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: 82 శుక్రవారం 4-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

పనితీరు ఆధారంగానే అభ్యర్థుల ఎంపిక

- అక్టోబరులో స్థానిక ఎన్నికలు.. వారం వ్యవధిలోనే పట్టణ స్థానిక సంస్థలు, జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికలు - కూటమి పార్టీలతో సమన్వయంలో ఎలాంటి అంతరం ఉండకూడదు - సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ప్రజలు, కార్యకర్తల ఆమోదంతో పాటు అభ్యర్థుల పనితీరును ప్రాతిపదికగా తీసుకుని టికెట్లు కేటాయిస్తామని తెదేపా అధినేత, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. యువత, మహిళలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తామని చెప్పారు. అక్టోబరులో వారం వ్యవధిలోనే పట్టణ స్థానిక సంస్థలు, జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికలు నిర్వహించే అవకాశం ఉందన్నారు. స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తామని, అవసరమైతే అంతకంటే ఎక్కువ ఇస్తామే తప్ప ఒక్క శాతం కూడా తగ్గించబోమని స్పష్టం చేశారు. బీసీ రిజర్వేషన్లపై కొందరు కోర్టును ఆశ్రయించిన నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం న్యాయపోరాటం చేస్తోందన్నారు. స్థానిక ఎన్నికల సన్నద్ధతపై గురువారం ఉండవల్లి క్యాంపు కార్యాలయంలో మంత్రులు, ప్రాంతీయ పరిశీలకులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో చంద్రబాబు మాట్లాడారు. తెదేపా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మంత్రి నారా లోకేశ్, పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెరుగైన స్ట్రైక్‌రేట్ సాధించాలి... స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ యంత్రాంగం ఇప్పటి నుంచే సిద్ధం కావాలని చంద్రబాబు సూచించారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల కంటే మెరుగైన స్ట్రైక్‌రేట్ సాధించేలా పనిచేయాలని ఆదేశించారు. టికెట్లు ఆశించే వారి వివరాలు, స్థానిక సామాజిక, రాజకీయ సమీకరణాలపై అధ్యయనం చేసి నివేదికలు సమర్పించాలని మంత్రులు, ప్రాంతీయ పరిశీలకులను ఆదేశించారు.

కూటమి పార్టీలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ పనిచేయాలని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అంతరం రాకూడదని స్పష్టం చేశారు. తెదేపాలో పాత, కొత్త నాయకులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. ప్రతి నియోజకవర్గానికి ఏర్పాటు చేసిన విజన్ కార్యాలయాల పనితీరును ఎమ్మెల్యేలు సమీక్షించాలని చెప్పారు.

సానుకూల ఎజెండాతో ముందుకు... కూటమి ప్రభుత్వం గ్రామస్థాయి నుంచి రాష్ట్రస్థాయి వరకు చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించాలని చంద్రబాబు సూచించారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను వివరించి సానుకూల ఓటింగ్‌కు కృషి చేయాలని చెప్పారు. ప్రజల్లో ప్రభుత్వంపై ఉన్న సానుకూలతను ఎన్నికల్లో పార్టీకి అనుకూలంగా మలచుకోవాలని సూచించారు. సామాజిక సమీకరణాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని అభ్యర్థుల ఎంపిక జరగాలని, స్థానిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ఈ నెల 7, 8 తేదీల్లో పార్టీ కార్యాలయంలో లీడర్‌షిప్ ట్రైనింగ్ కాంక్లేవ్ నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇదిలా ఉండగా, అడ్డంకులను అధిగమించి వెలిగొండ ఫేజ్-1, పోలవరం ఎడమ కాలువను ప్రారంభించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును సమావేశంలో పార్టీ నేతలు అభినందించారు.

అర్హులందరికీ దశలవారీగా కొత్త పింఛన్లు

- అక్టోబరులోగా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు పూర్తి - మంత్రులకు నారా లోకేశ్ దిశానిర్దేశం

అమరావతి: అర్హత కలిగిన ప్రతి ఒక్కరికీ దశలవారీగా కొత్త పింఛన్లు మంజూరు చేస్తామని తెదేపా జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. పింఛన్ల కోసం అందుతున్న దరఖాస్తులను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించి, అర్హులకు కొత్త పింఛన్లు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రులను ఆదేశించారు. కేబినెట్ సమావేశానికి ముందు మంత్రులతో సమావేశమైన లోకేశ్ పలు అంశాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ శ్రేణులు పూర్తిస్థాయిలో సిద్ధం కావాలని, అన్ని స్థానాల్లో కూటమి అభ్యర్థులను గెలిపించేలా సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. అక్టోబరులోగా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ప్రక్రియ పూర్తవుతుందని, ఎన్నికలు వాయిదా పడే ప్రసక్తే లేదని స్పష్టం చేశారు. కోర్టుల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న అంశాలను త్వరగా పరిష్కరించి అన్ని స్థానాల్లో ఎన్నికలు నిర్వహించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని తెలిపారు. తొలుత పురపాలక సంస్థల ఎన్నికలు, ఆ తర్వాత ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ, అనంతరం పంచాయతీ ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. స్థానిక ఎన్నికలు వాయిదా పడితే ఫైనాన్స్ కమిషన్ నిధులు నిలిచిపోయి రాష్ట్రానికి నష్టం జరుగుతుందనే ఉద్దేశంతో ప్రతిపక్షాలు కుట్రలు చేస్తున్నాయని ఆరోపించారు. విద్యాశాఖను లక్ష్యంగా చేసుకుని జరుగుతున్న కుట్రలపై మంత్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని లోకేశ్ సూచించారు. మాట వినని అధికారులు, శాఖకు లేదా మంత్రికి చెడ్డపేరు వచ్చేలా వ్యవహరించే అధికారుల విషయంలో ప్రత్యామ్నాయ చర్యలు

తీసుకోవాలని చెప్పారు. ఇటీవల కొన్ని సమస్యలు ఒకరిద్దరు అధికారుల పనితీరు కారణంగానే ఉత్పన్నమయ్యాయని అభిప్రాయ పడ్డారు. వైద్య రంగంలో చిన్న పొరపాటు జరిగినా సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రభుత్వాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని ట్రోలింగ్ జరుగుతోందని, ఇలాంటి అంశాలపై కూడా మంత్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. సెప్టెంబరు 9న చంద్రబాబుపై అక్రమ కేసులు నమోదు చేసి అన్యాయంగా నిర్బంధించి మూడేళ్లు పూర్తవుతున్న సందర్భంగా ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని రూపొందించాలని లోకేశ్ సూచించారు. నాటి ఘటన అనంతరం ఎదురైన అనేక సవాళ్లను అధిగమిస్తూ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్న ప్రభుత్వ తీరును ప్రజలకు గుర్తు చేసేలా కార్యక్రమం ఉండాలని అన్నారు. ఎల్‌నినో ప్రభావంతో నీటి కొరత ఏర్పడే అవకాశం ఉన్నందున ముందస్తు ప్రణాళికలు రూపొందించి, నీటి పొదుపు చర్యలు చేపట్టడం ద్వారా సమస్యను అధిగమించాలని లోకేశ్ సూచించారు.

పౌల్ట్రీ రంగానికి భారీ ఊతం.. రూ.657 కోట్ల ప్రోత్సాహకాలు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో పౌల్ట్రీ రంగాన్ని మరింత బలోపేతం చేసి, రైతుల ఉత్పత్తి వ్యయాలను తగ్గించేందుకు రూపొందించిన 'పౌల్ట్రీ అభివృద్ధి విధానం-2025-29' ముసాయిదాకు రాష్ట్ర మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. జరిగిన మంత్రివర్గ సమావేశం నిర్ణయాలను సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి మీడియాకు వెల్లడించారు. పౌల్ట్రీ రంగంలో ఆధునిక పర్యావరణ నియంత్రిత కోళ్ల షెడ్లను ప్రోత్సహించడం, వ్యాధుల పర్యవేక్షణ, నివారణ, బయో సెక్యూరిటీని మెరుగుపరచడం ఈ విధానం ప్రధాన లక్ష్యాలుగా ఉన్నాయి. అలాగే పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తుల ప్రాసెసింగ్, విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తుల తయారీ, మార్కెట్ విస్తరణ, ఎగుమతి అవకాశాలను పెంచేందుకు చర్యలు చేపట్టనున్నారు. ఈ విధానంలో భాగంగా వివిధ అంశాల కింద ప్రభుత్వం రూ.657.18 కోట్ల ప్రోత్సాహకాలను అందించనుంది. పర్యావరణ నియంత్రిత కోళ్ల షెడ్ల ఏర్పాటుకు వడ్డీ రాయితీతో పాటు మూడేళ్లలో పశుసంవర్ధక శాఖ బడ్జెట్ నుంచి రూ.120 కోట్లు వినియోగించనున్నారు. పౌల్ట్రీ ఫారాల రిజిస్ట్రేషన్ తప్పనిసరి చేయడంతో పాటు, రిజిస్ట్రేషన్, అర్హత, నిర్దేశిత ఆర్థిక పరిమితులు, మార్గదర్శకాల ఆధారంగా ప్రోత్సాహకాలు అందించనున్నారు. ఈ విధానం అమలుతో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉపాధి, అదనపు ఆదాయ అవకాశాలు పెరగడంతో పాటు గుడ్లు, కోడి మాంసం లభ్యత, వినియోగం మరింత పెరుగుతుందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు, కోల్డ్‌చైన్ వసతుల అభివృద్ధికి కూడా ప్రోత్సాహం లభించనుంది.

అమరావతి సంగమానికి రూ.759 కోట్ల ఆమోదం... రాజధాని

అమరావతిలో శాఖమూరు వద్ద 'అమరావతి సంగమం' నిర్మాణానికి మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. రాష్ట్ర ప్రజా గ్రంథాలయం, ఆడిటోరియం, గ్లోబల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ గుడ్ గవర్నెన్స్‌తో కూడిన ఈ సముదాయాన్ని రూ.759.793 కోట్లతో నిర్మించనున్నారు. గ్రంథాలయాల సంస్థ, ఏపీహెచ్‌ఆర్‌డీఐ, ఏపీసీఆర్‌డీఏ ద్వారా నిధులు సమీకరించనున్నారు. అమరావతిలో కొత్త భూ కేటాయింపులపై మంత్రుల బృందం చేసిన సిఫార్సులు, ఏపీసీఆర్‌డీఏ అథారిటీ తీర్మానాలకు కూడా మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. అమరావతి భూ కేటాయింపు నిబంధనలు-2017 ప్రకారం తదుపరి చర్యలు తీసుకునేందుకు సీఆర్‌డీఏ కమిషనర్‌కు అధికారం కల్పించింది.

గోదావరిలో కాలుష్యంపై సమగ్ర అధ్యయనం చేయాలి

- భక్తులు స్వచ్ఛమైన నదిలో పుష్కర స్నానాలు ఆచరించాలి - అధికారులకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ ఆదేశం

అమరావతి: గోదావరి నదిని కాలుష్య రహితంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ అమలు చేయాలని అధికారులను ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ ఆదేశించారు. కాలువల ద్వారా కలుస్తున్న కాలుష్య కారక వ్యర్థాలపై దృష్టి సారించాలన్నారు. నది ప్రక్షాళనను అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకున్నామని, 'స్వచ్ఛ గోదావరి-పవిత్ర పుష్కరాలు' అనే థీమ్‌తో సమగ్ర కార్యాచరణ కొనసాగుతుందని తెలిపారు. పుష్కరాల నాటికి గోదావరి పవిత్రత ఉట్టిపడేలా, భక్తులు స్వచ్ఛమైన జలాల్లో స్నానం చేసే వాతావరణం కల్పించాలని సూచించారు. రాజమహేంద్రవరం నుంచి అంతర్వేది వరకు గోదావరిలో కలుస్తున్న అన్ని ప్రధాన, ఉప కాలువలపై సమగ్ర అధ్యయనం చేయాలని కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులకు గురువారం ఆయన ఆదేశాలిచ్చారు.

కాలుష్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి: ప్రతి కాలువలో క్రమం తప్పకుండా నీటి నమూనాలు సేకరించి కాలుష్య స్థాయిలను నిర్ధారించాలి. పారిశ్రామిక వ్యర్థాలు నిర్ణీత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా శుద్ధవుతున్నాయా, లేదా అనే అంశాన్ని ప్రత్యేకంగా పరిశీలించాలి. వ్యర్థ జలాలు గోదావరిలో కలిసే ముందే శుద్ధి కావాలి. పరిమితికి మించి కాలుష్యాన్ని గుర్తించిన సందర్భాల్లో వెంటనే నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టాలి. క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు నిర్వహించి ఎప్పటికప్పుడు నివేదికలు సమర్పించాలి. రాష్ట్ర కాలుష్య నియంత్రణ మండలి నుంచి విడుదల చేసిన రూ.100 కోట్ల నిధులను సమర్థంగా వినియోగించుకోవాలి. గోదావరి తీరప్రాంత గ్రామ పంచాయతీల్లో ఇప్పటికే జీరో లిక్విడ్ డిశ్చార్జ్ లక్ష్యంతో చర్యలు ప్రారంభమయ్యాయి. పుష్కరాల నాటికి గ్రామాలను మోడల్ పుష్కర పంచాయతీలుగా తీర్చిదిద్దేలా చర్యలు వేగవంతం చేయాలి.

వన్యప్రాణుల సంరక్షణలో ఎదురవుతున్న సవాళ్లను గుర్తించండి

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఇటీవల చోటుచేసుకున్న వన్యప్రాణుల మరణాలపై సమగ్ర అధ్యయనం చేయాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ అటవీశాఖాధికారులను ఆదేశించారు. పులుల

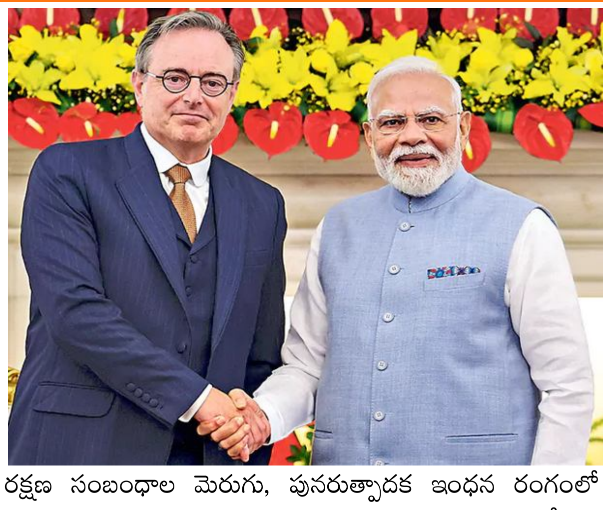
మరణాలపై అధ్యయనానికి అటవీశాఖ సలహాదారు మల్లికార్జున రావు, అదనపు పీసీసీఎఫ్ రాహుల్ పాండే నేతృత్వంలో ఏర్పాటు చేసిన ఉన్నతస్థాయి కమిటీకి ఈ బాధ్యతలు అప్పగించారు. వన్యప్రాణుల ఆవాసాల నిర్వహణ, రక్షణ చర్యలు, మానవ-వన్యప్రాణి ఘర్షణల నివారణ, క్షేత్రస్థాయిలో అమలవుతున్న సంరక్షణ కార్యక్రమాల ప్రభావాన్ని సమగ్రంగా పరిశీలించి నివేదిక సమర్పించాలని సూచించారు. 'రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వన్యప్రాణుల సంచారం ఉన్న ప్రాంతాలను సందర్శించి వాటి మరణాలకు దారితీస్తున్న అంశాలు, వాటి ఆవాసాల్లోని పరిస్థితులు, వాటి సంచార మార్గాల్లో అమలు చేస్తున్న భద్రత, వేట నిరోధక చర్యలు, పర్యవేక్షణ వ్యవస్థలు, అటవీ ప్రాంతాల్లో అగ్ని ప్రమాదాల నియంత్రణ, నీటి వనరుల లభ్యత తదితర అంశాలను ఉన్నత స్థాయి కమిటీ క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలి. పులులు, చిరుతలు, ఏనుగులు, ఇతర వన్యప్రాణుల సంరక్షణకు అమలవుతున్న కార్యక్రమాలను సమీక్షించి క్షేత్రస్థాయిలో ఎదురవుతున్న సవాళ్లను గుర్తించి నివారణ చర్యలకు సూచనలు చేయాలి. మానవ-వన్యప్రాణి ఘర్షణలు తగ్గించేందుకు చేపట్టాల్సిన చర్యలు, విద్యుత్ లైన్లు, రహదారులు, రైల్వే మార్గాలు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల వల్ల ఏర్పడే ప్రమాదాల నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై సిఫార్సులు చేయాలి' అని పవన్‌కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. ఈ వివరాలను ఉప ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం ఓ ప్రకటనలో వెల్లడించింది.

