అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..
చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

చైతన్య వారధి
RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
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: 62 | శనివారం 15-8-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

మానవ చరిత్రలో కన్నీటి అధ్యాయం

-ప్రధాని మోదీ

ఢిల్లీ: దేశ చరిత్రలో అత్యంత బాధాకరమైన అధ్యాయాలలో దేశ విభజన ఒకటని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ఈ రోజు ఆగస్టు 14 “విభజన భయానక స్మృతి దినం” సందర్భంగా ఎక్స్ ఖాతాలో విభజన దినోత్సవ విషాద స్మృతులను ఆయన పంచుకున్నారు. దేశ విభజన అంతులేని జీవితాలను ఛిన్నాభిన్నం చేసిందని, కుటుంబాలను నిర్వాసితులను చేసిందని అపారమైన మానవ వేదనకు కారణమైందని ప్రధాన మంత్రి పేర్కొన్నారు. ప్రధాని ఎక్స్ ఖాతాలో “ఈరోజు మనం విభజన విషాధ స్మృతి దినాన్ని పాటిస్తున్నాము. విభజన కారణంగా ప్రభావితమైన ప్రతి ఒక్కరి ధైర్యాన్ని మనం గుర్తుచేసుకుంటున్నాము. ఇది అనేక జీవితాలను ఛిన్నభిన్నం చేసిన చారిత్రక క్షణం... కుటుంబాలు నిర్వాసితులయ్యాయి, ప్రియమైన వారిని కోల్పోయారు అపారమైన బాధను అనుభవించారు. “ అని ప్రధాని మోదీ రాసుకొచ్చారు. ఈ విషాదాన్ని తట్టుకుని నిలబడిన వారి పట్టుదలను ఆ సందర్భంగా ఆయన కొనియాడారు. ఊహించని కష్టాలు ఎదురైనప్పటికీ, చాలా మంది తమ జీవితాలను మళ్లీ నిర్మించుకుని దేశ అభివృద్ధికి ఎంతో కృషి చేశారని తెలిపారు. “వారి జీవిత ప్రయాణాలు మానవ ఆత్మ యొక్క బలాన్ని మనకు గుర్తుచేస్తాయి. మన దేశంలో ఐక్యతను, సౌభాత్రాన్ని కాపాడుకోవాలనే మన సంకల్పాన్ని ఈ రోజు మరింతగా బలోపేతం చేయాలి. ఒక వికసిత్ భారత్‌ను నిర్మించడానికి అందరం కలిసికట్టుగా కృషి చేద్దాం” అని ఆయన జోడించారు. కాగా విభజన బాధితులకు విదేశాంగ మంత్రి ఎస్. జైశంకర్ సైతం నివాళులర్పించారు. భారతదేశ విభజన వల్ల జరిగిన అపారమైన మానవ వేదనను ఆయన గుర్తుచేసుకున్నారు. ఎంతటి కష్టాలు ఎదురైనా తమ జీవితాలను తిరిగి నిర్మించుకున్న ప్రజల ధైర్యాన్ని మరియు పట్టుదలను ఆయన ప్రశంసించారు.

లక్షలో సంఖ్యలో మరణాలు... 1947లో జరిగిన దేశ విభజన మానవ చరిత్రలోనే అత్యంత పెద్ద విషాదకరమైన వలసలలో ఒకటి. బ్రిటిష్ పాలన ముగిసిన తర్వాత భారతదేశం, పాకిస్తాన్ దేశాలుగా విడిపోయింది. ఆ సమయంలో దాదాపు 1 కోటి 50 లక్షల మంది ప్రజలు సరిహద్దులు దాటారు. విభజన రేఖల వల్ల రెండు వైపులా తీవ్రమైన మతకల్లోలాలు జరిగాయి. ప్రజలు తమ ఇళ్లు, భూములు, వ్యాపారాలను ఉన్నపళంగా వదిలి శరణార్థులుగా మారారు. రవాణాపై దాడులు శరణార్థులతో వెళు _న్న రైళ్లు, బస్సులు నడిచి వెళ్తున్న కాన్వాయ్‌లపై దాడులు జరిగాయి. సుమారు 2 లక్షల నుండి 20 లక్షల మంది వరకు చనిపోయారని అంచనా. లక్షలాది మంది ప్రజలు తమ సర్వస్వాన్ని కోల్పోయి, ఏళ్ల తరబడి శరణార్థుల శిబిరాల్లో మగ్గిపోయారు.

డేటా సెంటర్లకు 3.5 టీఎంసీల నీరు చాలు

- కొందరు లేనిపోని విమర్శలు చేస్తున్నారు - జలవనరులశాఖ సమీక్షలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: ‘రాష్ట్రంలో నిర్మిస్తున్న డేటా సెంటర్లకు ఏడాదికి 3.50 టీఎంసీల నీరే సరిపోతుంది. ఈ ప్రాజెక్టుల నీటి అవసరాలపై కొందరు లేనిపోని విమర్శలు చేస్తున్నారు. దీనిపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలి. ఎప్పటికప్పుడు రిజర్వాయర్లలో నిల్వలు, ప్రవాహాలను గమనిస్తూ జల నిర్వహణ చేపట్టాలి’ అని జలవనరులశాఖ అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఉద్బోధించారు. వెలగపూడి సచివాలయంలో పోలవరం, వెలిగొండ సహా 36 ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై శుక్రవారం సమీక్షించారు. ‘వర్షాభావ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో తాగునీటి సరఫరాకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. తరువాతే పారిశ్రామిక, సాగునీటి అవసరాలపై దృష్టిసారించాలి. రిజర్వాయర్లు, చెరువుల్లోని నీటిని, భూగర్భజలాలను సద్వినియోగం చేసుకునేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాలి’ అని సూచించారు.

పోలవరం ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణానికి సమాంతరంగా మౌలిక వసతుల కల్పన

‘పోలవరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణ పనులకు సమాంతరంగా మౌలిక వసతులు కల్పించాలి. ప్రాజెక్టుకు కుడి, ఎడమ వైపు రహదారి పనులు చేపట్టాలి. గండిపోశమ్మ ఆలయంలోకి నీరు చేరే పరిస్థితులు ఉన్నందున అమ్మవారి భక్తుల మనోభావాలను కాపాడాలి. ఆలయ పరిరక్షణకు కార్యాచరణ ప్రణాళికలు రచించాలి. పోలవరం ఎడమ కాల్వలో మిగిలిన పనులు 2027 మార్చి నాటికి పూర్తిచేయాలి. 17,500 క్యూసెక్కుల ప్రవాహ సామర్థ్యానికి అనువుగా పనులు చేపట్టాలి. పోలవరం కుడి, ఎడమ కాల్వలకు ఏ పేర్లు పెడితే బాగుంటుందో సూచించాలి. పోలవరం ప్రాజెక్టును పర్యాటకంగా తీర్చిదిద్దే పనులనూ వెంటనే చేపట్టాలి’ అని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు.

భూగర్భజలాలను పెంపొందించేందుకు ‘జలధార-జలహారతి’

‘రాష్ట్రంలో భూగర్భజలాలను పెంపొందించేందుకు.. జలధార-జలహారతి కార్యక్రమాలను కొనసాగించాలి. విశాఖ నుంచి అమరావతి వరకు అంతర్గత జలరవాణా మార్గాలతో అనుసంధానించాలి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జలవనరులశాఖ ఆధీనంలోని భూములను సద్వినియోగపరచుకోవాలి. ఇందుకు ఏఏ మార్గాలున్నాయో అధ్యయనం చేయాలి. 36 ప్రాజెక్టులను పూర్తిచేసేందుకు నెలవారీ ప్రణాళికలు రూపొందించాలి. ఎప్పటికప్పుడు పురోగతిని తెలియజేయాలి. నిర్ణీత గడువులోగా ప్రాజెక్టులు పూర్తయ్యేలా చూడాలి. అన్నమయ్య ప్రాజెక్టు దిగువన ఆయకట్టుకు నీరిచ్చేందుకు ఏం చర్యలు తీసుకోవాలో అధ్యయనం చేయాలి’ అని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు.

14 లక్షల క్యూసెక్కుల వరదలోనూ పనులు చేశాం... వరద ఉద్ధృతంగా ప్రవహిస్తున్నా పోలవరం ప్రాజెక్టులో ప్రధాన డ్యాం నిర్మాణ పనులను కొనసాగిస్తున్నామని అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. గోదావరిలో 14 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద ఉన్నా పనులకు ఆటంకం కలగలేదని తెలిపారు. ప్రధాన డ్యాంలో 89.90% పనులు పూర్తయ్యాయన్నారు. పోలవరం ఎడమ కాల్వ పనులను యుద్ధప్రాతిపదికన చేస్తున్నామని చెప్పారు. సమావేశంలో జలవనరులశాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు, ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి శశిభూషణ్‌కుమార్, పునరావాస కమిషనర్ ప్రశాంతి, ఇంజినీర్ ఇన్ చీఫ్‌లు నరసింహమూర్తి, వరప్రసాద్, సలహాదారు ఎం.వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశ యువతను తప్పుదోవ పట్టించారు

- ‘బొద్దింక’ వ్యాఖ్యలను దురుద్దేశంతో దుర్వినియోగం చేశారు - సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్

ఢిల్లీ: కోర్టు విచారణలకు సంబంధించిన క్లిప్‌లు తగిన సమయం సందర్భం లేకుండా సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రచారంలోకి రావడంపై భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అటువంటి సందర్భాల్లోనే తన మౌఖిక వ్యాఖ్యలను దురుద్దేశంతో తప్పుగా ఉదాహరించి దేశ యువతను తప్పుదోవ పట్టించేలా దుర్వినియోగం చేశారన్నారు. ఇది ఒక పెద్ద దుర్మార్గపు ప్రయత్నమని అభిప్రాయపడ్డారు. దూరదర్శన్ న్యూస్‌కు ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ ఏడాది మే 15న సుప్రీంకోర్టులో ఓ కేసు విచారణలో భాగంగా నకిలీ లా డిగ్రీలు కలిగిన కొందరు వ్యక్తులను సీజేఐ బొద్దింకలతో పోల్చిన విషయం తెలిసిందే. ఇలాంటివారు వ్యవస్థలపై దాడి చేసేందుకు సామాజిక మాధ్యమాల నిర్వాహకులుగా, ఆర్టీఐ కార్యకర్తలుగా మారుతున్నారని ఆయనారోజు వ్యాఖ్యానించారు. ఆ వ్యాఖ్యలకు విపరీతమైన ప్రచారం లభించడంతోపాటు అదే సమయంలో ‘కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ’ (సీజేపీ) పేరుతో వ్యంగ్య ఆన్‌లైన్ ఉద్యమం మొదలైంది. “ఏదేమైనప్పటికీ జరిగినదంతా నిజంగా దురదృష్టకరం. యువత గురించి అటువంటి ఊహ కూడా నాకు లేదు. నేను చెప్పని విషయాన్ని చెప్పినట్టుగా చూపించారు. అది ఏ మీడియా అయినా న్యాయపరమైన విచారణల గురించి బాధ్యతాయుతంగా వార్తలు అందించాలి. సమాజంలో సామరస్యాన్ని కాపాడటం ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత. మనందరికీ హక్కులు, రాజ్యాంగపరమైన విధులు, బాధ్యతలు ఉన్నాయి” అని సీజేఐ అన్నారు.

రూపాయికే బీఎస్ఎన్ఎల్ సిమ్ సీజీఎం శేషాచలం వెల్లడి

విజయవాడ: స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా బి.ఎస్.ఎన్.ఎల్. ఏపీ సర్కిల్ వినియోగదారుల కోసం ఫ్రీడం 2.0 మొబైల్ పేరుతో రూపాయికే సిమ్ అందిస్తోందని ఆ సంస్థ చీఫ్ జనరల్ మేనేజర్ ఎం.శేషాచలం వెల్లడించారు. ఈ ఆఫర్‌లో రోజుకు 1 జీబీ డేటా, 100 ఎస్ఎంఎస్‌లు, అపరిమిత వాయిస్ కాల్స్, 24 రోజుల వ్యాలిడిటీ ఉంటుందని వివరించారు. ఆయన విజయవాడలో విలేకరులతో మాట్లాడారు. రూ.2,399 వార్షిక ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్లపై ఇప్పుడున్న 365 రోజులకు అదనంగా మరో 47 రోజుల అదనపు వ్యాలిడిటీ వస్తుందని చెప్పారు. ‘ఫైబర్ ఫ్రీడం’ ప్లాన్‌ను రూ.1,111లకే ఇస్తున్నామని చెప్పారు. ఫైబర్ బేసిక్ ప్లాన్ నెలకు రూ.499కి తీసుకున్న వారికి ఆఫర్లు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. ఏపీ సర్కిల్ గత ఏడాది రూ.1,089 కోట్ల ఆదాయం సాధించిందని వివరించారు. ఇంటర్నెట్ లీజ్ లైను తీసుకున్న వినియోగదారులు నెల పాటు సేవలను పూర్తి ఉచితంగా పొందవచ్చన్నారు. అలాగే మరికొన్ని ఆఫర్లు కూడా అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు వివరించారు.

