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

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

రాజకీయ విలువలకు మానవ రూపం రోశయ్య

- ఆయన విగ్రహం 'ది స్టాట్యూ ఆఫ్ స్టేట్స్‌మన్'గా నిలవాలి -మంత్రి నారా లోకేష్

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 31 (చైతన్య వారధి): రాజకీయ విలువలకు మానవ రూపం, నిజాయతీకి నిలువెత్తు ప్రతిరూపం మాజీ ముఖ్యమంత్రి, తమిళనాడు మాజీ గవర్నర్ కొణిజేటి రోశయ్య అని రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ, రియల్‌టైమ్ గవర్నెన్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ అన్నారు. విశాఖ సిరిపురం సర్కిల్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన రోశయ్య కాంస్య విగ్రహాన్ని ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ రోశయ్య విగ్రహాన్ని లిలి'ది స్టాట్యూ ఆఫ్ స్టేట్స్‌మన్'లిలిగా పిలవాలని ప్రతిపాదించారు. పొట్టి శ్రీరాములు విగ్రహానికి 'స్టాట్యూ ఆఫ్ సాక్రిఫైస్'గా పేరు పెట్టినట్టే, రోశయ్య రాజకీయ ప్రస్థానానికి ప్రతీకగా ఈ పేరు సరిపోతుందన్నారు. క్రమశిక్షణ, నిజాయతీ, అంశాలపై పట్టు, మాటల్లో మంచితనం, విమర్శల్లో పదును రోశయ్య ప్రత్యేకతలని లోకేష్ కొనియాడారు. పదవులు శాశ్వతం కాదని, ప్రజలకు చేసిన సేవే శాశ్వతమని నమ్మిన వ్యక్తి రోశయ్య అన్నారు. అధికారంలో ఉన్నా అహంకారం లేకుండా, ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు ప్రజల తరఫున ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తూ రాజకీయ విభేదాలను వ్యక్తిగత సంబంధాలకు దూరంగా ఉంచేవారని గుర్తుచేశారు. ఎలాంటి రాజకీయ నేపథ్యం లేకుండా సాధారణ కుటుంబం నుంచి వచ్చిన రోశయ్య, ఆచార్య ఎన్.జి.రంగా శిష్యుడిగా రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశించి ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగారని తెలిపారు. కష్టం, క్రమశిక్షణ, విలువలు ఉంటే రాజకీయాల్లో ఉన్నత స్థానానికి చేరుకోవచ్చని ఆయన జీవితం నిరూపించిందన్నారు. "రోశయ్య ఒక రాజకీయ పాఠశాల. నేటి తరానికి ఆయన స్ఫూర్తి" అని లోకేష్ పేర్కొన్నారు. గొప్ప వ్యక్తుల విగ్రహాలు ఏర్పాటు చేయడం నివాళి మాత్రమే కాకుండా వారి జీవిత చరిత్రను భావితరాలకు పరిచయం చేసే అవకాశం కావాలని మంత్రి అన్నారు. రోశయ్య జీవితంలోని కష్టాలు, విజయాలు, రాజకీయ విలువలు, సమాజ సేవను యువతకు చేరువ చేయాలని సూచించారు. రోశయ్య జీవిత చరిత్రపై పుస్తకాలు, ప్రత్యేక వీడియోలు రూపొందించడంతో పాటు ఆయన జీవిత చరిత్రను తెలిపే మ్యూజియం ఏర్పాటు చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆర్యవైశ్య పెద్దలు స్థలం ఎంపికకు చొరవ తీసుకుంటే 18 నెలల్లో మ్యూజియాన్ని పూర్తి చేసి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చేతుల మీదుగా జాతికి అంకితం చేద్దామని అన్నారు. పాఠ్యపుస్తకాల్లో రోశయ్య జీవిత చరిత్ర, రాజకీయ విలువలు, సమాజ సేవపై ప్రత్యేక అధ్యాయం చేర్చే బాధ్యత తనదేనని తెలిపారు. విగ్రహావిష్కరణకు ముందు రోశయ్య కుటుంబ సభ్యులు పైడా కృష్ణ ప్రసాద్, పైడా రమాదేవి, పైడా మౌర్య, కొణిజేటి శివసుబ్బారావు, కేఎస్ఎన్ మూర్తితో లోకేష్ ప్రత్యేకంగా భేటీ అయ్యారు. రోశయ్య చేసిన సేవలను భావితరాలకు తెలియజేయడంలో ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని విధాలా సహకరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రులు టీజీ భరత్, ఎంపీ మతుకుమిల్లి శ్రీభరత్, ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు, ఏపీ ఆర్యవైశ్య కార్పొరేషన్ చైర్మన్ డూండి రాకేష్, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగుల స్వయం సమృద్ధి, స్వతంత్ర జీవనానికి ప్రోత్సాహం

- ఎమ్మెల్యేలు విష్ణుకుమార్ రాజు, వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ - వారి చేతుల మీదుగా 51 మంది దివ్యాంగులకు స్కూటీల పంపిణీ

విశాఖపట్నం: దివ్యాంగుల స్వతంత్ర జీవనం, స్వయం సమృద్ధి, ఆత్మనిర్భరతను పెంపొందించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఉచిత త్రిచక్ర మోటార్ వాహనాలను జిల్లాలోని 51 మంది దివ్యాంగులకు సోమవారం కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో పంపిణీ చేశారు. ఎమ్మెల్యేలు విష్ణుకుమార్ రాజు, వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, విభిన్న ప్రతిభావంతుల శాఖ ఏడీ కవిత జెండా ఊపి వాహనాలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు మాట్లాడుతూ దివ్యాంగులకు స్వయం సమృద్ధి కల్పించేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు అభినందనీయమన్నారు. ఒక్కో వాహనం సుమారు రూ.1.02 లక్షల విలువ కలిగి ఉంటుందని తెలిపారు. విశాఖ జిల్లాలోని ఆరు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలకు 60 వాహనాలు మంజూరు కాగా, ప్రస్తుతం 51 మంది అర్హులైన లబ్ధిదారులకు అందజేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఇంకా అర్హులైన దివ్యాంగులు ఉంటే విభిన్న ప్రతిభావంతుల శాఖ అధికారులను లేదా స్థానిక ఎమ్మెల్యేలను సంప్రదించి దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ అర్హత ఉన్న దివ్యాంగులు ఎవరైనా మిగిలి ఉంటే తమ దృష్టికి తీసుకువస్తే వారికి కూడా త్రిచక్ర మోటార్ వాహనాలు అందేలా కృషి చేస్తామన్నారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని దివ్యాంగులు స్వయం సమృద్ధి సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. విభిన్న ప్రతిభావంతుల రాష్ట్ర కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ గడుపూటి నారాయణస్వామి మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన అనంతరం దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి అనేక చర్యలు చేపట్టిందన్నారు. నియోజకవర్గానికి 10 చొప్పున రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1,750 మోటార్ స్కూటీలను దివ్యాంగులకు అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. దివ్యాంగులకు ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణం, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే అవకాశం, టిడ్కో గృహాల్లో గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌లో ఇళ్ల కేటాయింపు, సుమారు 370 బ్యాక్‌లాగ్ పోస్టుల భర్తీ వంటి చర్యలు చేపట్టినట్లు వివరించారు. దివ్యాంగుల సంక్షేమం, అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. విభిన్న ప్రతిభావంతుల శాఖ ఏడీ కవిత మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం 100 శాతం సబ్సిడీతో మూడు చక్రాల మోటార్ వాహనాలను ఉచితంగా అందిస్తోందని తెలిపారు. 2025-26 సంవత్సరానికి విశాఖ జిల్లాలోని ఆరు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలకు 60 వాహనాలు మంజూరు కాగా, 79 దరఖాస్తులు వచ్చాయని, వాటిలో అర్హత కలిగిన 51 మందిని జిల్లా ఎంపిక కమిటీ ఎంపిక చేసిందన్నారు.

పౌరసేవలు మెరుగుపడాలి

- హాస్టళ్లలో వసతులను విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు వివరించండి - రియల్ టైమ్ గవర్నెన్స్‌పై సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: ప్రతినెలా మొదటి ఆదివారం విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను వసతిగృహాలకు ఆహ్వానించి, అక్కడి పరిస్థితులు, వసతులను వివరించాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. హాస్టళ్లు ఎలా మెరుగయ్యాయో తెలియజేయాలన్నారు. తన క్యాంప్ కార్యా లయంలో రియల్‌టైమ్ గవర్నెన్స్‌పై ముఖ్యమంత్రి సమీక్షించారు. ప్రజల అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా పౌరసేవలు అందించేందుకు ప్రభుత్వ శాఖలు చొరవ చూపాలని సూచించారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్ట్, అల్లూరి సీతారామరాజు విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవాలకు ప్రజలు పెద్దఎత్తున భాగస్వాములయ్యారని తెలిపారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్ట్ తొలిదశ పూర్తయ్యి.. కృష్ణా జలాలు రావటంతో ప్రజల్లో ఆనందం వెల్లివిరిసిందని, ప్రతి కార్యక్రమం ఇలా ప్రజల భాగస్వామ్యంతో నిర్వహిస్తే సానుకూల ఫలితాలు వస్తాయని స్పష్టం చేశారు. మహిళలపై నేరాలు, గంజాయి నియంత్రణ సహా వివిధ అంశాలపై విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలన్నారు.

పారిశుధ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి... పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పారిశుధ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధచూపాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. పరిసరాల పరిశుభ్రతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ఇప్పటివరకు 'స్వర్ణాంధ్ర- స్వచ్ఛాంధ్ర'లో తాను 20 సార్లు పాల్గొన్నట్లు వెల్లడించారు. అన్న క్యాంటీన్ల ద్వారా దాతలు సాయమందించే అంశంపై దృష్టి సారించాలన్నారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్) ద్వారా వచ్చే దరఖాస్తులను వెంటనే పరిష్కరించాలని స్పష్టం చేశారు.

అన్ని ధ్రువపత్రాలను ఆన్‌లైన్‌లోనే అందించాలి

ప్రభుత్వ శాఖలన్నీ ఆన్‌లైన్ సేవలు అందించాలని, సమీకృత సేవల విధానం ద్వారా నిర్ణయాలు త్వరగా తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. రెవెన్యూ సహా వివిధ విభాగాలన్నీ ధ్రువపత్రాలను ఆన్‌లైన్‌లోనే జారీచేసేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. రాష్ట్రంలో స్థితిగతులపై 'అవేర్' ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు అధ్యయనం చేసి, రైతులకు సూచనలివ్వాలని తెలిపారు. ఉద్యాన పంటలను కాపాడుకోవటానికి ప్రస్తుత నీటి వనరులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్, వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

మేలైన విద్య కోసం సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్‌లు

- పిల్లల భవిష్యత్తే ముఖ్యం.. తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయాలను గౌరవిస్తాం - గిరిజన సంక్షేమ శాఖ సెక్రటరీ ఎం.ఎం. నాయక్

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 31 (చైతన్య వారధి): గిరిజన విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్య అందించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తోందని గిరిజన సంక్షేమ శాఖ సెక్రటరీ ఎం.ఎం. నాయక్ తెలిపారు. పిల్లల భవిష్యత్తే ప్రభుత్వానికి ముఖ్యమని, విద్యార్థులను ఎవరూ ప్రభావితం చేయకూడదన్నారు. తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయాలను గౌరవించి, వారి కోరికల మేరకు సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ప్రయత్నిస్తామని చెప్పారు. కలెక్టరేట్‌లో సోమవారం గిరిజన సంక్షేమ గురుకుల విద్యాలయాల సంస్థ కార్యదర్శి గౌతమి, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిషోర్‌తో కలిసి నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గత రెండేళ్లుగా గిరిజన సంక్షేమ పాఠశాలలు, వసతి గృహాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. గత ఏడాది రూ.143 కోట్లు ఖర్చు చేసి వసతి గృహాల మరమ్మతులు పూర్తి చేశామని తెలిపారు. విద్యార్థులకు శుద్ధి చేసిన తాగునీరు అందించేందుకు ఆర్ఓ ప్లాంట్లు, మరుగుదొడ్లు, ఇతర మౌలిక వసతులు కల్పిస్తున్నామని వివరించారు. చదువులో వెనుకబడిన విద్యార్థుల కోసం మైల్, ఎఫ్ఎల్ఎన్ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ కేంద్రాల్లో ఆశించిన ఫలితాలు రాకపోవడంతో ఇకపై ప్రయోగాత్మకంగా కేవలం ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులకు ప్రత్యేక శిక్షణ అందించాలని నిర్ణయించామని చెప్పారు. ఐఐటీ, ఎన్ఐటీ, నీట్ ప్రవేశ పరీక్షల్లో మెరుగైన ఫలితాల కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆరు సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఎస్సీలకు తాడికొండ, మేఘాద్రిగడ్డ, కోటలో మూడు, ఎస్టీలకు మారికవలసలో ఒకటి, బీసీలకు రెండు కేంద్రాలు కేటాయించినట్లు చెప్పారు. విశాఖ విద్యాకేంద్రంగా ఉన్నందున మారికవలస బాలుర వసతి భవనాన్ని సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్‌కు ఎంపిక చేశామని, ఎంపిక ప్రక్రియ ద్వారా 'ఫిజిక్స్ వాలా' విద్యాసంస్థను శిక్షణకు ఎంపిక చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రథమ, ద్వితీయ సంవత్సరాలకు చెరో 150 మంది చొప్పున ఎం.పి.సీ, బైపీసీ విభాగాల్లో మొత్తం 600 మంది విద్యార్థులకు వసతి కల్పిస్తున్నామని చెప్పారు. పదో తరగతి మార్కుల ఆధారంగా ప్రతిభావంతులను ఎంపిక చేశామని, సహవిద్యా విధానంలో బోధన, ఆన్‌లైన్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. ప్రస్తుతం చదువుతున్న విద్యార్థులకు విద్యా సంవత్సరం నష్టం కలగకుండా తల్లిదండ్రుల సమ్మతితో మారికవలస విద్యార్థులను శ్రీకృష్ణాపురం, మారికవలస బాలికల సీఓఈ, ఇతర పాఠశాలలకు సర్దుబాటు చేశామని నాయక్ తెలిపారు. తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులతో అధికారులు సమావేశమై వారి అభిప్రాయాల మేరకు చర్యలు తీసుకున్నామని చెప్పారు. మాడుగుల ప్రాంతానికి చెందిన 39 మంది విద్యార్థులను వారి కోరిక మేరకు మారికవలసలోనే కొనసాగించాలని నిర్ణయించామని తెలిపారు.

విశాఖను మెడికల్ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దుతాం

- ట్రిలియన్ డాలర్ ఎకనామిక్ రీజియన్‌గా అభివృద్ధి చేస్తాం - మంత్రి నారా లోకేష్

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 31 (చైతన్య వారధి): విద్య, వైద్య రంగాలకు కూటమి ప్రభుత్వం అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ అన్నారు. ఆనందపురం మండలం ఎండాడ వద్ద ఏఐజీ హాస్పిటల్స్ ఏర్పాటుకు జరిగిన శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని ప్రసంగించారు. వైద్య వృత్తి అత్యంత పవిత్రమైనదని, కరోనా సమయంలో ప్రాణాలను సైతం లెక్కచేయకుండా వైద్యులు అందించిన సేవలను తాను ప్రత్యక్షంగా చూశానని లోకేష్ అన్నారు. సమాజంలో కోరుకునే మార్పు విద్య ద్వారానే సాధ్యమవుతుందని, విద్యతో పాటు వైద్య రంగంపైనా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి పెడుతుందని తెలిపారు.

పట్టుదల, క్రమశిక్షణతో నంబర్ వన్‌గా... ఏఐజీ హాస్పిటల్స్ ఛైర్మన్ డాక్టర్ డి. నాగేశ్వర్ రెడ్డి పట్టుదల, క్రమశిక్షణతో గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ రంగంలో ప్రపంచస్థాయిలో గుర్తింపు పొందారని లోకేష్ ప్రశంసించారు. బాల్యంలో అల్లరి పిల్లాడిగా ఉన్న నాగేశ్వర్ రెడ్డి హైదరాబాద్ పబ్లిక్ స్కూల్‌లో చదివిన తర్వాత క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితాన్ని అలవర్చుకున్నారని ఆయన గుర్తుచేశారు. కుటుంబంలో పాథాలజీ నిపుణులు ఉన్నప్పటికీ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీని ఎంచుకుని, ఆ రంగానికి ప్రపంచస్థాయిలో గుర్తింపు తీసుకురావడానికి కృషి చేశారని అన్నారు.

