అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఊరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..
చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ (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: 61 | శుక్రవారం 14-8-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

మానవ-వన్యప్రాణి సంఘర్షణ లేని జీవనం అత్యున్నతమైనది

- ఆంధ్రప్రదేశ్ ఏనుగుల సంరక్షణకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం - కుంకీ ఏనుగుల రాకతో అద్భుత ఫలితాలు - ఏటా రెండు కుంకీ ఏనుగులకు శిక్షణ లక్ష్యం - ప్రపంచ ఏనుగుల దినోత్సవ సదస్సులో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మానవుల్నా?-వన్యప్రాణుల మధ్య సంఘర్షణ లేకుండా సహజీవనం సాగించే పరిస్థితులే నిజమైన అభివృద్ధికి సూచిక అని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఏనుగుల సంరక్షణకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని, కుంకీ ఏనుగుల వినియోగంతో రాష్ట్రంలో మానవ-ఏనుగుల ఘర్షణలను గణనీయంగా తగ్గించగలిగామని తెలిపారు. ప్రపంచ ఏనుగుల దినోత్సవం సందర్భంగా విశాఖపట్నంలో నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి సదస్సులో కేంద్ర పర్యావరణ, అటవీ, వాతావరణ మార్పుల శాఖ సహాయ మంత్రి కీర్తివర్ధన్ సింగ్‌తో కలిసి ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కళ్యాణ్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలోని ఏజెన్సీ ప్రాంతాలు, చిత్తూరు జిల్లా పలమనేరు, పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాల్లో ఏనుగుల సంచారంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని గుర్తుచేశారు. అటవీ, పర్యావరణ శాఖల బాధ్యతలు చేపట్టిన అనంతరం మానవ--ఏనుగు సంఘర్షణలను తగ్గించడం పట్ల ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు తెలిపారు. మదపుటేనుగుల సమస్యను అధిగమించేందుకు కర్ణాటక రాష్ట్ర సహకారంతో నాలుగు కుంకీ ఏనుగులను తీసుకువచ్చి ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చామని చెప్పారు. వాటి సహకారంతో ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో మంచి ఫలితాలు లభిస్తున్నాయని, ఇప్పటివరకు 15 కీలక కార్యకలాపాల్లో కుంకీ ఏనుగులు సహకరించాయని వెల్లడించారు. దీనివల్ల అటవీ సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో మానవ మరణాలు 70 శాతం వరకు తగ్గాయని, పంటనష్టం కూడా గణనీయంగా తగ్గిందన్నారు. దేశంలో ఏనుగుల సంరక్షణకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని పేర్కొంటూ, 2014 నుంచి ఏనుగుల సంరక్షణ కేంద్రాల సంఖ్య 26 నుంచి 33కు పెరిగిందన్నారు. 'ప్రాజెక్ట్ ఎలిఫెంట్', కారిడార్ల రక్షణ, సాంకేతిక ఆధారిత పర్యవేక్షణ వంటి కార్యక్రమాలు ఏనుగుల పరిరక్షణకు దోహదపడుతున్నాయని తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా 150 ఏనుగు కారిడార్లను గుర్తించడం ద్వారా వాటి సహజ ఆవాసాల పరిరక్షణకు బలం చేకూరిందన్నారు. కుంకీ ఏనుగుల ఏర్పాటులో సహకరించిన కర్ణాటక మాజీ ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య, ఉప ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్, అప్పటి అటవీ శాఖ మంత్రి ఈశ్వర్ ఖండ్రేలకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇది రెండు రాష్ట్రాల మధ్య సహకారానికి నిదర్శనమే కాకుండా, ప్రజలు, ప్రకృతి--వన్యప్రాణుల పరిరక్షణకు నిదర్శనమని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సొంతంగా కుంకీ ఏనుగులకు శిక్షణ ఇచ్చే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిందని, ఇప్పటికే శిక్షణ పొందిన 'జయంత్' అనే కుంకీ ఏనుగు పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలో సేవలందిస్తోందన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం రెండు కుంకీ ఏనుగులకు శిక్షణ ఇవ్వాలన్న లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని తెలిపారు.

స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్ విజన్‌కిది తొలి విజయం

- స్టీల్ బ్రిడ్జీలు, సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డు, ప్రతినిధుల క్వార్టర్స్‌ను ప్రారంభించిన ముఖ్యమంత్రి

అమరావతి: రాష్ట్రాభివృద్ధిలో, అమరావతి నిర్మాణంలో సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డు మొదటి మెట్టు అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. ఉండవల్లి వద్ద అమరావతిని విజయవాడ-మంగళగిరి-గుంటూరులతో అనుసంధానించే ప్రధాన రహదారి సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డు ఈ-3ని సీఎం ప్రారంభించారు. ఈ రహదారిని కలుపుతూ బకింగ్‌హామ్ కాలువపై నిర్మించిన స్టీల్ బ్రిడ్జిలను కూడా ఆయన ప్రారంభించారు. దీనికి సూచికగా ఉండవల్లి వద్ద ఏర్పాటు చేసిన శిలాఫలకాన్ని మంత్రులు పి.నారాయణ, నాదెండ్ల మనోహర్‌లతో కలిసి ముఖ్యమంత్రి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సభలో చంద్రబాబు మాట్లాడారు. స్వర్ణాంధ్ర విజన్‌కు లభించిన తొలి విజయంగా ఈ ఘట్టాన్ని అభివర్ణించారు. తెలుగుజాతి గర్వపడేలా ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో సైబరాబాద్ నిర్మాణం చేపట్టామని, దీనికోసం అప్పట్లో 15 రోజులు అమెరికాలో గడిపానని గుర్తుచేశారు. తనపై నమ్మకంతో సింగపూర్... అమరావతి బృహత్ ప్రణాళికను ఉచితంగా ఇచ్చిందన్నారు. "గత పాలకులు ప్రజలతోపాటు సింగపూర్ ప్రతినిధులను కూడా వేధింపులకు గురిచేశారు. ప్రభుత్వ కాంప్లెక్స్ భవనాలు ప్రత్యేకంగా ఉండాలని ప్రముఖ ఆర్కిటెక్టులతో డిజైన్లు చేయిస్తే.. వాటిని గ్రాఫిక్స్ అంటూ ఎగతాళి చేశారు. ఆ గ్రాఫిక్స్ నిజమవుతుంటే ఎగతాళి చేసిన వాళ్లంతా తలలు దించుకునే పరిస్థితికి వచ్చారు" అని అన్నారు. రాజధాని కోసం 40 వేల ఎకరాలు కావాలన్న వ్యక్తి (జగన్‌ను ఉద్దేశించి).. తర్వాత 3రాజధానులంటూ మాట మార్చేశారని మండిపడ్డారు. "మూడు ముక్కలాటకు వ్యతిరేకంగా 2019-24 మధ్య రైతులు చేసిన ఉద్యమాన్ని చరిత్ర మరిచిపోదు. అమరావతితో పాటు రాష్ట్రమంతా అభివృద్ధి కావాలన్నదే నా ఆకాంక్ష. అమరావతిని ఆహ్లాదకర నగరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నాం" అని తెలిపారు. "అమరావతి రాజధానికి రాజమార్గం అందుబాటులోకి రావడం నగర నిర్మాణ ఘట్టంలో తొలి అడుగు. మూడో దశలో ఇది తాడేపల్లి వద్ద జాతీయ రహదారికి కనెక్టు అవుతుంది. అమరావతి పూర్తి కాలుష్య రహిత నగరంగా మారుతుంది. డీప్‌టెక్ క్యాపిటల్‌గా తయారుచేస్తున్నాం. నో పోల్స్, బ్లూ, గ్రీన్, గ్రీన్ ఎనర్జీ, క్వాంటం, డీప్‌టెక్ లాంటి ఐదు కాన్సెప్టులతో నిర్మాణం జరుగుతోంది. ఏఐ, క్వాంటం కంప్యూటర్ వ్యాలీగా అమరావతి మారుతోంది. టాప్ 5 నగరాల్లో ఒకటిగా తయారవుతుంది. అమరావతి, మంగళగిరి-తాడేపల్లి, గుంటూరు, విజయవాడ కార్పొరేషన్లు రాజధాని పరిధిలో ఉంటాయి. 190 కిమీ అవుటర్, 96 కిమీ ఇన్నర్ రింగురోడ్డు మంజూరుచేసిన కేంద్రానికి ధన్యవాదాలు. 2028 నాటికి భారత్ మెచ్చిన రాజధానిగా అమరావతిని ప్రధాని మోదీ చేతుల మీదుగా ప్రారంభిస్తాం. ఇక అమరావతిని ఎవరూ ఆపలేరు. రాజధానిలో నిర్మిస్తున్న రోడ్డును అడ్డుకునేందుకు కొందరు ప్రయత్నించారు. "2047 నాటికి ఏపీని స్వర్ణాంధ్ర చేయాలన్న సంకల్పం తీసుకున్నాం. 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని చేతిలో జాతీయ జెండా, మనస్సులో అజెండాతో సాధించాల్సిన లక్ష్యాన్ని సంకల్పం చేయాలి. అనునిత్యం మీ సంకల్పాన్ని నెరవేర్చుకునే ఆలోచనలు చేస్తే, రాష్ట్రాభివృద్ధి, దేశాభివృద్ధి సాధ్యమవుతాయి. మనకు స్వాతంత్ర్యం ఎందుకొచ్చిందన్న అంశాన్ని అంతా మరచిపోతున్నారు. జెండా వందనంతో పాటు దేశాన్ని అగ్రస్థానంలో నిలబెట్టేలా ఆలోచనలు చేయడం ముఖ్యం. ప్రతి ఇల్లు, వాణిజ్య సంస్థ పైనా జాతీయ జెండా ఎగరాలి. మండల, అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు, జిల్లాల్లో తిరంగా ర్యాలీలు చేయాలి. వచ్చే 21 ఏళ్లలో వికసిత్ భారత్, స్వర్ణాంధ్ర కల సాకారం కావాలి. అమరావతి ఆర్థిక రాజధానిగా ఎదగాలి" అని చంద్రబాబు ఆకాంక్షించారు. సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డు పూర్తి చేసి రాకపోకలకు అనుగుణంగా, అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దారంటూ మంత్రి నారాయణను అభినందించారు. ప్రత్యేకంగా ఆయన్ను పిలిచి.. ఆయనతో కలిసి ఆ రోడ్డుపై ఫొటో దిగారు. కార్యక్రమంలో మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్, ఎంపీ భాష్యం రామకృష్ణ, ఎమ్మెల్యేలు శ్రావణ్‌కుమార్, కొలికిపూడి శ్రీనివాసరావు, సీఆర్డీయే కమిషనర్ విజయరామరాజు, ఏడీసీఎల్ సీఎండీ లక్ష్మీపార్థసారథి, కలెక్టర్ సాయికాంత్ వర్మ, కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు, రాజధాని రైతులు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులు, మహిళల భద్రతకే తొలి ప్రాధాన్యం

- అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసుశాఖ 'అభయ' కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన - నక్కపల్లి జెడ్పీ హైస్కూల్‌లో 'అభయ' ఫిర్యాదుల పెట్టెను ప్రారంభించిన హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత

నక్కపల్లి, చైతన్యవారధి: విద్యార్థినులు, మహిళల రక్షణే లక్ష్యంగా అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, ఐపీఎస్ మార్గదర్శకత్వంలో చేపట్టిన వినూత్న కార్యక్రమం 'అభయ' సమాజంలో భరోసాను నింపుతోంది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా నక్కపల్లిలోని జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలను రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత సందర్శించారు. పాఠశాల ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన 'అభయ' ఫిర్యాదుల పెట్టెను ఆమె ప్రారంభించారు. అనంతరం పెట్టెలో ఉన్న ఫిర్యాదులను పరిశీలించి, విద్యార్థులతో ముఖాముఖి మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

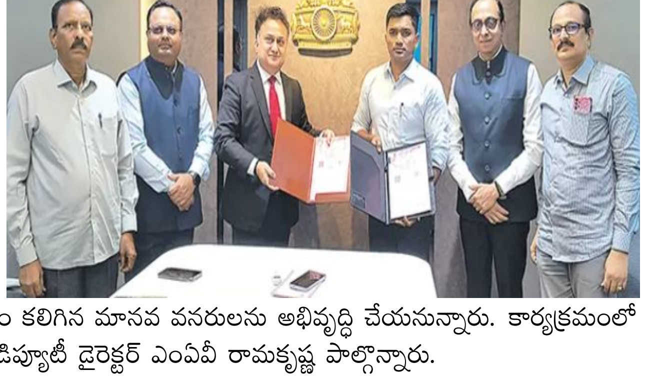
ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్‌తో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ.... ఈ సందర్భంగా హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత మాట్లాడుతూ.. అనకాపల్లి జిల్లా వ్యాప్తంగా పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో విద్యార్థినులకు భరోసా కల్పిస్తూ, వారి భద్రతకు అండగా నిలుస్తున్న జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, పోలీసు యంత్రాంగాన్ని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. విద్యార్థులు ఎలాంటి భయాలు, సంకోచాలు లేకుండా తమ సమస్యలను 'అభయ' ఫిర్యాదుల పెట్టె ద్వారా పోలీసుల దృష్టికి తీసుకురావచ్చని తెలిపారు. విద్యార్థినులను వేధించే ఆకతాయిల పట్ల కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలకు నిరంతరం అందుబాటులో ఉంటూ ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ ద్వారా శాంతిభద్రతలను పరిరక్షించేందుకు పోలీసులు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమన్నారు. మహిళలు, విద్యార్థినుల భద్రతకు ప్రభుత్వం అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు పతివాడ విజయ, పోలీసు ఇన్‌స్పెక్టర్లు మురళి, రామకృష్ణ, వినోద్‌బాబు, గ్రామ మహిళా సంరక్షణ కార్యదర్శులు (జీఎంఎస్‌కేఎస్), ఉపాధ్యాయులు, పోలీసులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

కన్నా లక్ష్మీనారాయణ ఆరుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలవడం అరుదైన విషయం

- 'కన్నా'వలోకనం పుస్తకావిష్కరణ సభలో శాసనసభాపతి అయ్యన్నపాత్రుడు

అమరావతి: రాన్రానూ రాజకీయాలు వ్యాపారాలై పోతున్నాయని శాసన సభాపతి చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎన్టీఆర్ కాలం నాటి రాజకీయాలు, రోజులు మళ్లీ రావాలని ఆకాంక్షించారు. మాజీ మంత్రి, సత్తెనపల్లి ఎమ్మెల్యే కన్నా లక్ష్మీనారాయణ రాజకీయ జీవితం 50 ఏళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా గుంటూరులో నిర్వహించిన స్వర్ణోత్సవాల్లో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. నాయకులకు ఒకసారి ఓటేసి గెలిపించిన జనం రెండోసారి ఓటేయడం లేదన్నారు. అలాంటిది కన్నా లక్ష్మీనారాయణ ఆరుసార్లు ప్రజల మనసు గెలుచుకుని ఎమ్మెల్యేగా గెలవడం అరుదైన విషయమన్నారు. ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా కన్నా పని చేశారని, మిగిలినవారూ అలాగే పని చేస్తే రాష్ట్రం బాగుపడుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు. శాసనసభ ఉపసభాపతి రఘురామకృష్ణరాజు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సొంత వర్గం ఉన్న అరుదైన నేతల్లో కన్నా ఒకరని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా 'కన్నా'వలోకనం పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. కన్నా లక్ష్మీనారాయణ మాట్లాడుతూ 1973లో విద్యార్థి నాయకుడిగా రాజకీయాల్లోకి వచ్చినప్పటి నుంచి నిరంతరం ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం పోరాడటం వల్లే ఇన్నేళ్లుగా రాజకీయాల్లో ఉండగలిగానని చెప్పారు. ఐదుగురు ముఖ్యమంత్రుల వద్ద పని చేసే అవకాశం భగవంతుడు కల్పించాడన్నారు. ఈ సందర్భంగా సినీనటుడు బ్రహ్మానందాన్ని ఘనంగా సత్కరించారు. మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, గొట్టిపాటి రవికుమార్, నిమ్మల రామానాయుడు, ఎంపీలు లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, పురందేశ్వరి, భాష్యం రామకృష్ణ, తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్, పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం మాజీ కమిషనర్ నిమ్మగడ్డ రమేష్‌కుమార్ పాల్గొన్నారు.

పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థులకు ఉపాధి కల్పించేందుకు అదానీ సంస్థతో ఒప్పందం



అమరావతి: రాష్ట్రంలో పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థులకు ఉపాధి అవకాశాలను మెరుగుపర్చేందుకు అదానీ స్కిల్స్, ఎడ్యుకేషన్ (ఏఎస్ఈ)తో ఉన్నత విద్యాశాఖ ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ఇందులో భాగంగా 'ఇండస్ట్రీ కనెక్ట్ ఇనిషియేటివ్' కార్యక్రమం కింద పరిశ్రమ - విద్యాసంస్థల సహకారాన్ని బలోపేతం చేయనున్నారు. ఈఒప్పందంపై కమిషనర్ నారాయణ భరత్ గుప్తా, ఏఎస్ఈ చీఫ్ ఆపరేటింగ్ ఆఫీసర్ సుధన్వ కిమ్మనే సంతకాలు చేశారు. పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థులకు ఇంటర్న్‌షిప్, శిక్షణ, ఉపాధికి మెరుగైన మార్గాలను ఈ ఒప్పందం కల్పించనుంది. ఐదేళ్లపాటు భాగస్వామ్యం కొనసాగుతుంది. పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా నైపుణ్యం కలిగిన మానవ వనరులను అభివృద్ధి చేయనున్నారు. కార్యక్రమంలో ఏఎస్ఈ సీఈఓ రాబిన్ బౌమిక్, ఉన్నత విద్య జేడీ పద్మారావు, డిప్యూటీ డైరెక్టర్ ఎంవీవీ రామకృష్ణ పాల్గొన్నారు.

ఓపీ సేవలపై జూనియర్ వైద్యుల సమ్మె ప్రభావం

విశాఖపట్నం: జూనియర్ వైద్యులు చేపట్టిన సమ్మె ప్రభావం కేజీహెచ్‌లో ఓపీ సేవలపై పడింది. ఐపీ సేవలపై పరోక్షంగా చూపగా.. అత్యవసర వైద్య సేవలు యథాతథంగా అందాయి. జూనియర్ వైద్యుల నిరసనలను దృష్టిలో ఉంచుకుని వైద్యాధికారులు ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేశారు. ఏఎంసీలో సుమారు వెయ్యి మంది జూనియర్ వైద్యులు, మరో 200 మంది హౌస్ సర్జన్లు ఉన్నారు. వీరంతా సమ్మెలో పాల్గొంటున్నారు. ప్రభుత్వంతో రెండు రోజుల పాటు జరిగిన చర్చలు విఫలం కావడంతో పెద్దఎత్తున నిరసన తెలిపారు. ఉదయం 9 నుంచి ఆసుపత్రి ప్రవేశ ద్వారం వద్ద రిలే నిరాహార దీక్షలు చేపట్టారు. డిమాండ్లు పరిష్కరించాలని కోరుతూ నినాదాలు చేశారు. కొద్ది రోజుల పాటు దీక్షలు కొనసాగిస్తామని.. ప్రభుత్వం దిగి రాకుంటే ఆందోళనను తీవ్రతరం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఆసుపత్రి ఆవరణలో ర్యాలీ నిర్వహించారు. దీక్షలో పలువురు మహిళా జూనియర్ వైద్యులు పాల్గొన్నారు. ఏపీ జూనియర్ వైద్యుల సంఘ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ దినకర్‌సాయి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ 2009 నుంచి ఉన్న జీవో ప్రకారం రెండేళ్లకోసారి జీవనభృతి పెంచాల్సి ఉన్నప్పటికీ రెండేళ్లుగా మార్పు లేదని ఆక్షేపించారు. ఈ నెల 4న సమ్మె నోటీసు ఇచ్చిన తర్వాత తమ డిమాండ్లపై ప్రభుత్వం రెండు రోజుల పాటు చర్చించి 3 శాతం పెంచుతామనడం భావ్యం కాదన్నారు.

సంపాదకీయం

వికసిత భారతాన్ని నిర్మించాలంటే బలమైన వేర్లు కూడా అవసరం

ఇటీవలి కాలంలో భారతదేశ ఆర్థికాభివృద్ధి గురించి ఎన్నడూ లేనంతగా ఆశావహ చర్చ జరుగుతోంది. 2047 నాటికి 'వికసిత భారత్' లక్ష్యం, ప్రపంచంలో మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదగాలనే అంచనాలు... సెమీకండక్టర్లు, ఏఐ, తయారీ రంగం, స్టార్టప్‌లు వంటి అంశాలన్నీ మన భవిష్యత్తు గురించి గొప్ప ఆశాభావాన్ని రేకెత్తిస్తున్నాయి. అయితే, ఈ చర్చల మధ్య ఒక ప్రశ్న అరుదుగా వినిపిస్తుంది. ఒక దేశం సంపన్నంగా ఎదగడానికి నిజమైన పునాది ఏంటి?-పెట్టుబడులా? సాంకేతికతా? ప్రభుత్వ విధానాలా? లేదంటే మరేదైనా ఉందా? ఒక దేశం సంపన్నంగా ఎలా మారగలదని ఆలోచిస్తే, భారత్‌లో కనిపించే రెండు విభిన్న ధోరణులు గుర్తుకువస్తాయి. ఒక వర్గం, పాశ్చాత్య దేశాలు అనుసరించిన మార్గాన్నే మనమూ అనుసరించాలని అంటుంది. మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు, పారిశ్రామికీకరణ, విదేశీ పెట్టుబడులు, ప్రపంచస్థాయి విశ్వవిద్యాలయాలు, పరిశోధన, సాంకేతికత, నోబెల్ బహుమతులు- ఇవే అభివృద్ధికి మార్గాలని వారు విశ్వసిస్తారు. సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే, 'మరో అమెరికా' కావాలనేది వారి ఆకాంక్ష. మరో వర్గం ఏమో, భారతదేశపు ప్రాచీన వైభవాన్నీ, సంస్కృతినీ, భాషలనూ, తత్వశాస్త్రాన్నీ, సంప్రదాయ జ్ఞానాన్నీ తిరిగి కనుగొనాలని చెబుతుంది. మన మూలాలను మరిచిపోతే అభివృద్ధి అసంపూర్ణమన్నది వీరి వాదన. సాధారణంగా ఈ రెండు వర్గాలు పరస్పర విరుద్ధంగా కనిపిస్తాయి. ఒకరిని ఒకరు అనుమానంతో చూస్తుంటారు. మొదటి వర్గానికి రెండో వర్గం ఎక్కడో గతంలోనే జీవిస్తున్నట్టు కనిపిస్తే, రెండో వర్గానికి మొదటి వర్గం మూలాలు లేని ఆధునికతను ఆరాధిస్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది. కానీ, వాస్తవానికి ఈ విభేదమన్నదే ఒక భ్రమ. ఆర్థికాభివృద్ధి, నాగరికత పరస్పర విరుద్ధమైనవేమీ కావు. అవి ఒకే పరిణామ క్రమంలో రెండు వేర్వేరు స్థాయిలు. ఆర్థికశాస్త్రం సంపదను ఎలా సృష్టించాలో చెబుతుంది. ఒక సమాజం తరతరాల పాటు సంపదను సృష్టిస్తూ వికాసం చెందడానికి కావాల్సిన మానసిక, సామాజిక పునాదిని నాగరికత నిర్మిస్తుంది. ప్రముఖ ఆర్థికవేత్త సంజీవ్ సన్యాల్ ఇటీవల ఒక ఆసక్తికరమైన అంశాన్ని ప్రస్తావించారు. శతాబ్దాల నాగరిక ఆత్మవిశ్వాసం కలిగిన సమాజాలు... స్థిరమైన ఆర్థికాభివృద్ధికి కూడా బలమైన పునాదులను నిర్మిస్తాయని ఆయన సూచించారు. చరిత్ర పట్ల గౌరవం, సంస్థల పట్ల విశ్వాసం, భవిష్యత్తు కోసం పెట్టుబడి పెట్టే దూరదృష్టి- ఇవన్నీ ఒక సంస్కృతిలోనే పెరుగుతాయి. మరోవైపు, గ్రీకు ఆర్థికవేత్త యానిస్ వరూఫాకిస్ పూర్తిగా భిన్నమైన రాజకీయ దృక్కోణానికి చెందినవారు. అయినాసరే, ఆయన కూడా ఆర్థిక వ్యవస్థలను కేవలం మార్కెట్లు, వడ్డీరేట్లు, ద్రవ్య విధానాలతో మాత్రమే అర్థం చేసుకోలేమని చెబుతారు. చరిత్ర, సామాజిక సంస్థలు, ప్రజలు తమ గురించి చెప్పుకొనే కథలు, సామూహిక విశ్వాసాలు వంటివన్నీ ఆర్థిక వ్యవస్థలో అంతర్భాగాలని ఆయన వివరిస్తారు. పైన చెప్పుకొన్న రెండు వర్గాల రాజకీయ అభిప్రాయాలు వేర్వేరు కావచ్చు. కానీ, ఒక విషయంలో మాత్రం వారి ఆలోచనలు కలుస్తాయి. ఆర్థికవ్యవస్థ శూన్యంలో పనిచేయదు. అది ఒక సంస్కృతిలో, ఒక నాగరికతలో, ఒక సామూహిక భావజాలంలో, విశ్వాసాలలో వేళ్లూనుకుని ఉంటుంది. ఇక్కడ ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని గుర్తించాలి. సాంస్కృతిక గర్వమంటే నినాదాలు కాదు, గతాన్ని అతిశయోక్తులతో పొగడటమూ కాదు. ఇతరులను తక్కువగా చూడటం అసలే కాదు. నిజమైన సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం అంటే- మన భాషల్లో ఉన్నత విద్యను అందించడం. ప్రాచీన గ్రంథాలను అధ్యయనం చేయడం. విజ్ఞానాన్ని భారతీయ భాషల్లోకి తీసుకురావడం. మన కళలనూ సాహిత్యాన్నీ జ్ఞానసంపదనూ ఆధునికంగా పునర్నిర్మించడం. ప్రపంచస్థాయిలో శాస్త్రసాంకేతిక పరిశోధనలను చేస్తూనే, మన నాగరికతతో అనుబంధాన్ని నిలుపుకోవడం. ఇటువంటి సాంస్కృతిక ఆత్మవిశ్వాసమే వ్యక్తిలో ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచుతుంది. ఆత్మగౌరవం సృజనాత్మకతను పెంపొందిస్తుంది. సృజనాత్మకత సంస్థలను నిర్మిస్తుంది. సంస్థలు సంపదను సృష్టిస్తాయి. అప్పుడు ఆర్థికాభివృద్ధి ఒక తాత్కాలిక అద్భుతం కాదు, తరతరాలపాటు కొనసాగే సజీవ సిరుల స్రవంతిగా మారుతుంది. కొమ్మల మీద చెట్టు నిలబడదు, అది కనిపించని వేర్ల మీద నిలబడుతుంది. అలాగే ఒక దేశ ఆర్థికవ్యవస్థ కూడా కనిపించే పరిశ్రమలు, రహదారులు, కర్మాగారాల మీద మాత్రమే ఆధారపడదు. వాటికి శక్తినిచ్చే కనిపించని వేర్ల వంటి చరిత్ర, సంస్కృతి, భాష, విద్య, ఆత్మవిశ్వాసం వంటివాటిని ఆలంబనగా చేసుకుని ఎదుగుతుంది. వికసిత భారతాన్ని నిర్మించాలంటే మనకు బలమైన కొమ్మలు మాత్రమే కాదు, అంతకంటే బలమైన వేర్లు కూడా అవసరం.

ప్రజారోగ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి

- డ్రైనేజీ, తాగునీరు, పారిశుధ్య సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలి - జనసేన నేత అర్జిల్లి అప్పలరాజు

పరవాడ, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి జిల్లా పరవాడ మండలం ముత్యాలమ్మపాలెం గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో నెలకొన్న తాగునీరు, డ్రైనేజీ, పారిశుధ్యం, వీధి దీపాల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని కోరుతూ ప్రజా సంకల్ప వేదిక ఆర్టీఐ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర జనరల్ సెక్రటరీ, ఆంధ్రా మత్స్యకార జేఏసీ అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు, జనసేన పార్టీ అనకాపల్లి పార్లమెంటరీ వర్కింగ్ కమిటీ మాజీ సభ్యుడు అర్జిల్లి అప్పలరాజు పరవాడ ఇన్‌చార్జ్ ఎంపీడీవో మల్లికార్జునరావుకు వినతిపత్రం అందజేశారు. ముత్యాలమ్మపాలెం పంచాయతీ పరిధిలోని దిబ్బపాలెం, ముత్యాలమ్మపాలెం, జాలారిపేట, సమ్మంగిపాలెం గ్రామాల్లో కొంతకాలంగా డ్రైనేజీ కాలువల్లో పూడికతీత, పారిశుధ్య పనులు సక్రమంగా జరగడం లేదని గ్రామస్థులు తమ దృష్టికి తీసుకువచ్చారని అప్పలరాజు తెలిపారు. దీంతో మురుగునీరు నిలిచిపోవడంతో పాటు కొన్ని ప్రాంతాల్లో రహదారులపైకి మురుగునీరు ప్రవహిస్తోందని పేర్కొన్నారు. కాలువల్లో మురుగునీరు నిలిచిపోవడం వల్ల దోమల వ్యాప్తి పెరిగి ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. చిన్నారులు జ్వరాల బారిన పడుతున్నారని, పెద్దలు మలేరియా, టైఫాయిడ్, డెంగ్యూ వంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. దోమల నియంత్రణకు ఫాగింగ్ నిర్వహించడంతో పాటు డ్రైనేజీ కాలువల్లో బ్లీచింగ్ పౌడర్ చల్లాలని అధికారులను కోరారు. గ్రామాల్లోని తాగునీటి ట్యాంకుల పరిశుభ్రతపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని అప్పలరాజు కోరారు. ట్యాంకులను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రపరిచి ప్రజలకు సురక్షితమైన తాగునీరు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కలుషిత నీటి కారణంగా ప్రజలు అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం ఉన్నందున అధికారులు తక్షణమే స్పందించాలని కోరారు. అదేవిధంగా పంచాయతీ పరిధిలో పలు ప్రాంతాల్లో వీధి దీపాలు వెలగకపోవడంతో రాత్రివేళ ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. శిథిలావస్థకు చేరుకున్న వీధి దీపాలను మరమ్మతు చేయడంతో పాటు అవసరమైన చోట కొత్త దీపాలను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. వీధి దీపాలు లేకపోవడంతో రాత్రి వేళల్లో పాములు, తేళ్లు, ఇతర విషకీటకాల సంచారంతో ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్నారని పేర్కొన్నారు. గతంలో కూడా ఈ సమస్యలను సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినప్పటికీ పూర్తిస్థాయిలో పరిష్కారం కాలేదని అప్పలరాజు తెలిపారు. ప్రజారోగ్యం, పారిశుధ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ముత్యాలమ్మపాలెం పంచాయతీలోని సమస్యలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన జరిపి తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సమ్మంగి అప్పారావు (అప్పు), జనసైనికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్రీడాకారులకు అండగా ఎం.వి.ఆర్.

