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

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
చైతన్య వారధి
తెలుగు దిన పత్రిక
website:www.cvdaily.in
CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 21 సంచిక: 74 గురువారం 27-8-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో అసెంబ్లీ

-నిర్ణీత సమయంలోగా పూర్తి చేయాలి: స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు -భవనం అంతర్గత ఆకృతులు, ఇతర పనులపై సమీక్ష -మంత్రులు, నార్మన్ ఫోస్టర్స్ పార్ట్‌నర్స్ ప్రతినిధుల హాజరు

అమరావతి: అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలు పాటిస్తూ.. అమరావతిలో అసెంబ్లీ భవన నిర్మాణాన్ని నిర్ణీత సమయం లోపు పూర్తిచేయాలని అధికారులను శాసనసభాపతి చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు ఆదేశించారు. సచివాలయం రెండో బ్లాక్‌లో అధికారులు, ఇంజినీర్లు, ఐకానిక్ భవనాల నమూనాలను రూపొందించిన ఆర్కిటెక్చర్ సంస్థ నార్మన్ ఫోస్టర్స్ అండ్ పార్ట్‌నర్స్ ప్రతినిధులతో నిర్వహించిన ఉన్నతస్థాయి సమీక్షలో ఆయన పాల్గొన్నారు. అసెంబ్లీ భవనం అంతర్గత ఆకృతులు (ఇంటీరియర్ డిజైన్స్), సభ్యులకు సీటింగ్ ఏర్పాట్లు, డిజిటల్ సాంకేతిక వసతుల కల్పన.. ఎత్తయిన టవర్, భవనంలో ఏర్పాటుచేయాల్సిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, మౌలిక వసతులు, భద్రత, పార్కింగ్, సందర్శకులకు కల్పించాల్సిన సౌకర్యాలు తదితరాలపై సమావేశంలో చర్చించారు. మంత్రులు పి.నారాయణ, నాదెండ్ల మనోహర్, అసెంబ్లీ సెక్రటరీ జనరల్ సూర్యదేవర ప్రసన్నకుమార్ తదితరులు హాజరయ్యారు. మంత్రి మనోహర్ ఈ వివరాలను విలేకర్లకు వెల్లడించారు.

అత్యున్నత ప్రమాణాలతో...ప్రపంచంలోనే అద్భుతమైన రాజధానిగా అమరావతిని నిర్మించాలన్నదే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు లక్ష్యమని మంత్రి మనోహర్ తెలిపారు. 'నియోజకవర్గాల పునర్విభజన జరిగినా.. 265 మంది ఎమ్మెల్యేలకు సరిపోయేలా శాసనసభ, 110 మంది ఎమ్మెల్సీలు కూర్చునేందుకు వీలుగా శాసనమండలితో కూడిన అసెంబ్లీ భవనాన్ని డిజైన్ చేశాం. ఉభయ సభల సభ్యులు కలిసి కూర్చునేందుకు వీలుగా సెంట్రల్ హాల్ ఉంటుంది. మంత్రులు, విప్‌లు, కమిటీల ఛైర్మన్లు, శాసనసభ్యులు, శాసనమండలి సభ్యులకు అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించేలా అసెంబ్లీ భవనాన్ని రూపొందిస్తున్నాం. అత్యాధునిక సాంకేతికత, సమర్థ కార్యనిర్వహణ, ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే విధానం, భవిష్యత్ అవసరాలకు అనుగుణమైన మౌలిక సదుపాయాలు, పచ్చదనం సమాహారంతో అసెంబ్లీ భవనాన్ని తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం కృషిచేస్తోంది. ప్రజలు అసెంబ్లీని సందర్శించినప్పుడు వారికి శాసన ప్రక్రియపై అవగాహన కలిగేలా ప్రత్యేకంగా ఎక్స్‌పీరియన్స్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించాం' అని వెల్లడించారు. అండర్‌గ్రౌండ్ పార్కింగ్ ఏర్పాటు చేసి, పైభాగంలో గార్డెన్ తరహా ప్రాంగణాన్ని అభివృద్ధి చేయాలన్నది సీఎం ఆలోచన అని వివరించారు.

జనవరి 1 నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 'సంజీవని'

-వైద్య సేవల్లో ఏపీని ఇతర రాష్ట్రాలు అనుసరించేలా అమలు: చంద్రబాబు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ప్రతి కుటుంబం విద్య, వైద్యానికే అత్యధికంగా ఖర్చు పెట్టాల్సి వస్తోందని.. ఈ వ్యయాన్ని తగ్గించేందుకే సంజీవని లాంటి కార్యక్రమాలు తీసుకొస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యసేవలకు నిర్దేశించిన 'సంజీవని' ప్రాజెక్టును జనవరి 1 నుంచి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అమలు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఉన్నతాధికారులతో సీఎం బుధవారం సమీక్షించారు. 'కుప్పం నియోజకవర్గం సహా చిత్తూరు జిల్లాల్లో ఇప్పటికే సంజీవని ప్రాజెక్ట్ అమలుతో ఉత్తమ ఫలితాలు వస్తున్నాయి. దీన్ని రాష్ట్రమంతా అమలు చేయాలి. డిజిటల్ హెల్త్ రికార్డులతో సంజీవని ప్రాజెక్టు పూర్తి స్థాయిలో అమలైతే వైద్య సేవల్లో అనూహ్య మార్పులు సాధించవచ్చు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను ఇతర రాష్ట్రాలు అనుసరించేలా ఈ ప్రాజెక్టును విజయవంతంగా అమలు చేయాలి. ప్రాజెక్టులో అధికారిక భాగస్వామిగా ఉన్న టాటా ఎండీ సంస్థ వైద్యారోగ్య రంగంలో సరికొత్త ఆవిష్కరణలకు కృషి చేయాలి' అని సీఎం పేర్కొన్నారు.

సమర్థ సేవలందించని వారిని తొలగించే విధానం.....ఆస్పత్రుల్లో శానిటేషన్ సహా వివిధ ఔట్‌సోర్సింగ్ సేవలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సూచించారు. సమర్థంగా వైద్య సేవలు అందించని ఔట్ సోర్సింగ్ సర్వీస్ ప్రొవైడర్లను తొలిగించేలా ఒక విధానం తీసుకురావాలి' అని ఆదేశించారు.

రాష్ట్రవ్యాప్త విస్తరణకు 90 రోజుల ప్రణాళిక...కుప్పం, చిత్తూరు ప్రాంతాల్లో సంజీవని కార్యక్రమం ప్రయోగాత్మక అమలుతో మెరుగైన ఫలితాలు సాధిస్తున్నట్లు అధికారులు చెప్పారు. 'సంజీవని కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తరించేందుకు 90 రోజుల ప్రణాళిక సిద్ధం చేశాం. 28 జిల్లాల్లో వైద్య సిబ్బందికి శిక్షణ ఇస్తాం. చిత్తూరులో నమోదైన ఫలితాల ప్రకారం.. హైపర్‌టెన్షన్ కేసుల్లో 56% కేసులు నియంత్రణలోకి వచ్చినట్లు తేలింది. డయాబెటిస్ కేసుల్లో 16% తీవ్రత తగ్గాయి. ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవల వినియోగంలోనూ గణనీయమైన పెరుగుదల నమోదైంది. పౌరుల అభిప్రాయాలను తెలుసుకునేందుకు చేపట్టిన సర్వేలో 91% మంది సంజీవని సేవల అనంతరం తమ ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరిగిందని చెప్పారు' అని సీఎంకు వివరించారు. సమీక్షలో వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, కార్యదర్శి వీరపాండియన్, సంయుక్త కార్యదర్శి రోణంకి గోపాలకృష్ణ, టాటా ఎండీ సంస్థ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

మా పథకాలు ఫలించే అప్పట్లో స్థానిక ఎన్నికల్లో సత్ఫలితాలు

-బీసీలపై ప్రేమ ఉంటే కారుమూరిని అరెస్ట్ చేస్తారా? -మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్

అమరావతి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోలీసులను పెట్టి బుల్డోజ్ చేయడంలాంటివి ప్రజాస్వామ్యంలో ఎప్పుడూ మంచి చేయవని మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ అన్నారు. 'మా హయాంలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు మా బటన్‌ల మీద జరిగాయి. బటన్ నొక్కి, ప్రతి హామీని నెరవేర్చగలిగాం కాబట్టి ఆ రకమైన ఫలితాలు వచ్చాయి. అయితే స్థానిక ఎన్నికల్లో గెలుపోటములతో తర్వాత జరిగే సాధారణ ఎన్నికల్లో తేడా రాదు. ఇప్పుడున్న పోలీసు వ్యవస్థలో ఎన్నికలు నిష్పక్షపాతంగా జరుగుతాయనేది ప్రశ్నార్థకమే' అని పేర్కొన్నారు. జగన్ తన క్యాంపు కార్యాలయంలో విలేకర్లతో మాట్లాడారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టులో పనులు చేసింది తాను.. తన తండ్రి రాజశేఖరరెడ్డి మాత్రమేనన్నారు. చంద్రబాబు ఎంత పనిచేశారో ఆయన్ను ఆయనే ప్రశ్నించుకోవాలని వ్యాఖ్యానించారు. రాష్ట్రంలో ఎల్‌నినో ప్రభావం తీవ్రంగా ఉన్నప్పటికీ చంద్రబాబు.. కంటింజెన్సీ ప్రణాళికను ఎందుకు రూపొందించలేదని ప్రశ్నించారు.

బీసీలకు న్యాయం జరిగింది నా పాలనలోనే.. రాష్ట్రంలో బీసీలకు న్యాయం జరిగింది తన పాలనలోనే అని జగన్ చెప్పారు. 'లిక్కర్ రవాణాకు జిల్లాస్థాయిలో టెండర్లు జరుగుతాయి. వాటి విలువ ఎంత ఉంటుంది, దానికే కారుమూరి నాగేశ్వరరావు, ఆయన కుమారుడు సునీల్‌ను అన్యాయంగా అరెస్టు చేశారు' అని ఆరోపించారు. బీసీల పట్ల ప్రేమ ఉంటే చంద్రబాబు ఇలా చేస్తారా అని ప్రశ్నించారు.

రాయలసీమకు నీరెలా ఇస్తారు?...'శ్రీశైలం ప్రాజెక్టులో 879.50 అడుగుల వరకు నీళ్లొచ్చినా.. పోతిరెడ్డిపాడు ద్వారా రాయలసీమ ప్రాజెక్టులకు నీరివ్వడానికి చంద్రబాబుకు మనసు రాలేదు. అటు తెలంగాణ, ఇటు ఆంధ్ర విద్యుత్పత్తి కోసం నీటిని వాడేస్తున్నాయి. ఇలాగైతే మూడు వారాల్లోనే నీటిమట్టం 854 అడుగుల దిగువకు పోతుంది. అప్పుడు రాయలసీమకు నీరెలా ఇవ్వగలరు? పులిచింతల బ్యాక్ వాటర్ నుంచి 8 టీఎంసీల నీటిని తరలించడానికి తెలంగాణలోని చింతలపాలెం మండలం పాత వెల్లటూరు వద్ద మహాత్మాగాంధీ ఎత్తిపోతలను, బుగ్గమాదారం వద్ద కృష్ణా నది నుంచి 2.5 టీఎంసీలు తరలించేందుకు రాజీవ్ ఎత్తిపోతలను తెలంగాణ అక్రమంగా నిర్మిస్తున్నా చంద్రబాబు ప్రశ్నించలేదు' అని ఆరోపించారు.

తెలుగు చదవలేక...అద్దంకి దగ్గర పోలీసుల వాహనంలో గంజాయి, లిక్కర్ దొరికిందంటూ.. ఆ కేసు ఎఫ్ఐఆర్‌లో ఏముందనేది జగన్ చదవబోయారు. తెలుగులో రాసిన పదాలను చదవలేక తడబడ్డారు. పక్కనున్న మాజీ మంత్రి కన్నబాబుకు ఇచ్చి చదివించారు.

