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

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

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 54 | శుక్రవారం 7-8-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

స్థానిక ఎన్నికలకు సిద్ధంగా ఉండండి

- ఎస్ఈసీ అనిల్ చంద్ర పునేఠా

అమరావతి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణకు అన్ని ఏర్పాట్లూ చేసుకోవాలని రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ (ఎస్ఈసీ) అనిల్‌చంద్ర పునేఠా పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి, పంచాయతీరాజ్ శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు. ఎన్నికలు ఎప్పుడైనా నిర్వహించే అవకాశం ఉందని చెప్పారు. మున్సిపల్, పంచాయతీ ఎన్నికలకు ఇప్పటి వరకు చేసిన ఏర్పాట్లు, పెండింగ్‌లోని అంశాలు, వాటి పరిష్కారానికి తీసుకుంటున్న చర్యలు తదితరాలపై ఎస్ఈసీ విజయవాడలోని రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘ కార్యాలయంలో పుర పాలక, పంచాయతీరాజ్‌శాఖల ముఖ్య కార్యదర్శులు, కమిషనర్లు, ఇతర అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. మొత్తం 123 మున్సిపాల్టీలు, కార్పొరేషన్లు, నగర పంచాయతీలకూ ఎన్నికలు నిర్వహించే యోచనతో ఉన్నామని.. కొన్నిచోట్ల ప్రతిబంధకంగా ఉన్న కోర్టు కేసుల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని పురపాలకశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేశ్‌కుమార్ వివరించారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న 23 కోర్టు కేసుల్లో ఇప్పటికే నాలుగు పరిష్కారమయ్యాయన్నారు. జనాభా ఆధారంగా డివిజన్లు, వార్డుల పునర్విభజనకు సంబంధించిన కేసులో త్వరలో తీర్పు వెలువడనుందని చెప్పారు. ఓటర్ల తుది జాబితా ప్రచురణ, పోలింగ్ కేంద్రాల ఏర్పాటు తదితర అంశాలపైనా సిబ్బందిని సన్నద్ధం చేస్తున్నామని తెలిపారు. మొత్తం 13,359 గ్రామ పంచాయతీల్లో ఎన్నికల నిర్వహణకు ఇప్పటి వరకు చేసిన ఏర్పాట్లు, న్యాయపరమైన చిక్కులు తదితర అంశాలపై పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి కాంతిలాల్ దండే ప్రజంటేషన్ ఇచ్చారు. కోర్టు కేసులతో 2021లో 354 పంచాయతీలకు ఎన్నికలు నిర్వహించలేదన్నారు.

దక్షిణ కోస్తా జోన్‌లో నాలుగు వరుసల రైల్వే లైన్

- దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ జీఎం సందీప్ మాథుర్

విశాఖపట్నం: దక్షిణ కోస్తా జోన్‌లో నాలుగు వరుసల రైల్వే లైన్ ఏర్పాటు చేయనున్నట్టు జోన్ జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ మాథుర్ వెల్లడించారు. ఇది ఇచ్ఛాపురం-విశాఖపట్నం-విజయవాడ-గూడూరు-రేణిగుంట వరకూ ఉంటుందన్నారు. ప్రస్తుతం రెండు రైల్వే లైన్లు ఉండగా, మూడో లైన్ నిర్మాణం జరుగుతోందని, త్వరలో నాలుగో లైన్ కూడా వస్తుందన్నారు. విశాఖ కేంద్రంగా జోన్ ఆపరేషన్లు ప్రారంభించి రెండు నెలలు పూర్తయిన తరువాత ఆయన తొలిసారిగా గురువారం విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఇప్పటివరకూ చేపట్టిన పనుల ప్రగతిని వివరించారు. 'ఈ ఏడాది చివరికి 100 లోకోమోటివ్‌లకు, 100 కిలోమీటర్ల రైల్వే లైన్‌కు 'కవచ్' సౌకర్యం అందుబాటులోకి తీసుకువస్తాం. దీంతో రైళ్లు ఒకదానితో మరొకటి ఢీకొట్టే అవకాశం ఉండదు. కొత్త జోన్ ఆదాయం, సరకు రవాణాలో దేశంలో టాప్ ఐదు జోన్లలో ఒకటిగా నిలుస్తుంది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో 100 మిలియన్ టన్నులకు పైగా సరకు రవాణా చేసి రూ.15,500 కోట్ల ఆదాయం సాధిస్తామని అంచనా వేస్తున్నాం. ఈ జోన్ పరిధిలో ఏడు లోకోమోటివ్ షెడ్లు, మూడు వర్క్‌షాపులు, ఏడు కోచింగ్ డిపోలు, 4 ఫ్రైట్ డిపోలు ఉన్నాయి. రాష్ట్రంలో నాలుగు మేజర్ పోర్టులకు సేవలు అందిస్తున్నాం. జోన్‌లో నాలుగు డివిజన్లు (విశాఖపట్నం, విజయవాడ, గుంటూరు, గుంతకల్) ఉండగా, వాటి పరిధిలో 3,532 రూట్ కిలోమీటర్లు(ఆర్‌కేఎం), 6,455 ట్రాక్ కిలోమీటర్ల(టీకేఎం) రైల్వే లైన్లు ఉన్నాయి. మౌలిక వసతులు, స్థానిక ప్రజల అవసరాలు, ప్రాజెక్టుల పురోగతి, భద్రతా ప్రమాణాలను పరిశీలించాం' అని మాథుర్ వివరించారు.

సింహగిరిపై వరుణ జపాలు

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలో సకాలంలో సమృద్ధిగా వర్షాలు కురవాలని ఆకాంక్షిస్తూ సింహగిరి క్షేత్రపాలకుడు శ్రీ త్రిపురాంతకస్వామి ఆలయంలో గురువారం నుంచి మూడు రోజులపాటు వరుణ జపాలు శాస్త్రోక్తంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఉదయం 9 గంటల నుంచి విఘ్నేశ్వర పూజ, పుణ్యాహవాచనం, పంచగవ్య ప్రాశనం, త్రిశూలార్చన, రుష్యశృంగ ఆవాహన, దీక్షాధారణ, వేద పారాయణాలు, రుత్విగ్వరణం, వరుణ జపాలు నిర్వహించారు. సాయంత్రం 4 గంటల నుంచి మృత్సంగ్రహణం, వేద పారాయణాలు, అంకురార్పణ, అగ్నిప్రతిష్ట, ధ్వజారోహణం, చూర్ణికా పఠనం, ఆలయ బలిహరణ తదితర కార్యక్రమాలను వైభవంగా నిర్వహించారు. దేవస్థానం ఈవో జల్లేపల్లి వెంకటరావు కార్యక్రమంలో పాల్గొని వేద పండితులకు దీక్షా వస్త్రాలు అందజేశారు. దేవస్థానం వేద పండితుడు కాళ్లకూరి సుబ్రహ్మణ్యశర్మ పర్యవేక్షణలో ఆలయ అర్చకుడు రమణమూర్తి, వేద విద్యార్థులు కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఆలయ ఏఈవో తిరుమలేశ్వరరావు ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు.

పెట్టుబడుల ఆకర్షణకు కొత్త పీపీపీ విధానం

- సులభతర వాణిజ్యానికి కొత్త చట్టం - రాష్ట్ర మంత్రిమండలి నిర్ణయాలు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యానికి కొత్త విధానం తీసుకొస్తున్నారు. భారీ ఎత్తున పెట్టుబడుల సమీకరణ, పీపీపీ ప్రాజెక్టుల సత్వర అమలు, ప్రాజెక్టుల పర్యవేక్షణ కోసం కొత్త విధానం ముసాయిదా బిల్లుకు రాష్ట్ర మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలియజేసింది. వయబులిటీ గ్యాప్ ఫండింగ్‌తో పాటు కొన్ని ప్రాజెక్టులకు వడ్డీలేని రుణాలివ్వాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఆ అంశాలను కొత్త విధానంలో పొందుపరిచారు. సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధ్యక్షతన సమావేశమైన మంత్రిమండలి వివిధ నిర్ణయాలు తీసుకుంది. సమాచార, పౌర సంబంధాలశాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి ఆ వివరాలను విలేకర్లకు తెలిపారు. రాష్ట్రాన్ని పెట్టుబడుల గమ్యస్థానంగా మార్చే లక్ష్యంతో భారీ పెట్టుబడులు ఆకర్షించేందుకు కొత్త పీపీపీ విధానం తీసుకొస్తున్నట్లు ప్రభుత్వం వెల్లడించింది. రాష్ట్రంలో 1.23 లక్షల కోట్ల విలువైన పీపీపీ మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులు సాకారమవుతున్నాయి. కొన్నింటి వల్ల ప్రస్తుతం లాభాలు రాకున్నా భవిష్యత్తులో ప్రయోజనాలు దక్కుతాయి. అలాంటివాటికి ప్రభుత్వం వయబులిటీ గ్యాప్ ఫండ్ సమకూరుస్తోంది. ఇందుకోసం ఇప్పటికే రూ.1,500 కోట్లు కేటాయించింది. ఇప్పుడు దీనికి అదనంగా వడ్డీలేని రుణాలు ఇవ్వాలని కొత్త విధానంలో సంకల్పించారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేక బ్రిడ్జ్‌ఫండ్ ఏర్పాటుచేయాలని నిర్ణయించారు. ఈ ముసాయిదా బిల్లుకు మంత్రిమండలి ఆమోదముద్ర వేసింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ దిశ బిల్లు-2019ను ప్రభుత్వం ఉపసంహరించుకుంది. రాష్ట్రపతి ఆమోదం కోసం గతంలో ఈ బిల్లు పంపగా కేంద్ర హోంశాఖ అనేక సవరణలు సూచించింది. కొత్త బిల్లును సమర్పించేలా ప్రస్తుత బిల్లులను వెనక్కు తీసుకోవాలని సూచించింది. మరోవైపు పాత చట్టాల స్థానే కొత్తగా బీఎన్ఎస్, బీఎన్ఎస్ఎస్ చట్టాలు అమల్లోకి వచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో మహిళలు, చిన్నారులు రక్షణకు దిశ చట్టం ద్వారా సాధించాలనుకున్న చట్టపరమైన నిబంధనల్నీ కేంద్రం కొత్త చట్టాల్లో పొందుపరచడంతో ఇక దిశ-2019 అవసరం లేదని డీజీపీ, న్యాయశాఖ వ్యక్తం చేసిన అభిప్రాయం మేరకు రాష్ట్ర మంత్రిమండలి ఆ బిల్లును ఉపసంహరించుకోవాలని నిర్ణయించింది. రాష్ట్రంలో సులభతర వాణిజ్యం కోసం వివిధ చట్టాలను ఏకకాలంలో సవరించే లక్ష్యంతో ప్రతిపాదించిన ఆంధ్రప్రదేశ్ అమ్‌నిబస్ (ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్) చట్టం 2026 రూపకల్పనకు మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలిపింది. ఒకే బిల్లు (అమ్‌నిబస్) ద్వారా వివిధ చట్టాల్లో అవసరమైన సంస్కరణలు తీసుకొచ్చేందుకు దీన్ని ఉద్దేశించారు.