రాజకీయ శత్రువుల వలలో పడొద్దు

- పార్టీ శ్రేణులకు పవన్‌కల్యాణ్ దిశానిర్దేశం

అమరావతి: ‘సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా విభిన్న విషయాలపై మాట్లాడే సమయంలో, పోస్టులు చేసేటప్పుడు జనసేన నాయకులు, జనసైనికులు, వీరమహిళలు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వాడే భాష, భావ వ్యక్తీకరణ విషయంలో పరిధి దాటొద్దు. అనవసర విషయాలపై ఇష్టానుసారం మాట్లాడటం సరికాదు. పార్టీ మార్గదర్శకాలు పాటించాలి. రాజకీయ శత్రువుల సామాజిక మాధ్యమాల వలలో పడొద్దు’ అని జనసేన అధ్యక్షుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ విషయాన్ని జనసేన పార్టీ అధికారికంగా వెల్లడించింది. ఆ వివరాలు ఇవీ.. వ్యక్తిగత విషయాలు, దూషణల జోలికి వెళ్లొద్దు. పార్టీల సిద్ధాంతాలు, మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా స్పందించాలి. ఏదైనా విషయంపై మాట్లాడేటప్పుడు ఆవేశాలకు లోనుకావద్దు. అసభ్య పదజాలాన్ని వాడొద్దు. పార్టీ అంతర్గత అంశాలపై సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఇష్టానుసారం మాట్లాడకూడదు. పార్టీ భావజాలాన్ని కించపరిచేలా మాట్లాడే వారిని ఉపేక్షించం. పార్టీ క్రమశిక్షణకు విఘాతం కలిగించేలా, జనసైనికుల్ని రెచ్చగొట్టేలా వ్యాఖ్యలు చేసేవారిపై జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వారి ప్రభావాలకు లోను కావద్దు. కూటమి స్ఫూర్తిని నిలబెట్టేలా మాట్లాడాలి. పార్టీలో అంతర్గత విభేదాలు సృష్టించే కుట్రలను తిప్పికొట్టాలి. పార్టీ అభ్యున్నతి కోసం, పార్టీ కోసం కష్టించి పనిచేసే జనసైనికుల, వీరమహిళల సంక్షేమాన్ని ఎప్పుడూ దృష్టిలో ఉంచుకుంటాం.

ఆలయాల్లో ఉప ముఖ్యమంత్రి సతీమణి పూజలు

- పాదగయ క్షేత్ర విశిష్టతను తెలుసుకున్న అన్నా

పిఠాపురం: ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ సతీమణి అన్నా కొణిదెల కాకినాడ జిల్లాలోని ప్రముఖ ఆలయాలను సందర్శించారు. శ్రావణమాసం తొలి శుక్రవారం సందర్భంగా పిఠాపురంలోని పాదగయ క్షేత్రం, శ్రీపాదవల్లభ మహాసంస్థానానికి రాగా ఈవోలు జగన్మోహన్ శ్రీనివాస్, సౌజన్య ఆలయ మర్యాదలతో ఆమెకు స్వాగతం పలికారు. పాదగయ క్షేత్ర విశిష్టత తెలుగులో వివరించాలని అన్నా అర్చకులను కోరారు. తొలుత కుక్కుటేశ్వర స్వామి, రాజరాజేశ్వరి, పదోశక్తి పీఠం పురుహూతిక అమ్మవారు, దత్తాత్రేయస్వామి వార్లను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఈవోలు శేషవస్త్రాలతో సత్కరించి, చిత్రపటాలు, ప్రసాదం అందజేశారు. అనంతరం ఆమె డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లా ద్రాక్షారామలోని శ్రీమాణిక్యాంబ సమేత భీమేశ్వరస్వామిని దర్శించుకున్నారు. మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్, ఇతర అధికారులు స్వాగతం పలికారు.

ఉత్తరాంధ్రకు హిలోరా రిసార్ట్ మరో కలికితురాయి

- ఎస్.కోటలో హిలోరా ఈకో రిసార్ట్స్ ఏర్పాటుకు ఒప్పందం - ముఖ్యమంత్రి ముందుచూపుతో ఉత్తరాంధ్రలో అభివృద్ధి పరుగులు - మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఉత్తరాంధ్ర పర్యాటక రంగానికి హిలోరా ఈకో రిసార్ట్ మరో కలికితురాయిగా నిలవనుందని రాష్ట్ర సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలు, గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన, ప్రవాసాంధ్రుల సాధికారత సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ అన్నారు. నోవాటెల్ హోటల్‌లో నిర్వహించిన హిలోరా ఈకో రిసార్ట్స్ ఒప్పంద కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ముందుచూపుతో ఉత్తరాంధ్ర అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో పరుగులు పెడుతోందన్నారు. గతంలో హైదరాబాద్‌ను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేసిన ఘనత కూడా చంద్రబాబు నాయుడికే దక్కుతుందని పేర్కొన్నారు. హిలోరా ఈకో రిసార్ట్స్, ది ఓజోన్ కలెక్షన్, కలర్స్ ఆఫ్ ఓ బ్లూ సంయుక్తంగా, ఏవీఎన్‌జీ డెవలపర్స్ ఆధ్వర్యంలో ఎస్.కోటలో 60 ఎకరాల్లో రూ.200 కోట్ల పెట్టుబడితో కార్పొరేట్ స్థాయి రిసార్ట్ నిర్మించేందుకు ఒప్పందం చేసుకోవడం గర్వకారణమన్నారు. భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం అనంతరం ఉత్తరాంధ్రలో తొలి భారీ ప్రాజెక్టుకు అడుగు పడటం సంతోషకరమన్నారు. ఎస్.కోటలో నిర్మించనున్న ఈ రిసార్ట్ ఆహ్లాదకరమైన ప్రకృతి వాతావరణంలో ఊటీ, కొడైకెనాల్‌ను తలపించేలా ఉంటుందని మంత్రి తెలిపారు. వారాంతపు సెలవులకు ప్రత్యేక విడిదిగా ఇది మారనుందని అన్నారు. సినీ తారలు, ప్రముఖులు ప్రత్యేక కార్యక్రమాల కోసం జైపూర్ వంటి ప్రాంతాలకు వెళ్తుంటారని, భవిష్యత్తులో అదే స్థాయిలో ఈ రిసార్ట్‌కు పర్యాటకులు క్యూ కడతారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

పర్యాటక రంగానికి ప్రభుత్వం ప్రోత్సాహం.... తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో రాష్ట్రంలో పర్యాటక రంగాన్ని పెద్ద ఎత్తున అభివృద్ధి చేస్తున్నామని తెలిపారు. సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తూనే సంపద సృష్టిపై కూటమి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందన్నారు. యువ నాయకుడు నారా లోకేష్ సారథ్యంలో కార్పొరేట్, ఫార్మా కంపెనీలతో పాటు అనేక పరిశ్రమలు రాష్ట్రానికి వస్తున్నాయని చెప్పారు. రెండేళ్లలోనే ఈ పర్యాటక రిసార్ట్‌ను ప్రారంభిస్తామని సంస్థ ప్రతినిధులు చెప్పడం సంతోషకరమన్నారు. విశాఖ దక్షిణ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ అభివృద్ధికి నాంది పలికే ప్రతి ఒక్కరికీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సహకారం అందిస్తారని అన్నారు. హిలోరా ఈకో రిసార్ట్ ద్వారా ఉత్తరాంధ్రకు మరింత ఖ్యాతి లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో సౌత్ ఏషియా ఎట్మాస్పియర్ కోర్ ఎండీ సౌభాగ్య మహాపాత్రో, ఏవీఎన్‌జీ డెవలపర్స్ ఎండీ ఏవీఎన్ గోవిందరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

భారత్‌కు అనువైన వాటిపై అధ్యయనం సాగించాలి

వాతావరణ మార్పులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యుష్ణ పరిస్థితులకూ; భారీ వర్షపాతాలు, అనావృష్టి, వరదల వంటి వైపరీత్యాలకూ దారితీస్తున్నాయి. దీనంతటికీ కర్బన ఉద్గారాలే ప్రధాన కారణం. గడచిన వందేళ్లలో భారతదేశంలో వర్షపాతం పెద్దగా పెరగకపోయినప్పటికీ, దాని సరళి మాత్రం మారుతోంది. రుతుపవనాల కాలంలో భారీ వర్షాలు, పొడి వాతావరణం మార్చిమార్చి సంభవిస్తున్నాయి. ఇవి వరదలకూ ఆ తరవాత అనావృష్టికీ దారితీస్తున్నాయి. ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగేకొద్దీ వర్షపాతంలో మార్పులు పెరుగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో వాతావరణ మార్పులకు శాస్త్రీయ పరిష్కారాలు కనుగొనేందుకు దేశదేశాల్లో పరిశోధనలు ఊపందుకుంటున్నాయి. పారిశ్రామికీకరణకు తోడు మానవ చర్యల మూలంగా కర్బన ఉద్గారాలు పెచ్చుమీరుతున్నాయి. దాంతో వాతావరణ మార్పులు ఉధృతంగా సంభవిస్తున్నాయి. ఇవి ప్రపంచ వాయు ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు పరిశోధకులు తేల్చారు. కర్బన ఉద్గారాల పెరుగుదల ఉత్తరార్ధగోళంలో ఒకవైపు వర్షపాతాన్ని పెంచితే, మానవ జనిత ఏరోసోల్స్ ప్రభావం వర్షపాతాన్ని తగ్గిస్తుందని ప్రపంచ వాతావరణ నమూనాలు చూపుతున్నాయి. భవిష్యత్తులో నైరుతి రుతుపవనాల కాలంలో భారతదేశంలో కుండపోత వర్షాలు పెరుగుతాయనీ హెచ్చరిస్తున్నాయి. అదే సమయంలో ఎల్‌నినో ప్రభావం భారతీయ వర్షపాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. 2002, 2004, 2015 ఎల్‌నినో సంవత్సరాల్లో ఇలాగే దేశంలో అనేకచోట్ల కరవు సంభవించింది. పెద్దయెత్తున పునరుత్పాదక ఇంధనాలకు మారడం ద్వారా కర్బన ఉద్గారాల కట్టడికి ఇండియా గట్టి కృషి చేస్తోంది. జాతీయ సౌరమిషన్, ప్రధానమంత్రి సూర్యఘర్ ముఫ్త్ బిజ్లీ యోజన వంటి వాటి ద్వారా కేంద్రం సౌర విద్యుదుత్పాదనకు నడుంకట్టింది. నిరుడు జులై నాటికి దేశీయ విద్యుదుత్పాదనలో అత్యధిక వాటా పునరుత్పాదక ఇంధనాలదే. మొత్తం కరెంటు డిమాండ్ సుమారు 203 గిగావాట్లు కాగా, అందులో 51.5 శాతాన్ని పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులే తీరుస్తున్నాయి. వాతావరణ మార్పుల ప్రభావాన్ని తగ్గించాలంటే ఉద్గారాలను, ముఖ్యంగా కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ను బాగా కట్టడి చేయాలి. ఇందుకోసం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొత్త సాంకేతికతలు రూపుదిద్దుకుంటున్నాయి. వీటిలో ఒక సాంకేతికత- కార్బన్ డయాక్సైడ్ వాయు తొలగింపు(సీడీఆర్) పద్ధతి. దీన్ని డైరెక్ట్ ఎయిర్ క్యాప్చర్(డీఏసీ) అంటారు. ఈ పద్ధతిలో కొన్ని రసాయన ప్రతిచర్యల ద్వారా గాలి నుంచి కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ను తొలగిస్తారు. ఆపై దాన్ని భూగర్భంలోకి పంపడం లేదా కాంక్రీట్ వంటి ఇతర దీర్ఘకాలిక ఉత్పత్తుల్లో బంధించడం చేస్తారు. అయితే, ఈ పద్ధతి చాలా ఖరీదైనది, ఎక్కువ మొత్తంలో విద్యుత్ అవసరమవుతుంది. కార్బన్ మినరలైజేషన్ అనేది మరో పద్ధతి. ఇందులో ఖనిజాలు వాతావరణంలోని కార్బన్ డయాక్సైడ్‌తో రసాయన చర్య జరిపి, వాయురూపంలోని సీవో2ను ఘనపదార్థంగా మారుస్తాయి. ఆ ఘనీకృత సీవో2ను వాతావరణం నుంచి వేరు చేయవచ్చు. ఈ పద్ధతిని తక్కువ ఖర్చుతో చేయడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం. కార్బన్ డయాక్సైడ్ తొలగింపు(సీడీఆర్) పద్ధతుల్లో బయోమాస్ కర్బన తొలగింపు- నిల్వ విధానం, సముద్రాల సాయంతో కర్బన తొలగింపు విధానాలు కూడా ఉన్నాయి. శాస్త్రవేత్తలు సోలార్ రేడియేషన్ మోడిఫికేషన్ వంటి ప్రయోగాలనూ ప్రతిపాదిస్తున్నారు. వీటి ద్వారా ఉష్ణోగ్రతల్లో పెరుగుదలను తాత్కాలికంగా ఆపవచ్చు. వీటిని సోలార్ జియో ఇంజినీరింగ్ పద్ధతులు అంటారు. ఇవి కర్బన ఉద్గారాలను తగ్గించడం, వాటి మూలాలను పరిమితం చేయడంకన్నా సౌర వికిరణాన్ని మార్చడంపై ప్రధానంగా దృష్టి పెడతాయి. సోలార్ జియోఇంజినీరింగ్‌లో స్ట్రాటోస్ఫిరిక్ ఏరోసోల్ ఇంజెక్షన్, మెరైన్ క్లౌడ్ బ్రైటెనింగ్, సిర్రస్ క్లౌడ్ థిన్నింగ్ మొదలైన సాంకేతికతలు ఉన్నాయి. 1991లో సంభవించిన మౌంట్ పినాటోబో అగ్నిపర్వత విస్ఫోటనం నుంచి సౌర వికిరణాన్ని మార్చాలన్న భావన ఉద్భవించింది. ఈ ఘటన తరవాత విడుదలైన బూడిద వాతావరణంలో రెండో పొర అయిన స్ట్రాటోస్ఫిరిక్ పొరకు(భూ ఉపరితలానికి 16-25 కి.మీ. ఎత్తుకు) చేరుకుంది. అక్కడ ఈ బూడిద కణాలు సూర్యుడి నుంచి భూ వాతావరణంలోకి వచ్చే సౌర వికిరణాన్ని అంతరిక్షంలోకి పరావర్తనం చెందించాయి. దాంతో భూమికి చేరే సౌర వికిరణం మందగించి, ఉపరితల ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గాయి. విమానాలను ఉపయోగించి స్ట్రాటోస్ఫియర్‌లో గంధక కణాలను కలిపే ప్రక్రియే- స్ట్రాటోస్ఫిరిక్ ఏరోసోల్ ఇంజెక్షన్. ఈ గంధక కణాలు వాతావరణంలోకి వ్యాపించి, భూమికి చేరే సౌర వికిరణాన్ని బాగా తగ్గించేస్తాయి. అయితే, ఈ పద్ధతులు రుతుపవనాల ప్రసరణతోపాటు మొత్తం ప్రపంచ వాతావరణ సరళిలో ఎలాంటి మార్పులు తీసుకువస్తాయనే అంశంపై మరిన్ని అధ్యయనాలు నిర్వహించాలి. మెరైన్ క్లౌడ్ బ్రైటెనింగ్ సాంకేతికత సైతం సౌరశక్తిని అంతరిక్షంలోకి పరావర్తనం చెందిస్తుంది. దీనిలో సముద్ర జలాల్లోని ఉప్పు కణాలను సాగరాలపై ఉండే మేఘాల్లోకి పంపుతారు. దీనివల్ల మేఘాలు మరింత ప్రకాశవంతంగా మారి, సూర్యరశ్మిని తిరిగి అంతరిక్షంలోకి ప్రతిఫలింపజేస్తాయి. తద్వారా భూ ఉపరితలాన్ని చల్లబరచడానికి తోడ్పడతాయి. దీనికి అయ్యే ఖర్చు, సాంకేతిక సవాళ్లపై మరిన్ని పరిశోధనలు జరగాల్సి ఉంది. సిర్రస్ మేఘాలను పలచబరచడమనేది మరో సాంకేతికత. వాతావరణంలో ఆరు కిలోమీటర్ల ఎత్తున, ఎగువ ట్రోపోస్ఫియర్‌లో ఉండే మేఘాలే సిర్రస్ మేఘాలు. వీటిని బాగా పలచబడేట్లు చేయడం ద్వారా భూమిపై ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తారు. ఈ పద్ధతిలో కొన్ని రసాయనాలతో సిర్రస్ మేఘాల్లో పెద్ద మంచు స్ఫటికాలు తయారయ్యేలా చేస్తారు. అవి త్వరగా కిందికి పడిపోవడం లేదా కరిగిపోవడం వల్ల ఆ మేఘాల సాంద్రత తగ్గుతుంది. అలా పలుచబడిన మేఘాల వల్ల భూమి చల్లబడుతుంది. ఈ ప్రయోగాల అమలు విషయమై అంతర్జాతీయ వేదికలపై తరచూ చర్చలు జరుగుతున్నాయి. వీటి గురించి అవగాహన పెంచుకోవడం భారతదేశ విధాన రూపకర్తలకూ చాలా అవసరం. ఈ ప్రయోగాల్లో భారత్‌కు అనువైన వాటిని ఎంచుకుని, మరింత అధ్యయనం సాగించాలి. మన పరిశోధకులు ఇప్పటికే అటువంటి ప్రయోగాలు చేపడుతుండటం శుభపరిణామం.

