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

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

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 81 | గురువారం 3-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

ఉత్తరాంధ్రకు గోదావరి జలహారం

- అనకాపల్లికి చేరిన గోదారమ్మకు సీఎం చంద్రబాబు జలహారతి

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పోలవరం ఎడమ ప్రధాన కాలువ ద్వారా గోదావరి జలాలు ఉత్తరాంధ్రలోకి అడుగుపెట్టాయి. పాయకరావుపేట క్రాస్ రెగ్యులేటర్ వద్ద గోదావరి జలాలకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి జలహారతి ఇచ్చారు. పవిత్ర జలాలను శిరస్సుపై చల్లుకుని, గోదావరి జలాలకు సాష్టాంగ నమస్కారం చేశారు. అనంతరం స్థానిక రైతులతో కలిసి క్రాస్ రెగ్యులేటర్ గేట్లను ఎత్తారు. గోదావరి జలాలకు స్వాగతం పలికేందుకు పెద్ద సంఖ్యలో రైతులు, మహిళలు, స్థానికులు తరలివచ్చారు. మహిళలు హారతులు ఇచ్చి జలాలను ఆహ్వానించారు. గోదావరి నీరు ఉత్తరాంధ్రకు చేరడంతో రైతులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ ముఖ్యమంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా తొలి దశలో తూర్పుగోదావరి, కాకినాడ, కోనసీమ, అనకాపల్లి జిల్లాల్లో 2.87 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు, 9.23 లక్షల మందికి తాగునీరు అందించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రణాళిక రూపొందించింది. అనకాపల్లి జిల్లాలోని ఏలేరు కాలువతో పాటు 110 చెరువులను గోదావరి జలాలతో నింపేందుకు చర్యలు చేపట్టారు. ఎడమ కాలువ నిర్మాణానికి ఇప్పటివరకు రూ.4,192 కోట్లు ఖర్చు చేసినట్లు ప్రభుత్వం తెలిపింది.

బీళ్లన్నీ పంటలుగా మారాలి... అనంతరం జరిగిన బహిరంగ సభలో సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ గోదావరి జలాలు ఉత్తరాంధ్రకు రావడంతో ఇక ఈ ప్రాంతంలోని బీళ్లన్నీ పంట పొలాలుగా మారుతాయని అన్నారు. వచ్చే ఏడాది సింహాచలం అప్పన్న ఆలయానికి, ఆపై అరసవల్లి వరకు గోదావరి జలాలను తరలించి వంశధార వరకు అనుసంధానం చేస్తామని తెలిపారు. ఎడమ కాలువను మరింత విస్తరించి ఉత్తరాంధ్ర సుజల ప్రవంతికి అనుసంధానం చేస్తామన్నారు. తాను సీఎంగా ఉన్న ప్రతిసారీ సాగునీటి ప్రాజెక్టులు, జల సంరక్షణకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చానని చంద్రబాబు తెలిపారు. గత రెండేళ్లలో సాగునీటి రంగంలో రూ.25 వేల కోట్లు ఖర్చు చేశామని, వచ్చే మూడేళ్లలో రూ.35 వేల కోట్లతో 36 ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేస్తామని చెప్పారు. గోదావరి, కృష్ణా సహా రాష్ట్రంలోని అన్ని నదులను అనుసంధానం చేస్తామని ప్రకటించారు.

ఉత్తరాంధ్రకే వలసలు వచ్చే రోజులు.... నీరు పుష్కలంగా ఉంటే పరిశ్రమలు, ఉద్యోగాలు, ఉపాధికి భద్రత ఉంటుందని సీఎం అన్నారు. విశాఖ-అనకాపల్లి ప్రాంతాల్లో భారీ పెట్టుబడులు రానున్నాయని, ఉక్కు పరిశ్రమ, డేటా కేంద్రాలు, ఐటీ సంస్థలు ఏర్పాటవుతున్నాయని తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్ర నుంచి వలసలు వెళ్లే పరిస్థితి కాకుండా ఇతర

ప్రాంతాల నుంచి ఉత్తరాంధ్రకు వలసలు వచ్చేలా అభివృద్ధి చేస్తామని అన్నారు. విశాఖను కృత్రిమ మేధ నగరంగా, నాలెడ్జ్ ఎకానమీ కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దుతామని పేర్కొన్నారు. అనంతరం ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్‌కు వేదికపై నుంచి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఎడమ కాలువ పనులను వేగంగా పూర్తి చేసేందుకు కృషి చేసిన జల వనరుల

శాఖ ఇంజినీర్లను సీఎం సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో శాసనసభ స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు, మంత్రులు నిమ్మల రామానాయుడు, వంగలపూడి అనిత, పి.నారాయణ, కె.అచ్చెన్నాయుడు, కొల్లు రవీంద్ర, కె.పార్థసారథి, ఎంపీలు విజయ్, సీఎం రమేశ్ తదితర ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఉన్నత విద్య బలోపేతమే లక్ష్యం

-యువత కష్టపడే తత్వం అలవర్చుకోవాలి -జేఎన్‌టీయూ కళాశాల విద్యార్థులతో మంత్రి నారా లోకేశ్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఉన్నత విద్యను బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ముందుకెళ్తోందని విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. దేశంలో ఐఐటీలు, ఎన్ఐటీలు అద్భుతమైన మౌలిక వసతులతో బలంగా ఉన్నాయని.. అలాంటి వాతావరణాన్ని రాష్ట్రంలోనూ కల్పించి ఉన్నత విద్య బలోపేతానికి కృషి చేస్తున్నామని చెప్పారు. యువత నైతిక విలువలతోపాటు కష్టపడేతత్వాన్ని అలవర్చుకున్నప్పుడే రాణించగలరని అన్నారు. బుధవారం పల్నాడు జిల్లా నరసరావుపేట మండలం కాకానిలోని జేఎన్‌టీయూ ఇంజినీరింగ్ కళాశాల నూతన వసతిగృహాలను లోకేశ్ ప్రారంభించారు. విద్యార్థులతో ముఖాముఖిలో వారి ప్రశ్నలకు సమాధానాలిచ్చారు. 'ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కళాశాలలు, విశ్వవిద్యాలయాల్లో నిపుణులైన ఉపాధ్యాయులు, అధ్యాపకులున్నా అనేక కారణాలతో వ్యవస్థలు దెబ్బతిన్నాయి. ఈ పరిస్థితి నుంచి మార్పు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. గత రెండేళ్లలో పాఠశాల విద్య బలోపేతానికి తీసుకున్న చర్యలు సత్ఫలితాలనిచ్చాయి. ఉన్నత విద్యపై దృష్టి పెట్టి ప్రయోగశాలలు, నైపుణ్య కేంద్రాలు, పరిశ్రమలతో అనుసంధానం చేస్తున్నాం.

విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది భాగస్వామ్యంతోనే విద్యా వ్యవస్థలో మార్పులు సాధ్యమవుతాయి. రాష్ట్రంలో ఆటోమోటివ్ రంగంలో అనేక పరిశ్రమలు తీసుకొచ్చాం. ఫిజిక్స్, మెటీరియల్ సైన్సెస్, స్పేస్, థర్మోడైనమిక్స్ వంటి సబ్జెక్టులపైనా యువత దృష్టి సారించాలి. పరిశ్రమల నిపుణులతో చర్చించి కరిక్యులమ్‌ను కూడా ప్రక్షాళన చేయాలి. ప్లేస్‌మెంట్స్ అంశంలో ప్రతి వర్సిటీకి ప్రగతి సూచికలు తీసుకువస్తున్నాం. యువత పట్టుదలతో అవకాశాలు అందిపుచ్చుకుని విజయం సాధించాలి' అని వివరించారు.

సాంకేతికతతో వ్యాధుల ముప్పును ముందే గుర్తించాలి

-వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కార్యదర్శి వీరపాండియన్

అమరావతి: సాంకేతికత ఆధారంగా వ్యాధుల పర్యవేక్షణ, ముందస్తు అంచనా, నివారణ చర్యలను సమర్థంగా చేపట్టాలని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కార్యదర్శి జి.వీరపాండియన్ సూచించారు. 'డిసీజ్ మానిటరింగ్, డెసిషన్ మేకింగ్ సెంటర్' కార్యకలాపాలు, విధివిధానాలపై భాగస్వామ్య సంస్థలతో విజయవాడలో నిర్వహించిన కార్యశాలలో ఆయన మాట్లాడారు. 'ప్రజారోగ్య కార్యక్రమాల రూపకల్పన, అమలులో సమాచారం ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. ఆరోగ్య శాఖలో ఇప్పటికే అందుబాటులో ఉన్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించిన అవేర్ వేదిక ద్వారా సంక్రమిక, అసంక్రమిక వ్యాధులను ముందుగానే అంచనా వేసే అవకాశం ఉంది. సమాచారాన్ని మ్యాప్‌ల ద్వారా విశ్లేషించి వ్యాధులు ఎక్కువగా ప్రభావం చూపే ప్రాంతాలను ముందుగానే గుర్తించి, అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలి. రాష్ట్రస్థాయిలో అభివృద్ధి చేసే సాంకేతికతను క్షేత్రస్థాయిలో సమర్థంగా వినియోగిస్తే ఆశించిన ఫలితాలు సాధ్యమవుతాయి' అని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో వ్యాధుల సమాచార విశ్లేషణ, పరిస్థితుల అంచనా, ముందుగానే గుర్తించడం, ప్రభుత్వ నిర్ణయాల అమలుకు విధానపరమైన సూచనలు తదితర అంశాలపై నిపుణులు, వైద్య

ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు చర్చించారు. ప్రాధాన్య అంశాలపై అధ్యయనానికి నోడల్ అధికారులను నియమించి ఆరు నుంచి పన్నెండు నెలల కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలని నిర్ణయించారు. కార్యశాలలో ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ కమిషనర్ చక్రధర్‌బాబు, ఎన్టీఆర్ వైద్యసేవ ట్రస్ట్ సీఈవో పద్మావతి, ఎన్టీఆర్ ఆరోగ్య వర్సిటీ వీసీ చంద్రశేఖర్, రిజిస్ట్రార్ సాయి సుధీర్, డీఎంఈ విష్ణువర్ధన్, డీపీహెచ్ పద్మావతి, డీఎండీసీ ఇన్‌ఛార్జి డైరెక్టర్ లక్ష్మీసూర్యప్రభ, ఐఐటీ బాంబే ప్రొఫెసర్ సారికా మెహ్రా, గేట్స్ ఫౌండేషన్ కార్యక్రమ సీనియర్ అధికారి శైలేంద్ర, నోడల్ అధికారులు, వివిధ భాగస్వామ్య సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

