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

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

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

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 21 సంచిక: 76 శనివారం 29-8-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

## కాలుష్యం బారి నుంచి కాపాడండి

### - కృష్ణంపాలెం గ్రామస్థుల విజ్ఞప్తిపై స్పందించిన పవన్

అమరావతి: కాలుష్యం బారి నుంచి తమను కాపాడాలంటూ అనకాపల్లి జిల్లా రాంబిల్లి మండలం కృష్ణంపాలెం గ్రామస్థులు చేసిన విజ్ఞప్తిపై ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ స్పందించారు. బాలాజీ యాక్షన్ బిల్డ్ వెల్ సంస్థ కార్యకలాపాల వల్ల ఇబ్బందిపడుతున్నామని కృష్ణంపాలెం ప్రజలు సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా పవన్ దృష్టికి తెచ్చారు. గ్రామస్థుల ఫిర్యాదు మేరకు.. కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులు బాలాజీ యాక్షన్ బిల్డ్ వెల్ సంస్థలో తనిఖీలు చేపట్టాలని పవన్ ఆదేశించారు. అక్కడకు వెళ్లిన అధికారులు.. పరిశ్రమలో యంత్ర పరికరాల ట్రయల్ రన్‌లో కలప వ్యర్థాలను ఇంధనంగా ఉపయోగించడం వల్ల బాయిలర్ నుంచి వెలువడుతున్న కాలుష్య వాయువులు అత్యవసర ద్వారం నుంచి గ్రామాల వైపు వ్యాపిస్తున్నట్టు గుర్తించారు. నిబంధనల ప్రకారం మల్టీసైక్లోన్ డస్ట్ కలెక్టర్ అనే వాయు కాలుష్య నియంత్రణ పరికరాన్ని బాయిలర్ పొగ గొట్టానికి అనుసంధానించి, శుద్ధి చేసిన ఉద్గారాలను తగిన ఎత్తు కలిగిన చిమ్నీ ద్వారా విడుదల చేయాల్సి ఉంది. యంత్రాల ప్రీ కమిషనింగ్ ప్రక్రియలో బాలాజీ యాక్షన్ బిల్డ్ వెల్ సంస్థ ఈ నిబంధనను పాటించడం లేదని గుర్తించారు. కాలుష్య నియంత్రణ పరికరాలు అమర్చిన అనంతరం కార్యకలాపాలు కొనసాగించుకోవాలని సదరు సంస్థ యాజమాన్యానికి పీసీబీ అధికారులు సూచించారు. చిమ్నీ ఏర్పాటు పనులు పూర్తి చేసేందుకు సదరు సంస్థ 20 రోజుల గడవు కోరగా, ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా కాలుష్య నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టిన తర్వాతే కమిషనింగ్ ప్రక్రియ ప్రారంభించేందుకు అనుమతి ఇచ్చారు.

## డీఎస్సీపై చర్చకు డేట్, టైమ్,ప్లేస్ మీరే చెప్పండి

### - పులివెందులకైనా, తాడేపల్లికైనా వస్తా
### - జగన్‌కు మంత్రి నారా లోకేశ్ సవాల్

ఒంగోలు: డీఎస్సీపై చర్చకు టైమ్, డేట్, ప్లేస్ మీరే నిర్ణయించండి. పులివెందులకైనా, తాడేపల్లి కొంపకైనా వస్తా. మీరు సిద్ధమా?" అంటూ వైసీపీ అధినేత జగన్‌కు మంత్రి లోకేశ్ సవాల్ విసిరారు. డీఎస్సీకి, ఏపీపీఎస్సీకి తేడా తెలియనివారు కూడా తమకు నీతులు చెప్పేందుకు సిద్ధమయ్యారంటూ ఎద్దేవా చేశారు. ప్రకాశం జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా ఒంగోలులో నిర్వహించిన టీడీపీ నియోజకవర్గ కార్యకర్తల సమావేశంలో లోకేశ్ పాల్గొన్నారు. డీఎస్సీపై 150 కేసులు వేయించినా విజయవంతంగా 16వేల ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేశామని తెలిపారు. గ్రూపు-1 ఉద్యోగాలపై కోర్టులో విచారణ జరుగుతోందని, బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోర్టు చెప్పిందని అన్నారు. రానున్న మూడేళ్లు కూడా డీఎస్సీ నిర్వహిస్తామని, జగన్ కాదు, ఆయన తాతలు వచ్చినా అడ్డుకోలేరని వ్యాఖ్యానించారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు పనులు ఎక్కడివక్కడే పెట్టి రాజకీయ లబ్ధి కోసం జగన్ జాతికి అంకితం చేశారని మండిపడ్డారు. ఇప్పుడు తాము పనులన్నీ పూర్తి చేసి ఆర్అండ్ఆర్ ప్యాకేజీ అందించి నీటిని ఇస్తుంటే... క్రెడిట్ చోరీ అంటున్నారని ఆగ్రహించారు. వెలిగొండకు శంకుస్థాపన చేసింది చంద్రబాబేనని, ఆ ప్రాజెక్టును ప్రారంభిస్తున్నది కూడా బాబేనని లోకేశ్ వ్యాఖ్యానించారు.

## పార్టీ నిర్దేశించే నియమాల ప్రకారం ముందుకెళ్దాం

### - పార్టీ కమిటీ సమావేశంలో మంత్రి మనోహర్

అమరావతి: 'స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 100 శాతం స్ట్రైక్ రేట్ సాధించడం మన లక్ష్యం కావాలి. మన పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ సంకల్పం ఇదే' అని జనసేన స్థానిక ఎన్నికల కమిటీ సభ్యుల సమావేశంలో ఆ పార్టీ పీఏసీ చైర్మన్, మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ అన్నారు. మంగళగిరిలోని సీ కన్వెన్షన్ హాలులో ఈ సమావేశం నిర్వహించారు. స్థానిక ఎన్నికల సన్నద్ధతపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. తొలుత కమిటీ సభ్యులకు పవన్ కల్యాణ్ ఇచ్చిన సందేశాన్ని మనోహర్ తెలియజేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. స్థానిక ఎన్నికల్లో వ్యూహాలు భిన్నంగా ఉంటాయని, అభ్యర్థుల ఎంపిక దశ నుంచే పార్టీ నిర్దేశించే నియమాల ప్రకారం ముందుకు వెళ్లాలని పవన్ సూచించారని చెప్పారు. అందుకు అనుగుణంగా ఎన్నికల కమిటీ సభ్యులు బాధ్యతలు చేపట్టాలని, ఆ దిశగా ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు వెళ్దామన్నారు. ముందుగా నగర, పురపాలక సంస్థల ఎన్నికలపై దృష్టిపెట్టాలన్నారు. డివిజన్లు, వార్డుల్లో మన బలాబలాలు గుర్తించాలని చెప్పారు. రాష్ట్ర స్థాయిలో కూటమి సమన్వయ కమిటీ చర్చలు నడుస్తున్నాయని, జిల్లా, నియోజకవర్గాల వారీగా సమన్వయ కమిటీలు ఉంటాయని తెలిపారు.

## నేరాల నియంత్రణకు మరింత పటిష్ట చర్యలు

### - నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చి
### - పోలీస్ స్టేషన్ల పనితీరుపై సీపీ సమీక్ష

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగరంలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, నేరాల నియంత్రణకు మరింత పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చి అధికారులను ఆదేశించారు. నగర కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో ఏడీసీపీలు నుంచి ఇన్‌స్పెక్టర్ స్థాయి అధికారులతో నిర్వహించిన నెలవారీ సమీక్ష సమావేశంలో పోలీస్ స్టేషన్ల వారీగా పనితీరును పరిశీలించారు. ట్రాఫిక్, క్రైమ్, లా అండ్ ఆర్డర్ విభాగాల పనితీరును సమీక్షించిన సీపీ.. యాక్టివ్ రౌడీషీటర్లపై నిఘా, ఎన్‌డీపీఎస్ కేసులు, మాదకద్రవ్యాల రవాణా నిరోధక చర్యలపై ఆరా తీశారు. నగరం మీదుగా ఎలాంటి మాదకద్రవ్యాల రవాణా జరగకుండా కట్టుదిట్టమైన చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. పోలీస్ స్టేషన్లలో దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న కేసులను సత్వరమే పరిష్కరించాలని, పెండింగ్‌కు గల కారణాలను గుర్తించి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. సమస్యాత్మక, నిర్మానుష్య ప్రాంతాల్లో విజిబుల్ పోలీసింగ్, పికెట్లు, అవసరమైన చోట డికాయ్ టీమ్‌లను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఈవ్‌టీజింగ్, ట్రిపుల్ రైడింగ్, ర్యాష్ డ్రైవింగ్ వంటి ఘటనలను అరికట్టేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. మహిళల భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, మహిళలపై వేధింపులు, మిస్సింగ్, పోక్సో కేసుల్లో జాప్యం లేకుండా స్పందించి ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ అందించాలని తెలిపారు. రాత్రివేళల్లో నిఘాను మరింత పటిష్టం చేసి నేరాల రేటును తగ్గించాలని సూచించారు. వీఎంఎస్ (విజిటర్స్ మానిటరింగ్ సిస్టమ్)ను లా అండ్ ఆర్డర్, క్రైమ్ సిబ్బంది పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించి నిందితులను వేగంగా గుర్తించాలని ఆదేశించారు. సైబర్ నేరాల నియంత్రణకు అవగాహన కార్యక్రమాలను విస్తృతం చేయడంతో పాటు ఆధునిక సాఫ్ట్‌వేర్‌లను వినియోగించాలని సూచించారు. కోర్టు కేసుల్లో జాప్యం లేకుండా చర్యలు చేపట్టి కన్విక్షన్ శాతం పెంచేలా పనిచేయాలని, పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్లతో సమన్వయం పెంచుకోవాలని తెలిపారు. లోక్‌అదాలత్ ద్వారా మరిన్ని కేసులు పరిష్కారమయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. వచ్చే నెల సమీక్ష నాటికి ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పనితీరు మరింత మెరుగ్గా ఉండాలని, నేరాలు తగ్గేలా సమర్థవంతమైన పోలీసింగ్ కొనసాగాలని సీపీ స్పష్టం చేశారు. అధికారులు, సిబ్బంది పూర్తి పారదర్శకతతో విధులు నిర్వహించాలని, చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలు, అధికార దుర్వినియోగం లేదా అవినీతికి పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. సమావేశంలో డీసీపీ-1 (ఎల్అండ్ఓ) వి.ఎన్. మణికంఠ చందోలు, ఐపీఎస్., డీసీపీ (క్రైమ్స్) లతా మాధురి, ఐపీఎస్., డీసీపీ (అడ్మిన్) సి. హెచ్. పాపారావు, నగర ఏడీసీపీలు, ఏసీపీలు, స్టేషన్ ఎస్‌హెచ్‌ఓలు, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## పాలనలో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారుల
# సమన్వయం కీలకం

