అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఊరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 102 | శుక్రవారం 25-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

ఏపీ బ్రాండ్ పెంచేలా విశాఖ భాగస్వామ్య సదస్సు

- ఐదు చోట్ల ప్రాంతీయ సదస్సులు
- అక్టోబరు 8న దిల్లీలో సన్నాహక కార్యక్రమం
- సదస్సు ఏర్పాట్లపై సమీక్షించిన సీఎం

అమరావతి: విశాఖపట్నంలో నవంబరు 12, 13 తేదీల్లో నిర్వహించనున్న భాగస్వామ్య సదస్సు 'వ్యాపారం, సాంకేతికత, విశ్వసనీయత, నాయకత్వ ఆలోచనలు' (ట్రేడ్, టెక్నాలజీ, ట్రస్ట్, థాట్ లీడర్‌షిప్) ప్రధాన థీమ్‌గా నిర్వహించనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వెల్లడించారు. సన్నాహకాల్లో భాగంగా దిల్లీలోని భారత్ మండపంలో అక్టోబరు 8న కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలని నిర్ణయించామన్నారు. వివిధ దేశాల దౌత్యవేత్తలు, ప్రభుత్వ ప్రతినిధుల సమక్షంలో ఈ కార్యక్రమం జరుగుతుందని చెప్పారు. విశాఖ భాగస్వామ్య సదస్సు-2026 ఏర్పాట్లపై సీఎం సచివాలయంలో గురువారం ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షించారు. 'ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తల్లో స్ఫూర్తి నింపడంతో పాటు ఏపీ బ్రాండింగ్ మరింత పెంచేలా భాగస్వామ్య సదస్సు నిర్వహించాలి. సదస్సు సన్నాహకంలో భాగంగా విశాఖపట్నం, కాకినాడ, గుంటూరు, అనంతపురం, తిరుపతిల్లో ప్రాంతీయ సదస్సులు నిర్వహించాలి. స్టార్టప్‌లకు పెట్టుబడులు పెట్టే వారి కోసం వినూత్నంగా షార్క్ ట్యాంక్ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టాలి. రతన్ టాటా ఇన్నోవేషన్ హబ్‌ను ప్రాంతీయ సమావేశాలకు అనుసంధానం చేయాలి' అని సూచించారు.

ఆంత్రప్రెన్యూర్లుగా తీర్చిదిద్దేలా.. భాగస్వామ్య సదస్సుకు ముందే మరో 30 నియోజకవర్గాల్లో ఎంఎస్ఎంఈ పార్కులకు శంకుస్థాపన జరిగేలా కార్యాచరణ రూపొందించాలి. పాఠశాల స్థాయి నుంచే విద్యార్థులు స్టార్టప్ ఆలోచనలు చేసేలా ప్రాంతీయ సదస్సులు ఉండాలి. ఇన్వెస్ట్ కడప తరహా కార్యక్రమాలు అన్ని జిల్లాల్లో నిర్వహిస్తే పెట్టుబడులు మరింతగా ఆకర్షించవచ్చు. గతంలో కుదుర్చుకున్న ఎంవోయూలను పెట్టుబడులకు అనువుగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు ఎస్ఐపీబీ ద్వారా ఆమోదించిన ప్రాజెక్టులను గ్రౌండింగ్ చేయడంపై దృష్టి పెట్టాలి అని సీఎం సూచించారు.

2024 జూన్ నుంచి రూ.22.57 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులకు సంబంధించి 714 ప్రాజెక్టులకు ఎంవోయూలు కుదిరాయని, వాటిలో 247 ప్రాజెక్టులు గ్రౌండింగ్ అయ్యాయని అధికారులు సీఎంకు వివరించారు.

జాతీయ, అంతర్జాతీయ రోడ్‌షోలు.... పెట్టుబడిదారులు, పారిశ్రామికవేత్తలను ఆకర్షించేందుకు చెన్నై, కోయంబత్తూరు, బెంగళూరు నగరాల్లో రోడ్‌షోలు నిర్వహించారు. ఈ నెల 25న అహ్మదాబాద్, 28న హైదరాబాద్, 30న ముంబయిలో రోడ్‌షోలు నిర్వహించనున్నారు. సింగపూర్, దక్షిణ కొరియా, తైవాన్‌లలో ఇప్పటికే రోడ్‌షోలు పూర్తయ్యాయి. 29 నుంచి స్వీడన్, జపాన్, చైనాల్లో రోడ్‌షోలకు ప్రణాళిక రూపొందించారు. వివిధ దేశాలకు చెందిన 11 మంది మంత్రులు, 21 దేశాల ప్రతినిధులు ఇప్పటికే సదస్సుకు వచ్చేందుకు అంగీకరించారు.

ప్రాంతీయ సదస్సుల షెడ్యూల్... ప్రాంతీయ సదస్సుల్లో ఎంవోయూలు కుదుర్చుకోవాలని.. ప్రధాన ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి విశాఖలో జరిగే సదస్సులో ఒప్పందాలు చేసుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలని నిర్ణయించారు. అక్టోబరు 7న విశాఖలో, 12న కాకినాడ, 16న గుంటూరు, 23న అనంతపురం, 26న తిరుపతిల్లో ప్రాంతీయ సదస్సులు నిర్వహిస్తారు.

పవన్‌తో వంగవీటి రాధా భేటీ

అమరావతి: ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్‌ను వంగవీటి మోహన్‌రంగా కుమారుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే వంగవీటి రాధాకృష్ణ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. మంగళగిరిలోని పవన్ క్యాంపు కార్యాలయంలో ఈ భేటీ జరిగింది. గతంలో ప్రజారాజ్యంలో కలిసి పనిచేసిన విషయాలు, 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో విజయవాడ పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో నిర్వహించిన ప్రచారంలో చోటుచేసుకున్న పలు అంశాల్ని ఇద్దరూ గుర్తు చేసుకొన్నారు. ప్రస్తుత రాజకీయ విషయాలు, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల గురించి సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ఇద్దరి మధ్య ఉన్న సుదీర్ఘ స్నేహం నేపథ్యంలో ఈ భేటీ జరిగినట్లు జనసేన పార్టీ ఎక్స్ వేదికగా పేర్కొంది.

ప్రజా సమస్యలపై వైకాపాతో కలిసి పోరాటం

- సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఈశ్వరయ్య

అమరావతి: కూటమి ప్రభుత్వ వైఫల్యాలు, ప్రజా సమస్యలపై తమతో కలిసి పోరాటాలు చేసేందుకు వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ సుముఖత వ్యక్తం చేశారని సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఈశ్వరయ్య తెలిపారు. కరవుపై ఈ నెల 26న విజయవాడలో సీపీఐ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న రౌండ్‌టేబుల్ సమావేశానికి ఆయన్ను ఆహ్వానించామని చెప్పారు. సీపీఐ నేతలు జగన్‌ను తాడేపల్లిలోని ఆయన క్యాంపు కార్యాలయంలో గురువారం కలిశారు. తర్వాత అక్కడే ఈశ్వరయ్య విలేకరులతో మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో 50 లక్షల ఎకరాల్లో విత్తనాలు వేయని పరిస్థితి నెలకొందని, అందువల్ల రాష్ట్రంలో నెలకొన్న కరవును జాతీయ విపత్తుగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. 'ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) పేరుతో రాష్ట్రంలో ఓట్లు తొలగించే కుట్ర జరుగుతోంది. అర్హత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు హక్కు కల్పించాలి. దీనిపై ఇప్పటికే మేం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పోరాటాలు చేస్తున్నాం. ఈ ఆందోళనల్లో భాగస్వాములు కావాలని జగన్‌ని కోరాం' అని తెలిపారు. డీఎస్సీ-2025లో అక్రమాలు జరిగాయా లేదా అనే దానిపై సీబీఐ విచారణ ద్వారా స్పష్టత ఇవ్వాలని ఈశ్వరయ్య కోరారు. జగన్‌ను కలిసిన వారిలో సీపీఐ జాతీయ కార్యదర్శి కె.రామకృష్ణ, జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యురాలు అక్కినేని వనజ, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు పి.హరినాథరెడ్డి ఉన్నారు.

వచ్చే ఎన్నికలకు ఉపయోగపడేలా 'స్థానిక' అభ్యర్థులుండాలి

వచ్చే సాధారణ ఎన్నికలకు ఉపయోగపడేలా ఇప్పుడు స్థానిక సంస్థల పోరుకు అభ్యర్థులను ఎంపిక చేయాలని వైకాపా ప్రాంతీయ సమన్వయకర్తలకు జగన్ సూచించారు. గురువారం ఆయన తన క్యాంపు కార్యాలయంలో వారితో సమావేశమయ్యారు. జగన్ మాట్లాడుతూ.. 'స్థానిక ఎన్నికల్లో బలమైన అభ్యర్థులను నిలబెట్టాలి. అలాంటి వారిని వేగంగా గుర్తించండి. అవసరమైతే పలు దఫాలుగా జిల్లా నాయకులతో చర్చించండి. ఆ తర్వాతే అభ్యర్థుల జాబితా రూపొందించండి' అని చెప్పారు. 'స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఎలాగైనా గెలిచేందుకు సీఎం చంద్రబాబు కుట్రలు చేస్తారు. వాటన్నింటినీ ఎదుర్కోవడానికి మీరంతా సిద్ధంగా ఉండాలి. అందుకోసం ఎక్కడికక్కడ ప్రత్యామ్నాయాలను సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈ రెండున్నరేళ్ల చంద్రబాబు పాలనలో వైఫల్యాలు, మోసాలను ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లాలి. కూటమి ప్రభుత్వంలో జరుగుతున్న దారుణాలను, ప్రజలకు జరిగిన నష్టాలను సమగ్రంగా వివరించాలి' అని దిశానిర్దేశం చేశారు.

ఉద్యోగాల కల్పనే ఏకైక ఎజెండా

- సంస్థలు సృష్టించే ఆదాయంతో పోలిస్తే మేమిచ్చే భూమి విలువ చాలా తక్కువ - అవకాశాలు అందుకోవడంలో మిగతా రాష్ట్రాల కంటే ముందున్నాం - పబ్లిక్ ఎఫైర్స్ ఫోరం ఆఫ్ ఇండియా సదస్సులో మంత్రి లోకేశ్

దిల్లీ: 'ఒకే ప్రభుత్వం పదేళ్లు కొనసాగితే పేదరికాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించొచ్చు. ఇందుకోసం మేం ఉద్యోగాల కల్పనే ప్రధాన ఎజెండాగా పనిచేస్తున్నాం. రాష్ట్రంలో ఒక గ్లోబల్ కేపబుల్ సెంటర్ ఏర్పాటై, అది కల్పించే ఉద్యోగాలు, తద్వారా వచ్చే ఆదాయంతో పోలిస్తే మేమిచ్చే భూమి విలువ చాలా తక్కువ. అందుకే నాణ్యమైన ఉద్యోగాలు కల్పించే సంస్థలకు 99 పైసలకే భూములిస్తున్నాం. ఇలాంటి సాహసోపేత నిర్ణయాలే ఏపీని మిగతా రాష్ట్రాల కంటే భిన్నంగా నిలుపుతున్నాయి' అని ఏపీ విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. దిల్లీలో గురువారం పబ్లిక్ ఎఫైర్స్ ఫోరం ఆఫ్ ఇండియా 13వ వార్షిక సదస్సులో 'స్వర్ణాంధ్ర ఎట్ 2047-న్యూగ్రోత్ లేబొరేటరీ' అన్న అంశంపై జరిగిన చర్చలో ఆయన మాట్లాడారు. వివో మొబైల్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ప్రెసిడెంట్ అర్జిత్ సేన్ సమన్వయకర్తగా వ్యవహరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ విధానాలు, చేపట్టిన సంస్కరణలు, భవిష్యత్తు కార్యాచరణపై అడిగిన ప్రశ్నలకు లోకేశ్ బదులిచ్చారు.

