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

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

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 19 | సంచిక: 305 | శనివారం | 2-5-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

పిఠాపురంలో జోరుగా అభివృద్ధి పనులు

-పవన్‌కల్యాణ్ కృషితో మారుతున్న నియోజకవర్గ రూపురేఖలు -వెల్లడించిన ఉప ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయ వర్గాలు

అమరావతి: ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న కాకినాడ జిల్లా పిఠాపురం నియోజకవర్గ రూపురేఖలు వేగంగా మారుతున్నాయని ఉప ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. ఎన్డీయే ప్రభుత్వ హయాంలో ఇక్కడ మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, విద్య, వైద్యం, ఆధ్యాత్మిక, పారిశ్రామికాభివృద్ధిపై రూ.వందల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారని పేర్కొంది. 'అమృత్‌భారత్ పథకంలో రూ.37.25 కోట్ల నిధులతో పిఠాపురం రైల్వేస్టేషన్‌ను ఆధునికీకరిస్తున్నారు. ఆర్టీసీ బస్టాండులో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టారు. పిఠాపురం మున్సిపాలిటీని సెలక్షన్ గ్రేడ్ స్థాయికి, గొల్లప్రోలు నగర పంచాయతీని గ్రేడ్-3 మున్సిపాలిటీగా మార్చారు. అధిక నిధులు పొందేందుకు ఈ నిర్ణయాలు ఆస్కారం కల్పిస్తున్నాయి. ఉప్పాడ తీరంలో సముద్రకోత నివారణకు రూ.323 కోట్ల వ్యయంతో త్వరలో రక్షణ గోడ నిర్మాణ పనులు ప్రారంభం కానున్నాయి. పిఠాపురం కమ్యూనిటీ ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని 100 పడకల ఏరియా ఆసుపత్రిగా మార్పు చేయించి, రూ.34 కోట్ల వ్యయంతో అధునాతన వసతులు కల్పిస్తున్నారు' అని వెల్లడించింది. 'పవన్ కల్యాణ్ ఒక్క కాకినాడ జిల్లాలోనే రూ.800 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో రహదారి పనులకు అవకాశం కల్పించారు.

నియోజకవర్గంలో నిర్మాణం పూర్తయిన ఓ రోడ్డు

పిఠాపురం నియోజకవర్గంలో రూ.234 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 409 రోడ్ల పనులు కొనసాగుతున్నాయి. జలజీవన్ మిషన్ కింద నియోజకవర్గంలో రూ.376 కోట్లు వ్యయం చేస్తున్నారు. తీవ్ర నీటిఎద్దడి ఎదుర్కొంటున్న ఏడు గ్రామాల్లో ప్రత్యేకంగా రూ.17.67 కోట్లు ఖర్చుచేస్తున్నారు. ఎంఎస్ఎంఈ పార్కు, ఫ్లాటెడ్ ఫ్యాక్టరీ కాంప్లెక్సు పనుల కోసం రూ.9.60 కోట్లు మంజూరయ్యాయి. ఉద్యోగమేళాలు నిర్వహించి 487 మందికి ఉపాధి కల్పించారు. స్కిల్‌హబ్‌ను ఏర్పాటు చేసి, యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ ఇస్తున్నారు. రూ.కోటితో ఇండోర్ స్టేడియాన్ని ఆధునికీకరిస్తున్నారు. ఉప్పాడలో ప్రతిష్ఠాత్మక స్టేట్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హోటల్ మేనేజ్‌మెంట్ ఏర్పాటుచేస్తున్నారు. నియోజకవర్గాన్ని పారిశ్రామికహబ్‌గా మార్చాలనే సంకల్పంతో ఉప ముఖ్యమంత్రి 18 నెలల్లో దాదాపు రూ.34,853 కోట్ల పెట్టుబడులను తీసుకొచ్చారు. వీటితో 5వేల మందికి ఉపాధి లభించనుంది. గ్రీన్ అల్యూమినియం స్మెల్టర్ ఫ్యాక్టరీ ఏర్పాటుకానుంది. రూ.20 కోట్ల నిధులతో నియోజకవర్గంలోని 19 ప్రధాన దేవాలయాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నారు' అని వివరించింది.

గ్రామాల్లో నేత్ర వైద్య సేవలు అభినందనీయం

-గుడ్లవల్లేరులో ఎల్వీ ప్రసాద్ ఐకేర్ సెంటర్‌ను ప్రారంభించిన సీఎం చంద్రబాబు

గుడివాడ: లాభాపేక్ష లేకుండా ఏపీ, తెలంగాణ, కర్ణాటక, ఒడిశా రాష్ట్రాల్లో నేత్రవైద్య సేవలు అందిస్తున్న ఎల్వీ ప్రసాద్ నేత్ర వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ గుడ్లవల్లేరు లాంటి గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనూ సేవలు ప్రారంభించడం అభినందనీయమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. కృష్ణా జిల్లా గుడ్లవల్లేరులోని పెంజంద్ర రోడ్డులో జాస్తి సుబ్బారావు, పోలవరపు సత్యనారాయణ మెమోరియల్ ఎల్వీ ప్రసాద్ నేత్రవైద్య విజ్ఞాన సంస్థ ఐకేర్ సెంటర్‌ను ఆయన వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, ఎల్వీ ప్రసాద్ నేత్రవైద్య విజ్ఞాన సంస్థ వ్యవస్థాపక ఛైర్మన్ జీఎన్ రావుతో కలిసి శుక్రవారం ప్రారంభించారు. సమాజానికి ఎంతో కొంత తిరిగి ఇవ్వాలనే సంకల్పంతో సువెన్ లైఫ్ సైన్సెస్ సంస్థ ఛైర్మన్ జాస్తి వెంకట్ ఈ ఐకేర్ సెంటర్‌ను నిర్మించడం అభినందనీయమన్నారు. ఈ సంవత్సరం 4 లక్షల క్యాటరాక్ట్ సర్జరీలు లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ముందుకెళుతోందని చెప్పారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి పాఠశాలలో విద్యార్థులకు నేత్ర వైద్య పరీక్షలు చేస్తామన్నారు. ఐకేర్ సెంటర్‌లో చంద్రబాబు నేత్రవైద్య పరీక్ష చేయించుకున్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీ బాలశౌరి, ఎమ్మెల్యే వెనిగండ్ల రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అక్రమార్కులపై పదునెక్కిన ఈడీ కొరడా

-ప్రధాని మోదీ జమానాలో దర్యాప్తు సంస్థ పరుగులు -జప్తులు, అరెస్టులు, కేసుల నమోదులో భారీ పెరుగుదల

దిల్లీ: ఊసరవెల్లిలా రంగులు మారుస్తోన్న ఆర్థిక నేరగాళ్లను కట్టడి చేయడంలో గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) దూకుడు పెంచింది. ఆధునిక సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకోవడం ద్వారా సైబర్ మోసాలపై నిఘానూ ఈ దర్యాప్తు సంస్థ తీవ్రతరం చేసింది. సంస్థ 70 వ్యవస్థాపక దినోత్సవం సందర్భంగా విడుదల చేసిన 2025-26 వార్షిక నివేదికలోని గణాంకాలు పలు ఆసక్తికరమైన విశేషాలను వెల్లడించింది. ప్రధాని మోదీ పాలనలో ఈడీ పనితీరులో చురుకుదనం, కరకుదనం విస్పష్టమవుతోంది. మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్‌సింగ్ పాలనా కాలంతో పోలిస్తే మోదీ పాలనలోని మొదటి పదేళ్లలో ఎఫ్ఐఆర్ (ఈసీఐఆర్) నమోదులు, అరెస్టులు, జప్తులు, ఛార్జిషీట్ల దాఖలు, దోషులకు శిక్షలు గణనీయంగా పెరిగాయని తెలుస్తోంది. గత యూపీఏ పాలన(2005-14)తో పోలిస్తే ప్రధాని మోదీ హయాం(2014-24)లో ఏడాదికి సగటున కేసుల నమోదు 144%, జప్తులు 494%, జప్తుచేసిన ఆస్తుల విలువ 1977%, అరెస్టులు 3,900%, ఛార్జిషీట్ల దాఖలు 1,366%, అనుబంధ ఛార్జిషీట్ల దాఖలు 1,800%, సోదాలు 7,900% పెరిగాయి. నేర నిరూపణ జరిగి శిక్షలు పడిన వ్యక్తుల సంఖ్య, మనీలాండరింగ్ నిరోధక చట్టం కింద జప్తు మొత్తం గత యూపీఏ పాలనలో జీరోకి పరిమితం కాగా, మోదీ హయాంలో అది గణనీయంగా పెరిగింది. ఆర్థిక మోసాలకు గురైన బాధితులకు గతంలో పైసా కూడా తిరిగి చెల్లించలేదు. ప్రధాని మోదీ పాలనలో ఇప్పటి వరకూ రూ.63వేల కోట్లు చెల్లించారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి నిర్దిష్ట గడువులోగా దర్యాప్తు పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు ఈడీ వెల్లడించింది. అన్ని కొలమానాల్లోనూ 2024-25, 2025-26లో గరిష్ఠ పనితీరును కనబరిచినట్లు పేర్కొంది. 2024-25తో పోలిస్తే 2025-26లో కేసుల నమోదు సంఖ్య 39% పెరిగింది. గత రెండేళ్లలో సగటున 900 కేసులు నమోదయ్యాయని, 2014-15 నుంచి 2023-24 మధ్య పదేళ్లతో పోలిస్తే ఈ సంఖ్య దాదాపు రెట్టింపు అని తెలిపింది. ఇదే సమయంలో ప్రాసిక్యూషన్ ఫిర్యాదులు సగటున 600 దాఖలు చేశామని, అంతముందు పదేళ్లలో యేటా సగటున దాఖలైన 130తో పోలిస్తే ఇది నాలుగురెట్లు అధికమని ఈడీ వెల్లడించింది. ప్రస్తుతం కేసుల దర్యాప్తులో డేటా అనలిటిక్స్, అడ్వాన్స్‌డ్ సైబర్ ఫోరెన్సిక్ టూల్స్ ఉపయోగిస్తున్నట్లు ఈడీ వెల్లడించింది. సోదాలతో పాటు, వివిధ డేటాబేస్‌ల నుంచి వచ్చే ఆర్థిక నిఘా సమాచారాన్ని, కార్పొరేట్, వ్యక్తిగత ఆస్తుల రికార్డులను రియల్‌టైమ్‌లో విశ్లేషించడం వల్ల ఆధారాలు సంపాదించడం సులభమవుతోందని పేర్కొంది. ఈడీ కేసుల్లో శిక్షల శాతం 94% దాకా ఉందని, ప్రస్తుతం ట్రయల్ కోర్టుల ముందు పెండింగ్‌లో ఉన్న 2,400 కేసుల్లో నిందితులందరికీ శిక్షపడుతుందని బలంగా విశ్వసిస్తున్నట్లు సంస్థ డైరెక్టర్ రాహుల్ నవీన్ పేర్కొన్నారు.