భారత్ నిలకడగా వృద్ధి సాధిస్తోంది

- బెల్జియం ప్రధానితో చర్చల్లో మోదీ

దిల్లీ: సవాళ్లతో కూడిన ప్రస్తుత వాతావరణంలో కూడా భారత్ నిలకడగా వృద్ధి సాధిస్తోందని, ఈ గాథ.. సరికొత్త అవకాశాలపై ప్రపంచానికి విశ్వాసం కలిగిస్తోందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పేర్కొన్నారు. గత త్రైమాసికంలో 7.8% వృద్ధిరేటు నమోదైందని గుర్తుచేశారు. బెల్జియం ప్రధాని బార్ట్ డె వెవర్‌తో గురువారం చర్చలు జరిపిన తర్వాత ఈ మేరకు ఆయనొక ప్రకటన చేశారు. వాణిజ్యం, రక్షణ, విలువైన ఖనిజాలు, శుద్ధ ఇంధనం, సాంకేతికతల రంగాల్లో సహకారాన్ని విస్తృతం చేసుకోవాలని ఇరు దేశాలూ నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలిపారు. "విస్తృతంగా, వ్యూహాత్మక రీతిలో భారత్-బెల్జియం మధ్య సంబంధాలు బలపడుతున్నాయి. భారత్-బెల్జియం మధ్య రక్షణ, భద్రత రంగాల్లో సహకారం ఇరు దేశాల మొత్తం సంబంధాలకు మూల స్తంభంగా నిలుస్తుంది. ప్రతిభను ప్రోత్సహించేలా వలసల పరంగానూ భాగస్వామ్య ఒప్పందం కుదుర్చుకుంటాం" అని మోదీ వివరించారు. ఉక్రెయిన్, పశ్చిమాసియా ఘర్షణలకు చర్చలు, దౌత్యమార్గాల ద్వారా ముగింపు పలకాలని ఇరువురు ఆకాంక్షించినట్లు చెప్పారు.

ఒప్పందాలు ఖరారు. ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యాన్ని రాబోయే ఐదేళ్లలో రెట్టింపు చేసుకోవాలని ఇరు దేశాలు నిర్ణయించాయి. దీంతోపాటు



రక్షణ సంబంధాల మెరుగు, పునరుత్పాదక ఇంధన రంగంలో సహకారం వంటి అంశాలపై ఐదు ఒప్పందాలపై రెండు దేశాల ప్రతినిధులు సంతకాలు చేశారు. రక్షణ రంగ పరిశ్రమలపై మరో 10 ఒప్పందాలు కుదిరాయి. బెల్జియం సైన్యం అందించే సాంకేతికతతో మన దేశంలో రాకెట్లు తయారు చేయడం దీనిలో ఒకటి. కీలకమైన సైనిక హార్డ్‌వేర్‌ను పాకిస్థాన్‌కు సరఫరా చేయబోమని బెల్జియం స్పష్టం చేసినట్లు సమాచారం.

రేర్‌ఎర్త్ పాలసీతో 65 వేల ఉద్యోగాలు

- గనుల శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

అమరావతి: బీచ్‌శాండ్ ఖనిజ వనరుల ఆధారంగా ఏపీ టైటానియం అండ్ రేర్‌ఎర్త్ మేనేజ్‌మెంట్ పాలసీ రూపొందిస్తున్నామని, దీనిద్వారా రూ.లక్షల కోట్ల పెట్టుబడుల సాధన, 65 వేల మందికి ఉపాధి కల్పన ప్రభుత్వ లక్ష్యమని గనుల శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర తెలిపారు. మంగళగిరి మయూరి టెక్‌పార్క్‌లోని గనుల శాఖ కొత్త కార్యాలయంలో కెమికల్ ల్యాబ్, కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్, మైన్స్ ఎగ్జిబిషన్ రూమ్, కాన్ఫరెన్స్ హాల్ తదితరాలను మంత్రి గురువారం ప్రారంభించారు. అనంతరం అన్ని జిల్లాల గనుల శాఖ అధికారులతో సమీక్షించారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ అక్రమ మైనింగ్‌ను అరికట్టేందుకు 18 వేల ఏఎన్‌పీఆర్ కెమెరాలు ఏర్పాటుచేసేలా ప్రణాళిక రూపొందించాలని ఆదేశించారు. ఉచిత ఇసుక విధానంలో 2.1 కోట్ల మెట్రిక్ టన్నుల ఇసుక సరఫరా చేసినట్లు వెల్లడించారు. వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని నిల్వ కేంద్రాల్లో ఇసుక నిల్వలు పూర్తిస్థాయిలో ఉండాలన్నారు. 2024-25తో పోలిస్తే.. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో గనుల శాఖ రాబడి 32 శాతం పెరిగిందన్నారు. కొత్త లీజుల వేలం ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని పేర్కొన్నారు.

సంపాదకీయం

ముందస్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థలతో ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు

నేపాల్‌ను ఆకస్మిక వరదలు అతలాకుతలం చేశాయి. ఏదైనా హిమానీనదం అకస్మాత్తుగా కరిగిపోవడం వల్లే ఈ విధ్వంసం సంభవించిందేమో తెలుసుకోవాలంటే- ఆ ప్రాంత ఉపగ్రహ చిత్రాలు, ఇటీవలి వర్షపాత సమాచారాన్ని పరిశీలించాలి. ప్రాథమిక అంచనా ప్రకారం, ముప్పు తలెత్తిన ప్రాంతంలో 4.4 తీవ్రతతో కూడిన భూకంపం వల్ల హిమానీనదం అడుగున పగుళ్లు ఏర్పడి తీవ్రస్థాయిలో ఆకస్మిక వరదలు సంభవించి ఉండవచ్చని తెలుస్తోంది. అమెరికా భూగర్భ సర్వే సంస్థ తాజా అధ్యయనాలు హిమాలయ పర్వతాలలో భారీ హిమపాతం సంభవించి, కొండ చరియలు విరిగిపడటమే నేపాల్ జలప్రళయానికి కారణమని పేర్కొన్నాయి. భూకంపం వల్ల కాకుండా కొండచరియ విరిగిపడటం వల్లే భూప్రకంపన సంకేతం ఏర్పడిందని తెలిపాయి. వర్షపు నీరు కానీ, కరిగిన మంచు నీరు కానీ నేలను, మంచు దిబ్బలను అస్థిరపరచడం వల్ల ఈ విపత్తు ప్రారంభమై ఉండవచ్చు. నేపాల్-చైనా సరిహద్దులోని రసువాగఢీకి ఈశాన్యంగా ఉన్న లిండే నదిలో కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయని నేపాల్ జాతీయ విపత్తు నిభాయింపు ప్రాధికార సంస్థ నివేదించింది. హిమాలయాల్లోని మిట్టపల్లాలు సహజంగానే ఇటువంటి ఘటనలకు తావిస్తాయి. హైదరాబాద్‌లోని నేషనల్ రిమోట్ సెన్సింగ్ సెంటర్(ఎన్ఆర్ఎస్‌సీ) ప్రకారం, ఈ విపత్తు నేపాల్-టిబెట్ సరిహద్దు పర్వతాల్లో ప్రారంభమైంది. భారత భూకంపాల అధ్యయన యంత్రాంగం ప్రకారం నేపాల్‌లో టిబెట్ సరిహద్దు సమీపంలోని రసువా ప్రాంతంలో భూమి కంపించింది. దీనివల్ల జిర్క్ హిమానీనదం కూలిపోయి ఉండవచ్చు. దాంతో భారీగా మంచు, మట్టి, రాళ్లు కిందకు పడి, లిండే నది సహజ ప్రవాహాన్ని అడ్డుకున్నాయి. తదనంతరం నీరు, బురద, రాళ్లు, ఇతర శిథిలాలతో కూడిన వరద త్రిశూలి నది లోయ గుండా ప్రవహించి భారీ విధ్వంసం సృష్టించింది. త్రిశూలి నారాయణి నదిలో కలుస్తుంది, అది భారత్‌లోని బిహార్ రాష్ట్రంలోకి ప్రవేశిస్తుంది, అక్కడ దీన్ని గండక్‌గా పిలుస్తారు. బిహార్, ఉత్తర్ ప్రదేశ్, ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రాల్లోని గండక్ పరీవాహక ప్రాంతం నుంచి ముందుజాగ్రత్తగా వేలాది మంది ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. మొత్తంగా నేపాల్‌లో హిమానీనదం కూలిపోవడం, ఆ తర్వాత రాళ్లతో కూడిన హిమపాతం వల్లే వరద సంభవించిందని ఉపగ్రహ చిత్ర విశ్లేషణ ధృవీకరించింది. ఇలాంటి దుర్ఘటనలను హిమానీనద సరస్సుల విస్ఫోటంతో సంభవించిన వరదలుగా పరిగణిస్తారు. వాతావరణ మార్పులు హిందూకుష్- హిమాలయ ప్రాంతంలో హిమానీనదాలు వేగంగా కరిగిపోవడానికి దారితీస్తున్నాయి. ఆర్కిటిక్, అంటార్కిటికాల తర్వాత ప్రపంచంలోనే అత్యధిక మంచు నిల్వలను కలిగి ఉన్న ప్రాంతం హిమాలయాలే. అందుకే ఈ పర్వత ప్రాంతాన్ని ప్రపంచానికి 'మూడో ధ్రువం'గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతున్న కొద్దీ, నిటారుగా ఉన్న కొండవాలులపై శతాబ్దాల నాటి శాశ్వత మంచు పొరలు (పెర్మా ఫ్రాస్ట్) కరగడం ప్రారంభమై, ఆకస్మికంగా శిథిలాల ప్రవాహాలను ప్రేరేపిస్తాయి. మంచు కొండల్లో వరద ఉత్పాతాలు సంభవించడం నేపాల్‌కే పరిమితం కాదు. భారతదేశంలో ఉత్తరాఖండ్‌లో చమోలీ విపత్తు, స్విట్జర్లాండ్‌లో బ్లాటెన్ గ్రామం ధ్వంసం కావడం, జార్జియా పర్వత రిసార్ట్‌లో కొండచరియలు విరిగిపడి పలువురు ప్రాణాలు కోల్పోవడం వంటివన్నీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా హిమానీనదాలు వేగంగా క్షీణించి పోతున్నాయనడానికి నిదర్శనం. స్విస్ హిమానీనదం బద్దలైన సమయంలో కచ్చితంగా పనిచేసిన ముందస్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థలు సకాలంలో ప్రజలను ఖాళీ చేయించి, ప్రాణనష్టాన్ని నివారించడానికి ఉపకరించాయి. ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం సాయంతో ఇప్పుడు నదీ మట్టాలను, భారీ వర్షపాతం, భూకంప ప్రమాదాలను ముందే పసిగట్టి, నిజ సమయంలో పర్యవేక్షించవచ్చు. కానీ, అధిక వ్యయం కారణంగా ఇటువంటి వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేసుకోవడం వర్ధమాన దేశాలకు సవాలు అవుతోంది. నేపాల్‌లో పర్యవేక్షణ సదుపాయాల ఆధునికీకరణకు నిరుడు 'గ్రీన్ క్లైమేట్ ఫండ్' నిధులను కేటాయించడాన్ని ఒక ఆశాకిరణంగా భావించవచ్చు. వాతావరణ మార్పులతో హిమాలయాలలో హిమానీనదాలు కరిగి, ఆకస్మిక వరదలు సంభవించడం ప్రాణ, ఆస్తి నష్టాలకు దారితీయడమే కాదు- నీటి లభ్యతపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఈ హిమానీనదాలు నేపాల్, ఇండియా, పాకిస్థాన్, చైనా అంతటా కోట్లాది ప్రజలకు తాగునీటిని అందించే ప్రధాన నదులకు మూల వనరులు. హిమానీనదాలు కరగడం వల్ల మొదట్లో నదీ ప్రవాహాలు పెరుగుతాయి. కానీ హిమానీనదాలు కుంచించుకుపోతున్న కొద్దీ, నదుల్లో ఎండాకాలంలో నీటి ప్రవాహాలు క్షీణించవచ్చు. కర్బన ఉద్గారాలను వేగంగా తగ్గించడం, ముందస్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థలలో పెట్టుబడులు పెట్టడం, బలహీనమైన పర్వత వాలు ప్రాంతాల్లో అవాంఛనీయ నిర్మాణాలను చేపట్టకుండా కఠినమైన పర్యవేక్షణను అమలు చేయడం ద్వారా విపత్తులను పూర్తిగా నిరోధించకున్నా, వేలాది ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు.

రిసార్ట్స్‌లో భద్రతా ప్రమాణాలపై పోలీసుల తనిఖీలు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: ప్రజల భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని రిసార్ట్స్‌లో పోలీసులు ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ముందస్తు చర్యల్లో భాగంగా రిసార్ట్స్‌లో భద్రతా ఏర్పాట్లను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ సూచనల మేరకు ఆయన ఆధ్వర్యంలో పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా రిసార్ట్స్‌లో భద్రతా ఏర్పాట్లు, సందర్శకుల వివరాల నమోదు, సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు, వాటి పనితీరు, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో తీసుకోవాల్సిన చర్యలను పరిశీలించారు. రిసార్ట్స్ యాజమాన్యాలు చట్టపరమైన నిబంధనలు, నిర్దేశిత భద్రతా ప్రమాణాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని పోలీసులు సూచించారు. సందర్శకుల భద్రతకు ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, భద్రతా ప్రమాణాలను నిరంతరం కొనసాగించాలని స్పష్టం చేశారు. భద్రతా ఏర్పాట్లను మరింత పటిష్టం చేసేందుకు అవసరమైన సూచనలతో సంబంధిత రిసార్ట్స్ యాజమాన్యాలకు నోటీసులు జారీ చేశారు. నిర్దేశించిన భద్రతా చర్యలను కచ్చితంగా అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. ప్రజల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణతో పాటు ప్రజలకు సురక్షితమైన వాతావరణం కల్పించేందుకు పోలీసులు నిరంతరం ముందస్తు చర్యలు చేపడుతున్నారని తెలిపారు.

