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

చైతన్య వారధి
RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
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: 83 | శనివారం 5-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

నది కాలుష్యంపై నిబంధనల మేరకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి

- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్

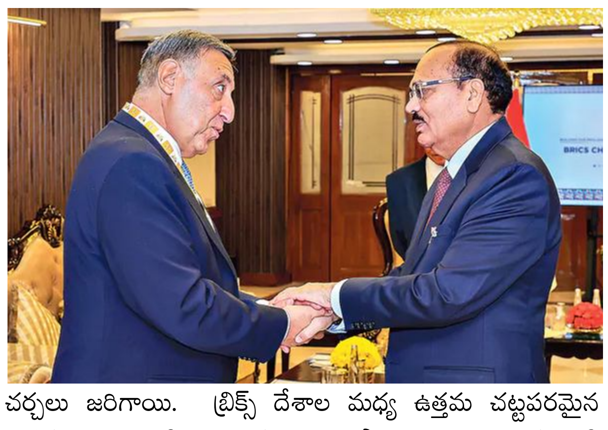
అమరావతి: గోదావరిలో కాలుష్యానికి కారణమవుతున్న రాజమహేంద్రవరంలోని ఆంధ్రా పేపర్ లిమిటెడ్ పరిశ్రమకు వెంటనే సమన్లు జారీ చేసి, నిబంధనల మేరకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులను ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ ఆదేశించారు. రాజమహేంద్రవరం గోదావరి కాలుష్యంలో సగం ఆంధ్రా పేపర్ లిమిటెడ్ పరిశ్రమదేనని, యథేచ్ఛగా కాలుష్యం వెదజల్లుతున్న ఈ పరిశ్రమ పన్ను మాత్రం ఎగ్గొడుతోందని ధ్వజమెత్తారు. తప్పు సరిదిద్దుకునే అవకాశమిచ్చినా ఎందుకు స్పందించట్లేదని ప్రశ్నించారు. ఆ పరిశ్రమ తీరును ఎండగడుతూ పవన్‌కల్యాణ్ శుక్రవారం పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేశారు. అందులోని ప్రస్తావించిన అంశాలివీ.. మీరు (ఆంధ్రా పేపర్ మిల్లు లిమిటెడ్) పాల్పడుతున్న ఉల్లంఘనలకు కాలుష్య నియంత్రణ మండలి నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవచ్చు. పరిశ్రమలో కార్యకలాపాలు నిలిపివేయొచ్చు. జరిమానాలు విధించొచ్చు. పరిశ్రమను సీజ్ చేయొచ్చు. లైసెన్సు రద్దు చేయొచ్చు. అయినా సరే పరిశ్రమలను ఇబ్బంది పెట్టకూడదనే ఉద్దేశంతో కూటమి ప్రభుత్వం ముందస్తు హెచ్చరికగా షోకాజ్ నోటీసులిచ్చి తప్పు సరిదిద్దుకునే అవకాశమిచ్చింది. గత మూడు నెలల్లో కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులు మీ ప్రతినిధులతో పలుమార్లు చర్చించి, పరిష్కార మార్గాలు సూచించారు. అయినా మీ నుంచి స్పందన లేదు. రాజమహేంద్రవరం నగరం మొత్తం మీద రోజుకు దాదాపు 70 మిలియన్ లీటర్ల ద్రవ వ్యర్థాలు ఉత్పత్తి అవుతుంటే.. అందులో 35 మిలియన్ లీటర్లు మీరే ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. మీరు గోదావరిలోకి విడుదల చేస్తున్న వ్యర్థాల్లో లీటరు నీటికి 36 మిల్లీగ్రాముల బయోకెమికల్ ఆక్సిజన్ డిమాండ్ ఉన్నట్లు తేలింది. ఇది నిర్ణీత ప్రమాణాల కంటే 20% అధికం. ఫాస్పేట్స్ 6%, సల్ఫైడ్స్ 70% అధికంగా ఉన్నాయి. ఈ కాలుష్యం వల్ల నీటిలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గి, జలచరాల మనుగడకు ఇబ్బంది కలుగుతోంది. గోదావరి సహజ పర్యావరణ వ్యవస్థ దెబ్బతింటోంది. నీటి నాణ్యత తగ్గి ప్రజారోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తోంది. 2016 తర్వాత కాతేరు గ్రామ పంచాయతీకి, రాజమహేంద్రవరం నగరపాలక సంస్థకు మీరు ఒక్క రూపాయి కూడా పన్ను చెల్లించలేదు. ఉద్దేశపూర్వకంగానే పన్నులు ఎగ్గొడుతున్నారు. ప్రభుత్వంతో సంబంధం లేకుండా మీకు మీరే పన్ను మినహాయించుకున్నట్లు ఉంది. స్థానిక సంస్థలకు బకాయిపడ్డ రూ.21.34 కోట్లు చెల్లించాలని నోటీసులిస్తుంటే ప్రతిసారి కోర్టులను ఆశ్రయించి కాలయాపన చేయటమేంటి? ఇంత బాధ్యతారాహిత్యమా? ఇలాంటి ఉల్లంఘనలకు సంబంధించిన కేసుల విచారణ త్వరితగతిన పూర్తి చేసేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున అడ్వకేట్ జనరల్, అదనపు అడ్వకేట్ జనరల్, ప్రభుత్వ న్యాయవాదులు చర్యలు తీసుకోవాలి.