**- అప్పుడే అద్భుత ఫలితాలు వస్తాయ్ - నియోజకవర్గాలవారీ విజన్ ప్లాన్ - దేశంలో ఏపీలోనే ప్రథమం - సీఎం చంద్రబాబు**

అమరావతి: పరిపాలనలో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారుల సమన్వయం అత్యంత కీలకమని, అన్ని స్థాయిల్లో పొలిటికల్ గవర్నెన్స్ సమర్థంగా అమలు కావాలని సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయాల్లోనూ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లోనూ ప్రజలను భాగస్వాములను చేసినప్పుడే అద్భుత ఫలితాలు వస్తాయన్నారు. రాష్ట్రాన్ని అన్ని రంగాల్లో ముందు వరుసలో ఉంచేందుకు నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాలను సాధించేందుకు నియోజకవర్గాల విజన్ యాక్షన్ ప్లాన్ అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. పేదరిక నిర్మూలన, ప్రజాసమస్యల త్వరిత పరిష్కారం, సుపరిపాలనే ధ్యేయంగా ప్రతిష్ఠాత్మకంగా రూపొందించిన 'స్వర్ణ నియోజకవర్గం విజన్ యాక్షన్‌ప్లాన్ అమలుపై ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులతో ముఖ్యమంత్రి శుక్రవారం క్యాంపు కార్యాలయంలో సమీక్ష జరిపారు. ఆర్థిక మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్, ఆర్థిక, ప్రణాళిక శాఖల ముఖ్యకార్యదర్శి పీయరీ?షకుమార్, ఏపీఎస్‌డీపీఎస్ ఈడీ వీఆర్ అలపర్తి, వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు, వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, కలెక్టర్లు, యంగ్ ప్రొఫెషనల్స్, నాలెడ్జ్ పార్ట్‌నర్స్ పాల్గొన్నారు. సీఎం ఈ సందర్భంగా మాట్లాడారు. నియోజకవర్గాలవారీగా విజన్ ప్లాన్ రూపొందించుకుని అమలు చేయడం దేశంలోనే ప్రథమంగా ఏపీలోనేనని తెలిపారు. దీనికి జాతీయ స్థాయిలో మంచిపేరు వచ్చిందన్నారు. ఈ క్రమంలో నియోజకవర్గాల విజన్‌ను సమర్థంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. ఇందులో మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలది కీలక పాత్ర అని చెప్పారు. రూపొందించుకున్న కీ-పెర్ఫామెన్స్ ఇండికేటర్లకు అనుగుణంగా ఆయా రంగాల్లో వృద్ధి నమోదు చేసేలా పనిచేయాలని ముఖ్యమంత్రి దిశానిర్దేశం చేశారు. యంగ్ ప్రొఫెషనల్స్, నాలెడ్జ్ పార్ట్‌నర్స్, స్వర్ణ కార్యాలయాల సిబ్బంది వినూత్నంగా ఆలోచించాలని.. ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించడం, స్థానికంగా ఉండే వనరుల లభ్యతనుబట్టి ఆయా నియోజకవర్గాల అభివృద్ధికి కృషి చేయడం, ప్రణాళికలను సిద్ధం చేయడం వంటి అంశాలపై దృష్టిసారించాలని సూచించారు. వివిధ అంశాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని అందించేందుకు డేటా లేక్ సిద్ధం చేశామని.. అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని విశ్లేషించుకోవడంతో పాటు పూర్తి స్థాయిలో టెక్నాలజీని వినియోగించుకోవాలని ఆదేశించారు. యాక్షన్ ప్లాన్ అమలుపై ఎమ్మెల్యేలు ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షలు చేపట్టాలన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో సమీక్షలు మొక్కుబడిగా కాకుండా, ప్రజలకు పూర్తిగా జవాబుదారీగా ఉండేలా నిర్వహించాలని స్పష్టంచేశారు.

## ఏపీ గ్రీన్ కార్యనిర్వాహక కమిటీ చైర్మన్‌గా
## నాగబాబు బాధ్యతల స్వీకరణ

మంగళగిరి, చైతన్యవారధి: జనసేన పార్టీ శాసన మండలి సభ్యుడు కొణిదెల నాగబాబు ఆంధ్రప్రదేశ్ సొసైటీ ఫర్ గ్రీనింగ్ అండ్ రీఫారెస్టేషన్ ఫర్ ఎకలాజికల్ ఎన్‌రిచ్‌మెంట్ (ఏపీ గ్రీన్) సొసైటీ కార్యనిర్వాహక కమిటీ ఛైర్మన్‌గా శుక్రవారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. మంగళగిరిలోని అరణ్యభవన్‌లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో తన సతీమణి పద్మజతో కలిసి పాల్గొన్న ఆయన వేదపండితుల సమక్షంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టారు. వేదపండితులు ఆయనకు వేద ఆశీర్వచనం అందించారు. 2047 నాటికి రాష్ట్ర భౌగోళిక విస్తీర్ణంలో అటవీ, వృక్ష విస్తీర్ణాన్ని 50 శాతానికి పెంచే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఏపీ గ్రీన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా నాగబాబుకు ఈ కీలక బాధ్యతలు అప్పగించింది. ఏపీ గ్రీన్ సొసైటీ కార్యనిర్వాహక కమిటీ ఛైర్మన్‌గా ఆయనకు ప్రభుత్వం కేబినెట్ ర్యాంకు హోదా కల్పించింది. బాధ్యతలు స్వీకరించిన నాగబాబును పీసీసీఎఫ్ పి.వి. చలపతిరావు, అడిషనల్ పీసీసీఎఫ్ చీఫ్ రాహుల్ పాండే, అటవీశాఖ సలహాదారు మల్లికార్జునరావు, సీసీఎఫ్ వైల్డ్‌లైఫ్ ఎన్. నాగేశ్వరరావు, సీసీఎఫ్ గుంటూరు వై. శ్రీనివాసరెడ్డి, పీసీసీఎఫ్ విజిలెన్స్ రేవతి, ఏపీ గ్రీన్ సీసీఎఫ్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ బి.ఎన్.ఎన్. మూర్తి తదితరులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పంచాయతీరాజ్ కమిషనర్ కృష్ణతేజ, ఉప ముఖ్యమంత్రి ఓఎస్డీ వెంకటకృష్ణ, ఏపీ టిడ్కో ఛైర్మన్ వేములపాటి అజయ్‌కుమార్, ఏపీఎంఎస్ఐడీసీ ఛైర్మన్ చిల్లపల్లి శ్రీనివాస్, తూర్పుకాపు సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ పాలవలస యశస్వి, పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డు సభ్యుడు పంచకర్ల సందీప్ తదితరులు నాగబాబును కలిసి అభినందనలు తెలిపారు.

## జలహారతి కార్యక్రమానికి ఘనంగా ఏర్పాట్లు

### - 2న పాయకరావుపేటకు సీఎం చంద్రబాబు

అనకాపల్లి (నక్కపల్లి), ఆగస్టు 28 (చైతన్య వారధి): ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సెప్టెంబర్ 2న పాయకరావుపేట నియోజకవర్గంలో పర్యటించనున్న నేపథ్యంలో అధికారులు ఏర్పాట్లను ముమ్మరం చేశారు. పర్యటన ఏర్పాట్లు, భద్రతా చర్యలపై హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత, జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర శుక్రవారం నక్కపల్లిలో సమీక్ష నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, చోడవరం ఎమ్మెల్యే కేఎస్ఎన్ రాజు, వివిధ కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు, జిల్లా అధికారులు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అనిత మాట్లాడుతూ అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి సీఎం పర్యటనను విజయవంతం చేయాలని సూచించారు. పోలవరం ప్రాజెక్టు ద్వారా గోదావరి జలాలను ఉత్తరాంధ్రకు తీసుకురావడం ఎంతో సంతోషకరమన్నారు. గోదావరి జలాలు అందుబాటులోకి రావడం వల్ల అనకాపల్లి జిల్లా రైతులకు ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుతుందని తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 2 ఉత్తరాంధ్రకు పండుగ రోజు వంటిదని పేర్కొన్నారు. మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర మాట్లాడుతూ పోలవరం ప్రాజెక్టు రాష్ట్రానికి జీవనాడి వంటిదన్నారు. సీఎం పర్యటనలో జలహారతి కార్యక్రమాన్ని ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. వేలాది మంది ప్రజలు తరలివచ్చే అవకాశం ఉన్నందున సభా ప్రాంగణం, రహదారులు, పార్కింగ్, తాగునీరు, వైద్య సదుపాయాలు, ట్రాఫిక్, భద్రత తదితర ఏర్పాట్లపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గోదావరి జలాలు ఉత్తరాంధ్రకు చేరడం ద్వారా ఈ ప్రాంత వ్యవసాయానికి మరింత ఊతం లభిస్తుందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు.

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, శనివారం
29-8-2026

## సంపాదకీయం

# అండదండలు అందించడం ప్రభుత్వాల కర్తవ్యం

స్టార్టప్‌లు విరివిగా ఏర్పాటైతే అవి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా లక్షలాది ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలను సృష్టిస్తాయి. కొత్త ఆలోచనలను, సాంకేతికతలను ముందుకు తెచ్చి ఉత్పాదకతను పెంచి, మార్కెట్‌ను విస్తరిస్తాయి. తద్వారా దేశార్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. ఈ విషయాన్ని గుర్తించే కేంద్ర ప్రభుత్వం స్టార్టప్‌లను ప్రోత్సహిస్తోంది. ఈ క్రమంలో 2014లో కేవలం నాలుగు వందల లోపుగానే ఉన్న వాటి సంఖ్య ఈ ఏడాది మార్చి నాటికి 2.23 లక్షలకు మించింది. అవన్నీ కలిసి ప్రత్యక్షంగా 23లక్షలకుపైగా ఉద్యోగాలను సృష్టించాయి. దేశీయంగా నేడు దాదాపు 130 యూనికార్న్ స్టార్టప్‌లు (వంద కోట్ల డాలర్లకు పైగా విలువైనవి) ఉన్నాయి. స్టార్టప్ ఆవరణ వ్యవస్థ పరంగా ఇండియా ప్రపంచంలోనే మూడో స్థానంలో నిలుస్తోంది. కానీ, నిధుల కటకటకు తోడు పటిష్ఠ ప్రణాళికలు, క్రమశిక్షణ కరవవ్వడంతో 90శాతం సంస్థలు అయిదేళ్ల లోపే కనుమరుగవుతున్నాయి. పైగా మన స్టార్టప్ ఎకోసిస్టమ్ ఎక్కువగా సాంకేతిక రంగం, మెట్రోనగరాలు, యూనికార్న్‌ల చుట్టూనే తిరుగుతోంది. గ్రామ, జిల్లా స్థాయుల్లో విభిన్న వ్యాపారాలకు ఊతమిచ్చేందుకుగానూ మేధో సంపత్తి సంస్థ 'భారత్ ప్రాజెక్ట్' తాజాగా సూచించినట్లు, ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేక కార్యాచరణతో ముందుకు కదలాలి. కొత్త వ్యాపారాలకు చేయూతనిచ్చేందుకు తెచ్చిన స్టార్టప్ ఇండియా ఫండ్ ఆఫ్ ఫండ్స్, క్రెడిట్ గ్యారంటీ స్కీమ్, ముద్ర, సమృద్ధి వంటి పథకాలు వేర్వేరు విభాగాల పరిధిలో అమలవుతున్నాయి. గ్రామీణ, చిన్నపట్టణాల యువతకు వాటిపై సరైన అవగాహన ఉండట్లేదు. రిజిస్ట్రేషన్లు, అనుమతులు, సబ్సిడీల కోసం వేర్వేరు పోర్టళ్లను ఆశ్రయించాల్సి వస్తుండటంతో విలువైన సమయంతో పాటు డబ్బూ వృథా అవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో స్టార్టప్‌లకు సంబంధించిన అన్ని పథకాలను ఒకే గొడుగు కిందకు తేవాలన్న 'భారత్ ప్రాజెక్ట్' సూచన ఎన్నదగినది. తగిన మార్గదర్శకత్వం కొరవడటం వల్లే చాలా స్టార్టప్‌ల మనుగడ ప్రమాదంలో పడుతోంది. దీన్ని నివారించాలంటే- ప్రభుత్వం నుంచి లబ్ధి పొందే ప్రతి సంస్థకు ఒక మెంటార్‌ను నియమించాలి. ఆయా జిల్లాల్లో కొత్త వ్యాపార అవకాశాలను గుర్తించి, ఔత్సాహికుల వెన్నుతడితే స్టార్టప్ సంస్కృతి చిన్నపట్టణాలకూ విస్తరిస్తుంది. ఈ మేరకు జాతీయ ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్‌షిప్ మిషన్‌ను చేపడితే వచ్చే అయిదేళ్లలో పది లక్షల స్టార్టప్‌లను, 50 లక్షల దాకా ఉద్యోగాలను సృష్టించవచ్చునన్న విశ్లేషణలు వినసొంపుగానే ఉన్నాయి. కానీ, కొన్ని కీలక సవాళ్లను అధిగమిస్తేనే ఆ ప్రగతి ఫలాలను అందుకోగలం. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను, స్థానిక యంత్రాంగాన్ని సమన్వయపరుస్తూ అన్ని సేవలను ఒకే డిజిటల్ వేదిక కిందకు తేవడం అంత తేలికేమీ కాదు. దానికి తోడు బ్యాంకుల సహకారం, మెంటార్ల నాణ్యత, మార్కెట్ల అందుబాటు, అధికారగణం నిబద్ధతపై స్టార్టప్‌ల విజయం ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఫిన్‌టెక్, ఈ-కామర్స్, సాఫ్ట్‌వేర్ సేవలు, అంతరిక్ష రంగ స్టార్టప్‌లలో ఇండియా ముందంజలో ఉంది. ఇలా కొన్నింటికే పరిమితం కాకుండా చైనా తరహాలో రోబోటిక్స్, ఏఐ మోడళ్లు, విద్యుత్ వాహనాలు, సెమీకండక్టర్లు వంటి భిన్న రంగాల్లో కొత్త సంస్థలు వేళ్లూనుకునేందుకు తగిన వాతావరణాన్ని కల్పించాలి. అవి అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో కూడిన ఉత్పత్తులను రూపొందించేలా చూడాలి. స్టాన్‌ఫోర్డ్, ఎంఐటీ వంటి వర్సిటీల్లో జరిగే ఆధునిక పరిశోధనల నుంచే అమెరికాలో ఎన్నో ప్రభావశీల సంస్థలు ఆవిర్భవించాయి. దేశీయ ఉన్నత విద్యాలయాలనూ స్టార్టప్‌లతో అనుసంధానిస్తే మెరుగైన ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తాయి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా స్టార్టప్‌ల సంఖ్యను పెంచడమే కాకుండా, అవి పదికాలాలు పచ్చగా పరిఢవిల్లేలా అన్నిరకాలుగా అండదండలు అందించడం ప్రభుత్వాల కర్తవ్యం.

