చైతన్య వారధి
RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

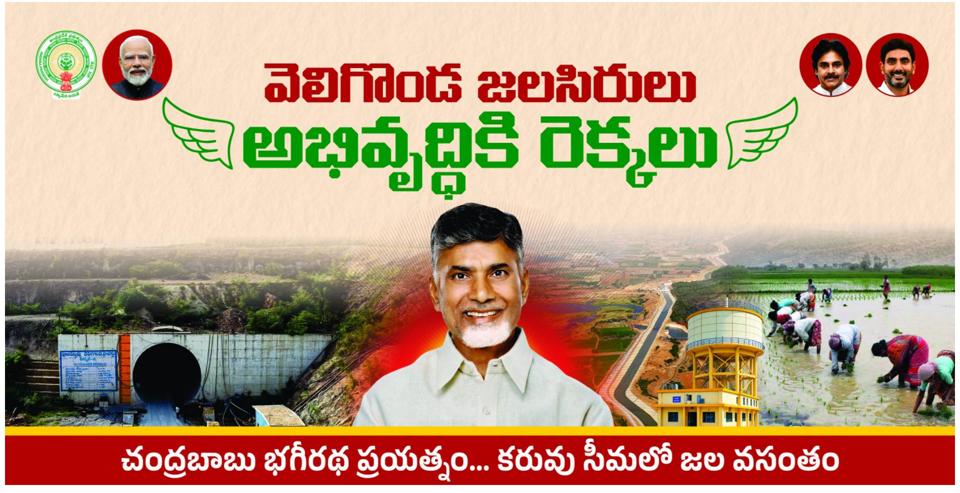
తెలుగు దిన పత్రిక

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 78 | సోమవారం 31-8-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00



వెలిగొండ జలసిరులు
అభివృద్ధికి రెక్కలు

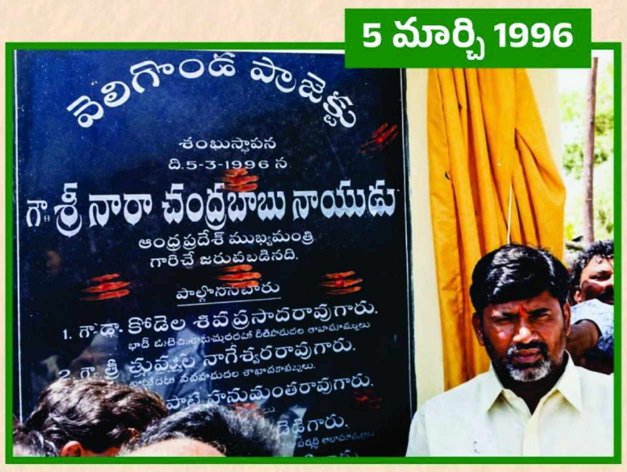
మూడు దశాబ్దాల ప్రజా స్వప్నం సాకారమైంది... మార్కాపురం ప్రాంతంతో పాటు ప్రకాశం, పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు, వైఎస్సార్ కడప జిల్లాల్లోని కరువు, ఫ్లోరైడ్ ప్రభావిత ప్రాంతాలకు శాశ్వత ఉపశమనం

పూల సుబ్బయ్య
వెలిగొండ ప్రాజెక్టు
మొదటిదశకు నేడే శ్రీకారం

1996లో ప్రాజెక్ట్‌కు శంకుస్థాపన చేసింది చంద్రబాబు గారే

నేడు మొదటి ఫేజ్ ప్రారంభించి నీళ్లు ఇస్తున్నది ఆయనే...

5 మార్చి 1996



గౌ॥ ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రివర్యులు

శ్రీ నారా చంద్రబాబునాయుడు గారు

తేదీ : ఆగస్టు 31, 2026 | **సమయం :** ఉదయం 11 గంటలకు

స్థలం : గంటవానిపల్లి గ్రామం, దోర్నాల మండలం, మార్కాపురం జిల్లా

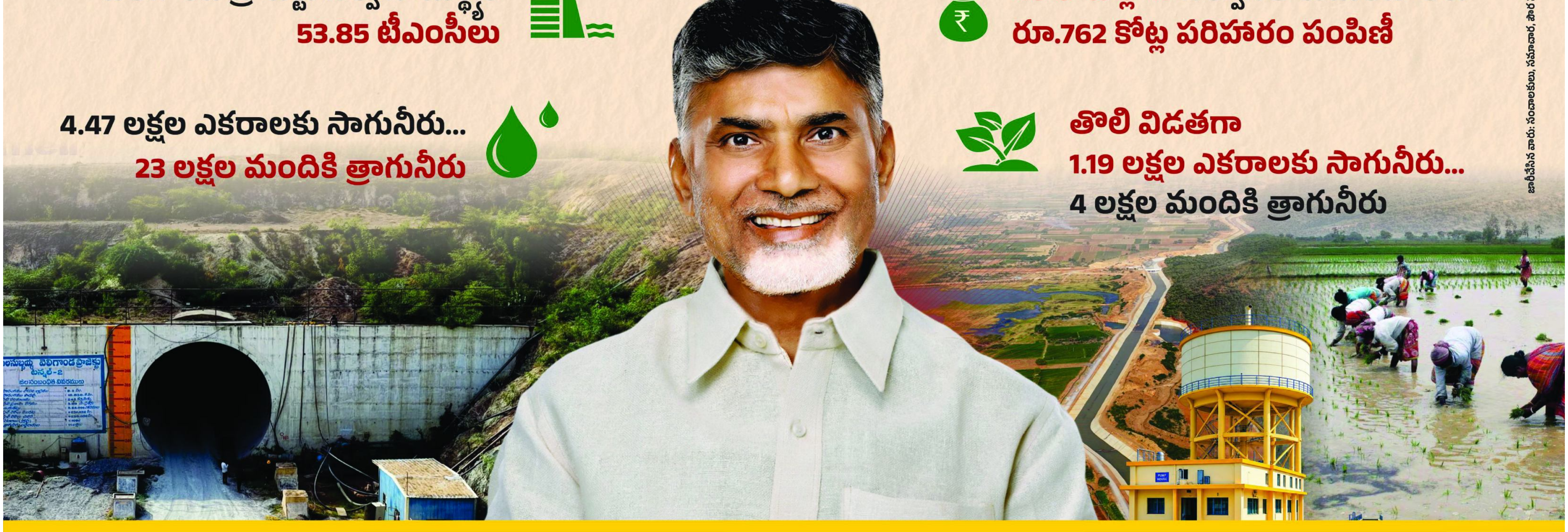
మొత్తం ప్రాజెక్టు అంచనా వ్యయం రూ. 10,200 కోట్లు

వెలిగొండ ప్రాజెక్టు నిల్వ సామర్థ్యం 53.85 టీఎంసీలు

48 రోజుల్లోనే నిర్వాసిత కుటుంబాలకు రూ.762 కోట్ల పరిహారం పంపిణీ

4.47 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు... 23 లక్షల మందికి త్రాగునీరు

తొలి విడతగా 1.19 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు... 4 లక్షల మందికి త్రాగునీరు



జారీచేసిన వారు: సంచాలకులు, సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

చంద్రబాబు భగీరథ ప్రయత్నం... కరువు సీమలో జల వసంతం

సంపాదకీయం

భారత్ సరైన అడుగులు వేయాలి

పాకిస్థాన్, సౌదీ అరేబియా, తుర్కియేలు సంతకం చేసిన మక్కా సంయుక్త రక్షణ ఒప్పందం, పశ్చిమాసియా భద్రతా రంగంలో అత్యంత ప్రభావశీల పరిణామం. దీనికింద మూడు దేశాలు రాజకీయ, సైనిక సమన్వయం, సంయుక్త విన్యాసాలు, గూఢచర్య సహకారం, రక్షణ–పారిశ్రామిక అభివృద్ధిని పెంపొందించుకోవాలని లక్షిస్తున్నాయి. పాక్ గణనీయ సైనిక మానవశక్తిని, యుద్ధ అనుభవాన్ని, అణ్వస్త్ర పటిమను అందిస్తుంది. తుర్కియే అధునాతన ఆయుధాల తయారీ ప్రజ్ఞను, డ్రోన్లను, నాటో ప్రమాణాలు కలిగిన సాంకేతికతలు, పోరాట సామర్థ్యాలను అందిస్తుంది. సౌదీ అరేబియా అమిత ఆర్థిక, ఇంధన వనరులను సమకూరుస్తుంది. తమ భద్రత కోసం పూర్తిగా అమెరికా మీదనే ఆధారపడటం మంచిది కాదనే గ్రహింపు ఈ త్రైపాక్షిక ఒప్పందానికి మూలమైంది. అయినా అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రాంతీయ పోరాట భారాన్ని పంచుకునే దిశగా మక్కా ఒప్పందం 'పెద్ద, సాహసోపేతమైన అడుగు' అని స్వాగతించారు. ఈ ఒప్పందం అమెరికా వ్యతిరేక కూటమిని ఏర్పరచడం లేదని గమనించాలి. వాస్తవానికి, ఈ మూడు దేశాలకు వాషింగ్టన్‌తో సన్నిహిత సంబంధాలు ఉన్నాయి. సౌదీ అరేబియా అమెరికాతో భాగస్వామ్యాన్ని కొనసాగిస్తూనే తన భద్రతా సంబంధాలను విస్తరించుకుంటోంది. తుర్కియే నాటోలో ఉంటూనే పశ్చిమాసియాలో స్వతంత్ర పాత్రను పోషించదలచింది. పాకిస్థాన్ తన సైనిక సామర్థ్యాలను విస్తృత భౌగోళిక రాజకీయ ప్రభావంగా మార్చుకోవాలని చూస్తోంది. భారతదేశం మక్కా ఒప్పందంపై అనవసర ఆందోళనలను పెట్టుకోనక్కర్లేదు. పాక్ కోణం నుంచి మాత్రమే ఈ ఒప్పందాన్ని చూడకూడదు. భారత్‌కు సౌదీతో ఇంధనం, పెట్టుబడులు, రక్షణ, ఉగ్రవాద నిరోధక రంగాల్లో బలమైన సంబంధాలు ఉన్నాయి. గల్ఫ్ ప్రాంతం భారత ఇంధన భద్రతకు, వాణిజ్యానికి ఎంతో కీలకమైనది. భారత్ తన ప్రయోజనాలను కాపాడుకోవడానికి సరైన అడుగులు వేయాలి. ఒకవైపు పశ్చిమాసియాలో కొత్తగా మక్కా ఒప్పందం కుదరగా, మరోవైపు చైనా–రష్యాల మధ్య వ్యూహాత్మక బంధం బలపడుతోంది. రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ బీజింగ్ పర్యటన సందర్భంగా రెండు దేశాలు తమ సహకార ఒప్పందాన్ని పొడిగించాలని నిశ్చయించాయి. 2026 ప్రథమార్ధంలో చైనా–రష్యా వాణిజ్యం గణనీయంగా పెరిగింది. చైనా ఆర్థిక బలం, రష్యా ఇంధన వనరులు, సైనిక నైపుణ్యం ఉభయ తారకంగా నిలుస్తున్నాయి. కానీ, పెరుగుతున్న చైనా–రష్యా సహకారం వాషింగ్టన్‌ను ఇబ్బంది పెడుతోంది. అమెరికా ఏకకాలంలో ఐరోపాలో రష్యాను, ఇండో–పసిఫిక్‌లో చైనాను నిరోధించాలి. అమెరికా–ఐరోపాల అధీనంలోని 'స్విఫ్ట్'కు ప్రత్యామ్నాయంగా కొత్త చెల్లింపు యంత్రాంగాలను చైనా, రష్యాలు సృష్టిస్తున్నాయి, బ్రిక్స్, షాంఘై సహకార సంస్థ ద్వారా సమాంతర ఆర్థిక, దౌత్య వ్యవస్థ ఆవిర్భవిస్తోంది. ఇదంతా తన వ్యూహంపై పునరాలోచన చేసుకునేలా అమెరికాపై ఒత్తిడి పెంచుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో మక్కా ఒప్పందం కుదిరిన మరునాడే ఆగస్టు 8న అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జె.డి.వాన్స్ భారత ప్రధాని మోదీకి చేసిన ఫోన్ కాల్ చాలా ముఖ్యమైనది. ఉభయులూ వాణిజ్యం, రక్షణ, కీలకమైన సాంకేతికతలు, ఇంధన భద్రత గురించి చర్చించారు. ఇరుదేశాల మధ్య సమగ్ర అంతర్జాతీయ వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేయడంపైనా చర్చలు జరిగాయి. ప్రాంతీయ పరిణామాలపై అభిప్రాయాలు పంచుకున్నారు. తర్వాత ఆగస్టు 11న అమెరికా రాయబారి సెర్గియో గోర్, భారత జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ దోభాల్ మధ్య వ్యూహాత్మక సహకారం, ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను బలోపేతం చేసుకో వడంపై చర్చలు జరిగాయి. అంతేకాదు, 'కశ్మీర్ భారత్‌లో ముఖ్యమైన భాగం' అంటూ సెర్గియో గోర్ శ్రీనగర్‌లో వ్యాఖ్యానించడం గమనార్హం. వాషింగ్టన్ తన ప్రాంతీయ సంబంధాలపై పునరాలోచన చేస్తోందనీ, భారత్ కూడా ఈ ప్రక్రియలో గట్టిగా నిమగ్నమవ్వాలని కోరుకుంటుందని భావించడానికి దీంతో ఆస్కారం ఏర్పడింది. అమెరికాకు భారత్ అనేక ప్రత్యేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అమెరికా, రష్యా, ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్, గల్ఫ్ దేశాలతో ఏకకాలంలో సంబంధాలు ఉన్న ఏకైక ప్రధాన ఆసియా శక్తి భారతదేశమే. వాణిజ్య సుంకాల పెంపు, రష్యా నుంచి ఇంధన కొనుగోళ్లపై భేదాభిప్రాయాలు ఉన్నప్పటికీ–భారత్, అమెరికాల్లో ఏ దేశం కూడా తమ సంబంధాల్లో దీర్ఘకాలిక క్షీణతను భరించలేదు. వాషింగ్టన్‌పై వ్యూహాత్మకంగా పూర్తిగా ఆధారపడకుండా భారత్ తన స్వయంప్రతిపత్తిని కాపాడుకుంటూనే రక్షణ సాంకేతికత, సెమీకండక్టర్లు, కృత్రిమ మేధా రంగాల్లో సంబంధాలను బలపరచుకోవాలి. రష్యాతో రక్షణ, ఇంధన రంగాల్లో సంబంధాలను నిలబెట్టుకోవడమే కాదు, వాటిని మరింత పటిష్ఠం చేసుకోవాలి. మక్కా ఒప్పందం ద్వారా గల్ఫ్ దేశాలు పాక్ వైపు వెళ్లకుండా నివారించడానికి సౌదీతో సంబంధాలను విస్తరించాలి. తుర్కియేతో కొన్ని రంగాల్లో పోటీ ఉన్నప్పటికీ సంప్రదింపులను, ఆర్థిక సంబంధాలను కొనసాగించాలి. అమెరికా, రష్యా, ఇరాన్, సౌదీలతో ఏకకాలంలో సంబంధాలు నెరపగల సత్తాను ఇండియా కాపాడుకోవాలి. ప్రపంచం బహుళ ధ్రువ వ్యవస్థ వైపు వెళ్తోంది. భిన్న ధ్రువాల మధ్య పోటీలో ఇరుక్కుపోకుండా కొత్త వ్యవస్థలో తానూ ప్రముఖ శక్తిగా ఎదగడమే భారత్ ధ్యేయం కావాలి. కొత్త అంతర్జాతీయ వ్యవస్థలో ఇండియా తన వ్యూహాత్మక స్వయంప్రతిపత్తిని కాపాడుకుంటూ అన్ని ప్రధాన శక్తులతో సమతౌల్య సంబంధాలను కొనసాగించడం ద్వారా గరిష్ఠ ప్రయోజనాలను పొందగలదు.

సీఎం చంద్రబాబు పర్యటన నేపథ్యంలో ఏర్పాట్లును పర్యవేక్షించిన హోం మంత్రి అనిత

-అధికారులకు పలు సూచనలు చేసిన మంత్రి
-ఉత్తరాంధ్ర సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ఉట్టిపడేలా స్వాగత ఏర్పాట్లు -పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా నీటి విడుదల చారిత్రాత్మక ఘట్టం -ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఎదురుచూస్తున్న రైతుల కల ఇప్పుడు నెరవేరబోతోంది - హోం శాఖామాత్యులు వంగలపూడి అనిత

అనకాపల్లి, (పాయకరావుపేట): ఉత్తరాంధ్రకు గోదావరి జలాలను తీసుకువచ్చే ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమానికి పాయకరావుపేట వేదిక కానుంది. సెప్టెంబర్ 2న పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా నీటి విడుదల సందర్భంగా నిర్వహించనున్న జలహారతి కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పాల్గొననున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జలహారతి కార్యక్రమంతో పాటు బహిరంగ సభకు విస్తృత ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. ముఖ్యమంత్రి పర్యటన నేపథ్యంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ , జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా లతో కలిసి రాష్ట్ర హోం శాఖ మాత్యులు వంగలపూడి అనిత ఆదివారం పాయకరావుపేటలో ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. తొలుత పాయకరావుపేట మార్కెట్ యార్డు వెనుక ఏర్పాటు చేస్తున్న బహిరంగ సభ ప్రాంగణాన్ని పరిశీలించిన రాష్ట్ర హోంశాఖమాత్యులు, అనంతరం పోలవరం ఎడమ కాలువ వద్ద జలహారతి నిర్వహించనున్న ప్రాంతాన్ని సందర్శించారు. జలహారతి కార్యక్రమం, బహిరంగ సభ ఏర్పాట్లపై అధికారులకు మంత్రి వంగలపూడి అనిత పలు సూచనలు చేశారు. వేలాది మంది రైతులు, ప్రజలు హాజరుకానున్న నేపథ్యంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు పకడ్బందీగా చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా వాహనాల పార్కింగ్, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, భద్రతా చర్యలపై పోలీసు అధికారులకు ప్రత్యేక సూచనలు చేశారు. ఉత్తరాంధ్ర సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ఉట్టిపడేలా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడికి ఘన స్వాగతం పలికేందుకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయాలని మంత్రి సూచించారు. ఏర్పాట్ల పరిశీలనలో అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హాతో పాటు ఇతర జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత మాట్లాడుతూ, పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా నీటి విడుదల ఉత్తరాంధ్ర రైతులకు ఎంతో మేలు చేసే చారిత్రాత్మక ఘట్టమని అన్నారు. సాగునీటి కోసం ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఎదురుచూస్తున్న రైతుల కల ఇప్పుడు నెరవేరబోతోందని పేర్కొన్నారు. పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా గోదావరి జలాలు అందుబాటులోకి రావడంతో ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతంలో వ్యవసాయ రంగానికి మరింత ఊతం లభిస్తుందని మంత్రి అనిత తెలిపారు. రైతుల సంక్షేమం, వ్యవసాయాభివృద్ధే లక్ష్యంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని అన్నారు. సెప్టెంబర్ 2న జరగనున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు పర్యటనను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుని, జలహారతి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత పిలుపునిచ్చారు.

