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: 94 | గురువారం 17-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

వచ్చే ఎన్నికల్లోనూ కూటమిగానే పోటీ

- క్రాస్ ఫైర్, మిస్ ఫైర్, విడాకులు ఉండవు
- నెల్లూరు జిల్లా కోవూరులో కార్యకర్తల సమావేశంలో మంత్రి లోకేశ్

నెల్లూరు: రానున్న 2029 ఎన్నికల్లో కూటమి ప్రభుత్వంలోని పార్టీలు కలిసే పోటీచేస్తాయని..కార్యకర్తలంతా కష్టపడి పనిచేయాలని మంత్రి నారా లోకేశ్ పిలుపునిచ్చారు. క్రాస్ ఫైర్, మిస్ ఫైర్, విడాకులు ఉండవని.. పార్టీ అధినేతలుగా తమకు ఎలాంటి సందేహాలూ లేవని.. వస్తే తాను పవనన్నకు నేరుగా ఫోన్ చేస్తానని చెప్పారు. చిన్నచిన్న సమస్యలుంటే నేతలు మాట్లాడుకొని పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా కోవూరులో అద్భుతమైన నాయకత్వం ఉందని.. నియోజకవర్గాన్ని కంచుకోటగా తయారు చేయాలని.. ఎప్పుడు ఎన్నికలు వచ్చినా మనమే గెలవాలని పిలుపునిచ్చారు. బుధవారం మంత్రి నెల్లూరు నగరంతో పాటు, కోవూరులో పర్యటించారు. నెల్లూరు నగరంలో వీపీఆర్ ఫౌండేషన్, డీఎస్ఆర్ కన్‌స్ట్రక్షన్స్ నిధులతో ఆర్ఎస్ఆర్, డీఎస్ఆర్ ప్రభుత్వ పాఠశాలలను ప్రారంభించారు. తర్వాత ర్యాలీగా కోవూరు బైపాస్‌కు చేరుకుని ఎన్టీఆర్ భారీ కాంస్య విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించారు. తర్వాత కోవూరు ఉషోదయ డెయిరీ పార్లర్ వద్ద తెదేపా కార్యకర్తలు, నేతలతో పార్టీ క్యాడర్ సమన్వయ సమావేశంలో మంత్రి లోకేశ్ మాట్లాడారు. స్థానిక సంస్థలకు అక్టోబరు, నవంబరులో ఎన్నికలు జరుగుతాయని.. కూటమి పార్టీల అభ్యర్థులకు విజయం ఏకపక్షం కావాలని క్యాడర్‌కు పిలుపునిచ్చారు. వైకాపా నాయకులు ఫస్ట్ గ్రేడ్ క్రిమినల్స్ అని.. రాజకీయం ముసుగులో కుల, మత విభేదాలు రెచ్చగొడతారని.. అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. వారి దుష్ప్రచారాన్ని సమర్థంగా తిప్పికొట్టాల్సిన బాధ్యత కార్యకర్తలపై ఉందన్నారు. తమకు వారి మాదిరిగా దొంగ పేపర్లు, టీవీ ఛానళ్లు లేవని.. కానీ కోటిమంది కార్యకర్తలు ఉన్నారని.. అంతా మాట్లాడితే వారు ఎన్నిరాసినా ప్రజలు నమ్మరని చెప్పారు. చేసిన మంచితో పాటు గొడ్డలి పార్టీ కుట్రలను ప్రజలకు చెప్పాల్సిన బాధ్యత క్యాడర్‌పై ఉందన్నారు. కోవూరులో ఎన్టీఆర్ విగ్రహం లేని లోటు తీర్చిన వేమిరెడ్డి దంపతులకు అభినందనలు తెలిపారు. కోవూరు తెదేపా కంచుకోట అని ఇప్పటివరకు ఎనిమిది సార్లు గెలిచామన్నారు. డబ్బులు ఎంతోమంది సంపాదిస్తారని.. కానీ ప్రజల కోసం ఏదో చేయాలనే తపన వీపీఆర్ దంపతుల్లో ఉందని అందుకే వీరు రాజకీయాల్లోకి వచ్చారని చెప్పారు. గొడ్డలి పార్టీ అధినేతకు డీఎస్సీ అంటే డ్రగ్స్, శాండ్, చీప్‌లిక్కర్ గుర్తుకొస్తాయని లోకేశ్ఎద్దేవా చేశారు. ‘మళ్లీ ఛాలెంజ్ చేస్తున్నా.. డీఎస్సీపై చర్చకు నేను సిద్ధం..జగన్ నువ్వు సిద్ధమా’ అని సవాల్ విసిరారు. అరిగిపోయిన రికార్డులా డీఎస్సీలో అవకతవకలు అంటూ అబద్ధాన్ని రుద్దే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కార్యకర్తలు నిజాన్ని ఎక్కువసార్లు ప్రజలకు చెప్పాలన్నారు. ప్రజల కోసం ప్రశాంతిరెడ్డి రాజకీయాల్లోకి వచ్చారని మంత్రి లోకేశ్ అన్నారు. కొంతమంది రౌడీలు, నియోజకవర్గానికి ఒక్క పని కూడా చేయనివారు ఆమె గురించి మాట్లాడుతున్నారని.. వీపీఆర్ కుటుంబం గురించి మాట్లాడే హక్కు వైకాపా నాయకులకు ఎవరిచ్చారని నిలదీశారు. మరోసారి అటువంటి మాటలు మాట్లాడితే వారి సంగతి చూస్తామన్నారు. గెలవకపోతే రాజకీయ సన్యాసం తీసుకుంటా అన్న వ్యక్తి ఇప్పుడు ఏమయ్యాడో చూశామని.. ఈ రోజు అతడి పరిస్థితి ఏమిటని ప్రశ్నించారు.

మానవ సేవే మాధవసేవగా స్వామివారి సన్నిధిలో

సరికొత్త అధ్యాయం

- సీఎం చంద్రబాబు

తిరుపతి: రాజకీయాలకు అతీతంగా తిరుమల ఒక పవిత్ర దివ్యక్షేత్రంగా, భక్తుల పాలిట హీలింగ్ సెంటర్‌గా మారాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆకాంక్షించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున వేంకటేశ్వరస్వామికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించే అవకాశం రావడం తన పూర్వజన్మ సుకృతంగా భావిస్తున్నానన్నారు. తిరుమల పర్యటన రెండోరోజు పద్మావతి అతిథిగృహంలోని సుధర్మ సమావేశ మందిరంలో మీడియా ప్రతినిధులతో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. తిరుమల పవిత్రతను కాపాడేందుకు, భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు, సామాజిక బాధ్యతను పెంచేందుకు ‘ఆరు సూత్రాల’తో కూడిన బృహత్తర ప్రణాళికను ఆయన ప్రకటించారు. రాబోయే రోజుల్లో తితిదే వీటిపై దృష్టి సారిస్తుందని సీఎం చెప్పారు. చంద్రబాబు ముఖ్యాంశాలివీ.. భవిష్యత్తులో తిరుమల కొండపై ఎలాంటి కొత్త కాంక్రీట్ నిర్మాణాలకు అనుమతిచ్చేది లేదు. కాలుష్య రహిత (నెట్ జీరో) ప్రాంతంగా తీర్చిదిద్దుతాం. ఏడాదిన్నరలోగా వంద మెగావాట్ల గ్రీన్ ఎనర్జీని (సౌర, పవన, పంప్డ్ స్టోరేజ్) ఉత్పత్తి చేస్తాం. లెగసీ వేస్ట్‌ను తక్షణమే తొలగిస్తాం. ఏసీ బస్సులు, గదులు, లైటింగ్ అంతా గ్రీన్ పవర్‌తోనే నడిచేలా చూస్తాం. పూలవ్యర్థాలతో అగరబత్తులు, చెత్తతో బయోగ్యాస్ తయారు చేస్తూ సర్క్యులర్ ఎకానమీని అమలు చేస్తాం. రిలయన్స్, భారత్ బయోటెక్ సంస్థల సహకారంతో 32 కొత్త ఏసీ ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు ప్రారంభించాం.

టెక్నాలజీతో భక్తులకు ‘హీలింగ్’ అనుభూతి.... తిరుమల ఒక మెడిటేషన్, హీలింగ్ సెంటర్‌గా మారాలి. 1999లో నేను పునాది వేసిన ఎస్వీ మ్యూజియాన్ని టీసీఎస్ సంస్థ రూ.104 కోట్ల వ్యయంతో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఆధునికీకరించింది. లక్ష చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో, 4 అంతస్తులు, 14 గ్యాలరీలతో 8,000కి పైగా ప్రదర్శనలు, 6,000 పురాతన కళాఖండాలను ఇక్కడ అమర్చారు. 360 డిగ్రీల స్పేషియల్ సౌండ్, హోలోగ్రాఫిక్ సాంకేతికతతో రూపొందించిన ఈ మ్యూజియం నిర్వహణను రాబోయే ఐదేళ్ల పాటు టీసీఎస్ సంస్థే చూసుకుంటుంది. అమెరికాకు చెందిన కార్య ఫౌండేషన్ సహకారంతో వీక్యూసీ-1లో ‘దుర్లభ దర్శనం’ పేరుతో 13 నిమిషాల వీఆర్ (వర్చువల్ రియాలిటీ) ధ్యాన కేంద్రం అందుబాటులోకి తెచ్చాం. ఎల్ఐసీ ఆధ్వర్యంలో భక్తులకు ఆధార్ ఆధారిత రూ.2 లక్షల ఉచిత బీమా కల్పిస్తున్నాం.

ఆస్తులు, ఆభరణాల వివరాలన్నీ ఆన్‌లైన్‌లో.. గతంలో మాన్యుమెంట్స్, ఆస్తుల వ్యవహారంలో ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఇకపై పారదర్శకత కోసం ఆస్తులు, భూములు, ఆభరణాలు, నగదు వివరాలన్నింటినీ డాక్యుమెంట్ చేసి ఆన్‌లైన్‌లో పబ్లిక్ డొమైన్‌లో ఉంచుతాం. మేం ట్రస్టీలమే తప్ప పెత్తనం చేయడానికి రాలేదు. విదేశాల్లో (న్యూజిలాండ్, మారిషస్ లాంటి చోట్ల) కూడా శ్రీవారి ఆలయాల నిర్మాణానికి అభ్యర్థనలు వస్తున్నాయి.

