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: 92 సోమవారం 14-9-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

భాజపాలో బ్రిక్స్ జోష్

-సదస్సు విజయవంతం కావడంతో నవోత్సాహం -7 రాష్ట్రాల ఎన్నికలు సమీపిస్తున్నవేళ కీలక పరిణామం

దిల్లీ: దేశ రాజధాని దిల్లీ వేదికగా శని, ఆదివారాల్లో నిర్వహించిన బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సదస్సు విజయవంతం కావడం భాజపాలో కొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపుతోంది. వచ్చే ఏడాది ఏడు రాష్ట్రాల్లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్న నేపథ్యంలో.. ఈ సదస్సు ఫలితాలు తమ ప్రచారానికి ఎంతగానో దోహదపడతాయని ఆ పార్టీ భావిస్తోంది. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర సర్కారు అనుసరిస్తున్న విదేశాంగ విధానం గురించి ప్రజలకు గొప్పగా వివరించేందుకు ఇది మంచి అవకాశాన్ని కల్పించిందని అభిప్రాయపడుతోంది. డిక్లరేషన్‌కు ఏకగ్రీవ ఆమోదంతో.. నీట్ పేపర్ లీక్‌కు వ్యతిరేకంగా ఈ ఏడాది జులైలో కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) నేతృత్వంలో పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు జరిగాయి. అప్పటి నుంచి పలు అంశాల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ఇరుకున పెట్టేలా విపక్షాలు విమర్శల తీవ్రతను పెంచాయి. మోదీ ప్రభుత్వ విదేశాంగ విధానంపైనా ప్రశ్నల వర్షం కురిపించాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సదస్సుకు రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్, చైనా అధ్యక్షుడు జిన్‌పింగ్ సహా పలువురు అగ్ర నేతలు హాజరు కావడం.. దిల్లీ డిక్లరేషన్‌కు ఏకగ్రీవ ఆమోదం లభించడం.. అందులో పహల్గాం ఉగ్ర దాడిని ముక్తకంఠంతో ఖండించడం వంటి పరిణామాలు.. అంతర్జాతీయ నేతగా మోదీ స్థానాన్ని మరింత బలోపేతం చేసినట్లేనని భాజపా వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. బ్రిక్స్ సదస్సు విజయవంతం కావడాన్ని గొప్ప దౌత్య విజయంగా చెబుతున్నాయి. మోదీ సర్కారు విదేశాంగ విధానంపై ప్రతిపక్ష పార్టీల విమర్శలకు సదస్సు ఫలితాలతో దీటైన జవాబిచ్చినట్లయిందని అంటున్నాయి.

'సేవా సంకల్ప్'లో విస్తృతంగా.. ప్రభుత్వాధినేతగా మోదీ పాతికేళ్లు పూర్తి చేసుకుంటుండటాన్ని పురస్కరించుకుని సెప్టెంబరు 17 నుంచి నెల రోజులపాటు 'సేవా సంకల్ప్' పేరుతో ప్రత్యేక ప్రచార కార్యక్రమాన్ని భాజపా నిర్వహించనుంది. బ్రిక్స్ సదస్సు విజయవంతం కావడాన్ని ఇందులో తాము విస్తృతంగా ప్రస్తావించనున్నట్లు కాషాయ పార్టీ నేతలు చెబుతున్నారు. వచ్చే ఏడాది ఉత్తర్‌ప్రదేశ్, గుజరాత్, మణిపుర్, పంజాబ్, ఉత్తరాఖండ్, గోవా, హిమాచల్ ప్రదేశ్‌ల్లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. వీటిలో పంజాబ్, హిమాచల్ మినహా అన్ని రాష్ట్రాల్లో కమల దళమే అధికారంలో ఉంది. ఈ 7 రాష్ట్రాల్లోనూ తమ శ్రేణులు ఉత్సాహంగా ప్రచార కార్యకలాపాలను ముమ్మరం చేసేందుకు బ్రిక్స్ సదస్సు ఉపయోగపడుతుందని భాజపా భావిస్తోంది.

అన్ని వర్గాల్ని ఒకచోట చేర్చే గొప్ప సామాజిక పండుగ వినాయక చవితి

-సీఎం చంద్రబాబు శుభాకాంక్షలు

అమరావతి: ఊళ్లు, కాలనీలు, పట్టణాలు, నగరాలనే తేడా లేకుండా వాడవాడలా అన్నివర్గాలూ ఎంతో ఘనంగా చేసుకొనే పండుగ వినాయక చవితి అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు వినాయకచవితి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. "అన్ని వర్గాల ప్రజల్ని ఒకచోట చేర్చే గొప్ప సామాజిక పండుగ వినాయక చవితి. విఘ్నేశ్వరుని ఆశీస్సులతో ప్రతి కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరియాలి. మట్టి ప్రతిమలను పూజిస్తూ, పర్యావరణాన్ని పరిరక్షిస్తూ మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను మరింత వైభవంగా కొనసాగిద్దాం. ప్రజల సంక్షేమానికి, రాష్ట్రాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు విఘ్నాలు ఎదురవ్వకుండా ఆశీర్వదించాలని గణనాథుడిని వేడుకుంటున్నాను" అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

పీటర్ మారిట్జ్‌బర్గ్ రైల్వేస్టేషన్‌లో.. మహాత్మునికి అయ్యన్నపాత్రుడి నివాళి

అమరావతి: దక్షిణాఫ్రికాలోని చారిత్రక పీటర్ మారిట్జ్‌బర్గ్ రైల్వేస్టేషన్‌ను శాసన సభాపతి అయ్యన్నపాత్రుడు సందర్శించారు. జాతిపిత మహాత్మగాంధీ విగ్రహానికి నివాళి అర్పించారు. అక్కడ గాంధీజీని రైలు బోగీ నుంచి గెంటివేసిన స్టేషన్ ప్లాట్‌ఫాంను, మహాత్ముని స్మారక కేంద్రాన్ని, ఆయన గడిపిన వెయిటింగ్ రూంను, ఫొటో గ్యాలరీని సందర్శించారు. గాంధీజీ స్మృతులను నెమరువేసుకున్నారు. 'జాతి వివక్ష, వలసవాద అణచివేతపై ప్రపంచవ్యాప్త ఉద్యమానికి దారితీసిన ప్రదేశం ఇది. ఈ ఘటన సత్యం, సమానత్వం కోసం గాంధీజీ పోరాటాన్ని అజరామర ఉద్యమంగా మార్చింది' అని పేర్కొన్నారు. అయ్యన్నపాత్రుడి వెంట శాసనసభ సెక్రటరీ జనరల్ ప్రసన్నకుమార్ సూర్యదేవర ఉన్నారు.

ఎర్రచందనం స్మగ్లర్లను పట్టుకున్న సిబ్బందికి డిప్యూటీ సీఎం పవన్ అభినందనలు

అమరావతి: ఆపరేషన్ అరణ్యలో ప్రాణాలకు తెగించి ఎర్రచందనం స్మగ్లర్లను పట్టుకున్న అటవీ శాఖ సిబ్బందిని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ అభినందించారు. ఈ ఘటనలో స్మగ్లర్ల దాడిలో గాయపడిన సిబ్బందికి మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వారి వైద్య ఖర్చులను ప్రభుత్వమే భరిస్తుందని తెలిపారు. అటవీ సిబ్బందిపై దాడి చేసిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. విధి నిర్వహణలో గాయపడిన సిబ్బందికి అండగా ఉంటామని స్పష్టం చేశారు. ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణాను ఏమాత్రం ఉపేక్షించబోమని అన్నారు. అటవీ సంపదను దోచుకునే వారిపై కఠిన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. ఆ విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ రాజీ ఉండదని పేర్కొన్నారు. ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణాను అడ్డుకునే క్రమంలో అటవీ సిబ్బంది గాయపడడంపై డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘటనను తీవ్రంగా పరిగణిస్తున్నట్లు చెప్పారు. అటవీ నేరాల నియంత్రణ విషయంలో కూటమి ప్రభుత్వం దృఢంగా వ్యవహరిస్తుందని వెల్లడించారు. అన్నమయ్య జిల్లా రొంపిచెర్ల మండలం బొమ్మాయిగారి పల్లి గ్రామ సమీపంలో ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణాను అడ్డుకునేందుకు 'ఆపరేషన్ అరణ్య' చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో ఎర్రచందనం స్మగ్లర్లతో వెళ్తున్న వాహనాన్ని అటవీ శాఖ సిబ్బంది అడ్డుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారిపై స్మగ్లర్లు దాడి చేశారు. ఈ సందర్భంగా అటవీ శాఖ సిబ్బంది గాయపడ్డారు. అయినా.. ఇద్దరు స్మగ్లర్లను పట్టుకున్నారు. అలాగే ఎర్రచందనం దుంగలు, తూకం యంత్రం, రంపం బ్లేడ్, గొడ్డళ్లతోపాటు అక్రమ రవాణాకు ఉపయోగించిన వాహనాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ దాడిలో ఫారెస్ట్ సెక్షన్ ఆఫీసర్ కె. ప్రకాష్ కుమార్, ఫారెస్ట్ బీట్ ఆఫీసర్లు పి. రెడ్డి ప్రసాద్, కె. ప్రతాప్‌తోపాటు వాహనం డ్రైవర్ చరణ్‌కు గాయాలయాయి. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వివరాలను అధికారులను డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా డిప్యూటీ సీఎం పోస్ట్ చేశారు.

150 వైద్య శిబిరాలు.. 22 వేల మందికి సేవలు

-ఒంగోలు మున్సిపాలిటీ ఏర్పడి 150 ఏళ్లు అవుతున్న వేళ నిర్వహణ

ఒంగోలు: ప్రకాశం జిల్లా ఒంగోలు మున్సిపాలిటీ ఏర్పడి ఈ నెల 30వ తేదీకి 150 సంవత్సరాలు పూర్తికానుంది. ఈ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని ఒంగోలు నగరంతోపాటు కొత్తపట్నం మండలంలోని పలు ప్రాంతాల్లో 150 ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించారు. 119 ప్రైవేటు వైద్యశాలల సహకారంతో 680 మంది సిబ్బంది వైద్య సేవలు అందించేందుకు ముందుకొచ్చారు. శిబిరాల్లో మొత్తం 22,139 మంది వైద్య పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. ఒంగోలులోని ఇస్లాంపేట, బాపూజీ దుకాణ సముదాయం, గద్దలగుంట ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేసిన శిబిరాలను ఎమ్మెల్యే దామచర్ల జనార్దన్ ప్రారంభించారు. మిగతా ప్రాంతాల్లో జరుగుతున్న శిబిరాలను పరిశీలించి, వైద్యులకు పలు సూచనలు చేశారు.

పారిశ్రామిక విప్లవానికి ప్రభుత్వం కృషి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలో పారిశ్రామిక విప్లవానికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు కృషి చేస్తున్నారని సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ప్రతి ఇంటి నుంచి ఒక పారిశ్రామికవేత్తను తయారు చేయడమే లక్ష్యంగా ఎంఎస్ఎంఈల ద్వారా ప్రోత్సాహకాలు, అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. విశాఖ గాదిరాజు ప్యాలెస్‌లో ఏపీ చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఏపీ చాంబర్ 2026 ఎక్స్‌పోను హోంమంత్రి వంగలపూడి అనితతో కలిసి మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ సందర్శించారు. ఎక్స్‌పోలో ఏర్పాటు చేసిన వివిధ విభాగాలు, స్టాళ్లను పరిశీలించారు. అనంతరం జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఉత్తరాంధ్రలో తొలిసారిగా నిర్వహించిన ఎక్స్‌పోకు మంచి స్పందన లభించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన రెండేళ్లలో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు రూ.24 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని 175 నియోజకవర్గాల్లో 175 ఎంఎస్ఎంఈ పార్కులు ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించగా, ఇప్పటికే 19 పార్కులు ప్రారంభమయ్యాయని, మరో 138 పార్కులు నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయని చెప్పారు. ఈ పార్కుల ద్వారా 2,876 యూనిట్లు ప్రారంభించినట్లు వివరించారు. ఎంఎస్ఎంఈల ద్వారా ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంతో పాటు ప్రతి ఇంటి నుంచి ఒక పారిశ్రామికవేత్తను తయారు చేయాలన్నది ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. బ్యాంకు రుణాలకు సంబంధించిన సమస్యలను బ్యాంకర్లతో చర్చించి పరిష్కరిస్తున్నామని తెలిపారు. ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, తయారీ రంగాల అభివృద్ధికి అవసరమైన సాంకేతిక అవగాహన కల్పిస్తున్నామని చెప్పారు. ఎంఎస్ఎంఈల ఉత్పత్తులకు మార్కెటింగ్ కల్పించేందుకు మెటాతో ఒప్పందం చేసుకున్నామని, ప్రపంచ మార్కెట్లకు ఉత్పత్తులను తీసుకెళ్లేందుకు ఫ్లిప్‌కార్ట్, అమెజాన్ గ్లోబల్ సంస్థలతో ఒప్పంద ప్రక్రియ కొనసాగుతోందన్నారు. రాష్ట్ర జీడీపీని పెంచే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పారిశ్రామిక రంగానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని తెలిపారు. పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి రవాణా వ్యవస్థ కూడా కీలకమని, ప్రతి 150 కిలోమీటర్లకు ఒక పోర్టు, ప్రతి 200 కిలోమీటర్లకు ఒక విమానాశ్రయం, ప్రతి 50 కిలోమీటర్లకు ఒక హెలిప్యాడ్ ఏర్పాటు దిశగా చర్యలు చేపడుతున్నట్లు మంత్రి పేర్కొన్నారు.

ప్రాంతాల వారీగా పరిశ్రమల అభివృద్ధి.... బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ విశాఖలో నిర్వహించిన ఎక్స్‌పోలో మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలు కూడా పాల్గొనడం అభినందనీయమన్నారు. ప్రాంతాల వారీగా క్లస్టర్ అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు. విశాఖలో ఫ్రూట్ ప్రాసెసింగ్, పలాసలో జీడిపప్పు పరిశ్రమలను అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. స్థానికంగా ఇప్పటికే ఉన్న పరిశ్రమలను పరిరక్షించడంతో పాటు కొత్త పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించాలని ఏపీ చాంబర్‌ను కోరారు.

ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు మాట్లాడుతూ విశాఖలో ఎక్స్‌పోలు, ఎగ్జిబిషన్ల నిర్వహణకు అనువుగా ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో పది ఎకరాల స్థలాన్ని సేకరించి శాశ్వత నిర్మాణాలు చేపట్టాలని మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్, కలెక్టర్ అభిషేక్ కిషోర్‌ను కోరారు. కలెక్టర్ అభిషేక్ కిషోర్ మాట్లాడుతూ చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ ఆధ్వర్యంలో తొలిసారిగా నిర్వహించిన ఎక్స్‌పో విజయవంతం కావడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. అక్టోబర్ 7న నిర్వహించనున్న ఎంఎస్ఎంఈ సమ్మిట్‌ను కూడా విజయవంతం చేయాలని పారిశ్రామికవేత్తలను కోరారు. కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం పోర్ట్ అథారిటీ డిప్యూటీ చైర్‌పర్సన్ కోరాటి రోష్ని అపరంజి, చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ చైర్మన్ పొట్లూరి భాస్కరరావు, జోన్ చైర్మన్ శోభన్ ప్రకాష్, వైస్ చైర్మన్ ఎం.బి. పవన్ కార్తీక్, జి. శివకుమార్, శ్రీవల్లి, రావి సుబ్బారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

మంచినీటి కరవు లేకుండా చూడాలి

సూపర్ ఎల్‌నినో ప్రభావంతో తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు దేశవ్యాప్తంగానూ చాలాచోట్ల దారుణమైన పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. భారత వాతావరణ శాఖ(ఐఎండీ) లెక్కల ప్రకారం కిందటి నెల వరకు 312 జిల్లాల్లో సరైన వానలు కురవలేదు. 38 జిల్లాల్లో కరవు ఛాయలు అలముకున్నాయి. సెప్టెంబర్‌లోనూ సాధారణం కంటే తక్కువ వర్షాలే పడతాయన్న ఐఎండీ విశ్లేషణ రైతాంగాన్ని తీవ్రంగా కలవరపరుస్తోంది. ఇప్పటిదాకా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వర్షపాతంలో లోటు 45శాతందాకా నమోదైంది. తెలంగాణలోనూ 20శాతం తక్కువ వర్షాలు పడ్డాయి. ప్రకాశం, అన్నమయ్య, వరంగల్, జనగామ, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి వంటి జిల్లాలు వర్షాభావంతో మరింతగా విలవిల్లాడుతున్నాయి. ఉభయ రాష్ట్రాల్లో అనేక ప్రాంతాల్లో బావులు, చెరువులు అడుగంటాయి. భూగర్భ జలాలు పాతాళానికి చేరాయి. దాంతో వరి, పత్తి, కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పుదినుసుల పంటల వంటివి నిలువునా ఎండిపోతున్నాయి. అదనులో వానలు ముఖం చాటేయడంతో అనేక ప్రాంతాల్లో ఈసారి పొలాలు బీడుపడ్డాయి. పంటవేసిన రైతుల్లోనూ చాలామందికి కన్నీళ్లే మిగులుతున్నాయి. పెట్టుబడులు సైతం చేతికిరానంత నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్న అన్నదాతలను ప్రభుత్వాలు ఆదుకోవాలి. రాబోయే రోజుల్లో నీటిఎద్దడి తలెత్తకుండా ప్రణాళికాబద్ధంగా పరిశ్రమించాలి. మామూలుగా నవంబరు-జనవరి మధ్య తీవ్రస్థాయికి చేరుకునే ఎల్‌నినో ఈసారి అంతకుముందే విశ్వరూపం చూపిస్తోందని ఐక్యరాజ్య సమితి తాజాగా స్పష్టం చేసింది. తత్ఫలితంగా పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతల ప్రభావాన్ని తెలుగు రాష్ట్రాలు ఇప్పటికే చవిచూస్తున్నాయి. చినుకు నేలకు దిగకపోవడంతో క్రమంగా నీటిఎద్దడి కమ్ముకొస్తోంది. నిరుడు ఆగస్టుతో పోలిస్తే ఈ సంవత్సరం అదే సమయానికి హైదరాబాద్‌లో భూగర్భ జలమట్టాలు అయిదు మీటర్ల మేర కిందకు దిగిపోయాయి. పలు ఏపీ జిల్లాల్లో ఇవే దృశ్యాలు కనపడుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో యంత్రాంగం అత్యవసర జల పరిస్థితిని ప్రకటించి జిల్లాల వారీగా కార్యాచరణను ప్రారంభించాలి. ఎల్‌నినో మూలంగా రాబోయే వేసవి కాలం మరింత భయానకంగా ఉంటుందన్న హెచ్చరికలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రజల గొంతెండిపోకుండా ఇప్పటి నుంచే అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నీటికి కటకట తలెత్తే ప్రాంతాల్లో నిర్మాణాలు, పార్కులకు సీవరేజ్ ప్లాంట్లలో శుద్ధిచేసిన జలాలను వాడేలా చూడాలి. కనీవినీ ఎరగని రీతిలో విజృంభిస్తున్న ఎల్‌నినోను ఎదుర్కోవాలంటే- నీటి లభ్యత, వ్యవసాయం, రిజర్వాయర్ల స్థితిగతులను ఐఎండీ, కేంద్ర భూగర్భ జలమండలి, జలసంఘం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు వారానికోసారి సమీక్షించడం అత్యావశ్యకం. అందుబాటులో ఉన్న జలవనరులను సద్వినియోగం చేసుకునే విధంగా ముందస్తు ప్రణాళికలను సిద్ధం చేసుకోవడం తప్పనిసరి. ఈ విషయంలో వ్యవసాయ, జల నిపుణులు, వర్సిటీల్లోని పరిశోధకులు, క్షేత్రస్థాయి అధికారులు, పౌరసమాజం కలిసికట్టుగా పనిచేయాలి. వానల రాకడపై తీవ్ర అనిశ్చితి నెలకొన్నందువల్ల తక్కువ నీటితో సాగుచేయగల పంటలను ప్రభుత్వాలు ప్రోత్సహించాలి. వాటికి సంబంధించిన పరిశోధనలకు దన్నుగా నిలవాలి. చెన్నై, లక్షద్వీప్, గుజరాత్‌లోని పలుచోట్ల సముద్రపు నీటిని శుద్ధిచేసి స్థానికుల దాహార్తిని తీర్చుతున్నారు. పరిశ్రమల అవసరాలకూ ఆ జలాలను మళ్లిస్తున్నారు. భారతావనికి పదకొండువేల కిలోమీటర్లకు పైగా సముద్ర తీరం ఉంది. కాబట్టి ఎంపిక చేసిన ప్రాంతాల్లో సౌరశక్తితో పనిచేసే డీశాలినేషన్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తే తీరప్రాంత వాసులకు మంచినీటి కరవు లేకుండా చూడవచ్చు.

నీటి ఎద్దడి నివారణకు చర్యలు

-భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నియోజకవర్గంలో నీటి సమస్య పరిష్కారానికి అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అధికారులను ఆదేశించారు. నీటి ఎద్దడిపై మున్సిపల్ మంత్రి నారాయణ, విశాఖ, విజయనగరం జిల్లాల కలెక్టర్లు, జీవీఎంసీ కమిషనర్, నీటిసరఫరా అధికారులతో జూమ్ ద్వారా సమీక్షించారు. ఎంవీవీ సిటీ అపార్ట్‌మెంట్లలో కనీస అవసరాలకు కూడా నీరు అందక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న ప్రజలకు ట్యాంకర్ల ద్వారా నీటిని సరఫరా చేయాలని సూచించారు. ఇప్పటికే 6, 12 కిలోలీటర్ల సామర్థ్యం కలిగిన ట్యాంకర్ల ద్వారా 1.44 లక్షల లీటర్ల నీటిని ఎంవీవీ సిటీకి సరఫరా చేసినట్లు తెలిపారు. నీటి సమస్య తీవ్రంగా ఉన్న ప్రాంతాలకు ప్రాధాన్యంతో ట్యాంకర్లను పంపాలని అధికారులను కోరారు. వర్షాభావ పరిస్థితుల కారణంగా తాగునీటితో పాటు వాడుక నీటి సమస్య ఏర్పడిందని పేర్కొన్నారు. మధురవాడ పరిసర ప్రాంతాల నీటి కష్టాలు తీర్చేందుకు రూ.550 కోట్లతో చేపట్టిన ప్రాజెక్టు పనులను యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. విశాఖ ప్రజల తాగునీటి అవసరాలను తీర్చేందుకు తాటిపూడి రిజర్వాయర్ నుంచి నీటి సరఫరాను పునరుద్ధరించడం అత్యవసరమన్నారు. పోలవరం ఎడమ కాలువ నీరు అందు బాటులోకి వస్తే నీటి సమస్య గణనీయంగా తగ్గుతుందని చెప్పారు. స్థానిక నీటి వనరులను గుర్తించి ట్యాంకర్ల ద్వారా ప్రజలకు నీరందించే అవకాశాలను పరిశీలించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మధురవాడ, భీమిలి జోన్లలో నీటి సమస్య తీవ్రత తగ్గేలా నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు గంటా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు.

మహద్ చెరువు పోరాటం మానవ హక్కుల పోరాటం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రామా టాకీస్ సమీపంలోని అంబేద్కర్ భవన్‌లో దళిత హక్కుల పోరాట సమితి 20వ వార్షికోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మహద్ చెరువు పోరాటానికి 100 ఏళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి జేవీ ప్రభాకర్ అధ్యక్షత వహించగా ముఖ్య అతిథులుగా పరకాల ప్రభాకర్, ఈశ్వరయ్య పాల్గొన్నారు. సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ పొలిటికల్ సైన్స్ విభాగం ప్రొఫెసర్ రత్నం, వినయ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. వైఎస్సార్‌సీపీ రాష్ట్ర ఎస్సీ సెల్ ఉపాధ్యక్షుడు, 51వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ రేయి వెంకటరమణ చేతుల మీదుగా ఈశ్వరయ్యకు మెమెంటో అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వక్తలు మాట్లాడుతూ డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ ఆశయాలను కొనసాగించాలని పిలుపునిచ్చారు. మహద్ చెరువు పోరాటం కేవలం దళితుల హక్కుల కోసం జరిగిన పోరాటం కాదని, మానవ హక్కుల కోసం జరిగిన పోరాటమని పేర్కొన్నారు.

పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో విస్తృతస్థాయి సమావేశం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో డా. మళ్ల విజయప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో పార్టీ విస్తృతస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై సమావేశాన్ని విజయవంతం చేశారు. సమావేశంలో మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్‌నాథ్, పార్టీ రీజినల్ కోఆర్డినేటర్ కురసాల కన్నబాబు, జిల్లా అధ్యక్షుడు కె.కె. రాజు పాల్గొని పార్టీ శ్రేణులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. కార్యకర్తల్లో నెలకొన్న గందరగోళానికి తెరదించి, పార్టీ శ్రేణులంతా ఐక్యంగా ముందుకు సాగాల్సిన అవసరాన్ని వివరించారు. వార్డు అధ్యక్షులు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, వార్డు పరిశీలకులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. 2029 ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పార్టీ బలోపేతానికి సమష్టిగా కృషి చేయాలని నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ శ్రేణులు డా. మళ్ల విజయప్రసాద్ విజయానికి కృషి చేస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేశారు. సమావేశంతో కార్యకర్తల్లో నూతన ఉత్సాహం నెలకొందని నాయకులు తెలిపారు.

అప్పన్న సన్నిధిలో హోంమంత్రి అనిత

సింహాచలం: హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత కుటుంబ సమేతంగా సింహాద్రి అప్పన్న స్వామిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయానికి విచ్చేసిన ఆమెకు దేవస్థానం ఈవో జల్లేపల్లి వెంకటరావు, అర్చకులు ఆలయ సంప్రదాయం ప్రకారం స్వాగతం పలికారు. కప్ప స్తంభం ఆలింగనం చేసుకుని బేడామండపం ప్రదక్షిణం చేశారు. అంతరాలయంలో స్వామిని దర్శించుకుని పూజల్లో పాల్గొన్నారు. పండితులు వేదమంత్రాలతో ఆశీర్వదించారు. ఈవో వెంకటరావు స్వామివారి ప్రసాదం, శేషవస్త్రాలు, చిత్రపటం అందజేశారు. అనంతరం మంత్రి ఆలయ రాజగోపురం దరి కాశీ విశ్వేశ్వర స్వామిని దర్శించుకుని అభిషేకాలు జరిపించారు. అర్చకులు ఆమె పేరిట అర్చనలు చేశారు.

శాంతియుత వాతావరణంలో వినాయక చవితి వేడుకలు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలగకుండా భక్తిశ్రద్ధలతో వినాయక చవితి వేడుకలను నిర్వహించాలని అనకాపల్లి ఇన్‌చార్జ్ డీఎస్పీ శ్రీనివాసులు, టౌన్ సీఐ జి. ప్రేమ్‌కుమార్ సూచించారు. అనకాపల్లి టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గణేష్ మండపాల నిర్వాహకులతో పోలీసులు ప్రత్యేక సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. మండపాల ఏర్పాటుకు పోలీస్, రెవెన్యూ, విద్యుత్, మున్సిపల్ శాఖల నుంచి ముందస్తు అనుమతులు తీసుకోవాలని సూచించారు. ట్రాఫిక్, పాదచారులకు ఇబ్బంది కలిగించే విధంగా రోడ్లపై మండపాలు ఏర్పాటు చేయరాదన్నారు. వర్షాకాలం నేపథ్యంలో విద్యుత్ వైరింగ్ విషయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, నాణ్యమైన వైర్లు, స్విచ్‌బోర్డులను ధ్రువీకృత ఎలక్ట్రీషియన్లతో ఏర్పాటు చేయించాలని తెలిపారు. అగ్నిప్రమాదాల నివారణకు ప్రతి మండపం వద్ద నీరు, ఇసుక బకెట్లతో పాటు అగ్నిమాపక పరికరాలను అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు. అధిక శబ్దంతో కూడిన డీజేలకు అనుమతి లేదని, సాధారణ సౌండ్ బాక్సులను ఉదయం 6 నుంచి రాత్రి 10 గంటల వరకు నిర్ణీత పరిమితుల్లో మాత్రమే వినియోగించాలని స్పష్టం చేశారు. వృద్ధులు, విద్యార్థులు, రోగులకు ఇబ్బంది కలగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. ప్రతి మండపం వద్ద కనీసం ఇద్దరు స్వచ్ఛంద కార్యకర్తలు 24 గంటలు అందుబాటులో ఉండాలని, సాధ్యమైన చోట సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా వస్తువులు కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలన్నారు. మండపాల వద్ద మద్యం సేవించడం, పేకాట నిర్వహించడం, బలవంతపు చందాలు వసూలు చేయడం వంటి చర్యలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం మట్టి విగ్రహాలను ప్రోత్సహించాలని కోరారు. నిమజ్జనం సందర్భంగా పోలీసుల సూచించిన మార్గాలు, సమయపాలనను పాటించాలని, ఊరేగింపులో బాణసంచా వినియోగించేటప్పుడు ప్రజలకు, విద్యుత్ తీగలకు ప్రమాదం లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో పట్టణ ప్రజలు, ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు పోలీసులకు సహకరించి వినాయక చవితి వేడుకలను ప్రశాంతంగా, ఆనందోత్సాహాల మధ్య నిర్వహించాలని అధికారులు కోరారు.

జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి

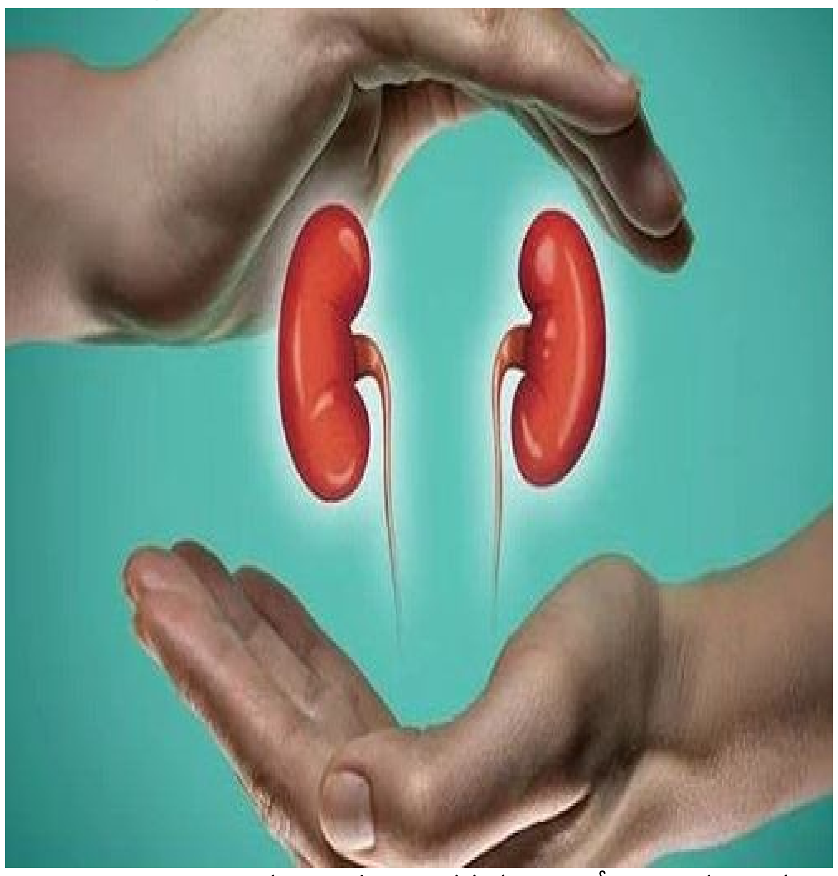
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలో జర్నలిస్టుల సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు చిత్తశుద్ధితో కృషి చేస్తున్నామని ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు, పెన్షన్, ఆరోగ్య భద్రతతో పాటు ఇతర సంక్షేమ పథకాలు అందేలా ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని చెప్పారు. వినాయక చవితిని పురస్కరించుకుని ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్, ఏపీ బ్రాడ్‌కాస్ట్ అసోసియేషన్, స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్‌పేపర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఆశీల్‌మెట్టలోని వేమన మందిరంలో జర్నలిస్టుల వినాయక చవితి ఉత్సవాలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ సుమారు 700 మంది పాత్రికేయులకు మట్టి వినాయక విగ్రహాలు, వ్రతకల్ప పుస్తకాలు, పూలు, పండ్ల మొక్కలు, స్వీట్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ సమాజానికి, ప్రజలకు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధిగా జర్నలిస్టులు పనిచేస్తున్నారని అన్నారు. వారి సంక్షేమం పట్ల ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉందని తెలిపారు. జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాల సమస్యను త్వరలో పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా మట్టి వినాయక విగ్రహాల పంపిణీ అభినందనీయమన్నారు. సీఎన్ఆర్ సంస్థల గ్రూప్ అధినేత చెల్లుబోయిన నర్సింగరావు మాట్లాడుతూ సమాజ సేవలో జర్నలిస్టుల పాత్ర ప్రశంసనీయమన్నారు. జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి తన పరిధి మేరకు సహకారం అందిస్తానని తెలిపారు. తాను పారిశ్రామికవేత్తగా ఎదగడంలో పలువురు జర్నలిస్టులు సహకరించారని గుర్తుచేసుకున్నారు. కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకుడు గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరంతరం పోరాటం కొనసాగిస్తామని తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలోనే ప్రధాన సమస్యలకు పరిష్కారం లభించేలా ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకువస్తామన్నారు. త్వరలో జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించేలా ప్రభుత్వ పరంగా కృషి చేస్తామని చెప్పారు. వినాయక చవితి సందర్భంగా మట్టి విగ్రహాలు, వ్రతకల్ప పుస్తకాలు, పూలు, పండ్ల మొక్కలు, స్వీట్లు పంపిణీ చేయడం ద్వారా పర్యావరణ, సంప్రదాయ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. కార్యక్రమానికి నగరంలోని వివిధ మీడియా సంస్థలకు చెందిన జర్నలిస్టులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. కార్యక్రమంలో పూసపాటిరేగ జనసేన నాయకుడు కోట్ల రఘు, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు పి. నారాయణ, కార్యదర్శి జి. శ్రీనివాసరావు, బ్రాడ్‌కాస్ట్ అసోసియేషన్ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఇరోతి ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి కింతాడ మదన్, స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్‌పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్, సీనియర్ పాత్రికేయుడు ఎమ్మెస్సార్ ప్రసాద్, స్వాతి ప్రమోటర్స్ ప్రతినిధి చక్రవర్తి, ఆధ్యాత్మికవేత్త రాజశేఖర్, ఫెడరేషన్ జిల్లా నాయకులు బి. ఆనందరావు, బండారు శివప్రసాద్, రామకృష్ణ, బొబ్బర ప్రసాద్, పి. నగేష్‌బాబు, హరి, రాజశేఖర్, జగన్నాథశర్మ, గణేష్, రవిశంకర్, హరనాథ్, ప్రసాద్, పద్మనాభం సత్యనారాయణ, రంగధామం, డి.ఎన్.ఎస్. సాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హెల్త్‌కార్డులున్నా అందని నగదు రహిత వైద్యం

