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

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

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

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 21 సంచిక: 103 శనివారం 26-9-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

ఓటుబ్యాంకు రాజకీయాలు మనకొద్దు

- కార్యకర్తలకు మోదీ పిలుపు

ఢిల్లీ: ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాలకు బదులుగా సామాజిక సంస్కరణలు, సానుకూల మార్పులపై దృష్టి సారించాలని భాజపా కార్యకర్తలకు ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. వారణాసి నుంచి వాద్‌నగర్ వరకు సాగుతున్న సేవా యాత్ర (మోటార్ సైకిల్ ర్యాలీ)లో పాల్గొంటున్న వారితో శుక్రవారం ప్రధాని వీడియో విధానంలో మాట్లాడారు. గత 12 ఏళ్లలో దేశంలోని నగరాలు, గ్రామాల మధ్య అంతరం గణనీయంగా తగ్గిందని, గ్రామాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు ఎంతో మెరుగుపడ్డాయని మోదీ పేర్కొన్నారు. దేశ మహిళల్లో స్వయం సమృద్ధి కూడా పెరిగిందని ఆయన అన్నారు. " మహాత్మా గాంధీ జీవితాన్ని పరిశీలిస్తే, బ్రిటిష్ వారికి వ్యతిరేకంగా పోరాడటం, స్వాతంత్ర్య ఉద్యమానికి నాయకత్వం వహించడంతో పాటు, ఆయన ఒక గొప్ప సామాజిక సంస్కర్తగానూ నిలిచారని మనకు అర్థమవుతుంది. సమాజంలో ఉన్న దురాచారాలకు వ్యతిరేకంగా ఆయన ఎల్లప్పుడూ కృషి చేశారు. కాబట్టి రాజకీయ కార్యకర్తలుగా మనం కూడా ఓటు బ్యాంకుల గురించి ఆలోచించకుండా, సామాజిక సంస్కరణ, సానుకూల మార్పు దిశగా కృషిని కొనసాగించాలి" అని మోదీ అన్నారు.

'మేక్ ఇన్ ఇండియా'పై.. భారత్‌ను ప్రపంచ తయారీ కేంద్రంగా మార్చాలనే లక్ష్యంతో ప్రారంభమైన 'మేక్ ఇన్ ఇండియా' కార్యక్రమం 12 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ తాజాగా సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్‌లో పోస్ట్ పెట్టారు. 12 ఏళ్లుగా వివిధ రంగాల్లో వచ్చిన మార్పులను ఆయన తన పోస్ట్‌లో ప్రస్తావించారు. 2014 సెప్టెంబరు 25న ప్రధాని మోదీ మేక్ ఇన్ ఇండియా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. పెట్టుబడులను ఆకర్షించడం, తయారీని పెంచడం, ఆవిష్కరణలను ప్రోత్సహించడం, మౌలిక వసతులను బలోపేతం చేయడం ఆ కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యాలు. "భారత్‌లో మరింత తయారీ. భారత్‌లో మరింత పెట్టుబడి. భారత్ నుంచి మరింత ఎగుమతులు. వివిధ రంగాల్లో మార్పు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది' అని మోదీ పోస్టులో చెప్పారు. హిందూ భక్తి గీతాలు పాడటం, చప్పట్లు కొట్టడం, నృత్యం వంటి యువత సంగీత కచేరీ అయిన 'భజన్ క్లబ్బింగ్'లో ప్రధాని మోదీ శనివారం పాలు పంచుకొన్నారు. దిల్లీలోని భాజపా ప్రధాన కార్యాలయానికి ఎదురుగా ఉన్న పార్కులో శనివారం రాత్రి నిర్వహించిన సంఘ్ పరివార్ సిద్ధాంతకర్త దీన్‌దయాళ్ ఉపాధ్యాయ 110వ జయంతి సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో మోదీ పాల్గొన్నారు. ముందు వరుసలో కూర్చున్న ప్రధాని శ్రీరాముడిపై పాడిన పాటకు అనుగుణంగా కంజరిని పోలిన వాయిద్య పరికరం డఫ్లీతో తాళం వేశారు.

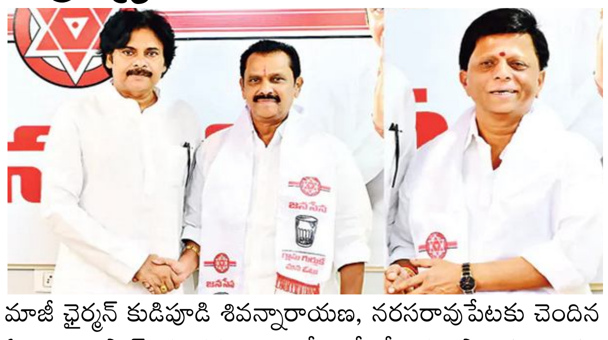
బ్రహ్మోస్‌తో పాక్‌కు నిద్రలేని రాత్రులు

- కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా

నొయిడా: ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లో తయారవుతున్న బ్రహ్మోస్ క్షిపణులతో దాయాది పాకిస్థాన్ నిద్రలేని రాత్రులు గడుపుతోందని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. ఆమేఠీలో తయారవుతున్న ఏకే-203 రైఫిళ్లు మావోయిస్టులు, ఉగ్రవాదులను బెంబేలెత్తిస్తున్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. పహల్గాం ఉగ్రదాడికి ప్రతీకారంగా చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో భారత్ ప్రయోగించిన బ్రహ్మోస్ క్షిపణులు శత్రు స్థావరాలను నాశనం చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. నొయిడాలో నిర్వహించిన ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ అంతర్జాతీయ వాణిజ్య ప్రదర్శన ప్రారంభోత్సవంలో ఆయన మాట్లాడారు. 2017 తర్వాత భాజపా హయాంలో ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ అద్భుత ప్రగతి సాధిస్తోందన్నారు. ప్రధాని మోదీ సారథ్యంలో భారత్ గణనీయమై ఆర్థిక వృద్ధి సాధిస్తోందన్న అమిత్ షా.. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వాతావరణ, ఆర్థిక పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేనప్పటికీ స్థిరమైన వృద్ధిరేటు సాధిస్తున్నామన్నారు. భారత ఆర్థిక వ్యవస్థను ఉన్నత స్థితికి చేర్చే లక్ష్యంలో భాగంగానే.. మారిషస్, యూఏఈ, ఆస్ట్రియా, యూకే, ఒమన్, న్యూజిలాండ్, యూరోపియన్ యూనియన్ తదితర దేశాలతో భారత్ వాణిజ్య ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నట్లు చెప్పారు. ఉత్తర్ పదేశ్‌లో అమలు చేస్తున్న 'వన్ డిస్ట్రిక్ట్ వన్ ప్రొడక్ట్' విధానాన్ని అమిత్ షా అభినందించారు. గతంలో ఇక్కడి ప్రజలు ఉపాధి కోసం ఇతర రాష్ట్రాలకు వలస వెళ్లేవారని.. కానీ, ఎన్డీయే ప్రభుత్వం అధికారంలో వచ్చిన తర్వాత పరిస్థితులు మారాయన్నారు. గతంలో నేరపూరిత వాతావరణం ఉన్న రాష్ట్రం.. ఇప్పుడు యోగి ఆదిత్యనాథ్ నాయకత్వంలో రక్షణ రంగ తయారీ, వాహన ఉత్పత్తి, వైద్యపరికరాల తయారీ వైపు దూసుకెళ్తోందని కితాబిచ్చారు. దేశ వృద్ధి గణాంకాలను ప్రశ్నించే వారిది వక్ర దృష్టి అంటూ అమిత్ షా కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీని ఉద్దేశించి వ్యాఖ్యానించారు. భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ చనిపోయింది. దాని ప్రధాని మోదీనే చంపేశారు అంటూ ఇటీవల 'ఎక్స్' వేదిగా రాహుల్ పేర్కొనడంపై షా నొయిడా సమావేశంలో స్పందిస్తూపై విధంగా వ్యాఖ్యానించారు. అలా ప్రశ్నించే వారిది వికృత దృక్పథం అంటూ ధ్వజమెత్తారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నెలకొన్న సంక్షోభాల నడుమ భారత్ తన ఆర్థిక వృద్ధిని నిలబెట్టుకుందని పేర్కొన్న షా ఇదంతా ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలోనే సాధ్యమైందన్నారు.

జనసేనలోకి యనమల కృష్ణుడు, నవీన్ నిశ్చల్

- ఇతర జిల్లాల నుంచి మరికొందరు వైకాపా నాయకులు - ఆహ్వానించిన పవన్ కల్యాణ్



అమరావతి: కాకినాడ జిల్లా తుని నియోజకవర్గం వైకాపా నేత యనమల కృష్ణుడు, హిందూపురం సీనియర్ వైకాపా నాయకులు నవీన్ నిశ్చల్ సహా అనేక మంది ఆ పార్టీ నాయకులు జనసేనలో చేరారు. వివిధ జిల్లాల్లో వైకాపాలో కీలక స్థానాల్లో పనిచేసినవారు వీరిలో ఉన్నారు. జనసేన సిద్ధాంతాలు, పరిపాలనలో పవన్ కల్యాణ్ నిబద్ధత, సంస్కరణలు నచ్చి ఈ పార్టీలో చేరుతున్నట్లు వారు వెల్లడించారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సమక్షంలో పార్టీ కండువా వేసుకున్నారు. మంగళగిరిలోని పార్టీ కార్యాలయంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఏలూరు డీసీసీబీ మాజీ ఛైర్మన్ పీవీఎల్ఎన్ నరసింహరాజు, వైకాపా కందుకూరు, సర్వేపల్లి, కనిగిరి నియోజకవర్గాల పరిశీలకులు మన్నెమాల సుకుమార్‌రెడ్డి, కాంగ్రెస్ నాయకురాలు అయితాబత్తుల సుభాషిణి, తుని వైకాపా నాయకుడు పోలినాటి శేషగిరిరావు, తణుకు వైకాపా నాయకుడు దిరిశాల కృష్ణ శ్రీనివాస్, శ్రీకాళహస్తికి చెందిన సత్రవాడ ప్రవీణ్, మిద్దెల హరి, ముమ్మిడివరం మార్కెట్ కమిటీ మాజీ ఛైర్మన్ కుడిపూడి శివన్నారాయణ, నరసరావుపేటకు చెందిన ఏలూరి ప్రసాద్ తదితరులు జనసేనలో చేరారు. స్థానిక ఎన్నికల కమిటీతో పవన్ భేటీ: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సన్నాహకాల్లో భాగంగా జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ పార్టీ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల కేంద్ర సమన్వయ కమిటీ సభ్యులతో శుక్రవారం సమావేశమయ్యారు. కమిటీ విధివిధానాలు, బాధ్యతలు, పనితీరు, పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం నుంచి అందించే సహకారంపై వారికి పవన్ వివరించారు. క్షేత్రస్థాయి నుంచి సేకరించిన సమగ్ర సమాచారాన్ని నివేదికల రూపంలో సిద్ధం చేసి, తన దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు.

ఖరీఫ్‌లో 37 లక్షల టన్నుల ధాన్యం సేకరిస్తాం

- పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

అమరావతి: ఖరీఫ్‌లో 37 లక్షల టన్నుల ధాన్యాన్ని సేకరించాలని లక్ష్యంగా నిర్ణయించామని, అవసరమైతే కేంద్రంతో మాట్లాడి మరింత సేకరించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. నవంబరు 1వ తేదీ నుంచి ధాన్యం సేకరణ ప్రారంభిస్తామని ప్రకటించారు. 'ధాన్యం రవాణా సొమ్మును సంబంధిత రైతుల ఖాతాలో వెంటనే జమ చేస్తాం. ఏ మిల్లుకు ధాన్యం తీసుకెళ్లాలనేది పూర్తిగా రైతు ఇష్టమే' అని తెలిపారు. ధాన్యం సేకరణలో ఎక్కడైనా అవినీతికి పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఖరీఫ్ ధాన్యం సేకరణపై శుక్రవారం విజయవాడలో జాయింట్ కలెక్టర్లు, వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్, పౌరసరఫరాలశాఖ అధికారులతో నిర్వహించిన వర్క్‌షాప్‌లో ఆయన మాట్లాడారు.

అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదనే.. ఆవేదన రైతుల్లో ఉంది... 'ధాన్యం సేకరణలో కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నో సంస్కరణలను అమలు చేస్తోంది. అయినా కొన్నిచోట్ల అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదనే ఆవేదన రైతుల్లో ఉంటోంది. దాన్ని తొలగించాలి. జాయింట్ కలెక్టర్లు తరచూ కొనుగోలు కేంద్రాల్ని తనిఖీ చేయాలి. 6.10 కోట్ల గోతాలు ఇచ్చామని చెబుతున్నా రైతులకు అందడం లేదు. సమయానికి వాటిని అందించాలి. ధాన్యం రవాణాకు 31 వేల వాహనాలు ఉపయోగిస్తున్నాం. కల్లం నుంచే ధాన్యం తీసుకెళ్లాలి' అని మంత్రి సూచించారు. ధాన్యం సేకరణకు హెచ్‌డీపీఈ గోతాలు వినియోగించుకునేందుకు కేంద్రం అంగీకరించిందని తెలిపారు. ధాన్యం సేకరణకు మిల్లర్లు సహకరించాలని ఈ ఏడాది 1:1 నిష్పత్తిలో బ్యాంకు గ్యారంటీ విధానం అమలు చేస్తున్నామని పౌరసరఫరాలశాఖ కమిషనర్ కన్నబాబు తెలిపారు. గతేడాది ఖరీఫ్‌తో పోలిస్తే ఈ ఏడాఖఇది వరి సాగు విస్తీర్ణం తగ్గిందని వ్యవసాయశాఖ డైరెక్టర్ మనజీర్ జిలాని తెలిపారు. రబీలో 50% సన్న రకాలు సాగు చేసేలా ప్రోత్సహించాలని ఆచార్య ఎన్‌జీ రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యా లయ వీసీ పీవీ సత్యనారాయణ సూచించారు. కార్యక్రమంలో పౌరసరఫరాల సంస్థ ఛైర్మన్ తోట సుధీర్, రైస్ మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు జి.వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీ ఫార్మా రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టండి

- అహ్మదాబాద్‌లో నిర్వహించిన రౌండ్‌టేబుల్ సమావేశంలో మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: ఔషధాల తయారీ, ఎగుమతులు, పరిశోధన, అభివృద్ధి, మౌలిక వసతులు, నైపుణ్యంతో కూడిన మానవ వనరులను సమన్వయం చేస్తూ భారత ఫార్మారంగ అభివృద్ధికి ఏపీ ప్రధాన కేంద్రంగా ఎదుగుతోందని మంత్రి లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. పెట్టుబడులను ఆకర్షించడమే లక్ష్యంగా విశాఖలో నిర్వహించనున్న భాగస్వామ్య సదస్సు-2026 సన్నాహకాల్లో భాగంగా రాష్ట్ర ఆర్థికాభివృద్ధి బోర్డు గుజరాత్‌లోని అహ్మదాబాద్‌లో శుక్రవారం నిర్వహించిన రౌండ్‌టేబుల్ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ.. 'ఫార్మారంగంలో ఏపీ దేశంలో మూడో అతిపెద్ద ఎగుమతిదారుగా ఉంది. అనకాపల్లి, విశాఖపట్నం, శ్రీకాకుళం, నెల్లూరు, విజయనగరం ప్రాంతాల్లో 4 ఫార్మా క్లస్టర్లు అభివృద్ధి చేస్తున్నాం' అని మంత్రి వివరించారు. 'విశాఖపట్నంలో దేశంలో మొదటి మెడికల్ టెక్నాలజీ పార్క్ ఏఎంటీజడ్ ఉంది. ఏపీలో ఇప్పటికే 6 పోర్టులు వినియోగంలో ఉన్నాయి. మరో నాలుగు పోర్టుల నిర్మాణం వివిధ దశల్లో ఉన్నాయి. నక్కపల్లి దగ్గర 2,000 ఎకరాల్లో బల్క్ డ్రగ్ పార్కు మొదటి దశ పూర్తయింది. అందులో భూమి, పోర్టు కనెక్టివిటీ, తక్కువ నిర్వహణ వ్యయం, బలమైన ఫార్మా ఎకోసిస్టమ్ అందుబాటులో ఉంది. పెట్టుబడి పెట్టే సంస్థలకు రాయితీలు ఇస్తున్నాం' అని పారిశ్రామికవేత్తలకు వివరించారు.

రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలి

- ఒకసారి ప్రమాదం జరిగిన చోట మరోసారి జరగకుండా చర్యలు - రోడ్డు భద్రతా కమిటీ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో సమగ్ర చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రమాదాల్లో గాయపడిన వారికి సకాలంలో అత్యవసర వైద్యం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో శుక్రవారం నిర్వహించిన జిల్లా రహదారి భద్రతా కమిటీ సమావేశంలో రోడ్డు ప్రమాదాల పరిస్థితి, నివారణ చర్యలు, బాధితులకు అందుతున్న వైద్య సేవలు, గత సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాల అమలుపై కలెక్టర్ సమీక్షించారు. జాతీయ రహదారుల సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఉన్న అంబులెన్సుల సంఖ్య, వాటి నిర్వహణ, వాటి ద్వారా ఎంతమంది ప్రమాద బాధితులను ఆసుపత్రులకు తరలించారు, ఎంతమందికి వైద్య సేవలు అందించారనే వివరాలను తదుపరి సమావేశానికి సమర్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. 108 వాహనాల సమన్వయ అధికారితో కలిసి పనిచేయాలని సూచించారు. నెలవారీగా జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదాలు, మరణాలపై సమగ్ర ఆడిట్ నిర్వహించాలని పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. ద్విచక్ర, నాలుగు చక్రాల వాహనాల ప్రమాదాల వివరాలతో పాటు మరణాలకు గల కారణాలను నివేదికలో పొందుపరచాలని సూచించారు. ఐరాడ్ యాప్‌లో బాధితుల వివరాలను నమోదు చేయాలని తెలిపారు. ఒకసారి ప్రమాదం జరిగిన ప్రాంతంలో మళ్లీ ప్రమాదాలు జరగకుండా తగిన నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. జాతీయ రహదారులపై బ్లాక్ స్పాట్లను తగ్గించడంతో పాటు అవసరమైన ప్రాంతాల్లో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. జీవీఎంసీ, వీఎంఆర్‌డీఏ పరిధిలో ప్రతిపాదించిన పనులను వేగంగా పూర్తి చేయాలని, ఆర్థికేతర పనులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని తెలిపారు. నగరంలో 11 ప్రాంతాల్లో సిగ్నల్స్ పనిచేయడం లేదని గత సమావేశంలో చర్చించిన అంశంపై జీవీఎంసీ ఎస్‌ఈని కలెక్టర్ ప్రశ్నించారు. ఆరు సిగ్నల్స్ పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయని, మిగిలిన సిగ్నల్స్ పనులను ఈ నెలాఖరులోగా పూర్తి చేస్తామని ఎస్‌ఈ తెలిపారు. ఆనందపురం పూల మార్కెట్‌ను ప్రస్తుత ప్రాంతం నుంచి తరలించేందుకు భీమిలి ఆర్డీఓ, వీఎంఆర్‌డీఏ అధికారులు తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చీ మాట్లాడుతూ అధిక వేగమే అనేక ప్రమాదాలకు కారణమవుతోందని తెలిపారు. బస్సులు, డ్రైవర్లను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయాలని, ఎక్కువ ప్రమాదాలు జరుగుతున్న ప్రాంతాలను గుర్తించి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. సమావేశంలో డీసీపీలు మేరీ ప్రశాంతి, మణికంఠ, రోడ్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ అధికారి విజయ్ ప్రకాశ్, ఎంవీఐలు, పోలీసు అధికారులు, జీవీఎంసీ, ఎన్‌హెచ్ఏఐ, ఆర్అండ్‌బీ, ఏపీఎస్‌ఆర్టీసీ, వైద్య ఆరోగ్య శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వైజాగ్ హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లలో తనిఖీలు

- అపరిశుభ్రతపై చర్యలు.. 90 కిలోల చికెన్ ధ్వంసం
- పలు హోటళ్లకు నోటీసులు.. వంటగదులు సీజ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగరంలోని పలు హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లలో ఆహార భద్రత అధికారులు గురువారం రాత్రి వరకు విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహించారు. డ్రగ్స్ అండ్ ఫుడ్ సేఫ్టీ విభాగం డైరెక్టర్ పి. అరుణబాబు, ఐఏఎస్ ఆధ్వర్యంలో తనిఖీలు చేపట్టి ఆహార పదార్థాల నాణ్యత, నిల్వ విధానం, వంటగదుల పరిశుభ్రతను పరిశీలించారు. బీచ్ రోడ్‌లోని కామత్ హోటల్‌లో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిల్వ చేసిన సుమారు 60 కిలోల చికెన్‌ను అధికారులు ధ్వంసం చేశారు. వంటగదిలో అపరిశుభ్ర పరిస్థితులు గుర్తించడంతో మెరుగుదల నోటీసు జారీ చేసి, వంటగదిని సీజ్ చేసి కేసు నమోదు చేశారు. అదే ప్రాంతంలోని పిస్తా హౌస్‌లో సుమారు 30 కిలోల చికెన్‌ను ధ్వంసం చేసి, నిబంధనల ఉల్లంఘనపై మెరుగుదల నోటీసుతో పాటు కేసు నమోదు చేశారు. జగదాంబ సెంటర్‌లోని ఆల్ఫా హోటల్‌లో వంటగది అపరిశుభ్రంగా ఉండటంతో నోటీసు జారీ చేసి వంటగదిని సీజ్ చేశారు. సిరిపురంలోని ఫ్యూజన్ ఫుడ్స్‌లోనూ అపరిశుభ్రత గుర్తించడంతో నోటీసు జారీ చేసి వంటగదిని సీజ్ చేశారు. అక్కయ్యపాలెంలోని ఈస్టర్న్ స్పైస్ రెస్టారెంట్‌లో పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు పాటించకపోవడంతో మెరుగుదల నోటీసు జారీ చేసి కేసు నమోదు చేశారు. ఆహార భద్రత నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని అధికారులు నిర్వాహకులకు సూచించారు. తనిఖీల్లో జాయింట్ ఫుడ్ కంట్రోలర్ బి. శ్రీనివాస్, అసిస్టెంట్ ఫుడ్ కంట్రోలర్లు కల్యాణ్ చక్రవర్తి, వేణుగోపాలరావు, ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు రవికుమార్, అప్పారావు, రవీంద్రరెడ్డి, శ్రీను, ఆనందరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

