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

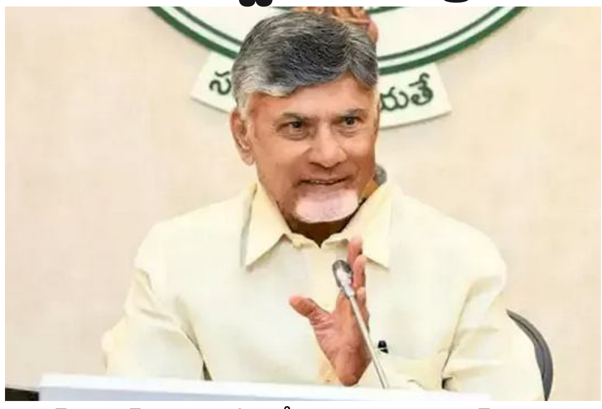
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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: 104 | ఆదివారం 27-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

మిషన్ కర్మయోగిపై..దక్షిణాది రాష్ట్రాల కార్యశాల

- 29, 30 తేదీల్లో విజయవాడలో నిర్వహణ -
తొలిరోజు హాజరుకానున్న సీఎం చంద్రబాబు



అమరావతి: మిషన్ కర్మయోగిపై దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాంతీయ కార్యశాలకు విజయవాడ వేదిక కానుంది. 'సాధనా శృంఖల' పేరుతో.. ఈ నెల 29, 30 తేదీల్లో అంబేద్కర్ కళావేదికలో నిర్వహించే సదస్సుకు మన రాష్ట్రంతోపాటు తెలంగాణ, కర్ణాటక, కేరళ, తమిళనాడు, ఒడిశా, పుదుచ్చేరిల నుంచి అధికారులు, భాగస్వామ్య పక్షాల ప్రతినిధులు పాల్గొననున్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల్లో సామర్థ్య, పరిపాలనా నైపుణ్యాల పెంపు లక్ష్యంగా మిషన్ కర్మయోగిని అమలు చేస్తున్నారు. ప్రారంభ కార్యక్రమంలో సీఎం చంద్రబాబు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొంటారు. కేంద్ర, రాష్ట్రాల ఉన్నతాధికారులు, మిషన్ కర్మయోగి ప్రతినిధులు ప్రసంగిస్తారు. కార్యశాలకు కేంద్రమంత్రి జితేంద్రసింగ్ కూడా హాజరు కానున్నారు. 29న ఉదయం 10.30కు సీఎం చంద్రబాబు ప్రారంభోపన్యాసం తర్వాత.. వివిధ అంశాలపై సాంకేతిక సమావేశాలు జరుగుతాయి. 30న నిపుణుల సమావేశం, రాష్ట్రాల ప్రదర్శనలు, బృంద చర్చలతో వర్క్‌షాప్ ముగుస్తుంది. కార్యశాలలో ఉన్నతి కార్యక్రమం ద్వారా సామర్థ్యాల పెంపునకు ఐగాట్, మిషన్ కర్మయోగి వేదిక వినియోగంపై ప్రదర్శన, క్వాలిటీ ఫ్రేమ్‌వర్క్‌పై చర్చ ఉంటాయి.

వికసిత్ భారత్-2047 సాధనే లక్ష్యంగా... 'మిషన్ కర్మయోగి ఆధ్వర్యంలో సాధనా శృంఖల 2026 పేరుతో జరిగే దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాంతీయ కార్యశాలను ఆంధ్రప్రదేశ్ నిర్వహిస్తోంది' అని సీఎం చంద్రబాబు 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు. 'సామర్థ్య పెంపు ప్రణాళికల అమల్లో భాగంగా ఉన్నతి పోర్టల్ ద్వారా 900కు పైగా శిక్షణ సంస్థల్ని అనుసంధానిస్తూ కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నారు. ఆశా కార్యకర్తల నుంచి కార్యదర్శుల వరకు అన్ని స్థాయుల్లోని ఉద్యోగులకూ లక్ష్యంతో కూడిన నైపుణ్యాల్ని అందించి.. వికసిత్ భారత్-2047ను సాధించడమే ముఖ్య ఉద్దేశం' అని పేర్కొన్నారు.

రాష్ట్రానికి ఏడు స్కోచ్ అవార్డులు

- ఉత్తమ పనితీరు కనబరిచిన ప్రభుత్వ శాఖలకు గుర్తింపు - దిల్లీలో అందుకున్న అధికారులు

అమరావతి: ఉత్తమ పనితీరు కనబరిచినందుకు పలు ప్రభుత్వ శాఖలకు ఏడు స్కోచ్ అవార్డులు లభించాయి. రాష్ట్ర గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ ఆధ్వర్యంలోని సోషల్ ఆడిట్ విభాగం, ఆచార్య ఎన్జీ రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం, సమాచార, పౌరసంబంధాల శాఖ, రాష్ట్ర డిజిటల్ కార్పొరేషన్, అమలాపురం పురపాలక సంఘంతో పాటు చిత్తూరు జిల్లా కుప్పంలో చేపట్టిన జీరో పావర్టీ-పీ-4, నెట్జీరో కార్యక్రమాలకు అవార్డులు వరించాయి. దిల్లీలో శనివారం నిర్వహించిన 109వ స్కోచ్ అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో ఆ సంస్థ ఛైర్మన్ సమీర్ కొచ్చార్ నుంచి రాష్ట్ర సోషల్ ఆడిట్ విభాగం డైరెక్టర్ జి.శ్రీకాంత్, ఆచార్య ఎన్జీ రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం వైస్‌ఛాన్సలర్ పీవీ సత్యనారాయణ, రాష్ట్ర సమాచార, పౌరసంబంధాలశాఖ జాయింట్ డైరెక్టర్ సూర్యచంద్ర రావు, రీజినల్ ఇన్‌ఫర్మేషన్ ఇంజినీర్(ఆర్ఐఈ) నాగరాజు, రాష్ట్ర డిజిటల్ కార్పొరేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ రాణి సుష్మిత, అమలాపురం పురపాలక సంఘం కమిషనర్ నిర్మల్‌కుమార్, కడా ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ వికాస్ మర్మత్ అవార్డులు అందుకున్నారు. సమీర్ కొచ్చార్ నుంచి అవార్డు అందుకుంటున్న రాష్ట్ర సోషల్ ఆడిట్ విభాగం డైరెక్టర్ శ్రీకాంత్ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం, ప్రస్తుతం వీబీ జీరామ్‌జీ అమలులో భాగంగా సోషల్ ఆడిట్ విభాగం.. ఆడిట్ ఫలితాలను ప్రజల ముందుంచి డిజిటలైజ్ చేస్తుండటంతో పురస్కారం లభించింది. ఆచార్య ఎన్జీ రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం ఇప్పటివరకు 50 వేల మందికిపైగా విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దడంతో అవార్డు వరించింది. పౌర సంబంధాలశాఖ ఆధ్వర్యంలో మీడియా అక్రిడిటేషన్ ప్రక్రియను అత్యంత పారదర్శకంగా నిర్వహించినందుకు పురస్కారాన్ని సొంతం చేసుకుంది. సమాచార పౌరసంబంధాలశాఖ ఆధ్వర్యంలోని డిజిటల్ కార్పొరేషన్ కూడా డిజిటల్, సోషల్ మీడియా మార్కెటింగ్ ఆఫ్ అమరావతి 'క్వాంటం వ్యాలీ' అంశంలో స్కోచ్ గోల్డ్ అవార్డు సాధించింది. సమగ్ర వ్యర్థాల నిర్వహణలో డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా అమలాపురం పురపాలక సంఘం ఉత్తమ పనితీరు కనబరచడంతో గుర్తింపు లభించింది.

వైమానిక రంగంలో యువతకు పుష్కల అవకాశాలు

- కర్నూలులో డీజీసీఐ, క్యూసీఐ కార్యాలయాలు

కర్నూలు: 'ప్రధాని మోదీ సూచనలతో 2047కల్లా దేశంలో 350 విమానాశ్రయాలుండేలా చర్యలు చేపట్టాం. శిక్షణ సంస్థలు, ఏవియేషన్ విశ్వవిద్యాలయాలు, అనుబంధ సంస్థలను అనుసంధా నించి ఏపీలో విమానయాన రంగానికి అనుకూల వాతావరణాన్ని కల్పిస్తున్నాం. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆలోచనలతో ఏపీని దేశానికి ఏవియేషన్ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దుతామ'ని పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కె.రామ్మోహన్‌నాయుడు తెలిపారు. శనివారం కర్నూలులోని ఓర్వకల్లు విమానాశ్రయంలో రాష్ట్రంలోనే తొలి 'ఓరియంట్ ఫ్లైట్స్ ఏవియేషన్ అకాడమీ' ప్రారంభోత్సవ శిలాఫలకాన్ని మంత్రులు టీజీ భరత్, బీసీ జనార్దన్‌రెడ్డి, ఎంపీ బస్తిపాటి నాగరాజు, పాణ్యం ఎమ్మెల్యే గౌరు చరితలతో కలిసి ఆయన ఆవిష్కరించారు. రెండు శిక్షణ విమానాలను జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం కేంద్రమంత్రి మాట్లాడుతూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా విమానయాన రంగంలో మానవ వనరుల అవసరం పెరుగుతోందని, దేశ యువత ఆ అవకాశాలను అంది పుచ్చు కునేలా 'ఫ్లయింగ్ ట్రైనింగ్ ఆర్గనైజేషన్ల (ఎఫ్‌టీవోలు)ను భారీగా ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. 'త్వరలోనే కర్నూలులో రెండో ఎఫ్‌టీవో కార్యకలాపాలు ప్రారంభించబోతోంది. తర్వాత కడప, రాజమహేంద్రవరంలో రెండేసి, భోగాపురంలో మరికొన్ని ఏర్పాటు కానున్నాయి. దేశీయ పరిజ్ఞానంతో తయారుచేసిన 'హన్స్ ఎన్జీ' విమానాలపై ఏపీలో శిక్షణ ఇప్పించే అంశాన్ని పరిశీలిస్తున్నాం. భోగాపురంలో 139 ఎకరాల్లో ఏవియేషన్ యూనివర్సిటీ వస్తోంది. త్వరలో దేశవ్యాప్తంగా మరో 1,600 విమానాలు రానున్నాయి. వచ్చే 15 ఏళ్లలో 25వేల నుంచి 30వేల మంది పైలట్లు అవసరమవుతారు' అని పిలుపునిచ్చారు.

ఎంఎస్ఎంఈల బలోపేతానికే ప్రత్యేక పాలసీ

- 175 నియోజకవర్గాల్లో ఎంఎస్ఎంఈ పార్కుల ఏర్పాటు - మహిళలను వ్యాపారవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రోత్సాహం - మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమల (ఎంఎస్ఎంఈ) బలోపేతానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక పాలసీని అమలు చేస్తోందని ఎంఎస్ఎంఈ, గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన, ప్రవాసాంధ్రుల సాధికారత శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని 175 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో ఒక్కో ఎంఎస్ఎంఈ పార్కు ఏర్పాటు చేసే కార్యక్రమం కొనసాగుతోందన్నారు. విశాఖ కన్వెన్షన్‌లో ఎంఎస్ఎంఈ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'వాల్‌మార్ట్ వృద్ధి ఎంఎస్ఎంఈ కనెక్ట్-2026' వన్‌డే డెవలప్‌మెంట్ కార్యక్రమంలో మంత్రి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎంఎస్ఎంఈ రంగాన్ని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు వివిధ శాఖలతో సమన్వయం చేసుకుని పార్కుల అభివృద్ధికి చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ఎంఎస్ఎంఈలను బలోపేతం చేసేందుకు ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాలు, ఒప్పందాలు చేపడుతున్నామని, మహిళలను వ్యాపారవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం ప్రోత్సాహం అందిస్తోందని చెప్పారు. ఎంఎస్ఎంఈ రంగం ద్వారా రాష్ట్రంలో ఉపాధి, వ్యాపార అవకాశాలను పెంచేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఎంఎస్ఎంఈ పార్కుల ద్వారా యువతకు పెద్దఎత్తున ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని మంత్రి పేర్కొన్నారు.