ఏఎస్ఆర్ జిల్లా సమగ్ర అభివృద్ధే లక్ష్యం

- విద్య, ఉపాధి, రైతు సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యం - కలెక్టర్ నిషాంతి

పాడేరు: అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా సమగ్ర అభివృద్ధి, విద్యా సంస్కరణలు, యువతకు ఉపాధి, రైతు సంక్షేమమే లక్ష్యంగా జిల్లా యంత్రాంగం పనిచేస్తోందని కలెక్టర్ నిషాంతి.టి తెలిపారు. కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో జిల్లాలో అమలు చేస్తున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను వివరించారు. నిరుద్యోగ యువత కోసం 'లక్ష్యం' ఎంప్లాయ్‌మెంట్ సెల్ ఏర్పాటు చేసి, నైపుణ్య పోర్టల్ ద్వారా ఉచిత శిక్షణ, పాడేరు, అరకు ప్రాంతాల్లో జాబ్ మేళాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఇప్పటివరకు 30 జాబ్ మేళాల్లో 757 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించినట్లు చెప్పారు. విద్యారంగంలో 'మన బడి--మన భవిష్యత్తు' కార్యక్రమాల ద్వారా విద్యార్థులకు యోగా, సంగీతం, నృత్యం, కరాటే శిక్షణతో పాటు కెరీర్ కౌన్సెలింగ్ అందిస్తున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలోని 2,050 పాఠశాలల్లో మౌలిక వసతులు, భోజన నాణ్యతను పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు చెప్పారు. రైతులకు విత్తనాల పంపిణీ, 100 శాతం ఈ-క్రాప్ బుకింగ్‌తో పాటు కాఫీ సాగుకు అంతర్జాతీయ మార్కెట్ అవకాశాలు కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. 2028 నాటికి జిల్లాలోని ఉత్పత్తులకు ఆర్గానిక్ సర్టిఫికేషన్ సాధించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని పేర్కొన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా 'ఒక విద్యార్థి-ఒక చెట్టు', 'పంచవటి' కార్యక్రమాలను చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. ఆరోగ్య రంగంలో 35 పీహెచ్‌సీల్లో డిజిటల్ వైద్య రికార్డులు, రెడ్‌వింగ్ డ్రోన్ల ద్వారా అత్యవసర మందుల సరఫరా కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు. అలాగే 56 జన్మన్ అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, 900 కి.మీ. రహదారుల నిర్మాణం పనులను వేగవంతం చేశామని, 22 బ్యాంకుల సహకారంతో రుణ మేళాలు నిర్వహిస్తున్నామని కలెక్టర్ తెలిపారు. సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎంవీఎస్ లోకేశ్వరరావు, విద్యాశాఖ, గిరిజన సంక్షేమ, అటవీ, వైద్య ఆరోగ్య, నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సమగ్రత, పారదర్శకతపై విజిలెన్స్ సెమినార్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సంస్థలో సమగ్రత, పారదర్శకత, జవాబుదారీతనాన్ని పెంపొందించేందుకు సౌత్ కోస్ట్ రైల్వే ప్రధాన కార్యాలయంలో విజిలెన్స్ సెమినార్ నిర్వహించారు. జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ మాథుర్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ విభాగాల ప్రిన్సిపల్ హెడ్స్ ఆఫ్ డిపార్ట్‌మెంట్స్, డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్లు, సీనియర్ అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఎస్‌డీజీఎం, చీఫ్ విజిలెన్స్ ఆఫీసర్ ఆశిష్ మెహ్రోత్రా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తూ సంస్థలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం, సమగ్రతను బలోపేతం చేయడంలో విజిలెన్స్ అవగాహన ప్రాధాన్యతను వివరించారు. సెంట్రల్ విజిలెన్స్ కమిషన్ (సీవీసీ), రైల్వే విజిలెన్స్ విభాగం మార్గదర్శకాలు, అవినీతి నిరోధక చర్యలపై అధికారులు చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ మాథుర్ మాట్లాడుతూ.. అవినీతిని అరికట్టేందుకు అవగాహన, అప్రమత్తత ఎంతో అవసరమని అన్నారు. అధికారులు, ఉద్యోగులు నిబంధనలను పాటిస్తూ విధుల్లో అత్యున్నత నిజాయితీ, సమగ్రత ప్రమాణాలను కొనసాగించాలని సూచించారు. విజిలెన్స్ విభాగం కౌన్సెలర్, గైడ్‌గా అందిస్తున్న సహకారాన్ని అభినందించారు. ప్రతి ఉద్యోగి నైతిక పని సంస్కృతిని పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషించాలని ఎస్‌డీజీఎం ఆశిష్ మెహ్రోత్రా తెలిపారు. వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన జీవితంలో నిజాయితీ, సమగ్రతకు కట్టుబడి ఉండాలని సూచించారు. రైల్వే ఉద్యోగాల నియామకాలు కేవలం అధికారిక రైల్వే రిక్రూట్‌మెంట్ బోర్డులు (ఆర్ఆర్‌బీలు), రైల్వే రిక్రూట్‌మెంట్ సెల్స్ (ఆర్ఆర్‌సీలు) ద్వారా మాత్రమే జరుగుతాయని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. రైల్వే ఉద్యోగాల కోసం ఎలాంటి షార్ట్‌కట్, బ్యాక్‌డోర్ విధానం లేదని తెలిపారు. డబ్బులు తీసుకుని రైల్వే ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తామని చెప్పే దళారులు, మధ్యవర్తులు, మోసగాళ్ల బారిన పడవద్దని ఉద్యోగార్థులను హెచ్చరించారు.

మహిళ బ్యాగ్ నుంచి బంగారు ఆభరణాల చోరీ.. ఇద్దరు అరెస్ట్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఎంవీపీ క్రైమ్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఆటోలో ప్రయాణిస్తున్న మహిళ బ్యాగ్ నుంచి బంగారు ఆభరణాలు చోరీ చేసిన కేసును పోలీసులు ఛేదించారు. ఈ కేసులో ఇద్దరు నిందితులను అరెస్ట్ చేసి, చోరీకి గురైన బంగారు ఆభరణాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఎంవీపీ క్రైమ్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో నమోదైన కేసులో డీసీపీ (క్రైమ్స్), ఏసీపీ (క్రైమ్స్) పర్యవేక్షణలో సీఐ వి. చక్రధరరావు ఆధ్వర్యంలో దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఎస్ఐ ఎస్. రాజు, సిబ్బంది సీసీటీవీ ఫుటేజ్ ఆధారంగా దర్యాప్తు కొనసాగించారు. ఈ క్రమంలో ఎంవీపీ కాలనీ బృందావన్ పార్క్ వద్ద ఏ1 రావుల వసంత (26), ఏ2 ఆవుల పార్వతి (28)ను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి వద్ద నుంచి చోరీకి గురైన బంగారు ఆభరణాలను రికవరీ చేసి, కోర్టులో హాజరుపరిచి రిమాండ్‌కు తరలించారు. విచారణలో ఏ1 రావుల వసంతపై వివిధ పోలీస్ స్టేషన్లలో ఇప్పటికే 18 కేసులు, ఏ2 ఆవుల పార్వతిపై 12 కేసులు నమోదై ఉన్నట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. కేసును అత్యంత వేగంగా ఛేదించిన సీఐ వి. చక్రధరరావు, ఎస్ఐ ఎస్. రాజు, పోలీసు సిబ్బందిని ఉన్నతాధికారులు అభినందించినట్లు ఎంవీపీ క్రైమ్ ఎస్ఐ ఎస్. రాజు తెలిపారు.

ఆక్వా రైతుల సమస్యలను తక్షణం పరిష్కరించాలి

- ప్రభుత్వం చిన్నచూపు చూస్తోంది - ఆక్వా ఫార్మర్స్ అసోసియేషన్

కాకినాడ: దేశ జీడీపీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తూ సుమారు 50 లక్షల మందికి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ఉపాధి కల్పిస్తున్న ఆక్వా రంగంపై ప్రభుత్వం చిన్నచూపు చూస్తోందని ఏపీ స్టేట్ ఆక్వా ఫార్మర్స్ అసోసియేషన్ నాయకులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆక్వా రైతుల సమస్యలను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో కాకినాడ జిల్లా కలెక్టరేట్ వద్ద జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ అపూర్వ భరత్కు వినతిపత్రం అందజేశారు. అసోసియేషన్ నాయకులు సీహెచ్‌వీ సూర్యరావు, దాట్ల పృథ్వీరాజ్, కాకర్లపూడి రాజేష్ తదితరులు రైతుల సమస్యలను జాయింట్ కలెక్టర్‌కు వివరించారు. సూర్యరావు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 4.60 లక్షల ఎకరాల్లో ఆక్వా సాగు జరుగుతోందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆకాంక్ష మేరకు 10 లక్షల ఎకరాలకు ఆక్వా సాగును విస్తరించేందుకు రైతులు సిద్ధంగా ఉన్న సమయంలో ఫీడ్ ధరలను కిలోకు రూ.21 నుంచి రూ.28 వరకు పెంచడం వల్ల రైతులపై అదనపు భారం పడుతోందన్నారు. పృథ్వీరాజ్ మాట్లాడుతూ ఫీడ్ ధరల పెరుగుదల, రొయ్యల ధరల్లో అస్థిరత, పెరుగుతున్న ఉత్పత్తి వ్యయాలు, విద్యుత్ సబ్సిడీ అమలులో సమస్యలు, మార్కెటింగ్‌లో మధ్యవర్తుల జోక్యంపై ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆక్వా రంగం రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థ, ఎగుమతులు, లక్షలాది కుటుంబాల జీవనోపాధికి కీలకమని, రైతుల సమస్యలను ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని నాయకులు కోరారు.

కాలుష్య వ్యర్థ జలాల విడుదలపై రాంకీ యాజమాన్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి

- తాడి మాజీ సర్పంచ్ బొడ్డపల్లి అప్పారావు డిమాండ్

పరవాడ, చైతన్యవారధి: పరవాడ ఫార్మాసిటీలోని వ్యర్థ జలాలను తాడి గ్రామం సమీపంలోని సీసీ కాలువల ద్వారా విడుదల చేస్తున్న రాంకీ యాజమాన్యంపై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని తాడి మాజీ సర్పంచ్ బొడ్డపల్లి అప్పారావు డిమాండ్ చేశారు. గ్రామస్తులతో కలిసి వ్యర్థ జలాలు విడుదలవుతున్న ప్రాంతాన్ని ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా అప్పారావు మాట్లాడుతూ.. రాంకీ యాజమాన్యం వ్యర్థ జలాలను కాలువల్లోకి విడుదల చేయడం వల్ల ప్రజల ఆరోగ్యానికి తీవ్ర ముప్పు ఏర్పడుతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తాడి గ్రామ ప్రజలు ఇప్పటికే అనేక అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, కాలుష్యం కారణంగా భూగర్భ జలాలు కలుషితమయ్యే ప్రమాదం ఉందన్నారు. గ్రామ ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులు వెంటనే స్పందించి పరిశీలన జరిపి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తాడి గ్రామాన్ని తరలించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్న తరుణంలో రాంకీ యాజమాన్యం మరింత కాలుష్యాన్ని పెంచడం సరికాదన్నారు. ప్రజల ప్రాణాలు, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు ప్రభుత్వ అధికారులు వెంటనే విచారణ జరిపి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని బొడ్డపల్లి అప్పారావు డిమాండ్ చేశారు.

రూ.3 కోట్ల విలువైన 600 కేజీల గంజాయి పట్టివేత

- ముగ్గురు అంతర్రాష్ట్ర నిందితుల అరెస్ట్..
అధికారులకు రివార్డులు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి జిల్లాను గంజాయి రహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో పోలీసులు చేపడుతున్న చర్యల్లో భారీగా గంజాయి పట్టుబడింది. ఒడిశా నుంచి అనకాపల్లి మీదుగా తుని వైపు తరలిస్తున్న 600 కేజీల గంజాయిని అనకాపల్లి రూరల్ పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. దీని విలువ సుమారు రూ.3 కోట్లు ఉంటుందని జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా తెలిపారు. ముందస్తు సమాచారంతో అనకాపల్లి మండలం సంపతిపురం జంక్షన్ వద్ద పోలీసులు మాటువేసి గంజాయి లోడుతో వెళ్తున్న వ్యాన్‌తో పాటు పైలట్ వాహనాన్ని పట్టుకున్నారు. గంజాయి రవాణాకు ఉపయోగించిన వ్యాన్ (ఏపీ39 వీఏ 6786), పైలట్ వాహనంగా వినియోగించిన హోండా సివిక్ కారు (ఏపీ16 బీసీ 0018)ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ కేసులో షేక్ మస్తాన్ వలి, షేక్ మదీనా, పాంగి రత్నాలులను అరెస్ట్ చేశారు. మరో ముగ్గురు నిందితులు పరారీలో ఉన్నారని, వారి కోసం ప్రత్యేక పోలీసు బృందాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. విచారణలో నిందితులు గతంలో గంజాయి కేసుల్లో జైలు శిక్ష అనుభవించిన సమయంలో పరిచయాలు ఏర్పరచుకుని భారీ స్థాయిలో గంజాయి రవాణాకు పథకం రూపొందించినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఒడిశా నుంచి గంజాయిని దశలవారీగా తరలించి, అనంతరం వ్యాన్‌లో లోడ్ చేసి తుని వైపు తరలించేందుకు ప్రయత్నించినట్లు తెలిపారు. ప్రధాన నిందితుడు షేక్ మస్తాన్ వలిపై గతంలో రెండు కేసులు ఉండగా, పరారీలో ఉన్న మరో నిందితుడిపై ఐదు గంజాయి కేసులు ఉన్నట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. అతనిపై పిట్-ఎన్‌డీపీఎస్ చట్టం కింద పీడీ యాక్ట్ అమలు చేసేందుకు ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదనలు పంపినట్లు తెలిపారు.

పోలీసులకు నగదు రివార్డులు... ఆపరేషన్‌లో సమర్థవంతంగా పనిచేసిన ఎస్‌బీ సీఐ ఎస్. బాల సూర్యరావు, అనకాపల్లి టౌన్ సీఐ జి. ప్రేమ్‌కుమార్, రూరల్ సీఐ జి. అశోక్‌కుమార్, రూరల్ ఎస్సై జి. రవికుమార్, టౌన్ ఎస్సై షేక్ జిలాని, ఈగల్ టీం సీఐలు టీ. ధనుంజయనాయుడు, వి. నాగరాజుతో పాటు సిబ్బందిని ఎస్పీ అభినందించారు. ప్రతిభ కనబరిచిన వారికి నగదు రివార్డులు, ప్రశంసాపత్రాలు అందజేశారు. జిల్లాలో మత్తు పదార్థాల విక్రయాలు, రవాణాపై ఉక్కుపాదం మోపుతామని, అక్రమ కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వారిపై పీడీ యాక్ట్ వంటి కఠిన చట్టాల కింద చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ ఎల్. మోహనరావు, మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ డీఎస్పీ ఈ. శ్రీనివాసులు తదితర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

మానవ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటీ.ఇది మన శరీరంలోని రక్తం నుండి మురికిని అదనపు ద్రవాలను సైతం ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.అలాగే రక్తపోటు ఎర్ర రక్త కణాలను నియంత్రించే హార్మోన్లను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందుకే మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైనవిగా చెబుతూ ఉంటారు. మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆకలి లేకపోవడం, పాదాలు వాయడం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్టుగా అనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనం డైట్ లో మూత్రపిండాలను శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవలసి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు కూడా బయటకి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాలలోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటువంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయట. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ ,కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి.స్ట్రాబెర్రీ ,బ్లూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సీకరన నుంచీ బయటపడేలా చేస్తుంది.ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర ,మెంతికూర ఇతరత్రా ఆకుకూరలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.నారింజ ,నిమ్మ ,ద్రాక్ష పండు వంటి వాటిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.ఇది మూత్రపిండంలో రాళ్లు పడకుండా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. సిట్రిక్ పండ్లను తాజా పండ్లుగా తినడమే చాలా మంచిది.

