అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 90 | శనివారం 12-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

సీమాంతర ఉగ్రవాదంతో దశాబ్దాలుగా పోరాడుతున్నాం

-9/11 బాధితులకు ప్రధాని మోదీ నివాళి

న్యూఢిల్లీ: అమెరికాలో 9/11 ఉగ్రదాడులకు 25 ఏళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ బాధితులకు నివాళులర్పించారు. ఉగ్రవాదం ప్రపంచవ్యాప్తంగా లెక్కలేనన్ని ప్రాణాలను బలిగొందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సీమాంతర ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా భారత్ దశాబ్దాలుగా పోరాడుతోందని మోదీ తెలిపారు. ఉగ్రవాద ముప్పు వివిధ రూపాల్లో మారుతున్న నేపథ్యంలో దాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న ప్రయత్నాలకు భారత్ నిరంతరం మద్దతు ఇస్తోందని సోషల్ మీడియా వేదికగా పేర్కొన్నారు. 9/11 దాడుల్లో అమెరికాతో పాటు 90కి పైగా దేశాలకు చెందిన దాదాపు 3,000 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయిన విషయాన్ని ఐక్యరాజ్య సమితి ప్రధాన కార్యదర్శి ఆంటోనియో గుటెరస్ గుర్తుచేశారు. బాధితులకు నివాళులర్పిస్తూ ఉగ్రవాద రహిత భవిష్యత్తు కోసం అందరూ కలిసి పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఏపీ అభివృద్ధిలో పారిశ్రామికవేత్తలు భాగస్వాములు కావాలి

-టూరిజంలో పెట్టుబడులు పెట్టండి.. లాభసాటి భవిష్యత్తును సొంతం చేసుకోండి: మంత్రి కందుల దుర్గేష్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధిలో పారిశ్రామికవేత్తలు భాగస్వాములు కావాలని పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ పిలుపునిచ్చారు. విశాఖలో ఏపీ ఛాంబర్స్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఎంఎస్ఎంఈ బిజినెస్ ఎక్స్‌పో--2026లో ఆయన మాట్లాడారు. ఏపీని గ్లోబల్ టూరిజం డెస్టినేషన్‌గా తీర్చిదిద్దేందుకు పెట్టుబడిదారులు ముందుకు రావాలని మంత్రి కోరారు. పర్యాటక రంగానికి పారిశ్రామిక హోదా కల్పించడంతో కొత్త పెట్టుబడులు వస్తున్నాయని, అడ్వెంచర్, ఎకో, వెల్‌నెస్, క్రూయిజ్, ఆధ్యాత్మిక పర్యాటక రంగాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నామని తెలిపారు.

గోదావరి పుష్కరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని టెంట్ సిటీలు, హోమ్‌స్టేలు, హోటల్ వసతి, రహదారులు, ప్రత్యేక ఆధ్యాత్మిక టూర్ ప్యాకేజీలను సిద్ధం చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. తిరుమల, అన్నవరం, అహోబిలం, గండికోట, విశాఖ బీచ్‌లు, అరకు, బొర్రా గుహలు తదితర ప్రాంతాలను అనుసంధానిస్తున్నామన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా అభివృద్ధి చేయనున్న 50 ప్రధాన పర్యాటక గమ్యస్థానాల్లో ఏపీ నుంచి తిరుపతి, విశాఖపట్నం ఎంపికయ్యాయని మంత్రి తెలిపారు. ఈ రెండు ప్రాంతాల అభివృద్ధికి రూ.500 కోట్లతో కేంద్రం నుంచి ప్రాజెక్టులు రావడం రాష్ట్రానికి గర్వకారణమన్నారు. విశాఖ ఎంపీ శ్రీభరత్ మాట్లాడుతూ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ నేతృత్వంలో రాష్ట్ర పర్యాటక రంగం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందని అన్నారు. ఎంఎస్ఎంఈ ఎక్స్‌పో యువ పారిశ్రామికవేత్తల ఆలోచనలు, ఆవిష్కరణలకు మంచి వేదికగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు.

కార్యక్రమంలో పర్యాటక శాఖ అధికారులు, ఏపీ ఛాంబర్స్ ప్రతినిధులు, హోటల్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, పారిశ్రామికవేత్తలు పాల్గొన్నారు.

డీఎస్సీ నియామకాల్లో అక్రమాలుంటే ఆధారాలు చూపండి

-వైకాపా నేతలకు తెదేపా ఎంపీ శివనాథ్ సవాల్

విజయవాడ: డీఎస్సీ నియామకాల్లో అక్రమాలు జరిగాయని ఆరోపిస్తున్న వైకాపా నేతలు.. అందుకు తగ్గ ఆధారాలు బయటపెట్టాలని ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్ సవాల్ చేశారు. విజయవాడలోని ఎన్టీఆర్ భవన్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఎన్టీఆర్ జిల్లా గంపలగూడెం మండలం ఆర్లపాడు గ్రామానికి చెందిన వేముల రామకృష్ణ డీఎస్సీలో అక్రమంగా ఉద్యోగం సాధించారంటూ వైకాపా అనుకూల మీడియాలో తప్పుడు కథనాలు ప్రచారం చేశారని, అందులో వాస్తవం లేదని ఎంపీ పేర్కొన్నారు. రామకృష్ణ ప్రస్తుతం ఓ ప్రైవేట్ పాఠశాలలో ఉద్యోగం చేస్తున్న విషయమే అందుకు నిదర్శనమని చెప్పారు.

నాకు ఉద్యోగమే రాలేదు: వేముల రామకృష్ణ

ఇటీవల ఓ మహిళ టీవీ చర్చా కార్యక్రమంలో తాను ఉపాధ్యాయ పోస్టును రూ.15 లక్షలకు కొనుగోలు చేసి, ఉద్యోగం చేస్తున్నట్లు ఆరోపణలు చేయడం బాధాకరమని వేముల రామకృష్ణ తెలిపారు. డీఎస్సీలో తాను క్వాలిఫై కాలేదని, తనకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగం కూడా రాలేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తనకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగం వచ్చిందని చెబుతున్న మీరు.. అందుకు ఆధారాలు చూపించాలని సవాల్ చేశారు. రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం తనను దోషిగా చూపించే ప్రయత్నం జరుగుతోందని, ప్రస్తుతం తాను ఓ ప్రైవేట్ విద్యా సంస్థలో పనిచేస్తున్నట్లు రామకృష్ణ పేర్కొన్నారు.

బోధన, పరిశోధన విశ్వవిద్యాలయానికి రెండు కళ్లు

-ఏఎన్‌యూ స్వర్ణోత్సవ ప్రస్థానం అద్వితీయం -గవర్నర్ ఎస్.అబ్దుల్ నజీర్

అమరావతి: 'ఏ విశ్వవిద్యాలయానికైనా బోధన, పరిశోధన రెండు కళ్లు. వర్సిటీలోని వివిధ విభాగాలు చేపట్టే పరిశోధనలు సమకాలీన సవాళ్లను పరిష్కరించేందుకు, జ్ఞానాన్ని పెంపొందించేందుకు ఉపయోగపడాలి. విద్యను వాస్తవ ప్రపంచ అవసరాలతో అనుసంధానించాలి' అని గవర్నర్ ఎస్.అబ్దుల్ నజీర్ ఆకాంక్షించారు. గుంటూరు జిల్లా నంబూరులోని ఆచార్య నాగార్జున విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటై 50 ఏళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా వర్సిటీలో నిర్వహించిన స్వర్ణోత్సవాల్లో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. స్వర్ణోత్సవ పైలాన్‌ను ఆవిష్కరించారు. డైక్‌మెన్ ఆడిటోరియంలో జరిగిన సభకు హాజరయ్యారు. ఏఎన్‌యూ ప్రస్థానంపై రూపొందించిన సావనీర్‌ను గవర్నర్ ఆవిష్కరించారు. అనంతరం అధ్యాపకులు, విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. విద్యార్థుల్లో విమర్శనాత్మక ఆలోచన, ఆవిష్కరణాత్మక దృక్పథం, సమస్య పరిష్కార సామర్థ్యాలను పెంపొందించాలని తెలిపారు. స్వర్ణోత్సవం అంటే గత విజయాలను గుర్తుచేసుకునే సందర్భం మాత్రమే కాదని.. భవిష్యత్తు పట్ల విశ్వవిద్యాలయం తన నిబద్ధతను పునరుద్ఘాటించుకునే అవకాశమని పేర్కొన్నారు. ఆచార్య నాగార్జున విశ్వవిద్యాలయం అనేక మంది ప్రముఖులను దేశానికి అందించిందని అబ్దుల్ నజీర్ వివరించారు. భారత మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్.వి.రమణ, వివిధ హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, మంత్రులు, సివిల్ సర్వీసెస్ అధికారులు.. ఇలా అనేక మంది ఆ జాబితాలో ఉన్నట్లు చెప్పారు. ఆచార్య నాగార్జునుడి స్మారకంగా వర్సిటీలో 'బౌద్ధ అధ్యయన కేంద్రం' ఏర్పాటు చేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని సూచించారు. వర్సిటీ వీసీ ఆచార్య గంగాధరరావు.. 50 ఏళ్ల ప్రస్థానం, ప్రగతి నివేదికను వివరించారు. జర్నలిజం విభాగం ఆధ్వర్యంలో సుహృల్లేఖ ప్రత్యేక సంచికను ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యామండలి ఇన్‌ఛార్జి ఛైర్మన్ ఎస్.విజయభాస్కర్‌రావు, వైస్ ఛైర్‌పర్సన్ కె.రత్నషీలామణి, రెక్టార్ శివరామ్‌ప్రసాద్, రిజిస్ట్రార్ సింహాచలం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్రిప్రయార్ శ్రీరామస్వామిని దర్శించుకున్న పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: సుప్రసిద్ధ శ్రీరామక్షేత్రం, నాలంబలం యాత్రలో ప్రధానమైన ఆలయాల్లో ఒకటైన కేరళం రాష్ట్రంలోని త్రిప్రయార్ శ్రీరామస్వామిని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ దర్శించుకున్నారు. ఆలయంలో ఒకరోజు దీపారాధనకు విరాళం అందించడంతో పాటు దీపాలు వెలిగించారు. శ్రీరామస్వామికి సంధ్యాకాలపు అర్చనలు చేశారు. ఆలయ సంప్రదాయాలను అనుసరించి చేపలకు ఆహారం అందించే సేవలో పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు దేవస్థానం బోర్డు ఛైర్మన్, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, అర్చకులు పవన్ కల్యాణ్‌కు ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికారు. ఈ ఆలయానికి సమీపంలోనే పవన్ కల్యాణ్ ఆయుర్వేద వైద్యం చేయించుకుంటున్నారు.

హౌస్‌హోల్డ్ మ్యాపింగ్ రద్దు.. కుటుంబమే యూనిట్

-ఇకపై కుటుంబాల్ని విడగొట్టొద్దు -కుటుంబం యూనిట్‌గానే పథకాల అమలు -కొత్త పింఛన్ల మంజూరుకు ముందే ఇది పూర్తి కావాలి-ప్రతి నెలా 1న సంక్షేమ దినం -సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: 'వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో హౌస్ హోల్డ్ మ్యాపింగ్ పేరు చెప్పి అవకతవకలకు పాల్పడ్డారు. వారికి నచ్చిన వారికి పింఛన్లు, ఇళ్లు, రేషన్‌కార్డులు ఇచ్చుకునేందుకు అమలు చేసిన ఈ విధానాన్ని వెంటనే రద్దు చేయాలి' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. రేషన్, పింఛను, ఇళ్లు కోసం సభ్యులు కుటుంబం నుంచి విడిపోయి ప్రత్యేకంగా చూపించుకుంటున్నారన్నారు. ప్రభుత్వ విధానాలే ఇలా కుటుంబాలను విభజించేలా... చిన్న కుటుంబాలను ప్రోత్సహించేలా ఉన్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. భవిష్యత్తులో అన్ని పథకాలను కుటుంబం యూనిట్‌గా అమలు చేయాలని సూచించారు. కొత్త పింఛన్ల మంజూరుకు ముందే కుటుంబాల మ్యాపింగ్ పూర్తి చేయాలన్నారు. ఆర్థిక స్థితిగతుల్ని ప్రామాణికంగా తీసుకుని క్రమబద్ధీకరించాలని, ప్రస్తుతమున్న లబ్ధిదారులను యథాతథంగా కొనసాగిస్తూనే ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని సూచించారు. కలెక్టర్ల సదస్సులో భాగంగా రెండో రోజు సూపర్‌సిక్స్ పథకాలు, సంక్షేమశాఖలపై సీఎం అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ముఖ్యాంశాలివీ..

పీ4ను ఉద్యమస్థాయిలో ముందుకు తీసుకెళ్లాలి...ప్రతి నెలా 1వ తేదీని సంక్షేమ దినంగా నిర్వహించాలి. అదే రోజు ఉదయం పేదల సేవలో కింద పింఛన్లు అందించాలి. సాయంత్రం ప్రతి గ్రామంలో సమావేశం పెట్టి ప్రభుత్వం నుంచి ఆయా కుటుంబాలకు అందిన లబ్ధిని వివరించాలి. దాన్ని వారి జీవన ప్రమాణాలు పెంచుకునేందుకు వినియోగించుకునేలా చూడాలి. పీ4ను మొక్కుబడిగా కాకుండా ఉద్యమంలా ముందుకు తీసుకెళ్లాలి. ఇందుకు మంత్రులు, కలెక్టర్లు బాధ్యత తీసుకోవాలి. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక సంక్షేమం కింద రూ.1.50 లక్షల కోట్లు ఖర్చు పెట్టాం. పింఛన్ల కోసమే రూ.75 వేల కోట్లు వెచ్చించాం. ప్రజలకు సంక్షేమాన్ని అందించి వదిలేయడం కాకుండా వారిని ఎలా సాధికారత దిశగా నడిపించాలనే దానిపై కార్యాచరణ రూపొందించాలి. అన్ని సంక్షేమశాఖలు, కార్పొరేషన్లు, సెర్ప్, మెప్మా, పీ4లను సమీకృతం చేయాలి. పిల్లలు అంగన్‌వాడీ నుంచి పాఠశాలకు, అక్కడి నుంచి ఉన్నత విద్య, ఆపై నైపుణ్య శిక్షణ పొందేలా విధానం ఉండాలి. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలపై పెట్టే ఖర్చుకు తగ్గట్టు దానిపై దృష్టిసారించడం లేదు.

సంక్షేమ పథకాల అమలుకు ప్రత్యేక క్యాలెండర్.... పథకాలకు సంబంధించి ప్రభుత్వం డబ్బులు వేసిందనే విషయం కూడా చాలా మందికి తెలియడం లేదు. సంక్షేమ పథకాల అమలుకు ప్రత్యేక క్యాలెండర్ ప్రకటించాలి. ఏ తేదీన ఏ పథకాన్ని అమలు చేసేదీ స్పష్టంగా పేర్కొనాలి. ఎప్పటికప్పుడు సంక్షేమ పండుగలు నిర్వహించాలి. కొత్తగా ఒకటో తరగతిలో చేరే పిల్లలకు, పదో తరగతి నుంచి ఇంటర్మీడియట్‌కు వెళ్లే విద్యార్థులకు.. ప్రత్యేక తేదీ నిర్దేశించుకుని తల్లికి వందనం సాయం విడుదల చేయాలి. చేనేత ఉత్పత్తులు తయారయ్యే ప్రతి గ్రామాన్ని ఎక్స్‌పీరియన్స్ సెంటర్‌గా మార్చాలి. కుల వృత్తులు, చేతి వృత్తుల వారి నైపుణ్యాలను పెంచాలి. వారి ఉత్పత్తులకు విలువజోడించేలా కార్యాచరణ రూపొందించాలి. రాష్ట్రంలోని 19 బీసీ బాలికల వసతిగృహాలకు వీబీజీ రాంజీ పథకం కింద ప్రహరీలను వచ్చే సదస్సు నాటికి కలెక్టర్లు పూర్తి చేయాలి. వైకాపా హయాంలో సంక్షేమ వసతిగృహాల్లో జరిగినవన్నీ అవకతవకలే. ఇప్పుడు అవే నిధులతో నాణ్యమైన వస్తువుల్ని విద్యార్థులకు అందిస్తున్నాం. అన్ని శాఖలూ దీన్ని అందిపుచ్చుకోవాలి. తొలి దశలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అసంపూర్తిగా ఉండే కాపు, బీసీ, ఇతర సామాజికవర్గాలకు చెందిన భవనాలన్నింటినీ పూర్తి చేయాలి. దీనికి తొలుత ఆయా కార్పొరేషన్లలోని మిగులు నిధుల్ని వినియోగించాలి. ఇంకా అవసరమైతే ఆర్థికశాఖకు నివేదించాలి.

మంత్రి బలహీనంగా ఉన్నారు.. కార్యదర్శి బీద అరుపులు అరుస్తున్నారు....వక్ఫ్ ఆస్తులన్నింటినీ పరిరక్షించి, కంప్యూటరైజ్ చేయాలి. ఆక్రమణలకు అడ్డుకట్ట వేయాలి. వక్ఫ్‌బోర్డు ఆస్తుల నుంచి వచ్చే ఆదాయం తక్కువగా ఉంది. దాన్ని పెంచకుండా కలెక్టర్లకు ఆదేశాలిస్తే ఎలా? మంత్రి బలహీనంగా ఉన్నారు. కార్యదర్శి బీద అరుపులు అరుస్తున్నారు. అంతా కలిసి పనిచేసి, ఆదాయాన్ని సృష్టించాలి. సమస్యల్ని అధిగమించి మైనారిటీలకు న్యాయం చేయాలి.

కుటుంబంలో అందరికీ 5 కిలోల చొప్పున బియ్యం....'రేషన్‌కార్డుల అప్‌డేషన్, అప్‌గ్రేడేషన్ ఏడాదికి రెండుసార్లు మాత్రమే చేసేందుకు అవకాశముందని, కుటుంబసభ్యుల విభజన చేయకపోయినా.. కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలకు రేషన్‌కార్డులు అందించాలి' అని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ చెప్పారు. సీఎం స్పందిస్తూ.. 'బియ్యం పంపిణీని 25 కిలోలకు పరిమితం చేయకుండా కుటుంబంలో ఎంతమంది ఉంటే అందరికీ 5 కిలోల చొప్పున అందించాలి. 10 మంది కంటే ఎక్కువ ఉంటే దీనికి అదనంగా మరో కిలో బియ్యం ఇవ్వాలి' అని ఆదేశించారు.

'ఈడబ్ల్యూఎస్'లోకి యానాటి కొండ సామాజికవర్గం......శ్రీకాకుళం జిల్లాలోని యానాటి కొండ సామాజికవర్గం పడుతున్న ఇబ్బందులపై మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు ప్రస్తావించారు. సీఎం స్పందిస్తూ.. వారు ఎస్టీలో చేరే విషయం తేలే వరకు ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వర్గాల(ఈడబ్ల్యూఎస్) కింద చేర్చి సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయాలన్నారు.

సమయం వృథా చేయొద్దు.....శాఖల వారీగా ప్రజంటేషన్‌కు అధికారులు ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుండటంతో సీఎం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. 'సమయం వృథా కావడానికి వీల్లేదు. కలెక్టర్ల సదస్సుకు వచ్చే ముందే ఏం చెప్పాలనే దానిపై పూర్తి స్పష్టత ఉండాలి. గంటల కొద్దీ చెబుతామంటే కుదరదు. అవసరమైతే రిహార్సల్స్ చేసుకురావాలి' అని స్పష్టం చేశారు.

