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: 58 | మంగళవారం 11-8-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

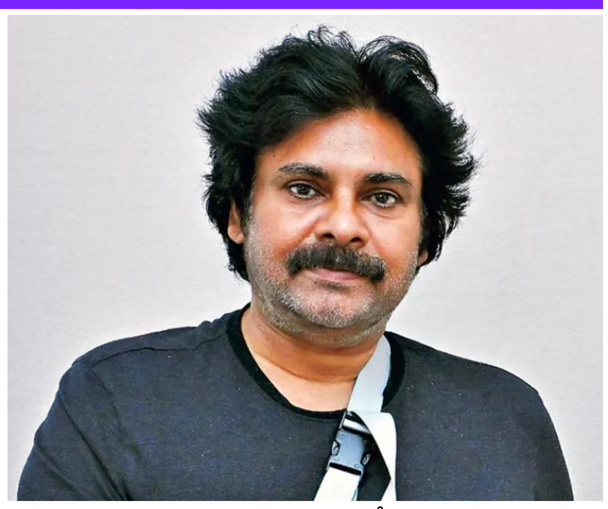
అమరావతి నిర్మాణం వేగంగా పూర్తిచేయండి

- తెదేపా ఎంపీలతో కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్‌షా

దిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతి నిర్మాణ పనులను వేగంగా పూర్తిచేయాలని కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్‌షా తెదేపా ఎంపీలతో అన్నారు. తెదేపా పార్లమెంటరీ పార్టీ నాయకుడు లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు నేతృత్వంలో ఎంపీలు పార్లమెంట్ భవనంలో అమిత్‌షాను కలిశారు. అమరావతి నిర్మాణ పురోగతిపై రూపొందించిన కాఫీటేబుల్ బుక్‌ను ఆయనకు అందజేశారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పనులను వివరించారు. ఆధునిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నిర్మిస్తున్న నగరానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆర్థికంగా, చట్టపరంగా చేయూతనందించినందుకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ చేతుల మీదుగా పునఃప్రారంభమైన నగర నిర్మాణంలో ఇప్పటివరకు సాధించిన పురోగతిని ఎంపీలు వివరించినప్పుడు అమిత్‌షా సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఎంపీలు చింతకాయల విజయ్, వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డి, తెన్నేటి కృష్ణప్రసాద్, బైరెడ్డి శబరి, సానా సతీష్, బీద మస్తాన్‌రావు, బీకే పార్థసారథి పాల్గొన్నారు.

హస్త కళాకారులకు తక్కువ ధరకే నాణ్యమైన కలప

- అటవీ అధికారులతో సమీక్షలో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్



అమరావతి: హస్త కళాకారులకు అవసరమైన నాణ్యమైన కలపను తక్కువ ధరకే అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఉపముఖ్య మంత్రి, అటవీ పర్యావరణశాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అధికారులకు సూచించారు. 'లాభాపేక్ష లేకుండా కలప సేకరణ, రవాణా, నిర్వహణ ఖర్చులు మాత్రమే వసూలు చేసేలా ధర నిర్ణయించాలి. ముడి సరకు దొరక్క ఇబ్బంది పడుతున్న హస్త కళాకారులకు వుడ్ బ్యాంకులు వరం కావాలి. సాధ్యమైనంత వేగంగా అందుబాటులోకి తేవాలి' అని నిర్దేశించారు. రాష్ట్రంలో ఆరు క్లస్టర్ల పరిధిలో క్రాఫ్ట్ వుడ్ బ్యాంకుల ఏర్పాటుపై సోమవారం ఆయన అధికారులతో సమీక్షించారు. అటవీ వనరుల సుస్థిర వినియోగం, శాస్త్రీయ నిర్వహణ, అక్రమ కలప సేకరణ నివారణ, కళాకారులకు ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన కలప జాతుల పునరుత్పత్తి, తోటల అభివృద్ధి, సంప్రదాయ, వారసత్వ కళాకారులకు నిరంతర కలప సరఫరా తదితర లక్ష్యాల సాధనకు వుడ్ బ్యాంకులు ఉపయోగపడేలా చూడాలని పవన్ ఆదేశించారు. 'దళారుల ప్రమేయం లేకుండా ప్రభుత్వమే చెక్కను అందివ్వడం వల్ల ఉత్పత్తి ఖర్చు తగ్గి, కళాకారులకు ఆర్థిక భరోసా లభిస్తుంది. భావితరాలు సంప్రదాయ కళల వైపు వస్తాయి. క్లస్టర్ల వారీగా కళాకారుల కలప అవసరాలు అంచనా వేయాలి. కలప లభ్యతను శాస్త్రీయంగా మ్యాపింగ్ చేయాలి. తక్కువగా దొరికే అంకుడు, తెల్లపొణికి చెట్లను అటవీశాఖ నర్సరీల్లో పెంచాల'ని పవన్ కల్యాణ్ సూచించారు. క్రాఫ్ట్ వుడ్ బ్యాంకుల డిజైన్, నిర్వహణలో ఒకే నమూనా పాటించాలని పీసీసీఎఫ్ పీవీ చలపతిరావుకు చెప్పారు.

అంతర్జాతీయ స్థాయి ఉత్సవంగా గోదావరి పుష్కరాలు

- ఐఏటీఓ సమావేశంలో మంత్రి కందుల దుర్గేష్

దిల్లీ: దేశంలో వైవిధ్యమైన పర్యాటక ప్రాంతాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ఒకటని, రాష్ట్రాన్ని పర్యాటక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేస్తున్నామని రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రానికి పర్యాటకుల సంఖ్యను పెంచేలా వినూత్న టూర్ ప్లాన్లు, సర్క్యూట్ ఆధారిత పర్యాటక అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని దేశ విదేశీ ఆపరేటర్లను ఆహ్వానించారు. సోమవారం ఆయన దిల్లీలో ఇండియన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ టూర్ ఆపరేటర్స్ (ఐఏటీఓ), ట్రావెల్ ట్రేడ్ భాగస్వాములు, హోటల్ రంగ ప్రముఖులతో నిర్వహించిన రౌండ్‌టేబుల్ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. '2027 జూన్‌లో జరిగే గోదావరి పుష్కరాలను స్థానిక సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ప్రతిబింబించేలా నిర్వహిస్తున్నాం. పుష్కరాలను అంతర్జాతీయ స్థాయి ఉత్సవంగా తీర్చిదిద్దుతాం. ఆరు జిల్లాల్లో ఉన్న వందల ఘాట్లలో నిర్వహించే ఈ పుష్కరాలు హోటల్ రంగ వ్యాపారానికి చాలా అవకాశాలు కల్పిస్తాయి. పుష్కరాల సమయంలో ఆధ్యాత్మిక సర్క్యూట్లు, పంచారామ క్షేత్రాల దర్శనం, విలేజ్ అండ్ నేచర్ టూరిజం, ప్రకృతి ఆధారిత పర్యాటకానికి ప్రత్యేక ప్యాకేజీలను రూపొందించాలి' అని మంత్రి కోరారు.

సెప్టెంబర్‌లో విశాఖలో ఐఏటీఓ వార్షిక సదస్సు: ఏపీ పర్యాటక శాఖ, ఐఏటీఓ సంయుక్తంగా సెప్టెంబర్ 10 నుంచి 13 వరకు విశాఖపట్నంలో వార్షిక సదస్సును నిర్వహిస్తున్నామని, దీనికి టూర్ ఆపరేటర్లు రావాలని మంత్రి దుర్గేష్ కోరారు. దేశ విదేశాలకు చెందిన పర్యాటక రంగ నిపుణులు ఏపీలోని పర్యాటక అవకాశాలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించి, భాగస్వామ్య ఒప్పందాలు చేసుకునేందుకు మంచి వేదికగా ఈ సదస్సు నిలుస్తుందన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఐఏటీఓ ప్రతినిధులు, రాష్ట్ర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు సుపరిపాలన అందించడమే లక్ష్యం

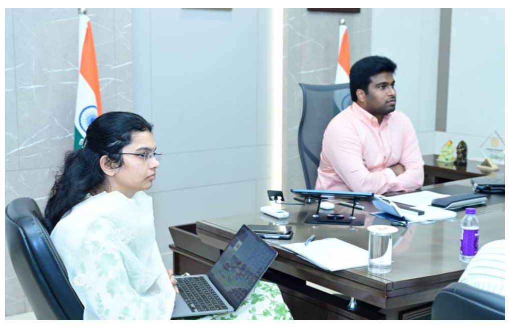
- కలిదిండిలో 'మీ భూమి-మీ హక్కు' సభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

ఏలూరు: ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకోవాలని ప్రతినెలా సమావేశాల ద్వారా వారిని కలుస్తున్నాం' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. గత పాలకులు సమస్యలు పట్టించుకోనందుకే వారికి ఎన్నికల్లో ప్రజలు 11 సీట్లతో సరిపెట్టారని ఎద్దేవా చేశారు. వైకాపా పాలనలో అస్తవ్యస్తంగా మారిన భూ రికార్డుల ప్రక్షాళనకే రెవెన్యూ సంస్కరణలు తీసుకొచ్చామని స్పష్టం చేశారు. ఏలూరు జిల్లా కలిదిండిలో సోమవారం నిర్వహించిన మీ భూమి - మీ హక్కు పట్టాదారు పాసు పుస్తకాల పంపిణీ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సీఎం.. ప్రజలనుద్దేశించి ప్రసంగించారు.

2027 నాటికి రీసర్వే ప్రక్రియ పూర్తిచేసి.. రైతులు, భూ యజమానులకు రాజముద్రతో కూడిన పట్టాదారు పాసు పుస్తకాలు అందజేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. అనంతరం కలిదిండిలోని రెవెన్యూ కార్యాలయంలో 22ఏ నుంచి తొలగించిన భూములకు సంబంధించి 14 మంది మాజీ సైనికుల కుటుంబ సభ్యులు, రైతులతో సీఎం భేటీ అయ్యారు. తమ భూములు 22ఏ నిషేధిత జాబితాలోకి వెళ్లిపోవడం కారణంగా తాము పడిన కష్టాలను వారు వివరించారు. ఇకపై అలాంటి కష్టాలు ఉండబోవని చంద్రబాబు వారికి భరోసా ఇచ్చారు. 'రెండో ప్రపంచ యుద్ధంలో పాల్గొన్న సైనికులకు భూములిచ్చి.. వాటిపై ఇప్పటివరకు వారికి హక్కు కల్పించకపోవడం బాధాకరం. ఆ సమస్యను తీర్చే భాగ్యం నాకు దక్కడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నా' అని చంద్రబాబు భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. కైకలూరు నియోజకవర్గంలోని పలు గ్రామాల్లో 3,718 ఎకరాలు 22ఏలోకి వెళ్లగా, 2,879 ఎకరాలను తొలగిస్తూ ఐదు జీవోలు విడుదల చేశామని వెల్లడించారు. 22ఏలో మాజీ సైనికుల భూమి 1,700 ఎకరాలుండగా, ప్రస్తుతం 1,548.51 ఎకరాలకు విముక్తి కల్పించామని ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ సైనికుల కుటుంబ సభ్యులకు, రైతులకు 1బీ, అడంగల్ పత్రాలు అందజేశారు. ఇప్పటివరకు 41 వేల ఎకరాల భూ సమస్యలను పరిష్కరించాం. తద్వారా 1.27 లక్షల మందికి పైగా రైతులకు ప్రయోజనం కలిగింది. 1.36 లక్షల ఎకరాలు ఫ్రీహోల్డ్ చేశాం. ప్రతి రైతుకు, భూ యజమానికి రాజముద్రతో కూడిన పాసు పుస్తకాలు జారీచేసే వరకు విశ్రమించబోం. 1బీ, అడంగల్, డీకేటీ, ఇనాం, సీలింగ్ వంటి పాత భూ రికార్డులను డిజిటైజేషన్ ప్రక్రియ చేపట్టాం. లింకు డాక్యుమెంట్లను ఆన్‌లైన్‌లో అందిస్తాం. తొమ్మిది లక్షల మందికి ఇప్పటివరకు ఆటో మ్యుటేషన్ సౌకర్యం కల్పించాం. పరామర్శల పేరుతో గొడ్డలి పార్టీ రాష్ట్రంలో నానా యాగీ చేస్తోంది. నిత్యం కుట్రలు చేస్తూ ప్రజల్లో విద్వేషాలను రెచ్చగొడుతోంది. శ్రీకాకుళంలో వైకాపా నేతలు పోలీసులపైనే దాడికి దిగారు. పొగాకు రైతుల పరామర్శకు వెళ్లి, అక్కడ ఆ పార్టీ కార్యకర్తలు చొక్కాలు విప్పేసి స్వైరవిహారం చేశారు. వాటిని ప్రజలు గమనించాలి. మా కార్యకర్తలు తప్పు చేస్తే సహించేది లేదు. గుంటూరులో ఓ మహిళపై అసభ్యంగా మాట్లాడారని మా నాయకుడిని సస్పెండ్ చేశాం.. కేసు పెట్టి, అరెస్టు చేయించాం.. అదీ మా విధానం. డీఎస్సీలో ప్రతిభతో ఉద్యోగాలు పొందిన యువతను గొడ్డలి పార్టీ కించపరుస్తోంది. ఇప్పటిదాకా ఓపిగ్గా భరించిన ఆ టీచర్లు రోడ్ల మీదకు వచ్చి ర్యాలీలు చేయాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది.

ఐటీ ప్రాజెక్టుల పనులు వేగంగా పూర్తి చేయాలి

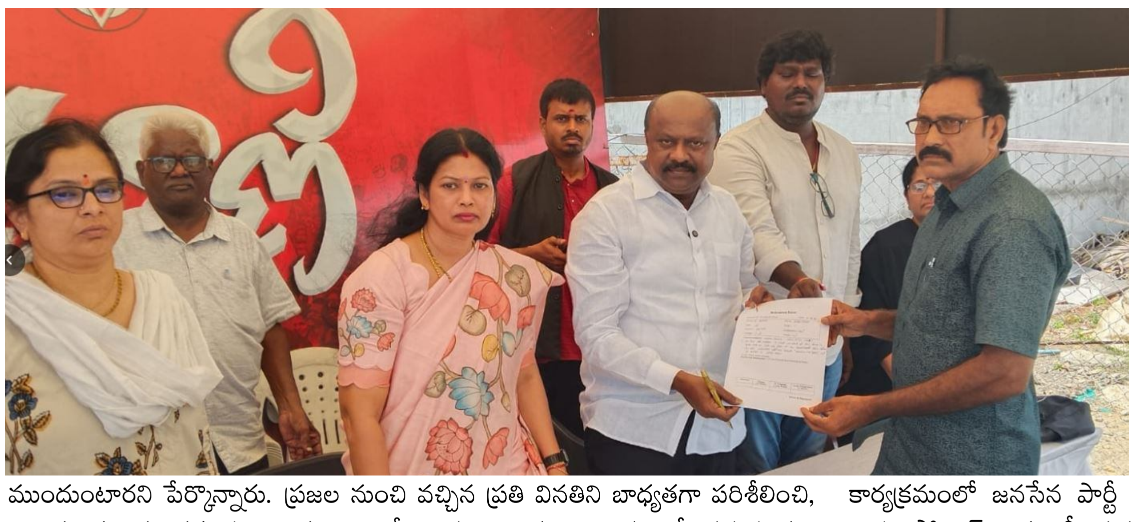
- ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం జిల్లాలో మంజూరైన ఐటీ ప్రాజెక్టుల పనులను వేగవంతం చేసి, నిర్ణీత గడువులోగా గ్రౌండింగ్ పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను, కంపెనీ ప్రతినిధులను ఆదేశించారు. తన ఛాంబర్లో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో జిల్లాలో మంజూరైన 27 ఐటీ కంపెనీల ప్రతినిధులతో వర్చువల్‌గా, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో ప్రత్యక్షంగా సమావేశమై ప్రాజెక్టుల గ్రౌండింగ్ పురోగతి, వివిధ అనుమతులు, క్లియరెన్సుల జారీ స్థితిని కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రాజెక్టుల అమలుకు అవసరమైన అన్ని అనుమతులను త్వరితగతిన పొందుతూ వెంటనే పనులు ప్రారంభించాలని కంపెనీ ప్రతినిధులను కోరారు. వివిధ శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పెండింగ్‌లో ఉన్న అంశాలను పరిష్కరించేందుకు ఏపీఐఐసీ కీలక పాత్ర పోషించాలని సూచించారు. ప్రతి కంపెనీ ప్రతినిధితో విడివిడిగా మాట్లాడి, ఇంకా పొందాల్సిన అనుమతులు, ఎదురవుతున్న సమస్యలపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. సంబంధిత శాఖల అధికారులు సానుకూల దృక్పథంతో వ్యవహరించి, అవసరమైన అనుమతులు, క్లియరెన్సులను వేగంగా మంజూరు చేయాలని ఆదేశించారు. అక్టోబర్ నెలలో విశాఖపట్నంలో ప్రాంతీయ పెట్టుబడుల సదస్సు (రీజినల్ సమ్మిట్) జరగనున్న నేపథ్యంలో, ఈలోగా ప్రాజెక్టుల గ్రౌండింగ్ పనులు పూర్తి చేయడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం నుంచే ఐటీ ప్రాజెక్టుల పురోగతిని రోజువారీగా పర్యవేక్షిస్తున్నారని, కంపెనీల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులు, అభ్యర్థనలపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని తెలిపారు. దరఖాస్తుదారులు, కంపెనీ ప్రతినిధులతో అధికారులు నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతూ వారి సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. పెట్టుబడులకు అనుకూల వాతావరణం కల్పించడం ద్వారా విశాఖపట్నాన్ని ఐటీ, పారిశ్రామిక రంగాల్లో మరింత ముందంజలో నిలపాలని పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, ఆర్డీవో సంగీత్ మాథుర్, జిల్లా పరిశ్రమల కేంద్రం జనరల్ మేనేజర్ ఆదిశేషు, ఏపీఐఐసీ జెడ్.ఎం. సింహాచలం, జీవీఎంసీ చీఫ్ సిటీ ప్లానర్ ప్రభాకర్, అటవీ, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి, విద్యుత్, అగ్నిమాపక తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే జనవాణి లక్ష్యం

