అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఊరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 77 | ఆదివారం 30-8-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

గిరిజనుల ఆరోగ్యం ప్రభుత్వ బాధ్యత

- గిరిజన ప్రాంతాల అభివృద్ధికి పక్కా ప్రణాళిక - 3 నెలల్లో పీహెచ్‌సీల్లో డ్రోన్ సేవలు - అరకులోయ సభలో సీఎం చంద్రబాబు

పాడేరు, చైతన్యవారధి: గిరిజనుల ఆరోగ్యం కాపాడంతో పాటు వారిని అన్నివిధాలా అభివృద్ధిలోకి తీసుకురావడం ప్రభుత్వ బాధ్యత అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఆరోగ్య పరంగా, ఆర్థికంగా వారి ఉన్నతికి ప్రాధాన్యమిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో అనారోగ్య సమస్యలకు సంజీవని కార్యక్రమం ద్వారా చెక్ పెడతామన్న నమ్మకం వచ్చిందని అన్నారు. సంజీవని రాష్ట్రానికి, దేశానికి ఒక గేమ్ ఛేంజర్ అవుతుందని చెప్పారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా అరకులోయ నియోజకవర్గం గన్నెలలో 'సంజీవని' పథకం అమలులో భాగంగా ఆసుపత్రిని ప్రారంభించారు. అనంతరం సంజీవని లబ్ధిదారులతో ముఖాముఖి నిర్వహించడంతోపాటు ఆరోగ్య రథాలను జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. డ్రోన్‌ల ద్వారా రక్త నమూనాల రవాణా విధానాన్ని పరిశీలించారు. కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ... "ఇప్పుడే ఏజెన్సీలో ఓ మహిళకు కాళ్లు నొప్పులంటే పరీక్షలు చేసి, కిడ్నీ సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా అని గుర్తించడానికి డ్రోన్లు పంపి రక్త నమూనాలు తీసుకొచ్చాం. ఇప్పటికి పీహెచ్‌సీల్లో రక్త నమూనాల సేకరణకు డ్రోన్ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వచ్చే 3 నెలల్లో అన్ని పీహెచ్‌సీల్లో డ్రోన్లు అందుబాటులో ఉంచి అన్ని పరీక్షలు చేస్తాం. మామూలు ప్రాంతాల కంటే గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఉండే మీ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా చేసే బాధ్యత నాది. స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడిన అల్లూరి సీతారామరాజు పేరును భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్టుకు పెట్టి మా చిత్తశుద్ధిని నిరూపించుకున్నాం. పీహెచ్‌సీలు, వైద్య కళాశాల దత్తత తీసుకోమంటే అరకు (పెదలబుడు పంచాయతీ) గ్రామాన్ని తీసుకున్నా. అదీ నా కమిట్‌మెంట్.

మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి... గిరిజన ప్రాంతాల అభివృద్ధికి నిర్దిష్ట విధానాలతో మీ ముందుకు వస్తున్నాం. మౌలిక వసతులు కల్పించడం అభివృద్ధి మొదటి సూత్రం. అడవితల్లి బాట పేరుతో రూ.వెయ్యి కోట్లతో 905 కి.మీ. రోడ్లు నిర్మించాం. వీలైనంత త్వరగా అన్ని గ్రామాలకు రోడ్లు వేస్తాం. ప్రతి ఇంటికి కుళాయిల ద్వారా నీటి సరఫరా చేస్తాం. 1.6 లక్షల ఇళ్లపై రూఫ్ టాప్ సోలార్ ఉచితంగా ఏర్పాటు చేస్తాం. రూఫ్ టాప్ అవకాశం లేకపోతే కామన్ ఏరియాలో పెట్టి, ఆ గ్రామంలో అందరికీ ఉచితంగా సౌర విద్యుత్తు అందిస్తాం. సోలార్ స్టవ్ పెట్టి విద్యుత్తుతో వంట చేసుకోండి. అవసరమైతే మూడు సిలిండర్ల డబ్బులు మీ ఖాతాల్లో జమ చేస్తాం. సెల్ టవర్ల సంఖ్య పెంచి, ఫోన్ ద్వారానే ప్రభుత్వ సేవలు పొందేలా చేస్తాం. పర్యాటకం అభివృద్ధి చేస్తే అరకుకు మించిన ప్రదేశం ఇంకోటి లేదు. కశ్మీర్, ఊటీ, కొడైకెనాల్‌ను తలపించే అరకు, పాడేరు, లంబసింగి మనకు ఉన్నాయి. గిరిజనుల్లో నైపుణ్యం పెరగడానికి నీట్, ఐఐటీకి ప్రత్యేక శిక్షణ ఇవ్వగా, 60 మంది సీట్లు సాధించారు. రూ. 250 కోట్లతో ట్రైబల్ హెల్త్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ సిద్ధం చేస్తున్నాం.

డీఎస్సీపై ఏడాది తర్వాత ఆరోపణలు... గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఉండే ఉద్యోగాలన్నీ గిరిజనులకు దక్కాలనే జీవో నంబరు 3 తెచ్చాం. గత ప్రభుత్వంలో సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లడం, సరిగా వాదించకపోవడంతో రద్దు చేసే పరిస్థితి వచ్చింది. మళ్లీ కోర్టుకు వెళ్లి గిరిజనులకు న్యాయం జరిగేలా, అందరికీ ఆమోదయోగ్యంగా విధానం తీసుకొస్తాం.

గత ప్రభుత్వంలో దేవాలయాలపై దాడులు చేశారు. బలవంతపు మత మార్పిళ్లు చేశారు. ఓ మాజీ మంత్రి కోడలు బయటకొచ్చి.. తనను మతం మార్చాలని ఒత్తిడి తెచ్చారని, ఇంట్లో పూజ చేసుకోలేని పరిస్థితి ఉందని వాపోయింది. ఆ పార్టీలో ఉండాలంటే మతం కొలబద్దగా పెట్టే పరిస్థితికి వచ్చారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు వస్తున్నాయని గొడ్డలి పార్టీ నేత కొత్త రాగాలు తీస్తున్నారు. ఎక్కడా ఏకగ్రీవం కాకూడదని మాట్లాడుతున్నారు. వారి పాలనలో మాత్రం ఏకగ్రీవాలు కావాలని మాట్లాడారు.

సీమ వారసత్వాన్ని ఆర్థికాభివృద్ధికి అనుసంధానించాలి

- భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్

తిరుపతి: 'మన దేశ సంస్కృతి, వారసత్వం, చారిత్రక ప్రాంతాలను ఆసరాగా చేసుకుని ఇప్పుడు అభివృద్ధి జరుగుతోంది. ఉదాహరణకు మధ్యప్రదేశ్‌లో ఉజ్జయిని కారిడార్ ద్వారా అక్కడి స్థానికుల ఆదాయం 589 శాతం పెరిగింది. రాష్ట్రంలోనూ ఆధ్యాత్మిక ప్రాంతాల అభివృద్ధికి అడుగులు పడుతున్నాయి. అందుకు అనుగుణంగా సీమ సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని ఆర్థికాభివృద్ధికి అనుసంధానించాలి' అని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అభిప్రాయపడ్డారు. తిరుపతిలోని ఎస్వీ వేద విశ్వవిద్యాలయంలో సమర్థ్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో 'రైజింగ్ రాయలసీమ–కల్చరల్ ఎకానమీ' సింపోజియం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాధవ్ మాట్లాడుతూ.. ప్రపంచంలోని ఏడు వింతల గురించి అందరూ గొప్పగా చెబుతుంటారని, అంతకుమించిన అద్భుతాలు ఏపీలో.. ప్రధానంగా రాయలసీమలో ఉన్నాయని అన్నారు. వీటిని మనం సద్వినియోగం చేసుకుని పెద్దఎత్తున యాత్రికులు, పర్యాటకులను రప్పించేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాలన్నారు. రాయలసీమలో ఆధ్యాత్మిక, పర్యాటక ప్రదేశాల ద్వారా కేవలం 1.80 శాతమే ఆదాయం వస్తోందని, అది పొరుగు రాష్ట్రాల్లో 10 శాతంగా ఉందని తెలిపారు. మాజీ సీఎస్, తితిదే పూర్వ ఈవో ఎల్వీ సుబ్రహ్మణ్యం, విశ్రాంత ఐఏఎస్ ముక్తేశ్వరరావు, కేంద్ర పురావస్తుశాఖ శాసనాల అధ్యయనం డైరెక్టర్ మునిరత్నంరెడ్డి, ఎస్వీయూ వీసీ నరసింగరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సజ్జలపై విజయసాయిరెడ్డి సంచలన ఆరోపణలు

"వైకాపాలో సజ్జల నంబర్ వన్.. జగన్ నంబర్ 2"

అమరావతి: వైకాపా రాష్ట్ర సమన్వయకర్త సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డిపై ఆ పార్టీ మాజీ నేత, మాజీ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో ఆరోపణలు చేశారు. సజ్జల తనను తాను నాస్తికుడిగా, కమ్యూనిస్ట్‌గా చెప్పుకుంటూ జగన్ మెప్పు పొందేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని, ఆయన జగన్‌కు వెన్నుపోటు పొడుస్తున్నారని విమర్శించారు. తనపై వైకాపా కోటరీ సామాజిక మాధ్యమాల్లో చేస్తున్న ప్రచారానికి సమాధానంగా బహిరంగ లేఖ రాస్తున్నట్లు తెలిపారు. తాను నమ్మకద్రోహినైతే గతంలోనే కాంగ్రెస్‌తో రాజీ చేసుకుని సీబీఐ, ఈడీ కేసుల నుంచి తప్పించుకునేవాడినని విజయసాయిరెడ్డి పేర్కొన్నారు. జగన్‌తో పాటు ప్రతి ఛార్జిషీట్‌లో తనను ఏ–2గా చేర్చారని, జగన్ 16 నెలలు జైలులో ఉంటే తాను 15 నెలలు జైలు జీవితం గడిపానని గుర్తుచేశారు. నమ్మకద్రోహం చేసి ఉంటే అప్పుడే అప్రూవర్‌గా మారేవాడినని అన్నారు. 2019 తర్వాత సజ్జల ప్రభావం పార్టీలో విపరీతంగా పెరిగిందని, జగన్‌కు ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, మంత్రులు చేరకుండా మధ్యలో గోడ కట్టింది సజ్జలేనని ఆరోపించారు. 2020 నుంచి తన ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసేలా వ్యవహరించారని, దిల్లీ, ప్రధాని కార్యాలయం, పార్టీలో తనను అవమానించారని పేర్కొన్నారు. సజ్జల కింద పనిచేయడం తన ఆత్మగౌరవానికి విరుద్ధమని భావించి నాలుగేళ్ల రాజ్యసభ పదవీకాలాన్ని సైతం వదులుకుని రాజీనామా చేశానని తెలిపారు. 2022 మంగళగిరి పార్టీ ప్లీనరీలో తనపై భౌతిక దాడి జరిగినా జగన్ ప్రేక్షక పాత్ర వహించారని ఆరోపించారు. పార్టీలో తనకు జరిగిన అవమానాలు మొత్తం 74 ఉన్నాయని వెల్లడించారు. "ఇప్పుడు వైకాపాలో సజ్జల నంబర్ వన్.. జగన్ నంబర్ 2" అని విజయసాయిరెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. తాను జగన్‌కు నమ్మకద్రోహం చేయలేదని, ఇకపై కూడా చేయబోనని స్పష్టం చేశారు. కోవర్ట్ రాజకీయాలు చేయడం తనకు చేతకాదని, ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా నేరుగా పోరాడతానని అన్నారు. తాను కొత్త పార్టీ ఏర్పాటు చేస్తున్న నేపథ్యంలో మరిన్ని విషయాలను మరో సందర్భంలో మీడియా ద్వారా వెల్లడిస్తానని విజయసాయిరెడ్డి తెలిపారు.

గతంలో దౌర్జన్యంగా ఏకగ్రీవాలు చేయించింది మీరు కాదా జగన్?

- మాజీ ఎమ్మెల్సీ పర్చూరి అశోక్‌బాబు ధ్వజం

అమరావతి: వైకాపా ప్రభుత్వంలో జరిగిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పుంగనూరు, మాచర్ల, పులివెందుల సహా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ నియోజకవర్గాల్లో దౌర్జన్యాలకు పాల్పడి బలవంతపు ఏకగ్రీవాలు చేయించింది మీరు కాదా అని వైకాపా అధినేత జగన్‌ను మాజీ ఎమ్మెల్సీ అశోక్‌బాబు నిలదీశారు. అప్పట్లో వైకాపా నాయకులు చేసిన అరాచకాల్ని ప్రజలు ఇంకా మర్చిపోలేదన్నారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో శనివారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. 'ప్రతిపక్ష పార్టీ అభ్యర్థుల నామినేషన్ పత్రాలు చింపేశారు. రిటర్నింగ్ అధికారుల్ని బెదిరించారు. నిష్పక్షపాతంగా ఎన్నికలు నిర్వహించాలని అప్పటి ఎన్నికల కమిషనర్ నిమ్మగడ్డ రమేశ్‌కుమార్ భావిస్తే.. ఆయనకు కులం ఆపాదించి వేధించారు" అని అశోక్‌బాబు మండిపడ్డారు.

