

విధుల్లో అలసత్వం వహించే అధికారులపై చర్యలు తప్పవు



-ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల సమీక్ష

సమావేశంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి స్పష్టికరణ
 విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రజలకు మంచి చేయాలనే తపనతో కూటమి ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని, దానిని ప్రజలకు చేరువ చేసేలా అధికారులు చిత్తశుద్ధి, జవాబుదారీతనంతో బాధ్యతలు నిర్వహించాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి, పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖల మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. ఆయన విశాఖ కలెక్టరేట్ భవనంలో ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలకు సంబంధించి పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ సీటి నరఫరా విభాగం అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడారు. “విధుల్లో అలసత్వం వహించకుండా, అవినీతికి తావులేకుండా పంచాయతీరాజ్ శాఖను ప్రభావవంతంగా తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యంతో అధికారులు పని చేయాలి. ఉపాధి హామీ పథకం కింద పద్దెండు గంటల పని చేయాలి. విధుల్లో నిర్లక్ష్యంగా ఉన్నా, నిధులు దుర్వినియోగం చేసినా సహించేది లేదు. సోఫల్ ఆడిట్ను పక్కాగా నిర్వహించాలి. ప్రతి అధికారి నిబంధనలకు లోబడి పని చేస్తూ, అభివృద్ధి సంక్షేమ ఫలాలను ప్రజలకు అందించాలి. రాజకీయ సిఫారసులు, ఒత్తిళ్లకు అధికారులు తలొగ్గాల్సిన అవసరం లేదు. పంచాయతీరాజ్ శాఖను బలోపేతం చేసేలా ఒకేసారి పది వేల మందికి పదోన్నతులు కల్పించాం. ఉద్యోగులకు ఏ కష్టం వచ్చినా అండగా ఉంటున్నాం. ఉమ్మడి కడప జిల్లాలో ఓ ఎంపీడీవోపై దాడి జరిగితే స్వయంగా వెళ్లి భరోసా కల్పించాం. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయకత్వంలో కేంద్ర పెద్దలను ఒప్పించి నిధులు తీసుకొస్తున్నాం. ప్రభుత్వ కష్టానికి ప్రతిఫలం దక్కాలి అధికారులు పని చేయాలి. గత ప్రభుత్వం పంచాయతీరాజ్ శాఖను నిర్లక్ష్యం చేసింది .. గత



ప్రభుత్వం పంచాయతీరాజ్ శాఖను పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేసింది. ఆర్థిక క్రమశిక్షణ గాడి తప్పేలా ఇష్టారాజ్యంగా నిధులు దారి మళ్లించింది. జలజీవన్ మిషన్ లక్ష్యాలను నిర్లక్ష్యం చేసింది. దీంతో రూ.4 వేల కోట్లు దుర్వినియోగం అయ్యాయి. కొన్ని పనులు చేసినట్లు దస్తాల్లో చూపిస్తున్నా, క్షేత్రస్థాయిలో ఎక్కడా ఫలితాలు కనిపించడం లేదు. ఆయా తప్పిల్ని సరిచేస్తూ కూటమి ప్రభుత్వం సుపరిపాలన దిశగా సాగుతోంది. కొంతమంది అధికారులు ఇప్పటికీ వైకాపా నాయకులతో సత్సంబంధాలు కొనసాగిస్తూ, కూటమి ప్రభుత్వ పాలసీల అమల్లో నిర్లక్ష్యంగా ఉంటున్నారని ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయి. అలాంటి వారు తీరు మార్చుకోకపోతే, కఠినంగా వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది” అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. అనంతరం డిప్యూటీ సీఎం ఆడిగిన ప్రశ్నకు విశాఖ జిల్లా పంచాయతీరాజ్ ఎన్ఈ సంపత్కూమార్ సరిగ్గా జవాబు ఇవ్వలేకపోవడంతో అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. సమావేశంలో విశాఖ దక్షిణం ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, ఉపాధిహామీ పథకం డైరెక్టర్ షణ్ముఖరావు, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎస్.హరేంద్రప్రసాద్ తో పాటు ఆయా శాఖల జిల్లా, రాష్ట్రస్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు. గత ప్రభుత్వం పంచాయతీరాజ్ శాఖను పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేసింది. ఆర్థిక క్రమశిక్షణ గాడి తప్పేలా ఇష్టారాజ్యంగా నిధులు దారి మళ్లించింది. జలజీవన్ మిషన్ లక్ష్యాలను నిర్లక్ష్యం చేసింది. దీంతో రూ.4 వేల కోట్లు దుర్వినియోగం అయ్యాయి. కొన్ని పనులు చేసినట్లు దస్తాల్లో చూపిస్తున్నా, క్షేత్రస్థాయిలో ఎక్కడా ఫలితాలు కనిపించడం లేదు. ఆయా తప్పిల్ని సరిచేస్తూ కూటమి ప్రభుత్వం సుపరిపాలన దిశగా సాగుతోంది. కొంతమంది అధికారులు ఇప్పటికీ వైకాపా నాయకులతో సత్సంబంధాలు కొనసాగిస్తూ, కూటమి ప్రభుత్వ పాలసీల అమల్లో నిర్లక్ష్యంగా ఉంటున్నారని ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయి. అలాంటి వారు తీరు మార్చుకోకపోతే, కఠినంగా వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది” అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు.

అనకాపల్లి ఉత్సవ్ సందడి

అనకాపల్లి: ఆంధ్రప్రదేశ్ టూరిజం శాఖ ఆధ్వర్యం మొట్ట మొదటిసారిగా ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న అనకాపల్లి ఉత్సవ్ ఘనంగా ప్రారంభమైంది. ఉత్సవ్ నేపథ్యంలో అనకాపల్లి ఎన్టీఆర్ స్టేడియం, బెల్లం మార్కెట్, అమృతాపురం మండలం కొండకర్ల ఆవ, పరవాడ మండలం ముత్యాలమ్మపాలెం బీచ్ తదితర ప్రాంతాల్లో సందడి వాతావరణం నెలకొంది. అనకాపల్లి ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో అనకాపల్లి ఉత్సవ్ కార్యక్రమాలను శాసనసభాపతి చింతకాయల అయ్యన్న పాత్రుడు, జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి కొల్లూ రవీంద్ర, పర్యాటక శాఖ మంత్రి కరుణ దుర్గేష్, హోంశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత, పార్లమెంట్ సభ్యులు సిఎం రమేష్ ప్రారంభించారు. ముందుగా అనకాపల్లి ఉత్సవ్ పాట ఆవిష్కరణ చేశారు. అనంతరం శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు, అనకాపల్లి పార్లమెంటు సభ్యులు సిఎం రమేష్ ప్రసంగించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, ఎన్పి తుహినీ సిన్హా, శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ, సుందరపు విజయ కుమార్, కార్యోపసేవ వైర్లెస్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, బత్తుల తాతయ్య బాబు, మల్ల సురేంద్ర, కె.బాలాజీ, పివిజి కుమార్, ఇ.శ్రీరామమూర్తి ఇతర నాయకులు పాల్గొన్నారు. పుష్ప ప్రదర్శన ప్రారంభంఅనకాపల్లి : అనకాపల్లి ఉత్సవ్లో భాగంగా శుక్రవారం ఎన్టీఆర్ బెల్లం మార్కెట్ యార్డ్లో షువర్ షో ప్రారంభించారు. జాతిపిత మహాత్మా గాంధీ వర్ధంతి సందర్భంగా శాసనసభ సభాపతి, చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు, రాష్ట్ర గనుల శాఖ మంత్రి కొల్లూ రవీంద్ర, అనకాపల్లి శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ, పార్లమెంట్ సభ్యులు సిఎం రమేష్, అనకాపల్లి జిల్లా విజయ కృష్ణన్ పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు. ఆకట్టుకున్న బీచ్ ఫెస్టివల్ పరవాడ : పరవాడ మండలం ముత్యాలమ్మపాలెం బీచ్లో బీచ్ ఫెస్టివల్ను శుక్రవారం స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్న పాత్రుడు, మంత్రి కొల్లూ రవీంద్ర, ఎంపీ సిఎం రమేష్, పెండ్రుర్తి ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ బాబు ప్రారంభించారు. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి కార్యక్రమానికి హాజరైన ప్రజాప్రతినిధులు బీచ్ ఫెస్టివల్ను విజయవంతంగా నిర్వహించిన నిర్వాహకులను ఆభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ సిఎం రమేష్ మాట్లాడుతూ ముత్యాలమ్మపాలెం బీచ్ను పర్యాటక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతుందని తెలిపారు. ప్రతి సంవత్సరం ఇలాంటి బీచ్ ఉత్సవాలను నిర్వహించడంతో పాటు, ఈ ప్రాంతంలో వివిధ పరిశ్రమలు, కంపెనీలు ఏర్పాటు చేసి యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తామని పేర్కొన్నారు. బీచ్ ఫెస్టివల్లో భాగంగా ఆటలు, పోటీలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, నృత్య ప్రదర్శనలు,



సంగీత కార్యక్రమాలు సందర్భులను ఆకట్టుకున్నాయి. ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఫుడ్ ఫెస్టివల్లో వివిధ రకాల వంటకాలు ప్రజలను విశేషంగా ఆకర్షించాయి. చిన్నారుల కోసం ప్రత్యేక ఆటల విభాగాలు, యువత కోసం క్రీడా పోటీలు ఏర్పాటు చేయడంతో బీచ్ ప్రాంతం పండుగ వాతావరణాన్ని సంతరించుకుంది. భారీ సంఖ్యలో ప్రజలు, పర్యాటకులు బీచ్ ఫెస్టివల్కు తరలివచ్చి కార్యక్రమాలను ఆస్వాదించారు. స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, గ్రామస్థులు, యువకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమ విజయానికి సహకరించారు. ఆవలో బోట్ షికారు ముసగపాక/ యలమంచిలి బోట్ : అమృతాపురం మండలం కొండకర్ల ఆవ ప్రాంతంలో శుక్రవారం అనకాపల్లి ఉత్సవ్ను జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి కొల్లూ రవీంద్ర, స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రులు జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ఘనంగా ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆవలో బోట్ షికారులో మంత్రి కొల్లూ రవీంద్ర, స్పీకర్ అయ్యన్న పాత్రుడు, ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ కుమార్, ఎంపీ సిఎం రమేష్ కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, ఎన్పి తుహినీ సిన్హా తదితరులు విహరించారు. అనకాపల్లి జిల్లాకు ప్రతీక అయిన ఏడికొప్పాక కొయ్య బొమ్మల తయారీ విధానాన్ని ముఖ్య అతిథులు పరిశీలించారు. కొండకర్ల ఆవలో బోటు షికారు పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. బొమ్మలు వేపాలు, తప్పెటగుళ్ళు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అలరించాయి. ఏడికొప్పాక బొమ్మలు తయారీ, చెక్కతో చేసిన కళాఖండాలు, సవర పెయింటింగ్, వాటర్ కలర్స్ పెయింటింగ్, బ్లాకు ప్రింటింగ్, ఘోటోగ్రఫీ, కుండలపై వేసిన బొమ్మలు, మత్స్యకార వస్తువులు, మట్టి బొమ్మలు కుండలు తయారీ, అంప్రదాయక పెయింటింగ్ వంటి అంశాలలో ఏర్పాటు చేసిన స్టాల్స్లో ప్రజలు, విద్యార్థులు భాగస్వాములయ్యారు. జిల్లాలో స్థానిక ఉత్పత్తులైన మాడుగుల హల్వా, ఆరక కాఫీ, గిరిజన ఉత్పత్తులు, స్థానిక సంప్రదాయ వంటలతో ఏర్పాటు చేసిన స్టాల్స్ పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి.

జాతిపితకు దేశం ఘననివాళి

దిల్లీ: మహాత్మాగాంధీ 78వ వర్ధంతి సందర్భంగా యావద్దేశం ఆయనను స్మరించుకుంది. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, ఉపరాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ.. జాతిపితకు నివాళులర్పించారు. దిల్లీలోని రాజ్ భూట్ కు చేరుకొని గాంధీజీ స్మారకస్థలి వద్ద అంజలి ఘటించారు. రక్షణమంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ తో పాటు మరికొందరు నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మహాత్ముడి సేవలను స్మరించుకున్నారు. వివిధ రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు, మంత్రులు మహాత్ముడికి ఘననివాళి అర్పించారు. సుప్రీంకోర్టు, దిల్లీ హైకోర్టు ప్రాంగణాల్లో రెండు నిమిషాల పాటు మౌనం పాటించారు. 1948 జనవరి 30 గాంధీ మరణించిన రోజును ఏటా అమరవీరుల దినోత్సవంగా జరుపుకొంటున్న విషయం తెలిసిందే.



జన్మభూమికి ప్రవాసాంధ్రుల సేవలు స్ఫూర్తిదాయకం

-పేదలకు నాణ్యమైన వైద్యసేవల 'సంజీవని' లక్ష్యం -హెచ్ఓల్లో ఎంసీహెచ్ భవన ప్రారంభోత్సవంలో సీఎం

అమరావతి: 'చాలామంది సంపాదించినంతా పిల్లలకే ఇవ్వాలనుకుంటారు. ఇవ్వాలి..అదే సమయంలో కొంతభాగం సమాజానికి కేటాయింపాలి. అందులో దొరికే సంఖ్యపై మరెందులోనూ రాదు. జన్మభూమిని మరచిపోకుండా ప్రవాసాంధ్రులు చేస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలు స్ఫూర్తిదాయకం. అందుకు నిరర్హనమే జింకానా బృందం చేసిన కృషి' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. శుక్రవారం ఆయన గుంటూరు జిజీహెచ్ఓల్లో జింకానా బృందం సమకూర్చిన రూ.వంద కోట్లతో నిర్మించిన కానూరి-జింకానా మాతాశిశు సంరక్షణ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించి మాట్లాడారు. మంచి మిగిలి ఉందని నిరూపించారు.. 'సమాజంలో ఇంకా మంచి మిగిలి ఉందనడానికి మీరంతా ఉదాహరణ. చదువుకున్న కాలేజీని గర్వ పెట్టుకుని 1981లోనే జింకానాను ఏర్పాటు చేసి, ఇంత పెద్ద ఎత్తున సాయం చేస్తున్నారు. రూ.వంద కోట్లతో మాతాశిశు సంరక్షణ కేంద్రాన్ని నిర్మించడం గొప్ప విషయం.



