవకాశాలను అందిపుచ్చుకొనేందుకు వీలుగా ప్రైవేట్ రంగానికి ఆహ్వానం పలుకుతూ కేంద్రం తీసుకున్న నిర్ణయం తొలి అడుగులోనే సత్ఫలితాలనిచ్చింది. హైదరాబాద్‌కు చెందిన ప్రముఖ స్పేస్‌టెక్ స్టార్టప్ 'స్కైరూట్ ఏరోస్పేస్' పూర్తి స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అభివృద్ధి చేసిన ప్రైవేట్ ఆర్బిటల్ క్లాస్ రాకెట్ 'విక్రమ్-1' (మిషన్ ఆగమన్) ప్రయోగం విజయవంతమైంది. శ్రీహరికోటలోని సతీశ్ ధవన్ అంతరిక్ష కేంద్రం (షార్)లోని మొదటి లాంచ్‌ప్యాడ్ నుంచి ప్రయోగించిన ఈ రాకెట్.. నిర్దేశిత 450 కి.మీ. భూ దిగువ కక్ష్యలోకి ఆరు పేలోడ్లను కచ్చితత్వంతో ప్రవేశపెట్టి సత్తా చాటింది. దీంతో ప్రైవేట్ ఆర్బిటల్ లాంచ్ సామర్థ్యం ఉన్న ప్రపంచంలోని మూడో దేశంగా భారత్ రికార్డు సృష్టించింది. వాస్తవానికి ఈ ప్రయోగం శనివారం ఉదయం 11.30 గంటలకు జరగాల్సి ఉంది. స్వల్ప సాంకేతిక సమస్య తలెత్తడంతో ప్రయోగాన్ని కొద్దిసేపు నిలిపివేశారు. సర్వత్రా ఉత్కంఠ నెలకొన్న తరుణంలో శాస్త్రవేత్తలు సమస్యను పరిష్కరించారు. దీంతో మధ్యాహ్నం 12.05 గంటలకు రాకెట్ నింగిలోకి దూసుకెళ్లింది. రాకెట్ మూడు దశలు విజయవంతంగా ప్రయాణించిన అనంతరం చివరిగా 3డీ ప్రింటెడ్ లిక్విడ్ ఇంజిన్‌తో పనిచేసే 'ఆర్బిటల్ ఎడ్జస్ట్‌మెంట్ మాడ్యూల్' ద్వారా ఆరు ఉపగ్రహాలు నిర్ణీత కక్ష్యలోకి చేరాయి. ఈ రాకెట్ ప్రధాని మోదీ తన చేతిరాతతో 'వందేమాతరం' అని రాసి పంపిన ప్రత్యేక పోస్ట్‌కార్డును అంతరిక్షంలోకి తీసుకెళ్లింది. స్కైరూట్ బృంద సభ్యులు, ఇస్రో మాజీ ఛైర్మన్లు, శాస్త్రవేత్తలు, భారతీయ వ్యోమగాములు, ఇతరులు పంపిన డజన్ల కొద్దీ చేతిరాత పోస్ట్‌కార్డులను సైతం ప్రత్యేక పేలోడ్ బాక్స్‌లో భద్రపరిచారు. ఈ మిషన్ రూపకల్పనలో శ్రమించిన ఇంజినీర్లు, టెక్నీషియన్ల సంతకాలను రాకెట్ కవచంపై ముద్రించారు. 'క్లాసిక్ బ్లూమ్' ఆర్ట్ వర్క్, 18 క్యారెట్ల బంగారంతో చేసిన విక్రమ్-1 రాకెట్ సూక్ష్మప్రతిరూపాన్ని కూడా పేలోడ్‌లో ఉంచి నింగిలోకి పంపారు. భారత అంతరిక్ష రంగంలో మొదటి ప్రైవేట్ రాకెట్ ప్రయోగం విజయవంతం కావడంపై ఏపీ మంత్రి లోకేశ్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. షార్ నుంచి చేపట్టిన 'మిషన్ ఆగమన్' ప్రయోగాన్ని ఆయన తన కుమారుడు దేవాంశ్‌తో కలిసి ప్రత్యక్షంగా వీక్షించారు.

బూతులు తిట్టినోళ్లను.. జనం ఓట్లతో కడిగేశారు

-గొడ్డలి పార్టీ కుట్రలు, కుతంత్రాలు మానలేదు -ప్రజల జోలికి వస్తే తీవ్రంగా స్పందిస్తా -గుడివాడ స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో సీఎం చంద్రబాబు - రూ.15,274 కోట్ల పనులకు శంకుస్థాపన

అమరావతి: 'బూతులు తిట్టినోళ్లను గత ఎన్నికల్లో జనం తమ ఓట్లతో కడిగేశారు. రాష్ట్ర రాజకీయాల్లోని చెత్తను 2024లో ఊడ్చేశారు. అయినా గొడ్డలిపార్టీ నేతలు నేరప్రవృత్తిని కొనసాగిస్తూనే ఉన్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సహా అందరినీ అవమానించేలా అసభ్యకరమైన పోస్టులు పెడుతున్నారు. నాకు ఎవరితోనూ గొడవలు లేవు. కానీ.. ప్రజల జోలికొస్తే తీవ్రంగా స్పందిస్తా. శ్రీకాకుళంలో ఓ పేదవ్యక్తిని మాజీమంత్రి కుమారుడు ప్రమాదం చేసి చంపేస్తే.. అతడిని తప్పించి వేరొకరిపై కేసు పెట్టించడానికి ఏం చేశారో చూశాం. ఇలాంటివేవీ ఇప్పుడు నడవవు. రాజకీయాల్లో శాశ్వతంగా ఈ నరకాసురుల వధ జరిగితే తప్ప.. ఈ రప్పా.. రప్పాలు ఆగవు. నా 40 ఏళ్ల రాజకీయ జీవితంలో ఇలాంటివారిని ఎప్పుడూ చూడలేదు' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. కృష్ణా జిల్లా గుడివాడలో శనివారం నిర్వహించిన స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ముఖ్యమంత్రి పట్టణ స్థానిక సంస్థల పరిధిలోని రూ.15,274 కోట్ల విలువైన ప్రజారోగ్య, మున్సిపల్ ఇంజినీరింగ్ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం బహిరంగసభలో మాట్లాడారు. అక్టోబరు 2 నాటికి చెత్తరహిత రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యమన్నారు.

చెత్త సేకరణకు 126 విద్యుత్తు ఆటోలు ప్రారంభం....ఇంటింటికీ చెత్తను సేకరించడానికి నెల్లూరులో 101, గుంటూరులో 25 కలిపి మొత్తం 126 విద్యుత్తు ఆటోలను ప్రారంభిస్తున్నట్టు ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. త్వరలో మరో 1,104 ఈ ఆటోలను అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామన్నారు. నెల్లూరు, కొండపల్లి, బేతంచర్ల, కమలాపురం, బద్వేలు, ఏలేశ్వరం, నర్సీపట్నం, పెద్దాపురంలో వేస్ట్ టు ఎనర్జీ ప్లాంట్లను సీఎం ఆరంభించారు. చెత్త నిర్వహణలో ప్రతిభ చూపించిన ఉయ్యూరు, కుప్పం, నిడదవోలు, మచిలీపట్నం, మదనపల్లె, విజయనగరం, మంగళగిరి-తాడేపల్లి, నెల్లూరు, విశాఖపట్నం పుర, నగరపాలక సంస్థలకు క్లీన్‌స్వీప్ అవార్డులను ముఖ్యమంత్రి అందజేశారు. ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్‌పై.. కాఫీ టేబుల్ బుక్‌ను ఆవిష్కరించారు.

రొయ్యల మేత ధర తగ్గించాలని కేంద్రాన్ని కోరాం.....ఆక్వా, వ్యవసాయ రంగాలకు మద్దతు ఇస్తున్నట్టు చంద్రబాబు తెలిపారు. రొయ్యల మేత ధరలు తగ్గించాలని కేంద్రాన్ని కోరామన్నారు. కృష్ణాడెల్టాకు 12 ఏళ్ల కిందట నీటి ప్రవాహాలు తగ్గిపోవడంతో దేశానికి అన్నపూర్ణగా ఉన్న ఈ ప్రాంతం తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురైందని, అందుకే 12 నెలల్లో పట్టిసీమ ప్రాజెక్టును పూర్తిచేసి గోదావరి జలాలను కృష్ణాడెల్టాకు తరలించామని చెప్పారు. ఈ ఏడాది లోటు వర్షపాతం ఉన్నా, ప్రకాశం బ్యారేజీకి నీళ్లురాకున్నా పట్టిసీమ ద్వారా డెల్టాకు నీరు అందించగలుగుతున్నామని తెలిపారు.

పోలవరం పూర్తికి 43 అంశాలతో సూక్ష్మ ప్రణాళిక

-ఎప్పటికప్పుడు అనుశీలనకు అధికారుల చెక్ లిస్టు -ప్రధాన డ్యాం నిర్మాణం అత్యంత కీలకం - ఈ నెలాఖరుకు 23 మీటర్ల ఎత్తుకు పూర్తి - 53 మీటర్ల వరకు 8 నెలల్లో పూర్తిచేయాలి

అమరావతి: పోలవరం ప్రాజెక్టును 2027 మార్చికి పూర్తిచేసే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్న క్రమంలో అధికారులు సూక్ష్మస్థాయి ప్రణాళిక సిద్ధం చేశారు. మొత్తం 43 అంశాలను గుర్తించారు. వీటి పూర్తికి 8 నెలలే గడువుంది. ప్రధాన డ్యాం గ్యాప్ 1, గ్యాప్ 2 పూర్తిచేయడంలో ఇంకా వివిధ దశలు ఉన్నాయి. ఆకృతులు, అవసరమైన మెటీరియల్ సమీకరణ, ఎడమ, కుడి కాలువలతో అనుసంధాన పనులు, స్పిల్ వే సుందరీకరణ, పోలవరం స్పిల్ వేకు సమాంతరంగా ఎడమ, కుడి గట్టులను కలిపేలా ఐకానిక్ వంతెన, కేబుల్ వంతెన నిర్మించాలి. దీంతోపాటు కుడి, ఎడమ కాలువల అనుసంధాన పనులు, ఆ రెండు కాలువల్లో మిగిలి ఉన్న పనులు సహా మొత్తం 43 అంశాలను సూక్ష్మ ప్రణాళికలో పొందుపరిచారు. ప్రధాన డ్యాంలో ఆకృతుల పెండింగ్ అంశాల నుంచి అన్నింటికీ స్థానం కల్పించారు. ఇందులో ప్రధాన డ్యాంతో పాటు అనుబంధ పనుల ప్రణాళిక ఇలా ఉంది..

ప్రధాన డ్యాం నిర్మాణంలో... గ్యాప్ 1, గ్యాప్ 2 డ్యాంల నిర్మాణం పూర్తిచేయడమే అన్నింటికన్నా అసలైన లక్ష్యం. గ్యాప్ 2 డ్యాంలో కుడి డ్యాం అబెట్‌మెంట్ పనులకు ఆకృతులను సమర్పించారు. జులై నెలాఖరుకు వీటికి అనుమతులు వస్తాయని భావిస్తున్నారు. ఇదే డ్యాంకు సంబంధించి ప్రస్తుతం ం23.32 మీటర్ల స్థాయి వరకే అనుమతులు వచ్చాయి. ఆపైన ం53.32 మీటర్ల వరకు ఆకృతులను కేంద్ర జలసంఘానికి సమర్పించారు. ఈ నెలలో వీటి అనుమతులు వస్తాయని అంచనా. గ్యాప్ 2 ప్రధాన డ్యాంలో 80 మీటర్ల చైనేజి నుంచి 1,450 మీటర్ల చైనేజి వరకు పనుల తీరుపై అధికారులు సంతృప్తిగా ఉన్నారు. ప్రస్తుతం ం17 మీటర్ల స్థాయి నుంచి ం23.32 మీటర్ల ఎత్తు వరకు నిర్మాణ పనులు సాగుతున్నాయి. జులై నెలాఖరుకు గ్యాప్ 2 డ్యాం మొత్తం ఈ స్థాయికి తీసుకొచ్చి ం53.32 మీటర్ల ఎత్తుకు పనులు ప్రారంభించాలి. ం23 మీటర్ల స్థాయికి పనులు పూర్తయితే గోదావరి సీపేజీ నీటి నుంచి కూడా పనులకు ఇబ్బంది లేకుండా మిగిలిన పై భాగం సులభంగా చేసుకోవచ్చనేది ఉద్దేశం. గ్యాప్ 1 డ్యాం నిర్మాణం ం33 మీటర్ల వరకు పూర్తయింది. ఆ పై నుంచి ం53.32 మీటర్ల వరకు పనులు చేపట్టారు. 2027 మార్చి నాటికి పూర్తిచేయాలనేది లక్ష్యం.