సైనికులకు వైకల్య ప్రయోజనాలు-అందకపోవడంపై సుప్రీంకోర్టు విచారం

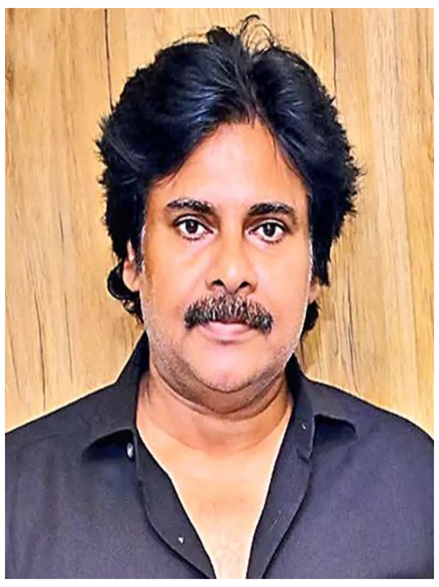
దిల్లీ: సైనికులు గాయపడినప్పుడు అందాల్సిన ప్రయోజనాలను అత్యంత సాంకేతిక కారణాలతో తిరస్కరిస్తుండటంపై సుప్రీంకోర్టు విచారం వ్యక్తంచేసింది. వారిమీద కేసులను ప్రభుత్వం వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలన్న సిఫార్సుల్ని అమలు చేయకపోవడంపై అసంతృప్తి వెలిబుచ్చింది. ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే మన దేశంలో అంగవికలురైన సైనికులకు ఇప్పటికీ వైకల్య ప్రయోజనాలు అందడం లేదని 2015లో రక్షణ మంత్రిత్వశాఖ నివేదిక వెలువడిన విషయాన్ని జస్టిస్ పి.ఎస్.నరసింహా, జస్టిస్ ఆలోక్ అరాధేల ధర్మాసనం మంగళవారం గుర్తుచేసింది. కేంద్రం చేసిన 271 అప్పీళ్లను కొట్టివేస్తూ మాజీ సైనికులకు వైకల్య పింఛన్ ఇవ్వాలని ఆదేశించింది. ఇలాంటి వ్యాజ్యాలను ఉపసంహరించుకునేందుకు రక్షణ శాఖ ఆమోదం తెలిపినా, ప్రభుత్వం తరఫున ఇంకా అప్పీళ్లు వేస్తూనే ఉన్నారని ధర్మాసనం పేర్కొంది. ‘అడవి’ నిర్వచనం చెల్లుబాటుకు పరిమితం అవుతాం... ‘అటవీ (సంరక్షణ) సవరణ చట్టం-2023’ కింద అడవి నిర్వచనానికి ఉన్న రాజ్యాంగబద్ధ చెల్లుబాటుకు సవాల్‌పై విచారణ వరకే తాము పరిమితం అవుతామని సుప్రీంకోర్టు తెలిపింది. వ్యక్తిగత భూముల వివాదాలను సంబంధిత హైకోర్టులే విచారిస్తాయని స్పష్టం చేసింది. 1996లో సర్వోన్నత న్యాయస్థానం వెలువరించిన తీర్పులో అడవికి ఉన్న నిర్వచనాన్ని పలుచన చేసేలా 2023 చట్టం ఉందంటూ విశ్రాంత అటవీ శాఖాధికారి అశోక్ శర్మ దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం బుధవారం విచారణ జరిపింది. స్వీయ నిర్వచనాన్ని ఇచ్చే హక్కు పార్లమెంటుకే ఉందని, తాము దానిని గౌరవిస్తూనే.. ఏదైనా వైరుధ్యం ఉందా అనేది చూస్తామని తెలిపింది.

జిల్లాలకు ఫోరెన్సిక్ వాహనాలు జెండా ఊపి ప్రారంభించిన డీజీపీ

అమరావతి: నేర ఘటనా స్థలాల నుంచి శాస్త్రీయ, సాంకేతిక ఆధారాల సేకరణ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు ప్రతి జిల్లాలో ఫోరెన్సిక్ వాహనాలు అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చామని డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా అన్నారు. మంగళగిరిలోని ఏపీఎస్పీ బెటాలియన్ మైదానంలో బుధవారం సాయంత్రం 26 ఫోరెన్సిక్ వాహనాలను ఆయన జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో సీఐడీ విభాగాధిపతి రవిశంకర్ అయ్యన్నార్, పోలీసు నియామక మండలి ఛైర్మన్ ఆర్‌కే మీనా, శాంతిభద్రతల విభాగం అదనపు డీజీపీ ఎన్.మధుసూదన్‌రెడ్డి, ఏపీ ఫోరెన్సిక్ ప్రయోగశాల డైరెక్టర్, ఐజీ పీహెచ్‌డీ రామకృష్ణ, ఐజీ రవిప్రకాశ్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామాల్లో రెండున్నరేళ్లలో 20,600 కి.మీ. రోడ్ల నిర్మాణం

- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ వెల్లడి



అమరావతి: గ్రామాల్లో రెండున్నరేళ్లలో 20,600 కిలోమీటర్ల మేర రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టామని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ వెల్లడించారు. 10 వేల కి.మీ. తారు, మరో 9,600 కి.మీ. సిమెంట్ రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టినట్లు ఆయన తెలిపారు. గిరిజన గ్రామాలకు ఇంకో వెయ్యి కి.మీ.కు పైగా అడవి తల్లి బాట కింద రోడ్డు సౌకర్యం కల్పించామని ‘ఎక్స్’లో బుధవారం వెల్లడించారు. ‘అన్నదాతకు అండగా 1.15 లక్షల పంట కుంటలు నిర్మించాం. గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకంలో 2 లక్షల ఎకరాల్లో పండ్ల తోటల పెంపకం కోసం రైతులకు సాయం చేశాం. పాడి రైతుల కోసం 38 వేల మినీ గోకులాలు, 15 వేల నీటితొట్టెలు నిర్మించాం. ఏడున్నర దశాబ్దాలుగా రోడ్డు చూడని మారుమూల గ్రామాలకు తొలిసారి రహదారి సౌకర్యం ఏర్పడింది. గత ప్రభుత్వ హయాంలో విగ్రహాల ధ్వంసంతో అపవిత్రమైన రామతీర్థంలో భక్తుల సౌకర్యార్థం ఉపాధి హామీ పథకంలో రోడ్డు నిర్మించాం. అంతర్వేది శ్రీలక్ష్మీ నరసింహస్వామి క్షేత్రానికి, కోటప్పకొండ, ఐఎస్ జగన్నాథపురం లాంటి వందల కొద్దీ క్షేత్రాలకు వెళ్లే భక్తుల ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని మెరుగుపరుస్తూ రోడ్లు నిర్మించాం’ అని పవన్‌కల్యాణ్ వివరించారు. రోడ్ల నిర్మాణానికి సంబంధించిన రెండు ఫొటోలను దానికి జత చేశారు.

ఎస్సీల సమస్యల పరిష్కారంపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి

- బాధితులకు అండగా నిలిచి వివక్ష రహిత సమాజ నిర్మాణానికి కృషి చేయాలి - ఎస్సీ కమిషన్ ఛైర్మన్ కె.ఎస్. జవహర్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో ఎస్సీ వర్గాల సమస్యల పరిష్కారంపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ ఛైర్మన్ కె.ఎస్. జవహర్ సూచించారు. బాధితులకు అండగా నిలిచి, వివక్ష రహిత సమాజ నిర్మాణానికి కృషి చేయాలని అన్నారు. ఒకరోజు పర్యటనలో భాగంగా అనకాపల్లి చేరుకున్న కె.ఎస్. జవహర్, ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యుడు రావాడ సీతారాంతో కలిసి గుండాల జంక్షన్‌లోని ఎస్.ఆర్. శంకరన్ సమావేశ మందిరంలో ప్రజా ఫిర్యాదుల కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఎస్సీ సంఘాలు, దళిత నాయకులు, ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు స్వీకరించారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టరేట్‌లో అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జవహర్ మాట్లాడుతూ.. క్షేత్రస్థాయిలో అధికారుల నిర్లక్ష్యం కారణంగానే అనేక సమస్యలు పైస్థాయి అధికారుల దృష్టికి, కమిషన్ వరకు వస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఫిర్యాదులపై అధికారులు తక్షణమే స్పందించి పరిష్కరించాలని సూచించారు. సమస్యలతో వచ్చే ఎస్సీ వర్గాల ప్రజల మాటలను ఓపికగా విని, వారికి భరోసా కల్పించాలన్నారు. ఎస్సీ వర్గాలపై వివక్ష, అట్రాసిటీలు పూర్తిగా అంతరించలేదని, కొన్ని సందర్భాల్లో కొత్త రూపాల్లో కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. బాధితులకు చట్టపరమైన న్యాయంతో పాటు ఆర్థిక సాధికారత, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం ద్వారా వారి జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరచాలని సూచించారు. ఎస్సీ పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్య, యువతకు మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం ద్వారా సామాజిక సమానత్వాన్ని సాధించవచ్చన్నారు.

జిల్లాలో ఎస్సీ కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాల అమలుపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పోలీసు, పశుసంవర్ధక, వ్యవసాయం, నీటిపారుదల, డీఆర్‌డీఏ, మత్స్య, విద్యుత్, పంచాయతీ, విద్య, వైద్య ఆరోగ్య తదితర శాఖల్లో ఎస్సీ ఉద్యోగుల సంఖ్య, రిజర్వేషన్ అమలు, పాఠశాలల్లో ఎస్సీ విద్యార్థుల వివరాలను సమీక్షించారు. జిల్లాలో భూ సమస్యలకు సంబంధించి 7, అట్రాసిటీ కేసులు 4, ఇతర ఫిర్యాదులు 2 నమోదైనట్లు, 3 కేసులకు చర్యల నివేదికలు అందినట్లు ఛైర్మన్ తెలిపారు. జిల్లా నుంచి మరో 15 కేసులకు సంబంధించిన నివేదికలు రావాల్సి ఉందన్నారు. ఇతర జిల్లాలతో పోలిస్తే అనకాపల్లి జిల్లాలో కేసుల సంఖ్య తక్కువగా ఉందని పేర్కొంటూ, జిల్లాను అట్రాసిటీ రహిత ప్రాంతంగా ప్రకటించేందుకు ముఖ్యమంత్రికి ప్రతిపాదనలు పంపేలా అధికారులు సహకరించాలని కోరారు. సమీక్ష సమావేశంలో ఎస్సీ కమిషన్ కార్యదర్శి ఎస్.చిన్న రాముడు, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ రామానందం, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఈడీ సత్య పద్మ, కమిషన్ అధికారులు, డీవీఎంసీ సభ్యులు, జిల్లా అధికారులు, పోలీసు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

