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

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

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 19 | సంచిక: 269 | గురువారం | 26-3-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

సృజనాత్మక నగరంగా అమరావతి ఎదగాలి

-ఎకానమీని ప్రోత్సహించేందుకు కంటెంట్ క్రియేషన్ పెద్దఎత్తున జరగాలి -సృజనాత్మక ఆర్థిక ప్రాజెక్టు ఏర్పాటుకు బాలీవుడ్ స్టార్ సంజయ్‌దత్ ఆసక్తి -పర్యాటక రంగాభివృద్ధికి సీఎస్ ఆధ్వర్యంలో ఉన్నతస్థాయి కమిటీ - పర్యాటకశాఖ సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: అమరావతి ప్రాంతం సృజనాత్మక నగరం (క్రియేటివ్ సిటీ)గా ఎదగాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. క్రియేటివ్ ఎకానమీని ప్రోత్సహించేందుకు వివిధ అంశాల్లో కంటెంట్ క్రియేషన్ పెద్దఎత్తున జరగాలని పేర్కొన్నారు. బాలీవుడ్ స్టార్ సంజయ్‌దత్ కూడా సృజనాత్మక ఆర్థిక ప్రాజెక్టు (క్రియేటివ్ ఎకానమీ) ఏర్పాటుకు ఆసక్తి చూపించారని వివరించారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో పర్యాటకశాఖపై ఆ శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్‌తో కలిసి సీఎం సమీక్షించారు. అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. 'గోదావరి పుష్కరాల నాటికి రాజమహేంద్రవరం సహా వివిధ ప్రాంతాల్లో 10 వేలకుపైగా హోం స్టేలు రావాలి. వాటి నిర్వహణకు రేటింగ్ పెట్టాలి. వివిధ పర్యాటక ప్రాంతాలు, నగరాల్లో జాతీయ, అంతర్జాతీయ హోటళ్లు వచ్చేలా చూడాలి. అరకు, చింతపల్లి, ముంచంగిపుట్టు, గాంధీవనం, మారేడుమిల్లి తదితర ప్రాంతాల్లో 10-15 కారవాన్ పార్కులు ఏర్పాటుచేయాలి. ఎక్స్‌పీరియన్స్ కేంద్రాల వద్ద కూడా ఈ తరహా ఏర్పాట్లు చేయాలి' అని సీఎం ఆదేశించారు.

విశాఖ, కృష్ణపట్నం పోర్టుల్లో క్రూజ్‌లు...'శ్రీశైలం, గండికోట, కంభంచెరువు లాంటిచోట్ల వాటర్ ఏరోడ్రోమ్‌ల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం నుంచి పూర్తి సహకారం అందించాలి. సముద్ర విహారాన్ని ప్రోత్సహించేలా విశాఖ, నెల్లూరులోని కృష్ణపట్నం పోర్టుల నుంచి క్రూజ్‌లు నడిపేలా చూడాలి. గోదావరి పుష్కరాల నాటికి వెయ్యి టెంట్‌సిటీలు అందుబాటులోకి తేవాలి. కేంద్రం నిర్దేశించిన ఐకానిక్ డెస్టినేషన్ స్కీం కింద విశాఖపట్నం, తిరుపతి నగరాలను అభివృద్ధి చేయాలి.

విశాఖ, తిరుపతిలో ఎమ్యూజ్‌మెంట్ పార్కులు...విశాఖపట్నం, తిరుపతిలో ఎమ్యూజ్‌మెంట్ పార్కుల ఏర్పాటుకు కార్యాచరణ ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలి. ప్రసాద్, స్వదేశ్ దర్శన్ పథకాల్లో వివిధ దేవాలయాలు, దర్శనీయ స్థలాల అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు ఈ ఏడాది మే నాటికి సిద్ధం చేయాలి. రాజమహేంద్రవరంలో గోదావరి పుష్కరఘాట్ పనులు ఆగస్టు, హేవ్‌లాక్ వంతెనపై పర్యాటకులను అనుమతించే పనులు ఈ ఏడాది డిసెంబరు నాటికి పూర్తిచేయాలి.

రామతీర్థం గిరిప్రదక్షిణ రోడ్డును ప్రారంభించిన పవన్ కల్యాణ్

విజయనగరం: రాష్ట్రంలోని ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రాల్లో విజయనగరం జిల్లా నెల్లిమర్ల మండలం రామతీర్థం ఒకటి. గొలుసులాంటి రాతికొండల మధ్య శ్రీరాముడు కొలువైన ప్రాచీన దేవాలయమిది. అంతటి విశిష్టత కలిగిన ఈ ఆలయంపై గత ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చూపింది. బోడికొండలోని కోదండ రామాలయంలో 400 ఏళ్ల నాటి శ్రీరాముడి విగ్రహం తలభాగాన్ని 2020 డిసెంబరు 29న గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు ధ్వంసం చేశారు. ఆలయ ధర్మకర్త పూసపాటి అశోక్ గజపతిరాజు, సందర్శనకు వచ్చిన అప్పటి మాజీ సీఎం చంద్రబాబు, మాజీ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, కిమిడి కళావెంకటరావులపై కేసు పెట్టారు. ఆలయ విగ్రహ ప్రతిష్ఠకు అశోక్ గజపతిరాజు ఇచ్చిన రూ.లక్ష చెక్కు తీసుకోలేదు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక ఈ ఆలయాభివృద్ధిపై ప్రత్యేకదృష్టి సారించింది. రూ.3.40 కోట్లతో నిర్మించిన 3.7 కి.మీ. రామతీర్థం గిరిప్రదక్షిణ మార్గాన్ని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, మంత్రులు ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, వంగలపూడి అనిత, కొండపల్లి శ్రీనివాస్, ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు వర్చువల్‌గా ప్రారంభించారు. ఎమ్మెల్యేలు లోకం నాగమాధవి, పూసపాటి అదితి గజపతిరాజు దీన్ని భక్తులకు అంకితమిచ్చారు.

మిత్తల్‌ను రాష్ట్రానికి ఆహ్వానించింది నేనే

-గూగుల్, అదానీలనూ తీసుకొచ్చాను -అద్దంకి వైకాపా నాయకులతో సమావేశంలో జగన్

అమరావతి: మిత్తల్ స్టీల్‌ను తానే తెచ్చినట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు బిల్డప్ ఇస్తున్నారని మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ విమర్శించారు. అద్దంకి నియోజకవర్గ వైకాపా ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులతో ఆయన తన క్యాంపు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో మాట్లాడారు. '2022లో నేను దావోస్‌కు వెళ్లినప్పుడు అక్కడ ఇదే మిత్తల్ వాళ్లు నన్ను కలిశారు. కర్నూలులో గ్రీన్ కో ప్రాజెక్టులో రూ.4,800 కోట్లు పెట్టేందుకు, ఎస్ఆర్ స్టీల్‌ను కొని రూ.వెయ్యి కోట్లతో దాన్ని విస్తరించేందుకు నా సమక్షంలోనే ఒప్పందాలు చేసుకున్నారు. అదే సమయంలో ఉక్కు కర్మాగారం పెట్టాలని వారిని రాష్ట్రానికి నేను ఆహ్వానించా. నక్కపల్లిలో వారికి 2,200 ఎకరాలిచ్చేందుకు ఎన్నికల ముందే అడుగులు పడ్డాయి. ఆలోపు ఎన్నికల కోడ్ వచ్చింది. మేం అంతదూరం తెచ్చిన ప్రక్రియను చంద్రబాబు ఇప్పుడు పూర్తిచేసి, తనను చూసే మిత్తల్ వచ్చినట్లు బిల్డప్ ఇస్తున్నారు' అని విమర్శించారు. గూగుల్, అదానీలను తీసుకొచ్చిందీ తానేనని జగన్ తెలిపారు. '13 రాష్ట్రాలతో పోటీపడి నక్కపల్లిలో బల్క్‌డ్రగ్ పార్కును 2023లో తెచ్చాం. దానికి రూ.వెయ్యి కోట్లు ఇచ్చేందుకు కేంద్రమూ ముందుకొచ్చింది. ఈ రెండేళ్లలో చంద్రబాబు అక్కడ ఒక్క అడుగూ ముందుకు పడకుండా చేశారు. వైకాపా హయాంలో చేపట్టిన పోర్టుల్లో రామాయపట్నం 80%, మూలపేట 30%, మచిలీపట్నం 30% పూర్తయితే.. ఈ రెండేళ్లలో వాటి పనులను ముందుకు కదలకుండా చేశారు' అని జగన్ ఆరోపించారు.

పోలవరం పనుల్లో నాణ్యతే ముఖ్యం

-గడువులోపు పనులు చేయడమూ ముఖ్యమే -త్వరలో అన్ని భాగస్వామ్య సంస్థలతో సమావేశం - కేంద్ర జలశక్తి శాఖ కార్యదర్శి కాంతారావు

అమరావతి: 'పోలవరం ప్రాజెక్టును గడువులోపు పూర్తి చేయడం కన్నా నాణ్యంగా పనులు చేయడం ముఖ్యం. నాణ్యత విషయంలో రాజీ పడొద్దు. ఇప్పటికే ఈ ప్రాజెక్టులో ఎన్నో అనుభవాలు ఎదురయ్యాయి. వాటిని సరిదిద్దుకుంటూ వెళుతున్నాం. మళ్లీ తప్పులు చేసి సరిదిద్దుకునే పరిస్థితి వస్తే మనల్ని మనం క్షమించుకోలేం' అని కేంద్ర జలశక్తి శాఖ కార్యదర్శి కె.ఎల్.కాంతారావు హెచ్చరించారు. 'నాణ్యత పేరు చెప్పి పనులు ఆలస్యం చేయడం, వేగంగా పూర్తి చేయాలనే పేరుతో నాణ్యతతో రాజీ పడటం రెండూ సరి కాదు. నాణ్యతే ప్రధానం' అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పోలవరం ప్రాజెక్టును ఆయన సందర్శించారు. స్పిల్‌వే, డయాఫ్రం వాల్, ప్రధాన డ్యాం, విద్యుత్ కేంద్రం నిర్మాణం పనులను ఆయన పరిశీలించి అనేక ప్రశ్నలు వేశారు. అనంతరం సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. 'పనుల విషయం ఒకరిపై ఒకరు నెట్టివేయడం కాదు. అందరూ ఇక్కడే ఉన్నారు. వ్యాప్కోస్‌లో కూడా కొత్తగా ఇద్దరిని నియమించాం. పోలవరం ప్రాజెక్టు అథారిటీకి పూర్తి స్థాయి సీఈఓను నియమించాం. రాజమహేంద్రవరంలోనే కార్యాలయం ఏర్పాటు చేశాం. సమన్వయంతో ముందుకు వెళ్లాలి' అని కాంతారావు సూచించారు. పోలవరం ప్రాజెక్టుకు వందశాతం నిధులు ఇస్తున్నాం. ఇతర కేంద్ర ప్రాజెక్టుల విషయంలో ఎలా మదింపు చేస్తామో..ఈ ప్రాజెక్టు విషయంలోనూ అంతే సునిశితంగా మదింపు చేస్తాం. ఎలాంటి విమర్శలకూ అవకాశం ఇచ్చేందుకు వీలు లేదు. పోలవరం ప్రాజెక్టుకు అడ్వాన్స్ నిధులు రూ.3వేల కోట్లు ఉన్నాయి. మార్చి 31 లోపు ఖర్చు పెట్టాలి. నిధులను ఎందుకు వాడుకోలేకపోతున్నారు. పునరావాసం, భూసేకరణ పెండింగులో ఉన్నాయి. వాటికి నిధులు ఖర్చు చేసుకోవచ్చు. సివిల్ పనులు పూర్తి చేసేసి పునరావాసం పూర్తి చేయకపోతే నీళ్లు నింపలేం. పునరావాసం ఎందుకు ఆలస్యమవుతోందని పునరావాస కమిషనర్ ప్రశాంతిని కాంతారావు ప్రశ్నించారు. కాలువలు తవ్విన మేరకు నిధులు ఇవ్వలేదని, డి పట్టా భూములకు, ప్రాజెక్టులో కొన్ని నిర్వహణ అంశాలకు నిధులు ఇవ్వడం లేదని అధికారులు ఆయన దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. కాలువల విషయంలో డీపీఆర్ ప్రకారమే నిధులు ఇచ్చామని పాత సీఈవో పైథాంకర్ చెప్పారు. డి పట్టా భూములు జాతీయ ప్రాజెక్టు ప్రకటనకన్నా ముందే పంపిణీ చేసినట్లు రికార్డు పరంగా నిరూపించుకుని నిధులు తీసుకోవాలని కాంతారావు సూచించారు.