రాయి, మట్టి ఇంకా అవసరం....ప్రధాన డ్యాం గ్యాప్ 1, 2 పూర్తిచేసేందుకు ఇంకా మెటీరియల్ అవసరం. 8.75 లక్షల క్యూబిక్ మీటర్ల మేర మట్టి మొత్తమ్మీద అవసరం అనుకుంటే ఇప్పటివరకు 2.66 లక్షల క్యూబిక్ మీటర్లు వినియోగించారు. 2.54 లక్షల క్యూబిక్ మీటర్లు డ్యాం వద్ద సిద్ధంగా ఉంది. కావాల్సిన మట్టిలో జులై నెలాఖరుకు మరో 1.50 లక్షల క్యూబిక్ మీటర్ల మట్టి సమీకరిస్తారు. 2027 జనవరి నాటికి 2.05 లక్షల క్యూబిక్ మీటర్లు సిద్ధం చేయనున్నారు. 49.20 లక్షల క్యూబిక్ మీటర్ల రాయి అవసరం. ఇప్పటివరకు 8.70 లక్షల క్యూబిక్ మీటర్లు వినియోగించారు. 13.10 లక్షల క్యూబిక్ మీటర్లు డ్యాం క్షేత్రం వద్ద సిద్ధంగా ఉంది. 2026 డిసెంబరు నాటికి దశలవారీగా మిగిలిన రాయి కూడా సమీకరిస్తారు.

పార్లమెంటు చర్చల్లో.. 'దేశం ముఖ్యం' అన్న భావన కనిపించాలి

-రాష్ట్ర ప్రయోజనాల సాధనకు కృషి చేయండి
-పార్టీ ఎంపీలతో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: 'పార్లమెంటు చర్చల్లో జాతీయ దృక్పథంతో రాష్ట్ర ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా వ్యవహరించాలి. నేషన్ ఫస్ట్ అన్న భావన స్పష్టంగా ప్రతిఫలించాలి. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి అవసరమైన అంశాలను బలంగా వినిపించాలి' అని జనసేన అధినేత, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పార్టీ ఎంపీలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. పార్లమెంట్ వర్షాకాల సమావేశాలు ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో హైదరాబాద్‌లో ఆయన జనసేన ఎంపీలు వల్లభనేని బాలశౌరి, తంగెళ్ల ఉదయ శ్రీనివాస్, లింగమనేని రమేష్‌లతో భేటీ అయ్యారు. 'రాష్ట్రానికి ప్రయోజనం కలిగించే ప్రతి అంశంపైనా పార్టీ తరఫున గళం వినిపించాలి. కేంద్రం నుంచి ఏపీకి రావాల్సిన నిధులు, పెండింగులో ఉన్న ప్రాజెక్టులు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై దృష్టి సారించాలి. ప్రస్తుతం అమల్లో ఉన్న ప్రాజెక్టులకు మరిన్ని నిధులు కేటాయించేలా కేంద్రాన్ని ఒప్పించేందుకు యత్నించాలి. ప్రతి అంశంపై నిర్మాణాత్మకంగా చర్చించాలి' అని సూచించారు. రైల్వే ప్రాజెక్టుల ప్రస్తుత స్థితి, పెండింగ్ ప్రాజెక్టులకు ఆమోదం, నిధుల సాధన, కొత్త రైల్వే లైన్లు, ఆర్వోబీల నిర్మాణం, దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ అభివృద్ధి వంటి అంశాలపై పవన్ కల్యాణ్ చర్చించారు. ఈ సమావేశాల్లో కేంద్రం లోక్‌సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన, మహిళా రిజర్వేషన్ అమలు వంటి కీలక బిల్లులు ప్రవేశ పెట్టవచ్చన్న అంచనాల నేపథ్యంలో పార్టీపరంగా అనుసరించాల్సిన వ్యూహాన్ని వివరించారు.

బూత్ స్థాయిలో పార్టీనిబలోపేతం చేసేలా వ్యూహం

-భాజపా జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి తరుణ్ చుఘ్

అమరావతి: బూత్ స్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేసేలా వ్యూహాలు ఉండాలని భాజపా జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాజ్యసభ సభ్యుడు తరుణ్ చుఘ్ సూచించారు. విజయవాడలో నిర్వహించిన భాజపా రాష్ట్రస్థాయి సంస్థాగత సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. కేంద్ర పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి పార్టీ ప్రతిష్ఠ పెంచే బాధ్యత ప్రతి కార్యకర్తపై ఉందన్నారు. భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో భాజపాను బలమైన ప్రత్యామ్నాయ శక్తిగా నిలబెట్టడమే లక్ష్యంగా ప్రతి కార్యకర్త పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సర్పంచి, ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ సభ్యులు, మున్సిపల్ వార్డు సభ్యుల్లాంటి ఏ పదవికైనా పార్టీ తరఫున పోటీచేసే సంసిద్ధత ప్రతి కార్యకర్తలో ఉండాలన్నారు. జాతీయ కార్యదర్శి రితురాజ్ సిన్హా పార్టీ విధానాలు, క్షేత్రస్థాయిలో కార్యకర్తలు అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలపై పవర్ పాయింట్ ప్రజంటేషన్ ఇచ్చారు. సమావేశంలో రాజమహేంద్రవరం ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి, రాజ్యసభ సభ్యుడు పాకా వెంకట సత్యనారాయణ, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, భాజపా శాసనమండలి పక్షనేత సోము వీర్రాజు, ఎమ్మెల్యేలు నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, పార్థసారథి, ఎన్.ఈశ్వరరావు, ఎమ్మెల్సీ పోతుల సునీత, రాష్ట్ర సంఘటనా ప్రధాన కార్యదర్శి మధుకర్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శులు నాగోతు రమేష్‌నాయుడు, దయాకర్‌రెడ్డి, మట్టా ప్రసాద్, లక్ష్మీప్రసన్న, రాష్ట్ర పదాధికారులు, జిల్లా అధ్యక్షులు, జిల్లా ఇన్‌ఛార్జులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విజయవాడ విమానాశ్రయంలో హబ్ అండ్ స్పోక్ సేవలు

-త్వరలోనే అందుబాటులోకి -కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు

హనుమాన్‌జంక్షన్: విజయవాడ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం నుంచి విదేశీ ప్రయాణాలు సులభతరం చేసేలా త్వరలో 'హబ్ అండ్ స్పోక్' విధానాన్ని అందుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు తెలిపారు. దీనివల్ల విదేశాలకు వెళ్లే వారికి ఇమిగ్రేషన్ పరంగా ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయన్నారు. అమెరికా వెళ్లేందుకు విజయవాడ విమానాశ్రయంలోనే లగేజీ చెక్-ఇన్, ఇమిగ్రేషన్ ప్రక్రియను పూర్తి చేసుకుని.. డొమెస్టిక్ విమానంలో దిల్లీ విమానాశ్రయంలో దిగి, లగేజీ తీసుకునే అవసరం లేకుండా నేరుగా అంతర్జాతీయ టెర్మినల్‌కు వెళ్లి అమెరికా విమానం ఎక్కే వెసులుబాటు లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ప్రయోగాత్మకంగా వారణాసిలో ప్రారంభించిన ఈ విధానాన్ని ఈ నెల 25 నుంచి విజయవాడ, విశాఖపట్నంతోపాటు మరో 8 చోట్ల ప్రారంభించనున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. విజయవాడ విమానాశ్రయంలో రూ.77కోట్లతో, అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో నిర్మించిన విమాన రాకపోకల నియంత్రణ (ఏటీసీ) నూతన భవనాన్ని ఎంపీలు వల్లభనేని బాలశౌరి, కేశినేని చిన్నితో కలిసి రామ్మోహన్‌నాయుడు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. కీలకమైన ఏటీసీ 40-50 సంవత్సరాల క్రితం నిర్మించిన పాత భవనంలోనే కొనసాగిందని, ప్రస్తుతం విజయవాడకు విమానాల రద్దీ పెరిగిన నేపథ్యంలో కొత్త ఏటీసీ భవనాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చామన్నారు. అయ్యప్ప భక్తుల సౌకర్యార్థం కొచ్చిన్‌తోపాటు, అహ్మదాబాద్, గోవా, దుబాయ్‌లకు సర్వీసులు నడపాలని ఎంపీలు బాలశౌరి, చిన్ని మంత్రిని కోరారు.

