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

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
చైతన్య వారధి
తెలుగు దిన పత్రిక
website:www.cvdaily.in
CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 19 | సంచిక: 181 | ఆదివారం | 28-12-2025 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

తుది దశకు జిల్లాల పునర్విభజన

- ఈ నెల 31న తుది నోటిఫికేషన్
- నెల్లూరు జిల్లాలోకి గూడూరు
- యథాతథంగా పోలవరం జిల్లా
- సిఎం సమీక్షలో వివిధ అంశాలు

అమరావతి: జిల్లాల పునర్విభజన కొలిక్కి వచ్చింది. ఇందుకు సంబంధించి తుది నోటిఫికేషన్‌ను ప్రభుత్వం ఈ నెల 31న విడుదల చేయనుంది. సచివాలయంలో సిఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన జిల్లాల పునర్విభజన, ప్రాథమిక నోటిఫికేషన్‌పై అభ్యంతరాలు, సూచనలపై మంత్రులు, అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాల పునర్విభజనపై స్వల్ప మార్పులు, చేర్పులతో ముందు కెళ్లాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. జిల్లాలు, డివిజన్లు, మండలాల పునర్విభజన ప్రాథమిక నోటిఫికేషన్‌పై వ్యక్తమైన సలహాలు, సూచనలను పరిగణనలోకి తీసుకుని తుది నోటిఫికేషన్‌ను ఈ నెల 31న జారీ చేయాలని సూచించారు. ఇందుకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలు ఈ నెల 29న జరగనున్న కేబినెట్ ముందుకు రానున్నాయి. గత నెల 27న జిల్లాల పునర్విభజనపై ప్రభుత్వం ప్రాథమిక నోటిఫికేషన్‌ను విడుదల చేసింది. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ఉన్న 26 జిల్లాలకు తోడు కొత్తగా 3 జిల్లాలు, 5 రెవెన్యూ డివిజన్లు ఏర్పాటుతో సహా మార్పులపై నోటిఫికేషన్‌ను విడుదల చేసిన సంగతి పాఠకులకు విదితమే. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 927 అభ్యంతరాలు, సూచనలు ప్రభుత్వానికి అందాయి. సమీక్షా సమావేశంలో రెవెన్యూశాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్, హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత, మున్సిపల్‌శాఖ మంత్రి నారాయణ, రెవెన్యూ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి సాయి ప్రసాద్ పాల్గన్నారు.

పలు ప్రాంతాల్లో స్వల్ప మార్పులు, చేర్పులు... గూడూరు నియోజకవర్గ ప్రజల అభిప్రాయం మేరకు గూడూరు నియోజకవర్గంలోని 5 మండలాలను తిరిగి నెల్లూరు జిల్లాలోనే కలపాలని అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. అలాగే రైల్వే కోడూరును, తిరుపతి జిల్లాలోకి, రాయచోటిని మదనపల్లె జిల్లాలో రాజంపేట, సిద్దవటం, ఒంటిమిట్టను కడప జిల్లాలో విలీనం చేయాలనే అంశంపై చర్చ జరిగినప్పటికీ తుది నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉంది. విస్తీర్ణ పరంగా పెద్దదైన ఆదోనిని రెండు మండలాలుగా విభజించాలనే అభిప్రాయానికి ప్రభుత్వం వచ్చింది. మరోవైపు అనకాపల్లి జిల్లాలోని నక్కపల్లి డివిజన్‌కు బదులుగా అడ్డరోడ్డు జంక్షన్‌ను డివిజన్‌గా ఏర్పాటు చేయాలని నిర్దేశించారు. మునగపాకను అనకాపల్లి డివిజన్‌లోనూ, అచ్యుతాపురంను అడ్డరోడ్డు జంక్షన్ డివిజన్‌లో చేర్చాలని సమావేశంలో నిర్ణయించారు. రంపచోడవరం కేంద్రంగా ఏర్పాటు కానున్న పోలవరం జిల్లాలో ఎటువంటి మార్పులు చేయకుండా ప్రాథమిక నోటిఫికేషన్‌లో పేర్కొన్నట్లుగా యథావిధిగా కొనసాగించాలని సిఎం సూచించారు. గిరిజన ప్రాంతాలన్నింటినీ కలిపి ఒకే జిల్లాగా ఏర్పాటు చేయాలని గిరిజన సంఘాలు, ప్రజా సంఘాలు, రాజకీయ పార్టీలు డిమాండ్ చేసినా ప్రభుత్వం ఆ దిశగా అడుగులు వేయలేదు. మార్కాపురానికి సమీపంలోని దొనకొండ, కురిచేడు మండలాలను కొత్తగా ఏర్పాటు చేసే మార్కాపురం జిల్లాలో కలపనున్నారు.

పాలన, సంస్కరణలపై విస్తృత చర్చలు

- సీఎస్‌ల జాతీయ సదస్సుపై ప్రధాని మోదీ వెల్లడి

దిల్లీ: వికసిత భారత్ లక్ష్య సాధనలో రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలు, విద్య, మానవ వనరులు, నైపుణ్యాభివృద్ధి, పాలన, సంస్కరణలు తదితరాలపై విస్తృత చర్చలు దిల్లీలో ప్రారంభమయ్యాయి. ప్రధాని మోదీ అధ్యక్షతన జరుగుతున్న ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శుల(సీఎస్) జాతీయ సదస్సు దీనికి వేదికగా మారింది. జాతీయాభివృద్ధి ప్రాథమ్యాలకి సంబంధించి కొనసాగే నిర్మాణాత్మకమైన, సుస్థిరమైన సంప్రదింపుల ప్రక్రియ కేంద్రం-రాష్ట్రాల భాగస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తోందని, ప్రస్తుత సదస్సు ఇందుకు దోహదపడుతుందని అధికారులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. తొలి రోజు సదస్సు విశేషాలను ప్రధాని మోదీ సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' ద్వారా వెల్లడించారు. పాలన, సంస్కరణలు తదితర అంశాలపై లోతైన చర్చలు జరిగినట్లు ఆయన తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ప్రధాని మోదీ ముఖ్య కార్యదర్శులు పి.కె.మిశ్ర, శక్తికాంత దాస్, కేంద్ర క్యాబినెట్ కార్యదర్శి టి.వి.సోమనాథన్, నీతి ఆయోగ్ సభ్యులు, అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శులు (సీఎస్) పాల్గొన్నారు. సదస్సు షెడ్యూల్‌లో పేర్కొన్న ప్రకారం...ఆరు ప్రత్యేక సెషన్లు జరగనున్నాయి. పూర్వ ప్రాథమిక విద్య, నైపుణ్యాలు, ఉన్నత విద్య, క్రీడలు, విద్యేతర కార్యక్రమాలు, పాలనా వ్యవహారాల్లో సాంకేతికత, మార్కెట్ల అనుసంధానత, ఆత్మనిర్భర్ భారత్ తదితరాలపై ప్రత్యేక దృష్టిని సారించనున్నారు. సీఎస్‌ల జాతీయ సదస్సును గత నాలుగేళ్లుగా ప్రతి ఏడాదీ నిర్వహిస్తున్నారు.

జనగణన పూర్తవ్వగానే గ్రేటర్ విజయవాడ, గ్రేటర్ తిరుపతి ప్రక్రియ

- సర్వే పూర్తయ్యేవరకు డీలిమిటేషన్ చేపట్టకూడదని కేంద్రం ఆదేశాలు - లింకు డాక్యుమెంట్లతో పనిలేకుండా రైతులకు రుణాలివ్వాలని బ్యాంకర్లకు ఆదేశం - పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి నారాయణ

అమరావతి: జనగణన పూర్తయ్యేవరకూ డీలిమిటేషన్ చేపట్టకూడదని కేంద్రం ఆదేశించిందని, సర్వే పూర్తవ్వగానే గ్రేటర్ విజయవాడ, గ్రేటర్ తిరుపతి ప్రక్రియ చేపడతామని పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి నారాయణ పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే కేంద్రం జనాభా సర్వే ప్రారంభించినందున ఈ ప్రక్రియ వెంటనే చేపట్టేందుకు అడ్డంకిగా మారిందని తెలిపారు. లింకు డాక్యుమెంట్లతో సంబంధం లేకుండా రాజధాని రైతులకు రుణాల మంజూరుచేయాలని బ్యాంకు అధికారుల్ని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారని వెల్లడించారు. ఉండవల్లి నివాసంలో సీఆర్డీఏపై సీఎం సమీక్ష అనంతరం వివరాల్ని ఆయన మీడియాకు వివరించారు. 'భూసమీకరణ భూముల్లో ప్లాట్లు కేటాయించిన వారందరినీ ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించాం. 250 మందికిగాను 42 మంది వేరేచోటకు మార్చాలని కోరారు. వీరిలో ఇప్పటికే 16 మందికి మార్చాం. మరో 8 మంది మార్చుకునేందుకు ముందుకొచ్చారు. మిగతావారు వేచి చూస్తామని చెప్పారు. ఇంకా ఎవరైనా ప్లాట్లను మార్చుకోవాలనుకుంటే సీఆర్డీఏ అధికారుల్ని సంప్రదించొచ్చు' అని సూచించారు.

45 రోజుల్లోగా జరీబు, జరీబేతర భూముల గుర్తింపు... 'కొంతమంది రైతులు వారి భూముల్ని జరీబుగా గుర్తించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనికి రాష్ట్రస్థాయిలో వివిధ శాఖల అధికారులతో కమిటీని నియమించాం. 45 రోజుల్లోగా ఈ ప్రక్రియను పూర్తిచేయాలని నిర్దేశించాం. జరీబు భూముల గుర్తింపునకు 2014 డిసెంబరు 8వ తేదీ నాటి ఉపగ్రహ చిత్రాలను ప్రాతిపదికగా తీసుకోవాలని ఆదేశించాం. కమిటీ నివేదిక రాగానే సమస్యను పరిష్కరిస్తాం. గ్రామాల్లో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి పనుల డిజైన్లు పూర్తయ్యాయి. వాటిని శాసనసభ్యులకు అందిస్తాం. గ్రామపెద్దలతో వారు చర్చించి సలహాలు, సూచనలు స్వీకరిస్తారు. ఆ మేరకు డిజైన్లలో అవసరమైన మార్పులు చేస్తాం' అని వివరించారు.

విశాఖ వేదికగా జాతీయ గిరిజన యువ సమ్మేళనం

- నాలుగు రాష్ట్రాల నుండి ఆదివాసీలు రాక

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖ నగరంలో జాతీయ గిరిజన యువ సమ్మేళనం నిర్వహిస్తున్నట్లు మేరా యువ భారత్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జి. మహేశ్వర రావు తెలిపారు. గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం వేదికగా ఈ నెల 30 నుంచి జనవరి 5వ తేదీ వరకు 17 వ జాతీయ గిరిజన యువ సమ్మేళనాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. కేంద్ర హోం మంత్రిత్వ శాఖ, కేంద్ర యువజన వ్యవహారాల శాఖ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో వరుసగా ఈ ఏడాది కూడా స్మార్ట్ సిటీ విశాఖలో గిరిజన సమ్మేళనం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలియజేశారు. యూత్ హాస్టల్లో ఏర్పాటు చేసిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఆంధ్రప్రదేశ్, ఛత్తీస్ గఢ్, ఒడిశా, జార?ండ్ రాష్ట్రాల నుంచి 200 మంది గిరిజన యువతీ యువకులు సమ్మేళనంలో పాల్గొంటారని అన్నారు. స్థానిక సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలను తెలియజేయడం, గిరిజన సాంప్రదాయాలు, ఆచార వ్యవహారాలను ఇక్కడ వారికి చాటి చెప్పడమే ఈ సమ్మేళనం లక్ష్యమన్నారు. ఈ పర్యటనలో ఆదివాసీ యువతీ యువకులు ప్రభుత్వ పారిశ్రామిక ప్రాంతాలు పర్యాటక ప్రదేశాలను సందర్శిస్తారని చెప్పారు. గిరిజన అభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పలు పథకాల గురించి కూడా తెలియజేయనున్నట్లు తెలిపారు. సమ్మేళనంలో నాలుగు రాష్ట్రాల గిరిజన యువతీ యువకులు ఆయా ప్రాంతాల కళారూపాలను ప్రదర్శిస్తారని అన్నారు. దేశ పురోగతిలో గిరిజనులను భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు ఈ సమ్మేళనం ఎంతగానో దోహద పడుతుందని డిప్యూటీ డైరెక్టర్ మహేశ్వరరావు తెలియజేశారు. పాత్రికేయుల సమావేశంలో నేరయోభారత్ రిసోర్స్ పర్సన్ ఎన్ నాగేశ్వరరావు ఎన్ఎస్ఎస్ నేషనల్ అవార్డు గ్రహీత ఆర్. లీలా ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

మోదీ పాలనలో విశ్వవిజేతగా భారత్

- జాతీయ విజ్ఞాన సమ్మేళనంలో మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

తిరుపతి: ప్రధాని నరేంద్రమోదీ పాలనలో భారతదేశం అన్ని రంగాల్లో విశ్వవిజేతగా ఎదుగుతోందని.. విద్యార్థులు, యువత అభివృద్ధే ధ్యేయంగా దేశంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని పెంపొందిస్తున్నామని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు. తిరుపతి వేదికగా జాతీయ సంస్కృత విశ్వవిద్యాలయంలో జరుగుతున్న ఏడో భారతీయ విజ్ఞాన సమ్మేళనం రెండోరోజు జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా ప్రసంగించారు. ఒకనాడు భారత్ అంటే చిన్నచూపు ఉండేదని, విదేశీయుల పాలనలో అణచివేతకు గురైన భారతావని.. మోదీ ప్రధాని అయ్యాక విశ్వగురువుగా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి సాధిస్తోందని పేర్కొన్నారు. అంతరిక్ష రంగంలో విజయాలు సాధించడమే కాక.. ఆపరేషన్ సిందూర్ ద్వారా పాకిస్థాన్‌ను దెబ్బతీసి.. భారతీయ రాడార్ వ్యవస్థ ఘనతను ప్రపంచానికి చాటి చెప్పామని వివరించారు. విద్యార్థులు డ్రగ్స్‌కు దూరంగా ఉండాలని, సాంకేతికతను ఉపయోగించుకొని మేధస్సును పెంచుకోవాలే తప్ప దురలవాట్లకు లోను కారాదని సూచించారు. రాష్ట్రంలో ఆర్థిక వనరులు ఎలా ఉన్నా.. అభివృద్ధి అంశంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నారని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా కౌశల్ 2025 పోటీల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పలు జిల్లాల నుంచి విజేతలుగా నిలిచినవారికి మంత్రి బహుమతులు, ప్రశంసాపత్రాలు, పారితోషికాలు అందజేశారు.