ఏపీ, సింగపూర్ మధ్య వ్యవసాయ సహకారం

అమరావతి: తీర అభివృద్ధిలో సింగపూర్‌లోని ఆధునిక నమూనాల్ని ఏపీలోనూ అమలు చేసే అవకాశాల్ని పరిశీలించాలని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు అధికారులకు సూచించారు. రెండు దేశాల మధ్య వ్యవసాయరంగంలో సహకారం, పెట్టుబడుల అవకాశాలను మరింత బలోపేతం చేయాలన్నారు. వ్యవసాయ అధికారులతో కలిసి సింగపూర్ ప్రతినిధులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో పాల్గొన్నారు. వ్యవసాయ రంగంలో గ్లోబల్ కనెక్టివిటీ, ఆహార భద్రత, సరఫరా వ్యవస్థ, సాంకేతికత వినియోగం, శీతల గోదాముల నిర్వహణపై చర్చించారు. ఏపీలో రైతులకు లాభసాటి ధరలు వచ్చేలా ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యల్ని మంత్రి వివరించారు. సింగపూర్‌లో అమలు చేస్తున్న డేటా ఎనాలసిస్, యుటిలైజేషన్ విధానాలపై అచ్చెన్నాయుడు ఆసక్తి వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో వ్యవసాయశాఖ ఎక్స్‌అఫిషియో కార్యదర్శి రాజశేఖర్, వ్యవసాయ, అనుబంధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పైప్డ్ నేచురల్ గ్యాస్‌పై కొత్త పాలసీ: మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

అమరావతి: పట్టణ ప్రాంతాల్లో పైప్డ్ నేచురల్ గ్యాస్ (పీఎన్‌జీ) సరఫరా, వినియోగం పెంచేలా మంత్రివర్గంలో చర్చించి విధానపరమైన నిర్ణయం అమల్లోకి తెస్తామని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. ప్రత్యామ్నాయ గ్యాస్ వినియోగం పెరగాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించిన మేరకు కొత్త పాలసీ అమల్లోకి తేవాలని నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు. ఎల్‌పీజీ నుంచి పీఎన్‌జీకి మారాలని ప్రజలను కోరారు. సచివాలయంలో ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 2.34 లక్షల మంది పీఎన్‌జీ వినియోగిస్తున్నారని, పట్టణాలకు పైప్డ్ గ్యాస్ కనెక్టివిటీ ఉందని తెలిపారు. సోలార్, ఇండక్షన్ స్టవ్‌ల వినియోగం పెరిగేలా అవగాహన కల్పిస్తామన్నారు. 'రాష్ట్రంలో ఎక్కడా గ్యాస్ కొరత లేకుండా ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందిస్తున్నాం. వదంతులతో కొందరు ముందుజాగ్రత్తగా గ్యాస్ బుక్ చేసుకుంటున్నారు. మామూలు రోజుల్లో 2.40 లక్షల గ్యాస్ బుకింగ్స్ అవుతుంటే.. ఇప్పుడు రోజుకు 5లక్షల బుకింగ్స్ అవుతున్నాయి. వాణిజ్య అవసరాలకు ఇచ్చే గ్యాస్ సరఫరాను కేంద్రం 10-20% పెంచింది. రెస్టారెంట్లు, విద్యాసంస్థలకు సరఫరా పెంచేలా చర్యలు తీసుకుంటాం. గృహ వినియోగ సిలిండర్లు వ్యాపార అవసరాలకు వాడుతున్నందుకు 800 కేసులు నమోదుచేసి 3,450 సిలిండర్లు స్వాధీనం చేసుకున్నాం. ఓటీపీ ద్వారానే గ్యాస్ సరఫరా జరగాలని ఆదేశాలిచ్చాం. హోటళ్లలో ధరలు పెరగడానికి పామాయిల్, సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ ధరలు పెరగడమే కారణమనే సమాచారం ఉంది. అధిక ధరలకు విక్రయిస్తున్నా, గ్యాస్ అక్రమాలు జరుగుతున్నా 1967 టోల్ ఫ్రీ నంబర్‌కు ఫిర్యాదు చేయవచ్చు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడా పెట్రోలు, డీజిల్ కొరత లేదు' అని మంత్రి స్పష్టం చేశారు.

ఘనంగా ఏయూ స్నాతకోత్సవం

విశాఖపట్నం: ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం 91, 92వ సంయుక్త స్నాతకోత్సవం ఆర్కే బీచ్ రోడ్డులోని ఏయూ కన్వెన్షన్ సెంటర్‌లో ఉదయం ఘనంగా జరిగింది. చాన్సలర్, రాష్ట్ర గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ స్నాతకోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా బ్యాంక్ ఆఫ్ అమెరికా వైస్ చైర్మన్, ఏయూ పూర్వ విద్యార్థి డాక్టర్ పూర్ణచంద్రరావు హాజరయ్యారు. ఆయనతో పాటు సాహిత్య విభాగంలో విశేష సేవలు అందించిన తల్లావజ్ఝుల పతంజలిశాస్త్రికి గౌరవ డాక్టరేట్ ప్రదానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ మాట్లాడుతూ ఏయూ నాక్ 'ఏ'++, ఐఎస్‌వో గుర్తింపుతో ముందుకు సాగుతోందన్నారు. పరిశోధన, స్టార్టప్‌లు, పేటెంట్ నమోదులో ముందంజలో ఉందని ప్రశంసించారు. విశ్వవిద్యాలయ ప్రాంగణాల్లో రాజకీయాలకు దూరంగా ఉండి, విద్య, వ్యక్తిత్వ వికాసంపై విద్యార్థులు దృష్టిసారించాలని హితవు పలికారు. నాన్ బోర్డర్స్ హాస్టల్స్‌లో ఉండకుండా చూడాలని వీసీకి సూచించారు. ఏయూ వైస్ చాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ జీపీ రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ వర్సిటీ పురోగతికి చాన్సలర్ అందిస్తున్న ప్రోత్సాహం, మార్గదర్శకత్వం కీలకంగా ఉందన్నారు. స్నాతకోత్సవంలో జియో, సివిల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగాలకు చెందిన ప్రొఫెసర్ పి.జగదీశ్వరరావు, ప్రొఫెసర్ సీఎన్‌వీ సత్యనారాయణరెడ్డికి బెస్ట్ రీసెర్చ్ అవార్డులను అందించారు. ఫ్యాకల్టీ ఆఫ్ ఆర్ట్స్ విభాగం నుంచి ఎనిమిది మంది, ఫ్యాకల్టీ ఆఫ్ లా నుంచి ఇద్దరు, ఫ్యాకల్టీ ఆఫ్ సైన్స్, ఇంజనీరింగ్, ఫార్మాస్యూటికల్ సైన్స్ నుంచి ఏడుగురు ..మొత్తం 17 మంది రీసెర్చ్ అవార్డులు, అలాగే 13 మంది రీసెర్చ్ బహుమతులు, ఏడుగురు ఎంఫిల్ డిగ్రీలు, 441 మంది పీహెచ్‌డీ పట్టాలు అందుకున్నారు. 174 యూజీ, పీజీ మెడల్స్, 437 యూజీ, పీజీ బహుమతులను 148 మందికి అతిథులు ప్రదానం చేశారు. కార్యక్రమంలో ఉన్నత విద్యా మండలి చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ మధుమూర్తి, రెక్టార్ ప్రొఫెసర్ పి.కింగ్, రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ కె.రాంబాబు, పాలక మండలి సభ్యులు, మాజీ వీసీలు, అకడమిక్ సెనేట్ సభ్యులు, పూర్వ విద్యార్థుల సంఘ ప్రతినిధులు, అవార్డు గ్రహీతల కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

అభివృద్ధి విధానాలకు ప్రభుత్వాలు కట్టుబడాలి

నిరుద్యోగిత రేటు అనేది ఆర్థిక గణాంకాల్లో ఒకటి కాదు... వ్యక్తిగౌరవాన్ని హరించే వ్యవస్థాగత వైఫల్యానికి కొండగుర్తు అది! చేతుల్లో డిగ్రీలు ఉన్నప్పటికీ ఉద్యోగాలు లేక భవిష్యత్తు అంతా శూన్యంగా కనిపిస్తున్నప్పుడు యువతలో అలముకునే నైరాశ్యం- అశాంతి జ్వాలలను ఎగదోసి, సామాజిక శ్రేయస్సును దహించివేస్తుంది. ప్రపంచంలో అత్యధికంగా దాదాపు 36.7 కోట్ల మంది యువ జనాభా (15-29 ఏళ్లలోపువారు) కలిగిన భారతదేశం- ఆ యువతరం శక్తిసామర్థ్యాలను సద్వినియోగం చేసుకోవడంలో దారుణంగా విఫలమవుతున్న తీరును అజీమ్ ప్రేమ్‌జీ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకుల బృందం తాజాగా వెల్లడించింది. అధికారిక సమాచారాన్ని మథించి 'స్టేట్ ఆఫ్ వర్కింగ్ ఇండియా-2026' పేరిట ఆ వర్సిటీ నిపుణులు రూపొందించిన నివేదిక ప్రకారం- దేశీయంగా పాతికేళ్లలోపు పట్టభద్రుల్లో నలభైశాతం మంది నిరుద్యోగులే! 25-29ఏళ్ల మధ్యవారిలో ఇరవైశాతం మందికిపైగా ఇంకా ఉద్యోగాల వేటలోనే ఉన్నారు. గ్రాడ్యుయేషన్, ఆ పైస్థాయి చదువులను పూర్తిచేసిన యువతీ యువకుల్లో స్థిరమైన ఆదాయం లభించే శాశ్వత కొలువుల్లో కుదురుకున్నవారి వాటా 6.7శాతం మాత్రమే! వైట్‌కాలర్ ఉద్యోగాలను చేజిక్కించుకోగలిగిన వారి సంఖ్య అయితే ఇంకా తక్కువగా 3.7శాతానికి పరిమితమైంది. చదువులకు తగిన ఉద్యోగాలు లభించకపోవడం, అందుబాటులో ఉన్న కొలువులకు కావాల్సిన నైపుణ్యాలు నవతరంలో కొరవడటం, నిపుణ మానవవనరులను సిద్ధంచేయడంలో మన విద్యావ్యవస్థ నిష్ప్రయోజకత్వం, కళాశాలలను పరిశ్రమలతో అనుసంధానించడంలో ప్రభుత్వాల అలసత్వం... ఇవన్నీ కలిసి యువభారతం బంగారు కలలను నిరుద్యోగ భూతానికి బలిస్తున్నాయి. ఉపాధిరహిత వృద్ధి సమ్మిళిత ప్రగతికి చేటుచేస్తుందనే ఆర్థికవేత్తల హెచ్చరికలు చిరకాలంగా వినవస్తున్నాయి. వాటికి సమాధానంగా, 2017-24 మధ్యకాలంలో దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు 17కోట్ల కొత్త ఉద్యోగాల సృష్టి జరిగిందనే వాదనను సర్కారీ వర్గాలు ముందుకు తెస్తున్నాయి. అయితే అవి ఎలాంటి కొలువులు, వాటిని దక్కించుకున్న వారి ఆదాయాలెంత అన్న సంగతులు ఎక్కడా ప్రస్తావనకు రావట్లేదు. అజీమ్ ప్రేమ్‌జీ వర్సిటీ గుదిగుచ్చిన వివరాలను గమనిస్తే, వివిధ ఉద్యోగాలు చేస్తున్న భారతీయ పట్టభద్రుల్లో అత్యధికుల జీతభత్యాలు రూ.25వేల నుంచి రూ.30వేల లోపేనన్న నిజం అవగతమవుతుంది. బ్లూకాలర్ ఉద్యోగాలతో బతుకుబండిని నెట్టుకొస్తున్నవారిలో 58శాతం మంది నెలవారీ సంపాదన రూ.20వేలకంటే తక్కువేనని మరో అధ్యయనం చాటుతోంది. ఆర్థిక అగచాట్లతో జబ్బు చేస్తే సరైన చికిత్స చేయించుకోలేక, పిల్లలకు మంచి చదువు చెప్పించలేక జనభారతం నీరసించిపోయేకొద్దీ సంపన్న ప్రజారాజ్యంగా ఎదగాలన్న జాతి లక్ష్యాలు సుదూరస్వప్నాలుగా మిగిలిపోతాయి. దేశవ్యాప్తంగా 2004-2023 మధ్యలో ఏడాదికి 50 లక్షల మంది పట్టాలు పుచ్చుకుంటే- వారిలో 28 లక్షల మందే ఏదో ఒక ఉపాధిని పొందగలిగారని, అందులోనూ 17 లక్షల మందే క్రమం తప్పకుండా వేతనాలు లభించే కొలువులను సంపాదించుకోగలిగారనే కఠోర వాస్తవాన్నీ 'ఎస్‌డబ్ల్యూఐ' నివేదిక కళ్లకుకడుతోంది. 2030 నాటికి వ్యవసాయేతర రంగాల్లో ఏటా కనీసం 78.5 లక్షల ఉద్యోగాలను సృష్టిస్తేనే భారతీయ శ్రామికశక్తి అవసరాలు తీరతాయని 2023-24 ఆర్థిక సర్వే అంచనా వేసింది. ఆ మేరకు ఉపాధి అవకాశాలను మోసుకొచ్చే అభివృద్ధి విధానాలకు ప్రభుత్వాలు కట్టుబడాలి. వర్తమాన ఏఐ యుగపు ఉద్యోగ విపణికి తగినట్లుగా చదువులను సాకల్యంగా సంస్కరించి, యువతకు నవీన నైపుణ్యాలు అలవరచడమూ పాలకులకు ప్రాధాన్యాంశం కావాలి. వాటికి మారుగా తాత్కాలిక నిరుద్యోగ భృతుల పంపిణీకే పరిమితమైతే- సామాజిక శాంతి సుస్థిరతలకు దీర్ఘకాలంలో చేటే జరుగుతుంది.