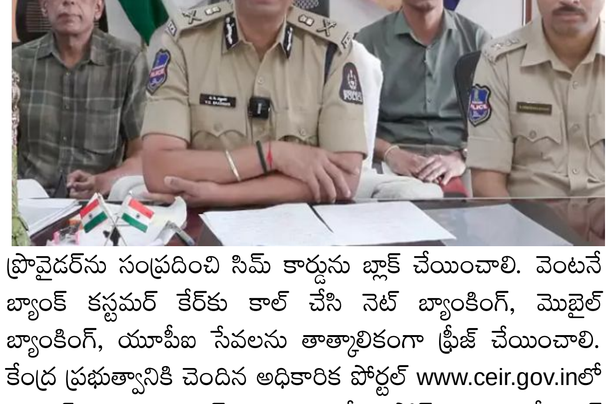
ప్రపంచమంతా గొప్పగా చెప్పుకొనేలా ఏపీలో సరికొత్త నమూనా సృష్టిస్తాం

-ఫార్చ్యూన్ ఇండియా 40 అండర్ 40 అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో నారా లోకేశ్ -చిరాగ్ పాసవాన్ చేతుల మీదుగా అవార్డు అందుకున్న నారా బ్రాహ్మణి

అమరావతి: ప్రపంచమంతా గొప్పగా చెప్పుకొనేలా రాష్ట్రంలో ఓ నమూనాను సృష్టించడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నట్టు విద్య, ఐటీశాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. పెట్టుబడుల ఆకర్షణకు 3ఎస్ (స్పీడ్, సర్వీస్, స్టెబిలిటీ) అనే మంత్రాన్ని అనుసరిస్తున్నట్టు తెలిపారు. వేగవంతమైన నిర్ణయాలు, పారిశ్రామికవేత్తల్లో నమ్మకం పెంచడం, స్థిరమైన విధానాల రూపకల్పన ద్వారా ఏపీని ప్రత్యేకంగా నిలబెడుతున్నామన్నారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఉన్న అవకాశాల్ని తెలియజేస్తూ పారిశ్రామికవేత్తలతో తానే స్వయంగా మాట్లాడుతున్నానని..ప్రతి శనివారం రాత్రి వారికి వ్యక్తిగతంగా మెసేజ్‌లు పంపుతున్నానని తెలిపారు. పెట్టుబడిదారులు కోరుకునేది ఇదేనని స్పష్టం చేశారు. ముంబయిలో ఫార్చ్యూన్ ఇండియా 40 అండర్ 40 అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో కేంద్ర ఆహారశుద్ధిశాఖ మంత్రి చిరాగ్ పాసవాన్‌తో కలిసి నారా లోకేశ్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. దేశంలో డెయిరీ వాల్యూ యాడెడ్ ఉత్పత్తుల్లో ప్రత్యేకత సాధించిన హెరిటేజ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ నారా బ్రాహ్మణికి చిరాగ్ పాసవాన్ అవార్డు ప్రదానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన ఇంటరాక్టివ్ సెషన్‌లో లోకేశ్ మాట్లాడారు. ఆర్‌పీఎస్‌జీ గ్రూప్ వైస్ ఛైర్మన్ శాశ్వత్ గోయెంకా అడిగిన ప్రశ్నలకు ఆయన సమాధానాలిచ్చారు.

సీబీఎన్ ఒక బ్రాండ్...పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో ఏపీని అగ్రస్థానంలో నిలబెట్టడానికి సీబీఎన్ (చంద్రబాబు) అనే బ్రాండ్ మరో కారణమని లోకేశ్ అన్నారు. "ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు అద్భుతమైన ట్రాక్ రికార్డు ఉంది. అలాంటి ముఖ్యమంత్రి వల్ల మా పని సగం సులభమవుతోంది. మిగతా సగం నేను పూర్తి చేసి ఒప్పందాన్ని ఖరారు చేస్తున్నాం. మా భాగస్వామ్యం ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టింది" అని లోకేశ్ తెలిపారు.

సరికొత్త హైబ్రిడ్ సైబర్ ఫ్రాడ్.. అప్రమత్తంగా ఉండాలి: సీపీ సజ్జనర్



హైదరాబాద్: నగరంలో సరికొత్త హైబ్రిడ్ సైబర్ ఫ్రాడ్ ముఠాల పట్ల ప్రజలు అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలని సీపీ సజ్జనర్ హెచ్చరించారు. బస్టాండ్లు, రైల్వే స్టేషన్లు, రద్దీగా ఉండే ఆర్టీసీ బస్సులు, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో సీనియర్ సిటిజన్లు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం తక్కువగా ఉన్న అమాయకులను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఈ ముఠాలు ఫోన్లను దొంగిలిస్తున్నట్లు తెలిపారు. స్మార్ట్‌ఫోన్లు వాడుతున్న వృద్ధులు, అమాయకులను మొదట గుర్తిస్తారని.. స్క్రీన్ లాక్ ఎలా ఓపెన్ చేస్తున్నారో వెనుక నిలబడి నిశితంగా గమనించి అనంతరం చోరీ చేస్తున్నట్లు తమ విచారణలో తేలిందన్నారు. ఒకవేళ ఫోన్ లాక్ అయి.. పాస్‌వర్డ్ తెలియకపోతే వీరు అత్యంత చాకచక్యంగా 'సోషల్ ఇంజినీరింగ్' నాటకాలకు తెరలేపుతారని సీపీ చెప్పారు. "బాధితుడు తన పోయిన ఫోన్‌కు కాల్ చేయగానే నిందితులు లిఫ్ట్ చేసి.. తాము బస్సు కండక్టర్/ డ్రైవర్ అని, ఫోన్ బస్సులో దొరికిందని చెబుతారు. వచ్చే స్టాప్‌లో ఇచ్చేస్తామని నమ్మిస్తారు. ఆ తర్వాత వివరాలు సరిచూడాలనే నెపంతో బాధితుడితోనే స్క్రీన్ లాక్ పాస్‌వర్డ్ చెప్పించుకుంటారు. మరికొన్ని సందర్భాల్లో రోడ్డుపై ఫోన్ దొరికిందని.. వేరొకరు కూడా ఆ ఫోన్ తమదే అని క్లెయిమ్ చేస్తున్నారని చెబుతారు. ఫోన్ మీదే అని రుజువు కావాలంటే స్క్రీన్ పాస్‌వర్డ్ చెప్పాలని నమ్మించి అన్‌లాక్ వివరాలు రాబడతారు. ఒకవేళ ఫోన్ పోయినట్లయితే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే సంబంధిత టెలికాం సర్వీస్ ప్రొవైడర్‌ను సంప్రదించి సిమ్ కార్డును బ్లాక్ చేయించాలి. వెంటనే బ్యాంక్ కస్టమర్ కేర్‌కు కాల్ చేసి నెట్ బ్యాంకింగ్, మొబైల్ బ్యాంకింగ్, యూపీఐ సేవలను తాత్కాలికంగా ఫ్రీజ్ చేయించాలి. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన అధికారిక పోర్టల్ www.ceir.gov.inలో మొబైల్ IMEI నంబర్ నమోదు చేసి ఫోన్‌ను వెంటనే బ్లాక్ చేయించాలి. ఒకవేళ ఖాతా నుంచి డబ్బులు కట్ అయినట్లు గుర్తిస్తే వెంటనే జాతీయ సైబర్ హెల్ప్‌లైన్ నంబర్ 1930కు కాల్ చేయాలి. ముఖ్యంగా ఇంట్లోని యువత తమ కుటుంబాల్లోని సీనియర్ సిటిజన్లు, వృద్ధులకు ఈ తరహా సరికొత్త నేరాల పట్ల అవగాహన కల్పించి, వారు ప్రయాణాల్లో ఫోన్లు వాడేటప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి" అని సీపీ సూచించారు.

ముగ్గురు మావోయిస్టుల లొంగుబాటు

రాజమహేంద్రవరం: పోలవరం జిల్లా చింతూరు డివిజన్ ఏజెన్సీలో ముగ్గురు మావోయిస్టులు లొంగిపోయారు. చింతూరు పోలీస్ స్టేషన్‌లో రంపచోడవరం ఓఎస్డీ పంకజ్‌కుమార్ మీనా ఎదుట వారు లొంగిపోయారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. మావోయిస్టు పార్టీ క్రమంగా బలహీనపడుతోందన్నారు. ఏజెన్సీ గ్రామాల్లో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని చూసి మావోయిస్టులు జనజీవన స్రవంతిలోకి వస్తున్నట్లు చెప్పారు. లొంగిపోయిన వారిలో మావోయిస్టు అగ్రనేత హిడ్మా పర్సనల్ గార్డ్‌గా పనిచేసిన ముచ్చకి మంగి, కడితి లక్ష్మయ్య, కడితి వెంకి ఉన్నారు. ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో జరిగిన పలు ఎన్‌కౌంటర్లు, మావోయిస్టుల కార్యకలాపాల్లో వీరి పాత్ర ఉందన్నారు. లొంగిపోయిన మావోయిస్టులకు ప్రభుత్వం తరఫున సాయంతోపాటు పునరావాసం, సంక్షేమ పథకాలు, అన్ని సదుపాయాలు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని వివరించారు.

నూకాంబిక సన్నిధిలో మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్

- అమ్మవారికి పట్టువస్త్రాల సమర్పణ

అనకాపల్లి: ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల ఇలవేల్పు స్థానిక నూకాంబిక అమ్మవారిని రాష్ట్ర చిన్న తరహా పరిశ్రమల శాఖా మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ దంపతులు దర్శించుకున్నారు. ఆలయానికి వచ్చిన మంత్రి దంపతులకు ఆలయ ఛైర్మన్ పీలా నాగశ్రీను, ఈవో శ్రీధర్, వేదపండితులతో స్వాగతం పలికారు. మంత్రి దంపతులు అమ్మవారికి పట్టువస్త్రాలు, పసుపు, కుంకుమలు సమర్పించారు. గర్భగుడిలోని అమ్మవారిని మంత్రి దంపతులు దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం ఆలయ మండపంలో మంత్రి దంపతులను వేదపండితులు ఆశీర్వాదం చేసిన తరువాత ఛైర్మన్, ఈవోలు మంత్రి దంపతులను సత్కరించి అమ్మవారి చిత్రపటాన్ని బహూకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేషన్ల ఛైర్మన్లు పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, మళ్ల సురేంద్ర, ఆలయ ధర్మకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

