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: 21 | సంచిక: 28 | శనివారం 11-7-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

రూ.11,166 కోట్లతో తాగునీటి పనులు

-వివిధ సంస్థల పెట్టుబడులకు అనుమతి -సీఎం అధ్యక్షతన మంత్రిమండలి సమావేశం

అమరావతి: ప్రజల తాగునీటి అవసరాలు తీర్చేందుకు రూ.11,166.81 కోట్లతో వివిధ పనులు చేపట్టేందుకు రాష్ట్ర మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలిపింది. సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన సచివాలయంలో మంత్రిమండలి సమావేశమై పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. వివిధ సంస్థల పెట్టుబడులకు ఆమోదం తెలిపింది. పేదలకు సంక్షేమ పథకాలు అమలుచేయాలంటే రాష్ట్రం ఆర్థికంగా బలోపేతం కావాలని.. అందుకు అనుగుణంగా పలు అంశాలపై చర్చించింది.

మంత్రిమండలి నిర్ణయాలు.....రాష్ట్రంలో నీటికొరత తీవ్రంగా ఉన్న ఆవాసాలకు తాగునీరు అందించేందుకు జల్‌జీవన్ మిషన్/ అందుబాటులో ఉన్న నిధుల ద్వారా రూ.1,811.81 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 2,943 పనులు, రూ.9,355 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 10 మల్టీ విలేజ్ స్కీమ్‌లు చేపట్టేందుకు అనుమతి. ఏపీ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల విద్యాసంస్థల సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు జేఈఈ, నీట్ పరీక్షలకు శిక్షణ ఇచ్చేందుకు విశాఖపట్నం, గుంటూరు, నెల్లూరు జిల్లాల్లో డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ గురుకులం పేరిట మూడు సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్‌ల ఏర్పాటు. ప్రభుత్వ హామీతో నేషనల్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ నుంచి రూ.1,800 కోట్ల వర్కింగ్ క్యాపిటల్ పొందేందుకు రాష్ట్ర సహకార మార్కెటింగ్ ఫెడరేషన్ లిమిటెడ్ (ఏపీ మార్క్‌ఫెడ్)కు అనుమతి. ఇందులో రూ.1,600 కోట్లు రైతుల నుంచి కొనుగోలు చేసిన ధాన్యానికి చెల్లింపులు, రూ.200 కోట్లు ఖరీఫ్‌లో విత్తన పంపిణీ కోసం ఏపీ సీడ్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్‌కు ఇవ్వాలని నిర్ణయం. ఎన్ఐఏ కేసుల విచారణకు విశాఖపట్నంలో జిల్లా, సెషన్స్ న్యాయమూర్తి స్థాయిలో ప్రత్యేక కోర్టు ఏర్పాటు. రాష్ట్ర హైకోర్టులో రెగ్యులర్ ప్రాతిపదికన రిజిస్ట్రార్ పోస్టు మంజూరు.

వార్షిక కౌలు పెంపు....రాజధాని పరిధిలో 2024 జూన్ తర్వాత భూములిచ్చిన యజమానులకు పదేళ్ల కాలానికి చెల్లించే యాన్యుటీని మెట్ట భూములకు ఎకరాకు రూ.30వేల నుంచి రూ.40వేలకు, జరీబు భూములకు ఎకరాకు రూ.50వేల నుంచి రూ.60వేలకు పెంచే ప్రతిపాదనకు ఆమోదం. గ్రామకంఠాల్లో ఇళ్లు నిర్మించుకున్నవారి భూములు తీసుకున్నందుకు వారికి పునరావాసం కింద 12 నెలలకు చెల్లించే సబ్సిస్టెన్స్ గ్రాంట్‌ను నెలకు రూ.5,000 నుంచి రూ.10,000 పెంచేలా సీఆర్డీఏ నిర్ణయానికి ఆమోదం. ల్యాండ్ పూలింగ్ స్కీం పరిధిలోకి వచ్చే గుంటూరు, పల్నాడు జిల్లాల ఏడు గ్రామాల్లోని రైతులకు రుణమాఫీ పథకం అమలుకు సీఆర్డీఏ కమిషనర్‌కు అనుమతి. సీఆర్డీఏ పరిధిలో వివిధ సంస్థలకు భూముల కేటాయింపు కోసం మంత్రుల బృందం చేసిన సిఫార్సులకు అనుగుణంగా అవసరమైన చర్యలు తీసుకోడానికి సీఆర్డీఏ కమిషనర్‌కు అనుమతి. ఈషా ఫౌండేషన్, ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్, సీఐఐ, నేషనల్ ఫిషరీస్ డెవలప్‌మెంట్ బోర్డులకు భూములు కేటాయించేందుకు నిర్ణయం.

వివిధ సంస్థల పెట్టుబడులకు అనుమతి....నెల్లూరు జిల్లాలో ఐటీసీకి చెందిన వెల్‌కమ్ హోటల్స్ బ్రాండ్ కింద డీఎస్ఆర్ హాస్పిటాలిటీ ఏర్పాటుచేసే 4 స్టార్ హోటల్ ప్రాజెక్టుకు ప్రోత్సాహకాలు చెల్లించేందుకు అనుమతి. వైఎస్సార్ కడప జిల్లాలో మాధవి బ్రాండ్ కింద త్రీస్టార్ హోటల్ ప్రాజెక్టుకు ప్రోత్సాహకాలు చెల్లించేందుకు అనుమతి. వైఎస్సార్ కడప జిల్లాలో శ్రీనివాసం ఎమ్యూజ్‌మెంట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్‌కు ప్రోత్సాహకాలు చెల్లించేందుకు అనుమతి. ఎన్టీఆర్ జిల్లా విజయవాడ ఎంజీ రోడ్డులో సరోవర్ పోర్టికో బ్రాండ్ కింద మిక్స్‌డ్ యూజ్ హోటల్, బాంక్వెట్, ఎగ్జిబిషన్ సెంటర్ అభివృద్ధికి వజ్ర హాస్పిటాలిటీ ఎల్ఎల్పీ ప్రాజెక్టుకు అనుమతి. తిరుపతి జిల్లా శ్రీసిటీలో ప్రస్తుతం ఉన్న చాక్లెట్ తయారీ యూనిట్‌ను రూ.1,801 కోట్లతో విస్తరించేందుకు మొండలీజ్ ఇండియా ఫుడ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్‌కు అనుమతి.. టైలర్‌మేడ్ విధానంలో ప్రోత్సాహకాల చెల్లింపు. చిత్తూరు జిల్లా కుప్పంలోని గుడిపల్లి, శాంతిపురం మండలాల్లో రూ.1,137.58 కోట్ల పెట్టుబడితో ఇంటిగ్రేటెడ్ వుడ్ ప్యానల్ తయారీ ప్రాజెక్టు ఏర్పాటుకు అవెరాన్ ప్యానల్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్‌కు అనుమతి. ఎస్ఏఎఫ్ వన్ ఇండియా ఎస్పీ కాంపాక్ట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ రూ.1,356.22 కోట్ల పెట్టుబడితో ఏర్పాటుచేసే ఏవియేషన్ ఫ్యూయల్ ప్లాంట్‌కు టైలర్‌మేడ్ విధానంలో ప్రోత్సాహకాలు చెల్లించేందుకు అనుమతి. విశాఖ జిల్లా కాపులుప్పాడలో ప్రీమియర్ స్కిల్, ఎడ్యుకేషన్, హెల్త్‌కేర్, మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ ఎకోసిస్టమ్ ఏర్పాటుకు అదానీ ఫౌండేషన్‌కు ఎకరా రూ.15 లక్షల చొప్పున.. 60.29 ఎకరాల భూమి కేటాయింపు. అనకాపల్లి జిల్లా పరవాడ ఇండస్ట్రియల్ పార్కులో రూ.1,600 కోట్ల పెట్టుబడితో 3.5 గిగావాట్ల సోలార్ సెల్ తయారీ యూనిట్ ఏర్పాటు చేసేందుకు అక్షత్ గ్రీన్‌టెడ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్‌కు 34.02 ఎకరాలు.. ఎకరా రూ.65 లక్షల చొప్పున కేటాయింపు. విశాఖపట్నంలో లాజిస్టిక్స్, లైట్ ఇండస్ట్రియల్ పార్క్ ఏర్పాటుకు ఎకోబాక్స్ ఇండస్ట్రియల్ ఎసెట్-4 లిమిటెడ్‌కు ఎకరా రూ.55 లక్షల చొప్పున.. 91.38 ఎకరాల కేటాయింపు. కర్నూలు జిల్లా తుగ్గలి మండలంలోని జొన్నగిరి గోల్డ్‌మైన్ ప్రాజెక్టు ఏర్పాటుకు జియోమైసూర్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్‌కు 998.10 ఎకరాల కేటాయింపు.. దేవాదాయశాఖకు చెందిన 40.12 ఎకరాలు లీజు ప్రాతిపదికన ఇచ్చేందుకు అనుమతి. విజయనగరం జిల్లా బొబ్బిలి గ్రోత్ సెంటర్‌లో రూ.1,200 కోట్ల పెట్టుబడితో ఇంటిగ్రేటెడ్ మాగనీస్ సింటర్ ప్లాంట్, డైరెక్ట్ రెడ్యూస్డ్ ఐరన్ ప్లాంట్, కార్బన్ పేస్ట్ ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు బెర్రీ ఎల్లాయ్స్ లిమిటెడ్‌కు ఎకరా రూ.77.25 లక్షల చొప్పున 93.43 ఎకరాలు కేటాయించేందుకు అనుమతి. తిరుపతి జిల్లా సత్యవేడులో ఇంటిగ్రేటెడ్ లాజిస్టిక్స్ పార్కు ఏర్పాటుకు నెక్సస్ ఇంటిగ్రేటెడ్ లాజిస్టిక్స్ పార్క్‌కు ఎకరా రూ.28 లక్షల చొప్పున.. 63.01 ఎకరాలు ఔట్‌రైట్ సేల్ విధానంలో ఇచ్చేందుకు అనుమతి. ఏపీ లాజిస్టిక్స్ పాలసీ నిబంధనల మేరకు ప్రోత్సాహకాలు.