సంపాదకీయం

వెటివర్ ఉద్యమాన్ని బలంగా ముందుకు తీసుకెళ్లాలి

వాతావరణ మార్పులు, నేల కోత, భూగర్భ జలాల తగ్గుదల, సాగు భూముల సారహీనత వంటి సమస్యలు నేడు వ్యవసాయ రంగానికి పెద్ద సవాళ్లుగా మారాయి. మరోవైపు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో స్థిరమైన ఉపాధి అవకాశాల కొరతా ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ రెండు సమస్యలకు ఒకేసారి పరిష్కారం చూపగల సామర్థ్యం ఉన్న మొక్క వెటివర్ (ఖస్‌గడ్డి). పర్యావరణ పునరుద్ధరణ, నీటి శుద్ధీకరణ, వాతావరణ మార్పులను తట్టుకునే సామర్థ్య పెంపునకూ ఇది తోడ్పడుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అద్భుత గడ్డిగా పేరుపొందిన వెటివర్ (క్రిసోపొగొన్ జిజానియోడిస్) లోతైన వేర్లతో పెరుగుతుంది. ఎండలను, భారీ వర్షాలను తట్టుకుని దాదాపు అన్ని రకాల నేలల్లోనూ అది ఎదుగుతుంది. అందువల్ల అన్ని చోట్లా దాన్ని విస్తృతంగా సాగు చేయవచ్చు. వర్షాలు కురిసినప్పుడు సారవంతమైన మట్టి పెద్దమొత్తంలో కొట్టుకుపోతుంటుంది. ఇలాంటి నేల కోత రైతులకు తీవ్ర నష్టాన్ని కలిగిస్తోంది. వెటివర్ గడ్డి వేర్లు మూడు నుంచి అయిదు మీటర్ల లోతు వరకు విస్తరించి నేలను బలంగా బంధిస్తాయి. దానివల్ల వర్షపు నీటి వేగం తగ్గి మట్టి కొట్టుకుపోకుండా ఉంటుంది. పొలాల అంచుల్లో, చెరువుల గట్లపై, కాలువల పక్కన, కొండ వాలుల్లో వెటివర్‌ను నాటితే నేల కోతను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు. అంతేకాకుండా వెటివర్‌తో వర్షపు నీరు భూమిలోకి ఇంకే అవకాశం పెరిగి భూగర్భ జలాలు పునరుద్ధరణకు నోచుకుంటాయి. వ్యవసాయంలో నేడు రసాయన ఎరువులు, పురుగుమందుల వినియోగం కట్టుతప్పుతోంది. వాటి అవశేషాలు వాన నీటితో కలిసి వాగులు, నదులు, చెరువుల్లోకి చేరి కాలుష్యానికి కారణమవుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వెటివర్ సహజ వడపోత వ్యవస్థగా పనిచేస్తుంది. రసాయన అవశేషాలు, కాలుష్యకారక పదార్థాలను అడ్డుకుని అది నీటి వనరులను రక్షిస్తుంది. తద్వారా తాగునీటి వనరుల నాణ్యత మెరుగుపడటానికి దోహదపడుతుంది. వెటివర్‌ను పశువుల మేతగా, నేలలో తేమ ఆరకుండా, కలుపు పెరగకుండా సాగుభూమి మల్చింగ్ కోసం, సేంద్రియ ఎరువుల తయారీకీ వినియోగించవచ్చు. అసలు వాణిజ్య విలువ వెటివర్ వేర్లలోనే ఉంది. వాటి నుంచి సుగంధ తైలాన్ని (ఎసెన్షియల్ ఆయిల్) తయారు చేస్తారు. ఈ నూనెకు అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో భారీ గిరాకీ ఉంది. ఖరీదైన సుగంధ ద్రవ్యాలు, కాస్మొటిక్స్, సబ్బులు, షాంపూల తయారీలో ఈ ఆయిల్‌ను ఉపయోగిస్తారు. ఒకసారి నాటిన తర్వాత అనేక సంవత్సరాలు దిగుబడి ఇస్తుండటం వల్ల రైతులకు వెటివర్ స్థిరమైన ఆదాయ వనరుగా మారే అవకాశం ఉంది. స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా వెటివర్ సాగు, నర్సరీల ఏర్పాటు, మొక్కల సరఫరా, ఉత్పత్తుల తయారీ, మార్కెటింగ్‌ను ప్రోత్సహిస్తే వేలాది మంది మహిళలకు ఉపాధి లభిస్తుంది. గ్రామ స్థాయిలో వెటివర్ నర్సరీలను ఏర్పాటు చేస్తే మహిళలకు స్థానికంగానే ఆదాయం లభిస్తుంది. అలాగే వెటివర్ ఆధారిత సూక్ష్మ పరిశ్రమలు గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు కొత్త ఊపును తీసుకొస్తాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కర్బన ఉద్గారాల నియంత్రణకు ప్రాధాన్యం పెరుగుతోంది. వెటివర్ తన విస్తారమైన వేర్ల వ్యవస్థ ద్వారా కార్బన్‌ను భూమిలో నిల్వ చేయగలదు. తద్వారా భవిష్యత్తులో కార్బన్ క్రెడిట్ల ద్వారానూ ఆదాయం పొందే వీలుంటుంది. ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న వెటివర్ సాగుకు ఊతమిచ్చేందుకు ప్రభుత్వాలు ప్రతి జిల్లాలో నమూనా ప్రదర్శన క్షేత్రాలను నెలకొల్పాలి. మహిళా సంఘాల ద్వారా నర్సరీలను అభివృద్ధి చేయాలి. రైతులకు శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. వాటర్‌షెడ్, మిషన్ కాకతీయ, నదీ తీర రక్షణ, రహదారి పరిరక్షణ కార్యక్రమాల్లో వెటివర్‌ను భాగం చేయాలి. వెటివర్ వేర్లు, నూనె, ఇతర ఉత్పత్తులకు మార్కెట్ అనుసంధానత కల్పించాలి. వ్యవసాయాభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణ, గ్రామీణ ఉపాధి– ఈ మూడు లక్ష్యాలను ఒకేసారి సాధించగల అవకాశాన్ని వెటివర్ అందిస్తోంది. పచ్చదనాన్ని పెంచుతూ ప్రజల ఆదాయ వృద్ధికి తోడ్పడే 'హరిత ఆర్థిక వ్యవస్థ' వైపు అడుగులు వేయాలంటే వెటివర్ ఉద్యమాన్ని బలంగా ముందుకు తీసుకెళ్లాల్సిన అవసరం ఉంది.

విద్యార్థులకు మెరుగైన సేవలు అందించాలి

-మెగా పేరెంట్స్ మీటింగ్ ని విజయవంతం చేయాలి-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: పాఠశాలల పురోగతి విద్యార్థుల భవిష్యత్తు ఉపాధ్యాయలదేనని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ పేర్కొన్నారు. ఎంఈఓ లతో నర్సీపట్నం రెవిన్యూ డివిజనల్ అధికారి వారి కార్యాలయంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని సూచించారు. అలాగే జూలై 24న జరిగే మెగా పేరెంట్స్ మీటింగ్ ను ప్రతి పాఠశాలలో విజయవంతంగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఈసారి మెగా పేరెంట్స్ మీటింగ్ కు తల్లిదండ్రులిద్దరినీ ఆహ్వానించాలని చెప్పారు. ఈ మెగా పేరెంట్ మీటింగ్స్ కి దాతలు ఎవరైనా ఉంటే ఆహ్వానించాలని తెలిపారు. 18 సంవత్సరాల లోపు విద్యార్థులు అసాంఘిక కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉండే విధంగా విద్యార్థులను తీర్చేదిద్దాలని, ఆ బాధ్యత అందరి ఉపాధ్యాయులుపైన ఉందని, కావున విద్యార్థులపై ప్రత్యేక దృష్టి ఉంచి వారిని తీర్చిదిద్దాలని కోరారు.గత సంవత్సరం ఎస్ ఎస్ సి మరియు ఇంటర్ ఫలితాల్లో మంచి ఫలితాలు సాధించినందుకు గాను ఉపాధ్యాయులందరినీ అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి అప్పారావు నాయుడు , DIEO వినోద్ బాబు, DY DEO అప్పారావు, నర్సీపట్నం మండలం విద్యాశాఖాధికారులు CH తలుపులు, GVS నాగేంద్ర మరియు 7మండలాల మండల విద్యాశాఖాధికారులు మరియు డివిజన్ లోని పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, KGBV, SWRS సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పరిసరాల పరిశుభ్రత ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత

-ఇన్‌చార్జి కలెక్టర్ టి.శ్రీపూజ
-కలెక్టరేట్ ఆవరణలో 'స్వచ్ఛాంధ్ర-స్వర్ణాంధ్ర'

పాడేరు: పరిసరాల పరిశుభ్రతను ప్రతి ఒక్కరూ తమ బాధ్యతగా భావించాలని ఇన్‌చార్జి కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమాని శ్రీపూజ పిలుపునిచ్చారు. మూడో శనివారం పురస్కరించుకుని కలెక్టరేట్ పరిసరాల్లో స్వచ్ఛాంధ్ర- స్వర్ణాంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కలెక్టరేట్ ఆవరణలో పరిశుభ్రతా చర్యలు చేపట్టి, మొక్కలను నాటి నీరు పోశారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు, సిబ్బందితో ఆమె స్వచ్ఛాంధ్ర ప్రతిజ్ఞ చే యించారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ ఆరోగ్యకరమైన సమాజాన్ని స్థాపించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ పరిసరాల పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యతనీయాలన్నారు. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను భూమిలో కలపకుండా, నిర్ధేశిత ప్రదేశాల్లో మాత్రమే పారబోయాలన్నారు. స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమానికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని ఇన్‌చార్జి కలెక్టర్ శ్రీపూజ కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎంవీఎస్.లోకేశ్వరరావు, ఆర్‌డీవో ఎం.భుజంగరావు, కలెక్టరేట్‌లోని వివిధ విభాగాల అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

చెత్త ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ ప్రారంభం

-పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటేనే ఆరోగ్యం -తడి, పొడి చెత్తను వేరు చేసి ఇవ్వాలి -అప్పుడే పథకానికి ప్రయోజనం -కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్

నర్సీపట్నం: పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంటేనే ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉంటారని కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ అన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎనిమిది చెత్త ప్రొసెంగ్ కేంద్రాలను సీఎం చంద్రబాబునాయుడు గుడివాడలో ప్రారంభించగా, నర్సీపట్నంలో మాజీ కౌన్సిలర్లు చింతకాయల పద్మావతి, రాజేశ్‌లతో కలిసి కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ ఈ యూనిట్ శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పారిశుధ్య కార్మికులు చెత్త సేకరణకు వచ్చినప్పుడు తడి, పొడి చెత్తను వేర్వేరుగా అందించాలని ప్రజలకు సూచించారు. డ్రైనేజీల్లో చెత్త వేయడం వల్ల దోమల బెడద పెరిగి జ్వరాల బారిన పడతారని తెలిపారు. వీధులను శుభ్రంగా ఉంచుకోకపోతే ఇటువంటి పథకాలు ఎన్ని వచ్చినా ప్రయోజనం ఉండదన్నారు. మొక్కల పెంపకాన్ని అందరూ బాధ్యతగా చేపట్టాలన్నారు. డంపింగ్ యార్డు వద్ద రిటైనింగ్ వాల్ నిర్మాణం చేయాలని రాజేశ్ కోరారని, ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేస్తే నిధులు మంజూరుకు కృషి చేస్తానని చెప్పారు. థర్డ్ గ్రేడ్ నుంచి ఫస్ట్ గ్రేడ్ మునిసిపాలిటీగా హోదా పెరడగం పెద్ద విజయమని అభినందనలు తెలిపారు. రూ.3 కోట్లతో చెత్త ప్రొసెసింగ్ కేంద్రం ఏర్పాటు చేశామన్నారు. మునిసిపాలిటీలో రోడ్లు, డ్రైనేజీల అభివృద్ధికి వీఎంఆర్డీవో ద్వారా రూ.4 కోట్లు, సీఎస్ఆర్ నిధులతో కూడా అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టామని తెలిపారు. మాజీ కౌన్సిలర్ చింతకాయల పద్మావతి మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వంలో మునిసిపాలిటీలోని 28 వార్డులు డంపింగ్ యార్డులుగా ఉండేవన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన వెంటనే స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు చెత్త సమస్య పరిష్కారంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో వీవీ రమణ, కమిషనర్ జంపా సురేంద్ర, ఏఎంసీ చైర్మన్ గవిరెడ్డి వెంకట రమణ, జనసేన ఇన్‌చార్జ్ సూర్యచంద్ర, ఐవే సంస్థ ప్రతినిధి వినోద్‌రాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు సమన్వయంతో సమగ్ర చర్యలు

-రహ్‌వీర్, పీఎం రాహత్ పథకాలపై విస్తృత అవగాహన కల్పించాలి -రోడ్డు భద్రతా కమిటీ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్

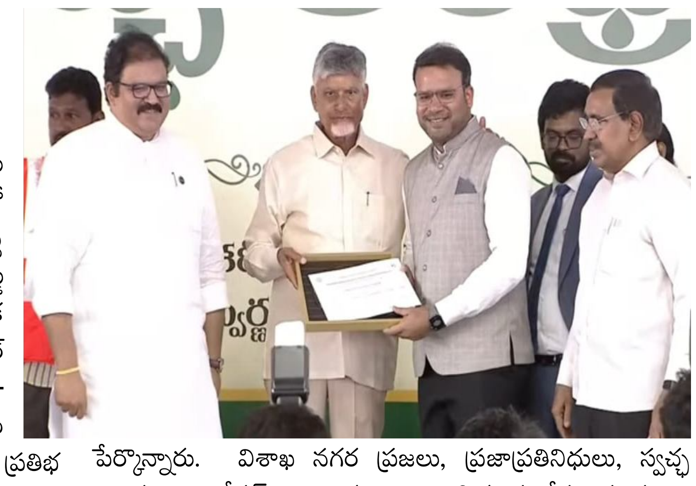
విశాఖపట్నంః జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో సమగ్ర చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల్లో గాయపడిన వారికి సకాలంలో అత్యవసర వైద్యం అందించడంతో పాటు, ప్రమాద బాధితులను రక్షించే గుడ్ సమారిటన్‌లను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో నిర్వహించిన జిల్లా రహదారి భద్రతా కమిటీ సమావేశంలో రోడ్డు ప్రమాదాల పరిస్థితి, ప్రమాదాల నివారణ చర్యలు, బాధితులకు అందుతున్న వైద్య సేవలు, రహ్‌వీర్, పీఎం రాహత్ పథకాల అమలుపై కలెక్టర్ సమీక్షించారు.