రవాణా రంగాన్ని బలోపేతం చేయాల్సిందే

భారత అభివృద్ధి ప్రయాణానికి రహదారులే ఆధారం. దేశ సరకు రవాణాలో దాదాపు 65-70 శాతం రోడ్డు ద్వారానే జరుగుతోంది. ఉత్పత్తిదారులను వినియోగదారులతో అనుసంధానిస్తూ కోట్లమందికి జీవనోపాధిని అందిస్తున్న ఈ రంగానికి అవసరమైన మద్దతు కొరవడుతోంది. మౌలిక సదుపాయాలు, వ్యయ నియంత్రణ తదితర సమస్యలపై తక్షణం దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. మన దేశం ప్రపంచస్థాయి తయారీ కేంద్రంగా ఎదగాలన్నా, లాజిస్టిక్స్ వ్యయాలను తగ్గించాలన్నా రోడ్డు రవాణా రంగాన్ని బలోపేతం చేయాల్సిందే. దేశంలో ట్రక్కులు రోజుకు సగటున కేవలం 250-400 కిలోమీటర్లు మాత్రమే ప్రయాణిస్తున్నాయి. ఈ విషయంలో ప్రపంచ ప్రమాణం రోజుకు 500-700 కిలోమీటర్లుగా ఉంది. ఈ వ్యత్యాసానికి డిమాండ్ లేకపోవడం కారణం కాదు. వ్యవస్థాగత లోపాలు, రవాణా ప్రక్రియలోని బలహీనతల వల్లే మనం వెనకంజ వేయాల్సి వస్తోంది. రోడ్డు రవాణా రంగం ఎదుర్కొంటున్న అత్యంత తీవ్రమైన సమస్యల్లో డ్రైవర్ల కొరత ముఖ్యమైంది. దేశంలో 20 లక్షలకుపైగా ట్రక్ డ్రైవర్ల కొరత ఉన్నట్లు అంచనా. ప్రతి వంద ట్రక్కులకు కేవలం 55-60 మంది డ్రైవర్లు మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నారు. ఫలితంగా గణనీయమైన సంఖ్యలో వాహనాలు పూర్తిస్థాయిలో వినియోగంలోకి రావడం లేదు. సుదూర ప్రాంతాలకు రవాణా చేసే డ్రైవర్లు నెలలో 20-25 రోజులదాకా ఇంటికి దూరంగా, ఒత్తిడితో కూడిన, సురక్షితం కాని పరిస్థితుల్లో పనిచేస్తుంటారు. సామాజిక భద్రత, ఆరోగ్య సంరక్షణ, పెన్షన్ వంటి ప్రయోజనాలు లేకపోవడంతో యువత ఈ వృత్తి వైపు మొగ్గడం లేదు. దీంతో నైపుణ్యం కలిగిన డ్రైవర్లకు డిమాండ్, సరఫరా మధ్య అంతరం పెరుగుతోంది. డ్రైవర్లకు కనీస గౌరవం, సంక్షేమం కల్పించకపోవడం పెద్ద సమస్య. జాతీయ రహదారుల వెంట సరైన విశ్రాంతి కేంద్రాలు, పరిశుభ్రమైన మరుగుదొడ్లు, సురక్షిత పార్కింగ్ ప్రాంతాలు కొరవడుతున్నాయి. తాగునీరు, వైద్య సహాయం వంటి సౌకర్యాలూ ఉండటం లేదు. ఇది వారి ఆరోగ్యం, సంక్షేమంపై ప్రభావం చూపుతూ, రోడ్డు ప్రమాదాలకు, ఉత్పాదకత తగ్గుదలకు దారితీస్తోంది. రవాణా రంగంలోని ఆపరేటర్లు మానవ వనరుల సమస్యలతో పాటు పెరుగుతున్న వ్యయాల భారాన్నీ ఎదుర్కొంటున్నారు. ట్రక్కుల నిర్వహణ వ్యయంలో 40 శాతానికి పైగా వాటా డీజిల్‌దే. ఇంధన ధరల్లో హెచ్చుతగ్గుల ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటోంది. మొత్తం నిర్వహణ వ్యయంలో దాదాపు 6-7శాతం టోల్ చెల్లింపులకే వెళ్తోంది. సుదూర ప్రాంతాలకు సరకు రవాణా చేసే ఆపరేటర్లు ప్రతిరోజూ భారీమొత్తంలో టోల్ ఛార్జీలు చెల్లించాల్సి వస్తోంది. ఇలాంటి ప్రత్యక్ష వ్యయాలతో పాటు సంక్లిష్టమైన పన్నులు, అనుమతులు, నిబంధనలు వేధిస్తున్నాయి. రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిల్లో రోడ్డు పన్నులు, పర్మిట్లు, జీఎస్టీ, బీమా ప్రీమియం, వాహన ఛార్జీలు వంటి అనేక వ్యయాలు భారమవుతున్నాయి. మూడొంతులు చిన్న ఫ్లీట్ యజమానులే ఉండటంతో అధిక వ్యయాలు లాభాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. జీఎస్టీ అమల్లోకి వచ్చినప్పటికీ, రాష్ట్రాల మధ్య సరకు రవాణా ఇప్పటికీ అస్తవ్యస్త విధానాలు, సమన్వయ లోపాల కారణంగా ప్రభావితమవుతోంది. వాహన్ వంటి డిజిటల్ వేదికలు మంచి ఉద్దేశంతోనే ప్రారంభమైనా- డేటా కచ్చితత్వం, దేశవ్యాప్తంగా ఏకరీతి అమలుకు సంబంధించిన సమస్యలు కొనసాగుతున్నాయి. తప్పుడు జరిమానాలు, పారదర్శకత లేమిపై ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. పట్టణ, నగర ప్రాంతాల్లో సమయ పరిమితులు, పరిమిత అన్‌లోడింగ్ ప్రాంతాలు, ట్రాఫిక్ రద్దీ వంటి సమస్యలతో వాహనాల వినియోగ సామర్థ్యం తగ్గి, వ్యయాలు పెరుగుతున్నాయి. ప్రత్యేక ట్రక్ టెర్మినల్స్, లాజిస్టిక్స్ పార్కులు, పార్కింగ్ సదుపాయాల కొరత సైతం వేధిస్తోంది. బహుళ రవాణా విధానాలతో కూడిన లాజిస్టిక్స్ వ్యవస్థ అభివృద్ధికి అవసరమే. కానీ, రోడ్డు రవాణా రంగాన్ని బలోపేతం చేయడం ద్వారానే ఆ వ్యవస్థ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. వివిధ రవాణా మార్గాలను అనుసంధానించే కీలక లింక్‌గా రోడ్లే పనిచేస్తాయి. జాతీయ లాజిస్టిక్స్ విధానం, పీఎంగతిశక్తి వంటి విధానాలు ఈ రంగంలో సంస్కరణలకు బలమైన పునాది వేశాయి. అయితే వాటి అమలు ప్రభుత్వంలోని వివిధ స్థాయిల మధ్య సమన్వయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. రవాణాదారుల కోసం సమర్థమైన ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ లేకపోవడం ముఖ్యమైన సంస్థాగత లోపం. తక్షణమే దృష్టి సారించాల్సిన సమస్య ఇది. ట్రాన్స్‌పోర్టు అంబుడ్స్‌మన్ వ్యవస్థను ఏర్పరిస్తే- వివాదాల పరిష్కారానికి అధికారిక వేదిక అందుబాటులోకి వచ్చి జవాబుదారీతనం పెరుగుతుంది. వారాల తరబడి రహదారులపై ప్రయాణించే డ్రైవర్, పెరుగుతున్న వ్యయాలతో పోరాడుతున్న చిన్న ఫ్లీట్ యజమాని, సంక్లిష్టమైన నిబంధనల మధ్య కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్న రవాణాదారు వంటివారంతా దేశ ఆర్థికాభివృద్ధి పథంలో అంతర్భాగమైన వాళ్లకు మద్దతు ఇవ్వడాన్ని జాతీయ ప్రాధాన్యాంశంగా భావించాలి. దేశంలో రోడ్డు రవాణా రంగాన్ని బలోపేతం చేయడానికి సమగ్ర సంస్కరణలతో కూడిన కార్యాచరణ అవసరం. మానవ వనరుల సమస్యలను పరిష్కరించకుండా, మౌలిక సదుపాయాలపై పెట్టుబడులతోనే ఆశించిన ఫలితాలు దక్కవు. ముఖ్యంగా, డ్రైవర్ల కేంద్రంగా విధానాలు రూపొందించాలి. విశ్రాంతి కేంద్రాల ఏర్పాటు, ఆరోగ్య సంరక్షణ, బీమా కల్పనతో డ్రైవర్ల సామాజిక గౌరవాన్ని పెంచే చర్యలు తీసుకోవాలి. వ్యయ నియంత్రణ కూడా ముఖ్యమే. టోల్ నిర్మాణం, ఇంధన పన్నులు, పర్మిట్ వ్యవస్థలను సమీక్షించడం ద్వారా రవాణాదారులపై ఆర్థిక భారాన్ని తగ్గించవచ్చు. నిబంధనల అమలు ప్రక్రియలను సరళీకరించడం ద్వారా చిన్న ఆపరేటర్లకు వ్యాపార నిర్వహణ సులభతరమవుతుంది. లాజిస్టిక్స్ పార్కులు, గిడ్డంగుల సదుపాయాలు, ప్రత్యేక పార్కింగ్ జోన్ల ఏర్పాటు సాగాలి. డిజిటల్ వేదికలను బలోపేతం చేసి, రాష్ట్రాల మధ్య ఏకరీతి నిబంధనల అమలు పారదర్శకంగా జరిగేలా చూడాలి. రోడ్డు రవాణా కేంద్రంగా రైల్వేలు, ఓడరేవులు, అంతర్గత జలమార్గాలను సమర్థంగా అనుసంధానించాలి. ట్రక్కుల చక్రాలు వేగంగా కదిలితేనే, దేశాభివృద్ధి వడివడిగా దౌడు తీస్తుంది. ఈ విషయాన్ని ప్రభుత్వాలు సదా గుర్తుంచుకోవాలి.

ముున్సిపల్, పాత ట్రెజరీ భవనాల పరిశీలన

- పునరుద్ధరణ, పారిశుధ్య పనులపై అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆదేశాలు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పట్టణంలోని మున్సిపల్ కార్యాలయ భవనం, పాత ట్రెజరీ కార్యాలయ భవనాలను జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆకస్మికంగా పరిశీలించారు. ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణతో కలిసి ఆయా భవనాల ప్రస్తుత పరిస్థితి, స్థల విస్తీర్ణం, ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధానంపై అధికారులతో సమీక్షించారు. మున్సిపల్ కార్యాలయ భవనం దృఢత్వాన్ని ఇంజనీరింగ్ అధికారులు పరిశీలించి, పునరుద్ధరణ సాధ్యాసాధ్యాలపై వారం రోజుల్లో నివేదిక ఇవ్వాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ప్రాంగణంలో పిచ్చిమొక్కలు, చెత్తాచెదారం తొలగించి పారిశుధ్య పనులు చేపట్టాలని సూచించారు. మున్సిపల్ స్థలం ఆక్రమణకు గురికాకుండా సరిహద్దులను గుర్తించి, అవసరమైన చోట రక్షణ గోడ లేదా ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. పార్కింగ్ వంటి ప్రజా ప్రయోజన ప్రాజెక్టులకు స్థలాన్ని వినియోగించేలా ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. అనంతరం పాత ట్రెజరీ భవనాన్ని పరిశీలించిన కలెక్టర్ భవన నిర్మాణం, రికార్డుల భద్రత, ప్రాంగణ నిర్వహణపై అధికారులతో సమీక్షించారు. చారిత్రక ప్రాధాన్యత కలిగిన ఈ భవనాన్ని, ముఖ్యమైన ప్రభుత్వ రికార్డులను సురక్షితంగా కాపాడాలని అన్నారు. భవనం స్థితిగతులను పరిశీలించి అవసరమైన పునరుద్ధరణ పనులు చేపట్టి, స్థలాన్ని ప్రజావసరాలకు సద్వినియోగం చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో పలువురు జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

దేవరాపల్లిలో నూతన ప్రభుత్వ ఆయుర్వేద వైద్యశాల ప్రారంభం

- గ్రామీణ వైద్య సేవల్లో మరో ముందడుగు

దేవరాపల్లి, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ఆయుష్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నేషనల్ ఆయుష్ మిషన్ నిధులతో దేవరాపల్లి పీహెచ్‌సీ ప్రాంగణంలో నిర్మించిన నూతన ప్రభుత్వ ఆయుర్వేద వైద్యశాల భవనాన్ని మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్య నారాయణమూర్తి శుక్రవారం ప్రారంభించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ మెడికల్ సర్వీసెస్ అండ్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ ద్వారా భవన నిర్మాణం చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు ఉచితంగా నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. ఆయుర్వేదం దేశపు ప్రాచీన వైద్య విధానమని, ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే చికిత్సా విధానంగా దీనికి ప్రాధాన్యత ఉందన్నారు. నూతన వైద్యశాల ద్వారా దేవరాపల్లి, పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలకు వైద్య పరీక్షలు, ఆయుర్వేద మందులు అందుబాటులోకి వస్తాయని తెలిపారు. ప్రజలు ఈ వైద్య సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఆయుష్ ప్రాంతీయ ఉపసంచాలకులు డా. కె. శ్రీనివాసరావు, అనకాపల్లి జిల్లా ఆయుష్ అధికారి డా. కె. లావణ్య, దేవరాపల్లి ప్రభుత్వ ఆయుర్వేద వైద్యశాల వైద్యాధికారి డా. గ్రీష్మ, పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారులు, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లిలో జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయం ప్రారంభం