ప్రజా సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారమే లక్ష్యం

- మాడుగుల నియోజకవర్గం కె.కోటపాడులో "ఒక నెల - ఒక నియోజకవర్గం - జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్

అనకాపల్లి, కె.కోటపాడు, చైతన్యవారధి: ప్రజా సమస్యలను శీఘ్రగతిన పరిష్కరించడం, రెవెన్యూ శాఖలో పారదర్శకతను పెంచడం లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన "ఒక నెల -ఒక నియోజకవర్గం -నాలుగు పర్యటనలు" కార్యక్రమాన్ని మాడుగుల నియోజకవర్గం కె.కోటపాడులో ప్రారంభించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలు, భూపరిపాలన కమిషనర్ (సీసీఎల్ఏ) మార్గదర్శకాల మేరకు ఈ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించినట్లు కలెక్టర్ వెల్లడించారు. అనకాపల్లి జిల్లాలోని మాడుగుల అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాన్ని ఈ కార్యక్రమ నిర్వహణకు ఎంపిక చేసినట్లు తెలిపారు. కె.కోటపాడు మండల కేంద్రంలోని శ్రీ రామకృష్ణ కళ్యాణ మండపంలో మాడుగుల నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యేతో కలిసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో అర్జీలు పెండింగ్‌లో లేకుండా చేయడం, సమస్యలు లేని గ్రామాలుగా తీర్చిదిద్దడం ఈ కార్యక్రమ ప్రధాన ఉద్దేశమని తెలిపారు. ప్రజల ఫిర్యాదుల పరిష్కార సేవలను వారి ఇంటి వద్దకే చేర్చడం, ప్రజల నుంచి వచ్చే గ్రీవెన్స్‌లను నెల రోజుల్లో పరిష్కరించడం లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని చెప్పారు. ఒకే సమస్యపై ప్రజలు పదేపదే అర్జీలు పెట్టుకునే పరిస్థితి లేకుండా శాశ్వత పరిష్కారం చూపడం, కోర్టు వివాదాలను తగ్గించడం, రెవెన్యూ సమస్యలు లేని గ్రామాలుగా గ్రామాలను తీర్చిదిద్దడం ఈ కార్యక్రమ లక్ష్యాల్లో భాగమని వివరించారు. ప్రభుత్వ పరిపాలనపై ప్రజల్లో నమ్మకం, సంతృప్తి పెంచేందుకు ఈ కార్యక్రమం దోహదపడుతుందని తెలిపారు. మాడుగుల నియోజకవర్గ పరిధిలోని ప్రజలు తమ సమస్యలను, ముఖ్యంగా రెవెన్యూ మరియు ఇతర ప్రభుత్వ సేవలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులను సదస్సులో అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చి పరిష్కారం పొందాలని కలెక్టర్ కోరారు. అన్ని శాఖల అధికారులు కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రజల నుంచి అర్జీలు స్వీకరిస్తారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించి వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారుల నుంచి క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది వరకు అందరూ తప్పనిసరిగా హాజరు కావాలని ఆదేశించారు. మండల అధికారులు, నాలుగు మండలాలకు చెందిన గ్రామ రెవెన్యూ అధికారులు (వీఆర్వోలు) తమ పరిధిలోని పూర్తి గ్రామీణ సమాచారం, రికార్డులతో సదస్సుకు రావాలని సూచించారు. ఇప్పటివరకు అందిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్) దరఖాస్తుల సంఖ్య, పరిష్కరించిన దరఖాస్తుల వివరాలు, పెండింగ్‌లో ఉన్న అర్జీలు, ఒకే సమస్యపై పునరావృతంగా వచ్చిన దరఖాస్తుల వివరాలను సిద్ధంగా ఉంచాలని అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ ఆదేశించారు.

గిరిజనుల అభ్యున్నతికి సమష్టి కృషి చేయాలి

-ఎస్టీ వర్గాల సంక్షేమం, ఉపాధి, విద్యపై ప్రత్యేక దృష్టి అవసరం -ఏపీ శాసనసభ షెడ్యూల్డ్ తెగల సంక్షేమ కమిటీ ఛైర్‌పర్సన్ మిరియాల శిరీషా దేవి -కేజీహెచ్‌లో గిరిజనులకు ప్రత్యేక సేవలు అందుతున్నాయి - జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గిరిజనుల అభ్యున్నతికి అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేసి సంక్షేమ కార్యక్రమాలు మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ షెడ్యూల్డ్ తెగల సంక్షేమ కమిటీ ఛైర్‌పర్సన్ మిరియాల శిరీషా దేవి అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా గురువారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో వివిధ శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. గిరిజన విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధి, ఉపాధి అవకాశాలు, రోస్టర్ పాయింట్ల అమలు, గృహనిర్మాణం, పింఛన్లు, స్వయం సహాయక సంఘాలకు అందిస్తున్న రుణాలు, గిరిజన సంక్షేమ పథకాల అమలుపై కమిటీ సమగ్రంగా సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రభుత్వాలు గిరిజన విద్యార్థులు, గిరిజన వర్గాల సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తున్నాయని పేర్కొన్న ఆమె, ఎక్కడైనా లోపాలు ఉంటే ఈ పర్యటనల ద్వారా గుర్తించి సరిదిద్దుకునేందుకు అవకాశం కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నంలోని ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ బాలికల గురుకుల పాఠశాలను సందర్శించామని, అక్కడి విద్యా, వసతి సదుపాయాలు సంతృప్తికరంగా ఉన్నాయని ఛైర్పర్సన్ ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లోని అనేక గురుకులాల కంటే నగరంలోని ఈ గురుకులంలో మెరుగైన వసతులు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. సమీక్షా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఇటీవల ప్రధానమంత్రి పర్యటన సందర్భంగా సుమారు 13 వేల మంది గిరిజన కళాకారులు థింసా నృత్యం ప్రదర్శించడం రాష్ట్రానికి గర్వకారణమన్నారు. గిరిజనుల సంప్రదాయాలు, సంస్కృతిని జాతీయ స్థాయిలో ప్రోత్సహించేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని ఈ క్రమంలో గుర్తు చేశారు. గిరిజన విద్యార్థులకు అవసరమైన వ్యక్తిగత వినియోగ వస్తువులను గిరిజన సహకార సంస్థ (జీసీసీ) ద్వారా అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. అరకు కాఫీకి మరింత ప్రచారం కల్పించి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు తీసుకురావాలని, గిరిజన ఉత్పత్తులకు గిట్టుబాటు ధర లభించేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. పీఎం సూర్యఘర్ వంటి పథకాలపై గిరిజన ప్రాంతాల్లో మరింత అవగాహన కల్పించి లబ్ధిదారులకు ప్రయోజనాలు అందేలా చూడాలన్నారు. తమ పర్యటనలో మొత్తం వ్యవస్థపై సంతృప్తి వ్యక్తమైందని, అయితే గిరిజనుల అభ్యున్నతికి ఇంకా మెరుగైన ఫలితాలు సాధించేందుకు అన్ని శాఖలు సమష్టిగా కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. గిరిజనులకు అన్ని విధాలుగా సహాయ సహకారాలు అందించి సమన్యాయం జరిగేలా చూడటమే కమిటీ ప్రధాన ఉద్దేశమని ఆమె స్పష్టం చేశారు. కేజీహెచ్‌కు గిరిజన ప్రాంతాల నుంచి అధిక సంఖ్యలో రోగులు వస్తున్నందున వారికి ప్రత్యేక సదుపాయాలు కల్పించాలని కమిటీ సూచించగా స్పందించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ కేజీహెచ్‌లో గిరిజనుల కోసం ప్రత్యేక సెల్ ఏర్పాటు చేసి అన్ని రకాల సేవలు అందిస్తున్నామని వివరించారు. కమిటీ సభ్యుడు నిమ్మక జయకృష్ణ మాట్లాడుతూ గిరిజన విద్యార్థుల్లో పోటీ పరీక్షలపై ఆసక్తి పెంచేందుకు ప్రత్యేక శిక్షణా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. నిపుణుల చేత కోచింగ్ అందించి ఉన్నత ఉద్యోగాలకు గిరిజన యువతను సిద్ధం చేయాలని అభిప్రాయపడ్డారు. గిరిజన సంక్షేమానికి సంబంధించిన సెల్‌లను మరింత బలోపేతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పెందుర్తి ప్రాంత గిరిజనులు కోరిన కమ్యూనిటీ భవన నిర్మాణ అంశాన్ని పరిశీలించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ను కమిటీ ఆదేశించింది. గిరిజనుల సంక్షేమానికి కొత్త ఆలోచనలు, వినూత్న ప్రణాళికలు రూపొందించి అమలు చేయాలని సూచించింది. సమావేశంలో కమిటీ సభ్యులు పేరాబత్తుల రాజశేఖరం, నిమ్మక జయకృష్ణ, రేగ మత్స్యలింగం, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, వీఎంఆర్డీఏ కమిషనర్ తేజ్ భరత్, జీసీసీ ఎండీ శోభిక, అసెంబ్లీ జాయింట్ సెక్రటరీ పి.వి. సుబ్బారెడ్డి, అసిస్టెంట్ సెక్రటరీ యు. నాగమునియ్య, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడుతో పాటు వివిధ శాఖల జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

వాతావరణ పరిస్థితుల్లో మార్పులను గమనించాలి

నైరుతి రుతుపవనాలు భారతదేశానికి ఆయువు పట్టు. రుతుపవనాల్లో అస్థిరత ఏర్పడితే భారత్‌తోపాటు యావత్ దక్షిణాసియాలో ప్రజలకు మంచినీటి లభ్యత, వ్యవసాయం, ప్రజల జీవనోపాధులు దెబ్బతింటాయి. నైరుతి రుతుపవన వర్షపాతాన్ని అనేక వాతావరణ, సముద్ర పరిణామాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. వీటిలో అల్పపీడనాలు, ఎల్ నినో-సదరన్ ఆసిలేషన్, హిందూ మహాసముద్ర డైపోల్, పసిఫిక్ డెకేడల్ ఆసిలేషన్ (పీడీవో), అట్లాంటిక్ మల్టీడెకేడల్ ఆసిలేషన్ (ఏఎంవో) ఉంటాయి. ఇవన్నీ కలసికట్టుగా పనిచేస్తాయి. వాతావరణంలో అల్పపీడనం ఏర్పడిన ప్రాంతంలో చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలకంటే పీడనం తక్కువగా ఉంటుంది. వేసవిలో భారతీయ భూభాగం తన చుట్టుపక్కల సముద్రాలకంటే చాలా వేగంగా వేడెక్కుతుంది, ఫలితంగా అల్పపీడన ప్రాంతం లేదా తుపాను ఏర్పడుతుంది. ఖండాలపై పెద్దయెత్తున ఏర్పడే అల్పపీడన ప్రాంతాలు రుతుపవన ప్రవాహాలను నడిపించడంలో సహాయపడతాయి. పెద్ద భూభాగాలపై ఏర్పడే అల్పపీడనాల వల్ల రుతుపవన ప్రవాహాలు ఏర్పడతాయి. దీనివల్ల భూమి వైపు స్థిరమైన గాలులు వీస్తాయి. మహాసముద్రాల పైనుంచి తేమతో కూడిన గాలి భూమిపైకి వస్తుంది. రుతుపవన కాలంలో భారత భూభాగంపైనున్న వాతావరణ పొరల్లో దిగువ నుంచి మధ్య ట్రోపోస్ఫియర్ వరకు తేమ బాగా పెరుగుతుంది. ఈ తేమ మన ప్రాంతంలో అధిక వర్షపాతానికి తోడ్పడుతుంది. రుతుపవన కాలంలో అల్పపీడనాలకు బలం చేకూరుతుంది. అల్పపీడన వ్యవస్థల జీవితకాలం 3-5 రోజులు ఉంటుంది. ఇవి తరచుగా బంగాళాఖాతంలో, దాన్ని ఆనుకున్న భూభాగంలో ఏర్పడి భారతదేశం వైపు ప్రయాణిస్తాయి. ఇవి భారత ఉపఖండం పైకి పెద్ద మొత్తంలో తేమను మోసుకొస్తాయి. దేశంలో సుమారు 50శాతం రుతుపవన వర్షపాతానికి ఈ అల్ప పీడనాలే కారణమవుతాయి. వర్షాభావ ప్రాంతాలకు వానలు తెస్తాయి. బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనాలు ఎంత తరచుగా ఏర్పడతాయనేదాని మీద రుతుపవన ద్రోణి ఆధారపడి ఉంటుంది. రుతుపవన ద్రోణి అనేది వేసవిలో భూమిపై వేడి బాగా పెరిగినప్పుడు ఏర్పడే ఒక అల్పపీడన వాతావరణ మండలం. తేమతో కూడిన సముద్రపు గాలులు పొడి గాలితో ఢీకొన్నప్పుడు ఏర్పడే ఈ అల్పపీడన ద్రోణి ప్రపంచ వాతావరణానికి చోదక శక్తిగా పనిచేస్తుంది. హిందూ మహాసముద్ర ద్విధ్రువత(ఐవోడీ)ను 'ఇండియన్ నినో' అని కూడా పిలుస్తారు. హిందూ మహాసముద్ర పశ్చిమ, తూర్పు ప్రాంతాల్లో సముద్ర జలాల ఉపరితల ఉష్ణోగ్రతల్లోని వ్యత్యాసాన్నే ద్విధ్రువత (డైపోల్) అంటారు. పశ్చిమ హిందూ మహాసముద్రం వెచ్చగా ఉంటే దాన్ని సానుకూల ఐవోడీ అంటారు. అది ఇండియాలో మంచి రుతుపవన వర్షపాతానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఈ సానుకూల దశలో, సుమత్రా-జావా తీరం వెంబడి సముద్ర ఉపరితల ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణంకంటే తక్కువగా ఉంటాయి, అదే సమయంలో పశ్చిమ ఉష్ణమండల హిందూ మహాసముద్రంలో ఉపరితల ఉష్ణోగ్రతలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఐవోడీ పాజిటివ్ దశ అత్యంత సానుకూలంగా ఉంటే, తూర్పు శీతలీకరణ బలపడుతుంది. ఇది భూమధ్యరేఖ వెంబడి తూర్పు నుంచి మధ్య హిందూ మహాసముద్రం వరకు అసాధారణ పొడి పరిస్థితులను సృష్టిస్తుంది. ఎన్సో (ఎల్ నినో-సదరన్ ఆసిలేషన్) అనేది పసిఫిక్ మహాసముద్ర ఉష్ణమండల ప్రాంతంలో సహజంగా పునరావృతమయ్యే వాతావరణ చక్రం. ఇది ప్రపంచ వాతావరణాన్ని గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎన్సోలో వెచ్చని(ఎల్ నినో), చల్లని(లా నినా), తటస్థ దశలుంటాయి. ఎన్సో చక్రం రెండు నుంచి ఏడేళ్లకోసారి పునరావృతమవుతుంది. ఎల్ నినో ఇండియా, ఆస్ట్రేలియా, ఆగ్నేయాసియాలకు వెచ్చని పొడి వాతావరణాన్ని తీసుకొస్తుంది. లా నినా భారత్‌లో వర్షపాతాన్ని పెంచుతుంది. ఎల్ నినో, లా నినాలలో ఏదీ తటస్థ దశలో క్రియాశీలంగా ఉండదు; వాతావరణ పరిస్థితులు, వాయు ప్రవాహాలు సాధారణ స్థితిలో ఉంటాయి. ఎన్సో, రుతుపవన వర్షపాతాల మధ్య సంబంధం ఉత్తర, మధ్య, దక్షిణ భారత ప్రాంతాల్లో భిన్న రకాలుగా వ్యక్తమవుతుంది. తూర్పు పసిఫిక్ మహాసముద్రంపై సముద్ర ఉపరితల ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉంటే ఉత్తర భారతదేశంలో వర్షపాతం మొత్తంగా తగ్గడానికి, దక్షిణ భారతదేశంలో పెరగడానికి దోహదపడుతుంది. ఎల్ నినో సమయంలో మేఘాల నిర్మాణం తగ్గడం వల్ల భారతదేశంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో వర్షపాతం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా కరవు పరిస్థితులు ఏర్పడి, వ్యవసాయ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. రిజర్వాయర్లలో నీటిమట్టాలు తగ్గి సాగు, తాగునీటి కొరత ఏర్పడుతుంది. ఎల్ నినో సాధారణంగా భారతీయ రుతుపవనాలను బలహీనపరచవచ్చు కానీ, అలా ఎల్లవేళలా జరుగుతుందని చెప్పలేం. సముద్ర ఉపరితల ఉష్ణోగ్రతలు, వాతావరణంలో 20-80 సంవత్సరాల వ్యవధిలో వచ్చే హెచ్చుతగ్గులను సూచించే డోలనాన్ని అట్లాంటిక్ మల్టీడెకేడల్ ఆసిలేషన్ (ఏఎంవో) అంటారు. అది భారతదేశంలో వివిధ ప్రాంతాల్లో రుతుపవన వర్షాలను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఉత్తర-అట్లాంటిక్ సముద్ర ఉపరితల ఉష్ణోగ్రతకూ భారతదేశంలో దుర్భిక్షానికీ సంబంధం ఉందని గతానుభవం చెబుతోంది. పసిఫిక్ బహుళ దశాబ్ద డోలనం (పీడీవో) సానుకూలంగా ఉంటే లా నినా ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల భారత ద్వీపకల్పంలో, పశ్చిమ-మధ్య ప్రాంతాల్లో కొండ ప్రాంతాల్లో 21-150 శాతం వరకు అధిక వర్షపాతం సంభవిస్తుంది. ఈ ఏడాది ఎల్ నినో వేగంగా తీవ్రత సంతరించుకోవడం ఆందోళన రేకెత్తిస్తోంది. ఈసారి నైరుతి రుతుపవనాల కాలంలో హిందూ మహాసముద్ర డైపోల్ తటస్థంగా ఉంటుందని భారత వాతావరణ విభాగం అంచనా వేసింది. అంటే బలం పెరుగుతున్న ఎల్ నినోను ఎదుర్కోవడానికి బలీయమైన పరిహార యంత్రాంగం ఏదీ లేదు. రుతుపవనాల మొదటి నెలలోనే భారతదేశం దీని ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూసింది. జూన్ వర్షపాతం దీర్ఘకాలిక సగటు కంటే దాదాపు 40 శాతం తక్కువగా ఉంది, ఇది 126 సంవత్సరాల్లో దేశంలో అయిదో అత్యంత పొడి జూన్‌గా, గత వందేళ్లలో మూడో అత్యంత పొడి జూన్‌గా నిలిచింది. వర్షపాత లోటు జులైలోనూ కొనసాగింది. ఈ నెలలో ఇప్పటిదాకా సాధారణంకంటే 19 శాతం తక్కువ వర్షపాతం నమోదైంది. ఇది మొత్తం రుతుపవన లోటును 23 శాతానికి చేర్చింది. వాతావరణ పరిస్థితుల్లో మార్పులను గమనిస్తూ ప్రభుత్వ యంత్రాంగం చురుగ్గా వ్యవహరించాల్సిన సమయమిది.

