అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఊరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..
చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టుప్రజా చైతన్యం కోసం

చైతన్య వారధి
తెలుగు దిన పత్రిక
RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
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

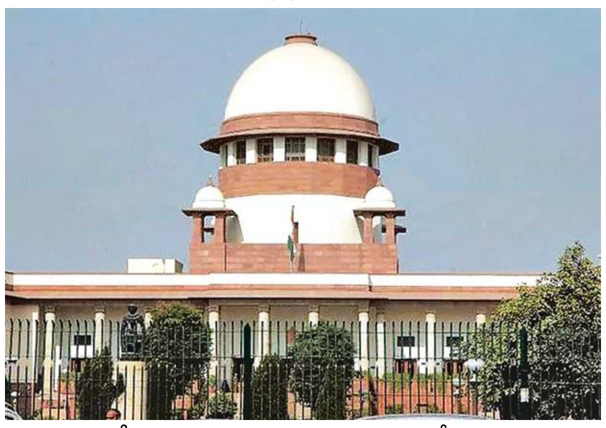
VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 96 | శనివారం 19-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

రాజధానిలో మాస్ ట్రాన్స్‌పోర్టేషన్ ప్రణాళికను సిద్ధం చేయాలి

- ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: రాజధాని అమరావతి పరిధిలో ప్రజా రవాణా కోసం మాస్ ట్రాన్స్‌పోర్టేషన్ ప్రణాళికను సిద్ధం చేయాలని సీఆర్‌డీఏ అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సూచించారు. విజయవాడ, గుంటూరు సహా సమీప ప్రాంతాలతో రాజధానిని అనుసంధానిస్తూ భవిష్యత్ అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రజా రవాణా వ్యవస్థ ఏర్పాటుకు ప్రణాళికలు రూపొందించాలని ఆదేశించారు. సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి అధ్యక్షతన జరిగిన సీఆర్‌డీఏ (66వ అథారిటీ) సమావేశంలో వివిధ ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం తెలియజేశారు. రాజధానిలో శాసనసభ భవనంపై 250 మీటర్ల ఎత్తైన స్పైర్ (టవర్)ను లిఫ్టులు సహా రూ.661 కోట్లతో నిర్మించేందుకు అథారిటీ ఆమోదం తెలిపింది. అసెంబ్లీ భవనంలో వ్యూపాయింట్ ఏర్పాటుపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని సీఎం కోరారు. 'అసెంబ్లీ భవనంలో ప్రజలకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచేలా స్పైర్ నిర్మించాలి. అసెంబ్లీ, హైకోర్టు భవనాలు, సచివాలయ టవర్లతో పాటు క్వాంటమ్ టవర్స్, బిట్స్ వంటి భవనాలు కూడా ప్రత్యేకమైన కట్టడాలుగా ఉండాలి' అని సీఎం స్పష్టంచేశారు. నగరంలో 50 శాతం సస్టెయినబుల్ గ్రీన్ కవర్‌తో పాటు, జీవ వైవిధ్యాన్ని కాపాడేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పలు పుష్ప జాతులకు చెందిన మొక్కలు నాటాలని, కొండలు, నీటి వనరుల్ని కూడా అత్యంత ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దేలా బ్లూప్రింట్ సిద్ధం చేయాలన్నారు. అమరావతి పేరు దేశ విదేశాల్లో మారుమోగేలా విస్తృత ప్రచారం చేయాలని చంద్రబాబు ఆదేశించారు. ఇటీవల లద్దాఖ్‌లో ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి వెళ్లిన బైకర్‌ను ఒక బాలుడు అమరావతి నుంచి వచ్చారా అని అడిగాడంటే.. అమరావతి పేరు ప్రజల మనసుల్లోకి ఎంతగా చొచ్చుకుపోయిందో చెప్పేందుకు అంతకంటే ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ ఏముంటుందని సీఎం అన్నారు. దేశ, విదేశాల్లో అమరావతి ఘనతను చాటేలా ప్రచారం చేయాలన్నారు. 'విద్యుత్ స్తంభాలు లేని, బ్లూ, గ్రీన్, డీప్‌టెక్, గ్రీన్ ఎనర్జీ వంటి..ఐదు ప్రత్యేకతల థీమ్‌గా అమరావతిని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి. ప్రతి పౌరుడూ ఇది నా నగరం అని భావించాలి' అని తెలిపారు. అమరావతిని సెల్ఫ్‌ఫైనాన్స్‌డ్ నగరంగా ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు అవసరమైన ఆదాయ నమూనాలపైనా దృష్టి పెట్టాలని, అందుకు ఒక కమిటీని నియమించి అధ్యయనం చేయాలని ఆదేశించారు.

సంపూర్ణ మద్య నిషేధంతో నష్టాలే ఎక్కువ



దిల్లీ: సంపూర్ణ మద్య నిషేధం అసలు సమస్యను పరిష్కరించకపోగా ఇతరత్రా అనేక కష్టనష్టాలకు కారణమవుతుందని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. అక్రమ సారా వ్యాపారాలు, కల్తీలు, దొంగచాటు రవాణాలు, రహస్యంగా మద్యం తాగడం వంటివాటికి ఇది దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. ప్రభుత్వాలు పన్ను రాబడులను కోల్పోవడంతో పాటు మద్య నిషేధం అమలుకు భారీగా ఖర్చుపెట్టాల్సి వస్తుందంటూ పలు నిదర్శనాలను ప్రస్తావించింది. కల్తీమద్యం సమస్యను నివారించేందుకు గాను ఔషధేతర తయారీదారులకు విక్రయించే మిథనాల్‌కు రంగు, చేదు రుచిని జోడించాలన్న మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిబంధనను శుక్రవారం కొట్టివేస్తూ వెలువరించిన తీర్పులో జస్టిస్ జె.బి.పార్దీవాలా, జస్టిస్ కె.వినోద్‌చంద్రన్ ధర్మాసనం ఈ విషయాలను పేర్కొంది. కల్తీమద్యం మరణాల నివారణకు గాను రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలకు పలు సూచనలు చేసింది. "రంగు, రుచిని మార్చడం వల్లకానీ, అందుబాటులో లేకుండా చేయడం వల్ల కానీ మద్యం తాగాలన్న తీవ్రమైన తృష్ణను వ్యసనపరులు వదులుకోలేరు. దీనికి బదులుగా ఎక్సైజ్ చట్టాలను బలోపేతం చేసి మద్యం రవాణా, నిల్వ, తయారీపై కఠిన నియంత్రణలను అమలుచేయడం ఉత్తమం. మిథనాల్‌కు రంగు, చేదు రుచిని జోడించాలన్న మహారాష్ట్ర నిబంధనలు ఔషధేతర ఉత్పత్తిదారుల పరిశ్రమలను దెబ్బతీస్తాయి. మిథనాల్ విక్రయాలు, సరఫరాపై గట్టి నియంత్రణ చర్యలు అవసరం. మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వ తీసుకొచ్చిన నిబంధనలు రాజ్యాంగబద్ధంగా, సహేతుకంగా లేవు" అని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది.

ధర్మం గురించి చర్చ సంతోషదాయకం

- ఆరెస్సెస్ అధినేత భాగవత్ వ్యాఖ్య

ఉజ్జయిని: జెన్ జీ యువత ధర్మం గురించి చర్చిస్తుండటం, ఆధ్యాత్మిక కార్యకలాపాల్లో ఎక్కువగా పాల్గొంటుండటంపై రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ (ఆరెస్సెస్) అధినేత మోహన్ భాగవత్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ధర్మాన్ని కేవలం వృద్ధులకు సంబంధించిన అంశంగా కొందరు చూస్తుండటం సరికాదన్నారు. మధ్యప్రదేశ్‌లోని ఉజ్జయినిలో దాదాపు 1,700 మంది జెన్ జీలు పాల్గొన్న 'యువ ధర్మ సంసద్'ను ఉద్దేశించి భాగవత్ శుక్రవారం ప్రసంగించారు. భారతీయుల డీఎన్‌యేలోనే ధర్మం ఉందని పేర్కొన్నారు. మతం, ధర్మం అనేవి పదవీ విరమణ తర్వాత చర్చించాల్సిన అంశాలు కావని.. అన్ని వయసుల వారూ పాటించాల్సిన జీవన విధానాలని వ్యాఖ్యానించారు. భారత్ విశ్వ గురువుగా ఎదగాలంటే.. పూర్వీకుల నుంచి పొందిన ఆధ్యాత్మిక వారసత్వాన్ని కొనసాగించాలని భాగవత్ అభిప్రాయపడ్డారు. పాశ్చాత్య దేశాల మతం అనే భావనతో పోలిస్తే.. ధర్మాన్ని భారత్ అర్థం చేసుకునే తీరు భిన్నంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. పాలకులు, మతాధికారుల మధ్య ఘర్షణల నుంచి పాశ్చాత్య దేశాల్లో లౌకికవాదం అవతరించిందని గుర్తుచేశారు. జీవితంలోని భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక కోణాలను భారత్ విడివిడిగా కాకుండా ఒకటిగానే చూస్తుందన్నారు. ధర్మాన్ని, మతాన్ని పరస్పర పర్యాయపదాలుగా చూడొద్దని భాగవత్ సూచించారు. మతం కంటే ధర్మం గొప్పదని వ్యాఖ్యానించారు.

మంగళగిరిలో వీఆర్‌ఏల ఆందోళన ఉద్రిక్తం

మంగళగిరి: తమ సమస్యలు పరిష్కరించాలని ఏపీ గ్రామ రెవెన్యూ సహాయకుల సంఘం మంగళగిరిలో చేపట్టిన ఆందోళన ఉద్రిక్తతకు దారి తీసింది. జిల్లాల నుంచి తరలివచ్చిన వీఆర్‌ఏలు మంగళగిరి ఎన్నారై జంక్షన్ వద్ద సామూహిక రాయబారం కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఏపీఐఐసీ భవనంలో ఉన్న భూపరిపాలన ప్రధాన కమిషనర్ (సీసీఎల్ఏ) కార్యాలయానికి వెళ్లేందుకు ప్రయత్నించడంతో పోలీసులు వారిని అడ్డుకున్నారు. దీంతో వారంతా రహదారిపై బైఠాయించారు. సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె.ఉమామహేశ్వరరావు, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బందగీ సాహెబ్ మాట్లాడుతూ.. నెలకు రూ.11 వేలతో వీఆర్‌ఏలు తమ కుటుంబాలను ఎలా పోషించుకోవాలని ప్రశ్నించారు. వారు మాట్లాడుతుండగా.. పోలీసులు మైకు లాక్కునేందుకు యత్నించడంతో వీఆర్‌ఏలంతా తమకు న్యాయం కావాలని నినాదాలు చేశారు. మూడు గంటల పాటు ఆందోళన కొనసాగించారు. ఎట్టకేలకు పది మందిని చర్చలకు పంపుతామని పోలీసులు చెప్పడంతో అంగీకరించారు. సీసీఎల్ఏ కమిషనర్ జయలక్ష్మిని కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. ప్రధానంగా వీఆర్‌ఏలకు పే స్కేల్ అమలు చేయాలని, పదోన్నతులు వన్‌టైం సెటిల్‌మెంట్‌తో ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు.

