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

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

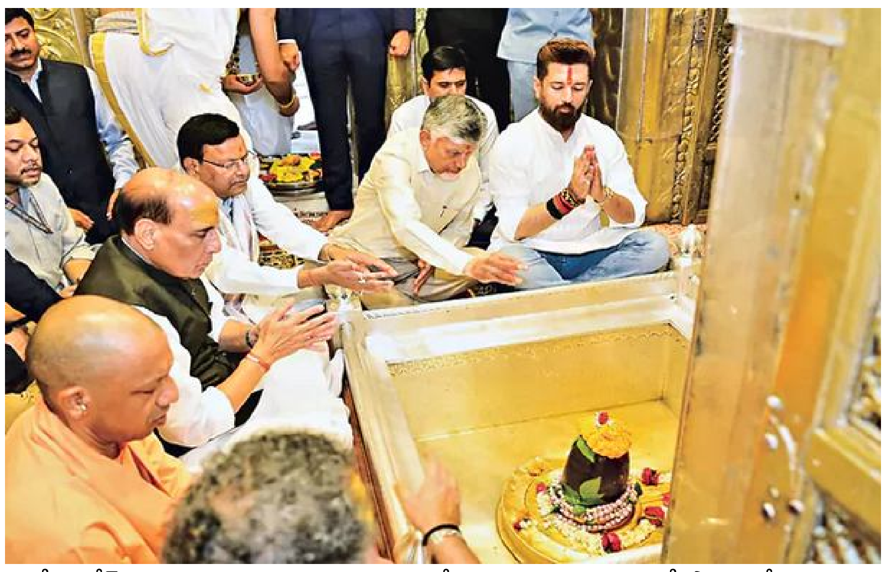
చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టర్లు కావలెను. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదించండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 21 సంచిక: 95 శుక్రవారం 18-9-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

నదుల అనుసంధానం మోదీతోనే సాధ్యం

- వారణాసిలో ప్రధాని జన్మదిన వేడుకల్లో చంద్రబాబు ప్రశంసలు

అమరావతి: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సారథ్యంలో భారత్ అభివృద్ధి పథంలో దూసుకెళుతోందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ప్రపంచం ముందు మోదీ మన దేశాన్ని తిరుగులేని శక్తిగా నిలబెట్టారన్నారు. నదుల అనుసంధానం కూడా ఆయన వల్లే సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. బ్రహ్మపుత్ర, గంగ, మహానది, కావేరి, గోదావరి నదుల్ని అనుసంధానిస్తే భారత్ అభివృద్ధి ప్రయాణం 'అన్‌స్టాపబుల్' అని తెలిపారు. మోదీ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని వారణాసిలోని రుద్రాక్ష కన్వెన్షన్ సెంటర్‌లో గురువారం నిర్వహించిన 'వారణాసి-వడ్‌నగర్ సేవా సంకల్ప్ అభియాన్'లో చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. 'ఆజ్ మై కాశీకీ పవిత్ర ధర్తీ ఫర్ ఖడా హూం... ఏ మేరే లియే గర్వ్ కా క్షణ్ హై' అంటూ హిందీలో ప్రసంగం ప్రారంభించి, ఇంగ్లిష్‌లో మాట్లాడారు. ముఖ్యాంశాలివీ.. 'సుదీర్ఘ కాలంపాటు కలగా ఉన్న అయోధ్య రామమందిర నిర్మాణాన్ని ప్రధాని మోదీ నిజం చేశారు. త్రేతాయుగ దైవమైన శ్రీరాముడి జన్మస్థలం అయోధ్యలో కలియుగ దైవం శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం నిర్మించాలని భావిస్తున్నాం. దానికి ఐదు నుంచి పదెకరాల స్థలం కేటాయించాలని ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్‌కు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నా. మోదీ సారథ్యంలో ఎన్డీయే ఐక్యతే దేశానికి బలం. ఏపీకి కేంద్రం పెద్ద ఎత్తున సహకారం అందిస్తోంది. అమరావతి, పోలవరం వంటి ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం ఇస్తున్న మద్దతును మా రాష్ట్ర ప్రజలు ఎప్పటికీ మరవరు. భారత్ వీకేఎస్ అనే శక్తిమంతమైన మంత్రంతో అభివృద్ధిలో దూసుకెళుతోంది. ఇక్కడ వీ అంటే ప్రధాని మోదీ జన్మస్థలం వడ్‌నగర్. కే అంటే ఆయన కర్మభూమి కాశీ. ఎస్ అంటే ఆయన జన్మించిన సెప్టెంబర్ మాసం. ఆయన సారథ్యంలో భారత్ అతి త్వరలోనే అభివృద్ధి చెందిన దేశమవుతుంది. వారణాసి ప్రజలు మోదీని లోక్‌సభకు పంపి.. జాతికి ఓ దార్శనిక నేతను అందించారు. మోదీ పాలనలో 25 కోట్ల మంది పేదరికం నుంచి బయటపడ్డారు. 80 కోట్లకు పైగా ప్రజలకు ఉచితంగా ఆహారధాన్యాలు అందుతున్నాయి. 12 కోట్లకు పైగా ఇళ్లకు మరుగుదొడ్లు నిర్మించారు. 4 కోట్లకు పైగా ఇళ్లకు జేజేఎం, అమృత్ వంటి పథకాల కింద తాగునీటి సౌకర్యం కల్పించారు. పీఎం కిసాన్ పథకం కింద 11 కోట్ల మందికి పైగా రైతులు లబ్ధి పొందుతున్నారు. టెక్నాలజీని పూర్తిస్థాయిలో అర్థం చేసుకున్న ఏకైక ప్రధాని మోదీ మాత్రమే. స్పేస్, డ్రోన్, సెమీకండక్టర్, రోబోటిక్స్, చివరకు క్వాంటమ్ టెక్నాలజీని కూడా ఆయన అర్థం చేసుకోగలరు. యువతకు లబ్ధి చేకూర్చగలరు. నారీశక్తి అధినియమ్ ద్వారా మహిళలకు చట్టసభల్లో 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించబోతున్నారు.అది గేమ్ ఛేంజర్ కాబోతోంది. ఆపరేషన్ సిందూర్ ద్వారా దీటైన సమాధానమిచ్చి భారత్ శక్తిని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రిగా, ప్రధానిగా నరేంద్ర మోదీ 25 ఏళ్లపాటు ఏకధాటిగా పాలనలో ఉండటం సాధారణ విషయం కాదు. మోదీ సమాజాన్ని చదివి, దానికి అనుగుణంగా పాలన చేపట్టారు. అభివృద్ధిని గ్రామసీమల వరకూ చేర్చారు. రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం కాకుండా, జాతి ప్రయోజనాల కోసం మోదీకి అందరూ అండగా నిలవాలి' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. చంద్రబాబు ప్రసంగించేందుకు పోడియం దగ్గరకు వెళుతున్నప్పుడు రాజ్‌నాథ్‌సింగ్, యోగి ఆదిత్యనాథ్ సహా వేదికపై ఉన్న ప్రముఖులు లేచి నిలబడ్డారు. ఆయన ప్రసంగానికి నేతలతోపాటు ఆహూతుల నుంచి చక్కని స్పందన లభించింది. చంద్రబాబు ఎంతో ఉత్సాహవంతుడైన ముఖ్యమంత్రి అని రాజ్‌నాథ్ కొనియాడారు. అంతకు ముందు చంద్రబాబు కాశీవిశ్వనాథుడికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. కేంద్ర మంత్రులు రాజ్‌నాథ్‌సింగ్, చిరాగ్ పాసవాన్, యూపీ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ తదితరులతో కలిసి విశ్వనాథునితో పాటు ఆలయ పరిసరాల్లో శివలింగాలకు అర్చన, అభిషేకం చేశారు. పూజల అనంతరం యోగి ఆదిత్యనాథ్, అర్చకులు.. చంద్రబాబు మెడలో రుద్రాక్ష మాల వేసి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. ప్రధాని మోదీ పుట్టినరోజును కాశీలో చేసుకోవడం ఆనందంగా ఉందని చంద్రబాబు చెప్పారు.



ఎల్‌నినో నివారణ చర్యల్లో ప్రభుత్వం విఫలం

- మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఎల్‌నినో ప్రభావంతో కాదు, మ్యాన్ మేడ్ కరవు నెలకొందని మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ విమర్శించారు. ఎల్‌నినోతో కరవు పరిస్థితులు నెలకొంటాయని ఫిబ్రవరి 4నే చెప్పిన చంద్రబాబు.. తర్వాత కరవు నివారణ చర్యల్లో చేసింది సున్నా అని ఆరోపించారు. జూన్ నుంచి వరుస నెలల్లో లోటు వర్షపాతం ఉంటే కరవు మండలాలను ఇప్పటి వరకూ ఎందుకు ప్రకటించలేదని ప్రశ్నించారు. గురువారం జగన్ తన క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి వైకాపా ప్రాంతీయ సమన్వయకర్తలు, జిల్లాల అధ్యక్షులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో మాట్లాడారు. 'నీళ్లిస్తున్నాం సాగు చేసుకోండని జులై 11న సీఎం, ఆయన మంత్రులు చెప్పడం వల్ల రైతులు సాగు ప్రారంభించారు. 56.4 లక్షల ఎకరాల్లో రైతులు పంట నష్టపోయారు. 2023 ఖరీఫ్ పంట బీమాకు సంబంధించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కట్టాల్సిన రూ1,400 కోట్లను 2024 జూన్‌లో చంద్రబాబు కట్టి ఉంటే రైతులకు సుమారు రూ.3 వేల కోట్ల మేలు జరిగేది. కానీ కట్టలేదు' అని పేర్కొన్నారు.

పోలవరంలో రాజీపడ్డారు

'పోలవరంలో 45.72 మీటర్ల ఎత్తు వరకు అయితేనే 194 టీఎంసీల నీటిని నిల్వ చేయగలరు. దాన్ని కేంద్రం 41.15 మీటర్లకు కుదిస్తే చంద్రబాబు రాజీపడ్డారు. ఫలితంగా 120 టీఎంసీల నీటిని నిల్వ చేసే అవకాశాన్ని, ఈ ప్రాజెక్టుకు కేంద్రం భరించాల్సిన రూ.60 వేల కోట్లలో సుమారు రూ.30 వేల కోట్లను వదులుకున్నారు. పురుషోత్తపట్నం, పుష్కర ఎత్తిపోతల ద్వారా నీటిని తీసుకువెళ్లి పోలవరం నుంచి ఉత్తరాంధ్రకు నీటిని తీసుకువచ్చినట్లు చంద్రబాబు డ్రామా చేశారు' అని జగన్ విమర్శించారు. కరవు మండలాలను వెంటనే ప్రకటించాలని, ఉచిత పంటల బీమాను పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్ చేశారు.