- ప్రజలకు మరింత చేరువగా పాలన
- జిల్లా పరిషత్ అదనపు బాధ్యతలు స్వీకరించిన కలెక్టర్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి జిల్లాలో ప్రత్యేక జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయం శుక్రవారం ప్రారంభమైంది. ముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాల మేరకు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేలు కొణతాల రామకృష్ణ, బండారు సత్య నారాయణమూర్తి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ ప్రత్యేక జిల్లా పరిషత్ ఏర్పాటుతో అనకాపల్లి జిల్లాకు సంబం ధించిన సమస్యలను సమగ్రంగా చర్చించి నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశం ఏర్పడిందన్నారు. జిల్లాకు కేటాయించే నిధులను స్థానిక అభివృద్ధి పనులకు వినియోగించుకునే అవకాశం కలుగుతుందని తెలిపారు. జిల్లా పరిషత్ అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి జిల్లాను అభివృద్ధి బాటలో నడిపించాలని కోరారు. ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ గతంలో ఉమ్మడి జిల్లా పరిషత్ పరిధిలోని సమావేశాల కోసం స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు విశాఖపట్నం వెళ్లాల్సి వచ్చేదని తెలిపారు. అనకాపల్లిలోనే జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయం అందుబాటులోకి రావడంతో సర్పంచ్‌లు, జెడ్పీటీసీలు, ఎంపీటీసీలకు ఇబ్బందులు తగ్గుతాయన్నారు. గతంలో గెస్ట్‌హౌస్‌గా నిర్మించిన భవనం అనంతరం ఆర్డీవో కార్యాలయంగా ఉపయోగించబడిందని, ప్రస్తుతం జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయంగా రూపాంతరం చెందిందని తెలిపారు. ఉమ్మడి జిల్లా పరిషత్ ఆస్తుల్లో అనకాపల్లి జిల్లాకు తగిన వాటా కేటాయించాలని కోరినట్లు చెప్పారు. ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి మాట్లాడుతూ పాత భవనాలను తొలగించి నాలుగు అంతస్తుల నూతన భవనం నిర్మించి జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయానికి అనుసంధానం చేయాలని సూచించారు. నూతన భవనంలో జనరల్ బాడీ సమావేశ మందిరం, గెస్ట్‌హౌస్‌లు, ఇతర కార్యాలయాలకు అవకాశం ఉంటుందన్నారు. శారదా నది ఒడ్డున జెడ్పీకి ఉన్న ఎకరం స్థలంలో పార్కు, గెస్ట్‌హౌస్ నిర్మించేందుకు అనుకూలంగా ఉంటుందని తెలిపారు. అనకాపల్లి జిల్లాను రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో కీలక జిల్లాగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోందన్నారు. పంచాయతీరాజ్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో 15వ, 16వ ఆర్థిక సంఘం నిధులను పంచాయతీలు, స్థానిక సంస్థలకు అందిస్తూ గ్రామీణాభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. రహదారుల నిర్మాణంలో భాగంగా మొదటి విడతలో సుమారు 4 వేల కిలోమీటర్లు, రెండో విడతలో 6 వేల కిలోమీటర్ల రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టినట్లు పేర్కొన్నారు. జిల్లాను అభివృద్ధిలో అగ్రగామిగా నిలిపేందుకు ప్రజలు భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో జెడ్పీ సీఈవో నారాయణమూర్తి, డిప్యూటీ సీఈవో ఇ. సందీప్, డీపీఓ మంజులవాణి, అనకాపల్లి ఎంపీడీవో ఆశాలత, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

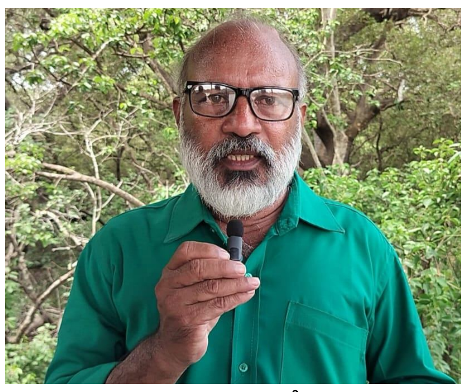
తోటాడ జంక్షన్‌లో రూ.50 కోట్లతో ఫ్లైఓవర్

- నూకాంబిక ఆర్చ్ వద్ద ట్రాఫిక్ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారానికి కసరత్తు - భూసర్వే త్వరగా పూర్తి చేసి పనులు ప్రారంభించాలని కొణతాల రామకృష్ణ సూచన

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి బైపాస్‌లోని శ్రీ నూకాంబిక ఆర్చ్, తోటాడ జంక్షన్ వద్ద ట్రాఫిక్ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేందుకు సుమారు రూ.50 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణానికి కసరత్తు ప్రారంభమైంది. ఈ మేరకు అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణానికి అవసరమైన భూసేకరణ, స్థల పరిస్థితులు, రహదారి విస్తరణ తదితర అంశాలను అధికారులు, ఎమ్మెల్యే పరిశీలించారు. నిర్మాణానికి సంబంధించిన ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని కొణతాల రామకృష్ణ అధికారులకు సూచించారు. అనకాపల్లి తహసీల్దార్ వీలైనంత త్వరగా భూసర్వే పూర్తి చేసి, అవసరమైన భూమిని ఎన్‌హెచ్‌ఏఐకి అప్పగించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణ పనులను త్వరితగతిన ప్రారంభించి ఏడాది వ్యవధిలో పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. ఫ్లైఓవర్ అందుబాటులోకి వస్తే నూకాంబిక ఆర్చ్ వద్ద ట్రాఫిక్ రద్దీ తగ్గడంతో పాటు అనకాపల్లి బైపాస్‌లో ప్రయాణికులకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యం కలగనుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ గిరీష్, జోనల్ కమిషనర్, తహసీల్దార్, డీఈ, పోలీస్ అధికారులు, సర్వేయర్లు, ఇతర శాఖల అధికారులు, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

పల్లెల్లో చిట్టడవులు పెంచాలి

- రైతు నేస్తాలను కాపాడేందుకు చిట్టడవులు అవసరం
- ఔషధ మొక్కలు, దేవతా వృక్షాలు పెంచాలి: జె.వి. రత్నం



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పల్లెల్లో రైతులకు, ఆయుర్వేద వైద్యానికి ఉపయోగపడే విధంగా చిట్టడవులను పెంచాలని గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్జీవో వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జె.వి. రత్నం కోరారు. శుక్రవారం మద్దిలపాలెంలో తనను కలిసిన విలేకరులతో ఆయన మాట్లాడారు. అంతరించిపోతున్న రైతు నేస్తాలను కాపాడేందుకు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చిట్టడవులను అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రకృతి ఆధారంగా పంటలు పండించే రైతులకు ఉపయోగపడే బీ-ఈటర్స్, కత్తెర పిట్టలు, పిచ్చుకలు, బంగారు పిచ్చుకలు, నెమళ్లు, గుడ్లగూబలు, చెమర కాకులు, పూరేడు పిట్టలు, కొంగలు తదితర పక్షులు జీవించేందుకు అనువైన వాతావరణాన్ని చిట్టడవుల్లో కల్పించాలని సూచించారు. తాబేళ్లు, ఉడుములు, కప్పలు వంటి జీవులకు కూడా ఆవాసం కల్పించేలా చిట్టడవులను తీర్చిదిద్దాలన్నారు. పక్షులు గూళ్లు పెట్టుకునే చెట్లను విరివిగా పెంచడం ద్వారా వాటి సంఖ్యను పెంచవచ్చన్నారు. రైతులకు ఉపయోగపడే కలప, నార జాతి చెట్లతో పాటు పశుపక్ష్యాదులకు ఆహారం అందించే వృక్షాలను పెంచాలని కోరారు. ఒకప్పుడు పల్లెల్లో విస్తారంగా కనిపించిన బలుసు చెట్లు ప్రస్తుతం కనుమరుగవుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. చిట్టడవుల్లో పశుపక్ష్యాదులకు కనీసం నాలుగు ప్రాంతాల్లో నీటి వసతి కల్పించాలని సూచించారు. అరుదైన, అంతరించిపోతున్న ఔషధ గుణాలు కలిగిన మొక్కలను పెంచాలని కోరారు. దేవతా వృక్షాలు, నక్షత్రాలు, రాశుల ఆధారంగా చెట్లను పెంచడం ద్వారా ప్రజల్లో పర్యావరణంపై అవగాహన కల్పించవచ్చన్నారు. పిడుగులను ఆకర్షించే తాటి చెట్లను పెంచడం ద్వారా పిడుగుల వల్ల ప్రాణనష్టం జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవచ్చన్నారు. తేనెటీగల సంఖ్యను పెంచేందుకు సంవత్సరం పొడవునా పూలు పూసే, అధిక తేనెను అందించే పుష్పించే మొక్కలను పెంచాలని సూచించారు. అరుదైన జీవజాతులకు ఆశ్రయం కల్పించే విధంగా చిట్టడవులను అభివృద్ధి చేయాలని జె.వి. రత్నం కోరారు. గండు తుమ్మెదల పునరుత్పత్తికి అనుకూలంగా ఎండిన చెట్లు, కొమ్మలను చిట్టడవుల్లోనే ఉంచాలని సూచించారు. చిట్టడవుల్లో కురిసిన వర్షపు నీరు బయటకు వెళ్లకుండా భూమిలోకి ఇంకేలా ఇంకుడు గుంతలు, ఇతర నీటి సంరక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని ఆయన అన్నారు.

మత్తు పదార్థాలకు యువత దూరంగా ఉండాలి

- మూడో విడత ప్రత్యేక టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరంలో 57 వినతులు - ఏపీడీపీఎంఎస్, టీడీఆర్, ఎల్ఆర్ఎస్ పెండింగ్ దరఖాస్తుల సత్వర పరిష్కారమే లక్ష్యం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ పట్టణ ప్రణాళిక విభాగానికి సంబంధించి పెండింగ్‌లో ఉన్న ఏపీడీపీఎంఎస్ బిల్డింగ్ దరఖాస్తులు, ట్రాన్స్‌ఫరబుల్ డెవలప్‌మెంట్ రైట్స్ (టీడీఆర్), లేఅవుట్ రెగ్యులరైజేషన్ స్కీమ్ (ఎల్ఆర్ఎస్) దరఖాస్తులను సత్వరంగా పరిష్కరించేందుకు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు శుక్రవారం జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో మూడో విడత ప్రత్యేక టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరం నిర్వహించారు. అదనపు కమిషనర్ ఎస్.ఎస్. వర్మ, సిటీ ప్లానర్ ధనుంజయ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ప్రత్యేక ఓపెన్ ఫోరంలో 57 మంది పిటిషనర్లు హాజరై మొత్తం 57 వినతులు సమర్పించారు. వీటిలో ఎల్ఆర్ఎస్‌కు సంబంధించి 41, టీడీఆర్‌కు 14, ఏపీడీపీఎంఎస్‌కు 2 వినతులు ఉన్నాయి. సెప్టెంబర్ 23, 24, 25 తేదీల్లో నిర్వహించిన మూడు రోజుల ప్రత్యేక ఓపెన్ ఫోరంలో మొత్తం 218 వినతులు అందాయి. కార్యక్రమానికి 26 మంది ఎల్‌టీపీలు, 41 మంది అధికారులు, సిబ్బంది హాజరయ్యారు. పెండింగ్ దరఖాస్తుల పరిష్కారంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించిన అధికారులు ఏపీడీపీఎంఎస్‌కు సంబంధించి 16, ఎల్ఆర్ఎస్‌కు సంబంధించి 67, టీడీఆర్‌కు సంబంధించి 13 దరఖాస్తులను పరిష్కరించారు. అలాగే 42 ఎల్ఆర్ఎస్ దరఖాస్తులను ఎల్‌టీపీలు సమర్పించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కమిషనర్ ఎస్.ఎస్. వర్మ మాట్లాడుతూ ప్రజలు, దరఖాస్తుదారులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకుని పరిష్కరించేందుకే ప్రత్యేక టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరంలను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఏపీడీపీఎంఎస్, టీడీఆర్, ఎల్ఆర్ఎస్ దరఖాస్తులను అనవసరంగా పెండింగ్‌లో ఉంచకుండా నిబంధనలకు అనుగుణంగా నిర్ణీత గడువులో పరిష్కరించాలని పట్టణ ప్రణాళిక అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ సిటీ ప్లానర్లు, అసిస్టెంట్ సిటీ ప్లానర్లు, టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు, సచివాలయ సిబ్బంది, ఎల్‌టీపీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

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

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

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

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

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

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

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

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

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

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

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

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

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

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

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

సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

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

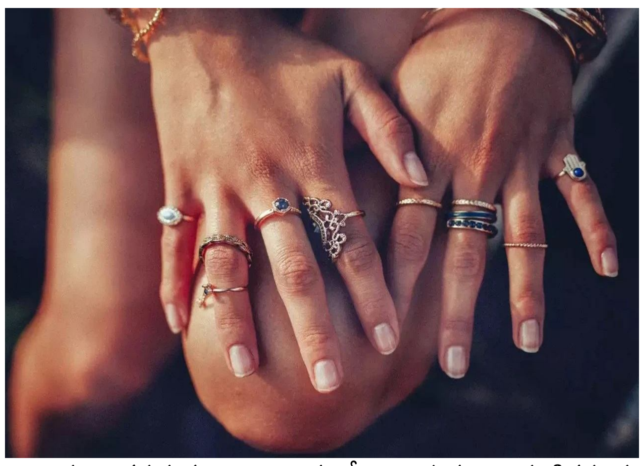
పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

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

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

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

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?