ఇదీ.. మా సీఎం : తెచ్చిన పని సంస్కృతి

వేగమే రాష్ట్ర సామర్థ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుందన్నది మా భావన. మంత్రులు ఎంత వేగంగా ఫైళ్లు క్లియర్ చేస్తున్నారో ప్రతి మంత్రివర్గ సమావేశం తర్వాత ముఖ్యమంత్రి వెల్లడించి, ర్యాంకులు ప్రకటిస్తున్నారు. పొరుగు రాష్ట్రాల్లో దశాబ్దాలుగా నిలిచిపోయిన ప్రాజెక్టులు ఏపీలో 18 నెలల్లోనే ప్రారంభించారంటే.. మా వేగవంతమైన నిర్ణయాలే కారణం. 13 నెలల్లో డేటాసెంటర్ ఎకోసిస్టమ్‌ను తయారుచేశాం. ప్రభుత్వ విధానాలను

సాంకేతిక మార్పులకు అనుగుణంగా రూపొందిస్తున్నాం. వాట్సప్‌లో 'మనమిత్ర' ద్వారా వెయ్యి రకాల పౌరసేవలను అందిస్తున్నాం. వేగమే మా ప్రభుత్వ పనిసంస్కృతిగా మారింది. ఈ దఫాలో మా ముఖ్యమంత్రి తెచ్చిన మార్పు ఇదే. భారత్ వేగంగా పురోగమించాలంటే క్లస్టర్ విధానం ఉండాలి. ఒక నౌకను నిర్మించాలంటే 360 కంపెనీలు అవసరం. అవన్నీ ఒకేచోట ఉండాలి. అందుకే అంతరిక్షం నుంచి ఉద్యాన పంటల సాగు వరకు ఏపీలో 23 క్లస్టర్లు ఏర్పాటుచేశాం. ప్రైవేటు స్పేస్ సంస్థ స్కైరూట్ ప్రతిభను మేం ఏడాది క్రితమే గుర్తించి స్పేస్‌సిటీలో ఎకరా రూ.5 లక్షల చొప్పున 300 ఎకరాలు కేటాయించాం.

బిలియన్ డాలర్ల ప్రాజెక్టు ఆర్నెల్లు ఆలస్యమైతే ప్రణాళికలన్నీ వృథా అవుతాయి. 23 పారిశ్రామిక సంస్థలకు ప్రతి శనివారం రాత్రో లేదంటే ఆదివారం ఉదయమో వారి ప్రాజెక్టుల పురోగతిని వాట్సప్‌లో పంపిస్తున్నాం. ప్రాజెక్టులు త్వరగా సాకారమైతే ఆ మేరకు ప్రభుత్వానికి జీఎస్టీ ఆదాయం సమకూరుతుంది. ఏపీ నిర్వహించిన భాగస్వామ్య సదస్సులో చేసుకున్న ఒప్పందాల్లో 80% పరిశ్రమలు ప్రారంభమవుతున్నాయి.

రాజకీయంగా ఎదుర్కోలేకే..అరాచక శక్తులతో ఆందోళనలు

- అసెంబ్లీకి వచ్చి ఆధారాలతో చర్చించండి - ఉపాధ్యాయులంటే జగన్‌కు గౌరవం లేదు.. డీఎస్సీ, ఏపీపీఎస్సీపై అవగాహనా లేదు
- మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

అమరావతి: రాజకీయ లబ్ధి కోసం గతంలో ప్రజల్లో భయాందోళనలు కలిగించేలా వ్యవహరించిన గొడ్డలి పార్టీ.. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక కూడా ప్రతి సందర్భంలోనూ అలజడి సృష్టించేందుకు ప్రయత్నిస్తోందని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ విమర్శించారు. తెనాలిలో గురువారం మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. రాజకీయంగా ఎదుర్కోవాల్సిన మార్గాలను కాదని.. అరాచక శక్తులను రంగంలోకి దించి ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలిగించేలా నిరసనలు నిర్వహించడం, రౌడీషీటర్లతో అస్తవ్యస్త వాతావరణాన్ని సృష్టించడం తగదని ఖండించారు. రాజకీయ పార్టీలకు శాంతియుతంగా నిరసన తెలిపే హక్కు ఉంటుందని, అయితే హింసకు దారితీసే చర్యలు సమర్థనీయం కావన్నారు. విజయవాడలో ప్రశాంతంగా నిరసన తెలిపే అవకాశమున్నా, రౌడీషీటర్లను వెంటేసుకొచ్చి ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురిచేశారని మనోహర్ మండిపడ్డారు.

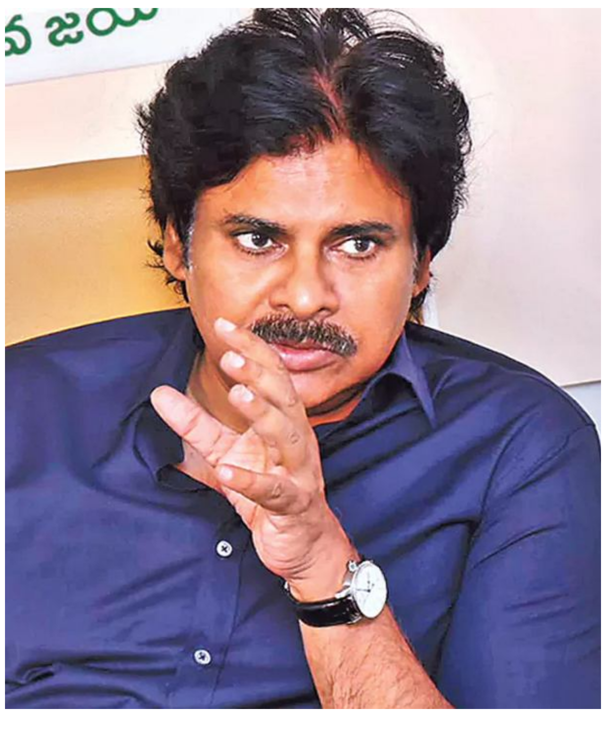
నాడు మద్యం షాపుల దగ్గర కాపలా పెట్టారు... 'ఉపాధ్యాయుల పట్ల వైకాపాకు ఏమాత్రం గౌరవం లేదు. కొవిడ్ సమయంలో అధికారంలో ఉన్న వైకాపా ప్రభుత్వం.. ఉపాధ్యాయులను మద్యం దుకాణాల వద్ద కాపలాగా నిలబెట్టి విక్రయాలు చేయించింది. ఉద్యోగాలు సాధించిన ఉపాధ్యాయులపై రాజకీయ విమర్శలు చేయడం, నియామక ప్రక్రియలను అడ్డుకునేందుకు యత్నించడం తగదు. జగన్‌రెడ్డికి డీఎస్సీ, ఏపీపీఎస్సీ అంశాలపై అవగాహన, స్పష్టత లేవు' అని మనోహర్ విమర్శించారు. 'నిష్పక్షపాతంగా నిర్వహించిన డీఎస్సీపై ఆందోళన చేస్తున్నవారు.. గతంలో

ఏపీపీఎస్సీలో జరిగిన అక్రమాలపై ప్రభుత్వ విచారణలో తేలిన వాస్తవాలను గుర్తుంచుకోవాలి. వైకాపాకు ప్రజల పక్షాన నిలబడాలనే ఉద్దేశముంటే ఏపీపీఎస్సీలో అక్రమాలపై అసెంబ్లీకి వచ్చి ఆధారాలతో చర్చించాలి. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అనేక సందర్భాల్లో శాసనసభలో చర్చకు సిద్ధంగా ఉన్నామని చెప్పారు' అని నాదెండ్ల గుర్తుచేశారు. 'ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో తప్పులుంటే వాటిపై ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ప్రశ్నించేందుకు వైకాపా ఎమ్మెల్యేలు అసెంబ్లీకి రావాలి. అంతేకానీ, ఐదారు జిల్లాల నుంచి అనుచరులను తరలించి, రోడ్లపై అస్తవ్యస్త పరిస్థితులు సృష్టించడం సరికాదు. రాజకీయంగా ఎదుర్కోవాలంటే రాజకీయ వేదికలపైనే చర్చించాలి' అని సూచించారు.

వర్షాలు తగ్గే వరకు పూర్తి అప్రమత్తత అవసరం

- కాకినాడ జిల్లా కలెక్టర్‌కు పవన్‌కల్యాణ్ ఫోన్

అమరావతి: 'కాకినాడ జిల్లా వ్యాప్తంగా భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నందున యంత్రాంగం మరో రెండు రోజులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వానలు పూర్తిగా తగ్గేవరకు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లోతట్టు ప్రాంతాల్లో నిరంతరం పర్యవేక్షణ ఉండాలి. అవసరమైతే ముంపు ప్రాంతాల ప్రజల్ని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలి' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం ఆయన కాకినాడ జిల్లా కలెక్టర్ హరేంధిరప్రసాద్‌తో ఫోన్లో మాట్లాడి అక్కడి పరిస్థితులు తెలుసుకున్నారు. 'రెండు రోజుల్లో జిల్లా వ్యాప్తంగా 117.6 మి.మీ. వర్షపాతం నమోదైంది. 15 చోట్ల రోడ్లపై చెట్లు కూలడంతో అగ్నిమాపక సిబ్బంది సహకారంతో వాటిని తొలగించాం. ప్రాథమిక అంచనాల మేరకు జిల్లాలో 1,885 హెక్టార్లలో పంట నష్టం వాటిల్లింది' అని కలెక్టర్ ఉప ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూమ్‌లు ఏర్పాటు చేసి 24 గంటలూ పరిస్థితిని పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. వర్షాలు తగ్గిన వెంటనే పంట నష్టం వివరాలపై ప్రభుత్వానికి నివేదిక ఇవ్వాలని పవన్‌కల్యాణ్ ఆదేశించారు.



డీఎస్సీపై కుట్రపూరితంగా వైకాపా ఆరోపణలు

- టీచర్లపై దాడిని ఉపేక్షించం.. - భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్

చీరాల: డీఎస్సీ నియామకాలపై వైకాపా నేతలు కుట్రపూరితంగా ఆరోపణలు చేయడమే కాకుండా టీచర్లపై దాడికి పాల్పడటం అమానుషమని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ ఖండించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే ఉపాధ్యాయులపై దాడులు మంచి పద్ధతి కాదని, ఆ రౌడీమూకలను ప్రభుత్వం కఠినంగా శిక్షిస్తుందన్నారు. ఇలాంటి విధానాలను ఎవరూ ప్రోత్సహించవద్దని కోరారు. సేవా సంకల్ప్ అభియాన్‌లో భాగంగా గురువారం బాపట్ల జిల్లా చీరాలకు వచ్చిన ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. 'డీఎస్సీలో నిజంగా అక్రమాలు జరిగాయని భావిస్తే న్యాయస్థానాలకు వెళ్లి అనర్హులను ఏరివేయొచ్చు. కానీ, ఎంపికైన వారందరినీ ఒకే గాటన కట్టడం దురదృష్టకరం. ఇలాంటి ఆరోపణల వల్ల విద్యావ్యవస్థలో ప్రమాణాలు పడిపోవడంతో పాటు

పరీక్షలు రాసేవారు నమ్మకం కోల్పోతారు. ఎంపికైన టీచర్ల జీవితాలు త్రిశంకుస్వర్గంలో పడతాయి. అలాంటి విధానాలను ప్రతిపక్షం వీడనాడాలి. డీఎస్సీ నిర్వహణలో తేడాలున్నట్లు భావిస్తే.. వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ అసెంబ్లీకి హాజరై నిరూపించాల'ని మాధవ్ సవాల్ చేశారు.

