# చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 118 | ఆదివారం 11-10-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

## సంపాదకీయం

# అన్ని వాస్తవాలనూ ఈసీ ప్రజల ముందు ఉంచాలి

లోక్‌సభకు, రాష్ట్రాల శాసనసభల ఎన్నికలకు వయోజన ఓటు హక్కే ప్రాతిపదిక కావాలి... రాజ్యాంగం లేదా ఏదైనా చట్టం కింద అనర్హుడిగా ప్రకటితం కానంత వరకు నిర్దేశిత వయసు కలిగిన ప్రతి భారతీయ పౌరుడికీ ఓటరుగా నమోదయ్యే హక్కు ఉంటుందని 326వ రాజ్యాంగ అధికరణ నిర్దేశిస్తోంది. ఓటర్ల జాబితాల తయారీలో కుల, మత, జాతి, లింగ భేదాలు వంటి వాటికి తావుండకూడదని కూడా సంవిధానం స్పష్టీకరిస్తోంది. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ విజయం సాధించడానికి కావాల్సిన విజ్ఞత భారతీయుల్లో ఉందనే విశ్వాసంతోనే జాతి నిర్మాతలు ఈవిధంగా సార్వత్రిక వయోజన ఓటుహక్కుకు పట్టంకట్టారు. ప్రభుత్వానికి విస్తృత ప్రజామోదం ఉండాలంటే ముందు అర్హులైన పౌరులందరికీ ఓటుహక్కు దఖలు పడాలని, దాని ద్వారానే వారు పాలనలో భాగస్వాములై తమ బతుకులను బాగు చేసుకోగలరని అల్లాడి కృష్ణస్వామిఅయ్యర్ ఆనాడు అక్షరసత్యం పలికారు. ఎస్.ఎల్.సక్సేనా, ఆర్.కె.సిధ్వా వంటి రాజ్యాంగ సభ సభ్యులు ఉద్ఘాటించినట్లుగా తమ తలరాతలను తామే రాసుకునే అవకాశాన్ని సామాన్యులకూ కల్పించే సార్వత్రిక వయోజన ఓటు హక్కుకు క్షేత్రస్థాయిలో మన్నన దక్కుతోందా అంటే– ఓటర్ల జాబితాల రూపకల్పనలో దశాబ్దాలుగా వివాదాలు రేగుతూనే ఉన్నాయి. అర్హత కలిగిన వారి పేర్లు లిస్టుల్లోంచి మాయం కావడం, దొంగ ఓట్లు గంపగుత్తగా వచ్చిచేరిపోవడం వంటి భ్రష్టాచారాలు దేశ ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఎప్పటినుంచో భ్రష్టు పట్టిస్తున్నాయి. వాటికి తోడు ఎన్నికల సంఘం తలకెత్తుకున్న 'సర్' ప్రక్రియ విశ్వసనీయతపైనా న్యాయకోవిదుల నుంచి నేడెన్నో ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. జనాభాలో మార్పులు, పట్టణీకరణ, వలసలు తదితరాల కారణంగా ఓటర్ల లిస్టుల నిశిత పరిశీలన అనివార్యమైందన్నది ఈసీ వాదన. ఎన్నికలు సక్రమంగా జరిగేందుకు వీలుగా జాబితాలను సంస్కరించాలన్న ఆలోచన సమర్థనీయమే కానీ, 'సర్'లో భాగంగా ఇంతవరకు 13కోట్లకు పైగా పేర్లు తొలగిపోవడమే చర్చనీయాంశమవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఉజ్జల్‌భూయాన్ తాజాగా మాట్లాడుతూ– ఓటుహక్కు ఉన్నవారు, లేనివారు అనే రెండు తరగతులుగా పౌరులను రాజ్యాంగం విభజించట్లేదు... లక్షలాది మందిని ఓటుహక్కుకు దూరంచేసి, స్వదేశంలోనే వారిని ద్వితీయశ్రేణి పౌరులుగా మార్చే ప్రక్రియ ఏదైనా నిరంకుశమైనదేనని తేల్చిచెప్పారు. అది రాజ్యాంగ మౌలిక స్ఫూర్తినే దెబ్బతీస్తుందని హెచ్చరించారు. పౌరులు ఓటు హక్కును వినియోగించుకునేలా చూడటమే ఈసీ ప్రధాన బాధ్యత అని, అర్హులను వీలైనంతగా జాబితాల్లోకి చేర్చేలా చూడాలన్న బాంబే హైకోర్టు గోవా ధర్మాసనం తాజా నిర్దేశాలూ కీలకమైనవే. తన వాదన వినిపించే అవకాశమివ్వకుండా ఓటర్ల జాబితాల నుంచి ఒకరి పేరు తొలగించడం ఆమోదయోగ్యం కాదు... ఓటు హక్కు అమూల్యమైనది, దాన్ని హరించలేరు అన్న కేరళ హైకోర్టు గత ఆదేశాలూ రాజ్యాంగబద్ధమైన బాధ్యతల నిర్వహణలో ఈసీ ఎంత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలో గుర్తుచేసేవే. పశ్చిమబెంగాల్‌లో ఓట్ల తీసివేతకు సంబంధించి సెప్టెంబర్ పదో తేదీ నాటికి 1.22లక్షల అప్పీళ్లపై విచారణ పూర్తయింది. వాటిలోని దాదాపు 1.14లక్షల కేసుల్లో అప్పీలుదారుల వాదనే నిజమని తేలిందని ఇటీవల ఈసీయే సుప్రీంకోర్టుకు ప్రమాణపత్రం సమర్పించింది. అంటే, వారందరూ నిజమైన ఓటర్లేనన్న మాట! సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఆర్.ఎఫ్.నారీమన్ తాజాగా దీనిపై స్పందిస్తూ, ఇలాంటి తొలగింపులు తీవ్రంగా కలవరపరుస్తున్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజాస్వామ్యం ఆరోగ్యకరంగా పరిఢవిల్లాలంటే– ఎన్నికలు స్వేచ్ఛాయుతంగా నిష్పాక్షికంగా జరగాలి. అలాగే జరుగుతాయన్న నమ్మకం జనబాహుళ్యంలో పెరగాలంటే– మాజీ ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ ఓపీ రావత్ హితవు పలికినట్లుగా, తన ప్రతిష్ఠను మసిబారుస్తున్న వివాదాలకు సంబంధించిన అన్ని వాస్తవాలనూ ఈసీ ప్రజల ముందు ఉంచాలి. సార్వభౌమాధికారానికి సొంతదారులు ప్రజలేనని, రాజ్యాంగ వ్యవస్థలన్నీ వారికి ప్రాతినిధ్యం వహించేవేనన్న సత్యాన్ని కమిషన్ గుర్తించాలి.

# అమర్‌కు స్థానిక ఎన్నికల్లో గెలిచే సత్తా ఉందా?

**- గెలిస్తే రాజీనామాకు సిద్ధం - ఎంపీ సి.ఎం. రమేశ్**

చోడవరం: మాజీ మంత్రి అమర్‌నాథ్ చెల్లని కాసు. అనకాపల్లి, గాజువాకలో చెల్లలేదు. సత్తు రూపాయి చెల్లుతుందన్న ఆశతో చోడవరానికి వచ్చారు. ఈ నియోజకవర్గంలోని నాలుగు మండలాల్లో ఎక్కడి నుంచైనా ఎంపీపీ లేదా జడ్పీటీసీ సభ్యుడిగా అయినా గెలిచే సత్తా ఆయనకు లేదు. ఒకవేళ ఆయన పోటీ చేసి గెలిస్తే తాను పదవికి రాజీనామా చేస్తానంటూ అనకాపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యుడు సి.ఎం.రమేశ్ సవాల్ విసిరారు. చోడవరంలో శనివారం ఎమ్మెల్యే రాజు అధ్యక్షతన జరిగిన సభలో ఎంపీ మాట్లాడారు. ముందు నియోజకవర్గంలో చేసిన అభివృద్ధి పనుల గురించి మాట్లాడిన ఆయన.. తరవాత కాసేపు రాజకీయాలు మాట్లాడుకుందామంటూ చెల్లని రూపాయి ప్రస్తావన తెచ్చారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో అమర్ పోటీకి దిగితే ఆయనపై కూటమి నాయకులు పోటీచేస్తారని.. లేదంటే తమనే పోటీకి దిగమన్నా సిద్ధమేనని పేర్కొన్నారు. గెలిచి ఆయన సత్తా నిరూపించుకోవాలన్నారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమం, పరిశ్రమలు జీవనోపాధి వంటి పనులతో తాము ముందుకు వెళ్తుంటే అమర్ అనవసర రాజకీయాలు చేస్తున్నారంటూ విమర్శించారు. తాను గతంలో చేసిన వ్యాఖ్యలని ఏఐ ద్వారా వక్రీకరించి దుష్ప్రచారం చేశారన్నారు. అనకాపల్లి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గంలోని మండలాల పేర్లు తనకు తెలియదని అమర్ గతంలో చేసిన

వ్యాఖ్యలను ప్రస్తావిస్తూ... పంచదార్ల ఉన్నది రాంబిల్లి మండలంలో అయితే అచ్యుతాపురం మండలమంటూ మాట్లాడిన ఆయనకు ఏం తెలిసినట్లని ప్రశ్నించారు. పరిశ్రమల మంత్రిగా పనిచేసిన ఆయన జిల్లాకు ఒక్క పరిశ్రమైనా తెచ్చారా అంటూ ఎద్దేవా చేశారు.

అందుకే జగన్ ఆటలు సాగుతున్నాయి: చంద్రబాబు హయాంలో చాలామంది మంత్రులుగా పనిచేశాం. నిక్కచ్చిగా వ్యవహరించాం. ఎవరిపైనా మచ్చలు పడకుండా పని చేశామంటూ ఇదే సభలో పాల్గొన్న మాడుగుల ఎమ్మెల్యే, మాజీమంత్రి బండారు సత్యనారాయణ అన్నారు. జగన్ ప్రభుత్వంలో పనిచేసిన మంత్రులందరూ జైలుకు వెళ్లడం పరిపాటైంది. ఒకరు బయటకొస్తే.. మరొకరు వెళ్తున్నారు. వచ్చే వారు, వెళ్లేవారు బైబై చెప్పుకోవడం సిగ్గుచేటన్నారు. జగనూ జైలుకు వెళతారు. కానీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మెతక కావడంతో జగన్ ఆటలు సాగుతున్నాయంటూ వ్యాఖ్యానించారు.

# బీసీ రిజర్వేషన్లపై వైకాపా తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోంది

**- స్థానిక ఎన్నికల్లో బీసీలకు సముచిత ప్రాధాన్యం కల్పిస్తాం**
**- ప్రభుత్వ విప్ పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు)**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీ రిజర్వేషన్ల అంశంపై వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న ఆరోపణలను ప్రభుత్వ విప్, విశాఖ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు) ఖండించారు. బీసీలకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. గోపాలపట్నంలోని తన శాసనసభ్యుల కార్యాలయంలో వివిధ బీసీ కుల సంఘాల ప్రతినిధులతో నిర్వహించిన రౌండ్‌టేబుల్ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గత వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో స్థానిక సంస్థల్లో బీసీ రిజర్వేషన్లను 34 శాతం నుంచి 24 శాతానికి తగ్గించారని గణబాబు ఆరోపించారు. దీనివల్ల రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 16 వేల మంది బీసీలకు స్థానిక నాయకత్వ అవకాశాలు దూరమయ్యాయని పేర్కొన్నారు. నాడు రిజర్వేషన్లను తగ్గించిన నాయకులు ఇప్పుడు బీసీలకు అన్యాయం జరిగిందంటూ మాట్లాడటం సమంజసం కాదని విమర్శించారు. గతంలో బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ జారీ చేసిన ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులను కోర్టుల్లో సవాల్ చేసి అడ్డుకున్నది వైకాపా వర్గాలేనని ఆయన ఆరోపించారు. గత నిర్ణయాలపై వాస్తవాలను ప్రజలకు వివరించాలని బీసీ సంఘాల ప్రతినిధులకు సూచించారు. స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు రాజకీయ గుర్తింపు కల్పించడంలో దివంగత ఎన్టీఆర్ కీలక పాత్ర పోషించారని గణబాబు పేర్కొన్నారు. 1996లో చంద్రబాబు నాయుడు హయాంలో బీసీ రిజర్వేషన్లను 34 శాతానికి పెంచారని తెలిపారు. రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు న్యాయం చేసేందుకు రాజీవ్ రంజన్ మిశ్రా కమిషన్ నివేదిక, అనుభవాధారిత గణాంకాల ఆధారంగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని చెప్పారు. చట్టపరమైన నిబంధనల కారణంగా రిజర్వేషన్ల శాతంలో మార్పులు వచ్చినా, పార్టీ తరఫున టికెట్ల కేటాయింపులో బీసీలకు తగిన ప్రాధాన్యం కల్పిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. అవసరమైతే 34 శాతానికి మించి రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించేందుకు కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నం, ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల్లో బీసీ జనాభా అధికంగా ఉన్న నేపథ్యంలో రిజర్వు స్థానాలతో పాటు జనరల్ స్థానాల్లోనూ బీసీ నాయకులకు అవకాశాలు కల్పించేందుకు కూటమి కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం వివిధ కుల సంఘాలు ఐక్యంగా ముందుకు సాగాలని గణబాబు పిలుపునిచ్చారు. బీసీలకు టికెట్ల కేటాయింపుతో పాటు అన్ని రంగాల్లో సముచిత న్యాయం జరిగేలా చూస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సమావేశంలో శెట్టిబలిజ, శాలి, నాయి బ్రాహ్మణ, రజక, యాదవ, గౌరీ (గవర), కొప్పుల వెలమ, వెలమ, కళింగ, నగరాల, అగ్నికుల క్షత్రియ, వడబలిజ, కళింగ వైశ్య, పద్మశాలి, తూర్పు కాపు, మత్స్యకార, గౌడ, విశ్వబ్రాహ్మణ (విశ్వకర్మ), వడ్డెర, శాలివాహన (కుమ్మరి) సంఘాల ప్రతినిధులు, ప్రముఖ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# శ్రీ సాయి విద్యా నికేతన్‌లో ఉచిత వైద్య శిబిరం

**- విద్యార్థులకు వైద్య పరీక్షలు.. ఆరోగ్యంపై అవగాహన**

పరవాడ, చైతన్యవారధి: విద్యార్థుల ఆరోగ్య పరిరక్షణే లక్ష్యంగా గొర్లవానిపాలెంలోని శ్రీ సాయి విద్యా నికేతన్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి సింహాద్రి ఎన్టీపీసీ చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ మమతా బి. కుంబరే ముఖ్య అతిథిగా హాజరై శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ వైద్య శిబిరంలో పిల్లల వైద్య నిపుణురాలు డాక్టర్ అపూర్వ గాయత్రి, జనరల్ ఫిజీషియన్ డాక్టర్ కే. దివ్య మానస, దంత వైద్య నిపుణుడు డాక్టర్ ఎం.కె. పచనాల్ పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులకు ఉచితంగా వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, వారి ఆరోగ్య పరిస్థితులను పరిశీలించారు. అవసరమైన వైద్య సలహాలు అందిస్తూ ఆరోగ్య పరిరక్షణ, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, దంత సంరక్షణ ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. పాఠశాల కరస్పాండెంట్ రంగారావు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతూ ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించడం పట్ల పలువురు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

# పోటీ చేసిన అన్ని స్థానాల్లో విజయం సాధించడమే లక్ష్యం

**- స్థానిక ఎన్నికలకు జనసేన శ్రేణులు సిద్ధం కావాలి**
**- విశాఖ పార్లమెంట్ ఆడ్‌హాక్ సమన్వయ కమిటీ సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో జనసేన పార్టీ పోటీ చేసే అన్ని స్థానాల్లో విజయం సాధించడమే లక్ష్యంగా నాయకులు, కార్యకర్తలు సమష్టిగా కృషి చేయాలని పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే, జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ ఆడ్‌హాక్ సమన్వయ కమిటీ సమన్వయకర్త పంచకర్ల రమేష్‌బాబు పిలుపునిచ్చారు. సీట్లు సాధించడం మాత్రమే కాకుండా, పోటీ చేసిన ప్రతి స్థానంలో గెలుపు కోసం కృషి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. విశాఖపట్నంలోని శంకరమఠం రోడ్డు సమీపంలోని మధుర ఇన్ మండపంలో నిర్వహించిన విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ ఆడ్‌హాక్ సమన్వయ కమిటీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.

సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలి... ఎన్డీఏ కూటమిలో భాగస్వామిగా ఉన్న జనసేన పార్టీ ఎన్ని స్థానాల్లో పోటీ చేస్తుందనే అంశం కంటే, పోటీ చేసిన అన్ని స్థానాల్లో గెలుపు సాధించడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా ఉండాలని పంచకర్ల రమేష్‌బాబు పేర్కొన్నారు. పార్టీ అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ఆశయం కూడా ఇదేనని, ఆయన సూచనలు, ఆదేశాలకు అనుగుణంగా ప్రతి ఒక్కరూ పనిచేయాలని అన్నారు. కూటమిలో సీట్ల సర్దుబాటుతో పాటు పార్టీ నాయకులకు తగిన ప్రాతినిధ్యం కల్పించడం కూడా ముఖ్యమని తెలిపారు. ఈ ప్రక్రియలో ఎలాంటి భేదాభిప్రాయాలకు తావివ్వకుండా నాయకులు, కార్యకర్తలు పరస్పర సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు.

ప్రతి నిమిషం కీలకమే... ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ విడుదలైన తర్వాత కేవలం 18 రోజుల్లోనే ఎన్నికల ప్రక్రియ పూర్తయ్యే అవకాశం ఉన్నందున, నాయకులు ఇప్పటి నుంచే సన్నద్ధం కావాలని పంచకర్ల రమేష్‌బాబు కోరారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ప్రతి నిమిషం ఎంతో విలువైనదని, నిర్లక్ష్యానికి తావివ్వకుండా సమయస్ఫూర్తితో పనిచేయాలని సూచించారు. పార్టీ విజయానికి ప్రతి నాయకుడు, కార్యకర్త బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని, క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేస్తూ సమష్టి కృషితో లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు కంకణబద్ధులు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ సమన్వయకర్తలు పంచకర్ల సందీప్, అంగ దుర్గా ప్రశాంతి, మైలపల్లి నాగలక్ష్మి, పార్లమెంట్ నిర్వాహక దళ్ కమిటీకి చెందిన 32 మంది సభ్యులు, సహాయక బృందం పాల్గొన్నారు.

# ఆపరేషన్ త్రిశూల్‌పై పోలీసుల అవగాహన కార్యక్రమం

**- గంజాయి నిర్మూలన, మహిళల భద్రత, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణపై అవగాహన**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలన, మహిళల భద్రత, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించేందుకు విశాఖ నగర పోలీసులు 'ఆపరేషన్ త్రిశూల్'లో భాగంగా అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. నగర పోలీసు కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి ఆదేశాల మేరకు, మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ ఏసీపీ అంబేద్కర్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు పీఎం పాలెంలోని గాయత్రి కాలనీలో ఈ కార్యక్రమం చేపట్టారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన మూడు అంచెల వ్యూహాత్మక కార్యక్రమం 'ఆపరేషన్ త్రిశూల్' లక్ష్యాలను వీడియో ప్రదర్శన ద్వారా స్థానిక ప్రజలకు వివరించారు. ముఖ్యంగా మూడు అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. యువత మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని, మాదకద్రవ్యాల వినియోగం వల్ల కలిగే అనర్థాలను గుర్తించాలని సూచించారు. మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా, విక్రయాల నివారణకు ప్రజలు సహకరించాలని కోరారు. మహిళలు, బాలికల రక్షణకు అందుబాటులో ఉన్న చట్టపరమైన సహాయ వ్యవస్థలను వివరించారు. వేధింపులు లేదా ఇతర సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు భయపడకుండా పోలీసులను ఆశ్రయించాలని సూచించారు.

# మున్సిపల్, పంచాయతీ ఎన్నికలకు ముందస్తు సన్నద్ధతతో ఉండాలి

**-ఎన్నికల ఏర్పాట్లలో లోపాలకు తావులేకుండా చర్యలు చేపట్టాలి -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్**

అనకాపల్లి, చైతన్యవారది: మున్సిపల్, పంచాయతీ ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ వెలువడనున్న నేపథ్యంలో ఎన్నికల నిర్వహణకు అవసరమైన ఏర్పాట్లను ముందుగానే పూర్తి చేసి, అధికారులు సన్నద్ధంగా ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆదేశించారు. ఎన్నికల ఏర్పాట్లలో ఎలాంటి లోపాలకు తావులేకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ఈ మేరకు సంబంధిత శాఖల అధికారులతో ఎన్నికల సన్నద్ధతపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఎంపీడీవోలు, తహసీల్దార్లు, పోలీసు అధికారులు సమన్వయంతో స్ట్రాంగ్ రూమ్‌లను పరిశీలించి, వాటి భద్రత, సౌకర్యాలు, నిర్వహణ పరిస్థితులను తనిఖీ చేయాలని సూచించారు. ఎక్కడైనా మరమ్మతులు అవసరమైతే వెంటనే పూర్తి చేయించాలని ఆదేశించారు. ఎన్నికల విధులు నిర్వహించే అధికారులు రిజర్వేషన్ నిబంధనలపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని, రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియను నిబంధనలకు అనుగుణంగా ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావులేకుండా పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. అధికారులు వ్యక్తిగతంగా పోలింగ్ కేంద్రాలను సందర్శించి, అక్కడ ఉన్న సమస్యలను గుర్తించి తక్షణమే పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. పోలింగ్ కేంద్రాలకు వెళ్లే మార్గాలను పరిశీలించే సమయంలో రహదారులపై గుంతలు ఉండటం, రహదారులు ఇరుకుగా ఉండి రాకపోకలకు ఇబ్బందులు ఎదురవడం వంటి సమస్యలను గుర్తించి తన దృష్టికి తీసుకురావాలని తెలిపారు. ఆయా రహదారులకు అవసరమైన మరమ్మతులు చేపట్టి, రాకపోకలకు అనుకూలంగా తీర్చిదిద్దేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల నిర్వహణలో అన్ని శాఖల అధికారులు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేయాలని, తమకు అప్పగించిన బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వర్తించి ఎన్నికలు సజావుగా జరిగేలా కృషి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై. సత్యనారాయణ రావు, ఆర్డీవోలు, జిల్లా పరిషత్ సీఈవో, డిప్యూటీ సీఈవో, ఎంపీడీవోలు, తహసీల్దార్లు, పోలీసు అధికారులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

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

# యంగ్‌గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

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

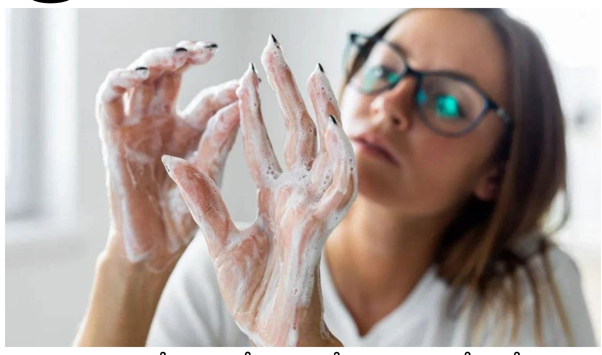
# బార్లీ గింజలను చీప్‌గా చూడకండీ

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

# తెల్లబఠానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో బఠానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బఠానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బఠానీ కనిపిస్తాయి. తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో బఠానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బఠానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బఠానీ కనిపిస్తాయి. వీటిల్లో ఏది కొనాలి అనే దానిపై చాలా మందికి క్లారిటీ ఉండదు. చాలా మంది తెల్ల బఠానీలు ఆరోగ్యానికి మంచివికావని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజానికి.. పచ్చ బఠానీలే కాదు తెల్ల బఠానీలూ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. తెల్ల బఠానీలలో ప్రొటీన్, 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 వైద్యలు 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, నిపిల్స్‌లో 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

# 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.

# 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.

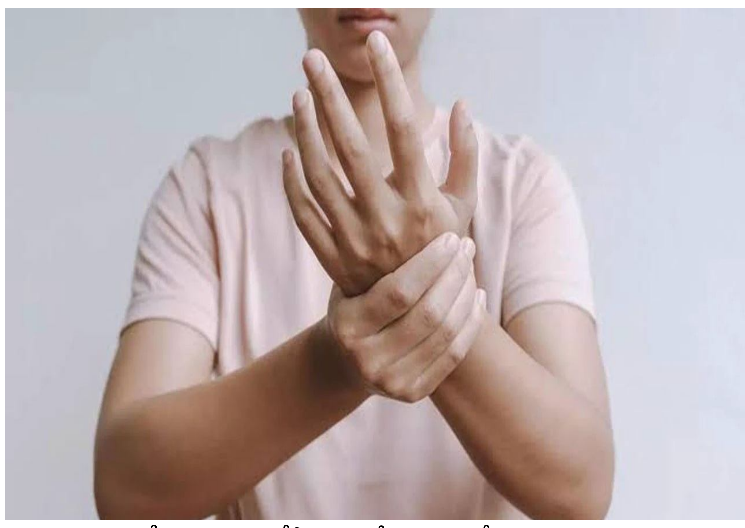
# ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

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.

# 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.

# 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 గలా 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 బీ12, బీ6 విటమిళ్ళతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యంగా చేస్తే నరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. బీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. బీ12 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.

# బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

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

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

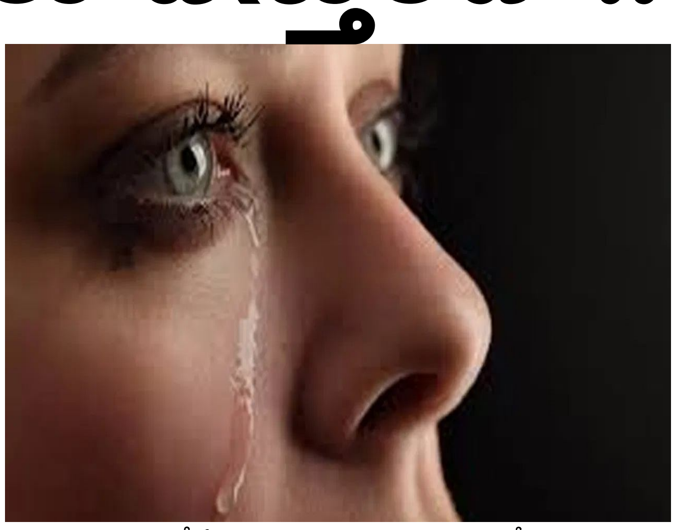
బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యాభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా పరిష్కరించుకోకపోతే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త నువ్వు నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా 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..

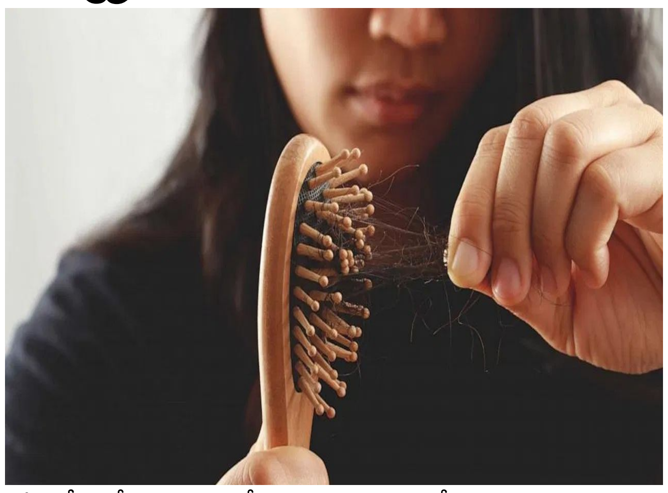


కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని 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 ఙ 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.

# గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

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

# కాల్చిన కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు తాగారా?

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

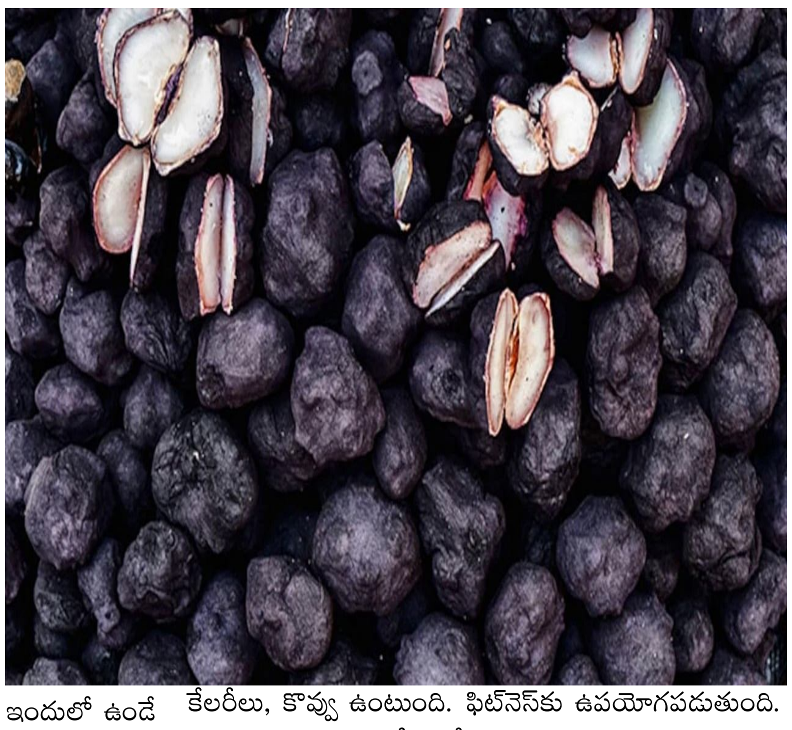
# పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

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

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

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

# సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..



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

# గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

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

# జీవీఎంసీ ఎన్నికల నిర్వహణకు సర్వసన్నద్ధంగా ఉండాలి

**- నోటిఫికేషన్ వెలువడిన వెంటనే నిబంధనల మేరకు ఎన్నికల ప్రక్రియ చేపట్టాలి - ఎన్నికల విధులు, బాధ్యతలపై అధికారులకు సమగ్ర అవగాహన అవసరం -కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ రెండో సాధారణ ఎన్నికలు -2026 నిర్వహణకు అన్ని విధాలా సన్నద్ధంగా ఉండాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్, అదనపు ఎన్నికల అథారిటీ కేతన్ గార్గ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ వెలువడిన వెంటనే నిబంధనల ప్రకారం ఎన్నికల ప్రక్రియను సమర్థవంతంగా చేపట్టేందుకు అవసరమైన ముందస్తు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ఎన్నికల విధులకు నియమితులైన ప్రతి అధికారి, ఉద్యోగి తమ విధులు, బాధ్యతలు, ఎన్నికల నియమ నిబంధనలపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో అదనపు కమిషనర్ డి.వి. రమణమూర్తి, మేయర్ ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి దయానిధితో కలిసి ఉన్నతాధికారులు, జోనల్ కమిషనర్లు, వివిధ విభాగాల అధికారులతో ఎన్నికల ముందస్తు ఏర్పాట్లపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఎన్నికల విధివిధానాలు, అధికారుల బాధ్యతలు, ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళి అమలుపై అవగాహన కల్పించారు.

18.37 లక్షల మంది ఓటర్లు.... జీవీఎంసీ పరిధిలోని 120 వార్డుల్లో 1,990 పోలింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయగా, మొత్తం 18,37,901 మంది ఓటర్లు తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోనున్నారని కేతన్ గార్గ్ తెలిపారు. రిటర్నింగ్ అధికారులు (ఆర్ఓలు), అసిస్టెంట్ రిటర్నింగ్ అధికారులు (ఏఆర్ఓలు)కు ఇప్పటికే శిక్షణ ఇచ్చామని, అక్టోబర్ 13, 14 తేదీల్లో ప్రిసైడింగ్ అధికారులు, పోలింగ్ అధికారులకు నిర్వహించే శిక్షణకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఎన్నికల సామగ్రి పంపిణీ కేంద్రాలు, స్ట్రాంగ్ రూములు, ఓట్ల లెక్కింపు కేంద్రాలను గుర్తించినట్లు తెలిపారు. అన్ని జోన్లకు అవసరమైన బ్యాలెట్ బాక్సులు, ఇతర ఎన్నికల సామగ్రిని సంబంధిత పంపిణీ కేంద్రాలకు తరలించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఆయా కేంద్రాల్లో ఏర్పాట్లను ముందుగానే పరిశీలించి, చెక్‌లిస్టుల ఆధారంగా ఎన్నికల సామగ్రిని సక్రమంగా పంపిణీ చేయాలని సూచించారు.

పోలింగ్ కేంద్రాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి... ప్రతి పోలింగ్ కేంద్రాన్ని రిటర్నింగ్ అధికారులు, అసిస్టెంట్ రిటర్నింగ్ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీ చేయాలని కమిషనర్ ఆదేశించారు. ఓటర్లకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా తాగునీరు, మరుగుదొడ్లు, పారిశుధ్యం, విద్యుత్ సరఫరా వంటి మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలన్నారు. దివ్యాంగుల కోసం ర్యాంపులు, వీల్‌చైర్లు ఏర్పాటు చేయాలని, పోలింగ్ సిబ్బందికి అవసరమైన వసతి, భోజన సదుపాయాలు కల్పించాలని సూచించారు. ప్రతి పోలింగ్ కేంద్రం సంఖ్య స్పష్టంగా కనిపించేలా బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. రూట్ అధికారులు తమకు కేటాయించిన పోలింగ్ కేంద్రాలు, ఎన్నికల సామగ్రి పంపిణీ కేంద్రాలకు సంబంధించిన రూట్ మ్యాప్‌లను ముందుగానే పరిశీలించి, రవాణా మార్గాలపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలన్నారు. ఎన్నికల సిబ్బంది, సామగ్రి రవాణాలో అంతరాయాలు లేకుండా ఆర్టీసీ, రవాణా శాఖ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుని అవసరమైన బస్సులు, మినీ బస్సులు, ఇతర వాహనాలను సిద్ధం చేసుకోవాలని సూచించారు.

సమస్యాత్మక కేంద్రాలపై ప్రత్యేక నిఘా.... నగర పరిధిలోని 1,990 పోలింగ్ కేంద్రాల్లో 91 అత్యంత సమస్యాత్మక (హైపర్ సెన్సిటివ్), 313 సమస్యాత్మక (సెన్సిటివ్), 393 క్రిటికల్, 1,193 సాధారణ పోలింగ్ కేంద్రాలను గుర్తించినట్లు కమిషనర్ తెలిపారు. ఆయా కేంద్రాల్లో పోలీసు శాఖతో సమన్వయం చేసుకుంటూ తగిన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. బూత్ లెవల్ అధికారులు (బీఎల్ఓలు) అందించే సహకారంతో ఫొటో ఓటర్ల జాబితాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలని, అర్హులైన ఓటర్లకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

ఎన్నికల నియమావళి అమలులో నిర్లక్ష్యం వద్దు... ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ వెలువడిన వెంటనే ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళిని పక్కాగా అమలు చేయాలని కేతన్ గార్గ్ స్పష్టం చేశారు. నామినేషన్ల దాఖలు, ఎన్నికల గుర్తుల కేటాయింపు, అవసరమైన అనుమతులు, ఎన్నికల ప్రచార వ్యయ నమోదు వంటి అంశాలపై పోటీ చేసే అభ్యర్థులకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీలు, నమోదిత పార్టీలు, స్వతంత్ర అభ్యర్థులకు ఎన్నికల గుర్తుల కేటాయింపులో వర్తించే నిబంధనలను కచ్చితంగా పాటించాలన్నారు. బ్యాలెట్ పేపర్ల ముద్రణ సమయంలో అభ్యర్థుల వివరాలు, ఎన్నికల గుర్తులు, సీరియల్ నంబర్లు తదితర అంశాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. ఎన్నికలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులను స్వీకరించి సకాలంలో పరిష్కరించేందుకు ప్రత్యేక మానిటరింగ్ సెల్ ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఎన్నికల నిర్వహణలో అన్ని విభాగాల అధికారులు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేయాలని, సమస్యలు ఎదురైన వెంటనే ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించుకోవాలని తెలిపారు. జీవీఎంసీ రెండో సాధారణ ఎన్నికలను పారదర్శకంగా, నిష్పక్షపాతంగా, ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించేందుకు ప్రతి అధికారి, ఉద్యోగి పూర్తి నిబద్ధతతో విధులు నిర్వర్తించాలని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు, వివిధ విభాగాల అధిపతులు, జోనల్ కమిషనర్లు, రిటర్నింగ్ అధికారులు, ఇతర ఎన్నికల అధికారులు పాల్గొన్నారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా అసిస్టెంట్ రిటర్నింగ్ అధికారులు, రూట్ అధికారులు, జోనల్ పర్యవేక్షకులు, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ కార్యదర్శులు, ఇతర అధికారులు, ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

# ఆటో, మోటార్ కార్మికులకు బీమా, సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలి

**- ఏఐటీయూసీ డిమాండ్.. ఆర్కే బీచ్ ఆటో స్టాండ్ వద్ద కార్మికుల నిరసన - ప్రమాద మరణానికి రూ.10 లక్షలు, సహజ మరణానికి రూ.5 లక్షల పరిహారం ఇవ్వాలి**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆటో, మోటార్ కార్మికులకు పీఎఫ్, ఈఎస్ఐ సదుపాయాలతో కూడిన సంక్షేమ బోర్డును ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు సమగ్ర బీమా సౌకర్యం కల్పించాలని ఏఐటీయూసీ డిమాండ్ చేసింది. ఆటో, మోటార్ కార్మికులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ విశాఖపట్నం ఆర్కే బీచ్ ఆటో స్టాండ్ వద్ద నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం జిల్లా ఆటో రిక్షా కార్మిక సంఘం (ఏఐటీయూసీ అనుబంధం) జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చోడిపల్లి కాసుబాబు మాట్లాడుతూ.. కూటమి ప్రభుత్వం శ్రామిక వ్యతిరేక విధానాలను అవలంబిస్తోందని విమర్శించారు. ఎన్నికల సమయంలో ఆటో కార్మికులకు పీఎఫ్, ఈఎస్ఐతో కూడిన సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇచ్చినా, రెండేళ్లకు పైగా గడిచినప్పటికీ అమలు చేయలేదని ఆరోపించారు.

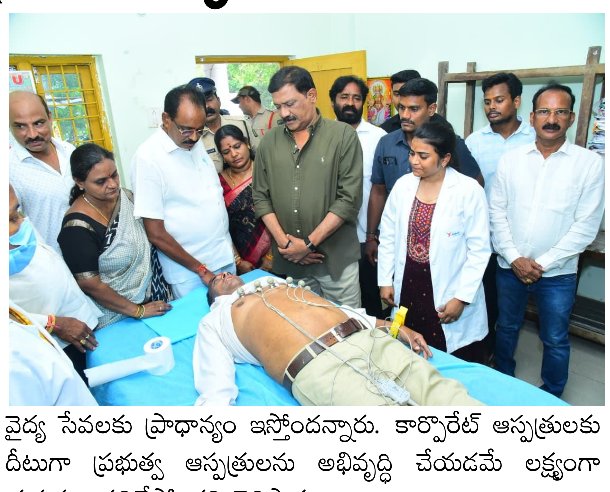
ఆదాయం కోల్పోయిన డ్రైవర్లకు నెలకు రూ.10 వేలు ఇవ్వాలి
మహిళలకు స్త్రీ శక్తి పథకం కింద ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించడం స్వాగతించదగినదేనని, అయితే దీని ప్రభావంతో ఆటో కార్మికుల ఆదాయం గణనీయంగా తగ్గిందని కాసుబాబు పేర్కొన్నారు. ఆదాయం కోల్పోయిన ఆటో డ్రైవర్లకు నెలకు రూ.10 వేల జీవన భృతి చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఫిట్‌నెస్ పరీక్షల విధానాన్ని సరళీకరించాలి.... ఆటోల ఫిట్‌నెస్ సర్టిఫికెట్ల జారీ ప్రక్రియలో జాప్యం జరుగుతోందని, ఆన్‌లైన్‌లో సర్టిఫికెట్లు అందుబాటులోకి రావడానికి సమయం పడుతోందని కాసుబాబు తెలిపారు. ఫిట్‌నెస్ సర్టిఫికెట్ లేకపోవడంతో రహదారులపై మోటార్ వెహికల్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు ఆటోలను నిలిపి కేసులు నమోదు చేస్తే రూ.5 వేల వరకు జరిమానా విధించే పరిస్థితి ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఫిట్‌నెస్ పరీక్షల కోసం విశాఖ నగరం నుంచి సుమారు 35 కిలోమీటర్ల దూరంలోని సబ్బవరం కేంద్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తోందని, దీనివల్ల డ్రైవర్లు సమయం, డబ్బు కోల్పోతున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రైవేటు ఫిట్‌నెస్ పరీక్షల విధానాన్ని తొలగించి, గతంలో ఉన్న ప్రభుత్వ విధానాన్ని కొనసాగించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

కార్మికుల ప్రధాన డిమాండ్లు ఇవీ.. ఆటో, మోటార్ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని సంఘం నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. వారి ప్రధాన డిమాండ్లు: పీఎఫ్, ఈఎస్ఐ సదుపాయాలతో కూడిన సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలి. ప్రమాదంలో మరణించిన ఆటో కార్మికుల కుటుంబాలకు రూ.10 లక్షలు, సహజ మరణం సంభవిస్తే రూ.5 లక్షల పరిహారం అందించాలి. పెట్రోల్, డీజిల్, సీఎన్‌జీ గ్యాస్‌ను జీఎస్టీ పరిధిలోకి తీసుకురావాలి. పెండింగ్‌లో ఉన్న ఈ-చలాన్లను రద్దు చేయాలి. ప్రమాదాల నివారణ పేరుతో తీసుకొచ్చిన జీవో నంబర్లు 21, 31లను రద్దు చేయాలి. పెరుగుతున్న నిత్యావసర వస్తువుల ధరలను నియంత్రించాలి. ఆటో, మోటార్ విడిభాగాలను సబ్సిడీపై అందించాలి. లైసెన్స్ కలిగిన ఆటో డ్రైవర్లకు వాహనాల కొనుగోలు కోసం బ్యాంకుల ద్వారా రుణాలు అందించాలి. డ్వాక్రా మహిళలకు అందిస్తున్న తరహాలో తక్కువ వడ్డీతో రుణ సదుపాయం కల్పించాలి. ఓలా, ఉబర్, రాపిడో వంటి సంస్థలకు ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో సహకార యాప్ సంస్థను ఏర్పాటు చేయాలి. టాక్సీ అనుమతులు లేకుండా ద్విచక్ర వాహనాలపై ప్రయాణికులను తీసుకెళ్తున్న వారిపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి. ఈ సమస్యలపై ప్రభుత్వం, రవాణా శాఖ అధికారులు స్పందించి ఆటో, మోటార్ కార్మికులకు న్యాయం చేయాలని సంఘం నాయకులు కోరారు.

# ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని సందర్శించిన గంటా

**- ప్రజలకు అందుతున్న వైద్య సేవలపై ఆరా**



భీమిలి, చైతన్యవారధి: భీమిలి మండల పరిషత్ ప్రాంగణంలో సీతమ్మధార కిమ్స్ ఆస్పత్రి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు సందర్శించారు. శిబిరంలో వైద్య సిబ్బంది, రోగులతో మాట్లాడి అందిస్తున్న వైద్య పరీక్షలు, వైద్యుల సేవల గురించి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. శిబిరంలో బీపీ, షుగర్ పరీక్షలతో పాటు ఆర్థోపెడిక్స్, పల్మనాలజీ, కార్డియాలజీ, యూరాలజీ, డెంటల్, ఐవీఎఫ్ కన్సల్టేషన్ సేవలు అందిస్తున్నట్లు ఆస్పత్రి ప్రతినిధులు వివరించారు. అదే ప్రాంగణంలో రోటరీ క్లబ్‌కు చెందిన విజన్ సెంటర్ సంస్థ నిర్వహించిన ఉచిత కంటి పరీక్షల కేంద్రాన్ని కూడా గంటా శ్రీనివాసరావు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర బడ్జెట్‌లో వైద్య రంగానికి రూ.20 వేల కోట్ల భారీ కేటాయింపులు చేయడం ద్వారా ప్రభుత్వం వైద్య సేవలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. కార్పొరేట్ ఆస్పత్రులకు దీటుగా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులను అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని తెలిపారు.

# రూ.3.85 కోట్లతో శ్రీహరిపురంలో ఇండోర్ స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ ప్రారంభం

**- ఎంపీ శ్రీభరత్, ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు ప్రారంభం.. షటిల్ ఆడి క్రీడాకారుల్లో ఉత్సాహం**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గం పరిధిలోని 60వ వార్డు శ్రీహరిపురం ఎంఐజీ కాలనీ (వుడా కాలనీ)లో జీవీఎంసీ సాధారణ నిధులు రూ.3.85 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించిన అత్యాధునిక ఇండోర్ ట్రైనింగ్ స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్‌ను విశాఖ ఎంపీ మతుకుమిల్లి శ్రీభరత్, ప్రభుత్వ విప్, పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు) ప్రారంభించారు. శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించిన అనంతరం నూతనంగా నిర్మించిన వుడెన్ కోర్టులో ఎంపీ శ్రీభరత్, గణబాబు స్వయంగా షటిల్ బ్యాడ్మింటన్ ఆడి క్రీడాకారులు, స్థానికుల్లో ఉత్సాహం నింపారు. అనంతరం చిన్నారులు ప్రదర్శించిన కరాటే, బాక్సింగ్ విన్యాసాలను తిలకించి వారిని అభినందించారు. గతంలో పాడుబడిన భవనం కారణంగా అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు నిలయంగా మారిన ప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి చేయడంతో పాటు స్థానిక మహిళల భద్రతకు సంబంధించిన సమస్యను పరిష్కరించి, క్రీడాకారుల కోసం ఆధునిక శిక్షణ కేంద్రాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావడంలో గణబాబు కృషి చేశారని ఎంపీ శ్రీభరత్ పేర్కొన్నారు. విద్యార్థినులు, బాలికలు కరాటే, బాక్సింగ్ వంటి ఆత్మరక్షణ విద్యల్లో శిక్షణ పొందడం అభినందనీయమన్నారు. ఇటువంటి శిక్షణ వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు నిర్భయంగా ముందుకు సాగేందుకు దోహదపడుతుందని చెప్పారు. ఆర్థిక స్థోమత లేని పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాల పిల్లలు ప్రైవేటు కేంద్రాల్లో అధిక ఖర్చుతో శిక్షణ పొందడం కష్టమని, ఈ కాంప్లెక్స్‌లో ఏసీ డార్మిటరీ, నాలుగు వుడెన్ కోర్టులతో పాటు బ్యాడ్మింటన్, బాక్సింగ్, కరాటే, కబడ్డీ వంటి క్రీడలకు అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించడం ఉపయోగకరమని తెలిపారు. ప్రజాధనంతో నిర్మించిన ఈ క్రీడా ప్రాంగణాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతూ, సదుపాయాలు దెబ్బతినకుండా కాలనీ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, అధికారులు బాధ్యతగా పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. ఈ కాంప్లెక్స్ కేవలం క్రీడలు ఆడుకునే ప్రాంగణం మాత్రమే కాదని, చిన్న వయసు నుంచే నాణ్యమైన శిక్షణ అందించి జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పతకాలు సాధించే క్రీడాకారులను తీర్చిదిద్దడమే ప్రధాన లక్ష్యమని ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు తెలిపారు. 2014-19 టీడీపీ ప్రభుత్వ హయాంలోనే ఈ పనులకు నిధులు కేటాయించి ప్రారంభించామని, అనంతరం నిలిచిపోయిన పనులను కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత వేగవంతం చేసి పూర్తి చేశామని వివరించారు. రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయి క్రీడా జట్లు 10 నుంచి 15 రోజుల పాటు శిక్షణ శిబిరాలు నిర్వహించుకునేందుకు వీలుగా 50 నుంచి 60 మంది క్రీడాకారులు బస చేయగల ప్రత్యేక డార్మిటరీని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఎంపీ శ్రీభరత్ సహకారంతో విశాఖపట్నాన్ని క్రీడల హబ్‌గా, ఆంధ్రప్రదేశ్ క్రీడా రాజధానిగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ అధికారులు, కూటమి నాయకులు, ఎంఐజీ కాలనీ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, క్రీడాకారులు, కోచ్‌లు, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కట్టుబడి ఉన్నాయి

**- అనకాపల్లి జిల్లాలో తొలి విడతగా 52 ట్రై స్కూటీల పంపిణీ - దివ్యాంగులు ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి.. ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించాలి - ఎంపీ సీఎం రమేష్**

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రాధాన్యమిస్తున్నాయని, వారు ఆత్మగౌరవంతో, స్వావలంబనతో జీవించేలా అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు కట్టుబడి ఉన్నాయని అనకాపల్లి ఎంపీ డాక్టర్ సీఎం రమేష్ తెలిపారు. అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టరేట్‌లో శనివారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో తొలి విడతగా 52 మంది దివ్యాంగులకు మూడు చక్రాల ట్రై స్కూటీలను ఆయన పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి, అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, యలమంచిలి ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్ కుమార్ తదితర ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ సీఎం రమేష్ మాట్లాడుతూ.. గతంలో అనకాపల్లిలో దివ్యాంగులు తనను కలిసి తమ సమస్యలను వివరించారని, వాటిని పార్లమెంట్‌లో ప్రస్తావించి సంబంధిత వర్గాల దృష్టికి తీసుకెళ్లానని గుర్తుచేశారు. వారి ఇబ్బందులను పరిష్కరించడంతో పాటు అవసరమైన సహాయక పరికరాలు, ఆధునిక సాంకేతిక సదుపాయాలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తానని తెలిపారు. కేవలం ట్రై స్కూటీల పంపిణీకే పరిమితం కాకుండా దివ్యాంగుల వ్యక్తిగత అవసరాలను గుర్తించి, వారికి ఉపయోగపడే ఆధునిక సాంకేతిక పరికరాలు, ప్రత్యేక యంత్రాలు, కళ్లద్దాలు తదితర సహాయక పరికరాలను అందించేందుకు ప్రత్యేక శిబిరాలు నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. ప్రతి ఒక్కరికీ వారి అవసరాలకు అనుగుణంగా పరికరాలు అందేలా సంబంధిత అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. దివ్యాంగులు తమ శారీరక పరిమితుల కారణంగా నిరాశ చెందకుండా ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలని ఎంపీ పిలుపునిచ్చారు. వివిధ రంగాల్లో ప్రతిభ చాటుతూ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకున్న దివ్యాంగులను స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులు వారికి అండగా నిలిచి, వారి ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సహించాలని అన్నారు. సమాజం కూడా దివ్యాంగుల పట్ల గౌరవభావంతో వ్యవహరిస్తూ, వారు గౌరవప్రదమైన జీవితం గడిపేందుకు సహకరించాలని కోరారు. దివ్యాంగులు ఇతరులపై ఆధారపడకుండా ఆర్థికంగా ఎదిగేందుకు ప్రభుత్వ పథకాలు, బ్యాంకు రుణ సదుపాయాలను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. చిన్న దుకాణాలు, స్వయం ఉపాధి యూనిట్లు, ఇతర వ్యాపారాలు ప్రారంభించే అవకాశాలపై అవగాహన పెంపొందించుకోవాలని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, ఈవీ ట్రైసైకిళ్లను అందించే అవకాశాలను కూడా పరిశీలించి, దివ్యాంగుల రవాణా సౌకర్యాలను మెరుగుపరిచేందుకు కృషి చేస్తామని వెల్లడించారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి నాయకత్వంలో దివ్యాంగుల సంక్షేమం, అభివృద్ధికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలు మరింత విస్తృతంగా అమలవుతాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

ఆరు భవిత సెంటర్లకు ఎంపీ నిధులు... అనకాపల్లి జిల్లాలో ఆరు భవిత సెంటర్ల ఏర్పాటుకు ఎంపీ నిధులను పూర్తిగా కేటాయించినందుకు జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ సీఎం రమేష్‌కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ప్రత్యేక అవసరాలు కలిగిన పిల్లలకు విద్య, శిక్షణ, సంరక్షణ అందించడంలో భవిత సెంటర్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కేంద్రాల ద్వారా పిల్లల అభివృద్ధికి మరింత తోడ్పాటు లభిస్తుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, యలమంచిలి ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్ కుమార్, జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్, గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మల్ల సురేంద్ర, జిల్లా అధ్యక్షుడు ద్వారపురెడ్డి పరమేశ్వరరావు, సంబంధిత అధికారులు, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# సాగర తీరాన వైజాగ్ ఆటో ఎక్స్‌పో

**- ప్రారంభించిన అదనపు డీసీపీ ట్రాఫిక్ అన్నెపు నరసింహమూర్తి - 20 కార్ల బ్రాండ్ల ప్రదర్శన.. దసరా సందర్భంగా ప్రత్యేక డిస్కౌంట్ ఆఫర్లు**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ సాగర తీరంలో వైజాగ్ ఆటో ఎక్స్‌పో ఘనంగా ప్రారంభమైంది. బీచ్‌రోడ్డులో విశ్వప్రియ ఫంక్షన్ హాల్ ఎదురుగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ ప్రదర్శనను నగర అదనపు డీసీపీ ట్రాఫిక్ అన్నెపు నరసింహమూర్తి శనివారం ప్రారంభించారు. ఈ ఎక్స్‌పోలో 20 కార్ల బ్రాండ్లకు చెందిన వాహనాలను ప్రదర్శనకు ఉంచారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈస్ట్ ఏసీపీ కె. లక్ష్మణమూర్తి, నగర ట్రాఫిక్ ఏసీపీ ఎం. శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అన్నెపు నరసింహమూర్తి మాట్లాడుతూ.. ముంబై, ఢిల్లీ, కోల్‌కతా, బెంగళూరు, చెన్నై, హైదరాబాద్ వంటి మహానగరాల్లో నిర్వహించే ఆటో ఎక్స్‌పోలను గత 15 ఏళ్లుగా రేస్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ సంస్థ విశాఖలో నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. ఈవెంట్ మేనేజర్ దాడి రవికుమార్ నేతృత్వంలో నిర్వహిస్తున్న ఈ ప్రదర్శన సొంత కారు కొనుగోలు చేయాలనే కలను సాకారం చేసుకోవాలనుకునే వారికి మంచి అవకాశాన్ని కల్పిస్తోందని పేర్కొన్నారు. వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న విశాఖపట్నంలో ఆటోమొబైల్ రంగానికి మంచి ఆదరణ ఉందని, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో రూపొందించిన వివిధ కంపెనీల కార్లు ఈ ఎక్స్‌పోలో అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు. దసరా పండుగ సందర్భంగా ఆయా కంపెనీలు ప్రత్యేక డిస్కౌంట్ ఆఫర్లు అందిస్తున్నందున నగర ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని కోరారు. శని, ఆదివారాల్లో రెండు రోజులపాటు బీచ్‌రోడ్డులో నిర్వహించే ఈ ఎక్స్‌పో వాహన కొనుగోలుదారులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, రేస్ ఈవెంట్ మేనేజర్ దాడి రవికుమార్, సీఈఓ సీహెచ్ గోపి, వివిధ ఆటోమొబైల్ కంపెనీల సీఈఓలు, జనరల్ మేనేజర్లు, సేల్స్ విభాగాధిపతులు పాల్గొన్నారు.

# విశాఖలో ముగిసిన అఖిల భారత రైల్వే బాక్సింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్

**- ఆరు స్వర్ణ పతకాలతో నార్తర్న్ రైల్వేకు ఓవరాల్ ఛాంపియన్‌షిప్**
**- ఐదు స్వర్ణాలతో ఈస్టర్న్ రైల్వే రన్నరప్ - ఉత్తమ వర్ధమాన మహిళా బాక్సర్‌గా దక్షిణ తీర రైల్వేకు చెందిన జి. నిహారిక**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నంలోని రైల్వే ఇండోర్ స్పోర్ట్స్ ఎన్‌క్లేవ్‌లో నాలుగు రోజుల పాటు నిర్వహించిన 80వ పురుషుల, 19వ మహిళల అఖిల భారత రైల్వే బాక్సింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్--2026 శనివారం ఘనంగా ముగిసింది. దేశవ్యాప్తంగా 16 రైల్వే జోన్లకు చెందిన 142 మంది బాక్సర్లు పాల్గొన్న ఈ పోటీల్లో నార్తర్న్ రైల్వే ఆరు స్వర్ణ పతకాలతో ఓవరాల్ టీమ్ ఛాంపియన్‌గా నిలవగా, ఐదు స్వర్ణ పతకాలతో ఈస్టర్న్ రైల్వే రన్నరప్‌గా నిలిచింది. కొత్త రైల్వే జోన్ ఏర్పాటైన తర్వాత దక్షిణ తీర రైల్వే నిర్వహించిన తొలి ప్రధాన జాతీయ స్థాయి క్రీడా కార్యక్రమంగా ఈ ఛాంపియన్‌షిప్ ప్రత్యేకతను సంతరించుకుంది. దక్షిణ తీర రైల్వే స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో అక్టోబరు 7 నుంచి 10 వరకు పోటీలను నిర్వహించారు. ఇందులో 86 మంది పురుషులు, 56 మంది మహిళా బాక్సర్లు తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించారు.

క్రీడాకారులను అభినందించిన జనరల్ మేనేజర్... ముగింపు కార్యక్రమానికి దక్షిణ తీర రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ మాథుర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ లలిత్ బోహ్రా, ప్రిన్సిపల్ చీఫ్ పర్సనల్ ఆఫీసర్ ఎల్.వి.వి.ఎస్. పాత్రుడు, ప్రిన్సిపల్ చీఫ్ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీర్ టి.కె. సిన్హా గౌరవ అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సందీప్ మాథుర్ మాట్లాడుతూ, ఛాంపియన్‌షిప్‌ను విజయవంతంగా నిర్వహించిన నిర్వాహకులను, పోటీల్లో పాల్గొన్న క్రీడాకారులను అభినందించారు. బాక్సర్లు ప్రదర్శించిన క్రమశిక్షణ, సాంకేతిక నైపుణ్యం, పట్టుదల, క్రీడాస్ఫూర్తిని ప్రశంసించారు. భారతీయ రైల్వేలు దశాబ్దాలుగా క్రీడల అభివృద్ధికి అందిస్తున్న సహకారాన్ని ఆయన ప్రస్తావించారు. 1945లో ప్రారంభమైన పురుషుల అఖిల భారత రైల్వే బాక్సింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్ 80వ ఎడిషన్‌కు చేరుకోగా, 2007లో ప్రారంభమైన మహిళల ఛాంపియన్‌షిప్ 19వసారి నిర్వహించబడుతోందని తెలిపారు. ఇలాంటి పోటీలు ప్రతిభావంతులైన క్రీడాకారులను గుర్తించడంతో పాటు జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి పోటీలకు వారిని సిద్ధం చేసేందుకు ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. ఇటీవల ప్రపంచకప్‌లో పాల్గొన్న నమన్ తన్వర్, నిఖిల్ దూబే, అన్మోల్‌లను అభినందించారు. నమన్ తన్వర్, నిఖిల్ దూబే కామన్వెల్త్ క్రీడల్లోనూ భారత్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహించిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు.

క్రీడా మౌలిక సదుపాయాలకు ప్రాధాన్యం... డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ లలిత్ బోహ్రా మాట్లాడుతూ, క్రీడాకారులకు ఉద్యోగావకాశాలు, శిక్షణ సదుపాయాలు, సంస్థాగత సహకారం అందించడం ద్వారా భారతీయ రైల్వేలు క్రీడా ప్రతిభను ప్రోత్సహిస్తున్నాయని తెలిపారు. క్రీడాకారుల సంక్షేమంతో పాటు మెరుగైన క్రీడా మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.

ఈ ఛాంపియన్‌షిప్ జాతీయ క్రీడా రంగంలో దక్షిణ తీర రైల్వే తన ప్రతిభను చాటుకునేందుకు వేదికగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. పోటీల నిర్వహణలో భాగస్వాములైన బాక్సింగ్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ప్రతినిధులు, రిఫరీలు, న్యాయనిర్ణేతలు, కోచ్‌లు, సాంకేతిక సిబ్బంది, స్వచ్ఛంద సేవకుల సేవలను అభినందించారు. ముగింపు కార్యక్రమంలో జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ మాథుర్, డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ లలిత్ బోహ్రా విజేతలు, రన్నరప్‌లకు ట్రోఫీలు, పతకాలు, ధ్రువపత్రాలు అందజేశారు. రైల్వే స్పోర్ట్స్ ప్రమోషన్ బోర్డు ప్రతినిధులు, ఈవెంట్ నిర్వాహకులు, బాక్సింగ్ సంఘ ప్రముఖులకు స్మారక చిహ్నాలను అందించారు. ఛాంపియన్‌షిప్‌ను విజయవంతంగా నిర్వహించిన క్రీడాకారులు, అధికారులు, నిర్వాహకులను దక్షిణ తీర రైల్వే అభినందించింది. భవిష్యత్తులో జాతీయ, అంతర్జాతీయ పోటీల్లో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని క్రీడాకారులకు ఆకాంక్షలు తెలిపింది.

# భీమిలిలో పాస్ పుస్తకాల పంపిణీ పూర్తి

**- నారాయణరాజుపేట మినహా మండలంలో పంపిణీ పూర్తి - 4,553 మంది రైతులకు పాస్ పుస్తకాలు అందజేత - భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు**

భీమిలి, చైతన్యవారధి: భీమిలి మండలంలో ఇనాం గ్రామమైన నారాయణరాజుపేట మినహా మిగిలిన ప్రాంతాల్లో పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాల పంపిణీ పూర్తయిందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు వెల్లడించారు. మండల పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో శనివారం దాకమర్రి, తాటితూరు, మజ్జివలస గ్రామాలకు చెందిన 4,553 మంది రైతులకు ఆయన పాస్ పుస్తకాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సభలో గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. అన్నదాత సుఖీభవ పథకం నిధులు జమ కాకపోవడంతో ఇనాం గ్రామాల రైతులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ఈ సమస్యను త్వరలోనే పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. రెవెన్యూ సమస్యలపై అత్యధికంగా అర్జీలు వస్తున్న నేపథ్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను రెవెన్యూ సమస్యలు లేని రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కృషి చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలు, సర్వే రాళ్లతో పాటు మధ్యాహ్న భోజనంలో విద్యార్థులకు అందించే కోడిగుడ్లపై కూడా అప్పటి ముఖ్యమంత్రి జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఫొటోలు ముద్రించారని విమర్శించారు. ప్రచారానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వకుండా ప్రభుత్వ రాజముద్రతో పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలను అందిస్తున్నామని పేర్కొంటూ రెండు రకాల పుస్తకాలను ప్రదర్శించారు. కోర్టుల్లో కేసులు గెలవకపోయినా బీసీలకు పార్టీపరంగా 34 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేసి తమ చిత్తశుద్ధిని నిరూపించుకుంటామని చెప్పారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఏకపక్ష విజయం సాధిస్తేనే సమన్వయంతో అభివృద్ధి పనులు కొనసాగించేందుకు అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ రామారావు, ఎంపీడీఓ నగేష్, డిప్యూటీ ఎంపీడీఓ రమేష్ నాయుడు, కూటమి నాయకులు చిక్కాల విజయ్ బాబు, గాడు వెంకటప్పడు, సరగడ అప్పారావు, గాడు చిన్ని కుమారి లక్ష్మి, గంటా నూకరాజు, డి.ఎ.ఎన్. రాజు, వై. అనిల్ ప్రసాద్, పాసి నరసింగరావు, గరికిన ఎల్లాజీ, కోరాడ రమణ, గరే సదానంద, గుడ్డాల ఎల్లయ్య, కురుమిన లీలావతి, బోయి శ్రీను, నక్కా శ్రీధర్, పాసి త్రినాథ్, చెట్టుపల్లి గోపీ, మీసాల సత్యనారాయణ, గరే గురునాథ్, నాగోతి శివాజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# 79వ వార్డులో రూ.5.40 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

**- శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేసిన ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు - వచ్చే మూడేళ్లలో పెందుర్తి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేస్తా**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వచ్చే మూడేళ్లలో పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో భారీగా నిధులు సమీకరించి అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేస్తానని జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు తెలిపారు. పరవాడ మండలం దేశపాత్రునిపాలెంలోని జీవీఎంసీ 79వ వార్డులో రూ.5.40 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టిన పలు అభివృద్ధి పనులకు శనివారం ఆయన శంకుస్థాపనలు చేసి, పూర్తయిన పనులను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. గత రెండేళ్ల రెండు నెలల పాలనలో అంచనాలకు మించి నిధులు సమీకరించి నియోజకవర్గంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ఇంకా మిగిలి ఉన్న పనులన్నింటినీ పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకొస్తానని హామీ ఇచ్చారు. 2009 నుంచే తనను ఆదరిస్తూ, అభిమానిస్తున్న ఈ ప్రాంత ప్రజల రుణం తీర్చుకునేందుకు నిరంతరం కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల కోడ్ అమల్లోకి వచ్చే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో కార్యక్రమాన్ని తక్కువ సమయంలో నిర్వహించాల్సి వచ్చిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని వేగంగా విజయవంతం చేసేందుకు కృషి చేసిన శివ తదితరులను అభినందించారు.

అర్హులైన వారందరికీ సంక్షేమ పథకాలు.... ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సహకారం, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు చొరవ, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సంకల్పంతో రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు సాగుతోందని పంచకర్ల రమేష్ బాబు అన్నారు. ప్రజలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సహకరించాలని కోరారు. కేంద్రం నుంచి రాష్ట్రానికి ఇళ్ల నిర్మాణం కోసం నిధులు మంజూరైనట్లు పేర్కొంటూ, వాటిలో నియోజకవర్గానికి నాలుగు నుంచి ఐదు వేల ఇళ్లు వచ్చే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. అర్హులైన వారందరికీ ఇళ్లు మంజూరు చేయించేందుకు కృషి చేస్తానన్నారు. వచ్చే నెలలో కొత్తగా పింఛన్లు మంజూరయ్యే అవకాశం ఉందని, అర్హులైన వారు దరఖాస్తు చేసుకుంటే పింఛన్లు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ నారాయణ, సీనియర్ నాయకుడు పంచకర్ల ప్రసాద్ రావు, 79వ వార్డు అధ్యక్షుడు పిల్లా శివకృష్ణ, మాజీ కార్పొరేటర్లు రౌతు శ్రీనివాసరావు, దుల్లా రాము నాయుడు, మాజీ జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు పైలా జగన్నాథరావు, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు బొడ్డపు శ్రీనివాసరావు, వియ్యపు చిన్నా, బట్టు సూర్యకుమారి, గొన్న రమాదేవి, వెన్నెల నరసింహారావు, మాజీ సర్పంచ్ మోటూరు సన్యాసినాయుడు, అప్పలనాయుడు, బీజేపీ నాయకుడు మడక పార్వతీ రమేష్, స్థానిక కూటమి నాయకులు లక్కరాజు శ్రీనివాసరావు, నర్సింగరావు, సతివాడ జ్యోతి, అమర్ పిన్ని గోపి, కాకి బాబు, వెలుగుల అనిల్, షణ్ముఖ శివ, బోండా పవన్ కల్యాణ్, పావని తదితరులు పాల్గొన్నారు. పరవాడ మండలం, జీవీఎంసీ 79వ వార్డుకు చెందిన కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.

# అవన్నీ టైంపాస్ ముచ్చట్లు!

సోషల్‌మీడియాలో తన పారితోషికం గురించి వస్తున్న రూమర్స్‌పై కథానాయిక శ్రీనిధి శెట్టి స్పందించింది. ఒక్కో సినిమాకు తాను 8కోట్ల వరకు పారితోషికం అందుకుంటున్నాననే ప్రచారం జరుగుతున్నదని, అందులో నిజంలేదని స్పష్టం చేసింది. 'నేను చేసిన సినిమాలే చాలా తక్కువ. అలాంటప్పుడు అంత పెద్ద మొత్తంలో డబ్బులు ఎవరిస్తారు? ఎవరో కొందరు టైంపాస్ కోసం ఇలాంటి రూమర్స్‌ను వ్యాప్తి చేస్తుంటారు. వాటిని అస్సలు పట్టించుకోవద్దు' అని శ్రీనిధిశెట్టి వివరణ ఇచ్చింది. ఒకవేళ డబ్బు తనకు ప్రధానమైతే ఇప్పటికే ఓ ముప్పై చిత్రాల్ని అంగీకరించేదాన్నని, కెరీర్ ఆరంభం నుంచి మంచి కథలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తూ సినిమాల్ని ఎంపిక చేసుకుంటున్నానని ఈ భామ తెలిపింది. 'కేజీఎఫ్' ఫ్రాంఛైజీ చిత్రాలతో దేశవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకులకు చేరువైంది శ్రీనిధి శెట్టి. ఆ తర్వాత తెలుగులో హిట్-3, తెలుసు కదా వంటి చిత్రాల్లో నటించింది. ప్రస్తుతం ఈ కన్నడ సొగసరి వెంకటేష్‌తో కలిసి 'ఆదర్శ కుటుంబం' చిత్రంలో నటించింది. త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా త్వరలో విడుదలకు సిద్ధమవుతున్నది.

# 'జై హనుమాన్'లో మమితా బైజు.. రిషబ్ శెట్టి, రానా సరసన కీలక పాత్రలో కనిపించనుందా?

మలయాళ ముద్దుగుమ్మ మమితా బైజు టాలీవుడ్‌లోనూ మంచి క్రేజ్ సంపాదించుకుంటోంది. 'ప్రేమలు' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన ఈ భామ.. తన సహజమైన నటన, అందం, చలాకీతనంతో యువతను ఆకట్టుకుంది. దీంతో ఆమెకు ఇతర భాషల్లోనూ వరుస అవకాశాలు వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో మమితా బైజుకు సంబంధించి ఓ ఆసక్తికరమైన వార్త ఇప్పుడు సినీ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ప్రశాంత్ వర్మ సినిమాటిక్ యూనివర్స్‌లో భాగంగా తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'జై హనుమాన్'లో ఆమె కీలక పాత్రలో నటించబోతున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. దర్శకుడు ప్రశాంత్ వర్మ రూపొందించిన 'హనుమాన్' చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని అందుకున్న సంగతి తెలిసిందే. తేజ సజ్జా ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ఈ సూపర్‌హీరో చిత్రం ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. దీంతో ఈ కథా ప్రపంచాన్ని మరింత విస్తరిస్తూ రూపొందిస్తున్న 'జై హనుమాన్'పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ సీక్వెల్‌లో మమితా బైజు ఓ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు తాజాగా ప్రచారం సాగుతోంది. కథలో భావోద్వేగాలకు ప్రాధాన్యమున్న పాత్ర కోసం చిత్ర బృందం ఆమెను సంప్రదించినట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే ఈ విషయంపై చిత్ర యూనిట్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావల్సింది. ఇక 'జై హనుమాన్' చిత్రానికి సంబంధించి ఇప్పటికే పలు ఆసక్తికరమైన వార్తలు తెరపైకి వచ్చాయి. 'కాంతార'తో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రిషబ్ శెట్టి ఈ చిత్రంలో హనుమంతుడి పాత్ర పోషించనున్నట్లు సమాచారం. అలాగే దగ్గుబాటి రానా కూడా ఓ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో మమితా బైజు కూడా సినిమాలో భాగమైతే, విభిన్నమైన నటీనటులతో కూడిన భారీ తారాగణం ఈ ప్రాజెక్టుకు మరింత ఆకర్షణగా మారనుంది. పురాణ నేపథ్యం, ఆధునిక కథన శైలి, భారీ దృశ్యాలు, అత్యున్నత సాంకేతిక ప్రమాణాలతో ఈ సినిమాను రూపొందించేందుకు దర్శకుడు ప్రశాంత్ వర్మ ప్రయత్నిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. మమితా బైజుకు 'ప్రేమలు' సినిమా మంచి గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది. ఈ చిత్రంలో ఆమె నటన, తెరపై కనిపించిన సహజత్వం యువ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. దీంతో మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమతో పాటు ఇతర భాషల్లోనూ ఆమెకు అవకాశాలు పెరుగుతున్నాయి. విభిన్నమైన కథలను ఎంచుకుంటూ తన నటనకు మరింత పదును పెట్టుకుంటున్న మమితా.. భారీ స్థాయి పాన్ ఇండియా చిత్రంలో నటిస్తే ఆమె కెరీర్‌కు మరో కీలక మలుపు కావచ్చనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అయితే 'జై హనుమాన్'లో ఆమె పాత్రకు సంబంధించిన వివరాలు ఇంకా అధికారికంగా వెల్లడికావాల్సి ఉంది. 'జై హనుమాన్' చిత్రంపై ప్రేక్షకుల్లో ఇప్పటికే ఆసక్తి నెలకొంది. 'హనుమాన్' సాధించిన విజయంతో సీక్వెల్‌పై అంచనాలు పెరిగాయి. ఇప్పుడు మమితా బైజు పేరు కూడా తెరపైకి రావడంతో ఈ వార్తపై సినీ అభిమానులు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు.

# ఇతరుల జీవితాలపై కామెంట్స్ చేయడానికి మీరెవరు.. మృణాల్ ఠాకూర్ సీరియస్

సినీ తారల వ్యక్తిగత జీవితాలు, దుస్తులు, రూపురేఖలపై సామాజిక మాధ్యమాల్లో విమర్శలు చేయడం ఈ మధ్యకాలంలో ఎక్కువైంది. ముఖ్యంగా హీరోయిన్లు ఎదుర్కొంటున్న బాడీ షేమింగ్, ఆన్‌లైన్ ట్రోలింగ్‌పై పలువురు సినీ ప్రముఖులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తాజాగా బాలీవుడ్ నటి, 'సీతారామం' ఫేమ్ మృణాల్ ఠాకూర్ కూడా ఇదే అంశంపై ఘాటుగా స్పందించారు. కత్రినా కైఫ్, కృతి సనన్‌లను లక్ష్యంగా చేసుకుని జరుగుతున్న విమర్శలను తప్పుబడుతూ, ఇతరుల వ్యక్తిగత ఎంపికలను గౌరవించాలని హితవు పలికారు. తన తాజా చిత్రం 'పూజా మేరీ జాన్' ప్రచారంలో భాగంగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో మృణాల్ ఠాకూర్ ఆన్‌లైన్ ట్రోలింగ్ గురించి మాట్లాడారు. ప్రతి ఒక్కరికీ తమ జీవితాన్ని తమకు నచ్చిన విధంగా గడిపే హక్కు ఉంటుందని, ఇతరుల వ్యక్తిగత నిర్ణయాలను విమర్శించే అధికారం ఎవరికీ లేదని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. కత్రినా కైఫ్, కృతి సనన్ వంటి నటీమణులు సినిమా రంగానికి ఎంతో సేవ చేశారని, అంతర్జాతీయ స్థాయిలోనూ గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారని పేర్కొన్నారు. వారి విజయాలను, కష్టాన్ని మరిచిపోయి చిన్న చిన్న విషయాలపై విమర్శలు చేయడం సరికాదని అన్నారు. ప్రతి అంశంలోనూ ఇతరులను తప్పుపట్టడం మానుకోవాలని, సోషల్ మీడియాలో కొందరి ప్రవర్తన చూస్తుంటే జనాలకు పిచ్చి పట్టినట్టుగా అనిపిస్తోందని ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించారు. ఇటీవల కత్రినా కైఫ్ ఓ వేడుకలో పాల్గొన్న ఫొటోలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అయ్యాయి. ఆ ఫొటోల్లో ఆమె శారీరక రూపురేఖలపై కొందరు నెటిజన్లు అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. ముఖ్యంగా తల్లి అయిన తర్వాత శరీరంలో సహజంగా వచ్చే మార్పులను కూడా కొందరు విమర్శించడంపై అభ్యంతరాలు వ్యక్తమయ్యాయి. ఒక మహిళ శరీరంలో వచ్చే మార్పుల ఆధారంగా ఆమెను అంచనా వేయడం, బహిరంగంగా అవమానించడం ఎంతవరకు సమంజసమనే ప్రశ్నలు ఈ ఘటనతో మరోసారి తెరపైకి వచ్చాయి. మరోవైపు, నటి కృతి సనన్ కూడా ఓ ప్రకటనలో ధరించిన దుస్తుల కారణంగా విమర్శలు ఎదుర్కొన్నారు.

# మిస్టరీ ఇన్వెస్టిగేటివ్ థ్రిల్లర్

ఈ నెల 30న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సినిమాలోని 'ఇదేనా ఇదేనా..' అంటూ సాగే పాటను విడుదల చేశారు. శ్రీచరణ్ పాకాల స్వరపరచిన ఈ పాటను షణ్ముఖ భరద్వాజ్ ఆలపించారు. సుమన్ చిక్కాల రచన చేశారు. ఓ అమ్మాయి అదృశ్యం నేపథ్యంలో ఆమెను అన్వేషిస్తూ సాగే మిస్టరీ ఇన్వెస్టిగేటివ్ థ్రిల్లర్ ఇదని, హీరో సిన్సియర్ పోలీస్ ఆఫీసర్ పాత్రలో కనిపిస్తారని దర్శకుడు తెలిపారు. ఆద్యంతం ప్రేక్షకులకు థ్రిల్‌ని పంచే సినిమా ఇదని హీరో రాహుల్ విజయ్ పేర్కొన్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: శ్రీచరణ్ పాకాల, దర్శకత్వం: సాయి బాలి.

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