మత విద్వేషాల వెనుక తాడేపల్లి ప్యాలెస్ స్కెచ్

-జోసెఫ్ రావణ్, జడ శ్రావణ్‌కుమార్, నటుడు ప్రకాశ్‌రాజ్ వైకాపా ఏజెంట్లు -రూ.25 కోట్లు ఎక్కడి నుంచి వచ్చాయో శ్రావణ్‌కుమార్ సమాధానం చెప్పాలి: మంత్రి దుర్గేష్

అమరావతి: గన్నవరం విమానాశ్రయంలో మాజీ సీఎం జగన్‌ను యూట్యూబర్ రావణ్ స్నేహితురాలు గగన కలిసి మద్దతు కోరటం, ఆ బాధ్యతలను వైకాపా నేత దేవినేని అవినాష్‌కు జగన్ అప్పగించటం ద్వారా క్రైస్తవులను రెచ్చగొట్టి రాష్ట్రంలో మతఘర్షణలు సృష్టించేందుకు కుట్ర పన్నుతున్నారనే విషయం బహిర్గతమవుతోందని పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ అన్నారు. జోసెఫ్ రావణ్ నాస్తికుడైతే అన్నిమతాలను సమానంగా చూడాలని, హిందూ దేవతలు, సనాతన ధర్మాన్ని కించపరిచేలా మాట్లాడటం వెనుక రాజకీయ స్వార్థం ఉందని ఆయన మండిపడ్డారు. జోసెఫ్ రావణ్, జడ శ్రావణ్‌కుమార్, నటుడు ప్రకాశ్‌రాజ్ ముసుగులు వేసుకుని వైకాపా ఏజెంట్లుగా పనిచేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. జగన్ ప్రభుత్వంపై పోరాటానికి రూ.25 కోట్లు వెచ్చించానంటున్న జడ శ్రావణ్‌కుమార్‌కు అంత డబ్బు ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందో సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. విజయవాడలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో మంత్రి దుర్గేష్ విలేకరులతో మాట్లాడారు. 'కుట్రల వెనుక ఉన్న అసలు సూత్రధారులు, పాత్రధారులను బయటికి తీసేందుకు పోలీసులు అంతర్జాతీయ నిధుల సాయం కోణంలో లోతుగా విచారణ జరపాలి. ఏలూరులో ఇటీవల నిర్వహించిన దళిత క్రైస్తవ శంఖారావం సభ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్‌పై వ్యక్తిగత విమర్శలు చేయటానికే పరిమితమైంది. ఉప ముఖ్యమంత్రిని రాజకీయంగా ఎదుర్కోలేక తాడేపల్లి ప్యాలెస్ నుంచి వస్తున్న స్క్రిప్ట్‌తో ఈ ముఠా అభ్యంతరకర భాషతో దూషిస్తోంది. సభలో ఎక్కడా దళితులు, క్రైస్తవుల సంక్షేమం గురించి చర్చించకపోవటమే వీరి కుట్రకు నిదర్శనం' అని మంత్రి దుర్గేష్ మండిపడ్డారు. 'న్యాయవాద వృత్తిలో స్థిరత్వం లేని వ్యక్తి జడ శ్రావణ్‌కుమార్. గతంలో సుగాలి ప్రీతి తల్లిని మోసగించిన చరిత్ర ఆయనది. ప్రస్తుతం ప్యాకేజీలకు లొంగి మాట్లాడుతున్నారు. ఉపా కేసులో అరెస్టయిన రావణ్ వెనుక పూర్తిస్థాయిలో వైకాపా ఉంది. నటుడు ప్రకాశ్‌రాజ్ కర్ణాటకలోని పవిత్ర ధర్మస్థల పుణ్యక్షేత్రం, అక్కడి ఆచారాలపై కుట్రలు పన్నారు. ఇప్పుడు ఏపీలో అడుగుపెట్టి మతవిద్వేషాలు రేకెత్తించేందుకు రావణ్‌తో చేతులు కలిపారు' అని మంత్రి దుర్గేష్ స్పష్టం చేశారు.

లోతైన పరిశోధనలతోనే దేశీయ ఆవిష్కరణలు

-త్వరలో తిరుపతిలో 'ఏపీ టెక్ హబ్' -ఐసర్ స్నాతకోత్సవంలో డీఆర్‌డీవో మాజీ ఛైర్మన్ జి.సతీష్ రెడ్డి

తిరుపతి: 'భారతావని ఒకప్పుడు ఆయుధ సామగ్రి కోసం ఇతర దేశాలపై ఆధారపడింది. కానీ.. నేడు అజేయమైన ఆయుధ సంపత్తిని సొంతంగా తయారు చేసుకొని, ప్రపంచానికే ఎగుమతి చేసే స్థాయికి ఎదిగింది' అని డీఆర్‌డీవో మాజీ ఛైర్మన్, జాతీయ భద్రతా సలహా మండలి సభ్యుడు డాక్టర్ జి.సతీష్ రెడ్డి అన్నారు. కేవలం ఇంజినీరింగ్ విద్యకే పరిమితం కాకుండా, ప్రాథమిక శాస్త్రాల్లో (బేసిక్ సైన్సెస్) లోతైన పరిశోధనలు చేసినప్పుడే సరికొత్త దేశీయ ఆవిష్కరణలు పుట్టుకొస్తాయన్నారు. తిరుపతి ఐసర్ 7వ స్నాతకోత్సవానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆయన విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఐసర్, ఐఐటీలు ప్రపంచ టాప్-100 ర్యాంకింగ్స్‌లో నిలవాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కృషితో త్వరలోనే తిరుపతిలో భారీ.. 'ఏపీ టెక్ హబ్' ఏర్పాటు కాబోతోందని వెల్లడించారు. అనంతరం ఐసర్ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ శాంతను భట్టాచార్య మాట్లాడుతూ.. ప్రతిష్ఠాత్మక 'నేచర్ ఇండెక్స్-2026'లో ఐసర్ తిరుపతి జాతీయ స్థాయిలో 20వ స్థానంలో ఉందన్నారు. ఈ స్నాతకోత్సవంలో బీఎస్-ఎంఎస్, పీహెచ్‌డీ తదితర కోర్సులు పూర్తి చేసిన 214 మంది విద్యార్థులకు పట్టాలు ప్రదానం చేశారు. బీఎస్-ఎంఎస్ ఫిజిక్స్‌లో సయ్యద్ సాహిల్ (స్వర్ణం), బయాలజీలో రయీస్, ఎర్త్ అండ్ క్లైమేట్ సైన్స్‌లో సిద్ధాంత్ రే (రజతం), నందన మనోజ్ (బెస్ట్ స్టూడెంట్) పతకాలు అందుకున్నారు. రిజిస్ట్రార్ ఇంద్రప్రీత్ సింగ్ కోహ్లీ.. తెలుగులో చేసిన వందన సమర్పణ 'ఏక్ భారత్ - శ్రేష్ఠ భారత్' ఆకట్టుకుంది.

సింహాచలగిరి ప్రదక్షిణకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

-32 కిలోమీటర్ల మార్గాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిషోర్ - భక్తులకు అసౌకర్యం కలగకుండా సమగ్ర ప్రణాళికలు -ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు

సింహాచలం: శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారి పవిత్ర గిరి ప్రదక్షిణ మహోత్సవాన్ని అత్యంత వైభవంగా, భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా నిర్వహించేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం కసరత్తు ముమ్మరం చేసింది. జూలై 28, 29 తేదీల్లో జరగనున్న ఈ ఉత్సవానికి లక్షలాది మంది భక్తులు తరలిరానున్న నేపథ్యంలో, విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ ఎం. అభిషిక్త్ కిషోర్ క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించారు. దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావుతో కలిసి కలెక్టర్, కొండ చుట్టూ ఉన్న 32 కిలోమీటర్ల గిరి ప్రదక్షిణ మార్గాన్ని క్షేత్రస్థాయిలోసుదీర్ఘంగాపరిశీలించారు పర్యటనలో. జోడు భద్రాలు, అప్పుఘర్, మాధవధార, లక్ష్మీపురం వంటి కీలక ప్రాంతాల్లో భక్తుల రద్దీని అంచనా వేశారు. తొలి పావంచ వద్ద భక్తులు కొబ్బరికాయలు కొట్టే ప్రదేశాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, అక్కడ మెరుగైన వసతులు కల్పించాలని ఇంజినీరింగ్ అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. గత అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈసారి మరింత ప్రణాళికాబద్ధంగా వ్యవహరించాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. భక్తుల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, పోలీసు శాఖతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, రద్దీ నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ముఖ్య కూడళ్ల వద్ద దిశానిర్దేశక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని, చిన్నారులు, వృద్ధుల కోసం ప్రత్యేక సహాయ కేంద్రాలు అందుబాటులో ఉంచాలని స్పష్టం చేశారు. దేవస్థానం ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు మాట్లాడుతూ, భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని అందించేలా అన్ని శాఖల సమన్వయంతో ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని తెలిపారు. గిరి మార్గంలో తాగునీరు, మజ్జిగ కేంద్రాలు, తాత్కాలిక షెడ్లు, మొబైల్ టాయిలెట్లు, వైద్య శిబిరాలు, పారిశుద్ధ్య పనులు యుద్ధ ప్రాతిపదికన చేపడుతున్నట్లు వివరించారు. ముఖ్య ప్రాంతాల్లో సీనియర్ అధికారులను పర్యవేక్షణకు నియమించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ బండారు రాంబాబు, డిప్యూటీ ఇంజనీర్ (ఐ/సి) రామరాజు, జీవీఎంసీ సీఎంఓహెచ్ డాక్టర్ నరేష్, అదనపు కమిషనర్ సత్యవేణి, సీఈ సత్యనారాయణరావు, గోపాలపట్నం సీఐ సన్యాసినాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొరియా నైపుణ్యం.. ఏపీ సామర్థ్యం

-కలిస్తే అద్భుతాలు చేయొచ్చు -ఏపీపై మీ విశ్వాసానికి కియా ప్లాంటే నిదర్శనం -కొరియాలో సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సు రోడ్ షోలో మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: 'ఆంధ్రప్రదేశ్ ఏటా సుమారు 21 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన వస్తువులను ఎగుమతి చేస్తోంది. వెయ్యి కిలోమీటర్లకు పైగా సముద్ర తీరం, నౌకాశ్రయాలు, పారిశ్రామిక కారిడార్లు, విద్యుత్తు, అనువైన భూమి ధరలు, నైపుణ్యం కలిగిన మానవవనరులు, ప్రకటనల కంటే అమలుకే ప్రాధాన్యమిచ్చే ప్రభుత్వం మా బలాలు. కొరియా సాంకేతిక నైపుణ్యం ఏపీ విస్తృత సామర్థ్యంతో కలిస్తే అద్భుతాలు చేయొచ్చు' అని విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. నవంబరులో ఏపీలో నిర్వహించే సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సుకు రండి.. పరిశ్రమల ఏర్పాటులో మా వేగాన్ని పరిశీలించండి అని పారిశ్రామికవేత్తలను ఆహ్వానించారు. దక్షిణ కొరియా పర్యటనలో భాగంగా సియోల్‌లో సీఐఐ భాగస్వామ్య సమిట్, కొరియా పారిశ్రామికవేత్తలతో నిర్వహించిన రోడ్ షోలో లోకేశ్ మాట్లాడారు. 'ఏపీ అభివృద్ధిలో కొరియా కంపెనీలు భాగస్వామ్యం కావాలి. ప్రపంచాన్ని ఏపీకి తీసుకురావడం, ఏపీని ప్రపంచానికి పరిచయం చేయడమే లక్ష్యంగా రెండేళ్లలో దావోస్, సింగపూర్, జపాన్, రష్యా, మధ్యప్రాచ్యం, యూరప్ దేశాల్లో పర్యటించాం. కేవలం ఎంఓయూలు కుదుర్చుకోవడమే కాదు.. శాశ్వతంగా నిలిచే భాగస్వామ్యాలను నిర్మించడమే మా లక్ష్యం. ఏపీలో 35కి పైగా కొరియా కంపెనీలు కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నాయి' అని వెల్లడించారు.

భారత్- కొరియా వాణిజ్యంలో ఏపీ కీలకపాత్ర....2030నాటికి భారత్- కొరియా వాణిజ్యాన్ని రూ.4.77 లక్షల కోట్ల (50 బిలియన్ డాలర్ల)కు చేర్చాలని రెండు దేశాలు లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాయని.. ఇందులో ఏపీ ముఖ్య భూమిక పోషించాలని కోరుకుంటోందని లోకేశ్ చెప్పారు. ఏపీ- కొరియా భాగస్వామ్యంలో తొలి అధ్యాయాన్ని అనంతపురంలో కియా మోటార్స్‌తో ఆటోమొబైల్ రంగంలో లిఖించామని గుర్తు చేశారు. కియా మోటార్స్ ఏపీని ఎంచుకోవడం తమపై ఉంచిన విశ్వాసానికి నిదర్శనమన్నారు. ఎల్జీ ఎలక్ట్రానిక్స్ తన మూడో ఉత్పత్తి ప్లాంట్ కోసం శ్రీసిటీని ఎంపిక చేయడంతో రెండో అధ్యాయం ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగంలో కొనసాగుతోందన్నారు.