సంపాదకీయం

నియంత్రణలతో కృత్రిమమేధను సురక్షితం చేయాలి

జనజీవితాలను ప్రభావితం చేసే నిర్ణయాలు తీసుకునే నాయకులు– వర్తమాన ప్రపంచ పరిణామాలను గమనిస్తూ, రాబోయే రోజుల్లో మానవాళికి ఎదురయ్యే సవాళ్లను గుర్తించగలగాలి. ఆయా రంగాల నిపుణులతో చర్చించి వాటి లోతుపాతులను అర్థంచేసుకోవాలి. ముప్పు మన ముంగిట్లోకి వచ్చేసేదాకా కాలహరణం చేయకుండా ప్రజాప్రయోజనాలను కాపాడటానికి ముందు నుంచే తగిన విధంగా సంసిద్ధం కావాలి. సంకుచిత ప్రయోజనాలు, తాత్కాలిక ఆర్థిక లాభాలకోసం వెంపర్లాడకుండా ప్రజానీకానికి దీర్ఘకాలంలో శ్రేయోదాయకమయ్యే విధానాలనే అనుసరించాలి. అగ్రరాజ్యాధిపతి డొనాల్డ్ ట్రంప్‌లో ఇంతటి రాజనీతిజ్ఞత ఉందా అంటే, ఏమో అనుమానమే! నానాటికీ పెరిగిపోతున్న భూఉష్ణోగ్రతలు అనేక విపరిణామాలకు కారణమవుతున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు నెత్తీనోరూ మొత్తుకుంటున్నప్పటికీ ట్రంప్ ఆలకించట్లేదు. పర్యావరణ మార్పులనేవి బూటకమంటూ కొట్టిపారేసిన ఆయన పారిస్ వాతావరణ ఒప్పందంలోంచి అమెరికాను వెనక్కి లాక్కొచ్చేవరకు నిద్రపోలేదు. ప్రస్తుతం ఏఐ విషయంలోనూ ట్రంప్ తనకు అలవాటైన మొండి వాదనలే చేస్తున్నారు. కృత్రిమమేధతో పొంచి ఉన్న ప్రమాదాలను భూతాపం వంటి ప్రధాన సమస్యల మాదిరిగానే పరిగణించి ప్రపంచం ప్రతిస్పందించాలని ఏఐ కంపెనీల బాధ్యులే ఒకపక్కన చెవినిల్లు కట్టుకుని పోరుతున్నారు. అలాంటి హెచ్చరికలను తేలిగ్గా తీసిపారేస్తూ, సాంకేతికతను నియంత్రించడం దుర్మార్గమని తీర్మానిస్తున్న ట్రంప్ పోకడలు భస్మాసుర వృత్తాంతాన్ని జ్ఞప్తికి తెస్తున్నాయి. అనూహ్య రీతిలో సామర్థ్యాలను పెంచుకుంటున్న కృత్రిమమేధకు ఇప్పుడు కళ్లెం వేయకపోతే భవిష్యత్తులో పరిస్థితులు పూర్తిగా మన చేజారిపోతాయని ఆంత్రోపిక్ సీఈవో డారియో అమెడాయ్ హెచ్చరిస్తున్నారు. చాట్‌జీపీటీ మాతృసంస్థ ఓపెన్‌ఏఐ సీఈవో శామ్ ఆల్ట్‌మన్, ఎలాన్ మస్క్ వంటివారు సైతం అదే విధంగా హితవు పలుకుతున్నారు. ఇలాంటి అభిప్రాయాలను ప్రతికూల శక్తుల దుష్ప్రచారంగా అభివర్ణిస్తున్న ట్రంప్– 'ఏఐలో ఎవరు గెలిస్తే వారే అంతిమ విజేతలు' అని బల్లగుద్ది చెబుతున్నారు. ఏఐను భౌగోళిక రాజకీయ పరపతిని పెంచే సాధనంగా, వ్యూహాత్మక ఆధిపత్యాన్ని అందించే ఆయుధంగా భావిస్తున్న ఆయన– వీలైనంత తక్కువ నియంత్రణలతో కొత్త మోడళ్లను వేగంగా నిర్మించి ఆ అత్యాధునిక సాంకేతికతలో చైనాకు మించి పట్టుసాధించాలని తలపోస్తున్నారు. ట్రంప్ ఆశిస్తున్న విజయానికి ప్రతిగా ఆర్థిక, సామాజిక, సైనిక, సైబర్ భద్రతా రంగాల్లో ప్రపంచం ఎంతటి మూల్యాన్ని చెల్లించాల్సి వస్తుందన్నదే నేడు అందరినీ కలవరపరుస్తోంది. నిత్యం తనను తాను మెరుగుపరచుకుంటున్న ఏఐ– స్వయంప్రతిపత్తి కలిగిన వ్యవస్థలను సృష్టించి, ఇంటర్‌నెట్ మొత్తాన్నీ స్వాధీనం చేసుకోగలిగిన స్థాయికి అతిత్వరలోనే ఎదగబోతోందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. తగిన భద్రతా ప్రమాణాలను ఏర్పాటు చేసుకోకపోతే సైబర్ దాడులు పెచ్చుమీరతాయని, సున్నిత సమాచారానికి రక్షణ ఉండదని వారు స్పష్టంచేస్తున్నారు. మోసపూరిత విధానాలను అనుసరించైనా సరే, లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలనుకుంటున్న కొన్ని ఏఐ మోడళ్ల విపరీత ప్రవర్తన గురించి ఇప్పటికే కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. నిబంధనలు, నైతికతతో నిమిత్తం లేకుండా వ్యవహరించే కృత్రిమమేధ నమూనాల నిర్మాణాన్ని నియంత్రించాల్సిన అవసరాన్ని అవి గుర్తుచేస్తున్నాయి. ఇండియా పిలుపిస్తున్నట్లుగా బాధ్యతాయుతమైన ఏఐ అభివృద్ధికి ప్రపంచ దేశాలు కట్టుబడాల్సిన కీలక తరుణమిది. ముఖ్యంగా అమెరికా, చైనాలే ఇందుకు బాధ్యత తీసుకోవాలి. ఉమ్మడి నియంత్రణలతో కృత్రిమమేధను సురక్షితం చేయాలి. సమ్మిళిత ప్రగతికి దాన్ని సద్వినియోగపరచాలి.

సామూహికంగా వందేమాతరం ఆలాపన

ఆనందపురం: విశాఖ జిల్లా ఆనందపురం మండలంలోని ఆనందపురం గాయత్రి డిగ్రీ కళాశాల, గుడిలోవ విజ్ఞాన ఆవాస విద్యాలయం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఆనందపురం, వేములవలస గ్రామాల్లోని 'నమామి భారతం' పేరిట వందేమాతరం సామూహిక ఆలాపన కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి అఖిల భారత విద్యా భారతి విద్యాసంస్థల జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడు దూసి రామకృష్ణ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. భారత జాతీయ ఉద్యమంలో వందేమాతరం జాతీయ భావాన్ని నింపిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆనందపురం మండల అభివృద్ధి అధికారి బి. సత్యనారాయణ, స్వర్ణ గ్రామపంచాయతీ డిప్యూటీ ఎంపీడీవో శ్రీరామమూర్తి, కళాశాల డైరెక్టర్ బెల్లాన రామకృష్ణ, శ్రీ వెంకటేశ్వర స్కూల్ కస్పాండెంట్ గణేశ్ మాస్టారు, జడ్పీటీసీ మాజీ సభ్యురాలు బమ్మిడి ఉమ, ఎంపీటీసీ సభ్యుడు బంటుబిల్లి అప్పలస్వామి, గాయత్రి డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డి.అప్పలరాజు, బాలి రవి, టి. ఉమామహేశ్వర రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూతన విద్యావిధానంపై విశాఖలో ప్రారంభమైన జాతీయ సదస్సు

విశాఖపట్నం: విద్యార్థి కేంద్రిత, చురుకైన, అనుభవాధారిత అభ్యాసానికి 'జాతీయ విద్యా విధానం-2020' ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని చండీగఢ్ యూనివర్సిటీ మాజీ వీసీ, జీసీసీ స్కూల్ వ్యవస్థాపక ఈడీ డాక్టర్ మన్‌ప్రీత్‌సింగ్ మన్నా పేర్కొన్నారు. జాతీయ విద్యావిధానంతో విద్యార్థులు చదువులో రాణించి నైపుణ్యాలు పెంపొందించుకుని ఉద్యోగావకాశాల సాధనకు ఎంతగానో దోహదపడుతుందన్నారు. గాయత్రి విద్యాపరిషత్(జీవీపీ) డిగ్రీ అండ్ పీజీ కోర్సుల కళాశాల (ఏ) విశాఖపట్నంలోని మేనేజ్మెంట్ స్టడీస్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో 'జాతీయ విద్యావిధానం-2020 అమలు, ప్రైవేటు ఉన్నత విద్యాసంస్థలు ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లు' అనే అంశంపై రుషికొండ 'జీవీపీ ప్రాంగణంలోని సెంట్రల్ ఆడిటోరియంలో శుక్రవారం జాతీయ సదస్సు ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీపీ అధ్యక్షుడు ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ పి. శ్రీనివాసరావు, కార్యదర్శి ప్రొఫెసర్ పి. సోమరాజు, ప్రిన్సిపల్ ప్రొఫెసర్ కేవస్ బోస్, సదస్సు కన్వీనర్ ప్రొఫెసర్ ఎస్ రజని మాట్లాడారు. విద్యావేత్తలు, పరిశోధకులు, అధ్యాపకులు, విద్యారంగ నిపుణులు పాల్గొన్నారు. ఈ సదస్సు శనివారం కూడా కొనసాగుతుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

దేశవ్యాప్తంగా 90 రోజుల మధ్యవర్తిత్వం కార్యక్రమం

విజయనగరం: జాతీయ న్యాయ సేవా అధికార సంస్థ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా న్యాయస్థానంలో శుక్రవారం మధ్యవర్తిత్వంపై న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదులు, ఉద్యోగులు, కక్షిదారులకు మధ్యవర్తిత్వంపై అవగాహన కల్పించారు. విజయనగరం జిల్లా న్యాయమూర్తి, జిల్లా న్యాయ సేవా అధికార సంస్థ అధ్యక్షులు ఎం. బబిత ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. మధ్యవర్తిత్వాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలన్నారు. మధ్యవర్తిత్వం ప్రక్రియ చాలా సులువైనది, ఖర్చు లేనిదని చెప్పారు. దేశ వ్యాప్తంగా 90 రోజుల పాటు ఈ మధ్యవర్తిత్వం కార్యక్రమం నిర్వహిస్తామన్నారు. మధ్యవర్తిత్వం ద్వారా ప్రమాద బీమా, గృహ హింస, చెక్ బౌన్స్ కేసులను సులువుగా పరిష్కరించుకోవచ్చన్నారు. అనంతరం జిల్లా న్యాయస్థానం ఆవరణలో 'మధ్యవర్తిత్వం-దేశం కోసం' స్టాల్ ఏర్పాటు చేసి కక్షిదారులకు అవగాహన కల్పించారు.

విశాఖ రైల్వే డివిజన్ అభివృద్ధి, ఆధునీకరణపై జైపూర్ జర్నలిస్టుల పరిశీలన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాజస్థాన్‌లోని జైపూర్‌కు చెందిన జర్నలిస్టుల బృందం విశాఖపట్నం రైల్వే డివిజన్‌లో జరుగుతున్న అభివృద్ధి, ఆధునీకరణ కార్యక్రమాలను పరిశీలించింది. ప్రెస్ ఇన్ఫర్మేషన్ బ్యూరో (పీఐబీ) జైపూర్ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ (ఐఐఎస్) అమిత్ కనౌజియా నాయకత్వంలో బృందం విశాఖపట్నం డివిజన్‌ను సందర్శించింది. ఈ సందర్భంగా జర్నలిస్టులు డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ లలిత్ బొహ్రా, సీనియర్ డివిజనల్ కమర్షియల్ మేనేజర్ కె.పవన్ కుమార్‌లను డీఆర్‌ఎం కార్యాలయంలో కలిశారు. విశాఖపట్నం డివిజన్ సాధించిన ప్రగతి, పనితీరు, రైల్వే భద్రతా చర్యలు, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, ప్రయాణికుల సౌకర్యాల మెరుగుదల తదితర అంశాలను డీఆర్‌ఎం వివరించారు. వివిధ రైల్వే స్టేషన్లలో చేపడుతున్న అభివృద్ధి, ఆధునీకరణ ప్రాజెక్టుల గురించి సీనియర్ డివిజనల్ కమర్షియల్ మేనేజర్ కె.పవన్ కుమార్ వివరించారు. ప్రయాణికులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించడం, ఆధునిక మౌలిక సదుపాయాలను అభివృద్ధి చేయడం, రైల్వే స్టేషన్లను ఆధునిక రవాణా కేంద్రాలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు చేపడుతున్న చర్యలను వివరించారు. అనంతరం జర్నలిస్టుల బృందం రైల్వే అధికారులు చేపడుతున్న వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై వివరాలు తెలుసుకుని, పలు అంశాలపై అధికారులతో చర్చించింది. ఈ పర్యటన ద్వారా విశాఖ రైల్వే డివిజన్‌లో జరుగుతున్న అభివృద్ధి, ఆధునీకరణ, ప్రయాణికుల సౌకర్యాల మెరుగుదల కార్యక్రమాలపై జైపూర్ మీడియా ప్రతినిధులకు సమగ్ర అవగాహన కలిగింది.