ఏకాభిప్రాయంతో ముందుకుసాగే అవకాశాలే ఎక్కువ

ప్రపంచం అస్థిరంగా మారుతున్న తరుణంలో, దిల్లీలో నేడు ప్రారంభం కానున్న 18వ 'బ్రిక్స్' శిఖరాగ్ర సమావేశం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ఈ బహుళపక్ష వేదిక ఏర్పడి రెండు దశాబ్దాలు కావస్తున్న సందర్భంలో దీని ప్రాధాన్యం, ప్రభావం, సామర్థ్యం, భవిష్యత్తుపై అనేక ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో దిల్లీ బ్రిక్స్ భేటీ ఏయే అంశాలపై ప్రముఖంగా దృష్టి పెడుతుందన్నది ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆసక్తి రేకెత్తిస్తోంది. ప్రచ్ఛన్న యుద్ధానంతరం ప్రపంచం అమెరికా, సోవియట్ అనే రెండు ధృవాల నుంచి బహుళ ధృవాల వైపు పయనం ప్రారంభించింది. కొత్త ప్రపంచంలో ఏకాభిప్రాయంతో ముందుకు సాగాలని 2006లో బ్రెజిల్, రష్యా, భారత్, చైనా(బ్రిక్స్) విదేశాంగ మంత్రులు సమావేశమయ్యారు. అప్పట్లో ఇరాక్, అఫ్ఘానిస్థాన్, లిబియా, సిరియా, కొసోవో తదితర దేశాల్లో అమెరికా ఏకపక్ష విధానాలపై నిరసనలు రేగాయి. దేశాల సార్వభౌమత్వాన్ని రక్షించాలి... ఐక్యరాజ్యసమితి నిబంధనావళిని బలోపేతం చేయాలనే నినాదాలు బలంగా వినిపించాయి. ఆర్థిక సంస్కరణల పేరిట అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధి(ఐఎంఎఫ్), ప్రపంచ బ్యాంకుల నుంచి వర్ధమాన దేశాలకు రుణాలను పరిమితం చేయసాగారు. ఇది తరవాతి కాలంలో బ్రిక్స్ న్యూ డెవలప్‌మెంట్ బ్యాంక్(ఎన్‌డీబీ) ఏర్పాటుకు దారితీసింది. 2011లో దక్షిణాఫ్రికాను చేర్చుకుని 'బ్రిక్స్' అవతరించింది. 2024లో ఈజిప్ట్, ఇథియోపియా, ఇరాన్, సౌదీ అరేబియా, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్‌లనూ చేర్చుకున్నారు. నిరుడు ఇండోనేసియా చేరితే, మరో 30దేశాలు ఈ కూటమిలో చేరేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నాయి. బ్రిక్స్‌లో సౌదీ అరేబియా, రష్యా, ఇరాన్, బ్రెజిల్, యూఏఈ వంటి అతిపెద్ద ఇంధన ఉత్పత్తిదారు దేశాలు... చైనా, ఇండియా వంటి అతిపెద్ద వినియోగదారు దేశాలున్నాయి. దశాబ్దాల నిర్లక్ష్యం, వెనకబాటుతనం, రుణాల కొరత, ఉక్రెయిన్, ఇరాన్ యుద్ధాలు ప్రపంచమంతటా ఇంధనం, ఎరువులు, ఆహార ధరలను పెంచేశాయి. దీనివల్ల ప్రధాన బాధితులైన వర్ధమాన దేశాల చూపు ఇప్పుడు బ్రిక్స్‌వైపు మళ్లింది. ఐక్యరాజ్య సమితిపై ప్రపంచ దేశాల నమ్మకం తగ్గుతున్న తరుణంలో బ్రిక్స్‌కు ఆదరణ పెరగడం విశేషం. ఐఎంఎఫ్, ప్రపంచ బ్యాంక్‌లలో సంస్కరణలు చేపట్టాలనీ, ఐరాస భద్రతా మండలిలో కొత్త శాశ్వత సభ్యులను చేర్చుకోవాలనీ బ్రిక్స్ డిమాండ్ చేస్తోంది. వర్ధమాన దేశాల్లో మౌలిక సదుపాయాల విస్తరణ, వాతావరణ మార్పుల కట్టడికి నిధులు, స్థానిక కరెన్సీల్లో వాణిజ్యం, ఆర్థిక ఆంక్షలు, సుంకాలు, మార్కెట్ అందుబాటు, ఆహారం, ఆరోగ్యం, డిజిటల్ భద్రత వంటి సమస్యలనూ ఈ కూటమి లేవనెత్తుతోంది. ఎన్‌డీబీ వర్ధమాన దేశాల్లో ఆరోగ్యం, అక్షరాస్యత, మౌలిక సదుపాయాలకు సంబంధించిన 139 ప్రాజెక్టుల కోసం 4,300కోట్ల డాలర్లకు పైగా రుణాలిచ్చింది. ఈ రుణాల్లో దాదాపు 30శాతాన్ని స్థానిక కరెన్సీల్లో అందిస్తున్నారు. రష్యా-చైనా, సౌదీ-చైనా, ఇరాన్-చైనా వంటి బ్రిక్స్ దేశాలు తమ ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యాన్ని స్థానిక కరెన్సీల్లోనే నిర్వహిస్తున్నాయి. రెండు దశాబ్దాలుగా రాజకీయ-భద్రతా సమస్యల పరిష్కారం, ఆర్థిక-సాంకేతిక అంశాలతోపాటు ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు, వ్యాపారులు, పౌర సమాజాల మధ్య సంబంధాలను బ్రిక్స్ ప్రోత్సహిస్తూ వచ్చింది. 2009 నుంచి ఇరాక్, అఫ్ఘానిస్థాన్, ఇరాన్ వంటి ప్రాంతీయ భద్రతా సమస్యలనూ, ఉగ్రవాదాన్నీ ప్రముఖంగా ప్రస్తావించి, పరిష్కారాల కోసం ప్రయత్నించింది. 2013 నుంచి బ్రిక్స్ జాతీయ భద్రతా సలహాదారుల మధ్య ప్రత్యేక సమావేశాలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఇటీవలి కాలంలో బహుళ ధృవత్వంపైనా, పశ్చిమ దేశాల పట్ల వ్యతిరేకత ఏ మోతాదులో ఉండాలనే దానిపైనా చైనా, రష్యాల అభిప్రాయాలకూ... బ్రెజిల్, దక్షిణాఫ్రికా, భారత్‌ల విధానాలకూ మధ్య వ్యత్యాసం ఏర్పడింది. ఉక్రెయిన్ యుద్ధంతో రష్యాపై పశ్చిమ దేశాలు ఆంక్షలు విధించాయి. దాంతో ఆయా దేశాల పట్ల మాస్కో తీవ్ర వ్యతిరేక వైఖరిని అనుసరించింది. మరోవైపు పశ్చిమ దేశాల మూలధనం, సాంకేతికత, మార్కెట్ సాయంతో రెండో అతిపెద్ద ఆర్థికశక్తిగా ఎదిగిన చైనా- 2017 నుంచి అమెరికాను తోసిరాజని తానే అగ్రస్థానాన్ని సాధించాలని అనుకుంటోంది. ఏఐ, స్పేస్, టెలికాం వంటి రంగాల్లో వస్తున్న సాంకేతికతలు, 'సైబర్ సార్వభౌమత్వం', ప్రమాణాల నిర్ధారణపైనా బ్రిక్స్‌లో వ్యత్యాసాలున్నాయి. చైనా, రష్యాలు డాలర్ ఆధిపత్యానికి గండి కొట్టేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నా... బ్రెజిల్, దక్షిణాఫ్రికా, భారత్‌లు అందుకు వెనకాడుతున్నాయి. వాణిజ్య చెల్లింపులకు రష్యా 'స్విఫ్ట్' లావాదేవీలను ఉపయోగించకుండా పశ్చిమ దేశాలు నిషేధించాయి. మరోవైపు, చైనా డాలర్ స్థానంలో తన కరెన్సీ 'రెన్‌మిన్బి'నీ ప్రపంచ కరెన్సీగా మార్చాలని ఆశిస్తోంది. ఇంతకుముందు బ్రెజిల్‌లోని రియో డి జనైరోలో జరిగిన 17వ శిఖరాగ్ర భేటీ డాలర్ తొలగింపును ప్రస్తావించలేదు. కానీ, బ్రిక్స్ దేశాలన్నీ స్థానిక కరెన్సీల్లోనే వాణిజ్యం చేయడానికి మొగ్గుచూపాయి. ఇప్పటికే సభ్య దేశాల మధ్య వాణిజ్యంలో 65శాతం స్థానిక కరెన్సీల్లో జరుగుతోంది కానీ, దీని పరిమాణం 1.1లక్షల కోట్ల డాలర్లకు మించదు. బ్రిక్స్ దేశాలకు ఎన్‌డీబీ రుణాల్లో నాలుగో వంతు కంటే ఎక్కువ స్థానిక కరెన్సీల్లోనే పంపిణీ అవుతున్నాయి. దిల్లీ బ్రిక్స్ భేటీని ఇరాన్ సంఘర్షణ ప్రభావితం చేయవచ్చు. అమెరికా సుంకాల విధింపును చైనా ఆటవిక చట్టమని అభివర్ణించింది. అందువల్ల, అమెరికాను ఎదుర్కొనేలా వర్ధమాన దేశాలను కలుపుకోవడానికి చైనా అడుగులు వేస్తోంది. సుమారు 1.7లక్షల కోట్ల డాలర్ల ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యంతో చైనా బ్రిక్స్‌కు అతిపెద్ద వాణిజ్య భాగస్వామిగా ఉంది. చైనా తన బెల్ట్ అండ్ రోడ్ పథకంలో భాగంగా బ్రిక్స్ దేశాల్లో 20వేల కోట్ల డాలర్లకు పైగా పెట్టుబడి పెట్టింది. అయితే, దీనివల్ల తమపై పెరుగుతున్న రుణ భారాల గురించి కొన్ని వర్ధమాన దేశాలు ఆందోళన చెందుతున్నాయి. సౌదీ అరేబియా-యూఏఈలపై ఇరాన్ దాడులు దిల్లీలో బ్రిక్స్ ప్రారంభ చర్చలను ప్రభావితం చేసినప్పటికీ, మొత్తమ్మీద శిఖరాగ్ర సభ ఆర్థిక అంశాలపై ప్రధానంగా దృష్టిపెట్టే అవకాశముంది. ఏదిఏమైనప్పటికీ, బ్రిక్స్ అజెండాలో ఉన్న దాదాపు 60కి పైగా అంశాల్లో అత్యధిక అంశాలు ఏకాభిప్రాయంతో ముందుకుసాగే అవకాశాలే ఎక్కువ.

మునగపాక పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఎస్పీ ఆకస్మిక తనిఖీ

- బాధితులకు సత్వర న్యాయం, ప్రజారక్షణే ధ్యేయంగా పనిచేయాలి

మునగపాక, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా మునగపాక పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. స్టేషన్‌లోని సాధారణ డైరీ, క్రైమ్ రికార్డులు, పెండింగ్ కేసుల దస్త్రాలు, రిసెప్షన్, ఆయుధాగారం, పరిసరాల పరిశుభ్రతను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీసు సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. పోలీస్ స్టేషన్‌కు వచ్చే ఫిర్యాదుదారులతో గౌరవంగా, బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించి వారి సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. పెండింగ్ కేసుల దర్యాప్తును వేగవంతం చేయడంతో పాటు నాన్-బెయిలబుల్ వారెంట్ల అమలుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. గ్రామాల్లో రాత్రి గస్తీని ముమ్మరం చేయాలని, ప్రధాన కూడళ్లలో సీసీ కెమెరాల నిఘాను పెంచాలని తెలిపారు. గంజాయి, నాటుసారా, అక్రమ మద్యం రవాణా, పేకాట వంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. మహిళలు, చిన్నారుల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, శక్తి యాప్‌పై ప్రజలకు మరింత అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. విధుల నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం లేకుండా ప్రజలతో సత్సంబంధాలు కొనసాగిస్తూ పోలీసు శాఖపై నమ్మకాన్ని మరింత పెంచాలని ఎస్పీ సిబ్బందికి సూచించారు. తనిఖీలో మునగపాక ఎస్సై పి. ప్రసాదరావు, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

చోడవరం నియోజకవర్గంలో రూ.38 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

- ఒక్కరోజే 20 అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు ప్రారంభం

చోడవరం, చైతన్యవారధి: చోడవరం నియోజకవర్గంలో ఒక్కరోజే దాదాపు రూ.38 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టినట్లు అనకాపల్లి ఎంపీ, రైల్వే స్టాండింగ్ కమిటీ చైర్మన్ సి.ఎం. రమేష్ తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే కె.ఎస్.ఎం.ఎస్. రాజు, టీడీపీ జిల్లా ఇన్‌చార్జి బత్తుల తాతయ్యబాలయ్య తదితరులతో కలిసి నియోజకవర్గంలోని పలు గ్రామాల్లో పర్యటించి రోడ్డు పనులకు శంకుస్థాపనలు, నూతన భవనాల ప్రారంభోత్సవాలు నిర్వహించారు. నిందుగొండ-బుచ్చంపేట, రాజుపేట, గుర్రంపేట, కనాడ, రావికమతం-నాగన్నపాలెం తదితర ప్రాంతాల్లో బీటీ రోడ్డు పనులు, రోడ్డు మరమ్మతులకు శంకుస్థాపనలు చేశారు. రోలుగుంట, గార్నికం, వడ్డాదిలో కేజీబీవీ భవనాలు, రావికమతంలో మండల పరిషత్ భవనం, చోడవరంలో రైతుబజార్, తహసీల్దార్ కార్యాలయం, గంధవరంలో ఏపీ సీడ్స్ భవనాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సి.ఎం. రమేష్ మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలకు అనుగుణంగా మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. రోడ్లు, తాగునీరు, విద్య, వైద్యం, రవాణా రంగాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు చెప్పారు. అనకాపల్లి జిల్లాలో పరిశ్రమలు, పెట్టుబడులు, మౌలిక వసతుల ప్రాజెక్టులు వస్తున్న నేపథ్యంలో స్థానిక యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంపై దృష్టి సారిస్తామని పేర్కొన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో అనకాపల్లి జిల్లాలో సుమారు రూ.2,000 కోట్లతో ప్రతి ఇంటికీ సురక్షిత తాగునీరు అందించే కార్యక్రమానికి త్వరలో పనులు ప్రారంభమవుతాయని తెలిపారు. గ్రామాల్లో దేవాలయాల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వ, టీటీడీ శ్రీవాణి ట్రస్ట్ సహకారంతో నిధులు సమకూరేలా కృషి చేస్తామని చెప్పారు. అయోధ్య-కాశీ దివ్య దర్శన యాత్రలో ఇప్పటికే 1,600 మందికి పైగా భక్తులకు అవకాశం కల్పించినట్లు తెలిపారు. ఇకపై ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి యాత్ర నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని, మహిళలకు ప్రాధాన్యం కల్పిస్తామని చెప్పారు. పోలవరం జలాలతో ఉత్తరాంధ్రలో సాగు, తాగునీటి అవసరాలకు ప్రయోజనం కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. పర్యటన సందర్భంగా గ్రామాల ప్రజలు రోడ్లు, తాగునీరు, ఇతర మౌలిక వసతుల సమస్యలపై వినతిపత్రాలు అందజేశారు. వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని ఎంపీ హామీ ఇచ్చారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో కూటమి అభ్యర్థులకు మద్దతు ఇవ్వాలని సి.ఎం. రమేష్ కోరారు. ఈ సందర్భంగా వైసీపీ నాయకుడు గుడివాడ అమర్‌నాథ్‌పై ఆయన రాజకీయ విమర్శలు చేశారు. గాజువాకలో ప్రజల మద్దతు కోల్పోయిన వ్యక్తి చోడవరంలో రాజకీయంగా ప్రభావం చూపగలరా అనే ప్రశ్నను ఆయన ప్రస్తావించారు. ప్రజలు అన్ని విషయాలను గమనిస్తున్నారని, ప్రజల విశ్వాసం పొందేందుకు అభివృద్ధి, ప్రజాసేవే ప్రధాన ఆధారాలని పేర్కొన్నారు.

