అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే 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: 112 | సోమవారం 5-10-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

2029 నాటికి పేదలందరికీ పక్కా ఇళ్లు

- పేదలకు ఇల్లు అంటే భద్రత, భవిష్యత్తు, ఆత్మగౌరవం - రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 3 లక్షల ఇళ్ల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన - కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి మంత్రి శివరాజ్‌సింగ్ చౌహాన్‌తో కలిసి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి, చైతన్యవారధి: ప్రతి కుటుంబానికి కూడు, గూడు, గుడ్డ అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, 2029 నాటికి రాష్ట్రంలోని పేదలందరికీ పక్కా ఇళ్లు నిర్మించాలనే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. పేదలకు ఇల్లు అంటే కేవలం నాలుగు గోడలు కాదని, అది భద్రత, భవిష్యత్తు, ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీక అని పేర్కొన్నారు. గుంటూరు జిల్లా తెనాలి నియోజకవర్గం బుర్రిపాలెంలో ఆదివారం కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి శివరాజ్‌సింగ్ చౌహాన్‌తో కలిసి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 3 లక్షల ఇళ్ల నిర్మాణానికి చంద్రబాబు శంకుస్థాపన చేశారు. 'పేదలకు పట్టాభిషేకం' కార్యక్రమంలో భాగంగా లబ్ధిదారు లక్ష్మి కుటుంబంతో కలిసి ఇంటి నిర్మాణానికి భూమిపూజ చేసి, వారికి నూతన వస్త్రాలు అందజేశారు. అదే సమయంలో రూ.14 కోట్లతో 3డీ కాంక్రీట్ ప్రింటింగ్ సాంకేతికత ద్వారా 177 ఇళ్ల నిర్మాణానికి చేపట్టిన పైలట్ ప్రాజెక్టుకు కూడా భూమిపూజ చేశారు. రాష్ట్రానికి 3 లక్షల ఇళ్ల మంజూరు పత్రాన్ని కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్‌సింగ్ చౌహాన్ సభావేదికపై చంద్రబాబుకు అందజేశారు. అధికారులు ఎంఓయూ పత్రాలను పరస్పరం మార్చుకున్నారు.

మరో 6 లక్షల ఇళ్లకు హామీ... ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రానికి సాధారణ కోటా కింద 75 వేల ఇళ్లు మాత్రమే మంజూరయ్యాయని, ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేయడంతో కేంద్రం 3 లక్షల ఇళ్లను మంజూరు చేసిందన్నారు. వీటి నిర్మాణం పూర్తయ్యేలోగా మరో 3 లక్షల ఇళ్లు, వచ్చే ఏడాది మరో 3 లక్షల గృహాలను మంజూరు చేసేందుకు కేంద్ర మంత్రి అంగీకరించారని తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఇప్పటివరకు 5.50 లక్షల ఇళ్లను లబ్ధిదారులకు అందించామని పేర్కొన్నారు. 3డీ టెక్నాలజీతో నిర్మిస్తున్న 177 ఇళ్ల ప్రయోగం విజయవంతమైతే మరో 5 వేల ఇళ్ల నిర్మాణాన్ని చేపడతామని, బుర్రిపాలెం స్ఫూర్తితో ఈ విధానాన్ని జాతీయ స్థాయిలో అమలు చేసేలా కృషి చేస్తామని చెప్పారు.

పేదలకు రూ.52 వేల కోట్ల విలువైన స్థలాలు... 'పేదలకు పట్టాభిషేకం'లో భాగంగా ఏళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న భూ సమస్యలను పరిష్కరించామని సీఎం తెలిపారు. విశాఖపట్నం, విజయవాడ, మంగళగిరి సహా వివిధ ప్రాంతాల్లో రూ.52 వేల కోట్ల విలువైన స్థలాలను పేదలకు అందించామని పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో పేదలకు ఇచ్చిన ఇళ్లలో అనేకం నివాసయోగ్యంగా లేవని, 17 లక్షల ఇళ్లు మంజూరైతే 6 లక్షల ఇళ్లను రద్దు చేశారని చంద్రబాబు ఆరోపించారు. భూసేకరణ పేరుతో అక్రమాలు జరిగాయని విమర్శించారు. రైతులకు రాజముద్రతో కూడిన పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలను అందిస్తున్నామని తెలిపారు. సూపర్ సిక్స్ పథకాలను అమలు చేస్తూ పింఛన్లకే రూ.76 వేల కోట్లు ఖర్చు చేశామని, ఇది పేదల పట్ల తమ ప్రభుత్వానికి ఉన్న నిబద్ధతకు నిదర్శనమని చంద్రబాబు అన్నారు.

2027 మార్చి నాటికి పోలవరం పూర్తి... దూరదృష్టితో కేవలం రూ.1,300 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టిన పట్టిసీమ ప్రాజెక్టు ద్వారా ఇప్పటివరకు 550 టీఎంసీల నీటిని తరలించామని సీఎం తెలిపారు. ఎల్‌నినో వంటి సంక్షోభ పరిస్థితుల్లోనూ గోదావరి నీటిని కృష్ణా డెల్టాకు తరలించి పంటలను కాపాడగలిగామని, శ్రీశైలం ద్వారా రాయలసీమకు నీటిని అందించామని పేర్కొన్నారు. ప్రకృతి వ్యవసాయంతో రైతుల ఆదాయం పెరగడంతో పాటు గిట్టుబాటు ధర లభించే అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. 2027 మార్చి నాటికి పోలవరం ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీతో ప్రారంభింపజేస్తామని చంద్రబాబు తెలిపారు. బుర్రిపాలెం అనగానే గతంలో సినీనటుడు సూపర్‌స్టార్ కృష్ణ గుర్తుకొచ్చేవారని, ఇప్పుడు ఈ గ్రామం నుంచి రాజకీయ నాయకుడిగా పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ ఎదిగారని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. మధ్యప్రదేశ్‌లో శివరాజ్‌సింగ్ చౌహాన్‌ను ప్రజలు 'మామ'గా పిలుస్తారని, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనూ ఆయనను 'ప్రియతమ మామ'గా పిలుద్దామని అన్నారు. మధ్యప్రదేశ్ అభివృద్ధిలో చౌహాన్ కీలకపాత్ర పోషించారని కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, రాష్ట్ర మంత్రులు కొలుసు పార్థసారథి, నాదెండ్ల మనోహర్, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గృహ నిర్మాణంలో నవ శకం
మొదలైంది

- డిప్యూటీ సీఎం పవన్

అమరావతి: త్రీడీ కాంక్రీట్ ప్రింటింగ్ సాంకేతికతతో రాష్ట్రంలో గృహ నిర్మాణంలో నూతన శకం మొదలైందని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. గుంటూరు జిల్లా బుర్రిపాలెంలో ప్రధానమంత్రి ఆవాస్ యోజన – గ్రామీణ్ 2.0 కింద 3 లక్షల ఇళ్ల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపనపై పవన్ స్పందించారు. దేశంలోనే తొలిసారిగా త్రీడీ ప్రింటింగ్ ఇళ్లు నిర్మించే కార్యక్రమం ద్వారా గృహ నిర్మాణ రంగంలో వినూత్నమైన ఘట్టానికి తెరలేచిందని అభిప్రాయపడ్డారు. భారతదేశంలోనే మొట్టమొదటి సారిగా త్రీడీ కాంక్రీట్ ప్రింటింగ్ పైలట్ ప్రాజెక్టును ఇక్కడ ప్రారంభించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. అత్యాధునిక త్రీడీ సాంకేతికతతో బుర్రిపాలెం, ఓబులనాయుడుపాలెం గ్రామాల్లో 177 ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టడంపై అభినందనలు తెలిపారు. కేవలం 10 రోజుల్లోనే పూర్తిస్థాయి ఇంటి నిర్మాణం, వ్యర్థాలను గణనీయంగా తగ్గించడంతో పాటు నాణ్యత, దృఢత్వం పెరుగుతాయని పవన్ అన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో ప్రతి పేద కుటుంబానికి గౌరవప్రదమైన నివాసాన్ని అందించే దిశగా అడుగులు పడుతున్నాయని తెలిపారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి, సాంకేతిక ఆవిష్కరణలకు మద్దతుగా నిలుస్తున్న కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

సంపాదకీయం

పొరపాట్ల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోవాలి

ముడిచమురు ధరల పెరుగుదలతో భారతీయ రిజర్వు బ్యాంకు వడ్డీరేట్లను పెంచక తప్పదనే ఊహాగానాలు ఊపందుకుంటున్నాయి. ఒకట్రెండుసార్లు వడ్డీరేట్లను పెంచినంత మాత్రాన జీడీపీకి పెద్ద నష్టమేమీ ఉండకపోవచ్చు. కానీ, ఇప్పటికిప్పుడు వాటిని పెంచడం మాత్రం పొరపాటే అవుతుంది. ఈ విషయంలో ఎటువంటి నిర్ణయం వెలువడుతుందనే ఉత్కంఠ నెలకొంది. ప్రపంచ ఆర్థిక విధానకర్తలు వర్తమాన సవాళ్లను పక్కనపెట్టి, మునుపటి అనుభవాలూ వ్యూహాలతోనే పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇటీవలి సంవత్సరాల్లో చుక్కలనంటిన ద్రవ్యోల్బణం మళ్లీ భగ్గుమంటుందేమోనన్న భయాందోళనలు వారిని వెంటాడుతున్నాయి. యుద్ధ పరిణామాలతో పెరుగుతున్న ముడిచమురు ధరలు త్వరలోనే అన్ని రంగాలనూ చుట్టుముట్టి ద్రవ్యోల్బణానికి దారితీస్తాయనే విశ్లేషణలు బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. ఈ ఒత్తిళ్లను తట్టుకోవడానికి వడ్డీరేట్ల పెంపే మార్గమని కొందరు ఆర్థికవేత్తలు భావిస్తున్నారు. ఇలాంటి అంచనాలు అసంబద్ధమైనవే అయినప్పటికీ, యూరోపియన్ సెంట్రల్ బ్యాంక్ మొన్న జూన్‌లో వడ్డీరేట్లను పెంచింది. ఆస్ట్రేలియా రిజర్వ్ బ్యాంక్ అయితే ఈ ఏడాదిలోనే ఏకంగా మూడుసార్లు వడ్డీ రేట్లను పెంచేసింది. ఆగస్టు నాటి ఆర్‌బీఐ కీలక సమావేశ మినిట్స్‌ను పరిశీలిస్తే, భారత్‌లోనూ ఇదే జరుగుతుందన్న అనుమానం కలగకమానదు. ద్రవ్యోల్బణం మరింత తీవ్రమైతే, వడ్డీరేట్ల పెంపు తప్పకపోవచ్చని ఆర్‌బీఐ డిప్యూటీ గవర్నర్ పూనం గుప్తా ఇప్పటికే సంకేతాలివ్వడాన్ని ఇక్కడ గమనించాలి. ద్రవ్యోల్బణానికి చమురు ధరల పెరుగుదల ఒక్కటే కారణం కాబోదు. ఎందుకంటే, ధరల భారం ఎక్కువైనప్పుడు ప్రజలు ప్రత్యామ్నాయాల వైపు చూస్తారు. చివరికి అది పలు రంగాల్లో కొనుగోళ్లు పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. మునుపటి గణాంకాలను పరిశీలించినా, అమెరికా అనుభవాన్ని చూసినా ఈ విషయం అర్థమవుతుంది. ఇరాన్ యుద్ధంతో అమెరికాలో ఇంధన వ్యయాలు గత మూడు నెలల్లో దాదాపు పాతిక శాతం మేర పెరిగాయి. అక్కడి వినియోగదారుల ధరల సూచీ(సీపీఐ) ఆధారిత ద్రవ్యోల్బణం ఫిబ్రవరిలోని 2.4శాతం నుంచి మే నాటికి 4.2శాతానికి చేరింది. ప్రస్తుతం అమెరికాలో ఇంధన వ్యయాలు గతేడాదితో పోలిస్తే సుమారు 15శాతం ఎక్కువగా ఉన్నాయి. సీపీఐ ప్రస్తుతం 3.4శాతానికి తగ్గుముఖం పట్టింది. కొనుగోలుదారులు కొత్త పరిస్థితులకు అలవాటుపడ్డారు. చమురు, ఇంధన రంగాలను మినహాయిస్తే, అమెరికాలో ద్రవ్యోల్బణం ఏడాది పొడవునా 2.5-2.9శాతం మధ్య నమోదవుతూ, ఫెడరల్ రిజర్వ్ నిర్దేశించిన లక్ష్యానికి చేరువలోనే కొనసాగుతోంది. అంటే అక్కడ చమురు సెగలు ఇతర రంగాలకు వ్యాపించలేదని అర్థమవుతుంది. మరి భారత్‌లో పరిస్థితేంటీ అన్నది గమనించాలి. ఇంధన ధరలు ఎగబాకడంతో దేశీయంగా ఆహార వ్యయాలు పెరిగాయి. వినియోగదారుల ధరల సూచీ(సీపీఐ) ఆధారిత ద్రవ్యోల్బణం ఫిబ్రవరిలోని 3.21శాతం నుంచి జులై నాటికి 4.45శాతానికి అధికమైంది. ధరల మోతలో తెలంగాణ (6.32శాతం), ఆంధ్రప్రదేశ్ (5.72శాతం)లు దేశంలోనే మొదటి, రెండు స్థానాల్లో నిలిచాయి. అయితే, అత్యంత హెచ్చుతగ్గులకు లోనయ్యే ఆహార, ఇంధన వ్యయాలను మినహాయిస్తే 'కోర్ ద్రవ్యోల్బణం' మాత్రం స్థిరంగానే ఉందని ఆర్‌బీఐ గుర్తుచేసింది. రణాలేమైనప్పటికీ, పెరుగుతున్న ధరలు మొన్నటి ఏప్రిల్-జూన్ త్రైమాసిక జీడీపీ వృద్ధిని అడ్డుకోలేకపోయాయి. ఇది గతేడాది కంటే ఎక్కువగా సుమారు 7.8శాతంతో దూసుకెళ్లింది. ఇరాన్ యుద్ధ భయాలు చమురు రంగాన్ని కుదిపేశాయి. మొదట్లో బ్యారెల్ చమురు ధర 90 డాలర్లకు పెరిగింది. ఏప్రిల్‌లో 138 డాలర్ల గరిష్ఠ స్థాయికి చేరింది కానీ, అనుకున్నట్లే ఆ తర్వాత ఈ ధరలు త్వరితగతిన దిగివచ్చాయి. యుద్ధం ముందునాటి స్థాయిలకు పడిపోయాయి. కాబట్టి, విధానకర్తలు ఇంధన ఖర్చుల పెరుగుదలను చూసి భయపడటం పక్కనబెట్టి, తమ ద్రవ్య విధానాల్లో ఏయే లోపాలున్నాయో పరిశీలించుకోవాలి. అలాగే 2022 నాటి తీవ్రస్థాయి ద్రవ్యోల్బణానికి కూడా ఇంధన రంగం ఎంతమాత్రం కారణం కాదు; కొవిడ్-19 లాక్‌డౌన్ వేళ కేంద్ర బ్యాంకులు పెద్దయెత్తున ద్రవ్య సరఫరాను పెంచడమే దానికి అసలు కారణం. 'వడ్డీరేట్ల పెంపు' అనేది దానంతట అదే ప్రతికూల పరిణామమేమీ కాదు. ఇది స్వల్పకాలిక, దీర్ఘకాలిక రేట్ల మధ్య వ్యత్యాసాన్ని ప్రభావితం చేయడం ద్వారా బ్యాంకు రుణాల పరిమాణాన్నీ వేగాన్నీ మారుస్తుంది. బ్యాంకులు దీర్ఘకాలిక రుణాలు ఇవ్వడానికి డిపాజిట్ల రూపంలో స్వల్పకాలిక నిధులను సేకరిస్తాయి. స్వల్పకాలిక వడ్డీ రేట్ల కంటే దీర్ఘకాలిక రేట్లు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, కొత్తగా ఇచ్చే రుణాలు బ్యాంకులకు లాభదాయకంగా మారతాయి. ఈ విధమైన వ్యత్యాసం ఎంత సానుకూలంగా ఉంటే బ్యాంకింగ్ రంగానికి అంత లాభసాటి. మరీ ముఖ్యంగా దేశంలోని చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలు వేగవంతమైన వృద్ధి సాధించడానికి ఇది ఇంజిన్‌లా తోడ్పడుతుంది. ఒకవేళ స్వల్పకాలిక వడ్డీరేట్లు దీర్ఘకాలిక రేట్లను దాటిపోయిన సందర్భంలో 'ఈల్డ్ కర్వ్' (నిర్దిష్ట కాలవ్యవధిలో బాండ్లపై వచ్చే వడ్డీ రేట్లను చూపించే రేఖాచిత్రం) తన దిశను మార్చుకుని 'విలోమం'గా మారుతుంది. కాబట్టి, బ్యాంకింగ్ రంగానికి రుణాల వ్యాపారం లాభసాటిగా ఉండకపోవడమే ఆర్థిక మాంద్యానికి దారితీసే సాంప్రదాయ హెచ్చరిక అని గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో భారతదేశ 'పది సంవత్సరాల బాండ్ ఈల్డ్ మార్కెట్' మూడు నెలల ఈల్డ్ కంటే 1.31శాతం పాయింట్ల గరిష్ఠ పరిమితిలో సానుకూలంగా మొదలైంది. దీర్ఘకాలిక వడ్డీరేట్లు పెరగడంతో సెప్టెంబరు ప్రారంభం నాటికి ఇది 1.65శాతం పాయింట్లకు పెరిగింది. అమెరికా బాండ్ మార్కెట్లో స్వల్ప, దీర్ఘకాలిక వడ్డీరేట్ల వ్యత్యాసం 0.54శాతం పాయింట్ల నుంచి 0.90శాతానికి చేరింది. వడ్డీరేట్ల పెంపు బాటలో పయనిస్తున్న యూరో జోన్‌లో జర్మనీ ఈల్డ్ స్ప్రెడ్ 0.94శాతం పాయింట్లుగా నమోదైంది, ఫ్రాన్స్‌లో ఇది 1.66గా ఉంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ కొన్ని దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు వడ్డీరేట్లను పెంచే దిశగా అడుగులు వేస్తున్నాయి. కానీ, ద్రవ్యోల్బణానికి సంబంధించి వారికున్న భయాందోళనలు ఏమాత్రం హేతుబద్ధమైనవి కావు. ద్రవ్య విధాన నిర్ణేతలు తమ పొరపాట్ల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోవాలి. అపరిమితంగా వడ్డీరేట్లను పెంచుకుంటూ పోయేముందు 'ఈల్డ్ కర్వ్'ల తీరుతెన్నులను గమనించాలి.