- జనవాణిలో ప్రజల నుంచి అర్జీల స్వీకరణ
- ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు



మంగళగిరి: మంగళగిరిలోని జనసేన పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక "జనవాణి" కార్యక్రమంలో జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి పలు సమస్యలపై జనవాణికి వచ్చిన ప్రజల నుంచి ఎమ్మెల్యే రమేష్‌బాబు అర్జీలను స్వీకరించారు. వినతిపత్రాల్లో పేర్కొన్న సమస్యలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో వెంటనే మాట్లాడి సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజల అర్జీలను జనసేన పార్టీ అధ్యక్షుడు, రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ దృష్టికి కూడా తీసుకువెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు మాట్లాడుతూ జనసేన పార్టీ అధ్యక్షుడు, రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన కార్యక్రమమే "జనవాణి" అని అన్నారు. ప్రజల సమస్యలను స్వయంగా విని, వాటి మూలాలను తెలుసుకుని, సంబంధిత అధికారులతో సమన్వయం చేస్తూ పరిష్కారం చూపడంలో పవన్ కళ్యాణ్ ఎల్లప్పుడూ ముందుంటారని పేర్కొన్నారు. ప్రజల నుంచి వచ్చిన ప్రతి వినతిని బాధ్యతగా పరిశీలించి, బాధితులకు త్వరితగతిన న్యాయం జరిగేలా సంబంధిత అధికారులతో సమన్వయం చేస్తామని తెలిపారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే జనవాణి కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యమని, ప్రజా సంక్షేమమే జనసేన పార్టీ ధ్యేయమని రమేష్‌బాబు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర ప్రోగ్రామ్స్ కమిటీ సభ్యుడు, రాష్ట్ర కనీస వేతనాల డైరెక్టర్ కె. సురేష్‌బాబు, విశాఖపట్నం జనసేన పార్టీ లీగల్ సెల్ జనరల్ సెక్రటరీ చిక్కా జగదీశ్వరి, ఉత్తరాంధ్ర మహిళా రీజనల్ కోఆర్డినేటర్లు కిరణ్ ప్రసాద్, సారిని దేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

విద్యార్థులను సరైన దారిలో నడిపించాలి

భారతదేశ జనాభాలో అరవై శాతానికి పైగా 35ఏళ్ల లోపువారే. ఈ యువత యావత్తూ శారీరకంగా మానసికంగా చురుగ్గా ఉంటేనే అభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనలో ఇండియా నెగ్గుకురాగలుగుతుంది. అన్ని రంగాల్లో ప్రపంచానికి తన సత్తాను చాటిచెప్పగలుగుతుంది. ఆ మేరకు చక్కగా చదువుకుని కుటుంబానికి, దేశానికి వెన్నుదన్నుగా నిలవాల్సిన నవతరం దురదృష్టవశాత్తు దారితప్పుతోంది. మత్తుమందులకు బానిసలవుతున్నవారు బంగారు భవిష్యత్తును చేజేతులా సర్వనాశనం చేసుకుంటున్నారు. కన్నవారికి తీరని శోకాన్ని మిగుల్చుతున్నారు. ఇలాంటి దుర్భర పరిస్థితులు నానాటికీ తీవ్రతరమవుతున్న నేపథ్యంలో డ్రగ్స్ గుప్పిట చిక్కిశల్యమవుతున్న యువశక్తులను కాపాడుకోవడానికి, మాదక రక్కసిని తుదముట్టించడానికి 'నషా ముక్త్ యువ ఫర్ వికసిత్ భారత్ సంకల్ప్ అభియాన్'కు కేంద్రం నడుంకట్టింది. ఇందులో భాగంగా వంద వారాల పాటు విస్తృత ప్రచారానికి సిద్ధమైంది. మాదకద్రవ్యాలపై యుద్ధంలో విద్యాలయాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, యువజన సంఘాలను కలుపుకొని వెళ్తూ, దీన్నో ప్రజా ఉద్యమంగా మలచాలన్నది మోదీ ప్రభుత్వాలోచన. యువభారత భవిత దృష్ట్యా ఎన్నదగిన చొరవ ఇది. దీని ఆవశ్యకతను యంత్రాంగం అర్థంచేసుకుని అంకితభావంతో పరిశ్రమిస్తేనే సమాజంలో మార్పు సాధ్యమవుతుంది. హైదరాబాద్, బెంగళూరు వంటి పది నగరాల్లోని పాఠశాల విద్యార్థులపై దిల్లీ ఎయిమ్స్ నిర్వహించిన సర్వే ఒక చేదు వాస్తవాన్ని వెల్లడించింది. 12, 13 ఏళ్ల నుంచే పలువురు పిల్లలు మాదకద్రవ్యాలను వినియోగిస్తున్నట్లు అది స్పష్టం చేసింది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఏడేళ్లనుంచే పిల్లలు వాటికి అలవాటుపడుతుండటం ఇంకా ఎక్కువగా కలవరపరుస్తోంది. ఇంజినీరింగ్, మెడిసిన్ తదితర కళాశాలలూ వర్సిటీల్లోనూ మాదక రాకాసి స్వైరవిహారం తరచూ బయటపడుతూ దేశ భవిష్యత్తుపై భయాందోళనలు రేపుతోంది. సరదాకో, స్నేహితుల ప్రోద్బలంతోనో గంజాయి, ఇతర మత్తుపదార్థాలకు చేరువై క్రమంగా ఆ ఊబిలో కూరుకుపోతున్నవారిలో చాలామంది మానసిక రుగ్మతలు మొదలు గుండెజబ్బులు, క్యాన్సర్ల వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. డ్రగ్స్ కొనుగోలుకు కావాల్సిన డబ్బుకోసం వాటి విక్రయానికి సిద్ధపడుతున్నారు. దొంగతనాలు, దోపిడీలకూ తెగబడుతున్నారు. గంజాయి మత్తు తలకెక్కి రాత్రిళ్లు వీధుల్లో గొడవలకు దిగుతూ భయోత్పాతం సృష్టిస్తున్నారు. జీవితాలు అల్లకల్లోలమై ఆఖరికి ఆత్మహత్యలకూ పాల్పడుతున్నారు. కాసుల యావతో జాతి భవితవ్యాన్ని చీకట్లోకి నెడుతున్న మాదక దందాసురులకు త్వరగా శిక్షలు పడకపోతుండటం వల్లే డ్రగ్స్ వెల్లువకు అడ్డుకట్టవేయడం సాధ్యపడట్లేదు. ఎన్‌డీపీఎస్ చట్టం కింద 2022–24 మధ్య దేశవ్యాప్తంగా మూడు లక్షల కేసులు నమోదయ్యాయి. 3.75 లక్షల మంది అరెస్టయ్యారు. కానీ, 268 మందికే శిక్షలు పడ్డాయి. తనిఖీలు, నమూనాల జప్తు, తరలింపుల్లో లోపాలు, ఫోరెన్సిక్ పరీక్షల్లో ఆలస్యం వంటివి దుర్మార్గులకు వరమవుతున్నాయి. చాలా రాష్ట్రాల్లో ప్రత్యేక ఎన్‌డీపీఎస్ కోర్టులు లేకపోవడం వల్లా కేసుల మేటలు పెరిగిపోతున్నాయి. ప్రస్తుతం సంబంధిత కేసులు నాలుగు లక్షల వరకు న్యాయస్థానాల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి. ఇవన్నీ వీలైనంత త్వరగా కొలిక్కి రావాలంటే– అవసరానికి తగినట్లు అన్నిచోట్లా స్పెషల్ కోర్టులను ఏర్పాటుచేయాలి. డ్రగ్స్ కేసుల దర్యాప్తులో సిబ్బందికి తగిన శిక్షణ అందించాలి. మాదకమూకల పీచమణచడంలో అన్ని రాష్ట్రాలు సమన్వయంతో పనిచేయాలి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డలు ఏం చేస్తున్నారో కనిపెట్టుకుని ఉంటూ, వారి ప్రవర్తనలో మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు గమనించాలి. ఉపాధ్యాయులు స్వచ్ఛందంగా ముందుకొచ్చి డ్రగ్స్ వల్ల తలెత్తే దుష్పరిణామాలపై విద్యార్థులకు అనునిత్యం అవగాహన కల్పిస్తూ, వారిని సరైన దారిలో నడిపించాలి.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికకు 130 ఫిర్యాదులు

- ఫిర్యాదుదారులతో స్వయంగా మాట్లాడి సమస్యలను తెలుసుకున్న సీపీ శంఖబ్రత బాగ్చి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగర పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రతి సోమవారం నిర్వహిస్తున్న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమానికి సోమవారం మొత్తం 130 ఫిర్యాదులు అందాయి. నగర పోలీస్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి, ఐపీఎస్ ప్రత్యక్షంగా పాల్గొని ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. నగరంలోని వివిధ సబ్ డివిజన్ల ఏసీపీలు, పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, ఎస్ఐలు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ఫిర్యాదుదారులతో స్వయంగా మాట్లాడిన సీపీ.... కార్యక్రమానికి వచ్చిన 130 మంది ఫిర్యాదుదారులు తమ సమస్యలను రాతపూర్వకంగా పోలీస్ కమిషనర్‌కు అందజేశారు. ఫిర్యాదులను పరిశీలించిన సీపీ శంఖబ్రత బాగ్చి.. ప్రతి ఫిర్యాదుదారుతో స్వయంగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఆయా సమస్యలకు సంబంధించిన పోలీస్ అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా నేరుగా మాట్లాడి, ఫిర్యాదులపై చట్టపరంగా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఫిర్యాదుదారుల సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించేలా చర్యలు చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. అందిన ఫిర్యాదుల్లో ప్రధానంగా కుటుంబ కలహాలు, భార్యాభర్తల మధ్య వివాదాలు, భూ వివాదాలు, మోసాలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు, సివిల్ వివాదాలకు సంబంధించిన అంశాలు ఉన్నట్లు పోలీస్ అధికారులు తెలిపారు. ప్రజలు తమ సమస్యలను నేరుగా పోలీస్ ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చేలా కార్యక్రమాన్ని కొనసాగిస్తున్నామని, అందిన ఫిర్యాదులపై నిబంధనల ప్రకారం తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని అధికారులు తెలిపారు.

హెచ్‌ఐవీపై అవగాహనతోనే వ్యాధి నియంత్రణ సాధ్యం

-అవగాహన ప్రచార పత్రాలను ఆవిష్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: హెచ్‌ఐవీ/ఎయిడ్స్‌పై ప్రజల్లో సరైన అవగాహన పెంపొందించడం ద్వారానే వ్యాధి వ్యాప్తిని అరికట్టడం సాధ్యమవు తుందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ పేర్కొన్నారు. హెచ్‌ఐవీతో జీవిస్తున్న వ్యక్తుల పట్ల వివక్ష, అపోహలు, నిర్లక్ష్య ధోరణికి తావివ్వకుండా సమానత్వ భావనతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ రూపొందించిన హెచ్‌ఐవీ/ఎయిడ్స్ అవగాహన ప్రచార పత్రాలు, ఆరోగ్య కరదీపిక పుస్తకాన్ని సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వ్యాధి నివారణకు గర్భధారణకు ముందు దంపతులు హెచ్‌ఐవీ పరీక్షలు చేయించుకోవడం, పరస్పర విశ్వాసంతో జీవించడం, వాడిన సూదులు, సిరంజీలను ఇతరులతో పంచుకోకుండా ఉండడం, అవసరమైనప్పుడు పరీక్షించిన సురక్షిత రక్తాన్నే వినియోగించడం వంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు. హెచ్‌ఐవీ అండ్ ఎయిడ్స్ (ప్రివెన్షన్ అండ్ కంట్రోల్) చట్టం–2017 ప్రకారం హెచ్‌ఐవీతో జీవిస్తున్న వ్యక్తులపై వివక్ష చూపడం చట్టరీత్యా నేరమని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఉపాధి, విద్య, వైద్య సేవలు తదితర రంగాల్లో వారికి సమాన హక్కులు ఉన్నాయని గుర్తు చేశారు. ప్రజలు అపోహలను వీడి అవగాహన పెంపొందించుకోవాలని, అవసరమైన సమాచారం, సలహాలు, మార్గదర్శకత్వం కోసం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ నిర్వహిస్తున్న టోల్‌ఫ్రీ హెల్ప్‌లైన్ 1097ను వినియోగించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు. కార్యక్రమంలో డీఎంఅండ్‌హెచ్‌వో పి. జగదీశ్వరరావు, డీసీహెచ్ఎస్ డా. నరేంద్ర సింగ్, ఏడీసీ సత్యవేణి, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పంచకర్ల రమేష్ బాబుపై తప్పుడు ఆరోపణలు చేస్తే సహించేది లేదు

- పెందుర్తి మాజీ ఎమ్మెల్యే అదీప్ రాజ్‌పై కూటమి నేతల ఫైర్ - వైసీపీ ఐదేళ్ల పాలన.. పంచకర్ల రెండేళ్ల అభివృద్ధిపై చర్చకు రావాలి - ధైర్యముంటే స్థలం, సమయం చెప్పు.. మేమే వస్తాం - కూటమి నేతల సవాల్

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబుపై మాజీ ఎమ్మెల్యే అన్నంరెడ్డి అదీప్ రాజ్ తప్పుడు ఆరోపణలు చేస్తే సహించేది లేదని కూటమి నాయకులు తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. అవాకులు, చవాకులు పేలితే ఖబడ్దార్ అంటూ మండిపడ్డారు. వైసీపీ ఐదేళ్ల పాలనలో జరిగిన అభివృద్ధి, పంచకర్ల రమేష్ బాబు రెండేళ్ల పాలనలో జరిగిన అభివృద్ధిపై బహిరంగ చర్చకు రావాలని అదీప్ రాజ్‌కు సవాల్ విసిరారు. సుజాతనగర్‌లోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో పెందుర్తి ప్రజా పరిషత్ అధ్యక్షురాలు గండ్రెడ్డి మాలతి నగేష్, సీనియర్ నాయకులు జామి గంగు నాయుడు, టీడీపీ, జనసేన నాయకులు నీటిపల్లి మహేష్, కరక దేవుడు, కొరుపోలు రామనాయుడు, బి.ఎన్. రాజు, భైలపూడి హరగోపాల్, ఎంపీటీసీ సయ్యపరాజు స్వప్న, గండి భూషణ్ రావు, ఎర్ర నాగరాజు, సేనాతి దేవుడు, వరూధిని తదితరులు మీడియాతో మాట్లాడారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గంలోని ప్రతిష్టాత్మక వేపగుంట–పినగాడి రోడ్డు చిన్న వర్షానికే దెబ్బతినడానికి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు అవినీతే కారణమంటూ అదీప్ రాజ్ చేసిన విమర్శలను వారు ఖండించారు. ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న సమయంలో సొంతూరికి కూడా రోడ్డు వేయించలేకపోయిన అదీప్ రాజ్, ప్రస్తుతం నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్న పంచకర్ల రమేష్ బాబుపై కుట్రపూరిత ఆరోపణలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. వేలాది మంది ప్రజలకు ఉపయోగపడే వేపగుంట–పినగాడి రోడ్డు నిర్మాణానికి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ సహకారంతో జీవీఎంసీ, వీఎంఆర్డీఏ అధికారులతో సమన్వయం చేసి భారీగా నిధులు మంజూరు చేయించి, రోడ్డు నిర్మాణాన్ని శరవేగంగా పూర్తి చేయించిన ఘనత ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబుదేనని కూటమి నాయకులు తెలిపారు.