- అంతర్ రాష్ట్ర కిక్ బాక్సింగ్ పోటీల్లో పాల్గొనే క్రీడాకారులకు నగదు సాయం

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: క్రీడాకారులకు ఎల్లప్పుడూ అండగా నిలుస్తానని ఎం.వి.ఆర్. మరోసారి స్పష్టం చేశారు. జీవీఎంసీ 83వ వార్డు భీమునిగుమ్మంలోని భగత్ సింగ్ కిక్ బాక్సింగ్ క్లబ్‌కు చెందిన క్రీడాకారులు సన్నీ కుమార్, దివాకర్‌లు ఆంధ్రప్రదేశ్ తరఫున సెప్టెంబర్ 8 నుంచి 12వ తేదీ వరకు మధ్యప్రదేశ్‌లోని భోపాల్‌లో జరగనున్న సీనియర్ నేషనల్స్ కిక్ బాక్సింగ్ పోటీల్లో పాల్గొననున్నారు. క్రీడాకారులను ఎల్లప్పుడూ ప్రోత్సహిస్తూ అండగా నిలిచే ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం.వి.ఆర్.) వారిని తన కార్యాలయానికి పిలిపించి ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా క్రీడాకారులను అభినందించిన ఎం.వి.ఆర్. పోటీల్లో ప్రతిభ కనబరిచి దేశం గర్వించే స్థాయికి ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. క్రీడాకారులు జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొనేందుకు ఆర్థికంగా సహకరించిన ఎం.వి.ఆర్.ను పలువురు అభినందించారు. క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించేందుకు తన వంతు సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గైపూరి రాజు, బాబీ, ఎం.వి.ఆర్. యువసేన సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేపగుంట-పినగాడి రోడ్డు పనులను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల

- తప్పుడు ఆరోపణలు కాదు.. దమ్ముంటే అభివృద్ధిపై చర్చకు రండి -ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గంలోని వేపగుంట నుంచి పినగాడి వరకు నిర్మించిన రహదారి పనులను జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు గురువారం పరిశీలించారు. రహదారి నిర్మాణాన్ని ప్రతిష్మాత్మకంగా తీసుకుని విజయవంతంగా పూర్తి చేయడంతో ప్రతిపక్ష నాయకులు తప్పుడు ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ఆయన అన్నారు. రోడ్డు నిర్మాణంలో అక్రమాలు జరిగాయని, ఎమ్మెల్యే అవినీతికి పాల్పడ్డారని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ ఎమ్మెల్యే అన్నంరెడ్డి అదీప్‌రాజ్ చేసిన విమర్శలపై పంచకర్ల రమేష్‌బాబు తీవ్రంగా స్పందించారు. ప్రమాదానికి గల కారణాలను తెలుసుకోకుండానే ఆరోపణలు చేయడం సరికాదన్నారు. వేపగుంట-పినగాడి రహదారిపై జరిగిన నష్టానికి గల కారణాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యేకు.. భూమిలోపల ఉన్న భారీ వాటర్ పైప్‌లైన్ పగిలిపోవడంతో నీరు బయటకు రావడంతో రోడ్డులో కొంత భాగం దెబ్బతిన్నట్లు అధికారులు వివరించారు. పాతకాలం నాటి పైపులు కావడంతో నీటి ఒత్తిడికి పగిలిపోయినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, ప్రమాదం ఎలా జరిగిందో తెలుసుకోకుండానే మాజీ ఎమ్మెల్యే తప్పుడు ఆరోపణలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. నాణ్యమైన రహదారి నిర్మాణం జరుగుతుండటాన్ని తట్టుకోలేకే విమర్శలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. తాను చేస్తున్న అభివృద్ధి పనులను చూసి ఓర్వలేక ప్రజల్లో తన ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసేందుకు కుట్ర చేస్తున్నారని విమర్శించారు. రోడ్డు నిర్మాణం, నిధుల మంజూరు తదితర అంశాలపై ఎక్కడైనా చర్చకు తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని పంచకర్ల రమేష్‌బాబు స్పష్టం చేశారు. "దమ్ముంటే ముందుకు వచ్చి అభివృద్ధిపై చర్చకు రండి" అంటూ ప్రతిపక్షానికి సవాల్ విసిరారు. గతంలో గ్రామాలను అభివృద్ధి చేశామని చెప్పుకునే మాజీ ఎమ్మెల్యే.. ఎక్కడ అభివృద్ధి చేశారో చర్చకు రావాలని అన్నారు. అంతగా అభివృద్ధి చేసి ఉంటే ఎన్నికల్లో ఎందుకు ఘోర పరాజయం ఎదురైందని ప్రశ్నించారు. ప్రజలు ఇచ్చిన తీర్పును గుర్తుంచుకోవాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలో ఎన్డీఏ కూటమి ప్రభుత్వానికి అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమం, ప్రజల సంతృప్తే ప్రధాన లక్ష్యాలని పంచకర్ల రమేష్‌బాబు అన్నారు. ఎవరెన్ని కుట్రలు చేసినా తాను పట్టించుకోనని స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి కొణిదెల పవన్‌కల్యాణ్ నేతృత్వంలోని ఎన్డీఏ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలు గమనిస్తున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు.

వికసిత్ భారత్ కార్యక్రమంలో ఎర్రకోట వేడుకలకు ఆదర్శ పాఠశాల విద్యార్థి ఎంపిక

- ప్రిన్సిపల్ రమణమూర్తి అభినందనలు

విజయనగరం: దేశ రాజధాని ఢిల్లీలోని ఎర్రకోట వేదికగా ఈ నెల 15న నిర్వహించనున్న 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో పాల్గొనేందుకు ఆదర్శ పాఠశాలలో పదో తరగతి చదువుతున్న మైచర్ల అరవింద్ ఎంపికయ్యాడు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న 'వికసిత్ భారత్' కార్యక్రమంలో భాగంగా దేశవ్యాప్తంగా ఆన్‌లైన్‌లో నిర్వహించిన పోటీల్లో సుమారు 50 లక్షల మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. వీరిలో ప్రతిభ ఆధారంగా 200 మంది విద్యార్థులను ఎంపిక చేయగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి ముగ్గురు విద్యార్థులు ఎంపికయ్యారు. వారిలో మైచర్ల అరవింద్ ఒకరిగా నిలిచాడు. అరవింద్ ప్రదర్శించిన ప్రతిభకు గుర్తింపుగా భారత ప్రభుత్వం నుంచి ఢిల్లీలోని ఎర్రకోట వద్ద జరిగే స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను ప్రత్యక్షంగా వీక్షించేందుకు ఆహ్వానం అందింది. ఈ సందర్భంగా అరవింద్‌ను, అతడిని ప్రోత్సహించిన ఉపాధ్యాయులు కె. డాలీ (పీజీటీ సివిక్స్), బి. సురేఖలను ఆదర్శ పాఠశాల ఇన్‌చార్జి ప్రిన్సిపల్ బీవీ. రమణమూర్తి (పీజీటీ మ్యాథ్స్), ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది అభినందించారు. అరవింద్ సాధించిన ఈ ఘనత పాఠశాలకు, జిల్లాకు గర్వకారణమని వారు పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు చదువుతో పాటు వివిధ పోటీలు, కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా పాల్గొని ప్రతిభను చాటుకోవాలని సూచించారు. అరవింద్‌ను జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి యూ. మాణిక్యం నాయుడు, ఏపీ మోడల్ స్కూల్ అండ్ కాలేజ్ సిబ్బంది, కుటుంబ సభ్యులు అభినందనలు తెలిపారు.

బెజవాడకు చేరిన 'ప్రెసిడెన్షియల్' పోరాటం

- జీవీఎంసీ మినిస్టీరియల్ ఉద్యోగులు ఏపీ జేఏసీ అమరావతి చైర్మన్ బొప్పరాజును కలిసి వినతి - "ఒకే యూనిట్.. ఒకరే కమిషనర్" అంటూ నినాదాలు

విజయవాడ: ప్రెసిడెన్షియల్ ఉత్తర్వుల పరిధి నుంచి తమను మినహాయించాలంటూ జీవీఎంసీ మినిస్టీరియల్ ఉద్యోగులు చేపట్టిన పోరాటం విజయవాడకు చేరింది. తమ సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి న్యాయం చేయాలని కోరుతూ ఉద్యోగులు గురువారం ఏపీ జేఏసీ అమరావతి చైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లును కలిశారు. అమరావతిలోని ఏపీ జేఏసీ రెవెన్యూ భవన్‌లో బొప్పరాజును కలిసి ఉద్యోగులు వినతిపత్రం సమర్పించారు. జీవీఎంసీ మినిస్టీరియల్ ఉద్యోగులందరినీ ఒకే యూనిట్‌గా కొనసాగించాలని, నియామక అధికారిగా జీవీఎంసీ కమిషనర్‌నే కొనసాగించాలని కోరారు. జీవో 135ను పునఃపరిశీలించి, తమకు అనుకూలంగా సవరించిన ఉత్తర్వులు జారీ చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. 'విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ చట్టం-1979' ప్రకారమే జీవీఎంసీ నిర్వహణ కొనసాగుతోందని ఉద్యోగులు వివరించారు. మినిస్టీరియల్ విభాగం మొదటి నుంచీ ఒకే యూనిట్‌గా పనిచేస్తోందని, అందుకు అనుగుణంగా ప్రత్యేక సర్వీసు నిబంధనలు కూడా రూపొందించబడ్డాయని తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు జీవీఎంసీ ఉద్యోగులను రాష్ట్రస్థాయి సర్వీసులో విలీనం చేసే ప్రొవిన్షియలైజేషన్ ప్రక్రియ చేపట్టలేదని పేర్కొన్నారు. స్థానిక సంస్థలకు చట్టబద్ధంగా అందాల్సిన గ్రాంట్లకు బదులుగా ప్రభుత్వం ద్వారా జీతాలు చెల్లిస్తున్నప్పటికీ, తమ సర్వీస్ షరతులు మాత్రం 'విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ చట్టం--1979', దాని కింద రూపొందించిన ప్రత్యేక సర్వీసు నిబంధనల ప్రకారమే కొనసాగుతున్నాయని వివరించారు.

ఎన్నికల అంశాలపై జిల్లా కలెక్టర్లతో సీఈఓ వివేక్ యాదవ్ సమీక్ష

- అనకాపల్లి జిల్లాలో ఓటర్ల జాబితా ప్రక్రియపై కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ వివరాలు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో ఆంధ్రప్రదేశ్ చీఫ్ ఎలక్టోరల్ ఆఫీసర్ వివేక్ యాదవ్ గురువారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. అమరావతిలోని సచివాలయం 5వ బ్లాక్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నుంచి నిర్వహించిన ఈ సమీక్షలో పోలింగ్ కేంద్రాలు, ఓటర్ల జాబితాలకు సంబంధించిన పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు. అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరం నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్, ఆర్డీవో వై. సత్యనారాయణరావు వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అనకాపల్లి జిల్లాలో ఎన్నికల ప్రక్రియకు సంబంధించి చేపట్టిన చర్యలను జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ వివరించారు. డ్రాఫ్ట్ ఓటర్ల జాబితా ప్రచురణ పూర్తయిందని తెలిపారు. బీఎల్ఓ, బీఎల్ఏల సమావేశాల మినిట్స్‌ను కూడా అప్‌లోడ్ చేసినట్లు వెల్లడించారు. జిల్లాలో మొత్తం 14,639 నోటీసులు జనరేట్ చేశామని, వీటిలో ఇప్పటివరకు 10 వేల నోటీసులు పంపిణీ చేసినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. మిగిలిన నోటీసుల పంపిణీ ప్రక్రియను గురువారం పూర్తిచేస్తామని చెప్పారు. ఇప్పటివరకు 76 హియరింగ్‌లు పూర్తయ్యాయని, గడువు ముగిసిన 701 నోటీసులను రీషెడ్యూల్ చేస్తున్నట్లు వివరించారు. క్లెయిమ్‌లు, అభ్యంతరాలకు సంబంధించిన ఫారం-6, 7, 8ల ద్వారా వచ్చిన సుమారు 10 వేల దరఖాస్తులు పరిశీలనలో ఉన్నాయని తెలిపారు. పరిశీలనలో ఉన్న దరఖాస్తులను ఈ వారాంతంలోగా పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చీఫ్ ఎలక్టోరల్ ఆఫీసర్ వివేక్ యాదవ్‌కు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ వివరించారు.

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

మానవ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి.ఇది మన శరీరంలోని రక్తం నుండి మురికిని అదనపు ద్రవాలను సైతం ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.అలాగే రక్తపోటు ఎర్ర రక్త కణాలను నియంత్రించే హార్మోన్లను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందుకే మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైనవిగా చెబుతూ ఉంటారు. మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆకలి లేకపోవడం, పాదాలు వాయడం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్టుగా అనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనం డైట్ లో మూత్రపిండాలను శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవలసి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు కూడా బయటకి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాలలోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటువంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయట. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ ,కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి.స్ట్రాబెర్రీ ,బ్లూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సికరన నుంచీ బయటపడేలా చేస్తుంది.ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర ,మెంతికూర ఇతరత్రా ఆకుకూరలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.నారింజ ,నిమ్మ ,ద్రాక్ష పండు వంటి వాటిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.ఇది మూత్రపిండంలో రాళ్లు పడకుండా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. సిట్రిక్ పండ్లను తాజా పండ్లుగా తినడమే చాలా మంచిది.

నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్డుకే..?

మనం సరిగ్గా నిద్రపోతున్నారో లేదో ముందుగా చెక్ చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కంటి ఆరోగ్యానికి సరైన నిద్ర అవసరం. మనం రోజంతా ఎన్ని పనులు చేసినా, ఎంత బిజీగా ఉన్నా రాత్రిపూట బాగా నిద్రపోవాలి. తగినంత నిద్ర లేనప్పుడు శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. నిద్ర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్ర కంటి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని చాలా మందికి తెలియదు. శరీరంలోని మిగిలిన భాగాల మాదిరిగానే, కళ్ళకు విశ్రాంతి మరియు పునరుజ్జీవనానికి సమయం కావాలి. నిద్రపోతున్నప్పుడు కళ్లు తాజాగా ఉంటాయి. ఇది మంచి దృష్టి మరియు కంటి పనితీరులో సహాయపడుతుంది. ఈ రాత్రి ప్రక్రియలో రోజంతా పేరుకుపోయిన దుమ్ము, అలెర్జీ కారకాలు మరియు చికాకులను బయటకు పంపడానికి కళ్లను లూబ్రికేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు హైడ్రేట్‌గా ఉండే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇది చికాకు, కళ్ళు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలెత్తే మరో సమస్య ఫ్లాపీ ఐలిడ్ సింద్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లాపీ ఐలిడ్ సింద్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్నియల్ రాపిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్‌ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, షార్ట్ టర్మ్ దగ్గరి చూపు వంటి దృష్టి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సుదూర వస్తువులను స్పష్టంగా చూసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

మండుతున్న ఎండల నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే మనందరికీ సబ్జా నీరు చక్కటి పరిష్కారం.. ఈ సబ్జా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. రోజూ ఉదయాన్నే సబ్జా గింజలు నానబెట్టిన నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే జుట్టు సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి.. నల్లని జుట్టును పొందవచ్చు. వికారంగా, వాంతి వచ్చే విధంగా ఉంటే సబ్జా గింజల పానీయం తాగడం ఉత్తమం. గొంతు మంట, దగ్గు, ఆస్తమా, తలనొప్పి, జ్వరం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ మధ్యకాలంలో అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య జుట్టు రాలడం.. ఈ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ ఉదయాన్నే సబ్జా వాటర్ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే ఖచ్చితంగా జుట్టును రూట్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్జా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి, ఆపై ఆ నీటిలో ఒక చెంచా నెయ్యి మరియు సగం నిమ్మరసం వేసి తాగాలి. ఈ తరహా డ్రింక్ ను రెగ్యులర్ గా తాగడం వల్ల జుట్టు సమస్యలే కాకుండా గుండెల్లో మంట, అజీర్ణం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. పోషక విలువలున్న సబ్జా గింజలు కాస్త గట్టిగానే ఉంటాయి..కానీ ఈ గింజల్లో పీచు, ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి..ప్రత్యేకంగా ఇవి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఈ సబ్జా గింజల పానీయం కేవలం చలవ చేయడం మాత్రమే కాదు మన ఒంటికి ఎంతో మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. అధిక బరువు, మలబద్ధకం, మధుమేహం, డీహైడ్రేషన్, శ్వాసకోస వ్యాధులు ఇలా చాలా వాటికి సబ్జా గింజలు మంచి మందుగా పనిచేస్తాయి. సబ్జా గింజల్లో శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, పీచు పదార్థం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. సబ్జా గింజల పానీయం తాగితే మహిళలకు ఫోలేట్, నియాసిన్, విటమిన్ ఇ వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి వారికి ఎంతగానో అవసరం. సబ్జా గింజలు చర్మానికే కాదు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. దీనిలో విటమిన్ 'కె', బీటా కెరోటిన్, ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వెంట్రుకలు, కుదుళ్లు దృఢంగా మారేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇవి కురులకు పోషణను అందించి పట్టులా, మృదువుగా మారేలా చేస్తాయి. సబ్జా గింజలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు రాలే సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

