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

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక
website:www.cvdaily.in
CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 21 సంచిక: 105 సోమవారం 28-9-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

అంతర్జాతీయ పర్యాటక పటంలో విశాఖకు సముచిత స్థానం

- ఘనంగా 'వైజాగ్ వేవ్స్' ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవ వేడుకలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: అంతర్జాతీయ పర్యాటక పటంలో విశాఖకు సముచిత స్థానం కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోందని జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి డోలా శ్రీ బాలవీరాంజనేయ స్వామి తెలిపారు. ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని పర్యాటక శాఖ, జీవీఎంసీ, జిల్లా యంత్రాంగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో సిరిపురం ద్రోణంరాజు సర్కిల్ వద్ద ఆదివారం 'వైజాగ్ వేవ్స్' కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ అరకు, పాడేరు ఏజెన్సీ ప్రాంతాల ప్రకృతి అందాలు, అనకాపల్లి బౌద్ధ క్షేత్రాలు, విశాఖ బీచ్‌లతో ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలో పర్యాటకానికి విస్తృత అవకాశాలు ఉన్నాయని అన్నారు. విశాఖను ఐటీ, వైద్య, బీచ్ టూరిజం కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. పర్యాటక రంగానికి కొత్త విధానాలతో ప్రోత్సాహం అందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిషోర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రానికి వచ్చే విదేశీ పర్యాటకుల్లో 85 శాతం మంది విశాఖను సందర్శిస్తున్నారని తెలిపారు. నగరంలో పలు అంతర్జాతీయ హోటల్ సంస్థలు కొత్త ప్రాజెక్టులు చేపడుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. విశాఖ ప్రకృతి అందాలు ఇటలీలోని అమాల్ఫీ కోస్ట్‌ను తలపించేలా ఉన్నాయని అంతర్జాతీయ పెట్టుబడిదారులు, నిపుణులు ప్రశంసించినట్లు తెలిపారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చి మాట్లాడుతూ విశాఖను అంతర్జాతీయ పర్యాటక గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్దేందుకు అంతర్జాతీయ పర్యాటక ప్రదర్శనల్లో నగర బీచ్ టూరిజానికి విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలని సూచించారు. మెరుగైన విమాన కనెక్టివిటీతో విదేశీ పర్యాటకులను మరింతగా ఆకర్షించే అవకాశం ఉందన్నారు. విశాఖ తూర్పు ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు మాట్లాడుతూ నగర అభివృద్ధికి రూ.4,000 కోట్ల విలువైన పనులు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. కైలాసగిరికి రెండో రోడ్డు, పార్కింగ్ సదుపాయాల పెంపు, తొట్లకొండ అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. జోడుగుళ్లపాలెం నుంచి భీమిలి వరకు 200 అడుగుల నాలుగు వరుసల బీచ్ రోడ్డు పనులను డిసెంబర్‌లో ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఎమ్మెల్సీ వేపాడ చిరంజీవిరావు మాట్లాడుతూ విశాఖను రాష్ట్ర ఆర్థిక రాజధానిగా అభివృద్ధి చేయాలన్న లక్ష్యంతో పారిశ్రామిక, ఐటీ రంగాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ మాట్లాడుతూ పర్యాటక సీజన్ నేపథ్యంలో నగర మౌలిక వసతులను మరింత మెరుగుపరుస్తామని చెప్పారు. హాప్-ఆన్ హాప్-ఆఫ్ బస్సు సేవలతో పర్యాటక ప్రాంతాల అనుసంధానం సులభతరమైందన్నారు. కార్యక్రమంలో 40-50 దేశాల్లో పర్యటించిన ముగ్గురు యాత్రికులను సత్కరించారు. అనంతరం స్థానిక కళాకారుల స్కిట్, లైవ్ బ్యాండ్, ఓపెన్ మైక్ తదితర సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో పర్యాటక శాఖ డీవీఎం జగదీష్, డీటీఓ మాధవి, జీవీఎంసీ అధికారులు, నగర ప్రముఖులు, యువత, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఉగ్రవాదానికి దీటుగా బదులిచ్చాం

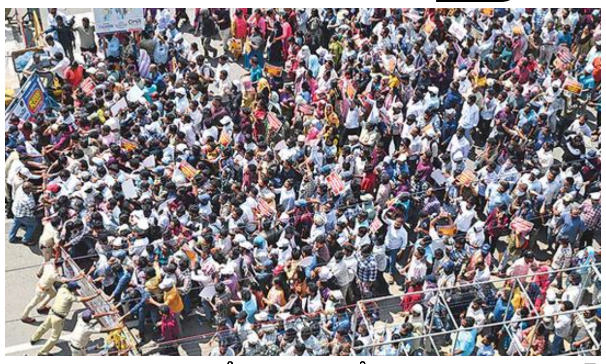
- మన సత్తాను ప్రపంచానికి చాటాం -
మెరుపు దాడులకు నేటితో పదేళ్లు - మన్ కీ బాత్‌లో గుర్తు చేసిన ప్రధాని

దిల్లీ: ఉగ్రవాదం చేసే గాయాలకు భారత్ ఎలాంటి నిర్ణయాత్మక స్పందన చూపిస్తుందనేది ఇప్పటికే రుజువు చేశామని, మన విధానం ఎలా ఉంటుందో చెప్పేందుకు ఉదాహరణగా నిలిచామని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పేర్కొన్నారు. గత పదేళ్లలో బాలాకోట్ గగనతల దాడుల నుంచి ఆపరేషన్ సిందూర్ వరకు స్పష్టమైన సందేశాన్ని పలుమార్లు పంపించామని చెప్పారు. సరిగ్గా పదేళ్ల క్రితం.. 2016 సెప్టెంబరు 28, 29 తేదీల్లో పాక్‌లోని ఉగ్రవాద తండాలపై మన సైన్యం వీరోచితంగా విరుచుకుపడి ముష్కరులను మట్టుబెట్టిన సందర్భాన్ని ఆదివారం 'మన్ కీ బాత్' కార్యక్రమంలో ఆయన గుర్తు చేసుకున్నారు. ఉగ్రవాద దాడులతో దీర్ఘకాలం దేశంపడ్డ వేదనకు మెరుపు దాడులతో సరికొత్త స్పందనను చూపించామని చెప్పారు.

డ్రగ్స్ నిర్మూలనలో పాలు పంచుకోండి... మాదక ద్రవ్యాల నిర్మూలన ఉద్యమంలో యువత పాలుపంచుకుని ఆ మహమ్మారిని తుద ముట్టించాలని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. "ఇటీవల లక్షల మంది యువతీ యువకులు మాదక ద్రవ్యాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిన బూనారు. ఈ సందేశాన్ని అందరికీ వ్యాప్తి చేసే బాధ్యతను తీసుకున్నారు. 'మాదకద్రవ్య రహిత యువజన ఉద్యమం' 100 వారాలు కొనసాగుతుంది. దేశవ్యాప్తంగా వేలాది ప్రతిజ్ఞలు, అవగాహన కార్యక్రమాలు జరిగాయి. మన యువత ఈ సందేశాన్ని వారి సొంత భాషలో, వారి సొంత పద్ధతిలో వ్యాప్తి చేస్తున్నారు. 'మన్ కీ బాత్'లో ఇచ్చిన పిలుపునకు వేల మంది యువత స్పందించి, ముందుకు రావడం సంతోషంగా ఉంది" అని ప్రధాని తెలిపారు. ఆదివారంనాటి కార్యక్రమాన్ని ఛత్తీస్‌గఢ్‌లోని రాయ్‌పుర్‌లో 40వేల మంది ఆలకించి ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించారని భాజపా నేత తరుణ్ చుగ్ వెల్లడించారు.

చలో విజయవాడ ఉద్రిక్తం

- భారీగా తరలివచ్చిన స్వర్ణ గ్రామ/వార్డు సచివాలయాల ఉద్యోగులు - 11 గంటలపాటు ఆందోళన.. 700 మంది అరెస్టు



అమరావతి: సమస్యలు పరిష్కరించాలని స్వర్ణ గ్రామ/వార్డు సచివాలయ ఉద్యోగులు చేపట్టిన 'చలో విజయవాడ' నిరసన కార్యక్రమం ఉద్రిక్తతకు దారి తీసింది. పోలీసులు అనుమతులు నిరాకరించినా వివిధ జిల్లాల నుంచి ఉద్యోగులు పెద్దసంఖ్యలో విజయవాడకు చేరుకొని ధర్నా చౌక్‌లో ఆందోళనకు దిగారు. 700 మందిని పోలీసులు అరెస్టు చేసి, వేర్వేరు పోలీస్ స్టేషన్లకు తరలించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీసులు, ఉద్యోగుల మధ్య తోపులాటతో ఉద్రిక్త పరిస్థితి ఏర్పడింది. దాదాపు 11 గంటల పాటు ఆందోళన కొనసాగించగా, రాత్రి 8 గంటల సమయంలో ధర్నా చౌక్‌లో మిగిలి ఉన్న సిబ్బందిని కూడా పోలీసులు అక్కడి నుంచి తరలించారు. అరెస్టు చేసి ఠాణాలకు తరలించిన వారందరినీ విడుదల చేయాలని ఉద్యోగ సంఘాలు డిమాండ్ చేశాయి. రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి ఉదయం విజయవాడ రైల్వేస్టేషన్, బస్టాండ్‌కు చేరుకుని ర్యాలీగా ధర్నా స్థలికి బయల్దేరిన ఉద్యోగులను పోలీసులు ఎక్కడికక్కడ అడ్డుకున్నారు. తెల్లవారుజాము నుంచే ధర్నా చౌక్ వద్ద భారీగా పోలీసులు మోహరించారు.

'ఓటు చోరీ' ఆరోపణలు నిరాధారం

- బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఓటు చోరీ పేరుతో ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న ఆరోపణలు నిరాధారమని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు. ప్రజల్లో బీజేపీకి లభిస్తున్న ఆదరణను చూసి ఓర్వలేకే కొన్ని రాజకీయ పార్టీలు, వామపక్షాలు, మేధావుల పేరుతో మాట్లాడుతున్న వర్గాలు ఇలాంటి ఆరోపణలు చేస్తున్నాయని విమర్శిం చారు. విశాఖపట్నంలోని బీజేపీ జిల్లా కార్యాలయంలో జిల్లా అధ్యక్షుడు పరుశురామరాజు అధ్యక్షతన జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో మాధవ్ మాట్లాడారు. ఎన్నికల సంఘం విడుదల చేసిన పూర్తి సమాచారాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ పరిశీలించాలని సూచించారు. సోషల్ మీడియాలో, కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ చేస్తున్న ఆరోపణలపై ఆయన అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. అసత్య ప్రచారాలతో ప్రజలను పక్కదారి పట్టించవద్దని సూచించారు. దేశంలో ఓటర్ల జాబితా తయారీ, సవరణకు పటిష్టమైన వ్యవస్థ ఉందని మాధవ్ తెలిపారు. సీఈఓ, ఈఆర్ఓ, డిప్యూటీ ఈఆర్ఓలతో పాటు బూత్ స్థాయి అధికారులు ఈ ప్రక్రియలో పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు. వివిధ దరఖాస్తుల ద్వారా ఓటర్ల జాబితాలో మార్పులు, చేర్పులు, తొలగింపులు చేపడుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. పెద్ద వ్యవస్థలో కొన్ని పొరపాట్లు జరిగే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ వాటిని 'ఓటు చోరీ'గా పేర్కొనడం సరికాదన్నారు. ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియ కూడా నిబంధనల ప్రకారం కొనసాగుతోందని తెలిపారు. ఎన్నికల్లో ప్రజల తీర్పును బీజేపీ గౌరవిస్తుందని, పార్టీ బలానికి సంస్థాగత నిర్మాణమే ప్రధాన కారణమని అన్నారు. బూత్ స్థాయి నుంచి మండల, జిల్లా స్థాయి వరకు పార్టీ వ్యవస్థ పనిచేస్తోందని, కార్యకర్తలకు నిర్దిష్ట కార్యక్రమాలు అప్పగించి వాటి అమలును పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రతిపక్షాలకు ప్రజల్లో నిజంగా బలం ఉంటే పార్టీలను బలోపేతం చేసుకుని ప్రజాక్షేత్రంలో తమ రాజకీయ విధానాలను వివరించి ఎన్నికల్లో పోటీ చేసి ప్రజల మద్దతు పొందాలని మాధవ్ సూచించారు. సమావేశంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి యు. సుజాత, రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి సుహాసిని ఆనంద్, మీడియా ప్యానలిస్టులు కే.ఎన్.పీ. చక్రవర్తి, కరణం రెడ్డి నర్సింగరావు, ఎంఎస్ఎంఈ డైరెక్టర్ విజయనందరెడ్డి పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థుల ఉన్నతికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది

- దళిత, బడుగు, బలహీన వర్గాల విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య, ప్రత్యేక శిక్షణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దళిత, బడుగు, బలహీన వర్గాల విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధి, భవిష్యత్ ఉన్నతికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటుందని సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ, జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి డోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయ స్వామి తెలిపారు. మెగాద్రిగడ్డలోని డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ గురుకులం సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్‌ను స్థానిక ఎమ్మెల్యే పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు)తో కలిసి మంత్రి సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ఆకాశ్ ఐఐటీ/నీట్ ఫ్యాకల్టీతో మాట్లాడి ఐఐటీ, నీట్ కోచింగ్, విద్యా ప్రమాణాలు, భోజన వసతులు, మౌలిక సదుపాయాలు, ఆరోగ్యం, సంక్షేమంపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఆర్థిక పరిస్థితుల కారణంగా విద్యార్థులు తమ లక్ష్యాలను వదులుకోవాల్సిన అవసరం లేదని మంత్రి అన్నారు. నాణ్యమైన విద్య, వసతి, మంచి భోజనం, ఆరోగ్య సంరక్షణతో పాటు పోటీ పరీక్షలకు ప్రత్యేక శిక్షణ అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. విద్యార్థులు క్రమశిక్షణ, పట్టుదల, అంకితభావంతో చదివి ఉన్నత ర్యాంకులు సాధించాలని సూచించారు. గురుకుల విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయి పోటీ పరీక్షల్లో అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించేలా ప్రభుత్వం అవసరమైన సహకారం అందిస్తుందని మంత్రి తెలిపారు. విద్యార్థులు అందుబాటులో ఉన్న విద్యా అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుని తల్లిదండ్రుల కలలను సాకారం చేయాలని ఎమ్మెల్యే పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు సూచించారు. కార్యక్రమంలో డీసీవో ఎన్. రామకృష్ణ, ప్రిన్సిపాల్ మృదుల ప్రియదర్శిని, ఆకాశ్ ఐఐటీ/నీట్ ఫ్యాకల్టీ, బోధనా సిబ్బంది, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సబ్బవరంలో నూతన అగ్నిమాపక కేంద్రం ప్రారంభం

- రూ.1.60 కోట్లతో 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులతో నిర్మాణం

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: ప్రజల భద్రత కోసం అగ్నిమాపక సిబ్బంది అంకితభావంతో సేవలు అందిస్తున్నారని రాష్ట్ర హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు అన్నారు. విపత్తులు సంభవించినప్పుడు ప్రాణాలను సైతం లెక్కచేయకుండా విధులు నిర్వహించే విభాగాల్లో పోలీసు, అగ్నిమాపక శాఖలు కీలకమని పేర్కొన్నారు. అనకాపల్లి జిల్లా పెందుర్తి నియోజకవర్గంలోని సబ్బవరం మండల కేంద్రంలో 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు రూ.1.60 కోట్లతో నిర్మించిన నూతన అగ్నిమాపక కేంద్రాన్ని ఆదివారం హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత, ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అగ్నిమాపక కేంద్రంలోని వివిధ గదులు, సిబ్బందికి కల్పించిన వసతులను పరిశీలించారు. అనంతరం ప్రాంగణంలో మొక్కలు నాటారు. రాష్ట్రంలో కొత్త అగ్నిమాపక కేంద్రాల నిర్మాణంతో పాటు అవసరమైన వాహనాలను కూడా సమకూర్చినట్లు హోంమంత్రి తెలిపారు. సబ్బవరం కేంద్రం ద్వారా పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలకు అగ్నిప్రమాదాలు, విపత్తుల సమయంలో వేగంగా సేవలు అందే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి తన వంతు కృషి చేస్తానని అనిత తెలిపారు. సబ్బవరం మండలంలోని నారపాడు పంచాయతీలో తన తాత పేరు మీద కల్యాణ మండపం నిర్మించేందుకు నిధులు మంజూరు చేస్తామని చెప్పారు. సబ్బవరంలో అసంపూర్తిగా ఉన్న కాపు సామాజిక భవనానికి నిధులు మంజూరు చేయాలని ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు హోంమంత్రిని కోరారు.