సర్ నిర్ణయాలన్నీ ఏకగ్రీవమే

- మా మధ్య విభేదాల్లేవు.. - నోటీసులు వచ్చినవారు బీఎల్‌వోలకు పత్రాలిస్తే చాలు - వారిని ఈఆర్వోల విచారణకు పిలవాల్సిన అవసరం లేదు - కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ప్రకటన

దిల్లీ: ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) విషయంలో కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కమిషనర్, మిగిలిన ఇద్దరు కమిషనర్ల మధ్య స్పర్ధలు తలెత్తాయన్న వార్తలను ఎన్నికల సంఘం తోసిపుచ్చింది. సర్‌కు సంబంధించిన అన్ని నిర్ణయాలూ ఏకగ్రీవంగానే తీసుకున్నామని కేంద్ర ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్‌కుమార్, ఎన్నికల కమిషనర్లు ఎస్.ఎస్.సంధూ, వివేక్ జోషి సంయుక్త ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఎన్నికల సంఘం పూర్తిస్థాయి సమావేశం నిర్వహించిన తర్వాత ఈ ప్రకటన వెలువడింది. సర్‌పై ఎన్నికల కమిషన్‌లో విభేదాలంటూ ఇటీవల మీడియాలో వార్తలు వెలువడిన అనంతరం రాజకీయ దుమారం రేగిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌పై పార్లమెంటులో అభిశంసన తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టి పదవీచ్యుతుడిని చేయాలని విపక్షాలు ప్రయత్నిస్తున్నాయి. ఈ తరుణంలో- తామంతా ఒక్కటిగానే ఉన్నామంటూ... తమపై వచ్చిన ఆరోపణలకు ఎన్నికల కమిషనర్లు అంశాలవారీగా వివరణ ఇచ్చారు.

మూడో దశ పూర్తయ్యాకే తుది లెక్కలు... "దేశవ్యాప్తంగా సర్ నిర్వహించాలన్నదానితోపాటు కమిషన్ మరికొన్ని నిర్ణయాలు తీసుకొంది. బిహార్, పశ్చిమబెంగాల్‌తోపాటు దేశవ్యాప్తంగా మరో 30 రాష్ట్రాలు/ కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లో సర్ చేపట్టాలని ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయించి ప్రకటనలు జారీచేశాం. సుప్రీంకోర్టు దానిని సమర్థించింది. మూడో దశలో 12 రాష్ట్రాల్లో సర్ నిర్వహించిన తర్వాతే ఓటర్ల తుది లెక్కలు తెలుస్తాయి" అని ఈసీ ప్రకటించింది. కమిషనర్ల మధ్య తలెత్తిన అంతరాలు కేంద్ర క్యాబినెట్ సెక్రటేరియట్‌కు వెళ్లాయన్న వార్తల్ని తోసిపుచ్చింది.

"ఆ లేఖ కమిషన్, ఐటీ డివిజన్‌లతో ముడిపడిన విధాన నిర్ణయాలకు చెందినది కాదు. అది డిప్యుటేషన్ మీద వచ్చిన ఓ అధికారి పనికి సంబంధించింది మాత్రమే. ఈసీఐ ఐటీ డివిజన్‌పై డిప్యూటీ ఎలక్షన్ కమిషనర్ పర్యవేక్షణను ఎన్నడూ ఉపసంహరించలేదు" అని ఈసీ స్పష్టంచేసింది.

కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరైనా హాజరు కావచ్చు... "ప్రస్తుతం వివిధ రాష్ట్రాల్లో కొనసాగుతున్న సర్ ప్రక్రియలో భాగంగా ఎవరికైనా అన్‌మ్యాపింగ్, ఇతర తార్కిక దోషాలకు సంబంధించి నోటీసులు వచ్చి ఉంటే వారి ఇళ్లను బీఎల్‌వో సందర్శించి, పత్రాలు సేకరించిన అనంతరం ఈఆర్‌వో నిర్ణయం కోసం వాటిని ఈసీఐనెట్‌లో అప్‌లోడ్ చేస్తారు. అలాంటి వారిని విచారణ కోసం ఈఆర్‌వో/ఈఏఆర్‌వో కార్యాలయాలకు పిలవరు. ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో ఈఆర్‌వో విచారణ చేపట్టాలని నిర్ణయిస్తే దాన్ని ఆన్‌లైన్‌లో నిర్వహించవచ్చు. ఆ విచారణకు కుటుంబ సభ్యుల తరఫున పెద్దవారిలో ఎవరో ఒకరు హాజరైతే సరిపోతుంది. ఇందుకోసం ఆన్‌లైన్ సౌకర్యాన్ని బలోపేతం చేస్తున్నాం. జాబితాలో పేర్లు లేనివారు, కొత్త ఓటర్లు ఈఆర్వోకి దరఖాస్తు చేయవచ్చు. అది నిరంతర ప్రక్రియ. దీనిపై సీఈవోలకు మరోసారి ఆదేశాలిచ్చాం. దీనిపై వెంటనే కార్యాచరణ మొదలవుతుంది.

హెల్ప్ డెస్కులు, ప్రత్యేక శిబిరాలు...

నైట్ షెల్టర్లలో నివసించేవారు, కూలీలు, నిరుపేదలు, ఇళ్లులేని వారికి ఓటుహక్కు కల్పించేందుకు అవసరాన్ని బట్టి జిల్లా ఎన్నికల అధికారులు అవసరమైనన్ని హెల్ప్‌డెస్కులు, ప్రత్యేక శిబిరాలు ఏర్పాటుచేస్తారు. ఫారం-6తో జతచేసిన డిక్లరేషన్‌ను సుప్రీంకోర్టు కూడా సమర్థించింది. ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ నిర్వహించని సమయంలో దరఖాస్తులన్నీ ఓటర్ల నమోదు నిబంధనలు-1960కి లోబడి ఉంటాయి. ఆ నిబంధనల ప్రకారం ఉన్నవాటిని మాత్రమే అప్పుడు ఉపయోగిస్తాం. క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసే అధికారుల పాత్ర, వారి చట్టబద్ధ అధికారాలను అనుసరించి ఈసీఐనెట్ అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈసీఐనెట్‌ను సీనియర్ డిప్యూటీ ఎలక్షన్ కమిషనర్ నేతృత్వంలోని ఓ కమిటీతో పాటు, ఐఐటీ/ట్రిపుల్ఐటీలకు చెందిన నిపుణులతో కూడిన మరో స్వతంత్ర కమిటీ తనిఖీచేసి అది ఎన్నికల చట్టాలు, నిబంధనలకు లోబడి ఉందా లేదా అన్నదానిపై కమిషన్‌కు నివేదిక సమర్పిస్తాయి. రాష్ట్రాల సీఈవోలు ఇచ్చిన సమాధానం ఆధారంగా పోర్టల్‌లో ఇప్పటికే పలు మార్పులు చేశాం. దిల్లీ, మహారాష్ట్ర సీఈవోల వినతి మేరకు ఆ రెండు రాష్ట్రాలకు గడువు పెంచాం" అని ఈసీ తెలిపింది.

సురక్షిత తాగునీటి సరఫరాకు అత్యధిక ప్రాధాన్యమివ్వాలి

- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ ఆదేశం

అమరావతి: ప్రజలకు సురక్షిత తాగునీటిని అందించేందుకు అత్యధిక ప్రాధాన్యమివ్వాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ అధికారులను ఆదేశించారు. సమగ్ర రక్షిత తాగునీటి పథకాల నిర్వహణపై గ్రామీణ నీటి సరఫరా విభాగం ఉన్నతాధికారులతో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పలు సూచనలు చేశారు. 'తాగునీటి పథకాల నిర్వహణపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి. ప్రజారోగ్యానికి సంబంధించిన అంశాలపై నిర్లక్ష్యం వహించొద్దు. నేను గుర్తించిన ఫిల్టర్ ఛాంబర్లు, బెడ్ల నిర్వహణకు సంబంధించి పూర్తిస్థాయి నివేదిక అందించాలి. ప్రతి పథకం పరిశుభ్రంగా, సురక్షితంగా, పూర్తి సామర్థ్యంతో పని చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. గ్రామీణ నీటి సరఫరా అధికారులు, జిల్లా పరిషత్ సీఈవోలు సంయుక్తంగా నిరంతరం తనిఖీలు నిర్వహించాలి. నీటి వనరులు, శుద్ధి కేంద్రాలు, పంప్ హౌస్‌లు, పైప్‌లైన్లు, వాల్వ్‌ల నిర్వహణను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలి' అని పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. 'వేసవి నిల్వ ట్యాంకులను పూర్తి సామర్థ్యంతో నిర్వహించడంతోపాటు వాటి పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. లీకేజీలు, విద్యుత్తు సంబంధిత లోపాలు, మౌలిక సదుపాయాలు వంటి సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించాలి. ప్రతి సమగ్ర రక్షిత తాగునీటి పథకానికి సంబంధించిన రికార్డులు, తనిఖీ నివేదికలు, మరమ్మతుల వివరాలు సక్రమంగా నిర్వహించాలి. నిర్దేశిత ప్రమాణాలు పాటించిన తర్వాతే చెల్లింపులకు సిఫార్సు చేయాలి' అని అధికారులకు ఉప ముఖ్యమంత్రి సూచించారు.

జీవీఎంసీ ఎన్నికలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

- 120 వార్డుల్లో పోలింగ్ కేంద్రాల గుర్తింపు, మౌలిక సదుపాయాలపై ప్రత్యేక దృష్టి - ఓటర్ల జాబితాల్లో తప్పిదాలకు తావులేకుండా చర్యలు: కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ పరిధిలోని 120 వార్డులకు జరగనున్న స్థానిక సంస్థల సాధారణ ఎన్నికలను పారదర్శకంగా, సజావుగా నిర్వహించేందుకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్, అదనపు ఎన్నికల అథారిటీ కేతన్ గార్గ్ అధికారులను ఆదేశించారు.జీవీఎంసీ అధికారులు, సహాయ ఎన్నికల అధికారులుగా వ్యవహరిస్తున్న జోనల్ కమిషనర్లు, సంబంధిత ఉద్యోగులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి ఎన్నికల సన్నద్ధతపై ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అనంతరం డాక్టర్ లంకపల్లి బుల్లయ్య కళాశాలలో సహాయ ఎన్నికల అధికారులు, రిటర్నింగ్ అధికారులు, సిబ్బందికి ఎన్నికల నిర్వహణపై శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కేతన్ గార్గ్ మాట్లాడుతూ 120 వార్డుల్లో పోలింగ్ కేంద్రాల గుర్తింపు, వాటిలో తాగునీరు, విద్యుత్, వెలుతురు, మరుగుదొడ్లు, దివ్యాంగులకు ర్యాంపులు వంటి మౌలిక సదుపాయాలను పరిశీలించి అవసరమైన ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలన్నారు. పోలీస్ స్టేషన్ల వారీగా ఓటర్ల జాబితాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, ఫొటో ఓటర్ల జాబితాల్లో ఎలాంటి తప్పిదాలకు అవకాశం లేకుండా పక్కాగా సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాల మేరకు అధికారులు తమకు కేటాయించిన బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ఎన్నికల ఏర్పాట్లను క్షేత్రస్థాయిలో నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ లోపాలను వెంటనే సరిదిద్దాలని జోనల్ కమిషనర్లకు సూచించారు. ఎన్నికల నిర్వహణలో అన్ని విభాగాలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని స్పష్టం చేశారు. జోనల్ స్థాయిలో రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో సమావేశాలు నిర్వహించాలని, సోమవారం సాయంత్రం 4 గంటలకు జీవీఎంసీ స్థాయిలో రాజకీయ పార్టీలతో సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అన్ని జోన్ల జోనల్ కమిషనర్లు, వివిధ విభాగాల అధికారులు, మాస్టర్ ట్రైనర్లు, సంబంధిత సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