రప్పారప్పా అంటే కటకటాలే - హోంమంత్రి

- ఏడుగురి అరెస్టు.. పరారీలో ఒకడు - నిందితులను రోడ్డుపై నడిపించిన పోలీసులు

అమరావతి: తూర్పుగోదావరి జిల్లా నల్లజర్ల మండలం తూర్పుచోవడరంలో వైసీపీ సైకోలు రెచ్చిపోయారు. మాజీ సీఎం జగన్ ఫ్లెక్సీకి మేకపోతును బలి ఇచ్చి.. నాటుసారా తాగుతూ,ఉన్మాదంతో చెలరేగిపోయారు. 2029లో గంగమ్మ జాతరే.. రప్పా రప్పా.. అంటూ రాసిన ఫ్లెక్సీ ఎదుట వీరంగం చేశారు. స్థానికులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదుతో వారందరినీ పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని రోడ్డుపై నడిపించుకుని తీసుకెళ్లారు. వీళ్లంతా 25ఏళ్ల లోపువారే కావడం గమనార్హం. తూర్పుచోడవరానికి చెందిన కత్తుల రమేశ్ శుక్రవారం రాత్రి 9గంటలకు గ్రామానికి చెందిన ఓ మాంసం వ్యాపారిని కలిశాడు. 'మేక పోతును నరికి తిరిగిచ్చేస్తాం. అందుకు రూ.3వేలు ఇస్తాం' అని చెప్పి మేకపోతును తీసుకున్నాడు. జగన్ జన్మదినం సందర్భంగా గ్రామంలో ఏర్పాటుచేసిన ఫ్లెక్సీ వద్దకు దానిని తీసుకొచ్చాడు. అప్పటికే అక్కడకు అతని స్నేహితులు కొండాబత్తుల సాధు, పుట్టా నవీన్, ఉసుమర్తి పెదసాయి, ఆకాబత్తుల ఏసు, కనికెళ్ల రవి, తానింకి సమంజసరావు, దొడ్డిగర్ల రాజేశ్ చేరుకున్నారు. సాధు కత్తి తీసుకుని...'జై జగన్' అంటూ మేకపోతు తల నరికాడు. అందరూ కలిసి ఫ్లెక్సీపై రక్తం చిందించారు. ఉన్మాదంతో ఊగిపోతూ, రప్పా రప్పా.. అని అరుస్తూ, ఆ దృశ్యాలను వీడియో తీశారు. సోషల్ మీడియాలో ఆ వీడియో వైరల్ అయింది. దీంతో నల్లజర్ల పోలీసులు అదే రోజు రాత్రి తూర్పుచోడవరం చేరుకుని, ఈ ఘటనకు కారణమైన 8మందిలో ఏడుగురిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. సమంజసరావు పరారీలో ఉన్నాడు. వారినుంచి నాటుసారా స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అందరిపై ఆయుధాల చట్టంతోపాటు జంతువులను హించించిన ఆరోపణలపై మరికొన్ని సెక్షన్లను నమోదు చేశారు. అందరూ చూస్తుండగానే నిందితులను నల్లజర్ల పోలీస్ స్టేషన్ నుంచి సెంటర్ వరకు నడిరోడ్డుపై నడిపించి ప్రభుత్వాసుపత్రికి తీసుకెళ్లారు. అక్కడ పరీక్షలు నిర్వహించి తాడేపల్లిగూడెం కోర్టుకు తరలించారు. కోర్టు రిమాండ్ విధించగా, వారందరినీ సబ్ జైలుకు తరలించారు. గత ఎన్నికల సమయంలో రమేశ్, సాధు పై కేసులు నమోదయినట్టు పోలీసులు తెలిపారు.

బంగ్లాదేశ్‌లో హిందువులపై దాడులు హేయం

- ప్రతి ఒక్కరూ ఖండించాలి - బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్

అమరావతి: బంగ్లాదేశ్‌లో మైనార్టీలైన హిందువులపై జరుగుతోన్న దాడులను ప్రతి ఒక్కరూ ఖండించాలని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రజలు ఎన్నుకున్న ప్రభుత్వం లేని బంగ్లాదేశ్‌లో భారత్‌పై కుట్రపూరిత వ్యతిరేకత పెంచుతూ, హిందువులపై జరుగుతున్న వరుస దాడులు, మూక హత్యలపై నిరసన వ్యక్తం చేయాలని ఒక ప్రకటనలో సూచించారు. దళిత హిందూ యువకుడు దీపూ చంద్రదాస్, తాజాగా రాజ్‌బరి జిల్లాలో మరో హిందూ యువకుడిని కిరాతకంగా కొట్టి చంపడం తీవ్రమైన చర్యగా పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే సినీనటులు ఖండిస్తున్నారని, అన్ని వర్గాలు నిరసనకు దిగితే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా బంగ్లాదేశ్‌పై ఒత్తిడి పెరిగి అక్కడి మైనార్టీ హిందువుల ప్రాణాలు పోకుండా ఆగుతాయన్నారు.

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, ఆదివారం
28-12-2025

సంపాదకీయం

పాడి పరిశ్రమను లాభసాటిగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి

పాడి పశువులు గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు మూలస్తంభాలు. వేల ఏళ్లుగా మన సాగు భూమి సారవంతంగా ఉండటానికి ప్రధాన కారణం- పశు ఆధారిత సేంద్రియ వ్యవసాయ విధానమే. అయితే, పశువుల్లో ఉత్పాదక శక్తి తగినంతగా పెరగక పోవడంతో పాడి పరిశ్రమ భారంగా మారుతోంది. పశుపోషణను లాభదాయకంగా మార్చడానికి ఉత్పాదకతను పెంచే చర్యలను అనుసరించాలి. ప్రపంచ పశు సంపదలో భారత దేశానిదే అగ్రస్థానం. 20వ కేంద్ర గణన ప్రకారం ప్రపంచంలోని గోజాతి పశువుల్లో దాదాపు ఇరవై శాతం (రెండో స్థానం), గేదె జాతి పశువుల్లో అరవై శాతం (మొదటి స్థానం) మన దేశంలోనే ఉన్నాయి. జాతీయ ఆదాయంలో అయిదుశాతం, వ్యవసాయ రాబడిలో 26 శాతం పశు ఆధారిత రంగాల నుంచే వస్తోంది. దాదాపు ఎనిమిది కోట్ల రైతులకు పాడి పరిశ్రమ నేరుగా ఉపాధి కల్పిస్తోంది. పశు పోషణతో లక్షల కుటుంబాలు ఎంతో కొంత ఆదాయాన్ని ఆర్జిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా గ్రామీణ మహిళా సాధికారతకు పశు పోషణ ఎంతో తోడ్పడుతోంది. అయితే, నింగిని తాకుతున్న దాణా ధరలు, పెరిగిన నిర్వహణ ఖర్చులు, పోషకాలతో కూడిన మేత కొరత, పచ్చిక బయళ్ల క్షీణత, కృత్రిమ గర్భధారణ సేవల లేమి, వైద్య సేవలు అందకపోవడం వంటి సమస్యలతో పాడి పరిశ్రమను ఆర్థిక నష్టాలు చుట్టుముడుతున్నాయి. పాల ఉత్పత్తిలో అగ్రస్థానానికి చేరుకున్నా, మిగతా దేశాలతో పోలిస్తే మన పశువుల్లో ఉత్పాదక శక్తి తక్కువగానే ఉంది. పశుపోషణ గ్రామీణ ఆదాయ వనరు కాబట్టి మెరుగైన ఉత్పాదక శక్తి కలిగిన పశు సంతతిని అభివృద్ధి చేసుకోవాల్సి ఉంది. ఇందుకోసం దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికతో ముందుకు సాగాలి. పాల ఉత్పాదక శక్తి మనం ఎంచుకునే పశు జాతిని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. రైతులు పశువులను ఎంపిక చేసుకునే క్రమంలో వారి భౌగోళిక, వాతావరణ స్థితిగతులకు అనువైన గోవు/ గేదె జాతిని ఎంపిక చేసుకుని పోషణ చేపట్టాలి. అప్పుడే పాడి పరిశ్రమ ద్వారా ఆశించిన ఫలితాలు సాధించవచ్చు. నాటు పశువులు ఉన్న రైతులు నిరాశ పడాల్సిన అవసరం లేదు. తక్కువ ఉత్పాదక శక్తి కలిగిన పశువు నుంచి ఉత్తమ సంతతిని అభివృద్ధి చేసేందుకు కృత్రిమ గర్భధారణ పరిజ్ఞానాన్ని అనుసరించవచ్చు. మన రైతులు జీవ సాంకేతిక పరిజ్ఞాన ఫలాలను అందిపుచ్చుకోవాలి. మంచి పాలసార, మేలు జాతి లక్షణాలు కలిగిన ఆబోతుల వీర్యం ద్వారా అధిక ఉత్పాదక శక్తి ఉన్న ఉత్తమ దూడలను పొందవచ్చు. తద్వారా గర్భకోశ వ్యాధులనూ నివారించవచ్చు. ఇటీవలి కాలంలో లింగ నిర్ధారిత వీర్య, పిండ మార్పిడి జీవ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అందుబాటులోకి వచ్చింది. దీనిద్వారా ఎక్కువ సంఖ్యలో ఆడ దూడల సంతతిని అభివృద్ధి చేసుకుని మందను వేగంగా పెంచుకోవచ్చు. అయితే, జన్యుపరంగా మెరుగైన జాతుల గోవులు, గేదెలు ఉన్నంత మాత్రాన అధిక పాల దిగుబడి సాధించవచ్చన్న అభిప్రాయమూ పూర్తిగా సరైంది కాదు. మెరుగైన యాజమాన్య పద్ధతులు, నిర్వహణ, పోషణ వంటి విషయాలే కీలకపాత్ర పోషిస్తాయన్న సంగతిని గుర్తుంచుకోవాలి. ప్రస్తుతం వ్యవసాయ అనుకూల భూమిలో 5శాతంలోనే పశుగ్రాసాలు సాగవుతున్నాయి. పచ్చిక బయళ్ల సాంద్రత క్షీణించిపోవడంతో పశు పోషణకు కావాల్సిన ఆహారంలో దాదాపు 50శాతం పంట అవశేషాలు, వ్యర్థాలతోనే అందుతోంది. నాణ్యమైన పశుగ్రాసాల కొరతే పశుపోషణలో ముఖ్యమైన అవరోధం. ఇటీవలి కాలంలో అధిక దిగుబడిని ఇచ్చే నేపియర్ రకం గ్రాసాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. తక్కువ విస్తీర్ణంలో సాగుచేసినా, ఎక్కువ సంఖ్యలో పశుపోషణ చేపట్టే వెసులుబాటు ఇలాంటి గ్రాసాలతో కలుగుతుంది. పాడి పశువుల్లో ఉత్పాదక శక్తి ఆశించిన స్థాయిలో లేకపోవడానికి మరో ముఖ్యమైన కారణం సాంక్రమిక వ్యాధులే. తగిన జాగ్రత్తలతో కూడిన నిర్వహణతో ఈ సమస్యను అధిగమించాలి. నాణ్యమైన, మెరుగైన పాల దిగుబడినిచ్చే దేశవాళీ జాతుల పెంపకానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. మన దేశవాళీ పశువుల్లో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఎక్కువ. ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితులను తట్టుకునే గుణం ఉంది. తక్కువ నాణ్యతగల పంట వ్యర్థాల వినియోగంతోనూ సానుకూల ఫలితాలు రాబట్టవచ్చు. వీటివల్ల పోషణ, నిర్వహణ సులభమవుతుంది. సంకరజాతి ఆవులతో పోలిస్తే దేశవాళీ గోవుల్లో జీవితకాల ఉత్పాదక శక్తి ఎక్కువ. కృత్రిమ గర్భధారణ, పిండ మార్పిడి, లింగ నిర్ధారిత వీర్య ప్రక్రియ వంటి జీవ సాంకేతిక సౌకర్యాలను ఉపయోగించుకోవడం ద్వారా నాటు పశువుల నుంచి సైతం మేలైన సంతతిని పొందవచ్చు. పాడి పశువుల జీవితకాల ఉత్పాదక శక్తి వాటి పునరుత్పత్తి సామర్థ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పునరుత్పత్తి లేనిదే పాల ఉత్పత్తి సాధ్యం కాదు. అందుకని, పునరుత్పత్తిని ప్రభావితం చేసే వివిధ అంశాలపై రైతులు అవగాహన పెంచుకోవాలి. నాణ్యమైన పశుగ్రాసాల పెంపకంతోపాటు, వాటిని సరైన మోతాదులో అందించడం ద్వారా దాణా ఖర్చులు తగ్గించుకోవచ్చు. పశువులకు వచ్చే వ్యాధులపై అవగాహన పెంచుకోవాలి. సమయానుకూలంగా వ్యాధి నిరోధక టీకాలు ఇప్పించడం ద్వారా పశువులను పలురకాల జబ్బుల నుంచి కాపాడవచ్చు. తద్వారా నష్టాల బారిన పడకుండా చూసుకోవచ్చు. రైతులు సరైన పశుజాతుల ఎంపిక, పోషణ, నిర్వహణలో మెలకువలను గ్రహించాలి. అన్నింటికీమించి పశుపోషణపై ఆసక్తి, అభిరుచిని పెంచుకుంటేనే, పాడి పరిశ్రమను లాభసాటిగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు.