సంపాదకీయం

పర్యావరణానికి హాని కలగకుండా నివారించాలి

కాలుష్యాన్ని వెదజల్లుతున్న బొగ్గు, చమురు, గ్యాస్‌ల వినియోగాన్ని వదిలించుకుంటూనే, ప్రజల జీవనోపాధినీ, దేశాభివృద్ధినీ ఎలా కాపాడుకోవాలనే అంశంపై మూడు దశాబ్దాలుగా తర్జనభర్జనలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఇకనైనా చర్చలను కట్టిపెట్టి, గట్టి కార్యాచరణకు దిగాల్సిన తరుణం ఆసన్నమైంది. మొన్న ఏప్రిల్‌లో కొలంబియాలోని శాంటా మార్తాలో జరిగిన పర్యావరణ సదస్సూ, వాతావరణ సంరక్షణపై అంతర్జాతీయ న్యాయస్థానం ఇచ్చిన తీర్పూ, జర్మనీలోని బాన్‌లో ఇటీవల ముగిసిన ఐరాస చర్చలూ ఇదే విషయాన్ని తేల్చిచెప్పాయి. వాతావరణ మార్పులపై చర్చించేందుకు శాంటా మార్తాలో కొలంబియా, నెదర్లాండ్స్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన సదస్సులో 57 దేశాలు పాల్గొన్నాయి. శిలాజ ఇంధనాలకు స్వస్తిచెప్పడంలో ఎదురవుతున్న అడ్డంకులను అధిగమించడం గురించి చర్చించాయి. వాతావరణ మార్పులను అడ్డుకోవడానికి రోడ్‌మ్యాప్‌ల నిర్ణయం, సబ్సిడీలు, నిధులు, రుణాలు, కార్మిక ప్రయోజనాల పరిరక్షణ గురించి సమాలోచనలు జరిపాయి. వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి అవసరమైన సాంకేతికతలు, విధానాలు, ఆర్థికాంశాల గురించి సలహాలు అందించడానికి శాస్త్రీయ బృందాన్ని ఏర్పాటుచేశారు. శాంటా మార్తా భేటీ రాజకీయపరంగా ఉత్సాహాన్నిచ్చినా, నిధులనూ చట్టబద్ధతనూ జవాబుదారీతనాన్నీ తీసుకొస్తుందా అన్నదే ప్రశ్న. బాన్‌లో 'ఎస్‌బీ-64' సమావేశాలు జరిగాయి. ఐరాస వాతావరణ మార్పుల నిరోధ ఒప్పంద (యూఎన్‌ఎఫ్‌సీసీసీ) ఛత్రంలోని రెండు సాంకేతిక అనుబంధ సంస్థల 64వ సమావేశాలివి. కాప్ సభల్లో తీసుకోవాల్సిన నిర్ణయాలు, సాంకేతిక పరిష్కారాలు, రాజకీయ సర్దుబాట్ల గురించి ఈ వేదికపై ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి. బ్రెజిల్‌లోని బెలెంలో కాప్-30 సమావేశాలు జరగ్గా, త్వరలో తుర్కియేలోని అంటాల్యాలో కాప్-31 భేటీ జరగనుంది. ఈ రెండు సమావేశాలకు మధ్య ఎస్‌బీ-64 కీలక వారధిగా మారింది. అంటాల్యా సభలో ఎదురుకాగల రాజకీయ విభేదాలేమిటో ఎస్‌బీ-64 భేటీలో బయటపడ్డాయి. వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి సంపన్న దేశాలు ఇవ్వాల్సిన ఆర్థిక సాయంపై స్పష్టత, పురోగతి కోసం వర్ధమాన దేశాలు పట్టుబట్టగా, అలాంటి హామీ ఇవ్వకుండానే కర్బన ఉద్గారాలను తగ్గించాలని సంపన్న దేశాలు డిమాండ్ చేశాయి. బాన్‌లో అనేక కీలకాంశాలను వాయిదా వేయడంతో వాటిని పరిష్కరించాల్సిన బాధ్యత కాప్-31పై పడింది. కాకపోతే, బాన్ చర్చల్లో కొంత పురోగతి కనిపించింది. పేద, ధనిక దేశాలు తమ బాధ్యతలను నిర్వహిస్తూ, వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి సమానపాత్ర పోషించాలని తీర్మానించాయి. ఉద్గారాలను సాధ్యమైనంతగా తగ్గిస్తూ ఆర్థికాభివృద్ధి సాధించాలని ప్రపంచ దేశాలు గుర్తించాయి. అయితే, కర్బన ఉద్గారాల పరిహరణ- అది సంస్థాగతంగా, ఆర్థిక నిబద్ధతగా మారాలి. వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి అంతర్జాతీయ న్యాయస్థానం నిరుడు ఇచ్చిన సలహా రాజకీయ ప్రభావాన్ని ప్రసరించింది. పర్యావరణానికి హాని కలగకుండా నివారించాల్సిన బాధ్యత అన్ని దేశాలపైనా ఉందని అంతర్జాతీయ చట్టం నిర్దేశిస్తోంది. ఈ లక్ష్య సాధనకు పరస్పరం సహకరించుకోవాలనీ; కర్బన ఉద్గారాలను పరిహరించే క్రమంలో మానవ హక్కులను పరిరక్షించాలనీ అంతర్జాతీయ న్యాయస్థానం ఉద్ఘాటించింది. దీన్ని స్వాగతిస్తూ మొన్న మేలో ఐరాస జనరల్ అసెంబ్లీ ఒక తీర్మానాన్ని ఆమోదించింది. వాతావరణ మార్పుల నిరోధమనేది ప్రభుత్వాల జవాబుదారీతనానికీ, చట్టపరమైన బాధ్యతకూ ప్రతీక అని ఈ తీర్మానం చాటుతోంది. కాబట్టి శిలాజ ఇంధనాల వాడకాన్ని పెంచుతూ పోవడం, వీటి వెలికితీతకు సబ్సిడీలు ఇవ్వడం వంటి చర్యలను కట్టిపెట్టాలి. హరిత ఇంధనాలకు మారడమనేది భావితరాల పట్ల మనం నిర్వర్తించాల్సిన బాధ్యతగా గుర్తించాలి. శాంటా మార్తా సదస్సుకు హాజరుకాకూడదని ఇతర ప్రధాన ఉద్గార దేశాల్లాగే ఇండియా కూడా నిర్ణయించుకోవడం ఆశ్చర్యకరం! ఎస్‌బీ-64కు పంపాల్సిన ప్రతినిధి బృందాన్ని చివరి నిమిషంలో నిలిపివేసి, వర్చువల్‌గానే చర్చల్లో పాల్గొంది. 2028లో కాప్-33కి ఆతిథ్యం ఇస్తామన్న ప్రతిపాదననూ ఉపసంహరించుకుంది. దీంతో, తదుపరి దశ ప్రపంచ వాతావరణ దౌత్యంలో భారత్ తన ప్రభావాన్ని కోల్పోయే ప్రమాదంలో ఉందనే అభిప్రాయం కలుగుతోంది. ఆ విషయాన్ని అలా ఉంచితే- వచ్చే నవంబర్‌లో అంటాల్యాలో జరిగే కాప్-31 సదస్సు, శాంటా మార్తాలో కనిపించిన రాజకీయ ఊపును, బాన్ చర్చలను కార్యాచరణలోకి తీసుకురావాలి. శిలాజ ఇంధనాల నుంచి వైదొలగడానికి నికరమైన రోడ్‌మ్యాప్‌లను ముందుకు తీసుకెళ్లాలి. వడగాల్పులు, కరవు, వరదలు, ఆహార కొరత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న దేశాలకు గ్రాంట్ల రూపంలో ఆర్థిక మద్దతు అవసరం. ఉష్ణోగ్రతల పెరుగుదలను కట్టడి చేయాల్సిన బాధ్యత అన్ని దేశాలపైనా ఉందనీ, దాన్ని పాటిస్తూనే అభివృద్ధి సాధించాలని కాప్-31 పునరుద్ఘాటించాలి. వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి ప్రపంచ దేశాలు కలసికట్టుగా కృషి చేయగలవనీ, ప్రజాప్రయోజనాలను కాపాడుతూనే తమ కృషిలో సఫలం కాగలవనీ ఈ సదస్సు నిరూపించాలి.

గణపతి మండపాలను దర్శించిన పంచకర్ల

- అన్నసంతర్పణ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: వినాయక నవరాత్రి మహోత్సవాల సందర్భంగా పెందుర్తి నియోజకవర్గ పరిధిలోని జీవీఎంసీ 95, 96, 97 వార్డుల్లో ఏర్పాటు చేసిన గణపతి మండపాలను పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు దర్శించుకున్నారు. 95వ వార్డులో కంచిపాటి మధు, కంచిపాటి హరినాథ్, గొల్లవిల్లి గణేష్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన మండపాన్ని, 97వ వార్డులో సేనాపతి సోమశేఖర్, ముక్క సంతోష్‌కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన మండపాన్ని, 96వ వార్డులో పెంటకోట రాజేంద్రప్రసాద్, పుణ్యమతుల సత్యనారాయణ, స్థానిక కూటమి నాయకుల ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన మండపాన్ని ఎమ్మెల్యే సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మండపాల వద్ద నిర్వహించిన అన్నసంతర్పణ కార్యక్రమాలను ప్రారంభించి, గణపతికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని, పాడిపంటలు సమృద్ధిగా పండాలని, ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపడాలని ప్రార్థించారు. మండపాల నిర్వాహకులు ఎమ్మెల్యేకు స్వాగతం పలికి శాలువాతో సత్కరించి, పూల బొకే అందజేశారు. కార్యక్రమాల్లో స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

తోట సుధాకర ప్రసాద్ సేవలు చిరస్మరణీయం

- విశాఖలో కాంస్య విగ్రహావిష్కరణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం పోరాడిన దివంగత ఆంధ్రప్రదేశ్ రెవెన్యూ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి తోట సుధాకర ప్రసాద్ సేవలు చిరస్మరణీయమని ఏపీ రెవెన్యూ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, ఏపీ జేఏసీ అమరావతి రాష్ట్ర ఛైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు. తోట సుధాకర ప్రసాద్ 25వ వర్ధంతి సందర్భంగా ఆదివారం కలెక్టరేట్ ఆవరణలోని రెవెన్యూ భవన్ వద్ద ఆయన కాంస్య విగ్రహాన్ని బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు ఆవిష్కరించారు. జిల్లా అధ్యక్షుడు త్రినాథరావు అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో విశాఖ, విజయనగరం, పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలకు చెందిన రెవెన్యూ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ నాయకులు, ఏపీ జేఏసీ అమరావతి నాయకులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బొప్పరాజు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగుల సమస్యల కోసం తోట సుధాకర ప్రసాద్ చేసిన త్యాగాలు నేటి ఉద్యోగులకు స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు. తాత్కాలిక ఉద్యోగుల క్రమబద్ధీకరణ కోసం వివాహం జరిగిన మరుసటి రోజే ఆయన ఆమరణ నిరాహార దీక్ష చేపట్టారని గుర్తుచేశారు. ఉద్యోగుల సంక్షేమం కోసం జీవితాన్ని అంకితం చేసిన ఆయనను భవిష్యత్ తరాలు ఆదర్శంగా తీసుకోవాలనే ఉద్దేశంతో రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల్లో ఆయన కాంస్య విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి భవిష్యత్‌లోనూ ప్రభుత్వంతో చర్చల ద్వారా పరిష్కారం సాధించేందుకు కృషి చేస్తామని, అవసరమైతే ఉద్యమ బాట పట్టేందుకు వెనుకాడబోమని బొప్పరాజు తెలిపారు. సుధాకర ప్రసాద్‌తో కలిసి పనిచేసిన జిల్లా ఏపీ జేఏసీ అమరావతి ఛైర్మన్ సత్తి నాగేశ్వరరెడ్డి మాట్లాడుతూ రెవెన్యూ ఉద్యోగుల సమస్యలపై ఆయన ముక్కుసూటిగా పోరాడేవారని గుర్తుచేశారు. ఆయన ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ ఉద్యోగుల కోసం పనిచేస్తున్న నాయకత్వం అవసరమన్నారు. సుధాకర ప్రసాద్ భార్య కామాక్షి సుధాకర్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారమే ఆయన జీవిత ధ్యేయమని అన్నారు. ఉద్యోగులకు మేలు జరిగినప్పుడల్లా ఎంతో సంతోషించేవారని గుర్తుచేశారు. రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చేబ్రోలు కృష్ణమూర్తి, రాష్ట్ర సహ ఛైర్మన్ టీ.వీ. ఫణి పేర్రాజు తదితరులు మాట్లాడుతూ సుధాకర ప్రసాద్ సేవలను స్మరించుకుంటూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆయన వర్ధంతి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ నాయకులు జి. శ్రీరాంమూర్తి, దాట్ల రాజేంద్రవర్మ, త్రినాథరావు, శ్యాం ప్రసాద్, రాజేష్, వినోద్‌కుమార్, విశ్వేశ్వర్ నాయుడు, డిప్యూటీ కలెక్టర్లు పి.వి. రమణ, టి. గోవింద్, వీవీవీఆర్‌వీ సత్యనారాయణ, రవిశంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పంచ గ్రామాల భూ సమస్యను పరిష్కరించాలి

- జీవీఎంసీ గాంధీ విగ్రహం వద్ద సమైక్య ప్రజా, రైతు సంక్షేమ సంఘం ధర్నా

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సింహాచలం పంచ గ్రామాల భూ సమస్యను తక్షణమే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ సమైక్య ప్రజా, రైతు సంక్షేమ సంఘం (పంచ గ్రామాల భూముల కమిటీ) ఆధ్వర్యంలో జీవీఎంసీ గాంధీ విగ్రహం, ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ వద్ద ధర్నా నిర్వహించారు. పంచ గ్రామాల భూ సమస్య దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో తమ డిమాండ్లను పరిష్కరించాలని నాయకులు కోరారు. పంచ గ్రామాల భూ సమస్య చాలా కాలంగా కొనసాగుతున్నట్లు గతంలోనూ పలు నివేదికలు పేర్కొన్నాయి. ఈ సందర్భంగా సంఘం కార్యదర్శి గోపాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ స్థలాలు కొనుగోలు చేసి, బ్యాంకుల నుంచి రుణాలు తీసుకుని ఇళ్లు నిర్మించుకున్న ప్రజలు జీవీఎంసీకి ఇంటి పన్నులు, నీటి పన్నులు, విద్యుత్ బిల్లులు చెల్లిస్తున్నారని తెలిపారు. అలాంటి వారిని ఆక్రమణదారులుగా పేర్కొనడం అన్యాయమని అన్నారు. గూగుల్ డేటా సెంటర్ కోసం భూముల కేటాయింపుపై కూడా ఆయన ప్రశ్నలు లేవనెత్తారు. మరో కార్యదర్శి టి.వి. కృష్ణరాజు మాట్లాడుతూ తమ పోరాటం దేవుడికి వ్యతిరేకంగా కాదని, పట్టాలు కలిగిన జిరాయితీ భూముల హక్కుల కోసం చేస్తున్న పోరాటమని తెలిపారు. ఎన్నికల సమయంలో పంచ గ్రామాల భూ సమస్యను పరిష్కరిస్తామని వివిధ రాజకీయ పార్టీలు హామీలు ఇస్తున్నప్పటికీ, సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించలేదని అన్నారు. ఇటీవల ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కూడా పంచ గ్రామాల భూ సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని ప్రకటించినట్లు వార్తలు వెలువడ్డాయి. 1903 సర్వే సెటిల్‌మెంట్ (గిల్మెన్) రికార్డుల ప్రకారం హక్కులను గుర్తించాలని, సింహాచలం దేవస్థానానికి సంబంధించి 1996-97లో ఇచ్చిన రైతువారి పట్టాల అంశంపై శాసనసభలో చట్ట సవరణ చేసి 1,830 ఎకరాల భూమిని రైతులకు మినహాయించాలని కోరారు. ఇళ్ల నిర్మాణాలు, క్రయవిక్రయాలకు అనుమతులు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. 1903 గిల్మెన్ సర్వేలో పంచ గ్రామాల సాగుదారుల హక్కులకు సంబంధించిన వివరాలు ఉన్నట్లు గత నివేదికలు పేర్కొన్నాయి. రాబోయే కార్పొరేషన్ ఎన్నికలలోపు సమస్యను పరిష్కరించాలని, లేనిపక్షంలో ఈ అంశం ఎన్నికలపై ప్రభావం చూపుతుందని సంఘం నాయకులు హెచ్చరించారు. ధర్నాలో కోరసం అవ్వక్క, కార్యదర్శులు వి.ఇ. ప్రతాప్, బి.రమణ్, సి.హెచ్.కోటి, బి.జి.రాజు, జి.శంకరరావు, 14వ కృష్ణరావు, ఎ.నారాయణరావు, బి.ప్రకాశ్, టి.ఎస్.ఎల్. ఎస్.వి. తనువాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెదగంట్యాడలో తాటి విత్తనాలు నాటిన జేడీ ఫౌండేషన్ సభ్యులు

- అటవీ శాఖ సిబ్బంది సమక్షంలో తాటి విత్తనాల నాటకం

గాజువాక, చైతన్యవారధి: జేడీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో సీబీఐ మాజీ జేడీ వి.వి.లక్ష్మీనారాయణ సూచనల మేరకు పెదగంట్యాడ అటవీ శాఖ పరిధిలో తాటి విత్తనాలు (టెంకలు) నాటారు. ఫౌండేషన్ సభ్యులు స్థానికంగా సేకరించిన తాటి విత్తనాలను అటవీ శాఖ అధికారుల సమక్షంలో కొండ ప్రాంతంలో నాటారు. ఈ సందర్భంగా గాజువాక సెక్షన్ ఆఫీసర్ వంశీ మాట్లాడుతూ 'గ్రేట్ గ్రీన్ వాల్' కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ అటవీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో తీర ప్రాంతాలు, కొండవాలు ప్రాంతాల్లో 25 లక్షల తాటి విత్తనాలు నాటేందుకు ప్రణాళిక రూపొందించినట్లు తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా పెదగంట్యాడలోని శ్రావణి షిప్పింగ్ కంపెనీ వెనుక ఉన్న కొండపై తాటి విత్తనాలు నాటినట్లు వివరించారు. తీర ప్రాంతాల్లో పచ్చదనం పెంపొందించడంతో పాటు ప్రకృతి వైపరీత్యాల ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు దోహదపడతాయని తెలిపారు. కార్యక్రమం నిర్వహించిన జేడీ ఫౌండేషన్ ఛైర్మన్ వి.వి.లక్ష్మీనారాయణకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జేడీ గ్రూప్ సభ్యులు, అటవీ శాఖ సిబ్బంది, టెర్రస్ గార్డెన్ గ్రూప్ అడ్మిన్లు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ వారసత్వ కట్టడాల విశిష్టతను చాటుతూ హెరిటేజ్ వాక్

- ఓల్డ్ సిటీలో పురాతన కట్టడాల సందర్శన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని విశాఖ ఓల్డ్ సిటీలోని చారిత్రక, వారసత్వ కట్టడాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు ఆదివారం హెరిటేజ్ వాక్ నిర్వహించారు. పర్యాటక, పురావస్తు, విద్యాశాఖల అధికారులు, ఇంటాక్ ప్రతినిధులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, స్టార్ హోటల్ అసోసియేషన్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. జిల్లా పర్యాటక శాఖ అధికారిణి జె.మాధవి మాట్లాడుతూ ఓల్డ్ సిటీలోని చారిత్రక ప్రాధాన్యం కలిగిన పురాతన భవనాలు, కట్టడాల విశిష్టతను ప్రజలకు, ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు పరిచయం చేయాలనే ఉద్దేశంతో హెరిటేజ్ వాక్ నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. విశాఖ సంస్కృతి, చరిత్ర, వారసత్వ సంపదపై యువతకు అవగాహన పెంచడం ద్వారా వాటి పరిరక్షణపై ఆసక్తి పెంపొందించవచ్చన్నారు. జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఎన్.ప్రేమ్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు చారిత్రక వారసత్వ కట్టడాలను ప్రత్యక్షంగా చూపించడం ద్వారా చరిత్రపై అవగాహన కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. 1847లో ప్రారంభమైన సెయింట్ అలోసియస్ స్కూల్, క్వీన్ మేరీ స్కూల్, లైట్‌హౌస్ తదితర ప్రాంతాలను విద్యార్థులు సందర్శించినట్లు చెప్పారు. జిల్లాలోని పాఠశాల విద్యార్థులందరికీ ఇలాంటి వారసత్వ సందర్శనలు నిర్వహించేలా జిల్లా కలెక్టర్ ప్రణాళిక రూపొందించారని, త్వరలో కార్యరూపం దాల్చుతుందని తెలిపారు. ఇంటాక్ ప్రతినిధి రాజశేఖర్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ దేశవ్యాప్తంగా చారిత్రక, సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని డాక్యుమెంట్ చేయడం, ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం, అవసరమైన చోట్ల పరిరక్షణ చర్యలకు సహకరించడం ఇంటాక్ లక్ష్యమని తెలిపారు. డిజిటల్ టెక్నాలజీ, కృత్రిమ మేధస్సును పర్యాటక రంగంలో వినియోగించడం ద్వారా పర్యాటక ప్రణాళికను మరింత సులభతరం చేయవచ్చన్నారు. విశాఖలో 200 ఏళ్లకు పైగా చరిత్ర కలిగిన అనేక భవనాలు, విద్యాసంస్థలు ఉన్నాయని, సముద్ర తీరం, తూర్పు కనుమలు వంటి సహజ వారసత్వ సంపద నగరానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తోందన్నారు. ఎర్రమట్టి దిబ్బలను యునెస్కో ప్రపంచ వారసత్వ ప్రదేశాల తాత్కాలిక జాబితాలో చేర్చే ప్రక్రియలో ఇంటాక్ తన వంతు కృషి చేసిందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల అధికారులు, విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, ఇంటాక్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