మలేరియా నిర్మూలనకు ఏపీలో ఉత్తమ విధానాలు

అమరావతి: మలేరియా వ్యాధి నియంత్రణకు నిఘా వ్యవస్థ పెంచాలని, దోమల నిర్మూలన చర్యలను బలోపేతం చేయాలని కేంద్ర నిపుణుల బృందం సూచించింది. 2027-2032 జాతీయ వ్యూహాత్మక ప్రణాళిక (ఎన్ఎస్‌పీ) రూపకల్పనలో భాగంగా ఈ నెల 1 నుంచి రాష్ట్రంలో పర్యటించిన కేంద్ర బృందం మంగళగిరిలోని వైద్య ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ ప్రధాన కార్యాలయంలో కమిషనర్ చక్రధర్‌బాబు, ఇతర అధికారులతో సమావేశమైంది. అల్లూరి సీతారామరాజు, డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లాల్లో నాలుగు రోజులపాటు పర్యటించినట్లు బృందం వెల్లడించింది. వ్యాధి నిఘా, కేసుల నిర్వహణ, గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఆరోగ్య సేవలు, ప్రజల భాగస్వామ్యం, ప్రభుత్వ-ప్రైవేటు సమన్వయం తదితర అంశాలను పరిశీలించినట్లు పేర్కొంది. మలేరియా నిర్మూలనలో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అమలవుతున్న సీఎం డ్యాష్ బోర్డు ద్వారా వ్యాధి నిఘా, అవేర్ వ్యవస్థ ద్వారా కేసుల పరిస్థితి అంచనా, కేసుల పర్యవేక్షణ విధానాలను నిపుణుల బృందం ప్రశంసించింది. మారుమూల గిరిజన ప్రాంతాల్లో డ్రోన్, ఫీడర్ అంబులెన్సుల సేవలు, ఫ్రైడే డ్రైడే, దోమ తెరల పంపిణీ తదితర విధానాలు ఫలితమిస్తున్నట్లు గుర్తించామని పేర్కొంది.

వాణిజ్య వివాద పరిష్కారానికి మధ్యవర్తిత్వ వేదిక

- బ్రిక్స్ దేశాల సదస్సులో సీజేఐ ప్రతిపాదన



దిల్లీ: బ్రిక్స్ దేశాల మధ్య ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను, సహకారాన్ని పెంపొందించడంలో న్యాయవ్యవస్థ ప్రముఖ పాత్ర పోషించగలదని భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ శుక్రవారం బ్రిక్స్ ప్రధాన న్యాయమూర్తుల సదస్సులో పేర్కొన్నారు. వాణిజ్య వివాదాలను పరిష్కరించడానికి ఓ మధ్యవర్తిత్వ వేదికను ఏర్పాటు చేయాలని ఆయన ప్రతిపాదించారు. బ్రిక్స్ సభ్య దేశాలు, భాగస్వామ్య దేశాల ప్రధాన న్యాయమూర్తులు, సీనియర్ న్యాయ ప్రముఖులతో మూడు రోజుల శిఖరాగ్ర సదస్సును భారత సుప్రీంకోర్టు శుక్రవారం దిల్లీలో ప్రారంభించింది. సదస్సు మొదటి రోజు సీజేఐ.. రష్యా, చైనా, ఈజిప్ట్, ఇండోనేసియా, యూఏఈ, బెలారస్, కజకిస్థాన్, దక్షిణాఫ్రికా, ఇరాన్, ఉజ్బెకిస్తాన్ దేశాల ప్రధాన న్యాయమూర్తులతో భేటీ అయ్యారు. బ్రిక్స్ దేశాల మధ్య సంబంధాలను పటిష్టం చేయడానికి న్యాయపరంగా సహకార ఒప్పందాలు, వ్యాపార, కార్పొరేట్ వివాదాల పరిష్కారంలో మధ్యవర్తిత్వ ప్రాముఖ్యత, దేశాల మధ్య వాణిజ్య కార్యకలాపాలకు అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించడం వంటి అంశాలపై చర్చలు జరిగాయి. బ్రిక్స్ దేశాల మధ్య ఉత్తమ చట్టపరమైన పద్ధతుల మార్పిడి, న్యాయవ్యవస్థ సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి కృత్రిమ మేధ వినియోగం, సత్వర న్యాయ ప్రక్రియల వంటి అంశాలపై సీజేఐ న్యాయ ప్రతినిధి బృందాలతో చర్చలు జరిపారు. రెండో రోజు సదస్సులో బ్రిక్స్ సభ్య దేశాలు, భాగస్వామ్య దేశాల ప్రతినిధి బృందాల అధిపతులు వేదికను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తారు.

‘స్థానికం’లో బీసీలకు 34% కోటా సమర్థనీయమే

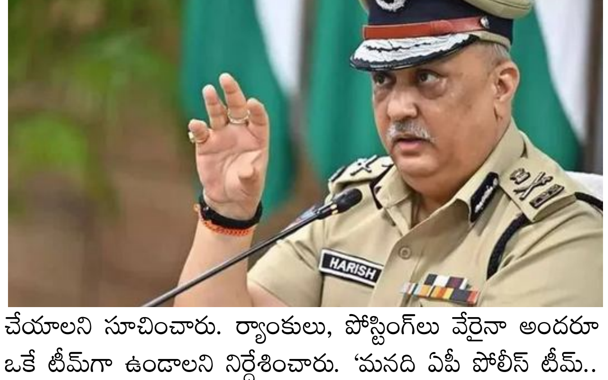
- ఆ అధికారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఉంది - కుటుంబ సర్వే, మిశ్రా కమిషన్ అధ్యయనం ఆధారంగా నిర్ణయం.. బీసీ జనాభా 50.42% - హైకోర్టులో పురపాలక, పంచాయతీరాజ్ శాఖల కౌంటర్లు.. పిల్ కొట్టివేతకు వినతి