నిరుపేదలకు నాణ్యమైన వైద్యం అందించే సంస్థ... ఏఐజీ హాస్పిటల్స్ మరో కార్పొరేట్ ఆసుపత్రి కాదని, నిరుపేదలకు సైతం ప్రపంచస్థాయి వైద్యం అందించాలనే లక్ష్యంతో పనిచేస్తోందని లోకేష్ పేర్కొన్నారు. సాంకేతికతతో పాటు పరిశోధనలకు ఏఐజీ ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని, "సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్‌లెన్స్‌కు చిరునామా ఏఐజీ" అని కొనియాడారు. విశాఖ భవిష్యత్ నగరమని, దీనిని ట్రిలియన్ డాలర్ ఎకనామిక్ రీజియన్‌గా తీర్చిదిద్దుతామని తెలిపారు. ఏఐజీ ఆసుపత్రికి ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా సహకరిస్తుందని చెప్పారు. విశాఖలో రూ.2 వేల కోట్ల పెట్టుబడితో వెయ్యి పడకల సామర్థ్యంతో ఆసుపత్రిని నిర్మిస్తున్నారని, రోజుకు 5 వేల మంది ఓపీ రోగులకు సేవలందించేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారని తెలిపారు. 50కి పైగా స్పెషాలిటీలతో పాటు కేర్, ట్రైనింగ్, రీసెర్చ్ సదుపాయాలతో హెల్త్‌కేర్ ఎకోసిస్టమ్‌ను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. సుమారు 9 వేల మందికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంతో పాటు వెయ్యి మంది వైద్యులు సేవలందించనున్నారని చెప్పారు.

విశాఖలో ఏఐజీ ఏర్పాటు చారిత్రాత్మకం... శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు మాట్లాడుతూ డాక్టర్ నాగేశ్వర్ రెడ్డి సేవలు, పరిశోధనలు అభినందనీయమన్నారు. ఆయనతో తనకు ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. విశాఖకు ఏఐజీ ఆసుపత్రి రావడం సంతోషకరమని, రాష్ట్రంలో విద్య, వైద్య రంగాలకు మరింత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఏఐజీ హాస్పిటల్స్ ఛైర్మన్ డాక్టర్ డి. నాగేశ్వర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ విశాఖలో ఏఐజీ ఏర్పాటు తనకు భావోద్వేగంతో కూడిన సందర్భమన్నారు. తాను విశాఖ కేజీహెచ్‌లో జన్మించానని, జీవితంలోని తొలి ఆరేళ్లు నగరంలోనే గడిచాయని గుర్తుచేశారు. హైదరాబాద్‌లో ఏఐజీని అభివృద్ధి చేసిన అనంతరం విశాఖకు తిరిగి వచ్చి సేవ చేయాలన్న తన కోరిక సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేష్ సహకారంతో నెరవేరిందన్నారు. విశాఖలో సాధారణ కార్పొరేట్ ఆసుపత్రిని కాకుండా అందరికీ అందుబాటులో ఉండే నైతిక విలువలతో కూడిన ఆసుపత్రిని నిర్మిస్తామని చెప్పారు. చికిత్సతో పాటు పరిశోధనలు, వైద్యులు, నర్సులు, టెక్నీషియన్లకు శిక్షణ అందిస్తామని తెలిపారు. ఢిల్లీ, ముంబై, చెన్నై, హైదరాబాద్ వంటి నగరాలకు వైద్యం కోసం వెళ్లే పరిస్థితి లేకుండా విశాఖనే ప్రధాన వైద్య కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దుతామని, నగరాన్ని దేశంలోనే ప్రముఖ మెడికల్ హబ్‌గా అభివృద్ధి చేస్తామని వెల్లడించారు.

సంపాదకీయం

జిల్లా స్థాయిలో మీడియేషన్ కేంద్రాలను నెలకొల్పాలి

నానాటికీ పెరుగుతున్న పెండింగ్ కేసులు న్యాయ వ్యవస్థకు పెనుభారంగా పరిణమిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం దేశీయంగా అన్ని కోర్టుల్లో కలిపి అయిదున్నర కోట్లకు పైగా కేసులు అపరిష్కృతంగా పడి ఉన్నాయి. వాటిలో దాదాపు 89 శాతం కిందిస్థాయి న్యాయస్థానాల్లోనే మోక్షం కోసం ఎదురుచూస్తున్నాయి. చాలా కేసుల్లో విచారణ ప్రక్రియ ముగిసి తీర్పులు వెలువడేసరికి తరాలు గడిచిపోతున్నాయి. దానివల్ల కక్షిదారుల విలువైన సమయం, డబ్బు వృథా అవుతున్నాయి. ఈ దురవస్థను తప్పించేందుకు 'మధ్యవర్తిత్వం' బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్తి, కుటుంబ తగాదాలు, వాణిజ్య, రుణ, ఉద్యోగ వివాదాల్లో కాలహరణం కాకుండా ఇరుపక్షాలు మాట్లాడుకుని సంతృప్తికర పరిష్కారాన్ని వెతుక్కోవడానికి ఇందులో అవకాశం దక్కుతుంది. అనాదికాలం నుంచి ఇండియాలో విశేష గుర్తింపు పొందిన మధ్యవర్తిత్వం– బ్రిటిష్ వారి హయాములో ప్రాధాన్యాన్ని కోల్పోయింది. సత్వర న్యాయాన్ని సాకారం చేసే క్రమంలో మీడియేషన్ మార్గం మళ్లీ ముందుకొచ్చింది. దీనికి శాసనబద్ధమైన దన్ను ఇచ్చేందుకు కేంద్రం 2023లో మధ్యవర్తిత్వ చట్టం తెచ్చింది. అందులో భాగంగా భారత మధ్యవర్తిత్వ మండలి(ఎంసీఐ)ని తాజాగా ఏర్పాటు చేసింది. ఇది హర్షణీయమే అయినా, ఈ పద్ధతిలో మేలిమి ఫలితాల సాధనకు పలు సవాళ్లను అధిగమించాల్సి ఉంది. మధ్యవర్తిత్వంపై దేశవ్యాప్తంగా ఇప్పటిదాకా ఏకీకృత నియంత్రణ వ్యవస్థ లేదు. ఎంసీఐ ఆ లోటును పూడుస్తుంది. మధ్యవర్తుల నమోదు, శిక్షణ, అర్హతలూ ప్రమాణాల నిర్దేశం, సంబంధిత సంస్థల గుర్తింపు, పర్యవేక్షణ, ఆన్‌లైన్ మీడియేషన్ నిబంధనల రూపకల్పన తదితర విధులను ఎంసీఐ చూస్తుంది. వీటన్నింటినీ సమర్థంగా చక్కబెట్టాలంటే ముందుగా అందులో పూర్తిస్థాయిలో సభ్యులను నియమించాలి. ఇతర పాలనాపరమైన ఏర్పాట్లు చేయడంతోపాటు మధ్యవర్తుల నమోదు వ్యవస్థను బలపరచాలి. ముఖ్యంగా ప్రత్యామ్నాయ వివాద పరిష్కార ప్రక్రియపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలి. దేశీయంగా మధ్యవర్తిత్వానికి అనుకూలమైన 1.68 కోట్ల కేసులను కొలిక్కి తెచ్చేందుకు రెండున్నర లక్షల సుశిక్షిత మీడియేటర్లు అవసరమని, ప్రస్తుతం అందులో అయిదు శాతం మందే అందుబాటులో ఉన్నారని సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నిరుడు వ్యాఖ్యానించారు. ఈ కొరతను తీర్చడంలో ఎంసీఐ నిబద్ధతపైనే న్యాయవితరణలో వేగాన్ని పెంచే మధ్యవర్తిత్వ విధానం విజయం ఆధారపడి ఉంటుంది. కోర్టు మెట్లు ఎక్కడానికన్నా ముందే కొన్నిరకాల వివాదాలను పరిష్కరించే అవకాశాన్ని పరిశీలించాలని మధ్యవర్తిత్వ చట్టం నిర్దేశిస్తోంది. కానీ, విచారణల్లో కొన్నేళ్లు గడిచాక మీడియేషన్ వైపు మొగ్గుతుండటంతో కేసుల కొండలు పెరుగుతున్నాయి. వీటిని తగ్గించాలంటే– ఇటలీలో మాదిరిగా సివిల్, వ్యాపార సంబంధిత కేసుల్లో ముందస్తు మధ్యవర్తిత్వ ప్రయత్నాన్ని తప్పనిసరి చేయాలి. అదే సమయంలో ధన, అధికార బలసంపన్నులు బలహీనులను బలవంతంగా రాజీకి ఒప్పించకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. కక్షిదారులు స్వచ్ఛందంగా అంగీకారానికి వచ్చేలా చేయూతనివ్వాలి. అలా కుదిరిన ఒప్పందానికి చట్టబద్ధమైన రక్షణ కల్పించడమూ కీలకమే. ఇలాంటి వాటన్నింటి విషయంలో సింగపూర్‌ను ఆదర్శంగా తీసుకుని ముందడుగు వేస్తూ, అంతర్జాతీయ స్థాయి వివాదాలకూ మన దగ్గర మంచి పరిష్కారాలు చూపించగలగాలి. నగరాల్లోనే కాకుండా జిల్లా స్థాయిలో మీడియేషన్ కేంద్రాలను నెలకొల్పాలి. హేయ నేరాలు, ప్రజాప్రయోజనాలను తీవ్రంగా దెబ్బతీసే కేసుల్లో రాజీ యత్నాలను పరిహరిస్తూ జనభద్రతకు భరోసానివ్వడమూ అత్యావశ్యకమే.

సర్ పెండింగ్ ప్రక్రియ వేగవంతం

- అధికారులకు కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశం

పాడేరు: ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ(సర్)లో భాగంగా జిల్లాలో పెండింగ్‌లో ఉన్న ప్రక్రియలను త్వరగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశించారు. సర్‌పై ఎన్నికల సంబంధ అధికారులతో కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. సర్‌లో భాగంగా జూలై 31న ప్రచురించిన ముసాయిదా ఎన్నికల జాబితాలోని అభ్యంతరాలు, ఇతర క్లయిమ్‌లను పరిశీలించి సెప్టెంబరు 28లోగా వాటిని పరిష్కరించాలన్నారు. జిల్లాలో అరకులోయ మండలం పరిధిలోనే ఎక్కువగా పెండింగ్ కేసులున్నాయని, వాటిని పక్కాగా పరిశీలించి పరిష్కరించాలన్నారు. సర్‌కు సంబంధించిన అన్ని ప్రక్రియలను నిర్దేశించిన గడువు నాటికి పూర్తి చేసి, అక్టోబరు 3న తుది ఓటరు జాబితాలను ప్రకటించాలని, అందుకు అనుగుణంగా అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో అధికారుల నిర్లక్ష్యం

- వైఎస్సార్‌సీపీ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు కె.కె. రాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో ప్రభుత్వ అధికారులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షులు కె.కె. రాజు ఆరోపించారు. పార్టీ ముఖ్య నాయకులతో కలిసి విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన స్పందన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్‌ను కలిసి వివిధ ప్రజా సమస్యలపై వినతిపత్రం సమర్పించారు. జిల్లాలో తాగునీటి సమస్యను తక్షణమే పరిష్కరించాలని, కేజీహెచ్‌లో నెలకొన్న మందుల కొరతపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. పోర్టు కాలుష్యంపై ప్రజాప్రతినిధులు స్పందించాలని, కప్పరాడ సర్వే నంబర్ 13లో ప్రభుత్వ భూముల ఆక్రమణలపై సమగ్ర చర్యలు చేపట్టాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. జీవో నెం.296 ప్రకారం పేదల ఇళ్లను క్రమబద్ధీకరించాలని, అనుమానాస్పద మృతిపై సమగ్ర దర్యాప్తు జరపాలని కోరారు. జీవీఎంసీలో తరచూ అధికారుల మార్పులతో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు కుంటుపడుతున్నాయని, గురుకుల విద్యార్థుల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. అధికారులు ప్రజలకు జవాబుదారీగా పనిచేయాలని కె.కె. రాజు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ సమన్వయకర్తలు తిప్పల శ్రీనివాస్, దేవన్ రెడ్డి, మొల్లి అప్పారావు, పార్టీ కార్యాలయ పర్యవేక్షకులు రవి రెడ్డి, నాయకులు కొట్టుమూరు సతీష్, బాణాల సత్య శ్రీనివాసరావు, సతీష్ వర్మ, సేనాపతి అప్పారావు, అనిల్ కుమార్ రాజు, అల్లు శంకర్రావు, కొండా రాజీవ్ గాంధీ తదితరులు పాల్గొన్నారు. వైఎస్సార్‌సీపీ విశాఖపట్నం మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు, విశాఖపట్నం తూర్పు నియోజకవర్గం పరిశీలకులు పేడాడ రమణికుమారి కూడా పాల్గొన్నారు.

గంభీరంలో 'ప్రేమోదయం' ప్రారంభం

- 6 ఎకరాల్లో సమగ్ర కమ్యూనిటీ సేవా కేంద్రం..
విద్య, ఆరోగ్యం, సామాజిక సేవలకు వేదిక

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: విశాఖపట్నం జిల్లా గంభీరంలో 6 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో నిర్మించిన సమగ్ర కమ్యూనిటీ సేవా కేంద్రం 'ప్రేమోదయం'ను రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ సోమవారం ప్రారంభించారు. పద్మశ్రీ డాక్టర్ సుంకర వెంకట ఆదినారాయణ ఉదార సహకారం, విరాళంతో ఈ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ప్రేమోదయం ప్రాంగణంలో విద్య, ఆరోగ్యం, సామాజిక సంక్షేమం, సమాజ సేవకు సంబంధించిన వివిధ కార్యక్రమాలు ఒకే వేదికగా కొనసాగనున్నాయి. హరే కృష్ణ మూవ్‌మెంట్, అక్షయ పాత్ర ఫౌండేషన్, ప్రేమ విద్యా సంస్థలు, స్నేహసంధ్య ఏజ్ కేర్ ఫౌండేషన్ తదితర సంస్థలు భాగస్వామ్యంతో సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నాయి. కార్యక్రమంలో మంత్రి నారా లోకేష్‌తో పాటు విశాఖపట్నం ఎంపీ ఎం. శ్రీభరత్, భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. తొలుత హరే కృష్ణ మూవ్‌మెంట్ ప్రతినిధులు మంత్రికి పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. అనంతరం శ్రీశ్రీ రాధా మదన మోహన్ ఆలయంలో దర్శనం చేసుకుని, హరే కృష్ణ మూవ్‌మెంట్ వ్యవస్థాపక ఆచార్యులు శ్రీశ్రీ భక్తివేదాంత స్వామి ప్రభుపాదులవారికి పుష్పాంజలి ఘటించారు. అక్షయ పాత్ర ఫౌండేషన్ సెంట్రలైజ్డ్ కిచెన్‌ను సందర్శించిన మంత్రి, అధునాతన యంత్రాలతో మధ్యాహ్న భోజనాన్ని తయారు చేసే విధానాన్ని పరిశీలించారు. వంటశాలలో పాటిస్తున్న పరిశుభ్రతను ప్రశంసించారు. అనంతరం హరే కృష్ణ వైకుంఠంలో నిర్మించనున్న శ్రీశ్రీ రాధాకృష్ణ ఆలయానికి భూమిపూజ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. వేదమంత్రాల మధ్య యజ్ఞం, పూర్ణాహుతి కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఆలయ నిర్మాణానికి సంబంధించిన శిలాఫలకాన్ని డిజిటల్‌గా ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ప్రేమ విద్యాలయాల క్యాంపస్‌ను ప్రారంభించి, శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. పద్మశ్రీ డాక్టర్ ఎస్.వీ. ఆదినారాయణ నిర్వహించిన సేవా కార్యక్రమాలపై ఏర్పాటు చేసిన ఫొటో ప్రదర్శనను తిలకించారు. ఆయన అందిస్తున్న సేవలను మంత్రి నారా లోకేష్ కొనియాడారు. తదుపరి స్నేహసంధ్య ఏజ్ కేర్ ఫౌండేషన్‌ను ప్రారంభించారు.