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

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

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

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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

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

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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

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

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

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

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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

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

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

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

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యౌషధం..!

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

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

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

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

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

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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

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

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బావుండాలంటే తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం కష్టమేనట. అలాగే తినే పదార్థాల్లో కూడా మంచి పోషకాలు ఉండే వాటిని తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మొలకలు తినడం వలన అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సాధ్యమేనని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకలను ప్రతి రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో ఉన్నాయట. బాడీకి కావాల్సిన వివిధ రకాల విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెడు

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ -సి తో పాటు ఇనుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

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

అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

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

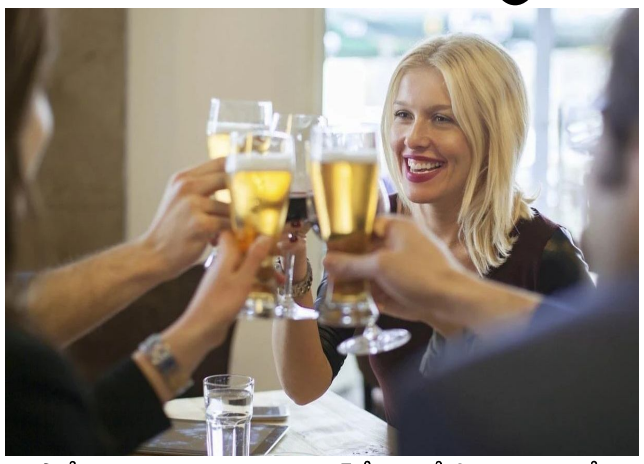
ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

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

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

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

మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..



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

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

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

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

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

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

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

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

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

ప్రజా రవాణాలో మహిళల భద్రతకు 'అభయ క్యూఆర్ కోడ్'

- అకొత్తకోటలో ఆర్టీసీ బస్సులు, ఆటోలు, క్యాబ్‌లకు స్టిక్కర్ల అతికింపు

కొత్తకోట, చైతన్యవారధి: మహిళలు, విద్యార్థినుల భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు రావికమతం మండలం కొత్తకోటలో శుక్రవారం 'అభయ క్యూఆర్ కోడ్'పై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కొత్తకోట సీఐ జి. కోటేశ్వరరావు, ఎస్సై శ్రీనివాస్, పోలీసు, మహిళా సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో కొత్తకోట మీదుగా రాకపోకలు సాగించే ఆర్టీసీ బస్సులు, పాఠశాల, కళాశాల బస్సులు, ఆటోలు, మ్యాక్సీ క్యాబ్‌లలో ప్రయాణికులకు స్పష్టంగా కనిపించే విధంగా 'అభయ క్యూఆర్ కోడ్' స్టిక్కర్లను పోలీసు అధికారులు అతికించారు. బస్సుల్లో ప్రయాణిస్తున్న మహిళలు, యువతులకు క్యూఆర్ కోడ్ వినియోగం, దాని ద్వారా అందే సత్వర సహాయంపై అవగాహన కల్పించారు. ప్రయాణ సమయంలో మహిళల పట్ల ఎవరైనా అసభ్యంగా ప్రవర్తించినా, వేధింపులకు పాల్పడినా వాహనంలో ఉన్న 'అభయ క్యూఆర్ కోడ్'ను స్మార్ట్‌ఫోన్‌తో స్కాన్ చేసి ఫిర్యాదు చేయవచ్చని అధికారులు తెలిపారు. క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేసిన అనంతరం వచ్చే వివరాల నమోదులో సంఘటనకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని పంపవచ్చన్నారు. అత్యవసర సహాయం కోసం డయల్ 112, 1930 సేవలను కూడా వినియోగించుకోవచ్చని సూచించారు. క్యూఆర్ కోడ్ ద్వారా అందిన ఫిర్యాదు పోలీసు నియంత్రణ గదికి చేరుతుందని, జీపీఎస్, వాహన మార్గం ఆధారంగా సంబంధిత పోలీసు స్టేషన్‌కు సమాచారం అందుతుందని తెలిపారు. అనంతరం పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని బాధితులకు రక్షణ కల్పించడంతో పాటు వేధింపులకు పాల్పడిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటారని వివరించారు. అనంతరం ఆటో, క్యాబ్ డ్రైవర్లతో పోలీసులు సమావేశం నిర్వహించారు. వాహనాల్లో అతికించిన 'అభయ క్యూఆర్ కోడ్' స్టిక్కర్లను తొలగించకుండా, ప్రయాణికులకు స్పష్టంగా కనిపించేలా ఉంచాలని సూచించారు. మహిళలు, బాలికల పట్ల మర్యాదగా, గౌరవంగా ప్రవర్తిస్తూ వారి సురక్షిత ప్రయాణానికి సహకరించాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రజా రవాణా వాహనాల్లో మహిళలకు భద్రత, భరోసా కల్పించడంతో పాటు వేధింపులకు పాల్పడే వారిపై సత్వర చర్యలకు 'అభయ క్యూఆర్ కోడ్' ఉపయోగపడుతుందని పోలీసు అధికారులు తెలిపారు.

వ్యర్థ జలాలను చెరువులోకి విడిచిన రాంకీపై చర్యలు తీసుకోవాలి

- సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి జి. కోటేశ్వరరావు

పరవాడ, చైతన్యవారధి: పరవాడ మండల కేంద్రంలోని పెద్ద చెరువులోకి రాంకీ యాజమాన్యం వ్యర్థ రసాయనిక జలాలను విడిచిపెట్టిన ఘటనపై వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి జి. కోటేశ్వరరావు డిమాండ్ చేశారు. చెరువులో కలిసిన వ్యర్థ జలాలను ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎంతో ఆశగా వర్షాల కోసం ఎదురు చూస్తున్న రైతులకు కురిసిన వర్షం కూడా ప్రయోజనం లేకుండా పోయే పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. ప్రమాదకరమైన వ్యర్థ రసాయనిక జలాలను చెరువుల్లోకి విడిచిపెట్టడం వల్ల వ్యవసాయంపై తీవ్ర ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉందన్నారు. దీనివల్ల భూగర్భ జలాలు కలుషితమై, రైతులకు తీవ్ర నష్టం వాటిల్లే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. వ్యర్థ జలాల వల్ల వ్యవసాయ భూములు దెబ్బతినడంతో పాటు వాయు కాలుష్యానికి కూడా కారణమయ్యే పరిస్థితులపై అధికారులు దృష్టి సారించాలని కోరారు. రైతుల ప్రయోజనాలను కాపాడేందుకు బాధ్యులపై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఎం నాయకుడు గని శెట్టి సత్యనారాయణ, స్థానిక రైతులు, రజకులు పాల్గొన్నారు.

మహిళల భద్రతకే కూటమి ప్రభుత్వ తొలి ప్రాధాన్యత

- నక్కపల్లి, రాజయ్యపేటలో 'అభయ'పై విస్తృత అవగాహన

నక్కపల్లి, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలో మహిళల రక్షణ, భద్రతకు ప్రభుత్వం అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత తెలిపారు. అనకాపల్లి జిల్లా నక్కపల్లి మండలం రాజయ్యపేట, నక్కపల్లి ఆటో స్టాండ్లలో ఆటో డ్రైవర్లకు మహిళల భద్రత లక్ష్యంగా నిర్వహిస్తున్న 'అభయ' కార్యక్రమంపై అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆటో డ్రైవర్లు, ప్రజా రవాణా సిబ్బంది పాత్రపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఆటోలు, ఆర్టీసీ బస్సులకు 'అభయ' భద్రతా స్టిక్కర్లను స్వయంగా అంటించారు. అనంతరం నక్కపల్లి వద్ద ఆర్టీసీ బస్సును పరిశీలించి, ప్రయాణిస్తున్న మహిళలతో మాట్లాడారు. ఆపత్కాలంలో పోలీసులను సంప్రదించే విధానం, 'అభయ' రక్షణ వ్యవస్థపై వారికి అవగాహన కల్పించారు. మహిళలు నిర్భయంగా, ఆత్మగౌరవంతో జీవించేలా రక్షణ కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని అనిత తెలిపారు. మహిళల భద్రతలో ఆటో డ్రైవర్లు, ప్రజా రవాణా సిబ్బంది కీలక పాత్ర పోషించాలని సూచించారు. అనుమానాస్పద పరిస్థితులు లేదా ఆపదలు ఎదురైనప్పుడు మహిళలకు అండగా నిలవాలని కోరారు. 'అభయ' కార్యక్రమం ద్వారా గ్రామస్థాయి వరకు మహిళలకు భద్రతపై భరోసా కల్పిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో నర్సీపట్నం సబ్ డివిజన్ డీఎస్పీ పోతిరెడ్డి శ్రీనివాసరావు, నక్కపల్లి సీఐ మురళి, ఎస్సై సన్నీబాబు, ఇతర పోలీసు అధికారులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, ఆటో డ్రైవర్లు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఎంవీపీ కాలనీ సెక్టార్-5లో ఘనంగా అన్నసమారాధన

- 32 ఏళ్లుగా సంప్రదాయబద్ధంగా వరసిద్ధి వినాయక ఉత్సవాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఎంవీపీ కాలనీ సెక్టార్-5లో శ్రీ వరసిద్ధి వినాయక ఉత్సవాలు 32 ఏళ్లుగా ఘనంగా, ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో కొనసాగుతున్నాయి. ఎంవీపీ సెక్టార్-5 రెసిడెన్సీ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఉత్సవాల్లో భాగంగా శుక్రవారం మధ్యాహ్నం సుమారు 3 వేల మందికి భారీ అన్నసమారాధన నిర్వహించారు. సాయంత్రం శ్రీ వరసిద్ధి వినాయకుడికి నిత్య పూజ, అభిషేకం నిర్వహించారు. పండితుడు శ్రీ శివ గౌతం ఆధ్వర్యంలో వేదమంత్రోచ్చారణల మధ్య ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు భక్తిశ్రద్ధలతో జరిగాయి. పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఉదయం, సాయంత్రం భక్తులకు గణపతి ప్రసాదాన్ని పంపిణీ చేశారు. శనివారం సాయంత్రం శ్రీ వరసిద్ధి వినాయక విగ్రహానికి నిమజ్జనోత్సవం నిర్వహించనున్నట్లు ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. అన్నసమారాధన కార్యక్రమంలో సెక్టార్-5 అసోసియేషన్ పెద్దలు, మహిళలు, యువకులు, చిన్నారులు, శ్రేయోభిలాషులు పాల్గొని భక్తులకు సేవలందించారు. వరసిద్ధి వినాయక మహోత్సవాలు సంప్రదాయబద్ధంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించడంపై భక్తులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.

