

వైకాపా 'నాశనం' చేయాలనుకుంటే.. మనం 'శాసనం' చేశాం

-అమరావతికి చట్టబద్ధత ప్రజా విజయం
-ఓర్వలేక జగన్ తిక్క తిక్క మాటలు
-ఎవరెంత ఏడ్చినా.. అమరావతి ఆగదు
-విలేకర్ల సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధానిగా అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించే బిల్లును పార్లమెంటు ఉభయ సభలు ఆమోదించడం ప్రజా విజయమని, రాజధానికి దక్కిన గౌరవమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అభివర్ణించారు. పార్లమెంటు ఉభయసభల్లో అన్ని పార్టీల ఎంపీలు అమరావతి బిల్లుకు మద్దతు పలికితే.. వైకాపా ఎంపీలు మాత్రమే దాన్ని వ్యతిరేకించి వాక్లో చేశారని ఆయన ధ్వజమెత్తారు. వైకాపా అమరావతిని నాశనం చేయాలనుకుంటే.. మనం దానికి శాశ్వతత్వం కల్పిస్తూ శాసనం చేశామని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ బిల్లుకు పార్లమెంటు ఆమోదం తెలపడాన్ని వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ ఓర్వలేకపోతున్నారని, ఇప్పటికీ రాజధానిపై విషం చిమ్ముతున్నారని మండిపడ్డారు. ఎవరెన్ని అడ్డంకులు సృష్టించాలని చూసినా అమరావతి అభివృద్ధి ఆగదని స్పష్టం చేశారు. శుక్రవారం ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో విలేకర్ల సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. 'రాజధానిని నిర్ణయించేందుకు ఆసెంబ్లీకి, పార్లమెంటుకు హక్కు లేదని జగన్ ఇప్పుడు కొత్త పల్లవి ఎత్తుకున్నారు. సీఎం ఎక్కడ కూర్చుంటే అక్కడే రాజధాని అంటున్నారు. దీన్ని తిక్క అనాలో, ఇంకేదైనా అనాలో, ఆ తిక్కకు పరిష్కారమేంటో అర్థం కావడం లేదు. పార్లమెంటులో బిల్లు ఆమోదించి చట్టం చేస్తే ప్రభుత్వాలు, పార్టీలు దానికి కట్టుబడాలి. జగన్ మాత్రం చట్టం చేయడానికి ఏం అధికారం ఉందని పార్లమెంటునే ప్రశ్నిస్తున్నారు. ప్రజల్ని మభ్యపెట్టి మళ్లీ అధికారంలోకి వస్తానని, అప్పుడు తనకు నచ్చినది చేస్తానని బెదిరిస్తున్నారు. జగన్ ఫ్యాన్-ఎలో భాగంగా మూడు రాజధానుల పేరుతో అమరావతిని నాశనం చేయాలనుకున్నారు. ఇప్పుడు ఫ్యాన్-బి, మావిగన్ అంటూ తిక్కతిక్కగా మాట్లాడారు. ఆ పేరు పలకడమే నాకిష్టం లేదు. ఆ వ్యక్తి మనస్తత్వం ఏంటో నాకు అంతుచిక్కడం లేదు. ప్రజలకైనా అంతుపట్టిందో లేదో తెలియని ధ్వజమెత్తారు. మద్దతిచ్చినవారిని తప్పుపడుతున్న జగన్.. 'అమరావతికి చట్టబద్ధతపై దేశమంతా మనకు అండగా నిలిచింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ బాగుండాలని, అమరావతి అభివృద్ధి చెందాలని.. లోకసభ, రాజ్యసభల్లో ప్రాతినిధ్యం ఉన్న 50 పార్టీలు బిల్లుకు సంఘీభావం తెలిపాయి. ఇక్కడి నుంచి గెలిచిన వైకాపా ఎంపీలు మాత్రం రాష్ట్రానికి ద్రోహం చేయాలని చూశారు. అమరావతికి సంఘీభావం తెలిపినవారిని జగన్ తప్పుబడుతున్నారు. వాళ్లేమీ తెలియనివాళ్లు, ఈయనాక్కడే తెలివైనవాడు అన్నట్టుగా మాట్లాడుతున్నారు. బెదిరింపులకు పాల్పడటం ద్వారా రాష్ట్రానికి



పెట్టుబడులు రాకుండా చేయాలన్న కుట్రలు చేస్తున్నారు. మీరేం చేసినా ప్రభుత్వం చూస్తూ ఉరుకుంటుందనుకోవద్దు' అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వారి శాపాలు వారికే తగులుతాయి.. అమరావతిని ఎవరైనా ఆపాలనుకుంటే అది పగటి కలేసని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. అమరావతికి శాపాలు పెడితే అవి తిరిగి వాళ్లకే తగులుతాయని వ్యాఖ్యానించారు. పార్లమెంటులో చట్టం చేసినంత మాత్రాన రాజధానిని అమరావతిని మార్చుకొడదని లేదని, చట్టాన్ని మార్చుకోవచ్చని వైకాపా నాయకులు అంటున్నారని కదా అన్న ప్రశ్నకు.. 'వాళ్లకు ఇంగితం ఉండే మాట్లాడుతున్నారా ఒకసారి రాజధాని కట్టాక తుగ్గెలు వచ్చి మారుస్తామంటే కుదరదు. ఎవరిష్టానికి వాళ్లు చేస్తామంటే కోర్టులు ఉారుంటారు ఇంత తిక్కగా మాట్లాడేవాళ్లు నాయకుల వాళ్లలో కొందరు మంత్రులుగానూ పనిచేశారు. వాళ్లు మంత్రులలా అయ్యారో నాకర్థం కాదు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఇలాంటి నాయకులు ఉండటం మన దౌర్భాగ్యం' అని మండిపడ్డారు. 'ఈ రోజు దేశం యావత్తు అమరావతి కోసం నిలబడింది. కుట్రలు దాటి అమరావతి గెలిచింది. కేంద్రం రాజముద్రతో పూర్తి స్పష్టత వచ్చింది. భవిష్యత్తులో అమరావతిని ఎవరూ ఏమీ చేయలేరు' అని సీఎం పేర్కొన్నారు. విజయవాడ - గుంటూరు మధ్య రాజధాని ఏర్పాటు చేయాలని 46 శాతం ప్రజలు కేంద్ర ప్రభుత్వం నియమించిన శివరామకృష్ణన్ కమిటీకి సూచించారని సీఎం గుర్తుచేశారు. 11 నెలల వ్యవధిలో ట్రాన్సిల్లే సెక్రటేరియట్ నిర్మిస్తే వైకాపా నాయకులు అవి తాత్కాలిక భవనాలని, షెడ్యూ వేశారని పక్కకరించి మాట్లాడారు.. కానీ వారు అదే సచివాలయం నుంచి బందేళ్లు పరిపాలించారని చంద్రబాబు ఎద్దేవా చేశారు.

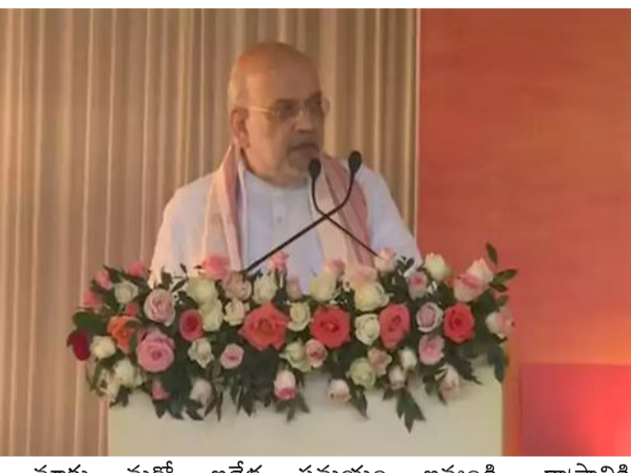
చెత్త నుంచి విజ్ఞాన వెలుగులు: పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: 'స్వచ్ఛ రథాలు... రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వ్యర్థాలను సేకరిస్తున్నాయి. వాటిని రీసైకిల్ చేయడం ద్వారా కాలుష్యాన్ని నియంత్రిస్తున్నాయి' అని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. ఒక్కరోజే 537 పాఠశాలల పరిధిలో ఘన, ద్రవ వ్యర్థాల నిర్వహణకు 576 స్వచ్ఛరథాలు పాల్గొన్నాయి. ఒక్కరోజులోనే దాదాపు లక్ష కేజీల చెత్తను సేకరించారు. ఈ వ్యర్థాల ద్వారా సుమారు రూ.11.96 లక్షల ఆదాయం లభించనుంది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్వాములైన ప్రతి ఒక్కరికీ అభినందనలు' అని పవన్ పేర్కొన్నారు.