రక్షణ రంగ ప్రాజెక్టులు సకాలంలో పూర్తి కావాలి

- రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్‌సింగ్

బెంగళూరు: రక్షణ రంగ ప్రాజెక్టులు నిర్దిష్టమైన కాలపరిమితితో పూర్తి కావాలని రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్‌నాథ్‌సింగ్ సంబంధిత అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. ప్రాజెక్టులు ఆలస్యమయ్యే కొద్దీ వ్యయం పెరగటమే కాకుండా సాంకేతికత మారిపోతుందన్నారు. శుక్రవారం ఆయన బెంగళూరులో హెచ్‌ఏఎల్ రూపొందించిన రెండు తేలికపాటి యుద్ధ విమానాలు (ఎల్‌సీఏ), మూడు (హెచ్‌టీటీ-40) హిందూస్థాన్ టర్బో ట్రైనర్లు-40(అంకుర్)ను భారతీయ వైమానిక దళానికి అందించారు. ధ్రువ్ నెక్స్ట్ జనరేషన్ (ఎన్‌జీ) నాలుగు హెలికాప్టర్లను పవర్ హన్స్ లిమిటెడ్ (పీహెచ్‌ఎల్)కు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా రాజ్‌నాథ్‌సింగ్ మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం రక్షణ రంగ ఉత్పత్తుల కోసం దిగుమతులపై ఆధారపడే పరిస్థితి తగ్గిపోయిందన్నారు. రక్షణ, వైమానిక, పౌరవిమానయాన రంగాల్లో స్వదేశీ ఉత్పత్తుల వినియోగం ఈ రంగ విస్తృత ప్రగతికి నిదర్శనమన్నారు. గతంలో ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు సంస్థల మధ్య పోటీ ఉండగా.. ప్రస్తుతం సమన్వయం దిశగా వెళ్తున్నట్లు మంత్రి వెల్లడించారు.

కేంద్ర పౌర విమానయానశాఖ మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు మాట్లాడుతూ.. హెచ్‌ఏఎల్ సంస్థ రక్షణ, పౌర విమానయాన రంగాలకు అందించిన ఈ ఉత్పత్తుల ద్వారా విజ్ఞానం ద్వారా సేవ చేయటం ఎలాగో జాతికి నేర్పిందన్నారు. రక్షణ రంగ ఉత్పత్తులు 12 ఏళ్లలో నాలుగు రెట్లు పెరిగాయని చెప్పారు. ప్రధానమంత్రి మోదీ నాయకత్వంలో చిప్‌ల నుంచి షిప్స్ వరకు స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో తయారవుతున్నాయని వివరించారు. కార్యక్రమంలో హెచ్‌ఏఎల్ సీఎండీ కె.రవి, భారతీయ వైమానికదళం చీఫ్ ఆఫ్ ఎయిర్ స్టాఫ్ ఏపీ సింగ్, రక్షణ శాఖ డిఫెన్స్ ప్రొడక్షన్ కార్యదర్శి సంజీవ్ కుమార్, పౌర విమానయాన శాఖ కార్యదర్శి సమీర్ కుమార్ సిన్హా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏకాదశి రోజున పార్టీ పెడుతున్నా- విజయసాయిరెడ్డి

అనంతపురం: రాయలసీమ పౌరుషాన్ని నిలబెట్టేందుకు, రెడ్ల ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడేందుకు ఏకాదశి రోజున ఒరిజినల్ రెడ్ల పార్టీని స్థాపించబోతున్నట్టు మాజీ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి ప్రకటించారు. చంద్రబాబు, జగన్ కుటుంబాల స్వార్థ రాజకీయాల వల్లే ఆంధ్రప్రదేశ్ అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోయిందని, దక్షిణాదిలోనే అత్యంత వెనుకబడిన రాష్ట్రంగా మారిందని ధ్వజమెత్తారు. అనంతపురంలో శుక్రవారం ఆయన విలేకర్ల సమావేశంలో తన కొత్త పార్టీ విధానాలు, లక్ష్యాలను వివరించారు. 'ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో రెండు సామాజికవర్గాల వారికే ముఖ్యమంత్రి అయ్యే అవకాశం ఉంది. మిగతా కులాల వారికీ అవకాశం రావాలి కదా! మేం పెట్టబోయే మూడో ప్రత్యామ్నాయ పార్టీలో 40 ఏళ్లలోపు యువతకు 66 శాతం సీట్లు కేటాయిస్తాం. కులం, మతం చూడకుండా మంచి చదువు, దేశభక్తి, సామాజిక స్పృహ, అభివృద్ధి చేయాలన్న తపన ఉన్న సామాన్యుణ్ని సీఎం పీఠంపై కూర్చోబెడతా. నేను మార్గదర్శిగానే ఉంటా. అంతర్జాతీయ స్థాయి ఉచిత విద్యను ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అందిస్తాం. ఏటా జనవరి 1న జాబ్ క్యాలెండర్ ఇస్తాం. నిరుద్యోగ యువతకు నెలకు రూ.10 వేల భృతి అందిస్తాం' అని ప్రకటించారు.

అర్జేడీ సదారావును సత్కరించిన ఎంప్యానల్డ్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు

- త్వరలో డీఎంఏసీ సమావేశం.. పెండింగ్ ప్రెస్ అక్రిడిటేషన్ల జారీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖలో వివిధ బాధ్యతలు నిర్వహించి ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల ప్రాంతీయ సంయుక్త సంచాలకుడిగా పదోన్నతి పొందిన సదారావును ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎంప్యానల్డ్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు గురువారం సత్కరించారు. వివిధ జిల్లాల నుంచి విశాఖపట్నం వచ్చిన అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు జిల్లా పరిషత్ జంక్షన్‌లోని సమాచార శాఖ కార్యాలయంలో సదారావును దుశ్శాలువతో సన్మానించి అభినందనలు తెలిపారు. విజయవాడ, పశ్చిమగోదావరి, నెల్లూరు, విశాఖపట్నం తదితర ప్రాంతాల్లో సమాచార శాఖ అధికారిగా ఆయన అందించిన సేవలను ప్రతినిధులు కొనియాడారు. జర్నలిస్టుల శ్రేయోభిలాషిగా సదారావుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గుర్తింపు ఉందని పేర్కొన్నారు. ఎంప్యానల్డ్ దినపత్రికలతో పాటు చిన్న పత్రికలకు ప్రభుత్వం తగిన సహకారం అందించాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా సదారావు మాట్లాడుతూ విశాఖ జిల్లాలో జర్నలిస్టులకు అధిక సంఖ్యలో ప్రెస్ అక్రిడిటేషన్లు మంజూరు చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. త్వరలో నిర్వహించనున్న జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సమావేశంలో పెండింగ్‌లో ఉన్న అక్రిడిటేషన్లను పరిశీలించి జారీ చేస్తామని చెప్పారు. వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఆరోగ్య పథకానికి జర్నలిస్టులు చెల్లించాల్సిన ప్రీమియం మొత్తాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ విడుదల చేసిన సీఎస్‌ఆర్ నిధుల నుంచి ఈ ఏడాదికి సంబంధించి ఇప్పటికే 130 మంది అక్రిడిటెడ్ జర్నలిస్టులకు చెల్లించామని తెలిపారు. మిగిలిన జర్నలిస్టులకు కూడా చెల్లింపులు చేసేందుకు అవసరమైన నిధులను జిల్లా కలెక్టర్ నుంచి కోరుతామని పేర్కొన్నారు. జర్నలిస్టులకు సంబంధించిన అంశాలపై తక్షణమే స్పందిస్తూ పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. అసోసియేషన్ చేస్తున్న కృషిని అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎంప్యానల్డ్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పి. సత్యనారాయణ, ఉపాధ్యక్షుడు వల్లూరు ప్రసాద్ కుమార్, కార్యదర్శి మల్లెల శ్రీనివాసరావు, కార్యవర్గ సభ్యురాలు బి. విజయకుమారి, కె. నాగమణి, ప్రసాద్, షేక్ గౌస్ బాషా, యు. రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుర్రంపాలెంలో రూ.1.76 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

- ఎన్నికల వరకే రాజకీయాలు.. ఆ తర్వాత అభివృద్ధే ఎజెండా -ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి మండలం గుర్రంపాలెం పంచాయతీలో రూ.1.76 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టిన పలు అభివృద్ధి పనులకు జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు శుక్రవారం శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు. ఎంపీపీ మాలతి నగేష్ అధ్యక్షతన కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ఎన్నికల వరకే రాజకీయాలు, ఆ తర్వాత అభివృద్ధే తన ఎజెండా అని తెలిపారు. గ్రామాల అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. పెందుర్తి మండల అభివృద్ధికి ఇటీవల రూ.4.50 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేయించామని, ఈ నిధులతో మండలంలోని 15 పంచాయతీలను ప్రాధాన్యతా క్రమంలో అభివృద్ధి చేస్తామని చెప్పారు. ఏడాదిలోగా పనులను పూర్తి చేయడానికి చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రతి గ్రామానికి నిధులు అందిస్తామని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో అప్పలరాజు, పీఆర్‌డీఈ పీవీ రమణమూర్తి, ఏఈ స్వాతి, ఈవోఆర్డీ కామేష్, జడ్పీటీసీ సభ్యులు ఇప్పిలి దేవి కనకరాజు, మండల నాయకులు సుఖవాసి అజయ్ కుమార్, సుఖవాసి ప్రసాద్ రావు, గనిరెడ్డి నగేష్, పెందుర్తి ఏసీఎస్ వైస్ చైర్మన్ నాయుడు, సింహాచలం దేవస్థానం ట్రస్ట్ బోర్డు సభ్యుడు నీటిపల్లి మహేష్, పెందుర్తి ఏఎంసీ డైరెక్టర్ లక్కీ గోవింద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. జనసేన, టీడీపీ, బీజేపీ మండల నాయకులు, కార్యకర్తలు, మాజీ సర్పంచులు, ఎంపీటీసీలు, గ్రామ పెద్దలు, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.