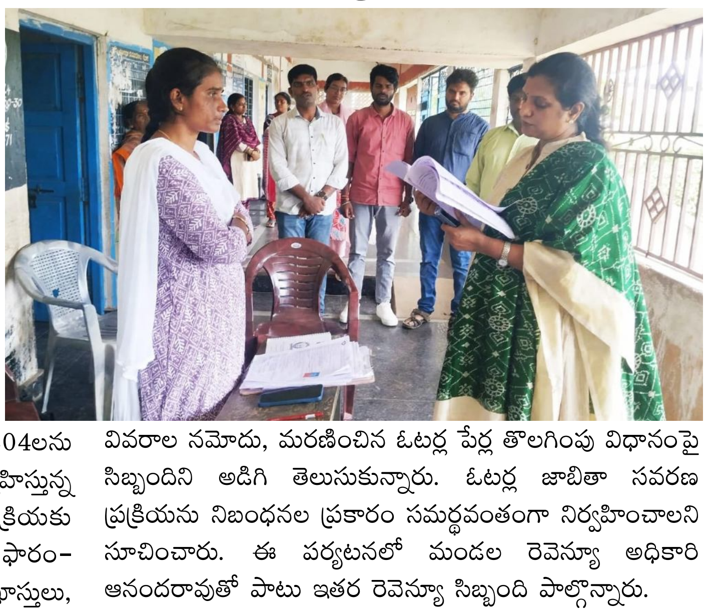
# పేదలకు మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

అనకాపల్లి, ఆగస్టు 28 (చైతన్య వారధి): ఆర్థిక అసమానతలను తొలగించి పేదలకు మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలు కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. పి-4, పాజిటివ్ పబ్లిక్ పర్సెప్షన్ అమలు తీరుపై అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, విజన్ యూనిట్ సభ్యులతో అమరావతి నుంచి ముఖ్యమంత్రి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరి తలసరి ఆదాయం పెరగాలని, సంపద సృష్టి ద్వారానే పేదరికాన్ని నిర్మూలించగలమన్నారు. ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉండేలా అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణ, సంక్షేమాన్ని అందరికీ చేరేలా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని తెలిపారు. సమస్యల పరిష్కా రానికి అన్వేషణ, సృజనాత్మక ఆలోచనలు అవసరమని, తద్వారా ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించవచ్చన్నారు. విజన్-2047 లక్ష్యంతో స్వర్ణ నియోజకవర్గ విజన్ యూనిట్లను ఏర్పాటు చేసినట్లు చంద్రబాబు తెలిపారు. అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, విజన్ యూనిట్ సభ్యులు, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్లు సమన్వయంతో చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తే ప్రభుత్వంపై, పరిపాలనా వ్యవస్థపై ప్రజల్లో మరింత విశ్వాసం పెరుగుతుందన్నారు. సృజనాత్మకతతో పనిచేస్తూ సంపద సృష్టిలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని సూచించారు. వ్యవసాయ రంగంలో ఉద్యాన పంటలకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా ఉత్పత్తి పెంచడంతో పాటు తక్కువ పెట్టుబడితో

రైతులకు లాభసాటి వ్యవసాయాన్ని అందించవచ్చ న్నారు. ప్రజల సానుకూల స్పందన స్థాయిని మరింత పెంచేలా అధికారులు పనిచేయాలని సూచించారు. పోటీతత్వాన్ని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని చిత్తశుద్ధితో పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. భూమిని పచ్చదనంతో నింపడం ద్వారా వాతావరణ పరిస్థితులను మెరుగుపరచవచ్చని, ఎల్‌నినో ప్రభావాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు పచ్చదనం పెంపుదల కీలకమని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు. వినూత్న ఆలోచనలతో సమగ్ర ప్రణాళిక రూపొందించి అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ మినీ సమావేశ మందిరం నుంచి సీపీఓ రామారావు, డీఆర్‌డీఏ పీడీ సచిదేవి, ఇతర జిల్లా అధికారులు వీడియో సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

# అనకాపల్లిలో ఓటర్ల జాబితా పరిశీలకుల పర్యటన

అనకాపల్లి, ఆగస్టు 28 (చైతన్య వారధి): కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం (ఈసీఐ) ఆదేశాల మేరకు చేపడుతున్న స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్-2026 ఫేజ్-3 ప్రక్రియలో భాగంగా అనకాపల్లి జిల్లాలో ఓటర్ల జాబితా పరిశీలన వేగవంతమైంది. ఇందులో భాగంగా ప్రత్యేక ఓటర్ల జాబితా పరిశీలకులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ గిరిజన సంక్షేమ గురుకుల విద్యాలయాల సంస్థ కార్యదర్శి ఎం. గౌతమి జిల్లాలోని పలు పోలింగ్ కేంద్రాలను పరిశీలించారు. రేబాక గ్రామ పంచాయతీ అప్పర్ ప్రైమరీ పాఠశాలలోని పోలింగ్ స్టేషన్లు 159, 160, 161లను, అనకాపల్లి మెయిన్ రోడ్డు నాలుగు రోడ్ల జంక్షన్‌లోని జీవీఎంసీ



ఉన్నత పాఠశాలలో ఉన్న పోలింగ్ స్టేషన్లు 202, 203, 204లను ఆమె పరిశీలించారు. ఆయా కేంద్రాల్లో విధులు నిర్వహిస్తున్న సిబ్బందితో మాట్లాడి ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియకు సంబంధించిన వివరాలను తెలుసుకున్నారు. ఫారం-6, ఫారం-7, ఫారం-8ల పంపిణీ, వాటి ద్వారా అందుతున్న దరఖాస్తులు, వివరాల నమోదు, మరణించిన ఓటర్ల పేర్ల తొలగింపు విధానంపై సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియను నిబంధనల ప్రకారం సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ పర్యటనలో మండల రెవెన్యూ అధికారి ఆనందరావుతో పాటు ఇతర రెవెన్యూ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# బెహరా ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలో మొక్కలు నాటిన విద్యార్థులు

నరవ, (చైతన్య వారధి): పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా సీబీఐ మాజీ జేడీ వి.వి. లక్ష్మీనారాయణ పిలుపు మేరకు జేడీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో బెహరా ఇంజినీరింగ్ కళాశాల (నరవ) ప్రాంగణంలో మొక్కలు నాటే కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జీవీఎంసీ సమకూర్చిన మహాగని, కదంబం, నేరేడు, టబూబియా, గంగరావి తదితర రకాల మొక్కలను విద్యార్థులు నాటారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ వి. శ్రీధర్ పట్నాయక్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత సూపర్ ఎల్‌నినో ప్రభావాన్ని ఎదుర్కోవాలంటే పచ్చదనాన్ని పెంపొందించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ విరివిగా మొక్కలు నాటి వాటి సంరక్షణ బాధ్యతను స్వీకరించాలని కోరారు. విద్యార్థులు నాటిన మొక్కలను సంరక్షించే బాధ్యతను విద్యార్థినీ విద్యార్థులు స్వీకరించడం అభినందనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ కోఆర్డినేటర్ గోవింద రాజు, కళాశాల పీఆర్ఓ కె. గణేష్, కళాశాల సిబ్బంది, జేడీ ఫౌండేషన్ సభ్యులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

# ఎండాడలో బయో ఫెర్టిలైజర్ ల్యాబ్‌కు శంకుస్థాపన

విశాఖపట్నం, (చైతన్య వారధి): రైతులకు నాణ్యమైన జీవ ఎరువులను అందుబాటులోకి తీసుకురావడంతో పాటు నేల ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే లక్ష్యంతో ఎండాడలో రూ.3.02 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించనున్న బయో ఫెర్టిలైజర్ ప్రొడక్షన్ ల్యాబ్‌కు శంకుస్థాపన జరిగింది. ప్రధాన మంత్రి రాష్ట్రీయ కృషి వికాస్ యోజన కింద ఏర్పాటు చేస్తున్న ఈ ప్రయోగశాలకు భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ రైతులు సంతోషంగా ఉంటేనే రాష్ట్రం అభివృద్ధి చెందుతుందనే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వ్యవసాయ రంగానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. రైతులకు గిట్టుబాటు ధర, కొనుగోలు కేంద్రాలు, మార్కెట్ ఇంటర్వెన్షన్, నిల్వ సదుపాయాల ద్వారా ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తోందని తెలిపారు. రసాయన ఎరువుల అధిక వినియోగంతో నేల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం ఉన్నందున జీవ ఎరువుల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఏర్పాటు చేస్తున్న మూడు జీవ ఎరువుల ప్రయోగశాలల్లో ఒకటి విశాఖ జిల్లాలోని భీమిలి నియోజకవర్గం ఎండాడలో ఏర్పాటు కావడం సంతోషకరమన్నారు. ప్రయోగశాల నిర్మాణాన్ని సుమారు తొమ్మిది నెలల్లో పూర్తి చేసి రైతులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులను సూచించారు. ప్రయోగశాలలో అజటోబాక్టర్,

