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

చైతన్య వారధి
RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
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: 111 | ఆదివారం 4-10-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

పారిశ్రామికవేత్తలను జాతి నిర్మాణకర్తలుగా భావిస్తున్నాం

- పాన్ ఐఐటీ సదస్సులో మంత్రి నారా లోకేశ్

విజయవాడ, చైతన్యవారధి: భారత్ అభివృద్ధి చెందడానికి ఒక దశాబ్దం చాలని, ఆ స్వర్ణ దశాబ్దం ఆంధ్రప్రదేశ్‌దిగా నిలవాలని రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆకాంక్షించారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి వేగం, సేవ, స్థిరత్వం అనే మూడు 'ఎస్'ల మంత్రంతో ముందుకు సాగుతున్నామని తెలిపారు. విజయవాడలో శనివారం నిర్వహించిన పాన్ ఐఐటీ సమిట్-2026లో ఆయన మాట్లాడారు. ప్రజలు తమకు ఐదేళ్ల సమయం ఇచ్చారని, ఈ వ్యవధిలోనే ఫలితాలు చూపించాలనే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నామని లోకేశ్ తెలిపారు. కేవలం ఎంవోయూలు కుదుర్చుకోవడంతో సరిపెట్టకుండా వాటిని ప్రాజెక్టులుగా కార్యరూపంలోకి తీసుకువచ్చి ఉద్యోగాలు సృష్టించడమే తమ లక్ష్యమన్నారు. వ్యవస్థాపకులు, పారిశ్రామికవేత్తలను జాతి నిర్మాణకర్తలుగా భావిస్తున్నామని చెప్పారు. రాష్ట్రంలోని కీలక ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై వాటి ప్రమోటర్లకు ప్రతి వారం స్వయంగా అప్‌డేట్లు పంపుతున్నామని తెలిపారు. రాజకీయ మార్పులు, కాలపరీక్షను తట్టుకునేలా స్థిరమైన విధానాలను రూపొందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సుమారు ఐదు లక్షల మంది ఐఐటీ గ్రాడ్యుయేట్ల పరిజ్ఞానం, మార్గదర్శకత్వాన్ని రాష్ట్రంలోని 23 క్లస్టర్లకు అందించేలా వారి వివరాలను అందించాలని కోరారు. అవసరమైతే తానే వ్యక్తిగతంగా వారితో మాట్లాడతానన్నారు.

ఏపీని ఎక్సలెన్స్ కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దాలి... గత రెండేళ్లలో రాష్ట్రం 'స్పీడ్'ను మంత్రంగా తీసుకుని ముందుకు సాగిందని లోకేశ్ తెలిపారు. జుగాడ్ విధానం నుంచి 'ఇన్‌స్టిట్యూషన్ ఆఫ్ స్పీడ్' వైపు ప్రయాణం కొనసాగించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఏపీలో ఒక 'ఐలాండ్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్'ను నిర్మించగలిగితే దాన్ని దేశవ్యాప్తంగా అనుసరించే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. భారత్ ఏదైనా సాధించగలదని ప్రపంచానికి చూపించే నమూనాగా అమరావతి, ఆంధ్రప్రదేశ్ నిలుస్తాయని అన్నారు. అమరావతిలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను సందర్శించాలని ఐఐటీ ప్రతినిధులు, పారిశ్రామికవేత్తలను కోరారు. ప్రతి 100 రోజులకు అమరావతిలో చోటుచేసుకుంటున్న మార్పును చూడవచ్చన్నారు. 5 వేల ఎకరాల్లో అంతర్జాతీయ స్థాయి గ్రీన్‌ఫీల్డ్ విమానాశ్రయాన్ని నిర్మించనున్నట్లు తెలిపారు.

పెట్టుబడులు, ప్రాజెక్టులకు వేగం... ఇతర రాష్ట్రాల్లో దశాబ్ద కాలంగా నిలిచిపోయిన ఆర్సెలర్ మిత్తల్ స్టీల్ ప్లాంట్‌ను 17 నెలల్లో రాష్ట్రానికి తీసుకొచ్చామని లోకేశ్ తెలిపారు. విశాఖపట్నంలో గూగుల్ డేటా సెంటర్‌కు కేవలం 13 నెలల్లో పునాది వేశామని చెప్పారు. స్కైరూట్ ప్రాజెక్టుకు ఏడాది క్రితం వరకు పెద్దగా గుర్తింపు లేకపోయినా, ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో కీలక ప్రాజెక్టుగా మారిందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు '4.0 ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్'తో ముందుకు సాగుతున్నారని, అనుభవంతో కూడిన నాయకత్వానికి యువ, డైనమిక్ బృందం తోడైందని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. అనుభవం, యువత కలయికతో ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టేందుకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు.

బొత్సను కూడా సస్పెండ్ చేస్తారా?

- జగన్‌ను నిలదీసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే బడ్డుకొండ
- వైకాపాకు క్రమశిక్షణ కమిటీ ఉందా?

విజయనగరం: 'నేను మజ్జి శ్రీనివాసరావు బావను కనుక లేనిపోని నిందలు మోపి పార్టీ నుంచి తొలగించారు. సత్తిబాబు (బొత్స సత్యనారాయణ) కూడా మజ్జి శ్రీనివాసరావుకు బావనే. ఆయన్నూ పార్టీ నుంచి తొలగించి, చర్యలు తీసుకుంటారా?' అని వైకాపా అధినేత జగన్‌ను విజయనగరం జిల్లా నెల్లిమర్ల మాజీ ఎమ్మెల్యే బడ్డుకొండ అప్పలనాయుడు ప్రశ్నించారు. తనను వైకాపా నుంచి సస్పెండ్ చేసిన నేపథ్యంలో ఆయన విజయనగరంలో నాయకులు, కార్యకర్తలతో సమావేశమయ్యారు. వైకాపా అధినేత జగన్‌పై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. పార్టీ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలు చేస్తున్నానని చెప్పి తనను పార్టీ నుంచి సస్పెండ్ చేస్తూ లేఖ పంపించారని.. అసలు పార్టీకి క్రమశిక్షణ కమిటీ ఉందా? అని నిలదీశారు. కనీసం నోటీసివ్వకుండా, వాదన వినకుండా ఎలా సస్పెండ్ చేస్తారన్నారు.

నియంతలా వ్యవహరించారు.. 'పార్టీలో కొంతమంది మాటలు నమ్మి సింహం సింగిల్‌గా వస్తుంది అంటూ కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న భాజపాకు దూరం జరగడం మీ రాజకీయ అహంకారానికి నిదర్శనం. మీరు జైల్లో ఉన్నప్పుడు పార్టీని కష్టకాలంలో మోసిన తల్లి, చెల్లిని, విజయసాయిరెడ్డి లాంటి వారిని బయటకు గెంటేశారు. ప్రజా వ్యతిరేక పాలన చేశారు కనుకే జనం మిమ్మల్ని 11 సీట్లకు పడేశారు. ఎలాంటి పరిపాలనా అనుభవం లేని మీరు.. మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, కార్యకర్తలు అనే తేడా లేకుండా అందరితోనూ నియంతలా వ్యవహరించారు. ఈరోజు చిన్న శ్రీనును చూపించి సత్తిబాబును.. సత్తిబాబును చూపించి చిన్న శ్రీనును చెట్టుకొకరు పుట్టకొకరిని చేశారు. మేమంతా ఒక కుటుంబం. మా చుట్టరికాలు మాకున్నాయి. కూటమి ప్రభుత్వంలో సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ భోగాపురం విమానాశ్రయాన్ని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీతో ప్రారంభించాలని కష్టపడుతున్న సమయంలో.. మీ స్వార్థం కోసం సీదిరి అప్పలరాజు కుటుంబాన్ని పరామర్శించేందుకు రోడ్డు మార్గంలో వెళ్లిన దుర్మార్గపు ఆలోచన మీ మానసిక స్థితిని చూపుతోంది' అని బడ్డుకొండ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. అనంతరం వైకాపాకు రాజీనామా చేస్తున్నట్లు లేఖను ప్రదర్శించారు. ఆయనతోపాటు డెంకాడ, పూసపాటిరేగ, నెల్లిమర్ల మండలాలకు చెందిన సుమారు 80 మందికిపైగా నాయకులు, కార్యకర్తలు పార్టీకి రాజీనామా చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు.

పోషకాహారంతోనే పిల్లల సంపూర్ణ వికాసం

- పిల్లలను విలువలతో పెంచడం ప్రతి తల్లిదండ్రుల బాధ్యత - ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు - ప్రతి అంగన్వాడీ కేంద్రాన్ని అభివృద్ధి కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దాలి - జేసీ విద్యాధరి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: చిన్నారులకు పోషక విలువలతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం అందించడం ద్వారా వారి శారీరక, మానసిక వికాసానికి దోహదపడుతుందని ఉత్తర నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు అన్నారు. 9వ రాష్ట్రీయ పోషణ మాసం-2026లో భాగంగా 'మన అంగన్వాడీ--మన బాధ్యత' ఇతివృత్తంతో మహిళాభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో శనివారం జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లాస్థాయి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ చిన్న వయస్సు నుంచే పిల్లలకు సమతుల్య పోషకాహారం అందించడం ఎంతో ముఖ్యమన్నారు. పోషకాహారం పిల్లల శారీరక ఎదుగుదలతో పాటు మానసిక వికాసానికి దోహదపడుతుందని తెలిపారు. తల్లిదండ్రులు పిల్లలను బాధ్యతతో, మంచి విలువలతో పెంచాలని సూచించారు. వారి ఆరోగ్యం, విద్య, ప్రవర్తన, అభివృద్ధిని నిరంతరం గమనిస్తూ సమాజంలో మంచి పౌరులుగా ఎదిగేలా మార్గదర్శకత్వం, ప్రోత్సాహం అందించాలని కోరారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలు పిల్లల పోషణ, ఆరోగ్యం, ప్రారంభ బాల్య వికాసంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు అందిస్తున్న సేవలను తల్లిదండ్రులు, ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.

అంగన్వాడీలను అభివృద్ధి కేంద్రాలుగా తీర్చిదిద్దాలి... జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి మాట్లాడుతూ గర్భిణీలు, బాలింతలు, చిన్నారులకు పోషకాహారం అత్యంత కీలకమన్నారు. తల్లి, శిశువు ఆరోగ్యం పరస్పరం అనుసంధానమై ఉన్నందున గర్భధారణ దశ నుంచే పోషకాహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలు కేవలం ఆహారం అందించే కేంద్రాలుగా కాకుండా పిల్లల ఆరోగ్యం, పోషణ, విద్య, సమగ్ర వికాసానికి దోహదపడే అభివృద్ధి కేంద్రాలుగా బలోపేతం కావాలని అన్నారు. మౌలిక వసతుల లోపాలు, ఇతర సమస్యలు ఉంటే సంబంధిత అధికారులు జిల్లా యంత్రాంగం దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. 'మన అంగన్వాడీ--మన బాధ్యత' అనే భావనతో అధికారులు, కార్యకర్తలు, తల్లిదండ్రులు, ప్రజలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

పోషకాహార వంటకాల ప్రదర్శన.... కార్యక్రమంలో భాగంగా వివిధ రకాల పోషకాహార పదార్థాలతో ప్రత్యేక ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేశారు. గర్భిణీలు, బాలింతలు, చిన్నారులకు ఉపయోగకరమైన పోషకాహార పదార్థాలతో తయారు చేసిన వంటకాలను ప్రదర్శించారు. పోషక విలువలతో కూడిన వంటకాల తయారీపై వంటల పోటీ నిర్వహించారు.