26 నెలల్లో పూర్తిచేశాం

-'ఎక్స్'లో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్

పోలవరం: వైకాపా ప్రభుత్వం పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేసిన పోలవరం ఎడమ కాలువ పనులను కూటమి సర్కారు 26 నెలల్లోనే పూర్తిచేసింది. 213 కిలోమీటర్ల పొడవున్న పోలవరం ఎడమ కాలువ... ఏలేరు, పంపా, తాండవ, వరహా నదులను దాటుకుంటూ కాకినాడ, అనకాపల్లి జిల్లాల వ్యవసాయ అవసరాలను తీర్చటమే కాకుండా విశాఖపట్నం నగర ప్రజల తాగునీటి భద్రతకు బలమైన ఆధారంగా నిలవనుంది. ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల చిరకాల ఆకాంక్షలకు సజీవరూపంగా ఏలేరు, పంపా ఆయకట్టును స్థిరీకరిస్తూ పోలవరం ఎడమ కాలువ నుంచి గోదారమ్మ పరుగులు తీస్తున్న శుభతరుణాన ఈ ప్రజాకార్యం సాకారం కావడానికి కృషిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ హృదయపూర్వక అభినందనలు. ప్రతి నీటిబొట్టునూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలనే దృఢసంకల్పంతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయకత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం పనిచేస్తోంది. ఆ సంకల్పానికి పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా ఉత్తరాంధ్రకు నీటి విడుదల కార్యక్రమమే నిదర్శనం. ఉత్తరాంధ్ర జీవనాడి లాంటి ఈ

కాలువ నిర్మాణపనులు వేగంగా పూర్తయ్యేందుకు కృషిచేసిన మంత్రి రామానాయుడు, లబ్ధి పొందనున్న రైతులు, ప్రజలకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు.

అయోధ్య రామాలయ ట్రస్ట్ తొలి సీఈవోగా ఎయిర్ మార్షల్(రిటైర్డ్) జితేంద్ర మిశ్ర

-ఆపరేషన్ సిందూర్‌లో వెస్టన్ ఎయిర్ కమాండ్‌కు నేతృత్వం వహించిన ఐఏఎఫ్ సీనియర్ అధికారి -5,585 దరఖాస్తులను వడగట్టి ఎంపిక

అయోధ్య: భారత వాయుసేన (ఐఏఎఫ్) మాజీ ఉన్నతాధికారి, ఎయిర్‌మార్షల్ జితేంద్ర మిశ్ర.. శ్రీరామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్ట్ తొలి సీఈవోగా బుధవారం నియమితులయ్యారు. సీఈవో పోస్టుకు మొత్తం 5,585 దరఖాస్తులు రాగా వివిధ దశల్లో వాటిని వడగట్టిన విశ్రాంత న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ప్రమోద్ కోహ్లీ నేతృత్వంలోని ఎంపిక కమిటీ...చివరకు అన్ని విధాలా అర్హతలున్న, అత్యంత సమర్థులైన ముగ్గురు అభ్యర్థుల పేర్లను ట్రస్ట్‌కు సిఫార్సు చేసింది. ఆ ముగ్గురిలో ఎయిర్ మార్షల్ (రిటైర్డ్) జితేంద్ర మిశ్ర (62) ఎంపికయ్యారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో అత్యంత కీలకమైన వెస్టన్ ఎయిర్ కమాండ్‌కు ఎయిర్ మార్షల్ జితేంద్ర నేతృత్వం వహించారు. విశిష్ట సేవలకు గుర్తింపుగా ఆయనకు 'సర్వోత్తమ్ యుద్ధ సేవా మెడల్' పురస్కారం లభించింది. సైన్యంలో దీర్ఘకాలం సేవలందించినందుకు గాను 'అతి విశిష్ట సేవా మెడల్', 'విశిష్ట సేవా మెడల్' పురస్కారాలనూ ఆయన అందుకున్నారు. ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని దేవరియా జిల్లాకు చెందిన జితేంద్ర మిశ్ర...1986 డిసెంబరు 6న పైలట్‌గా ఐఏఎఫ్‌లో చేరారు. వివిధ హోదాల్లో 39ఏళ్ల పాటు సేవలందించారు. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 30న పదవీ విరమణ చేశారు. రామాలయ విరాళాల చోరీ వివాదం నేపథ్యంలో శ్రీరామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్ట్ తొలిసారి సీఈవోని నియమించాలని నిర్ణయించింది. భారీ సంఖ్యలో వచ్చిన దరఖాస్తుల పరిశీలన, వడపోతకు కృత్రిమ మేధ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని కూడా ఎంపిక కమిటీ వినియోగించింది. దీనిలో భాగంగా 5,585 మంది అభ్యర్థుల్లో 3,577 మంది మాత్రమే 600 మార్కుల విధానం కింద పరిశీలన కోసం వివరాలను సమర్పించారు. ఈ ప్రక్రియలో 470కి పైగా మార్కులు వచ్చిన 108 మంది అభ్యర్థులను వర్చువల్ విధానంలో ఇంటర్వ్యూలు చేశారు. వీరి నుంచి 16 మంది అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసి అయోధ్యలో ఆగస్టు 11, 12 తేదీల్లో ముఖాముఖి భేటీలు నిర్వహించారు. చివరకు సమర్థ నాయకత్వ లక్షణాలు, నిర్వహణ నైపుణ్యాలు, సత్యనిష్ఠ, దార్శనికత గలిగిన ముగ్గురు అభ్యర్థుల జాబితాను ఎంపిక కమిటీ రూపొందించి ట్రస్ట్‌కు అందజేసింది.

సంపాదకీయం

రక్షణ రంగంలో స్వావలంబన సాధించాలి

రక్షణ రంగంలో స్వావలంబన సాధించడమనేది కేవలం ఆర్థిక లక్ష్యం కాదు. దేశ సార్వభౌమత్వానికి సంబంధించిన విషయమది. అంతర్జాతీయ వ్యవహారాల్లో, సంక్షోభ సమయాల్లో జాతీయ ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా ఎలాంటి నిర్ణయాలనైనా తీసుకునే శక్తిని అందించే వ్యూహాత్మక స్వాతంత్ర్యంతో ముడిపడిన కీలకాంశమది. ఆ మేరకు జాతిభద్రతకోసం ఆత్మనిర్భరత సాధించడం అనివార్యమని గుర్తించిన మోదీ ప్రభుత్వం- దేశీయ రక్షణ పరిశ్రమను పటిష్ఠం చేయడానికి ప్రణాళికాబద్ధంగా పరిశ్రమిస్తోంది. అందులో భాగంగానే డీఆర్‌డీవో అభివృద్ధి చేసిన సంప్రదాయ క్షిపణి వ్యవస్థల సాంకేతికతలను ఎంపిక చేసిన ప్రైవేట్ సంస్థలకు బదలాయించేందుకు రక్షణశాఖ తాజాగా ఆమోదం తెలిపింది. అనుకున్నవి అనుకున్నట్లుగా పట్టాలకెక్కితే- ప్రైవేట్ పెట్టుబడులు, సామర్థ్యాల దన్నుతో స్థానికంగా మిస్సైళ్ల తయారీ జోరెత్తుతుంది. పోటీ వాతావరణంలో నాణ్యమైన ఉత్పత్తులు త్వరగా అందుబాటులోకి రావడానికి వీలుచిక్కుతుంది. సరఫరా గొలుసుల వైవిధ్యీకరణకు, ఎంఎస్ఎంఈల బలోపేతానికీ ఇది సాయపడుతుంది. సున్నిత సమాచారమేదీ సైబర్ చోరుల బారినపడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ, ప్రమాణాల్లో కచ్చితత్వాన్ని పాటిస్తూ, అన్ని రకాల విడిభాగాలనూ దేశీయంగానే సమకూర్చుకునే దిశగా ముందడుగు వేస్తే- క్షిపణుల ఉత్పత్తిలో ప్రైవేట్ రంగ భాగస్వామ్యం భారతావని అవసరాలను తీర్చడంలో అమితంగా ఉపకరిస్తుంది. ఆధునిక రక్షణ వ్యవస్థలకు ప్రాణాధారాలైన సాంకేతికతలను అభివృద్ధి చేయడం ఒక ఎత్తు అయితే- ఆ అస్త్రశస్త్రాలను సైనిక బలగాలకు కావాల్సిన పరిమాణంలో ఎడతెరిపి లేకుండా ఉత్పత్తి చేయడానికి తగిన పారిశ్రామిక వనరులను ఏర్పాటుచేసుకోవడం మరో ఎత్తు. విడిభాగాల సరఫరా, మరమ్మతులు, ఆయుధాలను కాలానుగుణంగా నవీకరించడం తదితరాలకు నిరంతర పెట్టుబడులు, నిపుణ సిబ్బంది అవసరమెంతో ఉంటుంది. ఇక్కడే ప్రైవేట్ రంగం మన అమ్ములపొదిని విస్తృతపరచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. అభివృద్ధి, ఉత్పత్తి భాగస్వామ్య(డీసీపీపీ) చట్రం కింద డీఆర్‌డీవోతో మొన్న మార్చి నాటికే 134 కంపెనీలు చేతులు కలిపాయి. వివిధ ఆయుధ వ్యవస్థలు, ఉపవ్యవస్థలు, పరికరాల ఉత్పత్తికి సంబంధించి సాంకేతికతల బదిలీ ఒప్పందాలు 2180 వరకు కుదిరాయి. భారతీయ రక్షణ పరిశ్రమలు వినియోగించుకోవడానికి వీలుగా 2780కి పైగా మేధోసంపత్తి హక్కులు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఇలా డీఆర్‌డీవో శాస్త్రీయ నైపుణ్యాలకు వాణిజ్య ప్రాతిపదికన భారీస్థాయిలో ఉత్పత్తిని చేపట్టగలిగిన ప్రైవేట్ సంస్థల బలం తోడైతే- ఆయుధాల తయారీలో ఆత్మనిర్భరత సాకారం కావడమే కాదు, రక్షణ రంగ ఎగుమతిదారుగా ఎదగాలన్న భారతదేశ కలలూ నెరవేరతాయి. పాకిస్థాన్, చైనాల రూపంలో రెండు వైపులా ముప్పు పొంచి ఉండటంతో సైనిక ఆధునికీకరణకు ఇండియా పెద్దపీట వేస్తోంది. ఆ క్రమంలోనే 2014-15లో రూ.46,429 కోట్లుగా ఉన్న స్వదేశీ రక్షణ ఉత్పత్తుల విలువ, 2025-26 నాటికి రూ.1.78 లక్షల కోట్లకు పెరిగింది. దీంతో గతంతో పోలిస్తే పరదేశాలపై ఆధారపడే అగత్యం కాస్త తగ్గింది కానీ, 'సిప్రీ' నివేదిక ప్రకారం 2021-25 మధ్యలో ఇండియా ప్రపంచంలో రెండో అతిపెద్ద ఆయుధ దిగుమతిదారుగా నిలిచింది. యుద్ధవిమానాలు, గగనతల రక్షణ వ్యవస్థలు, జెట్ ఇంజిన్లు, సబ్‌మెరైన్లు తదితరాలకు విదేశాల వైపు చూడాల్సి వస్తోంది. ఆర్అండ్‌డీకి కేటాయింపులు పెంచడం, ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేయడంలో జాప్యాలను పరిహరించడం వంటివాటికి ప్రాధాన్యమిస్తే- ప్రాదేశిక సమగ్రతను మరింత సమర్థంగా సంరక్షించుకోవడానికి మార్గాలు ఇంకా విస్తారమవుతాయి.