సమన్వయంతో కూడిన కార్యక్రమాలు అవసరం

ఎగుమతుల బలోపేతానికి, తయారీ రంగంలో పోటీతత్వాన్ని పెంచడానికి, దీర్ఘకాలిక ఆర్థికవృద్ధిని సాధించడానికి భారత ప్రభుత్వం ఒప్పందాలతో ముందుకు సాగుతోంది. ఆసియాన్ దేశాలు, జపాన్, దక్షిణ కొరియా, యూఏఈ, ఆస్ట్రేలియా, శ్రీలంక, సింగపూర్, మారిషస్, నేపాల్ వంటి వాటిలో భారత్‌కు క్రియాశీలక వాణిజ్య ఒప్పందాలు ఉన్నాయి. ఇటీవల యూకే, ఒమన్, ఈయూలతో ముఖ్యమైన ఒప్పందాలు కుదిరాయి. ఎఫ్‌టీఏలు, సీఈపీఏలతో వేలకొద్దీ ఉత్పత్తులపై కస్టమ్స్ సుంకాలు బాగా తగ్గాయి. కొన్నింటిపై అవి సున్నాకి చేరాయి. దీనివల్ల అధిక సుంకాల భారం లేకుండా విస్తారమైన ప్రపంచ మార్కెట్లను చేరుకోవడానికి మన ఎంఎస్‌ఎంఈలకు మార్గం సుగమం అవుతుంది. బలమైన పారిశ్రామిక వ్యవస్థ, వ్యవసాయ, సముద్ర ఉత్పత్తుల ఎగుమతులు, ఫార్మా, టెక్స్‌టైల్స్, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, ఇంజినీరింగ్ రంగాలతో కూడిన ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ఎగుమతుల ఆధారిత వృద్ధిని, ప్రపంచ మార్కెట్ విస్తరణను వేగవంతం చేసుకోవడానికి ఇదే సరైన సమయం. ఏపీలో దాదాపు 20 లక్షల ఎంఎస్‌ఎంఈలు ఉన్నాయి. భారీ స్థాయిలో ఉపాధి అవకాశాలను కల్పిస్తూ, పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి దోహదపడుతున్న ఎంఎస్‌ఎంఈలు ఏపీ ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నెముక లాంటివి. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దార్శనిక స్వప్నమైన 'ఒక కుటుంబం- ఒక పారిశ్రామికవేత్త', కోటి మంది పారిశ్రామికవేత్తలను తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యం సాకారం కావాలంటే ప్రస్తుతం ఉన్న ఎంఎస్‌ఎంఈలను బలోపేతం చేయడంతో పాటు ఔత్సాహికుల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపాలి. ప్రతి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి ఒకటి చొప్పున 175 ఎంఎస్‌ఎంఈ పార్కులను ఏర్పాటు చేయాలన్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంకల్పం గ్రామీణ స్థాయి పారిశ్రామికీకరణను, స్థానిక ఉపాధి కల్పనను బలోపేతం చేస్తుంది. అయితే- పెరుగుతున్న నిర్వహణ ఖర్చులు, చెల్లింపుల్లో జాప్యం, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, మార్కెట్ యాక్సెస్ పరిమితులు, నిబంధనల భారం, ఎగుమతులపై అవగాహన లేకపోవడం వంటి పలు సవాళ్లను ఎంఎస్‌ఎంఈలు ఎదుర్కొంటున్నాయి. వీటికి నిరంతర సంస్థాగత మద్దతు అవసరం. ఇలాంటి సవాళ్లను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ, గడువుతో కూడిన పరిష్కారాలను సూచించడానికి పరిశ్రమలు, ఆర్థిక, ఎగుమతి సంస్థలు, ప్రభుత్వ శాఖల ప్రతినిధులతో రాష్ట్రస్థాయిలో ప్రత్యేక 'ఎంఎస్‌ఎంఈ టాస్క్‌ఫోర్స్'ను ఏర్పాటు చేయాలి. ఎంఎస్‌ఎంఈల పునరుద్ధరణ, వృద్ధి వ్యూహాల రూపకల్పన ఎగుమతుల ప్రోత్సాహం, రుణ సదుపాయం, ఆర్థిక తోడ్పాటు, చెల్లింపుల పరిష్కారం, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పెంపు, సులభతర వ్యాపార నిర్వహణ, నైపుణ్యాభివృద్ధి, వ్యవస్థాపకత, మార్కెట్ అనుసంధానం, బ్రాండింగ్ వంటి అంశాల్లో ఈ టాస్క్‌ఫోర్స్ తోడ్పడాలి. ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు పలురంగాల్లో అపారమైన ఎగుమతి సామర్థ్యం ఉంది. ఎంఎస్‌ఎంఈలను స్థానిక సరఫరాదారుల స్థాయి నుంచి ప్రపంచస్థాయి ఎగుమతిదారులుగా మార్చాల్సిన తరుణమిదే. కేంద్రం ఎంఎస్‌ఎంఈల కోసం దేశవ్యాప్తంగా 'ఎఫ్‌టీఏ అవగాహన, ఎగుమతి ఫెసిలిటేషన్ మిషన్'ను ప్రారంభించాలి. ప్రతి ఒప్పందాన్ని విశ్లేషించడానికి, రంగాలవారీగా అవకాశాలను గుర్తించడానికి ఏపీ ప్రభుత్వం సంబంధిత నిపుణులతో ప్రత్యేక ఎఫ్‌టీఏ ఫెసిలిటేషన్, ఎక్స్‌పోర్ట్ ప్రమోషన్ డెస్క్‌ను ఏర్పాటు చేయాలి. దీనిద్వారా ఎగుమతి చేయదగిన ఉత్పత్తులను గుర్తించడం, మార్కెట్ డిమాండ్ ట్రెండ్స్‌ను అధ్యయనం చేయడం వీలవుతాయి. అమ్మకం, కొనుగోలుదారుల సమావేశాలు, అంతర్జాతీయ వాణిజ్య ప్రతినిధుల పర్యటనలు తదితర కార్యక్రమాల ద్వారా పరిశ్రమల సంఘాలు, ఛాంబర్స్ ఆఫ్ కామర్స్ వంటివి ఎంఎస్‌ఎంఈలకు తోడ్పాటు అందించాలి. భాగస్వామ్య దేశాల విదేశీ వాణిజ్య మిషన్లు, వాణిజ్య సంఘాల సహకారం సూక్ష్మ, చిన్న పారిశ్రామిక సంస్థలకు ప్రత్యక్ష మార్కెట్ అవగాహనను, కొనుగోలుదారులతో అనుసంధానాన్ని పెంచుతుంది. భారతీయ రాయబార కార్యాలయాలు కూడా ఎంఎస్‌ఎంఈలకు అండగా నిలవాలి. విస్తరిస్తున్న భారత ఎఫ్‌టీఏ నెట్‌వర్క్ కింద, నమ్మకమైన అంతర్జాతీయ సరఫరాదారులుగా అవతరించేందుకు మన ఎంఎస్‌ఎంఈలకు ఇది సరైన సందర్భం. ఎఫ్‌టీఏలు కేవలం ప్రభుత్వాల మధ్య జరిగే ఒప్పందాలు మాత్రమే కాదు. సంస్థాగత వృద్ధికి, ఉపాధి కల్పనకు, తయారీరంగ విస్తరణకు, ఆర్థిక పరివర్తనకు దారిదీపాలు. మన ఎంఎస్‌ఎంఈలను ప్రపంచ ఎగుమతి ఛాంపియన్లుగా తీర్చిదిద్దడానికి సంస్థాగత చేయూత, సమన్వయంతో కూడిన విధాన ఆధారిత కార్యక్రమాలు అవసరం.

భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో క్యాబ్ డ్రైవర్లకు సమాన హక్కులు కల్పించాలి

- వారం రోజుల్లో సమస్య పరిష్కరించకపోతే ఎయిర్‌పోర్ట్ బంద్ - సీఐటీయూ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ఓలా, ఉబర్, రాపిడో క్యాబ్ డ్రైవర్లకు ఇతర ప్రైవేట్ క్యాబ్ సంస్థలతో సమాన హక్కులు, సౌకర్యాలు కల్పించాలని సీఐటీయూ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. జగదాంబలోని సీఐటీయూ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడారు. భోగాపురం విమానాశ్రయ అభివృద్ధికి ఏపీఏడీసీఎల్, జీఎంఆర్ సంస్థతో కుదుర్చుకున్న పీపీపీ ఒప్పందం ప్రకారం గ్రౌండ్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ సేవల్లో పారదర్శకత, సమాన నిబంధనలు అమలు చేయాలని కోరారు. కొన్ని ప్రైవేట్ సంస్థలకు ప్రయాణికులకు దగ్గరగా పికప్ సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ, ఓలా, ఉబర్, రాపిడో డ్రైవర్లను దూర ప్రాంతాలకు పంపడం అన్యాయమని అన్నారు. ఓలా, ఉబర్, రాపిడో డ్రైవర్లకు శాశ్వత మంచినీటి సౌకర్యం కల్పించాలని, ఇతర సంస్థల తరహాలో ప్రయాణికులకు దగ్గరగా పికప్ పాయింట్ కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. అన్ని క్యాబ్ ఆపరేటర్లకు ఒకే పార్కింగ్, పికప్ నిబంధనలు అమలు చేయాలని, బుకింగ్ లేని వాహనాలకు ప్రత్యేక వెయిటింగ్ ప్రాంతం ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఎయిర్‌పోర్ట్ ట్యాక్సీ బుకింగ్స్‌లో అర్హత కలిగిన అన్ని వాహనాలకు సమాన ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, ఎంట్రీ, టోల్, పార్కింగ్ చార్జీలను సమీక్షించి నిబంధనలను లిఖితపూర్వకంగా వెల్లడించాలని డిమాండ్ చేశారు. గ్రౌండ్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ నిబంధనలను బహిరంగ పరచడంతో పాటు ఏపీఏడీసీఎల్, జీవీఐఏఎల్, క్యాబ్ కంపెనీలు, డ్రైవర్ల యూనియన్ ప్రతినిధులతో త్రైపాక్షిక సమావేశం ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. 40 ఏళ్ల పీపీపీ రాయితీ ఒప్పందం జీఎంఆర్‌కు శాశ్వత యాజమాన్య హక్కులు కల్పించినట్లు కాదని సీఐటీయూ నాయకులు అన్నారు. కార్మికుల జీవనోపాధిని దెబ్బతీసే విధానాలను సహించబోమని హెచ్చరిం చారు. గతంలో ఇచ్చిన హామీల మేరకు మంచినీటి సౌకర్యం, సమాన పికప్ పాయింట్‌ను తక్షణమే అమలు చేయాలని కోరారు. వారం రోజుల్లో సమస్యలను పరిష్కరించకపోతే ఏపీఏ డీసీఎల్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్ట్ బంద్, ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. సమావేశంలో విశాఖ క్యాబ్ డ్రైవర్స్ యూనియన్ గౌరవ అధ్యక్షుడు బి. జగన్, ప్రధాన కార్యదర్శి కె. పోల్ నాయుడు, యూనియన్ నాయకులు చంటి, రామారావు, ఇతర సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ప్లాంట్, కార్మిక హక్కుల పరిరక్షణకు ఉద్యమిద్దాం

- స్టీల్ వర్కర్స్ ఫెడరేషన్ అధ్యక్షుడు తపన్ సేన్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ ఉక్కు ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా, కార్మిక హక్కుల పరిరక్షణ కోసం సమరశీల ఉద్యమాన్ని చేపట్టాలని స్టీల్ వర్కర్స్ ఫెడరేషన్ అధ్యక్షుడు తపన్ సేన్ పిలుపునిచ్చారు. ఉక్కునగరంలోని సీఐటీయూ కార్యాలయంలో జరిగిన స్టీల్ వర్కింగ్ కమిటీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. దేశ అభివృద్ధిలో ఉక్కు రంగం కీలకమని, విశాఖ ఉక్కు ప్రైవేటు ఆధీనంలోకి వెళితే దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందని అన్నారు. కార్పొరేట్ ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్న కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రజలు, కార్మికులు ఐక్యంగా పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్మిక హక్కులపై జరుగుతున్న దాడులను అడ్డుకోవాలని, మేధావులు మౌనం వీడి గళం విప్పాలని కోరారు. ఫెడరేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి లలిత్ మిశ్రా మాట్లాడుతూ శాశ్వత కార్మికుల సంఖ్య తగ్గి, ఒప్పంద, ఫిక్స్‌డ్ టర్మ్ కార్మికుల సంఖ్య పెరిగిందన్నారు. భద్రతా ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచి తక్షణమే నూతన నియామకాలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర సీఐటీయూ అధ్యక్షుడు సీహెచ్ నర్సింగరావు మాట్లాడుతూ విశాఖ ఉక్కు పోరాటాల ఫలితంగా ఏర్పడిందని, సొంత గనులు, ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమం కొనసాగుతోందన్నారు. రూ.11,400 కోట్ల ప్యాకేజీని యంత్రాల మరమ్మతులు, ముడి పదార్థాల కొనుగోలుకు వినియోగించాలని డిమాండ్ చేశారు. స్టీల్ సీఐటీయూ గౌరవాధ్యక్షుడు ఎం. జగ్గు నాయుడు మాట్లాడుతూ ప్లాంట్‌లో కీలక యంత్రాల మరమ్మతులు తక్షణమే చేపట్టాలని కోరారు. కేంద్ర ఉక్కు మంత్రి ప్రకటించిన రూ.8 వేల కోట్ల నిధుల విడుదలలో జాప్యం జరుగుతోందని అన్నారు. కార్మికులకు బకాయిపడిన రూ.900 కోట్లను వెంటనే చెల్లించాలని, లేకుంటే ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. సమావేశంలో సీఐటీయూ నాయకులు, వివిధ విభాగాల అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు, వర్కింగ్ కమిటీ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

విశాఖ రైల్వే కోచింగ్ డిపోలో నూతన భవనాలు ప్రారంభం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ (డీఆర్ఎం) లలిత్ బోహ్రా విశాఖపట్నం రైల్వే స్టేషన్‌లోని న్యూ కోచింగ్ కాంప్లెక్స్‌ను సందర్శించారు. ఆయనతో పాటు ఏడీఆర్ఎం కె. రామారావు, ఆపరేటింగ్, ఇంజినీరింగ్, మెకానికల్, సిగ్నల్ విభాగాలకు చెందిన అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖపట్నం ఎన్‌సీసీ/కోచింగ్ డిపోలో నూతనంగా అభివృద్ధి చేసిన వందే భారత్ భవనం, సింహాద్రి భవనంలను లలిత్ బోహ్రా ప్రారంభించారు. వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్ల నిర్వహణ, మెయింటెనెన్స్‌కు సంబంధించిన పరిపాలనా కార్యకలాపాల కోసం వందే భారత్ భవనాన్ని ప్రత్యేకంగా కేటాయించారు. అధిక విలువ కలిగిన సామగ్రిని భద్రంగా నిల్వ చేసేందుకు అవసరమైన సౌకర్యాలను కూడా ఈ భవనంలో ఏర్పాటు చేశారు. సింహాద్రి భవనాన్ని వాషింగ్ లైన్, సీ అండ్ డబ్ల్యూ, సీఎచ్‌జీ విభాగాల సూపర్‌వైజర్లు, సిబ్బందితో పాటు కోచింగ్ కార్యకలాపాలకు సంబంధించిన ఏసీ/టీ.ఎల్., ఆపరేటింగ్ విభాగాల సిబ్బంది పరిపాలనా కార్యకలాపాల కోసం వినియోగించనున్నారు. ఈ నూతన సౌకర్యాలతో కోచింగ్ డిపోలో మెరుగైన, కేంద్రీకృత, సమర్థవంతమైన పని వాతావరణం అందుబాటులోకి రానుంది. దీంతో విశాఖపట్నంలో కోచింగ్ మెయింటెనెన్స్ కార్యకలాపాల సామర్థ్యం మరింత బలోపేతం కానుంది.