2028 నాటికి అమరావతిలో బసవతారకం ఆసుపత్రి

-నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించిన నందమూరి బాలకృష్ణ

తుళ్లూరు: తన తల్లి బసవతారకం పేరుపై ఏర్పాటుచేస్తున్న క్యాన్సర్ ఆసుపత్రుల ద్వారా పేద, ధనిక తేడా లేకుండా అందిస్తున్న అత్యాధునిక వైద్యసేవలను మరింత విస్తృతం చేస్తామని బసవతారకం ఇండో అమెరికన్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ అండ్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఛైర్మన్, హిందూపురం ఎమ్మెల్యే నందమూరి బాలకృష్ణ పేర్కొన్నారు. రాజధాని అమరావతిలో బసవతారకం క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి నిర్మాణ పనులను ఆయన ప్రారంభించారు. తుళ్లూరు, అనంతవరం మధ్య ప్రభుత్వం కేటాయించిన స్థలంలో భూమిపూజ చేశారు. బాలకృష్ణ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. 'అమరావతిలో ప్రభుత్వం కేటాయించిన 21 ఎకరాల్లో.. జీ౦9 అంతస్తులతో ఆసుపత్రి భవన నిర్మాణం చేపడతాం. 2028 నాటికి సుమారు రూ.700 కోట్లతో 500 పడకల సామర్థ్యంతో మొదటిదశ పూర్తిచేస్తాం. హైదరాబాద్‌లో బసవతారకం ఆసుపత్రి స్థాపించి 25 ఏళ్లు పూర్తయింది. ఆ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని జూన్ 22న భారీ కార్యక్రమం నిర్వహించబోతున్నాం. నాకున్న పెద్దఆస్తి నా అభిమానులే. హైదరాబాద్‌లోని బసవతారకం ఆసుపత్రి నిర్మాణానికి తొలిగా నా అభిమాని కర్నూలుకు చెందిన మోతీలాల్ రూ.10వేల విరాళం అందించారు. మరో 20 ఏళ్లు నా నటజీవితాన్ని కొనసాగిస్తా' అని వెల్లడించారు. 'చంద్రబాబు సారథ్యంలో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో అమరావతి నిర్మాణం కొనసాగుతోంది. ఇది ఆంధ్రులకు గర్వకారణం' అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బసవతారకం ఆసుపత్రి మెంబర్ జేఎస్ఆర్ ప్రసాద్, రావి శ్రీనివాసరావు, సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరరావు, బొర్రా రామకృష్ణ, అమరావతి ఐకాస కన్వీనర్ పువ్వాడ సుధాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏయూలో అత్యాధునిక పరిశోధన, పరీక్ష కేంద్రం ప్రారంభం

-కేంద్ర భూవిజ్ఞానశాఖ కార్యదర్శి రవిచంద్రన్

విశాఖపట్నం: మరింత లోతైన, కచ్చితమైన సమాచారం నిమిత్తం ఏయూ కేంద్రంగా తీర ప్రాంత వాతావరణ పరిశోధన, పరీక్ష కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు కేంద్ర భూవిజ్ఞాన శాఖ కార్యదర్శి రవిచంద్రన్ తెలిపారు. ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ట్రాపికల్ మెటియరాలజీ (ఐఐటీఎం-పుణె) ఆధ్వర్యంలో ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం (ఏయూ)లో 'ఓపెన్ ఫీల్డ్ అబ్జర్వేటరీ ఆఫ్ కోస్టల్ అట్మాస్ఫియరిక్ రీసెర్చ్ టెస్ట్ బెడ్ (సి-కార్ట్)'ను వీసీ రాజశేఖర్‌తో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. 'ఈ పరీక్ష కేంద్రం ద్వారా వచ్చే సమాచారాన్ని సాంకేతికంగా పరిశోధించి మెరుగైన వాతావరణ సమాచారం అందించేందుకు వీలవుతుంది. ఏయూ వాతావరణ విభాగానికి ఐఐటీఎం ద్వారా పరిశోధనా నైపుణ్యం తోడవ్వడం గర్వకారణం. భవిష్యత్తులో ఈ భాగస్వామ్యం మరిన్ని గొప్ప ఆవిష్కరణలకు నాంది పలుకుతుంది' అని పేర్కొన్నారు. ఐఐటీఎం సంచాలకుడు డాక్టర్ సూర్యచంద్రరావు మాట్లాడుతూ.. 'ఆధునిక శాస్త్ర, సాంకేతికతతో వాతావరణాన్ని ముందుగానే అంచనా వేయడం, ప్రభావాలను తగ్గించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. ఇక్కడ ఏర్పాటు చేసిన పరికరాలు వాతావరణ పరిస్థితులను మరింత కచ్చితంగా అంచనా వేసేందుకు సహాయ పడతాయి. తుపాన్ల తీవ్రత అంచనా వేయడం మెరుగవ్వడంతో పాటు మత్స్యకారులు, రైతులు, విపత్తు నిర్వహణ సంస్థలకు ముందస్తు హెచ్చరికలివ్వడం సులువవుతుంది' అని అన్నారు. ఏయూ వీసీ ఆచార్య జీపీ రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ.. ఇప్పటికే రూ.60 కోట్ల విలువైన పరికరాలు సమకూరాయని, ప్రాజెక్టు వేగంగా ముందుకు సాగుతోందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏయూ సైన్స్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ఆచార్య ఎం.వి.ఆర్.రాజు, ఐఐటీఎం ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ పద్మకుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెవెన్యూ వ్యవహారాల్లో వేగం... భూ సంరక్షణకు ప్రాధాన్యం...

-విశాఖ, భీమిలి డివిజన్ల రెవెన్యూ కాన్ఫరెన్స్‌ల్లో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ -రెవెన్యూ అధికారులు సిబ్బంది బృంద స్ఫూర్తితో పని చేయాలని హితవు

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో రెవెన్యూ వ్యవహారాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ.. భూ సంరక్షణకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో నిర్వహించిన విశాఖ, భీమిలి డివిజన్ రెవెన్యూ కాన్ఫరెన్స్‌ల్లో ఆయన పలు కీలక అంశాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. కోస్టల్ కారిడార్ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి సాంకేతిక ప్రక్రియలను వేగవంతం చేయాలని, స్పష్టమైన కార్యాచరణ ప్రణాళికతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. పర్యాటక రంగంలో మరింత అభివృద్ధి చేయడానికి, కొత్త ప్రాజెక్టులు తీసుకురావడానికి ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. రీ అలైన్మెంటు ప్రక్రియ పూర్తయిన వెంటనే మెట్రో రైలు ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన భూసేకరణ అంశాన్ని, ఇతర పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. జిల్లాలో ప్రభుత్వ భూముల సంరక్షణకు అత్యున్నత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, ముఖ్యంగా చిన్నచిన్న భూభాగాల ఆక్రమణలను అరికట్టి వాటిని రక్షించే చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. విశాఖ అభివృద్ధిలో రెవెన్యూ విభాగం కీలక పాత్ర పోషించాలని పేర్కొన్నారు. అసైన్‌మెంట్ భూముల సమస్యలను సమగ్రంగా పరిశీలించి పరిష్కరించాలని, భూవివాదాలను త్వరితగతిన పరిష్కరించే చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. భూ రికార్డులను సమగ్రంగా నిర్వహించడంతో పాటు ప్రజలకు నేరుగా అందుబాటులో ఉండాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రెవెన్యూ ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసి, ప్రజల నుంచి ఫీడ్‌బ్యాక్ సేకరించి సమస్యలను వేగంగా పరిష్కరించాలన్నారు. ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. రైల్వే ప్రాజెక్టుల కోసం భూసేకరణ పనులను వేగవంతం చేసి, పరిహారం చెల్లింపులకు సంబంధించిన సమస్యలను తక్షణం పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. అక్రమ ఆక్రమణల నియంత్రణ, రెగ్యులరైజేషన్ అంశాలను నిబంధనల ప్రకారం చేపట్టాలని చెప్పారు. కింది స్థాయి నుంచి పైస్థాయి వరకు ఎవరైనా ఎప్పుడైనా తనని సంప్రదించవచ్చని, ఎలాంటి అపాయింట్మెంట్లు అవసరం లేదని, క్షేత్రస్థాయిలో ఏం జరిగినా తన దృష్టికి నేరుగా తీసుకురావొచ్చని సమావేశంలో భాగంగా కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఆర్డీవోలు శేషశైలజ, సంగీత్ మాథుర్, పలువురు స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్లు, తహశీల్దార్లు, డీటీలు, సంబంధిత విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

విద్యారంగం మరింత శోభిల్లుతుంది

దేశాభివృద్ధి వేగవంతం కావాలంటే స్థానికంగా ఉన్నత విద్యావంతుల సంఖ్య పెరగాలి. ఇండియాలో పాఠశాల చదువులపైనే ప్రభుత్వాలు ఎక్కువగా శ్రద్ధ వహిస్తున్నాయి. ఉన్నత విద్యలో మాత్రం ప్రవేశాలు తక్కువగా ఉంటున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కేరళ ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం ఆసక్తికరం. రాజ్యాంగం ప్రకారం ప్రాథమిక విద్యను అందించడం ప్రభుత్వాల కనీస బాధ్యత. అయినా, అవి నూరుశాతం దాన్ని నిర్వర్తించడం లేదు. స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించిన తొలి రోజుల్లో పాఠశాల విద్య ఎక్కువగా ప్రభుత్వాల నిర్వహణలోనే సాగేది. నేడు ఈ విభాగంలో ప్రైవేటు భాగస్వామ్యం దాదాపు 40శాతం వరకు ఉంది. ప్రభుత్వాలు తమ బాధ్యత నుంచి వైదొలుగుతున్నట్లుగా భావించాలి. అయినప్పటికీ కర్ణాటక, కేరళ వంటి రాష్ట్రాలు ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో దాదాపు 25శాతం సీట్లను బడుగు, బలహీన వర్గాల బాలబాలికలకు కేటాయించేలా చర్యలు చేపట్టాయి. ఆ సీట్లలో చేరిన విద్యార్థుల ఫీజు, ఇతర ఖర్చులను ప్రభుత్వాలే భరిస్తున్నాయి. అందువల్లే అన్నిస్థాయుల పాఠశాల విద్యలో ప్రవేశాల శాతం ఆ రాష్ట్రాల్లో ఎక్కువగా ఉంది. దానివల్ల కేరళ వంటి చోట్ల అక్షరాస్యత బాగా పెరిగింది. డ్రాప్‌అవుట్ల రేట్లూ తగ్గాయి. దేశ జీడీపీలో విద్యకు కనీసం ఆరు శాతం కేటాయించాలని కొఠారి కమిషన్ 1966లోనే సూచిస్తే, నేటికీ అది 4.6శాతం లోపే ఉంటోంది. అయితే, కొన్ని రాష్ట్రాలు కాస్త ఎక్కువగానే వ్యయం చేస్తున్నాయి. ఇలా వెచ్చించే నిధుల్లో కేంద్రం, రాష్ట్రాలు 80శాతాన్ని పాఠశాల విద్యపై, మిగిలిన సొమ్మును ఉన్నత విద్య, దూరవిద్య, వయోజన విద్య వంటి వాటిపై ఖర్చు చేస్తున్నాయి. ఉన్నత విద్యకు సంబంధించి నిధుల కొరత స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పటి నుంచి కొనసాగుతోంది. 1947లో 17 విశ్వవిద్యాలయాలు, 636 కళాశాలలు 2.38 లక్షల విద్యార్థులకు విద్యను బోధించేవి. ప్రస్తుతం పదమూడు వందలకు పైగా వర్సిటీలు, యాభై వేల కాలేజీలు పనిచేస్తున్నాయి. విద్యార్థుల సంఖ్య దాదాపు నాలుగున్నర కోట్లకు చేరింది. అయినప్పటికీ ఉన్నత విద్యలో స్థూల ప్రవేశాల నిష్పత్తి (జీఈఆర్) 28.4శాతంగానే ఉంది. దీన్ని 2035 నాటికి 50శాతానికి చేర్చాలని జాతీయ విద్యావిధానం-2020 నిర్దేశించింది. మిగిలిన దశాబ్ద కాలంలో ఇంతటి బృహత్తర లక్ష్యాన్ని చేరగలమా అన్నది సందేహమే. మరోవైపు జీఈఆర్ విషయంలో తెలుగు రాష్ట్రాలు మంచి ఫలితాలు సాధించాయి. తెలంగాణలో జీఆర్‌ఈ 40శాతం అయితే, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అది 36.5 శాతంగా ఉంది. కేరళలో అది 41.3శాతం. ఉన్నత విద్యకు మరింత ఊతమిచ్చేందుకు కేరళ ప్రభుత్వం 2026-27 బడ్జెట్లో వినూత్న ప్రతిపాదన చేసింది. ప్రభుత్వ, ఎయిడెడ్ కళాశాలల్లో ఆర్ట్స్, సైన్స్ కోర్సుల్లో చేరే విద్యార్థులకు ట్యూషన్ ఫీజును ఎత్తివేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ పథకాన్ని రాబోయే విద్యాసంవత్సరం నుంచి ప్రారంభించాలని నిర్ణయించింది. ఇప్పటికే కేరళ ప్రభుత్వం పాఠశాల స్థాయిలో ఒకటి నుంచి 12 తరగతుల వరకు పూర్తిగా ఉచిత విద్యను అందిస్తోంది. ఒకటి నుంచి 12వ తరగతి విద్యార్థులందరికీ ఉచిత బీమా సౌకర్యాన్ని కల్పించాలని కేరళ ప్రభుత్వం మరొక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇది మిగతా రాష్ట్రాలకూ ఆదర్శనీయం. పాఠశాల, ఉన్నత విద్యలో ప్రవేశాలను పెంచడానికి, డ్రాప్ అవుట్లను తగ్గించడానికి, చదువుల నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి, మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేక పథకాలను అమలు చేస్తూనే ఉన్నాయి. కేంద్రం స్థాయిలో కేంద్రీయ, నవోదయ విద్యాలయాలు, పీఎంశ్రీ పాఠశాలలు పనిచేస్తున్నాయి. రాష్ట్రాల స్థాయిలో రెసిడెన్షియల్ సంస్థలు ఏర్పాటవుతున్నాయి. ఏపీ, తెలంగాణల్లో ఇవి ఇప్పటికే విజయవంతంగా సాగుతున్నాయి. కర్ణాటక ప్రభుత్వం 800 ప్రభుత్వ బడులను ఉన్నతీకరించడానికి నడుం కట్టింది. వాటిలో ప్రీ ప్రైమరీ నుంచి ఇంటర్ వరకు ఉచిత విద్యను బోధిస్తారు. కొన్ని ఎంపిక చేసిన ప్రాంతాల్లో డిగ్రీస్థాయి రెసిడెన్షియల్ కళాశాలలను స్థాపించాలని కర్ణాటక నిర్ణయించింది. డిగ్రీ, పాలిటెక్నిక్ కాలేజీలు కొన్నింటిని 'సెంటర్స్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్'గా తీర్చిదిద్దడం, ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో చదివి ఉన్నత విద్యలో చేరే విద్యార్థులకు ఉపకార వేతనాలు అందించడం వంటివి ఎన్నదగినవే. ప్రత్యేకించి మైనారిటీలు, ఎస్సీ ఎస్టీలకు నాణ్యమైన చదువులు చెప్పించేందుకు కర్ణాటక ప్రభుత్వం చేపట్టిన 'మొరార్జీ దేశాయ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్' పథకం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తోంది. బిహార్, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్, రాజస్థాన్ వంటి రాష్ట్రాలూ వినూత్న పథకాలు చేపట్టి విద్యారంగాన్ని బలోపేతం చేయడానికి పాటుపడుతున్నాయి. ఆయా రాష్ట్రాల్లో అమలవుతున్న మేలిమి కార్యక్రమాలను అందరూ అందిపుచ్చుకుని ముందుకు సాగితే దేశంలో విద్యారంగం మరింత శోభిల్లుతుంది.

డిజిటల్ సాంకేతికతతో సత్వర న్యాయం: సీజేఐ

గ్యాంగ్‌టక్: న్యాయ సాధన ప్రక్రియలకు సాంకేతికతను జోడించడం వల్ల భౌగోళిక దూరాభారాలు, న్యాయం కోసం అధికంగా డబ్బు వెచ్చించాల్సిన అగత్యం తొలగిపోతాయని, సత్వరం న్యాయం సిద్ధిస్తుందని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ తెలిపారు. 'సాంకేతికత - న్యాయ విద్య'పై రెండు రోజుల జాతీయ సదస్సు ప్రారంభ సమావేశంలో సీజేఐ ప్రసంగించారు. కేసుల కాగితపు రికార్డులు కోర్టుల స్టోర్‌రూమ్‌లలో మగ్గిపోయే దశ నుంచి శక్తిమంతమైన డిజిటల్ వ్యవస్థకు మారుతున్నామని వివరించారు. ఒకప్పుడు కోర్టుకు వెళ్లడమంటే సహనానికి పరీక్షగా ఉండేదని సీజేఐ గుర్తుచేశారు. "హిమాలయ పర్వతాలు ఎంత గంభీరంగా ఉంటాయో, అక్కడ ప్రయాణం కూడా అంత నెమ్మదిగా, అనిశ్చితంగా ఉంటుంది. ఒక దశాబ్దం క్రితం సిక్కిం కక్షిదారుడు న్యాయం కోసం కోర్టుకు వెళ్లాలంటే ఇరుకైన కొండదారుల్లో ప్రతికూల వాతావరణంలో రోజుల తరబడి ప్రయాణించవలసి వచ్చేది. డిజిటల్ సాంకేతికత ఈ అడ్డంకులను తొలగిస్తోంది" అని ఆయన అన్నారు. న్యాయస్థానాలలో ఈ-సేవా కేంద్రాల విస్తరణ కూడా జరగాలని సీజేఐ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీషెల్స్ సుప్రీం కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి రోనీ జేమ్స్ గోవిందన్, శ్రీలంక సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తి మహమ్మద్ ధిలీప్ నవాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్మిక సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం కృషి

-15 నగరాల్లో ఇంటిగ్రేటెడ్ లేబర్ ఎమినిటీస్ సెంటర్లు: మంత్రి వాసంశెట్టి

అమరావతి: స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్ నిర్మాణానికి కార్మికులంతా కలిసి పనిచేయాలని వక్తలు పిలుపునిచ్చారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో టీఎన్‌టీయూసీ ఆధ్వర్యంలో అంతర్జాతీయ కార్మిక దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా కార్మికశాఖ మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్ పాల్గొని, టీఎన్‌టీయూసీ జెండాను ఆవిష్కరించారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ.. 'కార్మికుడు బలపడితే రాష్ట్రం బలపడుతుందనే లక్ష్యంతో సంక్షేమం, నైపుణ్యం, ఉపాధి, ఆరోగ్యం, గౌరవం అనే ఐదు స్తంభాలపై కార్మికరంగాన్ని అభివృద్ధి చేస్తున్నాం. వివాహ కానుక, ప్రసూతి సాయం, సహజ మరణాల సాయం, అంత్యక్రియల ఖర్చులు లాంటి పథకాలను ప్రభుత్వం పునఃప్రారంభించి భరోసా ఇచ్చింది. నైపుణ్యాభివృద్ధిపై ప్రత్యేకదృష్టి పెట్టి.. వేల మంది కార్మికులకు ఆధునిక సాంకేతిక శిక్షణ ఇస్తూ, వారి కుటుంబాలకు ఉపాధి చూపుతోంది. రాష్ట్రంలోని 15 నగరాల్లో ఇంటిగ్రేటెడ్ లేబర్ ఎమినిటీస్ సెంటర్లు ఏర్పాటుచేసి అవసరమైన సౌకర్యాలు ఒకేచోట అందించనున్నాం. కార్మికుల ఆరోగ్య రక్షణ కోసం ప్రివెంటివ్ హెల్త్ స్క్రీనింగ్, సంచార వైద్యసేవలు, డిజిటల్ హెల్త్‌రికార్డులు అమలుచేస్తున్నాం' అని వివరించారు. పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి తెదేపాకు కార్మికులతో అనుబంధం ఉందని ఎమ్మెల్యే నక్కా ఆనంద్‌బాబు తెలిపారు. కార్మిక సంక్షేమం కోసం టీఎన్‌టీయూసీ పనిచేస్తోందని సంస్థ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గొట్టిముక్కల రఘురామరాజు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్సీ అశోక్‌బాబు, బ్రాహ్మణ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ బుచ్చిరాంప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిఎస్ఆర్ నిధులతో శివపురం ఫిష్ సీడ్స్ ఫారం పునరుద్ధరణకు చర్యలు

-రూ.1.99 కోట్లతో ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని ఆదేశం - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: నర్సీపట్నం అర్బన్ పరిధిలోని శివపురం ఫిష్ సీడ్స్ ఫారాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ వాటర్ రిసోర్సెస్ శాఖ సిబ్బందితో కలిసి తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, చాలా కాలంగా వినియోగంలో లేని ఫిష్ సీడ్స్ ఫారాన్ని పునరుద్ధరించడం ద్వారా మత్స్య రంగానికి కొత్త ఊపు తీసుకురావచ్చని తెలిపారు. సి.యస్.ఆర్ నిధుల ద్వారా సుమారు రూ.1.99 కోట్ల వ్యయంతో రేన్యూవేషన్ పనులు చేపట్టేందుకు సమగ్ర ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసి వెంటనే సమర్పించాలని ఫిషరీస్ మరియు వాటర్ రిసోర్సెస్ శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ అమలు ద్వారా స్థానిక మత్స్యకారులకు నాణ్యమైన ఫిష్ సీడ్స్ అందుబాటులోకి రావడంతో పాటు ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయని, జిల్లాలో మత్స్య ఉత్పత్తి వృద్ధికి దోహదపడుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో పని చేసి పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో వి.వి. రమణ, మున్సిపల్ కమిషనర్ జె. సురేంద్ర, తహసీల్దార్ ఎల్. రామారావు, జేడీ ఫిషరీస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెన్సస్-2027 గృహ గణనకు ప్రజల సహకారం అత్యవసరం

-జిల్లా కలెక్టర్, ప్రధాన సెన్సస్ అధికారి ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం: ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న సెన్సస్-2027లో భాగంగా ఫేజ్-1 గృహ గణన కార్యక్రమం ప్రారంభమైందని జిల్లా కలెక్టర్, ప్రధాన సెన్సస్ అధికారి ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం విజయవంతంగా పూర్తి కావాలంటే ప్రజల సహకారం అత్యంత కీలకమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. జిల్లాలోని ప్రతి గృహాన్ని గణకులు సందర్శించి, ప్రభుత్వం ఆమోదించిన 33 ప్రశ్నల ద్వారా గృహాల పరిస్థితులు, సౌకర్యాలపై సమాచారం సేకరిస్తారన్నారు. తాగునీరు, మురుగు పారుదల, మరుగుదొడ్లు, గృహ నిర్మాణం, కుటుంబ సభ్యుల వివరాలు వంటి ముఖ్యమైన అంశాలు నమోదు చేస్తారని వివరించారు. సేకరించిన సమాచారం ఆధారంగా రాబోయే పదేళ్ల అభివృద్ధి ప్రణాళికలు రూపొందుతాయని, అందువల్ల ప్రతి కుటుంబం సరైన, పూర్తి సమాచారాన్ని అందించడం ద్వారా ఈ ప్రక్రియలో భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. ప్రజలు అందించే సమాచారం పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంటుందని, ఇది కేవలం సెన్సస్ అవసరాల కోసమే వినియోగించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అలాగే, ఈ సమాచారం వల్ల ప్రస్తుతం పొందుతున్న ప్రభుత్వ పథకాలపై ఎటువంటి ప్రభావం ఉండదని స్పష్టం చేశారు. గృహ గణనకు సంబంధించి ఎలాంటి సందేహాలు లేదా ఫిర్యాదులు ఉన్నట్లయితే నేషనల్ టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1855కు లేదా కలెక్టర్ కార్యాలయం టోల్ ఫ్రీ నంబర్లు 0891-2590100, 0891-2590102లను సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు. కాబట్టి జిల్లాలోని ప్రజలందరూ గణకులు, సూపర్వైజర్లకు పూర్తి సహకారం అందించి, నిజమైన వివరాలు అందించడం ద్వారా జిల్లా, రాష్ట్ర, దేశ అభివృద్ధికి తోడ్పడాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోరారు.

వాతావరణ సమాచారం అందరికీ అర్థమయ్యేలా 'మౌసమ్ వాణి'

-త్వరలో అందుబాటులోకి ఐఐటీఎం సంచాలకుడు సూర్యచంద్రరావు

విశాఖపట్నం: "వాతావరణ భాష రైతులకు అర్థం కావట్లేదు. స్థానిక భాషల్లో లేకపోవడంతో సమాచారం వారికి వెళ్లట్లేదు. ఈ సమస్య పరిష్కారానికి చాట్‌జీపీటీ తరహా అప్లికేషన్‌ను ఐఐటీఎం రూపొందించింది. దీనికి 'మౌసమ్ వాణి' అని పేరు పెట్టాం" అని ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ట్రాపికల్ మెటియరాలజీ (ఐఐటీఎం-పుణె) సంచాలకుడు సూర్యచంద్రరావు పేర్కొన్నారు. ఏయూలో తీర ప్రాంత వాతావరణ పరిశోధన, పరీక్ష కేంద్ర ప్రారంభోత్సవానికి వచ్చిన ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. 'రెండు, మూడువారాల్లో మౌసమ్ వాణిని ప్రారంభిస్తున్నాం. దీనిని చాట్‌జీపీటీలా వాడొచ్చు. ఫోన్ చేసైనా సమాచారం తెలుసుకోవచ్చు. ఎరువులు వేయడానికి ఇది సరైన సమయమేనా.. వర్షం ఏమైనా పడుతుందా, గొడుగు తీసుకువెళ్లాలా అనే ప్రశ్నలు రైతులు వేస్తే వెంటనే సమాధానం ఇస్తుంది. ఇది వస్తే వాతావరణ సమాచారాన్ని చాట్‌జీపీటీ తరహాలో అందిస్తున్న మొదటి దేశంగా మనం నిలుస్తాం. హిందీ, ఆంగ్ల భాషల్లో మొదట ప్రారంభించి తర్వాత అన్ని ప్రాంతీయ భాషల్లో తీసుకొస్తాం. రుతుపవనాల ప్రభావం దేశంపై ఎలా ఉండొచ్చన్నది ఇప్పుడే చెప్పలేం. జులై, సెప్టెంబరు నెలల్లో వర్షాభావ పరిస్థితులు ఏర్పడొచ్చు' అని చెప్పారు.

పంచాయతీల్లో ప్రకటించిన 5% రాయితీకి భారీ స్పందన

అమరావతి: పంచాయతీల్లో ఆస్తిపన్నుపై ప్రభుత్వం ప్రకటించిన 5% రాయితీపై తొలిరోజు ప్రజల నుంచి భారీ స్పందన వచ్చింది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా రూ.12.66 కోట్లకు పైగా చెల్లించి రూ.4.39 లక్షల మేర రాయితీ వినియోగించుకున్నారు. ఆన్‌లైన్‌లో రూ.3 కోట్లకు పైగా చెల్లింపులు చేశారు. మిగిలిన మొత్తానికి పలు సంస్థలు డీడీలు, చెక్కులు రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ కమిషనర్ కృష్ణతేజను తాడేపల్లిలోని ఆయన కార్యాలయంలో కలిసి అందించారు. పంచాయతీల్లో ఆస్తి పన్ను చెల్లింపులపై రాష్ట్రంలో మొదటిసారి 5% రాయితీ ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. మే 31 లోపు చెల్లించే వారందరికీ రాయితీ వర్తిస్తుందని వెల్లడించింది. ఈ మేరకు ప్రజలతో పాటు తిరుపతి, ఏర్పేడు, శ్రీకాళహస్తి, తొట్టంబేడు తదితర ప్రాంతాల్లో పలు ప్రైవేట్ సంస్థలు ఆస్తిపన్ను చెల్లించి రాయితీ అందిపుచ్చుకున్నాయి. నెలాఖరులోగా ప్రజలు ఆస్తి పన్ను చెల్లించి 5% రాయితీ వినియోగించుకోవాలని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ కమిషనర్ కృష్ణతేజ కోరారు.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కపోతతో 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 సమ్మర్లో చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటువంటి 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 దొరికేటువంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్ని, 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 ఉండేటువంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటువంటి చెడు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యవ్వనంగా 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 వయసు 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, కాళ్ల చర్మం యవ్వనంగా 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 యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్లకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మాయిశ్చరైజర్‌ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్జీవంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్‌స్క్రీన్ 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 శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

టీ – కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్ధకాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్స్కు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేనుపు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు.

రొట్టెలు, చక్కెర..: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్ట్రీలు లేదా తీపి పదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందే నీరసంగా ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి.

ఆయిల్ ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరీ భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాలీఫ్లవర్ పరాటాలు, పకోడాలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి.

మసాలా దినుసులతో స్పైసి ఫుడ్స్..: చాలామంది స్పైసీ వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో స్పైసీ 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 మరియు విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ–ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది..మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్స్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు.ఫైబర్, సమ్మేళనం 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 సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

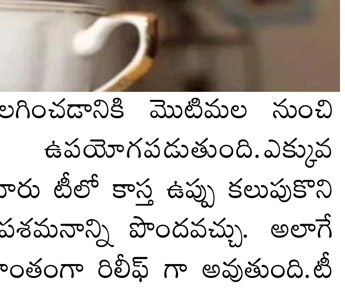
దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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 నిపుణుల 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 ఎలర్జీ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అలర్జీ 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 తాగేటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది..అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటువంటి 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 ఉండేటువంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తినాల్సి 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 ఉపయోగపడుతుందట. 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 ఫ్రిజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు.మనషులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగే 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 సరైనట్టుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తున్నప్పుడు కళ్లల్లో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్స్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ, జీవక్రియ, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడుతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపు, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.

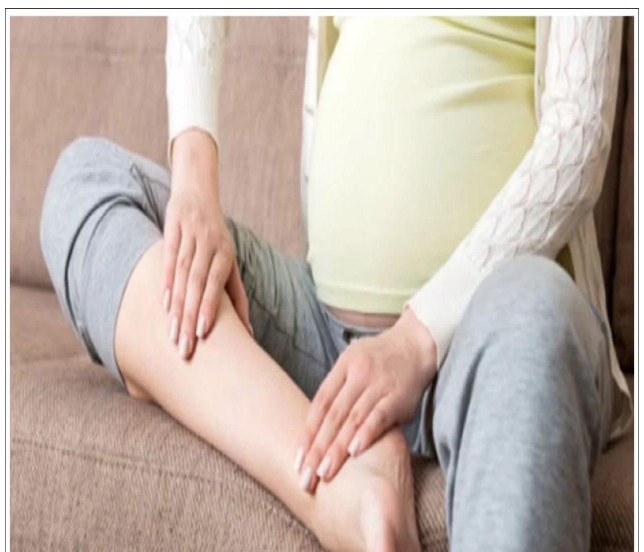
సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది 'మిషన్ అసాధ్యం' లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్‌లో చెమటలు పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కోరుకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజ్‌ల వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్‌ఫుడ్‌గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ డ్రై ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాన్‌లో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్యాస్‌ను ఆపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్‌లో మళ్లీ వేడి చేయాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచి ఈ ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగాలి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని రోజు ప్రారంభంలో తాగడం వల్ల బరువు సులభంగా తగ్గుతుంది.

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

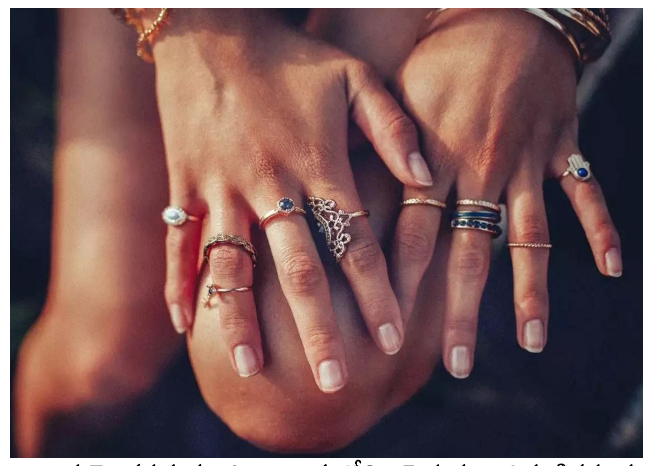
చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికి నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్లు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది- ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్లు తోమకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్- హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ- ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు తోమకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్‌ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి - ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది - తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య నయమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రిస్తున్నప్పుడు తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత ఎంతసేపు నీరు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసిన తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?



గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్లంప్సియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చనే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు- గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెచ్‌సిజి, ప్రోలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి. హిమోగ్లోబిన్ లోపం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల కాళ్లలో వాపు సమస్య మొదలవుతుంది. అయితే, డెలివరీ తర్వాత పాదాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు - గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కూడా కాళ్లలో వాపు వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు. స్థానం మార్చండి. కాళ్ళను చురుకుగా ఉంచుకోండి. మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడి లేదా నడుస్తున్నట్లయితే విరామం తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది.

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

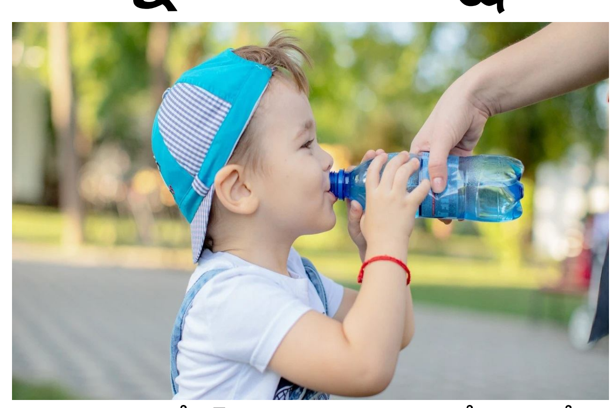


ఉంగరం వేలుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుందట. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే..టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలు ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసిందట. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్టార్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచీ/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుందట. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం చాలా సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ మూడు నెలల జెప్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుందట. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు నచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసేయండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు.ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టొచ్చట. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాట నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు.వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు అర స్పూన్ పసుపు వేసి పది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనే వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్రోల్ అవుతుందంట. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరు కానీ, మీ మహిళా స్నేహితులు కానీ ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడితే కనుక ఈ చిట్కాను ఉపయోగించమని చెప్పండి.

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం



ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవితాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి.రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలే ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్న సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్లాల్సి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే పండ్లను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి పట్టిస్తే చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యుల సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెడ, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు.కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు-ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి.గోధుమలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తదు.గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రణతో పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రొటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్‌తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాల గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. ఐదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంట 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 మయం అవుతాయి.. మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్లు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే..

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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

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

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్శిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పదేపదే 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 ఆరోగ్యవంతమైన 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 టెక్నాలజీ 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 సూచిస్తాయి. 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 ఇప్పటికి ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హోటల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయట. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయట. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందట. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాల 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.హైడ్రోజనేటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజేనేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయట. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో 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 దివ్యౌషధం..!

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 నియామత్‌పూర్‌లో పని చేస్తున్న హోమ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యౌషధం: 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 మలబద్ధకం 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 ప్రాబ్లమ్స్‌ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్‌లో 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 స్నాక్‌గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. వడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డిహైడ్రేషన్ కు గురవ్వకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాడ్ చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే

వేడిని తట్టుకొనేలా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవల్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

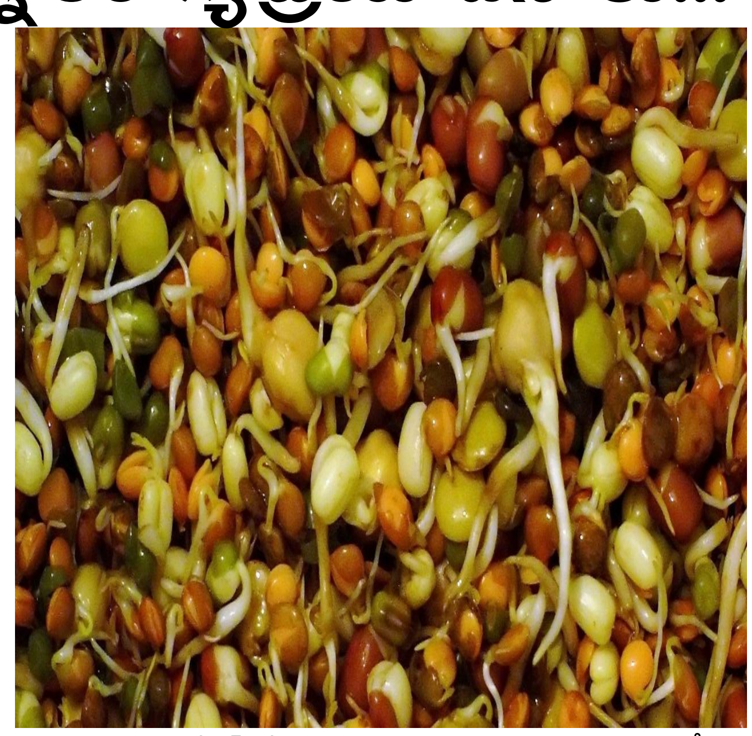
మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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 ఉంటాయాని 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 జీర్ణాశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవ్వదు.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గురక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.

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

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ 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 మొలకల్లో ఉన్నాయట. బాడీకి 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



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

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారు జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు.ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తులో నిషిద్ధం. ఉదయం నిద్రలేవగానే అద్దంలో చూసుకోవడం మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, అద్దం చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అందువల్ల, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రతికూల శక్తి వ్యక్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి అనవసరమైన అలసట, ఒత్తిడిని అనుభవించాల్సి వస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే మనసుకు ఆటంకం కలుగుతుందని నమ్ముతారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు, ముడతలు, నెరిసిన జుట్టు, మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇది ఆ వ్యక్తి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తుశాస్త్రం ప్రకారం, ఉదయాన్నే వారి వారి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోవటం, తమ నీడను తామే చూడటం అశుభం. ఉదయం నీడను చూడటం వల్ల నెగిటివ్ ఎనర్జీ వ్యక్తి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. నీడను చూసినప్పుడు వ్యక్తి మానసిక ఉద్రిక్తత పెరుగుతుంది. నెగిటివ్ శక్తి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఉదయం పూట సొంత నీడను చూడటం వాస్తులో నిషేధం.

అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయ. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు.సంపదలకు రక్షకుడిగా కుబేరుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్టే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..నలుపు రంగుఈ రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెరలు లేదా సూదులు వంటి ముళ్ల వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పొరపాటున కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో వండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు.అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి ఆగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు.. కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కటాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పొరపాటున కూడా శ్రీమహావిష్ణువుకు ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్యూమినియం, 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.

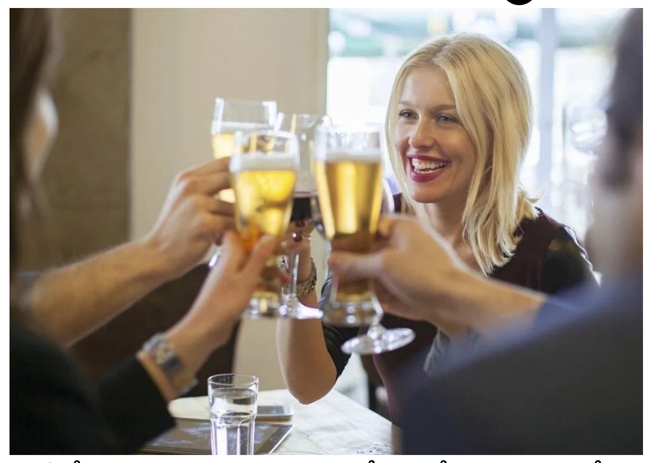
ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

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 ఓదినోత్సవాన్ని 1908లో అమెరికాలో నిర్వహించారు. అన్నా జార్విస్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పదేపదే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చేది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రాఫ్టన్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు 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, %ఖూ% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు.అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని వంట చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంచ్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమ్మీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

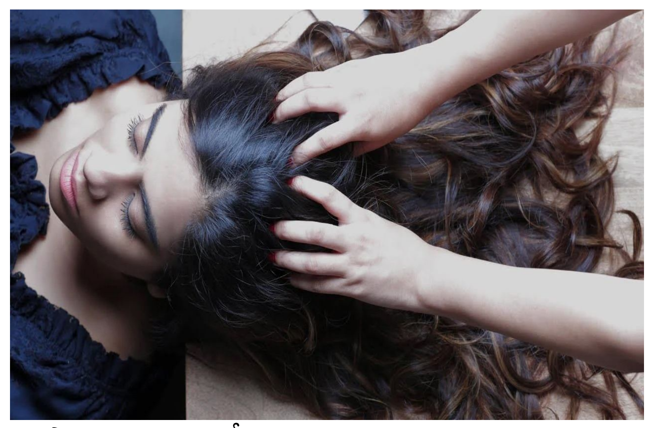
తాజా కొబ్బ రి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం.ఆ కొబ్బరి బోండంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండం లోపల మైకోటాక్సిన్ల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అలెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత్ర విసర్జనకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సైటోకైనెన్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండాం లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రకమైన ఫంగస్ పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండం లోపల అంతా శుచిగా ఉందో లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బొండంలో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఫంగస్ అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం ఉన్నప్పుడు ఈ మౌల్డ్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి అడుగున ఈ మోల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో వేసుకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అలెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్ళు ఎరుపుగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ముక్కులో దురద రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట, కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల పైన అయినా ఈ ఫంగస్ పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను ఫ్రిజ్లో ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..



మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రివెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు.ఇటీవల, ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్‌పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 'అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ' పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ 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 జమాల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్‌తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహాల్ కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2 పానీయాలు తక్కువగా ఆల్కహాల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్‌కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట 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 పల్చగా, 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.

హెల్దీ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందితే.. రాలడం, చిట్లడం వంటి సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. జుట్టు ఒత్తుగా, పొడుగ్గా 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.

స్కాల్ఫ్ కేర్:మీరు వాడే ఆయిల్‌తోనే స్కాల్ఫ్ 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 వద్దు: మీరు జుట్టుకు వాడే షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రాడెక్ట్స్‌లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్టెయిట్‌నర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రోడెక్ట్స్ 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 రాలే 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 మర్దనా 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.

డుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే డుడుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ డుడుమా జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్లో 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 కళ్ళు తిప్పుకోలేరు. గోస్తనీ గుహలు: డుడుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాల్సిన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్తనీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ ట్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్తనీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు ట్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు ట్రెక్కింగ్‌కు వెళ్లే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. ట్రెక్కింగ్ 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. జిందగడ శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉన్న ఎత్తైన శిఖరాల్లో ఈ జిందగడ శిఖరం మొదటిది. వైజాగ్ నుంచి కేవలం 140 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. సముద్రమట్టానికి 1690 మీటర్ల ఎత్తులో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ నుంచి చూస్తే అరకులోయ అందాలను చూడవచ్చు. ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలంటే అందమైన ఏజెన్సీ గ్రామాలైన మాడుగల, పాడేరు, డుంబ్రిగూడ మధ్యగా అరకు రోడ్డులో ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలి. పది కిలోమీటర్ల పాటు ట్రెక్కింగ్ కూడా చేయాల్సి వస్తుంది. రాత్రి అక్కడ క్యాంపింగ్ చేసుకొని కూడా ఉండవచ్చు.

నర్సీపట్నం తాగునీటి ప్రాజెక్ట్ పనులపై కలెక్టర్ తనిఖీ

-రూ.185.59 కోట్లతో సమగ్ర నీటి సరఫరా విస్తరణ
- పనులు వేగవంతం చేయాలని ఆదేశాలు

అనకాపల్లి: నర్సీపట్నం మున్సిపాలిటీలో అమలవుతున్న రూ.185.59 కోట్ల తాగునీటి సరఫరా విస్తరణ ప్రాజెక్ట్ పనులను జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ పరిశీలించారు. యెండపల్లి వద్ద 650 కిలోలీటర్ల రా వాటర్ సంప్‌ను సందర్శించి పనుల పురోగతిని సమీక్షించారు. యెలేరు కాలువ నుంచి రోజుకు 29.48 ఎంఎల్డీ నీటి సరఫరా లక్ష్యంగా పనులు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. పైప్‌లైన్ పనులు, రిజర్వాయర్ల నిర్మాణం వేగంగా కొనసాగుతున్నాయని, ఇప్పటికే 80 కి.మీ హెచ్‌డీపీఈ పైప్‌లైన్ వేసినట్లు పేర్కొన్నారు. పనులను నాణ్యతతో వేగవంతంగా పూర్తి చేసి నిర్ణీత గడువులో ప్రజలకు తాగునీరు అందించాలని అధికారులకు కలెక్టర్ ఆదేశించారు.

పింఛన్లు పంపిణీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

విశాఖపట్టణం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఎన్.టి.ఆర్. భరోసా పింఛన్ల పథకంలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ లబ్ధిదారులకు పింఛన్లు పంపిణీ చేశారు. పెదజాలారిపేటలోని లబ్ధిదారుల ఇళ్లకు వెళ్లి నగదు మొత్తాన్ని అందజేశారు. ఈ క్రమంలో వారితో మాట్లాడి యోగ క్షేమాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ఫలాలు అందుతున్న తీరుపై ఆరా తీశారు. ఆయనతో పాటు డీఆర్డీఏ పీడీ లక్ష్మీపతి, ఏడీసీ సత్యవేణి, మత్స్యశాఖ జేడీ లక్ష్మణరావు, జెడ్.సి. ఇతర అధికారులు ఉన్నారు.

దేశంలోనే అడ్డంకులు లేని తొలి టోల్ ప్లాజా

-గుజరాత్‌లో ప్రారంభం

దిల్లీ: టోల్ గేట్ల వద్ద రహదారి సుంకం కట్టడానికి వాహనదారులు బారులు తీరాల్సిన అగత్యాన్ని ఫాస్టాగ్ తొలగించింది. అయినా టోల్ ప్లాజాలలో ఇనుప రాడ్ల వంటి అడ్డంకులు కొనసాగుతున్నాయి. ఫాస్టాగ్ ద్వారా సుంకం చెల్లించిన తరవాతే ఆ కమ్మీలు పైకి లేస్తాయి. ఇలాంటి అడ్డంకులేవీ లేకుండా పలు వరుసల్లో వాహనాలు వేగంగా సాగిపోయే వసతిని దేశంలో మొట్టమొదటిసారి గుజరాత్‌లోని 48వ నంబరు జాతీయ రహదారిపై అందుబాటులోకి తెచ్చారు. సూరత్–భరూచ్ సెక్షన్‌లోని చోరయాసి టోల్ ప్లాజాను దేశంలో తొలి బహుళ వరుసల బ్యారియర్ లెస్ టోల్ ప్లాజాగా తీర్చిదిద్దినట్లు కేంద్ర ఉపరితల రవాణా మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ తన సోషల్ మీడియా పోస్టులో ప్రకటించారు. ఫాస్టాగ్‌కు తోడు ఆటోమేటిక్ నంబర్ ప్లేట్ రికగ్నిషన్ (ఏ.ఎన్.పి.ఆర్) పద్ధతిని ఉపయోగించడం వల్ల వాహనదారులు టోల్ గేట్ వద్ద ఆగకుండానే ముందుకు సాగవచ్చు. వారి ఫాస్టాగ్ వ్యాలెట్ నుంచి సుంకం చెల్లింపు తనంత తానే జరిగిపోతుంది.

పరిశ్రమలను పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలి

-కలెక్టర్ రామసుందర్ రెడ్డి

విజయనగరం: జిల్లా కు మంజూరైన పరిశ్రమలను వేగంగా పూర్తి చేయుట కు చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ రామసుందర్ రెడ్డి అన్నారు. స్థానిక కలెక్టర్ కార్యాలయం సమా వేశ మందిరంలో రెవెన్యూ అధికారులు, పరిశ్రమలశాఖ అధికారులతో ఆయన సమావేశం నిర్వహించారు. ఆ యన మాట్లాడుతూ ఎంఎస్ఎంఈ, ఫుడ్ పార్క్, వివిధ ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి ఎంవోయూలను త్వరగా పూ ర్తి చేయాలన్నారు. రాజాం, చీపురుపల్లిలో ఏపీఐఐసీ పా ర్కుల ఏర్పాటుకు భూ సేకరణ ప్రక్రియ చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

మత్తు పదార్థాల నిర్మూలనకు స్పెషల్ డ్రైవ్

జిల్లాలో మాదక ద్రవ్యాలు, మత్తు పదార్థాల నిర్మూలనకు స్పెషల్ డ్రైవ్ చేపట్టాలని, అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పని చేయాలని కలెక్టరు ఆదేశించారు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి నార్కోటిక్స్ కంట్రోల్ కో ఆర్డినేషన్ కమిటీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ వీటి నిర్మూలనకు 100 రోజుల ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలని సూచించారు. మత్తు పదార్థాల వినియోగాన్ని, రవాణాను పూర్తి స్థాయిలో అరికట్టాలన్నారు. గంజాయి రహిత జిల్లాగా మార్చేందుకు కట్టుదిట్టమైన చర్యలను తీసుకోవడంతో పాటు క్షేత్రస్థాయిలో అవగాహన సదస్సులు నిర్వహిం చాలని సూచించారు. చెక్ పోస్టులలో విస్తృత తనిఖీల కారణంగా రోడ్డు మార్గాల్లో గంజాయి రవాణా కొంత వరకు అరికట్టామని, రైలు రవాణాపై కూడా దృష్టి పెట్టాలని అన్నారు. పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా ఎస్పీ ఎస్వీ మాధవరెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల ప్రవర్తనను ఉపాధ్యాయులు గమనిస్తూ ఉండాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలోని జేసీ సేతుమాధవన్, ఏఎస్పీ సౌమ్య లత పాల్గొన్నారు.

విద్యా సంస్థలు బస్సుల ఫిట్‌నెస్‌ను పునరుద్ధరించుకోవాలి

-అధిక లోడుతో వాహనాలు పట్టుబడితే సీజ్
-రవాణా శాఖ ఉపకమిషనర్ మణికుమార్

విజయనగరం: జిల్లాలో నడుస్తున్న విద్యా సంస్థలు తమ బస్సుల ఫిట్ నెస్‌ను పునరుద్ధరించుకోవాలని, లేనిపక్షంలో తనిఖీల్లో పట్టుబ డితే, సీజ్ చేసి కేసులు పెడతామని రవాణా శాఖ ఉప కమిషనర్ డి.మణికుమార్ ఒక ప్రకటనలో హెచ్చరించారు. వచ్చే విద్యా సంవత్సరాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని విద్యార్థి భద్రత దృష్ట్యా ఈనెల 15 లోగా జిల్లాలోని అన్ని విద్యా సంస్థలు తమ బస్సుల ఫిట్‌నెస్ తనిఖీలు పూర్తి చేసుకోవాలని ఆయన యాజమాన్యాలను ఆదేశించారు. నిర్ణీత గడువులోగా పునరుద్ధరణ చేసుకోలేని వాహనాలపై నిబంధ నల ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసు కుంటామన్నారు. స్కూల్ బస్సుల ఫిట్‌నెస్‌తో కండిషన్ వాటి ధృవపత్రాలను చెల్లుబాటులో ఉండే విధంగా చూసుకో వలసిన బాధ్యత స్కూల్ బస్సుల యాజమాన్యంపై ఉందన్నారు. వాహన తనిఖీ దారులు విద్యా సంస్థలకు తనిఖీలకు వచ్చినప్పుడు వారితో సహకరించాలని కోరారు. అలాగే ద్విచక్ర వాహనాలపై పరిమితికి మించిన ముగ్గురు ప్రయాణిస్తే జైలు శిక్ష తప్పదని హెచ్చరించారు. హెల్మెట్ తప్పని సరని, సీటు బెల్టు ధరించాలని, అధిక లోడుతో వాహనం నడపరాదని సూచించారు. నిబంధ నలు అతిక్రమిస్తే మోటారు వాహన చట్టం ప్రకారం చర్యలు తీసు కుంటామన్నారు. ప్రత్యేక బృందాలు ఏర్పా టు చేసి తనిఖీలు ముమ్మరం చేస్తామని చెప్పారు.

దేశంలోనే అత్యధికంగా పింఛన్లు ఇచ్చే రాష్ట్రం ఏపీ

అనకాపల్లి: పాయకరావుపేట నియోజకవర్గంలో హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత పర్యటించారు. కోటవురట్ల మండలం రామచంద్రపురం గ్రామంలో హోం మంత్రికి గ్రామస్థులు ఘన స్వాగతం పలికారు. రామచంద్రపురం గ్రామంలో హోం మంత్రి ఇంటింటికీ వెళ్లి పింఛన్లు పంపిణీ చేశారు. అనంతరం రామచంద్రపురం గ్రామంలో స్వర్గీయ ఎన్టీఆర్ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించారు. కోటవురట్ల మండలం సుంకుపురు గ్రామంలో గంగమ్మ తల్లి పండగ సందర్భంగా అమ్మవారిని అనిత దర్శించుకున్నారు. ఆపై హోం మంత్రి మాట్లాడుతూ... అంకితభావం, కృషితో సమాజాన్ని ముందుకు నడిపిస్తున్న శ్రామిక సోదర సోదరీమణులందరికీ అంతర్జాతీయ కార్మిక దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కార్మికులు, కర్షకులే దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు పునాది అని అన్నారు. రెండోసారి పొలిట్‌బ్యూరో సభ్యురాలిగా తనకు అవకాశం కల్పించినందుకు సీఎం చంద్రబాబు, నారా లోకేశ్‌కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. పొలిట్‌బ్యూరో సభ్యురాలిగా రెండవసారి ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన తర్వాత ఎన్టీఆర్ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించుకోవడం చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఎన్డీఏ ప్రభుత్వంలో గ్రామాలు అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని హోం మంత్రి వెల్లడించారు. గత ప్రభుత్వంలో గ్రామాల్లో ఎలాంటి అభివృద్ధి జరగలేదని విమర్శించారు. రామచంద్రపురం గ్రామంలో కోటి 16 లక్షల రూపాయలతో వివిధ అభివృద్ధి పనులు చేసినట్లు తెలిపారు. 2014 –19 సమయంలో పందూర్ బ్రిడ్జిని శంకుస్థాపన చేస్తే... మరలా ఎన్డీఏ ప్రభుత్వంలోనే బ్రిడ్జి పనులు పూర్తి చేశామని చెప్పారు. దేశంలోనే అత్యధికంగా పింఛన్లు ఇచ్చే రాష్ట్రం ఆంధ్రప్రదేశ్ అని అన్నారు. పాయకరావుపేట నియోజకవర్గంలో NREGS రూ.40 కోట్లు, ఆర్ అండ్ బి నుంచి 40 కోట్ల రూపాయలతో వివిధ పనులు చేసినట్లు తెలిపారు. పాయకరావుపేట నియోజకవర్గంలో పరిశ్రమల రాకతో పెద్ద సంఖ్యలో ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు రానున్నాయన్నారు. స్టీల్ ప్లాంట్ రాకతో ఈ ప్రాంతం రూపు రేఖలు మారనున్నాయని, కోటవురట్ల మండలంలో కూడా పరిశ్రమలు తీసుకొస్తామని హోం మంత్రి అనిత పేర్కొన్నారు.

సకాలంలో అర్జీలు పరిష్కారం

-అధికారులకు కలెక్టర్ నిషాంతి ఆదేశం
-సమస్యపై అవగాహన ఉండాలి
-పీజీఆర్ఎస్‌లో 93 వినతులు స్వీకరణ

పాడేరు: మీకోసం కార్యక్రమంలో ప్రజల నుంచి స్వీకరించిన అర్జీలను సకాలంలో పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిషాంతి అధికారులను ఆదేశించారు. స్థానిక ఐటీడీఏ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వ్యవస్థ(మీకోసం) కార్యక్రమంలో అధికారులను ఉద్దేశించి ఆమెమాట్లాడారు. అర్జీల పరిష్కారంలో కాలయాపన చేయవద్దని, వాటిని సకాలంలోనే పరిష్కరించాలన్నారు. ప్రజలు తమ దృష్టికి తీసుకు వచ్చిన సమస్యపై అధికారులకు కచ్చితమైన అవగాహన ఉండాలన్నారు. పీజీఆర్ఎస్ సేవలపై ఐవీఆర్ఎస్ ద్వారా ప్రభుత్వం ప్రజాభిప్రాయాలను సేకరిస్తున్నదని, అధికారులు పీజీఆర్ఎస్‌పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచి ప్రజల సంతృప్తి స్థాయిని పెంచాలన్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిషాంతి, జేసీ శ్రీపూజ, ఐటీడీఏ పీవో ఆదిత్యవర్మ, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎంవీఎస్.లోకేశ్వరరావు గిరిజనుల నుంచి 93 వినతులను స్వీకరించారు. అర్జీదారులు తమ సమస్యపై తాజా స్థితిగతులను తెలుసుకునే ందుకు 1100 నంబర్ కాల్ సెంటర్‌ను వినియోగించుకోవాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్‌డీసీ నీలకంఠరావు, డీఆర్‌డీఏ డైరెక్టర్ వి.మురళీ, డీఎంహెచ్‌వో కృష్ణమూర్తినాయిక్, డీఈవో రామకృష్ణారావు, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డీడీ పరిమిళ, జిల్లా వ్యవసాయాధికారి ఎస్‌బీఎస్.నందు, జిల్లా ఉద్యానవనాధికారి కె.బాలకర్ణ, హౌసింగ్ పీడీ బి.బాబు, డీపీవో చంద్రశేఖర్, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ ఈఈ వీబీ.నాగేశ్వరరావు, జిల్లా టూరిజం ఆఫీసర్ జి.దాసు, డీఎల్‌పీవో పీఎస్.కుమార్, ఐసీడీఎస్ పీడీ ఝాన్సీబాయి, సీపీవో ప్రసాద్, ఐటీడీఏ ఏపీవో ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, నేషనల్ హైవే డీటీ వి.ధర్మరాజు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గంజాయిపై ఉక్కుపాదం

కె.కోటపాడు: నిరంతర నిఘాను పెంచి, గంజాయి రవాణాను ఉక్కుపాదంతో అణచివేయాలని విశాఖ రేంజ్ ఐజీ గోపీనాథ్ జట్టి పోలీసులను ఆదేశించారు. ఆయన ఎస్పీ తుహిన్‌సిన్హాతో కలిసి కె.కోటపాడు పోలీసు సర్కిల్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న కేసులు, క్రైమ్ రికార్డులను పరిశీలించారు. ఆయా కేసుల దర్యాప్తు పురోగతి గురించి పోలీసులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పెండింగ్ కేసుల దర్యాప్తు, రోడ్డు ప్రమాదాలు, దొంగతనాలు, చీటింగ్, ఇతర కేసుల సీడీ ఫైల్స్, పెండింగ్ ట్రయల్ కేసుల ఫైళ్లు, ప్రాపర్టీ రిజిస్టర్, కోర్టుకు సంబంధించిన రికార్డులను పరిశీలించి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, గంజాయి రవాణా చేసిన వారిపై ఉక్కుపాదం మోపాలని, డ్రంకెన్ డ్రైవ్ తనఖీలు ముమ్మరం చేయాలని ఆదేశించారు. మహిళల చట్టాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు అన్ని గ్రామాల్లో కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయాలని

మంచి ఆలోచనే విజయానికి తొలి అడుగు...

-10వ తరగతిలో ప్రతిభ చూపిన ప్రభుత్వ బడుల విద్యార్థులకు కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్ సత్కారం - ప్రభుత్వ పాఠశాలలపై నమ్మకాన్ని పెంచేలా అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించటం అభినందనీయం

విశాఖపట్నం: మంచి ఆలోచనే విజయానికి తొలి అడుగు అని.. నిరంతర శ్రమతో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవచ్చని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ విద్యార్థులను ఉద్దేశించి పేర్కొన్నారు. చిన్న వయసులోనే చక్కని ప్రణాళికతో చదివి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించటం అభినందనీయమని, ఇదే స్ఫూర్తిని భవిష్యత్తులోనూ కొనసాగించాలని హితవు పలికారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పదో తరగతి పరీక్షల్లో 590, అంతకంటే ఎక్కువ మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ వీసీ హాలులో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో సన్మానించారు. తల్లిదండ్రులను, ఉపాధ్యాయులను అభినందించారు. ఈ క్రమంలో విద్యార్థులతో మాట్లాడిన కలెక్టర్, ప్రతి ఒక్కరూ జీవితంలో స్పష్టమైన లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని దానిని సాధించేందుకు పట్టుదలతో కృషి చేయాలని సూచించారు. మంచి ఆలోచనే విజయానికి తొలి అడుగని, నిరంతర శ్రమతో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవచ్చని ప్రేరణనిచ్చారు. మీరు సాధించిన ఈ అత్యుత్తమ ఫలితాలు ప్రభుత్వ పాఠశాలలపై నమ్మకాన్ని పెంచేలా ఉన్నాయన్నారు. ఇదే స్ఫూర్తితో భవిష్యత్తులో ఇంకా ఉన్నత విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షిస్తూ ఆశీర్వదించారు. లక్ష్య సాధనలో ఎటువంటి అడ్డంకులు వచ్చినా వెనుకడుగు వేయకుండా ముందుకు సాగాలని, అవసరమైతే తనవంతు సహాయం ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. మొత్తం 9 మంది విద్యార్థులతో పాటు కేజీబీవీలలో ప్రథమ, ద్వితీయ స్థానాలు సాధించిన విద్యార్థినులను కూడా జిల్లా కలెక్టర్ సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఎన్. ప్రేమ్ కుమార్, సమగ్ర శిక్ష ఏపీసీ చంద్రశేఖర్, ఉప విద్యాశాఖ అధికారి సోమేశ్వరరావు, ప్రభుత్వ పరీక్షల సహాయ సంచాలకులు రాజశేఖర్, డీసీఈ బోర్డు కార్యదర్శి కృష్ణకుమార్, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

పరవాడ మండల పరిషత్ లో పంచకర్ల ప్రజా దర్బార్

- ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక లో సుమారు 90 అర్జీలు స్వీకరించి పరిష్కార దిశగా ఆయా అధికారులతో ముఖాముఖి..-ప్రజలకు జవాబుదారీగా కూటమి ప్రభుత్వం : జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి రూరల్ విశాఖ అధ్యక్షులు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గం పరవాడ మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమాన్ని జనసేన విశాఖ ఉమ్మడి రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెందుర్తి శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు గారు నిర్వహించారు. పరవాడ మండల పరిధిలోని పలు గ్రామాలకు నుంచి సుమారుగా 90 అర్జీలను స్వీకరించి అర్జీదారులు సమస్యలను ఎమ్మెల్యే కు విన్నవించారు. ఆయా ఆర్జీలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని స్పష్టమైన హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే రమేష్ బాబు మీడియాతో మాట్లాడుతూ ప్రజలకు జవాబుదారీతనం కోసం, ప్రజా సమస్యల సత్వర పరిష్కారం కోసం ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి కొణిదల పవన్ కళ్యాణ్ దృఢ సంకల్పం మేరకు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికను ప్రతినెల, ప్రతివారం నిర్వహిస్తూ ప్రజల నుంచి వచ్చిన అన్ని సమస్యలకు సత్వర పరిష్కారం చూపుతున్నామని తెలిపారు. ఏ విషయంలోనూ ప్రజలు ఇబ్బంది పడకూడదన్న లక్ష్యంతో చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమానికి ప్రజల నుంచి మంచి స్పందన లభిస్తోందని, తక్షణమే సమస్యలు పరిష్కారం పట్ల ప్రజలంతా సంతోషంగా ఉంటున్నారని వెల్లడించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో ఎక్కువగా రెవెన్యూ సంబంధమైన వినతులు వస్తున్నాయని, ముఖ్యంగా భూతగాధాలు, పట్టాదారు పాసుపుస్తకాల కోసం, నివాస ప్రాంతాల క్రమబద్ధీకరణ కోసం వినతులు వస్తున్నాయని చెప్పారు. విశాఖ, అనకాపల్లి జిల్లాల్లో భూముల ధరలు భారీగా పెరగడంతో రెవిన్యూ సమస్యలే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని తెలిపారు. గత వైసిపి ప్రభుత్వంలో జగన్మోహన్ రెడ్డి తన ఫోటోలు రైతుల పాస్ పుస్తకాలపై ముద్రించడానికి కుట్ర చేయగా ప్రజలు తిరస్కరించారని, దానికి సంబంధించిన సమస్యలు ఇంకా అక్కడక్కడ కనిపిస్తున్నాయని వివరించారు. అలాగే పరిశ్రమలకు భూములు ఇచ్చిన రైతులు ఇంకా కొన్ని చోట్ల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని వాటి పరిష్కారం కోసం వినతలు వచ్చాయని చెప్పారు. ఇంకా ఉద్యోగ అవకాశాల కోసం నిరుద్యోగులు అభ్యర్థించారని చెప్పారు. పి జి ఆర్ ఎస్ లో వచ్చిన అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం చూపుతామని ఈ సందర్భంగా హామీ ఇచ్చిన ఎమ్మెల్యే రమేష్ బాబు, కొన్నిచోట్ల రిపీటెడ్ గా అభ్యర్థనలు వస్తున్నాయని, వాటిపై అధికారులు దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ప్రజలు కూడా ఒకే సమస్యపై పలుమార్లు వినతులు చేయడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో 20 లక్షల మంది నిరుద్యోగులకు ఉపాధి కల్పించడం మంత్రి నారా లోకేష్, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుల సంకల్పమని అంతకుమించి ఉద్యోగాలు ఇవ్వనున్నట్లు ఎమ్మెల్యే రమేష్ బాబు పేర్కొన్నారు. ఇటీవల జరిగిన గూగుల్ శంకుస్థాపనలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఇదే విషయాన్ని స్పష్టం చేశారని వెల్లడించారు. ఈ ప్రాంతంలో ఏర్పడిన కంపెనీలలో స్థానికులకే అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రాంతం నిరుద్యోగ యువత భవిష్యత్తు గొప్పగా ఉంటుందని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమం, అందరికీ ఉపాధి ఎన్డీఏ కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో మండల ప్రజా పరిషత్ అధికారి రమేష్ నాయుడు, యంగ్ ప్రొఫెషన్ పావని, సీనియర్ నాయకులు పంచకర్ల ప్రసాదరావు, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు బద్ధపు శ్రీనివాసరావు, వియ్యపు చిన్న , జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు బిగిడి రామ గోవింద, మండల మాజీ ఎంపీపీ మాసరపు అప్పలనాయుడు, సీనియర్ నాయకులు కన్నూరి వెంకటరమణ, మాజీ సర్పంచ్ చింతకాయల సుజాత ముత్యాల, డొల్ల రాము నాయుడు, హరి గోపాల్, తదితర పరవాడ మండలం ఉమ్మడి ఎన్ డి ఏ కూటమి నాయకులు మండల స్థాయి అధికారులు ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో 2,52,843, మందికి రూ.107.38 కోట్లు విడుదల

-ఎన్.టి.ఆర్. భరోసా పెన్షన్లు పంపిణీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: ప్రతి లబ్ధిదారునికి ఎన్.టి.ఆర్. భరోసా పెన్షన్లు సక్రమంగా అందేలా పంపిణీ పూర్తిచేయాలని అధికారులను జిల్లా కలెక్టరు విజయ క్రిష్ణన్ ఆదేశించారు. నర్సీపట్నం మున్సిపాలిటీ పరిధి, 24వ వార్డ్ , చాకలిపేట లో పింఛన్లు పంపిణీ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొని లబ్దిదారుల ఇంటికి వెళ్లి పించన్లు అందించారు. పింఛన్లు పంపిణీ విధానంపై ఆరా తీసి సక్రమంగా సకాలంలో అందుతున్నది, లేనిది లబ్ధిదారులను కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. జిల్లాలో జరుగుతున్న పింఛన్లు పంపిణీ వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. జిల్లాలో మొత్తం 2,52,843 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.107.38 కోట్లు పంపిణీ చేయడానికి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. మున్సిపాలిటీ పరిధి 24వ వార్డ్ చాకలిపేట మరియు 24 గ్రామీణ మండలాల్లో ఉదయం 5 గంటల నుంచే లబ్ధిదారులకు పింఛన్ల పంపిణీ ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. శతశాతం పెన్షన్లు పంపిణీ పూర్తిచేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఆర్డిఎ ప్రోజెక్టు డైరెక్టరు కె.శచీదేవి, మున్సిపల్ కమిషనర్, వార్డ్ మెంబర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జన గణనపై చైతన్య ర్యాలీ ప్రారంభించిన జిల్లా కలెక్టర్

-సెన్సస్ యాప్ ప్రారంభించిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయక్రిష్ణనన్

అనకాపల్లి: దేశాభివృద్ధికి కీలకమైన జనాభా గణన ప్రక్రియపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అన్నారు. నర్సీపట్నం స్థానిక శివపురం జంక్షన్ నుండి ఆంజనేయ టెంపుల్ వరకు జనగణన 2027 ప్రాముఖ్యత నినాదాలతో స్లోగాన్స్ తో ప్రజలకు అవగాహన కల్పించుటకు పెద్ద ఎత్తున ర్యాలీ నిర్వహించడమైనది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఈసారి జనాభా గణన ప్రక్రియను ఆన్‌లైన్ ద్వారా నిర్వహించడం జరుగుతోందని తెలిపారు. ప్రతి పౌరుడు ప్రభుత్వం అందించిన లింక్ ద్వారా తమ వివరాలను నమోదు చేసుకోవాలని, దేశ ప్రగతికి తోడ్పడాలని కోరారు. ప్రజలు తమ సమాచారాన్ని సులభంగా ఆన్‌లైన్‌లో అప్‌లోడ్ చేసే సౌకర్యం కల్పించబడిందని తెలిపారు. జనాభా గణన అనేది కేవలం అంకెలు మాత్రమే కాదని, భవిష్యత్ ప్రణాళికలు, సంక్షేమ పథకాల రూపకల్పనకు ఇది పునాదని స్పష్టం చేస్తూ, జనాభా గణన ప్రాముఖ్యతను తెలుపుతూ జనాభా లెక్కల సేకరణలో ప్రతి ఒక్కరూ పారదర్శకంగా పాల్గొని, దేశ అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారందరికీ జిల్లా యంత్రాంగం తరపున ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఆర్డీవో వి.వి.రమణ, మున్సిపల్ కమిషనర్ జె.సురేంద్ర, తహసీల్దార్ ఎల్.రామారావు ఎన్యూమరేటర్స్, సూపర్వైసర్లు, ఇతర జిల్లా అధికారులు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

విజయ్ దేవరకొండ జోడీగా

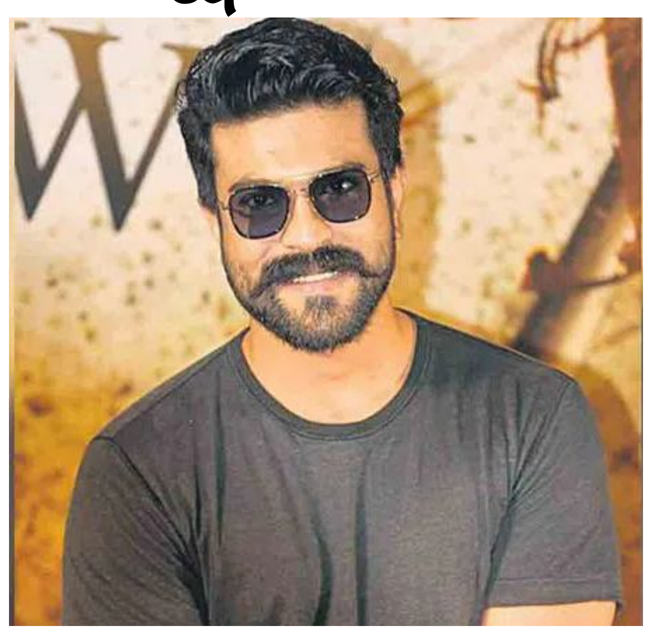
తెలుగులో ఇప్పటికే మూడు చిత్రాల్లో నటించినా..కమర్షియల్‌గా మాత్రం ఆశించిన సక్సెస్‌ను సొంతం చేసుకోలేకపోయింది బాలీవుడ్ భామ కృతిసనన్. అయితే హిందీ సినీరంగంలో మాత్రం ఆమెకు మంచి పేరుంది. విలక్షణ కథాంశాల్ని ఎంచుకుంటూ ప్రతిభను చాటుకుంటున్నది. ఈ సొగసరి సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత తెలుగులో రీఎంట్రీ ఇవ్వబోతున్నది. వివరాల్లోకి వెళితే.. విజయ్ దేవరకొండ కథానాయకుడిగా శౌర్యువ్ దర్శకత్వంలో ఇటీవలే భారీ పాన్ ఇండియా చిత్రం మొదలైన విషయం తెలిసిందే. మైథాలజీ అంశాలతో సాగే యాక్షన్ డ్రామా ఇది. అంతర్జాతీయ స్థాయి ప్రమాణాలతో విజయ్ దేవరకొండ కెరీర్‌లోనే భారీ బడ్జెట్‌తో రకెక్కించబోతున్నారు. ఈ సినిమాలో కృతిసనన్ కథానాయికగా ఎంపికైనట్లు సమాచారం. బాలీవుడ్‌తో పాటు తెలుగు ప్రేక్షకులకు కూడా సుపరిచితురాలైన నటి కావడంతో మేకర్స్ ఆమెను ఫైనలైజ్ చేశారని అంటున్నారు. దాదాపు మూడేళ్ల విరామం తర్వాత కృతిసనన్ తెలుగు సినిమాలో నటించబోతున్నది.

గ్రాఫిక్స్ హంగులతో ఫస్ట్ టైం

సౌరభ్‌దింగ్ర, అఖిల్ సార్థక్, అనిక్క విక్రమన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'ఫస్ట్‌టైం'. స్వీయ నిర్మాణ దర్శకత్వంలో హేమంత్ ఇప్పలపల్లి రూపొందిస్తున్నారు. ఇటీవలే ట్రైలర్‌ను కథానాయిక పాయల్ రాజ్‌పుత్ విడుదల చేశారు. విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ ప్రధానంగా భారీ హంగులతో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నామని, మన దేశానికి సంబంధించిన సాంస్కృతిక మూలాలను ఈ చిత్రంలో చూపించబోతున్నామని దర్శకనిర్మాత హేమంత్ తెలిపారు. హైరేంజ్ గ్రాఫిక్స్‌తో ఈ సినిమా అలరిస్తుందని హీరో సౌరభ్‌దింగ్ర చెప్పారు. మైమ్ గోపి, శివ, భూపాల్‌రాజు, గాయత్రి గుప్త తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: వేణు మురళీధర్, రామ్, సంగీతం: వెంకట్ అండ్ సూరజ్ ఎస్ కురుప్.

జూన్ నుంచి యాక్షన్ షురూ!

రామ్‌చరణ్ 'పెద్ది' జూన్ 25న ప్రేక్షకుల ముందుకురాబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే భారీ హైప్‌క్రియేట్ అయింది. ప్రచార చిత్రాలు ప్రేక్షకుల్ని విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. 'పెద్ది' షూటింగ్ పూర్తికావడంతో.. సుకుమార్ దర్శకత్వంలో తాను చేయబోయే తదుపరి సినిమాపై దృష్టిపెడుతున్నారు రామ్‌చరణ్. 'ఆర్‌సీ17' వర్కింగ్ టైటిల్‌తో ఈ సినిమా తెరకెక్కనుంది. 'రంగస్థలం' వంటి బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్ తర్వాత రామ్‌చరణ్-సుకుమార్ కాంబోలో రానున్న ఈ సినిమా కోసం అభిమానులు ఆతృతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. జూన్‌లో ఈ సినిమా సెట్స్‌పైకి వెళ్లనుంది. 'రంగస్థలం' 'పుష్ప' ఫ్రాంఛైజీ చిత్రాల్లో రూరల్, మాస్ కథాంశాల్ని చూపించిన దర్శకుడు సుకుమార్..'ఆర్‌సీ17' కోసం పంథా మార్చుకొని అర్బన్ కథను సిద్ధం చేశారని ఫిల్మ్‌నగర్ టాక్. నగర నేపథ్యంలో హైస్టైలిష్ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా రూపొందనున్న ఈ సినిమాలో రామ్‌చరణ్ సరికొత్త మేకోవర్‌తో కనిపిస్తారట. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ భారీ వ్యయంతో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనుంది.



'పెద్ది'లో శృతి హాసన్ స్పెషల్ సాంగ్ .. ఒక్క పాటకే అన్ని కోట్ల రెమ్యునరేషన్ తీసుకుందా

మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్, దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సాన కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న పెద్దిపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఉత్తరాంధ్ర నేపథ్యంతో రూపొందుతున్న ఈ స్పోర్ట్స్ డ్రామా గురించి మరో ఆసక్తికరమైన వార్త ఇప్పుడు సినీ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ఈ సినిమాలో ఒక స్పెషల్ మాస్ సాంగ్ కోసం గ్లామర్ స్టార్ శృతి హాసన్‌ని ఎంపిక చేసినట్లు సమాచారం. అయితే ఈ పాట కోసం ఆమె తీసుకుంటున్న పారితోషికం మరింత సంచలనంగా మారింది. సాధారణంగా హీరోయిన్‌గా చేస్తే ఆమె దాదాపు రూ.3 కోట్ల లోపు రెమ్యునరేషన్ తీసుకుంటారని తెలిసినా, 'పెద్ది'లో కేవలం ఒకే ఒక్క పాట కోసం రూ.3.5 కోట్ల వరకు తీసుకుంటున్నట్లు ఇండస్ట్రీ టాక్. హీరోయిన్‌గా ఒక సినిమాకు నెల రోజుల వరకు కాల్షీట్లు ఇవ్వాల్సి ఉండగా, స్పెషల్ సాంగ్ కోసం కేవలం 4-5 రోజుల్లో షూటింగ్ పూర్తవుతుంది. తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ రెమ్యునరేషన్ అందుకోవడం వల్ల ఇది శృతి హాసన్‌కు 'బంపర్ ఆఫర్'గా భావిస్తున్నారు సినీ విశ్లేషకులు. మరో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే, గతంలో రామ్ చరణ్ - శృతి హాసన్ కలిసి నటించిన ఎవడు బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్ సాధించింది. అదే సెంటిమెంట్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ పాట కోసం చరణ్ స్వయంగా శృతిని సూచించినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. చరణ్ ఎనర్జిటిక్ డ్యాన్స్‌కు శృతి హాసన్ గ్లామర్ తోడైతే ఈ పాట థియేటర్లలో హైలైట్‌గా నిలుస్తుందని మేకర్స్ భావిస్తున్నారు. ఈ స్పెషల్ సాంగ్‌కు సంగీతాన్ని ఆస్కార్ విజేత ఏఆర్ రెహమాన్ అందిస్తున్నారని సమాచారం. ఉత్తరాంధ్ర యాసలో సాగే పక్కా మాస్ నంబర్‌గా ఈ పాట రూపొందుతోందని తెలుస్తోంది. హైదరాబాద్ సమీపంలోని జన్వాడలో వేసిన భారీ సెట్‌లో ప్రస్తుతం ఈ పాట చిత్రీకరణ జరుగుతోందని టాక్. గతంలో తమన్నా భాటియా, పూజా హెగ్డే వంటి స్టార్ హీరోయిన్లు స్పెషల్ సాంగ్స్ కోసం భారీ పారితోషికాలు తీసుకున్నారు. ఇప్పుడు శృతి హాసన్ వారిని మించి టాలీవుడ్‌లో అత్యంత ఖరీదైన స్పెషల్ సాంగ్ చేసిన నటిగా నిలిచే అవకాశం కనిపిస్తోంది. అధికారిక ప్రకటన రాకపోయినా, ఈ సినిమా జూన్‌లో విడుదలకు సిద్ధమవుతోందని సమాచారం. ఒకే పాటతో ఇంతటి చర్చ జరగడం 'పెద్ది' సినిమాపై ఉన్న క్రేజ్‌కు నిదర్శనంగా భావిస్తున్నారు సినీ వర్గాలు.

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