మెహాద్రిగెడ్డ రిజర్వాయర్ నీటిమట్టాలపై సమగ్ర అధ్యయనం చేపట్టాలి

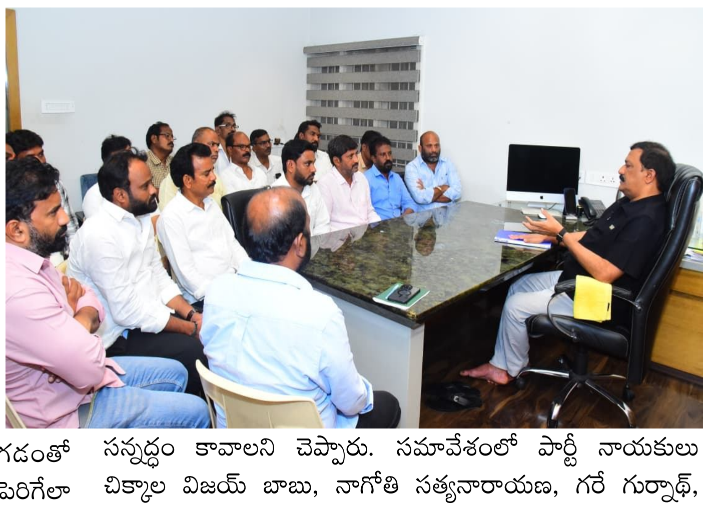
- గత పదేళ్ల నీటిమట్టాల వివరాలతో నివేదిక సమర్పించాలి - మెహాద్రిగెడ్డ రిజర్వాయర్‌ను పరిశీలించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం: నగర తాగునీటి సరఫరాలో కీలకమైన మెహాద్రిగెడ్డ రిజర్వాయర్‌లో ప్రస్తుత నీటిమట్టాలు, నీటి లభ్యత, క్యాచ్‌మెంట్ ప్రాంతాల పరిస్థితిపై సమగ్ర అధ్యయనం చేపట్టాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన జీవీఎంసీ నీటి సరఫరా విభాగం పర్యవేక్షక ఇంజనీరు పళ్ళంరాజు, అడ్వైజర్ జగన్మోహన్ రావు, ఇరిగేషన్ శాఖ ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు జె. స్వామి నాయుడుతో కలిసి మెహాద్రిగెడ్డ రిజర్వాయర్‌ను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ రిజర్వాయర్‌లో ప్రస్తుత నీటిమట్టాన్ని పరిశీలించి, నీరు చేరే క్యాచ్‌మెంట్ ప్రాంతాలు, ప్రవాహ మార్గాలపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కోటపాడు, సబ్బవరం పరిసర ప్రాంతాల్లోని చెరువులు, పరివాహక ప్రాంతాల నుంచి రిజర్వాయర్‌కు నీరు చేరుతుందని అధికారులు వివరించారు. గత ఏడాది ఇదే సమయంలో నమోదైన నీటిమట్టంతో ప్రస్తుత స్థాయిని పోల్చి వివరాలను తెలుసుకున్న కమిషనర్, ఈ ఏడాది నీటిమట్టం తగ్గడానికి గల కారణాలపై సమీక్షించారు. అనంతరం స్పిల్‌వే రెగ్యులేటర్ ప్రాంతాన్ని పరిశీలించి, గత ఐదేళ్ల నీటిమట్టాల రికార్డులను పరిశీలించారు. రిజర్వాయర్‌లో గత పదేళ్లుగా నమోదైన నీటిమట్టాలు, ఏయే సంవత్సరాల్లో నీటిమట్టాలు గణనీయంగా తగ్గాయి తదితర వివరాలను క్రోడీకరించి సమగ్ర నివేదిక సమర్పించాలని పర్యవేక్షక ఇంజనీరు పళ్ళంరాజును కమిషనర్ ఆదేశించారు. రిజర్వాయర్ అభివృద్ధికి చేపట్టాల్సిన చర్యలపై అడ్వైజర్ జగన్మోహన్ రావు, ఇరిగేషన్ అధికారులతో చర్చించిన కమిషనర్, డీసిల్టేషన్, డ్రెడ్జింగ్‌కు అవసరమైన కార్యాచరణ రూపొందించేందుకు ముందుగా డ్రోన్ సర్వే నిర్వహించి సమగ్ర నివేదిక సమర్పించాలని కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు మురళీకృష్ణను ఆదేశించారు.

ఈ పరిశీలనలో జీవీఎంసీ నీటి సరఫరా విభాగం ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు వీరయ్య, ఇరిగేషన్ శాఖ సహాయక ఇంజనీరు పి. నళిని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వార్డుల్లో పనులు వేగవంతం చెయ్యాలి

-భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు



విశాఖపట్నం: వార్డుల్లో అభివృద్ధి పనులు. వేగవంతం చేయాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో నియోజకవర్గంలోని వార్డు అధ్యక్షులతో ఎంవీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో బుధవారం ఆయన సమావేశమయ్యారు. వార్డుల్లో అభివృద్ధి పనులు, పరిష్కరించాల్సిన సమస్యలను సమీక్షించారు. పెండింగ్ పనులను గుర్తించి వాటిని గడువులోగా పూర్తి చేయించాలన్నారు. వర్షాభావంతో నీటి సమస్య తీవ్రతరమైన కారణంగా అవసరమైన ప్రాంతాల్లో బోర్లు తవ్వించాలని సూచించారు. తారు ధరలు పెరగడంతో మందకొడిగా జరుగుతున్న బీటీ రోడ్ల పనుల వేగం పెరిగేలా ప్రభుత్వం త్వరలోనే నిర్ణయం తీసుకోనుందని పేర్కొన్నారు. ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకునేలా నిరంతరం వార్డుల్లో తిరగాలన్నారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో ఏకపక్ష విజయం సాధనకు సన్నద్ధం కావాలని చెప్పారు. సమావేశంలో పార్టీ నాయకులు చిక్కాల విజయ్ బాబు, నాగోతి సత్యనారాయణ, గరే గుర్నాథ్, కానూరు అచ్యుతరావు, చెట్టుపల్లి సన్యాసిరావు, పంచదార్ల శ్రీనివాస్, గొలగాని నరేంద్ర, తమ్మిన సూరిబాబు, జీరు సత్యం, పాసి త్రినాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కౌమార బాలుర సాధికారతకు ప్రత్యేక ప్రాజెక్టు

చింతపల్లి: కౌమార బాలుర సాధికారతకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా పైలట్ ప్రాజెక్టుకు శ్రీకారం చుట్టిందని యునిసెఫ్ ఏపీ ప్రోగ్రాం అధికారి సుబ్బారెడ్డి తెలిపారు. బుధవారం వెలుగు స్త్రీ శక్తి కార్యాలయంలో సబ్ డివిజన్ పరిధి గిరిజన సంక్షేమశాఖ ఆశ్రమ, గురుకుల పాఠశాల నోడల్ ఉపాధ్యాయులకు శిశు సంక్షేమ, గిరిజన సంక్షేమశాఖ సహకారంతో యునిసెఫ్ 'కౌమార బాలుర సాధికారత'పై రెండు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసింది. ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన యునిసెఫ్ ఏపీ పీవో మాట్లాడుతూ కౌమార బాలురలో సానుకూల దృక్పథం, బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన, లింగ సమానత్వం, మహిళలపై గౌరవం, జీవన నైపుణ్యాలు పెంపొందించడం, మత్తుపదార్థాలకు బానిసలు కాకుండా జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదగడానికి దోహదపడేలా ప్రభుత్వం కౌమార బాలుర సాధికారతపై ఈ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసిందన్నారు. ఈ మేరకు జిల్లాలోని 81 గిరిజన సంక్షేమశాఖ ఆశ్రమ పాఠశాలల్లో ఈ పైలట్ కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తుందన్నారు. ప్రతి పాఠశాల నుంచి ఒకరూ, ఇద్దరు చొప్పున 121 మంది ఉపాధ్యాయులకు మూడు విడతల్లో శిక్షణ ఇస్తున్నామన్నారు. ఇప్పటికే రెండు విడతల్లో అరకు, పాడేరులో నోడల్ ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ఇచ్చామన్నారు. ఈ నెల 16, 17 తేదీల్లో చింతపల్లిలో నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. నోడల్ ఉపాధ్యాయులు పాఠశాలల్లో విద్యార్థులో మార్పు తీసుకువచ్చేందుకు కృషి చేయాల్సి వుంటుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో యునిసెఫ్ సీనియర్ కన్సల్టెంట్ కె.నరసింహ మూర్తి, జిల్లా జీసీడీవో ఎం.కవిత, సీడీపీవో సీహెచ్. శ్రీదేవి, ఎన్‌జీవో సీఈవో పడాల సూర్య ప్రసాద్, చింతపల్లి, జీకేవీధి, కొయ్యూరు గురుకుల, ఆశ్రమ పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులతో అధిక ఆదాయం

చింతపల్లి: గిరిజన రైతులు విలువ ఆధారిత వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను మార్కెటింగ్ చేసుకోవడం వల్ల అధిక ఆదాయం పొందవచ్చునని వ్యవసాయశాఖ జిల్లా డిప్యూటీ డైరెక్టర్ వైవీ రమణారావు సూచించారు. బుధవారం మండలంలోని రాజుపాకలులో గిరిజన మహిళా రైతులు నిర్వహిస్తున్న లంబసింగి గిరిజన ఉత్పత్తుల ఎఫ్‌పీవోను స్థానిక అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ బీవీ తిరుమలరావుతో కలిసి ఆయన సందర్శించారు. తాజాగా ఐఐఎంఆర్ రూ.50 లక్షల నిధులతో మంజూరు చేసిన చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్ యూనిట్, సోలార్ డ్రయర్‌ని ఆయన పరిశీలించారు. మహిళా రైతులు చిరుధాన్యాలు, ఉద్యాన, వ్యవసాయ పంటలతో చేపడుతున్న విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులను పరిశీలించి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా రమణారావు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతు ఉత్పత్తిదారు సంఘాలను ప్రోత్సహిస్తున్నదన్నారు. వ్యక్తిగత రైతు కంటే రైతులు సమూహంగా ఎఫ్‌పీవోగా ఏర్పడితే బహుళ ప్రయోజనాలు కల్పిస్తున్నారన్నారు. రైతులు పండించిన పంటలను నేరుగా విక్రయించుకోవడం వల్ల అధిక ధర పొందలేకపోతున్నారన్నారు. ఎఫ్‌పీవో ద్వారా మార్కెటింగ్ చేసుకోవడం వల్ల అంతర్జాతీయ ధర లభిస్తుందని చెప్పారు. అలాగే ఎఫ్‌పీవో పరిధి రైతులు వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను ప్రాసెసింగ్ చేయడంతో పాటు విలువ ఆధారిత ఉప ఉత్పత్తులను తయారు చేయడం వల్ల మంచి ధర లభిస్తుందన్నారు. ప్రస్తుత రోజుల్లో ప్రజలందరూ ఆర్గానిక్, చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తులను ఆహారంగా తీసుకునేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారన్నారు. గిరిజన రైతులు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సహకారాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ వ్యవసాయ ప్రగతి సాధించాలని సూచించారు. గిరిజన ప్రాంతంలో వ్యవసాయశాఖ సైతం ఎఫ్‌పీవోలను ఏర్పాటు చేస్తుందన్నారు. గిరిజన రైతులు లంబసింగి గిరిజన ఉత్పత్తుల ఎఫ్‌పీవోను సందర్శించి, మహిళా రైతులను ఆదర్శంగా తీసుకుని వ్యవసాయంలో రాణించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏడీఏ బీవీ తిరుమలరావు, వ్యవసాయ అధికారి టి. మధుసూదనరావు, ఎఫ్‌పీవో సీఈవో ఇందిరా పాల్గొన్నారు.