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ తిప్పలు మొదలవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండ వేడి నుంచి తట్టుకునేందుకు ఎంతో మంది ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగమో.. లేదంటే ఇతర పనులను మీద బయటకు వెళ్లాల్సిందే. దీంతో ఎండాకాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎండాకాలం లో ఎక్కడికి వెళ్తున్నా అందుబాటులో ఉండే పానీయం ఏదైనా ఉంది అంటే అది చెరుకు రసం అని చెప్పాలి. రోడ్డు వెంట వెళ్తుంటే ప్రతిచోట ఇలా చెరుకు రసం బండ్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ క్రమం లోనే ఇలా ఎండ వేడిని తట్టుకునేందుకు కాస్త ఉపశమనాన్ని పొందేందుకు ఎంతో మంది చెరుకు రసం తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే కొంతమంది మాత్రం చెరుకు రసం తాగడానికి భయపడిపోతూ ఉంటారు. వాళ్లే ఇక మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు. సాధారణంగా చెరుకు రసంలో తీపి ఎక్కువగా ఉంటుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే అటు షుగర్ తో బాధ పడుతున్న వారు చెరుకు రసం తాగొచ్చా లేదా అని ఎప్పుడూ అనుమాన పడుతూ ఉంటారు. ఈ అనుమానం తోనే కొన్నిసార్లు తాగకుండా సైలెంట్ గానే ఉండి పోతారు. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగొచ్చా అంటే అసలు వద్దంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఇవి జ్యూస్ తాగినప్పుడు మధుమేహం లేని వారిలో కూడా షుగర్ లెవెల్స్ స్వల్పంగా పెరిగినట్లు అధ్యయనం లో తేలింది అంటూ చెబుతున్నారు. చెరుకు రసంతో పలు ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ దయాబెటిస్తో బాధపడుతున్న వారు మాత్రం దానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది అని సూచిస్తున్నారు.

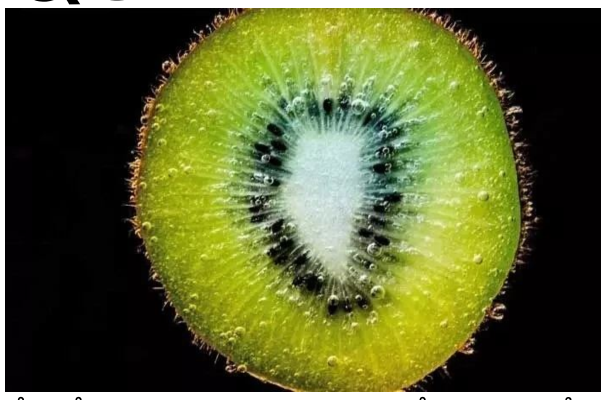
ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళు తాగడం.ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి సులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగే వారిలో కిడ్నీ, రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందనే ప్రశ్న తరచుగా చాలామంది ప్రజల మదిలో మెదులుతుంది. చాలామంది ఉదయం నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి చెబుతుంటారు. అయితే ఇప్పుడు మనం ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలో తెలుసుకుందాం. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొదట చేయవలసిన పని మీ పళ్ళు తోముకోవడం, మీకు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే కనీసం 2-3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ నీళ్లు తాగలేకపోతే, ఒక గ్లాసు నీటితో ప్రారంభించండి. క్రమంగా కొన్ని రోజుల్లో 2 – 3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం ప్రారంభించండి. మీరు ఉదయాన్నే తాగు నీటిని గోరువెచ్చగా చేయండి. ఇది మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణ వ్యవస్థ చురుగ్గా ఉంటుంది. అయితే నీళ్లు తాగిన తర్వాత కనీసం అరగంట వరకు ఏమి తినకూడదు లేదా తాగకూడదు అని గుర్తుంచుకోండి.

నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్డుకే..?

మనం సరిగ్గా నిద్రపోతున్నారో లేదో ముందుగా చెక్ చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కంటి ఆరోగ్యానికి సరైన నిద్ర అవసరం. మనం రోజంతా ఎన్ని పనులు చేసినా, ఎంత బిజీగా ఉన్నా రాత్రిపూట బాగా నిద్రపోవాలి. తగినంత నిద్ర లేనప్పుడు శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. నిద్ర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్ర కంటి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని చాలా మందికి తెలియదు. శరీరంలోని మిగిలిన భాగాల మాదిరిగానే, కళ్ళకు విశ్రాంతి మరియు పునరుజ్జీవనానికి సమయం కావాలి. నిద్రపోతున్నప్పుడు కళ్లు తాజాగా ఉంటాయి. ఇది మంచి దృష్టి మరియు కంటి పనితీరులో సహాయపడుతుంది. ఈ రాత్రి ప్రక్రియలో రోజంతా పేరుకుపోయిన దుమ్ము, అలెర్జీ కారకాలు మరియు చికాకులను బయటకు పంపడానికి కళ్లను లూబ్రికేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు హైడ్రేట్‌గా ఉండే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇది చికాకు, కళ్ళ ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలెత్తే మరో సమస్య ఫ్లాపీ ఐలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లపీ ఐలిడ్ సిండ్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్నియల్ రాపిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్‌ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, షార్ట్ టర్మ్ దగ్గరి చూపు వంటి దృష్టి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సుదూర వస్తువులను స్పష్టంగా చూసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..



ప్రజలు తమ డైట్ లో కచ్చితంగా పండ్లను చేర్చుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతుంటారు. పండ్లను తినడం వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. నిజానికి, పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే పండ్లలో కూడా కొన్ని పండ్లను పోషకాల నిధిగా చెబుతారు. ఈ పండ్లలో ఒకటి కివి. ఇది రుచిలో తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటుంది. అందుకే చాలామంది దీన్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. అయితే తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటే ఈ కివీ అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. అయితే ఈ రోజూ కివి పండును ఎంత మోతాదులో తినాలి, దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కివితో కలిగే ప్రయోజనాలు.. కివిలో పొటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలీఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది.

1. కంటి చూపు.. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి కివి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజువారి డైట్ లో కివీని చేర్చుకుంటే చూపు మందగించే సమస్య నుంచి బయటపడతారు. 2. రోగనిరోధక శక్తి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజుకు ఒక కివీని తినాలంటున్నారు నిపుణులు. కివిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే ప్రతిరోజు కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజుకు 2-3 కివీస్ తింటే మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 4. హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. కివీని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె చాలా కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పీచు, పొటాషియం చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించి ధమనులను బలోపేతం చేస్తాయి.

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

మండుతున్న ఎండల నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే మనందరికీ సబ్జా నీరు చక్కటి పరిష్కారం.. ఈ సబ్జా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. రోజూ ఉదయాన్నే సబ్జా గింజలు నానబెట్టిన నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే జుట్టు సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి.. నల్లని జుట్టును పొందవచ్చు. వికారంగా, వాంతి వచ్చే విధంగా ఉంటే సబ్జా గింజల పానీయం తాగడం ఉత్తమం. గొంతు మంట, దగ్గు, ఆస్తమా, తలనొప్పి, జ్వరం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ మధ్యకాలంలో అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య జుట్టు రాలడం.. ఈ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ ఉదయాన్నే సబ్జా వాటర్ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే ఖచ్చితంగా జుట్టును రూట్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్జా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి, ఆపై ఆ నీటిలో ఒక చెంచా నెయ్యి మరియు సగం నిమ్మరసం వేసి తాగాలి. ఈ తరహా డ్రింక్ ను రెగ్యులర్ గా తాగడం వల్ల జుట్టు సమస్యలే కాకుండా గుండెల్లో మంట, అజీర్ణం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. పోషక విలువలున్న సబ్జా గింజలు కాస్త గట్టిగానే ఉంటాయి..కానీ ఈ గింజల్లో పీచు, ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి..ప్రత్యేకంగా ఇవి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఈ సబ్జా గింజల పానీయం కేవలం చలవ చేయడం మాత్రమే కాదు మన ఒంటికి ఎంతో మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. అధిక బరువు, మలబద్ధకం, మధుమేహం, డీహైడ్రేషన్, శ్వాసకోస వ్యాధులు ఇలా చాలా వాటికి సబ్జా గింజలు మంచి మందుగా పనిచేస్తాయి. సబ్జా గింజల్లో శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, పీచు పదార్థం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. సబ్జా గింజల పానీయం తాగితే మహిళలకు ఫోలేట్, నియాసిన్, విటమిన్ ఇ వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి వారికి ఎంతగానో అవసరం. సబ్జా గింజలు చర్మానికే కాదు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. దీనిలో విటమిన్ 'కె', బీటా కెరోటిన్, ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వెంట్రుకలు, కుదుళ్ల దృఢంగా మారేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇవి కురులకు పోషణను అందించి పట్టులా, మృదువుగా మారేలా చేస్తాయి. సబ్జా గింజలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు రాలే సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

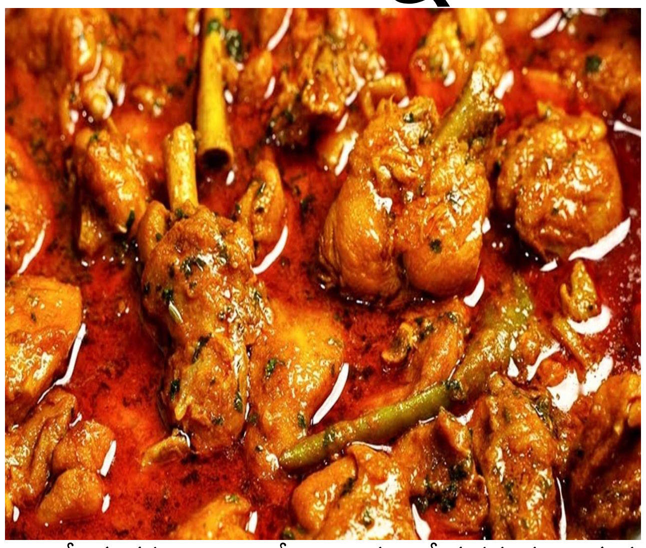
మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

పాదాలను శరీరానికి పునాదిగా పరిగణిస్తారు. మొత్తం శరీరం బరువు పాదాలపైనే ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని కదిలించేది పాదాలు. అందుకే పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పొడి వాతావరణంలో మడమల పగుళ్ల సమస్య సాధారణం. మహిళలు ఎక్కువగా ఈ సమ్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, థైరాయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జన్యుపరమైన లేదా ఆరోగ్య కారణాల వల్ల కావచ్చు. దీనికి కారణం, నివారణ మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాదాల పట్ల అజాగ్రత్తగా ఉండటం వల్ల సాధారణంగా మడమల పగుళ్ల సమస్య పెరుగుతుంది. చెప్పులు లేదా ఓపెన్ షూలను ఉపయోగించడం వల్ల కూడా మడమల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. చాలా సార్లు పాదాల మడమలలో లోతైన పగుళ్ల కారణంగా భరించలేని నొప్పిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీ పాదాల చర్మం తరచుగా పొడిగా మారుతుంది. పొడిబారినప్పుడు, అది మడమల పగుళ్లకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో తేమ లేకపోవడం వల్ల, సజీవ కణాలు గట్టిపడతాయి. మడమల ప్రాంతంలో చనిపోయిన కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి యవ్వనాన్ని, తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి, వారానికి ఒకసారి మీ పాదాలకు ఇంట్లోనే పెడిక్యూర్ చేసుకోండి. గోరువెచ్చని నీటిలో పాదాలను ముంచడం వల్ల మడమల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. మృతకణాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ పాదాలు, మడమల సరైన సంరక్షణ కోసం ప్రతిరోజూ స్నానానికి ముందు మీ పాదాలను స్వచ్ఛమైన బాదం నూనెతో మసాజ్ చేయండి. స్నానం చేసిన తర్వాత, పాదాలు తడిగా ఉన్నప్పుడే క్రీమ్ అప్లై చేయండి. ఇది పాదాలపై తేమను నిలుపుదల చేస్తుంది. ఫుట్ క్రీమ్‌తో మీ పాదాలను సర్క్యులర్ మోషన్‌లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.

చైతన్యవారధి

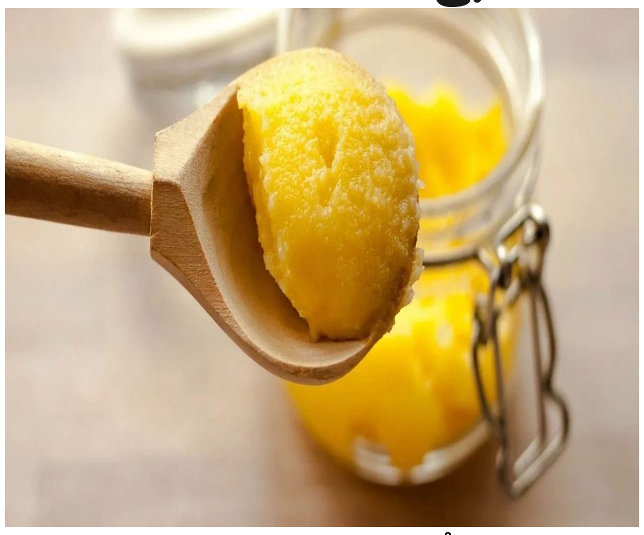
విశాఖపట్నం, శుక్రవారం
4-9-2026

చికెన్‌ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?



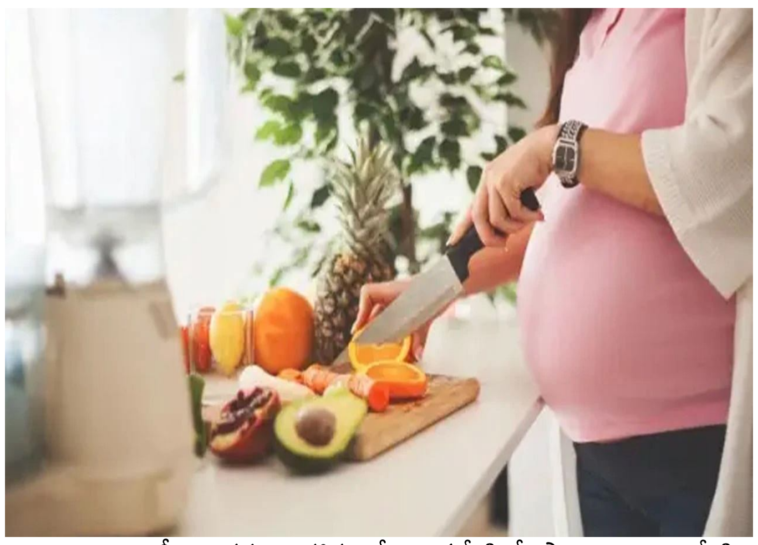
మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్ల ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ (సిఎస్ఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధనల్లో చికెన్‌లో 40 శాతం యాంటీబయాటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్‌లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తుల్లో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటీబయాటిక్స్‌కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయాటిక్స్ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్‌లోని యాంటీబయాటిక్స్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయాటిక్స్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్స్‌ను విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స పొందుతున్నారని %జొనూ% నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూ౦×ణ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూ౦×ణ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయాటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అనవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020- మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని ఆసుపత్రులలో చేరిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నట్లు సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ (సిఎస్ఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?



నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటిక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త ఆవు నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చర్మం పొడిబారినప్పుడు నెయ్యి రాయాలి. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఇ, ఎ, కె వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగిలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారి పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్క్రబ్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ సర్కిల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాలతో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. కంటి కింద చర్మాన్ని ఒత్తిడి నుంచి దూరం చూసి మెరిసేలా చేయడంలో నెయ్యి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కొద్దిగా నెయ్యితో ముఖం, మెడపై మర్దన చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చర్మాన్ని డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభ సంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు పసుపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాడ్ లివర్ ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కట్టీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోండి..



గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీల మంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా కడుపులోని శిశువు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.గర్భధారణ సమయంలో ఆహార విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని కోరారు. వాస్తవానికి ఈ సమయంలో స్త్రీ తన కోసం మాత్రమే కాదు బిడ్డకు పోషకాహారాన్ని అందించడానికి తగిన ఆహారాన్ని తినాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం వేసవిలో గర్భధారణ దశలో ఉన్న మహిళలు తమ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి. ఈ ఆహారం శరీరాన్ని తేమగా, చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేడి, ఉష్ణోగ్రతలతో అందరి పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణీ స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్‌తో సహ అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణీ స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్‌గా పనిచేసి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో గర్భధారణ సమయంలో అలసట, బలహీనత నుంచి రక్షించబడతారు. పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో వివిధ రకాల పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో, నీరు అధికంగా ఉండే సీజనల్ పండ్లను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోండి. గర్భిణీలు వేసవిలో తమ ఆహారంలో సొరకాయ, పొట్లకాయ, టమాటా, బీరకాయ వంటి కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. ఈ కూరగాయలు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో నీరు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇవే కాదు దోసకాయ, ఉల్లిపాయ మొదలైన వాటిని సలాడ్‌గా తినండి.

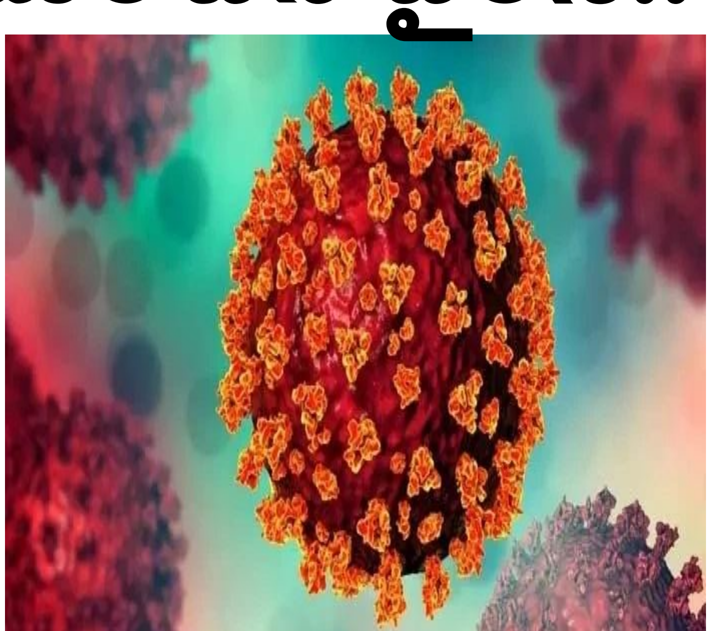
అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లల్లో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.అయితే ఇదేదో స్మాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లల్లో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాలు కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ న్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లల్లో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితిలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తనాళాలు బలహీన పడతాయి. దీనివల్ల అవి తన పనితీరును మెరుగు పరుచుకునే క్రమంలో అరికాళ్లలో జలదరింపు, మంట వంటివి వస్తుంటాయి.శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్ల లోపం ఏర్పడినప్పుడు కూడా అరికాళ్లు లేదా పాదాల్లో మంట వస్తుంది. ఇటీవల చాలామంది విటమిన్ బి 12, బి 6, బి 9 వంటి ఫోలేట్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని వైద్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాలెన్స్ తప్పే చాన్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభవిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో శరీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు వస్తాయి.అలాగే హైపోథైరాయిడ్, వివిధ హార్మోన్ల ఇంబ్యాలెన్స్ వల్ల కూడా నరాలు దెబ్బతింటుంటాయి. దీని కారణంగా స్త్రీలు అరికాళ్లల్లో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాన్సెస్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్‌గా లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లల్లో మంట వస్తుంది. కిడ్నీల్లో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లల్లో మంట పుడుతుంది. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితికి ఇది నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే కిడ్నీల పనితీరు మందగించినప్పుడు రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోతుంటాయి. దీనిక కారణంగా పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి అనే సమస్య కూడా వస్తుంది. ఫలితంగా పాదాలు లేదా అరికాళ్లల్లో మంట పుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లల్లో మంటను చిన్న సమస్యే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి డైలీ అరికాళ్లల్లో మంట పుడుతుంటే గనుక వెంటనే డాక్టర్లను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్ప దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్పదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్ప యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగపంచమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్ప దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్ప దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అలహాబాద్‌లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్యాగంజ్ ప్రాంతానికి ఉత్తరం వైపున ఉంది. ఈ ఆలయంలో నాగరాజు, వాసుకి దేవతలుగా కొలువై ఉన్నారు. ఆ దేవాలయం పేరు కూడా నాగరాజు వాసుకి దేవాలయం. ఇతర ఆలయాలతో పోలిస్తే ఈ ఆలయానికి చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని అక్కడి ప్రజలు చెబుతున్నారు. అందుకే నాగరాజు దర్శనం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్ప దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ సంగమంలో స్నానం చేయాలట. తర్వాత శనగలు, పువ్వుల దండ, పాలతో వాసుకి నాగ ఆలయానికి వెళ్లాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్ప దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లిందని పురాణాల్లో వర్ణించారు. పాతాళంలో ప్రవహిస్తూ నాగరాజు వాసుకి గుమ్మాన్ని తాకిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఈ ప్రదేశంలో భోగవతి తీర్థం ఏర్పడిందని చెబుతున్నారు. దీని తరువాత నాగరాజు వాసుకి, మిగిలిన దేవతలు పాతాళాన్ని వదిలి వేణుమాధవుని దర్శనం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారట. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కరోనాను మించిన వైరస్..



ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ లీక్ అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి మరణం తథ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్స్ ఉపయోగించి కొత్త వైరస్ రూపొందించారు. అయితే ఈ జెనెటిక్ వైరస్ వేరియంట్ కు బహిర్గతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ చెప్తుంది. చైనా పరిశోధకులు ఎబోలా వైరస్‌లో కనిపించే గ్లైకోప్రోటీన్‌ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మల్టీ ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెస్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడ్లపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యానిమల్ సెంటర్, చాంగ్‌చున్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, చైనీస్ అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ సైన్స్ జంతు ప్రయోగాత్మక కమిటీ ఆమోదించిన తర్వాత జంతు ప్రయోగాలు జరిగాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. అయితే ఈ అధ్యయనంలో, నియంత్రిత ప్రయోగశాల వాతావరణంలో ఎబోలా లక్షణాలను సృష్టించడం తమ లక్ష్యమని చైనీస్ పరిశోధకులు హైలైట్ చేశారు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, నివారణ పద్ధతులను సులభతరం చేయాలని అనుకున్నారు. కానీ ఇది కాస్త డేంజరస్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారితీసింది.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

గొప్ప వ్యక్తులు జీవితంలో గొప్ప విషయాలను గురించి చెబుతుంటారు. వీటిలో మొదటిది ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, రెండవది మంచి నిద్ర. కానీ నేటి కాలంలో మంచి నిద్ర పొందడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. చెడు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి ప్రజలు బాధితులుగా మారుతున్నారు. సోషల్ మీడియా యుగంలో నిద్రలేమి ఒక వ్యాధిగా మారుతోంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు మందులు వేసుకుంటున్నారు. మరికొంతమంది సంవత్సరాలుగా చికిత్స తీసుకుంటారు. అయితే మంచి నిద్ర అంటే ఏమిటి, ఎన్ని గంటలు ఉండాలి, మంచి నిద్ర ఎలా పొందవచ్చు. ఇలాంటి అనేక ప్రశ్నలు చాలా మందికి వస్తుంటాయి. మరి ఆ సందేహాలకు సమాధానాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. చాలా మంది చాలా గంటలు నిద్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరు అంతగా నిద్రపోరు. చాలా మంది వ్యక్తులు కేవలం 4 గంటలు మాత్రమే నిద్రపోతారు. కేవలం ఈ కాస్త సమయంలోనే తమ నిద్రను పూర్తి చేస్తారు. అసలు అది ఏలా సాధ్యం, మరి 8 గంటలు నిద్రపోయే వారికి, 4 గంటలు నిద్రపోయేవారి మధ్య తేడా ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిద్రపోయే గంటలు కాకుండా నిద్ర నాణ్యత ముఖ్యమని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా వరకు పరిశోధనలు ఏడెనిమిది గంటల నిద్ర ఉత్తమమని చెబుతున్నాయి. అయితే ఇది నిజంగా వ్యక్తి పై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు రాత్రుళ్లు 8 లేదా అంతకంటే తక్కువ గంటలు నిద్రపోతారు. కానీ వారు పూర్తిగా రిఫ్రెష్‌గా ఉంటారు. మరికొందరికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి 8 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయినా వారి నిద్ర పూర్తికాక డ్రౌసీగా ఉంటారు. మరి కొంతమంది కేవలం 4 గంటల్లోనే నిద్రను పూర్తి చేసుకుంటారు. అయితే విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి ఎంత సేపు గాఢ నిద్ర నిద్రపోతాడనే దాని పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం గాఢంగా నిద్రపోయేవారు 4 గంటల పాటు నిద్రిస్తే సరిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు. వారిని డీప్ స్లీపర్స్ అంటారు. అలాంటి వ్యక్తులు తక్కువ నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోరు. అయితే తేలికగా నిద్రపోయే వారు 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా అసంపూర్ణమైన నిద్రను అనుభవిస్తారు. వీటిని లైట్ స్లీపర్స్ అంటారు.

భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ ఖాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కపుల్స్ ఎన్నో కలలు కంటారు. అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజెరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్‌కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు. అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్‌లో కూడా డాక్టర్స్‌ను నార్మల్ డెలవరీ టిప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టిప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుద్ది? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్కాలు పాటించాలి. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇలా చాలా రకాలుగా వారికి వారే ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. అయితే తన భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ కావాలంటే భర్త పక్కన ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టిప్స్ ఫాలో కావాలి అంట. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారుగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటూ.. తనను హాప్పీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్‌గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ల వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం. సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది చేయాలంట. గర్భంతో ఉన్న సమయంలో ఆ మహిళ ఎక్కువగా ఇంట్లోనే గడుపుతుంది. దీంతో అది ఆమెకు ఇబ్బందికర వాతావరణాన్ని సృష్టించవచ్చు. అందువలన ఏదైనా మంచి ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లడం చేయాలి. పచ్చటి గాలి, ప్రకృతి లాంటి దగ్గరకు తీసుకెళ్లడం ద్వారా ఆమె మైండ్ రిలీఫ్ అవుద్దీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్‌పై చేయి పెట్టి తన కదలికలు గమనిస్తూ ఉండటం కూడా చేయాలంట. దీని ద్వారా బాండింగ్ పెరుగుతుంది.

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. చూపు లేని లోకం అంధకారం అని పెద్దలు అందుకే అంటారు. కాబట్టి కంటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా నేటి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఫోన్ స్క్రీన్‌కు అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్ళు బాల్యం దశలోనే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. కాబట్టి చిన్న వయసు నుంచే పిల్లల కళ్లకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి. మీ కంటిపాప చూపును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు. మంచి కంటి చూపుకు, కంటి సంరక్షణకు ఆయుర్వేద నివారణలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. తర్పన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది కళ్ళను తేమగా ఉంచడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కంటి దురదను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనిని ఎలా వినియోగించాలంటే.. నెయ్యిని కళ్లపై నెమ్మదిగా రాసి, ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కళ్లను కడగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కళ్లకు చాలా మంచిది. కళ్లలోకి చేరే రకరకాల దుమ్ము, కాలుష్య కారకాలను తొలగించి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే అధిక వేడి, చల్లటి నెయ్యిన కళ్లకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్లపై ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్లలోకి యువి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్ళను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టీవీ, ల్యాప్‌టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్‌లు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్క్రీన్‌కు దూరం ఉంచడం మీ చేతుల్లో పనే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోంపు గింజలు తినడం కళ్ళకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సోంపు గింజలు నోటి దుర్వాసనను తొలగించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.

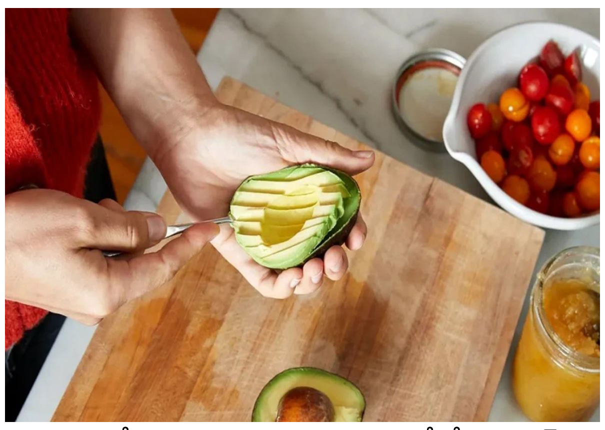
ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

చూడగానే ఎర్రగా నోరూరించే పండు దానిమ్మ. ఈ పండుని తినడానికి అందరు ఇష్టపడతారు. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఐరన్ లోపంతో బాధపడేవారు దీన్ని ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. ప్రతిరోజు దానిమ్మ పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ మెయింటైన్ అవుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే అందరికీ ప్రతిరోజు దానిమ్మ పండును తినడం హానికరమని చెప్పబడింది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే అటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండుని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవద్దు అంటున్నారు. దానిమ్మ పండును అలర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అలర్జీలతో బాధపడేవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచడం వల్ల మరింత ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఎర్రటి దద్దుర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు. దానిమ్మ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి రక్త ప్రసరణ మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకూడదని సలహా ఇస్తున్నారు. హై బీపీ ఉన్నవారికి దానిమ్మ పండ్లు తినడం మేలు చేస్తుంది కానీ, లో బీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే హాని కలిగిస్తోందంట. దానిమ్మ పండ్లు తినాలి అనుకునేవారు ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడితే దానిమ్మ పండును తినకుండా ఉంటేనే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మలో ఉండే ఆమ్లత్వ లక్షణాలు ఎసిడిటీని మరింత పెంచి అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు ఈ పండ్లు ప్రతిరోజు తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది. ఇన్ఫ్లుఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్ఫెక్షన్‌ను మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది. ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల సూచనలు మరియు ఇంటర్నెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్న అంశాల ఆధారంగా రూపొందించబడింది. దీనిని 'దిశ' ధృవీకరించలేదు.