సంపాదకీయం

హరిత ఇంధన ఆధారిత ఆర్థిక నమూనాలు కావాలి

ప్రపంచ వాతావరణ సంస్థ తాజా నివేదిక, 2015-25 మధ్యకాలంలో రికార్డు స్థాయిలో ఉష్ణోగ్రతలు నమోదైనట్లు వెల్లడించింది. నిరంతరం మంచు కరిగిపోతూ ఉత్పాతాలకు దారితీస్తోందనీ, ముమ్ముందు మరిన్ని విధ్వంసకర వాతావరణ వైపరీత్యాలు సంభవిస్తాయనీ హెచ్చరించింది. ఈ క్రమంలోనే కిర్గిస్థాన్ సైన్స్, నవకల్పనల మంత్రి గుల్జాత్ ఇసమటోవా అధ్యక్షతన మొన్న మేలో షాంఘై సహకార సంస్థ(ఎస్‌సీవో) సభ్య దేశాల శాస్త్ర సాంకేతిక మంత్రుల భేటీ జరిగింది. ఆసియా-ఐరోపా(యూరేసియా) ప్రాంతంలో గ్రీన్ టెక్నాలజీ కారిడార్ ఏర్పాటు చేయాలని వారంతా తీర్మానించారు. ఎస్‌సీవో దేశాలు హరిత సాంకేతికతలకు మారడం సుస్థిర అభివృద్ధికీ, పర్యావరణ భద్రతకూ పూచీ ఇవ్వగలదని ఇసమటోవా వ్యాఖ్యానించారు. ఇంతకాలం కర్బన ఉద్గారాల తగ్గింపు, నిధుల కేటాయింపు, ఆర్థిక భారాన్ని పంచుకోవడంపైనే వాతావరణ చర్చలు దృష్టిపెట్టాయి. అంతకంటే పర్యావరణ సంక్షోభ నివారణకు మరింత స్పష్టమైన కార్యాచరణ, హరిత ఇంధనాలు, నూతన సాంకేతికతలు అవసరం. ఎస్‌సీవో ఈ వాస్తవాన్ని గుర్తించి శాస్త్రీయ, ఆర్థిక సహకారానికి సంస్థాగత పునాది ఏర్పరిచింది. ఈ కూటమి సభ్యదేశాల్లో వైవిధ్యభరితమైన ఇంధన వ్యవస్థలు, ఖనిజ నిక్షేపాలు, పారిశ్రామిక వ్యవస్థలు ఉన్నాయి. భారత్, చైనాలు ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఇంధన వినియోగ, అతిపెద్ద పునరుత్పాదక ఇంధన ఉత్పత్తి దేశాలు కూడా. రష్యా, మధ్య ఆసియా దేశాల్లో అపారమైన చమురు, గ్యాస్, ఖనిజ వనరులు ఉన్నాయి. అదే సమయంలో అనేక మధ్య ఆసియా దేశాలు నీటి కొరత, ఎడారీకరణ, మంచు కరిగిపోవడం, వాతావరణ వైపరీత్యాలను ఎదుర్కొంటున్నాయి. ఎస్‌సీవో సభ్య దేశాల్లో కొన్నింటికి పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులతో విద్యుదుత్పాదన, గ్రిడ్ ఆధునికీకరణ తక్షణ ప్రాధాన్యాలైతే- మిగిలిన దేశాలకు హరిత ఇంధనాలతో పారిశ్రామికోత్పత్తి, మీథేన్ తగ్గింపు, జలసంరక్షణ, వాతావరణ మార్పులను తట్టుకునే వ్యవసాయం, పర్యావరణ పరిరక్షక సాంకేతికతలు అత్యవసరాలు. ఇలా భిన్న అవసరాలు కలిగిన దేశాలను అనుసంధానించే గ్రీన్ టెక్నాలజీ కారిడార్ ఏర్పాటుకు ఎస్‌సీవో ఒప్పందం కుదరడం; అది ప్రపంచ ఇంధన రంగంలో వస్తున్న మార్పులకు అనుగుణంగానే ఉండటం విశేషం. అంతర్జాతీయ ఇంధన సంస్థ 'ఎనర్జీ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్-2026' నివేదిక ప్రకారం, ప్రస్తుత ఏడాదిలో ప్రపంచ ఇంధన పెట్టుబడి రికార్డు స్థాయిలో 3.4లక్షల కోట్ల డాలర్లకు చేరుకుంటుంది. ఇందులో దాదాపు 2.2లక్షల కోట్ల డాలర్లు పునరుత్పాదక ఇంధనాలు, అణుశక్తి, విద్యుత్ గ్రిడ్‌లు, ఇంధన సామర్థ్యం పెంపు, విద్యుదీకరణ, హరిత ఇంధన సాంకేతికతలకు ప్రవహిస్తాయి. ఇటీవల ఆకస్మిక వరదలకు నేపాల్ బాగా దెబ్బతిన్న క్రమంలో, ఎస్‌సీవో హరిత ఇంధన కారిడార్ ఒప్పందం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. వాతావరణ మార్పుల పుణ్యమాని ప్రస్తుతం అనేక దేశాల్లోని పర్వత ప్రాంతాల్లో హిమానీనదాలు వేగంగా కరిగిపోతున్నాయి. అలా పర్వతాల్లో ఏర్పడే విపత్తులు రవాణా వ్యవస్థలను, విద్యుత్ వసతులను, దిగువనున్న జన సముదాయాలను అత్యంత వేగంగా, తీవ్రస్థాయిలో ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇలాంటి విపత్తులను ఉపగ్రహ పరిశీలన, రిమోట్ సెన్సింగ్, హిమానీనద పర్యవేక్షణ, ముందస్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థల ద్వారా నిభాయించాలి. అందుకని, ఈ టెక్నాలజీలను ఎస్‌సీవో హరిత సాంకేతిక అజెండాలో అంతర్భాగం చేయాలి. భారతదేశం అంతరిక్ష ఆధారిత భూపరిశీలన, రిమోట్ సెన్సింగ్‌లో తనకున్న సామర్థ్యాలతో ఈ అజెండాలో పాలుపంచుకోవాలి. ఎస్‌సీవో ఒప్పందం భారతదేశానికి వాతావరణ, సాంకేతిక దౌత్యాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు మరో అవకాశాన్ని అందిస్తుంది. పునరుత్పాదక ఇంధన సామర్థ్యం, హైడ్రోజన్, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, హరిత సాంకేతికతలను వేగంగా చేపట్టడం ద్వారా వాతావరణ మార్పులను ఎదుర్కొంటూనే అభివృద్ధి సాధించాలని భారత్ వాదిస్తోంది. గ్రీన్ టెక్నాలజీ కారిడార్‌లో ఇండియా భాగస్వామి కావడం ద్వారా సౌరశక్తి సాంకేతికతలు, అంతరిక్షం నుంచి వాతావరణ నిఘా, పర్యావరణ మార్పుల నిభాయింపునకు డిజిటల్ వ్యవస్థల వినియోగం, ఇంధనాన్ని పొదుపుగా వాడే సాంకేతికతలు, ఈవీ, బ్యాటరీ స్టోరేజ్, విపత్తులపై ముందస్తు హెచ్చరికలు వంటి రంగాల్లో తన సామర్థ్యాలను మధ్య ఆసియా, ఐరోపా మార్కెట్లకు ఎగుమతి చేయగలుగుతుంది. భూతాపాన్ని కట్టడి చేయడానికి హరిత ఇంధన ఆధారిత ఆర్థిక నమూనాలు కావాలి. ఎస్‌సీవో గ్రీన్ కారిడార్ ఆ అవసరాన్ని తీర్చగలదు.

మట్టి గణపతిని పూజిద్దాం.. పర్యావరణాన్ని పరిరక్షిద్దాం

-జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా మట్టితో తయారు చేసిన వినాయక విగ్రహాలను ప్రతిష్ఠించి పూజించాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్ పిలుపునిచ్చారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి ప్రాంతీయ కార్యాలయం ఆధ్వర్యంలో కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో ఉచిత మట్టి వినాయక విగ్రహాల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని జాయింట్ కలెక్టర్ ప్రారంభించారు. అనంతరం గణేష్ చతుర్థి ఆవశ్యకతను వివరించే పోస్టర్లను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గణేష్ నవరాత్రి ఉత్సవాలను పర్యావరణహితంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్‌తో తయారు చేసిన విగ్రహాలకు బదులుగా మట్టి వినాయక విగ్రహాలను వినియోగించాలని కోరారు. ప్రకృతి, జలవనరులను పరిరక్షిస్తూ భక్తిశ్రద్ధలతో పండుగను నిర్వహించేందుకు ప్రజలందరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో అధికారులు, కలెక్టరేట్ సిబ్బంది, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఎంఎస్‌ఎంఈలు, స్టార్టప్‌లకు కూటమి ప్రభుత్వం పూర్తి సహకారం

-ఇంటికో పారిశ్రామికవేత్తను తయారు చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం: మంత్రి కందుల దుర్గేష్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలు, సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలు (ఎంఎస్‌ఎంఈలు), స్టార్టప్‌లకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పూర్తి సహకారం అందిస్తున్నాయని రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ తెలిపారు. విశాఖలోని గాదిరాజు ప్యాలెస్‌లో ఏపీ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీస్ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న 'ఎంఎస్‌ఎంఈ బిజినెస్ ఎక్స్‌పో--2026'ను భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావుతో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఎక్స్‌పోలో ఏర్పాటు చేసిన 187 స్టాళ్లను మంత్రి, ఎమ్మెల్యే పరిశీలించారు. ఎంఎస్‌ఎంఈలు, ఆహార శుద్ధి, పర్యాటకం, స్టార్టప్ తదితర రంగాలకు చెందిన నిర్వాహకులతో మాట్లాడి ఉత్పత్తులు, వ్యాపార వివరాలను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో పారిశ్రామిక వృద్ధిని పెంచి పెద్ద ఎత్తున ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా 'ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎంఎస్‌ఎంఈ, ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్ డెవలప్‌మెంట్ పాలసీ--4.0 (2024--29)' అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. 2030 నాటికి 'ఒక కుటుంబంలో ఒక పారిశ్రామికవేత్త' అనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందన్నారు. ఎంఎస్‌ఎంఈ రంగంలో ఐదేళ్లలో రూ.50 వేల కోట్ల పెట్టుబడులను ఆకర్షించాలని, 1.75 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పించాలనే లక్ష్యంతో ప్రతి నియోజకవర్గంలో ఒకటి చొప్పున 175 మైక్రో పార్కులను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలకు మార్గదర్శకత్వం, సంప్రదింపుల సేవలు అందిస్తూ వ్యాపారాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం సహకరిస్తుందని తెలిపారు. బిజినెస్ ఎక్స్‌పోలను సద్వినియోగం చేసుకుని వ్యాపారాలను విస్తరించడంతో పాటు ఉత్పత్తులకు విస్తృత ప్రచారం కల్పించుకోవాలని సూచించారు. భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ విశాఖపట్నం పర్యాటక, పారిశ్రామిక రంగాల్లో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందన్నారు. త్వరలో విశాఖలో 16 ఫైవ్‌స్టార్ హోటళ్లు అందుబాటులోకి రానున్నాయని తెలిపారు. ఇలాంటి ఎక్స్‌పోలు పారిశ్రామిక, పర్యాటక రంగాల అభివృద్ధికి దోహదపడతాయని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏపీ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ ప్రతినిధులు, పారిశ్రామికవేత్తలు, వ్యాపారవేత్తలు, స్థానిక ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

స్థానిక ఎన్నికల్లో జనసేన జెండా ఎగరాలి

-కష్టపడి పనిచేసిన వారికి సముచిత ప్రాధాన్యం.. గెలుపే లక్ష్యంగా అభ్యర్థుల ఎంపిక: ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో జనసేన పార్టీ విజయమే లక్ష్యంగా సమష్టిగా పనిచేయాలని దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, జనసేన విశాఖ నగర అధ్యక్షుడు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. సీతంపేటలోని పార్టీ కార్యాలయంలో విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి పార్లమెంట్ పరిధి సమన్వయ కమిటీ, సపోర్టింగ్ టీమ్స్‌తో సమావేశం నిర్వహించారు. స్థానిక ఎన్నికలను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుని గ్రామస్థాయి నుంచి నగర స్థాయి వరకు పార్టీని బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. పార్టీ కోసం కష్టపడి పనిచేసిన నాయకులు, జనసైనికులకు సముచిత ప్రాధాన్యం కల్పిస్తామని తెలిపారు. అభ్యర్థుల ఎంపికలో గెలుపు అవకాశాలు, ప్రజాదరణ, క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసే సామర్థ్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటామన్నారు. ప్రతి నియోజకవర్గం, వార్డు, గ్రామంలో ప్రజలతో మమేకమై వారి సమస్యలను తెలుసుకోవాలని పార్టీ శ్రేణులకు సూచించారు. కూటమి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి స్థానిక ఎన్నికల్లో జనసేనకు ఘన విజయం సాధించేలా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సమావేశంలో పార్టీ నాయకులు, సమన్వయ కమిటీ సభ్యులు, సపోర్టింగ్ టీమ్స్ ప్రతినిధులు, జనసైనికులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ, ఎస్టీ లబ్ధిదారులకు పూర్తి స్థాయిలో పీఎం సూర్య ఘర్ ప్రయోజనాలు

-కలెక్టర్ల సదస్సులో ముఖ్యమంత్రికి వివరించిన జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఎస్సీ, ఎస్టీ కుటుంబాలకు రూఫ్‌టాప్ సోలార్ సౌకర్యం అందించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న 'పీఎం సూర్య ఘర్: ముఫ్త్ బిజ్లీ యోజన'ను జిల్లాలో వేగవంతంగా అమలు చేస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ తెలిపారు. కలెక్టర్ల సదస్సులో భాగంగా ముఖ్యమంత్రి నిర్వహించిన సమీక్షలో విశాఖ జిల్లాలో పథకం అమలు తీరును కలెక్టర్ వివరించారు. జిల్లాలో ఇప్పటి వరకు 60 శాతం రూఫ్‌టాప్ సోలార్ వ్యవస్థల ఏర్పాటు పూర్తయిందని, త్వరలోనే 100 శాతం లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటామని తెలిపారు. జిల్లాలో మొత్తం 3,590 మంది లబ్ధిదారులను గుర్తించగా, ఇప్పటి వరకు 2,200 మంది ఇళ్లపై సోలార్ వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. సంబంధిత నోడల్ ఏజెన్సీ, ఏపీ ఈపీడీసీఎల్ అధికారులతో సమీక్షలు నిర్వహించి మిగిలిన ఇళ్లలోనూ ఏర్పాటు ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ లబ్ధిదారులకు పథకం ద్వారా పూర్తి స్థాయిలో ప్రయోజనాలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు.

భీమిలిలో వైసీపీని మరింత బలోపేతం చేస్తాం

-స్థానిక ఎన్నికలకు క్షేత్రస్థాయిలో సిద్ధం కావాలి: కె.కె. రాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: భీమిలి నియోజకవర్గంలో పార్టీని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు నాయకులు, కార్యకర్తల అభిప్రాయాలను గౌరవిస్తూ భవిష్యత్ కార్యాచరణ రూపొందిస్తామని వైసీపీ విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షుడు కె.కె. రాజు తెలిపారు. జీవీఎంసీ పరిధిలోని వార్డుల సీనియర్ నాయకులు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, వార్డు అధ్యక్షులు, జిల్లా స్థాయి నాయకులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో పార్టీ పరిస్థితులు, ప్రజా సమస్యలు, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై చర్చించారు. పార్టీకి కార్యకర్తలే వెన్నుముక అని, రాజకీయ పరిణామాలతో ఎవరూ అధైర్యపడాల్సిన అవసరం లేదని కె.కె. రాజు అన్నారు. గతంలో జరిగిన తప్పులు పునరావృతం కాకుండా ప్రతి నాయకుడు, కార్యకర్త అభిప్రాయాన్ని గౌరవిస్తూ పార్టీని బలోపేతం చేస్తామన్నారు. అర్బన్ ప్రాంతాల్లో మంచినీటి సమస్యతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొనేందుకు నాయకులు, కార్యకర్తలు ఇప్పటి నుంచే క్షేత్రస్థాయిలో చురుకుగా పనిచేయాలని సూచించారు. పార్టీ షెడ్యూల్ ప్రకారం గ్రామ, మండల, నియోజకవర్గ, జిల్లా స్థాయిలో కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తామని తెలిపారు. తగరపువలసలో జరగనున్న భీమిలి నియోజకవర్గ విస్తృత స్థాయి సమావేశాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. నియోజకవర్గ పరిశీలకుడు తైనాల విజయకుమార్ మాట్లాడుతూ నాయకులు, కార్యకర్తల మధ్య ఎలాంటి విభేదాలు లేవని, సమన్వయంతో పనిచేసి పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయాలని అన్నారు. రాబోయే ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకుని గ్రామస్థాయి నుంచి పార్టీ కార్యక్రమాలను విస్తృతం చేస్తామని తెలిపారు. సమావేశంలో చెన్నదాస్, పోతిన హనుమంతరావు, పోతిన శ్రీనివాసరావు, కొండలరావు, అక్కరమని రామునాయుడు, మారుతీ ప్రసాద్, పోలిరెడ్డి, జగపల్లి ప్రసాద్, పోతిన ప్రసాదరావు, జగపల్లి నరేష్, కరుణాకర్ రెడ్డి, కర్రి స్వామి, కోలుసు ఈశ్వరరావు, పిల్ల సుజాత, రాజేశ్వరి, పద్మావతి బెందళం, అప్పలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హెచ్‌ఆర్ ఉద్యోగుల భవిష్యత్తు భద్రతపై దృష్టి పెట్టాలి

-ప్రావిడెంట్ ఫండ్, పదవీ విరమణ ప్రణాళికపై అవగాహన కల్పించాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: హెచ్‌ఆర్ విభాగం కేవలం నిబంధనల అమలుకే పరిమితం కాకుండా ఉద్యోగుల దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక భద్రతకు కృషి చేయాలని ప్రాంతీయ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ కమిషనర్ అమర్‌దీప్ మిశ్రా సూచించారు. సీఐఐ ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆధ్వర్యంలో "ది గ్రేట్ హెచ్‌ఆర్ రీసెట్ 2026" ఇతివృత్తంతో నిర్వహించిన హెచ్‌ఆర్ కాన్‌క్లేవ్‌లో ఆయన మాట్లాడారు. ఉద్యోగులకు ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ప్రయోజనాలు, క్రమశిక్షణతో కూడిన పొదుపు, పదవీ విరమణ ప్రణాళికపై హెచ్‌ఆర్ నిపుణులు అవగాహన కల్పించాలని అన్నారు. ఉద్యోగుల సంక్షేమాన్ని విస్తృత దృక్పథంతో చూడాలని, కాంట్రాక్టర్లు, సరఫరాదారుల ద్వారా పనిచేస్తున్న సిబ్బంది సంక్షేమంపైనా దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం వైస్‌చాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ జి.పి. రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ, మానవ వనరుల నిర్వహణ నుంచి మానవ సామర్థ్యాల అభివృద్ధి వైపు హెచ్‌ఆర్ దృష్టి మళ్లాలని అన్నారు. కృత్రిమ మేధస్సు, సాంకేతికత కారణంగా ఉద్యోగాల స్వరూపం మారుతున్న నేపథ్యంలో నైపుణ్యాలను నిరంతరం పెంచుకోవాలని సూచించారు. నియామకాల్లో విద్యా మార్కులతో పాటు నైపుణ్యాలు, ప్రాక్టికల్ అనుభవాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలన్నారు. సీఐఐ ఆంధ్రప్రదేశ్ వైస్‌చైర్మన్ డాక్టర్ జి. సాంబశివరావు, సీఐఐ విశాఖపట్నం జోన్ వైస్‌చైర్మన్ నీలేష్ అగర్వాల్ మాట్లాడుతూ ఉద్యోగుల అంచనాలు, సాంకేతిక మార్పులు, వ్యాపార అవసరాల మధ్య సమతుల్యత సాధించడంలో హెచ్‌ఆర్ కీలక పాత్ర పోషించాలని అన్నారు. పరిశ్రమ--విద్యాసంస్థల భాగస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. కాన్‌క్లేవ్‌లో హెచ్‌ఆర్ రంగంలో మారుతున్న బాధ్యతలు, ఉద్యోగుల నిలుపుదల, ప్రతిభను గుర్తించడం, భవిష్యత్ కార్యాలయాల నిర్మాణంపై చర్చలు జరిగాయి. వివిధ అంశాలపై నిపుణుల ప్రసంగాలు, ప్యానెల్ చర్చలు నిర్వహించారు.