"ధైర్యముంటే చర్చకు రా"... వైసీపీ ఐదేళ్ల పాలనలో, పంచకర్ల రమేష్ బాబు రెండేళ్ల పాలనలో జరిగిన అభివృద్ధిపై బహిరంగ చర్చకు రావాలని అదీప్ రాజ్‌ను వారు సవాల్ చేశారు. స్థలం, సమయం చెబితే తామే అక్కడికి వస్తామని అన్నారు. నగరంలో అయినా, గ్రామాల్లో అయినా వైసీపీ హయాంలో జరిగిన ఒక్క అభివృద్ధి కార్యక్రమాన్ని చూపించాలని ప్రశ్నించారు. పినగాడి–వేపగుంట రోడ్డుకు నిధులు తానే తీసుకొచ్చానంటూ అదీప్ రాజ్ చెబుతున్న మాటలను ప్రజలు నమ్మే పరిస్థితిలో లేరని అన్నారు. వైసీపీ హయాంలో కనీసం ఒక శాతం నిధులు కూడా మంజూరు కాలేదని, కేవలం శంకుస్థాపన చేసి అభివృద్ధి పనులను ముందుకు తీసుకెళ్లలేదని ఆరోపించారు. అదీప్ రాజ్ సొంతూరు రాంపురంలో రూ.50 లక్షలతో నిర్మించిన భవనం కొద్ది నెలల్లోనే దెబ్బతిన్నదని, దానికి నాణ్యతా లోపాలే కారణమని వారు ఆరోపించారు. దీనిపై సంబంధిత వాస్తవాలను ప్రజలకు వివరించాలని డిమాండ్ చేశారు. పైప్‌లైన్ లీకేజీ కారణంగా రోడ్డులో ఒకచోట ఏర్పడిన సమస్యను చూపించి దానికి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబే కారణమంటూ ఆరోపణలు చేయడం సరికాదన్నారు. రమేష్ బాబు పనితీరుకు, అదీప్ రాజ్ గత పనితీరుకు ఎంతో తేడా ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. "పదవీకాలాన్ని కాలక్షేపం చేసిన వారు ఒకవైపు.. ప్రజల కోసం అహర్నిశలు శ్రమిస్తున్న ఎమ్మెల్యే మరోవైపు" అని కూటమి నాయకులు వ్యాఖ్యానించారు. ఇకపై పంచకర్ల రమేష్ బాబుపై నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తే ప్రజలే తగిన సమాధానం చెబుతారని హెచ్చరించారు. ఇదే చివరి అవకాశమని, ఇకనైనా బాధ్యతాయుతంగా మాట్లాడాలని సూచించారు. రానున్న ఎన్నికల్లో వైసీపీకి ప్రస్తుతం ఉన్న సీట్లలో కూడా భారీగా నష్టం వాటిల్లుతుందని కూటమి నాయకులు జోస్యం చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో సయ్యపరాజు గిరి, కర్రి శివ, అంబటి వెంకటేశ్వరరావు తదితర కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు తాగునీటి ఇబ్బందులు రానివ్వొద్దు

- సమస్య పరిష్కారమయ్యే వరకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టాలి - మూడు రోజుల పాటు సమస్యాత్మక ప్రాంతాలకు ఉచితంగా ట్యాంకర్ల ద్వారా నీటి సరఫరా - ట్యాంకర్లు వెళ్లలేని వీధులకు పైపుల ద్వారా నీటి సరఫరా - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగరంలో తాగునీటి సమస్య ఉన్న ప్రాంతాలను ముందుగానే గుర్తించి, ప్రజలకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నీటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ప్రత్యామ్నాయ నీటి సరఫరా ఏర్పాట్లతో ప్రత్యేక కార్యాచరణ కొనసాగించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఇంజినీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. గత ఐదు రోజులుగా నగరంలోని నీటి సరఫరా పరిస్థితిపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించిన జీవీఎంసీ.. సమస్యాత్మక ప్రాంతాలకు ట్యాంకర్ల ద్వారా నీటి సరఫరా, "డయల్–ఏ–ట్యాంకర్", ఆన్‌లైన్ బుకింగ్‌ల పరిష్కారం, క్షేత్రస్థాయి పర్యవేక్షణ, ప్రత్యామ్నాయ నీటి వనరుల వినియోగం వంటి చర్యలను చేపడుతోందని కమిషనర్ తెలిపారు. రష్యా అధికారిక పర్యటన ముగించుకుని విశాఖ చేరుకున్న కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదివారం రాత్రి టౌన్ సర్వీస్ రిజర్వాయర్ కాంప్లెక్స్‌ను ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. ప్రధాన ఇంజినీర్ పి.వి.వి. సత్యనారాయణ రాజు, సంబంధిత ఇంజినీరింగ్ అధికారులతో నీటి సరఫరా పరిస్థితిపై సమీక్ష నిర్వహించారు. వివిధ జలవనరుల నుంచి అందుతున్న నీటి పరిమాణం, జలాశయాల నీటిమట్టాలు, శుద్ధి చేసిన నీటి పంపిణీ తదితర అంశాలను కమిషనర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. "డయల్–ఏ–ట్యాంకర్", జీవీఎంసీ ఆన్‌లైన్ విధానం ద్వారా ప్రజలు నమోదు చేస్తున్న నీటి ట్యాంకర్ అభ్యర్థనలు, వాటి పరిష్కార ప్రక్రియకు సంబంధించిన రికార్డులను కూడా పరిశీలించారు. నమోదైన ప్రతి అభ్యర్థనను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ, ఏ రోజుకు నమోదైన అభ్యర్థనకు అదే రోజు ప్రాధాన్యతతో నీటిని సరఫరా చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రధాన ఇంజినీర్‌ను ఆదేశించారు. వర్షాలు లేకపోవడంతో నగరంలోని పలుచోట్ల బోర్లలో నీటిమట్టాలు తగ్గాయని కమిషనర్ తెలిపారు. దీంతో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ప్రజలు మున్సిపల్ నీటి సరఫరాపై ఎక్కువగా ఆధారపడాల్సి వస్తోందన్నారు. నీటి సమస్య తీవ్రంగా ఉన్న ముడసర్లోవ పరిసరాలు, ఆరిలోవ 10, 11, 12, 13 వార్డులు, పెదవాల్తేరు డాక్టర్స్ కాలనీ ప్రాంతాలకు మూడు రోజుల పాటు జీవీఎంసీ ట్యాంకర్ల ద్వారా ఉచితంగా నీటిని సరఫరా చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అదేవిధంగా "డయల్–ఏ–ట్యాంకర్", జీవీఎంసీ ఆన్‌లైన్ సేవల ద్వారా నీటి కోసం నమోదు చేసుకున్న ప్రజలకు కూడా బుకింగ్‌ల ప్రాధాన్యత క్రమంలో ట్యాంకర్ల ద్వారా నీటిని అందించాలని స్పష్టం చేశారు. కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ క్షేత్రస్థాయి పర్యటన చేపట్టారు. ప్రధాన ఇంజినీర్ పి.వి.వి. సత్యనారాయణ రాజు, తూర్పు జోన్ జోనల్ కమిషనర్ కె. శివప్రసాద్, కార్యనిర్వాహక ఇంజినీర్ సుధాకర్ తదితర అధికారులతో కలిసి కాలనీలో పర్యటించారు. నివాసితుల ఇళ్ల వద్దకు స్వయంగా వెళ్లి జీవీఎంసీ నీటి సరఫరా ఏ సమయంలో వస్తోంది, ఎంతసేపు సరఫరా అవుతోంది, నీరు సరిపోతుందా, ప్రస్తుతం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు ఏమిటి అనే వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. బోర్లలో నీటి లభ్యత తగ్గడంతో మున్సిపల్ కుళాయి నీటిపైనే ఆధారపడుతున్నామని, నీటి సరఫరా సమయాన్ని మరింత పెంచాలని స్థానికులు కమిషనర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు.

ట్యాంకర్లు వెళ్లలేని వీధులకు పైపుల ద్వారా నీరు... నీటి సమస్య ఉన్న ప్రాంతాల్లో అందుబాటులో ఉన్న జీవీఎంసీ ట్యాంకర్లను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించాలని కమిషనర్ ఆదేశించారు. ఇరుకైన అంతర్గత వీధుల్లోకి ట్యాంకర్లు వెళ్లేందుకు అవకాశం లేని ప్రాంతాల్లో సమీప ప్రధాన రహదారిపై ట్యాంకర్‌ను నిలిపి, అవసరమైన పొడవున పైపులను ఏర్పాటు చేసి ఆయా వీధుల్లోని ఇళ్లకు నీటిని అందించాలని సూచించారు. ట్యాంకర్లు, డ్రైవర్లను ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తం చేస్తూ, కేటాయించిన ప్రాంతాలకు సకాలంలో చేరుకుని నీటిని సరఫరా చేసేలా ఇంజినీరింగ్ అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు.

మాధవ్‌కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ముమ్మన, చొక్కాకుల

విశాఖపట్నం: భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ) ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా విశాఖపట్నంలోని ఆయన నివాసంలో నిర్వహించిన వేడుకల్లో జీవీఎంసీ 95వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ ముమ్మన దేముడు, బీజేపీ పెందుర్తి నియోజకవర్గ బీఎల్ఏ–1 బూత్ లెవల్ ఇన్‌చార్జి చొక్కాకుల వెంకటరావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పీవీఎన్ మాధవ్‌ను శాలువాతో సత్కరించి, గజమాలతో అలంకరించి, పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో చినముషిడివాడ మండలానికి చెందిన బీజేపీ 95, 97వ వార్డుల అధ్యక్షులు చిక్కాల సతీష్, బీజేపీ సబ్బవరం మండల అధ్యక్షుడు గొంప నర్సింగరావుతో పాటు ఆయా వార్డులకు చెందిన పార్టీ పదాధికారులు కె.వి. సంతోష్ యాదవ్, ఆదిరెడ్డి దేముడు బాబు, మళ్ల ధనలక్ష్మి, రాపర్తి దుర్గాప్రసాద్, కె.వి.ఆర్., పి.డి.వి. ప్రసాద్, కె.వి.ఆర్. లక్ష్మి, భవాని, మణి, తవిటి నాయుడు, గోవిందరావు, రామ ప్రభాకర్ రావు, సాదు రావు, నాగభూషణం, చిరంజీవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెల్‌ఫోన్‌లో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్నారా..?

ప్రస్తుతం స్మార్ట్ వినియోగం అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. తమ వద్ద ఫోన్ అనేది ఒక నిమిషం లేకపోయినా మనుషులు బతక లేకపోతున్నారు. వారంలో ఇరవైనాలుగు గంటలు స్మార్ట్ ఫోన్‌తోనే గడిపేస్తున్నారు.దీని వలన అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. అదంతా నాకు తెలియదు..నా ప్రపంచం సెల్ ఫోనే అంటూ ఫ్యామిలీని కూడా పట్టించుకోకుండా ఫోన్‌లో లీనమవుతున్నారు. ఇంకొందరైతే ఉదయం ఫోన్ మాట్లాడటం మొదలు పెడితే నైట్ పడుకునే వరకు ఫోన్ మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. ఇదేంటి ఇలా ఫోన్ ఎక్కువ సేపు మాట్లాడుతున్నావు.. రేడియషన్ ఎఫెక్ట్‌తో ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయని చెప్పినా పట్టించుకోకుండా లీనమవుతారు. అయితే తాజాగా జరిగిన ఓ స్టడీలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మనిషి జీవితంలో భాగమైన సెల్‌ఫోన్‌తో అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయంట. ఫోన్‌లో వారానికి 30 నిమిషాలు, అంతకంటే ఎక్కువసేపు మాట్లాడితే హైబీపీ సమస్య 12 శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని గుర్తించారు. మొబైల్ ఫోన్ల ద్వారా తక్కువ స్థాయిలో రేడియోఫ్రీక్వెన్సీ ఎనర్జీ రిలీజవుతుందని, ఆ ఎనర్జీ వల్ల బ్లడ్ ప్రెజర్ పెరుగుతుందని స్టడీలో తేల్చి చెప్పారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుండెపోటు మరణాలకు హైపర్‌టెన్షన్ ముఖ్య కారణమన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. చైనాలోని గాంగ్జూలో ఉన్న సదరన్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ గ్జియాన్‌వూ క్విన్ ఈ అంశంపై రిపోర్టును తయారు చేయడం జరిగింది. మొబైల్ ఫోన్ ఎంత సేపు మాట్లాడారన్న అంశంపై గుండె ఆరోగ్య స్థితి ఆధారపడి ఉంటుందని అంటున్నారు. 37 ఏళ్ల నుంచి 73 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న సుమారు 2,12,046 మందిపై స్టడీ చేయగా భయంకరమైన విషయాలు వెలుగు చూశాయి. మహిళలైనా పురుషులైనా ఇలాంటి ప్రమాదం ఒకే రీతిలో ఉంటుందని సర్వేలో తేల్చారు.వారంలో గంటలోపు మాట్లాడేవారికి 8 శాతం, 3 గంటల పాటు ఫోన్లో మాట్లాడేవారికి 13 శాతం, 6 గంటలు మాట్లాడేవాళ్లకు 16 శాతం, 6 గంటలకు పైగా మాట్లాడితే 25 శాతం సమస్యలు ఉంటుందని తేల్చారు. మెడ, భుజాలు, చేతుల్లో కండరాల నొప్పులు, తీవ్ర తలనొప్పి, చెవి సమస్యలు వస్తాయట. ఫోన్ నుంచి వెలువడే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీనే దీనికి కారణమని చెప్పారు.

యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల చికిత్సలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్లలో రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతీసారి ఆశించిన ఫలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని ఆహారాలను డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెడు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేసవి కాలంలో సూర్యుని %ఖఎ% కిరణాల కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారపు అలవాట్లు సరిగా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముడతలు, మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెర్రీ పండ్లు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెర్రీలలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్లాక్బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెర్రీలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి.డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాల్‌నట్, జీడిపప్పు, వాల్‌నట్, గుమ్మడికాయ గింజలు వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ చర్మానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. చర్మానికి మేలు చేసే డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజూ తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్-ఇ, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు పుష్కలంగా చర్మానికి అందుతాయి. కొవ్వు చేప:నాన్ వెజ్ ఫుడ్ ఇష్టపడే వారు చర్మాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఫ్యాటీ ఫిష్ ను తమ డైట్ లో చేర్చుకోవచ్చు. చర్మంపై కనిపించే వృద్ధాప్య సంకేతాలను నివారించడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కొవ్వు చేపలలో ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటితోపాటు గ్రీన్ టీ ద్వారా కూడా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..!

బాతు గుడ్లు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. కోడి గుడ్లకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్లు. వాటిలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్లు, కోడి గుడ్ల కంటే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల సాంద్రతను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. బాతు గుడ్లు కొంతమందికి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మీ ఆహారంలో బాతు గుడ్లను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్లు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కోడి గుడ్ల కంటే రెట్టింపు ప్రయోజనం బాతు గుడ్లు వల్ల కలుగుతుంది. బాతు గుడ్లలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతే కాదు ఇందులో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కూడా చాలా ఎక్కువ. మన గుండె, మెదడు, జ్ఞాపకశక్తికి ఈ ప్రయోజనాలన్నీ చాలా మంచివి. బాతు గుడ్లు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఇది బరువు నిర్వహణ, కండరాల పెరుగుదల, వ్యాయామం తర్వాత కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బాతు గుడ్లు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కోడి గుడ్ల కంటే బాతు గుడ్లు చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని, పరిమాణం పరంగా మరింత మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఈ విషయంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు..: బాతు గుడ్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్యలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్లలో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్లను ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్ల కంటే డీసాల్టెడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లసొన మంచి కాల్షియం శోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణతో పాటు, బాతు గుడ్లు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలానికి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బాతు గుడ్లు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే.. అది వర్షంలో తడుస్తుందా?

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే చాలా మందిలో అనేక డౌట్స్ మొదలు అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా వర్షం పడుతుంటే ఆకాశంలో ఫ్లైట్ వెళ్తుంది. అసలు దీని మీద వర్షం పడుతుందా? లేదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. ఫ్లైట్స్ అనేవి ఆకాశంలో వెళ్తుంటాయి. వాటిని చూస్తే అవి మేఘాల మధ్యలో నుంచి వెళ్లి నట్లు కనిపిస్తాయి. కానీ అవి సాధ్యమైనంత వరకు మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త పడుతాయంట. ఎందుకంటే మేఘాల్లో వర్షం నీరు, తేమ ఎక్కువగా ఉండటం, ఐస్ పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా ఉంటాయి. ^ాఅఱశ ఎఱట్‌ఱఅఱర్‌తీa జఱతీవష్‌శీతీa‌ఎ ఫైలెట్స్ కి విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా ఆదేశాలు ఇస్తుంటారు. అంతే కాకుండా ఫైలెట్స్ కేబిన్ లో ఉన్న రాడార్ సహాయం తో ఫైలెట్స్ విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఒకవేళ మేఘాలపై నుండి వెళితే వర్షం విమానం మీద పడదంట. చాలా వరకు విమానాలు మేఘాల మీద నుంచే వెళ్తుంటాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అది కూడా కొన్ని అనివార్య పరిస్థితుల్లో.. అయితే ఆ సమయంలో మేఘాల్లో వర్షం, ఐస్ పదార్థాలు టర్బులెన్స్‌ను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంట. కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్.అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా అప్పుడు ఫ్లైట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో ఫైలెట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐ‌ఎఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంట. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాలు పై నుంచి వెళ్తే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన ఫ్లైట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్తే తప్పకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ప్రథమ ప్రాధాన్యత

- 55 ఫిర్యాదుల స్వీకరణ.. బాధితులకు 7 రోజుల్లోపు న్యాయం చేయాలి- అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ప్రజా సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించి బాధితులకు భరోసా కల్పించడమే లక్ష్యంగా అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో సోమవారం ప్రజా ఫిర్యాదుల వేదిక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, ఐపీఎస్ మార్గదర్శకత్వంలో జిల్లా అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు ప్రజల నుంచి నేరుగా ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా నలుమూలల నుంచి వచ్చిన ప్రజల నుంచి మొత్తం 55 ఫిర్యాదులు అందాయి. వీటిలో ప్రధానంగా భూ తగాదాలు, ఆస్తి సంబంధిత సమస్యలు, భార్యాభర్తల మధ్య వివాదాలు, వేధింపులు, మోసపూరిత వ్యవహారాలు, ఆర్థిక నేరాలు, ఇతర ప్రభుత్వ విభాగాలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నాయి.