నూనెగింజలూ పప్పుధాన్యాలను ప్రోత్సహించాలి

బ్రిటిష్ వలస పాలనలో భారతదేశం తరచూ కరవుకాటకాల బారిన పడేది. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత కూడా దేశ జనాభాకు సరిపడా ఆహారాన్ని ఉత్పత్తి చేసుకోలేకపోయేది. దిగుమతులపై ఆధారపడే దుస్థితికి దిగజారింది. హరిత విప్లవంతో పరిస్థితి మారింది. ఆహారోత్పత్తిలో అసాధారణ వృద్ధి సిద్ధించింది. ఇప్పుడు ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద బియ్యం ఉత్పత్తిదారుగా, ఎగుమతిదారుగా భారత్ అవతరించింది. దేశంలో నికర సాగు విస్తీర్ణంలో 1970-71 నుంచి పెద్దగా మార్పు లేకపోయినా, సాగునీటి సౌకర్యం పెరిగి పదేపదే పంటలు వేయడంతో వ్యవసాయోత్పత్తి విజృంభించింది. దేశీయ ఆహారోత్పత్తి 2024-25 నాటికి 35.7 కోట్ల టన్నుల రికార్డు స్థాయికి చేరింది. 2025-26లో ఇది 37.66 కోట్ల టన్నులుగా ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. బఫర్ స్టాక్ నిబంధనల ప్రకారం ఉండాల్సిన దానికంటే భారతావని దాదాపు అయిదురెట్లు ఎక్కువ బియ్యం, గోధుమ నిల్వలు కలిగి ఉంది. ఇథనాల్ డిస్టిలరీలకు 52 లక్షల టన్నుల నూకలనూ విక్రయించింది. అయితే ఈ విజయం సాధించే క్రమంలో పంటల వైవిధ్యం తీవ్రంగా దెబ్బతింది. భూసారం తగ్గిపోవడం తదితర పర్యావరణ నష్టాలు కూడా సంభవించాయి. భారత్‌లో మొదటి నుంచీ రకరకాల పంటలు సాగయ్యేవి. కానీ, గత దశాబ్దాలలో మన వ్యవసాయం బియ్యం, గోధుమల సాగు వైపు మారిపోయింది. సంప్రదాయ పంటల వైవిధ్యం మసకబారింది. 2024-25 నాటికి మొత్తం ఆహార ధాన్యాల ఉత్పత్తి 35.7 కోట్ల టన్నులలో వరి, గోధుమల వాటా 61శాతం నుంచి 74 శాతానికి పెరిగింది. మొక్కజొన్న సాగు కూడా గణనీయంగా వృద్ధి చెందింది. అలాగే చెరకు సాగు విస్తీర్ణం రెట్టింపైంది. ఈ చెరకు సాగుతో మహారాష్ట్ర, పంజాబ్, హరియాణా, ఉత్తర్ ప్రదేశ్‌లలో నీటి ఎద్దడి ఏర్పడుతోంది. ఒకప్పుడు మొత్తం ఆహారధాన్యాల ఉత్పత్తిలో చిరుధాన్యాలకు 39.4శాతం వాటా ఉండేది. కానీ, 2024-25 నాటికి వీటి ఉత్పత్తి 6.2 శాతానికి పడిపోయింది. జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు కనుమరుగయ్యే స్థితికి చేరాయి. చిరు ధాన్యాల సాగు విస్తీర్ణం 2.64 కోట్ల హెక్టార్లకు తెగ్గోసుకుపోయింది. ప్రజలకు చవకలో పోషక విలువలుగల ఆహారం లభించకుండా పోతోంది. అంతేకాకుండా, ప్రొటీన్ అందించే పప్పు గింజల సాగు విస్తీర్ణం 14 నుంచి 10 శాతానికి తగ్గింది. వేరుసెనగ, నువ్వులు, పొద్దు తిరుగుడు వంటి నూనె గింజల సాగు విస్తీర్ణం కూడా భారీగా తగ్గిపోయింది. దేశీయ గిరాకీని తీర్చే స్థాయిలో ఉత్పత్తి జరగకపోవడంతో ఏటా వందల కోట్ల డాలర్ల విదేశీ మారకద్రవ్యం వెచ్చించి వంట నూనెలను దిగుమతి చేసుకోవాల్సి వస్తోంది. కూరగాయలు, పండ్ల సాగు విస్తీర్ణం వరసగా అయిదు శాతం, నాలుగు శాతం మాత్రమే ఉంది. సాగు భూమినీ, నీటి వనరులనూ అత్యధికంగా వరి, గోధుమ, మొక్కజొన్న, చెరకు వంటి పంటల సాగుకు మళ్లిస్తున్నారు. దాంతో పప్పు, నూనె గింజల సాగు తీవ్రంగా దెబ్బతింటోంది. ముఖ్యంగా అలసందలు, ఎర్ర బఠానీలు, కందిపప్పు వంటి అనేక పప్పుధాన్యాల పంటల విస్తీర్ణం తరిగిపోయింది. నూనెగింజల పరిస్థితి కూడా ఇదే. దశాబ్దాలుగా దేశీయ వంట నూనెల రంగంలో ఆధిపత్యం చెలాయించిన వేరుసెనగ సాగు విస్తీర్ణం కూడా 2024-25 నాటికి బాగా తగ్గిపోయింది. ప్రత్యామ్నాయ పంట అయిన నువ్వుల సాగు విస్తీర్ణమూ తరిగిపోయింది. దేశంలోని నికర సాగు విస్తీర్ణంలో వర్షాధార ప్రాంతాలు ఇప్పటికీ 45శాతంకంటే ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. ఆ ప్రాంతాల్లో పప్పు, నూనె గింజలు, చిరు ధాన్యాలు పండించేవారు. కానీ, ఇప్పుడు అక్కడ కూడా బియ్యం, గోధుమలు, మొక్కజొన్న, చెరకు వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. రైతులు సంప్రదాయ పంటలను విడిచిపెట్టి వరి, గోధుమలు, చెరకు వైపు మొగ్గు చూపడానికి ప్రభుత్వ విధానాలే కారణమని చెప్పవచ్చు. బియ్యం, గోధుమలకు మాత్రమే మద్దతు ధరలతో కొనుగోళ్లు జరగడం, కొన్ని రాష్ట్రాల్లో మద్దతు ధరలకు అదనంగా ప్రత్యేక బోనస్‌లు ఇవ్వడం కూడా రైతులను ఆ రెండు పంటల వైపు ఆకర్షిస్తోంది. విద్యుత్ లభ్యతతో భూగర్భ జలాలను ఎక్కువెక్కువగా తోడేసి వరి, గోధుమ, చెరకు పంటలను సాగు చేస్తున్నారు. తాజాగా ఇథనాల్ తయారీ కోసం మొక్కజొన్న, చెరకు, బియ్యానికి డిమాండ్ పెరిగింది. దీనికి తోడు జాతీయ ఆహార భద్రతా చట్టం కింద దాదాపు 80 కోట్ల మందికి ఉచితంగా ధాన్యం పంపిణీ చేస్తుండటం వల్ల కూడా వరి, గోధుమలకు గిరాకీ ఉంటోంది. మరోవైపు, అత్యంత రాయితీ ధరలకు యూరియా లభించడంతో దాన్ని విపరీతంగా వాడేస్తున్నారు. ఫలితంగా నేలలు కలుషితమవుతున్నాయి. దేశంలో పోషకాహార భద్రతకు తోడు పర్యావరణ పరిరక్షణను కూడా సాధించాలంటే తక్షణం విధాన మార్పులు చేపట్టాలి. మెట్ట భూముల్లో నీటిని ఎక్కువగా వినియోగించే వరి, చెరకు సాగును తగ్గించి, నూనెగింజలూ పప్పుధాన్యాలను ప్రోత్సహించాలి. ఎరువుల రాయితీని సంస్కరించాలి. ఉత్పత్తి ఆధారిత రాయితీని ఎకరాల వారీగా ప్రత్యక్ష ప్రయోజన బదిలీ (డీబీటీ) పథకం ద్వారా అందించాలి. కనీస మద్దతు ధరలపై బియ్యం, గోధుమల ఓపెన్-ఎండెడ్ కొనుగోళ్లకు పరిమితి విధించి, నూనెగింజలు, పప్పుధాన్యాలకు కూడా గ్యారంటీ కొనుగోళ్లను విస్తరించాలి. ఆహారం-పశు దాణా సంక్షోభాన్ని నివారించాలంటే బియ్యం, మొక్కజొన్న, చెరకు ఆధారంగా ఇథనాల్ ఉత్పత్తి చేసే విధానాన్ని మార్చుకోవాలి. పేడ వంటి ఇతర బయోఫ్యూయల్ వనరులను ఉపయోగించుకోవాలి. ఇథనాల్, బయో డీజిల్ ఉత్పత్తి కోసం కానుగ, జట్రోఫా వంటి వనరులను ఉపయోగించుకోవాలి. రేషన్ షాపుల ద్వారా బలహీన వర్గాలకు వంట నూనెలను పంపిణీ చేయడం, దిగుమతులను తగ్గించడం వల్ల ఆదా అయ్యే నిధులతో నూనెగింజలు, పప్పుధాన్యాల సాగుదారులకు క్వింటాలుకు అదనపు బోనస్‌ను ప్రకటించడం వంటి చర్యలు ఉపయుక్తం. స్వామినాథన్ కమిటీ ఫార్ములా ప్రకారం రైతులకు కనీస మద్దతు ధరలను ప్రకటించాలి.

పోలింగ్ స్టేషన్ల జాబితాపై రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో సమావేశం

- సౌత్ జోన్‌లో 30 నుంచి 45వ వార్డుల పోలింగ్ స్టేషన్లపై సమీక్ష

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ) సాధారణ ఎన్నికల నిర్వహణలో భాగంగా సౌత్ జోన్ పరిధిలోని 30వ వార్డు నుంచి 45వ వార్డు వరకు పోలింగ్ స్టేషన్ల జాబితా (అనెక్సర్-1)పై గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో సమావేశం నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ఎన్నికల అధికారి ఆదేశాలు, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి సూచనల మేరకు సౌత్ జోన్ కార్యాలయంలోని సహాయక ఎన్నికల అధికారి చాంబర్‌లో ఈ సమావేశం నిర్వహించినట్లు జీవీఎంసీ సౌత్ జోన్ జోనల్ కమిషనర్, సహాయక ఎన్నికల అధికారి ఎం. మల్లయ్య నాయుడు తెలిపారు. సమావేశంలో 30 నుంచి 45వ వార్డుల పరిధిలోని పోలింగ్ స్టేషన్ల జాబితాపై సంబంధిత అంశాలను చర్చించారు. సహాయక ఎన్నికల అధికారి, జోనల్ కమిషనర్ ఎం. మల్లయ్య నాయుడుతో పాటు రిటర్నింగ్ అధికారులు, ఎన్నికల సిబ్బంది, గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

గోవిందరాజ స్వామివారి తిరువీధి మహోత్సవం

- భక్తుల జయధ్వనుల మధ్య వైభవంగా సాగిన ఉత్సవం

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: సింహాచలం శ్రీశ్రీశ్రీ వరాహ లక్ష్మీనృసింహస్వామివారి సన్నిధిలో పౌర్ణమిని పురస్కరించుకుని శ్రీ గోవిందరాజ స్వామివారి తిరువీధి మహోత్సవం వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్వామివారిని అర్చకులు సర్వాంగ సుందరంగా అలంకరించి భక్తులకు దివ్య మంగళ రూపంలో దర్శనం కల్పించారు. ఉత్సవంలో భాగంగా నాలాయిర దివ్యప్రబంధ అధ్యాపకులు దివ్యప్రబంధాలను మధురంగా గానం చేయగా, వేద పండితులు వేద విన్నపాలను సమర్పించారు. భక్తుల జయధ్వనుల నడుమ స్వామివారి తిరువీధి ఉత్సవం సాగింది. తిరువీధి మహోత్సవాన్ని తిలకించిన భక్తులు ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని పొందారు. ఆలయ పరిసరాలు భక్తుల సందడితో ఆధ్యాత్మిక శోభను సంతరించుకున్నాయి.

