అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 19 | సంచిక: 312 | శనివారం | 9-5-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

మెరుగైన పాలనకు కలెక్టర్లు వినూత్నంగా ఆలోచించాలి

అమరావతి: స్పీడ్ ఆఫ్ డెలివరింగ్ గవర్నెన్స్‌లో ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ అనేది అతి ముఖ్యమైన అంశమని సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. సీఎస్, సెక్రటరీలు, హెచ్‌వోడీలు మొదలుకొని.. మండల స్థాయి వరకు ఫైళ్ల క్లియరెన్సులో వేగం పెంచాలని ఆదేశించారు. మ్యానువల్ ఫైళ్లనేవి దాదాపు లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రెండో రోజు కలెక్టర్ల సదస్సులో ఫైళ్ల క్లియరెన్స్, అవేర్, డేటా లేక్ అంశాలపై సీఎం సమీక్షించారు. ఫైళ్లను త్వరగా క్లియర్ చేస్తే ప్రభుత్వ సేవలు మరింత త్వరగా అందుతాయని సీఎం అన్నారు. పాలనకు టెక్నాలజీ అనుసంధానించడంతోపాటు... హ్యూమన్ టచ్ కూడా ముఖ్యమని వ్యాఖ్యానించారు. 24 గంటల్లోపు ఈ-ఫైల్స్ డిస్పోజ్ చేసేలా మంత్రులు, అధికారులు శ్రద్ధ పెట్టాలని తెలిపారు. ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ విషయంలో అందరి పనితీరును ఎప్పటికప్పుడు నమోదు చేస్తూనే ఉన్నామని వెల్లడించారు. జిల్లాల్లో ఇ-ఆఫీస్ ద్వారా లేని ఫైల్స్ ఎన్ని ఉన్నాయో గుర్తించాలని సూచించారు. జిల్లా స్థాయిలో హెచ్ఓడీలు తప్పనిసరిగా ఈ-ఫైల్స్ మాత్రమే జనరేట్ చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు సేవలందించే విషయంలో, మరింత మెరుగైన పాలనకు కలెక్టర్లు వినూత్నంగా ఆలోచించాలన్నారు. ఈ-ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ రోజుల వ్యవధి నుంచి గంటల వ్యవధిలోకి రావడంపై సీఎం సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ-ఫైళ్ల క్లియరెన్స్‌లో వేగంగా ఉన్న మంత్రులు, కలెక్టర్లు, ఎస్పీలు, సెక్రటరీలను సీఎం అభినందించారు. పెద్దమొత్తంలో ఫైళ్లు వచ్చినా సరాసరి 10 గంటల వ్యవధిలో డిస్పోజ్ చేసిన సీఎస్ సాయి ప్రసాద్‌కు సీఎం అభినందనలు తెలిపారు.

సూపర్ సిక్స్ పథకాలపై కలెక్టర్లతో సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష

అమరావతి: జిల్లా కలెక్టర్ల సదస్సులో సూపర్ సిక్స్, సంక్షేమ పథకాలపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్షించారు. పథకాల అమలు, లబ్ధిదారుల ఇంటిగ్రేషన్‌పై ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు.

అన్నదాత సుఖీభవ, దీపం 2.0, స్త్రీశక్తి, దివ్యాంగ శక్తి, తల్లికి వందనం తదితర పథకాలపై సూచనలు చేశారు. దీపం 2.0 పథకానికి ఇప్పటి వరకు రూ.3,504 కోట్లు ఖర్చు చేశామని సీఎం చెప్పారు. ఈ పథకం కింద 1.08 కోట్ల మంది లబ్ధిదారులు ఉన్నారన్నారు. స్త్రీశక్తి కింద ఇప్పటి వరకు 60.6 కోట్ల ప్రయాణాలు చేశారని తెలిపారు. ఏడాదికి రూ.1,940 కోట్లు ఆ పథకానికి ఖర్చు పెడుతున్నామని చంద్రబాబు వివరించారు. తల్లికి వందనం ద్వారా 67 లక్షల మందికి రూ.10వేల కోట్లు ఇస్తున్నామని తెలిపారు. మే 19న 'మత్స్యకారుల సేవలో' కింద రూ.286 కోట్లు లబ్ధిదారులకు పంపిణీ చేస్తామని తెలిపారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ విద్యార్థులు ఐఐటీ ర్యాంకులు సాధించేలా ప్రత్యేక శిక్షణనివ్వాలని.. నైపుణ్యాల ద్వారా వారికి అంతర్జాతీయ ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని సీఎం నిర్దేశించారు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి విద్యాభ్యాసానికి పావలా వడ్డీకే రుణాలు అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సంక్షేమ హాస్టళ్లను 'నెట్ జీరో హెల్దీ క్యాంపస్‌లు'గా మార్చి వ్యర్థాల నిర్వహణ ద్వారా సర్క్యులర్ ఎకానమీని ప్రోత్సహించాలని కలెక్టర్లకు సీఎం సూచించారు. అరకు కాఫీ, పసుపు వంటి గిరిజన ఉత్పత్తులకు విలువ ఆధారిత ప్రాసెసింగ్ జతచేసి అంతర్జాతీయ బ్రాండ్‌లుగా మార్చాలని, వీటిని పర్యాటక రంగంతో అనుసంధానించాలని పిలుపునిచ్చారు. వక్ఫ్ బోర్డు భూముల్లో మైనారిటీ యువతకు నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా ఆస్తుల వినియోగంతో పాటు ఆదాయ ఉత్పాదకతను పెంచాలని సీఎం దిశానిర్దేశం చేశారు.

హంటావైరస్.. భారత్‌కు తక్షణ ముప్పు లేదు

డెస్క్: క్రూజ్ నౌక ఎంవీ హిండియస్‌లో హంటా వైరస్ వ్యాప్తి కలవరపాటుకు గురిచేస్తోంది. ముఖ్యంగా నౌకా సిబ్బందిలో ఇద్దరు భారతీయులు ఉండటం మరింత ఆందోళనకు కారణమవుతోంది. ఈ పరిణామాలపై నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ వైరాలజీ డైరెక్టర్ నవీన్ కుమార్ స్పందించారు. ఈ వైరస్ కేసులు అక్కడక్కడ కనిపిస్తున్నాయని, వైరస్‌తో భారత్‌కు తక్షణ ముప్పు ఏమీ లేదన్నారు. ప్రస్తుతానికి సామూహిక వ్యాప్తికి సంబంధించి ఎటువంటి ఆధారాలు లేవన్నారు. "ఈ వైరస్ మానవుల నుంచి మానవులకు సంక్రమించడం చాలా అరుదు. ఆసియా, ఐరోపా దేశాల్లో వెలుగు చూసే ఈ వైరస్ మానవుల మధ్య సోకదు. ఆండెస్ వైరస్ వంటి కొన్ని దక్షిణ అమెరికా జాతుల్లో మాత్రమే ఇలా వ్యాప్తిచెందినట్లు రికార్డులున్నాయి" అని ఎన్ఐవీ డైరెక్టర్ వెల్లడించారు. ఆ ప్రాంతాలకు వెళ్లొద్దు.. ఇది కొవిడ్, ఇన్‌ఫ్లుయెంజా వైరస్ కాదని నవీన్ కుమార్ స్పష్టం చేశారు. తొలుత ఫ్లూ మాదిరి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని, వైరస్ సోకిన ఒకటి నుంచి ఐదు వారాల్లో లక్షణాలు బయటపడతాయన్నారు. దేశంలో ఇటువంటి అనుమానిత వైరస్ కేసులను గుర్తించడానికి అవసరమైన ల్యాబ్‌లు ఉన్నాయన్నారు. నౌకలు, గిడ్డంగులు, స్టోరేజీ కేంద్రాలు, గాలి ప్రసరణ సరిగాలేని ప్రదేశాల్లో పనిచేసే వ్యక్తులు పరిశుభ్రత పాటించాలని, ఎలుకలు ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లకుండా జాగ్రత్త పడాలని ఎన్ఐవీ డైరెక్టర్ సూచించారు. మరిన్ని కేసులు.. ఇది తీవ్ర పరిణామమే అయినప్పటికీ.. దీని వల్ల ప్రజారోగ్య ముప్పు తక్కువగానే ఉన్నట్లు అంచనా వేస్తున్నామని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ) డైరెక్టర్ జనరల్ డాక్టర్ టెడ్రోస్ అధనోమ్ ఘెబ్రెయేసస్ పేర్కొన్నారు. అయితే, వైరస్ పొదిగే కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని.. మరిన్ని కేసులు నమోదయ్యే అవకాశం ఉందన్నారు. డబ్ల్యూహెచ్‌వో ప్రతినిధి మరియా వాన్ మాట్లాడుతూ.. ఈ వైరస్ భిన్నంగా వ్యాప్తి చెందుతోందని, ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు చెప్పారు.

ఇంటర్మీడియట్ అడ్వాన్స్‌డ్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి

- జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి

విశాఖపట్నం: జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సమన్వయ సమీక్ష సమావేశంలో జిల్లాలో మే 21 నుండి జూన్ 2 వరకు జరగనున్న ఇంటర్మీడియట్ అడ్వాన్స్‌డ్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలను సజావుగా, ఎటువంటి లోపాలకు తావులేకుండా నిర్వహించాలని సంబంధిత శాఖ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. జిల్లాలో ఇంటర్మీడియట్ మొదటి మరియు రెండవ సంవత్సరాల పబ్లిక్ థియరీ, ప్రాక్టికల్ పరీక్షల నిర్వహణ కోసం మొత్తం 60 పరీక్షా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. మొదటి సంవత్సరం పరీక్షలు ఉదయం 9 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు, రెండవ సంవత్సరం పరీక్షలు మధ్యాహ్నం 2:30 గంటల నుండి సాయంత్రం 5:30 గంటల వరకు నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. పరీక్షల నిర్వహణలో భాగంగా విద్యుత్ సరఫరా, తాగునీరు, లైటింగ్, టాయిలెట్లు, డెస్కులు, ఫర్నిచర్ తదితర మౌలిక సదుపాయాలు అన్ని కేంద్రాల్లో అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ముందస్తు ప్రణాళికతో వ్యవహరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లోకి మొబైల్ ఫోన్లు, వాచ్‌లు, ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను అనుమతించరాదని స్పష్టం చేశారు. పరీక్షల సమయంలో పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షన్ అమలు చేయాలని, కేంద్రాలకు 200 మీటర్ల పరిధిలోని జిరాక్స్ కేంద్రాలను తప్పనిసరిగా మూసివేయాలని సూచించారు. వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ద్వారా ప్రతి కేంద్రంలో అత్యవసర మందులు, ప్రథమ చికిత్స సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేయాలని, ప్రశ్నపత్రాలు మరియు జవాబు పత్రాల రవాణా ప్రక్రియను కట్టుదిట్టంగా పర్యవేక్షించాలని పేర్కొన్నారు. అలాగే విద్యార్థులు సమయానికి పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరుకునేలా ప్రత్యేక బస్సు సౌకర్యాలు కల్పించాలని ఆర్టీసీ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ సమావేశంలో ఇంటర్మీడియట్ బోర్డు రీజనల్ ఇన్‌స్పెక్షన్ ఆఫీసర్ పి. మురళీధర్, జిల్లా వొకేషనల్ ఎడ్యుకేషన్ అధికారి పి. ఉమారాణి, జివిఎంసి, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, విద్యుత్ శాఖ, ఆర్టీసీ తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

'విభజన హామీల సాధనలో టీడీపీ విఫలం'

విశాఖపట్నం: విభజన హామీలు అమలు చేయమని వైఎస్సార్‌సీపీ అనేక పోరాటాలు చేసిందని వైఎస్సార్‌సీపీ నేత, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ అన్నారు. ప్రత్యేక హోదా రైల్వే జోన్ పోలవరం ప్రాజెక్టు పూర్తి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారని... ఎన్డీఏ టీడీపీ ప్రభుత్వం విభజన హామీలు గాలికి వదిలేశారన్నారు. చంద్రబాబు తన ప్యాకేజీ కోసం రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను తాకట్టు పెట్టారు. వైఎస్ జగన్ ఆదేశాలు మేరకు 2016లో ఆమరణ నిరాహార దీక్ష చేశాను" అని ఆయన గుర్తు చేశారు. "నా మీద అప్పటి టీడీపీ ప్రభుత్వం ఆత్మహత్యా యత్నం కేసు నమోదు చేయించింది. ఆ కేసులో 6 నెలల జైలు శిక్ష, ఐదు వేలు జరిమానా విధించింది. ఆ కేసు కొట్టివేయాలని చేయాలని హయ్యర్ కోర్టులో అప్పీల్ చేశాము.. వాల్తేర్ డివిజన్‌తో కూడిన విశాఖ రైల్వే స్టేషన్ కావాలి. ఆదాయం వచ్చే కేకే లైన్ ఒడిశాకు అప్పగించారు. రాష్ట్ర నాయకుల చేతగానితనం వలన కేకే లైన్ ఒడిశాకు పోయింది. విశాఖ వచ్చిన రైల్వే శాఖ మంత్రిని కేకే లైన్ గురించి ఎందుకు అడగలేదు.. రైల్వే జోన్ గురించి ఎంపీ భరత్‌కు ఏం తెలుసు విశాఖ రైల్వే జోన్‌కు ఆదాయం లేకపోయినా పర్వాలేదని ఎలా మాట్లాడతారు" అంటూ అమర్నాథ్ నిలదీశారు.