7 రోజుల్లోపు విచారణ పూర్తి చేయాలి... ఫిర్యాదులను పరిశీలించిన అనంతరం అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్ అధికారులతో ఫోన్ ద్వారా మాట్లాడి పలు కీలక సూచనలు చేశారు. ప్రతి ఫిర్యాదుపై 7 రోజుల్లోపు సమగ్ర విచారణ పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఎటువంటి ఒత్తిళ్లకు లొంగకుండా వాస్తవాల ఆధారంగా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. బాధితులకు విచారణలో చేపడుతున్న చర్యలపై ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం అందించాలని, విచారణ అనంతరం తీసుకున్న చర్యలకు సంబంధించిన నివేదికను తప్పనిసరిగా జిల్లా పోలీసు కార్యాలయానికి సమర్పించాలని ఆదేశించారు. "ప్రజలకు వేగవంతమైన, పారదర్శకమైన న్యాయం అందించడమే పోలీసు యంత్రాంగం ప్రధాన బాధ్యత. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసులు ఎల్లప్పుడూ ముందుంటారు" అని అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సై ఎస్. ప్రసాద్, జిల్లా పోలీసు కార్యాలయ సిబ్బంది, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సమస్యల పరిష్కారంలో బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలి

-అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ఆదేశాలు - పీజీఆర్ఎస్‌లో వివిధ సమస్యలకు చెందిన 403 అర్జీల స్వీకరణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో అధికారులు మరింత బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని, ప్రతి అర్జీని సకాలంలో పరిష్కరించి ప్రజల్లో విశ్వాసాన్ని పెంపొందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్)లో ప్రజల నుంచి అందిన వినతులను పరిశీలించిన ఆయన సంబంధిత శాఖల అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఇదిలా ఉండగా వివిధ సమస్యలకు సంబంధించి మొత్తం 403 అర్జీలను ప్రజలు అందజేశారు. వాటిలో జీవీఎంసీకి సంబంధించినవి 64, రెవెన్యూ శాఖకు చెందినవి 30, పోలీసు శాఖకు సంబంధించినవి 27, ఇతర శాఖలకు సంబంధించినవి 282 ఉన్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ప్రజలు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన పరిస్థితి లేకుండా అధికారులు స్పందించాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. అర్జీలను శాఖల వారీగా క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, నిర్దేశిత గడువులోగా పరిష్కరించేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఫిర్యాదుల పరిష్కారంలో అలసత్వం, నిర్లక్ష్యానికి తావివ్వకుండా బాధ్యతతో వ్యవహరించాలని ఆదేశించారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న అర్జీలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, అంతర్‌శాఖల సమన్వయంతో సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని పేర్కొన్నారు. ఫిర్యాదుదారులకు ఎప్పటికప్పుడు పురోగతి సమాచారం అందిస్తూ పారదర్శక విధానంలో వ్యవహరించాలని సూచించారు. పీజీఆర్ఎస్ ద్వారా వచ్చిన ప్రతి అర్జీని ప్రాధాన్యంగా తీసుకుని సంతృప్తికర పరిష్కారం అందించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ తో పాటు జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఏడీసీ సత్యవేణి ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. అన్ని శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

దేశ నిర్మాణంలో ప్రతి పౌరుడూ భాగస్వామి కావాలి

- "అనే నేను" కార్యక్రమంలో ప్రజలు పెద్దఎత్తున పాల్గొనాలి - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: భారతదేశ 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఆగస్టు 10 నుంచి 15వ తేదీ వరకు నిర్వహిస్తున్న "పార్టనర్స్ ఇన్ నేషన్ బిల్డింగ్ -అనే నేను" కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి జిల్లా ప్రజలు పెద్దఎత్తున భాగస్వాములు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రజలు, అధికారులు, యువత, విద్యార్థులు, క్రీడాకారులు, కళాకారులు, ప్రముఖులు 30 సెకన్ల "అనే నేను" సెల్ఫీ వీడియోలను రూపొందించి, దేశ ప్రగతికి తమ లక్ష్యం ఏమిటో తెలియజేస్తూ సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. దేశ నిర్మాణంలో ప్రతి పౌరుడి బాధ్యతను చాటేలా తమ వంతుగా చేయగలిగే ఒక మంచి పనిని సంకల్పంగా స్వీకరించాలని కోరారు. ఆగస్టు 13 నుంచి 15వ తేదీ వరకు "హర్ ఘర్ తిరంగా" కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రతి ఇంటా జాతీయ పతాకాన్ని ఎగురవేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

మొక్కలు నాటి సంరక్షించాలి... ఆగస్టు 14న నిర్వహించనున్న రాష్ట్రవ్యాప్త మొక్కలు నాటే కార్యక్రమంలో ప్రజలు, యువత, విద్యార్థులు పెద్దఎత్తున పాల్గొనాలని కలెక్టర్ కోరారు. మొక్కలు నాటడంతో పాటు వాటి సంరక్షణ బాధ్యతను కూడా తీసుకోవాలని సూచించారు. పాఠశాలల్లో "అనే నేను" కార్యక్రమం ద్వారా విద్యార్థులు తమ భవిష్యత్ లక్ష్యాలను, దేశ నిర్మాణంలో తాము చేయాలనుకుంటున్న కృషిని వెల్లడించేలా ప్రోత్సహించాలని అధికారులకు సూచించారు. హ్యాష్‌ట్యాగ్‌లతో ప్రచారం... "అనే నేను" వీడియోలను సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేసే సమయంలో #PartnersInNation Building, #MyIndiaMyVision, #IndependenceDay2026, #AneNenu హ్యాష్‌ట్యాగ్‌లను ఉపయోగించి @APOfficial Newsను ట్యాగ్ చేయాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. "దేశం కోసం నేను.. నా వంతు కృషి చేస్తాను" అనే స్ఫూర్తితో ప్రతి పౌరుడు కార్యక్రమంలో భాగస్వామి కావాలని, ప్రజా భాగస్వామ్యంతో 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ కోరారు.

పొట్ట కొవ్వును త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?

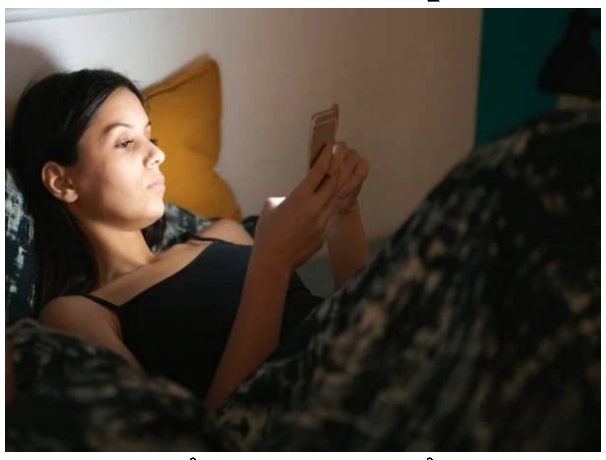
బరువు తగ్గడానికి, పొట్ట కొవ్వును తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడి వ్యాయామం చేయాలి. కానీ, కొన్ని మూలికలు బరువు తగ్గడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి. బొడ్డు కొవ్వును కరిగించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ, చిట్కాలు బరువు తగ్గించేందుకు బెస్ట్ నివారణలుగా పనిచేస్తాయి. 1. వెల్లుల్లి :- వెల్లుల్లి వంటి సహజ వంటగది మూలికలు వివిధ ఆహారాల రుచి, వాసనను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్ మరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెల్లీ ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చినచెక్క, తేనె టీ :- దాల్చినచెక్క, తేనె టీలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు దీనిని పోషక ఆహారంగా చేస్తాయి. సాధారణ వ్యాయామంతో పాటు దాల్చిన చెక్క, తేనె టీ తాగడం వల్ల శరీరంపై దీర్ఘకాలిక సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయి.3. తేనెతో నిమ్మకాయ నీరు :- రోజూ ఉదయాన్నే నిమ్మరసం తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. తేనె ఒక సహజ స్వీటెనర్, దాని రుచిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మకాయ నీటిలో చేర్చవచ్చు.4.పెరుగు :- పెరుగు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మీ శరీరంలోని పొట్ట కొవ్వును కరిగించి జీవక్రియను పెంచుతుంది. యోగర్ట్ ప్రోబయోటిక్స్, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్స్, మినరల్స్ అద్భుతమైన మూలం. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది.5. చియా విత్తనాలు :- విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి అవసరమైన అనేక ముఖ్యమైన అంశాలకు చియా గింజలు మంచి మూలం. చియా విత్తనాలు మీరు తక్కువ తిన్నా కూడా కడుపు నిండుగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

కాశీ, బనారస్, వారణాసి.. ఒక్క ఊరికి ఇన్ని పేర్లు ఎలా వచ్చాయి.. ?

కాశీ గురించి, కాశీ విశ్వనాథుని గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో కాశీ కూడా ఒకటి. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం ఇక్కడ భోలా శంకరుడు వెలసినందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది. అయితే కొన్నిసార్లు ఈ క్షేత్రాన్ని కొంతమంది కాశీ అని, మరికొంతమంది బనారస్ అని, మరికొందరు వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఒక్క క్షేత్రానికి ఈ మూడు పేర్లు ఎందుకు వచ్చాయి, దాని వెనుక చరిత్ర ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కాశీ అనే పేరు..స్కందపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనంద్‌కానన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పటికీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్టించాడు. కాశీ అనే పదం కాష్ నుంచి వచ్చిందంటారు. అంటే ప్రకాశించడం అని అర్థం. కాశీ అనే పదానికి కాంతిని ఇచ్చే నగరం అని అర్థం. అంటే జ్ఞానజ్యోతి ఎక్కడ నుంచి వ్యాపించిందో ఆ ప్రదేశాన్ని కాశీ అంటారు. కాశీలో మరణించిన తరువాత, ఆత్మ మోక్షాన్ని పొందుతుందని నమ్ముతారు. మోక్షమార్గాన్ని ప్రకాశింపజేయడం వల్ల దీనికి కాశీ అని పేరు వచ్చిందని దీని అర్థం. అదే సమయంలో, భరతవంశీ రాజు కాష్ కాశీని స్థిరపరిచాడని హరివంశ పురాణ నిపుణులు అంటున్నారు. అతని పేరు మీదుగా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారు.

బనారస్ పేరు: ఈ పురాతన నగరానికి బనారస్ అనే పేరు ఎలా వచ్చిందనే కథ కూడా ఉంది. బనార్ రాజా పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహ్మద్ ఘోరీ దాడిలో బనార్ రాజా చనిపోయాడని చెబుతారు. ఈ నగరం రంగుల జీవనశైలిని చూసి మొఘలులు దీనికి బనారస్ అని పేరు పెట్టారని కూడా చెబుతారు. ఈ పేరు మొఘలుల పాలన నుండి బ్రిటిష్ వారి వరకు కొనసాగింది. మహాభారతంలో కూడా బనారస్ గురించి చాలాసార్లు ప్రస్తావించారు. పాలీ భాషలో దీనిని బనారసి అని పిలిచేవారు. అది తరువాత కాలంలో బనారస్‌గా మారింది. వారణాసి అనే పేరు..: బనారస్‌ను ఆధునిక కాలంలో వారణాసి అని పిలుస్తున్నారు. వరుణ, అసి అనే రెండు నదుల మధ్య ఉన్న నగరాన్ని వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఈ నగరం వారణా లేదా వరుణ, అసి అనే రెండు పదాల గురించి పురాణాలలో కూడా ప్రస్తావించారని చరిత్ర చెబుతుంది. వారణాసిలో వరుణుడు ఉత్తరాన గంగతో కలుస్తాడు. అలాగే అసి నది దక్షిణాన గంగలో కలుస్తుంది. బౌద్ధ జాతక కథలలో కూడా వారణాసి ప్రస్తావన ఉంది. భోలా శంకరుని నగరం: ఈ నగరానికి అనేక ఇతర పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇక్కడ మాట్లాడే భాష కాశికా పేరు మీద కూడా దీనికి కాశి అని పేరు పెట్టారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు దీనిని మహాశంషణ్, ముక్తిభూమి, రుద్రవస్, తపస్థలి, త్రిపురారిరాజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. ఆలయాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనిని దేవాలయాల నగరం అని పిలిచేవారు. కాశీని మతపరమైన రాజధాని, శివుని నగరం, జ్ఞాన నగరం, దీపాల నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. మత్స్య పురాణంలో (185/68-69) బాబా విశ్వనాథ్ ధామ్ కాకుండా, కాశీలో మరో ఐదు ప్రధాన పుణ్యక్షేత్రాల గురించి ప్రస్తావించారని పండితులు చెబుతున్నారు.

స్మార్ట్ ఫోన్ బాగా వాడుతున్నారా..!



ప్రస్తుత కాలంలో స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. రోజువారీ జీవితంలో ఫోన్ వాడకుండా ఉండే పరిస్థితులే లేవంటే అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్ర లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు ఫోన్ ను వాడుతూనే ఉంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఏ పనిలో ఉన్నాసరే చిన్న నోటిఫికేషన్ సౌండ్ వినిపిస్తే చాలు.. ఆ మరుక్షణమే ఫోన్ పట్టేసుకుంటాం. ఫోన్ ను అతిగా వాడటం వలన పలు రకాల సమస్యలు వస్తున్నాయని తెలిసినా సరే దాన్ని పక్కన పెట్టలేకపోతున్నాం. సగటున ప్రతి మనిషి రోజుకు సుమారు రెండు వేల 6 వందలకు పైగా ఫోన్ ను తాకుతున్నారని తాజాగా నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. దీన్ని బట్టి చెప్పొచ్చు ప్రస్తుతం స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకం ఎంత వ్యసనంగా మారిందన్నది. అంతేకాదు ఫోన్ కు ఎడిక్ట్ కావడం వలన కుటుంబ సభ్యులతో, స్నేహితులతో గడిపే సమయం కూడా తగ్గిపోతుంది. ఆఖరికి టిఫిన్, భోజనం చేసే సమయాల్లోనూ ఫోన్ ను వినియోగిస్తున్నారు.ఏ వస్తువు అయినా సరే.. అవసరం మేరకే వినియోగించాలి.. అప్పుడే దాని ఫలితం ఉత్తమంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే ఇప్పటికైనా ప్రతి ఒక్కరూ ఫోన్ ను కాస్త పక్కన పెట్టాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాట్సాప్, సోషల్ మీడియాల నుంచి వచ్చే అత్యవసరమైన నోటిఫికేషన్లను మ్యూట్ చేయడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. అదేవిధంగా రాత్రి పడుకునే ముందు కూడా ఫోన్ ను సైలెంట్ మోడ్ లో పెట్టడం ఉత్తమం. ఉదయం లేచింది మొదలు ఫోన్ పట్టుకోకుండా పనులన్నింటినీ పూర్తి చేసుకుని.. ఆ తరువాతే ఫోన్ చూసుకోవడం మంచిది. ఇంటిలో ఉన్న సమయంలో కుటుంబానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ఫోన్ ను కాసేపు పక్కన పెట్టి ఫ్యామిలీతో చక్కగా కబుర్లు చెప్పాలి. స్నేహితులను కలిసినప్పుడు కూడా ఫోన్ చూసుకోవడం కాకుండా వారితో ప్రశాంతంగా టైం స్పెండ్ చేయాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన మానసిక ప్రశాంతత కలగడంతో పాటు అందరితో ఆహ్లాదంగా ఉండొచ్చు.

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుందని కొందరికి అనిపించకపోవచ్చు.ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనసుకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదవడం వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికీ ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశం గురించి కంటెంట్ సృష్టికర్త రాజన్ సింగ్ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ రీల్‌లో దాని గురించి మాట్లాడాన్ని చూడండి. చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్కింగ్ మెమరీ ఓవర్‌లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం "రెండు ఛానెల్‌లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన తాకిడిని సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు చదివినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం కష్టం అవుతుంది, "అని రాజన్ సింగ్ చెప్పారు. "అయితే, మీరు సాహిత్యం లేకుండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు" అని ఆయన చెప్పారు.చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చెబుతారు: "సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధపై సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కాడబమ్ మైండ్‌టాక్‌లోని క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ నేహా పరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని , టాస్క్‌లకు ప్రేరణాత్మక నేపథ్యాన్ని అందిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెరుగైన ఉద్రేకం , మూడ్ రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సంభావ్యంగా పెంచుతాయి. అయినప్పటికీ, సంగీతం చాలా బిగ్గరగా లేదా సంక్లిష్టంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ , మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది పనితీరు తగ్గడానికి దారితీస్తుందని అతను సింగ్‌తో అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది, తరచుగా "మొజార్ట్ ఎఫెక్ట్" అని పిలవబడే పరాశర్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి , మానసిక చురుకుదనాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉదహరించబడుతుంది. "పరిసర సంగీతం , స్థిరమైన, ఓదార్పు లయలతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకస్మిక మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సంక్లిష్ట అంశాలు లేవు" అని పరాశర్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి నేపథ్య సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించకుండా భావోద్వేగ , అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. "చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం ప్రయోజనకరమా లేదా హానికరమా అనేది అధ్యయన సామగ్రి యొక్క సంక్లిష్టత, సంగీతం యొక్క సాహిత్యం , టెంపో, సంగీతంతో వ్యక్తికి ఉన్న పరిచయం , వారి వ్యక్తిగత అధ్యయన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది" అని పరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన ఏకాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చవచ్చు.

సీతానవమి నాడు ఈ వస్తువులను దానం చేస్తున్నారా..

