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


# చైతన్య వారధి

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

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: 88 గురువారం 10-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

## సైబర్ నేరాల నియంత్రణకు ప్రత్యేక వార్ రూం

### -డీజీపీ హరీశ్‌కుమార్ గుప్తా

అమరావతి: 'రాష్ట్రంలో సైబర్ నేరాల నియంత్రణకు సైబర్ గార్డ్ విధానాన్ని తీసుకొచ్చాం. ఇందులోభాగంగా సీఐడీ ఆధ్వర్యంలో సైబర్ వార్ రూంను ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. జాతీయ స్థాయిలో ఐ4సీ మాదిరిగా ఇది పనిచేస్తుంది. నెలలో నిర్మాణం పూర్తవుతుంది. ఇక్కడికి కేసు వస్తే.. పూర్తిగా పరిష్కారమయ్యే వరకు అనుశీలన ఉంటుంది. రాష్ట్రంలో డ్రగ్స్‌పై నియంత్రణ వచ్చేసింది. సైబర్ మోసాలపై పట్టు సాధించాల్సి ఉంది' అని డీజీపీ హరీశ్‌కుమార్ గుప్తా చెప్పారు. రాష్ట్రంలో తొలిసారిగా విజయవాడలో ఏర్పాటు చేసిన సైబర్ క్రైం కోఆర్డినేషన్ సెంటర్(సీ4)ను పోలీసు హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ ఎండీ రవిప్రకాష్, పోలీస్ కమిషనర్ రాజశేఖరబాబులతో కలిసి డీజీపీ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. 'సైబర్ వార్ రూంలో పోలీసులతోపాటు బ్యాంకు, టెలికాం సంస్థ ప్రతినిధులూ ఉంటారు. ఫిర్యాదు వచ్చిన వెంటనే గోల్డెన్ అవర్‌లోనే సంబంధిత బ్యాంకు ఖాతాను ఫ్రీజ్ చేయడం, సైట్‌ను బ్లాక్ చేయడం అన్నీ వేగంగా జరిగిపోతాయి. వార్‌రూంలో సైబర్ నిపుణులూ ఉంటారు. వారు జిల్లాల్లోని దర్యాప్తు బృందాలకు దిశానిర్దేశం చేస్తారు. కేసులకు సంబంధించి ఆధారాల సేకరణ తదితర అంశాల్లో లీగల్ టీం న్యాయ సలహాలు ఇస్తుంది' అని ఆయన వివరించారు.

విజయవాడలో రికవరీ ఎక్కువ.. 'విజయవాడలో ఏర్పాటు చేసిన సీ4 మోడల్‌ను అన్ని జిల్లాల్లోనూ తీసుకొస్తాం. ఇక్కడి కమిషనరేట్‌లో సైబర్ నేరాలపై పెద్దఎత్తున దృష్టి సారించారు. రికవరీలో జాతీయ సగటు 2 శాతం ఉంటే.. విజయవాడలో 5 శాతం నమోదైంది. త్వరలో శిక్షణ పూర్తి చేసుకుని కానిస్టేబుళ్లు విధుల్లో చేరనున్నారు. వీరిలో సాంకేతిక విద్యార్హతలున్న వారిని ఎంపిక చేసి, శిక్షణ ఇప్పిస్తాం. ప్రతి జిల్లాకూ 20 మంది చొప్పున కేటాయిస్తాం. జిల్లాల్లో ఏర్పాటు చేసే సీ4 కేంద్రాల్లో వీరు విధులు నిర్వహిస్తారు' అని హరీశ్‌కుమార్ గుప్తా చెప్పారు.

## పెట్టుబడులు పెట్టండి.. అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కండి

### -ప్రవాసాంధ్రులకు మంత్రి నారా లోకేశ్ పిలుపు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు అపార అవకాశాలు ఉన్నాయని, ప్రవాసాంధ్రులు వాటిని అందిపుచ్చుకుని అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని తెదేపా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మంత్రి నారా లోకేశ్ పిలుపునిచ్చారు. దేశంలోకి వచ్చే ప్రతి రూ.100 పెట్టుబడుల్లో రూ.25 ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు వస్తున్నాయని తెలిపారు. 200 బిలియన్ డాలర్ల రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను 2.4 ట్రిలియన్ డాలర్లకు తీసుకెళ్లే లక్ష్యంలో ప్రవాసాంధ్రుల భాగస్వామ్యం కీలకమన్నారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో గ్లోబల్ ఎన్నారై టీడీపీ కేంద్ర కమిటీ అధ్యక్షుడు పి.గురురాజాతో పాటు 45 మంది కార్యవర్గ సభ్యులతో మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ ప్రమాణస్వీకారం చేయించారు. పలువురు సభ్యులు వివిధ దేశాల నుంచి జూమ్ ద్వారా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి లోకేశ్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు.

అమరావతి ఉద్యమానికి అండగా..వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో ఇబ్బందులకు గురికాని వర్గం లేదని లోకేశ్ అన్నారు. అమరావతి ఉద్యమంలో రైతులు, మహిళలకు ప్రవాసాంధ్రులు అండగా నిలిచారని, న్యాయపోరాటానికి విరాళాలు అందించారని తెలిపారు. ఎన్నికల సమయంలో సెలవులు పెట్టుకుని వచ్చి తెదేపాకు మద్దతుగా ప్రచారం చేశారని, ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పాటులో కీలక పాత్ర పోషించారని పేర్కొన్నారు. సొంత గ్రామాల్లో కోట్ల రూపాయలతో అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నారని తెలిపారు.

మద్దతు మరువలేనిది...చంద్రబాబు అరెస్టు సమయంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రవాసాంధ్రులు నిరసనలు తెలిపారని లోకేశ్ గుర్తుచేశారు. 50 దేశాల్లోని 200కు పైగా నగరాల్లో కార్యక్రమాలు నిర్వహించి తమ కుటుంబానికి అండగా నిలిచారని కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

గ్రూపు రాజకీయాలకు దూరంగా ఉండాలి....ఎన్నారై తెదేపాలో గ్రూపు రాజకీయాలకు తావివ్వకుండా అందరూ పార్టీ కోసం కలిసి పనిచేయాలని లోకేశ్ సూచించారు. పది మంది తెలుగువారు ఉన్న ప్రతి దేశంలో ఎన్నారై తెదేపా కమిటీ ఏర్పాటు చేసి 'మై టీడీపీ' యాప్‌తో అనుసంధానం చేయాలని అన్నారు. రాబోయే 30 రోజుల్లో అన్ని కమిటీలను పూర్తి చేసి పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో ఏపీఎన్నార్టీ అధ్యక్షుడు వేమూరు రవి, బ్రాహ్మణ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బుచ్చిరాంప్రసాద్, ఏపీటీఎస్ చైర్మన్ మన్నవ మోహనకృష్ణ, గ్లోబల్ ఎన్నారై టీడీపీ నేతలు కోమటి జయరాం, కిషోర్‌బాబు చలసాని, రావి రాధాకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## స్థానిక ఎన్నికలు ముఖ్యం కాదు

### -కార్యకర్తల కోసమే పోటీ -వచ్చే ఏడాది పాదయాత్ర ప్రారంభిస్తా: జగన్

అమరావతి: రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు తమకు ప్రధాన లక్ష్యం కాదని, పార్టీ కార్యకర్తలకు అండగా నిలిచేందుకే ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్నామని వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ అన్నారు. పర్చూరు నియోజకవర్గ పార్టీ నాయకులతో తన క్యాంపు కార్యాలలయంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఎంపీటీసీ, సర్పంచి, వార్డు సభ్యుడు వంటి స్థానిక పదవులకు పోటీ చేసే కార్యకర్తలకు పార్టీ అండగా ఉంటుందనే సంకేతం ఇవ్వడమే ఎన్నికల్లో పోటీ ఉద్దేశమన్నారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో ఎదురయ్యే పరిస్థితులను కార్యకర్తలు భవిష్యత్ రాజకీయ పోరాటానికి స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని సూచించారు. బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన నిర్ణయంపై జగన్ విమర్శలు చేశారు. ఎన్నికలు సాఫీగా జరిగితే వైకాపా అభ్యర్థులు విజయం సాధిస్తారని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికల నిర్వహణలో ప్రజలకు అండగా గట్టిగా నిలబడతామని తెలిపారు. వచ్చే ఏడాది సెప్టెంబరు లేదా అక్టోబరు నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పాదయాత్ర ప్రారంభిస్తానని జగన్ ప్రకటించారు.

## రక్షా పెన్షన్ సమాధాన్ కార్యక్రమంలో 622 కేసుల పరిష్కారం

### -పెన్షనర్ల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక సేవా కేంద్రాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రక్షణ శాఖ పెన్షనర్లు, వీర్ నారీలు, రక్షణ పౌరులు, వారి కుటుంబ సభ్యుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం 202వ రక్షా పెన్షన్ సమాధాన్ ఆయోజన్ (ఆర్‌పీఎస్ఏ)ను విశాఖలో నిర్వహించారు. ఈ నెల 8, 9 తేదీల్లో నేవల్ బౌగ్‌లోని కమ్యూనిటీ హాల్‌లో జరిగిన కార్యక్రమాన్ని ఈస్టర్న్ నేవల్ కమాండ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో స్పర్ష్ సేవా కేంద్రం, వెటరన్ సహాయత కేంద్రం, రికార్డ్స్ కార్యాలయాల సేవా డెస్కులను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా మూడు సర్వీసులకు చెందిన ఈఎస్ఎం, వీర్ నారీలు నుంచి 622 కేసులు నమోదు కాగా, 45 శాతానికి పైగా సమస్యలను అక్కడికక్కడే పరిష్కరించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. స్పర్ష్ ద్వారా పెన్షన్ మంజూరు, చెల్లింపులను వేగవంతం చేస్తున్నామని, ప్రస్తుతం కొత్త పెన్షన్ చెల్లింపులు పదవీ విరమణ అనంతరం ఒకటి, రెండు రోజుల్లోనే ప్రాసెస్ అవుతున్నాయని ఈస్టర్న్ నేవల్ కమాండ్ అధికారులు తెలిపారు. OROP కింద 18 లక్షల మంది పెన్షనర్లకు 15 రోజుల్లో చెల్లింపులు పూర్తి చేసినట్లు వెల్లడించారు.