మృతుల కుటుంబాలను ఆదుకోవడం బాధ్యతగా భావించాం

- రూ.10 లక్షల వంతున చెక్కుల అందజేత

చిలకలూరిపేట: పల్నాడు జిల్లా చిలకలూరిపేట అడ్డరోడ్డు వద్ద ఈ నెల 26న అర్ధరాత్రి ఆటోను ట్రావెల్స్ బస్సు ఢీకొన్న ఘటనలో మృతుల కుటుంబాలకు న్యాయం చేయడం ప్రభుత్వం బాధ్యతగా భావించిందని ఎంపీ లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు అన్నారు. ఈ ప్రమాదంలో మరణించిన 8 మంది కుటుంబసభ్యులకు రూ.10 లక్షల వంతున చెక్కులను ఎంపీ లావు, ఎమ్మెల్యే ప్రత్తిపాటి, కలెక్టర్ కృతిక శుక్లా, సీపీఐ నాయకుడు ఈశ్వరయ్య చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఎంపీ లావు మాట్లాడుతూ నాటి దుర్ఘటన ఇప్పటికీ తమను బాధిస్తోందన్నారు. రాజకీయ విమర్శలను పట్టించుకోకుండా మృతుల కుటుంబాలకు న్యాయం చేసేందుకు ఎమ్మెల్యే శ్రమించారన్నారు. ఎమ్మెల్యే పుల్లారావు మాట్లాడుతూ ప్రమాదాలు, మరణాలను రాజకీయం చేసే దుస్థితికి తాము దిగజారలేదని, కొందరు స్వార్థపరులు తమ స్వప్రయోజనాల కోసం రోడ్డు ప్రమాదాన్ని రాజకీయం చేశారని, వారంతా నేడు ఏం సమాధానం చెబుతారని ప్రశ్నించారు. మృతుల కుటుంబాలను ఆదుకునేందుకు తనతో పాటు ఎంపీ లావు, ఇన్‌ఛార్జి మంత్రి గొట్టిపాటి, అధికారులు శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేశామన్నారు. పేద, దళిత కుటుంబాలకు అండగా నిలిచి సకాలంలో ఆదుకున్న సీఎం చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేశ్‌కు మృతుల కుటుంబసభ్యులు, నియోజకవర్గ ప్రజల తరఫున ఎమ్మెల్యే ప్రత్తిపాటి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కలెక్టర్, జేసీ, ఆర్డీవో, డీఎస్పీ, సీఐలు, సీపీఐ, ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

సవాళ్లను అధిగమించి నీరు పారించాం

- నిమ్మల రామానాయుడు, జలవనరులశాఖ మంత్రి

ఒంగోలు: ఎన్నో సవాళ్లు, అవాంతరాలు అధిగమించాకే వెలిగొండ ప్రాజెక్టుకు నీళ్లు వచ్చాయి. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ప్రాజెక్టుకు విలువైన ఆస్తులు, భూములు, ఊళ్లు ఇచ్చిన నిర్వాసితులే ఈ ఘనత సాధించడానికి కారణం. మహోత్తరమైన ప్రాజెక్టును ప్రారంభించి.. పూర్తి చేసింది మన అపర భగీరథుడు చంద్రబాబు. 2024లో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక జలవనరుల శాఖపై జరిగిన తొలి సమావేశంలోనే 30 ఏళ్ల నుంచి ప్రాజెక్టు పూర్తి కావపోవడం పట్ల సీఎం ఆవేదనతో మాట్లాడారు. 2026 కల్లా పూర్తి చేయాలని ఆదేశాలిచ్చారు. నిరంతరం పర్యవేక్షించారు. నిధులకు ఆటంకం రానీయొద్దంటూ ఆర్థికశాఖను ఆదేశించారు. ఈ రెండేళ్లలో ఎన్నో కష్టాలు పడ్డాం. కొల్లం వాగు నుంచి నీరు వచ్చేలా 1.80 లక్షల క్యూబిక్ మీటర్ల మట్టిని తొలగించాం. హెడ్ రెగ్యులేటర్లు వద్ద 3,250 క్యూబిక్ మీటర్ల కాంక్రీట్ పోశాం. 4,924 మీటర్ల టన్నెల్ పూర్తి చేశాం. కోర్టు అడ్డంకులను అధిగమించాం. 2024లో ప్రాజెక్టు చూడటానికి వస్తే ఫీడర్ కెనాల్‌పై కార్లు, ద్విచక్ర వాహనాలు వెళ్లవని అన్నారు. వర్షపు నీరు 10 క్యూసెక్కులు వస్తే గండ్లు పడి ఊళ్లపైకి నీరెళ్లే పరిస్థితి. ఆ దశలో జనవరిలో చంద్రబాబు రూ.460 కోట్లతో శంకుస్థాపన చేశారు. తద్వారా 5.3 కి.మీ. సీసీ వాల్, 11 కి.మీ. లైనింగ్ పూర్తిచేశాం. కాబట్టే ఈ రోజు నీళ్లు వచ్చాయి. రెండేళ్లలో రూ.2,250 కోట్లతో పనులు చేయాల్సి ఉన్న దశలోనే.. గత పాలకుడు వెలిగొండను జాతికి అంకితం చేశామంటూ మోసం చేశారు. కరవు, ఫ్లోరైడ్ ప్రాంతాన్ని మోసం చేయడానికి ఆయనకు మనసు ఎలా వచ్చిందో? మా ప్రభుత్వం నిర్వాసితులకు రూ.900 కోట్లు చెల్లించింది. ఐదేళ్ల పాలనలో గొడ్డలి పార్టీ ఒక్క రూపాయి కూడా నిర్వాసితులకు ఇవ్వలేదు. అటువంటి వ్యక్తి, పార్టీ ఈ రాష్ట్రానికి అవసరం లేదు.

ముఖ్యమంత్రి రుణం తీర్చుకోలేనిది

- పూల సుబ్బయ్య కుమార్తె విలాసిని

మార్కాపురం: "ఎంతో అపురూపమైన వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ప్రారంభోత్సవాన్ని చూసేందుకు మా కుటుంబాన్ని, మమ్మల్ని పిలిపించినందుకు సీఎం చంద్రబాబుకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు. ఆయన రుణం తీర్చుకోలేం' అని పూలసుబ్బయ్య కుమార్తె విలాసిని పేర్కొన్నారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా జరిగిన బహిరంగ సభలో ఆమె మాట్లాడారు. "మా నాన్న పూల సుబ్బయ్య అందరికీ సుపరిచితులే. ఆయన అజాతశత్రువు. అందరి నిర్ణయంతోనే ప్రాజెక్టుకు పూల సుబ్బయ్య వెలిగొండ ప్రాజెక్టు పేరు పెట్టారు. చంద్రబాబు కృషి, పట్టుదల అనుసరణీయం. మా కుటుంబం, మా నాలుగు జిల్లాల ప్రజలు ఆయన్ని ఎన్నటికీ మరిచిపోరు. మా కుటుంబాన్ని వేదికపైకి పిలిపించి మాట్లాడించినందుకు మీకు ధన్యవాదాలు సర్" అని అన్నారు. అనంతరం పూల విలాసినితోపాటు ఆమె సోదరి సునందినిలను శాలువాలతో సీఎం చంద్రబాబు సత్కరించారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు కోసం పూల సుబ్బయ్య విశేషంగా కృషిచేసిన సంగతి తెలిసిందే. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రాజెక్టు ప్రారంభోత్సవానికి సుబ్బారావు కుమార్తెలు విలాసిని, సునందినిలను ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానించారు.

కూటమి ప్రభుత్వ సంకల్పానికి సజీవ సాక్ష్యం వెలిగొండ

- కృషి చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ అభినందనలు - ఎక్స్‌లో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్

అమరావతి: కూటమి ప్రభుత్వ సంకల్పానికి సజీవ సాక్ష్యం వెలిగొండ ప్రాజెక్టు. నల్లమల కొండలను చీల్చుకుంటూ కరవు పీడిత ప్రాంతాలకు కృష్ణమ్మ చేరే చరిత్రాత్మక ఘట్టం.. వెలిగొండ తొలిదశ ప్రారంభం మార్కాపురం, ప్రకాశం, కడప, పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లాల ప్రజలకు ఎనలేని సంతోషాన్ని ఇస్తుంది. ఈ ఘట్టం సాకారం కావడానికి మూడు దశాబ్దాలుగా కృషి చేసిన ఇంజినీర్లు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు రైతు సంఘాలు, ప్రజా సంస్థలు, ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా తోడ్పాటు అందించిన ప్రతి ఒక్కరికీ అభినందనలు. 7,300కు పైగా నిర్వాసిత కుటంబాలకు నా ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు. ఉమ్మడి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా చంద్రబాబు 1996లో ఈ ప్రాజెక్టుకు శంకుస్థాపన చేశారు. తిరిగి ఆయన నాయకత్వంలోనే ఆ ప్రాజెక్టు తొలిదశ ప్రారంభమైంది. ఆయన దూరదృష్టి, సంకల్పం.. కరవు ప్రాంతంలో జల సిరులు పారిస్తోంది. మార్కాపురం, ప్రకాశం జిల్లాల పరిధిలో జలజీవన్ మిషన్ అమరజీవి జలధార కింద అమలు చేస్తున్న మెగా వాటర్ గ్రిడ్ పథకానికి కూడా వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ప్రధాన నీటి వనరుగా నిలుస్తుంది. ప్రతి ఇంటికీ సురక్షిత నీరు అందించాలన్న ప్రధాని మోదీ సంకల్ప సాధనలో వెలిగొండ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ ప్రాజెక్టును ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి శ్రమించిన జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడికి, అధికారులకు అభినందనలు.

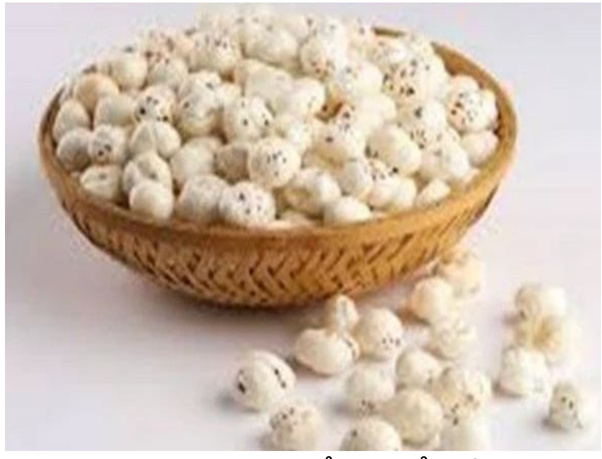
ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికకు 105 ఫిర్యాదులు

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: నగర పోలీస్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమానికి 105 ఫిర్యాదులు అందాయి. నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి, ఐపీఎస్ స్వయంగా హాజరై ఫిర్యాదుదారుల నుంచి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. నగరంలోని సబ్ డివిజన్ ఏసీపీలు, పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, ఎస్ఐలు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఫిర్యాదులను పరిశీలించిన సీపీ, బాధితులతో నేరుగా మాట్లాడి సమస్యల వివరాలను తెలుసుకున్నారు. అనంతరం సంబంధిత పోలీసు అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడి, చట్టపరంగా తగిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమానికి వచ్చిన ఫిర్యాదుల్లో కుటుంబ కలహాలు, భూ వివాదాలు, భార్యాభర్తల మధ్య గొడవలు, మోసాలు, సివిల్ కేసులకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

గోధుమలను పాలిష్ చేసి మరలో వేస్తే మైదా పిండి తయారవుతుంది. గోధుమలపై ఉండే పొరను తీసేస్తారు. దీంతో లోపల మృదువైన పిండి అనేది ఉంటుంది. అదే మైదా పిండి.ఈ పిండిలో అసలు ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు.చాలా మైదా పిండి హానికరం అని తెలీకుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు.ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హోటల్స్‌లో ఇంకా ఇంట్లో పూరీల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బొండాలను కూడా వేస్తారు. ఇంకా దీంతో పాటు గారెలు, ఇడ్లీల తయారీలోనూ కొందరు మైదాను వాడుతారు. ఇలా మైదా వాడకం ఎక్కువైపోయింది. కానీ దీంతో చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది ఆలోచించడం లేదు.నిజానికి ఈ మైదా పిండి అనేది ఒక వ్యర్థ పదార్థం. ఇందులో అసలు కెమికల్స్ తప్ప ఏమీ ఉండవు. అందువల్ల దీన్ని తింటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోగా అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు వచ్చే చాన్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మైదా పిండి తయారీలో వాడే బ్రోమేట్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే బ్రోమేట్‌ను నిషేధించారు. ఇక చాలా కీటకాలు కూడా మైదాను తిన్న వెంటనే చనిపోతాయి. దానికి కారణం అందులో ఉండే కెమికల్సే. దీన్ని బట్టి మైదా ఎంత ప్రమాదకరమైనదో మీకు ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఇక మైదా పిండితో నీళ్ల కలిపి పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ పనికిరాదు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాలీ రోటీ, కేకులు, కాజా, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకండి.మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికార్బోనోమైడ్, క్లోరిన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో పొటాషియం బ్రోమేట్‌ను కలుపుతారు. దీంతో మైదా పిండి చాలా తెల్లగా, మెత్తగా, మృదువుగా తయారవుతుంది.

తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!



ఫూల్ మఖానాను ఎక్కువగా తామర విత్తనాలని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. చాలామందికి వీటి యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియవు ఇవి ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతకుమించి ఉంటాయి..డయాబెటిస్, జీర్ణ వ్యవస్థలు, ఒత్తిడి వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు..ఫూల్ మఖానాను తీసుకోవడం వల్ల లభించే అటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి మనం తెలుసుకుందాం..ఫూల్ మఖానాను షుగర్ పేషెంట్లు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. ఇందులో ఎక్కువగా గ్లైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగే ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషంట్ల రక్తంలోని సుగర్స్ లెవ్వాల్ ను కూడా పెరగకుండా అడ్డుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవ్వడం కూడా జరుగుతుంది. రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది.ఫూల్ మఖానాను అధిక శాతం ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.. అలాగే మలబద్ధకం అజీర్ణం అసిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరత్న దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఫూల్ మఖానాను ఇన్సులిన్ నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును సైతం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ తామర గింజలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువగా కడుపు నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది దీనివల్ల బరువు కూడా తగ్గే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్ ,ఐరన్ ,మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాలు నానబెట్టి.. ఫ్రై కాని కూర కాని చేసుకొని తినవచ్చు. అయితే ఇందులోకి నిమ్మరసం కొత్తిమీర కలుపు తినడం వల్ల మరింత లాభాలు ఉంటాయి.ఫూల్ మఖానాను మార్కెట్లో ఎక్కడైనా సరే ఇవి దొరుకుతాయి.

రాత్రిళ్ళు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్?

తగినంత నిద్ర రాకపోతే అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు, కాబట్టి ప్రతిరోజూ తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం.మీకు రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పోకపోతే నువ్వుల నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో అరికాళ్లకు మసాజ్ చేయండి. ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది .ఇంకా మీ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది.పడుకునే ముందు మంచం మీద బలాసనం చేయవచ్చు, ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది కాకుండా, మంచం మీద శ్వాస తీసుకోండి. ఈ యోగాసనంలో, చేతులు మరియు కాళ్ళు పూర్తిగా వదులుగా ఉంచబడతాయి మరియు శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ భంగిమలో ఉంటుంది. నిద్రవేళకు ముందు కొంతసేపు ధ్యానం చేయడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఆహారం తిన్న తర్వాత కొంత సమయం వరకు మీరు వజ్రాసనం చేయవచ్చు, ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది.ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్య నమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్‌గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్టిసాల్ ఇంకా మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది.అలాగే మంచి నిద్ర కోసం మీరు ఉదయం అశ్వగంధ టీని త్రాగవచ్చు, రాత్రి చామంతి టీ తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ హెర్బల్ టీ మెలటోనిన్ (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది.రాత్రి ఫోన్‌ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్‌ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్క్రీన్ నుండి వెలువడే కాంతి మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్‌ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ టైమింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరూ ఆరోగ్యంపై పెద్దగా శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. కొందరు వర్క్ బిజీలో పడి, మరికొందరు అతి బద్ధకం మూలంగా సరైన ఫుడ్ కూడా తీసుకోవడం లేదు. మెజార్టీ పీపుల్ ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్‌కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ప్రమాదం అని తెలిసినా తప్పక లాగించేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. భారతీయుల అనారోగ్యాలకు ప్రధాన కారణం తీసుకునే నాణ్యతలేని ఆహారమే కారణమని నిపుణులు ఇప్పటికే అనేక సందర్భాల్లో చెప్పారు. చెబుతున్నారు కూడా. తాజాగా భారతీయుల కోసం కొత్త ఆహార నియమావళిని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్(ఎన్ఐఎన్) ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ప్రజల ఆహారం, జీవనశైలిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను సూచించింది. శారీరక శ్రమ వల్ల గుండెజబ్బులు, బీపీ ముప్పు భారీగా తగ్గడంతో పాటు షుగర్ కూడా కంట్రోల్ ఉండటమే కాకుండా 80 శాతం వరకు తగ్గుతుందని తెలిపింది. అకాల మరణాల ముప్పునూ తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీఫుడ్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ట పెరగటం, ఆయాసం రావడం, కంటిచూపు తగ్గడం వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్‌కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్‌గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్లెట్స్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్ ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అందేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రొటీన్ పౌడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కిడ్నీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 తిండే మూలం అన్నారు.

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

ఈరోజుల్లో ఆరోగ్యం పై జనాలకు శ్రద్ధ పెరుగుతుంది.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నాలు చేసేవారు రోజు రోజుకు ఎక్కువ అవుతున్నారు.. బరువు తగ్గడం అనేది అంత సులువైనది కాదు.. చాలా కష్టపడాలని చెబుతున్నారు.. అయితే ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి అసల్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనే తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల ద్రాక్షాలు బాగా ఉపయోగ పడతాయని చెబుతున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. శరీరానికి కీలకమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ తో పాటుగా రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం ఇస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు కూడా ద్రాక్ష దోహదం చేస్తుంది.. భోజనం చేసిన తర్వాత ఈ జ్యూస్ ను తాగితే ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారట.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షాలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. అంతే మ్యాజిక్ డ్రింక్ రెడీ. భోజనం చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను త్వరగా తగ్గిస్తుంది.. బరువు తగ్గటమే కాకుండా సీజనల్ గా వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఈ చలికాలంలో వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గించుకోవటానికి నల్ల ద్రాక్ష జ్యూస్ చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.. జుట్టు రాలే సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి..

