అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా 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: 98 | సోమవారం 21-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

ఎల్‌నినోని సవాల్‌గా తీసుకుందాం

- ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: ఎల్‌నినో ప్రభావంతో రైతులకు నష్టం రాకుండా, ధరలు అదుపుతప్పకుండా ప్రభుత్వం ముందస్తు కార్యాచరణకు సిద్ధమైంది. ఎల్‌నినోను విపత్తుగా కాకుండా సవాల్‌గా ఎదుర్కొనేలా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికార యంత్రాంగానికి దిశానిర్దేశం చేశారు. రైతులను కాపాడటంతో పాటు నిత్యావసరాల ధరలు అదుపుతప్పకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని స్పష్టం చేశారు. బియ్యం, ఉల్లి, పామాయిల్, కందిపప్పు ధరలను నియంత్రించాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న ఎల్‌నినో పరిస్థితులపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులతో టెలీకాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఇప్పటికే సిద్ధం చేసిన యాక్షన్ ప్లాన్ ప్రకారం ప్రతి ఒక్కరూ పనిచేయాలని ఆదేశించారు. ఎల్‌నినో ప్రభావం రైతులపైనే కాకుండా అన్ని వ్యవస్థలపై ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. విపత్తుల సమయంలో వాటి ప్రభావం ప్రజలపై పడకుండా చూడటం ప్రభుత్వాల బాధ్యత అన్నారు. అధికారుల నిర్లక్ష్యం కారణంగా రైతులు, వినియోగదారులు ఇబ్బంది పడే పరిస్థితి రాకూడదని స్పష్టం చేశారు. ఖరీఫ్ సాగు పరిస్థితులపై సమీక్ష సందర్భంగా రాష్ట్రంలో వర్షపాతం లోటును సీఎం ప్రస్తావించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 50.7 శాతం లోటు వర్షపాతం నమోదైందని తెలిపారు. ప్రకాశం, అన్నమయ్య, సత్యసాయి జిల్లాల్లో అత్యధిక లోటు ఉందని వెల్లడించారు. ఖరీఫ్‌లో 30.84 లక్షల హెక్టార్లలో సాగు జరగాల్సి ఉండగా 79 శాతం భూముల్లోనే సాగు పనులు ప్రారంభమయ్యాయని వివరించారు. పప్పుధాన్యాల సాగు మెరుగ్గా ఉన్నప్పటికీ నూనెగింజల సాగు తక్కువగా ఉందన్నారు. కర్నూలు, నంద్యాల, అనంతపురం జిల్లాల్లో పంటలపై ఎల్‌నినో ప్రభావం ఎక్కువగా ఉందని తెలిపారు. ఇప్పటికే సిద్ధం చేసిన కంటింజెన్సీ ప్లాన్‌ను పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సమర్థంగా అమలు చేయాలని ఆదేశించారు.

విద్యార్థినుల జుట్టు కత్తిరింపు.. సీసీటీవీ ఫుటేజ్ పరిశీలిస్తే మరిన్ని వివరాలు వెలుగులోకి

- స్థానిక ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి గంటా శ్రీనివాసరావు

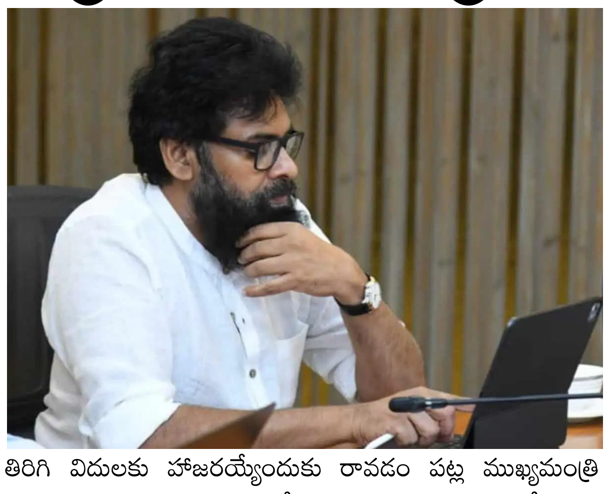
విశాఖపట్నం: భీమిలిలో కస్తూర్బాగాంధీ బాలికల విద్యాలయం వసతి గృహంలో విద్యార్థినుల జుట్టు కత్తిరించిన ఘటనపై పూర్తి స్థాయి విచారణ జరగాలని స్థానిక ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి గంటా శ్రీనివాసరావు స్పష్టం చేశారు. ఈ ఘటనపై ఆయన స్పందిం చారు. ఆదివారం విశాఖపట్నంలో గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. ఈ ఘటనపై ఇప్పటికే విద్యార్థినులతో పోలీసులు మాట్లాడి వివరాలు సేకరిస్తున్నారని తెలిపారు. బయట నుంచి ఎవరైనా వచ్చి ఈ పని చేసే అవకాశం లేదని అన్నారు. వసతి గృహంలోని సీసీటీవీ ఫుటేజ్ పరిశీలిస్తే మరిన్ని వివరాలు వెలుగులోకి వచ్చే అవకాశం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. భీమిలి నీటి సమస్యపై కూడా ఆయన మాట్లాడారు. నగరంలో నెలకొన్న నీటి సమస్యను ఇప్పటికే ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు దృష్టికి తీసుకెళ్లామని చెప్పారు. హెలిప్యాడ్ వద్దే అధికారులకు, ప్రజాప్రతినిధులకు సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాలు ఇచ్చారని గుర్తు చేశారు. దీంతో భీమిలికి నీటి సరఫరా చేసినట్లు వివరించారు. అవసరమైన ప్రాంతాల్లో బల్క్ వాటర్ అందించే చర్యలు చేపట్టామని పేర్కొన్నారు. నీటి సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. అలాగే పట్టాల పంపిణీపై మాజీ మంత్రి గంటా స్పందించారు. 2014 -19 మధ్య 60 వేల పట్టాలు ఇచ్చామని తెలిపారు. ప్రస్తుతం మరో 20 వేల పట్టాలు అందించామని వెల్లడించారు. దాదాపు 30 వేల కుటుంబాలకు భరోసా కల్పించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. భీమిలిలో కేజీబీవీలో 38 మంది విద్యార్థులు 9వ తరగతి చదువుతున్నారు. ఆ విద్యార్థినులకు రెండు గదులు కేటాయించారు. సెప్టెంబర్ 16వ తేదీ రాత్రి 12 గంటల తర్వాత విద్యార్థినులు నిద్రపోయారు. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్ర లేచిన అనంతరం 20 మంది విద్యార్థినులు నిద్రించిన గదిలో ఆరుగురికి,18 మంది నిద్రించిన గదిలో నలుగురు విద్యార్థినులకు జడలు కత్తించారు. ఈ విషయాన్ని గుర్తించిన సదరు విద్యార్థినులు.. వెంటనే హాస్టల్ సిబ్బంది ఉన్నతాధికారులకు సమాచారం అందించారు.

సచివాలయాల ఉద్యోగులకు ఏఏఎస్ అమలు హర్షణీయం

- ఏపీఎన్జీవో అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు విద్యాసాగర్

విజయవాడ: ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారమే ప్రధాన ఎజెండాగా ఏపీఎన్జీవో అసోసియేషన్ పని చేస్తోందని ఆ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎ.విద్యాసాగర్ స్పష్టం చేశారు. విజయవాడలోని ఎన్జీవో భవన్‌లో నిర్వహించిన రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గ్రామ, వార్డు సచివాలయ ఉద్యోగులకు నోషనల్ ఇంక్రిమెంట్లు, కాంట్రాక్ట్, ఔట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తామని చెప్పారు. అడిషనల్ క్వాంటమ్ పింఛన్ మంజూరు చేయడం ద్వారా నాలుగు లక్షల మందికి లబ్ధి చేకూరిందని వెల్లడించారు. హెల్త్‌కార్డుల విషయంలో ఉద్యోగుల కాంట్రిబ్యూషన్, మ్యాచింగ్ గ్రాంట్ నేరుగా ట్రస్ట్‌కు బదిలీ చేయడం మంచి మార్పునకు సంకేతమని అన్నారు. స్వర్ణ గ్రామ, స్వర్ణ వార్డు సచివాలయాల ఉద్యోగుల దీర్ఘకాలిక న్యాయమైన డిమాండ్లలో ముఖ్యమైన ఆటోమేటిక్ అడ్వాన్స్‌మెంట్ స్కీమ్ (ఏఏఎస్) అమలుకు ప్రభుత్వం జీవో 7ను విడుదల చేయడంపై విద్యాసాగర్, ప్రధాన కార్యదర్శి డి.వి.రమణలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

పవన్ కల్యాణ్... బ్యాక్ టు డ్యూటీ!



అమరావతి: ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం, జనసేన పార్టీ అధినేత పవన్ కల్యాణ్.. సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత.. ఏపీకి చేరుకున్నారు. గత నెల రెండో వారంలో ఆయన ప్రకృతి, ఆయుర్వేద చికిత్సల కోసం.. కేరళం రాష్ట్రానికి వెళ్లారు. అక్కడే ఉండి.. చికిత్స తీసుకున్నారు. కుడి భుజానికి ఆపరేషన్ తర్వాత.. వైద్యుల సూచనల మేరకు పవన్ కల్యాణ్ ఆయుర్వేద చికిత్స నిమిత్తం కేరళం వెళ్లిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నెల 2న పుట్టిన రోజును కూడా ఆయన అక్కడే సింపుల్‌గా నిర్వహించుకున్నారు. అదేవిధంగా పార్టీ పరంగా యువజన విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేసినప్పుడు కూడా ఆన్‌లైన్‌లోనే ఆయన సందేశం ఇచ్చారు.

ఇక, కేరళంలోనే పలు ఆలయాలను కూడా దర్శించుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం కుదుటపడడంతో వైద్యుల సలహా మేరకు.. పవన్ కల్యాణ్ తిరిగి విధుల్లోకి చేరేందుకురెడీ అయ్యారు. శనివారం సాయంత్రం ఆయన కేరళం నుంచి హైదరాబాద్, అక్కడ నుంచి విజయవాడకు చేరుకున్నారు. నేరుగా మంగళగిరిలోని జనసేనపార్టీ కార్యాలయానికి వెళ్లారు. సోమవారం నుంచి పూర్తిస్థాయిలో పవన్ కల్యాణ్ విధుల్లోకి వస్తారని పార్టీ కీలక నాయకుడు, మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ చెప్పారు. త్వరలోనే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు రంగం సిద్ధమవుతున్న నేపథ్యంలో పార్టీ పరంగా వ్యూహ రచన, అమలు వంటివాటిపై పవన్ కల్యాణ్ దృష్టి పెట్టనున్నట్టు తెలిపారు.

ముఖ్యమంత్రి అభినందనలు.. పవన్ కల్యాణ్ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో తిరిగి విదులకు హాజరయ్యేందుకు రావడం పట్ల ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. విశాఖ పర్యటనలో ఉన్న చంద్రబాబు.. పవన్ కల్యాణ్‌కు ఫోన్ చేసి అభినందించారు. ఆరోగ్య పట్ల శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. ఇక, పార్టీలో అంతర్గత వ్యవహారాలపై ఎవరూ ఎలాంటి కామెంట్లు చేయొద్దని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ చెప్పారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో టికెట్లు, నేతల ఎంపిక వంటి విషయాలను సోమవారం నుంచి జిల్లాల వారీగా పవన్ కల్యాణ్ పర్యవేక్షించనున్నట్టు ఆయన వివరించారు. ఈ విషయంలో ఎవరూ బహిరంగ చర్చలకు దిగవద్దని.. ఏదైనా ఉంటే పార్టీ కార్యాలయానికి చేరవేయాలని సూచించారు.

మద్యం ముడుపులపై జగన్ ఎందుకు మాట్లాడటం లేదు?