అప్పుడు వారు నాలుగు పెళ్లిళ్లు చేసుకోలేరు: సివిల్ కోడ్ పై అమిత్ షా

దెన్బ్యూ: అస్సాం అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాజపా ఆగ్ర నేత, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా పాల్గొన్నారు. గోల్పాదా జిల్లాలో జరిగిన ఎన్నికల ర్యాలీలో కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. చొరబాటుదారులు నాలుగు పెళ్లిళ్లు చేసుకోకుండా ఉమ్మడి పౌరస్మృతి ద్వారా అడ్డుకునే వీలు ఉంటుందన్నారు. "ఆదివాసీల అభివృద్ధి కోసం ప్రధాని మోదీ, అస్సాం ముఖ్యమంత్రి రోడ్ మ్యాప్ సిద్ధం చేశారు. మోదీ నాయకత్వంలో ఆదివాసీ మహిళ దేశ ప్రథమ పౌరురాలు అయ్యారు" అని పేర్కొన్నారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో యూసీసీని బలవంతంగా రుద్దుతారంటూ కాంగ్రెస్ చేస్తున్న ప్రచారాన్ని ఆయన తిప్పికొట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఇటీవల మేఘాలయలో తల్లిని ఉద్రిక్తతలను ప్రస్తావించారు. చొరబాటుదారులు అక్కడి ఆదివాసీ మహిళలను వివాహం చేసుకోవడం ద్వారా రాజకీయ పలుకుబడిని సంపాదించడానికి ప్రయత్నించారని, ఇది ఉద్రిక్తతలకు దారితీసిందని ఆయన ఆరోపించారు. తాము అధికారంలోకి వస్తే.. అక్రమ చొరబాట్ల విషయంలో కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని చెప్పారు. "అస్సాంలో



మాకు మరో ఐదేళ్ల సమయం ఇవ్వండి. రాష్ట్రానికి చొరబాటుదారుల నుంచి విముక్తి కల్పించేలా చర్యలు తీసుకుంటాం. అస్సాంలో యూసీసీని అమలు చేస్తాం. దాంతో చొరబాటుదారులు నాలుగు పెళ్లిళ్లు చేసుకోలేరు" అని వెల్లడించారు.

భారత నౌకాదళ శక్తికి అతిపెద్ద బలం 'తారాగిరి'

-రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్

విశాఖపట్నం: 'ప్రపంచంలోని పరిస్థితుల నేపథ్యంలో భారత నౌకాదళం హిందూ మహాసముద్ర ప్రాంతమంతా నిరంతరం పహారా కాస్తోంది. దేశంలోని వాణిజ్యంలో 95%, ముఖ్యంగా ఇంధన రవాణా సముద్రమార్గంలోనే జరుగుతోంది. దేశ రక్షణతో పాటు సముద్ర వాణిజ్యం ఎదుర్కొంటున్న భద్రతాపరమైన సవాళ్లను అధిగమించడానికి నేవీ బహుముఖంగా పనిచేయాల్సిన అవశ్యకత ఏర్పడింది. ఉద్రిక్తతలు పెరిగినప్పుడల్లా వాణిజ్య నౌకలు, ఆయిల్ ట్యాంకర్లకు భద్రత ఇచ్చేందుకు నౌకాదళం రంగంలోకి దిగుతోంది. వాణిజ్య మార్గాలను రక్షించడానికి అవసరమైన ప్రతిచర్య తీసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంది' అని రక్షణమంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ అన్నారు. విశాఖలోని తూర్పు నౌకాదళ ముఖ్యకేంద్రంలో 'సముద్రశక్తి నౌక'గా నిర్మితమైన 'ఐఎన్ఎస్ తారాగిరి'ని రక్షణమంత్రి జాతికి అంకితం (కమిషన్) చేశారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. తారాగిరి నవ్వం కలిగితే ప్రపంచశాంతికి భంగం కలగవచ్చు. అందుకే యుద్ధనౌక జలప్రవేశం భారత నౌకాదళ శక్తికి అతిపెద్ద బలమని, భారత సముద్ర ఆధిపత్యానికి ఇదో కీలక ఘట్టమని అన్నారు. దీని నిర్మాణంలో 75% స్వదేశీ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించారని తెలిపారు. ఇందులో బ్రహ్మాస్తో కలిపి అత్యాధునిక రాడార్, సోనార్, మిసైల్ వ్యవస్థలున్నాయన్నారు.



డిజిటల్ భద్రతకూ రక్షణ.. 'ఆధునిక డిజిటల్ యుగంలో ప్రపంచంలో అత్యధిక డేటా సముద్రగర్భ ఇంటర్నెట్ కేబుల్ ద్వారా ప్రయాణిస్తుంది. వాటికి నవ్వం కలిగితే ప్రపంచశాంతికి భంగం కలగవచ్చు. అందుకే సముద్రతీర రక్షణతో పాటు, నడ సీ కేబుల్లను కాపాడుకోవడం కీలకం. మన జాతీయ ప్రయోజనాలతో ముడిపడి ఉన్న కీలక సముద్రమార్గాలు, డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాలకూ రక్షణ కల్పించాలి. ఈ ప్రయత్నాల్లో భారత నౌకాదళం చురుగ్గా నిమగ్నమైంది' అని మంత్రి పేర్కొన్నారు.

అప్పుడు విశాఖ... ఇప్పుడు మోవిగన్...

- బ్రహ్మానందాన్ని తలపిస్తున్న జగన్: గంటా

విశాఖపట్నం: అధికారంలో ఉండగా విశాఖను రాజధానిగా ప్రకటించిన జగన్మోహన్ రెడ్డి ఇప్పుడు మావిగన్ ను రాజధాని చేయాలని యు టర్న్ తీసుకుని విశాఖను వదిలేశారని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు విమర్శించారు. జరిగిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ రాజధాని విషయంలో జగన్మోహన్ రెడ్డి మాటలు మారుస్తూ ఊసరవిల్లిని మించిపోయారని పేర్కొన్నారు. అమరావతి రాజధానిగా స్వాగతిస్తున్నామని అసెంబ్లీ సాక్షిగా చెప్పిన జగన్ 2019 లో అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత విశాఖ పరిపాలన రాజధాని అంటూ మాట మార్చారన్నారు. తాజాగా మచిలీపట్నం - విజయవాడ - గుంటూరు (మావిగన్) ను రాజధాని చేయాలని ప్రతిపాదించారంటే విశాఖ వద్దని పరోక్షంగా చెప్పినట్లనే పేర్కొన్నారు. ఆల్ ఫూల్స్ డే ఏప్రిల్ 1వ తేదీన మావిగన్ ను రాజధాని చేయాలనడం ఆయన మానసిక స్థితిపై అనుమానం రేకెత్తిస్తోందన్నారు. సీసీ నటుడు బ్రహ్మానందం సినిమాలు తగ్గించిన లోటును జగన్మోహన్ రెడ్డి తన కామెడీతో భర్తీ చేస్తున్నారని చెప్పారు. అమరావతి రాజధాని బిల్లు లోక సభ, రాజ్య సభలో దేశంలోని అన్ని రాజకీయ పార్టీలు ఆమోదించగా.. వైసీపీ మాత్రమే వ్యతిరేకించి చరిత్రకానంగా మారిందని తెలిపారు. అమరావతిపై మొదటినుంచి జగన్మోహన్ రెడ్డి విషం చిమ్ముతున్నారని దుయ్యబట్టారు. రాష్ట్రలకు అసలు రాజధానే అవసరం లేదని చెప్పడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. విశాఖ ఎయిర్ పోర్టు ఈగలు తోలుతుంటే భోగాపురంలో ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్ పోర్టు ఎందుకని.. ఎర్ర బస్సు రాని భోగాపురానికి ఎయిర్ బస్సు ఎందుకని.. ప్రశ్నించిన జగన్ ఆ తర్వాత మాట మార్చి భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు రావడానికి కారణం తానేనని చెప్పుకోవడం