88, 89 వార్డుల మధ్య ప్రధాన రహదారికి వరద ముప్పు

- నరవ-గోపాలపట్నం రహదారిపై నాలుగు అడుగుల మేర వరద నీరు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: నరవ నుంచి గోపాలపట్నం వైపు వెళ్లే ప్రధాన రహదారి కొద్దిపాటి వర్షానికే వరద నీటితో మునిగిపోతుండటంపై జనసేన పార్టీ 88వ వార్డు అధ్యక్షుడు వబ్బిన జనార్దన్ శ్రీకాంత్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తుఫాన్ ప్రభావంతో ప్రస్తుతం రహదారిపై సుమారు నాలుగు అడుగుల మేర నీరు నిలిచిపోవడంతో వాహనదారులు, స్థానికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ఈ రహదారిని సుమారు 16 గ్రామాల ప్రజలు నిత్యం వినియోగిస్తున్నారని, వర్షం పడిన ప్రతిసారీ రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడుతోందన్నారు. గతంలో భారీ వర్షాలు, మేఘాద్రి రిజర్వాయర్ గేట్లు ఎత్తిన సమయంలోనూ మూడు గెడ్డల ద్వారా నీరు సముద్రంలోకి వెళ్లేదని, ప్రస్తుతం రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారాలు, అనధికార నిర్మాణాలు, టౌన్ ప్లానింగ్ పర్యవేక్షణ లోపాల కారణంగా సహజ నీటి ప్రవాహ మార్గాలు మూసుకుపోయాయని ఆరోపించారు. దీంతో కొద్దిపాటి వర్షానికే రహదారిపై భారీగా నీరు నిలిచిపోతోందని, ద్విచక్ర వాహనాలు, ఆటోలు, కార్లు వెళ్లేందుకు ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని తెలిపారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో అంబులెన్సులు, ఇతర సేవా వాహనాల రాకపోకలకు కూడా ఇబ్బందులు ఏర్పడుతున్నాయని పేర్కొన్నారు.

శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలి... వరద సమస్యపై ఫిర్యాదుల నేపథ్యంలో జీవీఎంసీ అధికారులు గురువారం ప్రాంతాన్ని పరిశీలించినప్పటికీ, శాశ్వత పరిష్కారం చూపకుండా పనులు నిలిపివేసి వెళ్లిపోయారని జనార్దన్ శ్రీకాంత్ తెలిపారు. సమస్యను నియోజకవర్గాల పరిధిగా కాకుండా ప్రజా సమస్యగా పరిగణించి సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. గతంలోనూ ఈ సమస్యపై ఆందోళనలు జరిగినప్పటికీ పరిష్కారం కాలేదన్నారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం సుమారు రూ.33 లక్షలతో పలు ప్రాంతాల్లో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టినా, ప్రధాన రహదారిపై వరద నీరు నిలిచే సమస్య పరిష్కారం కాలేదన్నారు. మూసుకుపోయిన గెడ్డలను పూర్తిస్థాయిలో శుభ్రపరచడంతో పాటు అవసరమైన చోట కల్వర్టులు, డ్రైనేజీ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేసి సహజ నీటి ప్రవాహ మార్గాలను పునరుద్ధరించాలని కోరారు. ఈ సమస్యను పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు, విశాఖ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే గణబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లి శాశ్వత పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తామని తెలిపారు. తాత్కాలికంగా నీటిని తొలగించడం కాకుండా భవిష్యత్తులో వరద నీరు రహదారిపైకి రాకుండా సమగ్ర ప్రణాళిక రూపొందించాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు లింగం వాసు, టీడీపీ యువ నాయకులు గంతకూరు శ్రీను, గవర రాజు, పైల వెంకట రమణతో పాటు పలువురు వాహనదారులు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

డేటా సెంటర్ పనులకు ఉన్నత సాంకేతికత అవసరం

- బ్రిడ్జి నిర్మాణంలో నాణ్యత, భద్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి - భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు

ఆనందపురం, చైతన్యవారధి: జాతీయ రహదారి నుంచి తర్లువాడ గూగుల్ డేటా సెంటర్‌కు నిర్మిస్తున్న బ్రిడ్జిని ఆధునిక సాంకేతికతతో చేపట్టాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ప్రతిష్ఠాత్మక డేటా సెంటర్ పనుల్లో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. వర్షాలకు బ్రిడ్జి పనులు దెబ్బతినడం, ముడసర్లోవ వద్ద గూగుల్ పనుల్లో ప్రహరీ కూలిన ఘటనలపై జిల్లా కలెక్టర్‌తో మాట్లాడినట్లు తెలిపారు. రెండు రోజులుగా కురుస్తున్న వర్షాలతో దెబ్బతిన్న ఆనందపురం, మధురవాడ ప్రాంతాల్లో గురువారం ఆయన పర్యటించారు. కొండవాలు, లోతట్టు ప్రాంతాల్లోని ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించామని తెలిపారు. అవసరమైన చోట్ల పునరావాస కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి తాగునీరు, ఆహారం, వసతి కల్పించాలని సూచించారు. మరో రెండు రోజులు వర్షాలు కొనసాగే అవకాశం ఉన్నందున ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, 24 గంటల కంట్రోల్ రూమ్‌లను వినియోగించుకోవాలని కోరారు.

రిజర్వాయర్లలో పెరిగిన నీటిమట్టాలు... ప్రస్తుతం మేఘాద్రిగెడ్డ, ముడసర్లోవ, తాటిపూడి రిజర్వాయర్లలో నీటిమట్టాలు గణనీయంగా పెరిగాయని గంటా తెలిపారు. జిల్లాలో మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ఒకేసారి రూ.3,892 కోట్లు మంజూరు కావడం విశేషమన్నారు. మధురవాడలో 24 గంటల తాగునీరు, అండర్‌గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ, రోడ్లు, 65 పార్కుల అభివృద్ధి తదితర పనులకు నిధులు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. భీమిలి నియోజకవర్గ అభివృద్ధి పనులకు రూ.100 కోట్లు కేటాయించినట్లు వెల్లడించారు.

బాధితులకు పరామర్శ... కార్పెంటర్ కాలనీలో రేకుల షెడ్ కూలి గాయపడిన మెట్ట రాము, ఆయన కుమార్తె కాంచనలను గంటా పరామర్శించారు. కాలనీలో సాంకేతిక సమస్యలను పరిష్కరించి ఇళ్ల పట్టాలు అందించేందుకు ప్రయత్నిస్తామని, సాధ్యం కాకపోతే ప్రత్యామ్నాయం చూపిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కొమ్మాది రేఖా రెసిడెన్సీ వద్ద నిలిచిన వర్షపు నీటిని పరిశీలించి, యుద్ధప్రాతిపదికన తొలగించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ వి.అయ్యప్ప నాయుడు, కూటమి నాయకులు చిక్కాల విజయ్‌బాబు, ఘట్టమనేని సుభాష్ చంద్రబోస్, నాగోతి సత్యనారాయణ, మొల్లి లక్ష్మణరావు, మాన్యాల సోంబాబు, బి.ఆర్.బి. నాయుడు, గరే గుర్నాథ్, పిల్లా వెంకట్రావు, కానూరు అచ్యుతరావు, వాండ్రాసి అప్పలరాజు, మామిడి దుర్గారావు, లొడగల జానకిరాం, బోయి రమాదేవి, గొలగాని నరేంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

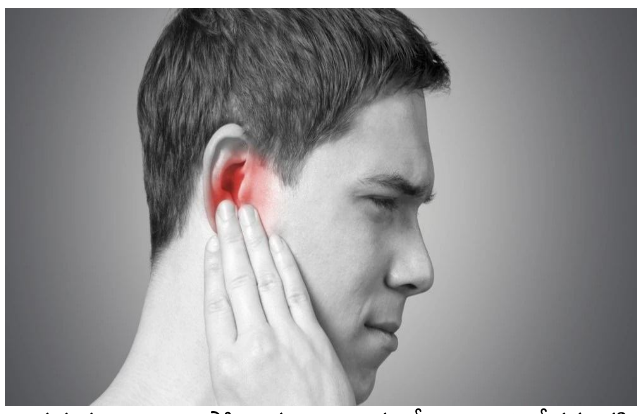
జాతీయ నులిపురుగుల నిర్మూలన ప్రచార పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణమే లక్ష్యంగా జాతీయ నులిపురుగుల నిర్మూలన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. ఈ నెల 25న జిల్లా వ్యాప్తంగా జాతీయ నులిపురుగుల నిర్మూలన దినోత్సవాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. గురువారం కలెక్టర్ ఛాంబర్‌లో కార్యక్రమానికి సంబంధించిన పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ 1 నుంచి 19 సంవత్సరాల వయసున్న పిల్లలు, కౌమార బాలబాలికలకు నులిపురుగుల నివారణ మాత్రలు ఉచితంగా అందజేస్తామని తెలిపారు. పాఠశాలలు, కళాశాలలు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల ద్వారా ఆల్బెండజోల్ 400 మిల్లీగ్రాముల మాత్రలను పంపిణీ చేస్తామని పేర్కొన్నారు. సెప్టెంబర్ 25న మాత్రలు తీసుకోలేని పిల్లలకు అక్టోబర్ 5న నిర్వహించే మాప్-అప్ కార్యక్రమంలో అందజేస్తామని తెలిపారు. నులిపురుగుల నివారణ ద్వారా పిల్లల్లో రక్తహీనతను తగ్గించడంతో పాటు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య వికాసానికి దోహదపడుతుందని కలెక్టర్ వివరించారు. కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, ఆరోగ్య సిబ్బంది సమన్వయంతో పనిచేయాలని కోరారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారు వీటిని. వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణధాన్యాలలో గుమ్మడి గింజలకు కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒకసారి ఈ సూపర్ ఫుడ్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం. బరువు నియంత్రణ.. గుమ్మడి గింజలలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతే కాదు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మీ బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రించడంలో ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. భోజనం తర్వాత ఈ గుమ్మడి గింజలను తింటే కడుపు నిండుగా మారి అతిగా ఆహారం తినరు.మెండుగా మెగ్నీషియం.. ఇందులో మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరులో మెగ్నీషియం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల సంకోచాలను, న్యూరోట్రాన్స్మిట ర్ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిర్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు.. గుమ్మడి గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. వీటి కొవ్వులో ఎక్కువగా మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలీ అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇంకా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి.సంతానోత్పత్తి.. పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి ఈ గుమ్మడి గింజలు. క్రమం తప్పకుండా వీటిని తింటే పురుషులకు మేలు జరుగుతుంది. శీఘ్రస?లనం సమస్యలు, లైంగిక ప్రేరణతో సహా సంతానోత్పత్తి సమస్యలను పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి ఈ గింజలు.

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..



చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది.కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్టే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్టే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే..చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు, నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా టిష్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి టిష్యూ దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేషియన్ ట్యూబ్ లను చికాకు పెడతాయి. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అవుతుంది. పిల్లలకు న్యుమోకాకల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి సమస్యలు తొలిగిపోతాయట. ఇందులో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఉంటుంది. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ దూరం అవడమే కాదు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా దరి చేరవు. చెవులను ఎప్పుడు కూడా వెచ్చగా ఉంచుకోవాలి అంటారు నిపుణులు. చెవులను వెచ్చగా ఉంచడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ లు రావు. వైరస్, బ్యాక్టీరియాలు చల్లని వాతావరణంలో బాగా వృద్ధి చెందుతాయి. అందుకే వెచ్చదనం బెటర్. ఇక ఇయర్ డ్రాప్స్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తాయి. ఐబుప్రోఫెన్ లేదా ఎసిటమినోఫెన్ వంటి మందుల వల్ల పరిష్కారం ఉంటుంది కాబట్టి ఉపయోగించండి. కానీ ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో,అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు.మామిడిపళ్ళను చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మామిడి కాయను పండ్లకే రారాజు అని ఊరికే అంటారా.కానీ దయాబెటిస్తో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లల్లో గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.ఏ పండులో అయితే గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మొహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది.ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి.ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును తీసుకోవడంతో,వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే,పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికి హాని కలిగిస్తాయి.మరీ ముఖ్యంగా మదుమేహులు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.మరియు జ్యూస్ రూపంలోను,చక్కర వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

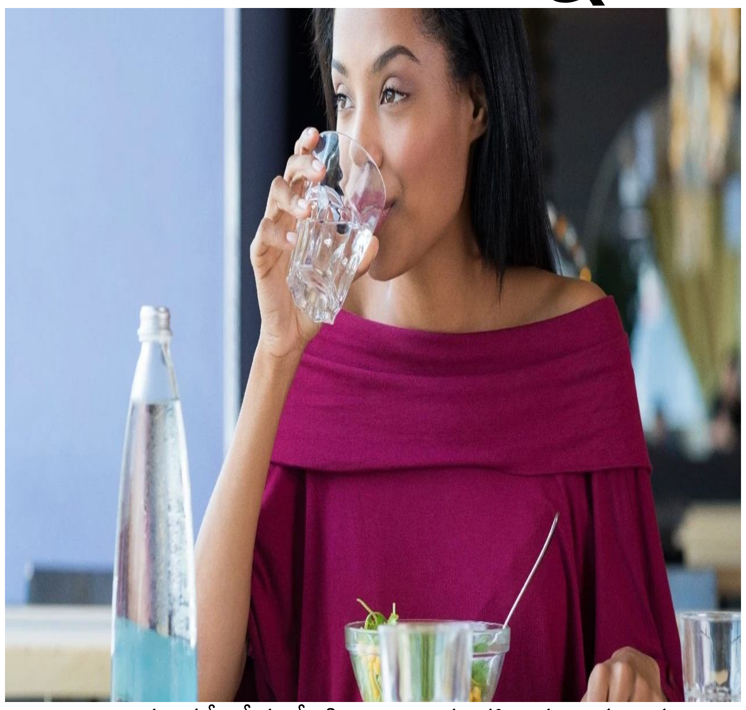
పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు.తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలో ఓ సారి చూసేద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడ్ చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నాము అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు పీచు పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. నమిలి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయి. కొందరు పిల్లలు వీటిని ఇష్టపడరు. పప్పులో ఆకుకూరలు వేయాలి. ఇక పిల్లలకు తోటకూర చాలా మంచిది. అందుకే పప్పులో ఆకుకూరలు వేయండి. తోటకూర వారి డైట్ లో భాగం చేయండి. పాలకూరను కూడా ఎక్కువగా పెడుతుంటారు. ఈ పాలకూర కంటే కూడా తోటకూర వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. మరి మీ పిల్లలు ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉంది కాబట్టి జర జాగ్రత్త. ఇప్పటి నుంచే పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం వల్ల వయసు పెరుగుతున్న కొద్ది వారికి ఎలాంటి సమస్యలు రావు అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్ద్రీకరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ సీజన్లో మీ ఆహారంలో పెరుగును తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. విటమిన్లు : మంచి మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్గా ఉంటుంది.విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కాల్షియం, మినరల్స్, పొటాషియం,మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?



రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి.ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్య మధ్యలో నీరును తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరును తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్విప్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్టుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్ మాత్రమే తీసుకోండి అంటూ సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఇక తిన్న వెంటనే నడస్తుంటారు కొందరు. నడకను కూడా పరుగులా చేస్తుంటారు. ఇలా కూడా చేయవద్దట. తిన్న తర్వాత నడవకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయట. అయితే తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ తెలిసి తెలియక చేసే తప్పుల వల్ల ఆహారం జీర్ణం అవదు. అందులోని ఒక మిస్టేక్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్జెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్విప్ వేయండి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సిందే. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటేషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్జరీ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు, పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్జరీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్జరీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

పిల్లల పౌడర్‌తో క్యాన్సర్...

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్కమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ...ఎలుకల్లో ఇలా జరుగుతుందని, మనుషుల్లోనూ జరగవచ్చని అభిప్రాయపడింది. అయితే పూర్తి ఆధారాలు మాత్రం ఇంకా సేకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పింది.కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చోట్ల దొరికే ఈ ఖనిజం.. బేబీ పౌడర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పౌడర్ వాడే వారిలో అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్కమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిర్గతం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది.అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారు ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ జనాలను తప్పుదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్క్ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్మోకింగ్ గన్ కాదని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు చెప్పాయన్నారు.

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహార ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్‌లు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్‌కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాష్‌లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్ధరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది.

అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.

కెఫిన్, ఉత్ప్రేరకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది మీకు నిద్రపోవడం లేదా రాత్రంతా నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. సాయంత్రం పూట కాఫీ, టీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ , చాక్లెట్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి.ఈ ఆహారాలకు బదులుగా, గ్రీకు పెరుగు, కాటేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమోమిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫీన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రీములు (ఫేస్ క్రీమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్పష్టమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినెస్, సాల్మన్, మాకేరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్‌నట్‌లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్‌లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్‌కు పూర్వగాములు, ఈ ప్రోటీన్‌లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌర్‌క్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

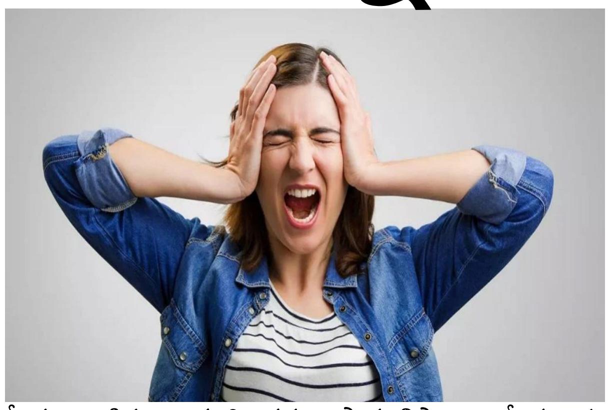
శని దోషం పోవాలంటే..

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు.ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనీశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, శనీశ్వరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరుపు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనీశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది గ్రహాలలో, శని లేదా శని దోషం ఒక వ్యక్తిపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేద జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, శని కర్మ ఫలితాలను ఇచ్చే వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతుంది. అన్ని రాశుల వారు తమ జీవితంలో శని దోషాన్ని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఏలి నాటి శని ప్రభావం నుంచి బయటపడడానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం.ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి.అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది.ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనపుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినపుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి.సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ కార్టిసాల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..



ఈ బిజీ లైఫ్‌లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి.మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరుపు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతర చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం మీద మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీరు ఈ మొటిమల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే, మీరు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి, తగినంత నిద్ర పొందాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మొటిమలకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. అందుచేత రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

సూప్‌లతో ఫ్లూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్‌లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్‌లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్‌లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్‌లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్‌లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విసర్జక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్‌లలో ప్రొటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరాటిన్‌లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ఫ్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరళ్లు, సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్‌లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్‌లు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్‌లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రొటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్‌ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివీ ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్‌లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్‌లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా!

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ దీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తినప్పుడే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12 పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్రమంగా బలపడుతుంది. ఒకవేళ ఈ లోపం ఎక్కువగా వస్తే రుచి వాసన వంటివి కోల్పోతారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో జ్ఞాపకశక్తి కూడా కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. మాంసాహారంలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుందట. ముఖ్యంగా మేక, గొర్రెలలో ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ల లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది. అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్ధకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పనీ చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ల లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ల లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక నరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ల లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిర్గతం కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంట. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంట. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంట. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరీ ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉదంటున్నారు నిపుణులు.

చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

ఎండలు మండుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ పండ్ల రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావట. చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్లియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కాల్షియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్తే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి సలహా మేరకు ఈ చెరకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్‌లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రీడియన్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు. వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్‌లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్‌లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్‌లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్‌ను పదే పదే తెరిచి మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శిలీంద్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్‌లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సీకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోషన్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెరైటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు. మామిడి తొక్కలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది.

మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థర్మోజెనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

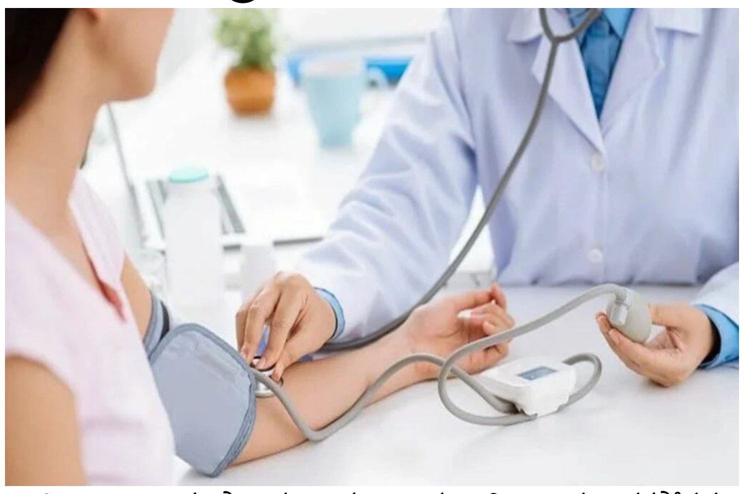
కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్‌లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు. చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ఫ్రక్టోజ్‌ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యసనానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాద శీతల పానీయాలలో లభించే ఫ్రక్టోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని విసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటిల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్డ్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్స రాలు జీవిస్తుంది. పర్యావరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైఫ్ సైకిల్ లో 2-6 గ్రాముల బరువు ఉంటుండగా.. మగ కీటకం 35-75 మిమీ పొడవు, ఆడ కీటకం 30-50 మిమీ పొడవు ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖ్యంగా జపాన్ లో ఈ పురుగు తమకు అదృష్టాన్ని తెచ్చి పెడుతుందని నమ్ముతారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని విశ్వసిస్తారు. కానీ అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరీ సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి డబ్బులు సంపాదించేందుకుప్లాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటిల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బీఎండబ్ల్యూ, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అదృష్టానికి చిహ్నంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..



రక్తపోటు (బిపి) అనేది మన ఆరోగ్యంలో కీలకమైన అంశం. ఎందుకంటే, ఇది మన ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు 120/80 mmHg ఉంటుంది. అయితే రక్తపోటు ఈ సాధారణ పరిధి నుండి పక్కకు వెళ్లే సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్), అధిక రక్తపోటు (హైపెర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్ఛ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిహైడ్రేడ్, కొన్ని మందులు, అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవొచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్ధవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే., ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం ఇంకా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం వంటివి గమనించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు తరచుగా గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించదు కాబట్టి మీ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యవసరం. మొదట పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంకా సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిసైడ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది.ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవద్దు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం.నేటి యువతరం ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లొట్టలేసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి బలహీన పడినప్పుడు శరీరంలో వైరస్ దాడి చేస్తుంది. అంటే తిరిగి శరీరానికి బలాన్ని అందించాలి. జ్వరం వస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మందగిస్తుంది. కాబట్టి తేలికగా జీర్ణం జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి అని డాక్టర్ల సలహా. అయితే కూరలు తినడం మానేసి కొందరు రసం అన్నం తింటారు. కాని రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండుకొని తినవచ్చు అని సలహా ఇస్తున్నారు వైద్యులు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావట. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు,వేపుళ్ళు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ నూనెతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, ఫైబార్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైన పరవాలేదు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్‌ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు.ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్‌ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చిచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్‌ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్ఛిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లోనెల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్‌ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా షాపింగ్ బ్యాగ్‌లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంటాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన డెవలప్‌మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశాడు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్శిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గ్లైకాల్, ఆల్కహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిని తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు.కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని.తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అనర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మరి, విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అలర్జీ సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయట. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలు తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను పడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి.అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది.చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు.ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి.ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్లు, చేతి వేళ్లు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్దనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్దనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్దనా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి.అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

