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

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

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

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 21 సంచిక: 91 ఆదివారం 13-9-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

దిల్లీ డిక్లరేషన్‌కు ఆమోదం

- ఏకపక్ష సుంకాలపై బ్రిక్స్ దేశాల ఆందోళన

దిల్లీ: దిల్లీ డిక్లరేషన్ ను బ్రిక్స్ దేశాలు ఆమోదించాయి. ఈ మేరకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రకటన వెలువరించారు. విభేదాలు పక్కన పెట్టి ఇరాన్ సహా యూఏఈ, సౌదీ అరేబియా ఈ డిక్లరేషన్‌కు ఆమోదం తెలిపాయి. పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం కారణంగా ఇరాన్, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ మధ్య విభేదాలు నెలకొన్న విషయం తెలిసిందే. అయినప్పటికీ భారత్ దౌత్య నైపుణ్యంతో ఈ విషయంలో అన్ని సభ్య దేశాలు ఏకతాటిపైకి వచ్చాయి. ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఏకపక్ష సుంకాల విధింపుపై బ్రిక్స్ దేశాలు ఆందోళన వ్యక్తం చేశాయి. అంతర్జాతీయ చట్టాలకు విరుద్ధమైన ఏకపక్ష నిర్బంధ చర్యలను ఖండించాయి. చర్చలు, దౌత్య మార్గాల ద్వారా అంతర్జాతీయ వివాదాలను శాంతి యుతంగా పరిష్కరించుకోవడానికి కట్టుబడి ఉన్నట్లు పేర్కొన్నాయి. ప్రపంచ దేశాల్లో అణ్వాయుధ, సంఘర్షణల ముప్పును ఎదుర్కోవడానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై చర్చించాయి. అంత ర్జాతీయ సవాళ్లను పరిష్కరించడంలో సహకారం ప్రాముఖ్యతను పునరుద్ఘాటించాయి. అంతర్జాతీయ శాంతి, స్థిరత్వానికి కట్టుబడి ఉన్నట్లు తెలిపాయి. తీవ్రవాద కార్యకలాపాలను బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సదస్సు తీవ్రంగా ఖండించింది. తీవ్రవాదం ఏ రూపంలో ఉన్నా అరికట్టాలని తెలిపింది. గతేడాది జమ్మూకశ్మీర్‌లో జరిగిన పహల్గాం ఉగ్రదాడిని నేతలు ఖండించారు. సీమాంతర ఉగ్రవాదం, తీవ్రవాద చర్యలను ఖండించిన నేతలు.. ఉగ్రవాదానికి మద్దతు ఇచ్చే వారిని ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించరాదన్నారు.

గురువాయూర్ బాలకృష్ణుని ఆలయానికి పవన్

- చికిత్స అనంతరం కేరళలోని వివిధ ఆలయాల సందర్శన - చెట్టికులంగర ఆలయ నవరాత్రుల్లో అన్నదానానికి విరాళం

అమరావతి: ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కేరళం రాష్ట్రం త్రిస్సూర్ జిల్లాలోని ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం గురువాయూర్ శ్రీ బాలకృష్ణుని దర్శించుకున్నారు. భుజం గాయంతో బాధపడుతున్న పవన్‌కు ఆయుర్వేద థెరపీ చేసిన వైద్యులు కూడా ఆయనతోపాటు బాలకృష్ణస్వామిని దర్శించుకున్నారు. అధికారులు ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికారు. ఆలయంలో అత్యంత పవిత్ర సేవగా భావించే వేకువజాము నిర్మాల్య దర్శనంలో పవన్ పాల్గొన్నారు. గర్భాలయంలో మూలవిరాట్టుకు నిర్వహించే ప్రత్యేక కైంకర్యాలను తిలకించారు. స్వామివారికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించారు. అనంతరం నైరుతిలో ఉన్న వినాకుడిని దర్శించుకుని, సాష్టాంగం చేశారు. తదుపరి ఆలయ ప్రాంగణంలో ఉన్న ఆంజనేయస్వామి, అనంత పద్మనాభస్వామి, భగవతి అమ్మవార్లను దర్శించుకున్నారు. అయ్యప్ప స్వామికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ప్రధాన అర్చకులు పవన్‌కల్యాణ్‌ను ఆశీర్వదించి ప్రసాదాలు అందజేశారు. అలాగే, అలప్పుళ జిల్లాలోని చారిత్రక చెట్టికులంగర శ్రీభగవతి అమ్మవారి ఆలయానికి పవన్ విచ్చేశారు. ముందుగా బాలశివుని దర్శించుకొని అర్చనలు చేశారు. అనంతరం ఆరోగ్య ప్రదాయినిగా పేరున్న శ్రీభగవతి అమ్మవారి పుష్పాంజలి సేవలో పాల్గొన్నారు. ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో ఉన్న వినాయకుడు, నాగదేవతలకు కూడా పూజలు చేశారు. దసరా శరన్నవరాత్రుల తొమ్మిది రోజులు ఆలయానికి విచ్చేసే వేలాదిమంది భక్తులకు అన్నదానానికి అయ్యే వ్యయాన్ని పవన్‌కల్యాణ్ విరాళంగా అందజేశారు. ఈ ఆలయానికి 1200 ఏళ్లకుపైగా చరిత్ర ఉంది. రాక్షస సంహారం కోసం శివుడి మూడో కన్ను నుంచి అమ్మవారు జనించినట్టు పురాణాలు చెబుతున్నాయి. త్రిశక్తి స్వరూపిణిగా అమ్మవారు పూజలందుకొంటున్నారు.

త్వరలో ప్రాంతీయ స్థాయిలోనూ డీఎన్ఏ పరీక్ష

- సైబర్ నేరాల కట్టడికి 'క్లిక్' బృందాలు - రీజనల్ ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ ల్యాబ్ ప్రారంభోత్సవంలో డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా

రాజమహేంద్రవరం: నేరాల దర్యాప్తులో కీలకమైన ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ ల్యాబ్ (ఏపీఎఫ్ఎస్ఎల్)లను పటిష్ఠం చేసేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని, దీనిలో భాగంగా రాజమహేంద్రవరంలో ల్యాబ్ ఏర్పాటు చేశామని డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా అన్నారు. శనివారం ఇక్కడ ఏడో ప్రాంతీయ ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్‌ను ఏపీఎఫ్ఎస్ఎల్ సంచాలకులు పీహెచ్‌డీ రామకృష్ణతో కలిసి ఆయన ప్రారంభించి, మాట్లాడారు. భవిష్యత్తులో ప్రాంతీయ ల్యాబ్‌లన్నింటిలోనూ డీఎన్ఏ నిర్ధారణ చేస్తామన్నారు. రాష్ట్రంలో సుమారు రెండు లక్షల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో రూ.253 కోట్లతో నిర్మిస్తున్న అతిపెద్ద ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్ పనులు 80 శాతం పూర్తయ్యాయన్నారు. కొత్తగా నియమితులైన కానిస్టేబుళ్లలో సాంకేతికతపై పట్టున్నవారిని గుర్తించి 200 మందికి సైబర్ కమాండోలుగా శిక్షణ ఇచ్చామని, ప్రతి జిల్లాకు 20 మందిని నియమిస్తామని.. ఈ బృందానికి 'క్లిక్'గా నామకరణం చేశామన్నారు.

పుష్కరాల్లో తిరుమల తరహా కంపార్ట్‌మెంట్ విధానం: గోదావరి పుష్కరాల్లో రద్దీ నియంత్రణ, నిర్వహణకు సంబంధించి ఏఐ ఆధారిత కెమెరాలు, డ్రోన్లు, సీసీ కెమెరాల పర్యవేక్షణతో ముందుగానే అంచనా వేస్తామన్నారు. తిరుమలలో మాదిరి కంపార్ట్‌మెంట్ విధానాన్ని అనుసరిస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎస్పీలు నరసింహకిశోర్, నయీంఅస్మి, రాహుల్ మీనా, కేపీ శివకిశోర్, ఆర్ఎఫ్ఎస్ఎల్ ఏడీ జి.శ్రీలత పాల్గొన్నారు.

సంజీవని అద్భుత ఆలోచన

- దేశవ్యాప్తంగా అమలుకు పరిశీలిస్తాం -కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రి జేపీ నడ్డా - రూ.249.50 కోట్లతో ఏర్పాటు చేసిన 22 క్రిటికల్ కేర్ బ్లాకులు, ఐపీహెచ్ ల్యాబ్‌లు ప్రారంభం

అమరావతి: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆలోచనల నుంచి పుట్టిన 'సంజీవని' అద్భుత కార్యక్రమమని కేంద్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి జేపీ నడ్డా ప్రశంసించారు. ఇంటి వద్దకే వెళ్లి 41 రకాల వైద్య పరీక్షలు చేసి, డిజిటల్ హెల్త్ ప్రొఫైల్ రూపొందించే ఈ విధానాన్ని దేశవ్యాప్తంగా అమలు చేసే అంశాన్ని పరిశీలిస్తామన్నారు. ప్రధానమంత్రి ఆయుష్మాన్ భారత్ హెల్త్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ మిషన్ (పీఎం- అభిమ్) కింద రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ.249.50 కోట్లతో నిర్మించిన 10 క్రిటికల్ కేర్ బ్లాకులు, 12 ఇంటిగ్రేటెడ్ పబ్లిక్ హెల్త్ ల్యాబొరేటరీలను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో కలిసి శనివారం ఆయన ప్రారంభించారు. విజయవాడలోని పాత జీజీహెచ్‌లో సీసీబీని ప్రారంభించిన అనంతరం.. అంబేడ్కర్ కళావేదికలో సభా ప్రాంగణం నుంచి మిగిలిన జిల్లాల్లోని కేంద్రాలను వర్చువల్‌గా ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా నడ్డా మాట్లాడుతూ.. 'కొవిడ్ సమయంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ.. దేశ ఆరోగ్య వ్యవస్థను దృఢంగా మార్చాలని సంకల్పించారు. దీంతో 2021లో పీఎం- అభిమ్ ప్రారంభించాం. భవిష్యత్తులో ఎలాంటి మహమ్మారి వచ్చినా తట్టుకునేలా ఐదేళ్లలో రూ.64,180 కోట్లతో ఆరోగ్య వ్యవస్థను సిద్ధం చేయాలని నిర్ణయించాం. ఏపీకి 24 సీసీబీలు, 26 ఐపీహెచ్ఎల్‌ల నిర్మాణానికి రూ.1,271 కోట్లు కేటాయించాం. ముందస్తు రోగనిర్ధారణతోపాటు, అత్యవసర చికిత్సలు అందించేలా వీటిని తీర్చిదిద్దాం. దశాబ్ద కాలంలో వైద్య రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు వచ్చాయి. మోదీ నాయకత్వంలో 2017 నుంచి వ్యాధుల ముందస్తు నివారణకు పెద్దపీట వేశాం. ఫలితంగా ప్రజలు వైద్యం కోసం పెట్టే ఖర్చు 62% నుంచి 43.4 శాతానికి తగ్గింది' అని పేర్కొన్నారు.

