అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఊరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ ప్రజా చైతన్యం కోసం

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

# చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 97 | ఆదివారం 20-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

## శ్రీరాముడిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి

**- భారత స్థూల దేశీయోత్పత్తి (జీడీపీ) రానున్న 20 ఏళ్లలో 38 ట్రిలియన్ డాలర్లకు చేరుతుంది - జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ డోభాల్**

రూర్కీ: శ్రీరాముడిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని విద్యార్థులకు జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ డోభాల్ పిలుపునిచ్చారు. రాముడి ధైర్యసాహసాల వల్లే విశ్వామిత్రుడు రాక్షస సంహారానికి ఆయన్ని ఎంచుకున్నారని వివరించారు. ఉత్తరాఖండ్‌లోని ఐఐటీ రూర్కీ స్నాతకోత్సవానికి ముఖ్య అతిథిగా అజిత్ డోభాల్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. భారత్‌లో విప్లవాత్మక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయన్నారు. అద్భుతమైన భవిష్యత్ దిశగా భారత్ పరుగులు తీస్తోందని చెప్పారు. ప్రధాని మోదీ చెప్పినట్లుగా భారత్‌కు 2047 వరకు అమృత్ కాలమని డోభాల్ అన్నారు. ప్రస్తుతం 4.015 ట్రిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్న భారత స్థూల దేశీయోత్పత్తి (జీడీపీ) రానున్న 20 ఏళ్లలో 38 ట్రిలియన్ డాలర్లకు చేరుతుందని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా తన ఉద్యోగ జీవితం ప్రారంభంలో ఎదురైన అనుభావాలను విద్యార్థులతో పంచుకున్నారు. సిక్కింలో ఉద్యోగం చేస్తున్న సమయంలో అక్కడ మౌంటైన్ గైడ్‌గా పని చేస్తున్న వ్యక్తి నుంచి మూడు విజయ సూత్రాలను నేర్చుకున్నట్లు చెప్పారు. మనం ఏ స్థితిలో ఉన్నామో తెలుసుకోవడం మొదటి సూత్రం. ఎక్కడికి వెళ్లాలో తెలుసుకోవడం రెండోది (కచ్చితమైన లక్ష్యం). అక్కడికి వెళ్లి తిరిగి ఎలా రావాలో తెలుసుకోవడం మూడోది. ఈ మూడు సూత్రాలూ.. విజయానికి చక్కటి మార్గాలని డోభాల్ తెలిపారు.

## స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాలతో యువతకు కొత్త అవకాశాలు

**- ప్రధాని మోదీ**

దిల్లీ: భారత్ పలు దేశాలతో కుదుర్చుకున్న స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాలు దేశీయ యువతకు కొత్త అవకాశాలను కల్పిస్తాయని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. దేశీయ నైపుణ్యాలపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా విశ్వాసం పెరిగిందన్నారు. వర్చువల్‌గా నిర్వహించిన రోజ్‌గార్ మేళాలో ఆయన ఈ మేరకు వ్యాఖ్యానించారు. 'భారత్ ఇప్పటి వరకూ 40 స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాలపై సంతకాలు చేసింది. వ్యాపారులు, రైతులు, మహిళలు.. ఇలా ప్రతి ఒక్కరికీ కొత్త అవకాశాలు లభిస్తాయి. ప్రపంచంలోనే మూడో ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్ ఎదిగింది. గుర్తింపు పొందిన స్టార్టప్‌లు దాదాపు సగం వరకు టైర్-2 టైర్-3 నగరాల నుంచే పుట్టుకొస్తున్నాయి. దేశీయ లక్ష్యాల సాధనకు యువతే కీలకం' అని మోదీ అన్నారు. యువతకు సమగ్ర అవకాశాలు కల్పించడమే ప్రభుత్వ ప్రధాన ఉద్దేశమన్నారు.

కర్బన ఉద్గారాల్లో అభివృద్ధి చెందిన దేశాలదే అధిక వాటా : భారత్‌తో పోల్చి చూసినప్పుడు.. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు వెలువరించే తలసరి కర్బన ఉద్గారాలు 6 రెట్లు ఎక్కువని, ప్రపంచ వేదికలపైనా దీనిని గట్టిగా చెబుతున్నామని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. అయినప్పటికీ వాతావరణ మార్పులకు వర్ధమాన దేశాలదే బాధ్యతన్నట్లు నిందిస్తుండటం అసమంజసమని అభిప్రాయ పడ్డారు. పర్యావరణం, వాతావరణ మార్పులపై రెండ్రోజులపాటు జరిగే అంతర్జాతీయ సదస్సును దిల్లీలో ఆయన ప్రారంభించారు. "ప్రపంచంలో తలసరి కర్బన ఉద్గారాల్లో భారత్ వాటా చాలా స్వల్పమనేది చారిత్రక సత్యం. పారిస్ ఒప్పందం నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను నిర్ణీత గడువుకంటే ముందే చేరుకున్న జీ 20 దేశం భారత్ మాత్రమే" అని మోదీ వివరించారు. భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ మాట్లాడుతూ.. అభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణ అనేవి కలిసి సామరస్యంగా ఎలా ముందుకు వెళ్లగలవనేదే ఇప్పుడు దేశంలో న్యాయస్థానాల ముందున్న ప్రశ్న అని చెప్పారు. పర్యావరణ న్యాయాన్ని కాపాడేందుకు సుప్రీంకోర్టు మర్రిచెట్టులా నిలుస్తోందన్నారు.

# పేదల ఆత్మగౌరవానికి పట్టాభిషేకం

**-ప్రతి కుటుంబానికీ ఇల్లు ఉండాలి -ఇదే లక్ష్యంగా పని చేస్తున్నాం - విశ్వనగరంగా విశాఖను తీర్చిదిద్దుతా..- పేదలకు పట్టాల పంపిణీలో సీఎం చంద్రబాబు వెల్లడి**