ఆఫీసులో ఇలాంటి ఫ్రెండ్స్‌ను ఎంచుకోండి..

ఆఫీసులో ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగేందుకు మనం చాలా సవాళ్లు ఎదుర్కొంటాం. అసలు ఏమీ తెలియని స్టేజ్ నుంచి అన్నీ తెలిసిన అనుభవపూర్వక వ్యక్తిగా ప్రశంసలు అందుకుంటాం. మంచి పొజిషన్ లో గౌరవంగా ట్రీట్ చేయబడుతాం. ఇదంతా కొందరు స్వతహాగా స్వయం కృషితో సాధించవచ్చు కానీ ఇంకొందరు వర్క్ ప్లేస్ ఫ్రెండ్స్ సపోర్ట్ తో పొందగలుగుతారు. తమ స్నేహితులు నేర్పిన స్కిల్స్, ఇచ్చిన మద్దతుతో ముందుకు సాగిపోతుంటారు. అలాంటి వ్యక్తినే 'వర్క్ బెస్టీ'గా అభివర్ణిస్తున్న నిపుణులు.. కొందరు ఒకే ఆఫీసులో పదేళ్లకు పైగా వర్క్ చేసేందుకు కారణం కూడా ఇదే అయి ఉంటుందని చెప్తున్నారు. పని విషయంలో మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు తాను ఉన్నానని గుర్తుకు వచ్చే వ్యక్తి నిజమైన 'వర్క్ బెస్టీ' కాగా ఈ రోల్ ఇంపార్టెన్స్ గురించి ఆసక్తికర విషయాలు తెలుసుకుందాం. ప్రతి రోజూ వందలాది మెయిల్స్ చెకింగ్, మీటింగ్స్, కాల్స్ అటెండ్ చేయడంలో బిజీ అయిపోయి కొందరు వర్క్ ప్లేస్ లో ఫ్రెండ్ షిప్ చేయడాన్ని విస్మరిస్తారు. కానీ ఇది పెద్ద మిస్టేక్ అని చెప్తున్నాయి పరిశోధనలు. మంచి వ్యక్తితో స్నేహం ఉన్నతస్థాయి విశ్వాసం, విధేయత, గౌరవానికి దారితీస్తుంది. అలాంటి వారితో కలిసి పని చేయడం వర్క్ పై పాజిటివ్ ఎఫెక్ట్ చూపుతుంది. ఒక సగటు వ్యక్తి 80000 గంటలకు పైగా ఆఫీసులోనే గడుపుతున్నాడని... ఇది తొమ్మిదేళ్లకు సమానమని చెప్తున్న పరిశోధనలు అలాంటి చోట ఫ్రెండ్ ను కలిగి ఉండటం మస్ట్ అంటున్నాయి. ఒక ప్రాజెక్ట్ అప్పగించినప్పుడు దాన్ని పూర్తి చేసేందుకు ఆఫీసులోనే కాదు బయట కూడా కలిసి పని చేయాల్సి ఉంటుంది. దీనివల్ల స్ట్రాంగ్ బాండ్స్ ఏర్పడుతాయి. ఫ్రెండ్స్ ఫ్యామిలీ మెంబర్స్ అయిపోతారు. అందుకే మద్దతు, స్ఫూర్తితో పాటు వర్క్ ప్లేస్ ఫ్రెండ్స్ తో మీనింగ్ ఫుల్ కనెక్షన్స్ మంచి ఆరోగ్యానికి కూడా కారణం అవుతాయి. మెంటల్లీ హెల్తీగా ఉంచుతాయి. గ్లోబల్ కోచింగ్ ప్లాట్ ఫామ్ అయిన బెటర్ అప్ 2022 ప్రకారం ఆఫీసులో స్నేహితులు ఉన్న వ్యక్తులు తక్కువ ఒంటరితనం, ఒత్తిడి, బర్న్ అవుట్ అనుభవిస్తారు. ఇది ఎక్కువ మంది ఫ్రెండ్స్ ఉన్న ఎంప్లాయిస్ లో 32 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంది. అయితే చాలా మంది తమ తోటి ఉద్యోగులతో స్నేహాన్ని ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు సంకోచిస్తున్నారు. ఈ ఫ్రెండ్ షిప్ తమ ఎదుగుదలకు అడ్డుపడుతుందనే భ్రమలో ఉన్నారు. కానీ హెల్తీ కాంపిటీషన్ బెటర్ అంటున్నారు నిపుణులు. ఒకరి ఎదుగుదలకు ఇంకొకరు తోడుంటారని చెప్తున్నారు. కొన్ని కంపెనీలు ఇలాంటి బలమైన స్నేహ బంధాలను ఏర్పరిచేందుకు వీకెండ్స్ లో స్పెషల్ ఈవెంట్స్ కూడా ప్లాన్ చేస్తున్నాయి. తద్వారా సంస్థ లాభాల బాట పడుతుందని నమ్ముతున్నాయి. అయితే ప్రతి ఒక్కరూ వర్క్ ప్లేస్ ఫ్రెండ్స్ బిల్డ్ చేసుకునేందుకు ఇష్టపడకపోవచ్చు. కానీ కెరీర్ కోచ్స్ మాత్రం ఇది వర్క్ లో బెస్ట్ రిజల్ట్స్ ఇస్తుందని చెప్తున్నారు. తమ ఉద్యోగుల మధ్య కనెక్షన్ పెంచేందుకు కంపెనీలు వర్క్ ఫ్లో, సిస్టమ్ డెవలప్ చేయాలని సూచిస్తున్నారు. దీనివల్ల కలిగే హ్యాపీ మూమెంట్స్, టీమ్ ప్రోగ్రామ్స్ మరింత చురుగ్గా వర్క్ చేసేలా చేస్తాయి. తద్వారా టీమ్ మెంబర్స్ నుంచి ప్రొడక్టివిటీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. మొత్తానికి ఆఫీసులో బిజీగా , కఠినమైన ప్రపంచాన్ని నావిగేట్ చేయడానికి బదులు ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని అందిస్తారు వర్క్ బెస్టీస్.

జుట్టును చాయ్ కెటిల్‌గా మార్చేసిన హెయిర్ స్టైలిస్ట్..

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాయ్ లవర్స్ ఎక్కువే. ముఖ్యంగా యూత్ ఏ సెలబ్రేషన్ చేసుకోవాలనుకున్నా.. టీ థీమ్ ఫాలో అయిపోతే బాగుంటుందనే చర్చ జరుగుతుంది. ఈ జాబితాలోకే చేరింది ఇటాలియన్ హెయిర్ స్టైలిస్ట్ సైదేహ్ అరియాయ్. ఓ మోడల్ జుట్టును టీ పాట్ మాదిరిగా డిజైన్ చేసి.. సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసింది. అందులో నుంచి టీ కూడా సర్వ్ చేసి ఆశ్చర్యపరిచింది. ఇక ఈ వీడియోకు ఇప్పటికే 3.6 మిలియన్ల వ్యూస్ రాగా ట్రెండింగ్ లో ఉంది. కాగా ఈ విధంగా హెయిర్ స్టైల్ సెట్ చేసేందుకు ఆమె తీసుకున్న జాగ్రత్తలు, స్టెప్ బై స్టెప్ ప్రాసెస్ కూడా వివరించింది. ముందుగా ఎత్తైన పోనీటైల్ వేసిన ఆమె... టీ పాట్ తయారు చేయడానికి మెటల్ బెండబుల్ క్రాఫ్ట్ వైర్లు వినియోగించింది. వాటిని హాట్ గ్లూ గన్ తో జిగురుగా చేసింది. మెటాలిక్ ఫ్రేమ్ సెట్ చేశాక... జుట్టును పైకి దువ్వుతూ ముడులు వేయడం ద్వారా తనకు కావాల్సిన టీ పాట్ డిజైన్ పొందింది. తర్వాత అందులో టీ నింపి కప్పులోకి తీసుకుంది. ఇక దీనిపై కామెంట్స్ చేస్తున్న నెటిజన్లు.. ' మా అమ్మను ఈ వస్తువు ఎక్కడ పెట్టాలని అడిగినప్పుడు నీ నెత్తి మీద పెట్టుకో అంటుంది. ఈ హెయిర్ స్టైలిస్ట్ మదర్ కూడా అలాగే చెప్పిందేమో అందుకే ఇలా చేసింది ' అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

చైనాలో కుక్కలకు పెళ్లిళ్లు.. తీవ్రంగా నష్టపోతున్న దేశం...

చైనా జనాభాను అరికట్టేందుకు ఆ దేశ ప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యల కారణంగా ప్రస్తుతం అక్కడ యువకుల కన్నా వృద్ధులే ఎక్కువైపోయారు. దీంతో మళ్లీ పిల్లలను కనాలనే ప్రచారం జరుగుతుంది. అవగాహన కార్యక్రమాలు కూడా పెరిగిపోయాయి. కానీ అక్కడి జనం మాత్రం ఈ విషయంపై ఇంట్రెస్ట్ చూపించడం లేదు. 40ఏళ్లు వచ్చినా పిల్లలకు వెల్ కమ్ చెప్పేందుకు సిద్ధంగా లేరు. పైగా కుక్కలు, పిల్లులను పెంచుకునేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. వాటికి పెళ్లిళ్లు కూడా చేస్తున్నారు. ప్రజెంట్ చైనాలో ఈ ట్రెండ్ దూసుకుపోతుంది. పరిశోధనా సంస్థ అక్యూటీ నాలెడ్జ్ పార్ట్‌నర్స్ గణాంకాల ప్రకారం, 2023 నాటికి, పట్టణ చైనాలో 116 మిలియన్లకు పైగా పిల్లులు, కుక్కలు ఉన్నాయి. చైనా పట్టణ జనాభా అంతటా సమానంగా పంపిణీ చేయబడితే, దాదాపు ఎనిమిది మందిలో ఒక పెంపుడు జంతువు ఉందని తేలింది. 2022నుంచి కుక్కలకు వివాహాలు చేసే కల్చర్ పెరిగిపోగా... మనుషులకు ఎంత ఘనంగా మ్యారేజ్ చేస్తారో అలాగే జరుపుకుంటున్నారు. ఎంతలా అంటే డాగ్స్ కు మ్యారేజ్ కేక్స్ తయారీకి స్పెషల్ బేకరీలు కూడా వచ్చేశాయి. ఆర్డర్స్ భారీగా పెరిగిపోయాయి. లక్షల్లో బిజినెస్ జరుగుతుంది. అయితే ఇదే కంటిన్యూ అయితే న్యూ జనరేషన్ లేక చైనా ఇబ్బందులు పడక తప్పదని అంటున్నారు విశ్లేషకులు.

ఆషాఢ మాసంలో భార్య, భర్తలిద్దరూ ఎందుకు దూరం?

ఆషాఢ మాసంలో భార్య, భర్తలిద్దరూ ఎందుకు దూరం?
జూలై 5వ తేదీ నుంచి ఆషాఢం ప్రారంభమైంది. దీంతో ఈ మాసంలో కొత్తగా పెళ్లైన దంపతులను దూరం దూరంగా ఉంచుతారు. కాగా, అసలు ఆషాఢంలో కొత్త దంపతులు ఎందుకు దూరం ఉండాలి అంటారు? ఆషాఢమాసంలో కొత్తగా పెళ్లైన వారు తప్పకుండా కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. ముఖ్యంగా ఈ మాసంలో అస్సలే భార్యభర్తలు కలుసుకోకూడదు అంటారు. ఎందుకంటే ఆషాఢంలో నెలతప్పితే ప్రసవం అనేది మండే ఎండాకాలంలో అయ్యే ఛాన్స్ ఉంటుంది. దీని వలన తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరూ చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంట. అంతే కాకుండా వేసవిలో అధికరక్తస్రావం జరిగే అవకాశం ఉండటం వలన ఈ మాసంలో అస్సలే భార్యభర్తలు దగ్గరగా ఉండకూడదు అంటారు పూర్వీకులు.అంతే కాకుండా కొత్తగా పెళ్లైన ఆడపిల్ల తమ పుట్టింటి దూరంగా ఉండాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఆమె మానసికంగా చాలా ఇబ్బంది పడుతుంది. అందువలన నెల రోజుల పాటు తన తల్లిగారి ఇంటి వద్ద ఉంటే కాస్త ప్రశాంతంగా, అత్తవారిట్లో ఎలా మెలుదులుకోవాలో తెలుసుకుంటుందని, ఆషాఢమాసంలో కొత్తగా పెళ్లై ఆడపిల్లలను పుట్టింట్లో ఉంచుతారంట.

ఆషాడంలో అమ్మాయిలు గోరింటాకు ఎందుకు పెట్టుకుంటారో తెలుసా?

ఆషాడం వచ్చిందంటే చాలు అమ్మాయిల చేతులు గోరింటాకుతో ఎర్రగా కనిపిస్తాయి. అమ్మాయి అంటే అందం, ఆ అందానికే గోరింటాకు పెడితే ఇక చూడటానికి మన రెండు కళ్లు చాలవు. గోరింటాకుతో అతివల చేతులు చాలా అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయి. అయితే ఈ గోరింటాకు వారికి అందాన్నివ్వడంలోనే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మాములుగా అమ్మాయిలు, ఏదైనా ఫంక్షన్‌కు వెళ్లినప్పుడు గోరింటాకు లేదా మెహందీ పెట్టుకుంటారు. కానీ ఆషాడ మాసంలో మాత్రం చాలా మంది ఆడపిల్లలు తమ చేతులుకు ఐదు సార్లు లేదా, తొమ్మిది సార్లు గోరింటాకు పెట్టుకుంటారు. అయితే అసలు ఈ మాసంలోనే ఆడపిల్లలు గోరింటాకు ఎందుకు పెట్టుకుంటారు? అసలు దీని వలన ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీని గురించి ఒక్కొక్కరు ఒక్కో విధంగా చెబుతుంటారు. అయితే కొంత మంది ఆషాఢంలో కొత్త పెళ్లి కూతుళ్లు తమ పుట్టింటికి వస్తారు. అయితే ఆ సమయంలో వారు తమ సౌభాగ్యాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ, తాను పుట్టింట్లో ఉన్నా తన మనసు మెట్టినింట ఉన్న తన భర్త ఆరోగ్యాన్ని కాంక్షిస్తుందంట. అలాగే పెళ్లి కాని అమ్మాయిలు తనకు కాబోయే వాడిని ఊహించుకుంటూ గోరింటాకు పెట్టుకుంటారంట. అంతే కాకుండా ఎంత ఎర్రగా గోరింటాకు పండితే అంత మంచి భర్త వస్తాడని వారు భావించుకుంటారు. ఇంకొంత మంది అభిప్రాయం ప్రకారం..వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా సీజనల్ వ్యాధులు వస్తుంటాయి. అలాగే ఆషాఢంలో పొలం పనులు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో చర్మ వ్యాధులు, గోళ్లు దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అయితే అలాంటి వాటి నుంచి మన చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి చేతులకు గోరిటాకు పెట్టుకుంటారు అంటున్నారు నిపుణులు. అంతే కాకుండా ఆషాఢంలో ఒక్కసారిగా వాతావరణం చల్లబడి పోతుంది. దీంతో ఈ సీజన్‌లో కఫం, వంటి సమస్యలు, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. వాటి నుంచి బయటపడి, శరీరంలో వేడి తగ్గించడానికి గోరింటాకు పెట్టుకుంటారంట.

ఉదయాన్నే లేచి ఆ పనిచేసే అలవాటు..

బెనిఫిట్స్ తెలిస్తే మీరు కూడా.. ఉరుకులు, పరుగుల జీవితంలో సూర్యోదయానికి ముందే నిద్ర లేచే అలవాటు ఈ రోజుల్లో చాలా తక్కువ మందికే ఉంటోంది. కానీ దీనివల్ల మనం ఆరోగ్యపరంగా నష్టపోతామని నిపుణులు చెప్తున్నారు.ఎందుకంటే ఆలస్యంగా మేల్కోవడం మానసిక చురుకుదనాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాకపోతే నైట్ షిఫ్టులు చేసేవారికి ఇది వర్తించదని ఎక్స్‌పర్ట్స్ చెప్తున్నారు. రాత్రిళు త్వరగా పడుకొని ఉదయం లేటుగా లేస్తేనే బద్ధకం ఆవహించే అవకాశం ఉందట. ఇక లేటుగా లేటుగా నిద్రలేచే వారితో పోల్చితే పొద్దున్న 5 గంటలలోపు మేల్కొని దిన చర్యలు ప్రారంభించేవారు మెంటల్లీ, ఫిజికల్లీ యాక్టివ్‌గా, హెల్తీగా ఉంటారు. అదెలాగో చూద్దాం. డైలీ అర్లీ మార్నింగ్ 5 గంటలకే నిద్ర మేల్కొనే అలవాటు కలిగిన వారిలో ఆరోగ్యంతోపాటు పర్సనల్ గ్రోత్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. పెద్దలు అయితే వ్యాయామం చేయడం, ఇంటి పనులు చేసుకోవడం, ఆ రోజు చేయాల్సిన పనులను ప్లాన్ చేసుకోవడం వల్ల ఆనందంగా ఉంటారు. ఇక పిల్లలైతే హోం వర్క్ చేయడం, చదవడం, ఆడుకోవడం వంటివి చేయవచ్చు. పొద్దున్నే చదివితే బాగా గుర్తుంటాయని, జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుందని కూడా పెద్దలు చెప్తుంటారు. లేటుగా నిద్రలేస్తే పనులన్నీ ఆలస్యం అవుతాయి. అదే సూర్యోదయానికి ముందు లేస్తే.. చకచకా అయిపోతాయి. 8 గంటలలోపు బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా తినొచ్చు. దీనివల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు సమయానికి అందుతాయి. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. కాబట్టి రాత్రిపూట త్వరగా నిద్రపోయి, మార్నింగ్ కూడా త్వరగా మేల్కోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇలా లేవడం అలవాటు లేనివారికి మొదట్లో కాస్త ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుండవచ్చు. కానీ అలాగే లేస్తూ ఉంటే క్రమంగా అలవాటు అవుతుంది. దీంతో ఇంటి పనులు, వ్యాయామాలు, ప్రణాళికలు అన్నీ సక్రమంగా, సమయానుసారంగా జరుగుతాయి. మానసిక ఆనందం ఏర్పడుతుంది. తద్వారా శారీరక ఆరోగ్యం కూడా బాగుటుంది.