అమరావతిలో 'కోర్ట్‌యార్డ్ బై మారియట్'కు శంకుస్థాపన

తుళ్లూరు: రాజధాని అమరావతిలో అంతర్జాతీయ స్థాయి ఆతిథ్య సేవలను అందించే లక్ష్యంతో లింగాయపాలెం గ్రామంలో సీఆర్డీఏ భవనం ఎదురుగా 'కోర్ట్ యార్డ్ బై మారియట్' హోటల్ ప్రాజెక్ట్‌కు భూమి పూజ నిర్వహించారు. సదరన్ గ్లోబ్ హోటల్స్ అండ్ రిసార్ట్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఆధ్వర్యంలో సుమారు రూ.200 కోట్ల భారీ వ్యయంతో ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టును చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా సదరన్ ట్రావెల్స్ డైరెక్టర్ కృష్ణమోహన్ ఆలపాటి మాట్లాడుతూ.. మరో ఆరు నెలల్లో పనులు ప్రారంభించి రెండున్నర ఏళ్లలో పూర్తి చేస్తామని వెల్లడించారు. 2029 నాటికి ఈ హోటల్‌ను పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే తమ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఈ హోటల్ అత్యాధునిక వసతులతో రెండు టవర్లుగా నిర్మితం కానుంది. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రులు కందుల దుర్గేశ్, టీజీ భరత్, తాడికొండ ఎమ్మెల్యే తెనాలి శ్రావణ్ కుమార్, సీఆర్డీఏ కమిషనర్ విజయరామరాజు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

సాగుదారులకు భవిష్యత్తుపై భరోసా కల్పించాలి

సగటు భారతీయులకు పోషకాల పరంగా కీలక వనరులు పప్పుధాన్యాలే. మనకు అత్యవసరమైన ప్రొటీన్‌లో పాతికశాతం వాటి నుంచే అందుతుంది. సామాన్యుల ఆహారంలో విడదీయలేని భాగమైన అపరాల విషయంలో పరాధీనత మాత్రం దేశానికి అనేక విధాలుగా నష్టదాయకమవుతోంది. 2024-25లో భారత రైతాంగం 2.5 కోట్ల టన్నుల పప్పులను పండించింది. కానీ, నానాటికీ పెరుగుతున్న అవసరాలకు ఈ దిగుబడులు ఏమాత్రం సరిపోవట్లేదు. దాంతో, అనివార్యంగా దిగుమతులపై ఆధారపడాల్సి వస్తోంది. ఈ క్రమంలో 2024-25లో ఇండియా సుమారు 73 లక్షల టన్నుల పప్పుధాన్యాలను విదేశాల నుంచి తెప్పించుకుంది. అందుకోసం రూ.46వేల కోట్లు ధారపోసింది. అంతకు ముందు ఏడాదితో పోలిస్తే దిగుమతులు 50శాతం దాకా అధికమయ్యాయి. పరాయి దేశాలపై ఆధారపడే దురవస్థను తప్పించి రాబోయే అయిదేళ్లలో పప్పుధాన్యాలలో స్వయంసమృద్ధి సాధించేందుకు కేంద్రం ఇప్పటికే ప్రత్యేక పథకాన్ని తెచ్చింది. అందుకోసం రూ.11వేల కోట్లకు పైగా ప్రత్యేకించింది. నిర్దేశిత లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు వ్యవస్థాగతంగా జరగాల్సిన కృషి ఏమిటో ఇక్రిశాట్ నివేదిక తాజాగా పూసగుచ్చింది. సాగు సమస్యలూ అస్థిర ధరలకు సహేతుక పరిష్కారాలు చూపిస్తూ, సేకరణ విధివిధానాల్లో సానుకూల మార్పులు తీసుకొస్తేనే అపరాల్లో స్వావలంబన సాధ్యపడుతుంది. మన దేశంలోని విభిన్న వాతావరణ పరిస్థితులు, నేలల్లో ఎన్నో రకాల పంటలు పండించే వీలుంది. అయినప్పటికీ పంటమార్పిడి అంతంతమాత్రంగానే సాగుతోంది. దానివల్ల దేశవ్యాప్తంగా మొత్తం స్థూల సాగు విస్తీర్ణంలో అపరాల వాటా ఇరవై శాతం లోపే ఉంది. దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి. చీడపీడల విజృంభణకు తోడు వాతావరణ మార్పులతో పప్పుధాన్యాల దిగుబడులు కొన్నేళ్లుగా తెగ్గోసుకుపోతున్నాయి. వాటిని తట్టుకుని మంచి దిగుబడినిచ్చే విత్తనాలు కరవవుతున్నాయి. అపరాల్లో ఒక హెక్టారుకు ప్రపంచ సగటు ఫలసాయం 909 కేజీలైతే, ఇండియాలో అది 660 కిలోలే వస్తోంది. ధైర్యం చేసి పండించేవారిని మద్దతు ధరలు వెక్కిరిస్తున్నాయి. నిల్వ సౌకర్యాలూ అరకొరగానే ఉంటున్నాయి. ప్రభుత్వ సేకరణా ఆశాజనకంగా లేకపోవడంతో పప్పుధాన్యాల సాగు పట్ల రైతులు విముఖత చూపుతున్నారు. 2031 నాటికి అపరాల ఉత్పత్తిని మూడున్నర కోట్ల టన్నులకు, సాగు విస్తీర్ణాన్ని 3.10 కోట్ల హెక్టార్లకు తీసుకెళ్లాలన్నది సర్కారీ సంకల్పం. అది నెరవేరాలంటే, విత్తు నుంచి విపణి వరకు ప్రభుత్వాలు ప్రతి దశలో అన్నదాతలకు అండగా నిలవాలి. దేశీయంగా విపరీతమైన వరి సాగు మూలంగా ఉపరితల, భూగర్భ జలవనరులపై ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. నీటిని తోడేందుకు భారీగా విద్యుత్ అవసరమవుతోంది. దానివల్ల పలు పర్యావరణ సమస్యలూ ఉత్పన్నం అవుతున్నాయి. ఒక ఎకరా వరికి కావాల్సిన నీటితో అయిదెకరాల కందిని పండించవచ్చునని పరిశీలనలు చాటుతున్నాయి. పైగా పప్పుధాన్యాల పంటలు నేలలో నత్రజనిని స్థిరీకరించి భూసారాన్ని పెంచుతాయి. తద్వారా అధికంగా ఎరువులు చల్లాల్సిన అవసరాన్ని తగ్గిస్తాయి. వర్షాధార ప్రాంతాల్లో అపరాల సాగు అనుసరణీయమైనది. తద్భిన్నంగా ప్రస్తుతం దాదాపు 70 లక్షల హెక్టార్ల మెట్టభూముల్లో వరి సాగవుతోంది. వాటిని క్రమంగా అపరాలవైపు మళ్లించాలి. త్వరలో ఖరీఫ్ సీజన్ మొదలు కాబోతున్న నేపథ్యంలో పప్పుధాన్యాల విస్తీర్ణాన్ని పెంచేందుకు అధికారగణం ఇప్పటి నుంచే సరైన ప్రణాళికలు రూపొందించి, అవి లోపరహితంగా అమలయ్యేలా చూడాలి. అపరాల సాగుదారులకు భవిష్యత్తుపై భరోసా కల్పించాలి. రైతాంగానికి, పర్యావరణానికి, దిగుమతులను తగ్గించి విదేశ మారకద్రవ్యాన్ని ఆదా చేసి దేశార్థికానికి మేలుచేసే పంటమార్పిడికి విరివిగా ప్రోత్సాహమందించాలి.

క్లాప్ వాహనాల నిర్వాహకులు, సూపర్వైజర్లతో జీవీఎంసీ కమిషనర్ సమీక్ష

- డోర్ టు డోర్ చెత్త సేకరణ శత శాతం జరగాలి - జి.వి.పి. రహిత నగరంగా విశాఖను తీర్చిదిద్దాలి - క్లాప్ వాహనాల నిర్వహణ ఏజెన్సీలు, సూపర్వైజర్లకు సూచనలు జారీ చేసిన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం: గార్బేజ్ వల్నరబుల్ పాయింట్స్ (జి.వి.పి) రహిత నగరంగా విశాఖ నగరాన్ని తీర్చిదిద్దేందుకు క్లాప్ వాహనాల నిర్వహణ ఏజెన్సీ, సూపర్వైజర్లు కృషి చేయాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశించారు. ఆయన జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో అదనపు కమిషనర్ పి.నల్లనయ్య, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఇ.ఎన్.వి. నరేష్ కుమార్, క్లాప్ వాహనాల నిర్వహణ ఏజెన్సీ ప్రతినిధులు, సూపర్వైజర్లతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ క్లాప్ వాహనాలు డోర్ టు డోర్ చెత్త సేకరణలో సమయపాలన పాటించకుండా నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నందున నివాసితులు వ్యర్థాలను బహిరంగ ప్రదేశాలలో వేస్తున్నారని క్లాప్ వాహనాల నిర్వహణ ఏజెన్సీల ప్రతినిధులు, సూపర్వైజర్ల పై కమిషనర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ముందుగా క్లాప్ వాహనాల సూపర్వైజర్ల విధి విధానాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు .జీవీఎంసీ సహాయ వైద్యాధికారులు, శానిటరీ సూపర్వైజర్లు శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు, వార్డ్ సచివాలయం శానిటరీ కార్యదర్శిలు, పారిశుధ్య కార్మికులు నిత్యం విధులు నిర్వహిస్తున్నప్పటికీ కూడా క్లాప్ వాహనాల వ్యర్థాల సేకరణలో లోపాలు కనిపించడంవలన కాలనీలు, వీధులు అపరిశుభ్రంగా కనిపిస్తున్నాయని అసహనం వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా క్లాప్ వాహనాలపై సూపర్వైజర్ల పర్యవేక్షణా లోపం స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నదని, ఇకపై ప్రణాళికాయుతంగా చెత్త సేకరణలో లోపాలను సవరించాలని, లేనియెడల క్లాప్ వాహన ఏజెన్సీ, సూపర్వైజర్లపై చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ప్రతి ఇంటి నుండి చెత్త సేకరణ క్లాప్ వాహనాలు సేకరించకపోవడం వలనే గార్బేజ్ వల్నరబుల్ పాయింట్లు అధికమవుతున్నాయని తెలిపారు. ఇకపై క్లాప్ వాహనాలు ఉదయం 5:30 నిమిషాలకు వాహనానికి కావలసిన ఇంధనంతో పాటు పూర్తి కండిషన్ తో చెత్త సేకరణకు సిద్ధంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. ఇంటింటి చెత్త సేకరణ జరిపేటప్పుడు ప్రజలకు క్లాప్ వాహనం వచ్చింది అని తెలిసేందుకు జింగిల్స్ ప్లే చేస్తూ విజిల్ తప్పనిసరిగా వినియోగించాలని ఆదేశించారు. ప్రతి క్లాప్ వాహనం విధిగా మూడు ట్రిప్పులు వేయాలని, ముందుగా డోర్ టు డోర్ చెత్త సేకరణ చేసిన తరువాత మాత్రమే ఎక్కడైనా బహిరంగ ప్రదేశాలలో వ్యర్థాలు ఉంటే వాటిని కూడా సేకరించాలని ఆదేశించారు. క్లాప్ వాహనాల సూపర్వైజర్లు లోడర్ల విధివిధానాలను కూడా గమనిస్తూ వారి విధులలోని లోపాలు వుంటే అధికారులకు వెంటనే తెలియపరచాలన్నారు. ఇంటింటి నుండి నిత్యం పిన్ పాయింట్ వారీగా చెత్త సేకరణ జరిగేలా వాహనాల సూపర్వైజర్లు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలన్నారు. ప్రతి వారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పారిశుద్ధ్య నిర్వహణపై సమీక్షించడం జరుగుతుందని, సమస్యలు సూచనలు తద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చున్నారు. నిత్య పారిశుద్ధ్య నిర్వహణలో వాహనాల విధివిధానాల్లో లోపాలు లేకుండా సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు, కార్యదర్శుల సమన్వయంతో సంయుక్త కార్యాచరణ వాహనాల సూపర్వైజర్లు జరపాలని కమిషనర్ సూచించారు.