గోవాడ షుగర్ ఫ్యాక్టరీని కాపాడాలి

- రైతులు, కార్మికుల బకాయిలు చెల్లించి ఫ్యాక్టరీని పునఃప్రారంభించాలి - వైఎస్సార్‌సీపీ నేతలు గుడివాడ అమర్నాథ్, కరణం ధర్మశ్రీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలోని సహకార చక్కెర కర్మాగారాల ఆస్తులను విక్రయించే నిర్ణయాన్ని ప్రభుత్వం ఉపసంహరించుకోవాలని వైఎస్సార్‌సీపీ నేతలు, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్, మాజీ ఎమ్మెల్యే కరణం ధర్మశ్రీ డిమాండ్ చేశారు. గోవాడ షుగర్ ఫ్యాక్టరీని తిరిగి ప్రారంభించి రైతులు, కార్మికుల బకాయిలను వెంటనే చెల్లించాలని కోరారు. విశాఖలో ఆదివారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ సహకార చక్కెర కర్మాగారాల భూములను విక్రయించేందుకు ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం రైతుల ప్రయోజనాలకు విరుద్ధమని ఆరోపించారు. గోవాడ షుగర్ ఫ్యాక్టరీపై చోడవరం, మాడుగుల ప్రాంతాలకు చెందిన వేలాది మంది రైతులు ఆధారపడి ఉన్నారని తెలిపారు. గుడివాడ అమర్నాథ్ మాట్లాడుతూ గోవాడ ఫ్యాక్టరీ రైతులకు, కార్మికులకు చెల్లించాల్సిన బకాయిలను ప్రభుత్వం వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో ఫ్యాక్టరీని ఆదుకునేందుకు రూ.90 కోట్లు సమకూర్చినట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం రైతులకు సుమారు రూ.30 కోట్లు, కార్మికులకు రూ.5 కోట్ల బకాయిలు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. బకాయిల చెల్లింపునకు ఫ్యాక్టరీ ఆస్తులను విక్రయించడం సరికాదన్నారు. రాష్ట్రంలోని సహకార చక్కెర కర్మాగారాల భూముల విక్రయంపై ప్రభుత్వం పునరాలోచించాలని కోరారు. గోవాడ ఫ్యాక్టరీని తిరిగి ప్రారంభించి రైతులకు భరోసా కల్పించే వరకు వైఎస్సార్‌సీపీ పోరాటం కొనసాగుతుందని తెలిపారు. అవసరమైతే న్యాయపోరాటం చేపడతామని చెప్పారు. కరణం ధర్మశ్రీ మాట్లాడుతూ సహకార రంగంలోని చక్కెర కర్మాగారాల ఆస్తులను విక్రయించకుండా వాటిని పునరుద్ధరించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. అనకాపల్లి జిల్లాలోని చక్కెర కర్మాగారాలపై పెద్ద సంఖ్యలో రైతులు ఆధారపడి ఉన్నారని తెలిపారు. ప్రభుత్వం వెనక్కి తగ్గకపోతే రైతులతో కలిసి భారీ ఉద్యమం చేపడతామని హెచ్చరించారు. గోవాడ షుగర్ ఫ్యాక్టరీని వెంటనే తెరిపించి, రైతులు, కార్మికుల బకాయిలను నిధుల ద్వారా చెల్లించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ అంశంపై పార్టీ అధినేత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డితో చర్చించి భవిష్యత్ కార్యాచరణ ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. సమావేశంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే చింతలపూడి వెంకట రామయ్య, నియోజకవర్గ పరిశీలకుడు గండి రవికుమార్ పాల్గొన్నారు.

ఈ సంకేతాలు ప్రెగ్నెంట్ అయినట్టే..

ఎంత సంపాదన ఉన్నా ఎంత పెద్ద పదవిలో ఉన్నా అమ్మ అనే పిలువు లేకపోతే జీవితం పరిపూర్ణం అవదు. అమ్మ అవుతేనే మహిళ జీవితానికి స్వార్ధకత అని ఫీలు అయ్యే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇదెలా ఉంటే ఈ మధ్య ప్రెగ్నెంట్ అవడం పెద్ద సవాలుతో కూడుకున్న పనిగా తయారు అవుతుంది. అందుకే పెళ్లి తర్వాత ఎన్నో రోజులు, సంవత్సరాలు వెయిట్ చేయాల్సి వస్తుంది. నెలసరి సరైన సమయానికి రాకపోతే ప్రెగ్నెంట్ కావచ్చు అనుకుంటారు. కొందరు టెస్ట్ చేయించుకుంటారు. కానీ మీరు మీరు ప్రెగ్నెంట్ అయ్యారు అని తెలిపే సంకేతాలు ఓ సారి తెలుసుకోండి. అందరికీ ఈ సింటమ్స్ ఉంటాయి అని చెప్పడం కష్టమే. కానీ చాలా మందికి ఇవే సింటమ్స్ ఉంటాయి అంటున్నారు డైనకాలజిస్టులు. గర్భధారణ ప్రారంభంలో మహిళలు ఉదయం లేవగానే వాంతులు చేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంకేతం కనిపిస్తుంది. ఈస్ట్రెన్, ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు శరీరంలో పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఇలాంటి సంకేతాలు సంభవిస్తాయి.. ఆహారం కూడా చాలా మందికి వాసన వస్తుంటుంది.గర్భం ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా అలసటగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఈ సమయంలో, శారీరక, మానసిక, హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి. గర్భధారణ ప్రారంభ దశల్లో స్త్రీలకు ఇంప్లాంటేషన్ హెమరేజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. పీరియడ్స్ ప్రారంభమయ్యే ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందుఇలా కనిపిస్తుంటుంది కాబట్టి గమనించాలి. ఇలా జరిగినప్పుడు మహిళలు భయపడకుండా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఫలదీకరణం చెందిన గుడ్డు గర్భాశయం లైనింగ్‌తో జతచేసి ఉంటుంది కాబట్టి ఇలా జరుగుతుంది. దీని వల్ల చికాకు లేదా తేలికపాటి రక్తస్రావం జరుగుతుంటుంది. ఈ సమయంలో మహిళలకు ఒళ్లు నొప్పులు వస్తుంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో శరీరంలో రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది కాబట్టి తిమ్మిరి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. గర్భధారణ ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా ఆహార కోరికలు ,మానసిక కల్లోలం కలుగుతుంది. ఇది హార్మోన్ల అసమతుల్యత ,శరీరంలో పెరిగిన పోషక అవసరాల కారణంగా జరుగుతుంటుంది. అంతేకాదు చాలా మంది తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేస్తుంటారు. అయితే ఈ సంకేతాలు మాత్రమే కాదు మరిన్ని సంకేతాలు కూడా ఉండవచ్చు. మీకు ప్రెగ్నెంట్ అనే అనుమానం కలిగిన వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్‌లో పెడుతున్నారా..!

భారతీయులు ఆహార ప్రియులు. రకరకాల రుచికరమైన వంటలు తయారు చేస్తారు. తయారు చేసే ఆహారానికి అదనపు రుచి కోసం మసాలాలు ఉపయోగిస్తారు. అంతేకాదు భారతీయుల ఆహారంలో ఎక్కువగా వినియోగించేవి ఉల్లి, వెల్లుల్లి. వీటిని వినియోగించి ఆహారానికి అదనపు రుచిని చేరుస్తాయి. మసాలాలో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని రకరకాల వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిని ఉపయోగించాలంటే వెల్లుల్లి పొట్టు తియ్యడం ఒక పెద్ద పనిలా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే పొద్దున్నే ఓ వైపు పని, మరోవైపు వంట దీంతో వెల్లులి పొట్టుని అప్పటికప్పుడు తీసి వినియోగించడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో చాలామంది ఖాళీ సమయంలో వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి శుభ్రం చేసుకుంటారు. అలా వెల్లుల్లి పాయలను ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి కావలసినప్పుడు ఉపయోగించుకుంటారు. అయితే ఇలా వెల్లుల్లి పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి నిల్వ చేసుకుని తినడం మంచిది కాదు అని పోషకాహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి పొట్టు తీసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో పెట్టడం వలన ఫంగస్ పేరుకుపోవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి వాటిని తినే ఆహారం వేసుకుని ఆహార తయారు చేసుకుని తినడం వలన రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి వాటిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి.. దీనీతో తయారుచేసిన ఆహారాన్ని తినడం వద్దు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ రోజు ఇలా చేయడం వలన కలిగే నష్టాలూ ఎంతో తెలుసుకుందాం.

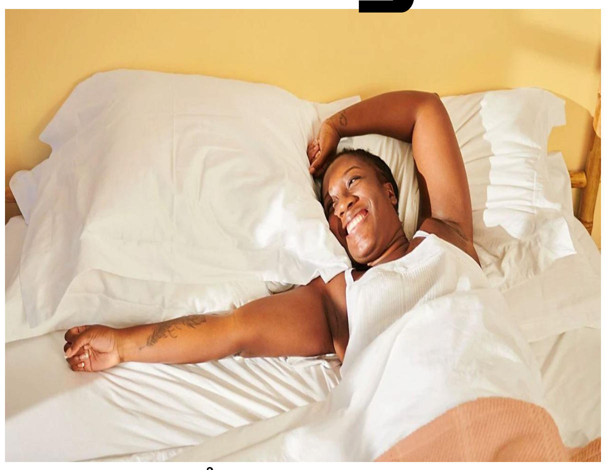
జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా.?

జిడ్డు ముక్కు చాలా మంది ఎదుర్కొనే సర్వసాధారణమైన సమస్య ఇది. మరీ ముఖ్యంగా మహిళలల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనపిస్తుంది. కొందరిలో వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ముక్కు జిడ్డుగా మారుతుంది. ముఖమంతా అందంగా ఉండి, ముక్కు ఒక్కటి జిడ్డుగా ఉంటే చూడ్డానికి ఇబ్బందిగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడానికి చాలా మంది రకరకాల క్రీమ్‌లను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల సహజ చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముక్కుపై జిడ్డు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి సరైన ఫేస్‌వాష్‌ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరీ ముఖ్యంగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్‌ను ఉపయోగిస్తే మరీ మంచిది. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బందిపడేవారు మాయిశ్చరైజర్‌ను ఉపయోగించాలి. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బంది పడే వారు జెల్ బేస్డ్ మాయిశ్చరైజర్‌ను ఉపయోగించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించాలి. మ్యాట్‌ఫైయింగ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.డీహైడ్రేషన్ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతీరోజూ కచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షంకాలం, చలికాలం అనే సంబంధం లేకుండా నీటిని తీసుకోవాలి. ఇక పదేపదే ముఖాన్ని కడుక్కునే వారికి కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరచుగా ముఖం కడిగితే స్కిన్‌డ్రై అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఆల్కహాల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సెబాషియస్ గ్రంథులు ఎక్కువగా నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.ముక్కుపై తేనెను రాసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. తేనెలోని యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది.యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉండే గంధం జిడ్డు ముక్కు సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఇందుకోసం కొంత గంధాన్ని తీసుకొని అందులో పాలు లేదా నీళ్లు కలిపి ముక్కుకు అప్లై చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవారి వరకు టాటూ వేయించుకోవడం ఫ్యాషన్ గా మారింది. దీని వల్ల ఇమేజ్ పెరుగుతుంది అని.. స్పెషల్ గా చూస్తారు అని తెగ ఫీల్ అవుతున్నారు.కొందరు అయితే ఏకంగా ఒల్లు మొత్తం టాటూ వేయించుకుంటున్నారు. కానీ ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నాం అనుకోవడం లేదు. దీనివల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఔననండి.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో టాటూలు బ్లడ్ క్యాన్సర్‌కు కారణం అవుతాయి అంటున్నారు. టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. ప్రమాదం అంత పెద్దగా ఉంటుందన్నమట. స్వీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు వేసుకుంటే బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. కొందరు చిన్న వయసులోనే ఇవి వేయించుకుంటున్నారు. దీని వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుందట. ఇది ఎలా వస్తుందంటే..టాటూ ఇంక్‌ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినపుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుందంట. ఆ భాగంలోని నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్‌ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి అని లండ్ యూనివర్సిటికి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టెల్ నీల్సన్ వెల్లడించారు. టాటూ ఇంక్ ఎక్స్పోజర్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా డెవలప్ అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టే లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని స్పష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే పచ్చ బొట్లు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి బెటర్.

తెల్లవారుజామున మెలుకువ వస్తుందా?



చాలా మంది ఉదయం లేస్తుంటారు. తెల్లవారజు జామున లేవడానికి చాలా మంది ఇష్టపడితే కొందరికి మాత్రం చాలా బద్దకంగా ఉంటుంది. అయితే తెల్లవారుజామున 3 నుండి 4 గంటల మధ్య సమయం చాలా ప్రాధాన్యమైనది అంటారు పండితులు..ఇది బ్రహ్మ ముహూర్తానికి అత్యంత ముఖ్యమైన సమయమట.. ఈ సమయంలో ఒకదానితో ఒకటి కనెక్ట్ కావడానికి ఎన్నో శక్తులు ప్రయత్నిస్తుంటాయట. మంచి నిద్రలో ఉన్నప్పుడు 3 నుంచి 4 గంటల మధ్య కొందరికి మెలుకువ వస్తుంది. దీని అర్థం ఏమిటో తెలుసా. అయితే ఈ సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీకు సందేశం ఇస్తోందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు జ్యోతిష్యులు. ఈ సమయంలో నిద్ర లేవాలి అని నేచుర్ చెబుతోందట. అంటే ఆ సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి అని అర్థమట. అయితే ఈ సమయంలో పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఈ సమయంలో నిద్ర మెలుకువ వస్తే నిద్రలేచి ఇష్ట దైవాన్ని ప్రార్థించాలట. లేదా మీకు ఏదైనా మార్గం చూపించినట్లయితే, దాని నుండి 5 రెట్లు ప్రయోజనం పొందుతారు అని అంటున్నారు. ఒకవేళ మీకు ఏది అర్థం కాకపోతే నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని ఇష్ట దేవత నామాన్ని జపించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుందట. చాలా మంది నిద్రలేమితో కూడా బాధపడుతున్నారట. అందుకే మీకు ఇలా ఎప్పుడు జరిగుతుంటే మీ శరీరాన్ని పరీక్షించుకోవచ్చు, మీకు ఏదైనా సమస్య ఉందా? లేదా? అనేది కూడా అర్థం అవుతుంది. ఎలాంటి సమస్య లేకుండా ఉదయం సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీతో కనెక్ట్ అవ్వాలని కోరుకుంటుందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు.

అమ్మమ్మల కాలం నాటి హెయిర్ మాస్క్..

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో హెయిర్ ప్రాబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రు, చిట్లడం, పెరగకపోవడం, నిర్జీవంగా ఉండటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే ఈ ప్రొడెక్ట్స్ అనేవి అందరికీ పడవు. కానీ వీటితో లాభాలు కంటే నష్టాలే ఎక్కువ. వీటి వల్ల జుట్టు మొత్తం పాడవుతుంది. కాబట్టి మీ కోసం అమ్మమ్మల కాలం నాటి సూపర్ చిట్కాలను మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. వీటిని కనుక ఫాలో అయితే.. మీ జుట్టు సమస్యలు అన్నీ మాయం అవుతాయి. జుట్టు నిగనిగలాడుతూ.. పొడువగా పెరుగుతుంది. బలంగా, దృఢంగా తయారవుతుంది. మరి ఆ చిట్కా ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. జుట్టు పెరుగుదలను వేగ వంతం చేయడంలో ఉసిరి, మందారం, పెరుగు చక్కగా ఉపయోగ పడతాయి. వీటితో కలిపిన హెయిర్ మాస్క్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా.. జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి.పైన చెప్పిన పదార్థాలు జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల చాలా మార్పులు చూడవచ్చు. మీ తలకు పట్టించి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్‌లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఉసిరి, మందార మెత్తగా పేస్ట్ చేసి.. పెరుగు కలిపి జుట్టుకు పట్టించాలి. కావాలి అనుకుంటే కొబ్బరి నూనెతో కూడా ఈ హెయిర్ మాస్క్‌ను మిక్స్ చేసి జుట్టుకు పట్టించాలి. ఈ హెయిర్ మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల జుట్టు పట్టుకుచ్చులా మెత్తగా ఉంటుంది. వారానికి ఒక్కసారి అయినా జుట్టు రాస్తే.. హెయిర్ రాలడం తగ్గుతుంది. జుట్టు చిట్లడం, చుండ్రు కూడా రాలుతుంది. పేల సమస్య కూడా చాలా వరకు కంట్రోల్ అవుతుంది. అదే విధంగా తరచూ ఈ హెయిర్ మాస్క్ అప్లై చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు ఖచ్చితంగా పెరుగుతుంది.

పిల్లల్ని ఏ వయసు నుంచి స్కూల్‌కి పంపాలి?

తమ పిల్లలు అందరికంటే ముందుగా, తెలివిగా, భిన్నంగా ఉండాలని ప్రతీ తల్లిదండ్రులు కోరుకుంటారు. అందుకు తగ్గట్టుగా తల్లిదండ్రులు కూడా ప్రయత్నాలు చేయాలి.వారికి మంచి పోషకాహారం అందిస్తూ.. వారు చిన్నప్పటి నుంచి మంచి నడవడికతో ఉండేలా చూసుకోవాలి. చాలా మంది పేరెంట్స్ పిల్లల్ని స్కూల్స్‌కి పంపిస్తూ ఉంటారు. మరి పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచే స్కూల్‌కి పంపించ వచ్చా? స్కూల్‌కి ఏ వయసు వచ్చాక పంపించాలి? మరి చిన్న పిల్లలను ప్లే స్కూల్‌కి పంపడానికి సరైన వయసు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.పిల్లలను ప్లే స్కూల్ పంపించడానికి సరైన వయసు సాధారణంగా రెండు నుంచి మూడు సంవత్సరాల మధ్యగా పరిగణించబడిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసు పిల్లలు బయట విషయాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు.రెండు నుంచి 3 ఏళ్ల వయసులోనే పిల్లల్లో సామాజిక, భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలు పెంపొందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్లే స్కూల్‌కి వెళ్తే.. అక్కడ ఏదో ఒకటి నేర్చుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి మూడు ఏళ్ల పిల్లలు తమ తోటి పిల్లలతో మాట్లాడటానికి ఎంతో ఆసక్తి చూపిస్తారు. ఈ వయసులో పిల్లలు నేర్చుకోవడానికి కూడా ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్ని ప్లే స్కూల్స్‌కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.

ఎప్పుడూ అలసటగా ఉంటున్నారా?