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని పంచాయతీ, పట్టణ స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 34%, 33.33% చొప్పున రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ జారీచేసిన జీవోలు సరైనవేనని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం హైకోర్టుకు నివేదించింది. శాస్త్రీయ సమాచారం ఆధారంగానే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామని స్పష్టం చేసింది. ‘రిజర్వేషన్లపై 2020లో హైకోర్టు విచారణ జరిగిన నాటికి, ఇప్పటికి గణనీయమైన మార్పులు వచ్చాయి. సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ద్వారా చేపట్టిన బీసీ గణనలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వారి జనాభా 50.42 శాతంగా ఉన్నట్లు తేలింది. బీసీల సామాజిక, విద్య, ఆర్థిక, రాజకీయ స్థితిగతులను సమగ్రంగా అధ్యయనం చేసేందుకు మాజీ ఐఏఎస్ అధికారి రాజీవ్ రంజన్ మిశ్రా నేతృత్వంలో ఏర్పాటైన డెడికేటెడ్ కమిషన్ చేసిన అధ్యయనం ఆధారంగా రిజర్వేషన్లను నిర్ణయించాం’ అని పేర్కొంటూ పురపాలకశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి సురేశ్ కుమార్, పంచాయతీరాజ్ శాఖ అదనపు కార్యదర్శి బీవీఏపీ కుమారరెడ్డి హైకోర్టులో వేర్వేరుగా కౌంటర్లు దాఖలు చేశారు. పంచాయతీలు, పట్టణ స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేస్తూ పంచాయతీరాజ్, పురపాలక శాఖలు జారీ చేసిన జీవో 105, 1065 రాజ్యాంగ విరుద్ధమైనవిగా ప్రకటించాలని, వాటిని రద్దు చేయాలని కోరుతూ న్యాయవాది తాండవ యోగేశ్ ప్రజాహిత వ్యాజ్యం దాఖలు చేశారు. రిజర్వేషన్లు 50 శాతానికి మించడం సుప్రీంకోర్టు రాజ్యాంగ ధర్మాసనం ఇచ్చిన తీర్పునకు విరుద్ధమని పేర్కొన్నారు. ఈ పిల్‌పై ఇటీవల విచారణ జరిపిన ధర్మాసనం... అఫిడవిట్ వేయాలని ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. ఈ నేపథ్యంలో పురపాలకశాఖ, పంచాయతీరాజ్ శాఖలు వేర్వేరుగా కౌంటర్లు దాఖలు చేశాయి.

కౌంటర్లలో ఏముందంటే... ‘స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు రిజర్వేషన్ కల్పించే అధికారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఉంది. ఈ విషయం లో రాజ్యాంగంలోని అధికరణ 243డీ(6), 243టీ(6)లలో స్పష్టమైన ప్రతిపాదన ఉంది. వీటి ఉద్దేశం వనరుల పంపిణీల్లో ప్రాతినిధ్యం కల్పించడం మాత్రమే కాదు. సామాజిక, విద్యాపరమైన వెనుకబాటుతనం వల్ల రాజకీయ అధికారానికి, నిర్ణయాధికారానికి దూరమైన వర్గాలను ప్రజాస్వామ్య వికేంద్రీకరణలో క్రియాశీల భాగస్వామ్యాన్ని కల్పించడమే లక్ష్యం. బీసీలకు 33.33శాతం రిజర్వేషన్ పునరుద్ధరణ ప్రతిపాదనను క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితుల ఆధారంగా చూడాలి. జనాభాలో అతిపెద్ద, వైవిధ్యభరిత భాగస్వామ్యాన్ని కలిగి ఉన్న బీసీలు అనేక వర్గాలు, సంప్రదాయ వృత్తుల్లో విస్తరించారు. రిజర్వేషన్ ప్రక్రియ కోసం ప్రభుత్వం ఆధునిక పద్ధతిలో బీసీ జనాభా గణన చేపట్టింది. ఏపీలో 33శాతం రిజర్వేషన్ ప్రతిపాదనకు సుదీర్ఘ శాసనపరమైన చరిత్ర ఉంది. బీసీలకు మూడోవంతు రిజర్వేషన్ కల్పించడాన్ని మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ చట్టం, ఏపీ పంచాయతీరాజ్ చట్టం గుర్తించాయి. శాసనసభ 34శాతం రిజర్వేషన్ విధానాన్ని ఆమోదించింది. ప్రస్తుత నిర్ణయం కేవలం చరిత్రపై ఆధారపడి తీసుకోలేదు. బీసీలకు స్థానిక సంస్థల్లో తగిన ప్రాతినిధ్యం లభించినప్పుడే ప్రజాస్వామ్య వికేంద్రీకరణ సఫలమవుతుంది. బిర్రు ప్రతాపరెడ్డి కేసులో హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును, ఎస్ఎల్‌పీ కొట్టివేతను ప్రభుత్వం పూర్తిగా గౌరవిస్తోంది. అయితే 2019 డిసెంబరు 28న ఇచ్చిన జీవో 176 ఆధారంగా కల్పించిన 59.85 శాతం రిజర్వేషన్‌కు ప్రసుత్తం చేపట్టిన ప్రక్రియ భిన్నమైంది. ప్రస్తుత ప్రతిపాదన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే, డెడికేటెడ్ కమిషన్ అధ్యయనం ఆధారంగా రూపొందింది. కేవలం రిజర్వేషన్ శాతం సంఖ్యాపరంగా ఒకేలా ఉన్నంత మాత్రాన బీసీలకు 34శాతం పునరుద్ధరించే ప్రతిపాదనను పాత ప్రక్రియను యథాతథంగా తిరిగి చేపట్టడంగా పరిగణించకూడదు. దీని చెల్లుబాటును నూతన గణాంకాల ఆధారంగా స్వతంత్రంగా పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. రాజ్యాంగ నిబంధన లు, ఎస్సీ, ఎస్టీ రిజర్వేషన్ పరిమితులను దృష్టిలో ఉంచుకొని బీసీలకు రిజర్వేషన్ అమలు చేస్తాము. ఈ అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని పిల్ కొట్టివేయండి’ అని కౌంటర్‌లో పేర్కొన్నారు.