ఒకరి నేత్రదానం.. నలుగురి జీవితాల్లో వెలుగులు

విశాఖపట్నం: ఒకరు దానం చేసిన నేత్రాలను ఆధునిక పద్ధతుల్లో వినియోగించడం ద్వారా నలుగురి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపవచ్చని ప్రభుత్వ ప్రాంతీయ నేత్ర వైద్యశాల సూపరింటెండెంట్, జిల్లా అంధత్వ నివారణ సంస్థ ప్రోగ్రాం మేనేజర్ డాక్టర్ వి. మీనాక్షి అన్నారు. 41వ జాతీయ నేత్రదాన పక్షోత్సవాల్లో భాగంగా ఆగస్టు 25 నుంచి సెప్టెంబర్ 8 వరకు నిర్వహిస్తున్న అవగాహన కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఆదివారం ఆర్‌కే బీచ్ కాళీమాత ఆలయం నుంచి వైఎంసీఏ వరకు నేత్రదాన అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ పి. జగదీశ్వరరావు, డాక్టర్ వి. మీనాక్షి జెండా ఊపి ర్యాలీని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ మీనాక్షి మాట్లాడుతూ.. మరణించిన వ్యక్తి నుంచి ఆరు గంటలలోపు నేత్రాలను దానం చేయవచ్చని తెలిపారు. నేత్రదానంపై ప్రజల్లో మరింత అవగాహన పెంచేందుకు 15 రోజుల పాటు వివిధ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఆర్‌కే బీచ్‌లో పాదచారులకు కరపత్రాలు పంపిణీ చేసి, నేత్రదానం ఆవశ్యకతపై అవగాహన కల్పించారు. ప్లకార్డులు ప్రదర్శిస్తూ నినాదాలు చేశారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్లు జ్యోతిర్మయి, ప్రేమలత, విశాఖ ఐ హాస్పిటల్‌కు చెందిన డాక్టర్ గోపాలరాజు, ఎల్వీ ప్రసాద్ ఐ హాస్పిటల్ డాక్టర్ వీరేందర్ సచ్‌దేవ్, ఎన్‌ఆర్‌ఐ హాస్పిటల్ డాక్టర్ ధర్మరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ప్రభుత్వ ప్రాంతీయ నేత్ర వైద్యశాల, ప్రభుత్వ నర్సింగ్ కళాశాల, ఆంధ్ర మెడికల్ కళాశాల, సెయింట్ ల్యూక్స్ నర్సింగ్ విద్యార్థులు, వివిధ కంటి ఆసుపత్రుల వైద్యులు, వైద్య విద్యార్థులు, సిబ్బంది, మోహిసిన్ ఐ బ్యాంక్ ప్రతినిధులు సహా సుమారు 700 మంది పాల్గొన్నారు.

కార్డియాక్ సీటీతో గుండె వైద్యంలో నూతన శకం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: గుండె ధమనుల్లో బ్లాకేజీలను గుర్తించడమే కాకుండా.. వాటి ప్రభావం, ప్లాక్ స్వభావాన్ని అంచనా వేసే స్థాయికి ఆధునిక కార్డియాక్ సీటీ సాంకేతికత అభివృద్ధి చెందిందని ఆస్టర్ రమేష్ హాస్పిటల్స్ చీఫ్ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ పోతినేని రమేష్ బాబు తెలిపారు. ఆస్టర్ రమేష్ హాస్పిటల్స్, ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ విశాఖ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఆంధ్రా మెడికల్ కాలేజ్‌లో నిర్వహించిన వైద్య విద్యా కార్యక్రమానికి సుమారు 300 మంది వైద్యులు, కార్డియాలజిస్టులు, క్రిటికల్ కేర్ నిపుణులు, పీజీ విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. డాక్టర్ రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ.. బ్లాకేజీ ఎంత శాతం ఉందన్నదే కాకుండా, దాని వల్ల గుండెకు రక్తప్రవాహంపై ఎంత ప్రభావం ఉందో తెలుసుకోవడం చికిత్సలో కీలకమన్నారు. సీటీ–ఎఫ్ఎఫ్ఆర్ సాంకేతికత ద్వారా బ్లాకేజీ రక్తప్రవాహంపై చూపే ప్రభావాన్ని అంచనా వేయవచ్చని తెలిపారు. ప్లాక్ నిర్మాణం, కాల్షియం తదితర లక్షణాలను విశ్లేషించడం ద్వారా గుండె ధమనుల వ్యాధిని ముందుగానే గుర్తించే అవకాశం ఉందన్నారు. కృత్రిమ మేధ, ఆధునిక గుండె చిత్రీకరణ సాంకేతికతలతో వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత చికిత్స చేయడం నుంచి ముందస్తు నివారణ, వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్స వైపు వైద్యరంగం వేగంగా మారుతోందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఐఎంఏ ఏపీ ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఎల్. కళ్యాణ్ ప్రసాద్, విశాఖ శాఖ కార్యదర్శి డాక్టర్ మురళీమోహన్, ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఎం.పి. జగదీశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఆస్టర్ రమేష్ హాస్పిటల్స్ వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ రాజా రమేష్, డాక్టర్ అనూప్, డాక్టర్ రామ్ మనోహర్, డాక్టర్ రావూరి ఉషారాణి, డాక్టర్ వినయ్ గాంధీ, డాక్టర్ కొల్లిపర రవికాంత్ తదితరులు ఆధునిక చికిత్సా విధానాలపై వివరించారు.

ప్రతి క్రీడాకారుడిలో సజీవంగా హర్షవర్ధన్ స్ఫూర్తి

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: గోపాలపట్నం ఇండోర్ స్టేడియంలో దివంగత జాతీయ బాల క్రీడాకారుడు మాస్టర్ టి. హర్షవర్ధన్ వర్మ స్మారకార్థం నిర్వహిస్తున్న టేబుల్ టెన్నిస్ టోర్నమెంట్ ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో ప్రారంభమైంది. టోర్నమెంట్‌ను స్థానిక ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు) ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా హర్షవర్ధన్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించిన గణబాబు అనంతరం క్రీడాకారులను పరిచయం చేసుకుని పోటీలను లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ హర్షవర్ధన్ వర్మ ఇదే ఇండోర్ స్టేడియంలో సాధన ప్రారంభించి అనతికాలంలోనే జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ కనబరిచాడని గుర్తు చేసుకున్నారు. తాను అంతర్జాతీయ వాలీబాల్ క్రీడాకారుడిగా ఎదిగిన గోపాలపట్నం గ్రౌండ్ నుంచే జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి క్రీడాకారులను తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యంతో ఇండోర్ స్టేడియాన్ని నిర్మించామని గణబాబు తెలిపారు. హర్షవర్ధన్‌తో పాటు ఆయన సోదరి కూడా టేబుల్ టెన్నిస్‌లో రాణిస్తుండటం అభినందనీయమన్నారు. పిల్లలను చిన్నతనం నుంచే క్రీడల వైపు ప్రోత్సహిస్తున్న తల్లిదండ్రుల అంకితభావాన్ని ప్రశంసించారు. హర్షవర్ధన్ భౌతికంగా మన మధ్య లేకపోయినా, ఈ స్టేడియంలో బ్యాట్ పట్టే ప్రతి చిన్నారిలో, ప్రతి సర్వీస్, ప్రతి ర్యాలీలో ఆయన క్రీడాస్ఫూర్తి సజీవంగా ఉంటుందని అన్నారు. తీవ్ర విషాదంలోనూ హర్షవర్ధన్ నేత్రాలను దానం చేసి ఇద్దరు అంధులకు చూపునిచ్చిన తల్లిదండ్రుల ఔదార్యం సమాజానికి ఆదర్శమని కొనియాడారు. క్రీడలు క్రమశిక్షణతో పాటు నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందిస్తాయని, చిన్నారులను క్రీడల్లో ప్రోత్సహించేందుకు తల్లిదండ్రులు ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. విశాఖపట్నం టేబుల్ టెన్నిస్ అసోసియేషన్ క్రీడల అభివృద్ధికి చేస్తున్న కృషిని అభినందిస్తూ, గోపాలపట్నం కేంద్రాన్ని మరింత ఆధునీకరించి ప్రతిష్టాత్మక టోర్నమెంట్లు నిర్వహించేందుకు తన సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తానని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో హర్షవర్ధన్ తల్లిదండ్రులు, మాజీ ఒలింపియన్ మాణిక్యాలు, టేబుల్ టెన్నిస్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, కోచ్‌లు, క్రీడాకారులు, వారి తల్లిదండ్రులు, స్థానిక క్రీడాభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

నూతన క్యూ కాంప్లెక్స్‌లో కేశఖండన సేవలు

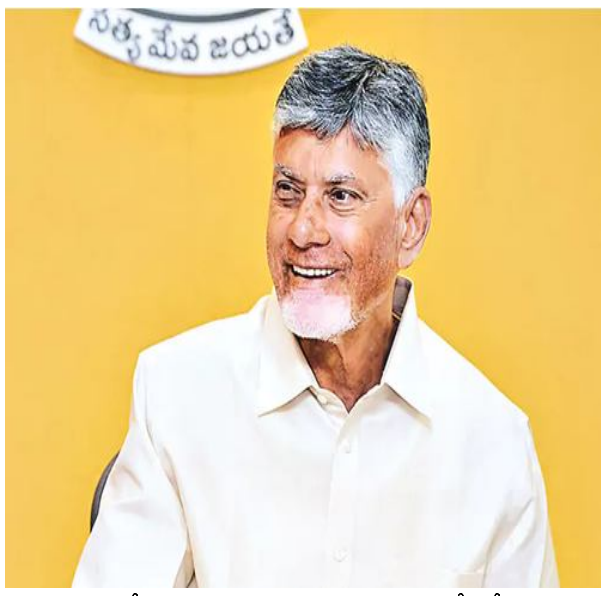
సింహాచలం, చైతన్య వారధి: సింహాచల శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామివారి దేవస్థానంలో భక్తుల సౌకర్యార్థం కేశఖండన సేవలను నూతన క్యూ కాంప్లెక్స్‌లో తాత్కాలికంగా నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ కార్యనిర్వహణ అధికారి జల్లేపల్లి వెంకటరావు తెలిపారు. ప్రస్తుత కేశఖండనశాలలో అభివృద్ధి, ఆధునికీకరణ, పునరుద్ధరణ పనులు చేపట్టనున్న నేపథ్యంలో భక్తులకు అసౌకర్యం కలగకుండా ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేసినట్లు ఈఓ తెలిపారు. నూతన క్యూ కాంప్లెక్స్‌లో కేశఖండన సేవలకు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలు, భక్తుల రాకపోకలకు అనుగుణంగా ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశామన్నారు. స్వామివారికి తలనీలాలు సమర్పించేందుకు వచ్చే భక్తులు ఇకపై నూతన క్యూ కాంప్లెక్స్‌లో ఏర్పాటు చేసిన తాత్కాలిక కేశఖండన ప్రదేశాన్ని వినియోగించుకోవాలని కోరారు. దేవస్థాన సిబ్బంది సూచనలను పాటిస్తూ క్రమశిక్షణతో సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. భక్తుల సౌకర్యం, భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఈ తాత్కాలిక మార్పు చేపట్టామని, ప్రస్తుత కేశఖండనశాల పునరుద్ధరణ పనులు పూర్తయ్యే వరకు నూతన క్యూ కాంప్లెక్స్‌లోనే సేవలు కొనసాగుతాయని ఈఓ పేర్కొన్నారు.

బీసీ కులాలకు టీడీపీ ప్రభుత్వం సముచిత గౌరవం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: నాయి బ్రాహ్మణులు, బీసీ కులాలకు తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం సముచిత గౌరవం, ప్రాధాన్యం కల్పిస్తోందని నాయి బ్రాహ్మణ డైరెక్టర్ కోట నరేష్ అన్నారు. విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. గతంలో నాయి బ్రాహ్మణ కులానికి తగిన గుర్తింపు ఉండేది కాదని, టీడీపీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, మంత్రి నారా లోకేష్, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ తమ కులానికి అండగా నిలిచారని తెలిపారు. కలింగ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ సనపల వరప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. కలింగ కార్పొరేషన్ అభివృద్ధికి చంద్రబాబు నాయుడు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని అన్నారు. ఉత్తరాంధ్రలో కలింగ సామాజికవర్గం అధికంగా ఉన్న నేపథ్యంలో తమ కులానికి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రోత్సాహం అభినందనీయమ న్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ నాగవంశ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ సీఎం రమణ మాట్లాడుతూ.. తనకు కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్‌గా అవకాశం కల్పించిన చంద్రబాబు నాయుడు, నారా లోకేష్, పవన్ కళ్యాణ్‌లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నాగవంశ సామాజికవర్గానికి ప్రభుత్వం అనేక అవకాశాలు కల్పిస్తోందని, ఉత్తరాంధ్ర ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థిగా తమ వర్గానికి అవకాశం కల్పించడం హర్షణీయమన్నారు. సమావేశంలో రాష్ట్ర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు కోట నరేష్, సనపల వరప్రసాద్, సీఎం రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెలిగొండ.. రైతన్నకు భరోసా

-ఎక్స్‌లో సీఎం చంద్రబాబు భావోద్వేగ పోస్టు



అమరావతి: 'వెలిగొండ ఒక ప్రాజెక్టు మాత్రమే కాదు.. కరవుతో పోరాడిన రైతన్నకు భరోసా. ఫ్లోరైడ్ బాధిత కుటుంబాలకు ఆరోగ్య భద్రత. వలస వెళ్లిన యువతకు సొంతగడ్డపై భవిష్యత్తు. పేదరికంలో మగ్గిన ప్రాంతానికి ప్రగతి మార్గం' అని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు మొదటి దశను పూర్తిచేసి ప్రారంభోత్సవం చేయడం ద్వారా మూడు దశాబ్దాల నిరీక్షణకు ముగింపు పలికినట్లవుతుందని ఆదివారం ఎక్స్ వేదికగా పేర్కొన్నారు. 'మూడు జిల్లాల్లో లక్షల మంది ప్రజల భవిష్యత్తుకు తొలి అడుగు. మార్కాపురం జిల్లా గడ్డపై కొత్త చరిత్ర ఆవిష్కృతం కాబోతోంది. కరవు పీడిత ప్రాంత ప్రజల 30 ఏళ్ల వెలిగొండ కల.. కృష్ణమ్మ జలాలతో నిజం కాబోతోంది. 1996లో ప్రాజెక్టును మొదలు పెట్టిన నేనే.. ఇప్పుడు ప్రారంభోత్సవం చేయనుండడం భావోద్వేగానికి గురిచేస్తోంది' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. 'ఈ మహాయజ్ఞం కోసం తమ భూములు, ఇళ్లు, పుట్టి పెరిగిన ఊళ్లను త్యాగం చేసిన 11 గ్రామాల నిర్వాసితులకు శిరస్సు వంచి నమస్కరిస్తున్నాను' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

వెలిగొండతో వెలుగులు: అచ్చెన్నాయుడు

ప్రకాశం, మార్కాపురం, నెల్లూరు, కడప జిల్లాల్లోని రైతుల జీవితాల్లో వెలిగొండ ప్రాజెక్టు వెలుగులు నింపనుందని రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు పేర్కొన్నారు. ఇది కేవలం సాగునీటి ప్రాజెక్టు మాత్రమే కాదని.. తరతరాలుగా కరవుతో పోరాడిన రైతులకు భరోసా అని ఆయన ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. 1996లో వెలిగొండ ప్రాజెక్టుకు శంకుస్థాపన చేసిన చంద్రబాబు.. నేడు దాన్ని జాతికి అంకితం చేయడం అరుదైన ఘటనని తెలిపారు. సీఎం చంద్రబాబు వల్లే వెలిగొండ ప్రాజెక్టు సాకారమైందని ఇంధన శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ తెలిపారు. వైకాపా ప్రభుత్వం ఈ ప్రాజెక్టును పూర్తిగా గాలికొదిలేసిందని ఆదివారం ఆయన ఓ ప్రకటనలో మండిపడ్డారు.