మాదక ద్రవ్యాల రవాణా, వినియోగం పై గట్టి నిఘా

- జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిషోర్

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో మత్తు పదార్థాలు, మాదక ద్రవ్యాల సరఫరా, వినియోగం ఎక్కడా కనపడ కూడదని, అందుకోసం గట్టి నిఘా ఉంచాలని జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిషోర్ తెలిపారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం లో మత్తుపదార్థాలు, మాదక ద్రవ్యాల నిరోధక జిల్లా స్థాయి కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గంజాయి సరఫరా అవుతున్న మార్గాలలో చెక్ పోస్టులను ఏర్పాటు చేసి, ఆకస్మిక దాడులను చేయాలని సూచించారు. గంజాయి, మత్తు పదార్థాల వలన జీవితాలు ఎలా నాశనం అవుతాయో యువతకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత్ భాగ్చి మాట్లాడుతూ పోలీసుల వద్ద 600 డ్రగ్ డిటెక్షన్ కిట్లు, బహిరంగ స్థలాల్లో గంజాయిని గుర్తించడానికి 9డాగ్ స్క్వాడ్ లు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. అలాగే డ్రోన్ ద్వారా కూడా నిఘా ఉంచడం జరుగుతోందని, విద్యా సంస్థల్లో, డ్రగ్ స్పాట్స్ లో డెకాయ్ పార్టీ లు ఉన్నాయని తెలిపారు. ఈగల్ టీమ్ ద్వారా 30కేసు లను బుక్ చేసి 77మందిని అరెస్ట్ చేయడం జరిగిందనీ తెలిపారు. ఈ సమావేశం లో డి.ఆర్. ఓ విశ్వేశ్వర నాయుడు, ఆర్.డి. ఓ కళ్యాణ చక్రవర్తి, డి.సి.పి మేరీ ప్రశాంతి, ఈగల్ ఐ.జీ రవి కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనకు యువతే ముందడుగు

- మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉంటేనే ఉజ్వల భవిష్యత్తు
- రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ పి.ఎస్. నాయుడు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మాదకద్రవ్యాల వినియోగం వ్యక్తి జీవితంతో పాటు కుటుంబం, సమాజం, దేశ భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ పి.ఎస్. నాయుడు అన్నారు. మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనలో యువత కీలక పాత్ర పోషించాలని పిలుపునిచ్చారు. ద్వారకానగర్ 5వ లైన్లోని ఫ్లైఓగ్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్‌లో నిర్వహించిన మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేక అవగాహన కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆయన మాట్లాడుతూ యువత దేశానికి విలువైన సంపద అని అన్నారు. వారి శక్తి, ప్రతిభ, ఆలోచనా విధానం దేశ ప్రగతికి ఉపయోగపడాలని సూచించారు. మాదకద్రవ్యాలకు అలవాటు పడటం వల్ల విద్య, ఉద్యోగం, ఆరోగ్యం, కుటుంబ సంబంధాలు, సామాజిక గౌరవం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందన్నారు. మాదకద్రవ్యాలకు 'నో' చెప్పడం వ్యక్తిగత నిర్ణయం మాత్రమే కాదని, కుటుంబం, సమాజం, భవిష్యత్ తరాలను రక్షించే బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు, యువత చెడు స్నేహాలు, తప్పుడు ప్రచారాలు, సామాజిక మాధ్యమాల ప్రభావం, ప్రయోగాత్మక ఆసక్తుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. యువత తమ ప్రతిభను క్రీడలు, విద్య, విజ్ఞానం, సాంకేతికత, కళలు, సామాజిక సేవ వంటి సృజనాత్మక రంగాల వైపు మళ్లించాలని పి.ఎస్. నాయుడు పిలుపునిచ్చారు. తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో స్నేహపూర్వకంగా మెలిగి వారి సమస్యలను తెలుసుకోవడంతో పాటు అవసరమైనప్పుడు కౌన్సెలింగ్, వైద్య సహాయం అందించాలని సూచించారు. మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణకు ప్రభుత్వ చర్యలతో పాటు యువత, తల్లిదండ్రులు, విద్యాసంస్థలు, సమాజం తమ వంతు బాధ్యత నిర్వర్తించాలని అన్నారు. "డ్రగ్స్‌కు నో చెప్పండి.. జీవితానికి, ఆరోగ్యానికి, దేశ భవిష్యత్తుకు అవును చెప్పండి" అని విద్యార్థులకు పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం విద్యార్థులతో మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేక ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. కార్యక్రమం అనంతరం నిర్వాహకులు పి.ఎస్. నాయుడును సన్మానించారు. ఫ్లైఓగ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో అర్జున్ ప్రేమ్‌జీ, స్వప్న, స్పెషల్ మెజిస్ట్రేట్ పైల సన్నిబాబు, హిమా హ్యూమానిటేరియన్ అసోసియేషన్ జనరల్ సెక్రటరీ డీవీడీ దాసు, ప్రశాంత్ బెహరా, కామేష్, ఆశ్రయ్, స్నేహ, ఎన్. ఫరూక్, జిల్లా అదనపు ప్రభుత్వ న్యాయవాది కన్నూరు అప్పలనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆగస్టులో రూ.1.13 కోట్ల విలువైన ఆస్తుల రికవరీ

- 74 కేసులు ఛేదింపు.. 102 మంది నిందితుల అరెస్ట్ - 405 మిస్సింగ్ మొబైళ్లతో పాటు బంగారం, వెండి, నగదు స్వాధీనం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ నగర పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో ఆగస్టు నెలలో నమోదైన వివిధ రకాల ఆస్తి నేరాల కేసుల్లో పోలీసులు 74 కేసులను ఛేదించి 102 మంది నిందితులను అరెస్టు చేశారు. వారి నుంచి రూ.53.12 లక్షల విలువైన ఆస్తులను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అదనంగా సీఈఐఆర్ ద్వారా 405 మిస్సింగ్ మొబైళ్లను రికవరీ చేయగా, వాటి విలువ రూ.60.75 లక్షలు. మొత్తంగా రూ.1,13,87,040 విలువైన ఆస్తులను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. పోలీస్ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి సాంకేతిక పద్ధతులతో దర్యాప్తు చేపట్టారు. డీసీపీ (క్రైమ్స్) పర్యవేక్షణలో 24 గంటల పాటు ప్రత్యేక బృందాలు కృషి చేసి కేసులను ఛేదించాయి. మొత్తం 74 కేసుల్లో ఐదు దోపిడీ కేసులు, ఒక పగటిపూట గృహచోరీ, ఏడు రాత్రి గృహచోరీలు, ఐదు చైన్ స్నాచింగ్ కేసులు, 24 ద్విచక్ర వాహనాల చోరీలు, ఒక ఇతర వాహన చోరీ, ఒక వ్యాన్ చోరీ, 30 సాధారణ చోరీ కేసులు ఉన్నాయి.

స్వాధీనం చేసుకున్న ఆస్తులు... 796.065 గ్రాముల బంగారం, 9,500 గ్రాముల వెండి, రూ.14,75,800 నగదు, 25 మోటార్ సైకిళ్లు, ఒక బొలెరో వ్యాన్, 414 మొబైల్ ఫోన్లు, మూడు ల్యాప్‌టాప్‌లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. 414 మొబైళ్లలో తొమ్మిది చోరీకి గురైనవి కాగా, 405 మిస్సింగ్ మొబైళ్లు ఉన్నాయి.

ఆగస్టులో నేరాల నివారణ చర్యల్లో భాగంగా నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో 661 సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేశారు. క్రైమ్ విభాగం అధికారులు 472 అవగాహన సమావేశాలు నిర్వహించి నేరాలపై, నేరస్థులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. నేరాలు జరిగే ప్రాంతాల్లో పగలు, రాత్రి ప్రత్యేక గస్తీ నిర్వహించడంతో పాటు మారుమూల ప్రాంతాల్లో డ్రోన్ బీట్‌ల ద్వారా నిఘా కొనసాగిస్తున్నారు.

సీఈఐఆర్‌తో 405 మొబైళ్ల రికవరీ... ఆగస్టులో సీఈఐఆర్ ద్వారా రూ.60.75 లక్షల విలువైన 405 మొబైళ్లను రికవరీ చేశారు. ఇప్పటివరకు సీఈఐఆర్ ద్వారా మొత్తం 11,958 మొబైళ్లను స్వాధీనం చేసుకోగా, వాటి విలువ రూ.17.94 కోట్లుగా పోలీసులు వెల్లడించారు. మొబైల్ ఫోన్ పోగొట్టుకున్న లేదా చోరీకి గురైన సందర్భాల్లో ప్రజలు సీఈఐఆర్ పోర్టల్ ద్వారా ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు.

గాజువాక, పెందుర్తి ముందంజ... ఆగస్టులో అత్యధిక కేసులు ఛేదించిన పోలీస్ స్టేషన్లలో గాజువాక, పెందుర్తి మొదటి స్థానంలో నిలిచాయి. గాజువాక పోలీసులు తొమ్మిది కేసులు ఛేదించి 19 మందిని అరెస్టు చేసి రూ.12,20,910 విలువైన ఆస్తులను రికవరీ చేశారు. పెందుర్తి పోలీసులు తొమ్మిది కేసులు ఛేదించి 15 మందిని అరెస్టు చేసి రూ.8,86,350 విలువైన ఆస్తులను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పీఎం పాలెం పోలీసులు ఏడు కేసులు ఛేదించి తొమ్మిది మందిని అరెస్టు చేసి రూ.8,37,000 విలువైన ఆస్తులను రికవరీ చేశారు.

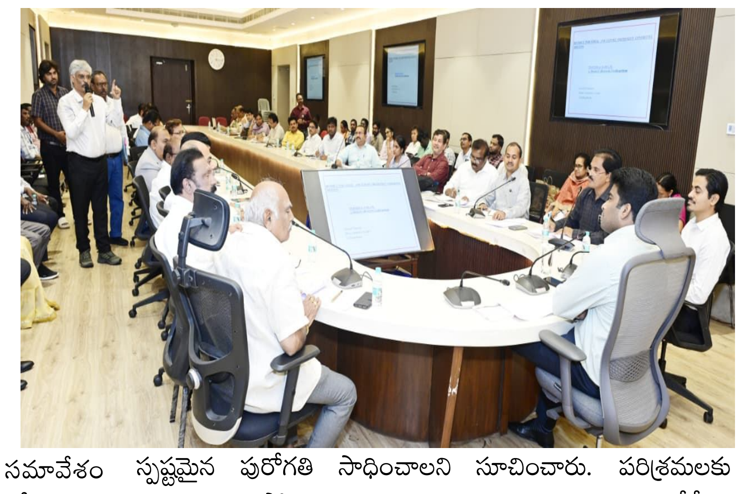
ఆగస్టులో మొత్తం ఆస్తి రికవరీ రూ.1,13,87,040గా నమోదై 2026లో ఇప్పటివరకు అత్యధిక రికవరీగా నిలిచింది. జనవరి నుంచి ఆగస్టు వరకు వరుసగా రూ.1.02 కోట్లు, రూ.1.12 కోట్లు, రూ.1.12 కోట్లు, రూ.1.04 కోట్లు, రూ.1.06 కోట్లు, రూ.1.08 కోట్లు, రూ.1.10 కోట్లు, రూ.1.13 కోట్ల విలువైన ఆస్తులు రికవరీ చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

రికవరీ మేళాతో రూ.26.37 కోట్ల ఆస్తుల రికవరీ

పోలీస్ కమిషనర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 26వ రికవరీ మేళా వరకు మొత్తం 10,793 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.25.24 కోట్ల విలువైన ఆస్తులు అందజేశారు. ఆగస్టు రికవరీ మేళాలో మరో 479 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.1.13 కోట్ల విలువైన ఆస్తులు రికవరీ చేశారు. దీంతో ఇప్పటివరకు మొత్తం లబ్ధిదారుల సంఖ్య 11,272కు చేరగా, రికవరీ చేసిన మొత్తం ఆస్తుల విలువ రూ.26.37 కోట్లుగా ఉందని పోలీసులు వెల్లడించారు.