కమల్ బెయిడ్‌కు బిజినెస్ ఐకాన్ అవార్డు

- న్యూఢిల్లీలో అమీషా పటేల్ చేతుల మీదుగా పురస్కారం అందుకున్న విశాఖ వ్యాపారవేత్త

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నంకు చెందిన ప్రముఖ సంఘ సేవకుడు, వ్యాపారవేత్త డాక్టర్ కమల్ సింగ్ బెయిడ్‌కు ప్రతిష్టాత్మక 'బిజినెస్ ఐకాన్ అవార్డు-2026' లభించింది. న్యూఢిల్లీలోని భారత్ మండపంలో నిర్వహించిన ఇంటర్నేషనల్ బిజినెస్ ఐకాన్ అవార్డ్స్ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ సినీనటి అమీషా పటేల్ చేతుల మీదుగా కమల్ బెయిడ్ ఈ అవార్డును అందుకున్నారు. వాకర్స్ ఇంటర్నేషనల్, రోటరీ ఇంటర్నేషనల్, మార్వాడి స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలతో కలిసి దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఆధ్యాత్మిక, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్న కమల్ బెయిడ్ సేవలను పలు సంస్థలు గుర్తించి గతంలోనూ పురస్కారాలతో సత్కరించాయి. ఇంటర్నేషనల్ ఫెలోషిప్ అవార్డుతో పాటు ప్రముఖ క్రీడా, సాంస్కృతిక సంస్థలు, జాతీయ, అంతర్జాతీయ ప్రత్యేక దినోత్సవాల సందర్భంగా ఆయనకు పలు అవార్డులు లభించాయి. చిన్ననాటి నుంచే గాయకుడిగా, కళాకారుడిగా గుర్తింపు పొందిన కమల్ బెయిడ్ విద్యా రంగంలోనూ సేవలందిస్తున్నారు. ఏసీఎన్ ఇన్ఫోటెక్ సంస్థకు చైర్మన్‌గా వ్యవహరిస్తున్న ఆయన ప్రతి ఏడాది సుమారు 150 మంది విద్యార్థులకు స్కాలర్‌షిప్‌లు అందిస్తూ విద్యార్థులను ప్రోత్సహిస్తున్నారని నిర్వాహకులు తెలిపారు. బిజినెస్ రంగంతో పాటు సామాజిక సేవ, విద్య, కళా రంగాల్లో అందిస్తున్న సేవలకు గుర్తింపుగా 'బిజినెస్ ఐకాన్ అవార్డు-2026' దక్కడం పట్ల పలువురు అభినందనలు తెలిపారు.

సీడ్ బాల్స్‌తో సహజ వృక్షసంపద పెంపొందించాలి

- ఒక సీడ్ బాల్ ఒక మొక్కకు నాంది.. భవిష్యత్ తరాలకు జీవనాధారం - గ్రీన్ క్లబ్ సేవలను ప్రశంసించిన హేమగిరి సత్యనారాయణ స్వామి దేవస్థానం చైర్మన్ అప్పికొండ గణేష్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: కొండ ప్రాంతాల్లో సహజ వృక్షసంపదను పెంపొందించేందుకు గ్రీన్ క్లబ్ చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని హేమగిరి సత్యనారాయణ స్వామి దేవస్థానం చైర్మన్ అప్పికొండ గణేష్ అన్నారు. గ్రీన్ క్లబ్, అనకాపల్లి ఆధ్వర్యంలో శ్రీ శ్రీ శ్రీ హేమగిరి సత్యనారాయణ స్వామి కొండపై సీడ్ బాల్స్ (విత్తన బంతులు) విసిరే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న అప్పికొండ గణేష్ మాట్లాడుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా సీడ్ బాల్స్ ద్వారా కొండ ప్రాంతాల్లో సహజ వృక్షసంపదను పెంపొందించేందుకు గ్రీన్ క్లబ్ చేస్తున్న సేవలు ప్రశంసనీయమన్నారు. "ఒక సీడ్ బాల్ ఒక మొక్కకు నాంది.. ఒక మొక్క భవిష్యత్ తరాలకు జీవనాధారం" అని పేర్కొంటూ ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కల పెంపకానికి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు తమ వంతు సహకారం అందించాలని పిలుపునిచ్చారు. కొండ ప్రాంతాల్లో విత్తనాలను విస్తరించడం ద్వారా సహజంగా మొక్కలు పెరిగేలా చేయడం, పచ్చదనాన్ని అభివృద్ధి చేయడం వంటి కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా చేపట్టాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. గ్రీన్ క్లబ్ చేపడుతున్న ఈ కార్యక్రమం పర్యావరణ పరిరక్షణపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచేందుకు దోహదపడుతుందని తెలిపారు.

నూకాంబికా అమ్మవారిని దర్శించుకున్న హోం మంత్రి అనిత

- కుటుంబ సమేతంగా ప్రత్యేక పూజలు.. రాష్ట్ర ప్రజల సుఖసంతోషాల కోసం ప్రార్థనలు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి పట్టణంలోని శ్రీ నూకాంబికా అమ్మవారి ఆలయాన్ని రాష్ట్ర హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత కుటుంబ సమేతంగా దర్శించుకున్నారు. అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణతో కలిసి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ఆశీస్సులు పొందారు. ఆలయానికి చేరుకున్న హోం మంత్రి అనితకు స్థానిక నాయకులు, ఆలయ అర్చకులు ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన మంత్రి అనిత రాష్ట్ర ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. ప్రత్యేక పూజల అనంతరం ఆలయ అర్చకులు హోం మంత్రి అనితకు వేద ఆశీర్వచనం అందించారు. ఆలయ అధికారులు అమ్మవారి చిత్రపటాన్ని మంత్రికి బహూకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ కూడా అమ్మవారి ఆశీస్సులు పొందారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు, ఆలయ అధికారులు, సిబ్బంది, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా మాతా అమృతానందమయి జన్మదిన వేడుకలు

- ఆధ్యాత్మికతతో పాటు విద్య, సేవా రంగాల్లో విశేష సేవలు - ఎమ్మెల్యే గంటా

సీతమ్మధార, చైతన్యవారధి: సద్గురు శ్రీ మాతా అమృతానందమయి దేవి 73వ జన్మదిన వేడుకలు సీతమ్మధారలోని కృష్ణ మందిరంలో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ మాతా అమృతానందమయి ఆధ్యాత్మిక రంగంలో సేవలందించడంతో పాటు అమృతానందమయి విద్యా సంస్థల ద్వారా విద్యా రంగంలోనూ విస్తృత సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారని ప్రశంసించారు. ఆమె జన్మదినోత్సవాన్ని దేశవ్యాప్తంగా విశ్వ సేవా దినంగా నిర్వహించుకోవడం సంతోషకరమన్నారు. అందరి పట్ల ప్రేమ, కరుణతో మెలిగే మాతా అమృతానందమయి సేవా స్ఫూర్తి ఆదర్శనీయమని పేర్కొన్నారు. అమరావతిలో విద్యా సంస్థ ద్వారా విద్యార్థులకు విజ్ఞానాన్ని అందించాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో సువిద్యామృత మాతా అమృతానందమయి భక్తి, సేవా ప్రస్థానాన్ని వివరించారు. భక్తులు, నిర్వాహకులు తదితరులు పాల్గొని జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.

నవ్వులు పూయించిన ఫ్రెండ్స్ కామెడీ క్లబ్ సభ్యులు

- జోష్ నింపిన హాస్య ప్రదర్శనలు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ఫ్రెండ్స్ కామెడీ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన హాస్య కార్యక్రమం ప్రేక్షకులను అలరించింది. కార్యక్రమంలో క్లబ్ సభ్యులు తమదైన శైలిలో హాస్యాన్ని పండిస్తూ నవ్వులు పూయించారు. వివిధ అంశాలపై హాస్యభరిత ప్రదర్శనలు నిర్వహించి ప్రేక్షకుల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ ఫ్రెండ్స్ కామెడీ క్లబ్ ద్వారా కళాకారుల్లోని ప్రతిభను వెలికితీయడంతో పాటు ప్రజలకు ఆహ్లాదాన్ని అందించేందుకు కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. హాస్య ప్రదర్శనల్లో పాల్గొన్న కళాకారులను అభినందించారు. కార్యక్రమంలో పలువురు కళాకారులు, నిర్వాహకులు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు. కళాకారుల ప్రదర్శనలకు ప్రేక్షకుల నుంచి విశేష స్పందన లభించింది.

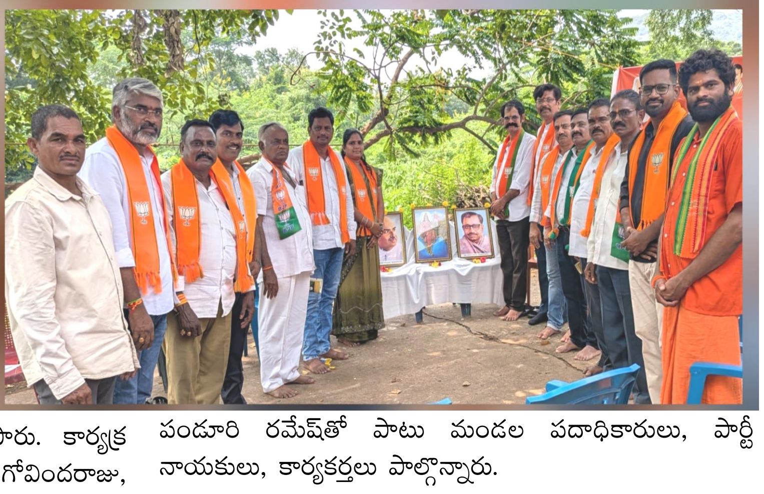
విశాఖ విమల విద్యాలయాన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలగా మార్చాలి

- ఎంపీ శ్రీభరత్‌కు ఉపాధ్యాయులు, పూర్వ విద్యార్థుల వినతి - ఉక్కు నిర్వాసితులు, పేద కుటుంబాల విద్యార్థుల ప్రయోజనాలను కాపాడాలి

గాజువాక, చైతన్యవారధి: పెదగంట్యాడ మండలంలోని విశాఖ ఉక్కు నిర్వాసిత ప్రాంతంలో సుమారు 13 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో కొనసాగుతున్న విశాఖ విమల విద్యాలయాన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలగా మార్చాలని కోరుతూ పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, పూర్వ విద్యార్థులు విశాఖ ఎంపీ శ్రీభరత్‌కు వినతిపత్రం అందజేశారు. విశాఖ జిల్లా తెలుగుయువత ప్రధాన కార్యదర్శి మొల్లి పెంటిరాజు ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఎంపీ నివాసంలో ఈ వినతిపత్రాన్ని సమర్పించారు. ప్రస్తుతం స్టీల్‌ప్లాంట్ యాజమాన్యం పర్యవేక్షణలో కొనసాగుతున్న పాఠశాల నిర్వహణకు సంబంధించిన ఒప్పందం 2027 మార్చి నాటికి ముగియనున్న నేపథ్యంలో పాఠశాల భవిష్యత్తుపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఉక్కు నిర్వాసితులు, గంగవరం పోర్టు, పారిశ్రామిక ప్రాంతాల్లో పనిచేస్తున్న కాంట్రాక్ట్ కార్మికులు, నిరుపేద కుటుంబాలకు చెందిన విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో ఈ పాఠశాలలో చదువుతున్నారని తెలిపారు. అధిక ఫీజుల కారణంగా పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలపై ఆర్థిక భారం పడుతోందని, పాఠశాలను ఆకస్మికంగా మూసివేస్తే విద్యార్థుల విద్యాభ్యాసానికి తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని ఉపాధ్యాయులు ఎంపీ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని పాఠశాలను ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి తీసుకురావాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ శ్రీభరత్ స్పందిస్తూ విశాఖ విమల విద్యాలయంతో పాటు ఉక్కునగరం పాఠశాలను కూడా ప్రభుత్వ పాఠశాలలుగా మార్చే అంశంపై రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్‌తో చర్చిస్తామని హామీ ఇచ్చినట్లు ఉపాధ్యాయులు తెలిపారు. పాఠశాల నిర్వహణతో పాటు ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది సమస్యలను పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని, ఉక్కు నిర్వాసిత ప్రజల ప్రయోజనాల కోసం పాఠశాలను ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి తీసుకువచ్చేందుకు తన వంతు కృషి చేస్తానని ఎంపీ హామీ ఇచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో విశాఖ జిల్లా తెలుగుయువత ప్రధాన కార్యదర్శి మొల్లి పెంటిరాజు, ఉపాధ్యాయులు మధునాయుడు, అప్పలనాయుడు, విజయలక్ష్మి, జ్యోతి, సుగుణమణి, లత, స్వర్ణలత, విజయ, వసంత్, రమణ, దేముడు, సునీత, పూర్వ విద్యార్థులు అప్పలరాజు, వంగలపూడి రాజు, గోపాల్ వర్మ, శంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

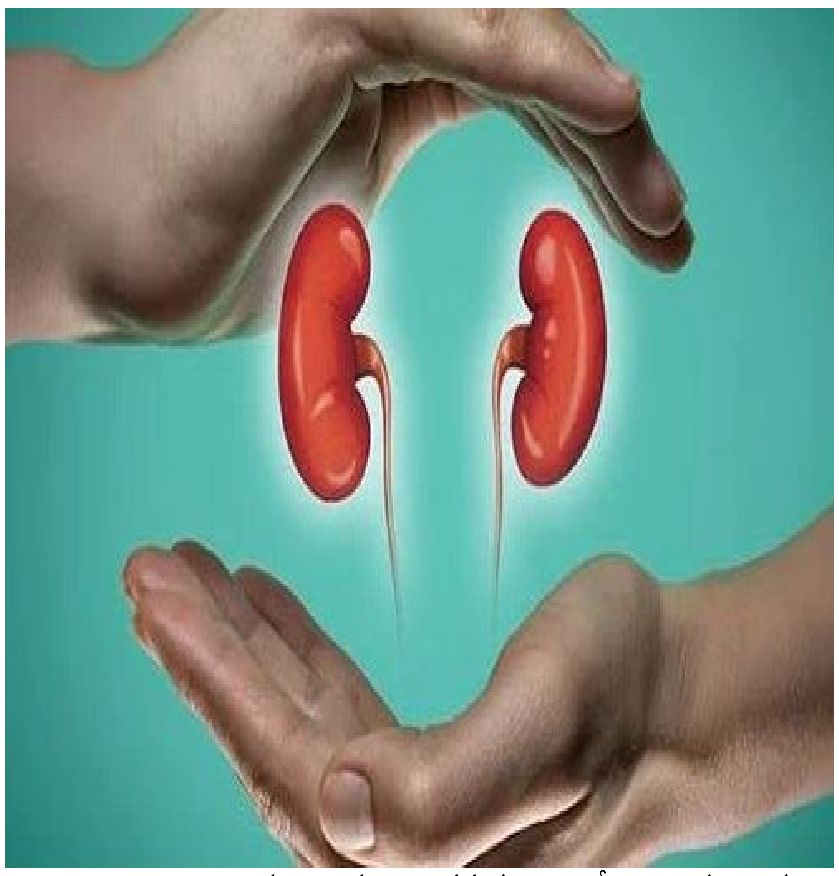
పరవాడలో బీజేపీ విస్తృతస్థాయి కార్యవర్గ సమావేశం

- సంస్థాగత అంశాలు, పార్టీ సిద్ధాంతం, స్థానిక ఎన్నికలపై చర్చ



పరవాడ, చైతన్యవారధి: పరవాడ మండల విస్తృతస్థాయి కార్యవర్గ సమావేశం తాడి గ్రామంలో మండల అధ్యక్షుడు పిల్లా సతీష్ అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. సమావేశంలో పార్టీ సంస్థాగత అంశాలు, పార్టీ సిద్ధాంతాలు, రానున్న స్థానిక ఎన్నికలకు సంబంధించిన అంశాలపై చర్చించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు పట్టాభి ప్రసాద్ హాజరయ్యారు. మండల ప్రభారి జేవీఎస్ రాజు, సీనియర్ నాయకుడు ముత్యాల అప్పారావు, రాష్ట్ర ఓబీసీ కార్యవర్గ సభ్యుడు కూండ్రపు సోమనాయుడు, జిల్లా ఓబీసీ ఉపాధ్యక్షుడు దత్తి శ్రీనివాస్, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడు దాలిబోయిన సంజీవరావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ బలోపేతం, సంస్థాగత వ్యవహారాలు, స్థానిక స్థాయిలో కార్యకర్తల సమన్వయం తదితర అంశాలపై నాయకులు చర్చించారు. రానున్న స్థానిక ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పార్టీ శ్రేణులు సమన్వయంతో పనిచేయాల్సిన అంశాలపై సమావేశంలో చర్చ జరిగినట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మండల ప్రధాన కార్యదర్శులు బంతికొరు గోవిందరాజు, పండూరి రమేష్‌తో పాటు మండల పదాధికారులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

కిడ్నీలు డామేజ్ అవ్వకుండా ఉండాలంటే..?