యువతలోనూ అధిక రక్తపోటు..

ముందుగా గుర్తించకపోతే గనుక.. ఒకప్పుడు అనారోగ్యాలు వయస్సు మీద పడినవారికే ఎక్కువగా వచ్చేవి. కానీ ఇప్పుడు వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా అందరిలో కనిపిస్తున్నాయని వైద్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. ముఖ్యంగా మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు యువతలో అధికరక్తపోటుకు దారితీస్తున్నట్లు నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. 50 ఏండ్లు ఉన్నవారు మాత్రమే కాదు, 30 ఏండ్లు దాటిన వారు కూడా ప్రస్తుతం హైబీపీ రిలేటెడ్ ప్రాబ్లమ్స్ ఫేస్ చేస్తున్నారు. ఇటీవలి అధ్యయనం ప్రకారం.. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 35 శాతం మంది బ్లడ్ ప్రెజర్ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇందులో యువత కూడా ఉంటోంది. ఇక ఏజ్‌తో సంబంధం లేకుండా హైబీపీ బాధితులందరూ దానిని అదుపులో ఉంచుకోకపోతే పలు అనారోగ్యాలకు దారితీస్తుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ముందస్తుగా గుర్తించకపోవడం, గుర్తించినా రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకునే ప్రయత్నం చేయకపోవడం నరాలు, కిడ్నీలు, గుండె సంబంధిత జబ్బులకు దారితీయవచ్చునని డాక్టర్లు అంటున్నారు. అందుకే నెలలో రెండు మూడుసార్లు కళ్లు తిరగడం, తలనొప్పి, అతి భావోద్వేగాలు, ప్రవర్తనలో మార్పు వంటివి కనిపిస్తే బ్లడ్ ప్రెజర్ కూడా అయి ఉండవచ్చునని, నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఆరోగ్య కరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలో సానుకూల మార్పులు కూడా ముఖ్యం.

ఉదయాన్నే బ్రష్ చేయొద్దు...

బోలెడు లాభాలు మిస్...మార్నింగ్ లేవగానే బ్రష్ చేయడం అందరికీ అలవాటు. కానీ ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఈ పద్ధతిని మానుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. మనం రాత్రి పడుకున్నాక ఉత్పత్తి అయ్యే లాలాజలంలో విటమిన్ డీ12 ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ను శరీరం తయారు చేయదు. కాబట్టి ఆహారం లేదా సప్లిమెంట్స్ ద్వారా తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. దానికి బదులు ఉదయం పూట బ్రష్ చేసేకు ముందే.. నిద్ర లేవగానే నీళ్లు తాగితే ఆ లాలాజలంలోని విటమిన్ బి12 ను చిన్న ప్రేగు శోషించుకుంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల దంతక్షయం, దంత సమస్యలు దరిచేరవని సూచిస్తున్నారు. నోటి పుండ్లను నివారించడం, చిగుళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం నుంచి నోటి కణజాల సమగ్రత, నరాల పనితీరు, హృదయనాళ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం వరకు అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. రక్త కణాలను ఏర్పరచడంలో, డిఎన్ఏ సృష్టి, జీవక్రియకు సహాయపడుతుంది.

మూడు రోజులు నీళ్లు మాత్రమే తాగితే శరీరానికి ఏం జరుగుతుంది?

సోషల్ మీడియాలో వాటర్ ఫాస్టింగ్ ట్రెండ్ నడుస్తోంది. 24-72 గంటల వరకు కేవలం నీరు మాత్రమే తీసుకుంటూ.. ఫుడ్ అవాయిడ్ చేయడాన్ని నీటి ఉపవాసం అంటారు. దీనివల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారని చెప్తుంటారు. అయితే నిజంగానే దీనివల్ల లాభాలున్నాయా? బాడీపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? తెలుసుకుందాం. నిజానికి వాటర్ ఫాస్టింగ్ అనేది బాడీ డిటాక్సిఫికేషన్, ట్రీట్మెంట్ తీసుకునేముందు ఫాలో అవుతారు. కానీ ప్రస్తుతం మాత్రం బరువు తగ్గాలనుకునే ప్రయత్నంలో భాగంగా మారింది. కానీ గట్ ప్రాబ్లమ్స్, డయాబెటిస్, ఈటింగ్ డిజార్డర్స్ ఉన్న వ్యక్తులు దీన్ని అసలు ఫాలో కాకూడదని చెప్తున్నారు నిపుణులు. వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు, టీనేజర్స్ కూడా దూరంగా ఉండాలని అంటున్నారు. అంతేకాదు నీటి ఉపవాసం ప్రారంభించే ముందు ఆహారం తీసుకోవడాన్ని తగ్గిస్తూ రావాలి. బాడీ దానికి అలవాటు అయ్యేలా చూసుకోవాలి. లేదంటే పరిణామాలు తీవ్రంగా ఉండొచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. వాటర్ ఫాస్టింగ్ ఆటోఫాగిని ఎంకరేజ్ చేస్తుంది. అంటే శరీరంలో దెబ్బతిన్న కణాల సహజ క్షీణతకు దారితీస్తుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. నీటి ఉపవాసం హైబీపీ ఉన్నట్లయితే కంట్రోల్ చేస్తుంది. అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం నుంచి కాపాడుతుంది. ప్రస్తుతం వాటర్ ఫాస్టింగ్ ట్రెండింగ్ లోకి వచ్చిందే బరువు తగ్గాలనుకునే ఇంట్రెస్ట్ చాలా మందికి ఉండటం వల్ల. కానీ దీన్ని ఫాలో అయిపోతే వెయిట్ రాంగ్ వేలో కూడా కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. అంటే ఫ్యాట్ కు బదులు కండర ద్రవ్యరాశిని కోల్పోతారు. హెల్త్ లైన్ ప్రకారం శరీరానికి 20-30 శాతం నీటి సరఫరా మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారానే వస్తుంది. కాబట్టి కేవలం నీరు మాత్రమే తీసుకోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తవచ్చు. దీంతో నిలబడి ఉన్నప్పుడు ఆకస్మిక మైకం లేదా మూర్ఛ సంభవిస్తుంది. ఇంతకు ముందు హెల్త్ ఇష్యూస్ ఉన్నట్లయితే పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది.

కుంకుమ పువ్వు తింటే పిల్లలు తెల్లగా పుట్టరు..

గర్భంతో ఉన్నప్పుడు కుంకుమ పువ్వు తింటే పిల్లలు తెల్లగా పుడుతారని అంటారు పెద్దలు. కానీ ఇదంతా అపోహ అని.. శిశువు చర్మం రంగును మార్చే గుణాలు ఇందులో లేవని చెప్తారు నిపుణులు.పుట్టబోయే బిడ్డ కలర్ తల్లిదండ్రుల జీన్స్ పై ఆధారపడుతుందని వివరిస్తారు. అయినా సరే పెగ్నెన్సీ సమయంలో వైద్యులు సాఫ్రాన్ తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. ఎందుకు? ఏంటి? అనే విషయాలు తెలుసుకుందాం. 1. కుంకుమ పువ్వులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి తల్లి, బిడ్డ పూర్తి సంరక్షణకు సాయపడతాయి. ఈ సమయంలో మదర్ వాపుతో బాధపడుతున్నట్లయితే ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. 2. కుంకుమ పువ్వ మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. సాధారణంగా గర్భిణులు ఈ సమయంలో ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. పాలు లేదా గంజిలో దీన్ని కలుపుకుని తీసుకున్నట్లయితే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణ సమస్యల నుంచి రిలీఫ్ అవుతారు. 3. ఈ సమయంలో మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి యాంటీ డిప్రెసెంట్ లక్షణాలు కలిగిన కుంకుమ పువ్వు మానసిక కల్లోలాన్ని నివారించి ప్రశాంతతను ఇవ్వడంలో హెల్ప్ చేస్తుందని చెప్తున్నారు నిపుణులు. 4. మొదటి మూడు నెలల్లో వచ్చే ప్రధాన సమస్యలలో మార్నింగ్ సిక్నెస్ ఒకటి. కాగా ఒక మోస్తరు పరిమాణంలో కుంకుమపువ్వు తీసుకోవడం వల్ల ఆ ఫీలింగ్ తగ్గుతుంది. వికారం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. 5. కుంకుమపువ్వు గర్భధారణ సమయంలో రక్తపోటు సమస్యలను కూడా పరిష్కరిస్తుంది. 6. బిడ్డ కడుపులో పెరిగేకొద్దీ, తల్లి శరీర కండరాలు విస్తరిస్తాయి. ఈ ప్రక్రియలో తల్లికి వెన్ను, కడుపు, కాళ్ళలో తీవ్రమైన తిమ్మిరి, నొప్పి వస్తుంది. ఈ బాధాకరమైన సమయంలో కుంకుమపువ్వును మితంగా తీసుకోవడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. 7. గర్భధారణ సమయంలో తల్లులు రక్తహీనతను ఎదుర్కోవచ్చు. అందుకే ఐరన్-రిచ్ ఫుడ్, సప్లిమెంట్లను తీసుకోవాలని సూచిస్తారు డాక్టర్స్. కాగా రోజూ కొంత మొత్తంలో కుంకుమపువ్వు తీసుకోవడం వల్ల ఐరన్, హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను సరిగ్గా మెయింటైన్ చేయగలుగుతారు. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. 8. హార్మోన్ల మార్పులు, పొట్ట పెరగడం, శ్వాస ఆడకపోవడం వల్ల ఉదయం లేచిన తర్వాత గర్భిణులకు అలసిపోయినట్లు అనిపించవచ్చు. అలాంటప్పుడు పడుకునే ముందు కుంకుమపువ్వు పాలు తీసుకుంటే ప్రశాంతంగా నిద్రపోతారు. అలసట ఉండదు. 9. గర్భం రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తుంది. కుంకుమపువ్వును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల వాతావరణంలో మార్పులు, ఇతర సాధారణ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించబడతారని చెప్తున్నారు నిపుణులు.

చాక్లెట్ తినడం వల్ల గుండెపోటు చెక్..

సాధారణంగా చాక్లెట్స్ అంటే ఇష్టం ఉండని వారుండరు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు అందరూ ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. అయితే కొంత మందికి వీటిని తినడం వల్ల దంతాల నొప్పి రావడం జరుగుతుంది.దీంతో చాక్లేట్స్ తినడం వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది అని భావిస్తుంటారు. మరి చాక్లేట్స్ తినడం వల్ల లాభాలా.. నష్టాలా.. అసలు నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు చూద్దాం..చాక్లెట్ తినడం వల్ల మంచి టేస్ట్‌తో పాటు దానిలో ఉండే పోషకాల వల్ల అనేక వ్యాధులను దూరం చేసుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కాబట్టి ఏ వ్యాధులకు చాక్లెట్ మెడిసిన్‌లా పని చేస్తుంది? దీన్ని ఎవరు తింటే మంచిదో ఇక్కడ చూద్దాం. డార్క్ చాక్లెట్ గుండెపోటును నివారించడంలో, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని నివేదించబడింది.అలాగే చాక్లెట్ జీవక్రియను పెంచడం ద్వారా అజీర్ణ సమస్యలు , మలబద్ధకం కూడా తొలగిపోతాయి. ఇవన్నీ జీర్ణాశయానికి మేలు చేస్తాయి , బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా చాక్లెట్‌లో చర్మ కాంతిని పెంచేందుకు కావాల్సిన అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. కాబట్టి మెరిసే చర్మానికి మేలు చేస్తుంది. చాక్లెట్ మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా బాగా ఉంచుతుంది. జ్ఞాపకశక్తిని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు చాక్లెట్ తీసుకోవద్దని సలహా ఇస్తారు కానీ నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, డార్క్ చాక్లెట్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో, మధుమేహం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. డార్క్ చాక్లెట్ మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచడమే కాకుండా చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. నివేదికల నుండి క్యాన్సర్‌ను నివారించడంలో కూడా ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి చాక్లెట్‌ను మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. ఇందులో ఎలాంటి ప్రమాదం లేదు.

మొదటి పీరియడ్ గురించి పిల్లలకు ఏ వయసులో చెప్పాలంటే?

పీరియడ్స్ దీని గురించి మాట్లాడటానికి కూడా చాలా మంది ఇష్టపడరు. ఇక ఈ పదం వింటేనే కొంత మంది అబ్బాయిలు చులకనగా చూస్తారు. కానీ ప్రతి ఆడపిల్ల జీవితంలో ప్రతి నెలా నిరంతరం సాగే ప్రక్రియ ఇది.అమ్మాయిలకు ఇదో పెద్ద సమస్య అనే చెప్పవచ్చు. ప్రతి ఆడపిల్లలకు పీరియడ్స్ వస్తాయి, ఇది ఐదు రోజుల పాటు ఉంటుంది. దీంతో వారు మానసికంగా , శారీరకంగా ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. అందుకే ఆడపిల్ల ఉన్న ప్రతి తల్లి తన కూతురుకు పీరియడ్స్ వచ్చే ఏజ్ వచ్చింది అన్నప్పటి నుంచే వారు ఎన్నో విధాలుగా సతమతం అవుతుంటారు.మొదటి పీరియడ్ తన కూతురు ఎలా ఎదుర్కొంటుంది. భయాందోళనకు గురి అవుతుందేమో? మానసికంగా, శారీరకంగా తనను బలంగా ఎలా చేయాలి అని పలు విధాలుగా ఆలోచిస్తుంటారు. కాగా, ఇప్పుడు మొదటి పీరియడ్ గురించి ఆడపిల్లలకు ఏ వయసులో చెప్పాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఒకప్పుడు 13 ,14 వయసులో రజస్వల అయ్యేది. కానీ ఇప్పుడు తీసుకుంటున్న ఆహారం జీవనశైలి కారణంగా 9 నుంచి 13 సంవత్సరాల మధ్యనే ఆడపిల్లలకు మొదటి పీరియడ్ వస్తుంది. అందుకే ప్రతి తల్లి తన కూతురుకు మొదటి పీరియడ్ గురించి ఒక వయసు వచ్చాక చెప్పాలి. అది ఎప్పుడంటే? ఎనిమిది ఏళ్ల వయసు రాగానే ఆడపిల్లల శరీరంలో కొన్ని మార్పులు వస్తుంటాయి. అందువలన ఆ ఏజ్ లోనే తల్లి తన కూతురుకు మొదటి పీరియడ్, వజైనల్ డిశ్చార్జ్, ఛాతి వద్ద మార్పుల గురించి వివరంగా చెప్పాలంట. ముఖ్యంగా తన తల్లి కూతురితో చాలా ఫ్రీగా ఉంటూ, ఫ్రెండ్లీగా మాట్లాడాలి. ఆ సమయంలోనే పీరియడ్స్ గురించి వివరంగా చెప్పాలి. బ్లీడింగ్ అవుతుందని, దానిని చూసి భయపడకూడదు, డ్రెసింగ్ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెప్పాలంట. ఇదే కాకుండా పీరియడ్ ప్రతి నెల వస్తుంది, ఐదు రోజుల వరకు ఉంటుంది కాబట్టి ప్రతి నెల ఈ విషయం పట్ల మానసికంగా కుంగిపోకూడదు, నీకు సౌకర్యంగా అనిపించే ప్యాడ్స్ వాడాలి, శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని.. ఆమెకు మొదటి పీరియడ్ గురించి వివరంగా చెప్పాలి. దాని వలన వారు రజస్వల అయినా మానసికంగా ధృఢంగా ఉంటారు.

మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధ పడుతున్నారా..

మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధ పడుతున్నారా.. అటుకుల్లో ఇది కలిపి తినండి .. మోకాళ్ళ నొప్పులు అనేవి ఒకప్పుడు నానమ్మ,అమ్ముమ్మలకు ఉండేవి. ఇప్పుడు వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరిలోనూ మోకాళ్ళ నొప్పులు ఉన్నాయి.ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరికి కీళ్ల నొప్పులు ఉంటున్నాయి. వీటికి ప్రధాన కారణం జీవనశైలి, తీసుకొనే ఆహారం, జంక్ ఫుడ్ తినటం,బోన్ కి అవసరమైన పోషణ లేకపోవటం. కీళ్ల మధ్య గుజ్జు అరిగిపోవటం వలన కీళ్ల నొప్పులు వస్తూ ఉన్నాయి. ఈ రోజుల్లో వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా చిన్నా పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరిలోనూ మోకాళ్ళ నొప్పులు వస్తున్నాయి.మోకాళ్ల నొప్పులు వచ్చినప్పుడు విపరీతమైన బాధ ఉంటుంది.ఆ బాధ భరించటం చాలా కష్టం. ఆ బాధ భరించలేక చాలా మంది టాబ్లెట్స్ వేసుకుంటూ ఉంటారు. అవి తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఈ రోజు చెప్పే చిట్కా చాలా సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఒక బౌల్ లో రెండు స్పూన్ల అటుకులు, నాలుగు స్పూన్ల పెరుగు వేసి బాగా కలిపి అరగంట అలా వదిలేస్తే పెరుగులో అటుకులు నాని మెత్తగా అవుతాయి. పెరుగులో నానిన అటుకులను ప్రతి రోజు తినాలి. వీటిని ఏ సమయంలోనైనా తినవచ్చు. పెరుగు,అటుకులు రెండింటిలోనూ కాల్షియం ఉండటం వలన చాలా సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తుంది. నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. అటుకుల్లో పెరుగు కలిపి తినటం కష్టంగా ఉంటే కొంచెం తాలింపు పెట్టుకొని తినవచ్చు. ప్రతి రోజు అటుకులు,పెరుగు కలిపి తింటే మీకు ఆ తేడా వారంరోజుల్లోనే కనపడుతుంది. పెరుగులో అటుకులు కలిపి దద్దోజనం లాగా తీసుకోవడం వల్ల కాల్షియం బాగా శరీరానికి అందేలా చేస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారికి ఇది అమృతం లాంటిది.

మల్టీ విటమిన్లు తీసుకుంటున్నారా?

శరీరానికి విటమిన్లు చాలా అవసరం. వీటి వల్ల ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది అంటారు నిపుణులు. విటమిన్లు తక్కువగా ఉంటే చాలా వ్యాధులు వస్తాయి. అందుకే విటమిన్లు, మినరల్స్ లభించే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ఈ విటమిన్?లు మంచి ఆహారం, న్యాచురల్?గా ప్రకృతి నుంచి అందుతాయి. ఎక్కువగా కష్టపడకుండా ఏ విటమిన్ ఎందులో లభిస్తుందో తెలుసుకొని తింటే చాలు. కానీ ఇలా చేయకపోవడం వల్ల చాలా మంది విటమిన్ డెఫీషియన్స్ తో బాధ పడతారు. ఇక వైద్యులు ఈ విటమిన్ లను క్యాప్సిల్స్ రూపంలో ఇస్తుంటారు.సరైన ఆహారం, సరైన సమయానికి తీసుకోకుండా మల్టీవిటమిన్ ల వాడకాన్ని పెంచారు ప్రజలు. అధికంగా ఈ మల్టీవిటమిన్ లను తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా మరణం సంభవించే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నాయి సర్వేలు. అమెరికాకు సంబంధించిన నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ పరిశోధకులు 1990 నుంచి 3 లక్షల ప్రజల మీద 20 సంవత్సరాల నుంచి ఈ అధ్యయనం చేశారు.మల్టీ విటమిన్ ల వాడకం వల్ల ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారు అనేది వాస్తవం కాదట. అంతేకాదు మరణించే ముప్పు కూడా ఏ మాత్రం తగ్గదు అంటున్నారు పరిశోధకులు. అంతేకాదు మల్టీవిటమిన్ లు తీసుకునే వారి కంటే తీసుకోని వారి లైఫ్ టైమ్ ఎక్కువ ఉంటుంది. అంటే వీటిని తీసుకోకపోవడమే బెటర్ అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా క్యాప్సిల్స్ రూపంలో తీసుకోవడం కంటే మంచి ఆహారం తీసుకోవడం బెటర్. సూక్ష్మ, అతి సూక్ష్మ పోషకాలు, పీచు ఎక్కువగా ఉండేలా మీ ఆహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోండని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ తక్కువ ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఈ మల్టీ విటమిన్ ల కోసం మీ ఆహారంలో కూరగాయలు, చిరుధాన్యాలు తీసుకోండి.

పొగ తాగడం వల్ల ఇన్ని సమస్యలా?

పొగ తాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని ఎన్నో చోట్ల రాసి ఉంటుంది. ఎంతో మంది తప్పని చెబుతుంటారు. ఇది పీల్చేవారి కంటే పక్కన ఉన్నవారికి నష్టం ఎక్కువ ఉంటుంది. అయినా సరే బహిరంగ ప్రదేశాలలో పొగ కాలుస్తుంటారు. గుప్పు గుప్పు మంటూ స్టైల్ గా పొగ తాగే వారు కూడా ఉంటారు. వారికి అదొక పిచ్చి కూడా. పిచ్చి పది రకాలు అన్నట్టు ఎంత చెప్పినా వినని వారు కూడా ఉంటారు. అయితే పొగ తాగడం వల్ల ఎన్ని అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయో తెలిస్తే ఇప్పుడే మానేస్తారు. మరి ఓ సారి లుక్ వేయండి. పొగతాగడం వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు వస్తాయట. కళ్లను కూడా ఎఫెక్ట్ చేస్తుంది పొగ. దంతాలు ఊడిపోవడం, చిగుళ్లలో బ్లడ్ రావడం, ఉబ్బడం వంటివి జరుగుతాయి. కడుపు క్యాన్సర్, లంగ్స్ క్యాన్సర్, యూరినరీ బ్లాడర్ క్యాన్సర్ వంటి రకరకాల క్యాన్సర్లకు పొగనే కారణం అంటున్నారు నిపుణులు. కళ్ల చూపు మందగించి చివరకు కళ్లు పూర్తిగా కనిపించవట. త్వరగా అలసి పోవడం, బ్రీతింగ్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అయితే ఈ సమస్యలు కేవలం స్మోకింగ్ చేస్తున్న వారికి మాత్రమే కాదు ఈ పొగ పీల్చుకుంటున్న వారికి కూడా వచ్చే అవకాశం ఉందట. కుటుంబంలో ఎవరైన స్మోకింగ్ చేస్తే ఇంట్లో వారు కూడా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అయితే స్మోక్ మానేయడానికి అన్ని విధాలుగా ప్రయత్నించండి. ఎన్నో సమస్యలకు కారణం అవుతున్న ఈ స్మోక్ ను బ్యాన్ చేయండి. మీతో పాటు మీ కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడటానికి ప్రయత్నించండి. మరి ఈ స్మోక్ ను ఎలా మానుకోవాలి అని ఆలోచిస్తున్నారా? అది కూడా ఓ సారి చూసేద్దాం. ఎలా మానుకోవాలి: స్మోకింగ్ మానాలని దృఢంగా నిశ్చయం చేసుకోవాలి. సెల్ఫ్ మోటివేషన్ కూడా చాలా అవసరం. కొందరికి కాఫీ తాగిన వెంటనే స్మోక్ చేయాలి అనిపిస్తుంది. మరికొందరికి డ్రింక్ చేసిన వెంటనే స్మోక్ చేయాలి అనిపిస్తుంది. అందుకే టీ, కాఫీ, డ్రింక్ లను మానేస్తే కూడా స్మోకింగ్ నుంచి దూరం అవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అయినా మీకు, మీ ఫ్యామిలీకి, మీ పక్కన ఉన్న వారికి సమస్యను సృష్టించే ఈ స్మోక్ ను మానేయడం మంచిదే కదా. ఈ సారి అయినా ట్రై చేయండి. అందరి ఆరోగ్యాలను కాపాడండి.

డెంగ్యూ నుంచి తప్పించుకోవడం ఎలా?

వర్షాకాలం వచ్చిందంటే వ్యాధులు వెంటనే వస్తుంటాయి. రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వారు త్వరగా వ్యాధుల బారిన పడుతుంటారు. ఇక ఈ కాలంలో దోమలు మరింత పెరుగుతాయి. ఈ దోమలు డెంగ్యూ వైరస్ ను వ్యాప్తి చెందుతాయి. ఇండియాలో తెలంగాణ, ఆంధ్రాలో ఈ డెంగీ కేసులో ఎక్కువ నమోదు అవుతుంటాయి. చాలా ప్రమాదకరమైన ఈ వ్యాధి నుంచి సులభంగానే బయటపడవచ్చు. మరి డెంగ్యూ నుంచి తప్పించుకోవాలంటే ఏం చేయాలి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అనే వివరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఉదయం, సాయంత్రం దోమలు విపరీతంగా ఉంటాయి కాబట్టి వీటిని వికర్షించే మస్కిటో రిపెలెంట్స్ ఉపయోగించాలి. ముఖ్యంగా పికారిడిన్, లెమన్ యూకలిప్టస్ ఆయిల్ వంటివి బెటర్. డెంగీని వ్యాప్తి చెందించే దోమలు నీటిలో ఎక్కువగా పెరుగుతుంటాయి. అందుకే ఇంటి చుట్టూ నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలి. టైర్లు, కూజాలు, డబ్బాలలో నీరు చేరి నిల్వ ఉంటుంది. ఇందులో త్వరగా దోమలు పెరుగుతాయి. వీటిలో నీటిని తొలగించండి. డ్రమ్ములు, ట్యాంకులు ఉంటే వాటిని మూతతో కవర్ చేయండి. ఇంటి చుట్టూ చెరువులు, కుంటలు ఉంటే జాగ్రత్త. దోమలు కుట్టకుండా పొడవైన స్లీవ్స్ ఉండే దుస్తులు ధరించండి. శరీరం మొత్తం కప్పి ఉంచేలా చూసుకోండి. కాళ్లను కూడా కవర్ చేసే ప్యాంట్లు వేసుకోండి. కుదిరితే సాక్స్ లు కూడా వేసుకోవాలి. డెంగ్యూ వస్తే శరీరంలోని నీరు మొత్తం పోతుంది. అందుకే రోజు కనీసం 8 నుంచి 10 గ్లాసుల నీరు తీసుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు, ORS డ్రింక్ ఎలక్ట్రోలైట్ డ్రింక్స్ శరీరానికి కోల్పోయిన లవణాలను తిరిగి అందిస్తాయి కాబట్టి వీటిని తీసుకోవాలి.

శరీరం నుంచి దుర్వాసన వస్తుందా?

చాలా మందికి శరీరం దుర్వాసన వస్తుంటుంది. ఈ దుర్వాసన వల్ల నలుగురిలోకి వెళ్లాలి అంటే కూడా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. దీనివల్ల ఖరీదైన పర్ఫ్యూమ్ లు వాడుతుంటారు.అయినా కూడా వారికి ఏదో తెలియని ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంటుంది. మీరు కూడా ఇలాంటి సమస్యతో బాధ పడుతున్నారా? ఇంతకీ ఈ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది? ఎలాంటి ఆహారం వల్ల వస్తుందో ఈ ఆర్టికల్ లో తెలుసుకుందాం. మసాలాలు ఎక్కువ ఉండే ఫుడ్ తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల నోటి నుంచి దుర్వాసన వస్తుందట. ముఖ్యంగా లవంగాలు, ఇలాచీ, పసుపు, మెంతులు వంటి మాసాలాలు నోటి నుంచి వచ్చే దుర్వాసనకు కారణం అవుతాయట. వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు నాలుక, దవడకు అతుక్కుపోయి నోటి నుంచి దుర్వాసన వచ్చేలా చేస్తాయట. దీని వల్ల శరీరంలో ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరిగిపోతుంది. అందుకే శరీరం నుంచి చెమట బయటకు వెళ్తుంది. చమట వస్తూ దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.మాంసం ఎక్కువగా తీసుకుంటే నోటి నుంచి మాత్రమే కాదు శరీరం నుంచి కూడా దుర్వాసన వస్తుందట. క్యాబేజీ గోబీ వల్ల కూడా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. ఇవి సల్ఫ్యూరిక్ ఆమ్లాన్ని విడుదల చేస్తాయి. ఇవి చమట, శ్వాస ద్వారా బయటకు వచ్చినప్పుడు స్మెల్ వస్తుంది. పరిష్కారం ఇదిగో.. స్నానం చేస్తున్నప్పుడు టమాట రసాన్ని స్నానం చేసే నీటిలో కలుపుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల దుర్వాసన కలిగించే బ్యాక్టీరియా తగ్గుతుంది. వంట సోడ కూడా చెమట వాసనను తగ్గిస్తుంది. ఓ కప్పు నీటిలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల బేకింగ్ సోడా వేసి బాగా కలపండి. దీన్ని అండర్ ఆర్మ్స్ లో స్ప్రే చేస్తే సరిపోతుంది. విపరీతమైన చెమట స్మెల్ తో మీరు బాధ పడుతుంటే కాస్త యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను కాటన్ తో ముంచి శరీరానికి రాసుకున్న మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

డయాబెటిస్ ఉందా? రైస్ తినాలా వద్దా?

డయాబెటిక్ పేషెంట్లు ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తినే ఆహారం విషయంలో తాగే కూల్ డ్రింక్స్ విషయంలో జాగ్రత్త మస్ట్. లేదంటే అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే ఆస్కారం ఉంటుంది.డయాబెటిస్ ఉంటే అన్నానికి కాస్త దూరంగా ఉండాలి అంటారు నిపుణులు. తెలుగు ప్రజలకు అన్నం తినడం అంటేనే ఇష్టం. అలాంటిది పూర్తిగా అన్నం మానేయమంటే మానేస్తారా? మరి అన్నం విషయంలో వైద్యులు ఏమంటున్నారో తెలుసా? డయాబెటిస్ ఉన్నవారు పూర్తిగా అన్నం తినడం మానేయాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారు. డైలీ డైట్‌లో అన్నాన్ని చేర్చుకోవచ్చుని.. కానీ క్రమ పద్ధతిలో తినాలి అంటున్నారు డైటీషియన్ లు. కేవలం రోజుకు ఒకసారి 30-40 గ్రాముల బియ్యం తీసుకోవాలి అని.. దీని వల్ల బరువు కూడా కంట్రోల్ లో ఉంటుంది అంటున్నారు. ఇందులో అంటే 30-40 గ్రాముల బియ్యంలో 150 నుంచి 170 కేలరీలు ఉంటాయట. ఇలా తినడం వల్ల బరువు పెరగరని, శరీరం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. బియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనివల్ల గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ పెరుగుతుంది. కాబట్టి, షుగర్ స్పైక్‌ను నియంత్రించడానికి, బియ్యంతో తగినంత ప్రోటీన్ ఫైబర్ తినాలని సూచిస్తున్నారు. అంటే కూరగాయలు, చేపలు, చికెన్, సలాడ్ వంటివి తీసుకోవడం ముఖ్యం. మధ్యాహ్నం లేదా జిమ్, వ్యాయామం చేసిన తర్వాత అన్నం తినాలి అని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ఈ సమయంలో అన్నం తినడం వల్ల ఆ తర్వాత పనుల మీద తిరుగుతూ నడుస్తూ ఉంటారు కాబట్టి సమస్య ఉండదు. దీనివల్ల బరువు పెరగరు. బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది.

ఇదొక్కటి పెడితే చాలు పిల్లలు బలంగా ఉంటారు..

పిల్లలకు పౌష్టిక ఆహారం అదించడం అంటే పెద్ద టాస్కే కదా. వీరికి మంచి ఆహారం అందించాలి. బయట తయరు చేసిన వాటిని పిల్లలకు పెట్టడం మంచిది కాదు. ఎన్నో రకాల పదార్థాలు కల్తీ అవుతున్న ఈ కాలంలో పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మరి వీరికి పౌష్టికాహారం ఎలా అందించాలి అనుకుంటున్నారా? ఇప్పుడు మంచి పోషకాలు కలిగిన ఓ ఆహారం గురించి తెలుసుకుందాం. అదే ఉగ్గు. ఉగ్గులో చాలా పోషకాలు, విటమిన్లు ఉంటాయి. దీన్ని ఆరు నెలల పిల్లలకు మాత్రమే తినిపించాలి. బయట నుంచి తీసుకొని వచ్చే సెర్లాక్ లకు బదులు పిల్లలకు ఉగ్గు అందివవ్వడే ఉత్తమం అంటారు పెద్దలు. ఎందుకంటే ఈ ఉగ్గు ద్వారా పిల్లలకు అన్ని రకాల విటమిన్లు, పోషకాలు అందించవచ్చు. దీన్ని బియ్యం, పప్పులతో తయారుచేస్తారు. మరి మీ పిల్లలకు దీన్ని పెట్టాలి అనుకుంటున్నారా? ఉగ్గు తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు: బియ్యం, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపప్పు, శనగపప్పు, బాదం, క్యాష్ నట్స్ . బియ్యం తీసుకున్న దానిలో పావు వంతు ఈ పప్పులు తీసుకోవాలి. ఉగ్గు తయారీ విధానం :- బియ్యాన్ని నీళ్లతో శుభ్రంగా కడికి ఫ్యాన్ గాలికి ఆరబెట్టాలి. అలాగే పప్పులను కూడా కడిగి ఎండలో ఎండబెట్టాలి. ఫస్ట్ స్టవ్ ఆన్ చేసి ఒక బౌల్లో వన్ టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి వేసి బియ్యని దొరగా వేయించాలి. వాటిని పక్కకి పెట్టి, పప్పులు కూడా కొంచెం నెయ్యి వేసి దొరగా వేయించుకోవాలి. వేడి చల్లారిన తరువాత వీటిని వేరువేరుగా మెత్తగా పొడర్ చేసుకోవాలి. ఈ పౌడర్ ని జల్లడ పట్టాలి. అంతే ఉగ్గు పౌడర్ రెడీ అయినట్టే. ఉగ్గు తయారు చేసే విధానం: ఒక గిన్నె లో టీ గ్లాస్ వాటర్ తీసుకొని స్టవ్ ఆన్ చేసి నీటిని బాగా మరగించాలి. మరొక గ్లాస్ లో టేబుల్ స్పూన్ ఉగ్గు పొడర్ను కొన్ని వాటర్ లో కలిపి ఆ మరిగే నీటిలో పోసి బాగా కలపాలి. లేకపోతే ఉండలు కడుతాయి. మెత్తగా జారుడుగా అవ్వాలి. అప్పుడు ఉగ్గు తయారు అయినట్టూ. చల్లారిన తర్వాత తినిపిస్తే సరిపోతుంది. ఈ ఉగ్గు ఎప్పటికప్పుడు ఫ్రెష్ గా తయారుచేసి పిల్లలకు పెట్టాలి.

జామ పండ్లతోనే కాదు.. ఆకులలో కూడా ఔషధ గుణాలు..

జామ పండు, ఆకులలో విటమిన్ సి, పొటాషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మీ గుండె, జీర్ణక్రియ, ఇతర శరీర వ్యవస్థలకు సహాయపడతాయి. దీని బెరడు లేత ఆకుపచ్చ లేదా పసుపు రంగులో ఉంటుంది. గింజలు తినదగినవి. అదనంగా జామ ఆకులను హెర్బల్ టీగా ఉపయోగిస్తారు. అనేక వ్యాధులను నయం చేయడంలో ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జామ పండ్లు, ఆకులు విటమిన్ సి, పొటాషియంతో సహా పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మీ గుండె, జీర్ణక్రియకు ప్రయోజనకరంగా ఉండేందుకు దోహదం చేస్తాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న 20 మంది వ్యక్తులపై జరిపిన అధ్యయనంలో జామ ఆకు టీ తాగడం వల్ల భోజనం తర్వాత బ్లడ్ డయాబెటిస్ లెవల్స్ 10 శాతానికి పైగా తగ్గుతాయని తేలింది. జామ ఆకులను తినడం వల్ల ఈ విషయంలో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. జామ ఆకుల సారం ఋతు నొప్పి తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. బాధాకరమైన లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్న 197 మంది స్త్రీలపై జరిపిన ఒక అధ్యయనంలో ప్రతిరోజూ 6 మి.గ్రా జామ ఆకు సారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుందని తేలింది. జామ ఆకులు బరువును నియంత్రించడంలో కూడా చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇది మీ జీవక్రియను బలపరుస్తుంది. వీటిని తినడం వల్ల ఐరన్ లోపం కూడా తొలగిపోతుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు దీన్ని తీసుకోవాలి. ఇది చర్మానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మొటిమలను కూడా తొలగిస్తుంది. ఇది గ్లోను పెంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. (గమనిక): ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణుల సలహాలు, సూచనల మేరకు అందించడం జరిగింది. ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించండి.సరం.

చైతన్యవారధి
విశాఖపట్నం, శనివారం
12-9-2026

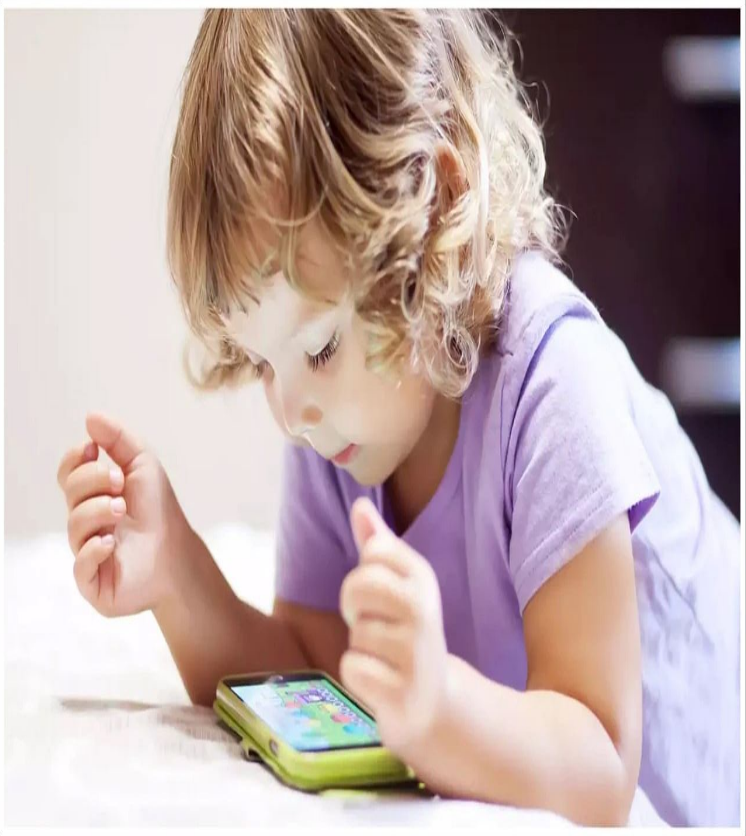
పానీపూరితో క్యాన్సర్.. నిషేధం యోచనలో ఆ రాష్ట్రాలు!