లోక్‌సభతో పాటు అసెంబ్లీలనూ రద్దు చేయాలి

- బ్యాలెట్ పత్రాలతో మళ్లీ ఎన్నికలు నిర్వహించాలి
- ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు ఖర్గే డిమాండ్

బెంగళూరు: ఎన్నికల వ్యవస్థ అంతా అక్రమాలమయమైందని, అందువల్ల లోక్‌సభతో పాటు అన్ని రాష్ట్రాల అసెంబ్లీలను రద్దు చేసి మళ్లీ బ్యాలెట్ పత్రాలతో ఎన్నికలు నిర్వహించాలని ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు, రాజ్యసభ విపక్ష నేత మల్లికార్జున ఖర్గే డిమాండ్ చేశారు. ఈ అస్తవ్యస్తమైన ఎన్నికల వ్యవస్థతో గెలిచిన ప్రధాని, హోం మంత్రులే కాదు అన్ని రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులూ అక్రమంగా పదవుల్లో ఉన్నట్లు భావించాలన్నారు. ఈవీఎంలను దుర్వినియోగం చేసి, గెలిచే ఎన్నికలు ప్రజాస్వామ్యబద్ధం కాదని ఆరోపించారు. ఖర్గే కర్ణాటకలోని కలబురగిలో విలేకర్లతో మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా కొనసాగుతున్న సర్ (ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ) ప్రక్రియ కూడా ఎన్నికల వ్యవస్థను మరింత దిగజార్చనుందన్నారు. గత నెల 30న నిర్వహించిన ఇండియా సమావేశంలో 20 పార్టీలు సర్ ప్రక్రియ పేదలు, నిరక్షరాస్యులు, అల్ప సంఖ్యాకులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని ముక్తకంఠంతో చెప్పాయన్నారు. గతంలో ఎన్నికల వ్యవస్థలో సంస్కరణలు చేపట్టాలంటే ప్రధాని, సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి, విపక్ష నేత, మంత్రులు సభ్యులుగా ఉన్న కమిటీ నిర్ణయించేదన్నారు. మోదీ ప్రభుత్వం ఈ కమిటీ నుంచి సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిని తొలగించి మంత్రులను చేర్చిందని దుయ్యబట్టారు. నిజాయతీపరులైన న్యాయమూర్తులుంటే తమ నిర్ణయాలను వ్యతిరేకిస్తారన్న భయం మోదీలో ఉందన్నారు. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సీఈసీ) ఇతర కమిషనర్లు ఏదైనా తప్పు చేసినా వారిని విచారించే అవకాశం లేకుండా చేశారని అసహనం వ్యక్తం చేశారు. సీఈసీలను గుప్పిట్లో పెట్టుకున్న ఎన్నికల వ్యవస్థతో ప్రధాని మోదీ ప్రజాస్వామ్యాన్ని నాశనం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఈ అక్రమ ఎన్నికల విధానాలపై 6 నుంచి దిల్లీలో ఆందోళన చేపట్టబోతున్నట్లు ఖర్గే ప్రకటించారు.

సుప్రీంలో తీర్పు వచ్చే వరకు ఎన్నికలకు వెళ్లం

- పురపాలక మంత్రి నారాయణ

రాజమహేంద్రవరం: 'స్థానిక ఎన్నికల్లో బీసీ రిజర్వేషన్లకు సంబంధించి హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై సుప్రీంకోర్టులో అప్పీలు చేశాం. అక్కడ తీర్పు వచ్చే వరకు ఎన్నికలకు వెళ్లం' అని పురపాలకశాఖ మంత్రి పొంగూరు నారాయణ స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వం వేసిన అన్ని అఫిడవిట్లపై హైకోర్టు అనుకూలంగా తీర్పు ఇచ్చిందని, బీసీ రిజర్వేషన్లపై మాత్రం ప్రతికూలంగా వచ్చిందన్నారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరంలో క్రెడాయ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న హోం ఎక్స్‌పోకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన నారాయణ విలేకర్లతో మాట్లాడారు.

బీసీ రిజర్వేషన్లపై జీవో ఇచ్చి ముందుకెళ్తుంటే.. గొడ్డలి పార్టీ బీసీలకు అన్యాయం చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తూ కోర్టుల్లో కేసులు వేస్తోందని ధ్వజమెత్తారు. ఆ పార్టీ ఎన్ని కుట్రలు చేసినా బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లను అమలు చేస్తామన్నారు. కేంద్రం రాష్ట్రానికి 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు రూ.5,200 కోట్లు, 16వ ఆర్థిక సంఘంలో రూ.12 వేల కోట్లను మంజూరు చేసిందని వివరించారు. వైకాపా ప్రభుత్వం 23 మున్సిపాల్టీలకు ఎన్నికలు నిర్వహించకపోవడం వల్ల ఆర్థిక సంఘం నిధులు కోల్పోయాయన్నారు. ప్రస్తుతం 123 పురపాలక సంఘాల్లోనూ ఎన్నికలు నిర్వహించి ఆర్థిక సంఘం నిధులు తెచ్చుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.

5 అత్యుత్తమ రాజధానుల్లో 'అమరావతి'... ప్రపంచంలో 5 అత్యుత్తమ రాజధానుల్లో అమరావతి నగరం ఒకటిగా నిలుస్తుందని, ఆ దిశగా పనులు చేస్తున్నామని తెలిపారు. 2028 అక్టోబరు నాటికి రాజధాని పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి వస్తుందన్నారు. 'దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా లేఅవుట్లు, నిర్మాణ అనుమతులకు సంబంధించి ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేస్తే 24 గంటల్లో అనుమతులిస్తున్నాం. పురపాలకశాఖలో తీసుకొచ్చిన సంస్కరణల వల్ల కేంద్రం రూ.800 కోట్ల ప్రోత్సాహకం ఇచ్చింది. వచ్చే ఏడాది జరగనున్న గోదావరి పుష్కరాలకు వివిధ పథకాల ద్వారా రాజమహేంద్రవరానికి సుమారు రూ.1000 కోట్లు, ఇతర పురపాలికలకు రూ.2000 కోట్లు మంజూరు చేశాం' అని మంత్రి వివరించారు. ఎమ్మెల్సీ సోము వీర్రాజు, రుడా ఛైర్మన్ బొడ్డు వెంకటరమణ చౌదరి, ఎమ్మెల్యే ఆదిరెడ్డి శ్రీనివాస్, క్రెడాయ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బుడ్డిగ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

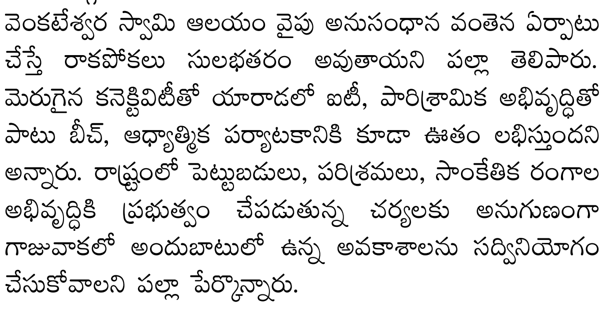
ఎన్ని మాధ్యమాలున్నా పుస్తకం విలువ తగ్గదు

- మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు

హైదరాబాద్: తెలుగుదనాన్ని, మాతృభాషను కాపాడుకోవడానికి తెలుగువారంతా కంకణబద్ధులు కావాలని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్య నాయుడు పిలుపునిచ్చారు. ఎన్ని మాధ్యమాలు ఉన్నా పుస్తకం విలువ తగ్గదని, అందులో జీవనం, లోతైన సత్యం ఉంటాయన్నారు. పూర్వీకులు అందించిన విజ్ఞానం, సంస్కృతీ సంప్రదాయాలు, వారసత్వాన్ని నిలుపుకొందామన్నారు. కస్తూరి విజయం పబ్లికేషన్ సంస్థ వ్యవస్థాపకులు పామిరెడ్డి సుధీర్‌రెడ్డి, పద్మజ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్‌లోని ప్రసాద్ ల్యాబ్స్‌లో 'ఇంటర్నేషనల్ ఇంక్‌బౌండ్ 2.0' పేరిట నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో.. ఎన్నారై వంగూరి చిట్టెన్‌రాజు రచించిన 'అవేమైనా జ్ఞాపకాలా.. మర్చిపోవడానికి?', డా.ప్రవీణ్ యజ్జల రచించిన 'స్క్రీన్‌ప్లే మాస్టర్ - సుకుమార్', ఇతర రచయితల 'అమ్మమ్మ కథల ఖజానా', 'గ్రాండ్‌మా గోల్డెన్ టేల్స్' పుస్తకాల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఎం.వెంకయ్యనాయుడు.. సాహితీవేత్త యార్లగడ్డ లక్ష్మీప్రసాద్, కవి, నటుడు తనికెళ్ల భరణి తదితరులతో కలిసి ఆయా పుస్తకాలను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వెంకయ్య నాయుడు మాట్లాడుతూ ఆంగ్ల భాష మాత్రమే గొప్పదనే మనస్తత్వం నుంచి బయటపడాలన్నారు. జీవనం యాంత్రికంగా మారిన ఈ రోజుల్లో సుందరమైన జ్ఞాపకాలను, మానవ సంబంధాల మాధుర్యాన్ని వంగూరి చిట్టెన్ రాజు పుస్తకరూపంలో అందించారని అభినందించారు. 'స్క్రీన్‌ప్లే మాస్టర్ - సుకుమార్' పుస్తకాన్ని తెలుగు, హిందీ, ఆంగ్ల భాషల్లో ఆవిష్కరించడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. కుటుంబమంతా కలిసి చూసే 'పాతాళభైరవి', 'మాయాబజార్', 'మిస్సమ్మ' వంటి సినిమాలేవని ప్రశ్నించారు. తాను సినిమాను విమర్శించడం లేదని, కేవలం ధోరణి గురించి మాట్లాడుతున్నానని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో రచయిత వంశీ రామరాజు, అమెరికాకు చెందిన శ్రీనివాసరావు సహా వివిధ రంగాల ప్రముఖులు, రచయితలు, సాహిత్యాభిమానులు పాల్గొన్నారు.

యారాడకొండపై 800 ఎకరాలు.. ఐటీ హబ్‌కు ప్రతిపాదన

- గాజువాకలో ఐటీ, పర్యాటక రంగాల అభివృద్ధికి కార్యాచరణ - పల్లా శ్రీనివాసరావు



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గాన్ని ఐటీ, పారిశ్రామిక, పర్యాటక రంగాలకు కీలక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలపై టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు దృష్టి సారించారు. ఇందులో భాగంగా యారాడకొండపై సుమారు 800 ఎకరాల భూమిని ఐటీ, నాలెడ్జ్, టెక్నాలజీ ఆధారిత పరిశ్రమలు, పర్యాటక అభివృద్ధికి వినియోగించే అవకాశాలను జిల్లా కలెక్టర్, ఆర్డీఓ, తహసీల్దార్‌తో కలిసి శుక్రవారం క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. యారాడకొండ ప్రాంతంలోని భూమి విస్తీర్ణం, మౌలిక వసతులు, అభివృద్ధి అవకాశాలను పరిశీలించిన పల్లా.. ఐటీ కంపెనీలు, గ్లోబల్ కేపబిలిటీ సెంటర్లు, స్టార్టప్‌లకు అనువైన కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని అధికారులకు సూచించారు. ఐటీ రంగం విస్తరిస్తే స్థానిక యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయని పేర్కొన్నారు.

యారాడ-వన్‌టౌన్‌కు వంతెన ప్రతిపాదన... యారాడలోని సాగరదుర్గ ఆలయం నుంచి ఛానల్ మీదుగా వన్‌టౌన్‌లోని శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం వైపు అనుసంధాన వంతెన ఏర్పాటు చేస్తే రాకపోకలు సులభతరం అవుతాయని పల్లా తెలిపారు. మెరుగైన కనెక్టివిటీతో యారాడలో ఐటీ, పారిశ్రామిక అభివృద్ధితో పాటు బీచ్, ఆధ్యాత్మిక పర్యాటకానికి కూడా ఊతం లభిస్తుందని అన్నారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు, పరిశ్రమలు, సాంకేతిక రంగాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యలకు అనుగుణంగా గాజువాకలో అందుబాటులో ఉన్న అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పల్లా పేర్కొన్నారు.