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

ఈమధ్య కాలంలో గోళ్లు పెంచడం ఫ్యాషన్ గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు అమ్మాయిలు మాత్రమే గోళ్లు పెంచే వారు. వాటికి నెయిల్ పాలిష్, ప్రత్యేక రంగులతో అలంకరించే వారు. కానీ ఇప్పుడు పురుషులు కూడా స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు. అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో కొన్ని పనులకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. పైగా గోళ్లు పెరిగేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన లేపనాలు కూడా వాడాలని సూచిస్తున్నారు. చేతికి ఉన్న గోళ్లు పెరగాలంటే వాటిని ఎక్కువగా నీటిలో తడవనీయకూడదు. ఎప్పటికప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరుచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి. అలాగే గోళ్లు పెరగేందుకు మాయిశ్చరైజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజు పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బాల మూతలు తీయడానికి గోళ్లను ఉపయోగించకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడికి గురై గోళ్లు విరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. లేదా పూర్తిగా గోరు ఊడిపోయి తీవ్రమైన రక్తస్రావం జరిగి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. వాటిని పెంచేటప్పుడు నిర్వహణ కూడా ప్రధానం అని చెబుతున్నారు.

వీరికి సంజీవని ఈ పండు..



రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని బటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కూరగాయల మాదిరిగానే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది మీ శరీరాన్ని అదనపు కొవ్వు నుండి రక్షిస్తుంది. మీ శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పండును పచ్చిగా తినవచ్చు. అవకాడో మీ శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు ఆమ్లాలు, లైపేస్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అవకాడోలో ఉండే పొటాషియం మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అవకాడోలో ఉండే ఫైబర్ మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏడాది పొడవునా మార్కెట్‌లో లభించే పండ్లలో ఖర్జూరం ఒకటి. వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు మార్కెట్లో లభిస్తుంటాయి. అన్ని రకాల ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే వీటిని 'సూపర్ ఫుడ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెంటనే శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్టకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. పీచు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించే శక్తి కూడా ఖర్జూరాలకు అధికంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరంలో చక్కెర ఉన్నప్పటికీ ఇవి రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ డయాబెటిస్ పేషెంట్లు వీటిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఖర్జూరాలు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి, మెదడు పనితీరును పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, శుక్రవారం 4-9-2026

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్‌షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్‌లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ నచ్చడం లేదు. ఈ జనరేషన్‌లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్తీ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్‌షిప్ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం.ఎమోషనల్ సేఫ్టీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలను పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్‌నర్స్‌లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సిచ్యువేషన్‌లో ఉన్నప్పుడు 'నువ్వెప్పుడూ అంతే.. ఏదీ సక్రమంగా చేయవు.. ఏదీ రాదు' అనే మాటలు కొందరు ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల నష్టం జరుగుతుంది. అలా కాకుండా "ఏం జరిగినా నీకు నేనున్నాను. నిన్ను నమ్ముతున్నాను. నీ ఫీలింగ్స్ అర్థం చేసుకోగలను. సమస్యలు, సవాళ్లు అందరికీ ఎదురవుతాయి. భయపడకు" వంటి మాటలు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఒక భరోసాను కలిగిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తికి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూర్‌గా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాలు దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్‌లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన నచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్ ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకంటూ కొన్ని సరిహద్దులు, రహస్యాలు ఉంటాయని గుర్తించాలి. వాటిని తమ వరకే ఉంచుకోవాలి. ఇతరులతో షేర్ చేసుకోవద్దు. రహస్యాలను దాచగలిగే వ్యక్తిని ఎవరూ వదులుకోరు. పైగా అటువంటి వ్యక్తి తమ జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలని చాలా మంది కోరుకుంటారు.

చెప్పడానికి వెనుకాడే విషయాల్లో ..ప్రేమించిన వ్యక్తి అయినా, భర్త లేదా భార్య అయినా అన్ని విషయాలూ ఓపెన్‌గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రిసీవ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకడుగు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాన్ని మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్‌షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్‌గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని 'పర్లేదు. నాపై నమ్మకం ఉంచి చెప్పు అని ప్రోత్సహించడం' అనేది ఎమోషనల్ సెఫ్టీని పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ టెన్షన్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.స్ట్రెస్, యాంగ్జైటీస్ అధికం కావడం వల్ల పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ కూడా బ్యాలెన్స్ తప్పుతుంది. ఫలితంగా మానసిక, శారీరక అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతుంది. అందుకే రోజువారీగా మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేసే పరిస్థితులు ఏవి? సంతోషంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? తదితర విషయాలు తెలుసుకుందాం. గంటల తరబడి పనిలో నిమగ్నం అవడం, జర్నీ చేయడం వంటివి మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంటాయి. అయితే ఇలాంటి సందర్భాల్లో చాలామంది ఆన్‌లైన్‌లో బిజీ అవుతుంటారు. దీనివల్ల ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది. రిలాక్స్ అవ్వాలంటే మీ దిన చర్యను అందుకు భిన్నంగా మార్చండి. రోజూ కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొలీగ్స్‌తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోంజేయడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది.మీరు మెంటల్లీ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైక్లింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా చురుకుదనాన్ని, శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు స్ట్రెస్ ఫీలవుతుంటే గనుక దానిని డైవర్ట్ చేయడానికి కొత్త విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు. పుస్తకం చదవడం, వాకింగ్ చేయడం, ఇష్టమైన వ్యక్తితో గడపడం వంటివి మీలోని ఇబ్బందిని దూరం చేస్తాయి. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. అలాగే మీకు ఇష్టమైన పనులు చేయడం, సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం కూడా మేలు ఒత్తిడిని దూరం చేస్తాయి.

ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

ఇది వేసవి కాలం.. ఈ సమయంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కొలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆనందిస్తారు.కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు. స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ పూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత 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 నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కాసేపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్ళతో కొంత సమయం పాటు కూర్చోండి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తీసుకువస్తుంది. దీని వల్ల స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కొంతమంది కొలనులో చాలా గంటలు స్నానం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం ద్వారా ఈ కాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ కొలను బహిరంగ ప్రదేశంలో సూర్యరశ్మి కూడా పైన పడుతుంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో నిలబడితే, అది ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్‌కి కారణమవుతుంది. అందుకే ఇండోర్ ఈత కొలనులకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్‌కు వెళు తున్నట్లయితే, ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత వెంటనే నీడలోకి వెళ్లాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొబ్బరికాయకు మూడు కళ్ళు ఎందుకు?

హిందూ మతంలో కొబ్బరి చాలా ముఖ్యమైనది, పవిత్రమైనదిగా పరిగణిస్తారు. కొబ్బరిని క్విన్ను అని కూడా అంటారు. అన్ని రకాల పూజలు, శుభకార్యాలలో కొబ్బరికాయను ఖచ్చితంగా ఉపయోగిస్తారు.ఏదైనా శు భకార్యం, కొత్త ఇల్లు, దుకాణం లేదా కొత్త వాహనం వచ్చిన తర్వాత కూడా కొబ్బరికాయను కొట్టే సంప్రదాయం ఉంది. కొబ్బరికాయలో బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు అనే ముగ్గురు దేవుళ్లు నివసిస్తారు అని నమ్ముతారు. కొబ్బరి నీళ్లను ఇంట్లో చల్లడం వల్ల ప్రతికూల శక్తులన్నీ నశిస్తాయనే నమ్మకం ఉంది. అలాగే కొబ్బరికాయ పై ఉండే మూడు గుండ్రని గుర్తులు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులకు సంబంధించినవిగా ప్రజలు భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ లేదా క్విన్ను గురించి ఒక నమ్మకం కూడా ఉంది. ఒకసారి విష్ణువు తల్లి లక్ష్మితో కలిసి భూమిపైకి వచ్చాడట. అప్పుడు తల్లి లక్ష్మి కూడా తనతో పాటు కామధేను ఆవు, కొబ్బరి చెట్టును భూమికి తీసుకువచ్చిందని చెబుతారు. మరొక కథనం ప్రకారం భూమిపై పురాతన కాలంలో మానవులను, జంతువులను బలి ఇచ్చే ఆచారం ఉండట. ఈ బలిదానాన్ని ఆపడానికి కొబ్బరికాయను ఉపయోగించడం ప్రారంభించారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఎందుకంటే కొబ్బరికాయను మానవునిలా భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ మనిషి పుర్రె లాంటిది, దాని జుట్టు మనిషి వెంట్రుకలా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా, జంతువులను లేదా మానవులను బలి ఇవ్వడానికి బదులుగా కొబ్బరికాయను కొట్టడం ప్రారంభించారని చెబుతారు. పురాణాల ప్రకారం ప్రాచీన కాలంలో సత్యవ్రత అనే రాజు పరిపాలించేవాడు. మహర్షి విశ్వామిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వామిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత్ మహర్షి విశ్వామిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వామిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ సభ్యులు రాజు చేసిన సేవ గురించి చెప్పారు. అప్పుడు మహర్షి విశ్వామిత్రుడు రాజు ఆస్థానానికి చేరుకుని రాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు. అప్పుడు రాజు కృతజ్ఞత స్థానంలో తనకు ఒక వరం ఇవ్వమని అభ్యర్థించాడు. మహర్షి విశ్వామిత్రుడు రాజుకు అనుమతి ఇచ్చాడు. అప్పుడు రాజు తాను జీవించి ఉండగానే స్వర్గానికి వెళ్లాలనుకుంటున్నానని మహర్షితో చెప్పాడు. దీని పై విశ్వామిత్ర మహర్షి, తన తపస్సు శక్తి ద్వారా, నేరుగా స్వర్గానికి దారితీసే మార్గాన్ని సిద్ధం చేశాడు. ఆ మార్గంలో సత్యవ్రత్ రాజు స్వర్గానికి చేరుకున్నప్పుడు, స్వర్గపు రాజు ఇంద్రుడు అతన్ని క్రిందికి నెట్టాడు. అతను భూమిపై పడగానే, రాజు విశ్వామిత్ర మహర్షికి ఈ సంఘటన మొత్తాన్ని చెప్పాడు. అది విన్న విశ్వామిత్ర మహర్షికి కోపం వచ్చింది. అప్పుడు మహర్షి విశ్వామిత్రుని కోపం నుండి తనను తాను రక్షించుకోవడానికి, దేవతలు అతనితో మాట్లాడటానికి వచ్చారు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొన్నారు. దీనికి పరిష్కారంగా భూమికి, స్వర్గానికి మధ్య మరో స్వర్గాన్ని నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. అది స్వర్గంగా మారినప్పుడు, అది ఒక స్తంభంతో భూమికి అనుసంధానించి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత ఆ స్తంభం కొబ్బరి చెట్టు కొమ్మగా మారిందని, రాజు తల కొబ్బరికాయగా మారిందని ప్రతీతి. ఈ కారణంగా కొబ్బరికాయ ఆకారం మానవ పుర్రెను పోలి ఉంటుందని చెబుతారు.

నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

సూర్యుడు తూర్పునే ఎందుకు ఉదయిస్తాడు? చంద్రుడు ఎందుకని చల్లగా ఉంటాడు? అనే అనుమానం మీకెప్పుడైనా వచ్చిందా? పీరియడ్ టైమ్‌లో స్త్రీలను ముట్టుకోవద్దని, వారు ఇంట్లోకి వస్తే దరిద్రం చుట్టుకుంటుందనే మాటలు బాధించాయా? నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇటువంటి సందేహాలకు, మూఢ నమ్మకాలకు చెంప పెట్టులాంటి చక్కటి సమాధానం చెప్పింది సైన్స్. మహిళల బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని కూడా 'సైన్స్'ను అభివర్ణిస్తుంటారు నిపుణులు. ఎందుకంటే సమాజంలో వారు ఎదుర్కొనే ఎన్నో ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేసింది. లింగ వివక్షను తిప్పి కొట్టింది. ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలబెట్టింది. సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ తెచ్చిన మార్పులతో నేడు మహిళల జీవితం సులభతరమైంది. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.

మహిళలు - సంతానం

నేటి ఆధునిక సమాజం అనేక మూఢ నమ్మకాలను అనుభవిస్తూ, దాటుకుంటూ వచ్చింది. ముఖ్యంగా సంతానం కలిగినప్పుడు ఆడ పిల్ల లేదా మగ పిల్లలు పుట్టడానికి స్త్రీలు మాత్రమే కారణం అనే మూఢనమ్మకం ఉండేది ఒకప్పుడు. ఇప్పటికీ కొందరు ఆడశిశువు పుట్టిందని మహిళలను వేధించే సంఘటనలు అక్కడక్కడా జరుగుతున్నాయి. కానీ ఈ విషయంలో సైన్స్ తిరుగులని ఆన్సర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢత్వాన్ని తిప్పి కొట్టింది. స్త్రీ, పురుషుల కలయిక, పురుషుడి స్పెర్మ్‌లోని క్రోమోజోములే పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడ లేదా మగ అనేది నిర్ణయిస్తాయని విడమర్చి చెప్పింది. లింగ నిర్ధారణలో క్రోమోజోములే కీలకమని నిరూపించడంతో సమాజంలో మహిళలపై ఉన్న అపోహలు, అనుమానాలు తొలగేందుకు కారణమైంది సైన్స్. వివక్ష నుంచి విముక్తి సైన్స్ లేకపోతే సమాజంలో ఇప్పటికీ మహిళలపట్ల వివక్ష తీవ్రస్థాయిలో ఉండేది. అలా చేయడం తప్పు అని చెప్పడానికి ఎవరూ సాహసించేవారు కాదేమో. కానీ ఆ పనిలేకుండా చేసేసింది సైన్స్. సొసైటీలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢత్వాలతో కొనసాగే వివక్ష, అణిచివేతలను కూడా ప్రశ్నించేలా చేసింది సైన్స్ మాత్రమే. సమజాంలో తప్పులు, అన్యాయాలను మహిళలకు ఆపాదించే అనేక అంశాలను వ్యతిరేకించింది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని విషయాల్లోనూ స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ ఉందని, ఇవ్వాలని చాటి చెప్పింది.

రుతుస్రావం - పవిత్రత

రుతు స్రావం అనేది మహిళల్లో సహజమైన శారీరక ధర్మం. కానీ ఈ సమాజం ఒకప్పుడు అలా చూసేది కాదు, పీరియడ్ అనేది ఏదో భయంకరమైన విషయంగా, నెలసరి వచ్చిన మహిళలను దెయ్యాలుగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహిష్టు సమయంలో యువతులు ఇండ్లల్లోకి, గుళ్లల్లోకి రావ్దని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్వల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వినాలని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లూనుకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ డెవలప్ అయ్యాక వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున జరిగే అన్యాయలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అండగా నిలిచింది.