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలో ప్రతి కుటుంబానికీ జాగా ఉండాలని, అందులో ఇల్లు కట్టుకొని శాశ్వత చిరునామా ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆకాంక్షించారు. దీనికి ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. విశాఖలో ప్రభుత్వ భూముల్లో ఇళ్లు నిర్మించుకున్న పేదలకు పట్టాలు, కన్వేయన్స్ డీడ్లను ఆయన పంపిణీ చేశారు. 11 మండలాల పరిధిలో 28,455 కుటుంబాలు సుమారు 19 లక్షల గజాల స్థలంలో ఈ ఇళ్లు నిర్మించుకున్నారు. శనివారం ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం ఇంజనీరింగ్ కళాశాల మైదానంలో ఏర్పాటుచేసిన సభలో, వాటికి పట్టాలను సీఎం అందించారు. " 2024లో ఓటు కూటమికి వేసి మంచి పనిచేశారు. ఆ ఓటు మీకు ఆస్తిహక్కు ఇచ్చింది. తలరాతను మార్చింది. భయం స్థానే భరోసా ఇచ్చింది. విధ్వంసం బదులు వికాసం ఇచ్చింది. నిరాశను పోగొట్టి ఆశలు కల్పించింది" అని తెలిపారు. ఇది పేదలకు పట్టాల పంపిణీయే కాదు...వారి ఆత్మగౌరవానికి పట్టాభిషేకం అని సీఎం వ్యాఖ్యానించారు. "ప్రజలకు కూడు..గూడు..గుడ్డ అనేది టీడీపీ సృష్టికర్త ఎన్టీఆర్ ఆశయం. దానినే స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ముందుకు వెళుతున్నాం." అని పేర్కొన్నారు. 'మీ భూమి-మీ హక్కు' కార్యక్రమం ద్వారా భూ సమస్యలు పరిష్కరిస్తున్నామని, వివిధ జిల్లాల్లో 12 వేల కుటుంబాలకు క్రమబద్ధీకరణ పట్టాలు ఇచ్చామని తెలిపారు. విశాఖలో మరో పది వేల మందిని గుర్తించామని, పంచ గ్రామాల్లో 12,149 మందికి పట్టాలు ఇవ్వాల్సి ఉందన్నారు. "అది దేవదాయ శాఖ భూమి. కోర్టులో వివాదం ఉంది. అది కూడా పరిష్కరించి మొత్తం మరో 22 వేల మందికి పట్టాలు ఇస్తాం. దీనిపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఇప్పుడే కలెక్టర్‌కు ఆదేశిస్తున్నా. గత ప్రభుత్వం పట్టాదారు పుస్తకాలపై వారి బొమ్మలు వేసి ఇచ్చింది. ఇప్పుడు మేం రాజముద్ర వేసి ఇస్తున్నాం. అదే తేడా." అని వ్యాఖ్యానించింది. ఇప్పటికే 5.5 లక్షల మందికి ఇళ్లు కట్టించి ఇచ్చామని, మరో 5.52 లక్షల మందికి ఇళ్లు నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. గత రెండేళ్లలో రాష్ట్రానికి 91 ప్రాజెక్టుల ద్వారా 5,37,761 కోట్ల పెట్టుబడులు తెచ్చామని, వాటి ద్వారా మూడు లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు వస్తాయని వివరించారు. ఇంకా ఆయన ఏమన్నారంటే.. "రాష్ట్రంలో విశాఖపట్నం తలసరి ఆదాయమే ఎక్కువ. దీనిని విశ్వనగరంగా అభివృద్ధి చేస్తాం. గూగుల్, రిలయన్స్ డేటా సెంటర్, గ్రీన్ ఎనర్జీ, ఐటీ పరిశ్రమలు...ఇలా అనేకం రప్పిస్తున్నామన్నారు. భోగాపురం విమానాశ్రయంతో ఉత్తరాంధ్ర కలలకు రెక్కలు తెచ్చాం. అది గేమ్ చేంజర్ అవుతుంది." "గత ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో ఎక్కడికక్కడ 145 లక్షల టన్నుల చెత్త నిల్వ చేసి వెళ్లిపోయింది. అదంతా తొలగించి, వ్యర్థాల నుంచి సంపద సృష్టిస్తున్నాం. ఈ ఏడాది ఎల్‌నినో వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా అంతా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఎన్నడూ లేనివిధంగా ఈ ఏడాది 50 శాతమే వర్షం కురిసింది. ఇలాంటి సమస్యలను నేను ముందే ఊహించి, పోలవరం ఎడమ కాలువను పూర్తి చేసి విశాఖకు నీరు తెచ్చే విధంగా ప్రణాళిక అమలు చేశాను. ఎన్ని టీఎంసీలు కావాలన్నా విశాఖకు తెస్తాం. ఇక్కడి నుంచి గోదావరిని వంశధారకు అనుసంధానం చేస్తాం."రాష్ట్రంలో 2019-2024 పరిపాలన ఒక పీడ కల. రూ.10 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసి వెళ్లిపోయారు. నాటి పాలనలో అన్నీ కుంభకోణాలే. తిరుమల లడ్డూ ప్రసాదం కల్తీ చేశారు. ఉత్తరాంధ్రాలో భూములు చెరబట్టారు. భూముల రీసర్వే పేరుతో సమస్యలు సృష్టించారు. పేదలకు ఇళ్లు కట్టకుండా వారి కోసం రుషికొండపై రాజభవనం నిర్మించుకున్నారు. దానిని ఏమి చేయాలో ఇప్పుడు అర్థం కావడం లేదు. మోదీ, పవన్ కల్యాణ్, నేను అధికారంలో ఉండగా అవినీతి జరగనివ్వబోం. 2047 నాటికి వికసిత్ భారత్‌లో ఏపీని నంబర్‌వన్‌గా నిలుపుతాం." అని చంద్రబాబు ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఆర్కే బీచ్‌లో నిర్వహించిన 'స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర' కార్యక్రమంలో సీఎం చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. అక్కడ విధి నిర్వహణలో ఉన్న శానిటరీ ఉద్యోగి గోవింద్‌తో మాట్లాడారు. బీచ్‌లో పారిశుధ్య నిర్వహణ ప్రక్రియ ఎలా జరుగుతోంది?, ఎంతమంది సిబ్బంది పనిచేస్తుంటారు?, బీచ్‌లోకి ఎలాంటి వ్యర్థాలు ఎక్కువగా వస్తుంటాయి?...వంటి వివరాలతోపాటు గణేశ్ విగ్రహాల నిమజ్జనానికి ఎలాంటి ఏర్పాట్లు చేశారు?, ఎలాంటి వ్యర్థాలు సముద్రంలో వస్తుంటాయి?, వాటిని బయటకు తీయడానికి ఎలాంటి విధానాన్ని అవలంబిస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. బీచ్‌లో నిమజ్జనాల ప్రక్రియను జీవీఎంసీ కమిషనర్ నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నారని, రాత్రివేళ ఇబ్బంది లేకుండా లైటింగ్ ఏర్పాటుచేయడంతోపాటు ప్రమాదాలకు ఆస్కారం లేకుండా ఉండేందుకు గజ ఈతగాళ్లను సిద్ధంగా ఉంచారని వివరించారు. రాత్రి నిమజ్జనాల సమయంలో వచ్చే వ్యర్థాలను తెల్లవారుజామున ఆరు గంటలయ్యేసరికి పూర్తిగా తొలగించేస్తున్నామని, సందర్శకులు, పర్యాటకులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా కమిషనర్ తరచూ బీచ్‌కు వచ్చి పర్యవేక్షిస్తున్నారని సీఎంకు వివరించారు. బీచ్‌లో పారిశుధ్య విధులు నిర్వహిస్తున్న కార్మికులతో కలిసి సీఎం ప్లాస్టిక్, ఇతర వ్యర్థాలను సేకరించారు. అనంతరం చేపల వేటకు వెళ్లే మత్స్యకారులు, స్కూబా డైవర్లతో సీఎం ముఖాముఖి మాట్లాడారు. బీచ్‌లో మురీమిక్చర్ కొనుగోలు చేసి రుచిచూశారు. ఆ దుకాణం నిర్వహిస్తున్న అట్టాల నాగమణితో మాట్లాడారు. నాగమణి తన ఆర్థిక పరిస్థితి, కుటుంబ దీనస్థితిని వివరించగా, ఆమెకు ఒంటరి మహిళ పింఛన్ అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు. అనంతరం సమీపంలో ఏర్పాటుచేసిన స్టాల్‌కు వెళ్లిన సీఎం అక్కడి నుంచే పెదజాలరిపేటలో ఓషన్ ప్లాస్టిక్ రికవరీ సెంటర్ పైలట్ సైట్‌ను వర్చువల్‌గా ప్రారంభించారు. ఆంధ్ర వర్సిటీ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ మైదానంలో శనివారం మధ్యాహ్నం పట్టాల పంపిణీ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ర్యాంపుపై నడుస్తూ ప్రజలకు అభివాదం చేశారు. అధికారులు ప్రధాన వేదిక నుంచి అభిముఖంగా లబ్ధిదారులు ఉన్న చివరి గ్యాలరీ వరకు ర్యాంపు ఏర్పాటుచేశారు. ప్రధాన వేదికపైకి వచ్చిన సీఎం తొలుత అక్కడ నుంచే చేయి ఊపుతూ లబ్ధిదారులను ఉత్సాహపరిచారు. అనంతరం బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్, జనసేన నేత, మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్‌తో కలిసి ర్యాంపుపై నడుచుకుంటూ అభివాదం చేస్తూ..మధ్యలో నమస్కరిస్తూ ముందుకుసాగారు.

## స్థానిక ఎన్నికల్లో వందశాతం స్ట్రైక్ రేట్‌తో గెలుస్తాం

**-మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్**

విశాఖపట్నం: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై ఆంధ్రప్రదేశ్ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ ఎన్నికల్లో వందశాతం స్ట్రైక్ రేట్‌తో గెలుస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. విశాఖపట్నంలో మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ పర్యటించి, పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. కొన్ని పొరపాట్ల కారణంగా అభ్యర్థుల ఎంపికలో సమస్య తలెత్తితే వెంటనే పార్టీ హైకమాండ్‌కి తెలియజేయాలని సూచించారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో ఆయా వార్డుల వారీగా నాయకత్వం సిద్ధ కావాలని పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ నేతలకు అండగా నిలుస్తుందని మాటిచ్చారు. సమష్టి నాయకత్వంతో ముందుకెళ్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే సీట్ల సంఖ్య ప్రాముఖ్యం కాదని.. గెలిచే బలం ఉన్న చోట పోటీ చేస్తామని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ పేర్కొన్నారు.

జనసేన జనం కోసం పుట్టింది...పవన్ కల్యాణ్ పూర్తిస్థాయిలో ప్రజలకు అందుబాటులోకి వస్తున్నారని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. రాజకీయాల్లో పాఠాలు ఉండవని.. అనుభవమే పాఠమని చెప్పారు. గతంలో జీవీఎంసీలో మూడు చోట్ల గెలిచామని... ఏడు చోట్ల సెకండ్ ప్లేస్‌కు వచ్చామని వెల్లడించారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో టికెట్ వస్తే గెలుస్తామనే ఆలోచనలు పక్కన పెట్టాలని... ప్రజలు చాలా నిశితంగా గమనిస్తున్నారని చెప్పారు. ప్రజల అవసరాలు, స్థానిక అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టితో కేడర్ పని చేయాలని సూచించారు. కూటమి భాగస్వామ్యం వల్లే ఏపీలో ఈ స్థాయికి చేరుకోగలిగామని.. మూడు పార్టీలు బలంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడిదారులకు భరోసా కల్పించడంలో కూటమి విజయవంతమైందని అన్నారు. ఉత్తరాంధ్రకు వస్తున్న భారీ పెట్టుబడులే ఇందుకు ఉదాహరణ అని చెప్పారు. జనసేన జనం కోసం పుట్టిందని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ఉద్ఘాటించారు.

## కోస్తాంధ్రకు 4 రోజులు భారీ వర్షాలు

**- ఉత్తర అండమాన్ సముద్రంలో అల్పపీడనం - 22 నాటికి తీవ్ర వాయుగుండంగా**
**- 23న ఉత్తరాంధ్ర, దక్షిణ ఒడిశా మధ్య తీవ్ర వాయుగుండం తీరం దాటే అవకాశం**

విశాఖపట్నం: ఉత్తర అండమాన్ సముద్రంలో శనివారం సాయంత్రం అల్పపీడనం ఏర్పడింది. ఇది సోమవారం నాటికి వాయుగుండంగా బలపడి తూర్పు మధ్య బంగాళాఖాతంలోకి ప్రవేశించనుంది. ఈ నెల 22 నాటికి తీవ్ర వాయుగుండంగా బలపడనుంది. 23న ఉత్తరాంధ్ర, దక్షిణ ఒడిశా మధ్య తీవ్ర వాయుగుండం తీరం దాటుతుందని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసింది. ఆదివారం నుంచి కోస్తాలో వర్షాలు పెరుగుతాయని, పలుచోట్ల భారీవర్షాలు కురుస్తాయని పేర్కొంది. రానున్న 4 రోజులు కోస్తాంధ్రలో భారీవర్షాలు కురుస్తాయని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ తెలిపింది. తీరం వెంబడి గంటకు 40-50 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. సముద్రం అల్లకల్లోలంగా మారే అవకాశం ఉన్నందున మత్స్యకారులు సముద్రంలోకి వెళ్లొద్దని, ఇప్పటికే వేటకు వెళ్లిన వారు తిరిగి వెనక్కి రావాలని సూచించింది. కాగా, కోస్తా, సీమల్లో శనివారం ఎండ తీవ్రత, ఉక్కపోత కొనసాగాయి. దీంతో వాతావరణ అనిశ్చితి నెలకొని పలుచోట్ల వర్షాలు కురిశాయి.