సమన్వయంతో పనిచేసి జిల్లాను డ్రగ్స్, గంజాయి రహిత జిల్లాగా మార్చాలి

-డ్రగ్స్, గంజాయి సమాచారం టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1972 కి అందజేయండి:జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ -కఠిన చర్యలతో గంజాయి,డ్రగ్స్ నియంత్రణ: జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి: డ్రగ్స్ మరియు గంజాయి సమస్యను అరికట్టడంలో అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో కలిసి పనిచేసి అనకాపల్లి జిల్లాను డ్రగ్స్ రహిత జిల్లాగా మార్చాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో మాదకద్రవ్యాలు మరియు గంజాయి నియంత్రణ చర్యలు మరియు నార్కో కో- ఆర్డినేషన్ సెంటర్ (ఎన్ సి ఓ ఆర్ డి) అవగాహన కార్యక్రమాలకు సంబంధించి జిల్లా స్థాయి కమిటీ సమావేశాన్ని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ పటేల్, జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ల తో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అనకాపల్లి జిల్లా కేంద్ర ఎన్టీఆర్ ప్రభుత్వ జనరల్ హాస్పిటల్‌లో డీ-అడిక్షన్ సెంటర్ పూర్తి స్థాయిలో పనిచేసేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు.విద్యార్థులకు అక్రమంగా టొబాకో ఉత్పత్తులు సరఫరా చేస్తున్న వారిపై టాక్స్, ఫుడ్ సేఫ్టీ, పోలీస్, ఈగల్ మరియు ఇతర శాఖలు కలిసి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలో గంజాయి లేదా డ్రగ్స్ కి సంబంధించిన ఏవైనా సమాచారం తెలిసినట్లయితే టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1972కు తెలియజేయాలని, సమాచారం అందించిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచబడతాయని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. కమిటీలోని అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి గంజాయి రవాణాను పూర్తిగా అరికట్టాలని సూచించారు. విద్యా సంస్థ ల్లో ఈగల్ క్లబ్‌లను ఏర్పాటు చేసి, విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసరాల్లో ప్రత్యేక నిఘా ఉంచాలని, గంజాయి వినియోగం లేదా విక్రయాలపై వెంటనే సమాచారం అందించాలని చెప్పారు. జిల్లాలో అన్ని విద్యా సంస్థల్లో కేవలం ప్రసంగాలు మాత్రమే కాకుండా డ్రాయింగ్, ఎస్సే రైటింగ్ వంటి కార్యక్రమాలను కూడా నిరంతరం నిర్వహించాలని డిఈఓ మరియు విద్యాసంస్థల యాజమాన్యాలను ఆదేశాలు జారీ చేశారు. రైల్వే స్టేషన్, రైళ్లలో మరియు బస్టాండ్ లలో నిరంతరం గస్తీ నిర్వహించాలని పోలీస్, ఎక్సైజ్ అధికారులను ఆదేశించారు.జిల్లాలో క్రమం తప్పకుండ నశా ముక్త్ భారత్ కార్యక్రమాలను చేపట్టాలని, ప్రతి హాస్టల్ లలో డ్రగ్స్ మరియు గంజాయిపై అవగహన కల్పించాలని, పోస్టర్ లను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. కళాశాలల్లో నోడల్ అధికారిని నియమించాలని, ప్రతి పాఠశాల, కళాశాలల్లో విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ప్రజలు వద్ద ఏదైనా డ్రగ్స్ సంబంధిత సమాచారం ఉన్నచో పోలీస్ శాఖకు లేదా ఈగల్ టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1972 కు తెలియజేయవచ్చని, వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచబడతాయని తెలిపారు.డ్రగ్ డిపార్ట్మెంట్‌కు సంబంధించి, ఎన్ ఆర్ ఎక్స్ డ్రగ్స్ అక్రమ విక్రయాలను పూర్తిగా నియంత్రించేందుకు, ఇలాంటి చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా అక్రమంగా ఎన్ ఆర్ ఎక్స్ మెడిసిన్స్ ఆర్డర్ చేసి విక్రయిస్తున్న మెడికల్ షాపులపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి, తగిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా మాట్లాడుతూ జిల్లాలో గంజాయి రవాణా నిరోధానికి ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించినట్లు తెలిపారు. పోలీస్, ఎక్సైజ్ శాఖలు సమన్వయంతో తనిఖీలు చేపట్టి రోజువారీగా కేసులు నమోదు చేస్తున్నాయని తెలిపారు. జిల్లాలో ప్రధానంగా నర్సీపట్నం మండలం డౌనూరు, వి మాడుగుల మండలం తాడిపర్తి, చిడికాడ మండలం కోనాం, డౌనూరు, కేడిపేట మండలం భీమవరం, దేవరపల్లి మండలం శ్రీరాంపురం ప్రాంతాల్లో శాశ్వత చెక్‌పోస్టులు ఏర్పాటు చేసి, జిల్లా వ్యాప్తంగా 38 వాహన తనిఖీ పాయింట్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. రైల్వే మార్గాల ద్వారా గంజాయి రవాణా అధికంగా జరుగుతున్నందున, రైల్వేస్టేషన్, రైళ్ల పై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచి అనుమానితులను తనిఖీ చేయాలని సూచించారు. ఈ 2025-26 సంవత్సరానికి సంబందించి ఇప్పటివరకు 158 కేసులు నమోదై, 492 మందిని అరెస్ట్ చేసి, 9,726 కేజీల గంజాయి, 145 వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నామని జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా తెలిపారు. సమావేశంలో జిల్లా ఎక్సయిజ్ అధికారి వి.సుధీర్, డి.అర్వో. వై.సత్యన్నారాయణ రావు, జిల్లా రవాణా, ప్రజా రవాణా, వ్యవసాయ, విద్యా, అటవీ, వెనుకబడిన, గిరిజన, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖల జిల్లా స్థాయి అధికారులు, అనకాపల్లి ఆర్డీఓ, డిఎస్పీ లు షేక్ అయిషా, ఎం.శ్రావణి, రైల్వే, జి ఆర్ పి, ఈగల్ శాఖల పోలీసులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎలమంచిలిలో భారీ చోరీ

ఎలమంచిలి: పట్టణంలోని కొత్తపాలెం ప్రాంతంలో పట్టపగలు ఓ ఇంటిలో భారీ చోరీ జరిగింది. గుర్తు తెలియని వ్యక్తులో ఇంటిలోకి ప్రవేశించి బీరువాలో వున్న తొమ్మిది తులాల బంగారు ఆభరణాలో అపహరించుకుపోయారు. ఈ సంఘటపై అందిన ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు తెలిపిన వివరాలిలా వున్నాయి. కొత్తపాలెం చెరకు కొనుగోలు కేంద్రం సమీపంలో పంట పొలాల వద్ద నిర్మించుకున్న ఇంటిలో బొడ్డేటి సంతోశ్, భార్య, ఇద్దరు కుమార్తెలతో నివాసం వుంటున్నారు. సంతోశ్ ఇంటికి సమీపంలో వున్న పొలంలో పనులు చేసుకుంటున్నారు. ఎలమంచిలిలో కుమార్తెలు చదువుతున్న పాఠశాల వార్షికోత్సవం కావడంతో భార్య అక్కడకు వెళ్లింది. ఎప్పటి మాదిరిగానే ఇంటికి తాళం వేసి, తాళం చెవిని బయట రహస్య ప్రదేశంలో పెట్టారు. ఆమె సాయంత్రం తిరిగి వచ్చి, తాళం తీసి ఇంటిలోకి వెళ్లింది. ఆభరణాలను భద్రపరిచిన పెట్టె మంచంపై వుండడంతో అనుమానం వచ్చి బీరువా తెరిచి చూసింది. ఇందులో భద్రపరిచిన తొమ్మిది తులాల బంగారు ఆభరణాలు కనిపించలేదు. దీంతో ఆందోళన చెందిన ఆమె.. సమీపంలోని పొలంలో వున్న భర్త వద్దకు వెళ్లి చోరీ జరిగిన విషయం చెప్పింది. సంతోశ్ ఇంటికి వచ్చి మరోసారి బీరువాలో పరిశీలించారు. బంగారం వస్తువులు కనిపించకపోవడంతో చోరీ జరిగినట్టు నిర్ధారించుకొని పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. సీఐ ధనుంజయరావు, ఎస్ఐ సావిత్రి, సిబ్బందితో వచ్చి పరిశీలించారు. క్లూస్ టీమ్ వచ్చి పలుచోట్ల వేలిముద్రలు సేకరించింది. మంగళవారం తమ కుమార్తె పుట్టిన రోజును బంధువులతో కలిసి జరుపుకున్నామని, మరుసటి రోజే బంగారం చోరీకి గురైందని భార్యాభర్తలు వాపోయారు. దీంతో పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి, పలు కోణాల్లో దర్యాప్తు చేపట్టారు. చోరీకి గురైన బంగారం ఆభరణాల విలువ సుమారు రూ.15 లక్షలు వుంటుందని బాధితులు తెలిపారు.

త్వరితగతిన అటవీ అనుమతులు మంజూరు

పాడేరు: రోడ్ల నిర్మాణాలకు సంబంధించిన అటవీ, పర్యావరణ అనుమతులను త్వరితగతిన మంజూరు చేసేందుకు అధికారులు చొరవ చూపాలని కలెక్టర్ ఏఎస్ దినేశ్‌కుమార్ ఆదేశించారు. రహదారుల నిర్మాణాలు, అటవీ ఆంక్షలు, అనుమతులపై అల్లూరి, పోలవరం జిల్లాలకు చెందిన అధికారులతో నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో ఆయన మాట్లాడారు. రోడ్లకు సంబంధించిన అటవీ అనుమతుల ప్రక్రియలను ఆయా శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో సర్వేలు, పరిశీలనలు చేయాలన్నారు. ఆయా దశల్లో జరిపే ప్రక్రియలను సైతం సకాలంలో పూర్తి చేయాలన్నారు. వీలైనంత తొందరగా రోడ్ల నిర్మాణానికి అటవీ అనుమతులు మంజూరు చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అటవీ అనుమతులు మంజూరైన వెంటనే రోడ్ల నిర్మాణ పనులు చేపట్టేలా ఇంజనీరింగ్ అధికారులు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పని చేస్తేనే రోడ్ల నిర్మాణాలు సకాలంలో పూర్తవుతాయన్నారు. మారుమూల ప్రాంతాలకు రోడ్లు, మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తేనే అభివృద్ధి చెందుతాయన్నారు. చింతపల్లి మండలం కిటుములు నుంచి చెరువులవేనం వరకు, అనంతగిరి మండలంలో రేవెళ్ల నుంచి గుమ్మకోట వరకు, జీకేవీధి మండలం గాలికొండ నుంచి పెదలంక వరకు నిర్మించే రోడ్లకు సంబంధించిన అటవీ భూములకు ప్రత్యామ్నాయంగా రెవెన్యూ భూములను కేటాయించాలన్నారు. అలాగే సెల్ టవర్ల నిర్మాణాలకు భూములు కేటాయింపులు త్వరగా పూర్తి చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్‌చార్జి జేసీ, ఐటీడీఏ పీవో టి.శ్రీపూజ, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి సూకరాజు, పాడేరు ఇన్‌చార్జి డీఎఫ్‌వో మహేశ్వరి, చింతపల్లి డీఎఫ్‌వో నర్సింగరావు, అటవీ, రెవెన్యూ, ఇంజనీరింగ్ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు

పాడేరు: స్థానిక ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్పత్రికి వచ్చే రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని వైద్యులు, సిబ్బందికి కలెక్టర్ ఏఎస్ దినేశ్‌కుమార్ సూచించారు. స్థానిక ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్పత్రిని ఆయన ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన అక్కడున్న రోగులతో మాట్లాడారు. అలాగే పలు వార్డుల్లో చికిత్స పొందుతున్న ఇన్‌పేషెంట్లను పలకరించారు. పాడేరు మండలం వంట్లమామిడి పంచాయతీ ఒంటిపాక నుంచి వచ్చిన మలేరియా బాధితురాలు కిల్లో తులసి, మానసిక సమస్యతో వచ్చిన కిడారి ప్రణీత్, కాలు విరిగి వైద్యం పొందుతున్న అల్లంగి రాంబాబులను ఆయన స్వయంగా పలకరించి, వారికి అందుతున్న వైద్య సేవలపై ఆరా తీశారు. అలాగే ఆస్పత్రికి వచ్చే రోగులకు సకాలంలో వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయడంతోపాటు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఆస్పత్రి ప్రాంగణం, పరిసరాల పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలన్నారు. 'అబా యాప్'తో డిజిటల్ నమోదును పెంచాలి. రోగుల ఆరోగ్యం, వైద్య సేవలు డిజిటలేషన్‌లో భాగంగా ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన 'ఆయుష్మాన్ భారత్ హెల్త్ అకౌంట్' యాప్‌తో డిజిటల్ నమోదును పెంచాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అబా యాప్ ద్వారా నమోదు చేసుకుని అకౌంట్ నంబర్‌ను పొందడం వల్ల ఓపీ వద్ద రద్దీ తగ్గడంతో రోగులకు సమయం వృథా కాకుండా ఉంటుందన్నారు. ఓపీతో పాటు రోగులకు సంబంధించిన సమస్త ఆరోగ్య సమాచారం, అందిస్తున్న వైద్య సేవలు, తదితర అన్ని విషయాలు అబా అకౌంట్‌లో పొందుపరచడంతో ప్రస్తుత, భవిష్యత్తు ఆరోగ్య సేవలను పొందేందుకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. దానిపై ప్రజల్లో మరింత అవగాహన ఏర్పరచి, అబా యాప్‌లో నమోదును మరింతంగా పెంచాలని ఆయన సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆస్పత్రిలో అబా యాప్ నమోదు కోసం ఏర్పాటు చేసిన క్యూఆర్ కోడ్‌ను ఆయన స్కాన్ చేసి పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ సాహిత్, ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ శ్రీనివాసరావు, సీనియర్ వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ ఎర్రయ్య, వైద్యులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నార్త్ ,వెస్ట్ జోన్ ప్రాంతాల్లో పర్యటించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్

-దోమల నియంత్రణ చర్యలు పారిశుద్ధ్య పనులు తో సంయుక్తంగా చేపట్టండి -పారిశుద్ధ్య పనుల నిర్వహణలో లోపాలను స్థానికులను అడిగి తెలుసుకున్న కమిషనర్ -ప్రతిపాదిత రోడ్డు విస్తరణ పనులు ప్రణాళికాయుక్తంగా చేపట్టి, రోడ్డు విభాగనిలలో పచ్చదనాన్ని అభివృద్ధి పరచండి