సెమీకండక్టర్ల రంగంలో భారత్ దీటైన అభివృద్ధి

- ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

దిల్లీ: ప్రపంచ ఉత్పాదక రంగంలో భారత్ విశ్వసనీయ ప్రత్యామ్నాయ కేంద్రంగా ఎదిగిందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రకటించారు. దేశాన్ని సెమీకండక్టర్ల రంగంలో ప్రపంచ స్థాయి కీలక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు తీసుకోదగిన చర్యలన్నింటినీ తమ ప్రభుత్వం తీసుకుంటోందన్నారు. గురువారం దిల్లీలో 'సెమికాన్ ఇండియా' సదస్సును ప్రధాని ప్రారంభించారు. "తొలిసారిగా భారత్‌లో తయారైన చిప్‌లు వినియోగదారులకు అందుబాటులోకి రావడం ప్రారంభమైంది. భారత్‌లో తయారైన చిప్‌లు భారత్‌లోనే కాకుండా విదేశాల్లో కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. 2022లో మనం ప్రారంభించిన సెమీకండక్టర్ల కార్యక్రమం సత్ఫలితాలిస్తోంది. పారిశ్రామిక ప్రముఖులే ఈ విజయానికి మూలస్తంభాలు" అని ప్రధాని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. భారత్ సెమీకండక్టర్ మిషన్ 2.0 కింద ప్రభుత్వం కేటాయింపులను భారీగా పెంచిందని తెలిపారు. మొదటి దశలో 8 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్న కేటాయింపులను 13.5 బిలియన్ డాలర్లకు పెంచినట్లు చెప్పారు. దేశ పరిశోధన రంగంలో ఉన్న యువ ప్రతిభావంతులు, విదేశాల్లో పరిశోధన సాగిస్తున్న యువత కలసికట్టుగా ముందుకు వచ్చి దేశంలో ఆధునిక పరిజ్ఞాన అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. చిప్ డిజైనింగ్... తదనుబంధ రంగాల్లో లక్ష మంది ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులకు శిక్షణ అందించాలని తమ ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని, ఇప్పటికే 70 వేల మందికి శిక్షణ అందించామని ఆయన తెలిపారు.

స్థల వివాదంలో బాధితురాలికి న్యాయం చేయాలి

- అధికారిక భౌతిక సర్వే నిర్వహించి హద్దులు నిర్ధారించాలి - సి.ఆర్.సి.

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: హెచ్‌బీ కాలనీలో ఆర్ఐఎన్ఎల్ ఫేజ్-1 వేలం ద్వారా కొనుగోలు చేసిన స్థల వివాదాన్ని పరిష్కరించి బాధితురాలు శైలజ ముసునూరుకు న్యాయం చేయాలని కన్స్యూమర్ రైట్స్ కౌన్సిల్ (సి.ఆర్.సి.) డిమాండ్ చేసింది. డాబాగార్డెన్స్ ప్రెస్‌క్లబ్‌లో గురువారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో సి.ఆర్.సి. జాతీయ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ వికాస్ పాండే మాట్లాడుతూ ఒకే రహదారి వెడల్పు వేర్వేరు రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాల్లో 24, 30 అడుగులుగా నమోదవడం వివాదానికి కారణమైందన్నారు. జీవీఎంసీ రికార్డులు, ఆర్ఐఎన్ఎల్ పత్రాలు, పొరుగు ఆస్తుల రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాలు, క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులను పరిశీలించి వాస్తవాలను నిర్ధారించాలని కోరారు. వివాదాస్పద స్థలంపై స్వతంత్ర అధికారిక భౌతిక సర్వే నిర్వహించి 185.16 చదరపు గజాల స్థలానికి స్పష్టమైన హద్దులు నిర్ణయించాలని సి.ఆర్.సి. డిమాండ్ చేసింది. ప్రజా రహదారి లేదా ప్రభుత్వ భూమికి నష్టం కలగకుండా చట్టబద్ధమైన పరిష్కారం చూపాలని కోరింది. వేలం పత్రాల్లో పేర్కొన్న విధంగా స్థలాన్ని వినియోగించడం సాధ్యం కాకపోతే, నిబంధనల ప్రకారం సమాన విస్తీర్ణం, సమాన విలువ కలిగిన ప్రత్యామ్నాయ స్థలాన్ని పరిశీలించాలని విజ్ఞప్తి చేసింది. ఆర్ఐఎన్ఎల్ ఫేజ్-2 వేలం లేఅవుట్, రోడ్డు వెడల్పులు, ప్లాట్ హద్దులను ముందుగానే పూర్తిగా ధృవీకరించాలని సూచించింది. బాధితురాలు శైలజ మాట్లాడుతూ ఆర్ఐఎన్ఎల్ వేలం ద్వారా 185.16 చదరపు గజాల స్థలాన్ని సుమారు రూ.2 కోట్లకు కొనుగోలు చేశానని తెలిపారు. ఇందుకోసం సుమారు రూ.1.60 కోట్ల గృహ రుణం తీసుకున్నానని చెప్పారు. రిజిస్ట్రేషన్ అనంతరం ఇంటి నిర్మాణానికి అనుమతుల ప్రక్రియ ప్రారంభించగా, స్థలాన్ని నిర్మాణానికి సిద్ధం చేసే సమయంలో పొరుగున ఉన్న ఆస్తుల యజమానులు అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేశారని వివరించారు. సంబంధిత రహదారి 30 అడుగుల వెడల్పు ఉన్నట్లు పొరుగు ఆస్తుల రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాల్లో ఉండగా, ఆర్ఐఎన్ఎల్ వేలం పత్రాల్లో అదే రహదారి 24 అడుగులుగా నమోదై ఉందన్నారు. రహదారి వెడల్పు, స్థల హద్దులను నిర్ధారించేందుకు ఆర్ఐఎన్ఎల్ అధికారులను పలుమార్లు అధికారిక భౌతిక సర్వే కోరినా సమస్య పరిష్కారం కాలేదన్నారు. సుమారు 20 నెలలుగా వివాదం కొనసాగుతుండటంతో ఇంటి నిర్మాణం నిలిచిపోయిందని, గృహ రుణంపై నెలకు సుమారు రూ.1.40 లక్షల వడ్డీ భారం పడుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సమావేశంలో సి.ఆర్.సి. విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు శరత్ చంద్ర, రాష్ట్ర కార్యదర్శి విద్యాసాగర్, జాతీయ అధికార ప్రతినిధి అవినాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వికసిత్ భారత్ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా.. ఏపీలో పథకాల అమలు

- అస్సాం పర్యటనలో లంకా దినకర్

అమరావతి: వికసిత్ భారత్ లక్ష్య సాధనకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పథకాల అమలు, ఉత్తమ విధానాల పరస్పర మార్పిడి, ఫలితాల ఆధారిత పర్యవేక్షణే కీలకమని 20 సూత్రాల కార్యక్రమాల అమలు ఛైర్మన్ లంకా దినకర్ పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్- అస్సాం అధ్యయన పర్యటనలో భాగంగా గువాహటిలో గురువారం నిర్వహించిన చర్చలో ఆయన మాట్లాడారు. '2047 కల్లా వికసిత్ భారత్ లక్ష్యానికి రాష్ట్రాలు కీలక చోదక శక్తులుగా నిలుస్తాయి. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతృత్వంలో పేదరిక నిర్మూలన, నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఉపాధి కల్పన, జనాభా నిర్వహణ, నీటి భద్రత, అగ్రిటెక్, లాజిస్టిక్స్, క్లీన్ ఎనర్జీ, స్వచ్ఛాంధ్ర, డీప్ టెక్నాలజీ వంటి పది ప్రాధాన్యాలతో ఆంధ్రప్రదేశ్ ముందుకెళ్తోంది. ఏపీలో సంతానోత్పత్తి రేటు సాధారణ స్థాయి కంటే తక్కువగా ఉంది. ఆంధ్రప్రదేశ్.. జనాభాను భవిష్యత్తు మానవ వనరులుగా భావిస్తోంది. నీటి భద్రత, వ్యవసాయ అభివృద్ధి, ప్రజల జీవనోపాధికి ప్రాధాన్యమిస్తూ పోలవరం, వెలిగొండ వంటి భారీ ప్రాజెక్టులను నిర్మిస్తోంది. పీ4 మోడల్‌తో పేద కుటుంబాలను ఆదుకుంటోంది' అని వివరించారు. సమావేశంలో అస్సాం ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఆశీర్వాద దీపం వెలిగించిన లోకేశ్

- ప్రధాని మోదీ నూరేళ్లు వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్ష

అమరావతి: ప్రధాని మోదీ పుట్టినరోజు సందర్భంగా మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆశీర్వాద దీపం (ఆశీర్వాద్ కా దియా) వెలిగించారు. ఉండవల్లి నివాసంలో మోదీ జన్మదిన వేడుకల్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. నమో76 అని దీపాల్ని అమర్చి వాటిని వెలిగించారు. దేశ ప్రజలందరి ఆశీస్సులతో మోదీ నూరేళ్లు వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షించారు. 'ప్రపంచమంతా వికసిత్ భారత్ వైపు చూసేలా అభివృద్ధి, సంక్షేమం, సాధికారత, సుస్థిరతతో మోదీ పాలన సాగిస్తున్నారు. దేశాన్ని ప్రపంచంలో నంబర్-1గా నిలిపేందుకు కృషి చేస్తున్నారు. ఆయన సారథ్యంలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన ఓ యజ్ఞంలా సాగుతోంది. సబ్ కా సాత్.. సబ్ కా వికాస్ నినాదంతో పేదరికాన్ని నిర్మూలిస్తున్నార'ని మంత్రి పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో భాజపా ఎమ్మెల్సీ సోము వీర్రాజు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