మదర్ థెరీసా సేవలు మరువలేనివి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మదర్ థెరీసా 116వ జయంతి సందర్భంగా జ్ఞానాపురంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో దక్షిణ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యుడు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మదర్ థెరీసా విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. స్థానిక జనసేన పార్టీ అధ్యక్షుడు ఆంటోనీ శేఖర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అన్నసమారాధన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పాల్గొని ప్రజలకు స్వయంగా అన్నప్రసాదాన్ని వడ్డించారు. ఈ సందర్భంగా వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ మదర్ థెరీసా చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని అన్నారు. పేదలు, నిరుపేదలు, అనాథలు, ఆపన్నులకు ఆమె అందించిన సేవలు మానవతకు గొప్ప ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు. ఆమె చూపిన సేవా మార్గాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించాలని పిలుపునిచ్చారు. సమాజంలో మానవత్వం, సేవాభావం, కరుణ వంటి విలువలను మరింతగా పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆంటోనీ శేఖర్ బృందం సభ్యులు, వీర మహిళలు, కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

గోపాలపట్నంలో ఘనంగా మిలాద్-ఉన్-నబీ ర్యాలీ

- జెండా ఊపి ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే గణబాబు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పవిత్ర మిలాద్-ఉన్-నబీ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని గోపాలపట్నం తాహా మసీదు ఆధ్వర్యంలో ముస్లిం సోదరులు భారీ శాంతి ర్యాలీ నిర్వహించారు. ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే గణబాబు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై జెండా ఊపి ర్యాలీని ప్రారంభించారు. అనంతరం మసీదు వద్ద నుంచి ప్రారంభమైన ర్యాలీలో స్వయంగా పాల్గొని ముస్లిం సోదరులతో కలిసి నడిచారు. ఈ సందర్భంగా గణబాబు మాట్లాడుతూ మహమ్మద్ ప్రవక్త జన్మదినమైన మిలాద్-ఉన్-నబీ సర్వమానవాళికి ఎంతో పవిత్రమైన రోజని అన్నారు. ప్రవక్త బోధించిన శాంతి, కరుణ, సమభావం, సోదరభావం ప్రపంచానికి ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు. ఆయన చూపిన సన్మార్గంలో ప్రతి ఒక్కరూ నడవాలని ఆకాంక్షించారు. సమాజంలో శాంతి, సామరస్యాలు వెల్లివిరియాలని కోరుకుంటూ ముస్లిం సోదరులందరికీ మిలాద్-ఉన్-నబీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెటింగ్ కమిటీ డైరెక్టర్, ఇస్లామిక్ వెల్ఫేర్ కమిటీ అధ్యక్షుడు ఎస్.కె.ఎం. సుభాని, తాజ్, కాసిం, అలీ తదితరులు పాల్గొన్నారు. గోపాలపట్నం తాహా మసీదు కమిటీ అధ్యక్షుడు నసీర్ ఖాన్, జిలాని, బొఖారి, ఖాదరి ఖలీల్, కమిటీ సభ్యులు, నందమూరి నగర్ మసీదు కమిటీ అధ్యక్షుడు ఎస్.కె. నాగూర్, సభ్యులు పాల్గొన్నారు. పెద్ద సంఖ్యలో ముస్లిం సోదరులు, మత పెద్దలు, యువకులు ర్యాలీలో పాల్గొని మహమ్మద్ ప్రవక్త జన్మదిన వేడుకలను భక్తిశ్రద్ధలతో, ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నారు.

స్వామివారిని దర్శించుకున్న హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ తర్లాడ రాజశేఖర రావు

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ తర్లాడ రాజశేఖర రావు సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామివారి దివ్యక్షేత్రాన్ని సందర్శించి స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయానికి విచ్చేసిన న్యాయమూర్తికి దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు ఆధ్వర్యంలో ఆలయ అధికారులు, సిబ్బంది నాదస్వరం, పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. అనంతరం జస్టిస్ తర్లాడ రాజశేఖర రావు ముందుగా కప్పస్తంభాన్ని ఆలింగనం చేసుకుని, ఆలయ గర్భగుడిలో శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దర్శనానంతరం ఆలయ వేద పండితులు వేదాశీర్వచనం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా దేవస్థానం ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు జస్టిస్ తర్లాడ రాజశేఖర రావుకు శేషవస్త్రం కప్పి ఘనంగా సత్కరించారు. అనంతరం స్వామివారి ప్రసాదాలను అందజేసి, స్వామివారి దివ్య చిత్రపటాన్ని జ్ఞాపికగా బహూకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ అధికారులు, వేద పండితులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మిలాద్-ఉన్-నబీ వేడుకల్లో ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: కోట వీధిలోని సెయింట్ అలోసియస్ హైస్కూల్ గ్రౌండ్‌లో సీరత్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మిలాద్-ఉన్-నబీ వేడుకల్లో విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యుడు, జనసేన పార్టీ నగర అధ్యక్షుడు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, జనసేన ఉత్తరాంధ్ర కో-కన్వీనర్, రాష్ట్ర కాలుష్య నియంత్రణ మండలి మాజీ సభ్యుడు, 39వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ మహమ్మద్ సాదిక్ భాయ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ మతాలు వేరైనా అందరూ ఒకే సమాజంలో సోదరభావంతో జీవించాలని అన్నారు. ప్రవక్త మహమ్మద్ బోధించిన శాంతి, ప్రేమ, మానవత్వం, దయ, క్షమ, సోదరభావం వంటి విలువలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించాలని పిలుపునిచ్చారు. విశాఖపట్నం ఎప్పటిలాగే మత సామరస్యానికి, ఐక్యతకు ఆదర్శంగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రవక్త మహమ్మద్ జన్మదినాన్ని స్మరించుకుంటూ నిర్వహించే మిలాద్-ఉన్-నబీ వేడుకలు శాంతి, మానవత్వం, సోదరభావం, మత సామరస్యాన్ని చాటే సందేశాన్ని అందిస్తాయని నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ముస్లిం కుటుంబీకులు, స్థానిక కూటమి నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

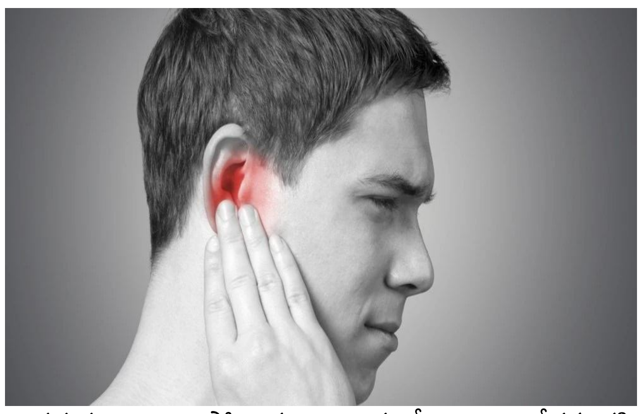
డాక్టర్ కందుల నిర్విరామ సేవా కార్యక్రమాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజాప్రతినిధిగా, చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఛైర్మన్‌గా, శ్రీ కనక మహాలక్ష్మీ అమ్మవారి దేవస్థానం ఛైర్మన్‌గా డాక్టర్ కందుల నాగరాజు నిరంతరం పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు చేరువవుతున్నారు. సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగంగా అల్లిపురంలోని నేరేళ్ల కొనేరులో ఉన్న తన కార్యాలయంలో కుటుంబ సభ్యులు కె. స్వాతి, కె. సుప్రియలతో కలిసి 33వ వార్డు కొల్లివారి వీధికి చెందిన నవ వధువు జి. చంద్రికకు బంగారు తాళిబొట్టు, పట్టు వస్త్రాలు, పసుపు కుంకుమ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు తన పరిధి మేరకు సేవ చేయడమే తన లక్ష్యమన్నారు. పార్వతీ పరమేశ్వరుల కృప, శ్రీ కనక మహాలక్ష్మీ అమ్మవారి అనుగ్రహంతో నిర్విరామంగా సేవా కార్యక్రమాలు కొనసాగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. 24 గంటలు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ వారి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్నానన్నారు. ఈ విషయంలో ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అందిస్తున్న సహకారం మరువలేనిదని పేర్కొన్నారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటూరు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారు వీటిని. వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణధాన్యాలలో గుమ్మడి గింజలకు కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒకసారి ఈ సూపర్ ఫుడ్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం. బరువు నియంత్రణ.. గుమ్మడి గింజలలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతే కాదు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మీ బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రించడంలో ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. భోజనం తర్వాత ఈ గుమ్మడి గింజలను తింటే కడుపు నిండుగా మారి అతిగా ఆహారం తినరు.మెందుగా మెగ్నీషియం.. ఇందులో మెగ్నీషియం మెందుగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరులో మెగ్నీషియం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల సంకోచాలను, న్యూరోట్రాన్స్మిట ర్ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిర్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు.. గుమ్మడి గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. వీటి కొవ్వులో ఎక్కువగా మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలీ అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇంకా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి.సంతానోత్పత్తి.. పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి ఈ గుమ్మడి గింజలు. క్రమం తప్పకుండా వీటిని తింటే పురుషులకు మేలు జరుగుతుంది. శీఘ్రస?లనం సమస్యలు, లైంగిక ప్రేరణతో సహా సంతానోత్పత్తి సమస్యలను పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి ఈ గింజలు.

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..



చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది.కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్టే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్టే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే..చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా టిష్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి టిష్యూ దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేషియన్ ట్యూబ్ లను చికాకు పెడతాయి. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అవుతుంది. పిల్లలకు న్యుమోకాకల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి సమస్యలు తొలిగిపోతాయట. ఇందులో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఉంటుంది. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ దూరం అవడమే కాదు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా దరి చేరవు. చెవులను ఎప్పుడు కూడా వెచ్చగా ఉంచుకోవాలి అంటారు నిపుణులు. చెవులను వెచ్చగా ఉంచడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ లు రావు. వైరస్, బ్యాక్టీరియాలు చల్లని వాతావరణంలో బాగా వృద్ధి చెందుతాయి. అందుకే వెచ్చదనం బెటర్. ఇక ఇయర్ డ్రాప్స్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తాయి. ఐబుప్రోఫెన్ లేదా ఎసిటమినోఫెన్ వంటి మందుల వల్ల పరిష్కారం ఉంటుంది కాబట్టి ఉపయోగించండి. కానీ ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు.తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలో ఓ సారి చూసేద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడ్ చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమా లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నాము అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు పీచు పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. నమిలి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయి. కొందరు పిల్లలు వీటిని ఇష్టపడరు. పప్పులో ఆకుకూరలు వేయాలి. ఇక పిల్లలకు తోటకూర చాలా మంచిది. అందుకే పప్పులో ఆకుకూరలు వేయండి. తోటకూర వారి డైట్ లో భాగం చేయండి. పాలకూరను కూడా ఎక్కువగా పెడుతుంటారు. ఈ పాలకూర కంటే కూడా తోటకూర వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. మరి మీ పిల్లలు ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉంది కాబట్టి జర జాగ్రత్త. ఇప్పటి నుంచే పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం వల్ల వయసు పెరుగుతున్న కొద్ది వారికి ఎలాంటి సమస్యలు రావు అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో,అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు.మామిడిపళ్ళను చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మామిడి కాయను పండ్లకే రారాజు అని ఊరికే అంటారా.కానీ డయాబెటిస్తో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తలపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లల్లో గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.ఏ పండులో అయితే గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మొహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది.ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి.ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును తీసుకోవడంతో,వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే,పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికి హాని కలిగిస్తాయి.మరీ ముఖ్యంగా మధుమేహులు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.మరియు జ్యూస్ రూపంలోను,చక్కర వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారవుతుంది. వేసవిలో ఆర్ద్రీకరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ సీజన్లో మీ ఆహారంలో పెరుగును తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. విటమిన్లు : మంచి మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్గా ఉంటుంది.విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కాల్షియం, మినరల్స్, పొటాషియం,మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి.ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్య మధ్యలో నీరును తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరును తాగకూడదు 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్విప్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్లుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్ మాత్రమే తీసుకోండి అంటూ సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఇక తిన్న వెంటనే నడుస్తుంటారు కొందరు. నడకను కూడా పరుగులా చేస్తుంటారు. ఇలా కూడా చేయవద్దట. తిన్న తర్వాత నడవకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయట. అయితే తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ తెలిసి తెలియక చేసే తప్పుల వల్ల ఆహారం జీర్ణం అవదు. అందులోని ఒక మిస్టేక్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్జెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్విప్ వేయండి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ

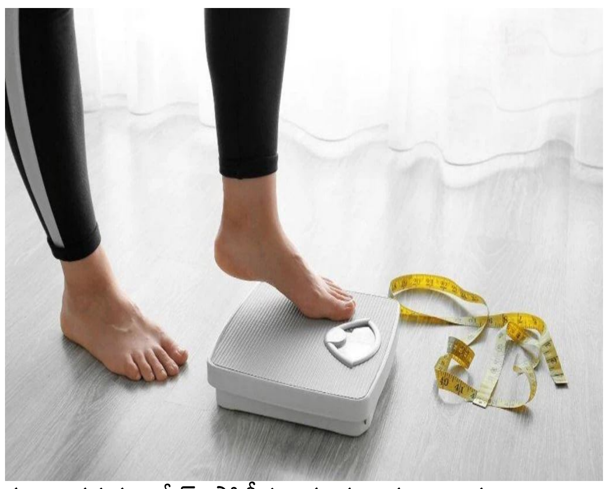
ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సిందే. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటేషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్జరీ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు, పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్జరీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్జరీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

పిల్లల పౌడర్‌తో క్యాన్సర్...

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్కమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ...ఎలుకల్లో ఇలా జరుగుతుందని, మనుషుల్లోనూ జరగవచ్చని అభిప్రాయపడింది. అయితే పూర్తి ఆధారాలు మాత్రం ఇంకా సేకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పింది.కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చోట్ల దొరికే ఈ ఖనిజం.. బేబీ పౌడర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పౌడర్ వాడే వారిలో అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్కమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిర్గతం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది.అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారు ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ జనాలను తప్పుదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్క్ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్మోకింగ్ గన్ కాదని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు చెప్పాయన్నారు.

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?



మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహార ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్‌లు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్‌కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాష్‌లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్ధరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది.

అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.

కెఫిన్, ఉత్ప్రేరకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది మీకు నిద్రపోవడం లేదా రాత్రంతా నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. సాయంత్రం పూట కాఫీ, టీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ , చాక్లెట్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి.ఈ ఆహారాలకు బదులుగా, గ్రీకు పెరుగు, కాటేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమోమిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫీన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రీములు (ఫేస్ క్రీమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్పష్టమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినెస్, సాల్మన్, మాకేరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్‌నట్‌లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్‌లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్‌కు పూర్వగాములు, ఈ ప్రోటీన్‌లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌర్‌క్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

శని దోషం పోవాలంటే..

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు.ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనీశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, శనీశ్వరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరుపు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనీశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది గ్రహాలలో, శని లేదా శని దోషం ఒక వ్యక్తిపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేద జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, శని కర్మ ఫలితాలను ఇచ్చే వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతుంది. అన్ని రాశుల వారు తమ జీవితంలో శని దోషాన్ని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఏలి నాటి శని ప్రభావం నుంచి బయటపడడానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

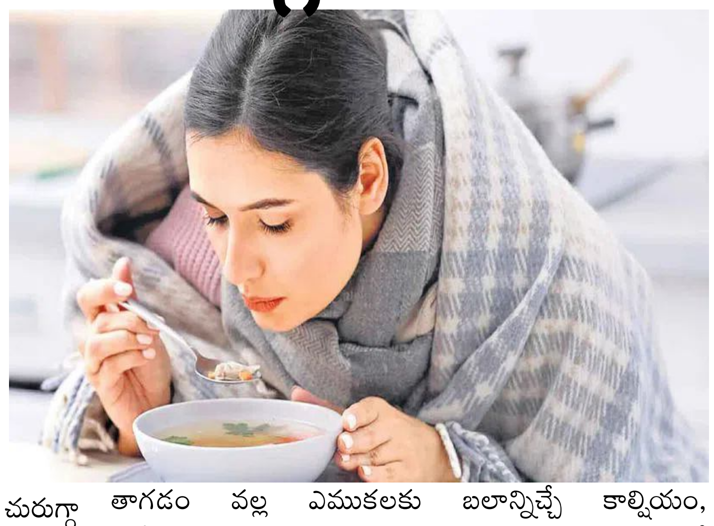
కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం.ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి.అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది.ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనపుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినపుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి.సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ కార్టిసాల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రొటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ లైఫ్‌లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి.మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరుపు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతర చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం మీద మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీరు ఈ మొటిమల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే, మీరు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి, తగినంత నిద్ర పొందాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మొటిమలకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. అందుచేత రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

సూప్‌లతో ఫ్లూ తగ్గుతుందా?



చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్‌లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్‌లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్‌లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్‌లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్‌లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విసర్జక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్‌లలో ప్రొటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరాటిన్‌లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ఫ్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరళ్ళు, సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్‌లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్‌లు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్‌లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రొటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్‌ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివీ ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్‌లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్‌లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా!

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ దీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తినప్పుడే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12 పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్రమంగా బలపడుతుంది. ఒకవేళ ఈ లోపం ఎక్కువగా వస్తే రుచి వాసన వంటివి కోల్పోతారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో జ్ఞాపకశక్తి కూడా కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. మాంసాహారంలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుందట. ముఖ్యంగా మేక, గొర్రెలలో ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ల లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది. అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్ధకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పనీ చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ల లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ల లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక నరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ల లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిర్గతం కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంట. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంట. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంట. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరీ ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉదంటున్నారు నిపుణులు.

చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

ఎండలు మండుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ పండ్ల రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావట. చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్లియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కాల్షియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్తే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి సలహా మేరకు ఈ చెరకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్‌లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రేడియన్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు. వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్‌లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్‌లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్‌లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్‌ను పదే పదే తెరిచి మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శిలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్‌లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సీకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోషన్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెరైటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు. మామిడి తొక్కలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది.

మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థర్మోజెనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

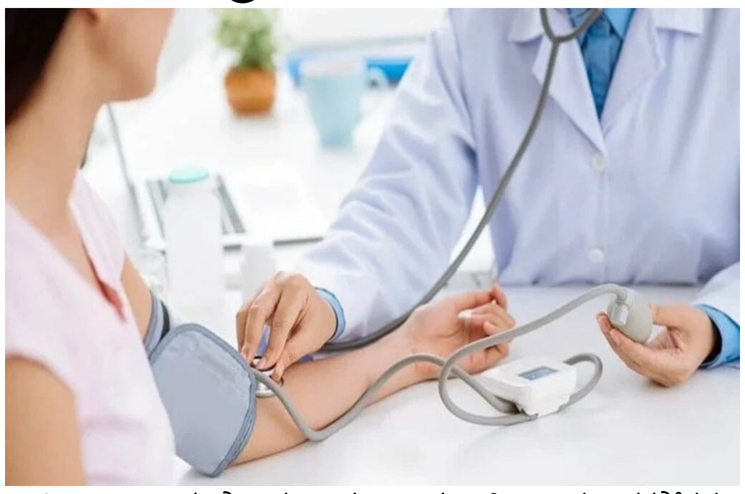
కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్‌లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు. చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ఫ్రక్టోజ్‌ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యసనానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాద శీతల పానీయాలలో లభించే ఫ్రక్టోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని విసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటిల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్డ్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్స రాలు జీవిస్తుంది. పర్యావరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైఫ్ సైకిల్ లో 2-6 గ్రాముల బరువు ఉంటుండగా.. మగ కీటకం 35-75 మిమీ పొడవు, ఆడ కీటకం 30-50 మిమీ పొడవు ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖ్యంగా జపాన్ లో ఈ పురుగు తమకు అదృష్టాన్ని తెచ్చి పెడుతుందని నమ్ముతారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని విశ్వసిస్తారు. కానీ అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరీ సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి డబ్బులు సంపాదించేందుకుప్లాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటిల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బీఎండబ్ల్యూ, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అదృష్టానికి చిహ్నంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..



రక్తపోటు (బిపి) అనేది మన ఆరోగ్యంలో కీలకమైన అంశం. ఎందుకంటే, ఇది మన ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు 120/80 mmHg ఉంటుంది. అయితే రక్తపోటు ఈ సాధారణ పరిధి నుండి పక్కకు వెళ్లే సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్), అధిక రక్తపోటు (హైపెర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్ఛ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిహైడ్రేడ్, కొన్ని మందులు, అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవొచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే., ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం ఇంకా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం వంటివి గమనించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు తరచుగా గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించదు కాబట్టి మీ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యవసరం. మొదట పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంకా సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిసైడ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది.ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవద్దు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం.నేటి యువతరం ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లొట్టలేసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి బలహీన పడినప్పుడు శరీరంలో వైరస్ దాడి చేస్తుంది. అంటే తిరిగి శరీరానికి బలాన్ని అందించాలి. జ్వరం వస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మందగిస్తుంది. కాబట్టి తేలికగా జీర్ణం జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి అని డాక్టర్ల సలహా. అయితే కూరలు తినడం మానేసి కొందరు రసం అన్నం తింటారు. కాని రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండుకొని తినవచ్చు అని సలహా ఇస్తున్నారు వైద్యులు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావట. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు,వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ నూనెతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, ఫైబార్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైన పరవాలేదు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్‌ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు.ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్‌ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చిచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్‌ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్ఛిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లోనెల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్‌ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా షాపింగ్ బ్యాగ్‌లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంటాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన డెవలప్‌మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశాడు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్శిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గ్లైకాల్, ఆల్కహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిని తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు.కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని.తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అనర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మరి, విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అలర్జీ సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయట. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలు తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను పడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి.అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది.చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు.ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి.ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్లు, చేతి వేళ్లు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్దనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్దనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్దనా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి.అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

కార్మికుల ఆందోళనపై తప్పుడు ప్రచారం చేయొద్దు

- తెలుగు శక్తి అధ్యక్షుడు బి.వి. రామ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మూడు రాజధానుల ఉద్యమం వెనుక చంద్రబాబు, లోకేష్ ఉన్నారని, 1,374 రోజుల పాటు మాదిగాని గురునాథం ద్వారా ఉద్యమాన్ని నడిపించారని తెలుగు శక్తి అధ్యక్షుడు బి.వి. రామ్ ఆరోపించారు. బుధవారం విశాఖపట్నంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గతంలో వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఉద్యమాన్ని నడిపించారని ఆరోపించిన టీడీపీ నేతలు, ప్రస్తుతం గురునాథం తమ వెంట ఎందుకు ఉన్నారో సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. చంద్రబాబు, లోకేష్‌తో గురునాథం దిగిన ఫొటోలు ఇందుకు ఆధారమని పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నం విమానాశ్రయ కార్మికులు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం కొంతకాలంగా నిరసనలు చేస్తున్నారని రామ్ తెలిపారు. కార్మికుల ఆందోళన వెనుక వైసీపీ ఉందంటూ టీడీపీ నాయకులు చేస్తున్న ఆరోపణలు అవాస్తవమని అన్నారు. కార్మికులు తమ హక్కుల కోసం స్వచ్ఛందంగా ఉద్యమిస్తున్నారని, వారి ఆందోళనకు ఏ రాజకీయ పార్టీతోనూ సంబంధం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఆధారాలు లేకుండా ఆరోపణలు చేయడం, తప్పుడు ప్రచారం చేయడం సరికాదన్నారు. తెలుగు శక్తి ప్రజా సమస్యలపై స్పందించే ప్రజా వేదికగా మాత్రమే పనిచేస్తోందని, ఏ రాజకీయ పార్టీకి ప్రతినిధిగా వ్యవహరించడం లేదని చెప్పారు. ప్రజల హక్కులు, భవిష్యత్తు కోసం చివరి వరకు పోరాడతామని తెలిపారు. ప్రతి కుటుంబం నుంచి ఒకరు మద్దతు ఇవ్వాలి.... విశాఖ విమానాశ్రయానికి 50 ఏళ్లుగా సేవలందించిన 170 మంది కార్మికులు ప్రస్తుతం రోడ్డున పడ్డారని రామ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వారి సమస్యలను ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని, వారి తరఫున మాట్లాడేందుకు నాయకులు ముందుకు రాకపోవడం బాధాకరమన్నారు. కార్మికులకు మద్దతుగా ఆగస్టు 27న విశాఖ ప్రజలు ప్రతి కుటుంబం నుంచి ఒకరు చొప్పున పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. విశాఖ విమానాశ్రయాన్ని దేశీయ విమానాశ్రయంగానే కొనసాగించాలని, ఉదయం మూడు గంటలు, సాయంత్రం మూడు గంటల పాటు దేశీయ విమాన సర్వీసులు నిర్వహించాలని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారని అన్నారు. విశాఖ ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడేందుకు ప్రజలంతా ఆగస్టు 27న కార్మికులకు మద్దతుగా నిలవాలని రామ్ పిలుపునిచ్చారు.

ఘనంగా సనపల రవీంద్ర భరత్ జన్మదిన వేడుకలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: కురుపాం మార్కెట్‌లోని సనపల రవీంద్ర భరత్ ఇంటి వద్ద వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖ జిల్లా బీసీ సెల్ అధ్యక్షుడు సనపల రవీంద్ర భరత్ జన్మదిన వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖపట్నం మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు, విశాఖపట్నం తూర్పు నియోజకవర్గం పరిశీలకురాలు పేడాడ రమణికుమారి పాల్గొని రవీంద్ర భరత్‌ను శాలువాతో సత్కరించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. వేడుకల్లో విశాఖపట్నం జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు కె.కె. రాజు, మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్, రాష్ట్ర, జిల్లా, నియోజకవర్గ సీనియర్ నాయకులు జాన్ వెస్లీ, చెన్న జానకిరామ్, పి.వి. సురేష్, అంబటి శైలేష్, పైడి శ్రీను, దమయంతి, బీశెట్టి ప్రసాద్, కర్రీ రామారెడ్డి, రాయపురెడ్డి అనిల్, శ్రీదేవి వర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గాజువాక ఆరాధ్య దైవం శ్రీ సత్తెమ్మ తల్లి పండగ మహోత్సవం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గాజువాక 65వ వార్డు రాజీమార్గంలో వెలసిన శ్రీ శ్రీ సత్తెమ్మ తల్లి పండగ మహోత్సవాన్ని ఈ నెల 30న ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా గాజువాక ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావును నిర్వాహకులు మర్యాదపూర్వకంగా ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా వేదమంత్రాల నడుమ అమ్మవారికి చీర, జాకెట్‌ను సమర్పించారు. కార్యక్రమంలో సూరిశెట్టి శివ, పెంటకోట వెంకట సత్యనారాయణ, సరగడం సత్యనారాయణ, పెంటకోట శంకర్‌రావు, పీఎస్ఆర్. గ్రూప్ అధినేత మద్దాల అప్పారావు, గోమాడ వాసు, గాంధీ, జగదీష్, కాండ్రేగుల హరినాథ్, మల్ల ఆదిబాబు, ఆలయ అర్చకులు, కార్యవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

టీడీపీ పార్లమెంట్ కమిటీ, కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లతో సమీక్ష

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో పార్లమెంట్ అధ్యక్షుడు చోడే వెంకట పట్టాభిరామ్ అధ్యక్షతన పార్లమెంట్ కమిటీ కార్యవర్గ సభ్యులు, కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పార్లమెంట్ అధ్యక్షుడు చోడే వెంకట పట్టాభిరామ్, పార్లమెంట్ ప్రధాన కార్యదర్శి లోడగల కృష్ణ నాయకులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. పార్టీ కార్యక్రమాలను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించడంతో పాటు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని సూచించారు.

శ్రీ కనకమహాలక్ష్మీ అమ్మవారి దేవస్థానంలో ధర్మకర్తల మండలి సమావేశం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: శ్రీ కనకమహాలక్ష్మీ అమ్మవారి దేవస్థానంలో ఈ నెల 25న ధర్మకర్తల మండలి సమావేశం నిర్వహించారు. దేవస్థానం అభివృద్ధి, భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాల కల్పన, ఆలయ కార్యకలాపాలకు సంబంధించిన పలు అంశాలపై సమావేశంలో చర్చించారు. అమ్మవారి దేవస్థానం పరిధిలో చేపట్టాల్సిన వివిధ అభివృద్ధి పనులను ప్రాధాన్యత క్రమంలో పూర్తి చేయాలని ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు సూచించారు. భక్తులకు అవసరమైన సౌకర్యాలను మరింత మెరుగుపరచడంతో పాటు ఆలయ పరిసరాల పరిశుభ్రత, తాగునీరు తదితర అంశాలపై దృష్టి సారించాలని నిర్ణయించారు. అమ్మవారి దేవస్థానానికి విరాళాలు, సేవలు అందించే దాతలను గుర్తించి వారికి తగిన గౌరవం కల్పించాలని సభ్యులు సూచించారు. ఆలయ అభివృద్ధిలో దాతల సహకారం కీలకమని పేర్కొన్నారు. దేవస్థానం పరిధిలోని వివిధ కార్యక్రమాలు, పరిపాలనా అంశాలపై కూడా సమావేశంలో చర్చించి పలు నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. భక్తులకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందించే దిశగా సమన్వయంతో పనిచేయాలని ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు నిర్ణయించారు. సమావేశంలో దేవస్థానం అధికారులు, ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు, ఆలయ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాధవరావు సేవలు చిరస్మరణీయం

- మాజీ సర్పంచ్ గంతకోరి మాధవరావుకు ఘన నివాళి

నరవ, చైతన్యవారధి: కీర్తిశేషులు, నరవ గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ గంతకోరి మాధవరావు ప్రజలకు చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు అన్నారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గం పరిధిలోని జీవీఎంసీ 88వ వార్డు నరవ గ్రామంలో నిర్వహించిన గంతకోరి మాధవరావు ఆరో వర్ధంతి కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు పాల్గొన్నారు. మాధవరావు విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ అభివృద్ధికి, ప్రజలకు ఆయన అందించిన సేవలను గుర్తు చేసుకున్నారు. మాధవరావు ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ ప్రజా సేవకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని రమేష్‌బాబు సూచించారు. ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాధవరావు కుమారుడు గంతకోరి శివ, సీనియర్ నాయకులు ఇల్లపు శ్రీనివాసరావు, గల్లా శ్రీనివాసరావు, సరగడం రాజు, ఓబ్బిన కిరణ్, ముత్త అర్జున్, సింధు, భాను తదితర 88వ వార్డు ఉమ్మడి ఎన్‌డీఏ మహాకూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొని మాధవరావుకు ఘన నివాళులర్పించారు.

జనసేనాని జన్మదిన వేడుకల్లో ప్రతి జనసైనికుడు భాగస్వామి కావాలి

- సెప్టెంబర్ 2న ఘనంగా వేడుకలు - పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు పిలుపు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: జనసేన పార్టీ వ్యవస్థాపకులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదిన వేడుకలు ప్రతి జనసైనికుడికి పెద్ద పండుగ వంటివని జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు అన్నారు. సెప్టెంబర్ 2న నిర్వహించనున్న జన్మదిన వేడుకల్లో జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు, వీర మహిళలు, కూటమి నాయకులు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గం పరిధిలోని సుజాతనగర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో పెందుర్తి, సబ్బవరం, పరవాడ మండలాలతో పాటు జీవీఎంసీ పరిధిలోని 10 వార్డులకు చెందిన జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలతో ఎమ్మెల్యే రమేష్‌బాబు సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదిన వేడుకల నిర్వహణపై నాయకులతో చర్చించి పలు సూచనలు చేశారు. సెప్టెంబర్ 2న వేపగుంట సమీపంలోని మీనాక్షి కన్వెన్షన్ హాల్‌లో ఉదయం 8 గంటలకు అల్పాహార కార్యక్రమంతో వేడుకలు ప్రారంభమవుతాయని రమేష్‌బాబు తెలిపారు. భారీ రక్తదాన శిబిరం, పేదలకు దుస్తుల పంపిణీ, విద్యార్థులకు పుస్తకాల అందజేత, కేక్ కటింగ్ తదితర సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. నియోజకవర్గంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఆటల పోటీలు, దేవాలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు కూడా నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఇటీవల భుజానికి శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న పవన్ కళ్యాణ్ నిండు నూరేళ్ల ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షిస్తూ ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. గత కొన్నేళ్లుగా పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించడం జనసేన శ్రేణులకు ఆనవాయితీగా వస్తోందని, ఈసారి కూడా సేవా కార్యక్రమాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ వేడుకలను వైభవంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. జనసైనికులంతా సమష్టిగా పాల్గొని కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో పెందుర్తి నియోజకవర్గానికి చెందిన జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు, వీర మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

చింతల అగ్రహారంలో పోలీసుల పల్లె నిద్ర

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: ప్రజల భద్రత, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణే లక్ష్యంగా పెందుర్తి పోలీసులు చింతల అగ్రహారం గ్రామంలో పల్లె నిద్ర కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. పెందుర్తి ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ కె.వి. సతీష్‌కుమార్ సూచనల మేరకు పెందుర్తి ఎస్ఐ భాస్కరరావు సిబ్బందితో కలిసి గ్రామంలో పల్లె నిద్ర కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా రాత్రి వేళల్లో గ్రామంలో పర్యటిస్తూ భద్రతా పరిస్థితులను పరిశీలించారు. గ్రామస్థులతో మమేకమై వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు సంచరించినా, అసాంఘిక కార్యకలాపాలు గుర్తించినా వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. ప్రజలు ఎలాంటి భయాందోళనలకు గురికావాల్సిన అవసరం లేదని, పోలీసులు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటారని భరోసా కల్పించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పోలీసులపై ప్రజలకు మరింత నమ్మకం, భరోసా కల్పించడంతో పాటు శాంతియుత వాతావరణాన్ని నెలకొల్పడమే పల్లె నిద్ర కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశ్యమని ఎస్ఐ భాస్కరరావు తెలిపారు. ప్రజల భద్రతే పోలీసుల ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