## ప్రతీకారం కాదు.. ప్రజల బాగోగులే లక్ష్యం

### -పగ తీర్చుకోవాలంటే ఒక్క నిమిషం చాలు -సీఎం చంద్రబాబు

అంబాజీపేట: ప్రజలు ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండాలన్నదే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. తనది కక్షపూరిత రాజకీయ విధానం కాదని, తెలుగు ప్రజలకు న్యాయం చేయడమే తన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. మూడేళ్ల క్రితం ఇదే రోజున తనను అక్రమంగా అరెస్టు చేశారని గుర్తుచేశారు. తాను ముఖ్యమంత్రి అయ్యాక ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలంటే ఒక్క నిమిషం చాలని, అయితే అలాంటి ఆలోచన తనకు లేదన్నారు. డా. బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా అంబాజీపేట మండలం మాచవరంలో నిర్వహించిన 'మీ భూమి--మీ హక్కు' గ్రామసభలో చంద్రబాబు పాల్గొని రైతులకు పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ 48 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో ఉన్నానని, తనపై చాలామంది ఆరోపణలు చేసినా ఏ ఒక్కటీ నిరూపించలేకపోయారని అన్నారు. గత ప్రభుత్వాలు పెట్టిన కేసులను కోర్టులు కొట్టివేశాయని తెలిపారు.

రైతుల ఆస్తులకు భద్రత....'మీ భూమి--మీ హక్కు' కార్యక్రమం రైతుల గౌరవం, వారి ఆస్తులకు భద్రత కల్పిస్తోందని చంద్రబాబు అన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో నచ్చని వారి భూముల సరిహద్దులు మార్చడం, 22ఏలో చేర్చడం వంటి చర్యలు జరిగాయని ఆరోపించారు. ల్యాండ్ టైటిలింగ్ చట్టాన్ని అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే రద్దు చేశామని తెలిపారు. ఇప్పటివరకు రాజముద్రతో 36 లక్షల మంది రైతులకు పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాలు అందించామని, మిగిలిన వారికి మార్చి నాటికి అందిస్తామని చెప్పారు. 16 లక్షల ఎకరాలను 22ఏ నుంచి తొలగించామని, రాష్ట్రంలో దశాబ్దాలుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న భూ సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నామని తెలిపారు. వచ్చే మార్చి నాటికి భూముల విషయంలో 'జీరో ఎర్రర్' లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.

యువత ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా ప్రణాళికలు...జెన్‌జీ ఆకాంక్షలను తెలుసుకుని ప్రభుత్వ ప్రణాళికలను రూపొందించాలని అధికారులకు సీఎం సూచించారు. కలెక్టర్లు కళాశాలలకు వెళ్లి యువతతో నేరుగా మాట్లాడి వారి అవసరాలు, లక్ష్యాలను తెలుసుకోవాలని అన్నారు.

ఏసీ బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం....ఆర్టీసీలో ఇకపై ఏసీ బస్సులను ప్రవేశపెడతామని చంద్రబాబు ప్రకటించారు. వాటిలో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణ సదుపాయం కల్పిస్తామని తెలిపారు. ఈ ప్రకటనకు మహిళలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

## ఆత్మగౌరవంతో నిలబడేలా జనసేన పోటీ

### -15 నుంచి అందుబాటులోకి పవన్‌కల్యాణ్ -జనసేన పీఏసీ ఛైర్మన్ మనోహర్

అమరావతి: 'ఎట్టి పరిస్థితుల్లో జనసేన పార్టీ శ్రేణుల ఆత్మగౌరవం దెబ్బతినని రీతిలోనే జనసేన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీలో నిలుస్తుంది. సీట్ల సర్దుబాటు, కేటాయింపు వంటి అంశాలు పార్టీ అధ్యక్షులు పవన్ కల్యాణ్ చూసుకుంటారు. పార్టీ కోసం కష్టపడి పని చేసిన జనసైనికులు, వీర మహిళలకే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో మొదటి ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. అందరూ సమష్టిగా పనిచేసి, 100 శాతం స్ట్రైక్ రేట్‌తో విజయం సాధించాలి' అని జనసేన పార్టీ రాజకీయ వ్యవహారాల కమిటీ ఛైర్మన్, మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ సూచించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై బుధవారం తాడేపల్లిలో పార్టీ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గాల స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సమన్వయకర్తలు, బృంద సభ్యులతో నిర్వహించిన అవగాహన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. 'సెప్టెంబరు 15 నుంచి పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్‌కల్యాణ్ మంగళగిరి పార్టీ కార్యాలయంలో అందుబాటులో ఉంటారు. సమన్వయ కమిటీలు ఎప్పటికప్పుడు సమావేశాలు, టెలీ కాన్ఫరెన్స్‌ల ద్వారా అందించే మార్గదర్శకాలను పార్టీ శ్రేణులకు చేరవేయాలి. జనసేన పార్టీ బలాన్ని, క్షేత్రస్థాయిలో వాస్తవ పరిస్థితిని గుర్తించి.. అధ్యక్షుడికి నివేదించాలి. 12న ఎన్డీయే పార్లమెంటు స్థాయి సమావేశం, 15న శాసనసభా స్థాయి సమావేశాల్లో పాల్గొని మూడు పార్టీల సమన్వయం, అనుసరించాల్సిన వ్యూహంపై చర్చించాలి' అని మనోహర్ అన్నారు. సమావేశానికి ఏపీ గ్రీన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కౌన్సిల్ ఛైర్మన్ నాగబాబు హాజరయ్యారు.

## కూటమి ప్రభుత్వంతోనే బీసీలకు బంగారు భవిష్యత్తు

### -వచ్చే ఎన్నికల్లోనూ గెలిపించాలి: పల్లా శ్రీనివాసరావు -జగన్ వీధుల్లో కాదు.. అసెంబ్లీకి వచ్చి మాట్లాడాలి: స్పీకర్ అయ్యన్న

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: కూటమి ప్రభుత్వంతోనే బీసీలకు బంగారు భవిష్యత్తు ఉంటుందని తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. రానున్న ఎన్నికల్లో కూటమిని గెలిపించుకోవాలని బీసీలకు పిలుపునిచ్చారు. నర్సీపట్నం ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో నిర్వహించిన 'జయహో బీసీ' కృతజ్ఞత సభలో ఆయన మాట్లాడారు. వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో బీసీ నేతలపై రాజకీయ కక్షతో కేసులు పెట్టి ఇబ్బందులకు గురిచేశారని ఆరోపించారు. బీసీల రక్షణ కోసం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఉప కమిటీ ఏర్పాటు చేశారని తెలిపారు. గతంలో 24 శాతంగా ఉన్న బీసీ రిజర్వేషన్‌ను కూటమి ప్రభుత్వం 34 శాతానికి పెంచిందన్నారు. రాజకీయాల్లోకి ఇంకా రాని బీసీలకు అవకాశాలు కల్పిస్తామని చెప్పారు.

అసెంబ్లీకి వస్తే సమాధానం చెప్పిస్తా....స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు మాట్లాడుతూ.. జగన్ వీధుల్లో ఆరోపణలు చేయడం కాకుండా అసెంబ్లీకి వచ్చి మాట్లాడాలని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం ఐదేళ్లలో ఒక్క ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగం కూడా ఇవ్వలేదని, కూటమి ప్రభుత్వం ఉద్యోగాలు కల్పిస్తుంటే నిరాధార ఆరోపణలు చేయడం సరికాదన్నారు. అవసరమైతే కూటమి మంత్రుల ద్వారా సమాధానం చెప్పిస్తానని పేర్కొన్నారు. పోలవరం ప్రాజెక్టు దశాబ్దాల కల అని, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కృషితో గోదావరి జలాలు కొండకోనలు దాటుతున్నాయని తెలిపారు. శ్రీకాకుళం వరకు గోదావరి జలాలను తరలిస్తే ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలన్నీ అభివృద్ధి చెందుతాయని అన్నారు.

బీసీలకు మరిన్ని అవకాశాలు....మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర మాట్లాడుతూ గ్రామస్థాయి నుంచి బీసీ నాయకత్వాన్ని బలోపేతం చేయాలన్న లక్ష్యంతోనే 34 శాతం రిజర్వేషన్ తీసుకొచ్చామని తెలిపారు. రిజర్వేషన్లపై కోర్టులను ఆశ్రయిస్తూ బీసీలకు అన్యాయం చేసేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. ఎప్పుడు ఎన్నికలు జరిగినా తెదేపాను గెలిపించే బాధ్యత బీసీలపై ఉందన్నారు.

రాజ్యసభ సభ్యుడు చింతకాయల విజయ్ మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వంలో చంద్రబాబుపై అనేక ఆరోపణలు చేసినా ఒక్క రూపాయి అక్రమం జరిగినట్లు నిరూపించలేకపోయారని అన్నారు. సభకు ఉత్తరాంధ్రకు చెందిన ఎమ్మెల్యేలు గొండు శంకర్, మామిడి గోవిందరావు, గౌతు శిరీషతోపాటు బీసీ నేతలు, ప్రజాప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. సభకు ముందు డప్పు, కోలాట బృందాలతో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. చంద్రబాబు అరెస్టును ఖండిస్తూ కొవ్వొత్తులు, సెల్‌ఫోన్ లైట్లతో ప్రదర్శన నిర్వహించారు.