సీతానవమిని జానకి జయంతి అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది హిందూ మతస్తులు జరుపుకునే ముఖ్యమైన పండుగలలో ఒకటి. ఈ పండుగ వైశాఖ మాసం శుక్ల పక్షం తొమ్మిదవ రోజున జరుపుకుంటారు. ఈ రోజున భక్తులు శ్రీరాముని భార్య తల్లి సీత, లక్ష్మీదేవిని పూజించి ఉపవాసం ఉంటారు. సీతానవమి రోజున సీతదేవి జన్మదిన వేడుకలను జరపుకుంటారు. సీతానవమి రోజున సీతను పూజించడం వల్ల భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ, అనురాగం పెరుగుతుంది. సీతానవమి రోజున ఆమెను పూజించడం వల్ల పుణ్యమార్గాన్ని అవలంబిస్తారని నమ్ముతారు. తల్లి సీత ఆనందం, శ్రేయస్సు దేవతగా కూడా పరిగణిస్తారు. సీతానవమి రోజున ఆమెను పూజించడం వల్ల ఇంట్లో సుఖసంతోషాలు, శ్రేయస్సు లభిస్తాయి. జీవితంలోని కష్టాల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సీతానవమి రోజున సీతామాతను ఆరాధించడం ద్వారా జీవితంలోని అన్ని దుఃఖాలు తొలగిపోతాయి. ఈ రోజున దానం చేయడం చాలా ముఖ్యమైనది. పంచాంగం ప్రకారం మే 16 మధ్యాహ్న కాలం అంటే ఉదయం 11:05 నుండి మధ్యాహ్నం 1:40 వరకు సీతామాత ఆరాధనకు చాలా అనుకూలమైనది. ఈ సమయంలో ఎవరైతే సీతామాతను పూజిస్తారో వారికి ఆర్థిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని, సుఖసంతోషాలతో ఉంటారని నమ్ముతారు. సీతానవమినాడు దానం చేయడం విశేష ఫలితాలను ఇస్తుంది. సీతానవమి నాడు ఈ వస్తువులను దానం చేయవచ్చు.సీతా నవమి సందర్భంగా, మీరు పేదలకు, బిచ్చగాళ్లకు లేదా అనాధ శరణాలయాలకు అన్నదానం చేయవచ్చు. మీరు పేదలకు బట్టలు దానం చేయవచ్చు.నవమి రోజున మీరు స్వచ్ఛంద సంస్థలకు లేదా దేవాలయాలకు విరాళం ఇవ్వవచ్చు. మీరు బంగారం లేదా వెండి వస్తువులను దానం చేయవచ్చు.మీరు పేదలకు లేదా పేదలకు మందులను దానం చేయవచ్చు. ఇది వారి ఆరోగ్యాన్ని కూడా బాగా ఉంచుతుంది.మట్టి లేదా లోహ పాత్రలే కాకుండా, మీరు సీతానవమి నాడు మతపరమైన పుస్తకాలు లేదా ఇతర పుస్తకాలను దానం చేయవచ్చు.

ఈ అలవాట్లు ఉంటే విజయం మీ వెంటే!

విజయం ఒక్కరోజు అకస్మాత్తుగా మన తలుపు తట్టదు. అది రోజువారీ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సానుకూల దినచర్యను అనుసరించడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో సక్సెస్ మార్గంలో నడవగలడు.అందుకోసం ఏంచేయాలంటే.. మీ రోజును ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. ప్రతి రాత్రి కొన్ని నిమిషాల సమయాన్ని వెచ్చిస్తే మీరు విజయం సాధించవచ్చు.ముఖ్యమైన పనుల కోసం సమయాన్ని కేటాయించడానికి వల్ల ఆ పనులు త్వరగా పూర్తై మీకు మిగతా పనులు చేసుకోవడానికి మరికొంత సమయం ఉంటుంది. 5 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయం పట్టే పనులను వెంటనే చేయడం వల్ల కూడా ఎక్కువ పని చేశామని ఫీలింగ్ కూడా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత కొన్ని పనులు చేయడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల రాబోయే రోజుకి సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అది ధ్యానం, వ్యాయామం, పోషకమైన అల్పాహారాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావొచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి సారించడం ద్వారా రోజువారి సక్సెస్ రేటు పెరుగుతుంది. ఇక ఆరోగ్యం, తగినంత విశ్రాంతి కూడా అవసరం. నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ శరీరం మరియు మనస్సును రీఛార్జ్ చేయడానికి ప్రతి రాత్రి తగినంత విశ్రాంతి ఉండేలా చూసుకోండి, తద్వారా నూతన శక్తిరోజును ప్రారంభించవచ్చు..

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందట..!

మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%దీతీమ్శుర్ ఝుఅఎవతీ%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్యుపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే కారకాలు. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో చూద్దాం. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. స్థూలకాయం ఉన్న స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఆరోగ్యవంతమైన మహిళల కంటే 30-60% ఎక్కువ. రెగ్యులర్ శారీరక శ్రమ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బ్రిటీష్ జర్నల్ ఆఫ్ క్యాన్సర్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 20% తక్కువగా ఉంటుంది. మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం మంచిది. తల్లిపాలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని గమనించబడింది. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక మెటా-విశ్లేషణలో తల్లిపాలు తాగని మహిళలతో పోలిస్తే 12 నెలలకు పైగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 26% తగ్గిందని కనుగొంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్లను చేర్చండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన, అధిక కొవ్వు పదార్థాలను కూడా పరిమితం చేయండి. ఇది ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

సొట్టబుగ్గ మంచికేనా?

మనలో కొంతమందికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటాయి. వారు సొట్టబుగ్గ వెనుక సీక్రెట్ లా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా కనిపించే వారి కంటే బుగ్గకు సొట్ట పడే అమ్మాయిలైనా.. అబ్బాయిలైనా ఇంకాస్త అందంగా కనిపిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంతకీ ఆ సొట్ట బుగ్గలు ఎలా వస్తాయి? వాటి వెనుక ఉన్న సీక్రెట్ ఏంటనేది తెలుసుకుందాం. మన శరీరం ఎన్నో రకాల కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ క్రమంలోనే ముఖంలో ఉండే ప్రధానమైన కండరం 'జైగోమాటిక్'. ఇది మామూలుగా దవడ ఎముక నుంచి నోటి మూల వరకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అయితే మరి కొందరిలో మాత్రం పుట్టుకతోనే ఈ కండరం రెండుగా చీలిపోయి ఉంటుందంట. వీటిలో ఒక కండరం నోటి చివర వరకు ఉండగా.. ఇంకోటి చెంప మధ్య వరకే ఉంటుంది. జైగోమాటిక్ కండరంలో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలోనే సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్వినా.. మాట్లాడినా కండరాలు కదిలి చెంపన సొట్ట ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా తల్లికి లేదా తండ్రికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం యాభై శాతం వరకు ఉంటుంది. మానవ ముఖ లక్షణాలపై అధ్యయనం చేయగా.. డింపుల్ ఉన్న వారి ముఖ కవళికలు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రభావవంతంగా తెలుస్తాయని తేలింది. అంతేకాదు సొట్ట బుగ్గలున్న వారు నవ్వితే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుందని వెల్లడైంది. అయితే ప్రస్తుతం సొట్ట బుగ్గలను క్రియేట్ చేసే యంత్రాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

బాడీని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి, ప్రజలు అనేక పానియాలను తాగుతుంటారు. ఇందులో నిమ్మరసం, లస్సీ చాలా సాధారణం. వేసవిలో దీన్ని తాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని భావిస్తారు.ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అయితే మీకు ప్రతిసారీ సింపుల్ లస్సీని తాగాలని అనిపించకపోతే, మీరు మ్యాంగో లస్సీని ప్రయత్నించవచ్చు. ముఖ్యంగా మామిడి పండ్లను ఇష్టపడేవారు. అయితే చాలా మంది మామిడిపండు లస్సీ తాగేందుకు మార్కెట్‌కి వెళ్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ పిల్లలు లస్సీ తాగకపోతే మామిడిపండు తినడానికి ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మ్యాంగో లస్సీని తయారు చేసి వారికి ఇవ్వవచ్చు. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీకు మామిడి, పెరుగు, చక్కెర, యాలకుల పొడి, పుదీనా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాలు అన్నీ వేసి మిక్సీ పట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని కూల్ గా తాగేయొచ్చు. పాల ఉత్పత్తులను మామిడిపండులో ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో విటమిన్లు, అనేక ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది. కానీ మీరు ప్రతిరోజూ మామిడికాయ లస్సీని తాగితే, దాని వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, అనేక ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయని గుర్తుంచుకోండి.

చద్ది చపాతీలు తింటున్నారా?

చాలా మంది రాత్రి మిగిలిన ఆహారాన్ని ఉదయం తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ కొందరు మాత్రం కచ్చితంగా తింటారు. మరికొందరు వేస్ట్ చేయడం ఇష్టం లేదని తింటారు.మరి చపాతీలను తింటారా? అవి గట్టిగా అవుతాయి అని.. లేదంటే చద్దివి అని కొందరు తినరు. అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఇంతకీ మిగిలిన చపాతీలను మర్నాడు తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి అని ఉందా? తెలుసుకున్న తర్వాత ఒక్క చపాతీని కూడా పడేయడానికి ఇష్టపడరు. ఓ సారి చూసేయండి.ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే,ఇలా రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే రాత్రి మిగిలిన చపాతీలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి చపాతీలు తినడం వల్ల మీ బరువు కూడా నియంత్రణలో ఉంటుంది. తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, అందులో పంచదార వేసుకోవద్దని గుర్తుంచుకోవాలి. సద్ది రోటీలను తినడం వల్ల కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్డ్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చద్ది రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయట. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

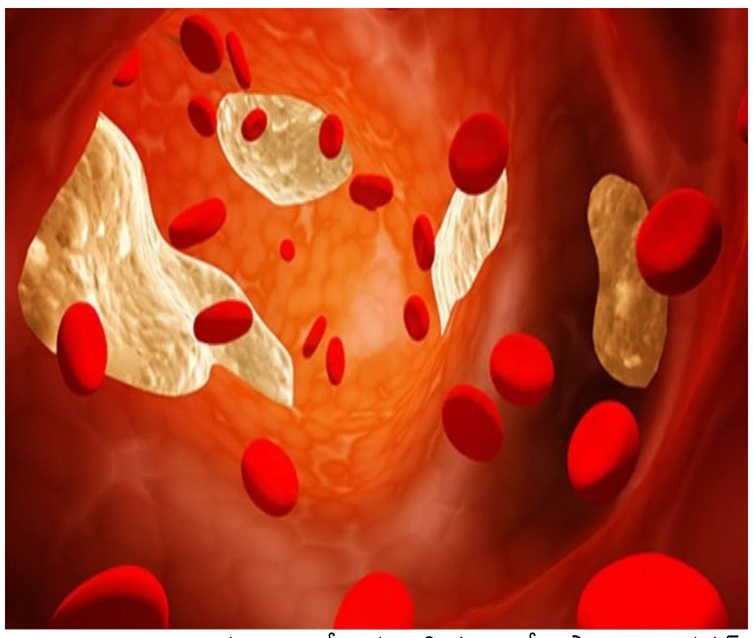
వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందా?

ఈ మధ్యకాలంలో సిగరెట్ కంటే ఈ-సిగరెట్, వ్యాపింగ్ పట్ల యువతలో ఆసక్తి పెరిగింది. చాలా మంది ప్రజలు సిగరెట్‌లకు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు.ధూమపానం కంటే ఇది తక్కువ హానిని కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇది ధూమపానం కంటే తక్కువ హానిని కలిగిస్తుంది అనేది చాలా వరకు నిజం అయినప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన నష్టాలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వాపింగ్‌లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేప్‌లను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేప్ రుచులు చేర్చారు. వీటిని వాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వాపింగ్‌లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజరిన్, ప్రొపైలిన్ గ్లైకాల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్డ్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రాబెర్రీ, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేప్‌లు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సాధారణ సిగరెట్లతో పోలిస్తే ఈ-సిగరెట్‌లలో అనేక రసాయనాలు వాడుతున్నారని, వాటి నుంచి ఆవిరి బయటకు వస్తుందని, అయితే ఈ-సిగరెట్‌లలో కూడా రసాయనాలు ఉన్నాయని, ఇవి అనేక హానిని కలిగిస్తాయని సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్ చెబుతున్నారు. నేటి యువత చల్లగా కనిపించాలని హాబీగా ఈ-సిగరెట్ తాగుతున్నారు. కానీ క్రమంగా దానికి అలవాటు పడ్డారు. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. రసాయనాలు, దాని నిరంతర ఉపయోగం కారణంగా, ఒక వ్యక్తి ధూమపానం నుంచి తనను తాను ఆపుకోలేకపోవటం వలన సాధారణ ధూమపానానికి అలవాటు పడతాడు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్‌కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్లెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి.అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్వాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషులు కాల్షియం కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సిందే. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి.ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. కొలెస్ట్రాల్ ఉంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైఫ్ స్టైల్‌లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. అందుకే ఈ వయసులో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ పెట్టడం కూడా ముఖ్యమే. వ్యాయామం, వాకింగ్ వంటివి చేస్తుండాలి. వీటి వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గుతాయి అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.?



మారుతున్న కాలంతో పాటు మనిషి ఆహార పద్ధతులు సైతం మారిపోతున్నాయి. ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్ లో ఎక్కువ శాతం మంది జంక్ ఫుడ్ ను అధికంగా తీసుకుంటున్నారు.శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి పలు కారణాల వలన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ లు పెరుగుతున్నాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలతో పాటు స్ట్రోక్, హార్ట్ ఎటాక్, హైపర్ టెన్షన్ వంటి అనారోగ్య సమస్యల ముప్పు వాటిల్లుతుంది.శరీరంలో ఉండే హానికరమైన కొవ్వులు రక్త సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం కలిగిస్తాయి. అందుకే జీవన శైలితో పాటు ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి ఎలాంటి డైట్ పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ప్రతిరోజు కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జంక్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫాలో కావడం వలన రక్త నాళాల్లో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీన్స్.. ఇందులో కరిగే పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీన్స్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలిక్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల విటమిన్లు, ఫైటో న్యూట్రియంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా చిక్కుళ్లు.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తొలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే సబ్జా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం సబ్జా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓట్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవిసె గింజలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తపోటు, రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఇక వెల్లుల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది.

కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

సాధారణంగా ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రతి ఒక్కరూ చల్లని నీరు తాగేందుకు మక్కువ చూపిస్తారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు.బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరంతా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీని వలన బాడీలో నీటి పరిమాణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది.రిఫ్రిజిరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ%ొ% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..మట్టి కుండలకు పోరస్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మలినాలను ఫిల్టర్ చేసి, శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పీహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి ఆమ్లతను తటస్థీకరిస్తాయట. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు ఉబ్బరం వంటి పలు సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాంతో పాటుగా డీహైడ్రేషన్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు పలు రకాల శ్వాసకోశ సమస్యలను మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన నివారించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. ఎండ వేడిమికి చాలా మంది చర్మం జిడ్డుగా ఉండటంతో పాటు మొటిమలు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన ఆ సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్మత్తుగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్తవుతూ దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయానాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై బానిసలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విచ్చలవిడిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్కిజోఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్?తో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంట. ఈ డోస్ రోజు రోజుకి పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిస్టర్బ్ తీవ్ర అలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, తీవ్రమైన మానసిక ఇబ్బందులతో ఆమె ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఆమెను పరిశీలించిన వైద్యులు ఆమెతో గంజాయి వాడకాన్ని మానిపించారు. అప్పుడు ఆమెలోని మానసిక స్థితి కొద్ది కొద్దిగా మెరుగవడం గమనించారు. ఒక వేళ ఆమె అదే విధంగా గంజాయిని వినియోగిస్తే అది ఆమె ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడేదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి వల్ల భయభ్రాంతులు కలగడం, ఆందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

గోధుమలను పాలిష్ చేసి మరలో వేస్తే మైదా పిండి తయారవుతుంది. గోధుమలపై ఉండే పొరను తీసేస్తారు. దీంతో లోపల మృదువైన పిండి అనేది ఉంటుంది. అదే మైదా పిండి.ఈ పిండిలో అసలు ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు.చాలా మైదా పిండి హానికరం అని తెలీకుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు.ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హోటల్స్‌లో ఇంకా ఇంట్లో పూరీల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బోండాలను కూడా వేస్తారు. ఇంకా దీంతో పాటు గారెలు, ఇడ్లీల తయారీలోనూ కొందరు మైదాను వాడుతారు. ఇలా మైదా వాడకం ఎక్కువైపోయింది. కానీ దీంతో చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది ఆలోచించడం లేదు.నిజానికి ఈ మైదా పిండి అనేది ఒక వ్యర్థ పదార్థం. ఇందులో అసలు కెమికల్స్ తప్ప ఏమీ ఉండవు. అందువల్ల దీన్ని తింటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోగా అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు వచ్చే చాన్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మైదా పిండి తయారీలో వాడే బ్రోమేట్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే బ్రోమేట్‌ను నిషేధించారు. ఇక చాలా కీటకాలు కూడా మైదాను తిన్న వెంటనే చనిపోతాయి. దానికి కారణం అందులో ఉండే కెమికల్సే. దీన్ని బట్టి మైదా ఎంత ప్రమాదకరమైనదో మీకు ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఇక మైదా పిండితో నీళ్ల కలిపి పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ పనికిరాదు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాలీ రోటీ, కేకులు, కాజా, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకండి.మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికార్బోనమైడ్, క్లోరిన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో పొటాషియం బ్రోమేట్‌ను కలుపుతారు. దీంతో మైదా పిండి చాలా తెల్లగా, మెత్తగా, మృదువుగా తయారవుతుంది.

తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!

పూల్ మఖానాను ఎక్కువగా తామర విత్తనాలని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. చాలామందికి వీటి యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియవు ఇవి ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతకుమించి ఉంటాయి..డయాబెటిస్, జీర్ణ వ్యవస్థలు, ఒత్తిడి వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు..పూల్ మఖానాను తీసుకోవడం వల్ల లభించే అటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి మనం తెలుసుకుందాం..పూల్ మఖానాను షుగర్ పేషెంట్లు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. ఇందులో ఎక్కువగా గ్లైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగే ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషంట్ల రక్తంలోని సుగర్ లెవ్వల్ ను కూడా పెరగకుండా అడ్డుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవ్వడం కూడా జరుగుతుంది. రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది.పూల్ మఖానాను అధిక శాతం ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.. అలాగే మలబద్ధకం అజీర్ణం అసిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరత్న దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను ఇన్సులిన్ నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును సైతం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ తామర గింజలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువగా కడుపు నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది దీనివల్ల బరువు కూడా తగ్గే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్ ,ఐరన్ ,మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాలు నానబెట్టి.. ఫ్రై కాని కూర కాని చేసుకొని తినవచ్చు. అయితే ఇందులోకి నిమ్మరసం కొత్తిమీర కలుపు తినడం వల్ల మరింత లాభాలు ఉంటాయి.పూల్ మఖానాను మార్కెట్లో ఎక్కడైనా సరే ఇవి దొరుకుతాయి.

రాత్రిళ్ళు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్?

తగినంత నిద్ర రాకపోతే అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు, కాబట్టి ప్రతిరోజూ తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం.మీకు రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పోకపోతే నువ్వుల నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో అరికాళ్లకు మసాజ్ చేయండి. ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది .ఇంకా మీ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది.పడుకునే ముందు మంచం మీద బలాసనం చేయవచ్చు, ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది కాకుండా, మంచం మీద శ్వాస తీసుకోండి. ఈ యోగాసనంలో, చేతులు మరియు కాళ్ళు పూర్తిగా వదులుగా ఉంచబడతాయి మరియు శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ భంగిమలో ఉంటుంది. నిద్రవేళకు ముందు కొంతసేపు ధ్యానం చేయడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఆహారం తిన్న తర్వాత కొంత సమయం వరకు మీరు వజ్రాసనం చేయవచ్చు, ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది.ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్య నమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్‌గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్టిసాల్ ఇంకా మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది.అలాగే మంచి నిద్ర కోసం మీరు ఉదయం అశ్వగంధ టీని త్రాగవచ్చు, రాత్రి చామంతి టీ తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ హెర్బల్ టీ మెలటోనిన్ (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది.రాత్రి ఫోన్‌ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్‌ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్క్రీన్ నుండి వెలువడే కాంతి మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్‌ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ టైమింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరూ ఆరోగ్యంపై పెద్దగా శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. కొందరు వర్క్ బిజీలో పడి, మరికొందరు అతి బద్ధకం మూలంగా సరైన ఫుడ్ కూడా తీసుకోవడం లేదు. మెజార్టీ పీపుల్ ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్‌కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ప్రమాదం అని తెలిసినా తప్పక లాగించేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. భారతీయుల అనారోగ్యాలకు ప్రధాన కారణం తీసుకునే నాణ్యతలేని ఆహారమే కారణమని నిపుణులు ఇప్పటికే అనేక సందర్భాల్లో చెప్పారు. చెబుతున్నారు కూడా. తాజాగా భారతీయుల కోసం కొత్త ఆహార నియమావళిని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్(ఎన్ఐఎన్) ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ప్రజల ఆహారం, జీవనశైలిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను సూచించింది. శారీరక శ్రమ వల్ల గుండెజబ్బులు, బీపీ ముప్పు భారీగా తగ్గుతుందని పాటు షుగర్ కూడా కంట్రోల్ ఉండటమే కాకుండా 80 శాతం వరకు తగ్గుతుందని తెలిపింది. అకాల మరణాల ముప్పునూ తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీఫుడ్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ట పెరగటం, ఆయాసం రావడం, కంటిచూపు తగ్గడం వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్‌కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్‌గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్లెట్స్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్ ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అందేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రొటీన్ పౌడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కిడ్నీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 తిండే మూలం అన్నారు.

ఈ జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

ప్రస్తుతం అనేక మందిని ఇబ్బందిపెడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో థైరాయిడ్ ఒకటి. థైరాయిడ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మందులతో పాటు థైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని హోం రెమిడీస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఇలాంటి పానీయాలు థైరాయిడ్ బాధితులకు గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాంటి ఆరోగ్యకర డ్రింక్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్: థైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుని తాగటం చాలా మంచిది.మజ్జిగ..: రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగను తప్పని సరిగా చేర్చుకోవటం కూడా థైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. . మజ్జిగ గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. హైపోథైరాయిడిజంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మజ్జిగలో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్..: ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను వేసి బాగా కలుపుకుని తాగాలి. ఆల్కలీన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్రావాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బాదం పాలు..: బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అలెర్జీ ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. స్మూతీస్ కాకుండా, మీరు టీ, కాఫీ, బాదం పాలను తాగితే మంచిది. పసుపు పాలు..: పాలు, పసుపు కలిపి తాగటం థైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఉపశమనం అంటున్నారు నిపుణులు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగాలి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, పసుపులో ఉండే కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ పోషక విలువలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలకు పసుపు పాలు చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధ, శతావరి..: అశ్వగంధ, శతావరి థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఈ రెండు మూలికలతో చేసిన టీని చేర్చుకోవటం మంచిది. కావాలంటే మీరు గ్రీన్ టీ కూడా తాగవచ్చు. మీరు ఖాళీ కడుపుతో హెర్బల్ టీ తాగితే మీరు ప్రయోజనాలను పొందుతారు. ఆకు కూరలతో జ్యూస్: బచ్చలికూర, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకుపచ్చటి కూరగాయలతో చేసిన జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటే.. థైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చటి ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగొచ్చు.

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

ఈరోజుల్లో ఆరోగ్యం పై జనాలకు శ్రద్ధ పెరుగుతుంది.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నాలు చేసేవారు రోజు రోజుకు ఎక్కువ అవుతున్నారు.. బరువు తగ్గడం అనేది అంత సులువైనది కాదు.. చాలా కష్టపడాలని చెబుతున్నారు.. అయితే ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనే తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల ద్రాక్షాలు బాగా ఉపయోగ పడతాయని చెబుతున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. శరీరానికి కీలకమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ తో పాటుగా రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం ఇస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు కూడా ద్రాక్ష దోహదం చేస్తుంది.. భోజనం చేసిన తర్వాత ఈ జ్యూస్ ను తాగితే ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారట.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షాలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. అంతే మ్యాజిక్ డ్రింక్ రెడీ. భోజనం చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను త్వరగా తగ్గిస్తుంది.. బరువు తగ్గటమే కాకుండా సీజనల్ గా వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఈ చలికాలంలో వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గించుకోవటానికి నల్ల ద్రాక్ష జ్యూస్ చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.. జుట్టు రాలే సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి..

స్ట్రాబెర్రీలతో అధిక బరువుకు చెక్..

స్ట్రాబెర్రీల గురించి అందరికీ తెలుసు.. తియ్యగా, పుల్లగా ఉండటం వల్ల పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారు.. స్ట్రాబెర్రీ పండ్లలో పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి.వీటిని పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టంగా తింటారు. దీని వలన చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.స్ట్రాబెర్రీలో ఉండే రుచి, పోషక విలువల కారణంగా ఈ పండ్లను అనేక రకాలుగా వాడుతారు.. అందుకే మార్కెట్ లో వీటికి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది..వీటిని రోజు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొటాషియం, విటమిన్ కె మరియు మెగ్నీషియం కలిసి ఉండటం వలన ఎముకల పటిష్టతకు స్ట్రాబెర్రీస్ బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.. అధిక బరువుతో బాధ పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, అసిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి.బరువును నియంత్రించే హార్మోన్ల పని తీరును మెరుగు పరుస్తుంది.. స్ట్రాబెర్రీలలో ఆంథోసయనిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అడిపోనెక్టిన్ అనబడే హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.. ఇవి శరీరంలోని మెటబాలిజం ను నియంత్రిస్తుంది.. దానివల్ల సులువుగా బరువును తగ్గవచ్చు..

అర్జీలను నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలి

- జీవీఎంసీ "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక"లో 126 వినతులు - పురమిత్ర, పీజీఆర్ఎస్‌లో పెండింగ్ ఫిర్యాదులపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ పరిధిలోని వివిధ విభాగాలకు సంబంధించి మొత్తం 126 అర్జీలు, ఫిర్యాదులు అందినట్లు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ తెలిపారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలోని సమావేశ మందిరంలో అదనపు కమిషనర్లు ఎస్.ఎస్. వర్మ, డి.వి. రమణమూర్తితో కలిసి కమిషనర్ ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజల నుంచి వచ్చిన అర్జీలు, ఫిర్యాదులను స్వీకరించి వాటి పరిష్కారంపై అధికారులతో సమీక్షించారు. జీవీఎంసీ పరిధిలోని వివిధ జోన్ల వారీగా వచ్చిన ఫిర్యాదుల వివరాలను కమిషనర్ వెల్లడించారు. భీమిలి జోన్‌కు 1, మధురవాడ జోన్‌కు 14, ఈస్ట్ జోన్‌కు 19, వెస్ట్ జోన్‌కు 9, నార్త్ జోన్‌కు 33, సౌత్ జోన్‌కు 13, పెందుర్తి జోన్‌కు 7, అగనంపూడి జోన్‌కు 2, గాజువాక జోన్‌కు 11, జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయానికి 17 ఫిర్యాదులు అందినట్లు తెలిపారు. విభాగాల వారీగా జోనల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్‌కు 5, అడ్మినిస్ట్రేషన్ అండ్ అకౌంట్స్ విభాగానికి 6, రెవెన్యూ విభాగానికి 12, ప్రజారోగ్య విభాగానికి 9, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగానికి 65, ఇంజినీరింగ్ విభాగానికి 24, డీడీహెచ్ విభాగానికి 2, యూసీడీ విభాగానికి 3 ఫిర్యాదులు వచ్చినట్లు వివరించారు. ప్రజలు సమర్పించిన అర్జీలు, ఫిర్యాదులను అధికారులు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే పరిశీలించాలని కమిషనర్ ఆదేశించారు. జోనల్ స్థాయి అధికారులు ఫిర్యాదుదారులను సంప్రదించి సమస్య స్వరూపాన్ని తెలుసుకుని, నిర్ణీత గడువులో పరిష్కరించాలన్నారు. ప్రజలు ఒకే సమస్యపై పదేపదే అర్జీలు సమర్పించాల్సిన పరిస్థితి రాకుండా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. వచ్చిన ఫిర్యాదులపై అదే రోజు స్పందించి అవసరమైన కార్యాచరణ ప్రారంభించాలని జోనల్ కమిషనర్లు, సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. పురమిత్ర, పీజీఆర్ఎస్‌లో నమోదైన ఫిర్యాదులు కూడా అధిక సంఖ్యలో పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని కమిషనర్ పేర్కొన్నారు. వాటిని అధికారులు వెంటనే పరిశీలించి పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. జోనల్ కమిషనర్లు, జోనల్ అధికారులు ప్రతిరోజూ మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు కార్యాలయాల్లో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలు తమ సమస్యలను నేరుగా అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చేలా ఈ విధానాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో జాప్యం లేకుండా ప్రతి అర్జీపై బాధ్యతతో స్పందించాలని, పరిష్కారమైన ఫిర్యాదులను ఎప్పటికప్పుడు నమోదు చేసి పెండింగ్ సమస్యలను తగ్గించాలని అధికారులకు కమిషనర్ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ డైరెక్టర్ (అమృత్) డి. విజయ భారతి, అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య, ప్రధాన ఇంజినీర్ పి.వి.వి. సత్యనారాయణ రాజు, డీసీఆర్ ఎస్. శ్రీనివాసరావు, సీసీపీ ఏ. ప్రభాకరరావు, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి. నరేష్ కుమార్, ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ (యూసీడీ) బి.వి. రమణ, ఎగ్జామినర్ ఆఫ్ అకౌంట్స్ సి. వాసుదేవ రెడ్డి, పర్యవేక్షక ఇంజినీర్లు, సిటీ వెటర్నరీ ఆఫీసర్ డాక్టర్ కిరణ్ కుమార్, యూసీడీ పీవో పి. ప్రసన్న వాణి, డీపీఓ శాంతకుమారి, డీసీపీలు, ఏసీపీలు, బయాలజిస్ట్ సాంబమూర్తి, స్టాటిస్టికల్ అధికారి పి.డి.వి. ప్రసాద్, డీడీహెచ్ వాసుకి, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ పద్మజ, అన్ని విభాగాల సూపరింటెండెంట్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

"న్యూస్ ఇన్ ఫ్రేమ్స్" ఫోటో ఎగ్జిబిషన్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

- వరల్డ్ ఫోటోగ్రఫీ డే సందర్భంగా ఆగస్టు 19, 20 తేదీల్లో విశాఖ మ్యూజియంలో వార్షిక ఫోటో ప్రదర్శన - ఫోటో జర్నలిస్టుల అరుదైన ఛాయాచిత్రాలను అభినందించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వరల్డ్ ఫోటోగ్రఫీ డేను పురస్కరించుకుని వైజాగ్ ఫోటో జర్నలిస్ట్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఆగస్టు 19, 20 తేదీల్లో విశాఖ మ్యూజియంలో నిర్వహించనున్న "న్యూస్ ఇన్ ఫ్రేమ్స్" వార్షిక ఫోటోగ్రఫీ ఎగ్జిబిషన్ పోస్టర్‌ను జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ సోమవారం జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వైజాగ్ ఫోటో జర్నలిస్ట్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు రామకృష్ణతో పాటు ప్రతినిధులు కమిషనర్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేశారు. అనంతరం ఆగస్టు 19న ప్రారంభం కానున్న ఫోటో ఎగ్జిబిషన్ వివరాలను కమిషనర్‌కు వివరించి, ప్రారంభోత్సవానికి హాజరై ప్రదర్శనను ప్రారంభించాలని ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు వివిధ సందర్భాల్లో తమ కెమెరాల్లో బంధించిన విశిష్టమైన, అరుదైన ఛాయాచిత్రాలను వీడియో రూపంలో కమిషనర్‌కు ప్రదర్శించారు. వాటిని ఆసక్తిగా తిలకించిన కేతన్ గార్గ్.. వివిధ సంఘటనలు, సందర్భాలను అద్భుతంగా కెమెరాల్లో బంధిస్తున్న ఫోటో జర్నలిస్టులను అభినందించారు. వీడియోలో పొందుపరిచిన విశిష్ట ఛాయా చిత్రాలను ఎగ్జిబిషన్‌లో డిజిటల్ స్క్రీన్ల ద్వారా కూడా ప్రదర్శించాలని కమిషనర్ సూచించారు. తద్వారా సందర్శకులు ఫోటోలను మరింత ఆసక్తిగా వీక్షించే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. ఫోటోగ్రఫీ అనేది కేవలం ఒక దృశ్యాన్ని కెమెరాలో బంధించడం మాత్రమే కాదని, ఒక సంఘటనను, సందర్భాన్ని, భావోద్వేగాన్ని, చరిత్రను భావితరాలకు అందించే శక్తివంతమైన దృశ్యమాధ్యమమని కేతన్ గార్గ్ పేర్కొన్నారు. సమాజంలో జరిగే సంఘటనలను ప్రజల ముందుకు తీసుకురావడంలో ఫోటో జర్నలిస్టుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని అన్నారు. ఒక్కో ఛాయాచిత్రం అనేక సందర్భాల్లో సమాజానికి ఎంతో ప్రభావవంతమైన సందేశాన్ని అందిస్తుందని తెలిపారు. వరల్డ్ ఫోటోగ్రఫీ డే సందర్భంగా "న్యూస్ ఇన్ ఫ్రేమ్స్" పేరుతో ఫోటో ప్రదర్శనను నిర్వహిస్తున్న వైజాగ్ ఫోటో జర్నలిస్ట్స్ అసోసియేషన్‌ను కమిషనర్ అభినందించారు. అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ.. ఫోటో జర్నలిస్టులు తమ కెమెరాల్లో బంధించిన అరుదైన, విశిష్టమైన ఛాయాచిత్రాలతో "న్యూస్ ఇన్ ఫ్రేమ్స్" ప్రదర్శనను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. సమాజంలో చోటుచేసుకునే వివిధ సంఘటనలు, ప్రజాజీవనం, సంస్కృతి, ప్రకృతి, అభివృద్ధి తదితర అంశాలను ప్రతిబింబించే ఛాయాచిత్రాలను ప్రదర్శనలో ఉంచనున్నట్లు వివరించారు. ఆగస్టు 19, 20 తేదీల్లో ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు విశాఖ మ్యూజియంలో ఫోటోగ్రఫీ ఎగ్జిబిషన్ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రదర్శనకు ప్రవేశం ఉచితం అని పేర్కొన్నారు. నగర ప్రజలు, ఫోటోగ్రఫీ ఔత్సాహికులు, యువత, విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో ప్రదర్శనను సందర్శించి విజయవంతం చేయాలని వైజాగ్ ఫోటో జర్నలిస్ట్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైజాగ్ ఫోటో జర్నలిస్ట్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు రామకృష్ణ, ప్రతినిధులు దీపక్, శరత్ కుమార్, రాజు, తిరుపతిరావు, పైడిరాజు, మురళి, రఫీ, రాజేష్, శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డీఎస్సీ అక్రమాలపై నిరసనకు సిద్ధమైన వైసీపీ నేతలు