గొప్ప ముందడుగు వేయగలుగుతుంది

'బ్రిక్స్' కూటమి ఆర్థిక స్వయంప్రతిపత్తిని కోరుకుంటోంది. కానీ, దీన్ని సాధించడానికి అయ్యే ఖర్చును ఎవరు భరిస్తారనేది ఇప్పుడు కీలకంగా మారింది. భారత్ ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావించాలి. ముఖ్యంగా, వివిధ ప్రాజెక్టులను ముందుకు తీసుకెళ్లడానికి దోహదపడే ఫైనాన్సింగ్ నిబంధనలను నిర్ధారించడంలో రుణగ్రహీతల పాత్ర ఎంతనే దానిపై బ్రిక్స్ స్వయంప్రతిపత్తి పాక్షికంగా ఆధారపడి ఉంటుందని సభ్య దేశాలు గ్రహించాలి. నిరుడు బ్రెజిల్‌లోని రియోలో జరిగిన బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సమావేశ సంయుక్త ప్రకటన పెట్టుబడుల గురించి ప్రస్తావించింది. మౌలిక సదుపాయాల నిర్మాణం, సుస్థిరాభివృద్ధి సాధనకు పెట్టుబడులను సమీకరించడానికి బ్రిక్స్ బహుళపక్ష హామీలు ఇవ్వాలని రియో డిక్లరేషన్ ప్రతిపాదించింది. కూటమి సభ్య దేశాల్లో న్యూ డెవలప్‌మెంట్ బ్యాంక్(ఎన్‌డీబీ) ద్వారా దీన్ని ఒక పైలట్ పథకంగా చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. కానీ, ఇందుకు అదనపు మూలధన సేకరణ చేయకూడదని నిశ్చయించారు. ఈ ప్రాజెక్టు ఎంతవరకు ఫలించిందో తెలియజేస్తూ దిల్లీ భేటీలో నివేదికను సమర్పించాలని బ్రిక్స్ నాయకులు కోరారు. ఈ ప్రతిపాదన అమలు వల్ల ఎదురయ్యే ఆర్థిక బాధ్యతలపై స్పష్టత కోసం భారత్ ప్రయత్నించాలి. షరతుల ప్రకారం ప్రాజెక్టును పూర్తిచేశాక... నష్టాలు వస్తే భరిస్తామని హామీ ఇవ్వడాన్నే గ్యారంటీ అంటారు. ప్రాజెక్టులకు నిధులిచ్చేలా రుణదాతలను ఒప్పించడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. అయితే, గ్యారంటీ అందించే సంస్థ లేదా ప్రభుత్వంపై బాధ్యత పడుతుంది. ప్రభుత్వ గ్యారంటీలకు తక్షణ చెల్లింపు అవసరం లేనప్పటికీ, కొత్త మూలధన కేటాయింపు లేకుండా ముందుకు సాగడంవల్ల ప్రాజెక్టుపై మొదటి నుంచీ పరిశీలన అవసరం. గ్యారంటీల వల్ల వచ్చిన క్లెయిములను తీర్చడానికి నిధులు ఎక్కడి నుంచి వస్తాయనేది ముఖ్యమైన ప్రశ్న. పైలట్ ప్రాజెక్టు కనుక క్లెయిముల పరిష్కారానికి ఎన్‌డీబీ నిధులను డ్రా చేస్తే, ఇతర అభివృద్ధి పథకాలకు నిధుల కొరత ఏర్పడవచ్చు. ఫీజులు, కవరేజ్‌పై పరిమితుల విధింపు ద్వారా నిధులను సమీకరించి క్లెయిముల పరిష్కారానికి ఉపయోగించవచ్చు. తాము ఎంత రిస్క్ భరించాలి, నష్టాలను అధిగమించే స్థాయిలో అభివృద్ధి ఫలాలు ఉంటాయా అన్నది బ్రిక్స్ దేశాలు తేల్చుకోవాలి. ఎన్‌డీబీ ప్రైవేట్ ఫైనాన్స్‌కు పెద్ద పాత్రను ప్రతిపాదిస్తోంది. మొన్న ఆగస్టు 12న చేసిన ప్రసంగంలో ఎన్‌డీబీ అధ్యక్షురాలు దిల్మా రూసెఫ్ ప్రైవేట్ మూలధన సమీకరణ వ్యూహాత్మకంగా అత్యవసరమని పేర్కొన్నారు. ఇందుకు గ్యారంటీలను విస్తరించే ప్రణాళికలను ఆమె వివరించారు. డెవలప్‌మెంట్ బ్యాంకులకు వనరులు పరిమితంగానే ఉంటాయి. మౌలిక సదుపాయాలకు భారీగా నిధులు అవసరమవుతాయి. నిధుల్లేక ఏదైనా ప్రజోపయోగ ప్రాజెక్టు ఆలస్యమయ్యేలా ఉంటే, తగిన గ్యారంటీ ఇచ్చి ప్రైవేటు పెట్టుబడులను సమీకరించాలి. ఇక్కడ రుణదాత నష్టాల నుంచి రక్షణ పొందడం ముఖ్యమే కానీ, రుణగ్రహీతకు ఎంత మేలు జరుగుతుందన్నదీ కీలకమేనని గుర్తుంచుకోవాలి. వాణిజ్యపరంగా లాభదాయకమైన ప్రాజెక్టు గణనీయమైన సామాజిక ప్రయోజనాలను కూడా అందించగలదు. పేదలు నివసించే ప్రాంతాల్లో వరదల నుంచి రక్షణ కల్పించే ప్రాజెక్టులను ప్రైవేట్ పెట్టుబడులతో చేపడితే, ఆ రుణాలను తీర్చడానికి అవసరమైనంత ఆదాయం వారికి ఉండకపోవచ్చు. కాబట్టి, బ్రిక్స్ ప్రైవేట్ ఫైనాన్స్‌ను ఆకర్షించేటప్పుడు ఇలాంటి ప్రాజెక్టులకు నిధులను ఎలా సమీకరించాలి, వాటిని తిరిగి ఎలా చెల్లించాలన్నది వివరించాలి. తమ అభివృద్ధి ప్రాజెక్టుల విషయంలో మరింత స్వేచ్ఛను కోరుకునే దేశాల అభీష్టానికి తగినట్లు ఫైనాన్సింగ్ ఏర్పాట్లు అవసరం. ఈ విషయంలో ఎన్‌డీబీ వాటాదారు, రుణగ్రహీత కూడా అయిన భారతదేశానికి ప్రత్యక్ష ఆసక్తి ఉంది. రూసెఫ్ అయిదేళ్లలో సుమారు రూ. 25వేల కోట్ల ప్రణాళికాబద్ధమైన 'రూపాయి బాండ్' కార్యక్రమాన్ని వివరించారు. రూపాయల్లోనే అప్పు తీసుకోవడం, ఇవ్వడమనేది– రూపాయల్లో ఆదాయం వచ్చే ప్రాజెక్టులకు వెసులుబాటుగా ఉంటుంది. డాలర్లలో రుణం తీసుకుంటే, దాన్ని తిరిగి చెల్లించేలోపు కరెన్సీ విలువలో తేడా వస్తే రుణగ్రహీతపై భారం పెరిగిపోతుంది కదా! ఎన్‌డీబీలో సభ్యత్వం ఉన్నంత మాత్రాన ఇలాంటి వెసులుబాటు లభిస్తుందని భావించకూడదు. విశ్వసనీయంగా ప్రాజెక్టులను రూపొందించే దేశాలనే ఎన్‌డీబీ పరిగణనలో తీసుకోవాలి. అలాంటి ప్రాజెక్టుల రూపకల్పనకూ తోడ్పడాలి. ప్రాజెక్టులకు గ్యారంటీలు ఇచ్చేటప్పుడు వాటిని తీర్చడానికి ఎంత నిధులు అవసరమవుతాయో ప్రభుత్వాలు ప్రకటించాలి. ఫైనాన్సింగ్ చౌకగా లభిస్తోందా, ప్రాజెక్టులు సరసమైన ధరలకు సేవలు అందిస్తున్నాయా అనేదీ పరిశీలించాలి. దిల్లీ భేటీలో భారత్ ఈ ప్రతిపాదన తీసుకురావాలి. ప్రైవేటు పెట్టుబడిదారులు లాభాలకు భరోసా కోరడమే కాదు, నష్టాలను తట్టుకోవడానికీ సిద్ధంగా ఉండాలి. అభివృద్ధి రుణాల వెనక ఉన్న బేరసారాల గురించి స్పష్టతను పొందడం ద్వారా బ్రిక్స్ సభ గొప్ప ముందడుగు వేయగలుగుతుంది. స్వయంప్రతిపత్తి సాధించడానికి మూల్యమేంటి, దాన్ని ఎవరు చెల్లిస్తారు, బదులుగా ప్రజలకు ఏం లభిస్తుందనేది స్పష్టం కావాలి.

విశ్వకర్మ జయంతి సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశ్వకర్మ జయంతిని పురస్కరించుకుని 38వ వార్డు కురుపాం మార్కెట్ వద్ద నిర్వహిస్తున్న శ్రీ విరాట్ విశ్వకర్మ భగవాన్ పంచరాత్రి మహాయజ్ఞ మహోత్సవాల్లో దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి విరాట్ విశ్వకర్మ భగవాన్‌ను దర్శించుకున్నారు. విశ్వకర్మ భగవాన్‌ను ప్రపంచపు తొలి వాస్తుశిల్పిగా, సృష్టికర్తగా భక్తులు ఆరాధిస్తారని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. జయంతి సందర్భంగా నిర్వహించే పూజలు, యజ్ఞాలు భక్తిభావాన్ని, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని పెంపొందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. విశ్వకర్మ భగవాన్ ఆశీస్సులతో ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలు, ఆయురారోగ్యాలు, సిరిసంపదలతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. విశాఖ నగరం మరింత అభివృద్ధి చెందాలని, ప్రజలందరికీ మేలు జరగాలని స్వామివారిని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. మహాయజ్ఞ కార్యక్రమానికి వచ్చిన ఎమ్మెల్యేకు నిర్వాహకులు, స్థానికులు ఘన స్వాగతం పలికారు. కార్యక్రమంలో టీడీపీ, జనసేన, బీజేపీ నాయకులు, కూటమి నేతలు, నిర్వాహకులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

అవినీతి ఆరోపణలపై ఇన్‌చార్జ్ ఏఈ సస్పెన్షన్

గొలుగొండ, చైతన్యవారధి: అవినీతి ఆరోపణలపై కోటవురట్ల మండల విద్యుత్ శాఖ ఇన్‌చార్జ్ ఏఈ, సబ్‌ఇంజినీర్ మహేశ్‌ను అధికారులు గురువారం సస్పెండ్ చేశారు. గొలుగొండ ఏఈ అనూష ప్రసూతి సెలవుపై వెళ్లడంతో కోటవురట్ల మండలంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న మహేశ్‌ను గొలుగొండకు ఇన్‌చార్జ్‌గా నియమించారు. ఈ సమయంలో పలువురు రైతులకు నిబంధనలకు విరుద్ధంగా విద్యుత్ లైన్లు ఏర్పాటు చేశారంటూ ఫిర్యాదులు అందాయి. దీంతో ఉన్నతాధికారులు విచారణ చేపట్టారు. విచారణలో అవకతవకలకు పాల్పడినట్లు నివేదిక రావడంతో మహేశ్‌పై సస్పెన్షన్ చర్యలు తీసుకున్నట్లు ఏపీఈపీడీసీఎల్ అధికారులు తెలిపారు. కాగా, గత నెల 25న కోటవురట్ల విద్యుత్ శాఖ ఏఈ పరమేశ్వరరావు కూడా సస్పెండ్ అయిన విషయం తెలిసిందే.

నర్సీపట్నంలో 82 మందికి ఇళ్ల మంజూరు పత్రాలు

- వెంటనే నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించాలి
- అయ్యన్నపాత్రుడు

నర్సీపట్నం, చైతన్యవారధి: నర్సీపట్నం మున్సిపాలిటీ పరిధిలో 82 మంది లబ్ధిదారులకు ఇళ్ల నిర్మాణ మంజూరు పత్రాలను చింతకాయల పద్మావతి పంపిణీ చేశారు. గృహ నిర్మాణ సంస్థ అధికారులు లబ్ధిదారులకు పత్రాలు అందజేశారు. విదేశీ పర్యటనలో ఉన్న స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు దక్షిణాఫ్రికా నుంచి ఫోన్ ద్వారా లబ్ధిదారులతో మాట్లాడారు. ఒక్కో ఇంటి నిర్మాణానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుంచి రూ. 2.50 లక్షల చొప్పున ఆర్థిక సహాయం అందనున్నట్లు తెలిపారు. లబ్ధిదారులు వెంటనే ఇళ్ల నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించి, మంజూరైన నిధులను నిర్మాణానికే వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.