సంపాదకీయం

ప్రభుత్వం గట్టిగా శ్రద్ధపెట్టాలి

నక్షత్రాలు వాటి జీవితకాలం అయిపోయాక కృష్ణబిలాలుగా మారుతుంటాయి. వాటి దగ్గరికి వెళ్లినవేవీ, ఆఖరికి కాంతి కిరణాలుకూడా బయటికి రాకుండా మాయమైపోతుంటాయి. ఆ బ్లాక్‌హోల్స్‌కు ఏమాత్రం తీసిపోకుండా మాదకద్రవ్య మహా విపత్తు ఇప్పుడు దేశాన్ని పెనుచీకట్లోకి ఈడ్చుకుపోతోంది. దాని గుప్పిట చిక్కిన యువత బతుకులు ఎందుకూ కొరగానివవుతున్నాయి. మత్తు తలకెక్కిన ఉన్మాదంతో కొందరు హేయ నేరాలకు పాల్పడుతుండటంతో సమాజంలో అశాంతి జ్వాలలు చెలరేగుతున్నాయి. మత్తుమందుల వల్ల జరుగుతున్న పెనువిధ్వంసాన్ని గమనిస్తే– ఇలాగైతే దేశం ఏమైపోతుందన్న ఆవేదన ప్రతి ఒక్కరిలో కలుగుతుంది. ఒళ్లు తెలియని మత్తులో మునిగితే జీవితంలో చిత్తు కావాల్సి వస్తుందని ఓ సినీ గీత రచయిత ఎప్పుడో హెచ్చరించారు. డ్రగ్స్ జోలికి వెళ్లొద్దంటూ మేధావులు, వైద్య నిపుణులు సైతం చెవినిల్లు కట్టుకుని మొత్తుకుంటున్నారు. అయినా, యువతలో ఎంతమందికి ఈ హితబోధలు తలకెక్కుతున్నాయి. స్నేహితుల ప్రోద్బలంతోనో ఒత్తిడి తగ్గుతుందన్న భ్రమతోనో చాలామంది డ్రగ్స్‌కు చేరువై, క్రమంగా ఆ ఊబిలో కూరుకుపోతున్నారు. దాన్నుంచి బయటపడలేక జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారు. అయినవారి ఆశలనూ ఏట్లో కలిపేస్తున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో పాఠశాలలకూ పాకుతున్న మత్తు జాడ్యం ఎన్నో కుటుంబాల్లో కన్నీటి మంటలు రేపుతోంది. డ్రగ్స్ పేరెత్తితే చాలు... వాటి అంతం చూస్తామని, మాదక రాకాసి కోరలు పీకిపారేస్తామని నాయకులు మైకుల ముందు భీషణ ప్రతిజ్ఞలు చేస్తుంటారు. మరి మత్తు మహమ్మారి స్వైరవిహారం ఆగుతోందా అంటే– తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు దేశవ్యాప్తంగా నిత్యం గుట్టలుగా పట్టుబడుతున్న మాదకద్రవ్యాలు, ఈ–కామర్స్ సైట్లూ కొరియర్ల రూపంలో సాగుతున్న వాటి సరఫరాలు... 'లేదు' అనే సమాధానాన్నే ఇస్తాయి. కాస్త బుర్రపెట్టి ఏ పనినైనా సృజనాత్మకంగా చేస్తే ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవచ్చని పెద్దలు చెబుతారు. కానీ, నెత్తుటికూటికి అర్రులుచాస్తున్న కొందరు దుర్మార్గులు డ్రగ్స్ సరఫరాలో చావు తెలివితేటలు వాడుతూ దేశాన్ని అధోగతికి తీసుకెళ్తున్నారు. పర్యాటక వీసాపై ఇండియా వచ్చిన ఓ కెన్యా మహిళ పొట్టలోంచి రూ.15 కోట్ల విలువైన కొకైన్ మాత్రలను అధికారులు ఇటీవల వెలికితీశారు. అంతకు ముందూ ఇలాంటి ఉదంతాలు కోకొల్లలుగా వెలుగు చూశాయి. ఒడిశా నుంచి గంజాయిని ప్రత్యేక అరలతో కూడిన కంటైనర్‌లో ఉంచి ఉత్తర్ ప్రదేశ్‌కు తరలిస్తున్న ఓ ముఠాను కొద్దిరోజుల కిందట తెలంగాణ ఈగిల్ ఫోర్స్, భద్రాద్రి జిల్లా పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఒడిశా నుంచి అలాగే తమిళనాడుకు వెళ్తున్న గంజాయిని విజయవాడ పోలీసులు గత నెలలో పట్టుకున్నారు. ఝార్ఖండ్ కేంద్రంగా తపాలా శాఖ స్పీడ్ పోస్ట్ ద్వారా 21 రాష్ట్రాలకు గంజాయిని డోర్ డెలివరీ చేస్తున్న సిండికేట్ బరితెగింపును హైదరాబాద్ నార్కొటిక్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ వింగ్ తాజాగా బట్టబయలు చేసింది. ఈ–కామర్స్ సైట్ల ద్వారా దర్జాగా గంజాయి చాక్లెట్ల విక్రయాలు సాగుతున్నట్లు తెలంగాణ పోలీసుల నివేదిక ఇటీవల వెల్లడించింది. డ్రగ్స్ సరఫరాకు బైక్, ట్యాక్సీ సర్వీసులనూ వాడుతున్నట్లూ అది స్పష్టం చేసింది. నెదర్లాండ్స్, ఫ్రాన్స్, బెల్జియం వంటి దేశాల నుంచి కొరియర్‌లో మత్తుమందులు భారత్‌కు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. కోరిందే తడవుగా మాదకద్రవ్యాలు ఇలా వచ్చి చేతిలో వాలుతుంటే– సమాజ శ్రేయస్సు పాతాళంలోకి జారిపోకుండా ఉంటుందా. పోర్టులు, రైల్వేస్టేషన్లలోనూ డ్రగ్స్ పెద్దమొత్తంలో పట్టుబడుతున్నాయి. మొన్న మేలో గుజరాత్‌లోని ముంద్రా తీరంలో రూ.1,150 కోట్ల విలువైన కొకైన్‌ను అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇక ల్యాబులు, పరిశ్రమల్లో గుట్టుచప్పుడు కాకుండా జోరుగా డ్రగ్స్ తయారవుతున్న దుస్థితి మన చట్టాలనే అపహాస్యం చేస్తోంది. అధికారిక లెక్కల ప్రకారం, 2020–2025 నవంబర్ మధ్యకాలంలో దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు 27వేల కిలోల సింథటిక్ డ్రగ్స్, రెండున్నర వేల కిలోల కొకైన్ పట్టుబడ్డాయి. అదే సమయంలో 29 లక్షల కిలోల హెరాయిన్, మార్ఫిన్ వంటి ఓపియం ఆధారిత మత్తుపదార్థాలూ దొరికాయి. 39 లక్షల కిలోల గంజాయి, హషీష్ అధికారుల చేతికిచిక్కాయి. ఇలా పట్టుబడిన వాటికన్నా మరెన్నోరెట్ల సరకు యథేచ్ఛగా దేశం నలుమూలలకు చేరి ఉంటుందన్నది కాదనలేని సత్యం. గంజాయి రికవరీలో ఒడిశా, ఆంధ్రప్రదేశ్ తొలి రెండు స్థానాల్లో నిలుస్తున్నాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎక్కడికక్కడ విచ్చలవిడిగా దొరుకుతున్న గంజాయి సృష్టిస్తున్న సామాజిక కల్లోలం అంతాఇంతా కాదు. అనంతపురం జిల్లా తాడిపత్రిలో గంజాయి మత్తులో యువకులు ఓ ఇంటిపై దాడిచేసి ఒక వ్యక్తిని తీవ్రంగా గాయపరిచారు. కృష్ణాజిల్లా కంకిపాడులో గంజాయి కైపులో ఒకడు మహిళపై హత్యాయత్నానికి ఒడిగట్టాడు. హైదరాబాద్‌లో కొన్నిచోట్ల కుర్రాళ్లు గంజాయి మైకంలో రాత్రిపూట వీధుల్లో వీరంగాలేస్తున్నారు.

నియోజకవర్గ పరిధిలోని భూ సమస్యలు, రెవెన్యూ వివాదాల పరిష్కారంపై అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి

-గ్రీవెన్స్ దరఖాస్తులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలి-క్షేత్ర స్థాయిలో సమస్యలు పరిష్కరించకుంటే సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తప్పవు-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: నియోజకవర్గ పరిధిలోని భూ సమస్యలు, రెవెన్యూ వివాదాల పరిష్కారంపై అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని, ప్రజల నుంచి వచ్చిన అర్జీలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ స్పష్టం చేశారు. క్షేత్ర స్థాయిలో సమస్యలు పరిష్కరించకుంటే సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. మాడుగుల నియోజకవర్గం, పంచాయతీ రాజ్ గెస్ట్ హౌస్ లో ఒక నెల–ఒక నియోజక వర్గం– నాలుగు సందర్శనలు కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, మాడుగుల శాసనసభ్యులు బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్యమాన్ పటేల్ లతో కలసి ప్రారంభించారు.

జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ....

ప్రజా సమస్యలను శీఘ్రగతిన పరిష్కారం మరియు రెవెన్యూ శాఖలో పారదర్శకతను పెంచడమే లక్ష్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టిన కార్యక్రమం "ఒక నెల – ఒక నియోజకవర్గం – నాలుగు పర్యటనలు" కార్యక్రమాన్ని జిల్లాలో నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. ప్రజల నుంచి వచ్చిన అర్జీలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో వస్తున్న అర్జీలపై నిశితంగా సమీక్షించిన కలెక్టర్ అధికారులు వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ప్రజా సమస్యల వేదికకు ప్రజలు ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో రావడానికి ప్రధాన కారణం, క్షేత్రస్థాయిలో అధికారులు వారికి సమస్యలపైన సరైన అవగాహన కల్పించకపోవడమేనని కలెక్టర్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఏదో ఒక సమాధానం చెప్పి దరఖాస్తులను ముగించడం కాకుండా, సమస్యలను శాశ్వతంగా మరియు చట్టబద్ధంగా పరిష్కరించడమే ఈ కార్యక్రమం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశమని, అధికారులు దీనిని గమనించి బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని తెలిపారు.

మాడుగుల శాసనసభ్యులు బండారు సత్యనారాయణమూర్తి మాట్లాడుతూ..... మాడుగుల గ్రీవెన్స్ సెషన్‌కు అనూహ్య స్పందన. బాధితుల సమస్యలపై అధికారులు 'పాజిటివ్' దృక్పథంతో వ్యవహరించాలి. మాడుగులలో రెండు వారాలుగా నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక గ్రీవెన్స్ కార్యక్రమానికి ప్రజల నుండి అనూహ్య స్పందన లభించిందని, ఈ కార్యక్రమం అత్యంత విజయవంతంగా కొనసాగిందని వెల్లడించారు. మొదటి వారంలోనే 460 దరఖాస్తులు రాగా, రెండో వారమైన (ఈ రోజు) వచ్చిన 414 వాటితో కలిపి మొత్తం 814 దరఖాస్తులు వచ్చాయని ఆయన తెలిపారు. గ్రామ, మండల, నియోజకవర్గ, డివిజన్ మరియు జిల్లా స్థాయి అధికారులందరి సమష్టి సహకారంతోనే ప్రజా సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. మాడుగులలో మనం ఈ గ్రీవెన్స్ సెషన్స్ ఏర్పాటు చేసినప్పటి నుండి, దేవరపల్లి, కె.కోటపాడు, చీడికాడ వంటి అత్యంత మారుమూల ప్రాంతాల నుండి కూడా ప్రజలు ఎంతో నమ్మకంతో తరలివచ్చి తమ అర్జీలను సమర్పిస్తున్నారు. ఇక్కడికి వస్తే తమ సమస్యలు ఖచ్చితంగా పరిష్కారమవుతాయనే భరోసా వారిలో ఉంది. ఆ నమ్మకాన్ని అధికారులు, ప్రభుత్వం నిలబెట్టుకోవాలని అన్నారు. ఒక దరఖాస్తుకు రిపోర్టు రాసేముందు అధికారులు ఎటువంటి రాజకీయ మరియు ఉన్నతాధికారుల ఒత్తిడిలకు లోను కాకుండా వాస్తవ రిపోర్టు మాత్రమే దరఖాస్తుదారులకు ఇవ్వాలని కోరారు. గతంలో ప్రజల వద్దకు పాలన జన్మభూమి రెవెన్యూ సదస్సులు వంటివి చేశామని, వాటన్నింటి కంటే ఈ కార్యక్రమం ఎంతో మంచి ఫలితాలను ఇస్తుందని అన్నారు.