విశాఖపట్నం: పారిశుధ్య నిర్వహణ పనులలో లోపాలను సవరించి, దోమల నియంత్రణ చర్యలు పారిశుధ్య పనులతో కలిపి జరపాలని ప్రజారోగ్య అధికారులకు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశించారు. ఆయన జీవీఎంసీ నార్త్ జోన్ లో 55 ,46 వార్డులు ,వెస్ట్ జోన్ లో 56 వ వార్డులో పలు ప్రాంతాలలో పారిశుధ్య పనులు, ప్రతిపాదిత రోడ్డు విస్తరణ పనులు,కాలువల అభివృద్ధి పనులను జోనల్ కమిషనర్లు బి. హేమవతి, బి.రాము, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ పద్మావతి లతో కలిసి పరిశీలించారు. కమిషనర్ ముందుగా 56 వ వార్డు లో గోకుల్ నగర్ ఊర్వశి జంక్షన్ తదితర ప్రాంతాల్లో పర్యటిస్తూ నిత్యం జరుగుచున్న పారిశుద్ధ్య పనులు పై స్థానికులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. వ్యర్ధాల సేకరణలో సంబంధిత వాహనాలు ప్రణాళికాయుతంగా సేకరణ తరలింపు ప్రక్రియ జరపాలని, వ్యర్థాల సేకరణ, వీధులు,రోడ్లు, కాలువల పరిశుభ్రతలో లోపాలు లేకుండా నిర్ణీత సమయానికే పారిశుధ్య పనులు పూర్తయ్యేలా కార్యచరణ చేపట్టాలని శానిటేషన్ కార్యదర్శులకు ఆదేశించారు. దోమల నియంత్రణ చర్యలు చేపడుతున్న మలేరియా విభాగం సిబ్బందితో మాట్లాడుతూ వారి విధివిధానాలను ఆరా తీసి , నిత్యం పారిశుద్ధ్య పనులు జరుగుచున్న సమయంలోనే దోమల నియంత్రణ కు సంబంధించిన ఫాగింగ్ ,స్ప్రేయింగ్, ఇంటింటి పరిసరాల పరిశీలన , ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టేలా మలేరియా విభాగం సిబ్బందికి, కార్యదర్శులకు దిశా నిర్దేశం చేయాలని , మలేరియా డెంగ్యూ వ్యాధులను నివారించేందుకు,దోమల వృత్తిని అరికట్టేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టాలని జోనల్ కమిషనర్ బి.హేమావతికి కమిషనర్ ఆదేశించారు. అనంతరం నార్త్ జోన్ 55 వార్డులో తాటి చెట్ల పాలెం జంక్షన్ నుండి కంచరపాలెం వరకు ప్రతిపాదిత రోడ్డు విస్తరణ పనులను పరిశీలించి , రోడ్డు విస్తరణకు సంబంధించి ప్రణాళిక యుక్తంగా పనులను చేపట్టాలని, ఇప్పటికే ఆ మార్గంలో నున్న రోడ్డు విభాగినిలో పచ్చదనాన్ని పెంపొందించి అందంగా తీర్చిదిద్దాలని పర్యవేక్షక ఇంజనీరు పద్మావతికి పలు సూచనలు చేశారు. అనంతరం 46 వ వార్డు కైలాసపురం ప్రాంతంలో మధుసూదన్ నగర్ నుండి కస్తూరి నగర్ మీదుగా పూర్తిచేసిన గెడ్డ అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ భరణి, సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ లు, వార్డు కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారు వీటిని. వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణధాన్యాలలో గుమ్మడి గింజలకు కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒకసారి ఈ సూపర్ ఫుడ్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం. బరువు నియంత్రణ.. గుమ్మడి గింజలలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతే కాదు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మీ బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రించడంలో ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. భోజనం తర్వాత ఈ గుమ్మడి గింజలను తింటే కడుపు నిండుగా మారి అతిగా ఆహారం తినరు. మెండుగా మెగ్నీషియం.. ఇందులో మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరులో మెగ్నీషియం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల సంకోచాలను, న్యూరోట్రాన్స్మిట ర్ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిర్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు.. గుమ్మడి గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. వీటి కొవ్వులో ఎక్కువగా మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలీ అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇంకా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. సంతానోత్పత్తి.. పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి ఈ గుమ్మడి గింజలు. క్రమం తప్పకుండా వీటిని తింటే పురుషులకు మేలు జరుగుతుంది. శీఘ్రస?లనం సమస్యలు, లైంగిక ప్రేరణతో సహా సంతానోత్పత్తి సమస్యలను పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి ఈ గింజలు.

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది. కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్టే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్టే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే.. చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు, నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా టిష్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి టిష్యూ దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేషియన్ ట్యూబ్ లను చికాకు పెడతాయి. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అవుతుంది. పిల్లలకు న్యూమోకాకల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి సమస్యలు తొలిగిపోతాయట. ఇందులో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఉంటుంది. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ దూరం అవడమే కాదు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా దరి చేరవు. చెవులను ఎప్పుడు కూడా వెచ్చగా ఉంచుకోవాలి అంటారు నిపుణులు. చెవులను వెచ్చగా ఉంచడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ లు రావు. వైరస్, బ్యాక్టీరియాలు చల్లని వాతావరణంలో బాగా వృద్ధి చెందుతాయి. అందుకే వెచ్చదనం బెటర్. ఇక ఇయర్ డ్రాప్స్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తాయి. ఐబుప్రోఫెన్ లేదా ఎసిటమినోఫెన్ వంటి మందుల వల్ల పరిష్కారం ఉంటుంది కాబట్టి ఉపయోగించండి. కానీ ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

పిల్లల విభాగానికి సీపాప్ యంత్రం విరాళం

విశాఖసిటీ,మార్చి25(ఆంధ్రప్రభ): కేజీహెచ్ పిల్లల విభాగానికి మూడు లక్షల విలువైన బ్యాటరీ ఆధారిత సీపాప్ యంత్రాన్ని డాక్టర్ ఫర్ యూ సంస్థ విరాళంగా అందించింది. ఈ కార్యక్రమంలో కేజీహెచ్ సూపరిండెంటెంట్ డాక్టర్ ఐ.వాణి, ఎంసీ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కెవిఎస్ఎన్ సంధ్యాదేవి, పిడియాట్రిక్ విభాగాధిపతి డాక్టర్ బిఎస్ చక్రవర్తి పాల్గొన్నారు. ఈ నూతన యంత్రం విద్యుత్ సరఫరా లేకపోయినా పనిచేసే సామర్థ్యం కలిగి ఉండటంతో పాటు, ముఖ్యంగా లేబర్ రూమ్, ఎస్ఎన్సియూ వంటి విభాగాలలో అత్యంత ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అధిక ప్రమాదంలో ఉన్న నవజాత శిశువులను ఎన్ఐసియూకి తరలించే సమయంలో శ్వాసను స్థిరంగా ఉంచడంలో ఇది కీలకపాత్ర పోషిస్తుందన్నారు. ప్రముఖ నియోనటాలజిస్టు డాక్టర్ శ్రీనివాస్ మూర్తి నవజాత శిశు సంరక్షణలో సీపాప్ వినియోగంపై ఒక గంట పాటు శిక్షణ శిబిరం నిర్వించారు. ఈ సందర్భంగానే డీఎఫ్వై ప్రతినిధి డాక్టర్ రేవతిని ప్రత్యేకంగా అభినందించి సనానించారు. ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలతో ఆసుపత్రులో చికిత్స

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు. తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలో ఓ సారి చూసేద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడ్ చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నాము అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు పీచు పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. నమిలి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయి. కొందరు పిల్లలు వీటిని ఇష్టపడరు. పప్పులో ఆకుకూరలు వేయాలి. ఇక పిల్లలకు తోటకూర చాలా మంచిది. అందుకే పప్పులో ఆకుకూరలు వేయండి. తోటకూర వారి డైట్ లో భాగం చేయండి. పాలకూరను కూడా ఎక్కువగా పెడుతుంటారు. ఈ పాలకూర కంటే కూడా తోటకూర వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. మరి మీ పిల్లలు ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉంది కాబట్టి జర జాగ్రత్త. ఇప్పటి నుంచే పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం వల్ల వయసు పెరుగుతున్న కొద్ది వారికి ఎలాంటి సమస్యలు రావు అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

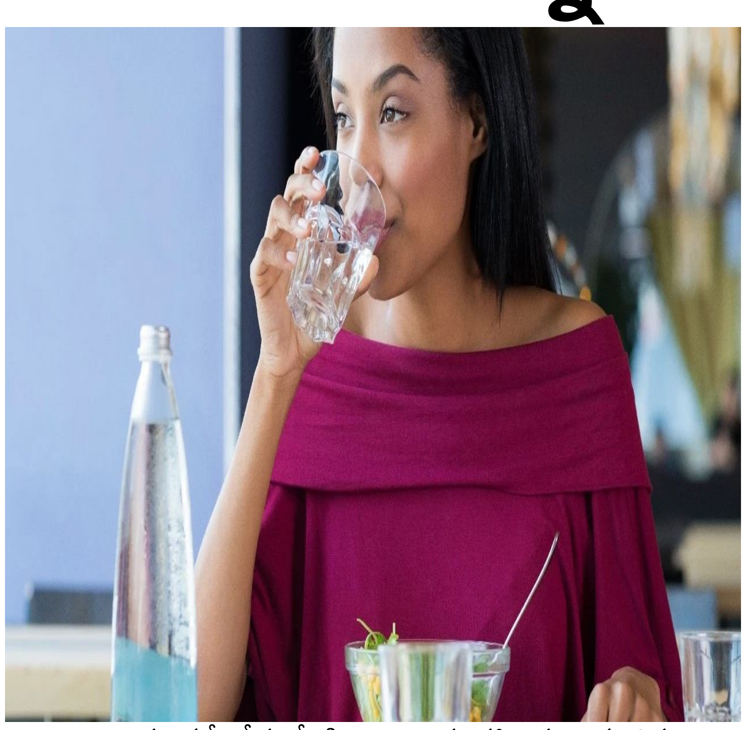
మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో,అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు. మామిడిపళ్ళను చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మామిడి కాయను పండ్లకే రారాజు అని ఊరికే అంటారా. కానీ దయాబెటిస్తో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లల్లో గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఏ పండులో అయితే గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మొహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు. ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు. సాధారణంగా మామిడి పండుకు గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది. ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును తీసుకోవడంతో,వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే,పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికి హాని కలిగిస్తాయి. మరీ ముఖ్యంగా మదుమేహులు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. మరియు జ్యూస్ రూపంలోను,చక్కర వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

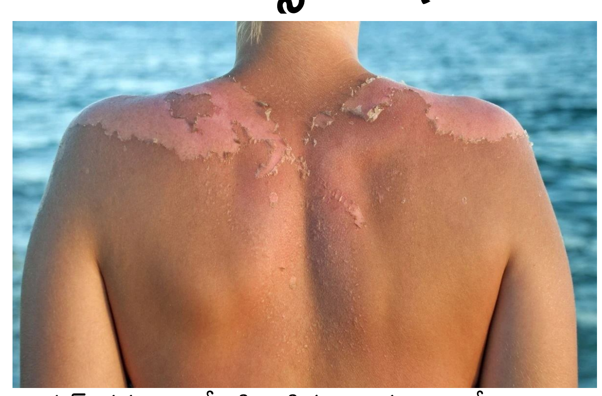
పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్ద్రీకరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్‌గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ సీజన్‌లో మీ ఆహారంలో పెరుగును తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. విటమిన్లు : మంచి మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్‌గా ఉంటుంది. విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కాల్షియం, మినరల్స్, పొటాషియం,మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?



రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి. ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్య మధ్యలో నీరును తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరును తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్విప్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్టుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్ మాత్రమే తీసుకోండి అంటూ సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఇక తిన్న వెంటనే నడస్తుంటారు కొందరు. నడకను కూడా పరుగులా చేస్తుంటారు. ఇలా కూడా చేయవద్దట. తిన్న తర్వాత నడవకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయట. అయితే తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ తెలిసి తెలియక చేసే తప్పుల వల్ల ఆహారం జీర్ణం అవదు. అందులోని ఒక మిస్టేక్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్జెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్విప్ వేయండి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ



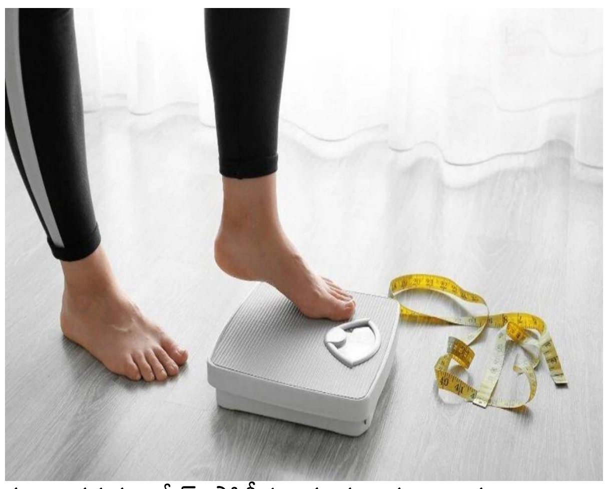
ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సిందే. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటేషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్జరీ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు, పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్జరీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్జరీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

పిల్లల పౌడర్‌తో క్యాన్సర్...

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్కమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ...ఎలుకల్లో ఇలా జరుగుతుందని, మనుషుల్లోనూ జరగవచ్చని అభిప్రాయపడింది. అయితే పూర్తి ఆధారాలు మాత్రం ఇంకా సేకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పింది.కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చోట్ల దొరికే ఈ ఖనిజం.. బేబీ పౌడర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పౌడర్ వాడే వారిలో అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్కమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిర్గతం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది.అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారు ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ జనాలను తప్పుదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్క్ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్మోకింగ్ గన్ కాదని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు చెప్పాయన్నారు.

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?



మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహార ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్‌లు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్‌కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాష్‌లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్థరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది.

అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.