జాతీయ స్థాయిలో పోలీస్ గేమ్స్‌లో ఏపీకి మంచి పేరు తీసుకురావాలి

- డీజీపీ హరీశ్ కుమార్ గుప్తా



అమరావతి: జాతీయ స్థాయిలో పోలీస్ గేమ్స్‌లో ఏపీకి మంచి పేరు తీసుకురావాలని డీజీపీ హరీశ్ కుమార్ గుప్తా వ్యాఖ్యానించారు. ఏపీ పోలీస్ స్పోర్ట్స్ అకాడమీ ఏర్పాటు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ అకాడమీలో మెరుగైన శిక్షణ, అవసరమైన పరికరాలు అందిస్తామని తెలిపారు. ఈరోజు (శుక్రవారం) ఏపీ పోలీస్ స్పోర్ట్స్ అండ్ గేమ్స్ --2026 ముగింపు కార్యక్రమం మంగళగిరి ఏపీఎస్పీ 6వ బెటాలియన్‌లో జరిగింది. ఈ స్పోర్ట్స్ మీట్‌లో ఓవరాల్ ఛాంపియన్‌గా విశాఖ రేంజ్ టీమ్ నిలిచింది. విజేతలకు బహుమతులను డీజీపీ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏపీ పోలీసు స్పోర్ట్స్ అకాడమీ లోగోను ఆవిష్కరించారు. వచ్చే ఏడాది మరింత ఉత్సాహంతో స్పోర్ట్స్ మీట్ నిర్వహిస్తాం.. స్పోర్ట్స్ కార్యకలాపాల కోసం వీఐటీ - అమరావతితో అవగాహన ఒప్పందం చేసుకుంది. అనంతరం డీజీపీ హరీశ్ కుమార్ గుప్తా మీడియాతో మాట్లాడారు. పతకాలు సాధించిన క్రీడాకారులకు అభినందనలు తెలిపారు. పతకాలు రాని వారు మరింత సాధన చేయాలని సూచించారు. ర్యాంకులు, పోస్టింగ్‌లు వేరైనా అందరూ ఒకే టీమ్‌గా ఉండాలని నిర్దేశించారు. ‘మనది ఏపీ పోలీస్ టీమ్.. మనమంతా ఒకే కుటుంబం’ అని వ్యాఖ్యానించారు. శారీరక, మానసిక దృఢత్వం పోలీసులకు ఎంతో ముఖ్యమని వెల్లడించారు. మహిళా పోలీస్ సిబ్బంది క్రీడల్లో పాల్గొనడం మంచి పరిణామమని అన్నారు. వచ్చే ఏడాది మరింత ఉత్సాహంతో స్పోర్ట్స్ మీట్ నిర్వహిస్తామని డీజీపీ హరీశ్ కుమార్ గుప్తా పేర్కొన్నారు.

కేరళంలోని అమృతపురి ఆశ్రమాన్ని సందర్శించిన నారా లోకేశ్

అమరావతి: కేరళంలోని కొల్లం జిల్లాలో ఉన్న ప్రసిద్ధ అమృతపురి ఆశ్రమాన్ని మంత్రి నారా లోకేశ్ శుక్రవారం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రముఖ ఆధ్యాత్మికవేత్త మాతా అమృతానందమయితో ఆయన ప్రత్యేకంగా భేటీ అయ్యారు. ఆమె ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. అనంతరం ఆశ్రమ ప్రాంగణంలోని కాళీ ఆలయంతో పాటు అమృత విశ్వవిద్యాపీఠం క్యాంపస్, ఆయుర్వేద కళాశాలల్ని సందర్శించారు. మూడు గంటల పాటు ఆశ్రమంలో గడిపారు. అమృతపురి నిర్వాహకులు ఆశ్రమ విశేషాలను లోకేశ్‌కు వివరించారు.