STEP-UP కార్యక్రమంతో విద్యార్థినులకు ప్రత్యక్ష అవగాహన కల్పిస్తున్న జీవీఎంసీ

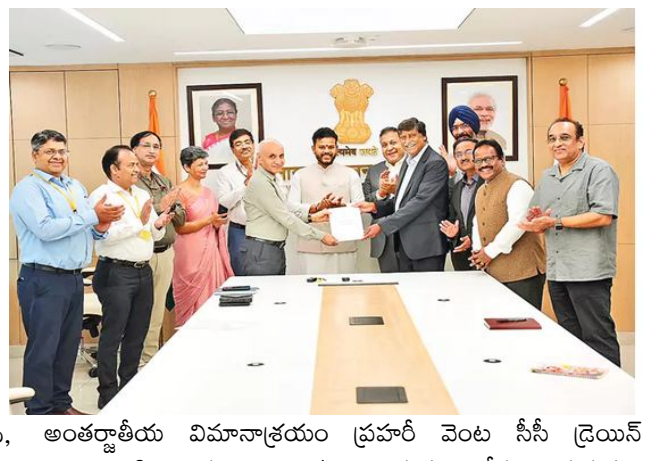
-జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు ఎక్స్‌పోజర్ విజిట్ నిర్వహణ -బ్యాంకింగ్, సబ్-రిజిస్ట్రార్, ఆదాయపు పన్ను శాఖల పనితీరును ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకున్న విద్యార్థినులు

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థుల్లో జీవిత నైపుణ్యాలు, ఆర్థిక అక్షరాస్యత, ప్రభుత్వ సేవలపై అవగాహన పెంపొందించేందుకు జీవీఎంసీ ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న STEP-UP కార్యక్రమంలో భాగంగా మధురానగర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ హైస్కూల్ విద్యార్థినులకు జీవీఎంసీ యు.సి.డి. డిప్యూటీ ప్రాజెక్ట్ అధికారులు జి. నాగార్జునరావు, పద్మజ ప్రత్యేక ఎక్స్‌పోజర్ విజిట్‌ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా 9వ తరగతి విద్యార్థినులను అక్కయ్యపాలెంలోని బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా మరియు సబ్-రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం (ఎస్ఆర్‌వో)కు తీసుకెళ్లి బ్యాంకింగ్ సేవలు, ఆస్తుల నమోదు, ఎన్‌కంబరెన్స్ సర్టిఫికెట్లు, వివాహాల నమోదు, వీలునామాలు, అగ్రిమెంట్ల నమోదు తదితర సేవలపై అధికారులు వివరించారు. అదేవిధంగా 10వ తరగతి విద్యార్థినులు స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, రెడ్నం గార్డెన్స్ శాఖ మరియు ఆదాయపు పన్ను శాఖ కార్యాలయాన్ని సందర్శించి బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ, డిజిటల్ లావాదేవీలు, పన్నుల ప్రాధాన్యత, ప్రభుత్వ శాఖల సేవల గురించి ప్రత్యక్ష అవగాహన పొందారు. ఇటువంటి ప్రత్యక్ష అధ్యయన కార్యక్రమాలు విద్యార్థుల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు భవిష్యత్ జీవితానికి ఉపయోగపడే విలువైన అవగాహనను అందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఎక్స్‌పోజర్ విజిట్ అనంతరం విద్యార్థినులు తమ అనుభవాలను పంచుకుంటూ, ప్రభుత్వ శాఖల పనితీరును ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకోవడం ఎంతో కొత్త అనుభవంగా అనిపించిందని, భవిష్యత్తుకు ఉపయోగపడే ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకునే అవకాశం లభించిందని తెలిపారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ కు, జీవీఎంసీ అధికారులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయిని, ఉపాధ్యాయులు, బ్యాంకు అధికారులు, సబ్-రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయ అధికారులు, ఆదాయపు పన్ను శాఖ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాలుష్య నియంత్రణలో రాజీ లేదు

విశాఖపట్నం: నగరంలో కాలుష్య నియంత్రణపై రాజీపడే ప్రసక్తే లేదని, ప్రజల ప్రాణాల కంటే ఇంకేమీ ఎక్కువ కాదని రాష్ట్ర కాలుష్య నియంత్రణ మండలి చైర్మన్ పి.కృష్ణయ్య స్పష్టంచేశారు. ఈ విషయంలో ప్రజలు, ప్రభుత్వాన్ని ఎన్ని రోజులు మోసం చేస్తారంటూ పోర్టు, పారిశ్రామిక సంస్థల ప్రతినిధులపై ఆయన మండిపడ్డారు. పారిశ్రామిక అభివృద్ధి ముఖ్యమేనని, దాంతోపాటు ప్రజల ఆరోగ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణకు కూడా ప్రాధాన్యం ఇస్తామన్నారు. కాలుష్యంపై కలెక్టరేట్‌లోని సమావేశ మందిరంలో సమీక్ష నిర్వహించారు. సమావేశంలో పి.కృష్ణయ్య మాట్లాడుతూ సీఎస్సార్ నిధులు ఇస్తున్నామని చెబుతున్న సంస్థలు, పోర్టులో టార్పాలిన్లు లేకుండా గుట్టలు గుట్టలుగా బొగ్గు, ఇతర ముడి ఖనిజాలను నిల్వ చేస్తున్నాయని పేర్కొంటూ వాటికి సంబంధించి తమ సంస్థ డ్రోన్‌తో తీసిన వీడియోలు, ఫొటోలను చూపించారు. విశాఖపట్నం, గంగవరం పోర్టుల్లో టార్పాలిన్లు లేకుండా ముడిసరుకు నిల్వ, రవాణా చేయడాన్ని నిషేధించాలన్నారు. రెండు నెలల్లో పురోగతి కనిపించకపోతే సంబంధిత సంస్థలపై చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. గంగవరం పోర్టు చుట్టూ 20 అడుగుల గోడ నిర్మించాలని, మొక్కలు విరివిగా నాటాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా హిందూజా, జిందాల్, ఫార్మా కంపెనీలు, రెడ్ కేటగిరీ పరిశ్రమలు కాలుష్య నియంత్రణకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. ఎంపీ ఎం.శ్రీభరత్ మాట్లాడుతూ కంపెనీలు ఆర్జించే లాభాల కంటే ప్రజల ప్రాణాలు, వారి జీవన ప్రమాణాలే అత్యంత విలువైనవన్నారు. కాలుష్య నియంత్రణకు సమగ్ర కార్యాచరణ తయారుచేయాలన్నారు. కేంద్ర కాలుష్య నియంత్రణ మండలి నిబంధనలు అమలు చేయని పరిశ్రమలపై చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. కొన్ని పరిశ్రమలు మాటల్లో పర్యావరణ రక్షణ గురించి చెబుతున్నాయని, చేతల్లో విఫలమవుతున్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. మాట ఒకటి, చేత మరొకటి వద్దని హెచ్చరించారు. గాలి నాణ్యతకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, నగరంలో 120 మైక్రాన్ల కంటే తక్కువ మందం ఉన్న ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని నిషేధించాలన్నారు. అదేవిధంగా పరిశ్రమలకు చెందిన వాహనాల రాకపోకలతో దెబ్బతింటున్న రహదారులకు ఆయా సంస్థలే బాధ్యత వహించాలన్నారు. గత ఐదేళ్లలో సీఎస్ఆర్ నిధుల వ్యయంపై నివేదికలు ఇవ్వాలని స్పష్టంచేశారు. ప్రభుత్వం పరిశ్రమలకు వ్యతిరేకం కాదని పేర్కొంటూ ప్రజల ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని స్పష్టంచేశారు. పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే పి.గణబాబు మాట్లాడుతూ కంచరపాలెం చాకలిగెడ్డ వద్ద నిర్మించిన టిడ్కో ఇళ్లకు ఆనుకుని ముడి ఇనుము యార్డుల నుంచి ధూళి ఎక్కువగా వస్తున్నదన్నారు. అక్కడ నివసించే ప్రజల కడుపులోకి అన్నంతోపాటు ధూళి కూడా వెళుతుందని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. బొగ్గు, ముడి ఇనుము వంటి వాటిని కంచరపాలెం వరకు నిల్వ చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఉత్తర నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే పి.విష్ణుకుమార్‌రాజు మాట్లాడుతూ తన నియోజకవర్గంలో నల్లటి ?ధూళి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండడంతో ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. ప్రజల ఆరోగ్యాలు కుదుటపడేంత వరకు పోర్టు కార్యకలాపాలు తాత్కాలికంగా నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రెండు పోర్టుల నుంచి వచ్చే తీవ్రమైన కాలుష్యంతో ప్రజలు అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారని అన్నారు. గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ కాలుష్యంతో పోర్టు, నేవీ ఉద్యోగులు క్వార్టర్లు ఖాళీ చేస్తున్నారని పేర్కొంటూ ప్రజల ఆరోగ్యం గురించి ఆలోచన చేయాలన్నారు. కాలుష్యం తీవ్రతను తగ్గించడానికి భారీగా చెట్లు పెంచాలన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్త్ కిశోర్ మాట్లాడుతూ కాలుష్యానికి గల కారణాలను ప్రతి పరిశ్రమ స్వయంగా విశ్లేషించాలన్నారు. వ్యర్థాల నిర్వహణను 100 శాతం అమలు చేయాలన్నారు. ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు వచ్చే పరిస్థితి తీసుకురావద్దన్నారు. వచ్చే పదేళ్లలో విశాఖ మరింత అభివృద్ధి చెందనున్నందున పరిశ్రమలు కాలుష్య నియంత్రణ విషయంలో అత్యంత బాధ్యతతో వ్యవహరించాలని పిలుపునిచ్చారు. సమావేశంలో జేసీ జి.విద్యాధరి, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి, ఇతర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు. కాగా సమావేశానికి ముందుగా వన్‌టౌన్‌లోని కోటవీధి వాసులు కాలుష్య తీవ్రతపై వినతులు అందజేశారు.

భోగాపురం టేకాఫ్‌కు సిద్ధం.. ఏరోడ్రోమ్‌లైసెన్స్ అందజేత



అమరావతి: భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం టేకాఫ్‌కు సిద్ధమైందని పౌరవిమానయానశాఖ మంత్రి కె.రామ్మోహన్‌నాయుడు తెలిపారు. ఈ మేరకు విమానాలు రాకపోకలు సాగించడానికి వీలుగా దిల్లీలో జీఎంఆర్ సంస్థకు ఏరోడ్రోమ్ లైసెన్స్‌ను అందజేశారు. 'భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి ఏరోడ్రోమ్ లైసెన్స్‌ను అందజేయడం నాకు ఎంతో గర్వకారణం. ఈ లైసెన్స్ కేవలం ఒక విమానాశ్రయానికి కాదు, ఉత్తరాంధ్రను ఉత్తమాంధ్రగా తీర్చిదిద్దే అభివృద్ధి యుగానికి నాంది. ప్రపంచస్థాయి ఏరోట్రోపోలిస్‌గా రూపుదిద్దుకుంటున్న భోగాపురం చుట్టూ ఎయిర్‌కార్గో, విమాన నిర్వహణ కేంద్రాలు, కన్వెన్షన్ సెంటర్లు, హోటళ్లు, బిజినెస్ పార్కులు, వాణిజ్య సముదాయాలూ ఏర్పడి పెట్టుబడులు, ఉపాధి, పర్యాటకం, పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి కొత్త దిశను చూపనున్నాయి" అని ఆయన 'ఎక్స్'లో పేర్కొన్నారు.

