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

చైతన్య వారధి
తెలుగు దిన పత్రిక

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

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 53 | గురువారం 6-8-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

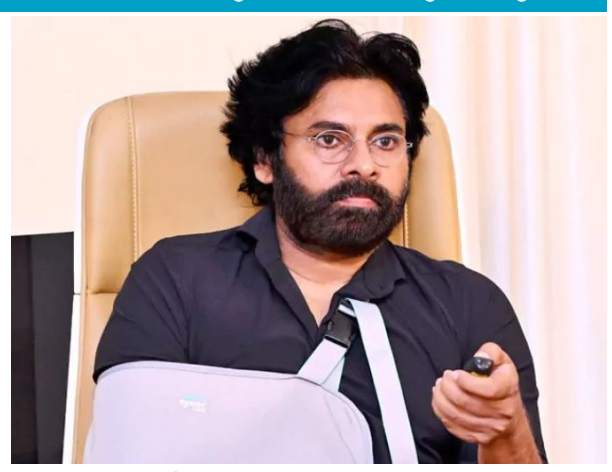
ఎన్డీయే హయాంలో 17.1 కోట్ల మందికి ఉపాధి

- మంగళ్ మిలన్‌లో ప్రజెంటేషన్

దిల్లీ: ఎన్డీయే 12 ఏళ్ల పాలనలో 17.1 కోట్ల మందికి ఉద్యోగాలొచ్చాయని కేంద్ర ప్రభుత్వం వెల్లడించింది. అదే యూపీఏ పదేళ్ల పాలనలో కేవలం 2.89 కోట్ల మంది యువతే ఉద్యోగాలు పొందారని పేర్కొంది. 2014 నుంచి అమలు చేస్తున్న క్రీడా విధానం కారణంగానే అంతర్జాతీయ క్రీడల్లో భారతీయులు పలు పతకాలు సాధిస్తున్నారని వివరించింది. ఎన్డీయే పార్లమెంటరీ పార్టీ సమావేశం మంగళ్ మిలన్ పార్లమెంటు ఆవరణలో జరిగింది. ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా, భాజపా అధ్యక్షుడు నితిన్ నబీన్ తదితరులు దీనికి హాజరయ్యారు. తృణమూల్ నుంచి ఎన్సీపీఐలో చేరి ఎన్డీయే కూటమికి మద్దతిస్తున్న 20 మంది ఎంపీల్లో ముగ్గురు మాత్రం హాజరుకాలేదు. వారిలో ఖలీలుర్ రహమాన్, అబు తాహెర్ ఖాన్, యూసుఫ్ పఠాన్ ఉన్నారు. తాము ఎన్డీయేలో లేమని తాహెర్ ఖాన్ మీడియాకు తెలిపారు. అయితే పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి సువేందు అధికారి నిర్వహించే సమావేశాలకు హాజరవుతామని స్పష్టం చేశారు.

పిఠాపురంలో రూ.200 కోట్లతో రోడ్ల నిర్మాణం

- రెండేళ్లలో రూ.100 కోట్లతో 611 రోడ్ల పనులు పూర్తి - వెల్లడించిన ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ కార్యాలయం



అమరావతి: ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న కాకినాడ జిల్లా పిఠాపురం నియోజకవర్గంలో రోడ్ల నిర్మాణానికి రూ.200 కోట్లకుపైగా వెచ్చిస్తున్నారు. జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం, సాస్కీ, రోడ్లు, భవనాలు, పంచాయతీరాజ్‌శాఖల నిధులతో 307 కిలో మీటర్ల మేర కొత్త రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టారు. రెండేళ్లలో రూ.100 కోట్ల విలువైన 611 రోడ్ల నిర్మాణం పూర్తయింది. వీటి పొడవు సుమారు 152 కిలో మీటర్లు. మరో 70కిపైగా రోడ్ల నిర్మాణ పనులు పురోగతిలో ఉన్నాయి. ఈ విషయాన్ని ఉప ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. అలల కోతకు సముద్రగర్భంలో కలిసిపోయిన ఉప్పాడ తీర ప్రాంతంలో మాయాపట్నం మత్స్యకారులకు 13 ఏళ్ల క్రితం సుబ్బంపేట సమీపంలో కొత్త మాయాపట్నం కాలనీ పేరిట పునరావాసం ఏర్పాటు చేశారు. ఇళ్లు నిర్మించినా మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించలేదు. ఉప ముఖ్యమంత్రి చొరవ తీసుకుని రూ.1.52 కోట్లతో కాలనీ మధ్య 1.5 కిలో మీటర్ల సిమెంట్ రోడ్డు, 2.8 కిలో మీటర్ల కాలువలు నిర్మించారు. ఇదే కాలనీకి సమీపంలో మరో పునరావాస కాలనీ కొత్త సూరాడపేటలో రూ.93 లక్షలు వెచ్చించి 1.6 కిలో మీటర్ల సిమెంట్ రోడ్డు నిర్మించి సుబ్బంపేట-కొత్తపల్లి ప్రధాన రహదారికి అనుసంధానించినట్లుగా ఉప ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం వివరించింది. రోడ్ల నిర్మాణంలో నాణ్యత ప్రమాణాలు విధిగా పాటించాలని అధికారులను ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ ఆదేశించారు. కొత్త రోడ్ల నిర్మాణం, పాత రోడ్ల మరమ్మతులు తదితర అంశాలపై ఆయన అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. పెండింగ్‌లోని 70 కిలో మీటర్ల రోడ్ల పనులు గడువులోగా పూర్తి చేయాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు.

6,330 ఎకరాల అగ్రిగోల్డ్ భూములు వేలానికి సిద్ధం

- మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ వెల్లడి

అమరావతి: అగ్రిగోల్డ్ ఆస్తుల్లో 6,330 ఎకరాలు వేలం ద్వారా విక్రయించి.. ఆ డబ్బులు బాధితులకు అందజేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. అగ్రిగోల్డ్‌కు దేశవ్యాప్తంగా 23,430 ఎకరాలు ఉండగా, అందులో ఏపీలోనే 20,450 ఎకరాలు ఉన్నట్లు గుర్తించామని, వీటిలో 14,304 ఎకరాలను సీఐడీ ప్రభుత్వానికి అప్పగించినట్లు చెప్పారు. వీటిలో 6,330 ఎకరాలను వేలం వేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈనెల 11న ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శితో జరిగే సమావేశంలో వేలానికి సంబంధించిన విధివిధానాలు ఖరారు చేస్తామని, సెప్టెంబరు 15 నుంచి విడతల వారీగా భూముల వేలం ప్రక్రియ ఆరంభిస్తామని పేర్కొన్నారు. అగ్రిగోల్డ్ సమస్యపై ప్రభుత్వం నియమించిన మంత్రివర్గ ఉప సంఘం బుధవారం సచివాలయంలో భేటీ అయింది. మంత్రులు అనిత, నాదెండ్ల మనోహర్, అనగాని సత్యప్రసాద్ ఈ సమావేశంలో పాల్గొనగా, మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా హాజరయ్యారు. అనంతరం అనిత, సత్యప్రసాద్‌తో కలిసి నాదెండ్ల మనోహర్ విలేకరులతో మాట్లాడారు. 'అగ్రిగోల్డ్‌లో ఏజెంట్ల ద్వారా.. రూ.6380 కోట్లు డిపాజిట్లుగా సేకరించారు. ఇందులో మన రాష్ట్రానికి చెందినవే రూ.3,944 కోట్లు ఉన్నాయి. 18,57,290 ప్లాట్లు ఉన్నట్లు చూపించి, డిపాజిట్లు సేకరించారు.

రోడ్డు, రైలు ప్రాజెక్టుల్ని అనుసంధానించాలి

- పెట్టుబడులు సాధించాలి - విశాఖ ఎకనమిక్ రీజియన్‌పై సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: రోడ్డు, రైలు మార్గాలను కలిపే ప్రణాళికలు తయారు చేయాలని, పెట్టుబడులు సాధించేలా, ప్రాజెక్టులు ఏర్పాటయ్యేలా చూడాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులకు సూచించారు. "మనం చేస్తున్న అభివృద్ధి, చేపడుతున్న ప్రాజెక్టులు, వాటివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, ఉపాధి, ఉద్యోగ అవకాశాలను ప్రజలకు వివరంగా ఎప్పటికప్పుడు చెప్పాలి" అని నిర్దేశించారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో బుధవారం ఆయన విశాఖ ఎకనమిక్ రీజియన్ (వీఈఆర్) అభివృద్ధి ప్రణాళికలపై సమీక్షించారు. సీఆర్‌జెడ్ రీ-క్లాసిఫికేషన్, వైజాగ్ బే సిటీపై చర్చించారు. "ఈస్ట్ టు వెస్ట్ కనెక్టివిటీపై ఇప్పుడు జాతీయ స్థాయిలో చర్చ జరుగుతోంది. ప్రధాని మోదీ కూడా ఇటీవల ఇదే అంశాన్ని ప్రస్తావించారు. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రాజెక్టుల రూపకల్పన.. పెట్టుబడుల సాధనకు ప్రణాళికలను సిద్ధం చేయండి" అని సూచించారు. "బే సిటీ కోసం ప్రత్యేక ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ ఏర్పాటు చేయండి. అన్ని ప్రాజెక్టులను అనుసంధానం చేస్తే మెరుగైన ఫలితాలు వస్తాయి. జీసీసీ, ఫిన్‌టెక్, లాజిస్టిక్స్ ఇంటిగ్రేషన్ రంగాలపై దృష్టి సారించాలి. విశాఖలో జంతు ప్రదర్శనశాలను అభివృద్ధి చేయాలి. అంతర్జాతీయ నగరంగా ఎదుగుతున్న విశాఖలో ఇది మంచి పర్యాటక ప్రాజెక్టు అవుతుంది" అని చెప్పారు. "విశాఖపట్నం ఎకనమిక్ రీజియన్ పరిధిలో శ్రీకాకుళం జిల్లాలోని మూలపేట పోర్టు నుంచి రాజమహేంద్రవరంలోని అఖండ గోదావరి ప్రాజెక్ట్ వరకూ ప్రతి ప్రాంతం.. ప్రతి టూరిజం స్పాట్, ప్రతి రంగాన్నీ అభివృద్ధి చేసేలా, పెట్టుబడులు వచ్చేలా చూడాలి. వీఈఆర్‌లో వైజాగ్ బే సిటీ కీలకంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా రీజియన్ పరిధిలో పెద్ద ఎత్తున పట్టణాభివృద్ధి పనులు జరగాలి. కేంద్ర నిధుల్ని మరింతగా రాబట్టాలి" అని చంద్రబాబు నిర్దేశించారు. సీఎం చేసిన సూచనలివీ.. విశాఖ ఎకనమిక్ రీజియన్ సమగ్రాభివృద్ధికి సూక్ష్మ స్థాయి ప్రణాళికలను రూపొందించాలి. వీఈఆర్ పరిధిలో ఉన్న 6 పట్టణాభివృద్ధి సంస్థల్లో అద్భుతమైన అభివృద్ధి జరగాలి. ప్రతి ప్రాంతంలోనూ మౌలిక సౌకర్యాలు కల్పించాలి. స్థానిక యువతలో నైపుణ్యాలు పెంపొందించాలి. తీరప్రాంత నిర్వహణ ప్రణాళికలకు అనుగుణంగా ప్రాజెక్టులు చేపట్టాలి. పరిశ్రమలు, టౌన్ షిప్ ఎకో సిస్టమ్, టూరిజం ప్రాజెక్టుల్ని అందుబాటులోకి తేవాలి. పీపీపీ ప్రాజెక్టులతోపాటు.. వాటికి వీజీఎఫ్ పథకం వర్తింపజేసే అంశాన్ని పరిశీలించాలి. సీఆర్‌జెడ్ నిబంధనలకు అనుగుణంగా వీఈఆర్ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేద్దాం. వీఈఆర్ అభివృద్ధి ప్రణాళికల్లో విద్యా సంస్థలు, విశ్వవిద్యాలయాల్ని భాగస్వాములుగా చేయాలి. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం సేవలను ఉపయోగించుకోవాలి.