ద్వారకా బస్‌స్టేషన్‌లో డిజిటల్ ఫిర్యాదుల కియోస్క్ ప్రారంభం

- తెలుగు, ఇంగ్లిష్, హిందీ భాషల్లో వాయిస్ ద్వారా ఫిర్యాదుల నమోదు - ప్రయాణికులు, ఆర్టీసీ సిబ్బంది సద్వినియోగం చేసుకోవాలి - పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఏపీఎస్‌ఆర్టీసీ ద్వారకా బస్‌స్టేషన్‌లోని 22వ ప్లాట్‌ఫారమ్ వద్ద ఉన్న పోలీస్ ఔట్‌పోస్ట్‌లో డిజిటల్ ఫిర్యాదుల కియోస్క్‌ను విశాఖపట్నం పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చీ, ఐపీఎస్ ప్రారంభించారు. ఈ కియోస్క్ ద్వారా ప్రజలు తమ ఫిర్యాదులను తెలుగు, ఇంగ్లిష్, హిందీ భాషల్లో వాయిస్ రికార్డు ద్వారా నమోదు చేసుకోవచ్చు. ఫిర్యాదు నమోదు అనంతరం రశీదు అందజేస్తారు. ఫిర్యాదులను సంబంధిత అధికారులు పరిశీలించి బాధితులకు తగిన న్యాయం అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటారు. కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన జిల్లా ప్రజా రవాణా అధికారి బి. అప్పలనాయుడు మాట్లాడుతూ ద్వారకా బస్‌స్టేషన్‌లో డిజిటల్ ఫిర్యాదుల కియోస్క్ ఏర్పాటు చేయడం విశాఖతో పాటు ఉత్తరాంధ్ర ప్రయాణికులకు ఎంతో ఉపయోగకరమన్నారు. పోలీస్‌స్టేషన్‌కు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేకుండా బస్‌స్టేషన్‌లోనే ఫిర్యాదు నమోదు చేసుకునే అవకాశం కల్పించారని తెలిపారు. కియోస్క్ ఏర్పాటుకు సహకరించిన పోలీస్ కమిషనర్, పోలీస్ శాఖ, ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చీ మాట్లాడుతూ డిజిటల్ ఫిర్యాదుల కియోస్క్ ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని అన్నారు. ప్రయాణికులు, ఏపీఎస్‌ఆర్టీసీ సిబ్బంది ఈ సదుపాయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. పోలీస్ శాఖకు ఎప్పటికప్పుడు సహకరిస్తున్న జిల్లా ప్రజా రవాణా అధికారి బి. అప్పలనాయుడుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డీసీపీలు మణికంఠ, మేరీ ప్రశాంతి, మధు, పాపారావు, ఏడీసీపీ (ట్రాఫిక్) ఏ. నరసింహారావు, పోలీస్ ఏసీపీలు, సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, డిప్యూటీ చీఫ్ ట్రాఫిక్ మేనేజర్ కె. పద్మావతి, అసిస్టెంట్ ట్రాఫిక్ మేనేజర్ కె. గంగాధర్, పర్సనల్ ఆఫీసర్ జె. తిరుపతి, ఇతర అధికారులు, సూపర్‌వైజర్లు, ఆర్టీసీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఐఎన్ఎస్ డేగా పరిసరాల్లో పర్యావరణ నిర్వహణ పక్కాగా ఉండాలి

- విమానాల సురక్షిత రాకపోకలకు ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలి - ఎయిర్‌ఫీల్డ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ మేనేజ్‌మెంట్ కమిటీ సమావేశంలో కలెక్టర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఐఎన్ఎస్ డేగా పరిసరాల్లో పర్యావరణ నిర్వహణను పక్కాగా చేపట్టడంతో పాటు విమానాల సురక్షిత రాకపోకలకు అవసరమైన ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాలులో ఎయిర్‌ఫీల్డ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ మేనేజ్‌మెంట్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. జ్ఞానాపురం, ఐఎన్ఎస్ డేగా పరిసరాల్లో పక్షులు, వన్యప్రాణుల వల్ల విమానాల రాకపోకలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ సూచించారు. పరిసర ప్రాంతాల్లో బహిరంగంగా చెత్త, మాంస వ్యర్థాలు వేయకుండా పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. పక్షులు, జంతువులను ఆకర్షించే పరిస్థితులను నివారించడంతో పాటు అనధికారిక మాంస దుకాణాలు, వ్యర్థాల నిల్వ ప్రాంతాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. సమావేశంలో ఐఎన్ఎస్ డేగా అధికారులు, డీఆర్వో విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఆర్డీవో దిలీప్ చక్రవర్తి, జీవీఎంసీ, రెవెన్యూ తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ హిత జీవన విధానం అలవర్చుకోవాలి

- ఇంట్లో గాలిని శుద్ధి చేసే మొక్కలు పెంచాలి - పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి - జె.వి. రత్నం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రతి ఒక్కరూ పర్యావరణ హిత జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకోవాలని గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్జీవో వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జె.వి. రత్నం పిలుపునిచ్చారు. శనివారం గాజువాకలోని సిద్ధార్థ పబ్లిక్ స్కూల్‌లో ప్రకృతి రైతు జమీల్ ఆధ్వర్యంలో మొక్కల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రత్నం మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ ఇంట్లో గాలిని శుద్ధి చేసే మొక్కలను పెంచాలని సూచించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అన్నారు. విద్యార్థులు తమ పరిసరాలను స్వయంగా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, మనం తినే పండ్ల విత్తనాలతో సామాజిక వనాలను అభివృద్ధి చేయాలని కోరారు. శీతోష్ణస్థితి మార్పుల నేపథ్యంలో వాతావరణాన్ని చల్లబరిచేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు కృషి చేయాలని అన్నారు. పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడకపోతే భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే సమస్యలను విద్యార్థులకు వివరించారు. సంస్థ ప్రతినిధి కుసుమ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులందరికీ పర్యావరణ హిత జీవన విధానంపై శిక్షణ ఇస్తున్నామని తెలిపారు. భవిష్యత్ తరాలు ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణంలో జీవించాలంటే పర్యావరణ హితంగా జీవించడం తప్పనిసరి అన్నారు. ఉపాధ్యాయురాలు రెహానా మాట్లాడుతూ ఇళ్లను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకున్నట్లే పరిసరాలను కూడా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా సమస్త జీవరాశిలో మనమూ ఒక భాగమనే విషయాన్ని గుర్తించి అన్ని జీవులను కాపాడుకోవాలని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు రెహామున్నీసా, పలువురు విద్యార్థులు పర్యావరణ పరిరక్షణపై మాట్లాడారు.

స్వర్ణ గ్రామం, స్వర్ణ వార్డు ఉద్యోగులకు చలో విజయవాడకు అనుమతి లేదు

- విధులకు గైర్హాజరై కార్యక్రమానికి వెళితే చర్యలు - అనకాపల్లి ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో పనిచేస్తున్న స్వర్ణ గ్రామం, స్వర్ణ వార్డు ఉద్యోగులు సెప్టెంబర్ 27న తమ డిమాండ్ల సాధన కోసం నిర్వహించనున్న 'చలో విజయవాడ' కార్యక్రమంలో పాల్గొనడానికి అనుమతి లేదని జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, ఐపీఎస్ తెలిపారు. ఇదే అంశంపై సెప్టెంబర్ 26న ఇతర జిల్లాల్లోనూ పోలీసు అధికారులు అనుమతి లేని కార్యక్రమానికి వెళ్లకుండా సూచనలు చేసినట్లు తాజా వార్తా నివేదికలు పేర్కొన్నాయి. రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాలు, వరదల పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రజల భద్రత, సహాయక చర్యలు, పునరావాస కార్యక్రమాలు, అత్యవసర సేవలను సమర్థంగా నిర్వహించేందుకు అధికారులు, సిబ్బంది తమ విధుల్లో అందుబాటులో ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని ఎస్పీ తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు స్వర్ణ గ్రామం, స్వర్ణ వార్డు ఉద్యోగులు తమకు కేటాయించిన విధులకు తప్పనిసరిగా హాజరై ప్రజలకు అవసరమైన రెవెన్యూ సేవలు, విపత్తు నిర్వహణ చర్యలు, ప్రభుత్వ ఆదేశాల అమలులో సహకరించాలని సూచించారు. ముందస్తు అనుమతి లేకుండా విధులకు గైర్హాజరై 'చలో విజయవాడ' కార్యక్రమానికి హాజరయ్యే వారిపై చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్పీ హెచ్చరించారు. ప్రభుత్వ సర్వీస్ నిబంధనల ప్రకారం శాఖాపరమైన చర్యలు కూడా ఉంటాయని తెలిపారు. జిల్లాలోని బస్టాండ్లు, రైల్వే స్టేషన్ల వద్ద పోలీసు సిబ్బందిని నియమించి కార్యక్రమానికి వెళ్లే వారిని గుర్తిస్తామని ఎస్పీ వెల్లడించారు. ప్రస్తుత విపత్తు పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఉద్యోగులు విధులకు హాజరై ప్రజలకు అవసరమైన సేవలు అందించాలని సూచించారు.

ఇసుకకొండ సత్యదేవుని ఆలయంలో ఘనంగా భాద్రపద పౌర్ణమి వేడుకలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వన్‌టౌన్ ఇసుకకొండపై కొలువుదీరిన దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ శ్రీ రమా సహిత సత్యనారాయణ స్వామి వారి దేవస్థానంలో భాద్రపద పౌర్ణమి వేడుకలు శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. పాంచరాత్ర ఆగమ సంప్రదాయం ప్రకారం ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు ఫణిహారం నరసింహాచార్యులు స్వామివారికి, అమ్మవార్లకు ప్రత్యేక పూజలు, అర్చనలు నిర్వహించారు. ఉదయం 4 గంటల నుంచే వేలాది మంది భక్తులు ఆలయానికి తరలివచ్చారు. నూతనంగా నిర్మించిన క్యూ కాంప్లెక్స్ ద్వారా ధ్వజస్తంభాన్ని దర్శించుకుని అనంతరం శ్రీ రమా సహిత సత్యనారాయణ స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. మూడు బ్యాచ్‌లలో మొత్తం 139 దంపతులు సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతాల్లో పాల్గొన్నారు. వ్రతం నిర్వహించిన దంపతులకు శేషవస్త్రం, ప్రసాదం అందజేసి వేద ఆశీర్వచనం చేశారు. ధర్మకర్తల మండలి ఆధ్వర్యంలో సుమారు వెయ్యి మంది భక్తులకు అన్నదానం ఏర్పాటు చేశారు. పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే గణబాబు, విశాఖ పార్లమెంట్ టీడీపీ ఇన్‌చార్జి చోడే వెంకట పట్టాభిరామ్ స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ట్రస్ట్ బోర్డు చైర్మన్ కోరుకొండ సూర్యప్రసాద్, సభ్యులు బొట్టా సరోజిని, వేదుల హనుమంతరావు, గడదాసు నరసయ్యమ్మ, జె్రిపోతుల ప్రసన్న, నల్లబిల్లి వెంకటలక్ష్మి, ఉప్పిలి అప్పలకొండ యాదవ్ భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. ఆలయ ఈఓ టి. రాజగోపాల్‌రెడ్డి తెలిపారు.