ఈ జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

ప్రస్తుతం అనేక మందిని ఇబ్బందిపెడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో థైరాయిడ్ ఒకటి. థైరాయిడ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మందులతో పాటు థైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని హోం రెమిడీస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఇలాంటి పానీయాలు థైరాయిడ్ బాధితులకు గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాంటి ఆరోగ్యకర డ్రింక్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్: థైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుని తాగటం చాలా మంచిది.మజ్జిగ..: రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగను తప్పని సరిగా చేర్చుకోవటం కూడా థైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. . మజ్జిగ గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. హైపోథైరాయిడిజంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మజ్జిగలో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్..: ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను వేసి బాగా కలుపుకుని తాగాలి. ఆల్కలీన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్రావాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బాదం పాలు..: బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అలెర్జీ ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. స్మూతీన్ కాకుండా, మీరు టీ, కాఫీ, బాదం పాలను తాగితే మంచిది. పసుపు పాలు..: పాలు, పసుపు కలిపి తాగటం థైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఉపశమనం అంటున్నారు నిపుణులు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగాలి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, పసుపులో ఉండే కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ పోషక విలువలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలకు పసుపు పాలు చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధ, శతావరి..: అశ్వగంధ, శతావరి థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఈ రెండు మూలికలతో చేసిన టీని చేర్చుకోవటం మంచిది. కావాలంటే మీరు గ్రీన్ టీ కూడా తాగవచ్చు. మీరు ఖాళీ కడుపుతో హెర్బల్ టీ తాగితే మీరు ప్రయోజనాలను పొందుతారు. ఆకు కూరలతొ జ్యూస్: బచ్చలికూర, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకుపచ్చటి కూరగాయలతో చేసిన జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటే.. థైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చటి ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగొచ్చు.

స్ట్రాబెర్రీలతో అధిక బరువుకు చెక్..

స్ట్రాబెర్రీల గురించి అందరికీ తెలుసు.. తియ్యగా, పుల్లగా ఉండటం వల్ల పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారు.. స్ట్రాబెర్రీ పండ్లలో పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి.వీటిని పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టంగా తింటారు. దీని వలన చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి..స్ట్రాబెర్రీలో ఉండే రుచి, పోషక విలువల కారణంగా ఈ పండ్లను అనేక రకాలుగా వాడుతారు.. అందుకే మార్కెట్ లో వీటికి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది..వీటిని రోజు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొటాషియం, విటమిన్ కే మరియు మెగ్నీషియం కలిసి ఉండటం వలన ఎముకల పటిష్టతకు స్ట్రాబెర్రీస్ బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.. అధిక బరువుతో బాధ పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్దకం, అసిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి..బరువును నియంత్రించే హార్మోన్ల పని తీరును మెరుగు పరుస్తుంది.. స్ట్రాబెర్రీలలో ఆంథోసయనిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అడిపోనెక్టిన్ అనబడే హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం ను నియంత్రిస్తుంది.. దానివల్ల సులువుగా బరువును తగ్గవచ్చు..

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, మంగళవారం
1-9-2026

బాడీని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి, ప్రజలు అనేక పానియాలను తాగుతుంటారు. ఇందులో నిమ్మరసం, లస్సీ చాలా సాధారణం. వేసవిలో దీన్ని తాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని భావిస్తారు.ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అయితే మీకు ప్రతిసారీ సింపుల్ లస్సీని తాగాలని అనిపించకపోతే, మీరు మ్యాంగో లస్సీని ప్రయత్నించవచ్చు. ముఖ్యంగా మామిడి పండ్లను ఇష్టపడేవారు. అయితే చాలా మంది మామిడిపండు లస్సీ తాగేందుకు మార్కెట్‌కి వెళ్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ పిల్లలు లస్సీ తాగకపోతే మామిడిపండు తినడానికి ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మ్యాంగో లస్సీని తయారు చేసి వారికి ఇవ్వవచ్చు. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీకు మామిడి, పెరుగు, చక్కెర, యాలకుల పొడి, పుదీనా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాలు అన్నీ వేసి మిక్సీ పట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని కూల్ గా తాగేయొచ్చు. పాల ఉత్పత్తులను మామిడిపండులో ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో విటమిన్లు, అనేక ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది. కానీ మీరు ప్రతిరోజూ మామిడికాయ లస్సీని తాగితే, దాని వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, అనేక ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయని గుర్తుంచుకోండి.

చద్ది చపాతీలు తింటున్నారా?

చాలా మంది రాత్రి మిగిలిన ఆహారాన్ని ఉదయం తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ కొందరు మాత్రం కచ్చితంగా తింటారు. మరికొందరు వేస్ట్ చేయడం ఇష్టం లేదని తింటారు.మరి చపాతీలను తింటారా? అవి గట్టిగా అవుతాయి అని.. లేదంటే చద్దివి అని కొందరు తినరు. అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఇంతకీ మిగిలిన చపాతీలను మర్నాడు తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి అని ఉందా? తెలుసుకున్న తర్వాత ఒక్క చపాతీని కూడా పడేయడానికి ఇష్టపడరు. ఓ సారి చూసేయండి.ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే,ఇలా రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే రాత్రి మిగిలిన చపాతీలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి చపాతీలు తినడం వల్ల మీ బరువు కూడా నియంత్రణలో ఉంటుంది. తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, అందులో పంచదార వేసుకోవద్దని గుర్తుంచుకోవాలి. సద్ది రోటీలను తినడం వల్ల కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్డ్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చద్ది రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయట. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

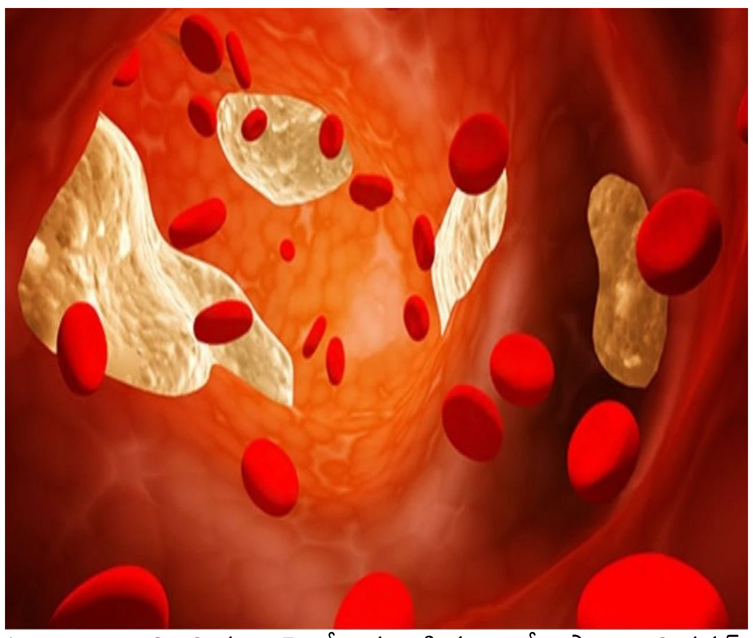
వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

ఈ మధ్యకాలంలో సిగరెట్ కంటే ఈ-సిగరెట్, వ్యాపింగ్ పట్ల యువతలో ఆసక్తి పెరిగింది. చాలా మంది ప్రజలు సిగరెట్‌లకు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు.ధూమపానం కంటే ఇది తక్కువ హానిని కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇది ధూమపానం కంటే తక్కువ హానిని కలిగిస్తుంది అనేది చాలా వరకు నిజం అయినప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన నష్టాలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వాపింగ్‌లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేప్‌లను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేప్ రుచులు చేర్చారు. వీటిని వాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వాపింగ్‌లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజరిన్, ప్రొపైలిన్ గ్లైకాల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్డ్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రాబెర్రీ, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేప్‌లు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సాధారణ సిగరెట్లతో పోలిస్తే ఈ-సిగరెట్‌లలో అనేక రసాయనాలు వాడుతున్నారని, వాటి నుంచి ఆవిరి బయటకు వస్తుందని, అయితే ఈ-సిగరెట్‌లలో కూడా రసాయనాలు ఉన్నాయని, ఇవి అనేక హానిని కలిగిస్తాయని సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్ చెబుతున్నారు. నేటి యువత చల్లగా కనిపించాలని హాబీగా ఈ-సిగరెట్ తాగుతున్నారు. కానీ క్రమంగా దానికి అలవాటు పడ్డారు. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. రసాయనాలు, దాని నిరంతర ఉపయోగం కారణంగా, ఒక వ్యక్తి ధూమపానం నుంచి తనను తాను ఆపుకోలేకపోవటం వలన సాధారణ ధూమపానానికి అలవాటు పడతాడు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్‌కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్లెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి.అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్వాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషులు కాల్షియం కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సిందే. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి.ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. కొలెస్ట్రాల్ ఉంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైఫ్ స్టైల్‌లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. అందుకే ఈ వయసులో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ పెట్టడం కూడా ముఖ్యమే. వ్యాయామం, వాకింగ్ వంటివి చేస్తుండాలి. వీటి వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గుతాయి అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.?



మారుతున్న కాలంతో పాటు మనిషి ఆహార పద్ధతులు సైతం మారిపోతున్నాయి. ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్ లో ఎక్కువ శాతం మంది జంక్ ఫుడ్ ను అధికంగా తీసుకుంటున్నారు.శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి పలు కారణాల వలన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ లు పెరుగుతున్నాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలతో పాటు స్ట్రోక్, హార్ట్ ఎటాక్, హైపర్ టెన్షన్ వంటి అనారోగ్య సమస్యల ముప్పు వాటిల్లుతుంది.శరీరంలో ఉండే హానికరమైన కొవ్వులు రక్త సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం కలిగిస్తాయి. అందుకే జీవన శైలితో పాటు ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి ఎలాంటి డైట్ పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ప్రతిరోజు కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జంక్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫాలో కావడం వలన రక్త నాళ్లాల్లో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీన్స్.. ఇందులో కరిగే పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీన్స్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలిక్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల విటమిన్లు, ఫైటో న్యూట్రియంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా చిక్కుళ్లు.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తొలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే సబ్జా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం సబ్జా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓట్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవిసె గింజలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తపోటు, రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఇక వెల్లుల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది.

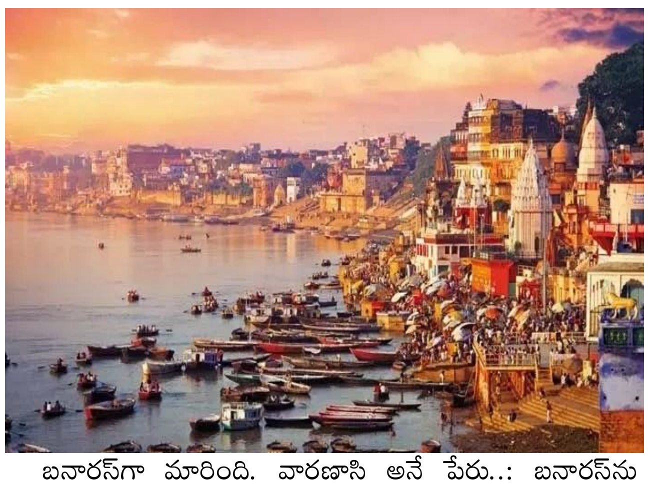
కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

సాధారణంగా ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రతి ఒక్కరూ చల్లని నీరు తాగేందుకు మక్కువ చూపిస్తారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు.బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరంతా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీని వలన బాడీలో నీటి పరిమాణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది.రిఫ్రిజిరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ%ౌ% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..మట్టి కుండలకు పోరస్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మలినాలను ఫిల్టర్ చేసి, శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పీహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి ఆమ్లతను తటస్థీకరిస్తాయట. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు ఉబ్బరం వంటి పలు సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాంతో పాటుగా డీహైడ్రేషన్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు పలు రకాల శ్వాసకోశ సమస్యలను మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన నివారించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. ఎండ వేడిమికి చాలా మంది చర్మం జిడ్డుగా ఉండటంతో పాటు మొటిమలు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన ఆ సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్మత్తుగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్తవుతూ దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయానాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై బానిసలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విచ్చలవిడిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్కిజోఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్?తో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంట. ఈ డోస్ రోజు రోజుకి పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిస్టర్బ్ తీవ్ర అలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, తీవ్రమైన మానసిక ఇబ్బందులతో ఆమె ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఆమెను పరిశీలించిన వైద్యులు ఆమెతో గంజాయి వాడకాన్ని మానిపించారు. అప్పుడు ఆమెలోని మానసిక స్థితి కొద్ది కొద్దిగా మెరుగవడం గమనించారు. ఒక వేళ ఆమె అదే విధంగా గంజాయిని వినియోగిస్తే అది ఆమె ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడేదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి వల్ల భయభ్రాంతులు కలగడం, ఆందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

కాశీ, బనారస్, వారణాసి.. ఒక్క ఊరికి ఇన్ని పేర్లు ఎలా వచ్చాయి.. ?



కాశీ గురించి, కాశీ విశ్వనాథుని గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో కాశీ కూడా ఒకటి. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం ఇక్కడ భోలా శంకరుడు వెలసినందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది.అయితే కొన్నిసార్లు ఈ క్షేత్రాన్ని కొంతమంది కాశీ అని, మరికొంతమంది బనారస్ అని, మరికొందరు వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఒక్క క్షేత్రానికి ఈ మూడు పేర్లు ఎందుకు వచ్చాయి, దాని వెనుక చరిత్ర ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.కాశీ అనే పేరు..స్కందపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనంద్‌కానన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పటికీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్టించాడు. కాశీ అనే పదం కాష్ నుంచి వచ్చిందంటారు. అంటే ప్రకాశించడం అని అర్థం. కాశీ అనే పదానికి కాంతిని ఇచ్చే నగరం అని అర్థం. అంటే జ్ఞానజ్యోతి ఎక్కడ నుంచి వ్యాపించిందో ఆ ప్రదేశాన్ని కాశీ అంటారు. కాశీలో మరణించిన తరువాత, ఆత్మ మోక్షాన్ని పొందుతుందని నమ్ముతారు. మోక్షమార్గాన్ని ప్రకాశింపజేయడం వల్ల దీనికి కాశీ అని పేరు వచ్చిందని దీని అర్థం. అదే సమయంలో, భరతవంశీ రాజు కాష్ కాశీని స్థిరపరిచాడని హరివంశ పురాణ నిపుణులు అంటున్నారు. అతని పేరు మీదుగా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారు.

బనారస్ పేరు: ఈ పురాతన నగరానికి బనారస్ అనే పేరు ఎలా వచ్చిందనే కథ కూడా ఉంది. బనార్ రాజా పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహ్మద్ ఘోరీ దాడిలో బనార్ రాజా చనిపోయాడని చెబుతారు. ఈ నగరం రంగుల జీవనశైలిని చూసి మొఘలులు దీనికి బనారస్ అని పేరు పెట్టారని కూడా చెబుతారు. ఈ పేరు మొఘలుల పాలన నుండి బ్రిటిష్ వారి వరకు కొనసాగింది. మహాభారతంలో కూడా బనారస్ గురించి చాలాసార్లు ప్రస్తావించారు. పాలీ భాషలో దీనిని బనారసి అని పిలిచేవారు. అది తరువాత కాలంలో బనారస్‌గా మారింది. వారణాసి అనే పేరు..: బనారస్‌ను ఆధునిక కాలంలో వారణాసి అని పిలుస్తున్నారు. వరుణ, అసి అనే రెండు నదుల మధ్య ఉన్న నగరాన్ని వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఈ నగరం వారణా లేదా వరుణ, అసి అనే రెండు పదాల గురించి పురాణాలలో కూడా ప్రస్తావించారని చరిత్ర చెబుతుంది. వారణాసిలో వరుణుడు ఉత్తరాన గంగతో కలుస్తాడు. అలాగే అసి నది దక్షిణాన గంగలో కలుస్తుంది. బౌద్ధ జాతక కథలలో కూడా వారణాసి ప్రస్తావన ఉంది. భోలా శంకరుని నగరం: ఈ నగరానికి అనేక ఇతర పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇక్కడ మాట్లాడే భాష కాశికా పేరు మీద కూడా దీనికి కాశి అని పేరు పెట్టారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు దీనిని మహాశంషణ్, ముక్తిభూమి, రుద్రవస్, తపస్థలి, త్రిపురారిరాజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. ఆలయాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనిని దేవాలయాల నగరం అని పిలిచేవారు. కాశీని మతపరమైన రాజధాని, శివుని నగరం, జ్ఞాన నగరం, దీపాల నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. మత్స్య పురాణంలో (185/68-69) బాబా విశ్వనాథ్ ధామ్ కాకుండా, కాశీలో మరో ఐదు ప్రధాన పుణ్యక్షేత్రాల గురించి ప్రస్తావించారని పండితులు చెబుతున్నారు.