పెందుర్తిలో ఘనంగా జనసేనాని జన్మదిన వేడుకలు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: జనసేన పార్టీ అధ్యక్షుడు, రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదిన వేడుకలు పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఉమ్మడి విశాఖ రూరల్ జిల్లా జనసేన అధ్యక్షుడు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు ఆధ్వర్యంలో భారీ బైక్ ర్యాలీ, రక్తదాన శిబిరం, సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. పరవాడలో ప్రారంభమైన భారీ ద్విచక్ర వాహన ర్యాలీ సబ్బవరం మండలం, పెందుర్తి కూడలి మీదుగా వేపగుంట మీనాక్షి సమావేశ మందిరం వరకు సాగింది. వందలాది వాహనాలతో సాగిన ర్యాలీలో జనసైనికులు, వీర మహిళలు పవన్ కళ్యాణ్‌కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ నినాదాలు చేశారు. అనంతరం సమావేశ మందిరం వద్ద కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు నిర్వహించారు. హెల్పింగ్ హార్ట్స్, రోటరీ రక్తనిధి సహకారంతో నిర్వహించిన రక్తదాన శిబిరంలో సుమారు 186 మంది యువతీ యువకులు రక్తదానం చేశారు. జీవీఎంసీ పారిశుధ్య కార్మికులకు ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు దుస్తులు పంపిణీ చేశారు. సబ్బవరం మండలానికి చెందిన వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన 20 మంది ముఖ్య నాయకులు జనసేనలో చేరారు. వారికి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు పార్టీ కండువాలు కప్పి సాదరంగా ఆహ్వానించారు. యూకేలో నివసిస్తున్న ప్రవాస భారతీయుడు రాజు తరపున పెందుర్తి సాయి హెల్పింగ్ హ్యాండ్స్ సేవా సంస్థకు రూ.10 వేల ఆర్థిక సహాయాన్ని ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా అందించారు. ఈ సందర్భంగా పంచకర్ల రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదిన వేడుకలు జనసైనికులకు పెద్ద పండుగ వంటివని అన్నారు. రాబోయే స్థానిక ఎన్నికల్లో ఎన్‌డీఏ కూటమి అభ్యర్థులను భారీ మెజారిటీతో గెలిపించేందుకు నాయకులు, కార్యకర్తలు ఇప్పటి నుంచే ప్రజలతో మమేకమై పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కూటమి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంతో పాటు పవన్ కళ్యాణ్ ఆశయాలను ప్రజలకు వివరించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో పెందుర్తి నియోజకవర్గ జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు, వీర మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

జనసేనాని జన్మదిన సందర్భంగా మొక్కలు నాటిన నరవ జనసేన పార్టీ

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: జనసేన పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్ కళ్యాణ్ 55వ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని పెందుర్తి నియోజకవర్గం, 88వ వార్డు నరవ గ్రామంలో జనసేన నాయకులు మొక్కలు నాటారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా రోడ్డుకు ఇరువైపులా కదంబం మొక్కలను నాటారు. ఈ సందర్భంగా 88వ వార్డు జనసేన అధ్యక్షుడు వబ్బిన జనార్ధన శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ.. పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రతి ఏటా నరవ గ్రామంలో మొక్కలు నాటడం, రక్తదాన శిబిరాలు నిర్వహించడం వంటి సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు ప్రజాసేవే లక్ష్యంగా కార్యక్రమాలు కొనసాగిస్తా మని పేర్కొన్నారు. పవన్ కళ్యాణ్‌కు మంచి ఆరోగ్యం, ఆయురారోగ్యాలు కలగాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో గ్రామ అధ్యక్షుడు లింగం వాసు, ఒమ్మి అప్పలరాజు, నవీన్, బ్రహ్మం, శివ, శంకరరావు, సురేష్ తదితర జనసైనికులు పాల్గొన్నారు.

వైఎస్సార్ వర్ధంతి సందర్భంగా ఘన నివాళులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి 17వ వర్ధంతి సందర్భంగా విశాఖపట్నంలో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. మద్దిలపాలెంలోని జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో, పార్క్ హోటల్ సమీపంలోని వైఎస్సార్ విగ్రహం వద్ద వర్ధంతి కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు కేకే రాజు, పార్లమెంట్ సభ్యుడు గొల్ల బాబూరావు తదితరులు వైఎస్సార్ విగ్రహానికి గోదావరి జలాలతో అభిషేకం చేసి పూలమాలలు వేశారు. కేకే రాజు మాట్లాడుతూ వైఎస్సార్ పేదలు, రైతులు, విద్యార్థులు, మహిళల సంక్షేమానికి అనేక కార్యక్రమాలు అమలు చేసి ప్రజల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచారని అన్నారు. ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, ఆరోగ్య పథకాలు, జలయజ్ఞం వంటి కార్యక్రమాలతో ప్రజలకు ప్రయోజనం కల్పించారని తెలిపారు. పోలవరం, ఉత్తరాంధ్ర సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు వైఎస్సార్ హయాంలోనే పునాదులు పడ్డాయని పేర్కొన్నారు. వైఎస్సార్ ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు. కార్యక్రమంలో వాసుపల్లి గణేష్, తిప్పల శ్రీనివాస్ దేవన్‌రెడ్డి, మొల్లి అప్పారావు, కుంభ రవిబాబు, వరుదు కల్యాణ్, పసుపులేటి బాలరాజు, గొడ్డేటి మాధవి, తిప్పల నాగిరెడ్డి, తైనాల విజయకుమార్, కోటగుళ్ల భాగ్యలక్ష్మి, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మారికవలస గిరిజన గురుకులాన్ని కొనసాగించాలి

- జీవో 69 రద్దు చేయాలి.. 480 మంది విద్యార్థులను తిరిగి చేర్చాలి -వైఎస్సార్‌సీపీ నేతలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మారికవలసలోని గిరిజన సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాలను యథా తథంగా కొనసాగించాలని, పాఠశాల తరలింపునకు సంబంధించిన జీవో నంబర్ 69, అనుబంధ మెమోను రద్దు చేయాలని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు డిమాండ్ చేశారు. విశాఖపట్నంలోని పార్టీ కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్సీ కుంభా రవిబాబు, మాజీ మంత్రి పి. బాలరాజు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కె. భాగ్యలక్ష్మి, జీసీసీ మాజీ చైర్‌పర్సన్ శోభ స్వాతిరాణి మీడియాతో మాట్లాడారు. కుంభా రవిబాబు మాట్లాడుతూ 480 మంది విద్యార్థులను ఇతర పాఠశాలలకు తరలించడం సరికాదన్నారు. గత 20 ఏళ్లుగా ఎంతోమంది గిరిజన విద్యార్థులను ఉన్నతస్థాయికి తీసుకెళ్లిన గురుకులాన్ని కొనసాగించాలని కోరారు. శాంతియుతంగా నిరసన తెలిపిన విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, నాయకులపై అరెస్టులు, నిర్బంధాలు చేయడం దుర్మార్గమన్నారు. జీవో 69ను రద్దు చేసే వరకు పోరాటం కొనసాగుతుందని తెలిపారు. పి. బాలరాజు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం మాటలతో కాకుండా జీవో 69 రద్దుపై రాతపూర్వక ఉత్తర్వులు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్‌కు వ్యతిరేకం కాదని, ప్రత్యామ్నాయ భవనాల్లో ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. కె. భాగ్యలక్ష్మి మాట్లాడుతూ విద్యా సంవత్సరం మధ్యలో 480 మంది విద్యార్థులను ఇతర పాఠశాలలకు తరలించడం దారుణమన్నారు. 480 మంది విద్యార్థులకు సరిపడే వసతులున్న ప్రాంగణంలో మరో 600 మందిని ఎలా సర్దుబాటు చేస్తారని ప్రశ్నించారు. శోభ స్వాతిరాణి మాట్లాడుతూ 11 ఏజెన్సీ మండలాల నుంచి వచ్చిన విద్యార్థులను ఎక్కడికి తరలించారో తల్లిదండ్రులకు సమాచారం ఇవ్వకపోవడం బాధ్యతారాహిత్యమన్నారు. గిరిజన విద్యార్థులు, మహిళా నేతలపై పోలీసుల చర్యలను ఖండించారు. జీవో 69ను రద్దు చేసి మారికవలస గురుకులాన్ని యథాతథంగా కొనసాగించాలని డిమాండ్ చేశారు.