పరిశ్రమల అనుమతుల్లో జాప్యానికి తావులేదు

- ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్‌తో పాటు స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్‌పై దృష్టి - డీఐఈపీసీ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ సూచనలు



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు అవసరమైన వివిధ అనుమతుల జారీ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని, ఏ దశలోనూ దరఖాస్తులను పెండింగ్‌లో ఉంచకుండా నిర్ణీత సమయంలో అనుమతులు మంజూరు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా పరిశ్రమల ఎగుమతి ప్రోత్సాహక కమిటీ (డీఐఈపీసీ) సమావేశం నిర్వహించారు. ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్‌తో పాటు స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్‌కు అనుగుణంగా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. సింగిల్ డెస్క్ పోర్టల్ ద్వారా వచ్చే దరఖాస్తులకు త్వరితగతిన అనుమతులు మంజూరు చేయాలని, ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత కలిగిన కంపెనీలు, ప్రాజెక్టుల విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని ఆదేశించారు. ఏపీఐఐసీ ద్వారా ఏర్పాటు కానున్న పరిశ్రమలకు సంబంధించిన రిజిస్ట్రేషన్, సేల్ డీడ్ ప్రక్రియలను కూడా వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. తుంగ్లాం వద్ద రైల్వే లైన్ల మధ్య ఉన్న సుమారు 12 ఎకరాల ఏపీఐఐసీ భూమిని వీలైనంత త్వరగా పారిశ్రామిక అవసరాలకు వినియోగంలోకి తీసుకురావాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఇందుకు రైల్వే అధికారులు త్వరితగతిన స్పందించి జిల్లా యంత్రాంగానికి సహకరించాలని కోరారు. నానో పార్కులు, ఎంఎస్ఎంఈ పార్కుల ఏర్పాటును వేగవంతం చేయాలని, ఉత్తర, దక్షిణ నియోజకవర్గాల పరిధిలో ప్రతిపాదించిన ఎంఎస్ఎంఈ పార్కుల విషయంలో స్పష్టమైన పురోగతి సాధించాలని సూచించారు. పరిశ్రమలకు అందాల్సిన ప్రోత్సాహకాలను త్వరితగతిన మంజూరు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. పీఎంఈజీపీ ద్వారా ఎక్కువ మందికి ఉపాధి లభించేలా చర్యలు చేపట్టాలని, ఎస్ఐపీబీలో ఆమోదం పొందిన, ఎంవోయూలు కుదుర్చుకున్న కంపెనీల ఏర్పాటుపై నిరంతరం సమీక్ష నిర్వహించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. సమావేశానికి ముందు పలువురు పరిశ్రమల ప్రతినిధులు తమ సమస్యలను కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. వారి సమస్యలను పరిశీలించిన కలెక్టర్ సంబంధిత అంశాలపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా పరిశ్రమల కేంద్రం (డీఐసీ), ఏపీఐఐసీ అధికారులను ఆదేశించారు. పీజీఆర్ఎస్ ద్వారా అందిన పారిశ్రామికవేత్తల వినతులను కూడా త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని సూచించారు. సమావేశంలో జిల్లా పరిశ్రమల కేంద్రం జనరల్ మేనేజర్ వి. ఆదిశేషు, ఏపీఐఐసీ జోనల్ కమిషనర్ సింహాచలం, జీవీఎంసీ, వీఎంఆర్డీఏ, రైల్వే తదితర శాఖల అధికారులు, వివిధ పరిశ్రమల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

తీరప్రాంత భద్రతకు ప్రత్యేక ఎస్ఓపీ సిద్ధం చేయాలి

– కోస్టల్ సెక్యూరిటీపై జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ సమీక్ష

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో తీరప్రాంత భద్రతను మరింత పటిష్టం చేసేందుకు సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నేవీ, కోస్ట్‌గార్డ్, మెరైన్ పోలీస్, పోలీస్, మత్స్య, రెవెన్యూ తదితర శాఖల అధికారులతో తీరప్రాంత భద్రతపై సమీక్ష నిర్వహించారు. తీరప్రాంత రక్షణకు ప్రత్యేక ప్రామాణిక కార్యాచరణ విధానం (ఎస్ఓపీ)ను మత్స్య, మెరైన్ శాఖలు సమన్వయంతో రూపొందించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అవసరమైతే తీర భద్రతలో అనుభవం ఉన్న సంస్థల సహకారం తీసుకుని సమగ్ర ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలన్నారు. తీర ప్రాంతాల్లో నిరంతర నిఘా కొనసాగిస్తూ సున్నితమైన ప్రాంతాలను గుర్తించి ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. కోస్ట్‌గార్డ్, మెరైన్ పోలీస్, నేవీ, పోలీస్, మత్స్య, రెవెన్యూ శాఖలు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. మత్స్యకారులు, బోటు నిర్వాహకులకు భద్రతా నిబంధనలపై అవగాహన కల్పించాలని, అనుమానాస్పద కదలికలు గుర్తించిన వెంటనే సంబంధిత అధికారులకు సమాచారం అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. తీర భద్రతకు సంబంధించిన సమగ్ర నివేదికను రూపొందించాలని, అవసరమైన పరిపాలనా సహకారం అందిస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. సీసీ కెమెరాలు, సమాచార వ్యవస్థలు, ఆధునిక నిఘా పరికరాల ఏర్పాటులో నాణ్యత, ప్రమాణాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు. సమావేశంలో డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, విశాఖపట్నం ఆర్డీవో దిలీప్ చక్రవర్తి, మెరైన్ డీఎస్పీ కిరణ్ కుమార్, నేవీ, సీఐఎస్ఎఫ్, గంగవరం పోర్టు, కస్టమ్స్, మత్స్య శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ట్యాక్సో, సెస్సో కాదు.. ప్రభుత్వానికి రూపాయి రాదు

- నిర్మలా సీతారామన్

దిల్లీ: యూపీఐ లావాదేవీలపై ఎండీఆర్ విధింపుపై విపక్షాలు చేస్తున్న విమర్శలపై కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ స్పందించారు. ప్రతిపాదిత రుసుములు కేవలం రూ.2వేల కన్నా అధికంగా ఉన్న యూపీఐ లావాదేవీలకే వర్తిస్తాయని గుర్తు చేశారు. అలాగని ఇది పన్నో, సెస్సో కాదని, సర్‌ఛార్జీ అంతకంటే కాదని పేర్కొన్నారు. దీంట్లో ఖజానాకు వచ్చేది ఏమీ ఉండదని స్పష్టంచేశారు. డిజిటల్ పేమెంట్స్ ఎకో సిస్టమ్‌లో యూపీఐ సేవలందిస్తున్న పేమెంట్ సర్వీసు ప్రొవైడర్లు, మర్చంట్ బ్యాంకులు, అందులోని భాగస్వామ్య పక్షాలకే ఈ మొత్తం చేరుతుందని వెల్లడించారు. "ఇది పన్ను కాదు, సెస్ కాదు, సర్‌ఛార్జ్ కూడా కాదు. ఈ ఆదాయం ప్రభుత్వ ఖజానాకు చేరదు. మొత్తం ఎండీఆర్‌లో 40 శాతం వినియోగదారులు ఉపయోగించే బ్యాంకులకు, 30 శాతం పేమెంట్ గేట్‌వేకి, 20 శాతం యూపీఐ యాప్‌కి, మిగిలిన 10 శాతం యూపీఐ యాప్ స్పాన్సర్ బ్యాంకుకు వెళ్తుంది. ఈ రుసుములు వ్యాపారి మాత్రమే భరించాలి" అని నిర్మలా సీతారామన్ తెలిపారు. డిజిటల్ చెల్లింపుల సాంకేతిక మౌలిక సదుపాయాలను నిర్వహించడానికి, మెరుగుదలకు, ఆవిష్కరణలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి ఈ ఛార్జీని చెల్లింపుల వ్యవస్థలోని భాగస్వామి వర్గాలే పంచుకుంటాయని స్పష్టంచేశారు. ఇందులో ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి సంబంధం లేదన్నారు. క్రెడిట్, డెబిట్ కార్డుల ద్వారా జరిగే లావాదేవీలపై ఇప్పటికే వ్యాపారులు ఎండీఆర్ చెల్లిస్తున్నారని నిర్మలా సీతారామన్ గుర్తుచేశారు. యూపీఐలో లావాదేవీలపై ఎండీఆర్‌ను వినియోగదారులపై పడే ఛార్జీగా చూడకూడదన్నారు. రూ.2 వేలు వరకు యూపీఐ లావాదేవీలు ఉచితంగానే కొనసాగుతాయని తెలిపారు. వ్యక్తి నుంచి వ్యాపారికి చేసే లావాదేవీల్లో సుమారు 96 శాతం ఈ పరిధిలోకి రావని పేర్కొన్నారు. ప్రతిపాదిత ఎండీఆర్ వల్ల వినియోగదారులపై భారం పడుతుందన్న విమర్శల వేళ నిర్మలా సీతారామన్ ఈ మేరకు స్పష్టతనిచ్చారు. అక్టోబర్ 15 నుంచి కొత్త ఛార్జీలు అమల్లోకి రానున్నాయి.

ఏఐ మోడల్స్‌కు ఏఐతోనే ట్రైనింగ్.. ఉద్యోగులపై ఓపెన్ ఏఐ వేటు

డెస్క్: ప్రస్తుతం అన్ని రంగాల్లో ఏఐ హవా కొనసాగుతోంది. కృత్రిమ మేధను మరింత అభివృద్ధి చేయడానికి ఏఐ కంపెనీలు కృషి చేస్తున్నాయి. ఇందులో భాగంగా చాట్‌జీపీటీ రూపకర్త ఓపెన్‌ఏఐ.. తమ మోడళ్లకు మనుషుల సహజ స్పందనపై శిక్షణనివ్వడానికి కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులను నియమించింది. అయితే ఏఐకి ట్రైనింగ్ ఇవ్వడానికి కూడా ఆ ఉద్యోగులు.. ఏఐనే వాడుతుండడంతో అటువంటి వారిపై వేటు వేసింది. తమ ఏఐ చాట్‌బాట్ ఎలా స్పందిస్తుందో అంచనా వేయడానికి, చాట్‌జీపీటీ వినియోగదారుల ప్రాంప్ట్‌లను చదవడానికి ఓపెన్ ఏఐ సంస్థ వేలాది మంది కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులను నియమించింది. వాటిని చదివిన తర్వాత ఉద్యోగులు ఏఐ ప్రతిస్పందనలను విశ్లేషించి.. వినియోగదారుడు ఏమి అడిగారో ఆ సమాచారాన్ని మాత్రమే ఇచ్చేలా చర్యలు తీసుకుంటారు. ఇందుకుగానూ కంపెనీ వారికి గంటకు 50 డాలర్ల (సుమారు రూ.4,795) జీతం అందిస్తోంది. అయితే.. వీరిలో చాలామంది కంపెనీ మోడళ్లకు స్వయంగా శిక్షణ ఇవ్వడానికి బదులుగా.. ఏఐ నే వాడి ట్రైనింగ్ ఇస్తున్నారు. ఈ విషయాన్ని గుర్తించిన యాజమాన్యం.. సదరు ఉద్యోగులను సంస్థ నుంచి తొలగించింది. ఇలా కృత్రిమ మేధ సాయంతో ఏఐకి శిక్షణనివ్వడం వల్ల 'మోడల్ కొలాప్స్' అయ్యే అవకాశం ఉందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇా×-సృష్టించిన కంటెంట్‌తోనే శిక్షణ పొందుతున్న కొద్దీ.. ఒకే రకమైన సమాచారం రిపీట్ అవుతుందని, కాలక్రమేణా వివిధ మోడల్స్ వాటి కచ్చితత్వాన్ని, వైవిధ్యతను కోల్పోతాయన్నారు.

అపోలో హాస్పిటల్స్ డైరెక్టరుగా ఉపాసన కామినేని

హైదరాబాద్: అపోలో హాస్పిటల్స్ రూ.8,600 కోట్ల పెట్టుబడులతో దేశవ్యాప్తంగా కొత్త ఆసుపత్రుల ఏర్పాటు, ప్రస్తుత ఆసుపత్రుల ఆధునికీకరణ చేపడుతున్న క్రమంలో, సంస్థ ప్రాజెక్ట్స్ డైరెక్టరుగా ఉపాసన కామినేని కొణిదెల బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఆసుపత్రులను సందర్శించే రోగులు, వారి సంబంధీకులకు మెరుగైన అనుభవాన్ని కల్పించడంపై ఆమె దృష్టి సారించనున్నారని సంస్థ తెలిపింది. హాస్పిటల్ ప్రాజెక్టుల ప్రణాళిక, నిర్మాణం, అమలు ప్రక్రియల్లో ఆమె అపోలో సంస్థ నాయకత్వం, వైద్య బృందాలు, ప్రాజెక్ట్ భాగస్వాములతో కలిసి పనిచేయనున్నారు. ఇందుకోసం డిజైన్ దశ నుంచి ఆసుపత్రి ప్రారంభమయ్యే వరకు ఆమె సమన్వయం చేస్తారని సంస్థ వివరించింది. ప్రస్తుత ఆసుపత్రుల ప్రాంగణాలను రూ.1,565 కోట్లతో ఆధునికీకరిస్తారు. హైదరాబాద్, ఢిల్లీ ఎన్‌సీఆర్, చెన్నై, ముంబయి, బెంగళూరు తదితర నగరాల్లో ఈ ప్రాజెక్టులు చేపట్టనున్నారు.