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తింటున్నారా?

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తినడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఈ సీజన్‌లో వ్యాధులు ప్రబలే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. గాలిలో తేమ పెరగడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వేగంగా వృద్ధి చెందుతుంది. దీన్నిబట్టి బహిరంగంగా విక్రయించే వీధి ఆహార పదార్థాల పరిశుభ్రతపై ప్రశ్నలు తలెత్తడం సహజం. వీటిని తినడం వల్ల కడుపునొప్పి, విరేచనాలు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి, ఈ సీజన్‌లో బయట భోజనం చేయకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వాటితో పాటు మరికొన్ని ఆహార పదార్థాలు కూడా తినొద్దు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో నీరు కూడా కలుషితమవుతుంది. ఆ నీటిని ఈ ఫుడ్స్ తయారీలో వాడవచ్చు. ఇలా తయారుచేసిన ఆహారాలు తింటే డైజెస్టివ్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. ఈ సీజన్‌లో పచ్చి కూరగాయలపై బ్యాక్టీరియా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. వర్షాకాలంలో వాతావరణం బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాల పెరుగుదలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు వంటి సీ ఫుడ్, రెడ్ మీట్ కలుషితం కావడానికి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ఇవి తాజాగా దొరకడం కష్టం. సరిగ్గా నిల్వ చేయని, పచ్చిగా తినే మాంసం, సీ ఫుడ్ వల్ల అనారోగ్యాలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి కొన్ని నెలల పాటు వీటిని తినకూడదు. వర్షాకాలంలో పండ్లు కోసిన వెంటనే తినాలి. కట్ చేసి, తోలు తీసివేసిన చాలాసేపటి వరకు వీటిని పక్కన పెడితే అనారోగ్యాల ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, వర్షాకాలంలో వాటిని తినడం తగ్గించాలి. ఎందుకంటే ఈ సీజన్‌లో ఆకుకూరలు పండించే ప్రదేశాలు అపరిశుభ్రంగా మారుతాయి. చిత్తడి నేలల్లో పండిచేవి, రవాణా సమయంలో సరైన శ్రద్ధ తీసుకోని, బురద అంటుకునే ఆకుకూరలు తినకూడదు. వీటితో బ్యాక్టీరియా వల్ల వ్యాధులు రావచ్చు. వర్షాకాలపు తేమ వాతావరణంలో పాలు, పెరుగు, పనీర్ వంటి పాల ఉత్పత్తులలో బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. మామూలుగా వర్షాకాలంలో పాల ఉత్పత్తులు చాలా త్వరగా చెడిపోతాయి. అందుకే వీటిని తినడం తగ్గించాలి.

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుందని కొందరికి అనిపించకపోవచ్చు.ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనసుకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదవడం వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికీ ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశం గురించి కంటెంట్ సృష్టికర్త రాజన్ సింగ్ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ రీల్‌లో దాని గురించి మాట్లాడడాన్ని చూడండి. చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్కింగ్ మెమరీ ఓవర్‌లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం "రెండు ఛానెల్‌లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన తాకిడిని సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం కష్టం అవుతుంది, "అని రాజన్ సింగ్ చెప్పారు. "అయితే, మీరు సాహిత్యం లేకుండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు" అని ఆయన చెప్పారు.చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చెబుతారు: "సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధపై సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కాడబమ్ మైండ్‌టాక్‌లోని క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ నేహా పరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని , టాస్క్‌లకు ప్రేరణాత్మక నేపథ్యాన్ని అందిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెరుగైన ఉద్రేకం , మూడ్ రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సంభావ్యంగా పెంచుతాయి. అయినప్పటికీ, సంగీతం చాలా బిగ్గరగా లేదా సంక్లిష్టంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ, మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది పనితీరు తగ్గడానికి దారితీస్తుందని అతను సింగ్‌తో అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది, తరచుగా "మొజార్ట్ ఎఫెక్ట్" అని పిలవబడే పరాశర్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి , మానసిక చురుకుదనాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉదహరించబడుతుంది. "పరిసర సంగీతం , స్థిరమైన, ఓదార్పు లయలతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకస్మిక మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సంక్లిష్ట అంశాలు లేవు" అని పరాశర్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి నేపథ్య సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించకుండా భావోద్వేగ , అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. "చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం ప్రయోజనకరమా లేదా హానికరమా అనేది అధ్యయన సామగ్రి యొక్క సంక్లిష్టత, సంగీతం యొక్క సాహిత్యం , టెంపో, సంగీతంతో వ్యక్తికి ఉన్న పరిచయం , వారి వ్యక్తిగత అధ్యయన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది" అని పరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన ఏకాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చవచ్చు.

చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలో

ఉదయాన్నే పార్కులో ఒక మూలన వృత్తాకారంలో కూర్చున్న పెద్దలను మీరు తప్పక చూసి ఉంటారు. వారు గట్టిగా చప్పట్లు కొట్టడం చూసి, మీ మనస్సులో ఈ ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. ఈ వ్యక్తులు ఎందుకు ఇలా చేస్తారు? చదవడానికి ఎంత వింతగా అనిపించినా.. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల శరీరంలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఇది ఒక రకమైన చికిత్సగా పరిగణిస్తున్నారు. రోజూ చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి చప్పట్లు కొట్టడం కూడా మంచిది. ఇది శరీరం మరియు మనస్సు రెండింటినీ బలపరుస్తుంది. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కండరాలలో రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా మెడ మరియు వెనుకకు ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, రక్తపోటు, ఊబకాయం లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కూడా దీని నుంచి చాలా ప్రయోజనాలను పొందుతారు. రోజుకు 300-400 సార్లు చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల సిరల్లో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది ఆర్థరైటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పుల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుందని ఓ అధ్యయనం తెలిపింది. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రభావం తగ్గుతుంది. ఇది రక్తపోటును నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయం మరియు ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. కానీ చెప్పట్లు కొట్టడానికి కూడా ఓ పద్ధతి ఉంటుంది. దీన్ని క్లాప్పింగ్ థెరపీ అంటారు. నడుము నిటారుగా ఉంచి, మీ శరీరాన్ని పైకి లాగి చప్పట్లు కొట్టాలి. ఈ సమయంలో, మీరు మీ సౌలభ్యం ప్రకారం మధ్యలో కొన్ని విరామాలు కూడా తీసుకోవచ్చు. అలాగే.. చప్పట్లు కొట్టే ముందు, మీరు మీ అరచేతులపై కొంచెం నూనెను పూయవచ్చు., ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేయడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.

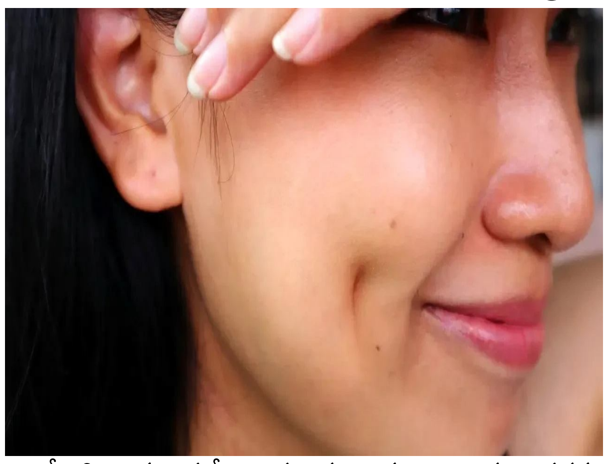
ఈ అలవాట్లు ఉంటే విజయం మీ వెంటే!

విజయం ఒక్కరోజు అకస్మాత్తుగా మన తలుపు తట్టదు. అది రోజువారీ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సానుకూల దినచర్యను అనుసరించడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో సక్సెస్ మార్గంలో నడవగలడు.అందుకోసం ఏంచేయాలంటే.. మీ రోజును ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. ప్రతి రాత్రి కొన్ని నిమిషాల సమయాన్ని వెచ్చిస్తే మీరు విజయం సాధించవచ్చు.ముఖ్యమైన పనుల కోసం సమయాన్ని కేటాయించడానికి వల్ల ఆ పనులు త్వరగా పూర్తై మీకు మిగతా పనులు చేసుకోవడానికి మరికొంత సమయం ఉంటుంది. 5 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయం పట్టే పనులను వెంటనే చేయడం వల్ల కూడా ఎక్కువ పని చేశామని ఫీలింగ్ కూడా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత కొన్ని పనులు చేయడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల రాబోయే రోజుకి సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అది ధ్యానం, వ్యాయామం, పోషకమైన అల్పాహారాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావొచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి సారించడం ద్వారా రోజువారి సక్సెస్ రేటు పెరుగుతుంది. ఇక ఆరోగ్యం, తగినంత విశ్రాంతి కూడా అవసరం. నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ శరీరం మరియు మనస్సును రీఛార్జ్ చేయడానికి ప్రతి రాత్రి తగినంత విశ్రాంతి ఉండేలా చూసుకోండి, తద్వారా నూతన శక్తిరోజును ప్రారంభించవచ్చు..

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందట..!

మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%దీతీఌర్ ఝఅవెతీ%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్యుపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే కారకాలు. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో చూద్దాం. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. స్థూలకాయం ఉన్న స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఆరోగ్యవంతమైన మహిళల కంటే 30-60% ఎక్కువ. రెగ్యులర్ శారీరక శ్రమ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బ్రిటీష్ జర్నల్ ఆఫ్ క్యాన్సర్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 20% తక్కువగా ఉంటుంది. మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం మంచిది. తల్లిపాలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని గమనించబడింది. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక మెటా-విశ్లేషణలో తల్లిపాలు తాగని మహిళలతో పోలిస్తే 12 నెలలకు పైగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 26% తగ్గిందని కనుగొంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్లను చేర్చండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన, అధిక కొవ్వు పదార్థాలను కూడా పరిమితం చేయండి. ఇది ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

సొట్టబుగ్గ మంచికేనా?



మనలో కొంతమందికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటాయి. వారు సొట్టబుగ్గ వెనుక సీక్రెట్ లా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా కనిపించే వారి కంటే బుగ్గకు సొట్ట పడే అమ్మాయిలైనా.. అబ్బాయిలైనా ఇంకాస్త అందంగా కనిపిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంతకీ ఆ సొట్ట బుగ్గలు ఎలా వస్తాయి? వాటి వెనుక ఉన్న సీక్రెట్ ఏంటనేది తెలుసుకుందాం. మన శరీరం ఎన్నో రకాల కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ క్రమంలోనే ముఖంలో ఉండే ప్రధానమైన కండరం 'జైగోమాటిక్'. ఇది మామూలుగా దవడ ఎముక నుంచి నోటి మూల వరకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అయితే మరి కొందరిలో మాత్రం పుట్టుకతోనే ఈ కండరం రెండుగా చీలిపోయి ఉంటుందంట. వీటిలో ఒక కండరం నోటి చివర వరకు ఉండగా.. ఇంకోటి చెంప మధ్య వరకే ఉంటుంది. జైగోమాటిక్ కండరంలో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలోనే సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్వినా.. మాట్లాడినా కండరాలు కదిలి చెంపన సొట్ట ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా తల్లికి లేదా తండ్రికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం యాభై శాతం వరకు ఉంటుంది. మానవ ముఖ లక్షణాలపై అధ్యయనం చేయగా.. డింపుల్ ఉన్న వారి ముఖ కవళికలు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రభావవంతంగా తెలుస్తాయని తేలింది. అంతేకాదు సొట్ట బుగ్గలున్న వారు నవ్వితే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుందని వెల్లడైంది. అయితే ప్రస్తుతం సొట్ట బుగ్గలను క్రియేట్ చేసే యంత్రాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

వెంటనే అయిపోవాలనే తొందరవద్దు..

స్లోగా చేస్తూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించండి! మంచి స్పాట్ ఎంచుకున్నాక ఏదో తొందరపడి గబా గబా కానిచ్చేస్తే ఫలితం ఉండదు. పైగా ఇలా చేస్తే మంచి అవకాశాన్ని మిస్ చేసుకున్నామనే ఫీలింగ్ వెంటాడుతుంది. కాబట్టి అలా జరగకూడదు అంటే.. స్లోగా చేస్తూ.. ప్రతీ క్షణాన్ని ఆస్వాదించాలి. అప్పుడే మీరు చక్కటి అనుభూతికి లోనవుతారని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ మనం చెప్పుకోబోయేది దేని గురించి అనుకుంటున్నారా?.. విహార యాత్రల్లో స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్ బెనిఫిట్స్ గురించి. సోలో ట్రావెలింగ్ అంటే ఒంటరి ప్రయాణం అని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ప్రజెంట్ 'స్లో ట్రావెలింగ్' కూడా ట్రెండింగ్‌లో ఉంది.

అసలు ఉద్దేశం ఇదే!.... బిజీ వర్క్ అండ్ లైఫ్ షెడ్యూల్ కారణంగా చాలామందికి ఎప్పుడంటే అప్పుడు విహార యాత్రలకు వెళ్లడానికి వీలు పడదు. దీంతో కొందరు ఉన్న సెలవు రోజుల్లోనో లేక రెండు మూడు రోజులు లీవు పెట్టో మంచి టూరిస్ట్ స్పాట్లకు వెళ్తుంటారు. కానీ జర్నీ అండ్ విజిటింగ్ సమయాలు సరిపోక అందమైన ప్రదేశాలను కూడా మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించకుండా ఏదో గబ గబా చూసేసి, వేగంగా తిరిగి వస్తుంటారు. తీరా ఇంటికి వచ్చాక ఆ ప్రదేశాన్ని పూర్తిగా చూడలేకపోయామనో, సమయంలేక వెంటనే వచ్చేశామనో ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితికి చెక్ పెట్టాలనే కాన్సెప్ట్‌తో ప్రారంభమైందే 'స్లో ట్రావెలింగ్' మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదిస్తూ.. ప్రజెంట్ 'స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్' ట్రెండ్ నడుస్తోంది. చాలామంది యువతీ యువకులకు ఈ కాన్సెప్ట్ గురించి సోషల్ మీడియాలో చర్చించుకోవడం, ఫాలో అవడం చేస్తున్నారు. వెళ్లిన టూరిస్టు ప్రదేశాన్ని తొందరపాటుతో కాకుండా, అక్కడే చాలాసేపు సేద తీరుతూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించడం, అలాగే జర్నీ కూడా ప్రకృతిని, పరిసరాలను ఆస్వాదిస్తూ నెమ్మదిగా కొనసాగించడమే 'స్లో ట్రావెలింగ్' యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. ఇదే ప్రయాణాన్ని ఒంటరిగా కొనసాగిస్తే 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' అంటారు.

అనువైన.. అందమైన ప్రదేశాలు: 'స్లో సోలో ట్రావెలింగ్'కు అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలు మనదేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిలో కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా అసోంలోని బ్రహ్మపుత్ర రివర్ మధ్యలో ఉండే అందమైన మజూలి ఐల్యాండ్ ప్రస్తుతం సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయడానికి మంచి స్పాట్‌గా టూరిస్టు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీంతోపాటు అరుణాచల్ ప్రదేశ్‌లో ఎగుడూ దిగుడు కొండల మధ్య ఉండే మెచుకా ప్రాంతం కూడా సోలో అండ్ స్లో ట్రావెలింగ్‌కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మరో అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం, విహార యాత్రికులను కట్టి పడేసే ప్లేస్ అండమాన్ ఐలాండ్స్. సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే డార్జిలింగ్‌లోని గ్లెన్‌బర్న్ టీ ఎస్టేట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం మనాలిలో ఉన్న నార్త్ ఎస్టేట్ గెస్ట్ హౌస్, కేరళ రాష్ట్రంలో పెరియార్ నదీ తీరాన ఉండే క్రాంగనోర్ హిస్టరీ కేఫ్ వంటివి 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' చేసేవారికి అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలుగా వర్ధిల్లుతున్నాయి.

పొట్ట కొవ్వును త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?