ప్రభుత్వానికి, ఉద్యోగులకు సఖ్యత చెడగొట్టే కుట్రలు

- ఏపీ ఐకాస అమరావతి ఛైర్మన్ బొప్పరాజుపై మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ ధ్వజం

అమరావతి: ప్రభుత్వానికి, ఉద్యోగులకు మధ్య సఖ్యత చెడగొట్టడానికి ఏపీ ఐకాస అమరావతి ఛైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వరరావు కుట్రపూరితంగా వ్యవహరిస్తున్నారని రెవెన్యూ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ ధ్వజమెత్తారు. ఆయన వ్యవహారశైలి చూస్తుంటే ముమ్మాటికీ రాజకీయ ఎజెండాతోనే పనిచేస్తున్నారని స్పష్టమవుతోందన్నారు. ఉద్యోగులకు మేలు చేసేందుకు ప్రభుత్వం చర్చలు జరుపుతున్న సమయంలో రెచ్చగొట్టేలా ఆయన వ్యవహరించడం అనుమానాస్పదంగా ఉందని ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. 'వైకాపా ప్రభుత్వం పెండింగ్ పెట్టిన బకాయిల్ని కూటమి ప్రభుత్వానికి ఆపాదిస్తూ బొప్పరాజు దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారు. రెండేళ్లలో కూటమి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన నిధుల గురించి కనీసం ప్రస్తావించకపోవడం ఆయన దురుద్దేశాలకు అద్దం పడుతోంది. ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో ఉంది. ఆర్థిక కష్టాలున్నా సమస్యల్ని పరిష్కరిస్తూనే ఉన్నాం. వైకాపా ప్రభుత్వం పెట్టిన పెండింగ్ బకాయిల్ని చాలావరకూ చెల్లించాం. మిగతావి చెల్లించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. వివిధ ఉద్యోగ సంఘాలతో చర్చలు జరుపుతున్నాం' అని అనగాని స్పష్టం చేశారు.

గత ప్రభుత్వానికి నరకడం తప్ప.. నాటే ఆలోచనే రాలేదు

- కూటమిది నరికే సంస్కృతి కాదు.. నాటే సంస్కృతి - నాగబాబు

మంగళగిరి(చైతన్యవారధి): హరిత ఆంధ్రప్రదేశ్ సాధనలో ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి, వాటిని సంరక్షించాలని ఏపీ గ్రీన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ ఛైర్మన్ కొణిదెల నాగబాబు పిలుపునిచ్చారు. మంగళగిరి అరణ్యారామం నందవనంలో నిర్వహించిన రావి--వేప మొక్కల నాటే కార్యక్రమంలో నాగబాబు, ఆయన సతీమణి పద్మజ పాల్గొని పూజల అనంతరం మొక్కలు నాటారు. ఈ సందర్భంగా నాగబాబు మాట్లాడుతూ భూమాతను కాపాడటం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత, కర్తవ్యమన్నారు. అడవుల నరికివేత, విచక్షణారహిత మైనింగ్, కాలుష్యం ద్వారా ప్రకృతిని మనమే గాయపరుస్తున్నామని చెప్పారు. అశ్వత్థ నారాయణ వివాహ సంప్రదాయం ప్రకృతి, ఆధ్యాత్మికతకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందన్నారు. గత ప్రభుత్వానికి చెట్లు నరకడమే తప్ప మొక్కలు నాటాలనే ఆలోచన రాలేదని విమర్శించారు. కూటమిది నరికే సంస్కృతి కాదని, నాటే సంస్కృతని స్పష్టం చేశారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భారత్ ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. రూ. 24 కోట్లతో నిర్మించనున్న అరణ్యారామం భవన డిజైన్లను నాగబాబు పరిశీలించారు. నిర్మాణం కోసం తొలగించాల్సిన 73 చెట్లను ఇతర ప్రాంతాల్లో పునఃప్రతిష్ఠాపన చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పీసీసీఎఫ్ పి.వి. చలపతిరావు, ఇతర అటవీశాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

జీఎస్టీ వసూళ్ల జోరు కొనసాగుతుందా

నిరుడు జులైలో రూ.1.83లక్షల కోట్లుగా ఉన్న జీఎస్టీ వసూళ్లు ఈ ఏడాది జులైకి రెండులక్షల కోట్ల రూపాయలను దాటేశాయి. జులైలో జీఎస్టీ వసూళ్లలో రూ.32వేల కోట్లతో మహారాష్ట్ర దేశంలోనే అగ్రగామిగా నిలిచింది. కర్ణాటక రూ.13,800 కోట్లతో, గుజరాత్ రూ.12,900 కోట్లతో రెండు, మూడో స్థానాల్లో ఉన్నాయి. జీఎస్టీ జోరుకు ఆర్థిక కార్యకలాపాల వృద్ధి, మెరుగైన పన్నుల నిర్వహణలను ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో పర్యవేక్షణ, వ్యాపారాల క్రమబద్ధీకరణలనూ కారణాలుగా ఆర్థిక సర్వే పేర్కొంది. దీనివల్ల టాక్స్‌బేస్ కూడా విస్తృతమైందని వెల్లడించింది. దిగుమతులపై జీఎస్టీ పెరగడం కూడా వసూళ్లలో వృద్ధికి ఒక కారణం. అయితే, జీఎస్టీ రాబడిలో పెరుగుదలకు కేవలం దిగుమతులే కాకుండా, దేశీయ వినియోగం అధికమవడం కూడా బలమైన హేతువుగా నిలుస్తోంది. బలోపేతమైన దేశీయ వినియోగం, వాణిజ్య కార్యకలాపాలు పన్ను ఆదాయం గణనీయంగా పెరగడానికి దోహదపడ్డాయి. ఇవి ఒక్కసారిగా జరిగే వృద్ధివల్ల పెరిగిన జీఎస్టీ వసూళ్లు కావు. గ్రామీణ, పట్టణ డిమాండ్ బలంగా ఉండటం జీఎస్టీ వసూళ్లకు ఊతమిస్తోంది. గ్రామీణ వేతనాలలో వృద్ధి, ఆదాయానికి ఊతమిచ్చే పథకాల వల్ల ప్రజలు ఖర్చు పెట్టడం జరుగుతోంది. పట్టణాల్లో సైతం స్థిరమైన ఉపాధితో పాటు వినియోగ సెంటిమెంట్ బలపడింది. ప్రజల చేతుల్లో ఖర్చులు పోను డబ్బు మిగులుతోంది. దీనికి కారణం కేంద్ర బడ్జెట్‌లో వేతన జీవులకు పన్నులు తగ్గించి ఊరట కల్పించడం. ఆహార ద్రవ్యోల్బణం కొంతమేర అదుపులో ఉండటం వల్ల కూడా అల్పాదాయ వర్గాలకు, గ్రామీణ ప్రాంత జనాభాకు ఉపశమనం లభించింది. ఎందుకంటే వీరు ఆహారంపైనే ఎక్కువ ఖర్చు చేస్తారు. ఇంతకుముందు జీఎస్టీలో దాదాపు 375 వస్తువులపై రేట్లు తగ్గాయి. దీనివల్ల వంటగదిలో వినియోగించే ఉపకరణాలు మొదలు ఎలక్ట్రానిక్స్, ఆటోమొబైల్స్ వరకు ధరలు తగ్గాయి. వస్తువులు కాస్త చౌకగా లభించడంతో కొనుగోళ్లు పెరిగాయి. ఫలితంగా తక్కువ టాక్స్ రేట్లు ఉన్నా అధిక పరిమాణాల్లో కొనుగోళ్లు జరిగి జీఎస్టీ వసూళ్లు పెరిగాయి. పండుగల సీజన్, గ్రామీణ డిమాండ్ బలంగా ఉండటం కూడా దోహదపడ్డాయి. నిత్యావసరాలపైనే కాకుండా కావాల్సిన వాటిపై ఖర్చుపెట్టే దిశగా ప్రజల ఆలోచనలు మళ్లాయి. ప్రజలు కేవలం ఆహారం, నిత్యావసరాలపైనే కాకుండా కార్లు, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఇతర ఉపకరణాలు, విలాస వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తున్నారు. ఇలాంటి వస్తువులపై జీఎస్టీ రేట్లు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల వసూళ్లు పెరిగాయి. పండుగ సీజన్‌లో రికార్డు స్థాయిలో కార్ల అమ్మకాలు, దృఢమైన యూపీఐ లావాదేవీలు, ట్రాక్టర్ల అమ్మకాల్లో వృద్ధి, దేశంలో వస్తువుల చలనాన్ని సూచించే ఈ-వే బిల్లులు పెరగడం వంటివన్నీ నిజమైన వృద్ధినే చూపుతాయిగానీ, గణాంకాల మాయాజాలాలు కావు. జీఎస్టీ వసూళ్లను ఉత్పత్తి, సేవా, వర్తకం, దిగుమతి రంగాల సూచీగా పరిగణిస్తారు. అయితే త్రైమాసిక జాతీయ ఆదాయ గణాంకాలకన్నా, జీఎస్టీ లెక్కలు త్వరగా లభ్యమవుతాయి. జీఎస్టీ గణాంకాలు వ్యాపార లావాదేవీల క్రియాశీలతను, వినియోగం, పన్నులను సకాలంలో క్రమబద్ధంగా చెల్లించడాన్ని సూచిస్తాయి. కాబట్టి జులైలో విడుదలైన జీఎస్టీ అంకెలు సుస్థిర ఆర్థిక వ్యవస్థను సూచిస్తున్నట్లే లెక్క. నిరుడు జీఎస్టీ రేట్లను సవరించి, 12 శాతం, 28 శాతం స్లాబులను తొలగించారు. అనేక వస్తువులు, సేవలను 12 శాతం నుంచి 5 శాతం స్లాబ్‌కు మార్చారు. 28శాతం స్లాబ్‌లో ఉన్న వాటిని 18 శాతానికి మార్చేశారు. కొత్తగా 40 శాతం స్లాబ్‌లోకి కొన్ని నిర్దేశిత విలాస వస్తువులను చేర్చారు. పొగాకు ఉత్పత్తులు, పాన్ మసాలా, కెఫీన్ ఉన్న పానీయాలను, 350 సీసీ ఉన్న మోటారు సైకిళ్లు, ఆన్‌లైన్ మనీగేమ్స్ వంటివాటిని చేర్చారు. అయితే జులై జీఎస్టీ వసూళ్లలోని వృద్ధి దిగుమతుల వల్లే జరిగిందన్న వాదన కూడా పరిశీలనార్హమైనది. ఈ దిగుమతులు ముడిసరకులా, పూర్తిగా తయారైన వస్తువులా, బలహీనపడిన రూపాయి మూలంగానా, ఎక్కువ పరిమాణం వల్లనా తెలియాలంటే మరింత లోతైన అధ్యయనం జరగాలి. జూన్‌లో దిగుమతుల ద్వారా జీఎస్టీ ఆదాయం దాదాపు 35 శాతం పెరిగింది. రిఫండ్లు కూడా 29శాతం ఎక్కువయ్యాయి. దీనివల్ల వ్యాపారాలకు నగదు లభ్యత పెరిగి, లిక్విడిటీ మెరుగుపడింది. ప్రస్తుతం ఆర్థిక వ్యవస్థపై ప్రతికూల పవనాలు వీస్తున్నాయి. రూపాయి విలువ రోజురోజుకూ పతనమవడం ఆరోగ్యకరమైన పరిణామం కాదు. ఎల్‌నినో వాతావరణ వైపరీత్యం వల్ల వ్యవసాయానికి ముఖ్యమైన నైరుతి రుతుపవనాలు నిరాశనే మిగిల్చాయి. వర్షపాతం లోటు దాదాపు 25 శాతం మించిపోయింది. దీనివల్ల వ్యవసాయం గడ్డుకాలంలో పడింది. సాగుఖర్చులు, విత్తనాలు, ఎరువులు దొరక్కపోవడం, అధిక ధరల వల్ల ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. తద్వారా ద్రవ్యోల్బణం పెరిగి, రిజర్వ్ బ్యాంక్ అంచనాలను దాటింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆదాయం గణనీయంగా తగ్గుతోంది. ఉత్పత్తి రంగం చాలావరకు మధ్య ఆసియా దేశాల నుంచి ముడిసరకులను అధిక ధరలకు దిగుమతి చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. హర్మూజ్ జలసంధి మూసివేత వల్ల ప్రత్యామ్నాయ గొలుసు సరఫరాలు ఎంచుకోవాల్సి వస్తుంది. ఇవన్నీ వ్యయ, ప్రయాసలతో కూడుకున్నవి. ఇన్ని సవాళ్ల మధ్య మున్ముందు జీఎస్టీ వసూళ్ల జోరు కొనసాగుతుందా లేదా అన్నది వేచి చూడాల్సిందే.