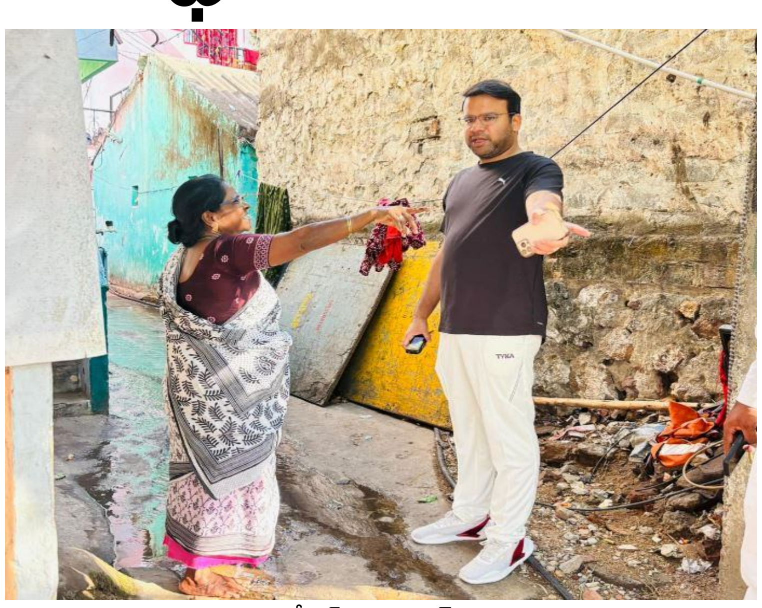
జివిఎంసి టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కు 13 వినతులు

- జీవీఎంసీ ఛీఫ్ సిటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకారరావు

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమంలో 13 వినతులు స్వీకరించడమైనదని జీవీఎంసీ ఛీఫ్ సిటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకారరావు తెలిపారు. ఆయన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాలతో జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో గల పాత సమావేశం మందిరంలో సిటీ ప్లానర్ ధనుంజయ రెడ్డి, డీసీపీలు, ఏసీపీ లతో కలిసి ప్రత్యేకంగా టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఛీఫ్ సిటీ ప్లానరు మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ లో ప్రతి సోమవారం నిర్వహిస్తున్న్రా+=ూ కార్యక్రమం లో జివిఎంసి పట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి సంబంధించి ప్రజల నుండి అధికంగా ఫిర్యాదులు నమోదవుతున్నందున, జివిఎంసి పట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి సంబంధించి ప్రజల నుండి ఫిర్యాదులు/ వినతులను స్వీకరించ్టందుకు గానూ ప్రత్యేకంగా ప్రతి శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందని అన్నారు. శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమానికి సంబంధించి 13 వినతులు స్వీకరించడం జరిగినదని, అందులో ముఖ్యంగా మధురవాడ జోన్ కు 05, ఈస్ట్ జోన్ కు 01, సౌత్ జోన్ కు 03, గాజువాక జోన్ కు 03, పెందుర్తి జోన్ కు 01 వినతులు వచ్చాయని తెలిపారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం ప్రాంగణంలో ఒక వినతి పత్రాన్ని ఒక దివ్యాంగుని వద్దకు వెళ్ళి స్వయంగా స్వీకరించడమైనదని తెలిపారు. స్వీకరించిన వినతులను /ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయంలో టౌన్ ప్లానింగు అధికారులు వెంటనే స్పందించి పరిష్కరించాలని ఆదేశించడమైనదన్నారు. పట్టణ ప్రణాళికా విభాగమునకు సంబంధించి ఫిర్యాదులు, అర్జీలు మొదలైనవి ప్రతి టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరం కార్యక్రమంలో ప్రజలు నమోదు చేసుకోవచ్చునని తెలిపారు.

పారిశుధ్య పనుల నిర్వహణపై జీవీఎంసీ కమిషనర్ క్షేత్రస్థాయి పర్యటన

- క్లాప్ వాహనాలు వ్యర్థాల సేకరణ లో నిర్లక్ష్యం పై జీవీఎంసీ కమిషనర్ ఆగ్రహం - జీ వీ పీ లను నియంత్రించండి -జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్



విశాఖపట్నం: నగరంలో క్లాప్ వాహనాలు ఇంటింటి నుండి వ్యర్థాలు సేకరణ సక్రమంగా నిర్వహించలేనందున గార్బేజ్ వల్నరబుల్ పాయింట్ల ను రోజు రోజుకు అధికమవుతున్నాయని , క్లాప్ వాహనాలు వ్యర్థాల సేకరణలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చర్యలు తప్పవని , జి వి పి లను అరికట్టి నియంత్రించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ప్రజారోగ్య అధికారులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆయన క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో భాగంగా దక్షిణ జోన్ 28, 29 ,35 వార్డుల పరిధిలోని వెలంపేట, పాత పోస్ట్ ఆఫీస్, జిల్లా పరిషత్ తదితర ప్రాంతాలలో పారిశుధ్య పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ నిత్యం క్లాప్ వాహనాలు ఇంటింటి నుండి వ్యర్థాల సేకరణ లో సమయపాలన పాటించకుండా నిర్లక్ష్యం వహించడం వలన పారిశుద్ధ్య నిర్వహణలో లోపాలు కనిపిస్తున్నాయన్నారు. నిర్ణీత సమయంలో వ్యర్థాల సేకరణ క్లాప్ వాహనాలు జరపనందున స్థానికులు వ్యర్థాలను బహిరంగ ప్రదేశాల్లో పడవేస్తున్నారని, అలా గార్బేజ్ వల్నరబుల్ పాయింట్లు అధికమవుతున్నాయని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ వాటిని అరికట్టి నియంత్రించే చర్యలు చేపట్టాలని ప్రజారోగ్య అధికారులను ఆదేశించారు. తన క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనలో జిల్లా పరిషత్ జంక్షన్ సమీపంలో ఒక మహిళ తన ఇంటి వ్యర్థాలను బహిరంగ ప్రదేశంలో పార వేయడాన్ని కమిషనర్ స్వయంగా గమనించి ఆమెను వ్యర్థాలు బయట పడవేయడంపై ఆరా తీయగా.. , వ్యర్థాలు సేకరించే వాహనం రాలేదని కమిషనర్ కు ఆమె తెలిపారు. క్లాప్ వాహనాలు విధి నిర్వహణలో ముందుగా ఇంటింటి నుండి వ్యర్థాల సేకరణ జరపాలని, అలా కాకుండా ముందుగా ఆయా ప్రదేశాలలో ఉన్న గార్వేజ్ వల్నరబుల్ పాయింట్ల వద్ద వ్యర్థాలను సేకరించడం స్వయంగా గమనించానన్నారు. తద్వారా ఇంటింటి నుండి వ్యర్థాల సేకరణ సక్రమంగా నిర్వహించలేనందున పర్యవేక్షణ లోపంలో భాగంగా సంబంధిత జోనల్ కమిషనర్ కు, సహాయ వైద్యాధికారికి, సానిటరీ సూపర్వైజర్ కు సోకజ్ నోటీసులు జారీ చేయాలని, అలాగే ఇంటింటి నుండి చెత్త సేకరణ విధుల పర్యవేక్షణలో నిర్లక్ష్యం వహించినందుకు గాను సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ను ,వార్డు శానిటేషన్ కార్యదర్శిని విధులు నుండి సస్పెండ్ చేసేందుకు తగు చర్యలు చేపట్టాలని అదనపు కమిషనర్ పి.నల్లనయ్యకు , ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ ఎన్ వి నరేష్ కుమార్ కు ఫోన్ ద్వారా కమిషనర్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. పారిశుధ్య నిర్వహణలో చాలా లోపాలను గమనించానని ఇకపై అవి పునరావృత్తం కాకుండా పారిశుధ్య విధుల నిర్వహణను చిత్తశుద్ధితో ప్రతి ఒక్కరు చేపట్టి నగర పరిశుభ్రతను మరింత మెరుగుపరచాలన్నారు. ఇంటింటి నుండి చెత్త సేకరణ శత శాతం జరగాలని, క్లాప్ వాహనాల పనితీరును మెరుగుపరచాలని, గార్బేజ్ వల్నరబుల్ పాయింట్లను అరికట్టి నియంత్రించేలా చర్యలు చేపట్టాలని వారికి ఆదేశించారు. అనంతరం ఆయా ప్రాంతాల్లో విధులు నిర్వహిస్తున్న పారిశుధ్య కార్మికులతో మాట్లాడుతూ ప్రతిరోజు ఎన్ని గంటలకు విధులకు హాజరవుతున్నారని అడిగి తెలుసుకుని, రోడ్లు, కాలువలను శుభ్రపరిచి ఆ వ్యర్థాలను నేరుగా చెత్త సేకరించే వాహనాలకు మాత్రమే అందించాలని పారిశుధ్య కార్మికులకు కమిషనర్ ఆదేశించారు.

అరకు కాఫీకి ప్రపంచ ఖ్యాతి

- అరుణాచల్‌ప్రదేశ్‌లో సాగుకు ప్రణాళిక - అరుణాచల్‌ప్రదేశ్ ఏపీఎఫ్‌డీసీ ఛైర్మన్ నరోంగ్ మైజ్ - ఆదివాసీ రైతుల కాఫీ సాగుపై అధ్యయనం