మిమ్మల్ని ఆభినందిస్తున్నా. భవిష్యత్తులోనూ దాని నిర్వహణకు ఇబ్బందులు రాకుండా కొంత సొమ్ము డిపాజిట్ చేయడం మరో గొప్ప విషయం. పరికరాలకు ప్రభుత్వం మరో రూ.27 కోట్లు కేటాయించింది. గుంటూరులో మిలీనియమ్ బ్లాక్ విస్తరణకు రూ.16 కోట్లు, విశాఖ ఏయూ మెడికల్ కాలేజీ సెంట్రీయన్ బ్లాక్కు రూ.60 కోట్లు, కాకినాడ అనుపత్రిక రూ.40 కోట్లు, కర్నూలు మెడికల్ కాలేజీకి రూ.25 కోట్లు లెక్కన అనేకమంది స్వచ్ఛందంగా ముందుకొచ్చి ఖర్చు పెడుతున్నారు.

దక్షిణాసియాకు ప్రధాన ద్వారంగా ఏపీ

-ఆ లక్ష్యంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం అడుగులు

విశాఖపట్నం: దక్షిణాసియాకు ప్రధాన ద్వారంగా ఏపీని అభివృద్ధి చేయాలనే లక్ష్యంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోందని కేంద్ర శాస్త్ర సాంకేతిక, భూ విజ్ఞానశాఖ మంత్రి డాక్టర్ జితేంద్రసింగ్ పేర్కొన్నారు. సముద్ర వాణిజ్యానికి కేంద్ర బిందువుగా విశాఖ అవతరించనుందన్నారు. అలాగే అంతర్జాతీయ స్థాయి మారిటైం, 'సర్వెయ్ కోస్ట్ గేట్'గా ఏపీని నిలిపేందుకు కేంద్రం కట్టుబడి ఉందన్నారు. విశాఖపట్నంలోని బీచ్ రోడ్డులో రాడిసన్ బిల్డా రిసార్టు ఎదురుగా సీఎస్ఐఆర్-నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఓషన్ గ్రఫీ రీజనల్ సెంటర్ ను ఆయన శుక్రవారం రాష్ట్ర హోం శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత, ఎంపీ శ్రీధరత్, ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావులతో కలిసి ప్రారంభించారు. సందర్భంగా జితేంద్రసింగ్ మాట్లాడుతూ.. 4 ఏకరాల్లో రూ.32 కోట్లతో నిర్మించిన ఓషన్ గ్రఫీ రీజనల్ సెంటర్ సాగ్రీయ్ పరిశోధనల వనరుల ద్వారా దేశాభివృద్ధికి విశేష సేవలందిస్తుందన్నారు. పడేభూగా నాన్ను ధోరణిలో ఉన్న ఈ కేంద్రాన్ని ఎన్నియే డబుల్ ఇంజనీ సర్కారు కేవలం ఏడాదిలో పూర్తి చేసి వినియోగంలోకి తెచ్చిందన్నారు. సముద్ర వనరుల అన్వేషణలో దేశం మరో ముందడుగు వేసిందని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కఠింపట్టుం గ్లోబల్ ట్రేడ్ ట్రోడ్ సెంటర్ ద్వారా



దక్షిణ, తూర్పు ఆసియా దేశాల మధ్య వాణిజ్య సంబంధాలు బలోపేతం కానున్నాయని వెల్లడించారు. రాష్ట్ర హోం శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత మాట్లాడుతూ.. విశాఖలో సీఎస్ఐఆర్ పరిశోధన సంస్థ ఏర్పాటు రాష్ట్రానికి మరో మైలురాముని లిలుస్తుందన్నారు. సముద్ర శాస్త్ర ప్రయోగంలో దేశం కొత్త అధ్యయనానికి ఇది ఆరంభమన్నారు. ఎంపీ శ్రీధరత్ మాట్లాడుతూ.. ఏపీలో సీఎస్ఐఆర్ పరిశోధన సంస్థలు మరిన్ని ఏర్పాటు కావాలన్నారు. కార్యక్రమంలో డీఎస్ఐఆర్ అండ్ సీఎస్ఐఆర్ డైరెక్టర్ జనరల్ కార్యదర్శి డాక్టర్ కల్లెస్వి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

22వ భూముల సమస్యపై త్వరలో విధాన ప్రకటన

-రైతుల అనుమతితోనే పట్టాదారు హాసుపుస్తకం ముద్రణకు పంపాలి

అమరావతి: రైతులు తరచూ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన పనిలేకుండా 22వ భూముల సమస్యకు పరిష్కారం చూపాలని రెవెన్యూశాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ ఉన్నతాధికారులకు సూచించారు. వీటిపై త్వరలో విధాన ప్రకటన చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. రెవెన్యూ సమస్యలపై ఆయన సీసీఎల్ఏ కార్యాలయంలో ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షించారు. 'మంత్రివర్గ ఉపసంఘంలో 22వ భూములపై చర్చించాం. ఉన్నతాధికారుల స్థాయిలో దీనిపై ఒక విధానం రూపొందిస్తే తర్వాత ప్రభుత్వస్థాయిలో చర్చించి.. నిర్ణయం తీసుకుంటాం' అని సత్యప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. రెవెన్యూ క్లినికల్ మంచి ఫలితాలు వస్తున్నాయని.. వాటిని మరింత సమర్థంగా నిర్వహించాలని చెప్పారు. 'ఫిబ్రవరి 2 నుంచి పట్టాదారు హాసుపుస్తకం పంపిణీ చేపట్టాలి. వాటిలో తప్పులు ఉండడానికి వీలేదు. కొత్త పట్టాదారు హాసుపుస్తకాలు ఇచ్చే ముందే భూయజమానులకు వివరాలు చూపించి.. వారి అనుమతితోనే ముద్రణకు పంపాలి. ఒకసారి పుస్తకం ముద్రించాక అందులో తప్పులు ఉండకూడదు' అని స్పష్టం చేశారు. రీసర్వే సమయంలో గతంలో జరిగిన తప్పులు పునరావృతం కాకూడదని.. రైతుల్ని భాగస్వాములుగా చేయాలని



మంత్రి సత్యప్రసాద్ ఆదేశించారు. 'రీసర్వే కాల పరిమితిని 140 రోజులకు పెంచుతూ కొత్త ఎన్ఓపీ విడుదల చేశాం. తగినంత సమయం ఇస్తున్నాం. దాని ప్రకారమే రీసర్వే చేయాలి. రైతులు అందుబాటులో లేకుంటే సర్వే వాయిదా వేసి.. వారు వచ్చాకే నిర్వహించాలి' అని నిర్దేశించారు.

సంపాదకీయం

క్రీడాకారులకు అవగాహన కల్పించడం కీలకం

భారత్ 2036 ఒలింపిక్స్ నిర్వహణకు సన్నద్ధతను వ్యక్తం చేసింది. 2030 కామన్వెల్త్ క్రీడలకు అతిథ్యం ఇవ్వబోతోంది. ఇంత పెద్ద క్రీడా సంబరాల ముందు దేశాన్ని కలవరపరుస్తున్న విషయం డోపింగ్! ప్రస్తుత ప్రపంచ క్రీడా రంగంలో డోపింగ్లో ఎక్కువమంది పట్టుబడుతున్న దేశాల్లో ఇండియా ముందుండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ప్రపంచ డోపింగ్ నిరోధక సంస్థ 2024లో 7,113 డోపింగ్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తే ఒక్క భారత్లోనే 260 మంది అడ్డెట్టు పాజిటివ్గా తేలారు. రెండు, మూడో స్థానాల్లో ఉన్న ఫ్రాన్స్ (91), ఇటలీ (85) మధ్య అంతరాన్ని గమనిస్తే ఇండియా డోపింగ్కు ఆలవాలమవుతున్నట్లు విదితమవుతోంది. గత మూడేళ్లలో డోపింగ్ పరీక్షల్లో పైస్థానంలో నిలవడం భారత్కిది వరసగా మూడోసారి. ఆసియా క్రీడలు, కామన్వెల్త్ క్రీడల్లో అదరగొట్టి పతకాలు గెలిచిన చాలామంది అడ్డెట్టు నిషేధిత మాదకద్రవ్యాలు ఉపయోగించి పట్టుబడుతున్నారు. 2025లో ఏడుగురు అడ్డెట్టును జాతీయ డోపింగ్ నిరోధక సంస్థ (నాదా) ప్రాథమికంగా సస్పెండ్ చేసింది. పూర్తి నివేదికలు వచ్చిన తరువాత చాలామంది డోపింగా తేలే అవకాశం ఉందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో డోపింగ్ను నిరోధించడం భారత్ క్రీడా రంగానికి పెద్ద సవాల్గా మారింది. క్రీడాకారుల్లో కొంతమంది ఉద్దేశపూర్వకంగా శక్తి సామర్థ్యాలను పెంచుకునేందుకు నిషేధిత ఉత్తరకాలు వాడుతున్నారు. మరికొంతమంది అనారోగ్య సమస్యలతో కొన్నిరకాల మందులు వాడటంతో దొరికిపోతున్నారు. డోపింగ్ పరీక్షల్లో పాజిటివ్గా తేలుతున్న వాళ్లలో రెండో రకం అడ్డెట్టే ఎక్కువ. తెలియక చేసిన తప్పిదంతో కెరీర్లనే కోల్పోతున్నారు. అనారోగ్య సమస్యల కారణంగా వాళ్లు వాడుతున్న ఔషధాల్లో కొన్ని నిషేధిత ఉత్తరకాలు ఉంటున్నాయి. అలాంటివి కలగలిసిన మందులను వాడినా, జాతీయ డోపింగ్ నిరోధక సంస్థకు ముందుగా సమాచారం ఇస్తే సరిపోతుంది. అయితే, ఎలాంటి సమాచారం లేకుండా ఇష్టానుసారం ఔషధాలు వాడటం వల్లే సమస్య తలెత్తుతోంది. సాధారణంగా ఒక పెద్ద టోర్నీ ముగిసిన తరువాత జాతీయ డోపింగ్ నిరోధక సంస్థ క్రీడాకారుల నుంచి రక్త, మూత్ర సమూహాల తీసుకుంటుంది. అందరి నుంచి కాకుండా కొంతమంది నుంచే ఇలా సమూహాలను సేకరిస్తుంది. దీంతో దొరికిపోయే అవకాశం ఉండకపోవచ్చనే భావనతో చాలామంది అడ్డెట్టు ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఉత్తరకాలు వాడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇలా డ్రగ్స్ వాడి పతకాలు గెలిచిన అడ్డెట్టు, తరువాత ఏదో ఒక సందర్భంలో పట్టుబడి తాము అంతకుముందు సాధించిన పతకాలను, రికార్డులను కోల్పోతున్నాం. ఉద్దేశపూర్వకంగా డోపింగ్ చేసేవాళ్ల వల్ల క్రీడలపై గౌరవం తగ్గుతోంది. బెన్ జాన్సన్ ఎంతో గొప్ప అడ్డెట్. 1988 సియోల్ ఒలింపిక్స్లో 100 మీటర్ల పరుగులో సంచలన విజయం సాధించాడు. కానీ, కొన్నాళ్లకు డోపింగ్లో దొరికి ఒలింపిక్స్లో సాధించిన స్వర్ణాన్ని కోల్పోయాడు. సైక్లింగ్లో అతి పెద్ద టోర్నీ అయిన టూర్ డి ఫ్రాన్స్లో లాస్ ఆర్మెన్యాంట్ ఓ దిగ్గజం. ఏడుసార్లు ప్రపంచ ఛాంపియన్. అలాంటి స్టార్ డోపింగ్ చేశానని అంగీకరించి ఖ్యాతిని, బైబిళ్లను పోగొట్టుకున్నాడు. డోపింగ్ వల్ల కలిగి పరిణామాలకు ఈ రెండు సంఘటనలు మచ్చుతునకలు మాత్రమే. ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అడ్డెట్టు డోపింగ్ విషయంలో అప్రమత్తత పాటిస్తుండగా, భారత్ అడ్డెట్టు మాత్రం నిర్లక్ష్యం వీడటం లేదు. ముఖ్యంగా అడ్డెట్టింగ్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్లొంటి క్రీడల్లో మన క్రీడాకారులు తరచూ దొరికిపోతున్నారు. విపరీతమైన డోపింగ్ కేసుల కారణంగా రష్యాపై నిషేధం వేసింది. ఆ జట్టు క్రీడాకారులు ఒలింపిక్స్కు కూడా దూరమయ్యారు. పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే భవిష్యత్లో భారత్ సైతం అలాంటి దుస్థితినే ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఉంది. నిషేధిత మాదక ద్రవ్యాలు వాడి దొరికిపోతే పరిణామాలు ఎంత తీవ్రంగా ఉంటాయో క్రీడాకారులకు అర్థమయ్యేలా చేయాలి. కోచ్లు, క్రీడా సమాఖ్యలు ఈ బాధ్యత తీసుకోవాలి. సాధారణంగా పెద్ద టోర్నీలు జరిగినప్పుడు మాత్రమే జాతీయ డోపింగ్ సంస్థ పరీక్షలు నిర్వహిస్తోంది. చిన్న టోర్నీల్లోనూ డోపింగ్ నిబంధనలను కఠినంగా అమలు చేయాలి. మొగ్గ దశలోనే తుంచితే డోపింగ్ మహావిషవత్తుగా ఎదగకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అయితే శిక్ష అనుభవించిన తరువాత పునరాగమనం చేసి డోపింగ్కు పాల్పడిన అడ్డెట్టు కూడా ఉన్నారు. శిక్షలు కఠినంగా ఉంటే అలాంటి పరిస్థితి తలెత్తదు. ఒలింపిక్స్లో పతకాలు కొల్లగొట్టి అమెరికా, చైనా డోపింగ్పై ఇప్పటికే సమరశంఖం పూరించాయి. అందుకే ఆ దేశాల అడ్డెట్టు పరీక్షల్లో నెగటివ్గానే తేలుతున్నారు. ఆ స్ఫూర్తిని భారత్ కూడా అందించుకోవాలి. యాంటి డోపింగ్ సెంటర్లను పెంచడం, క్రీడాకారులకు అవగాహన కల్పించడం కీలకం. అప్పుడే మనదేశం భారీ టోర్నీలను సమర్థంగా, మచ్చలేకుండా నిర్వహించే అవకాశం ఉంటుంది.