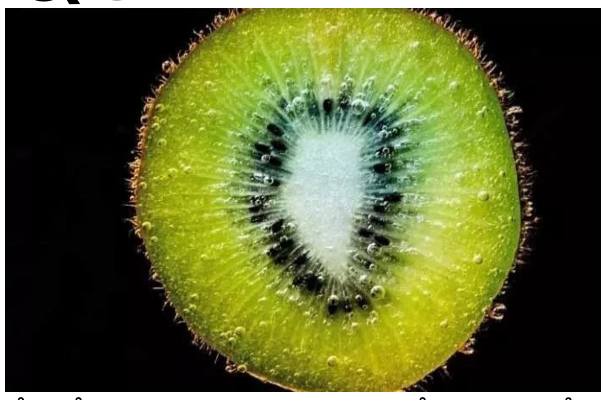
షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ తిప్పలు మొదలవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండ వేడి నుంచి తట్టుకునేందుకు ఎంతో మంది ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగమో.. లేదంటే ఇతర పనులను మీద బయటకు వెళ్లాల్సిందే. దీంతో ఎండాకాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎండాకాలం లో ఎక్కడికి వెళ్తున్నా అందుబాటులో ఉండే పానీయం ఏదైనా ఉంది అంటే అది చెరుకు రసం అని చెప్పాలి. రోడ్డు వెంట వెళ్తుంటే ప్రతిచోట ఇలా చెరుకు రసం బండ్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ క్రమం లోనే ఇలా ఎండ వేడిని తట్టుకునేందుకు కాస్త ఉపశమనాన్ని పొందేందుకు ఎంతో మంది చెరుకు రసం తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే కొంతమంది మాత్రం చెరుకు రసం తాగడానికి భయపడిపోతూ ఉంటారు. వాళ్లే ఇక మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు. సాధారణంగా చెరుకు రసంలో తీపి ఎక్కువగా ఉంటుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే అటు షుగర్ తో బాధ పడుతున్న వారు చెరుకు రసం తాగొచ్చా లేదా అని ఎప్పుడూ అనుమాన పడుతూ ఉంటారు. ఈ అనుమానం తోనే కొన్నిసార్లు తాగకుండా సైలెంట్ గానే ఉండి పోతారు. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగొచ్చా అంటే అసలు వద్దంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఇవి జ్యూస్ తాగినప్పుడు మధుమేహం లేని వారిలో కూడా షుగర్ లెవెల్స్ స్వల్పంగా పెరిగినట్లు అధ్యయనం లో తేలింది అంటూ చెబుతున్నారు. చెరుకు రసంతో పలు ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ డయాబెటిస్తో బాధపడుతున్న వారు మాత్రం దానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది అని సూచిస్తున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళు తాగడం.ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి సులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగే వారిలో కిడ్నీ, రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందనే ప్రశ్న తరచుగా చాలామంది ప్రజల మదిలో మెదులుతుంది. చాలామంది ఉదయం నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి చెబుతుంటారు. అయితే ఇప్పుడు మనం ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలో తెలుసుకుందాం. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొదట చేయవలసిన పని మీ పళ్ళు తోముకోవడం, మీకు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే కనీసం 2–3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ నీళ్లు తాగలేకపోతే, ఒక గ్లాసు నీటితో ప్రారంభించండి. క్రమంగా కొన్ని రోజుల్లో 2 – 3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం ప్రారంభించండి. మీరు ఉదయాన్నే తాగు నీటిని గోరువెచ్చగా చేయండి. ఇది మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణ వ్యవస్థ చురుగ్గా ఉంటుంది. అయితే నీళ్లు తాగిన తర్వాత కనీసం అరగంట వరకు ఏమి తినకూడదు లేదా తాగకూడదు అని గుర్తుంచుకోండి.

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..



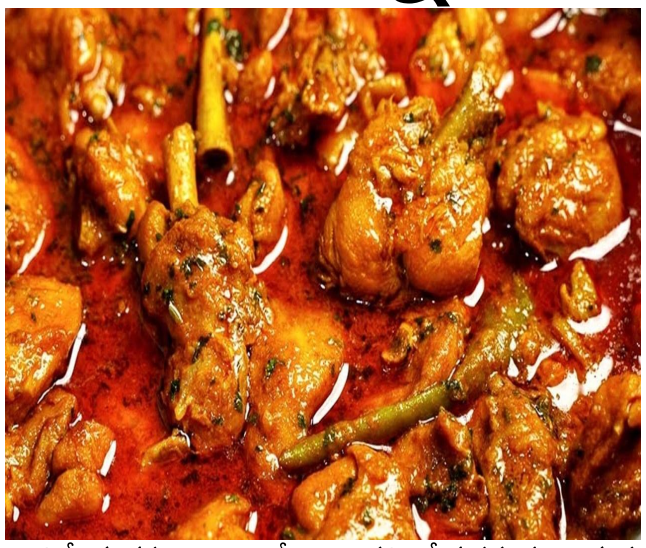
ప్రజలు తమ డైట్ లో కచ్చితంగా పండ్లను చేర్చుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతుంటారు. పండ్లను తినడం వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. నిజానికి, పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే పండ్లలో కూడా కొన్ని పండ్లను పోషకాల నిధిగా చెబుతారు. ఈ పండ్లలో ఒకటి కివి. ఇది రుచిలో తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటుంది. అందుకే చాలామంది దీన్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. అయితే తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటే ఈ కివీ అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. అయితే ఈ రోజూ కివి పండును ఎంత మోతాదులో తినాలి, దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కివితో కలిగే ప్రయోజనాలు.. కివిలో పొటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలీఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది.

1. కంటి చూపు.. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి కివి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజువారి డైట్ లో కివీని చేర్చుకుంటే చూపు మందగించే సమస్య నుంచి బయటపడతారు. 2. రోగనిరోధక శక్తి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజుకు ఒక కివీని తినాలంటున్నారు నిపుణులు. కివిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే ప్రతిరోజు కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజుకు 2–3 కివీస్ తింటే మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 4. హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. కివీని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె చాలా కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పీచు, పొటాషియం చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించి ధమనులను బలోపేతం చేస్తాయి.

మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

పాదాలను శరీరానికి పునాదిగా పరిగణిస్తారు. మొత్తం శరీరం బరువు పాదాలపైనే ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని కదిలించేది పాదాలు. అందుకే పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పొడి వాతావరణంలో మడమల పగుళ్ల సమస్య సాధారణం. మహిళలు ఎక్కువగా ఈ సమ్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, థైరాయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జన్యుపరమైన లేదా ఆరోగ్య కారణాల వల్ల కావచ్చు. దీనికి కారణం, నివారణ మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాదాల పట్ల అజాగ్రత్తగా ఉండటం వల్ల సాధారణంగా మడమల పగుళ్ల సమస్య పెరుగుతుంది. చెప్పులు లేదా ఓపెన్ షూలను ఉపయోగించడం వల్ల కూడా మడమల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. చాలా సార్లు పాదాల మడమలలో లోతైన పగుళ్ల కారణంగా భరించలేని నొప్పిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీ పాదాల చర్మం తరచుగా పొడిగా మారుతుంది. పొడిబారినప్పుడు, అది మడమల పగుళ్లకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో తేమ లేకపోవడం వల్ల, సజీవ కణాలు గట్టిపడతాయి. మడమల ప్రాంతంలో చనిపోయిన కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి యవ్వనాన్ని, తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి, వారానికి ఒకసారి మీ పాదాలకు ఇంట్లోనే పెడిక్యూర్ చేసుకోండి. గోరువెచ్చని నీటిలో పాదాలను ముంచడం వల్ల మడమల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. మృతకణాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ పాదాలు, మడమల సరైన సంరక్షణ కోసం ప్రతిరోజూ స్నానానికి ముందు మీ పాదాలను స్వచ్ఛమైన బాదం నూనెతో మసాజ్ చేయండి. స్నానం చేసిన తర్వాత, పాదాలు తడిగా ఉన్నప్పుడే క్రీమ్ అప్లై చేయండి. ఇది పాదాలపై తేమను నిలుపుదల చేస్తుంది. ఫుట్ క్రీమ్‌తో మీ పాదాలను సర్క్యులర్ మోషన్‌లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.

చికెన్‌ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

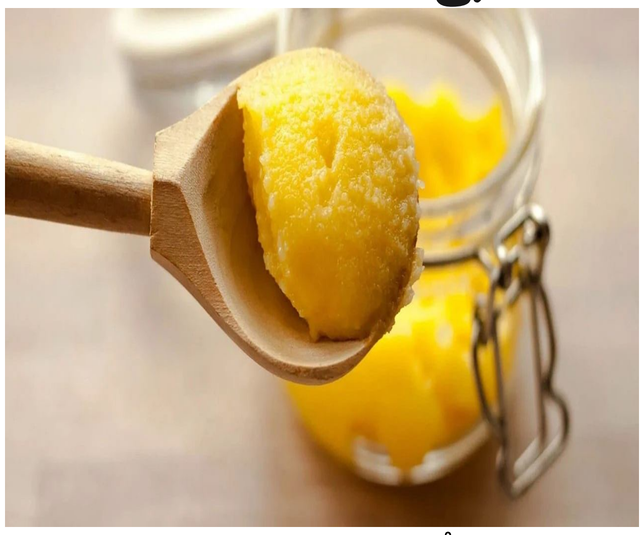


మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్ల ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధనలో చికెన్‌లో 40 శాతం యాంటీబయాటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్‌లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటీబయాటిక్స్‌కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయాటిక్స్ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్‌లోని యాంటీబయాటిక్స్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయాటిక్స్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్స్‌ను విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స పొందుతున్నారని %ఔనూ% నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూం×ణ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూం×ణ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయాటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అనవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020- మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని ఆసుపత్రులలో చేరిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నట్లు సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లల్లో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఇదేదో స్మాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లల్లో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాలు కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ న్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లల్లో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తనాళాలు బలహీన పడతాయి. దీనివల్ల అవి తన పనితీరును మెరుగు పరుచుకునే క్రమంలో అరికాళ్లలో జలదరింపు, మంట వంటివి వస్తుంటాయి. శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్ల లోపం ఏర్పడినప్పుడు కూడా అరికాళ్లు లేదా పాదాల్లో మంట వస్తుంది. ఇటీవల చాలామంది విటమిన్ బి 12, బి 6, బి 9 వంటి ఫోలేట్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని వైద్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాలెన్స్ తప్పే చాన్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుది. దీంతో శారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు వస్తాయి. అలాగే హైపోథైరాయిడ్, వివిధ హార్మోన్ల ఇంబ్యాలెన్స్ వల్ల కూడా నరాలు దెబ్బతింటుంటాయి. దీని కారణంగా స్త్రీలు అరికాళ్లల్లో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాన్సెస్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్‌గా లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లల్లో మంట వస్తుంది. కిడ్నీల్లో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లల్లో మంట పుడుతుంది. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితికి ఇది నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే కిడ్నీల పనితీరు మందగించినప్పుడు రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోతుంటాయి. దీనిక కారణంగా పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి అనే సమస్య కూడా వస్తుంది. ఫలితంగా పాదాలు లేదా అరికాళ్లల్లో మంట పుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లల్లో మంటను చిన్న సమస్యే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి డైలీ అరికాళ్లల్లో మంట పుడుతుంటే గనుక వెంటనే డాక్టర్లను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?



నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూట్రిక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త ఆవు నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చర్మం పొడిబారినప్పుడు నెయ్యి రాయాలి. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఇ, ఎ, కె వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగిలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారి పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్క్రబ్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ సర్కిల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాలతో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. కంటి కింద చర్మాన్ని ఒత్తిడి నుంచి దూరం చూసి మెరిసేలా చేయడంలో నెయ్యి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కొద్దిగా నెయ్యితో ముఖం, మెడపై మర్దన చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చర్మాన్ని డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభ సంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు పసుపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాడ్ లివర్ ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్లీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

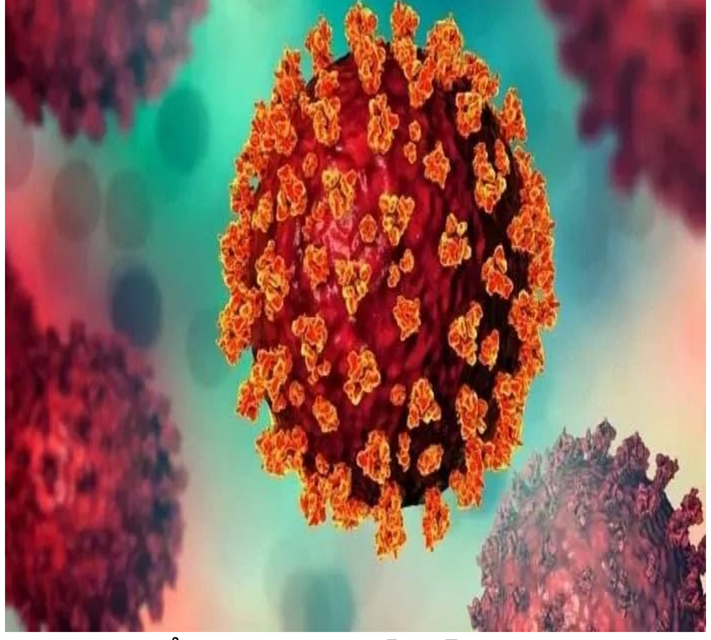
ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్ప దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్పదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్ప యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగపంచమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్ప దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్ప దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అలహాబాద్‌లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్యాగంజ్ ప్రాంతానికి ఉత్తరం వైపున ఉంది. ఈ ఆలయంలో నాగరాజు, వాసుకి దేవతలుగా కొలువై ఉన్నారు. ఆ దేవాలయం పేరు కూడా నాగరాజు వాసుకి దేవాలయం. ఇతర ఆలయాలతో పోలిస్తే ఈ ఆలయానికి చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని అక్కడి ప్రజలు చెబుతున్నారు. అందుకే నాగరాజు దర్శనం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్ప దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ సంగమంలో స్నానం చేయాలట. తర్వాత శనగలు, పువ్వుల దండ, పాలతో వాసుకి నాగ ఆలయానికి వెళ్లాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్ప దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లిందని పురాణాలలో వర్ణించారు. పాతాళంలో ప్రవహిస్తూ నాగరాజు వాసుకి గుమ్మాన్ని తాకిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఈ ప్రదేశంలో భోగవతి తీర్థం ఏర్పడిందని చెబుతున్నారు. దీని తరువాత నాగరాజు వాసుకి, మిగిలిన దేవతలు పాతాళాన్ని వదిలి వేణుమాధవుని దర్శనం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారట. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోండి..

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీల మంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా కడుపులోని శిశు వు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని కోరారు. వాస్తవానికి ఈ సమయంలో స్త్రీ తన కోసం మాత్రమే కాదు బిడ్డకు పోషకాహారాన్ని అందించడానికి తగిన ఆహారాన్ని తినాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం వేసవిలో గర్భధారణ దశలో ఉన్న మహిళలు తమ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి. ఈ ఆహారం శరీరాన్ని తేమగా, చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేడి, ఉష్ణోగ్రతలతో అందరి పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణీ స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్‌తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణీ స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్‌గా పనిచేసి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో గర్భధారణ సమయంలో అలసట, బలహీనత నుంచి రక్షించబడతారు. పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో వివిధ రకాల పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో, నీరు అధికంగా ఉండే సీజనల్ పండ్లను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోండి. గర్భిణీలు వేసవిలో తమ ఆహారంలో సొరకాయ, పొట్లకాయ, టమాటా, బీరకాయ వంటి కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. ఈ కూరగాయలు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో నీరు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇవే కాదు దోసకాయ, ఉల్లిపాయ మొదలైన వాటిని సలాడ్‌గా తినండి.

కరోనాను మించిన వైరస్..



ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ లీక్ అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి మరణం తథ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్శిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్స్ ఉపయోగించి కొత్త వైరస్ రూపొందించారు. అయితే ఈ జెనెటికల్ వైరస్ వేరియంట్ కు బహిర్గతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ చెప్తుంది. చైనా పరిశోధకులు ఎబోలా వైరస్‌లో కనిపించే గ్లైకోప్రొటీన్‌ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మల్టీ ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెస్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడ్లపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యానిమల్ సెంటర్, చాంగ్‌చున్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, చైనీస్ అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ సైన్స్ జంతు ప్రయోగాత్మక కమిటీ ఆమోదించిన తర్వాత జంతు ప్రయోగాలు జరిగాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. అయితే ఈ అధ్యయనంలో, నియంత్రిత ప్రయోగశాల వాతావరణంలో ఎబోలా లక్షణాలను సృష్టించడం తమ లక్ష్యమని చైనీస్ పరిశోధకులు హైలైట్ చేశారు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, నివారణ పద్ధతులను సులభతరం చేయాలని అనుకున్నారు. కానీ ఇది కాస్త డేంజరస్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారితీసింది.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

గొప్ప వ్యక్తులు జీవితంలో గొప్ప విషయాలను గురించి చెబుతుంటారు. వీటిలో మొదటిది ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, రెండవది మంచి నిద్ర. కానీ నేటి కాలంలో మంచి నిద్ర పొందడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. చెడు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి ప్రజలు బాధితులుగా మారుతున్నారు. సోషల్ మీడియా యుగంలో నిద్రలేమి ఒక వ్యాధిగా మారుతోంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు మందులు వేసుకుంటున్నారు. మరికొంతమంది సంవత్సరాలుగా చికిత్స తీసుకుంటారు. అయితే మంచి నిద్ర అంటే ఏమిటి, ఎన్ని గంటలు ఉండాలి, మంచి నిద్ర ఎలా పొందవచ్చు. ఇలాంటి అనేక ప్రశ్నలు చాలా మందికి వస్తుంటాయి. మరి ఆ సందేహాలకు సమాధానాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. చాలా మంది చాలా గంటలు నిద్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరు అంతగా నిద్రపోరు. చాలా మంది వ్యక్తులు కేవలం 4 గంటలు మాత్రమే నిద్రపోతారు. కేవలం ఈ కాస్త సమయంలోనే తమ నిద్రను పూర్తి చేస్తారు. అసలు అది ఏలా సాధ్యం, మరి 8 గంటలు నిద్రపోయే వారికి, 4 గంటలు నిద్రపోయేవారి మధ్య తేడా ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిద్రపోయే గంటలు కాకుండా నిద్ర నాణ్యత ముఖ్యమని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా వరకు పరిశోధనలు ఏడెనిమిది గంటల నిద్ర ఉత్తమమని చెబుతున్నాయి. అయితే ఇది నిజంగా వ్యక్తి పై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు రాత్రుళ్లు 8 లేదా అంతకంటే తక్కువ గంటలు నిద్రపోతారు. కానీ వారు పూర్తిగా రిఫ్రెష్‌గా ఉంటారు. మరికొందరికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి 8 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయినా వారి నిద్ర పూర్తికాక డ్రౌసీగా ఉంటారు. మరి కొంతమంది కేవలం 4 గంటల్లోనే నిద్రను పూర్తి చేసుకుంటారు. అయితే విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి ఎంత సేపు గాఢ నిద్ర నిద్రపోతాడనే దాని పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం గాఢంగా నిద్రపోయేవారు 4 గంటల పాటు నిద్రిస్తే సరిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు. వారిని డీప్ స్లీపర్స్ అంటారు. అలాంటి వ్యక్తులు తక్కువ నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోరు. అయితే తేలికగా నిద్రపోయే వారు 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా అసంపూర్ణమైన నిద్రను అనుభవిస్తారు. వీటిని లైట్ స్లీపర్స్ అంటారు.

భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ ఖాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కపుల్స్ ఎన్నో కలలు కంటారు. అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజేరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్‌కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు. అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్‌లో కూడా డాక్టర్స్‌ను నార్మల్ డెలవరీ టిప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టిప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుద్ది? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్కాలు పాటించాలి. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇలా చాలా రకాలుగా వారికి వారే ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. అయితే తన భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ కావాలంటే భర్త పక్కన ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టిప్స్ ఫాలో కావాలి అంట. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారుగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటూ.. తనను హాప్పీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్‌గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ల వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం. సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది చేయాలంట. గర్భంతో ఉన్న సమయంలో ఆ మహిళ ఎక్కువగా ఇంట్లోనే గడుపుతుంది. దీంతో అది ఆమెకు ఇబ్బందికర వాతావరణాన్ని సృష్టించవచ్చు. అందువలన ఏదైనా మంచి ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లడం చేయాలి. పచ్చటి గాలి, ప్రకృతి లాంటి దగ్గరకు తీసుకెళ్లడం ద్వారా ఆమె మైండ్ రిలీఫ్ అవుద్దీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్‌పై చేయి పెట్టి తన కదలికలు గమనిస్తూ ఉండటం కూడా చేయాలంట. దీని ద్వారా బాండింగ్ పెరుగుతుంది.

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. చూపు లేని లోకం అంధకారం అని పెద్దలు అందుకే అంటారు. కాబట్టి కంటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా నేటి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఫోన్ స్క్రీన్‌కు అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్ళు బాల్యం దశలోనే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. కాబట్టి చిన్న వయసు నుంచే పిల్లల కళ్లకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి. మీ కంటిపాప చూపును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు. మంచి కంటి చూపుకు, కంటి సంరక్షణకు ఆయుర్వేద నివారణలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. తర్పన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది కళ్ళను తేమగా ఉంచడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కంటి దురదను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనిని ఎలా వినియోగించాలంటే.. నెయ్యిని కళ్లపై నెమ్మదిగా రాసి, ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కళ్లను కడగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కళ్లకు చాలా మంచిది. కళ్లలోకి చేరే రకరకాల దుమ్ము, కాలుష్య కారకాలను తొలగించి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే అధిక వేడి, చల్లటి నెయ్యిన కళ్లకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్లపై ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్లలోకి యువి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్ళను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టీవీ, ల్యాప్‌టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్‌లు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్క్రీన్‌కు దూరం ఉంచడం మీ చేతుల్లో పనే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోంపు గింజలు తినడం కళ్ళకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సోంపు గింజలు నోటి దుర్వాసనను తొలగించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.

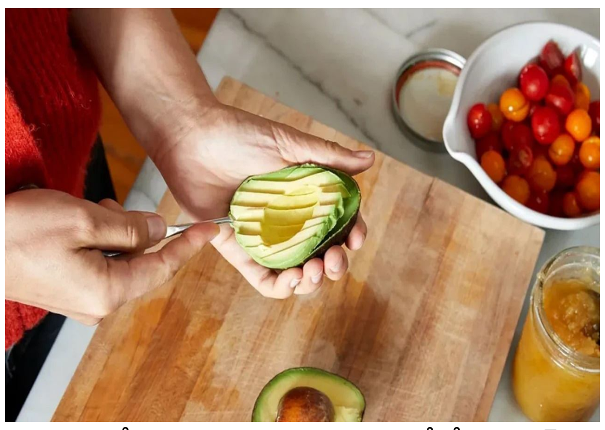
ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

చూడగానే ఎర్రగా నోరూరించే పండు దానిమ్మ. ఈ పండుని తినడానికి అందరు ఇష్టపడతారు. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఐరన్ లోపంతో బాధపడేవారు దీన్ని ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. ప్రతిరోజు దానిమ్మ పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ మెయింటైన్ అవుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే అందరికీ ప్రతిరోజు దానిమ్మ పండును తినడం హానికరమని చెప్పబడింది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే అటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండుని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవద్దు అంటున్నారు. దానిమ్మ పండును అలర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అలర్జీలతో బాధపడేవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచడం వల్ల మరింత ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఎర్రటి దద్దుర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు. దానిమ్మ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి రక్త ప్రసరణ మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకూడదని సలహా ఇస్తున్నారు. హై బీపీ ఉన్నవారికి దానిమ్మ పండ్లు తినడం మేలు చేస్తుంది కానీ, లో బీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే హాని కలిగిస్తోందంట. దానిమ్మ పండ్లు తినాలి అనుకునేవారు ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడితే దానిమ్మ పండును తినకుండా ఉంటేనే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మలో ఉండే ఆమ్లత్వ లక్షణాలు ఎసిడిటీని మరింత పెంచి అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు ఈ పండ్లు ప్రతిరోజు తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది. ఇన్ఫ్లుఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్ఫెక్షన్‌ను మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది. ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల సూచనలు మరియు ఇంటర్నెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్న అంశాల ఆధారంగా రూపొందించబడింది. దీనిని 'దిశ' ధృవీకరించలేదు.

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

ఈమధ్య కాలంలో గోళ్లు పెంచడం ఫ్యాషన్ గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు అమ్మాయిలు మాత్రమే గోళ్లు పెంచే వారు. వాటికి నెయిల్ పాలిష్, ప్రత్యేక రంగులతో అలంకరించే వారు. కానీ ఇప్పుడు పురుషులు కూడా స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు. అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో కొన్ని పనులకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. పైగా గోళ్లు పెరిగేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన లేపనాలు కూడా వాడాలని సూచిస్తున్నారు. చేతికి ఉన్న గోళ్లు పెరగాలంటే వాటిని ఎక్కువగా నీటిలో తడవనీయకూడదు. ఎప్పటికప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరుచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి. అలాగే గోళ్లు పెరగేందుకు మాయిశ్చరైజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజు పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బాల మూతలు తీయడానికి గోళ్లను ఉపయోగించకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడికి గురై గోళ్లు విరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. లేదా పూర్తిగా గోరు ఊడిపోయి తీవ్రమైన రక్తస్రావం జరిగి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. వాటిని పెంచేటప్పుడు నిర్వహణ కూడా ప్రధానం అని చెబుతున్నారు.

వీరికి సంజీవని ఈ పండు..



రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని బటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కూరగాయల మాదిరిగానే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది మీ శరీరాన్ని అదనపు కొవ్వు నుండి రక్షిస్తుంది. మీ శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పండును పచ్చిగా తినవచ్చు. అవకాడో మీ శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు ఆమ్లాలు, లైపేస్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అవకాడోలో ఉండే పొటాషియం మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అవకాడోలో ఉండే ఫైబర్ మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏడాది పొడవునా మార్కెట్‌లో లభించే పండ్లలో ఖర్జూరం ఒకటి. వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు మార్కెట్లో లభిస్తుంటాయి. అన్ని రకాల ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే వీటిని 'సూపర్ ఫుడ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెంటనే శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్టకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. పీచు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించే శక్తి కూడా ఖర్జూరాలకు అధికంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరంలో చక్కెర ఉన్నప్పటికీ ఇవి రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ డయాబెడిస్ పేషెంట్లు వీటిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఖర్జూరాలు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి, మెదడు పనితీరును పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్‌షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్‌లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ నచ్చడం లేదు. ఈ జనరేషన్‌లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్తీ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్‌షిప్ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం.ఎమోషనల్ సేఫ్టీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలను పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్‌నర్స్‌లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సిచ్యువేషన్‌లో ఉన్నప్పుడు 'నువ్వెప్పుడూ అంతే.. ఏదీ సక్రమంగా చేయవు.. ఏదీ రాదు' అనే మాటలు కొందరు ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల నష్టం జరుగుతుంది. అలా కాకుండా ''ఏం జరిగినా నీకు నేనున్నాను. నిన్ను నమ్ముతున్నాను. నీ ఫీలింగ్స్ అర్థం చేసుకోగలను. సమస్యలు, సవాళ్లు అందరికీ ఎదురవుతాయి. భయపడకు'' వంటి మాటలు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఒక భరోసాను కలిగిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తికి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూర్‌గా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాలు దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్‌లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన నచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్ ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకంటూ కొన్ని సరిహద్దులు, రహస్యాలు ఉంటాయని గుర్తించాలి. వాటిని తమ వరకే ఉంచుకోవాలి. ఇతరులతో షేర్ చేసుకోవద్దు. రహస్యాలను దాచగలిగే వ్యక్తిని ఎవరూ వదులుకోరు. పైగా అటువంటి వ్యక్తి తమ జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలని చాలా మంది కోరుకుంటారు. చెప్పడానికి వెనుకాడే విషయాల్లో ..ప్రేమించిన వ్యక్తి అయినా, భర్త లేదా భార్య అయినా అన్ని విషయాలూ ఓపెన్‌గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రిసీవ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకడుగు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాన్ని మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్‌షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్‌గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని 'పర్లేదు. నాపై నమ్మకం ఉంచి చెప్పు' అని ప్రోత్సహించడం' అనేది ఎమోషనల్ సేఫ్టీని పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ టెన్షన్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.స్ట్రెస్, యాంగ్జైటీస్ అధికం కావడం వల్ల పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ కూడా బ్యాలెన్స్ తప్పుతుంది. ఫలితంగా మానసిక, శారీరక అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతుంది. అందుకే రోజువారీగా మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేసే పరిస్థితులు ఏవి? సంతోషంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? తదితర విషయాలు తెలుసుకుందాం. గంటల తరబడి పనిలో నిమగ్నం అవడం, జర్నీ చేయడం వంటివి మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంటాయి. అయితే ఇలాంటి సందర్భాల్లో చాలామంది ఆన్‌లైన్‌లో బిజీ అవుతుంటారు. దీనివల్ల ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది. రిలాక్స్ అవ్వాలంటే మీ దిన చర్యను అందుకు భిన్నంగా మార్చుకోండి. రోజూ కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొలీగ్స్‌తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోంజేయడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది.మీరు మెంటల్లీ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైక్లింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా చురుకుదనాన్ని, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు డ్రైన్ ఫీలవుతుంటే గనుక దానిని డైవర్ట్ చేయడానికి కొత్త విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు. పుస్తకం చదవడం, వాకింగ్ చేయడం, ఇష్టమైన వ్యక్తితో గడపడం వంటివి మీలోని ఇబ్బందిని దూరం చేస్తాయి. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. అలాగే మీకు ఇష్టమైన పనులు చేయడం, సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం కూడా మేలు ఒత్తిడిని దూరం చేస్తాయి.

ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

ఇది వేసవి కాలం.. ఈ సమయంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కొలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆనందిస్తారు.కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు. స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ పూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కాసేపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్లతో కొంత సమయం పాటు కూర్చోండి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తీసుకువస్తుంది. దీని వల్ల స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కొంతమంది కొలనులో చాలా గంటలు స్నానం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం ద్వారా ఈ కాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ కొలను బహిరంగ ప్రదేశంలో సూర్యరశ్మి కూడా పైన పడుతుంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో నిలబడితే, అది ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్‌కి కారణమవుతుంది. అందుకే ఇండోర్ ఈత కొలనులకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్‌కు వెళు తున్నట్లయితే, ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత వెంటనే నీడలోకి వెళ్లాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొబ్బరికాయకు మూడు కళ్ళు ఎందుకు?