సంపాదకీయం

ప్రమాదం జరగకుండా నిరోధించడమే నిజమైన పరీక్ష

అధికార యంత్రాంగం అక్రమాల్ని అనుమతించడం, నిర్మాణ లోపాలను విస్మరించడం, హెచ్చరిక సంకేతాలను పట్టించుకోకపోవడం వంటి ఉదాసీన చర్యలతోనే కట్టడాలు కూలిపోతున్నాయి. ఇది కేవలం ఢిల్లీ సమస్యే కాదు, దేశవ్యాప్తంగా అన్ని చోట్లా ఉన్నదే. దేశంలో ఒకవైపు పట్టణీకరణ వేగంగా జరుగుతుంటే మరోవైపు స్థలం కొరత వల్ల నగరాలు నిలువుగా పెరుగుతున్నాయి. చిన్నచిన్న స్థలాల్లోనే బహుళ అంతస్తుల నిర్మాణాలు, పేయింగ్ గెస్ట్ భవనాలు, భారీ వాణిజ్య సముదాయాలు వెలుస్తున్నాయి. రెండు, మూడు అంతస్తుల కోసం డిజైన్ చేసిన పునాది ఆరేడు అంతస్తులను తట్టుకోలేదన్న సంగతిని విస్మరిస్తున్నారు. హైదరాబాద్‌లో సైతం కొన్ని ప్రాంతాల్లో వేగవంతమైన అభివృద్ధి తీవ్ర నిర్మాణ ఒత్తిడిని సృష్టించింది. చిన్న చిన్న ప్లాట్ల నిర్మాణాలు, అనధికారికంగా భవనం ఎత్తు పొడిగింపులు, తగినంత సెట్‌బ్యాక్‌లు లేకపోవడం, సెల్లార్ తవ్వకాలు, నాలాల దగ్గర నిర్మాణాలు ఆందోళనకరమే. వర్షాకాలంలో నీరు నిలవడం, లీకేజీ, నాణ్యతా ప్రమాణాలు లేని నిర్మాణ సామగ్రిని వాడటం ప్రమాదాలకు కారణమవుతున్నాయి. ఆగస్టులో హైదరాబాద్‌లోని అంజయ్యనగర్‌లో నిర్మాణంలో ఉన్న బహుళ అంతస్తుల భవనం కూలిపోయింది. నాలాకు సమీపంలో ఉండటం, అనధికారిక సెల్లార్ పనులు ఈ దుర్ఘటనకు కారణాలు. దీనివల్ల ప్రాణాలు కోల్పోవడం, గాయాలు కావడం, పొరుగు నిర్మాణాలకు నష్టం వాటిల్లడం జరిగాయి. నాలాలు, సరస్సుల ఆక్రమణలను, భద్రతలేని, అనధికార నిర్మాణాలను సాధారణ మున్సిపల్ ఉల్లంఘనగా పరిగణించబోమని యంత్రాంగం హెచ్చరిస్తోంది. అయితే విషాదం తర్వాత మాత్రమే హడావుడి చేయడం కాకుండా నిబంధనలను స్థిరంగా, పకడ్బందీగా, అమలు చేయడమే ముఖ్యం. ఒక భవనం కూలిపోయిన తర్వాత 'బాధ్యులు ఎవరు?' అనే ప్రశ్న వస్తుంది. దీనికి బిల్డర్ మాత్రమే బాధ్యుడు కాదనీ, ఉద్దేశపూర్వకంగా ఉల్లంఘనలను విస్మరించే అధికారులకు కూడా జవాబుదారీతనం వర్తిస్తుందనే చెప్పాలి. మంజూరు చేసిన పరిమితులకు మించి నిర్మించకుండా ఉండటం యజమాని బాధ్యత. అధికారులు ఆమోదించిన ప్రణాళికలను అనుసరించడం బిల్డర్ బాధ్యత. ఆర్కిటెక్ట్, స్ట్రక్చరల్ ఇంజినీర్ల బాధ్యత డ్రాయింగ్‌లపై సంతకం చేయడంతోనే ముగిసిపోదు. మున్సిపల్ అధికారులకు కూడా వాస్తవ నిర్మాణాన్ని ఆమోదించిన దానితో సరిపోల్చే బాధ్యత ఉంది. మంజూరైన నిర్మాణానికి వాస్తవ నిర్మాణానికి మధ్య ఉన్న అంతరాన్ని పట్టించుకోకపోవడమే పట్టణ పాలనలో కొనసాగుతున్న అతిపెద్ద లోపం. కేవలం డిజిటల్ ఆమోదంతో సరిపెట్టకుండా, భౌతిక ధ్రువీకరణ ఉండటం ముఖ్యం. భద్రత కొరవడిన నిర్మాణాలను వెంటనే ఆపే సామర్థ్యం అధికారులకు ఉండాలి. మనకు సరైన నిర్మాణ నిబంధనలు లేవనేదేమీ లేదు, లోపమంతా అమలులోనే ఉంది. నగరాల్లో బలహీనమైన నిర్మాణాల జాబితాను ఎప్పటికప్పుడు మార్పుచేర్పులతో నవీకరించాలి. అధిక ప్రమాదకర నిర్మాణాలపై ఆడిట్‌లు జరగాలి. వర్షాకాలంకంటే ముందే తనిఖీలు చేయాలి. భవన నిర్మాణ భద్రత ప్రక్రియలో బాధ్యత పూర్తిగా ప్రభుత్వంపైనే ఉందని భావించకూడదు. ప్రజలు సైతం ఆస్తులను కొనుగోలు చేసేటప్పుడు, అద్దెకు తీసుకునేటప్పుడు సదరు యజమానులను కొన్ని ప్రాథమిక ప్రశ్నలు అడగాలి. భవనం అధికారిక ఆమోదంతోనే నిర్మితమైందా? ఆమోదించిన మేరకే అంతస్తుల నిర్మాణం జరిగిందా? వంటివి ప్రశ్నించి, నిర్ధారించుకోవాలి. ప్రమాదకరమైన తవ్వకాలు, చట్టవిరుద్ధ నిర్మాణాల్ని పౌరులు విస్మరించకూడదు. భవన నిర్మాణం అధికారికంగా ఆమోదించిన ప్రణాళికలతో సరిపోలుతుందని నిర్ధారించడానికి భౌతిక ధ్రువీకరణ జరపాలి. తప్పనిసరిగా నిర్మాణ ఆడిట్‌లు జరగాలి. బేస్‌మెంట్ సెల్లార్ తవ్వకాలపై కఠిన నియంత్రణలు ఉండాలి. నాలాలు, మురుగు, వరద నీటి పారుదల కారిడార్ల వంటి ప్రాంతాల్లో ప్రమాదకర నిర్మాణాలను సహించకూడదు. ఆర్కిటెక్టులు, స్ట్రక్చరల్ ఇంజినీర్లు, కాంట్రాక్టర్లు, బిల్డర్లకు వృత్తిపరమైన జవాబుదారీతనం విధించాలి. ఉద్దేశపూర్వకంగా నిర్లక్ష్యం, నిష్క్రియాపరత్వం లేదా కుమ్మక్కు జరిగినచోట అధికారులను బాధ్యులను చేసి చర్యలు తీసుకోవాలి. ప్రమాదకరంగా నిర్మాణం జరిగిందని గుర్తించినప్పుడు సదరు భవనాలను అధికార యంత్రాంగం వేగంగా ఖాళీ చేయించాలి. భవనాల్లో భవిష్యత్తులో నివాసం ఉండబోయేవారు తగిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి భవన-భద్రతా సమాచారాన్ని అందరికీ అందుబాటులో ఉంచాలి. ప్రమాదం జరిగి టీవీలు, పత్రికలు, సామాజిక మాధ్యమాల్లో విమర్శలు రేగిన తర్వాత హడావుడిగా చర్యలు తీసుకునే బదులు ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. రెరా వంటి నియంత్రణలు, డిజిటల్ రిజిస్ట్రేషన్, పారదర్శకత, జరిమానాలు స్థిరాస్తి రంగంలో పరిస్థితులను ఎంతోకొంత మెరుగుపరచగలవు. అయినప్పటికీ, నిర్మాణ భద్రతకు పట్టణ ప్రణాళికా అధికారులు, మున్సిపల్ సంస్థలు, విపత్తు నిర్వహణ వ్యవస్థలు, వృత్తిపరమైన రెగ్యులేటర్ల మధ్య సమన్వయం ఉండాలి. శాశ్వత పట్టణ భద్రతా ఆర్కిటెక్చర్‌లో భాగంగా ఆమోదాలను లింక్ చేసే డిజిటల్ రికార్డులు, నిర్మాణం ఆమోదిత ప్రణాళికలతో సరిపోలుతుందనే భౌతిక ధ్రువీకరణ, పాత, అధిక ప్రమాదకర భవనాలకు తప్పనిసరి ఆడిట్‌లు, బేస్‌మెంట్ తవ్వకాలపై కఠిన నియంత్రణలు ఉండాలి. నాలాలపై ప్రమాదకరమైన నిర్మాణాలను నిరోధించాలి. ఆర్కిటెక్టులు, ఇంజినీర్లకు వృత్తిపరమైన జవాబుదారీతనం విధించాలి. ఒక భవనం కూలిపోయిన తర్వాత తప్పెవరిదని వెతకడం కాకుండా, అది కూలిపోయేదాకా ఎందుకు పట్టించుకోలేదనీ, దాన్ని ఎందుకు అనుమతించామని ప్రశ్నించుకోవాలి. కూలిన భవనాల శిథిలాలను తొలగించడం కాకుండా, తదుపరి ప్రమాదం జరగకుండా నిరోధించడమే నిజమైన పరీక్ష.

ప్రజల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో తెలుసుకుని పరిష్కరిస్తాం

- ధర్మానగర్‌లో ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు, జాయింట్ కలెక్టర్ విద్యాధరి పర్యటన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో తెలుసుకుని తక్షణ పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకునే లక్ష్యంతో నిర్వహిస్తున్న 'వన్ మంత్-వన్ కాన్స్టిట్యూయెన్సీ-వన్ వర్డ్' కార్యక్రమంలో భాగంగా శుక్రవారం ధర్మానగర్‌లో ఎమ్మెల్యే, బీజేపీ ఫ్లోర్ లీడర్ పి. విష్ణుకుమార్ రాజు, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి పర్యటించారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజలను నేరుగా కలిసి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రధానంగా పెన్షన్లు, డ్రైనేజీ కాలువలు, పట్టాల సమస్యలపై ప్రజలు వినతిపత్రాలు అందజేశారు. ధర్మానగర్‌తో పాటు జోగారావునగర్ పట్టాల సమస్యను కూడా అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. వినతులను పరిశీలించిన జాయింట్ కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి నిబంధనల ప్రకారం సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రజలు తమ సమస్యల కోసం కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా అధికారులను ప్రజల వద్దకే తీసుకువచ్చి సమస్యలను తెలుసుకోవడమే కార్యక్రమం ఉద్దేశమని విష్ణుకుమార్ రాజు తెలిపారు. ప్రతి వినతిపత్రాన్ని సంబంధిత శాఖలకు పంపించి, పరిష్కారం జరిగేలా సమన్వయం చేస్తామని చెప్పారు. ముఖ్యంగా పెన్షన్లు, డ్రైనేజీ, పట్టాల సమస్యలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తామని పేర్కొన్నారు. జాయింట్ కలెక్టర్ విద్యాధరి కూడా ప్రజల నుంచి స్వీకరించిన వినతులపై సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమన్వయం చేసి చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డీఆర్వో విశ్వేశ్వర నాయుడు, ఆర్డీఓ దిలీప్, నోడల్ అధికారి రామకృష్ణ, తహసీల్దార్లు రమేష్, ఎంవీవీ ప్రసాద్, పాత్రుడు, జీవీఎంసీ అధికారులు, రెవెన్యూ, పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మరింత సుందరంగా అనకాపల్లి

- పూడిమడక రోడ్ జంక్షన్, రింగ్ ఫ్లైఓవర్ వద్ద ఆధునిక అభివృద్ధికి చర్యలు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి పట్టణాన్ని మరింత సుందరంగా, ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు ప్రధాన రహదారులు, జంక్షన్లు, ఫ్లైఓవర్లను ఆధునిక హంగులతో అభివృద్ధి చేయడంపై ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ దృష్టి సారించారు. పట్టణ అభివృద్ధితో పాటు సుందరీకరణ పనులకు వేగం పెంచుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పూడిమడక రోడ్ జంక్షన్ ఫ్లైఓవర్ కింద ప్రాంతం, అనకాపల్లి రింగ్ ఫ్లైఓవర్ పరిసరాల్లో చేపట్టనున్న సుందరీకరణ పనులపై కొణతాల రామకృష్ణ అధికారులతో కలిసి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ప్రజలకు ఇబ్బందులు లేకుండా, రహదారుల అందం పెరిగేలా సమగ్ర ప్రణాళిక రూపొందించాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రధాన జంక్షన్లు, ఫ్లైఓవర్లు పట్టణానికి ప్రవేశ ద్వారాలుగా కనిపించేలా అభివృద్ధి చేయాలని అన్నారు. బస్టాప్‌లు, పచ్చదనం, మొక్కల పెంపకం, డివైడర్ల అభివృద్ధి, విద్యుత్ అలంకరణలు, కళాత్మక నిర్మాణాలు, పెయింటింగ్స్ ఏర్పాటు వంటి అంశాలను పరిశీలించాలని సూచించారు. సుందరీకరణ పనుల వల్ల ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం కలగకుండా, వాహనదారులు, పాదచారులకు సౌకర్యవంతంగా ఉండేలా డిజైన్ రూపొందించాలని తెలిపారు. రింగ్ ఫ్లైఓవర్ పరిసరాలను కూడా సమగ్రంగా అభివృద్ధి చేసి పట్టణ సుందరీకరణలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా తీర్చిదిద్దాలని పేర్కొన్నారు. కేవలం అలంకరణకే పరిమితం కాకుండా దీర్ఘకాలిక నిర్వహణకు అనుకూలంగా, పర్యావరణహితంగా, ప్రజలకు ఉపయోగకరంగా ఉండే విధంగా పనులు చేపట్టాలని అధికారులకు కొణతాల సూచించారు.