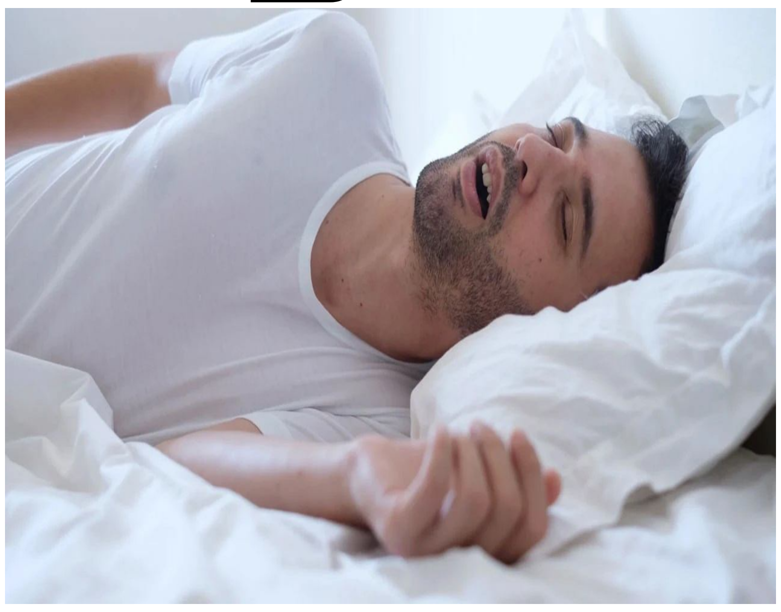


మన శరీరంలో ఉండే ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే కిడ్నీ అనేది మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని ఎంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే కిడ్నీలో సమస్య వస్తే మాత్రం శరీరం మొత్తం కూడా కుప్పకూలిపోవడం ఖాయం. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది కూడా కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఈ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏ వయసులోనైనా ఈజీగా రావచ్చు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం ఇంకా తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. నీరు ఎక్కువగా తాగితే కిడ్నీలు ఎప్పటికప్పుడు ఫిల్టర్ అవుతూ ఉంటాయి. అలాగే కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం తింటున్నారో, ఏం తాగుతారో ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఆ ఆహారాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అసలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగడం మంచిది. కానీ, ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే ఉప్పు సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తహీనత, అధిక రక్తపోటు సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా, కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి కూడా కారణం అవుతాయి. ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది కూడా ఎక్కువగా ఫాస్ట్ ఫుడ్ వైపు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వేయించిన ఆహారాన్ని తినడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లకు కూడా కారణమవుతాయి. కాబట్టి వేయించిన ఫాస్ట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రూట్ వెజిటేబుల్స్ ఎక్కువగా తినకూడదు. వీటిల్లో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్‌లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి.

మలబద్ధక సమస్య బాధిస్తోందా..!

ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ లైఫ్ స్టైల్ లో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న అతి చిన్నపాటి సమస్యల్లో మలబద్ధకం కూడా ఒకటి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి వల్ల ఈ సమస్య మరింతగా బాధపెడుతోంది అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు చాలా మార్గాలను వెతుక్కుంటున్నారు కొంతమంది అయితే మందులు వాడుతారు.. మరి కొంతమంది సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు.. ఇక అలా సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టడంలో ఆముదం ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆముదం ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులో ఉంటుంది ఇంతకీ ఆముదంతో మలబద్ధకానికి ఎలా చెక్ పెట్టవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ఆముదం పేగుల్లో మలాన్ని సులువుగా కదిలేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఆముదంలో రిసినోలిక్ యాసిడ్ ఉండడం వల్ల పేగు గోడలను ప్రేరేపించి మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో మనకు సమర్థవంతంగా సహాయపడుతుంది.. అయితే ఆముదాన్ని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకుంటే ప్రమాదమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఆముదం తీసుకుంటే అతిసారం, కడుపులో తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే గర్భిణీ స్త్రీలు పాలిచ్చే తల్లులు కూడా ఆముదాన్ని తీసుకోకూడదు. ఒకవేళ తీసుకోవాల్సి వస్తే వైద్యులను సంప్రదించి తీసుకోవడం మరింత మంచిది. ఇకపోతే ఈ మలబద్ధకం సమస్యతో మీరు కూడా బాధపడుతూ ఉంటే ఆముదంతో ఈ చిన్న చిట్కా పాటిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ముందుగా ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల ఆముదం ఉదయం లేదా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి లేదా ఆముదాన్ని పండ్ల రసం లేదా తేనెతో కలిపి తీసుకున్న సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఆముదం అనేది రుచికి చేదుగా ఉంటుంది.

గురక వేధిస్తుందా.?



గురక.. చాలా మందిని వేధించే సాధారణ సమస్య. చాలా మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనే ఉంటారు. గురక సాధారణంగానే భావించినా ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు సైతం దారి తీస్తుందని వైద్యులు చెబుతూనే ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా గురక మూర్ఛకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మూర్ఛ అనేది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. అయితే గురక ఉన్న వారికి కూడా భవిష్యత్తులో మూర్ఛ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. మూర్ఛ రావడానికి పక్షవాతం, అధిక రక్తపోటు, మెదడులో కణితి వంటి రకరకాల అంశాలతో పాటు గురక కూడా ఒక కారణమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా 60 ఏళ్ల తర్వాత మూర్ఛ రావడానికి కారణమని అంటున్నారు. నిద్ర పోతున్నప్పుడు కాసేపు శ్వాస ఆడకపోవటం (స్లీప్ అప్నియా), రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గటానికీ సంబంధం ఉంటున్నట్టు తేలింది. కొందరిలో నిద్రపోతున్న సమయంలో గొంతు వెనకాల భాగం వదులై శ్వాస మార్గానికి అడ్డుతగులుతుంది. ఈ కారణంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో ఉక్కిరిబిక్కిరై బిగ్గరగా గురక పెడుతూ తిరిగి శ్వాస తీసుకుంటుంటారు. ఇదంతా మనకు తెలియకుండానే జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియ పలు రకాల సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అందులో వృద్ధాప్యంలో మూర్ఛ రావడం కూడా ఒకటని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రపోతున్న సమయంలో శ్వాసలో ఇబ్బందులు తలెత్తే వారికి మూర్ఛ వచ్చే అవకావాలు రెండింతలు పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడడం, ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో మెదడులో మార్పులు తలెత్తే అవకాశముందని, మూర్ఛ రావడానికి ఇదే కారణమని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అందుకే గురక సమస్య వేధిస్తుంటే అందుకు సంబంధించి జాగ్రత్త పడాలని సూచిస్తున్నారు.

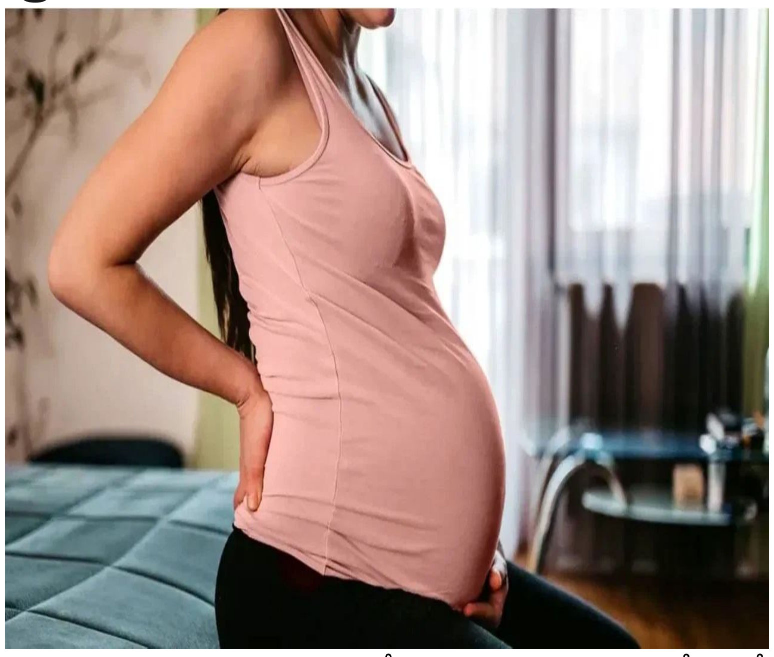
ప్రతి రోజూ పెరుగు తింటే..

పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. ఇక పెరుగుని ప్రతి రోజూ కూడా తినడం వల్ల ఇంకా మనకి ఎన్ని రకాల లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం పూర్తిగా తెలుసుకుందాం. డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తేల్చారు. ఇక ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఒబెసిటీ అనే జర్నల్‌లో ప్రచురించారు. ఇక హార్వార్డ్ పరిశోధకులు చేపట్టిన మరో అధ్యయనం ప్రకారం ప్రతి రోజూ పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు 16 శాతం వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. అందువల్ల పెరుగును రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సైంటిస్టులు అంటున్నారు. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చని, అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా నయం అవుతాయని, పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే బరువు తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేస్తూ రోజూ పెరుగు తింటే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని వారు అంటున్నారు. పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. మన పొట్టకు కావల్సిన మంచి బాక్టీరియా అందుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అయితే సైంటిస్టులు చేపట్టిన తాజా అధ్యయనాల ప్రకారం రోజూ 1 లేదా 2 కప్పుల పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. ఈ అధ్యయనానికి సంబంధించిన వివరాలను న్యూట్రిషన్ అనే జర్నల్‌లోనూ ప్రచురించారు. ఇందులో భాగంగా పెరుగును రోజూ తీసుకుంటున్న పలువురి బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గాయని గుర్తించారు. పెరుగులో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల దీన్ని మనకు ఆరోగ్య ప్రదాయిని అని చెప్పవచ్చు. పూర్వం రోజుల్లో మన ఇళ్లో పెరుగు ఎక్కువగా ఉండేది. అందువల్ల మన పూర్వీకులు పెరుగు ఎక్కువగా తినేవారు. దీంతో వారు ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. ముఖ్యంగా మన భారతీయులు పెరుగును పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. దీన్ని నేరుగా తింటారు. లేదా దీంతో మజ్జిగ వంటివి చేసుకుని తాగుతారు. పెరుగుతో పలు రకాల వంటకాలను కూడా చేసుకొని తినవచ్చు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా తినండి.

ఇది తింటే రక్తం పలుచుగా అవుతుంది..

ఈ మధ్య చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయ్.. తక్కువ ఏజ్‌లోనే బీపీ సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయ్. ఈ కారణాలతో రక్తం చిక్కబడుతోంది. ఆ రక్తాన్ని గుండె సరిగ్గా పంప్ చేయలేకపోతుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రక్తం పలుచగా ఉంటేనే.. గుండె పంప్ చేసేందుకు ఈజీ అవుతుంది. అందుకే ఈ మధ్య కాలంలో కొంతమంది సమస్యలు ఉన్నా, లేకపోయినా రక్తాన్ని పలుచన చేసే మెడిసిన్ వాడుతున్నారు. గుండె సమస్యలు, హైబీపీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు.. ఇవి ఒకసారి మొదలెడితే లైఫ్ లాంగ్ వాడాల్సి ఉంటుంది. మీ లైఫ్ స్టైల్ మార్చుకోకపోతే.. జీవితం కాలం ఈ మెడిసిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా తక్కువ నీరు తాగడం, ఎక్కువ ఉప్పు వినియోగం.. నూనె, నెయ్యి లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం చిక్కగా అవుతుంది. ఆయిల్ లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్నింగ్, ఈవెనింగ్ ఎక్కువ ఉడకని ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. మధ్యాహ్నం ఉడికిన ఫుడ్ తిన్నా అందులో ఉప్పు లేకుండా చూసుకుంటే రక్తం చిక్కబడటం ఆగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇలా ఫాలో అయితే నెలా, రెండు నెలల తర్వాత మెడిసిన్ మానిసేనా ఇబ్బంది ఉండదని ప్రకృతి వైద్యులు మంతెన చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా పండక్కి, పబ్బానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే పర్లేదు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగినంత వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పవంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పే ప్రధాన కారణమని ఆయన అంటున్నారు. మనం తినే ఆహారమే మన హెల్త్‌ను డిపెండ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

మహిళల్లో ఆ సమస్యలను నివారించే సూపర్ ఫుడ్..



నేటి కాలంలో చాలా మంది మహిళలు సంతానలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఒత్తిడి, హార్మోన్ల మార్పులు దీనికి ముఖ్య కారణాలు. అంతేకాకుండా సిస్టులు, థైరాయిడ్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా మహిళల గర్భధారణకు ఆటంకంగా మారుతున్నాయి. ప్రెగ్నెన్సీ సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే ధూమపానం, మద్యపానం మానేయడంతో పాటు ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ విధమైన జీవనశైలి మార్పులు గర్భధారణ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మహిళల్లో గర్భధారణ సమస్యలను నివారించడానికి ఆహారంతో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు చాలా ముఖ్యమైనవి. ప్రధానంగా ఆహారంలో 4 సూపర్‌ఫుడ్‌లను చేర్చుకోవాలి. ఇవి హార్మోన్లను మార్చడం ద్వారా సంతానోత్పత్తిని పెంచడంలో అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అరటిపండు సహజంగా సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ -6 ఉంటుంది. ఇది హార్మోన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండు పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అలాగే చర్మ సంరక్షణకు మాత్రమే కాకుండా కుంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కుంకుమ పువ్వుకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాఫ్రిన్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వంధ్యత్వాన్ని నివారిస్తుంది. సంతానోత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదంలో నెయ్యికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. వివిధ శారీరక సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి నెయ్యి మూలికా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి సంతానలేమిని నివారించడానికి ఆహారంలో నెయ్యిని చేర్చుకోవాలి. జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తాలు గర్భాశయ సమస్యలను నయం చేయడంలో, సంతానలేమిని నివారించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజువారీ ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి.

రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా చపాతీలు తింటున్నారా.?

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది యువతకు ఊబకాయం పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. దానికోసం తమ బరువును కంట్రోల్ చేయాలని శతవిధాల తాపత్రయపడుతుంటారు. అందుకోసం రాత్రిపూట అన్నం మానేసి మరీ చపాతీలు తినడం మొదలుపెడుతుంటారు. అయితే ఇలా ఉన్నఫలంగా వైట్ రైస్ బదులు రాత్రుళ్లు చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనే క్రమంలో ఒక పూట పూర్తిగా రైస్ మానేసేకంటే.. అన్నం తక్కువ తిని.. చపాతీలు ఎక్కువ తీసుకోవడం బెటర్ అని డాక్టర్ల సూచన. అలాగే రాత్రుళ్లు వేడివేడి చపాతీలు తినే బదులు నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తుందన్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే వేడిగా వచ్చే చపాతీల్లో నూనె కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుందని.. అలా కాకుండా నిల్వ ఉండే చపాతీలు, రోటీల్లో పోషకాలు ఎక్కువ ఉండటం వల్ల.. అవి తింటే బ్లడ్ ప్రెషర్, అల్సర్స్, గ్యాస్ వంటి కడుపు సంబంధిత రోగాలు తగ్గిపోతాయన్నది వైద్యుల వాదన. అలాగే రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు కూడా చపాతీలు తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చునని అంటున్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, సోమవారం
5-10-2026

నాన్ - స్టిక్ పాత్రల్లో వంటలు చేస్తే ప్రమాదమా..

ఒకప్పటి వంటగదులకి ఇప్పటి వంటగదులకు చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న వంట గదులు ఇప్పుడు హైటెక్‌గా మారాయి. అంతే కాదు స్టీల్ లేదా అల్యూమినియంకు బదులుగా నాన్-స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని వండటం ప్రారంభించారు. ఈ పాత్రలలో ఆహారం మాడిపోతుంది, అంటుకుంటుంది అనే భయం లేకపోవడంతో ఇందులోనే వంటలు అధికాంగా చేసేందుకు చూస్తున్నారు. కానీ ఇది ఖచ్చితంగా మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. ఇటీవల నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ భారతీయ ప్రజల కోసం ఆహార మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. ఇందులో మట్టి పాత్రల భద్రత, ప్రయోజనాలను వివరించారు. చీ×చీ ప్రకారం ఈ పాత్రలు పర్యావరణ అనుకూలమైనవి. ఇందులో తక్కువ నూనెను ఉపయోగించి వంటలు చేయవచ్చు. మట్టికుండలో వంటలు చేయడం ద్వారా పోషకాలను, రుచి అద్భుతంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మట్టిపాత్రల తయారీలో ఎటువంటి రసాయనాలను ఉపయోగించరు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం తినడానికి ఫుడ్-గ్రేడ్ స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ పాత్రలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి మన్నికైనవి, శుభ్రం చేయడానికి సులభమైన, పరిశుభ్రమైన ఎంపికలుగా పరిగణిస్తారు. అయితే, మట్టి సిరామిక్‌తో చేసిన పాత్రలు కూడా తినడానికి పూర్తిగా సురక్షితం. వాటిని సక్రమంగా నిర్వహిస్తే చాలు. ఆహారంలో పోషకాలను పెంచడంతో మట్టికుండలు ప్రభావవంతంగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. వాటి సున్నిత స్వభావం కారణంగా వాటిని నిర్వహించడం కాస్త కష్టమని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైనా తమ ఆహారంలో తగినంత పోషకాలు కావాలనుకుంటే, మట్టి పాత్రలో వంటలు చేసుకోవడం మంచి ఎంపిక.

వేసవిలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేస్తున్నారా..

చిన్న పిల్లల ఎముకల అభివృద్ధి, పటిష్టత కోసం వారికి క్రమం తప్పకుండా మసాజ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇంట్లో అమ్మమ్మలు తరచుగా శీతాకాలంలో మసాజ్ చేయాలని చెబుతుంటారు. కానీ వేసవిలో, పిల్లల మసాజ్ విషయంలో కాస్త డైలమాలో ఉంటారు. పిల్లల చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది కాబట్టి, వేసవి కాలంలో పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి ఏ నూనెను ఉపయోగించాలో తర్జన భర్జన పడతారు. అలాంటి వారి కోసమే ఈ టిప్స్. వేసవి కాలంలో పసిబిడ్డకు ఏ నూనెతో మసాజ్ చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీనివల్ల పిల్లల కండరాలు, ఎముకలు దృఢంగా మారడమే కాకుండా చర్మం పై ఎలాంటి చెడు ప్రభావం ఉండదు. మరి ఆ నూనెలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. కొబ్బరి నూనె..: జుట్టుకు అప్లై చేయడానికి కొబ్బరి నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. కానీ మీరు ఈ నూనెను బేబీ మసాజ్ కోసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. కొబ్బరి నూనె చర్మానికి చాలా మంచిదని పెద్దలు చెబుతుంటారు. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి పిల్లలకు రక్షణను కూడా అందిస్తుంది. టీ ట్రీ ఆయిల్..: వేసవి కాలంలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేయాలనుకుంటే, టీ ట్రీ ఆయిల్ కూడా చాలా మంచి ఎంపిక. టీ ట్రీ ఆయిల్‌లో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వేసవిలో దీన్ని వాడటం వలన చల్లగా ఉంటుంది. ఈ నూనెతో పసిపిల్లలకు సులభంగా మసాజ్ చేయవచ్చు. అయితే ఈ నూనెలో కొద్దిగా ఆముదం కూడా జోడిస్తే ఇంకా మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. చమోమిలే నూనె..: చమోమిలే నూనెతో పిల్లలకు మంచి మసాజ్ చేయవచ్చు. ఇది చర్మానికి కూడా మంచిదని నిపుణుల అభిప్రాయం. దీంతో దద్దుర్లు సమస్య తగ్గుతుంది. చర్మం సున్నితంగా ఉన్న పిల్లలకు ఈ నూనెను వాడాలంటున్నారు. ఈ నూనెలో అత్యంత ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇది అంటుకునేది కాదు. అంతే కాదు మీరు పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి గంధపు నూనెను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనె వేసవిలో వచ్చే ఎరుపు, దద్దుర్లు మొదలైన వాటి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు ఇంట్లో ఏసీ, టీవీ, ఫ్రిజ్ ఆఫ్ చేయాలా?

వేసవిలో చలచల్లగా తొలకరి జల్లులు సేదతీరుస్తున్నా.. కొన్ని చోట్ల పిడుగులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఓవైపు మేఘావృతమైన ఆకాశం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తున్నప్పటికీ కొన్ని అసౌకర్యాన్ని కూడా కలిగిస్తోంది. గత కొద్ది రోజులుగా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో తుఫానులు, వర్షాలకు తోడు తరచూ పిడుగులు పడుతున్నాయి. ఈ పిడుగుల ధాటికి ఇంట్లోని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. పిడుగుపాటుకు విద్యుత్ పరికరాలు దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి వర్షం పడుతున్న సమయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పిడుగులు పడుతున్నప్పుడు ముందుగా ఏసీ, టీవీ, రిఫ్రిజిరేటర్‌ను డిస్‌కనెక్ట్ చేయాలి. స్విచ్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని ప్లగ్ నుండి అన్‌ప్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ఫ్రిడ్జ్, వాషింగ్ మెషీన్ 'ఎర్తింగ్' చేయడం వల్ల పిడుగు పడినా చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయన్న ఆలోచన ఏమాత్రం సరికాదు. కొన్నిసార్లు 'భూమి' కూడా ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. పిడుగుపాటు సమయంలో వైఫై ఆన్‌లో ఉన్నప్పటికీ రూటర్ పాడైపోయే అవకాశం ఉంది. మొబైల్ ఫోన్ ఛార్జింగ్ అవుతుంటే వెంటనే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేయండి. ఛార్జింగ్ మోడ్‌లో పెడితే పిడుగుపాటు ఫోన్ పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బయట మెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్‌టాప్ వినియోగించుకోవచ్చు. అయితే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అస్సలు ఇవ్వకూడదు.

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు..

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తెలిసిందే. ఇందులోని ఎన్నో మంచి గుణాలు ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందులో క్యాబేజీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సైతం సూచిస్తుంటారు. అయితే క్యాబేజీ కేవలం ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా అందానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని మీకు తెలుసా.? క్యాబేజీతో చేసే ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మ అందాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంతకీ క్యాబేజీతో ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఇందుకోసం ముందుగా క్యాబేజీ నుంచి రెండు చెంచాల రసం తీసుకోవాలి. అనంతరం అందుటలో ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు పసుపు కలపాలి. తర్వాత ఈ పేస్టులను ముఖంపై, మెడపై బాగా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. అయితే ముఖం కడిగిన తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్‌ను తప్పనిసరిగా అప్లై చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో స్క్రబర్‌ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఈ స్పూన్ల క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, 1/2 టీస్పూన్ శెనగపిండిని కలపాలి. ఈ పేస్ట్‌ను మీ ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు అప్లై చేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగి ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ముఖం నిగనిగలాడుతుంది. ఇక క్యాబేజీతో పాటు లోవెరాను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్ మిక్స్ చేసి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. అనతంరం ముఖానికి అప్ల చేసి 20 నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది అలాగే పోషణను అందిస్తుంది. క్యాబేజీతో చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

కడుపు క్యాన్సర్ ఉందని అనుమానమా.. ఈ లక్షణాలతో తెలుసుకోండి!

ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ అనేది చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తుంది. చాలా మంది క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. అంతే కాకుండా అనేక అధ్యయనాలు క్యాన్సర్ గురించి షాకింగ్ విషయాలు తెలుపుతున్నాయి, రోజు రోజుకు క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరుగుతోంది చెప్పుకొస్తున్నారు. అయితే క్యాన్సర్‌లో కూడా చాలా రకాలు ఉన్నాయి. స్టమక్ క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్, బోన్ క్యాన్సర్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్. మనం తీసుకునే ఆహారం జీవన శైలి కారణంగా ఇలాంటి సమస్యల బారిన పడుతున్నాం. అయితే చాలా మంది తమకు స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉందేమో అని భయపడిపోతుంటారు. ఎందుకంటే ప్రారంభంలో దీని లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. ఈ సమస్య తీవ్రతరం అవుతే ప్రాణానికే ప్రమాదం. కాగా, స్టమక్ క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకుందాం. చాలా మందిని భయపెడుతున్న క్యాన్సర్‌లో ఇదొకటి. ఈ క్యాన్సర్ రావడానికి వయసుతో సంబంధం లేదు. ఏ వయసులో ఉన్న వారైనా సరే దీని బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంది. అయితే దీని లక్షణాలు తెలియకపోవడం వల్లే దీని కేసులు అనేవి విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఈ క్యాన్సర్‌ని గుర్తించడానికి ఓ ప్రధానమైన లక్షణం ఉన్నదంట, అది ఏమిటంటే? కడుపు క్యాన్సర్ గుర్తించడంలో నాభి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నాభి నుంచి ఏదైనా ద్రవం బయటకు వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే తప్పకుండా స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లేనంట. నాభి.. బొడ్డు నుంచి చీము లాంటి ద్రవం వచ్చినట్లు అనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి అంటున్నారు నిపుణులు. స్టమక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు : విపరీతమైన కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, బరువు తగ్గడం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, మలబద్ధకం, గుండెల్లో మంట, రక్తపు మంట, మలం రంగులో మార్పు, నిద్రలేమి, అలసట. అయితే ఈ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే, ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంట. నూనెలో వేయించి ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు నిపుణులు. సమతుల్య ఆహారం, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలంట. అలాగే ఎక్కువగా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

వేసవిలో జుట్టు జిగటగా ఉంటుందా..

వేసవిలో చెమటలు పట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాడవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాడవుతుంది. అలాగే చెమట వల్ల జుట్టు జిగటగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని వల్ల తలలో చికాకు, దురద కూడా వస్తుంది. ఇది మన రూపం పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాంటి వారు వేసవిలో ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ కారణంగా జుట్టు సహజ షైనింగ్ ని కోల్పోతాయి. అంతే కాదు జుట్టు పాడైపోయి పొడిగా మారుతుంది. అందుకే ఈ సీజన్‌లో చర్మంతో పాటు జుట్టుకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కలబంద.. : అలోవెరా జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం అలోవెరా హెయిర్ మాస్క్‌ని తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు. ఇది స్కాల్ప్, హెయిర్ రిపేర్ చేస్తుంది. దీని కోసం మీరు మీ జుట్టుకు తాజా అలోవెరా జెల్‌ను కూడా అప్లై చేయవచ్చు. అలాగే ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల అలోవెరా జెల్, ఒక చెంచా తేనె, ఒక చెంచా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్ట్‌ను హెయిర్ మాస్క్ లాగా జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు. 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. గ్రీన్ టీ..: గ్రీన్ టీ జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది స్కాల్ప్ %జూం% స్థాయిని సరైన మోతాదులో ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. దెబ్బతిన్న జుట్టును రిపేర్ చేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో గ్రీన్ టీని జోడించి, మీ జుట్టుకు అప్లై చేసి, 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. అలాగే మీరు గ్రీన్ టీతో హెయిర్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం, వేడి నీటిలో 1 గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ ఉంచండి. తర్వాత అందులో తేనె, నిమ్మరసం, ఆలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా మిక్స్ చేసి, చల్లారిన తర్వాత జుట్టుకు అప్లై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చాలామందికి నిమ్మకాయ వంటి వాటికి ఎలర్జీ రావచ్చు. అందుకే ప్యాచ్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్తానీ మిట్టి..: ముల్తానీ మిట్టి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్తానీ మిట్టిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు బాగా మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్ట్‌ను తయారు చేసి, మీ జుట్టు, తలపై 10 నుంచి 15 నిమిషాలు అప్లై చేసి, ఆపై మీ జుట్టును కడగాలి. మీరు దీన్ని వారానికి 1 నుండి 2 సార్లు చేయవచ్చు. అదనంగా మీరు ముల్తానీ మిట్టిలో టొమాటో గుజ్జును మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు.

టాయిలెట్స్‌లో ఫ్లష్ బటన్లు రెండు ఎందుకు ఉంటాయో తెలుసా?

దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో టాయిలెట్స్ ఉంటాయి. అలాగే బయటికి వెళ్లినప్పుడు కూడా ప్రతి షాపింగ్ మాల్స్, ఆఫీస్, బస్టాండ్.. ఇలా ప్రతిచోట టాయిలెట్స్ కనిపిస్తాయి. ఒకప్పుడు ఇంతటి విస్తృతంగా మరుగుదొడ్డు అందుబాటులో ఉండేవి కావు. కానీ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనుషుల అవసరాలను అనుగుణంగా సదుపాయాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు విదేశాల్లో మాత్రమే వాడే వెస్ట్రన్ టాయిలెట్లు కూడా మన దేశంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇప్పుడు దాదాపు ప్రతిచోట వెస్ట్రన్ టాయిలెట్లు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే మీరెప్పుడైనా గమనించారా? వాష్‌రూమ్‌కు వెళ్లినప్పుడు ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటాయి. ఈ బటన్‌లలో కూడా ఒకటి పెద్దగా, మరొకటి చిన్నగా ఉంటుంది. అసలు ఇలా ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయి? అనే విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటం వెనుక ఉన్న అసలు కారణం ఏంటంటే.. మొదట్లో టాయిలెట్ ఫ్లష్‌ను డిజైన్?చేసినప్పుడు దానికి ఒకే బటన్ ఉండేదట. ఈ బటన్‌ను ప్రెస్?చేయడం వల్ల ఎక్కువగా నీరు వృథాగా పోయేది. అయితే అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ ఇండస్ట్రియల్ డిజైనర్ విక్టర్ పాపనెక్ 1976లో రాసిన తన 'డిజైన్ ఫర్ ది రియల్ వరల్డ్' పుస్తకంలో తొలిసారి డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ గురించి ప్రస్తావించారు. 1980లో నీటి వృథాను అరికట్టేందుకు ఆస్ట్రేలియాలోని కరోమా ఇండస్ట్రీస్‌లోని ఇంజనీర్లు మొట్టమొదటి సారిగా డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. ఆ సమయంలో ఆస్ట్రేలియాలో తీవ్ర నీటి కరువు ఉండేది. అందువల్ల నీటిని ఆదా చేయడానికి ఈ డ్యూయల్ ఫ్లష్ టాయిలెట్ ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఆ తర్వాత 1992లో అమెరికాలో ఈ డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ వినియోగంలోకి వచ్చింది. అయితే పెద్ద బటన్‌కు, చిన్న బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయంటే.. తొలుత డబుల్ ఫ్లష్ కనిపెట్టినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ఒకసారి ఫ్లష్ చేస్తే 11 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేదట. ఇక చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేసినప్పుడు 5.5 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఇలా కూడా నీరు ఎక్కువగా వేస్ట్?అవుతుండటంతో దీని డిజైన్‌లో మరికొన్ని మార్పులు చేశారు. కొత్తగా డిజైన్ చేసిన డ్యూయల్ ఫ్లష్‌లో పెద్ద బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 6-7 లీటర్‌ల నీరు, అదే చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 3-4 లీటర్‌ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఈ రెండు బటన్లు ఎలా వాడాలంటే.. మలవిసర్జన చేసినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ప్రెస్ చేయాలి. మూత్ర విసర్జనకు చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా నీరు కూడా ఆదా అవుతుంది. ఇలా రెండు ఫ్లష్‌లను వాడటం వల్ల ఓ వ్యక్తి ఏడాదికి దాదాపు 20వేల లీటర్ల నీటిని పొదుపు చేయగలడట.

ఎంత కష్టపడినా డబ్బు నిలవడం లేదా..

కొంతమంది చాలా కష్ట పడుతుంటారు. అయినా కూడా డబ్బు సంపాదించలేరు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. ఆచార్య చాణక్యుడు ఇలాంటి అనేక విషయాలను గురించి చెప్పాడు.ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేందుకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. విజయం సాధించాలంటే కష్టపడితే సరిపోదని, అవసరమైన అనుభవం, జ్ఞానం కూడా ఉండాలని చాణక్యుడు చెబుతున్నాడు. ఏదైనా రంగంలో విజయం సాధించాలంటే, మీరు ఎల్లప్పుడూ నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. ఏదో ఒక రోజు మీరు ఖచ్చితంగా విజయం సాధిస్తారు. మీరు ఆర్థికంగా బలపడటానికి మంచి డబ్బును కూడా సంపాదించవచ్చు. చాణక్యుడి నీతి ప్రకారం, విజయం సాధించడానికి సమయం అత్యంత విలువైన ఆస్తి. కాబట్టి సమయం వృధాగా పోనివ్వకండి. సమయాన్ని ఉపయోగించుకోండి. సరిగ్గా ప్లాన్ చేసి పని చేయండి. సమయాన్ని తెలివిగా వినియోగించుకునే వారు విజయాల మెట్లు ఎక్కుతారు. అంతేకాకుండా కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం కూడా లభిస్తుంది. రిస్కులు తీసుకునే ధైర్యం కూడా ఉండాలి. జీవితంలో డబ్బు సంపాదించాలంటే కొన్ని రిస్కులు తీసుకోవాలి. అందుకే భయపడి అవకాశాలను వదులుకునే వారు విజయం సాధించలేరు. ఎప్పుడూ ఆశను వదులుకోకండి. విజయం తప్పకుండా వస్తుంది.

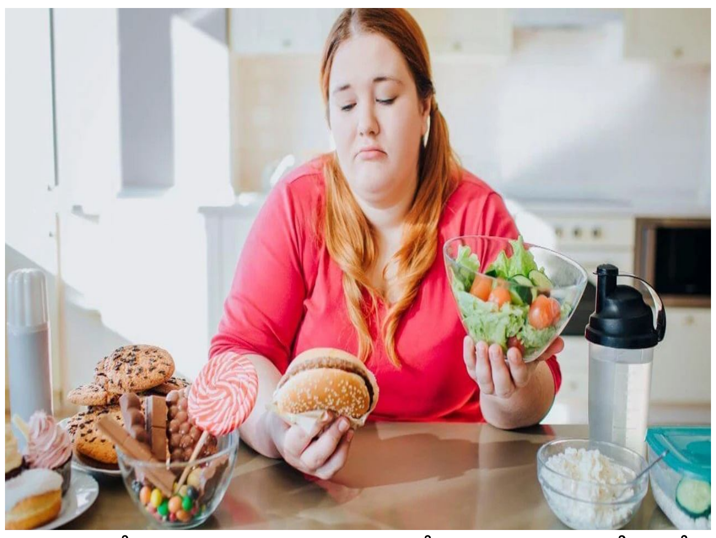
శిశువుకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నారా..