హిందూ మతంలో కొబ్బరి చాలా ముఖ్యమైనది, పవిత్రమైనదిగా పరిగణిస్తారు. కొబ్బరిని శ్రీఫల అని కూడా అంటారు. అన్ని రకాల పూజలు, శుభకార్యాలలో కొబ్బరికాయను ఖచ్చితంగా ఉపయోగిస్తారు.ఏదైనా శుభకార్యం, కొత్త ఇల్లు, దుకాణం లేదా కొత్త వాహనం వచ్చిన తర్వాత కూడా కొబ్బరికాయను కొట్టే సంప్రదాయం ఉంది. కొబ్బరికాయలో బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు అనే ముగ్గురు దేవుళ్లు నివసిస్తారు అని నమ్ముతారు. కొబ్బరి నీళ్లను ఇంట్లో చల్లడం వల్ల ప్రతికూల శక్తులన్నీ నశిస్తాయనే నమ్మకం ఉంది. అలాగే కొబ్బరికాయ పై ఉండే మూడు గుండ్రని గుర్తులు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులకు సంబంధించినవిగా ప్రజలు భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ లేదా శ్రీఫలం గురించి ఒక నమ్మకం కూడా ఉంది. ఒకసారి విష్ణువు తల్లి లక్ష్మితో కలిసి భూమిపైకి వచ్చాడట. అప్పుడు తల్లి లక్ష్మి కూడా తనతో పాటు కామధేను ఆవు, కొబ్బరి చెట్టును భూమికి తీసుకువచ్చిందని చెబుతారు. మరొక కథనం ప్రకారం భూమిపై పురాతన కాలంలో మానవులను, జంతువులను బలి ఇచ్చే ఆచారం ఉండేది. ఈ బలిదానాన్ని ఆపడానికి కొబ్బరికాయను ఉపయోగించడం ప్రారంభించారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఎందుకంటే కొబ్బరికాయను మానవునిలా భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ మనిషి పుర్రె లాంటిది, దాని జుట్టు మనిషి వెంట్రుకలా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా, జంతువులను లేదా మానవులను బలి ఇవ్వడానికి బదులుగా కొబ్బరికాయను కొట్టడం ప్రారంభించారని చెబుతారు. పురాణాల ప్రకారం ప్రాచీన కాలంలో సత్యవ్రత అనే రాజు పరిపాలించేవాడు. మహర్షి విశ్వామిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వామిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత్ మహర్షి విశ్వామిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వామిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ సభ్యులు రాజు చేసిన సేవ గురించి చెప్పారు. అప్పుడు మహర్షి విశ్వామిత్రుడు రాజు ఆస్థానానికి చేరుకుని రాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు. అప్పుడు రాజు కృతజ్ఞత స్థానంలో తనకు ఒక వరం ఇవ్వమని అభ్యర్థించాడు. మహర్షి విశ్వామిత్రుడు రాజుకు అనుమతి ఇచ్చాడు. అప్పుడు రాజు తాను జీవించి ఉండగానే స్వర్గానికి వెళ్లాలనుకుంటున్నానని మహర్షితో చెప్పాడు. దీని పై విశ్వామిత్ర మహర్షి, తన తపస్సు శక్తి ద్వారా, నేరుగా స్వర్గానికి దారితీసే మార్గాన్ని సిద్ధం చేశాడు. ఆ మార్గంలో సత్యవ్రత్ రాజు స్వర్గానికి చేరుకున్నప్పుడు, స్వర్గపు రాజు ఇంద్రుడు అతన్ని క్రిందికి నెట్టాడు. అతను భూమిపై పడగానే, రాజు విశ్వామిత్ర మహర్షికి ఈ సంఘటన మొత్తాన్ని చెప్పాడు. అది విన్న విశ్వామిత్ర మహర్షికి కోపం వచ్చింది. అప్పుడు మహర్షి విశ్వామిత్రుని కోపం నుండి తనను తాను రక్షించుకోవడానికి, దేవతలు అతనితో మాట్లాడటానికి వచ్చారు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొన్నారు. దీనికి పరిష్కారంగా భూమికి, స్వర్గానికి మధ్య మరో స్వర్గాన్ని నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. అది స్వర్గంగా మారినప్పుడు, అది ఒక స్తంభంతో భూమికి అనుసంధానించి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత ఆ స్తంభం కొబ్బరి చెట్టు కొమ్మగా మారిందని, రాజు తల కొబ్బరికాయగా మారిందని ప్రతీతి. ఈ కారణంగా కొబ్బరికాయ ఆకారం మానవ పుర్రెను పోలి ఉంటుందని చెబుతారు.

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

సూర్యుడు తూర్పునే ఎందుకు ఉదయిస్తాడు? చంద్రుడు ఎందుకని చల్లగా ఉంటాడు? అనే అనుమానం మీకెప్పుడైనా వచ్చిందా? పీరియడ్ టైమ్‌లో స్త్రీలను ముట్టుకోవద్దని, వారు ఇంట్లోకి వస్తే దరిద్రం చుట్టుకుంటుందనే మాటలు బాధించాయా?నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇటువంటి సందేహాలకు, మూఢ నమ్మకాలకు చెంప పెట్టులాంటి చక్కటి సమాధానం చెప్పింది సైన్స్. మహిళల బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని కూడా 'సైన్స్'ను అభివర్ణిస్తుంటారు నిపుణులు. ఎందుకంటే సమాజంలో వారు ఎదుర్కొనే ఎన్నో ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేసింది. లింగ వివక్షను తిప్పి కొట్టింది. ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలబెట్టింది. సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ తెచ్చిన మార్పులతో నేడు మహిళల జీవితం సులభతరమైంది. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.

మహిళలు - సంతానం

నేటి ఆధునిక సమాజం అనేక మూఢ నమ్మకాలను అనుభవిస్తూ, దాటుకుంటూ వచ్చింది. ముఖ్యంగా సంతానం కలిగినప్పుడు ఆడ పిల్ల లేదా మగ పిల్లలు పుట్టడానికి స్త్రీలు మాత్రమే కారణం అనే మూఢనమ్మకం ఉండేది ఒకప్పుడు. ఇప్పటికీ కొందరు ఆడశిశువు పుట్టిందని మహిళలను వేధించే సంఘటనలు అక్కడక్కడా జరుగుతున్నాయి. కానీ ఈ విషయంలో సైన్స్ తిరుగులేని ఆన్సర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢత్వాన్ని తిప్పి కొట్టింది. స్త్రీ, పురుషుల కలయిక, పురుషుడి స్పెర్మ్‌లోని క్రోమోజోములే పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడ లేదా మగ అనేది నిర్ణయిస్తాయని విడమర్చి చెప్పింది. లింగ నిర్ధారణలో క్రోమోజోములే కీలకమని నిరూపించడంతో సమాజంలో మహిళలపై ఉన్న అపోహలు, అనుమానాలు తొలగేందుకు కారణమైంది సైన్స్. వివక్ష నుంచి విముక్తి సైన్స్ లేకపోతే సమాజంలో ఇప్పటికీ మహిళలపట్ల వివక్ష తీవ్రస్థాయిలో ఉండేది. అలా చేయడం తప్పు అని చెప్పడానికి ఎవరూ సాహసించేవారు కాదేమో. కానీ ఆ పనిలేకుండా చేసేసింది సైన్స్. సొసైటీలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢత్వాలతో కొనసాగే వివక్ష, అణిచివేతలను కూడా ప్రశ్నించేలా చేసింది సైన్స్ మాత్రమే. సమాజంలో తప్పులు, అన్యాయాలను మహిళలకు ఆపాదించే అనేక అంశాలను వ్యతిరేకించింది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని విషయాల్లోనూ స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ ఉందని, ఇవ్వాలని చాటి చెప్పింది.

రుతుస్రావం - పవిత్రత

రుతు స్రావం అనేది మహిళల్లో సహజమైన శారీరక ధర్మం. కానీ ఈ సమాజం ఒకప్పుడు అలా చూసేది కాదు, పీరియడ్ అనేది ఏదో భయంకరమైన విషయంగా, నెలసరి వచ్చిన మహిళలను దెయ్యాలుగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహిష్టు సమయంలో యువతులు ఇండ్లల్లోకి, గుళ్లల్లోకి రావద్దని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్వల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వినాలని ఇలా.. రకరకాల ప్రకృతి పురాణాలను సంప్రదాయంలో వేళ్లూనుకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ డెవలప్ అయ్యాక వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున జరిగే అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అండగా నిలిచింది.

శ్రమలో సౌకర్యం

సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ డెవలప్ అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోపిడీని లేదా శ్రమలో అసౌకర్యాన్ని అరికట్టింది. ముఖ్యంగా వాషింగ్ మెషిన్ అందుబాటులోకి రావడంవల్ల మహిళలకు గొప్ప ఉపశమనం లభించినట్లయింది. ఇది రాకముందు అన్ని ఇంటిపనులతో సహా బట్టలు ఉతకడం కూడా స్త్రీలే చేసేవారు. వాషింగ్ మెషిన్ వచ్చిన తర్వాత బట్టలు ఉతకడంలో సౌకర్యం ఏర్పడింది. కష్టం తప్పింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీగానే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

ఇంటర్నేషనల్ పార్టనర్‌షిప్ సమ్మిట్‌కు నగరాన్ని సుందరంగా తీర్చిదిద్దండి

- సెప్టెంబర్ 15 నాటికి ప్రధాన అభివృద్ధి పనులు పూర్తి చేయాలి - ప్రధాన రహదారులు, జంక్షన్లు, బీచ్ రోడ్‌పై ప్రత్యేక దృష్టి - స్ట్రీట్ వెండర్ జోన్ పనులు ఆగస్టు 25 నాటికి పూర్తి చేయాలి - పనుల నాణ్యతలో అధికారులు ప్రత్యేక బాధ్యత చేపట్టాలి: జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నవంబర్‌లో విశాఖపట్నంలో నిర్వహించనున్న ఇంటర్నేషనల్ పార్టనర్‌షిప్ సమ్మిట్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకొని నగరంలో చేపట్టాల్సిన ప్రధాన అభివృద్ధి, మౌలిక వసతులు, సుందరీకరణ పనులను నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అధికారులను ఆదేశించారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఇంజనీరింగ్, జోనల్ అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి సమ్మిట్ ఏర్పాట్లపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ అక్టోబర్ రెండో వారంలో రీజినల్ సమ్మిట్ నిర్వహించే అవకాశం ఉన్నందున నగరాన్ని ముందుగానే పూర్తిస్థాయిలో సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. సెప్టెంబర్ 15 నాటికి ప్రధాన, అత్యవసర అభివృద్ధి పనులన్నీ పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. దేశ, విదేశాల నుంచి ప్రతినిధులు హాజరుకానున్న నేపథ్యంలో ప్రధాన రహదారులను గుర్తించి గుంతలు, దెబ్బతిన్న ప్రాంతాలకు మరమ్మతులు చేపట్టడంతో పాటు అవసరమైన చోట కొత్త రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఆర్కే బీచ్ నుంచి భీమిలి వరకు ప్రధాన రహదారులు, కనెక్టివిటీ రోడ్లు, డ్రైనేజీ, యూజీడీ, వీధి దీపాలు, ఫుట్‌పాత్‌లు, ఫౌంటెన్లు, గ్రీనరీ, విద్యుత్ స్తంభాలు, గోడల పెయింటింగ్, బస్ బేలు తదితర మౌలిక వసతులు, సుందరీకరణ పనులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు.

పారిశుద్ధ్యంపై నిరంతర పర్యవేక్షణ... నగరంలో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ నిరంతరం కొనసాగించాలని కమిషనర్ ఆదేశించారు. ప్రధాన రహదారులు, జంక్షన్లు, పర్యాటక ప్రాంతాల్లో వ్యర్థాలు కనిపించకుండా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. బీచ్ రోడ్ పరిధిలో మురుగునీరు, వ్యర్థాలు సముద్రంలో కలవకుండా అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అదనపు కమిషనర్ (పబ్లిక్ హెల్త్) పి. నల్లనయ్యను ఆదేశించారు. ప్రధాన జంక్షన్ల అభివృద్ధిపై నిప్పాన్ కోయి ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ప్రతినిధులు పవర్‌పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. ట్రాఫిక్ రద్దీ, రోడ్డు భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని జంక్షన్లను శాస్త్రీయంగా అభివృద్ధి చేయాలని కమిషనర్ సూచించారు. అవసరమైన ప్రాంతాల్లో గ్రీన్ ఐలాండ్స్, పచ్చదనం, సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. సమ్మిట్‌కు వచ్చే ప్రతినిధులకు విశాఖ నగరం మంచి అనుభూతిని కలిగించేలా నగర ప్రవేశ మార్గాల నుంచి ముఖ్యమైన ప్రాంతాల వరకు సుందరీకరణ పనులు చేపట్టాలని సూచించారు. పనుల నాణ్యతలో ఎలాంటి రాజీ పడకుండా నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేసే బాధ్యతను జోనల్ కమిషనర్లు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవాలని కేతన్ గార్గ్ స్పష్టం చేశారు.

స్ట్రీట్ వెండర్ జోన్ పనులు ఆగస్టు 25 నాటికి పూర్తి

స్ట్రీట్ వెండర్ జోన్ల అభివృద్ధి పనులన్నింటినీ ఆగస్టు 25 నాటికి పూర్తి చేయాలని అదనపు కమిషనర్ పి.ఎం. సత్యవేణి అధికారులను ఆదేశించారు. విక్రేతలు, ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు, పారిశుద్ధ్యం, విద్యుత్, నీటి సరఫరా, సీసీ కెమెరాల ఏర్పాట్లను పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ఈ సమీక్షలో అదనపు కమిషనర్ (ఫైనాన్స్) ఎస్.ఎస్. వర్మ, ప్రధాన ఇంజనీర్ పి.వి.వి. సత్యనారాయణ రాజు, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు పాల్గొన్నారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా జోనల్ కమిషనర్లు, కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్లు, ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్లు తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

డ్రగ్స్ నిర్మూలనకు సమన్వయంతో చర్యలు

- వివిధ శాఖల అధికారులతో విశాఖ నగర పోలీసుల కో-ఆర్డినేషన్ సమావేశం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ నగరంలో డ్రగ్స్, ఇతర మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా, వినియోగాన్ని పూర్తిగా అరికట్టేందుకు వివిధ ప్రభుత్వ శాఖలతో సమన్వయంతో మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని నిర్ణయించారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ డా. శంఖబ్రాత బాగ్చి, ఐపీఎస్ అధ్యక్షతన, నార్కోటిక్ కంట్రోల్ బ్యూరో డిప్యూటీ డీజీ ఆర్. సుధాకర్, ఐపీఎస్ ఆధ్వర్యంలో కో-ఆర్డినేషన్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో నగర పోలీసు ఉన్నతాధికారులతో పాటు ఆర్‌పీఎఫ్, కస్టమ్స్, సెంట్రల్ ఎక్సైజ్, డీఆర్ఐ, పోర్టు సీఐఎస్ఎఫ్, ఈగల్, ఐబీ, ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్, ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ (ఇన్వెస్టిగేషన్), కోస్ట్ గార్డ్ తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు. సింథటిక్, సెమీ సింథటిక్ డ్రగ్స్‌కు సంబంధించిన కింగ్‌పిన్‌ల అరెస్టులు, మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణాకు సంబంధించిన ప్రధాన మూలాలను గుర్తించడం, సరఫరా వ్యవస్థను ఛేదించడం తదితర అంశాలపై అధికారులు విస్తృతంగా చర్చించారు. ఆయా శాఖల మధ్య సమాచార మార్పిడి, సమన్వయాన్ని మరింత బలోపేతం చేసి ఉమ్మడిగా చర్యలు చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. డ్రగ్స్ మూలాలను గుర్తించి, వాటి వెనుక ఉన్న ప్రధాన వ్యక్తులు, నెట్‌వర్క్‌లను ఛేదించేందుకు అవసరమైన చర్యలపై సమావేశంలో పలు నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ఈ సమావేశంలో నగర పోలీస్ కమిషనర్‌తో పాటు నార్కోటిక్ కంట్రోల్ బ్యూరో అధికారులు, డీసీపీ-1, డీసీపీ-2, ఏడీసీపీలు, ఏసీపీలు, సీఐలు, ఇతర పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

వల్లీ నగర్‌లో ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఇంటింటి టీడీపీ ప్రచారం

- కూటమి ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలపై ప్రజలకు వివరించిన ఎమ్మెల్యే

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 6వ వార్డు పరిధిలోని వల్లీ నగర్‌లో భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఇంటింటి టీడీపీ ప్రచారం నిర్వహించారు. కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్లలో చేపట్టిన అభివృద్ధి, అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాల వివరాలతో కూడిన కరపత్రాలను ప్రజలకు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ వైసీపీ పాలనలో విధ్వంసానికి గురైన రాష్ట్రాన్ని విజనరీ లీడర్, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తన పాలనా అనుభవంతో అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి దిశగా నడిపిస్తున్నారని అన్నారు. ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు, తల్లికి వందనం వంటి అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తూ కూటమి ప్రభుత్వం మహిళలకు అండగా నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తూ రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. అనంతరం స్థానికంగా ఉన్న పశువుల ఆస్పత్రిని ఎమ్మెల్యే పరిశీలించారు. పురాతన భవనం కావడంతో ప్రస్తుతం శిథిలావస్థకు చేరుకుందని ఆస్పత్రి సిబ్బంది గంటా శ్రీనివాసరావు దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. దీనిపై స్పందించిన ఎమ్మెల్యే ప్రత్యామ్నాయ వసతి కల్పించే అంశంపై సంబంధిత అధికారులతో చర్చిస్తానని హామీ ఇచ్చారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణ, హరితాభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనలో ప్రతి పౌరుడు భాగస్వామి కావాలి

- జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి పిలుపు - స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో భాగంగా నేడు మొక్కల నాటే కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్న "పార్ట్నర్స్ ఇన్ నేషన్ బిల్డింగ్" కార్యక్రమంలో భాగంగా శుక్రవారం జిల్లా వ్యాప్తంగా విస్తృత స్థాయిలో మొక్కల నాటే కార్యక్రమం చేపట్టనున్నట్లు జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి తెలిపారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, హరితాభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనలో ప్రతి పౌరుడు భాగస్వామి కావాలనే ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆమె పేర్కొన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు, స్థానిక సంస్థలు, విద్యాసంస్థలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ప్రజాప్రతినిధులు, యువజన సంఘాలు, స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు, విద్యార్థులు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని మొక్కలు నాటాలని పిలుపునిచ్చారు. భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన, పచ్చని వాతావరణాన్ని అందించాలంటే మొక్కల పెంపకం అత్యంత అవసరమని అన్నారు. మొక్కలు నాటడమే కాకుండా వాటి సంరక్షణ బాధ్యతను కూడా ప్రతి ఒక్కరూ స్వీకరించాలని సూచించారు. దేశాభివృద్ధితో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణలోనూ ప్రజల భాగస్వామ్యం కీలకమన్నారు. కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు సంబంధిత శాఖల అధికారులు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని ఆమె ప్రకటన ద్వారా ఆదేశించారు.