బరువు తగ్గడానికి, పొట్ట కొవ్వును తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడి వ్యాయామం చేయాలి. కానీ, కొన్ని మూలికలు బరువు తగ్గడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి. బొడ్డు కొవ్వును కరిగించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ, చిట్కాలు బరువు తగ్గించేందుకు బెస్ట్ నివారణలుగా పనిచేస్తాయి. 1. వెల్లుల్లి :- వెల్లుల్లి వంటి సహజ వంటగది మూలికలు వివిధ ఆహారాల రుచి, వాసనను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రొటీన్, మాంగనీస్ మరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెల్లీ ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చినచెక్క, తేనె టీ :- దాల్చినచెక్క, తేనె టీలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు దీనిని పోషక ఆహారంగా చేస్తాయి. సాధారణ వ్యాయామంతో పాటు దాల్చిన చెక్క, తేనె టీ తాగడం వల్ల శరీరంపై దీర్ఘకాలిక సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. 3. తేనెతో నిమ్మకాయ నీరు :- రోజూ ఉదయాన్నే నిమ్మరసం తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. తేనె ఒక సహజ స్వీటెనర్, దాని రుచిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మకాయ నీటిలో చేర్చవచ్చు. 4. పెరుగు :- పెరుగు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మీ శరీరంలోని పొట్ట కొవ్వును కరిగించి జీవక్రియను పెంచుతుంది. యోగర్ట్

ప్రోబయోటిక్స్, ఫైబర్, ప్రొటీన్, విటమిన్స్, మినరల్స్ అద్భుతమైన మూలం. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. 5. చియా విత్తనాలు :- విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, పొటాషియం, మరెన్నో శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి అవసరమైన అనేక ముఖ్యమైన అంశాలకు చియా గింజలు మంచి మూలం. చియా విత్తనాలు మీరు తక్కువ తిన్నా కూడా కడుపు నిండుగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

రుగ్మతగా మారుతున్న అతి భావోద్వేగాలు

మనుషులన్నాక భావాలు, భావోద్వేగాలు సహజం. ఆయా పరిస్థితులు, సందర్భాలను బట్టి ఇవి వ్యక్తం అవుతుంటాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బందీ ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. కాకపోతే సమయం, సందర్భంలేని అతి భావోద్వేగాలే అనర్థదాయకమని, మానసిక రుగ్మతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషనల్ అండ్ బిహేవియర్‌ను 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డ్'గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్మతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాల్సిన సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హ్యాపీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా నవ్వడం వంటి ప్రవర్తన వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఇది రెండు వారాలకు మించి కొనసాగడాన్నే మానసిక నిపుణులు 2015లో మొదటిసారిగా 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా నిర్ధారించారు. దీనిబారిన పడిన బాధితులు చెప్పిందే చెప్పడం, చేసిందే చేయడం వంటి విచిత్ర ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటారు.

అతి భావోద్వేగ సందర్భాలు: కొందరు బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు సంభవించే కదలికలవల్ల కూడా ఏదో ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుందని అనుకుంటారు. బస్సు కిందపడి చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. అలాగే మరికొందరు తమ కుటుంబంలో, బంధువుల్లో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాతీపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అదృశ్య శక్తులు వెంటాడుతున్నాయని కూడా భ్రమ పడుతుంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాస్తవాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి రుగ్మత కలిగిన దాదాపు 50 శాతం మంది బార్డర లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ బాధితులే అయి ఉంటారు. వీరు ఏదో ఒక సందర్భంలో ఆత్మహత్యాయత్నం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే బార్డర్‌లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు అలర్ట్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషనల్ సిచ్యువేషన్స్‌ను నివారించగలిగే వెదర్ క్రియేట్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తన నుంచి డైవర్ట్ చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలను పక్కదారి పట్టించడం, కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితులు ఏ పరిస్థితులవల్ల అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నారో ఆ పరిస్థితులను నివారించాలి. ఇలా చేస్తే క్రమంగా ఈ అతి భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే 'బార్డర్‌లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్' తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మార్పురాకపోతే మానసిక వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స అందించాలి. ప్రజెంట్ కంపాషన్ ఫోకస్డ్ థెరపీ వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

సెల్‌ఫోన్‌లో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్నారా..?

ప్రస్తుతం స్మార్ట్ వినియోగం అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. తమ వద్ద ఫోన్ అనేది ఒక నిమిషం లేకపోయినా మనుషులు బతక లేకపోతున్నారు. వారంలో ఇరవైనాలుగు గంటలు స్మార్ట్ ఫోన్‌తోనే గడిపేస్తున్నారు. దీని వలన అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. అదంతా నాకు తెలియదు..నా ప్రపంచం సెల్ ఫోనే అంటూ ఫ్యామిలీని కూడా పట్టించుకోకుండా ఫోన్‌లో లీనమవుతున్నారు. ఇంకొందరైతే ఉదయం ఫోన్ మాట్లాడటం మొదలు పెడితే నైట్ పడుకునే వరకు ఫోన్ మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. ఇదేంటి ఇలా ఫోన్ ఎక్కువ సేపు మాట్లాడుతున్నావు.. రేడియేషన్ ఎఫెక్ట్‌తో ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయని చెప్పినా పట్టించుకోకుండా లీనమవుతారు. అయితే తాజాగా జరిగిన ఓ స్టడీలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మనిషి జీవితంలో భాగమైన సెల్‌ఫోన్‌తో అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయంట. ఫోన్‌లో వారానికి 30 నిమిషాలు, అంతకంటే ఎక్కువసేపు మాట్లాడితే హైబీపీ సమస్య 12 శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని గుర్తించారు. మొబైల్ ఫోన్ల ద్వారా తక్కువ స్థాయిలో రేడియోఫ్రీక్వెన్సీ ఎనర్జీ రిలీజవుతుందని, ఆ ఎనర్జీ వల్ల బ్లడ్ ప్రెజర్ పెరుగుతుందని స్టడీలో తేల్చి చెప్పారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుండెపోటు మరణాలకు హైపర్‌టెన్షన్ ముఖ్య కారణమన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. చైనాలోని గాంగ్జూలో ఉన్న సదరన్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ గ్జియాన్‌వూ క్విన్ ఈ అంశంపై రిపోర్టును తయారు చేయడం జరిగింది. మొబైల్ ఫోన్ ఎంత సేపు మాట్లాడారన్న అంశంపై గుండె ఆరోగ్య స్థితి ఆధారపడి ఉంటుందని అంటున్నారు. 37 ఏళ్ల నుంచి 73 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న సుమారు 2,12,046 మందిపై స్టడీ చేయగా భయంకరమైన విషయాలు వెలుగు చూశాయి. మహిళలైనా పురుషులైనా ఇలాంటి ప్రమాదం ఒకే రీతిలో ఉంటుందని సర్వేలో తేల్చారు. వారంలో గంటలోపు మాట్లాడేవారికి 8 శాతం, 3 గంటల పాటు ఫోన్లో మాట్లాడేవారికి 13 శాతం, 6 గంటలు మాట్లాడేవాళ్లకు 16 శాతం, 6 గంటలకు పైగా మాట్లాడితే 25 శాతం సమస్యలు ఉంటుందని తేల్చారు. మెడ, భుజాలు, చేతుల్లో కండరాల నొప్పులు, తీవ్ర తలనొప్పి, చెవి సమస్యలు వస్తాయట. ఫోన్ నుంచి వెలువడే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీనే దీనికి కారణమని చెప్పారు.

యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల చికిత్సలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్లలలో రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతీసారి ఆశించిన ఫలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని ఆహారాలను డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెడు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేసవి కాలంలో సూర్యుని %ఖఎ% కిరణాల కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారపు అలవాట్లు సరిగా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముడతలు, మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెర్రీ పండ్లు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెర్రీలలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్లాక్బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెర్రీలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాల్‌నట్, జీడిపప్పు, వాల్‌నట్, గుమ్మడికాయ గింజలు వంటి

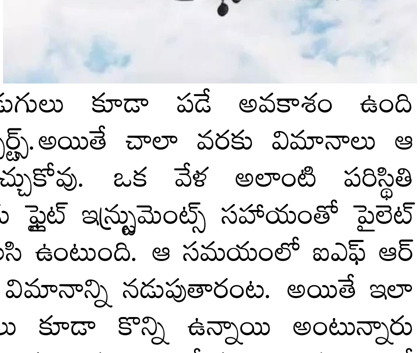
డ్రై ఫ్రూట్స్ చర్మానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. చర్మానికి మేలు చేసే డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజూ తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్-ఇ, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు పుష్కలంగా చర్మానికి అందుతాయి. కొవ్వు చేప: నాన్ వెజ్ ఫుడ్ ఇష్టపడే వారు చర్మాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఫ్యాటీ ఫిష్ ను తమ డైట్ లో చేర్చుకోవచ్చు. చర్మంపై కనిపించే వృద్ధాప్య సంకేతాలను నివారించడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కొవ్వు చేపలలో ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటితోపాటు గ్రీన్ టీ ద్వారా కూడా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..!

బాతు గుడ్లు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. కోడి గుడ్లకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్లు. వాటిలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్లు, కోడి గుడ్ల కంటే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల సాంద్రతను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. బాతు గుడ్లు కొంతమందికి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మీ ఆహారంలో బాతు గుడ్లను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్లు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కోడి గుడ్ల కంటే రెట్టింపు ప్రయోజనం బాతు గుడ్లు వల్ల కలుగుతుంది. బాతు గుడ్లలో ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతే కాదు ఇందులో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కూడా చాలా ఎక్కువ. మన గుండె, మెదడు, జ్ఞాపకశక్తికి ఈ ప్రయోజనాలన్నీ చాలా మంచివి. బాతు గుడ్లు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఇది బరువు నిర్వహణ, కండరాల పెరుగుదల, వ్యాయామం తర్వాత కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బాతు గుడ్లు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కోడి గుడ్ల కంటే బాతు గుడ్లు చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని, పరిమాణం పరంగా మరింత మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఈ విషయంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు..: బాతు గుడ్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్యలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్లలో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్లను ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్ల కంటే డీసాల్టెడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లసొన మంచి కాల్షియం శోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణతో పాటు, బాతు గుడ్లు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలానికి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బాతు గుడ్లు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే.. అది వర్షంలో తడుస్తుందా?

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే చాలా మందిలో అనేక డౌట్స్ మొదలు అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా వర్షం పడుతుంటే ఆకాశంలో ఫ్లైట్ వెళ్తుంది. అసలు దీని మీద వర్షం పడుతుందా? లేదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. ఫ్లైట్స్ అనేవి ఆకాశంలో వెళ్తుంటాయి. వాటిని చూస్తే అవి మేఘాల మధ్యలో నుంచి వెళ్లి నట్లు కనిపిస్తాయి. కానీ అవి సాధ్యమైనంత వరకు మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త పడుతాయంట. ఎందుకంటే మేఘాల్లో వర్షం నీరు, తేమ ఎక్కువగా ఉండటం, ఐస్ పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా ఉంటాయి. చూఅతీ ౹తీఘటటఅఒ జశీత్‌తీశీశ్రీశ్రీవతీం పైలెట్స్ కి విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా ఆదేశాలు ఇస్తుంటారు. అంతే కాకుండా పైలెట్స్ కేబిన్ లో ఉన్న రాడార్ సహాయం తో పైలెట్స్ విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఒకవేళ మేఘాలపై నుండి వెళితే వర్షం విమానం మీద పడదంట. చాలా వరకు విమానాలు మేఘాల మీద నుంచే వెళ్తుంటాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అది కూడా కొన్ని అనివార్య పరిస్థితుల్లో.. అయితే ఆ సమయంలో మేఘాల్లో వర్షం, ఐస్ పదర్థాలు టర్బులెన్స్‌ను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంట.



కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్. అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు ఫ్లైట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో పైలెట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఎఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంట. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాల పై నుంచి వెళ్తే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన ఫ్లైట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్తే తప్పకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.

కష్టానికి దక్కిన అరుదైన గౌరవం

- బీజేవైఎం గాజువాక నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడిగా జాగారపు శ్రీను

గాజువాక, చైతన్యవారధి: భారతీయ జనతా యువమోర్చా (బీజేవైఎం) గాజువాక నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడిగా జాగారపు శ్రీను నియమితులయ్యారు. గాజువాక బీజేపీ కార్యాలయంలో రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షులు పీవీఎన్ మాధవ్ ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్ర మీడియా ప్యానలిస్ట్, గాజువాక ఇన్‌చార్జ్ కరణంరెడ్డి నర్సింగ్‌రావు చేతుల మీదుగా ఆయన నియామక పత్రాన్ని అందుకున్నారు. గత 15 ఏళ్లుగా రాజకీయాలకు అతీతంగా సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా పాల్గొంటూ ప్రజలకు సేవ చేయడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్న జాగారపు శ్రీను సేవలను గుర్తించి ఈ బాధ్యతలు అప్పగించినట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. యువతకు అండగా నిలవడం, అవసరాల్లో ఉన్న వారికి సహాయం చేయడం, వివిధ సామాజిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ద్వారా ఆయన ప్రజల్లో గుర్తింపు పొందారని పేర్కొన్నారు. తనపై నమ్మకం ఉంచి బీజేవైఎం గాజువాక నియోజకవర్గ అధ్యక్ష బాధ్యతలు అప్పగించిన పార్టీ నాయకుల విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకుంటానని జాగారపు శ్రీను తెలిపారు. యువతను ఏకతాటిపైకి తీసుకువచ్చి పార్టీ బలోపేతానికి అంకితభావంతో పనిచేస్తానన్నారు. యువత సమస్యల పరిష్కారానికి అందుబాటులో ఉంటూ, ప్రజా సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతం చేస్తానని చెప్పారు. "ఇది కేవలం పదవి కాదు.. గత 15 ఏళ్లుగా చేస్తున్న కష్టం, సేవకు దక్కిన అరుదైన గౌరవం" అని జాగారపు శ్రీను పేర్కొన్నారు. తనకు ఈ బాధ్యతలు అప్పగించిన బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకత్వానికి, పార్టీ పెద్దలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు బాట శీను, జిల్లా కార్యదర్శి సోంబాబు, జిల్లా మీడియా ప్యానలిస్ట్ గూడూరు శంకర్రావు, ఈశ్వరరావు, కేవీ రమణ, కృష్ణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

40 ఏళ్లకుపైగా సేవలందించిన పోలీసు సిబ్బందికి ఘన వీడ్కోలు

- పదవీ విరమణ చేసిన 9 మందిని సత్కరించిన సీపీ శంఖబ్రత బాగ్చి

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: నగర పోలీసు శాఖలో విధులు నిర్వర్తించి పదవీ విరమణ చేసిన తొమ్మిది మంది సిబ్బందికి నగర పోలీసు కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి, ఐపీఎస్ ఘనంగా వీడ్కోలు పలికారు. నగర పోలీసు కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో పదవీ విరమణ చేసిన సిబ్బందిని వారి కుటుంబ సభ్యులు, పోలీసు అధికారుల సమక్షంలో శాలువాలతో సత్కరించి పదవీ విరమణ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పదవీ విరమణ పొందిన వారిలో ఆర్ఐ షేక్ మెహబూబా, ఎస్ఐలు పి.కామేశ్వరరావు, కే.సత్యనారాయణ, ఏఆర్ఎస్ఐ వి.కనకరాజు, ఏఎస్ఐ డి.ఎస్.ఎన్.రాజు, ఉమెన్ ఏఎస్ఐ బి.అనురాధ, హెచ్‌సీలు వి.సుబ్బారావు, పి.సన్యాసిరావు, ఉమెన్ హోంగార్డు పి.లక్ష్మి ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ శంఖబ్రత బాగ్చి పదవీ విరమణ చేసిన సిబ్బంది కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడారు. పోలీసు శాఖలో 40 ఏళ్లకు పైగా సుదీర్ఘంగా సేవలందించడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. విధి నిర్వహణలో వారు అందించిన సేవలను ప్రశంసిస్తూ, పదవీ విరమణ అనంతరం వారు కుటుంబ సభ్యులతో ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. కుటుంబ సభ్యులు, పోలీసు ఉన్నతాధికారుల సమక్షంలో పదవీ విరమణ చేసిన సిబ్బందిని సత్కరించి ఆత్మీయంగా వీడ్కోలు తెలిపారు.

ఏపీలో జర్నలిస్టులకు మళ్లీ ప్రమాద బీమా

- ప్రమాదంలో మృతి చెందితే కుటుంబానికి రూ.10 లక్షలు - మంత్రి పార్థసారథికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు: జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు ప్రమాద బీమా పాలసీని పునరుద్ధరించేందుకు ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపిందని రాష్ట్ర సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి వెల్లడించారు. పాలసీకి ఆర్థిక శాఖ అనుమతి కూడా లభించిందని, త్వరలోనే అమల్లోకి వస్తుందని తెలిపారు. ఇటీవల భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా విశాఖ జర్నలిస్టు ఫోరం ప్రెస్‌క్లబ్‌కు వచ్చిన మంత్రి పార్థసారథిని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు కలిసి జర్నలిస్టుల సమస్యలపై వినతిపత్రం సమర్పించారు. ప్రమాద బీమా పునరుద్ధరణతో పాటు జర్నలిస్టులకు నివాస స్థలాల కేటాయింపు అంశాలను మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. దీనిపై స్పందించిన మంత్రి, సుమారు 20 వేల మంది అక్రిడిటేషన్ కలిగిన జర్నలిస్టులకు ఈ ప్రమాద బీమా పథకం ప్రయోజనం చేకూరుతుందని తెలిపారు. పాలసీ పరిధిలో ఉన్న జర్నలిస్టు ప్రమాదవశాత్తూ మృతి చెందితే వారి కుటుంబానికి రూ.10 లక్షల ఆర్థిక పరిహారం అందుతుందని వివరించారు. అర్హత కలిగిన జర్నలిస్టులకు నివాస స్థలాలు మంజూరు చేసేందుకు కూడా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని హామీ ఇచ్చారు.