అత్యవసరంగా వ్యాఖ్యానించారు. ఒరిస్సాలో లక్ష కోట్లతో స్టీల్ ఫ్లాంటు ఏర్పాటు చేసిన నిమ్కాన్ అసకాపల్లి జిల్లాలో ఎందుకు ప్రతిపాదిస్తుందని వెలకారంగా ప్రశ్నించిన జగన్.. ఆ ఫ్లాంట్ కు శంకుస్థాపన చేయడంతో దాహ్స్ లో మిట్టల్ తో మాట్లాడి స్టీల్ ఫ్లాంట్ తీసుకువచ్చింది తానేనని చెప్పుకోవడం దిగజారుడుతనమన్నారు. గూగుల్ డేటా సెంటర్ విషయంలోనూ క్రెడిట్ వోరికి పాల్పడ్డారని చెప్పారు. కూటమి నాయకులు పంచకర్ల సందీప్, చిక్కా విజయ్ బాబు, గంటా సూకరాజు, గాడు చిన్ని కుమారి లక్ష్మి, పీపీ నరసింహం, శాఖారి శ్రీనివాస్, లోదగల అప్పారావు, కంటుభక్త రామానాయుడు, కాళ్ల సగేష్ కుమార్, మొల్లి లక్ష్మణరావు, నాగోతి సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధూళి రహిత సరకు నిర్వహణపై దృష్టి

-బోగ్గు రవాణా మూలపేట పోర్టుకు మళ్లంపు -విశాఖ పోర్టు చైర్మన్ అంగముత్తు వెల్లడి

విశాఖపట్నం: భవిష్యత్తులో ధూళి రహిత సరకు రవాణా, నిర్వహణపై దృష్టి సారిస్తున్నామని విశాఖ పోర్టు అధికారి(పీసీఏ) చైర్మన్ ఎం.అంగముత్తు తెలిపారు. ముగిసిన 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రికార్డు స్థాయిలో 91.17 ఎంఎంటీ సరకు రవాణా చేసినట్లు తెలిపారు. 2026-27 ఆర్థిక ఏడాదికి 100 ఎంఎంటీ సరకు రవాణా లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని వివరించారు. సరకు రవాణాలో గతేడాదితో పోల్చితే 10.35 శాతం వృద్ధి సమోదు చేసినట్లు వెల్లడించారు. బీచ్ రోడ్డులోని ఓ హోల్లో పోర్టు భాగస్వామ్య పక్షాలకు చెందిన వారితో నిర్వహించిన సమావేశం అనంతరం నిర్వహించిన విలేకర్లలతో అంగముత్తు మాట్లాడారు. బోగ్గు రవాణాను మూలపేట పోర్టుకు మళ్లించే ప్రణాళికలున్నాయన్నారు. పోర్టు విస్తరణను యాంత్రికరణ ద్వారా చేపట్టుతున్నట్లు చెప్పారు. మూలపేట పోర్టును ఏపీ ప్రభుత్వంతో కలిసి నిర్వహించేందుకు ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నామన్నారు. దుగరాజుపట్నం పోర్టు, షిప్ బిల్డింగ్ యూనిట్ కోసం ఏపీ ప్రభుత్వంతో కలిసి ప్రత్యేక ప్రయోజన సంస్థ(ఎన్సీపీ) ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఒక్కరోజు వ్యవధిలో 5.50 లక్షల మెట్రిక్



టన్నుల లోడింగ్, 24 గంటల వ్యవధిలో 24 నౌకల కదిలికలు, 32 బెర్తుల్లో 28 బెర్తుల వినియోగం వంటి రికార్డులు సమోదయ్యాయిన్నారు. ప్రపంచస్థాయి నావిగేషన్ వ్యవస్థతో నిరంతరం సేవలందిస్తున్నామన్నారు. 176 కిలోమీటర్లకు పైగా రైల్వే నెట్వర్క్, 40కుపైగా సైడింగ్లు, మెరుగైన రహదారులు, నిల్వ సదుపాయాలతో రికార్డు స్థాయిలో సరకు రవాణా చేయగలిగామన్నారు. పోర్టు డివ్యూటీ చైర్మన్ రోషి అవరంజి, కార్యదర్శి శంకర్ బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

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



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

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

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



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

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

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



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

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



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

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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



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

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

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



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

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

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

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



దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా ముందు అవుతాయి.. మలబద్దకు, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్ల కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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



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

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

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



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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

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



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

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

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



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

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

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



వేడిని తట్టుకోవాలి, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యూన్ రిమావల్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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



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

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

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



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

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తవ ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారని జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు. ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తవ నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తవలో నిషేధం. ఉదయం నిద్రలేచగానే అద్దంలో చూసుకోవడం మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, అద్దం చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అందువల్ల, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రతికూల శక్తి వ్యక్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి అనవసరమైన అలసట, ఒత్తిడిని అనుభవింపాల్సి వస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే మనసుకు అటంకం కలుగుతుందని నమ్ముతారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు,



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

అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయ. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు. సంవదనం రక్షకుడిగా కుజుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయంగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్లే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

నలుపు రంగు రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెలు లేదా సూదులు వంటి ముళ్ల వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున పంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పంచాంగ నాడు పొరపాటున కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో వండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి ఆగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యం బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు..



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

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

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



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

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండాం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం. ఆ కొబ్బరి బోండాంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండాం లోపల మెకోటాక్సిన్ ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అల్లెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మాత్ర విచ్ఛేదకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ జ్వరం అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లతో పోటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, నైట్రోకాంప్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ జ్వరం అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండాం లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రక్తమైన ఘోగు పెరగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండాం లోపల అంతా శుచిగా ఉండే లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగవలదు. కొబ్బరి బోండాంలో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఘోగు అని కూడా పిలువకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం



ఉన్నప్పుడు ఈ మోల్డ్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి అడుగున ఈ మోల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో మేనుకొని ఎలాంటి నల్లని మార్పూ లేని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లెర్జీ వస్తుంది. తుమ్మలు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపుగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుళ్లు రావడం, ముక్కులో దురద రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్టు కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోని కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాలైన వైన అయినా ఈ ఘోగు పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడుపతాయనుకునే చూర్ణాలను డ్రైజ్ట్ ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు పాకింగ్ న్యూస్..

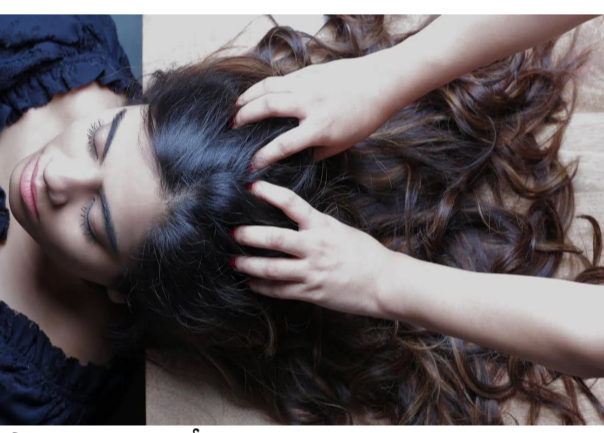
మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు. ఇటీవల, అల్బర్టాలో డ్రింక్స్పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ అల్బర్టాలో తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ అల్బర్టాలో డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 'అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ' పరిశోధన లక్ష్య మధ్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్మనెంట్ హెల్త్కేర్ ఆర్గనైజేషన్లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4,32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జువాలీ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్యకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి అల్బర్టాలో కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