అనకాపల్లిలో ఘనంగా 'హర్ ఘర్ తిరంగ సైకిల్ ర్యాలీ'

- దేశభక్తి నినాదాల మధ్య భారీగా పాల్గొన్న ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, విద్యార్థులు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: దేశ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా అనకాపల్లిలో 'హర్ ఘర్ తిరంగ సైకిల్ ర్యాలీ' అత్యంత ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో నిర్వహించారు. స్థానిక ఎన్టీఆర్ బెల్లం మార్కెట్ యార్డు నుంచి నాలుగు రోడ్ల జంక్షన్ వరకు నిర్వహించిన ఈ ర్యాలీలో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, విద్యార్థులు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ముందుగా అనకాపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యులు సీఎం రమేష్, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్య మాన్ పటేల్, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, మళ్లా సురేంద్ర మార్కెట్ యార్డులోని మహాత్మా గాంధీ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం సైకిల్ ర్యాలీలో పాల్గొన్నారు. మార్కెట్ యార్డు వద్ద విద్యార్థులు నిర్వహించిన స్కేటింగ్ విన్యాసాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. విద్యార్థుల నైపుణ్యం, ఉత్సాహాన్ని పలువురు అభినందించారు.

మహనీయుల త్యాగాలను స్మరించుకోవాలి: సీఎం రమేష్

ర్యాలీ నాలుగు రోడ్ల జంక్షన్‌కు చేరుకున్న అనంతరం ఎంపీ సీఎం రమేష్ మాట్లాడుతూ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పిలుపు మేరకు రాజకీయాలకు అతీతంగా దేశంలోని ప్రతి గ్రామం నుంచి ఢిల్లీ వరకు 'తిరంగ యాత్ర'ను పండుగలా నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం తీసుకురావడంలో మహనీయులు చేసిన త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ వారికి నివాళులు అర్పించడమే ఈ యాత్ర ముఖ్య ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పాఠశాలలు, గ్రామాలు, జిల్లా కేంద్రాల్లో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తోందన్నారు. అనకాపల్లి ప్రజలందరూ వేడుకల్లో భాగస్వాములై దేశభక్తిని చాటుకోవాలని కోరారు.

అగ్రగామిగా నిలపాలి: కొణతాల రామకృష్ణ

స్థానిక ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ దేశానికి స్వాతంత్ర్యం తెచ్చిపెట్టిన మహనీయుల త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ భారత్‌ను ప్రపంచంలోనే నంబర్‌వన్ దేశంగా తీర్చిదిద్దేందుకు యువత పునరంకితం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పిలుపు మేరకు 140 కోట్ల మంది ప్రజలు తమ ఇళ్లపై జాతీయ జెండాను రెపరెపలాడించాలని కోరారు. ఇది కేవలం వేడుక మాత్రమే కాదని, దేశభక్తి, జాతీయ ఐక్యతను చాటే గొప్ప సందర్భమని పేర్కొన్నారు. అత్యధిక యువత కలిగిన భారతదేశాన్ని 'వికసిత్ భారత్'గా మార్చడంలో యువత పాత్ర అత్యంత కీలకమని స్పష్టం చేశారు. కుల, మత, ప్రాంతాలకు అతీతంగా సోదరభావంతో ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. ఇటీవల రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో ప్రతిభ కనబరిచి అవార్డులు సాధించిన చిన్నారుల స్కేటింగ్ ప్రదర్శనను ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఆగస్టు 15 వేడుకల్లో కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా వారికి పురస్కారాలు అందజేస్తామని తెలిపారు. స్కేటింగ్ క్రీడాకారులు ప్రస్తుతం రోడ్లపై ప్రాక్టీస్ చేస్తూ ఇబ్బందులు పడుతున్న విషయాన్ని గుర్తించి, వీఎంఆర్‌డీఏ ఆధ్వర్యంలో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో నూతన స్కేటింగ్ రింగ్‌ను నిర్మిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. నగరంలోని కీలకమైన నెహ్రూ చౌక్ జంక్షన్‌లో ప్రత్యేక క్లాక్ టవర్‌ను ఏర్పాటు చేసి, ఆ ప్రాంతాన్ని చారిత్రక ప్రాధాన్యత కలిగిన ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాగ జగదీష్, ద్వారపూడి పరమేష్, ప్రభుత్వ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, విద్యార్థులు, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

డ్రంకన్ డ్రైవ్ కేసులో ఇద్దరికి 3 రోజుల జైలు శిక్ష

- మద్యం సేవించి వాహనం నడిపితే జైలుకే -జిల్లా ఎస్పీ దామోదర్

విజయనగరం: మద్యం సేవించి వాహనం నడుపుతూ ట్రాఫిక్ పోలీసులకు పట్టుబడిన ఇద్దరు వ్యక్తులకు మూడు రోజుల జైలు శిక్ష విధిస్తూ విజయనగరం స్పెషల్ జ్యుడిషియల్ సెకండ్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ శ్రీ కే. రామకృష్ణ తీర్పు వెల్లడించినట్లు జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్, ఐపీఎస్ తెలిపారు. వివరాల్లోకి వెళితే.. విజయనగరం పట్టణంలోని బాలాజీ జంక్షన్ వద్ద ట్రాఫిక్ పోలీసులు డ్రంకన్ డ్రైవ్ తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాగవంశం వీధికి చెందిన ఎన్నింటి శ్రీను, పేర్లవారి వీధికి చెందిన హరీఫ్ మల్లిక్ మద్యం సేవించి మోటారు సైకిల్ నడుపుతూ పోలీసులకు పట్టుబడ్డారు. పోలీసులు నిర్వహించిన డ్రంకన్ డ్రైవ్ పరీక్షల్లో వారు మద్యం సేవించినట్లు నిర్ధారణ కావడంతో కేసులు నమోదు చేశారు. అనంతరం ఆగస్టు 13న ఇద్దరినీ విజయనగరం స్పెషల్ జ్యుడిషియల్ సెకండ్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ ఎదుట హాజరుపరచగా, నిందితులకు మూడు రోజుల జైలు శిక్ష విధిస్తూ న్యాయస్థానం తీర్పు ఇచ్చింది. మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపడం వల్ల రోడ్డు ప్రమాదాలకు కారణమవుతున్నందున డ్రంకన్ డ్రైవ్‌ను పోలీసులు తీవ్రంగా పరిగణిస్తున్నారని ఎస్పీ దామోదర్ తెలిపారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. ఎవరైనా మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపితే జైలుకు పంపడం ఖాయమని జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్, ఐపీఎస్ మరోసారి హెచ్చరించారు. ప్రజలు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించి మద్యం సేవించిన అనంతరం వాహనాలు నడపవద్దని సూచించారు.

దళితుల ఇళ్ల పట్టాలు, భూముల ఆక్రమణలపై కఠిన చర్యలు

- నేరెళ్లవలస, నిడిగట్టు గ్రామాల్లో సమస్యలను పరిశీలించిన ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు రావాడ సీతారాం

భీమునిపట్నం, చైతన్యవారధి: దళితుల హక్కులకు భంగం కలిగించే చర్యలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించబోమని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు రావాడ సీతారాం స్పష్టం చేశారు. దళితులకు ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన భూములు, ఇళ్ల స్థలాలకు పూర్తి రక్షణ కల్పించేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ కె.ఎస్. జవహర్ ఆదేశాల మేరకు భీమునిపట్నం మండలంలోని నేరెళ్లవలస ఎస్సీ కాలనీని రావాడ సీతారాం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా దళిత కుటుంబాల సమస్యలను ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకున్నారు. నేరెళ్లవలస సేఫ్ హౌసింగ్ హార్బర్ కాలనీలో దళిత కుటుంబాలకు మంజూరైన ఇళ్ల పట్టాలు ఆక్రమణకు గురవుతున్నాయన్న ఫిర్యాదులపై సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. దళితులకు కేటాయించిన ఇళ్ల స్థలాలు లేదా పట్టాలను ఎవరైనా అక్రమంగా ఆక్రమించినట్లు తేలితే సమగ్ర విచారణ జరిపి, బాధ్యులపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. అర్హులైన దళిత కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన ఇళ్ల స్థలాలు సురక్షితంగా అందేలా చూడాలని, ఈ విషయంలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యానికి తావివ్వకూడదని అధికారులకు సూచించారు.

దళితుల భూములకు దారి సమస్యపై ఆదేశాలు.... అనంతరం నిడిగట్టు గ్రామంలో దళితుల భూములకు వెళ్లే మార్గాన్ని అడ్డుకున్నారన్న ఫిర్యాదుపై కమిషన్ సభ్యులు స్పందించారు. దళిత రైతులు తమ భూములకు వెళ్లేందుకు ఉపయోగించే మార్గానికి సంబంధించిన వాస్తవ పరిస్థితులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. దారి అడ్డుకోవడానికి గల కారణాలు, సంబంధిత భూముల వివరాలు, రికార్డులను పరిశీలించి, దళిత రైతులకు తమ భూములకు వెళ్లే హక్కుకు ఎలాంటి ఆటంకం కలగకుండా నిబంధనల ప్రకారం తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. దళితుల భూములు, ఇళ్ల స్థలాలు, పట్టాలు, హక్కులకు సంబంధించిన ప్రతి ఫిర్యాదును అధికారులు అత్యంత బాధ్యతతో పరిశీలించాలని రావాడ సీతారాం అన్నారు. ప్రజలు తమ హక్కుల కోసం అధికారులను ఆశ్రయించినప్పుడు కాలయాపన లేకుండా సమస్యలను పరిష్కరించాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉందన్నారు.

మజ్జివలసలో బెల్ట్ షాపుపై దాడి

- 7 మద్యం సీసాలు స్వాధీనం.. కేసు నమోదు

భీమిలి, చైతన్య వారధి: విశాఖపట్నం నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంకబ్రత బగ్చి, ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు భీమిలి సీఐ దివాకర్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో మజ్జివలస ప్రాంతంలో అక్రమంగా నిర్వహిస్తున్న బెల్ట్ షాపుపై పోలీసులు దాడి నిర్వహించారు. ఈ దాడిలో 7 మద్యం సీసాలను స్వాధీనం చేసుకుని, సంబంధిత వ్యక్తిపై కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ప్రజల ఆరోగ్యం, శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించే అక్రమ మద్యం విక్రయాలను ఉక్కుపాదంతో అణచివేస్తామని సీఐ దివాకర్ యాదవ్ హెచ్చరించారు. అక్రమ మద్యం అమ్మకాలు ఎక్కడైనా జరుగుతున్నట్లు గుర్తిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

రాజముద్రతో రైతులకు పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాలు

- సర్వహక్కులతో.. ఇంటి నుంచే రుణాలు పొందే అవకాశం - ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: రైతులకు భూమిపై సర్వహక్కులు కల్పిస్తూ, రుణాలు పొందడంతో పాటు భూముల రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకునే వెసులుబాటుతో రాజముద్రతో కూడిన పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాలను అందిస్తున్నామని పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే, జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పంచకర్ల రమేష్‌బాబు తెలిపారు. 'మీ భూమి-మీ హక్కు' కార్యక్రమంలో భాగంగా పెందుర్తి మండలం పెదగాడి గ్రామంలో రైతులకు రాజముద్రతో కూడిన పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాలను ఎమ్మెల్యే పంపిణీ చేశారు. ముందుగా రైతులతో మాట్లాడి వారి యోగక్షేమాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న రైతు భరోసా తదితర సంక్షేమ పథకాల ద్వారా అందుతున్న సహాయంపై ఆరా తీశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వంలో మాదిరిగా వ్యక్తుల చిత్రాలతో కాకుండా ప్రభుత్వ లోగో, రాజముద్రతో చట్టబద్ధమైన హక్కులను కల్పిస్తూ పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాలను రైతులకు అందిస్తున్నామని చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి కొణిదెల పవన్‌కల్యాణ్ నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం రైతుల పట్ల చూపుతున్న గౌరవానికి ఈ పాస్‌పుస్తకాలు నిదర్శనమన్నారు. పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాలతో రైతులకు భూమిపై సర్వహక్కులు ఉంటాయని, రుణాలు పొందేందుకు, భూముల రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకునేందుకు వీలుంటుందని తెలిపారు. రైతులు బాగుంటే సమాజం బాగుంటుందని, సమాజం బాగుంటే రాష్ట్రం అభివృద్ధి చెందుతుందని ప్రభుత్వం విశ్వసిస్తోందన్నారు. కార్యక్రమంలో మండల రెవెన్యూ అధికారి ఇంటి వెంకట అప్పారావు, మండల ప్రజా పరిషత్ అధికారి అప్పలరాజు, పెందుర్తి పీఏసీఎస్ చైర్మన్ అయిత సింహాచలం, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు కొరుపోలు రామునాయుడు, సీనియర్ నాయకులు జామి గంగునాయుడు, గనిరెడ్డి నగేష్, బైలపూడి హరగోపాల్, సింహాచలం ట్రస్ట్ బోర్డు సభ్యుడు నీటిపల్లి మహేష్, మాజీ సర్పంచ్ బొడ్డు అప్పలరాజు, ఏఎంసీ డైరెక్టర్ సంతోష్‌కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. గ్రామ కూటమి నాయకులు బొడ్డు భాస్కరరావు, చెల్లిబోయిన నాగరాజు, పైడ్రాజు, గల్లా అప్పలరాజు, బాసినబోయిన రాము, సదరం భీమేశ్వరరావు, రాపర్తి కృష్ణమోహన్, కర్రి శివ, కోన మోహన్‌కుమార్, రాపర్తి కిషోర్‌తో పాటు ఉమ్మడి ఎన్డీఏ కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, రైతులు పాల్గొన్నారు.