అజోస్పైరిల్లమ్, రైజోబియం వంటి జీవ ఎరువులను ఉత్పత్తి చేయనున్నట్లు జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి అప్పలస్వామి తెలిపారు. ఇవి నేలలో పోషకాల లభ్యతను పెంచడంతో పాటు వేరు వ్యవస్థ అభివృద్ధికి, నేల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. జీవ ఎరువుల వినియోగంతో రసాయన ఎరువులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించి, సాగు ఖర్చులను తగ్గించడంతో పాటు పర్యావరణహిత, సుస్థిర వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించవచ్చన్నారు. రైతులు, క్షేత్రస్థాయి సిబ్బందికి శిక్షణ, ప్రత్యక్ష ప్రదర్శనలు నిర్వహించేందుకు కూడా ఈ ప్రయోగశాల ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, ఇతర అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రభుత్వ భూముల ఆక్రమణపై సీపీఎం ఆగ్రహం

దేవరాపల్లి, ఆగస్టు 28 (చైతన్య వారధి): మండలంలోని ప్రభుత్వ భూముల ఆక్రమణపై వస్తున్న ఆరోపణలపై సీపీఎం తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఆక్రమిత ప్రభుత్వ భూములను తక్షణమే స్వాధీనం చేసుకుని అర్హులైన పేదలకు పంపిణీ చేయాలని డిమాండ్ చేసింది. ఈ మేరకు సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యుడు డి. వెంకన్న శుక్రవారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. చింతలపూడి రెవెన్యూ పరిధిలోని గిరిజనుల భూములను పట్టణ ప్రాంతాలకు చెందిన ధనవంతులు ఆక్రమించి సాగు చేస్తున్నారని వెంకన్న ఆరోపించారు. కొందరు రెవెన్యూ అధికారులు ముడుపులకు ఆశపడి అక్రమ ఆక్రమణలను పట్టించుకోవడం లేదని విమర్శించారు. ఎలాంటి అనుమతులు, హక్కు పత్రాలు లేకుండానే సుమారు 30 ఎకరాలకు పైగా ప్రభుత్వ, బంజరు, డి.పట్టా భూములను ఆక్రమించి సాగు చేస్తున్నారని తెలిపారు. చింతల పూడితో పాటు వాలాబు, గర్సింగి పంచాయతీల్లోనూ అక్రమ ఆక్రమణలు జరుగుతున్నాయని ఆయన ఆరోపించారు. కొంత మంది వ్యక్తులు సిండికేట్‌గా ఏర్పడి ప్రభుత్వ భూములను దౌర్జ న్యంగా ఆక్రమిస్తున్నా రెవెన్యూ అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదన్నారు. ప్రభుత్వం దళితులు, గిరిజనులకు కేటాయించిన అసైన్డ్ భూములు సైతం అన్యాక్రాంత మవుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆక్రమిత అసైన్డ్ భూములకు రెవెన్యూ అధికారులు ఫారం-3 జారీ చేసి బోర్లు వేసుకునేందుకు అవకాశం కల్పిస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఆయా భూముల్లో పామాయిల్ వంటి వాణిజ్య పంటలు సాగు చేయడంతో పాటు గెస్ట్‌హౌస్‌లు నిర్మించుకుని అనుభవిస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ విషయాలపై పీజీఆర్ఎస్‌లో ఫిర్యాదులు చేసినప్పటికీ అధికారులు స్పందించడం లేదని, ఫిర్యాదుదారులకు తప్పుడు ఎండార్స్‌మెంట్లు ఇస్తూ సమస్యను పక్కదారి పట్టిస్తున్నారని విమర్శించారు. రీసర్వే సమయంలో అసలు పట్టాదారుల పేర్లకు బదులుగా ఆక్రమణ దారులు లేదా కొనుగోలుదారుల పేర్లు నమోదు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలపై ఉన్నతాధి

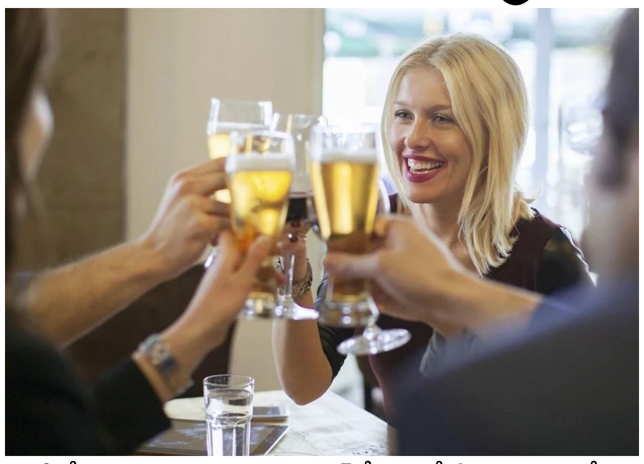
కారులు విచారణ జరపాలని వెంకన్న డిమాండ్ చేశారు. రెవెన్యూ అధికారుల అండదండలతో 30 ఎకరాలకు పైగా అసైన్డ్ భూములు బయట వ్యక్తుల చేతుల్లోకి వెళ్లాయని ఆరోపించారు. ఉన్నతాధికారులు తక్షణమే స్పందించి ప్రభుత్వ భూములను అక్రమార్కుల నుంచి కాపాడాలని, లేనిపక్షంలో సీపీఎం ఆధ్వర్యంలో ఆందోళన చేపట్టి భూములను స్వాధీనం చేసుకుని పేదలకు పంపిణీ చేసే వరకు పోరాటం కొనసాగిస్తామని డి. వెంకన్న స్పష్టం చేశారు.

# ఏటికొప్పాకలో రూ.3 కోట్లతో హస్తకళ ఇతివృత్త ఉద్యానవనం

అనకాపల్లి, ఆగస్టు 28 (చైతన్య వారధి): ఏటికొప్పాక హస్తకళలకు ప్రపంచస్థాయి గుర్తింపు తీసుకురావడంతో పాటు పర్యాటకంగా అభివృద్ధి చేసే లక్ష్యంతో ఎలమంచిలి మండలం ఏటికొప్పాక గ్రామంలో రూ.3 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించనున్న హస్తకళ ఇతివృత్త ఉద్యానవనానికి శుక్రవారం భూమిపూజ నిర్వహించారు. యువజన అభివృద్ధి, పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.ఎస్. రావత్, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, ఏపీ పర్యాటక శాఖ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ రవి పటాన్ శెట్టి, ఎలమంచిలి ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయకుమార్, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్యమాన్ పటేల్ శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు ఏటికొప్పాక హస్తకళాకారుల పనితీరును పరిశీలించారు. కళాకారులు తయారు చేస్తున్న లక్క బొమ్మలు, సహజ రంగుల వినియోగం, సంప్రదాయ హస్తకళా విధానాలను పరిశీలించి వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.ఎస్. రావత్ మాట్లాడుతూ ఏటికొప్పాక హస్తకళలకు ప్రపంచస్థాయిలో ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉందన్నారు. ఈ కళను మరింతగా ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ ఏటికొప్పాక లక్క బొమ్మలకు పద్మశ్రీతో పాటు జాతీయ స్థాయి అవార్డులు రావడం గ్రామానికి, కళాకారులకు గర్వకారణమన్నారు. ప్రకృతి సిద్ధమైన రంగులను ఉపయోగించడం ఏటికొప్పాక కళాకారుల ప్రత్యేకత అని పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయకుమార్ మాట్లాడుతూ హస్తకళ ఇతివృత్త ఉద్యానవన నిర్మాణానికి సహకరిస్తున్న ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేష్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సుమారు 10 ఎకరాల స్థలంలో ఉద్యానవనం ఏర్పాటు చేయడం సంతోషకరమన్నారు. ఏటికొప్పాకను ప్రపంచస్థాయి పర్యాటక కేంద్రంగా, హస్తకళా హబ్‌గా తీర్చిదిద్దడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. హస్తకళాకారుల సంక్షేమం, ఆరోగ్యం, జీవనోపాధి, ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్, పర్యాటక అభివృద్ధికి సమగ్ర ప్రణాళిక

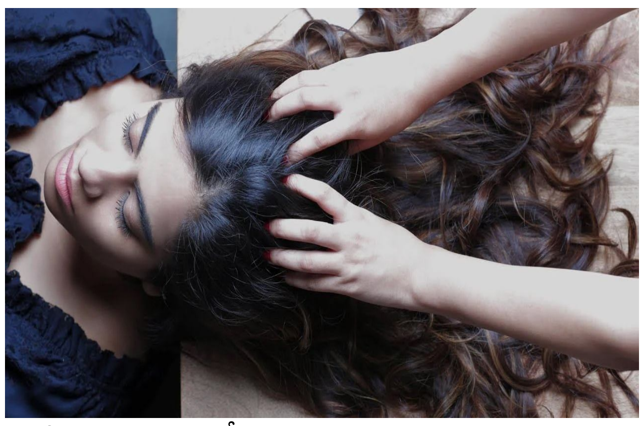
రూపొందిస్తామని తెలిపారు. భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం సమీపంలో ఏటికొప్పాక హస్తకళల ప్రదర్శనకు చర్యలు చేపట్టినట్లు చెప్పారు. లక్క బొమ్మలకు మరింత మార్కెట్ కల్పించి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రాచుర్యం కల్పిస్తామన్నారు. ఏటికొప్పాక హస్తకళా హబ్, థీమ్ పార్క్‌తో పాటు సమీపంలో రిసార్ట్, లెఫ్ట్ కెనాల్‌కు అనుమతులు తీసుకుని బోటు షికారు వంటి పర్యాటక సదుపాయాలను అభివృద్ధి చేసేందుకు సంబంధిత శాఖలతో చర్చిస్తున్నామని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అధికారులు, గ్రామస్థులు, యువకులు, కూటమి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..



మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రివెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు. ఇటీవల, ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్‌పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 'అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ' పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్మనెంట్ హెల్త్‌కేర్ ఆర్గనైజేషన్‌లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4.32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జమాల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్‌తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహాల్ కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2 పానీయాలు తక్కువగా ఆల్కహాల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్‌కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

# జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!



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

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

స్కాల్ప్ కేర్:మీరు వాడే ఆయిల్‌తోనే స్కాల్ప్ కేర్ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి వద్దు: మీరు జుట్టుకు వాడే షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రాడెక్ట్స్‌లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్టైయిట్‌నర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రోడెక్ట్స్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి:ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్దనా చేస్తూ ఉండాలి.

# విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

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

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

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

# ఘనంగా వైసీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పైల శ్రీనివాసరావు జన్మదిన వేడుకలు

పరవాడ, చైతన్యవారధి: వైసీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, మాడుగుల నియోజకవర్గ పరిశీలకులు పైల శ్రీనివాసరావు జన్మదిన వేడుకలను పరవాడ మండల పార్టీ కార్యాలయంలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కేక్ కట్ చేసి పైల శ్రీనివాసరావుకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమానికి అనకాపల్లి జిల్లా అధికార ప్రతినిధి చుక్క రాము నాయుడు, మాజీ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు బొద్దపు చిన్నారావు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రజా సేవ పట్ల అంకితభావంతో పనిచేస్తూ, పార్టీ బలోపేతానికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్న పైల శ్రీనివాసరావు మరిన్ని ఉన్నత పదవులు అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తూ, పార్టీ శ్రేణులకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండే నాయకుడిగా పైల శ్రీనివాసరావు మంచి గుర్తింపు పొందారని పేర్కొన్నారు. ఆయనకు ఆయురారోగ్యాలు, సుఖసంతోషాలు కలిగి ప్రజా జీవితంలో మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బొంకులదిబ్బ యూత్, బీసీ కాలనీ యూత్, గణేష్ యూత్ సభ్యులతో పాటు పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# పోలీసులకు రాఖీలు కట్టిన హోం మంత్రి అనిత

నక్కపల్లి, చైతన్యవారధి: రాఖీ పౌర్ణమి సందర్భంగా విధుల్లో ఉన్న పోలీసులకు రాష్ట్ర హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత రాఖీలు కట్టి రాఖీ పౌర్ణమి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నక్కపల్లిలో పోలీసు సిబ్బందిని కలిసి రాఖీలు కట్టి, స్వీట్లు తినిపించి వారితో ఆత్మీయంగా ముచ్చటించారు. విధుల్లో ఉండటం వల్ల తమ సోదరీమణుల చేత రాఖీలు కట్టించుకునే అవకాశం లేకుండా కుటుంబాలకు దూరంగా పనిచేస్తున్న పోలీసులను దృష్టిలో ఉంచుకుని మంత్రి అనిత ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. పోలీసుల పట్ల తనకున్న అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి అక్కాచెల్లెమ్మ ఆనందంగా, సురక్షితంగా ఉండాలని మంత్రి ఆకాంక్షించారు. ప్రతి పోలీసు కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరియాలని కోరుకున్నారు. ప్రజల భద్రత కోసం నిరంతరం విధులు నిర్వహిస్తున్న పోలీసుల సేవలను ఆమె అభినందించారు.

# రిటైర్డ్ ఎంఆర్ఓ నుంచి లంచం.. ఏసీబీకి చిక్కిన సీనియర్ అకౌంటెంట్

నర్సీపట్నం, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి జిల్లా నర్సీపట్నం ఉపఖజానా కార్యాలయంలో అవినీతి నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ) అధికారులు దాడులు నిర్వహించారు. రిటైర్డ్ ఎంఆర్ఓ నుంచి రూ.30 వేల లంచం తీసుకుంటున్న సీనియర్ అకౌంటెంట్‌ను ఏసీబీ అధికారులు రెడ్‌హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు. ఇంక్రిమెంట్ ఏరియర్స్ బిల్లు మంజూరు చేసేందుకు సీనియర్ అకౌంటెంట్ రూ.50 వేల లంచం డిమాండ్ చేసినట్లు సమాచారం. దీంతో రూ.30 వేలు ఇచ్చేందుకు ఒప్పందం కుదరగా, ఆ మొత్తాన్ని తీసుకుంటున్న సమయంలో ఏసీబీ అధికారులు దాడి చేసి పట్టుకున్నట్లు తెలిసింది. ప్రస్తుతం నర్సీపట్నం ఉపఖజానా కార్యాలయంలో ఏసీబీ అధికారులు తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఘటనకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలు అధికారుల విచారణ అనంతరం వెల్లడికానున్నాయి.

# ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

మదర్స్ డే... అమ్మల ప్రేమను, గొప్పతనాన్ని తలచుకుని వేడుకలా నిర్వహించుకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక దినోత్సవం. అమ్మ ప్రేమ గురించి ఎంత చెప్పినా...ఇంకా ఎంతో కొంత మిగిలే ఉంటుంది. సముద్రమంతా తల్లి ప్రేమ గురించి చెప్పడం ఎవరితరం కాదు. ప్రేమతో ప్రపంచాన్నే మరిపించగల శక్తి అమ్మ ప్రేమకే ఉంది. మదర్స్ డేను ప్రతి ఏడాది మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారమే నిర్వహించుకుంటారు. ఆరోజే ఎందుకు నిర్వహించు కుంటున్నామో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. తొలి మదర్స్ డే: తొలిసారిగా మాతృ ఓదినోత్సవాన్ని 1908లో అమెరికాలో నిర్వహించారు. అన్నా జార్విస్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పదేపదే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చేది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రాఫ్టన్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ చేశారు. 1911 కల్లా ఈ డిమాండ్ అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది. 1914లో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు ఉడ్రో విల్సన్ ప్రతి ఏటా మదర్స్ డేను ఎప్పుడు నిర్వహించాలో ఆలోచించారు. చివరికి మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా కేటాయించారు. మే 8, 1914న, %ఖూ% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు. అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని వంట చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంచ్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమ్మీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

# కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బ రి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం. ఆ కొబ్బరి బోండంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండం లోపల మైకోటాక్సిన్ల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అలెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత్ర విసర్జనకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సైటోకైనెన్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండాం లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రకమైన ఫంగస్ పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండం లోపల అంతా శుచిగా ఉందో లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బోండంలో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఫంగస్ అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం ఉన్నప్పుడు ఈ మౌల్డ్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి అడుగున ఈ మోల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో వేసుకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అలెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్ళు ఎరుపుగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ముక్కులో దురద రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట, కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల పైన అయినా ఈ ఫంగస్ పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను ఫ్రిజ్లో ఉంచుకోవడం మంచిది.

# దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాల గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. ఐదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్ల పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంట ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా

ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్లు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.

# లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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

యూజినాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

# కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పదేపదే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తికి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. "కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల

ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది" అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

# ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

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

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

పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని

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

# మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యౌషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామత్‌పూర్‌లో పని చేస్తున్న హోమ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యౌషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా

ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి పన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

# ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

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

వేడిని తట్టుకొనేలా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవల్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

# మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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

భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తేలింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంట తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

# మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

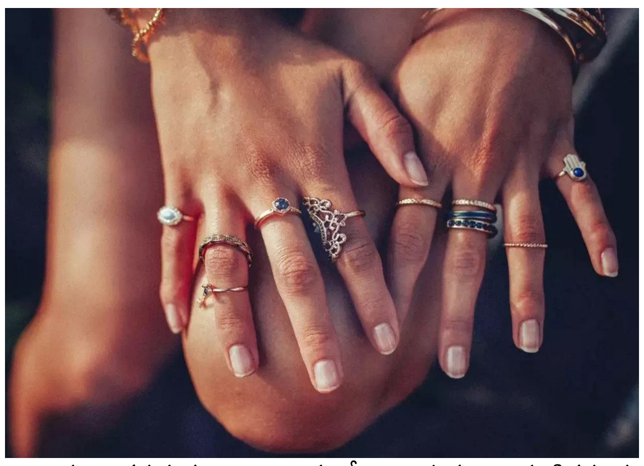
సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బావుండాలంటే తప్పనిసరిగా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

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ -సి తో పాటు ఇనుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

# సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

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

# ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?



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

# పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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

# పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

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

# వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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

# గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

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

# గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

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

# శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

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

# చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

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

# ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

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

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

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

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

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

# ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

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

# దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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

# టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

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

# ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

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

# ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటర్ల జాబితా సవరణను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటర్ల జాబితా సవరణ-2026 ప్రక్రియను పకడ్బందీగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని రోల్ అబ్జర్వర్ ఎం. గౌతమి అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ-2026పై జిల్లా స్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్‌తో కలిసి గౌతమి ఎన్నికల ప్రక్రియపై సమీక్షించారు. ఓటర్ల జాబితా సవరణలో భాగంగా క్షేత్రస్థాయిలో జరుగుతున్న కార్యక్రమాలు, ఓటర్ల వివరాల పరిశీలన, క్లెయిమ్‌లు, అభ్యంతరాల పరిష్కారంపై సమావేశంలో చర్చించారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఓటర్ల జాబితాలో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, అనర్హులు, మరణించిన వారి వివరాలను నిబంధనల ప్రకారం పరిశీలించి సరిచేయాలని సూచించారు. ఒకే వ్యక్తి పేరు ఒకటి కంటే ఎక్కువ చోట్ల నమోదై ఉంటే గుర్తించి నిబంధనల మేరకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. 18 సంవత్సరాలు పూర్తిచేసుకున్న అర్హులైన యువతీ యువకులు ఓటరుగా నమోదు చేసుకునేలా విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఓటర్ల నుంచి వచ్చే క్లెయిమ్‌లు, అభ్యంతరాలను నిబంధనల ప్రకారం పరిశీలించి నిర్ణీత గడువులో పరిష్కరించాలన్నారు. ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియలో బూత్ స్థాయి అధికారులు (బీఎల్ఓలు) కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నందున వారికి అవసరమైన మార్గదర్శకాలు, శిక్షణ అందించాలని సూచించారు. ప్రతి పోలింగ్ కేంద్రం పరిధిలో ఓటర్లకు అవసరమైన సమాచారం అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు సమర్పించే సూచనలు, అభ్యంతరాలను నిబంధనల మేరకు పరిగణనలోకి తీసుకుని ప్రక్రియను పూర్తి పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని తెలిపారు. ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాలు, నిబంధనలను ఖచ్చితంగా పాటిస్తూ ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావులేకుండా సంబంధిత అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని రోల్ అబ్జర్వర్ ఎం. గౌతమి సూచించారు. సమావేశంలో ఈఆర్ఓలు, ఏఈఆర్ఓలు, ఎన్నికల అధికారులు, గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## ఈవీఎం గోడౌన్‌లను పరిశీలించిన జాయింట్ కలెక్టర్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ఎస్పీ కార్యాలయ ప్రాంగణంలోని ఈవీఎం గోడౌన్‌లను జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్ పరిశీలించారు. నెలవారీ తనిఖీల్లో భాగంగా మధ్యాహ్నం గోడౌన్‌లను సందర్శించిన ఆయన అక్కడి భద్రతా ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. గోడౌన్‌లలో ఏర్పాటు చేసిన సీసీ కెమెరాల పనితీరును, ప్రధాన ద్వారాలకు ఉన్న సీల్స్‌ను తనిఖీ చేశారు. ఈవీఎంల భద్రతకు సంబంధించి పాటించాల్సిన ప్రమాణాలపై అక్కడి అధికారులు, భద్రతా సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. అనంతరం విజిటింగ్ రిజిస్టర్‌లో సంతకం చేశారు. ఈ తనిఖీలో స్థానిక రెవెన్యూ సిబ్బంది, ఎలక్షన్ సెల్ సూపరింటెండెంట్ శ్రీనివాసరావు, రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, సంబంధిత ఎన్నికల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన 238 మంది పోలీసు సిబ్బందికి రివార్డులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విధి నిర్వహణలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన పోలీసు సిబ్బందిని గుర్తించి ప్రోత్సహించే చర్యల్లో భాగంగా 238 మందికి రివార్డులను నగర పోలీస్ కమిషనర్ డా. శంఖబ్రత బాగ్చి అందజేశారు. శుక్రవారం నగర కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో నిర్వహించిన క్రైమ్ రివ్యూ సమావేశంలో పోలీసు ఉన్నతాధికారుల సమక్షంలో రివార్డు మంజూరు ఆర్డర్లను అందించారు. హోంగార్డు నుంచి సీఐ స్థాయి అధికారుల వరకు విధి నిర్వహణలో ప్రతిభ కనబరిచిన సిబ్బందికి ప్రతి నెలా గుర్తింపు, తగిన రివార్డులు అందజేస్తున్నట్లు సీపీ తెలిపారు. సిబ్బందిని ప్రోత్సహించడం ద్వారా వారు మరింత సమర్థవంతంగా విధులు నిర్వర్తించడంతో పాటు తోటి సిబ్బందికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తారని పేర్కొన్నారు. గంజాయి అక్రమ రవాణాను అడ్డుకుని పలు కేసుల్లో మాదకద్రవ్యాలను సీజ్ చేయడం, చోరీకి గురైన సొత్తు, ఇతర వస్తువులను రికవరీ చేసి నిందితులను అరెస్టు చేయడం, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించి పేరుమోసిన నేరస్తులను పట్టుకోవడం, సైబర్ క్రైమ్ కేసుల దర్యాప్తులో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన సిబ్బందిని ఈ రివార్డులకు ఎంపిక చేశారు. పోలీసు సిబ్బంది సంక్షేమంతో పాటు వారి సేవలకు తగిన గుర్తింపు ఇవ్వడం ద్వారా విధి నిర్వహణలో మరింత ఉత్సాహం, బాధ్యత పెరుగుతుందని సీపీ శంఖబ్రత బాగ్చి తెలిపారు. నగరాన్ని మరింత సురక్షితంగా తీర్చిదిద్దేందుకు సిబ్బంది అంకితభావంతో పనిచేయాలని సూచించారు.