చంద్రబాబు అనుభవమే రాష్ట్రానికి దృఢమైన పునాది: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సారథ్యంలో ఏపీ సేఫ్ హ్యాండ్స్‌లో ఉందని కేంద్ర మంత్రి నడ్డా వ్యాఖ్యానించారు. 'సీఎం చంద్రబాబు ఐదు దశాబ్దాల రాజకీయ అనుభవం, నిబద్ధత ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌తోపాటు, నవ్యాంధ్ర ప్రగతికి దృఢమైన పునాదులు వేశాయి. ఐటీ విప్లవం, ఇంజినీరింగ్, విద్య, ఆరోగ్య రంగాలు, గోదావరి- కృష్ణా అనుసంధానం, వెలిగొండ, హంద్రీనీవా, పోలవరం లాంటి సాగునీటి ప్రాజెక్టుల నిర్మాణంలో ఆయన సేవలు మరువలేనివి. అమరావతిలో క్వాంటమ్ బయో వ్యాలీ ఏర్పాటుకు సంబంధించి సీఎం చేసిన ప్రతిపాదనను స్వాగతిస్తున్నా. దీనికి కేంద్ర సహకారం ఉంటుంది. త్వరలోనే కేంద్రం నుంచి ఉన్నతస్థాయి నిపుణుల బృందాన్ని అమరావతికి పంపుతాను' అని వెల్లడించారు. చంద్రబాబు నాయుడు దార్శనికత, వైద్య ఆరోగ్య మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ సమన్వయంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజారోగ్య ప్రమాణాల్లో దేశంలోనే అగ్రగామిగా నిలుస్తుందని నడ్డా ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించి తీరుతాం

విజయవాడ: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించి తీరుతామని బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎస్.సవిత పేర్కొన్నారు. బీసీ రక్షణ చట్టం రూపకల్పనపై చర్చించేందుకు గొల్లపూడిలోని బీసీ భవన్‌లో వివిధ బీసీ కార్పొరేషన్ల ఛైర్మన్లతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సవిత మాట్లాడుతూ.. బీసీల ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచేలా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కృషి చేస్తున్నారని తెలిపారు. దేశంలోనే మొదటిసారిగా బీసీ రక్షణ చట్టం అమలుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని, కోర్టుల్లో నిలబడేలా చట్టాన్ని రూపొందిస్తున్నామని చెప్పారు. మంత్రివర్గ ఉపసంఘంతో పాటు ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, ఎంపీలతో సమావేశాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు వివరించారు. బీసీలను కులం, వృత్తుల పేరుతో దూషించినా, సంఘ బహిష్కరణలు చేసినా చట్టపరంగా కఠినంగా శిక్షిస్తామన్నారు. జిల్లాల్లో ప్రత్యేక కోర్టులు ఏర్పాటు చేస్తామని, రెండు నెలల్లో కేసుల దర్యాప్తు పూర్తి చేసేలా నిబంధనలు రూపొందిస్తామని వెల్లడించారు. వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో బీసీల రిజర్వేషన్లను కుదించారని మండిపడ్డారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను 90శాతం అమలు చేసినట్లు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పాలనపై ప్రజల్లో సానుకూలత వ్యక్తం కావడంతో జగన్‌కు ఓటమి భయం పట్టుకుందని చెప్పారు. అనంతరం మంత్రి, బీసీ కార్పొరేషన్ల ఛైర్మన్లు.. ఎన్టీఆర్, జ్యోతిబా ఫులే చిత్రపటాల వద్ద నివాళులు అర్పించారు.

కేజీహెచ్‌లో 50 పడకల క్రిటికల్ కేర్ బ్లాక్ ప్రారంభం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: కింగ్ జార్జి ఆసుపత్రి (కేజీహెచ్)లో రూ.23.75 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నాలుగు అంతస్తుల్లో నిర్మించిన 50 పడకల క్రిటికల్ కేర్ బ్లాక్‌ను కేంద్ర వైద్య ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి జేపీ నడ్డా, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ విజయవాడ నుంచి వర్చువల్‌గా ప్రారంభించారు. రాష్ట్రంలో 10 క్రిటికల్ కేర్ బ్లాకుల ఏర్పాటులో భాగంగా ఈ కేంద్రాన్ని నిర్మించారు. అత్యాధునిక వైద్య పరికరాలు, సౌకర్యాలతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ బ్లాక్ ద్వారా ఉత్తరాంధ్రలోని పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ కేజీహెచ్‌లో క్రిటికల్ కేర్ బ్లాక్ ప్రారంభం ఆసుపత్రి చరిత్రలో మైలురాయిగా నిలుస్తుందన్నారు. కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల స్థాయి వైద్య సేవలను పేదలకు అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. రానున్న రోజుల్లో కేజీహెచ్‌లో ఓపీ బ్లాక్‌తో పాటు అవసరమైన వైద్య పరికరాలు, మౌలిక వసతులను దశలవారీగా అభివృద్ధి చేస్తామని చెప్పారు. ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు మాట్లాడుతూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సహకారంతో ఉచితంగా మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు క్రిటికల్ కేర్ బ్లాక్‌ను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. విశాఖతో పాటు పరిసర జిల్లాలు, ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి కేజీహెచ్‌కు వచ్చే రోగులకు ఈ కేంద్రం ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందన్నారు. క్రిటికల్ కేర్ బ్లాక్ సమర్థవంతమైన నిర్వహణకు అవసరమైన అదనపు సిబ్బంది నియామకంపై చర్యలు తీసుకునేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు. కేజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ వాణి మాట్లాడుతూ క్లిష్టతరమైన కేసులకు వివిధ వైద్య విభాగాల నిపుణులు సమన్వయంతో మెరుగైన సేవలు అందిస్తారని తెలిపారు. అత్యవసర వైద్యం, మత్తు వైద్యం తదితర విభాగాల సమన్వయంతో ప్రత్యేక వైద్య సిబ్బంది సేవలు అందిస్తారని చెప్పారు. అవసరమైన వైద్య పరికరాలను ఇప్పటికే ఏర్పాటు చేశామని, సెప్టెంబర్ 15 నుంచి ప్రజలకు క్రిటికల్ కేర్ సేవలు అందుబాటులోకి వస్తాయని వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేలు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, విష్ణుకుమార్ రాజు, ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవా ట్రస్టు ఛైర్మన్ సీతంరాజు సుధాకర్, స్థానిక నాయకులు పరశురామరాజు, జాయింట్ కలెక్టర్ జి.విద్యాధరి, కేజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ వాణి, ఏఎంసీ ప్రిన్సిపాల్ సంధ్యారాణి, కేజీహెచ్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ రమణ, ఏపీఎంఐఎస్‌డీసీ అధికారులు, పలువురు వైద్యులు, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