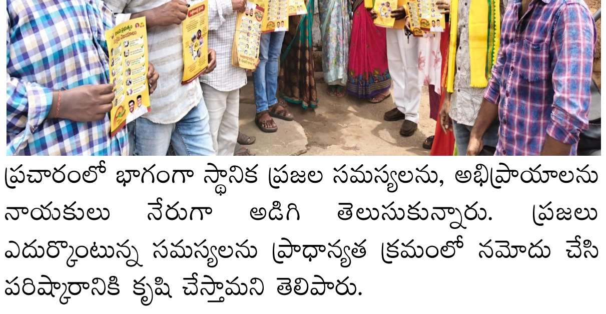
రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు 'పీఎం-రాహత్' పథకం గొప్ప వరం

- అనకాపల్లి జిల్లా అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు తక్షణ వైద్య సేవలు అందించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న 'పీఎం-రాహత్' పథకం ఒక గొప్ప వరమని అనకాపల్లి జిల్లా అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు అన్నారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో 'పీఎం-రాహత్' పథకం అమలుపై సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు, జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి జి. మనోహర్, ఎన్టీఆర్ జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ రవికుమార్, అదనపు డీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ స్వప్న, ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల వైద్యులు, పోలీసు, రవాణా శాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు, జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి జి. మనోహర్ మాట్లాడుతూ రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు ఆదాయం, ఆర్థిక స్థితితో సంబంధం లేకుండా రూ.1.50 లక్షల వరకు పూర్తిగా నగదు రహిత (క్యాష్‌లెస్) వైద్యం అందించబడుతుందని తెలిపారు. ప్రమాదం జరిగిన తేదీ నుంచి వరుసగా ఏడు రోజుల పాటు ఎలాంటి చెల్లింపులు లేకుండా గుర్తింపు పొందిన ఆసుపత్రుల్లో వైద్య సేవలు పొందవచ్చని వివరించారు. ప్రమాదం జరిగిన తర్వాత తొలి 60 నిమిషాలు 'గోల్డెన్ అవర్' అత్యంత కీలకమని, బాధితుడిని 24 గంటలలోపు గుర్తింపు పొందిన ఆసుపత్రికి తరలించాలని సూచించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వెంటనే 100, 112 లేదా 108 సేవలను వినియోగించాలని ప్రజలకు సూచించారు. అలాంటి వారికి ఎలాంటి పోలీసు లేదా చట్టపరమైన ఇబ్బందులు ఉండవని స్పష్టం చేశారు. పథకం సమర్థవంతంగా అమలయ్యేలా 'పీఎం-రాహత్' పోర్టల్, యాప్‌లో నమోదు ప్రక్రియ, పోలీసు శాఖ బాధ్యతలు, ఆసుపత్రులు అనుసరించాల్సిన విధివిధానాలపై అధికారులకు వివరించారు. అనకాపల్లి జిల్లా పరిధిలో 8 ప్రభుత్వ, 5 ప్రైవేటు ఆసుపత్రులు, అలాగే విశాఖపట్నంలోని అనుబంధ ఆసుపత్రులతో కలిపి మొత్తం 43 గుర్తింపు పొందిన ఆసుపత్రుల్లో ఈ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు. అనకాపల్లిలో సత్యదేవ్, ఉషా ప్రైమ్ ఆసుపత్రులు, నర్సీపట్నంలో అక్షయ, శ్రీలలిత ఆసుపత్రులు, చోడవరంలోని సంజీవిని మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రితో పాటు జిల్లా ఆసుపత్రి (అనకాపల్లి), ఏరియా ఆసుపత్రి (నర్సీపట్నం), కె.కోటపాడు, కోటవురట్ల, వి.మాడుగుల, ఎలమంచిలి, చోడవరం, నక్కపల్లి సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో పథకం అమలులో ఉందన్నారు. మానవత్వంతో స్పందించి ప్రమాద బాధితులను కాపాడేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు రావాలని, 'పీఎం-రాహత్' పథకంపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని పోలీసు యంత్రాంగం విజ్ఞప్తి చేసింది. ఈ సమావేశంలో డీఎస్పీ జి.ఆర్.ఆర్. మోహన్, సీఐలు బాల సూర్యారావు, వెంకటనారాయణ, ప్రేమ్ కుమార్, రామచంద్రరావు, సతీష్, రమణయ్య, ఎస్సైలు సురేష్‌బాబు, విక్టోరియా రాణి, రవాణా శాఖ అధికారులు, ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల వైద్యులు పాల్గొన్నారు.

సంజీవ గిరి కాలనీలో టీడీపీ ఇంటింటి ప్రచారం

- కూటమి ప్రభుత్వ రెండేళ్ల అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరణ



గాజువాక, చైతన్యవారధి: కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనలో సాధించిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ విజయాలను ప్రజలకు వివరించే లక్ష్యంతో చేపట్టిన "2 ఏళ్ల నమ్మకం... అభివృద్ధి, సంక్షేమం" ఇంటింటి ప్రచార కార్యక్రమం 65వ వార్డులో జోరుగా కొనసాగుతోంది. 65వ వార్డు అధ్యక్షులు రట్టి వాసు ఆధ్వర్యంలో సంజీవ గిరి కాలనీలో తెలుగుదేశం పార్టీ వార్డు కమిటీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి ప్రజలను ఆత్మీయంగా పలకరిస్తూ కూటమి ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన కరపత్రాలను పంపిణీ చేశారు. ప్రచారంలో భాగంగా స్థానిక ప్రజల సమస్యలను, అభిప్రాయాలను నాయకులు నేరుగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ప్రాధాన్యత క్రమంలో నమోదు చేసి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని తెలిపారు.

గిరిజన ప్రజల అభ్యున్నతి, సంక్షేమమే లక్ష్యం

- ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో గుర్తించిన సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు -మీడియాతో ఎస్టీ వెల్ఫేర్ కమిటీ ఛైర్‌పర్సన్ మిరియాల శిరీషా దేవి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలోని గిరిజన ప్రాంతాల అభివృద్ధి, గిరిజనుల సంక్షేమం, విద్య, వైద్య సేవల మెరుగుదలే తమ కమిటీ ప్రధాన లక్ష్యమని ఏపీ శాసనసభ షెడ్యూల్డ్ తెగల సంక్షేమ కమిటీ ఛైర్‌పర్సన్ మిరియాల శిరీషా దేవి పేర్కొన్నారు. మూడు రోజులుగా నిర్వహించిన ఏజెన్సీ ప్రాంతాల పర్యటనలో గుర్తించిన సమస్యలను ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లి శాశ్వత పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని చెప్పారు. విశాఖపట్నం కలెక్టరేట్‌లో వివిధ శాఖల అధికారులతో గురువారం నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశం అనంతరం ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు. కమిటీ సభ్యులు పేరాబత్తుల రాజశేఖరం, నిమ్మక జయకృష్ణ పాల్గొన్నారు. పర్యటనలో భాగంగా మొదట పోలవరం జిల్లా, రంపచోడవరం నియోజకవర్గ పరిధిలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు, గిరిజన సంక్షేమ పాఠశాలలను సందర్శించామని తెలిపారు. అక్కడ గుర్తించిన సమస్యలపై సంబంధిత అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశామని చెప్పారు. మూడు నుంచి నాలుగు నెలల్లో పరిస్థితుల్లో మార్పు కనిపించాలని, తదుపరి పర్యటన నాటికి సమస్యలు పరిష్కారమై ఉండాలని సూచించినట్లు వెల్లడించారు. అరకు, పాడేరు, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల్లో పర్యటించి గిరిజనులు ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలను గుర్తించామన్నారు. సంబంధిత శాఖల అధికారులతో చర్చించి పునరావృతం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించినట్లు చెప్పారు. గిరిజనులకు రిజర్వేషన్ల ప్రకారం దక్కాల్సిన ఉద్యోగాలు, పోస్టింగ్‌లు, రోస్టర్ పాయింట్ల అమలుపై సమగ్రంగా సమీక్షించినట్లు తెలిపారు. వివిధ శాఖల్లో గిరిజనులకు కల్పిస్తున్న అవకాశాలు, ప్రాధాన్యతలపై అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నామని చెప్పారు. ఇల్లు లేని అర్హులైన గిరిజన కుటుంబాలకు పక్కా గృహాలు మంజూరు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించామన్నారు. పీఎం సూర్యఘర్ పథకం వంటి సంక్షేమ కార్యక్రమాల ప్రయోజనాలు గిరిజనులకు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించామన్నారు. డీఆర్‌డీఏ ద్వారా చిన్నతరహా యూనిట్లు ఏర్పాటు చేసి గిరిజన యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాలని చెప్పామన్నారు. విశాఖ జిల్లాలో 22 వేల మందికి పైగా గిరిజనులు నివసిస్తున్నారని, వారి సామాజిక, ఆర్థిక అభివృద్ధికి అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించినట్లు గుర్తు చేశారు. గిరిజనులను అభివృద్ధి ప్రధాన స్రవంతిలోకి తీసుకురావడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. పర్యటనలో గుర్తించిన సమస్యలు, అవసరమైన చర్యలపై సమగ్ర నివేదికను శాసనసభ స్పీకర్‌కు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి అందజేస్తామన్నారు. మరో మూడు నుంచి నాలుగు నెలల్లో మళ్లీ సమీక్ష నిర్వహించి శాఖల వారీగా పురోగతిని పరిశీలిస్తామని చెప్పారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని నియోజకవర్గాల్లోని గిరిజనుల సంక్షేమం కోసం కమిటీ విస్తృత స్థాయిలో పర్యటనలు కొనసాగిస్తుందని, ప్రజలు తమ సమస్యలను కమిటీ దృష్టికి తీసుకువస్తే వాటిని ప్రభుత్వ స్థాయికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని శిరీషా దేవి పేర్కొన్నారు.