నెలసరి పరిశుభ్రత ప్రాథమిక హక్కు

-విద్యా సంస్థల ప్రాంగణాల్లో శుభ్రమైన టాయిలెట్లు ఉండాలి -సరైన వసతులు కల్పించని యాజమాన్యాలపై చర్యలు తప్పవు-సుప్రీంకోర్టు చరిత్రాత్మక తీర్పు



దిల్లీ: చదువుకునే అవకాశం అందరికీ కల్పించే విద్యాహక్కు, లింగసమానత్వ హక్కు, జీవన హక్కు కోవలోనే... మహిళలు, బాలికలకు నెలసరి శుభ్రత కూడా ప్రాథమిక హక్కునంటూ సుప్రీంకోర్టు చరిత్రాత్మక తీర్పు వెలువరించింది. ఈ క్రమంలో రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు, పాఠశాలలకు జస్టిస్ జె.బి.పార్టీవాలా, జస్టిస్ ఆర్.మహాదేవన్ ధర్మాసనం పలు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. పాఠశాలల్లో విద్యార్థినులకు పర్యావరణహితమైన రుతు రుమాళ్లు (శానిటరీ న్యాప్సిన్స్)ను ఉచితంగా అందించాలని తెలిపింది. అందరికీ కనీస పారిశుధ్య సౌకర్యాలు కల్పించాలని, శుభ్రమైన టాయిలెట్లను బాలికలకు, బాలలకు, దివ్యాంగులకు విడివిడిగా ఏర్పాటు చేయాలని సుప్రీం చేస్తూ 126 పేజీల తీర్పు వెలువరించింది. 'ఈ తీర్పు న్యాయవ్యవస్థలో భాగమైన వారి కోసం మాత్రమే కాదు. సహాయం అడిగేందుకు సంకోచించే విద్యార్థినులు, నిధుల కొరత కారణంగా సహాయం చేయలేని స్థితిలో ఉన్న ఉపాధ్యాయుల కోసం కూడా' అని ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది. ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు ఈ ఆదేశాలను పాటించాలని సుప్రీం చేసింది. బాలబాలికలకు

వేర్వేరుగా టాయిలెట్లు ఏర్పాటు చేయకపోతే ప్రైవేటు పాఠశాలలు గుర్తింపు కోల్పోవాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించింది. రుతుక్రమ ఆరోగ్య హక్కు అనేది రాజ్యాంగంలోని అధికరణం 21 కిందకు వచ్చే జీవన హక్కులో భాగమని వ్యాఖ్యానించింది. బాలికలకు సరైన సౌకర్యాలు లేకపోవడం వల్ల వారి చదువు, ఆరోగ్యం, గౌరవం దెబ్బతింటాయని, ఇది సమానత్వ హక్కుకు కూడా విరుద్ధమని న్యాయస్థానం అభిప్రాయపడింది. టాయిలెట్లను ఏర్పాటు చేయడంలో, రుతురూమాళ్లను ఉచితంగా అందించడంలో రాష్ట్రాలు విఫలమైతే వాటిని జవాబుదారులుగా నిలబెడతామని సుప్రీం చేసింది.

ఎయు ప్రగతిలో మీడియా సహకారం కీలకం

విశాఖపట్నం: విశ్వవిద్యాలయం ప్రగతిలో మీడియా సహకారం కీలకమని ఎయు చైన్మన్ల ఆచార్య జి.పి.రాజశేఖర్ అన్నారు. ఎయు జిఎంఆర్ స్కార్ప్ సెమినార్ హాల్లో మీడియాతో మాట్లాడుతూ, విశ్వవిద్యాలయ ప్రగతికి సూచనలు, సలహాలను స్వీకరించారు. విలువైన వాటిని ఆచరణలో చూపుతామన్నారు. ఎయు ప్రగతికి మీడియా సహకారం, తోడ్పాటు ఎంతో అవసరమన్నారు. ఎయు పూర్వవిద్యార్థులు మీడియా రంగంలో సేవలు అందించడం సంతోషదాయకమన్నారు. శతాబ్ది ఉత్సవాలలో విజన్ డాక్యుమెంట్ రూపకల్పన, మౌలిక వసతులు, అవుట్రిచ్, గ్రామీణ అనుసంధానం తదితర కార్యక్రమాలను నిర్వహించిన విధానాన్ని వివరించారు. ఫ్యాక్షన్ల దెవలప్మెంట్ కార్యక్రమాలతో అనుబంధ కళాశాలల అధ్యాపకుల సామర్థ్యాల పెంపునకు చేస్తున్న చర్యలను వివరించారు. పూర్వవిద్యార్థులతో విశ్వవిద్యాలయానికి అనుబంధం, వారి సేవలను విభిన్న రంగాలలో వినియోగించుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా ఆలుమ్ని వ్యవహారాల డీన్ను ఏర్పాటుచేశామన్నారు. పరిశ్రమలు, పరిశోధన కేంద్రాలతో చేసుకున్న అవగాహన ఒప్పందాలు, వారి అమలు, ఎయు శతాబ్ది



ఉత్సవాల నిర్వహణ, సవాళ్లు, అవకాశాలు, బలాలను వివరించారు. కార్యక్రమంలో పలువురు పాత్రికేయులు పాల్గొని విశ్వవిద్యాలయం అభ్యున్నతికి దోహదపడే విధంగా సూచనలు అందించారు. కార్యక్రమంలో రెక్టర్ ఆచార్య పి.కింగ్, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య కె. రాంబాబు, డీన్ అవుట్ రీచ్ ఆచార్య కె.రమానుధ, అసోసియేట్ డీన్ మీడియా బాండింగ్ ఆచార్య ఎస్. సాల్వన్ టెన్సి, ప్రిన్సిపాల్, డీన్లు పాల్గొన్నారు.

ఎంపీ భరత్ భూదందాపై ఉద్యమిస్తాం

-తిరుపతి లడ్లపై క్షమాపణ చెప్పాలి

విజయనగరం: విశాఖ ఎంపీ భరత్కు వేలకోట్లు విలువ చేసే భూములు అప్పగించిన వ్యతిరేకంగా ఉద్యమిస్తామని వైసిపి సీనియర్ నాయకులు మాజీ డిప్యూటీ స్పీకర్ కోలగట్ల వీరభద్రస్వామి అన్నారు. తిరుపతి లడ్లపై చేసిన ఆరోపణలపై సుప్రీం కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై కూటమి నాయకులు వెంటనే భక్తులకు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. తన నివాసంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ భక్తుల మనోభావాలను దెబ్బతీసి విధాంగా కూటమి నాయకులు చేసిన వ్యాఖ్యలపై ప్రజలంతా బాధ పడుతున్నారని అన్నారు. పశు పుల కొవ్వొత్త కలవలేదని సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఇచ్చిన నేపథ్యంలో కూటమి నాయకులు భక్తులకు ఏమి సమాధానం చెబితారని ప్రశ్నించారు. వైఎస్ వివేకానంద హత్యపై కూడా అనవసర విమర్శలు చేశారన్నారు. తిరుపతిలో వైకొంఠ ఏకాదశి రోజున ప్రాణాలు కోల్పోతే ఏమి చర్యలు తీసుకున్నారని, నింపాచలం చేపస్థానం లో గోడ కూలి పోతే ఏమి చేశారని కూటమి నాయకులను ప్రశ్నించారు. భూ సర్వేపై కోలగట్ల మాట్లాడుతూ

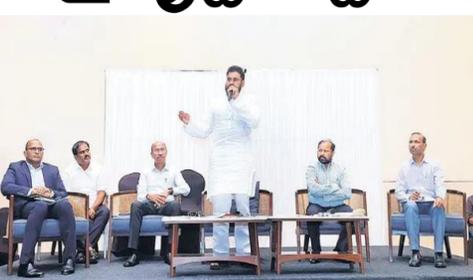


ల్యాండ్ గ్రాఫ్ యాక్ట్ అని చెప్పి న మీరు ఎందుకు సర్వే చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. గీతం విద్యా సంస్థలకు 5వేల కోట్ల విలువ చేసే భూమిని ఎంపీ భరత్కు ఇవ్వడం ఏమి న్యాయమని ప్రశ్నించారు. భూ దండా కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతామన్నారు. రానున్న అసెంబ్లీ సమావేశంలో కూటమి ప్రభుత్వం చేసిన అప్పులు ఆర్థిక మంత్రి ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. సమావేశంలో వైసిపి పట్టణ అధ్యక్షులు ఆశంపేట, స్టోర్ లీడర్ రాజేష్, ఎంపిపి మామిడి అప్పలనాయుడు కార్పొరేటర్లు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కాలుష్య నియంత్రణపై దృష్టి పెట్టండి

-పరిశ్రమల యాజమాన్యాలకు డిప్యూటీ సీఎం కె.పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశం -కాలుష్య నియంత్రణ మండలి నిబంధనలను పాటించాలి-అధ్యక్షులు

విశాఖపట్నం: పారిశ్రామికవాడల్లో ఉత్పన్నమయ్యే కాలుష్య వ్యర్థాల నియంత్రణపై ప్రత్యేకంగా దృష్టిసారించాల్సిన అవసరం ఉందని రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి కొణిదెల పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. నగరంలోని ఒక హాల్లో కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధ్యక్షులతో 'పర్యావరణం, కాలుష్య నియంత్రణ' అనే అంశంపై పరిశ్రమల యాజమాన్యాలతో సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ కాలుష్యాన్ని పూర్తిస్థాయిలో నివారించలేకపోయినా నిలువరించే ప్రయత్నం చేయాలన్నారు. పరిశ్రమలు కాలుష్య నియంత్రణ మండలి నిబంధనలను తూచా తప్పక పాటిస్తూ జీవ వైవిధ్యానికి సహకరించాలన్నారు. సూతన సంకేతిత సాయంతో వ్యర్థాల నిర్వహణ, గాలి నాణ్యత పెంపునకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఉత్తరాంధ్ర తీర ప్రాంతం వంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందిందో అంతే వేగంగా ఇక్కడి గాలి నాణ్యత తగ్గుతూ వస్తోందన్నారు. గడిచిన రెండేళ్లలో పరిస్థితులు కాస్త మెరుగుపడినప్పటికీ పరవాడ పారిశ్రామికవాడ పరిధిలోని తాడి గ్రామం వంటి చోట్ల పరిస్థితులు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయన్నారు. రసాయన పరిశ్రమలు వెదజల్లే కాలుష్యం కారణంగా తాడి గ్రామంలో ఇంటికోకరూ చొప్పున క్యాన్సర్ బారినపడే దుస్థితి నెలకొందన్నారు. చిన్నార్లు చర్మ వ్యాధులు, మహిళల్లో గర్భస్రావాలు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు ఆ ప్రాంతంలో సర్వసాధారణంగా మారాయన్నారు. విశాఖ పోర్టు కాలుష్యం కూడా పరిసర ప్రాంతాల ప్రజల ఆరోగ్యంపై దాడి చేస్తోందన్నారు. పోర్టు కాలుష్యం వల్ల ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వస్తున్నాయన్నారు. అక్కడ నివసించే ప్రజలను ఎన్నో సందర్భాల్లో వారి సమస్యలను తన దృష్టికి తీసుకువచ్చినట్లు వెల్లడించారు. వీటిపై మానవతా దృక్పథంతో స్పందించి బాధితులకు అండగా నిలవాలన్నారు. రాష్ట్రం అభివృద్ధి చెందాలంటే పరిశ్రమలు రావాలని, అయితే, వాటి స్థాపనకు ఎన్నో అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలన్నారు. పరిశ్రమలు కాలుష్య నియంత్రణ వ్యవహారంలో నిబంధనలు సరిగా పాటించవన్న



భావన ప్రజల్లో ఉండవచ్చు. అన్నిరకాల కాలుష్యాలకు ఉత్తరాంధ్రను దంపింగ్ ప్రాంతంగా చేశారంటూ ఇక్కడి ప్రజలు వాపోతుంటారని పేర్కొన్నారు. పరిశ్రమలు వచ్చిన ప్రతిసారి నిర్లక్ష్యానికి గురవుతున్నామన్న భావన ప్రజల్లో పెరుగుతోందన్నారు. పరిశ్రమల యాజమాన్యాల సాటి మనుషుల పట్ల కనీస బాధ్యతతో స్పందించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పారిశ్రామికవాడల్లోని ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపర్చేందుకు కృషిచేయాలని సూచించారు. అధునిక మెరుకైన వ్యర్థాల నిర్వహణ చేపట్టి, వారి జీవితాలకు భరోసా కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. అందులో భాగంగానే 50 శాతం గ్రీన్ కవర్, గ్రేట్ గ్రీన్ వాల్ ప్రాజెక్టులను ముందుకు తీసుకువెళుతున్నట్లు చెప్పారు. రాష్ట్రంలో 970 కిలోమీటర్ల తీర ప్రాంతం ఉందని, మొత్తం ఐదు కిలోమీటర్ల వెడల్పున, మూడు బస్లో జోన్లుగా విడగొట్టి మొక్కలతో గోడ నిర్మించేందుకు గ్రేట్ గ్రీన్ వాల్ ప్రాజెక్టును తీసుకువచ్చామన్నారు. ఈ బృహత్తర ప్రణాళికలో పరిశ్రమల యాజమాన్యాల భాగస్వాములు కావాలన్నారు. గ్రేట్ గ్రీన్ వాల్ తీర ప్రాంతానికి రక్షణ కల్పిస్తుందని, పారిశ్రామికవేత్తలు, ఉద్యోగులు ఈ మహా యజ్ఞంలో తమ వంతు మాత్ర పోషించాలన్నారు. సమావేశంలో అలవీ పర్యావరణ శాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి కాంతిలాల్ దండే, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి చైర్మన్ డాక్టర్ పి.కృష్ణయ్య, ఏపీసీసీబీ మెంబర్ సెక్రటరీ శరవణన్, విశాఖ పోర్టు వైస్ చైర్మన్ రోషిని అపరంజి, జిల్లా కలెక్టర్ హరేంద్రప్రసాద్, జీపీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గౌడ్, ఏపీసీసీబీ సభ్యులు డాక్టర్ సుధీష్ పంచకర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉత్సవాలతో టూరిజం ప్రాజెక్టులు