సంపాదకీయం

కట్టుదిట్టమైన విధానాలను తీసుకురావడం అత్యవసరం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా యాప్ స్టోర్లలో 50లక్షలకు పైగా మొబైల్ యాప్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటికి తోడు ప్రతినెలా 75వేల నుంచి 1.20లక్షల వరకు కొత్తవి వస్తున్నాయి. 13శాతానికి పైగా వృద్ధిరేటుతో స్థిరంగా కొనసాగుతున్న ప్రపంచ మొబైల్ అప్లికేషన్ మార్కెట్ 2030 నాటికి 71,700 కోట్ల డాలర్లకు చేరుతుందని అంచనా. భారతీయ యాప్ మార్కెట్ ఏమో 35శాతం వృద్ధిరేటుతో కొనసాగుతూ ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం రెండో త్రైమాసికంలో రికార్డు స్థాయిలో 34.5 కోట్ల డాలర్ల రాబడిని ఆర్జించింది. భారతీయ నిపుణులు ప్రపంచస్థాయి యాప్‌లను ఆవిష్కరించి, విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారు. వాటితోపాటు ఇతర దేశాలకు అప్లికేషన్ డిజైన్, డెవలప్‌మెంట్, టెస్టింగ్ సేవలను 40-60శాతం తక్కువ ఖర్చుకే అందిస్తున్నారు. అలా మొబైల్ యాప్ ఆఫ్‌షోర్ రంగంలో ఇండియాను అగ్రస్థానంలో నిలుపుతున్నారు. అయితే, యాప్ మార్కెట్లో 0.01శాతం కన్నా తక్కువ అప్లికేషన్లే ఆర్థికంగా విజయం సాధిస్తున్నాయి. రకరకాల కారణాలతో దాదాపు 80-90 శాతం మొదటి ఏడాదిలోనే విఫలమవుతున్నాయి. సుమారు 68-78శాతం యాప్‌లు అయితే కనీసం వెయ్యి డౌన్‌లోడ్లకు కూడా నోచుకోవట్లేదు. అందులోను, చాలామంది వినియోగదారులు 90శాతం యాప్‌లను నెల రోజుల్లోనే అన్ఇన్‌స్టాల్ చేసేస్తున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగదారులు ఏటా 15వేల కోట్లకు పైగా యాప్‌లను డౌన్‌లోడ్ చేస్తున్నారు. ఏటా ఎనిమిది శాతం పెరుగుతున్న డౌన్‌లోడ్‌ల సంఖ్యలో గేమ్ యాప్స్‌దే అగ్రభాగం. యాప్ స్టోర్ల రాబడిలో 50-60శాతం వీటి అమ్మకాల ద్వారానే సమకూరుతోంది. ఇక వినోదం, సామాజిక మాధ్యమాల డౌన్‌లోడ్లు రెండో స్థానంలో; ఆన్‌లైన్ షాపింగ్, ఆర్థిక, విద్యా సంబంధమైనవి మూడోస్థానంలో కొనసాగుతున్నాయి. మన యువత గేమింగ్ యాప్‌ల కంటే ఫొటోలు, చిన్న వీడియోలు, రీల్స్ పంచుకునే సోషల్ మీడియా వేదికలు, యుటిలిటీ టూల్స్, జనరేటివ్ ఏఐ యాప్‌లనే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. స్మార్ట్‌ఫోన్లు, మొబైల్ డేటా అందుబాటు ధరల్లో లభిస్తుండటంతో దేశంలో కంటెంట్ క్రియేషన్ ఎకోసిస్టమ్ శరవేగంగా విస్తరిస్తోంది. గత నాలుగేళ్లలోనే కంటెంట్ క్రియేటర్ల సంఖ్య 320 శాతం చొప్పున పెరుగుతూ నేడు 53లక్షలు దాటింది. ప్రపంచంలోనే అత్యధిక సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్లు కలిగిన మూడో దేశం మనదే. వార్తలు, వినోదం, విద్య, ఆరోగ్యం, బ్యాంకింగ్, ఫైనాన్స్, వ్యవసాయం, పర్యాటకం, వ్యక్తిత్వ వికాసం, ఆధ్యాత్మికం వంటి అంశాలకు సంబంధించిన యాప్‌లు బాగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. ప్రపంచంలోని స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగదారులు సగటున 35కు పైగా యాప్‌లను ఇన్‌స్టాల్ చేసుకుని, రోజూ వాటిలో కనీసం తొమ్మిది అప్లికేషన్లను కనీసం 4-5 గంటల పాటు వాడుతున్నారని మొబైల్ మార్కెట్ పరిశోధనా సంస్థలు వెల్లడిస్తున్నాయి. నిరుడు విశ్వవ్యాప్తంగా యాప్‌ల ద్వారా సుమారు 22.95లక్షల కోట్ల డాలర్ల మేర ఆర్థిక లావాదేవీలు జరిగాయి. ఈ ఏడాది చివరినాటికి ఇవి 37.45లక్షల కోట్ల డాలర్లకు చేరుకుంటాయని మార్కెట్ విశ్లేషకుల అంచనా. మొబైల్ యాప్‌ల ద్వారా పెద్దయెత్తున ఆర్థిక లావాదేవీలు జరుగుతుండటంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేరగాళ్లు వీటిపై కన్నేసి, యాప్ తయారీదారులుగా, వినియోగదారులుగా మార్కెట్లోకి ప్రవేశిస్తున్నారు. గతేడాది ఈ అప్లికేషన్ల ద్వారా 44,200 కోట్ల డాలర్ల మేర మోసాలకు పాల్పడ్డారు. మొబైల్ యాప్‌లు, డిజిటల్ మోసాలకు సంబంధించి నిరుడు భారత్‌లో పాతిక లక్షలకు పైగా ఫిర్యాదులు అందాయి. వీటి విలువ సుమారు రూ.22,500 కోట్లు. అయితే, సిటిజన్ ఫైనాన్షియల్ సైబర్ ఫ్రాడ్ రిపోర్టింగ్ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్ సిస్టమ్ ద్వారా రూ.11,158 కోట్లకు పైగా ప్రజాధనాన్ని రక్షించినట్లు చెబుతున్నారు. కేంద్రం మొన్న జులై నాటికి ఇండియన్ సైబర్‌క్రైమ్ కోఆర్డినేషన్ సెంటర్ తోడ్పాటుతో నకిలీ ఆర్థిక, డిజిటల్ రుణయాప్‌లు సహా చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్న 3,718 మొబైల్ అప్లికేషన్లను నిలిపివేసింది. ఉగ్ర మూకలు తమ నెట్‌వర్క్‌ను విస్తరించుకోవడానికీ, పేలుడు పదార్థాల తయారీలో శిక్షణ ఇవ్వడానికి యాప్‌లను వినియోగిస్తుండటం ఆందోళనకరం. డ్రగ్స్ మాఫియా, అక్రమ ఆయుధ రవాణా ముఠాలు సైతం యాప్‌ల ద్వారా దందాలకు పాల్పడుతున్నాయి. నిరుడు ఆరంభమైన 'బిట్‌చాట్' సెల్యులార్ నెట్‌వర్క్ వైఫై లేకుండానే స్మార్ట్‌ఫోన్ బ్లూటూత్ యాంటెన్నా ద్వారా సందేశాలు, గ్రూప్ చాట్ చేయగల మెసేజింగ్ యాప్‌గా గుర్తింపు పొందింది. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సంభవించినప్పుడూ... విద్యుత్, సెల్యులార్ సేవలు నిలిచిపోయినప్పుడూ... కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థ లేని సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో భద్రతా దళాలకు సాయపడగల ఈ యాప్‌ను చాలామంది వదంతుల వ్యాప్తికీ, హింసను పురిగొల్పడానికీ వినియోగిస్తున్నారు. సోషల్ మీడియా వేదికల ద్వారా వివాదాలను సృష్టించడం, విద్వేషాలను రెచ్చగొట్టడం చేస్తున్నారు. సున్నితమైన ప్రాంతాల్లో నిరసనలు, ఆందోళనలు జరుగుతున్నప్పుడు ప్రభుత్వాలు మొబైల్ అప్లికేషన్లను మూసివేయాలని, బ్లాక్ చేయాలని, యాప్ స్టోర్ల నుంచి తొలగించాలని ఆదేశిస్తుంటాయి. అయితే ఒక యాప్‌ను నిషేధిస్తే, అలాంటి ఫీచర్లతోనే మరింత పటిష్ఠమైన యాప్‌లు పుట్టుకొస్తున్నాయి. అలాంటి వాటిని నియంత్రించడం ముఖ్యం. నిబంధనలను పాటించనందుకు గూగుల్, వాట్సాప్, ఎక్స్ వంటి దిగ్గజ సంస్థలపైనా అనేక దేశాలు భారీ జరిమానాలు వేస్తుంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో నిజాయతీ, నైతిక నిబద్ధత, స్వీయ నియంత్రణలకు యాప్ సంస్థలు, సాంకేతిక నిపుణులు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. అప్లికేషన్ల అభివృద్ధి, నియంత్రణకు ప్రభుత్వాలు కట్టుదిట్టమైన విధానాలను తీసుకురావడం అత్యవసరం.