రాయలసీమ అభివృద్ధికి రెండేళ్లలో రూ.8,022 కోట్లు

-రోడ్లు, తాగునీటితో పాటు రైతులకు అండగా అనేక కార్యక్రమాలు -ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ వెల్లడి

అమరావతి: రాయలసీమ అభివృద్ధికి జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధిహామీ, జలజీవన్ మిషన్-అమరజీవి జలధార పథకాల కింద రెండేళ్లలో రూ.8,022 కోట్లకు పైగా పనులు చేపట్టామని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ తెలిపారు. జలసంరక్షణ, రోడ్ల నిర్మాణం, తాగునీటి సరఫరా, రైతులకు ఉపాధి కల్పన, పాడి రైతులకు గోకులాల నిర్మాణం, పండ్ల తోటల రైతులకు మద్దతుగా ఉద్యాన సాగు తదితర పనులు పెద్దఎత్తున చేశామని ఓ ప్రకటనలో ఆయన వివరించారు. 'ఒక్క నీటికుంటల నిర్మాణంతోనే రాయలసీమ వ్యాప్తంగా అదనంగా 50 వేలకుపైగా ఎకరాల భూమి సాగులోకి వచ్చి రైతులకు సుమారు రూ.55 కోట్ల అదనపు ఆదాయం సమకూరింది. 8 జిల్లాల్లో రైతుల వ్యవసాయ క్షేత్రాల్లో 40,837 పంటకుంటలు నిర్మించాం. రూ.166.46 కోట్లు వెచ్చించి 41,614 వ్యవసాయ చెరువులు సైతం నిర్మించాం. రెండో దశలో 29,902 పంట కుంటలు మంజూరై పనులు పురోగతిలో ఉన్నాయి. సుమారు 15 వేల మినీ గోకులాలు నిర్మించాం. మరో 3 వేల గోకులాలు నిర్మాణంలో ఉన్నాయి. పల్లెపండుగ, పల్లెపండుగ 2.0 కార్యక్రమాల్లో కలిపి వ్యక్తిగత పశువుల షెడ్ల నిర్మాణానికే రూ.170 కోట్లకు పైగా వెచ్చించాం. ఉపాధి హామీ నిధులతో రెండుదశల్లో సుమారు 62 వేల ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉద్యాన పంటల సాగుకు రూ.200 కోట్లకుపైగా ఖర్చు చేశాం. దీనివల్ల ఎకరాకు ఏటా రూ.80 వేల నుంచి రూ.లక్ష వరకు 28వేల మంది రైతులకు ఆదాయం వస్తోంది. రూ.26 కోట్లతో 13 నగర వనాలు నిర్మించాం. గత ప్రభుత్వం డోన్‌లో అసంపూర్తిగా నిలిపివేసిన మల్టీ విలేజ్ పథకాన్ని రూ.132 కోట్లతో చేపట్టాం. దీనిద్వారా 3.50 లక్షల మందికి తాగునీరు అందనుంది. రూ.2,370 కోట్లతో చిత్తూరులో చేపట్టిన మెగా వాటర్‌గ్రిడ్ పథకం ద్వారా వచ్చే 30 ఏళ్లలో దాదాపు 25 లక్షల మందికి పైగా ప్రజల దాహార్తి తీరనుంది. పల్లెపండుగ, పల్లెపండుగ 2.0, సాస్కీ తదితర పథకాల ద్వారా రూ.4,523 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 23,000కు పైగా రోడ్ల పనులు చేపట్టాం. వీటిలో 4,630 కిలోమీటర్ల తారు రోడ్లలో 2,582 కిలోమీటర్ల పనులు పూర్తయ్యాయి. 3,067 కిలోమీటర్ల సిమెంట్ రోడ్లలోనూ 2,655 కిలోమీటర్ల నిర్మాణం పూర్తయింది. వైఎస్సార్ కడప జిల్లాకు అత్యధికంగా రూ.876 కోట్లు మంజూరుచేశాం. అనంతపురం జిల్లాకు రూ.691 కోట్లు, తిరుపతికి రూ.521 కోట్లు, అన్నమయ్యకు రూ.518 కోట్లు, శ్రీసత్యసాయి జిల్లాకు రూ.483 కోట్లు కేటాయించాం. శ్రీసత్యసాయి శతజయంతి ఉత్సవాల సందర్భంగా ఆ జిల్లాలో రోడ్ల నిర్మాణానికి రూ.30 కోట్లు అదనపు నిధులు మంజూరుచేశాం. పలమనేరు నియోజకవర్గం పరిధిలోని ముసలమడుగు శిబిరం నుంచి కుంకీలు దాదాపు 15 ఆపరేషన్లను విజయవంతంగా పూర్తి చేశాయి. కుంకీల రాకతో మానవ-ఏనుగుల ఘర్షణలు 75 శాతం తగ్గాయి. పంటల నష్టం కూడా 50 శాతం తగ్గింది' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ వివరించారు. ప్రధాని మోదీ సహకారంతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయకత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం గ్రామీణాభివృద్ధికి కట్టుబడి ముందుకెళుతున్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు.

'విదేశాల్లో ఎంత ఎదిగినా.. తెలుగు మూలాలు మరవొద్దు'

-మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్

అమరావతి: విదేశాల్లో స్థిరపడిన ప్రవాసాంధ్రులు ఎంతగా ఎదిగినా, తమ మూలాలు, తెలుగు భాషా సంస్కృతులను మరవొద్దని మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన స్వర్ణాంధ్ర-2047 లక్ష్య సాధనలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. మలేసియాలో నిర్వహించిన ఆసియా పసిఫిక్ తెలుగు ఫెడరేషన్(ఏపీటీఎఫ్) కాన్ఫరెన్స్-2026 ప్రారంభోత్సవంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున మంత్రి శ్రీనివాస్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. మలేసియా, సింగపూర్, ఆస్ట్రేలియా, ఇండోనేసియా, తదితర దేశాల్లో ఉన్న తెలుగు సంఘాలను ఒక్క తాటిపైకి తీసుకొచ్చేందుకు ఏపీటీఎఫ్ ఏర్పాటు కావడం చరిత్రాత్మక ఘట్టమని కొనియాడారు. ప్రపంచ స్థాయి అనుభవమున్న తెలుగు పారిశ్రామికవేత్తలు ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టి అక్కడి యువతకు ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏపీటీఎఫ్ తాత్కాలిక అధ్యక్షుడు ఎస్.వెంకటప్రతాప్, నిర్వహణ కమిటీ ఛైర్మన్ సత్య సుధాకరన్, రచయిత తనికెళ్ల భరణి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఎన్టీఆర్ భరోసా పథకం కింద సెప్టెంబర్ నెల నుంచే కొత్తగా 6,268 మందికి స్పౌజ్ కేటగిరీ పింఛన్లను ప్రభుత్వం మంజూరు చేసినట్లు ఓ ప్రకటనలో మంత్రి తెలిపారు.

నింగినంటుతున్న నిత్యావసరాల ధరలు నియంత్రణలో ప్రభుత్వం విఫలం

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలో బియ్యం, పంచదార, గ్యాస్, ఉల్లిపాయలు సహా నిత్యావసరాల ధరలు భారీగా పెరిగిపోయాయని, ధరల నియంత్రణలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని శాసనమండలిలో వైకాపా పక్ష నేత బొత్స సత్యనారాయణ విమర్శించారు. కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో సామాన్యుడి మనుగడ కష్టతరంగా మారిందన్నారు. విశాఖ లాసెన్స్‌బే కాలనీలోని తన కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశంలో బొత్స మాట్లాడారు. ఇష్టారాజ్యంగా జీవోలు మార్చేస్తూ పరీక్షలు రాయకుండా ఉద్యోగాలు ఇచ్చిన ఘనత కూటమి ప్రభుత్వానికే దక్కుతుందన్నారు. భోగాపురం విమానాశ్రయం గురించి గొప్పలు చెప్పుకొంటున్న ప్రభుత్వం విశాఖ విమానాశ్రయ సిబ్బందికి ఉద్యోగాలు ఎందుకు కల్పించలేకపోయిందని ప్రశ్నించారు. శాసనసభకు రాకపోతే సభ్యత్వాలు రద్దు చేస్తామంటున్న స్పీకర్.. చేతనైతే రద్దు చేయాలని సవాల్ విసిరారు. దీనిపై రాజ్యాంగబద్ధంగా ముందుకు సాగుతామన్నారు. వైకాపా మాజీ నేత విజయసాయిరెడ్డి మరో కేఏ పాల్ అని, ఏది నచ్చితే అదే మాట్లాడుతున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ వరుసగా నాలుగు క్యాబినెట్ సమావేశాలకు ఎందుకు రాలేదని బొత్స ప్రశ్నించారు. సమావేశంలో మాజీ మంత్రి కన్నబాబు, వైకాపా నేత కేకే రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశాన్ని మాదకద్రవ్య విముక్తం చేద్దాం

-'మన్‌కీ బాత్'లో ప్రజలకు ప్రధాని మోదీ పిలుపు

దిల్లీ: మాదక ద్రవ్యాల వ్యసనాన్ని నిర్మూలించేందుకు పౌరులందరూ సమైక్యం కావాలని, యువతకు మేలైన భవితవ్యాన్ని నిర్మించాలని ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. మత్తుపదార్థాల వ్యసనం ఒక వ్యక్తినే కాక యావత్ సమాజాన్ని నాశనం చేస్తుందని 'మన్‌కీ బాత్' రేడియో ప్రసంగంలో ఆయన పేర్కొన్నారు. 'అభివృద్ధి చెందిన భారత్ కోసం మాదక ద్రవ్య విముక్తమైన యువత' నినాదంతో తమ ప్రభుత్వం చేపట్టిన ప్రచారం దేశవ్యాప్తంగా ఊపందుకుందని తెలిపారు. 'భారత యువత ఆరోగ్యం, ఆనందం, ఉజ్వల భవితవ్యం కోసం ఇది మనందరి సమష్టి సంకల్పం. యువతను మాదక ద్రవ్యాల నుంచి దూరంగా ఉంచేందుకు, వ్యసనాల నుంచి రక్షించేందుకు ఉద్దేశించిన ఈ సమున్నత క్రతువులో మనందరం సముచిత పాత్ర పోషిద్దాం' అని మోదీ పేర్కొన్నారు.

ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల్లో సహనం నశిస్తోంది

-5న కార్యాచరణ ప్రకటిస్తాం
-ఏపీ ఐకాస ఛైర్మన్ విద్యాసాగర్

విజయవాడ: 'రెండేళ్లుగా సంయమనం, బాధ్యతతో ప్రభుత్వానికి సహకరిస్తూ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరీక్షిస్తున్నాం.. ఇక ఉద్యోగుల్లో సహనం నశిస్తోంది' అని ఏపీ ఐకాస ఛైర్మన్ ఎ.విద్యాసాగర్ అన్నారు. పీఆర్సీ, పెండింగ్ డీఏలు, సరెండర్ లీవ్‌లు, ఇతర బకాయిలతో పాటు ఒప్పంద, పొరుగుసేవల ఉద్యోగుల సమస్యలపై ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు. సెప్టెంబరు 5లోగా పరిష్కారమార్గాలు చూపకపోతే ఉద్యమం తప్పదని హెచ్చరించారు. ఆ రోజు జరిగే రాష్ట్ర ఐకాస సమావేశంలో భవిష్యత్తు ఉద్యమ కార్యాచరణ ప్రకటిస్తామన్నారు. విజయవాడలోని ఏపీఎన్జీవో భవన్‌లో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ముఖ్యమంత్రితో సమావేశం ఏర్పాటుచేసి సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని చెప్పారని కానీ పీఆర్సీ, డీఏలు, ఇతర బకాయిలపై ఇప్పటివరకు తగినంత స్పందన లేదన్నారు. ఐకాస ప్రధాన కార్యదర్శి కేఎస్ఎస్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం వెంటనే చర్చలకు పిలవాలని, ఆరోగ్య కార్డులు, పింఛనర్లకు క్వాంటమ్ పింఛను తదితర సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరారు.

కొండలను తొలిచి కరవు ప్రాంతాల్లో నీరు పారించిన ఘనత చంద్రబాబుదే

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధిలో చరిత్ర సృష్టించాలన్నా.. ఆ చరిత్రను తిరగరాయాలన్నా సీఎం చంద్రబాబుకే సాధ్యమని మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ అన్నారు. వెనుకబడిన మార్కాపురాన్ని జిల్లాగా ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు హార్టికల్చర్ హబ్‌లో చేర్చడం, వెలిగొండ ప్రాజెక్టును ప్రారంభించడం సీఎం నాయకత్వంలోనే సాధ్యమైందని తెలిపారు. ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు ప్రకాశం జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు, నేతలంతా దిల్లీకి వెళ్లి వెలిగొండ ప్రాజెక్టుకు నికర జలాలు సాధించామని గుర్తుచేశారు. వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రాజెక్టుల నిర్వహణను పట్టించుకోలేదని విమర్శించారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు పేరు ఎత్తే అర్హత వైకాపా నేతలకు లేదన్నారు. మార్కాపురం జిల్లాలో అద్భుత ఘట్టం ఆవిష్కృతం కాబోతోందని.. 30 ఏళ్లుగా ఈ ప్రాంత ప్రజలు ఎదురుచూస్తున్న కల నెరవేరబోతోందని చెప్పారు. కొండలను తొలిచి కరవు ప్రాంతాల్లో నీరు పారించిన ఘనత చంద్రబాబుదేనని అన్నారు. వెలిగొండ నిర్వాసితులకు కేవలం 48 రోజుల్లో రూ.768 కోట్ల పరిహారం అందించడం రికార్డని తెలిపారు. ప్రాజెక్టు ప్రారంభంతో మార్కాపురం ప్రాంత రూపురేఖలు పూర్తిగా మారిపోతాయని మంత్రి గొట్టిపాటి పేర్కొన్నారు.

ఒప్పంద అధ్యాపకుల క్రమబద్ధీకరణకు డిమాండ్

అమరావతి: ప్రభుత్వ కళాశాలల్లో పనిచేస్తున్న ఒప్పంద అధ్యాపకులందర్నీ క్రమబద్ధీకరించాలని ఎమ్మెల్సీ బి.గోపిమూర్తి డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వ కళాశాలల కాంట్రాక్ట్ లెక్చరర్ల క్రమబద్ధీకరణ సాధన సమితి ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలో సదస్సు నిర్వహించారు. గోపిమూర్తి మాట్లాడుతూ దీర్ఘకాలంగా పనిచేస్తున్న కాంట్రాక్ట్ లెక్చరర్ల న్యాయమైన డిమాండ్‌ను ప్రభుత్వం నెరవేర్చాలన్నారు. సంఘం చేపట్టే పోరాటానికి తాను పూర్తి మద్దతు అందించనున్నట్లు చెప్పారు. సీఐటీయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఏవీ నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం క్రమబద్ధీకరణ నిమిత్తం జీవో నంబరు 30ని అమల్లోకి తెచ్చిందని, దాన్ని అమలు చేస్తూ 2014కు ముందున్న ఒప్పంద అధ్యాపకులందర్నీ క్రమబద్ధీకరించాలని, అనంతరం జాయిన్ అయిన వారిని క్రమబద్ధీకరించే విధానాన్ని ప్రభుత్వం ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. సాధన సమితి నాయకులు మాట్లాడుతూ ఒప్పంద పద్ధతిలో దీర్ఘకాలంగా పనిచేస్తున్న తమలో ఎక్కువ మంది ఉద్యోగ విరమణకు దగ్గర్లో ఉన్నారని, కొందరు పదవీ విరమణ చేపట్టగా.. మరికొందరు అర్ధాంతరంగా మరణించినట్లు చెప్పారు. తమను క్రమబద్ధీకరిస్తూ నియామక ఉత్తర్వులు ఇవ్వాలని సీఎంను కోరారు. సాధన సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస యాదవ్ అధ్యక్షత నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో కార్యదర్శి ఏసుపోగు జాన్‌బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

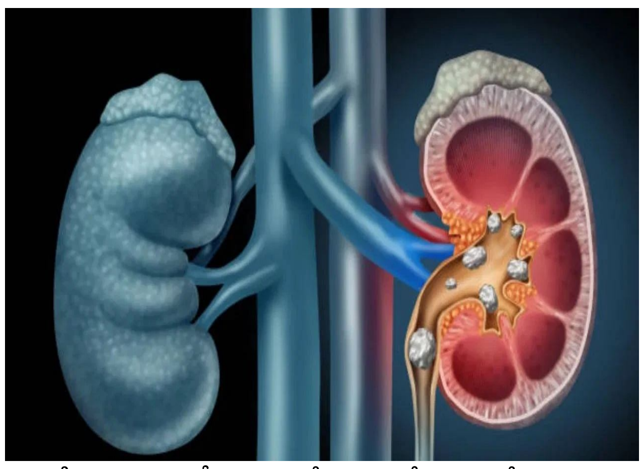
కుల, మతాల్ని రాజకీయాలకు వాడుకుంటున్న వైకాపా

అమరావతి: కుల, మతాల్ని స్వార్థ రాజకీయాల కోసం వాడుకోవడం వైకాపా నాయకులకు వెన్నతో పెట్టిన విద్యని తెదేపా ఎమ్మెల్యే బొండా ఉమామహేశ్వరరావు ధ్వజమెత్తారు. వైకాపా ప్రభుత్వంలో రాష్ట్రంలో మత మార్పిళ్లు యథేచ్ఛగా జరిగాయని.. అప్పట్లో జగన్ తర్వాత నంబర్-2గా ఉన్న విజయసాయిరెడ్డే స్వయంగా ఈ విషయాన్ని చెప్పారని గుర్తుచేశారు. ఉమామహేశ్వరరావు ఓ వీడియో విడుదల చేశారు. "తన మతం మార్చాలని జోగి రమేష్ కుటుంబం చూసిందని ఆయన కోడలు మేఘన ఇటీవల వివరించారు. ఇప్పుడు హిందూ దేవాలయాలు, సంప్రదాయాల గురించి మాట్లాడుతున్న వైకాపా నాయకుడు మల్లాది విష్ణు లాంటి వాళ్లు.. గత ప్రభుత్వంలో గుడుల మీద జరిగిన దాడుల గురించి కనీసం నోరెత్తలేదు. శ్రీవారి లడ్డూ ప్రసాదం తయారీకి కల్తీ నెయ్యి వినియోగించి తిరుమల క్షేత్రం పవిత్రతను దెబ్బతీశారు. హిందువుల మనోభావాలతో ఆడుకున్నారు" అని ఆయన మండిపడ్డారు.

వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నాం. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసినప్పటికీ చెమట పట్టని లేదా చాలా తక్కువ చెమట పడుతున్న వ్యక్తులు చాలా మంది ఉన్నారు. చాలా మంది దీనిని సాధారణమైనదిగా భావించి విస్మరిస్తుంటారు. దాని పై అస్సలు శ్రద్ధ చూపరు. కానీ ఇది సాధారణం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఎప్పుడైనా తీవ్రమయ్యే సమస్యగా మారుతుందంటున్నారు. వేసవిలో మీకు ఇతరుల కంటే తక్కువ చెమట పట్టినట్లయితే, అది మంచి సంకేతం కాదు. ఈ సమస్యను వైద్య భాషలో అన్హైడ్రోసిస్ అంటారు. విపరీతమైన వేడిలో కూడా చెమట పట్టకపోవడం లేదా తక్కువ చెమట పట్టడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఇది శరీరంలో హీట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి తర్వాత లేదా చాలా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కూడా ఒక వ్యక్తికి చెమట పట్టకపోతే, దాని గురించి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తద్వారా ఏదైనా తీవ్రమైన సమస్యను నివారించవచ్చు. చెమట పట్టకపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. వాటిలో ఒకటి జన్యుపరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలు చెమటను కలిగించవు. అలాగే, సిరల్లో ఒత్తిడి లేదా దెబ్బతినడం వల్ల, తక్కువ చెమట ఉంటుంది. గాయం లేదా ఏదైనా చర్మ సంబంధిత సమస్య కారణంగా, చెమట తగ్గడం లేదా చెమట పట్టకపోవడం వంటి సమస్య ఉండవచ్చు. అలాగే చెమటను ఉత్పత్తి చేసే స్వేద గ్రంధుల పనితీరు సరిగ్గా లేకుంటే లేదా తగ్గిపోయినట్లయితే చెమటలు తక్కువగా వస్తాయి. లేదా అస్సలు చెమట పట్టదంటున్నారు నిపుణులు.

కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే కిడ్నీలో రాళ్లు బయటకు వస్తాయా



శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీ ఒకటి. కిడ్నీ ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోవు. ఫలితంగా ఆరోగ్యం మొత్తం చెడిపోతుంది. నేటి కాలంలో చాలా మంది కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స కూడా చేయించుకోవల్సి వస్తుంది. నేటి కాలంలో అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు కిడ్నీలో రాళ్లకు కారణం అవుతున్నాయి. మీ కిడ్నీలోనూ రాళ్లు ఉంటే జంక్ ఫుడ్‌తో సహా అనేక ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొన్ని ముఖ్యమైన పానీయాలు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఫలితంగా కిడ్నీలో రాయి పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉంటే ఎక్కువగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం చాలా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవారు రెగ్యులర్ గా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. ఇందులోని పొటాషియం కిడ్నీలో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం మూత్ర నాళాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కొబ్బరి నీరు డయేరియా సమస్యలకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో ఈ నీరు చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కార్బోహైడ్రేట్‌లతో సహా అనేక మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇందులోని మెగ్నీషియం, పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అలాగే శరీరంలోని పొటాషియం లోపాన్ని తీర్చడానికి కూడా కొబ్బరి నీల్లు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో తగినంత కాల్షియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

కొబ్బరినీళ్ళ రోజు తాగితే ఏమవుతుంది?

వేసవికాలం అంటేనే ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి తాగాలి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. చల్లగా తీయగా ఏదైనా తాగుతూ ఉంటే ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో కడుపుకి హాయిగా ఉంటుంది. అలా అని ఎప్పుడూ మంచినీళ్ళే తాగాలి అంటే బోర్ కొడుతుంది. అలాకాకుండా బయట ఫ్రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ఇక కూల్ డ్రింక్స్ కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఇలాంటి సమయంలోనే వేసవికాలంలో వేడి తాపాన్ని తీర్చగలిగే పానీయం కొబ్బరినీళ్లు. డిటాక్స్ డ్రింక్: కొబ్బరి నీళ్లల్లో ఎక్కువగా ఉండే పొటాషియం మన శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలను పూర్తిగా తొలగించగలదు. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన కాలేయం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లను సమర్ డ్రింక్ లా మాత్రమే కాక డీటాక్స్ డ్రింక్ గా కూడా తాగవచ్చు. జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల శరీరంలో ఉండే ఉష్ణోగ్రత కూడా తగ్గుతుంది. మన కడుపుని శాంత పరచడం మాత్రమే కాక పేగుల కదలికను కూడా సులువుగా చేస్తుంది. దీనివల్ల మన జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ బాగా జరిగి మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు మన దరిదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవాళ్లు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆల్కలీన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పీహెచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి నీళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్రీ రాడికల్స్ తో సమర్థవంతంగా పోరాటం చేస్తాయి. దీనివల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చిన్న చిన్న ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి కొబ్బరి నీళు మన శరీరాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దొరికే ఆంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, పైరిడాక్సిన్ విటమిన్లు, ఫోలేట్స్ మన ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఔషధం: కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే సహజ తీయదనం వల్ల షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వాళు కూడా కొబ్బరి నీళ్లను తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. ఇక గర్భిణీ స్త్రీలకు కొబ్బరినీళ్లు మంచి ఔషధంగా చెప్పుకోవచ్చు. అందులో ఉండే విటమిన్ బి 9 కడుపులో ఉండే బిడ్డ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఎక్కువగా వచ్చే జీర్ణ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, హైపర్ టెన్షన్ వంటివి కూడా కొబ్బరినీళ్ళ వల్ల తగ్గిపోతాయి.

దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్ధకం కూడా ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య వస్తాయి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జీవనశైలి అనుసరించకపోవడం, ఎక్సర్సైజులు వంటివి చేయకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కొన్ని ఆహారాలు మన డైట్లో చేర్చుకుంటే దీనికి చక్కని రెమిడి లభిస్తుంది తృణధాన్యాలు..ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజు డైలీ డైటులో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు, ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్నాక్స్ మాదిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్..ఓట్స్, పోహాలో కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా హెవీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్స్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లాక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా గింజలు, వాల్నట్స్, పిస్తా ,బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి. వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. పుదీనా, జిలకర్ర యాడ్ చేసుకుని బటర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్ధక సమస్యకు ఎఫెక్ట్ గా పని చేస్తుంది.

స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో స్నానం చేసిన తర్వాత ఈ తప్పులు చేయకండి..!

వేసవి కాలంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ కొలనులో ఈత కొట్టడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసే సమయంలో, తర్వాత గుర్తుంచుకోవలసిన అనేక విషయాలు ఉన్నాయి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, సంక్రమణ ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మండుటెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ ఆస్పత్రి సీనియర్ రెసిడెంట్ డాక్టర్ అంకిత్ కుమార్ చెబుతున్నారు. అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం. దీని కోసం పుష్కలంగా 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 కొలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానం చేసే ముందు కాసేపు నడిచి, కొలనులో కాళ్ళు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కొలనులో కొన్ని గంటల పాటు స్నానం చేస్తారని డాక్టర్ అంకిత్ వివరించారు. ఈ సమయంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ పూల్ ఓపెన్ స్కై కింద ఉంటే, సూర్యకాంతి కూడా పై నుండి వస్తూనే ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంటే, అది ఉష్ణోగ్రతలో అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్‌కి దారి తీస్తుంది. అలాంటప్పుడు, ఇండోర్ స్విమ్మింగ్ పూల్‌కి వెళ్లండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్‌కు వెళుతున్నట్లయితే ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత ఆశ్రయం ఉన్న ప్రదేశానికి సూచిస్తున్నారు.

థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

ఆహారం సరిగా లేకపోతే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇటీవలి కాలంలో రక్తపోటు, గుండె సమస్య వంటి థైరాయిడ్ సమస్యలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఆహారం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని ఆహారాలు తినాలి, కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే ఆరోగ్య సమస్య పెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, దాహం, అధిక చెమట, బలహీనత, ఆందోళనకు కూడా కారణమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. మరి థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏ పదార్థాలు తినకూడదో తెలుసుకుందాం. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్నాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్‌తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెన్‌లు అనే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది పెద్ద మొత్తంలో వినియోగించినప్పుడు థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. మాంసం: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇది సంతృప్త కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ రోగులకు ఇది మరింత హానికరం. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రత అసాధారణ స్థాయికి పెరుగుతుంది. నట్స్: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్న కొందరికి గింజలను జీర్ణం చేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాటిలో ఆక్సలేట్, ఫైటేట్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు: టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు థైరాయిడ్ గ్రంధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది క్రమంగా మీ రక్తంలో థైరాయిడ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది కొందరిలో గొంతు నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది. కొన్ని కూరగాయలు: టమోటాలు, మిరపకాయలు, వంకాయలు, బంగాళదుంపలు థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి పనికిరానివి. అందుకే థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సూచనల మేరకు ఈ కూరగాయలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

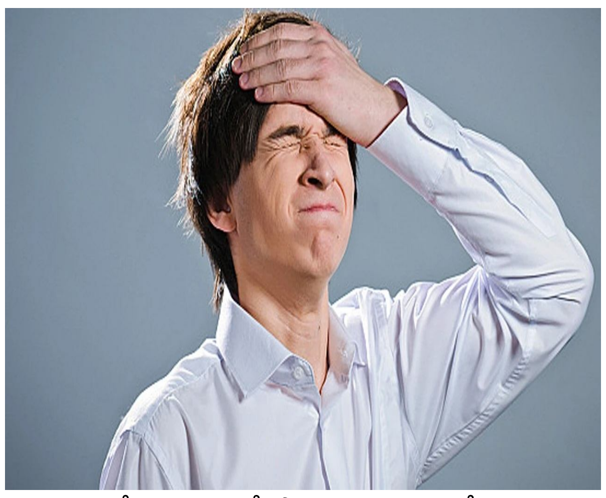
విటమిన్స్ కోసం సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటున్నారా..

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమతుల్య ఆహారం తినాలి. అప్పుడే శారీరక ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. అయితే చాలా మంది కూరగాయలు, పండ్లు రెగ్యులర్ గా తినడానికి ఇష్టపడరు. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోకపోతే శరీరంలో వివిధ రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపిస్తాయి. రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు. దీంతో చాలా మంది విటమిన్లు, మినిరల్స్ కోసం సప్లిమెంట్లను ఆశ్రయిస్తారు. మార్కెట్‌లో లభించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారాశరీరంలోని విటమిన్, మినరల్ లోపాలను భర్తీ చేసుకుంటారు అయితే ఇటీవలి పరిశోధనలో ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే అలవాటుపై సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ ధోరణి ప్రయోజనకరమైనది కాదని వెల్లడించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలోని సమ్మేళనాల కొరతను తీర్చడానికి త్వరగా పోషకాలను అందించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం అవసరం కావచ్చు. అయితే సప్లిమెంట్స్‌పై ఆధారపడే జీవితం అస్సలు వాంఛనీయం కాదు. ఎక్కువ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వలన శరీరానికి మంచి కంటే ఎక్కువ హాని జరుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పరిశోధనలోని నివేదికలో వెల్లడించిన కొన్ని సప్లిమెంట్ల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది త్వరగా బరువు తగ్గడానికి సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడతారు. ఈ ఉత్పత్తులన్నీ వేర్వేరు పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఖూ ఏజెన్సీ ఖీణూ ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒకొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎనర్జీ లెవల్స్ పెంచడానికి కెఫిన్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్డియాక్ అరెస్ట్‌తో సహా అనేక గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది. కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మహిళలు తరచుగా వీటిని తీసుకుంటారు. అయితే వైద్యుల సలహా మేరకే ఈ కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఈ సప్లిమెంట్‌ను ఎక్కువ రోజులు తీసుకుంటే కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలు వస్తాయి. విటమిన్ ఇ సప్లిమెంట్స్ కూడా శరీరానికి మంచిది కాదు. ఈ సప్లిమెంట్‌ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బ్రెయిన్ హెమరేజ్ వస్తుంది. ఈ విటమిన్ సప్లిమెంట్ అధిక వినియోగం పురుషులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఎప్పుడూ అలసటగా ఉంటున్నారా?

ఫుల్ గా తిన్నా, ప్రోటీన్ ఫుడ్ తీసుకున్నా ఎప్పుడు నీరసంగా నిద్ర మొహాల మాదిరి కనిపిస్తుంటారు కొందరు. మరి దీని వెనుక పెద్ద పెద్ద వ్యాధులు ఉన్నాయి అనుకోకండి. నిత్యం మీరు చేసే అలవాట్లు వల్ల ఇవి డిపెండ్ అవుతాయి అంటారు నిపుణులు. చూడటానికి సింపుల్ గా అనిపించవచ్చు. కానీ సమస్య మాత్రం వేరే లెవల్ లో ఉంటుంది. ఈ అలవాట్లను మార్చుకుంటే మీరు ఫుల్ యాక్టివ్ మోడ్ లో ఉంటారు. మరి ఏం మార్చుకోవాలో కూడా తెలుసుకోండి. డీహైడ్రేషన్ అవును.. మీరు విన్నది నిజమే వినడానికి సింపుల్ గా ఉన్నా డీహైడ్రేషన్ సమస్య ఉంటే అలసటగా ఉంటారట. అంటే సమయానికి నీళు తాగకపోతే.. శరీరంలో తగిన స్థాయిలో నీళ్లు లేకపోతే.. నిస్సత్తువగా నీరసంగా అనిపిస్తుందట. దాహంగా ఉన్నప్పుడే తీసుకుందాం లే అనుకుంటే అంతే సంగతలు. ఎప్పటికి అప్పుడు తాగాల్సిందే. అయితే డీహైడ్రేషన్ అప్పటికే మొదలై, మనం డల్ గా అవడం మొదలైన తర్వాత దాహంగా అనిపిస్తుంది అంటున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కనెక్టికట్ పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. ఇక ఈ సమస్య మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుందట. మరొక మెయిన్ కారణం చెప్పితే నోరు తెరుస్తారు. కానీ మీ ఈ నోరు తెరవడమే కారణం. అవును రాత్రి పడుకున్నప్పుడు నోరు తెరిచి నిద్రపోవడం కూడా సమస్యనే.. కొందరు రాత్రిపూట నోరు తెరుచుకుని నిద్ర పోతారు. ఇది శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కి దారి తీస్తుంది అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అంతేకాదు ఇది మీలో శ్వాస సంబంధిత సమస్యలకు కూడా సంకేతం. ఈ అలవాటు మీకు ఉంటే విశ్రాంతి లేకుండా చేసి.. అలసటను పెంచుతుంది. దీని నివారణ కోసం శ్వాసకు సంబంధించిన ఎక్సర్ సైజులు చేస్తుండాలి. మన శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఉంటే.. శరీరం నిస్సత్తువగా ఉంటుందట.మనిషి దిట్టంగా కనిపిస్తూ ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేకున్నా కూడా అలసటగా అనిపిస్తుంటే ఐరన్ లోపం ఉన్నట్టేనట. తగిన ఆహారం తీసుకుంటే.. ఐరన్ లోపం పూరించవచ్చు.

అన్నీ మర్చిపోతున్నారా?



అబ్బ మొన్ననే చదివాను ఈ ఆన్సర్. సరిగ్గా సమయానికి గుర్తు రావడం లేదు. స్టార్టింగ్ ఒక లైన్ గుర్తు వస్తే చాలు ఆన్సర్ మొత్తం రాసేస్తాను అని విద్యార్థులు. షట్ ఏదో పేరుతో ఫోల్డర్ క్రియేట్ చేశాను. పలానా ఫోల్డర్ లో ఏదో సేవ్ చేశాను గుర్తు రావడం లేదు అని ఆఫీసుల్లో.. ఒరెయ్ డబ్బులు పెట్టాను ఇక్కడ మీరు ఏం అయినా చూశారా? పోపు డబ్బాలోనే డబ్బులు ఎక్కడికి పోతాయి. ఇందులోనే కదా పెట్టాను అంటూ అమ్మ అబ్బో ఇలా చాలా మర్చిపోతుంటారు ప్రతి ఒక్కరు. మరి మీకు కూడా ఇలాంటి మతిమరుపు వస్తుందా? బ్రెయిన్ షార్ప్ గా ఉండాలి అంటే ఏం చేయాలి అనుకుంటున్నారా? అయితే ఓ లుక్ వేయండి.. పచ్చని ఆకుకూరలు తినడం వల్ల మీ బ్రెయిన్ షార్ప్ అవుతుంది. క్యాబేజీ, పాలకూర, కాలీఫ్లవర్ వంటి ఆకుకూరలు మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కాఫీ కూడా ఈ విషయంలో చాలా హెల్ప్ చేస్తుందట. ఇందులో శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మెదడు జ్ఞాపక శక్తిని పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తులు తినడం వల్ల కూడా బ్రెయిన్ చురుగ్గా పని చేస్తుందట. అందుకే ఆహారంలో పాలు, పాల ఉత్పత్తులను చేర్చుకోవాలి. రెగ్యూలర్ డైట్ లో చియా సీడ్స్‌ను చేర్చుకోవడం కూడా చాలా మంచిది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచే పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి. డార్క్ చాక్లెట్స్ కూడా ఈ విషయంలో చాలా బెటర్ గా పనిచేస్తాయట. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ, మెదడు పనితీరును వేగవంతం చేయడంలోనూ సహాయం చేస్తాయి. మరో బెస్ట్ ఫుడ్ గురించి చెప్పాలంటే బ్రోకలీ. ఇది కూడా మెదడు ఆహారాన్ని పెంచుతుంది. రోజు దానిమ్మ పండు తినడం వల్ల రక్తం మెరుగు పడుతుంది.