వైఎస్సార్ వర్ధంతి సందర్భంగా ఘన నివాళులు

- పరవాడలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు

పరవాడ, చైతన్యవారధి: దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి 17వ వర్ధంతిని పురస్కరించుకుని పరవాడ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు కోన రామారావు ఆధ్వర్యంలో పరవాడ సంతబయలు వద్ద వర్ధంతి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. వైఎస్సార్‌సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, మాడుగుల నియోజకవర్గ పరిశీలకుడు పైల శ్రీనివాస్, మండల జడ్పీటీసీ, జిల్లా పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు పీఎస్ రాజు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై వైఎస్సార్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు వైఎస్సార్ సేవలను స్మరించుకున్నారు. కార్యక్రమంలో మండల వైస్ ఎంపీపీలు బంధం నాగేశ్వరరావు, బూస అప్పలరాజు, జిల్లా పార్టీ అధికార ప్రతినిధి చుక్కా రామునాయుడు, వార్డు అధ్యక్షుడు అప్పికొండ మహాలక్ష్మి నాయుడు, సర్పంచులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, వైఎస్సార్ అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

గాజువాకలో హోటళ్లు, ఆహార విక్రయ కేంద్రాల్లో విస్తృత తనిఖీలు

- నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారికి రూ.45 వేల జరిమానా

గాజువాక, చైతన్యవారధి: నగర ప్రజలకు నాణ్యమైన, పరిశుభ్రమైన, సురక్షితమైన ఆహారం అందించడమే లక్ష్యంగా జీవీఎంసీ గాజువాక జోన్ పరిధిలోని 66, 72 వార్డుల్లో పారిశుధ్యం, ఆరోగ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణ బృందాలు విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహించాయి. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, అల్పాహార కేంద్రాలు, ఇతర ఆహార విక్రయ సంస్థలను తనిఖీ చేశారు. గాజువాక వంటిల్లు కూడలి నుంచి పాత గాజువాక కూడలి వరకు ప్రజారోగ్య విభాగం అధికారులు, సిబ్బందితో కూడిన బృందం తనిఖీలు చేపట్టింది. హోటళ్లు, భోజనశాలలు, అల్పాహార కేంద్రాల్లో వంటగదుల పరిశుభ్రత, ఆహార పదార్థాల నాణ్యత, శీతలీకరణ పరికరాల్లో నిల్వ చేసిన ఆహారం, తడి-పొడి వ్యర్థాల కోసం ప్రత్యేక చెత్తబుట్టల ఏర్పాటు, నిషేధిత ఒకసారి వినియోగించే ప్లాస్టిక్ వాడకం, వ్యాపార అనుమతి పత్రాల చెల్లుబాటును పరిశీలించారు. తనిఖీల సందర్భంగా కొన్ని హోటళ్లలో శీతలీకరణ పరికరాల్లో నిల్వ ఉంచిన పాడైపోయిన, వినియోగానికి అనర్హమైన ఆహార పదార్థాలను గుర్తించి స్వాధీనం చేసుకున్నారు. వంటగదుల్లో పారిశుధ్య ప్రమాణాలు పాటించని, నిషేధిత ప్లాస్టిక్ వినియోగించిన, వ్యాపార అనుమతి పత్రాలు పొందని లేదా వాటిని పునరుద్ధరించుకోని సంస్థలపై నిబంధనల మేరకు చర్యలు తీసుకుని మొత్తం రూ.45 వేల జరిమానా వసూలు చేశారు. వ్యాపార అనుమతి పత్రాలు లేకుండా వ్యాపారాలు నిర్వహిస్తున్న సంస్థలు వెంటనే అనుమతులు పొందాలని, గడువు ముగిసిన అనుమతి పత్రాలను పునరుద్ధరించుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. ప్రతి వాణిజ్య సంస్థలో తడి, పొడి వ్యర్థాల కోసం ప్రత్యేక చెత్తబుట్టలు ఏర్పాటు చేయాలని, నిషేధిత ఒకసారి వినియోగించే ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని పూర్తిగా నిలిపివేయాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల ఆరోగ్య భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తూ జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ నగరంలో ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి నిరంతరం తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నారని సహాయ వైద్యాధికారి డాక్టర్ కిరణ్ కుమార్ తెలిపారు. నగరవ్యాప్తంగా హోటళ్లు, భోజనశాలలు, అల్పాహార కేంద్రాలు, ఇతర ఆహార విక్రయ కేంద్రాల్లో తనిఖీలు కొనసాగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. వినియోగదారులకు నాణ్యమైన, సురక్షితమైన ఆహారాన్ని అందించడంతో పాటు ఆహార భద్రత, పారిశుధ్య ప్రమాణాలను తప్పనిసరిగా పాటించడం నిర్వాహకుల బాధ్యత అన్నారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించే సంస్థలపై కఠిన చర్యలు కొనసాగుతాయని హెచ్చరించారు. తనిఖీల్లో గాజువాక జోన్ ప్రజారోగ్య విభాగం అధికారులు, పారిశుధ్య పర్యవేక్షకులు, పారిశుధ్య తనిఖీ అధికారులు, ప్రత్యేక బృందాల సభ్యులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

హరికృష్ణ జయంతి సందర్భంగా 300 హెల్మెట్ల పంపిణీ

-గాజువాకలో టీం తారక్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో సేవా కార్యక్రమం

గాజువాక, చైతన్య వారధి: స్వర్గీయ నందమూరి హరికృష్ణ జయంతిని పురస్కరించుకుని జూనియర్ ఎన్టీఆర్ అభిమానుల ఆధ్వర్యంలోని టీం తారక్ ట్రస్ట్, టీం తారక్ గాజువాక సంయుక్తంగా హెల్మెట్ల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ట్రాఫిక్ సహాయ పోలీసు కమిషనర్ భవ్య చేతుల మీదుగా వాహనదారులకు 300 హెల్మెట్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సహాయ పోలీసు కమిషనర్ భవ్య మాట్లాడుతూ ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించి ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని సూచించారు. రహదారి భద్రతపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని, ప్రమాదాల సమయంలో హెల్మెట్ ప్రాణాలను కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని తెలిపారు. టీం తారక్ ట్రస్ట్ వ్యవస్థాపకుడు యార్లగడ్డ మనోజ్ మాట్లాడుతూ హరికృష్ణ జ్ఞాపకార్థం ప్రజల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టామని తెలిపారు. భవిష్యత్తులోనూ మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర సమన్వయకర్తలు నల్లూరు సూర్యనారాయణ, నాయుడు, శ్రీధర్, టీం తారక్ ట్రస్ట్ సహ వ్యవస్థాపకుడు కాగిత వంశీకృష్ణ, నరసింహ, లెంక సురేష్, టీం తారక్ గాజువాక సభ్యులు మనపురం గణపతి, దేవరపు శ్రీను, షణ్ముఖ, భాస్కర్, యార్లగడ్డ శ్యామ్, మోహన్ రెడ్డి, యార్లగడ్డ వీరుబాబు, శివరాం, వాసు, భార్గవ్, లోకేష్, సీతారాముడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాహిత్య సమ్మేళనం-విశాఖపట్నం 2026 పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: అల్లూరి సీతారామరాజు విజ్ఞాన కేంద్రం, సాహితీ స్రవంతి సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో అక్టోబర్ 10, 11 తేదీల్లో నిర్వహించనున్న 'సాహిత్య సమ్మేళనం-విశాఖపట్నం 2026' పోస్టర్‌ను ఏవీఎన్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రీమతి ఎన్. కృష్ణకుమారి ఆవిష్కరించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కార్యాలయంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో అల్లూరి విజ్ఞాన కేంద్రం బాధ్యులు జి.ఎస్. రాజేశ్వరరావు, సాహితీ స్రవంతి విశాఖ జిల్లా నాయకులు ఏ.ఎస్. రవిశేఖర్, సి.హెచ్. సత్యనారాయణ, సంతోష్, తెలుగు విభాగాధిపతి నరసింహమూర్తి, తెలుగు అధ్యాపకురాలు శ్రీమతి గాయత్రి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కృష్ణకుమారి మాట్లాడుతూ తెలుగు భాష పరిరక్షణ, అభివృద్ధి లక్ష్యంగా సాహిత్య సమ్మేళనం నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. తెలుగు భాషను ప్రేమించే ప్రతి ఒక్కరూ ఈ సమ్మేళనానికి హాజరై విజయవంతం చేయాలని కోరారు. రాజేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ సమ్మేళనంలో ఉత్తరాంధ్రలోని ఆరు జిల్లాలకు చెందిన ప్రముఖ కవులు, రచయితలు పాల్గొని వివిధ అంశాలపై ప్రసంగించనున్నారని తెలిపారు. వర్ధమాన రచయితల కోసం 'సృజనకారుల స్వరం' కార్యక్రమాన్ని కూడా నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలోని యువతలో తెలుగు భాషపై ఆసక్తి పెంపొందించేందుకు కథ, కవిత రచనల పోటీ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. మొదటి ముగ్గురు విజేతలకు నగదు బహుమతులు అందజేస్తామని చెప్పారు. పోటీలో పాల్గొనదలచిన వారు తమ రచనలను asravisekhar.asr@gmail.comకు సెప్టెంబర్ 25లోగా పంపించాలని కోరారు.

నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు తగ్గించాలి

-సీఐటీయూ నేత గణిశెట్టి డిమాండ్

పరవాడ, చైతన్య వారధి: నిత్యావసర వస్తువుల పెరిగిన ధరలను వెంటనే తగ్గించాలని, మార్కెట్‌లో పంచదార, పప్పులు, వంటనూనె, కూరగాయల ధరలు చుక్కలు చూపిస్తున్నాయని సీఐటీయూ నాయకుడు గణిశెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. ధరలను అదుపు చేసేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని కోరుతూ బుధవారం పరవాడ సినిమా హాల్ కూడలిలో సీఐటీయూ ఆధ్వర్యంలో నిరసన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా గణిశెట్టి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ నిత్యావసర వస్తువుల ధరల పెరుగుదలతో సామాన్య, మధ్యతరగతి ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని అన్నారు. ప్రభుత్వం ధరలను నియంత్రించి అధిక ధరల నుంచి ప్రజలను కాపాడాలని, ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా నిత్యావసర సరుకులను అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. అనకాపల్లి జిల్లాను కరువు జిల్లాగా ప్రకటించి, కరువు సహాయక చర్యలు చేపట్టాలని ఆయన కోరారు. కార్యక్రమంలో సీఐటీయూ నాయకులు దేవుడిబాబు, అర్జున్, నర్సింగరావు, అప్పారావు, గుర్నాథరావు, కన్నబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా పవన్ కల్యాణ్ జన్మదిన వేడుకలు

-డాక్టర్ కందుల నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో సేవా కార్యక్రమాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన పార్టీ అధినేత పవన్ కల్యాణ్ జన్మదిన వేడుకలను విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ జనసేన నాయకులు, శ్రీ కనక మహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం చైర్మన్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో 32వ వార్డు అల్లిపురం కె.ఎన్.ఆర్. స్ట్రీట్, శివాలయం జంక్షన్ వద్ద ఘనంగా నిర్వహించారు. కేక్ కట్ చేసి వేడుకలు ప్రారంభించిన అనంతరం వృద్ధులు, మహిళలకు దుప్పట్లు, చీరలు, స్వీట్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ పవన్ కల్యాణ్ ప్రజాసేవ, నైతిక విలువలతో కూడిన రాజకీయాలకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారని అన్నారు. ఆయన స్ఫూర్తితో ప్రజలకు సేవ చేసే కార్యక్రమాలను నిరంతరం కొనసాగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నళిని దేవి, కందుల బద్రీనాథ్, కందుల కేదార్నాథ్‌తో పాటు పలువురు జనసేన నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

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

మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

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

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

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

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

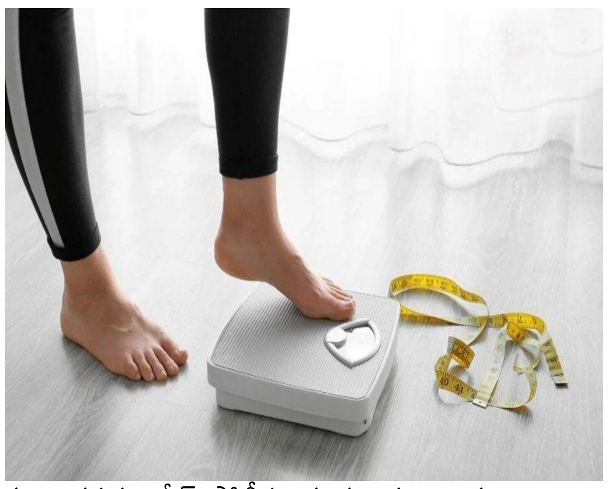
పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి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

పిల్లల పౌడర్‌తో క్యాన్సర్...

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

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

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?



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

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

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

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

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

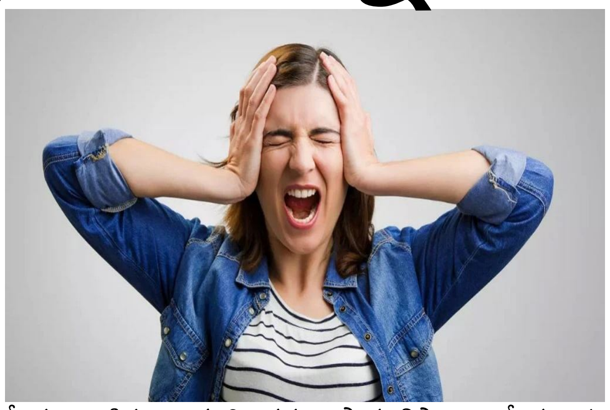
శని దోషం పోవాలంటే..

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

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

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

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..



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

సూప్‌లతో ఫ్లూ తగ్గుతుందా?

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

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా!

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

మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

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

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

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

చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

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

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్‌లో పెడుతున్నారా..

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

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

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

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

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

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

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

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

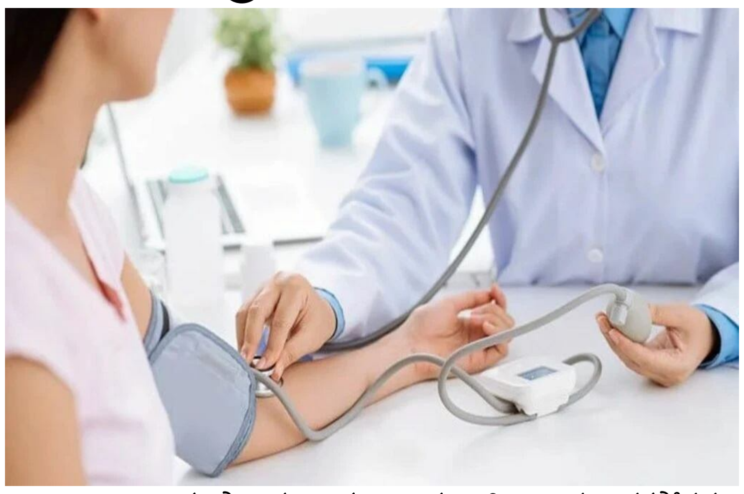
పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

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

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

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

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..



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

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

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

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

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

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

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

ఎల్లమ్మతల్లి ఆలయంలో హుండీ చోరీ కేసు ఛేదింపు

మహారాణిపేట, చైతన్యవారధి: ఎల్లమ్మతోటలోని శ్రీ ఎల్లమ్మతల్లి ఆలయంలో జరిగిన హుండీ చోరీ కేసును మహారాణిపేట పోలీసులు ఛేదించారు. సీసీ కెమెరాల ఆధారంగా నిందితులను గుర్తించి అరెస్టు చేసి, చోరీకి గురైన నగదు, వెండి వస్తువులు, సెల్‌ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం.. ఆగస్టు 17వ తేదీ రాత్రి ఆలయాన్ని మూసివేసిన అనంతరం, మరుసటి రోజు ఉదయం ఆలయం తెరిచిన సమయంలో బయట ఏర్పాటు చేసిన హుండీ పగులగొట్టి ఉండటాన్ని పూజారులు గుర్తించారు. హుండీలోని సుమారు రూ.6 వేల నగదు చోరీకి గురైనట్లు గుర్తించి ఆలయ కార్యనిర్వహణ అధికారి కీర్తి శ్రీనివాసరావు మహారాణిపేట పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు మహారాణిపేట పోలీస్‌స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. పోలీసు ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాలతో తూర్పు విభాగం నేర విభాగం ఇన్‌స్పెక్టర్ సీహెచ్ రాజులనాయుడు ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక బృందం సీసీ కెమెరాల దృశ్యాలను పరిశీలించింది. ఆధారాల మేరకు నిందితుడిని వెంకటేశ్వర థియేటర్, సరస్వతీ పార్క్ సమీపంలో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అతని వద్ద నుంచి రూ.15 వేల నగదు, వెండి శఠగోపం, వెండి పంచపాత్ర, సెల్‌ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. కేసు దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. కార్యాచరణలో మహారాణిపేట నేర విభాగం పోలీసులతో పాటు ప్రత్యేక బృందం సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

వ్యర్థ జలాల విడుదలపై రాంకీ యాజమాన్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి

పరవాడ, చైతన్యవారధి: పరవాడ ఫార్మాసిటీలో వ్యర్థ జలాలను కాలువలు, బహిరంగ ప్రదేశాల్లోకి విడుదల చేస్తున్న రాంకీ యాజమాన్యంపై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని సీఐటీయూ నాయకుడు గని శెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం ఏపీఐఐసీ పంప్‌హౌస్ సమీపంలోని కాలువలను ఆయన పరిశీలించారు. రాంకీ యాజమాన్యం నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తూ నిత్యం వ్యర్థ జలాలను కాలువలు, గడ్డల్లోకి విడుదల చేస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. దీనిపై కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులు వెంటనే విచారణ చేపట్టి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. యాజమాన్యం నిర్లక్ష్య వైఖరి కారణంగా పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలు తీవ్ర కాలుష్యానికి గురవుతున్నారని అన్నారు. ఇప్పటికే తాడి గ్రామ ప్రజలు అనేక అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, వ్యర్థ జలాల విడుదలతో భూగర్భ జలాలు కలుషితమవుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రజల ఆరోగ్యానికి ముప్పు కలిగించే విధంగా వ్యర్థ జలాలను బహిరంగంగా విడుదల చేయకుండా అధికారులు తక్షణమే చర్యలు చేపట్టాలని గని శెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు.

శంకర్ ఫౌండేషన్ సేవలను ప్రశంసించిన కార్పొరేట్, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: శంకర్ ఫౌండేషన్ చేపడుతున్న అద్భుత దృష్టి పునరుద్ధరణ యాత్ర, నివారించదగిన అంధత్వ నిర్మూలన కార్యక్రమాలను కార్పొరేట్ సంస్థలు, స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల ప్రతినిధులు ప్రశంసించారు. ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు దివంగత ఆత్మకూరి శంకరరావు 95వ జయంతిని పురస్కరించుకుని నిర్వహించిన వ్యవస్థాపకుల దినోత్సవం, భాగస్వాముల సమావేశం ఘనంగా జరిగింది. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా బోర్డ్ ఆఫ్ ట్రస్టీస్ చైర్మన్ ఎం. రామదాస్ హాజరై మాట్లాడుతూ.. అభివృద్ధి చెందుతున్న ఆరోగ్య రంగంలో పోటీతత్వాన్ని కొనసాగించేందుకు ఉత్తమ విధానాలు, అత్యున్నత నైతిక విలువలు, జట్టుకృషి, వృత్తినైపుణ్యాన్ని బలోపేతం చేయడం అవసరమన్నారు. ఫౌండేషన్ సుస్థిర అభివృద్ధి, సేవా శ్రేష్ఠత లక్ష్యాల సాధనకు సిబ్బంది సమష్టిగా కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా మేనేజింగ్ ట్రస్టీ, ముఖ్య కార్యనిర్వహణ అధికారి ఎ. కృష్ణకుమార్ చేతుల మీదుగా ఎం. రామదాస్‌ను ఘనంగా సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో క్లినికల్ విభాగాధిపతులు డాక్టర్ టి. రవీంద్ర, డాక్టర్ నస్రీన్, డాక్టర్ కృష్ణ, ప్రొఫెసర్ పి. కృష్ణ ప్రసాద్, డాక్టర్ సిరిష, డాక్టర్ సుపర్ణ, ధర్మకర్త ఎ. విజయ్‌కుమార్, సీనియర్ ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు. మేనేజింగ్ ట్రస్టీ, ముఖ్య కార్యనిర్వహణ అధికారి ఎ. కృష్ణకుమార్ మాట్లాడుతూ ఫౌండేషన్‌కు సహకరిస్తున్న కార్పొరేట్ సంస్థలు, మద్దతుదారులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నేత్ర వైద్య సేవలు, ఆసుపత్రి కార్యకలాపాలు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సేవా కార్యక్రమాల్లో పురోగతి సాధించేందుకు కృషి చేస్తున్న వైద్యులు, పారామెడికల్ సిబ్బంది, విస్తరణ సేవల బృందాలు, ఉద్యోగులను అభినందించారు. ఫౌండేషన్ అభివృద్ధికి, విజయానికి తోడ్పడుతున్న ప్రధాన కార్పొరేట్ మద్దతుదారులు, స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల ప్రతినిధులను ప్రశంసా పత్రాలు, జ్ఞాపికలతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆత్మకూరి శంకరరావు విగ్రహానికి పుష్పాంజలి ఘటించి నివాళులర్పించారు. సత్కారం పొందిన వారిలో ఎల్అండ్‌టీకి చెందిన యద్వేందర్ సింగ్, కె.జె. కిరణ్ రాజు, ఐనాక్స్ ఎయిర్ ప్రొడక్ట్స్‌కు చెందిన ఎస్.వి.ఎస్.ఎస్.ఎన్. రాజు, ఎం.వి.ఎస్. మూర్తి, గెయిల్‌కు చెందిన జి.ఎన్.బి. రావు, ఎల్ఐసీకి చెందిన దివాకర్ రావు, కె. శ్రీనివాసమూర్తి తదితరులు ఉన్నారు. అధునాతన నేత్ర చికిత్స, విస్తరణ సేవలు, సామాజిక నేత్ర ఆరోగ్య కార్యక్రమాల ద్వారా నివారించదగిన అంధత్వ నిర్మూలనకు ఫౌండేషన్ చేస్తున్న కృషిని వారు ప్రశంసించారు.