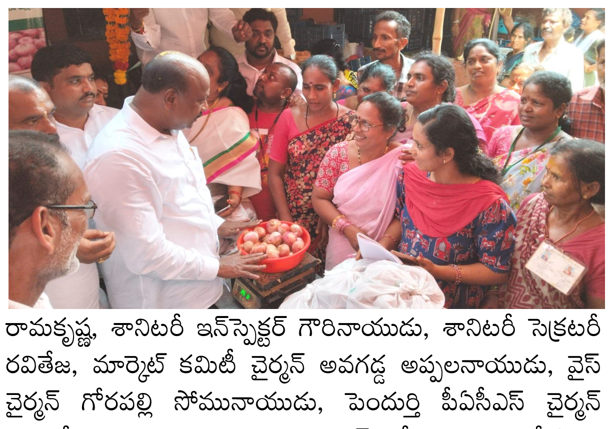
ప్రకృతి ఆధారంగా పండించిన పంటలు ఆరోగ్యకరం

- జలగం కుమారస్వామి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రకృతి ఆధారంగా పండించిన పంటలు ఆరోగ్యకరమైనవని భారత కిసాన్ సంఘ్ జాతీయ కార్యదర్శి జలగం కుమారస్వామి అన్నారు. ఈ నెల 18న ఏయూ ఏ-హబ్, మద్దిలపాలెంలో నిర్వహించనున్న ఆర్గానిక్ సంత మొదటి వార్షికోత్సవాన్ని విజయవంతం చేయాలని రైతులు, ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. సిరిపురం జంక్షన్‌లోని వీఎంఆర్‌డీఏ ఐదో అంతస్తులో నిర్వహించిన అగ్రి మైండ్స్ మేళాలో ఆర్గానిక్ సంత వార్షికోత్సవ గోడపత్రికను ఆయన విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. మన ఆరోగ్యం మనం తీసుకునే ఆహారంపై ఆధారపడి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ప్రకృతి ఆధారిత వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు ప్రభుత్వం మరింతగా కృషి చేయాలని కోరారు. ప్రకృతి పద్ధతుల్లో పంటలు సాగు చేసే రైతులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఆర్గానిక్ సంత వార్షికోత్సవాన్ని విజయవంతం చేయాలని జలగం కుమారస్వామి కోరారు. కార్యక్రమంలో భారత కిసాన్ సంఘ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పి. శివాజీ, గో ఆధారిత ప్రకృతి రైతుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు దాట్ల సుబ్రహ్మణ్య వర్మ, కార్యదర్శి చవ్వాకుల అశోక్, సభ్యులు శ్రీదేవి, ఏపీ ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ సొసైటీ జోనల్ మేనేజర్ జనార్దన్, గేమ్ సంస్థ ప్రతినిధి సుభాష్, అగ్రి మైండ్స్ ప్రతినిధి నరేంద్ర, గ్రీన్ క్లైమేట్ టీమ్ ఎన్‌జీఓ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జె.వి. రత్నం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కిలో రూ.35కే రాయితీ ఉల్లిపాయలు

- పెందుర్తి రైతుబజార్‌లో కౌంటర్ ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు - ప్రజల కష్టసుఖాల్లో కూటమి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది



పెందుర్తి, చైతన్యవారధి, అక్టోబర్ 3: ప్రజలకు తక్కువ ధరలకు నిత్యావసర సరుకులు అందించడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే, జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖ రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పంచకర్ల రమేష్‌బాబు అన్నారు. పెందుర్తి రైతుబజార్‌లో కిలో రూ.35కే ప్రభుత్వ రాయితీ ఉల్లిపాయలు విక్రయించే కౌంటర్‌ను శనివారం ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే రైతులు, వ్యాపారులతో మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రైతుబజార్‌లో వినియోగదారులకు అందుతున్న ధరలపై ఆరా తీశారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ బహిరంగ మార్కెట్‌లో కిలో ఉల్లిపాయల ధర సుమారు రూ.65 ఉండగా, రైతుబజార్లలో ప్రభుత్వ రాయితీతో కేవలం రూ.35కే విక్రయిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రతి కుటుంబానికి రెండు కిలోల చొప్పున ఉల్లిపాయలు అందిస్తున్నామని చెప్పారు. మార్కెట్‌లో ధరలు పెరిగినప్పటికీ ప్రజలపై భారం పడకుండా సబ్సిడీపై నిత్యావసర సరుకులు అందించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందన్నారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలకు తక్కువ ధరలకు ఉల్లిపాయలు అందేలా చర్యలు చేపట్టామని తెలిపారు. ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ పెందుర్తి జోన్ జోనల్ కమిషనర్ శంకర్‌రావు, మార్కెటింగ్ శాఖ అధికారులు, రెవెన్యూ ఇన్‌స్పెక్టర్ రామకృష్ణ, శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్ గౌరినాయుడు, శానిటరీ సెక్రటరీ రవితేజ, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ అవగడ్డ అప్పలనాయుడు, వైస్ చైర్మన్ గోరపల్లి సోమునాయుడు, పెందుర్తి పీఏసీఎస్ చైర్మన్ అయితే సింహాచలం, సింహాచలం ట్రస్ట్ బోర్డు సభ్యుడు నీటిపల్లి మహేష్, పెందుర్తి మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు కొరుపోలు రామనాయుడు, మాజీ ఏఎంసీ డైరెక్టర్ వేగి దివాకర్, ఏఎంసీ డైరెక్టర్లు గొంతిన హైమావతి, ఆర్.ఎస్. నాయుడు, గల్లా శ్రీనివాసరావు, వరుదిని, వార్డు అధ్యక్షులు సేనాపతి సోమశేఖర్, పిన్నింటి పార్వతి, కంచిపాటి మధు, గొల్లవిల్లి రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు. కూటమి నాయకులు గొర్లి అప్పారావు, ముక్కా సంతోష్, మడక బంగార్రాజు, రాపర్తి కిషోర్, హరిగోపాల్, కోన మోహన్‌కుమార్, తనకాల శ్రీనివాసరావు, శోభారాణి, అంబటి వెంకటేశ్వరరావుతో పాటు రైతుబజార్ సిబ్బంది, రైతులు, వినియోగదారులు, మహిళలు, వార్డు నాయకులు, కూటమి కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఎన్నికల వ్యయ నమోదు పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి

- నిష్పక్షపాతంగా, తటస్థంగా విధులు నిర్వర్తించాలి

- జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ రమణమూర్తి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ రెండో సాధారణ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే అభ్యర్థుల ఎన్నికల వ్యయాన్ని నిబంధనల మేరకు పకడ్బందీగా నమోదు చేసి, ఆడిట్ ప్రక్రియను పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ డి.వి. రమణమూర్తి అధికారులను ఆదేశించారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో 'జీవీఎంసీ ఎలక్షన్స్-2026-ట్రైనింగ్ ఆన్ ఎలక్షన్ ఎక్స్‌పెండిచర్ ఆఫ్ ది క్యాండిడేట్స్' అంశంపై స్టేట్ ఆడిట్, ట్రెజరీ, కో-ఆపరేటివ్ శాఖల అధికారులకు ప్రత్యేక శిక్షణ, సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. అదనపు కమిషనర్ ఎస్.ఎస్. వర్మ, ఎగ్జామినర్ ఆఫ్ అకౌంట్స్ సి. వాసుదేవరెడ్డి, మేయర్ ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి దయానిధి పాల్గొన్నారు. నామినేషన్ దాఖలు చేసిన రోజు నుంచి ఎన్నికల ప్రక్రియ ముగిసే వరకు అభ్యర్థుల ఎన్నికల వ్యయాన్ని నిర్ణీత రిజిస్టర్లలో ఎప్పటికప్పుడు నమోదు చేయాలని రమణమూర్తి సూచించారు. డిపాజిట్, ఎన్నికల వ్యయ పరిమితి తదితర అంశాలపై అధికారులు పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలన్నారు. ఎన్నికల ప్రచారంలో వినియోగించే వాహనాలు, జెండాలు, టోపీలు, బ్యానర్లు, ఇతర ప్రచార సామగ్రి, జన సమీకరణ, భోజన ఏర్పాట్లు తదితర ఖర్చులను నిబంధనల ప్రకారం లెక్కించాలని సూచించారు. ప్రతి ఆరు వార్డులకు ఒక ఆడిట్ బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసి అభ్యర్థుల ఎన్నికల వ్యయాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించేలా చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ఎన్నికల విధుల్లో అధికారులు ఏ రాజకీయ పార్టీ లేదా అభ్యర్థికి అనుకూలంగా వ్యవహరించకుండా నిష్పక్షపాతంగా, తటస్థంగా బాధ్యతలు నిర్వర్తించాలని స్పష్టం చేశారు. రిటర్నింగ్ అధికారులు, జోనల్ కమిషనర్లతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందస్తు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని అదనపు కమిషనర్ ఎస్.ఎస్. వర్మ సూచించారు. ఎగ్జామినర్ ఆఫ్ అకౌంట్స్ సి. వాసుదేవరెడ్డి పవర్‌పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా ఎన్నికల వ్యయ నమోదు, రిజిస్టర్ల నిర్వహణ, వ్యయ పరిశీలన, ఆడిట్ ప్రక్రియపై అధికారులకు అవగాహన కల్పించారు. సమావేశంలో జీవీఎంసీ డీపీఓ నాగార్జున, స్టేట్ ఆడిట్, ట్రెజరీ, కో-ఆపరేటివ్ శాఖల అధికారులు, జీవీఎంసీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ముత్యాలంపాలెం-అనకాపల్లికి కొత్త ఆర్టీసీ బస్సు

- పరవాడ, లంకెలపాలెం మీదుగా నూతన సర్వీసు ప్రారంభం

పరవాడ, చైతన్యవారధి: ముత్యాలంపాలెం నుంచి పరవాడ, లంకెలపాలెం మీదుగా అనకాపల్లికి నూతన ఆర్టీసీ బస్సు సర్వీసును పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. గ్రామ ప్రజల చిరకాల విజ్ఞప్తి మేరకు ఈ సర్వీసును అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ముత్యాలంపాలెం పరిధిలోని ప్రజలు, మత్స్యకారులు, మహిళలు, విద్యార్థులకు ఈ బస్సు సౌకర్యం ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. ఫార్మాసిటీ పరిశ్రమల్లో పనిచేసే ఉద్యోగులతో పాటు అనకాపల్లికి నిత్యం రాకపోకలు సాగించే ప్రజలకు ప్రయోజనం చేకూరుతుందని తెలిపారు. కొత్త సర్వీసు ప్రతిరోజూ ఉదయం 7.20 గంటలకు ముత్యాలంపాలెం నుంచి బయలుదేరి, తిరిగి సాయంత్రం 4.30 గంటలకు అనకాపల్లి నుంచి బయలుదేరుతుందని ఎమ్మెల్యే వివరించారు. ప్రజలు ఈ సౌకర్యాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. గ్రామానికి ఆర్టీసీ బస్సు సర్వీసు ఏర్పాటు చేసిన ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు, అనకాపల్లి ఆర్టీసీ యాజమాన్యం, అధికారులకు జనసేన నాయకులు, గ్రామ ఎన్‌డీఏ కూటమి నాయకులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఏపీఎస్‌ఆర్టీసీ అనకాపల్లి జోన్ రీజినల్ మేనేజర్ ప్రవీణ, పంచకర్ల ప్రసాదరావు, మాజీ జెడ్పీటీసీ సభ్యులు మహిళా జగన్నాథరావు, మాజీ ఎంపీపీ సభ్యులు మాసరపు నాయుడు, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు బిగిడి రామగోవింద్, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు బొడ్డపు శ్రీనివాసరావు, ఇతర నాయకులు, ఆర్టీసీ అధికారులు, సిబ్బంది, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ ఆరోగ్య పథకాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలి

-ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు కేజీహెచ్‌లో శనివారం సేవా సంకల్ప వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖాధికారి డా. పి. జగదీశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన శిబిరంలో వివిధ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన స్టాళ్లను ఏర్పాటు చేసి ప్రజలకు ప్రభుత్వ వైద్య సేవలు, పథకాలపై అవగాహన కల్పించారు. వ్యాధి నిరోధక టీకాలు, కుష్ఠు, క్షయ వ్యాధి నివారణ, ఆర్‌బీఎస్‌కే, హైరిస్క్ గర్భిణులు, మలేరియా, డెంగ్యూ తదితర కార్యక్రమాలపై స్టాళ్ల ద్వారా సమాచారం అందించారు. పట్టణ, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల వైద్యులు ప్రజలకు వైద్య సేవలు అందించారు. శిబిరాన్ని ఎమ్మెల్యేలు పి. విష్ణుకుమార్ రాజు, గంటా శ్రీనివాసరావు సందర్శించారు. ప్రజలకు సంపూర్ణ ఆరోగ్య సేవలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని విష్ణుకుమార్ రాజు సూచించారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అమలు చేస్తున్న పీఎంజేవై, ఆయుష్, మహిళా సంరక్షణ, వ్యాక్సినేషన్ పథకాలపై విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని కోరారు.

గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

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

కాల్చిన కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు తాగారా?

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

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

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

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

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

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

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

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

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

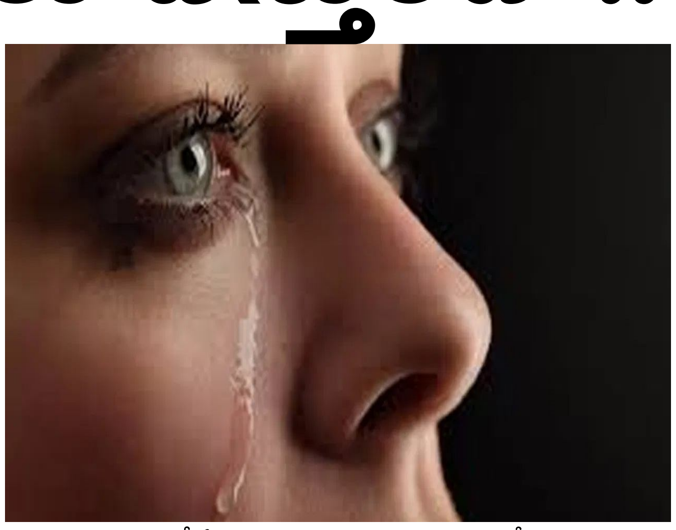
బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యాభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన 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..

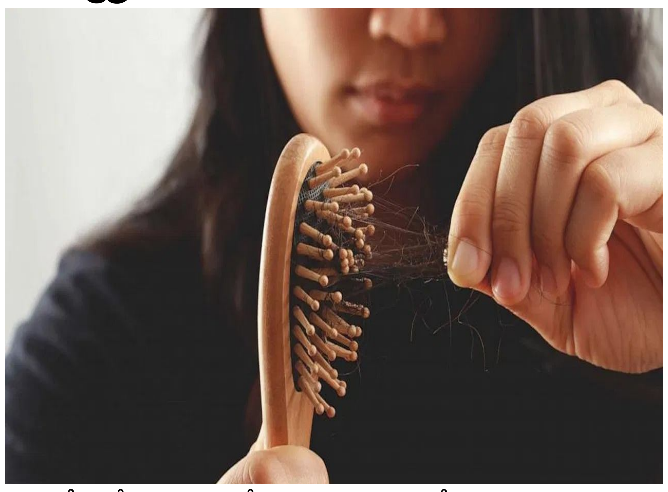


కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని 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 డి 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 ఞా, 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 ఞా 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=ఞ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అలెర్జీ ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అలెర్జీ ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పాలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పాలిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

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

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

చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే అలవాట్లు

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

కారం తింటే లాభమా?

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

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

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

రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

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

బార్లీ గింజలను చీప్‌గా చూడకండీ

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

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.

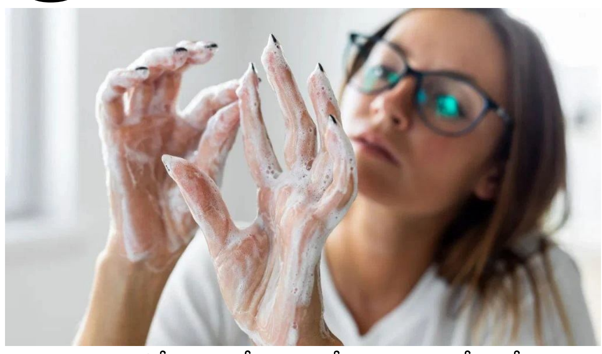
యంగ్‌గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

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.

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 కావచ్చుని 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. ఓసీడీ 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.

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం

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

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో సహకులాలకు ప్రాధాన్యత కల్పించాలి

- ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబుకు గీత 5 సహకులాల ఐక్యవేదిక వినతి

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో జనాభా ప్రాతిపదికన గీత 5 సహకులాలకు తగిన ప్రాధాన్యత, రిజర్వేషన్లలో సముచిత స్థానం కల్పించాలని గీత 5 సహకులాల ఐక్యవేదిక ప్రతినిధులు కోరారు. ఈ మేరకు శనివారం సుజాతనగర్‌లోని పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయనను ఐక్యవేదిక కార్యవర్గ సభ్యులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. శెట్టిబలిజ, యాత, శ్రీశయన, గౌడ, ఈడిగ కులాలతో కూడిన గీత 5 సహకులాల ఐక్యవేదిక తరఫున తమ అభ్యర్థనలను ఎమ్మెల్యేకు వివరించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో తమ సహకులాలకు జనాభా ప్రాతిపదికన తగిన ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని కోరారు. వినతిపై ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు సానుకూలంగా స్పందిస్తూ, ఐక్యవేదిక అభ్యర్థనను పార్టీ అధిష్టానం దృష్టికి తీసుకెళ్లి న్యాయం జరిగేలా కృషి చేస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఐక్యవేదిక అధ్యక్షులు సంపంగి శ్రీనివాస్, ప్రధాన కార్యదర్శి అప్పారి గిరిబాబు, కన్నారావు, బమ్మిడి రమణ తదితర కార్యవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

మృతుల కుటుంబాలకు గంటా పరామర్శ

- యూఏఈ నుంచి భాస్కరరావును రప్పించేందుకు చర్యలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మధురవాడ ఐటీ సెజ్ బీచ్‌లో మునిగి మృతి చెందిన విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు శనివారం కేజీహెచ్‌లో పరామర్శించారు. భవిష్యత్‌పై ఎన్నో ఆశలు ఉన్న విద్యార్థులు మృతి చెందడం తీవ్రంగా కలచివేసిందన్నారు. పర్యాటకుల రాక తక్కువగా ఉండే ఐటీ సెజ్ బీచ్‌లో వినాయక నిమజ్జనాలకు ఏర్పాట్లు చేయడంపై స్పందించిన గంటా.. ఇకపై అక్కడ నిమజ్జనాలు నిర్వహించకుండా బీచ్‌ను మూసివేయాలని ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. భవిష్యత్‌లో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా ప్రభుత్వం అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటుందని చెప్పారు. మృతుల్లో సతరావు సూర్యప్రకాష్ తండ్రి భాస్కరరావు నెల రోజుల క్రితం ఉపాధి కోసం యూఏఈ వెళ్లారు. కుమారుడి మృతదేహం వద్దకు వచ్చేందుకు కంపెనీ సెలవు ఇవ్వడం లేదని కుటుంబ సభ్యులు గంటా దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. దీంతో ఢిల్లీలో ఏపీ వ్యవహారాలను పర్యవేక్షిస్తున్న ఐఏఎస్ అధికారి ఆర్జా శ్రీకాంత్‌తో గంటా మాట్లాడారు. భాస్కరరావును భారత్‌కు రప్పించేందుకు ఎంబసీతో మాట్లాడి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని గంటా తెలిపారు.

5 నుంచి జిల్లా కళాకారుల క్రికెట్ పోటీలు

- మూడు రోజుల పాటు నిర్వహణ.. పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం జిల్లా కళాకారుల సంక్షేమ సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 5వ తేదీ నుంచి మూడు రోజుల పాటు జిల్లాస్థాయి క్రికెట్ పోటీలు నిర్వహించనున్నట్లు మాజీ సెన్సార్ బోర్డు సభ్యుడు, సంఘ సేవకుడు జి.వి. రామచంద్రరావు తెలిపారు. డాబాగార్డెన్స్ ప్రెస్‌క్లబ్‌లో క్రికెట్ పోటీల పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా రామచంద్రరావు మాట్లాడుతూ కళాకారులు, మీడియా ప్రతినిధులకు ఆటవిడుపుగా క్రికెట్ పోటీలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. పోటీల నిర్వహణకు తనవంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తానని తెలిపారు. సంఘం గౌరవ అధ్యక్షుడు గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ ఇందిరా ప్రియదర్శిని స్టేడియంలో పోటీలు స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో ఉత్సాహంగా జరుగుతాయని తెలిపారు. ఉగాది సందర్భంగా జిల్లాలో ప్రతిభ కనబరిచిన కళాకారులను ఎంపిక చేసి పురస్కారాలు అందజేస్తామని వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో అంతర్జాతీయ కొరియోగ్రాఫర్, సీనియర్ జర్నలిస్టు ఆర్. నాగరాజ్ పట్నాయక్, సంఘం అధ్యక్షుడు ఖ్యాలు జనార్ధన్, బ్రహ్మకుమారి రామేశ్వరి, కందుకూరి అవార్డు గ్రహీత ఎం. శివజ్యోతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

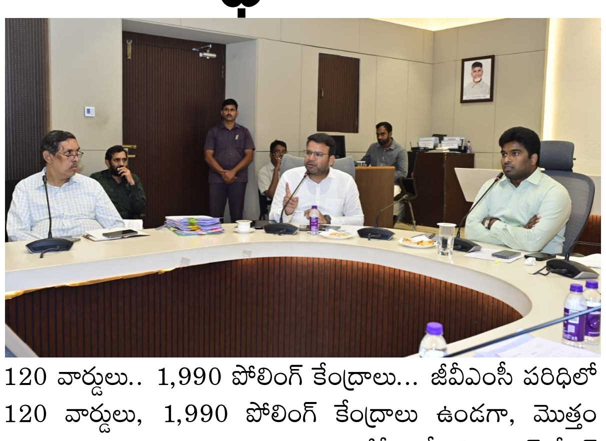
సీఐఐ ప్రాంతీయ సదస్సుకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

- అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలి - కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఈ నెల 7న గంభీరం ఐఐఎంలో నిర్వహించనున్న సీఐఐ ప్రాంతీయ భాగస్వామ్య సదస్సుకు అన్ని ఏర్పాట్లను పకడ్బందీగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరితో కలిసి ఏర్పాట్లపై సమీక్ష నిర్వహించారు. సదస్సుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర మంత్రులు, ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల ఎమ్మెల్యేలు, పరిశ్రమల ప్రతినిధులు సహా సుమారు 500 మంది హాజరుకానున్న నేపథ్యంలో ఏర్పాట్లను ముందుగానే పూర్తి చేయాలని సూచించారు. వీవీఐపీ, వీఐపీ, ప్రతినిధుల వాహనాల పార్కింగ్ ప్రాంతాలను గుర్తించి సూచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని, ప్రవేశ పాసులు, గుర్తింపు కార్డులు సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రముఖులకు ఆహ్వాన పత్రాలను సకాలంలో అందజేయాలని తెలిపారు. సదస్సులో అవగాహన ఒప్పందాలు కుదరనున్నందున సంబంధిత ఏర్పాట్లను పక్కాగా చేపట్టాలని సూచించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ పెవిలియన్, సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమల ప్రదర్శన ఏర్పాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని ఆదేశించారు. ప్రాంగణం, పరిసరాల్లో సుందరీకరణ, పారిశుద్ధ్యం, ప్రచార ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని తెలిపారు. వైద్య శిబిరాలు, అగ్నిమాపక భద్రత, ఆహార భద్రత, నిరంతర విద్యుత్ సరఫరాకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. కేటాయించిన బాధ్యతలను అధికారులు స్పష్టంగా తెలుసుకుని క్షేత్రస్థాయిలో ఏర్పాట్లను పరిశీలించి లోటుపాట్లను వెంటనే సరిదిద్దుకోవాలని సూచించారు. అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేసి సదస్సును విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు పూర్తి సన్నద్ధతతో ఉండాలని తెలిపారు. సమీక్షలో డీసీపీ మణికంఠ, డీఆర్వో విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఆర్డీవోలు దిలీప్ చక్రవర్తి, సంగీత్ మాధుర్, జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ జనరల్ మేనేజర్ ఆదిశేషు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ ఎన్నికలకు సర్వం సిద్ధం చేయాలి

- పోలింగ్ కేంద్రాల నుంచి ఓట్ల లెక్కింపు వరకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు
- అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ఆదేశాలు



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ రెండో సాధారణ ఎన్నికలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని విధాలా సన్నద్ధంగా ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఓటర్ల జాబితాలు, పోలింగ్ కేంద్రాలు, సిబ్బంది నియామకం, శిక్షణ, ఎన్నికల సామగ్రి, పంపిణీ కేంద్రాలు, స్ట్రాంగ్ రూమ్లు, ఓట్ల లెక్కింపు కేంద్రాలు, భద్రత, ఎన్నికల వ్యయ పర్యవేక్షణ తదితర అంశాలపై అధికారులతో సమీక్షించారు. ఎన్నికల ప్రక్రియలో ఎలాంటి ఇబ్బందులకు తావులేకుండా ముందస్తు ప్రణాళికతో ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. పోలింగ్ కేంద్రాల్లో మౌలిక వసతులు, భద్రతా ఏర్పాట్లను పరిశీలించి లోటుపాట్లను సరిదిద్దాలని ఆదేశించారు. ఎన్నికల సిబ్బందికి సమగ్ర శిక్షణ అందించి, వారికి కేటాయించిన బాధ్యతలపై పూర్తి అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ఎన్నికల సామగ్రి పంపిణీ, స్వీకరణ, భద్రపరిచే ప్రక్రియలను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని, స్ట్రాంగ్ రూమ్లు, ఓట్ల లెక్కింపు కేంద్రాల్లో భద్రతతో పాటు అవసరమైన సౌకర్యాలను ముందుగానే సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. స్ట్రాంగ్ రూమ్లు, పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసి ఎన్నికల కమిషన్ నిబంధనల మేరకు భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించాలన్నారు. ఎన్నికల సిబ్బందిని విశాఖ గ్రామీణ, అనకాపల్లి గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి సమకూర్చుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఓటర్ల జాబితాలో తప్పులు లేకుండా పరిశీలించాలని, మారిన వార్డులు, కొత్తగా చేరిన వివరాలను ప్రజలకు స్పష్టంగా తెలియజేసి అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు. పోలీస్, మీడియా, ఇతర శాఖలతో సమన్వయంతో ఎన్నికలను సజావుగా నిర్వహించాలని సూచించారు.

120 వార్డులు.. 1,990 పోలింగ్ కేంద్రాలు... జీవీఎంసీ పరిధిలో 120 వార్డులు, 1,990 పోలింగ్ కేంద్రాలు ఉండగా, మొత్తం 18,37,901 మంది ఓటర్లు ఉన్నారని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ తెలిపారు. వీరిలో 9,06,866 మంది పురుషులు, 9,30,916 మంది మహిళలు, 119 మంది ఇతర ఓటర్లు ఉన్నారని వివరించారు. మొత్తం 14,328 మంది పోలింగ్ సిబ్బందిని అందుబాటులో ఉంచడంతో పాటు 20 శాతం అదనపు సిబ్బందిని రిజర్వుగా సిద్ధం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఎన్నికల నిర్వహణ కోసం 4,800 బ్యాలెట్ పెట్టెలను సమకూర్చుకునేందుకు ప్రతిపాదనలు సమర్పించినట్లు కమిషనర్ పేర్కొన్నారు. జోన్‌ల వారీగా ఎన్నికల సామగ్రి పంపిణీ కేంద్రాలను గుర్తించి, ప్యాకింగ్, పంపిణీకి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఎన్నికల అనంతరం సామగ్రి స్వీకరణ, భద్రపరిచే ప్రక్రియతో పాటు ఓట్ల లెక్కింపు కోసం ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం ఇంజినీరింగ్ కళాశాలను గుర్తించినట్లు వివరించారు.సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, డిప్యూటీ కలెక్టర్ గోవిందు, అదనపు కమిషనర్లు రమణమూర్తి, వర్మ, నల్లనయ్య, సత్యవేణి, ఎస్టేట్ ఆఫీసర్ దయానిధి, సీసీపీ ప్రభాకర్, జోనల్ కమిషనర్లు, ఏసీపీలు, ఎన్నికల సెల్ అధికారులు, ఇతర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

బీసీ రిజర్వేషన్లకు టీడీపీ కట్టుబడి ఉంది

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించాలన్న సంకల్పానికి టీడీపీ కట్టుబడి ఉందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. బీసీలకు న్యాయం జరిగే వరకు న్యాయపరమైన అన్ని అవకాశాలను వినియోగించుకుంటామని ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. 34 శాతం రిజర్వేషన్లతోనే సామాజిక న్యాయం సాధ్యమవుతుందని అన్నారు. బడుగు, బలహీన వర్గాలకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం జీఓ 105, 1065 జారీ చేసిందని, అయితే వైసీపీ నాయకులు కోర్టును ఆశ్రయించి వాటికి అడ్డంకులు సృష్టించారని ఆరోపించారు. బీసీ రిజర్వేషన్లపై హైకోర్టు తీర్పును గౌరవిస్తూనే సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయిస్తామని తెలిపారు. వైసీపీ అధికారంలో ఉన్న సమయంలో 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించకపోవడంతో 16,800 మంది రాజకీయ అవకాశాలు కోల్పోయారని గంటా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. 1987లో 20 శాతం, 1995లో 34 శాతం రిజర్వేషన్లను అమలు చేసిన ఘనత టీడీపీకి ఉందని, బీసీల రాజకీయ సాధికారత పార్టీ విధానాల్లో భాగమని తెలిపారు. సీఎం చంద్రబాబు 34 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్ల కోసం కృషి చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు.

కలపాకలో రూ.2.60 కోట్ల అభివృద్ధి పనులు

- పలు పనులకు ప్రారంభోత్సవాలు.. రూ.40 లక్షల పనులకు శంకుస్థాపన - గ్రామాల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రాధాన్యం- ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు

పరవాడ, చైతన్యవారధి, అక్టోబర్ 3: పెందుర్తి నియోజకవర్గంలోని అన్ని గ్రామాల్లో పూర్తిస్థాయిలో మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు తెలిపారు. పరవాడ మండలం కలపాక గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో శనివారం రూ.2.60 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు ప్రారంభోత్సవాలు, పల్లె పండుగ--3.0, వి.బి.జి.ఆర్.ఎం.జి. నిధులతో మంజూరైన రూ.40 లక్షల పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. కలపాక గ్రామ సీనియర్ నాయకుడు నగిరెడ్డి చిన్నారావు అధ్యక్షతన నిర్వహించిన పల్లె పండుగ--3.0 గ్రామసభలో ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ.11,085 కోట్లతో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. అందులో భాగంగా కలపాక పంచాయతీ పరిధిలో పలు రహదారి పనులు చేపట్టినట్లు వివరించారు. గొల్లలపాలెం గ్రామంలో రూ.80 లక్షలతో నిర్మించిన బీటీ రోడ్డును ప్రారంభించగా, ఆర్అండ్‌బీ నిధులతో రూ.60 లక్షల వ్యయంతో చేపట్టనున్న మరో బీటీ రోడ్డు పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. పెద్ద స్వయంభువరం నుంచి సోమనాయుడుపాలెం వరకు రూ.80 లక్షలతో నిర్మించిన బీటీ రోడ్డును ప్రారంభించారు. వి.బి.జి.ఆర్.ఎం.జి. నిధులతో మంజూరైన రూ.40 లక్షల అంతర్గత రోడ్డు పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. గ్రామ అవసరాలను గుర్తించి అభివృద్ధి పనులకు నిధులు కేటాయిస్తూ సహకరిస్తున్న ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబుకు కలపాక గ్రామస్థులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమాల్లో మండల స్పెషల్ ఆఫీసర్ వి. ప్రవీణ, పరవాడ ఎంపీడీవో మల్లికార్జునరావు, ఆర్అండ్‌బీ ఏఈ లలిత, పీఆర్ ఏఈ ప్రసాద్, సీనియర్ నాయకులు పంచికల ప్రసాదరావు, మాజీ జడ్పీటీసీ పైలా జగన్నాథరావు, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు బొద్దపు శ్రీనివాసరావు, వియ్యపు చిన్న, మాజీ ఎంపీపీ సభ్యుడు మాసరపు అప్పలనాయుడు, జనసేన జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడు బిగిడి రామగోవింద్, మాజీ సర్పంచ్ కన్నూరు వెంకటరమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు. మండల ఉపాధ్యక్షుడు వరి పరదేశినాయుడు, సీనియర్ నాయకులు గొన్న రమాదేవి, పిల్ల శివ, కాకి బాబు, సుందరపు శ్రీనివాసరావు, అర్జిల్లా అప్పలరాజు, జనపాల రాము, సప్ప వెంకీనాయుడు, బొండా పవన్, కె. సురేష్, బొండా పేదినాయుడు, మారిసారావు, బత్తిన రాముడు, లావణ్య, గండి లక్ష్మి, పావని, సత్యవాడ జ్యోతి, నగిరెడ్డి అజయ్, ఎన్. రమేష్ తదితరులు, ప్రజాప్రతినిధులు, మహిళలు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

అంబానీని ఏం అనలేరా జగన్?

అమరావతి: రాయలసీమలో ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్(ఐఎస్ ఏ) ఏర్పాటుకు భూమి పూజ జరిగిన విషయం తెలిసిందే. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ దిగ్గజ వ్యాపార సంస్థ రిలయెన్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ అనంత్ అంబానీ కీలక ప్రకటన చేశారు. తాము స్వయం లక్ష కోట్ల రూపాయలను సీమలో పెట్టుబడిగా పెడతామని.. తద్వారా కంప్రెస్డ్ బయో గ్యాస్ ఉత్పత్తికి దారులు పరుస్తామని చెప్పారు. ఈ పెట్టుబడుల ద్వారా రాష్ట్రానికి ఏటా 60 వేల కోట్ల రూపాయల ఆదాయం వస్తుందన్నారు. అదే సమయంలో 3 లక్షల మంది నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు కూడా ఇస్తామన్నారు. ఇలా.. లక్ష కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడిపై ప్రకటన చేసింది అనంత్ అంబానీ. ఆ తర్వాత.. మాట్లాడిన చంద్రబాబు .. అనంత్ చేసిన ప్రకటననే గుర్తు చేశారు. లక్ష కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడి పెడతానని ముందుకు వచ్చిన అనంత్‌ను తాను స్వాగతిస్తున్నానని చెప్పారు. ఆయనను అభినందిస్తున్నానని కూడా అన్నారు. ఈ పెట్టుబడితో రైతుల జీవితాల్లో సంపూర్ణ మార్పులు వస్తాయని.. రాయలసీమ రత్నాల సీమ అవుతుందని చెప్పారు. ఉద్యోగాలు, ఉపాధి అవకాశాలు కూడా పెరుగుతాయని చెప్పారు. సో.. మొత్తంగా పెట్టుబడి ప్రకటన.. పూర్తిగా అనంత్ అంబానీ నోటి నుంచే వచ్చింది. శుక్రవారం మదనపల్లెలో జరిగింది ఇదీ.! కానీ, తాజాగా శనివారం వైసీపీ అధినేత జగన్ ఈ విషయంలో చంద్రబాబుపై విరుచుకుపడ్డారు. చంద్రబాబు లక్ష కోట్ల పెట్టుబడులు వస్తున్నాయని చెప్పారని.. ఇది శుద్ధ అబద్ధమని.. ఆయన పిట్టలదొర కబుర్లు ఎవరూ నమ్మబోరని వ్యాఖ్యానించారు. సీమ రైతులను ఏనాడైనా పట్టించుకున్నావా.. అని సుదీర్ఘ పోస్టులో జగన్ నిలదీశారు. చంద్రబాబు అంకెల గారడీ చేస్తున్నారని విమర్శించారు. కనీసం రైతులకు బడ్జెట్‌లో చేసిన కేటాయింపుల్లో సగం కూడా వారికి ఖర్చు చేయడం లేదన్నారు. ఇప్పుడు ఏకంగా.. లక్ష కోట్లు అంటూ బురిడీ కొట్టించే వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని జగన్ మండిపడ్డారు.