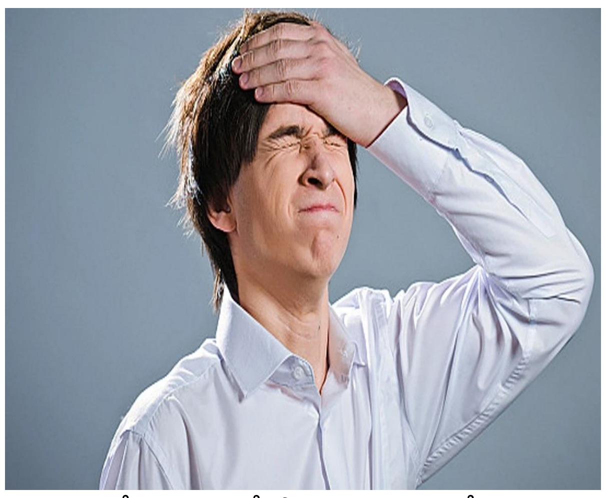
ఫుల్ గా తిన్నా, ప్రోటీన్ ఫుడ్ తీసుకున్నా ఎప్పుడు నీరసంగా నిద్ర మొహాల మాదిరి కనిపిస్తుంటారు కొందరు. మరి దీని వెనుక పెద్ద పెద్ద వ్యాధులు ఉన్నాయి అనుకోకండి. నిత్యం మీరు చేసే అలవాట్లు వల్ల ఇవి డిపెండ్ అవుతాయి అంటారు నిపుణులు. చూడటానికి సింపుల్ గా అనిపించవచ్చు. కానీ సమస్య మాత్రం వేరే లెవల్ లో ఉంటుంది. ఈ అలవాట్లను మార్చుకుంటే మీరు ఫుల్ యాక్టివ్ మోడ్ లో ఉంటారు. మరి ఏం మార్చుకోవాలో కూడా తెలుసుకోండి. డీహైడ్రేషన్ అవును.. మీరు విన్నది నిజమే వినడానికి సింపుల్ గా ఉన్నా డీహైడ్రేషన్ సమస్య ఉంటే అలసటగా ఉంటారట. అంటే సమయానికి నీళు తాగకపోతే.. శరీరంలో తగిన స్థాయిలో నీళ్లు లేకపోతే.. నిస్పత్తువగా నీరసంగా అనిపిస్తుందట. దాహంగా ఉన్నప్పుడే తీసుకుందాం లే అనుకుంటే అంతే సంగతులు. ఎప్పటికి అప్పుడు తాగాల్సిందే. అయితే డీహైడ్రేషన్ అప్పటికే మొదలై, మనం డల్ గా అవడం మొదలైన తర్వాత దాహంగా అనిపిస్తుంది అంటున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కనెక్టికట్ పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. ఇక ఈ సమస్య మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుందట. మరొక మెయిన్ కారణం చెప్పితే నోరు తెరుస్తారు. కానీ మీ ఈ నోరు తెరవడమే కారణం. అవును రాత్రి పడుకున్నప్పుడు నోరు తెరిచి నిద్రపోవడం కూడా సమస్యనే.. కొందరు రాత్రిపూట నోరు తెరుచుకుని నిద్ర పోతారు. ఇది శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కి దారి తీస్తుంది అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అంతేకాదు ఇది మీలో శ్వాస సంబంధిత సమస్యలకు కూడా సంకేతం. ఈ అలవాటు మీకు ఉంటే విశ్రాంతి లేకుండా చేసి.. అలసటను పెంచుతుంది. దీని నివారణ కోసం శ్వాసకు సంబంధించిన ఎక్సర్ సైజులు చేస్తుండాలి. మన శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఉంటే.. శరీరం నిస్సత్తువగా ఉంటుందట.మనిషి దిట్టంగా కనిపిస్తూ ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేకున్నా కూడా అలసటగా అనిపిస్తుంటే ఐరన్ లోపం ఉన్నట్టేనట. తగిన ఆహారం తీసుకుంటే.. ఐరన్ లోపం పూరించవచ్చు.

విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండే

ఈ కూరగాయ తొక్కను తప్పక తినండ

తొక్కే కదా అని చెత్తలో పడేస్తున్నారా? దీని ప్రయోజనాలు తెలిస్తే పొట్టలో వేస్తారు. ఇంతకీ ఏంటి అది అనుకుంటున్నారా? ఆలు అదేనండి బంగాళదుంప. దీన్ని దేశంలో ప్రతి ఒక్కరు తింటారు కానీ తొక్కను మాత్రం పడేస్తారు. ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ బెరడు ఎన్నో వ్యాధులను దూరం చేస్తుందట. ఇంతకీ ఆలు తొక్క చేసే ఆ హెల్ప్ ఏంటో తెలుసుకోండి.బంగాళదుంప తొక్కలు చాలా మేలు చేస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. వీటిలో ఉండే ఫైటోకెమికల్స్ యాంటీఆక్సిడెంట్ క్లోరోజానిక్ యాసిడ్ వల్ల క్యాన్సర్ కు దూరంగా ఉండవచ్చుట. అదనంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ, రక్త కొలెస్ట్రాల్, గుండెపోటు, చర్మం, జీర్ణవ్యవస్థ, కణితులు, కణితులు, మలబద్ధకం, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, రక్తహీనత, ఎముకలు , అందమైన జుట్టు వంటి వాటికి ఎన్నో విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి.మనం ఇప్పుడు తెలుసుకున్న అన్నీ వ్యాధులకు ఈ బంగాలదుంప తొక్కలు సమానంగా పని చేస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆక్సలేట్లు, ఫైబర్, ప్రొటీన్లు, మినరల్స్, విటమిన్ 6 విటమిన్ డి మొదలగు అన్నీ పోషకాలు లభిస్తాయి. అందుకే ఆలు తొక్కను తొక్కేయకుండా తినేయండి. ఇక వేయించిన బంగాళాదుంప తొక్కలు అయితే రుచిగా ఉంటాయి ఆరోగ్యం కూడా. తొక్క తీయకుండా కూర వండేటప్పుడు తొక్కను కూడా వండేయాలి. ఇక అతి సర్వత్రా వర్జయేత్ అనే విషయం తెలిసిందే కదా. సో లిమిట్ మస్ట్. ఎవరైనా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే, ఖచ్చితంగా వైద్యుల సలహా తీసుకొని వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే వయస్సు, వ్యాధి తీవ్రతలను బట్టి మీ వైద్యుడు మీకు సలహాలు ఇస్తారు అని గుర్తుపెట్టుకోండి.

అన్నీ మర్చిపోతున్నారా?



అబ్బ మొన్ననే చదివాను ఈ ఆన్సర్. సరిగ్గా సమయానికి గుర్తు రావడం లేదు. స్టార్టింగ్ ఒక లైన్ గుర్తు వస్తే చాలు ఆన్సర్ మొత్తం రాసేస్తాను అని విద్యార్థులు. షట్ ఏదో పేరుతో ఫోల్డర్ క్రియేట్ చేశాను. పలానా ఫోల్డర్ లో ఏదో సేవ్ చేశాను గుర్తు రావడం లేదు అని ఆఫీసుల్లో.. ఒరెయ్ డబ్బులు పెట్టాను ఇక్కడ మీరు ఏం అయినా చూశారా? పోపు డబ్బాలోనే డబ్బులు ఎక్కడికి పోతాయి. ఇందులోనే కదా పెట్టాను అంటూ అమ్మ అబ్బో ఇలా చాలా మర్చిపోతుంటారు ప్రతి ఒక్కరు. మరి మీకు కూడా ఇలాంటి మతిమరుపు వస్తుందా? బ్రెయిన్ షార్ప్ గా ఉండాలి అంటే ఏం చేయాలి అనుకుంటున్నారా? అయితే ఓ లుక్ వేయండి.. పచ్చని ఆకుకూరలు తినడం వల్ల మీ బ్రెయిన్ షార్ప్ అవుతుంది. క్యాబేజీ, పాలకూర, కాలీఫ్లవర్ వంటి ఆకుకూరలు మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కాఫీ కూడా ఈ విషయంలో చాలా హెల్ప్ చేస్తుందట. ఇందులో శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మెదడు జ్ఞాపక శక్తిని పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తులు తినడం వల్ల కూడా బ్రెయిన్ చురుగ్గా పని చేస్తుందట. అందుకే ఆహారంలో పాలు, పాల ఉత్పత్తులను చేర్చుకోవాలి. రెగ్యూలర్ డైట్ లో చియా సీడ్స్‌ను చేర్చుకోవడం కూడా చాలా మంచిది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచే పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి. డార్క్ చాక్లెట్స్ కూడా ఈ విషయంలో చాలా బెటర్ గా పనిచేస్తాయట. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ, మెదడు పనితీరును వేగవంతం చేయడంలోనూ సహాయం చేస్తాయి. మరో బెస్ట్ ఫుడ్ గురించి చెప్పాలంటే బ్రోకలీ. ఇది కూడా మెదడు ఆహారాన్ని పెంచుతుంది. రోజు దానిమ్మ పండు తినడం వల్ల రక్తం మెరుగు పడుతుంది.

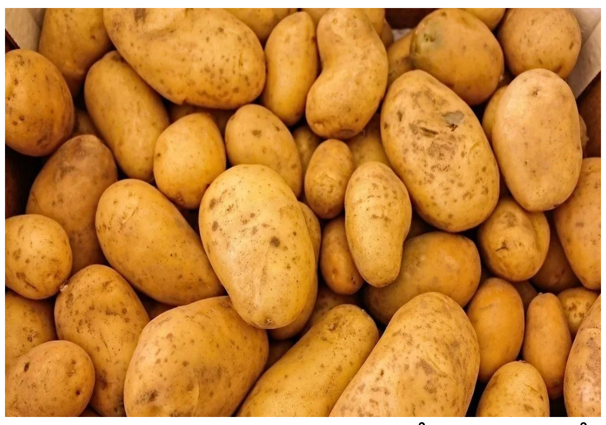
మెరిసే చర్మం మీ సొంతం కావాలంటే

వేసవి, చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు స్కిన్ డిఫరెంట్ గా అవుతుంటుంది. పగుళ్లు కూడా ఏర్పడతాయి. కొందరిలో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది. అటువంటి చర్మంపై మీరు ఎంత మాయిశ్చరైజర్‌ను అప్లై చేసినా ఫలితం మాత్రం శూన్యమే ఉంటుంది. మీరు శతకోటి ప్రయత్నాలు చేసినా సరే సమస్య పెరుగుతుంది కానీ తగ్గదు. ఇక ఖరీదైన క్రీములు వాడినా డబ్బులు వృదా అవుతుంటాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని రక్షించుకోవడం ఎలా ఎలా అటూ వివిధ రకాల ఆలోచిస్తుంటారు కానీ పచ్చి పాల గురించి ఆలోచించారా? ఎక్కువ టెన్షన్ తీసుకోకుండా జస్ట్ పాలతో కొన్ని సింపుల్ టిప్స్ యూజ్ చేయండి. దీనికోసం పాలలో ముంచిన మెత్తని కాటన్ ప్యాడ్ తీసుకోవాలి. పచ్చి పాలను క్లెన్సర్‌గా మార్చుకోవడానికి దానికి కొంచెం కాఫీ పౌడర్, సముద్రపు ఉప్పును కలపండి. ఈ పేస్ట్‌ను రెండు చేతులకు రాసుకొని మొహం మీద వృత్తాకారంలో కాసేపు స్మూత్‌గా మర్దన చేస్తే సరిపోతుంది. ఎక్కువ ఒత్తిడి పెట్టకుండా, తేలికగా రబ్ చేసుకోండి. కాసేపటి తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో మొహాన్ని శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం మీకే అర్థం అవుతుంది. గ్లిజరిన్, నిమ్మకాయ మిశ్రమాన్ని తయారు చేసి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. దీన్ని రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ముఖానికి, శరీరానికి పట్టించి ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేసుకోవడం వల్ల కూడా ఫలితం ఉంటుంది. మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కొబ్బరి నూనె చాలా పని చేస్తుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి నూనె(%జశీషశీఅబ్ ాఱశ్రీ%) ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, తేమ లక్షణాలతో మిళితం అయి ఉంటుంది.అంతేకాదు ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ కూడా ఈ కొబ్బరి నూనె. ఇది చర్మాన్ని లోపలి నుంచి ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతురీ.. పొడి చర్మం సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది.

వీటిని తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకున్నట్టే..

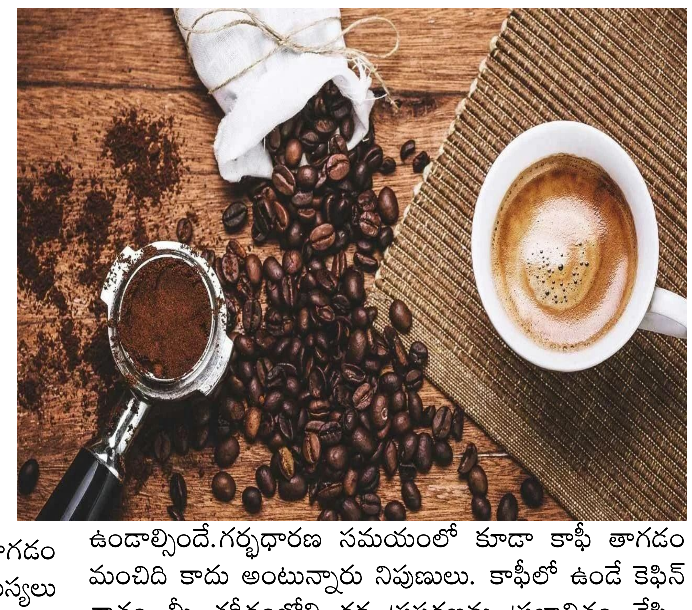
తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిసైడ్ చేస్తుంటుంది. మంచి ఆహారం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. లేదంటే అనారోగ్య పాలు అవడం తప్పదు. ఇక మీరు తినే ఆహారం సమయానికి తినడం కూడా ముఖ్యమే.అంతేకాదు కొన్ని సమయాల్లో కొన్ని ఫ్రూట్స్, ఫుడ్ ను తీసుకోకపోవడమే బెటర్. లేదంటే మరింత సమస్యలు వస్తాయి. ఇక ఉదయమే ఏదైనా తినాలి అనిపిస్తుంటుంది. కానీ ఈ సమయంలో తినడానికి ఎలాంటి ఆహారం లేకపోతే కొందరు ఏకంగా ఫ్రూట్స్ తింటారు. మరి ఇందులో కొన్ని ఫ్రూట్స్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇంతకీ అవేంటంటే.. నారింజ, ద్రాక్ష, నిమ్మకాయ వంటి సిట్రస్ పండ్లలో ఆమ్లత ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపున తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. స్పైసీ ఫుడ్స్ జోలికి కూడా పోకూడదట. ఇవి కడుపు లైనింగ్ ను దెబ్బతీస్తాయి. దీని వల్ల అజీర్ణ సమస్య వస్తుంటుంది. కాబట్టి నో స్పైసీ ఫుడ్స్ ఉదయం అని ఫిక్స్ అవండి.కార్బొనేటెడ్ పానీయాలలో సోడా, చక్కెర శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. వీటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయట. కాఫీ లేదంటే బ్లాక్ కాఫీలు ఉదయం తీసుకుంటే కడుపులో యాసిడ్ ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.దీని వల్ల గుండెలో మంట, అజీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కాబట్టి వీటిని కూడా ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోకూడదు. ఇక టమాటాలు తినడం చాలా మందికి ఇష్టం. ఉదయం తొందరగా రెండు టమాటాలను కర్రీ చేస్తే ఐదు నిమిషాల్లో అయిపోతుంది అని వండుకొని తింటారు. కానీ ఇవి కూడా సిట్రస్ పండ్ల మాదిరి ఆమ్లంను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల కూడా గుండెల్లో మంట, అజీర్తి సమస్యలు వస్తుంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. సో ఉదయం ఈ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి.

ఆలుగడ్డ ప్రయోజనాలు



ఏదైనా చిన్న ఫంక్షన్ అయినా పెద్ద ఫంక్షన్ అయినా కూరగాయల భోజనాల్లో ఆలుకర్రీ కచ్చితంగా ఉంటుంది. ఈ బంగాళదుంపకు ఫ్యాన్స్ ఎక్కువే ఉంటారు. బంగాళ దుంపలతో ఎలాంటి వంటలు అయినా వండవచ్చు.కూరలు, ఫ్రైలు ఏది వండినా సరే చాలా రుచిగా ఉంటాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అందరూ ఎక్కువగా ఉపయోగించే వాటిల్లో బంగాళ దుంప ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఏ కాలంలో అయినా అతిగా ఇష్టపడి తినే వంటకం కూడా ఆలునే. మరి దీన్ని తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. బంగాళ దుంపల్లో అనేక రకాలైన పోషకాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. పొటాషియం, విటమిన్ సి, డైటరీ, ఫైబర్‌లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. ఆలూ తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు, సడన్ డెత్ లు వచ్చే ఛాన్సులు చాలా తక్కువగా ఉంటుందని తేలిందట. ఈ దుంపలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ కంటెంట్ అనేది ఉంటుంది కాబట్టి శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. అంటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తే గుండె సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు అన్నమాట.గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధ పడేవారు రెగ్యులర్‌గా ఆలు గడ్డ తినడం వల్ల హార్ట్ సమస్యలు కొంత వరకు తక్కువ అవుతాయట. ఈ దుంపలో ఫైబర్ మాత్రమే కాదు కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు కూడా లభిస్తాయి. అవి శరీరానికి తక్షణ శక్తి ని అందిస్తాయి. ఆలు గడ్డలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థ ను చక్కగా పని చేసేలా చేస్తుంది. దీంతో మల బద్ధకం, అజీర్తి వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయి. బంగాళ దుంపలు తినడం వల్ల చర్మం సమస్యలు కూడా రావు అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మ సంరక్షణలోనూ బంగాళ దుంప మంచి పాత్ర పోషిస్తుందట.

ఈ సమస్యలు ఉన్నా కాఫీ తాగుతున్నారా?



ప్రపంచంలో టీ, కాఫీ లవర్స్ ఎక్కువగానే ఉంటారు. చాలా మందికి టీ, కాఫీలు తీసుకోకపోతే డే గడవదు. కొంతమందికి కాఫీ అంటే మరీ ఇష్టం. కొందరు ఏకంగా ఉదయమే బెడ్ కాఫీ తాగుతుంటారు. అయితే కాఫీ లిమిట్‌గా తాగితున్నారా లేదా?ఇష్ట కదా అని ఎక్కువ తీసుకుంటే మీ సంగతి అంతే అంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని వ్యాధులు ఉన్నవారు కాఫీని అస్సలు తాగకూడదట. మీకు మైగ్రేన్ ఉందా. అయితే కాఫీ జోలికి వెళ్లకండి. ఎందుకంటే ఇందులో కెఫిన్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.కెఫెన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మెదడు నరాలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణ కూడా మందగిస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అధిక మొత్తంలో కెఫిన్ శరీరంలోకి చేరితే.. మైగ్రేన్ మరింత ఎక్కువ అవుతుందట. మైగ్రేన్ మాత్రమే కాదు మీకు హై-బీపీ ఉంటే కూడా కాఫీ తాగకండి. కాఫీ తాగడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయి మరింత పెరిగి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే కాఫీ తాగడం వల్ల ఒత్తిడి పెరుగుతుందట ఇలా జరిగితే.. బీపీలో హెచ్చుతగ్గులు ఉండొచ్చు.డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కాఫీ తాగడం మానేయడమే ఉత్తమం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాఫీ తాగడం వల్ల డయాబెటిక్ రోగులకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఉందట. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అసమత్యుల్యంగా ఉన్నవారు కూడా కాఫీ కి దూరంగా ఉండాల్సిందే.గర్భధారణ సమయంలో కూడా కాఫీ తాగడం మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ శాతం మీ శరీరంలోని రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేసి.. కడుపులో పెరుగుతున్న పిండానికి రక్త సరఫరాలో అసమతుల్యతను ఏర్పడేలా చేస్తుందట. ఒత్తిడి ఉన్నవారు కూడా కాఫీ గురించి మర్చిపోవాలి. కాఫీని తాగడం అధికంగా తాగితే శరీరంలో కార్టిసోల్ హార్మోన్‌పై ప్రభావం పడుతుంది. తద్వారా ఒత్తిడి మరింత ఎక్కువ అవుతుందట.