-ఎస్టీయూ అవేదన

విజయవాడ: హెల్త్‌కార్డుల పేరుతో భరోసా ఇచ్చి, వైద్యం విషయంలో చేతులు ఎత్తేయడం సరికాదని ఎస్టీయూ రాష్ట్ర అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు ఎం.రఘునాథరెడ్డి, లంకపల్లి సాయిశ్రీనివాస్ అన్నారు. విజయవాడలోని ఎస్టీయూ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన తృతీయ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశంలో వారు మాట్లాడారు. ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగులకు హెల్త్‌కార్డుల ద్వారా మెరుగైన వైద్య సేవలు అందిస్తామని ప్రభుత్వం భరోసా ఇచ్చినప్పటికీ.. ఆచరణలో పరిస్థితి భిన్నంగా ఉందని వాపోయారు. ఆస్పత్రుల్లో హెల్త్‌కార్డులు చూపించినప్పటికీ నగదు రహిత వైద్యం అందడం లేదని చెప్పారు. ఉద్యోగుల నుంచి ప్రీమియం వసూలు చేస్తూ.. అవసరమైన సమయంలో వైద్యం అందకపోవడం ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. ఉపాధ్యాయులపై బోధనేతర కార్యక్రమాల భారాన్ని తగ్గించాలని ఎస్టీయూ నాయకుడు జోసఫ్ సుధీర్‌బాబు కోరారు. మూడు దశాబ్దాలుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న ఏకీకృత రూల్స్‌కు పరిష్కారం చూపాలని, కేజీబీవీ ఉపాధ్యాయులకు కనీస వేతనాల స్కేలు అమలు చేయాలన్నారు. నాయకులు బి.వెంగళరెడ్డి, అరుణ కిషోర్, ఇలియాస్ బాషా, గంగాధర్‌బాబు, పెదబాబు, గోకారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కిడ్నీలు డామేజ్ అవ్వకుండా ఉండాలంటే..?



మన శరీరంలో ఉండే ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే కిడ్నీ అనేది మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని ఎంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే కిడ్నీలో సమస్య వస్తే మాత్రం శరీరం మొత్తం కూడా కుప్పకూలిపోవడం ఖాయం. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది కూడా కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఈ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏ వయసులోనైనా ఈజీగా రావచ్చు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం ఇంకా తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. నీరు ఎక్కువగా తాగితే కిడ్నీలు ఎప్పటికప్పుడు ఫిల్టర్ అవుతూ ఉంటాయి. అలాగే కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం తింటున్నారో, ఏం తాగుతారో ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఆ ఆహారాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అసలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగడం మంచిది. కానీ, ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే ఉప్పు సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తహీనత, అధిక రక్తపోటు సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా, కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి కూడా కారణం అవుతాయి. ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది కూడా ఎక్కువగా ఫాస్ట్ ఫుడ్ వైపు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వేయించిన ఆహారాన్ని తినడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లకు కూడా కారణమవుతాయి. కాబట్టి వేయించిన ఫాస్ట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రూట్ వెజిటేబుల్స్ ఎక్కువగా తినకూడదు. వీటిల్లో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్‌లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి.

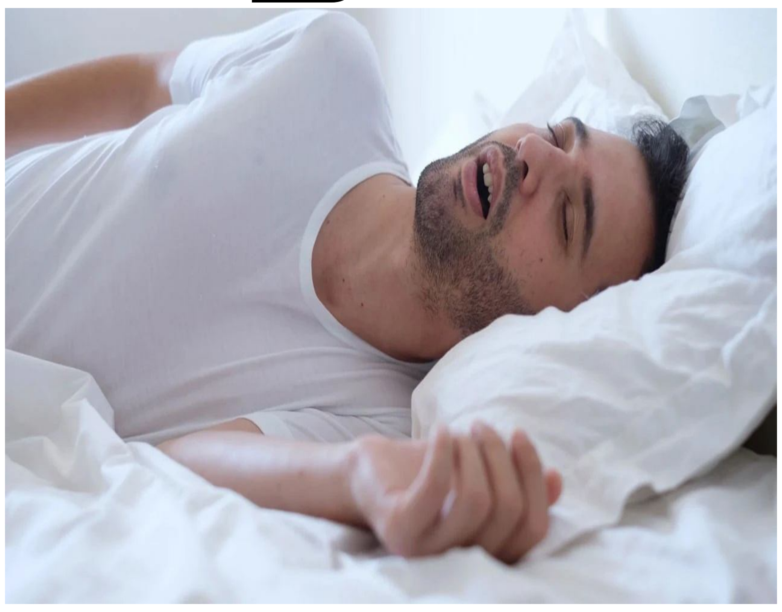
మలబద్ధక సమస్య బాధిస్తోందా..!

ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ లైఫ్ స్టైల్ లో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న అతి చిన్నపాటి సమస్యల్లో మలబద్ధకం కూడా ఒకటి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి వల్ల ఈ సమస్య మరింతగా బాధపెడుతోంది అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు చాలా మార్గాలను వెతుక్కుంటున్నారు కొంతమంది అయితే మందులు వాడుతారు.. మరి కొంతమంది సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు.. ఇక అలా సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టడంలో ఆముదం ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆముదం ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులో ఉంటుంది ఇంతకీ ఆముదంతో మలబద్ధకానికి ఎలా చెక్ పెట్టవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ఆముదం పేగుల్లో మలాన్ని సులువుగా కదిలేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఆముదంలో రిసినోలిక్ యాసిడ్ ఉండడం వల్ల పేగు గోడలను ప్రేరేపించి మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో మనకు సమర్థవంతంగా సహాయపడుతుంది.. అయితే ఆముదాన్ని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకుంటే ప్రమాదమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఆముదం తీసుకుంటే అతిసారం, కడుపులో తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే గర్భిణీ స్త్రీలు పాలిచ్చే తల్లులు కూడా ఆముదాన్ని తీసుకోకూడదు. ఒకవేళ తీసుకోవాల్సి వస్తే వైద్యులను సంప్రదించి తీసుకోవడం మరింత మంచిది. ఇకపోతే ఈ మలబద్ధకం సమస్యతో మీరు కూడా బాధపడుతూ ఉంటే ఆముదంతో ఈ చిన్న చిట్కా పాటిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ముందుగా ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల ఆముదం ఉదయం లేదా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి లేదా ఆముదాన్ని పండ్ల రసం లేదా తేనెతో కలిపి తీసుకున్న సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఆముదం అనేది రుచికి చేదుగా ఉంటుంది.

ప్రతి రోజూ పెరుగు తింటే..

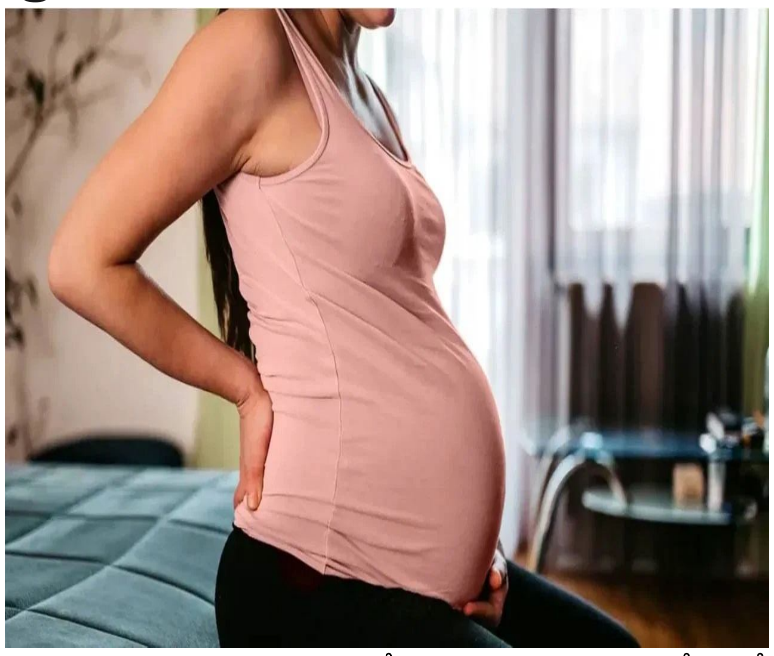
పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. ఇక పెరుగుని ప్రతి రోజూ కూడా తినడం వల్ల ఇంకా మనకి ఎన్ని రకాల లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం పూర్తిగా తెలుసుకుందాం. డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తేల్చారు. ఇక ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఒబెసిటీ అనే జర్నల్‌లో ప్రచురించారు. ఇక హార్వార్డ్ పరిశోధకులు చేపట్టిన మరో అధ్యయనం ప్రకారం ప్రతి రోజూ పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు 16 శాతం వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. అందువల్ల పెరుగును రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సైంటిస్టులు అంటున్నారు. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చని, అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా నయం అవుతాయని, పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే బరువు తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేస్తూ రోజూ పెరుగు తింటే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని వారు అంటున్నారు. పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. మన పొట్టకు కావల్సిన మంచి బాక్టీరియా అందుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అయితే సైంటిస్టులు చేపట్టిన తాజా అధ్యయనాల ప్రకారం రోజూ 1 లేదా 2 కప్పుల పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. ఈ అధ్యయనానికి సంబంధించిన వివరాలను న్యూట్రిషన్ అనే జర్నల్‌లోనూ ప్రచురించారు. ఇందులో భాగంగా పెరుగును రోజూ తీసుకుంటున్న పలువురి బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గాయని గుర్తించారు. పెరుగులో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల దీన్ని మనకు ఆరోగ్య ప్రదాయిని అని చెప్పవచ్చు. పూర్వం రోజుల్లో మన ఇళ్లో పెరుగు ఎక్కువగా ఉండేది. అందువల్ల మన పూర్వీకులు పెరుగు ఎక్కువగా తినేవారు. దీంతో వారు ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. ముఖ్యంగా మన భారతీయులు పెరుగును పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. దీన్ని నేరుగా తింటారు. లేదా దీంతో మజ్జిగ వంటివి చేసుకుని తాగుతారు. పెరుగుతో పలు రకాల వంటకాలను కూడా చేసుకొని తినవచ్చు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా తినండి.

గురక వేధిస్తుందా.?



గురక.. చాలా మందిని వేధించే సాధారణ సమస్య. చాలా మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనే ఉంటారు. గురక సాధారణంగానే భావించినా ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు సైతం దారి తీస్తుందని వైద్యులు చెబుతూనే ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా గురక మూర్ఛకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మూర్ఛ అనేది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. అయితే గురక ఉన్న వారికి కూడా భవిష్యత్తులో మూర్ఛ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. మూర్ఛ రావడానికి పక్షవాతం, అధిక రక్తపోటు, మెదడులో కణితి వంటి రకరకాల అంశాలతో పాటు గురక కూడా ఒక కారణమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా 60 ఏళ్ల తర్వాత మూర్ఛ రావడానికి కారణమని అంటున్నారు. నిద్ర పోతున్నప్పుడు కాసేపు శ్వాస ఆడకపోవటం (స్లీప్ అప్నియా), రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గటానికీ సంబంధం ఉంటున్నట్టు తేలింది. కొందరిలో నిద్రపోతున్న సమయంలో గొంతు వెనకాల భాగం వదులై శ్వాస మార్గానికి అడ్డుతగులుతుంది. ఈ కారణంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో ఉక్కిరిబిక్కిరై బిగ్గరగా గురక పెడుతూ తిరిగి శ్వాస తీసుకుంటుంటారు. ఇదంతా మనకు తెలియకుండానే జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియ పలు రకాల సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అందులో వృద్ధాప్యంలో మూర్ఛ రావడం కూడా ఒకటని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రపోతున్న సమయంలో శ్వాసలో ఇబ్బందులు తలెత్తే వారికి మూర్ఛ వచ్చే అవకావాలు రెండింతలు పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడడం, ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో మెదడులో మార్పులు తలెత్తే అవకాశముందని, మూర్ఛ రావడానికి ఇదే కారణమని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అందుకే గురక సమస్య వేధిస్తుంటే అందుకు సంబంధించి జాగ్రత్త పడాలని సూచిస్తున్నారు.

మహిళల్లో ఆ సమస్యలను నివారించే సూపర్ ఫుడ్..



నేటి కాలంలో చాలా మంది మహిళలు సంతానలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఒత్తిడి, హార్మోన్ల మార్పులు దీనికి ముఖ్య కారణాలు. అంతేకాకుండా సిస్టులు, థైరాయిడ్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా మహిళల గర్భధారణకు ఆటంకంగా మారుతున్నాయి. ప్రెగ్నెన్సీ సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే ధూమపానం, మద్యపానం మానేయడంతో పాటు ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ విధమైన జీవనశైలి మార్పులు గర్భధారణ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మహిళల్లో గర్భధారణ సమస్యలను నివారించడానికి ఆహారంతో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు చాలా ముఖ్యమైనవి. ప్రధానంగా ఆహారంలో 4 సూపర్‌ఫుడ్‌లను చేర్చుకోవాలి. ఇవి హార్మోన్లను మార్చడం ద్వారా సంతానోత్పత్తిని పెంచడంలో అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అరటిపండు సహజంగా సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ -6 ఉంటుంది. ఇది హార్మోన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండు పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అలాగే చర్మ సంరక్షణకు మాత్రమే కాకుండా కుంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కుంకుమ పువ్వుకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాఫ్రిన్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వంధ్యత్వాన్ని నివారిస్తుంది. సంతానోత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదంలో నెయ్యికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. వివిధ శారీరక సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి నెయ్యి మూలికా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి సంతానలేమిని నివారించడానికి ఆహారంలో నెయ్యిని చేర్చుకోవాలి. జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తాలు గర్భాశయ సమస్యలను నయం చేయడంలో, సంతానలేమిని నివారించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజువారీ ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి.