విశాఖలో ఎకో సిస్టమ్ ఏర్పాటైంది: విశాఖలో ఐటీ, డేటా సెంటర్లు సహా వివిధ రంగాలకు చెందిన ఎకో సిస్టం ఏర్పాటైంది. అందుకు అనుగుణంగా వీఈఆర్ అభివృద్ధి ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నాం. బే సిటీ ప్రాజెక్టును యాంకర్ ప్రాజెక్టుగా అభివృద్ధి చేసేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాం. వీఈఆర్ పరిధిలో మొత్తంగా రూ.9.50 లక్షల కోట్ల వరకు పెట్టుబడులు వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంది. కాకినాడ, విశాఖలతో పశ్చిమ భారతదేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలు అనుసంధానం కావాలి. ముఖ్యంగా 4 విమానాశ్రయాలు, 3 పోర్టులను అనుసంధానిస్తే వేగవంతమైన అభివృద్ధితోపాటు పెట్టుబడులు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

పొగాకు రైతులు రోడ్డునపడే పరిస్థితి వచ్చింది

- పొగాకు పంట 21 శాతమే కొన్నారు - దేవరపల్లి పొగాకు వేలం కేంద్రం పరిశీలనలో మాజీ సీఎం జగన్

రాజమహేంద్రవరం: రాష్ట్రంలో ఈ ఏడాది 232 మిలియన్ కేజీల పొగాకు ఉత్పత్తయితే, ఇప్పటివరకు 47.3 మిలియన్ కేజీలు అంటే 21 శాతమే కొన్నారని, మిగతా పంట అమ్ముకోలేక రైతులు రోడ్డునపడే పరిస్థితి వచ్చిందని మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ విమర్శించారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా దేవరపల్లి పొగాకు వేలం కేంద్రంలో రైతులను బుధవారం కలిసిన తర్వాత విలేకర్లతో మాట్లాడారు. 67% వ్యవసాయం మీదే ఆధారపడిన రాష్ట్రంలో ఈ 26 నెలల్లో ఏ పంటకైనా గిట్టుబాటు ధర వచ్చిందా అని ప్రశ్నించారు. చంద్రబాబు హయాంలో గిట్టుబాటు ధర వచ్చింది గంజాయి పంటకేనని, అదీ వారి వెన్నుపోటు పార్టీ వారిదేనని ఎద్దేవా చేశారు. గిట్టుబాటు ధర లేక ఏలూరు జిల్లా బుట్టాయగూడెం మండలానికి చెందిన పొగాకురైతు వెంకటేశ్వరరావు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని, ఆయన భార్య ఇక్కడకు వచ్చారంటూ చూపించారు. 'బియ్యం తింటే క్యాన్సర్, మిర్చి తింటే ఎసిడిటీ, మామిడితో షుగర్.. పొగాకుతో ఆరోగ్యం పాడవుతుందని చంద్రబాబు చెబుతున్నారు. అందుకే వాటి ధరలన్నీ ధమాల్ అనిపించారు. ఆయన పాలన రైతులకు హానికరం, వ్యవసాయానికి ప్రమాదకరం' అని జగన్ విమర్శించారు. తానొస్తున్నందుకే దేవరపల్లి వేలం కేంద్రంలో కేజీకి రూ.10 పెంచారని, లేకపోతే అదీ ఇచ్చేవారు కాదన్నారు. వ్యాపారులు సిండికేట్‌గా మారినా ఎవరినీ బ్లాక్‌లిస్ట్‌లో పెట్టలేదన్నారు. ప్రభుత్వం దళారులతో రాజీ పడిందని, అందుకే పొగాకు కొనేందుకు మార్క్‌ఫెడ్‌ను దించలేదని ఆరోపించారు. '2023-24లో సగటు ధర రూ.289 పలికింది. అత్యధికంగా రూ.411 చొప్పున కొన్నారు. ఇప్పుడు కేజీకి రూ.214 మాత్రమే ఉంది. రూ.75 చొప్పున రైతు నష్టపోతున్నారు. గోదావరి జిల్లాలో గతంలో సగటు ధర రూ.326 ఉంటే ఇప్పుడు రూ.236. ధర, కొనేవారు లేక రైతులు రోడ్డున పడాల్సి వచ్చింది.' అని జగన్ విమర్శించారు. సమావేశంలో ఎమ్మెల్సీ తోట త్రిమూర్తులు, మాజీ మంత్రులు చెల్లుబోయిన వేణుగోపాలకృష్ణ, తానేటి వనిత, మాజీ ఎంపీ మార్గాని భరత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖలో ఐబీఎం ఫ్యూచర్‌నౌ సెంటర్ ప్రారంభం

- ఏఐ, డిజిటల్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్ సేవలకు కీలక కేంద్రంగా విశాఖ - ప్రారంభించిన మంత్రి నారా లోకేష్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రపంచ దిగ్గజ ఐటీ సంస్థ ఐబీఎం విశాఖపట్నంలో తన నూతన ఐబీఎం కన్సల్టింగ్ ఫ్యూచర్‌నౌ సెంటర్‌ను ప్రారంభించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ), డిజిటల్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్ సేవలకు మద్దతుగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ కేంద్రాన్ని విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ ప్రారంభించారు. విశాఖ ఇసుకతోట జంక్షన్‌లోని లాన్సమ్ స్క్వేర్ భవనంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కేంద్రాన్ని ఐబీఎం ఇండియా, సౌత్ ఏసియా మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ సందీప్ పటేల్‌తో కలిసి మంత్రి ప్రారంభించారు. అనంతరం ఏఐ గవర్నెన్స్ ఇంటెలిజెన్స్, కెమికల్స్ అండ్ పెట్రోలియం ఇండస్ట్రీ ఆపరేషన్స్‌కు సంబంధించిన అంశాలను మంత్రి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కన్సల్టింగ్ సేవలు, ఏఐ ఆధారిత పరివర్తన ప్రాజెక్టులకు మద్దతు అందించేందుకు ఈ ఫ్యూచర్‌నౌ సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేసినట్లు ఐబీఎం ప్రతినిధులు తెలిపారు. భారతదేశ సాంకేతిక ఆవిష్కరణలు, ప్రతిభావంతులైన మానవ వనరుల అభివృద్ధిలో సంస్థ పెట్టుబడులకు ఇది మరో కీలక ముందడుగుగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కేంద్రం ద్వారా కృత్రిమ మేధస్సు (ఏఐ), హైబ్రిడ్ క్లౌడ్, సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీరింగ్, డేటా అండ్ అనలిటిక్స్, సైబర్ సెక్యూరిటీ, ఎంటర్‌ప్రైజ్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్ వంటి రంగాల్లో ప్రపంచ ఖాతాదారులకు సేవలు అందించనున్నారు. ఏఐ ఆధారిత క్లౌడ్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్, ప్లాట్‌ఫామ్ ఇంజనీరింగ్, సర్వీస్ ఇంటిగ్రేషన్, క్వాలిటీ ఇంజనీరింగ్, యూజర్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ సేవలకు ఇది ప్రధాన కేంద్రంగా పనిచేయనుంది.

భారతదేశంలోని అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతిక కేంద్రాల్లో ఆవిష్కరణలు, సేవల సామర్థ్యాలను విస్తరించాలన్న ఐబీఎం లక్ష్యంలో భాగంగానే ఈ ఫ్యూచర్‌నౌ సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేసినట్లు సంస్థ ప్రతినిధులు తెలిపారు. విశాఖపట్నం విస్తృత సాంకేతిక ప్రతిభ, బలమైన విద్యాసంస్థలు, అభివృద్ధి చెందుతున్న టెక్నాలజీ ఎకోసిస్టమ్‌తో ప్రపంచ ఖాతాదారుల అవసరాలను తీర్చేందుకు అనువైన కేంద్రంగా ఎదుగుతోందని పేర్కొన్నారు. మంత్రి నారా లోకేష్ మాట్లాడుతూ.. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, డిజిటల్ సేవలు, సాంకేతిక ఆధారిత ఆవిష్కరణలకు విశాఖపట్నం ప్రపంచ కేంద్రంగా ఎదగడంలో ఐబీఎం ఫ్యూచర్‌నౌ సెంటర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని అన్నారు. కేవలం సాంకేతిక పెట్టుబడులను ఆకర్షించడం మాత్రమే కాకుండా, నాణ్యమైన ఉపాధి అవకాశాలు సృష్టించడం, భవిష్యత్ సాంకేతిక నైపుణ్యాలతో యువతను తీర్చిదిద్దడం ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ యువత ప్రపంచ డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థలో భాగస్వాములు అయ్యేలా సమగ్ర సాంకేతిక వాతావరణాన్ని నిర్మిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.

ఏఐ, డిజిటల్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్ రంగాల్లో విశాఖను దేశంలోని అగ్రగామి కేంద్రాల్లో ఒకటిగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఐబీఎంతో కలిసి పనిచేస్తామని మంత్రి తెలిపారు.

ప్రపంచ ఆవిష్కరణల కేంద్రంగా భారత్ ఎదగాలి: సందీప్ పటేల్

ఐబీఎం ఇండియా, సౌత్ ఏసియా మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ సందీప్ పటేల్ మాట్లాడుతూ.. వికసిత్ భారత్-2047 లక్ష్య సాధనలో డిజిటల్ యుగంలో ప్రపంచానికి నాయకత్వం వహించే సామర్థ్యం భారత్‌కు ఉందన్నారు. ప్రతిభ, ఆవిష్కరణలు, సాంకేతిక సామర్థ్యాలను సమన్వయం చేసుకుంటూ ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించవచ్చని తెలిపారు. విశాఖలో ఏర్పాటు చేసిన ఫ్యూచర్‌నౌ సెంటర్ ప్రపంచస్థాయి ఆవిష్కరణలు, సాంకేతిక సేవల కేంద్రంగా భారతదేశ స్థాయిని మరింత పెంచుతుందని అన్నారు.

స్థానిక యువతకు మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలు

ఐబీఎం కన్సల్టింగ్ ఫ్యూచర్‌నౌ సెంటర్ ఇండియా మేనేజింగ్ పార్ట్‌నర్ ఉషా శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ.. విశాఖలో అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతిక ప్రతిభ, విద్యా సంస్థలు, టెక్నాలజీ వాతావరణం కారణంగా ప్రపంచ డిజిటల్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్ అవసరాలకు ఇది కీలక కేంద్రంగా మారుతోందన్నారు. ఏఐ, డిజిటల్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్‌ను వేగవంతం చేయడంతో పాటు స్థానిక యువతకు మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడమే లక్ష్యమని తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఐబీఎం కన్సల్టింగ్ భారత్‌లోని అహ్మదాబాద్, బెంగళూరు, భువనేశ్వర్, చెన్నై, కోయంబత్తూరు, గురుగ్రామ్, హైదరాబాద్, కొచ్చి, కోల్‌కతా, లక్నో, ముంబై, మైసూరు, నోయిడా, పుణెతో పాటు విశాఖపట్నంలో ఫ్యూచర్‌నౌ సెంటర్లను నిర్వహిస్తోంది. అంతకుముందు మంత్రి నారా లోకేష్ ఐబీఎం సిబ్బందితో మాట్లాడి, సంస్థకు గర్వకారణంగా నిలిచే విధంగా పనిచేయాలని సూచించారు.