అమ్మతనం అనేది గొప్పవరం. ఓ పసిపాప ఈలోకంలోకి రాగానే తనను చూసి ఆ తల్లి మురిసిపోతుంది. క్యూట్ క్యూట్‌గా ఉన్న తన బంగారు తల్లి ఈ లోకంలోకి అడుగు పెట్టింది, తనను బాగా చూసుకోవాలని ఆశ పడుతుంటుంది. ఇక పుట్టిన క్షణం నుంచి తన బిడ్డను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటుంది. ముఖ్యంగా పసికందుగా ఉన్నప్పుడు మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. అయితే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత తనకు స్నానం చేయించడం అనేది కామన్. ఇక పుట్టిన బేబీకి కొందరు మూడు లేదా నాలుగు రోజులకు స్నానం చేయిస్తే, కొందరు వైద్యుడి సలహాతో వారం లేదా రెండు వారాలకు బొడ్డు తాడు ఊడిపోయాక, స్నానం చేయిస్తారు. ఎలా చేసినా..బేబీ మొదటి స్నానం అనేది కాస్త రిస్క్‌తో కూడిన పనినే అనే చెప్పవచ్చు. అందువలన బిడ్డకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పసికందుకు మొదటి స్నానం చేయించడానికి గోరు వెచ్చటి నీటిని ఉపయోగించాలి. కొంత మంది ఎక్కువ వేడి లేదా, చల్లగా ఉన్న నీరు పోస్తుంటారు. కానీ అలా చేయకుండా గోరు వెచ్చటి నీటితో కొన్ని కొన్ని వాటర్ పోస్తూ స్నానం చేయించాలి. ఎందుకంటే బిడ్డ శరీరం అప్పుడే ఎక్కువ వేడిని లేదా చల్లటి నీటిని తట్టుకోలేదు. ముక్కు, కళ్లు జాగ్రత్త: స్నానం చేయించే క్రమంలో వాటర్ అనేవి బేబీ ముక్కు లేదా కళ్లు, నోటిలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పీస్ ఫుల్ వాతావరణం:శిశివుకు మొదటిస్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు వెచ్చటి వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయాలి. అంతే కాకుండా అల్లరిగా కాకుండా పీస్‌ఫుల్‌గా ప్లేస్‌లో స్నానం చేయించాలి. స్నానం తర్వాత కూడా వెంటనే తూడ్చి, తన గది వెచ్చగా ఉండేలా చూసకొని, వెచ్చగా ఉండే వస్త్రాల్లో వేసి పడుకోబెట్టాలి. సున్నితంగా తుడవడం: స్నానం తర్వాత బేబీని మెత్తటి గుడ్డతో తుడవాలి. మ్రుధువైన వస్త్రాలు అస్సలే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డైపర్ వేసే ప్రాంతంలో మంచిగా తూడ్చి, పౌడర్ వేయాలి. చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: స్నానం చేసిన తర్వాత, చర్మం మడతలు, డైపర్ ప్రాంతాలను మృదువైన టవల్ తో తుడవండి. కావాలనుకుంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి తేలికపాటి, హైపోఅలెర్జెనిక్ బేబీ లోషన్ లేదా నూనెను వర్తించండి. శిశువుల చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది.

ఈ ట్రిక్స్ ట్రై చేస్తే కాలిన గాయాలు తగ్గుతాయ్..

అనుకోకుండా ఒక్కోసారి కాళ్లు, చేతులు కాలుతూ ఉంటాయి. దీంతో శరీరంపై మచ్చలు పడుతాయి. ఇవి అంత సులభంగా పోవు. వీటిని పోగొట్టుకోవడానికి చాలా కష్ట పడాల్సి వస్తుంది.చాలా మంది వీటిని తగ్గించుకోవడం కోసం మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే క్రీమ్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఈ కాలిన గాయాలను ఇంటిలోని టిప్స్‌తో కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. కాలిన గాయాలను నయం చేయడంలో మెంతులు చక్కగా పని చేస్తాయి. మెంతుల్ని నానబెట్టి పేస్ట్ చేసి.. గాయాలు ఉన్న ప్రదేశంలో రాయాలి. ఇలా రెగ్యులర్‌గా చేస్తే.. తగ్గుతాయి.కాలిన గాయాలను తగ్గించడంలో కలబంద కూడా చక్కగా హెల్ప్ చేస్తుంది. గాయంపై అలోవెరా జెల్ రాసి.. ఓ రెండు నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా ఓ అరగంట సేపు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత గోరు వెచ్చటి నీటితో కడిగేయవచ్చు. కొబ్బరి నూనెతో కూడా కాలిన గాయాల్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇందులో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి దురద, ఎరుపుని కూడా దూరం చేస్తాయి. కొబ్బరిని నూనెని వేడి చేసి అందులో నిమ్మరసం పిండి గాయంపై రాయాలి. కాలిన గాయాల్ని నయం చేయడంలో తేనె అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే మాయిశ్చ రైజింగ్ గుణాలు.. కణజాల పునరుత్పత్తిని పెంచుతాయి. కాలిన ప్రాంతంలో తేనె రాసి.. ఓ 20 నిమిషాలు అలానే వదిలేయాలి. అంతే.. ఇలా తరచూ చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..



ఆధునిక జీవనశైలిలో ఆహారం తినే సమయంలో మార్పులు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తక్కువ శారీరక శ్రమ వంటి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా ఊబకాయం సమస్య ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది.పెరుగుతున్న బరువును సకాలంలో అదుపు చేసుకోక పోతే అది ఊబకాయంగా మారడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. దీని కారణంగా శరీరం తీరు చెడుగా కనిపించడమే కాదు.. రకరకాల వ్యాధులు కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశించడం ప్రారంభిస్తాయి. కనుక ప్రారంభంలోనే పెరిగిన బరువును నియంత్రించుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు. బరువు తగ్గించుకునే సమయంలో వ్యాయామంతో పాటు డైట్‌ను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి.రోజువారీ దినచర్యలో చిన్న చిన్న చర్యలతో కూడా బరువును నియంత్రించుకోవచ్చు. ఫిట్‌గా ఉంటారు. ఎవరైనా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే రాత్రి సమయంలో కొన్ని పదార్థాలు తినడం మానేయాలి. లేకపోతే బరువు తగ్గడానికి బదులు వేగంగా బరువు పెరుగుతారు. డీప్ ఫ్రైడ్ ఐటమ్స్ లేదా ఎక్సెస్ ఆయిల్ వాడిన ఆహారాన్ని రాత్రి సమయంలో తినవద్దు. వాస్తవానికి ఎవరైనా సరే పగటి సమయంలో ఈ ఆహారాన్ని తింటే.. అందుకు తగిన విధంగా శారీరక శ్రమ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వలన శరీరంలోని కేలరీలు కరిగిపోతాయి. అయితే రాత్రి ఇటువంటి ఆహారం తిన్న తర్వాత.. త్వరగా నిద్రపోతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేయించిన లేదా ఆయిల్ ఫుడ్స్ తింటే అప్పుడు కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. ఊబకాయం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే ఎక్కువ నూనెతో కూడిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మేలు. రాత్రి తినే ఆహారంలో రెడ్ మీట్ కు దూరంగా ఉండండి.

టీ, కాఫీ తాగుతున్నారా?

చాలా మంది మార్నింగ్ నిద్ర లేవగానే ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును స్టార్ట్ చేస్తారు. కొంతమందికి టీ తాగనిది రోజు మొదలవ్వదనుకోండి. మరికొంతమందైతే సమయం సందర్భం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీ తాగుతూనే ఉంటారు. లేవగానే ఒకసారి టీ తాగడం, టిఫిన్ చేశాక.. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత, మళ్లీ సాయంత్రం వేళ తాగేస్తుంటారు. కొంతమందైతే నైట్ పడుకునే ముందు కూడా టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ విధంగా టీ, కాఫీలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరమని పోషకాహార నిపుణులు తరచూ చెబుతున్న విషయం తెలిసిందే. మనం భోజనం చేసిన వెంటనే టీ లేదా కాఫీని తీసుకుంటే, శరీరం ఆహారం నుంచి అవసరమైన పోషకాలను గ్రహించడంలో ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇనుము శోషణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. టీ మరియు కాఫీలలో ఉండే పాలీఫెనాల్స్, టానిన్లు అనే సమ్మేళనాలు దీనికి కారణమవుతాయి. కాగా భోజనం తర్వాత టీ కానీ కాఫీ కానీ తాగడం వల్ల మనకు తెలీయకుండానే అనేక సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్న వాళ్లమవుతాం. ఇదే విషయంపై తాజాగా ఐసీఎమ్ఆర్ ప్రజలకు ఓ కీలక విషయం తెలిపింది. టీ, కాఫీ తాగడం అదుపులో ఉంచుకోవాలని సూచించింది. ముఖ్యంగా ఆహారం తినే ముందు, ఆ తర్వాత టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలని హెచ్చరించింది. తిన్నాక కనీసం గంట గ్యాప్ ఉండాలని వెల్లడించింది. ఆహారంలో ఐరన్ శరీరానికి అందకుండా ఇందులోని టానిన్ అనే పదార్థం అడ్డుకుంటుందని ఐసీఎమ్ఆర్ పేర్కొంది. కాబట్టి ఆహారానికి తిన్నాక, తినకముందు టీ, కాఫీలకు మధ్య గ్యాప్ ఇవ్వాలని ఐసీఎమ్ఆర్ స్పష్టం చేసింది.

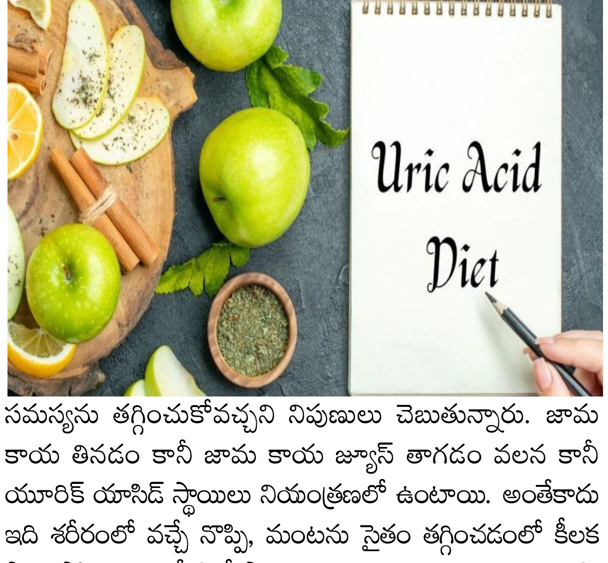
స్వీట్ కార్న్ తింటే మన శరీరంలో జరిగేది ఇదే.. !

స్వీట్ కార్న్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. స్వీట్ కార్న్ సాధారణంగా షాపింగ్ చేసేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు, పార్కులలో తింటుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో కూడా తింటారు. స్వీట్ కార్న్ ఎలా తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా దీన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మీరు వాటిని రుచి కోసం తింటారని మీరు అనుకుంటే, మీరు తప్పు. దీనిలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. ఈ స్వీట్ కార్న్ ను రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పోషకాలు: స్వీట్ కార్న్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సోడియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఐరన్, జింక్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం: స్వీట్ కార్న్‌లో విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి కాబట్టి, ఇది మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మీరు వాటిని క్రమం తప్పకుండా తింటే, మీకు అంత త్వరగా వృద్ధాప్యం ఉండదు. చర్మం శుభ్రంగా, కాంతివంతంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల మీ జుట్టు బలంగా, దృఢంగా మారుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: స్వీట్ కార్న్ లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంటే దీని వాడకం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తుంది. స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల తక్షణ శక్తి కూడా లభిస్తుంది. ఇది అలసట, నీరసాన్ని తొలగిస్తుంది.

కొబ్బరి నూనెతో ముఖం మెరవడం ఖాయం?

కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది చర్మం పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది కొబ్బరి నూనె సహజ సిద్ధంగా మాయిశ్చర్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది.ఇది డ్రై స్కిన్, రఫ్ స్కిన్ కి చెక్ పెడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ముఖంపై యాక్నే మచ్చలు రాకుండా కాపాడుతుంది ఇందులో ఉండే లారీ క్యాప్రిక్ యాసిడ్స్ కారణమయ్యే క్రిములను నివారిస్తుంది.కొబ్బరి నూనెలు ముఖంపై పేర్కొన్న నల్లటి మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించేస్తాయి. ఇంకా ఇది ఇన్ఫ్లమేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ముఖం ఎరుపుదనంలో మారితే కూడా ముఖంపై నేరుగా అప్లై చేసుకుని సర్క్యులర్ మోషన్ లో అప్లై చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయ పడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలతో పాటు చర్మానికి పునర్జీవనం అందిస్తుంది. మన చర్మాన్ని నయం చేసే గుణం కలిగి ఉంటుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కోల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ఇది మన స్కిన్ సెల్స్ కి ఎంతో అవసరం. కొబ్బరి నూనెలో ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ ఉంటాయి. వాటిని కాప్రిక్ అండ్ లవురిక్ యాసిడ్స్ అంటారు ఇది స్కిన్ ని స్మూత్ గా ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. బ్యాక్టీరియాను చంపేస్తుంది.కేరళలో అయితే ఈ నూనెని వంటల్లో కూడా వినియోగిస్తారు. దీంతో మీ ముఖం బాగా వెలిగిపోతుంది. ఇంకా అలాగే మృదువుగా మారిపోతుంది.ఈ కొబ్బరి నూనెలో లిపిడ్స్, అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది స్కిన్ కు పోషకం అందించి మాయిశ్చరైజర్ నిలుపుతుంది. మీ డైలీ స్కిన్ కేర్ రొటీన్ లో కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల ఇలా చాలా రకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

డైట్‌లో ఇవి యాడ్ చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ మాయం



నార్మల్ గా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే జాగ్రత్తలను ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలనే అనారోగ్య బారిన పడకుండా ఉండగలం.కానీ ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్యల్లో యూరిక్ యాసిడ్ కూడా ఒకటి. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే ఎలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి? అనేది తెలుసుకుందాం.శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించుకోవడానికి ధనియాల నీళ్లు బాగా పని చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ పరగడుపున ధనియాల నీళ్లను తాగాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గడంతో పాటు శరీరంలో ఉన్న విష పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించేందుకు సెలరీ కూడా చక్కగా పని చేస్తుందని తెలుస్తోంది. ఇందులో ఔషధ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉన్న వారు ఆకుకూరలను ఆహారంలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా తీసుకోవడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ఈజీగా కంట్రోల్ అవుతుంది.అదేవిధంగా జామకాయలను తినడం వలన కూడా యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామ కాయ తినడం కానీ జామ కాయ జ్యూస్ తాగడం వలన కానీ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. అంతేకాదు ఇది శరీరంలో వచ్చే నొప్పి, మంటను సైతం తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటితో పాటు.. నిమ్మకాయ, నారింజ, పత్తికుడి, యాపిల్ మరియు ఖర్జూజ వంటి పండ్లను తినడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.

దీన్ని తొక్కే కదాని పడేస్తే అద్భుత లాభాలని కోల్పోతారు?

వెల్లుల్లి తొక్క ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. మనకు పాదాల వాపు సమస్య ఉంటుంది. ఈ సమస్యని ఈజీగా తగ్గించడానికి మార్కెట్లో చాలా రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వెల్లుల్లి తొక్కను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం వెల్లుల్లి పొట్టులో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే ఆస్తమా నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. బాగా మరిగిన నీరు గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మీ పాదాలను ఆ నీటిలో ఉంచండి. క్రమంగా, పాదాల వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. జుట్టు రాలడం లేదా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లి తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. లేదా స్ప్రే బాటిల్‌లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా స్ప్రే చేసుకోవాలి. చుండ్రు, పేండ్లు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు వెల్లుల్లి పేస్ట్‌లో కొంచెం నీళ్లు కలిపి తలకు బాగా పట్టించాలి. మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. వెల్లుల్లి తొక్కను వేయించి పొడి చేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి జుట్టుకు రాసుకుంటే తెల్లజుట్టు వేరు నుండే నల్లగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అలర్జీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు. అంతే కాదు ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గించడంలో కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇంకా వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అలర్జీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు.

నెల రోజులపాటు అన్నం తినకపోతే..?

బరువు తగ్గడానికి ప్రజలు చాలా కష్టపడతారు. ఆహార నియంత్రణ కూడా చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు నెల రోజులు అన్నాన్ని వదిలేస్తే.. మరికొద్ది రోజుల్లో తేడా మీకే తెలుస్తుంది. బియ్యం వేగంగా కేలరీలను పెంచుతుంది.. జీవక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వు, ఊబకాయాన్ని పెంచుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఒక నెలపాటు అన్నం మానేయండి. మనం ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లను తీసుకున్నప్పుడు వాటిని జీర్ణం చేయడానికి మనకు ఎక్కువ చక్కెర అవసరం. అప్పుడు మన శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. శరీరంలో షుగర్ లెవెల్ పెరిగితే మధుమేహం సమస్య తీవ్రమవుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు సమస్య పెరుగుతుంది. అలాగే థైరాయిడ్, పీసీఓడీ బాధితులకు కూడా ఇది మంచిది కాదు. ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడేవారు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి అన్నం తక్కువగా తినాలి. షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి. అన్నం తినడం వల్ల బద్ధకం పెరుగుతుంది. తరచుగా నిద్ర వస్తుంది. దీనివల్ల పనిపై ఆసక్తి ఉండదు. కానీ, అన్నం తినడం మానేస్తే శరీరం మునుపటి కంటే చురుగ్గా మారుతుంది. సోమరితనం తగ్గుతుంది. కూర్చున్న, నిలబడినా నిద్ర మత్తు ఉండదు. మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ అనుభవించని అనేక మార్పులను మీరు గమనిస్తారు. శరీరం బరువు తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. దీంతో మీ మెదడు మరింత చురుకుగా ఉండటం వల్ల మీరు వేగంగా పని చేస్తారు. బియ్యంలో లభించే కార్బోహైడ్రేట్లు మన శరీరానికి శక్తినివ్వడానికి అవసరం. దాన్ని పక్కన పెడితే మనల్ని బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల కండరాలు బలహీనపడతాయి. శరీరంలో పోషకాలు, ఖనిజాల లోపం సంభవించవచ్చు. శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడమే లక్ష్యం కావాలి. కండరాలను బలహీనపరచవద్దు.