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

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

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



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రాడెక్ట్లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్టెయిన్లర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రొడెక్ట్ల కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి: ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాల్లే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్నా చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

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



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

వరహా నది రక్షణ గోడ పనులు త్వరలో ప్రారంభం

ఎన్.రామచంద్రం: మండలంలోని సోమదేవుపల్లి వద్ద కోతకు గురవుతున్న వరహా నది గట్టుకు రక్షణ గోడ నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం రూ.9.95 కోట్లు మంజూరు చేసింది, కొద్ది రోజుల్లో టెండర్ ప్రక్రియను పూర్తిచేసి, పనులు ప్రారంభిస్తామని జలవనరుల శాఖ చీఫ్ ఇంజనీర్ వై.శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ఆయన డీసీఈ ఆంజనేయులు, ఎన్ఈ అప్పలనాయుడు, ఈఈ వి.బాలసూర్యంతో కలిసి సోమదేవుపల్లి వద్ద వరహా నది గట్టును పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, మంజూరైన నిధులతో నది గట్టు కోతకు గురైన ప్రదేశం వద్ద రక్షణ గోడ నిర్మాణం, గ్యాప్ ఫిలింగ్, రెండు మడుములు, గ్రోయిన్ నిర్మాణం చేపడతామని, ఇంకా రెండు పంట కాలువల్లో పూడిక తీయిస్తామని చెప్పారు. ఆయన వెంట జలవనరుల శాఖ డీఈ ఎంపీ సురేశ్ కుమార్, ఏఈ ఆమీనా భాను వున్నారు.



అప్పన్నకు వైభవంగా శ్రీపుష్పయాగం

సింహాచలం: వరహా లక్ష్మీస్థంభస్వామి వార్షిక తిరుకల్యాణ మహోత్సవాలు జరిగిన శ్రీపుష్పయాగంతో పరిసరప్రజలయ్యాయి. సాయంత్రం ఆరు గంటలకు దర్శనాలు నిలిపివేసి, రాత్రి ఆరాధనలు జరిపారు. అనంతరం ఉత్సవమూర్తి గోవిందరాజస్వామిని, శ్రీదేవి, భూదేవి సమేతంగా శోభాయమానంగా అలంకరించి కల్యాణ మండపంలో శేషపాస్సు వాహనంపై అధిష్ఠింపజేశారు. ఆగమశాస్త్ర విధానంలో వస్త్రేందు రకాల పరిమళ భరిత పుష్పాలతో అర్చించిన అనంతరం 12 రకాల ఫలాలను నివేదించారు.



పాలకవర్గాలు ఉండగానే ప్రత్యేక పాలన

-తీర్మానాలు లేకుండా రహదారి పనులు -అధికారుల అత్యుత్సాహంపై విమర్శలు వెల్లువ విజయనగరం: నెల్లిమర్ల మండలం రామతీర్థంలో చేపట్టిన రహదారి నిర్మాణం ఇప్పుడు వివాదాస్పదంగా మారింది. గిరి ప్రదక్షిణ నిమిత్తం సుమారు రూ.3.40 కోట్ల వ్యయంతో రహదారి పనులు విధివిధానాలను పక్కన పెట్టి చేపట్టారన్న విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ప్రజాప్రతినిధులు, స్థానికులు ఈ వ్యవహారంపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గ్రామీణాభివృద్ధి పనులు చేపట్టాలంటే సాధారణంగా రాజ్యాంగంలోని 73వ సవరణ ప్రకారం గ్రామ సభకు కీలక పాత్ర ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ కింద మెటీరియల్ కాంపోనెంట్ నిధులు వినియోగించాలంటే ముందుగా గ్రామసభ తీర్మానం అవసరం. అనంతరం మండల పరిషత్, జిల్లా పరిషత్ ఆమోదాలు తీసుకుని, చివరగా జిల్లా కలెక్టర్ పరిపాలనా అనుమతి ఇవ్వాలి. కానీ, రామతీర్థంలోని బోడికొండ చుట్టూ 3.7 కిలోమీటర్ల మేర నిర్మించిన ఈ రహదారి మంజూరు, నిధులు కేటాయింపు విషయంలో ఈ నిబంధనలేవీ పాటించలేదు. పైగా రోడ్డుకోసం సహకరించాలని జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ కు కోసంపట్టికీ స్పందించలేదంటూ నెల్లిమర్ల ఎమ్మెల్యే లోకం మాధవి విమర్శించారు. దీంతో, కేవలం నెల్లిమర్ల మండలంలోనే కాదు, జిల్లా వ్యాప్తంగా నర్సంపలు, ఎంపిటిసి, జెడ్పిటిసి సభ్యులు రగిలిపోతున్నారు. తమ హక్కులు కాల్చారంటి కాక, తిరిగి తమపై నిందలు వేయడం ఎంత వరకు సమంజసమని ప్రశ్నిస్తున్నారు. వాస్తవానికి పంచాయతీ పాలకవర్గ పదవీ కాలం నిన్నటి వరకు ఉంది. జెడ్పిటి పాలకవర్గం కాలపరిమితి ఇంకా సెప్టెంబర్ వరకు ఉంది. మండల పరిషత్ పాలకవర్గం పాలన కూడా అమల్లో ఉంది. కానీ, గత ఏడాది నవంబర్లోనే ఈ రహదారి నిర్మాణం కోసం ఎటువంటి తీర్మానాలూ లేకుండానే కలెక్టర్ ఉత్తర్వులు



ఇచ్చారు. ఈ పరిణామంపై నర్సంపలు, ఎంపిటిసి, జెడ్పిటిసి మండిపడుతున్నారు. తమ అధికారాలను అధికారులు పూర్తిగా పక్కన పెట్టారని, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను అవమానించారని వారు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గ్రామసభను సంప్రదించకుండా గ్రామంలో పనులు ఎలా చేపడతారని ప్రశ్నిస్తున్నారు. ప్రజల్లో కూడా ఇదే అంశంపై చర్చ జరుగుతోంది. పంచాయతీ రాజ్ చట్టం ప్రక్రియలు పాటించకపోవడం, ఉపాధి హామీ పథకం మార్గదర్శకాలను విస్మరించడం, సామాజిక అడిట్కు అవకాశం లేకుండా నిర్ణయాలు తీసుకోవడంతో అధికారుల పాత్రపై అనుమానాలకు తావిస్తోంది. భవిష్యత్తులో ఆడిట్ అభ్యంతరాలకు దారితీసే అవకాశముంది. అదనంగా పనుల అంచనాలు, టెండర్ ప్రక్రియలో పారదర్శకత వంటి అంశాలపై కూడా సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అధికార పార్టీ నాయకుల ఒత్తిడికి అధికారులు తలొగ్గి వేసిస్తున్నారంటూ జిల్లాలోని ఎక్కువ మంది నర్సంపలు, ఎంపిటిసి, జెడ్పిటిసి సభ్యులు విమర్శిస్తున్నారు. అధికారులు తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం ప్రజాప్రతినిధుల పాత్రను తగ్గించడమే కాకుండా, వ్యవస్థలపై సమ్మతాన్ని దెబ్బతీస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

విఆర్ఎలకు పేస్కేలు అమలు చేయాలి

విజయనగరం: విఆర్ఎల సమస్యలు పరిష్కరించి తెలంగాణ వలే పే స్కేలు అమలు చేయాలని కోరుతూ అశోక్ బంగ్లాలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే పి.ఆదితి విజయలక్ష్మికి విఆర్ఎల సంఘం నాయకులు వినతి అందజేశారు. గ్రామ రెవెన్యూ సహాయకుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు కె.గురుమూర్తి, సిబిఐయూ జిల్లా కోశాధికారి ఎ. జగన్నాథరావు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ బ్రిటిష్ కాలం నుండి విఆర్ఎల వ్యవస్థ ఉందని, దశాబ్దాలుగా గ్రామీణ ప్రాంతంలో ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, జనన, మరణ ధ్రువీకరణ, భూ సంబంధిత సమస్యలు పరిష్కారానికి పనిచేస్తున్నామన్నారు. ప్రస్తుత ధరల్లో నెలకు పదివేల వేతనంతో జీవనం సాగించడం కష్టంగా ఉందని, తెలంగాణ వలే పే స్కేల్ అమలు చేయాలని, నామినీ విఆర్ఎలను రెగ్యులర్ విఆర్ఎలుగా గుర్తించాలని, అర్హత ఉన్నవారికి 4వ తరగతి ఉద్యోగులుగా ప్రమోషన్లు ఇవ్వాలని, అర్హులందరికీ ఇళ్ల స్థలాలు ఇవ్వాలని



ఎమ్మెల్యేను కోరారు. వినతిపత్రం ఇచ్చిన వారిలో యూనియన్ మండల అధ్యక్ష కార్యదర్శులు అప్పారావు, రాములప్ప, నాయకులు గౌరీ, పైడిరాజు పాల్గొన్నారు.