- కె.కె. రాజుతో పాటు విద్యార్థులు, యువత, నాయకుల అరెస్ట్.. స్టేషన్ బెయిల్‌పై విడుదల

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: డీఎస్సీ అక్రమాలు, నిరుద్యోగులు, యువతకు ఇచ్చిన హామీల అమలును డిమాండ్ చేస్తూ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో తలపెట్టిన శాంతియుత నిరసన ర్యాలీ ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది. ర్యాలీకి అనుమతి లేదని పోలీసులు విద్యార్థులు, యువత, నాయకులు, కార్యకర్తలను ఎక్కడికక్కడ అడ్డుకుని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కె.కె. రాజు ఆధ్వర్యంలో ఆర్అండ్‌బీ జంక్షన్ నుంచి సీతమ్మధార ఎమ్మార్వో కార్యాలయం వరకు భారీ నిరసన ర్యాలీ నిర్వహించేందుకు పార్టీ శ్రేణులు సిద్ధమయ్యాయి. కె.కె. రాజు పిలుపు మేరకు ఆర్అండ్‌బీ జంక్షన్‌కు చేరుకుంటున్న విద్యార్థులు, యువత, నాయకులు, కార్యకర్తలను పోలీసులు ఎక్కడికక్కడ నిలిపివేశారు. పోలీసుల తీరును నిరసిస్తూ ఆర్అండ్‌బీ జంక్షన్‌కు చేరుకున్న కె.కె. రాజుతో పాటు విద్యార్థులు, యువత, నాయకులను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం వారిని స్టీల్ ప్లాంట్ పోలీస్ స్టేషన్‌కు తరలించారు. ఈ సందర్భంగా వైసీపీ శ్రేణులు కూటమి ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేస్తూ నిరసన తెలిపారు. శాంతియుతంగా నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టేందుకు ప్రయత్నించిన తమను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారని వైసీపీ నాయకులు పేర్కొన్నారు. అనంతరం కె.కె. రాజుతో పాటు ఇతరులకు కొన్ని షరతులతో కూడిన స్టేషన్ బెయిల్ మంజూరు చేసి పోలీసులు విడుదల చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కె.కె. రాజు మాట్లాడుతూ నిరుద్యోగులు, యువతకు ఎన్నికల ముందు కూటమి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ గత కొన్ని రోజులుగా శాంతియుత నిరసనలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ఈ నిరసనలకు విద్యార్థులు, యువత నుంచి వస్తున్న స్పందనను చూసి ప్రభుత్వం ఓర్వలేక పోలీసులను అడ్డుపెట్టి ఆంక్షలు విధిస్తూ నిరసనలను అడ్డుకుంటోందని ఆరోపించారు. ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్న విద్యార్థులు, యువత, నాయకులు, కార్యకర్తలపై పోలీసులు వ్యవహరించిన తీరు దురదృష్టకరమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిరుద్యోగులు, విద్యార్థులు, మేధావులతో పాటు మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ కటుమూరి సతీష్, నియోజకవర్గ పరిశీలకులు పెడాడ రమణి కుమారి, ప్రచార విభాగం జోన్-1 అధ్యక్షుడు రవిరాజు, మాజీ కార్పొరేటర్లు అల్లు శంకర్ రావు, అనిల్ కుమార్ రాజు, పద్మారెడ్డి, వావిల్లపల్లి ప్రసాద్, రేయ్యి వెంకటరమణ, భర్కట్ అలీ, సేనాపతి అప్పారావు, పామేటి బాబ్జి, దల్లి రామకృష్ణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. అలాగే వార్డు అధ్యక్షులు, జోన్, జిల్లా, నియోజకవర్గ నాయకులు, అనుబంధ సంఘాల అధ్యక్షులు, వార్డు పరిశీలకులు, మహిళా నాయకులు, సచివాలయ అధ్యక్షులు, బూత్ కన్వీనర్లు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

సింహాచలంలో భక్తిశ్రద్ధలతో శ్రీ సుదర్శన హోమం

- లోకకల్యాణం, సర్వజన సౌఖ్యం, భక్తుల శ్రేయస్సు కోసం ప్రత్యేక పూజలు

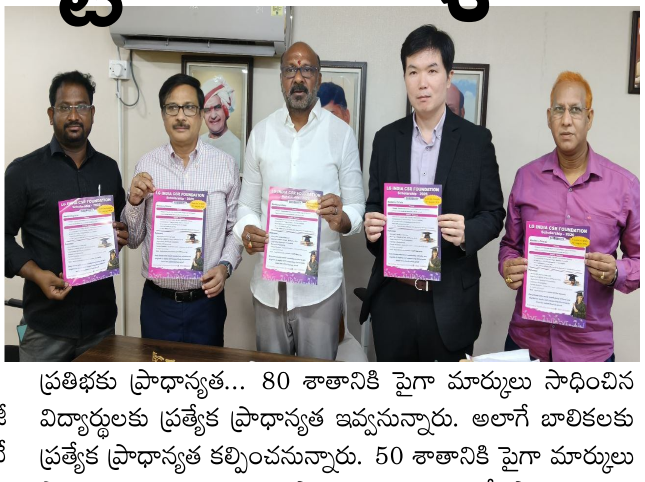
సింహాచలం, చైతన్యవారధి: సింహాచలం కొండపై ఉన్న శ్రీ శ్రీ లక్ష్మీకాంత నాయక్ దాస్డు ధర్మశాల ఆవరణలో శ్రీ సుదర్శన హోమ కార్యక్రమాన్ని అత్యంత వైభవంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. ఉదయం 8 గంటలకు ప్రారంభమైన ఈ విశేష పూజా కార్యక్రమంలో ఆలయ అర్చకులు వేద మంత్రోచ్ఛారణల నడుమ సుదర్శన హోమాన్ని శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజల్లో భాగస్వాములయ్యారు. అనంతరం ఉదయం 11.30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల మధ్య పూర్ణాహుతి కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. పూర్ణాహుతి అనంతరం మధ్యాహ్నం 12.30 గంటలకు విచ్చేసిన భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలతో పాటు అన్నప్రసాదాన్ని పంపిణీ చేశారు. లోకకల్యాణం, సర్వజన సౌఖ్యం, భక్తుల శ్రేయస్సును కాంక్షిస్తూ ఈ సుదర్శన హోమాన్ని నిర్వహించినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించిన పూజా కార్యక్రమంలో భక్తులు పాల్గొని స్వామివారి దివ్య ఆశీస్సులు పొందారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కార్యనిర్వహణ అధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు, ఆలయ స్థానాచార్యులు టి.పి. రాజగోపాల్, ప్రధానార్చకులు శ్రీనివాస్ ఆచార్యులు, సీతారామాచార్యులు, ఇతర ఆలయ అర్చకులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. దేవస్థానం ధర్మకర్త మండలి సభ్యులు చలుమూరి భారతి, మధుపడ సన్యాసిరావుతో పాటు పలువురు భక్తులు పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

పారదర్శకంగా ట్రైనీ కానిస్టేబుళ్ల తుది పరీక్షలు

- తుది రాత పరీక్షల నిర్వహణను పరిశీలించిన విజయనగరం జిల్లా ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్

విజయనగరం: విజయనగరం జిల్లా సారిపల్లిలోని పోలీసు శిక్షణ కేంద్రంలో స్టైపెండరీ ట్రైనీ క్యాడెట్ కానిస్టేబుళ్ల తుది పరీక్షలను పారదర్శకంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్, ఐపీఎస్ తెలిపారు. తుది రాత పరీక్షల నిర్వహణను పర్యవేక్షించేందుకు సోమవారం జిల్లా ఎస్పీ పోలీసు శిక్షణ కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. పరీక్షా కేంద్రంలో ఏర్పాట్లను, రాత పరీక్ష నిర్వహణ తీరును స్వయంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ సారిపల్లిలోని జిల్లా పోలీసు శిక్షణ కేంద్రంలో ప్రస్తుతం శ్రీకాకుళం, రాజమండ్రి, ప్రకాశం, చిత్తూరు జిల్లాలకు చెందిన ఏపీఎస్పీ బెటాలియన్ల శిక్షణ కానిస్టేబుళ్లు శిక్షణ పొందుతున్నారని తెలిపారు. శిక్షణ ముగింపు దశకు చేరుకున్న నేపథ్యంలో ఈ నెల 8 నుంచి 13వ తేదీ వరకు తుది రాత పరీక్షలను పారదర్శకంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. అనంతరం 17 నుంచి 19వ తేదీ వరకు ఫైరింగ్ పరీక్షలు, 22 నుంచి 28వ తేదీ వరకు ఔట్‌డోర్ పరీక్షలు నిర్వహించనున్నట్లు వివరించారు. ట్రైనీ కానిస్టేబుళ్లకు సైబర్ శిక్షణ... జిల్లా పోలీసు శిక్షణ కేంద్రంలో త్వరలో సైబర్ ల్యాబ్‌ను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. ట్రైనీ కానిస్టేబుళ్లకు సెప్టెంబర్ 2 నుంచి 15వ తేదీ వరకు కంప్యూటర్, సీసీటీఎన్ఎస్ శిక్షణ అందించనున్నట్లు వెల్లడించారు. శిక్షణ కేంద్రంలో వసతుల పరిశీలన... అనంతరం జిల్లా ఎస్పీ శిక్షణ కానిస్టేబుళ్లకు అందిస్తున్న భోజనం, వసతులు, తరగతి గదులను పరిశీలించారు. ఇండోర్, ఔట్‌డోర్ శిక్షణ ఇస్తున్న సిబ్బందితో మాట్లాడి శిక్షణ కొనసాగుతున్న తీరును అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం డీటీసీ స్టోర్స్‌ను పరిశీలించిన ఎస్పీ.. కాలం చెల్లిన పుస్తకాలు, ఇతర మెటీరియల్‌ను సంబంధిత అధికారుల అనుమతితో త్వరితగతిన డిస్పోజ్ చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ పి. సౌమ్యలత, డీటీసీ డీఎస్పీ పి. నారాయణరావు, డీఎస్పీ వెంకట రమణ, సీఐలు ఏ.వి. లీలారావు, బి. లలిత, రిజర్వ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ పి. శ్రీనివాసరావు, ఎస్ఐ మురళీతో పాటు ఇతర పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఎల్‌జీ ఇండియా సిఎస్ఆర్ ఫౌండేషన్ స్కాలర్‌షిప్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఎల్‌జీ పాలిమర్స్ పరిసర గ్రామాల విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధికి తోడ్పడేలా రూపొందించిన "ఎల్‌జీ ఇండియా సిఎస్ఆర్ ఫౌండేషన్ స్కాలర్‌షిప??-2026" పోస్టర్‌ను పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అర్హత కలిగిన ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులు ఈ స్కాలర్‌షిప్ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థుల ఉన్నత విద్యకు ఇది మంచి అవకాశమని ఆయన పేర్కొన్నారు.

అర్హతలు, గడువు వివరాలు... ఈ స్కాలర్‌షిప్‌కు దరఖాస్తు చేసుకునే చివరి తేదీ ఆగస్టు 31, 2026గా నిర్ణయించారు. ఎల్‌జీ పాలిమర్స్ పరిసరాల్లోని నిర్దేశిత 7 గ్రామాల్లో నివసించే విద్యార్థులు మాత్రమే అర్హులు. కుటుంబ వార్షిక ఆదాయం రూ.2 లక్షలకు మించకూడదు. 2025-26 విద్యా సంవత్సరంలో 10వ తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ లేదా డిప్లొమా పూర్తి చేసిన విద్యార్థులు, అలాగే మొదటి సంవత్సరం డిప్లొమా లేదా గ్రాడ్యుయేషన్‌లో చేరిన వారు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. బి.టెక్ లేటరల్ ఎంట్రీ విద్యార్థులు కూడా అర్హులే. గత విద్యా సంవత్సరంలో కనీసం 60 శాతం మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులు అర్హులు కాగా, ఎంబీబీఎస్, బి.టెక్, బి.ఫార్మా, బి.ఎస్సి (అగ్రికల్చర్, నర్సింగ్, కంప్యూటర్స్) మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థులు కూడా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు.

ప్రతిభకు ప్రాధాన్యత... 80 శాతానికి పైగా మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇవ్వనున్నారు. అలాగే బాలికలకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత కల్పించనున్నారు. 50 శాతానికి పైగా మార్కులు సాధించిన విద్యార్థినులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంతో పాటు, అధిక మార్కులు సాధించిన వారికి మొదటి ప్రాధాన్యత ఉంటుంది.

దరఖాస్తు విధానం... అర్హత కలిగిన విద్యార్థులు దరఖాస్తు ఫారాలను ఎల్‌జీ పి.ఐ. సెక్యూరిటీ వద్ద పొందవచ్చు. దరఖాస్తుతో పాటు అవసరమైన అన్ని మద్దతు పత్రాలను జతపరచాలని నిర్వాహకులు సూచించారు.

మరిన్ని వివరాలకు 0891-2520455 నంబర్‌ను సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు. అర్హత కలిగిన విద్యార్థులు గడువులోగా దరఖాస్తు చేసుకుని ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని నిర్వాహకులు కోరారు.

జోనల్-1 డెఫ్ టీ20 క్రికెట్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో అనకాపల్లి జట్టు విజయం

- విజేతలకు మెడల్స్, ప్రశంసా పత్రాలు అందజేసిన జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్యమాన్ పటేల్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ విభిన్న ప్రతిభావంతులు, హిజ్రాలు మరియు వయోవృద్ధుల సంక్షేమ శాఖ, అనకాపల్లి జిల్లా ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 4వ జోనల్-1 డెఫ్ టీ-20 క్రికెట్ ఛాంపియన్‌షిప్-2026లో అనకాపల్లి జిల్లా స్పోర్ట్స్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ది డెఫ్ జట్టు విజేతగా నిలిచింది. ఆగస్టు 1, 2 తేదీల్లో విశాఖపట్నంలోని ఏసీఏ-వీడీసీఏ క్రికెట్ స్టేడియంలో జరిగిన ఈ పోటీల్లో విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి, విజయనగరం, శ్రీకాకుళం జిల్లాల జట్లు పాల్గొన్నాయి. టోర్నీలో అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచిన అనకాపల్లి జట్టు ఫైనల్‌లో విశాఖపట్నం జిల్లా స్పోర్ట్స్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ది డెఫ్ జట్టుపై విజయం సాధించి ఛాంపియన్‌షిప్ ట్రోఫీని కైవసం చేసుకుంది. విజేతలకు అభినందనలు... సోమవారం ఉదయం నిర్వహించిన ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి విజేత డెఫ్ క్రికెట్ జట్టు సభ్యులను జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్యమాన్ పటేల్ అభినందించారు. అనంతరం జాయింట్ కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా విజేత జట్టు సభ్యులకు మెడల్స్, ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు. క్రీడా రంగంలో ప్రతిభ కనబరిచి జిల్లాకు మంచి పేరు తీసుకొచ్చిన డెఫ్ క్రికెట్ జట్టు సభ్యులను జిల్లా అధికారులు అభినందించారు.