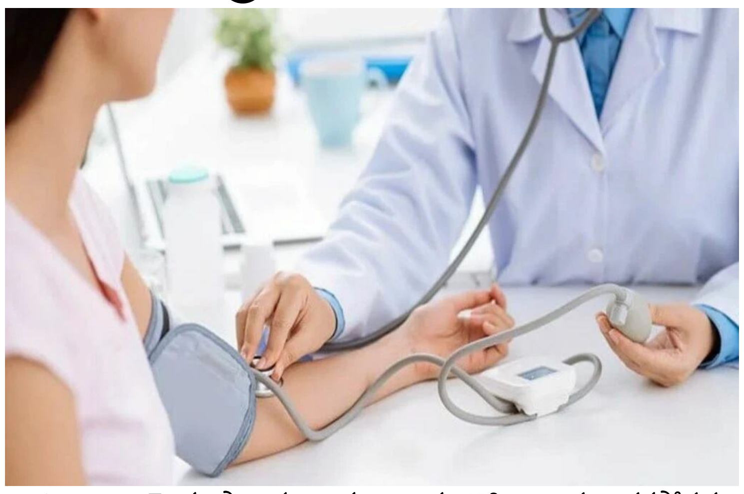
పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

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

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

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

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..



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

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

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

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

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

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను పడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి.అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది.చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు.ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి.ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్లు, చేతి వేళ్లు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్దనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్దనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు తుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్దనా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి.అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బీ6, బీ12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజు ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, గురువారం
17-9-2026

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా!

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

మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

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

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

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

చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

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

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్‌లో పెడుతున్నారా..

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

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

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

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

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

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

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

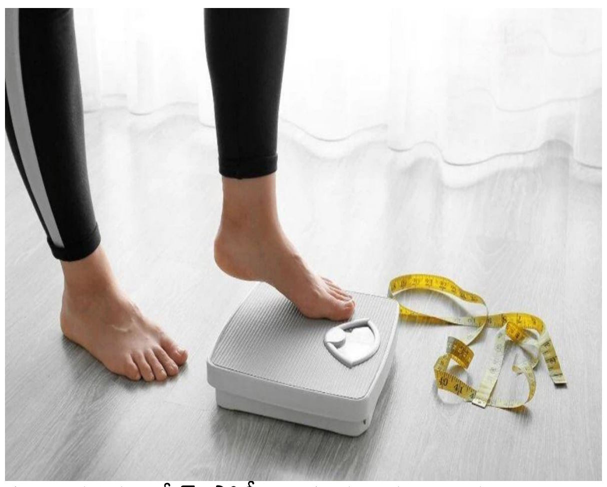
వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్‌లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు.చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం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

పిల్లల పౌడర్‌తో క్యాన్సర్...

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

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

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?



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

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

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

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

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

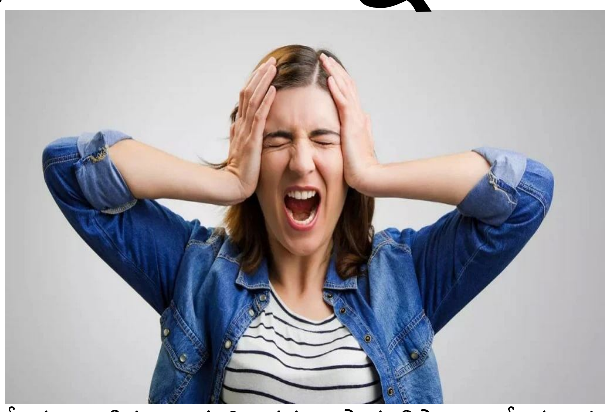
శని దోషం పోవాలంటే..

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

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

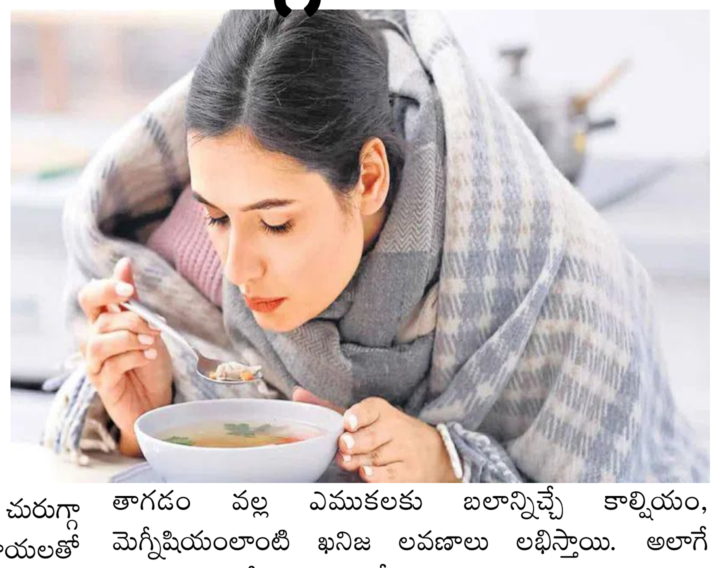
ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం.ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని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

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..



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

సూప్‌లతో ఫ్లూ తగ్గుతుందా?

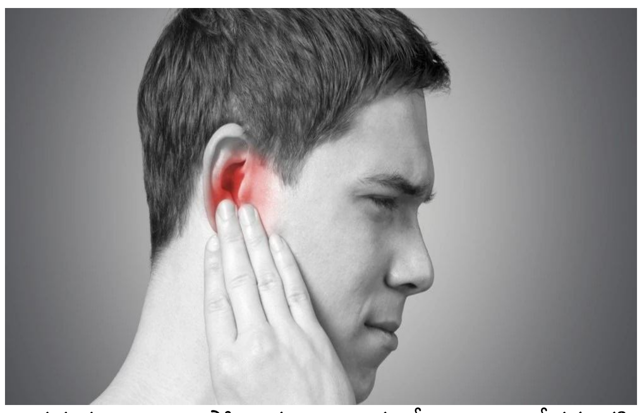


చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్‌లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్‌లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్‌లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్‌లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ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

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

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

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..



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

మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

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

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

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

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

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

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ

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

బాలికల రక్షణ, విద్య, సాధికారతపై అవగాహన అవసరం

- జిల్లా బాలల రక్షణ అధికారి కె. హరికృష్ణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: బాలికల రక్షణ, విద్య, సాధికారతతో పాటు బాలల హక్కులు, చట్టాలపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని జిల్లా బాలల రక్షణ అధికారి కె. హరికృష్ణ తెలిపారు. మధురవాడ బక్కన్నపాలెంలోని శ్రీ గాయత్రి జూనియర్ కళాశాలలో జిల్లా బాలల రక్షణ విభాగం, చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్-1098 ఆధ్వర్యంలో బుధవారం అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బేటీ బచావో-బేటీ పడావో, బాల్య వివాహాల నిర్మూలన, బాలల రక్షణ, బాలికల సాధికారత, ఆత్మహత్యల నివారణ తదితర అంశాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. బాలికల విద్యను ప్రోత్సహించడం, భద్రత కల్పించడం, సమాన అవకాశాలు కల్పించడం సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని హరికృష్ణ అన్నారు. బాలలపై లైంగిక నేరాల నివారణకు సంబంధించిన పోక్సో చట్టం, బాల్య వివాహాల నిషేధ చట్టం, విద్యా హక్కు చట్టం, జువెనైల్ జస్టిస్ చట్టాలపై విద్యార్థులు అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారు. సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు మౌనంగా ఉండకుండా విశ్వసనీయ పెద్దలు, ఉపాధ్యాయులకు తెలియజేయాలని, అవసరమైనప్పుడు చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్-1098ను వినియోగించుకోవాలని తెలిపారు. విద్యార్థుల్లో మానసిక ఒత్తిడి, నిరాశ వంటి సమస్యలను గుర్తించి కుటుంబ సభ్యులు, ఉపాధ్యాయుల సహకారం తీసుకోవడం ద్వారా ఆత్మహత్యలను నివారించవచ్చని పేర్కొన్నారు. సీడబ్ల్యూసీ సభ్యురాలు రాజేశ్వరి, సంగమిత్ర ఫౌండేషన్ ప్రతినిధి శైలాబాను బాలల హక్కులు, బాలికల సాధికారత, బాల్య వివాహాల దుష్పరిణామాలు, అందుబాటులో ఉన్న బాలల రక్షణ సేవలపై అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్ సూపర్‌వైజర్ రఘు, కేస్ వర్కర్లు ఆశాజ్యోతి, ఎల్లయ్య, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, హెచ్ఆర్, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటనకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

- బీచ్‌రోడ్‌లో స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర.. ఏయూలో పట్టాల పంపిణీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఈ నెల 19న ముఖ్యమంత్రి విశాఖపట్నం పర్యటన సందర్భంగా నిర్వహించనున్న స్వర్ణాంధ్ర--స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమం, 26,426 మంది లబ్ధిదారులకు ఇళ్ల పట్టాలు, కన్వేయన్స్ డీడ్ల పంపిణీకి పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్‌లో పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చి, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, ఇతర అధికారులతో కలిసి బుధవారం ఏర్పాట్లపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఉదయం 11.30 నుంచి మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల వరకు బీచ్‌రోడ్‌లో స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమం, మధ్యాహ్నం 2 నుంచి 4 గంటల వరకు ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం ఇంజినీరింగ్ కళాశాల మైదానంలో పట్టాల పంపిణీ కార్యక్రమం జరుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. లబ్ధిదారులు ఆహ్వాన పత్రికతో వచ్చి సంబంధిత స్టాల్‌లో వివరాలు చూపించిన అనంతరం పట్టాలు అందుకునేలా ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. పట్టాల పంపిణీ కోసం 10 గ్యాలరీలు, 100 కౌంటర్లు ఏర్పాటు చేసి నియోజకవర్గాలు, వార్డుల వారీగా సూచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ప్రతి వార్డుకు ఒక వీఆర్వోను ఇన్‌చార్జిగా నియమించి లబ్ధిదారుల వివరాలను పక్కాగా మ్యాపింగ్ చేయాలన్నారు. ఆహ్వాన పత్రిక అందించే సమయంలోనే పికప్ పాయింట్లు, వేదికకు చేరుకునే మార్గాలను తెలియజేయాలని, రవాణా, భోజన వసతుల్లో ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పార్కింగ్ ప్రాంతాలను సిద్ధం చేసి అవసరమైన వసతులు కల్పించాలని, జంగిల్ క్లియరెన్స్ చేపట్టాలని సూచించారు. 18న రూట్‌మ్యాప్, పార్కింగ్ ఏర్పాట్లపై మాక్‌డ్రిల్ నిర్వహించి అన్ని శాఖల మధ్య సమన్వయం పెంచాలని తెలిపారు. కలెక్టరేట్‌తో పాటు ప్రధాన వేదిక వద్ద కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్‌లు ఏర్పాటు చేసి నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని, 18, 19 తేదీల్లో బీచ్‌రోడ్‌లో ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చి, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, డీసీపీలు మేరీ ప్రశాంతి, మణికంఠ, డీఆర్వో విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఆర్డీవోలు దిలీప్ చక్రవర్తి, సంగీత్ మాధుర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రిటైర్డ్ హోంగార్డుకు పోలీసుల ఆర్థిక సాయం