మోదీ నాయకత్వంలో అభివృద్ధి పథంలో దేశం

- టీడీపీ కార్యాలయంలో ప్రధాని జన్మదిన వేడుకలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని విశాఖపట్నంలోని తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో గురువారం వేడుకలు నిర్వహించారు. ఎంపీ మతుకుమిల్లి శ్రీభరత్, విశాఖ పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గ టీడీపీ అధ్యక్షుడు చోడే పట్టాభిరామ్, దక్షిణ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి సీతారామసుధాకర్ తదితరులు పాల్గొని కొవ్వొత్తులు వెలిగించి ప్రధానికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ శ్రీభరత్ మాట్లాడుతూ.. ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలో దేశ అభివృద్ధికి కృషి జరుగుతోందన్నారు. ముఖ్యమంత్రిగా, ప్రధానమంత్రిగా సుదీర్ఘకాలం ప్రజా సేవలో కొనసాగుతున్నారని పేర్కొన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు వేగం పుంజుకుంటున్నాయని తెలిపారు. ప్రధాని మోదీ ఆయురారోగ్యాలతో మరిన్ని సంవత్సరాలు దేశానికి సేవలందించాలని ఆకాంక్షించారు. చోడే పట్టాభిరామ్ మాట్లాడుతూ.. నరేంద్ర మోదీ, చంద్రబాబు ఆలోచనలతో రాష్ట్రం అభివృద్ధి చెందుతోందన్నారు. విశాఖ రైల్వే జోన్, భోగాపురం విమానాశ్రయం వంటి ప్రాజెక్టులతో ఉత్తరాంధ్రకు ప్రయోజనం కలుగుతోందని పేర్కొన్నారు. ప్రధాని మోదీ ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని సింహాచలం వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామిని ప్రార్థిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో టీడీపీ నాయకులు, తెలుగు మహిళలు, కూటమి పార్టీల కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన పోలీస్ కుటుంబాలకు అండగా ఉంటాం

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: విధి నిర్వహణలో అకాల మరణం చెందిన పోలీసు సిబ్బంది కుటుంబాలకు పోలీసు శాఖ అన్ని విధాలా అండగా ఉంటుందని అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా తెలిపారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో మరణించిన పోలీసు సిబ్బంది కుటుంబ సభ్యులతో ఎస్పీ ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వం నుంచి రావాల్సిన జీపీఎఫ్, ఏపీజీఎల్ఐ, కుటుంబ పెన్షన్ తదితర ఆర్థిక ప్రయోజనాలతో పాటు కారుణ్య నియామకాలకు సంబంధించిన పెండింగ్ దస్త్రాలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. సాంకేతిక, రికార్డుపరమైన సమస్యలను వెంటనే సరిదిద్ది బాధిత కుటుంబాలకు న్యాయం చేయాలని సూచించారు. విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన పోలీసు సిబ్బంది త్యాగాలు మరువలేనివని ఎస్పీ పేర్కొన్నారు. వారి కుటుంబాల సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తామని, బాధిత కుటుంబ సభ్యులు తమ సమస్యలను నేరుగా తన దృష్టికి తీసుకురావచ్చని భరోసా ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ ఎల్.మోహనరావు, డీఎస్పీ కె.రవికుమార్, సీఐలు బాల సూర్యరావు, రామకృష్ణారావు, మన్మధరావు, ఏవో సీహెచ్.తిలక్ బాబు, ఆఫీస్ సూపరింటెండెంట్ దేవరాజు, ఎస్సై హరినాథ్, ఇతర పోలీసు అధికారులు, కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మోదీ జన్మదినం సందర్భంగా పెందుర్తిలో దీపోత్సవం

- దీపం వెలిగించిన ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని పెందుర్తి వెంకటాద్రిపై గురువారం దీపోత్సవం నిర్వహించారు. జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు, టీడీపీ ఇన్‌చార్జి గండి బాబ్జి, బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు చొక్కాకుల వెంకట్రావు, నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి గొర్లి రామనాయుడు తదితరులు దీపాలు వెలిగించి ప్రధాని మోదీకి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పంచకర్ల రమేష్‌బాబు మాట్లాడుతూ.. దేశ ప్రజా సేవలో ప్రధాని మోదీ 25 ఏళ్ల ప్రస్థానం పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా 'ఆశీర్వాద దీపం' కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ప్రధాని మోదీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో మరిన్ని సంవత్సరాలు దేశానికి సేవలందించాలని ఆకాంక్షించారు. మోదీ గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా, అనంతరం ప్రధానమంత్రిగా సుదీర్ఘకాలం ప్రజా సేవలో కొనసాగుతున్నారని రమేష్‌బాబు పేర్కొన్నారు. ప్రధాని మోదీకి దేశవ్యాప్తంగా ప్రజాభిమానం ఉందని ఆయన అన్నారు. ప్రధాని జన్మదినం సందర్భంగా దేశవ్యాప్తంగా వేడుకలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎన్డీఏ కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచపు తొలి వాస్తుశిల్పి విశ్వకర్మ

- ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: దేవశిల్పి విశ్వకర్మ జయంతి వేడుకలను అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా విశ్వకర్మ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. విశ్వకర్మను ప్రపంచ తొలి వాస్తుశిల్పిగా, నిర్మాణ శాస్త్రానికి ఆద్యుడిగా పురాణాలు అభివర్ణిస్తున్నాయని తెలిపారు. ద్వారక వంటి అద్భుత నగరాల నిర్మాణంతో పాటు దేవతల ఆయుధాలు, రథాలను రూపొందించిన ఘనత విశ్వకర్మకు దక్కుతుందన్నారు. కార్మికులు, శిల్పులు, వడ్రంగులు, ఇంజనీర్లు, పారిశ్రామికవేత్తలకు విశ్వకర్మ స్ఫూర్తిదాయకుడని పేర్కొన్నారు. ఆయన సృజనాత్మకత, నైపుణ్యం ఆధునిక సాంకేతిక యుగంలోనూ మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయన్నారు. కష్టపడే తత్వం, అంకితభావం, పట్టుదలతో క్లిష్టమైన పనులను సైతం విజయవంతంగా పూర్తి చేయవచ్చనే సందేశాన్ని విశ్వకర్మ ఆదర్శాలు అందిస్తున్నాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ ఎల్.మోహనరావు, డీఎస్పీ కె.రవికుమార్, సీఐలు బాల సూర్యరావు, లక్ష్మి, అప్పలనాయుడు, శ్రీనివాసరావు, రామకృష్ణారావు, మన్మధరావు, ఏవో సీహెచ్.తిలక్ బాబు, ఆఫీస్ సూపరింటెండెంట్ దేవరాజు, ఎస్సైలు హరినాథ్, శ్రీనివాసరావు తదితర పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొని విశ్వకర్మ చిత్రపటానికి పుష్పాంజలి ఘటించారు.

తాగునీటి సమస్య పరిష్కారంలో ప్రభుత్వం విఫలం

- ప్రజా సమస్యలపై పోరాడితే వ్యక్తిగత విమర్శలు సరికాదు - బి.ఎస్. కృష్ణ

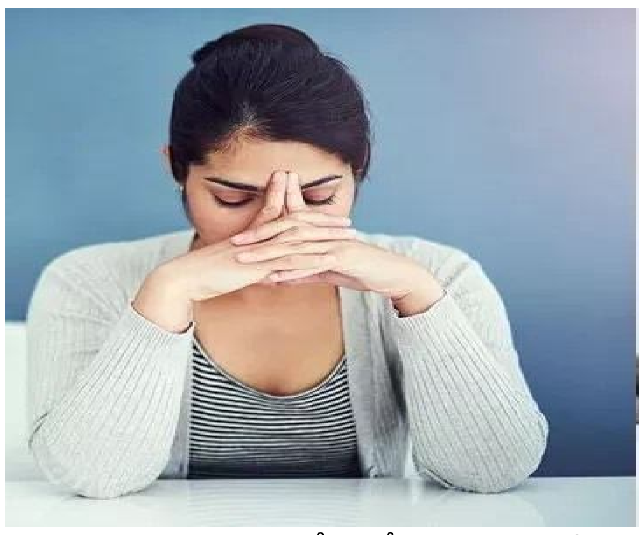
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గ్రేటర్ విశాఖ పరిధిలో తాగునీటి సమస్యను తక్షణమే పరిష్కరించాలని వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి బి.ఎస్. కృష్ణ (ఆల్ఫా కృష్ణ) డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం పార్టీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గ్రేటర్ విశాఖలోని పలు ప్రాంతాల్లో ప్రజలు తాగునీటి కోసం ఇబ్బందులు పడుతున్నారని కృష్ణ తెలిపారు. ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకునేందుకు అధికార పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించాలని కోరారు. తాగునీటి సమస్యపై ప్రతిపక్షం ప్రశ్నిస్తే వ్యక్తిగత విమర్శలు చేయడం సరికాదని అన్నారు. తాత్కాలిక చర్యలతో కాకుండా ఏడాది పొడవునా నిరంతర తాగునీటి సరఫరా జరిగేలా శాశ్వత ప్రణాళిక రూపొందించాలని డిమాండ్ చేశారు. నగరంలో అభివృద్ధి, పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు వ్యతిరేకం కాదని, అయితే ప్రజలకు తాగునీరు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడం ప్రభుత్వ బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. రైతు బజార్లలో కూరగాయల ధరలను నియంత్రించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని, ప్రజలపై పెరుగుతున్న ధరల భారాన్ని తగ్గించాలని కోరారు. గృహ నిర్మాణం, పెన్షన్లు, ఇతర సంక్షేమ అంశాలపై ప్రభుత్వం ప్రజలకు స్పష్టత ఇవ్వాలని అన్నారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత కావాలని, తాగునీరు, గృహ నిర్మాణం, మౌలిక వసతులపై దృష్టి సారించాలని కూటమి ప్రభుత్వ ప్రజాప్రతినిధులను కృష్ణ కోరారు.

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్‌షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్‌లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ నచ్చడం లేదు. ఈ జనరేషన్‌లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్తీ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్‌షిప్ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం.ఎమోషనల్ సేఫ్టీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలను పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్‌నర్స్‌లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సిచ్యువేషన్‌లో ఉన్నప్పుడు 'నువ్వెప్పుడూ అంతే.. ఏదీ సక్రమంగా చేయవు.. ఏదీ రాదు' అనే మాటలు కొందరు ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల నష్టం జరుగుతుంది. అలా కాకుండా "ఏం జరిగినా నీకు నేనున్నాను. నిన్ను నమ్ముతున్నాను. నీ ఫీలింగ్స్ అర్థం చేసుకోగలను. సమస్యలు, సవాళ్లు అందరికీ ఎదురవుతాయి. భయపడకు" వంటి మాటలు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఒక భరోసాను కలిగిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తికి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూర్‌గా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాలు దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్‌లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన నచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్ ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకంటూ కొన్ని సరిహద్దులు, రహస్యాలు ఉంటాయని గుర్తించాలి. వాటిని తమ వరకే ఉంచుకోవాలి. ఇతరులతో షేర్ చేసుకోవద్దు. రహస్యాలను దాచగలిగే వ్యక్తిని ఎవరూ వదులుకోరు. పైగా అటువంటి వ్యక్తి తమ జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలని చాలా మంది కోరుకుంటారు.

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

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?



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

ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

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

కొబ్బరికాయకు మూడు కళ్ళు ఎందుకు?

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

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

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

మహిళలు - సంతానం

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

రుతుస్రావం - పవిత్రత

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

శ్రమలో సౌకర్యం

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

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, శుక్రవారం
18-9-2026

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

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

ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

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

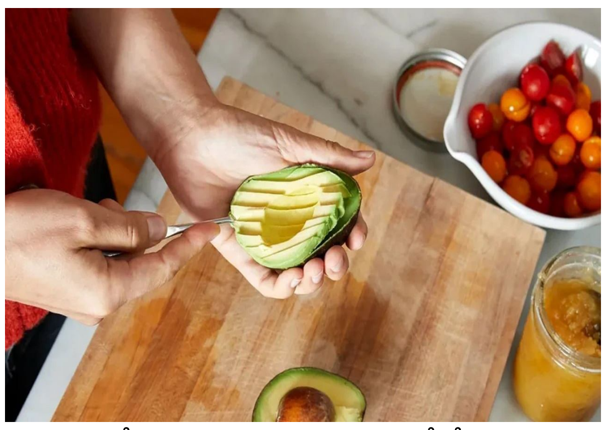
భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ ఖాయం..