అర్జీదారుల సమస్యలపై అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించరాదు

- భూసంబంధిత సమస్యలను రెవిన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్వరమె పరిష్కరించాలి - జాయింట్ కలెక్టరు శౌర్య మాన్ పటేల్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పి జి ఆర్ ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ లకు వచ్చే అర్జీదారుల సమస్యలను అధికారులు వ్యక్తిగతంగా క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి అర్జీదారులు సంతృప్తి చెందేలా పరిష్కరించాలని వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులను జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం లో నిర్వహించిన పి.జి.అర్.ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ ల కార్యక్రమంలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్, డి.ఆర్వో వై . సత్యనారాయణ రావు లు జిల్లాలోని వివిధ మండలాల నుండి వచ్చిన ప్రజల నుండి అర్జీలు స్వీకరించారు. ప్రజల నుండి తీసుకున్న అర్జీల గూర్చి వెంటనే సంబంధిత అదికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకొని వాటి పరిష్కారానికి సత్వరమే చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజల నుండి వచ్చిన అర్జీలను సకాలంలో పరిష్కరించాలని తెలిపారు. అదేవిధంగా డివిజన్, మండల, గ్రామ, వార్డు స్థాయి లలో నిర్వహించే పిజిఆర్ఎస్ కార్యక్రమానికి సంబంధిత అధికారులు హాజరయి ఆయా స్థాయిలోనే సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అర్జీదారులు అందజేసిన ధరఖాస్తుల పరిష్కారానికి అర్జీదారులతో నేరుగా మాట్లాడాలన్నారు. పరిష్కారం అయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించి ధరఖాస్తుదారు నికి తెలియజేయాలని, పరిష్కారం కాని ధరఖాస్తుల గూర్చి వారికి అందుకుగల కారణాలు వివరంగా తెలియజేయడం ద్వారా అర్జీలు రీ ఓపెన్ కాకుండా నివారించవచ్చని తెలిపారు. అధికారులు క్షేత్ర స్థాయి పర్యటనలు చేయాలని, ప్రజల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలోనే పరిష్కరించా లని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రతి శాఖ అధికారి వారి శాఖ కు సంబంధించిన అర్జీల పరిష్కార పరిస్థితిని ప్రతిరోజు పర్యవేక్షణ చేసి, గడువులోపల చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. అర్జీదారులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అధికారులు భోజన ఏర్పాట్లను చేపట్టారు. కార్యక్రమంలో పి జి ఆర్ ఎస్, ఐ సి డి ఎస్ పి డి సూర్య లక్ష్మి, జిల్లా ఎక్సయిజ్ అధికారి వి.సుదీర్, సి పి ఓ జి. రామారావు, జిల్లా సర్వే మరియు భూ రికార్డుల సహాయ సంచాలకులు గోపాల్ రాజా, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఆశా దేవి, ఇతర జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఘనంగా శంకరంబాడి సుందరాచారి జయంతి వేడుకలు

- మాతృభాషలోనే ప్రాథమిక విద్యాబోధన జరగాలి
- తెలుగుదండు అధ్యక్షుడు పరవస్తు సూరి

విశాఖపట్నం: తెలుగుజాతి వైభవగీత వైతాళికుడు, "మా తెలుగుతల్లికి మల్లెపూదండ" గేయ రచయిత, ప్రసన్నకవిగా ఖ్యాతి గడించిన శంకరంబాడి సుందరాచారి జయంతి వేడుకలను తెలుగుదండు ఆధ్వర్యంలో మద్దిలపాలెం కూడలిలోని తెలుగుతల్లి విగ్రహం వద్ద ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు కవులు, కళాకారులు, సాహితీవేత్తలు, భాషాభిమానులు, విద్యార్థులు పాల్గొని మహాకవికి ఘన నివాళులర్పించారు. "మా తెలుగుతల్లికి మల్లెపూదండ" గేయాన్ని ఆలపించి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. తెలుగు భాషాభివృద్ధిపై ప్రభుత్వ వైఖరిని మార్చాలి... ఈ సందర్భంగా తెలుగుదండు అధ్యక్షుడు పరవస్తు సూరి మాట్లాడుతూ తెలుగు భాషాభివృద్ధిపై ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్య వైఖరిని అవలంబిస్తోందని విమర్శించారు. ప్రాథమిక విద్యాబోధన తప్పనిసరిగా మాతృభాషలోనే జరగాలని, తెలుగు భాష పరిరక్షణ, అభివృద్ధి కోసం తమ పోరాటాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి.వి.కె. కళాశాల, వండర్ కిడ్స్ పాఠశాలలకు చెందిన విద్యార్థులు పాల్గొని "మాతృభాష మా హక్కు" అంటూ నినాదాలు చేశారు. కార్యక్రమంలో డా. మోపిదేవి విజయకుమార్, డా. డి.వి. సూర్యారావు, గంట్ల శ్రీనుబాబు, ప్రొఫెసర్ సూరప్పుడు, డా. కె.వి.ఎస్. మూర్తి, సి.హెచ్. చిన సూర్యనారాయణ, పి. శ్యామ్ సుందర్, రవిమోహన్, ఎం. మోహనరావు, ఎ.వి. రమణారావు, రాజమన్నార్, కె.ఆర్. సత్యనారాయణ, ఎం. పరమేశ్వరరావు, సి.వి.ఎస్. రావు, ఎస్. శ్రీబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సింహాచలంలో స్వామివారిని దర్శించుకున్న దర్శకుడు బోయపాటి శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం: ప్రముఖ సినీ దర్శకుడు బోయపాటి శ్రీనివాస్ సింహాచలం శ్రీ శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయానికి చేరుకున్న ఆయనకు దేవస్థానం అధికారులు సంప్రదాయబద్ధంగా స్వాగతం పలికారు. అనంతరం స్వామివారి దర్శనం చేసుకున్న బోయపాటి శ్రీనివాస్‌కు ఆలయ వేద పండితులు వేద ఆశీర్వచనం అందజేశారు. దేవస్థానం అధికారులు శేషవస్త్రంతో సత్కరించి, స్వామివారి ప్రసాదాలను అందజేశారు.

24 గంటల్లోనే అంతర్రాష్ట్ర ఆపరేషన్

- లిక్విడ్ గంజాయి కేసులో మాస్టర్‌మైండ్ అరెస్ట్

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం సిటీ పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి, ఐపీఎస్ ఆదేశాలతో భీమిలి పోలీసులు 24 గంటల్లోనే లిక్విడ్ గంజాయి కేసును ఛేదించి కీలక నిందితుడిని అరెస్ట్ చేశారు. లిక్విడ్ గంజాయి తయారీకి సంబంధించి మాస్టర్‌మైండ్‌గా భావిస్తున్న పాంగిని పోలీసులు ఒడిశా రాష్ట్రంలోని బలియగూడ ప్రాంతంలో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసి విశాఖపట్నానికి తరలించిన పోలీసులు తదుపరి విచారణ చేపట్టారు. ఈ అంతర్రాష్ట్ర ఆపరేషన్‌ను భీమిలి సీఐ దివాకర్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలోని పోలీసు బృందం సమర్థవంతంగా నిర్వహించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. డ్రగ్స్, లిక్విడ్ గంజాయి వంటి మత్తు పదార్థాల అక్రమ తయారీ, రవాణా, సరఫరాపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని సీఐ దివాకర్ యాదవ్ హెచ్చరించారు. ఇలాంటి నేరాలకు పాల్పడే వారిపై చట్ట ప్రకారం కఠిన చర్యలు తప్పవని స్పష్టం చేశారు. వేగవంతంగా కేసును ఛేదించి నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసిన భీమిలి పోలీసు బృందాన్ని ఉన్నతాధికారులు అభినందించారు.

బీజేపీలో చేరిన లంకెలపాలెం వర్తక సంఘం అధ్యక్షుడు

- తురుశాల నరసింహారావుకు పార్టీ కండువా కప్పి ఆహ్వానించిన ఎంపీ సీఎం రమేష్

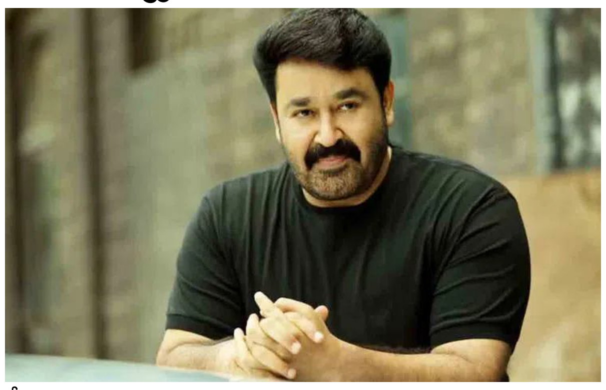
లంకెలపాలెం: గ్రేటర్ విశాఖ 79, 85 వార్డుల ఉమ్మడి లంకెలపాలెం జంక్షన్‌లో బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన "మన ఊరు-మన జెండా" కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యుడు సీఎం రమేష్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మండల బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఎంపీ సీఎం రమేష్‌కు ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆయన సమక్షంలో సుమారు పది మంది బీజేపీలో చేరారు. లంకెలపాలెం వర్తక సంఘం అధ్యక్షుడు తురుశాల నరసింహారావు కూడా సీఎం రమేష్ చేతుల మీదుగా బీజేపీ కండువా కప్పుకుని పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ సీఎం రమేష్ నూతనంగా పార్టీలో చేరిన వారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు ద్వారపురెడ్డి పరమేశ్వరరావు, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు పిల్లా సతీష్, వివిధ శాఖల అధ్యక్షులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

'శివగాడి జిందగీ' సామాన్యుడి కథ

సచిన్‌రామ్ ప్రతాప్, హాసిని దేవరకొండ జంటగా నటిస్తున్న చిత్రం 'శివగాడి జిందగీ'. వినయ్ రెడ్డి చందుపట్ల దర్శకుడు. ఐశ్వర్య సినీ క్రియేషన్స్ పతాకంపై సింధుసూర్య నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా టైటిల్‌తో పాటు ఫస్ట్‌లుక్‌ని ప్రముఖ నిర్మాత డి.సురేష్‌బాబు ఆవిష్కరించారు. మన సమాజంలోని సగటు మనిషి కథ ఇదని, జీవితం తాలూకు ప్రేమ, స్నేహం, కష్టాలను సహజంగా చూపించే ప్రయత్నం చేశామని..వినోదానికి కూడా పెద్దపీట వేశామని దర్శకుడు వినయ్ రెడ్డి తెలిపారు. ఓ సామాన్యుడి కథగా ప్రతీ ఒక్కరిని ఆకట్టుకుంటుందని, త్వరలో విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నామని నిర్మాత సింధు సూర్య పేర్కొన్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: జేపీ రెడ్డి, సంగీతం: సాయి, రచన-సాహిత్యం-దర్శకత్వం: వినయ్ రెడ్డి చందుపట్ల.

వీసా కారణంగా సిడ్నీ స్టేజ్ షో రద్దు...

అభిమానులకు క్షమాపణలు చెప్పిన మోహన్ లాల్!



ఆస్ట్రేలియాలోని సిడ్నీ వేదికగా జరగాల్సిన తన లైవ్ స్టేజ్ షో వీసా సమస్య కారణంగా వాయిదా పడటంతో మలయాళ సూపర్ స్టార్ మోహన్ లాల్ తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఊహించని పరిణామం పట్ల ఆయన అభిమానులకు, నిర్వాహకులకు క్షమాపణలు చెబుతూ సింగపూర్ నుండి ఒక వీడియో సందేశాన్ని విడుదల చేశారు. తన 50 ఏళ్ల సినీ కెరీర్‌లో ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురుకావడం ఇదే మొదటిసారి అని ఆయన పేర్కొన్నారు. సింగపూర్ లో ఉన్న తనకు ఆస్ట్రేలియా వీసా సమయానికి రాకపోవడం వల్లనే తాను సిడ్నీ వెళ్లలేకపోయానని, అయితే సింగర్ కేఎస్ చిత్రతో సహా మిగతా బృందమంతా ఇప్పటికే సిడ్నీ చేరుకున్నారని ఆయన తెలిపారు. ఇది టెక్నికల్ లేదా క్లెరికల్ పొరపాటు కావచ్చని, దీనికి ఎవరిని తాను బ్లేమ్ చేయదలచుకోలేదని, ఈ తప్పు పూర్తిగా తనదేనంటూ మొత్తం బాధ్యతను తానే మోస్తున్నట్లు మోహన్ లాల్ స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రదర్శన కోసం చాలా దూరం నుండి డ్రైవ్ చేసుకుని వచ్చిన ప్రేక్షకులకు హృదయపూర్వక క్షమాపణలు తెలుపుతున్నానని, తాను పూర్తిగా అసహాయ స్థితిలో ఉన్నానని ఆయన భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. త్వరలోనే అదే టీమ్‌తో మళ్లీ సిడ్నీకి వచ్చి అద్భుతమైన షోను నిర్వహిస్తామని ఆయన అభిమానులకు గట్టి హామీ ఇచ్చారు.

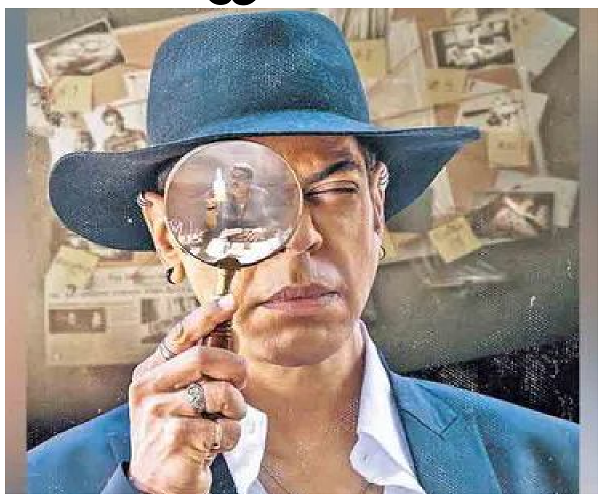
అల్లరి నరేష్ కొత్త సినిమా.. 'రంభ ఊర్వశి మేనక' టీజర్ డేట్ ఫిక్స్!

టాలీవుడ్ కామెడీ కింగ్ అల్లరి నరేష్ తన సిగ్నేచర్ కామెడీ జోనర్‌తో మరోసారి ప్రేక్షకులను కడుపుబ్బా నవ్వించడానికి సిద్ధమయ్యారు. ఆయన నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'రంభ ఊర్వశి మేనక' ఈ చిత్రం నుంచి మేకర్స్ తాజాగా ఒక క్రేజీ అప్‌డేట్‌ను విడుదల చేశారు. ఈ సినిమా నుంచి ఆగష్టు 11న టీజర్ విడుదల చేయబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. టీజర్ డేట్‌లో మాత్రమే చిన్న సర్దుబాటు... ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్‌లో మాత్రం ఎలాంటి సర్దుబాట్లు ఉండవు" అంటూ చిత్ర యూనిట్ ఈ సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచేసింది. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మోస్ట్ అవేటెడ్ టీజర్ ఆగష్టు 11న గ్రాండ్‌గా లాంచ్ కానుంది. అల్లరి నరేష్ పాత కామెడీ టైమింగ్‌ను గుర్తుచేసేలా ఈ సినిమా ఉండబోతుందని పోస్టర్లు చూస్తేనే అర్థమవుతోంది. ఈ చిత్రంలో అల్లరి నరేష్ సరసన సురభి హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా, చంద్రమోహన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. హాస్య మూవీస్ మరియు అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ పతాకాలపై రాజేష్ దండా, లెమన్ ప్రసాద్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. శ్రీచరణ్ పాకాల సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అల్లరి నరేష్ మార్క్ ఫుల్-ఆన్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్‌తో రాబోతున్న ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా సెప్టెంబర్ 4, 2026న ఘనంగా విడుదల కానుంది. థియేటర్లలో నవ్వుల వర్షం కురిపించేందుకు రెడీ అవుతున్న ఈ సినిమా టీజర్ కోసం అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

నాడు కలవలేకపోయా.. నేడు కలిసి నటించా..!

"విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్'లో సూర్యసార్‌తో కలిసి నటించడం నిజంగా నాకు అనుకోని వరమే' అంటున్నది కేరళ కస్తూరి మమితాబైజు. ప్రస్తుతం ప్రతిష్టాత్మక చిత్రాల్లో నటిస్తూ ఫుల్ ఫామ్‌లో ఉన్నది ఈ అందాల భామ. ఆమె సూర్యకు జోడీగా నటించిన 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్' సినిమా ఈ నెల 14న విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా కొచ్చీలో జరిగిన ఈ సినిమా ఈవెంట్‌లో సూర్య అభిమానిగా మారిపోయింది మమితాబైజు. 2015లో సూర్యను కలవాలని తాను ప్రయత్నించిన క్షణాలను ఈ సందర్భంగా ఆమె గుర్తు చేసుకున్నది.బ్ '2015లో నేను 8వ తరగతి చదువుతున్నాను. అదే స్కూల్‌లో మా అన్నయ్య 11వ తరగతి చదువుతున్నాడు. ఆ ఏడాది ఏదో సినిమా ఈవెంట్‌కి కొచ్చీలోని ఓ మాల్‌కి సూర్యసార్ వచ్చారు. దాంతో మా అన్నయ్య.. తన స్నేహితులతో కలిసి సూర్య సార్‌ని చూసేందుకు కొచ్చీ వెళ్లాడు. అప్పుడు అన్నయ్యతో కలిసి నేనూ కొచ్చీ వెళ్లాలని ట్రై చేశాను. కానీ అమ్మానాన్న వెళ్లనివ్వలేదు. ఆ తర్వాత సూర్యసార్‌తో దిగిన ఫొటోలను మా అన్నయ్య నాకు చూపించాడు. వాటిని చూసి నిరాశకు లోనయ్యాను. కానీ ఇప్పుడు ఆయనతో కలిసి ఓ సినిమాలో నటించాను. ప్రస్తుతం ఆయనతో కలిసి ఇక్కడ నిలబడ్డాను. ఇది నాకొక గొప్ప గౌరవం' అంటూ భావోద్వేగానికి లోనయింది మమితాబైజు.

నేరపరిశోధనలో డిటెక్టివ్ జీవన్



సుడిగాలి సుధీర్ హీరోగా నటిస్తున్న కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్ 'సుధీర్స్ జోకర్'. అయేషా కథానాయిక. పీఎస్ సునీల్ పుప్పాల దర్శకుడు. శ్రీనివాసులు పీవీ, విజయ్ డొంకాడ, శ్రీధర్ మక్కువ నిర్మాతలు. మురళీశర్మ ఇందులో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. మురళీశర్మ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఈ సినిమాలో ఆయన పోషిస్తున్న 'డిటెక్టివ్ జీవన్' పాత్రను పరిచయం చేస్తూ ఓ స్పెషల్ పోస్టర్‌ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. మురళీశర్మ కెరీర్‌లో 'డిటెక్టివ్ జీవన్' మరో గొప్ప పాత్రగా నిలుస్తుందని, హీరో చేస్తున్న క్రైమ్‌ని తన ఇంటెలిజెన్స్, ఎక్స్‌పీరియన్స్‌తో డీకోడ్ చేసేందుకు డిటెక్టివ్ జీవన్ ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేశాడు? అనేది ఇందులో ఆసక్తికరమైన అంశమని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. అభిరామి, అజయ్‌ఘోష్, రమేశ్ ఇందిరా, విష్ణు ఓయ్, మురళీధర్‌గౌడ్ ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: అహ్మద్ షరీఫ్, సంగీతం: లియోన్ జేమ్స్.

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