బీచ్ రోడ్లో ఉత్సాహంగా హర్ ఘర్ తిరంగా ర్యాలీ

- 100 మీటర్ల జాతీయ జెండాను చేతబట్టి ముందుకు సాగిన విద్యార్థులు - వికసిత్ భారత్, స్వర్ణాంధ్ర 2047, జాతీయ స్ఫూర్తిని చాటుతూ కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా దేశభక్తి భావాలను ప్రజల్లో మరింతగా పెంపొందించేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పిలుపు మేరకు విశాఖ బీచ్ రోడ్డులో నిర్వహించిన హర్ ఘర్ తిరంగా ర్యాలీ అత్యంత ఉత్సాహంగా సాగింది. వికసిత్ భారత్, స్వర్ణాంధ్ర 2047 లక్ష్య సాధన, అభివృద్ధి చెందిన భారత నిర్మాణం అనే 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ థీమ్‌కు అనుగుణంగా నిర్వహించిన ఈ ర్యాలీ దేశభక్తి సందేశాన్ని ప్రజల్లో విస్తృతంగా చాటిచెప్పింది. కాళీమాత ఆలయం నుంచి వైఎంసీఏ వరకు సాగిన ఈ ర్యాలీని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వర నాయుడు జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన విద్యార్థులు, అధికారులు, ప్రజలతో కలిసి ర్యాలీలో పాల్గొన్నారు. దేశభక్తి గీతాలు, భారత్ మాతాకీ జై, వందే మాతరం నినాదాలతో సందడిగా మారింది. కాళీమాత ఆలయం నుంచి ప్రారంభమైన ర్యాలీలో వివిధ పాఠశాలలకు చెందిన విద్యార్థులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని 100 మీటర్ల పొడవైన జాతీయ జెండాను చేతబట్టి ముందుకు సాగారు. విద్యార్థుల ఉత్సాహం, దేశభక్తి నినాదాలు, త్రివర్ణ పతాకాల రెపరెపలు ర్యాలీకి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ, జాతీయ ఐక్యత, సామరస్య భావాలను ప్రతిబింబిస్తూ ర్యాలీ సాగింది. స్వాతంత్ర్యం కోసం ప్రాణత్యాగాలు చేసిన మహనీయుల స్ఫూర్తిని నేటి తరానికి చేరవేయడంలో హర్ ఘర్ తిరంగా కార్యక్రమం కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని ఈ సందర్భంగా అతిథులు అన్నారు. ప్రతి ఇంటిపై జాతీయ పతాకం ఎగురవేయడం ద్వారా దేశాభిమానాన్ని చాటాలని, యువతలో జాతీయ చైతన్యం మరింత పెంపొందించాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా టూరిజం అధికారిణి జె. మాధవి, డీవీఎం జగదీష్, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ప్రేమ కుమార్, సమాచార శాఖ ఆర్జేడీ కె. సదారావు, హోటల్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పవన్ కార్తీక్, జిల్లా రవాణా శాఖ, పోలీస్, రెవెన్యూ శాఖల అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

సెట్విస్, సమాచార శాఖ కార్యాలయాల్లో హరిత సంకల్పం

- హర్ ఘర్ తిరంగా స్ఫూర్తితో మొక్కలు నాటిన అధికారులు, సిబ్బంది - జాతీయ జెండాకు వందనం, త్రివర్ణ రంగుల విద్యుదీకరణతో అలంకరణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్న "పార్ట్నర్స్ ఇన్ నేషన్ బిల్డింగ్" కార్యక్రమంలో భాగంగా సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ, సెట్విస్ కార్యాలయాల పరిధిలో మొక్కల నాటే కార్యక్రమం చేపట్టారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, హరితాభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనలో భాగంగా అధికారులు, సిబ్బంది ఉత్సాహంగా పాల్గొని మొక్కలు నాటారు. సమాచార శాఖ డీడీ కె. సదారావు, డీపీఆర్వో ఎస్. జానకమ్మ, సెట్విస్ సీఈవో ఎం. రమ్య, జిల్లా హార్టికల్చర్ అధికారిణి శ్యామల మొక్కలు నాటి నీరు పోశారు. వాటి సంరక్షణకు సంబంధించిన చర్యలు తీసుకున్నారు. భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన, ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని అందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి వాటి సంరక్షణ బాధ్యతను స్వీకరించాలని ఈ సందర్భంగా వారు సూచించారు. అలాగే హర్ ఘర్ తిరంగా కార్యక్రమంలో భాగంగా జాతీయ జెండాను ప్రాంగణంలో ఎగురవేసి వందనం సమర్పించారు. ఈ రెండు కార్యాలయాలను త్రివర్ణ పతాక రంగులతో కూడిన విద్యుద్దీపాలతో అలంకరించగా, కార్యాలయాలు వెలుగులను ప్రతిబింబిస్తూ శోభాయమానంగా దర్శనమిచ్చాయి. కార్యక్రమాల్లో ఏఈఐఈ సీహెచ్. శ్రీనివాసరావు, డివిజనల్ పీఆర్వో డి. నారాయణరావు, ఏఐఈ ఎ. రామకృష్ణ, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నాణ్యమైన ఇళ్లు నిర్మించి పేదల సొంతింటి కలను సాకారం చేస్తాం

- ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వేలంపేట స్లమ్ డెవలప్‌మెంట్ హౌసింగ్ ప్రాజెక్టును 2027లోగా పూర్తి చేసి, అక్కడి నివాసితులకు నాణ్యమైన గృహాలను నిర్మించి అందించేందుకు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. వార్డు నంబర్ 35లోని వేలంపేట స్లమ్ డెవలప్‌మెంట్ హౌసింగ్ ప్రాజెక్టుపై జీవీఎంసీ సౌత్ జోన్ కార్యాలయంలో నివాసితులతో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన, జోనల్ కమిషనర్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో ప్రాజెక్టు పురోగతి, నిర్మాణ పనులు, నివాసితుల సమస్యలు, ప్రత్యామ్నాయ వసతి తదితర అంశాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ పేద ప్రజలకు గౌరవ ప్రదమైన, సురక్షితమైన, నాణ్యమైన గృహాలను అందించడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. వేలంపేట స్లమ్ డెవలప్‌మెంట్ హౌసింగ్ ప్రాజెక్టును నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేసి, ప్రతి కుటుంబానికి మెరుగైన నివాస సౌకర్యం కల్పించేందుకు అధికారులతో సమన్వయంతో ముందుకు సాగుతామని స్పష్టం చేశారు. ప్రాజెక్టు నిర్మాణ పనులు పూర్తయ్యే వరకు నివాసితులకు తాత్కాలికంగా ప్రత్యామ్నాయ నివాస సౌకర్యం కల్పించే అంశంపై సమావేశంలో చర్చించారు. దీనిపై నివాసితులు స్పందిస్తూ ప్రాజెక్టు పూర్తయ్యే వరకు తాము వేరే ప్రాంతాల్లో అద్దె ఇళ్లలో నివసించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలిపారు. అయితే ప్రతి కుటుంబానికి నెలకు రూ.3,000 చొప్పున అద్దె సహాయం అందించాలని ఎమ్మెల్యేను కోరారు. నివాసితుల విజ్ఞప్తిపై ఎమ్మెల్యే సానుకూలంగా స్పందిస్తూ, అద్దె సహాయం అంశాన్ని అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి తగిన చర్యలు తీసుకునేలా కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా అద్దె సహాయం తదితర అంశాలపై నివాసితుల సమక్షంలో ఏకగ్రీవంగా తీర్మానం చేశారు. "ఇది కేవలం ఇళ్ల నిర్మాణ ప్రాజెక్టు కాదు.. వేలంపేట ప్రజల భవిష్యత్తుకు భరోసా కల్పించే కార్యక్రమం. ఒక్క కుటుంబం కూడా ఇబ్బందులు పడకుండా, అందరి అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని ప్రాజెక్టును ముందుకు తీసుకెళ్తాం" అని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. సుమారు 50 ఏళ్లుగా ఎదురుచూస్తున్న సొంతింటి కల నేడు కార్యరూపం దాల్చుతోందని పలువురు లబ్ధిదారులు భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. ప్రాజెక్టు కోసం కృషి చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్‌కు వారు ఘనంగా సన్మానం చేశారు. ప్రజల సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని, అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ పరిష్కారాలు చూపించడమే తన ప్రాధాన్యత అని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. పేదల సంక్షేమం, మెరుగైన మౌలిక వసతులు, నాణ్యమైన గృహాల కల్పన కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సమావేశంలో జీవీఎంసీ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్, సౌత్ జోన్ అధికారులు, వార్డు నాయకులు, వేలంపేట స్లమ్ నివాసితులు, సంబంధిత అధికారులు, స్థానిక నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీజీఆర్ఎస్ అర్జీల పరిష్కారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి

- అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిషోర్ ఆదేశం

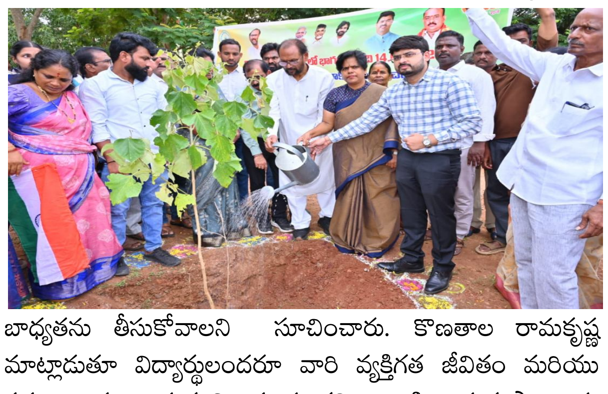
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధించిన పీజీఆర్ఎస్ (ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ) అర్జీలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా అధికారులు అధిక ప్రాధాన్యతతో పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిషోర్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో పీజీఆర్ఎస్ అర్జీల పరిష్కారంపై సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పీజీఆర్ఎస్‌లో వచ్చిన అర్జీల పరిష్కారంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే అధికారులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంపై జిల్లా అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. జిల్లా స్థాయిలో ప్రీ ఆడిట్‌తో పాటు ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం నుంచి సూపర్ ఆడిట్ కూడా జరుగుతున్నందున అర్జీలను నిబంధనల ప్రకారం జాగ్రత్తగా పరిష్కరించాలని సూచించారు. అర్జీ వచ్చిన వెంటనే అది తమ శాఖ పరిధిలోనిదా కాదా పరిశీలించాలని, సంబంధం లేని అర్జీ అయితే సంబంధిత శాఖకు వెంటనే బదిలీ చేయాలని ఆదేశించారు. అర్జీల పరిష్కారంలో క్షేత్రస్థాయికి వెళ్లి, అర్జీదారుడి సమక్షంలో విచారణ చేపట్టాలని సూచించారు. క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనకు సంబంధించిన ఫొటోలు, ఎండార్స్‌మెంట్, స్పీకింగ్ ఆర్డర్‌ను సక్రమంగా నమోదు చేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. సీనియర్ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి సమస్యలను పరిశీలిస్తే చాలా వరకు ప్రజల సమస్యలు అక్కడికక్కడే పరిష్కారమవుతాయని అన్నారు. దీనివల్ల ప్రభుత్వ యంత్రాంగంపై ప్రజల్లో నమ్మకం మరింత పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు కార్యాలయాల్లో సమర్పించే ప్రతి అర్జీకి తప్పనిసరిగా పీజీఆర్ఎస్ రసీదు అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జీవీఎంసీ పరిధిలో కొన్ని అర్జీలు సక్రమంగా పరిష్కరించడం లేదని గుర్తించామని, ప్రీ ఆడిట్ ప్రక్రియపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని జీవీఎంసీ అధికారులకు సూచించారు. సమావేశంలో జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, డీఆర్వో విశ్వేశ్వర నాయుడు, ఆర్డీవోలు, జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అసెంబ్లీ సమావేశాలకు భద్రతలో రాజీ పడొద్దు

- సభ్యుల ప్రశ్నలకు వెంటనే సమాధానాలు పంపాలి - ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షలో మండలి ఛైర్మన్, శాసనసభాపతి ఆదేశాలు

అమరావతి: అసెంబ్లీ సమావేశాల నేపథ్యంలో కట్టుదిట్టమైన భద్రత ఏర్పాటుచేయాలని, సభ్యులకు అసౌకర్యం కలగకుండా చూడాలని శాసనమండలి ఛైర్మన్ కొయ్యే మోషేనురాజు, శాసనసభాపతి చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. గత అనుభవాల దృష్ట్యా భద్రతా ఏర్పాట్లలో లోపాలుంటే వాటిని పూర్తిస్థాయిలో సరిచేయాలని సూచించారు. సీసీటీవీ కెమెరాలు, కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థలు, ఇతర ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగిస్తూ భద్రతను బలోపేతం చేయాలని ఆదేశించారు. సోమవారం నుంచి అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభమవుతున్న నేపథ్యంలో ఏర్పాట్లపై శుక్రవారం వారిరువురూ ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షించారు. శాసనసభ బీఏసీ మందిరంలో, స్పీకర్ కార్యాలయంలో ఐఏఎస్ అధికారులతో, పోలీసు అధికారులతో వేర్వేరుగా నిర్వహించిన సమావేశాల్లో శాసనసభ డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణరాజు, శాసనవ్యవస్థ సెక్రటరీ జనరల్ ప్రసన్నకుమార్ పాల్గొన్నారు. ఈసారి సందర్శకులకు డిజిటల్ పాసులు జారీచేస్తున్నామని, వారికి గుర్తింపుకార్డులు తప్పనిసరని స్పీకర్ స్పష్టం చేశారు. ఛైర్మన్, స్పీకర్ వివిధ అంశాలపై చర్చించి ఆదేశాలు జారీచేశారు. అవి ఇలా ఉన్నాయి. సమావేశాల్లో సభ్యుల ప్రశ్నలకు నిర్ణీత సమయంలోగా సమాధానాలు అందజేయాలి. సమాధానాలు సకాలంలో, స్పష్టంగా, సమగ్రంగా ఇచ్చేందుకు పటిష్ఠమైన సమన్వయ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలి. సభా సమావేశాల సందర్భంగా మంత్రులు వారి శాఖల తరఫున ఇచ్చే హామీల అమలుపై ప్రత్యేకదృష్టి సారించాలి. వాటిని నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో అమలుచేసేలా స్పష్టమైన విధానాన్ని రూపొందించాలి. శాసనమండలి, శాసనసభ సభ్యుల సంక్షేమంపైనా చర్చించారు. సభ్యుల పెండింగ్ మెడికల్ బిల్లుల చెల్లింపులో జాప్యం లేకుండా చూడాలి. సభ్యుల పింఛను పెంచేందుకు పెండింగ్‌లో ఉన్న ప్రతిపాదనలను పరిశీలించి, కొలిక్కి తీసుకురావాలి. అసెంబ్లీ ఆవరణలో నిర్వహిస్తున్న మనసభ-జనసభ కార్యక్రమానికి పెద్ద ఎత్తున ప్రజలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున ప్రత్యేక భద్రతా చర్యలు తీసుకోవాలి. వచ్చే ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా చూడాలి.

ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో హరిత సంకల్పం



అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్న "పార్ట్నర్స్ ఇన్ నేషన్ బిల్డింగ్" కార్యక్రమంలో భాగంగా పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో అత్యంత వైభవంగా మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై కళాశాల ఆవరణలో వేప, మర్రి, గానుగ వంటి దేశీయ మొక్కలను నాటి నీరు పోశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ.... సమాజం మరియు తోటి మనుషుల పట్ల గౌరవం, ఆర్థిక స్వతంత్రత, సోదర భావాలను అలవర్చుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. తల్లిదండ్రులు, గురువుల పట్ల భక్తిభావంతో మెలుగుతూ, చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలని విద్యార్థులకు కలెక్టర్ సూచించారు. భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన, ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని అందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి వాటి సంరక్షణ బాధ్యతను తీసుకోవాలని సూచించారు. కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులందరూ వారి వ్యక్తిగత జీవితం మరియు సమాజం పట్ల ఉన్నత విలువలను కలిగి ఉండి, ఉన్నత స్థానాలను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు. జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్ మాట్లాడుతూ అనకాపల్లి పరిసర ప్రాంతాల్లో త్వరలోనే అనేక పరిశ్రమలు రాబోతున్నాయని, విద్యార్థులు అందులోని ఉద్యోగ అవకాశాలను అందిపుచ్చుకునేలా సిద్ధం కావాలని కోరారు.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

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

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

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

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

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

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

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

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

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

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

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

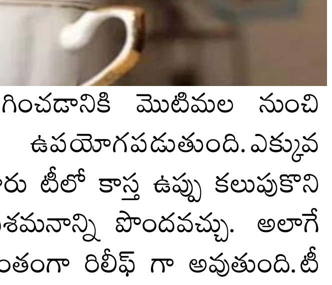
దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

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

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..



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

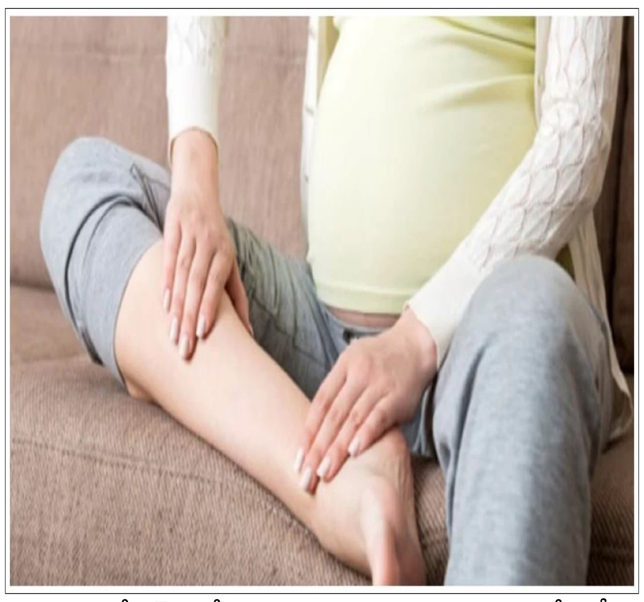
సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

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

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

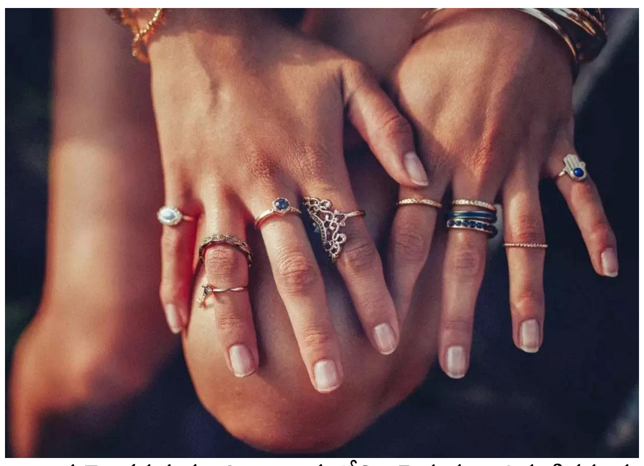
చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు.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

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?



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

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?



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

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

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

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

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

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

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

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యౌషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామత్‌పూర్‌లో పని చేస్తున్న హెూమ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యౌషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి పన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

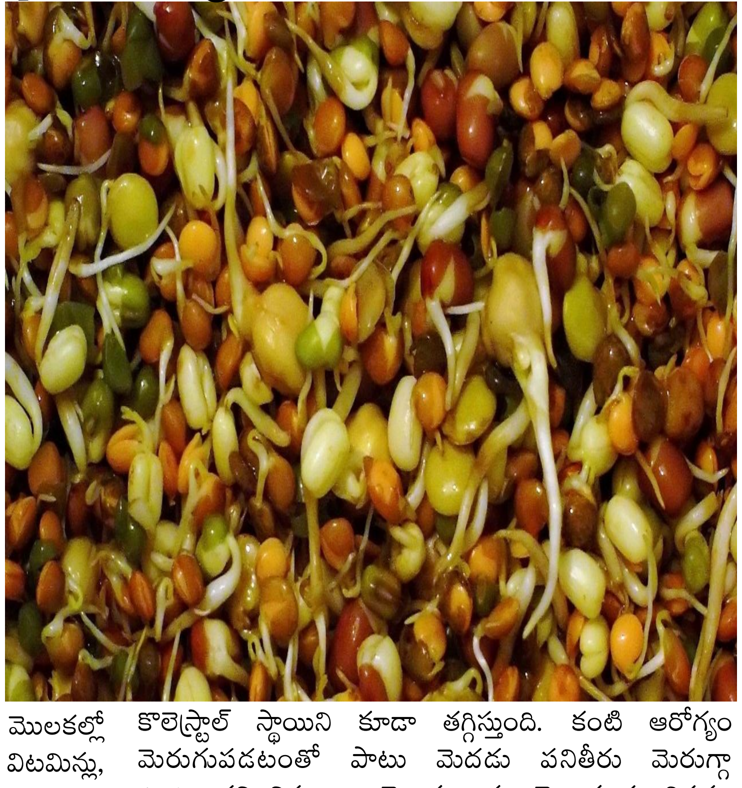
ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

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

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...