పవన్ కళ్యాణ్ పిలుపుతో కదిలిన యువశక్తి

- బైక్ ర్యాలీ, రక్తదానంతో మార్మోగిన విశాఖ దక్షిణం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జనసేన పార్టీ అధినేత, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గంలో జనసేన శ్రేణులు పెద్ద ఎత్తున సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాయి. యువజన విభాగం ఆధ్వర్యంలో పూర్ణ మార్కెట్ నుంచి జగదాంబ మీదుగా జిల్లా పరిషత్ జంక్షన్ వరకు భారీ ద్విచక్ర వాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, జనసేన విశాఖ నగర అధ్యక్షుడు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ర్యాలీలో పాల్గొన్నారు. జనసేన యువత, నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొనడంతో ప్రధాన కూడళ్లు సందడిగా మారాయి. పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదిన శుభాకాంక్షలతో ఏర్పాటు చేసిన పోస్టర్లు, బ్యానర్లు నగరంలో పండుగ వాతావరణాన్ని తలపించాయి. అనంతరం నిర్వహించిన భారీ రక్తదాన శిబిరంలో జనసేన శ్రేణులు సుమారు 900 యూనిట్ల రక్తాన్ని దానం చేశారు. లైఫ్ షేర్, రెడ్ క్రాస్, ఎన్టీఆర్, రోటరీ, లైన్స్ క్లబ్, ఫస్ట్, కేజీహెచ్ రక్తనిధుల సహకారంతో కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అలాగే ఉచిత వైద్య, కంటి వైద్య శిబిరాలను ఏర్పాటు చేసి ప్రజలకు సేవలందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదినాన్ని కేవలం వేడుకగా కాకుండా సేవా దినోత్సవంగా నిర్వహించడం జనసేన ప్రత్యేకత అన్నారు. రక్తదానం, వైద్య సేవల ద్వారా పవన్ కళ్యాణ్ సేవా స్ఫూర్తిని యువత ముందుకు తీసుకెళ్తోందని పేర్కొన్నారు. "జనసేన అంటే జనంలో ఉండే పార్టీ.. ప్రజల కోసం పనిచేసే పార్టీ. పవన్ కళ్యాణ్ సేవా స్ఫూర్తిని ప్రతి కార్యకర్త ఆచరణలో చూపించాలి" అని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు, యువజన విభాగం ప్రతినిధులు, వార్డు నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గిరిజన రైతులకు 90 శాతం రాయితీతో రాజ్మా విత్తనాల పంపిణీ

సుంద్రుపుట్టు, చైతన్యవారధి: గిరిజన రైతుల ఆర్థికాభివృద్ధి, పంటల సాగును ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం అందిస్తున్న రాయితీ విత్తనాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు సూచించారు. సుంద్రుపుట్టు రైతు సేవా కేంద్రంలో వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో గిరిజన రైతులకు 90 శాతం రాయితీతో రాజ్మా విత్తనాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా రాజ్మా సాగు విధానం, విత్తన శుద్ధి, విత్తనాల వినియోగం, పంట సంరక్షణ చర్యలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. రాయితీ విత్తనాలను సద్వినియోగం చేసుకుని శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో సాగు చేపట్టి అధిక దిగుబడులు సాధించాలని అధికారులు సూచించారు. కార్యక్రమంలో పాడేరు ఉప వ్యవసాయ సంచాలకులు ప్రభాకర్ రావు, మండల వ్యవసాయ అధికారి శ్రీనివాసరావు, వ్యవసాయ సహాయకులు రంజిత్ కుమార్, ఉద్యానవన సహాయకురాలు లక్ష్మీకొండమ్మతో పాటు పలువురు గిరిజన రైతులు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన రైతులకు తేనె ప్రాసెసింగ్ పరికరాలు, మేలైన విత్తనాల పంపిణీ

పాడేరు, చైతన్యవారధి: గిరిజన ఉప ప్రణాళికలో భాగంగా పాడేరు అరువాక కేంద్రంలో గిరిజన రైతులకు తేనె ప్రాసెసింగ్ పరికరాలు, మేలైన విత్తనాలు, పిండి గిర్ని పంపిణీ చేశారు. చింతపల్లి ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా కేంద్రం సహ సంచాలకురాలు డాక్టర్ ఆదిలక్ష్మి మార్గదర్శకత్వంలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నువ్వుల పంటలో జేఎన్ఎస్-28 మేలైన రకం విత్తనాలను రైతులకు అందజేశారు. మేలైన వంగడాల సాగును ప్రోత్సహించి పంట దిగుబడులను పెంచే లక్ష్యంతో విత్తనాలను పంపిణీ చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. గిరిజన రైతులు వరి, పసుపు సాగుతో పాటు తేనె ఆధారిత కార్యకలాపాల ద్వారా అదనపు ఆదాయం పొందేందుకు వీలుగా తేనె ప్రాసెసింగ్ పరికరాలను అందించారు. అలాగే పంట అనంతర నష్టాలను తగ్గించి, రైతుల స్థాయిలో విలువ జోడింపును పెంచేందుకు పిండి గిర్నిని అందజేశారు. దీని ద్వారా రైతులు స్థానికంగా పండించే వరి, రాగి, కొర్ర, సామలు తదితర ఆహార ధాన్యాలను సులభంగా ప్రాసెస్ చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. గిరిజన రైతుల్లో విభిన్న జీవనోపాధి మార్గాలను ప్రోత్సహించడం, వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు విలువ జోడించడం, ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులను ప్రోత్సహించడం ద్వారా వారి ఆదాయాన్ని పెంచేందుకు గిరిజన ఉప ప్రణాళిక కింద ఇటువంటి కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు అధికారులు వివరించారు. కార్యక్రమంలో అరువాక కేంద్రం సమన్వయకర్త డాక్టర్ ప్రదీప్ కుమార్, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఉమామహేశ్, సుగంధ ద్రవ్యాల మండలి సీనియర్ క్షేత్ర అధికారి డాక్టర్ కల్యాణి, శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ సందీప్ నాయక్, గిరిజన రైతులు పాల్గొన్నారు.

మారికవలస గురుకుల పాఠశాలలో 5 నుంచి 10వ తరగతి వరకు విద్య కొనసాగింపు

-ఆదివాసీ విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రుల పోరాటానికి సమిష్టి విజయం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: మారికవలసలోని గురుకుల పాఠశాలలో 5వ తరగతి నుంచి 10వ తరగతి వరకు విద్యను యథావిధిగా కొనసాగించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యుడు పి. అప్పల నరస తెలిపారు. ఇది ఆదివాసీ విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, గిరిజన, విద్యార్థి సంఘాలు సుదీర్ఘంగా చేసిన పోరాటానికి సమిష్టి విజయమని పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నంలోని సీఐటీయూ కార్యాలయంలో ఆదివాసీ ప్రజా, మహిళా, విద్యార్థి సంఘాల సంయుక్త విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పాఠశాలలో 480 మంది విద్యార్థులకు విద్య అందించాలన్న ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. పాఠశాలకు మౌలిక సదుపాయాలు, ప్రత్యేక నిధులు, అవసరమైన సిబ్బందిని కేటాయించాలని కోరారు.

ప్రావీణ్య కేంద్రం ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోనే ఉండాలి...

మారికవలసలో ఏర్పాటు చేస్తున్న ప్రావీణ్య కేంద్రానికి తాము వ్యతిరేకం కాదని, అయితే దాని నిర్వహణ బాధ్యతను ప్రభుత్వం నేరుగా చేపట్టాలని నాయకులు స్పష్టం చేశారు. ప్రైవేటు సంస్థలకు అప్పగించకూడదని, ఫిజిక్స్‌వాలాతో చేసుకున్న ఒప్పందాన్ని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వ--ప్రైవేటు భాగస్వామ్య విధానంలో గిరిజన గురుకుల విద్యా సంస్థలను ప్రైవేటీకరించడాన్ని వ్యతిరేకిస్తున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గురుకుల, గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలలను బలోపేతం చేసేందుకు తగిన నిధులు, మౌలిక సదుపాయాలు, సిబ్బందిని కేటాయించాలని కోరారు. ఆదివాసీ విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఆంగ్ల మాధ్యమ విద్య అందించడం ప్రభుత్వ బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు.