విమానాశ్రయానికి రూ.85 లక్షలు కేటాయింపు....భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రహరీ వెంట సీసీ డ్రెయిన్ నిర్మాణానికి రూ.85 లక్షలు విడుదల చేస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులిచ్చింది. ఈ మేరకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర విమానాశ్రయాల అభివృద్ధి సంస్థ లిమిటెడ్ ఎండీని ఆదేశించింది.

రామ్‌కీ ఫార్మా సిటీలో 767 కిలోల గంజాయి, హషీష్ ఆయిల్ దగ్ధం

- చీజీడీ మరియు ఈగల్ వింగ్ సంయుక్త చర్య

అనకాపల్లి (పరవాడ): మాదకద్రవ్యాల రహిత ఆంధ్రప్రదేశ్ లక్ష్యంగా నార్కోటిక్స్ కంట్రోల్ బ్యూరో, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ 'ఈగల్' వింగ్ సంయుక్తంగా భారీ స్థాయిలో గంజాయి నిర్మూలన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టాయి. రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఆరు వేర్వేరు కేసుల్లో చీజీడీ అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్న సుమారు 767.5 కిలోల గంజాయిని, 4.036 లీటర్ల హషీష్ ఆయిల్‌ను శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ధ్వంసం చేశారు. ?పరవాడ మండలం, తానం గ్రామంలోని 'రామ్‌కీ ఫార్మా' కంపెనీకి చెందిన అత్యాధునిక ఇన్సినరేషన్ ప్లాంట్‌లో కాలుష్య నియంత్రణ ప్రమాణాలను పాటిస్తూ, బహిరంగంగా కాల్చకుండా మెషీన్ ద్వారా ఈ డ్రగ్స్‌ను నిర్వీర్యం చేశారు. ఈగల్ ఎస్పీ శ్రీమతి జి.స్వరూప రాణి, చీజీడీ జోనల్ డైరెక్టర్ శ్రీ పంకజ్ కుమార్ ద్వివేదిల ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణలో ఈ ప్రక్రియ ముగిసింది. ఈ కార్యక్రమంలో చీజీడీ సూపరింటెండెంట్ శ్రీ రాజన్ కుమార్, ఇంటెలిజెన్స్ ఆఫీసర్ శ్రీ కె.కిరణ్ బాబు, ఈగల్ విభాగం ఇన్‌స్పెక్టర్లు జి.దేముళ్ళు, డాక్టర్ కల్యాణి మరియు అనకాపల్లి ఈగల్ సెల్ సభ్యులు 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 నీజనల్ 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.

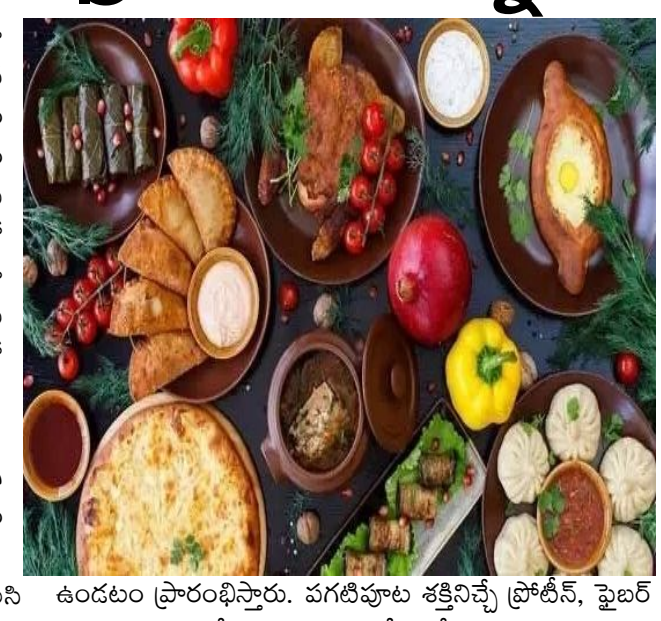
దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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 ఎండు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.అలాగే ఎలర్జీ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అలర్జీ సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

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

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.

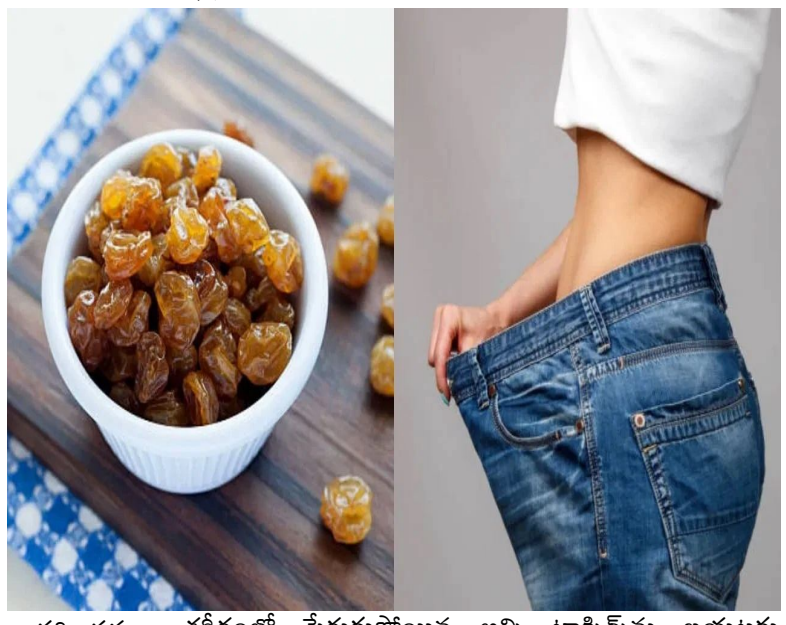
ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

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.

చైతన్యవారధి

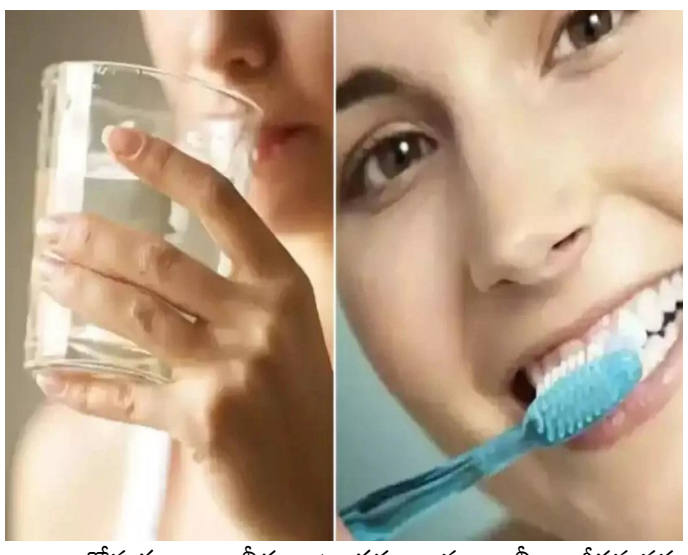
విశాఖపట్నం, శనివారం
11-7-2026

సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?



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

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?



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

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

ఉంగరం వేలుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుందట. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే..టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలు ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని 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.

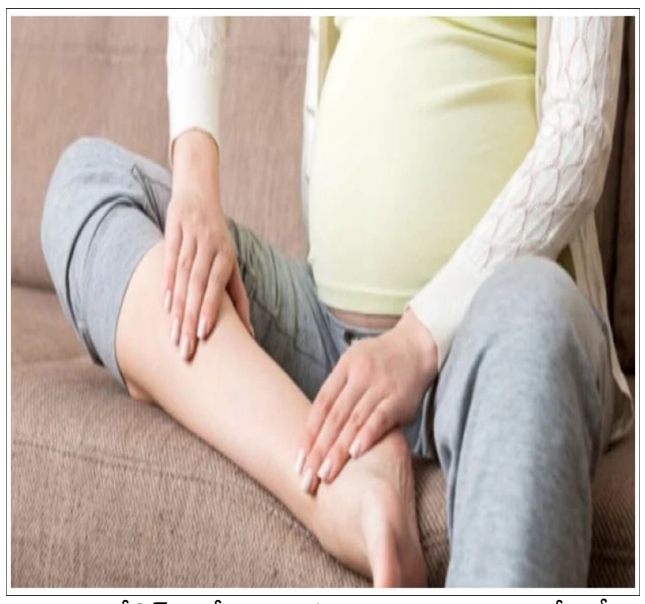
పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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

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 ప్రోటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్‌తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

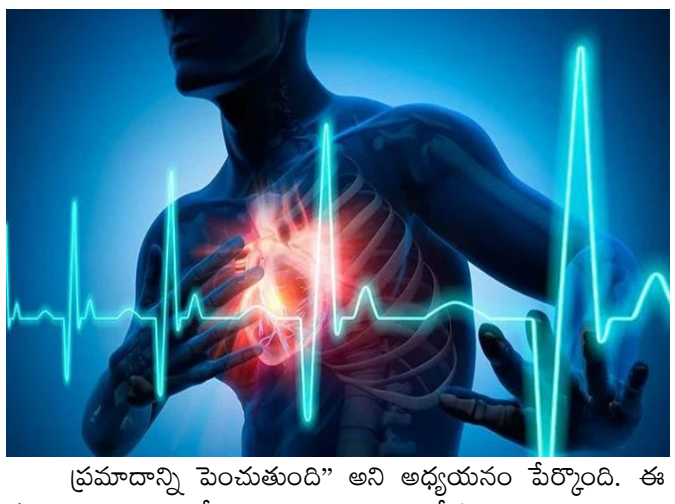
దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాల గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. ఐదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంట ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్లు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!



కొలంబియా యూనివర్శిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పదేపదే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తికి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది” అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

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

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

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

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యౌషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, 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 యూడ్ 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.

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.

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, కాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సైటోకైనిన్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండాం లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రకమైన ఫంగస్ పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండం లోపల అంతా శుచిగా ఉందో లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బొండంలో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఫంగస్ అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం ఉన్నప్పుడు ఈ మౌల్డ్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి అడుగున ఈ మోల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో వేసుకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అలెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్ళు ఎరుపుగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ముక్కులో దురద రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట, కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాలపైనా అయినా ఈ ఫంగస్ పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను ఫ్రిజ్‌లో ఉంచుకోవడం మంచిది.

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 వండ్లు, 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..

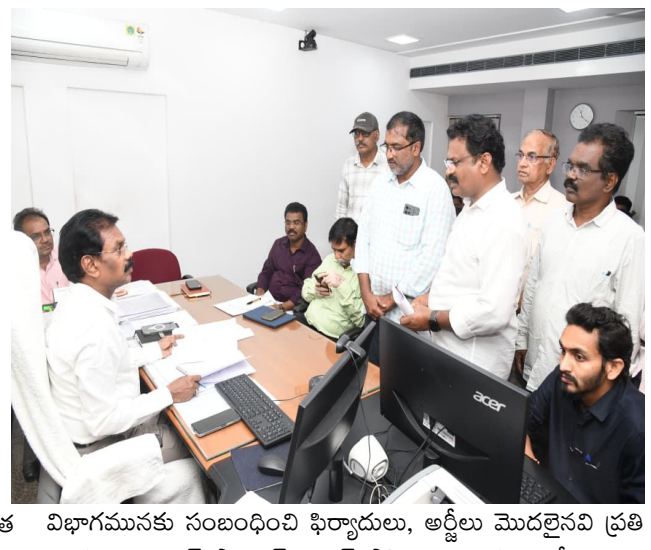
విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్‌ని మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ 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.