మారికవలస గురుకులంపై ప్రశంసలు... విశాఖపట్నం పర్యటనలో భాగంగా మారికవలసలోని గిరిజన సంక్షేమ గురుకుల ప్రతిభ పాఠశాలను సందర్శించామని, విద్యార్థులతో కలిసి భోజనం చేసి, ఆహార నాణ్యత, పరిశుభ్రత, విద్యా ప్రమాణాలను పరిశీలించామని గుర్తు చేశారు. ఇతర ప్రాంతాలతో పోలిస్తే విశాఖపట్నంలోని గిరిజన గురుకులాల్లో మెరుగైన వసతులు ఉన్నాయని శిరీషా దేవి తెలిపారు. విద్యార్థులకు అందుతున్న విద్య, భోజనం, వసతి సదుపాయాలపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు.

ప్రభుత్వ భూముల ఆక్రమణలపై ఉక్కుపాదం

- ఆక్రమణదారుల వెన్నులో వణుకు పుట్టేలా రెవెన్యూ, పోలీస్ వ్యవస్థ పనిచేయాలి - ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు

విశాఖపట్నం (పెందుర్తి), చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గ పరిధిలో ఎక్కడైనా ప్రభుత్వ భూములు ఆక్రమణకు గురైతే ఆక్రమణదారుల వెన్నులో వణుకు పుట్టేలా రెవెన్యూ అధికారులు, పోలీసులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జనసేన విశాఖ ఉమ్మడి రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు ఆదేశించారు. జీవీఎంసీ 94వ వార్డు వెంకటసాయి నగర్‌లోని సర్వే నంబర్ 75లో ప్రభుత్వ భూమిని ఆక్రమించి పెద్దఎత్తున నిర్మాణాలు జరుగుతున్నా యంటూ, అందులో కూటమి నాయకుల ప్రమేయం ఉందని వచ్చిన మీడియా కథనాలపై ఎమ్మెల్యే తీవ్రంగా స్పందించారు. ఈ సందర్భంగా 2026 ఆగస్టు 6న పెందుర్తి నియోజకవర్గం సుజాతనగర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో మీడియా సమక్షంలోనే తహశీల్దార్ వెంకట అప్పారావుకు ఫోన్ చేసి సమస్యను వివరించారు. దీనిపై సమగ్ర విచారణ చేపట్టి సాయంత్రానికల్లా పూర్తి నివేదిక అందించాలని సూచించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో ప్రభుత్వ భూములకు తాను కాపలాదారుగా ఉంటానని ఇప్పటికే పలుమార్లు స్పష్టం చేశానని తెలిపారు. తన పదవీకాలంలో ప్రభుత్వ భూములు కబ్జాకు గురికాకుండా కాపాడేందుకు కృషి చేస్తానని పునరుద్ఘాటించారు. ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణ విషయంలో పార్టీలు, వర్గాలకు అతీతంగా రెవెన్యూ, పోలీస్ అధికారులు చర్యలు తీసుకుంటారని పేర్కొన్నారు. ఆక్రమణలకు సంబంధించి ఎవరైనా సమాచారం అందిస్తే వెంటనే స్పందించి సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేసి అక్రమాలను అడ్డుకుంటామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణలో ఎలాంటి తారతమ్యాలు ఉండవని ఎమ్మెల్యే స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యంగా కూటమి నాయకులపై వస్తున్న ఆరోపణలు తనను కలచివేస్తున్నాయని, ఇలాంటి వ్యవహారాల్లో కూటమి నాయకులు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ఆక్రమణలు, అక్రమ నిర్మాణాల కారణంగా కూటమి ప్రభుత్వానికి, వ్యక్తిగతంగా తనకు చెడ్డపేరు వచ్చేలా ఎవరూ వ్యవహరించవద్దని ఎన్డీఏ నాయకులకు ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు సూచించారు.

సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలతో సీఆర్‌పీఎఫ్ 198 బెటాలియన్ 19వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సెంట్రల్ రిజర్వ్ పోలీస్ ఫోర్స్ (సీఆర్‌పీఎఫ్) 198 బెటాలియన్ 19వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. బెటాలియన్ కమాండెంట్ శ్రీ రామ్ పాలట్ నాయకత్వంలో పర్యావరణ పరిరక్షణ, ప్రజారోగ్యం, సామాజిక బాధ్యతను ప్రోత్సహించేలా పలు సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. ఆవిర్భావ దినోత్సవంలో భాగంగా ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం ఎన్‌సీసీ క్యాడెట్ల సహకారంతో విశ్వవిద్యాలయ ప్రాంగణంలో స్వచ్ఛతా అభియాన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 198 బెటాలియన్ సీఆర్‌పీఎఫ్ అధికారులు, సిబ్బంది, ఎన్‌సీసీ క్యాడెట్లు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. స్వచ్ఛతా కార్యక్రమం అనంతరం మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణకు తమ వంతు సహకారంగా సీఆర్‌పీఎఫ్ సిబ్బంది పెద్ద సంఖ్యలో మొక్కలు నాటారు. అలాగే మెడికవర్ ఆసుపత్రి సహకారంతో బెటాలియన్ ఆధ్వర్యంలో రక్తదాన శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణతో పాటు సమాజ సేవ పట్ల తమ నిబద్ధతను చాటుతూ సీఆర్‌పీఎఫ్ సిబ్బంది స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేశారు. ఈ వేడుకల్లో భాగంగా వాలీబాల్ పోటీలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించగా, సాయంత్రం బడాఖానాతో కార్యక్రమాలు ముగిశాయి. ఈ కార్యక్రమాల్లో బెటాలియన్ కమాండెంట్ శ్రీ రామ్ పాలట్, సెకండ్ ఇన్ కమాండ్ శ్రీ పాముల కిషోర్, అసిస్టెంట్ కమాండెంట్ శ్రీ బానా రామ్‌తో పాటు 198 బెటాలియన్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. సీఆర్‌పీఎఫ్ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలతో నిర్వహించడం పట్ల పలువురు అభినందించారు.

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

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

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

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

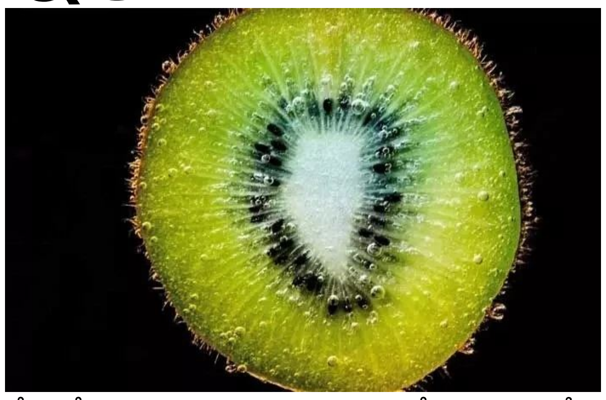
నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్డుకే..?

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

ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

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

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..



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

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

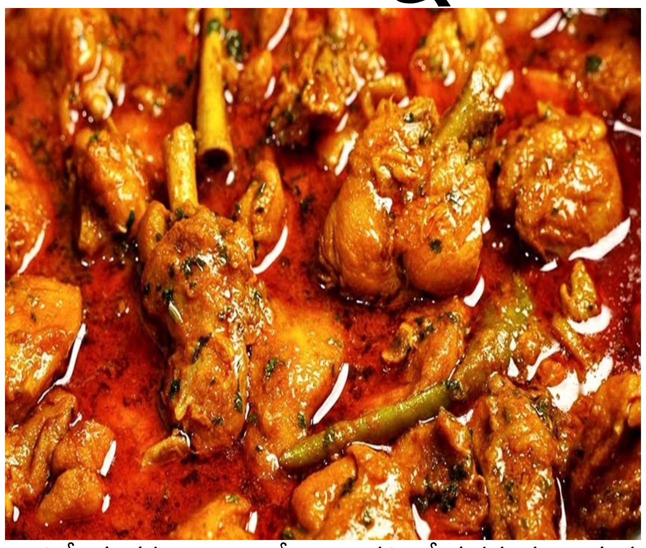
జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

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

మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

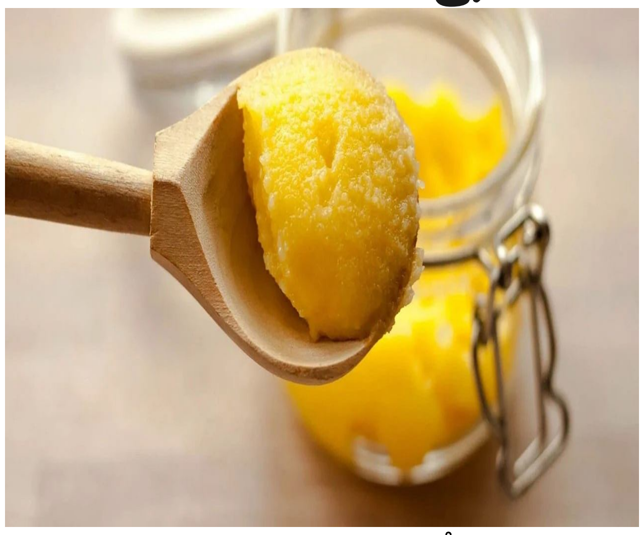
పాదాలను శరీరానికి పునాదిగా పరిగణిస్తారు. మొత్తం శరీరం బరువు పాదాలపైనే ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని కదిలించేది పాదాలు. అందుకే పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పొడి వాతావరణంలో మడమల పగుళ్ల సమస్య సాధారణం. మహిళలు ఎక్కువగా ఈ సమ్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, థైరాయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల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

చికెన్‌ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?



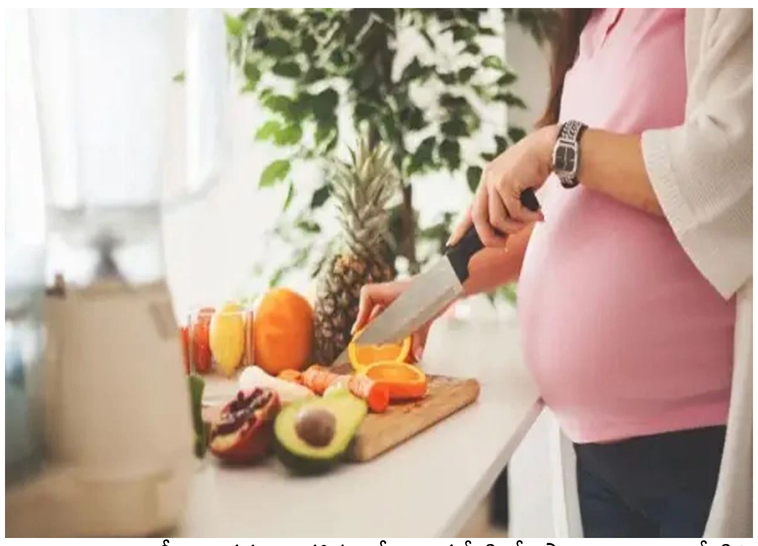
మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్ల ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ (సిఎస్ఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధనలో చికెన్‌లో 40 శాతం యాంటీబయాటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్‌లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటీబయాటిక్స్‌కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయాటిక్స్ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్‌లోని యాంటీబయాటిక్స్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయాటిక్స్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్స్‌ను విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స పొందుతున్నారని %ఔనూ% నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూ౦×ణ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూ౦×ణ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయాటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అనవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020- మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని ఆసుపత్రులలో చేరిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నట్లు సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ (సిఎస్ఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?