పారిశ్రామిక అభివృద్ధి వేగవంతం

-రాష్ట్ర పారిశ్రామిక వాణిజ్య శాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి యువరాజ్ రామభద్రపురం : విజయనగరం జిల్లాలో పారిశ్రామిక అభివృద్ధిని మరింత వేగవంతం చేయడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ఇండిస్ట్రీస్ అండ్ కామర్స్ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ యువరాజ్, కలెక్టర్ ఎన్. రాంసుందర్ రెడ్డి, జాయింట్ కలెక్టర్ ఎన్. సేధు మాధవనే కలిసి రామభద్రపురం మండలం కొట్టికల్ గ్రామంలో ఉన్న ఎపిఐఐసి భూములను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ యువరాజ్ మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి అనుకూలంగా భూములు వినియోగంపై సమగ్రంగా పరిశీలించి నివేదిక సమర్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రధాన రహదారి నుండి ఎపిఐఐసి భూములకు అప్రోచ్ రోడ్ నిర్మాణానికి ఉన్న అవకాశాలను కూడా పరిశీలించాలని సూచించారు. అదేవిధంగా గుర్త మండలంలో ప్రతిపాదిత సూపర్ స్టెల్లర్, డెంకాడ,



భోగాపురం మండలాల్లో ఐటి హబ్కు సంబంధించిన ల్యాండ్ పార్సెల్ అంశాలను కూడా పరిశీలించారు. జిల్లాలో పారిశ్రామిక అభివృద్ధి కోసం పక్క జిల్లాలతో సమన్వయం చేసుకుని ముందుకు సాగాలని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఆయా డివిజన్ ఆఫీసర్లు, సంబంధిత మండల తహశీల్దార్లు, ఎపిఐఐసి అధికారులు, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కూటమితోనే మత్స్యకారుల అభివృద్ధి సాధ్యం...

-ఏపీ సాంప్రదాయ మత్స్యకారు కులాల సంక్షేమ సంఘాల సమాఖ్య...

విశాఖపట్నం: మత్స్యకారుల అభివృద్ధి కూటమి ప్రభుత్వంతోనే సాధ్యమని ఆంధ్రప్రదేశ్ సాంప్రదాయ మత్స్యకారు కులాల సంక్షేమ సంఘాల సమాఖ్య రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నడుకుదిటి అర్జున, ప్రధాన కార్యదర్శి చింతకాయల ముత్యాలు అన్నారు. డాబాగార్డెన్స్, వీజీఎఫ్ ప్రెస్ క్లబ్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో మత్స్యకారు సామాజిక వర్గంలో గల 14 ఉప కులాలకు వారి జనాభా ప్రాతిపదికన ప్రత్యేక కార్పొరేషన్లు ఏర్పాటు చేసి ఆయా కులాల అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి పాటు పడాలిందిగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ కు విజ్ఞప్తి చేశారు. తమిళనాడు, పాండిచ్చేరి రాష్ట్రాల మత్స్యకారులు ఆంధ్రప్రదేశ్ సముద్ర జలాలలో అక్రమంగా చేపల వేట చేస్తూ మత్స్య సంపదను అక్రమంగా దోచుకు వెళ్తూ, రాష్ట్ర మత్స్యకారులపై దాడులు చేస్తున్నారన్నారు. ఈ పరిస్థితులలో మత్స్యకారు సామాజిక వర్గానికి చెందిన రాష్ట్ర ఎక్సైజ్ గనుల శాఖ మంత్రి కొల్ల రవీంద్ర, కాకినాడ సీట్ శాసన సభ్యులు వనమాడి వెంకటేశ్వరరావు, మాజీ మంత్రి మోపిదేవి వెంకట రమణరావు, సరసాపురం శాసన సభ్యులు బొమ్మిడి నాయకర్ కలసి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దృష్టికి ఈ విషయం తీసుకువెళ్లాలని తెలిపారు. స్పందించిన ముఖ్యమంత్రి రాష్ట్ర సముద్ర జలాల్లో రాష్ట్రానికి చెందిన మత్స్యకారులు మాత్రమే చేపల వేట చేసుకోవాలని నెల్లూరు, తిరుపతి జిల్లాల కలెక్టర్లకు ఆదేశాలు జారీ చేయడంపై హర్షం వ్యక్తం చేశారు. పక్క రాష్ట్రాల మత్స్యకారుల చేపల వేటను ఆపాలని ఉద్దేశంతో



గస్తీ బోట్లను మంజూరు చేసి నిరంతరం సముద్రంలో పటిష్టమైన నిఘా ఏర్పాటు చేసిన ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు, సమన్వయ పరిష్కారానికి కృషి చేసిన మత్స్యకారుల నాయకులకు సమాఖ్య తరపున కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నట్లు అర్జున, ముత్యాలు తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలలో అధిక సంఖ్యలో ఉన్న వాడ బలిజ కులానికి చెందిన వారికి శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, విశాఖ, అనకాపల్లి, కాకినాడ పార్లమెంట్ స్థానాలలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఎటువంటి నామినేటెడ్ పదవులు ఇవ్వలేదన్నారు. రానున్న రోజుల్లో రాష్ట్ర వాడబలిజ అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్పొరేషన్, శాసన మండలి ఎన్నికలలో వాడబలిజ మత్స్యకారులకు అవకాశాలు కల్పించాలని కోరారు. అలాగే నెయ్యిల, జాలరి, పట్టు, కులాలకు కూడా ప్రత్యేక కార్పొరేషన్లు, నామినేటెడ్ పదవుల్లో ప్రాధాన్యత కల్పించాలన్నారు. సమావేశంలో 14 ఉప కులాలకు చెందిన నాయకులు పాల్గొన్నారు.

స్టార్ట్ కిచెన్ లు నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకోవాలి : ఎపి మధ్యాహ్న భోజన పథకం కార్మికులు యూనియన్ డిమాండ్

విజయనగరం: ప్రభుత్వ పాఠశాలలో పిల్లలకు అందించే మధ్యాహ్న భోజన పథకం స్టార్ట్ కిచెన్ లు పేరుతో ఏర్పాటు చేయాలన్న ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకోవాలని ఏపీ మధ్యాహ్న భోజన పథకం కార్మికులు యూనియన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బి.సుధాశాని డిమాండ్ చేశారు. శుక్రవారం స్థానిక ఎన్ పి ఆర్ భవన్లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ మధ్యాహ్నం భోజనం నిర్వాహకం స్టార్ట్ కిచెన్లు ఇవ్వద్దు, వేడివేడి భోజనాన్ని పిల్లలకు అందజేయద్దు, మధ్యాహ్నం భోజన నిర్వాహకుల ఉపాధిని తీయద్దన్నారు. స్టార్ట్ కిచెన్ పేరుతో వచ్చే సంవత్సరం సూల్స్ లో భోజనాలు విడి డే మీల్ వర్కర్లకు లేకుండా ప్రైవేటు వెకాకల్స్ తో సూల్స్ పంపిస్తామని జిల్లా అధికారులు చెప్పారని దీనివల్ల జిల్లాలో ఉన్న నాలుగువేల మంది కార్మికులు ఉపాధి పోతుందన్నారు. గత 25 సంవత్సరాల నుండి బిల్లులు రాకపోయినా, జీతాలు రాకపోయినా, అప్పులు చేసి పుస్తెలాలూ తాకట్టు పెట్టి పిల్లలకి వేడివేడి భోజనం పెట్టారన్నారు. ఈరోజు ప్రభుత్వం స్టార్ట్ కిచెన్ పేరుతో ప్రైవేటీకరణ చేయాలని ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు, దీన్ని వెనక్కి తీసుకోవాలని మేము డిమాండ్ చేస్తున్నామన్నారు. గతంలో ఈ జిల్లాలో నెల్లిమర్ల ప్రాంతం సవప్రయోగి ఇవ్వడానికి ప్రయత్నం చేశారు, మధ్యాహ్నం