చింతపల్లి: అరకు కాఫీకి ప్రపంచ ఖ్యాతి లభించడం శుభపరిణామని అరుణాచల్‌ప్రదేశ్ అటవీ అభివృద్ధి సంస్థ(ఏపీఎఫ్‌డీసీ) ఛైర్మన్ నరోంగ్ మైజ్ అన్నారు. అరుణాచల్‌ప్రదేశ్ నామ్సాయి ఎమ్మెల్యే సీజెడ్ నామ్‌సూమ్, ఏపీఎఫ్‌డీసీ వైస్ ఛైర్మన్ జి. బాకీ, ప్రిన్సిపల్ చీఫ్ కన్జర్వేటర్ ఆఫ్ ఫారెస్టు పి. సుబ్రహ్మణ్యం బృందం చింతపల్లి, జీకేవీధి మండలాల్లో పర్యటించింది. తొలుత చింతపల్లి ఏపీఎఫ్‌డీసీ రీజనల్ మేనేజర్ క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఏపీ అటవీ అభివృద్ధి సంస్థ, జీసీసీ అ?ధికారులతో సమావేశమయ్యారు. అనంతరం జీకేవీధి మండలం చాపగెడ్డలో ఏపీఎఫ్‌డీసీ సాగు చేస్తున్న నర్సరీని పరిశీలించారు. కొత్తగూడెంలో ఆర్గానిక్ పద్ధతిలో కాఫీ సాగు చేస్తున్న గిరిజన రైతులతో చర్చించారు. కాఫీ సాగు చేస్తున్న విధానం, ఆదాయం వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కాఫీ గింజల మార్కెటింగ్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి రైతులకు అందుతున్న ప్రోత్సాహం, సహకారాన్ని బృందం అడిగి తెలుసుకుంది. ఈ సందర్భంగా అరుణాచల్‌ప్రదేశ్ అటవీ అభివృద్ధి సంస్థ ఛైర్మన్ నరోంగ్ మైజ్ మాట్లాడుతూ ఆంధ్ర గిరిజన రైతులకు కాఫీ సాగు పెనుమార్పులు తీసుకొచ్చినట్టు గుర్తించామన్నారు. ఆదివాసీలు కాఫీని ప్రధాన వాణిజ్యపంటగా సాగు చేస్తున్నారని, తద్వారా అధిక ఆదాయం లభిస్తుందన్నారు. ప్రపంచ దేశాలు అరకు కాఫీ రుచుల కోసం ఆంధ్ర గిరిజన ప్రాంతం వైపు చూడడం గొప్ప విషయమన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కాఫీ సాగును ప్రోత్సహిస్తున్న విధానం అభినందనీయమన్నారు. అరుణాచల్‌ప్రదేశ్ గిరిజన ప్రాంత ఆదివాసీలతో కాఫీ సాగు చేపట్టాలని ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామన్నారు. రానున్న రోజుల్లో అరుణాచల్‌ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేపట్టనున్న కాఫీ సాగుపై ఆంధ్ర ప్రభుత్వ సహకారం తీసుకుంటామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అటవీ అభివృద్ధి సంస్థ విశాఖపట్నం రీజనల్ మేనేజర్ శ్రీకాంత్‌నాథ్ రెడ్డి, స్థానిక డీఎఫ్‌వో వైవీ నరసింహారావు, పాడేరు, చింతపల్లి, ఆర్‌వీనగర్ డివిజన్ మేనేజర్లు జి.కృష్ణబాబు, జీఎస్‌వీ సత్యం, పి. రత్నదీప, జీసీసీ జనరల్ మేనేజర్(కాఫీ) వి. ఉమాదేవి, చింతపల్లి డీఎం డి. సింహాచలం, కొయ్యూరు, చింతపల్లి, జీకేవీధి బ్రాంచి మేనేజర్లు సరమండ విజయకుమార్, చల్లంగి సుగునాథం, రాజుబాబు పాల్గొన్నారు.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.ఒకవేళ ఏ ఇంట్లోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సమ్మర్లో చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటువంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటువంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్నీ, పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా మనకు చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండేటువంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటువంటి చెడు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది..మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్స్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు.ఫైబర్, సమ్మేళనం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది.ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి.ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధతప్పుతుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు..మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు.అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, వదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్లకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మాయిశ్చరైజర్‌ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్జీవంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్‌స్క్రీన్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

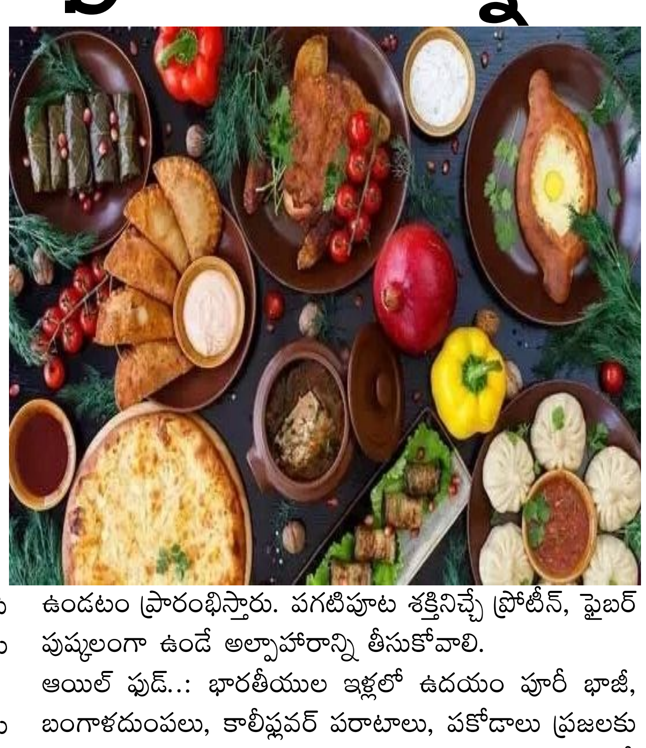
దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్మతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎందు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.అలాగే ఎలర్జీ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అలర్జీ సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది..అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటువంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది.ఉప్పులో ఉండేటువంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తినాల్సి ఉంటుంది.వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని సైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మొటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది.టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుందట. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ ప్రక్రియలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం మంచిది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..



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

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

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

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

మసాలా దినుసులతో స్పైసి ఫుడ్స్..: చాలామంది స్పైసీ వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో స్పైసీ ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

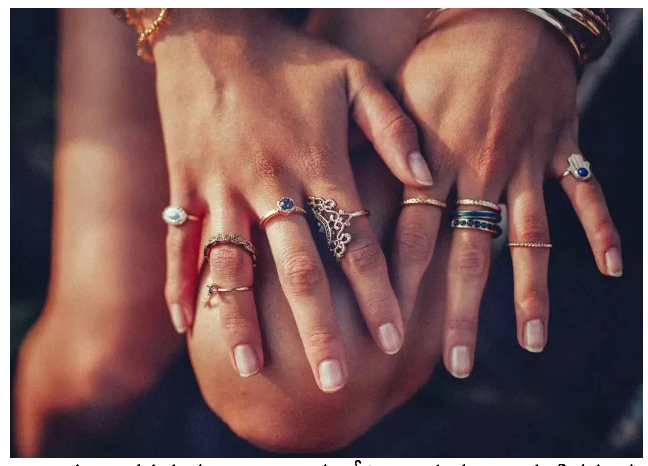
ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కూర రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా?ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రిజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు.మనషులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగే కొద్ది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు పెట్టుకోండి. ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సరైనట్టుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తున్నప్పుడు కళ్లల్లో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్స్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ, జీవక్రియ, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడుతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపు, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.

సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

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

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?



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

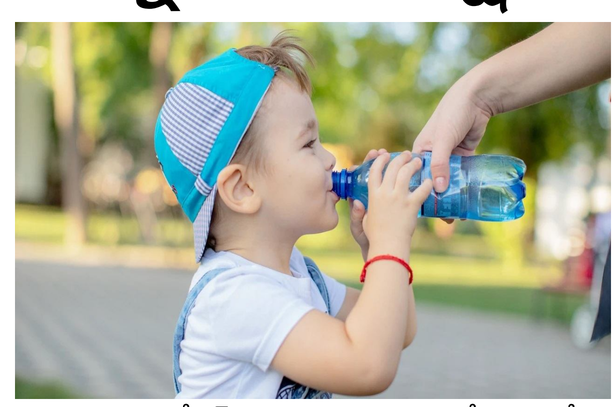
పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

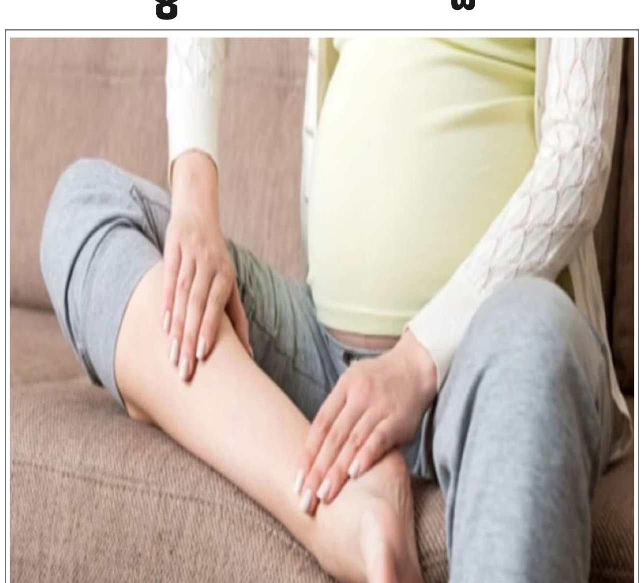
చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు.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

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం



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

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?



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

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

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

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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

ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్లు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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

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

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

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

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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్నాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మూతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడితే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.

పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికి ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హొటల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయట. ఇవి "లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్" కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయట. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందట. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా −6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా −3 కొవ్వు ఆమ్లాల స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా − 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి.

పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని

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

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యౌషధం..!

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

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

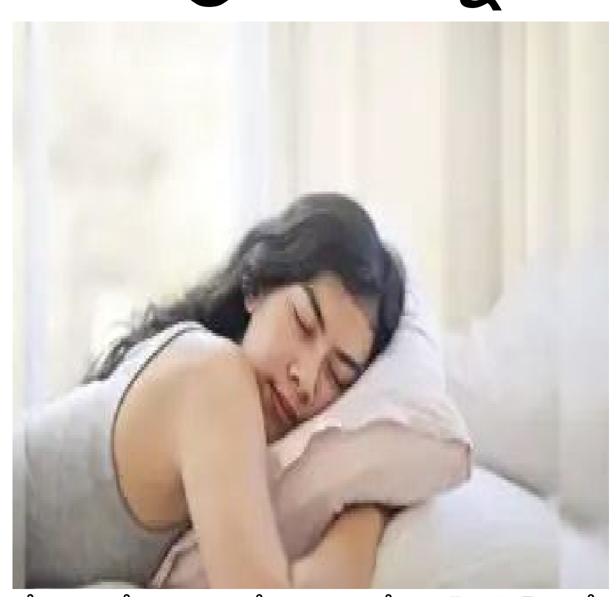
ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

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

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

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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



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

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

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

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

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

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

అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

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

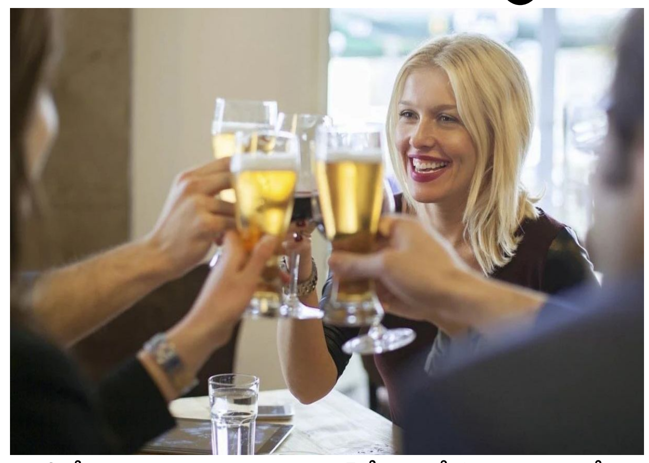
ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

మదర్స్ డే... అమ్మల ప్రేమను, గొప్పతనాన్ని తలచుకుని వేడుకలా నిర్వహించుకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక దినోత్సవం. అమ్మ ప్రేమ గురించి ఎంత చెప్పినా...ఇంకా ఎంతో కొంత మిగిలే ఉంటుంది. సముద్రమంతా తల్లి ప్రేమ గురించి చెప్పడం ఎవరితరం కాదు. ప్రేమతో ప్రపంచాన్నే మరిపించగల శక్తి అమ్మ ప్రేమకే ఉంది. మదర్స్ డేను ప్రతి ఏడాది మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారమే నిర్వహించుకుంటారు. ఆరోజే ఎందుకు నిర్వహించుకుంటున్నామో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి.తొలి మదర్స్ డే: తొలిసారిగా మాతృ ఓదినోత్సవాన్ని 1908లో అమెరికాలో నిర్వహించారు. అన్నా జార్విస్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పదేపదే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చేది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రాఫ్టన్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ చేశారు. 1911 కల్లా ఈ డిమాండ్ అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది.1914లో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు ఉడ్రో విల్సన్ ప్రతి ఏటా మదర్స్ డేను ఎప్పుడు నిర్వహించాలో ఆలోచించారు. చివరికి మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా కేటాయించారు. మే 8, 1914న, %ఖూ% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు.అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని వంట చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంచ్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమ్మీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

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

మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..



మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రివెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు.ఇటీవల, ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్‌పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 'అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ' పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్మనెంట్ హెల్త్‌కేర్ ఆర్గనైజేషన్‌లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4.32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జమాల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్‌తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహాల్ కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2 పానీయాలు తక్కువగా ఆల్కహాల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్‌కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్చగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉంటే.. సరైన కేర్ తీసుకోవాలని అర్థం. అంతే కాకుండా ఆహార పరంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందించాలి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. జుట్టు అందంగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.

హెల్దీ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందితే.. రాలడం, చిట్లడం వంటి సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. జుట్టు ఒత్తుగా, పొడుగ్గా ఉండాలంటే.. ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు ఏ, డి అవసరం. ఈ పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకుంటే జుట్టు బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్‌లో పండ్లు, కూరగాయలు, నట్స్ కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది.

స్కాల్ప్ కేర్:మీరు వాడే ఆయిల్‌తోనే స్కాల్ప్ కేర్ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి వద్దు: మీరు జుట్టుకు వాడే షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రొడెక్ట్స్‌లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్టెయిట్‌నర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రోడెక్ట్స్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి:ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్దనా చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్‌ని మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాల్సిన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

డుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే డుడుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ డుడుమా జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్లో బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా పచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్ళు తిప్పుకోలేరు. గోస్తనీ గుహలు: డుడుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాల్సిన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్తనీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ ట్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్తనీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు ట్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు ట్రెక్కింగ్‌కు వెళ్లే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. ట్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాల్సిందే.

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

పోలీసులపై సెటిల్‌మెంట్ ఆరోపణ ఆందోళనకరం

- పటమట ఠాణా, ప్రైవేటు హోటల్ సీసీటీవీ ఫుటేజ్‌లను భద్రపరచండి - పోలీసు ఉన్నతాధికారులకు హైకోర్టు ఆదేశం - పటమట పోలీసులు హోటల్‌లో సెటిల్‌మెంట్లు చేస్తున్నారంటూ పిల్

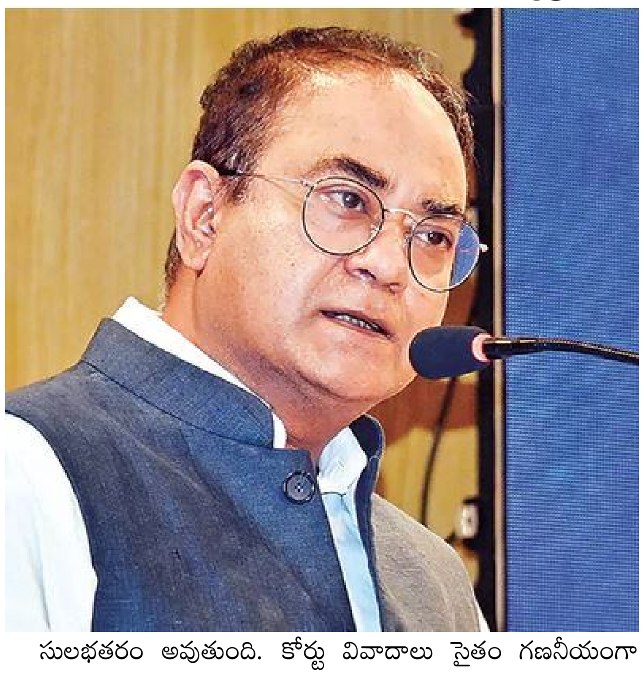
అమరావతి: విజయవాడలోని పటమట పోలీసులు 'కార్తికేయ ఫ్రైడ్' అనే ప్రైవేట్ హోటల్ కేంద్రంగా వివాదాలను సెటిల్‌మెంట్ చేస్తున్నారని పిటిషనర్ చేస్తున్న ఆరోపణ ఆందోళన కలిగిస్తోందని హైకోర్టు ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది. ఆ హోటల్‌తో పాటు పటమట పోలీసుస్టేషన్లో సీసీటీవీ ఫుటేజ్‌లను భద్రపరచాలని పోలీసు ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించింది. తదుపరి విచారణను జూన్‌కు వాయిదా వేసింది. హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లిసా గిల్, జస్టిస్ ఎన్ జయసూర్యతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ మేరకు ఉత్తర్వులిచ్చింది. వ్యక్తులను అక్రమంగా నిర్బంధించి, బెదిరించి.. కార్తికేయ ఫ్రైడ్ హోటల్‌లో విజయవాడ అదనపు డిప్యూటీ పోలీసు కమిషనర్ ఎన్‌బీఎం మురళీకృష్ణ, పటమట ఠాణా ఎస్‌హెచ్‌వో పవన్ కిశోర్ విచారణలు, సెటిల్‌మెంట్లు చేస్తున్నారని, ఈ వ్యవహారంపై సీబీఐతో దర్యాప్తు జరిపించాలంటూ పల్నాడు జిల్లాకు చెందిన కర్నాటి వీరభద్రరావు హైకోర్టులో పిల్ వేశారు. శుక్రవారం జరిగిన విచారణలో పిటిషనర్ తరఫున న్యాయవాది పొన్నేకంటి మల్లికార్జునరావు వాదనలు వినిపించారు. పిటిషనర్ 70 ఏళ్ల వయసులో న్యాయం కోసం పోరాటం చేస్తున్నారన్నారు. ఈ ఏడాది మార్చి 1 నుంచి మే 1 వరకు సీసీటీవీ ఫుటేజ్‌ను భద్రపరిచేలా ఆదేశించాలని కోరారు.

నిరాధార ఆరోపణలు: ఎస్‌జీపీ

పోలీసుల తరఫున ప్రభుత్వ ప్రత్యేక న్యాయవాది(ఎస్‌జీపీ) విష్ణుతేజ వాదనలు వినిపించారు. 'పోలీసులపై పిటిషనర్ చేస్తున్న ఆరోపణలు నిరాధారమైనవి. పిటిషనర్‌ను ఓ కేసులో పోలీసులు అరెస్ట్ చేసి మేజిస్ట్రేట్ ముందు హాజరుపరిచారు. పిటిషనర్ ఏకకాలంలో సింగిల్ జడ్జి దగ్గర రిట్ పిటిషన్, ధర్మాసనం ముందు పిల్ దాఖలు చేశారు. పిల్ వేయడానికి పిటిషనర్ అర్హుడు కాదు. ప్రైవేట్ హోటల్‌లో సీసీటీవీ ఫుటేజ్‌ను స్వాధీనం చేసుకోలేము' అని అన్నారు. ధర్మాసనం స్పందిస్తూ.. 'మీరేం అధికారం లేనివారు కాదు' అని వ్యాఖ్యానించింది.

పారదర్శకత లక్ష్యంగా నూతన చట్టం

- పన్నుల విధానంలో ఇదో సరికొత్త అధ్యాయం
- సీబీడీటీ సభ్యుడు సంజయ్ బహదూర్



హైదరాబాద్: ఆదాయపు పన్ను చట్టం కేవలం ఒక ఆర్థిక నిబంధన మాత్రమే కాదని... అది ప్రభుత్వానికి, పౌరులకు మధ్య ఉండే సుహృద్భావ అనుబంధమని కేంద్ర ప్రత్యక్ష పన్నుల బోర్డు(సీబీడీటీ) సభ్యుడు సంజయ్ బహదూర్ తెలిపారు. హైదరాబాద్ బంజారాహిల్స్‌లోని మెహదీమంజిల్‌లో ఆదాయపు పన్ను కొత్త చట్టంపై నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమం 'ప్రారంభ్-2026'కి ముఖ్య అతిథిగా ఆయన హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సంజయ్ బహదూర్ మాట్లాడుతూ... "బ్రిటిష్ కాలం నాటి మూలాలున్న ఆదాయపు పన్ను చట్టం కాలక్రమేణా అనేక మార్పులు చేర్పులతో ఒక గందరగోళ పాత భవనంలా మారింది. అధికారులకు సైతం సరిగ్గా అర్థం కాకుండా సంక్లిష్టంగా తయారైంది. ఆ క్లిష్టతను తొలగించి, పన్ను చెల్లింపుదారులకు అత్యంత సులభతర, పారదర్శక వ్యవస్థను కేంద్ర ప్రభుత్వం అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ప్రధానంగా ఐదు లక్షలకుపైగా ఉన్న పాతచట్టంలోని పదజాలాన్ని కొత్త చట్టంలో సగానికి కుదించింది. దాంతో పన్ను నిబంధనల అమలు సులభతరం అవుతుంది. కోర్టు వివాదాలు సైతం గణనీయంగా తగ్గుతాయి" అని వివరించారు.

ధర్మవరంలో పట్టపగలే వ్యక్తి అపహరణ

- భూ వివాదంలో ఆర్డీఓ కోర్టుకు రాగా కారులో ఎత్తుకెళ్లిన ప్రత్యర్థులు

ధర్మవరం: ధర్మవరం పట్టణంలో పట్టపగలు ఓ వ్యక్తిని కొందరు కారులో అపహరించడం కలకలం రేపింది. పోలీసులు అప్రమత్తమై నిందితులను అదుపులోకి తీసుకుని, సదరు వ్యక్తిని కుటుంబసభ్యులకు అప్పగించారు. ముదిగుబ్బ మండలం కమ్మవారిపల్లికి చెందిన ముసుగు నారాయణస్వామికి అదే గ్రామానికి చెందిన కంద్యాల రవీంద్రకు భూ తగాదా ఉంది. ఇరువర్గాలు ధర్మవరంలోని ఆర్డీవో కోర్టు వాయిదాకు వచ్చారు. అనంతరం కార్యాలయం నుంచి బయటకు వచ్చిన ముసుగు నారాయణస్వామిని రవీంద్ర, అతడి కుమారుడు అరుణ్, మరో నలుగురు కలిసి కారులో బలవంతంగా ఎత్తుకెళ్లారు. అతడిపై దాడి చేసి అయిదు ఖాళీ ప్రాంసరీ నోట్లపై సంతకాలు చేయించుకున్నారు. విషయం తెలుసుకున్న కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే ధర్మవరం వన్‌టౌన్ పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. సీఐ నాగేంద్రప్రసాద్, ఎస్ఐ ఉమాదేవి, పోలీసులు బృందాలుగా ఏర్పడి గాలింపు చేపట్టారు. రామగిరి మండలంలో అదుపులోకి.. రామగిరి మండలం శ్రీహరిపురం వద్ద కారును పోలీసులు పట్టుకొని ధర్మవరం వన్‌టౌన్ పోలీసుస్టేషన్‌కు తరలించారు. అపహరణకు గురైన నారాయణస్వామిని కుటుంబసభ్యులకు అప్పగించారు. రవీంద్ర, అతడి కుమారుడు అరుణ్‌కుమార్, హరి, మధుసూదన్‌నాయుడు, ప్రదీప్, ఉదయ్‌లను అదుపులోకి తీసుకొని విచారణ చేపట్టారు. కమ్మవారిపల్లికి చెందిన కంద్యాల నారాయణ నుంచి రెండున్నర ఎకరాల భూమిని 29 ఏళ్ల క్రితం కొనుగోలు చేశానని, ఆ భూమి తనదంటూ అతడి కుమారుడు రవీంద్ర ధర్మవరం ఆర్డీవో కోర్టులో కేసు వేశాడని ముసుగు నారాయణస్వామి తెలిపారు. వాయిదాకు వచ్చిన తనను రవీంద్ర, అతని అనుచరులు బలవంతంగా కారులో ఎత్తుకెళ్లి ఖాళీ పత్రాల్లో సంతకాలు చేయించుకొని దాడి చేశారని ఆయన పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈమేరకు ఆరుగురిపై కేసు నమోదు చేసి, కారును సీజ్ చేసినట్లు సీఐ తెలిపారు.