రాత్రి మిగిలిన చపాతీ పడేస్తున్నారా..?

ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మర్నాడు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్నడు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం, బరువు పెరగడం వంటి అనేక సమస్యలు నయం అవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మిగిలి పోయిన చాపాతీలు ఆ మర్నాడు తింటే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే, ఇలా రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. బరువును నియంత్రించడంలో ఇలా సద్ది రొట్టె తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది . తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది.

వీటిని మామిడిపండ్లతో కలిపి తిన్నారంటే.. విషంతో సమానమే.!

పండ్లకు రారాజు మామిడి. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు.. అందరూ కూడా నోరూరించే మామిడిపండ్లను తెగ లాగించేస్తుంటారు. మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సితో పాటు ఐరన్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే మామిడితో పాటు కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తింటే.. కచ్చితంగా లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకున్నట్టే. మరి అవేంటంటే.? మామిడి పండ్లు తిన్న వెంటనే పెరుగు తినడం సరికాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల ఎక్కువగా కార్బన్ డయాక్సైడ్ తయారయ్యి.. శరీరానికి చాలా సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుందట. అలాగే మామిడితో పాటు మిరపకాయలు తిన్నా.. కడుపు, చర్మ వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని వైద్యుల సూచన. మామిడి, కాకరకాయ కలిపి తినడం వల్ల వికారం, వాంతులు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుందట. ఇక మామిడి తిన్న వెంటనే శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. డయాబెటిక్ రోగులకు ఇది చాలా ప్రమాదకరమని అంటున్నారు. అటు మామిడి తిన్న తర్వాత నీరు తాగితే కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, అసిడిటీ ఏర్పడతాయట. అందుకే మామిడి తిన్న అరగంటకు నీరు తాగాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే..?

కొత్తిమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది. ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీరలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొత్తిమీర నీరు మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలలో ఉండే థైమోల్ అనే పదార్థం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల స్రావాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తిమీర నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొత్తిమీరలో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఆకలి దప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో ఉన్న పాలీఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. థైరాయిడ్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన థైరాయిడ్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి.

బెండకాయ తింటే జరిగేది ఇదే..

బెండకాయ.. చాలా మంది ఇష్టపడే కూరగాయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దీని గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన పని లేదు. దాదాపు ప్రతి ఇంటిలో వారంలో ఒక్కసారైనా బెండకాయలను వండుతుంటారు. తినడానికి రుచికరంగా ఉండే బెండకాయ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు కలిగిస్తుందన్న సంగతి మీకు తెలుసా.. ఆ నిజాలు తెలిస్తే ఇకపై బెండకాయే మీ ఫేవరేట్ వెజిటేబుల్ కావడం ఖాయం. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు బెండకాయలో ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె1 తో పాటు ఫైబర్, పొటాషియం, అయోడిన్ మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. వాటితో పాటు ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉన్నాయి. అంతేకాదు బెండకాయలో కేలరీలు, కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని బెండకాయలు నివారిస్తాయి. వీటిని తినడం వలన శరీరంలో ఉన్న చెడు బ్యాక్టీరియా తగ్గి.. మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అదేవిధంగా కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ కూడా కంట్రోల్ అవుతాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. బెండకాయలను తింటే బాడీలో షుగర్ లెవల్స్ సైతం కంట్రోల్ అవుతాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ డయాబెటిక్ లక్షణాలు కార్బోహైడ్రేట్ లను జీవక్రియ ఎంజైమ్ ల పరిమాణాన్ని తగ్గించి.. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుందని తెలుస్తోంది. అంతేకాకుండా బెండకాయలను తినడం వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వలన వ్యాధి కారక క్రిములు, ఇన్ ఫెక్షన్లతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. చర్మ సమస్యలు నివారణ కావడంతో పాటు కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది.

పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఎందుకు ఏర్పడతాయో

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం.. అందుకే ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.. ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో వ్యాధులు వెంటాడుతున్నాయి. కావున.. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. మన శరీరంలో కొన్ని ప్రత్యేక అవయవాలు ఉన్నాయి.. వాటి పనితీరు ఏ మాత్రం మందగించినా లేదా వాటికి ఆటంకం ఏర్పడినా వ్యక్తి తట్టుకోవడం కష్టం.. అటువంటి అవయవాల్లో పిత్తాశయం ఒకటి.. జీర్ణవ్యవస్థలో పిత్తాశయం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా కాలేయం.. చిన్న ప్రేగులకు అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. కొవ్వును జీర్ణం చేసే ఒక ప్రత్యేక రకం ఎంజైమ్ కాలేయంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనినే పిత్తం అంటారు. కాలేయం నుంచి ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా గాల్ బ్లాడర్‌లో జమ అవుతుంది. ప్రస్తుత కాలంలో పిత్తాశయంలో రాళ్లు చాలా సాధారణ వ్యాధిగా మారాయి. చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. సాదారణంగా స్టోన్ గురించి వినగానే ప్రజలు చాలా తరచుగా భయాందోళనలకు గురవుతారు. రాళ్లకు సకాలంలో చికిత్స చేస్తే, మీరు ఈ వ్యాధిని వదిలించుకోవచ్చు. కానీ పదే పదే నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది తీవ్రమైన వ్యాధిగా రూపం దాల్చుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వును జీర్ణం చేయడానికి, పిత్త వాహిక పిత్తాశయం ద్వారా చిన్న ప్రేగులోకి వెళుతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ పిత్తాశయం (గాల్ బ్లాడర్) లో రాళ్లు క్రమంగా ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పిత్తాశయంలో కాల్షియం, మినరల్స్ చేరడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుందని చాలా మందికి అపోహ ఉంది. కానీ చాలా పరిశోధనలు దీనిని పూర్తిగా కొట్టిపారేస్తున్నాయి. పరిశోధనల ప్రకారం.. గాల్ బ్లాడర్‌లో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా చేరడం వల్ల రాళ్ల సమస్య ఏర్పడుతుంది. 40 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలు, ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న వారిలో పిత్తాశయంలో రాళ్ల సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం తర్వాత రాళ్ల సమస్య తరచుగా సంభవిస్తుంది. పిత్తాశయం నుంచి రాళ్ళు పిత్త వాహికలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కామెర్లు.. ప్యాంక్రియాస్‌లో వాపు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

పెదగంట్యాడ 130 అడుగుల రహదారి విస్తరణ పనులు వేగవంతం

- నాలుగు లైన్ల రహదారిగా అభివృద్ధి.. గాజువాకలో ప్రధాన ఆకర్షణగా పెదగంట్యాడ కూడలి - చేపల మార్కెట్‌కు కొత్త భవనం.. రూ.5కే భోజనం అందించే అన్న క్యాంటీన్ ఏర్పాటు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: పెదగంట్యాడలో 130 అడుగుల నాలుగు లైన్ల ప్రధాన రహదారి విస్తరణ పనులు వేగం పుంజుకున్నాయి. శనివారం రహదారి విస్తరణ పనులను మాజీ జీవీఎంసీ డిప్యూటీ మేయర్ దల్లి గోవింద, రాష్ట్ర గ్రీనింగ్ అండ్ బ్యూటిఫికేషన్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ మొల్లి పెంటిరాజు స్థానిక నాయకులతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వారు పనుల పురోగతిని అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రహదారి నిర్మాణ పనులను నిర్ణీత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. రహదారికి ఇరువైపులా మొక్కలు నాటి పచ్చదనాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు కాలుష్య సమస్యలను కొంతవరకు నియంత్రించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. రహదారి విస్తరణ పూర్తయితే పెదగంట్యాడ పరిసర ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ సమస్యలు తగ్గడంతో పాటు ప్రజల రాకపోకలు మరింత సులభతరం అవుతాయని నాయకులు తెలిపారు. పారిశ్రామిక, నివాస ప్రాంతాలకు ప్రధాన రహదారులతో మెరుగైన అనుసంధానం ఏర్పడి స్థానికంగా అభివృద్ధికి మరింత ఊతం లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు.

ఆకర్షణగా పెదగంట్యాడ కూడలి... గాజువాక నియోజకవర్గంలో పెదగంట్యాడ ప్రధాన కూడలిని ఆకర్షణీయంగా అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు ఎమ్మెల్యే పల్లా తెలిపారు. ప్రస్తుతం జంక్షన్‌లో ఉన్న చేపల మార్కెట్‌ను మరోచోట ఆధునిక వసతులతో నిర్మించేందుకు చర్యలు చేపట్టనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. పేదల కోసం పెదగంట్యాడ కూడలి వద్ద కేవలం రూ.5కే భోజనం అందించే అన్న క్యాంటీన్‌ను నిర్మించనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పనకు కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, అభివృద్ధి పనులను వేగంగా పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే లక్ష్యమని నాయకులు పేర్కొన్నారు. స్థానిక ప్రజల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పనుల పురోగతిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ అవసరమైన సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో విశాఖ జిల్లా టీడీపీ ఉపాధ్యక్షుడు పులి రమణారెడ్డి, వార్డు అధ్యక్షుడు నమ్మి అప్పారావు, పెద్దాడ సోమినాయుడు, వంగలపూడి అప్పలరాజు, కడవల రమణ, అప్పలస్వామి, గంట్యాడ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జనసేనలోకి 300 మంది వైసీపీ కార్యకర్తల చేరిక

- 77వ వార్డులో వైసీపీ నాయకులకు జనసేన కండువాలు కప్పిన ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు - కూటమి స్ఫూర్తిని దెబ్బతీయకుండా కలిసిమెలిసి పనిచేయాలి

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గం జీవీఎంసీ 77వ వార్డుకు చెందిన వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు జనసేన పార్టీలో చేరారు. సుజాతనగర్‌లోని జనసేన క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆదివారం జరిగిన కార్యక్రమంలో వైసీపీ జిల్లా వాణిజ్య విభాగం కార్యదర్శి, 77వ వార్డు వైసీపీ అధ్యక్షుడు కోవిరి షణ్ముఖ శివకుమార్‌తో పాటు సుమారు 300 మంది కార్యకర్తలకు జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు జనసేన కండువాలు కప్పి సాదరంగా పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు మాట్లాడుతూ జనసేన పార్టీ అధినేత పవన్ కల్యాణ్ సిద్ధాంతాలు నచ్చడంతో పాటు గతంలో తనతో ఉన్న అనుబంధంతో షణ్ముఖ శివకుమార్ పార్టీలో చేరడం అభినందనీయమన్నారు. ప్రజలకు సేవ చేయాలనే తపన, చురుకుదనం కలిగిన శివకుమార్ చేరికతో 77వ వార్డులో జనసేన పార్టీ బలం మరింత పెరిగిందని పేర్కొన్నారు. రాబోయే కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థుల విజయానికి పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని పంచకర్ల సూచించారు. సీట్ల కేటాయింపు పార్టీ అధిష్ఠానం నిర్ణయిస్తుందని, ఎవరికి అవకాశం వచ్చినా గెలుపే లక్ష్యంగా అందరూ కలిసి పనిచేయాలని అన్నారు. కూటమి స్ఫూర్తిని దెబ్బతీయకుండా నాయకులందరూ కలిసిమెలిసి పనిచేసి స్థానికంగా విజయాలు సాధించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా అప్పికొండ శివాలయం మాజీ చైర్మన్ గంగరాజు, సీనియర్ నాయకులు షేక్ రేష్మ బేగం, వైసీపీ దేవాడ బూత్ కన్వీనర్ కూర్మా అప్పారావు, రషీద్, మోస, కాసు కుమార్, జయరామ్, మాజీ శివాలయం ట్రస్ట్ బోర్డు సభ్యుడు సోమ నాయుడు, కమల్ హాసన్, మహేష్, ప్రసాద్ తదితరులు జనసేనలో చేరారు. త్వరలో మరిన్ని చేరికలు ఉంటాయని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు పంచకర్ల ప్రసాద్‌రావు, వార్డు అధ్యక్షుడు కాకి బాబు, జనసేన జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడు బిగిడి రామగోవింద్, అప్పికొండ శివాలయం చైర్మన్ పరదేశి, వారా పైడినాయుడు, పిట్ట కనకరెడ్డి, అజయ్‌రెడ్డి, మద్ది శ్రీనివాస్, తాటి శ్రీను, మాజీ కార్పొరేటర్ దుల్లా రామునాయుడు, సీనియర్ నాయకులు బి.ఎన్. రాజు, వార్డు అధ్యక్షులు సేనాపతి సోమశేఖర్, పిల్ల శివకృష్ణ, కంచిపాటి మధు, సుందరపు శ్రీనివాసరావు, పిల్ల జగన్మోహన్ పాత్రుడు, ఆర్.ఎస్. నాయుడు, రాపర్తి కిషోర్, కోన మోహన్‌కుమార్ నాయుడు తదితర జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

గోశాల కాలనీలో గృహ నిర్మాణ పనుల పరిశీలన

- పనుల్లో నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించాలి - ఈఓ జల్లేపల్లి వెంకట్రావు - మౌలిక సదుపాయాలను సమగ్రంగా కల్పించాలని అధికారులకు ఆదేశం

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: సింహాచలం దేవస్థానం పరిధిలోని గోశాల కాలనీలో షెడ్యూల్డ్ ట్రైబ్ (ఎస్టీ) వర్గాల కోసం నిర్మిస్తున్న గృహ నిర్మాణ పనులను ఆలయ కార్యనిర్వహణ అధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు ఆదివారం సాయంత్రం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఈఓతో పాటు ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ బండారు రాంబాబు, ఎలక్ట్రికల్ డీఈ సుంకర తాతాజీ, బంగారు రాజు, ఏఈ బాబ్జి తదితర ఇంజనీరింగ్ అధికారులు నిర్మాణ ప్రాంతాన్ని సందర్శించారు. గృహ నిర్మాణ పనుల పురోగతిని పరిశీలించిన ఈఓ, ఇళ్లకు అవసరమైన విద్యుత్, నీటి సరఫరా, డ్రైనేజీ, రహదారి తదితర మౌలిక సదుపాయాలను సమగ్రంగా కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్మాణ పనుల్లో నాణ్యతా ప్రమాణాలను తప్పనిసరిగా పాటిస్తూ నిర్ణీత గడువులో పనులు పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. లబ్ధిదారులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన అన్ని మౌలిక సదుపాయాలను ముందుగానే ఏర్పాటు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. అనంతరం ప్రసాదం పథకం ద్వారా నిర్మించిన పుష్కరిణి సత్రం వద్ద డ్రైనేజీ వ్యవస్థను ఈఓ పరిశీలించారు. డ్రైనేజీ వ్యవస్థను పటిష్టంగా, శాశ్వత ప్రాతిపదికన అభివృద్ధి చేసి వర్షపు నీరు, మురుగునీరు సక్రమంగా వెళ్లేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. దేవస్థానం పరిధిలో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనుల్లో నాణ్యత, భక్తులు, ప్రజలకు సౌకర్యం, దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఈఓ జల్లేపల్లి వెంకట్రావు సూచించారు.

వృద్ధుల సేవలు సమాజానికి స్ఫూర్తిదాయకం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: టైమ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాతో అనుబంధంగా సేవలందిస్తున్న వృద్ధులను గౌరవిస్తూ ద్వారకానగర్ పబ్లిక్ లైబ్రరీలో సన్మాన కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. వృద్ధుల సేవలను గుర్తించి, వారిని సత్కరించడం ద్వారా సమాజంలో వారి పాత్రను గుర్తుచేశారు. మాజీ కార్పొరేటర్ రవి రాజ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ సీనియర్ సిటిజన్ వెల్ఫేర్ శాఖ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ కవిత అధ్యక్షత వహించారు. శివకుమార్ రెడ్డి మార్గదర్శకత్వంలో కార్యక్రమం నిర్వహించగా, భి.వి. రామనాథ్ సమన్వయం చేశారు. ఈ సందర్భంగా టైమ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాతో అనుబంధంగా సేవలందిస్తున్న వృద్ధులను ఘనంగా సన్మానించి, వారి సేవలను అభినందించారు. వృద్ధుల అనుభవం, సేవా స్ఫూర్తి సమాజానికి ఎంతో విలువైనదని, వారి సేవలను గుర్తించి గౌరవించడం ద్వారా ఇతరుల్లోనూ సేవాభావాన్ని పెంపొందించవచ్చని కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు పేర్కొన్నారు.