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

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోండి..



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

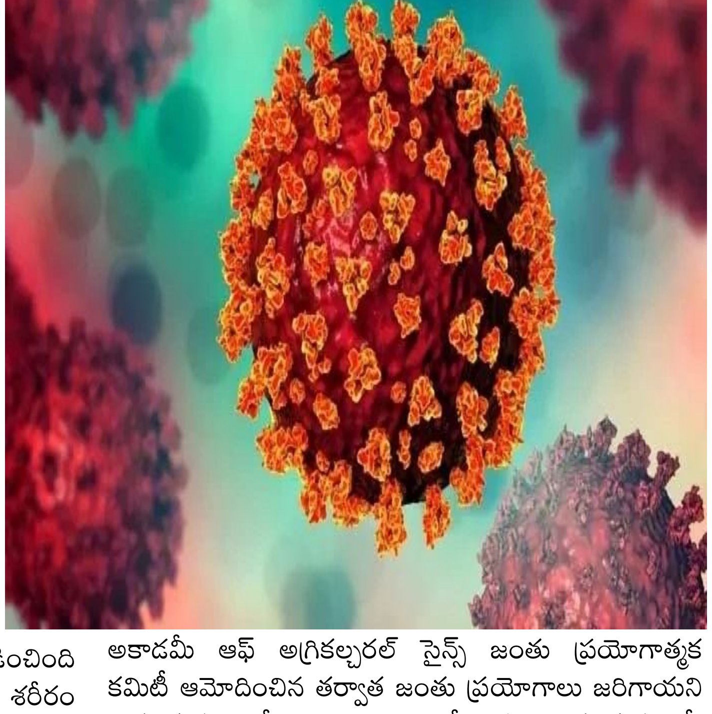
అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

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

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

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

కరోనాను మించిన వైరస్..



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

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

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

ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

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

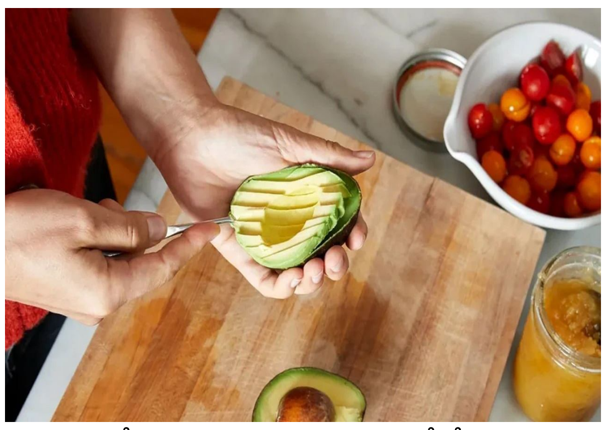
భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ ఖాయం..

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

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

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

వీరికి సంజీవని ఈ పండు..



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

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

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

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

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

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్‌షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్‌లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ నచ్చడం లేదు. ఈ జనరేషన్‌లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్తీ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్‌షిప్ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం.ఎమోషనల్ సేఫ్టీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలను పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్‌నర్స్‌లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సిచ్యువేషన్‌లో ఉన్నప్పుడు 'నువ్వెప్పుడూ అంతే.. ఏదీ సక్రమంగా చేయవు.. ఏదీ రాదు' అనే మాటలు కొందరు ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల నష్టం జరుగుతుంది. అలా కాకుండా "ఏం జరిగినా నీకు నేనున్నాను. నిన్ను నమ్ముతున్నాను. నీ ఫీలింగ్స్ అర్థం చేసుకోగలను. సమస్యలు, సవాళ్లు అందరికీ ఎదురవుతాయి. భయపడకు" వంటి మాటలు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఒక భరోసాను కలిగిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తికి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూర్‌గా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు.

రహస్యాలు దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్‌లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన నచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్ ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకంటూ కొన్ని సరిహద్దులు, రహస్యాలు ఉంటాయని గుర్తించాలి. వాటిని తమ వరకే ఉంచుకోవాలి. ఇతరులతో షేర్ చేసుకోవద్దు. రహస్యాలను దాచగలిగే వ్యక్తిని ఎవరూ వదులుకోరు. పైగా అటువంటి వ్యక్తి తమ జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలని చాలా మంది కోరుకుంటారు.

చెప్పడానికి వెనుకాడే విషయాల్లో ..ప్రేమించిన వ్యక్తి అయినా, భర్త లేదా భార్య అయినా అన్ని విషయాలూ ఓపెన్‌గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రీసీవ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకడుగు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాన్ని మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్‌షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్‌గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని 'పర్లేదు. నాపై నమ్మకం ఉంచి చెప్పు అని ప్రోత్సహించడం' అనేది ఎమోషనల్ సేఫ్టీని పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

కొబ్బరికాయకు మూడు కళ్ళు ఎందుకు?

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

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

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

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

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

మహిళలు - సంతానం

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

రుతుస్రావం - పవిత్రత

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

శ్రమలో సౌకర్యం

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

ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

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

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలి

- విశాఖ అభివృద్ధి, సంస్కృతిని ప్రతిబింబించేలా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి - వినూత్న శకటాలు, ఆకర్షణీయ సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి - జేసీతో కలిసి ఏర్పాట్లపై సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా, గౌరవప్రదంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేసి పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల ఏర్పాట్లపై జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరితో కలిసి కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో వివిధ శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. విశాఖపట్నం నగర అభివృద్ధి, సాంస్కృతిక వైభవం, ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత కార్యక్రమాలు ప్రతిబింబించేలా వేడుకలను నిర్వహించాలన్నారు. శకటాల రూపకల్పనలో వినూత్నత ఉండాలని, ప్రజలను ఆకట్టుకునేలా కొత్త ఆలోచనలతో రూపొందించాలని చెప్పారు. విశాఖ ఎకనమిక్ రీజియన్ భావన, భవిష్యత్ అభివృద్ధి అవకాశాలను వివరిస్తూ వీఎంఆర్డీఏ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక శకటం రూపొందించాలని ఆదేశించారు. అలాగే వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో సంజీవిని, పీసీపీఎన్‌డీటీ చట్ట అమలు, ఆరోగ్య సేవల విస్తరణ, విద్యారంగ ప్రగతి, పరిశ్రమల శాఖ పురోగతి, నూతన ప్రాజెక్టులు వంటి అంశాలను ప్రతిబింబించే ప్రత్యేక శకటం ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. పర్యాటక ప్రాజెక్టులు, జీవీఎంసీ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, ఇతర ప్రాధాన్యత రంగాలకు సంబంధించిన అంశాలను కూడా శకటాల్లో ప్రదర్శించాలని పేర్కొన్నారు. సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునేలా రూపొందించాలని, విద్యాశాఖ ఆధ్వర్యంలో కనీసం అరగంటపాటు నాణ్యమైన ప్రదర్శనలు నిర్వహించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. విశాఖ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, రాష్ట్ర ప్రగతిని ప్రతిబింబించే అంశాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు. పోలీస్ శాఖ, ఎన్‌సీసీ, సీఆర్పీఎఫ్, నేవీ తదితర దళాల బృందాలు గార్డ్ ఆఫ్ హానర్‌లో పాల్గొనేలా అన్ని చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. పరేడ్‌లో రక్షణ దళాల ప్రతిభ, దేశభక్తి, క్రమశిక్షణ ప్రతిబింబించేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని పేర్కొన్నారు. వేడుకల నిర్వహణకు సంబంధించిన ప్రాంగణాన్ని పూర్తిస్థాయిలో చదును చేసి గ్రౌండ్ క్లియరెన్స్ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సూచించారు. వేదిక అలంకరణ, వీఐపీ సీటింగ్ ఏర్పాట్లు, పబ్లిక్ అడ్రస్ సిస్టమ్ నాణ్యంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. వేడుకల ప్రాంగణంలో వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రతిబింబించేలా 20 స్టాళ్లను ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించారు. ప్రజలకు ఉపయోగకరమైన సమాచారాన్ని అందించేలా శాఖలు తమ ప్రదర్శనలను సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. ఉత్తమ సేవలు అందిస్తున్న అధికారులు, సిబ్బంది, సంస్థలను గుర్తించి రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయి పురస్కారాలకు సిఫారసు చేయాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఆహ్వాన పత్రికలను ముందుగానే సిద్ధం చేసి సంబంధిత అతిథులకు అందజేయాలన్నారు. ముఖ్య అతిథి ప్రసంగం, కార్యక్రమాల షెడ్యూల్, ప్రోటోకాల్ అంశాలను ముందస్తుగా సిద్ధం చేయాలని పేర్కొన్నారు. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు విశాఖపట్నం అభివృద్ధికి అద్దం పట్టేలా, ప్రజల్లో దేశభక్తి భావనను పెంపొందించేలా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖలు సమిష్టిగా కృషి చేయాలని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, జిల్లా ఫారెస్ట్ ఆఫీసర్ రవీందర్ ధామా, డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఆర్డీవో దిలీప్ చక్రవర్తి, పోలీసు శాఖ, వీఎంఆర్డీఏ, జీవీఎంసీ, విద్య, వైద్య ఆరోగ్య, పర్యాటక తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పార్టీ బలోపేతానికి సమష్టిగా కృషి చేయాలి

- మాజీ కార్పొరేటర్ ముమ్మన దేముడు

పెందుర్తి: పెందుర్తి నియోజకవర్గంలోని చినముషిడివాడ బీజేపీ 95, 97వ వార్డుల మండల సమావేశం మండల అధ్యక్షుడు చిక్కాల సతీష్ అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. మండలంలోని ముఖ్య కార్యకర్తలు, నాయకులు ఈ సమావేశానికి హాజరయ్యారు. సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులుగా జీవీఎంసీ 95వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ ముమ్మన దేముడు, మండల సమావేశం ఇన్‌చార్జి, అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్సీ మోర్చా అధ్యక్షుడు గొటివాడ సామ్రాట్ కుమార్, అనకాపల్లి జిల్లా లీగల్ సెల్ కన్వీనర్ పురిజాల బాలసుబ్రహ్మణ్యం, బీజేపీ 95, 97వ వార్డుల మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు మళ్ళ ధనలక్ష్మి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ కార్పొరేటర్ ముమ్మన దేముడు మాట్లాడుతూ పార్టీ సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి మరింత విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని, కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రతి ఇంటికీ చేరవేయాలని కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి కార్యకర్త సమన్వయంతో పనిచేయాలని, రానున్న పార్టీ కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయడంలో చురుకైన పాత్ర పోషించాలని సూచించారు. సమావేశంలో సంస్థాగత బలోపేతం, సభ్యత్వ విస్తరణ, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి చేపట్టాల్సిన కార్యాచరణపై నాయకులు చర్చించారు. అనంతరం రాబోయే కార్యక్రమాల నిర్వహణపై కార్యాచరణ ప్రణాళికను రూపొందించారు. ఈ సమావేశంలో బీజేపీ 95, 97వ వార్డుల మండల పదాధికారులు, మహిళా మోర్చా నాయకులు, ముఖ్య కార్యకర్తలు, పార్టీ శ్రేణులు పాల్గొన్నారు.