# ఉత్తర నియోజకవర్గంలో 'వన్ మంత్-వన్ విలేజ్-ఫోర్ విజిట్స్'

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో తెలుసుకుని పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం చేపట్టిన 'వన్ మంత్-వన్ విలేజ్-ఫోర్ విజిట్స్' కార్యక్రమంలో భాగంగా ఉత్తర నియోజకవర్గ పరిధిలోని మాధవస్వామి కల్యాణ మండపంలో ప్రజా వినతుల కార్యక్రమం (పీజీఆర్ఎస్) నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజుతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. వివిధ సమస్యలపై ప్రజలు 47 వినతులను సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ఏపీఈపీడీసీఎల్, జీవీఎంసీ, ఆర్డీవో, ఎంఆర్వో తదితర శాఖల అధికారులు కార్యక్రమానికి హాజరై ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకున్నారని తెలిపారు. సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించేందుకు అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కోరారు. ప్రతి వార్డులో నాలుగు సార్లు ప్రజా వినతుల కార్యక్రమాలను నిర్వహించాల్సి ఉన్నందున వచ్చే కూడా కార్యక్రమం కొనసాగుతుందని చెప్పారు. ప్రతి వార్డులో పెద్ద కమ్యూనిటీ హాళ్లు అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల ప్రజా వినతుల కార్యక్రమాల నిర్వహణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో కమ్యూనిటీ హాళ్ల అభివృద్ధికి సంబంధించి కలెక్టర్‌కు పలు ప్రతిపాదనలు సమర్పించినట్లు చెప్పారు. మాధవస్వామి కల్యాణ మండపం ఆధునికీకరణకు రూ.49 లక్షలతో ప్రతిపాదన సమర్పించామని, విద్యుత్ లైట్లు, ఫ్యాన్లు తదితర సౌకర్యాలు కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రజలు తమ సమస్యలను నేరుగా అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చి పరిష్కరించుకునేందుకు ప్రజా వినతుల కార్యక్రమాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఇన్‌చార్జి డీఆర్వో టి. గోవిందు, విశాఖపట్నం ఆర్డీవో దిలీప్ చక్రవర్తి, నియోజకవర్గ స్పెషల్ ఆఫీసర్ ప్రవీణ, సీతమ్మధార, గోపాలపట్నం తహసీల్దార్లు ప్రసాద్, రమేష్, ఇతర రెవెన్యూ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## ఖరీఫ్ సాగుకు నీరు, ఎరువుల కొరత రానివ్వొద్దు

కాకినాడ, ఆగస్టు 28 (చైతన్య వారధి): ఖరీఫ్ సీజన్‌లో రైతులకు సాగునీరు, ఎరువుల కొరత లేకుండా అధికారులు సమన్వయంతో ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని జడ్పీ చైర్మన్ విప్పర్తి వేణుగోపాలరావు సూచించారు. కాకినాడలోని జీఎంసీ బాలయోగి జడ్పీ సమావేశ మందిరంలో శుక్రవారం ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశం ఆయన అధ్యక్షతన జరిగింది. సమావేశంలో సాగునీరు, వ్యవసాయం, తాగునీరు, పారిశుధ్యం, వైద్యం, విద్య తదితర అంశాలపై చర్చించారు. కాలువల ఆక్రమణలు తొలగించి సాగునీటికి ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలని ఎమ్మెల్సీ కుడిపూడి సూర్యనారాయణరావు కోరారు. ధాన్యం సేకరణకు ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేయాలని, భూపతిపాలెం ప్రాజెక్టు కింద సాగునీరు అందించాలని సభ్యులు కోరారు. కాకినాడ జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ రసాయన ఎరువుల వినియోగాన్ని క్రమంగా తగ్గిస్తూ ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలో 7,000 హెక్టార్లలో ప్రకృతి వ్యవసాయం సాగవుతోందన్నారు. ఏలేరు ఆయకట్టు పరిధిలోని 53 వేల ఎకరాలకు క్రమంగా సాగునీరు విడుదల చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఎమ్మెల్సీ పేరాబత్తుల రాజశేఖరం మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రజాప్రతినిధులు పార్టీలకు అతీతంగా కృషి చేయాలని సూచించారు. జడ్పీటీసీలు, ఎంపీపీల పెండింగ్ బిల్లులు, గౌరవ వేతనాల చెల్లింపునకు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తామని తెలిపారు. ఇదే ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా పరిషత్ ప్రస్తుత కార్యవర్గానికి చివరి సర్వసభ్య సమావేశమని జడ్పీ చైర్మన్ తెలిపారు. సమావేశంలో జడ్పీ అధికారులు, జడ్పీటీసీ సభ్యులు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## గంజాయి సాగు చేస్తున్న ప్రధాన నిందితుడు అరెస్ట్

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 28 (చైతన్య వారధి): భీమిలి పోలీసులు ఎన్‌డీపీఎస్ కేసులో కీలక పురోగతి సాధించారు. ఒడిశా-ఛత్తీస్‌గఢ్ సరిహద్దులో గంజాయి సాగు చేస్తున్న ప్రధాన నిందితుడిని అరెస్ట్ చేశారు. పోలీస్ కమిషనర్ శంకబ్రత బగ్చి ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు భీమిలి సీఐ దివాకర్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో ఈ చర్యలు చేపట్టారు. అరెస్టయిన నిందితుడిని ఒడిశా రాష్ట్రం బలంగీర్ జిల్లా కుంబారి గ్రామానికి చెందిన సుశీల్ మనహిరా అలియాస్ కుమికేలా దాస్ అలియాస్ సుశీల్ మిస్త్రీ (46)గా పోలీసులు గుర్తించారు. ఆనందపురం మండలంలోని ఓ ప్లైవుడ్ కంపెనీలో పనిచేస్తున్న వారి వద్ద గంజాయి పట్టుబడటంతో వారిని అరెస్ట్ చేసి విచారించారు. వారి నుంచి లభించిన సమాచారంతో పోలీసులు బ్యాక్‌వర్డ్ లింక్‌ను ఛేదించి ఒడిశా-ఛత్తీస్‌గఢ్ సరిహద్దుకు వెళ్లి గంజాయి సాగు చేస్తున్న ప్రధాన నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ ముఠా భీమిలి, ఆనందపురం మండలాల్లో యువత, కంపెనీ కార్మికులకు చిన్న ప్యాకెట్లలో గంజాయిని విక్రయిస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. గంజాయి సాగు, రవాణా, విక్రయాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని, యువత భవిష్యత్తును నాశనం చేస్తున్న డ్రగ్స్ ముఠాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఉపేక్షించబోమని సీఐ దివాకర్ యాదవ్ హెచ్చరించారు.

## స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కళింగ వైశ్యులకు ప్రాధాన్యత కల్పించాలి

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 28 (చైతన్య వారధి): రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కళింగ వైశ్యులకు అన్ని రాజకీయ పార్టీలు తగిన ప్రాధాన్యత కల్పించి, అధిక స్థానాలు కేటాయించాలని రాష్ట్ర కళింగ కోమటి సంఘం అధ్యక్షుడు బోయిన గోవింద రాజులు కోరారు. బీసీ రిజర్వేషన్లను 24 శాతం నుంచి 34 శాతానికి పెంచిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సంఘం తరఫున ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. విశాఖపట్నం ప్రెస్‌క్లబ్‌లో శుక్రవారం రాష్ట్ర, ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల సంఘం ప్రతినిధులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గతంలో గ్రామాలు, పట్టణాల్లో కళింగ వైశ్యులు సర్పంచ్‌లు, ఎంపీటీసీలు, జడ్పీటీసీలుగా పెద్ద సంఖ్యలో ఎన్నికయ్యేవారని, మారిన రిజర్వేషన్ల కారణంగా రాజకీయంగా వెనుకబడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 2014లో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కళింగ వైశ్యులను బీసీ-డీ కేటగిరీలో చేర్చి న్యాయం చేశారని గోవిందరాజులు పేర్కొన్నారు. అదే విధంగా రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని కళింగ వైశ్యులకు రాజకీయ అవకాశాలు కల్పించాలని అన్ని పార్టీలను కోరారు. సమావేశంలో సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి కోరాడ శ్రీనివాసరావు, శ్రీకాకుళం జిల్లా అధ్యక్షుడు సానా షణ్ముఖరావు, ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల సంఘాల అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు, కోశాధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## శ్రీ పైడితల్లి అమ్మవారి ఆలయంలో శ్రావణ మాసం ప్రత్యేక పూజలు

పరవాడ, ఆగస్టు 28 (చైతన్య వారధి): పెదముషిడివాడ గ్రామం, పురవాడ మండలం, అనకాపల్లి జిల్లా పరిధిలోని శ్రీశ్రీశ్రీ పైడితల్లి అమ్మవారి ఆలయంలో శ్రావణ మాసాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నారు. ఆలయ అభివృద్ధి, ధార్మిక కార్యక్రమాల్లో భాగంగా సెప్టెంబర్ 4న పలు ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆలయ ధర్మకర్తలు తెలిపారు. శ్రీ రాజయ్యగారి స్వామి సుధాకర్ పూర్ణానంద స్వామి కుమారుడు బలిరెడ్డి సూర్యారావు ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమాలు జరగనున్నాయి. ఉదయం 11 గంటల నుంచి శ్రావణ శుక్రవారం ప్రత్యేక పూజలు, అమ్మవారి అభిషేకం, అనంతరం వివిధ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నారు. ఉదయం 8.30 గంటల నుంచి వివిధ రకాల పుష్పాలతో పుష్పాభిషేకం జరగనుంది. అనంతరం ఉదయం 9 గంటల నుంచి 108 కలశాలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, అమ్మవారి ఆలయం నుంచి బజారువీధి వరకు ఊరేగింపు చేపట్టనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల నుంచి అన్నసమారాధన నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. సాయంత్రం 4 గంటలకు దీపారాధన కార్యక్రమం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారి ఆశీస్సులు పొందాలని నిర్వాహకులు కోరారు. ఆలయ అభివృద్ధికి భక్తులు, దాతలు తమవంతు సహకారం అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