యువ పారిశ్రామికవేత్తలకు ప్రభుత్వం సంపూర్ణ ప్రోత్సాహం

- ఉత్తరాంధ్ర యువతకు అపార ఉపాధి అవకాశాలు - ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలో యువ పారిశ్రామికవేత్తలను ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా ప్రోత్సహిస్తోందని జనసేన విశాఖ అధ్యక్షుడు, దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. పరిశ్రమలకు రాయితీలు, సింగిల్ విండో విధానంలో అనుమతులు కల్పిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. విశాలాక్షినగర్‌లో శుక్రవారం సీఎన్ఆర్ వెంచర్స్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి రావడంతో ఉత్తరాంధ్రలో పెట్టుబడులు, పరిశ్రమలు, పర్యాటక రంగం అభివృద్ధికి అవకాశాలు పెరుగుతున్నాయని అన్నారు. తద్వారా యువతకు పెద్దఎత్తున ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని తెలిపారు. పర్యాటక, ఆతిథ్య, రియల్ ఎస్టేట్ రంగాల్లో భవిష్యత్తులో పెట్టుబడులు పెరిగే అవకాశం ఉందన్నారు. విశాఖలో 16 హోటళ్లకు పర్యాటక శాఖ అనుమతులు జారీ చేసిందని తెలిపారు. భోగాపురం పరిసర ప్రాంతాలు భవిష్యత్తులో వేగంగా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉందన్నారు. ప్రముఖ సీరియల్ నటుడు బాలు మాట్లాడుతూ సీఎన్ఆర్ వెంచర్స్ ఆహ్వానం మేరకు కార్యక్రమానికి హాజరైనట్లు తెలిపారు. తెలుగు ప్రజలు, అభిమానుల ఆదరణతోనే సీరియల్స్‌లో మంచి గుర్తింపు పొందానన్నారు. భవిష్యత్తులో సీరియల్స్‌తో పాటు సినిమాల్లోనూ నటించాలని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు. సీఎన్ఆర్ వెంచర్స్ అధినేతలు చెల్లుబోయిన రాము, చెల్లుబోయిన నర్సింగరావు (చంటి) తొలుత ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, నటుడు బాలును సత్కరించారు. సంస్థల అభివృద్ధిలో ప్రజల ఆశీస్సులు, సహకారం కీలకమని తెలిపారు. వ్యాపార కార్యకలాపాలతో పాటు సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా కొనసాగిస్తామని, పేదలకు తమ పరిధి మేరకు సహాయం అందిస్తామని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు కోట్ల రఘు, అయ్యప్పరెడ్డి, ప్రసాద్ నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు. నటుడు బాలుతో ఫొటోలు దిగేందుకు స్థానిక మహిళా అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు.

జిల్లాలో క్రికెట్ క్రీడాభివృద్ధికి చర్యలు

- రూ.45 లక్షలతో క్రికెట్ స్టేడియం అభివృద్ధి

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో క్రికెట్ క్రీడాభివృద్ధికి, క్రీడాకారులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ తెలిపారు. పరవాడలోని క్రీడా వికాస కేంద్రం వద్ద రూ.45 లక్షల అంచనా వ్యయంతో క్రికెట్ స్టేడియం అభివృద్ధి పనులు చేపట్టనున్నట్లు వెల్లడించారు. క్రీడా వికాస కేంద్రం వద్ద క్రికెట్ స్టేడియం ప్రహరీ గోడ నిర్మాణం, వాలీబాల్ కోర్టు పనులను కలెక్టర్ జిల్లా క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ అధికారులతో కలిసి ప్రారంభించారు. స్టేడియంలో పొదలు తొలగించడం, భూమిని చదును చేయడం, గ్రౌండ్‌లో కంకర నింపడం, క్రికెట్ పిచ్‌ల ఏర్పాటు వంటి పనులు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. విశాఖ ఫార్మా లిమిటెడ్ (రామ్‌కీ) నుంచి సీఎస్ఆర్ గ్రాంట్ కింద ఆర్థిక సహకారం అందినట్లు కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. క్రికెట్ గ్రౌండ్‌కు అవసరమైన ఇతర మౌలిక సదుపాయాలను కూడా సమకూర్చేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా క్రీడాభివృద్ధి అధికారిణి పూజారి శైలజ, ఏపీఈడబ్ల్యూఐడీసీ విభాగీయ ఈఈ జి.జె.వి. ప్రసాద్, శ్రీకాంత్, విశాఖ ఫార్మా లిమిటెడ్ జనరల్ మేనేజర్ (హెచ్ఆర్), సంస్థ ప్రతినిధులు, పరవాడ ఎంపీడీవో, ప్రత్యేక అధికారి, జిల్లా క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కొర్రాయి మినీ రిజర్వాయర్ పరిశీలన

పాడేరు, చైతన్యవారధి: అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా డుంబ్రిగూడ మండలం కొర్రాయి గ్రామంలోని మినీ రిజర్వాయర్‌ను జలవనరుల శాఖ (స్మాల్ ఇరిగేషన్) అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. పాడేరు ఎస్ఎంఐ డివిజన్ ఈఈ ముక్కల రాజేంద్రకుమార్ ఆధ్వర్యంలో రిజర్వాయర్‌ను తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా రిజర్వాయర్ నీటి నిల్వ సామర్థ్యం, నీటి విడుదల వ్యవస్థలను పరిశీలించారు. రిజర్వాయర్‌కు రెండు తూములు ఉండగా, వాటి ద్వారా 114 ఎకరాల ఆయకట్టుకు సాగునీరు అందుతోందని ఈఈ తెలిపారు. రైతులకు సాగునీటి సరఫరాలో ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, రిజర్వాయర్ నిర్వహణపై నిరంతరం పర్యవేక్షణ కొనసాగుతుందని పేర్కొన్నారు. వర్షాభావ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఆయకట్టు రైతులు రిజర్వాయర్ నీటిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, నీటిని వృథా చేయరాదని సూచించారు. కార్యక్రమంలో డీఈఈ ఎస్. జనార్ధన్, ఏఈఈ సంతోష్, స్మాల్ ఇరిగేషన్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లి జిల్లాలో 6వ కుడో రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలు ప్రారంభం

- క్రీడల్లో ప్రతిభను చాటుతూ రాష్ట్ర స్థాయిలో అనకాపల్లి జిల్లాకు గుర్తింపు - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: క్రీడల్లో ప్రతిభను చాటు చాటుతూ రాష్ట్ర స్థాయిలో అనకాపల్లి జిల్లాకు గుర్తింపు తీసుకురావాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అన్నారు. జిల్లాలో నిర్వహిస్తున్న 6వ కుడో రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలను ఆమె జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ క్రీడల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. క్రీడాకారుల పోటీల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొని తమ ప్రతిభను చాటాలని సూచించారు. క్రీడల్లో ప్రతిభ కనబరిచి అనకాపల్లి జిల్లాకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా క్రీడా అభివృద్ధి అధికారిణి పూజారి శైలజ, కుడో అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు శశి, కార్యదర్శి రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్హులైన వారందరికీ పట్టాలు ఇవ్వాలి

- గాజువాక తహసీల్దార్‌కు సీపీఎం వినతి

గాజువాక, చైతన్యవారధి: వివక్ష లేకుండా అర్హులైన పేదలందరికీ ఇళ్ల పట్టాలు పంపిణీ చేయాలని కోరుతూ సీపీఎం ఆధ్వర్యంలో గాజువాక తహసీల్దార్‌కు వినతిపత్రం అందజేశారు. ముఖ్యమంత్రి సమక్షంలో పట్టాల పంపిణీ కార్యక్రమం జరగనున్న నేపథ్యంలో అర్హులైన వారందరికీ అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా సీపీఎం గాజువాక జోన్ కార్యదర్శి ఎం. రాంబాబు మాట్లాడుతూ స్వతంత్రనగర్, రిక్షా కాలనీ, ఎస్టీ కాలనీ, భరత్‌నగర్, గోపాల్‌రెడ్డినగర్, సుందరయ్య కాలనీ, కుంచమాంబ కాలనీ, బర్మా కాలనీల్లో 30 ఏళ్లుగా నివాసం ఉంటున్న పేదలకు ఇప్పటికీ పట్టాలు అందలేదన్నారు. గత 15 నెలలుగా అధికారులను కలుస్తున్నప్పటికీ వివిధ కారణాలతో పట్టాల పంపిణీ జరగడం లేదని తెలిపారు. అర్హులైన పేదలందరికీ వెంటనే పట్టాలు అందించాలని కోరారు. వినతిపత్రాన్ని స్వీకరించిన తహసీల్దార్ సానుకూలంగా స్పందిస్తూ అర్హుల జాబితాను సిద్ధం చేసి అందజేస్తే ఆరు నెలల్లో పట్టాల పంపిణీకి చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చినట్లు సీపీఎం నేతలు తెలిపారు. జీవో నంబర్ 296 ప్రకారం పట్టా ఉండి డీడీలు అందని వారి జాబితాను అందిస్తే 20 రోజుల్లో డీడీల రిజిస్ట్రేషన్ చేసి అందజేస్తామని తహసీల్దార్ తెలిపినట్లు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో గాజువాక సీఐటీయూ అధ్యక్షుడు డి. రమణ, బంగారు నాయుడు, కిరీటం, లక్ష్మి, శ్రీదేవి, త్రినాథ్ స్వామి, నాగేశ్వరరావు తదితరులు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

పోలీసు సిబ్బంది సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలి

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పోలీసు సిబ్బంది సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించేందుకు ఏర్పాటు చేసిన 'ఎస్పీ-సంపర్క్' ఫోన్-ఇన్ కార్యక్రమం జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో నిర్వహించారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఆదేశాల మేరకు జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు స్వయంగా సిబ్బందితో ఫోన్‌లో మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. జిల్లావ్యాప్తంగా పోలీసు సిబ్బంది 93469 12011 నంబర్‌కు ఫోన్ చేసి బదిలీలు, పోస్టింగులు, సెలవులు, సర్వీసు, కుటుంబ ఆరోగ్య సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఫిర్యాదులను నిర్దేశిత గడువులోగా పరిష్కరించాలని సంబంధిత అధికారులను అదనపు ఎస్పీ ఆదేశించారు. సిబ్బంది సమస్యలను గోప్యంగా ఉంచుతామని తెలిపారు. ప్రతి శుక్రవారం ఉదయం 11 నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు 'ఎస్పీ-సంపర్క్' కార్యక్రమం కొనసాగుతుందని, అందిన ఫిర్యాదులను డిజిటల్ రిజిస్టర్‌లో నమోదు చేసి పరిష్కారం అయ్యే వరకు పర్యవేక్షిస్తామని అధికారులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఆఫీస్ సూపరింటెండెంట్ ప్రతాప్ శేషయ్య, కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మత్తు పదార్థాలు, సైబర్ నేరాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన

- వెల్ఫేర్ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో అవగాహన కార్యక్రమం

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: మత్తు పదార్థాల దుష్ప్రభావాలు, సైబర్ నేరాలు, ఆన్‌లైన్ మోసాలపై విద్యార్థులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని పెందుర్తి ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ సూచించారు. పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని వెల్ఫేర్ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్‌స్పెక్టర్ మాట్లాడుతూ మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు పడితే విద్య, ఆరోగ్యం, కుటుంబం, భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని తెలిపారు. స్నేహితుల ఒత్తిడి లేదా సరదా పేరుతో కూడా మత్తు పదార్థాలను ప్రయత్నించవద్దని సూచించారు. ఆన్‌లైన్ మోసాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని, గుర్తుతెలియని ఫోన్ కాల్స్, సందేశాలు, లింకులు, క్యూఆర్ కోడ్‌లు, నకిలీ ఉద్యోగాలు, స్కాలర్‌షిప్‌లు, బహుమతుల పేరుతో వచ్చే సందేశాలను నమ్మవద్దని సూచించారు. ఓటీపీ, ఏటీఎం/డెబిట్ కార్డు వివరాలు, పిన్, సీవీవీ, పాస్‌వర్డ్‌లు, బ్యాంకు ఖాతా వివరాలను ఇతరులతో పంచుకోవద్దన్నారు. అనుమానాస్పద లింకులపై క్లిక్ చేయకుండా జాగ్రత్త వహించాలని తెలిపారు. సైబర్ మోసానికి గురైతే వెంటనే 1930 సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్‌లైన్‌కు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. సోషల్ మీడియాను బాధ్యతాయుతంగా వినియోగిస్తూ, వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని అపరిచితులతో పంచుకోవద్దని విద్యార్థులకు సూచించారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల యాజమాన్యం, అధ్యాపకులు, పోలీసు సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

జేకామ్ విశాఖపట్నం 5.0 తొలి ఇన్‌స్టాలేషన్

- యువతలో నాయకత్వ లక్షణాల పెంపునకు జేసీఐ దోహదం - ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జూనియర్ ఛాంబర్ ఇంటర్నేషనల్ (జేసీఐ) ఇండియా జోన్-4 ఆధ్వర్యంలో జేకామ్ విశాఖపట్నం 5.0 తొలి ఇన్‌స్టాలేషన్ కార్యక్రమం శుక్రవారం విశాఖపట్నంలోని హోటల్ గజరాజు ప్యాలెస్‌లో నిర్వహించారు. దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై నూతన కార్యవర్గ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. వ్యాపారవేత్తలు, యువ నాయకులు, పారిశ్రామికవేత్తలు పరస్పరం అనుసంధానమై తమ ఆలోచనలు, అనుభవాలను పంచుకోవడం ద్వారా విశాఖపట్నం అభివృద్ధికి మరింత దోహదపడాలని ఎమ్మెల్యే ఆకాంక్షించారు. జేసీఐ వంటి సంస్థలు యువతలో నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించడంతో పాటు సమాజం, వ్యాపార రంగాల మధ్య సమన్వయాన్ని బలోపేతం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో వ్యాపారవేత్త మల్లిక్, జేకామ్, జేసీఐ జోన్-4 ప్రతినిధులు, నూతన కార్యవర్గ సభ్యులు, వ్యాపారవేత్తలు, ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారు జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు. ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తులో నిషిద్ధం. ఉదయం నిద్రలేవగానే అద్దంలో చూసుకోవడం మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, అద్దం చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అందువల్ల, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రతికూల శక్తి వ్యక్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి అనవసరమైన అలసట, ఒత్తిడిని అనుభవించాల్సి వస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే మనసుకు ఆటంకం కలుగుతుందని నమ్ముతారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు, ముడతలు, నెరిసిన జుట్టు, మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇది ఆ వ్యక్తి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తుశాస్త్రం ప్రకారం, ఉదయాన్నే వారి వారి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోవటం, తమ నీడను తామే చూడటం అశుభం. ఉదయం నీడను చూడటం వల్ల నెగిటివ్ ఎనర్జీ వ్యక్తి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. నీడను చూసినప్పుడు వ్యక్తి మానసిక ఉద్రిక్తత పెరుగుతుంది. నెగిటివ్ శక్తి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఉదయం పూట సొంత నీడను చూడటం వాస్తులో నిషేధం.

అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయ. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు.సంపదలకు రక్షకుడిగా కుబేరుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్టే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..నలుపు రంగుఈ రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెరలు లేదా సూదులు వంటి ముళ్ల వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పొరపాటున కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో వండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు.అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి ఆగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు.. కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కటాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పొరపాటున కూడా శ్రీమహావిష్ణువుకు ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్యూమినియం, ఉక్కు, స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాల్సిన మంచి విషయాలంటే.. బంగారం, వెండి, ఆస్తులను కొనుగోలు చేయడానికి ఈ రోజు శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.

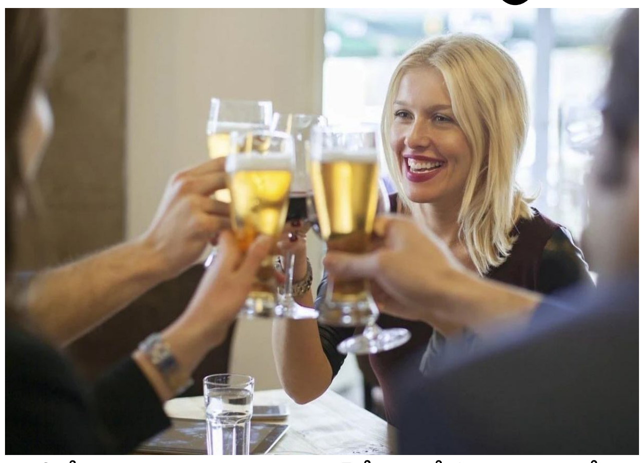
ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

మదర్స్ డే... అమ్మల ప్రేమను, గొప్పతనాన్ని తలచుకుని వేడుకలా నిర్వహించుకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక దినోత్సవం. అమ్మ ప్రేమ గురించి ఎంత చెప్పినా...ఇంకా ఎంతో కొంత మిగిలే ఉంటుంది. సముద్రమంతా తల్లి ప్రేమ గురించి చెప్పడం ఎవరితరం కాదు. ప్రేమతో ప్రపంచాన్నే మరిపించగల శక్తి అమ్మ ప్రేమకే ఉంది. మదర్స్ డేను ప్రతి ఏడాది మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారమే నిర్వహించుకుంటారు. ఆరోజే ఎందుకు నిర్వహించుకుంటున్నామో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి.తొలి మదర్స్ డే: తొలిసారిగా మాతృ ఓదినోత్సవాన్ని 1908లో అమెరికాలో నిర్వహించారు. అన్నా జార్విస్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పదేపదే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చేది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రాఫ్టన్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ చేశారు. 1911 కల్లా ఈ డిమాండ్ అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది.1914లో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు ఉడ్రో విల్సన్ ప్రతి ఏటా మదర్స్ డేను ఎప్పుడు నిర్వహించాలో ఆలోచించారు. చివరికి మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా కేటాయించారు. మే 8, 1914న, %ఖూ% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు.అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని వంట చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంచ్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమ్మీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బ రి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం.ఆ కొబ్బరి బోండంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండం లోపల మైకోటాక్సిన్ల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అలెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత్ర విసర్జనకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సైటోకైనెన్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండాం లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రకమైన ఫంగస్ పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండం లోపల అంతా శుచిగా ఉందో లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బొండంలో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఫంగస్ అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం ఉన్నప్పుడు ఈ మౌల్డ్ వ్యాపి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి అడుగున ఈ మోల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో వేసుకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అలెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్ళు ఎరుపుగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ముక్కులో దురద రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట, కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల పైన అయినా ఈ ఫంగస్ పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను ఫ్రిజ్లో ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..



మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రివెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు.ఇటీవల, ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్‌పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 'అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ' పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్మనెంట్ హెల్త్‌కేర్ ఆర్గనైజేషన్‌లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4.32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జమాల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్‌తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహాల్ కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2 పానీయాలు తక్కువగా ఆల్కహాల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్‌కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్చగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉంటే.. సరైన కేర్ తీసుకోవాలని అర్థం. అంతే కాకుండా ఆహార పరంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందించాలి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. జుట్టు అందంగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.

హెల్దీ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందితే.. రాలడం, చిట్లడం వంటి సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. జుట్టు ఒత్తుగా, పొడుగ్గా ఉండాలంటే.. ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు ఏ, డి అవసరం. ఈ పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకుంటే జుట్టు బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్‌లో పండ్లు, కూరగాయలు, నట్స్ కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది.

స్కాల్ఫ్ కేర్:మీరు వాడే ఆయిల్‌తోనే స్కాల్ఫ్ కేర్ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి వద్దు: మీరు జుట్టుకు వాడే షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రొడెక్ట్స్‌లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్ట్రెయిట్‌నర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రొడెక్ట్స్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి:ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్దనా చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్‌ని మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాల్సిన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

డుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే డుడుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ డుడుమా జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్లో బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా పచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్ళు తిప్పుకోలేరు. గోస్తనీ గుహలు: డుడుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాల్సిన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్తనీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ ట్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్తనీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్త చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు ట్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు ట్రెక్కింగ్‌కు వెళ్లే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. ట్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాల్సిందే.