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

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

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

వీరికి సంజీవని ఈ పండు..



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

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

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

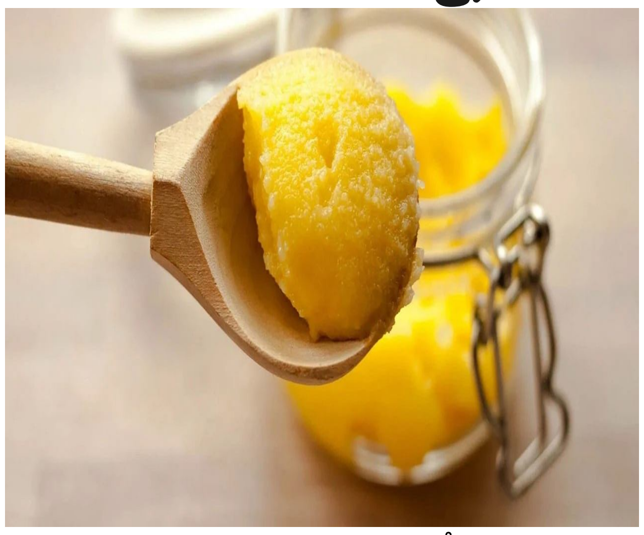
జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

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

చికెన్‌ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

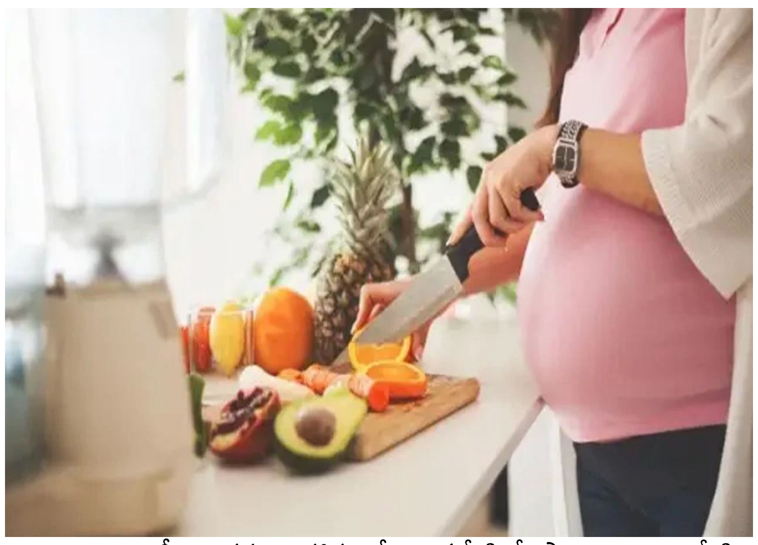
మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్లు ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు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

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?



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

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోండి..



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

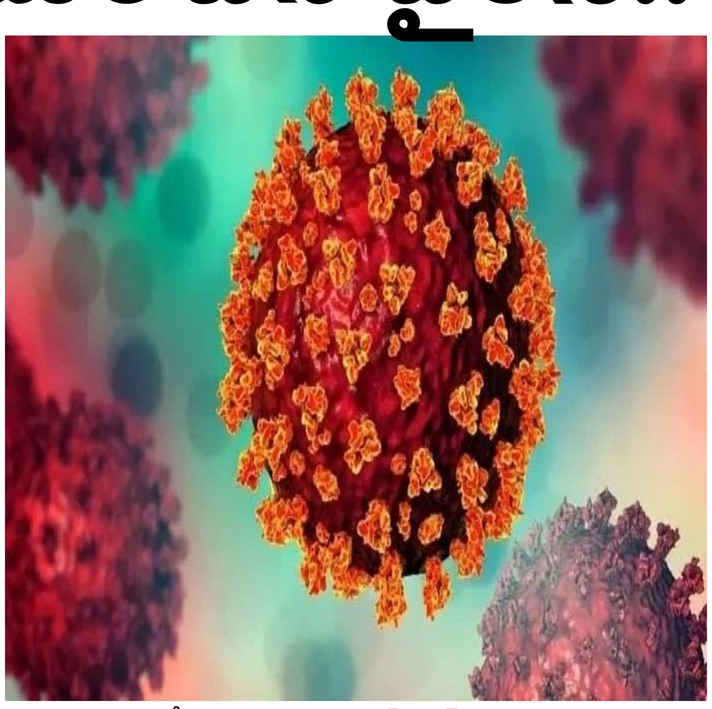
అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

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

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

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

కరోనాను మించిన వైరస్..



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

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

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

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

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

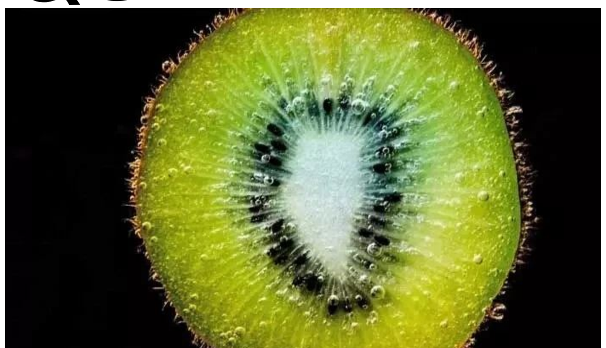
ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

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

నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్డుకే..?

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

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..



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

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

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

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

మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

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

మోదీ జన్మదినం సందర్భంగా మెగా రక్తదాన శిబిరం

- సుమారు 100 మంది యువత రక్తదానం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని విశాఖపట్నం ఉత్తర నియోజకవర్గ బీజేపీ కార్యాలయంలో మెగా రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించారు. ఉత్తర నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, బీజేపీ ఫ్లోర్ లీడర్ పి. విష్ణుకుమార్ రాజు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సుమారు 100 మంది యువత స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేశారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రక్తం అవసరమైన వారికి తమ వంతు సహాయం అందించేందుకు యువత ముందుకు రావడం అభినందనీయమని విష్ణుకుమార్ రాజు అన్నారు. రక్తదానం గొప్ప సామాజిక సేవ అని, ఒకరి రక్తదానం మరొకరి ప్రాణాలను కాపాడే అవకాశం కల్పిస్తుందని పేర్కొన్నారు. మోదీ జన్మదినాన్ని సేవా కార్యక్రమాలతో నిర్వహించడం స్ఫూర్తిదాయకమని, సమాజానికి ఉపయోగపడే కార్యక్రమాలను నిరంతరం కొనసాగించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. శిబిరాన్ని విజయవంతం చేసిన యువత, నిర్వాహకులు, నాయకులు, కార్యకర్తలకు అభినందనలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ వార్డు, మండల అధ్యక్షులు, నాయకులు, కార్యకర్తలతో పాటు కూటమి నాయకులు, యువత పాల్గొన్నారు. బీజేపీ నాయకులు సురేష్‌బాబు, సునీల్ అగర్వాల్, శ్యామలా దీపిక, రాంబాబు, శంకర్, శివాజీ, రవీంద్రరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సైబర్ నేరాలపై విశాఖ నగర పోలీసుల అవగాహన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విద్యార్థులకు సైబర్ నేరాలపై అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలను విశాఖ నగర పోలీసులు చేపట్టారు. పోలీస్ కమిషనర్, అదనపు జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ డా. శంఖబ్రత బాగ్చి ఆదేశాల మేరకు నగరంలోని వివిధ పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా పోలీసులు ఇటీవల రూపొందించిన 24 సైబర్ క్రైమ్ అవగాహన లఘు చిత్రాలను విద్యార్థులకు ప్రదర్శించారు. ఆన్‌లైన్ మోసాలు, సైబర్ నేరాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన అవసరాన్ని వివరించారు. అనుమానాస్పద లింకులు, సందేశాలు, కాల్స్‌కు స్పందించకుండా వ్యక్తిగత, ఆర్థిక సమాచారాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవద్దని సూచించారు. విద్యార్థులు సైబర్ నేరాలపై అవగాహన పెంచుకుని, అప్రమత్తంగా ఉండేలా పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో ఇటువంటి కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

స్టీల్ ప్లాంట్‌ను కాపాడాలని రిలే నిరాహార దీక్ష

- 1997వ రోజు కొనసాగిన ఆందోళన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రభుత్వ రంగ పరిశ్రమ లను, విశాఖపట్నం స్టీల్ ప్లాంట్‌ను పరిరక్షించాలని డిమాండ్ చేస్తూ కార్మిక, ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో జీవీఎంసీ కార్యాలయం ఎదుట 1997వ రోజు రిలే నిరాహార దీక్ష నిర్వహించారు. స్టీల్ ప్లాంట్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.ఆర్.ఈ. వై.టి. దాస్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో వివిధ సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా దాస్ మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర ప్రభుత్వం అందించిన పెట్టుబడితో స్టీల్ ప్లాంట్ ద్వారా భారీ స్థాయిలో సంపద సృష్టించబడిందన్నారు. ప్లాంట్ కోసం భూములు ఇచ్చిన రైతులు, ప్రాణత్యాగాలు చేసిన వారు, కార్మికులు, ఉద్యోగులు, అధికారులు చేసిన కృషి ఇందులో ఉందని పేర్కొన్నారు. లక్ష కుటుంబాలకు ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ఉపాధి కల్పిస్తున్న స్టీల్ ప్లాంట్‌ను పరిరక్షించాలని కోరారు. కేవీపీఎస్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు తిరుకోటి చిరంజీవి మాట్లాడుతూ.. స్టీల్ ప్లాంట్‌ను ప్రత్యక్షంగా ప్రైవేటీకరించే ప్రయత్నాలను ప్రజా వ్యతిరేకత కారణంగా మార్చి, ఇతర మార్గాల్లో సంస్థను బలహీనపరిచే చర్యలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. ఇనుప ఖనిజం సరఫరా, కార్మికుల సంఖ్య తగ్గింపు, వేతనాల చెల్లింపులు తదితర అంశాల్లో సమస్యలు ఉన్నాయని అన్నారు. కేవీపీఎస్ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు ఎం.వి. ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. స్టీల్ ప్లాంట్ భూముల పరిరక్షణపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని కోరారు. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల ఆస్తులను ప్రైవేటు సంస్థలకు అప్పగించే చర్యలను అడ్డుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. కేవీపీఎస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు వై. రాజు మాట్లాడుతూ.. స్టీల్ ప్లాంట్ పరిరక్షణ కోసం ఎంతటి త్యాగాలకైనా సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కేవీపీఎస్ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు ఇమ్మానుయేల్, అనపర్తి అప్పారావు, గాజువాక డివిజన్ అధ్యక్షురాలు సరోజినమ్మ, కేవీపీఎస్, ఎస్‌డబ్ల్యూఎఫ్ నాయకులు రమణ, పి. అప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అధికారులు నెలకు కనీసం 8 రోజులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించాలి

- డేటా నమోదులో నిర్లక్ష్యంపై కఠిన చర్యలు -

జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలు, ప్రజలకు అందుతున్న సేవలపై సంతృప్తిని మరింత పెంచేందుకు ప్రతి నెల 1వ తేదీని 'వెల్ఫేర్ డే'గా నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. ఆ రోజున పింఛన్ల పంపిణీ అనంతరం జిల్లా, నియోజకవర్గ, మండల స్థాయి అధికారులు తప్పనిసరిగా క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించాలని ఆదేశించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలలు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, గ్రామ, వార్డు సచివాలయాలు, జల జీవన్ మిషన్ పనులు, పంచాయతీరాజ్ రహదారులు, అన్న క్యాంటీన్లను అధికారులు ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించాలని సూచించారు. అధికారులు నెలకు కనీసం 8 రోజులు ఫీల్డ్ విజిట్లు నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రతి శాఖకు సంబంధించిన కేపీఐ డేటాను నెలలో 5వ తేదీలోగా పోర్టల్‌లో ఖచ్చితంగా నమోదు చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ డేటా ఆధారంగా ప్రతి నెల 9వ తేదీన జిల్లా ఆర్థిక నివేదిక విడుదలవుతుందని తెలిపారు. డేటా నమోదులో తప్పులు, జాప్యం చోటుచేసుకుంటే సంబంధిత అధికారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఇ-ఆఫీస్‌లో ఫైళ్ల పరిష్కారం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్) ఫిర్యాదుల పరిష్కారంలో జాప్యాన్ని సహించబోమని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. నిర్ణీత సమయంలో ఫిర్యాదులను పరిష్కరించని అధికారులకు షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయాలని ఆదేశించారు. ఫైళ్ల స్థితిగతులను డీఆర్ఓ రోజువారీగా పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ శాఖలకు సంబంధించి వచ్చే ప్రతికూల లేదా అసత్య ప్రచారాలపై వెంటనే వాస్తవ సమాచారాన్ని ఐడపీఆర్ శాఖకు అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. శాఖల పనితీరుపై ప్రజలకు సరైన సమాచారం చేరేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. జిల్లాలో పనిచేయకుండా మూతపడిన ఎంఎస్ఎంఈల జాబితాను సిద్ధం చేసి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. విద్యుత్ కనెక్షన్లు, బిల్లుల చెల్లింపుల వివరాల ఆధారంగా పరిశ్రమల పరిస్థితిని గుర్తించాలని సూచించారు. ఈ ఏడాది చివరి నాటికి కనీసం 30 శాతం మూతపడిన ఎంఎస్ఎంఈలను పునరుద్ధరించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలన్నారు. జిల్లాలో కురుస్తున్న వర్షాలను సద్వినియోగం చేసుకుని సాగు విస్తీర్ణాన్ని పెంచాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రతి ఎకరాకు పంటల బీమా అందుతోందో లేదో పరిశీలించాలని, ఖాళీగా ఉన్న భూములను సాగులోకి తీసుకురావాలని వ్యవసాయ, ఉద్యాన శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజలు, పశువులకు తగినంత తాగునీరు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. గ్రామాల వారీగా పశువుల నీటి తొట్టెలను పరిశీలించి, వాటిలో నిరంతరం నీరు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలన్నారు. పశుగ్రాసం, పొడి గ్రాసం సరఫరాకు కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలని ఆదేశించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అందుబాటులో ఉన్న రూ.50 లక్షల నిధులను సద్వినియోగం చేసుకుని నీటి రవాణా అవసరం లేకుండా తాగునీటి సరఫరా జరిగేలా చూడాలని సూచించారు. ఎలమంచిలి, నర్సీపట్నం, అనకాపల్లి పట్టణాల్లో తగినంత తాగునీరు అందేలా అధికారులు పర్యవేక్షించాలని స్పష్టం చేశారు. జలధార పథకం పనులను పూర్తి చేయడంతో పాటు, వర్షపు నీరు వృథా కాకుండా రైతు కుంటల్లోకి మళ్లించే చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. జిల్లా ర్యాంకింగ్‌ను మెరుగుపరిచి అన్ని విభాగాల్లో పనితీరు పెంచాలని, రాబోయే కలెక్టర్ల సమావేశం నాటికి స్పష్టమైన పురోగతి కనిపించాలని కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

ఆర్కే బీచ్‌లో 'స్వర్ణ ఆంధ్ర-స్వచ్ఛ ఆంధ్ర' ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన కమిషనర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఈ నెల 19న ఆర్కే బీచ్‌లో పాల్గొననున్న 'స్వర్ణ ఆంధ్ర-స్వచ్ఛ ఆంధ్ర' (సాసా) కార్యక్రమానికి పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆర్కే బీచ్, బీచ్ రోడ్డు పరిసరాల్లో జరుగుతున్న పారిశుద్ధ్యం, సుందరీకరణ పనులను ఆయన అదనపు కమిషనర్లు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు. వీఐపీ రూట్‌లో నిరంతర పారిశుద్ధ్య పనులు చేపట్టడంతో పాటు రోడ్లు, ఫుట్‌పాత్‌లను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని సూచించారు. రహదారులపై గుంతలను త్వరితగతిన పూడ్చి, కర్బ్ వాల్స్‌కు పెయింటింగ్, అవసరమైన చోట జీబ్రా క్రాసింగ్ మార్కింగ్ పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఆర్కే బీచ్, బీచ్ రోడ్డును ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దాలని, అవసరమైన చోట పెయింటిం గులు, పచ్చదనం, జంక్షన్ల సుందరీకరణ చేపట్టాలని సూచించారు. ఫౌంటెన్లను పూర్తి స్థాయిలో నిర్వహించడంతో పాటు వీధి దీపాలు, అదనపు లైటింగ్ ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆదేశించారు. వీఐపీ రూట్‌తో పాటు కార్యక్రమ పరిసరాల్లో ఆక్రమణలు, అనధికార బ్యానర్లు, ఫ్లెక్సీలు, బడ్డీలు, వ్యాపార బళ్లను తొలగించాలని టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులకు సూచించారు. రోడ్లు, ఫుట్‌పాత్‌లపై పశువులు, వీధి కుక్కల సంచారాన్ని నియంత్రించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ముఖ్యమంత్రి పేదలకు ఇళ్ల పట్టాలు పంపిణీ చేయనున్న ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ ప్రాంతంలో ప్రత్యేక పారిశుద్ధ్య బృందాలను ఏర్పాటు చేసి నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని కమిషనర్ సూచించారు. అన్ని విభాగాల హెచ్ఓడీలు, జోనల్ హెచ్ఓడీలు ఏర్పాట్లను స్వయంగా పర్యవేక్షించి నిర్ణీత సమయంలో పనులు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో ఈస్ట్ జోనల్ కమిషనర్ కె. శివప్రసాద్, ఇన్‌చార్జి ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ కృష్ణంరాజు, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు ఏ. శ్రీనివాసరెడ్డి, అసిస్టెంట్ సిటీ ప్లానర్ రామలింగేశ్వరరెడ్డి, సహాయక వైద్యాధికారి బి. ప్రసాదరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ.3.85 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన

- రెండేళ్లలో మధురవాడ జోన్‌లో రూ.200 కోట్ల పనులు - భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు

కొమ్మాది, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 6వ వార్డులో రూ.3.85 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు శంకుస్థాపన చేశారు. అలాగే రూ.1.10 కోట్లతో ఎస్సీ కాలనీలో నిర్మించిన రెండు కళ్యాణమండపాలు, కొమ్మాది చెరువు అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత అభివృద్ధి పనులు పెద్ద ఎత్తున జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. రెండేళ్లలో మధురవాడ జోన్‌లో రూ.200 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టినట్లు చెప్పారు. రూ.650 కోట్లతో 22 వేల ఇళ్లకు అండర్‌గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ కనెక్షన్లు, రూ.725 కోట్లతో 25 వేల ఇళ్లకు నిరంతర తాగునీటి సరఫరా కల్పించే రెండు ప్రాజెక్టులు రెండేళ్లలో అందుబాటులోకి రానున్నాయని తెలిపారు. పెన్షన్ కోసం ఇబ్బందులు పడుతున్న దివ్యాంగురాలికి న్యాయం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్పనాయుడు, కూటమి నాయకులు చిక్కాల విజయ్‌బాబు, మాన్యాల సోంబాబు, గరే గుర్నాథ్, లోడగల జానకిరామ్, దాసరి శ్రీనివాస్, మొల్లి లక్ష్మణరావు, పిల్లా వెంకట్రావు, బోయి శ్రీను, నాగోతి సత్యనారాయణ, లోడగల అప్పారావు, గడ్డి శ్రీను, పోలిశెట్టి నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లక్ష్మీనగర్ పేదల సొంతింటి కల సాకారం

- దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: 35వ వార్డు వెలంపేట లక్ష్మీనగర్‌లో దశాబ్దాలుగా పరిష్కారం కాని నివాస సమస్యకు పరిష్కారం లభించే దిశగా అడుగులు పడటంపై స్థానికులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. నిరుపేదలకు అపార్ట్‌మెంట్ తరహాలో పక్కా నివాసాలు కల్పించే కార్యక్రమంతో లక్ష్మీనగర్ వాసుల చిరకాల కల నెరవేరనుందని దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మీనగర్ ప్రజలతో కలిసి వెలంపేట నుంచి శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం వరకు ఎమ్మెల్యే పాదయాత్ర నిర్వహించారు. అనంతరం అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేసి, సారె సమర్పించి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. పాదయాత్రలో స్థానికులు ఎమ్మెల్యేకు ఘనస్వాగతం పలికారు. మహిళలు పూలవర్షం కురిపించగా, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఆకట్టుకున్నాయి. వంశీకృష్ణ మాట్లాడుతూ.. లక్ష్మీనగర్ ప్రజలు సుమారు 60 ఏళ్లుగా ఎదుర్కొంటున్న నివాస సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపే దిశగా చర్యలు చేపట్టడం సంతోషకరమన్నారు. పేదలకు అపార్ట్‌మెంట్ తరహా నివాసాలు కల్పించే కార్యక్రమం ద్వారా గౌరవప్రదమైన వసతి అందించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని తెలిపారు. లక్ష్మీనగర్ సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేసిన ఎమ్మెల్యేను స్థానికులు సత్కరించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో లక్ష్మీనగర్ సేవా సంఘం ప్రతినిధి పిల్లి రమణ, కూటమి వార్డు అధ్యక్షులు రామిరెడ్డి, త్రినాథ్, కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

పట్టాల రిజిస్ట్రేషన్ డాక్యుమెంట్ల పంపిణీపై సమీక్ష

- ఏర్పాట్లు పకడ్బందీగా చేయాలి

-ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: జీవో నంబర్ 296, 388 కింద పట్టాల రిజిస్ట్రేషన్ డాక్యుమెంట్ల పంపిణీ కార్యక్రమంపై పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు గురువారం అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. సుజాతనగర్‌లోని క్యాంపు కార్యాలయంలో పెందుర్తి ఎంఆర్వో వెంకట అప్పారావు, జోనల్ కమిషనర్ శంకర్రావుతో సమావేశమయ్యారు. ఈ నెల 19న ఏయూ ఇంజనీరింగ్ గ్రౌండ్స్‌లో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు చేతుల మీదుగా జరగనున్న డాక్యుమెంట్ల పంపిణీ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై సమీక్షించారు. అర్హులైన లబ్ధిదారులందరికీ వీఆర్వోల ద్వారా సకాలంలో ఆహ్వాన పత్రికలు అందజేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సభా ప్రాంగణానికి లబ్ధిదారులు సులభంగా చేరుకునేలా తగిన సంఖ్యలో ఆర్టీసీ బస్సులు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. డాక్యుమెంట్ల పంపిణీలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ప్రత్యేక స్టాళ్లు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, కార్యక్రమానికి హాజరయ్యే లబ్ధిదారులకు భోజన ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులతో సమీక్షించారు.