## సంపాదకీయం

# రైతుకు అర్థమయ్యేలా చూపించే కేంద్రాలు రావాలి

వచ్చే పదిహేనేళ్లలో తక్కువ, మధ్యాదాయ దేశాల్లో దాదాపు 160 కోట్లమంది పనిచేసే వయసులోకి రానున్నారు. వీరందరికీ ఉద్యోగ అవకాశాలు సృష్టించాలంటే సేద్యాన్ని కేవలం పంట పండించే ప్రక్రియగానే చూడకూడదు. ప్రాసెసింగ్, నిల్వ, రవాణా, మార్కెటింగ్, డిజిటల్ సేవలు, అగ్రిటెక్ వ్యాపారాలతో కూడిన ఆహార ఆర్థిక వ్యవస్థగా పరిగణించాలి. యువతకు నాగలితోపాటు డ్రోన్, సెన్సర్, ల్యాప్‌టాప్, స్టార్టప్‌లు కూడా వ్యవసాయంలో భాగమేనని చూపాలి. సాగు నీరు, పంటఖర్చులు, పర్యావరణంపై ప్రభావం తక్కువగా... ఉత్పాదకత, ఆదాయం అధికంగా సాధించడమే రేపటి వ్యవసాయ సూత్రం కావాలి. ఇందుకోసం గ్రామీణ యువతకు మూడు, ఆరు నెలలు, ఏడాది వ్యవధిలో సాగు రంగంలో ఉపాధి, వ్యాపార అవకాశాలు కల్పించే నైపుణ్య కోర్సులు రావాలి. డ్రోన్ పైలట్, ప్రెసిషన్ ఇరిగేషన్ ఆపరేటర్, మట్టి పరీక్ష నిపుణులు, ఆహార ప్రాసెసింగ్ పారిశ్రామికవేత్తలు, ఏఐ ఆధారిత వ్యవసాయ సలహాదారు వంటి రేపటి వృత్తులకు తగిన నిపుణులను సిద్ధం చేసుకోవాలి. కొత్త వ్యవసాయ విద్యాసంస్థల పనితీరు పొలాల్లోనే కనిపించాలి. ఒకేచోట సంప్రదాయ వ్యవసాయాన్ని ప్రెసిషన్ సాగుతో పోల్చి చూపాలి. సంప్రదాయ నీటి పారుదలతో సెన్సర్ ఆధారిత నీటి నిర్వహణను పోల్చి చూపితే... ఎంత నీరు ఆదా అయ్యిందో, ఖర్చెంత తగ్గిందో, దిగుబడి ఎంత పెరిగిందో తెలుస్తుంది. డ్రోన్, ఉపగ్రహం, సెన్సర్, ఏఐ, మార్కెటింగ్ ప్రక్రియనంతా ఒకే ప్రాంగణంలోనే చూడగలగాలి. ఏపీలోని మదనపల్లె సమీపంలో రిలయన్స్ సహకారంతో 'ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్' ఏర్పాటుకు జరుగుతున్న ప్రయత్నం ఇటువంటిదే. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మరిన్ని చోట్ల ఇవి అందుబాటులోకి రావాలి. ఆ క్రమంలోనే, వివిధ వాతావరణ ప్రాంతాలను అనుసంధానిస్తూ వ్యవసాయ నవకల్పనల హబ్ నెట్‌వర్క్‌ను నిర్మించవచ్చు. విశ్వవిద్యాలయాలు, ఐసీఏఆర్ సంస్థలు, కృషి విజ్ఞాన కేంద్రాలు, పరిశ్రమలు, స్టార్టప్‌లు, అంతర్జాతీయ పరిశోధనా సంస్థలను వాటితో అనుసంధానించవచ్చు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వివిధ ప్రాంతాల్లో సాగు అవసరాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. అందుకని ఒక రాష్ట్రం, ఒక మెగాస్కూల్, ఒక వ్యవసాయ ఎకలాజికల్ రీజియన్, ఒక ఇన్నోవేషన్ హబ్ మెరుగైన నమూనాగా చెప్పవచ్చు. రాయలసీమలో వేరుశనగ, చిరుధాన్యాలు, ఉద్యాన పంటలు, సూక్ష్మసేద్యం అవసరం. కోస్తాంధ్రలో వరి యాంత్రీకరణ, ఆక్వా, ఉద్యాన పంటలు, తుపాన్లను తట్టుకునే వ్యవసాయం కావాలి. ఉత్తరాంధ్రలో చిరుధాన్యాలు, సహజ వనరుల నిర్వహణకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వవచ్చు. తెలంగాణలో పత్తి, వరి, పప్పులు, నూనెగింజలు, విత్తన వ్యవస్థలు, డ్రోన్లు, డిజిటల్ వ్యవసాయం చుట్టూ ప్రత్యేక కేంద్రాలు రావచ్చు. మనం కొత్తగా ఆలోచిస్తున్న అనేక అంశాలపై ప్రపంచం ఇప్పటికే పలు ప్రయోగాలు చేస్తోంది. ఇజ్రాయెల్, నెదర్లాండ్స్ సరికొత్త నమూనాలను అభివృద్ధి చేశాయి. అబుదాబిలోని సీజీఐఏఆర్ ఏఐహబ్ కొత్త దిశ చూపుతోంది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణల్లో ఇక్రిశాట్, వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయాలు, ఐసీఏఆర్ పరిశోధనా సంస్థలున్నాయి. విస్తృత స్థాయిలో కేవీకే, ఐటీ వ్యవస్థలున్నాయి. వీటన్నింటినీ అనుసంధానిస్తూ బలమైన వ్యవసాయ ఏఐ ఎకోసిస్టమ్‌ను నిర్మించవచ్చు. ఇన్నోవేషన్ హబ్‌లో విజయవంతమైన సాంకేతికతలు కేవీకేల ద్వారా గ్రామాలకు చేరాలి. అక్కడి రైతు సమస్యలు తిరిగి శాస్త్రవేత్త, ఇంజినీర్, స్టార్టప్ దగ్గరికి చేరేలా చూడాలి. భారత్, ఆఫ్రికాలోని చిన్న రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో సారూప్యం ఉంది. చిన్న కమతాలు, వర్షాధార సాగు, వాతావరణ అనిశ్చితి, పరిమిత యాంత్రీకరణ, మార్కెట్ సమస్యలున్నాయి. ఇక్రిశాట్ వంటి సంస్థలతో కలిసి తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పరీక్షించిన డిజిటల్ సలహాలు, కరవు నిర్వహణ, చిన్న యంత్రాలు, డ్రోన్లు, ఏఐ నమూనాలను ఆఫ్రికా పరిస్థితులకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అక్కడి ఆవిష్కరణల నుంచి మనమూ నేర్చుకోవచ్చు. ఇందుకు ప్రభుత్వానికి తోడుగా సీఎస్ఆర్ నిధులు, దాతృత్వ సంస్థలు, బ్యాంకులు, టెక్నాలజీ కంపెనీలు, స్టార్టప్‌లు, అంతర్జాతీయ అభివృద్ధి సంస్థల భాగస్వామ్యం అవసరం. వ్యవసాయానికి ఇప్పుడు మరిన్ని కళాశాలలు మాత్రమే కాదు, కొత్త ఆలోచనలను పొలంలో పరీక్షించే వేదికలు కావాలి. సాంకేతికతను రైతుకు అర్థమయ్యేలా చూపించే కేంద్రాలు రావాలి. ప్రపంచ విజ్ఞానాన్ని మన రైతు పొలంతో అనుసంధానించే వ్యవస్థ ఏర్పడాలి. అప్పుడే తెలుగు రాష్ట్రాలు వ్యవసాయ విప్లవానికి సరైన దశాదిశా చూపగలవు.

# భవిష్యత్తు నగరాల ప్రణాళికలో నీటి భద్రత అంతర్భాగం కావాలి

### -ఐఫాట్ ఇండియా-2026 సదస్సులో పురపాలకశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేశ్‌కుమార్

అమరావతి: ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెద్దఎత్తున జరుగుతున్న పట్టణీకరణ నేపథ్యంలో భవిష్యత్తు నగరాల ప్రణాళికలో నీటి భద్రతను అంతర్భాగంగా చూడాలని రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేశ్‌కుమార్ అన్నారు. దేశంలో పట్టణ జనాభా 48 కోట్ల నుంచి 2050 నాటికి 95 కోట్లకు చేరుతుందని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తు నీటి అవసరాల కోసం అన్వేషణ పరిష్కారం కాదని, ఉన్న నీటిని తక్కువగా వినియోగించడం, నీటి వృథాను తగ్గించడం, పునర్వినియోగం, వర్షపు నీటిని ఒడిసిపట్టాలని వివరించారు. ముంబయిలో ప్రారంభమైన రెండు రోజుల ఐఫాట్ ఇండియా-2026 సదస్సులో సురేశ్‌కుమార్ పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఏపీలో నీటి భద్రత, పునర్వినియోగం, మౌలిక వసతులు, సాంకేతిక ఆధారిత పట్టణ పాలన తదితర అంశాలపై ఆయన ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. రాజధాని అమరావతి మాస్టర్‌ప్లాన్‌లో శుద్ధి చేసిన మురుగునీటి పునర్వినియోగం, నీటి నిర్వహణ వ్యవస్థకు అత్యధిక ప్రాధాన్యమిచ్చి ప్రపంచ బ్యాంకు, ఆసియా డెవలప్‌మెంట్ బ్యాంకు ఆర్థిక సహకారంతో పనులు చేపడుతున్నామని సురేశ్‌కుమార్ వివరించారు. స్వచ్ఛాంధ్ర మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ బి.సునీల్‌కుమార్‌రెడ్డి కూడా పాల్గొని సంస్థ ఆధ్వర్యంలో అమలు చేస్తున్న వివిధ కార్యక్రమాల గురించి చెప్పారు.

# గెడ్డ ఆక్రమణపై గంటా ఆగ్రహం

### -ఆక్రమణలను అడ్డుకోవాలని అధికారులకు ఆదేశం

భీమిలి: జీవీఎంసీ 1వ వార్డు పరిధిలోని బాలాజీనగర్‌లో గెడ్డ ఆక్రమణలపై భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆయన బాలాజీనగర్ ప్రాంతాన్ని సందర్శించి గెడ్డల పరిస్థితిని పరిశీలించారు. అనధికారిక రహదారి కోసం వాడుక నీరు ప్రవహించే గెడ్డలను పూడ్చడంపై ప్రశ్నించారు. రియల్ ఎస్టేట్ వెంచర్ కోసం రియల్టర్‌తో పాటు కొందరు రైతులు పొలాల్లోకి వెళ్లేందుకు గెడ్డను కప్పివేస్తున్నారని స్థానిక నాయకులు ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. గెడ్డల ఆక్రమణలను తక్షణమే అడ్డుకోవాలని, ప్రభుత్వ భూమిని స్వాధీనం చేసుకోవాలని తహసీల్దార్ పి. రామారావును ఎమ్మెల్యే ఆదేశించారు. వ్యర్థాలతో నిండిపోయిన బాలాజీనగర్ గెడ్డను శుభ్రం చేయాలని భీమిలి జోనల్ కమిషనర్ విజయ్‌కుమార్‌కు సూచించారు. కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు చిక్కాల విజయ్‌బాబు, తమ్మిన సూరిబాబు, గంటా నూకరాజు, పాసి త్రినాథ్, దండి వెంకటేష్, కురుమిన లీలావతి, గరే సదానంద, కొప్పల కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పోషకాహారంతో ఆరోగ్యకర సమాజ నిర్మాణానికి భాగస్వాములు కావాలి

### -'మన అంగన్‌వాడీ-మన బాధ్యత'తో పోషణ మాసం నిర్వహణ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పోషకాహారంతో ఆరోగ్యకర సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. పోషణ మాసం-2026 కార్యక్రమాలను పురస్కరించుకుని బుధవారం అనకాపల్లి కలెక్టరేట్‌లో పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించి కార్యక్రమాలను ప్రారంభించారు. 'మన అంగన్‌వాడీ-మన బాధ్యత' నినాదంతో సెప్టెంబర్ 9 నుంచి అక్టోబర్ 8 వరకు జిల్లావ్యాప్తంగా పోషణ మాసం కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా నిర్వహించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గర్భిణీలు, బాలింతలు, చిన్నారులకు పౌష్టికాహారం, ఆరోగ్య పరిరక్షణ, బాలల వికాసం, రక్తహీనత నివారణపై అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల ద్వారా అందుతున్న సేవలను లబ్ధిదారులు సద్వినియోగం చేసుకునేలా విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలని జిల్లా మహిళా అభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ, సాధికారిత అధికారిణి ఎన్. సూర్యాలక్ష్మి తెలిపారు.