ఆకట్టుకుంటున్న కళాసిల్క్ ప్రదర్శన

విశాఖపట్నం: అందం, హుందాతనం కలగలిపిన ఆధునిక సొబగులద్దుకుంటున్న సంప్రదాయ హస్తకళను విశాఖపట్నం వాసులకు చేరువ చేసేందుకు కళాసిల్క్ సంస్థ శ్రీకారం చుట్టింది. మురళీనగర్, లక్ష్మీగణపతి గుడి ఎదురుగా ఉన్న మాధవధార వుడా కాలనీ కమ్యూనిటీ హాల్ లో ఏర్పాటు చేసిన కళాసిల్క్ హస్తకళా ప్రదర్శన విశాఖవాసులను ఆకట్టుకుంటోంది. నేతన్నలకు ఆర్థికంగా చేయూత అందించడంతోపాటు చేనేత హస్తకళను ప్రతి ఇంటికీ చేర్చేందుకు ఈ సంస్థ నిర్వాహకులు కృషి చేస్తున్నారు. దేశంలో ఎంపిక చేసిన చేనేత కళాకారులు అద్భుతంగా నేసిన సిల్క్, పట్టు, కాటన్ వస్త్రాలు అందరిని ఆకట్టుకుంటున్నాయి. తెలంగాణలోని గద్వాల్, నారాయణపేట, పోచంపల్లి, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ధర్మవరం, వెంకటగిరి, మంగళగిరి, కలాంకరి, ఉప్పాడ, అసోంలోని మూగా, ఎరిశిల్క్, బిహార్‌లోని బాగల్పుర సిల్స్, టస్సర్, చత్తీస్‌గఢ్‌లోని ట్రిబిల్ వర్క్, కోసా సిల్క్, గుజరాత్‌లోని బాందని, కచ్చ ఎంబ్రయిడరీ డ్రెస్‌లు, శారీస్, జమ్మూ కాశ్మీర్‌లోని ఎంబ్రాయిండరీ శారీస్, డ్రెస్ మెటీరియర్,

పాస్మిక్ చేనేత వస్త్రాలతోపాటు హ్యాండీక్రాఫ్ట్, న్యూట్రీషన్ ఫుడ్, అతివల అలంకరణ వస్తువులు, హోంఫుడ్స్, బ్యాంగిల్స్‌ను ఈ ప్రదర్శనలో అందుబాటులో ఉన్నాయి.

పరిసరాల, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత తప్పనిసరి

అడ్డతీగల: విద్యాలయాల్లో విద్యతో పాటు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాలని ప్రభుత్వ మానవ వనరుల విభాగం ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ ఎం.ఎం.నాయక్ అన్నారు. ఆయన రాష్ట్ర ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బొజ్జిరెడ్డి,ఐటీడీఏ పీవో బచ్చు స్మరణ్‌రాజ్‌తో కలిసి పాఠశాలలను సందర్శించారు. గురుకుల పాఠశాల,ఆశ్రమ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలను సందర్శించి, అందుతున్న సౌకర్యాలను పరిశీలించారు.మెనూ ప్రకారం ఆహారం ఇవ్వాలన్నారు.విద్యతో పాటు ఉపాధ్యాయులు వ్యక్తిగత,పరిసరాల పరిశుభ్రతపై ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలన చేస్తూనే విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. పాఠశాలలో మరుగుదొడ్లు అసౌకర్యంగా ఉండడంతో వెంటనే నిధులు కేటాయించి పనులు చేయించి విద్యార్థినులకు మరుగుదొడ్లు అందుబాటులోనికి తీసుకురావాలని ఐటీడీఏ పీవో స్మరణ్‌రాజ్‌ని ఆదేశించారు. మిట్లపాలెంలో మధ్యస్తంగా నిలిచిపోయిన చిన్నతరహా జలవిద్యుత్ ప్రాజెక్ట్ నిర్మిత ప్రాంతాన్ని పరిశీలించారు. వేటమామిడి జలవిద్యుత్ కేంద్రం పరిశీలించి ఉత్పత్తి,పనితీరుని అడిగి తెలుసుకున్నారు.

సీహెచ్‌సీని పరిశీలించిన ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మెన్....

అడ్డతీగల సిహెచ్‌సిని రాష్ట్ర ఎస్‌టి కమీషన్ చైర్మెన్ సోళ్ళ బొజ్జిరెడ్డి పరిశీలించారు.రోగులకు అందుతున్న వైద్య సేవలపై ఆరాతీశారు.ఆసుపత్రిలో ఉన్న సౌకర్యాలను సూపరింటెండెంట్ పండా సతీష్‌ని అడిగి తెలుసుకున్నారు. రోగుల అవసరాలకు అదనపు సౌకర్యాల అవసరముంటే తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని చెప్పారు.గిరిజన సంక్షేమశాఖ డీడీ రుక్మాంగదయ్య, బిజెపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎ.స్వప్నకుమారి ఇతర అధికార్లు పాల్గొన్నారు.

పోలీసింగ్‌లో ఇతర శాఖల సహకారం కీలకం

విశాఖపట్నం: నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి అధ్యక్షతన సిరిపురం వీఎంఆర్డీఏ చిల్డ్రన్ ఎరీనాలో వార్షిక నేర సమీక్ష సమావేశం-2025 జరిగింది. ఈ సమావేశానికి కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేందిర ప్రసాద్, జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి చిన్నంశెట్టి రాజు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. రెవెన్యూ, జ్యుడీషియల్, జీవీఎంసీ, వీఎంఆర్డీఏ, ఎక్సైజ్, కోస్ట్ గార్డ్, ఎన్‌సీబీ తదితర శాఖల అధికారులతో కలిసి ఈ సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్, జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి మాట్లాడుతూ.. నగరంలో పోలీసింగ్‌ను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన విధివిధానాలను సూచించారు. తమ శాఖల నుంచి పోలీసు శాఖకు పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం గడిచిన ఏడాది కాలంగా నగరంలో శాంతి భద్రతలు, ట్రాఫిక్, నేరాల తీరుపై సీపీ ఆయా అధికారులతో విశ్లేషించారు. ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్‌హెచ్‌వోతో మాట్లాడి.. ఈ ఏడాది వారి స్టేషన్ పరిధిలో అమలు చేసిన ఉత్తమ పోలీసింగ్ విధానాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రాబోయే ఏడాదిలో తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై దిశానిర్దేశం చేశారు.

94 మందికి రివార్డుల ప్రదానం... సిబ్బంది సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తూ, విధుల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన వారికి సీపీ ప్రోత్సాహకాలు అందించారు. నగర పోలీస్ శాఖలో హోంగార్డు నుంచి సీఐ స్థాయి వరకు.. ప్రతి నెలా ఉత్తమ పనితీరు కనబరుస్తున్న 94 మందిని గుర్తించి, ఉన్నతాధికారుల సమక్షంలో సీపీ రివార్డులు అందజేశారు.

13 మందికి పదోన్నతులు... కమిషనరేట్‌కు చెందిన 13 మంది సిబ్బందికి పదోన్నతులు కల్పిస్తూ సీపీ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఇందులో ఒక మహిళా ఏఎస్ఐకి ఎస్ఐగా, ఒక హెడ్ కానిస్టేబుల్‌కు ఏఎస్ఐగా, ఐదుగురు కానిస్టేబుళ్లకు హెడ్ కానిస్టేబుళ్లుగా, ఆరుగురు ఏఆర్ కానిస్టేబుళ్లకు ఏఆర్ హెడ్ కానిస్టేబుళ్లుగా పదోన్నతి కల్పించారు. పదోన్నతి పొందిన సిబ్బందిని వారి కుటుంబ సభ్యులతో సహా వేదికపైకి ఆహ్వానించి, సీపీ స్వయంగా ర్యాంకులను అలంకరించి, పోస్టింగ్ ఆర్డర్లను అందజేశారు.

ఫార్మా నిర్వాసితులకు అండగా ఉంటాం

గాజువాక: గాజువాక నియోజకవర్గం లేమర్తి గ్రామానికి చెందిన ఫార్మాసిటీ నిర్వాసితులకు ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని కోరుతూ వైఎస్సార్‌సీపీ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు కేకే రాజుకు బాధితులు వినతిపత్రం అందజేశారు. మద్దిలపాలెంలోని పార్టీ కార్యాలయంలో గాజువాక నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త తిప్పల దేవన్‌రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో వారు కేకే రాజును కలిశారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాసితులు మాట్లాడుతూ.. 2005లో ఫార్మా పరిశ్రమల స్థాపన కోసం తమ భూములను ఇచ్చామని, ఆ సమయంలో తమకు శాశ్వత ఉద్యోగాలు కల్పిస్తామని అప్పటి ప్రభుత్వం, కంపెనీలు హామీ ఇచ్చాయని గుర్తుచేశారు. అయితే 20 ఏళ్లు గడుస్తున్నా ఆ హామీ పూర్తిగా అమలు కాలేదన్నారు. కొన్ని కంపెనీలు మాత్రమే పర్మినెంట్ చేశాయని, మరికొన్ని యాజమాన్యాలు ఇంకా కాంట్రాక్ట్ పద్ధతిలోనే కొనసాగిస్తున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. భూములు కోల్పోయి, ఉద్యోగ భద్రత లేక తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నామని, తమ సమస్యను మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లి న్యాయం చేయాలని కోరారు. దీనిపై కేకే రాజు సానుకూలంగా స్పందించారు. నిర్వాసితుల సమస్యలను వైఎస్ జగన్ దృష్టికి తీసుకెళ్తానని చెప్పారు. ప్రభుత్వం స్పందించి ఫార్మా కంపెనీల్లో ఉద్యోగాలు కల్పించేవరకు వైఎస్సార్‌సీపీ తరఫున అండగా ఉండి పోరాటం చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. వార్డు అధ్యక్షుడు పూర్ణనాథ శర్మ, యల్లపు వాసు, నక్క రమణబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆక్రమణల క్రమబద్ధీకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం

- జనవరి నాటికి పెండింగ్ దరఖాస్తుల పరిష్కారం

- రెవెన్యూ అధికారులకు కలెక్టర్ ఆదేశం

విశాఖపట్నం: ప్రజల సౌకర్యార్థం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కల్పించిన వెసులుబాటు ఆధారంగా ఆక్రమణల క్రమబద్ధీకరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేందిర ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. జనవరి నాటికి పెండింగ్ దరఖాస్తులను పూర్తిగా పరిష్కరించాలని స్పష్టం చేశారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో విశాఖ, భీమిలి డివిజన్ల రెవెన్యూ అధికారుల సమావేశం జరిగింది. జాయింట్ కలెక్టర్ కె.మయూర్ అశోక్‌తో కలిసి కలెక్టర్ వివిధ అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. గాజువాక ప్రాంతానికి చెందిన జీవో నం.45, యూఎల్సీ పరిధిలోని జీవో నం.27, కన్వేయన్స్ డీడ్‌లకు సంబంధించిన జీవో నం.296, సాధారణ ఆక్రమణల క్రమబద్ధీకరణకు సంబంధించిన జీవోలపై క్షేత్రస్థాయి అధికారులకు, ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని తహసీల్దార్లకు సూచించారు. జీవో ఎం.ఎస్. నం.30 ప్రకారం అమలవుతున్న ఆక్రమణల క్రమబద్ధీకరణ-2025 పథకం కింద జిల్లాలో వచ్చిన దరఖాస్తుల పరిశీలనను వేగవంతం చేసి, తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు.