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

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారు జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు.ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తులో నిషిద్ధం. ఉదయం నిద్రలేవగానే అద్దంలో చూసుకోవడం మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, అద్దం చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అందువల్ల, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రతికూల శక్తి వ్యక్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి అనవసరమైన అలసట, ఒత్తిడిని అనుభవించాల్సి వస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే మనసుకు ఆటంకం కలుగుతుందని నమ్ముతారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు,

ముడతలు, నెరిసిన జుట్టు, మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇది ఆ వ్యక్తి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తుశాస్త్రం ప్రకారం, ఉదయాన్నే వారి వారి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోవటం, తమ నీడను తామే చూడటం అశుభం. ఉదయం నీడను చూడటం వల్ల నెగిటివ్ ఎనర్జీ వ్యక్తి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. నీడను చూసినప్పుడు వ్యక్తి మానసిక ఉద్రిక్తత పెరుగుతుంది. నెగిటివ్ శక్తి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఉదయం పూట సొంత నీడను చూడటం వాస్తులో నిషేధం.

అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయ. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు.సంపదలకు రక్షకుడిగా కుబేరుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్టే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..నలుపు రంగుఈ రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెరలు లేదా సూదులు వంటి ముళ్ల వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పొరపాటున కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో వండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు.అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి ఆగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు..

కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కటాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పొరపాటున కూడా శ్రీమహావిష్ణువుకు ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్యూమినియం, ఉక్కు, స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాల్సిన మంచి విషయాలంటే.. బంగారం, వెండి, ఆస్తులను కొనుగోలు చేయడానికి ఈ రోజు శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

మదర్స్ డే... అమ్మల ప్రేమను, గొప్పతనాన్ని తలచుకుని వేడుకలా నిర్వహించుకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక దినోత్సవం. అమ్మ ప్రేమ గురించి ఎంత చెప్పినా...ఇంకా ఎంతో కొంత మిగిలే ఉంటుంది. సముద్రమంతా తల్లి ప్రేమ గురించి చెప్పడం ఎవరితరం కాదు. ప్రేమతో ప్రపంచాన్నే మరిపించగల శక్తి అమ్మ ప్రేమకే ఉంది. మదర్స్ డేను ప్రతి ఏడాది మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారమే నిర్వహించుకుంటారు. ఆరోజే ఎందుకు నిర్వహించు కుంటున్నామో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి.తొలి మదర్స్ డే: తొలిసారిగా మాతృ ఓదినోత్సవాన్ని 1908లో అమెరికాలో నిర్వహించారు. అన్నా జార్విస్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పదేపదే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చేది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రాఫ్టన్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ చేశారు. 1911 కల్లా ఈ డిమాండ్ అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది.1914లో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు ఉడ్రో విల్సన్ ప్రతి ఏటా మదర్స్ డేను ఎప్పుడు నిర్వహించాలో ఆలోచించారు. చివరికి మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా కేటాయించారు. మే 8,

1914న, %ఖా% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు.అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని వంట చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంచ్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమ్మీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

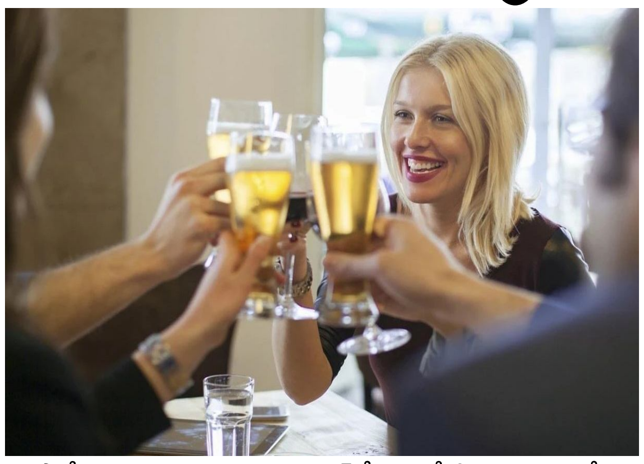
కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బ రి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం.ఆ కొబ్బరి బోండంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండం లోపల మైకోటాక్సిన్ల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అలెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత్ర విసర్జనకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సైటోకైనెన్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండాం లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రకమైన ఫంగస్ పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండం లోపల అంతా శుచిగా ఉందో లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బొండంలో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఫంగస్ అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం ఉన్నప్పుడు ఈ మౌల్డ్ వ్యా ప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొ బ్బ రి బోండానికి అడుగున ఈ మోల్డ్

జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో వేసుకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అలెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్ళు ఎరుపుగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ముక్కులో దురద రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట, కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల పైన అయినా ఈ ఫంగస్ పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను ఫ్రిజ్లో ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..

మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రివెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు.ఇటీవల, ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్‌పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 'అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ' పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్మనెంట్ హెల్త్‌కేర్ ఆర్గనైజేషన్‌లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4.32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జమాల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్‌తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహాల్ కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



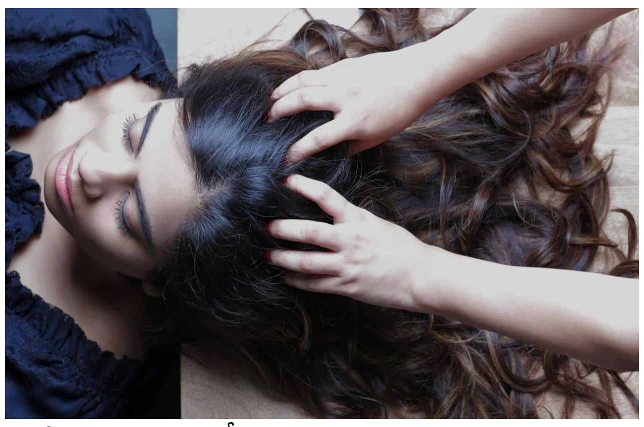
పానీయాలు తక్కువగా ఆల్కహాల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్‌కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

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

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

స్కాల్ఫ్ కేర్:మీరు వాడే ఆయిల్‌తోనే స్కాల్ఫ్ కేర్ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి వద్దు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రాడెక్ట్స్‌లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్ట్రెయిట్‌నర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రొడెక్ట్స్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి:ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్దనా చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

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

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

కంబాల కొండ అడవి: కంబాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా

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

పదోన్నతులపై నిషేధాన్ని ఎత్తివేయాలి

- రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వులు-2025 అమలుపై ఉద్యోగ సంఘాల నేతల డిమాండ్

అమరావతి: రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వులు-2025 అమలు కోసం ఉద్యోగుల పదోన్నతులపై పెట్టిన నిషేధాన్ని తొలగించాలని ఉపాధ్యాయ సంఘాల నేతలు డిమాండ్ చేశారు. నిషేధాన్ని ఎత్తివేసి, ఈ నెల 31 వరకు పదోన్నతులకు అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. కారుణ్య నియామకాలపై ఉన్న నిషేధాన్ని సైతం ఎత్తివేయాలన్నారు. ఈ ఉత్తర్వుల అమలుకు సచివాలయంలో ప్రత్యేక సెల్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వులు-2025 అమలులో భాగంగా ఉద్యోగులను స్థానిక క్యాడర్లకు కేటాయించే అంశంపై చర్చించేందుకు సచివాలయంలో జాయింట్ స్టాఫ్ కౌన్సిల్‌లోని ఉద్యోగ సంఘాల నేతలతో సాధారణ పరిపాలనశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి రావత్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఉద్యోగ సంఘాల నేతలు తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు. రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వులను హడావుడిగా అమలు చేయకుండా ఉద్యోగుల హక్కులను పరిరక్షించాలని సూచించారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాను జోన్-1లో చేర్చాలని, ఎయిడెడ్ సంస్థల నుంచి ప్రభుత్వంలోకి వచ్చిన ఉద్యోగులు, వెనక్కి వెళ్లిన ఉద్యోగుల సీనియారిటీకి సంబంధించిన సమస్యలను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉద్యోగులు చెప్పిన అంశాలను రావత్ సావధానంగా విన్నారు.

103 మందితో భాజపా రాష్ట్ర కార్యవర్గం

అమరావతి: భాజపా రాష్ట్ర కార్యవర్గాన్ని పార్టీ ఏపీ అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ ప్రకటించారు. 103 మందితో కూడిన జాబితాను విడుదల చేశారు. కార్యవర్గ సభ్యులుగా 68 మంది, శాశ్వత ఆహ్వానితులుగా ముగ్గురు, ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా 32 మందికి అవకాశం కల్పించారు. పార్టీని క్షేత్రస్థాయిలో బలోపేతం చేయటంతో పాటు ప్రజాసమస్యల పరిష్కారానికి నాయకులు, కార్యకర్తలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని మాధవ్ పిలుపు నిచ్చారు. శాశ్వత ఆహ్వానితులుగా నల్లారి కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డి (అన్నమయ్య జిల్లా), దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి, సోము వీర్రాజు (తూర్పుగోదావరి), ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మ(పశ్చిమగోదావరి), సత్యకుమార్‌యాదవ్, ఎం.ఎస్. పార్థసారథి, ఎస్.విష్ణువర్ధన్‌రెడ్డి(శ్రీ సత్యసాయి), సి.ఎం.రమేష్ (అనకాపల్లి), పాకా వెంకట సత్యనారాయణ(పశ్చిమగోదావరి), వై.సుజనాచౌదరి, ఆర్.కృష్ణయ్య(ఎన్టీఆర్), పి.విష్ణుకుమార్‌రాజు (విశాఖపట్నం), చదిపిరాల ఆదినారాయణరెడ్డి, వసంత సాయి లోకేశ్(కడప), కామినేని శ్రీనివాస్, పి.వి.వి.పి.కృష్ణారావు/అంబికా కృష్ణ(ఏలూరు), నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి(తూర్పుగోదావరి), పి.వి.పార్థసారథి(కర్నూలు), ఎన్.ఈశ్వరరావు(శ్రీకాకుళం), కె.పోతుల సునీత(బాపట్ల), ఎం.జకియా ఖానం, సీహెచ్ నరసింహారెడ్డి(అన్నమయ్య), జీ.వి.ఎల్.నరసింహారావు (విశాఖపట్నం), టీ.జి.వెంకటేష్, జి.చంద్రమౌళి(కర్నూలు), కొత్తపల్లి గీత(పోలవరం), వెంగళపల్లి వరప్రసాదరావు(తిరుపతి), ఎన్.పి.దుర్గా రామకృష్ణ (చిత్తూరు), దారా సాంబయ్య(ప్రకాశం), మానేపల్లి అయ్యాజీ వేమ(అంబేద్కర్ కోనసీమ), అన్నం సతీష్ ప్రభాకర్(బాపట్ల), జూపూడి రంగరాజు(గుంటూరు), సాగి కాశీవిశ్వనాథరాజు(విశాఖపట్నం), శరణాల మాలతీరాణి (ఏలూరు), జె.అంకాలరెడ్డి(అనంతపురం) నియమితులయ్యారు. భాజపా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులుగా నియమితులైన వారిలో విర్గంగి ఉమామహేశ్వరరావు, పోకతోట సింహాచలం(శ్రీకాకుళం), బత్తుల పవన్ సాయికుమార్(పార్వతీపురం మన్యం), పి.రాణీనాగ మల్లిక, పి.స్వామినాయుడు, బి.శ్రీధర్(విజయనగరం), మేడపాటి రవీంద్రరెడ్డి, జి.ప్రేమకుమారి(విశాఖపట్నం), పి.రామకుమారి, సీహెచ్ వెంకటరావు(అనకాపల్లి), కె.కృష్ణారావు, ఎస్.రామకృష్ణ (అల్లూరి సీతారామరాజు), కె.వి.వి.సత్య నారాయణరెడ్డి, నోముల వెంకటరామారావు(పోలవరం), ముత్తా నవీన్‌కృష్ణ, కంబాల శ్రీనివాస్, తుమ్మల పద్మజ(కాకినాడ), కర్రి చిట్టిబాబు, టి.రామకృష్ణారెడ్డి, ఆకుమర్తి బేబీరాణి(అంబేద్కర్ కోనసీమ), నర్సిపల్లి హారిక, కె.సతీష్, పిల్లమర్రి మురళీకృష్ణ(తూర్పు గోదావరి), పి.శ్రీనివాసరాజు/సుభాష్, ఈతకోట తాతాజీ, కె.సురేంద్ర(పశ్చిమగోదావరి), కొరళ్ల జ్యోతి సుధాకరకృష్ణ, బురగం వెంకటలక్ష్మి, కట్నేని లక్ష్మీకృష్ణప్రసాద్(ఏలూరు), గుత్తికొండ శ్రీరాజాబాబు, ఆలపాటి లక్ష్మీనారాయణ, పంతం గజేంద్ర(కృష్ణా), ముప్పల వెంకటరామసుబ్బారావు, పోతంశెట్టి నాగేశ్వరరావు, లక వెంగళ్రావుయాదవ్(ఎన్టీఆర్), యడ్లపాటి స్వరూపారాణి, పాలపాటి రవికుమార్(గుంటూరు), ఎ.సుధాకర్ బాబు, అన్నం శ్రీనివాసరావు(పల్నాడు), పోతుల సురేష్, రాంపల్లి జగన్నాథశాస్త్రి(బాపట్ల), పి.వి.శివారెడ్డి, కె.బంగారుబాబు, కె.నాగేశ్వరరావు(ప్రకాశం), శాసనాల సరోజిని, డాక్టర్ జె.వెంకట నారాయణ(మార్కాపురం), కె.సి.రఘునాథరాజు, ఎ.కమల, మొగరాల సురేష్(శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు), కండ్రిగ ఉమ, ఎన్.ఎస్.ఆర్.నాయుడు, గడ్డం చంగల్రాజు(తిరుపతి), చిలకం ఈశ్వరప్రసాద్‌రెడ్డి, జి.ప్రభాకర్‌నాయుడు(చిత్తూరు), ఎం.వీరాంజ నేయప్రసాద్, ఎన్.సేతు, ఎల్లంపల్లి ప్రశాంత్(అన్నమయ్య), బీరం సుబ్బారెడ్డి, బొమ్మన సుబ్బరాయుడు, ఛత్రపూరి శారద(వైఎస్సార్ కడప), మేడికుర్తి హరి, ఈ.భాగ్యలక్ష్మి(శ్రీ సత్యసాయి), జింక వసుంధరాదేవి, బి.కిరణ్‌కుమార్‌గౌడ్(అనంతపురం), పరిగెల మురళీకృష్ణ, జి.ఎస్.నాగరాజుయాదవ్, పోలంకి రామస్వామి (కర్నూలు), డాక్టర్ బుద్ధా శ్రీకాంత్‌రెడ్డి(నంద్యాల) ఉన్నారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే ధర్మశ్రీ భూ ఆక్రమణ