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, ఆదివారం
20-9-2026

### సంపాదకీయం

## ప్రభుత్వాల మారితేనే భారతావని శోభిల్లగలుగుతుంది

ఉన్నత విద్యారంగం ఎంత బలంగా ఉంటే ఆర్థిక, సామాజిక, సాంకేతిక రంగాల్లో దేశాభివృద్ధి అంతగా వేగవంతమవుతుంది. నవతరానికి నాణ్యమైన పైచదువులను అందించడంలో ఏమాత్రం అశ్రద్ధ వహించినా పోటీ ప్రపంచంలో వెనకబడిపోవాల్సి వస్తుంది. ఈ వాస్తవాన్ని మన ప్రభుత్వాలు గుర్తిస్తున్నాయా అన్నది నేటికీ ప్రశ్నార్థకమే! 14వందలకుపైగా విశ్వవిద్యాలయాలు, 54వేలకు పైబడిన కళాశాలలు, దాదాపు 17వేల స్వతంత్ర సంస్థలతో భారత ఉన్నత విద్యావ్యవస్థ చూడటానికి చాలా ఘనంగా ఉంటుంది. కానీ, వాసిలో మాత్రం తేలిపోతూ వికసిత్ భారత్ కలల సాకారానికి ప్రతిబంధకంగా నిలుస్తోంది. అధికారిక వివరాల ప్రకారం నిరుడు మార్చి నాటికి కేంద్రీయ వర్సిటీల్లో దాదాపు అయిదువేల అధ్యాపక పోస్టులు ఖాళీగా పడి ఉన్నాయి. ఆర్టీఐతో వెల్లడైన సమాచారం మేరకు ఈ ఏడాది మార్చి నాటికి తొమ్మిది ఐఐటీల్లో భర్తీకి నోచుకోని పోస్టులు 35శాతానికి మించి లెక్కతేలాయి. పందొమ్మిది ఎన్ఐటీల్లో 28శాతం, పద్దెనిమిది ఐఐఎంలలో 32శాతం, పదిహేడు ట్రిపుల్ఐటీల్లో 53శాతం బోధనా సిబ్బందికి కొరత నెలకొంది. ఇక తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని వర్సిటీల్లో 70శాతానికి పైగా రెగ్యులర్ పోస్టుల దుస్థితి అలాగే అఘోరిస్తోంది. అధ్యాపకుల కరవుకు తోడు చాలాచోట్ల కనీస వసతులూ లోపిస్తుండటంతో మన విశ్వవిద్యాలయ చదువులు ఎందుకూ కొరగానివవుతున్నాయి. దేశీయంగా ఉన్నత విద్యను అభ్యసిస్తున్నవారిలో 81శాతం మంది రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పరిధిలోని వర్సిటీ(ఎస్పీయూ)ల్లోనే ప్రవేశాలు పొందుతున్నారు. వాటిలో 40శాతం అధ్యాపక పోస్టులు భర్తీ కావాల్సి ఉన్నట్లు నీతి ఆయోగ్ నిరుడు నివేదించింది. ప్రతి 15మంది విద్యార్థులకు ఒక బోధకుడు ఉండాల్సి ఉండగా, ముప్పైమందికి ఒకరితో సరిపెడుతున్నారు. ఇంకోపక్క పదిశాతం ఎస్పీయూల్లోనే పూర్తిస్థాయి మౌలిక వసతులు, పరిశోధనా సదుపాయాలు నెలకొన్నాయి. అరవైశాతం వర్సిటీల్లో సరైన వసతి గృహాలూ కరవయ్యాయి. విద్యార్థుల నైపుణ్యాలకు సానపెట్టడానికి ప్రైవేటు కంపెనీలతో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకుంటున్న విశ్వవిద్యాలయాలు పావుశాతమైనా లేవు. జీడీపీలో విద్యకు ఆరుశాతం నిధులు కేటాయించాలన్న సిఫార్సులు ఏళ్లుగా బూజుపట్టిపోతున్నాయి. ఇవన్నీ కలిసి మన పైచదువులను ప్రహసనంగా మారుస్తున్నాయి. నాణ్యమైన, ఉపాధికి భరోసానిచ్చే ఉన్నత విద్యకోసం యువత భారీగా విదేశాలకు పయనమయ్యే దృశ్యాలు ఏటా సాధారణమవుతున్నాయి. దానివల్ల భారతావని పెద్దమొత్తంలో విదేశ మారకద్రవ్యాన్నే కాదు, విలువైన మానవ వనరులనూ కోల్పోవాల్సి వస్తోంది. ఉన్నత చదువులను పటిష్ఠం చేసుకోవాలంటే- మన వర్సిటీల్లో అధ్యాపకులను పూర్తిస్థాయిలో నియమించి, వృత్తి నైపుణ్యాలపై వారికి నిరంతర శిక్షణ అందిస్తుండాలి. అన్నిచోట్లా మౌలిక వసతులను కొలువుతీర్చాలి. విశ్వవిద్యాలయాలకు ఆర్థిక, పాలనాపరమైన స్వేచ్ఛనిస్తూనే రాజకీయ క్రీనీడల నుంచి వాటిని బయటపడేయాలి. పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా పాఠ్యప్రణాళికలను రూపొందిస్తే- ఉద్యోగ విపణిలో నెగ్గుకురావడానికి కావాల్సిన మెలకువలు విద్యార్థులకు ఒంటపడతాయి. పరిశోధనా ప్రమాణాలను పెంచడానికి తగిన నిధులను కేటాయించడంతో పాటుగా ఏఐని చదువుల్లో అంతర్భాగం చేయాలి. దేశం ఎదుర్కొంటున్న అనేక సమస్యలకు సమర్థ పరిష్కారాలు చూపగలిగిన ప్రతిభావంతులు వర్సిటీల నుంచే ఎదిగివస్తారు. ఆయా రంగాల్లో ప్రగతి సాధనకు కావాల్సిన నిపుణులూ అలాగే అందివస్తారు. కాబట్టి ఉన్నత విద్య పట్ల ప్రభుత్వాల దృక్పథం మారితేనే అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా భారతావని శోభిల్లగలుగుతుంది.

## తూర్పు నియోజకవర్గ సోషల్ మీడియా నాయకులతో సమావేశం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: తూర్పు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మొల్లి అప్పారావు ఆధ్వర్యంలో సోషల్ మీడియా నాయకులతో సమావేశం నిర్వహించారు. పార్టీ ప్రజా కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లడంతో పాటు, కూటమి ప్రభుత్వ నిర్ణయాలపై పార్టీ వైఖరిని ప్రజలకు వివరించేలా సోషల్ మీడియా విభాగం చురుగ్గా పనిచేయాలని ఆయన సూచించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షుడు బోండా ఉమామహేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ విశాఖలో తాగునీటి సమస్యపై ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ఈ అంశంపై పార్టీ తరఫున నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టి, తమ అభిప్రాయాలను ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు. విశాఖలోని పలు ప్రాంతాల్లో తాగునీటి కొరతపై ఇటీవల ప్రజలు ఆందోళనలు వ్యక్తం చేసినట్లు వార్తా కథనాలు కూడా వెలువడ్డాయి. సమావేశంలో సోషల్ మీడియా రాష్ట్ర కార్యదర్శి బెవర జగదీష్, తూర్పు సోషల్ మీడియా అధ్యక్షుడు నగిరెడ్ల పోలిశెట్టి, జిల్లా సోషల్ మీడియా కార్యదర్శి గేదెల గణేష్, శ్రీనివాసపాత్రో, మోహనకృష్ణ, చంద్రకాంత్‌తో పాటు సోషల్ మీడియా నాయకులు పాల్గొన్నారు.

## వ్యర్థాల శాస్త్రీయ నిర్వహణకు పటిష్ట చర్యలు

### -బయోగ్యాస్, సీ అండ్ డీ ప్లాంట్లను సమర్థవంతంగా వినియోగించాలి: మంత్రి పి. నారాయణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగరంలో ఉత్పత్తయ్యే వ్యర్థాలను శాస్త్రీయంగా నిర్వహిస్తూ ఉపయోగకరమైన వనరులుగా మార్చేందుకు కాపులుప్పాడలోని బయోగ్యాస్, నిర్మాణ-కూల్చివేత (సీ అండ్ డీ) వ్యర్థాల శుద్ధి ప్లాంట్లను సమర్థవంతంగా వినియోగించాలని రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పి. నారాయణ జీవీఎంసీ అధికారులను ఆదేశించారు. కాపులుప్పాడ డంపింగ్ యార్డులోని ప్లాంట్లను స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ ఎండీ సునీల్ కుమార్ రెడ్డి, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్‌తో కలిసి మంత్రి పరిశీలించారు. ప్లాంట్ల సామర్థ్యం, వ్యర్థాల సేకరణ, శుద్ధి ప్రక్రియ, ఉత్పత్తి వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. తడి వ్యర్థాలను మూలస్థాయిలోనే వేరు చేసి బయోగ్యాస్ ప్లాంట్‌కు తరలించే వ్యవస్థను మరింత పటిష్టం చేయాలని సూచించారు. హోటళ్లు, మార్కెట్లు, ఫంక్షన్ హాళ్లు, వాణిజ్య సంస్థల నుంచి తడి వ్యర్థాలు నిరంతరాయంగా ప్లాంట్‌కు చేరేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. వ్యర్థాల నుంచి బయోగ్యాస్, విద్యుత్, సేంద్రియ ఎరువుల ఉత్పత్తిని పెంచాలని సూచించారు. నిర్మాణ, కూల్చివేత వ్యర్థాలను రోడ్ల పక్కన, కాలువలు, ఖాళీ ప్రదేశాల్లో పారవేయకుండా సీ అండ్ డీ ప్లాంట్‌కు తరలించేలా సమగ్ర వ్యవస్థను అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. ప్లాంట్ ప్రస్తుతం వినియోగంలో లేకపోవడానికి కారణాలను అధికారులు పరిశీలించాలని, కాంట్రాక్టర్ నిర్వహించలేని పరిస్థితిలో నిబంధనల మేరకు చర్యలు తీసుకుని జీవీఎంసీ ఆధీనంలోకి తీసుకొని వినియోగంలోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. సీ అండ్ డీ వ్యర్థాలతో తయారయ్యే పేవర్ బ్లాకులు, బిల్డింగ్ బ్లాకులు, ఇటుకలను జీవీఎంసీ చేపట్టే ఇంజనీరింగ్, అభివృద్ధి పనుల్లో వినియోగించాలని ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ ఎస్. సురేష్ కుమార్ ఆదేశించారు. ఇందుకు అవసరమైన ఎస్‌ఓపీ రూపొందించి ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టాలని సూచించారు. పరిశీలనలో జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పల్లి నల్లనయ్య, మధురవాడ జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడు, చీఫ్ సిటీ ప్లానర్ ఎ. ప్రభాకర్ రావు, చీఫ్ ఇంజనీర్ పి.వి.వి. సత్యనారాయణ రాజు, డీసీపీ రామ్మోహన్, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ కృష్ణంరాజు, అసిస్టెంట్ మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ ఎల్. రాజా రవికుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## మహిళా రక్షణకు ఒకే వేదిక-సఖి వన్‌స్టాప్ సెంటర్