సంపాదకీయం

అవయవదానం గొప్పదనంపై అవగాహన కల్పించాలి

మరణించిన తరవాతా మరికొన్నేళ్లు బతికేందుకు వీలుకల్పించే అద్భుత మార్గం అవయవదానం. సాటి మనుషులకు ఎవరైనా చేయగలిగిన అత్యున్నత ఉపకారమూ అదే. కేంద్రం తీసుకున్న ప్రత్యేక చొరవవల్ల గడిచిన రెండున్నరేళ్లలో ఆ మహత్కార్యానికి అయిదు లక్షల మందికి పైగా స్వచ్ఛందంగా సమ్మతించారు. ఆ విధంగా మానవతాదీపాన్ని దేదీప్యం చేయడానికి ముందుకొచ్చిన ఆ దయాళువులు అందరికీ స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారు. కానీ, అదే సమయంలో జీవన్మృతుల అవయవదానాలు మాత్రం మన దేశంలో చాలా తక్కువగా ఉంటున్నాయి. 2024లో దేశీయంగా సుమారు 19వేల అవయవ మార్పిళ్లు జరిగితే, అందులో జీవన్మృతుల వాటా 18శాతమే. బ్రెయిన్ డెడ్ అయినవారి ఆర్గాన్ డొనేషన్‌కు కుటుంబ సభ్యులను ఒప్పించడంలో యంత్రాంగం ఒకవైపు వెనకబడుతుంటే- మరోవైపు కీలక అవయవాల వైఫల్యంతో ప్రాణాపాయ పరిస్థితుల్లో చిక్కుకుంటున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. లాన్సెట్‌లో ప్రచురితమైన తాజా అధ్యయనం ప్రకారం 2021లో గుండె మార్పిడి అవసరమైన వారిలో కేవలం 0.2శాతం మందే ఆ శస్త్రచికిత్సకు నోచుకున్నారు. మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయాలు దెబ్బతిన్నవారిలోనూ చాలామందికి ఆ అవయవాలు సమకూరలేదు. జీవించిఉన్నవారి అవయవదానాల్లో ప్రపంచంలోనే ముందున్న ఇండియా- జీవన్మృతుల నుంచి ఆర్గాన్ డొనేషన్ల సంఖ్యను పెంచగలిగితే అసహాయ రోగులెందరికో మేలు జరుగుతుంది. ప్రతి పదిలక్షల జనాభాకు మరణానంతర అవయవదానాలు స్పెయిన్‌లో దాదాపు 50 ఉంటే- అమెరికా, పోర్చుగల్‌లలో 30కి పైగా, ఫ్రాన్స్, యూకే వంటిచోట్ల 20కి మించి నమోదవుతున్నాయి. ఇండియాలో మాత్రం అవి ఒకటికన్నా తక్కువకే పరిమితమవుతున్నాయి. శ్రీలంక, థాయ్‌లాండ్, చైనా, జపాన్‌లతో పోల్చినా ఈ విషయంలో మన దేశం చాలా వెనకబడింది. పరిశీలనల ప్రకారం దేశవ్యాప్తంగా ఏడాదికి దాదాపు రెండు లక్షల మూత్రపిండ మార్పిళ్లు అవసరమవుతున్నాయి. 2024లో అందులో ఏడు శాతం శస్త్రచికిత్సలే జరిగాయి. కాలేయం, గుండె, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించి కూడా వాస్తవ ఆవశ్యకతతో పోలిస్తే ట్రాన్స్‌ప్లాంట్లు పదిశాతానికి మించట్లేదు. అవయవదాతల కోసం ఎదురు చూస్తూ ప్రాణాలు గుప్పిట్లో పెట్టుకుని బతుకుతున్న వారికి కొత్త జీవితాలను ప్రసాదించాలంటే- వ్యవస్థాగతంగా చేయాల్సిన కృషి చాలా ఉంది. మన దేశంలో రోడ్డు ప్రమాదాల్లో ప్రతి సంవత్సరం లక్షన్నర మందికిపైగా మరణిస్తున్నారు. బాధిత కుటుంబసభ్యుల అంగీకారంతో ఆ మృతుల్లో కొందరి అవయవాలనైనా సేకరించగలిగితే ఎందరో నిర్భాగ్యులకు పునర్జన్మ లభిస్తుంది. ఇలాంటి ప్రయత్నాలు చురుగ్గా సాగకపోవడం వల్లే అవయవాలతో అమానుష వ్యాపారం చేసే కిరాతకులకు అవకాశం చిక్కుతోంది. దానివల్ల పేదసాదల బతుకులు అంధకారంలోకి జారిపోతున్నాయి. జీవనశైలిలో వచ్చిన మార్పులతో కొన్నేళ్లుగా మధుమేహం, బీపీ, ఒబెసిటీ కోరచాస్తున్నాయి. వాటికితోడు నొప్పి నివారణ మందుల విపరీత వినియోగం, కట్టుతప్పుతున్న వాయుకాలుష్యం, హెపటైటిస్ వంటి వాటివల్ల కిడ్నీలు, ఊపిరితిత్తులు, గుండె, కాలేయ వైఫల్యాలు అధికమవుతున్నాయి. చిన్నపిల్లలతో పాటు యువతలోనూ ఈ సమస్యలు ముమ్మరిస్తున్నాయి. అలాంటి అభాగ్యులకు కొత్త ఊపిరి పోయాలంటే- బ్రెయిన్‌డెడ్ కేసులను సత్వరం గుర్తించి, సంబంధిత బంధుమిత్రులను అవయవదానం దిశగా చైతన్యపరచాలి. అందుకోసం అన్ని ఆసుపత్రుల్లో ప్రత్యేక నిపుణుల్ని అందుబాటులో ఉంచాలి. జీవన్మృత అవయవ దాతలకు ప్రభుత్వ లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు జరిపించాలి. ప్రభుత్వాసుపత్రుల్లో అవయవ మార్పిడికి అధునాతన మౌలిక వసతుల్ని ఏర్పాటు చేయాలి. ఆర్గాన్ డొనేషన్‌పై భయ సందేహాలు, మూఢనమ్మకాల్ని రూపుమాపుతూ, అవయవదానం గొప్పదనంపై మారుమూల ప్రాంతాల్లోనూ విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలి.

సింహాద్రి నాథుడు అత్యంత మహిమాన్వితుడు

- అందరి సహకారంతో ప్రధాన ఉత్సవాలు విజయవంతం
- మొక్కుబడి సమర్పించుకున్న గంట్ల శ్రీనుబాబు

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: ప్రపంచ ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రంగా విరాజిల్లుతున్న సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నృసింహ స్వామి అత్యంత మహిమాన్వితుడని సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి మాజీ సభ్యుడు, ప్రత్యేక ఆహ్వానితుడు, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకుడు గంట్ల శ్రీనుబాబు అన్నారు. ఆయన సింహాచలం అప్పన్న కేశఖండనశాలలో తలనీలాలు సమర్పించి మొక్కుబడి తీర్చుకున్నారు. అనంతరం ఆలయానికి పశ్చిమాభిముఖంగా ఉన్న పవిత్ర గంగధారలో పుణ్యస్నానం ఆచరించారు. అనంతరం సింహాద్రినాథుడిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఆలయ అర్చక స్వాముల ఆశీస్సులు పొందారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయం వెలుపల గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ.. సింహాచలం గ్రామంలో జన్మించడం తన పూర్వజన్మ సుకృతంగా భావిస్తున్నానని తెలిపారు. ప్రతి ఏటా స్వామివారి చందనోత్సవం సందర్భంగా తలనీలాలు సమర్పించి మొక్కుబడి తీర్చుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తోందన్నారు. ఈ ఏడాది నిజరూప దర్శనం, చందనోత్సవం, గిరిప్రదక్షిణతో పాటు ఇతర ప్రధాన ఉత్సవాలు అందరి సహకారంతో విజయవంతంగా నిర్వహించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. సింహాద్రినాథుడి భక్తుడిగా, దాతగా, గ్రామస్తుడిగా స్వామివారి ఉత్సవాల్లో పాల్గొనే అవకాశం లభించడం ఆయన కరుణాకటాక్షాలేనని అన్నారు. చిన్ననాటి నుంచి గ్రామస్తులంతా స్వామివారి ఉత్సవాల్లో భక్తిశ్రద్ధలతో పాల్గొంటున్నారని తెలిపారు. లోకంలోని ప్రజలందరిపై సింహాద్రినాథుడి ఆశీస్సులు ఉండాలని ఎల్లప్పుడూ కోరుకుంటానని గంట్ల శ్రీనుబాబు పేర్కొన్నారు.

భవిష్యత్ ఛాంపియన్లను తీర్చిదిద్దే వేదికగా పీవీ సింధు స్పోర్ట్స్ అకాడమీ

- క్రీడాకారులకు సంపూర్ణ మద్దతు అందిస్తాం -మంత్రి నారా లోకేష్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వేలాదిమంది భవిష్యత్ ఛాంపియన్లను తీర్చిదిద్దే వేదికగా పీవీ సింధు స్పోర్ట్స్ అకాడమీ నిలుస్తుందని విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ అన్నారు. విశాఖపట్నంలో పీవీ సింధు స్పోర్ట్స్ అకాడమీ నిర్మాణ పనులకు భూమిపూజ నిర్వహించారు. అనంతరం జరిగిన సభలో మంత్రి మాట్లాడారు. భారతదేశానికి గర్వకారణంగా నిలిచిన ఒలింపిక్ పతక విజేత పీవీ సింధు ప్రస్థానం ఎంతో మందికి స్ఫూర్తిదాయకమని మంత్రి పేర్కొన్నారు. క్రమశిక్షణ, త్యాగం, పట్టుదలతో సాధన చేసి ప్రపంచ స్థాయి క్రీడాకారిణిగా ఎదిగారని కొనియాడారు. ఒక ఛాంపియన్ విజయం వెనుక తల్లిదండ్రుల త్యాగం, కోచ్‌ల అంకితభావం ఉంటాయని మంత్రి అన్నారు. పీవీ సింధును ఒలింపిక్ ఛాంపియన్‌గా తీర్చిదిద్దడంలో ఆమె తల్లిదండ్రులు పీవీ రమణ, పి. విజయ చేసిన కృషి అభినందనీయమన్నారు. క్రీడాకారులు ఒక్కరోజులో తయారుకారని, నిరంతర సాధన, క్రమశిక్షణ, విశ్వాసంతో వారిని తీర్చిదిద్దుతారని తెలిపారు. పీవీ సింధు స్పోర్ట్స్ అకాడమీ కేవలం ఒక క్రీడా కేంద్రం కాదని, దేశ భావి ఛాంపియన్ల కలలకు తొలి అడుగు అని మంత్రి పేర్కొన్నారు. "బహుశా భవిష్యత్ ఒలింపిక్ ఛాంపియన్ ఈ రోజు మన మధ్యే ఉండవచ్చు. ఆ ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సహించే బాధ్యత మనందరిదీ" అని అన్నారు. ప్రపంచంలోని అగ్రశ్రేణి క్రీడా దేశాలు ఛాంపియన్లు పుట్టాలని ఎదురు చూడకుండా, ఛాంపియన్లు తయారయ్యే వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తున్నాయని చెప్పారు. అదే లక్ష్యంతో ఈ అకాడమీని అభివృద్ధి చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ అకాడమీ కేవలం బ్యాడ్మింటన్‌కే పరిమితం కాకుండా స్విమ్మింగ్, జిమ్నాస్టిక్స్, షూటింగ్, వెయిట్‌లిఫ్టింగ్, బాస్కెట్‌బాల్, ఫుట్‌బాల్ తదితర క్రీడలకు వేదికగా నిలుస్తుందని మంత్రి తెలిపారు. యువ క్రీడాకారులు స్పష్టమైన లక్ష్యంతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగేందుకు అవసరమైన శిక్షణ, సౌకర్యాలు కల్పిస్తామని పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నంను క్రీడా రంగంలో దేశంలోని ప్రముఖ కేంద్రాల్లో ఒకటిగా అభివృద్ధి చేయాలన్న లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని మంత్రి తెలిపారు. భారతదేశంలోని ఇతర ప్రాంతాల నుంచి కూడా యువ క్రీడాకారులు విశాఖకు వచ్చి శిక్షణ పొందే స్థాయికి ఈ అకాడమీ ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. మహిళలు, బాలికలు క్రీడల్లో రాణించేలా అనుకూల వాతావరణం, బలమైన స్పోర్ట్స్ ఎకోసిస్టమ్‌ను అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉందని మంత్రి అన్నారు. పీవీ సింధు వంటి క్రీడాకారిణులు తరతరాల మహిళలకు స్ఫూర్తిగా నిలవాలని, క్రీడలను కూడా గొప్ప వృత్తి అవకాశంగా యువత చూడాలని సూచించారు. ప్రతి చిన్నారి తప్పనిసరిగా ఏదో ఒక క్రీడలో పాల్గొనాలని తల్లిదండ్రులకు సూచించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ క్రీడాకారులకు ప్రభుత్వం సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తుందని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. ప్రతిభ ఉన్న ఏ చిన్నారి కూడా అవకాశాల లేమితో వెనుకబడకూడదని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా పీవీ సింధు, ఆమె కుటుంబ సభ్యులు, కోచ్‌లు, అకాడమీ రూపకల్పనలో భాగస్వాములైన ప్రతి ఒక్కరికి మంత్రి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్రీడా రంగానికి చెందిన ప్రముఖులు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

జనాభా గణన-2027ను అధికారులు సమగ్రంగా సిద్ధం కావాలి

- జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై. సత్యనారాయణ రావు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జనాభా గణన-2027ను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అధికారులు సమగ్రంగా సిద్ధం కావాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై. సత్యనారాయణ రావు సూచించారు. అనకాపల్లి పట్టణంలోని ఆర్డీవో కార్యాలయంలో బుధవారం జిల్లా స్థాయి ట్రైనింగ్ ఆఫ్ ట్రైనర్స్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ స్టాటిస్టికల్ ఆఫీసర్లకు జనాభా గణన నిర్వహణ విధానం, సమాచార సేకరణ, డిజిటల్ యాప్‌ల వినియోగం, గణనలో పాటించాల్సిన మార్గదర్శకాలు, క్షేత్రస్థాయిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై సమగ్ర శిక్షణ అందించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై. సత్యనారాయణ రావు మాట్లాడుతూ.. శిక్షణ పొందిన అసిస్టెంట్ స్టాటిస్టికల్ ఆఫీసర్లు తమ పరిధిలోని సిబ్బందికి సమర్థవంతంగా శిక్షణ అందించి జనాభా గణన--2027 విజయవంతానికి కీలక పాత్ర పోషించాలని కోరారు. జనాభా గణన--2027 దేశ అభివృద్ధి ప్రణాళికలకు అత్యంత కీలకమైన ప్రక్రియ అని పేర్కొన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో గణన సిబ్బంది నిబంధనలకు అనుగుణంగా విధులు నిర్వహించేలా అవసరమైన అవగాహన, శిక్షణ కల్పించాలని సూచించారు. సమాచార సేకరణలో ఖచ్చితత్వం, పారదర్శకత పాటిస్తూ జనాభా గణన ప్రక్రియను విజయవంతంగా పూర్తి చేసేలా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో షేక్ ఆయేషా, ఎన్నికల విభాగం సూపరింటెండెంట్ కె. శ్రీనివాస రావు, సిబ్బంది తరుణ్, అసిస్టెంట్ స్టాటిస్టికల్ ఆఫీసర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లంకెలపాలెం-సబ్బవరం రోడ్డుపై లైట్లు, డ్రైనేజీ లేక అవస్థలు

- తక్షణమే వీధి లైట్లు, డ్రైనేజీ ఏర్పాటు చేయాలి
- గంజి సురేష్ డిమాండ్

పరవాడ, చైతన్యవారధి: లంకెలపాలెం నుంచి సబ్బవరం వెళ్లే ప్రధాన రహదారిలో జీఎస్ నగర్ నుంచి మంత్రిపాలెం వరకు ఇరువైపులా డ్రైనేజీ వ్యవస్థ, వీధి లైట్లు లేక ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ 85వ వార్డు ఉపాధ్యక్షులు గంజి సురేష్ ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. రాత్రి వేళల్లో ఈ మార్గంలో జేఎన్ నర్మ అపార్ట్మెంట్స్‌కు వెళ్లే ప్రజలు చీకటి కారణంగా భయాందోళనలతో ప్రయాణిస్తున్నారని తెలిపారు. వర్షాలు కురిసిన సమయంలో రోడ్డుపై వర్షపు నీరు నిలిచిపోవడంతో రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడుతోందన్నారు. ఈ సమస్యపై ఇప్పటికే మూడుసార్లు అధికారులకు వినతిపత్రాలు అందజేసినా ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రజల ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని నాలుగోసారి ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకువస్తున్నామని తెలిపారు. వెంటనే రోడ్డుకు ఇరువైపులా డ్రైనేజీ నిర్మాణం చేపట్టి, వీధి లైట్లు ఏర్పాటు చేయాలని గంజి సురేష్ డిమాండ్ చేశారు. సాయంత్రం వేళల్లో ఈ రహదారి పరిసర ప్రాంతాల్లోని కళాశాలలు, పాఠశాలల విద్యార్థులు, ఫార్మా ఉద్యోగులతో రద్దీగా ఉంటుందని, సరైన వెలుతురు లేకపోవడంతో దొంగతనాల ఘటనలు కూడా జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు.