శ్రమలో సౌకర్యం

సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ డెవలప్ అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోపిడీని లేదా శ్రమలో అసౌకర్యాన్ని అరికట్టింది. ముఖ్యంగా వాషింగ్ మెషిన్ అందుబాటులోకి రావడంవల్ల మహిళలకు గొప్ప ఉపశమనం లభించినట్లయింది. ఇది రాకముందు అన్ని ఇంటిపనులతో సహా బట్టలు ఉతకడం కూడా స్త్రీలే చేసేవారు. వాషింగ్ మెషిన్ వచ్చిన తర్వాత బట్టలు ఉతకడంలో సౌకర్యం ఏర్పడింది. కష్టం తప్పింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీగానే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

అమరావతి ఛాంపియన్స్-2026 విజేతలకు అభినందనలు

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: అనకాపల్లి జిల్లాలో 'అమరావతి ఛాంపియన్స్-2026'లో భాగంగా 17 ఏళ్లలోపు, 23 ఏళ్లలోపు బాలురు, బాలికల విభాగాల్లో 12 క్రీడాంశాలకు సంబంధించిన రాష్ట్రస్థాయి క్రీడాపోటీల్లో విజయం సాధించిన క్రీడాకారులను జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అభినందించారు. రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన క్రీడాకారులను కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్, జిల్లా క్రీడా అభివృద్ధి అధికారి పి. హజారి తదితరులు అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ యువతలో క్రీడల పట్ల ఆసక్తిని పెంపొందించడంతో పాటు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచేందుకు క్రీడలు ఎంతో దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. యువత గంజాయి, మత్తు పదార్థాలకు బానిసలు కాకుండా క్రీడల వైపు మళ్లేలా కృషి చేయాలని సూచించారు. ఇందుకోసం క్రీడాకారులు, కోచ్‌లు, విద్యాశాఖ అధికారులు, జిల్లా క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ సిబ్బంది సహకరించాలని కోరారు.

కలెక్టర్ల సమావేశానికి సన్నద్ధతపై జిల్లా అధికారులతో కలెక్టర్ సమీక్ష

పాడేరు, చైతన్య వారధి: కలెక్టర్ల సమావేశం నేపథ్యంలో అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కలెక్టర్ టి. నిశాంతి, ఐఏఎస్ జిల్లా అధికారులతో సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జరిగిన సమావేశంలో శాఖల వారీగా ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల పురోగతిని పరిశీలించారు. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేసేలా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాల అమలు, ప్రజలకు అందుతున్న సేవలు, పెండింగ్ అంశాలు, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంపై సమీక్షించారు. కలెక్టర్ల సమావేశంలో జిల్లాకు సంబంధించిన అంశాలపై సమగ్ర వివరాలు అందించేందుకు అవసరమైన గణాంకాలు, నివేదికలను సిద్ధంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. శాఖల వారీగా సాధించిన ప్రగతి, ఎదురవుతున్న సమస్యలు, వాటి పరిష్కారానికి తీసుకుంటున్న చర్యలపై స్పష్టమైన సమాచారంతో సిద్ధంగా ఉండాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యతా కార్యక్రమాల అమలులో శాఖల మధ్య సమన్వయం పెంచాలని, క్షేత్రస్థాయి పర్యవేక్షణను బలోపేతం చేసి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాలు సకాలంలో అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి, ఆర్డీఓలు, జిల్లా స్థాయి అధికారులు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

భక్తులకు నగదు రహిత సేవలు

-అమ్మవారి దేవస్థానానికి కియోస్క్, పీఓఎస్ యంత్రాలు విరాళం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించడంతో పాటు క్యూ లైన్లలో ఎక్కువసేపు వేచి ఉండే అవసరం లేకుండా నగదు రహిత సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చినట్లు దేవస్థాన అధికారులు తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ నిబంధనలకు అనుగుణంగా యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, మెయిన్ బ్రాంచ్, మెయిన్ రోడ్, విశాఖపట్నం ఆధ్వర్యంలో శ్రీ అమ్మవారి దేవస్థానానికి 3 కియోస్క్ మెషిన్లు, 10 పీఓఎస్ మెషిన్లు విరాళంగా అందజేశారు. ఈ యంత్రాల ద్వారా భక్తులు ప్రసాదాలు, దర్శనం, విరాళాలకు సంబంధించిన చెల్లింపులను నగదు రహితంగా నిర్వహించుకోవచ్చు. నూతన యంత్ర పరికరాలను గురువారం మధ్యాహ్నం యూనియన్ బ్యాంక్ అధికారులు, దేవస్థాన కార్యనిర్వహణాధికారి సమక్షంలో పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో యూనియన్ బ్యాంక్ రీజినల్ అస్యూరెన్స్ హెడ్ బి.టి. శ్రీనివాసులు, బ్రాంచ్ హెడ్ ప్రదీప్ పోతనపల్లి, దేవస్థాన ఉపకమిషనర్, కార్యనిర్వహణాధికారి కే. శోభారాణి, సహాయ కార్యనిర్వహణాధికారి కే. పద్మజ, పర్యవేక్షకులు ఎం.వి. రమణ, వేద పండితులు, అర్చకులు, దేవస్థాన సిబ్బంది, యూనియన్ బ్యాంక్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మెగా రక్తదాన శిబిరంలో 75 మందికి పైగా రక్తదానం

-సేవా దృక్పథాన్ని చాటిన జనసేన నాయకుడు మన్యాల శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: జనసేన అధినేత, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో 29వ వార్డు అంకోస ఫంక్షన్ హాల్‌లో నిర్వహించిన మెగా రక్తదాన శిబిరం ఘనంగా జరిగింది. ఈ శిబిరంలో 29వ వార్డు జనసేన సీనియర్ నాయకుడు మన్యాల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో 75 మందికి పైగా యువత, అభిమానులు, కార్యకర్తలు స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేశారు. అత్యవసర సమయాల్లో రక్తం అవసరమైన వారికి ఉపయోగపడాలనే ఉద్దేశంతో రక్తదానం చేసినట్లు తెలిపారు. రక్తదాతలను మన్యాల శ్రీనివాస్ అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ రక్తదానం మహాదానమని, ఒకరి రక్తదానం మరొకరి ప్రాణాన్ని కాపాడగలదన్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ జన్మదినం సందర్భంగా పెద్ద సంఖ్యలో స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేయడం అభినందనీయమన్నారు. శిబిరాన్ని విజయవంతం చేయడంలో కీలకపాత్ర పోషించిన మన్యాల శ్రీనివాస్‌తో పాటు రక్తదాతలకు ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు.

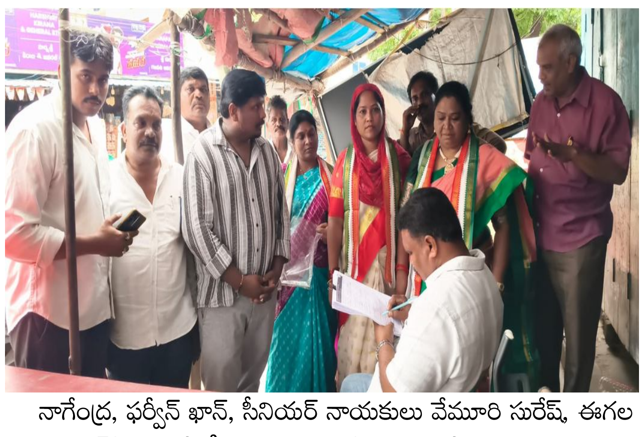
సమతామూర్తి ప్రాంగణాన్ని సందర్శించిన గంట్ల శ్రీనుబాబు

-108 దివ్యదేశాల ఆలయాల్లో ప్రత్యేక దర్శనం

హైదరాబాద్: జాతీయ జర్నలిస్టు సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి మాజీ సభ్యులు గంట్ల శ్రీనుబాబు హైదరాబాద్ ముచ్చింతల్‌లోని సమతామూర్తి ప్రాంగణాన్ని సందర్శించారు. తొలుత సమతామూర్తి శ్రీరామానుజాచార్యుల విగ్రహాన్ని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం 120 కేజీల బంగారంతో రూపొందించిన రామానుజుల మహావిగ్రహం చుట్టూ శ్రీవైష్ణవ సంప్రదాయంలో దివ్యదేశాలుగా భావించే 108 పుణ్యక్షేత్రాల నమూనాలతో నిర్మించిన ఆలయాలను సందర్శించారు. ప్రతి ఆలయంలోని దేవతామూర్తులను దర్శించుకోవడంతో పాటు ఆలయాల నిర్మాణ విశిష్టత, ఆధ్యాత్మిక ప్రాధాన్యం, శ్రీవైష్ణవ సంప్రదాయ విశేషాలను అర్చకుల ద్వారా తెలుసుకున్నారు.

ఆరిలోవలో కాంగ్రెస్ కమిటీ వార్డుల పర్యటన

-ప్రజా సమస్యలపై వార్డు మేనిఫెస్టో: కాంగ్రెస్



విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: కాంగ్రెస్ పార్టీ పీసీసీ అధ్యక్షురాలు వై.ఎస్. షర్మిలారెడ్డి ఆదేశాల మేరకు తూర్పు నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి ప్రియాంక దండి ఆధ్వర్యంలో నియమించిన ఐదుగురు సభ్యుల కమిటీ ఆరిలోవలోని 11, 12, 13 వార్డుల్లో పర్యటించింది. మహేష్, సునందాదేవి, రజియా బేగం, సుధాకర్, ఆలీ సభ్యులుగా ఉన్న కమిటీ స్థానిక ప్రజలను కలిసి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకుంది. ఈ సందర్భంగా కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని వార్డుల వారీగా ప్రజా సమస్యలను గుర్తించి, వాటి ఆధారంగా వార్డు మేనిఫెస్టోను విడుదల చేస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు చింతపల్లి వెంకటేష్, పొట్నూరు నాగేంద్ర, ఫర్వీన్ ఖాన్, సీనియర్ నాయకులు వేమూరి సురేష్, ఈగల మోహన్‌సాయి, పార్టీ కార్యకర్తలు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

శ్రావణ లక్ష్మి ప్రత్యేక కుంకుమార్చనల్లో 40 మంది ఉభయదాతలు

-అమ్మవారి ఆలయ అభివృద్ధికి రూ.1,01,116 విరాళం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: శ్రీ కనక మహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానంలో ఆగస్టు 13న ప్రారంభమైన శ్రావణ లక్ష్మి ప్రత్యేక కుంకుమార్చనల్లో భాగంగా శుక్రవారం ఉదయం 40 మంది ఉభయదాతలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీతమ్మధారకు చెందిన దాట్ల వెంకటరామరాజు, సూర్యభాస్కరమ్మ దంపతులు ఆలయ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల కోసం రూ.1,01,116 విరాళాన్ని చెక్కు రూపంలో దేవస్థాన కార్యనిర్వహణాధికారి కే. శోభారాణికి అందజేశారు. కార్యక్రమంలో వేదపండితులు వెంకటేశ్వర గణపాటి, పర్యవేక్షకులు ఎం.వి. రమణ, దేవస్థాన సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పాత నగర అభివృద్ధికి కొత్త దిశ

-జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్‌కు ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ సన్మానం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: దక్షిణ నియోజకవర్గ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తూ, ఏళ్ల తరబడి పరిష్కారానికి నోచుకోని సమస్యలకు పరిష్కారం చూపుతున్న జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్‌ను దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ఘనంగా సన్మానించారు. వెలంపేట ప్రజల దాదాపు 100 ఏళ్లుగా పరిష్కారం కాని ఇళ్ల సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతూ ఆధునిక వసతులతో గృహ నిర్మాణానికి చర్యలు చేపట్టడం అభినందనీయమని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. మురికివాడల అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల కల్పనపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నారని తెలిపారు. ఎస్ఎల్ కాలువ అభివృద్ధికి రూ.18 కోట్ల నిధుల కేటాయింపుతో పాటు నియోజకవర్గంలోని పలు కీలక అభివృద్ధి పనుల్లో కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ చొరవ అభినందనీయమన్నారు. శిథిలావస్థలో ఉన్న జనతా బజార్ మార్కెట్‌ను ఆధునిక సౌకర్యాలతో అభివృద్ధి చేయడంతో పాటు త్వరలో మూడు స్లమ్‌ల అభివృద్ధికి శ్రీకారం చుట్టనున్నట్లు తెలిపారు. నియోజకవర్గంలో మరో రెండు నూతన మార్కెట్ల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నామన్నారు. పాత నగరం నుంచి ప్రజలు ఇతర ప్రాంతాలకు తరలివెళ్లే పరిస్థితి మారుతోందని, దక్షిణ విశాఖలో అభివృద్ధి, పెట్టుబడులకు అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతోందని వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం పట్టణాభివృద్ధి, మౌలిక వసతులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని పేర్కొన్నారు. దక్షిణ నియోజకవర్గాన్ని ఆధునిక వసతులతో అభివృద్ధి చెందిన ప్రాంతంగా తీర్చిదిద్దేందుకు అధికారులతో సమన్వయంతో నిరంతరం కృషి చేస్తానని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు.

ఘనంగా శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలు

-వేడుకలను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: శ్రీ స్వామి వివేకానంద స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలను దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. మూడు రోజుల పాటు నిర్వహించనున్న వేడుకల్లో భాగంగా గోమాతకు పూజలు నిర్వహించి, శ్రీకృష్ణుడి పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు.

అనంతరం మహా అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించి భక్తులకు అన్నప్రసాదం అందించారు. వసుదేవుడు చిన్నారి శ్రీకృష్ణుడిని యమునా నది దాటిస్తున్న ఘట్టాన్ని ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేయగా, ఇది భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. ఈ ఆధ్యాత్మిక ప్రదర్శనను ఎమ్మెల్యే అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలతో పాటు సేవా కార్యక్రమాలు, మహా అన్నదానాలు, ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తూ సంస్థ "మానవ సేవే మాధవ సేవ" స్ఫూర్తిని చాటుతోందని కొనియాడారు. సమాజ సేవతో పాటు ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని పెంపొందించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో సంస్థ అధ్యక్షులు అప్పారావు, సంఘ సేవకులు వేణుగోపాల్, ఎస్‌కేఎంఎల్ మాజీ చైర్మన్ కొల్లి సింహాచలం, 39వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ సాధిక్, కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

టీడీపీలోకి యువనాయకురాలు కొల్లాబత్తుల ప్రసూన

-ప్రజాసేవే రాజకీయాల లక్ష్యం కావాలి: ఎంపీ శ్రీభరత్

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: యువత పదవుల కోసం కాకుండా ప్రజాసేవ లక్ష్యంగా రాజకీయాల్లోకి రావాలని విశాఖపట్నం ఎంపీ మతుకుమిల్లి శ్రీభరత్ అన్నారు. టీడీపీలోకి యువనాయకురాలు కొల్లాబత్తుల ప్రసూన చేరడాన్ని ఆయన స్వాగతించారు. ఎన్టీఆర్ భవన్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రసూనతో పాటు ఆమె అనుచరులు 13 మందికి పార్టీ కండువాలు కప్పి ఆహ్వానించారు. బీటెక్, ఎంబీఏ పూర్తి చేసి దుబాయ్‌లో ఉద్యోగాన్ని వదిలి ప్రజాజీవితంలోకి రావడం అభినందనీయమన్నారు. అభివృద్ధితో పాటు ప్రజల జీవనశైలిలో మార్పు రావాలని, పరిశుభ్రత, పౌర బాధ్యతపై అవగాహన పెరగాలని సూచించారు. పోలవరం ప్రాజెక్టు పూర్తయితే ఉత్తరాంధ్రలో నీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని శ్రీభరత్ అన్నారు. అనకాపల్లి ప్రాంతానికి గోదావరి జలాలు చేరడం శుభపరిణామమని, త్వరలో విశాఖకు కూడా పోలవరం ఎడమ కాలువ ద్వారా నీరు అందుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. వార్డుల అభివృద్ధికి పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో సమన్వయంతో పనిచేయాలని ప్రసూనకు సూచించారు. రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పార్టీ శ్రేణులంతా కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. టీడీపీ పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు చోడే పట్టాభిరామ్ మాట్లాడుతూ పోలవరం, అమరావతి పూర్తి చేయడం చంద్రబాబు సంకల్పమన్నారు. ఎంపీ శ్రీభరత్ సహకారంతో విశాఖలో పలు కీలక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు ముందుకు సాగుతున్నాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కిమిడి రామ్ మల్లిక్ నాయుడు, మాజీ కార్పొరేటర్ హనూక్, టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