- నిజాలు చెబుతున్న సత్యప్రసాద్‌కు మానసిక స్థితి సరిగా లేదంటారా? - నిలదీసిన మంత్రి పార్థసారథి

అమరావతి: వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన రూ.3,200 కోట్ల మద్యం కుంభకోణంపై జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఎందుకు సమాధానం చెప్పడం లేదని రాష్ట్ర గృహనిర్మాణశాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి నిలదీశారు. 'నాసిరకం, కల్తీ మద్యం అమ్మకాలతో ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడారు. విషపూరిత మద్యం తాగలేక కల్తీసారా సేవించి ఏలూరు జిల్లాలో 27 మంది బలైంది జగన్ మూలంగా కాదా? ఐదేళ్ల వైకాపా పాలనలో మద్యం తాగలేక కొందరు వైట్‌నర్ తాగి ప్రాణాలు కోల్పోయిన విషయాన్ని మరిచిపోయారా?' అని ప్రశ్నించారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కార్యాలయంలో ఆదివారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. 'జిల్లాల పరిధిలో నిర్వహించే మద్యం రవాణా కాంట్రాక్టుల్ని వైకాపా ప్రభుత్వం రాష్ట్రస్థాయికి మార్చింది. రవాణా రేట్ల పెంపు ద్వారా రూ.400 కోట్లు దోచేశారు. మద్యం దుకాణాల్లో ఔట్‌సోర్సింగ్ నియామకాల ద్వారా రూ.500 కోట్లు దోచారనే విషయాలు బయటకొస్తున్నాయి. సిబ్బంది నియామకాలు, జీతాల చెల్లింపుల వ్యవహారంలోనూ పెద్దఎత్తున అక్రమాలు జరిగాయి. మద్యం కుంభకోణంలో రూ.3,200 కోట్లు దోచుకున్నారు. ఇవన్నీ బయటపడుతుండటంతో జగన్ బెంబేలెత్తుతున్నారు. తన పత్రిక ద్వారా ప్రజల్ని తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు' అని దుయ్యబట్టారు. వైకాపా ప్రభుత్వంలో అధికారులపై తీవ్ర ఒత్తిడి తెచ్చి.. అనుకూలంగా నిర్ణయాలు తీసుకునేలా చేశారని విమర్శించారు. 'మద్యం విక్రయాల్లో డిజిటల్ చెల్లింపులను ఎందుకు పక్కన పెట్టారనే ప్రశ్నలు అప్పట్లోనే వచ్చాయి. భారీ మొత్తంలో నగదు లావాదేవీలు, కొత్త బ్రాండ్ల ప్రవేశం, ఆర్డర్ల కేటాయింపు విధానంలో మార్పులు జరిగాయి. వీటన్నిటిపైనా జగన్ సమాధానం చెప్పాలి' అని పార్థసారథి డిమాండు చేశారు.

తాడేపల్లిలోని.. అప్పటి ముఖ్యమంత్రి జగన్ నివాసంలోనే మద్యం విధానానికి సంబంధించిన కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నట్లు సత్యప్రసాద్ వాంగ్మూలంలో వెల్లడించారని పార్థసారథి పేర్కొన్నారు. నిజాలు బయటపెడుతున్న వ్యక్తులపై మానసిక స్థితి సరిగా లేదనే ముద్ర వేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. 'సత్యప్రసాద్‌ను ఓఎస్‌డీగా నియమించింది అప్పటి సీఎంఓ డైరెక్షన్ ప్రకారం కాదా? ఆయన మానసిక స్థితి ఏమిటో ఆ రోజు అనుమానం రాలేదా. ఐదేళ్లు అప్పటి సీఎంఓ డైరెక్షన్‌లో చీకటి పనులు చేయించుకున్నప్పుడు సత్యప్రసాద్ ఆరోగ్యవంతుడు, మంచివాడు.. అదే వ్యక్తి మనసు మార్చుకుని నిజాలు బయటపెడుతుంటే మానసిక పరిస్థితి బాగాలేదని ముద్రవేస్తారా?' అని నిలదీశారు. 'వివేకానందరెడ్డి హత్యపైనా జగన్ వాస్తవాలు చెప్పలేకపోతున్నారు. తన తండ్రి హత్యపై మాట్లాడుతున్న సునీతకు మతి భ్రమించిందని సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రచారం చేయిస్తున్నారు' అని విమర్శించారు.

నైతిక విలువలతో ఏపీ విద్యావ్యవస్థను దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో నిలుపుతాం

- క్లాస్‌రూమ్ నుంచే సమాజంలో మార్పు సాధ్యం - సాంకేతికతకు భారతీయ విలువలు జోడించి ప్రపంచ విజేతలుగా ఎదగాలి - మంత్రి నారా లోకేష్

కాకినాడ, చైతన్యవారధి: ప్రభుత్వ కృషికి నైతిక విలువలు తోడైతే ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యావ్యవస్థను దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో నిలపవచ్చని రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ అన్నారు. విద్యార్థుల్లో దేశభక్తి, మానవత్వం, పెద్దల పట్ల గౌరవం, సామాజిక బాధ్యత వంటి విలువలను చిన్నతనం నుంచే పెంపొందించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కాకినాడ రూరల్ తిమ్మాపురంలోని ఆకుండి లక్ష్మీ స్మారక గోశాల ప్రాంగణంలో పాఠశాల విద్యాశాఖ, ఆధ్యాత్మికవేత్త చాగంటి కోటేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'భారతీయం' దేశభక్తి కార్యక్రమానికి లోకేష్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివి మంచి ర్యాంకులు సాధించిన విద్యార్థుల విజయాలను ప్రచారం చేయడంతో పాటు విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల సహకారంతో విద్యారంగంలో మార్పులు తీసుకొస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ ఏడాది 1.10 లక్షల మంది విద్యార్థులు ప్రైవేటు పాఠశాలల నుంచి ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేరారని, ఇంటర్మీడియట్‌లోనూ 10 వేల అడ్మిషన్లు పెరిగాయని చెప్పారు.

క్లాస్‌రూమ్ నుంచే మార్పు... సమాజంలో మార్పు విద్య ద్వారానే సాధ్యమని నమ్మి విద్యాశాఖను ఎంచుకున్నానని లోకేష్ తెలిపారు. ప్రభుత్వం తీసుకునే ప్రతి నిర్ణయం విద్యార్థి కేంద్రంగా ఉండాలన్నారు. చిన్నారుల మనసులు సున్నితంగా ఉంటాయని, అందుకే పాఠశాలల్లో రాజకీయాలకు తావులేకుండా యూనిఫాం, పుస్తకాలు, బ్యాగులు, బెల్టులు, షూస్ తదితరాల్లో రాజకీయ పార్టీ రంగులు లేకుండా చర్యలు తీసుకున్నట్లు చెప్పారు. ఆరు సంవత్సరాల లోపే పిల్లల్లో మెదడు అభివృద్ధిలో కీలకమైన దశ ఉంటుందని, ఆ సమయంలో చదువుతో పాటు క్రీడలు, నైతిక విలువలను నేర్పించాలన్నారు. గెలుపు, ఓటములను సమానంగా స్వీకరించే విధంగా విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు.

సాంకేతికతకు విలువలు తోడవ్వాలి... ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, రోబోటిక్స్ వంటి ఆధునిక సాంకేతికతకు భారతీయ నైతిక విలువలు జోడించాల్సిన అవసరం ఉందని లోకేష్ అన్నారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం మంచి కోసం ఉపయోగపడేలా విద్యార్థుల్లో ఆలోచనా శక్తిని పెంపొందించాలన్నారు. ఏది మంచి, ఏది చెడు అనే విచక్షణను చిన్నతనం నుంచే అలవర్చాలని సూచించారు. దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం త్యాగాలు చేసిన మహనీయుల జీవితం విద్యార్థులకు మార్గదర్శకంగా ఉండాలని తెలిపారు. టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులు, పొట్టి శ్రీరాములు వంటి వారి త్యాగాలను స్మరించుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అన్నారు. దేశ సరిహద్దుల్లో విధులు నిర్వహిస్తున్న సైనికులను గౌరవించాలని, దేశం కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన సైనికులే నిజమైన హీరోలని పేర్కొన్నారు.

విజయానికి కష్టమే మార్గం... విజయానికి షార్ట్‌కట్ లేదని, కష్టపడి పనిచేస్తేనే ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోగలమని లోకేష్ అన్నారు. తన రాజకీయ జీవితంలో ఎదురైన పరాజయాన్ని పాఠంగా తీసుకుని ప్రజలకు చేరువయ్యేందుకు ఐదేళ్లు కష్టపడ్డానని చెప్పారు. సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు కుంగిపోకుండా ధైర్యంగా ముందుకు సాగాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. విద్యార్థులు చిన్నచిన్న సమస్యలకు తీవ్ర నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దని, ఏదైనా సమస్య ఉంటే తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులతో మాట్లాడాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు ఎన్నో కష్టాలు పడి పిల్లలను చదివిస్తున్నారని, వారు గర్వపడేలా ప్రతి ఒక్కరూ ఎదగాలని పిలుపునిచ్చారు. దేశభక్తి, దైవభక్తి, పెద్దల పట్ల గౌరవం, మహిళల పట్ల గౌరవం, సమాజం పట్ల బాధ్యత వంటి విలువలను జీవితంలో పాటించాలని అన్నారు. తల్లిదండ్రులను ఎంతగా ప్రేమిస్తామో దేశాన్ని కూడా అంతే ప్రేమించాలని లోకేష్ పిలుపునిచ్చారు.