అసలు మంట వేరే! అయితే.. వాస్తవానికి జగన్‌కు అసలు కోపం అంతా అంబానీలపైనే ఉందని పరిశీలకులు చెబుతున్నారు. ఆయన ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలో ముఖేష్ అంబానీ వచ్చి రాజ్యసభ సీటును అడిగితే.. పరిమళ్ నత్వానీకి బంగారు పళ్లెంలో పెట్టి అందించారు. అదేవిధంగా అడిగిన వెంటనే పోర్టులు కేటాయించారు. ఇలా.. ఇన్ని చేస్తే.. ఇప్పుడు కూటమి సర్కారుకు, ముఖ్యంగా చంద్రబాబుకు అంబానీ కుటుంబం కనెక్ట్ కావడాన్ని జగన్ జీర్ణించుకోలేక పోతున్నరన్నది విశ్లేషకుల మాట. అలాగని అంబానీలను విమర్శించే ధైర్యం చేయలేక.. అందుకే.. లక్ష కోట్ల పెట్టుబడిని అడ్డు పెట్టుకుని చంద్రబాబుపై విమర్శలు గుప్పించారని అంటున్నారు.

అనిశ్చితికి తగ్గట్లు విధానాలు రూపొందించాలి

- ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్

దిల్లీ: అనిశ్చితి అనేది ఇప్పుడు అంతర్జాతీయ ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఒక శాశ్వత స్థితిగా మారినందున, దీనికి అనుగుణంగానే విధానాలు రూపొందించాల్సి ఉందని ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ వెల్లడించారు. జరిగిన 5వ కౌటిల్య ఎకనామిక్ కాన్క్లేవ్‌లో ఆమె మాట్లాడారు. అంతర్జాతీయ సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను నిరంతరం బలోపేతం చేయడం అత్యంత ముఖ్యమని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఆర్థిక వృద్ధిని ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు ప్రైవేటు రంగం మరింతగా పెట్టుబడులు పెట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రస్తుతం మన దేశం జీడీపీలో కేవలం 0.83 శాతం మాత్రమే పరిశోధన-అభివృద్ధి (ఆర్ అండ్ డీ) కోసం ఖర్చు చేస్తోందని, అందులో ప్రైవేటు రంగ వాటా 36 శాతం మాత్రమే ఉందని ఆమె పేర్కొన్నారు. కేవలం ఖర్చును తగ్గించుకోవడం కోసమే ఒకే దేశంపై ఆధారపడే సరఫరా చైన్ ప్రమాదకరమని హెచ్చరించారు. దీన్ని అధిగమించడానికి భారత్ నేషనల్ క్రిటికల్ మినరల్ మిషన్, ఇండియా సెమీ కండక్టర్ మిషన్ 2.0 వంటి చర్యలు తీసుకుంటోందని తెలిపారు. అంతర్జాతీయ ఆర్థిక సంబంధాలు నిబంధనలకు లోబడి పారదర్శకంగా ఉండాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు. పశ్చిమాసియా సంక్షోభం కారణంగా ముడి చమురు ధరలు పెరుగుతున్నప్పటికీ దేశ ఆర్థిక పునాదులు బలంగా ఉన్నాయని సీతారామన్ తెలిపారు.

ఆర్‌బీఐ అప్రమత్తంగా ఉంటుంది.. గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా: నేటి ఆర్థిక స్థిరత్వం.. రేపటి భద్రతకు గ్యారెంటీ కాదు. అందుకే భవిష్యత్తులో వచ్చే సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు ఆర్థిక వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయాలని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్‌బీఐ) గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా వెల్లడించారు. కౌటిల్య ఎకనామిక్ కాన్క్లేవ్‌లో పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడుతూ.. కొత్తగా పుట్టుకొచ్చే ఆర్థిక లోపాలు, నష్ట భయాలపై ఆర్‌బీఐ ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. ఆర్థిక వ్యవస్థపై పడే అంతర్గత-బాహ్య ఒత్తిళ్లను పూర్తిగా నిరోధించడం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. అయితే తీవ్రమైన ఒత్తిడి సమయాల్లో ఆర్థిక సేవలు ఆగకుండా, వ్యవస్థ ఒక 'షాక్ అబ్జార్బర్'లా పని చేసేలా బలోపేతం చేయడమే ఆర్‌బీఐ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. డిస్ట్రిబ్యూటెడ్ లెడ్జర్ టెక్నాలజీ, టోకనైజేషన్ వంటి అంతర్లీన సాంకేతికతలను ప్రోత్సహిస్తూనే, క్రిప్టో కరెన్సీల పట్ల జాగ్రత్తతో కూడిన వైఖరిని మన దేశం కొనసాగిస్తోందని తెలిపారు.

మానవత్వమే గొప్పదన్న త్రిపురనేని

- తెనాలిలో 'యువజన సదస్సు' వేదికపై వక్తలు

అమరావతి: సంప్రదాయాలు, ఆచారాల పేరుతో మనుషుల్ని విడదీసే ఏ సిద్ధాంతమైనా సమాజానికి కీడు చేస్తుందని, మానవత్వమే అన్నింటి కంటే గొప్పదని నమ్మి ఆచరించిన గొప్ప మానవతావాది కవిరాజు త్రిపురనేని రామస్వామి అని పలువురు వక్తలు అభిప్రాయపడ్డారు. కవిరాజు మున్సిపల్ ఛైర్మన్‌గా ఎన్నికై వందేళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా గుంటూరు జిల్లా తెనాలిలోని రామకృష్ణ కవి కళాక్షేత్రంలో శనివారం విజ్ఞాన వేదిక తెనాలి, రామస్వామి కుటుంబ సభ్యులు, అభిమానుల ఆధ్వర్యంలో 'రామస్వామి యువజన సదస్సు' నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్సీ ఆలపాటి రాజేంద్రప్రసాద్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడుతూ అక్షరాలను ఆయుధంగా మలచిన కవిరాజు.. తన రచనల ద్వారా ప్రజల్లో చైతన్యం రగిలించారన్నారు. త్రిపురనేని రామస్వామి డబ్లిన్‌లో చదువుకునే రోజుల్లో పాశ్చాత్య దుస్తులకు బదులుగా మన సంప్రదాయ పంచె, తలపాగా ధరించి వెళ్లడమే కాకుండా, అక్కడి ఆంగ్లేయుల ప్రశ్నలకు ధైర్యంగా సమాధానమిచ్చిన ఆత్మగౌరవ శిఖరమని అవనిగడ్డ ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్ కొనియాడారు. ఉప్పు సత్యాగ్రహ ఉద్యమ సమయంలో 'వీరగంధము తెచ్చినారము..' గేయం ద్వారా స్వాతంత్ర్య సమర యోధులకు గొప్ప స్ఫూర్తినిచ్చారని కొనియాడారు. హైకోర్టు విశ్రాంత న్యాయమూర్తి జస్టిస్ రాధారాణి, మాజీ మంత్రి డొక్కా మాణిక్య వరప్రసాద్, ఏపీ మహిళా కమిషన్ మాజీ ఛైర్‌పర్సన్ నన్నపనేని రాజకుమారి, హైదరాబాద్‌లోని మానవ వికాస వేదిక అధ్యక్షులు బి.సాంబశివరావు తదితరులు ప్రసంగించారు. ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్, కవిరాజు మనవలు త్రిపురనేని సాయిచంద్, అట్లూరి అనిల్ తదితరులు ప్రసంగించారు.

'ఏకం'తో లోకల్ వార్ లోకి కేకే సర్వే కిరణ్!

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో త్వరలో జరగబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూటమి పార్టీలు ఎన్ని స్థానాల్లో గెలవబోతున్నాయి? వైసీపీకి ఎన్ని స్థానాలు దక్కుతాయి? అన్న చర్చ జోరుగా జరుగుతోంది. ఈ లోకల్ వార్ లో ఎవరు గెలుస్తారు అని సర్వే చేయాల్సిన కేకే సర్వే అధినేత కొండేటి కిరణ్ ఓ సరికొత్త కాన్సెప్ట్ తో ప్రజల ముందుకు వచ్చారు. రాజకీయ పార్టీలకు అతీతంగా స్వతంత్ర అభ్యర్థులను బరిలోకి దించడానికి 'ఏకం' అనే వేదికను ప్రారంభించారు. రాజకీయ పార్టీలకంటే పల్లెలు, నగరాలు, పట్టణాల్లో మౌలిక వసతులు, స్థానిక సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిజాయితీగా నిలబడే అభ్యర్థులను ఒకే గొడుగు కిందకు తేవడమే లక్ష్యంగా ఆయన 'ఏకం'ను ప్రారంభించారు. రాబోయే పంచాయతీ, మున్సిపల్, కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో దాదాపు 1.60 లక్షల మందిని స్వచ్ఛందంగా బరిలోకి దించాలని ప్రణాళిక రచించారు. ఇందులో ఇండిపెండెంట్లు ఉంటారని, కొందరు కొన్ని పార్టీకి చెందిన వాళ్లు కూడా ఉంటారని చెప్పారు. స్థానిక సమస్యలపై పోరాడే ప్రతి అభ్యరికి ఈ వేదిక ద్వారా అండగా నిలవాలన్న ఆకాంక్షతోనే ఈ 'ఏకం' ప్రారంభించారు. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీ చేయాలనుకున్న అభ్యర్థులు 'ఏకం'లో సభ్యులుగా చేరాలని పిలుపునిచ్చారు. వారి తరపున తాను ప్రచారం చేస్తానని కేకే వెల్లడించారు. 2014-19 నుంచి ఉన్న సమస్యలు 2019-2024 వరకు ఉన్నాయని, 2024 నుంచి ఇప్పటి వరకు ఆ సమస్యలు అలాగే కొనసాగుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వాలు మారుతున్నా పంచాయతీలు, మునిసిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో సమస్యలు పరిష్కారం కావడం లేదని 70 శాతం ప్రజలు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారని చెప్పారు. ఇక, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై కూడా సర్వే నిర్వహించామని, పార్టీలు ఎంపిక చేసే అభ్యర్థులకు సమస్యల కన్నా పదవులే ముఖ్యమని తమ సర్వేలో తేలిందని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో తాగునీటి సమస్యపై 58 శాతం, సాగునీటిపై 55 శాతం, రోడ్లపై గుంతలు అంశంపై 53 శాతం, పారిశుధ్యంపై 42 శాతం ప్రజలు వ్యతిరేకత వ్యక్తం చేశారని వివరించారు. కేకే చెప్పిన ఏకం కాన్సెప్ట్ వినడానికి బాగున్నా... ప్రాక్టికల్ గా సాధ్యం కాకపోవచ్చు. ఇండిపెండెంట్లకు ఎంత పవర్ ఉంటుంది? వారికి ఎంత గౌరవం ఇస్తారు? అన్నది ఆల్రెడీ ఇండిపెండెంట్ గా గెలిచిన వారికి తెలుసు. కాబట్టి అలా గతంలో ఇండిపెండెంట్ గా పోటీ చేసి గెలిచిన వారు చాలామంది వేరే పార్టీలలో చేరారు. పోనీ ఇప్పుడు మునిసిపల్ ఛైర్మన్, మేయర్ ల ఎన్నిక ప్రత్యక్ష పద్ధతిలో జరగబోతోంది అసలైనా ఈ రోజుల్లో ఓటుకు నోటు ఇవ్వకుండా ఎన్నికల్లో గెలవడం దాదాపుగా అసాధ్యం. మరి, నిజాయితీగా ఉండే అభ్యర్థులు సొంత డబ్బులు, లేదా ఆస్తులు అమ్ముకొని మరీ ఎన్నికల్లో ఇండిపెండెంట్ గా ఏకం తరఫున పోటీ చేయాలి అనుకుంటారా అన్నది మిలియన్ డాలర్ల ప్రశ్న. అయినా సరే, మన ఊరు.. మన పట్టణం బాగు చేయాలి అనే మంచి ఆలోచనతో కేకే మొదలుబెట్టిన ఈ ఏకం సక్సెస్ చేయడానికి ఎంతమంది ముదుకు వస్తారు అన్న ప్రశ్నకు కాలమే సమాధానం చెబుతుంది.