గ్లోబల్ ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్ లీజింగ్ హబ్‌లకు తోడ్పాటుగా భారత్

-కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడి వ్యాఖ్య

గాంధీనగర్: గ్లోబల్ ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్ లీజింగ్ హబ్‌లతో పోటీ పడాలని కాకుండా వాటికి తోడ్పాటును అందించేందుకు భారత్ చూస్తోందని కేంద్ర పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. గుజరాత్ రాజధాని గాంధీనగర్‌లో ఉన్న గిఫ్ట్ సిటీలో జరిగిన ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్ లీజింగ్ అండ్ ఫైనాన్సింగ్ సమిట్ 2.0 ప్రారంభోత్సవంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. "యావత్ ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షించే వేగంతో దేశ విమానయాన రంగం రూపాంతరం చెందుతోంది. భారత్ నిర్మించే పర్యావరణ వ్యవస్థతో దేశానికే కాదు, దాని చుట్టుపక్కల ప్రాంతానికీ ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. మేం ప్రపంచస్థాయిలో కీలక శక్తిగా ఎదగాలనుకుంటున్నాం. అదే సమయంలో గ్లోబల్ మార్కెట్‌కు తోడ్పాటును అందించాలనుకుంటున్నాం. భారత్‌కు అతిపెద్ద మార్కెట్ ఉంది. భవిష్యత్తులో ప్రపంచదేశాలు విమానయాన రంగంలో అగ్రగామిగా భారత్‌ను చూస్తాయి. సరైన పర్యావరణ వ్యవస్థను సృష్టించేందుకు తగు చర్యలు తీసుకోవడం అత్యంత ముఖ్యం. గిఫ్ట్ సిటీలోని ఐఎఫ్ఎస్‌సీని కేవలం రిజిస్ట్రేషను కేంద్రంగానే కాదు, పూర్తిస్థాయి సేవా కేంద్రంగా, గ్లోబల్ లీజింగ్ హబ్‌గా అభివృద్ధి చేయాలి. గిఫ్ట్ సిటీలో పలు విమాన లీజింగ్ సంస్థలు ఇప్పటికే కార్యకలాపాలు ప్రారంభించాయి. 2032 నాటికి దేశంలో విమానాల సంఖ్య భారీగా పెరుగుతుంది. ప్రపంచంలోనే మూడో అతిపెద్ద పౌర విమానయాన మార్కెట్‌గా త్వరలో భారత్ అవతరిస్తుంది. దేశీయ ఆర్థిక సంస్థలు కూడా ఈ రంగంలో భాగస్వామ్యం కావాలి. విమానయాన రంగానికి అవసరమైన చట్టపరమైన, ఆర్థిక సంస్కరణలను కేంద్రం కొనసాగిస్తుంది. విమానయాన రంగంలో పెరగనున్న డిమాండును తీర్చేందుకు భారత్ కూడా ఓ వ్యవస్థను నిర్మిస్తోంది" అని రామ్మోహన్ వ్యాఖ్యానించారు. అహ్మదాబాద్‌లో గత ఏడాది జరిగిన ఎయిరిండియా విమాన ప్రమాద ఘటనపై దర్యాప్తు చివరి దశకు చేరుకుందని, మరో నెలలో తుది నివేదిక విడుదలయ్యే అవకాశముందని ఆయన వెల్లడించారు. బాధిత కుటుంబాలకు న్యాయం జరిగేలా పారదర్శకంగా విచారణ కొనసాగుతోందని తెలిపారు.

రిటైర్డ్ ఐపీఎస్ అధికారి భార్య దారుణహత్య

- జూబ్లీహిల్స్‌లో నగలు, నగదు కోసం నేపాలీ గ్యాంగ్ ఘాతుకం - ఇంట్లో పనిమనిషి సహకారంతో దోపిడీ

హైదరాబాద్: బంగారు నగలు, నగదు కోసం నేపాలీ గ్యాంగ్ ఘాతుకానికి పాల్పడింది. హైదరాబాద్‌లో రిటైర్డ్ ఐపీఎస్ అధికారి భార్య నోట్లో గుడ్డలు కుక్కి దారుణంగా హత్య చేసింది. వివరాల్లోకి వెళితే...జూబ్లీహిల్స్ పరిధిలోని ప్రశాసన్‌నగర్ రోడ్ నం.7లో ప్లాట్ నం. 46లో జైళ్లశాఖలో అదనపు డీజీగా పనిచేసి రిటైర్ అయిన వినయ్ రంజన్‌రాయ్ కుటుంబం ఉంటోంది. ఈ నెల 1వ తేదీన వినయ్ రంజన్‌రాయ్ చికిత్స కోసం బెంగళూరుకు వెళ్లారు. ఇంట్లో ఆయన భార్య తనూజ రంజన్ (60) మొదటి అంతస్తులో ఉండగా, రెండో అంతస్తులో ఆమె ఇద్దరు కుమార్తెలు ఉన్నారు. మూడు నెలల క్రితం ఈ ఇంట్లో పనిమనిషిగా నేపాల్‌కు చెందిన కల్పన చేరింది. నమ్మకంగా పనిచేస్తున్నట్టు నటిస్తూ తనూజ ఆలనాపాలనా చూసేది.

తండ్రి బెంగళూరుకు వెళ్లడంతో మొదటి అంతస్తులో తల్లి ఒక్కరే ఉంటారని, బెడ్‌రూమ్ ముందు హాల్‌లో పడుకోవాహాలని పెద్దకూతురు సునంద గురువారం రాత్రి 9 గంటలకు కల్పనకు చెప్పి పైఅంతస్తుకు వెళ్లింది. అంతకుముందే పథకం వేసుకున్న కల్పన రాత్రి 1 గంట సమయంలో ఇంటి బయటకు వచ్చింది. అప్పటికే ఇంటి పక్కన మున్సిపల్ పార్కులో వేచి చూస్తున్న ముగ్గురు నేపాలీలను ఇంట్లోకి తీసుకెళ్లింది. ఆమె బయట కాపలా ఉండగా, ఆ ముగ్గురూ మొదటి అంతస్తులోకి వెళ్లి నిద్రిస్తున్న తనూజను లేపి కాళ్లు, చేతులు కట్టేసి నోట్లో గుడ్డలు కుక్కి ఆమె ఒంటిమీద ఉన్న నగలతోపాటు అల్మారాలో ఉన్న నగదు, రూ. కోట్ల విలువ చేసేబంగారు వజ్రాభరణాలను మూటగట్టుకొని 3.30 గంటల ప్రాంతంలో నలుగురు కలిసి ఉడాయించారు. ఉదయం 9.30 గంటలకు పెద్ద కూతురు సునంద బయట కార్పెంటర్ వెయిట్ చేస్తుండగా ఇంట్లోకి పిలిచి మొదటి అంతస్తులోకి తీసుకెళ్లింది. ఆమె వెళ్లేసరికి తల్లి బెడ్‌రూమ్‌లో నేల మీద కాళ్లు చేతులు కట్టేసి ఉండటంతోపాటు నోట్లో గుడ్డలు కుక్కి ఉండి అచేతనంగా పడి ఉండటాన్ని గమనించింది. వెంటనే తన సోదరి, డ్రైవర్ సహాయంతో అపోలో ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లగా అప్పటికే మృతి చెందినట్టు డాక్టర్లు చెప్పారు. జూబ్లీహిల్స్ పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని విచారణ చేపట్టారు. తెలంగాణ డీజీపీ సీవీ ఆనంద్, నగర పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జనార్, ఇంటెలిజెన్స్ విభాగ ఐజీ, సీసీఎస్ డీసీపీ తదితరులు అంతా ఘటనాస్థలాన్ని పరిశీలించారు. క్లూస్ టీమ్, డాగ్ స్క్వాడ్ సహాయంతో ఆధారాలు సేకరించారు. జరిగిన ఘటనపై సునంద జూబ్లీహిల్స్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఉస్మానియా ఆస్పత్రిలో తనూజ మృతదేహానికి పోస్ట్‌మార్టం నిర్వహించారు. ఆమె ఒంటిమీద ఎలాంటి గాయాలు లేకపోవడం చూస్తే ఆమెపై దాడి జరగలేదని కేవలం నోట్లో గుడ్డలు కుక్కడం వల్ల ఊపిరాడక చనిపోయి ఉంటుందని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. తమ బెడ్‌రూమ్‌లోని అలమారాలో భారీగా నగదు, నగలు ఉన్నాయని అవి ఎంత అనే విషయం తెలియదని మృతురాలి భర్త వినయ్ రంజన్‌రాయ్ పోలీసులకు ఫోన్‌లో చెప్పారు.

సీసీ ఫుటేజీలో నలుగురు...నేపాలీ గ్యాంగ్ ఇంట్లోకి వస్తున్న, బయటకు వెళుతున్న దృశ్యాలు సీసీ ఫుటేజీలో స్పష్టంగా కనిపించాయి. రాత్రి ఒంటిగంట ప్రాంతంలో పని మనిషి బయటికి వచ్చి వారిని పిలవగా చేతుల్లో కత్తులు, రాడ్లతో ముగ్గురు ఆగంతకులు లోపలికి రావడం కనిపించింది. సరిగ్గా 3.30 గంటల ప్రాంతంలో వీరంతా బంగారు, నగదు ఉన్న బ్యాగుతో ఉడాయించారు. అంతకుముందు రోజు రాత్రి కూడా ఇక్కడ ఈ గ్యాంగ్ రెక్కీ నిర్వహించినట్టుగా పోలీసుల దర్యాప్తులో తేలింది. గడిచిన నెల రోజుల నుంచి వీరు ఈ ఇంట్లో దొంగతనానికి పథకం వేసినట్లు తెలుస్తున్నది. కల్పన పనిలో చేరేముందు ఎలాంటి ఆధారాలు యజమానులకు ఇవ్వలేదు. వీరి కోసం ముమ్మర గాలింపు జరుగుతోంది. వీరు నేపాల్‌లోకి ప్రవేశించకముందే పట్టుకోవాలని వేర్వేరు చోట్ల బృందాలు నిఘా పెట్టాయి.

డబుల్ ఇంజిన్ సర్కారుతో అభివృద్ధి జోరు

-అనకాపల్లి - చర్లపల్లి ఏసీ రైలు ప్రారంభం

అనకాపల్లి: అనకాపల్లి రైల్వే స్టేషన్ నుంచి వారం రోజుల వ్యవధిలోనే రెండు కొత్త రైళ్లు ప్రారంభించామని రైల్వే స్టాండింగ్ కమిటీ ఛైర్మన్, అనకాపల్లి ఎంపీ సి.ఎం.రమేశ్ పేర్కొన్నారు. అనకాపల్లి-చర్లపల్లి (17054) వారాంతపు ఏసీ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలును జేసీ శౌర్యమాన్ పటేల్, ఎమ్మెల్యేలు కొణతాల రామకృష్ణ, బండారు సత్యనారాయణ, కె.ఎస్.ఎన్.ఎస్.రాజు, మాజీ ఎమ్మెల్యే పీలా గోవింద సత్యనారాయణతో కలిసి జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ డబుల్ ఇంజిన్ సర్కార్‌తో రాష్ట్రం అభివృద్ధిలో దూసుకుపోతోందన్నారు. పరిశ్రమల రాకతో అనకాపల్లికి జాతీయ స్థాయిలో తొలి ప్రాధాన్యం దక్కుతుందన్నారు. గతంలో సాధారణ బోగీలతో నడిచే రైలును ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం పూర్తి స్థాయి ఏసీ కోచ్‌లతో అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చామని చెప్పారు. రాబోయే రోజుల్లో దేశంలోని పలు ప్రాంతాలకు ఇక్కడి నుంచి రైళ్లు నడిచే అవకాశం ఉందన్నారు.