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, సోమవారం
21-9-2026

సంపాదకీయం

ఎవరు పైచేయి సాధిస్తారన్నది ఉత్కంఠ కలిగిస్తోంది

పాశ్చాత్య దేశాలు విధించిన సాంకేతిక, దౌత్య పరిమితులను అధిగమించి సొంతంగా ఏఐ పర్యావరణ వ్యవస్థను నిర్మించుకోవడానికి చైనా పట్టుదలగా శ్రమిస్తోంది. ఫలితాలూ సాధిస్తోంది. ఆ క్రమంలోనే ఇప్పుడు ఓపెన్ వెయిట్ మోడళ్ల సాయంతో 'ప్రపంచ కృత్రిమ మేధా సహకార సంస్థ(వైకో)'ను నెలకొల్పింది. మరోవైపు, అమెరికా ఏమో 'ప్యాక్స్ సిలికా'తో ముందుకు వచ్చింది. ఈ రెండింటి మధ్య పోటీలో ఎవరు పైచేయి సాధిస్తారన్నది ఉత్కంఠ కలిగిస్తోంది. సెమీకండక్టర్ చిప్‌లు, వాటి తయారీ సాధనాలు చైనాకు చిక్కకుండా 2022లో జాతీయ భద్రతా కారణాల పేరిట అమెరికా ఆంక్షలు విధించింది. వాటికి ప్రతిగా డ్రాగన్ ఓపెన్-వెయిట్ మోడల్స్‌ను సృష్టించింది. అయితే, ఇవి ఓపెన్ సోర్స్ మోడల్స్‌కు భిన్నమైనవి. ఓపెన్ సోర్స్‌లో సంపూర్ణ పారదర్శక ప్యాకేజీ లభిస్తే, ఓపెన్ వెయిట్ పాక్షిక ప్యాకేజీని మాత్రమే అందిస్తుంది. ఓపెన్ సోర్స్‌లో మార్పుచేర్పులు చేసినట్లుగా ఓపెన్ వెయిట్‌లో చేయలేం. అయినాసరే, ఏఐ రంగంలో చైనా ఈ మోడల్స్‌ను విరివిగా అందుబాటులోకి తెచ్చింది. అధిక సామర్థ్యంతో, తక్కువ ఖర్చుకే లభించే డీప్‌సీక్ వంటి ఓపెన్ వెయిట్ మోడళ్లను డెవలపర్లు విరివిగా వినియోగిస్తున్నారు. దీంతో చైనా ఏఐ మోడళ్లకు ప్రాచుర్యం లభించడంతో పాటు ఆర్థిక, వ్యూహపరమైన ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో ఓపెన్ వెయిట్ మోడళ్ల సాయంతో శాశ్వత ఏఐ సంస్థాగత వ్యవస్థగా 'ప్రపంచ ఏఐ సహకార సంస్థ(వైకో)'ను చైనా నెలకొల్పింది. ఏఐ రంగంలో తనను వెనక్కి నెట్టడానికి ఉద్దేశించిన పరిమితులనే ఇప్పుడు ప్రపంచ ఏఐ నియమాలను తిరగరాయడానికి డ్రాగన్ ఉపయోగిస్తోంది. కానీ, ఇదే పారదర్శకతను ఇప్పుడు పాశ్చాత్య కంపెనీలూ చేపడుతుండటం డ్రాగన్ వ్యూహానికి భంగం కలిగించే అవకాశముంది. షాంఘైలో మొన్న జులైలో జరిగిన ప్రపంచ ఏఐ సదస్సులో చైనా అధినేత జిన్‌పింగ్ ప్రారంభోపన్యాసం చేశారు. ఏఐ రంగంలో సహకారం, నైతిక పాలనకు రెండు కార్యాచరణ ప్రణాళికలను వెలువరించారు. అంతేకాకుండా, షాంఘై ప్రధాన కార్యాలయంగా సొంత మండలి, సచివాలయాలతో శాశ్వత అంతర్ ప్రభుత్వ సంస్థగా వైకో ఆవిర్భవించింది. దీని వ్యవస్థాపక ఒప్పందంపై చైనా, రష్యా, పాకిస్థాన్ సహా 29 దేశాలు సంతకాలు చేశాయి. ఏ దేశమైనా ఈ సంస్థలో సభ్యత్వం తీసుకోవచ్చు. సమాన ఓటింగ్ హక్కులు, ఏకాభిప్రాయం, లేదా మూడింట రెండొంతుల మెజారిటీ ద్వారా వైకో నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంది. ఐక్యరాజ్య సమితి నిబంధనావళికి అనుగుణంగా విస్తృత సంప్రదింపులతో ఉమ్మడి ప్రయోజనాల కోసం పనిచేస్తుంది. ఏఐ అభివృద్ధి అనేది ఏ ఒక్క దేశం గుప్పిట్లోనూ ఉండకూడదని వైకో లక్షిస్తోంది. తదనుగుణంగానే వర్ధమాన దేశాల ఏఐ సామర్థ్యం పెంపు, ప్రపంచస్థాయిలో ఏఐకి సాంకేతిక ప్రమాణాల రూపకల్పన, ఓపెన్-సోర్స్ ఎకోసిస్టమ్‌ల అభివృద్ధికి ఈ సంస్థ కృషి చేస్తుంది. చైనా దగ్గర అమెరికాకు ఉన్నంత అత్యాధునిక సెమీకండక్టర్లు లేకపోయినా, ఏఐ మోడళ్లకు శిక్షణనిచ్చే డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు అవసరమైన అరుదైన ఖనిజాలైతే ఉన్నాయి. బీజింగ్ ల్యాబ్‌లు ఓపెన్ వెయిట్ మోడల్స్‌ను విడుదల చేస్తూ... థర్డ్‌పార్టీ ప్రొవైడర్లు, స్థానిక హోస్ట్‌లు, హగ్గింగ్‌ఫేస్ వంటి వేదికలకు పంపిణీ బాధ్యతలను అప్పగిస్తున్నాయి. నిరుడు మొత్తం డౌన్‌లోడ్‌లలో చైనా మోడళ్ల వాటా దాదాపు 41శాతానికి చేరుకుని, అమెరికన్ మోడళ్లను అధిగమించింది. షాంఘై సదస్సులో జిన్‌పింగ్ పశ్చిమ దేశాలు ఏఐ, సెమీకండక్టర్ల విషయంలో జాతీయ భద్రతను అతిగా ప్రస్తావించడాన్ని విమర్శించారు. ఏఐ మోడళ్లను అన్ని దేశాలకు అందించడానికి పారదర్శకత, సహకారం, సమాన పంపిణీ, మానవ నియంత్రణ ద్వారా భద్రంగా ఉపయోగించడం, ఐక్యరాజ్య సమితి ఆధ్వర్యంలో కేంద్రీకృత సమన్వయం సాధించడం ముఖ్యమని ఉద్ఘాటించారు. వినడానికి ఇది బాగానే ఉందికానీ, చైనా ప్రవచిస్తున్న పారదర్శకత సార్వత్రికం, సార్వజనీనం కాదు. వాస్తవానికి డ్రాగన్ పారదర్శకత, స్వేచ్ఛాయుత పంపిణీ పేరిట తన ఏఐ మోడల్స్, ప్రమాణాలను వ్యాపింపజేయాలని చూస్తోందే తప్ప- బేషరతుగా తన మార్కెట్‌నూ, సమాచారాన్నీ ఇతర దేశాలకు అందుబాటులో ఉంచాలనుకోవట్లేదు. పైగా సాంకేతిక ప్రమాణాల నిర్దేశం, సామర్థ్యాల సృష్టి, ఓపెన్ సోర్స్ ఎకోసిస్టమ్ వంటి విభాగాల్లో తనకున్న పట్టును వ్యూహాత్మక ప్రయోజనంగా మలచుకోవాలని చూస్తోంది. ఇక్కడ అమెరికా విదేశాంగశాఖ ముందుకుతెచ్చిన 'ప్యాక్స్ సిలికా'తో వైకోను తులనాత్మకంగా పరిశీలించాల్సి ఉంది. వైకో పలు దేశాలకు స్వేచ్ఛాయుత, అధికారిక సభ్యత్వం, ఉమ్మడిగా ఏఐ సామర్థ్య పెంపు సూత్రాల ద్వారా సర్వామోదాన్ని ఆశిస్తోంది. దీనికి భిన్నంగా ప్యాక్స్ సిలికా ఎంపిక చేసిన కొన్ని దేశాల భాగస్వామ్యంతో ముందుకు సాగాలనుకుంటోంది. ఏతావాతా అమెరికా, చైనాల ఏఐ పర్యావరణ వ్యవస్థలైన ప్యాక్స్‌సిలికా, వైకోల మధ్య సమాంతర పోటీ నెలకొంది. వీటిలో చేరదలచిన ఇతర దేశాలు తమ స్వయంప్రతిపత్తిని కాపాడుకోవాలి, లేదంటే పావులుగా మారే ప్రమాదముంది. మెటా అధినేత జుకర్‌బర్గ్ ఇటీవల ఒక మేనిఫెస్టో లేఖతో పాటు మ్యూజ్ గ్లిమ్మర్, మ్యూజ్ స్పార్క్ 1.2 అనే రెండు ఓపెన్-వెయిట్ మోడళ్లనూ విడుదల చేశారు. శిక్షణ డేటాపై దేశీయ పరిమితుల కారణంగా అమెరికా సంస్థలు ప్రతికూలతను ఎదుర్కొంటున్నాయనీ, దీనివల్ల చైనా సంస్థలతో సమర్థ పోటీకి ఆటంకం కలుగుతోందని ఆయన వాదించారు. ఓపెన్ వెయిట్స్‌పై చైనాకన్నా అమెరికా వెనకబడిపోకుండా ఉండాలంటే, ప్రస్తుత పరిమితులను సడలించాలని ట్రంప్ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. మెటా ఆశిస్తున్నది నెరవేరితే ఓపెన్ వెయిట్స్ మోడళ్లలో చైనా ఆధిక్యానికి పోటీ ఎదురవుతుంది. ఇప్పుడు ప్రపంచ దేశాలకు చైనా నిర్మించిన వైకో ఆకర్షణీయంగా ఉంటుందా, లేదంటే అమెరికా ఏఐ పర్యావరణ వ్యవస్థనా అనేదే అసలు సిసలు ప్రశ్న.

పట్టాల పంపిణీ పేరుతో టీడీపీ ప్రచార ఆర్భాటం

- జగన్ హయాంలో మంజూరైన పట్టాలనే ఇప్పుడు పంపిణీ చేస్తున్నారన్న కేకే రాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నంలో పేదలకు ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీ పేరుతో కూటమి ప్రభుత్వం రాజకీయ ప్రచారం చేస్తోందని వైఎస్సార్‌సీపీ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు కేకే రాజు ఆరోపించారు. విశాఖపట్నంలోని వైఎస్సార్‌సీపీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో వైఎస్ జగన్ ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవోల ఆధారంగానే పేదలకు ఇళ్లపై హక్కులు కల్పించామని కేకే రాజు తెలిపారు. జీవో 463, 225, 60ల ద్వారా 100 గజాల లోపు నివాసాలకు ఉచితంగా, 101 నుంచి 200 గజాల వరకు రాయితీతో కన్వేయెన్స్ డీడ్లు ఇచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. విశాఖ, గాజువాక ప్రాంతాల కోసం జీవో 71, 301లు కూడా జారీ చేసినట్లు చెప్పారు. ఓటీఎస్ ద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 45 లక్షల మందికి రిజిస్ట్రేషన్లు పూర్తయ్యాయని తెలిపారు. గతంలోనే రుసుములు చెల్లించిన లబ్ధిదారులకు ఇప్పుడు పట్టాలు పంపిణీ చేస్తూ కూటమి ప్రభుత్వం ప్రచారం చేసుకుంటోందని విమర్శించారు. పట్టాల కోసం టీడీపీ కూటమి నేతలకు 20 శాతం ముడుపులు చెల్లించాల్సి వచ్చిందన్న ఆరోపణలపై ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. 30 వేల మంది లబ్ధిదారుల్లో ఎంతమందికి అవినీతి లేకుండా పట్టాలు ఇచ్చారో వెల్లడించాలని కోరారు. విశాఖ బీచ్‌రోడ్డులో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నిర్వహించిన పారిశుధ్య కార్యక్రమాన్ని కూడా కేకే రాజు విమర్శించారు. ముందస్తు ఏర్పాట్లతో కెమెరాల సమక్షంలో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారని ఆరోపించారు. నగరంలో తాగునీటి కొరత, పారిశుధ్య సమస్యలపై ప్రభుత్వం దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. ప్రజా సమస్యలపై సమాధానం చెప్పకుండా అధికారులపై ఒత్తిడి చేయడం వల్ల సమస్యలు పరిష్కారం కావని అన్నారు. విశాఖ నగరంలోని కాలనీల్లో ప్రజా సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. సమావేశంలో విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మొల్లి అప్పారావు, ఎస్ఈసీ సభ్యుడు బాణాల శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రౌడీషీటర్ల కదలికలపై నిరంతర నిఘా

- చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు - టూటౌన్ ఎస్ఐ రమేష్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రౌడీషీటర్ల కదలికలపై పోలీసులు నిరంతరం నిఘా ఉంచుతారని, చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని టూటౌన్ ఎస్ఐ జె. రమేష్ హెచ్చరించారు. టూటౌన్ సీఐ బి. అప్పలనాయుడు ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలోని రౌడీషీటర్లకు ఎస్ఐ కౌన్సెలింగ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురిచేయకుండా సత్ప్రవర్తనతో మెలగాలని, అనవసర వివాదాలు, సెటిల్‌మెంట్లకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించేలా వ్యవహరించినా, ప్రజల స్వేచ్ఛ, హక్కులకు భంగం కలిగించేలా దాడులకు పాల్పడినా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రవర్తనలో మార్పు లేకపోతే పీడీ యాక్ట్ కింద చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉందన్నారు. ఆరు నెలలకోసారి బైండోవర్ ద్వారా వారి కదలికలు, ప్రవర్తనపై పోలీసులు నిఘా కొనసాగిస్తారని తెలిపారు. బైండోవర్ కాలంలో నేరాలకు పాల్పడితే చట్టప్రకారం చర్యలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. చట్టాన్ని గౌరవిస్తూ ప్రశాంత జీవనం సాగించాలని, సత్ప్రవర్తనతో ఉంటే కుటుంబంతో పాటు సమాజంలోనూ గౌరవం లభిస్తుందని ఎస్ఐ రమేష్ సూచించారు.