- రాంబిల్లి తహశీల్దారుకు ఫిర్యాదు - విచారణ చేపట్టి చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్

రాంబిల్లి: చోడవరం మాజీ ఎమ్మెల్యే, వైసీపీ ఎలమంచిలి నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త కరణ ధర్మశ్రీ అధికార దుర్వినియోగానికి పాల్పడి, ప్రభుత్వ భూములను ఆక్రమించారని ఆరోపిస్తూ నియోజకవర్గంలోని నాలుగు మండలాలకు చెందిన కూటమి నాయకులు శుక్రవారం రాంబిల్లి తహశీల్దారుకు ఫిర్యాదు చేశారు. అనంతరం వీరు మీడియాతో మాట్లాడుతూ, రాంబిల్లి మండలం మూలజంప రెవెన్యూ పరిధిలోని 140-1 సర్వే నంబరులో గేదెల లక్ష్మి అనే మహిళ నుంచి 21-10-2020న ధర్మశ్రీ (అప్పట్లో ఆయన ఎమ్మెల్యే, వైసీపీ అధికారంలో వుంది) తన కుమారుడి పేరున కొనుగోలు చేశారన్నారు. వాస్తవంగా అక్కడ ఉన్నది 2.82 ఎకరాలు మాత్రమేనని, అయితే ఎమ్మెల్యే హోదాను అడ్డుపెట్టుకొని ఈ భూమికి ఆనుకొని ఉన్న 50 సెంట్ల కొండ పోరంబోకు, 33 సెంట్ల కాలువ, 50 సెంట్లు గయాలు కలిపి మొత్తం 1.33 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని ధర్మశ్రీ ఆక్రమించారని ఆరోపించారు. మొత్తం మీద 4.1 ఎకరాలను 17-1-2023న కుమారుడి నుంచి కుమార్తెకు గిఫ్ట్ డాక్యుమెంట్ ద్వారా బదిలీ చేశారని తెలిపారు. అంతే కాకుండా తరువాత నిర్వహించిన భూముల రీసర్వే సమయంలో 140-1 సర్వే నంబరులో 2.82 ఎకరాలకు బదులు 4.1 ఎకరాలుగా రికార్డుల్లో నమోదు చేయాలని అధికారులపై ఒత్తిడి చేశారని ఆరోపించారు. ఎమ్మెల్యే పదవిని అడ్డంపెట్టుకొని అధికారులను బెదిరించి ప్రభుత్వ భూమిని ఆక్రమించడం నేరమని అన్నారు. కరణం ధర్మశ్రీ భూ ఆక్రమణలు, అక్రమాలపై సమగ్ర విచారణ జరిపించి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఫిర్యాదులో కోరారు. తహశీల్దారుకు ఫిర్యాదు చేసిన వారిలో కూటమి నేతలు వి.దినేష్‌బాబు, పప్పల నూకన్నదొర, బైలపూడి శ్రీరామదాసు, కొరుప్రోలు చిన్నారావు, జనపరెడ్డి శ్రీనివాసరావు, కశిరెడ్డి నరిసింగరావు, సేనాపతి సన్యాసిరావు, పొట్నూరి శివశంకర్, మోటూరి శ్రీవేణి, తదితరులు వున్నారు.

కల్యాణపులోవకు త్రిసభ్య కమిటీ

- కల్యాణపులోవ రిజర్వాయర్‌లో చదును చేసిన ప్రదేశాన్ని పరిశీలిస్తున్న త్రిసభ్య కమిటీ - రిజర్వాయర్ గర్భం ఆక్రమణల ఫిర్యాదుపై పరిశీలన

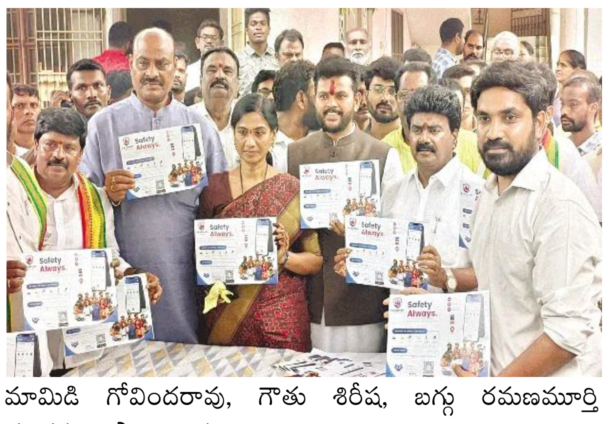
రావికమతం: మండలంలోని కల్యాణపులోవ రిజర్వాయర్ గర్భం ఆక్రమణలకు సంబం?ధించి వాస్తవాల వెల్లడికి జిల్లా కలెక్టర్ నియమించిన త్రిసభ్య కమిటీ జలాశయం పరిసరాలను పరిశీలించింది. సర్వే అండ్ ల్యాండ్ రికార్డ్స్ ఏడీ ఎస్.గోపాలరాజు, జలవనరుల శాఖ కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ బాలసూర్యం, రెవెన్యూ శాఖ తరఫున తహశీల్దార్ అంబేడ్కర్ ఇక్కడకు వచ్చి, రిజర్వాయర్ హద్దులకు సంబంధించి కొన్ని సర్వే రాళ్లను గుర్తించారు. అయితే వీటి వల్ల పూర్తి స్పష్టత రాదని అభిప్రాయపడ్డారు. రిజర్వాయర్ పూర్తిస్థాయి నీటి సామర్థ్యానికి సంబంధించిన ఎఫ్ఆర్ఎల్ రిపోర్ట్ అవసరమని జలవనరుల శాఖ అధికారికి, సర్వే ఏడీ గోపాలరాజు సూచించారు. దీంతోపాటు రిజర్వాయర్ నిర్మాణ సమయంలో భూమి సేకరణ రికార్డులు కూడా జలవనరుల శాఖ వద్ద లేకపోవడంపై ఏడీ అసహనం వ్యక్తం చేశారు. ఎఫ్ఆర్ఎల్ రిపోర్ట్ కోసం ఇప్పటికే థర్డ్ పార్టీతో సంప్రదింపులు జరిపామని, భూ సేకరణ రికార్డుల కోసం ప్రయత్నిస్తున్నామని రిజర్వాయర్ ఏఈ సూర్య తెలిపారు. దీంతో రిజర్వాయర్ ఆక్రమణలపై నివేదికకు మరికొంత సమయం పడుతుందని కమిటీ అభిప్రాయపడింది. ఇదిలాఉండగా రిజర్వాయర్ గర్భం ఆక్రమణకు గురైనట్టు అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసిన వారికి ఎటువంటి సమాచారం ఇవ్వకుండా త్రిసభ్య కమిటీ పర్యటన రావడం ఏమిటని ఆదివాసీ హక్కుల కమిటీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నల్లి కల్యాణం ఆక్షేపించారు. ఆక్రమణల నిగ్గు తేల్చేందుకు నర్సీపట్నం ఆర్డీవో, సర్వే అండ్ ల్యాండ్ రికార్డ్స్ ఏడీ, జలవనరుల శాఖ డీఈలతో త్రిసభ్య కమిటీని కలెక్టర్ నియమించగా, నర్సీపట్నం ఆర్డీవో ఎందుకు రాలేదని ప్రశ్నించారు.

కొండ గ్రామాల సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు

- రాష్ట్ర ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ పోల్ల బొజ్జిరెడ్డి

కొయ్యూరు: మన్యంలోని కొండలపై గల గ్రామాలలో నెలకొన్న సమస్యల సత్వర పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటానని రాష్ట్ర ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ పోల్ల బొజ్జిరెడ్డి అన్నారు. ఆయన మండలంలోని బూదరాళ్ల పంచాయతీలో బాలరేవుల, జువ్విరేవుల, పోకలపాలెం, గోధుమలంక, గొర్లెలమెట్ట తదితర గ్రామాలలో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా గొర్లెలమెట్టలో పాఠశాల భవనం శిథిలం కావడంతో చర్చిలో నిర్వహిస్తున్న పాఠశాలను పరిశీలించారు. అనంతరం గరిమండ, జువ్విరేవుల, బాలరేవుల పాఠశాలలను తనిఖీ చేశారు. రికార్డులు పరిశీలించారు. విద్యాబోధన, మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలు తీరుపై తల్లిదండ్రులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. శిథిలావస్థకు చేరిన బాలరేవుల పాఠశాల భవనంలో విద్యాబోధన జరగడాన్ని చూసి ఆశ్చర్యం వ్యక్తంచేశారు. భవన మరమ్మతులు తక్షణం చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించనున్నట్లు తెలిపారు. గొర్లెలమెట్టలో 48 మంది చిన్నారులతో అంగన్‌వాడీ కేంద్రం నిర్వహిస్తున్నా.. భవన సౌకర్యం లేకపోవడాన్ని గుర్తించారు. తక్షణమే భవనం మంజూరుకు చర్యలు తీసుకుంటానని హామీ ఇచ్చారు. గరిమండలో 48 మంది విద్యార్థులకు ఒకే ఉపాధ్యాయుడు విద్యాబోధన జరుపుతుండడంతో అదనంగా మరో టీచర్‌ను కేటాయించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఎంఈవో సింహాచలంను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా గ్రామాలలో నెలకొన్న సమస్యలపై ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. గొర్లెలమెట్టలో పీఎం జన్‌మన్ గృహనిర్మాణాలు అసంపూర్తిగా నిలిచిపోవడంపై సంబంధిత సిబ్బందిని ఆరా తీశారు. పంచాయతీ పరిధిలో జరుగుతున్న 16 రోడ్ల నిర్మాణ పనులు నాణ్యత లోపం లేకుండా సకాలంలో పూర్తి చేయించాలని జేఈని ఆదేశించారు. మండల పర్యటనకు వచ్చిన ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బొజ్జిరెడ్డిని కాకరపాడులో తహశీల్దార్ ప్రసాద్‌బాబు, ఎంపీడీవో ప్రసాదరావు, ఏటీడబ్ల్యూవో క్రాంతికుమార్ సాదర స్వాగతం పలికారు. అనంతరం వనవాసీ కళ్యాణ ఆశ్రమం, బీజేపీ నేతలతో సమావేశమై కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాల అమలు, లబ్ధిదారులకు అందుతున్న తీరుపై గ్రామస్థాయిలో పరిశీలన జరపాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు శివకుమార్, పాడేరు ఏఎంసీ చైర్‌పర్సన్ మంగతల్లి, బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి స్వప్నకుమారి, మహిళామోర్చా కార్యదర్శి గౌరీ పార్వతి, వనవాసీ ప్రతినిధులు ప్రసాద్, బీజేపీ నేతలు చక్రరావు, పద్మరాజు, గృహనిర్మాణ, విద్య, వైద్య శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల భద్రతకు 'సావధాన్ ఇండియా' యాప్