భోజన పథకం కార్మికులు యూనియన్ గా సిబిఐయూగా ఎన్ఎఫ్ఐ అన్ని ప్రజాసంఘాలు కూడగట్టి పోరాటం చేసాము, ప్రభుత్వం దిగివచ్చి ప్రైవేటీకరణ వెనక్కి తీసుకుందన్నారు. ఇప్పుడు కూడా కూటమి ప్రభుత్వం స్టార్ట్ కిచెన్ల పేరుతో ప్రైవేటీకరణ ఆపాలి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఈ ప్రయత్నం జరుగుతుంది, వెనక్కి తీసుకోకపోతే పెద్ద ఎత్తున పిల్లల తల్లిదండ్రులతో ప్రజా సంఘాలతో ప్రజలతో కలిసి పోరాటం చేస్తామని ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వానికి హెచ్చరిస్తున్నామన్నారు. పిల్లలకు మేనూ చార్జి 20 రూపాయలు పెంచాలని, ప్రమాద బీమా సౌకర్యం కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. విలేకర్ల సమావేశంలో అధ్యక్షురాలు మంగళలక్ష్మి, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు లక్ష్మి, సీత, దేవి పాల్గొన్నారు.

సిబ్బంది కొరత నివారణకు చర్యలు : కలెక్టర్

ఏలేశ్వరం: ఏలేరు రిజర్వాయర్ కార్యాలయ సిబ్బంది కొరతను అధిగమించేందుకు ప్రభుత్వంతో చర్చించి చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్ చెప్పారు. కలెక్టర్ ఏలేరు రిజర్వాయర్, మణిహంస పవర్ ఫ్లాంట్లను సందర్శించారు. రిజర్వాయర్ కెఎస్.టి, రైతులకు, విశాఖ స్టీల్ ఫ్లాంట్కు సీటి విడుదల వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ నిర్వహణకు సిబ్బంది కొరత ఉందని ఈ విషయాన్ని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి సిబ్బందిని నియామకానికి కృషి చేస్తానన్నారు. రిజర్వాయర్ గేట్లు విషయమై ఇన్స్పెక్టివ్ అధికారులతో చర్చించి సంబంధిత కాంట్రాక్టర్లకు నోటీసు ఇస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏలేరు ఇజ వెంకటేశ్వర్లు, డిజి శ్యామ్ ప్రసాద్, సిబ్బంది మణిహంస పవర్ ఫ్లాంట్ మేనేజర్ వి.ప్రసాద్ బాబు, తహశీల్దారు కుశరాజు, ఎన్ఐఐ



ఎన్.రామలింగేశ్వరరావు, రిజర్వాయర్ సిబ్బంది ఉన్నారు.

సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

-15న మంత్రి లోకేశ్ ఇంటికి పాదయాత్ర విజయనగరం: సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగులు సమస్యలు పరిష్కారం కోసం ఈనెల 15 నుంచి మంత్రి లోకేశ్ ఇంటికి పాదయాత్ర నిర్వహిస్తున్నామని ఏపి సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగులు జెఎస్ చైర్మన్ బి.కాంతారావు పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక ఎన్సీఆర్ భవన్ నందు సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగుల జెఎస్ జిల్లా కమిటీ సమావేశం జరిగింది. సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఏపి సమగ్ర శిక్ష కాంట్రాక్ట్, అవుట్సోర్సింగ్ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ జెఎస్ రాష్ట్ర చైర్మన్ బి. కాంతారావు పాల్గొని మాట్లాడారు. సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగులను రెగ్యులరైజ్ చేయాలని, హెచ్ఆర్ పాలసీ అమలు చేయాలని, సమాన పనికి సమాన వేతనం, మినిమం ఆఫ్ టైమ్ స్కేల్,



వేతనాల పెంపు, ఇవిఎఫ్, ఇఎన్ఐఐ, గ్రాబ్బుల్, 62 ఏళ్లకు పదవీ విరమణ వయస్సు పెంపు వంటి ప్రధాన డిమాండ్లను వెంటనే పరిష్కరించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ డిమాండ్ల సాధన కోసం 15వ తేదీ ఉదయం 8గంటలకు విజయవాడ ప్రకాశం బ్యారేజి నుండి విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ నివాసం వరకు కుటుంబ సభ్యులతో మహా పాదయాత్ర నిర్వహించనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా పాదయాత్ర సంబంధించిన పోస్టర్, కరపత్రాన్ని ఆవిష్కరించారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి సమస్య పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు రామకృష్ణ, జిల్లా జెఎస్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ తేజేశ్వరి, జిల్లా కార్యదర్శి శ్రీనివాసరావు, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు జయగణేశ్, కష్టమూర్తి, అశోక్, ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

సామాజిక సేవలతోనే సమాజాభివృద్ధి

తెలుగులో తొలి ఏవ సినిమా



-రాష్ట్రప్రభుత్వ అవార్డు గ్రహీతలకు సత్కారం : డాక్ యార్డ్ కేటీబీ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహణ
ఎన్ఎడిజంక్షన్, చైతన్యవారణి: సామాజిక సేవలతోనే సమాజాభివృద్ధి మరింత సాధ్యమని డాక్ యార్డ్ కేటీబీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు బత్తుల చిరంజీవి అన్నారు. ఎన్ఎడి జంక్షన్, కాకానినగర్ కేటీబీ కళాక్షేత్రంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉగాది పురస్కార గ్రహీతలు సానుపల్లి రాజకుమారి, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, డాక్ యార్డ్ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంటలీశుబాబును అసోసియేషన్ సభ్యులంతా ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సంఘం అధ్యక్షులు చిరంజీవి మాట్లాడుతూ ఉత్తరాంధ్రలో అనేక మందికి అవసరమైన రక్తం అందిస్తూ రాజకుమారి నిరంతరంగా వలందిస్తున్నారన్నారు. ఇటీవల కాలంలో పెద్ద ఎత్తున మెగా రక్తదాన శిబిరాలు నిర్వహించడం జరిగిందని తద్వారా వేలాది మందికి ఆ రక్తంతో ప్రాణాలు నిలబెట్టేందుకు అవకాశం కలిగిందన్నారు. అలాగే 2016, 2018, 2026లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉగాది పురస్కారాలు



స్వీకరించిన గంటలీశుబాబు జర్నలిజం, ఆధ్యాత్మికతతో పాటు అనేక రంగాల్లో తనవంతు సామాజిక సేవ అందిస్తున్నారని కొనియాడారు. ప్రధానంగా కోవిడ్ సమయంలో గంటలీశుబాబు అందించిన సేవలు నిరుపమానమన్నారు. నిరంతరం ఎన్ జివో కో ఆపరేటివ్ సొసైటీ ప్రతినిధులు అంజనేయులు, నూకల రామచంద్రరావులు మాట్లాడుతూ నిరంతరం పది మందికి సహాయం చేయాలనే మంచి సంకల్పం కలిగిన ఇద్దరు పురస్కార గ్రహీతలను ఒకే వేదికపై సత్కరించుకోవడం తమకు ఎంతగానో సంతోషం కలిగిస్తుందన్నారు. సన్మాన గ్రహీతలు రాజకుమారి, గంటలీశుబాబులు మాట్లాడుతూ తమ ప్రతిభను గుర్తించి పురస్కారాలతో ప్రోత్సాహం అందించిన రాష్ట్రప్రభుత్వంతో పాటు తమను ఆదరించి సత్కరించిన పలు సంస్థలకు వీరు ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. తమకు పురస్కారాలు మరింత బాధ్యతలు పెంచాయని భవిష్యత్తులో తమ పరిధి మేరకు మరింతగా సేవలందిస్తామన్నారు. ఈ సన్మాన కార్యక్రమంలో డాక్ యార్డ్ కేటీబీ అసోసియేషన్ కు చెందిన ప్రతినిధులు, అధికారులు , సన్నిహితులు పాల్గొన్నారు.