పానీ పూరీ ప్రియులకు ఇది బ్యాడ్ న్యూస్.. రోడ్డు పక్కన బండి కనిపించగానే భయా తోడా ప్యాస్.. అంటూ పానీ పూరీ లాగించే వారికి ఇకపై అది దొరకకపోవచ్చు ఎందుకంటే.. పానీ పూరీనిని బ్యాన్ చేసే ఆలోచనలో ప్రభుత్వాలు ఉన్నాయి. త్వరలోనే దీనిపై నిర్ణయం వెలువడే అవకాశం ఉంది. పానీ పూరీలో క్యాన్సర్ కారక పదార్థాలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. దీంతో తమ రాష్ట్రాల్లో పానీ పూరీని నిషేధించాలని కర్ణాటక, తమిళనాడు ప్రభుత్వాలు భావిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఈ రాష్ట్రాలు పీచుమిఠాయిపై నిషేధం విధించాయి. అందులోనూ క్యాన్సర్ కారక ఫుడ్ కలర్స్ కలుపుతున్నారని గుర్తించి నిషేధం విధించాయి. తాజాగా పానీ పూరీ పరిస్థితి అలాగే ఉంది. పానీ పూరీ అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుందని ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు గుర్తించారు. వీటిని అమ్మేవారు సరైన నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించని కారణంగానే పానీ పూరీ తిన్నవారు డయేరియా, టైఫాయిడ్, జాండిస్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడుతున్నట్లు తేల్చారు. తాజాగా కర్ణాటకలో 250 నమూనాలు సేకరించి దానిలో 40 భద్రతా ప్రమాణాలు విఫలమైనట్లు తేల్చారు. రసాయన మూలాలు.. పానీ పూరీల్లో బ్రిలియంట్ బ్లూ, టార్ట్రాజైన్ వంటి రసాయన మూలకాలు ఉన్నట్లు శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. వీటిలో క్యాన్సర్ కలిగించే పదార్థాలను గుర్తించారు. పానీపూరీలో రంగుల వాడకమే ఇందుకు కారణమని తెలిపారు. ఇప్పటికే కర్ణాటకలో గోబీ మంజూరియా, కబాబ్స్ వంటి ఇతర స్నాక్స్‌లలో ఇటువంటి ఏజెంట్ల వాడకాన్ని నిషేధించారు. వాటినే పానీపూరీలో వాడుతున్నట్లు గుర్తించారు. తమిళనాడులో కూడా.. తమిళనాడులో కూడా దాదాపు 80 చోట్ల 1,500 పానీ పూరి షాపుల్లో ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు తనిఖీలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు తయారీ దారులు నాణ్యత, ప్రమాణాలు పాటించడం లేదని గుర్తించారు. చాట్ మసాలాల్లో ఇథిలీన్ ఆక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. దీంతో పానీపూరీని బ్యాన్ చేసే దిశగా ఆలోచిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

మాంసాహారం లేనిదే ముద్ద దిగదా..

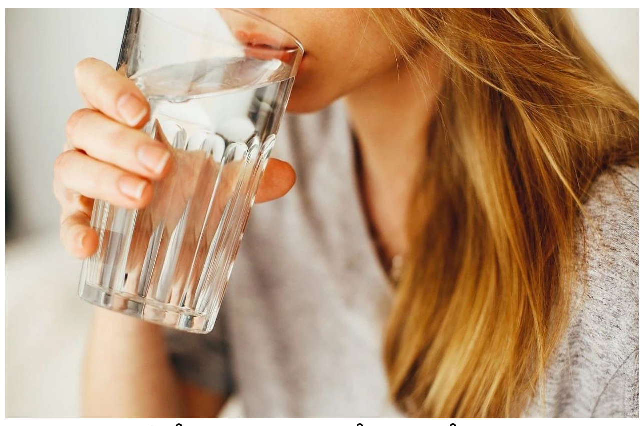
వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలామందికి కారం తినాలనిపిస్తుంది. ఒకవైపు శాఖాహారులు టీతో పాటు పకోడీలు, బజ్జీలు వంటివి తింటే.. మరోవైపు మాంసాహారాన్ని ఇష్టపడే వారు వర్షాకాలంలో నాన్ వెజ్ వంటకాలను తినడం ఇష్టపడతారు. అయితే ఈ సీజన్ లో మనం కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిది. అందులో నాన్ వెజ్ ఫుడ్ ఒకటి అని నిపుణులు అంటున్నారు. వర్షాకాలంలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఈ సీజన్‌లో వివిధ రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు, వాటి వల్ల వచ్చే వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సీజన్‌లో నాన్‌వెజ్ ఫుడ్‌ను ఇష్టపడే వారు సైతం కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. చినుకులు కురుస్తున్న సమయంలో వానని ఎంజాయ్ చేస్తూ ఏదైనా తినాలనే కోరిక కూడా పెరుగుతుంది, అలాంటి పరిస్థితుల్లో నోటికి కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినాలనే ఆలోచన చాలా మందికి వస్తుంది. అయితే చాలా సార్లు రుచి పేరుతో ఆరోగ్యం విషయంలో రాజీ పడుతుంటారు. అయినప్పటికీ ఈ సీజన్‌లో మాంసం, జంతు ఆధారిత ఉత్పత్తులతో కూడిన కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. వీటికి ఎందుకు దూరంగా ఉండాలో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. గుడ్లు: సాల్మోనెల్లా బ్యాక్టీరియా గుడ్లలో కనిపిస్తుంది. ఈ సీజన్‌లో బ్యాక్టీరియా నుంచి ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కనుక ఈ సీజన్ లో గుడ్లు తినకుండా ఉండాలి. అంతేకాదు ఈ సీజన్‌లో గుడ్లను సరిగ్గా నిల్వ చేయకపోతే అవి త్వరగా పాడవుతాయి. ఈ బాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా ఉండాలంటే తక్కువగా ఉడికిన లేదా పచ్చి గుడ్లు తినవద్దు. దీనితో పాటు ఈ సీజన్‌లో మీరు పచ్చి గుడ్లతో చేసిన మయోనైస్‌కు కూడా దూరంగా ఉండాలి. రెడ్ మీట్: వర్షాకాలంలో రెడ్ మీట్ అంటే గొర్రె, గొడ్డు మాంసం, పంది మాంసం వంటి వాటిని తినకూడదు. ఈ సీజన్‌లో వాతావరణంలో చాలా తేమ ఉంటుంది. ఇది బ్యాక్టీరియా, ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అందువల్ల వర్షాకాలంలో రెడ్ మీట్ కు దూరంగా ఉండాలి. సీ ఫుడ్: మాంసాహారంలో సీ ఫుడ్ ప్రియులు వేరు. ముఖ్యంగా రొయ్యలు, నత్తలు, వంటి వినియోగాన్ని వర్షాకాలంలో తగ్గించాలి. ఎందుకంటే వీటి గుల్లల్లో కలుషితమైన నీటిలోని బ్యాక్టీరియా, టాక్సిన్‌లను కూడబెట్టుకుంటుంది. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా ఈ బ్యాక్టీరియా బారిన సీ ఫుడ్ పడుతుంది. కనుక కలుషితమైన సీఫుడ్ తినడం వలన జీర్ణశయాంతర వ్యాధులతో సహా వివిధ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. దీనితో పాటు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాహారానికి కూడా దూరంగా ఉండాలి.

పిల్లలు ఫోన్‌కు బానిసవుతున్నారా?



ఈ రోజుల్లో చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల మొబైల్ ఫోన్ వ్యసనం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారు. మొబైల్ వ్యసనం తక్కువ ఏకాగ్రత, నిద్రలేమి, సామాజిక పరస్పర చర్య లేకపోవడం వంటి అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఈ రోజుల్లో పిల్లలో మొబైళ్లకు బానిసై మానసికంగా దెబ్బతింటున్నారు. చిన్నప్పటి నుంచి ఫోన్లకు బానిసలుగా మారడంతో రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయన్న విషయం తెలిసిందే. పిల్లలకు మొబైల్స్ ఇవ్వడంపై కూడా నిపుణులు కూడా పదేపదే హెచ్చరిస్తున్నారు. తల్లిదండ్రులుగా మీ పిల్లలలో మొబైల్ వ్యసనాన్ని నియంత్రించడానికి చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇక్కడ మేము మీకు కొన్ని చిట్కాలను తెలియజేస్తాము. దీని ద్వారా మీరు మీ పిల్లల ఫోన్ వ్యసనాన్ని సులభంగా వదిలించుకోవచ్చు. స్క్రీన్ సమయం సెట్ చేయండి: మొబైల్ వ్యసనాన్ని అరికట్టడానికి మొదటి దశ స్క్రీన్ సమయాన్ని పరిమితం చేయడం. మొబైల్ ఫోన్‌ను ఎప్పుడు, ఎక్కడ ఉపయోగించాలో ఖచ్చితంగా తెలుసుకోండి. ఉదాహరణకు, తినేటప్పుడు లేదా నిద్రపోతున్నప్పుడు మొబైల్ ఫోన్‌ని ఉపయోగించడం మానేయండి. మీ పిల్లలు ఫోన్‌లో ఎంత సమయం గడపాలనే దానిపై పరిమితులను సెట్ చేయండి. మొబైల్ ఫోన్‌లతో సంబంధం లేని ఇతర కార్యకలాపాలలో పాల్గొనేలా మీ పిల్లలను ప్రోత్సహించండి. కుటుంబం, స్నేహితులతో బహిరంగ కార్యకలాపాలు, చదవడం, డ్రాయింగ్ లేదా ఆటలు ఆడటం వంటివి ఇందులో ఉంటాయి. పిల్లలు ఉదాహరణ ద్వారా అర్థం చేసుకుంటారు. మీ పిల్లల ముందు మీ ఫోన్‌ను ఎక్కువగా ఉపయోగించకుండా ఉండండి. బోర్డ్ గేమ్‌లు ఆడటం లేదా నడవడం వంటి మొబైల్ ఫోన్‌లతో సంబంధం లేని కార్యకలాపాలలో మీ పిల్లలతో పాల్గొనండి. మీరు మీ బిడ్డకు మంచి అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడంలో సహాయపడవచ్చు.

సోషల్ మీడియాలో హల్ చల్ చేస్తున్న వాటర్ ఫాస్టింగ్ అంటే ఏమిటి?



చెడు జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా చాలా మంది ప్రజలు స్థూలకాయం బారిన పడుతున్నారు. తర్వాత భారీకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల ఆహార ప్రణాళికలు, వ్యాయామాలు,యోగాలను అవలంబిస్తారు. ఇవన్నీ కొందరికి మేలు చేస్తాయి.. అయితే వీటితో పాటు నీరు మాత్రమే తాగడం ద్వారా బరువు తగ్గవచ్చు అని మీరు ఎప్పుడైనా విన్నారా. అవును ఈ రోజుల్లో సోషల్ మీడియాలో వాటర్ ఫాస్టింగ్ గురించి చాలా చర్చ జరుగుతోంది. ఉపవాసంలోని ఈ పద్ధతి చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని చాలా మంది నమ్ముతారు. అయితే ఈ వాటర్ ఫాస్టింగ్ వల్ల బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాదు ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే వాటర్ ఫాస్టింగ్ ఎలా చేయవచ్చు అనే విషయం తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే దీనిని చేసే సరైన పద్ధతి మీకు తెలియకపోతే వాటర్ ఫాస్టింగ్ ప్రయోజనాలు అందవు. అందుచేత నీటి ఉపవాసం ఎలా చేయాలి.. దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం. వాటర్ ఫాస్టింగ్ ద్వారా రోజుల్లోనే 15 కిలోల బరువు తగ్గినట్లు సోషల్ మీడియాలో పలువురు పేర్కొంటున్నారు. 21 రోజుల పాటు వాటర్ ఫాస్టింగ్ చేయడం వల్ల బరువు తగ్గడం తేలికవుతుందని ప్రజలు అంటున్నారు. అప్పటి నుండి వాటర్ ఫాస్టింగ్ గురించి చర్చ ప్రతిచోటా జరగడం మొదలైంది. నీటి ఉపవాసానికి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు ఏమిటంటే నీటి ఉపవాసం అనేది బరువు తగ్గేందుకు చేసే ఒక ప్రక్రియ. దీనిలో ఒక వ్యక్తి దాదాపు 24 గంటల పాటు నీరు మాత్రమే తాగుతాడు. ఈ కాలంలో అతను నీరు తప్ప ఎలాంటి పానీయం, రసం లేదా మరే ఇతర ద్రవాన్ని తీసుకోడు. ఈ రకమైన ఉపవాస సమయంలో కాలేయం, కండరాల కణజాలాలలో నిల్వ చేయబడిన గ్లైకోజెన్‌ను కలిగి ఉన్న శరీరంలోని రిజర్వ్ శక్తిని ఉపయోగిస్తుంది. నీటి ఉపవాస ప్రక్రియ మీ శరీరాన్ని కీటోసిస్ వైపు తీసుకువెళు తుంది. దీనిలో శరీరం శక్తి కోసం శరీరంలో ఉన్న కొవ్వును విచ్ఛిన్నం చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. నీటి ఉపవాసం చేయడం వల్ల శరీర నిర్విషీకరణ, బరువు తగ్గడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలున్నాయని తెలుస్తోంది. అయితే ఈ నీటి ఉపవాసం చేయడం వలన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో పాటు, అనేక నష్టాలు కూడా ఉన్నాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నీటి ఉపవాసం వలన నష్టాలు: పోషకాల తగ్గింపు: నీటి ఉపవాసం కారణంగా చాలా మంది తమ శరీరంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ వంటి పోషకాల లోపంతో బాధపడుతున్నారు. ఈ లోపం కారణంగా ఎముకలు బలహీనపడతాయి. దీంతో పాటు త్వరగా రక్తహీనతతో పాటు అనేక ఇతర వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు.

వెరైటీగా తినాలి అనుకుంటున్నారా..!

గుడ్డుతో చేసే ఎలాంటి వంటకాలైనా చాలా రుచిగా ఉంటాయి. కోడి గుడ్డుతో స్నాక్స్, కర్రీస్, వేపుళ్లు ఇలా ఒక్కటేంటి.. చాలా రకాలు తయారు చేసుకోవచ్చు. గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. గుడ్డులో ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. గుడ్డుతో చేసే మరో కొత్త రెసిపీని ఇప్పుడు మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. అదే ఎగ్ తడ్కా మసాలా. ఈ రెసిపీ చాలా తక్కువ మందికే తెలుసు. గుడ్డుతో పాటు పెసరపప్పు, శనగ పప్పు వేసి తయారు చేస్తారు. ఇది ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. రోటీ, చపాతీలు, వేడి వేడి అన్నంలోకి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. మరి ఈ ఎగ్ తడ్కా మసాలా వంటకం ఎలా తయారు చేస్తారు? దీనికి కావాల్సిన పదార్థాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఎగ్ తడ్కా మసాలాకి కావాల్సిన పదార్థాలు: కోడి గుడ్లు, ఉల్లిపాయలు, పచ్చి మిర్చి, టమాటా, పెసర పప్పు, శనగ పప్పు, గరం మసాలా, అల్లం తరుగు, వెల్లుల్లి తరుగు, జీలకర్ర పొడి, ధనియాల పొడి, కరివేపాకు, కొత్తి మీర, పసుపు, కారం, ఉప్పు, బిర్యానీ ఆకులు, బటర్, నూనె. ఎగ్ తడ్కా మసాలా తయారీ విధానం: ఈ వంట మొదలు పెట్టే ముందు.. ముందుగా మూడు గంటల ముందు పెసర పప్పు, శనగ పప్పు నానబెట్టు కోవాలి. ఆ తర్వాత వీటిని కుక్కర్‌లో రెండు విజిల్స్ వచ్చేంత వరకూ ఉడికించాలి. ఇప్పుడు వేడి తగ్గేంత వరకూ పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక గిన్నెలో గుడ్లను కొట్టి.. ఉప్పు, కొద్దిగా కారం వేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ మీద పెనం పెట్టి.. ఆమ్లెట్ వేసుకుని.. రెండు వైపులా కాలాక పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ మీద కడాయి పెట్టుకుని అందులో బటర్, కొద్దిగా ఆయిల్ వేసి వేడి చేయాలి. ఆ తర్వాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చి మిర్చి, కరివేపాకు వేసి వేగాక.. అల్లం తరుగు, వెల్లుల్లి తరుగు వేసి బాగా వేయించాలి. ఇవి కూడా వేగాక టమాటా తరుగు, ఉప్పు, పసుపు వేసి ముక్కలు మెత్తగా అయ్యేంత వరకూ ఉడికించాలి. ఆ నెక్స్ట్ జీలకర్ర పొడి, ధనియాల పొడి, కారం, గరం మసాలా వేసి ఓ ఐదు నిమిషాలు బాగా వేయించాలి. ఇప్పుడు ఉడక బెట్టిన పప్పులను వేసి కలపాలి. వీటిని ఓ రెండు నిమిషాలు వేయించాక.. ఆమ్లెట్‌ని ముక్కలుగా చేసి వేసుకోవాలి. ఇందులో కసూరి మేతి పొడిలా చేసి వేయాలి. ఇదంతా చిన్న మంట మీద ఓ 10 నిమిషాలు ఉడికించాలి. చివరగా కొత్తిమీర చల్లి దించేసుకోవాలి. అంతే ఎంతో రుచిగా ఉండే ఎగ్ తడ్కా మసాలా సిద్ధం.

రథ యాత్ర కోసం ఎంత కలప సేకరిస్తారు..?