# నవ్యాంధ్ర పర్యాటకానికి అంతర్జాతీయ ప్రాచుర్యం

### -విశాఖలో 41వ ఐఏటీఓ జాతీయ సదస్సు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను అంతర్జాతీయ పర్యాటక గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో ఈ నెల 10 నుంచి 12 వరకు విశాఖ నోవాటెల్‌లో 41వ ఐఏటీఓ జాతీయ సదస్సు నిర్వహిస్తున్నట్లు పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ తెలిపారు. 'ఇండియా-ది వరల్డ్స్ నెక్స్ట్ టూరిజం ఆపర్చునిటీ' థీమ్‌తో జరిగే సదస్సుకు 1,000 మందికి పైగా ప్రతినిధులు హాజరుకానున్నారు. ప్రారంభ కార్యక్రమానికి కేంద్ర మంత్రి గజేంద్ర సింగ్ షెకావత్ హాజరవుతారని తెలిపారు. ఏపీ టూర్ ఆపరేటర్లకు ఐఏటీఓ సభ్యత్వ ప్రవేశ రుసుము రూ.10 వేలను డిసెంబర్ 31 వరకు రద్దు చేశామని, సదస్సు రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజును రూ.3 వేలకు తగ్గించామని మంత్రి తెలిపారు. గత రెండేళ్లలో పర్యాటక రంగంలో రూ.20 వేల కోట్ల పెట్టుబడులు ఆకర్షించామని, విశాఖలో రూ.5,529 కోట్లతో 16 ప్రాజెక్టులకు అనుమతులు ఇచ్చామని చెప్పారు. రూ.94.44 కోట్లతో 'అఖండ గోదావరి' ప్రాజెక్టును అభివృద్ధి చేస్తున్నామని, 2027 గోదావరి పుష్కరాలను పర్యావరణహితంగా నిర్వహించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. బుద్ధిస్ట్, ఉత్తరాంధ్ర టెంపుల్ సర్క్యూట్లను అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. సదస్సులో కృత్రిమ మేధ, సాంకేతికత, పర్యావరణహిత పర్యాటకంపై చర్చలు జరుగుతాయని ఐఏటీఓ ప్రతినిధులు తెలిపారు.

# వెలంపేట స్లమ్ రీ-డెవలప్‌మెంట్‌కు శ్రీకారం

### -177 పేద కుటుంబాలకు సొంతింటి భరోసా.. రాష్ట్రంలో తొలి మోడల్ ప్రాజెక్ట్

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారధి: విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గంలోని వెలంపేట, లక్ష్మీనగర్ ప్రాంతంలో స్లమ్ రీ-డెవలప్‌మెంట్ మోడల్ ప్రాజెక్టుకు పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పి. నారాయణ శంకుస్థాపన చేశారు. ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ చొరవతో చేపడుతున్న ఈ ప్రాజెక్టుతో సుమారు 50 ఏళ్లుగా నివాస సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్న 177 పేద కుటుంబాలకు సొంతింటి భరోసా లభించనుంది. సుమారు 55 సెంట్ల స్థలంలో రూ.28.44 కోట్ల వ్యయంతో 177 గృహ యూనిట్లతో 12 అంతస్తుల ఆధునిక గృహ సముదాయాన్ని నిర్మించనున్నారు. షేర్‌వాల్ సాంకేతికతతో సుమారు 45 మీటర్ల ఎత్తులో నిర్మించే ఒక్కో గృహ యూనిట్ విలువ రూ.16.07 లక్షలుగా ఉంటుందని మంత్రి తెలిపారు. నిర్మాణంలో నాణ్యతకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ ప్రాజెక్టును 9 నెలల్లో పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు వెల్లడించారు. పనులను ఎన్‌సీసీ సంస్థకు అప్పగించినట్లు తెలిపారు. వెలంపేట ప్రాజెక్టు రాష్ట్రంలో తొలి మోడల్ స్లమ్ రీ-డెవలప్‌మెంట్ ప్రాజెక్టుగా నిలుస్తుందని మంత్రి పి. నారాయణ పేర్కొన్నారు. ఇదే తరహాలో రాష్ట్రంలోని ఇతర మురికివాడలను గుర్తించి దశలవారీగా అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రభుత్వం ప్రణాళిక రూపొందిస్తోందన్నారు. పేదలకు కేవలం నాలుగు గోడలు కాకుండా గౌరవప్రదమైన, సురక్షితమైన, నాణ్యమైన నివాసాలు కల్పించడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ వెలంపేట, లక్ష్మీనగర్ ప్రజలు దశాబ్దాలుగా ఎదుర్కొంటున్న నివాస సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఈ సమస్యను మంత్రి పి. నారాయణ దృష్టికి తీసుకెళ్లి, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సహకారంతో ప్రాజెక్టుకు ఆమోదం పొందినట్లు తెలిపారు. దక్షిణ నియోజకవర్గంలో పేదల సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపడమే లక్ష్యమన్నారు. రానున్న రోజుల్లో నియోజకవర్గంలో మరిన్ని అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు చేపడతామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిషోర్, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, ఎమ్మెల్యే పి. విష్ణు కుమార్ రాజు, టీడీపీ దక్షిణ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త సీతంరాజు సుధాకర్, బీజేపీ దక్షిణ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ బొత్స సురేష్, జీవీఎంసీ అధికారులు, కూటమి నాయకులు, లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.

# చింతపల్లి మినీ కాఫీ క్యూరింగ్ వర్క్స్ పరిశీలన

### -ఏర్పాట్లపై అధికారులకు జాయింట్ కలెక్టర్ శ్రీపూజ సూచనలు

పాడేరు/చింతపల్లి, చైతన్యవారధి: జీకే వీధి మండలం ఆర్.వి.నగర్‌లోని ప్రాంతీయ కాఫీ పరిశోధనా సంస్థ 50 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా నిర్వహించనున్న స్వర్ణోత్సవ వేడుకల ఏర్పాట్లను జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమాని శ్రీపూజ పరిశీలించారు. చింతపల్లిలోని మినీ కాఫీ క్యూరింగ్ వర్క్స్ ప్రాంగణాన్ని సందర్శించి వేదిక, మౌలిక వసతులు, సమావేశ ఏర్పాట్లపై అధికారులతో సమీక్షించారు. వీఐపీ, వీవీఐపీ పర్యటనలు, వాహనాల పార్కింగ్, ఇతర భద్రతా ఏర్పాట్లపై సూచనలు చేశారు. అనంతరం సర్వే నంబర్ 1లోని ప్రభుత్వ భూమిని పరిశీలించి, కుంకుమ పువ్వు సాగు కోసం కేటాయించిన భూమిలో ఉన్న ఆక్రమణదారులు స్థలాన్ని ఖాళీ చేయాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో కాఫీ బోర్డు డిప్యూటీ డైరెక్టర్ హెచ్.ఆర్. మురళీధర్, ఆర్‌వీ నగర్ ప్రాంతీయ కాఫీ పరిశోధనా సంస్థ అధికారి డి.సునీల్ బాబు, తహసీల్దార్ త్రివేణి, రెవెన్యూ, పోలీసు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

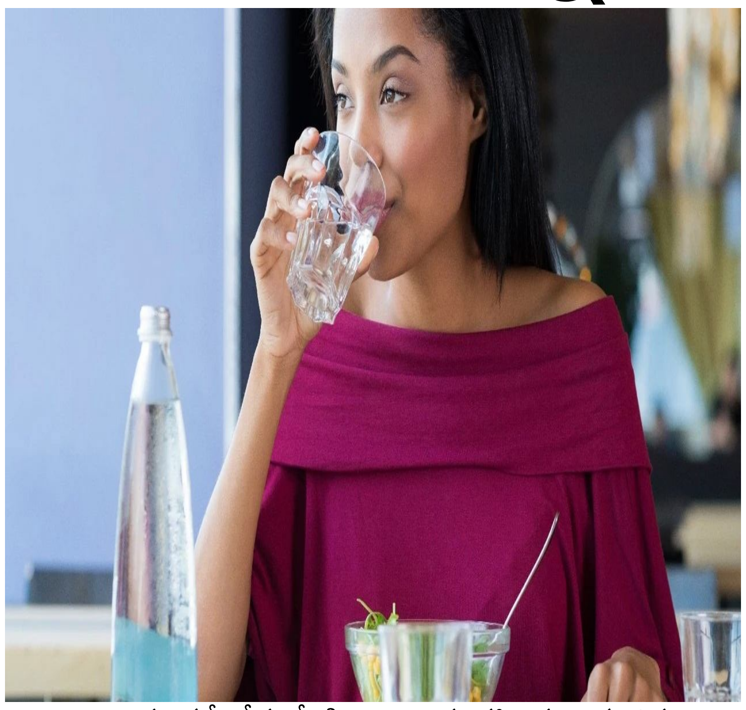
# గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

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

# పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

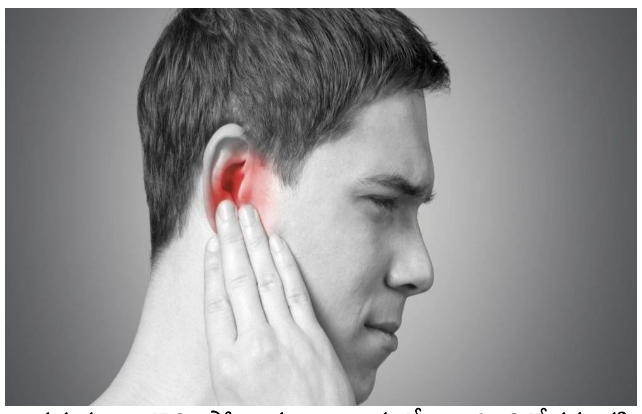
ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు.తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి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

# తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?



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

# చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..



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

# మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

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

# ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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

# ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ

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

# పిల్లల పౌడర్‌తో క్యాన్సర్...

## హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

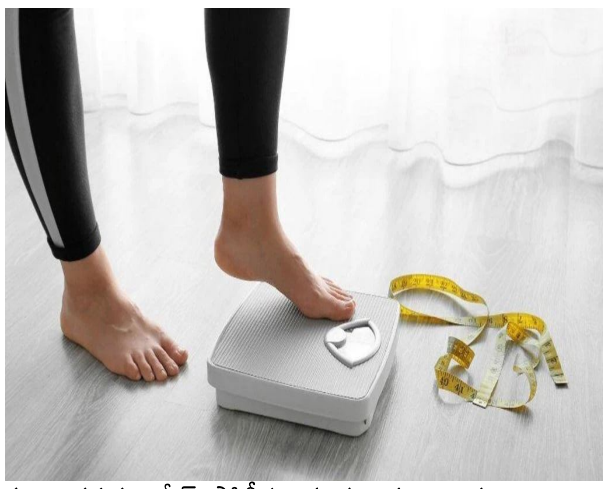
వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్కమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ...ఎలుకల్లో ఇలా జరుగుతుందని, మనుషుల్లోనూ జరగవచ్చని అభిప్రాయపడింది. అయితే పూర్తి ఆధారాలు మాత్రం ఇంకా సేకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పింది.కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చోట్ల దొరికే ఈ ఖనిజం.. బేబీ పౌడర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పౌడర్ వాడే వారిలో అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్కమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిర్గతం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది.అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారు ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ

జనాలను తప్పుదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్క్ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్మోకింగ్ గన్ కాదని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు చెప్పాయన్నారు.

# బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

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

అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.

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

# మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రీములు (ఫేస్ క్రీమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్పష్టమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినెస్, సాల్మన్, మాకేరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్‌నట్‌లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్‌లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు

పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్‌కు పూర్వగాములు, ఈ ప్రోటీన్‌లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌర్‌క్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

# శని దోషం పోవాలంటే..

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు.ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనీశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, శనీశ్వరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరుపు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనీశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది

గ్రహాలలో, శని లేదా శని దోషం ఒక వ్యక్తిపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేద జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, శని కర్మ ఫలితాలను ఇచ్చే వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతుంది. అన్ని రాశుల వారు తమ జీవితంలో శని దోషాన్ని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఏలి నాటి శని ప్రభావం నుంచి బయటపడడానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

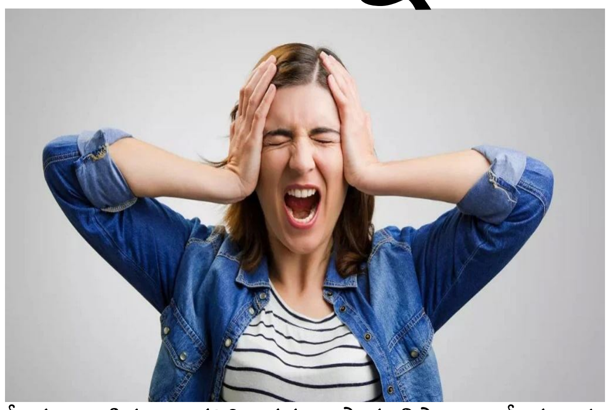
# కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం.ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి.అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది.ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనపుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్

ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినపుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి.సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ కార్టిసాల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రొటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

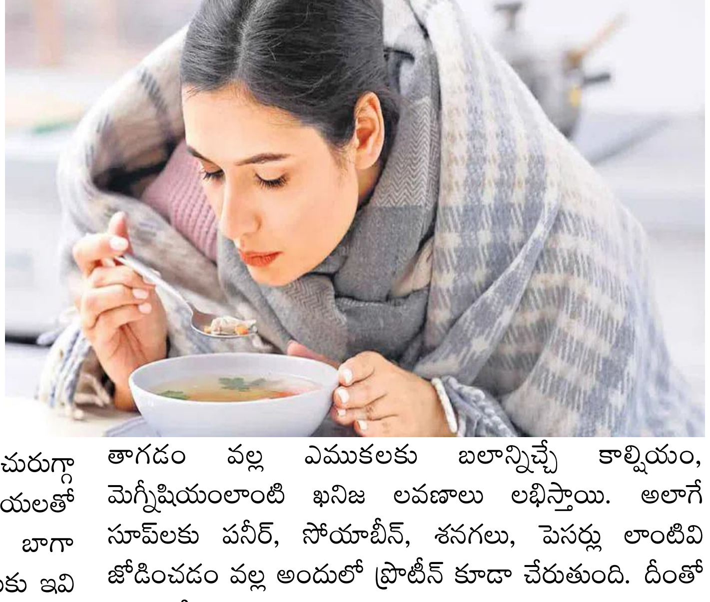
# ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ లైఫ్‌లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి.మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరుపు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతర చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం



మీద మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీరు ఈ మొటిమల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే, మీరు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి, తగినంత నిద్ర పొందాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మొటిమలకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. అందుచేత రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

# సూప్‌లతో ఫ్లూ తగ్గుతుందా?



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

# కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా!

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ దీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తినప్పుడే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12

పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్రమంగా బలపడుతుంది.ఒకవేళ ఈ లోపం ఎక్కువగా వస్తే రుచి వాసన వంటివి కోల్పోతారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో జ్ఞాపకశక్తి కూడా కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. మాంసాహారంలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుందట. ముఖ్యంగా మేక, గొర్రెలలో ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

# మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ల లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది.అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్ధకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పనీ చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ల లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ల లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక నరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ల లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను

బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిర్గతం కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

# చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు.తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంట. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంట. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంట. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన

గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరీ ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందంటున్నారు నిపుణులు.

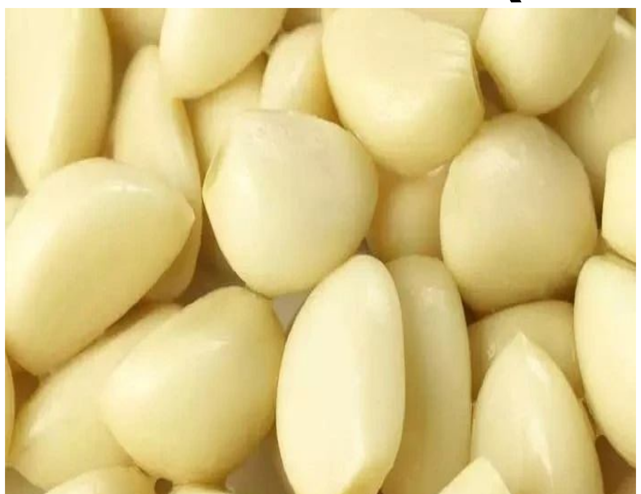
# చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

ఎండలు మండుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ పండ్ల రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరుకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అనేక ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావట. చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్లియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,

కాల్షియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్తే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి సలహా మేరకు ఈ చెరకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

# ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్‌లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రేడియన్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు.వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచూగా ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్‌లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్‌లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్‌లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్‌ను పదే పదే తెరిచి



మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శిలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్‌లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సీకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

# టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి.టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోషన్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా

ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

# మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

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

మామిడి తొక్కలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది.

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

# కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

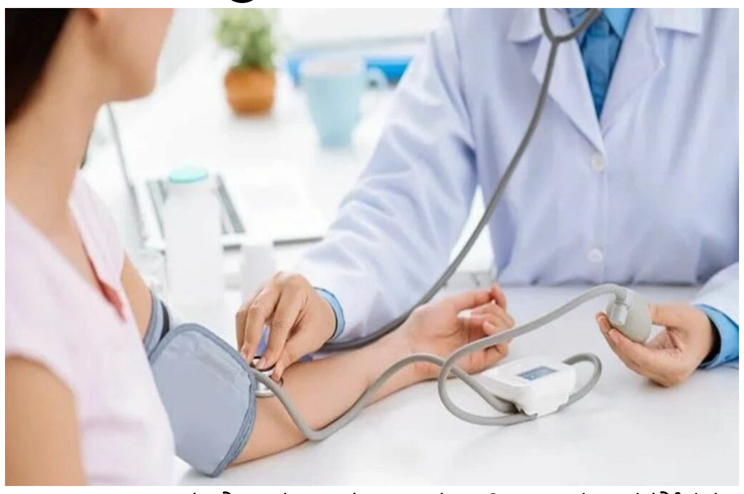
వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్‌లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు.చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ఫ్రక్టోజ్‌ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యసనానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి

అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాద శీతల పానీయాలలో లభించే ఫ్రక్టోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని విసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

# పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

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

# లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..



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

# జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

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

# కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

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

# సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

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

# చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

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

# జిల్లాలో పైలట్ ప్రాజెక్ట్‌గా డిజిటల్ కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డు రుణాలు

## -దరఖాస్తు చేసిన 10 నిమిషాల్లోనే రైతుల ఖాతాల్లో రుణం

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: రైతులకు వేగంగా, పారదర్శకంగా రుణాలు అందించేందుకు జిల్లాలో పైలట్ ప్రాజెక్ట్ కింద డిజిటల్ కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డు (కేసీసీ) రుణాల పంపిణీ ప్రక్రియను ప్రారంభించినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. కలెక్టరేట్‌లోని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ అగ్రిస్టాక్ సహకారంతో రూపొందించిన డిజిటల్ విధానం ద్వారా అర్హులైన రైతులకు దరఖాస్తు చేసిన 10 నిమిషాల్లోనే రుణ మొత్తం నేరుగా బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ అవుతుందని తెలిపారు. జిల్లాలో సుమారు 3 లక్షల మంది రైతుల సమాచారాన్ని పరిశీలించి, అగ్రిస్టాక్ ఫిల్టరేషన్ ద్వారా 80 వేల మందిని ప్రాథమికంగా కేసీసీ రుణాలకు అర్హులుగా గుర్తించినట్లు చెప్పారు. ఎస్బీఐ, యూబీఐ తదితర బ్యాంకుల ప్రతి శాఖకు కనీసం 100 మంది రైతులకు రుణాలు మంజూరు చేసేలా లక్ష్యాలను కేటాయించినట్లు తెలిపారు. రుణ ప్రక్రియలో మానవ జోక్యం లేకుండా వ్యవస్థ ఆధారితంగా పరిశీలన, ఆమోదం జరుగుతుందని వివరించారు. రైతు సేవా కేంద్రాల వద్ద బ్యాంకర్లు, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు రైతులకు డిజిటల్ దరఖాస్తు విధానంపై అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు. జన్ సమర్థ్ పోర్టల్ ద్వారా మొబైల్ నంబర్, ఆధార్ ఆధారంగా రైతుల గుర్తింపు, భూమి వివరాలు, ఈ-కేవైసీ, గత రుణాలు, బకాయిలు తదితర అంశాలను వ్యవస్థ పరిశీలిస్తుందని తెలిపారు. ఒకే భూమిపై రెండుసార్లు రుణం పొందకుండా అవసరమైన తనిఖీలు జరుగుతాయని చెప్పారు. సాగునీటి లభ్యతను మెరుగుపరుస్తూ రానున్న 90 రోజుల్లో రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, ఆర్థికంగా రైతులకు తోడ్పడేందుకు డిజిటల్ కేసీసీ రుణాలు ఉపయోగపడతాయని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఆశాదేవి, కేంద్ర బృందం అధికారి స్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఇంటింటికీ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యక్రమం మూడో రోజు విజయవంతం