శ్రీకాకుళం: ప్రజల రక్షణ, భద్రతతో పాటు అత్యవసర సమయాల్లో సత్వర సాయం అందించేందుకు 'సావధాన్ ఇండియా' భద్రతా యాప్ దోహదం చేస్తుందని కేంద్ర, రాష్ట్ర మంత్రులు కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు, అచ్చెన్నా యుడు, పీయూసీ చైర్మన్ కూన రవికుమార్ అన్నారు. ఈ మేరకు యాప్ బ్రోచర్‌ను శ్రీకాకుళంలో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. ఈ యాప్ ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో రూపొందించారన్నారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞా నాన్ని ప్రజల భద్రతకు అనుసంధానించడం అభినందనీయ మన్నారు. రోడ్డు, అగ్ని ప్రమాదాలు, ప్రకృతి విపత్తుల తదితర అత్యవసర పరిస్థితులు తలెత్తినప్పుడు సమీపంలోని ప్రజలకు ఈ యాప్ ద్వారా తక్షణం సమాచారం చేరుతుందన్నారు. కార్యక్ర మంలో ఎమ్మెల్యేలు బెందాళం అశోక్, మామిడి గోవిందరావు, గొండు శిరీష, బగ్గు రమణమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తల్లిదండ్రుల పోషణను విస్మరించరాదు

కోటబొమ్మాళి: వృద్ధులైన తల్లిదండ్రులకు పోషణ బాధ్యతను పిల్లలు విస్మరించకూడదని జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి కె. హరిబాబు అన్నారు. స్థానిక మండల పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో తల్లిదండ్రుల పరిరక్షణ- హక్కుల చట్టాలపై న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యా హక్కు, ఉచిత న్యాయ సహాయం కోసం టోల్ ఫ్రీ నెంబర్, బాల్య వివాహాల నిరోధంపై అవగాహన కల్పించారు. వృద్ధులను పిల్లలు పట్టించుకోకుంటే ఆర్డీవోకు దరఖాస్తు పెట్టుకుంటే పోషణ నిమిత్తం పిల్లల నుంచి కొంతమొత్తాన్ని ఇప్పిస్తారని తెలిపారు. ఆస్తులు పిల్లల పేరున రాసి.. వృద్ధాప్యంలో వారు ఆదుకోకపోతే ఆర్డీవోకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. సమాచార చట్టం ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. అనంతరం స్థానిక శ్రీ కొత్తమ్మతల్లిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ రోణంకి ఉమామల్లేశ్వరరావు, ఎంపీడీవో కె. నారాయణరావు, కోటబొమ్మాళి బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు లఖినేని శ్రీనివాస్, స్థానిక ఎస్ఐ వి.సత్యనారాయణ, ఏపీవో జి.హరిప్రసాద్, ఏపీఎం సూర్యనారాయణ, ఈవో బోరక నరేష్, గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీఎండీఎస్‌తో ఏకకాలంలో బహుళ పంటలు

ఎచ్చెర్ల: పీఎండీఎస్‌తో ఏక కాలంలో బహుళ పంటలు సాగుచేయ వచ్చని రైతన్న మీకోసం' ప్రోగ్రాం రాష్ట్ర ప్రత్యేకాధికారి డాక్టర్ ఎం.వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు. ఎచ్చెర్ల, కేశవరావుపేట గ్రామాల్లో పీఎండీఎస్ విధానంలో సాగుచేస్తున్న పొలాలను పరిశీలిం చారు. పోషక విలువలతో కూడిన నవధాన్య పంటలు పశువులకు పచ్చి మేతగా ఉపయోగపడతా యన్నారు. ఈ విధానంలో ఒక ఎకరా పొలంలో 9 రకాలకు చెందిన 30 జాతులు సాగు చేయవచ్చన్నారు. నేల కోతకు గురికాదని, నేలలో నీటిని నిల్వ సామర్థ్యం పెరుగుతుందన్నారు. ప్రధాన పంటల్లో కలుపు సమస్య ఉండదని, అలాగే నేలలో సేంద్రియ కర్బన శాతం పెరుగుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా పశు సంవర్ధక శాఖ జేడీ డాక్టర్ కె.రాజగోపాల్, డీడీ డాక్టర్ ఎస్.సూర్యనారాయణ, వెటర్నరీ అసిస్టెంట్ సర్జన్ డాక్టర్ వీవీ రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సబ్‌ప్లాన్ నిధులు సక్రమంగా వినియోగించండి

పాలకొండ: సబ్‌ప్లాన్ నిధులను ఎస్సీ వర్గాల అభి వృద్ధికి సక్రమంగా వినియో గించాలని ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యుడు రావాడ సీతారాం అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన పాలకొండలో పర్యటించారు. ఈ సం దర్భంగా స్థానిక నగర పంచాయతీ కార్యాలయంలో నిర్వహిం చిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. పాలకొండ మున్సిపాలిటీకి సబ్‌ప్లాన్ కింద మంజూరైన రూ.50 లక్షల నిధులను రెల్లివీధి, కస్పావీధి, నాగవంశం వీధి సమీపంలోని అంబేద్కర్‌నగర్ తదితర ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి పనులకు కేటాయించాలన్నారు. సుదా నుంచి కస్పావీధిలో అభివృద్ధి ప నుల కోసం రూ.35 లక్షలు మంజూరు చేయాలని కోరుతూ మున్సిపాలిటీ అధికారులు లేఖ పంపించామని వెల్లడించారు. జీవో నెంబరు 52 ప్రకారం ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు వచ్చే గ్రాంట్లతో ఎస్సీలకు 15 శాతం, ఎస్టీలకు 6 శాతం చొప్పున మొత్తం 21 శాతం నిధులను కేటాయించాలన్నారు. అధికారులు ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ రాధాకృష్ణమూర్తి, ఎస్ఐ వెంకన్న, ఇన్‌చార్జ్ ఎంపీడీవో రాముడు, నగర పంచాయతీ కమిషనర్ నూకరాజు, గ్రంథాలయాధికారి గణేష్‌బాబు పాల్గొన్నారు.

ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల ఉద్యమం తాత్కాలిక వాయిదా

- ఐకాస నేతలతో ఎండీ చర్చలు సఫలం -35 సమస్యల పరిష్కారానికి హామీ

అమరావతి: విద్యుత్ బస్సులు సహా ఉద్యోగులకు చెందిన వివిధ సమస్యల పరిష్కారం కోరుతూ ఆర్టీసీ ఉద్యోగ సంఘాల ఐకాస చేపట్టిన ఉద్యమం తాత్కాలికంగా వాయిదా పడింది. ఎండీతో జరిపిన చర్చలు సఫలం కావడం, అత్యధిక సమస్యల పరిష్కారానికి ఆయన సమ్మతి తెలపడంతో.. ఈ నెల 17 నుంచి అన్ని డిపోల వద్ద నిర్వహించిన తలపెట్టిన రిలే దీక్షలు సహా తదుపరి కార్యాచరణను వాయిదా వేస్తున్నట్లు ఐకాస నేతలు ప్రకటించారు. ఆర్టీసీ ఐకాస ప్రస్తావించిన 40 సమస్యలపై రెండు రోజులుగా యాజమాన్యం చర్చలు జరిపింది. ఎండీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం ఐకాస నేతలతో చర్చించారు. ఆర్టీసీ యాజమాన్యపరంగా నిర్ణయాలు తీసుకునేందుకు వీలున్న 35 సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ఆయన హామీ ఇచ్చారు. ఆర్టీసీ హౌస్‌లో జరిగిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆ వివరాలు వెల్లడించారు.

ఆర్టీసీ సిబ్బందితో విద్యుత్ బస్సుల నిర్వహణ: ఎండీ

ఉద్యోగులకు చెందిన అన్ని అంశాలూ చర్చించాం. వారికి ఇబ్బంది లేకుండా సమస్యలు పరిష్కరించేలా చర్యలు చేపట్టాం. పీఎం ఈ-బస్ సేవ పథకం కింద కేంద్ర ప్రభుత్వ సబ్సిడీతో 1,050 విద్యుత్ బస్సులు తీసుకుంటున్నాం. తర్వాత ఆర్టీసీ తీసుకోనున్న విద్యుత్ బస్సుల్లో సంస్థ డ్రైవర్లతో నడిపేలా, మెకానిక్‌లతో నిర్వహించేలా డ్రైలీజు విధానం అమలు చేయాలని భావిస్తున్నా. విద్యుత్ బస్సుల వసతుల కోసం మూసేసిన నాలుగు డిపోల్లో మళ్లీ ఆర్టీసీ డీజిల్ బస్సులు కూడా ఉండేలా వాటిని పునఃప్రారంభిస్తాం. సంస్థలో ఖాళీల భర్తీకి ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదన పంపాం. ఆర్టీసీ డ్రైవర్లు, కండక్టర్లపై దాడుల కేసుల్లో ఒకటి, రెండు నెలల్లో విచారణ పూర్తి చేసేలా డీజీపీతో మాట్లాడాం.

అగ్నిమాపక శాఖకు అధునాతన వాహనాలు

- రూ.40 కోట్లతో 58 వాహనాల కొనుగోలు - జెండా ఊపి ప్రారంభించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: అగ్ని ప్రమాదాలు, విపత్తుల సమయంలో ప్రజల ప్రాణాలు, ఆస్తులు కాపాడేందుకు అగ్నిమాపక శాఖను మరింత ఆధునికంగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధుల్లో నుంచి రూ.40 కోట్లు వెచ్చించి కొనుగోలు చేసిన 58 అధునాతన అగ్నిమాపక వాహనాలను సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డులో జరిగిన కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. వాటిలో 25-అడ్వాన్స్‌డ్ వాటర్ టెండర్లు, 13-క్విక్ రెస్పాన్స్ మల్టీ పర్పస్ టెండర్‌లు, 20-వాటర్ బౌజర్లు ఉన్నాయి. ఈ వాహనాల ప్రత్యేకతలను అగ్నిమాపక శాఖాధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. అనంతరం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ 'కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంయుక్తంగా సమకూర్చిన రూ.252.86 కోట్లతో అగ్నిమాపక శాఖను ఆధునికీకరిస్తున్నాం. తొలిదశలో రూ.33 కోట్ల వ్యయంతో 65 అగ్నిమాపక వాహనాలను ఇప్పటికే అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చాం. రెండో దశలో రూ.40 కోట్లు వెచ్చించి కొన్న 58 వాహనాలను ఇప్పుడు ప్రారంభించాం. మూడో దశలో మరిన్ని వాహనాలు, అగ్నిమాపక పరికరాలను అందుబాటులోకి తీసుకొస్తాం. వీటితో పాటు అగ్నిమాపక కేంద్రాల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాం. రాష్ట్రంలో ఒక్కోటి రూ.2.25 కోట్ల వ్యయంతో కొత్తగా 17 అగ్నిమాపక కేంద్రాల భవనాలు నిర్మిస్తున్నాం. వీటిలో 6 భవనాల నిర్మాణం పూర్తయ్యింది. మరో 36 అగ్నిమాపక కేంద్రాలను ఆధునికీకరిస్తున్నాం. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అగ్నిమాపక సేవల మౌలిక వసతులను బలోపేతం చేస్తున్నాం' అని అన్నారు. కార్యక్రమంలో హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత, అగ్నిమాపక శాఖ డీజీ పి.వెంకటరమణ పాల్గొన్నారు.

భారత్ సహనాన్ని బలహీనతగా భావించొద్దు

- దేశ సార్వభౌమత్వ రక్షణకు ఎంత దూరమైనా వెళ్తాం - అజీత్ ధోబాల్

దిల్లీ: భారతదేశ ఔదార్యాన్ని, సహనాన్ని బలహీనతగా భావించ రాదని జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజీత్ ధోబాల్ అన్నారు. అవసరమైతే శత్రువుల స్థావరాల్లోకి దూసుకెళ్లి మరీ దెబ్బకొట్టే సత్తా భారత్‌కు ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. దేశ సార్వభౌమత్వాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎంత దూరమైనా వెళ్లడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని, దానికి ఎలాంటి హద్దులూ లేవని, చివరి రక్తపు బొట్టు వరకు పోరాడుతాం అని తేల్చి చెప్పారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ ఇంకా సజీవంగా ఉందన్న ప్రధాని మోదీ మాటలకు.. చివరి ఉగ్రవాది అంతమయ్యే వరకు ఉగ్రవాదంపై పోరు ముగియదన్నదే అర్థం అని ధోబాల్ వివరించారు. ఉగ్రవాదానికి మద్దతు ఇవ్వడాన్ని, వారిపై తగిన చర్యలు తీసుకోకపోవడాన్ని భారత్ సహించబోదని పాక్ సైన్యం గ్రహించాలని 'డీక్లాసిఫైడ్: ఆపరేషన్ సిందూర్' పేరిట డిస్కవరీ ఛానల్‌కు ఇచ్చిన ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూలో ధోబాల్ హితవు పలికారు.