సంపాదకీయం

సంఘర్షణ రగలకుండా నియంత్రించడమే భారత్ లక్ష్యం

భారత్, చైనాల మధ్య కొంతకాలంగా విమాన ప్రయాణాలు తిరిగి ప్రారంభమయ్యాయి. వీసాలు సులభంగానే మంజూరవుతున్నాయి. భారతీయులు మళ్లీ కైలాస మానస సరోవర యాత్రకు వెళ్తున్నారు. సరిహద్దుల్లో వాణిజ్య కేంద్రాలు పునఃప్రారంభానికి సిద్ధమయ్యాయి. భారత విదేశాంగ కార్యదర్శి విక్రమ్ మిస్రీ ఇటీవల బీజింగ్‌లో పర్యటించడం ఉభయ దేశాల మధ్య సాధారణ సంబంధాల పునరుద్ధరణ మొదలైందనే భావనకు తావిచ్చింది. అయితే, మరీ అంత ఆశావాదమూ పనికిరాదనే అనిపిస్తోంది. ఇరుదేశాల మధ్య ఇప్పటికీ సరిహద్దు వివాదాలు అపరిష్కృతంగానే ఉన్నాయి. నిరంతర సైనిక మోహరింపులు, అసమతుల్య వాణిజ్యం, భారత పొరుగు ప్రాంతాల్లో చైనా ఆధిపత్య ధోరణి వంటి క్లిష్ట సమస్యలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇండియా విధానం పరిమిత సహకారమే తప్ప సయోధ్య కాదు. సంఘర్షణ రగలకుండా నియంత్రించడమే భారత్ లక్ష్యం. మోదీ, జిన్‌పింగ్ 2024లో కజాన్‌లో, 2025లో టియాన్జిన్‌లో నిర్వహించిన సమావేశాల్లో అంగీకరించిన మార్గదర్శకాలను ఆచరణలో పెట్టడానికి మిస్రీ తన బీజింగ్ పర్యటనలో కృషి చేశారు. ఆయన అక్కడ ఉన్నతస్థాయి నేతలతో చర్చలు జరిపారు. వాణిజ్యం, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక సహకారం, ప్రజల మధ్య మార్పిడులు, విద్యా సంబంధాలు, ముఖ్యంగా సరిహద్దు వెంబడి శాంతియుత వాతావరణాన్ని కాపాడుకోవడం వంటి అంశాలపై చర్చలు సాగాయి. పరస్పరం బెదిరింపు ధోరణితో కాకుండా అభివృద్ధి భాగస్వాములుగా మెలగాలని రెండు పక్షాలు పునరుద్ఘాటించాయి. ఈ చర్చలతో ఇండియాకు ఒరిగిందేమిటంటే, ద్వైపాక్షిక సంబంధాలు క్రమంగా స్థిరీకరణ వైపు పయనిస్తున్నాయని చెప్పవచ్చు. లిపులేఖ్, షిప్కిలా, నాథూలా ద్వారా సరిహద్దు వాణిజ్య పునఃప్రారంభం, స్థానికులకు పరిమితమైన లబ్ధిని చేకూరుస్తుంది. అయితే, చైనాతో భారత్ సంబంధాల పురోగతిని జపాన్ వంటి భాగస్వాములతో ఉన్న సంబంధాలతో పోల్చలేం. జపాన్ వంటి మిత్ర దేశాలతో కుదిరిన రక్షణ, వాణిజ్య ఒప్పందాల వంటివి చైనాతో కుదరవు. కానీ, మిస్రీ పర్యటన రెండు దేశాల ప్రత్యేక ప్రతినిధుల మధ్య ఉన్నత స్థాయి భేటీలకు పునాది వేస్తుంది. రెండు దేశాల మధ్య వివాదగ్రస్త వాస్తవాధీన రేఖ వెంబడి అనుకోకుండా ఘర్షణలు ప్రజ్వరిల్లే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగని దీనివల్ల వ్యూహాత్మక ప్రయోజనం సిద్ధించకపోవచ్చు. సరిహద్దు వెంబడి 2020 ముందునాటి గస్తీ హక్కుల పూర్తి పునరుద్ధరణ, సరిహద్దు నిర్ణయంలో అర్థవంతమైన పురోగతి, వాణిజ్య లోటు తగ్గింపు వంటివి భారత్ లేవనెత్తుతున్న ప్రధాన సమస్యలు. వీటి పరిష్కారంలో ఎలాంటి పురోగతి లేదు. ఏతావతా మిస్రీ పర్యటన రెండు దేశాల మధ్య సంభాషణ ప్రక్రియ కొనసాగింపునకు పునాదిని ఏర్పరచినట్లయింది. మరోవైపు ట్రంప్ ఇండియాపై వాణిజ్య సుంకాలను భారీగా పెంచేశారు. బీజింగ్‌ను శాంతింపజేసే ప్రయత్నంలో ట్రంప్, అమెరికా-చైనాలతో 'జి-2' ఏర్పాటు గురించి ప్రతిపాదించారు. ఇది భారత్‌కు మంచి పరిణామమైతే కాదు. అలాగని ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంలో అమెరికా-చైనాల మధ్య వ్యూహపరమైన వైరుధ్యం సమసిపోయిందని చెప్పలేం. భారత్ ఇప్పటికీ క్వాడ్‌లో భాగస్వామిగా కొనసాగుతోంది. ఆర్థిక సంస్కరణల ద్వారా బలోపేతం అవుతున్న ఇండియా, ఇదే ఊపును కొనసాగించడానికి చైనాతో ఉద్రిక్త వాతావరణం అడ్డురాకూడదని భావిస్తోంది. అందుకే, దౌత్య మార్గంలో చర్చలు కొనసాగిస్తోంది. ఏ కూటమిలో చేరకుండా బహుళ ధ్రువ ప్రపంచ సాధనకు కృషి చేస్తోంది. ఈనెల 12-13 తేదీలలో దిల్లీలో జరగనున్న బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సమావేశానికి చైనా అధ్యక్షుడు జిన్‌పింగ్, రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ హాజరుకానున్నారు. ఈ సమావేశానికి ఆతిథ్యం ఇవ్వడం భారత్‌కు ప్రతిష్ఠను తీసుకొస్తుంది. ఆర్థికాభివృద్ధి, వాతావరణ మార్పుల నిరోధం, అంతర్జాతీయ సంస్కరణలపై వర్ధమాన దేశాల అజెండాను రూపొందించడానికి ఈ సమావేశం తోడ్పడుతుంది. జిన్‌పింగ్ ఈ సభలో పాల్గొంటే సరిహద్దు నిర్వహణ, ఆర్థిక లోటు నివారణ వంటి అపరిష్కృత సమస్యలపై చర్చించడానికి భారత్‌కు అవకాశం లభిస్తుంది. జిన్‌పింగ్ వస్తారనే గ్యారంటీ లేకపోయినా, ఈ ఏడాది బ్రిక్స్‌కు ఇండియా అధ్యక్షత వహించడాన్ని చైనా సమర్థించింది. మనీలాలో జులైలో ఆసియాన్ దేశాల సమావేశం సందర్భంగా భారత విదేశాంగ మంత్రి ఎస్.జైశంకర్, చైనా విదేశాంగ మంత్రి వాంగ్ యీలు భేటీ వేశారు. ఆ తర్వాత తైవాన్, టిబెట్‌లపై తన సార్వభౌమత్వాన్ని భారత్ గుర్తించిందని జైశంకర్ ప్రకటించినట్లు చైనా చెప్పుకొంది. దీన్ని భారత్ గట్టిగా ఖండించింది. నిజానికి చైనా 1963 నుంచి జమ్మూకశ్మీర్, లద్దాఖ్‌లలోని కొన్ని భారత భూభాగాలను ఆక్రమించి ఉంది. రెండు దేశాల మధ్య చర్చలు సరిహద్దులో ఉద్రిక్తతలను నివారించడంపై దృష్టి కేంద్రీకరించినా, పూర్తిగా శాంతి నెలకొనలేదు. మరోవైపు మయన్మార్‌లో పెరుగుతున్న చైనా ప్రభావం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. 1962 సరిహద్దు యుద్ధం, డోక్లాం, గల్వాన్ ఘర్షణలు, చైనా-పాక్ ఆర్థిక నడవా ప్రాజెక్టు, చైనాతో భారత్ వాణిజ్య లోటు 10వేల కోట్ల డాలర్లను మించడం వంటివి నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఇండియాను హెచ్చరిస్తున్నాయి. ఏదిఏమైనా చైనాతో దీర్ఘకాలిక పోటీకి భారత్ సిద్ధం కావాల్సిందే. తదనుగుణంగానే ఇండియా తన సరిహద్దుల్లో మౌలిక సదుపాయాలను విస్తరించింది. సొరంగ మార్గాలు, అధునాతన ల్యాండింగ్ గ్రౌండ్‌లు, ఎస్-400 వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేసింది. సమీప కాలంలో రెండు దేశాల మధ్య దౌత్య, సైనిక మార్గాల్లో చర్చలు కొనసాగుతాయి. కానీ సరిహద్దు వివాదం మాత్రం ఇంకా అపరిష్కృతంగానే ఉంది. ఈ వాస్తవికతకు అనుగుణంగానే భారతదేశం నడుచుకుంటోంది.