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 ఎదుర్కోవాల్సి 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 క్రమబద్దీకరించాలంటే,బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం.అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో కెరోటినాయిడ్స్ మరియు సిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి.ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.జుట్టు, గోళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది.అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

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

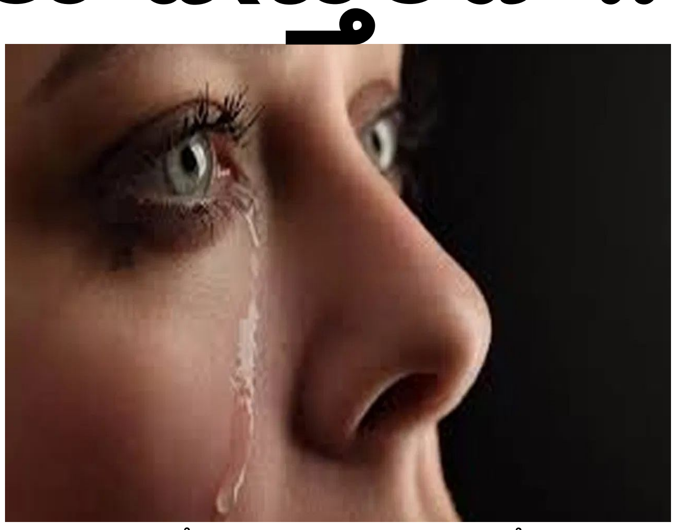
బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యాభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన 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 చక్కరె స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుందంట. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లావిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంట. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వల ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంట. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంట. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసన్ అని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చటి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంట. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంట.

అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

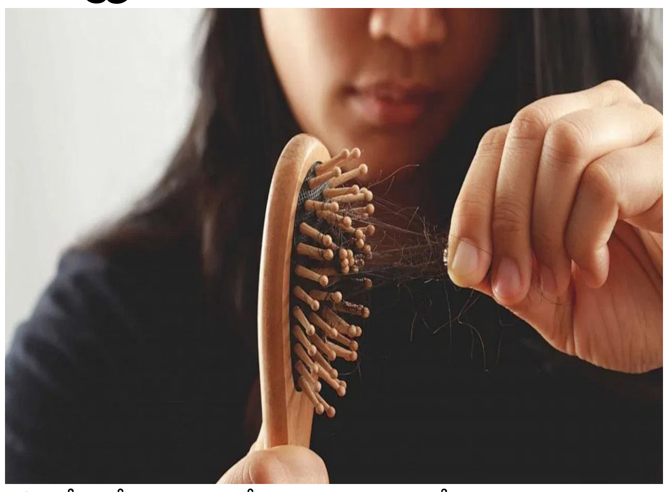


కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని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

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ 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 నివారించ డానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని ట్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ దీ5 అధికంగా ఉండే గుడ్లు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్లు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆముదం నూనె రాయడం ఇష్టం లేకపోతే, నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల నువ్వుల నూనె తీసుకొని, కొన్ని కరివేపాకు రెబ్బలు అందులో వేసి వేడి చేయాలి. చల్లబడిన తర్వాత ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

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

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

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

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 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యంగా చేస్తే నరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజు సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్గా వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజు సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే అలవాట్లు

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

కారం తింటే లాభమా?

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

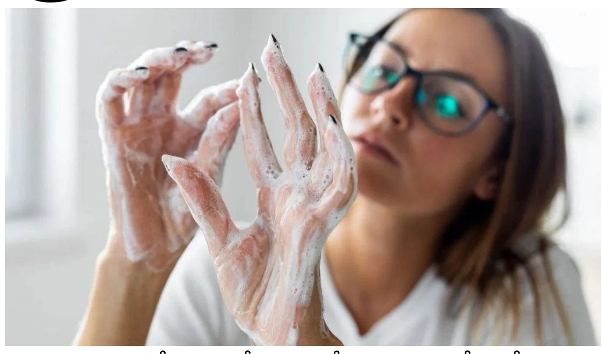
బార్లీ గింజలను చీప్‌గా చూడకండీ

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 మెరుగుపరుస్తుంది. బార్లీ నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గుండెల్లో మంట, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మూత్రపిండాల పనితీరుకు కూడా సహాయపడుతుంది. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి హానికరమైన పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. శరీరం నిర్విషీకరణను సులభతరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ నీరు కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్లు, రాళ్ళు వంటి సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. బార్లీ నీరు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు ఈ నీటిని తాగడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే వైద్యులు డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ఉదయం గ్లాసు బార్లీ నీరు తాగాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

తెల్లబఠానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

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

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?



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

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ఎలా గుర్తించాలి?

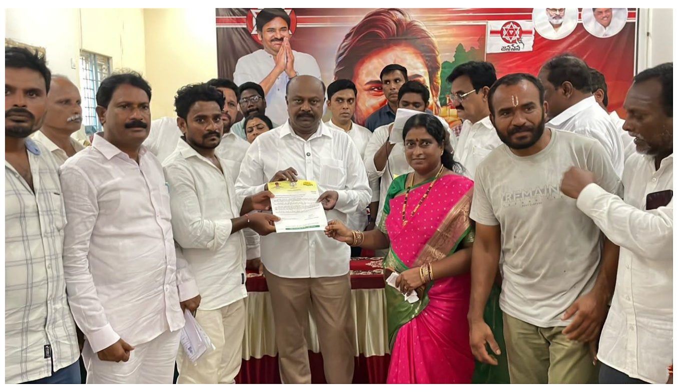
బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్.. ప్రస్తుత జీవన మార్గంలో మహిళల ఆరోగ్యానికి పెద్ద ప్రమాదంగా మారింది. ఈ వ్యాధి ఒక్కసారిగా వచ్చే వ్యాధి కాదు. దీని వెనుక కాలక్రమంగా జరిగే శారీరక మార్పులు, అలవాట్లు, జీవనశైలి భిన్నతలు ప్రధానంగా కారణమవుతుంటాయి. ఈ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా అందించడం, ఆరోగ్యంగా జీవించే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

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదేవిధంగా కాలే కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్లు మిలితమై ఉన్నాయి. విటమిన్ బీ6, విటమిన్ బీ 9, విటమిన్ బీ 2 విటమిన్ ఏ, సీ, కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లింఫోసైట్స్, ఫాగోసైట్స్ అని పిలిచే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది ఈ ఆకుకూర. ఇదొక క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందినది. ఒక కప్పు లేదా 21 గ్రాముల ముడి కాలేలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒక గ్రాము, ఫైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కె లు లభిస్తాయి. విటమిన్ సీ ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లావిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పౌడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజు 14 గ్రాముల కాలే పౌడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్యాట్ లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది కాలే. సల్ఫోరాఫేన్ అనే కాంపౌండ్ 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

పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు సీఎం సహాయ నిధి అండ

- పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు - 48 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.28.71 లక్షల సీఎంఆర్‌ఎఫ్ చెక్కులు



పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా మంజూరైన రూ.28,71,941 విలువైన చెక్కులను 48 మంది లబ్ధిదారులకు పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు పంపిణీ చేశారు. సుజాతనగర్‌లోని క్యాంపు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో లబ్ధిదారులకు చెక్కులు అందజేసి వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రమేష్‌బాబు మాట్లాడుతూ ఆర్థిక ఇబ్బందులతో వైద్య చికిత్స పొందుతున్న పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి అండగా నిలుస్తోందన్నారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. లబ్ధిదారులు తమ పరిసరాల్లోని ఇతరులకు కూడా సీఎంఆర్‌ఎఫ్‌పై అవగాహన కల్పించాలని కోరారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గ పరిధిలోని వివిధ వార్డులు, పెందుర్తి, సబ్బవరం, పరవాడ మండలాలతో పాటు ఇతర ప్రాంతాలకు చెందిన లబ్ధిదారులకు చెక్కులు అందజేశారు. అత్యధికంగా పరవాడ మండలానికి చెందిన 18 మందికి రూ.9,61,333, సబ్బవరం మండలానికి చెందిన ఎనిమిది మందికి రూ.4,44,660 చొప్పున చెక్కులు అందాయి. కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ బట్టు సూర్యకుమారి, పెందుర్తి పీఏసీఎస్ చైర్మన్ అయిత సింహాచలం, పార్టీ నాయకులు, వార్డు అధ్యక్షులు, స్థానిక కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు పాల్గొన్నారు.

రైల్వే స్టేషన్‌లో వాయిస్ ఆధారిత ఈ-ఫిర్యాదు కియోస్క్

- పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లకుండానే ఫిర్యాదు నమోదు.. పీజీఆర్‌ఎస్‌తో అనుసంధానం
- ప్రారంభించిన మంత్రి వంగలపూడి అనిత

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ రైల్వే స్టేషన్, ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ సమీపంలోని పోలీస్ ఔట్‌పోస్టుల వద్ద ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థతో అనుసంధానించిన వాయిస్ ఆధారిత ఈ-ఫిర్యాదు కియోస్క్‌లను హోం, విపత్తు నిర్వహణ శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత ప్రారంభించారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చీ, ఐపీఎస్‌తో పాటు ఉన్నతాధికారులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. నిత్యం లక్షలాది మంది రాకపోకలు సాగించే రైల్వే స్టేషన్, ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన ఈ కియోస్క్‌ల ద్వారా పోలీస్ సిబ్బంది సహాయం లేకుండానే ప్రజలు మాట్లాడటం ద్వారా ఫిర్యాదులు నమోదు చేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా వృద్ధులు, అక్షరాస్యత తక్కువగా ఉన్నవారు, డిజిటల్ పరిజ్ఞానం లేని వారికి ఈ సౌకర్యం ఉపయోగపడనుంది. కియోస్క్‌లను పీజీఆర్‌ఎస్‌తో అనుసంధానించామని పోలీస్ కమిషనర్ తెలిపారు. పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేకుండా ప్రజలు తెలుగు, ఇంగ్లిష్, హిందీ భాషల్లో వాయిస్ ద్వారా ఫిర్యాదులు నమోదు చేసుకోవచ్చని, ఈ సౌకర్యాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ప్రజలకు పోలీస్ సేవలను సులభతరం, పారదర్శకంగా, వేగంగా అందించేందుకు కియోస్క్‌లను ఏర్పాటు చేసినట్లు మంత్రి అనిత తెలిపారు. విశాఖ రైల్వే స్టేషన్ నుంచి ప్రతిరోజూ సుమారు 1.5 లక్షల మంది ప్రయాణికులు రాకపోకలు సాగిస్తున్నందున వారి భద్రతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. వాయిస్ ద్వారా ఫిర్యాదులు నమోదు చేయడం వల్ల వివరాల్లో కచ్చితత్వం ఉంటుందని తెలిపారు. మారుతున్న నేరాల నేపథ్యంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించుకుని ఏపీ పోలీసులు కేసులను ఛేదిస్తున్నారని మంత్రి పేర్కొన్నారు. పారిశ్రామిక, పర్యాటకంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న విశాఖలో భద్రతకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డీసీపీ-1, డీసీపీ-2, డీసీపీ (క్రైమ్స్), డీసీపీ (అడ్మిన్), రైల్వే అధికారులు, ఇతర సంబంధిత అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో 5.74 లక్షల మంది పిల్లలకు ఆల్బెండజోల్ మాత్రల పంపిణీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం జిల్లాలో 18వ జాతీయ నులిపురుగుల నిర్మూలన దినోత్సవాన్ని సెప్టెంబర్ 28న నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డాక్టర్ పి. జగదీశ్వరరావు తెలిపారు. కార్యక్ర మంలో భాగంగా 1 నుంచి 19 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలు, కిశోరులు, విద్యార్థులకు ఆల్బెండజోల్ మాత్రలు అందించనున్నారు. జిల్లాలోని అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠశాలలు, జూనియర్ కళాశాలలు, ఇతర విద్యాసంస్థల్లో సుమారు 5,74,496 మంది పిల్లలను లక్ష్యంగా చేసుకుని మాత్రలు పంపిణీ చేయనున్నారు. 1 నుంచి 2 సంవత్సరాల పిల్లలకు 400 మి.గ్రా ఆల్బెండజోల్ మాత్రలో సగం మాత్రను నీటిలో కలిపి ఇవ్వాలి. 2 నుంచి 19 సంవత్సరాల వారికి 400 మి.గ్రా పూర్తి మాత్రను నమిలి నీటితో మింగేలా ఇవ్వాలని అధికారులు సూచించారు. మాత్రలను ఖాళీ కడుపుతో కాకుండా భోజనం అనంతరం ఆరోగ్య సిబ్బంది లేదా ఉపాధ్యాయుల పర్యవేక్షణలో ఇవ్వాలి. సెప్టెంబర్ 28న మాత్రలు తీసుకోలేని లేదా కార్యక్రమానికి హాజరుకాని పిల్లలకు అక్టోబర్ 5న మాప్-అప్ డే నిర్వహించి మాత్రలు అందించనున్నారు. నులిపురుగుల సంక్రమణ వల్ల రక్తహీనత, పోషకాహార లోపం, ఆకలి తగ్గడం, కడుపునొప్పి, బలహీనత వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. విద్య, మహిళా శిశు సంక్షేమం, గిరిజన సంక్షేమం, మున్సిపల్ శాఖల సమన్వయంతో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నారు. అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, ఉపాధ్యాయులు, ఆశా కార్యకర్తలు, ఏఎన్‌ఎంలు, ఆరోగ్య సిబ్బంది అర్హులైన పిల్లలందరికీ మాత్రలు అందేలా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని అధికారులు సూచించారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు తప్పనిసరిగా నులిపురుగుల నిర్మూలన మాత్రలు ఇప్పించి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