- రూ.3.94 లక్షల చెక్కు అందజేసిన ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: నాలుగు దశాబ్దాల పాటు పోలీసు శాఖలో సేవలందించి పదవీ విరమణ పొందిన హోంగార్డు కె. మురళీకృష్ణకు అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసు సిబ్బంది అండగా నిలిచారు. అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలకు చెందిన హోంగార్డులు తమ ఒకరోజు డ్యూటీ అలవెన్స్‌ను స్వచ్ఛందంగా విరాళంగా అందించి రూ.3,94,215 సేకరించారు. ఈ మొత్తానికి సంబంధించిన చెక్కును జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా బుధవారం తన కార్యాలయంలో మురళీకృష్ణకు అందజేశారు. అనకాపల్లి జిల్లాలోని వివిధ పోలీస్‌స్టేషన్లతో పాటు ట్రాఫిక్ విభాగంలో హోంగార్డుగా విధులు నిర్వహించిన మురళీకృష్ణ పదవీ విరమణ అనంతరం ఆర్థిక సహాయం అందించడం అభినందనీయమని ఎస్పీ పేర్కొన్నారు. మురళీకృష్ణ విధులను నిబద్ధత, క్రమశిక్షణతో నిర్వహించారని, పదవీ విరమణ పొందిన సహోద్యోగికి అండగా నిలవాలనే ఉద్దేశంతో తోటి హోంగార్డులు చూపిన చొరవ, సేవా స్ఫూర్తి అభినందనీయమని తెలిపారు. మురళీకృష్ణ విశ్రాంత జీవితం సుఖసంతోషాలతో సాగాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో జూనియర్ అసిస్టెంట్ వెంకటలక్ష్మి, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కేజీహెచ్, విమ్స్‌లో సేవల కొరత.. రోగులు కలత

- మౌలిక సదుపాయాలు, ఖాళీ పోస్టులను భర్తీ చేయాలి - భీశెట్టి బాబ్జి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలకు అత్యవసర వైద్య సేవలు అందిస్తున్న కేజీహెచ్, విమ్స్ ఆసుపత్రుల్లో మౌలిక సదుపాయాలు, సిబ్బంది కొరతను వెంటనే పరిష్కరించాలని ఏపీ లోక్‌సత్తా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు భీశెట్టి బాబ్జి కోరారు. ఈ మేరకు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్‌కు లేఖలు రాశారు. ఎంవీపీ ఉషోదయ జంక్షన్‌లోని లోక్‌సత్తా కార్యాలయంలో బుధవారం లేఖలను విడుదల చేసిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ శ్రీకాకుళం, పార్వతీపురం మన్యం, విజయనగరం, విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల నుంచి వేలాది మంది కేజీహెచ్, విమ్స్‌కు వైద్యం కోసం వస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రమాద బాధితులతో పాటు గుండె, క్యాన్సర్, ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో వచ్చే వారికి సత్వర వైద్య సేవలు అందడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. విమ్స్‌లో సీవేజ్ ట్రీట్‌మెంట్ ప్లాంట్ (ఎస్‌టీపీ), కార్డియో, న్యూరో కాథ్ ల్యాబ్ వంటి సదుపాయాలు అత్యవసరమని తెలిపారు. జనవరి నుంచి ఆగస్టు వరకు సుమారు 2.50 లక్షల మంది ఓపీ సేవలు పొందగా, ఐపీ సంఖ్య 10 వేలు దాటిందన్నారు. విమ్స్‌లో సుమారు 60 పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయని, కేజీహెచ్‌లో వైద్యులు, ఇతర సిబ్బంది కలిపి సుమారు 450 పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. రోగుల సంఖ్య పెరగడంతో వైద్యులు, సిబ్బందిపై పని ఒత్తిడి పెరుగుతోందని భీశెట్టి బాబ్జి అన్నారు. రెండు ఆసుపత్రుల్లో పరిస్థితులపై లోక్‌సత్తా బృందం నివేదిక రూపొందించిందని, త్వరలో ప్రజల ముందుంచుతామని తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్ర ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, మంత్రులు కేజీహెచ్, విమ్స్ అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని కోరారు. సమావేశంలో లోక్‌సత్తా నగర నాయకులు గొట్టాపు సుదీర్, వడ్డాది ప్రకాష్‌రావు, బంగారు మధు, ఇప్పలవలస గోపి, చెన్నా వెంకటరావు (పాల్), భీంపల్లి భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైద్య విద్యలో పరిశోధనలకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి

- వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కార్యదర్శి వీరపాండియన్

అమరావతి: కాలానికి అనుగుణంగా వైద్యవిద్యలో నాణ్యతా ప్రమాణాలు పెంచడంతోపాటు పరిశోధనలకు, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని వైద్య ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి జి.వీరపాండియన్ స్పష్టంచేశారు. విజయవాడలోని ఎన్టీఆర్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయంలో విద్యా కార్యక్రమాలు, ప్రవేశాలు, పరిశోధనలు, ప్రచురణలు, అభివృద్ధి తదితర అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. వైద్యవిద్యలో కృత్రిమ మేధ, డిజిటల్ హెల్త్, హెల్త్‌కేర్ డేటా సైన్స్, బయోటెక్నాలజీ, బయోమెడికల్ ఇంజినీరింగ్, మెడికల్ డివైజెస్ వంటి నూతన విభాగాలకు ప్రాధాన్యమిస్తూ ఉమ్మడి పరిశోధనలపై దృష్టిసారించాలని సూచించారు. వీసీ పి.చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ.. ప్రముఖ విద్యా, పరిశోధన సంస్థలతో కలిసి పరస్పర సహకారంతో వర్సిటీ అభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. వైద్య విద్య ప్రవేశాలు, పరిపాలన కార్యక్రమాల తీరును రిజిస్ట్రార్ సాయి సుధీర్ వివరించారు. విశ్వవిద్యాలయం 40 ఏళ్ల ప్రస్థానాన్ని పూర్తిచేసుకుంటున్న సందర్భంగా 'రూబీ జూబ్లీ' ఉత్సవాల్ని ఘనంగా నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు.

టెట్ సిలబస్ సమీక్షకు ఉప సంఘం

- యూటీఎఫ్ నాయకులకు ఎన్‌సీటీఈ అధికారుల వెల్లడి

అమరావతి: ఉపాధ్యాయ అర్హత పరీక్ష (టెట్) సిలబస్, అర్హత మార్కులు, పరీక్షా విధానాన్ని సమీక్షించి అవసరమైన మార్పులు సూచించడానికి ఉప సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించినట్లు ఎన్‌సీటీఈ అధికారులు వెల్లడించారు. యూటీఎఫ్ అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు వెంకటేశ్వర్లు, కేఎస్ఎస్ ప్రసాద్, ఎస్‌టీఎఫ్ఐ అధ్యక్షుడు సీఎన్ భారతి, ప్రధాన కార్యదర్శి చావా రవి దిల్లీలో ఎన్‌సీటీఈ ఛైర్మన్ పంకజ్ అరోరా, సభ్య-కార్యదర్శి సుఖజీత్ కౌర్, డిప్యూటీ కార్యదర్శి సతీష్ కుమార్ తదితరులను కలిసి, వినతిపత్రాలు సమర్పించారు. టెట్‌లో ఇబ్బందులను వారికి వివరించారు. సుప్రీం కోర్టు తీర్పు నేపథ్యంలో దేశవ్యాప్తంగా సర్వీసులో ఉన్న ఉపాధ్యాయులు 2028 ఆగస్టు 31 నాటికి టెట్ అర్హత సాధించాలనే నిబంధనతో తీవ్రంగా ఆందోళన చెందుతున్నారని, సిలబస్‌ను శాస్త్రీయంగా నిర్ణయించాలని, సబ్జెక్టు వారీగా పరీక్షలు నిర్వహించాలని విన్నవించారు. అర్హత మార్కులు తగ్గించాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు మాట్లాడుతూ.. ఉప సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారని యూటీఎఫ్ పేర్కొంది. అనంతరం యూటీఎఫ్ నాయకులు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం కార్యాలయం నిర్వచన్ సదన్‌కు వెళ్లారు. వచ్చే ఉపాధ్యాయ, గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో అర్హులైన అభ్యర్థులు మాత్రమే ఓటర్లుగా నమోదయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ప్రాథమిక, ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులకు సైతం ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో ఓటు హక్కు కల్పించాలని కోరుతూ వినతిపత్రాలు సమర్పించారు.

గంటా ను కలిసిన జిల్లా కోర్టు పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ శోభన్

విశాఖపట్నం: భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ను జిల్లా కోర్టు పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ గా నియమితులైన ఎం.శోభన్ బాబు ఎంవీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈయన గతంలో టీడీపీ లీగల్ సెల్ కార్యదర్శిగా పని చేశారు. పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ గా మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలని గంటా చెప్పారు. అనంతరం ఆయన్ను శాలువాతో సత్కరించారు. ఫ్యామిలీ కోర్టు ఏపీపీ పార్థసారథి, బుగత సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలను జాగృతం చేయడంలో మీడియాది కీలక భూమిక

భీమిలి: సమాజంలో అసమానతలు తొలగించి ప్రజలను జాగృతం చేయడంలో మీడియా ప్రధాన భూమిక పోషిస్తోందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. భీమిలి ఉమర్ ఆలీషా ఆశ్రమంలో జరిగిన భర్తీ శ్రమజీవి పత్రకార్ సంఘ్ (బి.ఎస్.పి.ఎస్.) 13 వ వార్షికోత్సవానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టుల వృత్తి జీవితం కత్తి మీద సాములా మారిందని, వారిపై దాడులకు సైతం విద్రోహ శక్తులు తెగబడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణలో శాసన, కార్యనిర్వాహక, న్యాయ వ్యవస్థలతో పాటు మీడియా విశేష కృషి చేస్తోందని, నైతిక విలువలు కాపాడుతూ ముందుకు వెళ్లాలని జర్నలిస్టులకు సూచించారు. భాగల్ పూర్ లో పోలీసుల క్రూరత్వంపై పాత్రికేయుడు అరుణ్ శౌరీ కథనాలు ప్రభుత్వాన్ని కదిలించాయన్నారు. రాజకీయాల్లోకి రాకముందు రెండేళ్లు డెక్కన్ క్రానికల్ లో పనిచేసిన సమయంలో తాను జర్నలిజానికి చాలా దగ్గరగా ఉన్నానని వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో ఆధ్యాత్మికవేత్త ఉమర్ అలీషా, జోనల్ కమిషనర్ ఎం. విజయ్ కుమార్, బిల్డర్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ట్రస్టీ చెరువు రామకోటయ్య, జెడ్పీటీసీ గాడు వెంకటప్పుడు, బి.ఎస్.పి.ఎస్. రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సూరంపూడి వీరభద్రరావు, డాక్టర్ జ్యోత్స్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొండపై అభివృద్ధి పనుల పరిశీలన