రెండేళ్లలో 225 ఉచిత గుండె శస్త్రచికిత్సలు

-గుంటూరు సర్వజనాసుపత్రి వైద్యుల ఘనత

గుంటూరు: పేదల పాలిట సంజీవనిలా గుంటూరు సర్వజనాసుపత్రి (జీజీహెచ్) కార్డియోథొరాసిక్ విభాగం రెండేళ్లలో 225 మందికి ఉచితంగా గుండె శస్త్రచికిత్సలు చేసిందని ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ ఎస్.ఎస్.వి.రమణ తెలిపారు. జీజీహెచ్‌లో కార్డియోథొరాసిక్ విభాగ వైద్య బృందంతో కలిసి ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. గుండె సమస్యలున్న రోగులు ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ చేయించుకోవాలంటే కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల్లో రూ.5 లక్షలకు పైగానే ఖర్చవుతుందన్నారు. దీంతో పేదలు జీజీహెచ్‌ను సంప్రదిస్తుండగా కార్డియోథొరాసిక్ విభాగం నిపుణులు హరికృష్ణ, కుప్పుస్వామి, యోగి, మత్తు వైద్యులు పోలయ్య, ప్రియదర్శిని, ప్రవీణ్ బృందం అవసరమైన వారికి ఉచితంగా గుండె ఆపరేషన్లు చేస్తున్నారన్నారు. 2025 మార్చి నుంచి 2026 మార్చి వరకు 125 గుండె శస్త్రచికిత్సలు, అంతకుముందు 100 శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతంగా పూర్తి చేశారన్నారు. ఎన్టీఆర్ వైద్యసేవ పథకం కింద గుండె వాల్వ్ రిప్లేస్‌మెంట్, బైపాస్ సర్జరీలతోపాటు పుట్టుకతో వచ్చే గుండె లోపాలు సరిదిద్దుతున్నామని చెప్పారు. గత ఏడాదిలో 125 మందికి ఖర్చుతో కూడుకున్న గుండె పరీక్షలు కూడా ఉచితంగా చేశామన్నారు. జీజీహెచ్‌కు అత్యాధునిక ఆపరేషన్ థియేటర్లు, వైద్యబృందం, శస్త్ర చికిత్సలకు అవసరమైన పరికరాలను ప్రభుత్వం అందించడం వల్లే ఈ ఘనత సాధించామని పేర్కొన్నారు. వైద్యులు హరికృష్ణ, కుప్పుస్వామి, యోగి మాట్లాడుతూ నిత్యం వ్యాయామం చేయడంతోపాటు ఒత్తిడిని తగ్గించుకుంటూ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకోవచ్చన్నారు. ఇటీవల శస్త్ర చికిత్సలు చేయించుకున్న పలువురు రోగులు ఆసుపత్రిలోని వైద్యసేవలపై వివరించి వైద్యులు, ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఏవో ప్రవీణ్, నర్సింగ్ స్టాఫ్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఈఏపీ సెట్ హాల్‌టికెట్లపై పరీక్ష కేంద్రం క్యూఆర్ కోడ్

-12 నుంచి పరీక్షలు రాయనున్న 3,55,008 మంది

కాకినాడ: జేఎన్‌టీయూ (కాకినాడ) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న ఏపీ ఈఏపీసెట్-2026కు ఏర్పాట్లు పూర్తిచేసినట్లు సెట్ ఛైర్మన్, జేఎన్‌టీయూకే ఉపకులపతి సీఎస్ఆర్‌కే ప్రసాద్, సెట్ కన్వీనర్ ఎన్.మోహనరావు తెలిపారు. కాకినాడలో వారు మాట్లాడుతూ ఈ నెల 12 నుంచి 15వ తేదీ వరకు, తిరిగి 18న ఇంజినీరింగ్, 19, 20 తేదీల్లో అగ్రికల్చర్, ఫార్మసీ విభాగాలకు పరీక్షలు ఉంటాయన్నారు. ఉదయం 9-12 గంటల వరకు, మధ్యాహ్నం 2-5 గంటల వరకు నిర్వహిస్తామన్నారు. ఈ ఏడాది మొత్తం 3,55,008 మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారని చెప్పారు.

142 కేంద్రాలు....ఒక్క నిమిషం ఆలస్యమైనా పరీక్షకు అనుమతించరని.. విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు ముందురోజే పరీక్ష కేంద్రాన్ని సందర్శించి, చిరునామా తెలుసుకోవాలని సూచించారు. మొత్తం 142 కేంద్రాల్లో పరీక్షలు జరుగుతాయని, హైదరాబాద్‌లో ఒక సెంటర్ ఏర్పాటుచేశామని, ఉర్దూ మీడియానికి కర్నూలులో రీజనల్ సెంటర్‌ను కేటాయించామని వివరించారు. హాల్‌టికెట్‌చివరలో క్యూఆర్ కోడ్ ఉంటుందని, దాన్ని స్కాన్ చేస్తే పరీక్ష కేంద్రం లొకేషన్ గూగుల్ మ్యాప్స్‌లో వస్తుందని చెప్పారు.

అర్జీలకు గడువులోగా పరిష్కారం

- జాయింట్ కలెక్టర్ టి.శ్రీపూజ

పాడేరు: మీకోసంలో వచ్చిన అర్జీలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి గడువులోగా పరిష్కరించాలని జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమాని శ్రీపూజ అధికారులను ఆదేశించారు. స్థానిక ఐటీడీఏ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వ్యవస్థ(మీకోసం)కార్యక్రమంలో ఆమెప్రజలను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించాలనే లక్ష్యంతో నిర్వహిస్తున్న మీకోసం కార్యక్రమాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. పీజీఆర్ఎస్ సేవలపై ఐవీఆర్ఎస్ ద్వారా ప్రభుత్వ ప్రజాభిప్రాయాలను సేకరిస్తున్నదని, ఈక్రమంలో అధికారులు పీజీఆర్ఎస్‌పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచాలన్నారు. ఎవరైనా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే శాఖాపరమైన చర్యలు తప్పవని ఆమె హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శ్రీపూజ, ఐటీడీఏ పీవో ఆదిత్యవర్మ గిరిజనుల నుంచి 33 వినతులను స్వీకరించారు. మీకోసంలో సమర్పించిన అర్జీలపై తాజా స్థితిగతులను తెలుసుకునే ందుకు ప్రజలు 1100 నంబర్ కాల్ సెంటర్‌ను వినియోగించుకోవాలని జేసీ శ్రీపూజ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీఆర్‌వో ఎంవీఎస్.లోకేశ్వరరావు, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ నీలకంఠరావు, డీఆర్‌డీఏ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ వి.మురళీ, డీఎంహెచ్‌వో కృష్ణమూర్తినాయిక్, డీఈవో రామకృష్ణారావు, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డీడీ పరిమిళ, జిల్లా వ్యవసాయాధికారి ఎస్‌బీఎస్.నందు, జిల్లా ఉద్యానవనాధికారి కె.బాలకర్ణ, హౌసింగ్ పీడీ బి.బాబు, డీపీవో చంద్రశేఖర్, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ ఈఈ వీబీ.నాగేశ్వరరావు, జిల్లా టూరిజం ఆఫీసర్ జి.దాసు, డీఎల్‌పీవో పీఎస్.కుమార్, ఐసీడీఎస్ పీడీ ఝాన్సీబాయి, సీపీవో ప్రసాద్, ఐటీడీఏ ఏపీవో ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, సబ్‌కలెక్టర్ కార్యాలయం డీటీ వి.ధర్మరాజు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

శత శాతం సేంద్రీయ జిల్లాగా అల్లూరి

- సీఎం కాన్ఫరెన్స్‌లో కలెక్టర్, అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు ఆదేశం - కాఫీ, ఉద్యాన పంటలు మరింతగా అభివృద్ధి

పాడేరు: రానున్న రోజుల్లో అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాను శతశాతం సేంద్రీయ జిల్లాగా మార్చాలని, అందుకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచాలని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు జిల్లా కలెక్టర్, అధికారులను ఆదేశించారు. అమరావతిలో నిర్వహించిన కలెక్టర్ల ఏడో సదస్సు రెండో రోజు సీఎం మాట్లాడుతూ జిల్లాలో కాఫీతోపాటు ఎక్కువ ఆదాయం వచ్చే ఇతర పంటలను ప్రోత్సహించాలని, వాటికి సేంద్రీయ ధ్రువీకరణ చేయాలన్నారు. దీనిపై జిల్లా కలెక్టర్ ప్రత్యేకంగా పనిచేయాలన్నారు. జిల్లాను సంపూర్ణంగా సేంద్రీయ పంటల కేంద్రంగా మార్చాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. భవిష్యత్తులో అధిక ఆదాయం వచ్చే పంటల సాగుకు సంబంధించి అల్లూరి జిల్లా ఒక మోడల్‌గా ఉండాలన్నారు. ఇతర ప్రాంతాలకు చెందిన వారు అల్లూరి జిల్లాకు వచ్చి తిలకించేలా చూడాలని, ఇందుకు కలెక్టర్ మెంటార్‌గా వ్యవహరించాలన్నారు. ఇందుకోసం ప్రభుత్వం నుంచి అవసరమైన అన్ని సదుపాయాలు కల్పిస్తామన్నారు. దేశంలోనే చక్కని గుర్తింపు పొందిన అరకు కాఫీని మరింతగా అభివృద్ధి చేయాలని సీఎం అధికారులకు సూచించారు. గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.ఎం.నాయిక్ స్పందిస్తూ ఇప్పటికే జిల్లాలో 2.5 లక్షల ఎకరాల్లో కాఫీ తోటలున్నాయని, తాజాగా మంజూరు చేసిన మరో లక్ష ఎకరాల్లో కాఫీ తోటల అభివృద్ధికి చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు. దేశంలోనే కాఫీ సాగు చేస్తున్న రాష్ట్రాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ మూడో స్థానంలో ఉందని, మరో నాలుగేళ్లల్లో 3.5 లక్షల ఎకరాలకు చేరికతో రాష్ట్రం రెండో స్థానంలో ఉంటుందన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంతి మాట్లాడుతూ.. అధిక ఆదాయం వచ్చే అవకాడో, లిచ్చీ వంటి ఉద్యాన పంటల సాగుకు చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు. ఎక్కువ ఆదాయం వచ్చే పంటల సాగుకు సంపూర్ణంగా ప్రోత్సహించాలని, కిచెన్ గార్డెన్లు, ఫ్రూట్ గార్డెన్లను అభివృద్ధి చేయాలని సీఎం సూచించారు. అల్లూరి జిల్లాలో కాఫీ, ఇతర పంటల సాగును అభివృద్ధి చేయడంతోపాటు పర్యాటకాన్ని వాటికి అనుసంధానించాలని, ఆ దిశగా రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయి అధికారులు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలన్నారు.

జిల్లాలో వాట్సాప్ గవర్నెన్స్‌లో వెనుకంజ

వాట్సాప్ గవర్ననెన్స్‌లో జిల్లాలో ఆశించిన స్థాయిలో ప్రగతి సాధించలేదు. దీంతో రాష్ట్ర స్థాయిలో వాట్సాప్ గవర్నెన్స్‌లో జిల్లాకు 28వ ర్యాంక్ వచ్చింది. జిల్లాలో మారుమూల ప్రాంతాలు అధికంగా ఉండడంతోపాటు అనేక ప్రాంతాలకు సెల్ టవర్లు ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉంది. అలాగే మీకోసం ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వ్యవస్థ కార్యక్రమంలో ప్రజల సంతృప్తి స్థాయి గత మూడు లేదా నెల రోజుల వ్యవధిలో నమోదు చేసినా 50 శాతం దాటకపోవడం గమనార్హం. దీంతో ఐవీఆర్ఎస్ ద్వారా సేకరించిన సమాచారం మేరకు ప్రజల సంతృప్తి స్థాయిలోనూ 28వ ర్యాంక్ వచ్చింది. మీకోసం కార్యక్రమాన్ని నెలలో ఒకమారు జిల్లా కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో కలెక్టరేట్‌లో, తర్వాత మూడు మార్లు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో నిర్వహించాలని సీఎం సూచించారు. ప్రధానమంత్రి జన్‌మన్ యోజనలో భాగంగా జిల్లాకు 149 అంగన్‌వాడీ కేందాలకు భవనాలు మంజూరు కాగా వాటిలో 6 భవనాలు మాత్రమే నిర్మాణ దశలో ఉండగా.. ఇంకా 143 భవనాల నిర్మాణం ప్రారంభం కాలేదు. అలాగే జిల్లాలో వన్ స్టాప్ సెంటర్ నిర్మాణం సైతం పూర్తికాలేదు.