### -నవంబర్‌లోగా భవన నిర్మాణ పనులు పూర్తి చేయాలి: కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: మహిళలకు సంరక్షణ, సహాయ సేవలను ఒకే చోట అందించేందుకు నిర్మిస్తున్న సఖి వన్‌స్టాప్ సెంటర్ నూతన భవన నిర్మాణ పనులను నవంబర్‌లోగా పూర్తి చేసి ప్రారంభోత్సవానికి సిద్ధం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్మాణ పనులను ఆమె ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. కొత్తగా ఏర్పడిన అనకాపల్లి జిల్లాలో వన్‌స్టాప్ సెంటర్ భవన నిర్మాణానికి రూ.29 లక్షల నిధులు మంజూరయ్యాయని తెలిపారు. నిర్మాణంలో నాణ్యతా ప్రమాణాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని కాంట్రాక్టర్లు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులకు సూచించారు. భవనంలో తాగునీరు, విద్యుత్, డ్రైనేజీతో పాటు మహిళలకు మెరుగైన భద్రతా వసతులు కల్పించేలా అవసరమైన పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా సమగ్ర శిశు అభివృద్ధి సేవల సంక్షేమ శాఖ అధికారి సూర్యలక్ష్మి, విద్యుత్ శాఖ డీఈ ప్రసాద్, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## ప్రతి మండలానికి ఒక వాటర్ ట్యాంక్‌ను శుభ్రపరచాలి

### -ఎంపీడీవోలను ఆదేశించిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: ప్రతినెలా మూడవ శనివారం నిర్వహించే స్వచ్ఛ ఆంధ్ర--స్వర్ణాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మునగపాక మండలం మునగపాక గ్రామంలోని చీర్ల అప్పన్న చెరువును ఆకస్మికంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా చెరువు శుభ్రపరిచే పనులను పరిశీలించిన కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఎన్నో సంవత్సరాలుగా పాడైపోయిన చెరువులను పునరుద్ధరించి పరిశుభ్రంగా తీర్చిదిద్దడం అభినందనీయమన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన అనంతరం చెరువుల అభివృద్ధి, పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. సుమారు రెండు ఎకరాల విస్తీర్ణం కలిగిన చీర్ల అప్పన్న చెరువును జీవనోపాధి, పారిశుధ్య సిబ్బంది, సచివాలయ సిబ్బంది సుమారు 50 మంది కలిసి ట్రాక్టర్లు, జేసీబీల సహాయంతో శుభ్రపరిచే పనులు చేపట్టడం పట్ల కలెక్టర్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. జిల్లాలోని ప్రతి మండలంలో కనీసం ఒక వాటర్ ట్యాంక్ లేదా చెరువును గుర్తించి శుభ్రపరిచేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఎంపీడీవోలను జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. గ్రామాల్లో పరిశుభ్రత, పారిశుధ్య నిర్వహణపై నిరంతరం ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో ఉషారాణి, మండల ప్రత్యేక అధికారి ప్రభాకర్, డిప్యూటీ ఎంపీడీవోలు సోమరాజు, హేమసుందర్, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ ప్రసాద్, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, సచివాలయ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## విశాఖలో టీ బోర్డ్ ఇండియా ప్రత్యేక టీ ప్రచార వేడుక

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: టీ వినియోగం, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడంతో పాటు చిన్నకారు తేయాకు రైతుల ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో టీ బోర్డ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో విశాఖలో ప్రత్యేక టీ ప్రచార వేడుక ప్రారంభమైంది. కేంద్ర వాణిజ్య, పరిశ్రమల మంత్రిత్వ శాఖ పరిధిలోని కూనూరు టీ బోర్డ్ ఇండియా సౌత్ జోనల్ కార్యాలయం ఆధ్వర్యంలో ఐనార్బిట్ మాల్‌లో ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. ఊటీకి చెందిన చిన్నకారు తేయాకు రైతు విమల కార్యక్రమాన్ని లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. తమిళనాడులోని గూడూరుకు చెందిన పీ.కే. నేచురల్ ఫార్మ్స్ ప్రతినిధి పీ.కే. కుమారన్, సీఏజీ ఆర్గానిక్ ఫార్మ్స్ ప్రతినిధి అరుణ్‌తో పాటు పలువురు చిన్నకారు తేయాకు రైతులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా టీ బోర్డ్ ఇండియా డెవలప్‌మెంట్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ ఆర్. ఉమా మహేశ్వరి రైతులను శాలువాలతో సత్కరించారు. ప్రత్యేక స్టాల్‌లో బ్లాక్ ఆర్థోడాక్స్, గ్రీన్, వైట్ (సిల్వర్ టిప్స్), ఊలాంగ్, మసాలా, బాంబూ టీతో పాటు బ్లూ, చమోమిలే, రోజ్, హిబిస్కస్ వంటి వివిధ రకాల టీ ఉత్పత్తులను ప్రదర్శిస్తున్నారు. చిన్నకారు రైతులు ఆర్గానిక్ వ్యవసాయ పద్ధతుల్లో, చేతితో తయారు చేసిన టీ ఉత్పత్తులను సందర్శకులకు పరిచయం చేస్తున్నారు. టీ బోర్డ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో సందర్శకులకు ఉచితంగా లిక్విడ్ టీని అందిస్తున్నారు. సెప్టెంబర్ 20 వరకు జరిగే ఈ ప్రదర్శనను సందర్శించి వివిధ రకాల టీ రుచులను ఆస్వాదించాలని నిర్వాహకులు కోరారు. కార్యక్రమం ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఎం. భరణి కుమార్ ఐఏఎస్ నేతృత్వంలో నిర్వహించారు. డాక్టర్ ఆర్. ఉమా మహేశ్వరి, టీ నూక్ ప్రతినిధి రమానంద్ క్షేత్రస్థాయి సమన్వయ బాధ్యతలు నిర్వహించారు.

## స్వచ్ఛ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో భాగంగా స్వచ్ఛత ప్రతిజ్ఞ

### -సిబ్బందితో ప్రతిజ్ఞ చేయించిన ఈవో

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: స్వచ్ఛ ఆంధ్రప్రదేశ్ కార్యక్రమంలో భాగంగా సింహాచలం శ్రీశ్రీశ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానంలో శనివారం స్వచ్ఛత ప్రతిజ్ఞ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు ఆధ్వర్యంలో, సహాయ కార్యనిర్వహణాధికారి పిల్లా శ్రీనివాసరావు పర్యవేక్షణలో కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ సింగం రాధ ఆలయ సిబ్బందితో స్వచ్ఛత ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. పరిసరాల పరిశుభ్రతకు ప్రతిరోజూ కొంత సమయం కేటాయించడం, స్వచ్ఛతను వ్యక్తిగత బాధ్యతగా భావించడం, పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడంతో పాటు ఇతరులకు అవగాహన కల్పించడం, పరిశుభ్రమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆంధ్రప్రదేశ్ నిర్మాణానికి తమ వంతు కృషి చేయాలని సిబ్బంది ప్రతిజ్ఞ చేశారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో వచ్చే సింహాచలం దేవస్థాన పరిసరాలను ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా, ఆహ్లాదకరంగా ఉంచేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని అధికారులు సూచించారు. స్వచ్ఛ ఆంధ్రప్రదేశ్ లక్ష్య సాధనలో దేవస్థానం సిబ్బంది భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో సానిటరీ పర్యవేక్షణ అధికారి సిరి పరుపు కనకరాజు, ప్రోటోకాల్ పర్యవేక్షణ అధికారి రామ జోగారావు, పీఆర్వో వి. అప్పలనాయుడు, దేవస్థానం సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## తూర్పు నియోజకవర్గ సోషల్ మీడియా నాయకులతో సమావేశం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: తూర్పు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మొల్లి అప్పారావు ఆధ్వర్యంలో సోషల్ మీడియా నాయకులతో సమావేశం నిర్వహించారు. పార్టీ ప్రజా కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లడంతో పాటు, కూటమి ప్రభుత్వ నిర్ణయాలపై పార్టీ వైఖరిని ప్రజలకు వివరించేలా సోషల్ మీడియా విభాగం చురుగ్గా పనిచేయాలని ఆయన సూచించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షుడు బోండా ఉమామహేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ విశాఖలో తాగునీటి సమస్యపై ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ఈ అంశంపై పార్టీ తరపున నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టి, తమ అభిప్రాయాలను ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు. విశాఖలోని పలు ప్రాంతాల్లో తాగునీటి కొరతపై ఇటీవల ప్రజలు ఆందోళనలు వ్యక్తం చేసినట్లు వార్తా కథనాలు కూడా వెలువడ్డాయి. సమావేశంలో సోషల్ మీడియా రాష్ట్ర కార్యదర్శి బెవర జగదీష్, తూర్పు సోషల్ మీడియా అధ్యక్షుడు నగిరెడ్ల పోలిశెట్టి, జిల్లా సోషల్ మీడియా కార్యదర్శి గేదెల గణేష్, శ్రీనివాసపాత్రో, మోహనకృష్ణ, చంద్రకాంత్‌తో పాటు సోషల్ మీడియా నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