కంబాల కొండ అడవి: కంబాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా దగ్గరలో ఉంటుంది. ఈ అడవి ఏడు వేల ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంటుంది. ఇందులో ఎన్నో అరుదైన చెట్లతోపాటు జంతువులు ఉంటాయి. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య కొన్ని గంటల పాటు గడపాలనుకుంటే ఈ కంబాలకొండ అడవికి వెళ్ళండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపులులు, జింకలు, నక్కలు ఇంకా ఎన్నో పక్షులు కనిపిస్తాయి. జిందగడ శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉన్న ఎత్తైన శిఖరాల్లో ఈ జిందగడ శిఖరం మొదటిది. వైజాగ్ నుంచి కేవలం 140 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. సముద్రమట్టానికి 1690 మీటర్ల ఎత్తులో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ నుంచి చూస్తే అరకులోయ అందాలను చూడవచ్చు. ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలంటే అందమైన ఏజెన్సీ గ్రామాలైన మాడుగల, పాడేరు, డుంబ్రిగూడ మధ్యగా అరకు రోడ్డులో ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలి. పది కిలోమీటర్ల పాటు ట్రెక్కింగ్ కూడా చేయాల్సి వస్తుంది. రాత్రి అక్కడ క్యాంపింగ్ చేసుకొని కూడా ఉండవచ్చు.

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయెూ ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాల గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. ఐదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంట ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా

ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్లు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే..

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను నయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువు తో బాధపడేవారికి ఇవి బెస్ట్ చాయిస్.. బరువు తగ్గడానికి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది.అలాగే క్యాన్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపుపూతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.. నోటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్దీగా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు పెప్టిక్ అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్‌తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్లాజిక్ యాసిడ్ సమ్మేళనాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..

యూజినాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్శిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పదేపదే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి.

ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తికి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. "కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది" అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్నాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మూతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడితే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.

పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికి ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హొటల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయట. ఇవి "లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్" కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయట. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందట. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాల స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా - 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి.

పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని

అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంట, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఈ నూనెను సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువగా వాడాలి. హైడ్రోజనేటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజేనేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయట. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యౌషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామత్‌పూర్‌లో పని చేస్తున్న హెూమ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యౌషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా

ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి పన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయెూ అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్‌ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్‌లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోపల్నుంచి కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్నాక్‌గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. వడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డిహైడ్రేషన్ కు గురవ్వకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాడ్ చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే

వేడిని తట్టుకొనేలా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవల్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం అవ్వగానే నిద్ర రావడం సహజమే. అయితే నిపుణులు ఇలా మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక పడుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయాని చెబుతున్నారు.. భోజనం తిన్న వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణ రసాలు తిన్న ఆహారంలో కలుస్తాయి.. దాంతో ఆమ్లత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆమ్ల స్వభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణాశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవ్వదు.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గురక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.

భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తేలింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంట తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

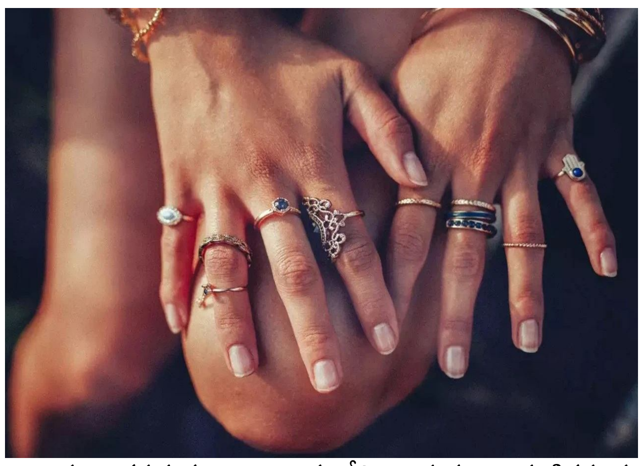
సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బావుండాలంటే తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం కష్టమేనట. అలాగే తినే పదార్థాల్లో కూడా మంచి పోషకాలు ఉండే వాటిని తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మొలకలు తినడం వలన అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సాధ్యమేనని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకలను ప్రతి రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన

శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో ఉన్నాయట. బాడీకి కావాల్సిన వివిధ రకాల విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ -సి తో పాటు ఇనుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది 'మిషన్ అసాధ్యం' లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్‌లో చెమటలు పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కోరుకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు.డైట్, ఎక్సర్ సైజ్‌ల వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్‌ఫుడ్‌గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ డ్రై ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాన్‌లో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్యాస్‌ను ఆపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్‌లో మళ్లీ వేడి చేయాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచి ఈ ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగాలి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని రోజు ప్రారంభంలో తాగడం వల్ల బరువు సులభంగా తగ్గుతుంది.

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?



ఉంగరం వేలుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుందట. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే..టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్దీ వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలు ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసిందట. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్టార్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచీ/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుందట. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం చాలా సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ మూడు నెలల జెప్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుందట. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు నచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసేయండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు.ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టొచ్చట. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాట నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు.వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు అర స్పూన్ పసుపు వేసి పది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనే వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్రోల్ అవుతుందంట. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరు కానీ, మీ మహిళా స్నేహితులు కానీ ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడితే కనుక ఈ చిట్కాను ఉపయోగించమని చెప్పండి.

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికి నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్లు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది– ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్లు తోమకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్– హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ– ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు తోమకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్‌ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి – ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది – తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య నయమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రిస్తున్నప్పుడు తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత ఎంతసేపు నీరు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసిన తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవితాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి.రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలే ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్న సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్లాల్సి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే పండ్లను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి పట్టిస్తే చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యుల సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెడ, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్లంప్సియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చనే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు– గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెచ్‌సిజి, ప్రోలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం– గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి. హిమోగ్లోబిన్ లోపం– గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల కాళ్లలో వాపు సమస్య మొదలవుతుంది. అయితే, డెలివరీ తర్వాత పాదాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు – గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కూడా కాళ్లలో వాపు వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు. స్థానం మార్చండి. కాళ్ళను చురుకుగా ఉంచుకోండి. మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడి లేదా నడుస్తున్నట్లయితే విరామం తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది.

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు.కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు–ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి.గోధుమలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తదు.గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రణతో పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రొటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్‌తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.ఒకవేళ ఏ ఇంట్లోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సమ్మర్లో చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటువంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటువంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్నీ, పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా మనకు చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండేటువంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటువంటి చెడు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు.అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, వదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్లకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మాయిశ్చరైజర్‌ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్జీవంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్‌స్క్రీన్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజు ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏది తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది.ఉదయపు భోజనం రోజు మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

టీ – కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్ధకాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేనుపు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు.

రొట్టెలు, చక్కెర..: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్ట్రీలు లేదా తీపి పదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందే నీరసంగా ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి.

ఆయిల్ ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరీ భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాలీఫ్లవర్ పరాటాలు, పకోడాలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలు ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి.

మసాలా దినుసులతో స్పైసి ఫుడ్స్..: చాలామంది స్పైసీ వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో స్పైసీ ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది..మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్స్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్లడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు. ఫైబర్, సమ్మేళనం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది.ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి.ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధతప్పుతుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు..మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్మతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎండు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.అలాగే ఎలర్జీ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అలర్జీ సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శరీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది..అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటువంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది.ఉప్పులో ఉండేటువంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తినాల్సి ఉంటుంది.వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని సైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మొటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది..ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది.టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి జీర్ణక్రియ ప్రక్రియకు కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం మంచిది.

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కూర రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా?ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రిజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు.మనుషులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగే కొద్ది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు పెట్టుకోండి. ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సరైనట్టుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తున్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడుతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్స్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడుతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపు, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పేగు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.

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, పాడి 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 కే. 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.

పర్యావరణ పరిరక్షణ బాధ్యత మనందరిది

- బీమిలి సీఐ దివాకర్ యాదవ్

బీమిలి, చైతన్యవారధి: పర్యావరణ పరిరక్షణ బాధ్యత ప్రతి పౌరుడిపైనా ఉందని బీమిలి సీఐ దివాకర్ యాదవ్ అన్నారు. బీమిలి మండలం కొత్తవలస గ్రామంలోని పాఠశాల ఆవరణలో మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం నిర్వహించారు. కీర్తిశేషులు ఏ. సింహాచలం వర్ధంతిని పురస్కరించుకుని కుటుంబ సభ్యులు, గ్రామీణ వైద్యురాలు (ఆర్ఎంపీ) వరలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా సీఐ దివాకర్ యాదవ్ మొక్కలు నాటి మాట్లాడుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణ కేవలం పోలీసులు, ప్రభుత్వం బాధ్యత కాదని, ప్రతి పౌరుడు బాధ్యతగా తీసుకోవాలని సూచించారు. మొక్కలు నాటి వాటి సంరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని అన్నారు. మాతృభూమి సేవా సంఘం కార్యదర్శి ఐ. గోపాలరావు మాట్లాడుతూ గ్రామీణ వైద్యులు ప్రజలకు ప్రాథమిక వైద్యం అందించడంతో పాటు పరిసరాల పరిశుభ్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణకు కూడా కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. వరలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో మొక్కలు నాటే కార్యక్రమం చేపట్టడం అభినందనీయమన్నారు.