విశ్వకర్మ సేవలు అభినందనీయం

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: సమాజ నిర్మాణంలో విశ్వకర్మల సేవలు, నైపుణ్యం ఎంతో విశిష్టమైనవని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అన్నారు. విశ్వకర్మ జయంతిని పురస్కరించుకుని గురువారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆమె జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి, విశ్వకర్మ భగవాన్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ శిల్పకళ, నిర్మాణ రంగం, చేతివృత్తులు తదితర రంగాల్లో విశ్వకర్మలు అందిస్తున్న సేవలు అభినందనీయమన్నారు. సంప్రదాయ వృత్తులను పరిరక్షించడంతో పాటు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో డీఆర్వో వై. సత్యనారాయణరావు, జిల్లా వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమ, సాధికారిత అధికారి కె. శ్రీదేవి, సహాయ సంక్షేమ అధికారి కె. సుజాత, వసతి గృహ సంక్షేమ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే కఠిన చర్యలు

- ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్‌ను జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా గురువారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. స్టేషన్‌లోని రికార్డులు, రిసెప్షన్ కౌంటర్, లాకప్ గదులను పరిశీలించి పెండింగ్ కేసుల పురోగతి, స్టేషన్ నిర్వహణపై అధికారులతో సమీక్షించారు. పట్టణ పరిధిలోని రౌడీషీటర్లు, పాత నేరస్తుల కదలికలపై నిరంతరం నిఘా ఉంచాలని ఎస్పీ ఆదేశించారు. శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించే చర్యలను ఉపేక్షించబోమని స్పష్టం చేశారు. రద్దీ, సున్నిత ప్రాంతాల్లో విజిబుల్ పోలీసింగ్ పెంచడంతో పాటు రాత్రివేళల్లో గస్తీ ముమ్మరం చేయాలని సూచించారు. ప్రధాన కూడళ్లు, వీధుల్లో సీసీ కెమెరాల నిఘాను బలోపేతం చేయాలని, వ్యాపార సంస్థలు, కాలనీల్లోనూ సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. మహిళలు, యువతుల భద్రతకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తూ శక్తి యాప్ వినియోగంపై అవగాహన కల్పించాలని, మహిళా రక్షణ చట్టాలపై ప్రజలకు చైతన్యం కల్పించాలని సూచించారు. ఆన్‌లైన్ మోసాలపై ప్రజలను అప్రమత్తం చేయడంతో పాటు సైబర్ ఫిర్యాదులపై తక్షణమే స్పందించి బాధితులకు న్యాయం చేయాలని ఆదేశించారు. పోలీస్ స్టేషన్‌కు వచ్చే బాధితులతో మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరించి వారి సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించడం ద్వారా పోలీసు వ్యవస్థపై ప్రజల్లో నమ్మకం పెంపొందించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో టౌన్ సీఐ జి.ప్రేమ్ కుమార్, ఎస్సైలు షేక్ జిలాని, వెంకటేశ్వరరావు, భాస్కరరావు, పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

స్వచ్ఛత హి సేవలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి

- జె.ఆర్. నగర్‌లో స్వచ్ఛత హి సేవ-2026 ప్రారంభం

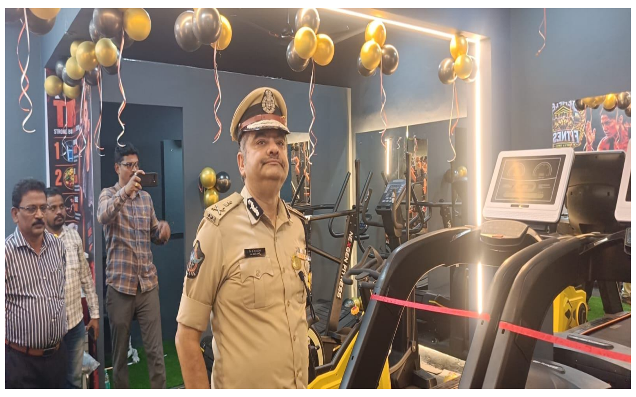
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పరిశుభ్రతను ప్రతి ఒక్కరూ సామాజిక బాధ్యతగా స్వీకరించి, ప్రజల భాగస్వామ్యంతో 'స్వచ్ఛత హి సేవ-2026' కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని విశాఖ తూర్పు ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబు పిలుపునిచ్చారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు జె.ఆర్. నగర్‌లో నిర్వహించిన కార్యక్రమాన్ని ఎమ్మెల్యే ప్రారంభించారు. జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పల్లి నల్లనయ్య అధ్యక్షత వహించగా, ఈస్ట్ జోనల్ కమిషనర్ కె. శివప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం జరిగింది. స్వచ్ఛత కేవలం ప్రభుత్వ సంస్థలు, పారిశుద్ధ్య కార్మికుల బాధ్యత మాత్రమే కాదని, ప్రతి పౌరుడి భాగస్వామ్యంతోనే పరిశుభ్రమైన నగరం సాధ్యమవుతుందని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ఇళ్లు, పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడంతో పాటు చెత్తను బహిరంగ ప్రదేశాల్లో వేయకుండా బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలు స్వచ్ఛత కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. జల సంరక్షణకు ప్రతి ఇంటి వద్ద ఇంకుడు గుంతలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. వర్షపు నీటిని భూగర్భ జలాల్లోకి ఇంకేలా చేయడం ద్వారా నీటి ఎద్దడిని ఎదుర్కోవచ్చని తెలిపారు. జల సంరక్షణలో జె.ఆర్. నగర్ జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పల్లి నల్లనయ్య మాట్లాడుతూ సెప్టెంబర్ 17 నుంచి అక్టోబర్ 17 వరకు నెల రోజులపాటు జీవీఎంసీ పరిధిలో ప్రత్యేక స్వచ్ఛత కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. పరిశుభ్రత లక్ష్య ప్రాంతాల అభివృద్ధి, పాఠశాలలు-యువతలో అవగాహన, పారిశుద్ధ్య కార్మికుల ఆరోగ్యం-భద్రత, ప్రజల భాగస్వామ్యం, వ్యర్థాల తగ్గింపు-పునర్వినియోగం వంటి అంశాలపై కార్యక్రమాలు చేపడతామని వివరించారు. జె.ఆర్. నగర్ నివాసిత సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు, ఏపీ ఫెర్వాస్ అసోసియేషన్ ఉపాధ్యక్షుడు కె.ఎస్. ఆర్. మూర్తి జల సంరక్షణ, పరిసరాల పరిశుభ్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణలో నివాసిత సంక్షేమ సంఘాల పాత్రను వివరించారు. ఆయన రచించిన 'జల సంరక్షణలో నివాసిత సంక్షేమ సంఘాల ప్రగతి' పుస్తకాన్ని అతిథులకు అందజేశారు. అనంతరం 'స్వచ్ఛత హి సేవ-2026' కార్యక్రమ పోస్టర్‌ను ఎమ్మెల్యే ఆవిష్కరించారు. పాల్గొన్న వారితో స్వచ్ఛత ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఉత్తమ సేవలందించిన పారిశుద్ధ్య కార్మికులను సత్కరించారు. అవగాహన ప్రదర్శన శిబిరాలను సందర్శించిన అనంతరం అధికారులు, నివాసితులతో కలిసి పార్కుల్లో మొక్కలు నాటారు. కార్యక్రమంలో ఇన్‌చార్జి ప్రధాన వైద్య ఆరోగ్యాధికారి డాక్టర్ కృష్ణంరాజు, డీడీహెచ్ ఇన్‌చార్జి వాసుకి, పారిశుద్ధ్య తనిఖీ అధికా రులు, జీవీఎంసీ అధికారులు, సిబ్బంది, పారిశుద్ధ్య కార్మికులు, నివాసిత సంక్షేమ సంఘాల ప్రతినిధులు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ప్రకృతి కార్యశాలలతో హరిత జీవన విధానం

- విత్తన బంతులతో సామాజిక వనాలు పెంచాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రకృతి కార్యశాలల ద్వారా పర్యావరణహిత జీవన విధానాన్ని అలవరచుకోవచ్చని జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి ఎన్. ప్రేమ్ కుమార్ అన్నారు. గురువారం గోపాలపట్నం బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలో జాతీయ హరిత దళం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జిల్లా ఉపాధ్యాయుల ప్రకృతి కార్యశాలలో ఆయన మాట్లాడారు. ప్రతి విద్యార్థికి వివిధ కార్యక్రమాల ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణపై అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. వాతావరణం వేడెక్కుతున్న పరిస్థితుల్లో పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి విద్యా సంస్థను మొక్కలతో కూడిన వనంగా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం స్వచ్ఛంద సంస్థ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జె.వి. రత్నం మాట్లాడుతూ విత్తన బంతులతో సామాజిక వనాలను పెంచాలని సూచించారు. విత్తన బంతుల తయారీపై ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ఇచ్చారు. ఎల్‌నినో, సూపర్ ఎల్‌నినో పరిస్థితుల్లో పశుపక్ష్యాదులు మండు వేసవిలో బలికాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. చిరుధాన్యాల విత్తనాలను ఖాళీ ప్రదేశాల్లో చల్లి, అవి మొలకెత్తి పశుపక్ష్యాదులకు ఆహారంగా ఉపయోగపడేలా చూడాలని సూచించారు. తాటి తోపులను పెంచాల్సిన అవసరం ఉందని రత్నం తెలిపారు. తాటి పండును ఉపాధ్యాయులకు అందజేసి నాటించారు. తీర ప్రాంతాలు, గ్రామాల్లోని చెరువులు, నదీ తీరాల్లో తాటి మొక్కలను విస్తృతంగా నాటాలని సూచించారు. కార్యశాలలో వినియోగించని వస్త్రాలతో సంచులు, కాగితపు కవర్లు, సంచులు తయారు చేయడం తదితర అంశాలపై ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ డీఈఓ ఎం. సోమేశ్వరరావు, మండల విద్యాశాఖాధికారి వై. వేణుగోపాలరావు, జాతీయ హరిత దళం జిల్లా సమన్వయకర్త విశ్వేశ్వరరావు, హరిత ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