చైతన్యవారధి
విశాఖపట్నం, ఆదివారం
13-9-2026

సంపాదకీయం

సొంత సాంకేతిక సామర్థ్యాలను బలోపేతం చేసుకోవాలి

భారత భూభాగంపై నిరంతర నిఘా కోసం చైనా రాకెట్లు, శాటిలైట్ సాంకేతికతల సాయంతో పాకిస్థాన్ భూ పరిశీలక ఉపగ్రహాల నెట్‌వర్క్‌ను ఏర్పాటు చేసింది. దీంతోపాటు అంతరిక్ష పరిశోధనలు, మానవసహిత అంతరిక్ష యాత్రల కోసం కూడా ఇస్లామాబాద్ బీజింగ్‌తో కలిసి పనిచేస్తోంది. దీంతో అంతరిక్షంలో చైనా-పాక్ పన్నాగాలను ఎదుర్కోవడానికి భారత్ నడుం బిగించింది. పాకిస్థాన్ 16 నెలల కాలంలో ఆరు అధునాతన భూ పరిశీలన, హైపర్‌స్పెక్ట్రల్ ఉపగ్రహాలను ప్రయోగించింది. చైనా సహాయంతో ప్రయోగించిన ఈ ఉపగ్రహాల ద్వారా ఉత్తర భారతదేశం, జమ్మూకశ్మీర్‌లపై పాక్ నిరంతరం నిఘా ఉంచగలుగుతోంది. భారత్ సైతం దీటుగా సన్నద్ధమవుతోంది. భూ సరిహద్దులు, సముద్ర తీరాలపై పటిష్ఠమైన నిరంతర నిఘా కోసం 2029-30 నాటికి 52 సైనిక ఉపగ్రహాల నెట్‌వర్క్‌ను మోహరించే ప్రాజెక్టుపై భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ(ఇస్రో), రక్షణ సంస్థలు కలిసి పనిచేస్తున్నాయి. విదేశీ జీపీఎస్ నెట్‌వర్క్‌లపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించుకోవడానికి భారత్ తన 'నావిక్' వ్యవస్థను ఆధునికీకరిస్తోంది. అంతరిక్షంలో శత్రు క్షిపణులను ఎదుర్కోవడానికి 'ప్రాజెక్టు నేత్ర'ను చేపట్టింది. తాజాగా ఇస్రో భారత ఉపఖండం మొత్తాన్ని అతితక్కువ వ్యవధిలో చిత్రీకరించగలిగే ఈవోఎస్-05(జీశాట్-1ఏ) ఉపగ్రహాన్ని విజయవంతంగా ప్రయోగించడం గమనార్హం. చైనా-పాకిస్థాన్ అంతరిక్ష కూటమిని ఎదుర్కొనడానికి భారత్ ప్రభుత్వరంగ సంస్థలతోపాటు ప్రైవేట్ కంపెనీలను, స్టార్టప్‌లను రంగంలోకి దించుతోంది. బెంగళూరు సంస్థ గెలాక్స్‌ఐ ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి ఆప్టోసార్ ఉపగ్రహాన్ని స్పేస్‌ఎక్స్ ఫాల్కన్ రాకెట్ ద్వారా ఇటీవల విజయవంతంగా ప్రయోగించింది. 'దృష్టి' అని నామకరణం చేసిన ఈ ఉపగ్రహం మేఘాలను, చీకటిని చీల్చుకుని నేలపై శత్రువు కదలికల గురించి మన సైన్యానికి నిఘా సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. గెలాక్స్‌ఐ అన్ని రకాల వాతావరణాలలో భూ పరిశీలనకు ఉపకరించే ఉపగ్రహాలను భారత వాయుసేనకు సరఫరా చేయడానికి ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. బెంగళూరుకే చెందిన మరో స్టార్టప్ పిక్సెల్ కూడా రక్షణ సమాచారాన్ని అందించే హైపర్‌స్పెక్ట్రల్ ఇమేజింగ్ ఉపగ్రహాలను రూపొందించింది. ఈ ఏడాది మే నెలలో అమెరికా జాతీయ నిఘా కార్యాలయం ఛత్రం కింద ఒక ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకోవడంతో ఈ సంస్థ ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించింది. పిక్సెల్ ఉపగ్రహం చైనా, పాక్ సరిహద్దుల్లో రహస్య సైనిక స్థావరాలు, సైనికుల కదలికలు, బంకర్లు తదితరాలను గుర్తించగలదు. చైనా-పాక్ కూటమితో భూకక్ష్యలోని భారత ఉపగ్రహాలకు విధ్వంస ముప్పు, జామింగ్ ప్రమాదం పెరుగుతున్నాయి. ఇండియా తన అంతరిక్ష ఆస్తులను రక్షించుకోవడానికి స్టార్టప్‌ల ఆవిష్కరణలను ఉపయోగించుకుంటోంది. దిగంతర వంటి కంపెనీలు అంతరిక్ష శిథిలాలను మ్యాప్ చేయడానికి, ప్రత్యర్థి ఉపగ్రహాల పర్యవేక్షణకు తోడ్పడే నెట్‌వర్క్‌లను నిర్మిస్తున్నాయి. న్యూస్పేస్ రీసెర్చ్, టెక్నాలజీస్ (ఎన్‌ఆర్‌టీ) సంస్థ మానవరహిత వైమానిక వ్యవస్థలను, స్వార్మ్ డ్రోన్ నెట్‌వర్క్‌లు, భూవాతావరణ పైపొరల నుంచి నిఘా వేసే ఉపగ్రహాలను రూపొందిస్తోంది. భారత సైన్యం నుంచి రూ.168 కోట్ల ఫాస్ట్‌ట్రాక్ సేకరణ ఒప్పందాన్ని పొందింది. కొలాబరేటివ్ కాంబాట్ ఎయిర్ వెహికల్‌ను అభివృద్ధి చేయడానికి నౌకాదళంతో ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. బిగ్‌బ్యాంగ్ బూమ్ సొల్యూషన్స్ సంస్థ తన వజ్ర సెంటినెల్ యాంటీ-డ్రోన్ వ్యవస్థల సరఫరాకు భారత సైన్యం, వాయుసేనలతో రూ.200 కోట్ల ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. టోన్బో ఇమేజింగ్ సంస్థ దొంగ డ్రోన్‌లను నిర్వీర్యం చేయడానికి, శత్రువుల ఎలక్ట్రానిక్స్ మొరాయించేలా చేయడానికి హై పవర్ మైక్రోవేవ్ వ్యవస్థల అభివృద్ధికి నౌకాదళం నుంచి కాంట్రాక్టు పొందింది. హైదరాబాద్‌కు చెందిన ధ్రువ స్పేస్ కూడా ఉపగ్రహ డేటా, భూతల కమ్యూనికేషన్ కార్యకలాపాల కోసం రక్షణ దళాలతో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంది. నవీకరణలు, ప్రతిభలను ప్రోత్సహించడానికి రక్షణ శాఖ 'ఐడెక్స్' అనే వేదికను నెలకొల్పింది. జాతీయ భద్రత, అంతరిక్ష నిఘా పరిష్కారాలను రూపొందించే స్టార్టప్‌లకు గరిష్ఠంగా రూ.10కోట్ల గ్రాంటు అందిస్తోంది. చైనా రాకెట్ ప్రయోగాల జోరుకు దీటుగా నిలిచేందుకు భారత్ తన రాకెట్ ప్రయోగ వసతులను ప్రైవేట్ సంస్థలకు అందుబాటులోకి తెస్తోంది. భారత్‌లో మొట్టమొదట స్వదేశీ ప్రైవేట్ రాకెట్‌ను శ్రీహరికోట నుంచి ప్రయోగించిన స్కైరూట్ ఏరోస్పేస్ సంస్థతోపాటు అగ్నికుల్ కాస్మోస్ వంటి స్టార్టప్‌లు ప్రత్యేక ఉపగ్రహాలను రూపొందిస్తున్నాయి. ఇవి శత్రువులు నాశనం చేసిన లేదా హ్యాక్ చేసిన సైనిక ఉపగ్రహాల స్థానంలో తక్కువ సమయంలోనే కొత్త వాటిని ప్రయోగించడానికి తోడ్పడతాయి. తమిళనాడులోని కులశేఖరపట్నంలో ఇస్రో రెండో రాకెట్ ప్రయోగ కేంద్రాన్ని నిర్మిస్తోంది. చిన్న, ప్రైవేట్ రంగ ఉపగ్రహ ప్రయోగాల కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ఈ కేంద్రం, వారానికి ఒక సైనిక/వాణిజ్య రాకెట్ ప్రయోగానికి వీలు కల్పిస్తుంది. స్కైరూట్ సొంత రాకెట్ ప్రయోగ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలని లక్షిస్తోంది. అమెరికా, చైనాల మధ్య తీవ్రమవుతున్న డీప్‌టెక్ పోటీ సైతం భారతదేశాన్నీ రక్షణ రంగంలో సొంత సాంకేతిక సామర్థ్యాలను బలోపేతం చేసుకునేలా పురిగొల్పుతోంది.

జాతీయ లోక్ అదాలత్‌లో కేసుల పరిష్కారం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జాతీయ న్యాయ సేవాధికార సంస్థ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ఆదేశాల మేరకు విశాఖపట్నం జిల్లాలో జాతీయ లోక్ అదాలత్‌ను నిర్వహించారు. జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా కోర్టు ప్రాంగణంలోని బార్ అసోసియేషన్ ఆడిటోరియంలో ఉదయం 10 గంటలకు కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ అధ్యక్షుడు, జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి జి. శ్రీనివాస్, జిల్లా న్యాయమూర్తి కె. శ్రీనివాస్, జివిఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, ఐపీఎస్, జిల్లా అదనపు న్యాయమూర్తి ఎం. వెంకటరమణ, జి. విద్యాధరి, జాయింట్ కలెక్టర్, జిల్లా న్యాయవాదులు, విశాఖ బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు తదితరులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా లోక్ అదాలత్ ద్వారా కక్షిదారులు కేసులను పరస్పర అంగీకారంతో పరిష్కరించుకోవచ్చుని, దీనివల్ల సమయం, ఖర్చు ఆదా కావడంతో పాటు కేసుల మధ్య సుదీర్ఘ న్యాయపోరాటానికి ముగింపు లభిస్తుందని అధికారులు తెలిపారు. రాజీకి అవకాశం ఉన్న కేసులను లోక్ అదాలత్‌లో పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో న్యాయ మూర్తులు, ప్యానెల్ న్యాయవాదులు, బార్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

గిరిజన కళాకారులకు నైపుణ్య శిక్షణ

అరకు, చైతన్యవారధి: గిరిజన సాంస్కృతిక పరిశోధన, శిక్షణా మిషన్, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ, ఐటీడీఏ పాడేరు సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో గిరిజన వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ సహకారంతో నిర్వహించిన గిరిజన కళాకారుల నైపుణ్యాభివృద్ధి శిక్షణ తరగతులు ముగిశాయి. సెప్టెంబర్ 7 నుంచి 12 వరకు అరకు గిరిజన మ్యూజియం, మాడగడ, ముసిరిగూడలో శిక్షణ ఇచ్చారు. లక్క కళలు, టెర్రకోట, మట్టి, వెదురు హస్తకళలు, సవర కళ తదితర అంశాల్లో వివిధ రాష్ట్రాల నిపుణులు ప్రాయోగిక శిక్షణ అందించారు. జాయింట్ కలెక్టర్ టి. పూజశ్రీ శిక్షణ కేంద్రాలను సందర్శించి కళాకారులతో మాట్లాడారు. సంప్రదాయ కళలకు ఆధునిక రూపకల్పనతో ఉపాధి, ఆదాయ అవకాశాలు మెరుగుపడతాయని తెలిపారు. అరకు మ్యూజియంలో ప్రదర్శన శాలలు ఏర్పాటు చేసి కళాకారుల ఉత్పత్తులకు మార్కెటింగ్ అవకాశాలు కల్పిస్తామని చెప్పారు. కళాకారులకు స్థిరమైన ఆదాయం కల్పించడమే శిక్షణ లక్ష్యమని మిషన్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ మందా రాణి తెలిపారు.

వినాయక ఉత్సవాల పేరుతో అసాంఘిక కార్యకలాపాలు వద్దు

- విజయనగరం జిల్లా ఎస్పీ ఎఆర్ దామోదర్

విజయనగరం, చైతన్యవారధి: వినాయక ఉత్సవాలను ప్రశాంత వాతావరణంలో భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించాలని విజయనగరం జిల్లా ఎస్పీ ఎఆర్ దామోదర్ సూచించారు. ఉత్సవాల పేరుతో అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. వినాయక మండపాల ఏర్పాటుకు సంబంధిత శాఖల అనుమతులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని, మండపాల వద్ద భద్రత, విద్యుత్, అగ్నిప్రమాదాల నివారణకు తగిన ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు డీజేలు, లౌడ్‌స్పీకర్లకు అనుమతులు తీసుకుని నిర్ణీత సమయం, శబ్ద పరిమితులను పాటించాలన్నారు. ఊరేగింపుల మార్గాలు, సమయాలను పోలీసుల సూచనల మేరకు పాటించాలని, ట్రాఫిక్‌కు ఆటంకం కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. మహిళలు, చిన్నారులు, వృద్ధుల భద్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. మండపాల వద్ద మద్యం, మత్తు పదార్థాల వినియోగం, అసభ్యకర లేదా రెచ్చగొట్టే కార్యక్రమాలకు తావివ్వరాదన్నారు. సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు వార్తలు, వదంతులు, రెచ్చగొట్టే పోస్టులు ప్రచారం చేయరాదని సూచించారు. ప్రతి మండపానికి ఒక బాధ్యతగల వ్యక్తిని నియమించి, అతని వివరాలను పోలీసులకు అందజేయాలన్నారు. నిమజ్జన సమయంలో పోలీసుల సూచించిన మార్గాలు, సమయాలు, ప్రదేశాలను మాత్రమే వినియోగించాలని చెప్పారు. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు, వస్తువులు లేదా వాహనాలు కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో డయల్ 100/112కు సమాచారం ఇవ్వాలని ఎస్పీ కోరారు.

ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కుల పంపిణీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వివిధ అనారోగ్య సమస్యలతో చికిత్స పొందిన పేద కుటుంబాలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (సీఎంఆర్‌ఎఫ్) ద్వారా మంజూరైన ఆర్థిక సహాయాన్ని చెక్కుల రూపంలో పంపిణీ చేశారు. విశాఖ జనసేన పార్టీ నగర కార్యాలయంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, నగర జనసేన పార్టీ అధ్యక్షుడు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ లబ్ధిదారులకు చెక్కులు అందజేశారు. దక్షిణ నియోజకవర్గానికి చెందిన 15 మంది లబ్ధిదారులకు మొత్తం రూ.8,08,854 విలువైన చెక్కులు అందించారు. గరిష్ఠంగా పిల్లి రమణకు రూ.5 లక్షలు, కాసారపు శైలజకు రూ.1,40,824, స్వయంవరపు రఘుబాబుకు రూ.1,16,549తో పాటు పలువురికి వివిధ మొత్తాల్లో ఆర్థిక సాయం అందింది. కార్యక్రమంలో దక్షిణ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి శివప్రసాద్ రెడ్డి, ఆయా వార్డు అధ్యక్షులు, జనసేన పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

విత్తన మట్టి గణపతి ప్రతిమల పంపిణీ

గోపాలపట్నం, చైతన్యవారధి: పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా జేడీ ఫౌండేషన్, గ్లోబల్ హిందూ హెరిటేజ్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో "మట్టి గణపతినే పూజిద్దాం.. పర్యావరణాన్ని కాపాడుదాం" అనే నినాదంతో విత్తన మట్టి గణపతి ప్రతిమలను పంపిణీ చేశారు. గోపాలపట్నంలోని పిన్నమనేని ఫంక్షన్ హాల్ వద్ద నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి విశాఖ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే పీజీవీఆర్ నాయుడు (గణబాబు) ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ కార్యక్రమాల్లో తనను కూడా తరచూ భాగస్వామిని చేయడం ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జేడీ ఫౌండేషన్ సభ్యులు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల సమస్యలపై నిరంతర పోరాటం

- త్వరలోనే ఇళ్ల స్థలాలు, పెన్షన్ సాధిస్తాం
- విజయనగరంలో కదం తొక్కిన జర్నలిస్టులు

విజయనగరం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలోని జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరంతర పోరాటం సాగిస్తామని ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జి. ఆంజనేయులు అన్నారు. విజయనగరము జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జిల్లా మహాసభలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. జర్నలిస్టుల డిమాండ్ల సాధన కోసం ఇప్పటికే అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టామని, వాటికి త్వరలోనే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయని తెలిపారు. జర్నలిస్టులపై దాడుల నియంత్రణకు అటాక్ కమిటీల నియామకం త్వరలో జరుగుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. జర్నలిస్టులకు అవార్డుల ప్రకటన వెనుక కూడా ఫెడరేషన్ కృషి ఉందన్నారు. అన్ని జిల్లాల్లో జర్నలిస్టుల సమస్యలపై వినతిపత్రాలను శాసనసభ్యులు, మంత్రులు, ఉన్నతాధికారులకు అందజేసి సమస్యల పరిష్కారానికి ఒత్తిడి తేవాలని పిలుపునిచ్చారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టులంతా ఐకమత్యంతో సమస్యల పరిష్కారానికి ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. జర్నలిస్టులకు త్వరలోనే ఇళ్ల స్థలాలు, పెన్షన్ సాధించేందుకు తమ వంతు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంత జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను జిల్లా కార్యవర్గాలు ఎప్పటికప్పుడు గుర్తించి పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ మహాసభకు విజయనగరం జిల్లాకు చెందిన జర్నలిస్టులు పెద్ద ఎత్తున తరలిరావడంతో సమావేశ ప్రాంగణం కిక్కిరిసిపోయింది. ఈ సందర్భంగా భారీగా సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం కూడా నిర్వహించారు. సమావేశానికి విజయనగరం జిల్లా అధ్యక్షులు రమేష్ నాయుడు అధ్యక్షత వహించగా కార్యదర్శి వాసు బాబు.. అలాగే సీనియర్ పాత్రికేయులు మధు తదితరులు ప్రసంగించి జర్నలిస్టుల కు అండగా ఉంటామని.. నిరంతరం అందరి సమస్యలు పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామన్నారు.. విజయనగరం జిల్లాలో జర్నలిస్టులు అందర్నీ ఏకతాటిపై నడిపించి వారికి యూనియన్ పరంగా తగిన సహకారం అందిస్తామన్నారు. ఈ సమావేశంలో విశాఖ జిల్లా ఫెడరేషన్ అధ్యక్షులు పి. నారాయణ, కార్యదర్శి జి. శ్రీనివాసరావు, బ్రాడ్‌కాస్ట్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఇరోతి ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి కే. మదన్, ఫెడరేషన్ విశాఖ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రెటరీ ధవళేశ్వరపు రవికుమార్, జాయింట్ సెక్రెటరీ గొడబ రాంబాబు, కార్యవర్గ సభ్యులు బొబ్బర ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో కూటమి ఘన విజయం లక్ష్యం

- ఎం.ఏ. షరీఫ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థుల ఘన విజయమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తామని విశాఖ ఎన్నికల పరిశీలకుడు, మాజీ శాసన మండలి అధ్యక్షుడు ఎం.ఏ. షరీఫ్ తెలిపారు. విశాఖ జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. జీవీఎంసీ ఎన్నికలపై కూటమి పార్టీల సమన్వయ సమావేశంలో సమగ్రంగా చర్చించామని, మూడు పార్టీల మధ్య ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సమన్వయంతో ముందుకు వెళ్తామని చెప్పారు. సమావేశ నిర్ణయాలను నియోజకవర్గ స్థాయిలో అమలు చేయాలని సూచించారు. గుర్తులు వేర్వేరైనా కూటమి మూడు పార్టీలు ఒక్కటేనని పేర్కొన్నారు. బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్, యువతకు ప్రాధాన్యం కల్పిస్తామని తెలిపారు. విశాఖ దక్షిణ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ కూటమి అభ్యర్థుల గెలుపే తమ లక్ష్యమన్నారు. అన్ని పార్టీలు ఏకతాటిపైకి వచ్చి జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో అఖండ విజయం సాధిస్తామని తెలిపారు. మేయర్ అభ్యర్థిని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ నిర్ణయిస్తారని చెప్పారు. విశాఖ ఉత్తర ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు మాట్లాడుతూ ఈసారి విశాఖలో కూటమి నాయకుడే మేయర్‌గా ఉంటారని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. 120కి 120 డివిజన్లలో కూటమి విజయం సాధించేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. విశాఖ టీడీపీ అధ్యక్షుడు చోడే వెంకట పట్టాభిరామ్ మాట్లాడుతూ కూటమి పార్టీల మధ్య స్పష్టమైన సమన్వయం ఉందన్నారు. గెలుపు అవకాశాలు ఉన్న అభ్యర్థులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తామని, 2024 ఎన్నికల కంటే మరింత ఉత్సాహంగా పనిచేస్తామని తెలిపారు. సమావేశంలో పంచకర్ల సందీప్, పరశురామరాజు, సురేంద్ర మోహన్, పసుపులేటి ఉషాకిరణ్, విశాఖ పార్లమెంట్ ప్రధాన కార్యదర్శి లోడగల కృష్ణ తదితరులు 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.

యంగ్‌గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

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

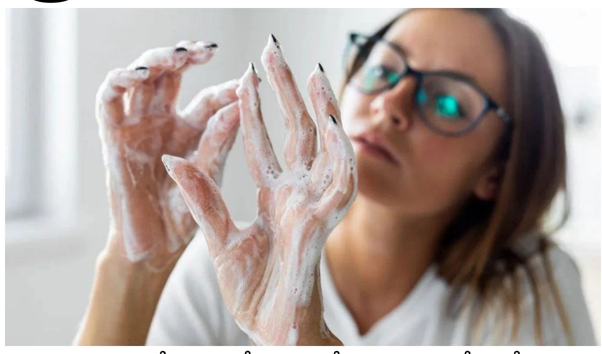
బార్లీ గింజలను చీప్‌గా చూడకండీ

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

తెల్లబఠానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

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

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?



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

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ఎలా గుర్తించాలి?

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

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం

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

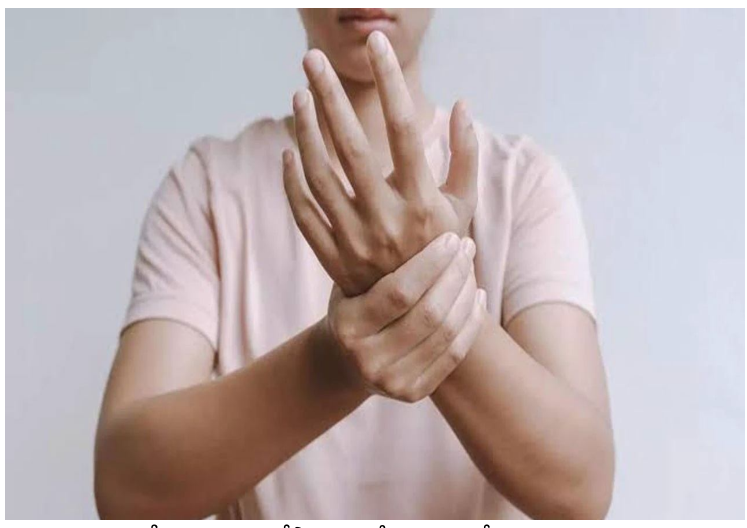
కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

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=ఐ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అలెర్జీ ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అలెర్జీ ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పాలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పాలిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

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



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

చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే అలవాట్లు

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

కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్న భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలు కల్తీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్తీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు 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.

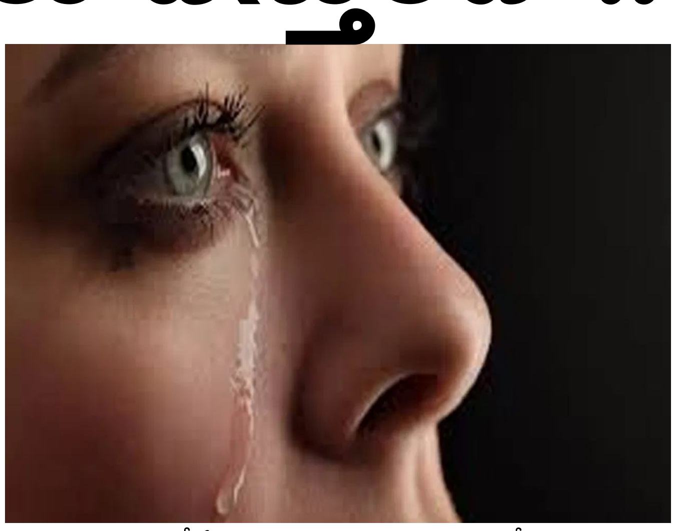
భార్యకు ఇలా అండగా ఉండండి..! మీ బంధాన్ని బలపరుస్తాయి..!

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 నిద్రపోతే 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 థైమాల్ 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 మెడిసిన్ 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..