నుకాలమ్మ అమ్మవారిని దర్శించుకున్న సోనూసూద్

అనకాపల్లి: అనకాపల్లిలోని ప్రసిద్ధ నూకాలమ్మ ఆలయాన్ని సినీ నటుడు సోనూసూద్ దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయానికి వచ్చిన ఆయనకు ఆలయ అర్చకులు స్వాగతం పలికారు. సోసూసూద్‌ను జనసేన పార్టీ అనకాపల్లి నియోజకవర్గ ఇన్‌ఛార్జి భీమర శెట్టి రామకృష్ణ సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నూకాంబిక దేవస్థాన ఛైర్మన్ పీలా నాగ శ్రీను, గవర సంక్షేమ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ మల్ల సురేంద్ర, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లి అభివృద్ధి పనులకు మరింత వేగం

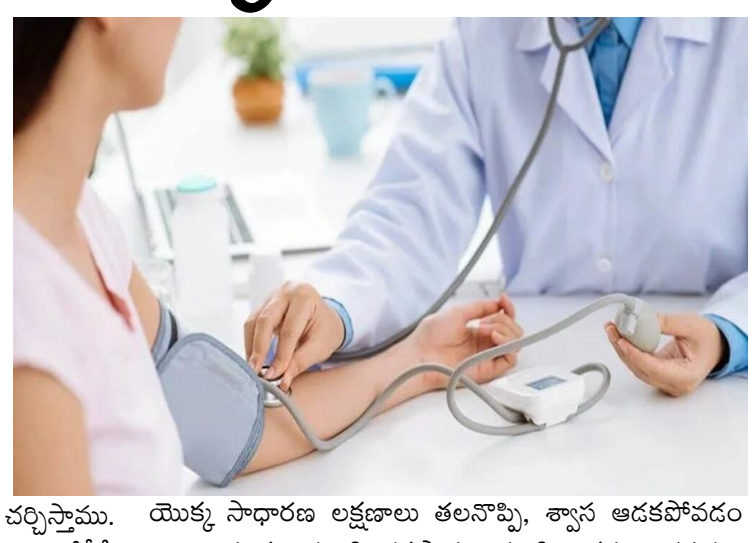
- ప్రతిష్టాత్మక వీఎంఆర్డీఏ ప్రాజెక్టులను గడువులోగా పూర్తి చేయాలి - కొడూరు మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్డు, కొత్తూరు సిటీ లెవల్ పార్కు పనులను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి పట్టణాన్ని ఆధునిక మౌలిక వసతులతో కూడిన అభివృద్ధి నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు వీఎంఆర్డీఏ చేపడుతున్న ప్రతిష్టాత్మక అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం, పచ్చదనం కలిగిన పట్టణ జీవన విధానం అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. బుధవారం ఆయన కొడూరు మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్డు, కొత్తూరు సిటీ లెవల్ పార్కు అభివృద్ధి పనులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి పనుల పురోగతిపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ముందుగా కొడూరు ప్రాంతంలో వీఎంఆర్డీఏ ఆధ్వర్యంలో రూ.9.68 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిర్మిస్తున్న మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్డు పనులను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. సుమారు 2.1 కిలోమీటర్ల పొడవు, 30 మీటర్ల వెడల్పుతో నిర్మిస్తున్న ఈ రహదారి అనకాపల్లి పట్టణ అభివృద్ధికి కీలకంగా మారుతుందని తెలిపారు. రహదారి నిర్మాణం, బీటీ రోడ్డు పనులు, ఇరువైపులా నిర్మిస్తున్న డ్రైనేజీ వ్యవస్థ, నాలుగు కల్వర్టుల నిర్మాణ పనుల పురోగతిని అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. మిగిలిన సివిల్ పనులను వేగవంతం చేసి, నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటిస్తూ ఆగస్టు 2026 చివరి నాటికి పూర్తి చేయాలని ఇంజినీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ రహదారి అందుబాటులోకి వస్తే పట్టణంలో ట్రాఫిక్ రద్దీ తగ్గడంతో పాటు పరిశ్రమలు, విద్యాసంస్థలు, నివాస ప్రాంతాలకు మెరుగైన అనుసంధానం ఏర్పడి ప్రజలకు ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. అనంతరం కొత్తూరు ప్రాంతంలో వీఎంఆర్డీఏ రూ.4.50 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 5.38 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో అభివృద్ధి చేస్తున్న సిటీ లెవల్ పార్కును పరిశీలించారు. పార్కులో ఏర్పాటు చేస్తున్న వాకింగ్ ట్రాక్‌లు, చిన్నారుల ఆట స్థలాలు, పచ్చదనం, ల్యాండ్‌స్కేపింగ్, విశ్రాంతి ప్రాంతాలు, నీటి సరఫరా సదుపాయాలు తదితర అంశాలను సమీక్షించారు. ప్రజలకు ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం కల్పించేలా పార్కును అన్ని సౌకర్యాలతో అభివృద్ధి చేసి నిర్ణీత గడువులో అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులకు సూచించారు. అభివృద్ధి పనుల అమలులో నాణ్యత, పారదర్శకత, వేగం అనే మూడు అంశాలకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. పెండింగ్ పనులను రోజువారీ పర్యవేక్షణతో పూర్తి చేసి నిర్ణయించిన గడువులను తప్పకుండా పాటించాలని వీఎంఆర్డీఏ ఇంజినీరింగ్ బృందానికి సూచించారు. ఈ పరిశీలనలో వీఎంఆర్డీఏ సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్, జిల్లా సమన్వయ అధికారి (డీసీఓ), ఆర్డీవో, డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్, సంబంధిత ఇంజినీరింగ్ అధికారులు, రెవెన్యూ అధికారులు పాల్గొని పనుల పురోగతి, పెండింగ్ సివిల్ పనులు, సాంకేతిక అంశాలపై కలెక్టర్‌కు వివరాలు అందించారు.

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటిల్.. మనం పల్లె టూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడు తుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్డ్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్స రాలు జీవిస్తుంది. పర్యావరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైఫ్ సైకిల్ లో 2-6 గ్రాముల బరువు ఉంటుండగా.. మగ కీటకం 35-75 మిమీ పొడవు, ఆడ కీటకం 30-50 మిమీ పొడవు ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖ్యంగా జపాన్ లో ఈ పురుగు తమకు అదృష్టాన్ని తెచ్చి పెడుతుందని నమ్ముతారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని విశ్వసిస్తారు. కానీ అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరీ సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి డబ్బులు సంపాదించేందుకుప్లాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటిల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బీఎండబ్ల్యూ, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అదృష్టానికి చిహ్నంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..



రక్తపోటు (బిపి) అనేది మన ఆరోగ్యంలో కీలకమైన అంశం. ఎందుకంటే, ఇది మన ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు 120/80 mmHg ఉంటుంది. అయితే రక్తపోటు ఈ సాధారణ పరిధి నుండి పక్కకు వెళ్లే సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్), అధిక రక్తపోటు (హైపెర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించ డానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్ఛ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిహైడ్రేడ్, కొన్ని మందులు, అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవొచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే., ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం ఇంకా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం వంటివి గమనించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు తరచుగా గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించదు కాబట్టి మీ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యవసరం. మొదట పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంకా సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిసైడ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది.ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసు కోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవద్దు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం.నేటి యువతరం ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లొట్టలేసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి బలహీన పడినప్పుడు శరీరంలో వైరస్ దాడి చేస్తుంది. అంటే తిరిగి శరీరానికి బలాన్ని అందించాలి. జ్వరం వస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మందగిస్తుంది. కాబట్టి తేలికగా జీర్ణం జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి అని డాక్టర్ల సలహా. అయితే కూరలు తినడం మానేసి కొందరు రసం అన్నం తింటారు. కాని రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండుకొని తినవచ్చు అని సలహా ఇస్తున్నారు వైద్యులు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావట. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు,వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ నూనెతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, ఫైబార్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైన పరవాలేదు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్‌ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు.ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్‌ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చిచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్‌ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్ఛిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లోనెల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్‌ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా షాపింగ్ బ్యాగ్‌లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంటాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన డెవలప్‌మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశాడు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్శిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గ్లైకాల్, ఆల్కహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిని తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు.కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని.తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అనర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మిరి, విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అలర్జీ సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయట. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలు తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను పడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి.అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది.చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు.ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి.ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్లు, చేతి వేళ్లు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్దనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్దనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు తుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్దనా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి.అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా!

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తినప్పుడే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12 పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్రమంగా బలపడుతుంది.ఒకవేళ ఈ లోపం ఎక్కువగా వస్తే రుచి వాసన వంటివి కోల్పోతారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో జ్ఞాపకశక్తి కూడా కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. మాంసాహారంలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుందట. ముఖ్యంగా మేక, గొర్రెలలో ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ల లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది.అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్ధకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పనీ చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ల లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ల లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక నరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ల లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిర్గతం కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

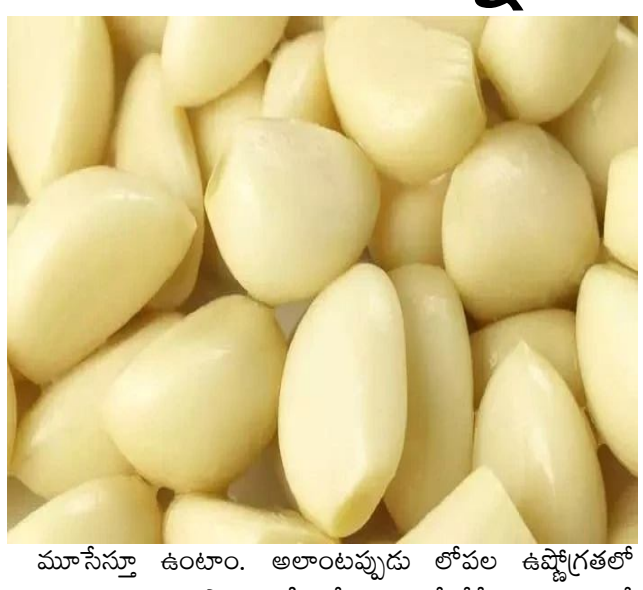
చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు.తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంట. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంట. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంట. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరీ ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉదంటున్నారు నిపుణులు.

చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

ఎండలు మండుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ పండ్ల రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావట. చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్లియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కాల్షియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్తే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి సలహా మేరకు ఈ చెరకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్‌లో పెడుతున్నారా..



వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రీడియన్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు.వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్‌లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్‌లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్‌లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్‌ను పదే పదే తెరిచి మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శిలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్‌లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సీకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి.టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోషన్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెరైటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు.మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు. మామిడి తొక్కలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది.

మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థర్మోజెనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్‌లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు.చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ఫ్రక్టోజ్‌ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యసనానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాద శీతల పానీయాలలో లభించే ఫ్రక్టోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని విసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

పిల్లల పౌడర్‌తో క్యాన్సర్... హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్కమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ...ఎలుకల్లో ఇలా జరుగుతుందని, మనుషుల్లోనూ జరగవచ్చని అభిప్రాయపడింది. అయితే పూర్తి ఆధారాలు మాత్రం ఇంకా సేకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పింది.కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చోట్ల దొరికే ఈ ఖనిజం.. బేబీ పౌడర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పౌడర్ వాడే వారిలో అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్కమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిర్గతం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది.అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారు ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ జనాలను తప్పుదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్క్ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్మోకింగ్ గన్ కాదని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు చెప్పాయన్నారు.

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహార ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్‌లు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్‌కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాష్‌లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్ధరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది.

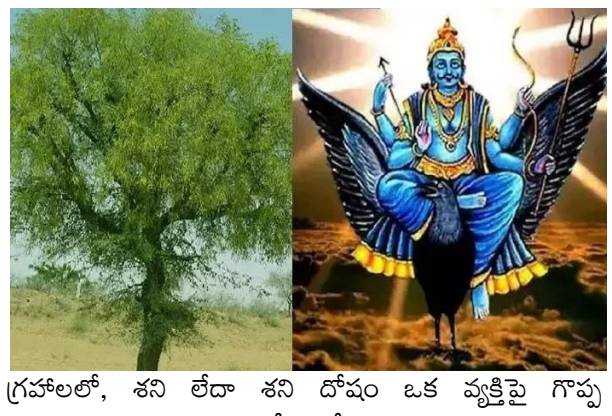
అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.

కెఫిన్, ఉత్ప్రేరకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది మీకు నిద్రపోవడం లేదా రాత్రంతా నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. సాయంత్రం పూట కాఫీ, టీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ , చాక్లెట్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి.ఈ ఆహారాలకు బదులుగా, గ్రీకు పెరుగు, కాటేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమోమిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫీన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రీములు (ఫేస్ క్రీమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్పష్టమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినెస్, సాల్మన్, మాకేరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్‌నట్‌లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్‌లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్‌కు పూర్వగాములు, ఈ ప్రోటీన్‌లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌర్‌క్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

శని దోషం పోవాలంటే..

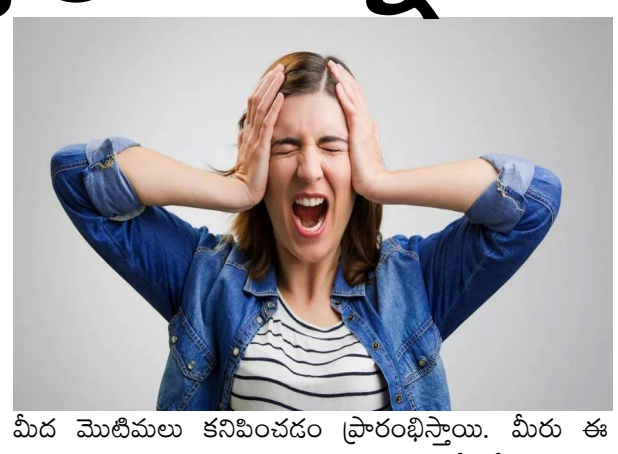


మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు.ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనీశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, శనీశ్వరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరుపు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనీశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది గ్రహాలలో, శని లేదా శని దోషం ఒక వ్యక్తిపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేద జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, శని కర్మ ఫలితాలను ఇచ్చే వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతుంది. అన్ని రాశుల వారు తమ జీవితంలో శని దోషాన్ని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఏలి నాటి శని ప్రభావం నుంచి బయటపడడానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

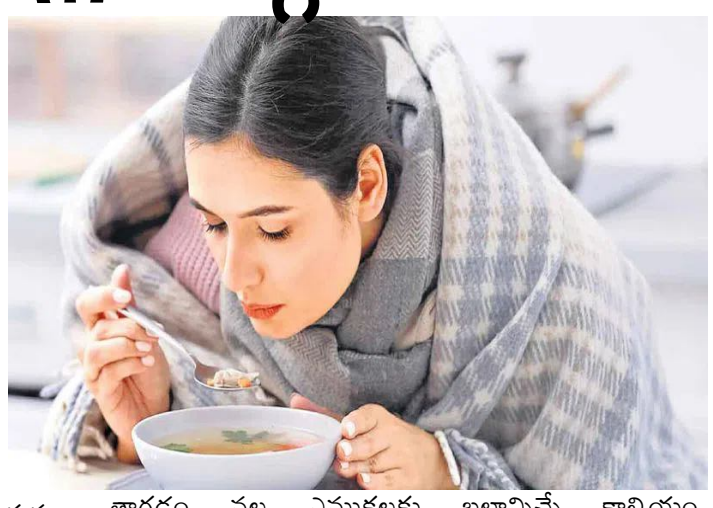
ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం.ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి.అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది.ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనపుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినపుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి.సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ కార్టిసాల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రొటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..



ఈ బిజీ లైఫ్‌లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి.మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరుపు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతర చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం మీద మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీరు ఈ మొటిమల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే, మీరు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి, తగినంత నిద్ర పొందాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మొటిమలకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. అందుచేత రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

సూప్‌లతో ఫ్లూ తగ్గుతుందా?



చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్‌లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్‌లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్‌లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్‌లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్‌లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విసర్జక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్‌లలో ప్రొటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరాటిన్‌లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ఫ్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరళ్లు, సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్‌లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్‌లు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్‌లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రొటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్‌ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివీ ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్‌లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్‌లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారు వీటిని. వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణధాన్యాలలో గుమ్మడి గింజలకు కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒకసారి ఈ సూపర్ ఫుడ్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం. బరువు నియంత్రణ.. గుమ్మడి గింజలలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతే కాదు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మీ బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రించడంలో ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. భోజనం తర్వాత ఈ గుమ్మడి గింజలను తింటే కడుపు నిండుగా మారి అతిగా ఆహారం తినరు. మెండుగా మెగ్నీషియం.. ఇందులో మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరులో మెగ్నీషియం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల సంకోచాలను, న్యూరోట్రాన్స్మిట ర్ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిర్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు.. గుమ్మడి గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. వీటి కొవ్వులో ఎక్కువగా మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలీ అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇంకా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. సంతానోత్పత్తి.. పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి ఈ గుమ్మడి గింజలు. క్రమం తప్పకుండా వీటిని తింటే పురుషులకు మేలు జరుగుతుంది. శీఘ్రస?లనం సమస్యలు, లైంగిక ప్రేరణతో సహా సంతానోత్పత్తి సమస్యలను పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి ఈ గింజలు.

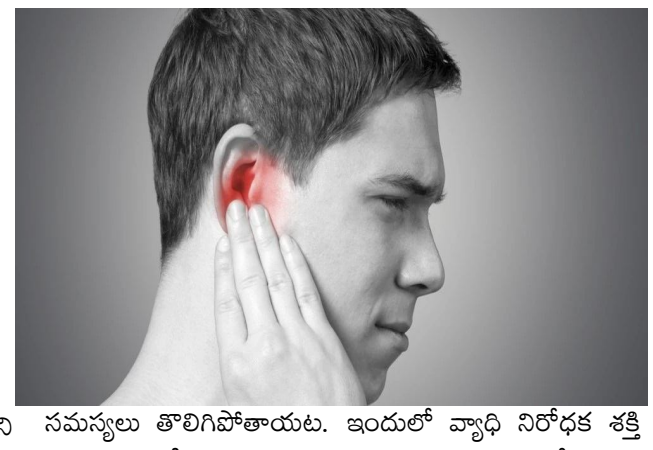
పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు. తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలో ఓ సారి చూసేద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడ్ చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నాము అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు పీచు పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. నమిలి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయి. కొందరు పిల్లలు వీటిని ఇష్టపడరు. పప్పులో ఆకుకూరలు వేయాలి. ఇక పిల్లలకు తోటకూర చాలా మంచిది. అందుకే పప్పులో ఆకుకూరలు వేయండి. తోటకూర వారి డైట్ లో భాగం చేయండి. పాలకూరను కూడా ఎక్కువగా పెడుతుంటారు. ఈ పాలకూర కంటే కూడా తోటకూర వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. మరి మీ పిల్లలు ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉంది కాబట్టి జర జాగ్రత్త. ఇప్పటి నుంచే పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం వల్ల వయసు పెరుగుతున్న కొద్ది వారికి ఎలాంటి సమస్యలు రావు అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి. ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్య మధ్యలో నీరును తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరును తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్విప్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్టుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్ మాత్రమే తీసుకోండి అంటూ సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఇక తిన్న వెంటనే నడస్తుంటారు కొందరు. నడకను కూడా పరుగులా చేస్తుంటారు. ఇలా కూడా చేయవద్దట. తిన్న తర్వాత నడవకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయట. అయితే తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ తెలిసి తెలియక చేసే తప్పుల వల్ల ఆహారం జీర్ణం అవదు. అందులోని ఒక మిస్టేక్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్జెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్విప్ వేయండి.

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..



చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది. కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్టే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్టే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే.. చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు, నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా టిష్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి టిష్యూ దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేషియన్ ట్యూబ్ లను చికాకు పెడతాయి. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అవుతుంది. పిల్లలకు న్యుమోకాకల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి సమస్యలు తొలిగిపోతాయట. ఇందులో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఉంటుంది. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ దూరం అవడమే కాదు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా దరి చేరవు. చెవులను ఎప్పుడు కూడా వెచ్చగా ఉంచుకోవాలి అంటారు నిపుణులు. చెవులను వెచ్చగా ఉంచడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ లు రావు. వైరస్, బ్యాక్టీరియాలు చల్లని వాతావరణంలో బాగా వృద్ధి చెందుతాయి. అందుకే వెచ్చదనం బెటర్. ఇక ఇయర్ డ్రాప్స్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తాయి. ఐబుప్రోఫెన్ లేదా ఎసిటమినోఫెన్ వంటి మందుల వల్ల పరిష్కారం ఉంటుంది కాబట్టి ఉపయోగించండి. కానీ ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో,అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు. మామిడిపళ్ళను చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మామిడి కాయను పండ్లకే రారాజు అని ఊరికే అంటారా. కానీ డయాబెటిస్తో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా.. వద్దా.. అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లల్లో గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఏ పండులో అయితే గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మొహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు. ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు. సాధారణంగా మామిడి పండుకు గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది. ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును తీసుకోవడంతో,వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే,పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికి హాని కలిగిస్తాయి. మరీ ముఖ్యంగా మదుమేహులు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. మరియు జ్యూస్ రూపంలోను,చక్కర వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్ద్రీకరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్‌గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ సీజన్‌లో మీ ఆహారంలో పెరుగును తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. విటమిన్లు : మంచి మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్‌గా ఉంటుంది. విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కాల్షియం, మినరల్స్, పొటాషియం,మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సిందే. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటేషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్జరీ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు, పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్జరీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్జరీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

ఆగస్టు 7న విశాఖలో భారీ ఉద్యోగ మేళా

- నిరుద్యోగ యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలి
- జిల్లా ఇన్‌చార్జి కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జిల్లాలోని నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే లక్ష్యంతో ఈ నెల 7వ తేదీ శుక్రవారం విశాఖపట్నంలో మెగా జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా ఇన్‌చార్జి కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి తెలిపారు. జిల్లా ఉపాధి కార్యాలయం (టెక్నికల్ అండ్ క్లరికల్), నేషనల్ కెరీర్ సర్వీస్ ఆధ్వర్యంలో కంచరపాలెంలోని గర్ల్స్ ఐటీఐ క్యాంపస్‌లో ఉన్న జిల్లా ఉపాధి కార్యాలయ సముదాయంలో ఉదయం 10 గంటల నుంచి ఈ ఉద్యోగ మేళా ప్రారంభమవుతుందని ఆమె ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఈ ఉద్యోగ మేళాలో వివిధ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖ సంస్థలు పాల్గొని అభ్యర్థులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. టీసీఐ, ఇన్నోవ్ సోర్స్ (ఎస్‌బీఐ కార్డ్స్), నవతా రోడ్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్, అపోలో ఫార్మసీ, ఫ్లిప్‌కార్ట్, డీమార్ట్, ఫాక్స్‌కాన్, గ్లోరీ వెండర్ టెలికాలర్స్, శుభగృహ, వరుణ్ మోటార్స్, డెక్కన్ ఫైన్ కెమికల్స్, అపిటోరియా తదితర సంస్థలు ఈ మేళాలో పాల్గొంటున్నాయని వెల్లడించారు. అసిస్టెంట్ సూపర్‌వైజర్, సేల్స్ మేనేజర్, క్యాషియర్, లాజిస్టిక్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్, ఫార్మసిస్ట్, టెలికాలర్, సేల్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్, ఐఫోన్ అసెంబ్లింగ్ ఆపరేటర్, జూనియర్ కెమిస్ట్, ప్రొడక్షన్ అసిస్టెంట్ తదితర ఉద్యోగాలకు నియామకాలు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. ఎస్ఎస్‌సీ, ఇంటర్, ఐటీఐ, డిప్లొమా, డిగ్రీ తదితర అర్హతలు కలిగిన పురుష, మహిళా అభ్యర్థులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవచ్చని కలెక్టర్ సూచించారు. అభ్యర్థులు తమ బయోడేటా, విద్యార్హతల ధ్రువపత్రాల జిరాక్స్

ప్రతులు, పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫొటోలతో హాజరు కావాలని కోరారు. ఈ ఉద్యోగ మేళా ద్వారా యువతకు మెరుగైన వేతనాలతో పాటు కెరీర్ అభివృద్ధికి మంచి అవకాశాలు లభిస్తాయని, జిల్లాలోని నిరుద్యోగ యువత అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా ఇన్‌చార్జి కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి పిలుపునిచ్చారు. జాబ్ మేళాకు సంబంధించిన మరిన్ని వివరాల కోసం 9160888066 నంబర్‌లో సంప్రదించవచ్చని ఆమె తెలిపారు.