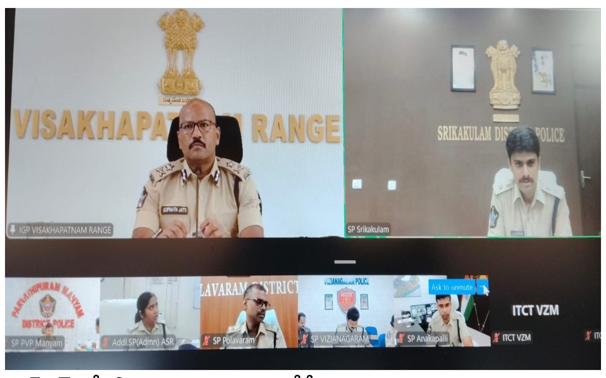
కళలను కాపాడటమంటే భారతీయ సంస్కృతిని పరిరక్షించడమే

-యువతలో సమైక్యత, క్రమశిక్షణ, సహకారాన్ని పెంపొందించే సంగీతం - రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ పి.ఎస్. నాయుడు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: భారతీయ సంస్కృతికి ప్రతిబింబాలైన లలితకళలు, కళాకారుల పరిరక్షణకు ప్రభుత్వం, సమాజం సంయుక్తంగా అండగా నిలవాలని రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ పి.ఎస్. నాయుడు పిలుపునిచ్చారు. భారత్ వికాస్ పరిషత్-విశాఖపట్నం శాఖ ఆధ్వర్యంలో శనివారం నిర్వహించిన జాతీయ గ్రూప్ సాంగ్స్ పోటీలు-2026 కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. కళలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా దేశ సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని కాపాడినట్లవుతుందని తెలిపారు. గ్రూప్ సాంగ్స్ కేవలం సంగీత పోటీలు మాత్రమే కాదని, యువతలో సమిష్టి భావన, క్రమశిక్షణ, సహకారం, నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించేందుకు దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. సంగీతం భాష, ప్రాంతాలకు అతీతంగా ప్రజలను ఏకతాటిపైకి తీసుకువస్తుందని అన్నారు. విద్య జ్ఞానాన్ని అందిస్తే సంస్కారం దానికి సరైన దిశను చూపుతుందని పి.ఎస్. నాయుడు పేర్కొన్నారు. పోటీల్లో గెలుపు, ఓటముల కంటే వాటి ద్వారా అలవడే క్రమశిక్షణ, ఆత్మవిశ్వాసం జీవితంలో ఎంతో ఉపయోగపడతాయని విద్యార్థులకు సూచించారు. కృత్రిమ మేధ, డిజిటల్ సాంకేతికత అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పటికీ భారతీయ సంప్రదాయాలను మరువకూడదని అన్నారు. “మూలాల్లో భారతీయత--ఆలోచనల్లో ఆధునికత-చర్యల్లో మానవత్వం” అనే సమతుల్యతను యువత అలవర్చుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన బృందాలకు జ్ఞాపికలు, ప్రశంసాపత్రాలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ మాజీ ఉపకులపతి ప్రొఫెసర్ జి. నాగేశ్వరరావు, నిర్వాహకులు రమేష్ చంద్ జైన్, చి.వి. సత్యనారాయణ, వంకాయల జవహర్, విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్నికల సన్నద్ధతపై రేంజ్ ఐజీపీ సమీక్ష

- నేర నియంత్రణ, మహిళల భద్రత, రోడ్డు భద్రత, గంజాయి నిర్మూలనపై ప్రత్యేక దృష్టి - స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో శాంతిభద్రతలకు పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టాలి



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సన్నద్ధత, నేర నియంత్రణ, మహిళలు, బాలల భద్రత, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ, గంజాయి నిర్మూలన, సైబర్ నేరాల నియంత్రణపై విశాఖపట్నం రేంజ్ ఐజీపీ గోపీనాథ్ జట్టి ఐపీఎస్ సమీక్ష నిర్వహించారు. శనివారం ఆరు జిల్లాల ఎస్పీలతో జూమ్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమగ్ర సమీక్ష చేపట్టారు. అల్లూరి సీతారామరాజు, పోలవరం, అనకాపల్లి, విజయనగరం, పార్వతీపురం మన్యం, శ్రీకాకుళం జిల్లాల ఎస్పీలు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఏపీఓలిస్, త్రిశూల్, హత్య కేసుల పెండింగ్ దర్యాప్తులు, లోక్ అదాలత్ కేసుల పరిష్కారం, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో పెండింగ్ నాన్ బెయిలబుల్ వారెంట్లు, స్మార్ట్ పోలీసింగ్, సైబర్ నేరాలపై జిల్లాల వారీగా సమీక్షించారు. మహిళలు, బాలలపై నేరాల విషయంలో జీరో టాలరెన్స్ విధానం అమలు చేస్తూ పోక్సో, వరకట్న మరణాలు, అత్యాచారం, బాలికల అదృశ్యం కేసుల దర్యాప్తును వేగవంతం చేయాలని ఐజీపీ సూచించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నమూనాలను విశ్లేషించి ప్రమాదకర ప్రాంతాలను గుర్తించి ఇంజినీరింగ్, ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ చర్యలు చేపట్టాలని, హిట్ అండ్ రన్ కేసుల్లో సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో నిందితులను త్వరగా గుర్తించాలని ఆదేశించారు. గంజాయి, ఇతర మాదకద్రవ్యాల సాగు, రవాణా, నిల్వ, విక్రయాలపై నిరంతర నిఘా కొనసాగించాలని, సరఫరా నెట్‌వర్క్‌తో పాటు ఆర్థిక లావాదేవీలు, అక్రమ ఆస్తులపై దర్యాప్తు చేపట్టాలని సూచించారు. అర్హులైన వారిపై పీఐటీ-ఎన్‌డీపీఎస్ ప్రతిపాదనలు త్వరగా పంపాలని, పెండింగ్ ఎన్‌బీడబ్ల్యూల అమలును వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో సమస్యాత్మక, సున్నిత, అత్యంత సున్నిత పోలింగ్ కేంద్రాలను ముందుగానే గుర్తించి ప్రత్యేక భద్రతా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని ఐజీపీ సూచించారు. హిస్టరీ షీటర్లు, రౌడీ షీటర్లు, పాత నేరస్తులు, సమస్యాత్మక వ్యక్తులపై నిరంతర నిఘా ఉంచి అవసరమైన ముందస్తు చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. సైబర్ నేరాల్లో నిలిపివేసిన నగదును బాధితులకు త్వరగా అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో స్మార్ట్ పోలీసింగ్‌ను మరింత బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. ఎన్నికల భద్రతా ఏర్పాట్లను జిల్లా ఎస్పీలు స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తూ క్షేత్రస్థాయిలో సిబ్బందికి స్పష్టమైన బాధ్యతలు అప్పగించాలని గోపీనాథ్ జట్టి ఆదేశించారు.

ఎస్సీ యువతకు నైపుణ్య శిక్షణపై అవగాహన

- నైపుణ్యాలు పెంపొందించుకుని ఉపాధి అవకాశాలు అందిపుచ్చుకోవాలి - ఈతలపాక సుజాత

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఎస్సీ యువత నైపుణ్య శిక్షణ పొందుతూ వివిధ రంగాల్లో ఉపాధి అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ మాదిగ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ ఈతలపాక సుజాత సూచించారు. ఎంవీపీ కాలనీలోని ఎస్సీ కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో ఉమ్మడి విశాఖపట్నం జిల్లా ఎస్సీ యువతీ యువకులకు నైపుణ్య అభివృద్ధి, కేంద్ర రుణ పథకాలపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో సుజాత పాల్గొని మాట్లాడుతూ ఎస్సీ ప్రజల అభివృద్ధి కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పలు సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలను అమలు చేస్తోందన్నారు. నైపుణ్య అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను సద్వినియోగం చేసుకుని శిక్షణ పొందాలని, తద్వారా వివిధ రంగాల్లో ఉపాధి, స్వయం ఉపాధి అవకాశాలు పొందాలని సూచించారు. కేంద్ర రుణ పథకాలపై అవగాహన పెంచుకుని అర్హత మేరకు వాటిని వినియోగించుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఈడీ సత్యపద్మ, భాస్కర్, ఇతర అధికారులు, ఎస్సీ సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