వీటిని తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకున్నట్టే..

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిసైడ్ చేస్తుంటుంది. మంచి ఆహారం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. లేదంటే అనారోగ్య పాలు అవడం తప్పదు. ఇక మీరు తినే ఆహారం సమయానికి తినడం కూడా ముఖ్యమే.అంతేకాదు కొన్ని సమయాల్లో కొన్ని ఫ్రూట్స్, ఫుడ్ ను తీసుకోకపోవడమే బెటర్. లేదంటే మరింత సమస్యలు వస్తాయి. ఇక ఉదయమే ఏదైనా తినాలి అనిపిస్తుంటుంది. కానీ ఈ సమయంలో తినడానికి ఎలాంటి ఆహారం లేకపోతే కొందరు ఏకంగా ఫ్రూట్స్ తింటారు. మరి ఇందులో కొన్ని ఫ్రూట్స్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇంతకీ అవేంటంటే.. నారింజ, ద్రాక్ష, నిమ్మకాయ వంటి సిట్రస్ పండ్లలో ఆమ్లత ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపున తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. స్పైసీ ఫుడ్స్ జోలికి కూడా పోకూడదట. ఇవి కడుపు లైనింగ్ ను దెబ్బతీస్తాయి. దీని వల్ల అజీర్ణ సమస్య వస్తుంటుంది. కాబట్టి నో స్పైసీ ఫుడ్స్ ఉదయం అని ఫిక్స్ అవండి.కార్బోనేటెడ్ పానీయాలలో సోడా, చక్కెర శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. వీటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయట. కాఫీ లేదంటే బ్లాక్ కాఫీలు ఉదయం తీసుకుంటే కడుపులో యాసిడ్ ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.దీని వల్ల గుండెలో మంట, అజీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కాబట్టి వీటిని కూడా ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోకూడదు. ఇక టమాటాలు తినడం చాలా మందికి ఇష్టం. ఉదయం తొందరగా రెండు టమాటాలను కర్రీ చేస్తే ఐదు నిమిషాల్లో అయిపోతుంది అని వండుకొని తింటారు. కానీ ఇవి కూడా సిట్రస్ పండ్ల మాదిరి ఆమ్లంను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల కూడా గుండెల్లో మంట, అజీర్తి సమస్యలు వస్తుంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. సో ఉదయం ఈ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి.

ఈ సమస్యలు ఉన్నా కాఫీ తాగుతున్నారా?

ప్రపంచంలో టీ, కాఫీ లవర్స్ ఎక్కువగానే ఉంటారు. చాలా మందికి టీ, కాఫీలు తీసుకోకపోతే డే గడవదు. కొంతమందికి కాఫీ అంటే మరీ ఇష్టం. కొందరు ఏకంగా ఉదయమే బెడ్ కాఫీ తాగుతుంటారు. అయితే కాఫీ లిమిట్‌గా తాగితున్నారా లేదా?ఇష్ట కదా అని ఎక్కువ తీసుకుంటే మీ సంగతి అంతే అంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని వ్యాధులు ఉన్నవారు కాఫీని అస్సలు తాగకూడదట. మీకు మైగ్రేన్ ఉందా. అయితే కాఫీ జోలికి వెళ్లకండి. ఎందుకంటే ఇందులో కెఫిన్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.కెఫెన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మెదడు నరాలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణ కూడా మందగిస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అధిక మొత్తంలో కెఫిన్ శరీరంలోకి చేరితే.. మైగ్రేన్ మరింత ఎక్కువ అవుతుందట. మైగ్రేన్ మాత్రమే కాదు మీకు హై-బీపీ ఉంటే కూడా కాఫీ తాగకండి. కాఫీ తాగడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయి మరింత పెరిగి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే కాఫీ తాగడం వల్ల ఒత్తిడి పెరుగుతుందట ఇలా జరిగితే.. బీపీలో హెచ్చుతగ్గులు ఉండొచ్చు.డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కాఫీ తాగడం మానేయడమే ఉత్తమం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాఫీ తాగడం వల్ల డయాబెటిక్ రోగులకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఉందట. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అసమత్యుల్యంగా ఉన్నవారు కూడా కాఫీ కి దూరంగా ఉండాల్సిందే.గర్భధారణ సమయంలో కూడా కాఫీ తాగడం మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ శాతం మీ శరీరంలోని రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేసి.. కడుపులో పెరుగుతున్న పిండానికి రక్త సరఫరాలో అసమతుల్యతను ఏర్పడేలా చేస్తుందట. ఒత్తిడి ఉన్నవారు కూడా కాఫీ గురించి మర్చిపోవాలి. కాఫీని తాగడం అధికంగా తాగితే శరీరంలో కార్టిసోల్ హార్మోన్‌పై ప్రభావం పడుతుంది. తద్వారా ఒత్తిడి మరింత ఎక్కువ అవుతుందట.

విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండే
ఈ కూరగాయ తొక్కను తప్పక తినండ

తొక్కే కదా అని చెత్తలో పడేస్తున్నారా? దీని ప్రయోజనాలు తెలిస్తే పొట్టలో వేస్తారు. ఇంతకీ ఏంటి అది అనుకుంటున్నారా? ఆలు అదేనండి బంగాళదుంప. దీన్ని దేశంలో ప్రతి ఒక్కరు తింటారు కానీ తొక్కను మాత్రం పడేస్తారు. ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ బెరడు ఎన్నో వ్యాధులను దూరం చేస్తుందట. ఇంతకీ ఆలు తొక్క చేసే ఆ హెల్ప్ ఏంటో తెలుసుకోండి.బంగాళదుంప తొక్కలు చాలా మేలు చేస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. వీటిలో ఉండే ఫైటోకెమికల్స్ యాంటీఆక్సిడెంట్ క్లోరోజానిక్ యాసిడ్ వల్ల క్యాన్సర్ కు దూరంగా ఉండవచ్చుట. అదనంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ, రక్త కొలెస్ట్రాల్, గుండెపోటు, చర్మం, జీర్ణవ్యవస్థ, కణితులు, కణితులు, మలబద్ధకం, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, రక్తహీనత, ఎముకలు , అందమైన జుట్టు వంటి వాటికి ఎన్నో విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి.మనం ఇప్పుడు తెలుసుకున్న అన్నీ వ్యాధులకు ఈ బంగాలదుంప తొక్కలు సమానంగా పని చేస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆక్సలేట్లు, ఫైబర్, ప్రొటీన్లు, మినరల్స్, విటమిన్ 6 విటమిన్ డి మొదలగు అన్నీ పోషకాలు లభిస్తాయి. అందుకే ఆలు తొక్కను తొక్కేయకుండా తినేయండి. ఇక వేయించిన బంగాళాదుంప తొక్కలు అయితే రుచిగా ఉంటాయి ఆరోగ్యం కూడా. తొక్క తీయకుండా కూర వండేటప్పుడు తొక్కను కూడా వండేయాలి. ఇక అతి సర్వత్రా వర్జయేత్ అనే విషయం తెలిసిందే కదా. సో లిమిట్ మస్ట్. ఎవరైనా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే, ఖచ్చితంగా వైద్యుల సలహా తీసుకొని వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే వయస్సు, వ్యాధి తీవ్రతలను బట్టి మీ వైద్యుడు మీకు సలహాలు ఇస్తారు అని గుర్తుపెట్టుకోండి.

మెరిసే చర్మం మీ సొంతం కావాలంటే

వేసవి, చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు స్కిన్ డిఫరెంట్ గా అవుతుంటుంది. పగుళ్లు కూడా ఏర్పడతాయి. కొందరిలో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది. అటువంటి చర్మంపై మీరు ఎంత మాయిశ్చరైజర్‌ను అప్లై చేసినా ఫలితం మాత్రం శూన్యమే ఉంటుంది. మీరు శతకోటి ప్రయత్నాలు చేసినా సరే సమస్య పెరుగుతుంది కానీ తగ్గదు. ఇక ఖరీదైన క్రీములు వాడినా డబ్బులు వృదా అవుతుంటాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని రక్షించుకోవడం ఎలా ఎలా అటూ వివిధ రకాల ఆలోచిస్తుంటారు కానీ పచ్చి పాల గురించి ఆలోచించారా? ఎక్కువ టెన్షన్ తీసుకోకుండా జస్ట్ పాలతో కొన్ని సింపుల్ టిప్స్ యూజ్ చేయండి. దీనికోసం పాలలో ముంచిన మెత్తని కాటన్ ప్యాడ్ తీసుకోవాలి. పచ్చి పాలను క్లెన్సర్‌గా మార్చుకోవడానికి దానికి కొంచెం కాఫీ పౌడర్, సముద్రపు ఉప్పును కలపండి. ఈ పేస్ట్‌ను రెండు చేతులకు రాసుకొని మొహం మీద వృత్తాకారంలో కాసేపు స్మూత్‌గా మర్దన చేస్తే సరిపోతుంది. ఎక్కువ ఒత్తిడి పెట్టకుండా, తేలికగా రబ్ చేసుకోండి. కాసేపటి తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో మొహాన్ని శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం మీకే అర్థం అవుతుంది. గ్లిజరిన్, నిమ్మకాయ మిశ్రమాన్ని తయారు చేసి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. దీన్ని రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ముఖానికి, శరీరానికి పట్టించి ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేసుకోవడం వల్ల కూడా ఫలితం ఉంటుంది. మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కొబ్బరి నూనె చాలా పని చేస్తుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి నూనె(%జశీషశీఅబ్ ాఱశ్రీ%) ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, తేమ లక్షణాలతో మిళితం అయి ఉంటుంది.అంతేకాదు ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ కూడా ఈ కొబ్బరి నూనె. ఇది చర్మాన్ని లోపలి నుంచి ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతురీ.. పొడి చర్మం సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది.

ఆలుగడ్డ ప్రయోజనాలు

ఏదైనా చిన్న ఫంక్షన్ అయినా పెద్ద ఫంక్షన్ అయినా కూరగాయల భోజనాల్లో ఆలుకర్రీ కచ్చితంగా ఉంటుంది. ఈ బంగాళదుంపకు ఫ్యాన్స్ ఎక్కువే ఉంటారు. బంగాళ దుంపలతో ఎలాంటి వంటలు అయినా వండవచ్చు.కూరలు, ఫ్రైలు ఏది వండినా సరే చాలా రుచిగా ఉంటాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అందరూ ఎక్కువగా ఉపయోగించే వాటిల్లో బంగాళ దుంప ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఏ కాలంలో అయినా అతిగా ఇష్టపడి తినే వంటకం కూడా ఆలునే. మరి దీన్ని తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. బంగాళ దుంపల్లో అనేక రకాలైన పోషకాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. పొటాషియం, విటమిన్ సి, డైటరీ, ఫైబర్‌లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. ఆలూ తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు, సడన్ డెత్ లు వచ్చే ఛాన్సులు చాలా తక్కువగా ఉంటుందని తేలిందట. ఈ దుంపలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ కంటెంట్ అనేది ఉంటుంది కాబట్టి శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. అంటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తే గుండె సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు అన్నమాట.గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధ పడేవారు రెగ్యులర్‌గా ఆలు గడ్డ తినడం వల్ల హార్ట్ సమస్యలు కొంత వరకు తక్కువ అవుతాయట. ఈ దుంపలో ఫైబర్ మాత్రమే కాదు కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు కూడా లభిస్తాయి. అవి శరీరానికి తక్షణ శక్తి ని అందిస్తాయి. ఆలు గడ్డలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థ ను చక్కగా పని చేసేలా చేస్తుంది. దీంతో మల బద్ధకం, అజీర్తి వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయి. బంగాళ దుంపలు తినడం వల్ల చర్మం సమస్యలు కూడా రావు అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మ సంరక్షణలోనూ బంగాళ దుంప మంచి పాత్ర పోషిస్తుందట.

ఐస్‌క్రీమ్స్ ఎక్కువగా తింటున్నారా?

పిల్లలైనా, పెద్దలైనా అందరూ ఐస్‌క్రీం తినడానికి ఇష్టపడతారు. వేసవి కాలంలో ఐస్‌క్రీం ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. ఈ కాలంలో కొందరికి రోజూ ఐస్ క్రీమ్ తినడం అలవాటు. రోజూ ఐస్ క్రీం తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం పాడవుతుందని మీకు తెలుసా. నిజానికి ఐస్‌క్రీమ్‌ను ఎక్కువ కాలం భద్రపరచడానికి చాలా హానికరమైన రసాయనాలను ఉపయోగిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో, అతిగా తినడం మీ ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు.మీరు డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఐస్‌క్రీం తినడం మానుకోండి. ఐస్ క్రీం తయారీలో చక్కెరను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఇది మీ చక్కెర స్థాయిని అకస్మాత్తుగా పెంచడం ద్వారా మీకు సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. గుండెకు మంచిదని భావించని, గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు ఆహ్వానం పలుకుతున్న ఇలాంటి అనేక రసాయనాలను ఇందులో వాడుతున్నారు. ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు కూడా మంచిది కాదు. మీకు జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే, మీరు ఐస్ క్రీం తినకుండా ఉండాలి. ఐస్ క్రీం రుచి చల్లగా పరిగణించబడుతుంది. దీన్ని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఐస్ క్రీమ్ తినడం అలవాటు చేసుకోకుండా ప్రయత్నించండి. దంతాలలో కుహరం సమస్య ఉండవచ్చు. ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మీ దంతాలలో కావిటీస్ సమస్య పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు ఐస్ క్రీం తిన్నప్పుడల్లా, కొంత సమయం తర్వాత మీ దంతాలను బ్రష్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది మీ దంతాల మీద అంటుకున్న ఐస్ క్రీంను తొలగిస్తుంది.

ఈ సంకేతాలు ప్రెగ్నెంట్ అయినట్టే..

ఎంత సంపాదన ఉన్నా ఎంత పెద్ద పదవిలో ఉన్నా అమ్మ అనే పిలువు లేకపోతే జీవితం పరిపూర్ణం అవదు. అమ్మ అవుతేనే మహిళ జీవితానికి స్వార్థకత అని ఫీలు అయ్యే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇదెలా ఉంటే ఈ మధ్య ప్రెగ్నెంట్ అవడం పెద్ద సవాలుతో కూడుకున్న పనిగా తయారు అవుతుంది. అందుకే పెళ్లి తర్వాత ఎన్నో రోజులు, సంవత్సరాలు వెయిట్ చేయాల్సి వస్తుంది. నెలసరి సరైన సమయానికి రాకపోతే ప్రెగ్నెంట్ కావచ్చు అనుకుంటారు. కొందరు టెస్ట్ చేయించుకుంటారు. కానీ మీరు మీరు ప్రెగ్నెంట్ అయ్యారు అని తెలిపే సంకేతాలు ఓ సారి తెలుసుకోండి. అందరికీ ఈ సింటమ్స్ ఉంటాయి అని చెప్పడం కష్టమే. కానీ చాలా మందికి ఇవే సింటమ్స్ ఉంటాయి అంటున్నారు డైనకాలజిస్టులు. గర్భధారణ ప్రారంభంలో మహిళలు ఉదయం లేవగానే వాంతులు చేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంకేతం కనిపిస్తుంది. ఈస్ట్రెన్, ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు శరీరంలో పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఇలాంటి సంకేతాలు సంభవిస్తాయి.. ఆహారం కూడా చాలా మందికి వాసన వస్తుంటుంది.గర్భం ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా అలసటగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఈ సమయంలో, శారీరక, మానసిక, హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి. గర్భధారణ ప్రారంభ దశల్లో స్త్రీలకు ఇంప్లాంటేషన్ హెమరేజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. పీరియడ్స్ ప్రారంభమయ్యే ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందుఇలా కనిపిస్తుంటుంది కాబట్టి గమనించాలి. ఇలా జరిగినప్పుడు మహిళలు భయపడకుండా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఫలదీకరణం చెందిన గుడ్డు గర్భాశయం లైనింగ్‌తో జతచేసి ఉంటుంది కాబట్టి ఇలా జరుగుతుంది. దీని వల్ల చికాకు లేదా తేలికపాటి రక్తస్రావం జరుగుతుంటుంది. ఈ సమయంలో మహిళలకు ఒళ్లు నొప్పులు వస్తుంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో శరీరంలో రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది కాబట్టి తిమ్మిరి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. గర్భధారణ ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా ఆహార కోరికలు ,మానసిక కల్లోలం కలుగుతుంది. ఇది హార్మోన్ల అసమతుల్యత ,శరీరంలో పెరిగిన పోషక అవసరాల కారణంగా జరుగుతుంటుంది. అంతేకాదు చాలా మంది తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేస్తుంటారు. అయితే ఈ సంకేతాలు మాత్రమే కాదు మరిన్ని సంకేతాలు కూడా ఉండవచ్చు. మీకు ప్రెగ్నెంట్ అనే అనుమానం కలిగిన వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్‌లో పెడుతున్నారా..!