జగన్నాథ రథయాత్రకు సన్నాహాలు ఇప్పుడు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. పూరీ ఆలయ ప్రాంగణంలో రథాల పనులు ముమ్మరంగా సాగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం పూరీ క్షేత్రం ఎక్కడ చూసినా భక్త గణంతో నిండిపోయింది. జగన్నాథుని రథయాత్రలో పాల్గొనేందుకు, రథయాత్రను చూసేందుకు భారీ సంఖ్యలో ప్రజలు తరలివస్తున్నారు. రథయాత్ర మహోత్సవంలో పాల్గొనడం ద్వారా వంద యాగాలకు సమానమైన పుణ్యం లభిస్తుందని నమ్మకం. భక్తుల హారతులకు జగన్నాథుడే స్పందిస్తాడు. కష్టాలు తీరుస్తాడు. అంతేకాకుండా, రథాన్ని తాకినా.. తాడును లాగడం ద్వారా లేదా తాడును తాకడం ద్వారా సకల పాపాలు తొలగిపోతాయని విశ్వాసం. జగన్నాథుడు రథయాత్రతో అత్త గుండిచా గుడికి చేరుకుంటారు. ఇక్కడ వారం రోజుల పాటూ గుండిచాదేవి ఆతిథ్యం స్వీకరించి సుభద్ర, బలభద్రులతో కలిసి జగన్నాథుడు దశమినాడు తిరుగు ప్రయాణం చేస్తారు. దీనిని బహుదాయాత్ర అంటారు. జగన్నాథుడు తన అత్త ఇంటి గుండిచా గుడి నుంచి పూరీలోని ప్రధాన ఆలయానికి తిరిగి వస్తాడు. ఇద్దరు తోబుట్టువులతో నివసిస్తాడు. అయితే రథయాత్ర ఉత్సవం తర్వాత భారీ రథాలు ఏమవుతాయి? రథాలకు ఉపయోగించే చెక్కల సంగతేంటి? హిందూ పంచాంగం ప్రకారం ఈ రథ యాత్ర ప్రతి సంవత్సరం ఆషాడ మాసంలో శుక్లపక్షం రెండవ రోజున ప్రారంభమవుతుంది. ఈ పండుగ సందర్భంగా జగన్నాథుడు, సోదరి సుభద్ర, సోదరుడు బలభద్రుడుకలిసి మూడు రథాలలో అత్త ఇంటికి వెళ్తారు. జగన్నాథ ఆలయ నియమాల ప్రకారం రథం నిర్మాణానికి ఉపయోగించే కలప పూరీ, దస్పల్లా , రాణాపూర్ సమీపంలోని రెండు రక్షిత అడవుల నుంచి సేకరిస్తారు. ప్రతి సంవత్సరం రథాల నిర్మాణం కోసం చెక్కను సేకరించే చెట్లను నరికి వేయాల్సి వస్తుంది. అయితే రథం కోసం ఎన్ని చెట్లు నరికి వేస్తారో.. అందుకు రెండింతలు చెట్లను నాటుతారు. రథయాత్రకు ముందు రథాల నిర్మాణం కోసం వైశాఖ బహుళ విదియ రోజున పనులు మొదలు పెడతారు. పూరీ మహారాజు పూజారుల్ని పిలిపించి కలప సేకరించాల్సిందిగా ఆదేశిస్తాడు. అప్పటికే రథాల తయారీకి కావాల్సిన అవసరమైన వృక్షాల్ని ఎంపిక చేస్తారు. ఆ మొక్కలకు వేదపండితులు శాంతి నిర్వహించిన అనంతరం వాటిని జాగ్రత్తగా నరికి 1,072 కాండాలను పూరీకి తీసుకుని వస్తారు.

గర్భస్థ లింగ నిర్ధారణ చట్టాన్ని పటిష్టంగా అమలు చేయాలి

-జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డాక్టర్ అచ్యుత కుమారి

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: గర్భస్థ లింగ నిర్ధారణ నిరోధక చట్టం (పీసీపీఎన్‌డీటీ చట్టం-1994)ను జిల్లాలో పటిష్టంగా అమలు చేయాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డాక్టర్ అచ్యుత కుమారి సూచించారు. శుక్రవారం తన కార్యాలయంలో జిల్లా స్థాయి సలహా కమిటీ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఆడపిల్లల సంరక్షణ, ప్రాధాన్యతపై విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఆడపిల్లల జనన నిష్పత్తి పెరిగేలా ప్రజల్లో చైతన్యం కల్పించాలన్నారు. సరైన వివాహ వయస్సు, యుక్త వయస్సులో గర్భధారణ వల్ల కలిగే అనర్థాలపై అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. జిల్లాలోని స్కానింగ్ కేంద్రాలపై నిరంతరం నిఘా ఉంచాలని, చట్టవ్యతిరేకంగా గర్భస్థ లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు నిర్వహించకుండా క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. స్కానింగ్ కేంద్రాల్లో చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నట్లు తెలిస్తే రాష్ట్ర టోల్‌ఫ్రీ నంబర్ 1800 233 2447కు సమాచారం అందించాలని కోరారు. సమావేశంలో జిల్లా నోడల్ అధికారి డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ దేవ్, జిల్లా స్థాయి కమిటీ సభ్యులు, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సింహాచలంలో ఘనంగా సామూహిక వరలక్ష్మీ వ్రతాలు

-రెండో వేదికలో భక్తిశ్రద్ధలతో పాల్గొన్న మహిళా భక్తులు

మంత్రోచ్ఛారణలు, మంగళ వాయిద్యాలతో సింహాచల క్షేత్రంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది.

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానంలో సామూహిక వరలక్ష్మీ వ్రతాలు భక్తిశ్రద్ధలతో కొనసాగుతున్నాయి. రెండు, మూడు వేదికల్లో నిర్వహిస్తున్న వ్రత కార్యక్రమాల్లో భాగంగా రెండో వేదికలో వేద మంత్రోచ్ఛారణల నడుమ పూజలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు ఆధ్వర్యంలో, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ మధులత పర్యవేక్షణలో కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రధాన అర్చకుల ఆధ్వర్యంలో మహిళా భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వ్రత విశిష్టత, పూజా విధానాన్ని అర్చకులు వివరించారు. భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా దేవస్థానం అధికారులు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. వేదికలు, సమయాలను ముందుగానే కేటాయించి ఎస్ఎంఎస్ ద్వారా సమాచారం అందించారు. వేద

బంటా కాలనీని సమీప వార్డుల్లో కలపాలి

-జీవీఎంసీ కమిషనర్‌కు ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు వినతి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: బంటా కాలనీని 113వ వార్డు నుంచి తొలగించి భౌగోళికంగా సమీపంలోని వార్డులో కలపాలని పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు కోరారు. ఈ మేరకు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్‌ను కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. పాత 88వ వార్డు పునర్వ్యవస్థీకరణలో భాగంగా 113వ వార్డుగా మారిందని, మేఘాద్రిగెడ్డ సమీపంలోని బంటా కాలనీని ఇందులో చేర్చారని తెలిపారు. అయితే కాలనీకి 113వ వార్డులోని ఇతర ప్రాంతాలతో భౌగోళికంగా దూరం ఉండటంతో రాకపోకలు, పౌర సేవల్లో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని, 20 వేల మందికి పైగా ఓటర్లు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. బంటా కాలనీని 113వ వార్డు నుంచి తొలగించి సమీపంలోని 114, 118 లేదా 119వ వార్డుల్లో చేర్చాలని కోరారు. దీనివల్ల భౌగోళిక, పరిపాలనా సౌలభ్యంతో పాటు పౌర సేవలు మెరుగుపడతాయని, వార్డు సరిహద్దులు ఖరారు చేసేలోపు ప్రజల అభ్యంతరాలను సానుభూతితో పరిశీలించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కమిషనర్‌ను కోరారు.

ఏఎస్ఆర్ జిల్లాలో విస్తృతంగా పోషణ్ మాహ్ కార్యక్రమాలు

-2,357 అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పోషకాహారంపై అవగాహన

పాడేరు, చైతన్యవారధి: అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలోని 2,357 అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో 9వ జాతీయ పోషణ్ మాహ్ కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా మహిళా, శిశు అభివృద్ధి, సాధికారత అధికారిణి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాల ద్వారా 5,550 మంది గర్భిణులు, 3,535 మంది బాలింతలు, 56,465 మంది పిల్లలకు ఆహార వైవిధ్యం, ప్రోటీన్ ప్రాధాన్యత, పోషకాహారం, మాతృ ఆరోగ్యం, శిశు సంరక్షణపై అవగాహన కల్పించనున్నారు. 'హమారీ అంగన్వాడీ-హమారీ జిమ్మేదారీ' ప్రధాన థీమ్‌గా కార్యక్రమాలు చేపట్టనున్నారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పోషణ్ మేళాలు, ఆరోగ్య అవగాహన కార్యక్రమాలు, వంటకాల ప్రదర్శనలు, కమ్యూనిటీ భాగస్వామ్య కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నారు. బాలల ప్రాథమిక అభివృద్ధి, తొలి 1,000 రోజుల ప్రాధాన్యత, ప్రధానమంత్రి మాతృ వందన యోజనపై కూడా అవగాహన కల్పిస్తారు. ప్రజలు, తల్లిదండ్రులు, కమ్యూనిటీ సభ్యులు చురుకుగా భాగస్వాములై కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని అధికారిణి కోరారు.

ప్రజల చెంతకు భాజపా సర్వస్పర్శి-సర్వవ్యాప్తి నినాదం

-భాజపా పదాధికారుల సమావేశంలో పీవీఎన్ మాధవ్

గుంటూరు: రాష్ట్రంలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థులు వందశాతం స్ట్రైక్ రేట్ సాధించేలా సమన్వయంతో ముందుకెళ్లాలని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్ అన్నారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో గ్రామస్థాయి నుంచి నగరపాలక సంస్థల వరకు భాజపా ప్రాతినిధ్యం ఉండేలా పనిచేయాలని గుంటూరులో జరిగిన ఆ పార్టీ పదాధికారుల సమావేశంలో పిలుపునిచ్చారు. ఈసందర్భంగా మాధవ్ మాట్లాడుతూ ఎన్నికల్లో ఎన్ని స్థానాల్లో పోటీ, అభ్యర్థులెవరనేది తదుపరి నిర్ణయించి ముందుకెళ్తామన్నారు. ప్రధాని మోదీ జన్మదినం సందర్భంగా సెప్టెంబరు 17 నుంచి అక్టోబరు 17 వరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తృత కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తామన్నారు. భాజపా సర్వస్పర్శి-సర్వవ్యాప్తి ఆలోచనతో ముందుకు సాగాలన్నారు. భాజపా జాతీయ సహ సంఘటన ప్రధాన కార్యదర్శి శివప్రకాశ్ జీ మాట్లాడుతూ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలే ప్రాధాన్యంగా తీసుకుని అందరూ ఇప్పటినుంచే సిద్ధం కావాలన్నారు. భాజపా రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షుడు సోము వీర్రాజు మాట్లాడుతూ లక్ష్యంతో పనిచేస్తే ఫలితాలు వస్తాయన్నారు. పదాధికారుల సమావేశం తర్వాత భాజపా హైలెవెల్ కమిటీ నేతలు ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. పదాధికారుల సమావేశంలో మంత్రి వై.సత్యకుమార్ యాదవ్, ఎంపీలు సీఎం రమేశ్, పాకా సత్యనారాయణ, జాతీయ విభాగాల సహ సమన్వయకర్త విష్ణువర్ధన్‌రెడ్డి, భాజపా శాసనసభ పక్షనేత విష్ణుకుమార్‌రాజు, ఎమ్మెల్సీ పోతుల సునీత, ఎమ్మెల్యేలు పార్థసారథి, నడికుదిటి ఈశ్వర్‌రావు, కామినేని శ్రీనివాస్, సి.ఆదినారాయణరెడ్డి, నల్లిమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సోమువీర్రాజు అలక: భాజపా రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షుడు సోము వీర్రాజు అలకబూనారు. సమావేశం సందర్భంగా ఆయనను వేదికపైకి ఆలస్యంగా పిలవడంతో ఆయన అలకబూనారు. వేదికపైకి రావాలని నేతలు కోరినా ఆయన అలక వీడలేదు. వేదిక ఎదురుగా ముందు వరుసలోనే కూర్చున్నారు.

విశాఖలో 'సీఎన్ఆర్ వెంచర్స్' కార్యాలయం ప్రారంభం

-రూ.5,000 కోట్ల పెట్టుబడులతో 16 స్టార్ హోటళ్లకు అనుమతులు: మంత్రి కందుల దుర్గేష్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నంలోని విశాలాక్షి నగర్‌లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన 'సీఎన్ఆర్ వెంచర్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్' కార్యాలయాన్ని రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ శుక్రవారం ప్రారంభించారు. సంస్థ యాజమాన్యం చెల్లుబోయిన రాము, నరసింహారావు, చంటి తదితరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ చెల్లుబోయిన నరసింహారావు వ్యాపారంతో పాటు సామాజిక సేవలో భాగస్వామ్యం కావడం అభినందనీయమన్నారు. యువత వ్యాపార, పారిశ్రామిక రంగాల్లో రాణిస్తూ ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని సూచించారు. సీఎన్ఆర్ వెంచర్స్ తరహాలో మరిన్ని ప్రాజెక్టులు చేపట్టి స్థానిక యువతకు ఉపాధి కల్పించాలని ఆకాంక్షించారు.

పర్యాటక రంగానికి ప్రాధాన్యం....భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి వస్తున్న నేపథ్యంలో విశాఖ--విజయనగరం ప్రాంతాల్లో ఆర్థికాభివృద్ధి వేగవంతం కానుందని మంత్రి తెలిపారు. విశాఖలో పారిశ్రామిక, ఐటీ, పర్యాటక రంగాలు అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. అరకు, లంబసింగి, బొర్రా గుహలు తదితర పర్యాటక ప్రాంతాలను మరింత అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. విశాఖలో జరుగుతున్న ఇండియన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ టూర్ ఆపరేటర్స్ (ఐఏటీఓ) సమావేశం ద్వారా పర్యాటక శాఖ, టూర్ ఆపరేటర్ల మధ్య సమన్వయం మరింత పెరుగుతుందని అన్నారు.

నెలాఖరులోగా రుషికొండపై నిర్ణయం....రుషికొండ భవనాల వినియోగంపై ఈ నెలాఖరులోగా స్పష్టత వస్తుందని కందుల దుర్గేష్ తెలిపారు. భవనాలను అతిథి సత్కార రంగానికి వినియోగించే అంశంపై కేబినెట్ ఉపసంఘం ప్రాథమిక నివేదికను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడికి అందజేసిందన్నారు. రుషికొండ కింద ఉన్న తొమ్మిది ఎకరాల్లో 7.5 ఎకరాలు తీర నియంత్రణ మండలి నిబంధనల పరిధిలో ఉన్నందున అక్కడ కొత్త నిర్మాణాలకు అవకాశం లేదన్నారు. మిగిలిన 1.5 ఎకరాల్లో ఆసుపత్రి, రిసార్టులు, సమావేశాలు, ప్రదర్శనలు, సదస్సుల కేంద్రాల ఏర్పాటుకు సంస్థల నుంచి ఆసక్తి వ్యక్తీకరణలను ఆహ్వానించినట్లు తెలిపారు.

రూ.5,000 కోట్లతో 16 స్టార్ హోటళ్లు....విశాఖలో రూ.5,000 కోట్లకు పైగా ప్రైవేట్ పెట్టుబడులతో 980 గదుల సామర్థ్యంతో 16 స్టార్ హోటళ్లకు అనుమతులు ఇచ్చినట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. ఇప్పటికే ఆరు హోటళ్ల నిర్మాణ పనులు ప్రారంభమయ్యాయని, త్వరలో అవి అందుబాటులోకి వస్తాయని తెలిపారు. ప్రభుత్వ--ప్రైవేటు భాగస్వామ్యంతో పర్యాటక రంగాన్ని అభివృద్ధి చేస్తున్నామని, పర్యాటక రంగానికి పారిశ్రామిక హోదా కల్పించడం ద్వారా పెట్టుబడులకు ప్రోత్సాహం అందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఏపీలో ఏడు నక్షత్రాల హోటల్ ఏర్పాటు చేసేందుకు లీలా గ్రూప్ ఆసక్తి చూపుతోందని మంత్రి కందుల దుర్గేష్ వెల్లడించారు.

జాతీయ ఆయుష్ మిషన్ నిధులతో ఆయుష్ డిస్పెన్సరీలకు ఆధునీకరణ

-అనకాపల్లి జిల్లాలో రూ.30 లక్షలతో నిర్మించిన భవనాలు ప్రారంభం

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జాతీయ ఆయుష్ మిషన్ (ఎన్ఏఎం) నిధులతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆయుష్ డిస్పెన్సరీలను ప్రభుత్వం అభివృద్ధి చేస్తోందని మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా అనకాపల్లి జిల్లాలో పలు ఆయుష్ డిస్పెన్సరీల అభివృద్ధి పనులు చేపట్టినట్లు చెప్పారు. ఖండివరం, కె.కోటపాడు, ఆలపురం, గవరవరం తదితర ప్రాంతాల్లో డిస్పెన్సరీల అభివృద్ధి పనులు పూర్తయ్యాయని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ వైద్య సేవలు, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఒక్కో డిస్పెన్సరీ భవనానికి సుమారు రూ.30 లక్షలతో నిర్మాణ పనులు చేపట్టి పూర్తి చేసినట్లు వెల్లడించారు. ఇందులో భాగంగా ఖండివరం, కె.కోటపాడు ప్రభుత్వ హోమియో డిస్పెన్సరీ భవనాలను శుక్రవారం ప్రారంభించినట్లు ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ప్రజలకు ఆయుష్ వైద్య సేవలను మరింత చేరువ చేయడంతో పాటు మెరుగైన మౌలిక వసతులతో వైద్యం అందించడమే ఈ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల లక్ష్యమన్నారు. ఆయుష్ వైద్య విధానాల ద్వారా ప్రజలకు మెరుగైన ఆరోగ్య సేవలు అందించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తోందని బండారు సత్యనారాయణమూర్తి తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఆయుష్ అధికారి డాక్టర్ లావణ్య, ఆయుష్ వైద్యులు, సిబ్బంది, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

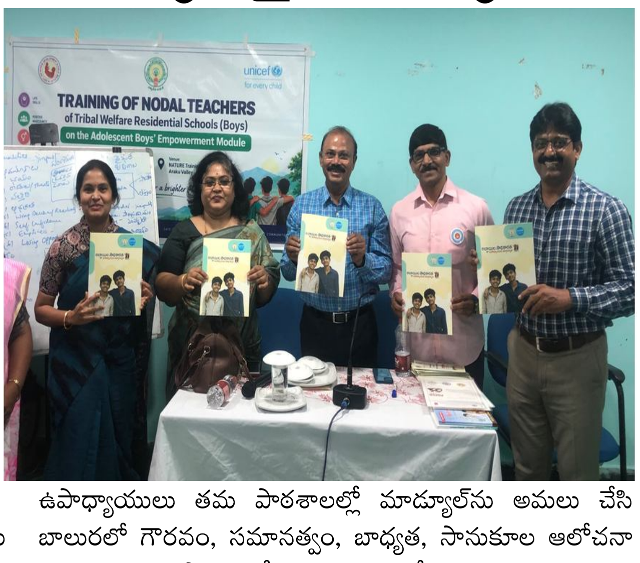
పెన్షన్ దరఖాస్తుల గడువు పెంచాలి

-ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్‌కు జనసేన నాయకుల వినతి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పెన్షన్ దరఖాస్తుల స్వీకరణ గడువును పొడిగించాలని కోరుతూ జనసేన నాయకులు దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్‌కు వినతిపత్రం అందజేశారు. జనసేన నాయకులు బెహరా భాస్కరరావు ఆధ్వర్యంలో 71, 72, 73వ వార్డుల్లో మూడు రోజులుగా పెన్షన్ దరఖాస్తుల నమోదు కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. లబ్ధిదారుల దరఖాస్తులను పూర్తి చేయించి సచివాలయాల్లో పేర్లు నమోదు చేసుకునేలా కార్యకర్తలు సహకరించారు. అయితే సచివాలయాల్లో సర్వర్లు సక్రమంగా పనిచేయకపోవడం, కుల, ఆదాయ ధ్రువీకరణ పత్రాల మ్యాపింగ్‌లో సమస్యలు తదితర కారణాలతో లబ్ధిదారులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. పెన్షన్ దరఖాస్తులకు గడువు సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో వరుస సెలవుల కారణంగా చాలామంది దరఖాస్తు చేసుకోలేకపోతున్నారని, అందువల్ల గడువును పొడిగించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యేను కోరారు. కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు గునిశెట్టి శ్రీనివాసరావు, ధవళ గోపాల వెంకటరమణ, గేదెల మురళీకృష్ణంనాయుడు, కంపర కోటేశ్వరరావు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

కౌమార బాలుర సాధికారతకు ప్రత్యేక పైలట్ కార్యక్రమం

-81 గిరిజన సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాలల్లో సాధికారత మాడ్యూల్‌పై శిక్షణ



పాడేరు, చైతన్యవారధి: కౌమార బాలురలో సానుకూల దృక్పథం, బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన, లింగ సమానత్వం, మహిళల పట్ల గౌరవం, జీవన నైపుణ్యాలను పెంపొందించడంతో పాటు బాల్య వివాహాల నివారణ లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తోంది. మహిళా అభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ, యూనిసెఫ్, పడాల చారిటబుల్ ట్రస్ట్, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా యంత్రాంగం సమన్వయంతో 'అడోలెసెంట్ బాయ్స్ ఎంపవర్‌మెంట్ మాడ్యూల్'ను జిల్లాలోని 81 గిరిజన సంక్షేమ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల్లో పైలట్ ప్రాతిపదికన అమలు చేస్తున్నారు. ప్రతి పాఠశాల నుంచి ఒకరు లేదా ఇద్దరు చొప్పున 121 మంది నోడల్ ఉపాధ్యాయులకు మూడు దశల్లో శిక్షణ ఇస్తున్నారు. శిక్షణలో సానుకూల పురుషత్వం, లింగ సమానత్వం, ఆరోగ్యం, భావోద్వేగ నియంత్రణ, పరస్పర గౌరవం, బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన, జీవన నైపుణ్యాలు, బాల్య వివాహాల నివారణ వంటి అంశాలపై ప్రాక్టికల్, ఇంటరాక్టివ్ విధానంలో అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. శిక్షణ పొందిన నోడల్ ఉపాధ్యాయులు తమ పాఠశాలల్లో మాడ్యూల్‌ను అమలు చేసి బాలురలో గౌరవం, సమానత్వం, బాధ్యత, సానుకూల ఆలోచనా విధానాన్ని పెంపొందించేందుకు కృషి చేయనున్నారు. బాలికల భద్రత, సాధికారతతో పాటు బాలురలోనూ సమానత్వ భావన, బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన పెంపొందించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన సమాజ నిర్మాణానికి పునాది వేయడమే కార్యక్రమం లక్ష్యమని అధికారులు తెలిపారు.