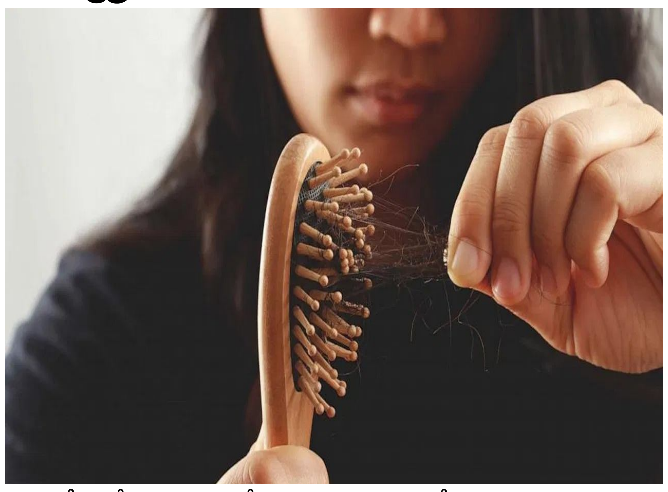


కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని 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 తరచూగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.. కళ్ళ నుంచి తరచూగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచూగా 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 కలిగించిన 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 తరచూగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచూగా 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 డి ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 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 ఉన్నవాళ్ళకు 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 నివారించడానికి 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 డీ5 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 ఔషధగుణాలను కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ బి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్షణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ఏ 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 హైపోగ్లైసీమియాకు 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 అలర్జీ 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.

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, ఆదివారం
13-9-2026

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 కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

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

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికి తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే,వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్,పులావ్,బీన్స్ కర్రీ ,సలాడ్,పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో,వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందు కంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్థాయట.అవి ఏంటంటే..ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి.మరియు వీటిలో ఫైబర్,విటమిన్ సి,కె,థయామిన్ మరియు నియాసిన్,విటమిన్ ఇ, కాల్షియం,ఐరన్,మెగ్నీషియం,పొటాషియం,జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ,కెరటనాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కళంగా లభిస్తాయి.వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు.అవేంటో మనము చూద్దాం పదండీ.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం,అలసట,బాడీ పెయిన్స్,అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు.అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల,ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్,పిగ్మెంట్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్, ఫ్లైవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో,గౌట్ క్యాన్సర్,బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోదించి,క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్ ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే,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.

స్థానిక ఎన్నికల్లో కూటమి విజయమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలి

నక్కపల్లి: రానున్న స్థానిక ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థులు శతశాతం విజయం సాధించేలా నాయకులంతా సమిష్టిగా పనిచేయాలని మంత్రి అనిత ఆదేశించారు. నక్కపల్లి మండలం సారిపల్లి పాలెంలోని క్యాంపు కార్యాలయం వద్ద తెదేపా సమన్వయకమిటీ సభ్యులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ప్రధానంగా నియోజకవర్గంలో అన్నిరంగాల్లో సమ ప్రాధాన్యం ఇచ్చామని, ప్రస్తుతం జరుగుతున్న అభివృద్ధిని మీరంతా ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుని ఎన్నికల్లో తగిన ప్రణాళికతో వెళ్లాలన్నారు. కొప్పిశెట్టి వెంకటేష్, లాలం కాశీనాయుడు, గింజాల లక్ష్మణరావు, పెదిరెడ్డి చిట్టిబాబు, కురందాసు నూకరాజు, అమలకంటి అబద్ధం తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఆలయ నిర్మాణానికి విరాళం.... రేవుపోలవరం తీరంలో నిర్మిస్తున్న విజయ దుర్గ అమ్మవారి ఆలయానికి గ్రామానికి చెందిన తెదేపా నాయకుడు వాసుపల్లి అడవిరాజు రూ.1,00,116 విరాళం ఇచ్చారు. సారిపల్లిపాలెంలోని హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత చేతులమీదుగా శనివారం ఆలయ నిర్వాహకులకు నమూనా చెక్కును అందజేశారు. మాజీ ఎంపీపీ వినోద్‌రాజు, తెదేపా మండల అధ్యక్షుడు అమలకంటి అబద్ధం, మాజీ అధ్యక్షుడు వెంకటరాజు, కొరుప్రోలు పీఏసీఎస్ ఛైర్మన్ గుర్రం రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీనియర్ సిటిజన్స్ సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తా

- ఎమ్మెల్సీ పేరాబత్తుల రాజశేఖరం

కాకినాడ, చైతన్యవారధి: సీనియర్ సిటిజన్స్ ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని ఉభయ గోదావరి జిల్లాల పట్టభద్రుల కూటమి ఎమ్మెల్సీ పేరాబత్తుల రాజశేఖరం తెలిపారు. కాకినాడ రూరల్ రమణయ్యపేటలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో కాకినాడ జిల్లా సీనియర్ సిటిజన్స్ ఆర్గనైజేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి అడబాల రత్న ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో ప్రతినిధులు ఎమ్మెల్సీకి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా రాజశేఖరం మాట్లాడుతూ కుటుంబంలోని పెద్దలను గౌరవించడం, ఆదరించడం మన సంస్కృతిలో భాగమన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం వయోవృద్ధులకు నెలకు రూ.4 వేల చొప్పున ఎన్టీఆర్ భరోసా పథకం కింద పింఛను అందజేస్తోందన్నారు. వయోవృద్ధుల కోసం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రత్యేక వైద్య విభాగం ఏర్పాటు చేయాలని, తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం తరహాలో రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ దేవాలయాల్లో ప్రత్యేక దర్శన సౌకర్యం కల్పించాలని కోరుతున్నట్లు తెలిపారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో వృద్ధుల కోసం డే కేర్ సెంటర్లు, జిల్లా కేంద్రాల్లో ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో వృద్ధాశ్రమాలు ఏర్పాటు చేయాలన్న డిమాండ్లను కూడా ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లానని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో చింతపల్లి సుబ్బారావు, ప్రసాద్ నాయుడు, పి. ధర్మచంద్ర రాజు, రాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం అడబాల ట్రస్ట్ ముద్రించిన వినాయక పుస్తకాలను ఎమ్మెల్సీ పేరాబత్తుల రాజశేఖరం ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా అడబాల రత్న ప్రసాద్ తదితరులు ఎమ్మెల్సీని సత్కరించారు.

శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, చట్టాలపై అవగాహనే లక్ష్యం

- పల్మన్‌పేటలో 'పల్లె నిద్ర' - ముఖాముఖి కార్యక్రమం

పాయకరావుపేట, చైతన్యవారధి: ప్రజలకు చట్టాలపై అవగాహన కల్పించడంతో పాటు శాంతిభద్రతలను పరిరక్షించడం, పోలీసులకు ప్రజలకు మధ్య సత్సంబంధాలను పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా పల్మన్‌పేట గ్రామంలో 'పల్లె నిద్ర' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఆదేశాల మేరకు నర్సీపట్నం సబ్ డివిజన్ డీఎస్పీ పోతిరెడ్డి శ్రీనివాసరావు పర్యవేక్షణలో పాయకరావుపేట సీఐ వినోద్ బాబు ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా గ్రామస్తులతో ముఖాముఖి నిర్వహించి శాంతిభద్రతలు, సామాజిక భద్రతపై అవగాహన కల్పించారు. గంజాయి వినియోగం, అక్రమ రవాణా వల్ల కలిగే అనర్థాలు, చట్టపరమైన శిక్షలను వివరించారు. గ్రామంలో గంజాయి సేవనం, విక్రయం, రవాణాకు సంబంధించిన సమాచారం ఉంటే వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని, సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలను గోప్యంగా ఉంచుతామని తెలిపారు. మహిళలు, బాలికల రక్షణకు సంబంధించిన చట్టాలు, హక్కులు, అత్యవసర సహాయ నంబర్లపై అవగాహన కల్పించారు. మహిళలపై వేధింపులు, గృహహింస వంటి ఘటనలను ఉపేక్షించబోమని స్పష్టం చేశారు. రాబోయే వినాయక చవితి వేడుకలు, నిమజ్జన కార్యక్రమాలను శాంతియుతంగా, సామరస్యపూర్వక వాతావరణంలో నిర్వహించాలని గ్రామస్తులకు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామస్తులు తమ సమస్యలను పోలీసుల దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో పోలీసులకు పూర్తి సహకారం అందిస్తామని గ్రామ పెద్దలు, యువత తెలిపారు. పల్లె నిద్ర కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజలకు పోలీసులు మరింత చేరువవుతున్నారని సీఐ వినోద్ బాబు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎస్సైలు, పోలీస్ సిబ్బంది, గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, యువత పాల్గొన్నారు.

బంగారుమెట్ట శివారులో పేకాట స్థావరంపై దాడి

- ఐదుగురు అరెస్ట్.. రూ.9,060 నగదు స్వాధీనం

బుచ్చయ్యపేట, చైతన్యవారధి: బంగారుమెట్ట గ్రామ శివారులో పేకాట స్థావరంపై పోలీసులు దాడి చేసి ఐదుగురిని అరెస్ట్ చేశారు. కొత్తకోట సీఐ జి. కోటేశ్వరరావు పర్యవేక్షణలో బుచ్చయ్యపేట ఎస్సై పి. మనోజ్ కుమార్ సిబ్బందితో కలిసి ఈ దాడి నిర్వహించారు. విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు బంగారుమెట్ట శివారులోని బహిరంగ ప్రదేశంలో డబ్బులు పందెంగా పెట్టి పేకాట ఆడుతున్న ఐదుగురిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి వద్ద నుంచి రూ.9,060 నగదు, 52 పేకముక్కలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితులను పోలీస్ స్టేషన్‌కు తరలించి గేమింగ్ చట్టం ప్రకారం కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు ఎస్సై తెలిపారు. మండల పరిధిలో జూదం, పేకాటతో పాటు ఇతర చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని పోలీసులు హెచ్చరించారు.

స్థానిక ఎన్నికల్లో కూటమికి 100 శాతం విజయం ఖాయం

- బీజేపీ విశాఖ అధ్యక్షుడు పరశురామ రాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థులు 100 శాతం స్ట్రైకరేట్‌తో విజయం సాధిస్తారని బీజేపీ విశాఖ అధ్యక్షుడు పరశురామ రాజు ధీమా వ్యక్తం చేశారు. విశాఖ మేయర్ ఎన్నికల్లో బీజేపీ ఉంటుందని, పార్టీ అవకాశం కల్పిస్తే మేయర్‌గా పోటీ చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని తెలిపారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ పిలుపు మేరకు నిర్వహించిన జనతా వారధి కార్యక్రమంలో భాగంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కలెక్టర్ కార్యాలయాల్లో సమర్పించిన వినతిపత్రాల్లో వినాయక చవితి మండపాలకు జీవీఎంసీ, పోలీసుల నుంచి సింగిల్ విండో విధానంలో అనుమతులు, ఉచిత విద్యుత్ సదుపాయం కల్పించాలని కోరినట్లు చెప్పారు. దీనిపై సానుకూలంగా స్పందించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, మంత్రి నారా లోకేష్, విద్యుత్ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవి, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్‌కు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. గ్రామాల్లో 3 కిలోవాట్లు, పట్టణాల్లో 5 కిలోవాట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్ సదుపాయం కల్పించినట్లు వెల్లడించారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పాలనకు 25 ఏళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా సెప్టెంబర్ 17 నుంచి అక్టోబర్ 17 వరకు 'సేవా సంకల్ప అభియాన్' పేరుతో నెల రోజుల పాటు 13 రకాల కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా రక్తదాన శిబిరం కూడా ఏర్పాటు చేస్తామని చెప్పారు. ఇటీవల పార్టీ కార్యాలయంలో జరిగిన జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశంలో విశాఖ అభివృద్ధికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై తీర్మానాలు ఆమోదించినట్లు పరశురామ రాజు తెలిపారు. రవాణా వ్యవస్థ, మెట్రో, ఫ్లైఓవర్లు, 2050 వాటర్ సెక్యూరిటీ మాస్టర్ ప్లాన్, పోలవరం నీటి వినియోగం, పరిశ్రమలు-ఉపాధి-నైపుణ్యాభివృద్ధి, పోర్టు కాలుష్య నియంత్రణ, పర్యావరణ పరిరక్షణ, సింహాచలం పంచగ్రామాల 22ఏ సమస్యలు, భూ హక్కులు, విద్య, వైద్యం, క్రీడా వసతులు, 2040 మిషన్ తదితర అంశాలపై తీర్మానాలు చేసినట్లు వివరించారు.