జివిఎంసి టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కు 19 వినతులు

- జీవీఎంసీ చీఫ్ సిటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకారరావు



విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమంలో 19 వినతులు స్వీకరించడమైనదని జీవీఎంసీ చీఫ్ సిటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకరరావు తెలిపారు. ఆయన జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం తన చాంబర్లో సీపీలు, డీసీపీలు, ఏసీపీ లతో కలిసి ప్రత్యేకంగా టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చీఫ్ సిటీ ప్లానరు మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ లో ప్రతి శుక్రవారం ప్రత్యేకంగా నిర్వహిస్తున్న "టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్" కార్యక్రమానికి సంబంధించి 19 వినతులు స్వీకరించడం జరిగినదని, అందులో ముఖ్యంగా మధురవాడ జోన్ కు 05, ఈస్ట్ జోన్ కు 08, నార్త్ జోన్ కు 02, వెస్ట్ జోన్ కు 02, గాజువాక జోన్ కు 02 వినతులు వచ్చాయని తెలిపారు. స్వీకరించిన వినతులను/ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయంలో టౌన్ ప్లానింగు అధికారులు వెంటనే స్పందించి పరిష్కరించాలని ఆదేశించడమైనదన్నారు. పట్టణ ప్రణాళికా విభాగమునకు సంబంధించి ఫిర్యాదులు, అర్జీలు మొదలైనవి ప్రతి శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరం కార్యక్రమంలో ప్రజలు నమోదు చేసుకోవచ్చునని తెలిపారు.

ప్రతి ఇంటికీ మరుగుదొడ్డి ఉండాలి

- కలెక్టర్ ప్రభాకర్‌రెడ్డి

పార్వతీపురం: జిల్లాలో ప్రతి ఇంటితో పాటు ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, అంగన్వాడీ కేంద్రాలు, పాఠశాలలు, వసతిగృహాల్లో తప్పనిసరిగా మరుగుదొడ్లు ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ ప్రభాకర్‌రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ నుంచి అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఎన్‌బీఎం పథకం కింద కొత్త మరుగుదొడ్లు మంజూరు చేస్తున్నామని, పాడైన వాటి స్థానంలో కొత్తవి నిర్మిస్తున్నామని అన్నారు. పతి మరుగుదొడ్డికి రన్నింగ్ వాటర్, నీటిట్యాంక్, బోరు సౌకర్యం ఉండాలని, పనులు పూర్తయిన వెంటనే ఫొటోలు, నివేదికలు సమర్పించాలని ఆదేశించారు. పనుల్లో అలసత్వం వహించే అధికారులపై చర్యలు తప్పవని అన్నారు. గ్రామీణ, గిరిజన ప్రాంతాల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని, అన్ని పనులు గడువులోగా పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో జేసీ వైశాలి, సీతంపేట ఐటీడీఏ పీవో స్వప్నిల్ జగన్నాథ్, ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ టి.కనకదుర్గ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దోమలపై సమరం.....73 వ వార్డులో డ్రై డే-ఫ్రై డే కార్యక్రమం

గాజువాక: జీవీఎంసీ 73వ వార్డు,గొంతినవానిపాలెంలో జోన్-6 ప్రజారోగ్య విభాగం ఆధ్వర్యంలో డ్రైడే,ఫ్రై డే కార్యక్రమం నిర్వహించారు. డెంగ్యూ, మలేరియా వంటి దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులను నివారించే లక్ష్యంతో చేపట్టిన అవగాహన ర్యాలీని వార్డు తెదేపా క్లస్టర్ ఇన్చార్జ్ బలగ బాలు నాయుడు ప్రారంభించారు. అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది కలిసి ఇంటింటికి వెళ్లి నీరు నిల్వ ఉండే ప్రదేశాలను పరిశీలించి, దోమల లార్వాను నిర్మూలించే చర్యలు చేపట్టారు. ప్రజలు తమ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని, ప్రతి శుక్రవారం డ్రై డే పాటించి నీరు నిల్వ ఉండకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులు అవగాహన కల్పించారు.బాలు నాయుడు మాట్లాడుతూ డెంగ్యూ, మలేరియా వంటి వ్యాధుల నివారణకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలన్నారు.ఇళ్లలో, కూలర్లు, డ్రమ్‌లు, పూల కుండీలు, కొబ్బరి చిప్పలు వంటి వాటిలో నీరు నిల్వ ఉండకుండా వారానికి ఒకసారి ఖాళీ చేసి శుభ్రం చేయాలని సూచించారు.ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే దోమల వ్యాప్తిని అరికట్టడం సాధ్యమవుతుందన్నారు.కార్యక్రమంలో శానిటరీ సూపర్వైజర్ కోటేశ్వరరావు, గ్రామ ప్రతినిధులు గొంతిన వరహాలు,గొంతిన చిన అప్పారావు,పైల శంకర్,టీడీపీ నాయకులు కరణం పెంటారావు, పచ్చికోరు అప్పారావు, పంపన శ్రీనివాస్, కొలగాని శ్రీనివాస్, బాబ్జి, మరడపూడి రాణి, సత్యప్రియ, మాతా సంతోషి, శానిటరీ సిబ్బందీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

విలువ ఆధారిత పరిశ్రమలే లక్ష్యం

-ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీష

పలాస: పలాస నియోజకవర్గంలో జీడి ఉత్పత్తిని మూడు రెట్లు పెంచడంతో పాటు విలువ ఆధారిత, అనుబంధ పరిశ్రమల ఏర్పాటే లక్ష్యమని ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీష చెప్పారు. తన కార్యాలయంలో చర్చా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీష, టెక్కలి హార్టికల్చర్ అధికారి చంద్రశేఖర్, పలాస కాజ్యూ మర్చంట్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు మల్లా శ్రీనివాసరావు, జీడి పరిశ్రమల యజమానులు, విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తుల తయారీదారులు, ఎస్సార్ కంపెనీ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. జీడి సాగు విస్తరణ, దిగుబడి పెంపు, రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, పరిశ్రల అభివృద్ధి తదితర అంశాలపై సమగ్రంగా చర్చించారు. జీడి ఉత్పత్తిని గణనీయంగా పెంచడంతో పాటు మహారాష్ట్రలోని రత్నగిరి ప్రాంతం, కేరళ రాష్ట్రంలో జీడిసాగు, పరిశ్రమలపై ప్రత్యక్షంగా అధ్యయనం చేయాలని నిర్ణయించారు. క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీ లించి...అక్కడి పద్ధతు లను ఇక్కడ అమలు చేయాలని నిర్ణయించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శిరీష మాట్లాడుతూ ఉద్యోగాలు కావాలంటే పరిశ్రమలు రావా లన్నారు. ప్రభుత్వం, ప్రజలు, స్థానిక యువత అందరూ కలిసి పెట్టుబడు దారులకు అవసరమైన సహకారం అందించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలాస తెలుగుదేశం పార్టీ సమన్వయకర్త వెంకన్నచౌదరి, ఎస్సార్ కంపెనీ ప్రతినిధులు సాయక్ అప్పారావు, హృషికేశ్ పరంజిత్, అరుణ్ రంజన్, జీడి పరిశ్రమల ప్రతినిధులు, పారిశ్రామికవేత్తలు పాల్గొన్నారు.

జెఎన్‌టీయూ (జీవీ) తొలి స్నాతకోత్సవం విజయనగరంలో నిర్వహించాలి

-రాష్ట్ర గవర్నర్‌కు మండలి విపక్షనేత బొత్స సత్యనారాయణ విజ్ఞప్తి -గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్‌కు లేఖ రాసిన బొత్స సత్యనారాయణ

విశాఖపట్నం: జేఎన్‌టీయూ (గురజాడ-విజయనగరం) తొలి స్నాతకోత్సవాన్ని విశాఖపట్నంలోని ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ కన్వెన్షన్ సెంటర్‌లో నిర్వహించాలన్న నిర్ణయంపై శాసనమండలి విపక్షనేత బొత్స సత్యనారాయణ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఉత్తరాంధ్రలో వెనకబడిన ప్రాంతమైన విజయనగరంలో జెఎన్‌టీయూ (జీవీ) ఉన్నందువల్ల, అక్కడే తొలి స్నాతకోత్సవం నిర్వహించాలని ఆయన కోరారు. అందువల్ల జెఎన్‌టీయూ (జీవీ) తొలి స్నాతకోత్సవ వేదికపై తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని పునఃపరిశీలించాలని గవర్నర్ జస్టిస్ ఎస్.అబ్దుల్ నజీర్‌కు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ మేరకు గవర్నర్‌కు లేఖ రాసిన బొత్స సత్యనారాయణ, విజయనగరం వంటి వెనుకబడిన జిల్లాలోని విద్యార్థుల ఉన్నత విద్య అవసరాలను తీర్చేందుకు జేఎన్‌టీయూ (జీవీ) ఏర్పాటు చేశారని గుర్తు చేశారు. అలాంటి విశ్వవిద్యాలయం తొలి స్నాతకోత్సవాన్ని అదే జిల్లాలో నిర్వహించాల్సింది పోయి విశాఖపట్నంలో నిర్వహించడం సముచితం కాదని పేర్కొన్నారు. విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పడి మూడు సంవత్సరాలు పూర్తయిన నేపథ్యంలో, మరో కొద్ది నెలల్లో శాశ్వత ప్రాంగణం పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి రానున్నప్పుడు ఇంత తొందరపడి విశాఖలో స్నాతకోత్సవాన్ని నిర్వహించాల్సిన అవసరం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. జెఎన్‌టీయూ (జీవీ) తొలి స్నాతకోత్సవాన్ని విజయనగరం వెలుపల నిర్వహించడం వల్ల జిల్లా ప్రజలు తమ విశ్వవిద్యాలయానికి సంబంధించిన చారిత్రాత్మక ఘట్టాన్ని కోల్పోతున్నారని, వారి గౌరవం, ఆనందానికి భంగం కలుగుతోందని బొత్స సత్యనారాయణ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ నిర్ణయంపై విజయనగరం జిల్లాలో అన్ని వర్గాల ప్రజల్లో తీవ్ర అసంతృప్తి, నిరసనలు వ్యక్తమవుతున్నాయని గవర్నర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. వీటన్నింటి నేపథ్యంలో, విజయనగరం ప్రజల భావోద్వేగాలు, అభిప్రాయాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుని జెఎన్‌టీయూ (జీవీ) తొలి స్నాతకోత్సవ వేదికపై తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని పునఃపరిశీలించాలని మండలి విపక్షనేత బొత్స సత్యనారాయణ తన లేఖలో గవర్నర్ శ్రీ అబ్దుల్ నజీర్‌కు విజ్ఞప్తి చేశారు.