నీటి ఎద్దడిపై జీవీఎంసీ యుద్ధప్రాతిపదికన ప్రత్యేక చర్యలు

- జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం: నగరంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో నెలకొన్న తాగునీటి ఎద్దడి పరిస్థితులను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొని ప్రజలకు నిరంతర తాగునీటి సరఫరా అందించేందుకు మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ యుద్ధప్రాతిపదికన ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టిందని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ వివరిస్తూ ప్రజలకు అవసరమైన సమయంలో తాగునీటిని వేగంగా, పారదర్శకంగా, సులభంగా అందించాలనే లక్ష్యంతో జీవీఎంసీ నీటి సరఫరా విభాగం ఈ రోజు నుంచి "డయల్-ఏ-ట్యాంకర్" సేవలను ప్రారంభించిందని తెలిపారు. ఈ సేవలకు నగర ప్రజల నుంచి మొదటి రోజే విశేష స్పందన లభించడం ఆనందదాయకమని పేర్కొన్నారు. జీవీఎంసీ సిటీ ఆపరేషన్ సెంటర్ లో సుమారు 245 వాటర్ ట్యాంకర్ బుకింగ్‌లు నమోదు అయ్యాయని తెలిపారు. నమోదైన బుకింగ్‌ల ఆధారంగా ప్రజలకు వీలైనంత త్వరగా తాగునీటిని అందించేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ అమలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రజలు కార్యాలయాలకు రావాల్సిన అవసరం లేకుండా తమ ఇళ్ల నుంచే మొబైల్ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ ద్వారా వాటర్ ట్యాంకర్లను బుక్ చేసుకునేందుకు జీవీఎంసీ సిటిజన్ పోర్టల్‌లో ప్రత్యేక ఆన్‌లైన్ వాటర్ ట్యాంకర్ బుకింగ్ వ్యవస్థను ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ సేవ ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో చెల్లింపులు చేయడం, బుకింగ్ రిఫరెన్స్ నంబర్ పొందడం, దరఖాస్తు స్థితిని తెలుసుకోవడం వంటి సౌకర్యాలు కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. వాటర్ ట్యాంకర్ల కేటాయింపులో ఎలాంటి వివక్షకు తావులేకుండా, పూర్తి పారదర్శకతను పాటిస్తూ అన్ని బుకింగ్‌లను "ఫస్ట్ ఇన్ - ఫస్ట్ అవుట్ " విధానంలో అమలు చేయనున్నట్లు కమిషనర్ తెలిపారు. ముందుగా బుక్ చేసుకున్న వారికి ముందుగా ట్యాంకర్ కేటాయించే విధంగా వ్యవస్థ రూపొందించబడిందని, దీంతో ప్రతి వినియోగదారునికి సమాన ప్రాధాన్యత లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేసేందుకు నగరంలోని 11 ప్రాంతాల్లో ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్లు, డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ల), అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్లు క్షేత్రస్థాయిలో నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ అవసరమైన చర్యలు చేపడుతున్నారని తెలిపారు. ట్యాంకర్ల ద్వారా నీటిని నింపాల్సిన ప్రదేశాలు, సరఫరా చేయాల్సిన ప్రాంతాలను సిటీ ఆపరేషన్ సెంటర్ ద్వారా శాస్త్రీయంగా మ్యాపింగ్ చేసి, ప్రతి ట్యాంకర్‌ను నిర్దేశిత ప్రాంతానికే పంపించే విధంగా ప్రత్యేక వ్యవస్థను అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. దీంతో ట్యాంకర్ల వినియోగంలో సమర్థత పెరగడంతో పాటు ప్రజలకు వేగవంతమైన సేవలు అందనున్నాయని పేర్కొన్నారు. తాగునీటి సరఫరాలో ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా జీవీఎంసీ అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో నిరంతరం పనిచేస్తున్నాయని కమిషనర్ తెలిపారు. ప్రజలు "డయల్-ఏ-ట్యాంకర్" సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవడంతో పాటు తాగునీటిని పొదుపుగా వినియోగించి జీవీఎంసీకి సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రజా అవసరాలకు అనుగుణంగా తాగునీటి సరఫరా వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించి పారదర్శకమైన, వేగవంతమైన, ప్రజలకు మరింత చేరువయ్యే సేవలను అందించేందుకు జీవీఎంసీ కట్టుబడి ఉందని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ తెలిపారు.

ఎన్ఆర్ఐ మహిళను వేధించిన మంత్రిని వెంటనే బర్తరఫ్ చేయాలి

- ఎమ్మెల్సీ వరుదు కళ్యాణి - చాట్‌లు, ఫొటోలపై ఫోరెన్సిక్ విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఎన్ఆర్ఐ తెలుగు మహిళను వేధించారంటూ ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న మంత్రిని వెంటనే బర్తరఫ్ చేసి, చాట్‌లు, ఫొటోలు తదితర ఆధారాలపై ఫోరెన్సిక్ విచారణ జరిపించాలని వైఎస్సార్సీపీ మహిళా విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు, ఎమ్మెల్సీ వరుదు కళ్యాణి డిమాండ్ చేశారు. విశాఖపట్నంలోని పార్టీ సిటీ కార్యాలయంలో శుక్రవారం మీడియాతో మాట్లాడిన ఆమె, కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రాష్ట్రంలో మహిళల భద్రత క్షీణించిందని ఆరోపించారు. మహిళలపై జరుగుతున్న వేధింపులు, దాడుల కేసుల్లో కూటమి నాయకుల పేర్లు వినిపిస్తున్నాయని విమర్శించారు. అమెరికాలోని డల్లాస్‌లో ఎన్ఆర్ఐ తెలుగు మహిళను ఓ మంత్రి వేధించారంటూ సోషల్ మీడియాలో వచ్చిన ఆరోపణలపై ప్రభుత్వం స్పందించకపోవడం విచారకరమన్నారు. సేవా కార్యక్రమాలకు సంబంధించి అపాయింట్‌మెంట్ కోరిన మహిళను ఒంటరిగా కలవాలని కోరడం, అనుచిత ఫొటోలు పంపారన్న ఆరోపణలపై వెంటనే కేసు నమోదు చేసి, ఫోరెన్సిక్ విచారణ చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. బాధితురాలు సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా ముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి, మంత్రి నారా లోకేష్‌ను ట్యాగ్ చేస్తూ ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి స్పందన రాలేదని ఆరోపించారు. ఈ ఘటనపై ముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి, సంబంధిత మంత్రులు స్పందించి, నిజానిజాలను వెలుగులోకి తీసుకురావాలని కోరారు. మహిళల రక్షణ విషయంలో ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో వ్యవహరించడం లేదని విమర్శించిన వరుదు కళ్యాణి, ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న మంత్రిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుని, బాధితురాలికి రక్షణ కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు.

వైఎస్సార్సీపీ దీక్షా శిబిరాలపై దాడులను ఖండించిన బొత్స సత్యనారాయణ

- దాడి చేసిన వారిపై కేసులు నమోదు చేసి కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్

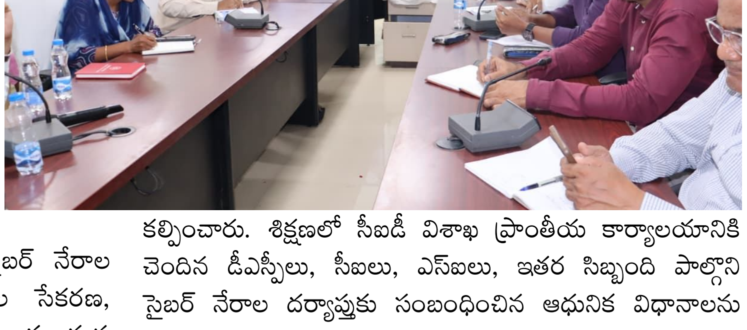
విశాఖపట్నం: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వైఎస్సార్సీపీ నిర్వహిస్తున్న రిలే నిరాహార దీక్షలపై జరిగిన దాడులను మండలి విపక్షనేత బొత్స సత్యనారాయణ తీవ్రంగా ఖండించారు. దాడులకు పాల్పడిన వారిపై వెంటనే కేసులు నమోదు చేసి, అరెస్టు చేసి కఠినంగా శిక్షించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. పత్రికా ప్రకటనలో బొత్స సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ, శాంతియుతంగా నిరసన వ్యక్తం చేస్తున్న వైఎస్సార్సీపీ శ్రేణులపై దాడులు చేయించడం ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధమని ఆరోపించారు. విజయవాడలో మాజీ ఎమ్మెల్యే మల్లాది విష్ణు చేపట్టిన దీక్షా శిబిరంపై దాడి చేసి టెంట్లు ధ్వంసం చేయడంతో పాటు కార్యకర్తలు, మహిళలపై రాళ్లు, కోడిగుడ్లతో దాడి చేశారని పేర్కొన్నారు. దాడులను అడ్డుకోవాల్సిన పోలీసులు వైఎస్సార్సీపీ నాయకులనే అరెస్టు చేయడం విచారకరమన్నారు. మల్లాది విష్ణును పోలీస్ వాహనంలో తరలిస్తున్న సమయంలో ఆయనపై పార్టీ జెండా కర్రతో దాడి జరిగిందని, దీక్షా శిబిరంలోని టెంట్‌పై అసభ్యకరంగా ప్రవర్తించడం ప్రజాస్వామ్య విలువలకు విరుద్ధమని ఆరోపించారు. డీఎస్సీ-2025 నియామకాల్లో జరిగిన అక్రమాలపై సీబీఐతో విచారణ జరిపించాలని, నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ మంత్రి నారా లోకేష్ రాజీనామా చేయాలని బొత్స సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. ఇదే అంశంపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చేపట్టిన రిలే నిరాహార దీక్షలను అడ్డుకునేందుకు పలుచోట్ల దాడులు జరిగాయని, దీక్షా శిబిరాలు ధ్వంసం చేశారని ఆరోపించారు. ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా జరుగు తున్న నిరసనలను అణచివేసే ప్రయత్నాలు ఫలించవని పేర్కొన్న ఆయన, దాడులకు పాల్పడిన వారందరిపై వెంటనే కేసులు నమోదు చేసి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఓడరేవులు శ్రేయస్సుకు ద్వారాలు...
సమీకృత లాజిస్టిక్స్‌తోనే భవిష్యత్ వృద్ధి

- సీఐఐ పోర్ట్స్ అండ్ లాజిస్టిక్స్ సదస్సులో వక్తల అభిప్రాయం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ లాజిస్టిక్స్ పోటీతత్వాన్ని మరింత పెంచేందుకు ఓడరేవులు, రైల్వేలు, రహదారులు, పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాలను సమగ్రంగా అనుసంధానించాలని సీఐఐ నిర్వహించిన పోర్ట్స్ అండ్ లాజిస్టిక్స్ సదస్సులో వక్తలు పిలుపునిచ్చారు. "ది విశాఖపట్నం పివట్ - బిల్డింగ్ ఆన్ ఇంటిగ్రేటెడ్ ఈస్ట్ కోస్ట్ లాజిస్టిక్స్ కారిడార్" అంశంపై కాన్ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియన్ ఇండస్ట్రీ (సీఐఐ), సీఐఐ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ లాజిస్టిక్స్ సంయుక్తంగా విశాఖపట్నంలోని నోవోటెల్ హోటల్‌లో ఈ సదస్సును నిర్వహించాయి. సీఐఐ విశాఖ జోన్ ఛైర్మన్ జి. కృష్ణ మోహన్ మాట్లాడుతూ, డిజిటలైజేషన్, ఆటోమేషన్, ఆధునిక సాంకేతికతలతో లాజిస్టిక్స్ రంగంలో వేగవంతమైన మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయని తెలిపారు. పరిశ్రమ భాగస్వాములు భవిష్యత్ అవసరాలకు సిద్ధం కావడానికి ఇలాంటి సదస్సులు దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. సీఐఐ ఆంధ్రప్రదేశ్ వైస్ ఛైర్మన్ డాక్టర్ జి. సంబశివరావు మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ఓడరేవులు ప్రస్తుతం సుమారు 198 మిలియన్ టన్నుల సరుకును నిర్వహిస్తున్నాయని, భవిష్యత్తులో 500 మిలియన్ టన్నుల లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలంటే రైల్వే, రహదారి, పైప్‌లైన్‌లు, లాజిస్టిక్స్ టెర్మినళ్లు, ఫస్ట్-మైల్, లాస్ట్-మైల్ మౌలిక సదుపాయాలను బలోపేతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ మారిటైమ్ బోర్డు సలహాదారు ఆర్. ధనంజయులు మాట్లాడుతూ, స్వర్ణ ఆంధ్ర విజన్-2047లో లాజిస్టిక్స్ రంగానికి కీలక స్థానం కల్పించారని చెప్పారు. కొత్త ఓడరేవుల అభివృద్ధికి సుమారు రూ.17,400 కోట్ల పెట్టుబడులు ప్రతిపాదించగా, రాష్ట్ర స్థాయి డిజిటల్ లాజిస్టిక్స్ డాష్‌బోర్డ్, ట్రాన్స్‌పోర్ట్ కనెక్ట్ యాప్, ఆంధ్రప్రదేశ్ లాజిస్టిక్స్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ కార్పొరేషన్ వంటి కార్యక్రమాలు అమల్లోకి తీసుకురానున్నట్లు వివరించారు. విశాఖపట్నం పోర్ట్ అథారిటీ డిప్యూటీ చైర్‌పర్సన్ రోష్ని అపరంజి కొరటి మాట్లాడుతూ, సరుకు రవాణా సామర్థ్యాన్ని పెంచేందుకు సుమారు రూ.334 కోట్లతో అంతర్గత ఫ్లైఓవర్లు, ఎలివేటెడ్ రోడ్ల నిర్మాణాన్ని ప్రతిపాదించామని తెలిపారు. పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు కార్గో వృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. రైల్వే బోర్డు ట్రాఫిక్ అదనపు సభ్యుడు దేవేంద్ర కుమార్ మాట్లాడుతూ, "ఓడరేవులు శ్రేయస్సుకు ద్వారాలు" అని పేర్కొన్నారు. సరుకు రవాణా భవిష్యత్తుకు కంటైనరైజేషన్, మల్టీమోడల్ ఇంటిగ్రేషన్, ఓడరేవులు-రైల్వేలు-రహదారుల మధ్య సమన్వయం అత్యంత కీలకమని ఆయన అన్నారు. విశాఖ కేంద్రంగా దక్షిణ తీర రైల్వే జోన్ ఏర్పాటుతో ప్రాంతీయ లాజిస్టిక్స్ అభివృద్ధికి మరింత ఊతం లభిస్తుందని తెలిపారు.