రూ.6.3 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన

- సాయిరాం కాలనీ కళ్యాణ మండపం ప్రారంభించిన గంటా శ్రీనివాసరావు

కొమ్మాది, చైతన్యవారధి: మధురవాడ జోన్‌లో రూ.6.3 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న వివిధ అభివృద్ధి పనులకు భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు శుక్రవారం శంకుస్థాపనలు చేశారు. 7వ వార్డు పరిధిలోని పాత పీఎం పాలెం, భరత్‌నగర్, మల్లయ్యపాలెం, వాంబే కాలనీ, ఎన్‌జీవో కాలనీ, చంద్రంపాలెం ప్రాంతాల్లో రూ.6.10 కోట్లతో రోడ్లు, డ్రెయిన్లు, ప్రహరీల నిర్మాణ పనులు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. 5వ వార్డు పరదేశిపాలెంలో రూ.20 లక్షలతో డ్రెయిన్, కల్వర్టు నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టారు. అదే వార్డులోని సాయిరాం కాలనీలో రూ.88 లక్షలతో నిర్మించిన కళ్యాణ మండపాన్ని ఎమ్మెల్యే ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మధురవాడ జోన్‌లో సుమారు రూ.200 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని తెలిపారు. రోడ్లు, డ్రెయిన్లు, కల్వర్టులు వంటి మౌలిక వసతులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామన్నారు. జోన్ పరిధిలో 25 వేల ఇళ్లకు నిరంతర తాగునీటి సరఫరా కోసం రూ.725 కోట్లు వెచ్చించినట్లు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ వి. అయ్యప్పనాయుడు, ఎస్ఈ శాంతిరాజు, కూటమి నాయకులు చిక్కాల విజయ్‌బాబు, నాగోతి సత్యనారాయణ, మన్యాల సోంబాబు, మొల్లి లక్ష్మణరావు, పిల్లా వెంకట్రావు, కానూరు అచ్యుతరావు, మొల్లి హేమలత, గరే గుర్నాథ్, లోడగల జానకిరామ్, పోలిశెట్టి నాగేశ్వరరావు, గడ్డి శ్రీను, నాగోతి వెంకట్రావు, నాయుడు, పోతిన శివ, బోయి శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

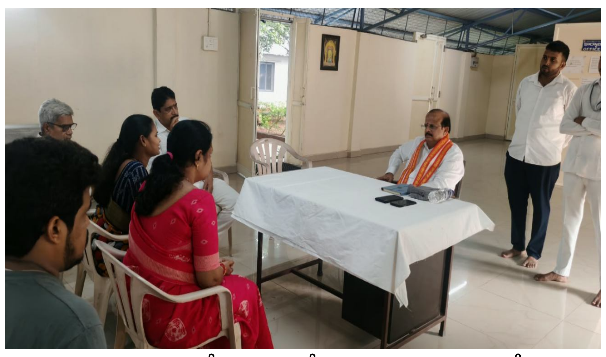
నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు తగ్గించాలి

- సీఐటీయూ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు గనిశెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్

పరవాడ, చైతన్యవారధి: నిత్యావసర వస్తువుల పెరిగిన ధరలను వెంటనే తగ్గించి సామాన్య ప్రజలకు ఉపశమనం కల్పించాలని సీఐటీయూ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు గనిశెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. పరవాడ సినిమా హాల్ జంక్షన్‌లో శుక్రవారం సీఐటీయూ ఆధ్వర్యంలో ధరల పెరుగుదలకు వ్యతిరేకంగా నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గనిశెట్టి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ మార్కెట్లో పంచదార, పప్పులు, వంటనూనెలు, కూరగాయల ధరలు పెరగడంతో సామాన్య, మధ్యతరగతి ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని అన్నారు. పెరుగుతున్న ధరలను నియంత్రించేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. ప్రభుత్వం నిత్యావసర వస్తువులకు ధరలను నిర్ణయించి అధిక ధరల నుంచి ప్రజలను కాపాడాలని, ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా నిత్యావసర సరుకులను అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. అనకాపల్లి జిల్లాను కరువు జిల్లాగా ప్రకటించి కరువు సహాయక చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో సీఐటీయూ నాయకులు పల్లి అప్పారావు, జి.శ్రీనివాసరావు, పిల్ల రాజు, పైలా నాయుడు, మేడ్‌శెట్టి సత్యానాయుడు, బొడ్డి అప్పలనాయుడు, ప్రకాష్, కోటి అప్పలరాజు, రెడ్డి సన్యాసినాయుడు, కోనేటి హరికృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రకృతి ఒడిలో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

- ప్రహ్లాద యోగ ప్రకృతి చికిత్సాలయంలో వైద్య సేవల విస్తరణ



సింహాచలం, చైతన్యవారధి: సింహాచలం దేవస్థానం పరిధిలోని కృష్ణాపురం గోశాలలో ఉన్న ప్రహ్లాద యోగ ప్రకృతి చికిత్సాలయంలో వైద్య సేవలను మరింత విస్తృతం చేయనున్నట్లు దేవస్థానం ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు తెలిపారు. చికిత్సాలయంలో వైద్య సిబ్బందితో సమావేశమైన ఈవో మాట్లాడుతూ కరోనా అనంతరం కొంతకాలంగా మందగించిన ప్రకృతి వైద్య సేవలను పునరుద్ధరించి భక్తులు, ప్రజలకు మరింత అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. ప్రకృతి ఆధారిత వైద్యం, యోగ, సహజ చికిత్సా విధానాల ద్వారా శారీరక, మానసిక ప్రశాంతతకు అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని కల్పించడమే లక్ష్యమన్నారు. పచ్చని చెట్లు, స్వచ్ఛమైన గాలి, ప్రశాంతమైన వాతావరణం, తోటలు, నడకకు అనువైన మట్టి రహదారులు చికిత్సకు అనుకూలంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. అభ్యంగనం, స్నేహస్వేదనం, మడ్ బాత్, శిరోధార, తక్రధార, క్షీరధార, పత్రపోటలి, ఊర్ధ్వవర్తనం తదితర సహజ చికిత్సా విధానాలను అందించేందుకు కేంద్రాన్ని సన్నద్ధం చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. అవసరమైన వైద్య సిబ్బంది, చికిత్సా సౌకర్యాలు, ఇతర ఏర్పాట్లపై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఈవో ఆదేశించారు. ప్రకృతి వైద్య సేవలు, చికిత్సా విధానాలు, అందుబాటులో ఉన్న సౌకర్యాల వివరాల కోసం 80086 72523 నంబర్‌లో సంప్రదించాలని దేవస్థానం అధికారులు తెలిపారు.

టౌన్ ప్లానింగ్ సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక కార్యాచరణ

- మూడు రోజుల్లో 230 వినతులు.. పెండింగ్ దరఖాస్తులను సత్వరమే పరిష్కరించాలి - కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ పరిధిలో భవన నిర్మాణ అనుమతులు, టీడీఆర్, ఎల్ఆర్ఎస్ తదితర టౌన్ ప్లానింగ్ సమస్యల పరిష్కారానికి నిర్వహించిన రెండో విడత ప్రత్యేక ఓపెన్ ఫోరం ముగిసింది. సెప్టెంబర్ 15, 16, 18 తేదీల్లో నిర్వహించిన ఫోరంలో మూడు రోజుల్లో మొత్తం 230 వినతులు అందాయి. చివరి రోజైన శుక్రవారం 62 వినతులు నమోదయ్యాయి. వీటిలో ఏపీడీపఎంఎస్ కు 7, టీడీఆర్‌కు 10, ఎల్ఆర్ఎస్‌కు 39, ఇతర టౌన్ ప్లానింగ్ అంశాలకు 6 వినతులు ఉన్నాయి. పెండింగ్ దరఖాస్తులను పరిశీలించి ఏపీడీపఎంఎస్‌కు సంబంధించి 15, ఎల్ఆర్ఎస్‌కు 58, టీడీఆర్‌కు 5 దరఖాస్తులను పరిష్కరించారు. ఎల్‌టీపీల ద్వారా 46 ఎల్ఆర్ఎస్ దరఖాస్తులు సమర్పించారు. ప్రత్యేక ఓపెన్ ఫోరం ముగిసినప్పటికీ పెండింగ్‌లో ఉన్న దరఖాస్తులను నిరంతరం పర్యవేక్షించి, నిబంధనల మేరకు నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశించారు. అధికారులు, ఎల్‌టీపీలు సమన్వయంతో పనిచేసి ప్రజల సమస్యలకు సత్వర పరిష్కారం చూపాలని సూచించారు. ఇదే రోజు నిర్వహించిన సాధారణ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరంలో 6 వినతులు అందాయి. మధురవాడ జోన్ నుంచి 2, పెందుర్తి జోన్ నుంచి 3, అనకాపల్లి జోన్ నుంచి ఒక వినతి నమోదైంది. భవన అనుమతులు, అనధికార నిర్మాణాలు, నిబంధనల ఉల్లంఘనలకు సంబంధించిన అర్జీలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలని చీఫ్ సిటీ ప్లానర్ ఎ. ప్రభాకర్ రావు అధికారులను ఆదేశించారు. పరిష్కరించిన వివరాలను అర్జీదారులకు తెలియజేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో అదనపు కమిషనర్ ఎస్.ఎస్. వర్మ, చీఫ్ సిటీ ప్లానర్ ఎ. ప్రభాకర్ రావు, సిటీ ప్లానర్లు, డిప్యూటీ సిటీ ప్లానర్లు, అసిస్టెంట్ సిటీ ప్లానర్లు, టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు, టీపీబీఓలు, డబ్ల్యూపీఆర్ఎస్‌లు, ఎల్‌టీపీలు, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

హీరో సుహాస్‌పై వర్ణ వివక్ష విమర్శలు.. నెటిజన్ల తీవ్ర ఆగ్రహం!

గ్లామర్ ప్రపంచమైన సినిమా రంగంలో టాలెంట్ ముఖ్యం కానీ రంగు, రూపాలు కాదనే విషయం మరోసారి చర్చనీయాంశమైంది. తాజాగా 'మండాడి' సినిమా సక్సెస్ ఈవెంట్‌లో ఆ చిత్ర దర్శకుడు చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇండస్ట్రీలో సంచలనం సృష్టించాయి. తన సినిమాలో నటించిన టాలీవుడ్ నటుడు సుహాస్ కెరీర్ ఆరంభంలో ఎదుర్కొన్న అవమానాల గురించి ఆ దర్శకుడు ప్రస్తావించారు. సుహాస్ నల్లగా ఉన్నాడంటూ కొందరు తీవ్రమైన కామెంట్లు చేశారని, తన సొంత ఊర్లోనూ రంగును బేస్ చేసుకుని కొందరు ఎద్దేవా చేశారని సుహాస్ ఎమోషనల్ అయిన విషయాన్ని ఆ డైరెక్టర్ గుర్తుచేసుకున్నారు. తమిళనాడు వంటి ప్రాంతాల్లో రంగు ఆధారంగా వివక్ష చూపించరని, ఏ నటుడిని వారి కలర్ ఆధారంగా అంచనా వేయకూడదని ఆయన పేర్కొన్నారు. అయితే ఈ వ్యాఖ్యలు టాలీవుడ్‌ని ఉద్దేశించి దర్శకుడు చేశాడని పలువురు తప్పుబడుతున్నారు. తెలుగు ప్రేక్షకులు ఎప్పుడూ నటుల రంగును బట్టి వారిని అంచనా వేయరని. స్నేహితుల మధ్య సరదాగా లేదా చిన్నతనంలో రంగును ఉద్దేశించి చేసుకునే కామెంట్లను కొందరు పెద్దవి చేసి చూడటం సరికాదని నెటిజన్లు అభిప్రాయపడుతున్నారు. టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులకు నటుల రంగుతో ఎలాంటి సంబంధం లేదని, కేవలం మంచి కథలు, సహజమైన నటన మాత్రమే వారికి ముఖ్యమని సినీ విశ్లేషకులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఇందుకు ఉదాహరణగా కోలీవుడ్ స్టార్లు రజనీకాంత్, ధనుష్, విజయ్ సేతుపతి వంటి నటులకు తెలుగు ప్రేక్షకులు ఇస్తున్న నీరాజనాలను గుర్తుచేస్తున్నారు. రంగుతో సంబంధం లేకుండా కేవలం ప్రతిభను మాత్రమే నమ్ముకుని ఎదిగిన సుహాస్ ప్రయాణం ఎందరికో స్ఫూర్తిదాయకమని, ప్రేక్షకులు ఎప్పుడూ టాలెంట్‌కే పట్టం కడతారని చెప్పడానికి ఇదే నిదర్శనమని అభిమానులు పేర్కొంటున్నారు.