భారతీయులు ఆహార ప్రియులు. రకరకాల రుచికరమైన వంటలు తయారు చేస్తారు. తయారు చేసే ఆహారానికి అదనపు రుచి కోసం మసాలాలు ఉపయోగిస్తారు. అంతేకాదు భారతీయుల ఆహారంలో ఎక్కువగా వినియోగించేవి ఉల్లి, వెల్లుల్లి. వీటిని వినియోగించి ఆహారానికి అదనపు రుచిని చేరుస్తాయి. మసాలాలో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని రకరకాల వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిని ఉపయోగించాలంటే వెల్లుల్లి పొట్టు తియ్యడం ఒక పెద్ద పనిలా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే పొద్దున్నే ఓ వైపు పని, మరోవైపు వంట దీంతో వెల్లులి పొట్టుని అప్పటికప్పుడు తీసి వినియోగించడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో చాలామంది ఖాళీ సమయంలో వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి శుభ్రం చేసుకుంటారు. అలా వెల్లుల్లి పాయలను ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి కావలసినప్పుడు ఉపయోగించుకుంటారు. అయితే ఇలా వెల్లుల్లి పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి నిల్వ చేసుకుని తినడం మంచిది కాదు అని పోషకాహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి పొట్టు తీసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో పెట్టడం వలన ఫంగస్ పేరుకుపోవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి వాటిని తినే ఆహారం వేసుకుని ఆహార తయారు చేసుకుని తినడం వలన రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి వాటిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి.. దీనితో తయారుచేసిన ఆహారాన్ని తినడం వద్దు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ రోజు ఇలా చేయడం వలన కలిగే నష్టాలూ ఎంతో తెలుసుకుందాం.

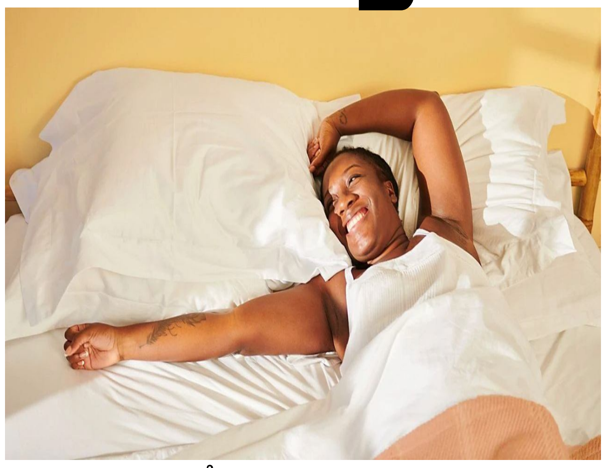
జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా.?

జిడ్డు ముక్కు చాలా మంది ఎదుర్కొనే సర్వసాధారణమైన సమస్య ఇది. మరీ ముఖ్యంగా మహిళలల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనపిస్తుంది. కొందరిలో వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ముక్కు జిడ్డుగా మారుతుంది. ముఖమంతా అందంగా ఉండి, ముక్కు ఒక్కటి జిడ్డుగా ఉంటే చూడ్డానికి ఇబ్బందిగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడానికి చాలా మంది రకరకాల క్రీమ్‌లను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల సహజ చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముక్కుపై జిడ్డు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి సరైన ఫేస్‌వాష్‌ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరీ ముఖ్యంగా యాండీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్‌ను ఉపయోగిస్తే మరీ మంచిది. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బందిపడేవారు మాయిశ్చరైజర్‌ను ఉపయోగించాలి. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బంది పడే వారు జెల్ బేస్డ్ మాయిశ్చరైజర్‌ను ఉపయోగించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించాలి. మ్యాట్‌ఫైయింగ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.డీహైడ్రేషన్ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతీరోజూ కచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షంకాలం, చలికాలం అనే సంబంధం లేకుండా నీటిని తీసుకోవాలి. ఇక పదేపదే ముఖాన్ని కడుక్కునే వారికి కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరచుగా ముఖం కడిగితే స్కిన్‌డ్రై అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఆల్కహాల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సేబాషియస్ గ్రంథులు ఎక్కువగా నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.ముక్కుపై తేనెను రాసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. తేనెలోని యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది.యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉండే గంధం జిడ్డు ముక్కు సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఇందుకోసం కొంత గంధాన్ని తీసుకొని అందులో పాలు లేదా నీళ్లు కలిపి ముక్కుకు అప్లై చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవారి వరకు టాటూ వేయించుకోవడం ఫ్యాషన్ గా మారింది. దీని వల్ల ఇమేజ్ పెరుగుతుంది అని.. స్పెషల్ గా చూస్తారు అని తెగ ఫీల్ అవుతున్నారు.కొందరు అయితే ఏకంగా ఒల్లు మొత్తం టాటూ వేయించుకుంటున్నారు. కానీ ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నాం అనుకోవడం లేదు. దీనివల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఔననండి.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో టాటూలు బ్లడ్ క్యాన్సర్‌కు కారణం అవుతాయి అంటున్నారు. టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. ప్రమాదం అంత పెద్దగా ఉంటుందన్నమట. స్వీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు వేసుకుంటే బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. కొందరు చిన్న వయసులోనే ఇవి వేయించుకుంటున్నారు. దీని వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుందట. ఇది ఎలా వస్తుందంటే..టాటూ ఇంక్‌ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినపుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుందంట. ఆ భాగంలోని నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్‌ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి అని లండ్ యూనివర్సిటికి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టెల్ నీల్సన్ వెల్లడించారు. టాటూ ఇంక్ ఎక్స్పోజర్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా డెవలప్ అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టే లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని స్పష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే పచ్చ బొట్లు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి బెటర్.

తెల్లవారుజామున మెలుకువ వస్తుందా?



చాలా మంది ఉదయం లేస్తుంటారు. తెల్లవారజు జామున లేవడానికి చాలా మంది ఇష్టపడితే కొందరికి మాత్రం చాలా బద్దకంగా ఉంటుంది. అయితే తెల్లవారుజామున 3 నుండి 4 గంటల మధ్య సమయం చాలా ప్రాధాన్యమైనది అంటారు పండితులు..ఇది బ్రహ్మ ముహూర్తానికి అత్యంత ముఖ్యమైన సమయమట.. ఈ సమయంలో ఒకదానితో ఒకటి కనెక్ట్ కావడానికి ఎన్నో శక్తులు ప్రయత్నిస్తుంటాయట. మంచి నిద్రలో ఉన్నప్పుడు 3 నుంచి 4 గంటల మధ్య కొందరికి మెలుకువ వస్తుంది. దీని అర్థం ఏమిటో తెలుసా. అయితే ఈ సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీకు సందేశం ఇస్తోందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు జ్యోతిష్యులు. ఈ సమయంలో నిద్ర లేవాలి అని నేచర్ చెబుతోందట. అంటే ఆ సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి అని అర్థమట. అయితే ఈ సమయంలో పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఈ సమయంలో నిద్ర మెలుకువ వస్తే నిద్రలేచి ఇష్ట దైవాన్ని ప్రార్థించాలట. లేదా మీకు ఏదైనా మార్గం చూపించినట్లయితే, దాని నుండి 5 రెట్లు ప్రయోజనం పొందుతారు అని అంటున్నారు. ఒకవేళ మీకు ఏది అర్థం కాకపోతే నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని ఇష్ట దేవత నామాన్ని జపించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుందట. చాలా మంది నిద్రలేమితో కూడా బాధపడుతున్నారట. అందుకే మీకు ఇలా ఎప్పుడు జరిగుతుంటే మీ శరీరాన్ని పరీక్షించుకోవచ్చు, మీకు ఏదైనా సమస్య ఉందా? లేదా? అనేది కూడా అర్థం అవుతుంది. ఎలాంటి సమస్య లేకుండా ఉదయం సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీతో కనెక్ట్ అవ్వాలని కోరుకుంటుందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు.

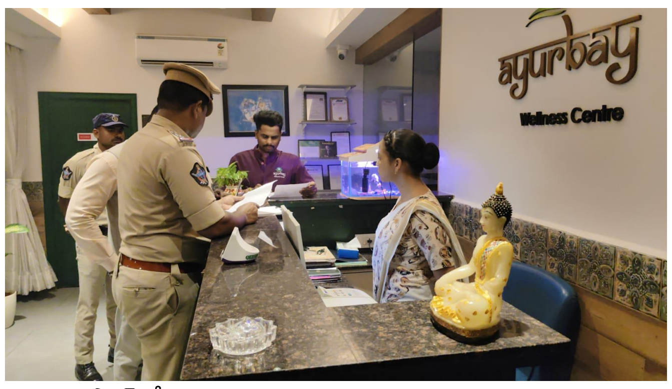
అమ్మమ్మల కాలం నాటి హెయిర్ మాస్క్..

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో హెయిర్ ప్రాబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రు, చిట్లడం, పెరగకపోవడం, నిర్జీవంగా ఉండటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే ఈ ప్రొడక్ట్స్ అనేవి అందరికీ పడవు. కానీ వీటితో లాభాలు కంటే నష్టాలే ఎక్కువ. వీటి వల్ల జుట్టు మొత్తం పాడవుతుంది. కాబట్టి మీ కోసం అమ్మమ్మల కాలం నాటి సూపర్ చిట్కాలను మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. వీటిని కనుక ఫాలో అయితే.. మీ జుట్టు సమస్యలు అన్నీ మాయం అవుతాయి. జుట్టు నిగనిగలాడుతూ.. పొడువగా పెరుగుతుంది. బలంగా, దృఢంగా తయారవుతుంది. మరి ఆ చిట్కా ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. జుట్టు పెరుగుదలను వేగ వంతం చేయడంలో ఉసిరి, మందారం, పెరుగు చక్కగా ఉపయోగ పడతాయి. వీటితో కలిపిన హెయిర్ మాస్క్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా.. జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి.పైన చెప్పిన పదార్థాలు జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల చాలా మార్పులు చూడవచ్చు. మీ తలకు పట్టించి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్‌లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఉసిరి, మందార మెత్తగా పేస్ట్ చేసి.. పెరుగు కలిపి జుట్టుకు పట్టించాలి. కావాలి అనుకుంటే కొబ్బరి నూనెతో కూడా ఈ హెయిర్ మాస్క్‌ను మిక్స్ చేసి జుట్టుకు పట్టించాలి. ఈ హెయిర్ మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల జుట్టు పట్టుకుచ్చులా మెత్తగా ఉంటుంది. వారానికి ఒక్కసారి అయినా జుట్టు రాస్తే.. హెయిర్ రాలడం తగ్గుతుంది. జుట్టు చిట్లడం, చుండ్రు కూడా రాలుతుంది. పేల సమస్య కూడా చాలా వరకు కంట్రోల్ అవుతుంది. అదే విధంగా తరచూ ఈ హెయిర్ మాస్క్ అప్లై చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు ఖచ్చితంగా పెరుగుతుంది.

పిల్లల్ని ఏ వయసు నుంచి స్కూల్‌కి పంపాలి?

తమ పిల్లలు అందరికంటే ముందుగా, తెలివిగా, భిన్నంగా ఉండాలని ప్రతీ తల్లిదండ్రులు కోరుకుంటారు. అందుకు తగ్గట్టుగా తల్లిదండ్రులు కూడా ప్రయత్నాలు చేయాలి.వారికి మంచి పోషకాహారం అందిస్తూ.. వారు చిన్నప్పటి నుంచి మంచి నడవడికతో ఉండేలా చూసుకోవాలి. చాలా మంది పేరెంట్స్ పిల్లల్ని స్కూల్స్‌కి పంపిస్తూ ఉంటారు. మరి పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచే స్కూల్‌కి పంపించ వచ్చా? స్కూల్‌కి ఏ వయసు వచ్చాక పంపించాలి? మరి చిన్న పిల్లలను ప్లే స్కూల్‌కి పంపడానికి సరైన వయసు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.పిల్లలను ప్లే స్కూల్ పంపించడానికి సరైన వయసు సాధారణంగా రెండు నుంచి మూడు సంవత్సరాల మధ్యగా పరిగణించబడిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసు పిల్లలు బయట విషయాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు.రెండు నుంచి 3 ఏళ్ల వయసులోనే పిల్లల్లో సామాజిక, భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలు పెంపొందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్లే స్కూల్‌కి వెళ్తే.. అక్కడ ఏదో ఒకటి నేర్చుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి మూడు ఏళ్ల పిల్లలు తమ తోటి పిల్లలతో మాట్లాడటానికి ఎంతో ఆసక్తి చూపిస్తారు. ఈ వయసులో పిల్లలు నేర్చుకోవడానికి కూడా ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్ని ప్లే స్కూల్స్‌కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.

స్పా, మసాజ్ కేంద్రాలపై పోలీసుల ప్రత్యేక తనిఖీలు



విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: నగరంలోని స్పా, మసాజ్ కేంద్రాల్లో నిబంధనలు పాటిస్తున్నారా? అక్రమ కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నాయా? అనే అంశాలపై విశాఖ పట్నం నగర పోలీసులు ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ నెల 30న నగరవ్యాప్తంగా 54 పోలీసు బృందాలతో ఏకకాలంలో తనిఖీలు చేపట్టారు. నగరంలో మొత్తం 121 స్పా, మసాజ్ కేంద్రాలను తనిఖీ కోసం గుర్తించారు. ఈ సందర్భంగా లైసెన్సులు, అనుమతులు, అగ్నిమాపక భద్రత, ఆరోగ్యం-పరిశుభ్రత, సిబ్బంది వివరాలు, రికార్డులు, ఇతర అవసరమైన పత్రాలను పరిశీలించారు. కొన్ని కేంద్రాల్లో నిబంధనల ఉల్లంఘనలు గుర్తించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. సంబంధిత శాఖలతో కలిసి చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకోనున్నట్లు వెల్లడించారు. మియామి స్పాలో అక్రమ కార్యకలాపాలు... గాజువాక చిన్నగంట్యాడలోని మియామి ఆయుర్వేదిక్ థాయ్ స్పాలో తనిఖీల సందర్భంగా అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలను గుర్తించారు. వ్యభిచార కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నట్లు గుర్తించిన పోలీసులు.. అక్కడ ఉన్న నలుగురు బాధితులు, ముగ్గురు పురుషులను అదుపులోకి తీసుకుని గాజువాక పోలీసులకు అప్పగించారు. ఈ ఘటనపై గాజువాక పోలీస్‌స్టేషన్‌లో కేసు నంబర్ 329/2026గా భారతీయ న్యాయ సంహిత, అనైతిక రవాణా నిరోధక చట్టంలోని పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. స్పా, మసాజ్ కేంద్రాల నిర్వాహకులు అన్ని లైసెన్సులు, అనుమతులు కలిగి ఉండటంతో పాటు అగ్నిమాపక భద్రత, ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత నిబంధనలు పాటించాలని పోలీసులు సూచించారు. శిక్షణ పొందిన సిబ్బందిని మాత్రమే నియమించాలని, కస్టమర్ల రికార్డులు, రిజిస్టర్లు సక్రమంగా నిర్వహించాలని, రేటు జాబితా, నియమాలు, అత్యవసర ఫోన్ నంబర్లను ప్రదర్శించాలని తెలిపారు. స్పా, మసాజ్ కేంద్రాలను ఎలాంటి అక్రమ కార్యకలాపాలకు వినియోగించినా నిర్వాహకులు, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు హెచ్చరించారు. ప్రజల భద్రత, అక్రమ కార్యకలాపాల నియంత్రణ కోసం ఇలాంటి ప్రత్యేక తనిఖీలు కొనసాగుతాయని స్పష్టం చేశారు.

సింహాచల క్షేత్రంలో ఘనంగా కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శన

సింహాచలం, చైతన్య వారధి: సింహాచల శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామివారి సన్నిధిలో భక్తులకు ఆధ్యాత్మికతతో పాటు కళా వైభవాన్ని అందించాలనే ఉద్దేశంతో నిర్వహిస్తున్న సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఆదివారం కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శన ఘనంగా నిర్వహించారు. రాజగోపురం పక్కన ఏర్పాటు చేసిన కళావేదికపై శ్రీ సిద్ధేంద్రయోగి నాట్యాలయం, మధురవాడ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ ప్రదర్శన భక్తులను, కళాభిమానులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. కళాకారులు సంప్రదాయ కూచిపూడి నృత్యరీతిలో ఆధ్యాత్మిక, పౌరాణిక అంశాలను ప్రదర్శించి ప్రేక్షకుల ప్రశంసలు అందుకున్నారు. దేవస్థానం కార్యనిర్వహణ అధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు మాట్లాడుతూ స్వామివారి దర్శనంతో పాటు తెలుగు సంస్కృతి, సంప్రదాయ కళల వైభవాన్ని భక్తులకు పరిచయం చేయాలనే ఉద్దేశంతో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ముఖ్యంగా యువతలో సంప్రదాయ కళల పట్ల ఆసక్తిని పెంచేందుకు ఇవి దోహదపడతాయని అన్నారు. స్వామివారి సన్నిధిలో కళా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ద్వారా భక్తులకు ఆధ్యాత్మికతతో కూడిన ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతి కలుగుతుందని ఈఓ పేర్కొన్నారు. సాయంత్రం 5 నుంచి 7 గంటల వరకు నిర్వహించిన కార్యక్రమాన్ని భక్తులు, కళాభిమానులు అధిక సంఖ్యలో వీక్షించారు.