65వ వార్షికోత్సవం రాష్ట్ర రాజధాని అమరావతి ను పార్లమెంట్ ఉభయ సభలు ఆమోదం తో కూటమి సంబరాలు



గాజువాక, చైతన్యవారణి: ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర రాజధానిగా అమరావతిని ఆమోదిస్తూ దేశ పార్లమెంట్ ఉభయ సభలు ఆమోదించడం హర్షణీయమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ మంత్రి లోకేశ్ ల కృషి ఫలితమింది కూటమి పాలన అద్భుతంగా కొనసాగుతుంది 65వ వార్షికోత్సవం జనసేన బిజెపి నాయకులు కార్యకర్తలు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. అమరావతి రాష్ట్ర రాజధానిగా పార్లమెంట్ ఆమోదం పొందిన సందర్భంగా వార్డు అధ్యక్షులు రత్నీ వాసు అధ్యక్షతన 65వ వార్షికోత్సవం కాకతీయ ఎన్టీఆర్ కోడలి జంక్షన్ ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి 65వ వార్షికోత్సవం కార్పొరేటర్ బొడ్డు నరసింహ పాత్రుడు. వార్డు అధ్యక్షులు రత్నీ వాసు. వార్డు జనసేన ఇన్చార్జ్ రాయ్ రత్నం. వార్డు తెదేపా సీనియర్ నాయకులు బైబిలి గాంధీ అగ్నికుల క్షత్రియ దైరెక్టర్ అంగకృష్ణ వార్డు ఉపాధ్యక్షులు పాటిబిల్ల శివ శాస్త్రి. బిజెపి వార్డు ఇంచార్జ్ రంజితీ. వార్డు ప్రధాన కార్యదర్శి పోతిన వెంకటేశ్వరరావు. వార్డు క్లర్క్ ఇంచార్జ్ శ్రీనివాస్ రాజు. వార్డు మహిళా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కోరకొండ మంగ. కొట్టి



శ్రీలక్ష్మి. జయంతి చౌదరి. వార్డు ఎల్లమ్మ సంఘ అధ్యక్షులు నక్క భాస్కరరావు. సింగంపల్లి దేవుడు. కొయ్య గురుమూర్తి. రేఖ సత్తిబాబు. పూలపాల వేసి మందు గుండు సామాన్లు కాల్పి కొమ్మారెడ్డి రాయ్ నిర్వహించి సంబరాలు చేసుకున్నారు. జై అమరావతి నినాదాలు చేసి, మిఠాయిలు తినిపించు కున్నారు. ఈ సందర్భంగా బొడ్డు నరసింహ పాత్రుడు, మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర రాజధానిగా ఆమోదంతో రాష్ట్ర రాజధాని సమస్య పరిష్కారం అయిందన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వ చొరవ తోనే అమరావతి రాష్ట్ర రాజధానిగా ఆమోదం పొందిందన్నారు. అమరావతి రాష్ట్ర రాజధానిగా అభివృద్ధి చెందితే రాష్ట్ర భవిష్యత్తు బంగారుమయం అవుతుందన్నారు.. ఈ కార్యక్రమం లో గోకిన జయ. పెమ్మి పద్మ తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకురాలు నిమ్మకాయల సుగుణ. ఐ లి డి పి వార్డు అధ్యక్షులు రత్నీ సంతోష్. డి.డి.సి నాయకులు చౌదరి వచ్చి వార్డు తెలుగు యువత అధ్యక్షులు కామేశ్. వియ్యపు విశ్వేశ్వరరావు. కనకాల శ్రీనాథ్. ఈశ్వరరావు. తదితర కూటమి కార్యకర్తలు నాయకులు పాల్గొన్నారు..

సింహగిరిపై అప్పన్న ఉంగరం పోయింది



-భక్తులను బంధిలను చేసి విచారించిన వైసెం - ఉంగరం తీసుకొస్తేనే ఆలయంలోకి స్వామికి ప్రవేశం - స్వామి పట్టు పీఠాంబరాలలో దొరికిన ఉంగరం -వైభవంగా విశోధితం.. సంవాదన
గాజువాక, చైతన్యవారణి: సింహగిరిపై అప్పన్న కళ్యాణ మహోత్సవాలు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నారు.. ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఉంగరం సేవ విశోధితం కన్నుల పండుగగా జరిపించారు. శ్రీమహాలక్ష్మి ఉంగరం కనిపించకపోవడం అది తీసుకొని వస్తేనే ఆలయంలోకి ప్రవేశం అని స్వామికి కరాకండిగా చెప్పి అమ్మవారు తలుపులు మూసి వేయడంతో అది వెతకడానికి స్వామి మహారాజా ఆలంకరణలో తన పరివారంతో కలిసి గ్రామంలోకి బయలు దేరారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు భక్తులను బంధిలుగా చేసి విచారించారు.. అయితే ఎంతమందినీ విచారించినప్పటికీ అమ్మవారు ఉంగరం దొరకలేదు.. చివరకు స్వామి ధరించిన పట్టు పీఠాంబ రాల్లో అమ్మవారు ఉంగరం దొరికింది.. దీంతో ఆ ఉంగరాన్ని తీసుకొని స్వామి ఆలయ ప్రవేశం చేశారు.. ఈ సందర్భంగా స్వామి అమ్మవార్ల మధ్య నిర్వహించిన సంవాద సేవ విశేషంగా భక్తులను



ఆకట్టుకుంది.. సింహాచలం ఈవో జల్లివల్లి వెంకట్రావు ఆధ్వర్యంలో ప్రధాన అర్చకులు గౌడవల్లి శ్రీనివాసచార్యులు కరి సీతారామచార్యులు పలువురు భక్తులను బంధిలు చేయడం.. చాలామంది భక్తులు అనలు నిజం తెలియక కంగారు పడటం ఇదంతా కూడా విశోధితంపంలో భాగంగా తెలుసుకుని అంతలోనే స్వామి అనుగ్రహంగా భావించి ఎంతో సంబరపడ్డారు.. ఈ ఉత్సవం అత్యంత ఉత్సాహంగా సాగింది.. కార్యక్రమంలో ఈవో వెంకట్రావు దంపతులు.. తెలంగాణ సిఎస్ కుమారుడు.. నూతన పెళ్లి జంటలు.. సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి మాజీ సభ్యులు. ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు.. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఎన్ఎస్జి. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంటలీశుబాబు.. డాత సాయికుమార్ పాటు పాతికేయులు.. స్పెషల్ ప్రొటెక్షన్ ఫోర్స్ పోలీసులు తోపాటు అనేకమందిని బంధిలుగా చేసి విచారణ జరిపి అనంతరం అందరికీ సింహాచలాధుని దర్శన భాగ్యం కల్పించి ఆశీర్వాదించారు...

ప్రస్తుతం ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) అన్ని రంగాలను ప్రభావితం చేస్తున్నది. వినోదరంగంలో కృత్రిమ మేధ వినియోగం బాగా పెరిగిపోతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో తొలి తెలుగు ఏవ ఫిల్మ్గా 'అంబం రివెంజ్' ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. మహాభారతంలోని శక్తివంతమైన అంబ పాత్రను ఆధారంగా చేసుకొని ఈ పౌరాణిక కథాంశాన్ని తెరకెక్కించామని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం అత్యధునిక ఏవ టూల్స్ వినియోగించామని, విజువల్స్ తో పాటు పాత్రల రూపకల్పన, ట్రీన్స్ మే అంశాల్లో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకున్నామని చిత్ర క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ జయవర్ధన్ మాడి తెలిపారు. పౌరాణిక కథను ఆధునిక సాంకేతిక హంగులతో ప్రయోగాత్మకంగా తెరకెక్కించామని నిర్మాత శ్రీకాంత్ రెడ్డి కుందూరు పేర్కొన్నారు.