400కు పైగా కిడ్నీ మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతం

- యశోదా హాస్పిటల్స్ హైటెక్ సిటీలో కిడ్నీ సింపోజియం-2026

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 29 (చైతన్యవారధి): కిడ్నీ మార్పిడి చికిత్సలో ఆధునిక పురోగతులు, మార్పిడి అనంతర వైద్య సేవలు, దీర్ఘకాలిక అవయవ ఆరోగ్యం, అవయవదానంపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించే లక్ష్యంతో యశోదా హాస్పిటల్స్ హైటెక్ సిటీ ఆధ్వర్యంలో 'కిడ్నీ సింపోజియం--2026' నిర్వహించారు. కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి, సికింద్రాబాద్ ఎంపీ జి. కిషన్‌రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని సింపోజియంను ప్రారంభించారు. నీతి ఆయోగ్ సభ్యుడు డా. ఆర్. బాలసుబ్రహ్మణ్యం గౌరవ అతిథిగా హాజరయ్యారు. కిడ్నీ మార్పిడి రంగంలో ఆధునిక చికిత్సా విధానాలు, శస్త్రచికిత్స అనంతర సంరక్షణ, దీర్ఘకాలిక అవయవ ఆరోగ్యం, అవయవదానం తదితర అంశాలపై ప్రముఖ మూత్రపిండ వైద్య నిపుణులు, మూత్రనాళ శస్త్రచికిత్స నిపుణులు, మార్పిడి వైద్య నిపుణులు తమ అనుభవాలను పంచుకున్నారు. యశోదా హాస్పిటల్స్ ఛైర్మన్ జి. రవీందర్‌రావు, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డా. జి. సురేందర్‌రావు ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కిషన్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. కిడ్నీ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారికి కిడ్నీ మార్పిడి కొత్త ఆశను, మెరుగైన జీవితాన్ని అందిస్తోందన్నారు. ఆధునిక వైద్య సాంకేతికత, నిపుణులైన వైద్య బృందాల సమన్వయం, మెరుగైన చికిత్సా విధానాలతో యశోదా హాస్పిటల్స్ హైటెక్ సిటీలో 400కు పైగా కిడ్నీ మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతంగా నిర్వహించడం అభినందనీయమని అన్నారు. రక్త వర్గ అనుకూలత లేని సందర్భాల్లో కిడ్నీ మార్పిడి, వృద్ధులకు కిడ్నీ మార్పిడి వంటి వైద్య సేవలు ఎంతోమంది రోగులకు ఆశ కల్పిస్తున్నాయని తెలిపారు. అవయవదానంపై ప్రజల్లో మరింత అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని కిషన్‌రెడ్డి అన్నారు. ఒక వ్యక్తి అవయవదానం ద్వారా మరో వ్యక్తికి కొత్త జీవితాన్ని అందించగలరని పేర్కొన్నారు. అవయవదానంపై ఉన్న అపోహలను తొలగించి, మరింత మంది అవయవదానానికి ముందుకు వచ్చేలా ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. కిడ్నీ వ్యాధుల నివారణ, సకాలంలో చికిత్స, అవయవదానం, మార్పిడి అనంతర సంరక్షణపై అవగాహన పెంచడంలో ఇలాంటి కార్యక్రమాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు. యశోదా హాస్పిటల్స్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డా. జి. సురేందర్‌రావు మాట్లాడుతూ.. అధునాతన వైద్య సాంకేతికత, అనుభవజ్ఞులైన వైద్య నిపుణుల సమష్టి కృషి, సమగ్ర రోగి సంరక్షణతో కిడ్నీ మార్పిడి చికిత్సలో మెరుగైన ఫలితాలను సాధిస్తున్నామని తెలిపారు. కిడ్నీ మార్పిడి కార్యక్రమం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి హైటెక్ సిటీ ఆసుపత్రిలో 400కు పైగా శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతంగా నిర్వహించామని చెప్పారు. రక్త వర్గ అనుకూలత లేని సందర్భాల్లో కిడ్నీ మార్పిడి, వృద్ధుల్లో కిడ్నీ మార్పిడి, వృద్ధ జీవించి ఉన్న దాతల నుంచి కిడ్నీ దానం వంటి క్లిష్టమైన విధానాల్లోనూ విజయవంతమైన ఫలితాలు సాధించామని తెలిపారు. యశోదా హాస్పిటల్స్ హైటెక్ సిటీ మూత్రపిండ వైద్య విభాగం క్లినికల్ డైరెక్టర్ డా. రాజశేఖర చక్రవర్తి మాట్లాడుతూ.. కిడ్నీ మార్పిడి శస్త్రచికిత్సతో చికిత్స పూర్తికాదని అన్నారు. దాతలు, గ్రహీతల సరైన ఎంపిక, మార్పిడికి ముందు సమగ్ర వైద్య పరీక్షలు, వివిధ వైద్య విభాగాల సమన్వయం, శస్త్రచికిత్స అనంతరం నిరంతర పర్యవేక్షణ, దీర్ఘకాలిక వైద్య పర్యవేక్షణ మెరుగైన ఫలితాలకు కీలకమని వివరించారు. మార్పిడి అనంతరం రోగులు క్రమం తప్పకుండా వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉండాలని, సూచించిన మందులను సక్రమంగా తీసుకోవడంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించాలని డా. రాజశేఖర చక్రవర్తి సూచించారు.

విశాఖలో వైవీ సుబ్బారెడ్డికి ఘన స్వాగతం

విశాఖపట్నం(చైతన్యవారధి): వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పార్లమెంటరీ పార్టీ నేత, రాజ్యసభ సభ్యుడు వై.వి. సుబ్బారెడ్డి విశాఖపట్నం విచ్చేయగా జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు కేకే రాజు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆయనను కలిసి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ సమన్వయకర్త తిప్పల శ్రీనివాస్ దేవన్‌రెడ్డి, మాజీ ఎంపీ ఎంవీవీ సత్యనారాయణ, మాజీ ఎమ్మెల్యే చింతలపూడి వెంకట రామయ్య, పార్టీ ముఖ్య నాయకులు జీవీ వెంకటేశ్వర్లు, రవి రెడ్డి, కట్టమూరి సతీష్, బాణాల శ్రీనివాసరావు, కొండ రాజీవ్‌గాంధీ, మంచా నాగమల్లేశ్వరి, అల్లు శంకర్‌రావు, గుడివాడ సతీష్, రేయ్యి వెంకటరమణ, మహమ్మద్ ఇమ్రాన్, శైలేష్, ప్రేమ్, జి. సతీష్, భవన్ శంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డబుల్ ఇంజిన్ కాదు.. డబుల్ రేట్ల సర్కార్

- ధరలు తగ్గించలేక చంద్రబాబు డైవర్షన్ రాజకీయాలు - ఎమ్మెల్సీ వరుదు కళ్యాణి

విశాఖపట్నం(చైతన్యవారధి): నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు పెంచి సామాన్యుల నడ్డి విరుస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వం, పాలనా వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చుకునేందుకు డైవర్షన్ రాజకీయాలు చేస్తోందని వైఎస్సార్‌సీపీ మహిళా విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు, ఎమ్మెల్సీ వరుదు కళ్యాణి విమర్శించారు. విశాఖలోని పార్టీ కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఇది 'విజనరీ పాలన' కాదని, 'బాదుడే బాదుడు పాలన' అని ఎద్దేవా చేశారు. కూరగాయలు, వంట నూనెలు, పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు భారీగా పెరిగినా ప్రభుత్వం కనీసం సమీక్ష నిర్వహించడం లేదన్నారు. వైఎస్ జగన్ హయాంలో టమాటాలు, ఉల్లిపాయలను రైతుల నుంచి కొనుగోలు చేసి సబ్సిడీపై ప్రజలకు అందించామని, మార్కెట్ జోక్యం ద్వారా రూ.7,758 కోట్లు ఖర్చు చేశామని తెలిపారు. ధరల స్థిరీకరణ నిధిని పునరుద్ధరించి ప్రజలకు ఉపశమనం కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. గిరిజనుల సంక్షేమానికి జగన్ ప్రభుత్వం అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టిందని, వాటికి పేర్లు మార్చి ప్రస్తుత ప్రభుత్వం క్రెడిట్ తీసుకుంటోందని ఆరోపించారు. 'సంజీవని' పథకం గేమ్ ఛేంజర్ కాదని, నేమ్ ఛేంజర్ మాత్రమేనని వ్యాఖ్యానించారు. రాజకీయాల కోసం కుల, మతాలను ఉపయోగించుకోవడం మానుకోవాలని సూచించారు. నిత్యావసర ధరలను వెంటనే నియంత్రించకపోతే ప్రజల తరఫున వైఎస్సార్‌సీపీ పెద్ద ఎత్తున పోరాటం చేస్తుందని వరుదు కళ్యాణి హెచ్చరించారు.

గాజువాకలో ఘనంగా మెగా జాబ్‌మేళా

- 100 కంపెనీలు.. 3 వేల ఉద్యోగాల లక్ష్యం

గాజువాక, ఆగస్టు 30 (చైతన్యవారధి): గాజువాక శాసనసభ్యుడు, ఆంధ్రప్రదేశ్ తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు సొంత నిధులతో, నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో గాజువాక సమీపంలోని శ్రీనగర్ టీఎస్సార్, టీబీకే కళాశాల ప్రాంగణంలో మెగా జాబ్‌మేళా నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఎమ్మెల్సీలు వేపాడ చిరంజీవిరావు, అలపాటి రాజేంద్రప్రసాద్‌తో కలిసి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి మేళాను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పల్లా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా ఇలాంటి మెగా జాబ్‌మేళాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. పోటీ ప్రపంచంలో యువత తమ నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకుని అందుబాటులో ఉన్న ఉద్యోగ అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. పరిశ్రమలు, ప్రైవేటు సంస్థల అవసరాలకు అనుగుణంగా నైపుణ్య శిక్షణ పొందితే ఉద్యోగ అవకాశాలు లభిస్తాయని తెలిపారు. జాబ్‌మేళాలో వివిధ రంగాలకు చెందిన 100కు పైగా కంపెనీలు పాల్గొని అభ్యర్థుల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించాయి. పలు ఉద్యోగాలకు ఇంటర్వ్యూలు, ఎంపిక ప్రక్రియ నిర్వహించారు. గాజువాకతో పాటు పరిసర ప్రాంతాల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో యువత హాజరుకావడంతో ప్రాంగణం సందడిగా మారింది. ఒకే వేదికపై అనేక సంస్థల్లో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించేందుకు జాబ్‌మేళా దోహదపడిందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు, నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, నైపుణ్యాభివృద్ధి శాఖ అధికారులు, ఉపాధి అధికారి డి. అరుణ, మాజీ కార్పొరేటర్లు, టీడీపీ నాయకులు, కార్పొరేషన్ అధికారులు, వివిధ కంపెనీల ప్రతినిధులు, స్థానిక నాయకులు, యువత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మైరా బే వ్యూ రిసార్ట్స్‌కు రోడ్డు, నీటి సరఫరాపై సమగ్ర కార్యాచరణ

- వీఎంఆర్‌డీఏ-జీవీఎంసీ సమన్వయంతో పనులు చేపట్టాలి - కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 29 (చైతన్యవారధి): భీమిలి జోన్ నేరెళ్లవలస సమీపంలోని కొండ ప్రాంతంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్యాటక అభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో అభివృద్ధి చేస్తున్న మైరా బే వ్యూ రిసార్ట్స్‌కు అవసరమైన రోడ్డు, బల్క్ నీటి సరఫరా తదితర మౌలిక వసతులపై సమగ్ర కార్యాచరణ రూపొందించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అధికారులను ఆదేశించారు. వీఎంఆర్‌డీఏ ప్రధాన ఇంజనీర్ వినయ్‌కుమార్, జీవీఎంసీ పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ పల్లంరాజు, జిల్లా పర్యాటక అధికారి మాధవి, రిసార్ట్స్ ప్రతినిధులతో కలిసి నిర్మాణ ప్రాంతాన్ని కమిషనర్ పరిశీలించారు. ప్రతిపాదిత చేరిక రోడ్డు, బల్క్ నీటి సరఫరా అనుసంధానం, ఇతర అభివృద్ధి పనుల ప్రతిపాదనలను పరిశీలించారు. రిసార్ట్స్‌కు ప్రతిపాదించిన చేరిక రోడ్డు పొడవు, అంచనా వ్యయం, ప్రభుత్వ నిధులు, సంస్థ భరించాల్సిన వాటా తదితర వివరాలతో సమగ్ర నివేదిక సమర్పించాలని వీఎంఆర్‌డీఏ అధికారులను ఆదేశించారు. రోడ్డు నిర్మాణ ప్రణాళిక, అవసరమైన మౌలిక వసతులు, నిధుల సమీకరణ వివరాలను నివేదికలో పొందుపరచాలని సూచించారు. అలాగే బల్క్ నీటి సరఫరాకు అవసరమైన పైపులైన్, పంప్‌హౌస్, ఎత్తైన నీటి ట్యాంకు నిర్మాణ ప్రతిపాదనలు, అంచనా వ్యయం, నిధుల వివరాలను పరిశీలించి నివేదిక అందించాలని జీవీఎంసీ అధికారులను ఆదేశించారు. రోడ్డు అభివృద్ధి, నీటి సరఫరా పనులను వీఎంఆర్‌డీఏ-జీవీఎంసీ సమన్వయంతో వేగవంతం చేయాలని కేతన్ గార్గ్ సూచించారు. పరిశీలనలో జీవీఎంసీ కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ సుధాకర్, సహాయ ఇంజనీర్ సురేష్, వీఎంఆర్‌డీఏ కార్యదర్శి మురళీకృష్ణ, రిసార్ట్స్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

మధురవాడ జోన్‌లో అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలి

- రెవెన్యూ వసూళ్లపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 29 (చైతన్యవారధి): మధురవాడ జోన్ పరిధిలో అభివృద్ధి పనులు, రెవెన్యూ వసూళ్లు, పట్టణ ప్రణాళిక, పారిశుద్ధ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి నిర్దేశిత లక్ష్యాలను సకాలంలో పూర్తి చేయాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం మధురవాడ జోనల్ కార్యాలయాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. స్ట్రీట్ వీధి వ్యాపార జోన్లు, పెండింగ్‌లో ఉన్న రోడ్లు, కాలువలు, కాలిబాటల పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ఆక్రమణలు, అనధికార నిర్మాణాలను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ తగిన చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఆస్తిపన్ను, ఖాళీ స్థలాల పన్ను, వ్యాపార అనుమతి రుసుములు, ప్రకటన రుసుముల వసూళ్లను లక్ష్యాల మేరకు వేగవంతం చేయాలని స్పష్టం చేశారు. రానున్న మున్సిపల్ ఎన్నికలకు సంబంధించిన ముందస్తు ఏర్పాట్లు, పోలింగ్ కేంద్రాలు, బూత్ స్థాయి అధికారుల విధులపై సమీక్షించారు. ఎన్నికల మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా అన్ని ప్రక్రియలను సకాలంలో పూర్తి చేయాలని సూచించారు. సెప్టెంబర్ 12న నిర్వహించనున్న జాతీయ లోక్ అదాలత్ ద్వారా జీవీఎంసీకి సంబంధించిన పెండింగ్ కేసులను పరిష్కరించేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టాలని కమిషనర్ ఆదేశించారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే పీజీఆర్ఎస్ అర్జీలు, ఫిర్యాదులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలని సూచించారు. సమీక్షలో జోనల్ కమిషనర్ ఇప్పి నాయుడు, అసిస్టెంట్ కమిషనర్ టి. నాగేంద్రకుమార్, రెవెన్యూ అధికారి అచ్చం నాయుడు, ఇతర విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

బత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బత్తాయిని సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. మోసాంబి పండు అదేనండీ బత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బత్తాయిని సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కాబట్టి వర్షాకాలంలో కూడా దీనిని తినవచ్చు. అంతే కాదు ఇది కొన్ని కాలానుగుణ ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా నివారిస్తుంది. కాబట్టి ఈ పండ్ల రసాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని హానికరమైన ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బత్తాయి పండ్ల రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అజీర్ణం, ప్రేగు కదలికలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.బత్తాయి పండు రసం శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడటమే కాకుండా విరేచనాలు, వాంతులు, తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది.బత్తాయిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని రక్షించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. బత్తాయి రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి.బత్తాయి రసంలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బత్తాయి పండు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త స్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఫ్లేవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బత్తాయి జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో దీనిని ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

బార్లీ గింజలను చీప్‌గా చూడకండీ

బార్లీ గింజలను గర్భిణీలు మాత్రమే తీసుకుంటారని చాలా మంది అనుకుంటారు. నిజానికి, ఇవి ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. బార్లీ గింజల ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. వీటిని గర్భిణీలు మాత్రమే తీసుకుంటారని చాలా మంది అనుకుంటారు. నిజానికి, ఇవి ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రతి ఉదయం బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందచ్చుట. ఇది పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పని చేస్తుంది . ముఖ్యంగా ఇది హైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరం నుంచి మలినాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు.. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ బార్లీ నీటిని తాగాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. బార్లీ నీటిలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. బార్లీ నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గుండెల్లో మంట, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మూత్రపిండాల పనితీరుకు కూడా సహాయపడుతుంది. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి హానికరమైన పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. శరీరం నిర్విషీకరణను సులభతరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ నీరు కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్లు, రాళ్ళు వంటి సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. బార్లీ నీరు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు ఈ నీటిని తాగడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే వైద్యులు డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ఉదయం గ్లాసు బార్లీ నీరు తాగాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ఎలా గుర్తించాలి?

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్.. ప్రస్తుత జీవన మార్గంలో మహిళల ఆరోగ్యానికి పెద్ద ప్రమాదంగా మారింది. ఈ వ్యాధి ఒక్కసారిగా వచ్చే వ్యాధి కాదు. దీని వెనుక కాలక్రమంగా జరిగే శారీరక మార్పులు, అలవాట్లు, జీవనశైలి భిన్నతలు ప్రధానంగా కారణమవుతుంటాయి. ఈ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా అందించడం, ఆరోగ్యంగా జీవించే అవకాశం పెరుగుతుంది. అయితే చాలామంది మహిళలు లక్షణాలను పట్టించుకోకపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది వంశపారంపర్య కారణాలు. నిపుణల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులెవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం ఆందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు. ఆధునిక జీవనశైలిలో జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మద్యం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక చురుకుతనం లేకపోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై అధికంగా ఉంటుంది. ఇకపోతే, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ముందుగా గుర్తించేందుకు కొన్ని ప్రాథమిక లక్షణాలు తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం. బ్రెస్ట్ ప్రాంతంలో కణతి (లంప్) కనిపించడం, ఒకవైపు బ్రెస్ట్ లేదా చేతి భాగాల్లో గంతులు రావడం, బ్రెస్ట్ నుండి రక్తస్రావం జరగడం, రెండు బ్రెస్టుల ఆకారాల్లో తేడా రావడం, నిప్పిల్స్‌లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసస్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లేదా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాదారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం ఆలస్యం చేస్తుంటారు. దానితో అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

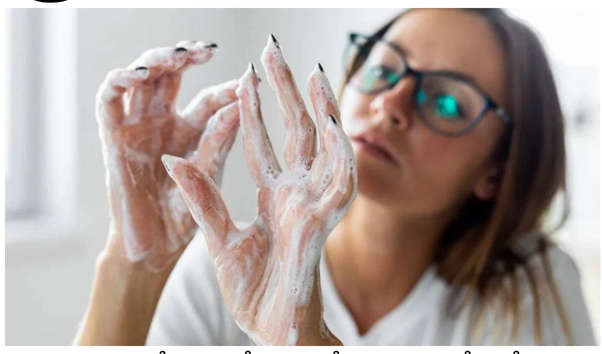
యంగ్‌గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో టైముకు తినడం లేదు. కంటికి సరిపడా నిద్ర ఉండడం లేదు. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. చాలా మంది తక్కువ వయసులోనే అలసిపోయినట్లు, బలహీనంగా లేదా వృద్ధులుగా కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలు, వదులుగా ఉండటం లేదా కాంతి లేకపోవడం మీరు మీ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన సంకేతాలు. దీని వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. చాలా సార్లు వారు ఈ లక్షణాలను విస్మరించి, వాటిని సౌందర్య సాధనాలు లేదా మేకప్ ద్వారా దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై నిజమైన మెరుపు కనిపించదు. మీ ముఖం వయస్సుతో పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే పలు రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకుంటే యంగ్ గా, అందంగా కనిపిస్తారంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ పండు మీకు సహజమైన మెరుపును ఇవ్వడమే కాకుండా, మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నారింజ పండ్లు విటమిన్ సి కి మంచి మూలం. ఇది చర్మం కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. కొల్లాజెన్ మన చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ఇది వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపించకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది.నేరేడు పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఈ పండు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని బిగుతుగా, మెరుస్తూ కనిపించేలా చేస్తుంది. దానిమ్మలో పాలీఫెనాల్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. దీన్ని తినడం వల్ల శరీరంలోని రక్త లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది ముఖంలోని మచ్చలను కూడా తొలగిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజూ ఒక దానిమ్మ తినడం ద్వారా వృద్ధాప్య లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు.ప్రతి ఒక్కరూ ఆపిల్ తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఆపిల్ లో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతాయి. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీన్ని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది.

తెల్లబఠానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో బఠానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బఠానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బఠానీ కనిపిస్తాయి. తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో బఠానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బఠానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బఠానీ కనిపిస్తాయి. వీటిల్లో ఏది కొనాలి అనే దానిపై చాలా మందికి క్లారిటీ ఉండదు. చాలా మంది తెల్ల బఠానీలు ఆరోగ్యానికి మంచివికావని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజానికి.. పచ్చ బఠానీలే కాదు తెల్ల బఠానీలూ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. తెల్ల బఠానీలలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా వీటిలో ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. అయితే జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే మాత్రం పచ్చ బఠానీలకు బదులు తెల్ల బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది కడుపును శుభ్రపరచడంలో సహాయ పడుతుంది. బఠానీలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. తెల్ల బఠానీలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఇది డయాబెటిస్‌ను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒకవేళ ఎవరికైనా తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే, ఈ బఠానీలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అవి రక్త పరిమాణాన్ని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. కాబట్టి బఠానీలను ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి. తద్వార పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి.

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?



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

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదేవిధంగా కాలే కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్లు మిలితమై ఉన్నాయి. విటమిన్ బీ6, విటమిన్ బీ 9, విటమిన్ బీ 2 విటమిన్ ఏ, సీ, కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లింఫోసైట్స్, ఫాగోసైట్స్ అని పిలిచే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది ఈ ఆకుకూర. ఇదొక క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందినది. ఒక కప్పు లేదా 21 గ్రాముల ముడి కాలేలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒక గ్రాము, ఫైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కె లు లభిస్తాయి.విటమిన్ సీ ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లావిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పౌడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజు 14 గ్రాముల కాలే పౌడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్యాట్ లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది కాలే. సల్ఫోరాఫేన్ అనే కౌంపౌండ్ ఉంటుంది కాబట్టి క్యాన్సర్ కణాలను ఏర్పడకుండా చూస్తుంది. ఇండోల్-3-కార్బినోల్ కూడా ఉంటుంది. ఇది కూడా క్యాన్సర్ ను అడ్డుకుంటుంది. ఫైబర్ తో పాటు వాటర్ కంటెంట్ ఫుల్ గా ఉంటుంది. ఇవి జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. మలబద్ధకం, పొట్ట ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది కాలే. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పొటాషియం వంటివి ఉంటాయి

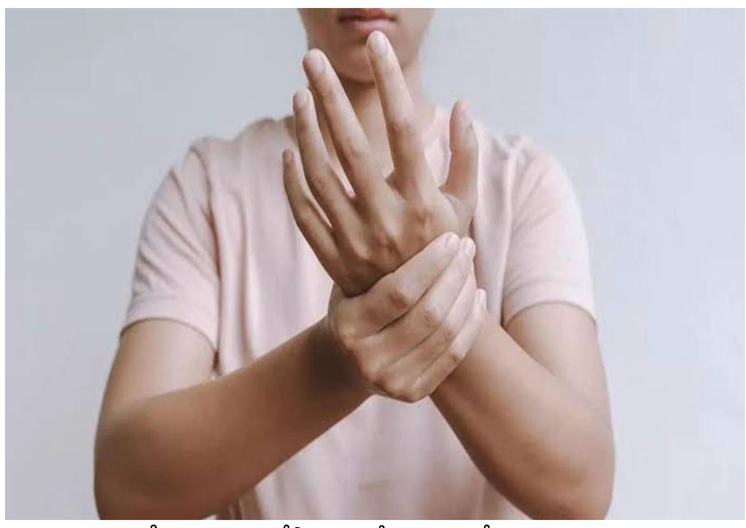
కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్‌కు ప్రిపరెన్స్ ఇస్తున్నారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే పని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్లు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటినప్పుడు అది మీ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మడమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఊపనివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బూట్లకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్చ్ సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్‌లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ట్ చేస్తున్నప్పుడు నడుస్తున్నప్పుడు, మీ మెడ వంగి, మీ వెన్నెముక వంగి, మీ శరీరం నొప్పులకు దారితీసే విధంగా నష్టాన్ని భర్తీ చేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్‌ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. నడక అధిక ప్రభావ వ్యాయామం కాకపోయినా, మీ శరీరం వేడెక్కడానికి, చల్లబరచడానికి ఇంకా సమయం కావాలి. మీ నడకను నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగవంతమైన వేగంతో ప్రారంభించండి. మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ పిరుదులు, తొడలు, వీపును సాగదీయడానికి ఐదు నిమిషాలు కేటాయించండి. మీరు వదులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మరుసటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక లయలోకి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోతాం. నిస్సార శ్వాసలు మీ కండరాలను బిగుతుగా చేస్తాయి. ఇది మీ కీళ్ల కదలికను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చుకుని, మీ నోటి ద్వారా గాలి పీల్చడానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి.. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి.. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటశాలలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, గుండె-రక్షణ లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక కాదు.. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావొచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్ఫరిన్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున వీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అస్సలు తినొద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహిక స్పింక్టర్ కండరాన్ని సడలించి, కడుపులో ఆమ్లం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, వికారం వంటి +జు=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అలెర్జీ ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అలెర్జీ ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పాలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పాలిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

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



ప్రతిరోజు ఎన్ని పనులు చేసినా.. సరైన నిద్ర పోతేనే మనిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త ఆనారోగ్యాలు వస్తున్నాయి. కొందరు నిద్ర పట్టడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఏవేవో వ్యసనాలకు అలవాటు అవుతారు. అయితే వీటివల్ల తాత్కాలికంగా నిద్ర పట్టినా.. దీర్ఘకాలికంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్ల చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్లు అలాగే తిమ్మిర్లు అయి ఉండిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నిద్రపోయిన సమయంలో శరీరంలో అనేక చర్యలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటిలో మెదడు ఎక్కువగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర ఉండడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండి ఎలాంటి ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలు కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్టు అవుతుంది. ఎందుకు గళా కారణం సయాటిక్ అనే నాడీపై ఒత్తిడి పెరగడమే.అంతేకాకుండా మణికట్టు నరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉదయం లేచే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విటమిన్ల సమ్మేళనంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విటమిన్ ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విటమిన్ ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో దీ12, దీ6 విటమిళ్ళతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యంగా చేస్తే నరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజు సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్గా వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజు సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కోరుకున్నా.. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. అయితే కొందరిలో ఎక్కువగాను.. మరికొందరిలో తక్కువగాను ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ కేవలం నాణ్యత లేని ఆహారం తినడంతోనే కాకుండా.. కొన్ని అలవాట్ల కారణంగా కూడా శరీరంలో వచ్చి చేరుతుంది. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడంతో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఎలాంటి అలవాట్లతో ఇది శరీరంలోని రక్తంలో చేరుతుంది? ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండాలి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: కొందరు ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆలోచించకుండా.. అది పెద్ద భారంగా మారిందని బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త సరఫరా కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజు 8 గంటలు నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమితో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటలు తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చునే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆటోమేటిగ్గా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆలోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్న భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలు కల్తీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్తీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహాలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజు వన్డే కూరల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్గా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎండుమిర్చిని కొనుగోలు చేసి తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా ఎండుమిర్చిని ఇచ్చి ఎర్రకారంను పట్టిస్తూ ఉన్నారు. అందువల్ల ఈ రకంగా ఎర్రకారంలో తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని అంటున్నారు. అయితే కొంతమంది ఎర్రకారం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నేరుగా తినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరికి కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల మనసు తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇలా స్థాయికి మించి లేదా మోతాదుకు మించి ఎర్ర కారం తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అవసరానికి మించిన కారం తినడం వల్ల కడుపులో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొన్ని కూరగాయల్లో ఎర్ర కారం వేసుకోవడం వల్ల రుచిగా ఉంటుంది. అలాగని మరీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే అనుకోకుండా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే వెంటనే పెరుగు వంటి చల్లటి పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీంతో ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే పచ్చిమిర్చి కంటే ఎర్ర కారం వల్లే ఎక్కువగా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు.

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (హైపోథైరాయిడిజం) బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే గాయిట్రోజెన్‌లు ఉంటాయి. అందువల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణశయాంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్ తింటే అలెర్జీ వస్తుంది. ఇది దురద, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అలాగే గర్భిణీలు అధిక మొత్తంలో బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీ తక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటేనే గర్భిణీలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

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

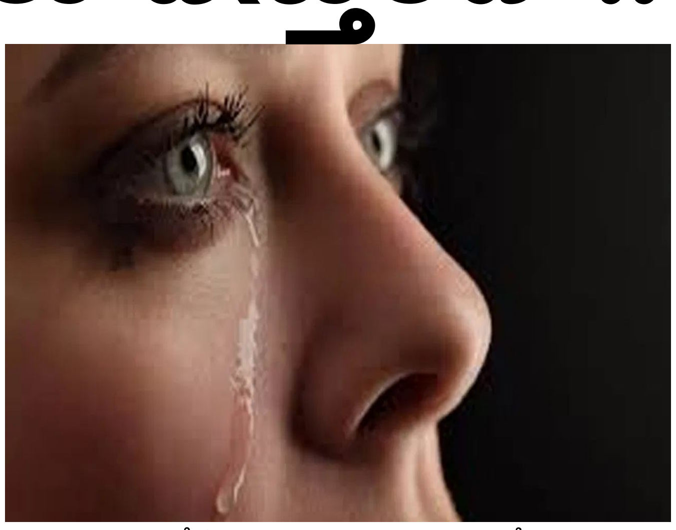
బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యాభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన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

భార్యాభర్తలు ఎప్పటికప్పుడు మనసులో ఉన్న భావాలు, కోరికలు, ఆందోళనలను స్పష్టం చేసుకోవాలి. ఈ మాటలు చెప్పేందుకు పెద్ద క్లాసులు, పాఠాలు అవసరం లేదు. సాధారణ సంభాషణలు సరిపోతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితులు, నిద్రలేమి, పని భారాలు అన్నీ తెరవెనుక మాట్లాడితే సమస్యలు సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత వచ్చిన మార్పులను ఒకరితో ఒకరు వివరంగా చెప్పుకుంటే అందరూ సంతోషంగా ఉంటారు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి, కోపం వచ్చి ఇద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడుతుంది. అయితే భార్యాభర్తలు ఒకరికొకరు సహాయం చేస్తే సమస్యలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధ్యతలు పంచుకోవడం, గౌరవంతో మాట్లాడుకోవడం, ప్రేమకు సమయం ఇవ్వడం చాలా అవసరం. చిన్న చిన్న పనులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడం కూడా సంబంధాన్ని బలపరుస్తుంది. ఈ సులభమైన మార్గాలు అనుసరిస్తే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత కూడా మీ ప్రేమ పెరిగి.. మీ కుటుంబం మరింత సంతోషంగా ఉంటుంది.

జీలకర్ర చేసే మ్యాజికే వేరు!

మనం ఏ కర్రీ వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లే ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్రీ చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంట. ప్రతి రోజూ దీనిని మనం మన డైట్ లో చేర్చుకోవడం వలన అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి బయటపడతాం అనడంలో సందేహం లేదు అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు ఎందుకంటే జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమెంటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంట. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించి ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంట. అంతే కాకుండా మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో జీలకర్ర ఉపయోగించడం వలన ఇందులో ఉండే థైమల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుందంట. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంట. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లోఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుందంట. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లావిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంట. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వల ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంట. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంట. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసన్ అని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చటి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంట. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంట.

అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

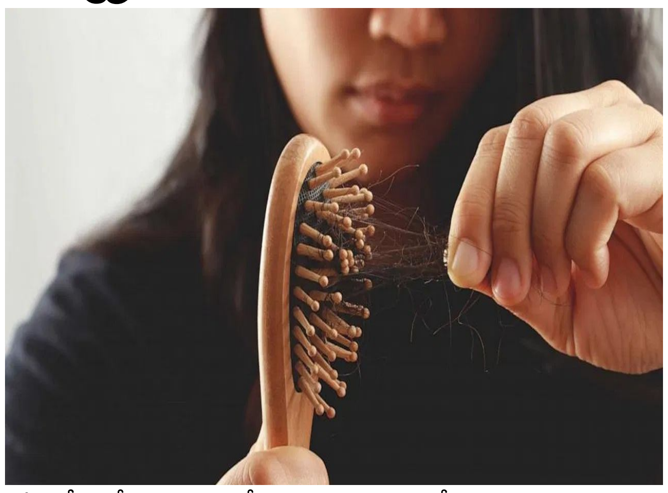


కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? కళ్ళు తరచుగా నీరు కారడం అనేక వ్యాధుల లక్షణం. కొన్నిసార్లు ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఎవరైనా కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా దుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పదే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావొచ్చు. వీవీ+ హాస్పిటల్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి వాహికలో ఏదైనా అడ్డంకి ఉంటే,.. కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారుతుంది. దీనితో పాటు కనురెప్పలలో ఏదైనా సమస్య ఉన్నా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంది. కనురెప్పలు బయటికి లేదా లోపలికి తిరగడం వల్ల కూడా ఇది జరుగుతుంది. దీనితో పాటు బెల్ పాల్సీ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. బెల్ పాల్సీ ఒక నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. దీనిలో ముఖ కండరాలు ప్రభావితమవుతాయి. దీని కారణంగా కళ్ళు మూసుకోవడం లేదా కనురెప్పలు సరిగ్గా మూయకపోవడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ఈ కారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారతాయి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్షం చేయడం. ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆపై మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. దృష్టికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. కనుక అకారణంగా పదే పదే కంటి నుంచి నీరు వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం వద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ ఙ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ దీ1, దీ2, దీ3, దీ5, దీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్లకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెడు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లే ప్రక్రియను వేగంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంది. పుట్టగొడుగులను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, మనసుకు ప్రశాంతత, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటం అన్నీ కలుగుతాయి. అయితే, శుభ్రంగా ఉంచిన, సరిగ్గా వండిన పుట్టగొడుగులనే తినడం మంచిది.

చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?



మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించ డానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని ట్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ దీ5 అధికంగా ఉండే గుడ్లు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్లు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆముదం నూనె రాయడం ఇష్టం లేకపోతే, నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల నువ్వుల నూనె తీసుకొని, కొన్ని కరివేపాకు రెబ్బలు అందులో వేసి వేడి చేయాలి. చల్లబడిన తర్వాత ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ా, విటమిన్ జ, ఐరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జ ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్షణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ా కళ్ళ చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళు రోజూ కొద్దిగా కరివేపాకు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పని చేసేలా కూడా చూస్తుంది. జుట్టు సమస్యలకు కూడా కరివేపాకు మంచిది. జుట్టు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కరివేపాకు నూనెను జుట్టుకు రాసి తలస్నానం చేసే ముందు వాడితే తల చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జుట్టు మెరిసేలా, బలంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. చర్మ సమస్యలపైనా కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిములను కూడా అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా లేని వాళ్ళకు కరివేపాకుతో చేసిన ఆహారం చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా పని చేసేలా చేసి మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరిగేలా చూస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను ఇది సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. రోజూ కరివేపాకు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కడుపు తేలికగా ఉంటుంది. అయితే ఏ పదార్థాన్ని అయినా అతిగా తినకూడదు. అదే విధంగా కరివేపాకును కూడా కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఒకేరోజు ఎక్కువగా తింటే కొన్నిసార్లు కడుపునొప్పి లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే సరిపడా సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి..ఇది హైపోక్సేమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్‌ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో అలర్జీని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అలర్జీ వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ములగ కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జీలకు కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.

గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే టాన్సిల్స్ వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయని, దీని వల్ల నీరు తాగడానికి, మింగడానికి చాలా రకాలుగా ఇబ్బందిగా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులు సంభవించినప్పుడల్లా దగ్గు, జ్వరం, కడుపు నొప్పి ఇంకా గొంతునొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యలు చాలా సాధారణం. ఇక మారుతున్న వాతావరణం వల్ల ప్రతిసారి పలకరించే సమస్యల్లో అతిపెద్ద సమస్య ఏంటంటే గొంతు ఇన్ఫెక్షన్.ఇక మీరు కూడా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్‌తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటే ఇప్పుడు చెప్పే హోమ్ రెమెడీలు సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు. అవేంటంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, శ్లేష్మం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీమర్‌తో ఆవిరి పట్టేటప్పుడు దుప్పటి లేదా టవల్‌తో ముఖాన్ని కప్పుకోవాలి. కనీసం 5 నుంచి 7 నిమిషాల వరకు ఆవిరి పట్టాలి.ఒక లీటరు నీటిలో 1 టీస్పూన్ తులసి, ఎండుమిర్చి, ఎండు అల్లం, దాల్చిన చెక్కలను వేసి సన్నని మంటలపై బాగా వేడి చేయాలి. ఇందులోని ఔషధ గుణాలన్నీ నీళ్లలోకి వచ్చి కషాయం తయారు అవుతుంది. కషాయం తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.వేసవి కాలంలో ఐస్ క్రీం, శీతల పానీయాలు తాగడం చాలా సరదాగా ఉంటుంది. కానీ అవి గొంతు నొప్పికి దారి తీస్తుంటాయి. శీతల పానీయాలు కూడా శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి. కాబట్టి పిల్లలు చల్లటి పదార్థాలు తినకుండా నివారించాలి.మనలో చాలా మంది బయట ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత, నేరుగా స్నానం చేయడానికి లేదా ముఖం కడగడం వంటివి చేస్తుంటారు. ఇది కూడా జలుబు, గొంతు నొప్పికి కారణం అవుతుంది. అందువల్ల, కొద్దిసేపు కూర్చున్న తర్వాత మాత్రమే నీళ్లను ముట్టుకోవడం మంచిది.ఎండ నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే ఏసీ, కూలర్ వేసుకుని కూర్చోవద్దు. ఇది వేడి, చలికి కారణమవుతుంది. దీని ప్రభావం గొంతుపై పడవచ్చు. మీరు ఏసీలో కూర్చోవాలనుకుంటే.. దాని ఉష్ణోగ్రత 25 డిగ్రీల లోపు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

కాల్చిన కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాల నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు చల్లగా, లేదా నార్మల్‌గా ఉన్నవి మాత్రమే తాగడం చూసి ఉంటారు.కానీ అందుకు భిన్నంగా కొబ్బరి బోండాలు కాల్చి కూడా అమ్ముతున్నారు. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. అయితే కొబ్బరి బోండాలు ముందుగా బట్టీలో కాల్చిన తర్వాత పైన ఉన్న భాగాన్ని తీసేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కస్టమర్లు సైతం అలాగే ఊదుకుంటూ నీళ్లు తాగుతున్నారు.. కొబ్బరిని తింటున్నారు. కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు ఇలా కూడా తాగుతారా? ఇలా తాగడం వల్ల ఏం బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నెటిజన్లకు అనుమానం వచ్చింది. అయితే వేడి కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణుల వాదన. గోరువెచ్చగా కొబ్బరి నీరు సేవించినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వేడి కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల క్యాన్సర్ నయం అవుతుందనే ప్రచారం ఉంది. కానీ అది ఇంకా సైంటిఫిక్‌గా ప్రూవ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

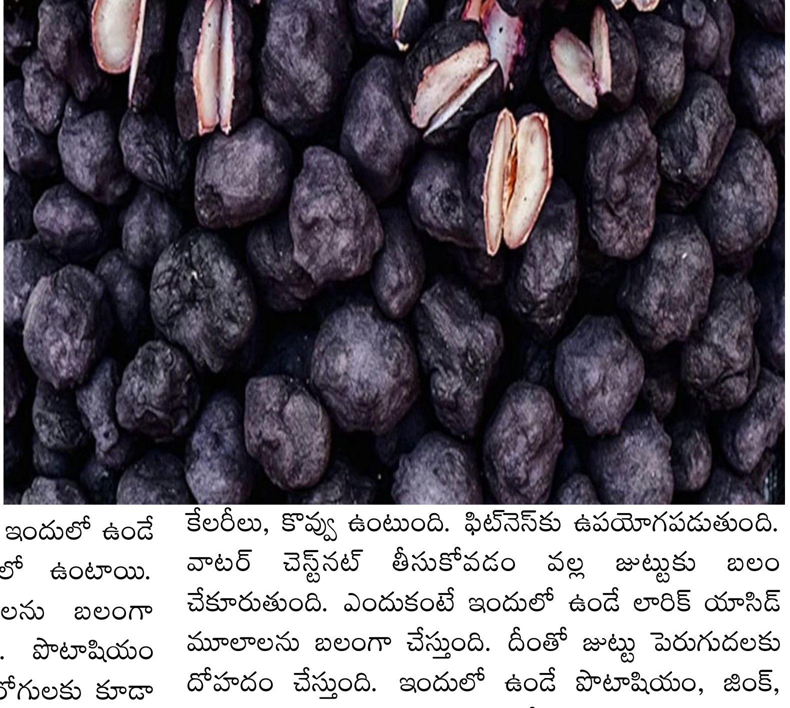
పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని తాజా పాలను తాగటం మంచిదని చెబుతున్నారు.పాలలో కేలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. పాలను నివారించాలి.. లేదా చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. లేదంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఎరుపు రంగులో పగుళ్లు, దద్దుర్ల ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ప్రిజర్వేటివ్స్ ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి.పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మొటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలతో బాధపడాల్సి ఉంటుంది.. పాలలోని కొన్ని రసాయనాలు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి.అలాగే ఎక్కువ పాలు తాగే వారికి వారి శరీరం పాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే అది పేగు సిండ్రోమ్‌కు దారి తీస్తుంది. దీని కారణంగా మీరు ఎల్లప్పుడూ నీరసంగా, అలసటగా ఉంటారు. ఎక్కువగా తలనొప్పి సమస్య కూడా వేధించే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాలు ఎక్కువ తాగితే ఖచ్చితంగా బాడీలో తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, అతిసారం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోస్‌ను సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది.మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజుకి రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది కానీ అతిగా తాగితే మాత్రం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలని కూడా ఖచ్చితంగా ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

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

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు చేసే కొన్ని పొరపాట్లు లేదా తప్పులు పుట్టబోయే పిల్లలపై చూపుతాయని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ముఖ్యంగా తల్లులు సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోతే వారికి జన్మించిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక కూడా ఆ ఎఫెక్ట్ ఉంటుందని, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చునని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గర్భిణుల్లో పోషణలేమి సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే బ్రెయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్‌లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్‌లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను పరిశీలించగా, పీచు తక్కువగా తిన్నవారి పిల్లల మెదడు భాగంలోని నాడుల్లో డెవలప్‌మెంట్ మందగించినట్లు తేలింది. అలాగే పర్సనల్ అండ్ సోషల్ స్కిల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమన్వయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమన్వయం వంటివి ఆలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కను గొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..