-ఏపీ బ్రాండ్ ఇమేజ్ పెంపునకు ప్రభుత్వం కృషి-పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్రే -ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో సాంస్కృతిక ఉత్సవాలు ప్రారంభం-ఉర్రూతలూగించిన సిని గాయకులు సునీత, ధనుంజయ్ సంగీత విభావరి

అనకాపల్లి: రాష్ట్రంలో ఉన్న అద్భుతమైన పర్యాటక ప్రదేశాలను ప్రపంచానికి చూపించేందుకు అనకాపల్లి ఉత్సవ్ వంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో దోహదపడతాయని రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్రే అన్నారు. అనకాపల్లి ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో అనకాపల్లి ఉత్సవ్ను స్వీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు, మంత్రిలు అనిత, కొల్ల రవీంద్ర, ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి జ్యోతిప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. అనంతరం మంత్రి మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రానికి దేశవిదేశాల పర్యాటకులను ఆకర్షించిన, ఆంధ్రప్రదేశ్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ను పెంచడానికి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తున్నదని చెప్పారు. జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి కొల్ల రవీంద్ర మాట్లాడుతూ, పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నదని అనకాపల్లి జిల్లాను పర్యాటక రంగంలోనూ అభివృద్ధి చెందేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. అనకాపల్లి ఉత్సవ్తో జిల్లాలో టూరిజం ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటుకు పలు సంస్థలు ముందుకు వస్తాయని, తద్వారా స్థానికులకు ఉపాధి పెరుగుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. స్వీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు మాట్లాడుతూ, కనుమరుగవుతున్న సంప్రదాయాలకు పూర్వ వైభవాన్ని తీసుకువచ్చేందుకు అనకాపల్లి ఉత్సవ్ ఎంతో దోహదపడుతుందని అన్నారు. ఎంపీ సీఎం రమేష్ మాట్లాడుతూ, కూటమి పాలనలో అనకాపల్లి జిల్లా దినదినాభివృద్ధి చెందుతున్నదన్నారు. ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ, తొలిసారి అనకాపల్లి ఉత్సవ్ను నిర్వహించడం ఆనందదాయకమన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ ఉత్సవ్ను విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయకుమార్, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు బత్తుల



తాతయ్యబాబు, పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, పీవీజీ కుమార్, మళ్ల సురేంద్ర, డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ కోట్ల బాలాజీ, కూటమి నాయకులు వప్పల చలవతిరావు, ద్వారాపురెడ్డి పరమేశ్వరరావు, బుద్ద నాగజగదీశ్వరరావు, దాడి రత్నాకర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఉర్రూతలూగించిన సంగీత విభావరి... ప్రముఖ సిని గాయకులు సునీత, ధనుంజయ్ సంగీత విభావరి ప్రేక్షకులను ఉర్రూతలూగించింది. దివంగత గేయ రచయిత సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి రచించిన పలు గీతాలను అలపించారు. చిరంజీవి, పవన్ కల్యాణ్, ఇతర హీరోలు నటించిన సినిమాల్లోని పాటలు అలపించినప్పుడు స్టేడియం మొత్తం చప్పుట్లు, ఈలలతో మార్మోగింది. ఫుడ్ స్టాల్స్ కిటకిట.. ఉత్సవ్లో భాగంగా స్టేడియంలో ఏర్పాటు చేసిన ఫుడ్ స్టాల్స్ కిటకిటలాడాయి. ఒక పక్క సంగీత విభావరిని ఆస్వాదిస్తూ... మరోపక్క ఇష్టమైన తినుబండారాలను ఆరగించారు. ప్రధానంగా బెల్లంతో తయారుచేసిన పలు పదార్థాలు, మాడుగుల స్పెషల్ హల్వా స్టాల్స్ వద్ద రద్దీ అధికంగా కనిపించింది. ఆళ్లూకున్న కార్పొవార్ట్.. అనకాపల్లి టౌన్, జనవరి 30: అనకాపల్లి ఉత్సవ్లో భాగంగా ఎన్టీఆర్ మార్కెట్ యార్డు నుంచి స్టేడియం వరకు నిర్వహించిన కార్పొవార్ట్ సందడిగా సాగింది. ఫలిషేపాలు, దేవతామూర్తుల వేషంలో కళాకారులు, పొడుగు కాళ్ల మనుషులు, కోలాటాలు, సింహాద్రి అచ్చన్న తోడమెట్ల సేవ వంటి వాటితో కార్పొవార్ట్ సాగింది.

జెన్ కోలో 27 మందికి కారుణ్య నియామకాలు

అమరావతి: కారుణ్య నియామకాల్లోనూ విద్యార్థత ఆధారంగా జూనియర్ ఇంజనీర్ కేడర్ను భర్తీ చేసేలా కొత్త విధానాన్ని విద్యుత్ శాఖలో అమలు చేస్తున్నట్లు మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ చెప్పారు. గత వైకాపా ప్రభుత్వం విద్యార్థతతో సంబంధం లేకుండా.. అందరికీ జూనియర్ అసిస్టెంట్ ఉద్యోగాల్లో ఇచ్చిందని తెలిపారు. సచివాలయంలోని ఛాంబర్లో జెన్ కోలో 27 మందికి కారుణ్య నియామక పత్రాలను సీఎస్ విజయానంద్తో కలిసి ఆయన అందించారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ.. 'డిప్యూట్, ట్రాన్స్ కో, జెన్ కోలో కారుణ్య నియామకాల ద్వారా ఇప్పటి వరకు 500 మందికి పైగా బాధిత కుటుంబాలకు కూటమి ప్రభుత్వం భరోసా కల్పించింది. ఇక మీదట ప్రతి మూడు నెలలకోసారి విద్యుత్ సంస్థల్లో కారుణ్య నియామకాలు చేపడతాం' అని పేర్కొన్నారు. విజయానంద్ మాట్లాడుతూ.. విద్యుత్ ఉద్యోగుల భద్రత, సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు.



శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కుపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఒకవేళ ఏ ఇంట్లోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సమ్యక్ చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అనలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటటువంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటటువంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్టి పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా



మనకు చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండేటటువంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటటువంటి చెడు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, పదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ళ చర్మం యువ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి



నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్ళకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్బీభంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్స్క్రీమ్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజు ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏది తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది. ఉదయపు భోజనం రోజు మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినిచ్చడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ ఫుడ్లు ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఆయిల్ ఫుడ్.. భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాలీఫ్లవర్ పఠాటాలు, పకోడలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో పైసి ఫుడ్స్.. చాలామంది పైసి వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో పైసి ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియూ విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు శ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.. మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు. ఫైబర్, సమృద్ధి మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు



మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి. ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధతప్పిస్తుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు.. మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజన్ల ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్మతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎండు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఎర్రటి సమస్యలు



ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అల్ట్రీ సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది.. అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటటువంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది. ఉప్పులో ఉండేటటువంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సంరక్షణలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తీసాల్సి ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని

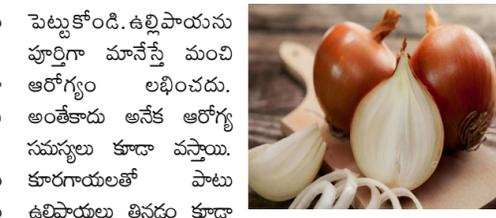


సైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మొటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది. టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ ప్రక్రియలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం మంచిది.

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కూర రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా? ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రైజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సెటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు. మనషులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగి కొద్ది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు

పెట్టుకోండి. ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా స్ట్రాంటియా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తూన్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాస్త, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండే వి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.



సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది 'మిషన్ అసాధ్యం' లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్లో చెవటలు వట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కొరుకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజ్ల వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్ ఫుడ్ గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ ఎండుద్రాక్ష బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాన్ లో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్లాస్ ను ఆపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్ మళ్ళీ వేడి చేయాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచి ఈ ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగాలి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని రోజూ ప్రారంభంలో తాగడం వల్ల బరువు సులభంగా తగ్గుతుంది.

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికి నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది - ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోముకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్ - హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ - ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



తోముకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్ ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి - ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్ ఫ్లూవెన్స్ కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది - తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య నయమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి లాలాజలం తుగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రొస్తున్నప్పుడు తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత ఎంతసేపు నీళ్లు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసిన తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్షంప్షియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు వారిని ప్రతిష్ఠి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే సయం చేయవచ్చునే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు - గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెచ్ఎస్ఐ, ప్రోలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయిలు మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం - గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి.



హిమోగ్లోబిన్ లోపం - గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు సమస్య మొదలవుతుంది. అయితే, డెలివరీ తర్వాత పాదాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు - గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కూడా కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు. స్నానం మార్చండి. కాళ్ళను చురుకుగా ఉంచుకోండి. మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడి లేదా నడుస్తున్నట్లయితే విరామం తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది.

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

ఉంగరం వేలుకు గుండె సరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల సరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే.. బెక్వాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలో ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసింది. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చెస్ట్ రింగ్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచ్/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుంది. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం చాలా సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ యూదు నెలల జెమ్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుంది. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు నచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసియండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు. ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాటు నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు. వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి



ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు అర స్పూన్ పసుపు వేసి పది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనీ వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్రోల్ అవుతుందంటుంది. మరి ఇంకెందుకు అలసట.. మీరు కానీ, మీ మహిళా స్నేహితులు కానీ ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడితే కనుక ఈ చిట్కాను ఉపయోగించమని చెప్పండి.

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవితాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి. రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలే ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్నం సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్లాలి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే పండ్లను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు



చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి పట్టిస్తే చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యుల సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెడ, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజూవారి భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు. కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు- ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి. గోధుమలలో పైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తదు. గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రణతో పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాలు గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. ఐదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉడయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు ముంది ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంట్ల ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర వడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సుమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్దం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్ల కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను నయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువు తో బాధపడేవారికి ఇవి బెస్ట్ చాయిస్.. బరువు తగ్గడానికి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది.అలాగే క్యాన్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపుపూతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.. నోటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్తీగా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు పెప్టిక్ అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్స్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్జాజిక్ యాసిడ్ నమ్మకాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యాజీనాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పడేపడే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది” అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతులైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తలస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్సాలజీ పెరగడంతో ఫ్రాసిసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మూతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని నూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడతే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెబిట్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంక్లిష్ట కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయి. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉండటం. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒకే -6 కొవ్వు అమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒకే -3 కొవ్వు అమ్లాలు స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒకే -3 కొవ్వు అమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒకే 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని



అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంట, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఈ నూనెను సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువగా వాడాలి. హైడ్రోజినేటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజినేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయట. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒకే -6 కొవ్వు అమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి బివ్యోషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామత్ పూర్లో పని చేస్తున్న హెమామ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యోషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్దం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా



ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి పన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్ లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోవల్లుంచు కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్పాక్ గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. వడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డి హైడ్రేషన్ కు గురవుకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాదే చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేడిని తట్టుకోవాలి, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ గా ఉంచాలి చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం అవ్వగానే నిద్ర రావడం సహజమే. అయితే నిపుణులు ఇలా మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక పడుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.. భోజనం తిన్న వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణ రసాలు తిన్న ఆహారంలో కలుస్తాయి.. దాంతో ఆమ్లత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆమ్ల స్వభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణకరణం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవుతుంది.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గురక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.



భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తేలింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంట తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బాషండాంటే తప్పనిసరిగా మ్యూసామం చేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం కష్టమేనట. అలాగే తినే పదార్థాల్లో కూడా మంచి పోషకాలు ఉండే వాటిని తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మొలకలు తినడం వలన అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సాధ్యమేనని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకలను ప్రతి రోజూ ఉడయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో ఉన్నాయట. బాడికి కావాల్సిన వివిధ రకాల విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒకే 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెడు



కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ -సి తో పాటు ఇసుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తవ ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారు జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు. ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తవ నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తవంలో నిషిద్ధం. ఉదయం నిద్రలేచగానే అద్దంలో చూసుకోవడం మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, అద్దం చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అందువల్ల, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రతికూల శక్తి వ్యక్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి అనవసరమైన అలసట, ఒత్తిడిని అనుభవించాల్సి వస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే మనసుకు అటంకం కలుగుతుందని నమ్ముతారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు,



ముదతలు, నెరిసిన జుట్టు, మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇది ఆ వ్యక్తి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తవ ప్రకారం, ఉదయాన్నే వారి వారి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోవటం, తమ నీడను తామే చూడటం అశుభం. ఉదయం నీడను చూడటం వల్ల నెగిటివ్ ఎనర్జీ వ్యక్తి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. నీడను చూసినప్పుడు వ్యక్తి మానసిక ఉద్రిక్తత పెరుగుతుంది. నెగిటివ్ శక్తి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఉదయం పూట సొంత నీడను చూడటం వాస్తవంలో నిషేధం.

అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయ. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు. సంపదలకు రక్షకుడిగా కుట్రుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్లే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. నలుపు రంగు ఈ రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెలు లేదా సూదులు వంటి ముళ్ల వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పొరపాటున కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో పండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవీస్తే లక్ష్మీదేవికి ఆగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు..



కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కటాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పొరపాటున కూడా శ్రీమహాలక్ష్మి వస్తువులను తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్లూమినియం, ఉక్కు స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ఫ్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాల్సిన మంచి విషయాలంటే.. బంగారం, వెండి, ఆస్తులను కొనుగోలు చేయడానికి ఈ రోజు శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

మదర్స్ డే... అమ్మల ప్రేమను, గొప్పతనాన్ని తలచుకుని వేడుకలా నిర్వహించుకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక దినోత్సవం. అమ్మ ప్రేమ గురించి ఎంత చెప్పినా... ఇంకా ఎంతో కొంత మిగిలే ఉంటుంది. సముద్రమంతా తల్లి ప్రేమ గురించి చెప్పడం ఎవరితరం కాదు. ప్రేమతో ప్రపంచాన్నే మరిపించగల శక్తి అమ్మ ప్రేమకే ఉంది. మదర్స్ డేను ప్రతి ఏడాది మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారమే నిర్వహించుకుంటారు. ఆరోజే ఎందుకు నిర్వహించు కుంటున్నామో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. తొలి మదర్స్ డే: తొలిసారిగా మాతృ ఓదినోత్సవాన్ని 1908లో అమెరికాలో నిర్వహించారు. అన్నా జార్విస్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పదేపదే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చింది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రాఫ్టన్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ నెలపు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ చేశారు. 1911 కల్లా ఈ డిమాండ్ అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది. 1914లో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు ఉడ్రో విల్సన్ ప్రతి ఏటా మదర్స్ డేను ఎప్పుడు నిర్వహించాలో ఆలోచించారు. చివరికి మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా కేటాయించారు. మే 8,



1914న, %ఖా% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు. అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని వంట చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంచ్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క ట్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం. ఆ కొబ్బరి బోండాలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండా లోపల మైకోటాక్సిన్ల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అల్లర్సీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత్ర విసర్జనకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ జ్వరం అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మాగ్నీషియం, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సెలెనియం వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ జ్వరం అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండా లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రక్తమైన ఘోగు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండా లోపల అంతా శుచిగా ఉండే లేదో చూడకూడదు ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బోండాలో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఘోగు అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం



ఉన్నప్పుడు ఈ మోల్డ్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి ఈ మోల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో మేపకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లర్సీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపుగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దుబ్బళ్లు రావడం, ముక్కులో దుర్రు రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట, కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హాల్మోస్ అనుమతుల్లేకుండా దారి తీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోని కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల వైపు అయినా ఈ ఘోగు పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుకోవాలి. త్వరగా పాడుపాతననుకునే పదార్థాలను ఊళ్లలో ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..

మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు. ఇటీవల, అల్కహాలిక్ డ్రింక్స్పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ అల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ అల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 'అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ' పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్సనెంట్ హెల్త్కేర్ అర్గనైజేషన్లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4.32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జువాలీ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ అధ్యయనం మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్యకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి అల్కహాల్ కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



పానీయాలు తక్కువగా అల్కహాల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక అల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ అల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండుంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు వల్లగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉంటే.. సరైన కేరీ తీసుకోవాలని అర్థం. అంతే కాకుండా ఆహార పరంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందించాలి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. జుట్టు అందంగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. హెల్త్ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందితే.. రాలడం, చిట్టడం వంటి సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. జుట్టు ఒత్తుగా, పొడుగుగా ఉండాలంటే.. ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు ఏ, డి అవసరం. ఈ పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకుంటే జుట్టు బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్లో పండ్లు, కూరగాయలు, నట్స్ కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది. స్ట్రెస్ కేరీ: మీరు వాడే అయిల్తోనే స్ట్రెస్ కేరీ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి పద్దు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండిషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండిషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రాడెక్ట్స్లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్ట్రెయిన్లకు, కల్రింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రీక్ ప్రొడెక్ట్స్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి: ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీటిని తగ్గించే పరకా ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాల్లే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్షా చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్ని మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాలైన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాలని అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దుడుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దుడుమా జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్ బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా పచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసట అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్లు తిప్పుకోలేరు. గోస్తనీ గుహలు: దుడుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాలైన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్తనీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ ట్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలోని ఏడు గుహల సమూహంలో ఈ గోస్తనీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు ట్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్నానికులు ట్రెక్కింగ్కు వెళ్తే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. ట్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాలి.



దగ్గరలో ఉంటుంది. ఈ అడవి ఏడు వేల ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంటుంది. ఇందులో ఎన్నో అరుదైన చెట్లతోపాటు జంతువులు ఉంటాయి. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య కొన్ని గంటల పాటు గడపాలనుకుంటే ఈ కంబాలకొండ అడవికి వెళ్లండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపులులు, జింకలు, నక్కలు ఇంకా ఎన్నో పక్షులు కనిపిస్తాయి. జిందగద శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉన్న ఎత్తైన శిఖరాల్లో ఈ జిందగద శిఖరం మొదటిది. వైజాగ్ నుంచి కేవలం 140 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. సముద్రమట్టానికి 1690 మీటర్ల ఎత్తులో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ నుంచి చూస్తే అరకులోయ అందాలను చూడవచ్చు. ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలంటే అందమైన ఏజెన్సీ గ్రామాలైన మాడుగల, పాడేరు, దుంట్రిగూడ మధ్యగా అరకు రోడ్డులో ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలి. పది కిలోమీటర్ల పాటు ట్రెక్కింగ్ కూడా చేయాల్సి వస్తుంది. రాత్రి అక్కడ క్యాంపింగ్ చేసుకొని కూడా ఉండవచ్చు.

కాసర్ల శ్యామ్ కు వేటూరి కవితా పురస్కారం

పాఠశాలకు వేటూరి సాహితీ పీఠం, శ్రీప్రకాష్ కల్చరల్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో వేటూరి జయంతి సందర్భంగా చిట్టూరి మెట్రో ప్రాంగణంలో పంచదశ వేటూరి కవితా పురస్కారాన్ని ప్రముఖ రచయిత కాసర్ల శ్యామ్ కు ప్రధానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సభలో శ్యామ్ ప్రసంగిస్తూ 2003లో సిని పరిశ్రమకు వచ్చిన తనకు మహాత్మా నీలపురి గాజుల పాటతో గుర్తింపు వచ్చిందని తెలిపారు. తన జీవితంలో తీరిన లోటు తన పాట ఒక్కటి కూడా ఎస్.పి.బాలు పాడకపోవడం, వేటూరిని కలవకపోవడమేనని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కాసర్ల శ్యామ్ ను తుని, పాఠశాలకు వేటూరిని చెందిన పలువురు ప్రముఖులు 150 పుస్తకాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో వేటూరి సాహితీ పీఠం వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి కె.ఆర్.జె.శర్మ, శ్రీప్రకాష్ విద్యా సంస్థల సంయుక్త కార్యదర్శి, వేటూరి సాహితీ పీఠం ప్రధాన కార్యదర్శి సి.పావన్, విజయ ప్రకాష్, వేటూరి సాహితీ పీఠం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు చక్కా సూర్యనారాయణ, సిని మాటల రచయిత ఆకెళ్ళ శివ ప్రసాద్, సిని



నటులు వడ్డమాని శ్రీనివాస్, బడిబీబి బ్యాంకు జనరల్ మేనేజర్ సూర్య కిరణ్ శర్మ మల్లాది, అమరావతి క్యాజీ బ్యాంక్ ఫౌండర్ సీతాబె. కె.ఆది స్వరూప్ పట్నాయక్, ప్రముఖులు, వేటూరి అభిమానులు పాల్గొన్నారు. కాసర్ల శ్యామ్ పాటలు పాడి ఆహూతులను అలరించారు.

స్నాతకోత్సవ పట్టాతో 'పైజర్' ఉద్యోగాలు

విశాఖపట్నం: ప్రపంచ ప్రఖ్యాత ఔషధ పరిశ్రమ పైజర్ హెల్త్ కేర్ ఇండియా, గీతం విశ్వవిద్యాలయంతో కలసి నిర్వహిస్తున్న బిఎస్సీ కెమిస్ట్రీ కోర్సును పూర్తిచేసిన 118 మంది విద్యార్థినులకు ప్రత్యేక స్నాతకోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. స్నాతకోత్సవ పట్టాతో పాటు అందరికీ పైజర్ కంపెనీలో ఉద్యోగాలు కల్పించారు. మూడేళ్ల క్రితం పైజర్ అటానమస్ టీమ్స్ (పాల్ట్) పేరిట ప్రత్యేక బిఎస్సీ కెమిస్ట్రీ కోర్సును గీతంలో ప్రారంభించి, ప్రవేశం పొందిన బాలికలకు ఉద్యోగంతో పాటు డిగ్రీ పూర్తి చేసేంతవరకు పైజర్ కంపెనీ సహాయం అందించింది. గీతం ప్రత్యేక స్నాతకోత్సవంలో పైజర్ విశాఖ అధిపతి మురళీధర శర్మ మాట్లాడుతూ 175వేళ్ల చరిత్ర గల పైజర్ సంస్థ ప్రపంచ ఫార్మశీ రంగంలో 5వ స్థానంలో ఉందన్నారు. గీతంతో కలసి నిర్వహిస్తున్న బిఎస్సీ కెమిస్ట్రీ కోర్సులో గ్రామీణ బాలికలకు అవకాశం కల్పించి, విద్యాసంతరం ఉద్యోగాలు కల్పిస్తున్నామన్నారు. కోర్సు పూర్తిచేసిన విద్యార్థినులను అభినందించారు. గీతంలో విద్యాసౌకర్యాల ప్రపంచస్థాయిలో ఉన్నాయని ప్రశంసించారు. గీతం వైస్ ఛాన్సలర్ డాక్టర్ ఎరోల్ డి.సౌజా మాట్లాడుతూ పారిశ్రామిక అవసరాలను తగ్గట్టుగా



కోర్సుల రూపకల్పనతోపాటు బాలికా విద్యకు పైజర్ సంస్థ ఇస్తున్న ప్రాధాన్యత అభినందనీయమన్నా గీతం సూల్ ఆఫ్ సైన్స్ డీన్ ప్రొఫెసర్ అనంతరామకృష్ణ, రసాయన శాస్త్ర విభాగం అధిపతి ప్రొఫెసర్ ఎన్.వి.ఎస్.వేణుగోపాల్, కోర్సు కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ పి.మురళీధర్, పైజర్ సీనియర్ అధికారులు విజయదత్తాత్రేయ మహాజన్, కె.రవిచంద్ర, పీప్లెస్ ఎక్స్పీరియన్స్ సీనియర్ డైరెక్టర్ టి.రవికాంత్, ప్యాట్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ మురళీధర్, మేనేజర్ డి.అమృతకుమార్ పాల్గొన్నారు.

సీనరేజీ వసూలుపై మైనింగ్ అధికారుల దర్యాప్తు

దేవరాపల్లి: మైనింగ్ పేరు చెప్పి ఎంజిఆర్ఐటి సంస్థ సీనరేజీ వసూలు చేయడంపై సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి సభ్యులు డి.వెంకన్న ఈ నెల 19న పిజిఆర్ఎస్లో జిల్లా కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు చేసిన నేపథ్యంలో మైనింగ్ అధికారులు దేవరాపల్లిలో దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఫిర్యాదుదారుడు వెంకన్న నుండి మైనింగ్ అధికారులు లిఖిత పూర్వకంగా ఫిర్యాదు తీసుకున్నారు. అనుమతి ఇచ్చిన మైనింగ్ డ్వారానే సీనరేజీ వసూలు చేయాలని, దీనిపై సమగ్రమైన దర్యాప్తు జరిపి ఉన్నతాధికారులకు నివేదిక పంపించి చర్యలు తీసుకుంటామని మైనింగ్ అధికారులు తెలిపారు. తక్షణమే నిలుపుదల చేయాలి : వెంకన్న ఎంజిఆర్ఐటి సంస్థ డ్వారా వసూలు చేస్తున్న సీనరేజీను తక్షణమే నిలుపుదల చేయాలని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి సభ్యులు డి.వెంకన్న డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం తన ఖజానా నింపుకోవడానికి సీనరేజీ వసూలును ఎంజిఆర్ఐటి ప్రైవేటు సంస్థకు అప్పగించిందని, దీంతో ఆ సంస్థ జిల్లాలో పలుచోట్ల చెక్పోస్టులు ఏర్పాటు చేసి నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఇన్స్టానుసారం డబ్బులు వసూలు చేస్తుందని విమర్శించారు. నిబంధనల ప్రకారం గ్రానైట్, గ్రానైట్, క్రాఫ్ట్, నల్ల రాయి, మెటల్ రవాణా వాహనాలకు వే బిల్లు లేకపోతే వాటి నుంచి సీనరేజీ వసూలు చేయాల్సి ఉందా, సాధారణ రైతులు ఇల్లు కట్టుకోవడానికి, పొలాలు ఎత్తవ్వడానికి సరి చేయడానికి మట్టి తవ్వకాలు చేసినా డబ్బులు వసూలు చేయడం దారుణమన్నారు. కాంట్రాక్టు పొందిన సంస్థ ముద్రించిన బిల్లులు ఇవ్వడం లేదని,



కొన్ని చోట్ల చేతి రాతతో వాహనం నెంబర్, సమయం, తేదీ, చెక్ పాయింట్ పేరు రాసి అదే రశీదంటూ డ్రైవర్ చేతిలో పెట్టేస్తున్నారని తెలిపారు. వేయిగ్ మిషన్ వేసి వసూలు చేయాల్సి ఉందా, అటువంటి ఏదీ లేకుండా అంచనా ప్రకారం లెక్కలేని డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. డబ్బులు ఇవ్వకుంటే వాహనాన్ని కదలనియడం లేదన్నారు. కొన్ని చోట్ల వాహనాల వెంట ద్విచక్ర వాహనాలపై వెంబడించి మరీ నిలుపుదల చేసి డబ్బులు డిమాండ్ చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఈ చెల్లింపులు ఆన్లైన్లో జరగాల్సి ఉందా, జరగడం లేదన్నారు. ఈ అక్రమ మైనింగ్ దండాను వెంటనే నిలుపుదల చేయాలని వెంకన్న డిమాండ్ చేశారు.