మెరుగైన ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం అవసరం



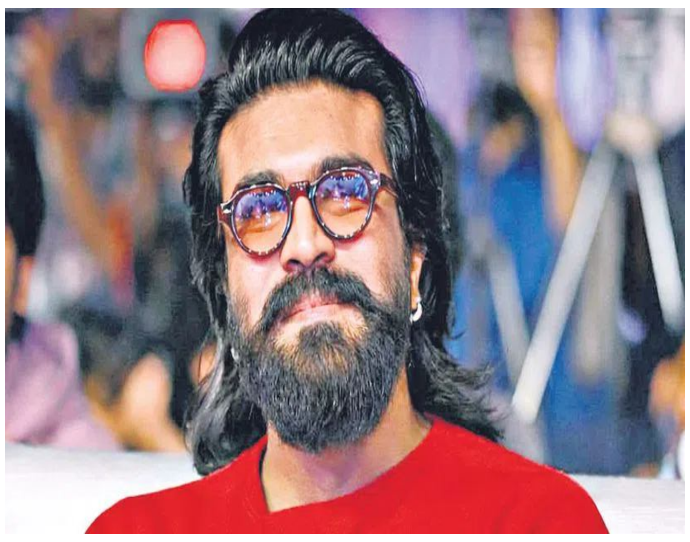
- టెంపుల్ ఫిట్‌నెస్ వ్యాయామశాల ప్రారంభం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మెరుగైన ఆరోగ్యానికి మంచి ఆహారంతో పాటు నిత్యం వ్యాయామం అవసరమని నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చి అన్నారు. జీవీఎంసీ 33వ వార్డు కెప్టెన్ రామారావు జంక్షన్-అల్లిపురం రోడ్డులో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన టెంపుల్ ఫిట్‌నెస్ వ్యాయామశాలను ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. రిబ్బన్ కట్ చేసి వ్యాయామ పరికరాలను పరిశీలించిన అనంతరం కమిషనర్ మాట్లాడుతూ యువత చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండేందుకు వ్యాయామ శాలలు దోహదపడతాయని తెలిపారు. శరీర దారుఢ్యం కోసం రోజుకు కనీసం గంటసేపు వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా కాపాడుకోవచ్చన్నారు. నగరంలోని ఫిట్‌నెస్ కేంద్రాలు నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా 33వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ బీశెట్టి వసంతలక్ష్మి, జనసేన నేత బీశెట్టి గోపి, రాష్ట్ర బాడీ బిల్డింగ్ ఫౌండర్ కే. గురునాథరావు, కార్యదర్శి టి. రాము, వ్యాయామశాల నిర్వాహకులు టి. రవి, టి. నూకరాజులను పోలీస్ కమిషనర్ అభినందించారు. వ్యాయామశాల నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పోటీ పరీక్షలు, ఉద్యోగాలకు సిద్ధమయ్యే యువతకు అవసరమైన శారీరక దారుఢ్యాన్ని పెంపొందించేందుకు శిక్షణ అందిస్తామని తెలిపారు. యువతను మంచి మార్గంలో నడిపించేందుకు తమ వంతు సేవ చేస్తామన్నారు. శరీరాన్ని ఆలయంగా భావించి 'టెంపుల్ ఫిట్‌నెస్' అనే పేరు పెట్టినట్లు వివరించారు.

చిరు 'కాకా'లో స్నేహ.. మెగాస్టార్‌కి జోడీగా?

మెగాస్టార్ చిరంజీవి, మాస్ డైరెక్టర్ బాబీ కొల్లి కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్ఠాత్మక చిత్రం 'కాకా'పై టాలీవుడ్‌లో రోజురోజుకూ అంచనాలు తారాస్థాయికి చేరుకుంటున్నాయి. ఇప్పటికే ఈ సినిమాకు సంబంధించి విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు, గ్లింప్స్ ప్రేక్షకులను విపరీతంగా ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఈ ప్రాజెక్ట్‌కి సంబంధించి ఓ క్రేజీ రూమర్ ఫిల్మ్ సర్కిల్స్‌లో చక్కర్లు కొడుతోంది. అప్పట్లో అందం, అభినయంతో తెలుగు ప్రేక్షకులను ఎంతగానో అలరించిన ప్రముఖ సీనియర్ నటి స్నేహ.. ఇప్పుడు మెగాస్టార్ సరసన నటించే గోల్డెన్ ఛాన్స్ కొట్టేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇండస్ట్రీ వర్గాల నుంచి అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం, 'కాకా' చిత్రంలో స్నేహ చిరంజీవి భార్య పాత్రలో కనిపించనున్నారట. ఈ వార్త నిజమైతే కచ్చితంగా ఇది అభిమానులకు పండగలాంటి వార్తే అవుతుంది. కొన్నేళ్ల క్రితం ఒక ఇంటర్వ్యూలో స్నేహ మాట్లాడుతూ.. తన కెరీర్‌లో మెగాస్టార్ చిరంజీవితో ఒక్కసారైనా స్క్రీన్ షేర్ చేసుకోవాలని, అది తన చిరకాల కోరిక అని మనసులోని మాటను బయటపెట్టారు. ఆనాడు ఆమె పంచుకున్న కల ఇప్పుడు నెరవేరబోతుండటం విశేషం. వివాహం తర్వాత సినిమాలకు కాస్త గ్యాప్ ఇచ్చి, సెకండ్ ఇన్నింగ్స్‌లో చాలా సెలెక్టివ్‌గా మంచి ప్రాజెక్ట్ మాత్రమే ఎంచుకుంటున్న స్నేహకు.. ఈ సినిమా ద్వారా తెలుగు తెరపై మరోసారి భారీ రీఎంట్రీ లభించినట్లేనని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే, ఈ చిత్రంలో చిరంజీవి పాత్ర చాలా డిఫరెంట్‌గా ఉండబోతోంది. ఆక్వా పరిశ్రమలో ఒక సాధారణ సూపర్‌వైజర్‌గా 'కె. సత్యం' అనే విలక్షణ పాత్రలో మెగాస్టార్ కనిపించనున్నారు. పైకి చాలా కూల్‌గా, సాధారణంగా కనిపించే ఈ పాత్ర వెనుక ఒక బలమైన ఎమోషనల్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ ఉన్నట్లు గ్లింప్స్ చూస్తే స్పష్టమవుతోంది. మరోవైపు, మలయాళ యువ నటి అనస్వర రాజన్ ఈ చిత్రంలో అత్యంత కీలకమైన 'అమ్ములు పాప' అనే పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమా కథా గమనాన్ని మలుపు తిప్పే ఈ పాత్ర చిత్రానికే గుండెకాయ లాంటిదని ఇప్పటికే మేకర్స్ ప్రకటించడం విశేషం. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ అత్యంత భారీ బడ్జెట్‌తో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తోంది. అన్ని కార్యక్రమాలను పూర్తి చేసుకుని ఈ భారీ మాస్ ఎంటర్‌టైనర్‌ను 2027 జనవరి 13న సంక్రాంతి కానుకగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో గ్రాండ్‌గా విడుదల చేయడానికి చిత్ర బృందం సన్నాహాలు చేస్తోంది. త్వరలోనే నటి స్నేహ ఎంట్రీపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉంది.

ఓంరౌత్ దర్శకత్వంలో సినిమా?



'పెద్ది' చిత్రంతో ఈ ఏడాది భారీ విజయాన్ని దక్కించుకున్నారు అగ్ర హీరో రామ్‌చరణ్. ఆయన తదుపరి చిత్రం సుకుమార్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కబోతున్న విషయం తెలిసిందే. అర్బన్ స్టైలిష్ డ్రామాగా ఈ సినిమా ఉండబోతున్నదని సమాచారం. తాజాగా రామ్‌చరణ్ మరో ప్రాజెక్ట్ గురించి ఆసక్తికరమైన అప్‌డేట్ బయటికొచ్చింది. 'తానాజీ' 'ఆదిపురుష్' వంటి చిత్రాలతో బాలీవుడ్‌లో పేరు పొందిన ఓంరౌత్ దర్శకత్వంలో రామ్‌చరణ్ ఓ చిత్రాన్ని చేయబోతున్నారని తెలిసింది. ఇటీవల రామ్‌చరణ్‌కు ఓంరౌత్ కథ వినిపించారని, ఆయన సానుకూలంగా స్పందించారని ఫిల్మ్‌నగర్ టాక్. పీరియాడిక్ హిస్టారికల్ డ్రామాగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నట్లు సమాచారం. అయితే ఈ విషయంలో నిజమెంతో తెలియాలంటే చిత్రబృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సిందే.

నిధి అన్వేషణలో 'సిగ్మా'

'తెలుగు హీరోగా నేను చాలా గర్వపడతాను. అలాగే తమిళ ప్రేక్షకులు నాపై చూపించే ప్రేమ, ఆదరణ చూస్తుంటే ఒక్కోసారి నాకే ఆశ్చర్యంగా అనిపిస్తుంది' అన్నారు సందీప్‌కిషన్. ఆయన హీరోగా నటించిన తాజా చిత్రం 'సిగ్మా'. ఈ చిత్రం ద్వారా తమిళనాడు సీఎం దళపతి విజయ్ తనయుడు జేసన్ సంజయ్ దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నారు. లైకా ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై సుభాస్కరన్ నిర్మించారు. అక్టోబర్ 2న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. హైదరాబాద్‌లో ప్రెస్‌మీట్‌ను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సందీప్‌కిషన్ మాట్లాడుతూ పైవిధంగా స్పందించారు. ఈ సినిమాలో చాలా ఇంట్రెస్టింగ్ ఎలిమెంట్స్ ఉంటాయని, అడ్వెంచర్ ప్రధానంగా సాగే ట్రెజర్ హంట్‌ఇంటలి సినిమా ఇదని దర్శకుడు జేసన్ సంజయ్ తెలిపారు. ఈ సినిమా ద్వారా తమిళ సినీరంగంలో అరంగేట్రం చేయడం ఆనందంగా ఉందని చిత్ర కథానాయిక ఫరియా అబ్దుల్లా చెప్పింది. మైత్రీ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూషన్‌లో ఈ సినిమా పెద్ద విజయం సాధిస్తుందనే నమ్మకం ఉందని మైత్రీ శశిధర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

కనిపించని చీకట్లో ఉన్నారు..

దివంగత నటుడు శ్రీహరి తనయుడు మేఘాంశ్ శ్రీహరి కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న చిత్రం 'ఆస్మాన్'. రామ్‌నందన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని కొండారు వెంకటేష్, మన్నెం శ్రీకాంత్ నిర్మిస్తున్నారు. బుధవారం హీరో మేఘాంశ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా టీజర్‌ను విడుదల చేశారు. 'మీరు ఇప్పుడు గొంగళి పురుగు దశలో ఉన్నారు. అది దాటి సీతాకోక చిలుక దశలోకి మారాలి. దానికి మార్గం నేనే. మీరందరూ కూడా కనిపించని చీకట్లో ఉన్నారు. అదే నిజం' అనే డైలాగ్‌తో మొదలైన టీజర్ ఆద్యంతం ఆసక్తికరంగా సాగింది. విజువల్స్, యాక్షన్ సీక్వెన్స్ ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయి. సామాజిక అంశాల్ని స్పృశిస్తూ సందేశాత్మక కథాంశంతో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారని తెలిసింది. రాయచంద, రవివర్మ, కమల్, కేశవదీపక్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: షోయబ్, సంగీతం: ప్రశాంత్ ఆర్ విహారి, దర్శకత్వం: రామ్‌నందన్.

యథార్థ ఘటనల నేపథ్యంలో

విక్రమ్ సహిదేవ్, సంధ్యావశిష్ఠ, తారక్ పొన్నప్ప ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'అనకాపల్లి'. ఖగేష్ తమ్మినేని దర్శకుడు. కాండ్రేగుల నాయుడు, త్రినాధరావు నక్కిన నిర్మించారు. మైత్రి మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్, పూర్వి డిస్ట్రిబ్యూషన్ ద్వారా అక్టోబర్ 2న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా ఇటీవల కొత్త పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. యథార్థ సంఘటనల ఆధారంగా రా అండ్ రస్టిక్ ఎలిమెంట్స్‌తో తెరకెక్కించిన చిత్రమిదని మేకర్స్ తెలిపారు. త్రినాధరావు నక్కిన, ఇంద్రజ అబ్బూర్, మహబూబ్ బాషా తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: దేవ్‌జాండ్, కథ, స్క్రీన్‌ప్లే: త్రినాధరావు నక్కిన, దర్శకత్వం: ఖగేష్ తమ్మినేని.

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