మెట్రో పనుల్లో జాప్యం వద్దు... భూ క్రమబద్ధీకరణ, రీ-సర్వే, హౌసింగ్, యూఎల్సీ కేసులపై కలెక్టర్ సమీక్షించారు. మెట్రో రైల్ ప్రాజెక్టు భూసేకరణలో ఎలాంటి జాప్యం ఉండకూడదని, మెట్రో మార్గాల వెంట అక్రమ దుకాణాలు, వీధి వ్యాపారాలకు అనుమతి ఇవ్వరాదని స్పష్టం చేశారు. మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్ల అభివృద్ధిలో విద్యుత్ లైన్లు, అండర్ గ్రౌండ్ వాటర్ పైప్‌లైన్ల ఏర్పాటులో సమన్వయం పాటించాలని సూచించారు. ఆదాయ, కుల ధ్రువీకరణ పత్రాల జారీ, మ్యుటేషన్ వంటి సేవల్లో నిర్ణీత గడువు పాటించాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో విశాఖ, భీమిలి ఆర్డీవోలు సుధాసాగర్, సంగీత్ మాథుర్, సర్వే శాఖ డీడీ, కలెక్టరేట్‌లోని వివిధ సెక్షన్ల సూపరింటెండెంట్లు, తహసీల్దార్లు, డిప్యూటీ తహసీల్దార్లు, సర్వేయర్లు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి కృషి

విశాఖపట్నం: విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన ఉద్యోగ కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తుందని మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ అన్నారు. సాగర్‌నగర్‌లో గల ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీవోఈఈటీ భవనంలో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ముందుగా సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష ని ర్వహించారు. అనంతరం 34 మంది లబ్ధిదా రులకు కారుణ్య నియామక పత్రాలు అందజేశారు. ఈపీడీసీఎల్ పరిధిలో అమలు చేస్తున్న ఆర్‌డీఎస్ఎస్ పనులు పురోగతిని సమీక్షించిన ఆయన ఫేజ్-1 పనులు వేగవంతంగా పూర్తి చేసి, ఫేజ్-2కు వెళ్లేందుకు అధికారులు కృషి చేయా లని సూచించారు. కార్యక్రమంలో సీఎండీ పృథ్వీతేజ్ ఇమ్మడి, ఎమ్మెల్యేలు పల్లా శ్రీనివాసరావు, పి.విష్ణు కుమార్‌రాజు, సంస్థ డైరెక్టర్లు పివి సూర్యప్రకాష్, ఎస్.హరిబాబు పాల్గొన్నారు.

నగర పోలీస్ కమిషనర్‌కు డీజీగా పదోన్నతి

విశాఖపట్నం: నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చి కి డైరెక్టర్ జనరల్(డీజీ) హోదా కల్పిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ మేరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.విజయానంద్ ఉత్తర్వులు వెలువరించారు. 1996 బ్యాచ్‌కు చెందిన ఐపీఎస్‌లకు అబవ్ సూపర్ టైమ్ స్కేల్, డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్(లెవెల్-16)గా పదోన్నతికల్పించారు. గతంలో విజిలెన్స్ అండ్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డీజీగా, లా అండ్ ఆర్డర్ ఏడీజీగా బాగ్చి విశేష సేవలు అందించారు. సీపీ బాగ్చికి పదోన్నతి లభించడం పట్ల సర్వత్రా హర్షం వ్యక్తమవుతోంది. పూర్తి స్థాయి డీజీ హోదాలో, తన అపార అనుభవంతో విశాఖ నగర భద్రతను మరింత మెరుగుపరుస్తారని ఆశిస్తూ పలువురు ఆయనకు శు భాకాంక్షలు తెలిపారు.

జనవరి 4 న భిక్షాటన కార్యక్రమాన్ని తలపెట్టిన విశాఖ ఉక్కు నిర్వాసితులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నాలుగు దశాబ్దాలుగా ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ భూ నిర్వాసితుల సమస్యలు గత కొన్ని నెలలుగా అనేక ఉద్యమాలతో ఉద్ధృతం చేస్తున్నారు. ఆనాడు ఇందిరాగాంధీ దేశ ప్రధాని గా ఉన్నప్పుడు భూములు, ఇల్లు కోల్పోయిన నిర్వాసితులకు ఇంటికో ఉద్యోగం ఇస్తానని వాగ్దానం ఇచ్చి, ప్రతి ఇంటి కి ఆర్ కార్డు ఇచ్చి ఇల్లు, భూమి తిసుకున్నారు. నాటి నుండి నేటి వరకు ఉక్కు నిర్వాసితులకు అన్యాయం జరుగుతూ వస్తుందని, మిగులువున్న సుమారు 8500 ఆర్ కార్డు దారులకు ఈ రోజు కు ఎటువంటి న్యాయం జరగకపోగా కూలి పనులు, పాచి పనులు చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. ఉక్కు భూ నిర్వాసితులకు శాశ్వత న్యాయం జరగాలంటూ విశాఖ ఉక్కు నిర్వాసితుల కాంట్రాక్ట్ లేబర్ యూనియన్, ఉక్కు ఐక్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో అనేక పోరాటాలు చేస్తున్నారు.. ఆదివారం ఈ విషయం పై పెద నడుపూడు కళావేదికలో 64 గ్రామాలు నుండి నిర్వాసితుల జేఏసీ కమిటీ లతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసారు. ఈ సమావేశం ఉద్దేశించి అధ్యక్షులు పితాని భాస్కర మాట్లాడుతూ జనవరి 4వ తారీఖున ఆదివారం ఉదయం 9 గం.. లకు పాత గాజువాక నుంచి జరిగే బిక్షాట్టిన కార్యక్రమానికి నిర్వాసితులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనాలని, ఈ యొక్క కార్యక్రమానికి రాజకీయ నాయకులు, ప్రజాసంఘాలు యూనియన్ నాయకులు మద్దతు తెలియజేయాలని మా న్యాయమైన డిమాండ్ కోసం పోరాటం చేస్తున్నామని మీరంతా పూర్తి మద్దతు ఇవ్వాలని ఆయన కోరారు. స్టీల్ ప్లాంట్ సంబంధించి మిగిలి ఉన్న మిగిలి ఉన్న భూములు అనేకం ఉన్నాయని, ఆ యొక్క భూమిని ఏ విధంగా కూడా స్టీల్ ప్లాంట్ వారు ఉపయోగించలేదని.., ఆ యొక్క మిగిలి ఉన్న భూములను ఇప్పుటి వరకు ఏ న్యాయం చెయ్యని భూ నిర్వాసితులకు అందరికీ మిగిలిన భూమి పంచాలని ప్రధానంగా డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఈ ఉక్కు భూమి పంచెంతవరకు ప్రతి నెల 25 వేల రూపాయలు జీవనోపాధి భృతి చెల్లించాలని 64గ్రామాల వారు కోరుచున్నారని చెప్పారు. ఈ విధంగా చెల్లించే వరకు పెద్ద ఎత్తున పోరాటాలు చేస్తామని గుర్తు చేసారు. జనవరి 4న పిలుపునివ్వడంతో ఇప్పటి నుండే 64 గ్రామాల భూ నిర్వాసితులు పెద్ద ఎత్తున సన్నాహాలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో ప్రధాన కార్యదర్శి ఉమ్మడి అప్పారావు, గల్లా రామకృష్ణ, నిర్వాసితుల నాయకులు శీర సంజీవ, కోన రమణ, అంగదేముడు. కె. జగన్, సి హెచ్ ఈశ్వరరావు వి రాజు. మొల్లీ రవి, కేత గణేష్, భారీ సంఖ్యలో ఉక్కు నిర్వాసితుల 64 గ్రామాల కమిటీ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

87వ వార్డు లో పలు అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

-ముఖ్య అతిథులుగా టిడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధి తిరుమల నగర్ లో కొత్తగా పైపలైన్ లు వేయుటకు శంకుస్థాపన కార్యక్రమం నిర్వహించబడినది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టిడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి స్థానిక వార్డ్ కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్) పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అయన మాట్లాడుతూ తిరుమలానగర్ లో వాటర్ పైప్ లైన్ లీక్ అవ్వడం వల్ల జీవీఎంసీ వాటర్ వృధాగా పోవడం జరుగుతుందిని దీనివల్ల ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారని వారిని దృష్టిలో పెట్టుకొని రోడ్ క్రాసింగ్ ప్రదేశాలలో కొత్తగా ఎమ్ ఎస్ పైపలైన్ వేయుటకు 18లక్షల 80 వేల రూపాయల జీవీఎంసీ నిధులు మంజూరు చేయించి శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందని అన్నారు. కార్యక్రమంలో వార్డ్ అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, సెక్రెటరీ బొట్టా ప్రకాష్, బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు ఆనంద్ కుమార్,కణితి ఈశ్వరరావు, మల్లా రాము,కడుపుట్ల శ్రీను, జాన్ రమేష్,భాగ్యలక్ష్మి,దాలయ్య, ఏటియన్ మూర్తి,కళ్యాణ్ చెక్రవర్తి, విశ్వేశ్వరరావు, పరమానందం, సన్యాసిరావు, తిరుమల నగర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, జీవీఎంసీ వాటర్ లైన్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వై జంక్షన్ రోడ్డు కాలుష్య కూపం

- పాలకా..పట్టించుకోవా ఇక -జనం నోళ్లలో అదానీ పోర్టు బూడిద.. -కణితి రోడ్ లో నివాసం సాధ్యమేనా? -కాలుష్య నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టండి.. మహా ప్రభో! -కూటమి ప్రభుత్వానికి, గాజువాక ఎమ్మెల్యేకు జనం వేడుకోలు..

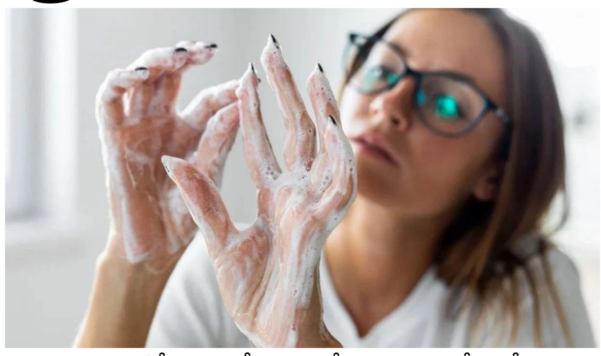
గాజువాక, చైతన్యవారధి: అదాని గంగవరం పోర్టు కాలుష్యం బారినపడి గాజువాక ప్రజలు తీవ్ర అవస్థలు పడుతున్నారు. ఎంతలా అంటే వారు తినే అన్నం పళ్ళెంలో కూడా పోర్టు బూడిద వచ్చి పడుతోంది. దీంతో గంగవరం పోర్ట్ రోడ్డు మార్గం పరిసరాల్లో నివసిస్తున్న ప్రజల వేదన వర్ణనాతీతంగా మారింది. గంగవరం పోర్టు నుండి రవాణా అయ్యే బొగ్గు తదితర సామాగ్రి భారీ టిప్పర్ లు..లారీల ద్వారా పోర్టు రోడ్డు నుండి వై జంక్షన్ మీదుగా జగ్గు జంక్షన్ నుండి ప్రధాన రహదారికి చేరుతుంది. అయితే వై జంక్షన్ నుండి జగ్గు సెంటర్ వరకు ఉన్న కనితి రోడ్డు అత్యంత దయనీయమైన స్థితిలో ఉంది. నిత్యం వందలాది వాహనాలు ఈ మార్గం గుండా ప్రయాణిస్తుండడంతో ఈ రహదారి పూర్తిగా నాశనమై..గుంతలమయం అయింది. జనం ఈ రహదారిపై అడుగు పెట్టే పరిస్తితి లేదంటే అతిశయోక్తి కానే కాదు. వర్షాకాలం ముగిసినా నేటికీ ఈ రహదారి పునర్నిర్మాణ పనులు చేపడుతున్న దాఖలాలు కనిపించడం లేదు. ఈ కారణంగా ఈ రహదారి గుండా వాహనం వెళుతుందంటే చుట్టుపక్కల ఉన్న కాలనీలోకి.. ఇళ్లలోకి బూడిద రేగి తుపానులా వచ్చి పడుతుంది. రోగులు, వృద్ధులు.. పిల్లలు ఈ దారుణమైన కాలుష్యం బారిన పడి ఆసుపత్రుల పాలవుతున్నారు. శ్వాస సంబంధిత వ్యాధులు ప్రబలి ప్రజలు రోజుకో యుగం అన్నట్లు కాలం వెళ్ల దీస్తున్నారు. ఓ పక్క కొత్తగా పరిశ్రమలు స్థాపించడం ద్వారా యువతకు ఉపాధి కల్పిస్తామంటూ చెబుతున్న కూటమి ప్రభుత్వం.. గంగవరం పోర్టు వంటి ప్రధాన రవాణా మార్గం ద్వారా ప్రజలకు జరుగుతున్న నష్టాన్ని.. కాలుష్య సమస్యలను పరిష్కరించాల్సిన అవసరం లేదా అని జనం ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇంతటి దారుణమైన స్థితిని అనుభవిస్తున్న ప్రజలు భవిష్యత్తులో చుట్టుపక్కల ఏర్పడే పరిశ్రమలను ఎలా స్వాగతిస్తారని జనం నిలదీస్తున్నారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే.. రాష్ట్ర టిడిపి పార్టీ అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు పోర్టు సంబంధిత కాలుష్య సమస్యల పైన దృష్టి సారించాలని వారు కోరుతున్నారు. ప్రధానంగా ప్రజలకు నరక కూపంలా మారిన కనితి రోడ్డు పునర్నిర్మాణ పనులను చేపట్టడంతో పాటు.. పోర్టు నుండి జరుగుతున్న రవాణా వాహనాలు వెదజల్లుతున్న కాలుష్య నివారణకు కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని ఇక్కడి నివాసులు మొరపెట్టుకుంటున్నారు. కనితి రోడ్డు పునర్ నిర్మాణ పనులు తక్షణమే చేపట్టడంతో పాటు గంగవరం పోర్టు కాలుష్య నియంత్రణకు పూర్తిస్థాయి చర్యలకు ఉపక్రమించేలా ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు చేపట్టాల్సిన అవసరాన్ని ప్రజలు నొక్కి చెప్తున్నారు. ఆ దిశగా ఎమ్మెల్యే కృషి చేయాలని.. తమ దుస్థితిని కళ్ళారా చూసి తమకు న్యాయం చేయాలని ప్రజలు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