లంకెలపాలెం వారపు సంతలో మంచినీటి బోరు ప్రారంభం

- వ్యాపారస్తులు, కొనుగోలుదారులకు ఎంతో ఉపయోగకరం - మాజీ కార్పొరేటర్ రౌతు శ్రీనివాస్

లంకెలపాలెం, చైతన్యవారధి: లంకెలపాలెం వారపు సంతకు వచ్చే వ్యాపారస్తులు, కొనుగోలుదారుల మంచినీటి అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన మంచినీటి బోరును స్థానిక మాజీ కార్పొరేటర్ రౌతు శ్రీనివాస్ ప్రారంభించారు. శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు ఆదేశాల మేరకు ఈ మంచినీటి బోరును ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రౌతు శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. లంకెలపాలెం వారపు సంతకు పరిసర ప్రాంతాల నుంచి ప్రతివారం పెద్ద సంఖ్యలో వ్యాపారస్తులు, కొనుగోలుదారులు, ప్రజలు వస్తుంటారని తెలిపారు. సంతలో మంచినీటి వసతి లేక ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న విషయాన్ని ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లగా, ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి మంచినీటి బోరు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించినట్లు చెప్పారు. మంచినీటి బోరు అందుబాటులోకి రావడంతో సంతలో వ్యాపారాలు నిర్వహించే చిరు వ్యాపారులతో పాటు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే కొనుగోలుదారులకు, స్థానిక ప్రజలకు ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుతుందని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో తాగునీటి కోసం ప్రజలు ఇబ్బందులు పడకుండా ఈ సదుపాయం ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. ప్రజల మౌలిక వసతుల కల్పనకు కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, స్థానికంగా ప్రజలకు అవసరమైన సమస్యలను గుర్తించి వాటి పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నామని రౌతు శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టేందుకు కృషి చేస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి పార్టీ నాయకులు ఎర్ర కోటేశ్వరరావు, కర్రి అప్పారావు, సుందరపు శ్రీనివాసరావు, సర్వసిద్ధి సన్యాసిరాజు, దాసరి గంగాధర్, మడక పార్వతి, పీవీఎన్ మూర్తి, వారపు సంత వ్యాపారస్తులు, స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు. మంచినీటి బోరు అందుబాటులోకి రావడంతో సంత వ్యాపారస్తులు, స్థానిక ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

మా స్థలాన్ని అన్యాక్రాంతం అవ్వకుండా కాపాడండి

- చదరం పోలయ్య అభ్యర్థన

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: మండలంలోని తుమ్మ పాల రెవెన్యూ పరిధిలో సర్వేనెంబర్ 480/2/ఏ లో జిరాయితి నాలుగు ఎకరాల 94 సెంట్లు గల భూమి చదరం పోలయ్య వారసత్వం నుండి దక్కల పడింది. పోలయ్య కు ఐదుగురు మనవళ్లు ఉండగా వారు తుంపాల పంచాయితీకి వారి స్థల నిమిత్తం భూమి శిస్తు కడుతూనే ఉన్నారు. పోలయ్య మనవళ్ళు ఉద్యోగరీత్యా వేరువేరు ప్రాంతాల్లో స్థిరపడి ఉన్నారు. ఉన్న నాలుగు ఎకరాల 94 సెంట్లు భూమిని కొంతమంది కబ్జాదారులు దొంగ డాక్యుమెంట్లు సృష్టించి, వేరు వేరు సర్వే నెంబర్లు మార్చి అమ్మకాలు కూడా చేసుకుంటున్నారని, ఐతే ప్రస్తుతం తుమ్మపాలలో ఉన్న ఇల్లు చిన్నదిగా ఉండడం తో అందరు కలిపి ఉమ్మడిగా వున్న చినబాబు కాలనీలోని 20 సెంట్లు భూమిని పోలయ్య మనవళ్ళు ఐదుగురు కలిసి ఇల్లు కట్టుకుంటుంటే కొంతమంది వ్యక్తులు దొంగ డాక్యుమెంట్స్ సృష్టించుకుని వచ్చి మా స్థలమని చెప్పి మాపై దౌర్జన్యం చేస్తున్నారని పోలయ్య,మనవళు అన్నారు. ఈ విషయాన్ని సంబంధిత టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్లో, ఎమ్మార్వో కార్యాలయంలో, జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఫిర్యాదు చేయడం జరిగిందని,కానీ ఇప్పటివరకు సంబంధిత అధికారులు ఎటువంటి చర్యలు చేపట్టలేదని, దీనిపై తమకు న్యాయం చేయాలని బాధితులు కోరుకుంటున్నారు. అదేవిధంగా నాలుగు ఎకరాల 94 సెంట్లు భూమిని రకరకాలుగా సర్వే నంబర్లు మార్చి అమ్మకాలు చేసుకున్న వారిపై కూడా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని బాధితులు కోరుతున్నారు.

88వ వార్డులో జనసేన ఆధ్వర్యంలో మెగా వైద్య శిబిరం

- సండ్రాని రవికుమార్ జ్ఞాపకార్థం నిర్వహణ.. ఉచితంగా వైద్య పరీక్షలు, మందుల పంపిణీ

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గం 88వ వార్డు పరిధిలోని నరవ గ్రామంలో జనసేన పార్టీ 88వ వార్డు అధ్యక్షుడు వబ్బిన జనార్ధన శ్రీకాంత్ ఆధ్వర్యంలో మెగా వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ఇటీవల మృతి చెందిన జనసేన కుటుంబ సభ్యుడు స్వర్గీయ సండ్రాని రవికుమార్ జ్ఞాపకార్థం ఈ శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేసి, ఆయన చిత్రపటానికి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వబ్బిన జనార్ధన శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ సండ్రాని రవికుమార్ మృతి పట్ల సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. ఆయన జ్ఞాపకార్థం ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. మెడికవర్ హాస్పిటల్ సౌజన్యంతో ఉచిత బీపీ, షుగర్, ఈసీజీ పరీక్షలతో పాటు మహిళలకు గర్భాశయ క్యాన్సర్ పరీక్షలు నిర్వహించారు. అవసరమైన వారికి ఉచితంగా మందులు అందజేశారు. సాయి కంటి ఆసుపత్రి సౌజన్యంతో ఉచిత కంటి పరీక్షలు నిర్వహించడంతో పాటు కంటి అద్దాలు అవసరమైన వారికి 50 శాతం వరకు సబ్సిడీతో అందించేలా చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న పేదలకు పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఉచితంగా కంటి అద్దాలు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు పేర్కొన్నారు. క్లౌ డెంటల్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత దంత వైద్య పరీక్షలు కూడా నిర్వహించారు. ప్రజలు ఈ వైద్య శిబిరాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని నిర్వాహకులు కోరారు. కార్యక్రమంలో టీడీపీ అనకాపల్లి జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు గవర సత్తిబాబు, 88వ వార్డు టీడీపీ అధ్యక్షుడు గంతకోరు శివ, జనసేన నాయకులు లింగం వాసు, గవర అప్పలరాజు, ప్రవీణ్, నవీన్ తదితర నాయకులు, జనసైనికులు, కూటమి నాయకులు, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మల్కాపురం గ్రామ ఇళ్ల రిజిస్ట్రేషన్ వెంటనే చేపట్టాలి

- శాశ్వత భూహక్కులు కల్పించాలి.. సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి ఎం. జగ్గునాయుడు డిమాండ్

మల్కాపురం, చైతన్యవారధి: మల్కాపురం గ్రామ ప్రజల ఇళ్ల రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియను ప్రభుత్వం తక్షణమే ప్రారంభించి, వారికి శాశ్వత భూహక్కులు కల్పించాలని సీపీఎం విశాఖ జిల్లా కార్యదర్శి ఎం. జగ్గునాయుడు డిమాండ్ చేశారు. ఇళ్ల రిజిస్ట్రేషన్ కోసం సీపీఎం మల్కాపురం జోన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మల్కాపురం వీధుల్లో పాదయాత్ర నిర్వహించారు. పాదయాత్రను ప్రారంభించిన జగ్గునాయుడు మాట్లాడుతూ మల్కాపురం సుమారు వందేళ్ల చరిత్ర కలిగిన పురాతన గ్రామమని తెలిపారు. ప్రజలు లక్షల రూపాయలు వెచ్చించి ఇళ్లు నిర్మించుకుని, ప్రభుత్వానికి అన్ని రకాల పన్నులు చెల్లిస్తున్నప్పటికీ నేటికీ ఇళ్ల రిజిస్ట్రేషన్లకు అనుమతి లేకపోవడం అన్యాయమన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్ జరగకపోవడం వల్ల ఆస్తులను వారసులకు చట్టబద్ధంగా బదలాయించడంతో పాటు క్రయవిక్రయాల విషయంలో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. మల్కాపురం ప్రజలు ఓట్లు వేసి పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, కార్పొరేటర్లను గెలిపించినప్పటికీ ఇళ్ల రిజిస్ట్రేషన్ సమస్య పరిష్కారం కాకపోవడం ప్రజలను వంచించడమేనని ఆయన విమర్శించారు.

పోర్టు భూముల సమస్యను పరిష్కరించాలి... మల్కాపురం గ్రామం సుమారు 30 ఎకరాల పోర్టు భూమిలో ఉందని, అందువల్ల రిజిస్ట్రేషన్లకు ఆటంకం ఏర్పడుతోందని ప్రభుత్వం, అధికారులు చెబుతున్నారని జగ్గునాయుడు పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం, ప్రజాప్రతినిధులకు చిత్తశుద్ధి ఉంటే పోర్టుకు ప్రత్యామ్నాయంగా మరో ప్రాంతంలో భూమి కేటాయించి, మల్కాపురం గ్రామ ప్రజలకు శాశ్వత భూహక్కులు కల్పించవచ్చని అన్నారు. సింహాచలం దేవస్థానం భూములకు ప్రత్యామ్నాయ భూములు కేటాయించిన విధంగానే మల్కాపురం గ్రామ ప్రజల ఇళ్ల రిజిస్ట్రేషన్ సమస్యను కూడా పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్పొరేట్ సంస్థలకు భూముల కేటాయింపులో ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాల మాదిరిగానే ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి కూడా ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని కోరారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే గణబాబు వెంటనే జోక్యం చేసుకుని ఇళ్ల రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియను ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. సీపీఎం మల్కాపురం జోన్ కార్యదర్శి పూడి పైడిరాజు మాట్లాడుతూ మల్కాపురం ప్రజల ఇళ్ల రిజిస్ట్రేషన్ విషయంలో ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ, ప్రభుత్వాలు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నాయని విమర్శించారు. దశాబ్దాలు గడుస్తున్నా శాశ్వత హక్కు పత్రాలు ఇవ్వకపోవడంతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. ప్రజా ప్రతిఘటన ద్వారానే సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి ఇంటి యజమాని వ్యక్తిగత దరఖాస్తు నింపి ఈ నెల 8న ములగాడ ఎమ్మార్వో కార్యాలయానికి తరలివచ్చి నిరసన తెలియజేయాలని, ఎమ్మార్వోకు సామూహికంగా దరఖాస్తులు అందజేయాలని కోరారు. ఇళ్ల రిజిస్ట్రేషన్ సాధించే వరకు సీపీఎం పార్టీ మల్కాపురం ప్రజలకు అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. సీపీఎం మల్కాపురం జోన్ కార్యదర్శివర్గ సభ్యుడు ఉరుకూటి బాబూరావు మాట్లాడుతూ మల్కాపురం గ్రామం పేరుతో చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లోని గృహాలకు రిజిస్ట్రేషన్లు జరుగుతున్నప్పటికీ మల్కాపురం ప్రజలకు రిజిస్ట్రేషన్లు చేయకపోవడం వివక్ష చూపడమేనన్నారు.

ఆర్థిక సంఘం నిధులు రూ.12వేల కోట్లు రాకుండా వైకాపా కుట్ర

- మంత్రి నారాయణ

నెల్లూరు: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు కచ్చితంగా జరుగుతాయని మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి నారాయణ తెలిపారు. ఎన్నికలు జరిగితే రాష్ట్రానికి 16వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు రూ.12 వేల కోట్లు మంజూరవుతాయని చెప్పారు. 16వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు రాకుండా అడ్డుకునేందుకు.. ఎన్నికలు జరగకుండా వైకాపా ఆటంకాలు సృష్టిస్తోందని మంత్రి విమర్శించారు. నెల్లూరు నగరంలో రూ.2.8 కోట్లతో వివిధ అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా నారాయణ మాట్లాడుతూ.. బీసీ రిజర్వేషన్లపై సుప్రీం కోర్టు తీర్పు రాగానే ఎన్నికలకు వెళతామన్నారు. రాష్ట్రం ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్నా.. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు 123 మున్సిపాలిటీల అభివృద్ధికి ఇప్పటివరకు రూ.50 వేల కోట్లు కేటాయించారని తెలిపారు.

నెల్లూరు నగరంలోని తాగునీటి పథకం, అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ పనులను త్వరలోనే పూర్తి చేస్తామని ప్రకటించారు.

‘స్థానిక’ ఎన్నికల తేదీ ఖరారయ్యాకే పొత్తులపై నిర్ణయం

- సీపీఐ జాతీయ కార్యదర్శి రామకృష్ణ

మంగళగిరి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఎవరితో కలిసి పోటీ చేయాలనే విషయంపై.. ఎన్నికల తేదీ ప్రకటించిన తర్వాతే నిర్ణయం తీసుకుంటామని సీపీఐ జాతీయ కార్యదర్శి రామకృష్ణ తెలిపారు. ఎవరి పార్టీలో వారు చర్చించుకుని ముందుకెళతామన్నారు. ఆదివారం మంగళగిరిలోని ఏపీ బీసీ సంక్షేమ సంఘ రాష్ట్ర కార్యాలయానికి వెళ్లిన ఆయన, అక్కడే ఆ సంఘ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కేశన శంకరరావుతో కలిసి మీడియాతో మాట్లాడారు. వైకాపా అధినేత జగన్‌తో ఇటీవల జరిగిన భేటీలో రాష్ట్ర ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపైనే చర్చించామని చెప్పారు. జగన్‌ను కలవడం రాజకీయంగా తప్పేమీ కాదని పేర్కొన్నారు. గతంలో మూడు రాజధానుల అంశంపై జగన్ వైఖరిని సీపీఐ వ్యతిరేకించింది కదా అని విలేకరులు అడిగినప్పుడు.. ఇప్పుడు జగన్ అమరావతికి దగ్గరగా వచ్చారని సమాధానమిచ్చారు. మరోవైపు బీసీలకు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించాలన్న బీసీ సంక్షేమ సంఘం డిమాండ్‌కు సీపీఐ

సంఘీభావం ప్రకటించిందన్నారు. కేశన శంకరరావు మాట్లాడుతూ.. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు తగిన రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని కోరారు. బీసీ రిజర్వేషన్ల అమలుకు కొన్ని రాజకీయపక్షాలు సహకరించకపోవడం బాధాకరమన్నారు.

సినీ పరిశ్రమను అమరావతికి తెచ్చేందుకు కృషి చేద్దాం

- ఏపీ ఫిల్మ్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ దశాబ్ది వేడుకల్లో మురళీమోహన్

మంగళగిరి: ‘తెలుగు సినీ పరిశ్రమను అమరావతికి తెచ్చేందుకు కృషి చేద్దాం. నిర్మాతలు, దర్శకులు, నటీనటులు, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, థియేటర్ల యజమానులు చాలామంది ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి వెళ్లినవారే. పరిశ్రమ అభివృద్ధికి అందరం కలిసికట్టుగా ముందుకు సాగుదాం’ అని సినీ నటుడు ఎం.మురళీమోహన్ అన్నారు. మంగళగిరి, తాడేపల్లి నగరపాలక పరిధిలోని ఆత్మకూరు వద్ద ఉన్న ఓ రిసార్ట్‌లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫిల్మ్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ దశాబ్ది వేడుకలను ఆదివారం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో మురళీమోహన్ మాట్లాడుతూ ‘రాత్రికి రాత్రే కొన్ని వేల మంది కార్మికులు ఇక్కడకు రావాలంటే జరిగే పని కాదు. 35 ఏళ్లు కష్టపడితే హైదరాబాద్‌లో పరిశ్రమ ఓ స్థాయికి వచ్చింది. అందరం కలిసి సినిమా పరిశ్రమకు కావాల్సిన ఏర్పాట్లు చేసుకుందాం. ముందుగా అమరావతిలో అవసరమైన స్థలాన్ని సీఎం చంద్రబాబు ఇస్తే.. ఏసీ ఫ్లోర్లు కట్టి ఇండోర్ షూటింగ్‌లు చేసుకోవచ్చు’ అని పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఇంకో మూడుసార్లు వస్తే.. అమరావతిని అద్భుతమైన రాజధానిగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు. సభకు ఫిల్మ్ ఛాంబర్ ఆఫ్

కామర్స్ అధ్యక్షుడు అంబటి మధుమోహనకృష్ణ అధ్యక్షత వహించారు. ఎన్నారై కోమటి జయరామ్, ఏపీ నాటక అకాడమీ ఛైర్మన్ గుమ్మడి గోపాలకృష్ణ, నిర్మాతలు ఏఎం రత్నం, కొణిదెల నిహారిక, సినిమా ఆర్టిస్టులు లయ, జోశర్మ, ఛాంబర్ ప్రధాన కార్యదర్శి మోహన్‌గౌడ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మురళీమోహన్‌కు జీవిత సాఫల్య పురస్కారం... ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫిల్మ్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ దశాబ్ది వేడుక సందర్భంగా మురళీమోహన్‌కు జీవిత సాఫల్య పురస్కారాన్ని ప్రదానం చేశారు. జాతీయ ఉత్తమ తెలుగు చలనచిత్ర విజేతలు, షార్ట్ ఫిల్మ్ విజేతలు, సీనియర్ ఎగ్జిబిటర్లు, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, సినీ నటులను సత్కరించి పురస్కారాలు అందజేశారు.