జర్నలిస్టులకు భరోసా... ప్రమాద బీమా పాలసీని పునరుద్ధరించేందుకు చొరవ చూపిన మంత్రి కొలుసు పార్థసారథికి గంట్ల శ్రీనుబాబు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ పాలసీ జర్నలిస్టులకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని అన్నారు. గతంలో రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందిన విశాఖకు చెందిన ప్రజాశక్తి రిపోర్టర్ వల్లీ కుటుంబానికి ప్రమాద బీమా పరిహారం అందేలా తాము కృషి చేసిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న జర్నలిస్టులకు హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్, ప్రమాద బీమా పథకాలు కొంతవరకు భరోసా కల్పిస్తాయని, జర్నలిస్టులందరూ ఈ సదుపాయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని గంట్ల శ్రీనుబాబు కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు పి. నారాయణ, జి. శ్రీనివాసరావు, బ్రాడ్‌కాస్ట్ జర్నలిస్టుల సంఘం అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు ఇరోతి ఈశ్వరరావు, కింతాడ మదన్, స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు జగన్మోహన్, కే. శ్రీనివాసరావు తదితరులు మంత్రి పార్థసారథికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

సీఎం పర్యటనకు పటిష్ట బందోబస్తు

- 1600 మంది పోలీసులతో భద్రతా ఏర్పాట్లు

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా నీటి విడుదల సందర్భంగా పాయకరావుపేటలో నిర్వహించనున్న ప్రతిష్టాత్మక 'జలహారతి' కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సెప్టెంబర్ 2న అనకాపల్లి జిల్లాలో పర్యటించనున్న నేపథ్యంలో పటిష్ట భద్రతా ఏర్పాట్లు చేపట్టారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్, ఐఏఎస్, జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, ఐపీఎస్ ఆధ్వర్యంలో అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి అడ్వాన్స్ సెక్యూరిటీ లైజన్ నిర్వహించారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటనను ప్రశాంతంగా, విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్, ఎస్పీ సూచించారు. పర్యటన కోసం సుమారు 1600 మంది పోలీసు సిబ్బందిని బందోబస్తుకు కేటాయించారు. ఇందులో 3 అదనపు ఎస్పీలు, 9 డీఎస్పీలు, 36 సీఐలు, 90 ఎస్ఐలు, 150 ఏఎస్ఐలు/హెడ్ కానిస్టేబుళ్లు, 427 మంది కానిస్టేబుళ్లు, 150 మంది మహిళా కానిస్టేబుళ్లు, 249 మంది హోంగార్డులు విధులు నిర్వర్తించనున్నారు. హెలిప్యాడ్, సభా ప్రాంగణం, ముఖ్యమైన మార్గాల్లో నిరంతర తనిఖీలు చేపట్టడంతో పాటు రోప్ పార్టీలు, బాంబ్ డిస్పోజల్ స్క్వాడ్స్, డాగ్ స్క్వాడ్, స్పెషల్ పార్టీ బలగాలను మోహరించనున్నారు. పర్యటన పూర్తయ్యే వరకు అన్ని బృందాలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఎస్పీ ఆదేశించారు. పర్యటనలో భాగంగా సీఎం హెలిప్యాడ్‌కు చేరుకుని పోలవరం ఎడమ కాలువ వద్ద జలహారతి పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారు. అనంతరం బహిరంగ సభ, పార్టీ కార్యకర్తల సమావేశంతో పాటు వివిధ అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొననున్నారు. సమీక్షా సమావేశంలో అడిషనల్ డైరెక్టర్ కె. శ్రీనివాసరావు, అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు, ఆర్డీవోలు కె.వి. రామలక్ష్మి, వి.వి. రమణ, నర్సీపట్నం డీఎస్పీ పి. శ్రీనివాసరావు, పరవాడ ఇన్‌చార్జి డీఎస్పీ బి. మోహనరావు, మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ డీఎస్పీ ఈ. శ్రీనివాసులు, ఏఆర్ డీఎస్పీ కె. రవికుమార్, ఇతర డీఎస్పీలు, సీఐలు, ఎస్ఐలు, జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, సంక్షేమాన్ని వివరించిన టీడీపీ

- ఎలమంచిలిలో 'ఇంటింటా తెలుగుదేశం' కార్యక్రమం

ఎలమంచిలి, చైతన్య వారధి: ఎలమంచిలి మున్సిపాలిటీ 20వ వార్డులో గురువారం ఉదయం 'ఇంటింటా తెలుగుదేశం' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. పట్టణ టీడీపీ అధ్యక్షులు గొర్లె శివన్నారాయణ (నానాజీ) పాల్గొని ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనలో చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత వివిధ సంక్షేమ పథకాల ద్వారా ప్రజలకు ప్రయోజనాలు అందుతున్నాయని తెలిపారు. జిల్లాలో పలు పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని, తద్వారా యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధితో పాటు ప్రజల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్లస్టర్ ఇన్‌చార్జ్ బోద్ధపు శ్రీనివాసరావు, వార్డు ఇన్‌చార్జ్ బద్ధపు నాగేశ్వరరావు, యూత్ అధ్యక్షులు నమ్మి రమణ, జనసేన వార్డు అధ్యక్షులు బోద్ధపు గణేష్, వార్డు సెక్రటరీ పందల సూరిబాబు, దాంట్ల విజయకుమార్‌తో పాటు టీడీపీ, జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగుల స్వావలంబనకు అండగా కూటమి ప్రభుత్వం

- 51 మంది దివ్యాంగులకు త్రిచక్ర స్కూటీల పంపిణీ - ఎమ్మెల్యేలు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, విష్ణుకుమార్ రాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దివ్యాంగుల స్వావలంబనకు అండగా నిలుస్తూ వారికి ఉచితంగా త్రిచక్ర స్కూటీలు అందించడం అభినందనీయమని దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అన్నారు. విశాఖపట్నం కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఉత్తర నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, విభిన్న ప్రతిభావంతుల శాఖ ఏడీ కవితతో కలిసి లబ్ధిదారులకు స్కూటీలను అందజేశారు. జిల్లాలో మొత్తం 51 మంది దివ్యాంగ లబ్ధిదారులకు త్రిచక్ర స్కూటీలు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ దివ్యాంగులు స్వయం ఉపాధి పొందేందుకు, చిన్నచిన్న పనులు చేసుకుంటూ ఆర్థికంగా స్వావలంబన సాధించేందుకు ఈ వాహనాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ఇలాంటి సంక్షేమ కార్యక్రమాలను చేపడుతున్న కూటమి ప్రభుత్వం, జిల్లా యంత్రాంగానికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత దివ్యాంగుల సామాజిక పింఛన్లను పెంచిందని, సంక్షేమం, ఆరోగ్యం, అభివృద్ధిని సమపాళ్లలో ముందుకు తీసుకెళ్లడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. దివ్యాంగుల సమస్యలను తమ దృష్టికి తీసుకువస్తే సాధ్యమైనంత మేర పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. గత ప్రభుత్వం దివ్యాంగులతో పాటు సామాన్య ప్రజల సమస్యలను పట్టించుకోలేదని విమర్శించిన ఎమ్మెల్యే, కూటమి ప్రభుత్వం అన్ని వర్గాల సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూటమి 100 శాతం విజయం సాధించడం ఖాయమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

యలమంచిలి సబ్‌జైలును సందర్శించిన సివిల్ జడ్జి

- ఖైదీల సమస్యలు, కేసుల వివరాలు తెలుసుకున్న న్యాయమూర్తి

యలమంచిలి, చైతన్య వారధి: యలమంచిలి పట్టణంలోని సబ్‌జైలును ప్రిన్సిపల్ సివిల్ జడ్జి జి. స్పందన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా జైలులోని ఖైదీలు, ముద్దాయిలతో మాట్లాడి వారి కేసుల వివరాలు, ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఉచిత న్యాయ సహాయం అవసరమైన వారికి ప్రభుత్వ న్యాయవాదులను కేటాయించి, అర్హతను బట్టి బెయిల్ పొందేందుకు న్యాయపరమైన సహాయం అందిస్తామని జడ్జి తెలిపారు. ఖైదీల ఆరోగ్య పరిస్థితిపై కూడా ఆరా తీశారు. ఎవరికైనా అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నా, జైలులో ఏవైనా ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నా తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సబ్‌జైలు సిబ్బంది, న్యాయశాఖ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మారికవలస గురుకులాన్ని కొనసాగించాలి

- సీపీఎం డిమాండ్

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: మారికవలసలోని గిరిజన గురుకులాన్ని బాలురు, బాలికలకు వేర్వేరు క్యాంపస్‌లుగా కొనసాగిస్తామని ఇచ్చిన హామీని ప్రభుత్వం అమలు చేయాలని సీపీఎం విశాఖ జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు ఆర్.కె.ఎస్.వి. కుమార్ డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం మాట తప్పితే తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. సోమవారం సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి ఎం.జగ్గునాయుడుతో కలిసి నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో కుమార్ మాట్లాడుతూ, మారికవలస గిరిజన గురుకులంలోని బాలురు, బాలికలను గత వారం ఇతర ప్రాంతాలకు తరలించారని తెలిపారు. గిరిజన విద్యార్థుల్లో ప్రతిభను వెలికితీసేందుకు 'సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్సీ' ఏర్పాటు చేయడాన్ని తాము వ్యతిరేకించడం లేదని, అయితే అందుకోసం ప్రత్యేకంగా ప్రభుత్వ భూమిని కేటాయించాలన్నారు. ఉన్న గురుకుల భవనాలను ఖాళీ చేయించి ప్రైవేట్ సంస్థకు అప్పగించడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, గిరిజన సంఘాలు, ఎస్ఎఫ్ఐ, సీఐటీయూ తదితర సంఘాల పోరాటం ఫలితంగా విద్యార్థులను తిరిగి మారికవలస గురుకులానికి తీసుకువచ్చారని తెలిపారు. అయితే బాలురు, బాలికలకు సరైన సౌకర్యాలు కల్పించకుండా ఒకే చోట విద్యాబోధనకు ప్రయత్నించడం సరికాదన్నారు. రెండు క్యాంపస్‌లను వేర్వేరుగా కొనసాగిస్తేనే విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవని స్పష్టం చేశారు. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ఎస్ఎఫ్ఐ, సీఐటీయూ, ఐద్వా నాయకులను పోలీసులు అరెస్టు చేయడం, గృహనిర్బంధం చేయడం పిరికితన చర్య అని విమర్శించారు. గిరిజన విద్యార్థులకు ప్రాథమిక స్థాయిలో నాణ్యమైన విద్య అందిస్తే వారు ఉన్నత విద్య వైపు ఎదిగేందుకు అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. ఇప్పటికైనా మారికవలసలోనే బాలురు, బాలికలకు వేర్వేరు క్యాంపస్‌లలో గురుకులాన్ని కొనసాగిస్తామని ప్రభుత్వం స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం నిర్బంధ చర్యలను నిలిపివేసి గురుకులాన్ని సక్రమంగా కొనసాగించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, లేనిపక్షంలో ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు.

క్రీడారంగానికి ప్రొఫెసర్ విజయమోహన్ సేవలు చిరస్మరణీయం

- ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: ఆంధ్రా యూనివర్సిటీలో ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ డైరెక్టర్‌గా విశిష్ట సేవలందించి పదవీ విరమణ పొందిన ప్రొఫెసర్ విజయమోహన్‌ను దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ఘనంగా సత్కరించారు. శాలువా కప్పి, పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి పదవీ విరమణ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగానికి విజయమోహన్ అందించిన సేవలు ఎంతో విలువైనవని అన్నారు. ఎంతోమంది క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించి, వారికి ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగేందుకు మార్గనిర్దేశం చేశారని కొనియాడారు. విద్యార్థులు, క్రీడాకారుల భవిష్యత్తు కోసం ఆయన చేసిన సేవలు ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతాయని పేర్కొన్నారు. పదవీ విరమణ అనంతరం ఆయన కుటుంబ సభ్యులతో ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ మాజీ వైస్‌ఛాన్సలర్ రాజు, సత్యనారాయణ, నాగేశ్వరరావు, ఆర్ట్స్ ప్రిన్సిపాల్ జాలాది రవి, మాజీ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ డైరెక్టర్ నారాయణస్వామి, పల్లవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెలిగొండ సాకారం చారిత్రాత్మక ఘట్టం

- టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మూడు దశాబ్దాలుగా ఎదురు చూస్తున్న వెలిగొండ ప్రాజెక్టు కల సాకారం కావడం చారిత్రాత్మక ఘట్టమని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. కరువు ప్రాంతాల ప్రజల ఆశలను నెరవేర్చిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడికి ప్రజల తరఫున కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఎన్టీఆర్ ఆశయాన్ని సంకల్పంగా తీసుకుని కరువు నేలకు కృష్ణా జలాలను తీసుకొచ్చిన అపర భగీరథుడు చంద్రబాబు నాయుడని కొనియాడారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే వెలిగొండ ప్రాజెక్టును అత్యంత ప్రాధాన్యతతో చేపట్టి, అసంపూర్తిగా ఉన్న పనులను యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేసిందన్నారు. నల్లమలలో అత్యంత క్లిష్టమైన సొరంగ నిర్మాణాలను పూర్తి చేసి మూడు దశాబ్దాల నిరీక్షణకు ముగింపు పలకడం చంద్రబాబు దూరదృష్టి, పట్టుదలకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. వెలిగొండ ద్వారా 4.47 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందడంతో కరువు ప్రాంతాల రైతుల జీవితాల్లో కొత్త వెలుగులు వస్తాయని, సాగు, తాగునీటి సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారానికి మార్గం సుగమమవుతుందని తెలిపారు. ప్రకాశం సహా వెనుకబడిన ప్రాంతాల్లో వ్యవసాయం, ఆర్థికాభివృద్ధి వేగం పుంజుకుని ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపడతాయని అన్నారు. ప్రాజెక్టు నిర్వాసితులకు వేగంగా పరిహారం అందించి, పనులు పూర్తి చేసి ప్రజలకు అంకితం చేయడం చంద్రబాబు ప్రజా పాలనకు నిదర్శనమని పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. గత ప్రభుత్వాల నిర్లక్ష్యానికి గురైన ప్రాజెక్టులను కూటమి ప్రభుత్వం ఒక్కొక్కటిగా పూర్తి చేస్తూ అభివృద్ధికి కొత్త దిశ చూపుతోందని పేర్కొన్నారు. కరువు ప్రాంతాలకు నీరు అందించడమే లక్ష్యంగా పోలవరం, వెలిగొండ వంటి ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేస్తున్న చంద్రబాబు విజన్‌తో రాష్ట్రంలో జలవనరుల అభివృద్ధికి కొత్త శకం ప్రారంభమైందని అన్నారు. మూడు దశాబ్దాల ప్రజల నిరీక్షణకు తెరదించి వెలిగొండను సాకారం చేసిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడికి ప్రజల తరఫున మరోసారి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