# వైభవోపేతంగా సిరిమానోత్సవం

**- సాధారణ భక్తుల దర్శనాలు ఆగకూడదు**

విజయనగరం, ఆగస్టు 28 (చైతన్య వారధి): శ్రీ పైడితల్లి అమ్మ వారి సిరిమానోత్సవం, విజయనగరం ఉత్సవాలను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించేందుకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎస్. రాంసుందర్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. అక్టోబర్ 25, 26 తేదీల్లో విజయనగరం ఉత్సవాలు, 27న సిరిమానోత్సవం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. కలెక్టరేట్‌లో వివిధ శాఖల అధికారులతో పండుగ ఏర్పాట్లపై సమీక్ష నిర్వహించారు. గత ఏడాది కంటే మెరుగ్గా ఏర్పాట్లు చేయాలని, నిర్ణీత సమయానికే సిరిమానోత్సవం ప్రారంభమయ్యేలా చూడాలని సూచించారు. ఉదయం 11 గంటలకే సిరిమానును అమ్మవారి ఆలయం వద్దకు చేర్చాలని, తెల్ల ఏనుగు తదితర ఏర్పాట్లను ముందురోజే పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. భక్తుల కోసం క్యూలైన్లు, ఎల్ఈడీ స్క్రీన్లు, సీసీ కెమెరాలు, పారిశుధ్య ఏర్పాట్లు పటిష్టంగా చేపట్టాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ముఖ్యంగా వీఐపీ దర్శనాల సమయంలోనూ సాధారణ భక్తుల దర్శనాలు నిలిచిపోకుండా చూడాలని స్పష్టం చేశారు. మూడు రోజులపాటు నగరాన్ని విద్యుత్ దీపాలతో అలంకరించాలని ఆదేశించారు. జిల్లా ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్ మాట్లాడుతూ ఈ ఏడాది సుమారు 3.5 లక్షల మంది భక్తులు వచ్చే అవకాశం ఉందన్నారు. అందుకు అనుగుణంగా బారికేడింగ్ పటిష్టంగా ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. సిరిమానోత్సవాన్ని వెలుతురు ఉండగానే ముగించేలా నిర్ణీత సమయానికి ప్రారంభించాలని కోరారు. సమావేశంలో ఇన్‌చార్జి డీఆర్వో ఎం. అరుణకుమారి, పైడితల్లి అమ్మవారి ఆలయ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ శిరీష, సిరిమాను పూజారి బంటుపల్లి వెంకటరావు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# కోరమాండల్ సౌజన్యంతో 103 మంది విద్యార్థినులకు సైకిళ్ల పంపిణీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విద్యార్థినుల విద్యాభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడంతో పాటు వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం, స్వావలంబన పెంపొందించేందుకు కోరమాండల్ ఇంటర్నేషనల్ లిమిటెడ్ సీఎస్ఆర్ కార్యక్రమంలో భాగంగా 103 మంది విద్యార్థినులకు ఉచితంగా సైకిళ్లు, విద్యా సామగ్రిని పంపిణీ చేశారు. పశ్చిమ నియోజకవర్గం జీవీఎంసీ 58వ వార్డు పరిధిలోని కోరమాండల్ రిక్రియేషన్ సెంటర్‌లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని సైకిళ్లను అందజేశారు. జీవీఎంసీ పరిధిలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 8వ తరగతి నుంచి 10వ తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ వరకు చదువుతూ తమ తరగతుల్లో ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ స్థానాల్లో నిలిచిన విద్యార్థినులను ఎంపిక చేసి సైకిళ్లను అందించారు. శ్రీహరిపురం, మల్కాపురం, సింధియా, మింది, నడుపూరు ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలతో పాటు సోషల్ వెల్ఫేర్ హాస్టల్‌కు చెందిన విద్యార్థినులు ఇందులో ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్ మాట్లాడుతూ కోరమాండల్ ఇంటర్నేషనల్ సంస్థ సీఎస్ఆర్ కార్యక్రమాల ద్వారా మహిళలు, విద్యార్థులు, సమాజంలోని వివిధ వర్గాల సంక్షేమానికి అందిస్తున్న సేవలు అభినందనీయమన్నారు. విద్యార్థుల ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సహించడం ద్వారా వారు

భవిష్యత్తులో ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించేందుకు ప్రేరణ లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో కోరమాండల్ ఉద్యోగిని అఖిలశ్రీ కలెక్టర్‌కు రాఖీ కట్టి రక్షాబంధన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం హెడ్ ఆఫ్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్, సీనియర్ అసోసియేట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఆర్. షణ్ముగం, హెచ్‌ఆర్ అండ్ అసోసియేట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ కేవీవీవీఎస్ నారాయణ, సీఎస్ఆర్ హెడ్ జయ్ గోపాల్, ఇతర ఉద్యోగులు, ప్రభుత్వ పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది, విద్యార్థినులు పాల్గొన్నారు.

# అప్పన్నకు కరాళ చందన సమర్పణ

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: శ్రావణ పౌర్ణమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని సింహాచలం శ్రీశ్రీశ్రీ వరాహ లక్ష్మీనృసింహస్వామి వారికి కరాళ చందన సమర్పణను శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. సుగంధభరిత చందన లేపనంతో కొలువుదీరిన సింహాద్రినాథుని దర్శనంతో సింహగిరి భక్తిభావంతో పులకించింది. ఆలయ కార్యనిర్వహణ అధికారి జల్లేపల్లి వెంకటరావు ఆదేశాల మేరకు ప్రధాన అర్చకులు శ్రీనివాసాచార్యులు, సీతారామాచార్యులు, అర్చక సిబ్బంది, అధికారులు, ఆలయ సిబ్బంది సమన్వయంతో కరాళ చందన సమర్పణకు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. సుప్రభాత సేవ అనంతరం నిత్యారాధనలు నిర్వహించి, అర్చకులు స్వామివారికి కరాళ చందనాన్ని సమర్పించారు. సింహాద్రి అప్పన్న స్వామివారు ఏడాది పొడవునా చందన లేపనంతో భక్తులకు దర్శనమిస్తారు. వైశాఖ శుద్ధ తదియ రోజున నిర్వహించే చందనోత్సవం సందర్భంగా మాత్రమే స్వామివారు నిజరూపంలో దర్శనమిస్తారు. చందనోత్సవం అనంతరం నాలుగు విడతల్లో మొత్తం పన్నెండు మణుగుల చందనాన్ని స్వామివారికి సమర్పించడం సుదీర్ఘకాలంగా కొనసాగుతున్న సంప్రదాయంగా ఆలయ అధికారులు తెలిపారు. శ్రావణ పౌర్ణమి సందర్భంగా సమర్పించే కరాళ చందనాన్ని పచ్చి చందనాన్ని అరగదీసి, సుగంధ ద్రవ్యాలను మేళవించి ప్రత్యేకంగా సిద్ధం చేశారు. కరాళ చందన సమర్పణతో స్వామివారి నిత్యరూపం పరిపూర్ణమైంది. శ్రావణ పౌర్ణమి నుంచి కృష్ణాష్టమి వరకు ఎనిమిది రోజుల పాటు స్వామివారికి కరాళ చందన లేపనం కొనసాగుతుంది. ఈ కాలంలో అలంకరణలు లేకుండా చందన లేపనంతో అలరారే స్వామివారి

నిర్మల రూపాన్ని భక్తులు దర్శించుకునే అవకాశం ఉంటుందని ఆలయ అర్చకులు తెలిపారు. చందన లేపనం సింహాచల క్షేత్రంలో తరతరాలుగా కొనసాగుతున్న ఆగమ, వైదిక సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా భావిస్తారని పేర్కొన్నారు. ఈ ఎనిమిది రోజులూ స్వామివారి సన్నిధిలో ప్రత్యేక భక్తి వాతావరణం నెలకొంటుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఈవో జల్లేపల్లి వెంకటరావు మాట్లాడుతూ శ్రావణ పౌర్ణమిని పురస్కరించుకుని కరాళ చందన సమర్పణను సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహించామని చెప్పారు. కృష్ణాష్టమి వరకు భక్తులకు చందన లేపనంతో స్వామివారి నిర్మల రూపాన్ని దర్శించుకునే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. భక్తులు ఈ పవిత్ర పర్వదినాలను సద్వినియోగం చేసుకుని సింహాద్రి అప్పన్న స్వామివారిని దర్శించుకోవాలని కోరారు.

# ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక నిర్వహించిన గంటా

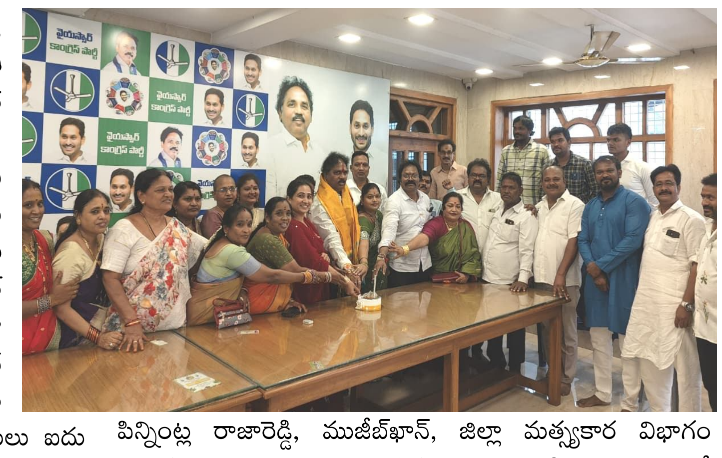
భీమిలి, చైతన్యవారధి: భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు క్యాంప్ కార్యాలయంలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక నిర్వహించారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన ప్రజలు తమ సమస్యలను ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. 613 ఎకరాలకు సంబంధించిన ఇనాం సమస్యను పరిష్కరించాలని బోని గ్రామస్తులు కోరారు. మాన్సాస్ ట్రస్టుతో ఉన్న వివాదానికి ప్రభుత్వం శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనిపై ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు మాన్సాస్ అధికారులు, ఆనందపురం తహసీల్దార్‌తో ఫోన్‌లో మాట్లాడి సమస్య వివరాలను తెలుసుకున్నారు. మధురవాడ వికలాంగుల కాలనీలో కేటాయించిన ఇళ్ల స్థలాల్లోకి వెళ్తున్న తమపై మాజీ కానిస్టేబుల్ దౌర్జన్యానికి పాల్పడుతూ తప్పుడు కేసులు పెట్టిస్తున్నారని పలువురు దివ్యాంగులు ఎమ్మెల్యేకు ఫిర్యాదు చేశారు. 3, 4 వార్డుల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని ఆయా ప్రాంతాల ప్రజలు వినతిపత్రాలు సమర్పించారు. సమస్యలను పరిశీలించి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఎమ్మెల్యే ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో భీమిలి జోనల్ కమిషనర్ ఎం.

విజయ్‌కుమార్, ఈఈ వెంకట వాసు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు నూనె, సబ్బుల పంపిణీ.... జీవీఎంసీ పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు కొబ్బరి నూనె, సబ్బులను పంపిణీ చేశారు. ప్రజల ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత కోసం తమ ఆరోగ్యాన్ని సైతం పణంగా పెట్టి పనిచేస్తున్న పారిశుద్ధ్య కార్మికుల సేవలు అభినందనీయమని అన్నారు. వారికి ఎంత చేసినా తక్కువేనని పేర్కొన్నారు.