గుర్రంపాలెంలో పోలీసుల పల్లె నిద్ర

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: పోలీస్ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గుర్రంపాలెం గ్రామంలో పెందుర్తి ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్‌కుమార్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసుల పల్లె నిద్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్‌స్పెక్టర్ గ్రామంలో పర్యటిస్తూ గ్రామస్తులతో మమేకమై సమస్యలు, వివాదాలు, శాంతిభద్రతల అంశాలపై ఆరా తీశారు. గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, యువత, ప్రజాప్రతినిధులతో మాట్లాడి వారి సూచనలు తెలుసుకున్నారు. యువతతో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడిన ఇన్‌స్పెక్టర్ మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉంటూ విద్య, ఉద్యోగం, క్రీడలపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. గ్రామంలో మత్తు పదార్థాల విక్రయం, వినియోగం లేదా అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలపై సమాచారం ఉంటే పోలీసులకు తెలియజేయాలని, సమాచారం ఇచ్చేవారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచుతామని తెలిపారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఎలాంటి గ్రూపు విభేదాలు, వివాదాలకు తావివ్వకుండా సంయమనం పాటించాలని, ఎన్నికలు ప్రశాంతంగా జరిగేందుకు పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వచ్చే నిర్ధారణ లేని సమాచారాన్ని నమ్మవద్దని, వదంతులను వ్యాప్తి చేయవద్దని సూచించారు. సైబర్ నేరాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఓటీపీ, పిన్, పాస్‌వర్డ్, బ్యాంకు ఖాతా, యూపీఐ వివరాలను ఇతరులకు వెల్లడించవద్దని సూచించారు. రాత్రి సమయంలో పోలీసు సిబ్బంది గ్రామంలోని సున్నిత ప్రాంతాలు, ప్రధాన కూడళ్లలో పర్యటించి భద్రతను పరిశీలించారు. ప్రజలకు చేరువగా ఉండి వారి సమస్యలను తెలుసుకుని భద్రతకు అండగా నిలవడమే పల్లె నిద్ర కార్యక్రమం ఉద్దేశమని ఇన్‌స్పెక్టర్ సతీష్‌కుమార్ తెలిపారు. గ్రామంలో శాంతి, ఐకమత్యం కొనసాగేందుకు ప్రజలు పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు.

గిరిజన విద్యార్థుల ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసమే మారికవలసలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: గిరిజన విద్యార్థుల్లోని ప్రతిభను వెలికితీసి జాతీయ స్థాయి పోటీ పరీక్షల్లో ఉత్తమ ర్యాంకులు సాధించేలా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా విశాఖ మారికవలసలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్‌ను ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆంధ్రప్రదేశ్ గిరిజన సంక్షేమ గురుకుల విద్యాలయాల సంస్థ కార్యదర్శి ఎం. గౌతమి తెలిపారు. మారికవలస బాలుర గురుకుల పాఠశాల ప్రాంగణంలోని సెంటర్‌ను సందర్శించి తరగతి గదులను పరిశీలించిన ఆమె అనంతరం విలేకరులతో మాట్లాడారు. గిరిజన గురుకులాల్లో చదువుతున్న ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులకు ఐఐటీ--జేఈఈ, నీట్ వంటి జాతీయ స్థాయి పోటీ పరీక్షలకు అత్యున్నత శిక్షణ అందించేందుకు ప్రభుత్వం ఈ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసిందన్నారు. పారదర్శక ఎంపిక ప్రక్రియ ద్వారా ప్రముఖ విద్యాసంస్థ 'ఫిజిక్స్ వాలా'ను ఎంపిక చేసి విద్యార్థులకు నిపుణులైన అధ్యాపకులతో ప్రత్యేక శిక్షణ అందిస్తున్నామని తెలిపారు. తరగతులు ఇప్పటికే ప్రారంభమయ్యాయని చెప్పారు. విశాఖపట్నం విద్యా కేంద్రంగా అభివృద్ధి చెందడంతో ఉత్తరాంధ్ర ఏజెన్సీ, మైదాన ప్రాంతాల విద్యార్థులకు రవాణా, ఇతర సదుపాయాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మారికవలసను ఎంపిక చేసినట్లు గౌతమి తెలిపారు. మెరిట్ ఆధారంగా ఎంపికైన 300 మంది బాలురు, 300 మంది బాలికలు మొత్తం 600 మంది విద్యార్థులకు ప్లస్ వన్, ప్లస్ టూ స్థాయిలో ప్రత్యేక శిక్షణ అందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. మారికవలసలో గతంలో చదువుతున్న పాఠశాల విద్యార్థులను సమీపంలోని బాలికల ప్రాంగణం, కృష్ణాపురం, సబ్బవరం, ఇతర గురుకులాలకు వారి అభ్యర్థన మేరకు బస్సుల్లో ఉపాధ్యాయుల పర్యవేక్షణలో సురక్షితంగా తరలించామని తెలిపారు. తల్లిదండ్రులకు ముందుగానే సమాచారం ఇచ్చి, విద్యార్థులకు వీడ్కోలు కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు చెప్పారు. విద్యార్థుల్లో ఆత్మవిశ్వాసం, వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని పెంపొందించేందుకు సహవిద్యా విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నామని, బాలికలు, బాలురకు వేర్వేరు వసతి గదులు, తరగతి గదులు, ప్రత్యేక వార్డెన్లు, అదనపు భద్రత, సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు గౌతమి వివరించారు. క్యాంపస్‌లో విద్యార్థులతో మాట్లాడిన ఆమె.. ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని ఐఐటీ, నీట్ పరీక్షల్లో అత్యుత్తమ ర్యాంకులు సాధించి కుటుంబానికి, సమాజానికి, రాష్ట్రానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ అప్పలరాజు పాల్గొన్నారు.

బొప్పరాజు నాయకత్వానికి విలువ లేదు

-ఉద్యోగులను రెచ్చగొట్టి, ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించడం తగదు - గ్రామ రెవెన్యూ అధికారుల సంఘ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రవీంద్రరాజు

పాలకొల్లు: బొప్పరాజు నాయకత్వానికి విలువ లేదని, ఆయనకు సొంతశాఖ అయిన రెవెన్యూలోనే తగిన మద్దతు లేదని గ్రామ రెవెన్యూ అధికారుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు భూపతిరాజు రవీంద్రరాజు అన్నారు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా పాలకొల్లులో ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. ఏపీ జేఏసీ ఛైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు ఇటీవల విజయవాడలో జరిగిన సభలో ఉద్యోగుల సమస్యలు, వారి ఇబ్బందులు, రావాల్సిన ప్రయోజనాలపై చర్చించకుండా.. ఉద్యోగులను రెచ్చగొట్టి రాజకీయ అంశాలను ప్రస్తావించడాన్ని ఖండించారు. 'ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఆయన భార్య, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్‌పై ఉద్యోగుల సమావేశంలో విమర్శలు చేయడం ఉద్యోగ సంఘ నాయకుడి తీరు కాదు. ప్రభుత్వాన్ని అప్రతిష్ఠ పాలు చేయాలనే ఇలా చేస్తున్నారన్న అనుమానం కలుగుతోంది. వీఆర్‌ఏ నుంచి డిప్యూటీ కలెక్టర్ స్థాయి వరకు ఉద్యోగులకు నాయకుడినని చెప్పుకొంటున్నా, ఆయా సంఘాల్లో బొప్పరాజుకు సభ్యత్వం లేదు. తన వ్యక్తిగత ప్రాబల్యం పెంచుకోవడం, సొంత ప్రయోజనాల కోసమే ప్రత్యేకంగా జేఏసీని ఏర్పాటుచేసుకొని నాయకుడిగా చలామణి అవుతున్నారు. రెవెన్యూ శాఖలోనే ఆయనకు తగిన మద్దతు లేదు. ఏ నిబంధనల ప్రకారం ప్రభుత్వం ఆయన్ను ఉద్యోగ సంఘ నాయకుడిగా గుర్తించి అవకాశం కల్పిస్తోందో విచారణ జరపాలి. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఏమైనా ఉంటే ఆయనపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి' అని రవీంద్రరాజు అన్నారు.

రాష్ట్ర వక్ఫ్ బోర్డు నుంచి ఆషూర్ఖానాలకు ఆర్థిక సాయం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: మొహరం సందర్భంగా ఆషూర్ఖానాల నిర్వహణకు రాష్ట్ర వక్ఫ్ బోర్డు ఆర్థిక సాయం అందించడం అభినందనీయమని రాష్ట్ర షియా ముస్లిం ప్రతినిధులు అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం, వక్ఫ్ బోర్డు చైర్మన్ హాజీ షేక్ అబ్దుల్ అజీజ్, సభ్యులు, సిబ్బందికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. గాజువాక టీడీపీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు, వక్ఫ్ బోర్డు సభ్యుడు హాజీ ముకరం హుస్సేన్ చేతుల మీదుగా విశాఖలోని ఆషూర్ఖానాలకు రూ.5 వేల చొప్పున ఆర్థిక సాయం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా పల్లా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. గాజువాకలో షియా ముస్లింలకు మసీదు నిర్మాణానికి స్థలం కేటాయిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. హాజీ ముకరం హుస్సేన్ మాట్లాడుతూ గత ఏడాది రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 190 ఆషూర్ఖానాలకు ఆర్థిక సాయం అందించగా, ఈ ఏడాది 251 ఆషూర్ఖానాలకు సాయం అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. మొహరం సందర్భంగా ఆషూర్ఖానాల నిర్వహణ కోసం ఈ సాయం అందిస్తున్నామని చెప్పారు. వక్ఫ్ విద్యా కార్యక్రమం, తాలీమ్-ఎ-హునర్ ద్వారా పేద ముస్లిం మైనారిటీ విద్యార్థుల విద్యకు ప్రభుత్వం కోట్లాది రూపాయలు ఖర్చు చేస్తోందని తెలిపారు. రానున్న రోజుల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మిగిలిన ఆషూర్ఖానాలకు కూడా ఆర్థిక సాయం అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో వక్ఫ్ బోర్డు ఇన్‌స్పెక్టర్ అహ్మద్, టీడీపీ నాయకులు ఆఫీస్ రెహమాన్, గాజువాక 66వ వార్డు వైస్ ప్రెసిడెంట్, మైనారిటీ ఇన్‌చార్జ్, ఆషూర్ఖానాల నిర్వాహకులు షంషాద్ అలీ, అబెద్, అఖ్తర్, అలీ, బాబ్జీ, హాషిం, గులాం హైదర్, గాజువాక షియా కమిటీకి చెందిన అబ్బాస్ హైదర్ అలీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వి.ఆర్. హాస్పిటల్ ప్రారంభోత్సవంలో ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: సంగివలస వద్ద డాక్టర్ రఘునాథ్ కుటుంబం ఆధ్వర్యంలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన వి.ఆర్. హాస్పిటల్‌ను జనసేన పార్టీ విశాఖ నగర అధ్యక్షులు, దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ప్రారంభించారు. రిబ్బన్ కట్ చేసి ఆసుపత్రిని ప్రారంభించిన అనంతరం అందుబాటులో ఉన్న వైద్య సదుపాయాలు, ఆధునిక వైద్య సాంకేతికత, చికిత్సా విధానాలను నిర్వాహకులు ఎమ్మెల్యేకు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు మరింత చేరువ కావడానికి ప్రైవేట్ వైద్య సంస్థలు అందుబాటులోకి రావడం అభినందనీయమన్నారు. వి.ఆర్. హాస్పిటల్ ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందిస్తూ మంచి పేరు సంపాదించుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఆసుపత్రి నిర్వాహకులు డాక్టర్ రఘునాథ్ కుటుంబ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జనసేన స్థానిక ఇన్‌చార్జి సందీప్, కూటమి నాయకులు, జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు, వైద్యులు, ఆసుపత్రి సిబ్బంది, పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

బీజేపీ వార్డు కార్యాలయం ప్రారంభం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గం శివాజీపాలెం 22వ వార్డులో వార్డు ఇన్‌చార్జ్ మైదాన శేఖర్ ఆధ్వర్యంలో భారతీయ జనతా పార్టీ వార్డు కార్యాలయాన్ని ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా తూర్పు నియోజకవర్గ బీజేపీ ఇన్‌చార్జ్ కొమర రవిరాజ్ మాట్లాడుతూ రాబోయే మున్సిపల్ ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకుని పార్టీ కార్యకర్తలను సమన్వయం చేసుకుంటూ బూత్ స్థాయి వరకు పార్టీని బలోపేతం చేయడానికి ప్రతి వార్డులో కార్యాలయాలు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించడంతో పాటు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అమలు చేస్తున్న పథకాలు ప్రతి కుటుంబానికి చేరేలా కార్యకర్తలు కృషి చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఎస్టీ మోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి మురళీమోహన్ రాజ్, జిల్లా కార్యదర్శి ఎల్. శ్రీరామ్, జిల్లా మీడియా కన్వీనర్ టి. కోటేశ్వరరావు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

మెకనైజ్డ్ ఫిషింగ్ బోట్ ఆపరేటర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడిగా లక్ష్మణరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: ఏపీ మెకనైజ్డ్ ఫిషింగ్ బోట్ ఆపరేటర్స్ అసోసియేషన్ విశాఖ అధ్యక్షుడిగా 2026-28 సంవత్సరాలకు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన మైళ్లపల్లి లక్ష్మణరావుకు జనసేన విశాఖ నగర అధ్యక్షుడు, దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మణరావును శాలువాతో సత్కరించి, పుష్పగుచ్ఛం అందజేశారు. గత పదవీకాలంలో సుమారు 600 మెకనైజ్డ్ ఫిషింగ్ బోట్ల సమస్యల పరిష్కారానికి, మత్స్యకారుల సంక్షేమానికి ఆయన చేసిన కృషిని ఎమ్మెల్యే అభినందించారు. సుమారు 315 మంది బోటు యజమానులు మరోసారి ఏకగ్రీవంగా అధ్యక్షుడిగా ఎన్నుకోవడం ఆయన సేవలకు గుర్తింపన్నారు. మత్స్యకారుల సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేయడంలో లక్ష్మణరావు కీలక పాత్ర పోషించారని వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అన్నారు. రానున్న రోజుల్లో మత్స్యకారుల సంక్షేమం, బోటు యజమానుల సమస్యల పరిష్కారం, మత్స్య పరిశ్రమ అభివృద్ధికి మరింత కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు. మత్స్యకారుల అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, ప్రభుత్వం, ప్రజాప్రతినిధులు, మత్స్యకార సంఘాలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. లక్ష్మణరావు ఎమ్మెల్యేకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సీనియర్ బోటు యజమాని, మాజీ కార్పొరేటర్, మాజీ మత్స్యకార సంక్షేమ శాఖ చైర్మన్ పేర్ల విజయ్ చందర్, అసోసియేషన్ పాలకవర్గ సభ్యులు, బోటు యజమానులు, మత్స్యకార ప్రతినిధులు, జనసేన నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సింహాద్రినాథుని దర్శించుకున్న వై.వి. సుబ్బారెడ్డి

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పార్లమెంటరీ పార్టీ నేత, రాజ్యసభ సభ్యుడు వై.వి. సుబ్బారెడ్డి ఆదివారం విశాఖకు విచ్చేసి సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖ నగర వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కేకే రాజు ఆధ్వర్యంలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు సుబ్బారెడ్డికి ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆయన స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. స్వామివారి ఆశీస్సులు ప్రజలందరికీ ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో గాజువాక నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త తిప్పల శ్రీనివాస్ దేవన్‌రెడ్డి, పార్టీ నాయకులు రవి రెడ్డి, కట్టమూరి సతీష్, శరగడం చిన్నప్పనాయుడు, కొండ రాజీవ్‌గాంధీ, మంచా నాగమల్లేశ్వరి, కిరణ్‌రాజు, అంబటి సెలీష్, బోండా ఉమా, పీలా ప్రేమ్, మనోజ్, భవానీ శంకర్, గాలి ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో అసలు ప్రభుత్వం ఉందా?

- నిత్యావసరాల ధరలు ఆకాశాన్నంటుతున్నా నియంత్రణ చర్యలేవీ? - డీఎస్సీ క్రీడల కోటాలో 430 పోస్టుల అక్రమాలపై సీబీఐ విచారణ జరపాలి - బొత్స సత్యనారాయణ

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వ పాలన అస్తవ్యస్తంగా మారిందని, నిత్యావసరాల ధరలు పెరుగుతున్నా ప్రభుత్వం నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టడం లేదని శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత, మాజీ మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ విమర్శించారు. ఆదివారం విశాఖలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. ప్రజలు ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమతమవుతున్నారని, మహిళలు, బాలికలపై దాడులు, గంజాయి సంబంధిత ఘటనలు జరుగుతున్నా ప్రభుత్వం సమర్థంగా స్పందించడం లేదని ఆరోపించారు. వంట నూనె, గ్యాస్, పంచదార, ఉల్లిపాయలు, బియ్యం ధరలు భారీగా పెరిగాయని, ధరల నియంత్రణకు మార్కెట్ జోక్యం చేపట్టడం లేదని అన్నారు.

డీఎస్సీపై సీబీఐ విచారణ జరపాలి... డీఎస్సీ క్రీడల కోటాలో పరీక్ష రాయకుండా 430 పోస్టులు భర్తీ చేశారంటూ బొత్స ఆరోపించారు. దీనిపై పూర్తిస్థాయి సీబీఐ విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ అంశంపై మంత్రి నారా లోకేష్, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో బహిరంగ చర్చకు తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని సవాల్ విసిరారు. శాసనమండలిలో చర్చకు ప్రభుత్వం ఎందుకు వెనకడుగు వేస్తోందని ప్రశ్నించారు.