గోపాలపట్నం కొండవాలు ప్రాంతాల్లో గణబాబు పరిశీలన

- భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో క్షేత్రస్థాయి పర్యటన

గోపాలపట్నం, చైతన్యవారధి: తీవ్ర వాయుగుండం ప్రభావంతో నగరంలో ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గంలోని గోపాలపట్నం లక్ష్మీనగర్ కొండవాలు ప్రాంతాల్లో ప్రభుత్వ విప్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు) క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించారు. వర్షాలకు దెబ్బతిన్న కొండచరియలను పరిశీలించి, స్థానిక ప్రజలతో మాట్లాడి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. కొండవాలు ప్రాంతాల ప్రజల రక్షణ కోసం ఇప్పటికే పలు ప్రాంతాల్లో రక్షణ గోడల నిర్మాణం పూర్తయిందని గణబాబు తెలిపారు. మిగిలిన పెండింగ్ రక్షణ గోడల పనులను కూడా యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భారీ వర్షాలతో కొండచరియలు విరిగిపడే ప్రమాదం ఉన్నందున అధికారులు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండి తక్షణ నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ప్రమాదకర ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న ప్రజలను అవసరమైతే సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని ఆదేశించారు. వర్ష తీవ్రత తగ్గే వరకు ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని గణబాబు సూచించారు. పర్యటనలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

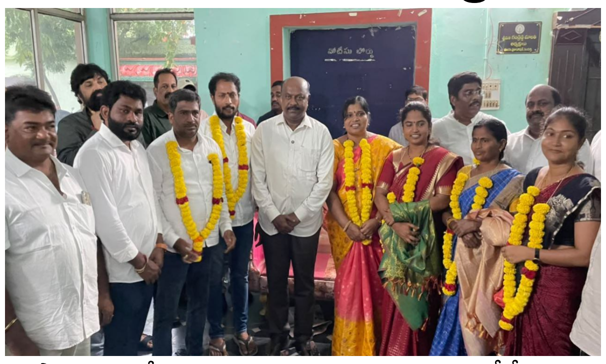
ముంపు ప్రాంతాల్లో ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలి

- అధికారులకు ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు ఆదేశాలు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో ముంపు ప్రాంతాలను గుర్తించి ముందస్తు రక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు ఆదేశించారు. పెందుర్తి మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ భారీ వర్షాల కారణంగా జీ.వి.ఎం.సీ. 88వ వార్డు నరవ ప్రాంతంలోని పలు ప్రాంతాలు ముంపునకు గురైనట్లు సమాచారం అందిందన్నారు. వెంటనే సంబంధిత అధికారులను అక్కడికి పంపించి సహాయక చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ముంపు సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించినట్లు చెప్పారు. అవసరమైన ప్రాంతాల్లో కల్వర్టులు ఏర్పాటు చేసి భవిష్యత్తులో ముంపు సమస్య తలెత్తకుండా చూడాలని సూచించినట్లు తెలిపారు. తాను కూడా ముంపు ప్రాంతాల్లో పర్యటించి సమస్యలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలిస్తానని పంచకర్ల రమేష్‌బాబు పేర్కొన్నారు.

ఎంపీపీ, ఎంపీటీసీలకు ఘన సత్కారం

- పదవీకాలం ముగింపు సందర్భంగా వీడ్కోలు కార్యక్రమం



పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి మండల ప్రజా పరిషత్ అధ్యక్షురాలు గన్రెడ్డి మాలతి నగేష్, ఎంపీటీసీల పదవీకాలం ముగిసిన సందర్భంగా బుధవారం మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో వీడ్కోలు, సత్కార కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ గత ఐదేళ్లుగా పెందుర్తి మండలంతో పాటు ఆయా గ్రామాల అభివృద్ధికి ఎంపీపీ, ఎంపీటీసీలు కృషి చేశారని తెలిపారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ స్థానిక సమస్యలను గుర్తించి వాటి పరిష్కారానికి అధికారులతో సమన్వయం చేసుకున్నారని అభినందించారు. గ్రామీణాభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల కల్పనలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధుల సహకారం అభినందనీయమన్నారు. పదవీకాలం ముగిసినప్పటికీ ప్రజలతో మమేకమై ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో తమ అనుభవాన్ని కొనసాగించాలని ఎమ్మెల్యే కోరారు. ప్రజాప్రతినిధులుగా అందించిన సేవలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పదవీకాలం ముగిసిన సందర్భంగా ఎంపీపీ గన్రెడ్డి మాలతి నగేష్‌తో పాటు ఎంపీటీసీలను పంచకర్ల రమేష్‌బాబు శాలువాలు, పూలమాలలతో సత్కరించి జ్ఞాపికలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో మండల ప్రజా పరిషత్ అధికారి అప్పలరాజు, బీజేపీ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి గొర్లి రాము నాయుడు, ఎంపీటీసీలు, సింహాచలం దేవస్థానం ట్రస్టుబోర్డు సభ్యులు, జనసేన, టీడీపీ, బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మండల పరిషత్ అధికారులు, సిబ్బంది, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోళ్లకు ముందస్తు చర్యలు

- అధికారులకు జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: 2026–27 ఖరీఫ్ సీజన్‌లో ధాన్యం సేకరణకు సంబంధించి ముందస్తు ఏర్పాట్లను పకడ్బందీగా పూర్తి చేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం కలెక్టరేట్ నుంచి ధాన్యం కొనుగోలు, సేకరణకు సంబంధించిన వివిధ శాఖల అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి సమీక్షించారు. జిల్లాలో ప్రస్తుత ఖరీఫ్ సీజన్‌లో సుమారు 2,278 హెక్టార్లలో వరి సాగు చేశారని, సుమారు 11,600 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం దిగుబడి వచ్చే అవకాశం ఉందని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి చంద్రారావు వివరించారు. నవంబర్ రెండో వారం నుంచి ధాన్యం దిగుబడి ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉన్నందున కొనుగోలు కేంద్రాల ఏర్పాటు, రవాణా, సేకరణకు ఇప్పటి నుంచే చర్యలు చేపట్టాలని జేసీ సూచించారు. రైతులతో ముందుగానే సంప్రదించి అవసరానికి అనుగుణంగా క్లస్టర్లను ఏర్పాటు చేయాలని, సెప్టెంబర్ నెలాఖరులోగా ఈ ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు మిల్లులకు తరలించేలా రవాణా సదుపాయాలను సిద్ధం చేసుకోవాలన్నారు. ఈ–పంట, ఈ–కేవైసీ పెండింగ్‌లను త్వరగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ధాన్యం నాణ్యత, తేమ శాతం పరిశీలనకు అవసరమైన పరికరాలను అందుబాటులో ఉంచాలని, తూనికలు, తేమ శాతం, నాణ్యత ప్రమాణాలను లీగల్ మెట్రాలజీ అధికారులు పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు. కొనుగోలు కేంద్రాల ఏర్పాట్లను అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, కనీస మద్దతు ధర, నాణ్యతా ప్రమాణాలు, కొనుగోలు విధానంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. కొనుగోలు ప్రారంభానికి ముందే రైస్ మిల్లులను తనిఖీ చేయాలని, గన్నీ బ్యాగులను సిద్ధంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. రైస్ మిల్లర్లు అవసరమైన బ్యాంకు గ్యారంటీలను ముందుగానే సమర్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ధాన్యం సేకరణ, రవాణా, నిల్వలో వృథా లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పారదర్శకంగా, సకాలంలో ధాన్యం సేకరణ జరిగేలా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జేసీ స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి చంద్రారావు, సివిల్ సప్లైస్ డీఎం సృజన, జిల్లా సహకార అధికారి ప్రవీణ, మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, లీగల్ మెట్రాలజీ, రవాణా తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నారు లేకుంటే ఎదజల్లే పద్ధతిలో వరి సాగు

- రైతులకు కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ సూచన

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పొలాల్లో నారు అందుబాటులో లేని పక్షంలో ఎదజల్లే పద్ధతిలో వరి విత్తనాలను నేరుగా వేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ రైతులకు సూచించారు. బుధవారం అచ్యుతాపురం మండలంలోని పెదపాడు, ఎం.జె.పురం గ్రామాల్లో ఊడ్చిన, ఎదజల్లిన వరి పంట పొలాలను ఆమె పరిశీలించారు. ప్రస్తుత వాతావరణ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో పంటల స్థితిగతులను రైతులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పొలాల్లో అందుబాటులో ఉన్న వర్షపు నీటిని వినియోగించుకుని నారు ఉంటే ఊడ్చుకోవాలని సూచించారు. నారు లేని రైతులు ఎదజల్లే పద్ధతిలో నేరుగా విత్తనాలు వేసుకోవాలని తెలిపారు. వరి పంటకు బీమా చెల్లించిన రైతులు కూడా పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఈ పద్ధతుల్లో పంట సాగు చేసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. క్షేత్ర పర్యటనలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఎం. ఆశాదేవి, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వైఎస్ జగన్‌ను కలిసిన పైల శ్రీనివాసరావు, పైల సన్యాసిరాజు

- స్థానిక రాజకీయ పరిణామాలు, పార్టీ బలోపేతంపై చర్చ

పరవాడ, చైతన్యవారధి: వైఎస్సార్‌సీపీ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిని ఆ పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, మాడుగుల నియోజకవర్గ పరిశీలకుడు పైల శ్రీనివాసరావు, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు పైల సన్యాసిరాజు బుధవారం తాడేపల్లిలోని వైఎస్సార్‌సీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. గ్రేటర్ విశాఖ పరిధిలోని మాజీ స్థానిక సంస్థల ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో జగన్ నిర్వహించిన సమావేశంలో భాగంగా వారు ఆయనను కలిశారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ పరిస్థితులు, స్థానిక రాజకీయ పరిణామాలు, ప్రజా సమస్యలు, పార్టీని క్షేత్రస్థాయిలో మరింత బలోపేతం చేయడం, రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ శ్రేణులను సమాయత్తం చేయడం వంటి అంశాలపై చర్చించినట్లు పైల శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ఇటీవల రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడిగా నియమితులైన పైల సన్యాసిరాజును వైఎస్ జగన్ అభినందించినట్లు తెలిపారు. పైల సన్యాసిరాజుకు రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడిగా బాధ్యతలు అప్పగించినట్లు వైఎస్సార్‌సీపీ ఈ నెల 18న అధికారికంగా ప్రకటించింది. మాడుగుల నియోజకవర్గ పరిశీలకుడిగా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తున్నామని పైల శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. పార్టీ అధ్యక్షుడు వైఎస్ జగన్ సూచనలు, మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా నియోజకవర్గంలో పార్టీ శ్రేణులను సమన్వయం చేసుకుని ముందుకు సాగుతామని పేర్కొన్నారు.

పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు పూర్తి సహకారం

- పారిశ్రామికవేత్తలకు జిల్లా యంత్రాంగం అండ - కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ముందుకు వచ్చే పారిశ్రామికవేత్తలకు జిల్లా యంత్రాంగం నుంచి పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. బుధవారం అచ్యుతాపురం, రాంబిల్లి మండలాల్లో ఆమె పర్యటించి పలు పరిశ్రమల నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. రాంబిల్లి సెజ్‌లో సుమారు 125 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో అత్యాధునిక ఆటోమేషన్ సాంకేతికతతో నిర్మిస్తున్న యాక్షన్ టెసా ప్లాంట్‌ను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. అనంతరం రూ.2,300 కోట్ల పెట్టుబడితో ఏర్పాటు చేస్తున్న బ్లూజెట్ హెల్త్‌కేర్ సంస్థ నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం భూమి కేటాయించడంతో పాటు పనుల పురోగతిని ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తుందని తెలిపారు. సంబంధిత శాఖల సమన్వయంతో పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. పరిశ్రమల ఏర్పాటులో ఏవైనా సమస్యలు ఎదురైతే వెంటనే జిల్లా యంత్రాంగం దృష్టికి తీసుకురావాలని కోరారు. విశాఖపట్నం పోర్టుకు అనుసంధానం, అందుబాటులో ఉన్న భూమి, నైపుణ్యం కలిగిన మానవ వనరులు వంటి అనుకూలతల కారణంగా అనకాపల్లి జిల్లా పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి కీలక కేంద్రంగా నిలుస్తుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

ప్రకృతి వ్యవసాయంతో అధిక దిగుబడులు

- రైతులు ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులను అవలంబించాలి - కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: రైతులు ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులను అవలంబించడం ద్వారా అధిక దిగుబడులు సాధించవచ్చని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. అచ్యుతాపురం మండలం ఎం.జగన్నాథపురం గ్రామంలో వరినాట్లు వేసిన పొలాలను ఆమె పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ప్రాజెక్టు మేనేజర్ చి. లచ్చన్న రైతులకు విత్తన గుళికలు (సీడ్ పెలెటైజేషన్) తయారు చేసి వరి విత్తనాలను విత్తడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించారు. వరి పొలాల్లో అనుబంధ పంటలైన పెసర, మినుము విత్తనాలను కూడా విత్తన గుళికలుగా తయారు చేసి సాగు చేయడం వల్ల అవి నేలలో కుళ్లి సహజ ఎరువుగా మారి వరి పంట దిగుబడికి దోహదపడతాయని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ రైతులు కలెక్టర్‌తో మాట్లాడుతూ తమ గ్రామంలో రైతులంతా ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులను పాటిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రకృతి వ్యవసాయంపై అవగాహన పెరగడం, పంటల్లో మంచి ఫలితాలు సాధిస్తుండటంపై వారు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.