ఏటీఎం చోరీ కేసును త్వరలోనే ఛేదిస్తాం

- విజయనగరం జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్, ఐపీఎస్

విజయనగరం: గంట్యాడ మండలం లక్కిడం జంక్షన్ వద్ద జరిగిన ఇండియా-1 ఏటీఎం చోరీ కేసును త్వరలోనే ఛేదిస్తామని విజయనగరం జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్, ఐపీఎస్ తెలిపారు. ఆగస్టు 5న ఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించిన ఆయన, దర్యాప్తు పురోగతిపై పోలీసు అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. లక్కిడం జంక్షన్ వద్ద రహదారి పక్కన ఉన్న ఇండియా-1 ఏటీఎంలో తెల్లవారుజామున సుమారు 2.30 గంటల సమయంలో గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు ప్రవేశించి ఏటీఎంను ఎత్తుకెళ్లినట్లు ప్రాథమిక దర్యాప్తులో తేలిందని ఎస్పీ తెలిపారు. చోరీ చేసిన ఏటీఎంను తాడుతో బొలెరో వాహనానికి కట్టి కొంత దూరం లాక్కెళ్లినట్లు గుర్తించామన్నారు. ఏటీఎంలో సుమారు రూ.1.50 లక్షల వరకు నగదు ఉండొచ్చని తెలిపారు. నేర స్థలాన్ని క్లూస్ టీమ్ పరిశీలించి, శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ఆధారాలను సేకరించినట్లు ఎస్పీ వెల్లడించారు. నిందితులను త్వరగా గుర్తించి అరెస్ట్ చేయాలనే లక్ష్యంతో అన్ని కోణాల్లో దర్యాప్తు కొనసాగుతోందన్నారు. కేసు ఛేదన కోసం సీసీఎస్ పోలీసులు, నేరాల ఛేదనలో నైపుణ్యం కలిగిన అధికారులు, సిబ్బంది కలిపి సుమారు 50 మందితో 10 ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ బృందాలు విజయనగరం ఇన్‌చార్జి డీఎస్పీ ఎస్. రాఘవులు ఆధ్వర్యంలో పనిచేస్తాయని చెప్పారు. ప్రతి బృందానికి సీఐ లేదా ఎస్ఐ స్థాయి అధికారులు నాయకత్వం వహిస్తున్నారని తెలిపారు. ఏటీఎం కేంద్రంలోని సీసీ కెమెరాల దృశ్యాలతో పాటు పరిసర ప్రాంతాల్లోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ సంస్థలు, వ్యాపార సముదాయాలు, రహదారుల వద్ద ఉన్న సీసీ కెమెరాల ఫుటేజీలను సేకరించి విశ్లేషిస్తున్నామని ఎస్పీ తెలిపారు. అవసరమైన చోట సాంకేతిక నిపుణుల సహకారంతో డిజిటల్ ఆధారాలను పరిశీలిస్తున్నామని చెప్పారు. మునుపటి నేర చరిత్ర కలిగిన వ్యక్తులు (ఎంఓ క్రిమినల్స్), స్థానికంగా అనుమానాస్పదంగా సంచరించే వ్యక్తులను విచారించాలని

అధికారులను ఆదేశించినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. వాహనాల రాకపోకలు, మొబైల్ సాంకేతిక సమాచారం, నిందితుల కదలికలపై ప్రత్యేక నిఘా పెట్టాలని సూచించారు. జిల్లా సరిహద్దులతో పాటు పొరుగు జిల్లాల పోలీసులతో సమన్వయం పెంచి దర్యాప్తును వేగవంతం చేస్తున్నామని వెల్లడించారు.

ఏటీఎంల భద్రతపై బ్యాంకులకు సూచనలు... ఏటీఎం కేంద్రాల భద్రత విషయంలో బ్యాంకు యాజమాన్యాలు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఎస్పీ సూచించారు. అన్ని ఏటీఎంలలో నాణ్యమైన సీసీ కెమెరాలు, అలారం వ్యవస్థలు, తగిన లైటింగ్, భద్రతా సిబ్బందిని ఏర్పాటు చేసుకోవాలని కోరారు. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా కార్యకలాపాలు కనిపిస్తే వెంటనే సమీప పోలీస్ స్టేషన్‌కు లేదా డయల్-100/112కు సమాచారం అందించాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. జిల్లాలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు పోలీసు శాఖ కట్టుబడి ఉందని, నేరాలకు పాల్పడే వారిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించబోమని ఎస్పీ స్పష్టం చేశారు. ఈ కేసులో నిందితులను త్వరలోనే గుర్తించి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ఎస్పీ వెంట గంట్యాడ ఎస్ఐ డి. సాయి కృష్ణ, సీసీఎస్ సీఐ డి.డి. నాయుడు, ఎస్‌బీ సీఐ ఎ.వి. లీలారావు తదితర పోలీసు సిబ్బంది ఉన్నారు.

తల్లిపాలే శిశువుకు శ్రీరామరక్ష

- కేజీహెచ్‌లో తల్లిపాల వారోత్సవాల సందర్భంగా అవగాహన కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: తల్లిపాలే శిశువుల సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి శ్రీరామరక్ష అని కేజీహెచ్ పీడియాట్రిక్స్ విభాగాధిపతి, ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ బి.ఎస్. చక్రవర్తి అన్నారు. ప్రపంచ తల్లిపాల వారోత్సవాల సందర్భంగా బుధవారం కేజీహెచ్ చిన్నపిల్లల విభాగంలో ఐసీడీఎస్ ఆధ్వర్యంలో బాలింతలకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తల్లిపాల ప్రాముఖ్యత, శిశువుల ఆరోగ్యంపై వాటి ప్రభావం గురించి వైద్యులు వివరించారు. డాక్టర్ బి.ఎస్. చక్రవర్తి మాట్లాడుతూ.. తల్లిపాలు శిశువుకు అత్యుత్తమమైన సహజ పోషకాహారమని తెలిపారు. తల్లిపాలు తీసుకున్న పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఎదగడంతో పాటు భవిష్యత్తులో మధుమేహం, ఊబకాయం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయని చెప్పారు. ప్రతి బిడ్డ సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి తల్లిపాలు

ఎంతో అవసరమని, ప్రతి బాలింత తల్లిపాలను తప్పనిసరిగా తమ పిల్లలకు అందించాలని సూచించారు. శిశువు పుట్టిన వెంటనే తల్లిపాలు ఇవ్వడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీడీపీఓ నీలిమ, ఏడీసీడీపీఓ శ్రీలత, సూపర్‌వైజర్లు, అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, కేజీహెచ్ వైద్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ వెబ్‌సైట్ ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లోనే జనన, మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాలు

- కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేదు - జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారి డా. ఈ.ఎన్.వి. నరేష్ కుమార్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజలకు మరింత వేగవంతమైన, పారదర్శకమైన సేవలు అందించేందుకు జీవీఎంసీ (గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్) జనన, మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాల జారీ ప్రక్రియను పూర్తిగా ఆన్‌లైన్‌లో అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారి డా. ఈ.ఎన్.వి. నరేష్ కుమార్ తెలిపారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమంలో స్టాటిస్టికల్ ఆఫీసర్, జోనల్ కమిషనర్లు శివప్రసాద్, మనీషా, సహాయ వైద్యాధికారులు, బర్త్ అండ్ డెత్ శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, ఏఎస్‌వోలు తదితరులకు ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తు విధానంపై అవగాహన కల్పించారు. జీవీఎంసీ, సిటీ ఆపరేషన్ సెంటర్ (సీఓసీ) సిబ్బంది పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా ప్రజలు ఇంటి నుంచే జనన, మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాల కోసం ఎలా దరఖాస్తు చేసుకోవాలో వివరించారు. ఈ సందర్భంగా డా. నరేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. ఇకపై జనన, మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాల కోసం ప్రజలు జీవీఎంసీ జోనల్ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. మొబైల్ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ ద్వారా జీవీఎంసీ అధికారిక వెబ్‌సైట్ లో అవసరమైన వివరాలను నమోదు చేసి ధ్రువపత్రాలను పొందవచ్చని తెలిపారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ప్రత్యేక కార్యాచరణతో ఈ ఆన్‌లైన్ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. జనన, మరణ ధ్రువపత్రాల కోసం అవసరమైన పత్రాలు, వివరాలను అప్‌లోడ్ చేసి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చన్నారు. పూర్తి వివరాలతో సమర్పించిన దరఖాస్తులను పరిశీలించి ఏడు రోజుల్లోపు ధ్రువీకరణ పత్రాలు జారీ చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. వార్డు సచివాలయాలకు వచ్చే ప్రజలకు వార్డు శానిటరీ కార్యదర్శులు దరఖాస్తు నింపే విధానం, అవసరమైన పత్రాలను మొబైల్ ద్వారా

అప్‌లోడ్ చేసే ప్రక్రియలో సహాయం అందించాలని శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్లకు సూచించారు. బర్త్ అండ్ డెత్ శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్లకు ఇప్పటికే పూర్తి స్థాయిలో శిక్షణ, అవగాహన కల్పించినట్లు తెలిపారు. ప్రతి దరఖాస్తును క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, అవసరమైతే క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన అనంతరం మాత్రమే ఆన్‌లైన్ ఆమోదానికి పంపాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం స్టాటిస్టికల్ ఆఫీసర్ పి.డి.వి. ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. ఆన్‌లైన్‌లో వచ్చిన దరఖాస్తుల పరిశీలన, పై అధికారులకు పంపే విధానం, ఆసుపత్రుల్లో జరిగిన జననాలు, ఇంటి వద్ద లేదా మార్గమధ్యంలో జరిగిన జననాలు, మరణాలు, దత్తత నమోదులు, ప్రత్యేక రిజిస్ట్రేషన్లు, విదేశాల్లో జరిగిన జనన, మరణాల నమోదుకు అనుసరించాల్సిన విధివిధానాలపై శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్లకు సమగ్ర అవగాహన కల్పించారు. జోనల్ కమిషనర్లు, సహాయ వైద్యాధికారులు, శానిటరీ సూపర్‌వైజర్లు, శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్లు అడిగిన సందేహాలకు పి.డి.వి. ప్రసాద్ సమాధానాలు ఇచ్చారు.

మహిళా పోలీసులతో ప్రత్యేక సమావేశం

- నేరాల నియంత్రణలో మహిళా పోలీసుల పాత్ర కీలకం - ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్

విశాఖపట్నం (పెందుర్తి), చైతన్యవారధి: పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని వార్డు, గ్రామ స్థాయి మహిళా సంరక్షణ కార్యదర్శులు (మహిళా పోలీసులు)తో బుధవారం పెందుర్తి చినముషివాడ రాజ్యలక్ష్మి కళ్యాణ మండపంలో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ హాజరై మహిళా పోలీసులతో వారి పరిధిలో ఎదురవుతున్న సమస్యలు, ప్రజల భద్రత, శాంతిభద్రతల పరిస్థితులపై చర్చించారు. విధుల నిర్వహణలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులను అడిగి తెలుసుకుని, అవసరమైన సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్‌స్పెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి మహిళా పోలీస్ తమ పరిధిలో జరుగుతున్న అసాంఘిక కార్యకలాపాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా మత్తు పదార్థాల వినియోగం, విక్రయాలు, రవాణా వంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని సేకరించి వెంటనే పోలీస్ స్టేషన్‌కు తెలియజేయాలని కోరారు. మత్తు పదార్థాల వల్ల యువత, కుటుంబాలు, సమాజంపై కలిగే దుష్పరిణామాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. అలాగే సైబర్ మోసాలు, ఆన్‌లైన్ మోసాల పట్ల ప్రజలను అప్రమత్తం చేయడంతో పాటు, మహిళలపై జరిగే నేరాలు, వాటికి సంబంధించిన చట్టాలు, శిక్షలపై విస్తృత ప్రచారం చేయాలని తెలిపారు. తమ పరిధిలో కొత్తగా అద్దెకు వచ్చే వ్యక్తులు,

కుటుంబాల వివరాలను తెలుసుకోవాలని, అనుమానాస్పద వ్యక్తుల కదలికలపై నిఘా ఉంచాలని మహిళా పోలీసులకు సూచించారు. అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలపై సమాచారం అందిన వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని కోరారు. ప్రజల భద్రతలో సీసీ కెమెరాల ప్రాధాన్యతను వివరిస్తూ.. ముఖ్యమైన ప్రాంతాలు, ప్రధాన రహదారులు, కాలనీలు, వాణిజ్య సముదాయాలు, ప్రజలు ఎక్కువగా సంచరించే ప్రదేశాల్లో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. తమ పరిధిలో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు, పనితీరు, అవసరమైన ప్రాంతాల వివరాలను సేకరించి పోలీస్ స్టేషన్‌కు తెలియజేయాలని తెలిపారు. మహిళల భద్రత, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, నేరాల నివారణలో మహిళా పోలీసుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. పోలీస్ శాఖతో సమన్వయంతో పనిచేస్తూ ప్రజా సమస్యలను గుర్తించి సకాలంలో సమాచారం అందించాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది, పరిధిలోని వార్డు, గ్రామ మహిళా పోలీసులు పాల్గొన్నారు.