వినాయక నిమజ్జనానికి పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలి

-శారదా నది ఘాట్‌ను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: వినాయక విగ్రహాల నిమజ్జన కార్యక్రమం ప్రశాంతంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో, ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలకు తావులేకుండా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ ఆదేశించారు. అనకాపల్లిలో నిమజ్జనం నిర్వహించే ప్రధాన ప్రాంతమైన శారదా నది ఘాట్‌ను శుక్రవారం ఆయన పరిశీలించారు. ఘాట్ వద్ద చేపడుతున్న ఏర్పాట్లను పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. భక్తులు, మహిళలు, చిన్నారుల భద్రతకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, తాగునీరు, విద్యుత్ వెలుతురు, పారిశుధ్య సౌకర్యాలు కల్పించాలని సూచించారు. నిమజ్జనం సందర్భంగా భారీగా భక్తులు తరలివచ్చే అవకాశం ఉన్నందున ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, వాహనాల పార్కింగ్‌పై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని పోలీస్ అధికారులను ఆదేశించారు. భక్తులు నదిలోకి లోతుగా వెళ్లకుండా అవసరమైన భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని, అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు సిబ్బందిని సిద్ధంగా ఉంచాలని సూచించారు. ఘాట్ పరిసరాల్లో చెత్తాచెదారం పేరుకుపోకుండా నిరంతరం పారిశుధ్య పనులు చేపట్టాలని జీవీఎంసీ అధికారులకు తెలిపారు. నిమజ్జనం పూర్తయ్యే వరకు పారిశుధ్య సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కొణతాల రామకృష్ణ స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ, పోలీస్, రెవెన్యూ, విద్యుత్, పారిశుధ్య శాఖల అధికారులు, కూటమి నాయకులు, స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

స్థానిక ఎన్నికల గెలుపు కోసమే పింఛన్ల నాటకం

-వైసీపీ పట్టణ అధ్యక్షుడు మందపాటి జానకిరామరాజు

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకుని కూటమి ప్రభుత్వం కొత్తగా పింఛన్ల ప్రక్రియను చేపడుతూ పేదలను మరోసారి మోసం చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తోందని వైసీపీ పట్టణ అధ్యక్షుడు మందపాటి జానకిరామరాజు ఆరోపించారు. వైసీపీ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త భరత్‌కుమార్ ఆదేశాల మేరకు పింఛన్ల కోసం సచివాలయాల చుట్టూ తిరుగుతున్న పేదలకు అండగా శుక్రవారం ఉడుపేట సచివాలయాన్ని వైసీపీ నాయకులు సందర్శించారు. 82, 83 వార్డుల అధ్యక్షులు అల్లు త్రినాథరావు, బుద్ధ భాస్కరరావు ఆధ్వర్యంలో జానకిరామరాజు, యువజన అధ్యక్షుడు జాజుల రమేష్ తదితరులు సచివాలయ సిబ్బందిని కలిసి పింఛన్లపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పింఛన్ల కోసం ప్రజలను వివిధ కారణాలతో అధికారుల చుట్టూ తిప్పడం సరికాదన్నారు. అర్హులైన వారికి ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం పింఛన్లు అందేలా అధికారులు పారదర్శకంగా వ్యవహరించాలని కోరారు. అర్హులకు పింఛన్లు అందకపోతే వైసీపీ ప్రజల తరఫున పోరాటం కొనసాగిస్తుందని తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం ప్రకటిస్తున్న పథకాలు అమలులో విఫలమవుతున్నాయని విమర్శించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో సంక్షేమ పథకాలను నిర్దిష్ట సమయంలో అమలు చేశామని పేర్కొన్నారు. పోలవరం, పేదల ఇళ్ల నిర్మాణం వంటి అంశాల్లో గత ప్రభుత్వ పనులను ప్రస్తుత ప్రభుత్వం తన ఖాతాలో వేసుకుంటోందని ఆరోపించారు. అర్హులైన పేదలందరికీ పింఛన్లు అందే వరకు వారి సంక్షేమం కోసం పోరాటం కొనసాగిస్తామని నాయకులు స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో మాజీ కౌన్సిలర్లు నడిశెట్టి మధు, కొండూరు రవీంద్ర, కుండల రామకృష్ణ, మొగలిపల్లి సుబ్బారావు, పార్టీ నాయకులు ఉగ్గిన అప్పారావు, కారుకుండి కన్నబాబు, తంగెళ్ల రామకృష్ణ, ఆకుల సంతోష్, లక్కోజు రాంబాబు, ఉగ్గిన శ్రీనివాసరావు, మొల్లేటి కొండలరావు, పలకా వాసు, కోన ఉమా, చింతా రాంజీ, రెడ్డి చిన్నా, దేశెట్టి బసవేశ్వరరావు, పొలిమేర శంకర్, సింగంపల్లి నాగరాజు, యాదగిరి గోవింద, కోలా గణేష్, సతీష్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐదు రోజుల పని దినాల కోసం బ్యాంకు ఉద్యోగుల సమ్మె

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: దేశవ్యాప్తంగా యునైటెడ్ ఫోరం ఆఫ్ బ్యాంక్ యూనియన్స్ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన బ్యాంకు ఉద్యోగుల సమ్మెలో భాగంగా శుక్రవారం అనకాపల్లి పట్టణంలోని స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ప్రధాన శాఖ వద్ద వివిధ బ్యాంకుల ఉద్యోగులు నిరసన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా సమ్మె కన్వీనర్ పైల ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ఐదు రోజుల పని దినాలు, న్యాయమైన పనితీరు ఆధారిత ప్రోత్సాహకం, జాతీయ పెన్షన్ విధానం నుంచి పాత పెన్షన్ విధానానికి మార్పు తదితర డిమాండ్లతో సమ్మె నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఐదు రోజుల పని దినాల కోసం గత ఐదేళ్లుగా పోరాడుతున్నామని, భారతీయ బ్యాంకుల సంఘం మార్గదర్శకాల మేరకు అంగీకరించిన ఈ అంశం ప్రభుత్వ పరిధిలో ఉన్నందున వెంటనే స్పందించి ఉద్యోగుల న్యాయమైన డిమాండ్లను పరిష్కరించాలని కోరారు. అనకాపల్లి జిల్లాలోని యూనియన్ బ్యాంక్, ఇండియన్ బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా తదితర బ్యాంకుల ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు, సీఐటీయూ కార్యదర్శి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం అనకాపల్లిలోని నాలుగు కూడళ్లలో ర్యాలీ నిర్వహించి, మానవహారం, వంటావార్పు కార్యక్రమాల ద్వారా నిరసన తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సంఘ నాయకులు మూర్తి, మహేష్, కళ్యాణ్, మురళి, వాసు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మట్టి వినాయకుడితో పర్యావరణ పరిరక్షణ

-అట్టహాసంగా ఎంవీపీ కాలనీలో 'గ్రీన్ గణేష్' కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వినాయక చవితిని పురస్కరించుకుని పర్యావరణ పరిరక్షణపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు విశాఖ ట్రావెల్ అండ్ టూరిజం ఫౌండేషన్ (వీటీటీఎఫ్) ఆధ్వర్యంలో ఎంవీపీ కాలనీలో 'గ్రీన్ గణేష్' కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా ప్రజలకు ఉచితంగా మట్టి వినాయక విగ్రహాలను పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమానికి జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనుబాబు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. మట్టి వినాయక విగ్రహాలను ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తూ పర్యావరణ పరిరక్షణకు కృషి చేస్తున్న డా. మణి భూషణ్‌ను అభినందించారు. రసాయనాలు, ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్‌తో తయారు చేసిన విగ్రహాల వల్ల జలవనరులకు కలిగే నష్టాన్ని నివారించేందుకు మట్టి వినాయక విగ్రహాలను వినియోగించాలని నిర్వాహకులు సూచించారు. డా. మణి భూషణ్ మాట్లాడుతూ ప్రకృతిని ప్రేమించడం, పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అన్నారు. గత 30 ఏళ్లుగా వీటీటీఎఫ్ వివిధ సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తోందని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ప్రజాసేవ, ప్రకృతి పరిరక్షణ, పర్యావరణ అవగాహన కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా చేపడతామని చెప్పారు. 'ప్రతి ఇంటిలో గ్రీన్ గణేష్.. ప్రతి మనసులో ప్రకృతి ప్రేమ.. ప్రతి అడుగులో పర్యావరణ పరిరక్షణ' అనే సందేశంతో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.

అందమైన ప్రేమకావ్యం

ఏగన్, శ్రీదేవి, ఫెమినా జార్జ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ప్రేమకథా చిత్రం 'హైకూ'. యువరాజ్ చిన్నసామి దర్శకుడు. విజయ్ సినిమా పతాకంపై డి.అరుళానందు, మాథ్యూ అరుళానందు నిర్మిస్తున్నారు. అక్టోబర్ 23న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఇటీవల ఈ చిత్ర టీజర్‌ను హరీష్‌కల్యాణ్ లాంచ్ చేశారు. ప్రేక్షకులకు ఓ అందమైన రంగులప్రపంచంలో విహరించిన అనుభూతిని మిగిల్చే చిత్రమిదని, ప్రేమలోని సున్నితమైన భావోద్వేగాల్ని ఆవిష్కరిస్తూ పొయెటిక్ ఫీల్‌తో సాగుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: ప్రియేష్ గురుస్వామి, సంగీతం: సిద్ధు కుమార్, దర్శకత్వం: యువరాజ్ చిన్నసామి.

వారికోసం సమయాన్ని వృథా చేసుకోలేను

ప్రస్తుతం తల్లి కాబోతున్న అనుభూతిని ఆస్వాదించే పనిలో ఉన్నారు అగ్ర కథానాయిక సమంత రూత్‌ప్రభు. నిరంతరం మీడియా ద్వారానో.. లేక సోషల్ మీడియా ద్వారానో అభిమానులకు చేరువగా ఉండే సామ్.. తాజాగా ఓ ఆంగ్ల మీడియాకు ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. ఈ ఇంటర్వ్యూలో కొన్ని ఆసక్తికరమైన విశేషాలను ఆమె పంచుకున్నారు. 'ఆరోగ్య సమస్యలు, వ్యక్తిగత జీవితంలో ఎదురైన ఒడిదుడుకులు అప్పట్లో నన్ను కృంగదీశాయి. అనారోగ్యంతోనే 'సిటాడెల్'లో నటించాను. నేనే కావాలంటూ వారు పట్టుపట్టడం వల్ల చేయక తప్పలేదు. ఒకానొక సమయంలో పూర్తిగా నటనకు స్వస్తి పలకాలని అనుకున్నా. అయితే.. నా జీవనాధారం నటనే. వదిలేస్తే ఆదాయం ఆగిపోతుంది. సంపాదించిన డబ్బు కొన్నాళ్లకు కరిగిపోతుంది. ఏం చేయాలి? అని చాలా ఆలోచించా. దీనికి తగ్గట్టు.. వైద్యులు కూడా మరేదైనా వృత్తి చూసుకోండంటూ సలహా ఇచ్చారు. అందుకే.. ఉన్న డబ్బుతో నమ్మకం ఉన్న వ్యాపారాల్లో పెట్టుబడులు పెట్టాను. వ్యాపారవేత్తగా మారాక, ఆ జీవితాన్ని కూడా బాగానే ఎంజాయ్ చేశాను' అని తెలిపారు సమంత. ఇంకా చెబుతూ "మా ఇంటి బంగారం' సినిమాకు నిర్మాతగా మాత్రమే వ్యవహరించాలనేది నా ఆలోచన. కానీ నేనే చేయాలంటూ రాజ్ బలవంతం పెట్టాడు. తన ప్రోత్సాహం వల్లే 'మా ఇంటి బంగారం'లో నటించాను. ఆ సినిమా మానసికంగా నన్ను బలపరిచింది. ఇప్పుడైతే నాలో చాలా మార్పు వచ్చింది. ఇదివరకు ప్రతిదానికీ ఫీలయ్యేదాన్ని. ఇప్పుడైతే అనవసరపు మాటల్ని పట్టించుకోవడం మానేశా. నా గురించి నెగెటివ్‌గా మాట్లాడాలని ఇతరులు ఫిక్స్ అయ్యాక, వారిని మార్చాలని ప్రయత్నించి నా టైమ్‌ని వృథా చేసుకోలేను. దానికంటే ముఖ్యమైన పనులు నాకు చాలా ఉన్నాయి' అంటూ చెప్పుకొచ్చారు సమంత.

రామ్ సినిమాలో సంయుక్త

స్టార్ హీరో రామ్ పోతినేని దర్శకునిగా మారిన విషయం విదితమే. ఆయన హీరోగా నటిస్తూ దర్శకత్వం వహిస్తున్న RAPO 23'(వర్కింగ్ టైటిల్) చిత్రంలో సంయుక్త మీనన్ కథానాయికగా ఎంపికయ్యారు. శుక్రవారం ఆమె పుట్టిన రోజు సందర్భంగా సంయుక్తకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ ఓ ప్రత్యేక పోస్టర్‌ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఈ పోస్టర్‌తో ఆమె సినిమాలో భాగమైన విషయాన్ని మేకర్స్ ధృవీకరించారు. సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్‌గా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం ద్వారా దర్శకునిగా తన విజన్‌ని తెరపైకి తెచ్చే పనిలో ఉన్నారు హీరో రామ్. =్రూూ సినిమాటిక్ యూనివర్స్ పతాకంపై కృష్ణ పోతినేని నిర్మిస్తున్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం షూటింగ్ ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో శరవేగంగా జరుగుతున్నది. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: తిరునావుక్కరసు, సంగీతం: సామ్ సిఎస్.

నువ్వు సిన్నబోకే నా శ్రీలత

సుకుమార్ రైటింగ్స్, బన్నీ వాస్ వర్క్స్ పతాకాలపై రానున్న తెలంగాణ నేపథ్య కుటుంబకథా చిత్రం 'ఇడుపు కాయితం'. ప్రియదర్శి హీరోగా, తెలంగాణ జానపద గీతాల ద్వారా పేరు తెచ్చుకున్న నాగదుర్గ కథానాయికగా నటిస్తున్న చిత్రానికి వంశీరెడ్డి దొండపాటి దర్శకుడు. బన్నీ వాస్ నిర్మాత. మ్యూజిక్ ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఈ సినిమా నుంచి 'శ్రీలత..' అంటూ సాగే పాటను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. 'శ్రీలత శ్రీలత శ్రీలత.. నువ్వు సిన్నబోకే నా శ్రీలత.. శ్రీలత శ్రీలత శ్రీలత.. ఈ శ్రీనివాసుడే నీ జత.. జీలకర బెల్లాన్ని పెట్టినా.. ఆ నెత్తిపై భారాన్ని పెట్టనే..' అంటూ సాగే ఈ పాటను అలరాజు రాయగా, సురేశ్ బొబ్బిలి స్వరపరిచారు. శంకర్‌బాబు, మోహన్ భోగరాజు ఆలపించారు. ఈ పాటలో హీరోహీరోయిన్ల కెమిస్ట్రీ ఆడియన్స్‌ని ఆకట్టుకుంటుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఈ పాటను చిత్రీకరించిన లొకేషన్లు, పిల్లలతో చేయించిన డ్యాన్స్ సీక్వెన్సులు పాటకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాయని మేకర్స్ అంటున్నారు. ప్రస్తుతం రెగ్యులర్ షూటింగ్ జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రాన్ని డిసెంబర్ తొలివారం విడుదల చేయనున్నారు. శివజ్యోతి, సుజాత, చంద్రవ్వ, మౌనికరెడ్డి, రచ్చరవి, బిత్తిరి సత్తి, అభయ్ బేతిగంటి, మైమ్ మధు ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: ఎంఎన్ బాల్‌రెడ్డి.

'ఇండియన్-3' కోసం కసరత్తులు

కమల్‌హాసన్-శంకర్ కాంబోలో రెండేళ్ల క్రితం వచ్చిన 'ఇండియన్-2' చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద పరాజయం పాలైన విషయం తెలిసింది. అయితే ఈ ఫ్రాంఛైజీలో మూడో భాగం కోసం దర్శకుడు శంకర్ ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టినట్లు తెలిసింది. చెన్నై సినీ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం.. 'ఇండియన్-2' షూటింగ్ సమయంలోనే మూడోభాగానికి సంబంధించిన మేజర్ పార్ట్‌ను చిత్రీకరించారని తెలిసింది. కేవలం కొంత టాకీ పార్ట్ మాత్రమే మిగిలిఉందని, దానిని త్వరలో పూర్తి చేసే ఆలోచనలో దర్శకుడు శంకర్ ఉన్నారని చెబుతున్నారు. కథానుగుణంగా మూడోభాగంలో గ్రాఫిక్స్‌కు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఉంటుందట. గ్రాఫిక్స్ కోసమే చాలా సమయం తీసుకోబోతున్నారని తెలిసింది. ఈ ఫ్రాంఛైజీలో కమల్‌హాసన్ పోషించిన సేనాపతి పాత్ర మూడోభాగంలో మరింత శక్తివంతంగా మారుతుందని, వ్యవస్థలోని అవినీతి ప్రక్షాళన కోసం ఆయన పోరాటం కొత్త పంథాలో ఉంటుందని అంటున్నారు. ఈ మూడోభాగానికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన త్వరలో వెలువడనుందని చెన్నై సినీవర్గాల్లో వినిపిస్తున్నది.

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