వినాయక చవితి సందర్భంగా మెగా మెడికల్ క్యాంప్

మెడికల్ క్యాంపుతో పాటు భారీ అన్న సమారాధన

గాజువాక, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 87వ వార్డు పరిధిలోని వడ్లపూడి కణితి రాదాలమ్మ వీధి, తిరుమలనగర్ చిల్డ్రన్స్ పార్కులో వినాయక చవితి నవరాత్రుల సందర్భంగా మెగా మెడికల్ క్యాంప్‌తో పాటు భారీ అన్న సమారాధన నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు, కమిటీ సభ్యులు హాజరై వినాయకుడిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిం చారు. అనంతరం అన్న సమారాధనను ప్రారంభించి భక్తులకు అన్నప్రసాదం అందించారు. తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. వినాయక చవితి ఉత్సవాలతో పాటు మెడికల్ క్యాంప్, అన్న సమారాధన నిర్వహించడం అభినందనీయమని నాయకులు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా సెక్రటరీ ప్రగడ వేణుబాబు, జిల్లా ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ ఇల్లపు రాము, జిల్లా బీసీ సెల్ జనరల్ సెక్రటరీ ముద్దపప్పు దామోదర్, దుగ్గపు దానప్పలు, గుంట్ల శ్రీను, అప్పిని సన్యాసిరావు, ప్రగడ రాము, వివిధ సంక్షేమ సంఘాల ప్రతినిధులు, యువత, భక్తులు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఆటో డ్రైవర్లు, కుటుంబాలకు సమగ్ర వైద్య పరీక్షలు

- 155 మందికి వైద్య సేవలు.. 60 మందికి కళ్లద్దాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: శ్రీ సత్యసాయి దివ్యామృతం, విశాఖపట్నం సిటీ పోలీస్, విశాఖపట్నం సిటీ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఆటో డ్రైవర్లు, వారి కుటుంబ సభ్యుల కోసం మూడో సమగ్ర వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. సూర్యాబాగ్ పోలీస్ బ్యారక్స్‌లోని టెంపుల్ ఆఫ్ లెర్నింగ్‌లో పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంకబ్రత బాగ్చి, ఐపీఎస్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ శిబిరంలో 155 మంది వైద్య సేవలు పొందారు. జనరల్ మెడిసిన్, జనరల్ సర్జరీ, గైనకాలజీ, ఆర్థోపెడిక్స్, చర్మవ్యాధులు, ఈఎన్‌టీ, ఫిజియోథెరపీ, నేత్ర, దంత వైద్య విభాగాల్లో పరీక్షలు నిర్వహించారు. నేత్ర పరీక్షల్లో 60 మందికి కళ్లద్దాలు అందించగా, 14 మందిని తదుపరి కంటి శస్త్రచికిత్సల కోసం గుర్తించారు. 57 మందికి రక్త పరీక్షలు నిర్వహించారు. దంత విభాగంలో 32 మందికి చికిత్స అందించగా, ఇద్దరిలో నోటి క్యాన్సర్ అనుమానిత లక్షణాలను గుర్తించి తదుపరి పరీక్షలకు పంపించారు. 10 రోజుల పాటు అవసరమైన ఉచిత మందులు అందించారు. గుండె సంబంధిత పరీక్షల్లో భాగంగా ఈసీజీ స్క్రీనింగ్ నిర్వహించారు. మరింత ప్రత్యేక వైద్య సేవలు అవసరమైన 19 మందిని ఆసుపత్రులకు రిఫర్ చేశారు. వీరిలో జనరల్ మెడిసిన్, ఆర్థోపెడిక్స్‌తో పాటు మెదడుకు సంబంధించిన సమస్యలపై ఎంఆర్ఐ, న్యూరాలజీ పరీక్షలు అవసరమైన వారు ఉన్నారు. క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్, వ్యాధుల ముందస్తు గుర్తింపు, సకాలంలో వైద్య నిపుణులకు రిఫరల్, నిరంతర వైద్య సంరక్షణపై దృష్టి సారిస్తూ ఆటో డ్రైవర్లు, వారి కుటుంబాలకు వైద్య సేవలను చేరువ చేస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఏసీపీ ట్రాఫిక్ జోన్-1 ఎం. శ్రీనివాస్, ఏడీసీపీ ట్రాఫిక్ అనేపు నరసింహమూర్తి, ఈస్ట్ ట్రాఫిక్ సర్కిల్-1 ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎం. శ్రీను, సత్యసాయి దివ్యామృతం వాలంటీర్లు, విజన్ టీమ్, సిటీ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖలో సందడి చేసిన 'గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ సికింద్రాబాద్' చిత్ర బృందం

- 50 మంది నిరుపేద మహిళలకు కుట్టు మిషన్ల పంపిణీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: 'గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ సికింద్రాబాద్' చిత్ర బృందం విశాఖలో సామాజిక సేవా కార్యక్రమం నిర్వహించింది. కార్యక్రమంలో భాగంగా 50 మంది నిరుపేద మహిళలకు కుట్టు మిషన్లు పంపిణీ చేశారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చి, యూట్యూబర్ హర్ష సాయి ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ యువత మాదకద్రవ్యాలు వంటి చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. యువతలో మార్పు తీసుకురావడంలో సామాజిక అంశాలతో కూడిన సినిమాలు ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. మాదకద్రవ్యాల రహిత విశాఖ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు. హర్ష సాయి మాట్లాడుతూ చిత్ర నిర్మాణం కోసం ఇమ్రాన్ చేసిన కృషిని అభినందించారు. యువతలో అవగాహన కల్పించేందుకు హైదరాబాద్ నుంచి విశాఖ వరకు పాదయాత్ర చేపట్టినట్లు తెలిపారు. చిత్రాన్ని ప్రజలు ఆదరించాలని కోరారు. చిత్రంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించిన ఇమ్రాన్ మాట్లాడుతూ మహిళా సాధికారతలో భాగంగా 50 మంది మహిళలకు కుట్టు మిషన్లు అందించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. త్వరలో చిత్రం విడుదల కానుందని తెలిపారు. అనంతరం మానసిక దివ్యాంగులకు సత్కారం చేశారు. కార్యక్రమంలో దర్శకుడు మణి డి. అపెక్స్, నటీనటులు కట్టప్ప, గోపాల్, హర్ష, చింటూ, సలీం, చిత్ర బృందం సభ్యులు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ లక్ష్మీ గణపతి దేవస్థానంలో మహాన్యాస పూర్వక సహస్ర లింగార్చన

- 1,116 మృత్తిక శివలింగాలకు సామూహిక పూజలు

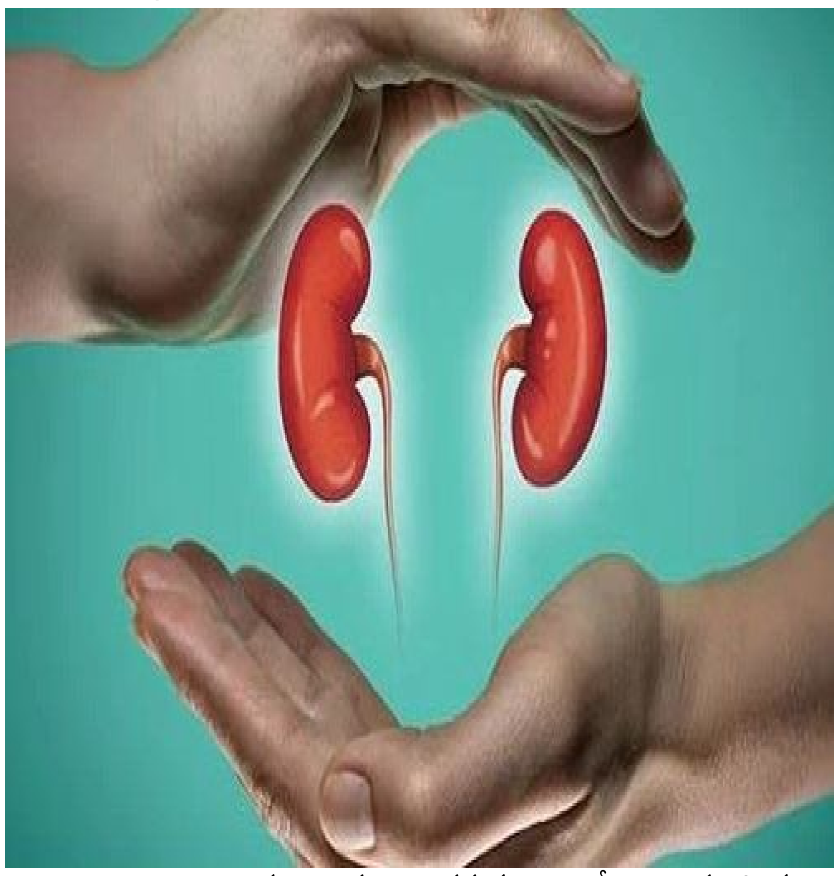
చోడవరం, చైతన్యవారధి: చోడవరం మండలం పి.ఎస్. పేట బ్రాహ్మణవీధిలో సుమారు 135 ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన శ్రీ లక్ష్మీ గణపతి దేవస్థానంలో గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఏడో రోజు ఆదివారం మహాన్యాస పూర్వక సహస్ర లింగార్చన నిర్వహించారు. భక్తులు, వేద పండితులు సామూహికంగా 1,116 మృత్తిక శివలింగాలకు పూజలు నిర్వహించారు. నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ప్రతిరోజూ వేకువజామున లక్ష్మీ గణపతి హోమం, స్వామి, అమ్మవార్లకు శ్రీ సూక్త, పురుష సూక్త విధానంలో పంచామృత అభిషేకాలు, వివిధ అలంకరణలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆలయ చైర్మన్ పుర్రేవు శ్యామ్ ప్రసాద్ తెలిపారు. గణపతి దీక్షాపరులు, భక్తులకు అన్నప్రసాదం అందిస్తున్నామని, సాయంత్రం లలితా సహస్రనామం, విష్ణు సహస్రనామం, రుద్ర పారాయణ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. సర్వశ్రేయోభివృద్ధి కోసం వేకువజామున భక్తులతో లక్ష్మీ గణపతికి అథర్వణ శీర్షంతో ప్రత్యేక పూజలు, ఉపనిషత్తుల పారాయణం నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. కార్యసిద్ధి గణపతిగా ప్రసిద్ధి చెందిన స్వామివారిని నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో దర్శించుకునేందుకు విశాఖపట్నం, విజయవాడ, హైదరాబాద్‌తో పాటు దేశ, విదేశాల నుంచి భక్తులు ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా పాల్గొంటున్నారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వేద పండితులు కొడుకుల బాలకృష్ణ శర్మ, సంపర హేమంత్ శర్మ, చింతా కార్తీక్ శర్మ, బాదంపూడి వినయ్ శర్మ, బాదంపూడి సంగమేష్ శర్మ, డీవీకే శ్రీనివాస్, ధన్యంరాజు సీతారామం, వడ్డాది రమేష్, గోటేటి సీతారామయ్య, సూర్యనారాయణ మూర్తి, అర్చకులు ఆరవెల్లి నరసింహాచార్యులు, శేషాచార్యులు, గోవిందా చార్యులు, సీతారామ, వైష్ణవి డ్వాక్రా మహిళా సంఘాల సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కళావేదికపై అలరించిన కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శన