ఎన్టీఆర్ జిల్లా ఆసుపత్రికి మహర్దశ

- రూ.22.09 కోట్లతో 50 పడకల క్రిటికల్ కేర్ సెంటర్ ప్రారంభం

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి ఎన్టీఆర్ జిల్లా ఆసుపత్రిలో రూ.22.09 కోట్లతో నిర్మించిన 50 పడకల క్రిటికల్ కేర్ సెంటర్ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ప్రధానమంత్రి ఆయుష్మాన్ భారత్ హెల్త్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ మిషన్ కింద నిర్మించిన ఈ కేంద్రాన్ని కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి జేపీ నడ్డా, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ వర్చువల్‌గా ప్రారంభించారు. అనకాపల్లిలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఎంపీ సీఎం రమేష్, ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, ఎలమంచిలి ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్‌కుమార్ తదితరులు శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ క్రిటికల్ కేర్ సెంటర్‌తో ప్రమాదాలు, గుండె సంబంధిత అత్యవసర పరిస్థితులు, ఇతర క్లిష్ట వ్యాధులకు సకాలంలో వైద్యం అందించే అవకాశం ఏర్పడిందన్నారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో విశాఖకు వెళ్లాల్సిన అవసరం తగ్గుతుందని తెలిపారు. క్రిటికల్ కేర్ సెంటర్‌కు అదనంగా రూ.7.50 కోట్ల విలువైన అత్యాధునిక వైద్య పరికరాలు అందుబాటులోకి రానున్నాయని తెలిపారు. ప్రస్తుతం 220 పడకలున్న ఆసుపత్రిని 400కుపైగా పడకలకు విస్తరించేందుకు రూ.6.70 కోట్లతో ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసినట్లు చెప్పారు. భవిష్యత్తులో కిడ్నీ డయాలసిస్ సేవలను విస్తరించడంతో పాటు ఎంఆర్ఐ సదుపాయాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. పరిశ్రమల సీఎస్ఆర్ నిధులతో ఆరు ఆపరేషన్ థియేటర్లు, పలు ఆధునిక వైద్య పరికరాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. అనకాపల్లి పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో ఈఎస్ఐ వైద్య కళాశాలను తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తామని ఎంపీ సీఎం రమేష్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, మాజీ ఎమ్మెల్సీ బుద్ద నాగ జగదీష్, వివిధ కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్, వైద్యాధికారులు, ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్, వైద్యులు, వైద్య సిబ్బంది, కూటమి నాయకులు, పరిశ్రమల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

పర్యాటకులతో స్నేహపూర్వక, బాధ్యతాయుత టూరిజమే లక్ష్యం

- జిల్లా టూరిజం అధికారి పట్టాసి చలపతిరావు

పాడేరు, చైతన్యవారధి: వంజంగి పర్యాటక కేంద్రంలో పర్యాటకులకు స్నేహపూర్వక సేవలు అందిస్తూ బాధ్యతాయుత పర్యాటకాన్ని ప్రోత్సహించాలని జిల్లా టూరిజం అధికారి పట్టాసి చలపతిరావు సూచించారు. వంజంగిని సందర్శించిన ఆయన వాహన డ్రైవర్లు, యజమానులు, హోటల్, ఇతర పర్యాటక సేవల నిర్వాహకులతో సమావేశమయ్యారు. పర్యాటకుల నుంచి అధికంగా వసూలు చేస్తున్నారన్న ఆరోపణలపై స్థానికులతో క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ జరిపారు. పర్యాటకులకు అధిక ధరలతో ఇబ్బందులు కలగకుండా, సేవాదారులకు నష్టం లేకుండా సహేతుకమైన ధరలతో సేవలు అందించాలని సూచించారు. పర్యాటకుల సంతృప్తి ద్వారా జిల్లాకు మరింత మంది పర్యాటకులను ఆకర్షించవచ్చన్నారు. ప్లాస్టిక్ రహిత పర్యాటకానికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని కోరారు. పర్యాటక సీజన్ ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో జాయింట్ కలెక్టర్ టి. పూజశ్రీ ఆధ్వర్యంలో టూర్ ఆపరేటర్లు, వాహన యజమానులు, హోటల్, రెస్టారెంట్ నిర్వాహకులతో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించి సహేతుకమైన ధరలపై చర్చిస్తామని తెలిపారు. జిల్లాలో పర్యాటక రంగ అభివృద్ధికి అన్ని వర్గాలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కోరారు.

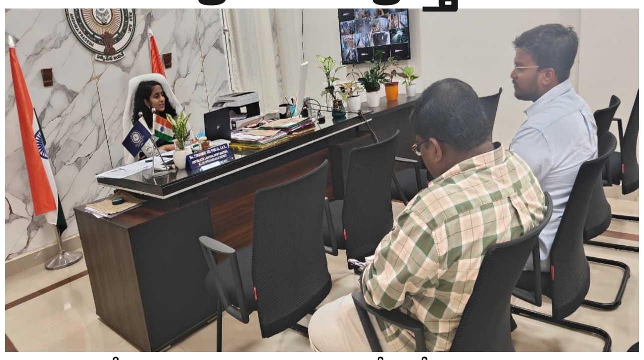
అరకు ఆసుపత్రిలో సమగ్ర పబ్లిక్ హెల్త్ ల్యాబొరేటరీ ప్రారంభం

- రూ.1.25 కోట్లతో ఐపీహెచ్‌ఎల్ ఏర్పాటు

అరకు, చైతన్యవారధి: అరకు వ్యాలీ ఏరియా ఆసుపత్రి ప్రాంగణంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ పీఎం-అభిమ్ పథకం కింద రూ.1.25 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ఏర్పాటు చేసిన సమగ్ర పబ్లిక్ హెల్త్ ల్యాబొరేటరీ (ఐపీహెచ్‌ఎల్)ను జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమాని శ్రీపూజ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఐపీహెచ్‌ఎల్ అందుబాటులోకి రావడంతో అరకు, పరిసర గిరిజన ప్రాంతాల ప్రజలకు ఆధునిక వైద్య పరీక్షలు వేగంగా అందుబాటులోకి వస్తాయని తెలిపారు. నాణ్యమైన వైద్య సేవలను స్థానికంగానే అందించేందుకు ఈ ప్రయోగశాల ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో విజయనగరం జోన్ ఏపీఎస్ఆర్టీసీ చైర్మన్ దున్నుదొర, అరకు జనసేన పార్టీ ఇన్‌చార్జి చిరంజీవి, డీసీహెచ్ఎస్ డాక్టర్ ఎల్.రాము, ఐపీహెచ్‌ఎల్ ల్యాబ్ ఇన్‌చార్జి డాక్టర్ మెర్సీ శరణ్య, వైద్యులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఎన్‌హెచ్-516ఈ పెండింగ్ పనులు గడువులోగా పూర్తి చేయాలి

- జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమాని శ్రీపూజ



పాడేరు, చైతన్యవారధి: ఎన్‌హెచ్-516ఈ జాతీయ రహదారికి సంబంధించిన పెండింగ్ పనులను నిర్దేశించిన గడువులోగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమాని శ్రీపూజ అధికారులను ఆదేశించారు. తన ఛాంబర్ నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా జాతీయ రహదారి పనుల పురోగతిని సమీక్షించారు. ఆర్‌డీఓలు, తహశీల్దార్లు, జాతీయ రహదారుల ఇంజినీరింగ్ అధికారులు, అటవీ శాఖ, సర్వే అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పనులను పరిశీలించి పురోగతిపై నివేదిక అందించాలని సూచించారు. ఎన్‌హెచ్-516ఈ పెండింగ్ పనులతో పాటు బైపాస్ రహదారి నిర్మాణాన్ని వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. అటవీ అనుమతులు, భూసేకరణ, ఇతర శాఖలకు సంబంధించిన సమస్యలను సమన్వయంతో త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని తెలిపారు. రహదారి నిర్మాణంలో నాణ్యతా ప్రమాణాల విషయంలో రాజీ లేకుండా నిర్ణీత గడువులో పనులు పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో ఆర్‌డీఓ భుజంగరావు, మండల తహశీల్దార్లు, డిప్యూటీ తహశీల్దార్ పోల్రాజు, ఎన్‌హెచ్-516ఈ డిప్యూటీ తహశీల్దార్ వై.రామమూర్తి, ఏఓ కుమారస్వామి, జేఈలు లోకేష్‌కుమార్, సందీప్‌సింగ్, లైసెన్స్‌డ్ సర్వేయర్ గణపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండి భవిష్యత్తును నిర్మించుకోవాలి

- డ్రగ్స్, సైబర్ నేరాలు, పోక్సో, రోడ్డు భద్రతపై విద్యార్థులకు అవగాహన

అచ్యుతాపురం, చైతన్యవారధి: విద్యార్థి దశ అత్యంత కీలకమైందని, యువత చెడు అలవాట్లకు, ముఖ్యంగా మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండి ఉజ్వల భవిష్యత్తును నిర్మించుకోవాలని అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసులు సూచించారు. ప్రశాంతి పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో ఫ్రెషర్స్ డే సందర్భంగా విద్యార్థులకు డ్రగ్స్, సైబర్ నేరాలు, పోక్సో చట్టం, రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఆదేశాల మేరకు పరవాడ సబ్ డివిజన్ ఇన్‌చార్జి డీఎస్పీ బి.మోహన్‌రావు పర్యవేక్షణలో జరిగిన కార్యక్రమంలో అచ్యుతాపురం సీఐ చంద్రశేఖర్, ఈగల్ టీమ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ నారాయణరావు, ఎస్సై సుధాకర్ పాల్గొన్నారు. గంజాయి, ఇతర మత్తు పదార్థాల వినియోగం వల్ల కలిగే అనర్థాలను వివరించి, సరఫరా లేదా వినియోగానికి పాల్పడితే కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. సైబర్ మోసాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని, వ్యక్తిగత సమాచారం, ఫోటోలు, బ్యాంకు వివరాలు, ఓటీపీని అపరిచితులతో పంచుకోవద్దని సూచించారు. మోసానికి గురైతే వెంటనే 1930కు ఫిర్యాదు చేయాలని తెలిపారు. మహిళలు, బాలికల భద్రత, పోక్సో చట్టం, శక్తి యాప్‌పై అవగాహన కల్పించారు. మైనర్లు వాహనాలు నడపడం నేరమని, ద్విచక్ర వాహనదారులు హెల్మెట్ ధరించాలని, అతివేగం, ర్యాష్ డ్రైవింగ్‌కు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో చదువుకుని తల్లిదండ్రులు, అధ్యాపకుల ఆశయాలను నెరవేర్చాలని పోలీసులు హితవు పలికారు.