కెఫిన్, ఉత్ప్రేరకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది మీకు నిద్రపోవడం లేదా రాత్రంతా నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. సాయంత్రం పూట కాఫీ, టీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ , చాక్లెట్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి.ఈ ఆహారాలకు బదులుగా, గ్రీకు పెరుగు, కాటేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమోమిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫిన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రీములు (ఫేస్ క్రీమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్పష్టమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినెస్, సాల్మన్, మాకేరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్‌నట్‌లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్‌లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్‌కు పూర్వగాములు, ఈ ప్రోటీన్‌లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌర్‌క్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

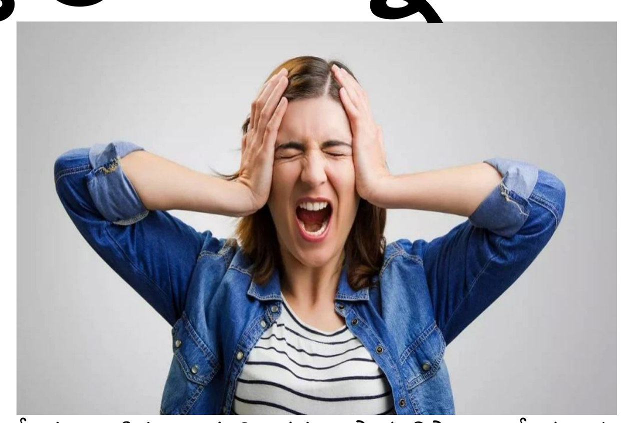
శని దోషం పోవాలంటే..

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు.ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనీశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, శనీశ్వరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరుపు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనీశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది గ్రహాలలో, శని లేదా శని దోషం ఒక వ్యక్తిపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేద జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, శని కర్మ ఫలితాలను ఇచ్చే వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతుంది. అన్ని రాశుల వారు తమ జీవితంలో శని దోషాన్ని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఏలి నాటి శని ప్రభావం నుంచి బయటపడడానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

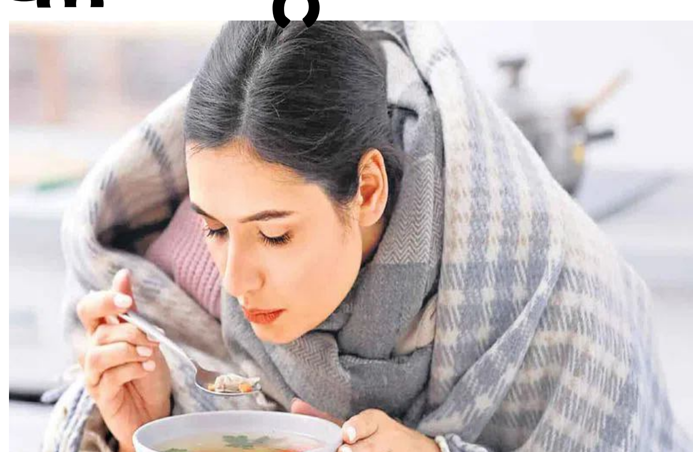
ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం.ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి.అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది.ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనపుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినపుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి.సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ కార్టిసాల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రొటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..



ఈ బిజీ లైఫ్‌లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి.మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరుపు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతర చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం మీద మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీరు ఈ మొటిమల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే, మీరు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి, తగినంత నిద్ర పొందాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మొటిమలకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. అందుచేత రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

సూప్‌లతో ఫ్లూ తగ్గుతుందా?



చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్‌లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్‌లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్‌లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్‌లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్‌లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విసర్జక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్‌లలో ప్రొటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరొటిన్‌లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ఫ్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరళ్లు, సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్‌లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్‌లు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్‌లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రొటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్‌ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివీ ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్‌లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్‌లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా!

పిల్లల విభాగానికి సీపాప్ యంత్రం విరాళం

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ దీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తినప్పుడే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12 పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్రమంగా బలపడుతుంది.ఒకవేళ ఈ లోపం ఎక్కువగా వస్తే రుచి వాసన వంటివి కోల్పోతారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో జ్ఞాపకశక్తి కూడా కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. మాంసాహారంలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుందట. ముఖ్యంగా మేక, గొర్రెలలో ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ల లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది.అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్ధకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పనీ చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ల లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ల లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక నరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ల లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిర్గతం కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు.తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంట. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంట. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంట. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరీ ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉదంటున్నారు నిపుణులు.

చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

ఎండలు మండుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ పండ్ల రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావట. చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్లియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కాల్షియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్తే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి సలహా మేరకు ఈ చెరకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్‌లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రీడియన్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు.వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్‌లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్‌లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్‌లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్‌ను పదే పదే తెరిచి మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శిలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్‌లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సీకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి.టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోషన్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెరైటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు.మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్దతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు. మామిడి తొక్కలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది.

మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థర్మోజెనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్‌లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు.చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ఫ్రక్టోజ్‌ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యసనానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాద శీతల పానీయాలలో లభించే ఫ్రక్టోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని విసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

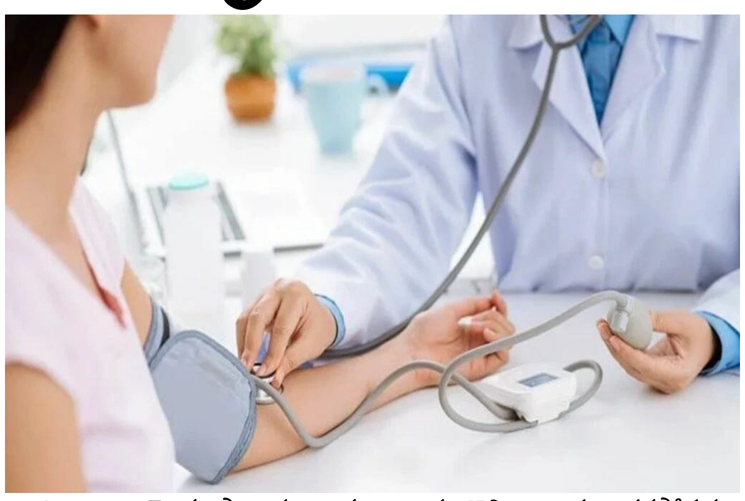
పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటిల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్డ్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్స రాలు జీవిస్తుంది. పర్యావరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైఫ్ సైకిల్ లో 2-6 గ్రాముల బరువు ఉంటుండగా.. మగ కీటకం 35-75 మిమీ పొడవు, ఆడ కీటకం 30-50 మిమీ పొడవు ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖ్యంగా జపాన్ లో ఈ పురుగు తమకు అదృష్టాన్ని తెచ్చి పెడుతుందని నమ్ముతారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని విశ్వసిస్తారు. కానీ అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరీ సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి డబ్బులు సంపాదించేందుకుప్లాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటిల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బీఎండబ్ల్యూ, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అదృష్టానికి చిహ్నంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

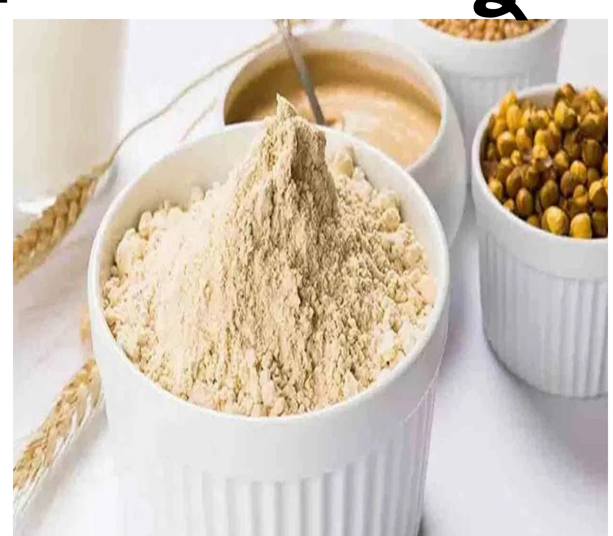
రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్‌ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్‌ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చిచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్‌ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్ఛిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లోనెల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్‌ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా షాపింగ్ బ్యాగ్‌లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంటాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన డెవలప్‌మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశాడు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గ్లైకాల్, ఆల్కహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిని తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..



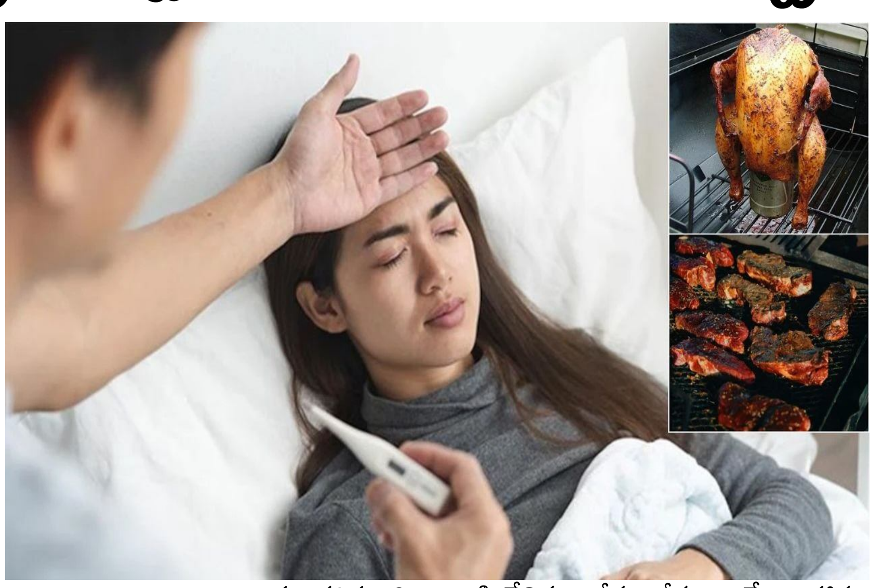
రక్తపోటు (బిపి) అనేది మన ఆరోగ్యంలో కీలకమైన అంశం. ఎందుకంటే, ఇది మన ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు 120/80 mmHg ఉంటుంది. అయితే రక్తపోటు ఈ సాధారణ పరిధి నుండి పక్కకు వెళ్లే సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్), అధిక రక్తపోటు (హైపెర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్ఛ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిహైడ్రేడ్, కొన్ని మందులు, అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవొచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే., ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం ఇంకా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం వంటివి గమనించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు తరచుగా గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించదు కాబట్టి మీ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యవసరం. మొదట పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంకా సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా



సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని. తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అనర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మిరి, విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అలర్జీ సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయట. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలు తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?



తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిసైడ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది. ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవద్దు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం. నేటి యువతరం ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లొట్టలేసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి బలహీన పడినప్పుడు శరీరంలో వైరస్ దాడి చేస్తుంది. అంటే తిరిగి శరీరానికి బలాన్ని అందించాలి. జ్వరం వస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మందగిస్తుంది. కాబట్టి తేలికగా జీర్ణం జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి అని డాక్టర్ల సలహా. అయితే కూరలు తినడం మానేసి కొందరు రసం అన్నం తింటారు. కాని రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండుకొని తినవచ్చు అని సలహా ఇస్తున్నారు వైద్యులు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావట. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు,వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ నూనెతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, ఫైబార్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైన పరవాలేదు.

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

పిల్లల విభాగానికి సీపాప్ యంత్రం విరాళం

విశాఖసిటీ,మార్చి25(ఆంధ్రప్రభ): కేజీహెచ్ పిల్లల విభాగానికి మూడు లక్షల

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను పడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి. ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్లు, చేతి వేళ్లు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్దనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్దనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్దనా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి. అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

జిల్లాలో రెండు దశల్లో జనగణన

-గణాంకాల్లో నిబంధనలను పాటించాలి -జిల్లా కలెక్టర్ మరియు జిల్లా ప్రిన్సిపాల్ సెన్సస్ అధికారి విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: జనాభా లెక్కలు రెండు దశలలో జరుగుతాయని, మొదటి దశలో బ్లాకుల వారీగా గృహాల లెక్కింపు జరుగుతుందని, రెండవ దశ లో జనాభా గణన వచ్చే ఏడాది లో జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ మరియు జిల్లా ప్రిన్సిపాల్ సెన్సస్ అధికారి విజయ క్రిష్ణన్ తెలిపారు. అనకాపల్లి పట్టణం స్థానిక గుండాల జంక్షన్ ఎస్.ఆర్.శంకరాన్ ఫంక్షన్ హాల్లో డి.ఆర్వో. మరియు జిల్లా జనగణన అధికారి వై.సత్యన్నారాయణ రావు ఆధ్వర్యంలో క్షేత్ర స్థాయి శిక్షకులకు శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొని పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతు గతం లో జనాభా లెక్కింపు కార్యక్రమం మాన్యువల్ గా జరిగేదని, ఈ సారి అంత ఎలెక్ట్రానిక్ విధానం లోనే జరుగుతుందని అన్నారు. మొదటి దశలో గృహాల లెక్కింపు జరుగుతుంది కావునా జనగణన కు సంబంధించి నిబంధనలను, పద్ధతులను పాటిస్తూ తప్పులు జరగకుండా చేపట్టాలని తెలిపారు. తదుపరి ఎన్యూమరే టర్లకు , సూపర్వైజర్ల కు శిక్షణ ఉంటుందని, అన్ని స్థాయిల్లో శిక్షణ సజావుగా జరగాలని అన్నారు. డి.ఆర్వో మరియు జిల్లా జనగణన అధికారి మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత ఇది 8వ జనాభా లెక్కింపు కార్యక్రమమని, బ్రిటిష్ కాలం లో మొదటగా 1881 లో జనాభా లెక్కింపు జరిగిందని తెలిపారు. కోవిడ్ కారణంగా అప్పుడు జరగాల్సినవి ఇప్పుడు జరుగుతున్నాయని, ఇక్కడ శిక్షణ పొందిన వారు క్షేత్ర స్థాయి లో శిక్షణ ఇవ్వాల్సి ఉంటుందని అన్నారు. కార్యక్రమం లో కలెక్టరేట్ సమన్వయ సూపరింటెండెంట్ వి.ఎస్.వాసు నాయుడు, మాస్టర్ ట్రైనర్లు, ఉపాధ్యాయులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టులకు పరామర్శ, అండగా ఉంటానని హామీ

-పలువురికి ఆర్థిక సహాయం
విద్యాప్రోత్సాహకాలతో 30వేలు విరాళము

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నిరంతరం సమాజాభివృద్ధి కోసం పాటుపడుతున్న జర్నలిస్టులకు తన పరిధి మేరకు అండగా ఉంటానని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనుబాబు భరోసా ఇచ్చారు.. ఈ మేరకు స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ పాత్రికేయులు ప్రజా సంక్షేమ బావుట ఎడిటర్... పి సతీష్ బాబు తన భార్యతో కలిసి వాహనంపై ప్రయాణిస్తుండగా ఇటీవలే రోడ్డు ప్రమాదానికి గురయ్యారు.. దీంతో ప్రస్తుతము సతీష్ బాబు వైద్య చికిత్స పొందుతున్నారు.. అలాగే నిఘానేత్రం ఎడిటర్ పక్కి రమేష్ అనారోగ్యం కారణంగా అక్కయ్యపాలెంలో ఒక ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో వైద్య చికిత్స పొందుతున్నారు.. వీరిద్దరిని గంట్ల శ్రీనుబాబు పరామర్శించి వారి కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడారు.. ఇద్దరు త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.. వైద్యం పరంగా అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తానని భరోసా కల్పించారు.. అలాగే వీరికి ఆర్థిక సహాయం అందించారు..