అరెస్టులపై ఆగ్రహం....విద్యా హక్కుల కోసం ఆందోళన చేసిన తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థి, గిరిజన సంఘాల నాయకులను అడ్డుకోవడం, అరెస్టులు చేయడం సరికాదని నాయకులు ఖండించారు. సెప్టెంబర్ 1న విశాఖకు వస్తున్న తల్లిదండ్రులు, నాయకులను అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో అడ్డుకోవడం అన్యాయమన్నారు. శాంతియుతంగా హక్కుల కోసం గళం విప్పిన వారిపై కేసులు నమోదు చేయడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం తమ డిమాండ్లను పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయకపోతే ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని వారు హెచ్చరించారు. సమావేశంలో గిరిజన సమాఖ్య జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కూడా రాధాకృష్ణ, ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు కిముడు చిన్నంనాయుడు, అఖిల భారత మానవ హక్కుల మహిళా విభాగం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు కాంగు చిన్ని, ఆదివాసీ మహిళల సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్. హైమావతి, విమల, ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షుడు సాయి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు పి. ప్రగతి, తల్లిదండ్రుల సంఘం నాయకులు రాజు, త్రినాథ్, రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రీ-సర్వేను సకాలంలో పూర్తి చేయాలి

- రెవెన్యూ సేవల్లో ప్రజల సంతృప్తి పెంచాలి

పాడేరు, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో భూముల పునఃసర్వే ప్రక్రియను సకాలంలో పూర్తి చేయడంతో పాటు రెవెన్యూ సేవల్లో ప్రజల సంతృప్తి స్థాయిని పెంచేందుకు అధికారులు, సిబ్బంది సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమాని శ్రీపూజ ఆదేశించారు. జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సమావేశ మందిరం నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా రెవెన్యూ అధికారులతో ఆమె సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రతి వారం గ్రామసభలు నిర్వహించి ప్రభుత్వ పథకాలు, కార్యక్రమాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. పునఃసర్వేలో ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావులేకుండా మండల రెవెన్యూ అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలన్నారు. ఉద్యోగులు విధులకు సకాలంలో హాజరై ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ సంస్థలు, పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు అవసరమైన భూములను మండలాల వారీగా గుర్తించి సిద్ధంగా ఉంచాలని, ఆక్రమణలో ఉన్న ప్రభుత్వ భూములను స్వాధీనం చేసుకోవాలని సూచించారు. పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాల పంపిణీని నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయడంతో పాటు, పంపిణీకి ముందు వివరాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి తప్పులు ఉంటే సరిచేయాలన్నారు. మ్యుటేషన్లు, హక్కుల రికార్డు ప్రక్రియలో సిబ్బంది ఎలాంటి ప్రలోభాలకు లోనుకాకుండా నిష్పక్షపాతంగా విధులు నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న దరఖాస్తులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే స్పందనలో సంతృప్తి స్థాయిని పెంచేలా క్షేత్రస్థాయిలో మెరుగైన సేవలు అందించాలన్నారు. స్మార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీని వేగవంతం చేసి వివరాలను ఆన్‌లైన్‌లో నమోదు చేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ సూచించారు. చౌకధరల దుకాణాల్లో రేషన్ పంపిణీ, నిల్వలపై ఆర్డీవోలు, మండల రెవెన్యూ అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షణ చేయాలన్నారు. ఈ-కేవైసీలో సాంకేతిక సమస్యలను పరిష్కరించి ప్రక్రియను సకాలంలో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. చౌకధరల దుకాణాలకు దూరంగా ఉండి రవాణా సౌకర్యాలు లేని గ్రామాలను గుర్తించి, ఆయా ప్రాంతాల్లో ఉప గిడ్డంగుల ఏర్పాటుకు అవసరమైన ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. కుల ధ్రువీకరణ పత్రాల మంజూరులో నకిలీ ధ్రువీకరణ పత్రాలను గుర్తించడంతో పాటు దరఖాస్తుల తిరస్కరణకు గల కారణాలను స్పష్టంగా పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికల ద్వారా వచ్చే భూ సంబంధిత సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి మూల కారణాలను గుర్తించి పరిష్కరించాలన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటన విజయవంతం

-పోలీసు బృందానికి ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా అభినందనలు

అనకాపల్లి (పాయకరావుపేట), చైతన్య వారధి: పోలవరం ఎడమ ప్రధాన కాలువ ద్వారా తాగు, సాగునీటి విడుదల సందర్భంగా పాయకరావుపేటలో నిర్వహించిన 'జలహారతి' కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు హాజరయ్యారు. భారీ జనసందోహం మధ్య జరిగిన ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ప్రశాంతంగా, విజయవంతంగా ముగిసింది. హెలిప్యాడ్ వద్ద ముఖ్యమంత్రికి జిల్లా యంత్రాంగం, పోలీసు శాఖ తరఫున ఘన స్వాగతం లభించింది. విశాఖపట్నం నగర పోలీసు కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి, అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ముఖ్యమంత్రికి సాదర స్వాగతం పలికారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటన సందర్భంగా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణలో పటిష్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు, విస్తృత బందోబస్తు చేపట్టారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా, ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం కలగకుండా పోలీసులు విధులు నిర్వహించారు. పర్యటన విజయవంతం కావడంలో అంకితభావంతో పనిచేసిన పోలీసు అధికారులు, సిబ్బందిని ఎస్పీ అభినందించారు. వారి సమన్వయం, అప్రమత్తత, క్రమశిక్షణ అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసుల నిబద్ధతకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. బందోబస్తు విధుల్లో పాల్గొని సహకరించిన ఇతర జిల్లాల పోలీసు అధికారులు, సిబ్బందికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

సింహాచలంలో సెప్టెంబర్ 11న ఉచిత సామూహిక వరలక్ష్మీ వ్రతం

-మహిళా భక్తులు ముందస్తుగా వివరాలు నమోదు చేసుకోవాలి

సింహాచలం, చైతన్య వారధి: శ్రావణ శుక్రవారం సందర్భంగా సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనృసింహస్వామివారి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో సెప్టెంబర్ 11న ఉచిత సామూహిక వరలక్ష్మీ వ్రతం నిర్వహించనున్నట్లు దేవస్థానం ఈఓ జల్లేపల్లి వెంకట్రావు తెలిపారు. వ్రతంలో పాల్గొనదలచిన మహిళా భక్తులు ముందస్తుగా తమ పేరు, గోత్రం, మొబైల్ నంబర్, ఆధార్ నంబర్, బ్యాచ్ నంబర్, సమయం తదితర వివరాలను నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. వివరాలను వాట్సాప్ ద్వారా 85000 98375 నంబర్‌కు పంపవచ్చని తెలిపారు. వ్రతానికి అవసరమైన పూజా ద్రవ్యాలు, ప్రసాదాలను దేవస్థానం సమకూరుస్తుంది. భక్తులు ఆచమనం కోసం ఉద్ధరిణి, పంచపాత్రలు వెంట తీసుకురావాలని, పూజ కోసం పుష్పాలను కూడా తెచ్చుకోవచ్చని అధికారులు తెలిపారు. వ్రతంలో పాల్గొనే భక్తులకు అంతరాలయ దర్శనం ఉండదని, ఆధార్ కార్డు ధృవీకరణ అనంతరం మాత్రమే మండపంలోకి అనుమతిస్తామని స్పష్టం చేశారు. మహిళా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారి కృపకు పాత్రులు కావాలని దేవస్థానం అధికారులు కోరారు.

శిక్షణ అంటే వెట్టిచాకిరీ కాదు

-పారామెడికల్ విద్యార్థులకు వసతి సదుపాయం, నెలకు రూ.15 వేల ఉపకార వేతనం ఇవ్వాలి -పెండింగ్‌లో ఉన్న విద్యార్థి ఉపకార వేతనాలను వెంటనే విడుదల చేయాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: పారామెడికల్ విద్యార్థులకు వసతి సదుపాయం కల్పించాలని, నెలకు రూ.15 వేల ఉపకార వేతనం ఇవ్వాలని, పెండింగ్‌లో ఉన్న విద్యార్థి ఉపకార వేతనాలను వెంటనే విడుదల చేయాలని, శిక్షణ పేరుతో ఉచితంగా పనిచేయించుకోవడం నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ పీడీఎస్ఓ–ఎస్ఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులు కేజీహెచ్, కలెక్టరేట్ కార్యాలయం వద్ద నిరసన చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఎస్సీ వైద్య ప్రయోగశాల సాంకేతిక విద్యార్థుల శిక్షణార్థులతో పాటు మొదటి, రెండో, మూడో సంవత్సరం విద్యార్థులు, రక్త ప్రసరణ విభాగం, నేత్ర పరీక్షల విభాగం, మూత్రపిండాల శుద్ధి విభాగానికి చెందిన శిక్షణార్థులు పాల్గొన్నారు. నిరసనకు బీఎస్సీ వైద్య ప్రయోగశాల సాంకేతిక విద్యార్థుల రాష్ట్ర కమిటీ అధ్యక్షుడు వర్ర ఈశ్వర్ నాయుడు నాయకత్వం వహించారు. అనంతరం వర్ర ఈశ్వర్ నాయుడు, అనుబంధ ఆరోగ్య శాస్త్రాల విద్యార్థులు తమ డిమాండ్లతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని సంయుక్త కలెక్టర్‌కు సమర్పించారు. కార్యక్రమంలో వైద్య కళాశాల శిక్షణార్థులు మునీషా, నవ్య, అపర్ణ, జస్విత, పీడీఎస్ఓ నుంచి జానకి, ఎస్ఎఫ్ఐ నుంచి అజయ్ పాల్గొన్నారు. అలాగే డీడీఆర్, వైద్య కళాశాలలకు చెందిన విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై నిరసనకు మద్దతు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు మాట్లాడుతూ.. ఆసుపత్రుల్లో వైద్య సేవలకు సంబంధించిన విధులు నిర్వహిస్తూ సేవలందిస్తున్నప్పటికీ తగిన ఉపకార వేతనం అందడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. శిక్షణ పేరుతో ఉచితంగా పనిచేయించుకోవడం అన్యాయమని, వసతి సదుపాయం లేక తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి విద్యార్థులకు వసతి సదుపాయం కల్పించాలని, ప్రతి నెల రూ.15 వేల ఉపకార వేతనం అందించాలని, శిక్షణ పేరుతో ఉచిత శ్రమను నిలిపివేయాలని, పెండింగ్‌లో ఉన్న విద్యార్థి ఉపకార వేతనాలను తక్షణమే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. విద్యార్థుల న్యాయమైన డిమాండ్లను ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని, లేనిపక్షంలో "పోరాడుతాం.. పోరాడుతాం.. న్యాయం కోసం పోరాడుతాం" అంటూ ఆందోళనను మరింత ఉధృతం చేస్తామని వారు హెచ్చరించారు.

పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రంలో సేవలపై డీఎంహెచ్ఓ సమీక్ష

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: అంబేద్కర్‌నగర్ పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డా. పి. జగదీశ్వర రావు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా వైద్య ఆరోగ్య సిబ్బందితో ప్రజల అభిప్రాయాలు, కీలక పనితీరు సూచికలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఆసుపత్రి సేవలు సక్రమంగా అందుతున్నాయా లేదా తెలుసుకునేందుకు స్వయంచాలక ఫోన్ సేవల ద్వారా అభిప్రాయ సేకరణ, ఎలక్ట్రానిక్ ఆరోగ్య రికార్డులు, అభయ గుర్తింపు నమోదు, జాతీయ బాల ఆరోగ్య కార్యక్రమ సేవలు, బహిరంగ రోగుల విభాగం, అంతర్గత రోగుల విభాగం సేవలు, ప్రయోగశాల పరీక్షలు, మందుల లభ్యత, ముఖ గుర్తింపు హాజరు తదితర అంశాలను డీఎంహెచ్ఓ సమీక్షించారు. పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రం పరిసరాలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందేలా సిబ్బంది బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ పర్యటనలో పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్ర వైద్యులు, సహాయ మలేరియా అధికారి బి. నాగభూషణం, ఆరోగ్య కేంద్ర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కొన్నేళ్ల తర్వాతైనా సరైన నిర్ణయం అనిపించాలి

సినిమాల వసూళ్ల కంటే పోషించిన పాత్రలతో గుర్తుండిపోవడమే తనకు ముఖ్యమని అంటోంది నాయిక తాప్సి. ఆమె ప్రధాన పాత్రలో నటించిన 'గాంధారి' నేడు ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న తాప్సి తన ఖాతాలో రూ.వంద కోట్లు సాధించిన సినిమాలు ఎక్కువగా లేకపోయినా తాను సంతృప్తిగానే ఉన్నానని అంది. "బాక్సాఫీస్ వద్ద అంతగా రాణించని చిత్రాలు చాలానే ఉంటాయి. ఓ పదేళ్ల తర్వాత వాటిని ఉత్తమ చిత్రాలుగా పరిగణిస్తారు. ఆ సినిమాలకు కల్ట్ స్టేటస్ ఇస్తారు. ఇలాంటివి నా కెరీర్‌లో ఎన్నో చూశాను. ఈ అనుభవంతోనే తాత్కాలిక ప్రతిఫలం కన్నా.. నా ఫిల్మోగ్రఫీకే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నా. ఎందుకంటే నా ఫిల్మోగ్రఫీ శాశ్వతంగా ఉంటుంది. కాలం మారుతుంది. కానీ నా చిత్రాల జాబితా మారదు. కొన్నేళ్ల తర్వాత నా పనిని తిరిగి చూసుకున్నప్పుడు నేను సరైన నిర్ణయం తీసుకున్నాననే భావన నాలో కలగాలి" అని చెప్పుకొచ్చింది తాప్సి.

సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్‌లో త్రిష

భాషలతో సంబంధం లేకుండా వైవిధ్యమైన పాత్రల్లో నటిస్తూ.. తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న కథానాయిక త్రిష. ప్రస్తుతం ఆమె ఖాతాలోకి మరో ప్రాజెక్టు చేరింది. రాజా కృష్ణ మేనన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఓ చిత్రంలో త్రిష నటిస్తున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించింది చిత్రబృందం. ఈ నేపథ్యంలో సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా దర్శకుడు, త్రిష కలిసి ఉన్న ఒక ఫొటోను పంచుకుంది. "కొత్త కథ ప్రారంభం. పనోరమా స్టూడియోస్ వారి తొలి తమిళ చిత్రం అధికారికంగా ప్రారంభమైంది. త్రిష, రాధికా శరత్‌కుమార్, అపర్ణా బాలమురళి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ సినిమా.. సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్, మిస్టరీ, అంశాలను మేళవించి హారర్‌తో కూడిన కథను మీకు అందిస్తుంది" అనే వ్యాఖ్యను జోడించింది. ప్రస్తుతం త్రిష 'విశ్వంభర' చిత్రంలో నటిస్తోంది.

'సర్దార్ 2' హంగామా

కార్తి కథానాయకుడిగా... పీఎస్ మిత్రన్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న 'సర్దార్ 2' ఈ నెల 10న ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తోంది. గూఢచర్యం నేపథ్యంలో యాక్షన్ ప్రధానంగా తీర్చిదిద్దిన 'సర్దార్'కి కొనసాగింపుగా రూపొందుతున్న చిత్రమిది. మాళవిక మోహనన్, ఆషికా రంగనాథ్ కథానాయికలు. ప్రిన్స్ పిక్చర్స్ పతాకంపై ఎస్.లక్ష్మణ్ కుమార్ నిర్మిస్తున్నారు. ఇటీవల ఈ సినిమా ట్రైలర్‌ని విడుదల చేశారు. గతంలో జరిగిన సంఘటనలకు, వర్తమాన విషయాల్ని జోడిస్తూ ఈ కథని తీర్చిదిద్దారు దర్శకుడు. మురుగన్ స్వామికి పరమ భక్తుడైన సర్దార్‌ని జపాన్‌లో జరిగే ఓ రహస్య ఆపరేషన్ కోసం ఎంపిక చేస్తారు. ఆ తర్వాత చోటు చేసుకున్న పరిణామాలు ఎలాంటివన్నది ఇందులో కీలకం. కార్తి మరోసారి రెండు విభిన్నమైన పాత్రల్లో కనిపించి ఆకట్టుకోనున్నారు. తండ్రీ కొడుకుల పాత్రల్లో కార్తి లుక్స్, హావభావాలు ప్రత్యేకంగా ఉన్నాయి. ఎస్.జె.సూర్య, అచ్యుత్‌కుమార్, యోగిబాబు తదితరులు నటించారు.

రెండున్నర గంటలు నవ్విస్తుంది!

'సినిమా జయాపజయాల కంటే నటుడిగా నేనెప్పుడూ ఫెయిల్ కావొద్దని కోరుకుంటాను. గత కొంతకాలంగా సీరియస్ కథలతో సినిమాలు చేశా. ఈసారి మాత్రం ప్రేక్షకుల్ని రెండున్నర గంటల పాటు నవ్వించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నా' అన్నారు అల్లరి నరేష్. ఆయన కథానాయకుడిగా చంద్రమోహన్ చింతాడ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఫాంటసీ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్ 'రంభ ఊర్వశి మేనక' ఈ నెల 4న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా బుధవారం అల్లరి నరేష్ విలేకరులతో ముచ్చటిస్తూ సినిమా విశేషాల్ని పంచుకున్నారు. సాధారణంగా సోషియో ఫాంటసీ కథల్లో మానవులు ఇంద్రలోకం, యముడి వద్దకు వెళ్తుంటారు. కానీ ఈ సినిమాలో రంభ, ఊర్వశి, మేనక స్వర్గం నుంచి భూలోకానికి వస్తారు. ఇందులో నేను కష్టపడకుండా హీరో అయిపోవాలని కలలుకనే వ్యక్తి పాత్రలో కనిపిస్తా. అతని జీవితంలోకి రంభ ఊర్వశి మేనకలు ప్రవేశిస్తే ఏం జరిగిందన్నదే ఈ సినిమాలో ఆసక్తికరమైన అంశం. ప్రేక్షకులు నా నుంచి కితకితలు, బెండు అప్పారావు వంటి ఫుల్‌లెంగ్త్ కామెడీ సినిమాల్ని మిస్ అవుతున్నారు. ఈ కథ విన్నప్పుడు వాటి తరహాలోనే మంచి సినిమా అవుతుందనిపించింది. నా బాడీలాంగ్వేజ్‌కు తగినట్లుగా దర్శకుడు కామెడీని డిజైన్ చేశారు. కుటుంబ సభ్యులందరూ చూసేలా సంపూర్ణ హాస్యంతో అలరిస్తుంది. వెన్నెల కిషోర్, శ్రీనివాస్‌రెడ్డి క్యారెక్టర్స్ హైలైట్‌గా నిలుస్తాయి. వెన్నెల కిషోర్ ఇంద్రుడు పాత్రలో కనిపిస్తారు. సినిమాలో ఆయన ఇంగ్లీష్‌తో పాటు అప్పుడప్పుడు హిందీలో కూడా మాట్లాడుతుంటాడు. ఎందుకంటే దేవుడికి అన్ని భాషలు వస్తాయని ఆయన ఫీలింగ్. అయితే పాత్ర కావాల్సినంత వినోదాన్ని పంచుతుంది. ఈ మధ్యకాలంలో ఎక్కువగా యాక్షన్, సీరియస్ కథలతో సినిమాలొస్తున్నాయి. వీటి మధ్యలో ప్రేక్షకులు కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్స్‌ను కోరుకుంటున్నారు. ఇకపై నేను రెండు కామెడీ సినిమాలు, ఒక సీరియస్ సినిమా చేయాలనుకుంటున్నా. ట్రైలర్‌లో చూపించిన 'ఓజీ' స్పూఫ్ చాలా వైరల్ అయింది. కథానుగుణంగానే ఈ స్పూఫ్‌సీన్ ఉంటుంది. 'శంభో శివ శంభో' సినిమా నుంచి మల్టీస్టారర్స్ చేస్తున్నా. మంచి కథలు వస్తే మల్టీస్టారర్స్ చేయడానికి ఎప్పుడూ సిద్ధమే. మొన్నటివరకు సీరియస్ సినిమాలు చేశాను. 'రంభ ఊర్వశి మేనక' మాత్రం ప్రేక్షకుల్ని రెండున్నర గంటల పాటు నాన్‌స్టాప్‌గా నవ్విస్తుంది. ప్రస్తుతం నేను నటిస్తున్న 'ఆల్కహాల్' రిలీజ్‌కు సిద్ధంగా ఉంది. మరో సినిమా 'కనకదుర్గ'చిత్రీకరణ జరుగుతున్నది.

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