- పనులు వేగంగా పూర్తి చేయాలి - ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానం ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు బుధవారం ఉదయం కొండపై పలు ప్రాంతాల్లో పర్యటించి అభివృద్ధి పనులు, భక్తులకు అందుతున్న సౌకర్యాలను పరిశీలించారు. గంగధార సమీపంలోని అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన ఆయన గ్రావెల్ పిల్లింగ్ ప్లాంట్, ట్రీ బాక్సుల ఏర్పాటు పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని, నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం అగరబత్తీల తయారీ కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసి, స్వామివారి నిర్మాల్యాలైన తులసి మాలలు, పుష్పాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ అగరబత్తుల తయారీ జరుగుతున్న విధానాన్ని పరిశీలించారు. గోకులంలోని గోవుల ఆరోగ్య పరిస్థితులను తెలుసుకున్న ఈవో, గో సంరక్షణలో ఎలాంటి రాజీ ఉండకూడదని, అవసరమైన వైద్య సదుపాయాలను వెంటనే కల్పించాలని సూచించారు. వన్‌స్టాప్ సెంటర్‌లోని ప్రసాదాల కౌంటర్లను పరిశీలించి వర్షపు నీరు లోపలికి రాకుండా రక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ధర్మకర్తల ఛాంబర్, ఈవో క్యాంప్ ఆఫీస్ నిర్మాణ పనులను పరిశీలించి మిగిలిన పనులను త్వరగా పూర్తి చేసి వినియోగంలోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. ఆర్గానిక్ వేస్ట్ కంపోస్ట్ యంత్రం పనితీరును పరిశీలించిన ఆయన ఆలయ వ్యర్థాల నిర్వహణ నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని, ఉల్లంఘనలకు బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. దక్షిణ రాజగోపురం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన ఫీడ్‌బ్యాక్ వ్యవస్థను పరిశీలించి భక్తుల సూచనలు, ఫిర్యాదులపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం భక్తులతో మాట్లాడి దర్శనం, ప్రసాదాల పంపిణీ, ఆలయ సౌకర్యాలపై వారి అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు. భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించడంతో పాటు ఆలయ పరిశుభ్రత, వ్యర్థాల నిర్వహణ, గో సంరక్షణ, నిర్మాల్యాల సద్వినియోగం, అభివృద్ధి పనులకు సమ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని ఈవో తెలిపారు. అన్ని పనులను నిర్దేశిత కాలవ్యవధిలో పూర్తి చేసి భక్తులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ నుంచి రూ.2.90 లక్షల కోట్లు వెనక్కి

బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలో అదనపు నగదు లభ్యత (లిక్విడిటీ) అధికంగా ఉండటంతో రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్‌బీఐ) బుధవారం రెండు 'వేరియబుల్ రేట్ రివర్స్ రెపో' (వీఆర్ఆర్ఆర్) వేలం ప్రక్రియ ద్వారా రూ.2.90 లక్షల కోట్లను వెనక్కి తీసుకుంది. మొదటి వీఆర్ఆర్ఆర్ వేలంలో మొత్తంగా రూ.2.50 లక్షల కోట్లను నోటిఫై చేయగా, రూ.3,17,088 కోట్ల విలువైన బిడ్‌లు వచ్చాయి. ఇందులో రూ.2,50,025 కోట్ల బిడ్‌లనే ఆర్‌బీఐ స్వీకరించింది. మరొక వీఆర్ఆర్ఆర్ వేలంలో రూ.1 లక్ష కోట్ల నోటిఫై మొత్తానికి గాను రూ.40,302 కోట్లకే బిడ్‌లు వచ్చాయి.

ఎమ్మెల్యే టికెట్లు, మంత్రి పదవుల కోసం ఎంతమంది మతం మారారో?

- విజయసాయిరెడ్డి - వైకాపాలో నంబర్‌వన్ ఎవరైతే వారు సమాధానం చెప్పాలి

అమరావతి: 'వైకాపాలో గతంలో ఎంతమంది నాయకులు.. ఎమ్మెల్యే టికెట్ల కోసం, తర్వాత ప్రభుత్వంలో మంత్రి పదవుల కోసం, జగన్‌ను ఆకట్టుకునేందుకు మతం మార్చుకున్నారో ఇప్పుడు వైకాపాలో నంబర్‌వన్ ఎవరైతే వారు సమాధానం చెప్పాలని కోరుతున్నా' అని మాజీ ఎంపీ విజయసాయి రెడ్డి 'ఎక్స్' వేదికగా డిమాండ్ చేశారు. 2024 ఎన్నికల ముందు వైకాపా అప్పటి ఎమ్మెల్యే ద్వారంపూడి చంద్రశేఖరరెడ్డి క్రైస్తవ సభలో మాట్లాడినట్లుగా ఉన్న వీడియోను పోస్ట్‌తోపాటు సాయిరెడ్డి ట్యాగ్ చేశారు. '140 రోజుల తర్వాత మనకు ఒక క్రైస్తవుడు ముఖ్యమంత్రిగా ఉండాలి. అది జగన్ కావాలని నా కోరిక. ముఖ్యమంత్రిగా జగన్ ఉంటే మనం ఎంత బలంగా ఉండవచ్చో వేదిక మీదున్న పెద్దలందరికీ తెలుసు. గత ప్రభుత్వాల హయాంలో ఈ ప్రాంతంలో ఇటువంటి సభలు పెట్టుకోవాలంటే ఎన్ని బాధలు పడేవారో ఇక్కడున్న పాస్టర్ పెద్దలకు తెలుసు. గతంలో ఎమ్మెల్యేలకు లంచాలిస్తే తప్ప సభ జరిగేది కాదు. అందుకనే మన సభలు బాగా జరగాలన్నా, మన దేవుడిని బాగా ప్రార్థించుకోవాలన్నా, మనం స్వేచ్ఛగా ఉండాలన్నా క్రైస్తవ ముఖ్యమంత్రి జగన్ మరలా పీఠం మీదకు రావాలి. దానికి మీరంతా దీవించాలి.. ప్రార్థన చేయాలని మనస్ఫూర్తిగా వేడుకుంటున్నా' అని అన్నట్లుగా ఆ వీడియోలో ఉంది.

ఆసియా సంపన్నుడిగా టిక్‌టాక్ వ్యవస్థాపకుడు

- గౌతమ్ అదానీని వెనక్కినెట్టిన జాంగ్ యిమింగ్

ఆసియాలోనే అత్యంత సంపన్నుడిగా సోషల్ మీడియా దిగ్గజం టిక్‌టాక్ మాతృసంస్థ బైట్‌డ్యాన్స్ వ్యవస్థాపకుడు జాంగ్ యిమింగ్ అవతరించారు. ఈ క్రమంలో అదానీ గ్రూప్ అధిపతి గౌతమ్ అదానీని వెనక్కినెట్టారు. అంతర్జాతీయంగా కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) అనుబంధ సంస్థల్లో భారీ వృద్ధి నమోదవుతుండటంతో, యిమింగ్ నికర సంపద 105 బిలియన్ డాలర్ల (దాదాపు రూ.10 లక్షల కోట్లు) మార్కును అధిగమించినట్లు బ్లూమ్‌బెర్గ్ బుధవారం వెల్లడించింది. 43 ఏళ్ల జాంగ్ యిమింగ్ సంపద 2019 మార్చిలో 13 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉండగా, ప్రస్తుతం అది 8 రెట్లకు పైగా పెరిగింది. అంతర్జాతీయ పెట్టుబడుల సంస్థలు బ్లాక్‌రాక్, ఫిడెలిటీ, టి.రోవ్ ప్రైస్ తాజా వాల్యుయేషన్ల ప్రకారం.. ఒక్క ఈ నెలలోనే ఆయన సంపద విలువ 12 బి.డాలర్లకు పైగా పెరిగింది. జూన్‌లో అదానీ సంపద గరిష్ఠంగా 120 బిలియన్ డాలర్లకు చేరింది. అనంతరం ఎంఎస్‌సీఐ సూచీ రీబ్యాలెన్సింగ్, అంతర్జాతీయ ముడిచమురు ధరల పెరుగుదల, బాండు రాబడుల ఒత్తిడితో అదానీ గ్రూప్ కంపెనీల షేర్లు క్షీణించాయి. దీంతో అదానీని అధిగమించి యిమింగ్ అగ్రస్థానాన్ని సొంతం చేసుకున్నారు.

టిక్‌టాక్ నుంచి ఏఐ వైపు... షార్ట్ వీడియో ప్లాట్‌ఫామ్‌గా మొదలైన టిక్‌టాక్ మాతృసంస్థ బైట్‌డ్యాన్స్ ప్రస్థానం.. అనంతరం ఏఐ రంగంలోకి విస్తరించింది. సంస్థ రూపొందించిన డౌబావో చాట్‌బాట్, సీడ్యాన్స్ వీడియో జెనరేషన్ టూల్స్ భారీగా ప్రజాదరణ పొందాయి. అమెరికాలో నియంత్రణ సంస్థల ఇబ్బందులు, రాజకీయ భౌగోళిక సవాళ్లు ఎదురైనప్పటికీ, ఏఐ పెట్టుబడులను యిమింగ్ ఏమాత్రం తగ్గించలేదు. టిక్‌టాక్ ద్వారా లభించే సోషల్ మీడియా డేటా, వారి ఏఐ మోడళ్ల అభివృద్ధికి ప్రయోజనకరంగా మారుతోందని పరిశోధన సంస్థ ఒమ్డియా విశ్లేషించింది. ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో టిక్‌టాక్ అమెరికా కార్యకలాపాల్లో కొంత భాగాన్ని స్థానిక పెట్టుబడిదార్లకు బదిలీ చేయడంతో, సంస్థపై ఉన్న అనిశ్చితి మేఘాలు క్రమంగా తొలగిపోయాయి.

రూ.3 లక్షల్లోపు ఎగుమతులకు ఊరట

- ఆర్‌సీఎమ్‌సీ అవసరం లేదు

దిల్లీ: రూ.3 లక్షల వరకు విలువైన షిప్‌మెంట్‌లపై ఎగుమతిదార్లకు రిజిస్ట్రేషన్ కమ్ మెంబర్‌షిప్ సర్టిఫికెట్ (ఆర్‌సీఎమ్‌సీ) పొందాల్సిన అవసరం ఉండదని ప్రభుత్వం బుధవారం ప్రకటించింది. తద్వారా కొత్త, చిన్న ఎగుమతిదార్లకు నిబంధనల భారాన్ని తగ్గించినట్లయిందని వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ పేర్కొంది. పోస్టల్, కొరియర్, మరిన్ని మార్గాల్లో విదేశాలకు పంపే షిప్‌మెంట్‌లకు ఈ చర్య ఉపకరిస్తుందనీ తెలిపింది. రూ.3 లక్షలకు పైబడ్డ కన్‌సైన్‌మెంట్‌లకు ఆర్‌సీఎమ్‌సీ తప్పనిసరి అని స్పష్టం చేసింది. 43% బిల్లుల్లో రూ.3 లక్షల్లోపు ఎగుమతులే ఉన్నాయని, అయితే మొత్తం మర్చండైజ్ ఎగుమతి విలువలో ఇవి 0.86 శాతంలోపేనని ఆ శాఖ వివరించింది.

ఆర్‌ఓడీటీఈపీ పథకం పొడిగింపు!: ఎగుమతిదార్లకు కేంద్రం ఊరట కల్పించే అవకాశం ఉంది. ఎగుమతి ఉత్పత్తులపై చెల్లించే సుంకాలు, పన్నులను తిరిగి చెల్లించే ఆర్‌ఓడీటీఈపీ పథకాన్ని అయిదేళ్ల పాటు పొడిగించాలని వాణిజ్య మంత్రిత్వశాఖ కోరింది. వాస్తవానికి ఈ పథకం సెప్టెంబరు 30తో ముగియనుంది. ఈ అంశంపై వాణిజ్య శాఖ ఇప్పటికే వ్యయాల విభాగంతో చర్చించినట్లు ఒక ఉన్నతాధికారి తెలిపారు. 2021లో ప్రవేశపెట్టిన ఈ పథకం కింద స్థానిక/రాష్ట్ర/కేంద్ర స్థాయిలో ఎటువంటి రీఎంబర్స్‌మెంట్ పొందని ఎగుమతి ఉత్పత్తులపై సుంకాల రిఫండ్ అందజేస్తున్నారు. 2025-26లో ఈ పథకానికి రూ.18,232 కోట్లు కేటాయించగా, ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.10,000 కోట్లు కేటాయించారు.