పర్యాటకులకు మెరుగైన సదుపాయాలు కల్పించాలి

-నగరంలో పర్యాటకుల తాకిడి తో ఉదయం నుంచే మ్యూజియంలు తెరవాలి -ఆదేశాలు జారీ చేసిన వి.ఎంఆర్డిఏ చైర్మన్ ఎం వి ప్రణవ్ గోపాల్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖకు పర్యాటకుల తాకిడి పెరిగిన నేపథ్యంలో వి ఎం ఆర్ డి ఎ పరిధిలో పలు పర్యాటక ప్రాంతాల్లో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా మెరుగైన సదుపాయాలు కల్పించాలని విఎమ్ఆర్డిఏ చైర్మన్ ఎం వి ప్రణవ్ గోపాల్ ఆదేశించారు. శనివారం ఉదయం బీచ్ రోడ్ లో కురుసుర సబ్ మెరైన్ మ్యూజియం ను ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పర్యాటకులు ఎండలో బారులు తీరటాన్ని గమనించి, వారిని విశ్రాంతి గదిలో సేద తీరాలని సూచించారు. ఆదివారం మాత్రమే ఉదయం నుంచి తెరిచి ఉంచుతామని, మిగిలిన రోజుల్లో మధ్యాహ్నం నుంచి తెరుస్తామని అధికారులు చెప్పటంతో పర్యాటక సీజన్ కావటంతో అధిక సంఖ్యలో పర్యాటకులు బారులు తీరుతున్నారని, అందువల్ల వి ఎం ఆర్ డి ఎ పరిధిలో అన్ని మ్యూజియంలను ఉదయం 10 గంటలనుంచే తెరవాలని ఆదేశించారు. కురుసుర సబ్ మెరైన్ మ్యూజియం బయట బారులు తీరుతున్న నేపథ్యంలో క్యూ లైన్ల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఇందుకు రోప్ లని ఉపయోగించాలని సూచించారు. అలానే మరుగుదొడ్లు శుభ్రంగా ఉంచాలని, బీచ్ రోడ్ లో ఉన్న అన్ని మ్యూజియంల పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా పార్కింగ్ సమస్య తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అన్ని పర్యాటక ప్రాంతాల్లో రక్షిత తాగు నీటిని అందుబాటులోకి ఉంచాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో కార్యదర్శి మురళీ కృష్ణ, రెవెన్యూ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?



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

ఇల్లపు రాము ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా క్రిస్మస్ వేడుకలు

- పేదలకు, వృద్ధులకు చీరలు, నగదు పంపిణీ ఇల్లపు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం జీవీఎంసీ 87వ వార్డు పరిధిలో క్రిస్మస్ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని సందర్భంగా జాన్ మనీషా, ఇల్లపు రాము ఆర్థిక సహాయంతో తెలకల వీధిలో నిరుపేద మహిళలకు చీరలను మరియు వారి నిత్యవసరాల కోసం నగదును పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జాన్ మనీషా, ఇల్లపు మాట్లాడుతూ.. పండుగ సంతోషాన్ని పేదలతో పంచుకోవాలనే ఉద్దేశంతో ప్రతి ఏటా ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. క్రైస్తవ మతం ప్రేమ, కరుణకు చిహ్నమని, ఆపదలో ఉన్నవారిని ఆదుకోవడమే నిజమైన పండుగ అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్సార్సీపీ సీనియర్ నాయకులు ప్రగాఢ వేణుబాబు, డబ్బాల సత్తిబాబు, గుంట్ల శ్రీను, ప్రగాఢ రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం

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

కూటమి పాలనలో అభివృద్ధి సంక్షేమం పరుగు

- ఎమ్మెల్యే పల్లా

గాజువాక, చైతన్యవారధి: కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో అభివృద్ధి, సంక్షేమం పరుగులు పెడుతుందని రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు, నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు అన్నారు.గ్రేటర్ విశాఖను ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా పని చేస్తున్నామని తెలిపారు.జీవీఎంసీ 70వ వార్డు, శ్రీనివాస నగర్ లో సుమారు 6.50 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టనున్న అభివృద్ధి పనులకు స్థానిక కార్పొరేటర్ ఉరుకూటి చ%శీ%దుతో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా వార్డు అధ్యక్షుడు చట్టి గోపి అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే, మేయర్ మాట్లాడుతూ గ్రేటర్ పరిధిలోని అన్ని వార్డులను సమానంగా అభివృద్ధి చేసేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామని తెలిపారు.ప్రజల అవసరాలకు తగ్గట్టుగా పనులు చేస్తున్నామని అన్నారు. విశాఖ నగరం అన్ని రంగాల్లో దూసుకుపోతు%శీ%దని ఇందుకు ఇటీవల వరుసగా అవస్తున్న పెద్ద పెద్ద సంస్థలే కారణమని అన్నారు. ప్రతి వార్డును మోడల్ గా తీర్చిదిద్దే%శీ%దుకు చర్యలు చేపట్టామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ తెదేపా సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్,వార్డు నాయకులు కొయిలాడ శంకరరావు, ఆడారి రామకృష్ణ, కృష్ణంరాజు, జెడ్సి శేషాద్రి,మురళీదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

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

కాల్చిన కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు తాగారా?

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

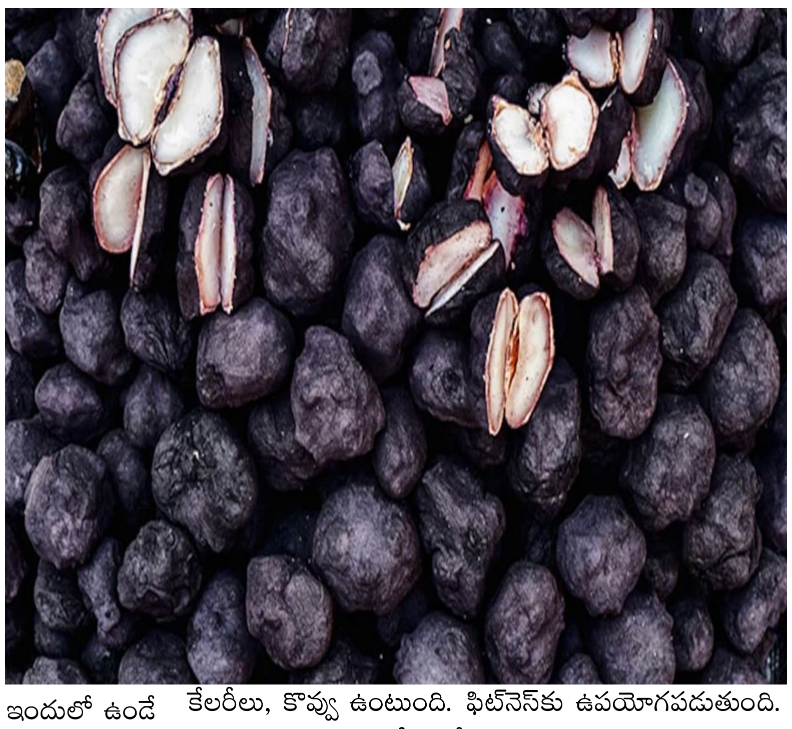
పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

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

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

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

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..



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

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

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

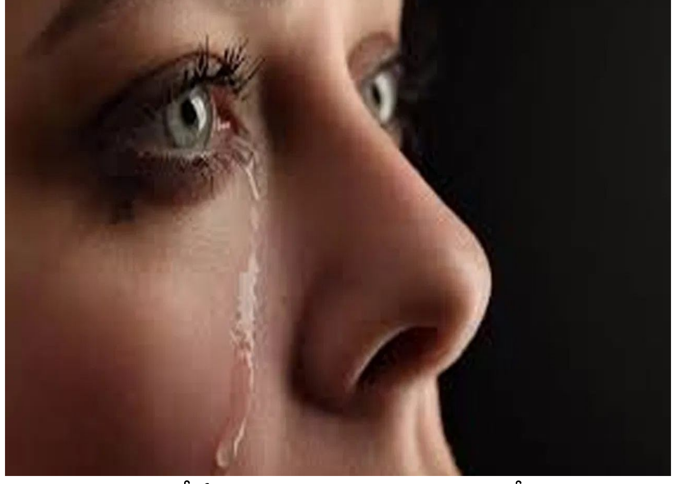
భార్యకు ఇలా అండగా ఉండండి..! మీ బంధాన్ని బలపరుస్తాయి..!

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 మ్యాజిక్కే 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 ఇన్ఫమెంటరీ 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 థైమాల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుందంట. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంట. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లోఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుందంట. అందుకే డయాబెటిస్ 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..

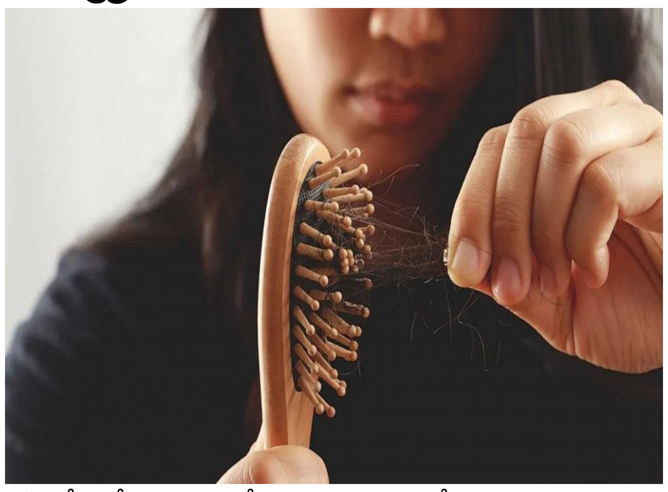


కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని 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. తరచూగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా దుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా అసౌకర్యాన్ని 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. నిర్లక్ష్యం 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 బి ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 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 ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెడు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లే ప్రక్రియను వేగంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంది. పుట్టగొడుగులను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, మనసుకు ప్రశాంతత, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటం అన్నీ కలుగుతాయి. అయితే, శుభ్రంగా ఉంచిన, సరిగ్గా వండిన పుట్టగొడుగులనే తినడం మంచిది.

చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?



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

ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్-ఏ, విటమిన్ బి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్షణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్-ఏ కళ్ళ చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ 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 హైపోగ్లైసీమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్‌ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మలబద్ధకం, పేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో అలర్జీని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అలర్జీ వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో మునగ 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.

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.

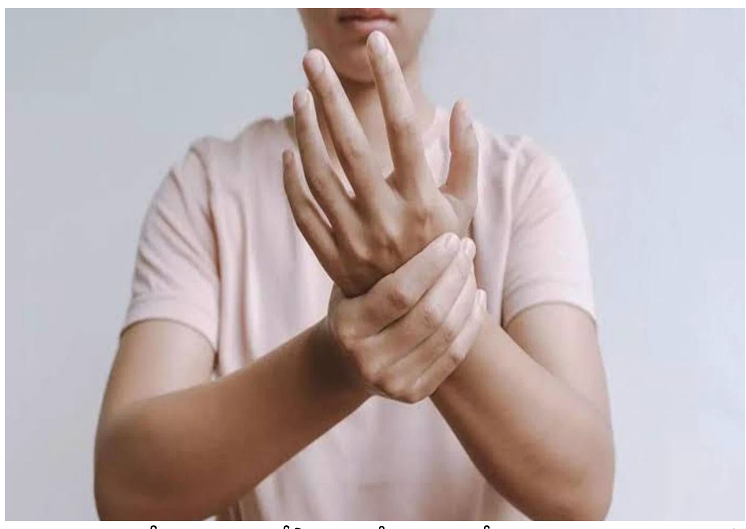
ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

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

కారం తింటే లాభమా?

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

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



ప్రతిరోజు ఎన్ని పనులు చేసినా.. సరైన నిద్ర పోతేనే మనిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త అనారోగ్యాలు 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 గాఅ 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 బి12, బి6 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యంగా చేస్తే సరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. బి6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. బి12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజు సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్గా వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజు సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరపాటున 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 పొరపాటున 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.

టెన్త్‌లో నూరుశాతం ఉత్తీర్ణత తప్పనిసరి

- పటిష్టంగా వందరోజుల యాక్షన్ ప్లాన్
- కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్

పాడేరు: ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ, గురుకుల పాఠశాలలో చదువుతున్న టెన్త్ విద్యార్థులు వచ్చే ఏడాది పబ్లిక్ పరీక్షల్లో శతశాతం ఉత్తీర్ణత సాధించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ ఆదేశించారు. తన కార్యాలయం నుంచి విద్యాశాఖ అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పలు సూచనలు చేశారు. టెన్త్ విద్యార్థులు శతశాతం ఉత్తీర్ణత సాధించేందుకు విద్యాశాఖ అధికారులు వంద రోజుల యాక్షన్ ప్లాన్ తయారు చేసి పటిష్టంగా అమలు చేయాలన్నారు. యాక్షన్ ప్లాన్ అమలుతీరును పరిశీలించేందుక ఐటీడీఏలో ఏర్పాటు చేసిన మానిటరింగ్ సిస్టం ద్వారా పీవోలు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. విద్యార్థులు చదువులో మెరుగ్గా రాణించేందుకు తరచూ పోటీ పరీక్షలు నిర్వహించాలన్నారు. చదువుల్లో వెనుకబడిన విద్యార్థులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలన్నారు. యాక్షన్ ప్లాన్ అమలు చేయడంలో పాఠశాల హెచ్ఎంలు, ఎంఈవోలు ముఖ్య భూమిక పోషించాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి రామకృష్ణారావు, టీడబ్ల్యూ డీడీ పరిమళ, మండల విద్యాశాఖ అధికారులు, ఏటీడబ్ల్యూవోలు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన యువతకుఉపాధి కల్పనకు చర్యలు

- జాబ్‌మేళాలలో 59 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు - ఏపీవో రమణ

రంపచోడవరం: ఏజెన్సీలో చదువుకున్న యువతకు ప్రైవేట్ సెక్టార్లో ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే విధంగా చర్యలు చేపడుతున్నామని రంపచోడవరం ఐటీడీఏ ఏపీవో డి.ఎన్.వి.రమణ అన్నారు. రంపచోడవరం వైటీసీలో ఏపీ నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ద్వారా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు ఐటీడీఏ పీవో స్మరణ్‌రాజ్ ఆధ్వర్యంలో జాబ్‌మేళా నిర్వహించారు. ఈ జాబ్ మేళాలో మొత్తం 112 మంది అభ్యర్థులు హాజరు కాగా వీరిలో 59 మంది అభ్యర్థులు ఉద్యోగ అవకాశాలకు ఎంపికైనట్లు ఏపీవో తెలిపారు. ఈ జాబ్ మేళాలో అపోలో ఫార్మసీ, నవత ట్రాన్స్‌పోర్ట్, టీవీఎస్ సుందరం, ఎల్అండ్‌టీ, టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ తదితర సంస్థల్లో ఉపాధి అవకాశాలు లభించాయన్నారు. జిల్లా నైపుణ్యాభివృద్ధ సంస్థ అధికారి రోహిణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రసాయన ట్యాంకర్ ఇంజిన్‌లో మంటలు

భీమిలి: ఆనందపురం మండలం గంభీరం పంచా యతీ, బోయిపాలెం కూడలిలో ఓ రసాయన ట్యాంకర్ ఇంజిన్‌లో షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా మంటలు చెలరేగాయి. మిథైల్ ఆల్కహాల్ లోడుతో వెళ్తున్న ఈ ట్యాంకర్ కేబిన్ మంటల్లో పూర్తిగా కాలిపోయింది. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే చిట్టివలస అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని, ట్యాంకుకు మంటలు వ్యాపించకుండా ఫోమ్‌తో ఆర్పివేయడంతో పెను ప్రమాదం తప్పింది. అగ్నిమాపక శాఖాధికారి జి.శ్రీనివాసరాజు తెలిపిన వివరాలివి. అనకాపల్లికి చెందిన వై.సాయికుమార్‌కు చెందిన ట్యాంకర్, విశాఖ నుంచి మిథైల్ ఆల్కహాల్ లోడుతో జాతీయ రహదారి మీదుగా ఆనందపురం వైపు వెళ్తోంది. బోయిపాలెం జాతీయ రహదారిపై ప్రయాణిస్తుండగా ఒక్కసారిగా ఇంజిన్‌లో మంటలు వ్యాపించి, క్షణాల్లో కేబిన్ కాలి బూడిదైంది. అప్పటికే డ్రైవర్, క్లీనర్ దిగిపోయారు. అగ్నిమాపక సిబ్బంది సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించి వెనుక ఉన్న కెమికల్ ట్యాంకుకు మంటలు అంటుకోకుండా నివారించగలిగారు. ఈ సందర్భంగా జాతీయ రహదారిపై ట్రాఫిక్‌ను అర గంటకు పైగా నిలిపివేసి, ఆనందపురం పోలీసుల సాయంతో వాహనాలను సర్వీస్ రోడ్డు మీదుగా మళ్లించారు. ఈ ప్రమాదంలో కాలిపోయిన కేబిన్, ఇంజిన్ విలువ సుమారు రూ.9లక్షలు ఉంటుందని అధికారి శ్రీనివాసరాజు తెలిపారు. మంటలు అదుపులోకి రావడంతో స్థానికులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.

ట్రాన్స్‌పర్సన్స్ గౌరవం, బాధ్యత పోలీసులదే..

విశాఖపట్నం: మిషన్ జ్యోతిర్గమయలో భాగంగా ట్రాన్స్‌పర్సన్స్‌కు గౌరవప్రదమైన జీవనం అందించే దిశగా విశాఖ సిటీ పోలీసులు కృషి చేయడం అభినందనీయమని మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. పోలీస్ కమిషనరేట్ సమావేశ మందిరంలో జరిగిన ట్రాన్స్‌పర్సన్స్‌కు ఉపాధి కల్పనలో భాగంగా నిర్వహించిన నియామక పత్రాల పంపిణీలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. నగరంలోని ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ వద్ద భిక్షాటన, వివాహాలు ఇతర శుభకార్యాల సమయంలో తలెత్తుతున్న సమస్యలు, బీచ్‌లు, రైళ్లు, బస్ స్టాండ్‌ల వంటి ప్రదేశాల్లో చోటు చేసుకుంటున్న సంఘటనలు, కొన్ని చోట్ల ప్రజల నుంచి వచ్చిన ఫిర్యాదులను కమిషనర్ గమనించి, ఈ సమస్యలను శిక్షాత్మక దృష్టితో కాకుండా మానవతా దృష్టితో పరిశీలించారు. గత మే 10న ట్రాన్స్‌పర్సన్స్‌తో అవగాహన సమావేశంలో సుమారు 160 మంది ట్రాన్స్‌పర్సన్స్ పాల్గొని సామాజిక వివక్ష, ఆరోగ్య సమస్యలు, ఉపాధి అవకాశాల కొరత, భద్రత వంటి సమస్యలను ప్రస్తావించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ ట్రాన్స్‌పర్సన్స్ గౌరవం, భద్రత పోలీసుల బాధ్యత అని భరోసా ఇచ్చి, భిక్షాటన పరిష్కారం కాదని, ఉపాధి, స్వావలంబన ద్వారానే శాశ్వత మార్పు సాధ్యమని స్పష్టం చేశారు. బ్యాంకుల సహకారంతో ముద్రా రుణాలు మంజూరు చేయడం, ఆరుగురు ట్రాన్స్‌పర్సన్స్‌కు ఐరన్ కియోస్కులు ఏర్పాటు చేసి స్వయం ఉపాధికి ప్రోత్సాహం ఇవ్వడం, అలాగే జీవీఎంసీ ద్వారా 20 మంది ట్రాన్స్‌పర్సన్స్‌కు పారిశుధ్య కార్మికులుగా ఉద్యోగాలు కల్పించినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ పీలా శ్రీనివాస్‌కు, మెడికల్ ఆఫీసర్‌కు, ఎన్‌జీఓ అధికారులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ట్రాన్స్‌పర్సన్స్ ఆనందం, ఆశాభావాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ నగర పోలీసులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

'ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః' టీమ్ సందడి

విశాఖపట్నం: 'ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః' సినిమా యూనిట్ శనివారం నగరంలో సందడి చేసింది. దర్శకుడు తరుణ్ భాస్కర్ హీరోగా, ఈషా రెబ్బా హీరోయిన్‌గా రూపొందిద్దుతున్న ఈ చిత్రం ప్రమోషన్లలో భాగంగా యూనిట్ విశాఖ వచ్చింది. ఈ సందర్భంగా నగరంలోని ఒక ప్రైవేట్ హోటల్‌లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో సినిమా విశేషాలను పంచుకుంది. ఈ సందర్భంగా హీరో తరుణ్ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ.. ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా వస్తున్న ఈ సినిమా తెలుగు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ చిత్రం జనవరి 23న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుందని, విజయవంతం చేయాలని కోరారు. హీరోయిన్ ఈషా రెబ్బా మాట్లాడుతూ.. ఇందులో తాను 'కొండవీటి ప్రశాంతి' అనే పల్లెటూరి అమ్మాయిగా, తరుణ్ భాస్కర్ 'అంబటి ఓంకార్ నాయుడు'గా నటించినట్లు తెలిపారు. పెళ్లి తర్వాత కథ ఆద్యంతం మలుపులు తిరుగుతుందని, భార్యాభర్తల మధ్య గొడవలను పందెంకోళ్ల పోరును తలపించేలా దర్శకుడు ఆసక్తికరంగా చూపించారని చెప్పారు. సినిమా అవుట్ పుట్ చాలా బాగా వచ్చిందని, పక్కాగా ప్రేక్షకుల మనసు దోచుకునేలా ఉంటుందని దర్శకుడు ఏఆర్ సజీవ్ పేర్కొన్నారు. ఈ సినిమాను ఆదరించి విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

బర్త్ వెయిటింగ్ హాల్‌కు శంకుస్థాపన

నర్సీపట్నం: నర్సీప ట్నం ఏరియా ఆస్పత్రి ఆవరణలో ప్రసూతి నిరీక్షణ కేంద్రం నిర్మాణానికి స్పీకర్ సి.హెచ్.అయ్యన్నపాత్రుడు, కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్‌తో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. రూ. 35 లక్షలతో ఏర్పాటు చేసిన టిఫా స్కానింగ్ మిషన్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రూ.2.10 కోట్లతో ఆసుపత్రికి కార్పొరేట్ హంగులు, బర్త్ వెయిటింగ్ హాల్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకువస్తున్నామన్నారు. తుని, పాడేరు వంటి సుదూర ప్రాంతాల నుండి గర్భిణులు ప్రసవాల కోసం ఇక్కడకు వస్తున్నారన్నారు. గర్భిణులు డెలివరీ డేట్‌కు రెండు రోజుల ముందే ఆసుపత్రికి వచ్చి, వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉండేలా ఈ భవనాన్ని డిజైన్ చేశామన్నారు. కలెక్టర్ చొరవతో డెక్కన్ ఫైన్ కెమికల్స్ సంస్థ వారు సీఎస్ఆర్ గ్రాంటు నుంచి నిధులు ఇచ్చారన్నారు.

పీహెచ్‌సీ ఆవరణలో ఆటస్థలం వద్దు

- మండల ప్రత్యేకాధికారికి ఫిర్యాదు చేసిన వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు - తహసీల్దార్ కార్యాలయం ఎదుట నిరసన

నాతవరం: స్థానిక పీహెచ్‌సీ ఆవరణలో ఆట స్థలం ఏర్పాటు చేయరాదని జెడ్పీటీసీ సభ్యురాలు కాపారపు అప్పలనర్స, వైస్ ఎంపీపీ పైల సునీల్, నాతవరం సర్పంచ్ గొలగాని రాణి, ఉప సర్పంచ్ కరక అప్పలరాజు, వైఎస్సార్‌సీపీ శ్రేణులు మండల ప్రత్యేకాధికారి మంగవేణికి ఫిర్యాదు చేశారు. అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసిన తర్వాత కూటమి ప్రభుత్వం చేస్తున్న నియంత వ్యవహార శైలిపై తహసీల్దార్ కార్యాలయం ఎదుట కొంతసేపు నిరసన తెలిపారు. అనంతరం విలేకరులతో మాట్లాడుతూ నాతవరంలో పీహెచ్‌సీ ఏర్పాటుకు ఇదే గ్రామానికి చెందిన దాత 1960లో స్థలం ఉచితంగా ఇచ్చారన్నారు. ఆ స్థలంలో అప్పట్లో నిర్మించిన భవనం శిథిలం కావడంతో గత వైఎస్సార్‌సీపీ హయాంలో సుమారుగా రూ.2 కోట్లతో నూతన భవనం నిర్మించామన్నారు. ఈ పీహెచ్‌సీని 30 పడకల స్థాయికి పెంచేందుకు గతంలో ప్రతిపాదనలు చేశామన్నారు. ఇటీవల ప్రభుత్వం నాతవరం గ్రామంలో ఆటలు ఆడుకునేందుకు గ్రౌండ్ నిర్మించేందుకు నిధులు మంజూరు చేసిందన్నారు. ఈ గ్రౌండ్ నిర్మాణం స్థానిక కూటమి నేతల ప్రోత్సాహంతో పీహెచ్‌సీ స్థలంలో పనులు చేపట్టారన్నారు. పీహెచ్‌సీ స్థలంలో ఆటస్థలం నిర్మాణం చేస్తే పీహెచ్‌సీకి అప్‌గ్రేడ్‌కు స్థల సమస్య వస్తుందన్నారు. గ్రౌండ్ నిర్మాణం కోసం స్థలం నాతవరం గ్రామంలో నాలుగు చోట్ల ప్రభుత్వ భూమి ఖాళీగా ఉందని అక్కడ గ్రౌండ్ నిర్మిస్తే అందరికి బాగుంటుందన్నారు. నాతవరం గ్రామంలో గ్రౌండ్ నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు అయినట్లుగా గానీ పీహెచ్‌సీ స్థలంలో ఆట స్థలం నిర్మాణానికి సంబంధించి పంచాయతీ పాలకవర్గానికి, ఆస్పత్రి అభివృద్ధి కమిటీకి ఎలాంటి సమాచారం లేదన్నారు. ఈ విషయంపై మండల ప్రత్యేకాధికారి జి. మంగవేణి మాట్లాడుతూ మీరు చెప్పిన విషయం పరిశీలిస్తానన్నారు. కార్యక్రమంలో గన్నవరం పీఏసీఎస్ పర్సన్ ఇంచార్జి గొర్లె వరహాలబాబు, వైఎస్సార్‌సీపీ నాతవరం గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడు శెట్టి లచ్చబాబు, వైఎస్సార్‌సీపీ మేధావుల సంఘం మండల శాఖ అధ్యక్షుడు పైల పోతురాజు వైఎస్సార్‌సీపీ మండల మహిళా ఉపాధ్యక్షురాలు రాధ, నాతవరం మాజీ ఉప సర్పంచ్ రాంబాబు, సోషల్ మీడియా అధ్యక్షుడు చింతకాయల సత్యనారాయణ, పార్టీ నాయకుడు అపిరెడ్డి మహేష్, రామకృష్ణ పాల్గొన్నారు.

కొత్తకోట ఏఎస్ఐకు రాష్ట్ర స్థాయి పురస్కారం

రావికమతం: మండలంలో కొత్తకోట పోలీస్ స్టేషన్‌లో పనిచేస్తున్న ఏఎస్ఐ అప్పారావు కమెండేషన్ డిస్క్ -2025, బ్రాంజ్ డిస్క్ అవార్డుకు ఎంపికయ్యారు. ఈ అవార్డుకు జిల్లాలో 14 మందిని ఎంపిక చేస్తూ డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. వీరిలో కొత్తకోట ఏఎస్ఐ అప్పారావు తన 36 ఏళ్ల సర్వీస్‌లో ఎటువంటి రిమార్క్ లేకుండా పని చేయడంతో ఈ అవార్డుకు ఎంపికయ్యారు. అమరావతిలో డీజీపీ నుంచి పురస్కారం అందుకున్నారు. 1989లో ఏఆర్ కానిస్టేబుల్‌గా విధుల్లో చేరారు. 2005లో సివిల్ కానిస్టేబుల్, 2010లో హెడ్ కానిస్టేబుల్‌గా, 2014లో ఏఎస్ఐగా పదోన్నతి పొందారు. రావికమతం, బుచ్చెయ్యపేట, రోలుగుంట, జి.మాడుగుల, సీలేరు పోలీస్ స్టేషన్లలో విధులు నిర్వహించారు. కొత్తకోట సీఐ కోటేశ్వరరావు, ఎస్ఐ శ్రీనివాస్, పోలీస్ సిబ్బంది అభినందించారు.

వందరోజుల ప్రణాళిక పక్కాగా అమలు

జి.మాడుగుల: పదో తరగతి విద్యార్థుల ఉత్తీర్ణత శాతం పెంచడమే లక్ష్యంగా రూపొందించిన వంద రోజుల ప్రణాళికను పక్కాగా అమలు చేయాలని డీఈవో రామకృష్ణారావు ఆదేశించారు. ఆయన స్థానిక ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల, గాంధీనగరంలోని ప్రభుత్వ గిరిజన సంక్షేమ బాలికల ఆశ్రమ పాఠశాలలను ఆయన తనిఖీ చేశారు. పదోతరగతి విద్యార్థులతో మాట్లాడారు. పాఠ్యాంశాలపై అవగాహన కల్పించి సందేహాలు నివృత్తి చేశారు. గణితం,సైన్సు, ఇంగ్లిష్ సబ్జెక్టులపై విద్యార్థులను ప్రశ్నించి, సమాధానాలు రాబట్టారు. తద్వారా వారి గ్రేడ్‌లను పరిశీలించారు.వంద రోజుల ప్రణాళిక అమలుపై ఉపాధ్యాయుల నుంచి తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థులకు ప్రతిరోజు బోధన ప్రణాళిక, పునఃశ్చరణ తరగతులు, ప్రత్యేక కోచింగ్‌పై ఆరా తీశారు. విద్యార్థులకు నిర్వహిస్తున్న యూనిట్ టెస్టులు, వీక్లీ టెస్టులు, మాక్ పరీక్షల ఫలితాలను పరిశీలించారు. తక్కువ గ్రేడ్లలో ఉన్న విద్యార్థులను గుర్తించి వారిపై ప్రత్యేకశ్రద్ధ చూపాలని సూచించారు. అదనపు బోధన తరగతులు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ప్రతి విద్యార్థి కనీస ఫలితాను సాధించేలా వ్యక్తిగత శ్రద్ధ అవసరమని ఆయన పేర్కొన్నారు. వంద రోజుల ప్రణాళికలో భాగంగా రోజువారీ లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకోవాలని, పరీక్షల దృష్ట్యా సిలబస్‌ను సకాలంలో పూర్తి చేయడమే కాకుండా, నిరంతర మూల్యాంకనంతో విద్యార్థుల ప్రగతిని పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. ఇవన్నీ అమలు చేస్తే పదో తరగతి ఫలితాల్లో గణనీయమైన మెరుగుదల సాధ్యపడుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఈవో సీహెచ్ బాబూరావుపడాల్, ఎంఈవో-2 వెంకటరమణమూర్తి పాల్గొన్నారు.

విభిన్న ప్రతిభావంతులకు సముచిత స్థానం

- కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్
- ఉపకరణాల పంపిణీ

పాడేరు: విభిన్న ప్రతిభావంతులకు సమాజంలో సముచిత స్థానం కల్పించాలని కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ సూచించారు. కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో విశాఖపట్నం ఎబిలిటీ రీ హెబిలిటేషన్ సెంటర్ ఆధ్వర్యంలో పలువురు దివ్యాంగులకు వీల్‌చైర్లు, ఉపకరణాలు పంపిణీ చేశారు. కుమ్మరిపుట్టు గ్రామానికి చెందిన వినిత అనే రెండేళ్ల దివ్యాంగురాలు త్వరగా కోలుకునేలా పౌష్టికాహారం, ఫిజియోథెరపి అందించాలని ఆదేశించారు. శారీరక అంగ వైకల్యంతో బాధపడుతున్న దివ్యాంగులకు జిల్లా ఆస్పత్రిలో రీహెబిలిటేషన్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేశామన్నారు. శారీరక, మానసిక ఎదుగుదల లోపంతో బాధపడుతున్న చిన్నారులకు ఫిజియోథెరపి, న్యూట్రిషన్ అందిస్తామన్నారు. రీహెబిలిటేషన్ సెంటర్ డైరెక్టర్ దిలీప్‌పాత్రుడు, కౌన్సిలర్ స్వప్న పాల్గొన్నారు.

రైతులు ఆర్థిక పరిపుష్టికి కృషి

- అరకు కాఫీకి అంతర్జాతీయ గుర్తింపునకు కృషి చేసిన జీసీసీ

పాడేరు: కాఫీ రైతులు దళారులను నమ్మి మోసపోవద్దని జీసీసీ చైర్మన్ కిడారి శ్రావణ్‌కుమార్ పిలుపునిచ్చారు. మండలంలోని మోదాపల్లి గ్రామంలో నిర్వహించిన కాఫీ రైతుల అవగాహన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. కాఫీ రైతులకు జీసీసీ గిట్టుబాటు ధరను కల్పిస్తుందన్నారు. జీసీసీ కిలో పార్చిమెంట్ రూ.450, చెర్రీ రూ.270, రోబాస్ట్రా చెర్రీ రూ.170లకు కొనుగోలు చేస్తుందన్నారు. అరకు కాఫీకి అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో గుర్తింపు తీసుకువచ్చేందుకు జీసీసీ ఎంతో కృషి చేసిందన్నారు. కాఫీ రైతులు ఆర్థికంగా బలపడేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటుందన్నారు. కార్యక్రమంలో జీసీసీ డైరెక్టర్ బొర్రా నాగరాజు, రాష్ట్ర ఎస్టీ సెల్ ఆర్గనైజేషన్ సెక్రటరీ సాగర సుబ్బారావు, టీడీపీ నాయకులు త్రినాథ్, మురళి, మల్లేష్, జీసీసీ మేనేజర్లు, జీసీసీ సిబ్బంది, కాఫీ రైతులు పాల్గొన్నారు.

విదేశాంగ విధానం ఏదో పార్టీ పాలసీ కాదు

- రాహుల్‌పై శశి థరూర్ పరోక్ష వ్యాఖ్యలు

న్యూఢిల్లీ: కాంగ్రెస్ ఎంపీ శశి థరూర్ మరోసారి తన పార్టీని ఇబ్బందిపెట్టే వ్యాఖ్యలు చేశారు. "విదేశాంగ విధానం అనేది బీజేపీ లేక కాంగ్రెస్ విధానం కాదు. అది దేశానికి సంబంధించింది. ఈ విషయంలో దేశ ప్రధాని ఓటమిని వేడుక చేసుకోవడం సరికాదు. అది దేశం ఓటమి పట్ల సంబరపడటంతో సమానం. రాజకీయాల్లో ఉన్నవారు చేయకూడని పని అది." అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. 'ఓట్ చోరీ' వంటి అంశాలపై ప్రధాని మోదీని నేరుగా వ్యతిరేకిస్తూ తన విదేశీ పర్యటనల్లో రాహుల్ పలు వ్యాఖ్యలు చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. దీంతో రాహుల్‌గాంధీని పరోక్షంగా ఉద్దేశిస్తూ థరూర్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారని భావిస్తున్నాయి. 'ఇండియా టుడే' నిర్వహించిన సదస్సులో శశి థరూర్ పాల్గొన్నారు. పాకిస్థాన్ హెచ్చరికలను తేలిగ్గా తీసుకోరాదని ఈ సందర్భంగా ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. మారిన దాయాది సైనిక వ్యూహాలను భారత్ విస్మరించరాదని అన్నారు. పాక్- బంగ్లా రక్షణ ఒప్పంద సంప్రదింపులపై స్పందిస్తూ.. తనకు భారత్ శత్రువు అని చెప్పే ప్రయత్నం బంగ్లాదేశ్ చేస్తోందన్నారు. ఈశాన్య రాష్ట్రాలను దేశం నుంచి విడగొడతామంటూ వస్తున్న హెచ్చరికల పట్ల ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

శబరిమల ఆదాయం 332 కోట్లు

శబరిమల: కేరళలోని ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం శబరిమలలో 41 రోజుపాటు కొనసాగిన మండల పూజ శనివారంతో వైభవంగా ముగిసింది. ఈ పూజ సమయంలో 30.56 లక్షల మంది భక్తులు అయ్యప్ప స్వామిని దర్శించుకున్నారని, దీని ద్వారా ఆలయానికి రూ.332.77 కోట్ల ఆదాయం సమకూరిందని ట్రావెన్‌కోర్ దేవస్థానం బోర్డు అధ్యక్షుడు కె.జయకుమార్ తెలిపారు. గత ఏడాదితో పోలిస్తే ఈసారి ఆదాయం సుమారు రూ.35.70 కోట్ల మేర పెరగిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. మొత్తం ఆదాయంలో ఒక్క కానుకల రూపంలోనే రూ.83.17 కోట్లు వచ్చాయని, మిగిలిన మొత్తం ప్రసాదాల విక్రయం, ఇతర వనరుల ద్వారా లభించినట్లు వెల్లడించారు.