ఇథనాల్ వినియోగంతో రైతులకు మెరుగైన ఆదాయం

- కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ

భోపాల్: ఇథనాల్ వాడకం రైతుల ఆదాయాన్ని పెంచేందుకు, పెట్రోలియం దిగుమతులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుందని కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ అన్నారు. ప్రత్యామ్నాయ ఇంధనాలను వినియోగించాలని, ప్రజా రవాణాను ప్రోత్సహించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. మధ్యప్రదేశ్‌లో నూతన బస్సుల ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి మోహన్ యాదవ్‌తో కలిసి ఆయన పాల్గొన్నారు. అనంతరం నిర్వహించిన సభలో గడ్కరీ మాట్లాడారు. రైతులంటే ఈ రోజుల్లో అన్నదాత మాత్రమే కాదని.. 'ఇంధన దాత'లని గడ్కరీ అభివర్ణించారు. ఇథనాల్ ఉత్పత్తి వల్ల రైతులకు మేలు చేకూరిందన్నారు. దేశీయంగా ఇథనాల్ ఉత్పత్తి ప్రారంభమయ్యాక మొక్కజొన్న క్వింటాల్ ధర రూ.1200 నుంచి రూ.2,600కు చేరిందన్నారు. ఫ్లెక్స్ ఫ్యూయల్ కలిగిన ఇంజిన్లు నూరు శాతం ఇథనాల్‌తో నడుస్తాయని చెప్పారు. ప్రస్తుతం అభివృద్ధి దశలో ఉన్నాయన్నారు. భారత్ రూ.22 లక్షల కోట్ల పెట్రోలియంను దిగుమతి చేసుకుంటోందని గడ్కరీ ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. ఇథనాల్, ఎలక్ట్రిసిటీ, హైడ్రోజన్, ఇతర ప్రత్యామ్నాయ ఇంధన వాడకాన్ని పెంచి దీన్ని తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తోందని, హైడ్రోజన్ సాయంతో నడిచే వాహనాలూ అందుబాటులోకి రానున్నాయని గడ్కరీ చెప్పారు. కాలుష్యం పరంగా రవాణా రంగం వాటా గణనీయంగా ఉందని, అందుకే ప్రజా రవాణాను మరింత ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకురావాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోందని తెలిపారు.

ట్రోల్స్‌ని కూడా ఎంజాయ్ చేశా!

నాని కథానాయకుడిగా శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'ది ప్యారడైజ్' సినిమా ఇటీవలే ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ వసూళ్లను సాధిస్తూ విజయపథంలో పయనిస్తున్నది. ఈ నేపథ్యంలో హీరో నాని సోషల్‌మీడియా వేదికగా తన ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. 'మీ అందరూ చూపించిన ప్రేమకు కృతజ్ఞతలు. మీరు చేసిన సరదా ట్రోల్స్‌ని కూడా అంతే హాయిగా ఆస్వాదించాను. ప్రేక్షకులు ఈ చిత్రాన్ని ఆదరించిన తీరు నా హృదయాన్ని హత్తుకుంది. అదే సమయంలో విమర్శకులు, సమీక్షకులు చూపించిన లోపాల నుంచి కూడా ఎన్నో విషయాలను నేర్చుకున్నా. ప్రేక్షకులకు ఓ ప్రత్యేకమైన అనుభూతిని అందించాలనే ఉద్దేశ్యంతో రక్తం, చెమట చిందించి ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించాం. ఈ సినిమా మీదే' అని నాని తన ఎక్స్ పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నారు.

ఆ మాట విని షాకయ్యా!

కెరీర్ తొలినాళ్లలో ఎదురైన చేదు అనుభవాలను ఓ ఇంటర్వ్యూలో గుర్తుచేసుకున్నారు బాలీవుడ్ భామ తాప్సీ పన్ను. హీరోయిన్‌గా ఎన్నుకొని, అర్థంలేని కారణాలతో తనను తొలగించిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నాయని తాప్సీ గుర్తు చేసుకున్నారు. ఆమె మాట్లాడుతూ 'కెరీర్ తొలినాళ్లలో ఓ సినిమాకు సైన్ చేశాను. మరుసటి రోజే షూటింగ్. ఉన్నట్టుండి 'మిమ్మల్ని హీరోయిన్‌గా తప్పించాల్సి వచ్చింది' అంటూ ఫోన్. కారణం అడిగితే. 'హీరో భార్యకు నువ్వు నచ్చలేదు..' అని చెప్పారు. ఆ మాట విని షాకయ్యాను. ఇంకోసారి హీరోగారికి నేను నచ్చలేదంట. అందుకని తప్పించారు. బహుశా ఆయనకు వేరే హీరోయిన్‌తో కలిసి నటించాలని ఉండటం వల్ల అలా జరిగి ఉండవచ్చు. మరోసారైతే.. నన్ను సినిమా నుంచి తప్పిస్తున్న విషయం నాకంటే మీడియాకే ముందు తెలిసింది. ఆ తర్వాత చిత్రబృందం నుంచి నాకు ఫోన్ వచ్చింది. కారణం మాత్రం ఇప్పటికీ తెలియదు. ఇలా తొలినాళ్లలో చాలా ఎదురుదెబ్బలు రుచిచూశా' అని చెప్పారు తాప్సీ.

సిగ్మా సక్సెస్ కావడం ఖాయం

'ఎవరిమాటా వినని వాడ్ని 'సిగ్మా' అంటారని తెలిసింది. ఇది నిజంగా న్యూ థాట్. ట్రైలర్ చూస్తే సినిమా చూడాలనిపిస్తుంది. సక్సెస్ ఖాయం. ఈ వేడుకకు రావడానికి కారణం సందీప్‌కిషన్. తను నా కుటుంబసభ్యుల్లో ఒకడు. విజయ్ కుమారుడు జేసన్ సంజయ్ డైరెక్షన్‌లో సినిమా అనగానే.. వాళ్ల తాత ఎస్.ఏ.చంద్రశేఖర్ గుర్తొచ్చారు. ఆయన దర్శకత్వంలో చట్టానికి కళ్లులేవు, దేవాంతకుడు వంటి మంచి సినిమాలు చేశాను. ఆయన మనవడు సినిమా అనగానే రాకుండా ఉండలేకపోయా. వాళ్ల నాన్న విజయ్‌లా సంజయ్ కూడా గొప్ప స్థాయికి వెళ్లాలని కోరుకుంటున్నా. ఈ సినిమా సందీప్‌కిషన్‌కి బ్లాక్‌బస్టర్‌గా నిలవాలి' అని అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవి ఆకాంక్షించారు. సందీప్‌కిషన్ హీరోగా జేసన్ సంజయ్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన యాక్షన్ అడ్వెంచర్ 'సిగ్మా'. ఫరియా అబ్దుల్లా కథానాయిక. లైకా ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై సుభాస్కరన్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం అక్టోబర్ 2న విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌లో చిరంజీవి మాట్లాడారు. జేసన్ సంజయ్ మాట్లాడుతూ 'ఇది యాక్షన్ అడ్వెంచర్. కొత్త ఎలిమెంట్స్ ఉంటాయి. ట్రెజర్ హంట్ మూవీ ఇది. సమ్‌థింగ్ స్పెషల్‌గా ఉంటుంది. నన్ను, నా విజన్‌ని నమ్మినందుకు సందీప్‌కి థ్యాంక్స్. ప్రేక్షకుల స్పందన కోసం ఎదురు చూస్తున్నా' అని పేర్కొన్నారు. 'మమ్మల్ని నమ్మి ఇంత ఖర్చుపెట్టిన లైకా సంస్థకు కృతజ్ఞతలు. డైరెక్టర్‌గా జేసన్ సంజయ్ డెబ్యూ మూవీకి నేను హీరో అనగానే నమ్మలేకపోయా. 70 రోజుల్లో అద్భుతంగా సినిమా తీశాడు తను. గోల్డ్ స్పూన్‌తో పుట్టినా.. స్వయంకృషితో ఎదగాలని తపించే 24ఏండ్ల కుర్రాడు తీసిన సినిమా ఇది' అని హీరో సందీప్‌కిషన్ చెప్పారు. ఇంకా ఫరియా అబ్దుల్లా, చోటా కె.నాయుడు, తమన్, మిర్చి సంపత్ తదితర చిత్రబృందంతోపాటు నవీన్ యర్నేని, లగడపాటి శ్రీధర్, ఎస్‌కేఎన్, సాయిరాజేశ్ తదితరులు కూడా మాట్లాడారు.

ఆత్మగౌరవ ప్రతీక 'గరివిడి లక్ష్మి'

ఆంధ్రప్రదేశ్‌కి చెందిన లెజెండరీ జానపద గాయని గరివిడి లక్ష్మి జీవిత కథ ఆధారంగా రూపొందిస్తున్న చిత్రం 'గరివిడి లక్ష్మి'. ఆనంది టైటిల్ రోల్‌ని పోషిస్తున్నది. గౌరి నాయుడు జమ్ము దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ పతాకంపై టీజీ విశ్వప్రసాద్, కృతిప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. బుర్ర కథలను ఓ ఉద్యమంగా మార్చి గ్రామీణ ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకలా నిలిచిన గరివిడి లక్ష్మి జీవితానికి సెల్యూట్ లాంటి సినిమా ఇదని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రం నుంచి 'కొండ కోన' అనే పాటను విడుదల చేశారు. అక్టోబర్ 17న ఈ సినిమా విడుదలకానుంది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: చరణ్‌అర్జున్, నిర్మాతలు: టీజీ విశ్వప్రసాద్, కృతిప్రసాద్, దర్శకత్వం: గౌరీ నాయుడు జమ్ము.

రామ నారాయణం జానకీ వల్లభం

దేశమంతా ఎదురు చూస్తున్న చిత్రాల్లో నితీశ్ తివారీ తెరకెక్కిస్తున్న పాన్ ఇండియా పౌరాణిక దృశ్యకావ్యం 'రామాయణం' ఒకటి. ఇందులో సీతారాములుగా సాయిపల్లవి, రణబీర్‌కపూర్ నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. దాదాపుగా మూడువేల కోట్ల నిర్మాణ వ్యయంతో రెండు భాగాలుగా నమిత్ మల్హోత్రా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం దీపావళి కానుకగా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ఈ సినిమా సంగీత ప్రయాణాన్ని షురూ చేశారు. సినిమాలోని తొలి పాట 'జై జై రామ్..' తెలుగు వెర్షన్‌ని శుక్రవారం విడుదల చేశారు. 'అచ్యుతం కేశవం.. కృష్ణ దామోదరం.. రామ నారాయణం జానకీ వల్లభం..' అంటూ సాగే ఈ భక్తిరసాత్మక గీతాన్ని రాకేందు మౌళి రాయగా, ఏఆర్ రెహ్మాన్ స్వరపరిచారు. దీపాలి సహాయ్, రాఘవ్ కౌశిక్ ఆలపించారు. సినిమా నుంచి విడుదలైన ఈ తొలిపాట కథలోని ఆత్మను ప్రతిబింబిస్తుందని చిత్ర నిర్మాత నమిత్ మల్హోత్రా చెప్పారు. ప్రార్థనలోని స్వచ్ఛత, ఆత్మీయతకు ప్రతిరూపం ఈపాట అని ఏఆర్ రెహమాన్ అభిప్రాయపడ్డారు. భక్తుడికి రాముడితో ఉన్న అనుబంధాన్ని వ్యక్తీకరించే పాట ఇదని గీత రచయిత రాకేందు మౌళి చెప్పారు.

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