బ్యాంకు, సైబర్ మోసాలపై శిక్షణ



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: బ్యాంకు మోసాలు, సైబర్ నేరాల దర్యాప్తులో అధికారుల నైపుణ్యాలను మరింత పెంపొందించేందుకు సీఐడీ విశాఖ ప్రాంతీయ కార్యాలయంలో ఒకరోజు శిక్షణా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సీఐడీ డీజీ డాక్టర్ ఎ.రవిశంకర్ మార్గదర్శకత్వంలో, ఎస్పీ ఎస్.శ్రీధర్ ఆదేశాల మేరకు అదనపు ఎస్పీ డాక్టర్ జి.ప్రేమ్‌కాజల్ ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సైబర్ నిపుణుడు వి.నరసింహారావు, ఎస్‌బీఐ చీఫ్ మేనేజర్ వి.సూర్యప్రకాశ్, మాజీ సీనియర్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ పి.రామకృష్ణ బ్యాంకు మోసాలు, సైబర్ నేరాల నివారణ, దర్యాప్తు విధానాలు, డిజిటల్ సాక్ష్యాల సేకరణ, చట్టపరమైన అంశాలపై అధికారులకు సమగ్ర అవగాహన కల్పించారు. శిక్షణలో సీఐడీ విశాఖ ప్రాంతీయ కార్యాలయానికి చెందిన డీఎస్పీలు, సీఐలు, ఎస్ఐలు, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొని సైబర్ నేరాల దర్యాప్తుకు సంబంధించిన ఆధునిక విధానాలను తెలుసుకుని తమ వృత్తి నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకున్నారు.

గిరిజన విద్యార్థులకు కల్పిస్తున్న సదుపాయాలు ఆదర్శనీయం

- మారికవలస గురుకుల పాఠశాలలో విద్యార్థినులతో కలిసి భోజనం చేసిన ఎస్టీ సంక్షేమ కమిటీ ఛైర్‌పర్సన్ మిరియాల శిరీషా దేవి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గిరిజన విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న విద్యా, వసతి, సంక్షేమ సదుపాయాలు ఆదర్శ ప్రాయంగా ఉన్నాయని ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ షెడ్యూల్డ్ తెగల సంక్షేమ కమిటీ ఛైర్‌పర్సన్ మిరియాల శిరీషా దేవి అన్నారు. జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా గురువారం మారికవలస ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ బాలికల గురుకుల పాఠశాలను సహచర సభ్యుడు పేరాబత్తుల రాజశేఖరం, ఇతర అధికారులతో కలిసి ఆమె సందర్శించారు. పాఠశాల ప్రాంగణం, తరగతి గదులు, వసతి గృహాలు, భోజనశాల, పరిశుభ్రత నిర్వహణ తదితర అంశాలను పరిశీలించిన ఆమె అక్కడి వాతావరణంపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు అనుకూల మైన అభ్యాస వాతావరణం కల్పించడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. అనంతరం విద్యార్థినులతో కలిసి భోజనం చేసిన ఆమె, అందిస్తున్న ఆహారం నాణ్యత, మెనూ, పోషకాహార ప్రమాణాలపై ఆరా తీశారు. భోజనం పరిశుభ్రంగా, రుచికరంగా ఉండటంతో పాటు విద్యార్థుల ఆరోగ్య అవసరాలకు అనుగుణంగా అందిస్తున్న తీరు సంతృప్తికరంగా ఉందన్నారు. విద్యార్థినులతో ఆత్మీయంగా ముచ్చటించిన ఛైర్‌పర్సన్ వారి విద్యాభ్యాసం, భవిష్యత్ లక్ష్యాలు, పాఠశాల అనుభవాల గురించి తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థినులు ప్రదర్శించిన విజ్ఞానం, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రశంసిస్తూ ఉన్నత లక్ష్యాలతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. ఉపాధ్యాయులతో సమావేశమైన ఆమె బోధనా పద్ధతులు, విద్యార్థుల అభ్యాస ఫలితాలు, పోటీ పరీక్షల శిక్షణ, డిజిటల్ విద్య, సహపాఠ్య కార్యక్రమాల అమలుపై చర్చించారు. విద్యార్థుల్లో విజ్ఞానం, వ్యక్తిత్వ వికాసం పెంపొందించేందుకు చేపడుతున్న చర్యలను అభినందించారు. గిరిజన విద్యార్థులకు ఉత్తమ విద్యా అవకాశాలు కల్పించాలన్న ప్రభుత్వ సంకల్పానికి అనుగుణంగా గురుకుల విద్యాసంస్థలు పనిచేస్తున్నాయని ఆమె పేర్కొన్నారు. అసెంబ్లీ జాయింట్ సెక్రటరీ పి.వి. సుబ్బారెడ్డి, అసిస్టెంట్ సెక్రటరీ యు. నాగమునియ్య, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ అధికారి సురేష్, పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయులు, సంక్షేమ శాఖ అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు హాజరయ్యారు.

జర్నలిస్టులపై దాడులు నియంత్రణకు అటాక్స్ కమిటీలు

- ప్రభుత్వ నిర్ణయంపై వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ హర్షం - ఇళ్ల స్థలాలు వెంటనే కేటాయించాలి - 13న పాత్రికేయుల వినాయక చవితి ఉత్సవాలు - ఉత్తరాంధ్రలో మూడు జిల్లాల్లో మహాసభలు - కార్యవర్గ సమావేశంలో జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జర్నలిస్టులపై జరుగుతున్న దాడులను నియంత్రించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా అటాక్స్ కమిటీలను ఏర్పాటు చేయడం హర్షణీయమని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనుబాబు, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి. నారాయణ తెలిపారు. అక్కయ్యపాలెం జంక్షన్‌లోని ఓ ప్రైవేట్ హోటల్‌లో గురువారం ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్, ఏపీ బ్రాడ్‌కాస్ట్, ఏపీ స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ సంయుక్త కార్యవర్గ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యలు, సంక్షేమ అంశాలపై ప్రధానంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ పాత్రికేయులపై దాడుల నియంత్రణ కమిటీల ఏర్పాటుకు సంబంధించి రాష్ట్ర సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి ఇప్పటికే తగిన ఆదేశాలు జారీ చేశారని తెలిపారు. త్వరలోనే దీనికి సంబంధించి ప్రభుత్వం అధికారిక ఉత్తర్వులు విడుదల చేయనుందని పేర్కొన్నారు. జర్నలిస్టుల ప్రధాన సమస్యలైన ఇళ్ల స్థలాల కేటాయింపు, పెన్షన్ సదుపాయం, ప్రమాద బీమా పునరుద్ధరణ వంటి అంశాలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తున్నామని చెప్పారు. జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి సంబంధించిన సమస్యలను త్వరలోనే పరిష్కరించుకునేందుకు కృషి చేస్తామని వెల్లడించారు. ఉత్తరాంధ్రలోని మూడు జిల్లాల్లో జర్నలిస్టుల కోసం ఆగస్టు నెలలో ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక మహాసభలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే సెప్టెంబర్ 13న వేమన మందిరంలో పాత్రికేయుల వినాయక చవితి ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించ నున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా మట్టి వినాయక విగ్రహాలు, వ్రతకల్పం పుస్తకాలు, పూలు, పండ్ల మొక్కలు, మిఠా యిలతో కూడిన కిట్లను సభ్యులకు పంపిణీ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ అనుబంధ సంస్థగా స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ఇకపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పూర్తిస్థాయిలో పనిచేస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఫెడరేషన్, బ్రాడ్‌కాస్ట్, స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్లు జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి తమ పరిధిలో నిరంతరం కృషి చేస్తాయని తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలో జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి శక్తివంచన లేకుండా పనిచేస్తామని నాయకులు స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో ఫెడరేషన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి. శ్రీనివాసరావు, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ ధవళేశ్వరపు రవికుమార్, జాయింట్ సెక్రటరీ రాంబాబు, ఉపాధ్యక్షులు పి. నగేష్ బాబు, కృష్ణమూర్తి నాయుడు, అప్పల నాయుడు, కార్యవర్గ సభ్యులు బొబ్బర ప్రసాద్, ఎంవీ రాజశేఖర్, రంగధామం, బ్రాడ్‌కాస్ట్ అధ్యక్షులు ఈశ్వరరావు, జాయింట్ సెక్రటరీ శేషు, స్మాల్ అండ్ మీడియం అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు జగన్ మోహన్ రావు, కె. శ్రీనివాసరావు, ఉపాధ్య క్షులు వెంకటరెడ్డి, జాయింట్ సెక్రటరీ హరిబాబు, రవిశంకర్, రాజశేఖర్, రమేష్, గౌరవ అధ్యక్షులు మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేషనల్ హెల్త్ మిషన్ ఉద్యోగులకు వెంటనే జీతాలు విడుదల చేయాలి

- జూలై నెల వేతనాలు అందక ఆందోళనలో 22 వేల మంది కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వైద్య ఆరోగ్య శాఖ పరిధిలో పనిచేస్తున్న నేషనల్ హెల్త్ మిషన్ (ఎన్‌హెచ్‌ఎం) కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులకు జూలై నెల జీతాలు ఇప్పటికీ జమ కాకపోవడంతో ఉద్యోగులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని జిల్లా ఎన్‌హెచ్‌ఎం ఉద్యోగుల సంఘం నాయకులు తెలిపారు. ఆగస్టు 6వ తేదీ వచ్చినా జూలై నెల వేతనాలు అందకపోవడంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పనిచేస్తున్న సుమారు 22 వేల మంది ఎన్‌హెచ్‌ఎం ఉద్యోగులు ఆందోళన చెందుతున్నారని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో ఎన్‌హెచ్‌ఎం పరిధిలో వివిధ విభాగాల్లో 186 క్యాడర్లకు చెందిన ఉద్యోగులు విధులు నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీన రావాల్సిన జీతాలు ఆలస్యమవుతుండటంతో ఉద్యోగులు ఇంటి అద్దెలు, పిల్లల పాఠశాల ఆటో చార్జీలు, నిత్యావసర సరుకుల ఖర్చులు, బ్యాంకు ఈఎంఐలు చెల్లించడంలో ఇబ్బందులు పడుతున్నారని చెప్పారు. జీతాలు ఆలస్యంగా రావడం వల్ల బ్యాంకు పెనాల్టీలు, అదనపు చార్జీలు భరించాల్సి వస్తోందని, కొన్ని సందర్భాల్లో చెక్కులు బౌన్స్ అవుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. విశాఖపట్నం జిల్లాలో ఎన్‌హెచ్‌ఎంలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులు వెయ్యి మందికి పైగా ఉన్నారని తెలిపారు. వీరిలో కమ్యూనిటీ హెల్త్ ఆఫీసర్లు (సీహెచ్‌ఓ), ఎన్‌టీఈపీ సిబ్బంది, అర్బన్ ప్రైమరీ హెల్త్ సెంటర్లలో పనిచేస్తున్న సిబ్బంది, ఆప్తాల్మిక్ ఆఫీసర్లు, ఎన్‌సీడీ విభాగం సిబ్బంది, డీఎంహెచ్‌ఓ కార్యాలయంలో పనిచేస్తున్న డీపీఓలు, కేజీహెచ్, వీజీహెచ్‌లలో పనిచేస్తున్న ఎన్‌హెచ్‌ఎం ఉద్యోగులకు సైతం జీతాలు ఇంకా అందలేదని పేర్కొన్నారు. నేషనల్ హెల్త్ మిషన్ వైద్య ఆరోగ్య శాఖలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగుల వేతనాలను తక్షణమే విడుదల చేయాలని జిల్లా ఎన్‌హెచ్‌ఎం ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షులు సురేష్, జిల్లా కార్యదర్శి వీరబ్రహ్మం, కోశాధికారి గోపీనాథ్ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఉద్యోగుల సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రతి నెలా సకాలంలో జీతాలు చెల్లించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

గొడ్డలి పార్టీ పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

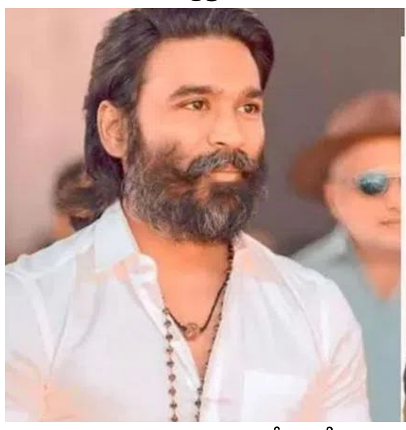
- కూటమి ప్రభుత్వం అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉంది - ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గత ఐదేళ్ల పాలనలో రాష్ట్రాన్ని విధ్వంసం చేశారని ఆరోపిస్తూ వైసీపీపై గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఆ పార్టీ నేతల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆయన సూచించారు. జీవీఎంసీ 67వ వార్డులో మాజీ కార్పొరేటర్ పల్లా శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన "ఇంటింటికి తెలుగుదేశం" కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేస్తారనే నమ్మకంతో ప్రజలు వైసీపీకి అవకాశం ఇచ్చారని, అయితే గత పాలనలో రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో వెనుకబడిందని ఆరోపించారు. ఐదేళ్ల పాటు సాగిన నిరంకుశ పాలనతో ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని విమర్శించారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. వచ్చే ఏడాదిలో పోలవరం ప్రాజెక్టును జాతికి అంకితం చేస్తామని, అమరావతి నిర్మాణ పనులు కూడా వేగంగా కొనసాగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు.