విద్య, వైద్య రంగాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు... పాఠశాలలు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో మౌలిక సదుపాయాలు, మందుల కొరత వంటి సమస్యలు ఉన్నాయని బొత్స అన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో చేపట్టిన 'నాడు-నేడు' పనులు నిలిచిపోయాయని విమర్శించారు. మహిళలకు ఇచ్చిన ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్ల హామీ, తల్లికి వందనం బకాయిలు, విద్యార్థుల ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్‌పై ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. భోగాపురం విమానాశ్రయంలో స్థానికులకు ఉద్యోగాలు కల్పించడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఆరోపించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు వైఎస్సార్‌సీపీ సిద్ధంగా ఉందని, ప్రజల సమస్యలపై పోరాటం కొనసాగిస్తామని తెలిపారు. స్పీకర్ బెదిరింపులకు భయపడేది లేదని, సభ్యత్వాలు రద్దు చేసినా ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని బొత్స పేర్కొన్నారు. ప్రజలే అంతిమ న్యాయనిర్ణేతలని అన్నారు. సమావేశంలో మాజీ మంత్రి కురసాల కన్నబాబు, జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు కేకే రాజు, మన్యం పార్లమెంటు పరిశీలకుడు శరగడం చిన్న అప్పల నాయుడు, గాజువాక నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త తిప్పల శ్రీనివాస్ దేవన్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

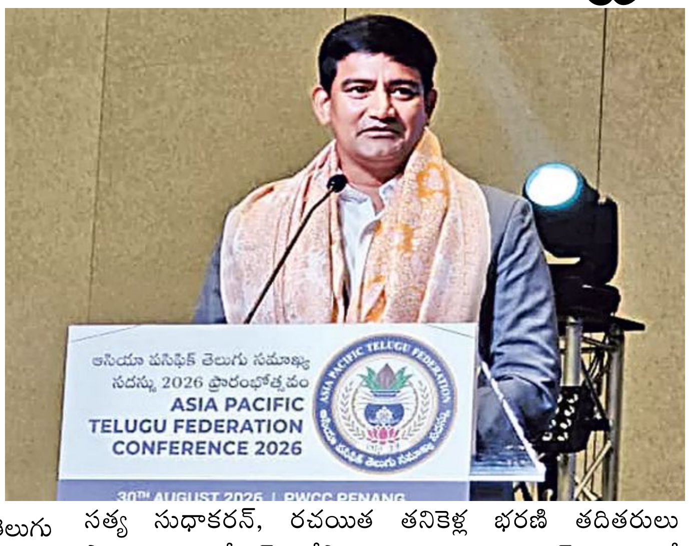
వైకాపాపై భగ్గుమన్న మెగా డీఎస్సీ ఉపాధ్యాయులు

- అసత్య ప్రచారాలపై విశాఖలో ఆత్మగౌరవ గర్జన

విశాఖపట్నం: మెగా డీఎస్సీ-2025 ఉపాధ్యాయులు విశాఖ బీచ్ రోడ్డులో కదంతొక్కారు. వైకాపా నాయకుల దుష్ప్రచారాలపై కన్నెర్రజేశారు. ప్రతిభతో సాధించిన కొలువులపై నిందలు మోపి.. అవహేళన చేస్తే ఆ పార్టీకి సాగర నిమజ్జనం తప్పదని హెచ్చరించారు. మెగా డీఎస్సీ ఆత్మగౌరవ పోరాట సమితి(ఎంఏపీఎస్) ఆధ్వర్యంలో విశాఖలో ఆత్మగౌరవ గర్జనను ఆదివారం నిర్వహించారు. విశాఖ, అనకాపల్లి, విజయనగరం, అల్లూరి సీతారామరాజు, పార్వతీపురం మన్యం, శ్రీకాకుళం, తూర్పుగోదావరి జిల్లాల ఉపాధ్యాయులు తరలివచ్చారు. మొదట బీచ్‌రోడ్డులోని వైఎంసీఏ వద్దకు చేరుకొని సభకు హాజరయ్యారు. అనంతరం చలో విశాఖ పేరిట ఆర్‌కేబీచ్ వరకు ర్యాలీ చేపట్టారు. పారదర్శకంగా జరిగిన మెగా డీఎస్సీని వైకాపా నాయకులు దగా డీఎస్సీ అనడమేంటని నిలదీశారు. ప్రతిభతో కొలువులు సాధిస్తే నిజాయతీని నిరూపించుకోవాలా అని ప్రశ్నించారు. నిజం తెలుసుకోకుండా నిందలు మోపితే గుణపాఠం చెబుతామని హెచ్చరించారు. ఉద్యోగులతో పెట్టుకుంటే ఎలా ఉంటుందో పరదాల పాలకుడికి చూపిస్తామని గర్జించారు. డీఎస్సీపై అసత్య ఆరోపణ పత్రాలను కర్నూలు కొండారెడ్డి బురుజుకు వేలాడదీశామని, విజయవాడలోని అంబేడ్కర్ స్మృతివనంలో సమాధి చేశామని, విశాఖలోని బంగాళాఖాతంలో వాటిని కలిపేస్తున్నామని చెప్పారు. ఎక్కడా పేపరు లీకు కాలేదని, పరీక్షలన్నీ కంప్యూటర్ బేస్డ్ టెస్ట్ (సీబీటీ) విధానంలో జరిగాయన్నారు. వైఎంసీఏ నుంచి కాళీమాత ఆలయం వరకు ర్యాలీ సాగింది. దారిపొడవునా ప్లకార్డులు ప్రదర్శిస్తూ వైకాపా నాయకుల వ్యవహారశైలిపై దుమ్మెత్తిపోశారు. పలువురు థాంక్యూ సీఎం, థాంక్యూ డిప్యూటీ సీఎం, థాంక్యూ లోకేశ్ అంటూ నినదించారు. మార్గమధ్యలో కె.శంకర్రావు అనే ఉపాధ్యాయుడు తాను కష్టపడి ఉద్యోగం సాధించిన తీరును జానపద గేయం ద్వారా తెలియజేశారు. మెరిట్ జాబితాల ప్రకటన, హారిజాంటల్ రిజర్వేషన్ నియమాలు, నార్మలైజేషన్, సుప్రీంకోర్టు తీర్పుల గురించి వివరించారు. సాధారణ కుటుంబాల నుంచి వచ్చి విజేతలుగా నిలిచామంటూ కొందరు తమ కష్టార్జితాలను విడమరిచి చెప్పారు. అల్లూరు సీతారామరాజు జిల్లాకు చెందిన గిరిజన ఉపాధ్యాయులు థింసా నృత్యంతో నిరసన తెలిపారు. డీఎస్సీపై అసత్య ఆరోపణలను కాగితాలపై రాసి.. డబ్బాలో వేసి సముద్రంలో కలిపేశారు.

'విదేశాల్లో ఎంత ఎదిగినా.. తెలుగు మూలాలు మరవొద్దు'

- మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్



అమరావతి: విదేశాల్లో స్థిరపడిన ప్రవాసాంధ్రులు ఎంతగా ఎదిగినా, తమ మూలాలు, తెలుగు భాషా సంస్కృతులను మరవొద్దని మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన స్వర్ణాంధ్ర-2047 లక్ష్య సాధనలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. మలేసియాలో ఆదివారం నిర్వహించిన ఆసియా పసిఫిక్ తెలుగు ఫెడరేషన్(ఏపీటీఎఫ్) కాన్ఫరెన్స్-2026 ప్రారంభోత్సవంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున మంత్రి శ్రీనివాస్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. మలేసియా, సింగపూర్, ఆస్ట్రేలియా, ఇండోనేసియా, తదితర దేశాల్లో ఉన్న తెలుగు సంఘాలను ఒక్క తాటిపైకి తీసుకొచ్చేందుకు ఏపీటీఎఫ్ ఏర్పాటు కావడం చరిత్రాత్మక ఘట్టమని కొనియాడారు. ప్రపంచ స్థాయి అనుభవమున్న తెలుగు పారిశ్రామికవేత్తలు ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టి అక్కడి యువతకు ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏపీటీఎఫ్ తాత్కాలిక అధ్యక్షుడు ఎస్.వెంకటప్రతాప్, నిర్వహణ కమిటీ ఛైర్మన్ సత్య సుధాకరన్, రచయిత తనికెళ్ల భరణి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఎన్టీఆర్ భరోసా పథకం కింద సెప్టెంబర్ నెల నుంచే కొత్తగా 6,268 మందికి స్పౌజ్ కేటగిరీ పింఛన్లను ప్రభుత్వం మంజూరు చేసినట్లు ఓ ప్రకటనలో మంత్రి తెలిపారు.

నటనను అదృష్టంగా భావిస్తా!

ఎదురొచ్చిన అవకాశాన్ని అందుకుంటూ తనేంటో నిరూపించుకుంది అందాల తార రాశీఖన్నా. ప్రేమకథలు, యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్‌లతో ఇటు దక్షిణాదితో పాటు.. బాలీవుడ్‌లోనూ మంచి క్రేజ్ సంపాదించుకుందీ భామ. 2013లో 'మద్రాస్ కేఫ్'తో నాయికగా సినీప్రయాణం మొదలెట్టిన ఈమె.. ఈ మధ్యే చిత్రపరిశ్రమలోకి వచ్చి 13ఏళ్లు పూర్తి చేసుకుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఇటీవలే రాశి తన కెరీర్‌ను గుర్తు చేసుకుంటూ ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. "13ఏళ్లు అనేది సుదీర్ఘ సమయం. కానీ నటనను ఎప్పుడూ ఒక అదృష్టంగానే భావించాను. అందుకే సమయం తెలియకుండానే వేగంగా గడిచిపోయింది. 'మద్రాస్ కేఫ్' రోజుల్ని గుర్తుచేసుకుంటే నా ప్రయాణం ఎందుకు మొదలైందో తెలుస్తుంది. నాకు ముఖ్యమైన కథలను చెప్పే అవకాశాన్ని అది నాకు ఇచ్చింది. ఈ ప్రయాణంలో ఎన్నో అనుభవాలు, జ్ఞాపకాలను పోగుచేసుకున్నా. నన్ను ఆదరించి నాకు మద్దతుగా నిలిచిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు" అని చెప్పుకొచ్చింది రాశి. ప్రస్తుతం ఆమె 'ఫర్జీ 2', 'ధర్మన్' లాంటి సినిమాల షూటింగ్‌లతో బిజీగా గడుపుతోంది.

వచ్చే ఏడాది 'లైకీ లైకా'?

'శ్రీనివాస మంగాపురం' చిత్రంతో తనదైన నటనతో తెలుగు ప్రేక్షకుల్ని పలకరించింది బాలీవుడ్ కథానాయిక రషా థడానీ. ఇప్పుడామె మరో ప్రేమకథతో కుర్రకారుని ఆకట్టుకోవడానికి సిద్ధమవుతుంది. రషా, అభయ్ వర్మ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న చిత్రం 'లైకీ లైకా'. సౌరభ్ గుప్తా దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ రొమాంటిక్ డ్రామాని ఈ ఏడాది థియేటర్లలోకి తీసుకురాబోతున్నట్లు ఇప్పటికే ప్రకటించింది చిత్రబృందం. ఇప్పుడీ చిత్రాన్ని వచ్చే ఏడాది ప్రేమికుల రోజున విడుదల చేయాలని నిర్ణయించారట. ఇప్పటికే చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా పోస్ట్-ప్రొడక్షన్ పనులు ప్రస్తుతం శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని, త్వరలోనే ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించనున్నారని బాలీవుడ్ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. మరోవైపు రషాతో ఈ చిత్రంలో ఒక ప్రత్యేక గీతాన్ని చిత్రీకరించనున్నట్లు సమాచారం.

అప్పుడు గర్వం తలకెక్కింది.. 'ఇలాగైతే ఇండస్ట్రీలో కష్టమే' అన్నారు

కెరీర్ తొలినాళ్లలో వరుస సినిమాలతో తనకొచ్చిన పేరు, ప్రఖ్యాతుల కారణంగా అహంకారం, తలకెక్కి నష్టపోయినట్లు ఒకప్పటి క్రేజీ హీరోయిన్ నమిత అభిప్రాయపడ్డారు. వరుస విజయాలు, మీడియా ఇచ్చిన ప్రాధాన్యం కారణంగా తన ప్రవర్తన అసాధారణంగా ఉండేదన్నారు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆమె తన కెరీర్‌కు సంబంధించి ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. "నటిగా కెరీర్‌ను ప్రారంభించిన తొలిరోజుల్లో నాలో గర్వం ఉండేది. ఎవరినీ లెక్క చేసేదాన్ని కాదు. ఈ విషయమై చాలా నన్ను మంది హెచ్చరించారు. 'నువ్వు ఇలాంటి వైఖరే అనుసరిస్తే, ఇండస్ట్రీలో ఎక్కువ రోజులు కొనసాగలేవు' అన్నారు. దీంతో నెమ్మదిగా నాలో మార్పు మొదలైంది. నా ప్రవర్తన కారణంగా సహనటులు, టెక్నీషియన్స్, జూనియర్ ఆర్టిస్టులు చాలా ఇబ్బంది పడ్డారట. ఒకరిద్దరు కాదు, చాలా మంది ఈ విషయాన్ని నాకు చెప్పారు" అని నమిత చెప్పుకొచ్చారు. 17ఏళ్ల వయసులో మిస్ సూరత్‌గా ఎంపికైన నమితను ఆ తర్వాత మిస్ ఇండియా పోటీల్లో థర్డ్ రన్నరప్‌గా నిలిచారు. దీంతో వరుస సినిమా అవకాశాలు ఆమెను పలకరించాయి. తెలుగులో 'సొంతం'తో వెండితెరకు పరిచయమైన ఆమె తమిళంలో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా 2004-09 మధ్య స్టార్ హీరోయిన్‌గా ఓ వెలుగు వెలిగారు. ప్రభాస్ 'బిల్లా'లో గ్లామరస్‌రోల్‌లో మెరిశారు. 2010 తర్వాత అవకాశాలు తగ్గాయి. 2017లో తమిళ బిగ్‌బాస్ రియాల్టీ షోలో పాల్గొన్నారు. ఆ తర్వాత రాజకీయాల్లోనూ అడుగు పెట్టారు.

దుల్కర్ సల్మాన్ నమ్మకం గట్టిదే

తెలుగులో దుల్కర్ సల్మాన్ కు మార్కెట్, ఇమేజ్ రెండూ ఉన్నాయి. మహానటి, సీతారామం బ్లాక్ బస్టర్స్ తన రేంజ్ ని అమాంతం పెంచేయగా లక్కీ భాస్కర్ ఏకంగా వంద కోట్ల క్లబ్బులోకి తీసుకెళ్ళిపోయింది. ఇవన్నీ టాలీవుడ్ స్ట్రెయిట్ మూవీసే. కనులు కనులను దోచాయంటే లాంటి డబ్బింగ్ సినిమాలు సైతం కమర్షియల్ గా సక్సెస్ అందుకున్నాయి. దుల్కర్ కి మన ప్రేక్షకుల మీద ఎంత గురి అంటే ఆకాశంలో ఒక తార, శ్రీశ్రీ అని మరో రెండు తెలుగు సినిమాలు ఫినిషింగ్ కి తెచ్చాడు. ఇలాంటి టైంలో తన కొత్త మూవీ వస్తోందంటే వీలైనంత బజ్ కనిపించాలి. కానీ ఐయామ్ గేమ్ విషయంలో అలాంటి హడావిడి చోటు చేసుకున్నట్టుగా లేదు. దుల్కర్ సల్మాన్ ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లోనే ఉన్నాడు. కాలేజీలలో ప్రమోషన్లు చేసుకుంటున్నాడు. అయితే మార్కెటింగ్ పరంగా మేకర్స్ ఎక్కువ ఫోకస్ పెట్టకపోవడం ఓపెనింగ్స్ మీద ప్రభావం చూపించేలా ఉంది. ఎందుకంటే ఒకపక్క ఇరుముడి జోరు ఇంకా కొనసాగుతుండగానే సెప్టెంబర్ 3, 4 తేదీల్లో చాలా రిలీజులు క్యూ కట్టాయి. ఐయామ్ గేమ్ లో కయదు లోహర్ హీరోయిన్ గా నటించింది. గ్యాంబ్లింగ్ లో కోట్లు సంపాదించిన యువకుడు దాంట్లోనే మొత్తం పోగొట్టుకుని మానసిక రోగానికి గురవుతాడు. తిరిగి కోలుకున్నాక పోగొట్టుకున్న చోటే గెలవాలనే సంకల్పంతో మళ్ళీ గ్యాంబ్లింగ్ ఆటలు మొదలుపెడతాడు. ఈ క్రమంలో జరిగిన సంఘటనలే ఐయామ్ గేమ్ కథ. ఆర్డిఎక్స్ లాంటి బ్లాక్ బస్టర్ ఇచ్చిన నహస్ హిదాయత్ దర్శకుడు కావడంతో అంచనాలు పెద్ద ఎత్తున ఉన్నాయి. ఇక పోటీ విషయానికి వస్తే రోమాంచకం బాగానే సౌండ్ చేస్తోంది. కేరళలో వంద కోట్లు దాటేసిన బెత్లేహమ్ కుటుంబ యూనిట్ కొంత లేట్ అయినా తెలుగులోకి మైత్రి సంస్థ తీసుకొస్తోంది. సహ అనే చిన్న సినిమాని సోషల్ మీడియాలో బాగానే ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఇవి కాకుండా మీర్జాపూర్ కూడా తెలుగు డబ్బింగ్ తో వస్తోంది. ఇంత కాంపిటీషన్ పెట్టుకుని కాస్తంత లో ప్రొఫైల్ తో వస్తున్న ఐయామ్ గేమ్ ఏదైనా సర్ప్రైజ్ ఇస్తుందేమో చూడాలి. సరిపోదా శనివారం ఫేమ్ జేక్స్ బెజోయ్ సంగీతం సమకూరుస్తున్నారు.

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