## -87వ వార్డులో ప్రజా సమస్యలు తెలుసుకున్న కోమటి శ్రీనివాసరావు, రమాదేవి

గాజువాక, చైతన్యవారధి: వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన 'ఇంటింటికీ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ' కార్యక్రమం గాజువాక 87వ వార్డులో మూడో రోజు విజయవంతంగా కొనసాగింది. జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు, వార్డు ఇన్‌చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు, వార్డు అధ్యక్షురాలు కోమటి రమాదేవి ఆధ్వర్యంలో నాయకులు ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజల సమస్యలు, ఇబ్బందులను తెలుసుకున్నారు. మూడో రోజు బొట్టవానిపాలెం, గవర వీధి, జిమ్ సెంటర్, వేణుగోపాలస్వామి ఆలయం పరిసర ప్రాంతాల్లో పర్యటించి ప్రజలతో మాట్లాడారు. వారి సమస్యలను నమోదు చేసుకుని పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని కోమటి శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి వారి సమస్యలను తెలుసుకోవడమే కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమన్నారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు అతికంశెట్టి రవి, వడ్లపూడి ఈశ్వరరావు, బొండా గోవిందరాజు, బొడ్డేటి మోదీనాయుడు, దుగ్గపు ఆనందరావు, కర్ణం లక్ష్మి, వియ్యపు లక్ష్మణరావు, పోలవరపు నాగవేణి, బుగిడి రామలక్ష్మి, గాలి నూకరాజు, కణితి నగేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# నేర నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి

## -విశాఖ రేంజ్ ఐజీ గోపీనాథ్ జట్టి సమీక్ష

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ రేంజ్ పరిధిలోని ఐదు జిల్లాల ఎస్పీలతో రేంజ్ ఐజీ గోపీనాథ్ జట్టి సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించారు. నేర నియంత్రణ, దర్యాప్తు పురోగతి, పెండింగ్ కేసులు, ప్రజా భద్రతపై సమీక్షించి అధికారులకు పలు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. మహిళలు, బాలికలపై నేరాలు, ఆస్తి నేరాలు, ఎస్సీ, ఎస్టీ కేసులు, అదృశ్య వ్యక్తుల కేసులను వేగంగా పరిష్కరించాలని సూచించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు బ్లాక్ స్పాట్లను గుర్తించి చర్యలు తీసుకోవాలని, చెక్‌పోస్టుల్లో తనిఖీలు పెంచాలని ఆదేశించారు. పెండింగ్ నాన్ బెయిలబుల్ వారెంట్లను త్వరగా అమలు చేయాలని తెలిపారు. గంజాయి, డ్రగ్స్ అక్రమ రవాణాపై ఉక్కుపాదం మోపాలని, పునరావృత నేరస్తులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. 2024 నుంచి 2026 ఆగస్టు వరకు రేంజ్‌లో 1,215 ఎన్‌డీపీఎస్ కేసులు నమోదు చేసి 72,065.73 కిలోల గంజాయి స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు సమీక్షలో వెల్లడైంది. సైబర్ ఆర్థిక మోసాల్లో బాధితుల నగదును వెంటనే ఫ్రీజ్ చేసి తిరిగి అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. డిజిటల్ అరెస్ట్ మోసాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, 1930 హెల్ప్‌లైన్‌పై విస్తృత ప్రచారం చేయాలని ఆదేశించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు, వినాయక చవితి నేపథ్యంలో 'పల్లె నిద్ర', 'ఇంటింటికీ మీ పోలీస్', మెగా వాహన తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ శాంతిభద్రతలను పటిష్టం చేయాలని ఐజీ ఆదేశించారు. సాంకేతిక ఆధారిత పోలీసింగ్, వేగవంతమైన దర్యాప్తు, పెండింగ్ కేసుల పరిష్కారం, అంతర్రాష్ట్ర సమన్వయానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు.

# కేంద్ర సంస్థల్లో కాంట్రాక్ట్ కార్మికులకు కనీస వేతనాలు అమలు చేయాలి

## -పెండింగ్ కార్మిక వివాదాలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలి: సీఐటీయూ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థలు, కేంద్ర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల పరిధిలో పనిచేస్తున్న కాంట్రాక్ట్, నాన్-పర్మనెంట్, తాత్కాలిక కార్మికులకు ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన కనీస వేతనాలను పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయాలని సీఐటీయూ విశాఖ జిల్లా కమిటీ డిమాండ్ చేసింది. ఈ మేరకు రీజనల్ లేబర్ కమిషనర్ (సెంట్రల్) కార్యాలయం వద్ద ధర్నా నిర్వహించి అనంతరం వినతిపత్రం సమర్పించింది. విశాఖపట్నం పోర్టు, రైల్వే, స్టీల్ ప్లాంట్, హెచ్‌పీసీఎల్, డాక్‌యార్డ్, షిప్‌యార్డ్, బీహెచ్ఈఎల్, ఎల్ఐసీ, బీఎస్ఎన్ఎల్ తదితర సంస్థల్లో ఏళ్ల తరబడి పనిచేస్తున్న కాంట్రాక్ట్ కార్మికులకు చట్టబద్ధమైన వేతనాలు, సంక్షేమ సౌకర్యాలు పూర్తిస్థాయిలో అందడం లేదని సీఐటీయూ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్.కె.ఎస్.వి. కుమార్, ఉపాధ్యక్షుడు బి. జగన్ తెలిపారు. కనీస వేతనాలు సక్రమంగా చెల్లించకపోవడం, వేతనాల ఆలస్యం, అక్రమ కోతలు, పీఎఫ్, ఈఎస్ఐ, బోనస్, చెల్లింపు సెలవులు, వారాంతపు సెలవులు, ఓవర్‌టైమ్ వేతనాలు వంటి సౌకర్యాలు కల్పించకపోవడంపై కార్మికుల నుంచి ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. యాజమాన్యాలు, కాంట్రాక్టర్ల దృష్టికి సమస్యలను పలుమార్లు తీసుకెళ్లినా పరిష్కారం కావడం లేదన్నారు. రీజనల్ లేబర్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో ఇప్పటికే దాఖలైన పలు కార్మిక వివాదాలు, ఫిర్యాదులు, కేసులు దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉండటంపై వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. పెండింగ్ కేసులను ప్రాధాన్యతతో విచారించి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థల్లో కార్మిక చట్టాల అమలుపై ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించాలని, యాజమాన్యాలు-కాంట్రాక్టర్లు-కార్మిక సంఘాలతో త్రైపాక్షిక సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరారు. కార్మికుల కనీస వేతనం దయాధర్మం కాదని, అది చట్టబద్ధమైన హక్కు అని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్టీల్ ప్లాంట్ యూనియన్ కార్యదర్శి నమ్మి రమణ, సత్యవతి, రైల్వే వేగన్ వర్క్‌షాప్ యూనియన్ నాయకులు ఎం. రాంబాబు, అవతారం, షిప్‌యార్డ్ యూనియన్ నాయకులు పెంటారావు, పోర్టు యూనియన్ నాయకులు శ్రీను, నూకరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# బీసీల సాధికారతకు టీడీపీ కృషి

## -ఎన్టీఆర్ రాజకీయ గుర్తింపు.. చంద్రబాబు సామాజిక, ఆర్థిక బలోపేతం: పల్లా

విశాఖపట్నం/నర్సీపట్నం, చైతన్యవారధి: టీడీపీ ఆవిర్భావం నుంచి బీసీల రాజకీయ, సామాజిక, ఆర్థిక సాధికారతకు కృషి చేస్తోందని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. నర్సీపట్నంలో జరిగిన 'జైహో బీసీ గర్జన' సభలో ఆయన మాట్లాడారు. ఎన్టీఆర్ స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 20 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించి రాజకీయ అవకాశాలు పెంచారని, చంద్రబాబు వాటిని 34 శాతానికి పెంచి సంక్షేమం, ఉపాధి, ఆర్థిక సాధికారతకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చారని తెలిపారు. గత వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం బీసీ రిజర్వేషన్లను 34 నుంచి 24 శాతానికి తగ్గించగా, కూటమి ప్రభుత్వం తిరిగి 34 శాతానికి పునరుద్ధరించిందన్నారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం బీసీ సంక్షేమానికి రూ.39 వేల కోట్లు, రూ.47 వేల కోట్లు, రూ.51 వేల కోట్ల చొప్పున బడ్జెట్ కేటాయించిందని తెలిపారు. ఆదరణ 3.0కు రూ.1,000 కోట్లు కేటాయించి సంప్రదాయ వృత్తులకు ఆధునిక పరికరాలు అందించనున్నట్లు చెప్పారు. బీసీ యువ పారిశ్రామికవేత్తలకు ఎంఎస్ఎంఈ పార్కుల్లో ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామన్నారు. నారా లోకేశ్ నాయకత్వంలో బీసీలకు మరిన్ని రాజకీయ, ఆర్థిక అవకాశాలు కల్పిస్తున్నామని పల్లా తెలిపారు. మద్యం దుకాణాల్లో కల్లుగీత కార్మికులకు 10 శాతం వాటా, క్వారీల కేటాయింపుల్లో వడ్డెరలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్, మత్స్యకారుల వేట నిషేధ భృతిని రూ.10 వేల నుంచి రూ.20 వేలకు పెంచినట్లు వివరించారు. బీసీలను ఓటు బ్యాంకుగా కాకుండా నాయకులు, పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దడమే టీడీపీ లక్ష్యమని పల్లా పేర్కొన్నారు.