జాతీయ మాల్ఖంబ్ క్రీడా పోటీలు ఘనంగా ముగింపు

- ఓవరాల్ ఛాంపియన్‌గా దక్షిణ క్షేత్రం - విజేతలకు జాతీయ స్థాయి ఎస్‌జీఎఫ్ఐ పోటీల్లో పాల్గొనే అవకాశం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విద్యాభారతి-న్యూఢిల్లీ ఆధ్వర్యంలో విశాఖపట్నం విశాలాక్షినగర్‌లోని భారతీయ విద్యా కేంద్రం (బీవీకే) జూనియర్ కళాశాల ప్రాంగణంలో మూడు రోజులుగా నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి మాల్ఖంబ్ క్రీడా పోటీలు ఆదివారం ఘనంగా ముగిశాయి. దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన విద్యార్థులు పోటీల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొని తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించారు. ముగింపు కార్యక్రమానికి మాజీ వైస్‌చాన్సలర్, భారతీయ విద్యా కేంద్రం చైర్మన్ ఆచార్య గొలపల్లి నాగేశ్వరరావు అధ్యక్షత వహించారు. విద్యాభారతి ఆంధ్రప్రదేశ్ కార్యవర్గ సభ్యురాలు ధరణిప్రియ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. మూడు రోజుల పాటు జరిగిన పోటీల్లో దక్షిణ క్షేత్రం ఓవరాల్ ఛాంపియన్‌గా నిలిచినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. క్షేత్రాల వారీగా వర్గ ఛాంపియన్‌షిప్‌లలో దక్షిణ క్షేత్రం మూడు, ఈస్ట్ యూపీ క్షేత్రం రెండు, మధ్య క్షేత్రం రెండు, దక్షిణ మధ్య క్షేత్రం రెండు ఛాంపియన్‌షిప్‌లను సాధించాయి. విజేతలైన విద్యార్థులకు తదుపరి జాతీయ స్థాయి మాల్ఖంబ్ ఎస్‌జీఎఫ్ఐ పోటీల్లో పాల్గొనే అవకాశం లభిస్తుందని క్షేత్ర విద్యార్థి సమయోజకులు కే.ఆర్.కే. సత్యనారాయణ తెలిపారు. విజేతలు తమ క్షేత్రాలకు గర్వకారణంగా నిలిచారని అభినందించారు. ముగింపు కార్యక్రమంలో అఖిల

భారతీయ ఖేల్ భారతి వైస్ చైర్మన్ రఘునాథ్ సాహూ, పోటీల సంయోజకుడు సంజయ్ కుమార్ సూద్, సహ సంయోజకుడు రామచంద్రన్, బీవీకే సెక్రటరీ వి.ఆర్. సత్య నారాయణ, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ ఏ.వి.ఎస్. ఆచార్యులు, బోద నారాయణరావు, రాజశేఖర్, డి.ఏ.వి. రమణమూర్తి, కళాశాల ప్రిన్సిపల్ సంయుక్త, క్రీడా అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యా ర్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. మూడు రోజుల పాటు జాతీయ స్థాయి మాల్ఖంబ్ పోటీలను విజయవంతంగా నిర్వహించిన నిర్వాహక బృందాన్ని భారతీయ విద్యా కేంద్రం చైర్మన్ ఆచార్య గొలపల్లి నాగేశ్వరరావు, వి.ఆర్. సచిన్ నాయన్ అభినందించారు. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన క్రీడాకారులు విశాఖలో తమ మాల్ఖంబ్ ప్రతిభను ప్రదర్శించడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు.

దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావుకు ఘన నివాళి

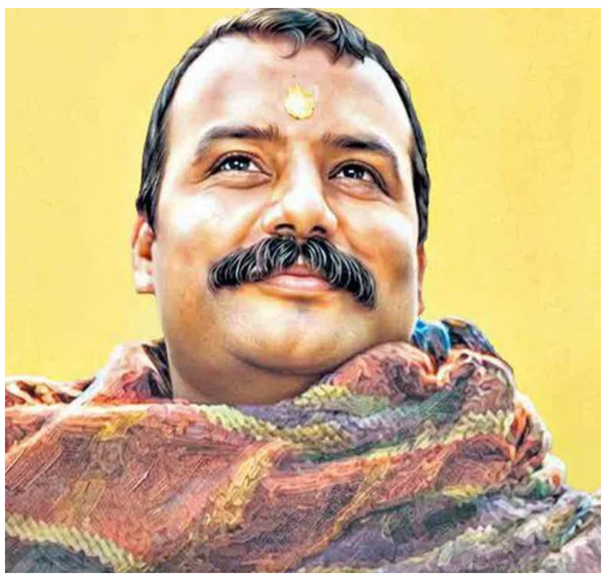
- వైజాగ్ షార్ట్ ఫిల్మ్ మేకర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో స్మరణ సభ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: భారతీయ చలనచిత్ర రంగానికి విశేష సేవలందించిన ప్రముఖ దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావుకు వైజాగ్ షార్ట్ ఫిల్మ్ మేకర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా అసోసియేషన్ సభ్యులు ఆయన చిత్రపటానికి పుష్పాంజలి ఘటించి, రెండు నిమిషాలు మౌనం పాటించి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షుడు వై. అప్పారావు మాట్లాడుతూ సింగీతం శ్రీనివాసరావు భారతీయ సినీ పరిశ్రమలో ఎన్నో విలక్షణమైన, ప్రయోగాత్మక చిత్రాలను రూపొందించి ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందారని కొనియాడారు. మూకీ సినిమాల కాలం నుంచి ఆధునిక టాకీ యుగం వరకు ఆయన సాగించిన

సినీ ప్రస్థానం ప్రతి ఒక్కరికీ ఆదర్శనీయమని అన్నారు. ఆయన చిత్రాలు నేటి తరం సినీ రూపకర్తలకు దిశానిర్దేశం చేస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. అసోసియేషన్ కార్యదర్శి ఎల్లాజీ మాట్లాడుతూ సాంకేతికత అంతగా అభివృద్ధి చెందని రోజుల్లోనే అధునాతన సాంకేతిక హంగులతో అద్భుతమైన చిత్రాలను తెరకెక్కించిన దార్శనిక దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావు అని ప్రశంసించారు.

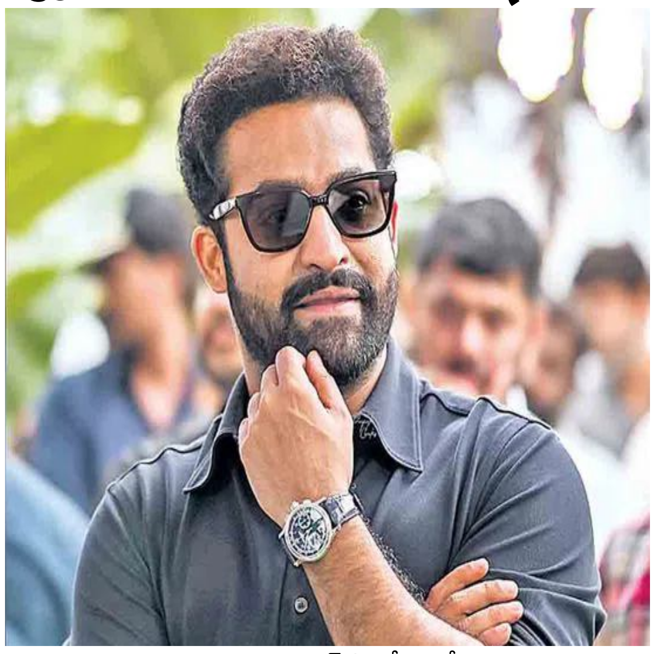
తెలుగులో ‘హనుమాన్ అంశ్’

చిన్న సినిమాగా విడుదలై దేశమంతా నివ్వెరపోయే విజయాన్ని సాధించిన సినిమా ‘హనుమాన్ అంశ్’. నీమ్ కరోలి బాబా జీవితం ఆధారంగా రూపొందిన ఈ చిత్రాన్ని రెండు కోట్లతో నిర్మించగా, ఇప్పటివరకూ దేశవ్యాప్తంగా 360 కోట్లు రాబట్టింది. నిర్మాతకు అనూహ్య లాభాలు తెచ్చిపెట్టిన విషయంలో దంగల్, దురంధర్-2 సినిమాలను సైతం ఈ సినిమా దాటిపోయిందని చెప్పక తప్పదు. విశాల్ చతుర్వేది దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాలో షోబినా సత్య ప్రధాన పాత్ర పోషించిన విషయం తెలిసిందే. టాలీవుడ్ అగ్ర దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ ఈ సినిమాను తెలుగులో విడుదల చేసేందుకు సిద్ధమైనట్టుగా గతంలో వార్తలొచ్చాయి. అయితే.. తాజాగా కన్నడ అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ హోంబలే ఫిల్మ్స్ ఈ సినిమాను తెలుగులో విడుదల చేయనున్నట్టు అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ నెల 9న ‘హనుమాన్ అంశ్’ తెలుగు వెర్షన్ విడుదల కానున్నది. ఈ సినిమా తెలుగు రిలీజ్ కోసం ఎదురు చూస్తున్న ప్రేక్షకులకు ఇది నిజంగా శుభవార్తే.



పూనకాలు తెప్పించే యాక్షన్?

టాలీవుడ్‌లో రూపొందుతున్న అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక పాన్ ఇండియా చిత్రాల్లో ఎన్టీఆర్ ‘డ్రాగన్’ ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ప్రశాంత్‌నీల్ దర్శకత్వంలో మైత్రీమూవీమేకర్స్, ఎన్టీఆర్ ఆర్ట్స్ కలిసి నిర్మిస్తున్న ఈచిత్రం వచ్చే ఏడాది జూన్‌లో విడుదల కానున్నది. ఎన్టీఆర్ గాయం కారణంగా షూటింగ్‌కి కొన్ని రోజులు బ్రేక్ ఇచ్చిన మేకర్స్.. మళ్లీ చిత్రీకరణలో వేగం పెంచారు. ఇక ‘డ్రాగన్’ సినిమా గురించి ఓ ఆసక్తికరమైన విషయం ఫిల్మ్ వర్గాల్లో వినిపిస్తున్నది. ఈ సినిమాలో మూడు యాక్షన్ బ్లాక్‌లు ఉంటాయట. ఇవి సాధారణ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లా కాకుండా, సినిమా రన్‌టైమ్‌లో కీలక మలుపులుగా ఉంటాయని తెలుస్తున్నది. ‘డ్రాగన్’ కథను పరుగులు పెట్టించడంలో ఈ యాక్షన్ బ్లాకులు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయట. వీటిలో జైలు నేపథ్యంలో వచ్చే యాక్షన్ బ్లాక్ మొదటిదిగా చెబుతున్నారు. అత్యంత క్లిష్టమైన సెట్టింగుల మధ్య, భారీ హంగులతో ఈ ఫైట్ సీక్వెన్స్ ఉంటుందని, ఈ సీక్వెన్స్‌లో ఎన్టీఆర్ స్క్రీన్ ప్రజెన్స్, ఆయన చూపించే ఇంటెన్సిటీ ప్రేక్షకుల్ని సీట్ ఎడ్జ్‌లో కూర్చోబెడుతుందని ఇన్‌సైడ్ టాక్. ఇక రెండో యాక్షన్ బ్లాక్ కాళీమాత దేవాలయం ప్రాంగణంలో ఉంటుందట. ఆర్ట్ డిపార్ట్‌మెంట్ సృష్టించిన మ్యాజిక్ ఈ ఫైట్‌కి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తుందట. ఈ యాక్షన్ సీకెన్స్‌లో ఎన్టీఆర్ రౌద్రరూపం ప్రేక్షకులకు పూనకాలు తెప్పిస్తుందని వినికిడి. ఇక ఈ సినిమాలోని మూడు యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లో అత్యంత క్రూరమైన, భావోద్వేగంతో కూడిన ఎపిసోడ్‌గా ‘బ్లడ్ ఫైట్ ఎపిసోడ్’ని



చెబుతున్నారు. కథను క్లైమాక్స్‌కి తీసుకెళ్లే ఈ ఘట్టం.. ఓ పోరాటంలా కాకుండా ఓ యుద్ధంలా ఉంటుందట. ఈ ఎపిసోడ్‌లో దర్శకుడు ప్రశాంత్‌నీల్ తనదైన శైలిలో రక్తపుటేరులు పారించినట్టు తెలిసింది. ఎన్టీఆర్ తన నటనతో ఈ ఎపిసోడ్‌కు ప్రాణం పోశారని చిత్రబృందం చెబుతున్నది. ఎన్టీఆర్ అభిమానులకు ఈ మూడు ఎపిసోడ్స్ విజువల్ ఫీస్ట్ కానున్నాయని సమాచారం.

గరివిడి లక్ష్మి చేస్తోంది పెద్ద సాహసమే

దసరా పండక్కు భారీ పోటీ నెలకొనడం చూస్తున్నాం. సంక్రాంతి రేంజులో మూడు పెద్ద సినిమాలు క్యూ కట్టడం బయ్యర్ వర్గాల్లో ఆశలు రేపుతోంది. కనీసం రెండు వర్కౌట్ అయినా థియేటర్లు కళకళలాడతాయని ఎదురు చూస్తున్నారు. అన్నింటి కన్నా ముందు ఆదర్శ కుటుంబం ఏకె 47 రానుండగా కేవలం ఒక రోజు గ్యాప్ తో రణబాలి, జైలర్ 2 తలపడనున్నాయి. అయితే కథ ఇక్కడితో అయిపోలేదు. ఇంత కాంపిటీషన్ కళ్లెదురు కనిపిస్తున్నా గరివిడి లక్ష్మి అనే చిన్న మూవీ పందేనికి సై అంటోంది. ఆనంది టైటిల్ రోల్ పోషించిన ఈ బయోపిక్ ఒక నిజ జీవిత బుర్రకథ కళాకారిణిది. తొంభై దశకంలో ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతం విజయనగరానికి చెందిన గరివిడి లక్ష్మి అప్పట్లో జానపద ఆటపాటలతో జనాన్ని ఉర్రూతలూగించారు. కేవలం పదిహేను సంవత్సరాలలో పది వేలకు పైగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చిన రికార్డు ఆవిడ సొంతం. ఎక్కడైనా జాతరలో లక్ష్మి బుర్రకథ ఉందంటే దూరం లెక్క చేయకుండా సైకిళ్ళ మీద కిలోమీటర్లు దాటి వచ్చి మరీ వినేంత అభిమానం ఆవిడ సొంతం. అయితే లక్ష్మి ప్రయాణం అంతా పూల పాన్పు కాదు. ఎన్నో ఒడిదుడుకులు, అవమానాలు చూశారు. ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోకుండా ఇరవై నాలుగు గంటలు ప్రదర్శనలు అంటూ వందల ఊళ్లు తిరుగుతూనే ఉండటం ప్రభావం చూపించింది. ఆవిడ పాటలను అమ్ముకుని ఆడియో క్యాసెట్ కంపెనీలు లక్షలు, కోట్లు సంపాదించినా ఈవిడకు నామ మాత్రంగా డబ్బులు చెల్లించేవాళ్ళు. ఈ క్రమంలో ఎన్నో మోసాలు

జరిగాయి. అవన్నీ గరివిడి లక్ష్మి సినిమాలో చూపించబోతున్నారు. రాజా సాబ్ డిజాస్టర్ తర్వాత చాలా గ్యాప్ తీసుకున్న పీపుల్స్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ సంస్థ నుంచి వస్తున్న మూవీ ఇది. షూటింగ్ ఎప్పుడో పూర్తయినా రకరకాల కారణాల వల్ల రిలీజ్ వాయిదా పడుతూ వచ్చింది. దర్శకులు గౌరీ నాయుడు చాలా రీసెర్చ్ చేసి ఈ సినిమాని రూపొందించారు. రెండు పాటలు బాగానే రీచ్ అయ్యాయి. అంతా బాగానే ఉంది కానీ వెంకటేష్, రజనీకాంత్, విజయ్ దేవరకొండ లాంటి స్టార్లను తట్టుకుని ఆనందిని ఒంటరిగా తన గరివిడి లక్ష్మితో ఎలా మెప్పిస్తుందో చూడాలి.

నెట్టింటిని షేక్ చేస్తోన్న భాగ్య శ్రీ బోర్సే

మిస్టర్ బచ్చన్ సినిమాతో టాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఇచ్చింది భాగ్య శ్రీ బోర్సే.. ఆ తర్వాత కింగ్ డమ్, ఆంధ్రా కింగ్ తాలూకా సినిమాల్లో నటించగా.. ఈ మూవీస్ ఆశించిన స్థాయిలో ప్రేక్షకులను ఇంప్రెస్ చేయలేకపోయాయి. చివరగా అఖిల్ అక్కినేనితో కలిసి నటించిన లెనిన్ ఈ బ్యూటీకి మంచి విజయాన్ని అందించింది. సంప్రదాయ దుస్తుల్లో, ట్రెండీ కాస్ట్యూమ్స్‌లో అయినా కెమెరాకు ఫోజులిచ్చిందంటే ఈ భామ లుక్స్ కు ఫిదా అవ్వాల్సిందే. భాగ్య శ్రీ బోర్సే తాజా స్టైలిష్ క్యాజువల్ లుక్‌కు సంబంధించిన ఫొటోలను నెట్టింట పోస్ట్ చేసింది. బ్లూ డెనిమ్, మినీ స్కర్ట్‌లో ట్రెండీ టచ్ ఇస్తూ కెమెరాకు ఫోజులిచ్చింది. హెరిటేజ్ బిల్డింగ్, తాటి చెట్ల ముందు కూర్చొని దిగిన స్టిల్స్ కుర్రకారుకు కంటిమీద కునుకులేకుండా చేస్తోంది.

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