మానవ తప్పిదాలతోనే అధిక రోడ్డు ప్రమాదాలు

విశాఖపట్నం: అధిక వేగం, నిర్లక్ష్యంగా వాహనాలు నడపడం వంటి మానవ తప్పిదాలే అధిక శాతం రోడ్డు ప్రమాదాలకు కారణమని, ఎంపిఐ బుచ్చిరాజు అన్నారు. గీతం కాశీలో అవగాహనా నడస్సులో మాట్లాడుతూ, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రోడ్డు ప్రమాదాల్లో అత్యధిక మరణాలు భారత్ లోనే నమోదవుతున్నాయన్నారు. దేశంలో రోడ్డు ప్రమాదాల సంఖ్యలో విశాఖపట్నం ఎనిమిదో స్థానంలో ఉందని, 2025లో నగరంలో 1,110 ప్రమాదాలు జరగగా 350 మంది మృతి చెందారన్నారు. వీటిల్లో 80 శాతం జాతీయ రహదారులపై జరుగుతుండగా, మృతుల్లో అధికులు ఔట్స్టేజీలన్నారు. రోడ్డు భద్రతకు ప్రభుత్వం కఠిన నిబంధనలు అమలు చేస్తోందని, ప్రజలు సహకరించాలని కోరారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలన్నారు. ప్రమాదం జరిగిన తర్వాత తొలి గంట గోల్డెన్ హవర్ అని, తక్షణ వైద్యసాయంతో ప్రాణాలను కాపాడొచ్చన్నారు. రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు నగదు రహిత చికిత్సను 2025లో ప్రభుత్వం



ప్రవేశపెట్టిందని, రూ.1.50లక్షల విలువైన వైద్యసేవలు పొందవచ్చన్నారు. ప్రమాదబాధితులను ఆసుపత్రిలో చేర్చి వారికి కూడా రూ.25వేలు ప్రోత్సాహకం ఉంటుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులతో ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. కార్యక్రమంలో గీతం సిబిల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధిపతి డాక్టర్ ముకుంద, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

యూరియా కోసం రైతుల ఆందోళన

తెలంగా: యూరియా కోసం బూరిపేట రైతులు సర్పంచ్ బి.మధు సూదనరావు ఆధ్వర్యం స్థానిక వ్యవసాయ శాఖ కార్యాలయం ముందు ఆందోళన చేపట్టారు. మండల వ్యవసాయ శాఖ అధికారి తమ గ్రామం పట్ల వివక్ష చూపుతున్నారని రైతులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఖరీఫ్ లో యూరియా కేటాయింపులో అన్యాయం చేశారని మండిపడ్డారు. మండల సర్పంచ్ సమావేశాల్లో గత రెండు వారాలూ సర్పంచ్ బి.మధుసూదనరావు ప్రశ్నించారని, దీని ఎలా దృష్టిలో ఉంచుకొని వివక్ష చూపుతున్నారని దృఢపెట్టారు. కార్యాలయం వద్ద ఎ.బి. లేకపోవడంతో తహశీల్దార్ కార్యాలయ యూరియా వెళ్లి వివక్ష సమర్పించారు. తహశీల్దార్ హేమంత్ కుమార్ సమస్యను పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఎ.బి.ను వివరణ కోరగా పది టన్నుల యూరియా పంపకానికి సిద్ధంగా ఉందని, పంపిణీ చేస్తామని తెలిపారు.



ఉద్యాన సాగు వృద్ధి లక్ష్యం

-జిల్లాలో 10 వేల ఎకరాల్లో సాగుకు ప్రణాళిక-డిఆర్ డిఎ ద్వారా రుణాలు

విజయనగరం ప్రతినిధి: జిల్లాలో ఉద్యాన సాగుకు ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయని, ఆ దిశగా రైతుల్ని ప్రోత్సహించడం జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి తెలిపారు. వరి పంట కంటే ఎక్కువ లాభం ఉద్యాన వసూల ద్వారా అందుతుందని, అందుకోసం జిల్లాలో 10 వేల ఎకరాల్లో సాగు చేసేందుకు ప్రణాళిక రచించామని తెలిపారు. జిల్లా మీడియా అక్రిడేషన్ కమిటీ అసంతరం కలెక్టర్ మీడియా వారితో మాట్లాడారు. జిల్లాలో 696 రెవిన్యూ గ్రామాల్లో ఆదర్శ రైతుల్ని గుర్తించామని, వచ్చే ఖరీఫ్ నాటికి 6 వేల ఎకరాల్లో ఉద్యాన పంటల కోసం ప్రణాళిక వేశామని తెలిపారు. స్వయం సహాయక బృంద ద్వారా ఐదుగురిని గ్రూప్ గా చేసి స్త్రీ నిధి రుణాలను తక్కువ వడ్డీ కే మంజూరు చేసి బోర్ వెల్ఫేర్ ద్వారా నీటి సరఫరా కు ఏర్పాట్లు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. 5 ఎకరాల విస్తీర్ణం లో రైతుల ఎంపిక మేరకు ప్రకృతి వ్యవసాయానికి కూడా ప్రోత్సహిస్తామన్నారు. రైతులు పండించిన కూరగాయలు, ఉద్యాన పంటలకు మార్కెటింగ్ సౌకర్యం కూడా



కల్పిస్తామన్నారు. విజయనగరం, విశాఖపట్నం లలో సున్న రైతు బజార్ కు వీరిని ట్యాగ్ చేయడం జరుగుతుందని, ప్రైవేట్ వర్తకులతో కూడా మాట్లాడుతామన్నారు. జిల్లాలో సంప్రదాయ పంటల నుండి రైతును మళ్లించి వాణిజ్య పంటల దిశగా తీసుకువచ్చి, రైతుకు అధిక ఆదాయం సమకూర్చే ప్రణాళికలతో ముందుకు వెళ్తున్నామని స్పష్టం చేశారు.

ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో ప్రసవాల సంఖ్య పెంచాలి

అన్నమయ్య: ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో ప్రసవాల సంఖ్య పెరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ సిబ్బందిని కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్ ఆదేశించారు. మండలంలోని మహల్ సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్ ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ ఆసుపత్రికి సంబంధించిన ఓపి రిజిస్టర్, డిస్పెన్సరీ రిజిస్టర్ తదితర రిజిస్టర్లను పరిశీలించారు. ఆసుపత్రి సిబ్బందితో మాట్లాడారు. చిన్న పిల్లలకు టీకాలు ఎప్పుడు ఎప్పుడు వేస్తున్నారో ఎలా వేస్తున్నారో పంపిణీ అడిగారు. చిన్న పిల్లలకు వేసే టీకాలపై ప్రజలలో అవగాహన కల్పిస్తున్నారా లేదా టీకాలు వేసే తేదీపై ప్రజలకు ముందుగానే తెలియజేస్తున్నారా లేదా వంటి ప్రశ్నలను ఆసుపత్రి సిబ్బందిని అడిగారు. సిబ్బంది కొరత ఏమైనా ఉంటే వెంటనే ప్రభుత్వానికి నివేదిక పంపి పూర్తి స్థాయిలో సిబ్బంది ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఆపరేషన్ థియేటర్లు పరిశీలించి ప్రజలకు అన్ని రకాల వసతులు ఉండాలని, ప్రజలు ఎటువంటి ఇబ్బంది పడకుండా ఆపరేషన్ జరిగేలా చూడాలన్నారు. స్త్రీలలో రక్తహీనత లేకుండా ఉండేలా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ నెల నేటి వరకు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో జరిగిన ప్రసవాలపై సిబ్బందిని అడిగి



ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ప్రసవాల సంఖ్య పెరగాలని ఆదేశించారు. ఆసుపత్రిలో వసతులు బాగా ఉండాలని, పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రోగులకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో మహల్ సి.పావన్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ప్రశాంతి, ఆసుపత్రి వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఆర్టీసి డ్రైవర్లు ఒత్తిడిని జయించాలి

విజయనగరం: ఆర్టీసి డ్రైవర్లు అశ్రద్ధగా డ్రైవ్ చేసి ప్రజలు ప్రాణాలతో చెలగాటమౌతే చూస్తూ ఉబురపోవడం, కేసులు కట్టి అరెస్టులు కట్టవలసి ఉంటుందని ఎస్.పి.ఎ.ఆర్. డా.పాదర్ అన్నారు. ఒత్తిడిని జయించి జాగ్రత్తగా బస్సులను నడపాలని సూచించారు. విజయనగరం ఆర్టీసి డిపో గ్యారేజీలో జాతీయ రహదారి భద్రతా మాసోత్సవ ముగింపు సభలో ఎస్.పి. ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. డ్రైవర్లు డ్రైవింగ్ చేసేటప్పుడు భద్రత నియమాలు పాటించాలన్నారు మీపై ఎందరో ప్రాణాలు ఆధారపడి ఉంటాయన్నారు. ఓనర్ ను పెంపొందించడానికి, సంస్థను కాపాడుకోవడానికి మీరు చేస్తున్న ప్రయత్నం మంచిదే అయినప్పటికీ అశ్రద్ధతో డ్రైవ్ చేయడం వలన ప్రాణాలు గాల్గొ కలిసిపోతున్నాయని అన్నారు. ఈ ఒక్క నెలలోనే ఆరు యాక్సిడెంట్లు జరిగాయన్నారు ఆర్టీసి బస్సుల్లో ఉండే ఆర్టీసి ప్రయాణం సుఖం.. సురక్షితం.. శుభప్రదం సూక్ష్మకే కాదు ఆనందంలో కూడా చూపాలని అన్నారు. డిప్యూటీ ట్రాన్స్పోర్ట్ కమిషనర్ డి.మణికుమార్ మాట్లాడుతూ ఈ నెలలో జరిగిన ప్రమాదాలు చూస్తే మానవ తప్పిదాలే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయన్నారు. ఆర్టీసి డ్రైవర్లలో క్రమశిక్షణ లోపించిందా



అనిపిస్తుందన్నారు. యాక్సిడెంట్స్ లేని జిల్లాగా తీర్చిదిద్దాలన్నారు. డిప్యూటీ సీఎంఐ శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ ప్రాణ, ఆస్తినిష్ఠం జరగకుండా చూసుకోవాలన్నారు. చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ చైర్మన్ జి. హిమబిందు, ప్రజా రవాణా అధికారి పరలక్ష్మి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో ఈ ఏడాది కాలంలో ప్రమాదాల రహిత డ్రైవర్లుగా నిలిచిన 9 మందికి సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో ట్రాఫిక్ సిఐ సుమిత్ర, డిపో మేనేజర్ జి. శ్రీనివాసరావు, హెచ్. దివ్య, ఆర్టీసి ఇన్స్పెక్టర్ శ్రావ్య, ఆర్టీసి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా 'సంపూర్ణ అభియాన్ 2.0' ప్రారంభం

-ధారణ ప్రసవాలలో రాష్ట్రంలోనే జిల్లా ప్రథమ స్థానం

గుమ్మలక్ష్మీపురం : మండలంలోని కుశ గ్రామంలో నీతి ఆయోగ్ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన 'సంపూర్ణ అభియాన్ 2.0' (ఆకాంక్షిత జిల్లా, బాగుల కార్యక్రమం)ను రాష్ట్ర గిరిజన సంక్షేమ, స్త్రీ, శిశు సంక్షేమశాఖా మంత్రి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, దేశవ్యాప్తంగా వెనుకబడిన ప్రాంతాలను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేసే లక్ష్యంతో నీతి ఆయోగ్ ఈ సంపూర్ణ అభియాన్ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిందన్నారు. సాధారణ ప్రసవాలలో మన్యం, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలు ప్రథమ స్థానంలో ఉన్నాయన్నారు. ఇక్కడి మహిళలంతా ఆరోగ్యంగా ఉంటూ వైద్యులు చెప్పిన సలహాలు, సూచనలు పాటిస్తూ, పౌష్టిక ఆహారం తీసుకుంటూ, వాకింగ్ చేయటం వంటివి చేయడం వల్ల సాధారణ ప్రసవాలు జరుగుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. పిల్లలను ఎక్కువగా కనేలా ప్రోత్సాహకాలను అందించేలా ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ప్రస్తుతం పిల్లల సంఖ్యతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నికల్లో పోటీచేయవచ్చని, అలాగే పిల్లలందరికీ 'తల్లి వందనం' పథకం వర్తిస్తుందని, స్కూల్ సీట్లు, యూనిఫాంలు, పుస్తకాలు మరయు అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో ప్రవేశాలు కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలతో పాటు అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మరుగుదొడ్లు, తాగునీటి సౌకర్యాలు ఉండాలన్నదే సంపూర్ణ అభియాన్ లక్ష్యమని, కావున పాఠశాలల్లోనూ తాగునీరు, విద్యార్థినుల కోసం ప్రత్యేక మరుగుదొడ్లు సౌకర్యాన్ని పర్యవేక్షించాలని బాధ్యత ఉండని గుర్తు చేశారు. కుసుమ గ్రామం చాలా అందంగా, రంగురంగుల అలంకరణలతో ముస్తాబై ఉందని, కలెక్టర్ ఆలోచన మేరకు అన్ని గ్రామాలు ఇలాగే ఉండాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు. స్థానిక మహిళలు రోడ్డు సరిగా