41 ఏళ్ల సేవలకు ఘన వీడ్కోలు

- ఏఆర్‌ఎస్‌ఐ అల్లిపిల్లి నర్సింగరావు పదవీ విరమణ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లా పోలీసు శాఖలో 41 ఏళ్ల సుదీర్ఘ సేవలు అందించిన ఆర్మ్డ్ రిజర్వ్ సబ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ (ఏఆర్‌ఎస్‌ఐ) అల్లిపిల్లి నర్సింగరావుకు జిల్లా పోలీసు శాఖ ఘన వీడ్కోలు పలికింది. ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు అదనపు ఎస్పీ ఎల్.మోహనరావు ఆధ్వర్యంలో సోమవారం జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ఆత్మీయ వీడ్కోలు సభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నర్సింగరావు, ఆయన కుటుంబ సభ్యులను అదనపు ఎస్పీ శాలువాతో సత్కరించి జ్ఞాపిక అందజేశారు. 41 ఏళ్ల పాటు నిబద్ధతతో సేవలందించడం అభినందనీయమని మోహనరావు అన్నారు. ముఖ్యంగా 'జన జాగృతి కళా బృందం' ద్వారా సుమారు 12 ఏళ్ల పాటు మావోయిస్టు ప్రభావిత ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో 200కు పైగా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించి గిరిజనుల్లో చైతన్యం తీసుకురావడంలో నర్సింగరావు కీలక పాత్ర పోషించారని ప్రశంసించారు. ఆయన విశిష్ట సేవలకు 'ఉత్తమ సేవా పతకం', 'సేవా పతకం', 'అతి ఉత్కృష్ట సేవా పతకం' లభించడం అంకితభావానికి నిదర్శనమన్నారు. యువ పోలీసు సిబ్బందికి ఆయన క్రమశిక్షణ స్ఫూర్తిదాయకమని పేర్కొన్నారు. పదవీ విరమణ అనంతరం కుటుంబ సభ్యులతో ఆయురారోగ్యాలతో ప్రశాంత జీవితం గడపాలని ఆకాంక్షించారు. సత్కారం అనంతరం నర్సింగరావు భావోద్వేగానికి లోనై, తన 41 ఏళ్ల సేవా కాలంలో సహకరించిన ఉన్నతాధికారులు, సహచర సిబ్బందికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఘన వీడ్కోలు తన జీవితంలో మరువలేని అనుభూతి అని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏఆర్ డీఎస్పీ కె.రవికుమార్, ఇన్‌స్పెక్టర్లు శ్రీనివాసరావు, రామకృష్ణారావు, సీనియర్ అసిస్టెంట్ అప్పలరాజు తదితర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మూలధన వ్యయాలు పెంచిన మారుతీ

- 2030-31 వరకు రూ.77,500 కోట్లకు -
ఎండీ, సీఈఓ హిసాచి టకూచి వెల్లడి

ఢిల్లీ: కార్ల తయారీ దిగ్గజ సంస్థ మారుతీ సుజుకీ ఇండియా వచ్చే అయిదేళ్లకు రూ.77,500 కోట్ల మూలధన వ్యయాలను కేటాయించింది. 2030–31 వరకు సామర్థ్య విస్తరణ, కొత్త మోడళ్ల తయారీ, పరిశోధన–అభివృద్ధి(ఆర్ అండ్ డీ) తదితరాల కోసం ఈ నిధులను ఖర్చు చేయనున్నట్లు కంపెనీ ఎండీ, సీఈఓ హిసాచి టకూచి పేర్కొన్నారు. కంపెనీ వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశంలో భాగంగా వాటాదార్లు అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానమిస్తూ '2008 నుంచి తయారవుతున్న మారుతీ కార్లన్నీ ఇ20(పెట్రోలులో 20 శాతం ఇథనాల్ కలిసిన) ఇంధనానికి తగ్గట్లుగానే ఉన్నాయి. ప్రతిపాదిత మూలధన వ్యయాలను పెంచుతున్నాం. 2026–27 ఏడాదిలో రూ.10,000 కోట్లు కేటాయించగా, దానిని రూ.14,000 కోట్లకు చేర్చాం. మొత్తం మీద 2026–27 నుంచి 2030–31 వరకు రూ.77,500 కోట్లు వెచ్చిస్తామ'న్నారు. గతేడాది కంపెనీ ప్రకటించిన రూ.70,000 కోట్ల కంటే ఇది అధికం. జీఎస్టీ 2.0 లేకుండా అనిశ్చితుల్లో భారత్ రాణించేది కాదు: జీఎస్టీ2.0 సంస్కరణలను అమలు చేయకపోతే వాహన పరిశ్రమతో పాటు భారత్‌లోని పలు ఇతర రంగాలు రాణించి ఉండేవి కాదని మారుతీ సుజుకీ ఇండియా ఛైర్మన్ ఆర్‌సీ భార్గవ పేర్కొన్నారు. పశ్చిమాసియా యుద్ధ ప్రభావంలోనూ ఆర్థిక వ్యవస్థ రాణించగలగడానికి ఆ సంస్కరణలే కారణమన్నారు. '2031 నాటికి కార్ల పరిశ్రమ 63 లక్షలకు చేరవచ్చు. చిన్న కార్ల మార్కెట్ల వాటా కూడా వేగంగా పెరగగలద'ని ఆయన అంచనా వేశారు.

ప్రయాణాలు మరింత భారం

- సీఎన్‌జీ, జెట్ ఇంధన ధరలు పెంపు

పశ్చిమాసియా ఘర్షణలు ఎప్పుడు ముగుస్తాయో తెలియని అనిశ్చితి నెలకొంది. దాంతో ప్రపంచ ఇంధన రవాణాకు కీలకమైన హర్మూజ్ జలసంధిలో అంతరాయాలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో మరోసారి సీఎన్‌జీ ధరలు పెరిగాయి. విమానాల్లో ఉపయోగించే ఏవియేషన్ టర్బైన్ ఫ్యూయల్ ధరలో కూడా వరుసగా రెండోనెలలో పెంపు నమోదైంది. మహానగర్ గ్యాస్ లిమిటెడ్ సీఎన్‌జీ ధరను కేజీకి రూ.2 చొప్పున పెంచింది. దీంతో ముంబయి, పరిసర ప్రాంతాల్లో కేజీ గ్యాస్ ధర రూ.88కి ఎగబాకింది. డొమెస్టిక్ పైప్డ్ నేచురల్ గ్యాస్ స్టాండర్డ్ క్యూబిక్ మీటర్‌కు ఒక రూపాయి చొప్పున పెరిగింది. ఈ ధరలు నేటినుంచే అమల్లోకి వచ్చాయి. పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ఘర్షణల నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ విపణిలో ధరలకు అనుగుణంగా ఈ ఇంధనాల రేట్లను సవరించినట్లు ఎంజీఎల్ వెల్లడించింది. రెండురోజుల క్రితం ఇంద్రప్రస్థ గ్యాస్ లిమిటెడ్ కూడా సీఎన్‌జీ ధరలు పెంచిన సంగతి తెలిసిందే. దాంతో దిల్లీ పరిసర ప్రాంతాల్లో ఆ గ్యాస్ ధర రూ.83.09 నుంచి రూ.86.98కి చేరింది. సీఎన్‌జీ ధరలు పెరగడంతో ఆటో, ట్యాక్సీ సంఘాలు ప్రయాణ ఛార్జీల పెంపునకు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. దేశీయ విమానాలకు ఏవియేషన్ టర్బైన్ ఫ్యూయల్ ధర లీటర్‌కు రూ.6.28 (5.46 శాతం) మేర పెరిగింది. దీంతో లీటర్ ధర రూ.115 నుంచి రూ.121.28కి పెరిగింది. ఈ మేరకు ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ పెంపు దేశీయ విమానయాన సంస్థలకు భారంగా మారనుంది. దాంతో ఆ ప్రభావం ప్రయాణికులపై పడనుంది. ఆగస్టు ఒకటిన ఏటీఎఫ్ లీటర్ ధర రూ.110 నుంచి 115కు పెరిగిన సంగతి తెలిసిందే. 19 కేజీల వాణిజ్య సిలిండర్ ధర మరోసారి పెరిగింది. ఒక్క సిలిండర్‌పై దేశవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల్లో రూ.9.50 నుంచి రూ.11.50 వరకు పెరిగింది.

సందీప్‌రెడ్డి సార్ మెచ్చుకున్నారు

'ఇందులో నేను సరదాగా ఉండే తమిళమ్మాయిని. బబ్లీగా కనిపిస్తా. ఇలాంటి పాత్రలో నటించాలనేది నా డ్రీమ్. '8 వసంతాలు' తర్వాత చాలా కథలు విన్నాను. అవేవీ నన్ను ఆకట్టుకోలేదు. ఆ టైమ్‌లో 'రోమాంచకం' కథ విన్నాను. చాలా హ్యాపీగా అనిపించింది. ఎందుకంటే నేను కోరుకున్న పాత్ర ఇది' అంటూ అనంతిక సనిల్ కుమార్ ఆనందం వెలిబుచ్చారు. అగ్ర దర్శకుడు సందీప్‌రెడ్డి వంగా సమర్పణలో సుమంత్‌ప్రభాస్‌కి జోడీగా ఆమె నటించిన యూత్‌ఫుల్ ఎంటర్‌టైనర్ 'రోమాంచకం'. వేణుగోపాల్‌రెడ్డి దర్శకుడు. ప్రణయ్‌రెడ్డి వంగా నిర్మాత. ఈ నెల 3న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా సోమవారం హైదరాబాద్‌లో విలేకరులతో మాట్లాడారు అనంతిక. 'యూత్‌కి బాగా రిలేట్ అయ్యే సినిమా ఇది. ఇందులో ప్రేమ మాత్రమే కాదు, వినోదం, ఉత్కంఠ కూడా ఉంటాయి. వీటిలో ఉత్కంఠ నాకు బాగా నచ్చింది. అది కూడా ప్రేమతో కూడిన ఉత్కంఠ అనమాట. యువత జీవితాల్లో జరుగుతున్న కాంటెంపరరీ ఎలిమెంట్స్ ఈ సినిమాలో ఉంటాయి. యూత్ మాత్రమే కాదు, కుటుంబ సమేతంగా ఈ సినిమా చూడొచ్చు. సుమంత్ పాత్ర చాలా ఎనర్జిటిక్‌గా ఉంటుంది. నా పాత్ర ఆయనతో పోటీపడేలా ఉంటుంది. మా మధ్య వచ్చే సన్నివేశాలు నేచురల్‌గా అనిపిస్తాయి. మ్యూజికల్ డ్రామాలంటే నాకిష్టం. ఈసినిమా కూడా మ్యూజికల్‌గా బావుంటుంది. దర్శకుడు క్లారిటీతో సినిమా తీశారు' అని చెప్పారు అనంతిక. ఇంకా చెబుతూ 'కొన్ని సీన్స్ నటించేటప్పుడు ఒక హ్యాపీనెస్ ఉంటుంది. అలాంటి సీన్స్ ఇందులో చాలా ఉన్నాయి. '8 వసంతాలు' నాయికగా నాకు మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టింది. ఈ సినిమాతో నాతోపాటు హీరోకి కూడా మంచి పేరొస్తుంది. సినిమా చూసి సందీప్‌సార్ నా నటనను మెచ్చుకున్నారు. ఇక ప్రేక్షకుల స్పందన కోసం ఎదురు చూస్తున్నా' అంటూ చెప్పుకొచ్చారు అనంతిక సనిల్‌కుమార్.

'ఇది మనందరి కథ' అనిపించేలా..

హారికా సూర్యదేవర నిర్మాత.

శ్రీవిష్ణు కథానాయకుడిగా సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ సంస్థ ఓ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నది. 'ప్రొడక్షన్ నెం 39'గా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి సన్నీ సంజయ్ దర్శకుడు. నేటి యువత జీవితంలో ఎదురయ్యే అనుభవాలు, భావోద్వేగాలు, కలలు, ఆశలు, ఆకాంక్షలు, సవాళ్లను ప్రతిబింబించే కథతో ఈ చిత్రం రూపొందుతున్నదని, అన్ని రకాల భావోద్వేగాలతో సరికొత్త ప్రయాణాన్ని ఆవిష్కరించే ఈ కథ అందరికీ కనెక్ట్ అవుతుందని, ప్రతి ఒక్కరూ తమకు తాము చూసుకునేలా 'ఇది మన అందరి కథ' అనే భావన కలిగించేలా ఈ కథ ఉంటుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ సినిమా ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేస్తూ మేకర్స్ సోమవారం గ్లింప్స్‌ని విడుదల చేశారు. యువతకు దగ్గరగా ఉండే అంశాలతో ఈ సినిమా రూపొందుతున్నట్టు గ్లింప్స్ చెబుతున్నది. సూర్యదేవర నాగవంశీ సమర్పిస్తున్న ఈ చిత్రానికి హారికా సూర్యదేవర నిర్మాత.

మైథలాజికల్ ఫాంటసీ 'కూర్మ అవతార్'

'కొత్త దర్శకుడు, పాత దర్శకుడు అనే పట్టింపులు నాకుండవు. కథ నచ్చితే చాలు. దర్శకుడిపై నమ్మకం ఉంచి సినిమా చేస్తాను. డైరెక్టర్ హర్ష అద్భుతమైన విజన్‌తో ఈ సినిమా తీశారు సాయికుమార్, శివాజీ, వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్‌లతో కలిసి పనిచేయడం ఆనందంగా ఉంది. నిర్మాతలు ఈ సినిమా ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మించారు. తప్పకుండా మీ అందరికీ నచ్చుతుంది' అని కన్నడ అగ్ర కథానాయకుడు శివరాజ్‌కుమార్ అన్నారు. ఆయన ప్రధానపాత్ర పోషించిన చిత్రం 'కూర్మ అవతార్'. రాజ్ తరుణ్, సాయికుమార్, శివాజీ, వరలక్ష్మి శరత్‌కుమార్ కీలక పాత్రధారులు. హర్షవర్ధన్ కడియాల దర్శకుడు. పూజిత , సేవిత నిర్మాతలు. హైదరాబాద్‌లో జరిగిన ఈ సినిమా టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్‌లో శివరాజ్‌కుమార్ మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన దిల్‌రాజు చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. శివరాజ్‌కుమార్‌తో కలిసి పనిచేయడం పట్ల హీరో రాజ్‌తరుణ్ ఆనందం వెలిబుచ్చారు. 'దర్శకునిగా ఇది నా తొలి చిత్రం. అయినా.. నన్ను, నా కథనూ నమ్మి నాతో నడిచి, నన్ను నడిపించిన చిత్రబృందానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నా' అని దర్శకుడు హర్షవర్ధన్ అన్నారు. ఇంకా సాయికుమార్, వరలక్ష్మి శరత్‌కుమార్, నిర్మాతలు నరేంద్ర, పూజిత, సంగీత దర్శకుడు అజనీష్ లోక్‌నాథ్ కూడా మాట్లాడారు.

నటి ప్రేమకు క్యాన్సర్ అంటూ ప్రచారం.. 70 ఏళ్ల వయసులోనైనా పెళ్లి చేసుకుంటానంటూ కామెంట్స్

దక్షిణాది సినీ పరిశ్రమలో ఒకప్పుడు స్టార్ హీరోయిన్‌గా ఓ వెలుగు వెలిగిన సీనియర్ నటి ప్రేమ.. తన వ్యక్తిగత జీవితంపై వచ్చిన పలు రూమర్లకు తాజాగా చెక్ పెట్టారు. ముఖ్యంగా తనకు క్యాన్సర్ వచ్చిందంటూ గతంలో జరిగిన ప్రచారంలో ఏమాత్రం నిజం లేదని స్పష్టం చేశారు. అదే సమయంలో తన రెండో వివాహంపై వస్తున్న వార్తలపైనా ఆమె ఆసక్తికరంగా స్పందించారు. జీవితాంతం తనకు తోడుగా ఉండే సరైన వ్యక్తి దొరికితే వయసుతో సంబంధం లేకుండా పెళ్లి చేసుకోవడానికి సిద్ధమేనని ఆమె పేర్కొన్నారు. కాగా, తెలుగు, కన్నడ చిత్ర పరిశ్రమల్లో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ప్రేమ.. వెంకటేష్ సరసన నటించిన 'ధర్మచక్రం', కోడి రామకృష్ణ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'దేవి' వంటి సినిమాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఎంతో దగ్గరయ్యారు. గతంలో తనకు క్యాన్సర్ సోకిందంటూ కొన్ని వార్తలు ప్రచారంలోకి రావడంపై ప్రేమ తీవ్రంగా స్పందించారు. తాను న్యూజిలాండ్‌కు స్నేహితురాలిని కలవడానికి వెళ్లిన సమయంలో ఈ పుకార్లు వ్యాపించాయని తెలిపారు. క్యాన్సర్‌తో పోరాడి విజయం సాధించిన సోనాలి బింద్రే, మమతా మోహన్‌దాస్, గౌతమి వంటి నటీమణులను ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు. అయితే తనకు మాత్రం అలాంటి అనారోగ్య సమస్య ఏదీ లేదని స్పష్టం చేశారు. దేవుడి దయతో తాను సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నానని తెలిపారు. తన గురించి ఇలాంటి తప్పుడు వార్తలు రావడం బాధ కలిగించిందని చెప్పిన ప్రేమ.. ఆ సమయంలో తల్లిదండ్రుల అండ తనకు ఎంతో మానసిక బలాన్ని ఇచ్చిందని వెల్లడించారు. ప్రేమ వ్యక్తిగత జీవితంలో 2006లో వ్యాపారవేత్త జీవన్ అప్పాచ్చును వివాహం చేసుకున్నారు. అయితే కుటుంబ విభేదాల కారణంగా 2016లో వీరిద్దరూ చట్టబద్ధంగా విడాకులు తీసుకున్నారు. అప్పటి నుంచి ప్రేమ ఒంటరిగా ఉంటున్నారు. ఇటీవల ఆమె రెండో పెళ్లి చేసుకోబోతున్నారంటూ వార్తలు రావడంతో ఈ అంశంపై కూడా ఆమె స్పందించారు. పెళ్లి అనేది పూర్తిగా తన వ్యక్తిగత నిర్ణయమని స్పష్టం చేశారు.

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