- భక్తి, కళల సమ్మేళనంతో ఆకట్టుకున్న కళాకారులు

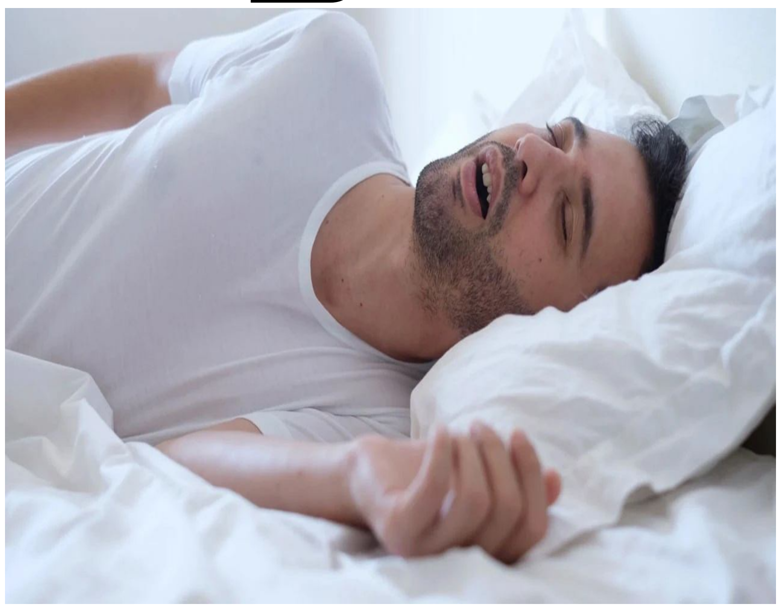
సింహాచలం, చైతన్యవారధి: సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం సాయంత్రం కళావేదికపై నిర్వహించిన కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శన భక్తులు, కళాభిమానులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. రాజమహేంద్రవరానికి చెందిన శ్రీ దుర్గ నృత్య కళానిలయం బృందం ఆధ్వర్యంలో సాయంత్రం 3 నుంచి 5 గంటల వరకు నృత్య ప్రదర్శన నిర్వహించారు. భక్తి ప్రధానమైన నృత్యరూపకాలను సంప్రదాయ కూచిపూడి శైలిలో కళాకారులు ప్రదర్శించారు. హావభావాలు, నృత్య భంగిమలు, లయబద్ధమైన ప్రదర్శన ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాయి. భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక అనుభూతితో పాటు సంప్రదాయ కళలను పరిచయం చేయాలనే ఉద్దేశంతో కళావేదికపై నిరంతరం సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు దేవస్థాన అధికారులు తెలిపారు. అనంతరం సాయంత్రం 5 నుంచి రాత్రి 7 గంటల వరకు విశాఖపట్నానికి చెందిన శ్రీ వెంకటేశ్వర అన్నమాచార్య సేవా ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో కీర్తన కచేరీ నిర్వహించారు. అన్నమయ్య సంకీర్తనలు, భక్తిగీతాలతో కళాకారులు భక్తులను అలరించారు.

కిడ్నీలు డామేజ్ అవ్వకుండా ఉండాలంటే..?



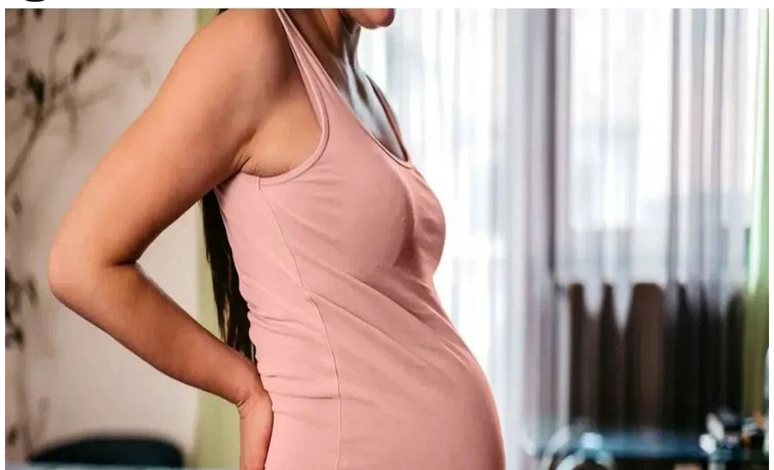
మన శరీరంలో ఉండే ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే కిడ్నీ అనేది మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని ఎంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే కిడ్నీలో సమస్య వస్తే మాత్రం శరీరం మొత్తం కూడా కుప్పకూలిపోవడం ఖాయం. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది కూడా కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు.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

గురక వేధిస్తుందా.?



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

మహిళల్లో ఆ సమస్యలను నివారించే సూపర్ ఫుడ్..



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

మలబద్ధక సమస్య బాధిస్తోందా..!

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

ప్రతి రోజూ పెరుగు తింటే..

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

ఇది తింటే రక్తం పలుచుగా అవుతుంది..

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

రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా చపాతీలు తింటున్నారా.?

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

నాన్ - స్టిక్ పాత్రల్లో వంటలు చేస్తే ప్రమాదమా..

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

వేసవిలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేస్తున్నారా..

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

మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. చమోమిలే నూనె..: చమోమిలే నూనెతో పిల్లలకు మంచి మసాజ్ చేయవచ్చు. ఇది చర్మానికి కూడా మంచిదని నిపుణుల అభిప్రాయం. దీంతో దద్దుర్లు సమస్య తగ్గుతుంది. చర్మం సున్నితంగా ఉన్న పిల్లలకు ఈ నూనెను వాడాలంటున్నారు. ఈ నూనెలో అత్యంత ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇది అంటుకునేది కాదు. అంతే కాదు మీరు పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి గంధపు నూనెను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనె వేసవిలో వచ్చే ఎరుపు, దద్దుర్లు మొదలైన వాటి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు ఇంట్లో ఏసీ, టీవీ, ఫ్రిజ్ ఆఫ్ చేయాలా?

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

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు..

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

కడుపు క్యాన్సర్ ఉందని అనుమానమా.. ఈ లక్షణాలతో తెలుసుకోండి!

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

వేసవిలో జుట్టు జిగటగా ఉంటుందా..

వేసవిలో చెమటలు పట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాడవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాడవుతుంది. అలాగే చెమట వల్ల జుట్టు జిగటగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని వల్ల తలలో చికాకు, దురద కూడా వస్తుంది. ఇది మన రూపం పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాంటి వారు వేసవిలో ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ కారణంగా జుట్టు సహజ షైనింగ్ ని కోల్పోతాయి. అంతే కాదు జుట్టు పాడైపోయి పొడిగా మారుతుంది. అందుకే ఈ సీజన్‌లో చర్మంతో పాటు జుట్టుకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కలబంద.. : అలోవెరా జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం అలోవెరా హెయిర్ మాస్క్‌ని తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు. ఇది స్కాల్ప్, హెయిర్ రిపేర్ చేస్తుంది. దీని కోసం మీరు మీ జుట్టుకు తాజా అలోవెరా జెల్‌ను కూడా అప్లై చేయవచ్చు. అలాగే ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల అలోవెరా జెల్, ఒక చెంచా తేనె, ఒక చెంచా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్ట్‌ను హెయిర్ మాస్క్ లాగా జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు. 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. గ్రీన్ టీ..: గ్రీన్ టీ జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది స్కాల్ప్ %జూ౦% స్థాయిని సరైన మోతాదులో ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. దెబ్బతిన్న జుట్టును రిపేర్ చేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో గ్రీన్ టీని జోడించి, మీ జుట్టుకు అప్లై చేసి, 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. అలాగే మీరు గ్రీన్ టీతో హెయిర్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం, వేడి నీటిలో 1 గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ ఉంచండి. తర్వాత అందులో తేనె, నిమ్మరసం, ఆలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా మిక్స్ చేసి, చల్లారిన తర్వాత జుట్టుకు అప్లై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చాలామందికి నిమ్మకాయ వంటి వాటికి ఎలర్జీ రావచ్చు. అందుకే ప్యాచ్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్తానీ మిట్టి..: ముల్తానీ మిట్టి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్తానీ మిట్టిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు బాగా మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్ట్‌ను తయారు చేసి, మీ జుట్టు, తలపై 10 నుంచి 15 నిమిషాలు అప్లై చేసి, ఆపై మీ జుట్టును కడగాలి. మీరు దీన్ని వారానికి 1 నుండి 2 సార్లు చేయవచ్చు. అదనంగా మీరు ముల్తానీ మిట్టిలో టొమాటో గుజ్జును మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు.

టాయిలెట్స్‌లో ఫ్లష్ బటన్లు రెండు ఎందుకు ఉంటాయో తెలుసా?

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

ఎంత కష్టపడినా డబ్బు నిలవడం లేదా..

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

శిశువుకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నారా..

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

ఈ ట్రిక్స్ ట్రై చేస్తే కాలిన గాయాలు తగ్గుతాయ్..

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

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..

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

టీ, కాఫీ తాగుతున్నారా?

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

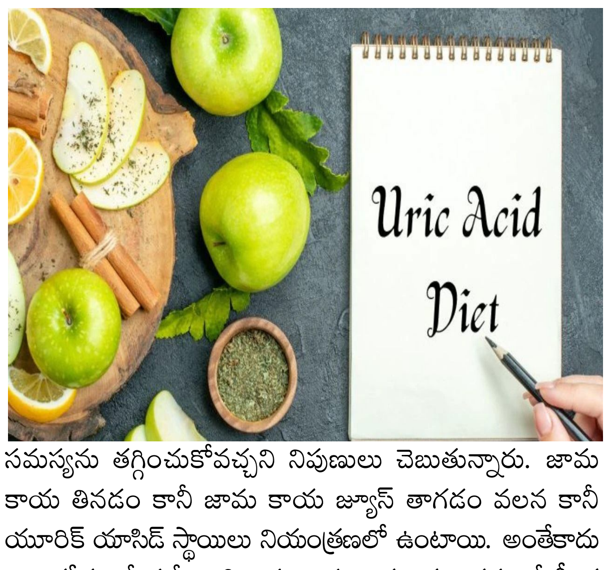
స్వీట్ కార్న్ తింటే మన శరీరంలో జరిగేది ఇదే.. !

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

కొబ్బరి నూనెతో ముఖం మెరవడం ఖాయం?

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

డైట్‌లో ఇవి యాడ్ చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ మాయం



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

దీన్ని తొక్కే కదాని పడేస్తే అద్భుత లాభాలని కోల్పోతారు?

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

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

నెల రోజులపాటు అన్నం తినకపోతే..?

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

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

రాత్రి మిగిలిన చపాతీ పడేస్తున్నారా..?

ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మర్నాడు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్నడు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు.ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం, బరువు పెరగడం వంటి అనేక సమస్యలు నయం అవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మిగిలి పోయిన చాపాతీలు ఆ మర్నాడు తింటే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే,ఇలా రాత్రి

మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. బరువును నియంత్రించడంలో ఇలా సద్ది రొట్టె తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది . తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది.

వీటిని మామిడిపండ్లతో కలిపి తిన్నారంటే.. విషంతో సమానమే.!

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

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

ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే..?

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

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

బెండకాయ తింటే జరిగేది ఇదే..

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

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

పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఎందుకు ఏర్పడతాయో

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

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

వ్యవస్థలను సన్మార్గంలో నడిపించడంలో జర్నలిస్టుల పాత్ర కీలకం

- వాస్తవాలను వెలికితీసి ప్రజలను చైతన్యవంతం చేయాలి - జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్

విజయనగరం, చైతన్యవారధి: వాస్తవాలను వెలికితీసి, సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో పాటు వ్యవస్థలను సన్మార్గంలో నడిపించడంలో జర్నలిస్టుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని విజయనగరం జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్ అన్నారు. విజయనగరం జిల్లా ప్రజా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో శనివారం నిర్వహించిన 27వ ఆంధ్రప్రదేశ్ యూనియన్ ఆఫ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ వార్షిక మహాసభకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర్య ఉద్యమ సమయంలో ప్రజలను చైతన్యవంతం చేయడంలో మీడియా కీలక పాత్ర పోషించిందన్నారు. ప్రస్తుత కాలంలోనూ చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలను వార్తలు, కథనాల ద్వారా అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి ప్రజలకు న్యాయం జరిగేలా మీడియా పనిచేస్తోందన్నారు. గంజాయి, మద్యం, మాదక ద్రవ్యాలు, బెట్టింగ్ వంటి వ్యసనాల వల్ల కలిగే అనర్థాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించే కథనాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు. వార్తలను ప్రచురించే ముందు వాస్తవాలను నిర్ధారించుకోవాలని ఎస్పీ కోరారు. నేరాల నియంత్రణ, మహిళలు, చిన్నారుల భద్రత, రహదారి భద్రతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు పోలీసులతో కలిసి జర్నలిస్టులు పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. మీడియా ప్రతినిధులపై దాడులను నియంత్రించేందుకు పోలీసుశాఖ కట్టుబడి ఉందని, దాడులకు పాల్పడే వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. అక్రిడిటేషన్ పొందిన జర్నలిస్టులకు త్వరలో క్యూఆర్ కోడ్‌తో కూడిన వాహన పాస్‌లు అందజేస్తామని తెలిపారు. అనంతరం ఏపీయూడబ్ల్యూజే ప్రతినిధులు ఎస్పీ దామోదర్‌ను శాలువా, పుష్పగుచ్ఛంతో సత్కరించి జ్ఞాపికను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ మజ్జి శ్రీనివాసరావు, ఏపీయూడబ్ల్యూజే రాష్ట్ర, జిల్లా నాయకులు, జిల్లాలోని వివిధ మీడియా సంస్థల జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.

జేడీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో తాటి విత్తనాల సేకరణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: తీర ప్రాంతంలో తాటి వనాలను పెంచి తుఫాన్లు, ప్రకృతి విపత్తుల ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన గ్రేట్ గ్రీన్ వాల్ కార్యక్రమానికి మద్దతుగా జేడీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో తాటి విత్తనాల (టెంకల) సేకరణ చేపట్టారు. రాష్ట్ర అటవీశాఖ విజ్ఞప్తి మేరకు, సీబీఐ మాజీ జేడీ వీవీ లక్ష్మీనారాయణ సూచనలతో జీవీఎంసీ 89వ వార్డు కొత్తపాలెం శివారు డీటీఆర్ ఘాట్ పరిసర ప్రాంతాల్లో తాటి విత్తనాలను సేకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 89వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ దాడి వెంకట రమేష్ పాల్గొని జేడీ ఫౌండేషన్ సభ్యులతో కలిసి తాటి విత్తనాలను సేకరించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం జేడీ ఫౌండేషన్ చేపడుతున్న కార్యక్రమాల్లో తనను భాగస్వామిని చేయడం సంతోషంగా ఉందని దాడి వెంకట రమేష్ తెలిపారు. సేకరించిన తాటి విత్తనాలను అటవీశాఖ అధికారులు సూచించిన ప్రాంతాల్లో త్వరలో నాటనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జేడీ ఫౌండేషన్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

77వ వార్డులో వైఎస్సార్‌సీపీ విస్తృత స్థాయి సమావేశం

- వార్డు అభ్యర్థి గెలుపే లక్ష్యంగా పనిచేయాలి - గుడివాడ అమర్‌నాథ్

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గం 77వ వార్డు నమ్మిదొడ్డి జంక్షన్‌లో వైఎస్సార్‌సీపీ విస్తృత స్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. 77వ వార్డు పార్టీ అధ్యక్షుడు మద్ది శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సమావేశానికి మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్‌నాథ్, మాజీ ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర యువజన విభాగం వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ అన్నంరెడ్డి అదీప్‌రాజ్, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు తిప్పల గురుమూర్తిరెడ్డి, చింతలపూడి వెంకటరామయ్య తదితరులు హాజరయ్యారు. స్వర్గీయ డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించిన అనంతరం జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి సమావేశాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా గుడివాడ అమర్‌నాథ్ మాట్లాడుతూ రాబోయే జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో వార్డు అభ్యర్థి గెలుపే లక్ష్యంగా నాయకులు, కార్యకర్తలు సమష్టిగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యకర్తలు చేపట్టే ప్రతి ఉద్యమంలో పార్టీ అధినాయకత్వం అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. ప్రజా సమస్యలు, అభివృద్ధి, సంక్షేమం విషయంలో ప్రభుత్వ పనితీరును ప్రజలు గమనిస్తున్నారని, రాబోయే ఎన్నికల్లో ప్రజలు తమ తీర్పు ఇస్తారని అన్నారు. ప్రజలకు చేసిన మంచి పనులు, కార్యకర్తల ఐక్యత, ప్రజలతో ఉన్న అనుబంధమే వైఎస్సార్‌సీపీకి బలమని పేర్కొన్నారు. అన్నంరెడ్డి అదీప్‌రాజ్ మాట్లాడుతూ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు ఈ సమావేశం నుంచి విజయ శంఖారావం పూరిస్తున్నామని అన్నారు. పార్టీ అభ్యర్థి గెలుపే లక్ష్యంగా ప్రతి నాయకుడు, కార్యకర్త పనిచేసి విజయబావుటా ఎగురవేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడం ప్రభుత్వాల బాధ్యత అని, ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోవడమే నిజమైన పాలన అని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో గాజువాక నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త తిప్పల దేవన్‌రెడ్డి, రాష్ట్ర కార్యదర్శులు చిక్కాల రామారావు, పైలా శ్రీనివాసరావు, గండి రవికుమార్, రాష్ట్ర ఎస్ఈసీ సభ్యులు ఐహెచ్ ఫరూఖి, పీఎస్ రాజు, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి జోబ్‌దాస్, జిల్లా విద్యార్థి విభాగం అధ్యక్షుడు బొడ్డపల్లి హేమంత్‌కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూపేష్‌నగర్‌లో కందుల నాగరాజు పర్యటన

- నవ వధువుకు బంగారు తాళిబొట్టు, పట్టు వస్త్రాలు అందజేత - మరో చిన్నారికి పట్టు వస్త్రాలు, వెండి వస్తువులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంతో పాటు సేవా కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తున్న శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం చైర్మన్, విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ నాయకులు, కేఎన్ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు ఆదివారం భూపేష్‌నగర్‌లో పర్యటించారు. స్థానికులను కలిసి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. శుభకార్యం సందర్భంగా మధుశ్రీకి పట్టు వస్త్రాలు, వెండి సామగ్రి, ఇతర వస్తువులను అందజేశారు. అదే ప్రాంతానికి చెందిన నవవధువు ప్రసన్నకు బంగారు తాళిబొట్టు, పట్టు వస్త్రాలు, పసుపు-కుంకుమలను అందించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానికులు కాలనీలో డ్రైనేజీ నిర్మాణంతో పాటు ఇతర సమస్యలను కందుల నాగరాజు దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. కొందరు తోపుడు బండ్లు, మరో వ్యక్తి వీల్‌చైర్ కావాలని కోరగా, సానుకూలంగా స్పందించిన ఆయన త్వరలో వాటిని సమకూర్చుతామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రజలకు అవసరమైన సమయంలో అండగా నిలవడం తన బాధ్యతగా భావిస్తున్నానని కందుల నాగరాజు తెలిపారు. దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ సహకారం, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ స్ఫూర్తితో మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు చెప్పారు. కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం అభివృద్ధితో పాటు నియోజకవర్గంలోని వివిధ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి తన వంతు కృషి కొనసాగిస్తానన్నారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ అవసరమైన వారికి వివిధ రూపాల్లో సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్న కందుల నాగరాజు సేవా కార్యక్రమాలు అభినందనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎస్‌కేఎంఎల్ ట్రస్టీ గరికిన ఎల్లయ్య, కె.కృష్ణ, పి.నీలబాబు, కె.మనోహర్, చిన్ని అప్పారావు, కె.అప్పారావు, వి.శ్రీను, సీహెచ్.అప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనధికార బాణాసంచా తయారీ, నిల్వ, అమ్మకాలపై కఠిన చర్యలు

- ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు.. అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో అనుమతి లేకుండా బాణాసంచా తయారీ, నిల్వ, విక్రయాలకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా హెచ్చరించారు. గతంలో జరిగిన ప్రమాదాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రజల ప్రాణ, ఆస్తి రక్షణకు జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. అన్ని పోలీస్‌స్టేషన్ల పరిధిలోని అధికారులు బాణాసంచా తయారీ, నిల్వ కేంద్రాలపై ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. అనుమతి పొందిన కేంద్రాల్లో అగ్నిమాపక పరికరాలు, నీరు, ఇసుక తదితర భద్రతా ఏర్పాట్లు నిబంధనల మేరకు ఉన్నాయో పరిశీలించాలని సూచించారు. అనుమతి లేని తయారీ లేదా నిల్వ కేంద్రాలను గుర్తించి చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. బాణాసంచా తయారీ, నిల్వను ప్రభుత్వ అనుమతి పొందిన ప్రదేశాల్లో నిర్ణీత పరిమితులకు లోబడి మాత్రమే నిర్వహించాలని సూచించారు. మైనర్లు, నైపుణ్యం లేని వ్యక్తులను పనిలో పెట్టుకోవడం చట్టవిరుద్ధమన్నారు. నివాస ప్రాంతాలు, జన సమ్మర్థం ఉన్న ప్రాంతాల్లో బాణాసంచా తయారీ, భారీ నిల్వలు చేపట్టరాదని స్పష్టం చేశారు. తయారీ కేంద్రాల్లో విద్యుత్ వైరింగ్ సురక్షితంగా ఉండాలని, ధూమపానం, మండే పదార్థాలను అనుమతించరాదని సూచించారు. తమ పరిసరాల్లో అనుమతి లేకుండా బాణాసంచా తయారు చేస్తున్నా, అక్రమంగా నిల్వ ఉంచినా, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా విక్రయిస్తున్నా వెంటనే స్థానిక పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని ఎస్పీ ప్రజలకు సూచించారు. డయల్ 112 ద్వారా కూడా ఫిర్యాదు చేయవచ్చని, సమాచారం అందించిన వారి వివరాలను గోప్యంగా ఉంచుతామని తెలిపారు. ప్రమాదాల నివారణకు ప్రజలు పోలీసుశాఖకు సహకరించాలని కోరారు.

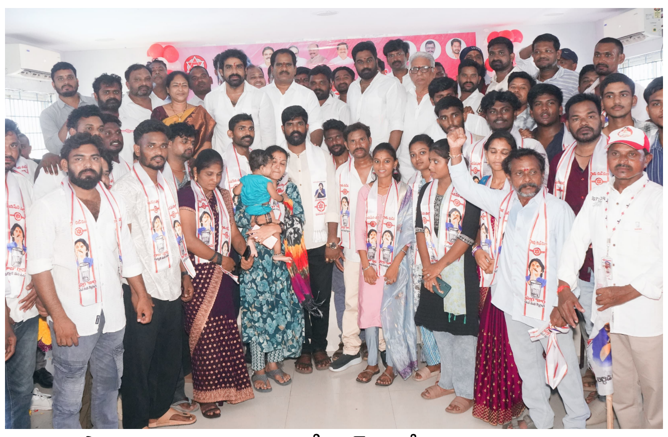
సత్తెమ్మ తల్లి మరిడిమాంబ ఆలయాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేస్తాం

- అమ్మవారి చేతులకు వెండి అలంకరణల ప్రతిపాదన - ఆలయ గౌరవ అధ్యక్షుడు గంట్ల శ్రీనుబాబు

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: సింహాచలం అప్పన్న స్వామివారి సోదరిగా, 14 గ్రామాల పొలిమేర దేవతగా పూజలందుకుంటున్న శ్రీ సత్తెమ్మ తల్లి మరిడిమాంబ ఆలయాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసేందుకు కృషి చేస్తామని ఆలయ కమిటీ గౌరవ అధ్యక్షుడు గంట్ల శ్రీనుబాబు తెలిపారు. ఆదివారం గంట్ల శ్రీనుబాబు దంపతులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షుడు పి.వెంకట్రావుతో కలిసి ఆలయ అభివృద్ధికి చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలపై చర్చించారు. అమ్మవారి చేతులకు వెండి అలంకరణలు చేయించాలని ప్రతిపాదించినట్లు శ్రీనుబాబు తెలిపారు. ఇందుకు అవసరమైన వెండి సామగ్రి సేకరణకు కృషి చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఆలయ అభివృద్ధికి తన వంతు సహకారం అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానన్నారు. ఆలయ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో భక్తులతో పాటు అడవివరం, శ్రీనివాస్‌నగర్ గ్రామాల ప్రజలు భాగస్వాములు కావాలని శ్రీనుబాబు కోరారు.