దివ్య క్షేత్ర అభివృద్ధికి సహకరించాలి

- ఆక్రమిత ఇళ్లను ఖాళీ చేసి దేవస్థానం అభివృద్ధికి సహకరించాలి - ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దివ్య క్షేత్ర అభివృద్ధిలో భాగంగా రూపొందించిన మాస్టర్ ప్లాన్‌ను అమలు చేసి భక్తులకు మెరుగైన వసతి, మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించేందుకు దేవస్థానం చర్యలు చేపడుతోందని ఆలయ ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు తెలిపారు. మాస్టర్ ప్లాన్‌లో భాగంగా దక్షిణ రాజగోపురం నుంచి స్వామివారి నిత్య అన్నప్రసాద భవనం వరకు ఉన్న ఆక్రమిత ఇళ్లను ఖాళీ చేయించే అంశంపై గురువారం కొండపై పీఏసీ బిల్డింగ్‌లో సంబంధిత ఆక్రమణదారులతో దేవస్థానం అధికారులు సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు మాట్లాడుతూ సింహాచలం దివ్య క్షేత్రాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసి భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించడమే దేవస్థానం ప్రధాన లక్ష్యమన్నారు. మాస్టర్ ప్లాన్ అమలులో భాగంగా ప్రస్తుతం ఉన్న ఆక్రమిత ఇళ్లను ఖాళీ చేసి దిగువ ప్రాంతానికి తరలివచ్చి దేవస్థానం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సహకరించాలని కోరారు. గతంలో నిర్వహించిన ఎన్యుమరేషన్ ప్రకారం అర్హత కలిగిన వారికి నిబంధనల మేరకు అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ స్థలాల కేటాయింపు ప్రక్రియ చేపట్టేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని ఈవో స్పష్టం చేశారు. ఈ అంశాన్ని అందరూ సామరస్యపూర్వకంగా చర్చించుకుని దేవస్థానం అభివృద్ధికి సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. భక్తుల సౌకర్యాలు, క్షేత్ర పవిత్రత, భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మాస్టర్ ప్లాన్‌ను అమలు చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఇందుకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని కోరారు. సమావేశంలో పాల్గొన్న ఆక్రమణదారులు సైతం అంశంపై పరస్పరం చర్చించుకుని తమ నిర్ణయాన్ని అధికారులకు తెలియజేస్తామని తెలిపారు. అధికారులు, స్థానికుల మధ్య పరస్పర అవగాహనతో సమస్యను సామరస్యపూర్వకంగా పరిష్కరించుకునేందుకు సమావేశంలో చర్చ జరిగింది. సమావేశంలో ఎస్‌డీసీ మధులత, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ బండారు రాంబాబు, ఇన్‌చార్జ్ డిప్యూటీ ఇంజనీర్ రామరాజు, ఏఈఓ వాడ్రేవు రమణమూర్తి, పిల్లా శ్రీనివాసరావు, గడి అప్పలనాయుడు, పర్యవేక్షణ అధికారి లక్ష్మణరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విరివిగా యూత్ క్లబ్బులను ఏర్పాటు చేయాలి

- మై భారత్ జిల్లా సలహా కమిటీ సమావేశంలో డీఆర్వో విశ్వేశ్వరరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో యూత్ క్లబ్బు లను విరివిగా ఏర్పాటు చేసి, యువ వాలంటీర్లను ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములను చేయాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి విశ్వేశ్వరరావు సూచించారు. డీఆర్వో ఛాంబర్‌లో మై భారత్ కార్యక్రమాల అమలుకు సంబంధించి జిల్లా సలహా కమిటీ సమావేశం ఆయన అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సమావేశంలో మై భారత్ వార్షిక కార్యాచరణ ప్రణాళిక 2026--27లో భాగంగా జిల్లాలో చేపట్టనున్న యువజన అభివృద్ధి, స్వచ్ఛంద సేవ, దేశ నిర్మాణం, సామాజిక కార్యక్రమాలపై చర్చించారు. వివిధ ప్రభుత్వ శాఖలు, విద్యా సంస్థలు, ఎన్‌ఎస్‌ఎస్, ఎన్‌సీసీ, స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్, యువజన సంఘాలు, ఇతర భాగస్వామ్య సంస్థల సమన్వయంతో కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని డీఆర్వో తెలిపారు. మై భారత్ పోర్టల్ రిజిస్ట్రేషన్లు, యూత్ క్లబ్ డెవలప్‌మెంట్ ప్రోగ్రాం, నషా ముక్త్ భారత్ ఫర్ వికసిత్ భారత్, వందేమాతరం క్యాంపులు, జాతీయ, అంతర్జాతీయ దినోత్సవాల నిర్వహణ, క్రీడలు, ఫిట్‌నెస్ కార్యక్రమాలు, నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఉపాధి, కెరీర్ గైడెన్స్ కార్యక్రమాల్లో యువత చురుగ్గా పాల్గొనేలా చూడాలని సూచించారు. అలాగే ఆరోగ్య అవగాహన, రక్తదాన శిబిరాలు, పర్యావరణ పరిరక్షణ, మొక్కల నాటకం, పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలు, ఆర్థిక అక్షరాస్యత, సాంస్కృతిక, జాతీయ సమైక్యత కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా నిర్వహించాలని అన్నారు. యువజన కార్యక్రమాలను క్షేత్రస్థాయిలో మరింత బలోపేతం చేయడంలో యువత పాత్ర కీలకమని విశ్వేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. జాతీయ యువ వాలంటీర్లను ఏర్పాటు చేసి, ప్రతి బ్లాక్‌కు ఇద్దరు వాలంటీర్లను కేటాయించడం ద్వారా యువతను కార్యక్రమాల్లో భాగస్వామ్యం చేయనున్నట్లు తెలిపారు. జాతీయ యువ వాలంటీర్లకు ప్రతి నెల రూ.5 వేల గౌరవ వేతనం చెల్లించనున్నట్లు వెల్లడించారు. మై భారత్ పోర్టల్‌లో రిజిస్ట్రేషన్లు పెంచడంతో పాటు అవగాహన, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు, ఇతర యువజన కార్యకలాపాలను క్షేత్రస్థాయిలో నిర్వహించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జాతీయ యువ వాలంటీర్లు, యువజన సంఘాలు, మహిళా సంఘాలు, విద్యా సంస్థలు, గ్రామ పంచాయతీలు, స్థానిక యువతను మై భారత్ కార్యక్రమాలతో అనుసంధానించడంలో కీలక పాత్ర పోషించాలని సూచించారు. సమావేశంలో జిల్లా పరిషత్ సీఈఓ నారాయణమూర్తి, జిల్లా ఉపాధి కల్పన అధికారి అరుణ, నైపుణ్య అధికారి గోవిందరావు, ఎన్‌ఎస్‌ఎస్ కోఆర్డినేటర్, సోషల్ వర్కర్ నరవ ప్రకాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లేమర్తిలో ఫైజర్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం

- 535 మందికి కంటి పరీక్షలు.. 350 మందికి ఉచితంగా కళ్లద్దాల పంపిణీ

పరవాడ, చైతన్యవారధి: పరవాడ మండలం లేమర్తి గ్రామంలో ఫైజర్ హెల్త్‌కేర్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, శంకర్ ఫౌండేషన్ సహకారంతో నిర్వహించిన ఉచిత సమగ్ర కంటి వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన లభించింది. ఫైజర్ సంస్థ కార్పొరేట్ సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ (సీఎస్ఆర్) కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ శిబిరాన్ని నిర్వహించింది. ఫైజర్ సైట్ హెడ్ రవి చందర్ కట్టా శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు. ఫైజర్ సంస్థ క్వాలిటీ హెడ్ రవి పోలిశెట్టి, ఫైనాన్స్ హెడ్ రాజేష్ రావూరి, ఐటీ హెడ్ సత్జీత్ సింగ్, పబ్లిక్ అఫైర్స్ అండ్ సీఎస్ఆర్ హెడ్ ఎం.వి. రామరాజు, మెడికల్ ఆఫీసర్ డా. పి. ఈశ్వర్ రావుతో పాటు శంకర్ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రవి చందర్ కట్టా మాట్లాడుతూ శిబిరానికి హాజరైన లబ్ధిదారులు అందిస్తున్న కంటి వైద్య సేవలను సద్వినియోగం చేసుకుని నివారించగల అంధత్వాన్ని అరికట్టేందుకు సహకరించాలని కోరారు. సమాజంలోని వెనుకబడిన వర్గాలకు నాణ్యమైన కంటి వైద్య సేవలు అందించడంలో శంకర్ ఫౌండేషన్ చేస్తున్న కృషిని అభినందించారు. అర్హులైన వారికి అక్కడికక్కడే కళ్లద్దాలు అందించడం ప్రశంసనీయమన్నారు. ఫైజర్ అధికారులు శిబిరంలోని ఏర్పాట్లను పరిశీలించి, కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించిన శంకర్ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులను అభినందించారు.

కొలమానం లేని సరదాలు

అగ్ర దర్శకుడు సందీప్‌రెడ్డి వంగా సమర్పణలో భద్రకాళీ పిక్చర్స్ సంస్థ తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'రోమాంచకం'. సుమంత్‌ప్రభాస్, అనంతిక సనిల్ కుమార్ జంటగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రం ద్వారా వేణుగోపాల్ రెడ్డి దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నాడు. ప్రణయ్‌రెడ్డి వంగా నిర్మాత. సెప్టెంబర్ 3న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో మ్యూజికల్ ప్రమోషన్స్ వేగం పెంచారు. టైటిల్ సాంగ్‌ను విడుదల చేశారు. 'ఈ లోకం ఎంతో కొత్తగా, మారిపోయే ఈ దినం, లోకంలో ఉందీ కేవలం నువ్వు నేను ఇద్దరం, గడియారం లేని సమయాలు, కొలమానం లేని సరదాలు, అంతా మనకు సొంతాలు' అంటూ చంద్రబోస్ రచించిన ఈ పాటకు వాసుకీ వైభవ్ స్వరాల్ని అందించారు. మెలోడీ ప్రధానంగా ఈ పాట సాగింది. ప్రేమ, హాస్యం, ఉత్కంఠ కలబోసిన కథాంశమిదని మేకర్స్ తెలిపారు.

నాన్‌స్టాప్ నవ్వులు గ్యారెంటీ!

'నేను సరైన కామెడీ సినిమా చేసి పదేళ్లవుతున్నది. 'నాంది' తర్వాత కొన్ని సీరియస్ సినిమాలు చేశాను. కానీ కామెడీని ఎప్పుడూ వదిలిపెట్టలేదు. పదేళ్లుగా మీరు మిస్ అయ్యారనుకున్న నరేష్‌ను ఇందులో చూస్తారు. రెండున్నర గంటల పాటు మిమ్మల్ని నవ్వించే చిత్రమిదని గ్యారెంటీ ఇస్తున్నా' అన్నారు అల్లరి నరేష్. ఆయన కథానాయకుడిగా నటించిన ఫాంటసీ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్ 'రంభ ఊర్వశి మేనక'. చంద్రమోహన్ చింతాడ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని రాజేష్ దండా, నిమ్మకాయల ప్రసాద్ నిర్మించారు. సెప్టెంబర్ 4న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. మంగళవారం టీజర్‌ను విడుదల చేశారు. ఇంద్రలోకం నుంచి రంభ, ఊర్వశి, మేనక భూలోకంలోకి అడుగుపెడితే ఏం జరిగిందనే సంఘటనల నేపథ్యంలో టీజర్ ఆద్యంతం నవ్వుల్ని పంచింది. ఈ సందర్భంగా అల్లరి నరేష్ మాట్లాడుతూ 'నేను చిన్నప్పటి నుంచి నాగార్జునగారికి పెద్ద అభిమానిని. 'నా సామిరంగా'లో ఆయనతో కలిసి నటించా. ఇప్పుడు ఆయన బ్యానర్‌లో సినిమా చేయడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నా' అన్నారు. ఈ సినిమా థియేటర్లలో నవ్వులమోత మోగిస్తుందని, అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ 50 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ఆ బ్యానర్‌తో కలిసి సినిమా చేయడం ఆనందంగా ఉందని నిర్మాత రాజేష్ దండా పేర్కొన్నారు. ఫాంటసీ, గ్రామీణ నేపథ్యాన్ని కలిపి ప్రేక్షకుల్ని నవ్వించాలనే లక్ష్యంతో సినిమా చేశామని దర్శకుడు చంద్రమోహన్ చింతాడ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూనిట్ సభ్యులందరూ పాల్గొన్నారు.

రజనీకాంత్‌తో నా మొదటి పరిచయం అలా జరిగింది

టాలీవుడ్, కోలీవుడ్ తార నటి శ్రియ శరణ్ సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ తో నటించిన 'శివాజీ: ది బాస్' సినిమా బ్లాక్‌బస్టర్‌గా నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. శ్రియ కెరీర్ లోనే అత్యధిక కలెక్షన్స్ సాధించిన చిత్రాలలో ఒకటిగా నిలిచింది. అయితే ఈ సినిమా షూటింగ్ సమయంలో జరిగిన ఒక మధురమైన జ్ఞాపకాన్నిశ్రియ తాజాగా పంచుకున్నారు. దర్శకుడు శంకర్ తనకు ఆ అవకాశం ఇచ్చిన వైనం గురించి ఆమె మాట్లాడుతూ..ఒకరోజు శంకర్ సర్ నాకు ఫోన్ చేసి, 'ఒక సినిమా ఉంది, అందులో పనిచేస్తావా?' అని అడిగారు. నేను సరేనని చెప్పాను, ఆయన 'సరే' అన్నారు. నేను అక్కడికి వెళ్లేసరికి చాలా మంది ప్రముఖులు వచ్చారు. ఎ.ఆర్. రెహమాన్ సర్, రజనీకాంత్ సర్ వచ్చారు. అప్పుడు నేను శంకర్ గారిని చూసి, 'ఇది కచ్చితంగా చాలా పెద్ద సినిమా అయి ఉంటుంది' అనుకున్నాను, ఎందుకంటే అక్కడ అంత పెద్ద వాళ్ళంతా గుమిగూడారు. అప్పుడు ఆయన నన్ను చూసి, 'మీ కో-స్టార్ రజనీకాంత్ సర్‌ని కలవండి' అని చెప్పారు. దానికి నేను షాక్ అయ్యి 'అవునా... సరే!' అన్నాను. ఆ తర్వాత అక్కడ ఎ.ఆర్. రెహమాన్ సర్ ఉన్నారు, అలాగే సినిమాటోగ్రాఫర్ కే.వి. ఆనంద్ సర్ కూడా ఉన్నారు" అంటూ రజనీకాంత్‌తో తన మొదటి పరిచయ క్షణాలను శ్రియ ఎంతో సరదాగా గుర్తుచేసుకున్నారు.

ఎన్టీఆర్ భుజానికి శస్త్రచికిత్స సక్సెస్ ..

తాను క్షేమంగా ఉన్నానంటూ జూనియర్ పోస్ట్

యంగ్ టైగర్ జూనియర్ ఎన్టీఆర్ అభిమానులకు గుడ్ న్యూస్. ఆయన భుజానికి నిర్వహించిన శస్త్రచికిత్స విజయవంతంగా పూర్తైంది. హైదరాబాద్‌లోని కిమ్స్ ఆసుపత్రిలో ఎన్టీఆర్‌కు ఆర్థోస్కోపిక్ సర్జరీ నిర్వహించినట్లు ఆసుపత్రి వర్గాలు హెల్త్ బులెటిన్ ద్వారా వెల్లడించాయి. ప్రత్యేక వైద్య నిపుణుల బృందం ఈ శస్త్రచికిత్సను విజయవంతంగా పూర్తి చేసినట్లు తెలిపింది. సర్జరీ అనంతరం ఎన్టీఆర్ ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగా ఉందని, ప్రస్తుతం ఆయన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉన్నారని ఆసుపత్రి వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. అయితే భుజం పూర్తిగా కోలుకోవడానికి సుమారు రెండు నుంచి మూడు నెలల సమయం పట్టే అవకాశం ఉందని వైద్యులు వెల్లడించినట్లు సమాచారం. ఈ సమయంలో తారక్ పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవడంతో పాటు వైద్యుల సూచనల మేరకు రిహాబిలిటేషన్, ఫిజియోథెరపీ వంటి ప్రక్రియలను కొనసాగించాల్సి ఉంటుంది. ఇక సర్జరీ అనంతరం జూనియర్ ఎన్టీఆర్ స్వయంగా సోషల్ మీడియా వేదికగా తన ఆరోగ్య పరిస్థితిపై అభిమానులకు అప్‌డేట్ ఇచ్చారు. తాను క్షేమంగా ఉన్నానని, అభిమానులు చూపిస్తున్న ప్రేమ, ప్రార్థనలు తనకు ఎంతో బలాన్ని ఇస్తున్నాయని తెలిపారు. ఎన్టీఆర్ తన పోస్ట్‌లో.. "మీరందరూ చూపించిన ప్రేమ, అందించిన ప్రార్థనలకు నా మనసు నిండిపోయింది. శస్త్రచికిత్స విజయవంతంగా పూర్తయింది. నేను క్షేమంగా ఉన్నాను" అంటూ అభిమానులకు భరోసా ఇచ్చారు. అలాగే తనకు చికిత్స అందించిన కిమ్స్ ఆసుపత్రి వైద్య బృందానికి ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తనకు వైద్యం అందించిన అద్భుతమైన వైద్య బృందానికి హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. తన స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు, అభిమానులు అందిస్తున్న మద్దతు తనకు ఎంతో బలాన్ని ఇస్తోందని ఎన్టీఆర్ పేర్కొన్నారు. తన ఆరోగ్యం గురించి అభిమానులు ఆందోళన చెందుతున్న నేపథ్యంలో ఈ పోస్ట్ ద్వారా తాను బాగానే ఉన్నానని స్పష్టం చేశారు. చివర్లో "త్వరలోనే కలుద్దాం" అంటూ అభిమానులకు హామీ ఇవ్వడంతో ఆయన అభిమానుల్లో ఆనందం నెలకొంది. సర్జరీ విజయవంతంగా పూర్తైందన్న వార్తతో పాటు ఎన్టీఆర్ స్వయంగా హెల్త్ అప్‌డేట్ ఇవ్వడంతో అభిమానులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఎన్టీఆర్ పూర్తిగా కోలుకునే వరకు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉండనున్నారు. భుజానికి సంబంధించిన గాయం నుంచి పూర్తిగా కోలుకోవడానికి రెండు నుంచి మూడు నెలల సమయం పట్టే అవకాశం ఉండటంతో, ఆయన తదుపరి సినిమా షూటింగ్ షెడ్యూల్స్‌పై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది.

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