వెలిగొండకు వైకాపా ప్రభుత్వం వెచ్చించింది రూ.841 కోట్లే

- చంద్రబాబు హయాంలోనే రూ.5,233 కోట్ల వ్యయం - ప్రభుత్వ విప్ కాలవ శ్రీనివాసులు

అమరావతి: వెలిగొండ ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి సీఎం చంద్రబాబు ప్రభుత్వం రూ.5,233 కోట్లు ఖర్చు చేస్తే.. మాజీ సీఎం జగన్ హయాంలో ఖర్చు చేసింది కేవలం రూ.841 కోట్లేనని ప్రభుత్వ విప్ కాలవ శ్రీనివాసులు తెలిపారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. "2014-19 మధ్య రాయలసీమలో సాగునీటి ప్రాజెక్టుల కోసం చంద్రబాబు ప్రభుత్వం రూ.12,484 కోట్లు ఖర్చు చేసింది. తర్వాత వచ్చిన జగన్ ప్రభుత్వం ఐదేళ్లలో కేవలం రూ.రెండు వేల కోట్లు మాత్రమే ఖర్చు చేసింది. చంద్రబాబు సీఎంగా ఉన్న సమయంలో పోలవరం కోసం రూ.19,500 కోట్లకు పైగా నిధులు ఖర్చు చేశారు. వైఎస్సార్, జగన్ ఇద్దరి హయాంలో కలిపి కేవలం రూ.3,201 కోట్లు వెచ్చించారు" అని కాలవ శ్రీనివాసులు తెలిపారు.

రూ.50 కోట్లతో 105 చెరువుల ఆధునికీకరణ

- 26 చెరువులకు ఇప్పటికే పునరుజ్జీవం

- నెలాఖరులోగా మిగతావి పూర్తి చేయాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ ఆదేశం

అమరావతి: 'రాష్ట్రంలో మంచినీటి చెరువులు, సరస్సుల పునరుజ్జీవనానికి 'ప్రధాన మంత్రి కృషి సించాయీ యోజన' ఎంతో దోహదం చేస్తోంది. రూ.50 కోట్లతో ప్రారంభించిన 105 చెరువుల్లో ఇప్పటివరకు 26 సిద్ధమయ్యాయి. అనంతపురం, పల్నాడు, శ్రీసత్యసాయి, చిత్తూరు, కర్నూలు, నెల్లూరు, కాకినాడ, గుంటూరు జిల్లాల్లో చెరువుల అభివృద్ధి పనులు ఇప్పటికే పూర్తై ప్రజలకు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. మిగిలిన పనులు వివిధ దశల్లో ఉన్నాయి' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ కార్యాలయం శుక్రవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. 'ఈ కార్యక్రమంతో చెరువుల్లో నీటి నిల్వ సామర్థ్యం పెరగడంతోపాటు భూగర్భ జలాలు వృద్ధి చెందుతాయి. చెరువు గట్ల బలోపేతం, వాకింగ్ ట్రాక్‌లు, ప్రవేశ ద్వారాల నిర్మాణం, సోలార్ లైట్లు వంటి పనులను అధికారులు చేపడుతున్నారు. పిల్లలకు ఆహ్లాదకర వాతావరణం కల్పించేలా పార్కులతోపాటు ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని 'ఓపెన్ ఎయిర్ జిమ్' పరికరాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. చిత్తూరు జిల్లా కుప్పం నియోజకవర్గంలో వెదుళ్ల చెరువు, కాకినాడ రూరల్ నియోజకవర్గంలో పందూరు చెరువు, గుంటూరు జిల్లాలో వెంగళాయపాలెం చెరువు, అనంతపురం జిల్లాలో గుడిశెలపల్లి చెరువు, నెల్లూరు జిల్లాలో వింజమూరు, శ్రీసత్యసాయి జిల్లాలో పాలసముద్రం తదితర చెరువుల అభివృద్ధి పనులు పూర్తై ప్రజలకు అందుబాటులోకి వచ్చాయి' అని కార్యాలయం పేర్కొంది. 'పనుల నాణ్యతపై ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. పనుల పురోగతిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తున్నారు. నెలాఖరుకల్లా పనులు పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికార యంత్రాంగానికి ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు' అని పవన్‌కల్యాణ్ కార్యాలయం పేర్కొంది.

ఉప ముఖ్యమంత్రి కానుకతో మహిళల వరలక్ష్మీ వ్రతాలు

- పదివేల మందితో పిఠాపురం పాదగయ క్షేత్రంలో రద్దీ

పిఠాపురం: ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న పిఠాపురం నియోజకవర్గంలోని మహిళలకు శ్రావణ మాస కానుకగా వరుసగా మూడో ఏడాది 10 వేల చీరలు పంపించారు. శుక్రవారం కాకినాడ జిల్లా పిఠాపురం పాదగయ క్షేత్రంలో నిర్వహించిన సామూహిక వరలక్ష్మీ వ్రతాలకు హాజరైన మహిళలకు కాకినాడ గ్రామీణ ఎమ్మెల్యే నానాజీ, పోలీస్ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ కల్యాణం శివశ్రీనివాసరావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే దొరబాబు, డీసీసీబీ ఛైర్మన్ తుమ్మల రామస్వామి, జనసేన ఫైవ్‌మెన్ కమిటీ సభ్యుడు ఓదూరి కిషోర్, కాపు కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ చల్లా లక్ష్మి మహిళలకు చీరలు, పసుపు, కుంకుమల కిట్‌లు అందజేశారు. ఉదయం 5 నుంచి మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల వరకు ఐదు విడతలుగా మహిళలు వ్రతాలు ఆచరించారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి పంపిన చీరలు అందుకున్నవారంతా ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. తొలుత ఆలయంలోని కుక్కుటేశ్వరస్వామి, రాజరాజేశ్వరి, పదో శక్తిపీఠం పురుహూతిక అమ్మవారు, దత్తాత్రేయస్వామి వార్లకు జనసేన నాయకులు పట్టువస్త్రాలు సమర్పించారు. పాడా పీడీ డా.శివరామ్‌ప్రసాద్, ఈవో జగన్మోహన్ శ్రీనివాస్ ఏర్పాట్లు పర్యవేక్షించారు.