రహ్‌వీర్, పీఎం రాహత్ పథకాలపై విస్తృత అవగాహన....రోడ్డు ప్రమాదాల్లో గాయపడిన వారిని 'గోల్డెన్ అవర్'లో ఆసుపత్రులకు తరలించి ప్రాణాలు కాపాడే గుడ్ సమారిటన్‌లను ప్రోత్సహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు. బాధితులకు తక్షణ సహాయం అందించే వారికి రహ్‌వీర్ పథకం ద్వారా అందించే ప్రోత్సాహకాలు, గుర్తింపు తదితర అంశాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆసుపత్రులు, పోలీస్ స్టేషన్లు, రవాణా శాఖ కార్యాలయాలు, పాఠశాలలు, కళాశాలలు, డ్రైవింగ్ శిక్షణ కేంద్రాల్లో రహ్‌వీర్ పథకంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్నారు. బాధితులకు సహాయం చేసేందుకు ప్రజలు ముందుకు వచ్చేలా అవగాహన కల్పించాలన్నారు. బాధితులకు తక్షణ ఉచిత వైద్య సేవలు అందించే పీఎం రాహత్ పథకంపై ప్రజలకు, ఆసుపత్రుల యాజమాన్యాలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు. పీఎం రాహత్ పథకం కింద అర్హులైన రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు ఒక్కో బాధితునికి గరిష్ఠంగా రూ.1.50 లక్షల వరకు, ఏడు రోజుల పాటు ఉచితంగా నగదు రహిత అత్యవసర వైద్య సంరక్షణ అందించే అంశంపై ఆసుపత్రుల సిబ్బందికి స్పష్టమైన అవగాహన కల్పించాలని చెప్పారు. హిట్ అండ్ రన్ కేసులకు సంబంధించి ప్రతి నెలా సమగ్ర నివేదిక సమర్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఆనందపురం, కొమ్మాది, కార్‌షెడ్, లా కాలేజీ, హనుమంతవాక, ఎన్ఏడీ ఎక్స్‌రోడ్, విమానాశ్రయ జంక్షన్లలో ట్రాఫిక్ సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. బస్‌బేలు, బస్‌షెల్టర్ల ఏర్పాటు చేయడం, సర్వీస్ రోడ్ల అభివృద్ధి, రహదారుల విస్తరణ వంటి పనులను సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. బ్లాక్ స్పాట్లలో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, అవసరమైన చోట్ల ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ లైట్లను మెరుగుపరచాలని సూచించారు. పాదచారుల భద్రతకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

నిబంధనలను కచ్చితంగా అమలు చేయాలి.... మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపే వారిపై తనిఖీలు ముమ్మరం చేయాలని, డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసుల్లో నిబంధనల మేరకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. పోలీసు శాఖ నిర్వహించే తనిఖీల్లో నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారి వివరాలను రవాణా శాఖకు పంపిన అనంతరం డ్రైవింగ్ లైసెన్స్‌ల సస్పెన్షన్, రద్దు ప్రక్రియలో జాప్యం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఎన్‌హెచ్ పై మార్కింగ్‌లు, జీబ్రా క్రాసింగ్‌ల పనులు పూర్తయ్యాయని అధికారులు తెలిపారు. మిగిలిన రహదారి భద్రతా పనులను నిర్దేశిత గడువులో పూర్తి చేయాలన్నారు. ప్రమాదాల సంఖ్యతో పాటు మృతుల సంఖ్య తగ్గేలా ఫలితాల ఆధారంగా చర్యలు చేపట్టాలని స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చీ, డీసీపీలు మేరీ ప్రశాంతి, మణికంఠ, రోడ్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ అధికారి విజయ్ ప్రకాశ్, ఎంవీఐలు, పోలీసు అధికారులు, జీవీఎంసీ, ఎన్‌హెచ్ఏఐ, ఆర్‌అండ్‌బీ, ఏపీఎస్ఆర్టీసీ, వైద్య ఆరోగ్య శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీకి "ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" అవార్డు

-రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు చేతుల మీదుగా అవార్డును అందుకున్న జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్



విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న "స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర" కార్యక్రమంలో భాగంగా మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ)కి ప్రతిష్ఠాత్మకమైన "ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" అవార్డు లభించినట్లు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కృష్ణా జిల్లా గుడివాడలోని ఎన్టీఆర్ స్టేడియం ప్రజావేదికలో నిర్వహించిన 18వ "స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర" కార్యక్రమంలో, మూడు లక్షల నుండి పది లక్షల జనాభా కలిగిన నగరాల విభాగంలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన జీవీఎంసీకి "ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" అవార్డును రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు చేతుల మీదుగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు పరిశుభ్రమైన, ఆరోగ్యవంతమైన, సంపన్నమైన ఆంధ్రప్రదేశ్ నిర్మాణ లక్ష్యంతో "స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర" కార్యక్రమాన్ని దృఢ సంకల్పంతో అమలు చేస్తున్నారని తెలిపారు. స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్పొరేషన్ సూచనల మేరకు జూన్ నెలలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన "ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" కార్యక్రమాలను జీవీఎంసీ అత్యంత సమర్థవంతంగా అమలు చేసిందన్నారు. విశాఖ నగరంలో ప్రతి వారం ఒక ప్రత్యేక అంశాన్ని ఎంపిక చేసి విస్తృత స్థాయిలో పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం, ప్రజల భాగస్వామ్యాన్ని పెంపొందించడం, అన్ని విభాగాల సమన్వయంతో కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా అమలు చేయడం వల్లే ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డు లభించిందని తెలిపారు. ఈ అవార్డు జీవీఎంసీకి లభించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని కమిషనర్ పేర్కొన్నారు. విశాఖ నగర ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులు, స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్పొరేషన్ అధికారులు, నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలు (ఆర్‌డబ్ల్యూఏలు), స్వచ్ఛంద సంస్థలు, పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది, అలాగే జీవీఎంసీ అధికారులు, ఉద్యోగుల సమిష్టి కృషి ఫలితంగానే ఈ ఘనత సాధ్యమైందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ కమిషనర్ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

చెక్ బౌన్స్ కేసులపై ప్రత్యేక లోక్ అదాలత్‌కు విశేష స్పందన

-రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 692 కేసుల పరిష్కారం

-రూ.24.27 కోట్ల పరిహారం చెల్లింపునకు అవార్డులు

అమరావతి: చెల్లని చెక్కుల (చెక్ బౌన్స్) కేసులను సామరస్య పూర్వకంగా పరిష్కరించేందుకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నిర్వహించిన 'ప్రత్యేక లోక్ అదాలత్'కు విశేష స్పందన లభించింది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వివిధ కోర్టులు, హైకోర్టులో నిర్వహించిన లోక్ అదాలత్‌లో మొత్తం 692 కేసులను పరిష్కరించారు. రూ.24.27 కోట్ల పరిహార చెల్లింపునకు అవార్డులు జారీ చేశారు. ఏపీ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లిసా గిల్, ఏపీ న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు జస్టిస్ రవినాథ్ తిల్హరి, హైకోర్టు న్యాయసేవల కమిటీ ఛైర్మన్ జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్ మార్గదర్శకాల్లో రాష్ట్రంలోని దిగువ న్యాయస్థానాలు, హైకోర్టులో ప్రత్యేక లోక్ అదాలత్ నిర్వహించారు.

హైకోర్టులో రెండు బెంచ్‌లు.... హైకోర్టు ప్రాంగణంలో ఏపీ హైకోర్టు న్యాయసేవల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో రెండు లోక్ అదాలత్ బెంచ్‌లు నిర్వహించారు. జస్టిస్ కె.శ్రీనివాసరెడ్డి, జస్టిస్ కిరణ్మయి మండవ ఈ బెంచ్‌లకు అధ్యక్షత వహించారు. తొమ్మిది కేసులను సామరస్యపూర్వకంగా పరిష్కరించి రూ.49.10 లక్షల పరిహార చెల్లింపునకు అవార్డులు జారీ చేశారు. ప్రత్యేక లోక్ అదాలత్ విజయవంతం కావడానికి సహకరించిన న్యాయవాదులు, కక్షిదారులు, సమన్వయ సిబ్బందికి న్యాయసేవాధికార సంస్థ సభ్య కార్యదర్శి బీఎస్‌వీ హిమబిందు, హైకోర్టు న్యాయసేవల కమిటీ కార్యదర్శి జి.మాలతి, న్యాయసేవాధికార సంస్థ డిప్యూటీ సెక్రటరీ అమర రంగేశ్వరరావు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టండి..

-రాజకీయ జోక్యానికి తావుండదు -టూర్ ఆపరేటర్లతో మంత్రి కందుల దుర్గేష్

అమరావతి: పర్యాటక రంగంలో ఏపీని అగ్రగామిగా నిలిపేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకు రావాలని, ఎలాంటి రాజకీయ జోక్యాలు ఉండవని పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ తెలిపారు. దిల్లీలో .. అసోసియేషన్ ఆఫ్ డొమెస్టిక్ టూర్ ఆపరేటర్స్ ఆఫ్ ఇండియా (ఏడీటీవోఐ) నిర్వహించిన ఆలిండియా ఛాప్టర్ ఛైర్మన్ల సమావేశం-2026లో మంత్రి మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో పర్యాటక రంగానికి పారిశ్రామిక హోదా కల్పించామని, పీపీపీ విధానంలో పెట్టుబడులు ప్రోత్సహిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. సమావేశంలో ఏడీటీవోఐ జాతీయ అధ్యక్షులు శ్రీవేద్ ఖన్నా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గోల్ఫ్ టూరిజంపై కపిల్‌దేవ్‌తో చర్చలు....ఏపీలో గోల్ఫ్ టూరిజం విస్తరణకు ఉన్న అవకాశాలపై మంత్రి దుర్గేష్, ప్రముఖ మాజీ క్రికెటర్, గోల్ఫ్ క్రీడాకారుడు, జీటీటీఐ అధ్యక్షుడు కపిల్‌దేవ్‌తో చర్చించారు. నోయిడాలో కపిల్‌దేవ్‌తో మంత్రి సమావేశమయ్యారు. విశాఖపట్నం, అమరావతిలలో గోల్ఫ్ పర్యాటకం అభివృద్ధి చేసేందుకు ఉన్న అవకాశాలను మంత్రి వివరించారు. క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించేందుకు రాష్ట్రంలో పర్యటించాలని కపిల్‌దేవ్‌ను ఆహ్వానించారు.

విశాఖలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం.. నలుగురు మృతి

విశాఖ: విశాఖపట్నంలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ఆనందపురం - అనకాపల్లి జాతీయ రహదారి గండిగుండం సమీపంలో తెల్లవారుజామున జరిగిన ప్రమాదంలో నలుగురు ఘటనా స్థలంలోనే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని పల్నాడు జిల్లా వినుకొండ నుంచి శ్రీకాకుళం జిల్లా టెక్కలిలో ఓ శుభకార్యానికి హాజరయ్యేందుకు ఓ కుటుంబం కారులో వెళ్తోంది. ఈ క్రమంలో కారు ఆనందపురం సమీపంలోని గండిగుండం వద్దకు రాగానే అదుపుతప్పి లారీని ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో కారులో ఉన్న ఐదుగురిలో.. డ్రైవర్ సహా నలుగురు ఘటనా స్థలంలోనే మృతి చెందారు. కారులో ఉన్న నరసరావుపేట ఎమ్మెల్యే పీఏ చంద్రశేఖర్ తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ఆయన్ను విశాఖలోని ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఘటనలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారిలో చంద్రశేఖర్ కుమారుడు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు వివరాలు సేకరించారు. విచారణ చేపట్టారు.

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.

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.

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 వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమన్వయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమన్వయం వంటివి ఆలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి 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 పుష్కలంగా 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.

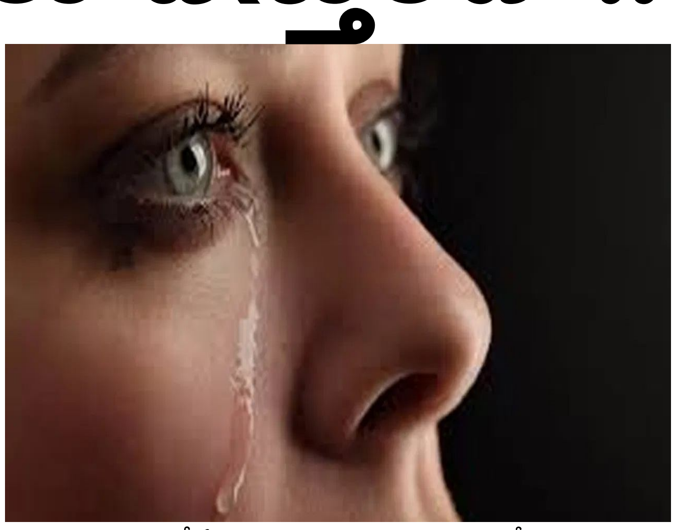
భార్యకు ఇలా అండగా ఉండండి..! మీ బంధాన్ని బలపరుస్తాయి..!

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 చక్కెర 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..

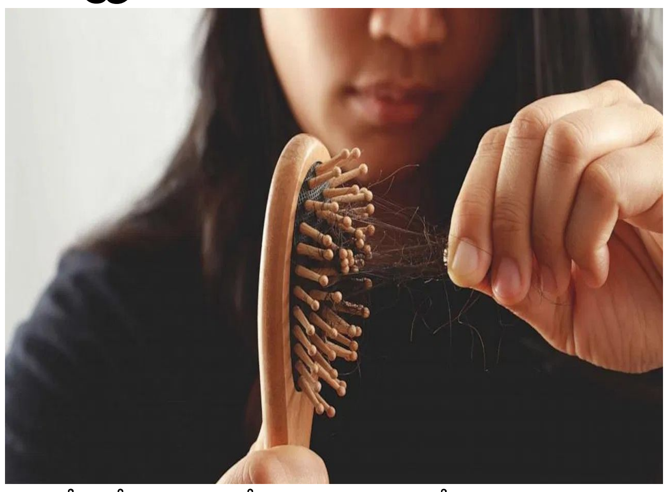


కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని 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.

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 విటమిన్లతోపాటు 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 వన్దే 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.

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.

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.

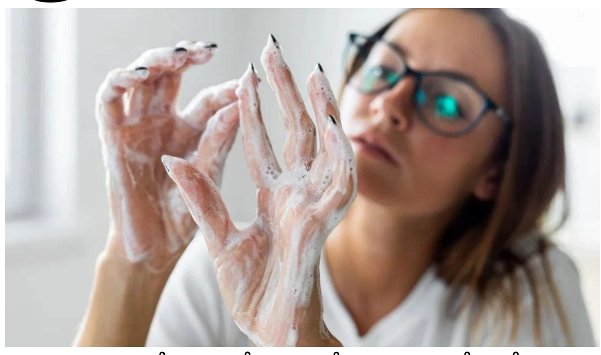
బార్లీ గింజలను చీప్‌గా చూడకండీ

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 మెరుగుపరుస్తుంది. 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.

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 సహాయపడుతుంది. 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. ఓసీడీ 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.

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.

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

మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణాపై ఉక్కుపాదం

-గంజాయి రవాణా మార్గాలపై ప్రత్యేక నిఘా పెట్టాలి -ఎన్ కార్డు సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నంః జిల్లాలో మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా, వినియోగాన్ని పూర్తిస్థాయిలో అరికట్టేందుకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. గంజాయి రవాణా మార్గాలపై నిఘాను పెంచడంతో పాటు, విద్యార్థులు, యువత డ్రగ్స్‌కు బానిసలు కాకుండా విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి నార్కో కోఆర్డినేషన్ సెంటర్ కమిటీ సమావేశంలో మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణ చర్యలను ఆయన సమీక్షించారు. ఒడిశా నుంచి విజయనగరం సరిహద్దుల మీదుగా జిల్లాలోకి గంజాయి తరలించే మార్గాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, రైల్వే స్టేషన్లు, బస్‌స్టేషన్లు, చెక్‌పోస్టులు, ఇతర రవాణా మార్గాల్లో పోలీసు, జీఆర్‌పీ, ఆర్‌పీఎఫ్, ఆర్టీసీ శాఖలు సమన్వయంతో సంయుక్త తనిఖీలు నిర్వహించాలని సూచించారు. డ్రోన్లు, సీసీ కెమెరాలు, నైట్ విజన్ పరికరాలు, స్నిఫర్ డాగ్స్ వినియోగాన్ని పెంచాలని తెలిపారు. సముద్ర మార్గం ద్వారా సింథటిక్ డ్రగ్స్, కొకైన్ వంటి మాదకద్రవ్యాలు జిల్లాలోకి రాకుండా విశాఖపట్నం పోర్టు, గంగవరం పోర్టు పరిధిలో కస్టమ్స్, కోస్ట్‌గార్డ్, పోర్టు, పోలీసు శాఖలు సమన్వయంతో ప్రత్యేక నిఘా కొనసాగించాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్ర, కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ డ్రగ్స్ అక్రమ రవాణా వెనుక ఉన్న లింకేజీలను గుర్తించి కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. మాదకద్రవ్యాలకు బానిసైన వారిని డీ-అడిక్షన్, కౌన్సెలింగ్, రీహాబిలిటేషన్ కేంద్రాలకు తరలించి పునరావాసం కల్పించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. కేజీహెచ్, గ్రీన్స్ వ్యాలీ తదితర కేంద్రాల్లో అందుతున్న సేవలను అవసరమైన వారికి అందేలా చూడాలన్నారు. విద్యార్థులు, యువతలో మాదకద్రవ్యాల దుష్ప్రభావాలపై పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు, వర్క్‌షాప్‌లు నిర్వహించాలన్నారు. మద్యం దుకాణాల సమీపంలో బహిరంగంగా మద్యం సేవించకుండా నిబంధనలు కచ్చితంగా అమలు చేయాలని, ఉల్లంఘనలకు పాల్పడే వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పోలీసు, ఎన్‌సీబీ, కోస్ట్‌గార్డ్, కస్టమ్స్, పోర్టు, రైల్వే, ఆర్టీసీ, వైద్యారోగ్య శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు.

పటిష్ఠ చర్యలు చేపడుతున్నాంః పోలీస్ కమిషనర్

పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చి మాట్లాడుతూ 2026 జూన్ వరకు 117 ఎన్‌డీపీఎస్ కేసులు నమోదు చేసి 223 మందిని అరెస్టు చేసినట్లు తెలిపారు. 617.29 కిలోల గంజాయి, 10.83 గ్రాముల ఎండీఎంఏ, 3.2 లీటర్ల హాషిష్ ఆయిల్, మూడు ఎల్ఎస్‌డీ బ్లాట్లను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వివరించారు. తరచూ మాదకద్రవ్యాల నేరాలకు పాల్పడుతున్న వారిపై 837 డ్రగ్ ఆఫెండర్ షీట్లు తెరిచినట్లు చెప్పారు. డ్రగ్ ట్రాఫికర్ల ఆర్థిక లావాదేవీలు, ఆస్తులపై 26 కేసుల్లో ఆర్థిక దర్యాప్తు కొనసాగుతోందన్నారు. 'ఆపరేషన్ వజ్ర ప్రహర్'లో భాగంగా డ్రగ్స్ హాట్‌స్పాట్లలో ప్రత్యేక తనిఖీలు, కార్డన్ అండ్ సెర్చ్ ఆపరేషన్లు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. నగరంలో డ్రోన్లతో నిఘా కొనసాగుతోందని, సీసీ కెమెరాలు, స్నిఫర్ డాగ్స్ వినియోగాన్ని మరింత విస్తరిస్తున్నట్లు చెప్పారు. సమావేశంలో డీసీపీలు మేరీ ప్రశాంతి, మణికంఠ, ఈగల్ అదనపు ఎస్పీ చుక్కా శ్రీనివాస్, సీఐ కళ్యాణి, ఇతర పోలీసు అధికారులు, నార్కోటిక్స్, కోస్ట్‌గార్డ్, కస్టమ్స్, విశాఖపట్నం పోర్టు, గంగవరం పోర్టు, ఆర్టీసీ, కేజీహెచ్, వైద్య శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిరిప్రదక్షిణకు భక్తుల భద్రతే లక్ష్యం

-ట్రాఫిక్‌కు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు.. క్షేత్రస్థాయిలో ఏర్పాట్ల పరిశీలన

సింహాచలం: ఈ నెల 28, 29 తేదీల్లో నిర్వహించనున్న గిరిప్రదక్షిణకు లక్షలాది మంది భక్తులు తరలిరానున్న నేపథ్యంలో, భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లను ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు క్షేత్రస్థాయిలో సమగ్రంగా పరిశీలించారు. దేవస్థానం ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ బండారు రాంబాబు, డిప్యూటీ ఇంజనీర్ (ఐ/సి) రామరాజుతో కలిసి అడవివరం జంక్షన్ నుంచి హనుమంతవాక, చిన్నగదిలి వరకు గిరిప్రదక్షిణ మార్గాన్ని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఏసీపీ పేడాడ ప్రదీప్తి, గోపాలపట్నం లా అండ్ ఆర్డర్ సీఐ సన్యాసినాయుడు, ట్రాఫిక్ సీఐ సురేష్, ద్వారక ట్రాఫిక్ సీఐ ప్రభాకర్ తదితర పోలీసు అధికారులతో కలిసి భక్తుల రాకపోకలు, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, భద్రతా ఏర్పాట్లపై విస్తృతంగా చర్చించారు. గిరిప్రదక్షిణలో పాల్గొనే భక్తులు ప్రధాన రహదారిపైకి రాకుండా కాలినడక మార్గాలను బారికేడింగ్‌తో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేయాలని, అవసరమైన చోట్ల ట్రాఫిక్‌ను ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల్లో మళ్లించి భక్తులు నిరాటంకంగా గిరిప్రదక్షిణ పూర్తి చేసేలా చర్యలు చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. అడవివరం జంక్షన్ నుంచి హనుమంతవాక వరకు బారికేడింగ్ ఏర్పాట్లు, భక్తుల రద్దీ నియంత్రణ, చిన్నగదిలి వరకు నడక మార్గాల భద్రత, అత్యవసర సేవల అందుబాటు తదితర అంశాలను అధికారులు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. అదేవిధంగా, గిరిప్రదక్షిణకు వచ్చే భక్తుల

వాహనాల పార్కింగ్, స్థానిక నివాసితుల వాహనాల పార్కింగ్, ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం కలగకుండా చేపట్టాల్సిన చర్యలు, అవసరమైన చోట్ల అదనపు బారికేడింగ్, దిశా నిర్దేశక బోర్డుల ఏర్పాటు వంటి అంశాలపై పోలీసు, దేవస్థానం అధికారులు సంయుక్తంగా నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు మాట్లాడుతూ, "గిరిప్రదక్షిణకు విచ్చేసే ప్రతి భక్తుడు సురక్షితంగా, సౌకర్యవంతంగా ప్రదక్షిణ పూర్తి చేసేలా అన్ని శాఖల సమన్వయంతో పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ప్రతి అంశాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి అవసరమైన చర్యలు చేపడుతున్నాం" అని తెలిపారు.