# కొప్పరపు కవుల సేవలు అజరామరం

## -విగ్రహాలకు అభిషేకాలు.. ఘన నివాళులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: అవధాన రంగానికి, తెలుగు పద్య సాహిత్యానికి కొప్పరపు కవులు అందించిన సేవలు అజరామరమని ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి. కృష్ణమోహన్ అన్నారు. తెలుగు భాష, సాహిత్య వికాసానికి వారు చేసిన కృషి తరతరాలకు స్ఫూర్తిదాయకమని పేర్కొన్నారు. శ్రీ కొప్పరపు కవుల కళాపీఠం వార్షికోత్సవం సందర్భంగా కొప్పరపు కవుల విగ్రహాలకు ప్రత్యేక అభిషేకాలు నిర్వహించి, పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జస్టిస్ కృష్ణమోహన్ మాట్లాడుతూ ఆశుకవిత్వం ద్వారా సమాజంలో చైతన్యం తీసుకురావడంతో పాటు, ఎంతోమంది కవులు తయారయ్యేందుకు కొప్పరపు కవులు స్ఫూర్తిగా నిలిచారని కొనియాడారు. కొప్పరపు కవుల రచనలు, సాహిత్య కృషి, జీవిత విశేషాలను భావితరాలకు పరిచయం చేయాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. తెలుగు సాహిత్య చరిత్రలో కొప్పరపు కవులకు ప్రత్యేక స్థానం ఉందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో కళాపీఠం వ్యవస్థాపకుడు, కొప్పరపు కవుల మనుమడు మాశర్మ, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకుడు గంట్ల శ్రీనుబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అల్వార్డాస్ స్కూల్ పూర్వ విద్యార్థుల చారిత్రాత్మక వేడుక

## -డిసెంబర్‌లో 45 వసంతాల లెగసీ వేడుక.. లోగో, అలుమ్ని వెబ్ పోర్టల్ ఆవిష్కరణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: అల్వార్డాస్ పబ్లిక్ స్కూల్ తన 45 సంవత్సరాల విద్యా ప్రస్థానాన్ని పురస్కరించుకుని డిసెంబర్‌లో 'ఏపీఎస్ హోమ్‌కమింగ్-2026' పేరుతో పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనాన్ని ఘనంగా నిర్వహించనుంది. వివిధ బ్యాచ్‌లు, తరాలకు చెందిన పూర్వ విద్యార్థులను ఒకే వేదికపైకి తీసుకువచ్చి పాత స్నేహాలు, జ్ఞాపకాలు, అనుబంధాలను పునరుద్ధరించడమే కార్యక్రమం ఉద్దేశ్యమని నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా 'ఏపీఎస్ హోమ్‌కమింగ్-2026' టీజర్, అధికారిక లోగో, అలుమ్ని వెబ్ పోర్టల్‌ను ఆవిష్కరించారు. టీజర్‌ను పాఠశాల ఛైర్మన్ డా. ఎస్.పీ. రవీంద్ర ఆవిష్కరించగా, అలుమ్ని వెబ్ పోర్టల్‌ను డా. ఎస్. విజయ రవీంద్ర ప్రారంభించారు. పాఠశాల డైరెక్టర్ దివ్య దాస్ మాట్లాడుతూ పూర్వ విద్యార్థులు తమ విద్యాసంస్థతో తిరిగి అనుసంధానమై, తరతరాల జ్ఞాపకాలను పంచుకోవడం ప్రత్యేక అనుభూతిని కలిగిస్తుందన్నారు. 45 ఏళ్లుగా నాణ్యమైన విద్య, విలువలు, క్రమశిక్షణ, సమగ్ర వికాసానికి పాఠశాల కట్టుబడి పనిచేస్తోందని తెలిపారు. డిసెంబర్‌లో అల్వార్డాస్ పబ్లిక్ స్కూల్ ప్రాంగణంలో నిర్వహించనున్న హోమ్‌కమింగ్ వేడుకలో పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనం, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, ఆత్మీయ సమావేశాలు, పాత జ్ఞాపకాలను పునఃస్మరించుకునే ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు ఉంటాయని తెలిపారు. ఈ చారిత్రాత్మక వేడుకకు పూర్వ విద్యార్థులందరినీ ఆత్మీయంగా ఆహ్వానిస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు.

# స్వర్ణాంధ్ర ఏ 2047 విజన్ సాధనకు అధికారులకు ప్రత్యేక శిక్షణ

## -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

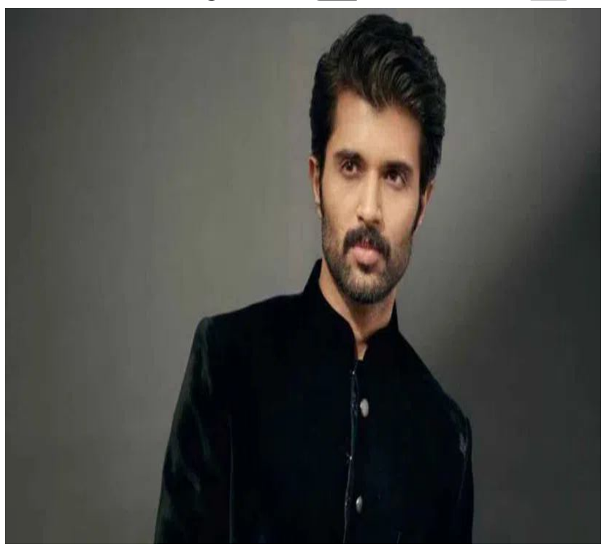
అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: 2047 నాటికి ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను అభివృద్ధి చెందిన రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో 'స్వర్ణాంధ్ర ఏ 2047' విజన్‌లో భాగంగా జిల్లా, నియోజకవర్గ, మండల స్థాయి అధికారులకు సామర్థ్య పెంపు శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టరేట్‌లో శిక్షణ కార్యక్రమాలను ప్రారంభించిన కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ స్థానిక స్థాయి నుంచి ఆర్థిక సూచీలు, అభివృద్ధి లక్ష్యాలను పర్యవేక్షిస్తూ ప్రగతిని వేగవంతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. వివిధ శాఖల అధికారులు మండల, జిల్లా స్థాయిలో ఆర్థిక ప్రగతిని పెంచే విధానాలపై శిక్షణ ద్వారా అవగాహన పొందుతారని తెలిపారు. జీఎస్‌డీపీ, జీఎండీపీ, జీవీఏ, కేపీఐల వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక శిక్షణ అందిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో సీపీఓ రామారావు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# వైసీపీ జిల్లా స్థాయి కార్యవర్గ సమావేశం

## -పాల్గొన్న పేడాడ రమణికుమారి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖపట్నం జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో జిల్లా స్థాయి కార్యవర్గ సమావేశం నిర్వహించారు. జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు కె.కె. రాజు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో వైసీపీ విశాఖపట్నం మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు, విశాఖపట్నం తూర్పు నియోజకవర్గ పరిశీలకురాలు పేడాడ రమణికుమారి పాల్గొన్నారు. సమావేశం ప్రారంభంలో జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి, దివంగత వై.ఎస్. రాజశేఖరరెడ్డి విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం పార్టీ నాయకులకు ఐడీ కార్డులను అందజేసి, 'వెన్నుపోటు పార్టీ.. వెన్నుపోటు పాలన' పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. సమావేశంలో శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత బొత్స సత్యనారాయణ, రాజ్యసభ సభ్యుడు గొల్ల బాబూరావు, విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ సమన్వయకర్త బొత్స ఝాన్సీ, పార్లమెంట్ పరిశీలకుడు కదిరి బాబూరావు, పీఏసీ సభ్యుడు తిప్పల నాగిరెడ్డి, సమన్వయకర్తలు వాసుపల్లి గణేష్‌కుమార్, తిప్పల దేవన్‌రెడ్డి, మొల్లి అప్పారావు, ఎమ్మెల్సీ కుంభ రవిబాబు, మాజీ మంత్రి పసుపులేటి బాలరాజు, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు తైనాల విజయకుమార్, చింతలపూడి వెంకటరామయ్య, సీఈసీ సభ్యుడు కోలా గురువులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అలాగే నియోజకవర్గ పరిశీలకులు రొంగలి జగన్నాథం, జహీర్ అహ్మద్, వీసం రామకృష్ణ, బాణాల శ్రీనివాసరావు, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ కట్టుమూరి సతీష్‌తో పాటు ఎస్ఈసీ సభ్యులు, రాష్ట్ర, జోనల్, జిల్లా, నియోజకవర్గ నాయకులు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, వార్డు అధ్యక్షులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

# మరో మల్టీప్లెక్స్‌ను ప్లాన్ చేస్తున్న విజయ్ దేవరకొండ.. హైదరాబాద్‌లో ఏర్పాటుపై కసరత్తు!



టాలీవుడ్ రౌడీ హీరో విజయ్ దేవరకొండ సినిమా థియేటర్ల వ్యాపారాన్ని విస్తరించే పనిలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే అల్లు అర్జున్, మహేశ్ బాబు, రవితేజ వంటి అగ్ర కథానాయకులు రెండేసి మల్టీప్లెక్స్‌లతో తమ వ్యాపారాన్ని విస్తరిస్తుండగా తాజాగా అదే బాటలో రౌడీ హీరో కూడా నడవబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఏషియన్ గ్రూప్‌తో కలిసి ఇప్పటికే మహబూబ్‌నగర్‌లో 'ఏవీడీ సినిమాస్' పేరుతో ఒక అత్యాధునిక మల్టీప్లెక్స్‌ను నిర్వహిస్తున్న ఆయన, ఇప్పుడు మరో కొత్త మల్టీప్లెక్స్‌ను ఏర్పాటు చేసే ఆలోచనలో ఉన్నట్లు సమాచారం. నార్త్ హైదరాబాద్‌లోని ప్రేక్షకులను దృష్టిలో ఉంచుకుని మేడ్చల్ లేదా మల్కాజ్‌గిరి ప్రాంతంలో ఈ కొత్త మల్టీప్లెక్స్‌ను నిర్మించాలని ఆయన యోచిస్తున్నట్లు సినీ వర్గాల ద్వారా తెలుస్తోంది. అయితే, ఈ ప్రణాళిక ప్రస్తుతం ప్రాథమిక దశలోనే ఉందని, త్వరలోనే దీనిపై స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది.

# సింగిల్ సిట్టింగ్‌తో ఓకే చేశా!

'ఈ మధ్యకాలంలో నా నుంచి వస్తున్న బిగ్‌బడ్జెట్ మూవీ ఇది. హిందీ, తమిళంలో కూడా రిలీజ్ చేస్తున్నాం. డివోషనల్ థ్రిల్లర్ జోనర్‌లో విభిన్నమైన కథాంశమిది' అన్నారు సుమంత్. ఆయన హీరోగా నటించిన డివోషనల్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'మహేంద్రగిరి వారాహి' ఈ నెల 11న విడుదలకానుంది. సంతోష్ జాగర్లపూడి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని కలిపు మధు, లక్ష్మణ్ నిర్మించారు. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం సుమంత్ విలేకరులతో సినిమా విశేషాల్ని పంచుకున్నారు. సింగిల్ సిట్టింగ్‌లోనే ఈ కథను ఓకే చేశానని, దర్శకుడు సంతోష్ జాగర్లపూడికి వేదాలు, పురాణాల మీద మంచి అవగాహన ఉండటంతో అద్భుతమైన స్క్రిప్ట్‌ను సిద్ధం చేశారని సుమంత్ అన్నారు. ఆయన ఇంకా మాట్లాడుతూ 'ఈ సినిమాలో మంచి ఫ్యామిలీ డ్రామా కూడా ఉంటుంది. నేను యూట్యూబ్‌లో మూఢ నమ్మకాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రచారం చేసే వ్యక్తి పాత్రలో కనిపిస్తా. ఇక సిద్ధు జొన్నలగడ్డ ఓ సీరియస్ పాత్రను పోషించారు' అని చెప్పారు. ట్రైలర్‌లో 'మురారి' సినిమా ఛాయలు కనిపిస్తున్నాయనే ప్రశ్నకు బదులిస్తూ '33ఏళ్లు దాటితే ఆ వంశంలోని వ్యక్తులు చనిపోతున్నారన్నది 'మురారి' పాయింట్‌ని గుర్తుచేస్తుంది. అయితే ఈ సినిమా కథ, స్క్రీన్‌ప్లే చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. పూర్తి డిఫరెంట్ సబ్జెక్ట్ ఇది. యాక్షన్ ఘట్టాలు థ్రిల్‌ని పంచుతాయి' అన్నారు. పాత్రలపరంగా తాను అన్ని రకాల ప్రయోగాలను ఇష్టపడతానని, మంచి కథ కుదిరితే విలన్, సపోర్టింగ్ క్యారెక్టర్ చేయడానికి కూడా సిద్ధంగా ఉన్నానని సుమంత్ పేర్కొన్నారు. 'మహేంద్రగిరి వారాహి' చిత్రం విజువల్ ఎఫెక్ట్స్‌పరంగా ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతినిస్తుందని, తప్పకుండా థియేటర్‌లో చూసి ఆస్వాదించాల్సిన సినిమా ఇదని ఆయన చెప్పారు.