వింక్ భామకు పిచ్చి ప్రశ్న

సోషల్ మీడియా ఎప్పుడు ఎవరికి ఎలా ఫేమ్ తెచ్చిపెడుతుందో ఊహించలేం. మలయాళ అమ్మాయి ప్రియ ప్రకాష్ వారియర్ అనుకోకుండా అలాగే ఫేమస్ అయిపోయింది. 'ఒరు అడార్ లవ్' అనే సినిమాలో ఆమె కన్ను కొట్టే క్లిప్ కొన్నేళ్ల ముందు ఎలా వైరల్ అయిందో, కొన్ని రోజుల్లో ప్రియను ఎలా స్టార్‌ను చేసిందో తెలిసిందే. నిజానికి ఆ సినిమా చాలా పేలవంగా ఉంటుంది. థియేటర్లలో రిలీజైనపుడు డిజాస్టర్ అయింది. ఐతేనేం ప్రియకు మాత్రం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయిన ఆ చిన్న సీన్ వల్ల ఎక్కడలేని ఫేమ్ వచ్చింది. ఆ తర్వాత ఆమె బోలెడన్ని సినిమాలు చేసింది. ఎన్నో యాడ్స్‌కు బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గానూ వ్యవహరించింది. తాజాగా ఆమె ఒక బ్రాండ్ ప్రమోషన్లో భాగంగా మీడియాను కలవడానికి వచ్చింది. ఆ సందర్భంగా ప్రియకు ఎదురైన ఒక పిచ్చి ప్రశ్న సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశం అయింది. తాను ప్రమోట్ చేస్తున్న బ్రాండుకు తగ్గట్లే ఆమె కాషాయ రంగు డ్రెస్సులో ఈ ఈవెంట్‌కు హాజరైంది. ఐతే ఒక జర్నలిస్టు మాత్రం మీరీ కలర్లో డ్రెస్ ఎందుకు వేశారు.. ఇందులో రాజకీయ ఉద్దేశాలేమైనా ఉన్నాయా అన్నట్లు ప్రశ్నించాడు. ఇది కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ కలర్ అని, ఆ పార్టీని ఇంప్రెస్ చేయడానికో, లేదంటే ఆ పార్టీ వాళ్ల ఒత్తిడితోనో ప్రియ కాషాయ రంగు డ్రెస్ వేసిందన్నది ఆ జర్నలిస్ట్ ఉద్దేశం. కానీ ప్రియ చాలా కూల్‌గా బ్రాండ్ ప్రమోషన్ కోసమే ఈ కలర్ డ్రెస్ వేశానని సమాధానం చెప్పి ఊరుకుంది. కానీ ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కాగా..ఆ జర్నలిస్టు మీద తీవ్ర విమర్శలు వస్తున్నాయి. ప్రతిదానికీ రాజకీయ రంగు పులిమి ఇలా సెలబ్రెటీలను ఇబ్బంది పెట్టడం ఎంత వరకు కరెక్ట్ అనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. దేశంలో ప్రతి పార్టీకీ ఒక రంగు ఉందని, అలాంటపుడు ఆయా రంగుల దుస్తులే ధరించకూడదా, అలా అంటే ఏ కలర్ మిగులుతుంది అన్న వాదన వినిపిస్తోంది. సెలబ్రెటీలు దొరికారు కదా అని, మైక్ ఉంది కదా అని ఇలాంటి ప్రశ్నలు ఎలా అడుగుతారు అంటూ సదరు జర్నలిస్టుపై నెటిజన్లు విరుచుకుపడుతున్నారు.

ధనుష్‌కు జోడీగా కరీనా కపూర్ .. సంజయ్ లీలా భన్సాలీ భారీ ప్రాజెక్ట్‌పై ఆసక్తికర ప్రచారం



కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో ధనుష్ బాలీవుడ్‌లోనూ వరుస సినిమాలతో తనదైన ముద్ర వేస్తున్నారు. తమిళం, తెలుగు చిత్రాలతో పాటు హిందీ ప్రాజెక్ట్‌లకూ సమాన ప్రాధాన్యం ఇస్తున్న ఆయన, ఇప్పుడు మరో ప్రతిష్ఠాత్మక బాలీవుడ్ చిత్రానికి సిద్ధమవుతున్నారు. ప్రముఖ దర్శకుడు, నిర్మాత సంజయ్ లీలా భన్సాలీ నిర్మాణంలో తెరకెక్కనున్న ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించిన ఓ వార్త ప్రస్తుతం బాలీవుడ్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ఈ చిత్రాన్ని 'ఇరుంబు తిరై', 'సర్దార్' వంటి విజయవంతమైన చిత్రాలను తెరకెక్కించిన తమిళ దర్శకుడు పీ.ఎస్. మిత్రన్ రూపొందించనున్నారు. బాలీవుడ్‌లో ఆయనకు ఇదే తొలి చిత్రం కానుంది. మైథలాజికల్ అంశాలను జంగిల్ అడ్వెంచర్ కథతో మేళవిస్తూ ఈ సినిమాను భారీ స్థాయిలో రూపొందించేందుకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం చిత్రబృందం స్క్రిప్ట్ పనులను పూర్తి చేసే దశలో ఉంది. బాలీవుడ్ మీడియా కథనాల ప్రకారం, ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్ పాత్ర కోసం స్టార్ నటి కరీనా కపూర్ ఖాన్‌ని మేకర్స్ సంప్రదించినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. కథ నచ్చడంతో కరీనా కూడా ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై ఆసక్తి చూపుతున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే దీనిపై చిత్రబృందం లేదా కరీనా నుంచి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. సంజయ్ లీలా భన్సాలీ, కరీనా కపూర్ కలిసి పని చేయాలనే చర్చలు గతంలో కూడా జరిగాయి. ముఖ్యంగా 'దేవదాస్' సినిమా సమయంలో వీరిద్దరి మధ్య ఏర్పడిన విభేదాల తర్వాత మళ్లీ కలిసి పనిచేసే అవకాశం రాలేదు. ప్రస్తుతం ప్రచారంలో ఉన్న వార్తలు నిజమైతే, దాదాపు 24 ఏళ్ల తర్వాత భన్సాలీ దర్శకత్వం లేదా నిర్మాణంలో కరీనా నటించే తొలి ప్రాజెక్ట్‌గా ఈ చిత్రం నిలవనుంది. ఈ చిత్రాన్ని భారీ బడ్జెట్‌తో రూపొందించనున్నట్లు సమాచారం. స్క్రిప్ట్ విషయంలో సంజయ్ లీలా భన్సాలీ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారని, పలుమార్లు మార్పులు చేసి కథను ఫైనల్ చేసినట్లు బాలీవుడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ప్రస్తుతం భన్సాలీ దర్శకత్వంలో రణ్‌బీర్ కపూర్, ఆలియా భట్, విక్కీ కౌశల్ ప్రధాన పాత్రల్లో తెరకెక్కుతున్న 'లవ్ అండ్ వార్' చిత్రం చివరి దశ చిత్రీకరణలో ఉంది. ఆ సినిమా పూర్తయిన తర్వాత ధనుష్–పీ.ఎస్. మిత్రన్ ప్రాజెక్ట్‌ను ప్రారంభించే అవకాశముంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, ఈ చిత్రం 2027 ప్రారంభంలో సెట్స్‌పైకి వెళ్లే అవకాశం ఉంది. ధనుష్, కరీనా కపూర్ కాంబినేషన్ నిజమైతే, ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై దేశవ్యాప్తంగా భారీ అంచనాలు నెలకొనే అవకాశముంది. అయితే, హీరోయిన్ ఎంపికకు సంబంధించి వస్తున్న వార్తలు ప్రస్తుతం ప్రచారంలో ఉన్న సమాచారం మాత్రమే. దీనిపై చిత్రబృందం అధికారిక ప్రకటన వెలువడిన తర్వాతే పూర్తి స్పష్టత రానుంది.

వరుస ఫ్లాపుల తర్వాత శ్రీలీలకు బంపర్ ఆఫర్.. ఆ స్టార్ హీరో సరసన ఛాన్స్ దక్కిందా?

టాలీవుడ్‌లో ఒకప్పుడు వరుస అవకాశాలతో స్టార్ హీరోయిన్‌గా దూసుకెళ్లిన శ్రీలీల ఇప్పుడు కెరీర్‌లో కీలక దశను ఎదుర్కొంటోంది. 'పెళ్లి సందడి'తో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైన ఈ అందాల భామ, 'ధమాకా' బ్లాక్‌బస్టర్ విజయంతో ఒక్కసారిగా స్టార్ హీరోయిన్ల జాబితాలో చేరింది. తన డ్యాన్స్, ఎనర్జీ, స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్‌తో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నప్పటికీ, ఆ తర్వాత నటించిన పలు చిత్రాలు ఆశించిన విజయాలు సాధించక పోవడంతో కెరీర్ కాస్త నెమ్మదించింది. వరుస పరాజయాల ప్రభావంతో తెలుగులో అవకాశాలు తగ్గిన నేపథ్యంలో, శ్రీలీల ఇప్పుడు ఇతర భాషలపై దృష్టి పెట్టింది. ఇప్పటికే బాలీవుడ్‌లో కార్తీక్ ఆర్యన్ సరసన ఓ భారీ చిత్రంలో నటించే అవకాశం దక్కించుకున్న ఈ భామకు తాజాగా కోలీవుడ్ నుంచి మరో ప్రతిష్ఠాత్మక ఆఫర్ వచ్చినట్లు సినీ వర్గాల్లో జోరుగా ప్రచారం సాగుతోంది. తమిళ సినీ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, సూపర్‌స్టార్ రజనీకాంత్ నటించనున్న ఓ భారీ పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్‌లో శ్రీలీలను కథానాయికగా ఎంపిక చేసే దిశగా చర్చలు జరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం రజనీకాంత్ వరుస భారీ చిత్రాలతో బిజీగా ఉండగా, ఆయన లైనప్‌లో ఉన్న ప్రాజెక్ట్‌లలో ఒకదానిలో శ్రీలీల నటించే అవకాశాలు ఉన్నాయని కోలీవుడ్‌లో వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ ప్రాజెక్ట్ ఖరారైతే, శ్రీలీల కెరీర్‌లో ఇది అత్యంత కీలకమైన అవకాశంగా నిలవనుంది. వరుస ఫ్లాపుల తర్వాత కూడా రజనీకాంత్ వంటి లెజెండరీ స్టార్ సరసన నటించే అవకాశం రావడం ఆమెకు మరోసారి కెరీర్‌ను గాడిలో పెట్టే ఛాన్స్‌గా భావిస్తున్నారు. ఈ సినిమా విజయం సాధిస్తే, దక్షిణాదితో పాటు బాలీవుడ్‌లోనూ శ్రీలీల క్రేజ్ మరింత పెరిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇక ప్రస్తుతం శ్రీలీల వ్యక్తిగతంగా కూడా బిజీగానే ఉంది. తన తల్లితో కలిసి పలు ప్రముఖ దేవాలయాలను సందర్శిస్తూ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటోంది. సినిమాలతో పాటు ప్రముఖ బ్రాండ్లకు సంబంధించిన వాణిజ్య ప్రకటనల్లో నటిస్తూ, తన స్కిన్‌కేర్ వ్యాపారాన్ని కూడా విజయవంతంగా నిర్వహిస్తోంది.సినిమాల విషయానికి వస్తే, తమిళంలో ఇప్పటికే 'పరాశక్తి'తో పాటు ధనుష్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న మరో చిత్రంలో కూడా శ్రీలీల నటిస్తోంది. ఈ సినిమాలపై కూడా మంచి అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు రజనీకాంత్ ప్రాజెక్ట్ వార్తలు నిజమైతే, శ్రీలీల కెరీర్‌కు ఇది భారీ టర్నింగ్ పాయింట్‌గా మారే అవకాశం ఉందని సినీ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అయితే, రజనీకాంత్ సినిమా విషయమై చిత్రబృందం నుంచి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. దీంతో అభిమానులు అధికారిక ప్రకటన కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

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