# వాసుపల్లి కార్యాలయంలో జగన్ దంపతుల పెళ్లిరోజు వేడుకలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైఎస్సార్‌సీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి, భారతి దంపతుల పెళ్లిరోజు వేడుకలను దక్షిణ నియోజకవర్గ వైఎస్సార్‌సీపీ కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే, దక్షిణ నియోజకవర్గ వైఎస్సార్‌సీపీ సమన్వయకర్త వాసుపల్లి గణేష్‌కుమార్ కేక్ కట్ చేసి జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి, భారతి దంపతులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వాసుపల్లి గణేష్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసిన ఐదేళ్ల కాలంలో రాష్ట్ర అభివృద్ధితో పాటు పేద ప్రజల అభ్యున్నతి, విద్య, వైద్య రంగాలకు ప్రాధాన్యం




ఇచ్చారని అన్నారు. జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి, భారతి దంపతులు ఐదు కోట్ల మంది ప్రజల ఆశీస్సులతో సుఖసంతోషాలతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి, సింహాద్రి అప్పన్న స్వామివారి ఆశీస్సులతో పేద ప్రజల జీవితాల్లో మళ్లీ వెలుగులు నింపేందుకు జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా వైఎస్సార్‌సీపీ తిరిగి అధికారంలోకి రావాలని కోరారు. 2029 ఎన్నికలతో పాటు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లోనూ వైఎస్సార్‌సీపీ సత్తా చాటుతుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు నీలపు సర్వేశ్వరరెడ్డి, దస్మాంతుల మాణిక్యాలరావు, దొడ్డి బాపు ఆనంద్, పిన్నింట్ల రాజారెడ్డి, ముజీబ్‌ఖాన్, జిల్లా మత్స్యకార విభాగం అధ్యక్షుడు రాజు, రాష్ట్ర నాయకులు పత్చిరిపిల్లి రాము, మాజీ కార్పొరేటర్ పద్మనాభ అమ్మాజీ, పత్చిరిపిల్లి లక్ష్మి, రాష్ట్ర మహిళా విభాగం కార్యదర్శి షబీరా బేగం, రాష్ట్ర అంగన్‌వాడీ వింగ్ జనరల్ సెక్రెటరీ సలాది భాను, దక్షిణ మహిళా అధ్యక్షురాలు వాసుపల్లి బంగారమ్మ, దక్షిణ వాలంటరీ విభాగం అధ్యక్షురాలు కడవల నాగమణి, జిల్లా మహిళా విభాగం జనరల్ సెక్రెటరీ నీలపు లక్ష్మి, పలువురు వార్డు నాయకులు, మహిళా నాయకులు, వైఎస్సార్‌సీపీ శ్రేణులు పాల్గొన్నారు.

# సుబ్బులక్ష్మి బయోపిక్... సాయిపల్లవి స్థానంలో రష్మిక

సుప్రసిద్ధ గాయని ఎంఎస్ సుబ్బులక్ష్మి జీవిత కథ ఆధారంగా బయోపిక్ తీసేందుకు నిర్మాత బన్నీ వాస్, అల్లు అరవింద్, రాక్ లైన్ వెంకటేష్ ఏర్పాట్లలో ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ముందీ పాత్ర కోసం సాయిపల్లవిని అనుకున్నారు. దాదాపుగా ఓకే అయినంత దూరం వెళ్ళింది. కానీ క్రమంగా ఈ ప్రాజెక్టుకి ఎక్కువ డేట్స్ అవసరం కావడంతో వాటిని అడ్జస్ట్ చేసే పరిస్థితిలో ఆమె లేకపోవడంతో ఇప్పుడా అవకాశం రష్మిక మందన్నని వరించినట్టు తెలిసింది. ఇది అద్భుతమైన అవకాశం. ఇప్పటి తరానికి సుబ్బులక్ష్మిగారి గురించి తక్కువ తెలిసి ఉంటుంది కాబట్టి ఇలాంటి కథలను స్క్రీన్ ద్వారా చెప్పే అవసరం ఎంతైనా ఉంది. రష్మిక మందన్నకు ఈ ఛాన్స్ రావడం ఒక మైలురాయిగా నిలిచిపోతుంది. ఎందుకంటే కీర్తి సురేష్ ఎన్ని సినిమాలు చేసినా, ఎందరు స్టార్ హీరోలతో నటించినా మహానటి తెచ్చిన ఫేమ్ ముందు అవన్నీ తక్కువే. తనకే కాదు వేరే ఏ ఇతర హీరోయిన్ కి మహానటిని మించే పెర్ఫార్మన్స్ సినిమా దొరకలేదు. సుబ్బులక్ష్మి ఆత్మకథలో ఆ ఛాన్స్ ఉంది. అయితే సావిత్రి గారి జీవితం లాగా సుబ్బులక్ష్మి గారి లైఫ్ లో ఎక్కువ డ్రామా, విషాదం ఉండవు. కానీ ఆసక్తికరమైన సంఘటనలు బోలెడు. చిన్న వయసులోనే గాయని కావడం దగ్గరి నుంచి అంతర్జాతీయ పురస్కారాలు అందుకునే స్టేజి వరకు వెళ్లే క్రమంలో ఎన్నో అడ్డంకులు, అవమానాలు చవి చూశారు. అవన్నీ సినిమాలో వస్తాయి. రష్మిక మందన్నకు నటన పరంగా ఇదో ఛాలెంజ్ అవుతుంది. అంచనాలు నిలబెట్టుకుంటే ఎప్పటికీ చెప్పుకునే సినిమా అవుతుంది. సెప్టెంబర్ 16 సుబ్బులక్ష్మి గారి జయంతిని పురస్కరించుకుని ఈ మూవీ అనౌన్స్ మెంట్ ఇవ్వబోతున్నారు. కమర్షియల్ ప్యాన్ ఇండియా సినిమాల మధ్య నలిగిపోతున్న జనాలకు ఇలాంటి మూవీస్ రిలీఫ్ తో పాటు స్ఫూర్తిని, జ్ఞానాన్ని ఇస్తాయి. సంగీత దర్శకుడు, ఇతర క్యాస్టింగ్ తదితర వివరాలు త్వరలోనే తెలియబోతున్నాయి. హీరో ఎవరైనా కథ మొత్తం రష్మిక మందన్న చుట్టే ఉంటుంది కాబట్టి ఆ విషయంలో స్టార్ ఇమేజ్ ఉన్న నటుడిని తీసుకోకపోవచ్చు. చూద్దాం.

# ఎవరి చేతిలోనూ కీలుబొమ్మను కాను!

రాజకీయాల కంటే సినిమాకే తన తొలి ప్రాధాన్యత అని చెప్పింది అగ్ర కథానాయిక కంగనారనౌత్. రెండేళ్ల పొలిటికల్ కెరీర్ కంటే 20 ఏళ్ల సినీ ప్రస్థానమే తనకు ఎక్కువ గుర్తింపును తీసుకొచ్చిందని వ్యాఖ్యానించింది. తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఆమె ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. 'నేను బీజేపీ పార్టీ విధానాల నుంచి పక్కకు వెళ్లాలని ఎప్పుడూ అనుకోను. కానీ ఒకవేళ అలా జరిగితే నేను ఎవరి చేతిలో కీలుబొమ్మను కాదనే విషయాన్ని అందరూ గుర్తుంచుకోవాలి. నేడు నాకు పార్టీ అండగా ఉంది. రేపు ఉండకపోవచ్చు. ఎంపీగా రెండేళ్ల రాజకీయం కంటే 20 ఏళ్ల నటప్రయాణమే నాకు ఎక్కువ పేరు తీసుకొచ్చింది. ఇప్పటికీ ఎంతో మంది దర్శకులు నాకోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. సినిమాపరంగా ఇంకా చేయాల్సింది, సాధించాల్సింది చాలా ఉంది' అని కంగనారనౌత్ పేర్కొన్నది.

# విభిన్న కాన్సెప్ట్‌తో 'అనుమాన పక్షి'

రాగ్ మయూర్ హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రం 'అనుమాన పక్షి'. 'డిజె టిల్లు' ఫేమ్ విమల్‌కృష్ణ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సెప్టెంబర్ 18న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. రిలీజ్‌డేట్ అనౌన్స్‌మెంట్ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. ఇందులో రాగ్ మయూర్ చేతిలో రైఫిల్ పట్టుకొని కనిపిస్తున్నారు. పక్కనే బ్లాక్‌బోర్డ్‌పై కనిపిస్తున్న జీవితం, విధి, కర్మ అనే పదాలు కథపై ఆసక్తినిరేకెత్తిస్తున్నాయి. వైవిధ్యమైన కాన్సెప్ట్‌తో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నామని, నేటి యువత ఆలోచనలను దగ్గరగా ఉంటుందని, వినోదానికి పెద్దపీట వేశామని మేకర్స్ తెలిపారు. మెరిన్ ఫిలిప్, సిసిల్, అనన్య తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: శ్రీచరణ్ పాకాల, నిర్మాతలు: రాజీవ్ చిలక, రాజేష్ జగ్తియాని, హీరాచంద్ దండ్, రచన-దర్శకత్వం: విమల్‌కృష్ణ.

# గంగ ఒక్కడే.. ప్రాణాలు ఐదు

శర్వానంద్ తాజా చిత్రం 'భోగి' నిర్మాణ దశలోనే అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నది. 1960 ఉత్తర తెలంగాణ-మహారాష్ట్ర సరిహద్దు నేపథ్య కథాంశంతో దర్శకుడు సంపత్‌నంది ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచాయి. రాఖీ పర్వదినాన్ని పురస్కరించు కొని స్పెషల్ పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. 'గంగ ఒక్కడే.. ప్రాణాలు ఐదు' అనే క్యాప్షన్‌తో విడుదల చేసిన ఈ పోస్టర్ పల్లెటూరి వాతావరణానికి, కుటుంబ బంధాలకు అద్దం పడుతున్నది. ఈ సినిమాలో శర్వానంద్ గంగ అనే పల్లెటూరి యువకుడి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. స్పెషల్ పోస్టర్‌లో హీరో గంగ..తన తోబుట్టువులకు తాటి ముంజలు అందిస్తున్నారు. బలమైన కుటుంబ భావోద్వేగాలతో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారని పోస్టర్‌ని బట్టి అర్థమవుతున్నది. అనుపమ పరమేశ్వరన్, డింపుల్ హయతి

తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: భీమ్స్ సిసిరోలియో, నిర్మాత: కె.కె.రాధామోహన్, రచన-దర్శకత్వం: సంపత్‌నంది.

# ప్రతీ విషయంలో కథానాయికలపై వివక్షే!

కథానాయిక తాప్సీకి వివాదాలు కొత్తేమి కాదు. ఏ విషయంలోనైనా నిర్మొహమాటంగా తన అభిప్రాయాల్ని వ్యక్తం చేయడం ఈ భామ నైజం. తాజాగా ఇండస్ట్రీలో కథానాయికలపై చూపించే వివక్ష గురించి తాప్సీ ఆసక్తికరమైన వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఈ సందర్భంగా కెరీర్ ఆరంభంలో తనకు ఎదురైన ఓ అనుభవాన్ని పంచుకుంది. 'షూటింగ్ టైంలో హీరోయిన్స్ కొన్ని గంటల ముందే సెట్స్‌కి రావాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాతే హీరోలు వస్తారు. మాకు సమకూర్చే వసతులు కూడా అంతంత మాత్రమే ఉంటాయి. కెరీర్ ఆరంభంలో ఓ సినిమాలో నాపై భారీ స్థాయిలో ఓ ఇంట్రడక్షన్ సీన్ తీశారు. కానీ తర్వాత ఆ సన్నివేశాన్ని మొత్తం తొలగించారు. దర్శకుడిని ఆరా తీస్తే.. హీరో చెప్పడం వల్లే ఆ సీన్‌ను తీసివేశారని తెలిసింది. అదే సినిమాలో ఓ డైలాగ్‌ని మార్చడానికి నేను అంగీకరించలేదు. కావాలంటే మ్యూట్ చేయండి అని చెప్పాను. థియేటర్‌లో చూస్తే ఆ ఒక్క సంభాషణను మార్చి వేరే డబ్బింగ్ ఆర్టిస్టుతో చెప్పించారు. ఇలా చాలా విషయాల్లో హీరోయిన్లపై వివక్ష చూపిస్తారు' అని చెప్పుకొచ్చింది తాప్సీ.

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