# నిజాయితీకి మారుపేరు చంద్రబాబు

## -53 కొవ్వొత్తులతో 'నిజం గెలిచింది.. న్యాయం నిలిచింది' కార్యక్రమం

గాజువాక, చైతన్యవారధి: నిజాయితీకి ఓటమి ఉండదని, న్యాయానిదే అంతిమ విజయమని గాజువాక నియోజకవర్గ పరిశీలకుడు, మాజీ మంత్రి కిడారి శ్రావణ్ కుమార్ అన్నారు. పాత గాజువాక తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో 'నిజం గెలిచింది.. న్యాయం నిలిచింది' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. జాతీయ తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షుడు, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడును గత ప్రభుత్వ హయాంలో 53 రోజులు అక్రమంగా నిర్బంధించడాన్ని నిరసిస్తూ 53 కొవ్వొత్తులు వెలిగించారు. ఈ సందర్భంగా కిడారి శ్రావణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో రాజకీయ ప్రత్యర్థులను శత్రువులుగా భావించి అప్పటి ప్రభుత్వం వ్యవహరించిందని విమర్శించారు. చంద్రబాబును అన్యాయంగా నిర్బంధించిన నాటి పాలకులకు ప్రజలు ఎన్నికల్లో తగిన సమాధానం చెప్పారన్నారు. గాజువాక నియోజకవర్గ టీడీపీ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన కార్యక్రమం జరిగింది. మాజీ కార్పొరేటర్లు గంధం శ్రీనివాసరావు, రాజాన రామారావు, బొడ్డు నరసింహ పాత్రుడు, అంగ కృష్ణ, సాలాపు రామారావు, స్వర్ణపుడి రాంబాయి, వార్డు అధ్యక్షులు వియ్యపు కొండబాబు, రట్టి వాసు, నమ్మి అప్పారావు, సీనియర్ నాయకులు పులి రమణారెడ్డి, కోయిలాడ శంకరరావు, పోతిన వెంకటేశ్వరరావు, డి.వి. సత్యారావు, ములకలపల్లి పెంటయ్య, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి సమ్మిడి ఉమా, అడుసుమల్లి దీప్తి, దాట్ల శ్రీనివాసరాజు, ఉరుకుటి అప్పలరాజు, టీఎన్టీయూసీ, ఐటీడీపీ, మైనారిటీ, వాణిజ్య విభాగాల నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

# తండ్రీకూతుళ్ల అనుబంధం

సీనియర్ నటుడు రాజేంద్రప్రసాద్ ప్రధాన పాత్రలో రూపొందిన తాజా చిత్రం 'పిఠాపురంలో..అలా మొదలైంది'. మహేష్‌చంద్ర దర్శకుడు. ఈ నెల 18న ప్రైమ్‌షో ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ ద్వారా ఈ చిత్రం విడుదలకానుంది. తండ్రీకూతుళ్ల అనుబంధం నేపథ్యంలో యువతరానికి మంచి సందేశం అందించే చిత్రమిదని, సెంటిమెంట్‌తో పాటు చక్కటి వినోదం కూడా ఉంటుందని దర్శకుడు తెలిపారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలకు అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తున్నదని మేకర్స్ పేర్కొన్నారు. పృథ్వీరాజ్, కేదార్‌శంకర్, మణిచందన, జయవాహిని, అన్నపూర్ణమ్మ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: జీసీ క్రిష్, నిర్మాతలు: దుండిగల్ల బాలకృష్ణ, ఆకుల సురేష్ పటేల్, ఎఫ్ఎమ్ మురళీ, స్క్రీన్‌ప్లే, దర్శకత్వం: మహేష్‌చంద్ర.

# స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్‌లో విజయవంతంగా ట్రయల్ రన్

## -ప్రారంభోత్సవానికి ముస్తాబవుతున్న క్రీడా సముదాయం

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక 87వ వార్డులో ప్రారంభోత్సవానికి సిద్ధమవుతున్న స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్‌లో ట్రయల్ రన్ విజయవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బొండా జగన్నాథం మాట్లాడుతూ 87వ వార్డులో స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ నిర్మించాలన్న చిరకాల కోరిక నెరవేరడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. అందుబాటులోకి రానున్న క్రీడా సదుపాయాలను ప్రజలు, క్రీడాకారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షుడు విజయరామరాజు, కార్యదర్శి బొట్టా ప్రకాష్, జీవీ రమణ, కణితి ఈశ్వరరావు, కదుపుట్ల శ్రీను, మంగా వరప్రసాద్, రమేష్, గణేష్, వివిధ క్రీడా సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

# రూ.200 కోట్ల 'ఇరుముడి' ఓటీటీలోకి.. రవితేజ బ్లాక్‌బస్టర్ ఎక్కడ, ఎప్పటి నుంచి స్ట్రీమింగ్ అంటే?

ఓటీటీ ప్రేక్షకులకు అదిరిపోయే గుడ్‌న్యూస్. థియేటర్లలో సంచలన విజయాన్ని అందుకున్న మాస్ మహారాజా రవితేజ 'ఇరుముడి' ఇప్పుడు డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్‌కు సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ ఎమోషనల్ డ్రామా బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ వసూళ్లతో సత్తా చాటింది. ముఖ్యంగా రవితేజను మాస్ హీరోగా మాత్రమే కాకుండా ఒక బలమైన ఎమోషనల్ నటుడిగా చూపించిన ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందనను అందుకుంది. ఇప్పుడు థియేట్రికల్ రన్‌ను విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకున్న ఈ మూవీ.. ఓటీటీ ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు సమాచారం. 'నిన్ను కోరి', 'మజిలీ' వంటి ఎమోషనల్ కథలను తెరకెక్కించిన దర్శకుడు శివ నిర్వాణ.. రవితేజతో 'ఇరుముడి'ని తెరకెక్కించారు. విడుదలైన తొలి రోజు నుంచే ఈ సినిమాకు పాజిటివ్ పబ్లిక్ టాక్ రావడంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద వసూళ్లు స్థిరంగా కొనసాగాయి. ఇతర సినిమాల నుంచి పోటీ ఉన్నప్పటికీ.. 'ఇరుముడి' మాత్రం సుదీర్ఘంగా థియేటర్లలో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ఈ క్రమంలోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.200 కోట్ల గ్రాస్ మార్క్‌ను అందుకున్నట్లు సమాచారం. రవితేజ కెరీర్‌లో ఈ సినిమా మరో భారీ విజయంగా నిలిచింది. రవితేజ అంటే మాస్, కామెడీ, ఎనర్జిటిక్ యాక్షన్ అనే ఇమేజ్ ప్రేక్షకుల్లో బలంగా ఉంది. అయితే 'ఇరుముడి'లో శివ నిర్వాణ ఆయనలోని మరో కోణాన్ని ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేశారు. కుటుంబ బంధాలు, తండ్రీకూతుళ్ల మధ్య అనుబంధం, భావోద్వేగాల చుట్టూ కథను నడిపించిన తీరు ప్రేక్షకులను బాగా కనెక్ట్ చేసిందని ట్రేడ్ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా రవితేజ నటనలోని ఎమోషనల్ షేడ్స్ ఈ సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఇప్పుడు ఈ సినిమా డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్‌పై ఆసక్తికరమైన వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇండస్ట్రీ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ నెట్‌ఫ్లిక్స్ 'ఇరుముడి' డిజిటల్ హక్కులను దక్కించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. అంతేకాదు.. సెప్టెంబర్ 18 నుంచి ఈ సినిమా ఓటీటీలో స్ట్రీమింగ్‌కు వచ్చే అవకాశం ఉందని టాక్ వినిపిస్తోంది. తెలుగుతో పాటు తమిళం, మలయాళం, కన్నడ, హిందీ భాషల్లోనూ ఒకేసారి అందుబాటులోకి రానున్నట్లు సమాచారం. అయితే స్ట్రీమింగ్ తేదీ, భాషల వివరాలపై నెట్‌ఫ్లిక్స్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. థియేటర్లలో 'ఇరుముడి'కి ప్రధాన బలంగా నిలిచిన అంశాల్లో రవితేజ నటనతో పాటు చిన్నారి నక్షత్రతో ఆయనకు సంబంధించిన ఎమోషనల్ సన్నివేశాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ సన్నివేశాలు ప్రేక్షకులను కదిలించాయని టాక్ వచ్చింది.

# సామవేద పారాయణదారుగా లలిత్ కుమార్ శర్మ ఎంపిక

## -నియామక ఉత్తర్వులు అందజేసిన ఈఓ జల్లేపల్లి వెంకట్రావు

సింహాచలం: శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానం, సింహాచలంలో సామవేద పారాయణదారు గ్రేడ్--III పోస్టుకు బొగ్గవరపు లలిత్ కుమార్ శర్మ ఎంపికయ్యారు. మౌఖిక పరీక్షలో ప్రతిభ, సామవేద పరిజ్ఞానం తదితర అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని ఆయనను ఎంపిక చేసినట్లు దేవాదాయ శాఖ కమిషనర్ కార్యాలయం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

ఈ నేపథ్యంలో దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు చేతుల మీదుగా లలిత్ కుమార్ శర్మకు నియామక ఉత్తర్వులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఈఓ మాట్లాడుతూ దేవస్థానంలో వేదపారాయణాలు, ఆగమ సంప్రదాయాలు, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలను శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించడంలో వేద పండితుల పాత్ర కీలకమన్నారు. నూతనంగా నియమితులైన సామవేద పారాయణదారు విధులను నిబద్ధతతో నిర్వహిస్తూ స్వామివారి సేవలో భాగస్వాములు కావాలని ఆకాంక్షించారు.

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