డ్రగ్స్‌కు దూరంగా ఉండాలి

- మాదకద్రవ్యాల దుష్ప్రభావాలపై అవగాహన కల్పించిన ఈగల్ అధికారులు - డ్రగ్స్ వద్దు బ్రో అంటూ ప్రతిజ్ఞ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: నషా ముక్త్ యువ ఫర్ వికసిత్ భారత్‌లో భాగంగా 100 వీక్స్ నషా ముక్త్ యువ అభియాన్ కార్యక్రమంలో ‘నా ఆరోగ్యం-నా గర్వం’ పేరుతో మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేక అవగాహన కార్యక్రమాన్ని అనకాపల్లి ప్రభుత్వ ఎన్టీఆర్ ఆసుపత్రిలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖపట్నం ఈగల్ అదనపు ఎస్పీ సి.హెచ్. శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ డ్రగ్స్, గంజాయి వంటి మాదకద్రవ్యాల వినియోగం వల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం పడటంతో పాటు వ్యక్తిగత జీవితం, కుటుంబం, సమాజంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయని వివరించారు. మాదకద్రవ్యాల వినియోగం నేరచరిత్రకు దారితీసే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఎన్‌డీపీఎస్ చట్టం కింద మాదకద్రవ్యాలకు సంబంధించిన నేరాలకు ఎదురయ్యే చట్టపరమైన పరిణామాలను వివరించారు. డ్రగ్స్‌కు సంబంధించిన అక్రమ కార్యకలాపాలపై సమాచారం ఉంటే ఈగల్ టోల్‌ఫ్రీ నంబర్ 1972కు తెలియజేయాలని, సమాచారం అందించే వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచుతామని తెలిపారు. అనంతరం పాల్గొన్న వారితో మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేక ప్రతిజ్ఞ చేయించి ‘డ్రగ్స్ వద్దు బ్రో’ నినాదం చేయించారు. కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జిల్లా క్రైమ్ అదనపు ఎస్పీ పి. మోహనరావు, విజిలెన్స్ కమిటీ సభ్యుడు కాండ్రేగుల వెంకటరమణ, డీసీహెచ్‌ఎస్ ఎస్. శ్రీనివాసరావు, నషా ముక్త్ యువ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ గొర్లి మహేశ్వరరావు, ఈగల్ టాస్క్‌ఫోర్స్ ఇన్‌స్పెక్టర్ టి. ధనుంజయనాయుడు, అనకాపల్లి ఈగల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎస్. నారాయణరావు, అనకాపల్లి టౌన్ సీఐ జి. ప్రేమ్‌కుమార్, టాస్క్‌ఫోర్స్ సిబ్బంది, నర్సింగ్ విద్యార్థులు, ఆసుపత్రి సిబ్బంది, సామాజిక కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఈవీఎం గోదాముల్లో భద్రతా ప్రమాణాలపై కలెక్టర్ తనిఖీ

- సీసీ కెమెరాలు, సీల్ వ్యవస్థ, భద్రతా ఏర్పాట్ల పరిశీలన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: చినగదిలి పరిధిలోని ఈవీఎం గోదాములను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ శనివారం వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో కలిసి తనిఖీ చేశారు. ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాల మేరకు ఈవీఎం, వీవీప్యాట్ యంత్రాలను భద్రపరిచిన గోదాముల్లో భద్రతా ప్రమాణాలు, పర్యవేక్షణ ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. మూడు నెలలకోసారి నిర్వహించే సాధారణ తనిఖీల్లో భాగంగా గోదాముల పరిసరాలు, భద్రతా ఏర్పాట్లు, సీసీ కెమెరాల పనితీరు, షట్టర్లు, భద్రతా సిబ్బంది విధులు తదితర అంశాలను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. గోదాముల తాళాలు, సీల్ వ్యవస్థ, రికార్డుల నిర్వహణపై సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. గోదాముల వద్ద భద్రతా ఏర్పాట్లలో ఎలాంటి లోపాలకు తావులేకుండా నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. తనిఖీలో వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, ఎన్నికల విభాగం అధికారులు, సంబంధిత సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పెందుర్తి ఎమ్మెల్యేను కలిసిన మండలాల ప్రత్యేక అధికారులు

- మూడు మండలాల అభివృద్ధి, ప్రభుత్వ పథకాల అమలుపై చర్చ

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గంలోని మూడు మండలాలకు నియమితులైన ప్రత్యేక అధికారులు శనివారం సుజాతనగర్‌లోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబును మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. మండల పరిషత్‌ల పాలకవర్గాల పదవీకాలం ముగియడంతో రాష్ట్రంలోని మండల పరిషత్‌లకు ప్రత్యేక అధికారులను నియమించిన నేపథ్యంలో ఈ భేటీ జరిగింది. పెందుర్తి మండల ప్రత్యేక అధికారి ఉషారాణి (డీఎల్‌డీఓ), సబ్బవరం మండల ప్రత్యేక అధికారి కె. రమామణి (స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్), పరవాడ మండల ప్రత్యేక అధికారి వి. ప్రవీణ్ (ఏపీఎస్‌ఆర్టీసీ ఆర్‌ఎం) ఎమ్మెల్యేను కలిసి ఆయా మండలాల పరిస్థితులను వివరించారు. అభివృద్ధి పనులు, ప్రభుత్వ పథకాల అమలు, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంపై చర్చించారు. కార్యక్రమంలో పెందుర్తి మండల ప్రజాపరిషత్ అధికారి అప్పలరాజు, సబ్బవరం మండల ప్రజాపరిషత్ అధికారి పద్మజ, పరవాడ మండల ప్రజాపరిషత్ అధికారి మల్లికార్జున్ పాల్గొన్నారు.

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, ఆదివారం
27-9-2026

అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో సామూహిక సీమంతాలు

- చిన్నారులకు అన్నప్రాసన చేసిన కేఎన్ఆర్

గాజువాక, చైతన్యవారధి: సేవా సంకల్ప్ అభియాన్‌లో భాగంగా అంగన్‌వాడీ ఉత్సవం సందర్భంగా గాజువాక పాత కర్ణవానిపాలెం అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో గర్భిణులకు సామూహిక సీమంతాలు నిర్వహించారు. బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమానికి ఆ పార్టీ ఏపీ మీడియా ప్యానలిస్టు, గాజువాక కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. మహిళా మోర్చా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు వర్రే లలితతో కలిసి గర్భిణులకు పోషకాహారం, సీమంతం కిట్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కరణంరెడ్డి నరసింగరావు మాట్లాడుతూ గర్భధారణ సమయంలో పోషకాహారం తీసుకోవడం ద్వారా తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చన్నారు. పోషక విలువలున్న ఆహారం అందించడం ఆరోగ్యకరమైన ప్రసవానికి దోహదపడుతుందని తెలిపారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల అభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులు కేటాయిస్తోందని పేర్కొన్నారు. సేవా సంకల్ప్ అభియాన్ ద్వారా అవసరమైన వర్గాలకు అండగా మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. అనంతరం చిన్నారులకు అన్నప్రాసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో గ్రామ అధ్యక్షుడు సిరసపల్లి అప్పారావు, బీజేపీ నాయకులు బగ్గు ఈశ్వరరావు, అంగన్‌వాడీ టీచర్ పూర్ణకుమారి, కేవి రమణ, జనపరెడ్డి పైడిరాజు, కరణం రామకృష్ణ, గొంతిన దేముడు, సాలాపు రాము, జనపరెడ్డి మణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిత్య అన్నప్రసాద కేంద్రంలో ఈవో ఆకస్మిక తనిఖీ

- ప్రసాదాల నాణ్యత, పరిశుభ్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి దేవస్థానంలో భక్తులకు అందిస్తున్న 'శ్రీ సింహాద్రినాథ నిత్య అన్నప్రసాదం' పథకం పనితీరు, ప్రసాదాల నాణ్యతను ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. అన్నప్రసాద భవనానికి చేరుకున్న ఈవో భోజనం చేస్తున్న భక్తులతో నేరుగా మాట్లాడి అన్నప్రసాదం రుచి, వడ్డింపు విధానం, ఇతర ఏర్పాట్లపై వారి అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు. అనంతరం అన్నప్రసాద తయారీ వంటశాలను పరిశీలించి ఆహార పదార్థాల నాణ్యత, వంట ప్రక్రియ, పరిసరాల పరిశుభ్రతను తనిఖీ చేశారు. భక్తులకు అందించే అన్నప్రసాదాన్ని రుచికరంగా, నాణ్యతా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా, పరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో తయారు చేయాలని సంబంధిత సిబ్బందికి సూచించారు. తనిఖీలో సహాయ కార్యనిర్వహణాధికారి పాలూరి నర్సింగరావు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణే లక్ష్యం

- పోలీస్, జిల్లా అధికారుల సమీక్షలో కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణే లక్ష్యంగా పోలీస్, జిల్లా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆదేశించారు. శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హాతో కలిసి రోడ్ సేఫ్టీ కమిటీ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. గత ఏడాదితో పోలిస్తే ఈ ఏడాది రోడ్డు ప్రమాదాలు, ప్రాణనష్టం తగ్గినట్లు పోలీస్ అధికారులు కలెక్టర్‌కు వివరించారు. ద్విచక్ర వాహనాలు, త్రీ వీలర్లే ఎక్కువగా ప్రమాదాలకు గురవుతున్నాయని, 25-35 ఏళ్ల వయసు వారిలో ప్రమాదాల సంఖ్య అధికంగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఉదయం 9 నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు, సాయంత్రం 6 నుంచి రాత్రి 12 గంటల వరకు ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరిగే అవకాశం ఉండటంతో ఆయా సమయాల్లో వాహన తనిఖీలు, నిఘా పెంచినట్లు వెల్లడించారు. డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు, స్పీడ్ లేజర్లు, బాడీ వార్న్ కెమెరాల వినియోగాన్ని పెంచడంతో పాటు బ్లాక్ స్పాట్ల వద్ద పోలీసింగ్ పెంచినట్లు తెలిపారు. జాతీయ రహదారులపై వేగ నియంత్రణకు తాత్కాలిక బారికేడ్లు, రంబుల్ స్ట్రిప్స్, అనధికారిక మీడియన్ ఓపెనింగ్స్ మూసివేత వంటి చర్యలు చేపడుతున్నట్లు వివరించారు. రోడ్లపై ఇంజనీరింగ్ లోపాలు ప్రమాదాలకు కారణం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. వాహనదారులు లేన్ డిసిప్లిన్ పాటించేలా, రోడ్డు సంకేతాలపై అవగాహన పెంచేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. అనధికారిక పార్కింగ్, అనుమతి లేని కటింగ్స్, ఓపెనింగ్స్‌ను వెంటనే సరిచేయాలని ఆదేశించారు. ప్రమాదం జరిగిన 24 గంటల్లోనే పోలీస్, ఆర్అండ్‌బీ, పంచాయతీరాజ్ తదితర శాఖల అధికారులతో కూడిన జాయింట్ ఆడిట్ బృందం సంఘటనా స్థలాన్ని పరిశీలించాలని తెలిపారు. ఓవర్ స్పీడింగ్, రోడ్డు నిర్మాణ లోపాలు, పొదల కారణంగా చూపు తగ్గడం తదితర కారణాలను విశ్లేషించి, వారం రోజుల్లో సరిదిద్దే చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలోని 22 సాధారణ 108 అంబులెన్స్‌లతో పాటు సీహెచ్‌సీల్లో సీఎస్ఆర్ నిధులతో అందుబాటులో ఉన్న అధునాతన ఏఎల్ఎస్ అంబులెన్స్‌లను ప్రమాద సమయాల్లో సమర్థంగా వినియోగించేలా పోలీసులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు.