విశాఖ ఉక్కు సీఎండీగా ఎంఎన్‌వీఎస్ ప్రభాకర్

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్ (రాష్ట్రీయ ఇస్పాత్ నిగమ్ లిమిటెడ్..ఆర్ఐఎన్ఎల్)కు చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ (సీఎండీ)గా ఎంఎన్‌వీఎస్ ప్రభాకర్‌ను నియమిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ప్రస్తుతం ఈయన ఎన్‌ఎండీసీలో ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ (ఈడీ)గా పనిచేస్తున్నారు. 2028 ఏప్రిల్ 30 వరకు ఈయన ఆర్ఐఎన్ఎల్ సీఎండీగా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన ప్రభాకర్.. తిరుపతిలో బీటెక్ (మెటలర్జీ) పూర్తి చేశారు. ఎన్‌ఎండీసీలో ఈడీగా బాధ్యతలు చేపట్టేంత వరకు సెయిల్‌కు చెందిన రూర్కేలా స్టీల్ ప్లాంట్‌లో చీఫ్ జనరల్ మేనేజర్‌గా విధులు నిర్వర్తించారు. విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్‌కు ఇప్పటి వరకు ఇద్దరు తెలుగు వారు శివసాగర రావు, మధుసూధన్.. సీఎండీలు పని చేయగా తాజాగా ప్రభాకర్ ఆ జాబితాలోకి చేరారు.

క్రెడిట్ చోరీకి వైకాపా బాగా అలవాటు పడిపోయింది

-ఎంపీ శ్రీభరత్

విశాఖపట్నం: క్రెడిట్ చోరీకి వైకాపా బాగా అలవాటు పడిపోయిందని విశాఖ ఎంపీ శ్రీభరత్ విమర్శించారు. విశాఖపట్నంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. "రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేయడం వైకాపాకు ఇష్టం ఉండదు. రాష్ట్రాభివృద్ధికి అడ్డు పడుతూ ఆ పార్టీ కుట్రలు పన్నుతోంది. ఏ అభివృద్ధి జరిగినా గతంలో తామే చేసినట్లు నాటకమాడుతోంది. విశాఖకు భారీగా పెట్టుబడులు వస్తున్నాయి. గూగుల్ సమీపంలోని స్థలాలనే మరికొన్ని సంస్థలు కోరుతున్నాయి. డేటా సెంటర్లు మొదటి అడుగు మాత్రమే.. ఇంకా రాబోతున్నాయి. భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్టు వస్తే రాష్ట్రానికి ఆదాయం వస్తుంది. భోగాపురంలో రెండు వైపులా రాకపోకలు చేయొచ్చు. రైల్వే జోన్ వల్ల విశాఖ నుంచి మరికొన్ని కొత్త రైళ్లు అడగొచ్చు. విశాఖ నుంచి బెంగళూరుకు రోజూ సర్వీసులు నడిపే ఆలోచన చేస్తున్నాం. విశాఖ నుంచి తిరుపతికి వందే భారత్ అడుగుతాం" అని ఎంపీ తెలిపారు.

అనుకున్నదొకటి జరిగిందొకటి!

నటి సమంతకు కథానాయికగా ఎంత క్రేజ్ ఉందో, ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో కూడా అంత క్రేజుంది. తాజాగా 'ది నోడ్' అనే మ్యాగజైన్ కవర్ పేజీ కోసం సమంత ఫొటో షూట్ చేసింది. ప్రస్తుతం ఆ ఫొటోలు సోషల్ మీడియాలో సంచలనంగా మారాయి. సమంతలోని సరికొత్త ఎనర్జీని ఆవిష్కరించేలా ఈ ఫొటోలున్నాయి. వీటిలో ఆమె ధరించిన అవుట్‌ఫిట్స్, సామ్ మేకోవర్ డిఫరెంట్‌గా ఉందని అంటున్నారు. ఇదిలావుంటే.. ఈ ఫొటోలను తన ఇన్‌స్టాలో షేర్ చేస్తూ, తన కెరీర్ తొలినాళ్ల ముచ్చట్లను సమంత పంచుకున్నది. 'నాది ఓ ఊహించని సినిమా ప్రయాణం. అమ్మనాన్నకు మేం ముగ్గురం పిల్లలం. నేను చిన్నదాన్ని. అసలు నటిని కావాలనే ఆలోచనే నాకప్పట్లో లేదు. కాలేజ్ తర్వాత వచ్చిన చిన్న గ్యాప్‌లో సరదాగా మోడలింగ్ వైపు వెళ్లాను. ఈ క్రమంలోనే ఓ సినిమా ఆడిషన్‌కి వెళ్లి హీరోయిన్‌గా సెలక్టయిపోయాను. ఓ ఏడాది పాటు సినిమాలు చేసి, మళ్లీ కాలేజ్ కెళ్లి చదువుకుందాం అనుకున్నా. కానీ ఈ గ్లామర్ ప్రపంచం నన్నొదల్లేదు' అంటూ రాసుకొచ్చింది సమంత.

మెట్రో నగరంలో.... రొమాంటిక్ కామెడీతో

యువతను ఆకట్టుకునే కథలతో అలరిస్తోంది 'ప్రేమలు' భామ మమితా బైజు. ప్రస్తుతం 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్', 'ఇరందు వానం' లాంటి చిత్రాలతో బిజీగా గడుపుతోన్న ఈ తార.. ఇప్పుడు మరో సినిమాని పట్టాలెక్కించింది. మలయాళ నటుడు సంగీత్ ప్రతాప్, మమిత ఓ చిత్రంలో నటిస్తున్నట్లు ఇటీవలే ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. దినోయ్ పౌలోస్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా చిత్రీకరణను ప్రారంభించినట్లు సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా వెల్లడించింది మమిత. ఇంకా పేరు ఖరారు కానీ ఈ చిత్రాన్ని ఆషిక్ ఉస్మాన్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మిస్తుంది. మెట్రో నగర నేపథ్యంలో.. రొమాంటిక్ కామెడీ జానర్‌లో దీన్ని తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు, త్వరలో పూర్తి వివరాల్ని వెల్లడించనున్నారని చిత్ర వర్గాలు తెలిపాయి. సురేశ్ కృష్ణ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు.

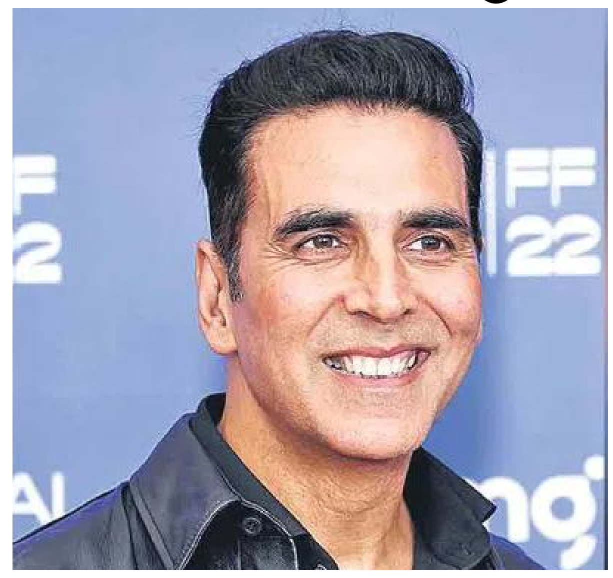
అడవిలో ప్రియాంక పోరు

'ది బ్లఫ్'లో ఇటీవలే సముద్రపు దొంగ పాత్రలో కనిపించి ప్రేక్షకుల్ని అదరగొట్టింది కథానాయిక ప్రియాంక చోప్రా. ఇప్పుడామె ఓ సర్వైవల్ థ్రిల్లర్‌తో అలరించడానికి సన్నద్ధమవుతోంది. ప్రియాంక, ఓర్లాండో బ్లూమ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'రీసెట్'. మాట్ స్మక్లర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ హాలీవుడ్ చిత్రాన్ని అధికారికంగా ప్రకటిస్తూ.. సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా ఓ పోస్ట్ పెట్టింది ప్రియాంక. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు మాట్లాడుతూ.. "ఆకర్షణ, అనుమానం రెండూ ఏకకాలంలో కనిపించే జంట కోసం నేను వెతికాను. ప్రియాంక, ఓర్లాండో ఈ పాత్రలకు వంద శాతం న్యాయం చేయగలరని నమ్ముతున్నాను. వారి మధ్య కెమిస్ట్రీ అద్భుతంగా ఉంటుంద"న్నారు. అడవిలో చిక్కుకున్న ఓ మహిళ చేసే పోరాటం చుట్టూ ఈ సినిమా కథ తిరుగుతుందని, ఆగస్టులో దీన్ని పట్టాలెక్కించడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారని చిత్ర వర్గాలు తెలిపాయి. ప్రస్తుతం ప్రియాంక 'వారణాసి'తో బిజీగా ఉంది.

నిజ జీవితాలకు ఉపయోగపడే క్లైమాక్స్

"మంచి కాన్సెప్ట్ ఉన్న వినోదాత్మక కుటుంబ కథా చిత్రం 'మిస్టర్ వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్'" అన్నారు హీరో త్రిగుణ్. ఆయన.. పాయల్ రాధాకృష్ణ జంటగా నటించిన ఈ సినిమాని మధుదీప్ చెలికాని తెరకెక్కించారు. అరవింద్ మండెం నిర్మించారు. ఈ చిత్రం ఈ నెల 15న థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే హైదరాబాద్‌లో విలేకర్ల సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు మధుదీప్ మాట్లాడుతూ.. "ఈ సినిమా మనం రోజువారీగా చూసే పాత్రలు, సంఘటనలతో చాలా సరదాగా ఉంటుంది. దీంట్లో ఓ చక్కటి ప్రేమకథ కూడా ఉంది. అందులోని సంఘర్షణ అందరికీ కనెక్ట్ అయ్యేలా ఉంటుంది. ఈ వేసవికి కుటుంబ సమేతంగా చూడదగ్గ చిత్రమిది. క్లైమాక్స్ నిజ జీవితాలకు ఉపయోగపడేలా ఉంటుంది" అన్నారు. "అందరికీ నచ్చే చిత్రమిది. తప్పకుండా ప్రతిఒక్కర్నీ నవ్విస్తుంది. దీన్ని థియేటర్స్‌లో చూసి పెద్ద హిట్ చేయాలని కోరుకుంటున్నా" అన్నారు హీరో త్రిగుణ్. ఈ కార్యక్రమంలో పాయల్ రాధాకృష్ణ, ముత్యాల రామ్‌దాస్, అరవింద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ద్విపాత్రాభినయంలో రామ్ ఔర్ శ్యామ్



బాలీవుడ్ సూపర్‌స్టార్ అక్షయ్‌కుమార్ కథానాయకుడిగా టాలీవుడ్ అగ్ర నిర్మాత దిల్‌రాజు బాలీవుడ్‌లో నిర్మిస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక యాక్షన్ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్‌కు 'రామ్ ఔర్ శ్యామ్' అనే టైటిల్‌ని ఖరారు చేశారు. 'రామ్ ఔర్ శ్యామ్' అనేది 1967లో లెజెండ్రీ యాక్టర్ దిలీప్‌కుమార్ నటించిన క్లాసిక్. అదే పేరును ఈ సినిమాకు పెట్టడం విశేషం. ఇదిలావుంటే.. ఈ సినిమా టాలీవుడ్ బ్లాక్‌బస్టర్ 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం'కి రీమేక్ అని గతంలో వార్తలొచ్చాయి. తాజాగా అందుతున్న సమచారం ప్రకారం 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం'లోని థీమ్ మాత్రమే తీసుకొని హీరో పాత్రను డ్యూయెల్‌రోల్‌గా క్రియేట్ చేసి దర్శకుడు అనీస్ బజ్మీ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారట. విద్యాబాలన్ ఇందులో కథానాయిక. వచ్చే ఏడాది మార్చి 17న సినిమా విడుదల కానున్నట్టు సమాచారం. వెల్కమ్, సింగ్ ఈజ్ కింగ్ వంటి బ్లాక్‌బస్టర్స్ తర్వాత అనీస్ బజ్మీ డైరెక్షన్‌లో అక్షయ్‌కుమార్ నటిస్తున్న సినిమా ఇదే. దాంతో ఈ సినిమాపై అంచనాలు దేశవ్యాప్తంగా భారీగా ఉన్నాయి.

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