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

# కాల్చిన కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు తాగారా?

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

# పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

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

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

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

# సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

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

# గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

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

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

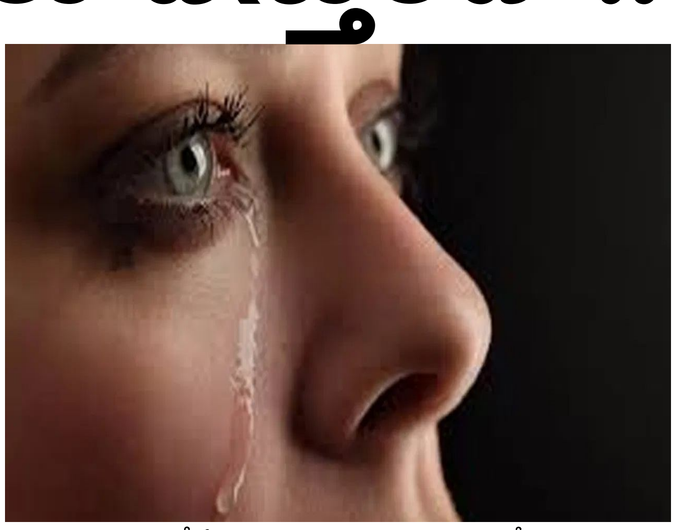
బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యాభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన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

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

# జీలకర్ర చేసే మ్యాజికే వేరు!

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

# అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

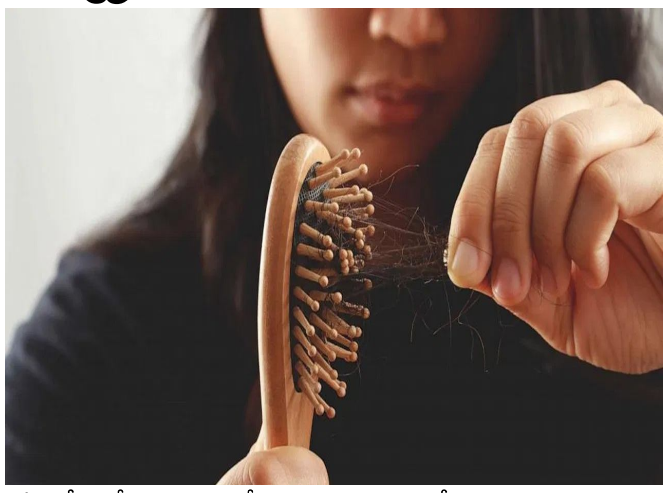


కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని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

# ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

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

# చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?



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

# ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

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

# మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

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

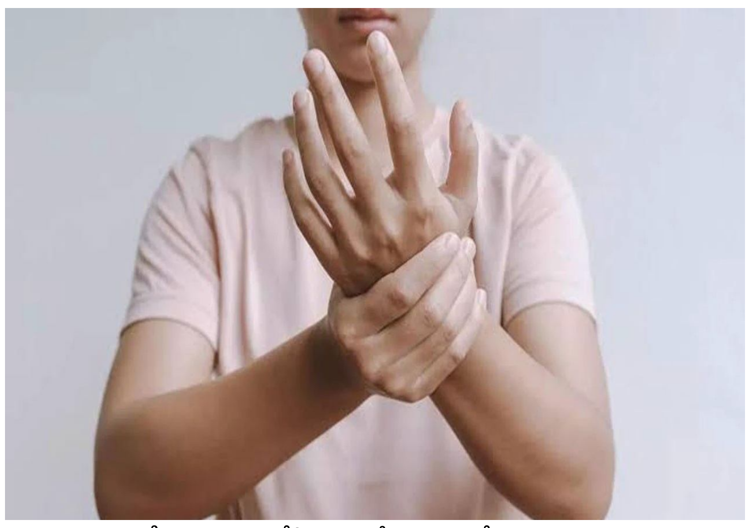
# కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

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

# ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

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

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



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

# చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే అలవాట్లు

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

# కారం తింటే లాభమా?

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

# బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

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

# రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

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

# యంగ్‌గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

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

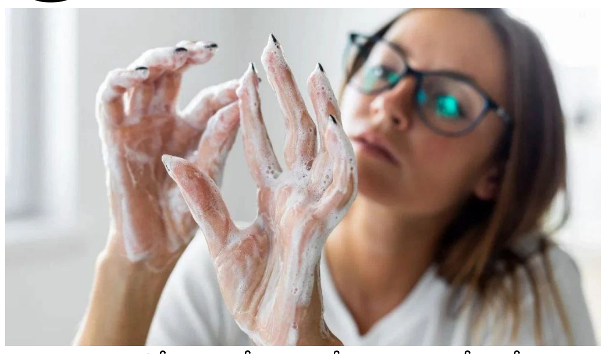
# బార్లీ గింజలను చీప్‌గా చూడకండీ

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

# తెల్లబఠానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

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

# ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?



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

# బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ఎలా గుర్తించాలి?

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

# ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం

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

## స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో నూరు శాతం విజయమే లక్ష్యం

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో నూరు శాతం విజయాన్ని సాధించడమే జనసేన పార్టీ శ్రేణుల లక్ష్యమని పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే, ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా జనసేన అధ్యక్షుడు పంచకర్ల రమేష్ బాబు అన్నారు. ఇందుకోసం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఐకమత్యంతో పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సుజాతనగర్‌లోని దాట్ల మాన్సెన్స్ కల్యాణ మండపంలో పెందుర్తి నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సమాచార సేకరణ, సమన్వయ కమిటీ ఆత్మీయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో పంచకర్ల రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ.. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో సాధించిన ఫలితాలను స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లోనూ పునరావృతం చేయాల్సిన బాధ్యత పార్టీ శ్రేణులపై ఉందన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అభ్యర్థుల ఎంపిక బాధ్యత పార్టీ అధినేత పవన్ కళ్యాణ్‌దేనని స్పష్టం చేశారు. అభ్యర్థుల ఎంపికలో తన ప్రమేయం ఉండదని, వార్డు అభ్యర్థులుగా కొందరి పేర్లు ఖరారైనట్లు జరుగుతున్న ప్రచారంలో వాస్తవం లేదన్నారు. పార్టీ కోసం పనిచేసిన విధానం, ప్రజల్లో ఉన్న మద్దతు తదితర అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని అధినేత అభ్యర్థులను ఖరారు చేస్తారని తెలిపారు. టీడీపీ, జనసేన, బీజేపీ నాయకత్వాలు అభ్యర్థుల ఎంపికపై నిర్ణయం తీసుకుంటాయని, సమర్థులైన అభ్యర్థులను గుర్తించడం, పార్టీ విజయానికి కృషి చేయడం తమ బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో జనసేన భీమిలి నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి, పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డు డైరెక్టర్ పంచకర్ల సందీప్, రాష్ట్ర గ్రంథాలయ చైర్మన్ వనం రెడ్డి సతీష్, నార్త్ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి పసుపులేటి ఉషాకిరణ్, సీనియర్ నాయకుడు గవర సోమశేఖర్‌తో పాటు సీనియర్ నాయకులు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, వార్డు అధ్యక్షులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

## బెల్ట్ షాపులపై భీమిలి పోలీసుల మెరుపు దాడులు

**- ఒకేసారి ఐదు ప్రాంతాల్లో దాడులు.. 43 మద్యం బాటిళ్లు స్వాధీనం**

భీమిలి, చైతన్యవారధి: అక్రమంగా మద్యం విక్రయిస్తున్న బెల్ట్ షాపులపై భీమిలి పోలీసులు శనివారం మెరుపు దాడులు నిర్వహించారు. పోలీస్ కమిషనర్ శంకబ్రత బగ్చి ఆదేశాల మేరకు, డీసీపీ పర్యవేక్షణలో భీమిలి సీఐ జి. దివాకర్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో ఈ దాడులు చేపట్టారు. చిన్న ఉప్పాడలో చెన్నా రమేష్ నుంచి 5 మద్యం బాటిళ్లు, నిడిగట్టులో గుజ్జు నూకాలమ్మ నుంచి 5, భీమిలి ఎగువపేటలో పెద్దిరెడ్డి వెంకట రమణ నుంచి 10, సిటీనగర్‌లో జీరు ఈశ్వర్ ఎల్లమరెడ్డి నుంచి 13, చిప్పాడలో బోర సరస్వతి నుంచి 10 మద్యం బాటిళ్లను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ దాడుల్లో మొత్తం 43 మద్యం బాటిళ్లు స్వాధీనం చేసుకుని, ఐదు కేసులు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. అక్రమ మద్యం విక్రయాలపై దాడులు కొనసాగుతాయని సీఐ దివాకర్ యాదవ్ వెల్లడించారు.