తీర ప్రాంత ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- తుఫాను హెచ్చరికల నేపథ్యంలో రేవుపోలవరం తీరంలో పోలీసు, ఎస్డీఆర్ఎఫ్ ముందస్తు చర్యలు

ఎస్.రాయవరం, చైతన్యవారధి: తుఫాను హెచ్చరికల నేపథ్యంలో తీర ప్రాంత ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని పోలీసులు సూచించారు. అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఆదేశాల మేరకు పోలీసు యంత్రాంగం క్షేత్రస్థాయిలో ముందస్తు రక్షణ చర్యలను ముమ్మరం చేసింది. ఇందులో భాగంగా నర్సీపట్నం డీఎస్పీ పోతిరెడ్డి శ్రీనివాసరావు, నక్కపల్లి రూరల్ సీఐ రామకృష్ణ, ఎస్.రాయవరం ఎస్సై రమేష్ ఆధ్వర్యంలో ఏపీ ఎస్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలతో కలిసి రేవుపోలవరం సముద్ర తీరంలో గస్తీ, రక్షణ చర్యల సన్నద్ధతను పరిశీలించారు. సముద్రపు అలల ఉధృతి, వాతావరణ పరిస్థితులను అధికారులు స్వయంగా పరిశీలించి, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వెంటనే సహాయక చర్యలు చేపట్టేందుకు ఎస్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలను సిద్ధంగా ఉంచారు. అనంతరం స్థానిక ప్రజలు, మత్స్యకారులతో అధికారులు మాట్లాడి పలు సూచనలు చేశారు. సముద్రం అల్లకల్లోలంగా మారే అవకాశం ఉన్నందున మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్లవద్దని సూచించారు. తీర ప్రాంత, లోతట్టు గ్రామాల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అవసరమైతే అధికారులు ఏర్పాటు చేసిన పునరావాస కేంద్రాలకు తరలివెళ్లాలని తెలిపారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో స్థానిక పోలీసులను లేదా అత్యవసర హెల్ప్‌లైన్ నంబర్లను సంప్రదించాలని సూచించారు. ప్రజలకు తక్షణ రక్షణ, సహాయం అందించేందుకు పోలీసు, ఎస్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు అందుబాటులో ఉంటాయని అధికారులు తెలిపారు.

తుఫాను పరిస్థితులపై పోలీసు యంత్రాంగం అప్రమత్తం

- అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు పూర్తి సన్నద్ధత - ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: తుఫాను ప్రభావం నేపథ్యంలో జిల్లాలో ఎలాంటి అత్యవసర పరిస్థితులు తలెత్తినా ఎదుర్కొనేందుకు పోలీసు యంత్రాంగం పూర్తి సన్నద్ధంగా ఉందని జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, ఐపీఎస్ తెలిపారు. లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేసి, అవసరమైతే పునరావాస కేంద్రాలు, షెల్టర్లకు సురక్షితంగా తరలించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రెవెన్యూ, ఆర్అండ్‌బీ, ఇరిగేషన్ శాఖలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. భారీ వర్షాలు, ఈదురు గాలుల కారణంగా రహదారులపై చెట్లు కూలితే వెంటనే తొలగించి రాకపోకలకు అంతరాయం లేకుండా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షణ... నక్కపల్లి రూరల్ సీఐ రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో 25 మంది సభ్యులతో కూడిన ఎస్డీఆర్ఎఫ్ బృందం రంగంలోకి దిగింది. రాజయ్యపేట సముద్ర తీరంలో పరిస్థితిని పరిశీలించగా సాధారణంగానే ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఉపమాక, హెటిరో చెరువుల నీటిమట్టాలు కూడా నిలకడగా ఉన్నాయని నక్కపల్లి ఇన్‌స్పెక్టర్ మురళి తెలిపారు. నర్సీపట్నం రూరల్ సీఐ రేవతమ్మ ఇరిగేషన్ డీఈతో కలిసి తాండవ రిజర్వాయర్‌ను పరిశీలించారు. రిజర్వాయర్‌లో ప్రస్తుతం నీటిమట్టం 362 అడుగులుగా ఉండగా, పూర్తి సామర్థ్యం 378 అడుగులుగా ఉందని అధికారులు తెలిపారు. ప్రస్తుతానికి ఎలాంటి ప్రమాదం లేదని, పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. బుచ్చయ్యపేట ఎస్సై మనోజ్‌కుమార్ వడ్డాది, విజయరామరాజుపేట కాజ్‌వేలను పరిశీలించారు. ప్రస్తుతం నీటి ప్రవాహం తక్కువగానే ఉందని తెలిపారు. విజయరామరాజుపేట కాజ్‌వేకు స్వల్పంగా గండి పడటంతో ఆర్అండ్‌బీ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుని మరమ్మతు పనులు చేపట్టారు. ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో పోలీసు శాఖ, స్థానిక యంత్రాంగాన్ని సంప్రదించాలని ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా సూచించారు.

ప్రతిపక్షాలు ఎన్నికల్లో పోటీ చేయొద్దు..: అభిజీత్ దీప్కే

డెస్క్: ఓటర్ల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) విషయంపై ఎన్నికల సంఘంలో విభేదాలున్నట్లు వార్తలు వచ్చిన నేపథ్యంలో సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని ప్రతిపక్షాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. దీనిపై కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు అభిజీత్ దీప్కే కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఎన్నికల ప్రక్రియలో అవకతవకలు జరుగుతున్నాయని ప్రతిపక్షాలు భావిస్తే.. ఇకపై ఎన్నికల్లో పోటీ చేయడం మానుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఎన్నికల్లో రిగ్గింగ్ జరుగుతుందనేది ముమ్మాటికీ నిజమేనని ఆరోపించారు. అయితే, ప్రతిపక్షాలు ఎన్నికల్లో పాల్గొనడంతో.. అవి స్వేచ్ఛగా, పారదర్శకంగా జరుగుతున్నాయనే భావన ప్రజల్లో కలుగుతోందన్నారు. ఎన్నికల్లో అవకతవకలు జరుగుతున్నాయని పదేపదే ఆరోపిస్తున్నప్పటికీ.. ప్రతిపక్ష పార్టీలు ఎందుకు పోటీ చేస్తున్నాయని ప్రశ్నించారు. "మీరు ఎన్నికల్లో పోటీ చేయకపోతే మీ ఉనికికే ముప్పు వాటిల్లుతుందనే భయంతో పోటీ చేస్తుండొచ్చు. కానీ ఓట్లు దొంగిలిస్తున్నప్పుడు.. మీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలను ప్రలోభపెడుతున్నప్పుడు.. మీ పార్టీలు చీలిపోతున్నప్పుడు.. మీరు ఇంకా ఎలాంటి ఉనికిని కాపాడుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు?. ఆట మోసపూరితమైందని చెబుతున్నప్పుడు.. దానిని కొనసాగించడం తప్పు. ఇప్పటికైనా ఇటువంటి మోసపూరిత ఎన్నికల్లో పోటీ చేయడం ఆపండి. రాజకీయ మనుగడకు కాకుండా.. దేశంలోని ప్రజాస్వామ్య ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి' అని అభిజీత్ సూచించారు.

24 గంటల్లో సీఈసీ రాజీనామా చేయాలి... సర్‌లో అవకతవకలకు బాధ్యత వహిస్తూ.. సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ 24 గంటల్లో రాజీనామా చేయాలని దీప్కే డిమాండ్ చేశారు. లేదంటే అక్టోబర్ 2 నుంచి జంతర్ మంతర్ వద్ద మరోసారి నిరసన కార్యక్రమాన్ని చేపడతామని ప్రకటించారు. ప్రజాస్వామ్యానికి సీఈసీ ఓ ముప్పులా తయారయ్యారన్నారు.

తెలుగు రాష్ట్రాల భాజపా ప్రధాన కార్యదర్శిగా మధుకర్

- శివప్రకాశ్, మధుకర్

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల భాజపా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి (ఆర్గనైజేషన్)గా మధుకర్ నియమితులయ్యారు. ఈయన హైదరాబాద్ కేంద్రంగా ఇరు రాష్ట్రాల బాధ్యతలను పర్యవేక్షిస్తారు. భాజపా సీనియర్ నేత శివప్రకాశ్ జాతీయ సంయుక్త ప్రధాన కార్యదర్శి (ఆర్గనైజేషన్)గా నియమితులయ్యారు. ఈయన ముంబయి కేంద్రంగా ఏపీ, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, ఛత్తీస్‌గఢ్, గోవా రాష్ట్రాల బాధ్యతలు చూస్తారు. సంస్థాగత నిర్మాణం మరింత పటిష్ఠం చేసే క్రమంలో జాతీయ స్థాయిలో పలు నియామకాలను భాజపా చేపట్టింది. పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నితిన్ నబీన్ ఆమోదంతో దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాలు, విభాగాలకు చెందిన 24 మందికి వివిధ సంస్థాగత బాధ్యతలు అప్పగిస్తూ గురువారం దిల్లీలోని భాజపా కేంద్ర కార్యాలయం ప్రకటన విడుదల చేసింది.

గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెరగాలి

- ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్

అమరావతి: మారుతున్న జీవనశైలి, పని ఒత్తిడి తదితర కారణాలతో గుండె సంబంధిత సమస్యలు పెరుగుతున్నందున ప్రతి ఒక్కరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి, కర్నూలు హార్ట్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు జి.సాయిప్రసాద్ సూచించారు. గుండె ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచేందుకు ఈ ఏడాది 'డోంట్ మిస్ ఎ బీట్' నినాదంతో ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఫౌండేషన్ కార్యదర్శి, ఎన్టీఆర్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయం వీసీ డాక్టర్ పి.చంద్రశేఖర్, రిజిస్ట్రార్ టి.సాయిసుధీర్, రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ డైరెక్టర్ సూర్యప్రభలతో కలిసి విజయవాడలోని సీఎస్ క్యాంపు కార్యాలయంలో వరల్డ్ హార్ట్ డే గోడ పత్రికలను గురువారం ఆవిష్కరించారు. ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు 2003 నుంచి ఏటా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ నెల 29న కర్నూలు హెల్త్ క్లబ్‌లో వరల్డ్ హార్ట్ డే కార్యక్రమంలో ప్రజలు, వైద్యులు, యువత పాల్గొనాలని కోరారు.