అంగన్‌వాడీల సమస్యలు పరిష్కరించండి

బెలగాం: అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని అంగన్‌వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. అంగన్‌వాడీ కోర్కెల దినం సందర్భంగా సీఐటీయూ ఆధ్వర్యంలో కార్యకర్తలు ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ నుంచి కలెక్టరేట్ వరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం కలెక్టరేట్ ఎదుట బైఠాయించి నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సీఐటీయూ నాయకులు మన్మథరావు మాట్లాడుతూ అంగన్‌వాడీలకు వేతనాలు పెంచడంతో పాటు నవచేతన యాప్‌ను రద్దు చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో యూనియన్ నాయకులు అమరవేణి, ఎం.ఉమామహేశ్వరి, గంట జ్యోతిలక్ష్మి, సీఐటీయూ నాయకులు రమణారావు, ఇందిర, సూరిబాబు, ఐద్వా జిల్లా కార్యదర్శి బి.లక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎల్‌పీజీ జీఎస్టీని 5 శాతానికి తగ్గించండి

అమరావతి: వాణిజ్య గ్యాస్ సిలిండర్లపై ప్రస్తుతం ఉన్న 18శాతం జీఎస్టీని 5 శాతానికి తగ్గించాలని ఏపీ చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ ఫెడరేషన్, ఏపీ స్టార్ హోటల్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు మంత్రి కందుల దుర్గేశ్‌ను కోరారు. వారు విజయవాడ క్యాంప్ కార్యాలయంలో మంత్రిని కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించారు. మంత్రిని కలిసిన వారిలో ఏపీ చాంబర్స్ సలహాదారు లక్ష్మీనారాయణ, అధ్యక్షులు పి.భాస్కరరావు ఇతర ప్రతినిధులు ఉన్నారు. కాగా, ఆతిథ్యం రంగంలోని సమస్యలను కేంద్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తామని మంత్రి దుర్గేశ్ వారికి హామీ ఇచ్చారు.

'సర్'ను వంద శాతం పూర్తి చేయాలి

- కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం అధికారులు అవినాష్, సంజీవ్

పార్వతీపురం: జిల్లాలో సర్ (ఎస్ఐఆర్) కార్యక్రమాన్ని నిర్ణీత గడువులోగా వందశాతం పూర్తి చేయాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ అవినాష్‌కుమార్, అండర్ సెక్రటరీ సంజీవ్‌కుమార్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్‌లో కలెక్టర్ ప్రభాకర్‌రెడ్డి, జాయింట్ కలెక్టర్ వైశాలితో కలిసి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. మరో నాలుగు రోజులు గడువు ఉన్నందున అధికారులు, సిబ్బంది సమన్వయంతో సర్ ప్రక్రియను వేగంగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. వీఆర్‌వోలు కీలకపాత్ర పోషించాలని, ప్రతి నిర్ణయం పారదర్శకంగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఓటరు జాబితాలో ఉండేలా చూడాలని, అనర్హుల పేర్లు తొలగించాలని స్పష్టం చేశారు. తక్కువ నమోదు జరిగిన పోలింగ్ కేంద్రాల్లో క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన చేపట్టి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. పెండింగ్ దరఖాస్తులను రెండు, మూడు రోజుల్లో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా పాలకొండ ప్రాంతంపై దృష్టిసారించి ప్రత్యేక శిబిరాలు నిర్వహించి రోజుకు కనీసం 40 వేల ఫారాలను డిజిటలైజేషన్ చేయాలన్నారు. కలెక్టర్ ప్రభాకర్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. నియోజకవర్గాల వారీగా దరఖాస్తుల డిజిటలైజేషన్ పురోగతిని వివరించి శనివారం నాటికి ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని సంబంధిత సిబ్బందిని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో పాలకొండ సబ్ కలెక్టర్ స్వప్నిల్ జగన్నాథ్, డీఆర్‌వో హేమలత, ఆర్డీవో మాధురి, నాలుగు నియోజకవర్గాల ఎన్నికల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

'సర్' డిజిటలైజేషన్ పూర్తి చేయండి

-జోసీ ఫర్మాన్ అహ్మద్‌ఖాన్

ఇచ్ఛాపురం: 'సర్' ప్రక్రియలో భాగంగా చేపట్టిన ఎన్యూమ రేషన్ ఫారాల డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ ఫర్మాన్ అహ్మద్ ఖాన్ ఆదేశించారు. లొద్దపుట్టి పంచా యతీలోని 56, 57, 58, 59, 60 పోలింగ్ కేంద్రాల్లో జరుగుతున్న? డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లా డుతూ.. ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ ఈనెల 14తో ముగు స్తుందని, ఈ నాలుగురోజుల్లోగా బీఎల్వోలు, రెవెన్యూ అధికారులు, సూపర్‌వైజర్లు ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరిచి డిజిటలైజేషన్ శతశాతం పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. విధి నిర్వహణలో నిర్ల క్ష్యం వహిస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఒక్క ఓటు తొలగిపోకుండా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. కార్యక్రమంలో తహసీ ల్దార్ ఎన్.వెంకటరావు, స్పెషల్ ఆఫీసర్, ఏపీడీ సీహెచ్ శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖపట్నం ఎస్‌బీఐ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీస్‌లో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల ఛార్జింగ్ స్టేషన్ ప్రారంభం

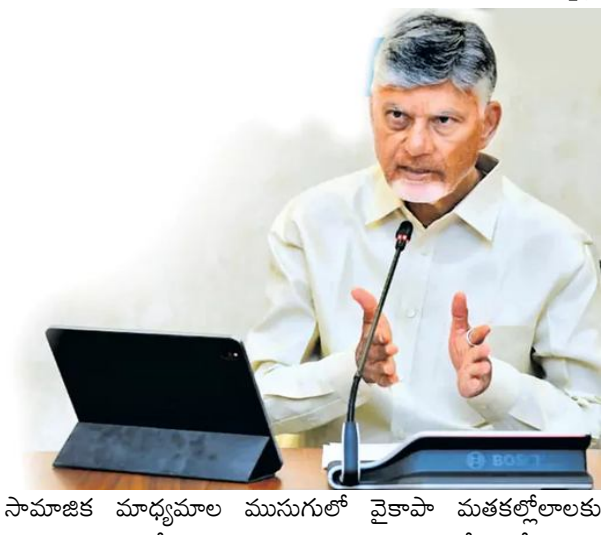
విశాఖపట్నం: పర్యావరణ పరిరక్షణకు, హరిత ఇంధన వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు భారతీయ స్టేట్ బ్యాంక్ (ఎస్‌బీఐ) విశాఖపట్నం అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీస్ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల ఛార్జింగ్ స్టేషన్ను ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ ఛార్జింగ్ స్టేషన్‌ను ఎస్‌బీఐ జనరల్ మేనేజర్ (నెట్‌వర్క్-1) ప్రఫుల్ల కుమార్ జేనా , ఎస్‌బీఐ డిప్యూటీ జనరల్ మేనేజర్, విశాఖపట్నం రాహుల్ సాంకృత్య సంయుక్తంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు మాట్లాడుతూ, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించడం ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణకు తోడ్పాటు అందించడంతో పాటు, సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనలో ఎస్‌బీఐ ఎల్లప్పుడూ ముందుంటుందని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని పర్యావరణహిత కార్యక్రమాలను చేపట్టేందుకు బ్యాంక్ కట్టుబడి ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్‌బీఐ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీస్‌కు చెందిన ఉన్నతాధికారులు, సిబ్బంది మరియు ఇతర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమోషనల్ పోస్ట్‌కు పదిలక్షలు?

సినిమాల పరంగా విజయాలు తక్కువే అయినా అచ్చ తెలుగందం శ్రీలీల క్రేజ్ ఏమాత్రం తగ్గడం లేదు. అందుకు యూత్‌లో ఈ భామకున్న ఫాలోయింగ్‌ను కారణంగా చెప్పొచ్చు. చూడముచ్చటైన రూపలావణ్యం, చలాకీ నటనతో ఈ భామ కుర్రకారులో మంచి ఫాలోయింగ్‌ను సంపాదించుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ సొగసరి సినిమాల కంటే సోషల్‌మీడియా ద్వారానే భారీగా డబ్బులు సంపాదిస్తున్నట్లు తెలిసింది. శ్రీలీల ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో 17 మిలియన్ల ఫాలోవర్స్ ఉన్నారు. ఈ వేదికలో ఒక్క ప్రమోషనల్ పోస్ట్‌కు ఆమె 5 నుంచి 10 లక్షల వరకు ఛార్జ్ చేస్తున్నట్లు తెలిసింది. మొత్తంగా నెలరోజుల్లో దాదాపు 50 లక్షల వరకు ఈ భామ ఆర్జిస్తున్నదని ఇండస్ట్రీ ట్రేడ్ వర్గాల్లో వినిపిస్తున్నది. సోషల్‌మీడియాలో బ్రాండ్ కొలాబరేషన్స్ ద్వారా పెద్ద మొత్తంలో ఆర్జిస్తున్న కథానాయికల్లో శ్రీలీల ఒకరని చెబుతున్నారు. మరి ఈ వార్తల్లో నిజమెంతో తెలియదు కానీ.. ట్రేడ్ వర్గాల్లో మాత్రం బాగా ప్రచారమవుతున్నది.

సోషల్ మీడియా పెడధోరణులపై టాస్క్‌ఫోర్స్

-కులమతాల మధ్య చిచ్చు పెట్టేలా పోస్టులు పెడుతున్నారు
-అలాంటి అరాచక శక్తుల్ని వైకాపా ప్రోత్సహిస్తోంది -
విధ్వంసానికి మాజీ ఎమ్మెల్యే తోపుదుర్తి కుట్రపన్నడమే నిదర్శనం -ఆ పార్టీ ట్రాప్‌లో మీరు పడొద్దు... అభివృద్ధిని ప్రజలకు వివరించండి -మంత్రివర్గ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం



అమరావతి: ప్రభుత్వం, ప్రజాప్రతినిధులతో పాటు, ప్రజల గౌరవానికి, ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగేలా అభ్యంతరకర, అసభ్య పదజాలంతో వీడియోలు, పోస్టులు, వ్యాఖ్యలతో సామాజిక మాధ్యమాల్లో పేట్రేగిపోతున్నవారిని నియంత్రించేందుకు సైబర్ క్రైం విభాగంలా ప్రత్యేక టాస్క్‌ఫోర్స్ ఏర్పాటుచేయాలని పోలీసు అధికారులను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. దీనిపై ఏర్పాటైన మంత్రివర్గ ఉపసంఘం కూడా ఆ దిశగా కార్యాచరణ ప్రారంభించాలన్నారు. మంత్రివర్గ సమావేశంలో సామాజిక మాధ్యమాల దుర్వినియోగాన్ని అరికట్టే అంశంపై సుదీర్ఘ చర్చ జరిగింది. డీజీపీ, పోలీసు ఉన్నతాధికారులు గంటకుపైగా ప్రజంటేషన్ ఇచ్చారు. "ఒకప్పుడు మీడియా బాధ్యతాయుతంగా, జవాబుదారీతనంతో ఉండేది. సామాజిక మాధ్యమాల విస్తృతి పెరిగాక ఎవరిష్టం వచ్చినట్టు వాళ్లు చెలరేగిపోతున్నారు. కొందరు పనిగట్టుకుని నెగెటివ్ న్యూస్‌ని, కులమతాల మధ్య చిచ్చుపెట్టేలా తప్పుడు వార్తల్ని వ్యాప్తి చేస్తున్నారు. వ్యక్తిత్వ హననానికి పాల్పడుతున్నారు. అలాంటి వాళ్లను కొన్ని రాజకీయ పార్టీలు స్వార్థం కోసం ప్రోత్సహిస్తున్నాయి" అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ధ్వజమెత్తారు. వైకాపాను పరోక్షంగా ప్రస్తావిస్తూ... "ఆ పార్టీ స్వభావమే అలాంటిది. గంజాయి బ్యాచ్‌ల్ని, బ్లేడ్ బ్యాచ్‌లను తయారుచేస్తోంది. గతంలో అలాంటివాళ్లను ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలుగానూ చేసింది" అని మండిపడ్డారు.