ఓటర్ల జాబితా, వార్డుల రిజర్వేషన్లపై అభ్యంతరాలు

- జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్‌కు వైఎస్సార్‌సీపీ వినతి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ పరిధిలోని 120 వార్డుల ఓటర్ల జాబితాలోని అభ్యంతరాలు, కులాల వారీగా ఓటర్ల వివరాలు, వార్డుల రిజర్వేషన్లకు సంబంధించిన అభ్యంతరాలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షుడు కేకే రాజు ఆధ్వర్యంలో పార్టీ నేతలు జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్‌కు వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్తలు తిప్పల శ్రీనివాస్, దేవన్ రెడ్డి, మొల్లి అప్పారావు, శాసన మండలి సభ్యుడు కుంభ రవిబాబు, మాజీ ఎమ్మెల్యే తిప్పల నాగిరెడ్డి, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్లు కటామురి సతీష్, జియ్యాని శ్రీధర్, ఫ్లోర్ లీడర్ బాణాల శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు. పార్టీ నాయకులు జహీర్ అహ్మద్, సతీష్ వర్మ, పల్ల దుర్గ, పి.వి. నారాయణ్, జి.వి. రవి రాజు, జిల్లా అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, వార్డు పార్టీ అధ్యక్షులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. వైఎస్సార్‌సీపీ విశాఖపట్నం మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు, విశాఖపట్నం తూర్పు నియోజకవర్గం పరిశీలకురాలు పేడాడ రమణికుమారి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

అమాయకుల అంతరిక్ష ప్రయాణం

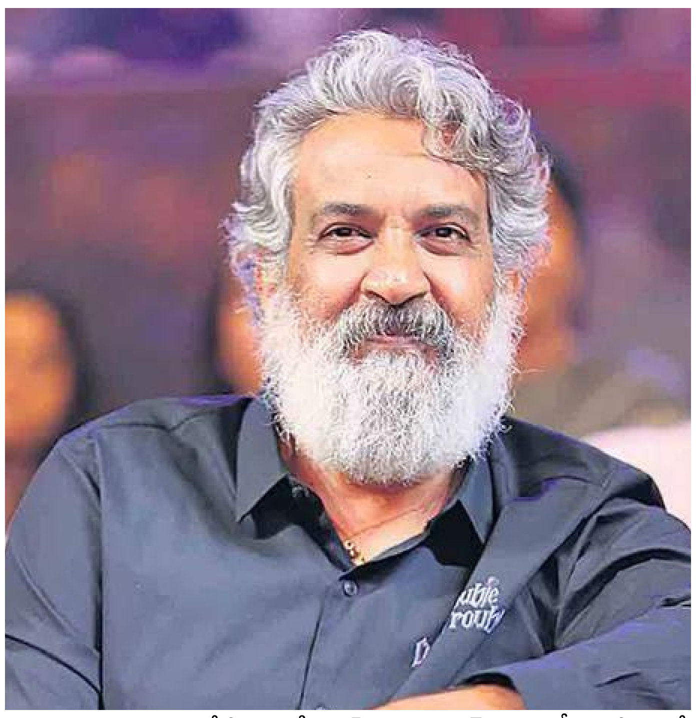
'రాజు వెడ్స్ రాంబాయి' తర్వాత వేణు ఊడుగుల సమర్పణలో వస్తున్న చిత్రం 'చంద్రయాన్'. శివకుమార్ ధీకొండ, స్వప్న ప్రియదర్శిని, రవి శివతేజ, వంశీధర్, లోకేష్, బలగం సత్యనారాయణ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈచిత్రానికి శ్రీనాథ్ చంద్రశేఖర్ దర్శకుడు. ప్రవీణ్ మొలక నిర్మాత. ఈ నెల 30న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా గ్లింప్స్ లాంచ్ ఈవెంట్‌ని హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించారు. ప్రముఖ జ్యోతిష్యుడు వేణు స్వామి ఈ కార్యక్రమానికి అతిథిగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 'ఇది రెగ్యులర్ రొటీన్ సినిమా కాదు. అర్థవంతమైన సినిమా. అమాయకులైన నలుగురు యువకులు రాకెట్ తయారు చేసుకుని స్పేస్‌లోకి వెళ్లడం అనే పాయింట్ ఇంట్రస్టింగ్‌గా అనిపించింది. ఈ ప్రయాణంలో వాళ్లు ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులు, తెలుసుకున్న విషయాలను దర్శకుడు అద్భుతంగా తెరకెక్కించాడు. ప్రేక్షకులకు కొత్త ఫీల్‌ని కలిగించే సినిమా ఇది' అని చిత్ర సమర్పకుడు వేణు ఊడుగుల అన్నారు. అమాయకులు, ధైర్యవంతులూ అయిన నలుగురు కుర్రాళ్ల కథ ఇదని దర్శకుడు శ్రీనాథ్ చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. ఇంకా చిత్ర బృందమంతా మాట్లాడారు.

నటిగా మారడం వెనుక అసలు కథ ఇదే..

శ్రుతిహాసన్ ఆసక్తికర విషయాలు

సినీరంగంలోకి రాకముందు రచయితగా రాణించాలనే కోరిక బలంగా ఉండేదని, అనుకోని పరిస్థితుల వల్ల నటిగా మారాల్సి వచ్చిందని అగ్ర కథానాయిక శృతిహాసన్ ఆసక్తికరమైన వ్యాఖ్యలు చేసింది. కోచిలో జరుగతున్న ఇండియా టుడే సౌత్ 2026 సదస్సులో మాట్లాడిన ఆమె కెరీర్ తాలూకు పలు ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించింది. అద్భుతమైన సినీ వారసత్వం ఉన్న కుటుంబంలో పుట్టినప్పటికీ నటన తన తొలి ఛాయిస్ కాదని శృతిహాసన్ పేర్కొన్నది. "హే రామ్' సినిమాలో సర్దార్ వల్లభ్ భాయ్ పటేల్ కుమార్తె పాత్ర కోసం ఓ ఆర్టిస్టు కావాల్సి వచ్చింది. ఆ సమయంలో నేను సినిమా కాస్ట్యూమ్ విభాగంలో పనిచేస్తున్నా. నాన్న అభ్యర్థన మేరకు ఆ పాత్రకు ఒప్పుకున్నా. అలా నా సినీ ప్రయాణం మొదలైంది. 2009లో 'లక్' సినిమాలో నటించి ఇండస్ట్రీ నుంచి తప్పుకుందామనుకున్నా. ఆ సినిమా ద్వారా వచ్చిన డబ్బుతో మ్యూజికల్ డ్రమ్‌కిట్, మిక్సర్ కన్సోల్ కొనుగోలు చేశా. ఇక సంగీతంపైనే పూర్తిగా దృష్టి పెడదామనుకున్నా. కానీ విధి మరోలా తలచింది. 'లక్' సినిమాలో నటన నాకే నచ్చలేదు. దాంతో నేనెంటో నిరూపించుకోవాలనే లక్ష్యంతో యాక్టింగ్‌ను సీరియస్‌గా తీసుకున్నా' అని శృతిహాసన్ చెప్పింది.

వందకు రెండొందల శాతం!



'వారణాసి' సినిమాలో మహేష్‌బాబు నటనపై చిత్ర దర్శకుడు రాజమౌళి ప్రశంసలు కురిపించారు. సినిమా ఆరంభానికి ముందు మహేష్‌బాబు నుంచి ఉత్తమ నటన రాబట్టుకోవాలనే ఆలోచన ఉండేదని, అయితే సెట్‌లోకి ఎంటరయ్యాక అత్యుత్తమ ప్రదర్శనతో తనను ఆశ్చర్యపరిచారని రాజమౌళి కొనియాడారు. 'రుద్ర' పాత్రలో మహేష్‌బాబు చూపిస్తున్న అంకితభావం అంచనాలను మించిపోయిందని, తాను 100శాతం ఆశిస్తే మహేష్‌బాబు ఏకంగా 200శాతం ఇచ్చాడని రాజమౌళి కితాబిచ్చారు. అమెరికాలోని పెన్‌స్టేట్ యూనివర్సిటీ ఫిల్మ్‌స్కూల్ విద్యార్థులతో మాట్లాడిన రాజమౌళి ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. హీరోల ఎంపికలో తాను స్టార్‌డమ్‌కు అస్సలు ప్రాధాన్యత ఇవ్వనని, పాత్రకు సరిపోయే నటులనే ఎంపిక చేసుకుంటానని ఆయన పేర్కొన్నారు. 'రుద్ర పాత్రలో మహేష్ అభినయం నన్ను సంభ్రమాశ్చర్యాలకు గురిచేసింది. ఓ రకంగా ఆయన పాత్రలో జీవించారు. ఇదొక ప్రత్యేక అనుభవం' అంటూ రాజమౌళి ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. యాక్షన్ అడ్వెంచర్‌గా తెరకెక్కుతున్న 'వారణాసి' చిత్రంలో మహేష్‌బాబు రుద్ర పాత్రలో కనిపించనున్నారు. వారణాసి నుంచి అంటార్కిటికా, ఆఫ్రికా, పురాతన రోమ్..ఇలా భిన్న ప్రాంతాలు, భిన్న కాల వ్యవధుల్లో నడిచే సాహసగాథగా రాజమౌళి ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ప్రియాంక చోప్రా, పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది వేసవిలో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.

నా సినిమాలు చూసి నేనే గర్వపడాలి

'సాఫ్ట్‌వేర్ జాబ్ చేసి, నటనపై ఆసక్తితో ఈ రంగంలోకి వచ్చాను. ఇష్టంతో ఓ రంగాన్ని ఎంచుకున్నప్పుడు కష్టమైనా భరిచాలి. సమస్యలను ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలి' అన్నారు కన్నడ కస్తూరి శ్రీనిధి శెట్టి. ఈ అందాలభామ వెంకటేశ్‌కి జోడీగా నటించిన 'ఆదర్శకుంటుంబం' సినిమా ఈ నెల 9న విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పలు ఆసక్తికరమైన విషయాలను శ్రీనిధి వెల్లడించారు. "ఆదర్శకుటుంబం'లో నేను పోషించిన తల్లి పాత్ర నా కెరీర్‌పై చెడు ప్రభావం చూపిస్తుందని చాలామంది అనుకుంటున్నారు. నేనైతే అలా అనుకోను. 'ఆదర్శకుటుంబం' చూశాక ఆ పాత్ర నేనెందుకు ఒప్పుకున్నానో అందరికీ అర్థమవుతుంది. 15ఏండ్ల తర్వాత నేను నటించిన సినిమాలు చూసి, నేనే గర్వపడాలి' అని చెప్పారు శ్రీనిధి. ఇంకా చెబుతూ 'ఈ సినిమా పుణ్యమా అని వెంకటేశ్ నుంచి చాలా విషయాలు నేర్చుకున్నాను. ఆయన్నే ప్రేరణగా తీసుకొని ఈ సినిమాలోని నా పాత్రకు నేనే డబ్బింగ్ చెప్పాను. వెంకటేష్ లొకేషన్‌లో చాలా సరదాగా ఉంటారు. ఆయనతో పనిచేసే అవకాశం రావడం నిజంగా అదృష్టం' అని ఆనందం వెలిబుచ్చారు శ్రీనిధిశెట్టి.

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