## విశాఖ ప్రజల దాహం తీర్చలేని ప్రభుత్వం ఎందుకు?

**- వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రీజినల్ కోఆర్డినేటర్, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్‌నాథ్**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ నగర ప్రజలు తీవ్ర నీటి కొరతతో ఇబ్బందులు పడుతున్నా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సమస్యపై స్పందించకుండా రాజకీయ విమర్శలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చారని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రీజినల్ కోఆర్డినేటర్, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్‌నాథ్ విమర్శించారు. విశాఖలోని వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా కార్యాలయంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. నగరంలో మూడు, నాలుగు రోజులకోసారి నీరు సరఫరా అవుతోందని, ట్యాంకర్ల ద్వారా కూడా నీరు లభించని పరిస్థితి నెలకొందని అమర్‌నాథ్ తెలిపారు. ప్రజల తాగునీటి సమస్యకు తక్షణ పరిష్కారం చూపాలని డిమాండ్ చేశారు. ముడసర్లోవ, మేఘాద్రిగడ్డ, రైవాడ రిజర్వాయర్లు ఎండిపోవడం, తాడిపూడి నుంచి నీటి సరఫరా లేకపోవడం వంటి అంశాలపై ప్రభుత్వం ముందస్తు ప్రణాళికతో చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. 2024 తర్వాత విశాఖలో విలువైన భూములను అనామక కంపెనీలకు కేటాయిస్తున్నారంటూ అమర్‌నాథ్ ఆరోపించారు. ఆయా కంపెనీలు నిర్మాణాలు చేపట్టాయా, స్థానికులకు ఉద్యోగాలు కల్పించాయా అనే అంశాలపై ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వాలని కోరారు. విశాఖ అభివృద్ధిని దెబ్బతీసే నిర్ణయాలు తీసుకోవడం రాష్ట్ర ప్రయోజనాలకు మంచిది కాదని అన్నారు. విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్‌కు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుంచి అందుతున్న ఆర్థిక సహాయంపై ప్రభుత్వం పూర్తి వివరాలు వెల్లడించాలని అమర్‌నాథ్ కోరారు. కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగుల తొలగింపులు, పర్మినెంట్ ఉద్యోగులకు వీఆర్ఎస్, కార్మికుల వేతనాల సమస్యలపై ప్రభుత్వం సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్లాంట్ భవిష్యత్తుపై స్పష్టమైన ప్రకటన చేసి కార్మికులకు భరోసా కల్పించాలని కోరారు. గత వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో పేదలకు ఇళ్ల స్థలాలు, గృహ నిర్మాణానికి చేపట్టిన కార్యక్రమాలను ప్రస్తుత ప్రభుత్వం కొత్త కార్యక్రమాలుగా చూపించుకుంటోందని అమర్‌నాథ్ విమర్శించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో విశాఖలో సుమారు 1.30 లక్షల కుటుంబాలకు ఇళ్ల స్థలాలు కల్పించామని తెలిపారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీల కంటే ప్రస్తుతం కనీస తాగునీటి అవసరమే ప్రధానమని అమర్‌నాథ్ అన్నారు. కరువు పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు ప్రభుత్వం ముందస్తు ప్రణాళిక రూపొందించాలని, విశాఖ ప్రజల దాహార్తిని తీర్చేందుకు తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు.

## దళితులు, బడుగు బలహీన వర్గాల భూముల జోలికి వస్తే సహించేది లేదు

**- భూముల వివరాలను సర్వే నంబర్ల వారీగా బహిర్గతం చేయాలి - మంచా నాగమల్లేశ్వరి**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దళితులు, బడుగు బలహీన వర్గాలు, రైతులకు సంబంధించిన భూముల పరిరక్షణ కోసం వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజల తరపున పోరాడుతుందని ఆ పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి మంచా నాగమల్లేశ్వరి తెలిపారు. మద్దిలపాలెంలోని జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. దశాబ్దాల క్రితం ప్రభుత్వం దళితులు, బడుగు బలహీన వర్గాలకు కేటాయించిన భూములపై ప్రస్తుతం హక్కులు కోల్పోయే పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయని ఆమె ఆరోపించారు. పేదలకు కేటాయించిన భూములను దూరం చేసే ప్రయత్నాలను తమ పార్టీ వ్యతిరేకిస్తుందని అన్నారు. భోగాపురం పరిసరాల్లోని సర్వే నంబర్లు 17, 27, 30, 33, 59 తదితర భూములతో పాటు కొండపాలెం, బండిపాలెం ప్రాంతాల్లోని 189, 191 సర్వే నంబర్ల భూములపై ప్రజల్లో ఉన్న అనుమానాలను ప్రభుత్వం నివృత్తి చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. భూముల స్వభావం, పట్టాలు, యాజమాన్య హక్కులు, బదలాయింపులు, ప్రభుత్వ రికార్డులు, లావాదేవీల వివరాలను సర్వే నంబర్ల వారీగా బహిర్గతం చేయాలని కోరారు. ప్రజా సమస్యలపై ప్రశ్నించే నాయకులు, కార్యకర్తలను బెదిరించడం లేదా ఒత్తిడికి గురిచేయడం సరికాదని అన్నారు. దళితులు, గిరిజనులు, బడుగు బలహీన వర్గాలు, రైతుల భూముల విషయంలో ప్రభుత్వం పారదర్శకంగా వ్యవహరించాలని, అవసరమైతే క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ జరిపి బాధితులకు న్యాయం చేయాలని కోరారు. దళితులు, బడుగు బలహీన వర్గాల భూముల విషయంలో అన్యాయం జరిగితే వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజాస్వామ్య పద్ధతుల్లో పోరాటం చేస్తుందని మంచా నాగమల్లేశ్వరి తెలిపారు. ప్రభుత్వం భూములకు సంబంధించిన ఆరోపణలు, ప్రజల్లో నెలకొన్న అనుమానాలపై సమగ్ర విచారణ జరిపి వాస్తవాలను వెల్లడించాలని డిమాండ్ చేశారు.

## స్థానిక ఎన్నికలపై ఎన్డీఏ కూటమి కసరత్తు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఎన్డీఏ కూటమి పార్టీల మధ్య సమన్వయం, ఎన్నికల సన్నద్ధత, అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలపై కీలకంగా చర్చించినట్లు టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. భోగాపురం విమానాశ్రయం సమీపంలోని ఓ ప్రైవేట్ రిసార్టులో శుక్రవారం నిర్వహించిన సమావేశంలో జనసేన పీఏసీ చైర్మన్ నాదెండ్ల మనోహర్, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్‌తో కలిసి పల్లా శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో కూటమి శ్రేణులు సమన్వయంతో పనిచేసేలా క్షేత్రస్థాయి కార్యాచరణ, పార్టీల మధ్య సమన్వయం, ఎన్నికల వ్యూహాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించినట్లు ఆయన తెలిపారు. చంద్రబాబు నాయకత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లడంతో పాటు కూటమి ఐక్యతను మరింత బలోపేతం చేయాలని నిర్ణయించినట్లు పల్లా పేర్కొన్నారు. టీడీపీ, జనసేన, బీజేపీ సమన్వయంతో పనిచేసి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూటమి విజయానికి కృషి చేయాలని సమావేశంలో చర్చించినట్లు తెలిపారు.

## ఉచిత వైద్య పరీక్షలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

**- బొండా జగన్నాథం**

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధిలోని తిరుమలనగర్ సచివాలయంలో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం సిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో సేవా సంకల్ప్ అభియాన్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, ఆస్పత్రి కమిటీ చైర్మన్ బొండా జగన్నాథం (జగన్), వైద్యాధికారి స్వరూపరాణి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని సెప్టెంబర్ 17 నుంచి అక్టోబర్ 17 వరకు నెల రోజుల పాటు సేవా సంకల్ప్ అభియాన్ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పథకాలపై అవగాహన కల్పించడంతో పాటు ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో వివిధ రకాల రక్త పరీక్షలను ఉచితంగా నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రత్యేక వైద్యులు కూడా అందుబాటులో ఉంటారని తెలిపారు. నెల రోజుల పాటు వివిధ సచివాలయాల్లో వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తామని, ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. వైద్య సిబ్బంది ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజల ఆరోగ్య పరిస్థితులను తెలుసుకుంటున్నారని, ప్రజలు సిబ్బందికి సహకరించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో వార్డు కార్యదర్శి బొట్టా ప్రకాష్, కాండ్రేగుల శ్రీనివాస్ నాయుడు, బొడ్డ సన్యాసి, సన్యాసిరావు, ఆశా కార్యకర్తలు, వైద్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## డాక్టర్ కందుల నిర్విరామ సేవా కార్యక్రమాలు

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారధి: శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం చైర్మన్, విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ నాయకుడు, కేఎన్ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్విరామంగా కొనసాగుతున్నాయి. 32వ వార్డుకే పరిమితం కాకుండా దక్షిణ నియోజకవర్గంలోని పలు ప్రాంతాల్లో సేవా కార్యక్రమాలను విస్తరిస్తున్నారు. ప్రజల వద్దకు నేరుగా వెళ్లి సమస్యలను తెలుసుకోవడంతో పాటు వాటి పరిష్కారానికి చొరవ చూపుతున్నట్లు తెలిపారు. శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం అభివృద్ధితో పాటు 32వ వార్డు అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో అల్లిపురం నేరెళ్ల కోనేరు ప్రాంతంలోని కార్యాలయంలో 36వ వార్డు రంగరీజు వీధికి చెందిన నవ వధువు పి. విజయకు బంగారు తాళిబొట్టు, పట్టు వస్త్రాలు, పసుపు కుంకుమ అందజేశారు. 32వ వార్డులో వినాయక చవితి సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్న అన్నదాన కార్యక్రమాలకు మూడు పందిళ్ల నిర్వాహకులకు బియ్యం బస్తాలు, నూనె డబ్బాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు సహాయం చేయడంలో ముందుంటానని, ప్రజలకు మేలు చేసేందుకు ఎంత దూరమైనా వెళ్తానని తెలిపారు. దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ సహకారంతో, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ స్ఫూర్తితో మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు చెప్పారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు సేవా కార్యక్రమాలను కొనియాడారు. ఇతరులకు సహాయం చేయడంలో ఆయన ముందుంటారని, ఎంతోమందికి వివిధ రకాలుగా సహాయ సహకారాలు అందించారని తెలిపారు. ఆయన మానవతా దృక్పథంతో సేవలు కొనసాగిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎస్‌కేఎంఎల్ ట్రస్టీ గరికిన ఎల్లయ్య, కె. కృష్ణ, పి. నీలబాబు, కె. మనోహర్, చిన్ని అప్పారావు, కె. అప్పారావు, వి. శ్రీను, సీహెచ్. అప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## 87వ వార్డులో స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం

**- పరిసరాల పరిశుభ్రతతోనే ఆరోగ్యకర జీవనం - బొండా జగన్నాథం**

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధిలోని వడ్లపూడి ఆర్‌హెచ్ కాలనీ కణితి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో శనివారం స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, ఆస్పత్రి కమిటీ చైర్మన్ బొండా జగన్నాథం (జగన్), వైద్యాధికారి స్వరూపరాణి ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యాధికారి స్వరూపరాణి మాట్లాడుతూ ప్రతి మూడో శనివారం అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా కణితి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం పరిసరాలను శుభ్రం చేసినట్లు చెప్పారు. అంటువ్యాధులు, కాలానుగుణ వ్యాధుల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. బొండా జగన్నాథం మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ తమ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని కోరారు. ఇంట్లో ఉత్పత్తయ్యే చెత్తను ప్రతిరోజూ వచ్చే చెత్త సేకరణ వాహనాలకు అందజేయాలని సూచించారు. పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంటే ఆరోగ్యకరమైన జీవనం సాధ్యమవుతుందని అన్నారు. అనంతరం స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛ ఆంధ్ర ప్రతిజ్ఞ చేశారు. కార్యక్రమంలో వార్డు కార్యదర్శి బొట్టా ప్రకాష్, గెద్దాడ రాంబాబు, పోతల కృష్ణ, గెద్దాడ అప్పారావు, మింది గోవింద, బొండా సూరిబాబు, ఎస్. అప్పారావు, శ్రీరాములు, ఆస్పత్రి సిబ్బంది, ఆశా కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## వినాయక చవితి సందర్భంగా భారీ అన్న సమారాధన

గాజువాక, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 87వ వార్డు పరిధిలోని రాజులపాలెం (లక్ష్మీపురం) కాలనీ పార్కులో వినాయక చవితి నవరాత్రుల సందర్భంగా చేకూరి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో భారీ అన్న సమారాధన నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వైఎస్సార్‌సీపీ సీనియర్ నాయకులు, కమిటీ సభ్యులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై వినాయకుడిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం అన్న సమారాధనను ప్రారంభించి భక్తులకు అన్న ప్రసాదాన్ని పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ చేకూరి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో వినాయక చవితి మహోత్సవాలను నిర్వహించడంతో పాటు భారీ అన్న సమారాధన చేపట్టడం అభినందనీయమన్నారు. అనంతరం తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్‌సీపీ 87వ వార్డు అధ్యక్షుడు బొడ్డ గోవింద్, ప్రగడ శ్రీనివాస్, బొడ్డ సన్యాసిరావు, చిత్రాల వెంకటరమణ, పిన్నింటి సంతోష్, జల్లి బాబ్జి, నరసింహమూర్తి, లక్ష్మీపురం కమిటీ సభ్యులు హరీష్ వర్మ, కళ్ళేపల్లి శ్రీనివాస వర్మ, అశోక్ వర్మ, తిలక్ రాజు, చేకూరి ఫౌండేషన్ యూత్ సభ్యులు, భక్తులు, స్థానిక ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## బంధవీధిలో కలెక్టర్ నిశాంతి పర్యటన

**- గ్రామస్థులతో మమేకమై సమస్యలు తెలుసుకున్న కలెక్టర్**

పాడేరు, చైతన్యవారధి: స్వచ్ఛ ఆంధ్ర-స్వర్ణ ఆంధ్ర (సాసా) కార్యక్రమంలో భాగంగా అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కలెక్టర్ టి. నిశాంతి శనివారం బంధవీధి గ్రామాన్ని సందర్శించారు. గ్రామస్థులు సంప్రదాయ పద్ధతిలో కలెక్టర్‌కు స్వాగతం పలికారు. గ్రామంలోని ప్రభుత్వ పశువైద్యశాల వద్ద నిర్వహించిన సాసా కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ పాల్గొని పరిశుభ్రత, వ్యక్తిగత పారిశుద్ధ్యంపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం మొక్కలు నాటి పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. దిగువ బంధవీధిలో గ్రామస్థులతో కలిసి కూర్చొని వారి సమస్యలను కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామస్థులు తాగునీటి సమస్యను ఆమె దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. వెంటనే సంబంధిత అధికారులను పిలిపించి సమస్యకు గల కారణాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

తాగునీటికి రూ.16 లక్షలు... ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ ఏఈ నాగభూషణం మాట్లాడుతూ జాతీయ రహదారి-51 పనుల్లో భాగంగా మూడు చేతిపంపులు, ఒక నీటి ట్యాంకు, ఒక బావి తొలగించడంతో గ్రామంలో తాగునీటి సమస్య ఏర్పడిందని వివరించారు. కలెక్టర్ సూచనల మేరకు సమస్య పరిష్కారానికి రూ.16 లక్షల నిధులు మంజూరయ్యాయని తెలిపారు. త్వరలో టెండర్లు పిలిచి పనులు ప్రారంభిస్తామని చెప్పారు.

# ఎల్ఎల్ఐఎన్ దోమతెరల వినియోగంపై విస్తృత అవగాహన

### -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: కీటకనాశిని సహిత ఎల్ఎల్ఐఎన్ దోమతెరల వినియోగంపై ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా మలేరియా కార్యాలయాన్ని సందర్శించిన ఆమె జిల్లాలో మలేరియా నియంత్రణకు చేపడుతున్న చర్యలను పరిశీలించారు. మలేరియా నిర్ధారణకు నిర్వహిస్తున్న ల్యాబ్ పరీక్షలు, ర్యాపిడ్ డయాగ్నస్టిక్ టెస్ట్ (ఆర్‌డీటీ) విధానాలను పరిశీలించారు. జ్వరంతో వచ్చే ప్రతి కేసుకు వెంటనే మలేరియా పరీక్షలు నిర్వహించి, వ్యాధి నిర్ధారణ అయిన వారికి సకాలంలో చికిత్స అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పంపిణీ చేస్తున్న ఎల్ఎల్ఐఎన్ దోమతెరల పరిమాణం, నెట్ రంధ్రాల నాణ్యతను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. నిర్దేశించిన కుటుంబాలకు దోమతెరలు సక్రమంగా చేరేలా క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. ఆశా, ఏఎన్ఎం, ఎంఫీహెచ్ఏ సిబ్బందికి దోమతెరల సరైన వినియోగంపై అవగాహన కల్పించి, ప్రజలు వాటిని సక్రమంగా ఉపయోగించేలా విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలని తెలిపారు. జిల్లాలోని అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, క్షేత్రస్థాయి ఆరోగ్య సిబ్బంది వద్ద మలేరియా ఆర్‌డీటీ కిట్లు తగినంతగా అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని సూచించారు. జ్వర కేసులను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే పరీక్షలు నిర్వహించి, అవసరమైన చికిత్స అందేలా నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా మలేరియా అధికారి కె. వరహాలు దొర, సహాయ మలేరియా అధికారి ఏ.జె. సత్యనారాయణ, మలేరియా కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# విభిన్న కథతో ప్రేమనే ఊరిలో

శ్రీరామ్, రమిక శివ, తపస్విని పూనాచ, రంగాయణ రఘు ప్రధాన పాత్రలు పోషించిన చిత్రం 'ప్రేమనే ఊరిలో'. మనోజ్‌కుమార్ దర్శకుడు. చందు శ్రీనివాస్, సురేశ్ కొండేటి, మమత దేవేంద్ర.ఎం కలిసి నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 25న విడుదల కానున్నది. ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఈ సినిమా సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్‌ని హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి అతిథిగా విచ్చేసిన నటి కామాక్షి భాస్కర్ల చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. చూపించిన ప్రతివారికీ ఈ సినిమా నచ్చిందని నిర్మాతల్లో ఒకరైన చందు శ్రీనివాస్ చెప్పారు. గతంలో తాను విడుదల చేసిన ప్రేమిస్తే, జర్నీ, షాపింగ్‌మాల్ చిత్రాల స్థాయిలో 'ప్రేమనే ఊరిలో' ఉంటుందని, రూపాయి పెడితే అయిదు రూపాయిల లాభం తెచ్చిపెట్టే సినిమా అవుతుందని మరో నిర్మాత సురేశ్ కొండేటి నమ్మకంగా చెప్పారు. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం పట్ల హీరో శ్రీరామ్, నటి తపస్విని, రమిక ఆనందం వెలిబుచ్చారు. ఇంకా సీనియర్ పాత్రికేయులు ప్రభు, రాంబాబు, గాయకుడు సాకేత్, ఆదిత్య మ్యూజిక్ నిరంజన్, కో డైరెక్టర్ శ్రుతి, మహాదేవ్ కూడా మాట్లాడారు.

# ఎంవీపీ రైతుబజార్‌ను సందర్శించిన మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్, ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ

### -రాయితీ బియ్యం కౌంటర్ తనిఖీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగరంలోని ఎంవీపీ కాలనీ రైతుబజార్‌ను రాష్ట్ర పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్, దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ సందర్శించారు. రైతుబజార్‌లో ఏర్పాటు చేసిన పౌర సరఫరాల శాఖ రాయితీ బియ్యం కౌంటర్‌ను వారు తనిఖీ చేశారు. కౌంటర్ వద్ద బియ్యం కొనుగోలు చేస్తున్న వినియోగదారులతో మంత్రి, ఎమ్మెల్యే మాట్లాడి బియ్యం నాణ్యత, ధరలపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. నాణ్యమైన బియ్యాన్ని తక్కువ ధరకు వినియోగదారులకు అందిస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. అనంతరం రైతుబజార్‌లో రైతులు, వినియోగదారులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ మార్కెటింగ్ శాఖ సంయుక్త సంచాలకులు పి. సుధాకర్, ఉప సంయుక్త సంచాలకులు శ్రీనివాస కిరణ్, ఇంజనీరింగ్ విభాగం ఈఈ, డీఎస్ఓ భాస్కరరావు, డీఎం సృజన, జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు, రైతుబజార్ రైతులు, వినియోగదారులు పాల్గొన్నారు.