విద్యా ప్రోత్సాహకాలు.. చికిత్స పొందుతున్న ఇద్దరు జర్నలిస్టులతో పాటు మరో ఇద్దరు జర్నలిస్టులు పిల్లల విద్యాభ్యాసం కోసం గంట్ల శ్రీనుబాబు 30వేలు విరాళంగా అందజేశారు.. జర్నలిస్టులను.. వారి కుటుంబ సభ్యులను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని అన్ని వర్గాలకు కేటాయించినట్లే సంక్షేమ ఫలాలు ను జర్నలిస్టులకు మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నట్లు గంట్ల శ్రీనుబాబుచెప్పారు.. తన పరిధి మేరకు జర్నలిస్టులకు సహాయం అందిస్తున్నారని ఇందులో యూనియన్లకు ఎటువంటి సంబంధం లేదన్నారు...

బిసి హాస్టళ్లలో మౌలిక సదుపాయాలు : మంత్రి సవిత

అమరావతి: బిసి హాస్టళ్లలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని బిసి సంక్షేమశాఖ మంత్రి ఎస్ సవిత తెలిపారు. మరో రెండు నెలల్లో నూతన విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో హాస్టళ్లలో మరుగుదొడ్ల నిర్మాణాలు, ఆర్ఒ ప్లాంట్ల ఏర్పాటు వంటి చర్యలను వెంటనే చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అమరావతిలోని రాష్ట్ర సచివాలయంలో బిసి సంక్షేమ శాఖాధికారులతో మంత్రి సవిత సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. హాస్టళ్లలోకి దోమలు రాకుండా దోమల నెట్లు, పరిశుద్ధమైన తాగునీరు అందించేందుకు ఆర్ఒ ప్లాంట్లు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. కొత్తగా ఏర్పాటు చేయబోయే 10 ఎంజెపి స్కూళ్లను వచ్చే విద్యా సంవత్సరానికి ఏర్పాటు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. బిసి హాస్టళ్లలో విద్యార్థుల సంఖ్య పెంచాలని ఆదేశించారు. ఆదరణ 3.0 పథకం అమలుపై తీసుకుంటున్న చర్యలు గురించి అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో బిసి సంక్షేమశాఖ

కార్యదర్శి ఎస్ సత్యనారాయణ, ఎంజెపి స్కూళ్ల కార్యదర్శి మాధవీలత, అడిషనల్ డైరెక్టరు చంద్రశేఖర్‌రాజు, బిసి కార్పొరేషన్ జిఎం భీమశంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డిసిఐ ఎండి, సిఇఒగా కెప్టెన్ దివాకర్ బాధ్యతల స్వీకరణ

విశాఖపట్నం: డ్రెడ్జింగ్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (డిసిఐ) లిమిటెడ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ (ఎండి అండ్ సిఇఒ)గా కెప్టెన్ ఎస్.దివాకర్ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. కంపెనీ బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్లు, నామినేషన్, రెమ్యూనరేషన్ కమిటీతో కలిసి ఆయన నియామకానికి ఆమోదం తెలిపింది. అదనపు డైరెక్టర్ (ఎగ్జిక్యూటివ్ అండ్ నాన్-ఇండిపెండెంట్) కీలక నిర్వాహక సిబ్బంది హోదాలో ఆయన ఈ బాధ్యతలు చేపట్టారు. రాబోయే సర్వసభ్య సమావేశంలో వాటాదారుల తుది ఆమోదం పొందే వరకు ఆయన అదనపు డైరెక్టర్‌గా కొనసాగుతారు. డ్రెడ్జింగ్ పరిశ్రమలో 35 సంవత్సరాలకు పైగా అపారమైన అనుభవం కలిగిన విశిష్ట సముద్రయాన నిపుణుడు కెప్టెన్ ఎస్. దివాకర్. ఆయన 1987లో డిసిఐఎల్‌లో కేడెట్‌గా వృత్తి జీవితాన్ని ప్రారంభించి, సుమారు 22 ఏళ్ల పాటు క్షేత్రస్థాయిలో వివిధ డ్రెడ్జర్లపై పనిచేశారు. కెడెట్ స్థాయి నుండి కెప్టెన్‌గా, ఆపై ఏడు సంవత్సరాల పాటు 'మాస్టర్ ఆఫ్ డ్రెడ్జర్'గా వ్యవహరిస్తూ భారత్‌తో

పాటు విదేశాలలో అనేక కీలక ప్రాజెక్టులను విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు. గత 13 ఏళ్లుగా సీనియర్ మేనేజ్‌మెంట్‌గా కార్యాచరణ ప్రణాళిక, సాంకేతిక-వాణిజ్య నిర్ణయాలు, ప్రాజెక్టుల అమలులో తనదైన ముద్ర వేశారు.

దూళిపాళ్ల కుమార్తె వివాహానికి హాజరైన చంద్రబాబు, రేవంత్

గుంటూరు: గుంటూరు జిల్లా పొన్నూరు ఎమ్మెల్యే ధూళిపాళ్ల నరేంద్ర కుమార్ కుమార్తె వివాహానికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, తెలంగాణ సిఎం ఎ.రేవంత్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. గుంటూరులోని శ్రీ కన్వెన్షన్‌లో జరిగిన వివాహ కార్యక్రమానికి వీరిద్దరూ హాజరై వధూవరులు నాగసాయి వైదీప్తి, కెవిన్ రామ్‌కు పుష్పగుచ్ఛం అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, మంత్రులు నారా లోకేష్, పయ్యావుల కేశవ్, వంగలపూడి అనిత, సంధ్యారాణి, ఎస్.సవిత, కందుల దుర్గేష్, పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపిలు, మాజీ మంత్రులు, వివిధ రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన నాయకులు హాజరయ్యారు. కల్యాణ

మండపంలో రేవంత్ రెడ్డితో రాష్ట్ర మంత్రులు లోకేష్, పయ్యావుల కేశవ్ కలిసి కొద్దిసేపు ముచ్చటించారు.

రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలి

-పాదచారుల క్రాసింగ్ వద్ద విధిగా సూచిక బోర్డులు, బ్లింకర్స్ పెట్టాలి -రోడ్డు సేఫ్టీ కమిటీ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ -స్పీడ్ బ్రేకర్ల ఏర్పాటుపై, అవసరాలపై సంయుక్త పునఃపరిశీలన చేయాలి

విశాఖపట్టణం: జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు సంబంధిత అధికారులంతా పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చీతో కలిసి కలెక్టర్ మీటింగు హాలులో ఆయన వివిధ అంశాలపై సమీక్షించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై చర్చించారు. సమావేశంలో భాగంగా ముందుగా డిప్యూటీ ట్రాన్స్ పోర్టు కమిషనర్ ఆర్.సి.హెచ్. శ్రీనివాసరావు గత రెండు సంవత్సరాలకు, ఈ ఏడాదికి సరిపోల్చుతూ నివేదికలను ప్రదర్శించారు. గతం కంటే ఇప్పుడు రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గాయని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రథమంగా జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసిన వేగ నియంత్రికల (స్పీడ్ బ్రేకర్స్)పై జీవీఎంసీ, ఆర్టీసీ, పోలీసు, రోడ్డు ట్రాన్స్ పోర్టు అధికారులు సంయుక్త పునఃపరిశీలన చేయాలని ఆదేశించారు. వాటి అవసరం ఎంత మేరకు ఉంది.. ప్రయోజనాలు, దుష్ప్రయోజనాలను బేరీజు వేయాలని సూచించారు. అవసరం లేని చోట తొలగించాలని చెప్పారు. ర్యాష్ డ్రైవింగ్ చేసే వాళ్లపై కఠినంగా ఉండాలని, నిబంధనల అమల్లో రాజీ పడొద్దని పేర్కొన్నారు. జాతీయ రహదారిలో పాదచారుల క్రాసింగ్ వద్ద విధిగా సూచిక బోర్డులు, వాహనాదారులకు కనిపించేలా బ్లింకర్స్ పెట్టాలని ఎన్.హెచ్.ఎ.ఐ. అధికారులను ఆదేశించారు. హనుమంతువాక జంక్షన్ విస్తరణ, అండర్ పాస్ నిర్మాణంపై చర్చించిన ఆయన జూ పార్కు నుంచి వచ్చే రోడ్డులో హనుమంతువాక సిగ్నల్ వద్ద ఫ్రీ లెఫ్ట్, కైలాసగిరి నుంచి ప్రయాణం చేసి హైవేకు చేరుకునే వైపు ఫ్రీ లెఫ్ట్ లను విస్తరించాలని సంబంధిత అధికారులకు చెప్పారు. రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగిన సమయంలో స్పందించి, సహాయం చేసే వారికి నగదు ప్రోత్సాహకాలు అందించాలన్నారు. జీవీఎంసీ పరిధిలో చేపట్టాల్సిన రోడ్డు, జంక్షన్ల విస్తరణ పనులు, డివైడర్ల నిర్మాణం, ఇనుప గ్రిల్స్ ఏర్పాటు పనులను నిర్ణీత సమయంలో పూర్తి చేయాలన్నారు. ఎయిర్ పోర్టు నుంచి గాజువాక వైపు వెళ్లే సర్వీసు రోడ్డు విస్తరణపై జీవీఎంసీ, ఎయిర్ పోర్టు అధికారులు చర్చించి నిర్ణయం తీసుకోవాలని సూచించారు. రోడ్డుకు మధ్యలో ఎలాంటి ప్రచార బోర్డులు పెట్టరాదని జీవీఎంసీ అధికారులకు చెప్పారు. షాపింగ్ కాంప్లెక్సుల్లో సెల్లార్ పార్కింగులను ప్రోత్సహించాలని, అలా కాకుండా రోడ్డుపై అడ్డదిడ్డంగా పార్కింగు చేసే వాహనదారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీసు, జీవీఎంసీ అధికారులకు చెప్పారు. విశాఖ వ్యాలీ, పోర్టు రోడ్డులో నైట్ పెట్రోలింగ్ పెంచాలని, భవన వ్యర్థాలను ఎక్కడబడితే అక్కడ వేయకుండా పర్యవేక్షణ చేయాలని పేర్కొన్నారు. ఆర్టీసీ బస్సు డ్రైవర్లు ర్యాష్ డ్రైవింగ్ చేయకుండా నియంత్రించాలని, అవసరమైతే కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వాలని సూచించారు.

స్పీడ్ లేజర్ గన్ లు సమకూర్చాలి.. లైసెన్సులు రద్దు చేయాలిః సీపీ

రోడ్డు ప్రమాదాలను నియంత్రించేందుకు, నిబంధనలను కఠినంగా అమలు చేసేందుకు యంత్రాంగం నుంచి సహకారం కావాలని, ముఖ్యంగా స్పీడ్ లేజర్ గన్ లు కావాలని పోలీసు కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చీ కోరారు. రాత్రి పూట బైక్ రేసింగ్ లు చేసే వారిని కట్టడి చేసేందుకు అవి బాగా ఉపకరిస్తాయని పేర్కొన్నారు. అలాగే నిబంధనలు అతిక్రమించిన వారి లైసెన్స్ లు రద్దు చేసేందుకు రోడ్డు రవాణా సహకారం అందించాలని, చాలా మంది వివరాలు ఇచ్చినప్పటికీ కొంతమంది లైసెన్సులే రద్దు చేశారని గుర్తు చేశారు. మిగిలిన వాటిపై త్వరగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. సమావేశంలో డీసీపీ మణికంఠ చందోలు, డీటీసీ ఆర్.సి.హెచ్. శ్రీనివాసరావు, గాజువాక ఆర్టీవో సూర్యప్రకాశ్, ఆర్టీసీ ఆర్.ఎం. అప్పలనాయుడు, ఎంవీఐలు బుచ్చిరాజు, దుర్గాప్రసాద్, ఇతర పోలీసు అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైకాపా సైతాన్ సైన్యం నా వ్యాఖ్యలు వక్రీకరిస్తోంది: షర్మిల

కడప: 'నేను రైతుల పక్షాన ప్రభుత్వంపై పోరాడుతుంటే వైకాపా సైతాన్ సైన్యం మాత్రం నా వ్యాఖ్యలను వక్రీకరిస్తోంది. ప్రతి విషయంలోనూ సంజాయిషీ ఇచ్చుకోవాల్సి వస్తోంది. నేను వైకాపా నేతల్ని కుక్కలు అనలేదు. విజయమ్మ లేఖ రాసినా ఆమె మాట వినకుండా మాట్లాడుతున్న తీరును చూసి 'మొరగడం కుక్కల నైజం' అనే సామెతను మాత్రమే వాడాను. దానికే భుజాలు తడుముకుంటే నేనేం చేయాలి. నాపై వ్యక్తిగత దాడులు కొనసాగితే నేను కూడా దూకుడుగా వ్యవహరించడానికి వెనుకాడబోను' అని పీసీసీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల అన్నారు. ఇటీవల కురిసిన వర్షాలకు దెబ్బతిన్న అరటి రైతులను ఆదుకోవాలని ఆమె కోరారు. ఈ మేరకు అరటి గెలల వాహనాన్ని నడిపిస్తూ కడప కలెక్టరేట్‌కు చేరుకున్నారు. జేసీ నిధి మీనాకు అరటి రైతుల కష్టాలు వివరించి వినతిపత్రం అందించారు. అనంతరం షర్మిల విలేకర్లతో మాట్లాడారు. పులివెందులలో వైకాపా ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన బనానా ప్లాంట్ ఒక కట్టడం మాత్రమేనని, ఎన్నికల్లో ఓట్ల కోసం జగన్ ఆడిన

డ్రామా అని ధ్వజమెత్తారు. విజయమ్మ లేఖ సుప్రీంకోర్టు తీర్పుతో సమానమని, ఈ విషయాన్ని వైకాపా వాళ్లు గుర్తుపెట్టుకోవాలన్నారు. ఈ వ్యవహారంపై ఎవరూ ఎలాంటి వ్యాఖ్యలూ చేయొద్దని కోరినా మాట్లాడుతున్నారంటే అది వారి సంస్కారానికే వదిలేస్తున్నానని షర్మిల వ్యాఖ్యానించారు.