భివృద్ధి, సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం బ్రాండ్ అంబాసిడర్

- కిడారి శ్రావణ్ కుమార్ - 'ఇంటింటికి తెలుగుదేశం' కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ పథకాల వివరణ

విశాఖపట్నం (గాజువాక) చైతన్యవారధి: అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలులో కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజల విశ్వాసాన్ని చూరగొంటోందని గిరిజన కార్పొరేషన్ చైర్మన్, గాజువాక నియోజకవర్గ పరిశీలకులు కిడారి శ్రావణ్ కుమార్ అన్నారు. గాజువాక నియోజకవర్గంలోని 74వ వార్డు పరిధిలోని 274వ పోలింగ్ బూత్ పరిధిలో నిర్వహించిన 'ఇంటింటికి తెలుగుదేశం' కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని ప్రభుత్వం రెండేళ్లలో చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా కిడారి శ్రావణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు

నాయుడు నాయకత్వంలో రాష్ట్రం అభివృద్ధి దిశగా పయనిస్తోందని, నవ్యాంధ్రను స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్‌గా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని అన్నారు. రాష్ట్రంలో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులను మినహాయిస్తే అధిక శాతం ప్రజలు కూటమి ప్రభుత్వ పాలన పట్ల సంతృప్తిగా ఉన్నారని, ఇంటింటికి తెలుగుదేశం కార్యక్రమానికి ప్రజల నుంచి లభిస్తున్న ఆదరణ అందుకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గాజువాక నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, పల్లా రమణ, మాజీ 74వ వార్డు అధ్యక్షుడు జాజుల గంగరాజు, 274వ పోలింగ్ ఇన్‌చార్జి అమరపినిశంకర్, సీనియర్ టీడీపీ నాయకులు మొల్లి చిన్నోడు, గల్లా శంకర్ సాయిరాం, మొల్లి దేవా, వియ్యపు అప్పలనాయుడు, గ్రామ పెద్దలు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

గోపాలపట్నం, ములగాడ రైతు బజార్లలో రాయితీ బియ్యం విక్రయాల ప్రారంభం

- స్టాళ్లను ప్రారంభించిన ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నిత్యావసర వస్తువుల ధరల భారంతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం చేపట్టిన రాయితీ బియ్యం విక్రయాల కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వ విప్, పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే గణబాబు గోపాలపట్నం, ములగాడ రైతు బజార్లలో ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. బహిరంగ మార్కెట్‌లో బియ్యం ధరలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో సామాన్య ప్రజలకు నాణ్యమైన సన్న బియ్యాన్ని తక్కువ ధరకు అందించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కౌంటర్లను ఏర్పాటు చేసిందని తెలిపారు. ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ప్రభుత్వం ప్రకటించిన ధరల ప్రకారం మార్కెట్‌లో కిలో స్టీమ్ బీపీటీ బియ్యం ధర రూ.62 ఉండగా, రైతు బజార్లలో రూ.52కే విక్రయిస్తున్నారు. అలాగే రా బీపీటీ బియ్యం మార్కెట్ ధర రూ.58 ఉండగా, రైతు బజార్లలో కిలో రూ.50కే అందుబాటులో ఉంచారు. ఈ రాయితీ

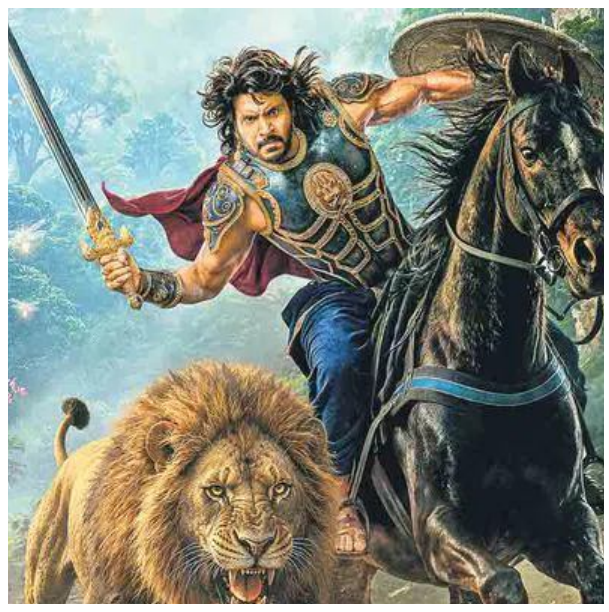
బియ్యం విక్రయాలు బుధవారం నుంచే అమల్లోకి వచ్చినట్లు గణబాబు తెలిపారు. ప్రజలు సమీప రైతు బజార్లలో ఈ సౌకర్యాన్ని వినియోగించుకోవాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెటింగ్ కమిటీ చైర్మన్ అపర్ణ ప్రసాద్, కమిటీ సభ్యులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, పార్టీ నాయకులు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే ముస్తఫా అరెస్టును ఖండించిన వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మైనారిటీ నాయకులు

- రాజకీయ కక్షసాధింపులో భాగంగానే కేసులు నమోదు చేశారంటూ ఆరోపణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మాజీ ఎమ్మెల్యే ముస్తఫా, ఆయన కుమారుడిపై నమోదైన కేసులు, అరెస్టును ఖండిస్తూ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మైనారిటీ విభాగం నాయకులు బుధవారం జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ ఎస్ఈసీ సభ్యుడు జహీర్ అహ్మద్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎన్నికల హామీలను అమలు చేయడంలో విఫలమై ప్రతిపక్ష నాయకులపై రాజకీయ కక్షసాధింపుకు పాల్పడుతోందని ఆరోపించారు. ముస్తఫా చాలా కాలంగా పొగాకు వ్యాపారం నిర్వహిస్తున్నారని, వ్యాపార లావాదేవీల్లో తలెత్తిన వివాదాన్ని కొందరు ఉద్దేశపూర్వకంగా 'కిడ్నాప్' కేసుగా చిత్రీకరించారని పేర్కొన్నారు. సంబంధిత వ్యక్తులను పోలీసులకు అప్పగించినప్పటికీ ముస్తఫా, ఆయన కుమారుడు, కుటుంబ సభ్యులు, అనుచరులపై కుట్రపూరితంగా కేసులు నమోదు చేశారని ఆరోపించారు. ఇది పూర్తిగా రాజకీయ వేధింపుల్లో భాగమేనని విమర్శించారు. జిల్లా మైనారిటీ విభాగం అధ్యక్షుడు బర్కత్ అలీ మాట్లాడుతూ, ముస్తఫాపై నమోదు చేసిన కిడ్నాప్ కేసు రాజకీయ కక్షసాధింపులో భాగమేనని ఆరోపించారు. కాజా టోల్‌ప్లాజా, పెదకాకాని పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని సీసీటీవీ దృశ్యాలను బహిర్గతం చేస్తే వాస్తవాలు వెలుగులోకి వస్తాయని అన్నారు. ఈ వ్యవహారంలో హైకోర్టును ఆశ్రయించి చట్టపరంగా పోరాటం కొనసాగిస్తామని, నిజాలు వెలుగులోకి వచ్చే వరకు వెనక్కి తగ్గబోమని స్పష్టం చేశారు. గత రెండున్నర సంవత్సరాలుగా ముస్లిం సమాజాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని వేధింపులు జరుగుతున్నాయని, ముస్తఫాను కూడా అదే కోణంలో టార్గెట్ చేశారని ఆరోపించారు. జిల్లా షేక్ విభాగం అధ్యక్షుడు ఎం.డి. షరీఫ్ మాట్లాడుతూ, సమగ్ర విచారణ జరపకుండానే మాజీ ప్రజాప్రతినిధిపై చర్యలు తీసుకోవడం సరికాదన్నారు. ముస్తఫా, ఆయన కుమారుడిని అరెస్టు చేయడం అన్యాయమని పేర్కొంటూ, పోలీసులు నిష్పక్షపాతంగా వ్యవహరించి పూర్తి స్థాయి విచారణ అనంతరం మాత్రమే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ విలేకరుల సమావేశంలో విశాఖపట్నం ఉత్తర నియోజకవర్గ ఆర్టీఐ విభాగం అధ్యక్షుడు ఎస్.కే. బాబ్జీ పాల్గొన్నారు.

ఓ యోధుడి గాథ 'కరికాల'



సందీప్‌కిషన్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రానికి 'కరికాల' అనే టైటిల్‌ను ఖరారు చేశారు. 'శంబాల' ఫేమ్ యుగంధర్ ముని దర్శకత్వంలో షైనింగ్ పిక్చర్స్ పతాకంపై మహిధర్ రెడ్డి, రాజశేఖర్ అన్నభీమోజు ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. బుధవారం టైటిల్ అనౌన్స్‌మెంట్‌తో పాటు ఫస్ట్‌లుక్ పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. ఇందులో సందీప్‌కిషన్ ఖడ్గాన్ని చేతబూని గుర్రంపై స్వారీ చేస్తూ.. సింహాన్ని వేటాడుతూ ఓ యోధుడి అవతారంలో కనిపిస్తున్నారు. సోషియో ఫాంటసీ అంశాలతో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నట్లు అర్థమవుతున్నది. ఈ సినిమాను రెండు భాగాలుగా తెరకెక్కించబోతున్నామని, తొలి భాగాన్ని వచ్చే ఏడాది జూలై 2న, రెండో భాగాన్ని అక్టోబర్ 28న విడుదల చేయబోతున్నామని మేకర్స్ తెలిపారు. అత్యాధునిక విజువల్ ఎఫెక్ట్స్, అద్భుతమైన కథ, కథనాలతో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నామని దర్శకుడు పేర్కొన్నారు. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ఇతర నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల వివరాలను త్వరలో వెల్లడించనున్నారు.

కార్తి జోడీగా త్రిష ?

ప్రస్తుతం తమిళనాడు రాజకీయ పరిణామాలకు కథానాయిక త్రిష కేంద్రబిందువుగా మారింది. మరోవైపు ఆమె రాజకీయాల్లోకి రావాలంటూ అభిమానుల నుంచి ఒత్తిడి పెరుగుతున్నది. అయితే ఈ విషయాలేవీ పట్టించుకోకుండా కొత్త సినిమా సన్నాహాల్లో త్రిష బిజీగా ఉంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం కార్తి జోడీగా ఈ భామ ఓ సినిమా చేయబోతున్నట్లు తెలిసింది. మోహన్‌రాజా దర్శకత్వంలో కార్తి కొత్త చిత్రాన్ని ఇటీవలే ప్రకటించారు. త్వరలో షూటింగ్ ప్రారంభంకానుంది. ఈ సినిమా కోసం కథానాయిక అన్వేషణలో ఉన్న చిత్రబృందం నయనతార, త్రిష పేర్లను ప్రముఖంగా పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలిసింది. నయనతార ప్రస్తు తం వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉండటంతో ఆమె డేట్స్ సర్దుబాటు అయ్యే అవకాశాలు లేవని అంటున్నారు. దాంతో ఈ సినిమాలో త్రిష ను నాయికగా ఖరారు చేయబోతున్నారని చెన్నై సినీ వర్గాల్లో వినిపిస్తున్న ది. 'పొన్నియన్ సెల్వ న్' చిత్రంలో కార్తి-త్రిష జోడీగా నటించారు. ఈ నేపథ్యంలో వీరిద్దరి కాంబినేషన్ అభిమానుల్లో ఆసక్తినిరేకెత్తిస్తున్నది.