బ్రిటన్ నుంచి 642 కార్ల దిగుమతికి 7 కంపెనీల దరఖాస్తులకు అనుమతి

దిల్లీ: భారత్-యూకే స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందంలోని 'టారిఫ్ రేట్ కోటా' నిబంధనల ప్రకారం, ఈ ఏడాది మిగిలిన కాలంలో బ్రిటన్ నుంచి 642 కార్లు దిగుమతి చేసుకునేందుకు 7 కంపెనీల దరఖాస్తులకు వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ విభాగమైన విదేశీ వాణిజ్య డైరెక్టరేట్ జనరల్ (డీజీఎఫ్‌టీ) ఆమోదం తెలిపింది. ఒప్పందంలోని సుంకం రాయితీ నిబంధనల కింద, పూర్తిగా తయారైన ప్రయాణికుల కార్లు, సరుకు రవాణా వాహనాల కోసం 2026 నాటి దిగుమతి కోటా కేటాయించేందుకు డీజీఎఫ్‌టీ జులైలో దరఖాస్తులు ఆహ్వానించింది. సుమారు 5,000 వాహనాల కోసం ఈ దరఖాస్తులు అందాయి. 'డైరెక్టరేట్‌కు 8 కంపెనీల నుంచి దరఖాస్తులు అందాయి. వాటిలో ఏడు దరఖాస్తులను ఆమోదించాం. 642 కార్లకు కోటా మంజూరు చేశామ'ని డీజీఎఫ్‌టీ అధికారి వెల్లడించారు.

వైష్ణవి చైతన్య బాధ వర్ణనాతీతం

యూట్యూబ్‌లో వెబ్ సిరీస్‌లు, సినిమాల్లో క్యారెక్టర్ రోల్స్ చేసుకునే అమ్మాయి వంద కోట్ల వసూళ్లు రాబట్టిన సినిమాలో భాగం కావడం.. అందులో తనదే లీడ్ కావడం అసలు ఊహించలేని విషయం. వైష్ణవి చైతన్య కెరీర్లో ఈ అద్భుతమే జరిగింది. 'సూర్య' సహా కొన్ని వెబ్ సిరీస్‌లు.. 'అల వైకుంఠపురములో' సహా కొన్ని చిత్రాలు చేసిన ఆమెకు 'బేబి' లాంటి సెన్సేషనల్ మూవీలో నటించే అవకాశమొచ్చింది. అందులో లీడ్ రోల్‌ను గొప్పగా పండించి ఆ సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా మారింది వైష్ణవి. తక్కువ బడ్జెట్లో తెరకెక్కిన ఈ చిన్న సినిమా.. ఏకంగా వంద కోట్ల వసూళ్లు రాబట్టి సంచలనం రేపింది. ఇంత పెద్ద హిట్టు కొట్టినందుకు ఏ హీరోయిన్ అయినా ఎంతో సంతోషిస్తుంది. కానీ వైష్ణవి మాత్రం ఆ సక్సెస్‌ను ఎంజాయ్ చేయలేని పరిస్థితులు ఎదుర్కొంది. ఈ చిత్రంలో ప్రేమించిన అబ్బాయిని మోసం చేసే పాత్రలో ఆమెను చూసి.. నిజంగానే తనను హేట్ చేయడం మొదలుపెట్టారు నెటిజన్లు. అంతే కాక వైష్ణవి స్థాయికి మించి సక్సెస్ వచ్చేసిందంటూ తక్కువ చేసి మాట్లాడడం.. తనకు యాటిట్యూడ్ అని కామెంట్లు చేయడం. ఫేక్ తెలంగాణ యాక్సెంట్ మాట్లాడుతోందని ట్రోల్ చేయడం.. ఇలా చాలానే చేశారు సోషల్ మీడియా జనాలు. ఇంకోవైపేమో తనకు లైఫ్ ఇచ్చిన 'బేబి' మేకర్స్ పట్ల కృతజ్ఞతగా లేదని, వారి తర్వాతి సినిమా నుంచి తప్పుకుందని.. ఆ రకంగానూ కొందరు ఆమెను టార్గెట్ చేశారు. ఈ విషయాలన్నీ వైష్ణవిని బాగానే ప్రభావితం చేశాయట. 'బేబి' లాంటి పెద్ద సక్సెస్ వచ్చిందని సంతోషించాలో.. ఈ నెగెటివిటీని తలుచుకుని బాధ పడాలో తెలియని పరిస్థితిని తాను ఎదుర్కొన్నట్లు తాజాగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో వైష్ణవి వెల్లడించింది. ఒక టైంలో తాను దీని వల్ల వేరే జోన్లోకి వెళ్లిపోయాని.. డిప్రెస్ అయిపోయానని ఆమె చెప్పింది. ఐతే ఇలా ఉండడం కరెక్ట్ కాదని తర్వాత తనకు తాను సర్దిచెప్పుకున్నట్లు ఆమె తెలిపింది. 'బేబి'లో పాత్రను అనుసరించి తనను ద్వేషిస్తున్నారంటే.. అంతగా ఆ పాత్ర జనాల్లోకి వెళ్లిందని, తాను అంత బాగా పెర్ఫామ్ చేశానని అర్థం కదా అనుకుని జనాల నెగెటివిటీని పాజిటివ్‌గా తీసుకునే ప్రయత్నం చేసినట్లు ఆమె వెల్లడించింది. ఓ తెలుగమ్మాయి తెలుగు సినిమాల్లో అవకాశాలు రావడం, ఒక స్థాయి అందుకోవడం చిన్న విషయం కాదు. వైష్ణవి అలాంటి సక్సెస్ సాధిస్తే.. ఇలాంటి నెగెటివిటీతో ఇబ్బంది పడడం విచారకరం. ఆమె బాధను అర్థం చేసుకుని ఇప్పటికైనా తనపై సోషల్ మీడియా హేట్ క్యాంపైన్స్ ఆపేస్తే బెటర్.

కుటుంబ భావోద్వేగాల 'శ్రీరస్తు'

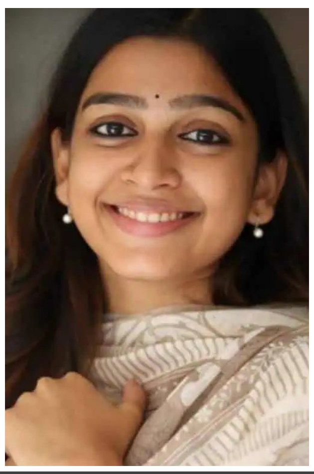
ప్రణయ్ దేవరాజ్, సంజనా ఆనంద్ జంటగా నటిస్తున్న వినోదాత్మక కుటుంబ కథాచిత్రం 'శ్రీరస్తు'. శంకర్‌రెడ్డి దర్శకుడు. పెండ్లిమడుగు హరికృష్ణగౌడ్ నిర్మాత. ఏకకాలంలో తెలుగు, కన్నడ భాషల్లో ఈ సినిమా తెరకెక్కుతున్నది. కుటుంబ భావోద్వేగాలు, ప్రేమ నేపథ్యంలో ఈ సినిమా ఉంటుందని, యువతరం మెచ్చే సినిమా అవుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉన్న ఈ సినిమా ఈ ఏడాదే విడుదల కానున్నది. సుమన్, దేవిప్రసాద్, ఆమని తదితరలు ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: బాలసరస్వతీ, సంగీతం: శేఖర్‌చంద్ర, నిర్మాణం: హరి క్రియేషన్స్.

మ్యూజికల్ థ్రిల్లర్‌గా 'ఈ పాట కోరినవారు..'

తెలుగు సినిమాలోనే అత్యంత పొడవైన టైటిల్‌తో వస్తున్న చిత్రం 'ఈ పాట కోరినవారు నెమలిపాలెం నుంచి రమ, జ్యోత్స్న, నందు, మురళీ, కబీర్, డోల్ రవి మొదలగువారు'. చంద్రసిద్ధార్థ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో హర్ష, అమైరా గోస్వామి, సుజనా రెడ్డి ప్రధాన పాత్రల్ని పోషిస్తున్నారు. ఈ నెల 18న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. మంగళవారం ట్రైలర్‌ను అగ్ర దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి విడుదల చేశారు. మిస్టికల్ మ్యూజికల్ థ్రిల్లర్ ఇదని, సంగీతం...ధ్వని, మానవ మెదడు మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని చర్చిస్తూ కథ సాగుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. టైటిల్‌కు మంచి రెస్పాన్స్ వస్తున్నదని, విభిన్నమైన థ్రిల్లర్ ఇదని దర్శకనిర్మాత చంద్రసిద్ధార్థ పేర్కొన్నారు. ఈ చిత్రానికి కథ: మదన్, సంగీతం: జే రెక్స్, మాటలు: పులగం చిన్నారాయణ, నిర్మాత, స్క్రీన్‌ప్లే, దర్శకత్వం: చంద్రసిద్ధార్థ.

తెలుగులో మరో బంపరాఫర్

అగ్ర కథానాయిక శ్రీలీలకు వరుసగా అవకాశాలైతే వస్తున్నాయి కానీ..విజయాలు మాత్రం వరించడం లేదు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ భామ తెలుగులో మరో బంపరాఫర్‌ను దక్కించుకున్నట్లు తెలిసింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. అగ్ర హీరో బాలకృష్ణ తనయుడు మోక్షజ్ఞ కథానాయకుడిగా అరంగేట్రం చేయబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇటీవలే ఈ సినిమా తాలూకు అధికారిక ప్రకటన వెలువడింది. వశిష్ట దర్శకత్వం వహిస్తారు. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ప్రీప్రొడక్షన్ వర్క్స్ జరుగుతున్నాయి. త్వరలో లాంచ్ కానుంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ చిత్రంలో శ్రీలీలను కథానాయికగా ఖరారు చేశారని తెలిసింది. దక్షిణాదితో పాటు బాలీవుడ్ నుంచి పలువురు యువ నాయికల పేర్లను పరిశీలించిన చిత్రబృందం చివరకు శ్రీలీలను ఓకే చేశారని అంటున్నారు. ఈ విషయంలో త్వరలో అధికారిక ప్రకటన రానుంది. ప్రస్తుతం శ్రీలీల తమిళంలో ధనుష్ 'ఓం' చిత్రంలో కథానాయికగా నటిస్తున్నది. అలాగే హిందీలో అనురాగ్ బసు దర్శకత్వంలో ఓ రొమాంటిక్ చిత్రంలో నటించనుంది.



'ఎల్లమ్మ' సినిమాలో హీరోయిన్‌గా 'రోమాంచకం' బ్యూటీ?

టాలీవుడ్‌లో మోస్ట్ అవేటెడ్ ప్రాజెక్ట్‌లలో ఒకటైన 'ఎల్లమ్మ' సినిమాకు సంబంధించి ఓ క్రేజీ అప్‌డేట్ బయటకు వచ్చింది. టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ వేణు ఎల్దండి దర్శకత్వంలో, రాక్ స్టార్ దేవిశ్రీప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ భారీ చిత్రంలో హీరోయిన్‌గా యువ నటి అనంతిక సనిల్‌కుమార్ నటించబోతున్నట్లు సమాచారం. ఈ విషయాన్ని చిత్ర యూనిట్ త్వరలోనే అధికారికంగా ప్రకటించబోతున్నట్లు సమాచారం. 'బలగం' వంటి ఎమోషనల్ అండ్ సక్సెస్ ఫుల్ సినిమా తర్వాత వేణు ఎల్దండి తెరకెక్కిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్పై ప్రేక్షకుల్లో ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ సినిమాలో నాయిక పాత్రకు తగినట్టుగా అనంతిక సనిల్‌కుమార్‌ను ఎంపిక చేసినట్లు సమాచారం. నటనకు ఆస్కారం ఉన్న ఈ పాత్రలో ఆమె తన పెర్ఫార్మెన్స్‌తో ప్రేక్షకులను మెప్పించనుందని సినీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం షూటింగ్ వేగంగా జరుపుకుంటున్న ఈ సినిమాకు సంబంధించిన మరిన్ని ఆసక్తికరమైన అప్‌డేట్‌లను త్వరలోనే మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించనున్నారు.

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