నేరాల నివారణకు ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- మీకోసం మీ పోలీస్.. డోర్ టు డోర్ క్రైమ్ అవేర్‌నెస్ - ఇళ్ల వద్ద సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి - పోలీసులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజల భద్రత, నేరాల నివారణే లక్ష్యంగా "మీకోసం మీ పోలీస్" కార్యక్రమంలో భాగంగా దువ్వాడ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో డోర్ టు డోర్ క్రైమ్ అవేర్‌నెస్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. విశాఖపట్నం సిటీ పోలీస్ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు, డీసీపీ క్రైమ్స్ లతా మాధురి, ఏసీపీ వెంకట్రావు తదితర ఉన్నతాధికారుల సూచనలతో దువ్వాడ పరిధిలోని వైష్ణవి గార్డెన్ ప్రాంతంలో పోలీసులు ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజలను నేరుగా కలుసుకున్నారు. కరపత్రాలను పంపిణీ చేస్తూ "దొంగలు ఉంటారు జాగ్రత్త – పోలీస్ అలర్ట్" నినాదంతో నేర నివారణపై అవగాహన కల్పించారు. పార్కులు, వాకింగ్ ప్రాంతాల్లో వాకింగ్ చేసే మహిళలు, వృద్ధులు, ఇతర ప్రజలకు చైన్ స్నాచింగ్, బ్యాగ్ చోరీలు, ఇంటి దొంగతనాలు, సెల్‌ఫోన్, వాహనాల చోరీల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. మహిళలు బయటకు వెళ్లే సమయంలో విలువైన బంగారు ఆభరణాలను బహిరంగంగా ప్రదర్శించకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, బ్యాగులను భద్రంగా ఉంచుకోవాలని తెలిపారు. ఇంటిని విడిచి బయటకు వెళ్లే సమయంలో తలుపులు, కిటికీలను సక్రమంగా లాక్ చేసుకోవాలని, ఇళ్ల వద్ద సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకోవడం ద్వారా భద్రతను మరింత పెంచుకోవచ్చని పోలీసులు సూచించారు. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు, వాహనాలు కనిపించినప్పుడు వారి వివరాలను గమనించి వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 112కు కాల్ చేయాలని, దువ్వాడ, గాజువాక, స్టీల్‌ప్లాంట్ ప్రాంతాల్లో ప్రజల భద్రత కోసం అందుబాటులో ఉండే ఇన్‌స్పెక్టర్ జీ.డి. బాబు (సెల్: 9490617922)కు సమాచారం అందిస్తే తక్షణమే స్పందించి అవసరమైన పోలీసు సహాయం అందిస్తామని తెలిపారు. "ప్రజల భద్రతే మా బాధ్యత.. నేర నివారణలో ప్రజల సహకారమే మా బలం" అనే సందేశంతో పోలీసులు ప్రజలతో మమేకమయ్యారు. పోలీసులు ఇంటింటికీ వచ్చి మహిళలు, వృద్ధులు, ప్రజలతో నేరుగా మాట్లాడి భద్రతా సూచనలు ఇవ్వడంపై స్థానికులు, మహిళలు, ప్రజా సంఘాల ప్రతినిధులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజలు ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలు కనిపించిన వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని పోలీసులు సూచించారు. "మీ భద్రత కోసం–మీ పోలీస్ ఎల్లప్పుడూ మీతోనే" అనే భరోసాను ప్రజలకు కల్పించారు.

గాజువాక సమగ్ర అభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరూ తోడ్పాటు అందించాలి

- కూటమి ప్రభుత్వ రెండేళ్లలో రూ.250 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు - మరో రూ.300 కోట్లతో సమగ్ర అభివృద్ధికి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలి -గాజువాక ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గ సమగ్ర అభివృద్ధికి అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని గాజువాక ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన రెండేళ్లలో నియోజకవర్గంలో సుమారు రూ. 250 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని, మరో రూ. 300 కోట్లతో సమగ్ర అభివృద్ధికి అవసరమైన ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గాజువాక జోనల్ కార్యాలయంలో జీవీఎంసీ వివిధ శాఖల అధికారులతో పల్లా శ్రీనివాసరావు సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. నియోజకవర్గంలో దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలపై అధికారులతో చర్చించి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. గాజువాకను సుందరంగా తీర్చిదిద్దడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. జగ్గు జంక్షన్ నుంచి గంగవరం పోర్టుకు వెళ్లే మార్గాన్ని కాలుష్య రహితంగా మార్చేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పెదగంట్యాడ ప్రధాన రహదారి వెడల్పు 150 అడుగులకు తగ్గకుండా చూడాలని సూచించారు. పాత గాజువాక నుంచి శ్రీనగర్ వరకు సర్వీస్ రోడ్డు నిర్మాణానికి త్వరలోనే శంకుస్థాపన జరుగుతుందని తెలిపారు. నియోజకవర్గంలోని శ్మశానవాటికలను ఆధునీకరిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. పిల్లలు, యువత క్రీడల్లో రాణించేలా ప్రతి వార్డులో బాక్స్ క్రికెట్ మైదానాలను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. నియోజకవర్గంలో ఆరు అధునాతన స్టేడియాల నిర్మాణం చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించడమే ప్రభుత్వ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధుల బాధ్యత అని పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. విధుల నిర్వహణలో ఏ అధికారి నిర్లక్ష్యం వహించినా సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసి ప్రజలకు మౌలిక సదుపాయాలు అందించాలని సూచించారు. సమావేశంలో జోనల్ కమిషనర్ శేషాద్రి నాయుడు, ఈఈ రాయల్‌బాబు, డీసీపీ మధుసూదన్, వాటర్ వర్క్స్ డీఈ శ్రీనివాసరావు, ఆర్ఓ రామనారాయణతో పాటు వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు. నియోజకవర్గ టీడీపీ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, మాజీ కార్పొరేటర్లు గంధం శ్రీనివాసరావు, పల్లా శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏడు రైలు మార్గాలు.. నాలుగు లైన్లుగా విస్తరణ

డెస్క్: దేశంలో రద్దీ ఎక్కువగా ఉండే ఏడు కీలక రైలు మార్గాల అభివృద్ధిపై కేంద్రం దృష్టి సారించింది. ఈ మార్గాలను నాలుగు లైన్లుగా విస్తరిస్తున్నట్లు రైల్వేశాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ప్రకటించారు. దీనికి సంబంధించి 'ఎక్స్' వేదికగా ఆయన వివరాలు వెల్లడించారు. భవిష్యత్తులో పెరగనున్న ప్యాసింజర్, సరకు రవాణా డిమాండ్‌ను నెరవేర్చేందుకు, తక్కువ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ వ్యయం, పర్యావరణహితమైన రైల్వే వ్యవస్థ ఏర్పాటుకు ఈ విస్తరణ కీలకమని పేర్కొన్నారు.

సీజేపీ నిరసనల తర్వాత.. ఇన్‌స్టాలో పెరిగిన మోదీ, రాహుల్ క్రేజ్..."దిల్లీ-హావ్‌డా, హావ్‌డా-చెన్నై, చెన్నై-ముంబయి, ముంబయి-దిల్లీ, దిల్లీ-చెన్నై, ముంబయి-హావ్‌డా, దిల్లీ-గువాహటి.. ఈ ఏడు రైలు మార్గాలు హైడెన్సిటీ నెట్‌వర్క్‌లో భాగం. ఇవి 11 వేల కిలోమీటర్ల మేర విస్తరించి ఉన్నాయి. దేశ రైల్వే నెట్‌వర్క్‌లో వీటి వాటా 16 శాతంగానే ఉన్నప్పటికీ.. మొత్తం రైల్వే ట్రాఫిక్‌లో 41 శాతం రాకపోకలు ఈ మార్గాల్లోనే సాగుతున్నాయి. ఈ మార్గాల్లో ఇప్పటికే కొన్ని చోట్ల నాలుగు లైన్లు ఉన్నాయి. మొత్తం నెట్‌వర్క్‌ను నాలుగు లైన్లుగా విస్తరించడం ద్వారా ప్రయాణికులు, సరకు రవాణా సామర్థ్యం పెంపు సాధ్యమవుతుంది" అని అశ్వినీ వైష్ణవ్ వెల్లడించారు.

సోదరుడి మృతదేహానికి రాఖీ కట్టిన చెల్లెలు

షాద్‌నగర్: రానున్న పండగ కోసం ఓ చెల్లెలు తన అన్నకు రాఖీ కడదామని ఎంతో సంబురంతో రాఖీలను తెచ్చిపెట్టింది. అనుకోని అపాయం అతని ప్రాణాలను బలిగొనడంతో చివరిచూపు చూస్తూ ఆమె తన అన్న మృతదేహానికి రాఖీ కట్టిన ఘటన షాద్‌నగర్ పురపాలిక పరిధిలో చోటుచేసుకుంది. స్థానికులు తెలిపిన ప్రకారం... చటాన్‌పల్లి గ్రామానికి చెందిన జమాల్పూర్ నవీన్(24) ఎలక్ట్రీషియన్‌గా పనిచేస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో గ్రామంలోని ఓ దుకాణంలో పనిచేస్తుండగా విద్యుదాఘాతానికి గురై అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు విడిచారు. దాంతో అతని సోదరి పూజిత, కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు. రాఖీపౌర్ణమి కోసం తెచ్చిన రాఖీని ఆమె తన సోదరుడి మృతదేహానికి చివరిసారి కట్టి కన్నీళ్లు పెట్టుకోవడం స్థానికులను కలచివేసింది.

బీసీ రిజర్వేషన్లపై జగన్‌ది తప్పుడు ప్రచారం

-మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

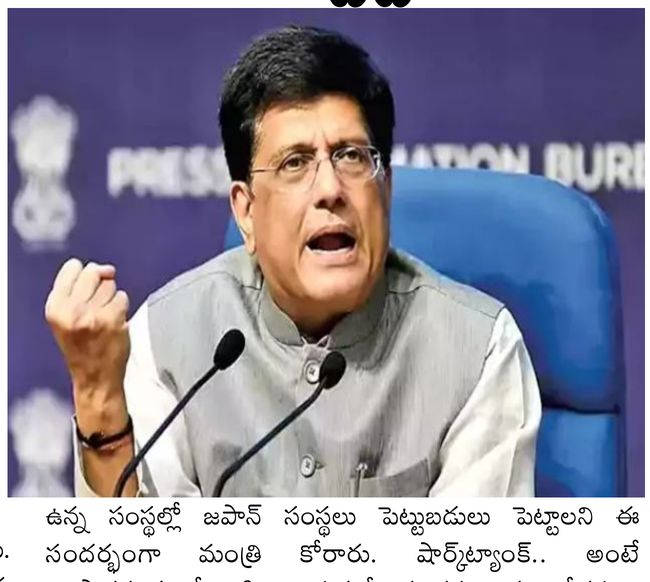
అమరావతి: వెన్నుపోటు, విశ్వాసఘాతుకం అంటూ ఇతరులకు నీతులు చెబుతున్న జగన్.. వెన్నుపోటు రాజకీయాలకు నిలువెత్తు నిదర్శనమని మంత్రి సత్యకుమార్ ధ్వజమెత్తారు. 'బీసీ రిజర్వేషన్ల విషయంలో జగన్ చేస్తున్న ప్రచారం ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నమే. వైకాపా ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన రిజర్వేషన్ నిర్ణయం న్యాయపరమైన చిక్కుల్లో పడిన విషయాన్ని ప్రజలు మర్చిపోలేదు. కూటమి ప్రభుత్వం బీసీలకు రిజర్వేషన్లను చట్టబద్ధంగా, న్యాయపరంగా నిలబడేలా చర్యలు తీసుకుంటోంది. త్వరలో జరిగే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఓటమి కళ్ల ముందు కనబడుతుండడంతో జగన్‌లో ఆందోళన మొదలయ్యింది. జగన్ పాలనలో మాదిరిగా కాకుండా కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలో ఎన్నికలు నిష్పక్షపాతంగా జరుగుతాయి' అని మంత్రి పేర్కొన్నారు.