ఇది తింటే రక్తం పలుచుగా అవుతుంది..

ఈ మధ్య చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయ్.. తక్కువ ఏజ్‌లోనే బీపీ సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయ్. ఈ కారణాలతో రక్తం చిక్కబడుతోంది. ఆ రక్తాన్ని గుండె సరిగ్గా పంప్ చేయలేకపోతుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రక్తం పలుచగా ఉంటేనే.. గుండె పంప్ చేసేందుకు ఈజీ అవుతుంది. అందుకే ఈ మధ్య కాలంలో కొంతమంది సమస్యలు ఉన్నా, లేకపోయినా రక్తాన్ని పలుచన చేసే మెడిసిన్ వాడుతున్నారు. గుండె సమస్యలు, హైబీపీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు.. ఇవి ఒకసారి మొదలెడితే లైఫ్ లాంగ్ వాడాల్సి ఉంటుంది. మీ లైఫ్ స్టైల్ మార్చుకోకపోతే.. జీవితం కాలం ఈ మెడిసిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా తక్కువ నీరు తాగడం, ఎక్కువ ఉప్పు వినియోగం.. నూనె, నెయ్యి లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం చిక్కగా అవుతుంది. ఆయిల్ లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్నింగ్, ఈవెనింగ్ ఎక్కువ ఉడకని ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. మధ్యాహ్నం ఉడికిన ఫుడ్ తిన్నా అందులో ఉప్పు లేకుండా చూసుకుంటే రక్తం చిక్కబడటం ఆగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇలా ఫాలో అయితే నెలా, రెండు నెలల తర్వాత మెడిసిన్ మానిసేనా ఇబ్బంది ఉండదని ప్రకృతి వైద్యులు మంతెన చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా పండక్కి, పబ్బానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే పర్లేదు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగినంత వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పవంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పే ప్రధాన కారణమని ఆయన అంటున్నారు. మనం తినే ఆహారమే మన హెల్త్‌ను డిపెండ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా చపాతీలు తింటున్నారా.?

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది యువతకు ఊబకాయం పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. దానికోసం తమ బరువును కంట్రోల్ చేయాలని శతవిధాల తాపత్రయపడుతుంటారు. అందుకోసం రాత్రిపూట అన్నం మానేసి మరీ చపాతీలు తినడం మొదలుపెడుతుంటారు. అయితే ఇలా ఉన్నఫలంగా వైట్ రైస్ బదులు రాత్రుళ్లు చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనే క్రమంలో ఒక పూట పూర్తిగా రైస్ మానేసేకంటే.. అన్నం తక్కువ తిని.. చపాతీలు ఎక్కువ తీసుకోవడం బెటర్ అని డాక్టర్ల సూచన. అలాగే రాత్రుళ్లు వేడివేడి చపాతీలు తినే బదులు నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తుందన్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే వేడిగా వచ్చే చపాతీల్లో నూనె కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుందని.. అలా కాకుండా నిల్వ ఉండే చపాతీలు, రోటీల్లో పోషకాలు ఎక్కువ ఉండటం వల్ల.. అవి తింటే బ్లడ్ ప్రెషర్, అల్సర్స్, గ్యాస్ వంటి కడుపు సంబంధిత రోగాలు తగ్గిపోతాయన్నది వైద్యుల వాదన. అలాగే రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు కూడా చపాతీలు తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చునని అంటున్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

నాన్ - స్టిక్ పాత్రల్లో వంటలు చేస్తే ప్రమాదమా..

ఒకప్పటి వంటగదులకి ఇప్పటి వంటగదులకు చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న వంట గదులు ఇప్పుడు హైటెక్‌గా మారాయి. అంతే కాదు స్టీల్ లేదా అల్యూమినియంకు బదులుగా నాన్-స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని వండటం ప్రారంభించారు. ఈ పాత్రలలో ఆహారం మాడిపోతుంది, అంటుకుంటుంది అనే భయం లేకపోవడంతో ఇందులోనే వంటలు అధికాంగా చేసేందుకు చూస్తున్నారు. కానీ ఇది ఖచ్చితంగా మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. ఇటీవల నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ భారతీయ ప్రజల కోసం ఆహార మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. ఇందులో మట్టి పాత్రల భద్రత, ప్రయోజనాలను వివరించారు. చీ×చీ ప్రకారం ఈ పాత్రలు పర్యావరణ అనుకూలమైనవి. ఇందులో తక్కువ నూనెను ఉపయోగించి వంటలు చేయవచ్చు. మట్టికుండలో వంటలు చేయడం ద్వారా పోషకాలను, రుచి అద్భుతంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మట్టిపాత్రల తయారీలో ఎటువంటి రసాయనాలను ఉపయోగించరు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం తినడానికి ఫుడ్-గ్రేడ్ స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ పాత్రలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి మన్నికైనవి, శుభ్రం చేయడానికి సులభమైన, పరిశుభ్రమైన ఎంపికలుగా పరిగణిస్తారు. అయితే, మట్టి సిరామిక్‌తో చేసిన పాత్రలు కూడా తినడానికి పూర్తిగా సురక్షితం. వాటిని సక్రమంగా నిర్వహిస్తే చాలు. ఆహారంలో పోషకాలను పెంచడంతో మట్టికుండలు ప్రభావవంతంగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. వాటి సున్నిత స్వభావం కారణంగా వాటిని నిర్వహించడం కాస్త కష్టమని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైనా తమ ఆహారంలో తగినంత పోషకాలు కావాలనుకుంటే, మట్టి పాత్రలో వంటలు చేసుకోవడం మంచి ఎంపిక.

వేసవిలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేస్తున్నారా..

చిన్న పిల్లల ఎముకల అభివృద్ధి, పటిష్టత కోసం వారికి క్రమం తప్పకుండా మసాజ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇంట్లో అమ్మమ్మలు తరచుగా శీతాకాలంలో మసాజ్ చేయాలని చెబుతుంటారు. కానీ వేసవిలో, పిల్లల మసాజ్ విషయంలో కాస్త డైలమాలో ఉంటారు. పిల్లల చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది కాబట్టి, వేసవి కాలంలో పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి ఏ నూనెను ఉపయోగించాలో తర్జన భర్జన పడతారు. అలాంటి వారి కోసమే ఈ టిప్స్. వేసవి కాలంలో పసిబిడ్డకు ఏ నూనెతో మసాజ్ చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీనివల్ల పిల్లల కండరాలు, ఎముకలు దృఢంగా మారడమే కాకుండా చర్మం పై ఎలాంటి చెడు ప్రభావం ఉండదు. మరి ఆ నూనెలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. కొబ్బరి నూనె..: జుట్టుకు అప్లై చేయడానికి కొబ్బరి నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. కానీ మీరు ఈ నూనెను బేబీ మసాజ్ కోసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. కొబ్బరి నూనె చర్మానికి చాలా మంచిదని పెద్దలు చెబుతుంటారు. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి పిల్లలకు రక్షణను కూడా అందిస్తుంది. టీ ట్రీ ఆయిల్..: వేసవి కాలంలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేయాలనుకుంటే, టీ ట్రీ ఆయిల్ కూడా చాలా మంచి ఎంపిక. టీ ట్రీ ఆయిల్‌లో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వేసవిలో దీన్ని వాడటం వలన చల్లగా ఉంటుంది. ఈ నూనెతో పసిపిల్లలకు సులభంగా మసాజ్ చేయవచ్చు. అయితే ఈ నూనెలో కొద్దిగా ఆముదం కూడా జోడిస్తే ఇంకా మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. చమోమిలే నూనె..: చమోమిలే నూనెతో పిల్లలకు మంచి మసాజ్ చేయవచ్చు. ఇది చర్మానికి కూడా మంచిదని నిపుణుల అభిప్రాయం. దీంతో దద్దుర్లు సమస్య తగ్గుతుంది. చర్మం సున్నితంగా ఉన్న పిల్లలకు ఈ నూనెను వాడాలంటున్నారు. ఈ నూనెలో అత్యంత ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇది అంటుకునేది కాదు. అంతే కాదు మీరు పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి గంధపు నూనెను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనె వేసవిలో వచ్చే ఎరుపు, దద్దుర్లు మొదలైన వాటి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు ఇంట్లో ఏసీ, టీవీ, ఫ్రిజ్ ఆఫ్ చేయాలా?

వేసవిలో చలచల్లగా తొలకరి జల్లులు సేదతీరుస్తున్నా.. కొన్ని చోట్ల పిడుగులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఓవైపు మేఘావృతమైన ఆకాశం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తున్నప్పటికీ కొన్ని అసౌకర్యాన్ని కూడా కలిగిస్తోంది. గత కొద్ది రోజులుగా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో తుఫానులు, వర్షాలకు తోడు తరచూ పిడుగులు పడుతున్నాయి. ఈ పిడుగుల ధాటికి ఇంట్లోని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. పిడుగుపాటుకు విద్యుత్ పరికరాలు దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి వర్షం పడుతున్న సమయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పిడుగులు పడుతున్నప్పుడు ముందుగా ఏసీ, టీవీ, రిఫ్రిజిరేటర్‌ను డిస్‌కనెక్ట్ చేయాలి. స్విచ్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని ప్లగ్ నుండి అన్‌ప్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ఫ్రిడ్జ్, వాషింగ్ మెషీన్ 'ఎర్తింగ్' చేయడం వల్ల పిడుగు పడినా చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయన్న ఆలోచన ఏమాత్రం సరికాదు. కొన్నిసార్లు 'భూమి' కూడా ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. పిడుగుపాటు సమయంలో వైఫై ఆన్‌లో ఉన్నప్పటికీ రూటర్ పాడైపోయే అవకాశం ఉంది. మొబైల్ ఫోన్ ఛార్జింగ్ అవుతుంటే వెంటనే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేయండి. ఛార్జింగ్ మోడ్‌లో పెడితే పిడుగుపాటు ఫోన్ పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బయట మెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్‌టాప్ వినియోగించుకోవచ్చు. అయితే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అస్సలు ఇవ్వకూడదు.

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు..

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తెలిసిందే. ఇందులోని ఎన్నో మంచి గుణాలు ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందులో క్యాబేజీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సైతం సూచిస్తుంటారు. అయితే క్యాబేజీ కేవలం ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా అందానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని మీకు తెలుసా.? క్యాబేజీతో చేసే ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మ అందాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంతకీ క్యాబేజీతో ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఇందుకోసం ముందుగా క్యాబేజీ నుంచి రెండు చెంచాల రసం తీసుకోవాలి. అనంతరం అందులో ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు పసుపు కలపాలి. తర్వాత ఈ పేస్టులను ముఖంపై, మెడపై బాగా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. అయితే ముఖం కడిగిన తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్‌ను తప్పనిసరిగా అప్లై చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో స్క్రబర్‌ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఈ స్పూన్ల క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, 1/2 టీస్పూన్ శెనగపిండిని కలపాలి. ఈ పేస్ట్‌ను మీ ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు అప్లై చేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగి ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ముఖం నిగనిగలాడుతుంది. ఇక క్యాబేజీతో పాటు లోవెరాను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్ మిక్స్ చేసి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖానికి అప్ల చేసి 20 నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది అలాగే పోషణను అందిస్తుంది. క్యాబేజీతో చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

కడుపు క్యాన్సర్ ఉందని అనుమానమా.. ఈ లక్షణాలతో తెలుసుకోండి!

ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ అనేది చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తుంది. చాలా మంది క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. అంతే కాకుండా అనేక అధ్యయనాలు క్యాన్సర్ గురించి షాకింగ్ విషయాలు తెలుపుతున్నాయి, రోజు రోజుకు క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరుగుతోంది చెప్పుకొస్తున్నారు. అయితే క్యాన్సర్‌లో కూడా చాలా రకాలు ఉన్నాయి. స్టమక్ క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్, బోన్ క్యాన్సర్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్. మనం తీసుకునే ఆహారం జీవన శైలి కారణంగా ఇలాంటి సమస్యల బారిన పడుతున్నాం. అయితే చాలా మంది తమకు స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉందేమో అని భయపడిపోతుంటారు. ఎందుకంటే ప్రారంభంలో దీని లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. ఈ సమస్య తీవ్రతరం అవుతే ప్రాణానికే ప్రమాదం. కాగా, స్టమక్ క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకుందాం. చాలా మందిని భయపెడుతున్న క్యాన్సర్‌లో ఇదొకటి. ఈ క్యాన్సర్ రావడానికి వయసుతో సంబంధం లేదు. ఏ వయసులో ఉన్న వారైనా సరే దీని బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంది. అయితే దీని లక్షణాలు తెలియకపోవడం వల్లే దీని కేసులు అనేవి విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఈ క్యాన్సర్‌ని గుర్తించడానికి ఓ ప్రధానమైన లక్షణం ఉన్నదంట, అది ఏమిటంటే? కడుపు క్యాన్సర్ గుర్తించడంలో నాభి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నాభి నుంచి ఏదైనా ద్రవం బయటకు వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే తప్పకుండా స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లేనంట. నాభి.. బొడ్డు నుంచి చీము లాంటి ద్రవం వచ్చినట్లు అనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి అంటున్నారు నిపుణులు. స్టమక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు : విపరీతమైన కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, బరువు తగ్గడం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, మలబద్ధకం, గుండెల్లో మంట, రక్తపు మంట, మలం రంగులో మార్పు, నిద్రలేమి, అలసట. అయితే ఈ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే, ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంట. నూనెలో వేయించి ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు నిపుణులు. సమతుల్య ఆహారం, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలంట. అలాగే ఎక్కువగా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

వేసవిలో జుట్టు జిగటగా ఉంటుందా..

వేసవిలో చెమటలు పట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాడవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాడవుతుంది. అలాగే చెమట వల్ల జుట్టు జిగటగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని వల్ల తలలో చికాకు, దురద కూడా వస్తుంది. ఇది మన రూపం పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాంటి వారు వేసవిలో ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ కారణంగా జుట్టు సహజ షైనింగ్ ని కోల్పోతాయి. అంతే కాదు జుట్టు పాడైపోయి పొడిగా మారుతుంది. అందుకే ఈ సీజన్‌లో చర్మంతో పాటు జుట్టుకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కలబంద.. : అలోవెరా జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం అలోవెరా హెయిర్ మాస్క్‌ని తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు. ఇది స్కాల్ప్, హెయిర్ రిపేర్ చేస్తుంది. దీని కోసం మీరు మీ జుట్టుకు తాజా అలోవెరా జెల్‌ను కూడా అప్లై చేయవచ్చు. అలాగే ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల అలోవెరా జెల్, ఒక చెంచా తేనె, ఒక చెంచా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్ట్‌ను హెయిర్ మాస్క్ లాగా జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు. 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. గ్రీన్ టీ..: గ్రీన్ టీ జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది స్కాల్ప్ %జూం% స్థాయిని సరైన మోతాదులో ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. దెబ్బతిన్న జుట్టును రిపేర్ చేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో గ్రీన్ టీని జోడించి, మీ జుట్టుకు అప్లై చేసి, 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. అలాగే మీరు గ్రీన్ టీతో హెయిర్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం, వేడి నీటిలో 1 గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ ఉంచండి. తర్వాత అందులో తేనె, నిమ్మరసం, ఆలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా మిక్స్ చేసి, చల్లారిన తర్వాత జుట్టుకు అప్లై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చాలామందికి నిమ్మకాయ వంటి వాటికి ఎలర్జీ రావచ్చు. అందుకే ప్యాచ్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్తానీ మిట్టి..: ముల్తానీ మిట్టి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్తానీ మిట్టిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు బాగా మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్ట్‌ను తయారు చేసి, మీ జుట్టు, తలపై 10 నుంచి 15 నిమిషాలు అప్లై చేసి, ఆపై మీ జుట్టును కడగాలి. మీరు దీన్ని వారానికి 1 నుండి 2 సార్లు చేయవచ్చు. అదనంగా మీరు ముల్తానీ మిట్టిలో టొమాటో గుజ్జును మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు.

టాయిలెట్స్‌లో ఫ్లష్ బటన్లు రెండు ఎందుకు ఉంటాయో తెలుసా?

దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో టాయిలెట్స్ ఉంటాయి. అలాగే బయటికి వెళ్లినప్పుడు కూడా ప్రతి షాపింగ్ మాల్స్, ఆఫీస్, బస్టాండ్.. ఇలా ప్రతిచోట టాయిలెట్స్ కనిపిస్తాయి. ఒకప్పుడు ఇంతటి విస్తృతంగా మరుగుదొడ్డు అందుబాటులో ఉండేవి కావు. కానీ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనుషుల అవసరాలను అనుగుణంగా సదుపాయాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు విదేశాల్లో మాత్రమే వాడే వెస్ట్రన్ టాయిలెట్లు కూడా మన దేశంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇప్పుడు దాదాపు ప్రతిచోట వెస్ట్రన్ టాయిలెట్లు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే మీరెప్పుడైనా గమనించారా? వాష్‌రూమ్‌కు వెళ్లినప్పుడు ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటాయి. ఈ బటన్‌లలో కూడా ఒకటి పెద్దగా, మరొకటి చిన్నగా ఉంటుంది. అసలు ఇలా ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయి? అనే విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటం వెనుక ఉన్న అసలు కారణం ఏంటంటే.. మొదట్లో టాయిలెట్ ఫ్లష్‌ను డిజైన్?చేసినప్పుడు దానికి ఒకే బటన్ ఉండేదట. ఈ బటన్‌ను ప్రెస్?చేయడం వల్ల ఎక్కువగా నీరు వృథాగా పోయేది. అయితే అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ ఇండస్ట్రియల్ డిజైనర్ విక్టర్ పాపనెక్ 1976లో రాసిన తన 'డిజైన్ ఫర్ ది రియల్ వరల్డ్' పుస్తకంలో తొలిసారి డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ గురించి ప్రస్తావించారు. 1980లో నీటి వృథాను అరికట్టేందుకు ఆస్ట్రేలియాలోని కరోమా ఇండస్ట్రీస్‌లోని ఇంజనీర్లు మొట్టమొదటి సారిగా డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. ఆ సమయంలో ఆస్ట్రేలియాలో తీవ్ర నీటి కరువు ఉండేది. అందువల్ల నీటిని ఆదా చేయడానికి ఈ డ్యూయల్ ఫ్లష్ టాయిలెట్ ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఆ తర్వాత 1992లో అమెరికాలో ఈ డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ వినియోగంలోకి వచ్చింది. అయితే పెద్ద బటన్‌కు, చిన్న బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయంటే.. తొలుత డబుల్ ఫ్లష్ కనిపెట్టినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ఒకసారి ఫ్లష్ చేస్తే 11 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేదట. ఇక చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేసినప్పుడు 5.5 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఇలా కూడా నీరు ఎక్కువగా వేస్ట్?అవుతుండటంతో దీని డిజైన్‌లో మరికొన్ని మార్పులు చేశారు. కొత్తగా డిజైన్ చేసిన డ్యూయల్ ఫ్లష్‌లో పెద్ద బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 6-7 లీటర్‌ల నీరు, అదే చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 3-4 లీటర్‌ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఈ రెండు బటన్లు ఎలా వాడాలంటే.. మలవిసర్జన చేసినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ప్రెస్ చేయాలి. మూత్ర విసర్జనకు చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా నీరు కూడా ఆదా అవుతుంది. ఇలా రెండు ఫ్లష్‌లను వాడటం వల్ల ఓ వ్యక్తి ఏడాదికి దాదాపు 20వేల లీటర్ల నీటిని పొదుపు చేయగలడట.

ఎంత కష్టపడినా డబ్బు నిలవడం లేదా..

కొంతమంది చాలా కష్ట పడుతుంటారు. అయినా కూడా డబ్బు సంపాదించలేరు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. ఆచార్య చాణక్యుడు ఇలాంటి అనేక విషయాలను గురించి చెప్పాడు.ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేందుకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. విజయం సాధించాలంటే కష్టపడితే సరిపోదని, అవసరమైన అనుభవం, జ్ఞానం కూడా ఉండాలని చాణక్యుడు చెబుతున్నాడు. ఏదైనా రంగంలో విజయం సాధించాలంటే, మీరు ఎల్లప్పుడూ నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. ఏదో ఒక రోజు మీరు ఖచ్చితంగా విజయం సాధిస్తారు. మీరు ఆర్థికంగా బలపడటానికి మంచి డబ్బును కూడా సంపాదించవచ్చు. చాణక్యుడి నీతి ప్రకారం, విజయం సాధించడానికి సమయం అత్యంత విలువైన ఆస్తి. కాబట్టి సమయం వృధాగా పోనివ్వకండి. సమయాన్ని ఉపయోగించుకోండి. సరిగ్గా ప్లాన్ చేసి పని చేయండి. సమయాన్ని తెలివిగా వినియోగించుకునే వారు విజయాల మెట్లు ఎక్కుతారు. అంతేకాకుండా కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం కూడా లభిస్తుంది. రిస్కులు తీసుకునే ధైర్యం కూడా ఉండాలి. జీవితంలో డబ్బు సంపాదించాలంటే కొన్ని రిస్కులు తీసుకోవాలి. అందుకే భయపడి అవకాశాలను వదులుకునే వారు విజయం సాధించలేరు. ఎప్పుడూ ఆశను వదులుకోకండి. విజయం తప్పకుండా వస్తుంది.

శిశువుకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నారా..

అమ్మతనం అనేది గొప్పవరం. ఓ పసిపాప ఈలోకంలోకి రాగానే తనను చూసి ఆ తల్లి మురిసిపోతుంది. క్యూట్ క్యూట్‌గా ఉన్న తన బంగారు తల్లి ఈ లోకంలోకి అడుగు పెట్టింది, తనను బాగా చూసుకోవాలని ఆశ పడుతుంటుంది. ఇక పుట్టిన క్షణం నుంచి తన బిడ్డను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటుంది. ముఖ్యంగా పసికందుగా ఉన్నప్పుడు మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. అయితే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత తనకు స్నానం చేయించడం అనేది కామన్. ఇక పుట్టిన బేబీకి కొందరు మూడు లేదా నాలుగు రోజులకు స్నానం చేయిస్తే, కొందరు వైద్యుడి సలహాతో వారం లేదా రెండు వారాలకు బొడ్డు తాడు ఊడిపోయాక, స్నానం చేయిస్తారు. ఎలా చేసినా..బేబీ మొదటి స్నానం అనేది కాస్త రిస్క్‌తో కూడిన పనినే అనే చెప్పవచ్చు. అందువలన బిడ్డకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పసికందుకు మొదటి స్నానం చేయించడానికి గోరు వెచ్చటి నీటిని ఉపయోగించాలి. కొంత మంది ఎక్కువ వేడి లేదా, చల్లగా ఉన్న నీరు పోస్తుంటారు. కానీ అలా చేయకుండా గోరు వెచ్చటి నీటితో కొన్ని కొన్ని వాటర్ పోస్తూ స్నానం చేయించాలి. ఎందుకంటే బిడ్డ శరీరం అప్పుడే ఎక్కువ వేడిని లేదా చల్లటి నీటిని తట్టుకోలేదు. ముక్కు, కళ్లు జాగ్రత్త: స్నానం చేయించే క్రమంలో వాటర్ అనేవి బేబీ ముక్కు లేదా కళ్లు, నోటిలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పీస్ ఫుల్ వాతావరణం:శిశివుకు మొదటిస్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు వెచ్చటి వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయాలి. అంతే కాకుండా అల్లరిగా కాకుండా పీస్‌పుల్‌గా ప్లేస్‌లో స్నానం చేయించాలి. స్నానం తర్వాత కూడా వెంటనే తూడ్చి, తన గది వెచ్చగా ఉండేలా చూసకొని, వెచ్చగా ఉండే వస్త్రాల్లో వేసి పడుకోబెట్టాలి. సున్నితంగా తుడవడం: స్నానం తర్వాత బేబీని మెత్తటి గుడ్డతో తుడవాలి. ముృధువైన వస్త్రాలు అస్సలే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డైపర్ వేసే ప్రాంతంలో మంచిగా తూడ్చి, పౌడర్ వేయాలి. చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: స్నానం చేసిన తర్వాత, చర్మం మడతలు, డైపర్ ప్రాంతాలను మృదువైన టవల్ తో తుడవండి. కావాలనుకుంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి తేలికపాటి, హైపోఅలెర్జెనిక్ బేబీ లోషన్ లేదా నూనెను వర్తించండి. శిశువుల చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది.

ఈ ట్రిక్స్ ట్రై చేస్తే కాలిన గాయాలు తగ్గుతాయ్..

అనుకోకుండా ఒక్కోసారి కాళ్లు, చేతులు కాలుతూ ఉంటాయి. దీంతో శరీరంపై మచ్చలు పడుతాయి. ఇవి అంత సులభంగా పోవు. వీటిని పోగొట్టుకోవడానికి చాలా కష్ట పడాల్సి వస్తుంది.చాలా మంది వీటిని తగ్గించుకోవడం కోసం మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే క్రీమ్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఈ కాలిన గాయాలను ఇంటిలోని టిప్స్‌తో కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. కాలిన గాయాలను నయం చేయడంలో మెంతులు చక్కగా పని చేస్తాయి. మెంతుల్ని నానబెట్టి పేస్ట్ చేసి.. గాయాలు ఉన్న ప్రదేశంలో రాయాలి. ఇలా రెగ్యులర్‌గా చేస్తే.. తగ్గుతాయి.కాలిన గాయాలను తగ్గించడంలో కలబంద కూడా చక్కగా హెల్ప్ చేస్తుంది. గాయంపై అలోవెరా జెల్ రాసి.. ఓ రెండు నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా ఓ అరగంట సేపు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత గోరు వెచ్చటి నీటితో కడిగేయవచ్చు. కొబ్బరి నూనెతో కూడా కాలిన గాయాల్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇందులో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి దురద, ఎరుపుని కూడా దూరం చేస్తాయి. కొబ్బరిని నూనెని వేడి చేసి అందులో నిమ్మరసం పిండి గాయంపై రాయాలి. కాలిన గాయాల్ని నయం చేయడంలో తేనె అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే మాయిశ్చ రైజింగ్ గుణాలు.. కణజాల పునరుత్పత్తిని పెంచుతాయి. కాలిన ప్రాంతంలో తేనె రాసి.. ఓ 20 నిమిషాలు అలానే వదిలేయాలి. అంతే.. ఇలా తరచూ చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..

ఆధునిక జీవనశైలిలో ఆహారం తినే సమయంలో మార్పులు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తక్కువ శారీరక శ్రమ వంటి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా ఊబకాయం సమస్య ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది.పెరుగుతున్న బరువును సకాలంలో అదుపు చేసుకోక పోతే అది ఊబకాయంగా మారడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. దీని కారణంగా శరీరం తీరు చెడుగా కనిపించడమే కాదు.. రకరకాల వ్యాధులు కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశించడం ప్రారంభిస్తాయి. కనుక ప్రారంభంలోనే పెరిగిన బరువును నియంత్రించుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు. బరువు తగ్గించుకునే సమయంలో వ్యాయామంతో పాటు డైట్‌ను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి.రోజువారీ దినచర్యలో చిన్న చిన్న చర్యలతో కూడా బరువును నియంత్రించు కోవచ్చు. ఫిట్‌గా ఉంటారు. ఎవరైనా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే రాత్రి సమయంలో కొన్ని పదార్థాలు తినడం మానేయాలి. లేకపోతే బరువు తగ్గడానికి బదులు వేగంగా బరువు పెరుగుతారు. డీప్ ఫ్రైడ్ ఐటమ్స్ లేదా ఎక్సెస్ ఆయిల్ వాడిన ఆహారాన్ని రాత్రి సమయంలో తినవద్దు. వాస్తవానికి ఎవరైనా సరే పగటి సమయంలో ఈ ఆహారాన్ని తింటే.. అందుకు తగిన విధంగా శారీరక శ్రమ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వలన శరీరంలోని కేలరీలు కరిగిపోతాయి. అయితే రాత్రి ఇటువంటి ఆహారం తిన్న తర్వాత.. త్వరగా నిద్రపోతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేయించిన లేదా ఆయిల్ ఫుడ్స్ తింటే అప్పుడు కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. ఊబకాయం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే ఎక్కువ నూనెతో కూడిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మేలు. రాత్రి తినే ఆహారంలో రెడ్ మీట్ కు దూరంగా ఉండండి.

టీ, కాఫీ తాగుతున్నారా?

చాలా మంది మార్నింగ్ నిద్ర లేవగానే ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును స్టార్ట్ చేస్తారు. కొంతమందికి టీ తాగనిది రోజు మొదలవ్వదనుకోండి. మరికొంతమందైతే సమయం సందర్భం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీ తాగుతూనే ఉంటారు. లేవగానే ఒకసారి టీ తాగడం, టిఫిన్ చేశాక.. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత, మళ్లీ సాయంత్రం వేళ తాగేస్తుంటారు. కొంతమందైతే నైట్ పడుకునే ముందు కూడా టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ విధంగా టీ, కాఫీలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరమని పోషకాహార నిపుణులు తరచూ చెబుతున్న విషయం తెలిసిందే. మనం భోజనం చేసిన వెంటనే టీ లేదా కాఫీని తీసుకుంటే, శరీరం ఆహారం నుంచి అవసరమైన పోషకాలను గ్రహించడంలో ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇనుము శోషణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. టీ మరియు కాఫీలలో ఉండే పాలీఫెనాల్స్, టానిన్లు అనే సమ్మేళనాలు దీనికి కారణమవుతాయి. కాగా భోజనం తర్వాత టీ కానీ కాఫీ కానీ తాగడం వల్ల మనకు తెలీయకుండానే అనేక సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్న వాళ్లమవుతాం. ఇదే విషయంపై తాజాగా ఐసీఎమ్ఆర్ ప్రజలకు ఓ కీలక విషయం తెలిపింది. టీ, కాఫీ తాగడం అదుపులో ఉంచుకోవాలని సూచించింది. ముఖ్యంగా ఆహారం తినే ముందు, ఆ తర్వాత టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలని హెచ్చరించింది. తిన్నాక కనీసం గంట గ్యాప్ ఉండాలని వెల్లడించింది. ఆహారంలో ఐరన్ శరీరానికి అందకుండా ఇందులోని టానిన్ అనే పదార్థం అడ్డుకుంటుందని ఐసీఎమ్ఆర్ పేర్కొంది. కాబట్టి ఆహారానికి తిన్నాక, తినకముందు టీ, కాఫీలకు మధ్య గ్యాప్ ఇవ్వాలని ఐసీఎమ్ఆర్ స్పష్టం చేసింది.

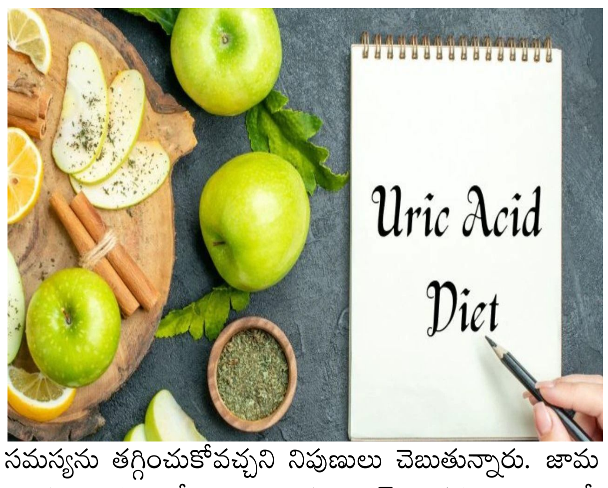
స్వీట్ కార్న్ తింటే మన శరీరంలో జరిగేది ఇదే.. !

స్వీట్ కార్న్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. స్వీట్ కార్న్ సాధారణంగా షాపింగ్ చేసేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు, పార్కులలో తింటుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో కూడా తింటారు. స్వీట్ కార్న్ ఎలా తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా దీన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మీరు వాటిని రుచి కోసం తింటారని మీరు అనుకుంటే, మీరు తప్పు. దీనిలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. ఈ స్వీట్ కార్న్ ను రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పోషకాలు: స్వీట్ కార్న్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సోడియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఐరన్, జింక్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం: స్వీట్ కార్న్‌లో విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి కాబట్టి, ఇది మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మీరు వాటిని క్రమం తప్పకుండా తింటే, మీకు అంత త్వరగా వృద్ధాప్యం ఉండదు. చర్మం శుభ్రంగా, కాంతివంతంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల మీ జుట్టు బలంగా, దృఢంగా మారుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: స్వీట్ కార్న్ లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంటే దీని వాడకం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తుంది. స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల తక్షణ శక్తి కూడా లభిస్తుంది. ఇది అలసట, నీరసాన్ని తొలగిస్తుంది.