వీరభద్రుడి విశ్వరూపం

తమిళ అగ్ర హీరో సూర్య తాజా తమిళ చిత్రం 'కరుప్ప' తెలుగులో 'వీరభద్రుడు' పేరుతో విడుదల కానుంది. ఆర్డీ బాలాజీ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని డ్రీమ్ వారియర్స్ పిక్చర్స్ పతాకంపై ప్రకాష్ బాబు, ఎన్.ఆర్.ప్రభు నిర్మిస్తున్నారు. మే 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. శుక్రవారం తెలుగు టైటిల్ అనౌన్స్ మెంట్ తో పాటు కొత్త పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. ఇందులో సూర్య భారీ ఖడ్గాన్ని చేతపట్టుకొని పవర్ ఫుల్ లుక్ లో కనిపిస్తున్నారు. పేదల పక్షాన పోరాడి వారికి అండగా నిలబడే న్యాయవాదిగా ఈ సినిమాలో సూర్య కనిపించనున్నారు. సామాజిక, ఆధ్యాత్మిక అంశాల కలబోతగా యాక్షన్ థ్రిల్లర్ గా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. వీరభద్రుడిగా సూర్య విశ్వరూపం ప్రేక్షకులకు గూజ్ బంప్స్ తెప్పిస్తుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: సాయిఅభ్యంకర్, రచన-దర్శకత్వం: ఆర్డీ బాలాజీ.



అదో గొప్ప సృజనాత్మక అనుభవం

గడిచిన నెలంతా తనకు మిశ్రమానుభూతుల్ని అందించినందుకు సోషల్ మీడియా వేదికగా గత నెల అనుభవాలను నెమరువేసుకున్నది మలయాళ మందారం మాళవికా మోహన్. 'త్యాగరాజన్ కుమారరాజు దర్శకత్వంలో నేను నటిస్తున్న 'పాకెట్ నల్' సినిమా ఘాటింగ్ గత నెలలోనే మొదలైంది. కోలీవుడ్ లోని అత్యుత్తమ దర్శకుల్లో త్యాగరాజన్ ఒకరని నిస్సందేహంగా చెప్పగలను. ఆయన దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'సూపర్ డీలక్స్' చిత్రమంటే నాకెంతో ఇష్టం. ఇప్పుడు ఆయనతోనే పనిచేస్తున్నాను. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో నటిగా నన్ను నేను మలచుకోవడం ఓ గొప్ప సృజనాత్మక అనుభవం. అలాగే.. ఘాటింగ్ లో భాగంగా నెల రోజుల పాటు చెన్నైలోనే ఉన్నా. అంతకాలం ఇంటికి దూరంగా ఉండటం భారంగా అనిపించింది. రోజంతా ఘాట్ లో పాల్గొని, రూమ్ కి వెళితే ఒక్కడాన్నీ లోన్ గా ఫీలయ్యేదాన్ని అప్పుడప్పుడు నాకోసం ఇంట్లోవాళ్లు వచ్చేవారు. అప్పుడు మాత్రం రిలీఫ్ అనిపించేది. ఘాటింగ్ పుణ్యమా అని మహాబలిపురం దేవాలయాలను సందర్శించా. తమిళనాడు వుడ్స్ ని ఇష్టంగా ఆరగించా. కొన్ని రోజుల క్రితమే ముంబైలోని మా ఇంటికి చేరా' అంటూ రాసుకొచ్చింది మాళవికా మోహన్.



'పెద్ది' రిలీజ్ పై వచ్చిన క్లారిటీ.. ఏప్రిల్ 30కే గ్రాండ్ ఎంట్రీ!

మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ నటిస్తున్న భారీ రూల్ స్పోర్ట్స్ డ్రామా 'పెద్ది'పై రోజురోజుకూ అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. 'రంగస్థలం' తర్వాత పూర్తిస్థాయి గ్రామీణ నేపథ్యంలో చరణ్ నటిస్తున్న చిత్రం కావడంతో అభిమానులు ఈ సినిమాను ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇటీవల శ్రీరామనవమి సందర్భంగా విడుదలైన 'పహిల్యాన్' డింప్స్ సోషల్ మీడియాలో సెన్సేషన్ సృష్టించింది. చరణ్ మాస్ లుక్, ఆయన నటన మెగా అభిమానులను ఫుల్ జోష్ లోకి తీసుకెళ్లింది. ఈ సినిమాతో బాక్సాఫీస్ రికార్డులు తిరగరాయడం ఖాయమని ఫ్యాన్స్ నమ్మకం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే గత కొన్ని రోజులుగా ఈ సినిమా రిలీజ్ పై అనేక అనుమానాలు వ్యక్తమయ్యాయి. మొదటగా అనుకున్నట్టుగా ఏప్రిల్ 30న విడుదల కాకుండా జూన్ కు వాయిదా పడుతుందని ఫిలింనగర్ వర్గాల్లో ప్రచారం జరిగింది. హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా విడుదల చేసిన పోస్టర్ లో రిలీజ్ డేట్ ప్రస్తావించకపోవడం కూడా ఈ వార్తలకు మరింత బలం చేకూర్చింది. ఇంకా సినిమా ఘాటింగ్ పూర్తి కావడానికి సుమారు 20 రోజులు ఉందని, ఒక ఐటెం సాంగ్ పెండింగ్ లో ఉందని, పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ సమయానికి పూర్తవుతుందా అనే సందేహాలు కూడా వ్యక్తమయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో రామ్ చరణ్ స్వయంగా క్లారిటీ ఇచ్చారు. 'రాకాస్' సినిమా ప్రమోషన్ లో పాల్గొన్న ఆయన, 'పెద్ది' వాయిదా పడటం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఫ్లాన్ ప్రకారం సినిమా ఏప్రిల్ 30నే థియేటర్ లోకి వస్తుందని బలమైన సంకేతాలు ఇచ్చారు. ఇప్పటికే చిత్ర యూనిట్ వేగంగా పనులు పూర్తి చేస్తోంది. మిగిలిన ఘాటింగ్ ను, ముఖ్యంగా ఐటెం సాంగ్ ను, కేవలం వారం రోజుల్లో ముగించి ఫైనల్ అవుట్ పుట్ సిద్ధం చేయడానికి మేకర్స్ కృషి చేస్తున్నారు. ఇక రిలీజ్ పై వస్తున్న రూమర్లు కేవలం పుకార్లేనని డిస్ట్రిబ్యూటర్ల సమాచారం చెబుతోంది. ముఖ్యంగా ఓవర్సీస్



మార్కెట్ లో ఇప్పటికే ప్రమోషన్స్ ప్రారంభమయ్యాయి. విశ్వసనీయ వర్గాల ప్రకారం, ఏప్రిల్ 8 నుంచి ఓవర్సీస్ అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ ప్రారంభం కానున్నాయి. దీంతో ఏప్రిల్ 30 రిలీజ్ దాదాపు ఖాయం అయిందని సినీ వర్గాలు అంటున్నాయి. భారీ బడ్జెట్ తో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో బాలీవుడ్ నటి జాన్వీ కపూర్ 'అచ్చయ్యమ్మ' పాత్రలో కనిపించనుండగా, కన్నడ స్టార్ శివరాజ్ కుమార్ 'గొర్నాయుడు'గా, బాలీవుడ్ నటుడు దివ్యేంద్రు శర్మ 'రాంబుజ్జి'గా నటిస్తున్నారు. అలాగే జగపతి బాబు 'అప్పలసూరి' పాత్రలో కీలకంగా కనిపించనున్నారు. వీరితో పాటు టోమన్ ఇరాని, సత్య తదితరులు ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు సంగీతాన్ని ఆస్కార్ విజేత రెహమాన్ అందిస్తున్నారు. వృద్ధి సినిమాస్, మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ బ్యానర్లపై అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా ఈ చిత్రం రూపొందుతోంది.