కృష్ణాష్టమి వేడుకలు -ఆకట్టుకున్న చిన్నారుల నృత్యాలు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 87వ వార్డు పరిధిలో గల కణితి కళింగ వీధిలో ఉన్న డాలి ప్లే స్కూల్ ఆధ్వర్యంలో స్కూల్ ఆవరణలో ముందస్తు కృష్ణాష్టమి వేడుకలు, కనులు పండుగ జరిగాయి కార్యక్రమానికి ముందుగా కృష్ణుడు చిత్రపటానికి స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ మాధురి, శిరీష ,పూలమాలవేసి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు వేడుకలు ప్రారంభించారు స్కూల్ విద్యార్థినీ విద్యార్థులు కృష్ణుడు ,గోపికలు,సత్యభామ, రూపాల్లో వేసిన వేషం ధారణ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి విద్యార్థులు వేసిన కోలాటం నృత్యాలు మరియు గోపికమ్మ, రఘుకుల తిలక రారా వంటి భక్తి గీతాలు పాటలను చేసిన ఆధ్యాత్మిక నృత్యాలను విద్యార్థులు విక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి మన సనాతన సంస్కృత సాంప్రదాయాలను ప్రతిభంబించేలా చిన్నారుల ఉట్టికొట్టే కార్యక్రమాన్ని అనే మాట కోలాహలంగా నిర్వహించారు ముద్దులొలికించే వేషధారణలో చూసి తల్లిదండ్రులను ఆనందంగా పిల్లలతో గడిపారు ఈ కార్యక్రమంలో స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ మాధురి వైస్ ప్రిన్సిపాల్ శిరీష సుధా విద్యార్థి విద్యార్థి విద్యార్థిని తల్లిదండ్రులు మరియు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో హోమిబాబా క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి, ఉపశమన సంరక్షణ కేంద్రం ప్రారంభం

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: క్యాన్సర్‌ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి సకాలంలో వైద్యం అందించడం అత్యంత కీలకమని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ పేర్కొన్నారు. అనకాపల్లి జిల్లా బాటజంగాలపాలెం ప్రాంతంలో హోమిబాబా క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి, పరిశోధనా కేంద్రం, సీతార ఉపశమన సంరక్షణ కేంద్రాన్ని పెందుర్తి శాసనసభ్యుడు పంచకర్ల రమేష్ బాబుతో కలిసి కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ క్యాన్సర్‌ను తొలిదశలోనే గుర్తించి తగిన వైద్యం అందిస్తే మెరుగైన ఫలితాలు సాధించవచ్చన్నారు. శాసనసభ్యుడు పంచకర్ల రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ అవసాన దశలో ఉన్న క్యాన్సర్ రోగులకు అవసరమైన ఉపశమన సంరక్షణ సేవలు ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంటాయన్నారు.ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగులు, వారి సహాయకుల వసతి, మౌలిక సదుపాయాల కోసం విడతల వారీగా దాదాపు రూ.కోటి సహాయం అందిస్తామని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు. రోగులు, సహాయకులకు ఆహార సదుపాయాలు కల్పించేందుకు కూడా సహకరిస్తామన్నారు. కేంద్రం అభివృద్ధికి సహకరించిన ఇంబెల్ ఇండియా లిమిటెడ్, ఐసీఐసీఐ ఫౌండేషన్, సిప్లా ఫౌండేషన్, యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా సంస్థలతో పాటు జిల్లా కలెక్టర్‌ను అభినందించారు. ఈ కేంద్రంలో ప్రతి గురువారం ఉదయం గ్రామీణ ఆరోగ్య సేవల మధ్యస్థ స్థాయి సిబ్బందికి, మధ్యాహ్నం ఆశా కార్యకర్తలకు క్యాన్సర్ అవగాహన, వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు, ఉపశమన సంరక్షణపై ప్రత్యేక శిక్షణ ఇస్తారు. ఇందులో భాగంగా మొదటి విడత శిక్షణ పూర్తయినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖాధికారి డా. ఆర్. అచ్యుత కుమారి, హోమిబాబా క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి సంచాలకులు డా. ఉమేష్ మహంతశెట్టి, శిక్షణ విభాగం అధిపతి డా. డోలా రోసా, ప్రాజెక్టుల సమన్వయ అధికారి, జిల్లా రోగనిరోధక టీకాల అధికారి డా. చంద్రశేఖర్ దేవ్, కార్యక్రమ అధికారి డా. ఎస్థర్ రాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూతన గ్రంథాలయానికి రూ.6.25 లక్షల విలువైన పుస్తకాల విరాళం

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: జిల్లాలో కొత్తగా నిర్మించిన గ్రంథాలయానికి ప్రముఖ ఔషధ సంస్థ ఈసై ఇండియా తమ సామాజిక బాధ్యత కార్యక్రమం కింద రూ. 6.25 లక్షల విలువైన పుస్తకాలను విరాళంగా అందజేసిందని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మొత్తం రూ. 6,25,949.32 విలువైన 2,564 పుస్తకాలను సంస్థ అందించిందన్నారు. విద్య, సమాచార, వినోద రంగాలకు సంబంధించిన వివిధ అంశాలపై పుస్తకాలను విద్యార్థులు, యువత, సాధారణ ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా ఎంపిక చేసినట్లు తెలిపారు. గ్రంథాలయానికి పుస్తకాలు అవసరమని మే 18, 2026న చేసిన అభ్యర్థనకు స్పందించి ఈసై ఇండియా ఈ సహాయాన్ని అందించిందన్నారు. నాణ్యమైన పఠన సామగ్రి విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధికి, జ్ఞానాన్ని పెంపొందించేందుకు కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని సంస్థ ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. జిల్లా యంత్రాంగంతో కలిసి పనిచేయడం పట్ల సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో పరిశ్రమల శాఖ ప్రధాన నిర్వాహకుడు పి.కె.పి. ప్రసాద్, ఈసై ఇండియా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

‘డ్రైవ్ మోడ్’లో రెవెన్యూ సమస్యలకు పరిష్కారం

–ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: రెవెన్యూ శాఖకు సంబంధించిన దీర్ఘకాలిక, క్లిష్టమైన సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు అధికారులు ‘డ్రైవ్ మోడ్’లో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ఆదేశించారు. పెండింగ్ సమస్యలను నిర్ణీత కాలపరిమితిలో పరిష్కరించి ప్రజలకు సత్వర సేవలు అందించాలని సూచించారు. కలెక్టరేట్‌లో విశాఖపట్నం, భీమిలి రెవెన్యూ డివిజన్ల రెవెన్యూ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరితో కలిసి కలెక్టర్ మండలాల వారీగా బల్క్ ఇష్యూస్, పెండింగ్ సమస్యలు, 22ఏ కేసులు, డీ–నోటిఫికేషన్, ఆక్రమణల క్రమబద్ధీకరణ, మాన్యువల్ దరఖాస్తుల పరిష్కారంపై సమీక్షించారు. ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, వాటర్ బాడీస్ ఆక్రమణలపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. 22ఏ, డీ–నోటిఫికేషన్ కేసులకు వారాంతపు లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకుని పురోగతి సాధించాలన్నారు. పీజీఆర్ఎస్ వినతులకు నాణ్యమైన, శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని, ఒకే సమస్యపై ప్రజలు పదేపదే కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగే పరిస్థితి లేకుండా చూడాలని సూచించారు. క్షేత్రస్థాయిలో సమస్యలను గుర్తించి వాస్తవ పరిస్థితుల ఆధారంగా చర్యలు తీసుకోవాలని, అధికారుల దృష్టికి రాని క్లిష్టమైన రెవెన్యూ సమస్యలను వీఆర్వోల ద్వారా గుర్తించి నివేదించాలని చెప్పారు. ఆన్‌లైన్ సేవలను విస్తృతం చేయడంతో పాటు మెట్రో, రైల్వే తదితర కీలక అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన భూసేకరణను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఆర్డీవోలు దిలీప్ చక్రవర్తి, సంగీత్ మాథుర్, డిప్యూటీ కలెక్టర్లు గోవిందు, అనిత, మాధవీలత, కలెక్టరేట్ ఏవో బీవీ రాణి, తహశీల్దార్లు, డీటీలు, సెక్షన్ల సూపరింటెండెంట్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సూర్యకు జోడీగా?

నటిగా వామికా గబ్బీది 19ఏండ్ల ప్రయాణం. హిందీ, తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, పంజాబీ భాషల్లో కలిపి దాదాపుగా ఓ ముప్పై సినిమాల్లో నటించింది. కానీ గుర్తింపు మాత్రం అరాకొరే. అయితే.. ‘డీసీ’ సినిమా ఆమె తలరాతను మార్చింది. రాత్రికి రాత్రి తనను స్టార్‌ని చేసింది. ఆ సినిమాలో వామిక పోషించిన ‘చంద్ర’ పాత్ర ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో బలమైన ముద్రనే వేసిందని చెప్పాలి. దీంతో ఈ చండీఘడ్ సుందరికి అవకాశాలు వరుస కడుతున్నాయి. తాజా సమాచారం ప్రకారం అగ్ర కథానాయకుడు సూర్యకు జోడీగా ఈ ముద్దుగుమ్మ నటించనున్నట్టు వినికిడి. సూర్య ప్రస్తుతం జితు మాధవన్ దర్శకత్వంలో 47వ సినిమా చేస్తున్నారు. ‘జైభీమ్’ దర్శకుడు జ్ఞానవేల్ దర్శకత్వంలో 48వ సినిమా ఉంటుంది. తర్వాత హెచ్.వినోద్ డైరెక్షన్‌లో 49వ సినిమా చేస్తారు సూర్య. ఆ సినిమాలోనే వామిక గబ్బీ కథానాయికగా ఖరారైనట్టు తెలిసింది. ఈ వార్త నిజమైతే.. వామికా రొట్టె విరిగి నేతిలో పడ్డట్టే.

జీవితాన్ని మార్చిన ప్రయాణం

అన్నపూర్ణమ్మ, ఆమని, ఝాన్సీ, పాయల్ రాధాకృష్ణ, జెనీషా అలిశెట్టి, రూపా శ్రీనివాస్, సువైనా ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న మహిళాప్రధాన చిత్రం ‘హ్యాపీ జర్నీ’. అభిరామ్ నాయుడు దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్న ఈ చిత్రాన్ని బాలాజీ గుత్తా, కౌశిక్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ నెల 18న విడుదల చేయబోతున్నారు. రిలీజ్ డేట్ అనౌన్స్‌మెంట్ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. ‘సమ్ ట్రిప్స్ ఛేంజ్ ప్లాన్..సమ్ ఛేంజ్ లైవ్స్’ అనే పోస్టర్ ట్యాగ్‌లైన్ కథ తాలూకు భావాన్ని స్ఫురించేలా ఉంది. ఏడుగురు మహిళల జీవితాల చుట్టూ అల్లుకున్న కథ ఇదని, వారి మధ్య అనుబంధం, భావోద్వేగాలను ఆవిష్కరిస్తూ సాగుతుందని, విదేశీ ప్రయాణం నేపథ్యంలో ఆసక్తిగా ఉంటుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: శేఖర్‌చంద్ర, రచన–దర్శకత్వం: అభిరామ్ నాయుడు.

చదువు మధ్యలో ఆపినందుకు ఇప్పటికీ బాధగా ఉంది

బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటి కరీనా కపూర్ తన విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేయలేకపోయాననే లోటు తనలో ఇప్పటికీ ఉండిపోయిందని అన్నారు. సినిమాలపై ఉన్న మక్కువతో చదువును మధ్యలోనే ఆపేయడం పట్ల ఆమె తాజాగా విచారం వ్యక్తం చేశారు. కేవలం 19 ఏళ్ల వయసులో, 2000 సంవత్సరంలో అభిషేక్ బచ్చన్ సరసన ‘రెఫ్యూజీ’ సినిమాతో నటిగా తెరంగేట్రం చేసిన ఆమె.. ఆ తర్వాత పూర్తిగా సినిమాలపైనే దృష్టి పెట్టడంతో పదకొండవ తరగతితోనే చదువుకు స్వస్తి చెప్పాల్సి వచ్చిందని ఓ ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించారు. తన వ్యక్తిగత అనుభవం దృష్ట్యా, తన కుమారులు ముందుగా చదువును పూర్తిగా ముగించుకున్న తర్వాతే తమకు ఇష్టమైన రంగాల వైపు అడుగులు వేయాలని కోరుకుంటున్నట్లు ఆమె స్పష్టం చేశారు. ఇక భారతదేశంలో బాలికల విద్యను ప్రోత్సహించేందుకు యూనిసెఫ్ తనను సంప్రదించినప్పుడు, తన విద్యాభ్యాసం అసంపూర్తిగా మిగిలిపోయిందనే వెలితి కారణంగానే తాను ఆ ఉద్యమంతో మానసికంగా మరింతగా కనెక్ట్ అయ్యానని తెలిపారు. హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలో అగ్రనటిగా తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న కరీనా, ప్రస్తుతం మేఘనా గుల్జార్ దర్శకత్వంలో పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్‌తో కలిసి నటిస్తున్న దైరా చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నారు.

కంటతడి పెట్టించే కథ

సతీశ్ జై స్వీయ దర్శకత్వంలో నటించిన చిత్రం ‘గజ’. ఫర్నాజ్ శెట్టి కథానాయిక. డా.మైత్రి శరణ్ నిర్మించిన ఈ చిత్రాన్ని మైత్రీ మూవీస్ తెలుగులో విడుదల చేస్తున్నది. ఈ సందరభంగా ఈ సినిమా సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్‌ని గురువారం హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి అతిథిగా విచ్చేసిన ప్రముఖ దర్శకుడు సాయిరాజేష్.. ‘అల్లకల్లోకంగా..’ అంటూ సాగే ఈపాటను ఆవిష్కరించి, చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ‘మణిశర్మ సంగీతం ఈ సినిమాకు వెన్నెముక. వాణిజ్య అంశాలతో పాటు అద్భుతమైన సందేశం కూడా ఈ సినిమాలో ఉంటుంది. ఇదొక భావోద్వేగ ప్రయాణం.క్లైమాక్స్ కంటతడి పెట్టిస్తుంది. నా భార్య మైత్రీ శరణ ఎక్కడా రాజీ పడకుండా ఈ సినిమాను నిర్మించింది. అందరూ చూసి సపోర్ట్ చేస్తారని ఆశిస్తున్నా’ అని హీరో, నిర్మాత, దర్శకుడు సతీశ్ జై అన్నారు. ఈ సినిమా కోసం సతీశ్ జై ఎన్నో కష్టాలను, సవాళ్లను ఎదుర్కొన్నాడని, దానికి తగ్గ ప్రతిఫలం ఈ సినిమా ఇస్తుందని సంగీత దర్శకుడు మణిశర్మ నమ్మకం వెలిబుచ్చారు. ఇంకా నిర్మాత మైత్రీ శరణ్, కథానాయిక ఫర్నాజ్ శెట్టి, సెవెన్ హిల్స్ సతీశ్, గీత రచయిత మిట్టపల్లి సురేందర్ కూడా మాట్లాడారు.

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