నరేగా రద్దు.. రాష్ట్రాల నిర్ణయాధికారాన్ని లాక్కోవడమే

- జీ రామ్ జీతో పేదలకు నష్టం, కార్పొరేట్లకు లాభం - రాహుల్ గాంధీ

న్యూఢిల్లీ: మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ (ఎంజీ నరేగా) పథకాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం రద్దు చేయడం రాష్ట్రాలపై ప్రత్యేక్ష దాడేనని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్‌గాంధీ అన్నారు. ప్రధాని మోదీ చర్య రాష్ట్రాల నిర్ణయాధికారాన్ని లాక్కునే కుట్రలో భాగమేనని ఆరోపించారు. న్యూఢిల్లీలోని కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జు ఖర్గే అధ్యక్షతన సీడబ్ల్యూసీ సమావేశం జరిగింది. అనంతరం సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలను ఖర్గే, రాహుల్‌గాంధీ మీడియాకు వివరించారు. రాహుల్ మాట్లాడుతూ.. నోట్ల రద్దు లాగే నరేగా పథకం రద్దు నిర్ణయం కూడా ఎటువంటి అధ్యయనం లేకుండా, కనీసం.. మంత్రివర్గాన్ని కూడా సంప్రదించకుండా మోదీ ఏకపక్షంగా తీసుకున్నదేనని ఆరోపించారు. "నరేగా కోట్లాది మందికి కనీస వేతనానికి హామీ ఇచ్చిన పథకం. దీని ద్వారా దేశంలోని కార్మికులకు కనీస స్థాయి వేతనం దక్కింది. ఇంతకంటే, దయనీయంగా, తక్కువ స్థాయిలో పనిచేయాల్సిన పరిస్థితి లేకుండా రక్షణ కల్పించింది. కానీ, ఇప్పుడు ఆ రక్షణ వ్యవస్థను కూల్చేసే కుట్ర జరుగుతోంది. తద్వారా కార్మిక వ్యవస్థను నిర్వీర్యం చేయాలని చూస్తున్నారు. కేంద్రం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం రాష్ట్రాలపై ప్రత్యక్షంగా దాడి చేయడమే. రాష్ట్రాలకు చెందాల్సిన నిధులను కేంద్రం తన చేతుల్లోకి తీసుకుంటుంది. నిర్ణయాధికారాన్ని లాక్కుంటుంది. ఇది ఫెడరల్ స్ఫూర్తికి విరుద్ధం. విఘాతం. దేశంలో గ్రామ పంచాయతీ వ్యవస్థను బలోపేతం చేసిన బలమైన సాధనంగా నరేగా నిలిచింది. గ్రామస్థాయిలో రాజకీయ భాగస్వామ్యాన్ని గణనీయంగా పెంచింది. నిధులను అందించడం నిర్ణయాధికారాన్ని పంచాయతీలకే ఇచ్చింది. ఇప్పుడు ఈ పథకంపై దాడి చేయడం అంటే ముమ్మాటికీ గ్రామ పంచాయతీలను బలహీనపరచడమే" అని రాహుల్‌గాంధీ ధ్వజమెత్తారు.

10 వేల ఎకరాల్లో ఉద్యాన పంటలు

విజయనగరం: జిల్లాలో అదనంగా 10 వేల ఎకరాల్లో ఉద్యానసాగుకు ప్రణాళికలు రూపొందించినట్టు కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి తెలిపారు. ప్రభుత్వ శాఖలు సమష్టిగా, సమన్వయంతో కృషిచేసి లక్ష్యాన్ని సాధించాలన్నారు. వ్యవసాయ, ఉద్యాన శాఖ అధికారులతో కలెక్టరేట్ ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. వ్యసాయాన్ని లాభసాటి చేయాలన్న ఉద్దేశంతో సంప్రదాయ వరి పంటకు బదులు ఉద్యాన పంటల విస్తరణకు ప్రత్యేక మిషన్‌ను రూపొందించామన్నారు. ప్రస్తుత రబీ సీజన్‌లో 4వేలు ఎకరాలు, ఖరీఫ్‌లో 6 వేలు ఎకరాల్లో సాగు పెంచాలన్నది మిషన్ లక్ష్యమన్నారు. పొలానికి 180 మీటర్ల దూరం లోపు విద్యుత్ సదుపాయం ఉన్న రైతులను ముందుగా ఎంపిక చేయాలన్నారు. సమావేశంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి వి. తారకరామరావు, డీఆర్‌డీఏ పీడీ శ్రీనివాసపాణి, తదితరులు పాల్గొన్నారు. ప్రధాన మంత్రి సూర్యఘర్ పథకంలో భాగంగా జిల్లాలోని ఎస్సీ, ఎస్టీ కుటుంబాలకు ఉచితంగా సౌర విద్యుత్‌ను అందించే పథకాన్ని జనవరి మొదటి వారంలో ప్రారంభించాలని కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి తెలిపారు. అర్హులైన ప్రతి ఇంటిపై రెండు కిలో వాట్ల సామర్థ్యం కలిగిన సౌర విద్యుత్ ఫలకాల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా అందిస్తుందన్నారు.

అప్పటి ప్రేమలే గొప్పవి

90ల నాటి ప్రేమలే ఎంతో గొప్పవనీ, వాటినే తాను బలంగా నమ్ముతానని అంటున్నది బాలీవుడ్ బ్యూటీ అనన్య పాండే. నేటితరం ఫాలో అవుతున్న డేటింగ్ ట్రెండ్స్, ఆధునిక హుక్‌అప్ సంస్కృతికి తాను పూర్తిగా వ్యతిరేకమని చెబుతున్నది. తాజాగా, ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. వ్యక్తిగత జీవితం, ఫ్యామిలీ వ్యాల్యూస్ గురించి తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నది. తాను కుటుంబానికి, ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్‌కి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తానని వెల్లడించింది. "నేను నా కుటుంబాన్ని ఎంతో ప్రేమిస్తున్నా. నా భాగస్వామి కూడా అలాగే ఉండాలని ఆశిస్తున్నా. అంతేకాదు.. అతని కుటుంబం కూడా నా కుటుంబంలాగే మారాలని కోరుకుంటున్నా!" అంటూ.. ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ గురించి చెప్పుకొచ్చింది. పాతకాలం నాటి సాంప్రదాయ ప్రేమకథలంటే తనకు ఎంతో నమ్మకమనీ.. అదే తాజా సినిమాలో తాను పోషించిన రూమీ పాత్రకు తనను మరింత దగ్గర చేసిందనీ అంటున్నది. అనన్య మాటలు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా పలువురు నెటిజన్లు.. అనన్య పాండేపై వచ్చిన డేటింగ్ రూమర్స్‌ను గుర్తుచేస్తున్నారు. ఇషాన్ ఖత్తర్, కార్తిక్ ఆర్యన్, ఆదిత్యరాయ్ కపూర్ వంటి స్టార్లతో డేటింగ్ ముచ్చట్ల గురించీ చెప్పాలని కామెంట్లు పెడుతున్నారు. బాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు చుంకీ పాండే కూతురైన అనన్య.. హిందీ పరిశ్రమలో అత్యంత పాపులర్ హీరోయిన్లలో ఒకరిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నది. తన గ్లామర్, స్టయిల్, ఫ్యాషన్ స్టేట్‌మెంట్స్‌తో దేశవ్యాప్తంగా భారీ ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్‌ను సంపాదించుకున్నది.

ఆ హక్కు.. అందరికీ ఉంది!

తమ రూపాన్ని మెరుగుపరుచుకునే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంటుందని అంటున్నది బుల్లితెర నటి ప్రియాంక చాహర్ చౌదరి. సర్జరీలతో శరీరాన్ని నాజూకుగా మలుచుకున్నదంటూ.. ప్రియాంకపై కొద్దికాలంగా సోషల్ మీడియాలో విపరీతమైన ట్రోల్స్ వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఓ జాతీయ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. తనపై వస్తున్న రూమర్లపై స్పందించింది ప్రియాంక. "సర్జరీలతో నా రూపాన్ని మార్చుకున్నానని కొందరు లేనిపోని ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. చాలాకాలంగా ఇలాంటి మాటలు వింటూనే ఉన్నాను. కానీ, అవన్నీ వాస్తవాలు కాదు" అంటూ చెప్పింది. "గతేడాది నా ఆరోగ్యం బాగోలేక ఆసుపత్రిలో చికిత్స తీసుకున్నాను. ఎక్కువ మోతాదులో యాంటి బయాటిక్స్ తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. అయితే, చాలా మందికి ఈ విషయం తెలియదు. వాటి ప్రభావం వల్లే నేను బరువు తగ్గాను. నా ముఖంలోనూ కొద్దిగా మార్పులు వచ్చాయి. దానికే కొందరు ఏదేదో ఊహించుకుంటున్నారు. నాపై లేనిపోని ఆరోపణలు గుప్పిస్తున్నారు" అంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. ఇక ప్రతి ఒక్కరికీ తమ రూపాన్ని మెరుగుపరుచుకునే హక్కు ఉందనీ, అది పూర్తిగా వారి ఇష్టమేనని స్పష్టం చేసింది. "నేను కళ్లకు కాజల్ అద్దుకున్నా, లెన్స్ పెట్టుకున్నా.. ముఖానికి ఏదో చేయించుకున్నానని అనుకుంటారు. అందుకే నేను చెప్పేదేంటంటే.. నా ముఖం.. నా ఇష్టం!" అంటూ ఘాటుగా స్పందించింది. అయినా, తన ముఖానికి మేకప్ తప్ప ఏదీ చేయలేదనీ, అయినప్పటికీ కొందరు నమ్మడం లేదనీ వాపోయింది. ఇంకా ఏదేదో మాట్లాడుతూనే ఉంటారనీ, అలా గాసిప్స్‌ను ప్రచారం చేయడం సరైన పద్ధతికాదని హితవుపలికింది.

కాలంతో ప్రయాణం...ఆపరేషన్ డ్రీమ్ థియేటర్

ఈ ఏడాది తెలుగులో 'ఓజీ' చిత్రంతో భారీ విజయాన్ని దక్కించుకుంది కన్నడ భామ ప్రియాంక మోహన్. ప్రస్తుతం ఆమె దక్షిణాదిన భారీ ప్రాజెక్ట్స్‌తో బిజీగా ఉంది. తాజాగా ఈ సొగసరి కన్నడ చిత్రం '666: ఆపరేషన్ డ్రీమ్ థియేటర్'లో భాగమైంది. ధనంజయ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి హేమంత్ ఎం రావు దర్శకుడు. శివరాజ్‌కుమార్ కీలక పాత్రధారి. శనివారం ఈ సినిమా నుంచి ప్రియాంక మోహన్ ఫస్ట్‌లుక్‌ని విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆమె వింటేజ్ లుక్‌లో కనిపిస్తున్నది. టైమ్‌ట్రావెల్ కథాంశమిదని, ప్రేక్షకుల్ని సరికొత్త ఫాంటసీ ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్తుందని, ప్రియాంక మోహన్ పాత్ర భిన్న కోణాల్లో సాగుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఇప్పటికే మూడు షెడ్యూల్స్ పూర్తయ్యాయని, తెలుగు, కన్నడ భాషల్లో భారీ స్థాయిలో విడుదలకు సన్నాహాలు చేస్తున్నామని నిర్మాత వైశాక్ జె గౌడ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి చరణ్‌రాజ్ స్వరకర్త.

వనవీరగా మారిన వానర

అవినాష్ తిరువీధుల హీరోగా, దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్న మైథలాజికల్ రూరల్ డ్రామా 'వనవీర'. ఈ సినిమాకు ముందు అనుకున్న పేరు 'వానర'. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల ఈ సినిమా టైటిల్‌ను మార్చవలసి వచ్చిందని మేకర్స్ తెలిపారు. సిమ్రాన్ చౌదరి కథానాయిక. అవినాష్ బుయానీ, ఆలపాటి రాజా, సి.అంకిత్‌రెడ్డి నిర్మాతలు. జనవరి 1న విడుదల కానున్నది. శనివారం హైదరాబాద్‌లో ట్రైలర్‌ను లాంచ్ చేశారు. అవినాష్ తిరువీధుల మాట్లాడుతూ 'ఇప్పటికే 'వానర' అనే టైటిల్‌పై పబ్లిసిటీ చేశాం. అయిదురోజుల్లో సినిమా రిలీజ్ కానుంది. ఇలాంటి సమయంలో టైటిల్ మార్చాల్సివచ్చింది. 'వానర' అంటే హనుమంతుడే గుర్తొస్తారు. కానీ రూరల్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో సాగే ఈ సినిమాలో కులరాజకీయాలకు చెందిన అంశాలుంటాయి. అందుకే ఈ కథకు 'వానర' సరైన టైటిల్ కాదని సెన్సార్ వారు చెప్పడంతో మార్చక తప్పలేదు. ఈ సినిమాలో కీరోల్స్ చేసిన వారు కూడా కనీసం సోషల్ మీడియా ద్వారా కూడా సపోర్ట్ చేయడం లేదు. ఏదేమైనా కంటెంట్‌పై నమ్మకంతో హిట్ సినిమా ఇవ్వబోతున్నాం' అన్నారు.

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