లేదని ఆమె దృష్టికి తీసుకురాగా, జలపాతం వరకు వెళ్లే రోడ్డును వెంటనే మంజూరు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. పర్యాటకల కోసం శని, ఆదివారాల్లో ప్రత్యేక బస్సు సౌకర్యం కల్పిస్తామని, ముఖ్యంగా మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం అందుబాటులో ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. సంపూర్ణ అభియాన్ పథకాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు రాజకీయ నాయకులు, ఉద్యోగిస్థులు, వ్యాపారవేత్తలు, సాధారణ ప్రజలంతా కలిసి పనిచేయాలని ఆమె కోరారు. కుశ జలపాతాన్ని మంత్రి నందర్పించి అక్కడ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. తొలుత ఆమెకు గ్రామస్థులు ఘన స్వాగతం పలికారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ ఐపి తోయక జగదీశ్వరి, కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి, జూయింట్ కలెక్టర్ యశ్వంత్ రెడ్డి, బడిడిఎ పిఐ జగన్నాథ్, ఐసిడిఎస్ పిడి కనకదుర్గ, గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ రామకృష్ణ, ప్రధాన కార్యదర్శి లక్ష్మణరావు, సర్పంచ్ కుసుమ, మార్కెటింగ్ కమిటీ అధ్యక్షులు, ఇతర ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

లౌకిక భారతం కోసం పరితపించిన గాంధీ

-విశాఖలో మేధావుల ఉద్ఘాటన

విశాఖపట్నం: భారతదేశం లౌకిక రాజ్యంగా ఉండాలని జాతిపిత మహాత్మా గాంధీ పరితపించారని వలువురు మేధావులు ఉద్ఘాటించారు. అల్లూరి సీతారామరాజు విజ్ఞాన కేంద్రంలో ప్రజాశక్తి బుకవ్యువీస్, సాహితీ ప్రపంచి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో 'లౌకిక భారతం కోసం గాంధీ' పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ప్రజాశక్తి బ్యూరో చీఫ్ ఎన్.మధుసూదన రావు ఆధ్వర్యతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ద్రవిడ యూనివర్సిటీ మాజీ వైస్ ఛాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ కె.ఎన్.చలం మాట్లాడుతూ జాతి నిర్మాణం జరగాలంటే లౌకికతత్యం ఉండాలని గాంధీ భావించారన్నారు. దేముడే సత్యం కాదని, సత్యమే దేముడని ఆయన చెప్పారన్నారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం తెచ్చింది కమ్యూనిస్టులేనన్నారు. నాగార్జున యూనివర్సిటీ మాజీ వైస్ ఛాన్సలర్ వి.బాలమోహన్ దాస్ మాట్లాడుతూ గాంధీ గొప్పతనాన్ని వివరించారు. ఆయన మార్గం అనుసరణయ్యేమన్నారు. ఎయి జర్నలిజం, మాన్ కమ్యూనికేషన్ పూర్వ విభాగాధిపతి ఆచార్య బాలివర్ధన్ మాట్లాడుతూ వాస్తవికత, నిబద్ధత, స్వీయ నియంత్రణ ముఖ్యమని గాంధీజీ చెప్పారన్నారు. రామరాజ్యం అంటే ప్రజాస్వామ్యం అని గాంధీజీ చెప్పిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. సర్వమత సామరస్యాన్ని లౌకిక వాదనను గాంధీజీ ప్రేమించారని తెలిపారు. జాతి వివక్షతకు వ్యతిరేకంగా అనేక పుస్తకాలు రాశారన్నారు. ప్రజలతో మమేకం చేశారన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర పట్టణముని యోజకవర్గం మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్.కర్క మాట్లాడుతూ గాంధీజీ మతాన్ని వాడుకోలేదన్నారు. గాంధీజీ సిద్ధాంతాన్ని శిరోధార్యంగా ముందుకు వెళ్లాలని పరిస్థితి ఉందన్నారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన



తర్వాత దేశ పాలన ఎలా ఉండాలనేది గాంధీజీ ముందుగానే చెప్పారని, అయితే అందుకు భిన్నంగా ఇప్పుడు నడుస్తోందని అన్నారు. పార్లమెంట్ భవనంలో గాంధీ విగ్రహాన్ని పెట్టాలనే ప్రతిపాదన చేసి మోడీ ప్రభుత్వం విఫలం చెందిందన్నారు. గాంధీజీ పేరును లేకుండా చేయాలని మోడీ ప్రభుత్వం చూస్తోందని తెలిపారు. దీనిలో భాగంగానే మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి చట్టం పేరును మార్చు చేశారన్నారు. కరెన్సీ నోట్లపై గాంధీజీ ఫోటోను లేకుండా చేయాలని చూస్తున్నారన్నారు. అమెరికా సామ్రాజ్యవాదానికి మోడీ తల ఊపుతూ దేశ ప్రతిష్టను దెబ్బతీస్తున్నారన్నారు. ఎయి రాజనీతి, పరిపాలనా విభాగం మాజీ విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ ఎం.నల్లిన మాట్లాడుతూ విభిన్న మతాలు, విభిన్న జాతులు ఉన్న భారతదేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం గాంధీ అందరినీ ఎలా కూడగట్టారో తెలియజేశారు. సమావేశంలో డాక్టర్ ఎల్.బుల్లయ్య కాశీజీ కరస్పాండెంట్ డాక్టర్ జి.మధు కుమార్, ప్రొఫెసర్ పి.అరుణ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రధాని మోడీ విధానాలతో వ్యవసాయం అధోగతి

గుంటూరు: దేశంలో ప్రధాని సరేంద్ర మోడీ అవలంబిస్తున్న రైతు వ్యతిరేక విధానాల వల్ల వ్యవసాయ రంగం అధోగతి పాలవుతుందని అఖిల భారత కిసాన్ సభ (ఎఐకెఎస్) అధ్యక్షులు అశోక్ ధావలే అన్నారు. ఎఐకెఎస్ జాతీయ కౌన్సిల్ సమావేశాల సందర్భంగా గుంటూరులో శ్రీవేంకటేశ్వర విజ్ఞాన మందిరంలో 'అమెరికా సుంకాలు, వ్యవసాయంపై ప్రభావం, ఎన్డీఎ వైఖరి' అనే అంశంపై రైతుసంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె.ప్రభాకర్ రెడ్డి అధ్యక్షతన సదస్సు జరిగింది. ధావలే మాట్లాడుతూ భారతదేశ ఉత్పత్తులను తీసుకునేందుకు ట్రంప్ ఎన్ని సుంకాలు విధించిన ప్రధాని మోడీ పెదవి విప్పడం లేదని, అమెరికా ఉత్పత్తులు భారతదేశం మీదకు బలవంతంగా దిగుమతి చేసుకోవడం ద్వారా దేశంలో వ్యవసాయ రంగం పూర్తిగా అధోగతి పాలవుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. చైనాపై ట్రంప్ 150 శాతం సుంకాలు విధిస్తే తిరిగి చైనా కూడా అమెరికాపై 150 శాతం సుంకాలు విధించడంతో గత్యంతరం లేక దిగివచ్చిన ట్రంప్ 10 శాతం తగ్గించారని తెలిపారు. దేశంలో పండించే అనేక రకాల ఉత్పత్తులు అమెరికా నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటే మన రైతుల పరిస్థితి ఏమిటని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఈ విషయంలో ఎన్డీఎ పాలకులు ప్రజలకు తగిన సమాధానం చెప్పాలన్నారు. 'బలవంతపు భూసేకరణ-ప్రజా ఉద్యమాలపై నిర్బంధం' అంశంపై సదస్సులో సంయుక్త కిసాన్ మోర్చా (ఎన్డీఎ) రాష్ట్ర కన్వీనర్, మాజీ మంత్రి వడ్డే శోభనాద్రీశ్వరరావు మాట్లాడుతూ దేశంలో మోడీ, రాష్ట్రంలో చంద్రబాబు అనుసరిస్తున్న విధానాల వల్ల వ్యవసాయ రంగం మరింత సంక్షోభంలో కూరుకుపోతోందన్నారు. పారిశ్రామిక వేత్తలకు కారుచౌకగా భూములు కట్టబెట్టడంపై మంత్రి నారా లోకేష్ వ్యాఖ్యలను తప్పుపట్టారు. ఎకరం 99 పైసలకే కట్టబెట్టడం వెనుక ఆంతర్యం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. పైగా మా యిష్టం అనే ధోరణిలో లోకేష్ మాట్లాడడం సరైన పద్ధతి కాదన్నారు. ఇదే పద్ధతి కొనసాగితే



సుప్రీంకోర్టు ఉత్తర్వుల ప్రకారం లోకేష్ జైలుకు వెళ్లాలి వస్తుందని చెప్పారు. రైతుకూలీ సంఘం అఖిల భారత అధ్యక్షులు సింహాద్రి రూప్ మాట్లాడుతూ దేశంలో రూపాయికి ఏ వస్తువు రాదని ప్రభుత్వం మాత్రం 99 పైసలకు భూములు దారాదత్తం చేయడం విచిత్రంగా ఉందని అన్నారు. పాలకులు తమ సొంత సొమ్మున పంచినట్లు ప్రజల భూములను పంచుతున్నారని, దీని ప్రభావం వల్ల వ్యవసాయ రంగంలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తున్న మహిళా కూలీలపై దీని ప్రభావం ఎక్కువగా పడుతోందని విమర్శించారు. కేరళ వామపక్ష ప్రభుత్వ విధానాలపై ఎఐ రైతు సంఘం (దాసరి భవన్) రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె.వి.వి.ప్రసాదు మాట్లాడుతూ మోడీ అడుగుజాడలనే చంద్రబాబు, జగన్ నడుస్తూ సహజ సంపదను కాలార్గేట్లకు దారాదత్తం చేస్తున్నారని అన్నారు. అంతకుముందు ప్రజాశక్తి బుకవ్యువీస్ ముద్రించిన 'లౌకికభారతం కోసం గాంధీ' అనే పుస్తకాన్ని అశోక్ ధావలే ఆవిష్కరించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే కెఎస్ లక్ష్మణరావు రచించిన 'భారత రాజ్యాంగంలో ముఖ్యాంశాలు' అనే పుస్తకాన్ని వడ్డే శోభనాద్రీశ్వరరావు ఆవిష్కరించారు. తొలుత వక్రలను రైతు సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు జొన్న శివశంకరరావు ఆవస్థించారు. సభలో రైతుసంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు వి.కృష్ణయ్య, వ్యవసాయ కార్యక సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు దదాల సుబ్బారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదేళ్లలో అమరావతి రూపురేఖలు మారతారు

గుంటూరు: రాబోయే పదేళ్లలో అమరావతి రూపు రేఖలు మారిపోతాయని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. గుంటూరు ప్రభుత్వ సమగ్ర వైద్యశాల (జిజిహెచ్)లో మూతా శివ సందర్శన కేంద్రాన్ని సీఎం ప్రారంభించి మాట్లాడుతూ పదేళ్లలో గుంటూరు సహా అమరావతి ప్రాంత రూపురేఖలు ఎలా మారతాయో మీరే చూస్తారని, గుంటూరు, మంగళగిరి, విజయవాడ కార్పొరేషన్ కలిసిపోతాయని అన్నారు. 182 కిలోమీటర్ల ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు వస్తుందన్నారు. అమరావతి నూతన గ్రీన్ ఫీల్డ్ సగంగా అవతరిస్తోందని కేంద్ర ప్రభుత్వం పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టిన 2025-26 ఆర్థిక సర్వేలో స్పష్టం చేసినట్లు చెప్పారు. రాజధానికి అంత భూమి ఎందుకు, 100 ఎకరాల్లో సచివాలయం కట్టేసి చాలని ఎంతోమంది అన్నారు. కానీ జాతికి గుర్తింపు లభించాలన్నా అన్ని ప్రాంతాలతో సమానంగా మనం ఉండాలన్నా అభివృద్ధి చెందాలన్న లక్ష్యంతో భారీ సగరాన్ని నిర్మించాలన్న లక్ష్యంతో అమరావతిని నిర్మిస్తున్నట్లు చెప్పారు. రెస్యూబుల్ ఎన్టీ ఉంటుందని, పొల్యాఫర్స్ మాజీ వినపడదని అన్నారు. ఎంత ఎదిగినా జనసభామిని మర్చిపోకుండా ప్రవాసాంధ్రులు చేస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలు సూక్ష్మాదాయకమన్నారు. కానూరి-గుంటూరు మెడికల్ కాలేజీ అలమ్మి ఆఫ్ నార్త్ అమెరికా మూతా శివ సందర్శన కేంద్ర నిర్మాణం కోసం రూ.100 కోట్ల విరాళాలను సమకూర్చగా... పరికరాలు, ఫర్నిచర్ కోసం రూ. 27 కోట్లు ప్రభుత్వం కేటాయించింది తెలిపారు. సమాజంలో ఇంకా మంచి మిగిలే ఉందని ప్రవాసాంధ్రులు నిరూపించారు. సాధారణంగా నల్ల యెత్తై విక్ష క్రితం విదేశాలకు వెళ్లి స్థిరపడేవారే ప్రవాసాంధ్రులని మర్చిపోతారు. .. మీరూతా చదువుకు కానీ గర్భ పెట్టుకుని 1981లోనే జింఘానా సంస్థ ఏర్పాటు చేసి ఇంత పెద్ద ఎత్తున సాయం చేస్తున్నారు. అందుకు మీ అందర్నీ మనస్ఫూర్తిగా ఆభినందిస్తున్నామని అన్నారు. అమెరికాలోనే 18 ఏళ్లకే పిల్లలు బయటకు వెళ్లి స్వతంత్రంగా జీవిస్తారని, మనదేశంలో పిల్లలు ఎంత పెద్దవారో జీవితాంతం వారిని తల్లిదండ్రులు కనిపెట్టకూడదని ఉంటారని అన్నారు. ప్రవాసాంధ్రులు అమెరికా నుంచి వచ్చినవారేగా లేక ఇక్కడికి వచ్చినవారు కానీ పేపెంట్లకు (టీటీ) పంటి చేస్తున్న వైద్య సిబ్బంది