స్టెప్-అప్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రభుత్వ కార్యాలయాల పనితీరును ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించిన జీవీఎంసీ విద్యార్థినులు

-ప్రభుత్వ వ్యవస్థలపై విద్యార్థుల్లో అవగాహన, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించడమే లక్ష్యం -యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయం, జిల్లా ప్రధాన తపాలా కార్యాలయాన్ని సందర్శించిన విద్యార్థినులు -జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పీఎం సత్యవేణి

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థుల్లో కార్యనిర్వహణ నైపుణ్యాలు, అవగాహన, నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించే లక్ష్యంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ాజు్జా-ఖూ కార్యక్రమంలో భాగంగా మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ హైస్కూల్, ప్రకాశరావుపేట విద్యార్థినులకు వివిధ ప్రభుత్వ, బ్యాంకింగ్ సంస్థలకు విద్యా సందర్శన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి.ఎం. సత్యవేణి పర్యవేక్షణలో, డిప్యూటీ ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్లు జి. నాగార్జునరావు, పద్మజ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థినులను రెండు బృందాలుగా విభజించి వివిధ కార్యాలయాలకు తీసుకెళ్లారు. 8వ, 9వ తరగతి విద్యార్థినులు ఆశీల్‌మెట్టలోని యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాను సందర్శించి బ్యాంకింగ్ సేవలు, ఖాతాల నిర్వహణ, నగదు లావాదేవీలు, డిజిటల్ బ్యాంకింగ్ సేవలపై అవగాహన పొందారు. అనంతరం మహారాణిపేటలోని జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయంను సందర్శించి మండల పరిషత్‌ల పర్యవేక్షణ, సంక్షేమ పథకాల అమలు, ఆర్థిక ప్రణాళికలు, నిధుల పంపిణీ తదితర అంశాలను అక్కడి అధికారులు విద్యార్థినులకు వివరించారు. 10వ తరగతి విద్యార్థినులు వెలంపేటలోని జిల్లా ప్రధాన తపాలా కార్యాలయం (మోడల్ పోస్ట్ ఆఫీస్)ను సందర్శించి మెయిల్, పార్సిల్ సేవలు, పొదుపు పథకాలు, సుకన్య సమృద్ధి యోజన, ఆధార్, పాన్ సంబంధిత సేవలు, ఇతర తపాలా సేవల నిర్వహణ విధానాన్ని ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా తపాలా శాఖ అధికారులు విద్యార్థినులకు పోస్టల్ శాఖ కార్యకలాపాలపై ప్రత్యేక క్విజ్ నిర్వహించారు. ఇందులో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థినులకు ఆగస్టు 15 స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా బహుమతులు ప్రదానం చేస్తామని తపాలా శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థినులు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ కార్యాలయాల పనితీరును ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించడం ద్వారా పుస్తకాలలో చదివిన విషయాలు ఆచరణలో ఎలా అమలవుతున్నాయో తెలుసుకునే అవకాశం లభించిందని, తమ భవిష్యత్తు లక్ష్యాల సాధనకు ఈ కార్యక్రమం ఎంతో ఉపయోగపడిందని, ఇలాంటి విలువైన అవకాశాన్ని కల్పించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్‌కు, అదనపు కమిషనర్ పి.ఎం. సత్యవేణికి, డిప్యూటీ ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్లు జి. నాగార్జునరావు, పద్మజలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ హైస్కూల్, ప్రకాశరావుపేట ప్రధానోపాధ్యాయిని, ఉపాధ్యాయులు, జీవీఎంసీ అధికారులు, సంబంధిత శాఖల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సాంకేతికతపై పట్టు సాధించి, సేవలను మరింత వేగవంతం చేయాలి

-జిల్లా అదనపు ఎస్పీ శ్రీ ఎల్.మోహన రావు -సిసిటిఎన్ఎస్ ఆపరేటర్లకు ఒక రోజు ప్రత్యేక శిక్షణా కార్యక్రమం లిజిల్లా ఎస్పీ శ్రీ తుహిన్ సిన్హా ఐపీఎస్ గారి ఆదేశాల మేరకు నిర్వహణ

అనకాపల్లి: మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా సాంకేతికతను జోడించుకుని, పోలీస్ సేవలను ప్రజలకు మరింత వేగంగా, పారదర్శకంగా అందించాలని అనకాపల్లి జిల్లా అదనపు ఎస్పీ శ్రీ ఎల్.మోహన రావు పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో ఐటీ కోర్ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలోని సిసిటిఎన్ఎస్ ఆపరేటర్లకు ఒక రోజు ప్రత్యేక శిక్షణా శిబిరం నిర్వహించారు. జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ తుహిన్ సిన్హా ఐపీఎస్ గారి ప్రత్యేక ఆదేశాల మేరకు ఏర్పాటు చేసిన ఈ శిక్షణా కార్యక్రమానికి అదనపు ఎస్పీ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు.

ముఖ్యమైన ఆదేశాలు & అప్డేట్స్: డేటా నమోదులో వేగం – ఖచ్చితత్వం: ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని క్రైమ్ రికార్డులు, ఎఫ్.ఐ.ఆర్ నమోదు, నిందితుల వివరాలను సిసిటిఎన్ఎస్ సాఫ్ట్‌వేర్‌లో ఎప్పటికప్పుడు, ఎలాంటి తప్పులు లేకుండా అప్డేట్ చేయాలని అదనపు ఎస్పీ ఆదేశించారు.

టెక్నాలజీపై పట్టు: ఆపరేటర్లు సరికొత్త సాంకేతిక మార్పులపై నిరంతరం అప్‌డేట్ అవ్వాలని, అప్పుడే కేసుల దర్యాప్తులో క్షేత్రస్థాయి అధికారులకు వేగంగా సమాచారం అందుతుందని స్పష్టం చేశారు.

సైబర్ క్రైమ్, ఐటీ కోర్ నిపుణుల అవగాహన: ఈ శిక్షణా శిబిరంలో సైబర్ క్రైమ్ & సోషల్ మీడియా ఇన్స్‌పెక్టర్ సతీష్ కుమార్, ఐటీ కోర్ ఎస్సై సురేష్ బాబులు ఆపరేటర్లకు పలు సాంకేతిక అంశాలపై శిక్షణ ఇచ్చారు. సిసిటిఎన్ఎస్ సాఫ్ట్‌వేర్‌లో వచ్చిన సరికొత్త అప్‌డేట్స్ మరియు ఫీచర్లను ఎలా ఉపయోగించాలో లైవ్ డెమో ద్వారా వివరించారు. సైబర్ నేరాల డేటాబేస్ నిర్వహణ, సోషల్ మీడియా మానిటరింగ్ డేటాను సిస్టమ్‌లో భద్రపరిచే విధానాలపై ఆపరేటర్లకు ఉన్న సందేహాలను నివృత్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని అన్ని పోలీస్ స్టేషన్లకు చెందిన సిసిటిఎన్ఎస్ ఆపరేటర్లు, ఐటీ కోర్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఫార్మా పరిశ్రమ ప్రాంగణంలో ప్రమాదం

-లారీ ఢీకొని సూపర్‌వైజర్ దుర్మరణం

పరవాడ: లారీ ఢీకొని సూపర్‌వైజర్ మృతి చెందిన సంఘటన ఫార్మాసిటీలోని విష్ణు కెమికల్స్ ఫార్మా పరిశ్రమ ప్రాంగణంలో చోటుచేసుకుంది. దీనికి సంబంధించి పరవాడ సీఐ ఎల్. భాస్కరరావు తెలిపిన వివరాలిలా ఉన్నాయి. మన్యం జిల్లా వీరఘట్టం మండలంలోని నడుపూరు గ్రామానికి చెందిన నడుకూరి మదన్‌మోహనరావు(52) కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి అగనంపూడి సమీపంలోని డొంకాడ కాలనీలో నివాసముంటున్నారు. ఆయన విష్ణు కెమికల్స్ ఫార్మా పరిశ్రమలో గత 19 ఏళ్లుగా జూనియర్ సూపర్‌వైజర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. ఎప్పటిలాగే శనివారం ఉదయం 5.50 గంటలకు విధులకు హాజరయ్యారు. కాగా ఉదయం ఎనిమిదిన్నర గంటల సమయంలో పార్థసారథి ట్రాన్స్‌పోర్టుకు చెందిన లారీ పరిశ్రమలో రెసిడెయో (వోరో) (దీన్ని సిమెంట్ తయారీలో వినియోగిస్తారు) అనే వ్యర్థాలను తీసుకెళ్లేందుకు కంపెనీకి వచ్చింది. లోడు అనంతరం ప్రాంగణంలో గల వేబ్రిడ్జి వద్దకు వెళ్లి రివర్స్ చేస్తున్న క్రమంలో అక్కడ పర్యవేక్షిస్తున్న మదన్‌మోహనరావును వెనుక నుంచి ఢీకొంది. దీంతో ఆయన లారీ వెనుక చక్రాల కింద పడి అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. విషయం తెలుసుకున్న సీఐ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకొని యాజమాన్యం నుంచి వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. మృతదేహానికి ఎన్టీఆర్ వైద్యాలయంలో పోస్టుమార్టం నిర్వహించిన అనంతరం కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించారు. మదన్‌మోహనరావుకు భార్య, కుమారుడు, కుమార్తె ఉన్నారు. ప్రమాదానికి కారణమైన లారీ డ్రైవర్

శ్రీకాంత్‌ను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. మృతుని కుమారుడు సందీప్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు సీఐ కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

ప్రైవేటు ట్రావెల్స్ బస్సుల తనిఖీ

-రికార్డులు పరిశీలించిన రవాణా శాఖ అధికారులు -ఎనిమిది బస్సులకు రూ.70 వేల జరిమానా

అనకాపల్లి: జాతీయ రహదారిలోని పూడిమడకకు వెళ్లే జంక్షన్‌లో రవాణాశాఖ ఇన్‌స్పెక్టర్లు తెల్లవారుజామున స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించారు. జిల్లా రవాణాశాఖ అధికారి మనోహర్ ఆదేశాల మేరకు ఎంవీఐలు ప్రవీణ్‌కుమార్, అమృతగ్రేష్మి, సుల్తానాలు సిబ్బందితో 30 బస్సులను తనిఖీలు చేశారు. వీటిలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఉన్న ఎనిమిది బస్సులకు రూ.70 వేల వరకు జరిమానా విధించారు. ఆలిండియా టూరిస్టు బస్సులను కూడా తనిఖీ చేశారు. పలు బస్సుల్లో ప్రయాణికులతో పాటు సరుకుల రవాణా చేయడాన్ని గుర్తించి నిబంధనలకు విరుద్ధంగా రవాణా చేస్తున్నందుకు జరిమానా విధించామని ఎంవీఐ ప్రవీణ్‌కుమార్ తెలిపారు. తెల్లవారుజాము ఐదు గంటల నుంచి ఉదయం ఎనిమిది గంటల వరకు వాహనాల తనిఖీ కొనసాగింది.

విశాఖ- చోడవరం రూట్‌లోఎలక్ట్రిక్ బస్సులు

-చోడవరం ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్‌లో చార్జింగ్ స్టేషన్ ఏర్పాటుకు చర్యలు -స్థల పరిశీలన చేసిన ఆర్టీసీ అధికారులు

చోడవరం: విశాఖ నగరం నుంచి చోడవరానికి త్వరలో ఎలక్ట్రిక్ బస్సు సర్వీసులు ప్రారంభం కానున్నాయి. ఏపీఎస్ ఆర్టీసీ సర్వీసులను ఆధునీకరించడంతో పాటు కాలుష్యాన్ని తగ్గించి ప్రయాణికులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు అందించే ప్రణాళికలో భాగంగా కూటమి ప్రభుత్వం ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను ప్రవేశపెడుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాకు కేటాయించిన ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు విశాఖ నగరంతో పాటు, నగరం నుంచి గ్రామీణ ప్రాంతానికి నడిపేందుకు ఆర్టీసీ సన్నద్ధమైంది. దీనిలో భాగంగానే విశాఖ నగరం నుంచి అల్లూరి ఏజెన్సీ, గ్రామీణ ప్రాంతాలకు కేంద్ర బిందువుగా ఉన్న చోడవరం మధ్య ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు నడిపేందుకు అధికారులు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం విశాఖపట్నం నుంచి చోడవరం, మాడుగులకు 30 బస్సులు రోజుకు మూడు ట్రిప్పులు చొప్పున సుమారుగా 96 సర్వీసులు నడుస్తున్నాయి. ఈ బస్సుల్లో చాలా వరకు పాత బస్సులు కూడా ఉన్నాయి. ఈ బస్సుల స్థానంలో ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు నడిపేందుకు ఆర్టీసీ అధికారులు చర్యలు చేపడుతున్నారు. దీనిలో భాగంగానే స్థానిక ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ వద్ద ఈవీ ఆర్టీసీ బస్సుల కోసం చార్జింగ్ స్టేషన్ ఏర్పాటు చేయనున్నారు. స్థానిక ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్‌ను ఆనుకుని ఈవీ చార్జింగ్ స్టేషన్ నెలకొల్పనున్నారు. విశాఖ నగరం నుంచి వచ్చిన బస్సులు ఇక్కడ చార్జింగ్ చేసుకునేందుకు వీలుగా ఈ స్టేషన్ ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఈ మేరకు అనకాపల్లి ఆర్టీసీ మేనేజర్ ప్రవీణతో పాటు చార్జింగ్ సంస్థ ప్రతినిధులు, స్థానిక ఈపీడీసీఎల్ అధికారులు చోడవరం ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ వద్ద గల స్థలాన్ని పరిశీలించి వెళ్లారు. ఈవీ బస్సుల చార్జింగ్ స్టేషన్ ఏర్పాటు అయిన వెంటనే విశాఖ- చోడవరం మధ్య ప్రయాణికులకు ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు అందుబాటులోకి రానున్నాయి.