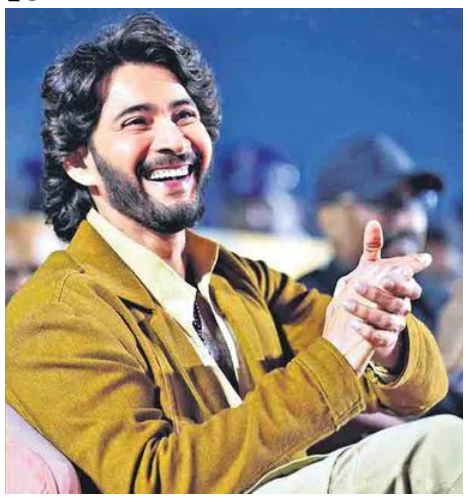
ఆరు నెలల్లో వెయ్యికోట్లు

'పుష్ప' ఫ్రాంచైజీ, యానిమల్, ఛావా, సికిందర్, ది గర్ల్‌ఫ్రెండ్ సినిమాలతో ఒకే ఏడాది వేలకోట్ల వసూళ్లు రాబట్టి సినీ సామ్రాజ్యానికి క్వీన్‌గా అవతరించింది రష్మిక మందన్న. ఇక ఏ హీరోయిన్‌కైనా ఈ స్థాయి ట్రాక్ రికార్డు కష్టమే అని అంతా అనుకుంటున్న తరుణంలో ఉన్నట్టుండి మలయాళ భామ మమితాబైజు ఊడిపడింది. ఆర్నెల్ల క్రితం ధనుష్‌తో ఆమె నటించిన 'కర' సినిమా పెద్దగా ఆడలేదు. కానీ 50కోట్ల వసూళ్లు రాబట్టింది. ఇక అక్కడ్నుంచి మొదలైంది మమితాబైజు విజయవిహారం. ప్రదీప్ రంగనాథ్‌తో ఆమె నటించిన 'డ్యూడ్' సినిమా వందకోట్ల వసూళ్లు రాబట్టింది. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్‌తో కలిసి నటించిన 'జననాయగన్' 300కోట్లు, రీసెంట్‌గా విడుదలైన మలయాళ చిత్రం 'బెత్లహోమ్ కుటుంబ యూనిట్' చిత్రం 300కోట్లు, సూర్య తాజా బ్లాక్‌బస్టర్ 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్'తో 260కోట్లు.. ఇలా కేవలం ఆరు నెలల వ్యవధిలోనే తన సినిమాల వసూళ్లతో వెయ్యికోట్ల మార్క్‌ని దాటేసింది మమితా బైజు. ఆమె నటించిన మూడు సినిమాలు వరుసగా 200కోట్ల వసూళ్లు రాబట్టడం విశేషం.

సినిమా రిలీజ్ తర్వాత జడల్ అని పిలుస్తారు

'ప్రేక్షకులకు గొప్ప మాస్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ ఇచ్చే సినిమా 'ది ప్యారడైజ్'. ఈ సినిమా ఎంత అద్భుతంగా ఉంటుందో ఈ నెల 24న చూస్తారు. చాలా స్ట్రాంగ్ ఎమోషన్స్‌తో దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల ఈ సినిమా తీశారు. నా గత చిత్రాలకు తమిళ ప్రేక్షకులు మంచి సపోర్ట్ ఇచ్చారు. నా కెరీర్‌లో ఇంత కష్టపడ్డ సినిమా లేదు. కచ్చితంగా ఈ సినిమా కూడా మిమ్మల్ని ఆకట్టుకుంటుంది. ఇప్పుడు మీరంతా నన్ను 'నాని' అని పిలుస్తున్నారు. రేపు ఈ సినిమా విడుదలయ్యాక అంతా 'జడల్' అని పిలుస్తారు. సుబ్బుగా చేసిన కయాదు లోహర్, కీర్తి సురేశ్ క్యామియో.. అనిరుధ్ సంగీతం ఈ సినిమాను నెక్ట్స్ లెవల్లో నిలబెట్టాయి' అని అగ్ర కథానాయకుడు నాని అన్నారు. ఆయన హీరోగా రూపొందిన పీరియడ్ యాక్షన్ చిత్రం 'ది ప్యారడైజ్'. కయాదు లోహర్ కథానాయిక. మోహన్‌బాబు ప్రత్యేక పాత్ర పోషించారు. శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో చెరుకూరి సుధాకర్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా పానిండియా స్థాయిలో విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా గురువారం చెన్నైలో నిర్వహించిన ఈ సినిమా ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌లో నాని మాట్లాడారు. ప్యారడైజ్ ఓ రెవల్యూషనరీ ఫిల్మ్ అని, నాని ఇందులో రెబల్‌గా కనిపిస్తారని, తన ప్రాంతం కోసం, ఉనికి కోసం, ప్రజల కోసం , తల్లి కోసం తను ఎలా పోరాడాడు అనేది ఇందులో ప్రధానాంశమని దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల అన్నారు. ఈ సినిమాను తమిళంలో విడుదల చేస్తున్న స్వరూప్ కూడా మాట్లాడారు.

మహేశ్‌బాబుతో భన్సాలీ సినిమా?



అగ్ర హీరో మహేశ్‌బాబుతో ప్రముఖ బాలీవుడ్ దర్శకుడు సంజయ్‌లీలా భన్సాలీ ఓ చిత్రానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారా? అంటే ఔననే అంటున్నాయి బాలీవుడ్ వర్గాలు. సంజయ్‌లీలా భన్సాలీ ఇటీవలే మహేశ్‌బాబుని కలిసి కథ చెప్పారని మీడియాలో కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. భన్సాలీ శైలి భారీ సెట్లు, గ్రాండ్ విజువల్స్, బలమైన భావోద్వేగాలతో సాగే పీరియాడిక్ కథ ఇదని ప్రచారం జరుగుతున్నది. గతంలో కూడా అల్లు అర్జున్, ఎన్టీఆర్, రామ్‌చరణ్ వంటి అగ్ర హీరోలతో సంజయ్‌లీలా భన్సాలీ సినిమా చేయొచ్చనే వార్తలొచ్చాయి. అయితే ఇవేవీ కార్యరూపం దాల్చలేదు. ఈ నేపథ్యంలో మహేశ్‌బాబు-భన్సాలీ ప్రాజెక్ట్‌పై జరుగుతున్న ప్రచారం ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. ప్రస్తుతం మహేశ్‌బాబు 'వారణాసి'పైనే తన దృష్టిని కేంద్రీకరించారు. ఈ సినిమా వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్‌లో విడుదలకు సిద్ధమవుతున్నది. ఇక సంజయ్‌లీలా భన్సాలీ 'లవ్ అండ్ వార్' చిత్రం జనవరిలో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ రెండు చిత్రాలు పూర్తయ్యాకే మహేష్‌బాబు-సంజయ్‌లీలా భన్సాలీ సినిమాపై స్పష్టత వస్తుందంటున్నారు.

హృదయాన్ని కదిలించిన పాట

అగ్ర కథానాయిక తమన్నా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'ది వివాన్' త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఇందులో ఆమె సిద్ధార్థ మల్హోత్రా సరసన నటిస్తున్నది. ఇటీవలే ట్రైలర్‌ను విడుదల చేశారు. అడవి నేపథ్యంలో మైథలాజికల్ థ్రిల్లర్‌గా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో ఛఠ్ పూజ నేపథ్యంలో చిత్రీకరించిన పాట తన కెరీర్‌లోనే ఎంతో ప్రత్యేకమని చెప్పింది తమన్నా. ఆమె మాట్లాడుతూ 'నేను ముంబయిలో పుట్టిపెరిగాను. అక్కడ జుహూ బీచ్‌లో కొన్ని వేలమంది మహిళలు ఛఠ్ పూజ చేయడం చూసేదాన్ని. అయితే ఆ సంప్రదాయం గురించి నాకు ఎలాంటి వివరాలు తెలియవు. సినిమాలో పాట చిత్రీకరిస్తున్నప్పుడు ఆ పూజ చేయడం ఎంత కష్టమో అర్థమైంది. దాదాపు 36 గంటల పాటు నీళ్లు కూడా ముట్టుకోకుండా భక్తిశ్రద్ధలతో మహిళలు ఆ పూజలో నిమగ్నమవుతారు. బీహారీ సంస్కృతిలో ఈ పూజ అందమైన భాగం. మనం ఉదయించే సూర్యుడికి నమస్కరించి పూజాదికాలు చేస్తాం. కానీ వారు అస్తమించే సూర్యుడికి కూడా అంతే ప్రాముఖ్యతనిస్తారు. ఈ పాట షూటింగ్ టైమ్‌లో భావోద్వేగాల్ని ఆపుకోలేక కన్నీళ్లు పెట్టుకున్న సందర్భాలున్నాయి. ఏదో అతీతశక్తి నాలో ప్రవేశించి ఉద్వేగాన్ని కలిగించినట్లుగా అనిపించింది. నా హృదయాన్ని కదిలించిన పాట ఇది' అని తమన్నా చెప్పింది.

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