తన సూచనలు చేయాలని సీఎం సూచించారు. కేంద్ర సహాయ మంత్రి వెమ్మనూరి చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ జిజిహెచ్ వివిధ ప్రాజెక్టులు పూర్తిచేసి ఉన్నాయన్నారు. మూతా శివ ఆలోచ్య కేంద్రం ఏర్పాటుకు ప్రారంభంలో రూ. 15 కోట్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ. 20 కోట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం మిగిలిన ఖర్చు జింకం అసోసియేషన్ నిర్వహించేలా తొలుత నిర్ణయం తీసుకున్నారని తెలిపారు. కేవలం నిర్మించి వదిలేయడమే కాకుండా, కార్పస్ ఫండ్ను ఏర్పాటు చేసి, దానిపై వచ్చే వడ్డీతో కేంద్రం నిర్వహణను చేపట్టాలని జింకానా జింకానా ప్రాజెక్టులను తీసుకుందని తెలిపారు. తలసీ సీన్స్ అధినేత తలసీ రామచంద్ర ప్రభు, మహమ్మద్ షేక్ చౌక రూ.10 కోట్లతో ఆసుపత్రి అభివృద్ధి నిమిత్తం పలు భవనాలను నిర్మించే పనులను తెలిపారు. మైక్రోగ్రేడ్ సాఖ మంత్రి సత్యకామర్ మాట్లాడుతూ జింకానా సేవా భావాన్ని కేంద్ర మంత్రి జిఎస్ నర్సా మెచ్చుకున్నారన్నారు. జింకానా మైక్రో రామకోటేశ్వరరావు, సభ్యులు త్రివరనేని రవికమార్, ఇతర ప్రముఖులు బాల భాస్కరరావు, లక్ష్మీనాథ్, తాజిబేని గోపాలరావు, చంద్రశేఖరరావు, హనుమింద తదితరులను సీఎం ఆభినందించారు. కార్యక్రమంలో మైక్రోగ్రేడ్ సాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సోభి గౌర్, మేయర్ కోవలమూడి రవీంద్ర, డిప్యూటీ మేయర్ సజీల, ఎమ్మెల్యేలు సతీర్ అహ్మద్, బి.రామాంజనేయలు, గజ్జ మాధవి, తెనాలి శ్రావణ్ కమార్, డిడి జిల్లా అధ్యక్షులు పిల్లీ మాణిక్యరావు, సగర అధ్యక్షులు దేగు ప్రభాకర్, జిల్లా కలెక్టర్ జేపీఎమ్ అన్నార్యూ, ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ ఎన్ఎస్ఎ రమణ పాల్గొన్నారు.

'అరవింద సమేత' చేసినందుకు బాధపడ్డాను... అప్పట్లో భయం వేసింది: ఈషా రెబ్బా

ఈషా రెబ్బా తెలుగు సినీ ఇండస్ట్రీలో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు కోసం నిరంతరం ప్రయత్నిస్తున్న నటీమణుల్లో ఒకరు. 'అంతకు ముందు ఆ తర్వాత' సినిమాతో హీరోయిన్ గా పరిచయమైన ఈషా, ఆ తర్వాత 'బందిపోటు', 'అమీ తుమీ', 'మాయా మాలి', 'దర్శకుడు', 'సుబ్రహ్మణ్యపురం', 'ట్రాండ్ బాబు', 'అ!', 'రాగల 24 గంటల్లో', 'మామా మళ్ళీంద్ర' వంటి పలు సినిమాల్లో నటించింది. అలాగే 'అరవింద సమేత వీరరాఘవ', 'మోస్ట్ ఎలిజబల్ బ్యాచిలర్' వంటి పెద్ద చిత్రాల్లో కీలక పాత్రల్లో కనిపించింది. అందం, అభినయం ఉన్నప్పటికీ ఆశించిన స్థాయిలో పెద్ద అవకాశాలు రాకపోవడం తన కెరీర్లో ఒక లోటుగానే ఉందని చెప్పుకోవచ్చు. నేడు 'ఓం శాంతి శాంతి శాంతి' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈషా రెబ్బా, ప్రమోషన్లలో భాగంగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో 'అరవింద సమేత వీరరాఘవ' సినిమాలో నటించిన అనుభవాలను ఓపెన్ గా పంచుకుంది. జూనియర్ ఎన్టీఆర్ హీరోగా, త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమాలో పూజా హెగ్డే హీరోయిన్ గా నటించగా, ఆమె చెల్లెలి పాత్రలో ఈషా రెబ్బా కనిపించింది. అప్పటికే హీరోయిన్ గా సినిమాలు చేస్తున్న ఈషా, అంతగా ప్రాధాన్యం లేని సపోర్టింగ్ రోల్ చేయడంపై అప్పట్లో విమర్శలు కూడా ఎదుర్కొంది. దీనిపై స్పందించిన ఈషా, 'అరవింద సమేత' కథ విన్నప్పుడే ఆ సినిమాలో నటించాలని నిర్ణయించుకున్నానని చెప్పింది. త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వం, పెద్ద ప్రొడక్షన్ హౌస్, భారీ ప్రాజెక్ట్ కావడంతో ఈ సినిమాలో భాగం కావడం తనకు చాలా ఇష్టంగా అనిపించిందని తెలిపింది. అయితే కమర్షియల్ సినిమాల్లో హీరోయిన్ కాకుండా వేరే పాత్రలు చేస్తే, భవిష్యత్తులో కూడా అలాంటి రోల్స్ చే పరిమితం చేస్తారేమో అన్న భయం అప్పట్లో తనలో ఉందని అంగీకరించింది. మొదట తనది లీడ్ రోల్ అని చెప్పడంతో



పక్కమీగా ఫీలయ్యారని, కానీ స్టీరియోటైప్ అవుతానేమో అన్న టెన్షన్ కూడా వెంటాడిందని వివరించింది. షూటింగ్ ప్రారంభమైన తర్వాత మాత్రం ఆ భయాలన్నింటినీ పక్కనపెట్టి తన పని తాను చేసుకుంటూ వెళ్లారని ఈషా తెలిపింది. అయితే సినిమా విడుదలైన తర్వాత చాలామంది తనకు ఫోన్ చేసి 'ఈ సినిమా ఎందుకు చేసావు. ఆ పాత్రలో అంతగా ఏముంది' అంటూ ప్రశ్నించారని, అవి తనను చాలా బాధపెట్టాయని చెప్పింది. ఆ సమయంలో తాను సినిమా డౌన్ అయిపోయానని కూడా చెల్లించింది. తనకు హీరోయిన్ పాత్రలతో పాటు ఇతర క్యారెక్టర్లు చేయడంలో ఎలాంటి అభయం లేదని, కానీ అలాంటి రోల్స్ ఎక్కువగా చేస్తే ప్రేక్షకులు తనను హీరోయిన్ గా అంగీకరించరేమో అన్న భయం మాత్రం ఇంకా ఉందని ఈషా రెబ్బా చెప్పుకొచ్చింది.

కొత్త జిల్లా మొదలు పట్టిన సమంత.. ఇక నుండి కొత్త పేరుతో..

టాలీవుడ్ స్టార్ బ్యూటీ సమంత, బాలీవుడ్ ఫిట్ మేకర్ రాజ్ నిడిమారు గడచిన ఏడాది డిసెంబర్ 1న వివాహ బంధంతో ఒకటైన సంగతి తెలిసిందే. కోయంబత్తూరులోని ఈషా ఫౌండేషన్లో అత్యంత సన్నిహితులు మధ్య వీరి వివాహం జరిగింది. అప్పటినుంచి వీరి పర్సనల్ లైఫ్ అలాగే ప్రొఫెషనల్ లైఫ్లో కూడా చాలా యాక్టివ్ గా కనిపిస్తున్నారు. తాజాగా సమంత తీసుకున్న ఒక నిర్ణయం నెట్టింట్ హాట్ టాపిక్ గా మారింది. సమంత తన ఇంటి పేరును మరోసారి మార్చుకోబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. సాధారణంగా పెళ్లి తర్వాత మహిళలు తమ పేర్లలో భర్త పేరు చేర్చుకుంటారు. సమంత కూడా అక్కడేని నాగవైతన్యతో వివాహం తరువాత తన పేరును 'సమంత అక్కినేని'గా మార్చుకుంది. కానీ విద్యకుల తర్వాత మళ్ళీ 'సమంత రూత్ ప్రభు'గా మార్చుకుంది. ఇప్పుడు రాజ్ నిడిమారుతో కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించడంతో, భర్త పేరును తన పేరు చివర చేర్చాలని నిర్ణయించుకున్నారు. అందువల్ల ఇప్పుడు ఆమె అధికారికంగా 'సమంత నిడిమారు'గా మారింది. సమంత ప్రస్తుతం నటిస్తున్న తాజా యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ 'మా ఇంటి బంగారం'లో ఈ కొత్త పేరు ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేయబడనుంది. ఈ సినిమాకు నందినీ రెడ్డి దర్శకత్వం వహిస్తున్నా, రాజ్ నిడిమారు క్రియేటర్ అండ్ సహ నిర్మాతగా



వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇండస్ట్రీ వర్గాల ప్రకారం, టైటిల్ కార్పొరేషన్ సమంత పేరును 'సమంత నిడిమారు'గా చూపించనున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్, పోస్టర్లు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన పొందాయి. మొత్తానికి, భర్తపై తన ప్రేమను ప్రదర్శిస్తూ, సమంత ఈ కొత్త నిర్ణయం తీసుకోవడం ఆమె అభిమానులకు హర్షం కలిగించిందని సోషల్ మీడియా ద్వారా స్పష్టమవుతోంది. కొత్త సినిమాతో పాటు తన కొత్త పేరు ద్వారా సమంత కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించబోతున్నట్లు ఇండస్ట్రీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

సోషల్ మీడియా రీల్స్ కోసం నిబంధనల ఉల్లంఘన .. నటిపై అటవీశాఖ చర్యలు

సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉండే సెలబ్రిటీలపై నిబంధనలు మరింత కఠినంగా అమలువుతున్నాయన్న విషయాన్ని తాజాగా తమిళ బుల్లితెర నటి, బిగ్ బాస్ విజేత అర్చనా రవిచంద్రన్ ఉదంతం మరోసారి గుర్తు చేసింది. తిరువణ్ణామలైలోని అరుణాచల గిరిపై అనుమతి లేకుండా వెళ్లిన ఘటనలో ఆమె వివాదంలో చిక్కుకున్నారు. అరుణాచలేశ్వరస్వామి ఆలయానికి వెనుకభాగంలో ఉన్న అన్నామలై కొండ ప్రాంతం పౌరస్థాని రోజుల్లో లక్షలాది మంది భక్తులతో కిటికిలాడుతుంది. అయితే, పర్యావరణ పరిరక్షణ, అడవి జీవుల భద్రత దృష్ట్యా ఆ కొండపైకి ఎక్కరాన్ని అటవీశాఖ పూర్తిగా నిషేధించింది. నిషేధం అమల్లో ఉన్నప్పటికీ, అర్చనా రవిచంద్రన్ తనకు కాబోయే భర్త అరుణ్ ప్రసాద్ తో పాటు కొందరు స్నేహితులతో కలిసి కొండపైకి వెళ్లినట్లు తెలిసింది. కొండపై తీసిన ఫోటోలు, వీడియోలను అర్చనా తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో పేర్ చేయడంతో ఈ విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. ఆ ఫోటోలు వైరల్ కావడంతో, నిషేధిత అటవీ ప్రాంతంలో అక్రమ ప్రవేశం జరిగిందంటూ అటవీశాఖ అధికారులు రంగంలోకి దిగారు. దర్యాప్తు అనంతరం అర్చనా రవిచంద్రన్ తో పాటు అరుణ్ ప్రసాద్ ను అదుపులోకి తీసుకుని, ఇద్దరికీ రూ. 5 వేల చొప్పున జరిమానా విధించారు. అనంతరం ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా హెచ్చరించి విడుదల చేశారు. అధికారుల ప్రకారం, అనుమతి లేకుండా గిరిపైకి వెళ్లడమే కాకుండా, ఇతరులను కూడా అలా చేయాలని ప్రోత్సహించినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. నిషేధిత అటవీ ప్రాంతంలో ట్రికింగ్ చేయడం చట్ట విరుద్ధమని, ఇది సత్యమంగళం టైగర్ రిజర్వ్ పరిధిలోకి వచ్చే భవానీనాగర్ అటవీ



ప్రాంతమని అటవీశాఖ స్పష్టం చేసింది. భవిష్యత్తులో ఎవరైనా ఇలాంటి నిబంధనల్ని ఉల్లంఘిస్తే జరిమానాతో పాటు జైలు శిక్ష కూడా తప్పదని అధికారులు హెచ్చరించారు. ఈ ఘటనకు కొద్ది రోజుల ముందే అర్చనా రవిచంద్రన్, నటుడు అరుణ్ ప్రసాద్ నిశ్చితార్థం ఘనంగా జరిగింది. దానికి సంబంధించిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా పేర్ అయ్యాయి. తమిళ బిగ్ బాస్ సీజన్ 7లో వైల్డ్ కార్డు ఎంట్రీతో షోలో అడుగుపెట్టిన అర్చనా, చివరకు టైటిల్ గెలిచి చరిత్ర సృష్టించింది. వైల్డ్ కార్డు ద్వారా వచ్చి విజేతగా నిలిచిన తొలి కంటెస్టెంట్ గా ఆమెకు ప్రత్యేక గుర్తింపు లభించింది. ఇప్పుడు ఈ తాజా వివాదంతో అర్చనా పేరు మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది.