అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

చైతన్య వారధి
తెలుగు దిన పత్రిక
RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
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. సంప్రదిండండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 19 | సంచిక: 328 | సోమవారం | 25-5-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

లోక కల్యాణార్థం శ్రీనృసింహ హోమం

- 29న సింహగిరిపై నిర్వహణకు ఏర్పాట్లు
- 30న నృసింహ జయంతి

సింహాచలం: లోక కల్యాణాన్ని సంకల్పిస్తూ.. భక్తులందరినీ సింహాద్రినాథుడు సంరక్షించాలన్న లక్ష్యంతో ఈ నెల 29న సింహగిరిపై శ్రీనృసింహ హోమం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించనున్నట్లు దేవస్థానం ఈవో జల్లేపల్లి వెంకటరావు తెలిపారు. సింహగిరిపై జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆలయ ప్రధానార్చకులు గొడవర్తి శ్రీనివాసాచార్యులు, కరి సీతారామాచార్యులుతో కలిసి వివరాలు వెల్లడించారు. ప్రధానార్చక-1 శ్రీనివాసాచార్యులు మాట్లాడుతూ నృసింహ స్వామి ఆవిర్భవించిన స్వాతి నక్షత్రం, చతుర్దశి తిథులు 29, 30 తేదీల్లో వరుసగా రావడంతో ఎంతో విశేషమన్నారు. సౌరమానాన్ని అనుసరించి సింహాద్రినాథుడి ఆలయంలో వృషభమాసంలో వచ్చే చతుర్దశి నాడు నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా వస్తోందన్నారు. సింహాచలం క్షేత్రంలో స్వాతి నక్షత్రం సందర్భంగా జరిగే నృసింహ హవనం ఎంతో విశిష్టత కలిగి ఉందన్నారు. ప్రధానార్చక-2

సీతారామాచార్యులు మాట్లాడుతూ స్వాతి నక్షత్రం రోజున జరిగే నృసింహ హోమంలో పాల్గొనే భక్తులకు ఈతి బాధలు తొలగి ఆయురారోగ్యాలు కలుగుతాయన్నారు.

27తో టికెట్ల విక్రయాల పూర్తి: 29న జరిగే నృసింహ హోమంలో పాల్గొనాలనుకునే భక్తులు రూ.2,500 చెల్లించి భాగస్వాములు కావచ్చని ఈవో తెలిపారు. హవనంలో పాల్గొనే ఉభయదాతలకు స్వామివారి యంత్రం, లడ్డూ, పులిహోర, సీరా ప్రసాదం, కండువా, రవికె అందజేస్తామన్నారు.

యువత ఉపాధి కోసమే విదేశాలతో సంబంధాలు

- ప్రధాని మోదీ వెల్లడి

దిల్లీ: భారత్ పెంపొందించుకున్న అంతర్జాతీయ సంబంధాల ఉద్దేశం.. దేశ యువతకు ప్రయోజనం కలిగించడమేనని, ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఈ విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నామని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ మోదీ పేర్కొన్నారు. దేశంలోని 47 ప్రాంతాల్లో ఏకకాలంలో నిర్వహించిన రోజ్‌గార్ మేళాలో కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగ నియామక పత్రాలు ఆన్‌లైన్ పద్ధతిలో అందజేసిన అనంతరం ఆయన ప్రసంగించారు. వివిధ దేశాలకు చెందిన ప్రపంచస్థాయి కార్పొరేట్లు భారత యువతను కొనియాడుతున్నాయని చెప్పారు. భారత అభివృద్ధి పయనంలో ప్రపంచమే భాగస్వామి కావాలనుకుంటోందని తెలిపారు. ఇటీవల తాను చేపట్టిన ఐదు దేశాల పర్యటనను ప్రస్తావిస్తూ, ప్రపంచస్థాయి సంస్థలు భారత యువత ప్రతిభ పట్ల ఆసక్తి చూపడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఆయా దేశాలతో ప్రతి ఒప్పందం ఉపాధి అవకాశాల కల్పనతో ప్రత్యక్షంగా ముడిపడి ఉందన్నారు. 2047కల్లా వికసిత భారతాన్ని సాధించాలన్న ఆశయానికి అనుగుణంగా వివిధ రంగాల్లో పెట్టుబడులను ఆకర్షించి లక్షల ఉద్యోగాలు సృష్టిస్తున్నామని తెలిపారు. వాణిజ్యానికి, వాణిజ్య సంస్థలకు అనుకూలమైన వాతావరణ సృష్టి జరగాల్సిన అవసరాన్ని నూతన ఉద్యోగులంతా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలన్నారు.

51 వేల మందికి నియామక పత్రాలు... "దేశంలో వేలమంది యువజనులకు ఇది సుదినం. ఈరోజు 51 వేల మంది యువ అభ్యర్థులకు ప్రభుత్వోద్యోగాల నియామక పత్రాలు అందజేశాం" అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. రైల్వేలు, బ్యాంకింగ్, రక్షణ, వైద్య, విద్య తదితర రంగాల్లో నియామకం పొందిన యువజనులందరూ దేశ అభివృద్ధి పయనంలో భాగస్వాములు కానున్నారని చెప్పారు.

యువత ఆవేదనే కాక్రోచ్ పార్టీ ట్రెండ్

- విధానాల్లో మార్పులు, సవరణలు అవసరం - ప్రతి విమర్శను దేశ వ్యతిరేక చర్యగా చూడటం సరికాదు - టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా

అమరావతి: సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అవుతున్న 'కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ' అంశాన్ని కేవలం రాజకీయ కోణంలో కాకుండా యువత భావోద్వేగాలు, ఆవేదనల కోణంలో కూడా అర్థం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. తనను కలిసిన మీడియాతో ఆదివారం ఆయన మాట్లాడారు. దేశ యువత ఆశయాలు, ఉపాధి అవకాశాలు, పోటీ పరీక్షలు, ఆర్థిక ఒత్తిళ్ల నేపథ్యంలో వ్యక్తమవుతున్న భావాలను ప్రజా స్వామ్య ప్రభుత్వాలు బాధ్యతాయుతంగా స్వీకరించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. సోషల్ మీడియాలో కనిపిస్తున్న ఈ తరహా భావోద్వేగాలను గమనించిన తర్వాత విధానాల్లో అవసరమైన మార్పులు, సవరణలు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని భావిస్తున్నా మని తెలిపారు. యువత ఆకాంక్షలు నెరవేరేలా విధాన నిర్ణేతల దృష్టికి అంశాలను తీసుకెళ్తామని చెప్పారు. యువత మోసపోయా మనే భావనకు గురి కాకుండా, వారి ఆశయాలు నెరవేరేలా పాలన కొనసాగించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. ప్రతి విమర్శను దేశ వ్యతిరేక చర్యగా చూడటం కూడా సరైన విధానం కాదని

వ్యాఖ్యానించారు. నిజమైన యువత సమస్యలను రాజకీయ ప్రచార సాధనాలుగా మార్చడం ప్రజాస్వామ్యానికి మంచిది కాదన్నారు. యువత భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకుని పాలనా వ్యవస్థ మరింత బాధ్యతాయుతంగా స్పందించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో విమర్శలను వినడం బలహీనత కాదని, అది పరిపక్వ నాయకత్వానికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. భారత యువత దేశానికి వ్యతిరేకం కాదని, అవకాశాలు, పారదర్శకత, వేగవంతమైన పాలనను వారు కోరుకుంటున్నారని చెప్పారు. యువత ఆకాంక్షలను గౌరవిస్తూ, జాతీయ భద్రతను కాపాడుతూ ముందుకు సాగడమే ప్రభుత్వాల లక్ష్యమని తెలిపారు.

గిరిజనులపై యూసీసీ ప్రభావం ఉండదు

- కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షా స్పష్టీకరణ

దిల్లీ: ప్రతిపాదిత ఉమ్మడి పౌరస్మృతి (యూసీసీ) గిరిజనులను ఏ విధంగానూ ప్రభావితం చేయదని, వారికి ఎలాంటి నష్టం జరగదని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా స్పష్టం చేశారు. కొందరు ఈ విషయంపై కుట్రలు పన్నుతూ తప్పుడు సమాచారాన్ని వ్యాపింపజేస్తున్నారని, అటువంటి వదంతులను నమ్మవద్దని గిరిజన వర్గాన్ని ఆయన కోరారు. గిరిజన యోధుడు బిర్సా ముండా 150వ జయంతిని పురస్కరించుకుని దిల్లీలోని ఎర్రకోట మైదానంలో ఆరెస్సెస్ అనుబంధ 'జనజాతి సురక్షా మంచ్' ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'జనజాతి సాంస్కృతిక సమాగమం' అనే సదస్సులో అమిత్ షా ప్రసంగించారు. 'యూసీసీ అమలు చేస్తున్న భాజపా పాలిత రాష్ట్రాల్లో గిరిజన వర్గాలను దాని పరిధి నుంచి దూరంగా ఉంచేందుకు ప్రత్యేక నిబంధనలను రూపొందించారు. గిరిజన వర్గాల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, ఆచారాల ప్రకారం జీవించే హక్కును యూసీసీ హరించేస్తుందంటూ కొందరు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు. గిరిజన వర్గాలు, ఆదివాసి సమాజంపై యూసీసీలోని ఏ నిబంధనను విధించబోం. గిరిజనులను బలవంతంగా మరొక మతానికి మార్చే హక్కు ఎవరికీ లేదు. గత ప్రభుత్వాలు గిరిజన సంక్షేమం కోసం రూ.28 వేల కోట్లు కేటాయిస్తే ప్రధాని మోదీ దాన్ని రూ.1.54 లక్షల కోట్లకు పెంచారు' అని అమిత్ షా తెలిపారు.

వారిని ఎస్టీ కేటగిరీ నుంచి తొలగించాలి.. ఇతర మతాల్లోకి మారిన గిరిజనులను ఎస్టీ కేటగిరీ నుంచి తొలగించాలంటూ ఈ సదస్సుకు హాజరైన గిరిజనులు డిమాండు చేశారు. అందుకోసం రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 342ని సవరించాలని వారు కోరారు. ఈ కార్యక్రమానికి దేశం నలుమూలల నుంచి సుమారు 500 తెగలకు చెందిన 1.5 లక్షల గిరిజనులు తరలివచ్చారు. వారంతా తమ సంప్రదాయ వస్త్రధారణతో సందడి చేశారు. క్రైస్తవం, ఇస్లాం సహా ఇతర మతాలను స్వీకరించిన గిరిజనులు ఎస్టీ కేటగిరీ ప్రయోజనాలను అందుకోవడం తగదని, వారిని గిరిజనులుగా గుర్తించకూడదన్న డిమాండు 1960ల నుంచే ఉందని జనజాతి సురక్షా మంచ్ అస్సాం ప్రాంత్ ప్రతినిధి మాలయ జిగ్దుంగ్ చెప్పారు.

ఏపీ నుంచే సినిమాలకు 70% ఆదాయం

- రాష్ట్రంలోనూ చిత్రీకరణలు చేపట్టి ఉపాధి కల్పించాలి - ఏపీఎస్ఎఫ్‌టీవీటీడీసీ పాలకమండలి ప్రమాణ స్వీకారంలో నటుడు బాలకృష్ణ

అమరావతి: 'తెలుగు సినిమాలకు 70% ఆదాయం ఏపీ నుంచే వస్తోంది. ఇక్కడా అద్భుతమైన లొకేషన్స్ ఉన్నాయి. చిత్రీకరణలు చేపట్టి స్థానిక కళాకారులకు ఉపాధి చూపించాలి. సందేశాత్మక చిత్రాలు ఎక్కువ రూపొందించాలి. సినిమాను బతికించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ఈ రంగానికి ప్రాంతాలతో సంబంధం లేదు. అందరం ఒకటే' అని నటుడు, హిందూపురం ఎమ్మెల్యే నందమూరి బాలకృష్ణ అన్నారు. విజయవాడలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర చలనచిత్ర, టెలివిజన్, నాటకరంగ అభివృద్ధి సంస్థ (ఏపీఎస్ఎఫ్‌టీవీటీడీసీ) పాలకమండలి ప్రమాణ స్వీకారాన్ని నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం థియేటర్లకు తాళాలు వేసుకొనే పరిస్థితులొచ్చాయని, పరిశ్రమను అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉందని తెలిపారు. మంత్రి కందుల దుర్గేష్ మాట్లాడుతూ.. ఈ రంగాన్ని వైకాపా ప్రభుత్వం పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేసిందన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక ఉగాది, కందుకూరి

పురస్కారాలను మళ్లీ ఇస్తున్నట్లు గుర్తుచేశారు. అనంతరం ఏపీఎస్ఎఫ్‌టీవీటీడీసీ ఛైర్మన్ పి.భరత్ భూషణ్, వైస్ ఛైర్మన్‌గా చిక్కాల మెహర్ రమేష్, డైరెక్టర్లుగా 13 మంది ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. కార్యక్రమంలో ఏపీఎఫ్‌డీసీ ఎండీ, ఐఅండ్‌పీఆర్ డైరెక్టర్ విశ్వనాథన్, నాటక అకాడమీ ఛైర్మన్ గుమ్మడి గోపాలకృష్ణ పాల్గొన్నారు.

153 లక్షల టన్నుల చెత్త వదిలేసిన గత ప్రభుత్వం

- ఇప్పటికే 85 లక్షల టన్నులు తొలగించాం
- విజయవాడలో 'ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్'లో మంత్రి నారాయణ

అమరావతి: 'వైకాపా ప్రభుత్వం వదిలేసిన 153 లక్షల టన్నుల వ్యర్థాల్లో.. ఇప్పటికే 85 లక్షల టన్నుల చెత్తను తొలగించాం. మిగిలిన చెత్తనూ జూన్ చివరికి పూర్తిగా తొలగించాలనే లక్ష్యం పెట్టుకున్నాం. చెత్త నుంచి విద్యుత్తు ఉత్పత్తి చేసే ప్రాజెక్టులకు ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. విశాఖపట్టణం, గుంటూరులో ప్లాంట్లు ఇప్పటికే పనిచేస్తున్నాయి. మరో ఆరు

ప్లాంట్ల నిర్మాణ పనులు జరుగుతున్నాయి. రెండేళ్లలో వీటిని పూర్తిచేసి చెత్త నుంచి విద్యుత్తు ఉత్పత్తి చేస్తాం' అని రాష్ట్ర మంత్రి నారాయణ పేర్కొన్నారు. విజయవాడ రైల్వేస్టేషన్ సమీపంలో ఆపరేషన్ క్లీన్‌స్వీప్ కార్యక్రమాన్ని మంత్రి శనివారం ప్రారంభించి మాట్లాడారు. 'రాష్ట్రాన్ని పరిశుభ్రంగా, డంప్‌యార్డ్ రహితంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో మున్సిపల్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నాలుగు వారాల ప్రత్యేక స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని అమలుచేస్తున్నట్టు పేర్కొన్నారు. స్వచ్ఛ సర్వేక్షణ్ అవార్డుల్లో మరింత మెరుగు... స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ పట్టాభిరామ్ మాట్లాడుతూ.. గత ఏడాది స్వచ్ఛ సర్వేక్షణ్ అవార్డుల్లో రాష్ట్రానికి ఐదు అవార్డులు వచ్చాయని, ఈసారి మెరుగైన ఫలితాలు సాధించేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. మున్సిపల్ శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి సురేష్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ.. బహిరంగ మూత్రవిసర్జన నివారణకు వినూత్న చర్యలు చేపడుతున్నామని, ప్రజలందరూ భాగస్వాములు కావాలన్నారు. విజయాడ సెంట్రల్ ఎమ్మెల్యే బొండా ఉమా, ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ లక్ష్మీశ, స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ ఎండీ అనిల్‌కుమార్‌రెడ్డి, గొట్టుముక్కల రఘురామరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బండారు దత్తాత్రేయ జీవితం భావితరాలకు ప్రేరణ

విశాఖపట్నం: విశాఖ అభివృద్ధిలో మాజీ గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ ముఖ్యపాత్ర పోషించారని ఒడిశా గవర్నర్ కంభంపాటి హరిబాబు అన్నారు. విశాఖపట్నంలో నిర్వహించిన దత్తాత్రేయ జీవితచరిత్ర 'ప్రజల కథే.. నా ఆత్మకథ' పుస్తక పరిచయ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. కేంద్రమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు కార్మికుల సంక్షేమానికి నగరంలో 400 పడకలతో ఈఎస్ఐ ఆసుపత్రి, పేద ప్రజలకు శాశ్వతగూడు కల్పించాలన్న లక్ష్యంతో వాంబేకాలనీల నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టారని కొనియాడారు. రాష్ట్ర గవర్నర్‌గా ఉన్నా గోడల మధ్య కాకుండా ప్రజల మధ్య ఉంటూ ప్రజానాయకుడిగా నిలిచార న్నారు. రాజకీయాల్లోకి వచ్చినా మూలాలు మరిచి పోలేదని, ఆయన జీవితం భావితరాలకు ప్రేరణ కావాలని పేర్కొన్నారు. బండారు దత్తాత్రేయ మాట్లాడుతూ రాజకీయ విలువలు రోజురోజుకూ పతనం అవుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. భిన్నమైన ఆలోచనలు ఉన్న వారందరితో ఒకే వేదికపై కలవడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. రాజకీయాలంటే ప్రజాసేవ మాత్రమేనని, అదే తాను నమ్ముతానని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు, ఎమ్మెల్సీ సోము వీర్రాజు, రాజ్యసభ మాజీ సభ్యుడు జీవీఎల్ నరసింహారావు, మాజీమంత్రి గుడివాడ అమర్‌నాథ్, మాజీ ఎమ్మెల్యే కరణం ధర్మశ్రీ, సీఎంఆర్ అధినేత మావూరి వెంకటరమణ, భాజపా ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల అధ్యక్షులు, నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థి మిత్ర కిట్లపై వైకాపాది తప్పుడు ప్రచారం

- మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: విద్యార్థి మిత్ర కిట్లు నిలిపివేశామని వైకాపా తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. యూనిఫామ్, షూ, బ్యాగ్‌లు, పుస్తకాలు ఇవ్వడం లేదనేది తప్పుడు ప్రచారమని స్పష్టం చేశారు. పాఠశాలలు తెరిచే నాటికి పాఠ్య పుస్తకాలు, నోట్‌బుక్స్ అందిస్తామన్నారు. యూనిఫామ్, బ్యాగులు, బూట్ల పంపిణీ నెలరోజులు ఆలస్యం అవుతుందని పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ పరిస్థితుల కారణంగా కిట్ల పంపిణీలో కాస్త ఆలస్యం జరుగుతోందన్నారు. అధికారుల ప్రకటనను వక్రీకరించడం జగన్ వంకరబుద్ధికి నిదర్శనమని విమర్శించారు.

సంపాదకీయం

అన్ని రాష్ట్రాలూ ఈ చట్టాన్ని చేయాల్సిన అవసరం ఉంది

దుకాణాల్లో, షోరూముల్లో, కొన్ని ఫ్యాక్టరీల్లో పనిచేసే వ్యక్తులు కూర్చోకూడదు. పని లేకపోయినా సరే, నిటారుగా నిలబడే ఉండాలి. గౌరవం కాదు కదా, కనీస సౌకర్యమూ వారికి లభించడం లేదు. రోజుకు దాదాపు పది గంటలు దేశవ్యాప్తంగా కోట్ల మంది అలా నిలువుకాళ్లమీద ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. బ్రిటిష్ పాలనలో అధికారుల ముందు భారతీయులను కూర్చోనిచ్చేవారు కాదు. వాళ్ల దృష్టిలో ఆ అర్హత ఉన్న కొందరికి 'కుర్సీ నషీన్' అనే సర్టిఫికెట్ ఇచ్చేవారు. అది లేనివారు ఎంత గొప్పవారైనా ఏ కార్యాలయానికి వెళ్లినా నిలబడి ఉండాల్సిందే. ఆ అవమానపు సెగ స్వాతంత్ర్యఉద్యమానికి ఆజ్యం పోసింది. ఇప్పుడు స్వతంత్ర దేశంలో అన్నిరంగాల్లోనూ అభివృద్ధి దిశగా పరుగులు పెడుతూ కూడా హీనమైన సంస్కృతిని కొనసాగించడం దారుణం. వినియోగదారులను చిరునవ్వుతో ఆహ్వానించి వాళ్లడిగే సవాలక్ష సందేహాలకు సహనంతో సమాధానం చెబుతారు సేల్స్ సిబ్బంది. యజమానికి ఆదాయం పెంచే బాధ్యతాయుతమైన ఉద్యోగం చేసే ఆ ఉద్యోగులు గౌరవానికీ సౌకర్యానికీ నోచుకోకపోగా స్త్రీ పురుషులన్న భేదం లేకుండా అమర్యాదకీ అనుమానపు చూపులకూ గురవుతుంటారు. నిఘానేత్రాలు వారిని వందకళ్లతో కనిపెడుతుంటాయి. కూర్చోవడం కాదు కదా, కనీసం గోడకు ఆనుకున్నా తప్పే. అందుకు జరిమానానో శిక్షో అనుభవించక తప్పదు. దేశంలో రీటైల్ సెక్టార్ వేగంగా పెరుగుతున్న సమయమిది. ఇన్వెస్ట్ ఇండియా అంచనా ప్రకారం 10శాతం జీడీపీ, 8శాతం ఉద్యోగాలు ఈ సెక్టార్‌లో ఉన్నాయి. ఇలా నిలబడి ఉద్యోగం చేస్తున్న దాదాపు రెండున్నర కోట్ల మంది సంక్షేమ బాధ్యత యాజమాన్యాలదీ, ప్రభుత్వానిదీ. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పుడు ఉన్న కార్మిక చట్టాలన్నీ ఎన్నో పోరాటాల ఫలితంగా వచ్చినవే. తగిన ప్రతిఫలంతో పాటు ఉద్యోగి గౌరవంగా బతికేలా చూడాలని అవన్నీ చెబుతున్నాయి. అందులో భాగంగా 'రైట్ టు సిట్' అనే చట్టాన్ని చాలా దేశాలు దశాబ్దాల క్రితమే చేశాయి. కూర్చోవడం సోమరితనం కాదు, హక్కు అని గుర్తించాయి. మనదేశంలో మాత్రం కేరళ మహిళలు అందుకు పూనుకోవాల్సి వచ్చింది. 2010లో అక్కడ అచ్చంగా మహిళల ట్రేడ్ యూనియన్ 'పెంకూట్' ప్రారంభమైంది. కోళికోడ్‌కు చెందిన టైలర్ విజి పలితోడి ఆధ్వర్యంలో పనిచేసే చోట కూర్చునే హక్కు, టాయ్‌లెట్ సౌకర్యం డిమాండ్ చేస్తూ సేల్స్‌విమెన్‌గా పనిచేస్తున్న పలువురు మహిళలు సమ్మె చేశారు. ఎనిమిదేళ్ల పోరాటంలో ఎన్నో అవమానాలు ఎదుర్కొన్నారు. 2018లో కేరళ ప్రభుత్వం శ్రామిక చట్టాలను మార్చింది. సిబ్బందికి కూర్చునే ఏర్పాట్లు చేయాలని, పని మధ్యలో వెసులుబాటు లభించినప్పుడు కూర్చోనివ్వాలని, టాయ్‌లెట్లు నిర్మించాలని, లైంగిక వేధింపులు జరగకుండా చూడాలని, రవాణా తదితర భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని షాప్స్ అండ్ ఎస్టాబ్లిష్‌మెంట్ చట్టానికి సవరణలు చేసింది. పురుషులు ఈ పోరాటంలో పాల్గొనకపోయినప్పటికీ ఆయా ఉద్యోగాల్లో ఉన్న పురుషులకూ ఇప్పుడీ హక్కులు వర్తిస్తున్నాయి. తర్వాత తమిళనాడులోనూ ఈ చట్టం చేశారు. జీవించే హక్కు మనిషి ప్రాథమిక హక్కుల్లో ఒకటి. 'రైట్ టు హెల్త్' అంటే– ఆరోగ్యంగా జీవించడం అందులో భాగమే. వ్యక్తి శరీర భాగానికి, శారీరక, మానసిక శక్తికి శాశ్వతంగా కానీ తాత్కాలికంగా కానీ నష్టం కలిగించే, గాయపరిచే, దాని వినియోగానికి ఆటంకం కలిగించే ఏ చర్య అయినా ఆర్టికల్ 21కి భంగకరమైనదే. పనిచేసేచోట భద్రమైన వాతావరణం కల్పించడమూ ఆ హక్కు కిందికే వస్తుంది. కూర్చునే అవకాశం లేకపోవడం వల్ల నెలసరి సమయంలో మహిళలు ఎంతో అసౌకర్యానికి గురవుతుంటారు. సేల్స్ బాధ్యతల్లో పనిచేసే స్త్రీ పురుషులు దీర్ఘకాలంలో తీవ్ర అనారోగ్యాలను ఎదుర్కొంటారని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. నడుం, కాళ్లు, పాదాలు, మడమలు తీవ్రంగా నొప్పి పెడతాయి. కీళ్లు, లిగమెంట్లు దెబ్బతింటాయి. భుజం, మెడ కండరాలు పట్టేసినట్లవుతాయి. డానిష్ శాస్త్రవేత్తలు చేసిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం నిలబడి ఉద్యోగం చేసేవారు వారికోజ్ వెయిన్స్ కారణంగా ఆస్పత్రిలో చేరాల్సిన అవసరం ఎక్కువగా వస్తోంది. మరో అధ్యయనం కార్డియో వాస్క్యులర్ వ్యవస్థమీద ఒత్తిడి పెరుగుతోందని చెబుతోంది. దీనివల్ల మెదడుకు రక్తసరఫరా బాగా తగ్గిపోతే మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. టాయ్‌లెట్‌కి వెళ్లే అవసరాన్నీ నియంత్రించుకోవడం వల్ల ఎందరో మహిళలు యూరినరీ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు, కిడ్నీ సమస్యలకు బాధితులవుతున్నారు. అడగలేదు కదా అని చూస్తూ ఊరుకోకుండా అన్ని రాష్ట్రాలూ ఈ చట్టాన్ని చేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

ప్రైవేట్ టీచర్స్, లెక్చరర్లు వెల్ఫేర్ బోర్డు, సంక్షేమ నిధి ఏర్పాటు చేయాలి

- సదస్సులో వక్తలు డిమాండ్

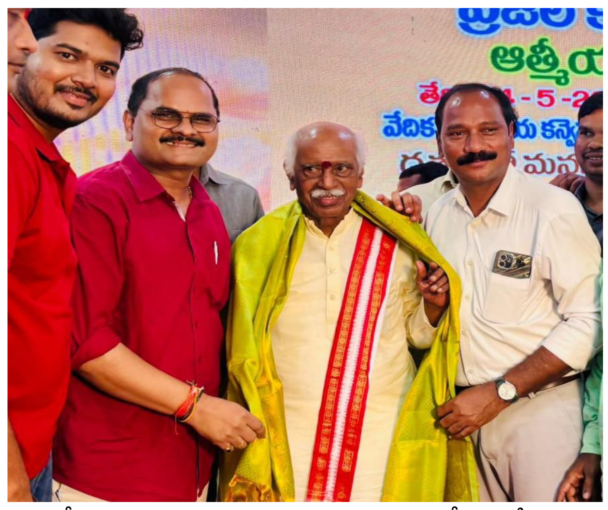
అమరావతి: ప్రైవేట్ టీచర్స్,లెక్చరర్లు వెల్ఫేర్ బోర్డు, సంక్షేమ నిధి ఏర్పాటు చేయాలని ప్రైవేటు టీచర్స్, లెక్చరర్స్, ప్రొఫెసర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ (పిటిఎల్ పిడబ్ల్యూఎ) ఆధ్వర్యాన జరిగిన సదస్సులో వక్తలు డిమాండ్ చేశారు. యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో జరిగిన ఈ సదస్సుకు ముఖ్య వక్తగా పిడిఎఫ్ ఎమ్మెల్సీ బొర్రా గోపిమూర్తి పాల్గొని మాట్లాడారు. ప్రైవేటు ఉపాధ్యాయ, అధ్యాపకులకు గుర్తింపు కార్డు, హెల్త్‌కార్డులివ్వాలని మండలిలో పలుమార్లు ప్రస్తావించినట్లు చెప్పారు. వెల్ఫేర్ బోర్డు, నిధిని ఏర్పాటు చేయాని, ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని డిమాండ్ చేశామన్నారు. ఈ హక్కులను ప్రభుత్వం నుండి సాధించుకోవాలంటే అందరూ ఐక్యంగా ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని, అందులో తాము కూడా భాగస్వామ్యం అవుతామని చెప్పారు. మాజీ ఎమ్మెల్సీ, జన విజ్ఞాన వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కెఎస్ లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వ సంస్థల్లో కన్నా ప్రైవేటు రంగంలోనే ఎక్కువ మంది విద్యార్థులు ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థల్లో పనిచేస్తున్న సిబ్బందికి కనీస వేతనం ఇవ్వడం లేదన్నారు. 12 నెలల జీతం లేదని, గౌరవం కూడా ఉండటం లేదని తెలిపారు. జిఓ ఒకటి ప్రకారం ఫీజులో 50 శాతం ఉపాధ్యాయులు జీతాలకే కేటాయించాలనే నిబంధన ఉన్నా దానిని అమలు చేయడం లేదన్నారు. పోరాడి వీటిని సాధించుకోవాలన్నారు. సమస్యలను ప్రభుత్వానికి చెప్పుకునేందుకు టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ వేర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. సిఐటియు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎవి నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ.. వివిధ విద్యాసంస్థల్లో పనిచేస్తున్న వారంతా సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఐక్యం కావాలని కోరారు. బోధనేతర సిబ్బందిని కూడా కలుపుకొని ముందుకు వెళ్లాలని సూచించారు. వినతులు, ఆన్‌లైన్ పిటిషన్లు, సామూహిక సంతకాల ద్వారా సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని, అందుకు సిఐటియు తరపున సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తామని చెప్పారు. అసోసియేషన్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఎం సూర్యారావు మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వం నుంచి హక్కులు సాధించుకోవాలంటే కింది స్థాయిలో యాజమాన్యాల సహకారం తీసుకోవాలని చెప్పారు. 12 నెలల జీతం, ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థల్లో అమలయ్యే అన్ని సెలవులు ప్రైవేటు వారికి ఇవ్వాలని కోరారు. సిబ్బంది రక్షణ కోసం చట్టం చేయాలని చేసిన తీర్మానాన్ని సదస్సు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించింది. ఈ సదస్సుకు ప్రొఫెసర్ ఎన్ లెనిన్ బాబు అధ్యక్షత వహించగా, అసోసియేషన్ ప్రకాశం జిల్లా అధ్యక్షులు కిరణ్ వేదిక మీదకు ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ నాయకులు, శ్రీవాణి, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్, రమణ, మధు, సురేష్ బాబు, వాసునాయక్ తదితరులు పాల్గొని మాట్లాడారు. అనంతరం 23 మందితో రాష్ట్ర కన్వీనింగ్ కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.

చెరువుల బలోపేతంతో రైతాంగం అభివృద్ధి

ఆనందపురం: మండలంలోని రెండు చెరువుల పునరుజ్జీవానికి భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు శ్రీకారం చుట్టారు. ఆనందపురం పంచాయతీ పుర్లివాని చెరువు, గండిగుండం పంచాయతీ గౌరివాని చెరువు లను ఒక్కొక్కటి సుమారు రూ.50 లక్షలతో అభివృద్ధి చేయనున్నారు. చెరువుల బలోపేతం ద్వారా రైతులకు ఎంతో మేలు జరుగుతుందని గంటా ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. చెరువుల పటిష్టంతో పాటు సోలార్ దీపాలు, ఆర్.సి.సి. బెంచీలు, వాకింగ్ ట్రాక్, ఓపెన్ ఎయిర్ జిమ్, చిల్డ్రన్ పార్కులతో ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం అభివృద్ధి చేయనున్నట్టు వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో అధికారులు నిర్మలాదేవి, కె. ఆంజనేయులు, సత్యనారాయణ, కూటమి నాయకులు చిక్కాల విజయ్ బాబు, తాట్రాజు అప్పారావు, ఘట్టమనేని సుభాష్ చంద్రబోస్, బి.ఆర్.బి. నాయుడు, లొడగల వెంకట్రావు, గండ్రెడ్డి సోమినాయుడు, శ్రీకాంత్ రాజు, ఎర్ర రాజు, చిన్న, మదపాటి శ్రీను, బలిరెడ్డి మల్లికార్జునరావు, గండ్రెడ్డి రమేష్, అంగటి రాము, కాళ్ల నగేష్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హర్యానా రాష్ట్రం మాజీ గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన కేఎన్ఆర్

-ప్రజల కథే నా ఆత్మ కథ పుస్తకం ఆవిష్కరించిన ఒరిస్సా రాష్ట్ర గవర్నర్ డాక్టర్ కంభంపాటి హరిబాబు



గాజువాక, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం మద్దెలపాలెం ఒక ప్రైవేటు ఫంక్షన్ హాల్లో మాజీ కేంద్ర మంత్రి మరియు హర్యానా రాష్ట్రం మాజీ గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయని గాజువాక అసెంబ్లీ నియోజక వర్గం ఇంచార్జ్ రాష్ట్ర మీడియా పేనలిస్ట్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసారు. ఈ సందర్భంగా నరసింగరావు మాట్లాడుతూ మాజీ గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ ఒక సామాన్య కుటుంబంలో జన్మించి,తన ప్రస్థానం ఆర్.ఎస్.ఎస్ కార్యకర్తగా ప్రారంభించి, అంచెలంచెలుగా ఎదిగి, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అధ్యక్షులుగా, కేంద్ర కార్మికశాఖ మంత్రిగా, హర్యానా రాష్ట్ర గవర్నర్ గా ఎదిగారని అన్నారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రజా ప్రతినిధులు నాయకులు అందరూ కలిసి ఒక తాటిపైకి వచ్చి ప్రజలకు సేవ చేయాలనే సంకల్పంతో తెలంగాణలో అలెయ్ బలెయ్ అనే కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారని అన్నారు. అటువంటి గొప్ప నాయకుడు ప్రజల కథే నా ఆత్మకథ అనే పుస్తకాన్ని రచించారని తెలిపారు. ఆ యొక్క పుస్తకాన్ని ఒడిస్సా రాష్ట్ర గవర్నర్ డాక్టర్ కంబంపాటి హరిబాబు చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారని తెలిపారు. బిజెపి నాయకులు చెరువు రామకోటయ్య అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి బీమిలి శాసనసభ్యులు గంటా శ్రీనివాసరావు, మాజీ ఎంపి జీవీఎల్ నరసింహారావు, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్, మాజీ శాసనసభ్యులు కరణం ధర్మశ్రీ,కొయ్య ప్రసాద్ రెడ్డి, గాజువాక నాయకులు నాగేశ్వరరావు, మనోహర్,కృష్ణారెడ్డి, రాజశేఖర్, వివిధ సంఘాల నేతలు తదితరులు పాల్గొన్నారని తెలిపారు.

ఎంవిఆర్ ఆర్థిక సాయంతో బాక్సింగ్‌లో చిన్నారుల సంచలనం

- 10 మెడల్స్ కైవసం

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: పట్టణంలోని డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్ పాఠశాల విద్యార్థులు రాష్ట్ర స్థాయి బాక్సింగ్ పోటీల్లో మెడల్స్ పంట పండించారు. ఈ నెల 16 న ఈ పోటీలకు వెళ్లేందుకు ముత్యాల వెంకటేశ్వర రావు (ఎం వి ఆర్) తమ కార్యాలయంలో 8 మంది విద్యార్థులకు ఆర్థిక సాయం అందించి ప్రోత్సహించారు. ఆయన నమ్మకాన్ని నిలబెడుతూ ఆ చిన్నారులు స్టేట్ లెవెల్ పోటీల్లో 2 గోల్డ్, 5 సిల్వర్, 3 బ్రాంజ్ మెడల్స్ సాధించి ఘన విజయం సాధించారు. శనివారం విజేతలు ఎం వి ఆర్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి తాము సాధించిన బహుమతులను చూపించారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నారులను ఆశీర్వదించిన ముత్యాల వెంకటేశ్వర రావు (ఎం వి ఆర్) "నేటి బాలలే రేపటి పౌరులుగా సమాజంలో గొప్ప స్థాయిలో ఉండాలని, మన రాష్ట్రానికి, దేశానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని" ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్కూల్ సిబ్బంది తోపాటు ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వార్డుల విభజన ప్రజాభి సేకరణతో జరగాలి

-వైసిపి నాయకుల డిమాండ్

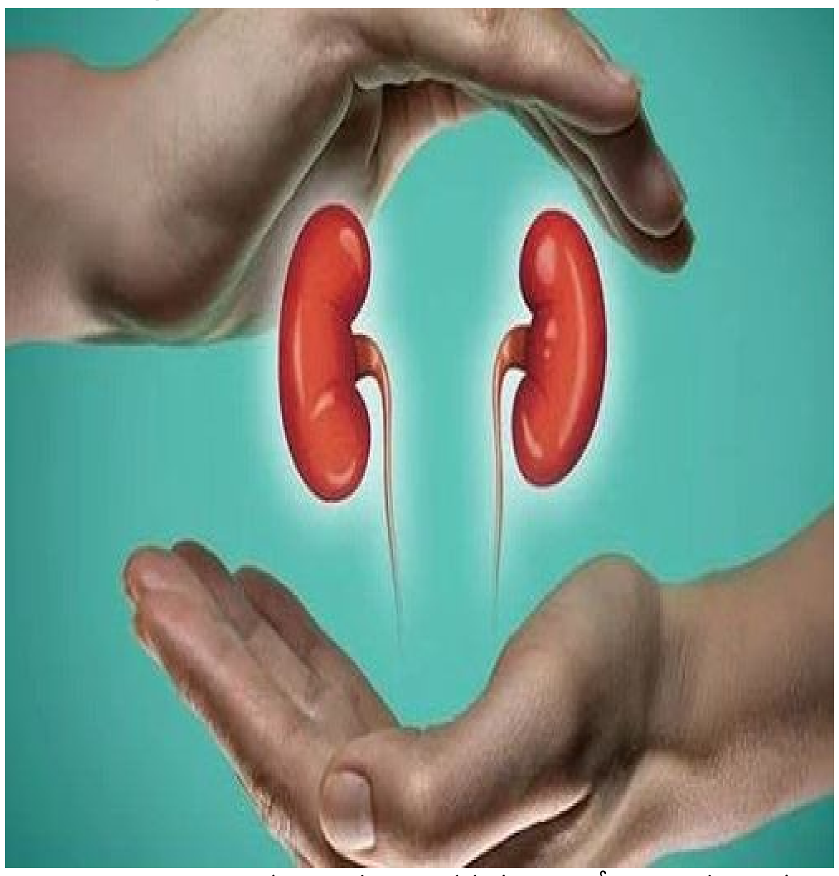
అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: అనకాపల్లిలో అశాస్త్రీయంగా వార్డుల విభజన జరిగిందని వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు ఆరోపించారు. అశాస్త్రీయ వార్డు విభజనను వ్యతిరేకిస్తూ అనకాపల్లి నియోజకవర్గ వైఎస్ఆర్సిపి సమన్వయకర్త మనసాల భరత్ కుమార్ ఆదేశాలతో ఆదివారం వైసిపి పార్టీ కార్యాలయం నుండి జీవీఎంసీకి బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనకాపల్లి జోనల్ కార్యాలయం వద్ద నిరసన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణ అధ్యక్షులు మందపాటి జానకిరామరాజు, 80 వార్డు ఇంచార్జ్ కే ఎం నాయుడు, 81 వ వార్డు బొడ్డేడ శివ, 82వ వార్డు అల్లు త్రినాథ్, 83వ వార్డు జాజుల రమేష్, 84 వ వార్డు కోరుకొండ రాఘవ, ఉగ్గిన అప్పారావు లు మాట్లాడుతూ వార్డుల విభజన అశాస్త్రీయంగా జరిగిందని, ప్రజల అభిప్రాయాలను సేకరించకుండా తూతూ మంత్రంగా వార్డులు విభజన చేశారని వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు ఆరోపించారు. ఐదు వార్డులు ఆరు వార్డులు చేసే ప్రక్రియలో అనకాపల్లిలో వార్డు విభజన తల ఒక దగ్గర మొండెం ఒక దగ్గర అన్నట్టుగా సాగిందని నాయకులు ఆరోపించారు. శాస్త్రీయంగా, రౌండ్ ద క్లాక్ గా ప్రజాభిప్రాయం మేరకు ఈ వార్డు విభజన జరగాలని వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. వార్డులను ఎలా చేసిన రాబోయే స్థానిక ఎన్నికలలో వైసిపి అన్ని వార్డుల్లోనూ విజయకేతనం ఎగురవేయడం ఖాయమన్నారు. అనంతరం అనకాపల్లి జోనల్ కార్యాలయం వద్ద నిరసన తెలిపిన అనంతరం అక్కడ ఉన్న సచివాలయ ఉద్యోగికి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైసీపీ నాయకులు కొణతాల మురళీ కృష్ణ, ఉగ్గిన శ్రీనివాసరావు,ఎన్. మధు,మొగలపల్లి సుబ్బారావు, కొండూరు రవీంద్ర, బుద్ద భాస్కర్ రావు,సమ్మంగి కనకారావు,దాడి మాధురి నాయుడు, మారిశెట్టి శ్రీనివాస రావు, ఆడారీ శ్రీనివాసరావు,దొడ్డి హరిబాబు, మద్దాల సురేష్, ఆకుల సంతోష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

32వ వార్డులో ఆపరేషన్ క్లీన్ స్లీప్

-పరిశుభ్రతే లక్ష్యంగా కార్యక్రమం -అల్లిపురం పరిసర ప్రాంతాలలో కొనసాగిన కార్యక్రమం -ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజలు భాగస్వామ్యం కావాలని పిలుపు ఇచ్చిన డాక్టర్ కందుల

గాజువాక, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని పరిశుభ్రమైన, సుస్థిర అభివృద్ధి సాధించిన ఆదర్శ రాష్ట్రంగా మార్చడానికి చేపట్టిన ఒక సమగ్ర ఉద్యమం "స్వర్ణ ఆంధ్ర – స్వచ్ఛ ఆంధ్ర" అని శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం చైర్మన్, 32 వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్, కె ఎన్ ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రభుత్వం, పౌరులు భాగస్వామ్యమై పర్యావరణ పరిరక్షణకు కృషి చేయాలన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశాల మేరకు స్వచ్ఛంద స్వర్ణాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా 32వ వార్డు అల్లిపురం పరిసర ప్రాంతాలలో డాక్టర్ కందుల నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో ఆపరేషన్ క్లీన్ స్లీప్ "ఒక రాష్ట్రం ఒక పరిశుభ్రత లక్ష్యం" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రోడ్డుకు ఇరువైపులా పరిసరాలను స్థానిక నాయకులతో కలిసి చీపురులు పట్టి స్వయంగా శుభ్రం చేశారు. రోడ్డు పక్కన ఉన్న వ్యర్థాలను, పిచ్చి మొక్కలను తొలగించారు. అనంతరం వ్యర్థాలను చెత్త తరలించే వాహనాల్లో వేశారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ను పరిశుభ్రమైన రాష్ట్రంగా మార్చేందుకు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కృషి చేస్తున్నారని తెలిపారు. స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్, స్వర్ణ ఆంధ్ర, స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాలతో పల్లెలు, పట్టణాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఇందులో భాగంగా రానున్న నెల రోజులపాటు పట్టణాల్లో పరిసరాలలో శుభ్రం చేయడం, ప్రజలను భాగస్వామ్యం చేయడం కోసం "ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టినట్లు వెల్లడించారు. విశాఖ నగరాన్ని సుందరంగా తీర్చిదిద్దడం కోసం ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు కృషి చేయాలన్నారు. నగర పరిధిలోని అన్ని వార్డుల్లో కూటమి నాయకులు, నగరపాలక అధికారులతో కలిసి ప్రజలను భాగస్వామ్యం చేసుకొని,పరిశుభ్రత యొక్క ఆవశ్యకతను తెలియజేస్తూ పారిశుద్ధ్య పనులు చేపట్టాలన్నారు. పరిశుభ్రతపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడం ద్వారా విశాఖను స్వచ్ఛ విశాఖ నగరంగా మార్చాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో 32 వ వార్డు ఎస్పై కీర్తి, సెక్రటరీలు, పిహెచ్ మేస్త్రి, సూపర్వైజర్, పిహెచ్ స్టాఫ్, స్థానిక ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కిడ్నీలు డామేజ్ అవ్వకుండా ఉండాలంటే..?



మన శరీరంలో ఉండే ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే కిడ్నీ అనేది మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని ఎంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే కిడ్నీలో సమస్య వస్తే మాత్రం శరీరం మొత్తం కూడా కుప్పకూలిపోవడం ఖాయం. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది కూడా కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఈ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏ వయసులోనైనా ఈజీగా రావచ్చు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం ఇంకా తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. నీరు ఎక్కువగా తాగితే కిడ్నీలు ఎప్పటికప్పుడు ఫిల్టర్ అవుతూ ఉంటాయి. అలాగే కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం తింటున్నారో, ఏం తాగుతారో ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఆ ఆహారాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అసలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగడం మంచిది. కానీ, ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే ఉప్పు సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తహీనత, అధిక రక్తపోటు సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా, కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి కూడా కారణం అవుతాయి. ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది కూడా ఎక్కువగా ఫాస్ట్ ఫుడ్ వైపు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వేయించిన ఆహారాన్ని తినడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లకు కూడా కారణమవుతాయి. కాబట్టి వేయించిన ఫాస్ట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రూట్ వెజిటేబుల్స్ ఎక్కువగా తినకూడదు. వీటిల్లో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్‌లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి.

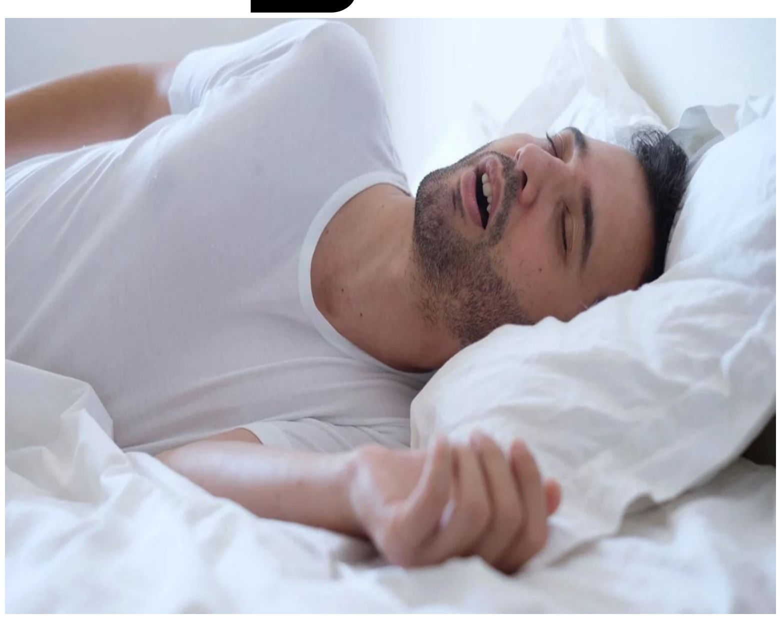
మలబద్ధక సమస్య బాధిస్తోందా..!

ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ లైఫ్ స్టైల్ లో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న అతి చిన్నపాటి సమస్యల్లో మలబద్ధకం కూడా ఒకటి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి వల్ల ఈ సమస్య మరింతగా బాధపెడుతోంది అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు చాలా మార్గాలను వెతుక్కుంటున్నారు కొంతమంది అయితే మందులు వాడుతారు..మరి కొంతమంది సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు.. ఇక అలా సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టడంలో ఆముదం ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆముదం ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులో ఉంటుంది ఇంతకీ ఆముదంతో మలబద్ధకానికి ఎలా చెక్ పెట్టవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ఆముదం పేగుల్లో మలాన్ని సులువుగా కదిలేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఆముదంలో రిసినోలిక్ యాసిడ్ ఉండడం వల్ల పేగు గోడలను ప్రేరేపించి మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో మనకు సమర్థవంతంగా సహాయపడుతుంది.. అయితే ఆముదాన్ని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకుంటే ప్రమాదమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఆముదం తీసుకుంటే అతిసారం, కడుపులో తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే గర్భిణీ స్త్రీలు పాలిచ్చే తల్లులు కూడా ఆముదాన్ని తీసుకోకూడదు. ఒకవేళ తీసుకోవాల్సి వస్తే వైద్యులను సంప్రదించి తీసుకోవడం మరింత మంచిది. ఇకపోతే ఈ మలబద్ధకం సమస్యతో మీరు కూడా బాధపడుతూ ఉంటే ఆముదంతో ఈ చిన్న చిట్కా పాటిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ముందుగా ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల ఆముదం ఉదయం లేదా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి లేదా ఆముదాన్ని పండ్ల రసం లేదా తేనెతో కలిపి తీసుకున్న సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఆముదం అనేది రుచికి చేదుగా ఉంటుంది.

ప్రతి రోజూ పెరుగు తింటే..

పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. ఇక పెరుగుని ప్రతి రోజూ కూడా తినడం వల్ల ఇంకా మనకి ఎన్ని రకాల లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం పూర్తిగా తెలుసుకుందాం. డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తేల్చారు. ఇక ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఒబెసిటీ అనే జర్నల్‌లో ప్రచురించారు. ఇక హార్వార్డ్ పరిశోధకులు చేపట్టిన మరో అధ్యయనం ప్రకారం ప్రతి రోజూ పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు 16 శాతం వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. అందువల్ల పెరుగును రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సైంటిస్టులు అంటున్నారు. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చని, అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా నయం అవుతాయని, పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే బరువు తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేస్తూ రోజూ పెరుగు తింటే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని వారు అంటున్నారు. పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. మన పొట్టకు కావల్సిన మంచి బాక్టీరియా అందుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అయితే సైంటిస్టులు చేపట్టిన తాజా అధ్యయనాల ప్రకారం రోజూ 1 లేదా 2 కప్పుల పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. ఈ అధ్యయనానికి సంబంధించిన వివరాలను న్యూట్రిషన్ అనే జర్నల్‌లోనూ ప్రచురించారు. ఇందులో భాగంగా పెరుగును రోజూ తీసుకుంటున్న పలువురి బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గాయని గుర్తించారు. పెరుగులో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల దీన్ని మనకు ఆరోగ్య ప్రదాయిని అని చెప్పవచ్చు. పూర్వం రోజుల్లో మన ఇళ్లో పెరుగు ఎక్కువగా ఉండేది. అందువల్ల మన పూర్వీకులు పెరుగు ఎక్కువగా తినేవారు. దీంతో వారు ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. ముఖ్యంగా మన భారతీయులు పెరుగును పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. దీన్ని నేరుగా తింటారు. లేదా దీంతో మజ్జిగ వంటివి చేసుకుని తాగుతారు. పెరుగుతో పలు రకాల వంటకాలను కూడా చేసుకొని తినవచ్చు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా తినండి.

గురక వేధిస్తుందా.?

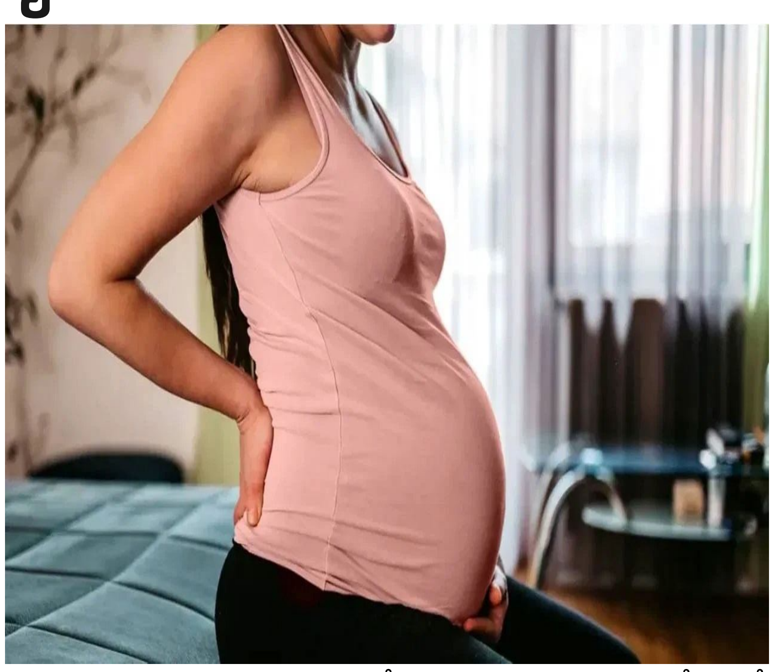


గురక.. చాలా మందిని వేధించే సాధారణ సమస్య. చాలా మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనే ఉంటారు. గురక సాధారణంగానే భావించినా ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు సైతం దారి తీస్తుందని వైద్యులు చెబుతూనే ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా గురక మూర్ఛకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మూర్ఛ అనేది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. అయితే గురక ఉన్న వారికి కూడా భవిష్యత్తులో మూర్ఛ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. మూర్ఛ రావడానికి పక్షవాతం, అధిక రక్తపోటు, మెదడులో కణితి వంటి రకరకాల అంశాలతో పాటు గురక కూడా ఒక కారణమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా 60 ఏళ్ల తర్వాత మూర్ఛ రావడానికి కారణమని అంటున్నారు. నిద్ర పోతున్నప్పుడు కాసేపు శ్వాస ఆడకపోవటం (స్లీప్ అప్నియా), రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గటానికీ సంబంధం ఉంటున్నట్టు తేలింది. కొందరిలో నిద్రపోతున్న సమయంలో గొంతు వెనకాల భాగం వదులై శ్వాస మార్గానికి అడ్డుతగులుతుంది. ఈ కారణంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో ఉక్కిరిబిక్కిరై బిగ్గరగా గురక పెడుతూ తిరిగి శ్వాస తీసుకుంటుంటారు. ఇదంతా మనకు తెలియకుండానే జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియ పలు రకాల సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అందులో వృద్ధాప్యంలో మూర్ఛ రావడం కూడా ఒకటని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రపోతున్న సమయంలో శ్వాసలో ఇబ్బందులు తలెత్తే వారికి మూర్ఛ వచ్చే అవకావాలు రెండింతలు పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడడం, ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో మెదడులో మార్పులు తలెత్తే అవకాశముందని, మూర్ఛ రావడానికి ఇదే కారణమని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అందుకే గురక సమస్య వేధిస్తుంటే అందుకు సంబంధించి జాగ్రత్త పడాలని సూచిస్తున్నారు.

ఇది తింటే రక్తం పలుచుగా అవుతుంది..

ఈ మధ్య చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయ్.. తక్కువ ఏజ్‌లోనే బీపీ సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయ్. ఈ కారణాలతో రక్తం చిక్కబడుతోంది. ఆ రక్తాన్ని గుండె సరిగ్గా పంప్ చేయలేకపోతుంది.దీంతో రక్త ప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రక్తం పలుచగా ఉంటేనే.. గుండె పంప్ చేసేందుకు ఈజీ అవుతుంది. అందుకే ఈ మధ్య కాలంలో కొంతమంది సమస్యలు ఉన్నా, లేకపోయినా రక్తాన్ని పలుచన చేసే మెడిసిన్ వాడుతున్నారు. గుండె సమస్యలు, హైబీపీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు.. ఇవి ఒకసారి మొదలెడితే లైఫ్ లాంగ్ వాడాల్సి ఉంటుంది. మీ లైఫ్ స్టైల్ మార్చుకోకపోతే.. జీవితం కాలం ఈ మెడిసిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా తక్కువ నీరు తాగడం, ఎక్కువ ఉప్పు వినియోగం.. నూనె, నెయ్యి లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం చిక్కగా అవుతుంది. ఆయిల్ లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్నింగ్, ఈవెనింగ్ ఎక్కువ ఉడకని ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. మధ్యాహ్నం ఉడికిన ఫుడ్ తిన్నా అందులో ఉప్పు లేకుండా చూసుకుంటే రక్తం చిక్కబడటం ఆగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇలా ఫాలో అయితే నెలా, రెండు నెలల తర్వాత మెడిసిన్ మానిసేనా ఇబ్బంది ఉండదని ప్రకృతి వైద్యులు మంతెన చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా పండక్కి, పబ్బానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే పర్లేదు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగినంత వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పవంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పే ప్రధాన కారణమని ఆయన అంటున్నారు. మనం తినే ఆహారమే మన హెల్త్‌ను డిపెండ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

మహిళల్లో ఆ సమస్యలను నివారించే సూపర్ ఫుడ్..



నేటి కాలంలో చాలా మంది మహిళలు సంతానలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఒత్తిడి, హార్మోన్ల మార్పులు దీనికి ముఖ్య కారణాలు. అంతేకాకుండా సిస్టులు, థైరాయిడ్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా మహిళల గర్భధారణకు ఆటంకంగా మారుతున్నాయి. ప్రెగ్నెన్సీ సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే ధూమపానం, మద్యపానం మానేయడంతో పాటు ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ విధమైన జీవనశైలి మార్పులు గర్భధారణ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మహిళల్లో గర్భధారణ సమస్యలను నివారించడానికి ఆహారంతో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు చాలా ముఖ్యమైనవి. ప్రధానంగా ఆహారంలో 4 సూపర్‌ఫుడ్‌లను చేర్చుకోవాలి. ఇవి హార్మోన్లను మార్చడం ద్వారా సంతానోత్పత్తిని పెంచడంలో అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అరటిపండు సహజంగా సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ -6 ఉంటుంది. ఇది హార్మోన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండు పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అలాగే చర్మ సంరక్షణకు మాత్రమే కాకుండా కుంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కుంకుమ పువ్వుకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాఫ్రిన్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వంధ్యత్వాన్ని నివారిస్తుంది. సంతానోత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదంలో నెయ్యికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. వివిధ శారీరక సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి నెయ్యి మూలికా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి సంతానలేమిని నివారించడానికి ఆహారంలో నెయ్యిని చేర్చుకోవాలి. జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తాలు గర్భాశయ సమస్యలను నయం చేయడంలో, సంతానలేమిని నివారించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజువారీ ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి.

రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా చపాతీలు తింటున్నారా.?

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది యువతకు ఊబకాయం పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. దానికోసం తమ బరువును కంట్రోల్ చేయాలని శతవిధాల తాపత్రయపడుతుంటారు. అందుకోసం రాత్రిపూట అన్నం మానేసి మరీ చపాతీలు తినడం మొదలుపెడుతుంటారు. అయితే ఇలా ఉన్నఫలంగా వైట్ రైస్ బదులు రాత్రుళ్లు చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనే క్రమంలో ఒక పూట పూర్తిగా రైస్ మానేసేకంటే.. అన్నం తక్కువ తిని.. చపాతీలు ఎక్కువ తీసుకోవడం బెటర్ అని డాక్టర్ల సూచన. అలాగే రాత్రుళ్లు వేడివేడి చపాతీలు తినే బదులు నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తుందన్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే వేడిగా వచ్చే చపాతీల్లో నూనె కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుందని.. అలా కాకుండా నిల్వ ఉండే చపాతీలు, రోటీల్లో పోషకాలు ఎక్కువ ఉండటం వల్ల.. అవి తింటే బ్లడ్ ప్రెషర్, అల్సర్స్, గ్యాస్ వంటి కడుపు సంబంధిత రోగాలు తగ్గిపోతాయన్నది వైద్యుల వాదన. అలాగే రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు కూడా చపాతీలు తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చునని అంటున్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

నాన్ - స్టిక్ పాత్రల్లో వంటలు చేస్తే ప్రమాదమా..

ఒకప్పటి వంటగదులకి ఇప్పటి వంటగదులకు చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న వంట గదులు ఇప్పుడు హైటెక్‌గా మారాయి. అంతే కాదు స్టీల్ లేదా అల్యూమినియంకు బదులుగా నాన్-స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని వండటం ప్రారంభించారు.ఈ పాత్రలలో ఆహారం మాడిపోతుంది, అంటుకుంటుంది అనే భయం లేకపోవడంతో ఇందులోనే వంటలు అధికంగా చేసేందుకు చూస్తున్నారు. కానీ ఇది ఖచ్చితంగా మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. ఇటీవల నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ భారతీయ ప్రజల కోసం ఆహార మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. ఇందులో మట్టి పాత్రల భద్రత, ప్రయోజనాలను వివరించారు. ఢీఎంఐ ప్రకారం ఈ పాత్రలు పర్యావరణ అనుకూలమైనవి. ఇందులో తక్కువ నూనెను ఉపయోగించి వంటలు చేయవచ్చు. మట్టికుండలో వంటలు చేయడం ద్వారా పోషకాలను, రుచి అద్భుతంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మట్టిపాత్రల తయారీలో ఎటువంటి రసాయనాలను ఉపయోగించరు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం తినడానికి ఫుడ్-గ్రేడ్ స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ పాత్రలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి మన్నికైనవి, శుభ్రం చేయడానికి సులభమైన, పరిశుభ్రమైన ఎంపికలుగా పరిగణిస్తారు. అయితే, మట్టి సిరామిక్‌తో చేసిన పాత్రలు కూడా తినడానికి పూర్తిగా సురక్షితం. వాటిని సక్రమంగా నిర్వహిస్తే చాలు. ఆహారంలో పోషకాలను పెంచడంతో మట్టికుండలు ప్రభావవంతంగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. వాటి సున్నిత స్వభావం కారణంగా వాటిని నిర్వహించడం కాస్త కష్టమని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైనా తమ ఆహారంలో తగినంత పోషకాలు కావాలనుకుంటే, మట్టి పాత్రలో వంటలు చేసుకోవడం మంచి ఎంపిక.

వేసవిలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేస్తున్నారా..

చిన్న పిల్లల ఎముకల అభివృద్ధి, పటిష్ఠత కోసం వారికి క్రమం తప్పకుండా మసాజ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇంట్లో అమ్మమ్మలు తరచుగా శీతాకాలంలో మసాజ్ చేయాలని చెబుతుంటారు.కానీ వేసవిలో, పిల్లల మసాజ్ విషయంలో కాస్త డైలమాలో ఉంటారు. పిల్లల చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది కాబట్టి, వేసవి కాలంలో పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి ఏ నూనెను ఉపయోగించాలో తర్జన భర్జన పడతారు. అలాంటి వారి కోసమే ఈ టిప్స్. వేసవి కాలంలో పసిబిడ్డకు ఏ నూనెతో మసాజ్ చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీనివల్ల పిల్లల కండరాలు, ఎముకలు దృఢంగా మారడమే కాకుండా చర్మం పై ఎలాంటి చెడు ప్రభావం ఉండదు. మరి ఆ నూనెలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. కొబ్బరి నూనె..: జుట్టుకు అప్లై చేయడానికి కొబ్బరి నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. కానీ మీరు ఈ నూనెను బేబీ మసాజ్ కోసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. కొబ్బరి నూనె చర్మానికి చాలా మంచిదని పెద్దలు చెబుతుంటారు. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి పిల్లలకు రక్షణను కూడా అందిస్తుంది.టీ ట్రీ ఆయిల్..: వేసవి కాలంలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేయాలనుకుంటే, టీ ట్రీ ఆయిల్ కూడా చాలా మంచి ఎంపిక. టీ ట్రీ ఆయిల్‌లో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వేసవిలో దీన్ని వాడటం వలన చల్లగా ఉంటుంది. ఈ నూనెతో పసిపిల్లలకు సులభంగా మసాజ్ చేయవచ్చు. అయితే ఈ నూనెలో కొద్దిగా ఆముదం కూడా జోడిస్తే ఇంకా

మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.చమోమిలే నూనె..: చమోమిలే నూనెతో పిల్లలకు మంచి మసాజ్ చేయవచ్చు. ఇది చర్మానికి కూడా మంచిదని నిపుణుల అభిప్రాయం. దీంతో దద్దుర్లు సమస్య తగ్గుతుంది. చర్మం సున్నితంగా ఉన్న పిల్లలకు ఈ నూనెను వాడాలంటున్నారు. ఈ నూనెలో అత్యంత ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇది అంటుకునేది కాదు. అంతే కాదు మీరు పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి గంధపు నూనెను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనె వేసవిలో వచ్చే ఎరుపు, దద్దుర్లు మొదలైన వాటి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు ఇంట్లో ఏసీ, టీవీ, ఫ్రిజ్ ఆఫ్ చేయాలా?

వేసవిలో చలచల్లగా తొలకరి జల్లులు సేదతీరుస్తున్నా.. కొన్ని చోట్ల పిడుగులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఓవైపు మేఘావృతమైన ఆకాశం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తున్నప్పటికీ కొన్ని అసౌకర్యాన్ని కూడా కలిగిస్తోంది.గత కొద్ది రోజులుగా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో తుఫానులు, వర్షాలకు తోడు తరచూ పిడుగులు పడుతున్నాయి. ఈ పిడుగుల ధాటికి ఇంట్లోని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. పిడుగుపాటుకు విద్యుత్ పరికరాలు దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి వర్షం పడుతున్న సమయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పిడుగులు పడుతున్నప్పుడు ముందుగా ఏసీ, టీవీ, రిఫ్రిజిరేటర్‌ను డిస్‌కనెక్ట్ చేయాలి. స్విచ్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని ప్లగ్ నుండి అన్‌ప్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ఫ్రిడ్జ్, వాషింగ్ మెషీన్ 'ఎర్తింగ్' చేయడం వల్ల పిడుగు పడినా చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయన్న ఆలోచన ఏమాత్రం సరికాదు. కొన్నిసార్లు 'భూమి' కూడా ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. పిడుగుపాటు సమయంలో వైఫై ఆన్‌లో ఉన్నప్పటికీ రూటర్ పాడైపోయే అవకాశం ఉంది.

మొబైల్ ఫోన్ ఛార్జింగ్ అవుతుంటే వెంటనే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేయండి. ఛార్జింగ్ మోడ్‌లో పెడితే పిడుగుపాటు ఫోన్ పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బయట మెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్‌టాప్ వినియోగించకోవచ్చు. అయితే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అస్సలు ఇవ్వకూడదు.

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు..

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తెలిసిందే. ఇందులోని ఎన్నో మంచి గుణాలు ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందులో క్యాబేజీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సైతం సూచిస్తుంటారు.అయితే క్యాబేజీ కేవలం ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా అందానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని మీకు తెలుసా.? క్యాబేజీతో చేసే ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మ అందాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంతకీ క్యాబేజీతో ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఇందుకోసం ముందుగా క్యాబేజీ నుంచి రెండు చెంచాల రసం తీసుకోవాలి. అనంతరం అందులో ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు పసుపు కలపాలి. తర్వాత ఈ పేస్టును ముఖంపై, మెడపై బాగా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. అయితే ముఖం కడిగిన తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్‌ను తప్పనిసరిగా అప్లై చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో ప్రబర్‌ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఈ స్పూన్ల క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, 1/2 టీస్పూన్ శెనగపిండిని కలపాలి. ఈ పేస్ట్‌ను మీ ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు అప్లై చేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగి ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ముఖం

నిగనిగలాడుతుంది. ఇక క్యాబేజీతో పాటు లోవెరాను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్ మిక్స్ చేసి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. అనతంరం ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది అలాగే పోషణను అందిస్తుంది. క్యాబేజీతో చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

కడుపు క్యాన్సర్ ఉందని అనుమానమా.. ఈ లక్షణాలతో తెలుసుకోండి!

ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ అనేది చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తుంది. చాలా మంది క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. అంతే కాకుండా అనేక అధ్యయనాలు క్యాన్సర్ గురించి షాకింగ్ విషయాలు తెలుపుతున్నాయి, రోజు రోజుకు క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరుగుతోంది చెప్తుకొస్తున్నారు. అయితే క్యాన్సర్‌లో కూడా చాలా రకాలు ఉన్నాయి. స్టమక్ క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్, బోన్ క్యాన్సర్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్. మనం తీసుకునే ఆహారం జీవన శైలి కారణంగా ఇలాంటి సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. అయితే చాలా మంది తమకు స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉందేమో అని భయపడిపోతుంటారు. ఎందుకంటే ప్రారంభంలో దీని లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. ఈ సమస్య తీవ్రతరం అవుతే ప్రాణానికే ప్రమాదం. కాగా, స్టమక్ క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకుందాం. చాలా మందిని భయపెడుతున్న క్యాన్సర్‌లో ఇదొకటి. ఈ క్యాన్సర్ రావడానికి వయసుతో సంబంధం లేదు. ఏ వయసులో ఉన్న వారైనా సరే దీని బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంది. అయితే దీని లక్షణాలు తెలియకపోవడం వల్లే దీని కేసులు అనేవి విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఈ క్యాన్సర్‌ని గుర్తించడానికి ఓ ప్రధానమైన లక్షణం ఉన్నదంట, అది ఏమిటంటే? కడుపు క్యాన్సర్ గుర్తించడంలో నాభి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నాభి నుంచి ఏదైనా ద్రవం బయటకు వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే తప్పకుండా స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లేనంట. నాభి.. బొద్దు నుంచి చీము లాంటి ద్రవం వచ్చినట్లు అనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి అంటున్నారు నిపుణులు. స్టమక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు : విపరీతమైన కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, బరువు తగ్గడం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, మలబద్ధకం, గుండెల్లో మంట, రక్తపు మంట, మలం రంగులో మార్పు, నిద్రలేమి, అలసట. అయితే ఈ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే, ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంట. నూనెలో వేయించి ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు నిపుణులు. సమతుల్య ఆహారం, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలంట. అలాగే ఎక్కువగా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

వేసవిలో జుట్టు జిగటగా ఉంటుందా..

వేసవిలో చెమటలు పట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాడవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాడవుతుంది. అలాగే చెమట వల్ల జుట్టు జిగటగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని వల్ల తలలో చికాకు, దురద కూడా వస్తుంది. ఇది మన రూపం పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాంటి వారు వేసవిలో ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ కారణంగా జుట్టు సహజ షైనింగ్ ని కోల్పోతాయి. అంతే కాదు జుట్టు పొడిబారిపోయి పొడిగా మారుతుంది. అందుకే ఈ సీజన్‌లో చర్మంతో పాటు జుట్టుకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కలబంద.. : అలోవెరా జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం అలోవెరా హెయిర్ మాస్క్‌ని తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు. ఇది స్కాల్ప్, హెయిర్ రిపేర్ చేస్తుంది. దీని కోసం మీరు మీ జుట్టుకు తాజా అలోవెరా జెల్‌ను కూడా అప్లై చేయవచ్చు. అలాగే ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల అలోవెరా జెల్, ఒక చెంచా తేనె, ఒక చెంచా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్ట్‌ను హెయిర్ మాస్క్ లాగా జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు. 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. గ్రీన్ టీ..: గ్రీన్ టీ జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది స్కాల్ప్ %జూ౦% స్థాయిని సరైన మోతాదులో ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. దెబ్బతిన్న జుట్టును రిపేర్ చేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో గ్రీన్ టీని జోడించి, మీ జుట్టుకు అప్లై చేసి, 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. అలాగే మీరు గ్రీన్ టీతో హెయిర్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం, వేడి నీటిలో 1 గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ ఉంచండి. తర్వాత అందులో తేనె, నిమ్మరసం, ఆలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా మిక్స్ చేసి, చల్లారిన తర్వాత జుట్టుకు అప్లై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చాలామందికి నిమ్మకాయ వంటి వాటికి ఎలర్జీ రావచ్చు. అందుకే ప్యాచ్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్తానీ మిట్టి..: ముల్తానీ మిట్టి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్తానీ మిట్టిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు బాగా మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్ట్‌ను తయారు చేసి, మీ జుట్టు, తలపై 10 నుంచి 15 నిమిషాలు అప్లై చేసి, ఆపై మీ జుట్టును కడగాలి. మీరు దీన్ని వారానికి 1 నుండి 2 సార్లు చేయవచ్చు. అదనంగా మీరు ముల్తానీ మిట్టిలో టొమాటో గుజ్జును మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు.

టాయిలెట్స్‌లో ఫ్లష్ బటన్లు రెండు ఎందుకు ఉంటాయో తెలుసా?

దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో టాయిలెట్స్ ఉంటాయి. అలాగే బయటికి వెళ్లినప్పుడు కూడా ప్రతి షాపింగ్ మాల్స్, ఆఫీస్, బస్టాండ్.. ఇలా ప్రతిచోట టాయిలెట్స్ కనిపిస్తాయి.ఒకప్పుడు ఇంతటి విస్తృతంగా మరుగుదొడ్లు అందుబాటులో ఉండేవి కావు. కానీ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనుషుల అవసరాలను అనుగుణంగా సదుపాయాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు విదేశాల్లో మాత్రమే వాడే వెస్టన్ టాయిలెట్లు కూడా మన దేశంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇప్పుడు దాదాపు ప్రతిచోట వెస్టన్ టాయిలెట్లు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే మీరెప్పుడైనా గమనించారా? వాష్‌రూమ్‌కు వెళ్లినప్పుడు ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉంటాయి. ఈ బటన్‌లలో కూడా ఒకటి పెద్దగా, మరొకటి చిన్నగా ఉంటుంది. అసలు ఇలా ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయి? అనే విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటం వెనుక ఉన్న అసలు కారణం ఏంటంటే.. మొదట్లో టాయిలెట్ ఫ్లష్‌ను డిజైన్?చేసినప్పుడు దానికి ఒకే బటన్ ఉండేదట. ఈ బటన్‌ను ప్రెస్?చేయడం వల్ల ఎక్కువగా నీరు వృథాగా పోయేది. అయితే అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ ఇండస్ట్రియల్ డిజైనర్ విక్టర్ పాపనెక్ 1976లో రాసిన తన 'డిజైన్ ఫర్ ది రియల్ వరల్డ్' పుస్తకంలో తొలిసారి డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ గురించి ప్రస్తావించారు. 1980లో నీటి వృథాను అరికట్టేందుకు ఆస్ట్రేలియాలోని కరోమా ఇండస్ట్రీస్‌లోని ఇంజనీర్లు మొట్టమొదటి సారిగా డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. ఆ సమయంలో ఆస్ట్రేలియాలో తీవ్ర నీటి కరువు ఉండేది. అందువల్ల నీటిని ఆదా చేయడానికి ఈ డ్యూయల్ ఫ్లష్ టాయిలెట్ ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఆ తర్వాత 1992లో అమెరికాలో ఈ డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్

వినియోగంలోకి వచ్చింది. అయితే పెద్ద బటన్‌కు, చిన్న బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయంటే.. తొలుత డబుల్ ఫ్లష్ కనిపెట్టినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ఒకసారి ఫ్లష్ చేస్తే 11 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేదట. ఇక చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేసినప్పుడు 5.5 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఇలా కూడా నీరు ఎక్కువగా వేస్ట్?అవుతుండటంతో దీని డిజైన్‌లో మరికొన్ని మార్పులు చేశారు. కొత్తగా డిజైన్ చేసిన డ్యూయల్ ఫ్లష్‌లో పెద్ద బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 6-7 లీటర్‌ల నీరు, అదే చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 3-4 లీటర్‌ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఈ రెండు బటన్లు ఎలా వాడాలంటే.. మలవిసర్జన చేసినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ప్రెస్ చేయాలి. మూత్ర విసర్జనకు చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా నీరు కూడా ఆదా అవుతుంది. ఇలా రెండు ఫ్లష్‌లను వాడటం వల్ల ఓ వ్యక్తి ఏడాదికి దాదాపు 20వేల లీటర్ల నీటిని పొదుపు చేయగలడట.

ఎంత కష్టపడినా డబ్బు నిలవడం లేదా..

కొంతమంది చాలా కష్ట పడుతుంటారు. అయినా కూడా డబ్బు సంపాదించలేరు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. ఆచార్య చాణక్యుడు ఇలాంటి అనేక విషయాలను గురించి చెప్పాడు.ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేందుకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. విజయం సాధించాలంటే కష్టపడితే సరిపోదని, అవసరమైన అనుభవం, జ్ఞానం కూడా ఉండాలని చాణక్యుడు చెబుతున్నాడు. ఏదైనా రంగంలో విజయం సాధించాలంటే, మీరు ఎల్లప్పుడూ నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. ఏదో ఒక రోజు మీరు ఖచ్చితంగా విజయం సాధిస్తారు. మీరు ఆర్థికంగా బలపడటానికి మంచి డబ్బును కూడా సంపాదించవచ్చు. చాణక్యుడి నీతి ప్రకారం, విజయం సాధించడానికి సమయం అత్యంత విలువైన ఆస్తి. కాబట్టి సమయం వృధాగా పోనివ్వకండి. సమయాన్ని ఉపయోగించుకోండి. సరిగ్గా ప్లాన్ చేసి పని చేయండి. సమయాన్ని తెలివిగా వినియోగించుకునే వారు విజయాల మెట్లు ఎక్కుతారు. అంతేకాకుండా కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం కూడా లభిస్తుంది. రిస్కులు తీసుకునే ధైర్యం కూడా ఉండాలి. జీవితంలో డబ్బు సంపాదించాలంటే కొన్ని రిస్కులు తీసుకోవాలి. అందుకే భయపడి అవకాశాలను వదులుకునే వారు విజయం సాధించలేరు. ఎప్పుడూ ఆశను వదులుకోకండి. విజయం తప్పకుండా వస్తుంది.

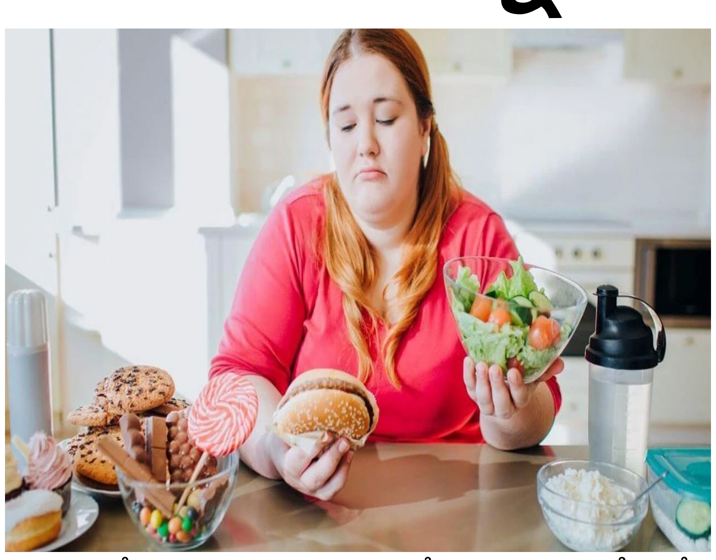
శిశువుకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నారా..

అమ్మతనం అనేది గొప్పవరం. ఓ పసిపాప ఈలోకంలోకి రాగానే తనను చూసి ఆ తల్లి మురిసిపోతుంది. క్యూట్ క్యూట్‌గా ఉన్న తన బంగారు తల్లి ఈ లోకంలోకి అడుగు పెట్టింది, తనను బాగా చూసుకోవాలని ఆశ పడుతుంటుంది. ఇక పుట్టిన క్షణం నుంచి తన బిడ్డను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటుంది. ముఖ్యంగా పసికందుగా ఉన్నప్పుడు మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. అయితే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత తనకు స్నానం చేయించడం అనేది కామన్. ఇక పుట్టిన బేబీకి కొందరు మూడు లేదా నాలుగు రోజులకు స్నానం చేయిస్తే, కొందరు వైద్యుడి సలహాతో వారం లేదా రెండు వారాలకు బొడ్డు తాడు ఊడిపోయాక, స్నానం చేయిస్తారు. ఎలా చేసినా..బేబీ మొదటి స్నానం అనేది కాస్త రిస్క్‌తో కూడిన పనినే అనే చెప్పవచ్చు. అందువలన బిడ్డకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పసికందుకు మొదటి స్నానం చేయించడానికి గోరు వెచ్చటి నీటిని ఉపయోగించాలి. కొంత మంది ఎక్కువ వేడి లేదా, చల్లగా ఉన్న నీరు పోస్తుంటారు. కానీ అలా చేయకుండా గోరు వెచ్చటి నీటితో కొన్ని కొన్ని వాటర్ పోస్తూ స్నానం చేయించాలి. ఎందుకంటే బిడ్డ శరీరం అప్పుడే ఎక్కువ వేడిని లేదా చల్లటి నీటిని తట్టుకోలేదు. ముక్కు, కళ్లు జాగ్రత్త: స్నానం చేయించే క్రమంలో వాటర్ అనేవి బేబీ ముక్కు లేదా కళ్లు, నోటిలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పీస్ ఫుల్ వాతావరణం:శిశువుకు మొదటిస్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు వెచ్చటి వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయాలి. అంతే కాకుండా అల్లరిగా కాకుండా పీస్‌ఫుల్‌గా ప్లేస్‌లో స్నానం చేయించాలి. స్నానం తర్వాత కూడా వెంటనే తూడ్చి, తన గది వెచ్చగా ఉండేలా చూసకొని, వెచ్చగా ఉండే వస్త్రాల్లో వేసి పడుకోబెట్టాలి. సున్నితంగా తుడవడం: స్నానం తర్వాత బేబీని మెత్తటి గుడ్డతో తుడవాలి. ముృధువైన వస్త్రాలు అస్సలే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డైపర్ వేసే ప్రాంతంలో మంచిగా తూడ్చి, పౌడర్ వేయాలి. చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: స్నానం చేసిన తర్వాత, చర్మం మడతలు, డైపర్ ప్రాంతాలను మృదువైన టవల్ తో తుడవండి. కావాలనుకుంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి తేలికపాటి, హైపోఅలెర్జెనిక్ బేబీ లోషన్ లేదా నూనెను వర్తించండి. శిశువుల చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది.

ఈ ట్రిక్స్ ట్రై చేస్తే కాలిన గాయాలు తగ్గుతాయ్..

అనుకోకుండా ఒక్కోసారి కాళ్లు, చేతులు కాలుతూ ఉంటాయి. దీంతో శరీరంపై మచ్చలు పడుతాయి. ఇవి అంత సులభంగా పోవు. వీటిని పోగొట్టుకోవడానికి చాలా కష్ట పడాల్సి వస్తుంది.చాలా మంది వీటిని తగ్గించుకోవడం కోసం మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే క్రీమ్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఈ కాలిన గాయాలను ఇంటిలోని టిప్స్‌తో కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. కాలిన గాయాలను నయం చేయడంలో మెంతులు చక్కగా పని చేస్తాయి. మెంతుల్ని నానబెట్టి పేస్ట్ చేసి.. గాయాలు ఉన్న ప్రదేశంలో రాయాలి. ఇలా రెగ్యులర్‌గా చేస్తే.. తగ్గుతాయి.కాలిన గాయాలను తగ్గించడంలో కలబంద కూడా చక్కగా హెల్ప్ చేస్తుంది. గాయంపై అలోవెరా జెల్ రాసి.. ఓ రెండు నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా ఓ అరగంట సేపు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత గోరు వెచ్చటి నీటితో కడిగేయవచ్చు. కొబ్బరి నూనెతో కూడా కాలిన గాయాల్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇందులో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి దురద, ఎరుపుని కూడా దూరం చేస్తాయి. కొబ్బరిని నూనెని వేడి చేసి అందులో నిమ్మరసం పిండి గాయంపై రాయాలి. కాలిన గాయాల్ని నయం చేయడంలో తేనె అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే మాయిశ్చ రైజింగ్ గుణాలు.. కణజాల పునరుత్పత్తిని పెంచుతాయి. కాలిన ప్రాంతంలో తేనె రాసి.. ఓ 20 నిమిషాలు అలానే వదిలేయాలి. అంతే.. ఇలా తరచూ చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..



ఆధునిక జీవనశైలిలో ఆహారం తినే సమయంలో మార్పులు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తక్కువ శారీరక శ్రమ వంటి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా ఊబకాయం సమస్య ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది.పెరుగుతున్న బరువును సకాలంలో అదుపు చేసుకోక పొతే అది ఊబకాయంగా మారడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. దీని కారణంగా శరీరం తీరు చెడుగా కనిపించడమే కాదు.. రకరకాల వ్యాధులు కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశించడం ప్రారంభిస్తాయి. కనుక ప్రారంభంలోనే పెరిగిన బరువును నియంత్రించుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు. బరువు తగ్గించుకునే సమయంలో వ్యాయామంతో పాటు డైట్‌ను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి.రోజువారీ దినచర్యలో చిన్న చిన్న చర్యలతో కూడా బరువును నియంత్రించు కోవచ్చు. ఫిట్‌గా ఉంటారు. ఎవరైనా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే రాత్రి సమయంలో కొన్ని పదార్థాలు తినడం మానేయాలి. లేకపోతే బరువు తగ్గడానికి బదులు వేగంగా బరువు పెరుగుతారు. డీప్ ఫ్రైడ్ ఐటమ్స్ లేదా ఎక్సెస్ ఆయిల్ వాడిన ఆహారాన్ని రాత్రి సమయంలో తినవద్దు. వాస్తవానికి ఎవరైనా సరే పగటి సమయంలో ఈ ఆహారాన్ని తింటే.. అందుకు తగిన విధంగా శారీరక శ్రమ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వలన శరీరంలోని కేలరీలు కరిగిపోతాయి. అయితే రాత్రి ఇటువంటి ఆహారం తిన్న తర్వాత.. త్వరగా నిద్రపోతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేయించిన లేదా ఆయిల్ ఫుడ్స్ తింటే అప్పుడు కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. ఊబకాయం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే ఎక్కువ నూనెతో కూడిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మేలు. రాత్రి తినే ఆహారంలో రెడ్ మీట్ కు దూరంగా ఉండండి.

టీ, కాఫీ తాగుతున్నారా?

చాలా మంది మార్నింగ్ నిద్ర లేవగానే ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును స్టార్ట్ చేస్తారు. కొంతమందికి టీ తాగనిది రోజు మొదలవ్వదనుకోండి. మరికొంతమందైతే సమయం సందర్భం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీ తాగుతూనే ఉంటారు. లేవగానే ఒకసారి టీ తాగడం, టిఫిన్ చేశాక.. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత, మళ్లీ సాయంత్రం వేళ తాగేస్తుంటారు. కొంతమందైతే నైట్ పడుకునే ముందు కూడా టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ విధంగా టీ, కాఫీలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరమని పోషకాహార నిపుణులు తరచూ చెబుతున్న విషయం తెలిసిందే. మనం భోజనం చేసిన వెంటనే టీ లేదా కాఫీని తీసుకుంటే, శరీరం ఆహారం నుంచి అవసరమైన పోషకాలను గ్రహించడంలో ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇనుము శోషణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. టీ మరియు కాఫీలలో ఉండే పాలీఫెనాల్స్, టానిన్లు అనే సమ్మేళనాలు దీనికి కారణమవుతాయి. కాగా భోజనం తర్వాత టీ కానీ కాఫీ కానీ తాగడం వల్ల మనకు తెలీయకుండానే అనేక సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్న వాళ్లమవుతాం. ఇదే విషయంపై తాజాగా ఐసీఎమ్‌ఆర్ ప్రజలకు ఓ కీలక విషయం తెలిపింది. టీ, కాఫీ తాగడం అదుపులో ఉంచుకోవాలని సూచించింది. ముఖ్యంగా ఆహారం తినే ముందు, ఆ తర్వాత టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలని హెచ్చరించింది. తిన్నాక కనీసం గంట గ్యాప్ ఉండాలని వెల్లడించింది. ఆహారంలో ఐరన్ శరీరానికి అందకుండా ఇందులోని టానిన్ అనే పదార్థం అడ్డుకుంటుందని ఐసీఎమ్ఆర్ పేర్కొంది. కాబట్టి ఆహారానికి తిన్నాక, తినకముందు టీ, కాఫీలకు మధ్య గ్యాప్ ఇవ్వాలని ఐసీఎమ్ఆర్ స్పష్టం చేసింది.

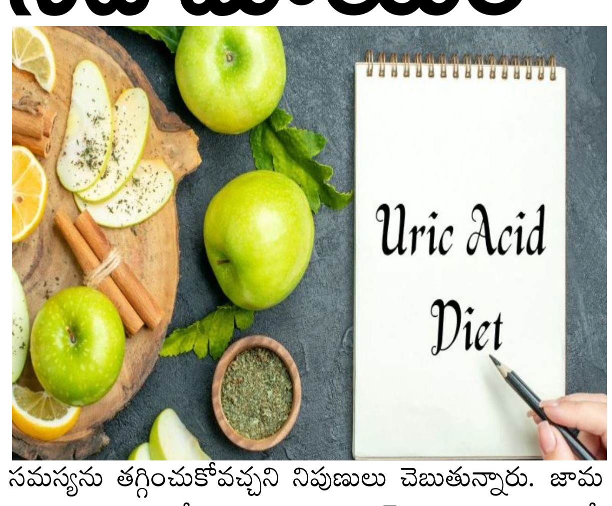
స్వీట్ కార్న్ తింటే మన శరీరంలో జరిగేది ఇదే.. !

స్వీట్ కార్న్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. స్వీట్ కార్న్ సాధారణంగా షాపింగ్ చేసేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు, పార్కులలో తింటుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో కూడా తింటారు. స్వీట్ కార్న్ ఎలా తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా దీన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మీరు వాటిని రుచి కోసం తింటారని మీరు అనుకుంటే, మీరు తప్పు. దీనిలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. ఈ స్వీట్ కార్న్ ను రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పోషకాలు: స్వీట్ కార్న్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సోడియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఐరన్, జింక్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం: స్వీట్ కార్న్‌లో విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి కాబట్టి, ఇది మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మీరు వాటిని క్రమం తప్పకుండా తింటే, మీకు అంత త్వరగా వృద్ధాప్యం ఉండదు. చర్మం శుభ్రంగా, కాంతివంతంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల మీ జుట్టు బలంగా, దృఢంగా మారుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: స్వీట్ కార్న్ లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంటే దీని వాడకం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తుంది. స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల తక్షణ శక్తి కూడా లభిస్తుంది. ఇది అలసట, నీరసాన్ని తొలగిస్తుంది.

కొబ్బరి నూనెతో ముఖం మెరవడం ఖాయం?

కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది చర్మం పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది కొబ్బరి నూనె సహజ సిద్ధంగా మాయిశ్చర్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది.ఇది డ్రై స్కిన్, రఫ్ స్కిన్ కి చెక్ పెడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ముఖంపై యాక్నే మచ్చలు రాకుండా కాపాడుతుంది ఇందులో ఉండే లారీ క్యాప్రిక్ యాసిడ్స్ కారణమయ్యే క్రిములను నివారిస్తుంది.కొబ్బరి నూనెలు ముఖంపై పేర్కొన్న నల్లటి మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించేస్తాయి. ఇంకా ఇది ఇన్ఫ్లమేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ముఖం ఎరుపుదనంలో మారితే కూడా ముఖంపై నేరుగా అప్లై చేసుకుని సర్క్యూలర్ మోషన్ లో అప్లై చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయ పడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలతో పాటు చర్మానికి పునర్జీవనం అందిస్తుంది. మన చర్మాన్ని నయం చేసే గుణం కలిగి ఉంటుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కోల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ఇది మన స్కిన్ సెల్స్ కి ఎంతో అవసరం. కొబ్బరి నూనెలో ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ ఉంటాయి. వాటిని కాప్రిక్ అండ్ లవురిక్ యాసిడ్స్ అంటారు ఇది స్కిన్ ని స్మూత్ గా ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. బ్యాక్టీరియాను చంపేస్తుంది.కేరళలో అయితే ఈ నూనెని వంటల్లో కూడా వినియోగిస్తారు. దీంతో మీ ముఖం బాగా వెలిగిపోతుంది. ఇంకా అలాగే మృదువుగా మారిపోతుంది.ఈ కొబ్బరి నూనెలో లిపిడ్స్, అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది స్కిన్ కు పోషకం అందించి మాయిశ్చరైజర్ నిలుపుతుంది. మీ డైలీ స్కిన్ కేర్ రొటీన్ లో కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల ఇలా చాలా రకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

డైట్‌లో ఇవి యాడ్ చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ మాయం



నార్మల్ గా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే జాగ్రత్తలను ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలనే అనారోగ్య బారిన పడకుండా ఉండగలం.కానీ ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్యల్లో యూరిక్ యాసిడ్ కూడా ఒకటి. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే ఎలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి? అనేది తెలుసుకుందాం.శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించుకోవడానికి ధనియాల నీళ్లు బాగా పని చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ పరగడుపున ధనియాల నీళ్లను తాగాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గడంతో పాటు శరీరంలో ఉన్న విష పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించేందుకు సెలరీ కూడా చక్కగా పని చేస్తుందని తెలుస్తోంది. ఇందులో ఔషధ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉన్న వారు ఆకుకూరలను ఆహారంలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా తీసుకోవడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ఈజీగా కంట్రోల్ అవుతుంది.అదేవిధంగా జామకాయలను తినడం వలన కూడా యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామ కాయ తినడం కానీ జామ కాయ జ్యూస్ తాగడం వలన కానీ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. అంతేకాదు ఇది శరీరంలో వచ్చే నొప్పి, మంటను సైతం తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటితో పాటు.. నిమ్మకాయ, నారింజ, పత్తికుడి, యాపిల్ మరియు ఖర్జూజ వంటి పండ్లను తినడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.

దీన్ని తొక్కే కదాని పడేస్తే అద్భుత లాభాలని కోల్పోతారు?

వెల్లుల్లి తొక్క ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. మనకు పాదాల వాపు సమస్య ఉంటుంది. ఈ సమస్యని ఈజీగా తగ్గించడానికి మార్కెట్లో చాలా రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వెల్లుల్లి తొక్కను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం వెల్లుల్లి పొట్టులో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే ఆస్తమా నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. బాగా మరిగిన నీరు గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మీ పాదాలను ఆ నీటిలో ఉంచండి. క్రమంగా, పాదాల వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. జుట్టు రాలడం లేదా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లి తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. లేదా స్ప్రే బాటిల్‌లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా స్ప్రే చేసుకోవాలి. చుండ్రు, పేండ్లు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు వెల్లుల్లి పేస్ట్‌లో కొంచెం నీళ్లు కలిపి తలకు బాగా పట్టించాలి. మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. వెల్లుల్లి తొక్కను వేయించి పొడి చేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి జుట్టుకు రాసుకుంటే తెల్లజుట్టు వేరు నుండే నల్లగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అలర్జీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు. అంతే కాదు ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గించడంలో కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇంకా వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అలర్జీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు.

నెల రోజులపాటు అన్నం తినకపోతే..?

బరువు తగ్గడానికి ప్రజలు చాలా కష్టపడతారు. ఆహార నియంత్రణ కూడా చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు నెల రోజులు అన్నాన్ని వదిలేస్తే.. మరికొద్ది రోజుల్లో తేడా మీకే తెలుస్తుంది. బియ్యం వేగంగా కేలరీలను పెంచుతుంది.. జీవక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వు, ఊబకాయాన్ని పెంచుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఒక నెలపాటు అన్నం మానేయండి. మనం ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లను తీసుకున్నప్పుడు వాటిని జీర్ణం చేయడానికి మనకు ఎక్కువ చక్కెర అవసరం. అప్పుడు మన శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. శరీరంలో షుగర్ లెవెల్ పెరిగితే మధుమేహం సమస్య తీవ్రమవుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు సమస్య పెరుగుతుంది. అలాగే థైరాయిడ్, పీసీఓడీ బాధితులకు కూడా ఇది మంచిది కాదు. ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడేవారు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి అన్నం తక్కువగా తినాలి. షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి. అన్నం తినడం వల్ల బద్ధకం పెరుగుతుంది. తరచుగా నిద్ర వస్తుంది. దీనివల్ల పనిపై ఆసక్తి ఉండదు. కానీ, అన్నం తినడం మానేస్తే శరీరం మునుపటి కంటే చురుగ్గా మారుతుంది. సోమరితనం తగ్గుతుంది. కూర్చున్న, నిలబడినా నిద్ర మత్తు ఉండదు. మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ అనుభవించని అనేక మార్పులను మీరు గమనిస్తారు. శరీరం బరువు తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. దీంతో మీ మెదడు మరింత చురుకుగా ఉండటం వల్ల మీరు వేగంగా పని చేస్తారు. బియ్యంలో లభించే కార్బోహైడ్రేట్లు మన శరీరానికి శక్తినివ్వడానికి అవసరం. దాన్ని పక్కన పెడితే మనల్ని బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల కండరాలు బలహీనపడతాయి. శరీరంలో పోషకాలు, ఖనిజాల లోపం సంభవించవచ్చు. శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడమే లక్ష్యం కావాలి. కండరాలను బలహీనపరచవద్దు.

రాత్రి మిగిలిన చపాతీ పడేస్తున్నారా..?

ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మర్నాడు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్నడు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం, బరువు పెరగడం వంటి అనేక సమస్యలు నయం అవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మిగిలి పోయిన చాపాతీలు ఆ మర్నాడు తింటే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే, ఇలా రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. బరువును నియంత్రించడంలో ఇలా సద్ది రొట్టె తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది . తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది.

వీటిని మామిడిపండ్లతో కలిపి తిన్నారంటే.. విషంతో సమానమే.!

పండ్లకు రారాజు మామిడి. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు.. అందరూ కూడా నోరూరించే మామిడిపండ్లను తెగ లాగించేస్తుంటారు. మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సితో పాటు ఐరన్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే మామిడితో పాటు కొన్ని ఆహార పదార్ధాలను తింటే.. కచ్చితంగా లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకున్నట్టే. మరి అవేంటంటే.? మామిడి పండ్లు తిన్న వెంటనే పెరుగు తినడం సరికాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల ఎక్కువగా కార్బన్ డయాక్సైడ్ తయారయ్యి.. శరీరానికి చాలా సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుందట. అలాగే మామిడితో పాటు మిరపకాయలు తిన్నా.. కడుపు, చర్మ వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని వైద్యుల సూచన. మామిడి, కాకరకాయ కలిపి తినడం వల్ల వికారం, వాంతులు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుందట. ఇక మామిడి తిన్న వెంటనే శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. డయాబెటిక్ రోగులకు ఇది చాలా ప్రమాదకరమని అంటున్నారు. అటు మామిడి తిన్న తర్వాత నీరు తాగితే కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, అసిడిటీ ఏర్పడతాయట. అందుకే మామిడి తిన్న అరగంటకు నీరు తాగాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే..?

కొత్తిమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది. ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీరలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొత్తిమీర నీరు మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలలో ఉండే థైమోల్ అనే పదార్ధం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల స్రావాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తిమీర నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొత్తిమీరలో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఆకలి దప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో ఉన్న పాలీఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. థైరాయిడ్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన థైరాయిడ్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి.

బెండకాయ తింటే జరిగేది ఇదే..

బెండకాయ.. చాలా మంది ఇష్టపడే కూరగాయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దీని గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన పని లేదు. దాదాపు ప్రతి ఇంటిలో వారంలో ఒక్కసారైనా బెండకాయలను వండుతుంటారు. తినడానికి రుచికరంగా ఉండే బెండకాయ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు కలిగిస్తుందన్న సంగతి మీకు తెలుసా.. ఆ నిజాలు తెలిస్తే ఇకపై బెండకాయే మీ ఫేవరేట్ వెజిటేబుల్ కావడం ఖాయం. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు బెండకాయలో ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె1 తో పాటు ఫైబర్, పొటాషియం, అయోడిన్ మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. వాటితో పాటు ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉన్నాయి. అంతేకాదు బెండకాయలో కేలరీలు, కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని బెండకాయలు నివారిస్తాయి. వీటిని తినడం వలన శరీరంలో ఉన్న చెడు బ్యాక్టీరియా తగ్గి.. మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అదేవిధంగా కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ కూడా కంట్రోల్ అవుతాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. బెండకాయలను తింటే బాడీలో షుగర్ లెవల్స్ సైతం కంట్రోల్ అవుతాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ డయాబెటిక్ లక్షణాలు కార్బోహైడ్రేట్ లను జీవక్రియ ఎంజైమ్ ల పరిమాణాన్ని తగ్గించి.. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుందని తెలుస్తోంది. అంతేకాకుండా బెండకాయలను తినడం వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వలన వ్యాధి కారక క్రిములు, ఇన్ ఫెక్షన్లతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. చర్మ సమస్యలు నివారణ కావడంతో పాటు కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది.

పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఎందుకు ఏర్పడతాయో

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం.. అందుకే ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.. ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో వ్యాధులు వెంటాడుతున్నాయి. కావున.. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. మన శరీరంలో కొన్ని ప్రత్యేక అవయవాలు ఉన్నాయి.. వాటి పనితీరు ఏ మాత్రం మందగించినా లేదా వాటికి ఆటంకం ఏర్పడినా వ్యక్తి తట్టుకోవడం కష్టం.. అటువంటి అవయవాల్లో పిత్తాశయం ఒకటి.. జీర్ణవ్యవస్థలో పిత్తాశయం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా కాలేయం.. చిన్న ప్రేగులకు అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. కొవ్వును జీర్ణం చేసే ఒక ప్రత్యేక రకం ఎంజైమ్ కాలేయంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనినే పిత్తం అంటారు. కాలేయం నుంచి ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా గాల్ బ్లాడర్‌లో జమ అవుతుంది. ప్రస్తుత కాలంలో పిత్తాశయంలో రాళ్లు చాలా సాధారణ వ్యాధిగా మారాయి. చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. సాదారణంగా స్టోన్ గురించి వినగానే ప్రజలు చాలా తరచుగా భయాందోళనలకు గురవుతారు. రాళ్లకు సకాలంలో చికిత్స చేస్తే, మీరు ఈ వ్యాధిని వదిలించుకోవచ్చు. కానీ పదే పదే నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది తీవ్రమైన వ్యాధిగా రూపం దాల్చుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వును జీర్ణం చేయడానికి, పిత్త వాహిక పిత్తాశయం ద్వారా చిన్న ప్రేగులోకి వెళుతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ పిత్తాశయం (గాల్ బ్లాడర్) లో రాళ్లు క్రమంగా ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పిత్తాశయంలో కాల్షియం, మినరల్స్ చేరడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుందని చాలా మందికి అపోహ ఉంది. కానీ చాలా పరిశోధనలు దీనిని పూర్తిగా కొట్టిపారేస్తున్నాయి. పరిశోధనల ప్రకారం.. గాల్ బ్లాడర్‌లో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా చేరడం వల్ల రాళ్ల సమస్య ఏర్పడుతుంది. 40 ఏళ్ల పైబడిన మహిళలు, ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న వారిలో పిత్తాశయంలో రాళ్ల సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం తర్వాత రాళ్ల సమస్య తరచుగా సంభవిస్తుంది. పిత్తాశయం నుంచి రాళ్ళు పిత్త వాహికలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కామెర్లు.. ప్యాంక్రియాస్‌లో వాపు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

‘బాలల మేధోవికాసానికి మంచి కథల పుస్తకాలు అవసరం’

- పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్న సాహితీవేత్తలు

కర్నూలు: బాలల మేధోవికాసానికి మంచి కథల పుస్తకాలు అవసరమని జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ ఉప కార్యదర్శి వి.పెద్దక్క అన్నారు. నగరంలోని జిల్లా కేంద్ర గ్రంథాలయంలో కర్నూలుకు చెందిన ప్రముఖ బాలసాహిత్యవేత్త డాక్టర్ ఎం. హరికిషన రాసిన ‘బంగారు మనసు’ పుస్తకావిష్కరణ జరిగింది. ప్రజా గాయకుడు ఎంపీ బసవరాజు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో వి. పెద్దక్క పుస్త కాన్ని ఆవిష్కరించి మాట్లాడారు. విద్యార్థులు కథల పుస్తకాలు చదవడం వల్ల వారిలో జిజ్ఞాసతోపాటూ ఊహా కల్పన, యోచించే గుణం, ఆలోచనా సరళి పెంపొందుతాయని చెప్పారు. పుస్తక రచయిత డాక్టర్ ఎం. హరికిషన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు సరళంగా, చిన్న పదాలతో రాసే కథలు ఎంతో ఆకట్టుకుంటాయని, ఆ దిశగా ఈ పుస్త కం విద్యార్థులను చదివిస్తుందని చె ప్పారు. కార్యక్రమంలో రచయితలు గనుమాల మునిస్వామి, పుల్లా రామాం జినేయులు, విజయులు, మా దాల శ్రీనివాసులు, కోలుకొండ వీర నాగేశ్వ రయ్య, రేవుల శ్రీనివాసులు, సి.యాగంటీశ్వరప్పలు పుస్తకంపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు ఆలపించిన దేశభక్తి గీతాలు ఆకట్టుకున్నాయి.

చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ సేవలు అభినందనీయం

కర్నూలు: వ్యాపారుల సమస్యల పరిష్కారానికి చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని రాజ్యసభ మాజీ సభ్యుడు టీజీ వెంకటేశ అన్నారు. స్థానిక టీజీ వెంకటేశ జిల్లా చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ భవనంలో జరిగిన సమావేశానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. 1974 నుంచి జిల్లా చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్‌తో తనకున్న అనుబం?ధాన్ని పంచుకున్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమం త్రిగా నందమూరి తారకరామారావు ఉన్న సమయంలో వస్త్రాలపై వచ్చిన ఎంట్రీ ట్యాక్స్‌కు వ్యతిరేకంగా పోరాడామన్నారు. రాష్ట్ర మంత్రివర్గసమ యం లో కూడా వ్యాపారులకు ఇబ్బందికరంగా మారిన వ్యాట్‌కు వ్యతిరేకంగా పోరాడామన్నారు. కర్నూలు నగరంలో మున్సిపల్ షాపింగ్ కాంప్లెక్స్‌కు సం బంధించి సమస్య వచ్చినప్పుడు మంత్రి టీజీ భరత స్పందించి మున్సిపల్ షాపులకు ప్రతి సంవత్సరం ఏడు శాతం ఆదాయం పెంచే విధంగా చూశా రన్నారు. సంస్థ అధ్యక్షుడు విజయకుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ జిల్లా చాం బర్ ఆఫ్ కామర్స్ అభివృద్ధికి టీజీ వెంకటేష్ అందిస్తున్న సహకారం మరువ లేనిదన్నారు. కార్యక్రమంలో గౌరవ కార్యదర్శి రత్నప్రసాద్, కార్యదర్శి నరేం ద్ర, ఆర్యవైశ్యమహా సభ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు లక్ష్మయ్య, ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

ప్రత్యామ్నాయ రాజకీయ వ్యవస్థకు స్వాగతం

- సీపీఐ జాతీయ కంట్రోల్ కమిషన్ చైర్మన్ నారాయణ

తిరుపతి: దేశంలో నెలకొన్న ప్రస్తుత రాజకీయ పరిస్థితుల్లో ప్రత్యామ్నాయ రాజకీయ వ్యవస్థ వచ్చి తీరుతుందనే విశ్వాసం తమకు ఉందని సీపీఐ జాతీయ కంట్రోల్ కమిషన్ చైర్మన్ కె.నారాయణ అన్నారు. అది కాక్రోచ్ రూపంలో లేదా మరో రూపంలో వచ్చినా స్వాగతం పలుకుతామన్నారు. తిరుపతిలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ‘పెట్టుబడిదారులు రెండు వర్గాలుగా విడిపోయి, వారికి వారే పోటీగా మారారు. యువత తలుచుకుంటే ఏదైనా సాధ్యమే అని శ్రీలంక, బంగ్లాదేశ్, నేపాల్ పరిణామాలు నిరూపించాయి. తాజాగా తమిళనాడులో సైతం వ్యవస్థీకృత పార్టీలను కాదని, కొత్తవారిని ఎన్నుకున్నారు. యువత ఆవేశపూరిత రాజకీయ, సాంఘిక, ప్రత్యామ్నాయ ఆలోచనలు రాజకీయ స్వరూపం తీసుకుంటోంది. అలాంటి ఉద్యమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొనేందుకు వామపక్ష వాదులు ముఖ్యంగా సీపీఐ సిద్ధంగా ఉంటుంది. మన రాష్ట్రంలో కూడా అవినీతికి, అవినీతికి మధ్యే పోటీ ఉంది.. నీతికి, అవినీతికి మధ్య కాదు. ఉద్యమించే వారిని తుదముట్టిస్తే ఉద్యమాలు ఆగవు. వ్యవస్థలో లోపాలను సరిదిద్దుకోవాలి’ అని అన్నారు. ప్రొఫెసర్ నాగేశ్వర్.. జనసేన నేతలపై చేసిన వ్యాఖ్యలపై స్పందిస్తూ కీలక రాజకీయ అంశాలపై మాట్లాడినప్పుడు ఆధారం ఏమిటో నిర్దిష్టంగా చెప్పి ఉండాల్సిం దన్నారు. తర్వాత వ్యాఖ్యలను ఉపసంహరించు కున్నప్పటికీ కేసులు నమోదు చేయడం సరికాదన్నారు.

పాస్టర్ ఆనంద్ ఎస్సీ హోదా రద్దుపై గెజిట్

బాపట్ల: బాపట్ల జిల్లా పిట్టలవానిపాలేనికి చెందిన పాస్టర్ చింతాడ ఆనంద్ ఎస్సీ సర్టిఫికెట్ రద్దు చేస్తూ కలెక్టర్ వినోద్‌కుమార్ రాజపత్రం విడుదల చేశారు. క్రైస్తవ మతం ఆచరిస్తున్న పాస్టర్ ఆనంద్ ఎస్సీ సర్టిఫికెట్ రద్దు చేయాలని కోరుతూ పిట్టలవానిపాలెం మండలం కొత్తపాలేనికి చెందిన అక్కల రామిరెడ్డి ఫిర్యాదు చేశారు. దీనిపై సమగ్ర విచారణ అనంతరం కలెక్టర్ శనివారం రాత్రి ఎస్సీ సర్టిఫికెట్‌ను రద్దు చేస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. జిల్లా స్థాయి స్క్రూటినీ కమిటీ సిఫార్సు ఆధారంగా, ఏపీ షెడ్యూల్ కులాలు..షెడ్యూల్ తెగలు..వెనుకబడిన వర్గాల కుల ధ్రువీకరణ పత్రాల రెగ్యులేషన్ చట్టం 1993, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ జీవో నంబరు 58 ప్రకారం తన అధికారాలను ఉపయోగిస్తూ రద్దు చేసినట్లు వినోద్‌కుమార్ రాజపత్రంలో పేర్కొన్నారు. పాస్టర్ ఆనంద్‌కు పిట్టలవానిపాలెం తహసీల్దారు 2021 మే 15, 2022 అక్టోబరు 22, 2025 ఫిబ్రవరి 2న జారీ చేసిన ఎస్సీ కులధ్రువీకరణ పత్రాలు రద్దయ్యాయన్నారు.

వైఎస్ రాజారెడ్డి సతీమణి వార్డు మెంబర్‌గా పోటీ చేసి ఓడిపోయారు - బీటెక్ రవి

అమరావతి: వైఎస్ రాజారెడ్డి సతీమణి జయమ్మ 1968లో పులివెందుల పంచాయతీ ఎన్నికల్లో వార్డు మెంబర్‌గా పోటీ చేసి కృష్ణమూర్తి చేతిలో ఓడి పోయారని, ఓటమి చరిత్ర వైఎస్ కుటుంబంలో ఆనాడే మొదలైందని తెదేపా నేత బీటెక్ రవి గుర్తు చేశారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. “1962లోనే పులివెందుల పీఎస్‌లో రాజారెడ్డి పేరుతో రౌడీ షీట్ ఉంది. నమ్మి పెట్టుబడి పెట్టిన వెంకటనరసయ్యను దారుణంగా హత్య చేసిన చరిత్ర వారిది. పెట్టుబడి లేకుండా వ్యాపారం చేసుకోవాలని సహకరించిన వ్యక్తినే చంపేస్తారా? మంగంపేట బైరైటీస్ సొంతం చేసుకుని .. వచ్చిన ఆదాయంతో రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశించారు. త్రివేణి స్టీల్స్ పెట్టి ఎదుగుతున్న వ్యక్తిని కూడా హత్య చేయించిన చరిత్ర వీళ్లది. లింగాల మండలంలో రాజారెడ్డి కుటుంబం భయానక వాతావరణం సృష్టించింది. సింగిల్ విండో ప్రెసిడెంట్ రఘురామిరెడ్డిని దారుణంగా హత్య చేశారు. వాళ్లు చెప్పినట్టు వినకుండా స్వతంత్రంగా పోటీ చేశారని రఘురామిరెడ్డిని చంపేశారు. విధిలేని పరిస్థితుల్లోనే రాజారెడ్డి హత్య జరిగింది. వాళ్ల జోలికి వస్తే ఎవరినైనా దారుణంగా చంపేస్తారు. మద్దెలచెరువు సూరితో మీకు స్నేహ సంబంధాలు లేవా? జైలులో ఉండి ప్లాన్ చేసి పరిటాల రవిని హత్య చేయిస్తారా?

మొదట బళ్లారిలో ఆర్కేని చంపేశారు. రవి అనుచరుడు అనంతపురంలో తగరకుంట ప్రభాకర్‌రెడ్డిని హత్య చేశారు. ఆర్కే, ప్రభాకర్‌రెడ్డిని చంపాక పరిటాల రవిని చంపేశారు. తెదేపాను విడిచిపెట్టి రాలేదని రవిని పొట్టనపెట్టుకున్నారు. పులివెందులలో విలేకరి నారాయణను దారుణంగా హత్య చేశారు. ప్రజాదరణ కలిగిన నాయకులను బతకనిచ్చేవారు కాదు. అధికారాన్ని దుర్వినియోగం ఎలా చేయాలో.. మీఘనత ఏంటో అందరికీ తెలుసు. ఇష్టమొచ్చినట్టు హత్యలు చేయించి పబ్బం గడుపుకొన్న పరిస్థితులు వాళ్లవి. ఇవాళేదో నీతులు చెబుతుంటే నవ్వొస్తోంది. జగన్.. గత చరిత్ర తెలుసుకొని మాట్లాడితే బాగుంటుంది. మాకు తెలిసిన జగన్ వేరు.. ప్రజలకు తెలిసిన జగన్ వేరు” అని బీటెక్ రవి అన్నారు.

రైతాంగానికి అండగా ఉంటాం

- మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో రైతులు, పౌల్ట్రీ, ఉద్యాన, ఆక్వా రంగాలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రతి సమస్యపై కూటమి ప్రభుత్వం అత్యంత అప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తోందని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి కె అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. యూరియా లభ్యత నుంచి మొక్కజొన్న ధరలు, రొయ్యల మార్కెట్ పరిస్థితులు, కొబ్బరి రైతుల సమస్యలు, అనంతపురం జిల్లాలో నీటి ఎద్దడి వరకు పలు కీలక అంశాలపై వ్యవసాయ, ఉద్యాన, మత్స్య, పశుసంవర్ధక, మార్కెటింగ్ శాఖల డైరెక్టర్లతో జూమ్ సమావేశాన్ని ఆదివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో ఎక్కడా యూరియా కొరత రాకుండా సరఫరా వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తున్నామని తెలిపారు. అవసరమైన నిల్వలు ఇప్పటికే అందుబాటులో ఉన్నాయని అధికారులు వెల్లడించారన్నారు. రైతులకు గిట్టుబాటు ధరలు అందేలా మార్కెట్ పరిస్థితులను ప్రభుత్వం నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తోందని, మధ్యవర్తుల దోపిడీని అరికట్టేందుకు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని వివరించారు. తీవ్ర ఎండలు, వాతావరణ మార్పుల ప్రభావంతో పౌల్ట్రీ రంగం తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటోందని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో 45 డిగ్రీలకు పైగా నమోదవుతున్న ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా గత నాలుగు రోజులుగా సుమారు 5.5 కోట్ల కమర్షియల్ లేయర్ కోళ్లలో 2.5 నుంచి 3.5 శాతం వరకు మరణాలు సంభవించినట్లు ప్రాథమిక అంచనాలు ఉన్నాయని వెల్లడించారు. ఈ అంశాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లామని, పౌల్ట్రీ రైతులను ఆదుకునేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు. ఒక్క కోడికి రూ.100 చొప్పున గరిష్టంగా 100 కోళ్ల వరకు, ఒక్క రైతుకు గరిష్టంగా రూ.10 వేల వరకు పరిహారం ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తోందన్నారు. రూ.10 వేలకుపైగా నష్టం వాటిల్లిన వారికి ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా అదనపు సాయం అందించే అంశాన్ని కూడా పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

మొక్కజొన్న రైతులకు మద్దతుగా మార్క్‌ఫెడ్ ద్వారా 2.04 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల మొక్కజొన్నను కనీస మద్దతు ధరకు కొనుగోలు చేయాలని నిర్ణయించామని, ఇందుకు అవసరమైన రూ.630 కోట్ల అడ్వాన్స్ మంజూరుకు కేంద్రానికి ప్రతిపాదనలు పంపినట్లు తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ కాలంలో మొక్కజొన్న కొనుగోళ్లలో భారీ నష్టాలు సంభవించినప్పటికీ, ప్రస్తుతం రైతులకు నష్టం లేకుండా సమర్థవంతమైన విధానంతో ముందుకు వెళ్తున్నామని పేర్కొన్నారు. అనంతపురం జిల్లాలో గార్లదిన్నె, సింగనమల, బుక్కరాయసముద్రం, కంబదూరు, సెట్టూరు, ఆత్మకూరు, యాడికి మండలాల్లోని సుమారు 37 వేల హెక్టార్ల బత్తాయి, నిమ్మ తోటల్లో 2,260 హెక్టార్లు నీటి ఎద్దడికి గురైనట్లు వివరించారు. ఈ పరిస్థితిని ముందుగానే గుర్తించి జిల్లా యంత్రాంగాన్ని అప్రమత్తం చేశామని చెప్పారు. డ్రిప్ ఇరిగేషన్ ఆటోమేషన్ పథకానికి హెక్టారుకు రూ.22 వేల వరకు రాయితీ, డబుల్ లేటరల్ డ్రిప్ వ్యవస్థకు రూ.41,850 వరకు సబ్సిడీ, రైతు నీటి కుంటలకు రూ.90 వేల వరకు సాయం అందిస్తున్నామని తెలిపారు. ఫెన్సింగ్‌కు అదనంగా రూ.15 వేల సబ్సిడీ కూడా ఇస్తున్నట్లు మంత్రి వెల్లడించారు.

ఎంఎస్ఎంఇ యూనిట్లకు వ్యక్తిగత రుణాలు

- మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్

అమరావతి: గ్రామీణ స్వయం సహాయక సంఘాల (ఎస్‌హెచ్‌జి) సభ్యులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం దీనదయాళ్ అంత్యోదయ యోజన – జాతీయ గ్రామీణ జీవనోపాధుల కార్యక్రమం పరిధిలో వ్యక్తిగత వ్యాపార రుణ దరఖాస్తు (ఐఇఎల్‌ఎ) అనే డిజిటల్ రుణ సదుపాయాన్ని కల్పిస్తున్నట్లు ఎంఎస్ఎంఇ శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఈ పథకం ద్వారా మహిళలు ఎంఎస్ఎంఇ యూనిట్లు స్థాపించేందుకు, ఇప్పటికే నిర్వహిస్తున్న వ్యాపారాలను విస్తరించేందుకు వ్యక్తిగత రుణాలు పొందవచ్చని ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ‘ఒక కుటుంబం –ఒక పారిశ్రామికవేత్త’ లక్ష్యానికి అనుగుణంగా ప్రతి కుటుంబంలో ఒకరు వ్యాపారవేత్తగా ఎదగాలని ముఖ్యమంత్రి ఆకాంక్షిస్తున్నారని, స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. వ్యవసాయ అనుబంధ కార్యకలాపాలు, ఆహార ప్రాసెసింగ్, మిల్లెట్లు, మునగ, తేనె, మష్రూమ్ ఉత్పత్తి, నర్సరీలు, సోలార్ డ్రయర్లు, రక్షిత సాగు, చేపల ప్రాసెసింగ్ తదితర రంగాలతో పాటు స్థానిక అవసరాలకు అనుగుణమైన ఎంఎస్ఎంఇ యూనిట్లకు ఈ పథకం కింద ప్రాధాన్యత ఇస్తారని తెలిపారు. రుణాల కోసం మహిళలు అవసరమైన ధృవీకరణ పత్రాలను, డిపిఆర్ సిద్ధం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ ప్రక్రియలో సెర్ప్ సిబ్బంది పూర్తి మార్గదర్శకత్వం అందిస్తారని చెప్పారు. బ్యాంకుల నిబంధనల ప్రకారం మెరుగైన పనితీరు కనబరిచిన ఎస్‌హెచ్‌జి సభ్యులకు రూ.10 లక్షల వరకు వ్యక్తిగత రుణం మంజూరు చేసే అవకాశం ఉందన్నారు. ఎస్‌హెచ్‌జి సభ్యులు సమీప బ్యాంకు శాఖలు, స్త్రీనిధిని సంప్రదించి ఐఇఎల్‌ఎ సదుపాయాన్ని వినియోగించుకోవాలని మంత్రి కోరారు.

‘ఎబోలా’ వైరస్‌కు సంబంధించి ముందస్తు చర్యలు

- మంత్రి సత్యకుమార్

అమరావతి: ‘ఎబోలా’ వైరస్‌కు సంబంధించి రాష్ట్రంలో ముందస్తు చర్యలు చేపట్టామని వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. కాంగో, ఉగాండా, దక్షిణ సూడాన్ దేశాల్లో వైరస్ వ్యాప్తి ఎక్కువగా ఉందని, కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి వస్తున్న మార్గదర్శకాలు ఆధారంగా కేసులను ఎదుర్కొనేందుకు వైద్యారోగ్యశాఖ సిద్ధంగా ఉందని ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. విశాఖ, తిరుపతి, విజయవాడ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్ పోర్టుల ద్వారా వచ్చే ప్రయాణికులకు, పర్యాటకులను వైరస్ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేసే విషయంలో ఎయిర్ పోర్ట్ అథార్టీ, సదరు జిల్లాల వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారులు సమన్వయంతో వ్యవహరించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నా మన్నారు. వైరస్ లక్షణాలు కలిగిన వారిని వెంటనే క్వారంటైన్ చేసి, పక్కనున్న వారికి కూడా వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేస్తామని తెలిపారు. విశాఖ ఓడరేవు, రోడ్డు మార్గాల ద్వారా వచ్చే వారి విషయంలోనూ అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటు న్నామన్నారు. అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాల నగరాల్లోని టీచింగ్ ఆస్పత్రుల్లో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటుచేసే ఐసోలేషన్ వార్డుల్లో 15 పడకల చొప్పున ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు.

స్టీల్‌ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలి

విశాఖపట్నం: విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ నిర్ణయాన్ని వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో జీవీఎంసీ గాంధీ విగ్రహం వద్ద కొనసాగుతున్న 1877వ రోజు పోరాట దీక్షా శిబిరంలో ఐఎన్‌టీయూసీ నేతలు రిలే నిరాహార దీక్ష నిర్వహించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం స్టీల్‌ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ నిర్ణయాన్ని వెంటనే వెనక్కు తీసుకొని, యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలని నేతలు డిమాండ్ చేశారు. దేశ సంపదను కార్పొరేట్ శక్తులకు ధారాదత్తం చేయడం ఆపాలని కేంద్రానికి హితవు పలికారు. అలాగే ‘ఉక్కు కర్మాగారం కేవలం ఒక పరిశ్రమ మాత్రమే కాదు, వేలాది కుటుంబాల జీవనాధారం’ అని స్పష్టం చేశారు.

పెంచిన పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు వెంటనే తగ్గించాలి

- సిఐటియు రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు గనిశెట్టి డిమాండ్

పరవాడ, చైతన్యవారధి: రోజు రోజుకి పెరుగుతున్న పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు వెంటనే రద్దు చేయాలని పరవాడ గ్రామంలో సిఐటియు నిరసన కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సిఐటియు రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు గని శెట్టి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ మోడీ ప్రభుత్వం పది రోజుల్లో మూడవసారి పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను పెంచి ప్రజలు నడ్డి విరిచింది పెట్రోల్ పై లీటరుకు 87 పైసలు డీజిల్ పై 91 పైసలు పెంచడంతో గత పది రోజుల్లో లీటర్ పెట్రోల్ నాలుగు రూపాయలు 77 డీజిల్ 4 రూపాయల 81 పైసలు పెంచింది ఈ పెంపుదలను ఉపసంహరించుకోవాలని సిఐటియు డిమాండ్ చేస్తున్నది చమురు సంస్థలు ఒత్తిడితో పెట్రోలు డీజిల్ ధరలను కనీసం లీటర్ కు 15 వరకు పెంచడానికి కేంద్రం సిద్ధమైనట్లు వస్తున్న వార్తలు తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పెట్రోలు డీజిల్ పై వేస్తున్న పన్నులను తగ్గించాలని ప్రజల మీద పెంచిన ధరలు తగ్గించాలి పెంచిన పెట్రోలు డీజిల్ ధరలు వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని సిఐటియుడిమాండ్ చేస్తున్నది ఈ కార్యక్రమంలో కట్టా సూరిబాబు, ఎస్. కృష్ణ అప్పారావు, వాసిరెడ్డి నాయుడు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హిందువులకు భూమన క్షమాపణ చెప్పాలి

- ఏపీ సాధు పరిషత్, హిందూ సంఘాల డిమాండ్

తిరుపతి: 'తిరుమల పవిత్రతను దెబ్బతీసేలా భూమన కరుణాకర రెడ్డి వ్యవహరిస్తున్నారు. తక్షణం కోట్లాదిమంది హిందువులకు ఆయన క్షమాపణ చెప్పాలి' అని ఏపీ సాధు పరిషత్ అధ్యక్షుడు శ్రీనివాసానంద సరస్వతి, గౌరవాధ్యక్షుడు అట్లూరి నారాయణరావు డిమాండ్ చేశారు. ఇందులో భాగంగా భూమన ఇంటి ముట్టడికి శిల్పారామం నుంచి బయల్దేరారు. విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు శిల్పారామం వద్ద గేట్లు మూసేసి వారిని అడ్డుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. వైసీపీ కార్యకర్తలు శ్రీవారి ఆలయం, తిరుమల గురించి తప్పుగా మాట్లాడితే వారించకుండా మరింత దిగజారి హిందూమతాన్ని కించపరుస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. టీటీడీ మాజీ చైర్మన్ పేరుతో వైసీసీ సోషల్ మీడియా, రాజకీయ వేదికలపై టీటీడీని అప్రతిష్టపాలు చేస్తున్నారని.. తక్షణం శ్రీవారికి, హిందూ సమాజానికి బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలని, మాజీ చైర్మన్ ట్యాగ్‌లైన్‌ను రాజకీయ వేదికలపై వాడరాదని డిమాండ్ చేశారు. లేదంటే రాష్ట్రమంతా ముఖ్య పట్టణాల్లో ఆందోళనను తీవ్రతరం చేస్తామని హెచ్చరించారు. 'కత్తులు సాన పట్టించుకుని వైసీపీ నేతలు బహిరంగంగా రప్పారప్పా అంటే పట్టించుకోని మీరు.. శాంతియుతంగా ర్యాలీ చేస్తుంటే మమ్మల్ని అడ్డుకుంటారా' అని పోలీసులను ప్రశ్నించారు.

తిరుమల క్షేత్ర పరిరక్షణ మాకు ముఖ్యం... రాజకీయాలతో తమకు సంబంధం లేదని తిరుమల క్షేత్ర పరిరక్షణ తమకు ముఖ్యమని శ్రీనివాసానంద సరస్వతి, అట్లూరి నారాయణరావు తెలిపారు. ప్రెస్‌క్లబ్‌లో మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. భూమనను క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేస్తే సాధుసంతులను కించపరిచేలా వ్యాఖ్యలు చేయడం సరికాదన్నారు. తిరుమలను వ్యాపార కేంద్రంగా భూమన మార్చడం నిజం కాదా అని నిలదీశారు. ఈ అంశాలపై బహిరంగ చర్చకు సిద్ధమా అని సవాల్ విసిరారు. అనంతరం కరుణాకర రెడ్డికి సద్బుద్ధి కలగాలని కోరుతూ సాధుసంతులు తమ కమండలంలోని నీళ్లతో మంత్రోచ్చారణ చేసి కిందకు వదిలారు. తిరుక్షేత్రాల రక్షణ సమితి అధ్యక్షుడు ఓంకార్, సాధువులు శివానందస్వామి, దయానందస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీటీడీ చైర్మన్ అక్రమాలను ప్రశ్నిస్తూనే ఉంటా: భూమన

టీటీడీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు అక్రమాలను ప్రశ్నిస్తూనే ఉంటానని భూమన కరుణాకర రెడ్డి అన్నారు. తన నివాసం వద్ద మీడియాతో మాట్లాడారు. 'నా ఇంటిపైన, నాపైన దాడి చేసినా భయపడను' అని స్పష్టం చేశారు. కంచి స్వామిజీ, కుర్తాళం పీఠాధిపతి, అహోబిలం తదితర పీఠాధిపతులు ప్రశ్నిస్తే సమాధానం చెబుతానన్నారు.

మీ వీసా విధానంతోమాకు తీవ్ర నష్టం

- అమెరికా వీసా సంస్కరణలపై రుబియోతో విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్

న్యూఢిల్లీ: అమెరికా తన వీసా విధానంలో తీసుకొచ్చిన మార్పులతో భారతీయులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని విదేశాంగమంత్రి ఎస్ జైశంకర్ తెలిపారు. గ్రీన్‌కార్డులు, హెచ్1బీ వీసాల జారీలో మార్పులు అమెరికాలో స్థిరపడాలనుకునే భారతీయులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. భారత పర్యటనలో ఉన్న అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రుబియోతో జైశంకర్ ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరిపారు. అనంతరం ఇద్దరు మంత్రులు సంయుక్తంగా మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. అమెరికా తన వీసా విధానాన్ని పునఃపరిశీలించాలని కోరారు. అయితే, ఆ మార్పులు తమ వలస విధానంలో చేపట్టిన సంస్కరణల్లో భాగమని, ఏ ఒక్క దేశాన్ని ఉద్దేశించి చేసినవి కాదని రుబియో తెలిపారు. ఇంధనం, ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం పెంపు, వ్యూహాత్మక సాంకేతికతలు, అరుదైన ఖనిజాలు, రక్షణ, ప్రజా సంబంధాలు తదితర అంశాలపై తాము చర్చించినట్లు ఇద్దరు నేతలు వెల్లడించారు. అంతర్జాతీయ శాంతి సుస్థిరతలపై భారత్ అనుసరిస్తున్న ఐదు అంశాల సూత్రాన్ని జైశంకర్ వివరించారు. చర్చల ద్వారా వివాదాల పరిష్కారం, ఆంక్షలు లేని సముద్ర ఆధారిత వాణిజ్యం, అంతర్జాతీయ చట్టాలను గౌరవించటం, మార్కెట్లను, అరుదైన వనరులను ఆయుధంగా వాడటాన్ని నిరోధించటం, ప్రపంచ సప్లైచైన్‌కు నమ్మకమైన భాగస్వామ్యాలు అనేవిభారత విదేశాంగ విధాన మూల సూత్రమని తెలిపారు. కాగా, రుబియో భారత పర్యటన మోదీ ప్రభుత్వ దౌత్య విజయమని తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు ఎన్.రాంచందర్‌రావు వ్యాఖ్యానించారు.

విదేశీ ఆస్తులు దాచిపెడితే కఠిన చర్యలు

- ఆదాయపు పన్ను శాఖ అదనపు కమిషనర్ శ్రీకాంత్‌రెడ్డి వెల్లడి

హైదరాబాద్: దేశంలో నివసిస్తున్న వారు విదేశీ ఆదాయం, ఆస్తులను ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్‌లో వెల్లడించకపోతే తీవ్రమైన క్రిమినల్ విచారణతో పాటు భారీ జరిమానాలు, జైలు శిక్ష ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని ఆదాయపు పన్ను శాఖ తెలంగాణ, ఏపీ అదనపు కమిషనర్ వై.శ్రీకాంత్‌రెడ్డి తెలిపారు. సికింద్రాబాద్‌లో తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ట్యాక్స్ బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో 'బ్లాక్ మనీ యాక్ట్–లా అండ్ ప్రాక్టీస్' అనే అంశంపై నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సులో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. 'విదేశాల్లో దాచిన ఆదాయాలు, ఆస్తులను గుర్తించి పన్ను వ్యవస్థలో పారదర్శకత తీసుకురావడమే 2015లో అమలులోకి వచ్చిన బ్లాక్ మనీ చట్టం లక్ష్యం. వెల్లడించని విదేశీ ఆస్తుల విలువపై 30 శాతం పన్నుతో పాటు 300 శాతం వరకు జరిమానా విధించే అవకాశం ఉంది. నిపుణులు తమ క్లయింట్ల వివరాలను సమగ్రంగా పరిశీలించి విదేశీ ఆదాయం లేదా ఆస్తుల వివరాలను సరైన షెడ్యూళ్లలో వెల్లడించేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి' అని పేర్కొన్నారు. సదస్సులో ఏపీ ట్యాక్స్ బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు చంద్రశేఖర్ వేముల, అసోసియేషన్ కార్యదర్శి ఆశిష్ జోషి, కోశాధికారి సోమేశ్వర్ నెమ్మాని, సలహాదారు రామ్‌దేవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

3,589 కి.మీ.తో ద.మ. రైల్వే జోన్

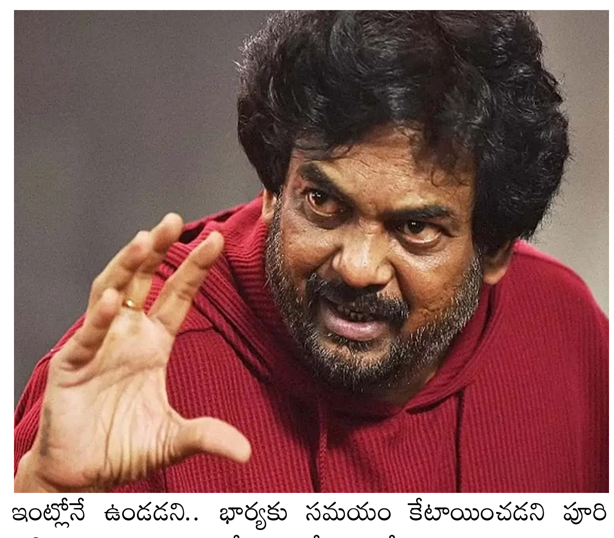
- ఆరు నుంచి మూడుకు తగ్గనున్న జోన్లు - ఇకపై సికింద్రాబాద్, హైదరాబాద్, నాందేడ్‌లకే పరిమితం - జూన్ 1 నుంచి మారనున్న ముఖచిత్రం

హైదరాబాద్: దక్షిణ మధ్య రైల్వేజోన్‌లో జూన్ 1 నుంచి భారీగా పరిపాలన మార్పులు అమల్లోకి రానున్నాయి. సికింద్రాబాద్‌లోని రైలు నిలయం కేంద్రంగా ఇప్పుడున్న 6 డివిజన్లతో కార్యకలాపాలు మే 31 వరకే కొనసాగనున్నాయి. ఇక ద.మ. రైల్వేజోన్‌లో డివిజన్ల సంఖ్య 3 (సికింద్రాబాద్, హైదరాబాద్, నాందేడ్)కి తగ్గనుంది. దీంతో పరిపాలనా భారం కొంత తగ్గనున్నప్పటికీ.. సికింద్రాబాద్ డివిజన్ పరిధి గణనీయంగా పెరగనుంది. జోన్ పరిధి 6,637 ట్రాక్ కి.మీ. నుంచి 3,589 ట్రాక్ కి.మీ.కి పరిమితం కానుంది. విశాఖపట్నం కేంద్రంగా దక్షిణ కోస్తా జోన్ అమల్లోకి వస్తుండటంతో విజయవాడ, గుంటూరు, గుంతకల్ డివిజన్లు కొత్త రైల్వేజోన్ పరిధిలోకి వెళతాయి. గుంటూరు డివిజన్‌లో ఉన్న పగిడిపల్లి–విష్ణుపురం–జాన్‌పహాడ్.. అలాగే గుంతకల్ డివిజన్ పరిధిలోని రాయచూరు–వాడి సెక్షన్ సికింద్రాబాద్ డివిజన్‌లో విలీనం కానున్నాయి. సాఫీగా పునర్విభజన... ద.మ. రైల్వేజోన్ పునర్విభజన, కొత్త దక్షిణ కోస్తా జోన్ ఏర్పాటు సాఫీగా సాగేందుకు రైల్వేబోర్డు అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు రైల్వేవర్గాలు తెలిపాయి. ఇందులో భాగంగా ఇటీవల రెండు జోన్ల ఉన్నతాధికారులతో రైల్వేబోర్డు ఛైర్మన్ ఆన్‌లైన్ సమావేశం నిర్వహించి జూన్ 1 నుంచి విడివిడిగా కార్యకలాపాల సన్నద్ధతపై సమీక్షించారు. సికింద్రాబాద్ డివిజన్ పరిధి 204 కి.మీ. మేర పెరగనుంది. దీంతో రైళ్ల రాకపోకలు, సిగ్నలింగ్ సమన్వయం వంటి అంశాల్లో ఒత్తిడి పెరుగుతుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. రైళ్ల రాకపోకల నిర్వహణలో డివిజన్ కంట్రోల్‌రూం అత్యంత కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఏ రైలుకు ముందుగా క్లియరెన్స్ ఇవ్వాలి.. వంటి అంశాలపై స్టేషన్ మాస్టర్లకు సూచనలు డివిజన్ కంట్రోల్‌రూంలోని కంట్రోలర్లు ఇస్తారు. కొత్త జోన్‌కు ఉద్యోగుల కేటాయింపు... దక్షిణ కోస్తా జోన్ పరిపాలన వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు రైల్వే బోర్డు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ఇప్పటికే జనరల్ మేనేజర్, ప్రిన్సిపల్ హెడ్ ఆఫ్ ది డిపార్ట్‌మెంట్ పోస్టుల్లో అధికారులను నియమించగా వారు విధుల్లో చేరారు. దక్షిణ కోస్తా జోన్‌కు 128 గెజిటెడ్, 1,100 నాన్‌గెజిటెడ్ అధికారుల పోస్టులను రైల్వేబోర్డు మంజూరు చేసింది. ద.మ.రైల్వే జోన్ నుంచి కొత్త జోన్‌కు పోస్టులు భారీగా బదిలీ అయ్యాయి. 35 గెజిటెడ్, 980 నాన్‌గెజిటెడ్ పోస్టులను రైల్వేబోర్డు బదలాయించింది. మిగతా పోస్టులు ఇతర జోన్ల నుంచి బదిలీ చేసే ప్రక్రియ చేపట్టింది. కాగా దక్షిణ కోస్తా జోన్‌లో 30 మంది గెజిటెడ్, 300 పైచిలుకు నాన్‌గెజిటెడ్ అధికారులు విధుల్లో చేరినట్లు రైల్వేవర్గాల సమాచారం.

'హల్లల్లల్లో'తో సోషల్ మీడియాలో పెద్ది మేనియా.. చరణ్ స్టెప్పులు, మాస్ బీట్‌తో సాంగ్ వైరల్!

మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ నటిస్తున్న మోస్ట్ అవేటెడ్ మూవీ 'పెద్ది' ప్రమోషన్స్ ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా భారీ హైప్‌ను సృష్టిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే విడుదలైన గ్లింప్స్, ట్రైలర్, తొలి రెండు పాటలు ప్రేక్షకుల్లో అంచనాలను పెంచగా.. ఇప్పుడు మూడో సాంగ్ 'హల్లల్లల్లో' వచ్చి సోషల్ మీడియాలో కొత్త ట్రెండ్‌కు శ్రీకారం చుట్టింది. గత రెండు రోజులుగా ప్రోమోతోనే వైరల్ అయిన ఈ పాట.. తాజాగా పూర్తి వీడియో విడుదల కావడంతో మెగా అభిమానుల్లో మరింత జోష్ నింపింది. భోపాల్‌లో జరిగిన 'పెద్ది కీ ఆవాజ్' ఈవెంట్‌లో ఈ పాటను గ్రాండ్‌గా లాంచ్ చేస్తారని అభిమానులు భావించారు. అయితే అక్కడ ఆడియో వెర్షన్ మాత్రమే విడుదల చేశారు. దీంతో పూర్తి వీడియో కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూసిన అభిమానులకు ఇప్పుడు మేకర్స్ సర్‌ప్రైజ్ ఇచ్చారు. విడుదలైన కొద్ది సేపటికే ఈ పాట సోషల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్‌లోకి దూసుకెళ్లింది. "హల్లల్లల్లో... హల్లో హల్లల్లల్లో హల్లల్లో... బావ చీర చొక్కా చిక్కడిపోవాలో..." అంటూ సాగే లిరిక్స్ యూత్‌ను బాగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. రొమాంటిక్ టచ్‌తో పాటు మాస్ ఎనర్జీని కలిపి రూపొందించిన ఈ పాటలో రామ్ చరణ్ స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ మరోసారి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఆయన స్టైలిష్ స్టెప్పులు, రా అండ్ రస్టిక్ లుక్ అభిమానులను ఫిదా చేస్తున్నాయి. ఈ పాటకు ప్రముఖ రచయిత అనంత్ శ్రీరామ్ సాహిత్యం అందించగా, గాయని రక్షిత సురేష్ తన గాత్రంతో ప్రత్యేకమైన ఫీల్ తీసుకొచ్చారు. కొరియోగ్రాఫర్ జానీ మాస్టర్ కంపోజ్ చేసిన డ్యాన్స్ మూమెంట్స్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా రామ్ చరణ్, జాన్వీ కపూర్ కెమిస్ట్రీ పాటకు మరో ప్లస్ పాయింట్‌గా నిలిచింది. ఇక 'పెద్ది' సినిమాపై మొదటి నుంచే భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. 'చికిరి చికిరి', 'రయ్ రయ్ రా రా' పాటల నుంచి ట్రైలర్ వరకు ప్రతి అప్డేట్ అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. ముఖ్యంగా ఈ సినిమా క్లైమాక్స్‌పై చిత్రబృందం పదే పదే ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేస్తోంది. దర్శకుడు బుచ్చిబాబు రూపొందించిన ఈ ముగింపు సన్నివేశం ప్రేక్షకులకు భారీ సర్‌ప్రైజ్‌గా నిలుస్తుందని చెబుతున్నారు. ప్రమోషన్స్ విషయంలో కూడా చిత్రబృందం ఎక్కడా తగ్గడం లేదు. దేశవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక ఈవెంట్లు నిర్వహిస్తూ సినిమాపై మరింత హైప్ క్రియేట్ చేస్తున్నారు. బెంగళూరు, ఢిల్లీ, చెన్నై, విజయనగరం, హైదరాబాద్ నగరాల్లో వరుసగా భారీ ప్రమోషనల్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించేందుకు ప్లాన్ చేశారు. హైదరాబాద్‌లో జరగనున్న ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్‌కు గాడ్ ఆఫ్ మాసెస్ బాలకృష్ణ ముఖ్య అతిథిగా హాజరవుతారనే వార్తలు కూడా వైరల్ అవుతున్నాయి. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో రామ్ చరణ్ సరసన జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. అలాగే శివరాజ్ కుమార్, దివ్యేందు శర్మ, బొమన్ ఇరానీ, జగపతిబాబు, సాయికుమార్, అజయ్ ఘోష్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. సుకుమార్ రైటింగ్స్ సమర్పణలో వృద్ధి సినిమాస్ బ్యానర్‌పై వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా జూన్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుండగా, జూన్ 3న ప్రత్యేక ప్రీమియర్స్ ప్రదర్శించనున్నారు.

దేవుళ్లపై పూరి వ్యాఖ్యలు వివాదాస్పదం

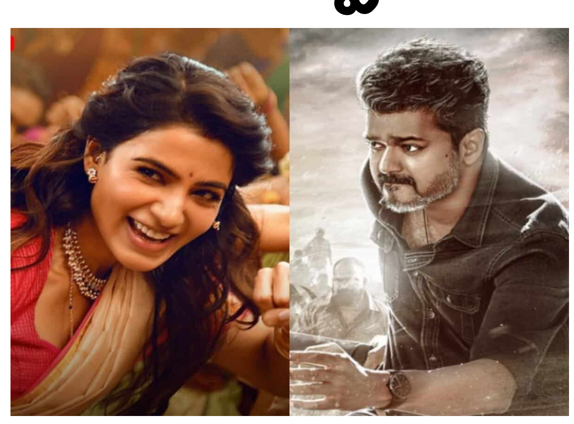


స్టార్ డైరెక్టర్ పూరి జగన్నాథ్ పాడ్ కాస్ట్ ఎంత పాపులరో తెలిసిందే. పూరి మ్యూజింగ్స్ పేరుతో నడిచే పాడ్ కాస్ట్‌లో ఆయన అనేక ఆసక్తికర విషయాలు మాట్లాడుతుంటారు. ఐతే అప్పుడప్పుడూ ఆయన చర్చించే రాడికల్ కాన్సెప్ట్స్ మీద భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతుంటాయి. తాజాగా ఆయన దేవుళ్ల గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలు దుమారం రేపాయి. భర్తలు ఎలా ఉన్నా భరించాల్సిందేనని చెబుతూ.. విషయం దేవుళ్ల మీదికి మళ్లించి కాంట్రవర్శల్ కామెంట్లు చేశారు. ప్రతి మగాడిలోనూ లోపాలు ఉంటాయని.. వాళ్ల తల్లులు అనుకున్నంత మంచి వాళ్లు కాదని, అలాగే భార్యలు అనుకునేంత దుర్మార్గులు కారని పూరి అన్నారు. భర్తలు ఎలా ఉన్నా భార్యలు భరించాల్సిందే అని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. భర్తలను తప్పుబట్టే ముందు తమ తండ్రులు ఎలా ఉండేవాళ్లో, తమ తల్లులను ఎంతగా ఇబ్బంది పెట్టేవారో ఒకసారి భార్యలు గుర్తు చేసుకోవాలని ఆయనన్నారు. భర్తను కూడా తమ తండ్రిని, అన్నను, తమ్ముడిని క్షమించినట్లే క్షమించాలని పూరి సూచించారు. ఏ భర్తా భార్యను సంతృప్తిపరచలేడని చెబుతూ.. ఈ విషయంలో మహిళలు కొలిచే దేవుళ్లు కూడా మినహాయింపు కారని పూరి అన్నారు. శ్రీరాముడి వల్ల ఆయన భార్య సీతాదేవి ఎంత కష్టాలు పడిందో తెలియదా అని పూరి ప్రశ్నించారు. సామాన్య మహిళలు దేవుళ్లను పెళ్లి చేసుకుంటే వాళ్లకు లెక్కలేనన్ని ఇబ్బందులు ఉంటాయన్నారు పూరి. ఎక్కడ ఎవరికి కష్టం వచ్చినా దేవుడు వెళ్లిపోతాడని.. అసలు ఇంట్లోనే ఉండడని.. భార్యకు సమయం కేటాయించడని పూరి చెప్పాడు. ఈ క్రమంలో ఎక్కడో ఎవరో ముండ తన భర్తను కోల్పోతే అక్కడికి దేవుడు వెళ్లిపోతాడంటూ పూరి చేసిన కామెంట్ తీవ్ర దుమారం రేపింది. మహిళలకు సలహాలు ఇవ్వాలంటే ఇవ్వొచ్చు కానీ.. మధ్యలో దేవుళ్ల టాపిక్ తేవడం, ఇలాంటి కామెంట్లు చేయడం ఎంత వరకు సబబు అంటూ పూరి మీద నెటిజన్లు విరుచుకుపడుతున్నారు. హిందూ దేవుళ్ల మీద ఇలాంటి కామెంట్లు సెలబ్రెటీలకు ఫ్యాషన్ అయిపోయిందంటూ.. తన వ్యాఖ్యలపై పూరి క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

విభిన్న కథతో సందిగ్ధం

నిహాల్, ప్రియాదేశ్‌పాగ్, అర్జున్ సీహెచ్, కాజల్ తివారి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న 'సందిగ్ధం' చిత్రం ఈ నెల 29న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. పార్థసారధి కొమ్మోజు దర్శకత్వంలో సంధ్య తిరువీధుల ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. శనివారం ట్రైలర్‌ను విడుదల చేశారు. డిఫరెంట్ కాన్సెప్ట్‌తో ఈ చిత్రాన్ని తీశామని, కథలోని కొత్తదనం ఆకట్టుకుంటుందని దర్శకుడు తెలిపారు. ఎన్నో కష్టాలను అధిగమించి సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకుతీసుకొస్తున్నామని హీరో నిహాల్ అన్నారు. ఈ సినిమాలో మ్యూజిక్‌తో పాటు బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ కూడా అద్భుతంగా ఉంటుందని సంగీత దర్శకుడు గౌతమ్ రవిరామ్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిత్ర యూనిట్ సభ్యులందరూ పాల్గొన్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: నందన్‌కృష్ణ, సంగీతం: గౌతమ్ రవిరామ్, దర్శకత్వం: పార్థసారధి కొమ్మోజు.

సమంతకు విజయ్ గండం తప్పదేమో



చాలా గ్యాప్ తీసుకుని సమంత చేసిన సినిమా మా ఇంటి బంగారం. నందిని రెడ్డి దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ ఫ్యామిలీ యాక్షన్ డ్రామాకు సామ్ భర్త రాజ్ నిడిమోరు ప్రొడక్షన్ వ్యవహారాలు చూసుకున్నారు. వాస్తవానికి ఇది మే 14 రిలీజ్ కావాలి. కానీ పోస్ట్ ప్రొడక్షన్, ప్రమోషన్లకు తగినంత సమయం లేకపోవడంతో జూన్ 19కి వెళ్లిపోయారు. దానికన్నా ముందు జూన్ 4 ఆప్షన్ అనుకున్నారు కానీ ఉన్నట్టుండి పెద్ది ఆ డేట్ లాక్ చేసుకోవడంతో వేరే మార్గం లేక వాయిదా తీసుకున్నారు. ఇక్కడిదాకా బాగానే ఉంది కానీ మా ఇంటి బంగారంకి గండం అయిపోలేదు. కొత్తది వచ్చేలా ఉంది. విజయ్ జన నాయకుడుకి సెన్సార్ నుంచి రూట్ క్లియర్ అయినట్టుగా చెన్నై సమాచారం. నిర్మాణ సంస్థ ఇంకా అధికారికంగా ప్రకటించలేదు కానీ జూన్ 19 విడుదలకు ఛాన్స్ ఉందని కోలీవుడ్ బయ్యర్లకు ప్రాథమికంగా చెప్పేశారని వినికిడి. అంటే సరిగ్గా మా ఇంటి బంగారం వచ్చే రోజన్న మాట. తెలుగులో ఇబ్బంది లేదు కానీ తమిళ వెర్షన్ కు పెద్ద కాంపిటేషన్ అవుతుంది. అసలే వారం తర్వాత మే 29 అఖిల్ లెనిన్ ఉంది. సో మరోసారి వాయిదా వేసుకోవాలంటే స్క్రీన్ల పరంగా సమస్య తప్పదు. జన నాయకుడు ఇచ్చిన కట్స్ పోను ఫైనల్ వెర్షన్ సంతృప్తికరంగా వచ్చిందని యూనిట్ వర్గాలు అంటున్నాయి. తమిళనాడు సీఎం విజయ్ తో మాట్లాడి అప్పుడు నిర్ణయం వెల్లడిస్తారని అంటున్నారు.

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