ఐస్‌క్రీమ్స్ ఎక్కువగా తింటున్నారా?

పిల్లలైనా, పెద్దలైనా అందరూ ఐస్‌క్రీం తినడానికి ఇష్టపడతారు. వేసవి కాలంలో ఐస్‌క్రీం ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. ఈ కాలంలో కొందరికి రోజూ ఐస్ క్రీమ్ తినడం అలవాటు. రోజూ ఐస్ క్రీం తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం పాడవుతుందని మీకు తెలుసా. నిజానికి ఐస్‌క్రీమ్‌ను ఎక్కువ కాలం భద్రపరచడానికి చాలా హానికరమైన రసాయనాలను ఉపయోగిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో, అతిగా తినడం మీ ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు.మీరు డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఐస్‌క్రీం తినడం మానుకోండి. ఐస్ క్రీం తయారీలో చక్కెరను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఇది మీ చక్కెర స్థాయిని అకస్మాత్తుగా పెంచడం ద్వారా మీకు సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. గుండెకు మంచిదని భావించని, గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు ఆహ్వానం పలుకుతున్న ఇలాంటి అనేక రసాయనాలను ఇందులో వాడుతున్నారు. ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు కూడా మంచిది కాదు. మీకు జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే, మీరు ఐస్ క్రీం తినకుండా ఉండాలి. ఐస్ క్రీం రుచి చల్లగా పరిగణించబడుతుంది. దీన్ని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఐస్ క్రీమ్ తినడం అలవాటు చేసుకోకుండా ప్రయత్నించండి. దంతాలలో కుహరం సమస్య ఉండవచ్చు. ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మీ దంతాలలో కావిటీస్ సమస్య పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు ఐస్ క్రీం తిన్నప్పుడల్లా, కొంత సమయం తర్వాత మీ దంతాలను బ్రష్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది మీ దంతాల మీద అంటుకున్న ఐస్ క్రీంను తొలగిస్తుంది.

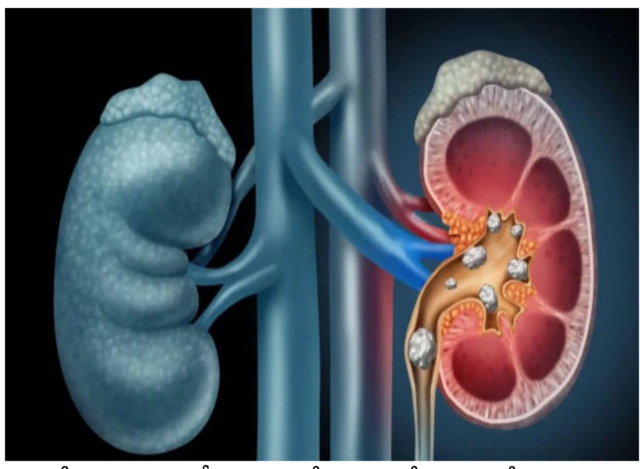
వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నాం. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసినప్పటికీ చెమట పట్టని లేదా చాలా తక్కువ చెమట పడుతున్న వ్యక్తులు చాలా మంది ఉన్నారు. చాలా మంది దీనిని సాధారణమైనదిగా భావించి విస్మరిస్తుంటారు. దాని పై అస్సలు శ్రద్ధ చూపరు. కానీ ఇది సాధారణం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఎప్పుడైనా తీవ్రమయ్యే సమస్యగా మారుతుందంటున్నారు. వేసవిలో మీకు ఇతరుల కంటే తక్కువ చెమట పట్టినట్లయితే, అది మంచి సంకేతం కాదు. ఈ సమస్యను వైద్య భాషలో అన్హైడ్రోసిస్ అంటారు. విపరీతమైన వేడిలో కూడా చెమట పట్టకపోవడం లేదా తక్కువ చెమట పట్టడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఇది శరీరంలో హీట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి తర్వాత లేదా చాలా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కూడా ఒక వ్యక్తికి చెమట పట్టకపోతే, దాని గురించి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తద్వారా ఏదైనా తీవ్రమైన సమస్యను నివారించవచ్చు. చెమట పట్టకపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. వాటిలో ఒకటి జన్యుపరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలు చెమటను కలిగించవు. అలాగే, సిరల్లో ఒత్తిడి లేదా దెబ్బతినడం వల్ల, తక్కువ చెమట ఉంటుంది. గాయం లేదా ఏదైనా చర్మ సంబంధిత సమస్య కారణంగా, చెమట తగ్గడం లేదా చెమట పట్టకపోవడం వంటి సమస్య ఉండవచ్చు. అలాగే చెమటను ఉత్పత్తి చేసే స్వేద గ్రంథుల పనితీరు సరిగ్గా లేకుంటే లేదా తగ్గిపోయినట్లయితే చెమటలు తక్కువగా వస్తాయి. లేదా అస్సలు చెమట పట్టదంటున్నారు నిపుణులు.

స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో స్నానం చేసిన తర్వాత ఈ తప్పులు చేయకండి..!

వేసవి కాలంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ కొలనులో ఈత కొట్టడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసే సమయంలో, తర్వాత గుర్తుంచుకోవలసిన అనేక విషయాలు ఉన్నాయి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, సంక్రమణ ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మండుటెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ ఆస్పత్రి సీనియర్ రెసిడెంట్ డాక్టర్ అంకిత్ కుమార్ చెబుతున్నారు. అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం. దీని కోసం పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ కొలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానం చేసే ముందు కాసేపు నడిచి, కొలనులో కాళ్ళు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కొలనులో కొన్ని గంటల పాటు స్నానం చేస్తారని డాక్టర్ అంకిత్ వివరించారు. ఈ సమయంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ పూల్ ఓపెన్ స్కై కింద ఉంటే, సూర్యకాంతి కూడా పై నుండి వస్తూనే ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంటే, అది ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్‌కి దారి తీస్తుంది. అలాంటప్పుడు, ఇండోర్ స్విమ్మింగ్ పూల్‌కి వెళ్లండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్‌కు వెళ తున్నట్లయితే ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత ఆశ్రయం ఉన్న ప్రదేశానికి సూచిస్తున్నారు.

కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే కిడ్నీలో రాళ్లు బయటకు వస్తాయా



శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీ ఒకటి. కిడ్నీ ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోవు. ఫలితంగా ఆరోగ్యం మొత్తం చెడిపోతుంది. నేటి కాలంలో చాలా మంది కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స కూడా చేయించుకోవల్సి వస్తుంది. నేటి కాలంలో అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు కిడ్నీలో రాళ్లకు కారణం అవుతున్నాయి. మీ కిడ్నీలోనూ రాళ్లు ఉంటే జంక్ ఫుడ్‌తో సహా అనేక ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొన్ని ముఖ్యమైన పానీయాలు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఫలితంగా కిడ్నీలో రాయి పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉంటే ఎక్కువగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం చాలా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవారు రెగ్యులర్ గా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. ఇందులోని పొటాషియం కిడ్నీలో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం మూత్ర నాళాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కొబ్బరి నీరు డయేరియా సమస్యలకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో ఈ నీరు చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కార్బోహైడ్రేట్‌లతో సహా అనేక మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇందులోని మెగ్నీషియం, పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అలాగే శరీరంలోని పొటాషియం లోపాన్ని తీర్చడానికి కూడా కొబ్బరి నీళ్లు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో తగినంత కాల్షియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

ఆహారం సరిగా లేకపోతే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇటీవల కాలంలో రక్తపోటు, గుండె సమస్య వంటి థైరాయిడ్ సమస్యలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఆహారం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని ఆహారాలు తినాలి, కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే ఆరోగ్య సమస్య పెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, దాహం, అధిక చెమట, బలహీనత, ఆందోళనకు కూడా కారణమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. మరి థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏ పదార్థాలు తినకూడదో తెలుసుకుందాం. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్నాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్‌తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెన్‌లు అనే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది పెద్ద మొత్తంలో వినియోగించినప్పుడు థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. మాంసం: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇది సంతృప్త కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ రోగులకు ఇది మరింత హానికరం. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రత అసాధారణ స్థాయికి పెరుగుతుంది. నట్స్: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్న కొందరికి గింజలను జీర్ణం చేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాటిలో ఆక్సలేట్, ఫైటేట్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు: టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు థైరాయిడ్ గ్రంధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది క్రమంగా మీ రక్తంలో థైరాయిడ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది కొందరిలో గొంతు నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది. కొన్ని కూరగాయలు: టమోటాలు, మిరపకాయలు, వంకాయలు, బంగాళదుంపలు థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి పనికిరానివి. అందుకే థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సూచనల మేరకు ఈ కూరగాయలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

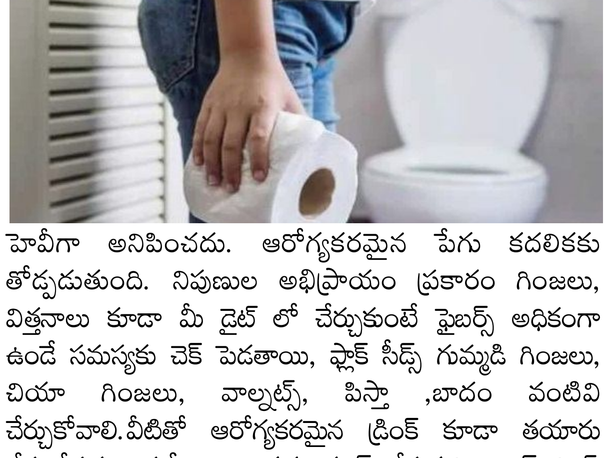
కొబ్బరినీళ్ళ రోజు తాగితే ఏమవుతుంది?

వేసవికాలం అంటేనే ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి తాగాలి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. చల్లగా తియగా ఏదైనా తాగుతూ ఉంటే ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో కడుపుకి హాయిగా ఉంటుంది. అలా అని ఎప్పుడూ మంచినీళ్ళే తాగాలి అంటే బోర్ కొడుతుంది. అలాకాకుండా బయట ఫ్రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ఇక కూల్ డ్రింక్స్ కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఇలాంటి సమయంలోనే వేసవికాలంలో వేడి తాపాన్ని తీర్చగలిగే పానీయం కొబ్బరినీళ్లు. డిటాక్స్ డ్రింక్: కొబ్బరి నీళ్లలో ఎక్కువగా ఉండే పొటాషియం మన శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలను పూర్తిగా తొలగించగలదు. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన కాలేయం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లను సమర్ డ్రింక్ లా మాత్రమే కాక డీటాక్స్ డ్రింక్ గా కూడా తాగవచ్చు. జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల శరీరంలో ఉండే ఉష్ణోగ్రత కూడా తగ్గుతుంది. మన కడుపుని శాంత పరచడం మాత్రమే కాక పేగుల కదలికను కూడా సులువుగా చేస్తుంది. దీనివల్ల మన జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ బాగా జరిగి మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు మన దరిదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవాళ్లు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆల్కలీన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పిహెచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి నీళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్రీ రాడికల్స్ తో సమర్థవంతంగా పోరాటం చేస్తాయి. దీనివల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చిన్న చిన్న ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి కొబ్బరి నీళ్లు మన శరీరాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దొరికే ఆంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, పైరిడాక్సిన్ విటమిన్లు, ఫోలేట్స్ మన ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఔషధం: కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే సహజ తీయదనం వల్ల షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వాళ్లు కూడా కొబ్బరి నీళ్లను తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. ఇక గర్భిణీ స్త్రీలకు కొబ్బరినీళ్లు మంచి ఔషధంగా చెప్పుకోవచ్చు. అందులో ఉండే విటమిన్ బి 9 కడుపులో ఉండే బిడ్డ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఎక్కువగా వచ్చే జీర్ణ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, హైపర్ టెన్షన్ వంటివి కూడా కొబ్బరినీళ్ళ వల్ల తగ్గిపోతాయి.

విటమిన్స్ కోసం సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటున్నారా..

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమతుల్య ఆహారం తినాలి. అప్పుడే శారీరక ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. అయితే చాలా మంది కూరగాయలు, పండ్లు రెగ్యులర్ గా తినడానికి ఇష్టపడరు. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోకపోతే శరీరంలో వివిధ రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపిస్తాయి. రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు. దీంతో చాలా మంది విటమిన్లు, మినిరల్స్ కోసం సప్లిమెంట్లను ఆశ్రయిస్తారు. మార్కెట్‌లో లభించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని విటమిన్, మినరల్ లోపాలను భర్తీ చేసుకుంటారు. అయితే ఇటీవలి పరిశోధనలో ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే అలవాటుపై సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ ధోరణి ప్రయోజనకరమైనది కాదని వెల్లడించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలోని సమ్మేళనాల కొరతను తీర్చడానికి త్వరగా పోషకాలను అందించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం అవసరం కావచ్చు. అయితే సప్లిమెంట్స్‌పై ఆధారపడే జీవితం అస్సలు వాంఛనీయం కాదు. ఎక్కువ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వలన శరీరానికి మంచి కంటే ఎక్కువ హాని జరుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పరిశోధనలో నివేదికలో వెల్లడించిన కొన్ని సప్లిమెంట్ల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది త్వరగా బరువు తగ్గడానికి సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడతారు. ఈ ఉత్పత్తుల్లో వేర్వేరు పదార్థాలు కలిగి ఉంటాయి. ఖా ఏజెన్సీ కూడా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒక్కొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎనర్జీ లెవల్స్ పెంచడానికి కెఫిన్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్డియాక్ అరెస్ట్‌తో సహా అనేక గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది. కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మహిళలు తరచుగా వీటిని తీసుకుంటారు. అయితే వైద్యుల సలహా మేరకే ఈ కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఈ సప్లిమెంట్‌ను ఎక్కువ రోజులు తీసుకుంటే కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలు వస్తాయి. విటమిన్ ఇ సప్లిమెంట్స్ కూడా శరీరానికి మంచిది కాదు. ఈ సప్లిమెంట్‌ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బ్రెయిన్ హెమరేజ్ వస్తుంది. ఈ విటమిన్ సప్లిమెంట్ అధిక వినియోగం పురుషులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..



మలబద్ధకం కూడా ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య వస్తాయి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జీవనశైలి అనుసరించకపోవడం, ఎక్సర్సైజులు వంటివి చేయకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కొన్ని ఆహారాలు మన డైట్లో చేర్చుకుంటే దీనికి చక్కని రెమిడి లభిస్తుంది తృణధాన్యాలు.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాల్లో ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజు డైట్ డైట్లో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు. ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్నాక్స్ మాదిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్.. ఓట్స్, పోహాలో కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా హెవీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్స్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లాక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా గింజలు, వాల్నట్స్, పిస్తా ,బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి. వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. పుదీనా, జీలకర్ర యాడ్ చేసుకుని బటర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్ధక సమస్యకు ఎఫెక్ట్ గా పని చేస్తుంది.

రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిల్లులు, చేపలు, కుందేళ్లు, చిలుకలు, పెంపుడు పక్షులు వంటి వివిధ జంతువులను ఇంట్లో ఉంచేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కోళ్లు, ఆవులు, మేకలు మొదలైన వాటిని ఇంటి బయట పెడితే.. దీనిని పెంచడం వల్ల మనశ్శాంతి లభిస్తుందని ఇంట్లో సానుకూల వాతావరణం ఉంటుందని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొందరికి రాముని చిలుక అంటే ఇష్టం. అయితే రామ చిలుకను ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మంచిదా.. చెడ్డదా అని ప్రజలు సందేహిస్తుంటారు. వాస్తు శాస్త్రం ఈ రామ చిలుకలను పెంచడానికి అనేక నియమాలను పేర్కొంది. వాస్తు నియమాల ప్రకారం, ఇంట్లో రామచిలుక ఉండటం అదృష్టం, శ్రేయస్సును పెంచుతుందని చెబుతారు. అయితే, ఇంట్లో రామచిలకను పెంచుకోవడానికి కొన్ని వాస్తు నియమాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. 1. వాస్తు ప్రకారం, ఇంటికి ఉత్తరం లేదా తూర్పు దిశలో రామ చిలకను ఉంచడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది. 2. మీరు మీ రామ చిలుకను పంజరంలో బందించినట్లయితే, అది ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండేలా చూసుకోండి. చిలుక తన పంజరంలో సౌకర్యవంతంగా లేనప్పుడు ప్రతికూలత పెరుగుతుందని చెబుతుంటారు. 3. ఇంట్లో రామ చిలుక బొమ్మను ఉంచడం కూడా చాలా శుభప్రదంగా భావిస్తారు. జాతకచక్రం యొక్క గ్రహ దోషాలను ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. 4. రామ చిలుకను మీ ఇంటికి తీసుకువచ్చేటప్పుడు దాని పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి. ఇలా చేయడం వల్ల జీవితంలో చాలా సమస్యలు తొలగి సంతోషం పెరుగుతుందని నమ్ముతారు.

రుతుక్రమ టైమ్‌లో పరిశుభ్రత పాటించకుంటే ప్రమాదం..

ప్రతి ఏడాది మే 28న రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి చాలా మందికి అవగాహన కల్పించడానికి మే 28న ప్రతి ఏడాది ప్రపంచ స్థాయిలో ఋతు పరిశుభ్రత దినోత్సవంను చేసుకుంటారు. అయితే దీనిని మొదటి సారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాష్ యునైటెడ్ అనే %చీ+ూ% మెన్‌స్ట్రువల్ హైజీన్ డేని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత 28 రోజులు రుతుస్రావానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాల గురించి అవగాహన కల్పించారు. దానికి వచ్చిన స్పందనతో మొదటిసారిగా మే 28, 2014న ఋతుచక్ర పరిశుభ్రత దినోత్సవాన్ని పాటించారు. ఇది ఇలాగే ప్రతి ఏడాది కొనసాగుతుంది. అయితే తక్కువ-ఆదాయ దేశాలలో స్వచ్ఛమైన నీరు, పారిశుద్ధ్యం, పరిశుభ్రమైన ఉత్పత్తులకు కొన్ని పరిమితులు పెట్టుకుంటారు. కాబట్టి కొందరు రుతుక్రమ సమయంలో పాడ్స్ ఉపయోగించకుండా డబ్బులు ఆదా చేసేందుకు క్లాత్స్ వాడుతుంటారు. అలాగే కొన్నిచోట్ల ఇప్పటికీ రుతుక్రమ సమయంలో అంటరాని వారిలా చూస్తూ దూరంగా ఉంచడం వంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. అలాగే కొన్ని మూఢనమ్మకాలతో జనాలు రుతుక్రమంలో ఉన్న మహిళలను దగ్గరకు కూడా రానివ్వడం లేదు. దీని కారణంగా కొన్ని దేశాల్లో మహిళలకు పూర్తిగా ఆలయాల్లోకి వెళ్లడం నిషేధించారు. అయితే ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిగణలోకి తీసుకుని పీరియడ్స్ సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి తెలియజేయడానికి రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను తీసుకువచ్చారు. దీనివల్ల అయినా ఎంతో కొంత మార్పు వస్తుందని భావించి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో అనేక సమస్యల వల్ల రుతుక్రమంలో శుభ్రతను పాటించలేకపోతున్నారు. స్త్రీలందరికీ రుతుక్రమ పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యమైనదని తెలుసు. అయినప్పటికీ పరిస్థితుల వల్ల కొన్నిసార్లు శుభ్రంగా ఉండరు. దీంతో వారు అనేక తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. కాబట్టి పీరియడ్స్ సమయంలో పరిశుభ్రత విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేదంటే ప్రమాదంలో పడి ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పాడ్‌ను కనీసం 8 గంటలకు ఒకసారి కచ్చితంగా మార్చుకోవాలి. అలాగే చేతులు క్లీన్‌గా కడుకోవడంతో పాటుగా రోజు రెండు మూడు సార్లు స్నానం చేయాలి. లేదంటే పలు రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు.