ఆధ్యాత్మిక భక్తి భావంతోనే మానసిక ప్రశాంతత

-సెప్టెంబర్ 9 నుంచి 13 వరకు జాతీయ మీడియా సదస్సు -మౌంట్ అబూ కేంద్రంగా నిర్వహణ - ప్రజాపితబ్రహ్మకుమారిల ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాట్లు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆధ్యాత్మిక భక్తి భావం కలిగి ఉన్నవారు సమాజంలో అన్ని రంగాల్లో రాణిస్తారని అలాగే ప్రతి ఒక్కరూ మానసిక ప్రశాంతత పొందేందుకు అవకాశం కలుగుతుందని కాబట్టి అవకాశం ఉన్న వారంతా ఆ దిశగా ముందుకు సాగాలని జనసేన పార్టీ నాయకులు దక్షిణ శాసనసభ్యులు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ పిలుపునిచ్చారు.. డాబా గార్డెన్స్ వైజాగ్ జర్నలిస్టుల ఫోరం ప్రెస్ క్లబ్ లో ప్రజాపిత బ్రహ్మకుమారిస్ ఏర్పాటుచేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టుల కోసం ప్రత్యేకంగా మౌంట్ అబూ ఆధ్యాత్మిక యాత్ర నిర్వహించడం ఎంతో అభినందనీయం అన్నారు.. ఇటువంటి కార్యక్రమాల వల్ల జర్నలిస్టులు వారి కుటుంబ సభ్యుల్లో నూతన ఉత్సాహము నెల కొనడంతో పాటు ఆయ ప్రాంతాలు పరిశీలించి నూతనంగా పలు అంశాలు అధ్యయనం చేసేందుకు దోహదం చేస్తుందన్నారు.. కావున జర్నలిస్టుల మౌంట్ అబూ ఆధ్యాత్మిక యాత్రను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.. గౌరవ అతిథిగా హాజరైన శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి దేవస్థానం చైర్మన్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు కూడా చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటంతో పాటు ఇటువంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటే సమాజ ప్రగతికి దోహదం చేసేందుకు అవకాశం కలుగుతుందన్నారు.. సంఘ సేవకుడి గా.. ఆధ్యాత్మిక భక్తి భావంతో తాను ముందుకు సాగడం వల్ల కోరుకున్న విధంగా ప్రగతి సాధించగలిగానన్నారు.. ఈ ఆధ్యాత్మిక యాత్రలో పాల్గొని ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడంతో పాటు ప్రశాంతత పొందొచ్చు అన్నారు.. కార్యక్రమ నిర్వాహకులు ప్రజాపిత బ్రహ్మకుమారి బి కే రామేశ్వరి మాట్లాడుతూ సెప్టెంబర్ 9 నుంచి 13 వరకు ఈ మౌంట్ అబూ ఆధ్యాత్మిక యాత్ర నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు.. అందులో భాగంగా ఒక రోజు మానస సరోవర్ మందిరంలో జాతీయ మీడియా సదస్సు ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు.. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న మీడియా సోదరులు ఈ సదస్సులో పాల్గొని జాతీయ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జరుగుతున్న అనేక పరిణామాలు వారి అనుభవాలను తెలియజేసే అవకాశం కలుగుతుందన్నారు.. అలాగే సదస్సు అనంతరం మౌంట్ అబూ దర్శనం కూడా ఏర్పాటు చేశామన్నారు .. జర్నలిస్టులు వారి కుటుంబ సభ్యులు ఈ యాత్రలో పాల్గొనవచ్చునని కేవలం రవాణా ఖర్చులు భరిస్తే మిగిలిన ఏర్పాట్లు తమ కేంద్రం చేస్తుందన్నారు.. ఇతర వివరాలకు హెచ్ బి కాలనీ బ్రహ్మకుమారి కేంద్రంలో సంప్రదించవచ్చునని రామేశ్వరి పేర్కొన్నారు.. ఈ సమావేశంలో ప్రత్యేక అతిథిగా జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి.. డాక్ యార్డ్ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనుబాబు పాల్గొని మాట్లాడుతూ గత 15 ఏళ్లుగా జర్నలిస్టుల కోసం మౌంట్ అబూ ఆధ్యాత్మిక యాత్ర ను బ్రహ్మకుమారిస్ నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు.. ఇందులో ప్రతి ఏడాది 50 నుంచి 60 మంది జర్నలిస్టులు పాల్గొంటున్నారన్నారు.. కావున ఉత్సాహవంతులైన జర్నలిస్టులు బ్రహ్మకుమారి కేంద్రం ద్వారా ఈ యాత్రకు వెళ్ళేందుకు అవకాశం ఉందన్నారు.. అక్కడికి వెళ్లి వచ్చిన ఎంతో మంది జర్నలిస్టులు తమకు ఉన్న అనేక అలవాట్లు దూరం చేసుకుని నూతన ప్రయాణానికి నాంది పలికిన వారు ఉన్నారన్నారు.. కార్యక్రమానికి సమన్వయకర్తగా సీనియర్ పాత్రికేయులు స్కూల్ ఆఫ్ థియేటర్ ఆర్ట్స్ కొరియోగ్రాఫర్ ఆర్ నాగరాజు పట్నాయక్ సమన్వయకర్తగా వ్యవహరించగా మరో సీనియర్ జర్నలిస్టు జెమిని కోటేశ్వరరావు బ్రహ్మకుమారిస్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.. తొలుత వీరంతా మీడియా సదస్సుకు సంబంధించిన పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించగా అతిథులను బ్రహ్మకుమారిస్ ఘనంగా సత్కరించి జ్ఞాపికలు బహుకరించారు.

ఏళ్ల తరబడి అన్యక్రాంత ప్రభుత్వ భూమికి మోక్షం

- అలుపెరుగనిపోరాటంలో రాష్ట్ర గ్రీనింగ్ అండ్ బ్యూటిఫికేషన్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్, జిల్లా తెలుగుయువత ప్రధానకార్యదర్శి మొల్లి పెంటిరాజు

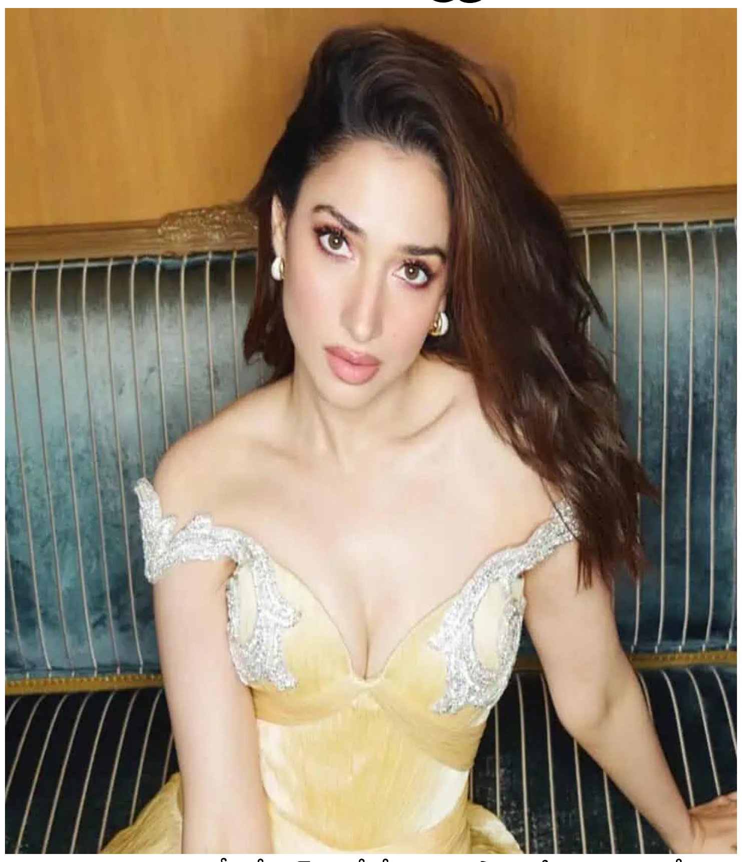
గాజువాక, చైతన్యవారధి: పెదగంట్యాడ 75వ వార్డు నీలాపు వీధి, ముసలినాయుడుపాలెం, పాత అయ్యన్నపాలెం గ్రామాల దగ్గర ఎన్నో ఏళ్లుగా అన్యక్రాంతంలో ఉన్న సుమారు 60 సెంట్ల ప్రభుత్వ భూమికి ఎట్టికేలకు మోక్షం కల్గింది.. రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షులు, గాజువాక నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు చొరవతో మహిళ థీమ్ పార్కు గా అభివృద్ధికి త్వరలో నిధులు మంజూరు చేసేలా చర్యలు తీసుకున్నట్లు మొల్లి పెంటిరాజు చెప్పారు.. గాజువాక నియోజకవర్గం, 75వ వార్డు లో ఉన్న 60 సెంట్ల ప్రభుత్వ భూమి ఎన్నో ఏళ్లుగా అన్యక్రాంతంలో ఉంది. చుట్టూ ముళ్ళపొదలుతో, వ్యర్ధాలతో చెత్త దిబ్బలాగా తయారయిందని. ఈ ప్రాంతాని గత నెలలో పరిశీలించడం జరిగిందని, నగరం మధ్యలో ఇలాంటి ప్రాంతం అన్యాక్రాంతం కావడం చాలా బాధాకరమని, ఈ ప్రాంతాన్ని ప్రజల అవసరాలకు అందుబాటులో తీసుకువచ్చేలా ముఖ్యంగా చుట్టుపక్కల నిర్వాసితప్రాంత ప్రజలకు, మహిళలకు, పిల్లలకు అందుబాటులో ఉండేటట్లు మహిళా థీమ్ పార్క్ కింద డిజైన్ చేయాలని ప్రణాళిక రూపొందించారు. ఈ విషయాన్ని గాజువాక నియోజవర్గం ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు కు తెలియజేయడంతో వెంటనే చర్యలు కు ఆదేశాలు చేసారని.... త్వరలోనే మహిళా థీమ్ పార్క్ తగినంత నిధులను మంజూరు చేస్తామని సంబంధిత అధికారులు ఆదేశాలు జారీ చేసి, అంచనాలు తయారు చేస్తామని పెంటిరాజు తెలిపారు. ముఖ్యంగా నీలాపు వీధి, ముసలినాయుడుపాలెం, పాత అయ్యన్నపాలెం, గ్రామ ప్రజలు ఐక్యంగా దీని అభివృద్ధికి సహకరించాలని, వారికున్న సమస్యలకు త్వరలోనే పరిష్కారం చూపుతామని ఎమ్మెల్యే పల్లా తెలిపారని అన్నారు. కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షుడు నమ్మి అప్పారావు, ప్రధానకార్యదర్శి ములకలపల్లి పెంటయ్య, వార్డు క్లస్టర్ ఇన్చార్జి ఊరుకుటి అప్పలరాజు, గాజువాక నియోజకవర్గ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు వంగలపూడి అప్పలరాజు, గ్రామాల ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛాంధ్రే లక్ష్యంగా పరిశుభ్రమైన, పచ్చని విశాఖ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి

-బల్క్ వేస్ట్ జనరేటర్లు శాస్త్రీయ వ్యర్థాల నిర్వహణకు బాధ్యత వహించాలి -ప్రజల సహకారంతోనే స్వచ్ఛ విశాఖ సాధ్యం -భావితరాలకు స్వచ్ఛమైన పర్యావరణాన్ని అందించడం మనందరి బాధ్యత - రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు)