గంజాయి అక్రమ రవాణాపై సమీక్ష... జిల్లాలో గంజాయి అక్రమ రవాణా నిరోధం, పిట్-ఎన్‌డీపీఎస్ చట్టం అమలు, నమోదైన కేసులపై కూడా సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ నెలలో 17 గంజాయి కేసులు నమోదు చేసి 14,028 కిలోల గంజాయి, 18.92 కిలోల హాషిష్ ఆయిల్ స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు పోలీస్ అధికారులు తెలిపారు. పిట్-ఎన్‌డీపీఎస్ చట్టం అమలుతో పదేపదే నేరాలకు పాల్పడుతున్న వారి సంఖ్య తగ్గిందని వివరించారు. గంజాయి అక్రమ రవాణాపై కఠిన చర్యలు కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధానమంత్రి రోడ్డు ప్రమాద బాధితుల నగదు రహిత చికిత్స పథకం పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై. సత్యనారాయణరావు, అనకాపల్లి ఇన్‌చార్జి ఆర్డీవో వై. శ్రీనివాసరావు, డీఎస్పీలు, పోలీస్, జిల్లా అధికారులు, జాతీయ రహదారుల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పేదల సొంతింటి కలను సాకారం చేయడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పేదల సొంతింటి కలను సాకారం చేయడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ తెలిపారు. అనకాపల్లి నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో జీవీఎంసీ పరిధిలో నూతనంగా మంజూరైన 43 గృహాల లబ్ధిదారులకు ప్రొసీడింగ్స్ పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, అనకాపల్లి జిల్లా టీడీపీ అధ్యక్షుడు బత్తుల తాతయ్యబాబు, నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇన్‌చార్జి పీలా గోవింద సత్యనారాయణ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ మంజూరైన గృహాల నిర్మాణ పనులను లబ్ధిదారులు వెంటనే ప్రారంభించాలని సూచించారు. మంజూరు తేదీ నుంచి 45 రోజుల్లో బేస్‌మెంట్ పనులు ప్రారంభిస్తే తొలి విడత నిధులు అందుతాయని తెలిపారు. గతంలో మంజూరైన ఇళ్లలో సుమారు 3 వేల ఇళ్లు ఇంకా పూర్తికాలేదని, లబ్ధిదారులు ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ప్రస్తుత గృహ నిర్మాణ పథకం కింద రూ.2.50 లక్షల వరకు ప్రభుత్వ ఆర్థిక సాయం, బీసీ లబ్ధిదారులకు అదనపు ప్రోత్సాహకాలు అందుతున్నాయని తెలిపారు. అర్హులైన వారు సమీప సచివాలయంలో వివరాలు నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. పేదల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తూ పెన్షన్లు, తల్లికి వందనం, ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం వంటి పథకాలను అమలు చేస్తోందన్నారు. అనకాపల్లి నియోజకవర్గంలో తాగునీరు, రోడ్లు, డ్రైనేజీ, లైటింగ్ తదితర అభివృద్ధి పనులు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో టీడీపీ, జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు, అధికారులు, గృహ లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.

భావోద్వేగ అనుబంధాలకే నా ప్రథమ ప్రాధాన్యత

వివాహం తర్వాత మానసికంగా దృఢంగా మారారు రష్మిక మందన్నా. ఆమె ఎక్కడ మాట్లాడినా ఆ మాటల్లో ఓ పరిపూర్ణత్వం గోచరిస్తున్నది. తాజాగా ఇంటి ఇల్లాలుగా తన బాధ్యతల గురించి అద్భుతంగా మాట్లాడారామె. 'నా కుటుంబం అభ్యున్నతే నాకు ముఖ్యం. ఇప్పుడు ఇల్లాలిని మాత్రమే. త్వరలో తల్లిని కూడా అవుతా. అప్పుడు నా పిల్లల భద్రత కోసం, వారి సంతోషం కోసం అవసరమైతే ప్రపంచంతో పోరాడతా. నా కుటుంబానికి అందాల్సిన ప్రశాంతత, భద్రత విషయంలో రాజీపడను. మానవ సంబంధాలు, భావోద్వేగ అనుబంధాలకే నా ప్రథమ ప్రాధాన్యత' అని రష్మిక పునరుద్ఘాటించారు. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాఖ్యలు నెట్టింట వైరల్‌గా మారాయి.

ఇప్పటివరకూ రాని ప్రేమకథ

పొయెటిక్ మ్యూజికల్ లవ్‌స్టోరీగా రూపొందిన చిత్రం 'చకోర'. శ్రవణ్, మలైకా టి వాసుపల్ జంటగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి మంగా శ్రీనివాస్ దర్శకుడు. చింతాడ హేమారావు నిర్మాత. అక్టోబర్ 9న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. శనివారం యువ హీరో ఆకాష్ జగన్నాథ్ ట్రైలర్‌ను విడుదల చేశారు. ఇండస్ట్రీలోని వ్యక్తులతో పాటు కొందరు మీడియా మిత్రులకు ఈ సినిమా చూపించామని, అద్భుతమైన చిత్రమని ప్రశంసించారని దర్శకుడు మంగా శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. ఇప్పటివరకూ తెలుగు తెరపై రాని ప్రేమకథ ఇదని నిర్మాత అన్నారు. చక్కటి ప్రేమకథతో పాటు ఫ్యామిలీ ఎలిమెంట్స్ కలబోసిన సినిమాగా ఆకట్టుకుంటుందని హీరో శ్రవణ్ అన్నారు. ఈ చిత్రానికి ప్రిన్స్ హెన్రీ మ్యూజిక్ అందించారు.

వారితో ప్రయాణం ప్రమాదకరం

'బంధాలకు పునాది నమ్మకమే. ఆ నమ్మకం ఒక్కసారి ఒమ్మయితే, పరిస్థితుల్ని మళ్లీ పూర్వస్థితికి తీసుకురావడం అసాధ్యం' అంటున్నది అందాల భామ కాజల్ అగర్వాల్. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మానవ సంబంధాలు, మానసిక ప్రశాంతతలపై ఆసక్తికరంగా మాట్లాడింది కాజల్. 'ప్రేమ, స్నేహం, కుటుంబం, వృత్తి.. ఇలా ఎక్కడైనా సరే.. నమ్మకద్రోహానికి ఒడిగట్టే వ్యక్తులకు జీవితంలో స్థానం ఇవ్వకూడదు. స్వార్థపూరిత ఆలోచనలతో నమ్మకాన్ని తుంగలో తొక్కే వారితో కలిసి ప్రయాణించడం అత్యంత ప్రమాదకరం. పైకి నవ్వుతూ, లోపల స్వార్థాన్ని దాచుకునే వారిని గుర్తించి, వారికి దూరంగా ఉండటమే శ్రీరామరక్ష. అవసరాల కోసం స్నేహాన్నీ, సంబంధాలనూ వాడుకునే స్వార్థపరులు ప్రతి రంగంలోనూ ఉంటారు' అని కాజల్ వ్యాఖ్యానించింది. ఈ మాటలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి.

ఏఐ ఏమీ చేయలేదు!

'నన్నేం చేయలేవురా' అని అరుంధతి అన్నట్టే ఆర్టిస్ట్‌లను ఏఐ ఏమీ చేయలేదని హాలీవుడ్ బ్యూటీ మారియన్ కొటిల్లార్డ్ అంటున్నది. సమస్త రంగాలనూ ఏఐ ఏలుతుందని చాలామంది చెబుతుంటే మారియన్ మాత్రం మానవ సృజనకు ఏఐ ఎప్పటికీ ప్రత్యామ్నాయం కాదని కొట్టిపడేసింది. హాలీవుడ్, యూరోపియన్ సినిమాలతో ప్రపంచానికి పరిచయమైన ఫ్రెంచ్ నటి మారియన్ కొటిల్లార్డ్ ఇటీవల జరిగిన 'సాన్ సెబాస్టియన్ ఫెస్టివల్'లో డోనోస్టియా అవార్డ్ అందుకున్నది. ఆ సందర్భంగా ఏఐ వినియోగం గురించి జరిగిన చర్చలో నటులకు కృత్రిమ మేధ సవాల్ విసురుతుందా? అని ప్రశ్నించగా.. ఆమె స్పందించింది. 'ఇలాంటి మాటలు విన్నప్పుడు భవిష్యత్ గురించి భయపడ్డాను. స్ట్రీమింగ్ ప్లాట్‌ఫామ్స్ ప్రాధాన్యం పెరగడం, సినిమా నిర్మాణంలో ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వినియోగం ఎక్కువ కావడం వల్ల నటులకు ప్రాధాన్యం తగ్గిపోతుందని భావించాను. ఆ ఏఐ క్యారెక్టర్లను, నటననూ చూస్తున్నాం. కొత్త ఒక వింతన్నట్టుగా చూస్తున్నారు. అంతే.. ఏఐ క్యారెక్టర్ల హావభావాలు సహజంగా లేవు. వాటి ప్రవర్తనలో సోమరితనం కనిపిస్తున్నది. వాటికి చురుకైన కదలికలు ఉండటం లేదు. ఏఐ వినియోగం సినిమా రంగంలో పెరిగినా.. మానవ కళాకారులను ఏఐ ఆర్టిస్ట్‌లు భర్తీ చేయలేరు. సహజమైన, సృజనాత్మకమైన నటనకే ఎప్పటికీ ఆదరణ ఉంటుంది. ఆ ఏఐ క్యారెక్టర్‌లను చూస్తే భవిష్యత్ పట్ల భరోసా కలుగుతున్నది' అని మారియన్ చెప్పుకొచ్చింది.

వివాదాల డోరతి... మనోళ్లు ఇస్తారా హారతి

తమిళంలో తాజాగా విడుదలైన డోరతి అక్కడ వివాదాలకు కేంద్ర బిందువుగా మారింది. సమాజంలో ఈ మధ్య కాలంలో బాగా చర్చల్లోకి వచ్చిన ఎల్.జి.బి.టి.క్యూ. కాన్సెప్ట్ ని దర్శకుడు కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ తీసుకోవడంతో దీని మీద రకరకాల అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. స్వలింగ ఆకర్షణ, లెస్బియన్ తదితర పోకడలను ప్రోత్సహించేలా డోరతి ఉందంటూ పలు సంఘాలు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తూ సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు గుప్పించాయి. ఇప్పుడీ డోరతి తెలుగులో అక్టోబర్ 2 రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. కీర్తి సురేష్ ఇందులో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించడం డబ్బింగ్ వరకు ఇక్కడ కాస్త వర్కౌట్ అయ్యేలానే ఉంది. కాకపోతే కథలోని సున్నితమైన విషయాలు మన ఆడియన్స్ ఏ మేరకు రిసీవ్ చేసుకుంటారనేది చూడాలి. ఎందుకంటే మలయాళంలో మమ్ముట్టి లాంటి స్టార్లు ఇలాంటి కథల్లో నటించినా వర్కౌట్ అయ్యింది. హిందీలో వెబ్ సిరీస్ లు బోలెడు వచ్చాయి. కానీ టాలీవుడ్ జనాల అభిరుచులు, పద్ధతులు వాటికి ఇంకా అలవాటు పడకపోవడం వల్ల రచయితలు ఈ బ్యాక్ డ్రాప్ ఎంచుకోరు. ప్రాథమికంగా రివ్యూలు పబ్లిక్ టాక్ చూస్తే ఇలాంటి సబ్జెక్టులని ఓపెన్ మైండ్ తో చూస్తే తప్ప ఏ మాత్రం రుచించదని క్రిటిక్స్ వర్గం అంటుండగా, బయట ప్రచారం జరిగినంత దారుణంగా కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ ప్రెజెంటేషన్ లేదని, కాకపోతే క్లైమాక్స్ లో చూపించిన ట్విస్టు అన్ని వర్గాలకు ఆమోదయోగ్యంగా అనిపించకపోవచ్చని, అదొక్కటి మినహాయిస్తే లోపాలు తక్కువని మరో వర్గం అంటోంది. ఇళయరాజా సంగీతం కన్నా ఈ పాయింట్ల మీద్ద డిస్కషన్ ఎక్కువగా ఉంది. ఎలాగూ ఆదర్శ కుటుంబం ఏకే 47 వాయిదా పడటంతో ఫస్ట్ వీక్ లో పెద్దగా కాంపిటీషన్ లేదు. ఆ అడ్వాంటేజ్ ని డోరతి ఏ మేరకు వాడుకుంటుందో చూడాలి. హీరోలు ఇద్దరు మనకు పరిచయం లేని వాళ్ళే. కాంట్రవర్సీ, కీర్తి సురేష్, ఇళయరాజా పేర్లు చూసి రావాలి తప్పించి ప్రత్యేకంగా మిగిలిన అంశాలు ఓపెనింగ్ తేవడం అనుమానమే. టాక్ వస్తే నిలబడుతుంది. రెండో వారంలో ప్యారడైజ్ ఎలా పెర్ఫార్మ్ చేస్తుందనే దాని మీద కూడా డోరతి విజయావకాశాలు ఆధారపడి ఉన్నాయి.

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