జగన్‌కు చెక్ పెట్టేందుకు బీసీలు ఏకమవుతున్నారు

-ఎంపీ చింతకాయల విజయ్

అమరావతి: తమ జీవితాలతో ఆడుకుంటున్న జగన్‌కు చెక్ పెట్టేందుకు బీసీలు ఏకమవుతున్నారని రాజ్యసభ సభ్యుడు చింతకాయల విజయ్ అన్నారు. బీసీలను రాజకీయంగా ఉపయోగించుకుని మోసం చేస్తే రాష్ట్రంలో వైకాపాను లేకుండా చేస్తారని హెచ్చరించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వల్లే బీసీ అంటే బ్యాక్‌వర్డ్ క్లాస్ నుంచి బ్యాక్‌బోన్ క్లాస్‌గా మారిందన్నారు. స్థానిక సంస్థల్లో 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించి బీసీలను బెస్ట్ క్లాస్‌గా తీర్చిదిద్దుతున్నారని గుర్తు చేశారు. జగన్ హయాంలో బీసీ రిజర్వేషన్లు కుదించి దాదాపు 16 వేల మందికి రాజకీయ అవకాశాలను దూరం చేశారని ధ్వజమెత్తారు. బీసీలపై ఊచకోతలు, తెదేపా బీసీ నాయకులపై అక్రమ కేసులు వైకాపా హయాంలోనే జరిగాయని మండిపడ్డారు. వైకాపాలో బీసీ నాయకులు బానిస బతుకులు బతికారని ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీకి, బీసీలకు విడదీయరాని బంధం ఉందని, తెలుగుదేశం అంటే తమ పార్టీ అని బడుగు బలహీన వర్గాలు గర్వంగా చెప్పుకొంటున్నాయని చింతకాయల విజయ్ అన్నారు.

షార్క్‌ట్యాంక్‌లా.. భారత్-జపాన్ స్టార్టప్ సిరీస్



డెస్క్: భారత్-జపాన్ మధ్య స్టార్టప్ భాగస్వామ్యాన్ని పెంచేందుకు కేంద్రమంత్రి పీయూష్ గోయల్ ఆసక్తికర ప్రతిపాదన చేశారు. 'షార్క్‌ట్యాంక్'లా.. భారత్-జపాన్ స్టార్టప్ సిరీస్‌ను నిర్వహించాలని సూచించారు. దీంతో రెండు దేశాల్లోని ఔత్సాహిక వ్యాపారవేత్తలు, పెట్టుబడిదారుల మధ్య సమన్వయం తీసుకువచ్చి, వ్యాపార అవకాశాలు మెరుగుపర్చవచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు. జపాన్ రాజధాని టోక్యోలో స్టార్టప్స్‌పై తాజాగా రౌండ్‌టేబుల్ సమావేశం జరిగింది. షార్క్ ట్యాంక్ మాదిరిగా వర్చువల్‌గా సెషన్స్ నిర్వహించాలని పెట్టుబడిదారులకు గోయల్ సూచించారు. దాంతో స్టార్టప్‌లను నిర్వహిస్తోన్న ఔత్సాహికులు తమ ఆలోచనలను వివరించడానికి ఆ సిరీస్ మంచి వేదిక అవుతుందన్నారు. దీనివల్ల భారత్ స్టార్టప్ ఆలోచనలు జపాన్ పెట్టుబడిదారులకు తెలుస్తాయన్నారు. అదేవిధంగా జపాన్ స్టార్టప్‌లు భారత్‌లో వ్యాపార భాగస్వాములను గుర్తించేందుకు వీలు కలుగుతుందని చెప్పారు. ఒక వ్యాపార ఆలోచన కార్యరూపం దాల్చితే.. అది క్రమంగా ఇరు దేశాల మధ్య వాణిజ్య సంబంధాలు బలోపేతం చేయడానికి దోహదం చేస్తుందన్నారు. భారత్‌లో డీప్‌టెక్, ప్రారంభ దశలో ఉన్న సంస్థల్లో జపాన్ సంస్థలు పెట్టుబడులు పెట్టాలని ఈ సందర్భంగా మంత్రి కోరారు. షార్క్‌ట్యాంక్.. అంటే వ్యాపారరంగంలో రాణించాలనుకునేవారు తమ కొత్త ఆలోచనలు, ఉత్పత్తులను ఇన్వెస్టర్ల ముందు వివరించి.. పెట్టుబడులు పొందేలా రూపొందించిన ఒక బిజినెస్ రియాలిటీ షో.

ధర్మన్‌లో శ్రియ?

'పువ్వల్లే నవ్వుల్ నవ్వుల్.. నవ్వల్లే మువ్వల్ మువ్వల్.. ' అంటూ 'శివాజి' చిత్రంలో ప్రేమ పాటలు పాడుతూ ప్రేక్షకుల్ని విశేషంగా ఆకట్టుకున్నారు అగ్రహీరో రజనీకాంత్, శ్రియ. ఈ సినిమాతో విజయవంతమైన జోడీ అనిపించుకున్న ఈ జంట ఇప్పుడు మరోసారి తెరపైకి రాబోతుందంటే ప్రేక్షకులకు పండగే కదా! అయితే ఆ దిశగానే చర్చలు జరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. రజనీకాంత్ ప్రధాన పాత్రలో 'ధర్మన్' అనే చిత్రంలో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. అశ్వత్ మారిముత్తు తెరకెక్కిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. తాజాగా శ్రియ.. రజనీతో కలిసి ఉన్న ఫొటోను 'హ్యాపీ డే' అనే క్యాప్షన్‌తో ఇన్‌స్టాలో పోస్ట్ చేసింది. ఇందులో రజనీ 'ధర్మన్' సినిమా లుక్‌లో కనిపించడంతో.. ఈ చిత్రంలో శ్రియ కూడా ఓ కీలక పాత్రలో మెరవనుందంటూ ప్రేక్షకుల్లో ఊహగానాలు మొదలయ్యాయి. మరి ఇందులో నిజమెంత ఉందో తెలియాలంటే అధికారిక ప్రకటన వచ్చే వరకూ వేచి చూడాల్సిందే.

బ్రహ్మాస్త్ర 2 ప్రపంచంలోకి సైయారా సుందరి?

గతేడాది 'సైయారా'తో యువతలో మంచి క్రేజ్‌ను సంపాదించుకుంది బాలీవుడ్ యువకథానాయిక అనీత్ పడ్డా. ఇందులో ప్రేమికురాలిగా కనిపించి కుర్రకారుని ఉర్రూతలూగించిన ఆమె... ఇప్పుడు 'బ్రహ్మాస్త్ర 2' ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టబోతుందట. హీరో రణ్‌బీర్ కపూర్, అలియా భట్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రమిది. బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి విజయాన్ని అందుకున్న 'బ్రహ్మాస్త్ర'కి సీక్వెల్‌గా దీన్ని అయాన్ ముఖర్జీ తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఇందులో దీపికా పదుకొణె ఓ శక్తిమంతమైన పాత్రలో అలరించనుందని వార్తలు వచ్చాయి. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా ఈ చిత్రంలో మరో కీలక పాత్ర కోసం అనీత్ పడ్డాను చిత్రబృందం సంప్రదించినట్లు తెలుస్తోంది. ఇంకా చర్చలు జరుగుతున్నాయని, ఒకవేళ అన్నీ అనుకున్నట్లుగా జరిగితే.. ప్రేక్షకులు ఆమెను విభిన్నమైన పాత్రలో చూసి ఆశ్చర్యపోతారని బాలీవుడ్ సన్నిహిత వర్గాలు తెలిపాయి. ప్రస్తుతం అనీత్.. దర్శకుడు మోహిత్ సూరి తెరకెక్కిస్తున్న ఓ రొమాంటిక్ డ్రామాతో బిజీగా ఉంది.

ఆ సినిమాలో లేకపోవడం కియారా అద్వానీ అదృష్టం

ప్రదీప్ రంగనాథన్, కృతిశెట్టి కాంబోలో వచ్చిన చిత్రం లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ. విఘ్నేశ్ శివన్ డైరెక్ట్ చేసిన ఈ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద ఆశించిన స్థాయిలో నిలదొక్కుకోలేకపోయింది. చాలా రోజుల తర్వాత ఈ సినిమా మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది. డైరెక్టర్ విఘ్నేశ్ శివన్ ఓ ఆసక్తికర విషయాన్నిషేర్ చేసుకున్నాడు. యశ్ నటిస్తోన్న టాక్సిక్ ప్రమోషనల్ ఈవెంట్‌లో విఘ్నేశ్ శివన్ మాట్లాడుతూ.. తాను ముందుగా లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ సినిమా కోసం కియారా అద్వానీని కబీర్ సింగ్ ఒకే అయ్యే కంటే ముందే సంప్రదించానన్నాడు.అయితే కియారా అద్వానీ లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలో జాయిన్ కానిదే నయమయిందని.. ఈ సినిమా చేయకపోవడం కియారా అదృష్టమని చెప్పుకొచ్చాడు. లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ బాక్సాఫీస్ రిజల్ట్‌ను ఉద్దేశించి విఘ్నేశ్ శివన్ చేసిన కామెంట్స్ నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. కియారా అద్వానీ వన్ ఆఫ్ ది ఫీమేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటించిన టాక్సిక్ రేపు గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే ఈ సినిమా కోసం కియారా గ్లామర్ డోస్ పెంచేసి మూవీపై అంచనాలు అమాంతం పెంచేస్తుంది.

కంగనాపై ప్రశ్నలు అడగడం ఆపితేనే ఆ వివాదం ముగుస్తుంది

బాలీవుడ్ నటి తాప్సీ పన్ను తన రాబోయే చిత్రం 'గాంధారి' ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా మీడియా అడిగిన ప్రశ్నలపై తీవ్రంగా స్పందించారు. తనపై కంగనా రనౌత్ చేసిన వ్యాఖ్యలు, గత వివాదాల గురించి మళ్లీ మళ్లీ మీడియా ప్రశ్నలు అడుగుతుండటంపై ఆమె అసహనం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజలు, మీడియా తమను ఈ వివాదం గురించి అడగడం ఆపివేస్తే ఈ సమస్య ఎప్పుడో ముగిసిపోయేదని, కానీ అందరికీ ఈ వివాదాలు చూసేందుకు ఆసక్తి ఉండటం వల్లే పదే పదే ఈ ప్రశ్నలు అడుగుతున్నారని తాప్సీ పేర్కొన్నారు. "మీరు ఈ విషయాన్ని ఎందుకు ముగియనివ్వరు? మా ఇద్దరిని ఈ ప్రశ్నలు అడగడం ఆపేస్తే ఈ సమస్య కూడా ముగిసిపోతుంది" అని ఆమె అక్కడి పాత్రికేయులను ఉద్దేశించి వ్యాఖ్యానించారు. ఇక ఈ వివాదానికి ప్రధాన కారణం తాప్సీ ఇటీవల ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో. తాను కంగనాను వ్యక్తిగతంగా ఎప్పుడూ కలవలేదని, ఆమె గురించి తనకున్న అభిప్రాయం తన పెంపకాన్ని, ఆలోచనలను ప్రతిబింబిస్తుందని, అలాగే కంగనా ఆలోచనలు ఆమె పెంపకాన్ని సూచిస్తాయని తాప్సీ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై కంగనా రనౌత్ తీవ్రంగా స్పందిస్తూ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ స్టోరీస్‌లో పోస్టులు పెట్టారు. తాప్సీ తన సినిమా ప్రమోషన్ కోసం హెడ్‌లైన్స్‌లోకి వచ్చే ప్రయత్నం చేస్తోందని, ఆమె ఒక చీప్ కాపీ అని మండిపడ్డారు. అంతేకాకుండా, తాప్సీ తన తల్లిదండ్రుల పెంపకాన్ని ఎగతాళి చేస్తూ హద్దు మీరిందని, తన తల్లిదండ్రుల లాంటి ఒరిజినల్ మనిషిని తయారు చేయడంలో తాప్సీ తల్లిదండ్రులు విఫలమయ్యారని విమర్శిస్తూ ఆమె తల్లిదండ్రుల కష్టాన్ని ప్రశ్నించారు. అయితే ఆ తర్వాత కంగనా ఆ పోస్టులను డిలీట్ చేశారు. ఈ ఇద్దరు నటీమణుల మధ్య వివాదం 2019లో కంగనా చిత్రం 'జడ్జిమెంట్ హై క్యా' ట్రైలర్‌ను తాప్సీ సోషల్ మీడియాలో ప్రశంసించినప్పటికీ, ఎక్కడా కంగనా పేరు ప్రస్తావించకపోవడంతో మొదలైంది.

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