రాత్రి 9 గంటలకు డిస్కవరీలో.. గతేడాది ఏప్రిల్ 22న పహల్గాంలో పర్యాటకులపై జరిగిన ఘోర ఉగ్రదాడికి భారత్ ఆపరేషన్ సిందూర్ పేరుతో పాక్‌కు గట్టి బదులిచ్చింది. మే 7వ తేదీ తెల్లవారుజామున పాకిస్థాన్ లోని ఉగ్రవాద మౌలిక సదుపాయాలపై భారత సైన్యం మెరుపు దాడులు చేసింది. ఇరు దేశాల మధ్య దాదాపు 88 గంటల పాటు కొనసాగిన ఈ సైనిక ఉద్రిక్తత, మే 10న ముగిసింది. 'డీక్లాసిఫైడ్: ఆపరేషన్ సిందూర్' డాక్యుమెంటరీ సిరీస్ శనివారం రాత్రి 9 గంటలకు డిస్కవరీ ఛానెల్, డిస్కవరీ ప్లస్‌లో ప్రసారం కానుంది.

పవన్ సతీమణి సింప్లిసిటీ... రైలులో పిఠాపురం వరకు..

అమరావతి: ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ సతీమని అన్నా కొణిదెల ఇటీవల కాలంలో తరచుగా సోషల్ మీడియాలో కనిపిస్తున్నారు. తన భర్త పనితీరును మెచ్చుకోవడంతోపాటు.. ఆయన భార్యగా తాను ఎంతో గర్విస్తున్నట్టు కూడా పేర్కొంటున్నారు. అలానే తిరుపతి నుంచి తిరుమలకు మెట్ల మార్గంలో వెళ్లి శ్రీవారిని దర్శించుకోవడం.. తలనీలాలు సమర్పించడం కూడా తెలిసిందే. ఇవన్నీ అన్నా కొణిదెల వ్యక్తిత్వాన్ని స్పష్టం చేస్తున్నాయి. దీనికి నెటిజన్ల నుంచి కూడా మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది. తాజాగా అన్నా కొణిదెల తన సింప్లిసిటీని చాటుకున్నారు. సాధారణ మహిళగా రైలులో ప్రయాణం చేశారు. దీనికి సంబంధించిన ఫొటోను జనసేన పార్టీ అభిమాని ఒకరు సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేశారు. ఆమె ఎక్కడ నుంచి ఎక్కడికి వెళ్తున్నారన్న విషయం తెలియదు కానీ.. రైలులో ప్రయాణిస్తున్నట్టు మాత్రం స్పష్టం అవుతోంది. సాధారణ ప్రయాణికులతో కలిసి రైలులో ప్రయాణం చేశారు. ఫస్ట్ క్లాస్ ఏసీ కోచ్‌లో ఆమె కూర్చున్న ఫొటో ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతోంది. ఈ ఫొటో చూసిన నెటిజన్లు.. అన్నా సింప్లిసిటీని మెచ్చుకుంటున్నారు. వాస్తవానికి సర్పంచుల కుటుంబాలే.. విమానాల్లో తిరుగుతున్న నేటి కాలంలో ప్రముఖ నటుడు, ఓ రాష్ట్రానికి ఉప ముఖ్యమంత్రిగా కూడా ఉన్న నాయకుడి సతీమణి తాను అనుకుంటే.. ప్రైవేట్ జెట్‌లు, ప్రత్యేక వాహనాల్లో కూడా తిరగొచ్చు. కానీ, దీనికి భిన్నంగా సామాన్య ప్రయాణికురాలిగా అన్నా కొణిదెల రైలు ప్రయాణం చేయడం ఆమె సింప్లిసిటీకి నిదర్శనమని సోషల్ మీడియా నెటిజన్లు పేర్కొన్నారు. బోగీలోని ప్రజలతో మమేకమవుతూ సామాన్య జీవనశైలిని కొనసాగించడం పట్ల నెటిజన్ల ప్రశంసలు గుప్పిస్తున్నారు.

కీర్తి నిజంగా వేరే లెవల్

కీర్తిసురేశ్ తెరపైనే కాదు. రియల్ లైఫ్‌లోనూ షార్ప్‌గా ఉంటారు. తనపై వచ్చే విమర్శలను తిప్పికొట్టడంలో ఆమె శైలి ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. తాజాగా ఆమె నాని హీరోగా నటిస్తున్న 'ది ప్యారడైజ్' సినిమాలో భాగమైంది. ఆ సినిమాలోని ఓ ప్రత్యేక గీతంలో కీర్తి సురేశ్ నర్తించింది. ఈ విషయంపై ఓ యువతి.. అవకాశాలు లేక ఐటమ్ సాంగ్ చేసిందంటూ కీర్తి సురేశ్‌ని విమర్శిస్తూ తన ఇన్‌స్టాలో ఓ వీడియోని షేర్ చేసింది. పైగా 'ది ప్యారడైజ్' సినిమాను కన్నడ సినిమాగా ఆమె ఆ వీడియోలో పేర్కొన్నది. ఈ విమర్శపై కీర్తి సురేశ్ కూల్‌గా తనదైన శైలిలో సమాధానమిచ్చింది. 'ది ప్యారడైజ్'ని కన్నడ సినిమా అనడంపై 'వేరే లెవల్..' అంటూ కీర్తి సెటైర్ విసిరింది. 'చిన్న కరెక్షన్.. నాని నటిస్తున్న తెలుగు సిని మా.. కన్నడ సినిమా కాదు' అంటూ కౌంటరిచ్చింది. అంతే.. సరిగ్గా చెప్పావ్ అన్నట్టుగా పలువురు నెటిజన్లు కీర్తి సురేశ్‌ని అభినందిస్తూ కామెట్లు పెడుతున్నారు.

నాకెందుకో ప్రతిరోజూ కొత్తగా ఉంది

అగ్ర నటి సమంత హాలిడే ట్రిప్‌కి రెడీ అవుతున్నారు. తన ప్రెగ్నెన్సీకి చెందిన ప్రతి క్షణాన్నీ ఆస్వాదించేందుకు చేయాల్సిన ప్రయత్నాలన్నీ చేస్తున్నారామె. ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో చురుగ్గా ఉండే సామ్.. తాజాగా ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. 'ఈ హాలిడేకు రెండు జతల బట్టలు మాత్రమే సర్దుతున్నా. నిజానికి నా దగ్గర చాలా డ్రెస్సులున్నాయి. కానీ అవేమీ ఇప్పుడు నాకు సరిపోవడం లేదు. అందుకే సరిపోయే రెండు జతలు మాత్రమే సర్దుతున్నా' అంటూ ఆ పోస్టులో పేర్కొన్నది సమంత. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాతృత్వం గురించి సమంత మాట్లాడిన మాటలు కూడా ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. ' 'అమ్మ' అని పిలిపించుకునే క్షణాల కోసం నేనెంతో పరితపిస్తున్నాను. నా బిడ్డను మోస్తున్నాననే అనుభూతి నా హృదయాన్ని ఆనందంతో నింపేస్తున్నది. ఈ ప్రయాణాన్ని ప్రతి క్షణం ఆస్వా దిస్తున్నా. నాకెందుకో ప్రతిరోజూ కొత్తగా ఉంది' అంటూ సమంత భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు.

దేశభక్తిని మేల్కొలిపే ప్రేమకథ

సీనియర్ దర్శకుడు పీఎన్ రామచంద్రరావు కొంత విరామం తర్వాత స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మించిన పేట్రియాటిక్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'పహల్గాం లవ్‌స్టోరీ'. కృష్ణమోహన్, చిత్రశుక్ల జంటగా నటించారు. ఈ చిత్రం ఈ నెల 21న థియేట్రికల్ రిలీజ్ కానున్నది. తాజాగా ఈ సినిమా ఫస్ట్‌లుక్ పోస్టర్‌ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. జమ్ము కాశ్మీర్‌లోని అందమైన, అరుదైన లొకేషన్స్‌లో సినిమాను తెరకెక్కించామని, ఇది కేవలం వినోదం కోసమే తీసిన సినిమా కాదని, దేశభక్తిని మేల్కొలిపే జాతీయ సమస్యను ఇందులో చూపిస్తున్నామని దర్శకనిర్మాత పీఎన్ రామచంద్రరావు తెలిపారు. సుమన్, పూజా బిస్త్, జయప్రకాశ్ నారాయణ తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి నిర్మాణం: గాయత్రి కళాచిత్ర.

మహాదేవిగా మారడానికి చాలా కష్టపడ్డాను

'ఇందులో నా పాత్ర పేరు మహాదేవి. దేవుని అనుగ్రహంతో పుట్టే పాత్ర అది. నా ప్రిన్సిపల్స్ పక్కన పెట్టి మహాదేవిగా మారడానికి చాలా కష్టపడ్డాను. బుద్ధిజం పుస్తకాల్ని చదివాను' అన్నారు నటి కామాక్షి భాస్కర్ల. ఆమె ప్రధానపాత్ర పోషించిన చిత్రం 'అగధ'. శ్రవణ్‌రెడ్డి, ఉల్కా గుప్తా, జోవికా విజయ్‌కుమార్ కీలక పాత్రధారులు. ఎమ్మెస్ రాజు దర్శకుడు. ఈ నెల 14న విడుదల కానున్నది. గురువారం హైదరాబాద్‌లో కామాక్షి భాస్కర్ల విలేకరులతో ముచ్చటించింది. 'ఎమ్మెస్ రాజుగారి సినిమా అనగానే కథ కూడా వినకుండా ఓకే చెప్పాను. కానీ ఎమ్మెస్ రాజుగారు కూర్చోబట్టి కథ చెప్పి, నాపాత్రను వివరించారు. నిజంగా కథ, నా పాత్ర మనస్ఫూర్తిగా నచ్చాయి. ఇది కేవలం హారర్ థ్రిల్లర్ మాత్రమే కాదు. డివైన్ మూమెంట్స్ కూడా ఇందులో బలంగా ఉంటాయి. టెక్నికల్‌గా కూడా సినిమా అద్భుతంగా ఉంటుంది' అని తెలిపింది కామాక్షి భాస్కర్ల.

విషపూరిత బంధాన్ని తెంచుకున్నా

వ్యక్తిగత విషయాలను ఎక్కువశాతం చాలామంది గోప్యంగానే ఉంచుతారు. బహిర్గతం చేసుకోరు. కానీ అందుకు భిన్నమైన వ్యక్తిత్వం నటి అనుపమ పరమేశ్వరన్‌ది. తన అనుభవాలు ఇతరులకు హెచ్చరికలా ఉండాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో నిర్మొహమాటంగా మనసును ఆవిష్కరించారామె. 'ప్రేమ పేరుతో ఓ వ్యక్తి కొన్నేళ్ల క్రితం నా జీవితంలోకి వచ్చాడు. పరిచయమైన మూడు నెలలకే నిశ్చితార్థం, వివాహం అంటూ బలవంతపెట్టడం మొదలుపెట్టాడు. ఆ తొందరపాటులో ప్రేమకంటే నన్ను నియంత్రించాలనే ఆత్రమే ఎక్కువ కనిపించేది. నేను ధరించే దుస్తులు, సోషల్ మీడియాలో నేను పెట్టే పోస్టులు, చివరికి నేను ఎంచుకునే సినిమాల విషయంలో కూడా ఆంక్షలు విధించడం మొదలుపెట్టాడు. అసలు నటనకే నన్ను దూరం చేయాలని చూశాడు. దాంతో స్వేచ్ఛకు దూరమై మానసికంగా నలిగిపోయాను. కేరవాన్‌లో ఒంటరిగా కూర్చొని ఏడ్చేదాన్ని. ఒక్కోసారి అతని ప్రవర్తన భయం కలిగించేది. ఈ ఆందోళన వల్ల బరువు తగ్గిపోయాను. నా కెరీర్‌లోనే అతి పెద్ద విజయమైన 'డ్రాగన్' సినిమా ప్రమోషన్స్‌కి నేను హాజరు కాకపోవడానికి కారణం కూడా అతనే. అందుకే ఆ విషపూరిత బంధాన్ని అతికష్టం మీద తెంచుకున్నా. ప్రస్తుతం ఆ మానసిక గాయం నుంచి కోలుకునే పనిలో ఉన్నా' అంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది అనుపమ. అయితే ఆ వ్యక్తి ఎవరో మాత్రం ఆమె వెల్లడించలేదు. అగ్రహీరో విక్రమ్ తనయుడు ధృవ్‌తో ఆమె కొన్నాళ్లుగా ప్రేమలో ఉన్నట్టు వార్తలొచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఇంటర్వ్యూలో అనుపమ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం వైరల్‌గా మారాయి.

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