విద్యుత్ రేట్లలో మార్పు లేదు

-టారిఫ్ ఆర్డర్ విడుదల చేసిన ఎపిఇఆర్‌సి

అమరావతి: విద్యుత్ వినియోగదారులకు సర్దుబాటు ఛార్జీలు (ఎఫ్‌పిపిసిఎ) కొనసాగనున్నాయి. ట్రూఅప్, టారీఫ్ భారాలు మోపకపోయినా ఇంధన సర్దుబాటు భారాన్ని మాత్రం కొనసాగిస్తోంది. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన విద్యుత్ టారీఫ్‌ను ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యుత్ నియంత్రణ మండలి (ఎపిఇఆర్‌సి) ఇన్‌ఛార్జి ఛైర్మన్ పి వెంకటరామరెడ్డి, ఎపిఇఆర్‌సి కార్యదర్శి కృష్ణ, జాయింట్ డైరెక్టర్ రమణయ్యశెట్టి కర్నూలులో విడుదల చేశారు. ఏ వినియోగదారులకూ టారీఫ్ పెంపు లేదని, 2024-25 ట్రూఅప్ ఛార్జీల భారాన్ని కూడా నివారించామని తెలిపింది. అయితే ఇంధన సర్దుబాటు మాత్రం కొనసాగుతుందని వెల్లడించింది. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో విధించిన ఇంధన సర్దుబాటు ఛార్జీలను వసూలు చేస్తామని ఎస్‌పిడిసిఎల్, సిపిడిసిఎల్ వసూలు చేయడం ద్వారా 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రెవెన్యూ గ్యాప్ కొంత తగ్గించుకుంటామని తెలిపాయి. కొన్నేళ్ల నుంచి వినియోగదారుల నుంచి ప్రతినెలా ఇంధన సర్దుబాటు ఛార్జీల పేరుతో ఎలాంటి విచారణ నిర్వహించకుండానే యూనిట్‌కు 40 పైసలకు మించకుండా వసూలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఇక నుంచి ఈ 40 పైసలకు పరిమితం కాకుండా ఎంతైనా పెంచి వసూలు చేసుకోవచ్చునని ఇటీవల నియంత్రణ మండలి ఉత్తర్వులు విడుదల చేసింది. విద్యుత్ టారీఫ్ పెంపుదల లేదని చెప్పినా వినియోగదారులకు ఈ సర్దుబాటు ఛార్జీల భారం మాత్రం పడుతుంది. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరంలో డిస్కమ్‌లు ప్రతిపాదించిన రూ.17,508.17 కోట్ల రెవెన్యూ లోటును రూ.15,790.57 కోట్లకు అనుమతి ఇచ్చింది. ఈ లోటును రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భరిస్తుందని వెల్లడించింది. ప్రభుత్వం భరిస్తామన్న రూ.15,790.57 కోట్లలో 2024-25కు సంబంధించిన ట్రూఅప్ రూ.638.68 కోట్లు ఉంది. వాణిజ్య వినియోగదారుల నుంచి యూనిట్‌కు రూ.12.25లను రూ.9.95లకు తగ్గించింది. కుటీర పరిశ్రమలకు లోడ్ పరిమితిని 10 హెచ్‌పి నుంచి 20 హెచ్‌పికి పెంచింది. సుమారు 22 లక్షల మంది వినియోగదారులకు డిబిటి కింద ఉచితంగా లేదా రాయితీ టారీఫ్ ఉంటుందని ప్రకటించింది. రెన్యూవబుల్ ఎనర్జీ పరికరాల

తయారీని ప్రోత్సహించే సోలార్ మాడ్యూల్ తయారీ పరిశ్రమకు ప్రత్యేక క్యాటగిరిని తీసుకొచ్చింది. వాటర్ ప్యూరిఫికేషన్ ప్లాంట్స్, ప్రింటింగ్ ప్రెస్ వినియోగదారులను వాణిజ్య కేటగిరి నుంచి పారిశ్రామిక కేటగిరికి మార్చింది. పౌల్ట్రీ ఫారాల్లో క్యాప్టివ్ ఫీడ్ మిక్సింగ్ ప్లాంట్ల కోసం యూనిట్‌కు రూ.5.85 టారీఫ్‌తో ప్రత్యేక సబ్ మీటర్‌ను ఏర్పాటు చేసేందుకు అనుమతి ఇచ్చింది. సమయ ఆధారిత (టైం ఆఫ్ డే) వేళల ధరలు మార్చేందుకు, సోలార్ రూఫ్ టాప్ వినియోగదారులకు నాన్ టెలిస్కోపిక్ పద్ధతిలో బిల్లింగ్ చేసేందుకు, గ్రీన్ పవర్ కేటగిరి తొలగించడానికి డిస్కమ్‌లు ప్రతిపాదనలను తిరస్కరించింది. విద్యుత్ ప్రమాదాలపై ఫిర్యాదులు చేసేందుకు డిస్కమ్‌లు, ట్రాన్స్‌కో తమ వెబ్‌సైట్‌లలో ప్రత్యేక సదుపాయం ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించింది. వాట్సాప్ నెంబర్ ద్వారా ఫిర్యాదు చేసే సదుపాయం తీసుకురావాలని తెలిపింది. డిస్కంల లాగా ఏ ప్రయివేటు కంపెనీలూ సేవలు అందించలేవని ఎపిఇపిడిసిఎల్ డైరెక్టర్ టివి సూర్య ప్రకాష్ తెలిపారు. అర్ధరాత్రి అయినా డిస్కంల సిబ్బంది వినియోగదారులకు సేవలు అందించేందుకు పని చేస్తున్నాయన్నారు. కమిషన్ సూచనలు పాటించి ఉత్తమ సేవలు అందిస్తామని తెలిపారు. సిపిడిసిఎల్ డైరెక్టర్ టివిఎస్ఎన్ మూర్తి, ఎస్‌పిడిసిఎల్ పి అయూబ్ ఖాన్ మాట్లాడుతూ.. కమిషన్ సూచనల మేరకు ముందుకు వెళ్తామన్నారు. టారిఫ్ విడుదల కార్యాక్రమంలో ఎపిఇఆర్‌సి జాయింట్ డైరెక్టర్ డి.రమణయ్యశెట్టి, కమిషన్ సెక్రటరీ పి.కృష్ణ పాల్గొన్నారు.

క్షేత్ర స్థాయిలో పార్టీ ను బలోపేతం చేద్దాం

-అతి తక్కువ కాలం లో కూటమి ప్రభుత్వనికి ప్రజల్లో తీవ్ర స్థాయిలో వ్యతిరేకత..!

విశాఖ తూర్పు, చైతన్యవారధి: వైసీపీని క్షేత్రస్థాయి భలోపేతం చేద్దాం అని వై.యస్.ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖపట్నం మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు, విశాఖపట్నం తూర్పు నియోజకవర్గం పరిశీలకులు పేడాడ రమణికుమారి అన్నారు. సీతమ్మధార విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గం పార్టీ కార్యాలయంలో తూర్పు నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త మొల్లి అప్పారావు ఆధ్వర్యంలో విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గం విస్తృత స్థాయి సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశం లో రమణికుమారి మాట్లాడుతూ అతి తక్కువ కాలంలోనే కూటమి ప్రభుత్వ నికి ప్రజల్లో తీవ్ర స్థాయిలో వ్యతిరేకత ఉందని ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయలేక వైసీపీ నేతలు పైన లేనిపోని ఆరోపణలు చేస్తూ పబ్బం గడుపుతున్నారని అన్నారు. వై యస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అధికారం లో ఉన్నప్పుడు పేదల సంక్షేమ ధ్యేయంగా పనిచేసిన సంగతి అందరికీ తెలిసిందేనని అలాగే 2029లో వైఎస్ఆర్సిపి అధికారంలో వచ్చిన తర్వాత అన్ని వర్గాలకు పూర్తిస్థాయిలో మేలు చేయనున్నారని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్క వైసీపీ కార్యకర్త ఇంటింటికి వెళ్లి వైసీపీ విధివిధానాలను కూటమి ప్రభుత్వ వైఫల్యాన్ని ప్రజలకు వివరించాలన్నారు. పార్టీ కోసం కష్టపడుతున్న ప్రతి కార్యకర్తకు న్యాయంచేస్తామన్నారు. వార్డు, సచివాలయం పార్టీ కమిటీలు త్వరగతిన పూర్తిచేసి, వార్డు సచివాలయం స్థాయిలో ప్రతి ఒక్కరూ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మత్స్యకార కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పేర్ల విజయచందర్, సీనియర్ నాయకులు గొలగాని శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి పల్లా దుర్గారావు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ముువ్వల సురేష్, రాష్ట్ర ఎస్సీ విభాగం అధికార ప్రతినిధి అల్లంపల్లి రాజబాబు, రాష్ట్ర బిసి విభాగం ఉపాధ్యక్షులు కంట్రెడ్డి రామన్నపాత్రుడు, రాష్ట్ర ప్రచార విభాగం ప్రధాన కార్యదర్శి సత్తి మందారెడ్డి, జిల్లా ఇంటలేక్చువల్ విభాగం అధ్యక్షుడు దేవరకొండ మార్కండేయులు, తూర్పు మహిళ అధ్యక్షురాలు కె.శిరీష, పీతల మహేష్, గూడపాటి విక్టర్, వానపల్లి ఈశ్వరరావు, కాళిదాసు రెడ్డి,గొలగాని లక్ష్మీ,పీతల గోవింద్, బోండా ఉమామహేశ్వరరావు, సత్యాల సాగరిక, వనం వరలక్ష్మి, మెట్ట సూర్యనారాయణ, ఇమంది సత్యనారాయణ, సంపంగి సురేష్, వాసుపల్లి యల్లాజీ, మొల్లి హేమంత్,సత్యాల వెంకట్, కణితి, దాసు, చొల్లంగి నాగేశ్వరరావు, పలికిల నీలారెడ్డి, ఉమ్మిడి కళ్యాణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మర్యాదపూర్వకంగా గవర్నర్ ను కలిసిన గంట్ల

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర గవర్నర్ డాక్టర్ అబ్దుల్ నజీర్ ను జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి.. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు డాక్ యార్డ్ కేటీబీ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనుబాబు మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు.. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం స్నాతకోత్సవానికి విచ్చేసిన గవర్నర్ ను కలిసి గంట్ల శ్రీనుబాబు సాదరంగా నమస్కరించారు.. అలాగే ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధక విద్యార్థిగా.. జర్నలిస్టు సంఘం నేతగా తన వివరాలను గవర్నర్ కు తెలియజేశారు.. గవర్నర్ కూడా ఎంతో సానుకూలంగా స్పందించి అభినందించారు.

ధ్వజస్తంభం ప్రతిష్ట కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మాజీ కార్పొరేటర్ పి వి సురేష్, అంగ వర్మ దంపతులు

విశాఖ పశ్చిమ, చైతన్యవారధి: విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గం 60 వ వార్డ్ ఇందిరాకాలనీ -2 లో ఉన్న శ్రీసంపత్ వినాయక కాశీ విశ్వేశ్వర ఆలయంలో వార్డు అధ్యక్షులు అంగ వర్మ ఆర్థిక సహాయంతో ధ్వజస్తంభం నిర్మాణం జరిగింది. ఈ ధ్వజస్తంభం ప్రతిష్ట కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ పీవీ సురేష్ దంపతులు, అంగ వర్మ దంపతులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, కాలనీ వాసులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం వచ్చిన భక్తులకు అధిక సంఖ్య లో అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

అధినేత జగన్ మోహన్ రెడ్డి ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన వైఎస్ఆర్సిపి పిఏసి తిప్పల నాగిరెడ్డి

గాజువాక, చైతన్యవారధి: మాట తప్పని మడమ తిప్పని నాయకుడు వైఎస్ఆర్సిపి అధినేత వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అని కొనియాడారు. తనకు వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పొలిటికల్ అడ్వైజరీ కమిటీ (పి ఏ సి) సభ్యునిగా నియమించినందుకు తాడేపల్లి క్యాంపు కార్యాలయంలో వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ను మర్యాదపూర్వకంగా కలసి మాజీ శాసనసభ్యులు, పార్టీ పి ఏ సి సభ్యులు తిప్పల నాగిరెడ్డి, గాజువాక నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త తిప్పల శ్రీనివాస దేవన్ రెడ్డి కలిసి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియచేసారు...