కొబ్బరి నూనెతో ముఖం మెరవడం ఖాయం?

కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది చర్మం పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది కొబ్బరి నూనె సహజ సిద్ధంగా మాయిశ్చర్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది.ఇది డ్రై స్కిన్, రఫ్ స్కిన్ కి చెక్ పెడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ముఖంపై యాక్నే మచ్చలు రాకుండా కాపాడుతుంది ఇందులో ఉండే లారీ క్యాప్రిక్ యాసిడ్స్ కారణమయ్యే క్రిములను నివారిస్తుంది.కొబ్బరి నూనెలు ముఖంపై పేర్కొన్న నల్లటి మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించేస్తాయి. ఇంకా ఇది ఇన్ఫ్లమేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ముఖం ఎరుపుదనంలో మారితే కూడా ముఖంపై నేరుగా అప్లై చేసుకుని సర్క్యూలర్ మోషన్ లో అప్లై చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయ పడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలతో పాటు చర్మానికి పునర్జీవనం అందిస్తుంది. మన చర్మాన్ని నయం చేసే గుణం కలిగి ఉంటుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ఇది మన స్కిన్ సెల్స్ కి ఎంతో అవసరం. కొబ్బరి నూనెలో ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ ఉంటాయి. వాటిని కాప్రిక్ అండ్ లవురిక్ యాసిడ్స్ అంటారు ఇది స్కిన్ ని స్మూత్ గా ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. బ్యాక్టీరియాను చంపేస్తుంది.కేరళలో అయితే ఈ నూనెని వంటల్లో కూడా వినియోగిస్తారు. దీంతో మీ ముఖం బాగా వెలిగిపోతుంది. ఇంకా అలాగే మృదువుగా మారిపోతుంది.ఈ కొబ్బరి నూనెలో లిపిడ్స్, అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది స్కిన్ కు పోషకం అందించి మాయిశ్చరైజర్ నిలుపుతుంది. మీ డైలీ స్కిన్ కేర్ రొటీన్ లో కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల ఇలా చాలా రకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

డైట్‌లో ఇవి యాడ్ చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ మాయం



నార్మల్ గా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే జాగ్రత్తలను ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలనే అనారోగ్య బారిన పడకుండా ఉండగలం.కానీ ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్యల్లో యూరిక్ యాసిడ్ కూడా ఒకటి. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే ఎలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి? అనేది తెలుసుకుందాం.శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించుకోవడానికి ధనియాల నీళ్లు బాగా పని చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ పరగడుపున ధనియాల నీళ్లను తాగాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గడంతో పాటు శరీరంలో ఉన్న విష పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించేందుకు సెలరీ కూడా చక్కగా పని చేస్తుందని తెలుస్తోంది. ఇందులో ఔషధ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉన్న వారు ఆకుకూరలను ఆహారంలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా తీసుకోవడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ఈజీగా కంట్రోల్ అవుతుంది.అదేవిధంగా జామకాయలను తినడం వలన కూడా యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామ కాయ తినడం కానీ జామ కాయ జ్యూస్ తాగడం వలన కానీ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. అంతేకాదు ఇది శరీరంలో వచ్చే నొప్పి, మంటను సైతం తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటితో పాటు.. నిమ్మకాయ, నారింజ, పత్తికుడి, యాపిల్ మరియు ఖర్జూజ వంటి పండ్లను తినడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.

దీన్ని తొక్కే కదాని పడేస్తే అద్భుత లాభాలని కోల్పోతారు?

వెల్లుల్లి తొక్క ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. మనకు పాదాల వాపు సమస్య ఉంటుంది. ఈ సమస్యని ఈజీగా తగ్గించడానికి మార్కెట్లో చాలా రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వెల్లుల్లి తొక్కను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం వెల్లుల్లి పొట్టులో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే ఆస్తమా నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. బాగా మరిగిన నీరు గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మీ పాదాలను ఆ నీటిలో ఉంచండి. క్రమంగా, పాదాల వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.జుట్టు రాలడం లేదా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లి తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. లేదా స్ప్రే బాటిల్‌లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా స్ప్రే చేసుకోవాలి. చుండ్రు, పేండ్లు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు వెల్లుల్లి పేస్ట్‌లో కొంచెం నీళ్లు కలిపి తలకు బాగా పట్టించాలి. మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. వెల్లుల్లి తొక్కను వేయించి పొడి చేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి జుట్టుకు రాసుకుంటే తెల్లజుట్టు వేరు నుండే నల్లగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది.వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి

ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అలర్జీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు. అంతే కాదు ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గించడంలో కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇంకా వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అలర్జీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు.

నెల రోజులపాటు అన్నం తినకపోతే..?

బరువు తగ్గడానికి ప్రజలు చాలా కష్టపడతారు. ఆహార నియంత్రణ కూడా చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు నెల రోజులు అన్నాన్ని వదిలేస్తే.. మరికొద్ది రోజుల్లో తేడా మీకే తెలుస్తుంది. బియ్యం వేగంగా కేలరీలను పెంచుతుంది.. జీవక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వు, ఊబకాయాన్ని పెంచుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఒక నెలపాటు అన్నం మానేయండి. మనం ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లను తీసుకున్నప్పుడు వాటిని జీర్ణం చేయడానికి మనకు ఎక్కువ చక్కెర అవసరం. అప్పుడు మన శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. శరీరంలో షుగర్ లెవెల్ పెరిగితే మధుమేహం సమస్య తీవ్రమవుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు సమస్య పెరుగుతుంది. అలాగే థైరాయిడ్, పీసీఓడీ బాధితులకు కూడా ఇది మంచిది కాదు. ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడేవారు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి అన్నం తక్కువగా తినాలి. షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి.అన్నం తినడం వల్ల బద్ధకం పెరుగుతుంది. తరచుగా నిద్ర వస్తుంది. దీనివల్ల పనిపై ఆసక్తి ఉండదు. కానీ, అన్నం తినడం మానేస్తే శరీరం మునుపటి కంటే చురుగ్గా మారుతుంది. సోమరితనం తగ్గుతుంది. కూర్చున్న, నిలబడినా నిద్ర మత్తు ఉండదు. మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ అనుభవించని అనేక మార్పులను మీరు

గమనిస్తారు. శరీరం బరువు తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. దీంతో మీ మెదడు మరింత చురుకుగా ఉండటం వల్ల మీరు వేగంగా పని చేస్తారు.బియ్యంలో లభించే కార్బోహైడ్రేట్లు మన శరీరానికి శక్తినివ్వడానికి అవసరం. దాన్ని పక్కన పెడితే మనల్ని బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల కండరాలు బలహీనపడతాయి. శరీరంలో పోషకాలు, ఖనిజాల లోపం సంభవించవచ్చు. శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడమే లక్ష్యం కావాలి. కండరాలను బలహీనపరచవద్దు.

రాత్రి మిగిలిన చపాతీ పడేస్తున్నారా..?

ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మర్నాడు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్నడు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు.ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం, బరువు పెరగడం వంటి అనేక సమస్యలు నయం అవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మిగిలి పోయిన చాపాతీలు ఆ మర్నాడు తింటే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. 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 మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. 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 దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. బరువును నియంత్రించడంలో ఇలా సద్ది రొట్టె తినడం ప్రయోజనకరంగా 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.

వీటిని మామిడిపండ్లతో కలిపి తిన్నారంటే.. విషంతో సమానమే.!

పండ్లకు రారాజు మామిడి. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు.. అందరూ కూడా నోరూరించే మామిడిపండ్లను తెగ లాగించేస్తుంటారు. మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సితో పాటు ఐరన్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి.ఇవి శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే మామిడితో పాటు కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తింటే.. కచ్చితంగా లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకున్నట్టే. మరి అవేంటంటే.? మామిడి పండ్లు తిన్న వెంటనే పెరుగు తినడం సరికాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల ఎక్కువగా కార్బన్ డయాక్సైడ్ తయారయ్యి.. శరీరానికి చాలా సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుందట. అలాగే మామిడితో పాటు మిరపకాయలు తిన్నా.. కడుపు, చర్మ వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని వైద్యుల సూచన. మామిడి, కాకరకాయ కలిపి తినడం వల్ల వికారం, వాంతులు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుందట. ఇక మామిడి తిన్న వెంటనే శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. డయాబెటిక్ రోగులకు ఇది చాలా ప్రమాదకరమని అంటున్నారు. అటు

మామిడి తిన్న తర్వాత నీరు తాగితే కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, అసిడిటీ ఏర్పడతాయట.అందుకే మామిడి తిన్న అరగంటకు నీరు తాగాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే..?

కొత్తిమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది.ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీరలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.కొత్తిమీర నీరు మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

కొత్తిమీర గింజలలో ఉండే థైమోల్ అనే పదార్థం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల స్రావాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తిమీర నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొత్తిమీరలో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఆకలి దప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో ఉన్న పాలీఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. థైరాయిడ్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన థైరాయిడ్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి.

బెండకాయ తింటే జరిగేది ఇదే..

బెండకాయ.. చాలా మంది ఇష్టపడే కూరగాయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దీని గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన పని లేదు. దాదాపు ప్రతి ఇంటిలో వారంలో ఒక్కసారైనా బెండకాయలను వండుతుంటారు. తినడానికి రుచికరంగా ఉండే బెండకాయ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు కలిగిస్తుందన్న సంగతి మీకు తెలుసా.. ఆ నిజాలు తెలిస్తే ఇకపై బెండకాయే మీ ఫేవరేట్ వెజిటేబుల్ కావడం ఖాయం. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు బెండకాయలో ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె1 తో పాటు ఫైబర్, పొటాషియం, అయోడిన్ మరియు మెగ్నీషియం

వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. వాటితో పాటు ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉన్నాయి. అంతేకాదు బెండకాయలో కేలరీలు, కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని బెండకాయలు నివారిస్తాయి. వీటిని తినడం వలన శరీరంలో ఉన్న చెడు బ్యాక్టీరియా తగ్గి.. మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అదేవిధంగా కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ కూడా కంట్రోల్ అవుతాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. బెండకాయలను తింటే బాడీలో షుగర్ లెవల్స్ సైతం కంట్రోల్ అవుతాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ డయాబెటిక్ లక్షణాలు కార్బోహైడ్రేట్ లను జీవక్రియ ఎంజైమ్ ల పరిమాణాన్ని తగ్గించి.. ఇన్సూలిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుందని తెలుస్తోంది.అంతేకాకుండా బెండకాయలను తినడం వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వలన వ్యాధి కారక క్రిములు, ఇన్ ఫెక్షన్లతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. చర్మ సమస్యలు నివారణ కావడంతో పాటు కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది.

పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఎందుకు ఏర్పడతాయో

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం.. అందుకే ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.. ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో వ్యాధులు వెంటాడుతున్నాయి. కావున.. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. మన శరీరంలో కొన్ని ప్రత్యేక అవయవాలు ఉన్నాయి.. వాటి పనితీరు ఏ మాత్రం మందగించినా లేదా వాటికి ఆటంకం ఏర్పడినా వ్యక్తి తట్టుకోవడం కష్టం.. అటువంటి అవయవాల్లో పిత్తాశయం ఒకటి.. జీర్ణవ్యవస్థలో పిత్తాశయం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా కాలేయం.. చిన్న ప్రేగులకు అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. కొవ్వును జీర్ణం చేసే ఒక ప్రత్యేక రకం ఎంజైమ్ కాలేయంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనినే పిత్తం అంటారు. కాలేయం నుంచి ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా గాల్ బ్లాడర్‌లో జమ అవుతుంది. ప్రస్తుత కాలంలో పిత్తాశయంలో రాళ్లు చాలా సాధారణ వ్యాధిగా మారాయి. చెడు ఆహారపు

అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. సాదారణంగా స్టోన్ గురించి వినగానే ప్రజలు చాలా తరచుగా భయాందోళనలకు గురవుతారు. రాళ్లకు సకాలంలో చికిత్స చేస్తే, మీరు ఈ వ్యాధిని వదిలించుకోవచ్చు. కానీ పదే పదే నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది తీవ్రమైన వ్యాధిగా రూపం దాల్చుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వును జీర్ణం చేయడానికి, పిత్త వాహిక పిత్తాశయం ద్వారా చిన్న ప్రేగులోకి వెళుతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ పిత్తాశయం (గాల్ బ్లాడర్) లో రాళ్లు క్రమంగా ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పిత్తాశయంలో కాల్షియం, మినరల్స్ చేరడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుందని చాలా మందికి అపోహ ఉంది. కానీ చాలా పరిశోధనలు దీనిని పూర్తిగా కొట్టిపారేస్తున్నాయి. పరిశోధనల ప్రకారం.. గాల్ బ్లాడర్‌లో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా చేరడం వల్ల రాళ్ల సమస్య ఏర్పడుతుంది. 40 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలు, ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న వారిలో పిత్తాశయంలో రాళ్ల సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం తర్వాత రాళ్ల సమస్య తరచుగా సంభవిస్తుంది. పిత్తాశయం నుంచి రాళ్ళు పిత్త వాహికలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కామెర్లు.. ప్యాంక్రియాస్‌లో వాపు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

మట్టి వినాయక విగ్రహాల పంపిణీ

- పర్యావరణ పరిరక్షణకు మట్టి విగ్రహాలనే పూజించాలి

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: సమాజానికి తమ వంతు సేవ చేయాలనే ఉద్దేశంతో జీవీఎంసీ 80వ వార్డు వైసీపీ ఇన్‌చార్జి కే.ఎం. నాయుడు, ఆయన సోదరులు పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. వైసీపీ అనకాపల్లి నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి మలసాల భరత్‌కుమార్ పిలుపు మేరకు వినాయక చవితిని పురస్కరించుకుని పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా మట్టి వినాయక విగ్రహాల పంపిణీ చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా కే.ఎం. నాయుడు మాట్లాడుతూ వినాయక చవితి సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరూ మట్టి విగ్రహాలను పూజించి పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించాలని కోరారు. తమ సొంత నిధులతో పలు ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు మట్టి వినాయక విగ్రహాలను పంపిణీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. 80వ వార్డులోని విజ్ఞాన సమితి, రజక కాలనీ, గంగరావిచెట్టు తదితర ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు విగ్రహాలను అందజేశారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మాజీ కౌన్సిలర్ కొణతాల మురళీకృష్ణ, జిల్లా వైసీపీ కోశాధికారి పెంటకోట శ్రీనివాసరావు, పట్టణ వైసీపీ మహిళా అధ్యక్షురాలు కాండ్రేగుల హైమావతి పాల్గొన్నారు. వారు మాట్లాడుతూ అధికారంలో లేకపోయినా 80వ వార్డు వైసీపీ ఇన్‌చార్జిగా నాయుడు ప్రజా సమస్యలపై స్పందిస్తూ, అధికారుల సహకారంతో వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో 80వ వార్డు వైసీపీ నాయకులు కాండ్రేగుల రాము, మద్దాల శివనాయుడు, మద్దాల వాసు, కాండ్రేగుల రమణబాబు, కొణతాల రవి, సూరిశెట్టి రవి, దాడి శ్యాం, కాండ్రేగుల తులసి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుద్యోగుల జీవితాలతో ఆటలాడొద్దు జగన్

_హోంమంత్రి అనిత

అమరావతి: నిరుద్యోగ యువత జీవితాలతో ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి ఆటలాడటం సమంజసం కాదని రాష్ట్ర హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత అన్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న నిరుద్యోగుల ఆశలపై జగన్ నీళ్లు చల్లుతున్నారని ఆమె ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కష్టపడి చదివి, పరీక్షలు రాసి తమ భవిష్యత్తు కోసం ఎదురుచూస్తున్న అభ్యర్థులతో రాజకీయాలు చేయడం సరికాదని అనిత పేర్కొన్నారు. యువత భవిష్యత్తుపై తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తూ రాజకీయ లబ్ధి పొందాలని వైఎస్ జగన్ చూస్తున్నారని అనిత మండిపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా నిరుద్యోగ యువతకు ఉద్యోగాలు కల్పించడమే కూటమి ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. అందులో భాగంగానే ప్రతి అడుగులోనూ పారదర్శకతకు పెద్దపీట వేస్తూ.. అర్హత, ప్రతిభకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ వ్యవహారాల్లో పారదర్శకతకు ఎలాంటి లోటు ఉండదని, యువత భవిష్యత్తు విషయంలో రాజీపడే ప్రసక్తే లేదని తేల్చి చెప్పారు. ఈ మేరకు హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' వేదికగా ఓ వీడియోను పోస్టు చేశారు.

పీజీఆర్ఎస్‌లో రెవెన్యూ క్లినిక్ నిర్వహించాలి

పాడేరు: ప్రజా సమస్యలు సకాలంలో పరిష్కరించేందుకు ప్రజాఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ (పీజీఆర్ఎస్)లో రెవెన్యూ క్లినిక్ నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ టి. నిషాంతి అధికారులను ఆదేశించారు. ఆమె స్థానిక విలేకరులతో మాట్లాడుతూ పీజీఆర్ఎస్‌లో ప్రజల నుంచి వచ్చిన అర్జీలను సంబంధిత శాఖల అధికారులు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, సత్వర పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సమస్యకు సంబంధించిన పత్రాలు, అవసరమైన వివరాలతో ప్రజలు నేరుగా హాజరై అర్జీలు సమర్పించుకోవచ్చునన్నారు. పీజీఆర్ఎస్‌కి హాజరు కాలేదని ప్రజలు 1100 టోల్‌ఫ్రీ నంబర్‌కి కాల్ చేసి గాని, మీకోసం వెబ్‌సైట్ ద్వారా గాని ఫిర్యాదు నమోదు చేసుకోవచ్చునన్నారు. అర్జీ స్థితి, పరిష్కార సమాచారం కోసం టోల్‌ఫ్రీ నంబర్‌కి తిరిగి కాల్ చేయవచ్చునన్నారు. పీజీఆర్ఎస్ సేవలు మరింత పారదర్శకంగా, జవాబుదారీతనంగా ఉండేందుకు జిల్లా, డివిజన్, మండల స్థాయి కేంద్రాల్లో ఫీడ్ బ్యాక్ క్యూఆర్ కోడ్‌లను అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. పీజీఆర్ఎస్ అర్జీల పరిష్కారంపై ప్రజల నుంచి వచ్చిన అసంతృప్తిపై జిల్లా స్థాయిలో సమీక్షించనున్నట్టు చెప్పారు. ఫిర్యాదుదారుడితో సంబంధిత అధికారులు నేరుగా మాట్లాడి, సమస్యను పూర్తి స్థాయిలో తెలుసుకోవాలన్నారు. అర్జీదారులకు సంతృప్తికరమైన పరిష్కారం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం, 1100, సూపర్ ఆడిట్ ద్వారా వచ్చిన ఫిర్యాదులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని కలెక్టర్ నిషాంతి తెలిపారు. ఫిర్యాదుల పరిష్కారంలో అధికారులు నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శిస్తే చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. అలాగే ప్రభుత్వ సేవలను 9552300009 వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ నంబరు సాయాన్ని పొందవచ్చునన్నారు.

మునిసిపల్ ఓటర్ల తుదిజాబితా విడుదల

పలాస: పలాస-కాశీబుగ్గ మునిసిపాలిటీ ఓటర్ల తుదిజాబితాను కమిషనర్ ఇ.శ్రీనివాసులు ఆదివారం విడుదల చేశారు. మునిసిపల్ కార్యాలయంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో 36 వార్డుల ఓటర్ల వివరాలు, 67 పోలింగ్ కేంద్రాలకు చెందిన తుది జాబితాను ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతు అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, సచివాలయాల్లో సంబంధిత ప్రతులు నోటీసు బోర్డులో పెట్టినట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మునిసిపల్ మేనేజర్లు నర్సింహరావు, త్రినాథరావు, ఏఈ కిరణ్‌తో పాటు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు

రణస్థలం: ప్రజా సమస్యలు తెలుసు కొని వాటిని సత్వరం పరిష్కరించేందుకు ప్రజాదర్బార్ దోహదపడు తుందని, ఈ దిశలో చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు విజయనగరం ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు అన్నారు. ఎచ్చెర్ల టీడీపీ ఇన్‌చార్జి లంక శ్యామలరావు ఆధ్వర్యంలో పార్టీ కార్యాలయంలో ప్రజాదర్బార్ నిర్వహించారు. ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించి, సంబంధిత అధికా రులతో మాట్లాడారు. వారం రోజుల్లోగా సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తానన్నారు. కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు చౌదరి బాబ్జి, ముప్పిడి సురేష్, బి.వెంకటేశ్వరరావు, బెందు మల్లేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి జీడీఎస్ ఉద్యోగుల సమస్యలు'....

గ్రామీణ తపాలా సేవకుల (జీడీఎస్) వేతన, సేవా సంబంధిత సమస్యలను సంబంధిత ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకువెళ్లి వాటి పరి ష్కారానికి కృషి చేస్తానని ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు అన్నారు. ఆది వారం తపాలా సేవకుల సంఘ నేతలు ఆయనను కలిసి వినతిపత్రం అందించారు. 8వ కేంద్ర వేతన సంఘం పర్యవేక్షణలో ప్రత్యేక స్వతంత్ర జ్యుడీషియల్ కమిటీని వీలైనంత త్వరగా ఏర్పాటు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

అభాగ్యులకు సీఎంఆర్ఎఫ్ ఆసరా

నరసన్నపేట: అభాగ్యులకు సీఎం సహాయనిధి ఆసరాగా నిలుస్తుందని ఎమ్మెల్యే బగ్గు రమణమూర్తి తెలిపారు. పోలాకి మండలంలోని కత్తిరివానిపేటలోగల క్యాంపు కార్యాలయంలో నరసన్నపేట మండలంలోని ఉర్లాం గ్రామానికి చెందిన నడిమిండి దుర్గారావుకు సీఎం సహాయక నిధి కింద రూ.1,17,700 చెక్కును పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఆపదలో ఉన్న పేదలకు సీఎం సహాయనిధి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జల్లు చంద్రమౌళి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థుల్లో క్రీడాశక్తిని పెంపొందించాలి

పాతపట్నం: విద్యార్థుల్లో క్రీడాశక్తిని పెంపొందించాలని పాతపట్నం ఎమ్మెల్యే మామిడి గోవిందరావు తెలిపారు. పాతపట్నంలో 20 జిల్లాల బాలబాలికలకు నిర్వహించిన ఏపీ సబ్ జూనియర్స్ అంతర్ జిల్లా సాఫ్ట్ టెన్నీస్ చాంపియన్‌షిప్, రాష్ట్రస్థాయి టీం ఎంపిక-2026 పోటీలు ముగిశాయి. ఈ మేరకు ప్ర?థమ, ద్వితీయ, తృతీయ, నాలుగో స్థానాలు వరుసగా బాలుర టీం విభాగంలో గుం టూరు, ఎన్‌టీఆర్, కృష్ణా, కాకినాడ జిల్లాలు సాధించగా బాలికల విభాగంలో గుంటూ రు, ఎన్‌టీఆర్, కాకినాడ, కడప జిల్లాలు సాధించాయి. సింగిల్స్‌లో బాలుర విభాగంలో ఎస్‌కే టాంజిల్(కృష్ణ), ఎస్‌కే గౌస్(కృష్ణ), ఎ.రవీంద్ర(శ్రీకాకుళం), జి. మహేశ్వర్ (గుంటూరు) బాలికల విభాగంలో ఎస్. ఈశ్వరి(ఎన్‌టీఆర్), ఎ.హాసిని (ఎన్‌టీఆర్), జి. కనుష్క సాయి(గుంటూరు), వై.కావ్య(అనంతపురం) జిల్లాల క్రీడాకారులు గెలుపొం దినట్లు రాష్ట్ర బాధ్యులు యెన్ని శేఖర్‌బాబు తెలిపారు. విజేతలకు ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా జ్ఞాపికలు, బహుమతులను ప్రదానం చేశారు. కార్యక్రమంలో సాఫ్ట్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు శ్రీరామ్ రమణ, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు కె. రాజారావు, లక్ష్మీనారాయణ దొర పాల్గొన్నారు.

చినవెంకన్న సేవలో హైకోర్టు న్యాయమూర్తి

ద్వారకాతిరుమల: ద్వారకాతిరుమల చినవెంకన్న ఆలయాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్.జయసూర్య సందర్శించారు. ఆలయానికి కుటుంబ సమేతంగా విచ్చేసిన ఆయనకు అర్చకులు, ఆలయ అధికారులు పూర్ణకుంభ ఘనస్వాగతం పలికారు. స్వామి, అమ్మవార్లను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు జరుపుకున్న న్యాయమూర్తికి అర్చకులు వేద ఆశీర్వచనం అందజేశారు. ఆలయ ఏఈవో పి.నటరాజారావు స్వామివారి మెమెంటోను, ప్రసాదాలను అందజేశారు.

పంటలకు రక్షక తడులు!

-అచ్చెన్నాయుడు, నిమ్మల నిర్దేశం

అమరావతి: ఎల్‌నినో ప్రభావంతో ఏర్పడిన వర్షాభావానికి తేమ ఒత్తిడికి గురవుతున్న ప్రతి పంటనూ కాపాడేందుకు యుద్ధప్రాతిపాదికన చర్యలు చేపట్టాలని వ్యవసాయ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు ఆదేశించారు. ఎల్‌నినో పరిస్థితులు, వర్షపాతం, ఖరీఫ్ సాగు, పంటలపై ప్రభావం, ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగు, అందుబాటులో ఉన్న నీటి వనరులతో పంటలను కాపాడేందుకు చేపట్టాల్సిన చర్యలపై జలవనరుల మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడుతో కలిసి ఆయన అధికారులతో ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. అందుబాటులో ఉన్న ప్రతి నీటి వనరును సద్వినియోగంచేసి, పంటలకు రక్షక తడులు అందించాలని రెండు శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు. క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేసి, అత్యవసరమైన చోట తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. వర్షాభావం ఎక్కువగా ఉన్న జిల్లాల్లో ప్రత్యేక కార్యాచరణతో ముందుకు వెళ్లాలని సూచించారు. రైతులకు ఎప్పటికప్పుడు సాంకేతిక సూచనలివ్వాలని, అధికారులు కార్యాలయాలకే పరిమితం కాకుండా క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించాలని స్పష్టం చేశారు. ఎల్‌నినో ప్రభావానికి అనుగుణంగా ఎప్పటికప్పుడు కార్యాచరణ మార్చుకుంటూ.. రైతుల ప్రయోజనాలే లక్ష్యంగా పనిచేయాలన్నారు. ప్రతి రైతుకూ ప్రభుత్వం అండగా ఉందనే భరోసా కల్పించాలని.. వర్షాభావంతో వారు నష్టపోకుండా అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని చెప్పారు. నాగార్జునసాగర్, శ్రీశైలం జలాశయాల కింద సాగు చేసే రైతులు వరి కాకుండా, ఆరుతడి పంటలను పండించేలా చూడాలని నిమ్మల కోరారు.

ఏనుగులతో ఏ నష్టం కలగకూడదు

సీతానగరం: అటవీ ఏనుగుల సంచారంతో రైతులు, ప్రజలకు ఎటువంటి నష్టం కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర గ్రీన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ చైర్మన్, ఎమ్మెల్సీ నాగబాబు సూచించారు. అటవీశాఖాధికారులు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. గుచ్చిమి గ్రామంలో ఏనుగుల సంరక్షణ కేంద్రాన్ని సందర్శించి మొక్కలు నాటారు. కుంకీ ఏనుగుల ఆరోగ్య పరిస్థితులు, సంరక్షణ చర్యలను పరిశీలించారు. ప్రజలు, వన్య ప్రాణుల మధ్య సంఘర్షణలు చోటు చేసుకోకుండా చూడాలన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా విస్తృతంగా మొక్కలు నాటాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం కుంకీలకు ఆహారం అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర వన్య ప్రాణుల విభాగాధికారి రాహుల్‌పాండే, రాష్ట్ర అటవీశాఖ అధికారి మూర్తి, ఉత్తరాంధ్ర ఫారెస్ట్ అధికారి రాజు, జిల్లా ఇన్‌చార్జి అటవీశాఖాధికారి ఎస్.వెంకటేష్, ఫారెస్ట్ రేంజ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మట్టి గణపతులతో పర్యావరణాన్ని పరిరక్షిద్దాం

సాలూరు: మట్టి గణపతులను పూజించి పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించుకోవాలని మంత్రి గుమ్మిడి సంధ్యారాణి పిలుపునిచ్చారు. సాలూరు పట్టణంలోని ఎన్టీఆర్ విగ్రహం జంక్షన్ వద్ద ప్రజలకు మట్టి గణపతి ప్రతిమలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్‌తో చేసిన విగ్రహాలను కొనుగోలు చేయరాదన్నారు. వాటి వల్ల పర్యావరణం కలుషితమవుతుందని తెలిపారు. ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ విగ్రహాలు నీటిలో కరగడానికి ఆరు నెలల నుంచి ఏడాది సమయం పడుతుందని, ఆ రంగులు, రసాయనాలు నీటిని విషంగా మారుస్తాయని వెల్లడించారు. మట్టి గణపతి ప్రతిమలైతే రెండు గంటల్లో కరిగిపోయి చెరువుకు సారవంతమైన ఎరువుగా మారుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

పట్నా హైకోర్టు సీజేగా జస్టిస్ వి.కామేశ్వరరావు ప్రమాణం

దిల్లీ: తెలుగువారైన జస్టిస్ వి.కామేశ్వరరావు పట్నా హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా ఆదివారం ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. లోక్‌భవన్‌లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో బిహార్ రాష్ట్ర గవర్నర్ సయ్యద్ హస్నైన్ ఆయనతో ప్రమాణం చేయించారు. ముఖ్యమంత్రి సమ్రాట్ చౌదరి తదితరులు హాజరయ్యారు. జస్టిస్ కామేశ్వరరావు స్వస్థలం డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా పొన్నమండ. 1965 ఆగస్టు 7న అమలాపురంలో జన్మించారు. ఉద్యోగరీత్యా తండ్రి వాసుదేవమూర్తి దిల్లీలో స్థిరపడటంతో ఆయన విద్యాభ్యాసం అక్కడే కొనసాగింది. 1990లో దిల్లీ యూనివర్సిటీ నుంచి ఎల్ఎల్‌బీ పట్టా పొందారు. 1991 మార్చిలో దిల్లీ బార్ కౌన్సిల్‌లో పేరు నమోదుచేసుకుని న్యాయవాద వృత్తి ప్రారంభించారు. 2010లో దిల్లీ హైకోర్టు ద్వారా సీనియర్ న్యాయవాది హోదా పొందారు. 2013 ఏప్రిల్ 17న అదే హైకోర్టులో అదనపు న్యాయమూర్తిగా, 2015 మార్చి 18న శాశ్వత న్యాయమూర్తిగా నియమితులయ్యారు. 2024 జూన్ 1న కర్ణాటక హైకోర్టుకు బదిలీపై వచ్చిన ఆయన, తర్వాత అదే హైకోర్టు తాత్కాలిక ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. 2025 జులై 21న తిరిగి దిల్లీ హైకోర్టుకు బదిలీ అయ్యారు. ఇప్పుడు పట్నా హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా బాధ్యతలు చేపట్టారు.

20 ఏళ్లుగా మా సమస్యలు పరిష్కరించరా?

-కాంట్రాక్టు, ఔట్‌సోర్సింగ్ ఎంప్లాయిస్ జేఏసీ ఆందోళన

గుంటూరు: కాంట్రాక్టు, ఔట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం 20 ఏళ్లుగా ఎదురు చూశామని, ఇకపై ప్రభుత్వంతో అమీతుమీ తేల్చుకుంటామని ఏపీ కాంట్రాక్టు, ఔట్ సోర్సింగ్ ఎంప్లాయిస్, టీచర్స్ జేఏసీ రాష్ట్ర గౌరవాధ్యక్షుడు ఏవీ నాగేశ్వరరావు అన్నారు. గుంటూరులో రణభేరి సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రూ.7 వేలు, రూ. 8 వేల వేతనం ఇస్తూ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులని పేర్కొంటూ సంక్షేమ పథకాలన్నీ రద్దు చేశారని గుర్తు చేశారు. రాష్ట్రంలోని 3.50 లక్షల కాంట్రాక్టు, ఔట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల జీవన పరిస్థితులు ప్రభుత్వానికి కనపడటం లేదా అని ప్రశ్నించారు. సెప్టెంబరు, అక్టోబరు మాసాల్లో తిరుపతి, రాజమహేంద్రవరంలో ప్రాంతీయ సదస్సులు నిర్వహించి నవంబరులో 3.50 లక్షల మంది ఉద్యోగులతో అతిపెద్ద ఉద్యమానికి సిద్ధం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. జేఏసీ ఛైర్మన్ బి.కాంతారావు మాట్లాడుతూ ఇటీవల ముఖ్యమంత్రితో జరిగిన ఉద్యోగ సంఘాల భేటీలో కాంట్రాక్టు, ఔట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల సమస్యలపై కనీస చర్చ జరగకపోవడం అన్యాయమన్నారు. ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే సమ్మెకు వెనకాడబోమని హెచ్చరించారు. ఆప్కాస్ రాష్ట్ర గౌరవాధ్యక్షుడు ఉమామహేశ్వరరావు, జేఏసీ కార్యదర్శి వెంకటసుబ్బయ్య మాట్లాడారు. కాంట్రాక్టు, ఔట్‌సోర్సింగ్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు దయామణి, వివిధ సంఘాల నాయకులు రవిప్రకాశ్, అప్పారావు, కళ్యాణి, ఏడుకొండలు, స్వామి, రమేష్‌బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంటువ్యాధుల నివారణపై దృష్టి పెట్టండి!

-దోమల నివారణ, తెరల పంపిణీకి ప్రాధాన్యం: మంత్రి సత్యకుమార్

అమరావతి: వర్షాల నేపథ్యంలో అంటువ్యాధుల వ్యాప్తికి అవకాశం లేకుండా ఆరోగ్యశాఖను అప్రమత్తం చేసినట్టు మంత్రి సత్యకుమార్ ఓ ప్రకటనలో వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో మలేరియా, డెంగ్యూ, స్క్రబ్‌టైఫస్, టైఫాయిడ్, నీరు-ఆహారం ద్వారా వచ్చే వ్యాధులు, తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై అధికారులకు ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. అంటువ్యాధులు పెరుగుతున్న ప్రాంతాలను ముందుగానే గుర్తించి తక్షణ నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని, ముఖ్యంగా మలేరియా ప్రభావిత గిరిజన ప్రాంతాల్లో దోమల మందు పిచికారీ, దోమ తెరలను పంపిణీ చేయాలని ఆదేశించారు. డెంగ్యూ కేసులు నమోదైన ప్రాంతాల్లో వెంటనే దోమల నియంత్రణకు చర్యలు చేపట్టడంతో పాటు, వర్షాల కారణంగా నీరు నిలిచే ప్రాంతాలను గుర్తించి దోమల పెరుగుదలకు అడ్డుకట్ట వేయాలని సూచించారు. ప్రతి శుక్రవారం 'డ్రై డే'ను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని మంత్రి సూచించారు.

తిరుమలకు ప్రైవేట్ వాహనాలపై ఆంక్షల్లేవు

-తప్పుడు ప్రచారాన్ని నమ్మొద్దు: తితిదే

తిరుమల: తిరుమలకు వచ్చే ప్రైవేట్ వాహనాలపై ఆంక్షలు విధిస్తున్నట్లు సామాజిక మాధ్యమాల్లో జరుగుతున్న తప్పుడు ప్రచారాన్ని నమ్మొద్దని తితిదే ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. 'బ్రహ్మోత్సవాల సమయంలో తిరుమలకు రోజుకు 15,000 వాహనాలకు మాత్రమే అనుమతి ఉంటుందని, ఆ తర్వాత వచ్చే వాహనాలను చెక్ పాయింట్ల వద్ద నిలిపేస్తారని ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఇది పూర్తిగా అవాస్తవం. తిరుమలకు వచ్చే ప్రైవేట్ వాహనాల సంఖ్యపై ఈ తరహా ఎలాంటి నిర్ణయాన్ని తీసుకోలేదు' అని పేర్కొంది. తితిదే పేరుతో తప్పుడు వార్తలు, సమాచారాన్ని ప్రచారం చేసేవారిపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది. కాగా, ప్రైవేట్ వాహనాల విషయంపై అవాస్తవాలు ప్రచారం చేసిన వారిపై తిరుమల టూటౌన్ పోలీస్‌స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్పీ సుబ్బరాయుడు తెలిపారు. ఘటనపై విచారణ జరుపుతున్నామని, నిందితుల వివరాలు త్వరలో వెల్లడిస్తామన్నారు.

ఎస్కేయూ పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

-హాజరైన హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు

అనంతపురం: శ్రీకృష్ణదేవరాయ విశ్వ విద్యాలయం (ఎస్కేయూ)లో 1988-91 మధ్య ఎల్ఎల్‌బీ (న్యాయవిద్య) పూర్తి చేసిన పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం అనంతపురంలో జరిగింది. హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ శ్రీనివాసరెడ్డి, జస్టిస్ నిమ్మగడ్డ వెంకటేశ్వర్లు, రిజిస్ట్రార్ మహమ్మద్ ఫజులుల్లా, అనంతపురం జిల్లా న్యాయమూర్తి వెంకటేశ్వర్లు, హైకోర్టు న్యాయవాదులు రతంగ ఫణిరెడ్డి, అనిల్‌కుమార్, జిల్లా న్యాయవాదులు, ఇతర వృత్తుల్లో స్థిరపడినవారు కుటుంబ సమేతంగా హాజరయ్యారు. ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా పలకరించుకుని, ఆనాటి జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకున్నారు. తమ జీవితాల్లో సాధించిన విజయాలను వేదికపై పంచుకున్నారు. ఆకాశవాణి మాజీ డైరెక్టర్ నాగేశ్వరరెడ్డి సమన్వయకర్తగా వ్యవహరించారు.

తాళి మహిళలే ఎందుకు వేసుకోవాలి .. నమిత సంచలన వ్యాఖ్యలు, సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్

ఒకప్పుడు దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమలో స్టార్ హీరోయిన్‌గా ఓ వెలుగు వెలిగిన నటి నమిత.. ప్రస్తుతం తన సినిమాల కంటే ఇంటర్వ్యూల్లో చేస్తున్న వ్యాఖ్యలతో వార్తల్లో నిలుస్తున్నారు. తాజాగా వివాహ వ్యవస్థ, మహిళలపై అమలయ్యే సంప్రదాయాల గురించి ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర చర్చకు దారితీశాయి. ముఖ్యంగా పెళ్లి తర్వాత పాటించాల్సిన కొన్ని సంప్రదాయాలు, నిబంధనలు కేవలం మహిళలకే ఎందుకు వర్తింపజేస్తారంటూ నమిత ప్రశ్నించడం ఆసక్తికరంగా మారింది. వివాహం అనేది ఇద్దరు వ్యక్తుల జీవితాలను కలిపే బంధమని, అలాంటప్పుడు పెళ్లికి సంబంధించిన నియమాలు, బాధ్యతలు కూడా ఇద్దరికీ సమానంగా ఉండాలని నమిత అభిప్రాయపడింది. అయితే మన సమాజంలో కొన్ని సంప్రదాయాలు, ఆంక్షలు మాత్రం ప్రధానంగా మహిళలపైనే ఉండటంపై ఆమె ప్రశ్నలు సంధించింది. ముఖ్యంగా పెళ్లి తర్వాత మహిళలు ఎలా ఉండాలి, ఏం ధరించాలి, ఏ సంప్రదాయాలను పాటించాలి అనే విషయంలో ఎన్నో నియమాలు ఉంటాయని.. అదే సమయంలో పురుషులకు మాత్రం ఇలాంటి నిబంధనలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని ఆమె అభిప్రాయపడింది. ఈ విషయంలో మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొంది. నమిత చేసిన వ్యాఖ్యల్లో ముఖ్యంగా తాళి బొట్టు గురించి ప్రస్తావన సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. వివాహానికి గుర్తుగా మహిళలు మాత్రమే తాళి ఎందుకు ధరించాలి? పురుషులు కూడా పెళ్లయిందని తెలియజేసే ఏదైనా గుర్తును ఎందుకు ధరించకూడదు? అంటూ ఆమె ప్రశ్నించింది. వివాహం ఇద్దరు వ్యక్తుల సమాన భాగస్వామ్యంతో సాగుతుందన్నప్పుడు.. వివాహానికి సంబంధించిన గుర్తింపు కూడా ఇద్దరికీ ఉండాలని ఆమె అభిప్రాయపడినట్లు తెలుస్తోంది. కేవలం సంప్రదాయం పేరుతో మహిళలపైనే కొన్ని నిబంధనలను రుద్దడం సరికాదనే ఉద్దేశాన్ని నమిత వ్యక్తం చేసింది.నమిత వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో నెటిజన్ల నుంచి మిశ్రమ స్పందన వస్తోంది. కొందరు ఆమె చెప్పిన అంశాన్ని సమర్థిస్తున్నారు. కాలం మారుతున్నప్పుడు సంప్రదాయాలను కూడా కొత్త కోణంలో చూడాల్సిన అవసరం ఉందని, భార్యాభర్తలిద్దరికీ సమాన హక్కులు, బాధ్యతలు ఉండాలని కామెంట్లు చేస్తున్నారు.మరోవైపు కొందరు మాత్రం నమిత వ్యాఖ్యలను వ్యతిరేకిస్తున్నారు. తరతరాలుగా వస్తున్న ఆచారాలు, సంప్రదాయాల వెనుక ఉన్న సాంస్కృతిక ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకోకుండా వాటిని ప్రశ్నించడం సరికాదని అభిప్రాయపడుతున్నారు.

మధ్యతరగతి మందహాసాలు

సినీరంగంలో కొన్ని కాంబినేషన్స్ చాలా ప్రత్యేకం. అందులో త్రివిక్రమ్-వెంకటేష్ కూడా ఒకటి. గతంలో వెంకటేష్ నటించిన నువ్వు నాకు నచ్చావ్, మల్లీశ్వరి చిత్రాలకు రైటర్‌గా పని చేశారు త్రివిక్రమ్. దాంతో వీరిద్దరి కలయికలో వస్తున్న తాజా చిత్రం 'ఆదర్శకుటుంబం-ఏకే 47' అందరిలో ఆసక్తిని పెంచింది. అక్టోబర్ 2న ఈ సినిమా విడుదలకానుంది. ఈ నేపథ్యంలో టీజర్‌ను విడుదల చేశారు. మధ్యతరగతి కుటుంబం తాలూకు సరదాలు, అల్లరి.. చివరగా ఓ సస్పెన్స్ ఎలిమెంట్ నేపథ్యంలో టీజర్ ఆద్యంతం ఆకట్టుకుంది. త్రివిక్రమ్ తనదైన సంభాషణల ఛమక్కు చూపించగా, వెంకటేష్ చక్కటి హాస్యంతో సన్నివేశాలను రక్తికట్టించారు. చివరగా వచ్చే యాక్షన్ సన్నివేశాలు కథేమిటో అనే ఆసక్తిని క్రియేట్ చేశాయి. 'నాకు ఫ్యామిలీ ఇమేజ్ ఉందని తెలుసు. కానీ సిచ్యుయేషన్ డిమాండ్ చేస్తే యాక్షన్ చేయడానికి వెనకాడను' 'నది కట్టుదాటితే వరద అంటారు. సముద్రం దాటితే ఉప్పెన అంటారు. అదే సామాన్యుడు దాటితే బలమైన పదం మీరే వెతకండి సార్' అంటూ వెంకటేష్ చెప్పిన డైలాగ్స్ హైలైట్‌గా నిలిచాయి. శ్రీనిధి శెట్టి, నారా రోహిత్, నివేదా పేతురాజ్, యామినా, రాజ్‌ప్రజ్వల్, రావు రమేష్ తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి తమన్ స్వరకర్త. హారిక అండ్ హాసిని క్రియేషన్స్ పతాకంపై ఎస్.రాధాకృష్ణ (చినబాబు) నిర్మిస్తున్నారు. రచన-దర్శకత్వం: త్రివిక్రమ్.

యూత్ అండ్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా ప్రణమ్ దేవరాజ్ 'శ్రీరస్తు'.. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు షురూ!

నటుడు ప్రణమ్ దేవరాజ్ కథానాయకుడిగా, టాలెంటెడ్ బ్యూటీ సంజనా ఆనంద్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తోన్న తాజా చిత్రం 'శ్రీరస్తు'. హరి క్రియేషన్స్ పతాకంపై అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా ద్వారా శంకర్ రెడ్డి దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నారు. పెండ్లిమడుగు హరి కృష్ణ గౌడ్ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్న ఈ చిత్రం తెలుగు, కన్నడ భాషల్లో ఏకకాలంలో ద్విభాషా చిత్రంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. కుటుంబ విలువలకు పెద్దపీట వేస్తూనే, సరికొత్త యూత్ ఫుల్ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా ఈ చిత్రాన్ని మలుస్తున్నారు. ముఖ్యంగా హీరో హీరోయిన్ల మధ్య సాగే క్యూట్ లవ్ స్టోరీ, వారిద్దరి మధ్య వచ్చే సన్నివేశాలు సినిమాకే ప్రధాన హైలైట్‌గా నిలవనున్నాయి. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను, ముఖ్యంగా యువతను ఈ సినిమా కచ్చితంగా ఆకట్టుకుంటుందని చిత్ర యూనిట్ ధీమా వ్యక్తం చేస్తోంది. ఈ చిత్రంలో మరో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా కన్నడ స్టార్ హీరో ప్రజ్వల్ దేవరాజ్ కీలక పాత్రలో నటిస్తుండటం విశేషం. వీరితో పాటు సుమన్, దేవి ప్రసాద్, ఆమని, చైత్ర రాయ్, ప్రసాద్ బెహ్రా, రవి ప్రకాష్, రవి శివ తేజ వంటి అనుభవజ్ఞులైన ప్రముఖ నటీనటులు ముఖ్య పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. సాంకేతిక నిపుణుల విషయానికి వస్తే, ఈ సినిమాకు టాలెంటెడ్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ శేఖర్ చంద్ర అద్భుతమైన బాణీలు సమకూరుస్తున్నారు. బాల సరస్వతి సినిమాటోగ్రఫీ, శ్రీ వర్మల ఎడిటింగ్, కృష్ణ మాయ ప్రొడక్షన్ డిజైనింగ్ బాధ్యతలు సినిమా స్థాయిని మరింత పెంచుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ సినిమాకు సంబంధించిన పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాలు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. త్వరలోనే టైటిల్ మరియు ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను విడుదల చేయడానికి మేకర్స్ సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. త్వరలోనే ఈ అల్లరితో కూడిన కుటుంబ కథా చిత్రాన్ని ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నారు.

ధూమ్ ధమాకా.. లగ్గం ఇంట్ల పందిర్లే పడ్డాక..

నరేష్ వీకే, అనుపమ పరమేశ్వరన్, తరుణ్‌భాస్కర్, అఖిల్ ఉడ్డెమారి ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్న కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్ 'క్రేజీ కల్యాణం'. ఐద్రుప్పు గాజుల దర్శకుడు. బూసం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నిర్మాత. త్వరలో సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా నుంచి ఓ పాటను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. 'కాకా ధూమ్ ధమాకా.. లగ్గం ఇంట్ల పందిర్లే పడ్డాక.. అరే బాపు రచ్చ లేపు.. ఈడ గుమ్మిగూడాక, మూడు ముళ్ల సంబరాల ఢోలు బాజా కొట్టు.. కొంగుముళ్ల సంతోషాల లొల్లే సూపెట్టు' అంటూ తెలంగాణ మాండలికంలో కాసర్ల శ్యామ్ రాసిన ఈ పాటను సురేష్ బొబ్బిలి స్వరపరచగా, జంగిరెడ్డి ఆలపించారు. ర్యాప్ వోకల్స్‌ని కాసర్ల శ్యామ్ పాడారు. పెళ్లి భరాత్‌లో చేసే ఎనర్జిటిక్ మాస్ స్టెప్పులతో ఆడియన్స్ మెచ్చేలా ఈ పాట సాగింది. ఈశ్వర్ పెంటి కొరియోగ్రఫీ ఈ పాటకు హైలైట్. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: శ్యామ్ దూపాటి.

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