పెందుర్తి ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం

- మత్తు పదార్థాలు, సైబర్ నేరాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి - ఎస్ఐ విభీషణరావు

విశాఖపట్నం (పెందుర్తి), చైతన్యవారధి: పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో విద్యార్థులకు మత్తు పదార్థాల దుష్ప్రభావాలు, సైబర్ నేరాల నివారణ, మహిళల భద్రతపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. పెందుర్తి పోలీస్ ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ సూచనల మేరకు నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో సబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ విభీషణరావు పాల్గొని విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో చదువుకుంటూ ఉన్నత లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని ముందుకు సాగాలని సూచించారు. చదువుతో పాటు మంచి ప్రవర్తన, బాధ్యతాయుతమైన ఆలోచనలు, సత్సంగతి భవిష్యత్తు విజయానికి ఎంతో దోహదపడతాయని తెలిపారు. మత్తు పదార్థాల వినియోగం వల్ల ఆరోగ్యం, కుటుంబం, సమాజంపై తీవ్ర ప్రభావం ఉంటుందని వివరించారు. మత్తు పదార్థాలను కలిగి ఉండటం, విక్రయించడం, రవాణా చేయడం లేదా వినియోగించడం చట్టరీత్యా నేరమని, అలాంటి చర్యలకు కఠినమైన శిక్షలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. విద్యార్థులు మత్తు పదార్థాలకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. సైబర్ నేరాలు, ఆన్‌లైన్ మోసాలపై అవగాహన కల్పిస్తూ గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు పంపే లింకులు, అనుమానాస్పద కాల్స్, సందేశాలు, నకిలీ ఆన్‌లైన్ ఆఫర్ల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని చెప్పారు. వ్యక్తిగత వివరాలు, బ్యాంకు ఖాతా సమాచారం, ఏటీఎం వివరాలు, ఓటీపీలు, పాస్‌వర్డ్‌లు ఎవరితోనూ పంచుకోవద్దని సూచించారు. సైబర్ భద్రతపై కుటుంబ సభ్యులకు కూడా అవగాహన కల్పించాలని కోరారు. మహిళలు, బాలికలపై వేధింపులు, చట్టవిరుద్ధ చర్యలకు పాల్పడితే కఠినమైన చట్టపరమైన చర్యలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు. బాధితులు భయపడకుండా వెంటనే తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు లేదా పోలీసులను సంప్రదించాలని సూచించారు. బాధితుల వివరాలను గోప్యంగా ఉంచి అవసరమైన రక్షణ, సహాయం అందించేందుకు పోలీసులు ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటారని భరోసా ఇచ్చారు. విద్యార్థులు చట్టాలను గౌరవిస్తూ, మత్తు పదార్థాలు, సైబర్ మోసాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటంతో పాటు తమ కుటుంబ సభ్యులు, సమాజంలోనూ అవగాహన కల్పించాలని సబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ విభీషణరావు పిలుపునిచ్చారు.

సూర్య కంటే ఎక్కువ సంపాదించా

దక్షిణాది సినీరంగంలో బ్యూటీఫుల్ కపుల్‌గా పేరు తెచ్చుకున్నారు సూర్య-జ్యోతిక. ఓవైపు కుటుంబ బాధ్యతల్ని పంచుకుంటూనే వృత్తిపరంగా కూడా ఒకరికొకరు అండగా నిలుస్తుంటారు. తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఈ దంపతులిద్దరూ తమ వ్యక్తిగత జీవితం తాలూకు ఆసక్తికరమైన విషయాల్ని పంచుకున్నారు. 'ఫిల్మ్ ప్రొడక్షన్స్ దగ్గరి నుంచి ఇంటి వ్యవహారాల వరకు ప్రతీ విషయంలో మేము కలిసే నిర్ణయాలు తీసుకుంటాం. సూర్య భర్తగా చాలా గొప్ప వ్యక్తి. ఆయన మనసులో సమానత్వం మొదటి నుంచే ఉంది. పుట్టుకతో వచ్చిన గుణం అది. ఏ విషయంలోనైనా నా నిర్ణయాలను ఆయన గౌరవిస్తారు. ఒకరి ఎదుగుదలను చూసి మరొకరు ఆనందించడం మాకు చాలా ఇష్టమైనది. కెరీర్ తొలినాళ్లలో సూర్య పారితోషికం కంటే నాకు మూడింతలు ఎక్కువగా ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు మాత్రం ముప్పై రెట్లు తగ్గింది' అని జ్యోతిక చెప్పింది. ప్రస్తుతం ఆమె మాటలు సోషల్‌మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి.

అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో రికార్డుల నిర్వహణలో తీవ్ర నిర్లక్ష్యం

- ఆకస్మిక తనిఖీల్లో అవకతవకలు గుర్తించిన రాష్ట్ర ఆహార కమిషన్ సభ్యుడు లక్ష్మీరెడ్డి

నక్కపల్లి, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఆహార కమిషన్ సభ్యుడు ఈ. లక్ష్మీరెడ్డి జిల్లాలోని పలు అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల చిన్నదొడ్డిగల్లు, ఎంపీపీ పాఠశాల చిన్నదొడ్డిగల్లు, డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ గురుకుల బాలికల పాఠశాల, నక్కపల్లి, ఎంఎల్ఎస్ పాయింట్‌లలో ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. తనిఖీల సందర్భంగా రికార్డుల నిర్వహణ, పోషకాహార పంపిణీ, గుడ్లు, పాలు సరఫరా, ఈ-స్టాక్ నిర్వహణలో పలు తీవ్రమైన లోపాలు బయటపడ్డాయి. అనేక కేంద్రాల్లో రిజిస్టర్లు సక్రమంగా నిర్వహించకపోవడం, టేక్ హోమ్ రేషన్ (టీఎచ్ఆర్) పంపిణీ వివరాలు నమోదు చేయకపోవడం, లబ్ధిదారుల సంతకాలు తీసుకోకపోవడం వంటి నిర్లక్ష్యాన్ని గుర్తించారు. చిన్నదొడ్డిగల్లు -1 అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో ఈ-స్టాక్, భౌతిక నిల్వల మధ్య భారీ వ్యత్యాసం ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఆన్‌లైన్‌లో 1,052 గుడ్లు నమోదై ఉండగా, భౌతికంగా 258 గుడ్లు మాత్రమే ఉండటంతో గణనీయమైన వ్యత్యాసం ఉన్నట్లు తెలిపారు. చిన్నదొడ్డిగల్లు-2 కేంద్రంలో హాజరు రిజిస్టరులో 9 మంది పిల్లలు మాత్రమే నమోదు చేసి, ఆన్‌లైన్‌లో 10 మంది హాజరైనట్లు నమోదు చేయడాన్ని గుర్తించారు. వాస్తవ పరిస్థితులను పరిశీలించకుండా సూపర్‌వైజర్ తనిఖీ చేసినట్లు సంతకం చేయడం తీవ్ర నిర్లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. చిన్నదొడ్డిగల్లు-3 కేంద్రంలో టేక్ హోమ్ రేషన్ పంపిణీ చేయకముందే పంపిణీ చేసినట్లు రిజిస్టర్లలో నమోదు చేయడం, ఆగస్టు నెల పంపిణీ జరగకపోయినా లబ్ధిదారుల సంతకాలు తీసుకున్నట్లు నమోదు చేయడం అత్యంత తీవ్రమైన అవకతవకగా లక్ష్మీరెడ్డి అభివర్ణించారు. అలాగే సీడీపీఓ తనిఖీ రిజిస్టర్లు నిర్వహించకపోవడం కూడా గుర్తించారు. కొన్ని కేంద్రాల్లో ఉదయం 11 గంటలు దాటినా పిల్లలకు గుడ్లు, పాలు పంపిణీ చేయకపోవడంపై ఆయన తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి నిర్లక్ష్యం చిన్నారుల పోషకాహార హక్కుకు భంగం కలిగించడమే కాకుండా వారి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని హెచ్చరించారు. అనంతరం జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల, ఎంపీపీ పాఠశాల, డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ గురుకుల బాలికల పాఠశాల, ఎంఎల్ఎస్ పాయింట్‌లలో మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలు, ఆహార నిల్వలు, నాణ్యత, రికార్డుల నిర్వహణను పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. రిజిస్టర్ల నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం, పోషకాహార పంపిణీలో లోపాలు, పర్యవేక్షణ వైఫల్యాలపై సంబంధిత అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, సూపర్‌వైజర్లు, సీడీపీఓలకు షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేసి, బాధ్యులపై తక్షణ శాఖాపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. జాతీయ ఆహార భద్రత చట్టం-2013 లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ప్రతి అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో నాణ్యమైన ఆహారం, గుడ్లు, పాలు సకాలంలో పంపిణీ చేయడంతో పాటు అన్ని రికార్డులను ప్రతిరోజూ సక్రమంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ నిబంధనలను ఉల్లంఘించే అధికారులు, సిబ్బందిపై కఠిన చర్యలు తప్పవని లక్ష్మీరెడ్డి హెచ్చరించారు. ఈ తనిఖీలలో జిల్లా అధికారులు కె.వి.ఎల్.ఎం. మూర్తి, జిల్లా సరఫరాల అధికారి టి. వెంకటరమణ, సివిల్ సప్లైస్ జిల్లా మేనేజర్ ఎన్. సూర్యలక్ష్మి, ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి జి.జి.ఎస్. నాగేశ్వరరావు, లీగల్ మెట్రాలజీ అసిస్టెంట్ కంట్రోలర్ బి. రామచంద్రయ్య, ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారి బి. రవికుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కీర్తి సురేష్ ప్రధాన పాత్రలో కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ 'డోరతి'.. ఫస్ట్ లుక్

కోలీవుడ్ ప్రముఖ దర్శకుడు కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ తన కెరీర్‌లో 10వ మైలురాయిగా తెరకెక్కిస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక సినిమాకు 'డోరతి' అనే టైటిల్‌ను ఖరారు చేశారు. ఈ చిత్రంలో జాతీయ అవార్డు గ్రహీత కీర్తి సురేష్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తుండగా, సనాంత్, రిషికాంత్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందిస్తూ.. ఇది తన మనసుకు చాలా దగ్గరైన కథ అని, ఎంతో కాలంగా తాను తెరకెక్కించాలనుకున్న ఈ సినిమా ఎట్టకేలకు నెరవేరిందని తెలిపారు. అది కూడా సంగీత మాంత్రికుడు ఇళయరాజా సంగీత దర్శకత్వంలో చేయడం తన జీవితంలో మరువలేని అనుభూతి అని పేర్కొన్నారు. ఈ సినిమా ప్రఖ్యాత టొరంటో ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ లో వరల్డ్ ప్రీమియర్‌గా అధికారికంగా ఎంపికైంది. జియో స్టూడియోస్, సిఖ్యా ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ బ్యానర్లపై జ్యోతి దేశ్‌పాండే, గునీత్ మోంగా కపూర్, అచిన్ జైన్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తుండగా, ధమ్మమ్ ఫిలిమ్స్ కూడా ఈ నిర్మాణంలో భాగస్వామిగా ఉంది. తిరునావుక్కరసు సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తున్న ఈ చిత్రానికి గణేష్ శివ ఎడిటర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. అన్ని కార్యక్రమాలను పూర్తి చేసుకుని ఈ చిత్రాన్ని సెప్టెంబర్ 25, 2026 న ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీ థియేట్రికల్ విడుదలకు మేకర్స్ సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

నాన్‌స్టాప్ షెడ్యూల్‌లో 'ఫౌజీ'

అగ్ర కథానాయకుడు ప్రభాస్ ప్రస్తుతం 'స్పిరిట్' 'ఫౌజీ' చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నారు. ఇటీవలే ఇటలీ విహారయాత్ర నుంచి తిరిగొచ్చిన ఆయన హైదరాబాద్‌లో జరుగుతున్న 'ఫౌజీ' షూటింగ్‌లో జాయిన్ అయ్యారు. డిసెంబర్ 3న ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకురానున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో త్వరితగతిన ఈ సినిమా షూట్‌ను పూర్తి చేయాలనే ఆలోచనలో ప్రభాస్ ఉన్నారట. అందుకోసం ఆగస్ట్ నెల మొత్తాన్ని ఈ సినిమాకే కేటాయించారని తెలిసింది. తాజా షెడ్యూల్ నాన్‌స్టాప్‌గా జరుగుతుందని, ప్రభాస్‌పై కొన్ని యాక్షన్ ఘట్టాలతో పాటు కీలక సన్నివేశాలను తెరకెక్కించబోతున్నారని తెలిసింది. 1940 దశకం నాటి స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం, రెండో ప్రపంచయుద్ధం తాలూకు ఘటనల నేపథ్యంలో తెరకెక్కిస్తున్న ఈ సినిమాలో ప్రభాస్ సైనికుడి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు సినిమాపై భారీ హైప్‌ని క్రియేట్ చేశాయి. ఇమాన్వి, మిథున్‌చక్రవర్తి, అనుపమ్‌ఖేర్, జయప్రద, భానుచందర్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: విశాల్‌చంద్రశేఖర్, నిర్మాణం: మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, నిర్మాతలు: నవీన్ యెర్నేని, వై.రవిశంకర్, భూషణ్ కుమార్, రచన-దర్శకత్వం: హను రాఘవపూడి.

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