ఆ బావిలో నీళ్ళు అమృతంతో సమానం..

మనం భారతదేశంలోని అనేక అద్భుతమైన దేవాలయాల గురించి వింటూనే ఉంటాం. కానీ మతాల నగరంగా పిలిచే వారణాసిలో ప్రజలు కొన్ని ప్రత్యేక నమ్మకాలు కలిగి ఉంటారు. అనేక పురాతన దేవాలయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ ప్రాంతాన్ని సందర్శించడానికి ప్రపంచం నలుమూలల నుండి ప్రజలు వస్తుంటారు. ఈ నగరంలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్ ఇక్కడ ఉన్న పురాతన దేవాలయాలు మాత్రమే కాదు, నీటిని తాగడం ద్వారా ప్రజలు వివిధ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతారు అనే విషయం కూడా. వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించే ఈ బావి వారణాసిలోని ప్రసిద్ధ దేవాలయం మృత్యుంజయ మహాదేవ్ ప్రాంగణంలో ఉంది. ఈ బావిలోని నీటిని తాగేందుకు సుదూర ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు వస్తుంటారు. కాశీలో ఉన్న ఈ బావిలో ఔషధాలు ఉన్నాయని నమ్ముతారు. అందువల్ల దీనిని 'ధన్వంతరి బావి' అని పిలుస్తారు. వేదాలకు, ఆయుర్వేదానికి అధిపతి అయిన ధన్వంతరి తన ఔషధాలన్నింటినీ ఈ బావిలో పెట్టాడని ఒక నమ్మకం. అందుకే ఈ బావి నీటిని తాగడం వల్ల పొట్ట, చర్మవ్యాధులతో పాటు ఇతర వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారని చెబుతారు. భగవాన్ ధన్వంతరి తన మూలికా ఔషధాలన్నింటినీ ఇక్కడ ఉంచి ధన్వంతేశ్వర్ మహాదేవ్‌ను కూడా స్థాపించాడు. ఈ బావికి సంబంధించి ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని స్థానికులు కూడా చెబుతున్నారు. ఇది పూర్తిగా విశ్వాసం పై ఆధారపడి ఉంటుంది. వారణాసిలో ఉన్న ధన్వంతరిలో మొత్తం ఎనిమిది ఘాట్‌లు ఉన్నాయి. వివిధ ఘాట్‌ల నుండి వివిధ రకాలైన అమృతం లాంటి జలాలు వెలువడతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొంతమంది భక్తులు ఇక్కడికి వచ్చి ఈ వివిధ ఘాట్‌ల నుండి నీటిని స్వయంగా సేకరించి ఇంటికి తీసుకెళ్లడానికి ఇది కూడా కారణం అంటున్నారు. ఈ అష్టభుజి బావిలో, ఎనిమిది గిరీల నుండి నీరు పోస్తారు. ఎనిమిది ఘాట్ల నీటిలోని లవణీయత ఇక్కడ నీటిలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ఎవరెస్టు శిఖరంపై ఫుల్ ట్రాఫిక్ జామ్..

పెద్ద పెద్ద నగరాల్లో ట్రాఫిక్ జామ్ అవడం కామన్. రోడ్లపై రద్దీవల్ల ప్రయాణికులు గంటల తరబడి ఇబ్బందులు పడటం అందరికీ తెలిసిన విషయమే. కానీ అక్కడికి వెళ్లడానికే భయపడే అవకాశం ఉన్న ఓ ముఖ్యమైన ప్రాంతం, ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన ప్రదేశంలో కూడా ట్రాఫిక్ జామ్ అయిందనే వార్త (వీడియో) ఒకటి ప్రజెంట్ నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన పర్వత శిఖరం ఎవరెస్ట్ గురించి తెలిసిందే. దీనిని అధిరోహించడానికి శిక్షణ పొందిన కొంతమంది పర్వతారోహకులు మాత్రమే ఆసక్తి చూపుతుంటారు. దీంతో అక్కడికి వచ్చేవారి సంఖ్య కూడా చాలా తక్కువ. కానీ ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్న వీడియో ప్రకారం ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించే వారి సంఖ్య భారీగా పెరుగుతోంది. అనేమంది ఈ ఎత్తైన శిఖరాన్ని అధిరోహించడానికి రావడంతో చివరికి ఈ పర్వతం కూడా పర్వాతారోహకులతో నిండిపోయి 'ట్రాఫిక్ జామ్' ఏర్పడింది. ప్రజెంట్ ఈ వీడియో నెట్టింట హల్ చల్ చేస్తోంది. ట్రాఫిక్ జామ్ అయ్యేంత కాకకపోవచ్చు. కానీ గతంతో పోలిస్తే ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించే పర్వతారోహకుల సంఖ్య పెరుగుతోందని, బేస్ క్యాంపులో జనాలు కనిపించడానికి కారణం ఇదేనని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి.

బంగాళదుంపలతో మెరిసే చర్మం..

కూరగాయలలో రారాజుగా పిలువబడే బంగాళదుంప చాలా మంది భారతీయులకు ఇష్టమైన కూరగాయ. బంగాళాదుంపలతో పరాటాలు, బంగాళాదుంప సమోసాలు, పకోడాలు, కూరలుగా చేసుకుని ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు.కానీ బంగాళాదుంపలు అనేక చర్మ సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఇస్తాయని చాలామందికి తెలిసి ఉండదు. బంగాళాదుంపను ఉపయోగించడం తక్షణ మెరుపును పొందడంలో సహాయపడటమే కాకుండా, మచ్చలను తొలగించడంలో, చర్మాన్ని శుభ్రంగా, మెరిసేలా చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. బంగాళాదుంప అందరిక ఇళ్లలో సులభంగా లభించే కూరగాయ. కాబట్టి దీన్ని చర్మ సంరక్షణకోసం ఉపయోగించేందుకు పెద్దగా శ్రమించాల్సిన అవసరం లేదు. ముఖంపై మచ్చలు మొదలైన సమస్యలు ఉంటే, బంగాళాదుంపను ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకోండి.

చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంప.. చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంపలను చేర్చడానికి ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సిన అవసరం లేదు. బంగాళాదుంపలను తొక్క తీసి వాటిని ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా మస్లిన్ క్లాత్ లేదా ఫైన్ స్ట్రైనర్ ఉపయోగించి తీయాలి. తరువాత ముఖం, మెడ పై అప్లై చేసి 5 నిమిషాల పాటు చర్మాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇప్పుడు 5 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆపై ముఖాన్ని శుభ్రం చేయండి. ఇది చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది రంధ్రాలలో పేరుకుపోయిన మురికిని, అదనపు నూనెను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనితో ముఖం పై తక్షణ గ్లో అనుభూతి చెందుతారు. చర్మం మృదువుగా, మచ్చలేనిదిగా మారుతుంది.. మచ్చలను శుభ్రం చేయడంతో పాటు చర్మం మృదువుగా మారాలంటే బంగాళదుంప రసంలో కొన్ని చుక్కల గ్లిజరిన్ వేసి అందులో రెండు చెంచాల పాలు కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని కాటన్ బాల్ సహాయంతో ముఖం నుండి మెడ వరకు అప్లై చేసి, అది ఆరిపోయే వరకు సుమారు 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. ముఖాన్ని శుభ్రం చేసిన తర్వాత ఫలితాలను చూడవచ్చు. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు బంగాళదుంప రసాన్ని ముఖానికి రాసుకోవాలి.

బంగాళదుంప ఫేస్ ప్యాక్.. చర్మం పై మచ్చలను తొలగించడానికి బంగాళాదుంప ఫేస్ ప్యాక్‌ను తయారు చేసుకోవచ్చు. బంగాళాదుంపల నుంచి రసాన్ని తీయండి. అందులో అర టీస్పూన్ నిమ్మరసం, అర టీస్పూన్ తేనె, శెనగపిండి కలిపి పేస్ట్‌ను సిద్ధం చేయండి. ఈ ఫేస్ ప్యాక్‌ను ముఖానికి సుమారు 15 నుండి 20 నిమిషాల పాటు అప్లై చేసి, ఆ పై నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ రెమెడీని వారానికి రెండుసార్లు పునరావృతం చేయడం వల్ల చర్మం పై మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

ఇంట్లోనే సులభంగా హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్..

ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది జుట్టు పొడవుగా, ఒత్తుగా, మృదువుగా, అందంగా ఉండేందుకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంటారు. ముఖ్యంగా మహిళలు చాలా రకాల హెయిర్ కేర్ ప్రొడక్ట్స్ వాడుతుంటారు.కానీ దీని తర్వాత కూడా వారి జుట్టు పొడిగా, నిర్జీవంగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాదు జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు దీనిని పరిష్కరించడానికి, ప్రజలు స్పా, స్మూత్ టింగ్, కెరాటిన్ మొదలైన ఖరీదైన జుట్టు చికిత్సలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. కానీ వాటిలో ఉండే రసాయనాలు కొంత సమయం తర్వాత జుట్టుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తాయి. ఇక కొంతమంది మాత్రం జుట్టును న్యాచురల్‌గా చూసుకుంటూ జుట్టు పొడవుగా, మృదువుగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా చేయాలనుకునే వారు ఇంట్లోనే హెయిర్ స్పా చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు మెరుపును తీసుకురావడానికి, వాటిని మృదువుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చాలా మంది పార్లర్‌కి వెళ్లి హెయిర్ స్పా చేయడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ మీరు సహజమైన వస్తువులను ఉపయోగించి ఇంట్లో సులభంగా చేయవచ్చు.

నూనె.. జుట్టు హైడ్రేట్ గా, మృదువుగా ఉండాలంటే జుట్టుకు నూనె రాయడం చాలా ముఖ్యం. మొదట %్చూ% కోసం జుట్టుకు నూనె రాయండి. దీనితో మీ జుట్టుకు విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. జుట్టుకు నూనెను రాసి బాగా మసాజ్ చేసి, నూనెను 20 నిమిషాలు ఉంచండి. ఆవిరి.. రెండవ దశలో మీ జుట్టుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టండి. ఇలా చేస్తే పేరుకుపోయిన మురికి కారణంగా మూసుకుపోయిన స్కాల్ప్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. ఎక్కువగా ఆవిరి పట్టకుండా జాగ్రత్త వహించండి. ఇది మీ జుట్టును కూడా దెబ్బతీస్తుంది.

జుట్టు కడగడం..ఇప్పుడు మూడవ దశలో జుట్టును బాగా కడగాలి. ఇందుకోసం మైల్డ్ షాంపూ వాడితే మంచిది. మీ జుట్టు పొడిగా ఉన్నందున అధిక షాంపూని ఉపయోగించకూడదని గుర్తుంచుకోండి. జుట్టు కడగడానికి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్, సాగో పిండి, హెన్నా లేదా బియ్యం నీటిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

హెయిర్ మాస్క్.. హెయిర్ మాస్క్‌లు మీ జుట్టుకు పోషణ అందించి, మృదువుగా పని చేస్తాయి. స్ప్లిట్ ఎండ్‌లను తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. సహజమైన వస్తువులతో ఇంట్లోనే హెయిర్ మాస్క్‌ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ముందుగా కలబంద, కొబ్బరి నూనె, అరటిపండు, తేనె, పెరుగు, మెంతులు కలిపి హెయిర్ మాస్క్‌ను తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు.

ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయ్?

లవ్ మ్యారేజ్ అయినా, అది అరేంజ్డ్ మ్యారేజ్ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు నూరేళ్లు కొనసాగుతుందని ఒకప్పుడు నమ్మేవారు. కానీ ఇప్పుడా నమ్మకం సడలుతోంది. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలంలో జంటలు డివోర్స్ తీసేకునే సంఖ్య పెరిగిపోతోందని రిలేషన్‌షిప్ నిపుణులు చెప్తున్నారు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నవారు కూడా చిన్న చిన్న తగాదాలతో విడిపోతున్నారు. ఎందుకిలా?..అరేంజ్డ్ మ్యారేజ్‌లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కూ ముహం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు అపార్థాలకు ప్రయారిటీ ఇవ్వడంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరైంజ్డ్ మ్యారేజెస్‌లో విడాకులు అంత ఈజీ కాదు. విడిపోవాలని భార్యా భర్తలు క్షణికావేశంలో అనుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. అది జరగాలంటే వారి తరఫున రెండు కుటుంబాల జోక్యం, నిర్ణయాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. దాదాపు సర్దుకుపోవడం, సర్దిచెప్పడం ద్వారా సమస్య సద్దుమణగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్స్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు, రిలేషన్‌షిప్ నిపుణులు చెప్తున్నారు. కానీ లవ్ మ్యారేజెస్‌లో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్యా భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్పర్థలు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్తే 'మీరే ప్రమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పకుండానే విడాకుల నిర్ణయం తీసేసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ప్రేమలో పడిన కొత్తలో తన ప్రేమికుడు లేదా ప్రేమికురాలితో ఎక్కువసేపు గడిపే సమయం ఉండదు. చదువు, ఉద్యోగం, సమాజం, పెళ్లి అవ్వకముందే చనువు ఇవ్వకూడదనే ఆలోచన.. వంటివి ఇక్కడ కీ రోల్ పోషిస్తుంటాయి. కాబట్టి సహజంగానే ప్రేమికుల్లో తరచూ కలుసుకోవాలి. కలిసి జీవించాలి అనే ఆతృత అధికంగా ఉంటుంది. కానీ పెళ్ల తర్వాత పరిస్థితి వేరు. ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు ప్రేమించిన వ్యక్తి కళ్ల ముందే ఉండటం, పరస్పర అవసరాలు, కోరికలు తీరిపోవడం అనేవి క్రమంగా ప్రేమ తగ్గిపోవడానికి, బాధ్యతలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఇక్కడే చాలామంది అర్థం చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడతారు. ప్రేమించిన తొలినాటి అనుభవం, అనుభూతి లేకుండా పోయిందనే నిర్ణయానికి వచ్చిన వారిలో ఏదో ఒక కారణంతో మనస్పర్థలు పెరిగిపోయి, విడాకుల వరకు దారితీయవచ్చు.

అసౌకర్యంగా ఫీలవడం..సౌకర్యంగా ఉండలేని పరిస్థితుల నడుమ ఎక్కువకాలం కలిసి ఉండలేమనే ఆలోచనలు కూడా ప్రేమ వివాహాల్లో విడాకులకు మరో కారణమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఉద్యోగాలకు వెళ్లినా, ఇంటిలో ఉంటున్నా, బంధువులు వచ్చినా, స్నేహితులతో మాట్లాడినా.. ఇలా ఎక్కడో ఒకచోట మనస్పర్థలు స్టార్ట్ అవుతుంటాయి. స్వతంత్రంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న కొత్తలో ప్రతిదీ తానే నిర్ణయించుకొని, తనకు నచ్చినట్లు ఉన్న వ్యక్తి, పెళ్లి తర్వాత కొన్ని విషయాల్లో కుటుంబానికి సంజాయిషీ చెప్పాల్సి రావడం, కుటుంబ అవసరాలను బట్టి నడుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు అసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.

జీవీఎంసీ ఎన్నికలకు కూటమి సమన్వయంతో ముందుకు

- 120 వార్డుల్లో కూటమి అభ్యర్థుల విజయమే లక్ష్యం - డోలా బాల వీరాంజనేయస్వామి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రానున్న జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో కూటమి పార్టీల మధ్య సమన్వయంతో పనిచేసి మెరుగైన ఫలితాలు సాధించడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నామని జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి డోలా బాల వీరాంజనేయస్వామి తెలిపారు. విశాఖలోని టీడీపీ కార్యాలయంలో జీవీఎంసీ ఎన్నికల సన్నద్ధతపై కూటమి నేతల సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ పరిధిలోని 120 వార్డుల్లో కూటమి అభ్యర్థుల విజయమే లక్ష్యంగా కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నామని చెప్పారు. రిజర్వేషన్లు ఖరారైన అనంతరం అభ్యర్థుల ఎంపిక జరుగుతుందని తెలిపారు. సీట్ల పంపకంపై పార్టీ అధిష్టానం నిర్ణయం తీసుకుంటుందని పేర్కొన్నారు. మూడు పార్టీల మధ్య సమన్వయంతో ముందుకు సాగుతున్నామని, ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో ఎన్నికలకు సిద్ధమవుతున్నామని చెప్పారు. టీడీపీ జీవీఎంసీ ఎన్నికల పరిశీలకుడు ఎం.ఏ.షరీఫ్ మాట్లాడుతూ కూటమి సమన్వయంపై రెండో సమావేశం స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో జరిగిందన్నారు. జీవీఎంసీలోని 120 స్థానాల్లో కూటమి అభ్యర్థులను గెలిపించేందుకు సమష్టిగా పనిచేస్తామని తెలిపారు. విశాఖ నగరాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేసేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోందన్నారు. టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు, ఎమ్మెల్సీ వేపాడ చిరంజీవి, ఇతర కూటమి నాయకులు సమావేశంలో ఎన్నికల సన్నద్ధత, వార్డు స్థాయి సమన్వయం తదితర అంశాలపై చర్చించారు. విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో కూటమికి అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తామని తెలిపారు. మేయర్ పదవిని కూటమి దక్కించుకునేలా సమష్టిగా కృషి చేస్తామని అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో విశాఖ అభివృద్ధి చెందుతోందని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో పార్లమెంట్ అధ్యక్షుడు చోడే వెంకట పట్టాభిరామ్, విశాఖ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే పి.వి.జి.ఆర్.నాయుడు గణబాబు, ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, విశాఖ ఉత్తర ఎమ్మెల్యే పి.విష్ణుకుమార్ రాజు, పంచకర్ల సందీప్, పరశురామ్ రాజు, సురేంద్ర మోహన్, పసుపులేటి ఉష కిరణ్, విశాఖ పార్లమెంట్ ప్రధాన కార్యదర్శి లోడగల కృష్ణ, చిక్కాల విజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ రైల్వే స్టేషన్‌లో స్వచ్ఛతపై అవగాహన

- ప్రయాణికులు, విక్రేతలు, సిబ్బంది భాగస్వాములు కావాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: స్వచ్ఛతా హి సేవా (ఎస్‌హెచ్‌ఎస్) కార్యక్రమంలో భాగంగా విశాఖపట్నం రైల్వే స్టేషన్‌లో రన్నింగ్ రూమ్ సిబ్బంది, ఆహార విక్రేతలు, ప్రయాణికులకు ఆదివారం స్వచ్ఛతపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏడీఆర్‌ఎం కె. రామారావు, డీఎంఈ (ఈఎన్‌హెచ్‌ఎం) గౌరవ్, డీఈఈ/ఓపీ సంచయ్ పాల్గొని సిబ్బంది, ఆహార విక్రేతలు, ప్రయాణికులతో మాట్లాడారు. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, పరిశుభ్రమైన పద్ధతుల్లో ఆహారం తయారు చేయడం, సురక్షిత ఆహార నిర్వహణ విధానాలను పాటించడం వంటి అంశాలపై ఆహార విక్రేతలకు అవగాహన కల్పించారు. ఆహారం తయారు చేసే, వడ్డించే ప్రాంతాలను ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. ప్రయాణికులు కూడా స్టేషన్ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడంలో భాగస్వాములు కావాలని అధికారులు కోరారు. చెత్తను ఎక్కడపడితే అక్కడ వేయకుండా ఏర్పాటు చేసిన చెత్త బుట్టలను వినియోగించాలని సూచించారు. స్వచ్ఛతను ఒక కార్యక్రమానికే పరిమితం చేయకుండా నిత్య జీవితంలో భాగంగా చేసుకోవాలని అధికారులు పిలుపునిచ్చారు. పరిశుభ్రమైన రైల్వే పరిసరాల నిర్వహణకు ప్రయాణికులు, సిబ్బంది, విక్రేతలు సమష్టిగా సహకరించాలని కోరారు.