ఈ నెల 28 రాత్రి 8-30 నుండి 9-30 వరకు విద్యుత్ లైట్స్ ఆఫ్ చేయండి

-"ఎర్త్ అవర్ కు మద్దతు ఇవ్వండి"
-జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంధిర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: ఈ నెల 28వ తేది (శనివారం) రాత్రి 8-30 నుండి 9-30 గంటలు వరకు అవసరం లేని విద్యుత్ లైట్ లను ఆఫ్ చేసి "ఎర్త్ అవర్ కు" ప్రజలు, సంస్థలు మద్దతు ఇవ్వాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంధిర ప్రసాద్ ఒక ప్రకటనలో కోరారు. ప్రకృతి పరిరక్షణ కోసం వరల్డ్ వైడ్ ఫండ్ ఇండియా ప్రతి ఏటా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నదని, 2007 నుండి ప్రారంభమైన ఈ ఉద్యమం ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అమలు జరుగుతున్నదన్నారు. 28వ తేది రాత్రి ఒక గంట పాటు అత్యవసరం కాని లైట్లను ఆఫ్ చేసే ప్రజలలో అవగాహన కల్పించేలా సందేశాలు ఇవ్వాలని, ఇందుకు గాను ప్రజలు, సంస్థలు, అధికారుల ముందుకు రావాలని వరల్డ్ వైడ్ ఫండ్ ఇండియా కోరిందని అన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా అందరూ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని విజయవంతం చెయ్యాలని కలక్టర్ కోరారు.

తమన్నా గోల్డెన్ ప్రాజెక్టు.. ఇంకాస్త లేటు...!

మిల్కీ బ్యూటీ తమన్నా భాటియా.. ఒకప్పుడు టాలీవుడ్, బాలీవుడ్ అనే తేడాలేకుండా స్టార్ హీరోలందరి సరసన నటించి టాప్ హీరోయిన్‌గా క్రేజ్ అందుకుంది. అయితే గత కొంతకాలంగా అమ్మడు సరైన కమర్షియల్ సక్సెస్ కోసం ఎదురుచూస్తోంది. హీరోయిన్‌గా అవకాశాలు తగ్గుతున్న సమయంలో వెబ్ సిరీస్‌లు, స్పెషల్ సాంగ్స్‌తో తన ఉనికిని చాటుకుంటున్న తమన్నా, ప్రస్తుతం ఒక విభిన్నమైన ఫోక్ థ్రిల్లర్‌తో తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోబోతోంది. అదే 'వ్వాన్' మూవీ. ఈ సినిమా కెరీర్‌ను మళ్ళీ గాడిలో పెడుతుందనే ఆశలు పెట్టుకుంది. సాధారణంగా గ్లామర్ పాత్రలకు పరిమితమైన హీరోయిన్లు.. అనుష్క 'అరుంధతి' లాగానో, శ్రద్ధా కపూర్ 'స్త్రీ' సిరీస్ లాగానో ఏదైనా లేడీ ఓరియంటెడ్ లేదా పవర్ ఫుల్ థ్రిల్లర్ చేస్తే వారి ఇమేజ్ ఒక్కసారిగా మారిపోతుంది. తమన్నా కూడా ఇప్పుడు అదే రూట్లో వెళ్తోంది. ఆ మధ్య ఓదెల 2 చేసినా అది పెద్దగా వర్కౌట్ కాలేదు. కానీ ఇప్పుడు వ్వాన్ మూవీ మీద ఫుల్ హోప్స్ పెట్టుకుంది. సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా హీరోగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో తమన్నా పాత్ర చాలా ఇంటెన్స్‌గా ఉంటుందని టాక్. అయితే ఈ సినిమా విడుదల విషయంలో తాజాగా ఒక మార్పు చోటుచేసుకుంది. నిజానికి ఈ సినిమా సమ్మర్ కానుకగా మే 15న విడుదల కావాల్సి ఉంది. కానీ లేటెస్ట్ సమాచారం ప్రకారం, ఈ చిత్రం సమ్మర్ రేసు నుంచి తప్పుకుని కొత్త డేట్ కు షిఫ్ట్ అయ్యింది. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ కారణంగా ఆగస్టు 28కి వాయిదా పడింది. రక్షాబంధన్ వీకెండ్‌ను క్యాష్ చేసుకోవాలనే ఉద్దేశంతో మేకర్స్ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కనిపిస్తోంది. సమ్మర్ హాలిడేస్ మిస్ అయినా, లాంగ్ వీకెండ్ కలెక్షన్లకు బాగా ప్లస్ అవుతుందనేది మేకర్స్ అంచనా. వసూళ్ల పరంగా ఈ సినిమాపై బాలీవుడ్ ట్రేడ్ పండితులు భారీ అంచనాలే వేస్తున్నారు. ఫోక్ హర్రర్ జోనర్‌కు ప్రస్తుతం నార్త్ ఇండియాలో విపరీతమైన క్రేజ్ ఉంది. 'స్త్రీ 2' వంటి సినిమాలు రూ. 500 కోట్లకు పైగా వసూలు చేసిన నేపథ్యంలో, 'వ్వాన్' కూడా అదే బాటలో నడిస్తే తమన్నాకు మళ్ళీ గోల్డెన్ డేస్ మొదలైనట్లే. రాబోయే కంటెంట్ క్లిక్కయితే ఈ సినిమా సుమారు రూ. 150 నుంచి 200 కోట్ల రేంజ్‌లో బిజినెస్ చేసే అవకాశం ఉందని, లాంగ్ రన్‌లో సాలిడ్ కలెక్షన్లను రాబట్టగలదని అంచనా వేస్తున్నారు. బాలీవుడ్ మార్కెట్ లో సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రాకు ఉన్న ఫాలోయింగ్ కూడా దీనికి తోడవ్వనుంది. ఈ చిత్రంలో తమన్నాతో పాటు మనీష్ పాల్, సునీల్ గ్రోవర్, శ్వేత తివారీ వంటి పాపులర్ నటులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. దీపక్ కుమార్ మిశ్రా, అరుణాభ్ కుమార్ సంయుక్తంగా దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్టును బాలాజీ మోషన్ పిక్చర్స్ నిర్మిస్తోంది. గ్లామర్ బ్యూటీగా ఉన్న తమన్నా ఈ అడవి నేపథ్యంలో సాగే థ్రిల్లర్ లో ఎలాంటి పర్ఫార్మెన్స్ ఇస్తుందో చూడాలి.

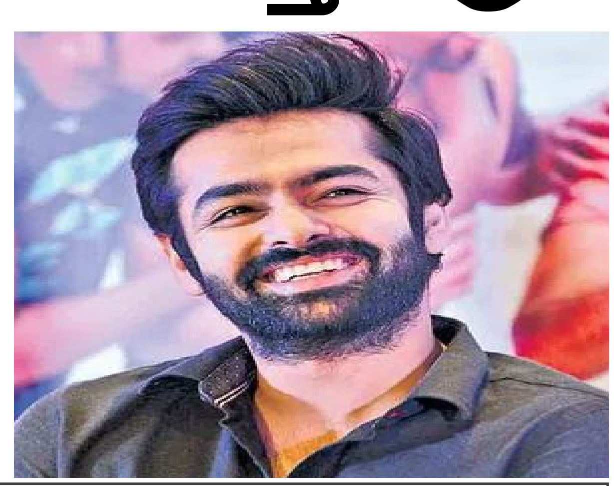
ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో తెగ సంపాదిస్తున్న హీరోయిన్

బాలీవుడ్ హీరోయిన్, చిరుత ఫేమ్ నేహా శర్మ సినిమాల్లో ఆశించిన స్థాయిలో రాణించలేకపోయినా, సోషల్ మీడియా ద్వారా సంపాదనలో మాత్రం దుమ్మురేపుతోంది. ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో తన ఎక్స్‌క్లూజివ్ కంటెంట్ చూడాలనుకునే వారి కోసం నెలకు 290 రూపాయల సబ్‌స్క్రిప్షన్ ప్లాన్ పెట్టింది. ప్రస్తుతం ఆమెకు దాదాపు 2,454 మంది సబ్‌స్క్రైబర్లు ఉన్నారు. అంటే సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్‌లతో సంబంధం లేకుండా కేవలం ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ద్వారానే ఆమె నెలకు సుమారు 7 లక్షల రూపాయలకు పైగా వెనకేస్తోంది. ఒక నటిగా కెరీర్ ఇబ్బందుల్లో ఉన్నా, డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్‌ను వాడుకుని ఇలా ఆదాయం పొందడం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. నేహా శర్మ నేపథ్యం చూస్తే ఆమె బీహార్‌కు చెందిన కాంగ్రెస్ రాజకీయ నాయకుడు అజిత్ శర్మ కుమార్తె. ఇటీవల జరిగిన ఎన్నికల్లో (భాగల్పూర్ నియోజకవర్గం) తండ్రి ఓటమి పాలయ్యారు. బాలీవుడ్‌లో ఒకటి రెండు గుర్తింపు ఉన్న చిత్రాల్లో నటించినా అవేవీ ఆమె కెరీర్‌ను నిలబెట్టలేకపోయాయి. ఆ తర్వాత ఓటీటీ వైపు అడుగులు వేసి 'ఇల్లీగల్' వంటి వెబ్ సిరీస్‌లలో నటించింది. అయితే ఒకటి కంటే ఎక్కువ సీజన్లు వచ్చినా ఆ సిరీస్‌లు ఆమెకు పెద్దగా బ్రేక్ ఇవ్వలేదు. సినిమాలు ఫ్లాప్ అయినా గ్లామర్ ఫీల్డ్‌లో ఉన్న వారికి ఆదాయ మార్గాలు మూసుకుపోవని నేహా శర్మ నిరూపిస్తోంది. సాధారణంగా సక్సెస్ ఉన్న హీరోయిన్లకు బ్రాండ్ ఎండార్స్‌మెంట్లు, భారీ రెమ్యునరేషన్లు ఉంటాయి. కానీ వరుస ఫ్లాపులు ఎదుర్కొంటున్న ఒక నటి కూడా కేవలం సోషల్ మీడియా సబ్‌స్క్రిప్షన్లతో ఇంత మొత్తంలో సంపాదిస్తోందంటే, ఇక టాప్ హీరోయిన్ల రేంజ్ ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. సినిమాల్లో సక్సెస్ రేటు ఎలా ఉన్నా, ఫేమ్ ఉంటే చాలు ఏదో ఒక రకంగా డబ్బు సంపాదించవచ్చనేది అర్థమవుతుంది. ఈ ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఎక్స్‌క్లూజివ్ ఆఫర్ అనేది కేవలం హీరోయిన్లకు, మహిళా సెలబ్రిటీలకే ఎక్కువగా వర్కవుట్ అవుతుందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. హీరోలు లేదా మగ సెలబ్రిటీలు ఇలాంటి ప్లాన్లు పెట్టినా సబ్‌స్క్రైబర్లు వచ్చే అవకాశం తక్కువ. కేవలం గ్లామర్ కంటెంట్‌ను మాత్రమే నమ్ముకుని ఇలాంటి సబ్‌స్క్రిప్షన్ మోడల్స్ నడుస్తుంటాయి. నేహా శర్మ తన సినిమాల కంటే తన ఫొటో షూట్స్, జిమ్ వీడియోల ద్వారానే ఎక్కువ మంది ఫాలోవర్లను సంపాదించుకుంది. ఇప్పుడు అదే క్రేజ్‌ను ఆదాయంగా మార్చుకుంటోంది.

అనిల్ రావిపూడి చిత్రం.. మరో నాయికగా కృతిశెట్టి

వచ్చే సంక్రాంతి లక్ష్యంగా ఓ మల్టీస్టారర్ సినిమా సిద్ధమవుతోంది. సంక్రాంతి సినిమాల దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి తెరకెక్కించనున్నారు. వెంకటేశ్, కల్యాణ్‌రామ్ కథానాయకులుగా నటించనున్నారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమా అధికారికంగా ఖరారైంది. ప్రస్తుతం పూర్వ నిర్మాణ పనులతోపాటు, నటీనటుల ఎంపిక జరుగుతోంది. ఇందులో కథానాయికలుగా నటించేది ఎవరన్నదే ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది. ఓ కథానాయిక పాత్ర కోసం చిత్రబృందం ఇటీవల కీర్తి సురేశ్‌ని సంప్రదించినట్టు తెలిసింది. తాజాగా మరో పాత్ర విషయంలో కృతిశెట్టి పేరు వినిపిస్తోంది. ఈ వేసవిలోనే పట్టాలెక్కనున్న ఈ సినిమాలో పూర్తిస్థాయి తారాగణంపై త్వరలోనే స్పష్టత వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. ఈ సంక్రాంతి సందర్భంగా విడుదలై ఘన విజయం సాధించిన 'మన శంకరవరప్రసాద్‌గారు' తర్వాత అనిల్ రావిపూడి తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రమిది.

తమిళ దర్శకుడితో కొత్త చిత్రం



కొంతకాలంగా భారీ విజయం కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు హీరో రామ్ పోతినేని. గత ఏడాది 'ఆంధ్ర కింగ్ తాలూకా' సినిమా ఆశించిన స్థాయిలో సక్సెస్ కాలేదు. ఈ నేపథ్యంలో తన తదుపరి సినిమాపై రామ్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారట. ఈసారి పక్కా హిట్ కొట్టాలనే లక్ష్యంతో ముందుకెళ్తున్నారట. తాజా సమాచారం ప్రకారం... అగ్ర దర్శకుడు లోకేష్ కనకరాజ్ శిష్యుడు లోగీ విఘ్నేష్‌తో రామ్ ఓ భారీ యాక్షన్ థ్రిల్లర్‌ను చేయబోతున్నారని తెలిసింది. ఇప్పటికే ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించిన ప్రాథమిక చర్చలు పూర్తయ్యాయని, రామ్ కెరీర్‌లోనే భారీ వ్యయంతో ఈ సినిమాను తెరకెక్కించబోతున్నారని ఫిల్మ్‌నగర్ టాక్. ఓ అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ రూపొందించబోతున్న ఈ సినిమా తాలూకు అధికారిక ప్రకటన త్వరలో వెలువడుతుందని తెలిసింది.

CHAITANYA VAARADHI" Telugu Daily Printed, Published and owned by Bonda Gopinadha Rao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Published at D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021.and Printed at Chaitanya Vaaradhi Printers, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Editor : Bonda Gopinadharao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Cell : 9848682422, RNI.NO.APTEL\2006\18521, Postal Regd.No. ANK/0017/2015/2017 E-mail: chaitanyavaradhi@gmail.com