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

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికి తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే,వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్,పులావ్,బీన్స్ కర్రీ ,సలాడ్,పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో,వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందు కంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్థాయట.అవి ఏంటంటే..ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి.మరియు వీటిలో ఫైబర్,విటమిన్ సి,కె,థయామిన్ మరియు నియాసిన్,విటమిన్ ఇ, కాల్షియం,ఐరన్,మెగ్నీషియం,పొటాషియం,జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ,కెరటనాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కళంగా లభిస్తాయి.వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు.అవేంటో మనము చూద్దాం పదండీ.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం,అలసట,బాడీ పెయిన్స్,అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు.అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల,ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్,పిగ్మెంట్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్, ఫ్లెవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో,గౌట్ క్యాన్సర్,బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోదించి,క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్ ను క్రమబద్దీకరించాలంటే,బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం.అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో కెరోటినాయిడ్స్ మరియు సిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి.ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.జుట్టు, గోళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది.అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

ప్రపంచం కోసం భారత్‌లో తయారీ ప్లాంట్లను నెలకొల్పండి

- సాంకేతికత, ఆవిష్కరణ కేంద్రాలనూ ప్రారంభించండి - ప్రపంచ పెట్టుబడిదార్లను ఆహ్వానించిన ఆర్థిక మంత్రి

వాషింగ్టన్: భారత్‌లో తయారీ, సాంకేతిక, ఆవిష్కరణ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాల్సిందిగా ప్రపంచ పెట్టుబడిదార్లను కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఆహ్వానించారు. భారత్‌లోని ప్రతిభను, అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. కెనడాలో మూడు రోజుల పర్యటన ముగించుకొని ఆరు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం ఆమె అమెరికాకు చేరుకున్నారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా చికాగోలో ప్రముఖ పెట్టుబడిదార్లు, వ్యాపార సంస్థల ప్రతినిధులతో ఆమె సమావేశమయ్యారు. ఇందులో భారత్ సాధిస్తున్న వేగవంత వృద్ధి, సంస్కరణలు, దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులకు ఉన్న అవకాశాలను ప్రముఖంగా వారితో ఆమె ప్రస్తావించారు. 'వ్యాపార సంస్థలు పెట్టుబడులు పెట్టడానికి, తయారీ, ఆవిష్కరణ, విస్తరణకు వీలు కల్పించే వాతావరణాన్ని సృష్టించేలా విధానాలు తీసుకొని రావడంపై భారత్ ఎక్కువగా దృష్టి సారిస్తోంద'ని యూఎస్- ఇండియా స్ట్రాటజిక్ పార్ట్‌నర్‌షిప్ ఫోరమ్ సహకారంతో చికాగోలోని భారత కాన్సులేట్ జనరల్ నిర్వహించిన రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో ఆమె అన్నారు. భారత్‌ను కేవలం సేవలు అందించే మార్కెట్‌గానే కాకుండా.. ప్రపంచం కోసం నిర్మించడానికి ఒక వేదికగా చూడాలని ఆమె వారికి తెలిపారు. భారతదేశ ఇంజినీరింగ్ ప్రతిభ, తయారీ స్థాయి, సాంకేతికత వ్యవస్థను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ దానిని ఒక తయారీ కేంద్రంగా, సాంకేతిక, ఆవిష్కరణల కేంద్రంగా, వినియోగదార్ల విపణిగా, దీర్ఘకాలిక మౌలిక సదుపాయాల పెట్టుబడులకు గమ్యస్థానంగా చూడాలని సూచించారు. భారత గ్లోబల్ కేపబిలిటీ సెంటర్‌లు (జీసీసీలు) ప్రపంచ ఆవిష్కరణల కేంద్రాలుగా మారుతున్న నేపథ్యంలో ఏఐ, ఇంజినీరింగ్, అనాలటిక్స్, ఉత్పత్తి, అభివృద్ధి, సెమీ కండక్టర్లు, ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగాల్లో అత్యధిక విలువ కలిగిన వ్యాపారాలను నిర్మించడమే తదుపరి అవకాశమని అన్నారు. ప్రపంచ మూలధనాన్ని భారత్‌లో ఉన్న అవకాశాలతో అనుసంధానించే అంతర్జాతీయ ఆర్థిక కేంద్రంగా గిఫ్ట్ సిటీ అవతరిస్తోందని తెలిపారు. ఆగస్టు 31, సెపెంబరు 1 తేదీల్లో జీ20 దేశాల ఆర్థిక మంత్రులు, సెంట్రల్ బ్యాంక్ గవర్నర్ల సమావేశంలో మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ పాల్గొంటారు. ఈ సమావేశంలో కీలకమైన ప్రపంచ ఆర్థిక, ద్రవ్యపరమైన అంశాలపై చర్చిస్తారు. ఆ తర్వాత సీతారామన్ న్యూయార్క్ వెళ్లనున్నారు. అక్కడ ఆమె న్యూయార్క్‌కు చెందిన ప్రముఖ కంపెనీల సీఈఓలు, ఉన్నతాధికార్లతో సమావేశం అవుతారు.

ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసుల విచారణ వేగవంతం చేయాలి

- సఫాయి కార్మికుల సమస్యలను పరిష్కరించాలి - కలెక్టర్ ఎం. అబిషిక్త్ కిషోర్

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 29 (చైతన్యవారధి): పెండింగ్‌లో ఉన్న ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసుల విచారణను వేగవంతం చేసి బాధితులకు సత్వర న్యాయం అందేలా చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అబిషిక్త్ కిషోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం కలెక్టరేట్‌లో జరిగిన జిల్లా విజిలెన్స్ అండ్ మానిటరింగ్ కమిటీ, సఫాయి కార్మికుల జిల్లా మానిటరింగ్ కమిటీ సమావేశాల్లో పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చీతో కలిసి ఆయన పాల్గొన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసులను సంవత్సరాలు, ప్రాంతాలు, కేసుల వారీగా సమీక్షించిన కలెక్టర్.. విచారణలో ఉన్న 106, న్యాయస్థానాల్లో విచారణకు పెండింగ్‌లో ఉన్న 689 కేసుల పరిష్కారానికి పోలీసులు, అధికారులు, ప్రభుత్వ న్యాయవాదులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. అవసరమైన వారికి కుల ధ్రువీకరణ పత్రాలను త్వరగా అందించాలని ఆదేశించారు. బాధితులకు నిర్ణీత సమయంలో పరిహారం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. 2026లో నమోదైన 42 కేసుల్లో 40 కేసులకు రూ.62.88 లక్షల పరిహారం అందించగా, రెండు కేసులు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని తెలిపారు.

సఫాయి కార్మికుల సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యం... సఫాయి కార్మికుల సంక్షేమం, పునరావాసం, హక్కుల పరిరక్షణకు జిల్లా యంత్రాంగం ప్రాధాన్యం ఇస్తుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. వారి కుటుంబాల్లోని అర్హులైన యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ ఇచ్చి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించేందుకు సంబంధిత శాఖల ద్వారా ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. కార్మికుల సమస్యలను స్థానికంగానే పరిష్కరించేందుకు రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారుల ఆధ్వర్యంలో డివిజన్ స్థాయి కమిటీలను ఏర్పాటు చేసి క్రమం తప్పకుండా సమావేశాలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు, పర్యాటకులకు సులభంగా అందుబాటులో ఉండేలా ప్రజా మరుగుదొడ్లకు ప్రధాన రహదారులపై దిశా సూచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేసి, గూగుల్ మ్యాప్‌లో వాటిని నమోదు చేయాలని సూచించారు. నగరంలో బహిరంగ మూత్ర విసర్జనను నివారించేందుకు అవసరమైన ప్రాంతాల్లో మూత్రశాలలు ఏర్పాటు చేయాలని పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చీ సూచించారు. కార్మికుల ఈపీఎఫ్, ఈఎస్ఐ సమస్యలను వేగంగా పరిష్కరిస్తున్నామని అధికారులు తెలిపారు. జిల్లాలో చేతులతో మల వ్యర్థాలను ఎత్తే విధానం లేదని, నిబంధనల ప్రకారం యంత్రాలనే వినియోగిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. సమావేశాల్లో డీసీపీ-1 మణికంఠ, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ డీడీ కె. రామారావు, ఆర్డీవో దిలీప్ చక్రవర్తి, వివిధ శాఖల అధికారులు, కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

త్వరలో అంతర్జాతీయ మార్కెట్లోకి లలితా జువెలరీ

- దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో కొత్తగా 110 స్టోర్లు - కిరణ్ కుమార్

హైదరాబాద్: తొలి పబ్లిక్ ఇష్యూ (ఐపీఓ) పూర్తి చేసుకున్న ఆభరణాల విక్రయ సంస్థ లలితా జువెలరీ మార్ట్ లిమిటెడ్ వ్యాపార విస్తరణపై పూర్తి స్పష్టతతో ముందుకు సాగుతోందని సంస్థ సీఎండీ ఎం.కిరణ్ కుమార్ తెలిపారు. శనివారమిక్కడ ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో రిటెయిల్ నెట్‌వర్క్‌ను భారీగా విస్తరించడంతోపాటు, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లోకి ప్రవేశించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, తమిళనాడు, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో ప్రస్తుతం తమకు 64 షోరూములున్నాయని, వీటికి అదనంగా మరో 110 కేంద్రాలను ప్రారంభించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు వివరించారు. 2027 మార్చి నాటికి కనీసం 10 స్టోర్లకు పైగా ప్రారంభించబోతున్నట్లు తెలిపారు. దక్షిణాదిలో 175 షోరూములకు చేరుకోగానే ఉత్తర భారత్‌కు విస్తరిస్తామని వెల్లడించారు. ఇందులో తొలుత మహారాష్ట్ర, ఆ తర్వాత ఉత్తరప్రదేశ్, దిల్లీ మార్కెట్లు ఉంటాయన్నారు. మలేషియా, సింగపూర్‌లో..: వచ్చే 2-3 నెలల్లో మలేషియాలో షోరూమును ప్రారంభించబోతున్నట్లు కిరణ్ కుమార్ వెల్లడించారు. ఆ తర్వాత సింగపూర్ మార్కెట్లోకి అడుగుపెడతామని పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయంగా ఉన్న భారతీయ, ఆసియా వినియోగదారులకు నాణ్యమైన ఆభరణాలను, అత్యుత్తమ ధరకే అందుబాటులోకి తెస్తామని వెల్లడించారు. విక్రయాలు పెంచుకుంటూ...: అధిక లాభాలు ఆశించకుండా, తక్కువ లాభంతో ఎక్కువ విక్రయాలు సాధించడమే సంస్థ ప్రధాన వ్యూహమని ఆయన వివరించారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో 58 షోరూముల ద్వారా రూ.25,000 కోట్ల మొత్తం ఆదాయం, రూ.1,000 కోట్ల నికర లాభాన్ని ఆర్జించినట్లు వివరించారు. రాబోయే రోజుల్లో స్టోర్ల సంఖ్య పెరిగిన కొద్దీ విక్రయాల విలువ మరింత వృద్ధి చెందుతుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం తమకు 9 లేదా 14 క్యారెట్ల బంగారం విక్రయించే ఆలోచన లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. 22 క్యారెట్ల పసిడి ఆభరణాలనే విక్రయిస్తామన్నారు. తమ వద్దకు వస్తున్నవారిలో 60% పాత బంగారం మార్పిడి చేసుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. పసిడి ధరలపై..: 'నేను వ్యాపారం మొదలుపెట్టినప్పుడు గ్రాము రూ.280 ఉండేది. కరోనా సమయంలో కిలో బంగారం రూ.48 లక్షలకు చేరింది. ఇప్పుడు దాదాపు రూ.1.63 కోట్ల దరిదాపుల్లో ఉంది. బంగారం ధర ఎప్పుడూ వృద్ధి దశలోనే ఉంటుంది. కాబట్టి, పసిడిని అత్యంత సురక్షితమైన సాధనంగా చూడాల'ని ఆయన సూచించారు.

స్వర్ణాంధ్ర-2047 లక్ష్య సాధనలో ప్రవాసాంధ్రులు భాగస్వాములు కావాలి

- మలేసియా టామ్ వేడుకల్లో మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్

అమరావతి: స్వర్ణాంధ్ర-2047 లక్ష్య సాధనలో ప్రవాసాంధ్రులు భాగస్వాములు కావాలని రాష్ట్ర ప్రవాసాంధ్రుల సాధికారత వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. మలేసియాలోని టామ్ (తెలుగుదనం, అంకితభావం, మంచితనం) 70వ ప్లాటినం జూబ్లి వేడుకల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. అక్కడి తెలుగువారిని ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ '1955లో మలేసియా తెలుగు సంఘం చిన్న విత్తనంలా ప్రారంభమై.. ప్రస్తుతం 5 లక్షల మంది తెలుగు ప్రజలకు అండగా నిలిచేలా ఒక మహా వృక్షంలా ఎదిగింది. ఇక్కడి తెలుగు వారు మలేసియా అభివృద్ధిలో భాగస్వాములవుతూనే తెలుగు గుర్తింపును విశ్వవ్యాప్తం చేస్తున్నారు. మనం ఉండే గడ్డ ఏదైనా మన రక్తం తెలుగు. మన మూలాలు ఆంధ్రప్రదేశ్. మలేసియాలో ప్రవాసాంధ్రులు సాధించిన వ్యాపార నైపుణ్యాలు, అనుభవాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు తీసుకొచ్చి పెట్టుబడులు పెట్టాలి. కూటమి ప్రభుత్వం మీకు అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటుంది. మీ హక్కుల రక్షణ, మీ సంక్షేమానికి ఎల్లప్పుడూ ముందుంటుంది. ప్రవాసాంధ్రుల కోసమే ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా ఏపీఎన్ఆర్‌టీఎస్ శాఖను తీసుకొచ్చింది' అని పేర్కొన్నారు.

తెలుగు పరిరక్షకులకు సముచిత గుర్తింపు

- నంది నాటకోత్సవాలపై వారంలో కీలక ప్రకటన - గిడుగు జయంతి వేడుకల్లో మంత్రి కందుల దుర్గేష్ - తెలుగు భాషా పురస్కారాల ప్రదానం - తెలుగు భాషా పురస్కార గ్రహీతలతో మంత్రి కందుల దుర్గేష్

అమరావతి: తెలుగు భాష పరిరక్షణకు కృషి చేస్తున్న వారిని గుర్తించి, ఘనంగా సత్కరిస్తామని మంత్రి కందుల దుర్గేష్ పేర్కొన్నారు. ఏటా భాషా, ఉగాది పురస్కారాలను క్రమం తప్పకుండా అందజేస్తామని వెల్లడించారు. నంది నాటకోత్స వాలను ఏడాదిలోపే ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని, దీనిపై మరో వారంలో కీలక ప్రకటన చేస్తామని తెలిపారు. ఏపీ భాషా సాంస్కృతికశాఖ ఆధ్వర్యంలో గిడుగు వేంకట రామమూర్తి పంతులు జయంతి వేడుకలు విజయవాడలోని డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కళావేదికలో శనివారం నిర్వహించారు. మంత్రి దుర్గేష్ మాట్లాడుతూ.. గ్రాంథిక భాషగా ఉన్న తెలుగును ప్రజల వాడుకలోకి తీసుకొచ్చిన మహనీయుడు గిడుగు అని కొనియాడారు. కందుకూరి వీరేశలింగం, గురజాడ అప్పారావు, గిడుగు రామమూర్తి పంతులు కృషితోనే వ్యవహారిక భాషా ఉద్యమం బలపడిందన్నారు. తెలుగు భాషా పురస్కారాల ఎంపికకు సంబంధించిన ప్రభుత్వ ఉత్తర్వును తెలుగులోనే జారీ చేయడం కూటమి ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనమన్నారు. ప్రతి జిల్లాలో వ్యవహారిక భాషా సంఘాల ఏర్పాటుకు సాంస్కృతిక శాఖ తరపున పూర్తి సహకారం అందిస్తామని వెల్లడించారు. పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్ఎస్ రావత్, ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ లక్ష్మీశ, ఏపీ రాష్ట్ర సృజనాత్మకత, సంస్కృతి సమితి ఛైర్‌పర్సన్ తేజస్వి పొడపాటి మాట్లాడుతూ.. తెలుగు భాష పరిరక్షణకు కృషి చేసిన మహనీయుల చరిత్రను భావితరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత నేటితరంపై ఉందన్నారు. నాటక అకాడమీ ఛైర్మన్ గుమ్మడి గోపాలకృష్ణ, మండలి వెంకటకృష్ణారావు అధికార భాషా సంఘం ఛైర్మన్ పూల త్రివిక్రమరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. గిడుగు రామమూర్తి పంతులు మునిమనవడు నాగేశ్వరరావు రచించిన 'కావ్య మల్లికలు' పుస్తకాన్ని మంత్రి దుర్గేష్ ఆవిష్కరించారు.

19 మందికి పురస్కారాలు... తెలుగు భాషా పురస్కారాల (2026)ను 19 మంది సాహితీ ప్రముఖులకు మంత్రి అందజేశారు. ఒక్కొక్కరికి రూ.25 వేల నగదు, జ్ఞాపిక, ప్రశంసాపత్రం బహూకరించారు. జంధ్యాల కనకదుర్గ, చందలూరి నారాయణరావు, యు.భూదేవి, కె.పుష్ప, ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్, బి.వెంకటరమణ, అబ్దుల్ హకీమ్ జాని, ఎస్వీ రాఘవేంద్రరావు, పి.విజయ్‌కుమార్, బి.మాల్యాద్రి, చిలుకూరి శ్రీనివాసరావు, నాగసూరి వేణుగోపాలరావు, జంధ్యాల శరత్‌బాబు, కోయి కోటేశ్వరరావు, కేవీఎల్ఎన్ శర్మ, ఎం.రామకృష్ణ, వేమూరి శ్రీనివాస్, కొల్లి రమావతిలతో పాటు వీవీఐటీయూ పుస్తక ప్రచురణ సంస్థకు ఈ పురస్కారాలు అందజేశారు.

ఆటలతో చదువులను అనుసంధానించాలి

- వాలీబాల్ క్రీడాకారులకు రైల్వే ఉద్యోగాలిచ్చేలా అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేద్దాం - అమరావతి ఛాంపియన్ షిప్- 2026 ముగింపు వేడుకల్లో స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు

తిరుపతి: నేటి యువత సెల్‌ఫోన్లకు బానిసలై అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కొంటూ నిద్రను కోల్పోతున్నారని, తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తంగా ఉండి వారిని క్రీడలవైపు ప్రోత్సహించాలని శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు పిలుపునిచ్చారు. క్రీడలతో చదువును అనుసంధానం చేసినప్పుడే యువతకు ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉంటుందని ఆయన ఉద్ఘాటించారు. శనివారం తిరుపతిలోని ఎస్వీయూ ఆడిటోరియంలో 'అమరావతి ఛాంపియన్ షిప్-2026' ముగింపు వేడుకలు, జాతీయ క్రీడా దినోత్సవాలు ఘనంగా జరిగాయి. ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన అయ్యన్నపాత్రుడు ప్రసంగిస్తూ "నేను ఒకప్పుడు వాలీబాల్ క్రీడాకారుడిని. రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపికయ్యా. అప్పటి సీఎం ఎన్టీఆర్ ఎమ్మెల్యే టికెట్ ఇవ్వడంతో తర్వాత ఆటలు మర్చిపోయా. నకిలీ సర్టిఫికెట్లు తెచ్చినవారికి కాకుండా నిజమైన క్రీడాకారులకే ఉద్యోగాలు దక్కేలా చూడాలి. వాలీబాల్‌లో బంగారు పతకం సాధించిన వారికి గతంలో రైల్వేశాఖలో ఉద్యోగాలు ఇచ్చేవారు. ఇప్పుడు ఆ విధానం లేదు. దానిని తిరిగి అమలు చేసేలా అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేసి కేంద్రానికి పంపాలి. బడ్జెట్‌లో క్రీడలు, విద్య, వైద్యంపై కోతలు విధించొద్దు. మా ఊరి నుంచి ఒక అమ్మాయి కష్టపడి ప్రాక్టీస్ చేసి జపాన్ వెళ్లి స్కేటింగ్‌లో పతకం తెచ్చింది. అలాంటివారు ప్రతి ఊళ్లోనూ ఉన్నారు" అని చెప్పారు.

అమరావతిలో స్పోర్ట్స్ సిటీ: మండిపల్లి రాంప్రసాద్‌రెడ్డి

రాబోయే 50 ఏళ్ల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని అమరావతిలో రెండువేల ఎకరాల్లో భారీ స్పోర్ట్స్ సిటీని నిర్మించేందుకు సీఎం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు క్రీడల శాఖ మంత్రి మండిపల్లి రాంప్రసాద్‌రెడ్డి తెలిపారు. తిరుపతిలోనూ క్రీడా ప్రాంగణాలు, ఆడిటోరియంల నిర్మాణానికి స్థలాలు కేటాయించామన్నారు. "నెల్లూరు పరిసర ప్రాంతాల్లో సుమారు 1,000 ఎకరాల్లో క్రీడా సామగ్రి తయారీ యూనిట్ ఏర్పాటుకు రష్యా ప్రతినిధులతో, కేంద్రంతో సీఎం చర్చలు జరుపుతున్నారు. జడ్పీ స్కూళ్లలోని మైదానాలను సీఎస్సార్ నిధులతో అభివృద్ధి చేయాలని విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ నిర్ణయించారు" అని చెప్పారు. వైకాపా ప్రభుత్వంలో 'ఆడుదాం ఆంధ్రా' పేరుతో వాళ్లే ఆడుకున్నారు తప్ప క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించలేదని గనుల శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర విమర్శించారు.

ఎమ్మెల్యేలకు సైతం క్రీడలు నిర్వహించి, వారిని మైదానం బాట పట్టించిన ఘనత స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడిదేనని శాప్ ఛైర్మన్ రవినాయుడు ప్రశంసించారు. వేదికపై నలుగురు క్రీడా మంత్రులు (అయ్యన్నపాత్రుడు, సోమిరెడ్డి, కొల్లు రవీంద్రలు గతంలో క్రీడల మంత్రులుగా పనిచేశారు) ఉండడం విశేషమని చమత్కరించారు.

విజేతలకు నగదు బహుమతులు

తిరుపతిలో జరిగిన ఫైనల్స్‌కు 9,911 మంది క్రీడాకారులు చేరుకోగా.. వారిలో 378 మంది విజేతలుగా నిలిచారు. వీరికి రూ.92 లక్షల బహుమతులను అతిథులు అందజేశారు. అంతర్జాతీయ, జాతీయ స్థాయిల్లో పతకాలు సాధించిన 264 మంది క్రీడాకారులకు రూ.8.80 కోట్ల నగదు ప్రోత్సాహకాలను పంపిణీ చేశారు. పారా క్రీడల్లో పతకాలు సాధించిన క్రీడాకారులు చెక్కు అందుకునే సమయంలో భావోద్వేగానికి గురయ్యారు.

ఏథర్ ఎనర్జీ నుంచి కోణార్క్ స్కూటర్

- ప్రారంభ ధర రూ.99,999

బెంగళూరు: విద్యుత్ ద్విచక్ర వాహనాల తయారీ సంస్థ ఏథర్ ఎనర్జీ కొత్త ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ కోణార్క్‌ను విడుదల చేసింది. మూడు వేరియంట్లు- ఎస్100, ఎస్125, ఎస్160లో తీసుకొచ్చిన ఈ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ల ధర రూ.99,999 (ఎక్స్‌షోరూం, బెంగళూరు) నుంచి ప్రారంభం అవుతుంది. సెప్టెంబరు నుంచి వీటి డెలివరీలు మొదలవుతాయని పేర్కొంది. ఏథర్ కొత్తతరం ఈఎల్ ఫ్లాట్‌పామ్‌పై తయారైన మొట్టమొదటి స్కూటర్ ఇదే కావడం గమనార్హం. ఈ ప్లాట్‌పామ్‌ను అభివృద్ధి చేసేందుకు రూ.400-500 కోట్లను వెచ్చించినట్లు కంపెనీ తెలిపింది. ఈఎల్ ప్లాట్‌ఫామ్ ద్వారా ఆన్‌బోర్డ్ ఛార్జింగ్, ఏఈబీఎస్, 10,000 కి.మీ సర్వీస్ ఇంటర్వెల్స్ లాంటి కొత్త ప్రత్యేకతలను అందుబాటులోకి తెచ్చినట్లు వెల్లడించింది. కోణార్క్‌లో మరిన్ని వెర్షన్‌లను కూడా త్వరలోనే అందుబాటులోకి రానున్నాయి.

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, ఆదివారం
30-8-2026

బొప్పరాజుది రాజకీయ ఎజెండానే

- అందులో భాగంగానే ఏపీ ఐకాస సమావేశం
- అమరావతి రెవెన్యూ ఉద్యోగుల జేఏసీ ఛైర్మన్ రవీంద్రరాజు ధ్వజం - బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు

అమరావతి: రాజకీయ ఎజెండాలో భాగంగానే ఏపీ ఐకాస అమరావతి ఛైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు విజయవాడలో రాష్ట్రస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారని అమరావతి రెవెన్యూ ఉద్యోగుల జేఏసీ ఛైర్మన్ భూపతిరాజు రవీంద్రరాజు విమర్శించారు. గతంలో ఏ ఉద్యోగ సంఘమూ ప్రభుత్వం గురించి వీడియోలు తెరపై ప్రదర్శించలేదని, వ్యంగ్యంగా మాట్లాడలేదని గుర్తుచేశారు. శుక్రవారం జరిగిన సమావేశంలో బొప్పరాజు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును విమర్శిస్తూ మాట్లాడారని, ఆయన సతీమణి భువనేశ్వరి వ్యాఖ్యల్ని వ్యంగ్యంగా ప్రస్తావిస్తూ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, కార్యవర్గ సభ్యులకు స్క్రీన్‌పై చూపారని ఆక్షేపించారు. అనారోగ్యంతో చికిత్స తీసుకుంటున్న ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్‌పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడంతోపాటు హేళనగా మాట్లాడటమూ సరికాదంటూ రవీంద్రరాజు శనివారం ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. సమావేశంలో అలా మాట్లాడటం వల్ల ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కారం కావని, చర్చలతో సామరస్యంగా పరిష్కరించుకునేందుకు అందరూ కృషి చేయాలని సూచించారు. ఆ స్క్రిప్టులకు అనుగుణంగానే..'ఏపీ ఐకాస అమరావతి సమావేశంలో పాల్గొన్న ఉద్యోగుల్లో కొందరితో మాట్లాడించాలని బయట నుంచి స్క్రిప్టులు వచ్చాయి. తాము ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడబోమని కొందరు చెప్పారు. మరికొంతమంది ఆ స్క్రిప్టుల్ని యథాతథంగా చదివారు. ప్రభుత్వాన్ని అప్రతిష్ఠ పాల్జేయాలనేదే బొప్పరాజు, ఆయన బృందం పన్నాగం, వైకాపా ప్రభుత్వంలో పేరుకుపోయిన బకాయిల గురించి బొప్పరాజు ఎందుకు మాట్లాడటం లేదు?' అని రవీంద్రరాజు ప్రశ్నించారు. రెవెన్యూ క్రీడల పేరుతో కోట్ల రూపాయలు వసూలు చేసిన బొప్పరాజుపై సీఐడీ, విజిలెన్స్ విచారణ చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. వీటిపై అప్పట్లోనే కొంతమంది సంఘ నాయకులు సీఐడీ, విజిలెన్స్‌కు ఫిర్యాదు చేసినా పక్కనపెట్టారని గుర్తుచేశారు.

చింతల అగ్రహారం ఘటనపై ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల దిగ్భ్రాంతి

విశాఖపట్నం, (చైతన్య వారధి): పెందుర్తి మండలం చింతల అగ్రహారం గ్రామంలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన నలుగురు ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన ఘటనపై జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఘటన విషయం తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించేందుకు బయలుదేరారు. అయితే మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం తరలించినట్లు సమాచారం అందడంతో వెనుదిరిగారు. ఈ సందర్భంగా రమేష్‌బాబు మాట్లాడుతూ.. జీవితంలో కష్టాలు రావడం సహజమేనని, వాటిని ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎదుర్కోవాలని సూచించారు. సమస్యలకు ఆత్మహత్య పరిష్కారం కాదని అన్నారు. ముఖ్యంగా చిన్నారుల ప్రాణాలను బలితీసుకోవడం అత్యంత విషాదకరమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి ఘటనలు భవిష్యత్తులో రాష్ట్రంలో ఎక్కడా చోటుచేసుకోకూడదని ఆకాంక్షించారు.

సేంద్రీయ వ్యర్థాలతో సేంద్రియ ఎరువు

- కంపోస్టింగ్ యంత్రాన్ని పరిశీలించిన సింహాచలం ఈవో

సింహాచలం, (చైతన్య వారధి): సింహాచలం శ్రీశ్రీశ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామివారి దేవస్థానంలో సేంద్రీయ వ్యర్థాల నిర్వహణకు చర్యలు చేపట్టారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన ఆర్గానిక్ వేస్ట్ కంపోస్టింగ్ యంత్రాన్ని ఆలయ ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు శనివారం అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు. నిత్యాన్నదాన విభాగం నుంచి వెలువడే కూరగాయల వ్యర్థాలతో పాటు స్వామివారికి సమర్పించిన తులసిమాలలు, పూజా సామగ్రి తదితర సేంద్రీయ వ్యర్థాలను యంత్రంలో ప్రాసెస్ చేయాలని ఈవో సూచించారు. తయారయ్యే సేంద్రియ ఎరువును ఆలయ పరిధిలోని తోటలు, పచ్చదనం అభివృద్ధికి వినియోగించాలని ఆదేశించారు. ప్లాస్టిక్, గాజు, ఇనుము వంటి సేంద్రీయేతర వ్యర్థాలను ముందుగానే వేరు చేసి, కంపోస్టింగ్ యంత్రంలో పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సిబ్బందికి సూచించారు. శానిటరీ విభాగం పర్యవేక్షణ అధికారి సిరిపరుపు కనకరాజు ఆధ్వర్యంలో ప్రక్రియను ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా నిర్వహించాలని, యంత్రం పనితీరును పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ బండారు రాంబాబు, శానిటరీ విభాగ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు కొబ్బరినూనె, సబ్బుల పంపిణీ

పెందుర్తి,(చైతన్య వారధి): జీవీఎంసీ పెందుర్తి జోన్ పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు కొబ్బరినూనె, సబ్బులను పంపిణీ చేశారు. సుజాతనగర్‌లోని క్యాంపు కార్యాలయంలో శనివారం నిత్యావసర సామగ్రి పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ వార్డుల్లో వీధులను పరిశుభ్రంగా ఉంచడంలో పారిశుద్ధ్య కార్మికులు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమన్నారు. వారి సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ పెందుర్తి జోనల్ కమిషనర్ శంకరరావు, ఏఎంహెచ్ఓ బండారు అప్పలనాయుడు, శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, పారిశుద్ధ్య సూపర్‌వైజర్లు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర మంత్రుల మధ్య రిజర్వేషన్ల రగడ

- జితన్‌రాం మాంఝీ రాజీనామాకు చిరాగ్ పాస్వాన్ డిమాండ్

దిల్లీ: దేశంలోని రిజర్వేషన్ల విధానాన్ని సమీక్షించాలంటూ హిందుస్థానీ అవామ్ మోర్చా (హెచ్ఏఎం-సెక్యులర్) చేస్తోన్న డిమాండ్ కేంద్ర మంత్రుల మధ్య వివాదానికి ఆజ్యం పోసింది. ప్రస్తుత రిజర్వేషన్లలో భాగంగానే ఎస్సీ, ఎస్టీలో ఉపకోటా/క్రిమీలేయర్ విధానాన్ని అమలుచేయాలని కేంద్ర మంత్రి జితన్‌రాం మాంఝీ నేతృత్వంలోని హెచ్ఏఎం(సెక్యులర్) కోరుతోంది. ఈ ఉపకోటా డిమాండ్‌ను మరో కేంద్ర మంత్రి, లోక్ జనశక్తి పార్టీ (రాం విలాస్) అధ్యక్షుడు చిరాగ్ పాస్వాన్ తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నారు. ఓబీసీల్లో మాదిరిగా దళితుల్లోనూ క్రీమీలేయర్ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టాలంటున్న జితన్‌రాం..కేంద్ర మంత్రి పదవిని, ఆయన కుమారుడు సంతోష్ కుమార్ బిహార్ రాష్ట్ర మంత్రి పదవిని వీడాలని పాస్వాన్ డిమాండ్ చేస్తుండడంతో వివాదం తీవ్ర రూపం దాల్చే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. జితన్‌రాం మాంఝీ.. ఎస్సీలలోని బాగా వెనుకబడిన ముషాహర్ దళిత వర్గీయుడు. రిజర్వేషన్ల ప్రయోజనాలు అట్టడుగు వర్గాలకు అందడం లేదని, ఆర్థికంగా, పలుకుబడిపరంగా ముందున్న పాస్వాన్‌లు, రవిదాస్‌లు వాటిని దక్కించుకుంటున్నారని ఆరోపిస్తున్నారు.

ఏష నాగుల కట్ట మీద ఏసిన ఉయ్యాల...

'దసరా' విజయం తర్వాత కథానాయకుడు నాని.. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల కలయిక నుంచి వస్తున్న రెండో సినిమా 'ది ప్యారడైజ్'. ఎస్ఎల్వీ సినిమాస్ పతాకంపై సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్నారు. కయాదు లోహర్ కథానాయిక. మోహన్‌బాబు, రాఘవ్ జుయల్, సోనాలి కులకర్ణి తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమా సెప్టెంబరు 24న పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే శనివారం ఈ చిత్ర రెండో గీతాన్ని విడుదల చేశారు. జనాల్లో ఎంతో ఆదరణ పొందిన "ఏష నాగుల కట్ట మీద ఏసిన ఉయ్యాల.." అనే జానపద బాణీకి కొత్తదనాన్ని జోడించి అనిరుధ్ స్వరపరిచిన ప్రత్యేక గీతమిది. దీనికి కాసర్ల శ్యామ్ సాహిత్యమందించగా.. జంగిరెడ్డి, ప్రభ బంగారిగళ్ల ఆలపించారు. ఆట సందీప్ నృత్యరీతులు అందించారు. ఈ పాటలో జడల్‌గా మాస్ లుక్స్‌లో నాని కనిపించిన తీరు.. కీర్తి సురేశ్‌తో ఆయన కెమిస్ట్రీ.. వాళ్లిద్దరూ కలిసి వేసిన హుషారైన స్టెప్పులు ఆకర్షణగా నిలిచాయి. పీరియాడిక్ మాస్ యాక్షన్ డ్రామాగా ముస్తాబవుతున్న ఈ సినిమా ప్రస్తుతం ముగింపు దశలో ఉంది. ఈ చిత్రానికి కూర్పు: నవీన్ నూలి, ఛాయాగ్రహణం: సీహెచ్ సాయి.

'మిసెస్' దర్శకురాలితో కరీనా?

వైవిధ్యమైన పాత్రలు, కథలతో వెండితెరపైనే కాకుండా.. ఓటీటీ వేదికగా కూడా అభిమానుల్ని అలరిస్తోంది బాలీవుడ్ కథానాయిక కరీనా కపూర్. ఇప్పుడామె మరో కొత్త చిత్రానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. వివాహం తర్వాత కొంత మంది యువతులకు ఎదురయ్యే ఇబ్బందుల నేపథ్యంలో 'మిసెస్' అనే సినిమాని రూపొందించి మంచి విజయాన్ని అందుకున్నారు దర్శకురాలు ఆరతి కడవ్. ఇప్పుడీమెతో తన రాబోయే ప్రాజెక్ట్ కోసం చేతులు కలిపిందట కరీనా. "1990ల నేపథ్యంలోనే సాగే క్రైమ్ డ్రామాగా రాబోయే చిత్రాన్ని తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఇందులో కరీనా మునుపెన్నడూ చూడని కొత్త కోణంలో కనిపించనుంది. హర్మన్ బావేజా నిర్మించను న్నారు. ఇప్పటికే ప్రీ-ప్రొడక్షన్ పనులు ప్రారంభించుకున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ సెప్టెంబరులో పట్టాలెక్కడానికి సిద్ధంగా ఉంద"ని బాలీవుడ్ వర్గాల్లో చర్చలు జరుగుతున్నాయి.

ఆమె వల్లే పేరు మార్చుకున్నా...

వ్యక్తిగత జీవితాన్ని, వృత్తిపరమైన బాధ్యతలనూ రెండిటినీ సమానంగా ఎంజాయ్ చేస్తుంటారు నటి కియారా అద్వానీ. పెళ్లి, ప్రెగ్నెన్సీ, పేరెంట్‌హుడ్.. ఇలా జీవితంలో ఎన్ని కొత్త దశలు వచ్చినా ఆమె కెమెరాకు బ్రేక్ ఇవ్వకపోవడానికి కారణం అదే. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో తన జీవితంలోని ఆసక్తికరమైన అంశాలను కియారా వెల్లడించారు. 'మా అమ్మ టీచర్. నేనూ అమ్మలా టీచర్ కావాలనుకున్నా. కానీ నటిని అయ్యాను. డెస్టినీ అంటే అదే. నా అసలు పేరు ఆలియా. నేను ఇండస్ట్రీకి వచ్చేనాటికే అలియాభట్ పాపులర్. అందుకే పేరు మార్చుకోవాల్సి వచ్చింది. 'అంజానా అంజానీ' సినిమాలో ప్రియాంక చోప్రా పోషించిన 'కియారా' పాత్రంటే నాకెంతో ఇష్టం. అందుకే ఆ పాత్ర పేరునే నా పేరుగా మార్చుకున్నా. 'ఫగ్లీ'తో నా కెరీర్ మొదలైనా, 'ఎంఎస్ ధోని: ది అన్ టోల్డ్ స్టోరీ' చిత్రం నా కెరీర్‌ని మలుపు తిప్పింది. అందులో నేను పోషించిన 'సాక్షి' పాత్ర నన్ను స్టార్‌ని చేసింది. కెరీర్ అనేది కొన్నాళ్లు కొనసాగాలంటే ఫిట్‌గా ఉండాలి. అందుకే వర్కవుట్లు బోరింగ్ అయినా తప్పడం లేదు. ఫిట్‌నెస్ కోసం కిక్ బాక్సింగ్ లాంటివి కూడా చేస్తాను. యాక్షన్ సినిమాలు చేసేటప్పుడు ఆ ట్రైనింగ్ ఉపయోగపడుతుంది. ఖాళీ సమయాల్లో ఇంట్లో కూర్చొని బొమ్మలు గీస్తుంటా. నా బ్యాగ్‌లో ఎప్పుడూ ఓ బుక్, స్కెచ్ పెన్స్, పెన్సిల్స్ ఉంటాయి. అలాగే అమెరికన్ సిరీస్, సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్స్ చూస్తూ ఎంజాయ్ చేస్తా' అంటూ సరదాగా చెప్పుకొచ్చారు కియారా అద్వానీ.

తెలుగులో 'బెత్లెహెం కుడుంబ యూనిట్'

నివిన్ పౌలీ, మమితాబైజు జంటగా నటించిన మలయాళ రొమాంటిక్ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్ 'బెత్లెహెం కుడుంబ యూనిట్' ఇటీవలే విడుదలై మంచి విజయాన్ని సాధించింది. ఈ చిత్రాన్ని మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సెప్టెంబర్ 4న తెలుగులో విడుదల చేయబోతున్నారు. ఇటీవల ట్రైలర్‌ను విడుదల చేశారు. ఊరిలో క్యాటరింగ్ బిజినెస్ చేసే ఓ యువకుడు, విదేశాల్లో చదువు పూర్తి చేసుకొని సొంతూరికి వచ్చిన ఓ అమ్మాయి మధ్య ప్రేమకథ ఇది. వినోదం, కుటుంబ బంధాలు, పల్లెటూరి నేపథ్యంతో సాగే ఫీల్‌గుడ్ ఎంటర్‌టైనర్ ఇదని, తెలుగు ప్రేక్షకుల్ని కూడా మెప్పిస్తుందనే నమ్మకం ఉందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: విష్ణు విజయ్, దర్శకత్వం: గిరీష్ ఏడీ.

ముగ్గురు కోతుల అల్లరి

తేజ కొండపల్లి, గణేశ్ బొడ్డ, దేవాన్ష్, వర్షిక పాశం ప్రధాన పాత్రధారులుగా రూపొందుతున్న కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్ 'ముగ్గురు కోతులు'. కార్తీక్ గరిమెళ్ల దర్శకుడు. శోభారాణి గరిమెళ్ల నిర్మాత. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతున్నది. ప్రమోషన్‌లో భాగంగా ఈ సినిమా టైటిల్ సాంగ్‌ని ఆదివారం మేకర్స్ విడుదల చేశారు. 'ముగ్గురు కోతులు..' అంటూ సాగే ఈ పాటను జగదీశ్ బుసయవలస రాయగా, ఎస్.సుహాస్ స్వరపరిచారు. చైతన్య గన్నవరపు ఆలపించారు. ముగ్గురు హీరోలూ ఎంజాయ్ చేస్తూ ఈ పాటలో కనిపించారు. బ్యాచిలర్ జీవితాలను ఆవిష్కరించేలా ఈ పాట సాగింది. యువతరం మెచ్చే వినోదాత్మక చిత్రంగా ఈ సినిమా రానున్నదని ఈ పాట చూస్తే అర్థమవుతున్నది. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: రాజ్ నోముల, సమర్పణ: జీఎస్ఆర్ క్రియేషన్స్.

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