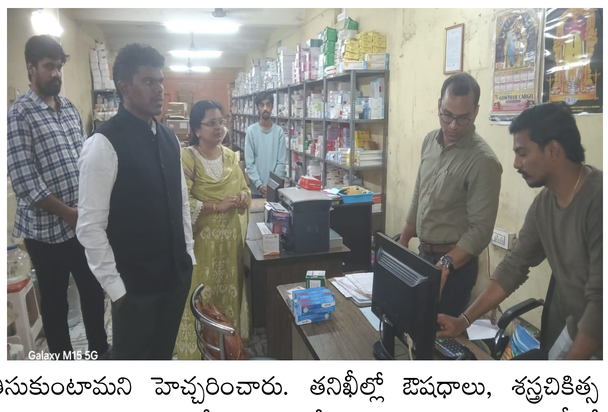
తక్షణం రహదారుల పునరుద్ధరణ

- అధికారులకు మంత్రి బీసీ జనార్ధన్‌రెడ్డి ఆదేశం

అమరావతి: వాయుగుండం ప్రభావంతో దెబ్బతిన్న రహదారుల్లో.. వెంటనే పునరుద్ధరణ పనులు చేపట్టాలని రహదారులు, భవనాల శాఖ మంత్రి బీసీ జనార్ధన్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. తీరప్రాంతాలకు వెళ్లే రహదారులపై ప్రత్యేక దృష్టిసారించాలని సూచించారు. గురువారం ఆయన సచివాలయం నుంచి ఆ శాఖ అధికారులతో టెలీకాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. భారీవర్షాలతో రహదార్ల కోతలు, గండ్లు పడే అవకాశం ఉన్నవి ముందుగానే గుర్తించి, తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. భారీవర్షాల కారణంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 690 కి.మీ. మేర రహదారులు దెబ్బతిన్నట్లు అధికారులు.. మంత్రి జనార్ధన్‌రెడ్డికి వివరించారు. అత్యధికంగా శ్రీకాకుళం జిల్లాలో 250 కి.మీ. దెబ్బతిన్నట్లు తెలిపారు. ఆ తర్వాత పార్వతీపురం మన్యం, విజయనగరం, అల్లూరి సీతారామరాజు, విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి, కాకినాడ, తూర్పుగోదావరి, డా.బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ, పశ్చిమగోదావరి, అనంతపురం, కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లాల్లో నష్టం జరిగినట్లు వెల్లడించారు. 8 చోట్ల రహదారులు కొట్టుకుపోగా, ఒకచోట కోతకు గురైనట్లు వివరించారు. వీటిలో మూడు చోట్ల పునరుద్ధరించినట్లు తెలిపారు. దెబ్బతిన్న రహదారుల తాత్కాలిక పనులకు రూ.34.38 కోట్లు, శాశ్వత పనులకు రూ.291.87 కోట్లు అవసరమని ప్రాథమికంగా అంచనా వేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ఈఎన్‌సీ శేషుకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెడికల్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ ఏజెన్సీలపై ఆకస్మిక తనిఖీలు

- డ్రగ్స్ అండ్ కాస్మెటిక్స్ చట్ట నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగరంలోని దాబాగార్డెన్స్ ప్రాంతంలోని మెడికల్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ ఏజెన్సీలు, ఎంజీఎం సెవెన్ హిల్స్ ఆసుపత్రిలో డ్రగ్స్ కంట్రోల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఆంధ్రప్రదేశ్ డైరెక్టర్ జనరల్ పి.అరుణ్‌బాబు ఐఏఎస్ ఆదివారం ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మెడిసిన్ డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల నిర్వాహకులు డ్రగ్స్ అండ్ కాస్మెటిక్స్ చట్టం, నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని డైరెక్టర్ జనరల్ సూచించారు. నిబంధనల ఉల్లంఘనలు గుర్తిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. తనిఖీల్లో ఔషధాలు, శస్త్రచికిత్స పరికరాల కొనుగోలు, విక్రయ రికార్డులను పరిశీలించారు. పలు ఔషధాల నమూనాలను సేకరించి విశ్లేషణకు పంపించారు. తనిఖీల్లో విశాఖపట్నం డిప్యూటీ డైరెక్టర్ కె.రజిత, డ్రగ్స్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు ఎం.శ్రీనివాసరావు, వి.అభిప్రియ, కె.కళ్యాణి పాల్గొన్నారు.

మోహన్‌లాల్ చిత్రంలో ప్రియమణి

భాషలతో సంబంధం లేకుండా ప్రాధాన్యత కలిగిన పాత్రల్ని ఎంచుకుంటూ వైవిధ్యమైన చిత్రాలతో ప్రేక్షకుల్ని అలరిస్తుంది నటి ప్రియమణి. ఇటీవలే 'జన నాయగన్', 'జి.డి.ఎన్' సినిమాలతో థియేటర్లలో సందడి చేశారు. గతేడాది క్రైమ్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్‌గా వచ్చిన 'ఆఫీసర్ ఆన్ డ్యూటీ' సినిమాతో బాక్సాఫీస్ వద్ద హిట్‌ని సొంతం చేసుకున్న ప్రియమణి.. ఇప్పుడు మరో మలయాళ చిత్రంలో అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకున్నట్లు తెలిపారు. అగ్ర కథానాయకుడు మోహన్‌లాల్ ప్రధాన పాత్రలో రూపొందుతున్న సినిమా 'రామ్'. జీతూ జోసెఫ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా చిత్రీకరణలో నటి ప్రియమణి భాగమైనట్లు ఇన్‌స్టా వేదికగా వెల్లడించారు. స్పై థ్రిల్లర్ జానర్‌లో ఈ సినిమాని రూపొందిస్తున్నట్లు సమాచారం.

మీ ప్రేమ వల్లే నాకు పునర్జన్మ

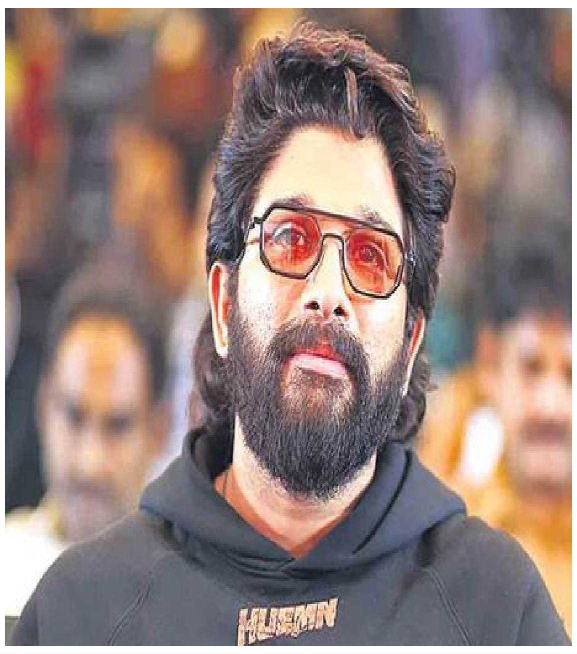
కథానాయకుడు సాయి దుర్గా తేజ్ తనకు జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదం నుంచి కోలుకుని ఐదేళ్లు పూర్తయిన నేపథ్యంలో కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, అభిమానులకు ధన్యవాదాలు చెబుతూ గురువారం ఓ భావోద్వేగభరిత లేఖని పంచుకున్నారు. ఇది తాను పునర్జన్మించిన రోజుగా అభివర్ణించారు. "ఐదేళ్ల క్రితం ఇదే రోజు నాకు జీవితంలో రెండో అవకాశం లభించింది. మీ ప్రార్థనలు, ప్రేమ, అపారమైన మద్దతు వల్ల నేను పునర్జన్మ పొంది ఈరోజు ఇక్కడ నిలబడగలిగా. ఆనాటి గాయాల నుంచి నేనిప్పటికే 90శాతం కోలుకున్నా. నా మాట తీరుతో పాటు మరికొన్ని సమస్యల్ని అధిగమించేందుకు ఇప్పటికీ ప్రయత్నిస్తున్నా. ప్రతిరోజునీ ఓ సవాల్‌గా తీసుకుంటూ ముందుకు సాగుతున్నా. నా కథ నుంచి ప్రతిఒక్కరూ ఓ విషయాన్ని గ్రహించాలనుకుంటే.. అది హెల్మెట్ ధరించడమే. నాటి ఆ చిన్న నిర్ణయమే నేను ఈరోజు మీ ముందు ఇలా సజీవంగా ఉండటానికి కారణం" అని సాయి తేజ్ తన లేఖలో పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ఆయన రోహిత్ కేపీ దర్శకత్వంలో 'సంబరాల ఏటి గట్టు'లో నటిస్తున్నారు. ఇది వచ్చే సంక్రాంతి సందర్భంగా జనవరి 12న విడుదల కానుంది.

అందుకే యాక్షన్ కథలంటే ఆసక్తి

"ఒక సినిమాతో అన్ని రకాల భావోద్వేగాలు ప్రదర్శించే అవకాశం చాలా తక్కువసార్లు వస్తుంటుంది. అలాంటి ఓ అరుదైన పాత్ర 'సిగ్మా'తో నాకు దక్కింది" అన్నారు ఫరియా అబ్దుల్లా. ఆమె కథానాయికగా నటించిన చిత్రమే 'సిగ్మా'. సందీప్‌కిషన్ కథానాయకుడు. జాసన్ సంజయ్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రం అక్టోబరు 2న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా ఫరియా మాట్లాడుతూ "ఇందులో నేను రేడియో జాకీ సామ్‌గా కనిపిస్తా. చాలా మంచి పాత్ర. తమిళనాడు సీఎం విజయ్ కుమారుడు, దర్శకుడు జాసన్‌కి దర్శకత్వంపై మంచి పట్టుంది. తమిళ ప్రేక్షకులు ఆయనపైనా, సందీప్‌కిషన్‌పైనా ఎంతో ప్రేమని కురిపిస్తుంటారు. ఆ ప్రేమ నాకూ కలిసొచ్చింది. ఆహారపు అలవాట్లు తప్ప తెలుగు, తమిళ పరిశ్రమల మధ్య నాకు వ్యత్యాసమేమీ కనిపించలేదు. నాకు అన్ని రకాల కథలూ చేయాలని ఉంటుంది. కాకపోతే నా వ్యక్తిత్వానికి యాక్షన్ బాగా నప్పుతుంది. అందుకే యాక్షన్ ప్రధానమైన కథల్లో నటించడానికి ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపుతుంటా. నేనే కొన్ని కథల్నీ రాసుకుంటున్నా. దర్శకత్వంపై ఆసక్తి ఉంది. నేను దర్శకత్వం వహించే సినిమాలో నేనూ తప్పకుండా నటిస్తా" అని చెప్పారు.

'జార్జ్‌క్రిష్'లో మానస

''దేవకి నందన వాసుదేవ' చిత్రంతో తెలుగు ఇండస్ట్రీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది హైదరాబాద్ సొగసరి మానస వారణాసి. 'కపుల్‌ఫ్రెండ్లీ' సినిమా ద్వారా యువతరానికి చేరువైంది. తాజాగా ఈ భామ తెలుగులో భారీ ఆఫర్‌ను దక్కించుకుంది. శర్వానంద్ నటిస్తున్న యాక్షన్ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్ 'జార్జ్‌క్రిష్'లో ఆమెను కథానాయికగా ఖరారు చేశారు. శ్రీను వైట్ల దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రాన్ని రామబ్రహ్మం సుంకర నిర్మిస్తున్నారు. కథాగమనంలో మానస వారణాసి పాత్ర చాలా కీలకంగా ఉంటుందని, శర్వానంద్‌తో ఆమె ప్రేమాయణం ఆద్యంతం ఆసక్తిగా సాగుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ హైదరాబాద్‌లో జరుగుతున్నది. సంక్రాంతికి విడుదలకానుంది.



నిరీక్షణకు తగిన ఫలితం

అల్లు అర్జున్ కథానాయకుడిగా తెరకెక్కుతున్న సైన్స్‌ఫిక్షన్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ చిత్రం 'రాకా' కోసం అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. పురాణ, వేద, వర్తమాన.. ఇలా భిన్న కాలాల నేపథ్యంలో సాగే కథాంశమిదని, సమాంతర ప్రపంచాలు అనే కాన్సెప్ట్ కూడా ఉంటుందని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇటీవల కాలంలో ఈ సినిమా నుంచి పెద్దగా అప్‌డేట్స్ ఏమీ రాలేదు. ఈ విషయంలో అభిమానులు కాస్త అసంతృప్తిగా ఉన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అల్లు అర్జున్ స్పందించారు. ఫ్యాన్స్ కాస్త ఓపిక పట్టాలని, అత్యుత్తమ చిత్రాన్ని అందించేందుకు తాము శ్రమిస్తున్నామని చెప్పారు. 'మీ నిరీక్షణకు తగిన ఫలితం తప్పకుండా ఉంటుంది. ప్రపంచస్థాయి ప్రమాణాలతో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నాం. సినిమా కోసం టీమ్ చేస్తున్న కృషి నాకు గర్వంగా ఉంది' అని అల్లు అర్జున్ పేర్కొన్నారు. అట్లీ దర్శకత్వంలో సన్‌పిక్చర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.

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