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న “స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛాంధ్ర” కార్యక్రమం ద్వారా పరిశుభ్రమైన, పచ్చని, ఆరోగ్యవంతమైన విశాఖ నగర నిర్మాణానికి ప్రతి పౌరుడు భాగస్వామి కావాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు) పిలుపునిచ్చారు. ఆయన జీవీఎంసీ ఆధ్వర్యంలో వెస్ట్ జోన్ 60వ వార్డు, శ్రీహరిపురం ఎంఐజీ ఉడా కాలనీ పార్కులో నిర్వహించిన స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు ఎం. నాగలక్ష్మి, బొత్స రామిరెడ్డి, ఏపీయూఎఫ్ఐడీసీ డైరెక్టర్ అంగ దుర్గాప్రసాంతి, జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి. నరేష్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పర్యావరణ పరిరక్షణ, పరిశుభ్రత, పచ్చదనం, సుస్థిర అభివృద్ధికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని తెలిపారు. పరిశుభ్రమైన పరిసరాలు ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంతో పాటు నగర సౌందర్యాన్ని పెంపొందిస్తాయని అన్నారు. ఈ నెల స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని “బల్క్ వేస్ట్ జనరేటర్ల ఎన్యుమరేషన్” అంశంపై ప్రత్యేకంగా నిర్వహిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. రోజుకు 100 కిలోలకుపైగా ఘన వ్యర్థాలు ఉత్పత్తి చేసే సంస్థలు, 40 వేల లీటర్లకు పైగా నీటిని వినియోగించే సంస్థలు, లేదా 20 వేల చదరపు మీటర్లకు పైగా నిర్మాణ విస్తీర్ణం కలిగిన సంస్థలు బల్క్ వేస్ట్ జనరేటర్లుగా గుర్తించబడతాయని తెలిపారు. ఇటువంటి సంస్థలు ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ నిబంధనలు-2026 , సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా తమ వద్దే వ్యర్థాలను శాస్త్రీయంగా నిర్వహించే బాధ్యత వహించాలని సూచించారు. అపార్ట్‌మెంట్లు, రెసిడెన్షియల్ హౌసింగ్ సొసైటీలు, హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, షాపింగ్ కాంప్లెక్సులు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, ఆసుపత్రులు, విద్యాసంస్థలు, వివాహ మండపాలు, కన్వెన్షన్ సెంటర్లు వంటి బల్క్ వేస్ట్ జనరేటర్లు తమ వద్ద ఉత్పత్తి అయ్యే వ్యర్థాలను తడి, పొడి, ప్లాస్టిక్ (శానిటరీ), ప్రత్యేక సంరక్షణ అవసరమైన వ్యర్థాలుగా వేర్వేరుగా సేకరించి శాస్త్రీయంగా నిర్వహించాలని కోరారు.

తమన్నా నుంచి బోల్డ్ ట్రీట్



బాలీవుడ్ చిత్రాలతో పోలిస్తే సౌత్ సినిమాల్లో హీరోయిన్ల పాత్రలకు పెద్దగా ప్రాధాన్యం ఉండదన్నట్లు.. వాళ్ల పనికి సరైన కాంప్లిమెంట్స్ రావన్నట్లు ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో తమన్నా భాటియా చేసిన వ్యాఖ్యలు ఎంత దుమారం రేపాయో తెలిసిందే. తెలుగులోనే అత్యధిక సినిమాలు చేసి బాగా డబ్బులు సంపాదించిన తమన్నా.. ఇప్పుడు ఇక్కడి చిత్రాల గురించి తక్కువ చేసి మాట్లాడ్డం మీద విమర్శలు తప్పలేదు. అక్కడికేదో బాలీవుడ్లో హీరోయిన్లలో ఉదాత్తమైన పాత్రలే చేయించేట్లుగా ఆమె మాట్లాడింది. కానీ ఆమె బాలీవుడ్లో చేసినవి కూడా గ్లామర్ రోల్స్, ఐటెం సాంగ్సే. ‘లస్ట్ స్టోరీస్’, ‘జీ కర్దా’ లాంటి వెబ్ సిరీస్‌ల్లో ఆమె చేసిందేంటో అందరికీ తెలుసు. ఇప్పుడు తమన్నా ఒప్పుకున్న కొత్త సినిమా సంగతేంటో తెలిస్తే ఆమె కామెంట్లు మరింత విడ్డూరంగా అనిపించక మానవు. బాలీవుడ్లో బోల్డ్ సినిమాలకు పెట్టింది పేరైన ఏక్తా కపూర్ నిర్మిస్తున్న కొత్త చిత్రం ‘రాగిణి-3’లో తమన్నా నటించబోతోంది. దీని గురించి ఇంతకుముందే వార్తలు రాగా.. ఆ విషయం అధికారికం అయింది. తమన్నానే ఈ సినిమాకు సంబంధించి అప్‌డేట్ ఇచ్చింది. ‘రాగిణి ఎంఎంఎస్’ ఫ్రాంఛైజీలో ఈ చిత్రం భాగం. తొలి రెండు చిత్రాలకు బోల్డ్ సీన్లే ఆకర్షణగా మారాయి. ఏక్తా కపూర్ ఎక్కువగా ఇలాంటి సినిమాలే తీసి సొమ్ము చేసుకుంటూ ఉంటుంది. ‘రాగిణి ఎంఎంఎస్-2’లో పోర్న్ స్టార్ సన్నీ లియోన్ లీడ్ రోల్ చేయడం గమనార్హం. ఇప్పుడు పార్ట్-3కి తమన్నా హీరోయిన్ కాబోతోంది. ఈ ఫ్రాంఛైజీ సినిమా అంటే ఎలా ఉంటుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ‘లస్ట్ స్టోరీస్-2’ను మించి ఇందులో తమన్నా బోల్డ్ ట్రీట్ ఇస్తే ఆశ్చర్యమేమీ లేదు.

ప్యాడెడ్, బంప్ బ్రాల కోసం ఒత్తిడి తెచ్చేవాళ్లు

తాను కథానాయికగా నటించే రోజుల్లో ప్యాడెడ్ బ్రాలు, బంప్ బ్రాలు పెట్టుకోమని ఫిలిం మేకర్స్ విపరీతంగా ఒత్తిడి తెచ్చేవాళ్లని సమీరా రెడ్డి ఒక ఇంటర్వ్యూలో వ్యాఖ్యానించింది. తెలుగులో అశోక్, నరసింహుడు, జై చిరంజీవ లాంటి పెద్ద పెద్ద సినిమాల్లో కథానాయికగా నటించిన సమీరా.. హిందీలోనూ పలు చిత్రాలు చేసింది. తమిళంలోనూ వారణం ఆయిరం (సూర్య సన్నాఫ్ కృష్ణన్)లో నటించింది. చాలా ఏళ్ల ముందే సినిమాలకు గుడ్ బై చెప్పి వ్యక్తిగత జీవితంలో స్థిరపడ్డ సమీరా.. తాజాగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో అనేక ఆసక్తికర టాపిక్స్ గురించి మాట్లాడింది. ఇందులో భాగంగా ఆమె హీరోయిన్ల మీద ప్యాడెడ్, బంప్ బ్రాల కోసం ఎలా ఒత్తిడి తెస్తారో వివరించింది. 20 ఏళ్ల పాటు తాను ఈ తరహా బ్రాలు ధరిస్తూనే ఉన్నట్లు వ్యాఖ్యానించింది. హీరోయిన్లకు బ్లౌజ్‌లో ప్యాడెడ్ బ్రాలు పెట్టడం మామూలే అని.. మీ బంప్ ఫ్లాట్‌గా ఉంది అంటూ నడుం కింద కూడా బ్రాలు పెట్టించిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నట్లు ఆమె చెప్పింది. అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్లే ఈ మాట చెబుతారని.. తనకైతే లేడీ ఏడీలే వచ్చి ఓపెన్‌గా విషయం చెప్పేవారని ఆమె వ్యాఖ్యానించింది. ఇక తన స్కూల్ రోజుల్లో ఎదురైన ఒక చేదు అనుభవం గురించి ఈ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె పంచుకుంది. ఒక రోజు బాంద్రాలో స్కూల్ బ్యాగ్ వేసుకుని నడుచుకుని వస్తుంటే.. సైకిల్ మీద వచ్చిన ఒక కుర్రాడు తన చెస్ట్ మీద గట్టిగా కొట్టి నవ్వుకుంటూ వెళ్లాడని.. తాను ఊరుకోకుండా అతణ్ని వెంబడించి సైకిల్ మీది నుంచి కిందికి తోసి, కొట్టి బుద్ధి చెప్పినట్లు ఆమె వెల్లడించింది. పిల్లలకు సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ నేర్పించాల్సిన అవసరాన్ని ఈ ఇంటర్వ్యూలో సమీరా గుర్తు చేసింది. తనకు తల్లిదండ్రులు ఆ విషయాలు చెప్పకపోవడం, ఏవో పిచ్చి పుస్తకాల్లో చదివి తెలుసుకోవాల్సి వచ్చిందని.. కానీ తాను మాత్రం తన పిల్లలకు సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ గురించి అన్నీ వివరంగా చెబుతానని ఆమె అంది.

గ్రీన్ డ్రెస్ లో రాశీ గ్లామర్ మెరుపులు

టాలీవుడ్ లో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకునేందుకు యువ హీరోయిన్ రాశీ సింగ్ గట్టిగానే ప్రయత్నిస్తోంది. మొదటి నుంచి క్యూట్ గా కనిపిస్తూనే కంటెంట్ ఉన్న కథలను ఎంచుకుంటున్న ఈ భామ సోషల్ మీడియాలో కూడా ఫుల్ యాక్టివ్ గా ఉంటుంది. రెగ్యులర్ గా తన ఫోటోషూట్స్ తో ఫాలోవర్స్ ను పలకరించే ఈ బ్యూటీ, లేటెస్ట్ గా పోస్ట్ చేసిన కొన్ని పిక్స్ ఇప్పుడు నెట్టింట బాగా వైరల్ అవుతున్నాయి. రీసెంట్ గా ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో షేర్ చేసిన ఫోటోలలో రాశీ సింగ్ డార్క్ గ్రీన్ కలర్ డ్రెస్ లో చాలా స్టైలిష్ గా కనిపించింది. ఎక్కడా తన డీసెంట్ గ్లామర్ తో కుర్రాళ్లను ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తోంది. స్లీవ్ లెస్ లాంగ్ గౌన్ లో ఆమె ఇచ్చిన ఫోజులు, ముఖ్యంగా ఆ క్యూట్ ఎక్స్ ప్రెషన్స్ నెటిజన్లకు కనెక్ట్ అవుతున్నాయి. సింపుల్ మేకప్ కు సెట్ అయ్యేలా వేసుకున్న నెక్లెస్ ఆమె అందాన్ని మరింత పెంచింది. బ్యాక్ సైడ్ తిరిగి ఇచ్చిన స్టైలిష్ పోజ్ ఈ ఫోటోషూట్ లోని విజువల్స్ కే హైలైట్ గా నిలిచింది. కేవలం గ్లామర్ షోకే పరిమితం కాకుండా తన యాక్టింగ్ స్కిల్స్ తో కూడా రాశీ సింగ్ ఆడియన్స్ కు దగ్గరవుతోంది. శశి సినిమాతో కెరీర్ మొదలుపెట్టిన ఈమె, ఆ తర్వాత ప్రేమ్ కుమార్, భూతద్దం భాస్కర్ నారాయణ, ప్రసన్న వదనం లాంటి చిత్రాల్లో నటించి మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. తన పాత్రలకు తగ్గట్లుగా పర్ఫెక్ట్ డైలాగ్ డెలివరీ, ఎక్స్ ప్రెషన్స్ తో మెప్పిస్తూ కెరీర్ ను ప్లాన్ చేసుకుంటోంది. పాపం పసివాడు, త్రీ రోజెస్ లాంటి వెబ్ సిరీస్ లలో కూడా తన నటనతో అలరించింది. ప్రస్తుతం ఈ భామ చేతిలో కొన్ని క్రేజీ ప్రాజెక్ట్స్ ఉన్నాయి. అవి సక్సెస్ అయితే ఆమె కెరీర్ కు మంచి బూస్ట్ దొరికినట్లే. లుక్స్, యాక్టింగ్ టాలెంట్ రెండూ ఉన్న ఇలాంటి హీరోయిన్లకు బాక్సాఫీస్ దగ్గర సరైన హిట్ పడితే ఇండస్ట్రీలో నిలదొక్కుకోవడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడూ తన క్యూట్ ఫోటోలతో ఆడియన్స్ తో టచ్ లో ఉండే రాశీ సింగ్, రాబోయే ప్రాజెక్ట్స్ తో ఎలాంటి రిజల్ట్ అందుకుంటుందో చూడాలి.

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