# ది ఇంటర్న్ రీమేక్ కోసం..

అమెరికన్ కామెడీ డ్రామా 'ది ఇంటర్న్' హిందీ రీమేక్ కోసం గత ఐదేళ్లుగా ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. అమితాబ్‌బచ్చన్, దీపికా పడుకోన్ ప్రధాన పాత్రల్లో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నట్లు ప్రకటన కూడా వెలువడింది. అయితే అనివార్య కారణాల వల్ల ఈ సినిమా ఆగిపోయింది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ సినిమాను మరలా సెట్స్‌మీదకు తీసుకొచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు మొదలయ్యాయి. అమిత్‌శర్మ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తారు. 'పీకూ' తర్వాత అమితాబ్‌బచ్చన్-దీపికా పడుకోన్ కాంబినేషన్‌లో మరో సినిమా రాబోతుండటం అభిమానుల్లో ఆసక్తిని పెంచుతున్నది. త్వరలో ఈ సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్ మొదలుకానుందని సమాచారం. హాలీవుడ్ చిత్రాన్ని యథాతథంగా కాకుండా భారతీయ నేపథ్యానికి తగినట్లుగా మార్పులు చేయబోతున్నట్లు దర్శకుడు తెలిపారు. స్వీయ నిర్మాణంలో దీపికా పడుకోన్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నదని తెలిసింది. ఓ యువ వ్యాపారవేత్త ఫ్యాషన్ సంస్థను నడిపించే క్రమంలో ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు, అదే సంస్థలోకి 70 ఏళ్ల రిటైర్డ్ వ్యక్తి సీనియర్ ఇంటర్న్‌గా చేరడంతో వారిద్దరి మధ్య వృత్తిపరమైన స్నేహం, మానవ సంబంధాలు ప్రధానంగా 'ది ఇంటర్న్' చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు.

# సీఎం రమేష్‌పై వ్యక్తిగత విమర్శలు సరికాదు

### -గుడివాడ అమర్నాథ్ వ్యాఖ్యలను ఖండించిన బీజేపీ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యుడు సీఎం రమేష్‌పై వైసీపీ నాయకుడు గుడివాడ అమర్నాథ్ చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తూ బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశురామరాజు ఆధ్వర్యంలో పార్టీ కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశంలో బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కె. సురేంద్ర మోహన్ మాట్లాడుతూ ఎంపీ సీఎం రమేష్‌పై వ్యక్తిగత విమర్శలు చేయడం సరికాదన్నారు. రాజకీయ విమర్శలు విధానాలు, అభివృద్ధి అంశాలపై ఉండాలని పేర్కొన్నారు. గుడివాడ అమర్నాథ్ అనకాపల్లి అభివృద్ధికి చేసిన కృషిని వివరించాలని అన్నారు. అనకాపల్లిలో అమర్నాథ్ హయాంలో జరిగినట్లు తాము ఆరోపిస్తున్న అవినీతి, అక్రమాలపై ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. మరోసారి వ్యక్తిగత విమర్శలకు పాల్పడవద్దని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా మీడియా కన్వీనర్ టి. కోటేశ్వరరావు, జిల్లా కిసాన్ మోర్చా అధ్యక్షుడు పి. కృష్ణారావుతో పాటు పలువురు పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# అనుకున్న సమయానికి కష్టమేనా?

ప్రభాస్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న పీరియాడిక్ యాక్షన్ వార్ డ్రామా 'ఫౌజీ' చిత్రాన్ని డిసెంబర్ 3న విడుదల చేయబోతున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. తాజా పరిణామాలను గమనిస్తే ఈ ఏడాది 'ఫౌజీ' విడుదల అసాధ్యమనే టాక్ వినిపిస్తున్నది. బ్యాలెన్స్‌గా ఉన్న వర్క్ కారణంగా ఈ సినిమా డిసెంబర్ బరి నుంచి తప్పుకునే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయంటున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమాకు సంబంధించిన రెండు భారీ యాక్షన్ ఘట్టాలను తెరకెక్కించాల్సి ఉంది. వీటికి 40రోజుల కాల్‌షీట్లు అవసరమని చెబుతున్నారు. దీనితో పాటు కొంత ప్యాచ్ వర్క్ కూడా మిగిలి ఉండటంతో మొత్తంగా 50రోజులకుపైగా షూటింగ్ అవసరం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో డిసెంబర్ 3న 'ఫౌజీ' రిలీజ్ కష్టమనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. వచ్చే ఏడాది రిపబ్లిక్ డే సందర్భంగా జనవరి 26న ఈ సినిమా ప్రేక్షకులముందుకు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయంటున్నారు. అయితే ఇవి కేవలం ఊహాగానాలేనని, ముందస్తు ప్రకటించిన తేదీనే సినిమా విడుదలవుతుందని ఫ్యాన్స్ ధీమాగా ఉన్నారు. ఈ విషయంలో స్పష్టత రావాలంటే చిత్రబృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సిందే. ఇమాన్వి, మిథున్‌చక్రవర్తి, అనుపమ్‌ఖేర్, జయప్రద, భానుచందర్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: విశాల్‌చంద్రశేఖర్, నిర్మాణం: మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, నిర్మాతలు: నవీన్ యెర్నేని, వై.రవిశంకర్, భూషణ్ కుమార్, రచన-దర్శకత్వం: హను రాఘవపూడి.

# అన్న క్యాంటీన్‌లో కలెక్టర్ ఆకస్మిక తనిఖీ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లిలోని ఎన్టీఆర్ వైద్యశాల సమీపంలో ఉన్న అన్న క్యాంటీన్‌ను జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ శనివారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణతో కలిసి వంటగది, భోజన ప్రాంగణం, తాగునీటి సౌకర్యాలను పరిశీలించారు. క్యాంటీన్‌లో వంట చేస్తున్న ఆహారం నాణ్యత, పరిశుభ్రత, వంటగది నిర్వహణను పరిశీలించిన కలెక్టర్.. మెనూ ప్రకారం నిర్ణీత సమయానికి భోజనం అందుతున్నదా లేదా అనే విషయాలను సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. రోజువారీగా ఎంతమంది పేదలు, ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగుల బంధువులు క్యాంటీన్ సేవలను వినియోగించుకుంటున్నారో ఆరా తీశారు. రూ.5కే అందిస్తున్న భోజనం నాణ్యత, పరిమాణంపై వినియోగదారుల అభిప్రాయాలను నేరుగా తెలుసుకున్నారు. భోజనంపై ఎలాంటి ఫిర్యాదులు ఉన్నాయా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ అన్న క్యాంటీన్ల ద్వారా పేదలకు పరిశుభ్రమైన, నాణ్యమైన, రుచికరమైన భోజనం అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. ఆహార పదార్థాల నాణ్యత విషయంలో ఎలాంటి రాజీ ఉండకూడదని, క్యాంటీన్ పరిసరాలు, వంటగదిని నిరంతరం పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ సిబ్బంది, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# హాలీవుడ్‌లో నటించాలని ఉంది.. ఆ సినిమాలో నాకు ఛాన్స్ ఇవ్వండి: విజయ్ సేతుపతి

టాలీవుడ్, కోలీవుడ్ అనే తేడా లేకుండా తన విలక్షణ నటనతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న మక్కల్ సెల్వన్ విజయ్ సేతుపతి తన కెరీర్ మరియు రాబోయే ప్రాజెక్ట్‌ల గురించి పలు ఆసక్తికరమైన విషయాలను పంచుకున్నారు. ఇటీవల నిథిలన్ స్వామినాథన్ తనకు 'మహారాజా 2' కథను వినిపించారని, ఆ కథ వినగానే తనకు ఎంతగానో నచ్చిందని ఆయన వెల్లడించారు. నిథిలన్ ఒక అద్భుతమైన దర్శకుడని ప్రశంసించిన విజయ్ సేతుపతి, మొదటి భాగం 'మహారాజా' విడుదల కాకముందు కొందరు ఈ సినిమాపై నమ్మకం ఉంచలేదని, కానీ తాను మాత్రం సినిమా విజయం సాధిస్తుందని గట్టిగా నమ్మానని గుర్తుచేసుకున్నారు. ఇక ఈ సినిమాకు సంబంధించి తాజాగా హాలీవుడ్ నుంచి ఓ భారీ ఆఫర్ రావడం పట్ల ఆయన సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల నిర్మాత తనకు ఫోన్ చేసి 'మహారాజా' సినిమాను హాలీవుడ్‌కు అమ్మేశామని చెప్పారని, ఆ చిత్రంలో హాలీవుడ్ స్టార్ నటుడు మాథ్యూ మెక్‌కానగీ నటించబోతున్నారని తెలిపారన్నారు. ఈ విషయం విన్న వెంటనే తాను ఎంతో థ్రిల్ అయ్యానని, నిర్మాతతో మాట్లాడుతూ 'ఒక సినిమాలో నేను ఉచితంగా నటిస్తాను.. కానీ ఆ హాలీవుడ్ రీమేక్‌లో నాకు కూడా ఒక చిన్న పాత్ర ఇప్పించండి.. నేను అక్కడికి వెళ్లి నటిస్తాను' అని సరదాగా అన్నట్లు విజయ్ సేతుపతి తెలిపారు. తనకు మొదటి నుంచీ హాలీవుడ్‌లో నటించాలనే బలమైన కోరిక ఉందని, తన సినిమా అక్కడకు చేరుకోవడం తనకు ఎంతో ఆనందాన్నిస్తోందని ఆయన మనసులోని మాటలను బయటపెట్టారు. ప్రస్తుతం విజయ్ సేతుపతి చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి.

# క్రిటికల్ కేర్ విభాగాన్ని పరిశీలించిన కలెక్టర్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి ప్రభుత్వ వైద్యశాల ప్రాంగణంలో నేషనల్ హెల్త్ మిషన్ ఆధ్వర్యంలో నూతనంగా నిర్మించిన క్లిష్టతర వ్యాధుల సంరక్షణ అత్యవసర వైద్య సేవల విభాగాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్, ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు, క్లిష్టతర వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులకు తక్షణమే మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు క్రిటికల్ కేర్ బ్లాక్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు తెలిపారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగులకు 24 గంటల పాటు నిరంతర వైద్య పర్యవేక్షణతో పాటు అవసరమైన ఐసీయూ సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. క్రిటికల్ కేర్ విభాగంలో ఏర్పాటు చేసిన వెంటిలేటర్లు, ఆధునిక మానిటర్లు, ఇతర అత్యవసర వైద్య పరికరాలు, సదుపాయాలను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. రోగులకు నాణ్యమైన వైద్యం అందించడంతో పాటు అత్యవసర సమయాల్లో వేగంగా స్పందించేలా వైద్యులు, సిబ్బంది సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు.

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