జనసేనలోకి భారీగా చేరికలు

- చిప్పాడలో 100 కుటుంబాలకు పైగా పార్టీలో చేరిక



భీమిలి, చైతన్యవారధి: భీమిలి నియోజకవర్గం చిప్పాడ గ్రామంలో జనసేన పార్టీలోకి భారీగా చేరికలు జరిగాయి. స్థానిక యువనేత శివరామరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో 100 కుటుంబాలకు చెందిన పలువురు జనసేన పార్టీలో చేరారు. విశాఖ నగర జనసేన అధ్యక్షుడు, దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, భీమిలి నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి పంచకర్ల సందీప్ వారికి పార్టీ కండువాలు కప్పి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ పవన్ కళ్యాణ్ సేవా దృక్పథం, కూటమి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై ప్రజల్లో విశ్వాసం పెరుగుతోందన్నారు. జనసేన సిద్ధాంతాలు, పవన్ కళ్యాణ్ ఆశయాలకు ఆకర్షితులై ప్రజలు పార్టీలో చేరుతున్నారని తెలిపారు. కొత్తగా చేరిన వారిని పార్టీ కుటుంబంలో భాగస్వాములను చేసి, పార్టీ బలోపేతానికి సమష్టిగా కృషి చేయాలని కోరారు. చేరికల సందర్భంగా అవంతి కళాశాల నుంచి చిప్పాడ గ్రామం వరకు భారీ బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. యువత, జనసైనికులు, పార్టీ శ్రేణులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. సభకు శ్రీధర్ అధ్యక్షత వహించగా కృష్ణయ్య, భువనేశ్వరి, శ్రీకాంత్, దివాకర్, శివ, గణేష్, పాపారావు తదితర నాయకులు, స్థానిక నాయకులు, జనసైనికులు, వీరమహిళలు, యువత పాల్గొన్నారు.

రక్తదానం చేసినవారే నిజమైన ప్రాణదాతలు

విజయనగరం, చైతన్యవారధి: అత్యవసర వైద్యం, శస్త్రచికిత్సల సమయంలో రక్తం ఎంతో అవసరమని, రక్తదానం చేసి ప్రాణాలను కాపాడేవారే నిజమైన ప్రాణదాతలని విజయనగరం జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్, ఐపీఎస్ అన్నారు. విజయనగరం పట్టణం తేరాపంత్ యువక్ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో కంటోన్మెంట్‌లోని శ్రీ బాలాజీ టెక్స్‌టైల్స్ మార్కెట్‌లో సెప్టెంబర్ 20న నిర్వహించిన మెగా రక్తదాన శిబిరాన్ని ఎస్పీ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లా కేంద్రంలో ఇటీవల రక్త నిల్వలు తగ్గడంతో అత్యవసర వైద్య సేవలకు అవసరమైన రక్తాన్ని ఆసుపత్రులకు అందించడం కష్టంగా మారుతోందన్నారు. ఈ పరిస్థితిని గుర్తించి యువత స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేయడం అభినందనీయమన్నారు. అత్యవసర సమయంలో యువత అందించే రక్తం ఎంతోమంది ప్రాణాలను కాపాడుతుందని, మరింత మంది యువకులు ఇదే స్ఫూర్తితో రక్తదానానికి ముందుకు రావాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో రోటరీ క్లబ్, వస్త్ర వ్యాపారులు భాగస్వాములు కావడం ప్రశంసనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో డా. ఎం. వెంకటేశ్వరరావు, రోటరీ క్లబ్ సెక్రటరీ ప్రవీణ్ కుమార్ అంచాలియా, తేరాపంత్ యువక్ పరిషత్ అధ్యక్షులు రాజేష్ బైడ్, సెక్రటరీ వికాస్ దుగార్, క్యాంప్ కన్వీనర్ విశాల్ కుమార్ అంచాలియా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాయుపుత్ర కార్ గ్యారేజ్ ప్రారంభం

- ప్రారంభించిన పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గం సుజాతనగర్ రత్నగిరినగర్ కాలనీలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన వాయుపుత్ర కార్ గ్యారేజ్ ప్రారంభోత్సవం ఆదివారం ఘనంగా జరిగింది. జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై రిబ్బన్ కట్ చేసి గ్యారేజ్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రమేష్‌బాబు మాట్లాడుతూ నూతన వ్యాపార సంస్థ యాజమాన్యానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నాణ్యమైన సేవలు, నమ్మకంతో వ్యాపారాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. స్వయం ఉపాధి ద్వారా యువత ముందుకు రావడం అభినందనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త మొగ్గ ఈశ్వరరావు, వార్డు అధ్యక్షుడు సేనాపతి సోమశేఖర్, కంచిపాటి మధు, సీనియర్ నాయకులు దాట్ల మధు, నీటిపల్లి మహేష్, ముక్కా సంతోష్, సదరం భీమేశ్వరరావు, గొర్ల అప్పారావు, ఆర్.ఎస్.నాయుడు, లక్కీ గోవింద్, రాపర్తి కిషోర్, మోటూరు చైతన్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. స్థానిక జనసేన, టీడీపీ, బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు హాజరయ్యారు.

ఆరోసారి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు

- ప్రధాన కార్యదర్శిగా చేబ్రోలు కృష్ణమూర్తి..

స్పోర్ట్స్ అండ్ కల్చరల్ సెక్రటరీగా డి. రాజేంద్ర వర్మ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రెవెన్యూ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర సంఘం అధ్యక్షుడిగా బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు ఆరోసారి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. విజయవాడలో జరిగిన ఎన్నికల్లో నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. సీసీఎల్ఏ కార్యాలయంలో అడిషనల్ అసిస్టెంట్ కమిషనర్‌గా పనిచేస్తున్న చేబ్రోలు కృష్ణమూర్తి రాష్ట్ర సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శిగా మూడోసారి ఎన్నికయ్యారు. విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ పర్సనల్ సెక్రటరీగా పనిచేస్తున్న డి. రాజేంద్ర వర్మ స్పోర్ట్స్ అండ్ కల్చరల్ సెక్రటరీగా ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఏపీ జేఏసీ అమరావతి విశాఖపట్నం జిల్లా చైర్మన్ సత్తి నాగేశ్వరరెడ్డి, రెవెన్యూ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎస్.ఏ. త్రినాథరావు, కార్యదర్శి పి. శ్యాం ప్రసాద్, కోశాధికారి జి. రాజేష్ తదితరులు నూతన రాష్ట్ర కార్యవర్గాన్ని అభినందించారు. రాష్ట్ర రెవెన్యూ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి నూతన కార్యవర్గం మరింత సమర్థవంతంగా కృషి చేయాలని వారు ఆకాంక్షించారు.

తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం

భీమిలి, చైతన్యవారధి: భీమిలి తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారంగా తాటిపూడి నీటిని అందించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. భీమిలిలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ విశాఖ నీటి ఎద్దడి సమస్యను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లామని, తాగునీటి సరఫరాకు శాశ్వత ప్రణాళిక రూపొందించినట్లు తెలిపారు. నీటి సరఫరా వ్యవస్థను పటిష్టం చేసేందుకు రూ.1,845 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. నిర్ణీత రుసుం చెల్లించే అపార్ట్‌మెంట్లకు బల్క్ వాటర్ కనెక్షన్లు అందిస్తామని, మురికివాడలు, సుదూర ప్రాంతాలకు ట్యాంకర్ల ద్వారా తాగునీరు సరఫరా చేస్తున్నామని తెలిపారు. తాగునీటి సమస్యను ప్రభుత్వం తీవ్రంగా పరిగణించి యుద్ధప్రాతిపదికన పరిష్కార చర్యలు చేపడుతోందన్నారు. ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీపై వైసీపీ చేస్తున్న విమర్శలను ఆయన తప్పుబట్టారు. సొంత ఇంటి పట్టాలు పొందిన లబ్ధిదారులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తుంటే, దీనిని ప్రభుత్వ ప్రచార కార్యక్రమంగా విమర్శించడం వారి అవగాహన రాహిత్యానికి నిదర్శనమని అన్నారు.

గాయపడిన జనసైనికుడిని పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు

- మెరుగైన వైద్యం అందించాలని నాయకులకు సూచన

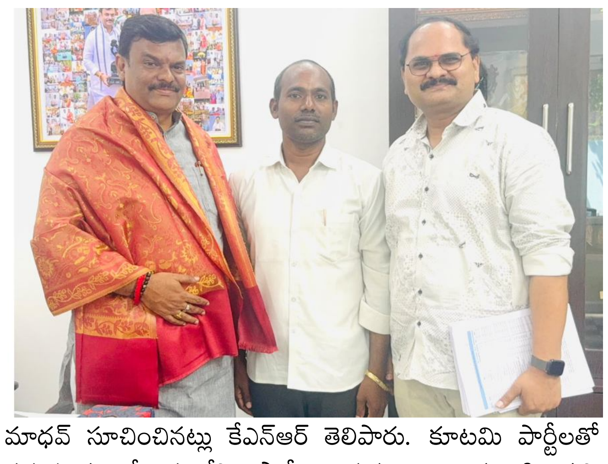
పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: ఇటీవల జనసేన పార్టీ అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదిన వేడుకల్లో భాగంగా నిర్వహించిన బైక్ ర్యాలీలో ప్రమాదవశాత్తు గాయపడిన జనసైనికుడు రాజును పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే, జనసేన ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పంచకర్ల రమేష్ బాబు పరామర్శించారు. జీవీఎంసీ 96వ వార్డు పరిధిలోని యదువంశీ అపార్ట్‌మెంట్స్‌లోని రాజు నివాసానికి వెళ్లిన ఎమ్మెల్యే ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. పార్టీ కోసం పనిచేసే ప్రతి కార్యకర్తను కుటుంబ సభ్యుడిగా భావిస్తామని, రాజుకు అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. మెరుగైన వైద్య సహాయం అందించాలని పార్టీ నాయకులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు గొర్లి రామనాయుడు, వేగి దివాకర్, గొర్లె అప్పారావు, వార్డు అధ్యక్షుడు కంచిపాటి మధు, సేనాపతి సోమశేఖర్, లక్ష్మీ గోవింద, ఆర్.ఎస్. నాయుడు, కోనా మోహన్ కుమార్, రాపర్తి కిషోర్ తదితర 96వ వార్డు జనసేన నాయకులు, జనసైనికులు, వీర మహిళలు పాల్గొన్నారు.

కృష్ణాపురం గోశాలలో సూర్యనారాయణ స్వామివారిని దర్శించుకున్న ఈవో దంపతులు

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: సింహాచలం దేవస్థానం అనుబంధ ఆలయమైన కృష్ణాపురం గోశాల ప్రాంగణంలోని శ్రీ సూర్య నారాయణ స్వామివారి ఆలయాన్ని దేవస్థానం ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు దంపతులు దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయ అర్చకులు సంప్రదాయబద్ధంగా పూజలు నిర్వహించి తీర్థప్రసాదాలను అందజేశారు. అనుబంధ ఆలయాల అభివృద్ధి, భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం కల్పించడం, గోశాల నిర్వహణను మరింత మెరుగుపరచేందుకు నిరంతరం చర్యలు చేపడుతున్నట్లు ఈవో తెలిపారు. కార్యక్రమంలో దేవస్థాన అధికారులు, సిబ్బంది, అర్చకులు పాల్గొన్నారు.

బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్‌తో కేఎన్ఆర్ భేటీ

- జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో గాజువాకకు 10 సీట్లు కేటాయించాలని వినతి



గాజువాక, చైతన్యవారధి: బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్‌ను గాజువాక బీజేపీ ఇన్‌చార్జి, రాష్ట్ర మీడియా ప్యానలిస్ట్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు (కేఎన్ఆర్) విశాఖపట్నంలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా సేవా సంకల్ప్ అభియాన్‌లో భాగంగా 25 కోట్ల మంది భారతీయ చిన్నారుల కోసం నిర్వహిస్తున్న చిత్రలేఖనం, వక్తృత్వ పోటీలపై చర్చించారు. రాష్ట్రంలోని 28 జిల్లాల కన్వీనర్లు, కో-కన్వీనర్లు చేపడుతున్న కార్యక్రమాల నివేదికను మాధవ్‌కు అందజేశారు. రాష్ట్ర స్థాయిలో కార్యక్రమాల్లో అవకాశం కల్పించినందుకు ఆయనను సత్కరించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అనంతరం జరగనున్న జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో గాజువాక అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి బీజేపీ తరఫున కనీసం 10 కార్పొరేటర్ స్థానాలు కేటాయించాలని కేఎన్ఆర్ కోరారు. కూటమిలో బీజేపీకి కేటాయించే అన్ని స్థానాల్లో పార్టీ అభ్యర్థుల విజయానికి కృషి చేయాలని మాధవ్ సూచించినట్లు కేఎన్ఆర్ తెలిపారు. కూటమి పార్టీలతో సమన్వయంతో పనిచేసి పార్టీ అభ్యర్థుల విజయానికి కృషి చేస్తామని కేఎన్ఆర్ పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో పెందుర్తి మాజీ కన్వీనర్ రామానాయుడు, రవికుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా 2,000వ రోజు ధర్నాకు పీవీ సురేష్ మద్దతు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా అఖిలపక్ష కార్మిక, ప్రజా, మహిళా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో జీవీఎంసీ గాంధీ విగ్రహం వద్ద కొనసాగుతున్న ధర్నా 2,000వ రోజుకు చేరుకుంది. ఈ సందర్భంగా వైఎస్సార్‌టీయూసీ జోనల్ అధ్యక్షుడు పీవీ సురేష్, జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆర్. అనిల్ కుమార్, స్టీల్ ప్లాంట్ యూనియన్ నాయకులు డీవీఆర్, ట్రేడ్ యూనియన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బదుగు సాయిచంద్ తదితరులు ధర్నాలో పాల్గొని మద్దతు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పీవీ సురేష్ మాట్లాడుతూ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకునేలా కేంద్రంపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని టీడీపీ, జనసేనలను కోరారు. స్టీల్ ప్లాంట్‌కు క్యాప్టివ్ ఐరన్ ఓర్ మైన్స్ కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. రా మెటీరియల్ ఖర్చుల భారాన్ని తగ్గించేందుకు క్యాప్టివ్ మైన్స్ అవసరమనే డిమాండ్ ఇటీవల కూడా కార్మిక సంఘాల నుంచి వ్యక్తమైంది. ఉత్పత్తి ఆధారంగా వేతనాలు చెల్లించే విధానాన్ని నిలిపివేయాలని, నిర్వాసితులకు న్యాయం చేయాలని కోరారు.

సమంత స్థానంలో శృతిహాసన్?

సినిమాల్లో కథానాయికల మార్పు సాధారణమే. అయితే ఓ అంతర్జాతీయ ప్రాజెక్ట్‌లో ఓ నాయిక స్థానాన్ని మరొకరు భర్తీ చేయడం మాత్రం చాలా అరుదు. ఇప్పుడు అలాంటి మార్పే 'చెన్నై స్టోరీ' విషయంలో జరిగినట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ ఇంటర్నేషనల్ ప్రాజెక్ట్‌లో తొలుత సమంతను కథానాయికగా ఎంపిక చేశారు. ప్రస్తుతం ఆమె ప్రెగ్నెన్సీ కారణంగా సినిమాలకు విరామం తీసుకుంటున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో సమంత స్థానంలో శృతిహాసన్‌ను కథానాయికగా ఎంపిక చేశారని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. బాఫ్టా అవార్డు విజేత, డౌన్‌టౌన్ అబ్బే వంటి సినిమాలతో అంతర్జాతీయ గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఫిలిప్‌జాన్ దర్శకత్వంలో 'చెన్నై స్టోరీ' తెరకెక్కుతున్నది. టిమెరి ఎన్ మురారి రచించిన 'ది అరెంజ్‌మెంట్స్ ఆఫ్ లవ్' నవల ఆధారంగా ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. చెన్నై, ఇంగ్లాడ్‌లోని వేల్స్ నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథలో కథానాయిక ప్రైవేట్ డిటెక్టివ్ పాత్రలో కనిపించనుంది. అయితే ఈ సినిమా నుంచి సమంత తప్పుకున్న విషయాన్ని అధికారికంగా ధృవీకరించలేదు. అంతర్జాతీయ నటీనటులతో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నారు.

అందానికి అమ్మమ్మ చిట్కా

'ఛలో' సినిమాతో టాలీవుడ్‌లో అడుగుపెట్టిన కన్నడ కస్తూరి రష్మిక మందన్న. ఈ ముద్దుగుమ్మ హీరో విజయ్ దేవరకొండను పెండ్లి చేసుకొని తెలంగాణ కోడలైంది. పుష్ప లాంటి బ్లాక్‌బస్టర్‌లో నటించిన రష్మిక తన భర్త విజయ్‌తో కలిసి 'రణబాలి'లో జతకట్టింది. ముచ్చటగా మూడోసారి దేవరకొండతో నటిస్తున్నా.. పెండ్లి తర్వాత ఈ జంట కలిసి చేస్తున్న మొదటి చిత్రం ఇదే కావడం విశేషం. ఈ సందర్భంగా ఈ బ్యూటీ పంచుకున్న కార్‌వాన్ కబుర్లివి.. ఇటీవల షూటింగ్‌లో గాయపడటంతో ఇంటికే పరిమితమయ్యాను. ఇన్నిరోజులు ఇంట్లో ఉండటం నా కెరీర్‌లోనే మొదటిసారి అనుకుంటా. షూటింగ్‌ల వల్ల నిత్యం ఒక చోటు నుంచి మరో చోటుకు వెళ్లే నాకు ఇదో కొత్త అనుభవం. పెండ్లయిన తర్వాత కూడా విజయ్, నేను మూడు నెలలపాటు ఒకరినొకరం చూసుకోలేదు. పెండ్లి తర్వాత ఇంట్లోవాళ్లతో గడిపే అవకాశం లభించినందుకు ఒకింత సంతోషంగా ఉంది. రణబాలితో పాటు 'మైసా'లో లీడ్ రోల్ చేస్తున్నాను. ఇందులో గోండు తెగకు చెందిన వారియర్‌లా కనిపిస్తాను. ఈ పాత్ర కోసం శారీరకంగా, మానసికంగా ఎంతో కఠిన శిక్షణ తీసుకున్నాను. ఇందులో నీటి అడుగున శ్వాస బిగబట్టి చేసే యాక్షన్ సీన్ చేశాను. ఆసియాలోనే ఈ తరహా సీన్ చేసిన తొలి ఫీమేల్ యాక్టర్ నేనే అనుకుంటా. దేవరకొండ కుటుంబంలో భాగమైనందుకు ఆనందంగా ఉంది. మా అత్త స్వీట్‌గా, పసిపాపలాగా అమాయకంగా ఉంటుందని నేను ముద్దుగా ఆమెను 'పాపా' అని పిలుస్తాను. విజయ్‌కు సీరియస్ డ్రామాలు, షోలంటే ఇష్టం. నాకేమో కొరియన్ డ్రామాలు అంటే పిచ్చి. ఇప్పుడు ఆయనకు కూడా కే-డ్రామాలు అలవాటు చేశాను. నా దృష్టిలో సక్సెస్ అంటే పర్‌ఫెక్ట్ ఇమేజ్ కాదు. ఎంత ఎదుగుతున్నా సరే మనం మనలా ఉంటూ ప్రేక్షకులతో నిజాయతీగా ఉండటమే. అలాంటి నిజాయతీని ఎప్పటికైనా ప్రేక్షకులు గుర్తిస్తారు. బిజీ షెడ్యూల్లో కాస్త తీరిక దొరికినప్పుడు స్కిన్, హెయిర్ కేర్ గురించి ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటాను. గోరు వెచ్చని కొబ్బరి నూనెను ముఖానికి, తలకు పట్టించి చక్కగా మర్దనా చేసుకుంటా. ఏ మాయిశ్చరైజర్, హెయిర్ కండీషనర్ అవసరం లేదు. వీలు దొరికినప్పుడల్లా నేను ఇదే చేస్తా. ఇది మా అమ్మమ్మ, అమ్మ చెప్పిన చిట్కా.

లక్ష్యసాధనకై వ్యక్తి పోరాటం

సందీప్ కిషన్ నటించిన యాక్షన్ అడ్వెంచర్ మూవీ 'సిగ్మా'. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి, ప్రముఖ నటుడు విజయ్ తనయుడు జేసన్ సంజయ్ దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్న ఈచిత్రాన్ని లైకా ప్రొడక్షన్ పతాకంపై సుభాస్కరన్ నిర్మించారు. మైత్రీమూవీమేకర్స్, ఎస్వీఆర్ సినిమా సంస్థలు ఈ చిత్రాన్ని తెలుగులో విడుదల చేస్తున్నాయి. తను కోల్పోయిన దాన్ని తిరిగి సాధించేందుకు ఓ వ్యక్తి చేసిన పోరాటమే ఈ సినిమా అని, డ్రగ్స్, గ్యాంబ్లింగ్‌కు సంబంధించిన 500కోట్ల భారీ రాకెట్ ఈ కథలో కీలకమని మేకర్స్ తెలిపారు. యాక్షన్ అడ్వెంచర్, ఫన్, ఎమోషన్ అంశాలతో జేసన్ సంజయ్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. తల్లీకొడుకు ఎమోషన్ ఈ సినిమాకు ప్రధాన బలమని తెలుస్తున్నది. ఫరియా అబ్దుల్లా ఇందులో కథానాయిక. అక్టోబర్ 2న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్న ఈ చిత్రంలో రాజు సుందరం, శివ పండిట్, అన్బు తాసన్ కీలక పాత్రధారులు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: కృష్ణన్ వసంత్, సంగీతం: ఎస్.థమన్.

ఫోకస్ అంతా యాక్టింగ్ పైనే!

తన అందచందాలతో నిత్యం వార్తల్లోకెక్కే బాలీవుడ్ బ్యూటీ దిశా పటానీ తన స్థాయిని హాలీవుడ్ వరకు విస్తరించుకొని ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలోనే తాజాగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో తన కెరీర్, సినిమాల ఎంపిక, హాలీవుడ్ ప్రాజెక్ట్ విశేషాలను పంచుకుంది. త్వరలోనే 'హోలీగార్డ్స్ సాగా- ది పోర్టల్ ఆఫ్ ఫోర్స్' అనే హాలీవుడ్ చిత్రంలో కనిపించనుంది. ఇందులో 'జెస్సికా' అనే కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నది. దిశా ఈ ప్రాజెక్ట్ గురించిన విశేషాలను పంచుకుంటూ.. ఆడిషన్ ప్రక్రియ నుంచి షూటింగ్ వరకు ప్రతీ క్షణాన్ని ఎంతో ఆస్వాదించినట్లు తెలిపింది. ప్రాజెక్ట్ రేంజ్ గురించి కాకుండా.. తన నటనపై మాత్రమే పూర్తి దృష్టి కేంద్రీకరించినట్లు స్పష్టం చేసింది. కొత్త ప్రయాణంలో ఒత్తిడి సహజమే అయినప్పటికీ, దానిని పకన పెట్టి పనిలో అనుభవాన్ని పొందేందుకే ప్రాధాన్యం ఇస్తానని పేర్కొంది. 'గ్లామర్ అనేది నా వృత్తిలో ఒక భాగం మాత్రమే. కానీ, ఒక నటిగా నా అభినయంతో ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో శాశ్వత స్థానం సంపాదించుకోవాలని అనుకుంటాను' అని ఆమె చెప్పుకొచ్చింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన ప్రతిభావంతులతో పనిచేయడం, పూర్తిగా భిన్నమైన సెటప్‌లో చిత్రీకరణ జరుపుకోవడం తనకు సరికొత్త అనుభూతిని ఇచ్చినట్లు ఈ బ్యూటీ తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నది. ఈ హాలీవుడ్ ప్రయాణం తనను కంఫర్ట్ జోన్ నుంచి బయటికి తీసుకువచ్చిందని, భవిష్యత్తులో కూడా తనలోని రకరకాల భావోద్వేగాలను, నటనలోని కొత్త కోణాలను వెలికితీసే విలక్షణ పాత్రలనే ఎంచుకోవడానికి ఇదో ప్రేరణగా నిలిచిందని దిశా అభిప్రాయపడింది.

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