మంగంపేట ముగ్గురాయి టెండర్లు రద్దు చేయాలి

తిరుపతి: అరుదైన ఖనిజంగా గుర్తింపు పొందిన మంగంపేట ముగ్గురాయిని విదేశాలకు తరలించే ప్రక్రియతో రాష్ట్రానికి తీవ్ర నష్టం జరుగుతుందని నిజనిర్ధారణ కమిటీ సభ్యులు మాజీ ఎంపీ వడ్డే శోభనాద్రీశ్వరరావు, మాజీ ఐఏఎస్ అధికారి శ్రీనివాసరావు, మాజీ ఐపీఎస్ అధికారి ఏబీ వెంకటేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం వారు మంగంపేటలోని గనులను పరిశీలించి, అనంతరం తిరుపతిలో విలేకర్లతో మాట్లాడారు. మంగంపేట ముగ్గురాయి ద్వారా ఏపీఎండీసీకి ఏటా దాదాపు రూ.1,300 కోట్ల ఆదాయం వస్తున్నా గని మూసివేతకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ టెండర్లలో పారదర్శకత లోపించిందన్నారు. టెండర్ విధానాన్ని రద్దు చేసి.. ఎగుమతులు నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. మాజీ ఎమ్మెల్సీ గేయానంద్, ఆచార్య రామచంద్రయ్య, ముగ్గురాయి పరిరక్షణ పోరాట కమిటీ కన్వీనర్ కందారపు మురళి పాల్గొన్నారు.

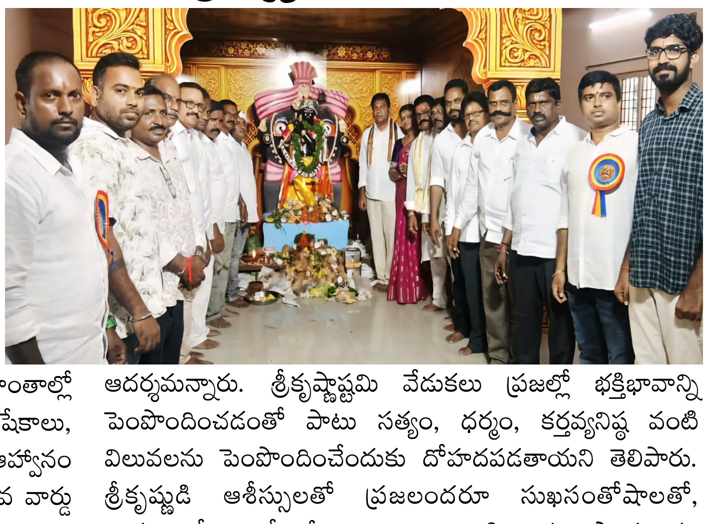
87వ వార్డులో ఘనంగా కృష్ణాష్టమి వేడుకలు

- ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే తిప్పల నాగిరెడ్డి

గాజువాక, చైతన్య వారధి, సెప్టెంబర్ 6: జీవీఎంసీ 87వ వార్డు పరిధిలోని కణితి యాదవ్ వీధి, బొట్టవానిపాలెంలో యాదవ సంక్షేమ సంఘాల ఆధ్వర్యంలో కృష్ణాష్టమి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మాజీ ఎమ్మెల్యే, వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పొలిటికల్ అడ్వైజరీ కమిటీ సభ్యులు తిప్పల నాగిరెడ్డి హాజరై శ్రీకృష్ణుడి విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తిప్పల నాగిరెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రజలతో పాటు నియోజకవర్గ, వార్డు ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని శ్రీకృష్ణుడిని ప్రార్థిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. సాయంత్రం ఉట్టికొట్టే కార్యక్రమాన్ని ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. భక్తులు, స్థానికులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని వేడుకలను కనులపండువగా జరిపారు. కార్యక్రమంలో ప్రగడ వేణుబాబు, ఇల్లపు రాము, ముద్దపు దామోదర్, ఎన్నేటి రమణ, దుగ్గపు దానప్పలు, అప్పిని సన్యాసిరావు, సీహెచ్ అంజయ్య, కమిటీ సభ్యులు బొట్ట అప్పలస్వామి, శక్తి రాము, బట్ట రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు

గాజువాకలో ఘనంగా శ్రీకృష్ణాష్టమి వేడుకలు

- భగవద్గీత బోధనలు నేటి సమాజానికి మార్గదర్శకం - కోమటి శ్రీనివాసరావు



గాజువాక, చైతన్య వారధి, సెప్టెంబర్ 6: శ్రీకృష్ణాష్టమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని గాజువాక, పెందుర్తి నియోజకవర్గాల పరిధిలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఆలయ కమిటీల ఆధ్వర్యంలో వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. కణితి యాదవవీధి, అప్పికొండ బొట్టవానిపాలెం, యాదవ జగ్గరాజుపేట, వియ్యపువానిపాలెం, మొల్లివాని పాలెం, అయ్యన్నపాలెం, నమ్మిదొడ్డి, అగనంపూడి, ముసలినాయుడు పాలెం, కోనవానిపాలెం తదితర ప్రాంతాల్లో ఆలయాలను ప్రత్యేకంగా అలంకరించి పూజలు, అభిషేకాలు, అర్చనలు నిర్వహించారు. ఆయా ఆలయ కమిటీల ఆహ్వానం మేరకు వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, 87వ వార్డు ఇన్‌చార్జి కోమటి శ్రీనివాసరావు, రమాదేవి దంపతులు ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. పలు ఆలయాల్లో జరిగిన ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొని భక్తులతో కలిసి శ్రీకృష్ణుడిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కోమటి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ శ్రీకృష్ణుడి భగవద్గీత బోధనలు సర్వమానవాళికి ఆదర్శమని అన్నారు. కష్టాలు ఎదురైనా వెనుకడుగు వేయకుండా కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించాలని, ఫలితాన్ని ఆశించకుండా కర్మను ఆచరించాలనే సందేశాన్ని శ్రీకృష్ణుడు ప్రపంచానికి అందించారని పేర్కొన్నారు. ధర్మ పరిరక్షణ కోసం పోరాడిన శ్రీకృష్ణుడి జీవితం ప్రతి ఒక్కరికీ ఆదర్శమన్నారు. శ్రీకృష్ణాష్టమి వేడుకలు ప్రజల్లో భక్తిభావాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు సత్యం, ధర్మం, కర్తవ్యనిష్ఠ వంటి విలువలను పెంపొందించేందుకు దోహదపడతాయని తెలిపారు. శ్రీకృష్ణుడి ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. సాయంత్రం నిర్వహించిన ఉట్టి కొట్టే కార్యక్రమంలో యువత ఉత్సాహంగా పాల్గొనగా, కోమటి శ్రీనివాసరావు వారిని ప్రోత్సహించారు. యువత సందడి, భక్తుల కోలాహలం మధ్య ఉట్టి కార్యక్రమం ఉత్సాహభరితంగా సాగింది. కార్యక్రమాల్లో వడ్లపూడి ఈశ్వరరావు, జెర్రిపోతుల ఈశ్వరరావు, కోనేటి పారిపల్లి, కోమటి రమాదేవితో పాటు ఆయా ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు, స్థానికులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. శ్రీకృష్ణ నామస్మరణలతో ఆయా ప్రాంతాలు మార్మోగాయి..