కూటమి ఐక్యతతో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సిద్ధం

- బూత్ స్థాయి నుంచే పకడ్బందీ వ్యూహంతో ముందుకు సాగాలి - కొణతాల రామకృష్ణ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకుని టీడీపీ, జనసేన, బీజేపీ కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పూర్తి సమన్వయంతో, ఐక్యతతో పనిచేయాలని అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ పిలుపునిచ్చారు. అనకాపల్లి గవరపాలెంలోని సత్య ఏసీ ఫంక్షన్ హాల్‌లో కూటమి కుటుంబ సభ్యుల ఆత్మీయ సమావేశం ఆయన అధ్యక్షతన జరిగింది. సమావేశంలో కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ మూడు పార్టీలు వేర్వేరు అయినప్పటికీ ఎన్నికల సమయంలో ఒకే కుటుంబంలా కలిసి పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పార్టీ అధిష్టానం ఏ పార్టీకి, ఏ అభ్యర్థికి అవకాశం కల్పించినా వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలు, ఆశలను పక్కనపెట్టి కూటమి అభ్యర్థి విజయానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. అభ్యర్థులు, స్థానాలపై ముందస్తు ఊహాగానాలకు తావివ్వకుండా అధిష్టానం నిర్ణయాన్ని గౌరవించాలని కోరారు. కూటమి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. పెట్టుబడులు, పరిశ్రమలు, మౌలిక వసతుల కల్పనతో పాటు పోలవరం, విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్, రైల్వే జోన్, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, డేటా సెంటర్ల వంటి అంశాలను ప్రజలకు వివరించాలని అన్నారు. స్థానిక సంస్థలు రాజకీయాలకు బలమైన పునాది అని పేర్కొన్న కొణతాల.. ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ, సర్పంచ్, కార్పొరేటర్, మేయర్ తదితర స్థానాల్లో కూటమి అభ్యర్థుల విజయానికి ఇప్పటి నుంచే కార్యాచరణ రూపొందించుకోవాలని తెలిపారు. ప్రతి వార్డులో మూడు పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలతో సమన్వయ సమావేశాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ప్రతి బూత్‌కు సంబంధించిన కార్యకర్తలు, బూత్ స్థాయి ఏజెంట్లు, క్రియాశీలక సభ్యుల వివరాలను సిద్ధం చేసుకోవాలని, మారిన వార్డు పరిధులు, పోలింగ్ కేంద్రాలకు అనుగుణంగా బూత్ కమిటీలను పునర్వ్యవస్థీకరించాలని అన్నారు. ఓటర్ల జాబితాను పరిశీలించి ప్రతి బూత్ పరిధిలో ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటర్ల వివరాలను పరిశీలించాలని సూచించారు. నోటిఫికేషన్ వెలువడే సమయానికి కూటమి ఎన్నికల యంత్రాంగం సిద్ధంగా ఉండేలా ఇప్పటి నుంచే బూత్ స్థాయిలో కార్యాచరణ ప్రారంభించాలని కొణతాల రామకృష్ణ అన్నారు. అభ్యర్థుల ఖరారు తర్వాత ప్రచారానికి తక్కువ సమయం ఉండే అవకాశం ఉన్నందున ముందస్తు క్షేత్రస్థాయి పని కీలకమని తెలిపారు. వ్యక్తిగత విభేదాలకు తావివ్వకుండా పరస్పర సమన్వయంతో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సిద్ధం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. సమావేశంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఏపీయూఎఫ్ఐడీసీ చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, టీడీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్యబాబు, గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మల్ల సురేంద్ర, డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ కోట్ని బాలాజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు. నియోజకవర్గ పరిధిలోని కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.

బొండా జగన్‌కు సామాజిక వర్గాల మద్దతు

- 99వ వార్డు నుంచి అవకాశం కల్పించాలని ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావుకు వినతి

గాజువాక, చైతన్యవారధి: రానున్న జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో 99వ వార్డు నుంచి మాజీ కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్)కు మరోసారి అవకాశం కల్పించాలని వార్డుకు చెందిన వివిధ సామాజిక వర్గాల ప్రతినిధులు ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావును కోరారు. జగన్ ఆధ్వర్యంలో ఆయా వర్గాల ప్రతినిధులు వడ్లపూడి నుంచి ర్యాలీగా బయలుదేరి పాత గాజువాక టీడీపీ కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే పల్లాను కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. టీడీపీపై అభిమానం, పార్టీ పట్ల నిబద్ధత కలిగిన జగన్‌కు మరోసారి పార్టీ టికెట్ ఇవ్వాలని వారు కోరారు. గత పదవీకాలంలో వార్డులో పలు అభివృద్ధి పనులు చేపట్టారని తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన అనంతరం ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు సహకారంతో స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ కోసం 4.50 ఎకరాల్లో గ్రౌండ్, ప్రధాన గెడ్డ అభివృద్ధి, వడ్లపూడి నుంచి గాంధీబొమ్మ జంక్షన్ వరకు ఫుట్‌పాత్, బీటీ రోడ్డు నిర్మాణం, శ్మశానవాటిక అభివృద్ధి, వర్కింగ్ ఉమెన్స్ హాస్టల్ పనులు చేపట్టినట్లు పేర్కొన్నారు. వార్డు అభివృద్ధిని కొనసాగించడంతో పాటు అన్ని వర్గాలకు న్యాయం చేయాలంటే జగన్‌కు అవకాశం కల్పించాలని ప్రతినిధులు కోరారు. ఆయనకు తమ సంపూర్ణ సహకారం అందించి పార్టీ బలోపేతానికి, ఎన్నికల్లో విజయానికి కృషి చేస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షుడు విజయరామరాజు, కార్యదర్శి బొట్టా ప్రకాష్, ప్రగడ దానయ్య, కాండ్రేగుల శ్రీనివాసనాయుడు, పావాడ వెంకటరమణమూర్తి, పి.పెంటయ్య, వడ్లపూడి గ్రామ పెద్దలు కన్నంరెడ్డి తాతనాయుడు, మింది గోవింద, ద్రోణాద్రి అప్పలనాయుడు, వై.భాస్కరరావు, గెద్దాడ రాంబాబు, బొండా పైడిరాజు, మైసర్ల సత్యనారాయణ, ఈర్ల దేముడు, దుగ్గపు రాజేంద్రప్రసాద్, పోతల కృష్ణ, బొడ్డా ప్రకాష్, శ్రీరామ్ మూర్తి, గండిమాన కనకరాజు, కోరుకొండ చంటి, కాదా సూరిబాబు, దాలయ్య, శ్రీనివాసరావు, రుక్మిణి, వర్రె అప్పారావు, కర్రి నాగరాజు, జాన్ రమేష్, సారిపల్లి అరుణ్ కిరణ్, కోరుకొండ కళ్యాణ్ చక్రవర్తి, తుట్టా పైడిరాజు, వై.నాగేశ్వరరావు, సన్యాసిరావు, ఆదినారాయణ, సుందర్ సునీల్, నీటికాయల సన్యాసిరావు, సూర్యనారాయణ, మింది రాజు, మింది పేరయ్య, పోలరాజు, వీసీఎస్ రాంబాబు, అప్పన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంగన్‌వాడీ వ్యవస్థలో విప్లవాత్మక మార్పులు

సాలూరు: అంగన్‌వాడీ వ్యవస్థలో కూటమి ప్రభుత్వం విప్లవాత్మక మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టిందని రాష్ట్ర స్త్రీ, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సంధ్యారాణి అన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ 25 ఏళ్ల ప్రజాసేవను పురస్కరించుకుని స్త్రీ, శిశు సంక్షేమశాఖ ఆధ్వర్యంలో సాలూరులో అంగన్‌వాడీ ఉత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ఆమె ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు 50 టీవీలు... అంగన్‌వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్లకు 1.736 యూనిఫాం చీరలు, అంగన్‌వాడీ పిల్లల కోసం 5,670 ప్లేట్లు, 5,670 గ్లాసులను ఆమె పంపిణీ చేశారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ పిల్లల్లో శారీరక, మానసిక, సాంఘిక ఎదుగుదలకు అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు బలమైన పునాది వేస్తున్నాయన్నారు. గిరిజన ప్రాంతా ల్లోని గర్భిణులు, బాలింతలకు బాల సంజీవని సంపూర్ణ పోషణ ప్లస్ ద్వారా మల్టీ గ్రెయిన్ అట్టా, రాగిపిండి, ఎండు ఖర్జూరం, చిక్కి, బెల్లం, బియ్యం, కందిపప్పు, నూనె, గుడ్లు, పాలు క్రమం తప్పకుండా అందిస్తున్నామన్నారు. చిన్నారులకు డిజిటల్ విద్యను ప్రోత్సహించేందుకు టీవీలను అందజేస్తున్నామన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 11వేలు అంగన్‌వాడీ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయగా, ఒక్క పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలోనే 499 పోస్టులను భర్తీ చేశామన్నారు. ఇదే సమయంలో కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న ప్రత్యేక చర్యల వల్ల రాష్ట్రంలోనే సాధారణ ప్రసవాల్లో అరకు పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం మొదటి స్థానంలో నిలవడంపై మంత్రి హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

రాష్ట్ర స్థాయి కిక్ బాక్సింగ్‌లో విశాఖ జిల్లా చాంపియన్

- 260 మంది క్రీడాకారుల పోటీలు.. చాంపియన్ ట్రోఫీ అందజేసిన కేఎన్ఆర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ బాక్సింగ్ హాల్లో రాష్ట్ర స్థాయి కిక్ బాక్సింగ్ పోటీలు ఉత్సాహంగా జరిగాయి. కిక్ బాక్సింగ్ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఆనంద్ బాలు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ పోటీలకు సంఘం రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షుడు, బీజేపీ రాష్ట్ర మీడియా ప్యానలిస్ట్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు (కేఎన్ఆర్) ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. రాష్ట్రంలోని ఎనిమిది జిల్లాల నుంచి 260 మంది క్రీడాకారులు పోటీల్లో పాల్గొన్నారు. ఓవరాల్ చాంపియన్‌గా విశాఖ జిల్లా ప్రథమ స్థానం సాధించగా, అనకాపల్లి, శ్రీకాకుళం జిల్లాలు రెండు, మూడు స్థానాల్లో నిలిచాయి. ఈ సందర్భంగా కేఎన్ఆర్ మాట్లాడుతూ కిక్ బాక్సింగ్‌తో క్రీడాకారుల్లో ఆత్మరక్షణతో పాటు ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుందని అన్నారు. విజేతలకు చాంపియన్ ట్రోఫీలు అందజేసి అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు సూర్యనారాయణ, కరాటే అసోసియేషన్ జాతీయ అధ్యక్షుడు సతీష్ కుమార్, కిక్ బాక్సింగ్ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నరేంద్ర ఆచారి, ట్రెజరర్ జోగారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈఎస్ఆర్ నమోదు గడువు పొడిగించాలి

అనకాపల్లి: ఇటీవల ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా ప్రారంభించిన ఈఎస్ఆర్ కార్యక్రమానికి గడువు పొడుగించాలని యూటీఎఫ్ జిల్లా ప్రధానకార్యదర్శి గొంది చినబ్బాయి డిమాండ్ చేశారు. స్థానిక సీఐటీయూ కార్యాలయంలో జరిగిన జిల్లా ఆఫీస్ బేరర్‌ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, ఈ-సర్వీస్ రికార్డ్ నమోదుకు ఈ నెల 30వ తేదీ ఆఖరి రోజుగా ప్రభుత్వం ప్రకటించిందని, అయితే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అత్యధిక శాతం ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు ఇంతవరకు ఈఎస్ఆర్‌లో తమ వివరాలను నమోదు చేసుకోలేదన్నారు. ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు ఇంత వరకు జిల్లాల పునర్విభజన ప్రక్రియలో తలమునకలై ఉన్నారని ఇలాంటి తరుణంలో ప్రభుత్వం ఈఎస్ఆర్ గడువును 30వ తేదీ వరకే విధించడం సరికాదని అభిప్రాయపడ్డారు. అలాగే వేలాది మంది ఉపాధ్యాయులు ఇటీవల నిర్వహించిన టెట్ పరీక్ష కోసం ఆగస్టు నెల అంతా ప్రిపేర్ అయ్యారని, అక్టోబరు లో మరొక స్పెషల్ టెట్‌ను నిర్వహించడానికి ప్రభుత్వం సన్నాహాలు చేస్తున్నదని, ఇటువంటి తరుణంలో ఉపాధ్యాయులు టెట్‌కు సమాయత్తం అవుతున్నారని తెలిపారు. ఇటువంటి తరుణంలో సెప్టెంబరు చివరిలోగా ఈఎస్ఆర్ నమోదు చేసుకోవాలని గడువు విధించడం సరికాదన్నారు. ఈఎస్ఆర్ నమోదుకు మరింత సమయాన్ని ఇవ్వాలని ఆయన కోరారు. ఈ సమావేశంలో యూటీఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షురాలు వత్సవాయి శ్రీలక్ష్మి, గౌరవాధ్యక్షుడు పంపన బోయిన వెంకటరావు, సహ అధ్యక్షురాలు రొంగలి ఉమాదేవి, కోశాధికారి జోగా రాజేశ్, కార్యదర్శులు గేదెల శాంతిదేవి, ఉప్పాడ రాము, సంతోశ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉత్తమ జర్నలిస్టు అవార్డులకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

విజయవాడ: 2025 సంవత్సరానికి 12 విభాగాల్లో ఉత్తమ జర్నలిస్టు అవార్డులు ఇవ్వాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. అవార్డులకు అర్హులైన జర్నలిస్టుల నుంచి ఈమేరకు దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్నట్టు రాష్ట్ర సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ సంచాలకులు కేఎస్ విశ్వనాథన్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ముందుగా తెలిపిన విధంగా సెప్టెంబరు 28లోగా ఉన్న గడువును అక్టోబరు 5వ తేదీకి పొడిగించామని పేర్కొన్నారు. అర్హత కలిగిన జర్నలిస్టులు తమ దరఖాస్తులను అక్టోబరు 5వ తేదీ సాయంత్రం 5 గంటల్లోగా డైరెక్టర్, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ, రెండో అంతస్తు, ఎన్టీఆర్ పరిపాలన భవనం, పండిట్ నెహ్రూ బస్టేషన్, విజయవాడ-13 చిరునామాకు పంపాలని కోరారు.

సృజనాత్మకత పెంచేందుకు ‘చెకుముకి’ దోహదం

శ్రీకాకుళం: విద్యార్థుల్లో సృజన్మాతకత, ప్రశ్నించే తత్వంతో పాటు శాస్త్రీయ దృక్పథాన్ని పెంపొం దించేందుకు చెకుముకి సైన్సు సంబరాలు దోహదపడతాయని డీఈవో ఎ.రవిబాబు అన్నారు. నగరంలో ప్రభుత్వ బాలికోన్నత పాఠశాలలో జనవిజ్ఞాన వేదిక ఆధ్వర్యంలో జిల్లాస్థాయి చెకుముకి సైన్సు సంబరాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడు తూ.. ప్రజల్లో సైన్సు పట్ల ఆసక్తి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు జేవీవీ చేస్తున్న కృషి అభినందనీయ మన్నారు. అనంతరం ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యా ర్థులకు బహుమతులు, ప్రశంసా పత్రాలు అం దించారు. కార్యక్రమంలో ఉపవిద్యాశాఖాధికారి పి.విలియం, రిటైర్డు డీఈవో బలివాడ మల్లేశ్వరరావు, కొత్తకోట అప్పారావు, జేవీవీ ఎడ్యుకేషన్ కమిటీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ గొంటి గిరిధర్, యూటీఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బమ్మిడి శ్రీరామమూర్తి, హెచ్‌ఎం సుజాత, జిల్లా హెచ్‌ఎంల సంఘ అధ్యక్షుడు వి.సత్యనారాయణ, సైన్స్ సంబరాలు కన్వీనర్ పి.కూర్మారావు పాల్గొన్నారు.

'కమిటీ కుర్రోళ్లు' నిర్మాత ఫణి అడపాకకు హోంమంత్రి అనిత సత్కారం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: 'కమిటీ కుర్రోళ్లు' సినిమా సహ నిర్మాత ఫణి అడపాకను రాష్ట్ర హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత ఆదివారం విశాఖపట్నంలోని ఎంవీపీ నివాసం వద్ద ఘనంగా సత్కరించారు. చిత్ర బృందానికి అభినందనలు, శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 'కమిటీ కుర్రోళ్లు' చిత్రం 72వ జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డుల్లో ఉత్తమ తెలుగు చిత్రం, ఉత్తమ మేకప్ విభాగాల్లో అవార్డులు సాధించడంపై హోంమంత్రి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. మంచి కథాంశంతో రూపొందిన ఈ చిత్రం జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందడం తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమకు గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. ఫణి అడపాకతో పాటు చిత్ర బృందం భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. 2024లో విడుదలైన 'కమిటీ కుర్రోళ్లు' చిత్రానికి ఫణి అడపాక సహ నిర్మాతల్లో ఒకరిగా వ్యవహరించారు.

గంజాయి కేసులో పరారీలో ఉన్న నిందితుడి అరెస్ట్

- చోడవరంలో ఏ-1 నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు

చోడవరం, చైతన్యవారధి: గంజాయి కేసులో కొంతకాలంగా పరారీలో ఉన్న ప్రధాన నిందితుడిని చోడవరం పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఆదేశాల మేరకు చోడవరం సీఐ అప్పలరాజు పర్యవేక్షణలో ఎస్సై జోగారావు, సిబ్బంది గాలింపు చర్యలు చేపట్టి నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. చోడవరం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో క్రైమ్ నంబర్ 31/2025 కింద ఎన్‌డీపీఎస్ చట్టంలోని సెక్షన్లు 20(బి)(ఐఐ)(బి), 25, 8(సి) కింద కేసు నమోదైంది. ఈ కేసులో ఏ-1 నిందితుడిగా ఉన్న తెలంగాణలోని కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం అలుగునూర్ గ్రామానికి చెందిన అందె అజయ్ (24)ను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. నిందితుడు ప్లంబింగ్, కూలీ పనులు చేసుకుంటున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. అరెస్ట్ అనంతరం నిందితుడిని విచారించి న్యాయస్థానం ఎదుట హాజరుపరచగా, న్యాయమూర్తి ఆదేశాల మేరకు జ్యుడీషియల్ రిమాండ్‌కు తరలించారు. జిల్లాలో గంజాయి, ఇతర మత్తు పదార్థాల రవాణా, విక్రయాలకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు కొనసాగుతాయని పోలీసులు హెచ్చరించారు. పరారీలో ఉన్న నిందితుడిని పట్టుకోవడంలో ప్రతిభ కనబరిచిన ఎస్సై జోగారావు, పోలీసు సిబ్బందిని ఉన్నతాధికారులు అభినందించారు.

22-ఏ భూ సమస్యలపై విశాఖలో సదస్సు

- బాధితుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి.. ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేస్తాం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: 22-ఏ నిషేధిత ఆస్తుల జాబితాకు సంబంధించిన సమస్యలపై విశాఖలో నిర్వహించిన ఆస్తి హక్కు కేంద్రం సదస్సుకు బాధితుల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో స్పందన లభించింది. సెంటర్ ఫర్ లిబర్టీ, తెలుగు శక్తి ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం సుబ్బలక్ష్మి కళ్యాణ మండపంలో జరిగిన సమావేశానికి పలువురు భూ యజమానులు హాజరై తమ సమస్యలను వివరించారు. 22-ఏ జాబితాలో తమ ఆస్తులు చేరడంతో ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను పరిష్కరించాలని వారు కోరారు. సెంటర్ ఫర్ లిబర్టీ చైర్మన్ ఏ.బి.వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ 22-ఏ సమస్యపై బాధితుల్లో అవగాహన కల్పించి, వారి ఆస్తి హక్కుల పరిరక్షణకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. రెవెన్యూ వ్యవస్థలో అవినీతి, నిర్లక్ష్యానికి అడ్డుకట్ట వేయాలని డిమాండ్ చేశారు. 22-ఏ నిషేధిత జాబితాలో ఆస్తులు చేరిన బాధితులకు న్యాయం జరిగే వరకు ఉద్యమాన్ని కొనసాగిస్తామని చెప్పారు. సెంటర్ ఫర్ లిబర్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు నల్లమోతు చక్రవర్తి మాట్లాడుతూ బాధితులు తమ వద్ద ఉన్న ఆస్తి పత్రాలను సమర్పించాలని, వాటి ఆధారంగా సమస్యలను ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్తామని తెలిపారు. కష్టార్జిత ఆస్తులను కాపాడుకునేందుకు బాధితులు చట్టపరమైన మార్గాల్లో పోరాడాలని సూచించారు. సదస్సు అనంతరం 22-ఏ బాధితులు ర్యాలీగా జీవీఎంసీ గాంధీ విగ్రహం వరకు వెళ్లి నిరసన తెలిపారు. ఈ నెల 28న విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్‌కు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్) ద్వారా వినతిపత్రం అందజేస్తామని నిర్వాహకులు తెలిపారు. బాధితులు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం జీవోలు జారీ చేయడంతో పాటు క్షేత్రస్థాయిలో ఎదురవుతున్న సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరారు. 22-ఏ నిషేధిత ఆస్తుల జాబితాలో తమ భూములు ఉండటంతో రిజిస్ట్రేషన్లు, ఇతర లావాదేవీల విషయంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నామని తెలిపారు. తెలుగు శక్తి అధినేత బి.వి.రామ్ మాట్లాడుతూ ఆస్తి హక్కులకు సంబంధించిన సమస్యలపై బాధితులకు అవసరమైన సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు. విజయవాడలో ఏర్పాటు చేసిన ఆస్తి హక్కు కేంద్రాన్ని బాధితులు సంప్రదించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 22-ఏ కింద నిషేధిత ఆస్తుల జాబితాల నిర్వహణ, వాటికి సంబంధించిన దరఖాస్తులు, మార్పులు ప్రభుత్వ రెవెన్యూ, రిజిస్ట్రేషన్ వ్యవస్థల పరిధిలో ఉన్నాయి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ జిల్లా వెబ్‌సైట్లలో కూడా 22-ఏ కింద నిషేధిత ఆస్తుల జాబితాలు, సంబంధిత నోటిఫికేషన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

టెక్కలి అభివృద్ధికి అచ్చెన్నాయుడు కృషి అభినందనీయం

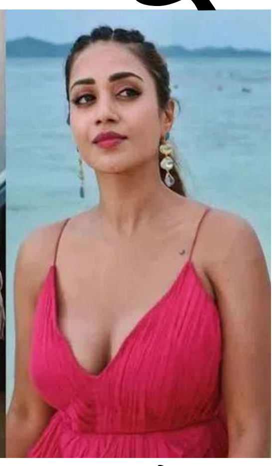
- రెండున్నరేళ్లలో గణనీయమైన పురోగతి.. మోడల్ నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దే దిశగా అడుగులు - కిల్లి కృపారాణి

టెక్కలి, చైతన్యవారధి: టెక్కలి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని మాజీ కేంద్ర మంత్రి కిల్లి కృపారాణి అన్నారు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రహదారుల నిర్మాణం, మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. టెక్కలి మండలం కొల్లివలస గ్రామానికి చెందిన గణియా శ్రీనివాసరావు నివాసంలో ఆదివారం నిర్వహించిన పసిపాప ఊయల, నామకరణ కార్యక్రమానికి మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, మాజీ కేంద్ర మంత్రి కృపారాణి అనుకోకుండా హాజరయ్యారు. చిన్నారిని ఆశీర్వదించి కుటుంబ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పాప ఆయురారోగ్యాలతో సుఖసంతోషాలతో వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గ అభివృద్ధిపై కృపారాణి మాట్లాడుతూ గత రెండున్నరేళ్లలో టెక్కలిలో గణనీయమైన అభివృద్ధి జరిగిందన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలకు రహదారులు, అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను విస్తరించడంపై మంత్రి ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతున్నారని తెలిపారు. మెరుగైన రవాణా, మౌలిక వసతులు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం ద్వారా టెక్కలిని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేసి రాష్ట్రంలోనే ఆదర్శ నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దే దిశగా ముందుకు సాగుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ఒకే శుభకార్యానికి మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, మాజీ కేంద్ర మంత్రి కృపారాణి అనుకోకుండా హాజరై కుటుంబ సభ్యులు, స్థానికులను ఆప్యాయంగా పలకరించడం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. కార్యక్రమంలో కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

నవయుగ కవిచక్రవర్తి జాషువాకు ఘన నివాళులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నవయుగ కవిచక్రవర్తి గుర్రం జాషువా 131వ జయంతి వేడుకలను తెలుగు దండు, పరవస్తు పద్యపీఠం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. మద్దిలపాలెం కూడలిలోని తెలుగుతల్లి విగ్రహం వద్ద జరిగిన కార్యక్రమంలో కవులు, కళాకారులు, సాహితీవేత్తలు, రచయితలు, భాషాభిమానులు పాల్గొని జాషువాకు నివాళులు అర్పించారు. తొలుత తెలుగుతల్లి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసిన అనంతరం జాషువా చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పల్లి నల్లనయ్య మాట్లాడుతూ జాషువా తన జీవిత అనుభవాల నుంచి పద్య కవిత్వాన్ని సృష్టించారని పేర్కొన్నారు. జాషువా రచించిన 'శ్మశాన వాటిక' పద్యంలోని పంక్తులను ఆలపించి వినిపించారు. తెలుగు దండు అధ్యక్షుడు పరవస్తు సూరి మాట్లాడుతూ జాషువా కవిత్వం సాలగ్రామ శిలా వైభవంతో సమానమని పేర్కొన్నారు.

సినిమాలు మానేసి హిమాలయాలకు వెళ్లిపోదామనుకున్నా..



'మెంటల్ మది' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైన నటి నివేదా పేతురాజ్ తన అందం, నటనతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ఆ తర్వాత పలు చిత్రాల్లో నటించి మెప్పించిన ఆమె.. ఓ దశలో సినిమాలకు పూర్తిగా దూరమవ్వాలని కూడా నిర్ణయించుకున్నారట. కొన్ని వ్యక్తిగత పరిస్థితులు, తీసుకున్న నిర్ణయాల కారణంగా తీవ్ర ఒత్తిడికి గురైన నివేదా.. ఏకంగా హిమాలయాలకు వెళ్లి ధ్యానం చేసుకుంటూ జీవించాలని అనుకున్నానని తాజాగా వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం మాత్రం మళ్లీ వరుస అవకాశాలతో నటిగా బిజీ అవుతున్నారు. త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న 'ఆదర్శ కుటుంబం'లో ఆమె కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. కొన్నేళ్ల క్రితం తన రూపంలో మార్పులు చేసుకోవాలనే ఆలోచన తనకు వచ్చిందని నివేదా తెలిపారు. ముఖ్యంగా పెదవుల ఆకారం కోసం శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవాలని అనుకున్నారట. ఈ విషయంపై తన వ్యక్తిగత వైద్యుడిని సంప్రదించగా.. ఆయన తీవ్రంగా మందలించడంతో పాటు భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే ఆరోగ్య సమస్యల గురించి వివరించారని చెప్పారు. దీంతో ఆ ఆలోచనను విరమించుకున్నట్లు తెలిపారు. సాయి పల్లవి, నిత్యామీనన్ వంటి నటీమణులు ఎలాంటి శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకోకుండానే, తమ సహజ రూపంతోనే ప్రేక్షకుల ఆదరణ పొందుతున్నారని గుర్తుచేసుకున్నారు. వాళ్లను చూసిన తర్వాత తనకు కూడా తన రూపం గురించి అనవసరంగా ఎందుకు ఆలోచిస్తున్నాననే విషయం అర్థమైందని నివేదా పేర్కొన్నారు. తనకు ఒక విచిత్రమైన అనుభవం ఉందని నివేదా చెప్పారు. తాను మనసులో ఏదైనా ప్రతికూలంగా ఊహించుకుంటే అది నిజమైపోతుందనే భావన కలిగేదని తెలిపారు. తన వ్యక్తిగత జీవితంలోనూ అలాంటి సంఘటన ఎదురైందని చెప్పారు. తన మాజీ ప్రియుడు తనను ఎవరి కోసం వదిలి వెళ్లొచ్చనే విషయాన్ని ముందే ఊహించానని, చివరకు అదే జరిగిందని వెల్లడించారు. ఆ తర్వాత నుంచి ఏ విషయాన్నీ ముందుగానే ఊహించకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నానని చెప్పారు. అయితే మనసులో ఆలోచనలు రావడం సహజమే కదా అంటూ తన అనుభవాన్ని పంచుకున్నారు., 2023లో సినిమాలు మానేయాలని నిర్ణయించుకున్నానని నివేదా తెలిపారు. ఆ సమయంలో కొన్ని తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకున్నానని, దాని ప్రభావంతో తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురయ్యానని చెప్పారు. డిప్రెషన్‌తో పాటు పానిక్ అటాక్స్ కూడా ఎదురయ్యాయని వెల్లడించారు. ఆ పరిస్థితుల నుంచి బయటపడటానికి చాలా కష్టపడ్డానని చెప్పిన నివేదా.. మళ్లీ సినిమా అవకాశాలు రాకపోతే హిమాలయాలకు వెళ్లి ధ్యానం చేసుకుంటూ జీవించాలని కూడా నిర్ణయించుకున్నానని తెలిపారు. అయితే పరిస్థితులు మారడంతో మళ్లీ నటనపై దృష్టి పెట్టానని చెప్పారు.

స్వయంభు సమస్యేంటో అంతు చిక్కడం లేదు

నిఖిల్ సిద్దార్థ కెరీర్ లోనే అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో రూపొందిన సినిమా స్వయంభు. షూటింగ్ ఎప్పుడో పూర్తయ్యింది. ఫిబ్రవరితో మొదలుపెట్టి రెండు మూడు డేట్లు వేసి తర్వాత హఠాత్తుగా సైలెంట్ అయిపోయారు. టీజర్ మీద రెస్పాన్స్ బాగానే వచ్చింది కానీ సోషల్ మీడియా మొత్తం మాట్లాడుకునే రేంజ్ లో కాకపోవడం టీమ్ ని కొంత నిరాశ పరిచి ఉంటుంది. అయితే నెలలు గడుస్తున్నా, ఏడాది అయిపోవస్తున్నా ఇప్పటిదాకా కొత్త రిలీజ్ డేట్ అనౌన్స్ చేయకపోవడం విచిత్రంగా ఉంది. అక్టోబర్ లో ఒక మంచి స్లాట్ మిస్ అయ్యింది. గాంధీ జయంతిని ఆదర్శ కుటుంబం వదిలేశాక దాన్ని చిన్న సినిమాలు వాడుకుంటున్నాయి. దసరాకి జైలర్ 2, రణబాలితో పాటు వెంకటేష్ కూడా బరిలో ఉంటారు కాబట్టి ఆ కాంపిటీషన్ లో వెళ్లడం కష్టం. ఇక అక్టోబర్ చివరి వారం మరో మంచి ఆప్షన్. ఆ దిశగానే స్వయంభు నిర్మాతలు ఆలోచిస్తున్నారనే ప్రచారం ఉంది కానీ అఫీషియల్ ముద్ర అయితే పడలేదు. అసలు నిఖిల్ బృందం సమస్య ఏమిటో అంతు చిక్కడం లేదు. ఆ మధ్య సోషల్ మీడియా వేదికగా త్వరలో ప్రకటన వస్తుందని ట్వీట్ చేశాక మళ్ళీ ఎలాంటి సౌండ్ లేదు. భరత్ కృష్ణమాచారి దర్శకత్వంలో రూపొందిన స్వయంభులో సంయుక్త మీనన్, నభ నటేష్ హీరోయిన్లుగా నటించారు. రవి బస్రూర్ సంగీతం సమకూర్చారు. బాహుబలి రేంజ్ లో జానపదం, ఫాంటసీ సెటప్ ఉంది. నిఖిల్ ఒళ్ళు హూనం చేసుకుని మరీ విపరీతంగా కష్టపడ్డాడు. తీరా చూస్తే మూవీకి మోక్షం దక్కడం లేదు. స్వయంభు ఒకటే కాదు ఇప్పటికీ విశ్వంభర వ్యవహారం తేలలేదు. ఇంత కాలానికి ఓటిటి డీల్ అయ్యిందనే టాక్ వచ్చింది కానీ కాకా వల్ల రిలీజ్ డేట్ విషయంలో అయోమయం కొనసాగుతోంది. చిరంజీవికే ఈ తిప్పలు అంటే నిఖిల్ కు ఎలా ఉంటుందో వేరే చెప్పాలా. సాయి దుర్గ తేజ్ సంబరాల ఏటిగట్టు సైతం ఎన్నో అడ్డంకులు ఆలస్యాలు చూస్తూ సంక్రాంతికి ప్లాన్ చేస్తోంది. ఇదంతా ఏమో కానీ ముందైతే స్వయంభు ఏదో ఒకటి తేల్చేసి వీలైనంత త్వరగా ప్రమోషన్లు మొదలుపెడితే మంచిది.

అమ్మ మనసును ఆవిష్కరిస్తూ..

అమ్మ స్థానాన్ని మించిన స్థానం ఈ జగత్తులో మరొకటి ఉండదు. ఓ స్త్రీ వృత్తి పరంగా ఎంత గొప్ప స్థానంలో ఉన్నా.. వ్యక్తిగతంగా అమ్మ స్థానానికి ఇచ్చేదే అసలైన విలువ. తాజాగా గ్లోబల్ స్టార్ ప్రియాంక చోప్రా తన సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకున్న ఓ ఫన్నీ వీడియో ఈ విషయాన్నే వ్యక్తపరుస్తున్నది. 40ఏండ్ల వయసులో మాతృత్వంలోకి అడుగుపెట్టిన తర్వాత బిడ్డ పెంపకంలో పడిపోయి, చిన్న చిన్న విషయాలను కూడా అమ్మ ఎలా మరిచిపోతుందో ఈ వీడియోలో సహజంగా చూపించారు. రోజువారీ పనులు చేస్తూనే, వస్తువులు ఎక్కడ పెట్టామో హటాత్తుగా మర్చిపోవడం వంటి 'మామ్ బ్రెయిన్' ఘట్టాలతో భావోద్వేగ పూరితంగా, వినోదాత్మకంగా ఈ వీడియో సాగింది. పిల్లల పెంపకంలో నిమగ్నమైన తల్లి మానసిక పరిస్థితిని అద్దం పడుతున్న ఈ వీడియో.. ప్రియాంక షేర్ చేసిన క్షణాల్లో వైరల్ కావడం విశేషం. ముఖ్యంగా తల్లులు ఈ వీడియోపై కామెట్ల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. 2022లో సరోగసీ ద్వారా మాల్టీ మేరీకి ప్రియాంక జన్మనిచ్చిన విషయం తెలిసిందే. అంతర్జాతీయంగా బిజీగా ఉన్నప్పటికీ, బిడ్డను మాత్రం వెంటతీసుకునే వెళ్తుంటారు ప్రియాంక. ఈ విషయంలో చాలామంది తల్లులకు తను ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు.

ప్రేమతో కూడిన హృదయం

తమిళ అగ్ర నటుడు విజయ్ సేతుపతి ప్రధానపాత్రలో టాలీవుడ్ ఫిల్మ్ మేకర్ పూరీ జగన్నాథ్ తెరకెక్కించిన పాన్ ఇండియా యాక్షన్ డ్రామా 'స్లమ్ డాగ్ : 33 టెంపుల్ రోడ్'. త్వరలో సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా సినిమా ప్రచారాన్ని మేకర్స్ వేగవంతం చేశారు. తాజాగా ఇందులో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్న జరీనా వహాబ్ ఫస్ట్‌లుక్‌ని ఆదివారం మేకర్స్ విడుదల చేశారు. 'ప్రేమతో కూడిన హృదయం.. పోరాటాలతో నిండిన జీవితం' అంటూ ఫస్ట్‌లుక్ పోస్టర్‌లో పొందుపరచిన క్యాప్షన్ జరీనా వహాబ్ పాత్రపై, ఈ సినిమా కథపై ఆసక్తిని పెంచింది. ఇందులో ఆమె జుబైదాగా కనిపించనున్నారు. సంయుక్త మీనన్ కథానాయికగా, దునియా విజయ్ విలన్‌గా నటించిన ఈ పాన్ ఇండియా చిత్రానికి కెమెరా: సామ్ కె.నాయుడు, సంగీతం: హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర్, నిర్మాతలు: పూరీ జగన్నాథ్, చార్మీకౌర్, జె.బి.నారాయణ్‌రావు కొండ్రోళ్ల, నిర్మాణం: పూరీ కనెక్ట్స్.

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