రాష్ట్ర ఓబీసీ కార్యవర్గ సమావేశంలో కేవీ సూర్యనారాయణ

విజయవాడ, చైతన్యవారధి: రాష్ట్ర ఓబీసీ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ సమావేశం విజయవాడలో జరిగింది. రాష్ట్ర ఓబీసీ చైర్మన్ శాంతి నాగరాజు అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సమావేశంలో ఓబీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కేవీ సూర్యనారాయణ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా 'ఓబీసీ కా హక్ హుంకార్', 'ఓబీసీ గర్జన' కార్యక్రమాల కార్యాచరణపై చర్చించారు. ఏఐసీసీ నిర్దేశించిన కార్యక్రమాలను రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విజయవంతంగా నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. ఓబీసీ హక్కులు, సామాజిక న్యాయం కోసం చేపట్టే కార్యక్రమాలను ప్రతి జిల్లా అధ్యక్షుడు సమన్వయంతో ముందుకు తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. సమావేశంలో విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు కొండపల్లి శ్రీనివాసరావు, భీమిలి ఇన్‌చార్జి రజనీకాంత్‌తో పాటు అన్ని జిల్లాల అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ మేయర్ టికెట్ యాదవులకే కేటాయించాలి

- రాజకీయ పార్టీలకు యాదవ ఎంప్లాయిస్ సొసైటీ డిమాండ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాబోయే జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో మేయర్ పదవికి యాదవ సామాజిక వర్గానికి చెందిన అభ్యర్థికి అవకాశం కల్పించాలని యాదవ ఎంప్లాయిస్ సొసైటీ (ఎస్ టీం-వైజాగ్) రాజకీయ పార్టీలను డిమాండ్ చేసింది. శనివారం విశాఖలోని సవేరా ఫంక్షన్ హాల్‌లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో సంఘం ప్రతినిధులు మాట్లాడారు. విశాఖ నగర పరిధిలో యాదవులు గణనీయమైన సంఖ్యలో ఉన్నారని, నగర అభివృద్ధిలో రాజకీయాలకు అతీతంగా తమ వర్గం కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని తెలిపారు. జనాభా ప్రాతిపదికన మేయర్ పదవిని యాదవులకు కేటాయించడం సమంజసమని పేర్కొన్నారు. సామాజిక న్యాయాన్ని పాటిస్తూ వెనుకబడిన వర్గాలకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించాల్సిన బాధ్యత ప్రధాన రాజకీయ పార్టీలపై ఉందన్నారు. రాబోయే ఎన్నికల్లో యాదవ సామాజిక వర్గానికి చెందిన అభ్యర్థులకు మేయర్ టికెట్ ఇవ్వకపోతే తమ రాజకీయ బలాన్ని ఎన్నికల్లో చూపిస్తామని హెచ్చరించారు. యాదవులకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చే రాజకీయ పార్టీకి మద్దతు ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని, అన్ని వర్గాలను కలుపుకొని ఇంటింటా ప్రచారం నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. యాదవ ఎంప్లాయిస్ సొసైటీ గౌరవ అధ్యక్షుడు పెగడ చిన్నారావు అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో యాదవ ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ఉద్యోగులు, వివిధ వర్గాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. బీసీ వర్గాలను కలుపుకొని ముందుకు సాగుతామని, తమ డిమాండ్‌కు ఇతర వర్గాల మద్దతు కూడా లభిస్తుందని సంఘం ప్రతినిధులు తెలిపారు.

ఏరో ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సుల సేవలను వినియోగించుకోవాలి

- ఆర్టీసీ రీజనల్ మేనేజర్ అప్పలనాయుడు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పాత గాజువాక నుంచి ఏఎస్ఆర్ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్‌కు నడుస్తున్న ఏరో ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సుల సేవలను ప్రయాణికులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఏపీఎస్ఆర్టీసీ విశాఖపట్నం రీజనల్ మేనేజర్ బి. అప్పలనాయుడు సూచించారు. ఆయన ఏరో ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సులను తనిఖీ చేసి ప్రయాణికుల రద్దీ, సర్వీసుల నిర్వహణపై అధికారులతో సమీక్షించారు. పాత గాజువాక, ఎయిర్‌పోర్ట్ నుంచి వివిధ మార్గాల్లో ప్రతి అరగంటకు ఏరో ఎక్స్‌ప్రెస్ సర్వీసులు అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు. హైవే మార్గంలో ఏఎస్ఆర్-1, ఏఎస్ఆర్-2, బీచ్‌రోడ్ మార్గాల్లో నడుస్తున్న బస్సులకు ప్రయాణికుల ఆదరణ పెరుగుతోందన్నారు. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న ఏరో ఎక్స్‌ప్రెస్ సర్వీసులు నిర్ణీత సమయానికి గమ్యస్థానాలకు చేరుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ప్రయాణికుల విజ్ఞప్తి మేరకు భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం నుంచి భోగాపురం హైవే జంక్షన్ వరకు ప్రతి అరగంటకు రెండు షటిల్ సర్వీసులను ప్రవేశపెట్టినట్లు తెలిపారు. వీటిని శ్రీకాకుళం, విజయనగరం వెళ్లే ప్రయాణికులు వినియోగించుకోవచ్చన్నారు. భోగాపురం జంక్షన్ నుంచి శ్రీకాకుళానికి ప్రతి అరగంటకు బస్సులు అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు. భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్ట్ జంక్షన్‌లో టైమింగ్ బోర్డులు, కంట్రోల్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసి బస్సులను క్రమబద్ధీకరించామని, అన్ని బస్సులు జంక్షన్‌లో ఆగేలా చర్యలు తీసుకున్నామని అప్పలనాయుడు వెల్లడించారు. ఏపీఎస్ఆర్టీసీ యాప్ ద్వారా ఏరో ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సుల కదలికలను జీపీఎస్‌తో ట్రాక్ చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. ప్లే స్టోర్ నుంచి యాప్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకుని బస్సు ఎక్కడ ఉందో, ఏ సమయంలో తమకు సమీపంలోని బస్‌స్టేజ్‌కు చేరుకుంటుందో తెలుసుకోవచ్చన్నారు. ప్రయాణికులంతా ఈ సౌకర్యాన్ని వినియోగించుకోవాలని కోరారు.

పార్టీ మారాలని అడిగినా తిరస్కరించా

- మరోసారి బొత్స కంటతడి

విజయనగరం: 'వ్యక్తులు వస్తుంటారు.. పోతుంటారు. పార్టీయే సుప్రీం..' అని విజయనగరం జడ్పీ ఛైర్మన్ మజ్జి శ్రీనివాసరావును ఉద్దేశించి మాజీ మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ పరోక్షంగా వ్యాఖ్యానించారు. విజయనగరంలో నిర్వహించిన వైకాపా విస్తృతస్థాయి సమావేశంలో పార్టీ రీజినల్ కో-ఆర్డినేటర్ కురసాల కన్నబాబు, మాజీమంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ తదితరులతో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బొత్స మాట్లాడుతూ.. పార్టీ మారాలని ఏళ్లక్రితం చాలామంది నన్ను అడిగినా సున్నితంగా తిరస్కరించానని, విలువలకు కట్టుబడి ఉన్నానన్నారు. తర్వాత మారిన రాజకీయ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో జగన్‌ను కలవడం.. వైకాపాలో చేరడం జరిగాయన్నారు. హౌస్ హోల్డ్ మ్యాపింగ్ రద్దు విషయమై మాట్లాడుతూ.. కుటుంబాలు విడిపోకుండా ఉండాలని తాను కోరుకున్నట్లు కలెక్టర్ల సమావేశంలో సీఎం చంద్రబాబు ప్రకటించారని, ప్రస్తుతం కుటుంబాల్లో వ్యక్తులకు కలిగే ప్రయోజనాలకు గండికొట్టడానికే ఈవిధంగా చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. రెండు రోజుల క్రితం చీపురుపల్లి కార్యకర్తల సమావేశంలో కంటతడి పెట్టిన బొత్స.. ఈ సమావేశంలో మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ పరోక్షంగా చిన్న శ్రీను అంశంపై మాట్లాడుతున్న సమయంలో మరోసారి భావోద్వేగానికి గురై కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు. సమావేశంలో పాల్గొన్న నెల్లిమర్ల మాజీ ఎమ్మెల్యే బడ్డుకొండ అప్పలనాయుడు సైతం తాను ప్రసంగిస్తున్న సమయంలో కన్నీరు పెట్టుకున్నారు.

పౌల్ట్రీ ఫీడ్ ధరల నియంత్రణకు ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు

- పౌల్ట్రీ సంఘ ప్రతినిధులతో మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో పౌల్ట్రీ రంగానికి ప్రధాన సమస్యగా మారిన మొక్క జొన్న ధరల నియంత్రణకు ప్రత్యామ్నాయాలపై దృష్టి సారించామని వ్యవసాయ, పశుసంవర్ధక శాఖ మంత్రి కె.అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వంతో చర్చించి నూక బియ్యాన్ని పౌల్ట్రీ ఫారాలకు అందుబాటులోకి తీసుకు వచ్చేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. ఇటీవల పౌల్ట్రీ విధానం 2026-29ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన నేపథ్యంలో పౌల్ట్రీ సంఘం ప్రతినిధులు శనివారం మంత్రిని విజయవాడలోని ఆయన క్యాంపు కార్యాలయంలో కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. వారితో మంత్రి మాట్లాడుతూ.. పౌల్ట్రీ రంగాన్ని బలోపేతం చేసేందుకు మూడేళ్లకు రూ.657 కోట్లతో ఆర్థిక ప్యాకేజీతో ఈ విధానాన్ని తీసుకువచ్చామని తెలిపారు. మంత్రిని కలిసిన వారిలో రాష్ట్ర పౌల్ట్రీ ఫెడరేషన్ ప్రెసిడెంట్ సుబ్బారావు, వైస్ ప్రెసిడెంట్ కుటుంబరావు తదితరులున్నారు.

మార్కెట్ జోక్య పథకం కింద రైతుల్ని ఆదుకుంటున్నాం... మార్కెట్ జోక్య పథకం కింద రైతుల్ని ఆదుకునేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం పెద్దఎత్తున నిధులు ఖర్చు చేస్తోందని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కె.అచ్చెన్నాయుడు పేర్కొన్నారు. వివిధ పంటలకు మద్దతు ధరల కోసం 2025-26 సంవత్సరంలోనే సుమారు రూ.800 కోట్లు ఖర్చు చేసినట్లు శనివారం ఓ ప్రకటనలో వివరించారు. 'వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో కాగితాలపై కేటాయింపులు చేసి ప్రచారం కోసం రూ.వేల కోట్లు ఖర్చు పెట్టారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో రైతుల ఖాతాల్లోకి వాస్తవంగా సాయం చేస్తున్నాం' అని పేర్కొన్నారు.

ఏడుగురు మహిళల 'హ్యాపీ జర్నీ'

అన్నపూర్ణమ్మ, ఆమని, ఝాన్సీ, పాయల్ రాధాకృష్ణ, జీనీషా అలిశెట్టి, రూపా శ్రీనివాస్, సునైనా ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్న విభిన్న కథాచిత్రం 'హ్యాపీ జర్నీ'. అభిరామ్ నాయుడు దర్శకుడు. బాలాజీ గుత్తా, కౌశిక్‌రెడ్డి నిర్మాతలు. త్వరలో సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సినిమా థియేట్రికల్ ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ హైదరాబాద్‌లో జరిగింది. దర్శకుడు అభిరామ్ నాయుడు మాట్లాడుతూ 'విభిన్న నేపథ్యాల నుంచి వచ్చిన ఏడుగురు స్త్రీల కథ ఇది. బంధాల విలువను తెలియజేసేలా ఈ కథ ఉంటుంది. ఇది అందరి కథ. సినిమా అంతా ఫన్‌గా ఉంటుంది. చివర్లో మంచి పాయింట్ ఉంటుంది' అని తెలిపారు.

ఎం.ఎస్.సుబ్బులక్ష్మి బయోపిక్ కోసం ప్రత్యేక శిక్షణ

కర్ణాటక సంగీత విద్వాంసురాలు, భారతరత్న ఎం.ఎస్.సుబ్బులక్ష్మి జీవిత కథ వెండితెర దృశ్యమానం కాబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఎం.ఎస్.సుబ్బులక్ష్మి పాత్రలో రష్మిక మందన్న నటించనుంది. 'జెర్సీ' ఫేమ్ గౌతమ్ తిన్ననూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని గీతా ఆర్ట్స్ సంస్థ నిర్మించనుంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ నెల 16న ఎం.ఎస్.సుబ్బులక్ష్మి జయంతిని పురస్కరించుకొని ఈ చిత్రాన్ని ప్రారంభించబోతున్నట్లు తెలిసింది. అదే రోజు ఎం.ఎస్.సుబ్బులక్ష్మి పాత్రలో రష్మిక మందన్న స్పెషల్ పోస్టర్‌ను రిలీజ్ చేస్తారని చెబుతున్నారు. ఎం.ఎస్.సుబ్బులక్ష్మి పాత్ర కోసం రష్మిక మందన్న ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకోనుందని తెలిసింది. దిగ్గజ కళాకారిణిగా కీర్తిగడించిన ఎం.ఎస్.సుబ్బులక్ష్మి పాత్ర చిత్రణ విషయంలో ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావులేకుండా, ప్రతి అంశంలో ప్రామాణికతను పాటిస్తూ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించాలన్నది దర్శకనిర్మాతల సంకల్పమని అంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో కర్ణాటక సంగీత కళాకారిణిలతో కలిసి స్పెషల్ వర్క్‌షాప్‌ను కూడా నిర్వహించబోతున్నారని సమాచారం. ఈ శిక్షణ తర్వాతే రెగ్యులర్ షూటింగ్‌ను మొదలుపెట్టే యోచనలో చిత్రబృందం ఉందని తెలిసింది. తెలుగులో తెరకెక్కనున్న ఈ చిత్రాన్ని వివిధ భారతీయ భాషల్లో విడుదల చేయబోతున్నారు.

బిగ్ బాస్ 10 వైల్డ్ కార్డ్ ఎంట్రీపై సుప్రీతా నాయుడు క్లారిటీ.. అసలు కారణం ఇదేనట!

బిగ్ బాస్ తెలుగు సీజన్ 10 ప్రారంభమై అప్పుడే ఆసక్తికర మలుపులు తిరుగుతోంది. షో మొదలైన కొద్దిరోజులకే మధ్యవారంలో ఎలిమినేషన్ జరగడం ప్రేక్షకులకు ఊహించని షాక్ ఇచ్చింది. దీంతో ఇకపై బిగ్ బాస్ ఇంట్లోకి వైల్డ్ కార్డ్ ఎంట్రీల ద్వారా మరికొందరు సెలబ్రిటీలను తీసుకురాబోతున్నారనే ప్రచారం జోరందుకుంది. ఈ క్రమంలో ప్రముఖ నటి సురేఖా వాణి కుమార్తె, నటి సుప్రీతా నాయుడు పేరు కూడా వైల్డ్ కార్డ్ జాబితాలో ఉందంటూ సోషల్ మీడియాలో వార్తలు వైరల్ అవుతున్నాయి. అయితే ఈ ప్రచారంపై తాజాగా సుప్రీత స్వయంగా స్పందించి ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించారు. బిగ్ బాస్ తెలుగు సీజన్ 10లో తన వైల్డ్ కార్డ్ ఎంట్రీపై వస్తున్న వార్తల గురించి సుప్రీతా నాయుడిని ప్రశ్నించగా.. ఆమె ఆసక్తికర సమాధానం ఇచ్చారు. బిగ్ బాస్ హౌస్‌లోకి వెళ్లే విషయంలో తన తల్లికి అంతగా నమ్మకం లేదని తెలిపారు. బిగ్ బాస్ పదో సీజన్ ప్రారంభానికి ముందే తనను షోలోకి రావాలని సంప్రదించారని సుప్రీత వెల్లడించారు. అయితే హౌస్‌లోకి వెళ్లిన తర్వాత తన భావోద్వేగాలను తాను సరిగ్గా నియంత్రించుకోగలనా లేదా అనే విషయంలో తన తల్లికి ఆందోళన ఉందని చెప్పారు.ప్రస్తుతం తాను బిగ్ బాస్‌లోకి వెళ్లలేదని, అలాంటప్పుడు వైల్డ్ కార్డ్ ద్వారా తనను ఎలా పంపిస్తారని సుప్రీత ప్రశ్నించారు. తన తల్లికి ఇష్టం లేనందున ప్రస్తుతానికి బిగ్ బాస్ షోలోకి వెళ్లే ఆలోచన లేదని స్పష్టం చేశారు. తాను షోలోకి వెళ్లకపోయినా.. బిగ్ బాస్ కార్యక్రమానికి మాత్రం తాను పెద్ద అభిమానినని సుప్రీత చెప్పడం విశేషం. షో లాంచింగ్ ఎపిసోడ్ సమయంలో కూడా తన స్నేహితులు బయటకు రావాలని అడిగారని, అయితే బిగ్ బాస్ లాంచ్ ఉందని చెప్పి తాను రాలేదని తెలిపారు. తన పనిపై ఎంత శ్రద్ధ పెడతానో.. బిగ్ బాస్ షోపైనా అంతే ఆసక్తితో దృష్టి పెడతానని సుప్రీత చెప్పుకొచ్చారు. దీంతో ఆమెకు బిగ్ బాస్‌పై ఉన్న ఆసక్తి మరోసారి స్పష్టమైంది. అయితే షోపై ఇంత ఆసక్తి ఉన్నప్పటికీ.. తల్లి నిర్ణయాన్ని గౌరవిస్తూ హౌస్‌లోకి వెళ్లకూడదని ఆమె భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే బిగ్ బాస్ తెలుగు సీజన్ 10లో వైల్డ్ కార్డ్ ఎంట్రీల గురించి పలు పేర్లు సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. అందులో సుప్రీత పేరు కూడా ప్రముఖంగా వినిపించింది. అయితే తాజాగా ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలను బట్టి చూస్తే.. ప్రస్తుతానికి బిగ్ బాస్ హౌస్‌లోకి వెళ్లే అవకాశం లేదనే విషయం స్పష్టమవుతోంది.

నటి అమీషా పటేల్ నివాసంలో దొంగతనం

బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటి అమీషా పటేల్ కుటుంబానికి చెందిన ముంబైలోని చర్చ్‌గేట్ నివాసంలో జరిగిన భారీ చోరీ కలకలం రేపింది. ఆమె నివాసంలో రూ. 5 లక్షల విలువైన వజ్రాలు పొదగబడిన బంగారు గాజు చోరీకి గురైన ఘటనపై అమీషా మేనేజర్ మరియు పోలీసులు వివరాలు వెల్లడించారు. ఈ కేసుకు సంబంధించి ఆమె ఇంట్లో గత 18 నెలలుగా గృహకార్మికురాలిగా పనిచేస్తున్న 40 ఏళ్ల సీమా ఘూటేను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఈ ఏడాది జనవరి నెలలో అమీషా పటేల్ తల్లి ఆశా పటేల్ తమ ఇంట్లో విలువైన ఆభరణాలు మిస్ అయినట్లు గుర్తించారు. ఈ చోరీకి ఇంట్లో పనిచేసే సీమా ఘూటేపైనే అనుమానం ఉండటంతో, ఆమెను పలుమార్లు నగలు వెనక్కిఇవ్వాలని కోరారు. అయితే ఆమె నుంచి ఎలాంటి స్పందన లేకపోవడంతో చివరకు బాధితులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఫిర్యాదు అందుకున్న పోలీసులు భారతీయ న్యాయ సంహిత (బీఎన్ఎస్) సెక్షన్ 306 కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. క్రైమ్ డిటెక్షన్ బృందం గాలింపు చర్యలు చేపట్టి నిందితురాలు సీమా ఘూటేను విరార్ ప్రాంతంలో అదుపులోకి తీసుకుంది. అనంతరం ఆమెను ముంబై కోర్టులో హాజరుపరచగా, కోర్టు ఆమెను సెప్టెంబర్ 15 వరకు పోలీసు కస్టడీకి అనుమతించింది. ప్రస్తుతం పోలీసులు దొంగిలించిన ఆభరణాలను రికవరీ చేసే పనిలో నిమగ్నమయ్యారు. అలాగే ఈ చోరీ వెనుక ఆమెకు ఎవరైనా సహచరులు ఉన్నారా లేదా అనే కోణంలోనూ, ఆమె పూర్వాపరాలపై విచారణ జరుపుతున్నారు. ఈ ఘటనపై అమీషా పటేల్ కానీ, ఆమె కుటుంబ సభ్యులు కానీ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేయలేదు. కాగా, అమీషా పటేల్ చివరిసారిగా సన్నీ డియోల్ సరసన నటించిన 'గదర్ 2' (2023) చిత్రంలో కనిపించారు. బాక్సాఫీస్ వద్ద ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 600 కోట్లకు పైగా వసూలు చేసిన ఈ సినిమా ఆమెకు మంచి రీఎంట్రీని అందించింది.

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