అవసరమైతే బయటి నుంచి నిపుణులు...."సామాజిక మాధ్యమాల్లో కొందరు విశృంఖలంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. అలాంటి విపరీత పోకడల్ని నియంత్రించేందుకు టాస్క్‌ఫోర్స్ ఏర్పాటుచేసి, పోలీసుశాఖలోని సామాజిక మాధ్యమ నిపుణుల్ని దానికి అనుసంధానం చేయాలి. వారు సరిపోరనుకుంటే బయటి నుంచి నిపుణుల్ని నియమించుకోండి" అని ఆదేశించారు. సామాజిక మాధ్యమాల ముసుగులో వైకాపా మతకల్లోలాలకు పన్నాగం పన్నుతోందన్న అంశం మంత్రివర్గ సమావేశంలో చర్చకు వచ్చింది. యూట్యూబర్ జోసెఫ్ వ్యాఖ్యలు, విజయవాడ సాయికృష్ణ కేసులో దుష్ప్రచారం అంశాలు ప్రస్తావనకొచ్చాయి. ప్రభుత్వంపై అసత్యాలు, అభూతకల్పనలు ప్రచారం చేసేవారిని ఉపేక్షించవద్దని, భావప్రకటన స్వేచ్ఛను గౌరవించాలని, అదే సమయంలో అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేస్తే తీవ్ర చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రులు అభిప్రాయపడ్డారు. "సామాజిక మాధ్యమాల్లో వచ్చే అభ్యంతరకర సందేశాల్ని తొలగించి ఊరుకుంటే సరిపోదు. వాటి స్థానంలో క్షణాల్లో కొత్తవి పెడుతున్నారు. అసలు ఆ పోస్టులు ఎవరు పెడుతున్నారు? వారి ఉద్దేశం ఏంటి? వారి వెనుక ఎవరున్నారు? ఆర్థికంగా ఎవరు అండదండలు అందిస్తున్నారన్న కోణంలో దృష్టిపెట్టాలి. అలాంటి పోస్టులు చాలావరకు ఎవరికో రాజకీయ లబ్ధి చేకూర్చడానికే పెడుతుంటారు కాబట్టి, అంతిమ లబ్ధిదారులు ఎవరన్నది నిగ్గుతేల్చి, వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలి" అని మంత్రివర్గం అభిప్రాయపడింది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో పేట్రేగుతున్న అరాచక శక్తుల్ని నియంత్రించేందుకు పోలీసులు, న్యాయవిభాగం కలసి పనిచేయాలని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అభిప్రాయపడినట్లు మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తెచ్చారు.

కన్నీటి జడిలో సాగే ప్రణయం

సూపర్‌స్టార్ కృష్ణ మనవడు జయకృష్ణ ఘట్టమనేని హీరోగా పరిచయమవుతున్న చిత్రం 'శ్రీనివాస మంగాపురం'. అజయ్‌భూపతి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రం ఈ నెల 30న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నెల 12న థియేట్రికల్ ట్రైలర్‌ను విడుదల చేయబోతున్నారు. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం కొత్త పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. ఇందులో నాయకానాయికలు ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా హత్తుకొని కన్నీటి జడిలో కనిపించడం ఈ ప్రేమకథపై మరింత ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నది. అందమైన ప్రేమకథతో పాటు పవర్‌ఫుల్ యాక్షన్ అంశాలను జోడించి దర్శకుడు అజయ్‌భూపతి ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారని, తిరుపతి నేపథ్యంలో ప్రతీ ఒక్కరిని ఆకట్టుకుంటుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: జీవీ ప్రకాష్ కుమార్, ప్రొడక్షన్ డిజైనర్: సాహి సురేష్, నిర్మాణ సంస్థ: చందమామ కథలు, సమర్పణ: అశ్వినీదత్, రచన-దర్శకత్వం: అజయ్ భూపతి.

రొమాంటిక్ థ్రిల్లర్ 'అదే నీవు అదే నేను'

త్రినాథ్ వర్మ, యశ్వంత్ పెండ్యాల, తన్వీ నేగి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న రొమాంటిక్ థ్రిల్లర్ 'అదే నీవు అదే నేను'. కొండల్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రానికి గోవింద్ కాండ్రేగుల నిర్మాత. ఇటీవలే టీజర్‌ను ప్రముఖ నిర్మాత దిల్ రాజు విడుదల చేశారు. దర్శకుడు చిత్ర విశేషాలు తెలియజేస్తూ 'గేటెడ్ కమ్యూనిటీ నేపథ్యంలో నడిచే కథ ఇది. ప్రస్తుతం భార్యలు.. భర్తల్ని చంపిన ఉదంతాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. అదే తరహా కాన్సెప్ట్‌తో ఈ కథ నడుస్తుంది. క్షణికావేశంలో చేసే ఒక్క నేరం జీవితాన్ని ఎలా తలకిందులు చేస్తుందనే అంశాన్ని ఈ సినిమాలో చూపించాం. ఆద్యంతం అనూహ్య మలుపులతో ఆకట్టుకుంటుంది' అన్నారు. త్వరలోనే విడుదల తేదీని ప్రకటిస్తామని నిర్మాత గోవిందు కాండ్రేగుల పేర్కొన్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: కనిష్క, సంభాషణలు: వై.అమ్మిరాజు, రచన-దర్శకత్వం: కొండల్.

పిల్లల సంరక్షణ కోసం 'హెబియస్ కార్పస్' కుదరదు

-అమ్మమ్మ వద్ద ఉండటం చట్టవిరుద్ధమైన నిర్బంధం కాదు: సుప్రీం

న్యూఢిల్లీ: మైనర్ల సంరక్షణపై వివాదాల్లో హెబియస్ కార్పస్ పిటిషన్లు వర్తించవని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. చట్టవిరుద్ధంగా ఎవరినైనా నిర్బంధించినప్పుడు మాత్రమే ఈ పిటిషన్ దాఖలు చేయాలని, పిల్లల సంరక్షణ కోరే విషయంలో గార్డియన్స్ అండ్ వార్డ్స్ కోర్టును ఆశ్రయించడమే చట్టపరంగా సరైన మార్గమని తేల్చిచెప్పింది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన పీవీఎస్ఎల్ఎన్ ఆచార్యులు, ఆయన భార్య మధ్య కొంతకాలంగా వివాదాలు నడుస్తున్నాయి. వీరికి ఐదేళ్లు, రెండేళ్ల వయసున్న ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. పిల్లల తల్లిపై ఎన్డీపీఎస్ యాక్టు కింద కేసు నమోదవడం, ఆమె మానసిక ఆసుపత్రిలో చేరడం వంటి పరిణామాల నేపథ్యంలో పిల్లలు ప్రస్తుతం అమ్మమ్మ సంరక్షణలో ఉన్నారు. అయితే వారిని చట్టవిరుద్ధంగా నిర్బంధించారని ఆరోపిస్తూ ఆచార్యులు హెబియస్ కార్పస్ వేశారు. అది చట్టవిరుద్ధమైన నిర్బంధం కిందకు రాదని, పిల్లల సంరక్షణ కోసం సంబంధిత గార్డియన్స్ అండ్ వార్డ్స్ కోర్టును ఆశ్రయించాలని సూచిస్తూ హైకోర్టు ఆ పిటిషన్‌ను కొట్టివేసింది. తీర్పును ఆచార్యులు ఈనెల 2న సుప్రీంకోర్టులో సవాల్ చేశారు. ఆ పిటిషన్ జస్టిస్ మనోజ్ మిశ్రా, జస్టిస్ శ్రీ చంద్రశేఖర్‌లతో కూడిన ధర్మాసనం ఎదుట విచారణకు వచ్చింది. పిల్లలు అమ్మమ్మ వద్ద ఉండటం ఏమాత్రం చట్టవిరుద్ధమైన నిర్బంధం కిందకు రాదని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. తండ్రి సంరక్షణలో పిల్లలు ఉన్నప్పుడు వారిని ఎవరైనా చట్టవిరుద్ధంగా బలవంతంగా తీసుకెళ్లి ఉంటే హెబియస్ కార్పస్ పిటిషన్ వేయవచ్చని పేర్కొంది. ఇలాంటి పిటిషన్లలో జోక్యం చేసుకోలేమని, పిల్లల సంక్షేమం, భద్రతను పరిగణనలోకి తీసుకుని నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది గార్డియన్స్ అండ్ వార్డ్స్ కోర్టు మాత్రమేనని తేల్చి చెప్పింది. హైకోర్టు తీర్పులో జోక్యం చేసుకోవడానికి తగిన కారణాలు లేవంటూ, ఆర్టికల్ 136 కింద దాఖలైన ఎస్ఎల్‌పీని కొట్టివేసింది.

సుకుమారి వెనకున్న రహస్యం

తిరువీర్, ఐశ్వర్య రాజేష్ జంటగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'ఓ..సుకుమారి'. భరత్ దర్శన్ దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్న ఈ చిత్రాన్ని గంగా ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ పతాకంపై మహేశ్వర్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ నెల 17న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. శుక్రవారం థియేట్రికల్ ట్రైలర్‌ని అగ్ర దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి లాంచ్ చేశారు. కథానాయిక దామినికి ఊరంతా భయపడుతుంటారు. అందుక్కారణం..ఆమెను ఎవరైనా తాకితే వారికి కరెంట్ షాక్ కొడుతుంది. ఈ రహస్యాన్ని దాచిపెట్టి ఆమెకు హీరోతో పెళ్లి చేస్తారు. ఆ తర్వాత అసలు విషయం తెలిసిన హీరో ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదుర్కొన్నాడు? వారి దాంపత్యం ఎలా సాగింది? అన్నదే ఈ చిత్ర కథాంశం. పల్లెటూరి నేపథ్యంలో ట్రైలర్ ఆద్యంతం వినోదం, భావోద్వేగాల కలబోతగా సాగింది. మురళీధర్ గౌడ్, విష్ణు ఓయి, ఝాన్సీ, ఆమని తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: భరత్ మంచిరాజు, దర్శకత్వం: భరత్ దర్శన్.

ఓ అద్భుతాన్ని వీక్షించాను

అదృష్టం చెప్పిరాదు. అనుకోకుండా వరిస్తుంది. అది తలుపు తట్టినప్పుడు మనం తీయాలి. 'ఎంపురాన్' షూటింగ్‌లో ఉండగా అదృష్టం మెసేజ్ టోన్‌లో వినిపించింది. 'ఏంటా?' అని ఫోన్ చూశాను' అంటూ 'వారణాసి' కథ విన్న క్షణాలను మలయాళ అగ్ర నటుడు పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ గుర్తు చేసుకున్నారు. తాజా చిత్రం 'ఐ, నోబడీ' ప్రమోషన్స్‌లో పాల్గొన్న ఆయన 'వారణాసి' సినిమా గురించి చెబుతూ 'ఫోన్ చూడగానే.. 'కాల్ చేయవచ్చా' అనే మెసేజ్ కనిపించింది. ఎవరా? అని చూస్తే 'ఎస్.ఎస్.రాజమౌళి' అనే అక్షరాలు కనిపించాయి. నేను షాక్. మరుక్షణమే కాల్‌చేశా. 'ప్రస్తుతం కథ రాస్తున్నా. అందులో విలన్ పాత్ర ఉంది. చాలా బావుంటుంది. మీకు ఆసక్తి ఉంటే కథ వినిపిస్తా' అన్నారు రాజమౌళి. ఇదినేను ఊహించని అదృష్టం. షెడ్యూల్ పూర్తవ్వగానే హైదరాబాద్ ఫ్లయిట్ ఎక్కేశా. రాజమౌళిసార్ ఆఫీస్‌లోకి ఎంటరయ్యా.

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