కూటమి ప్రభుత్వంతోనే అభివృద్ధి సాధ్యం

- 87వ వార్డులో 'ఇంటింటికి తెలుగుదేశం' కార్యక్రమంపై టీడీపీ సమావేశం

గాజువాక, చైతన్య వారధి: కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తోందని గాజువాక నియోజకవర్గ టీడీపీ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాసరావు అన్నారు. 87వ వార్డులోని టీడీపీ వార్డు కార్యాలయంలో వార్డు అధ్యక్షుడు సాగి సన్యాసి విజయరామరాజు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రసాదుల శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనలో సాధించిన అభివృద్ధి, అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాలను ప్రతి ఇంటికీ తీసుకెళ్లాల్సిన బాధ్యత పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలపై ఉందన్నారు. 'ఇంటింటికి తెలుగుదేశం' కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసి గాజువాక నియోజకవర్గాన్ని రాష్ట్రంలోనే ప్రథమ స్థానంలో నిలిపేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం, బీజేపీ జిల్లా కార్యదర్శి లక్కరాజు సోమరాజు (సోంబాబు) మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వ రెండేళ్ల పాలనలో చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించాలని సూచించారు. నాయకులు, కార్యకర్తలు సమన్వయంతో ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వ విజయాలను ప్రచారం చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో టీడీపీ వార్డు సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, క్లస్టర్ ఇన్‌చార్జ్ సూరిశెట్టి పెంటరావు, పి.పెంటయ్య, కె.శ్రీనివాసనాయుడు, బి.పైడిరాజు, కె.ఈశ్వరరావు, ద్రోణాద్రి అప్పలనాయుడు, గెద్దాడ రాంబాబు, కె.కనక సత్యం, ఆనంద్‌కుమార్, మల్లా రాము, వై.భాస్కరరావు, దుగ్గపు రాజేంద్రప్రసాద్, పోతల కృష్ణ, కడుపుట్ల శ్రీను, గండేపల్లి రాము, జాన్ రమేష్, అప్పలనాయుడు, కె.కళ్యాణ్ చక్రవర్తి, శిరసపల్లి అప్పలరాజు, ప్రగడ శ్రీను, సూరిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

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

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

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

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

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

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

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

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

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

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

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

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

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

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

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

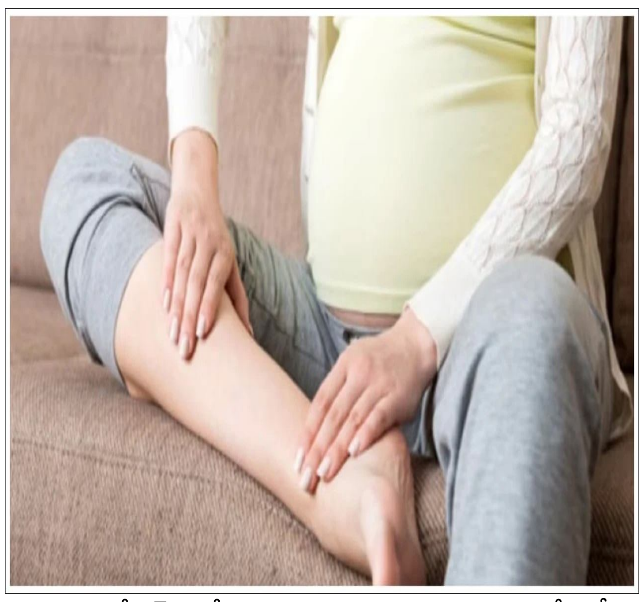
సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

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

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

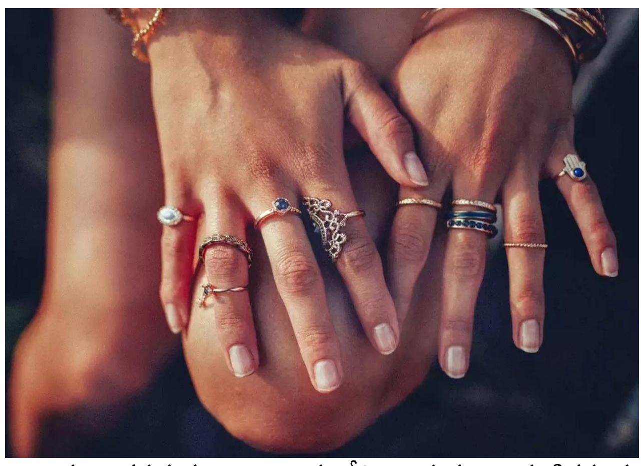
చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు.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

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?



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

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?



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

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

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

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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

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

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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

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

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్శిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పదేపదే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తికి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల

ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది” అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

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

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

పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని

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

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యౌషధం..!

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

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

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

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

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

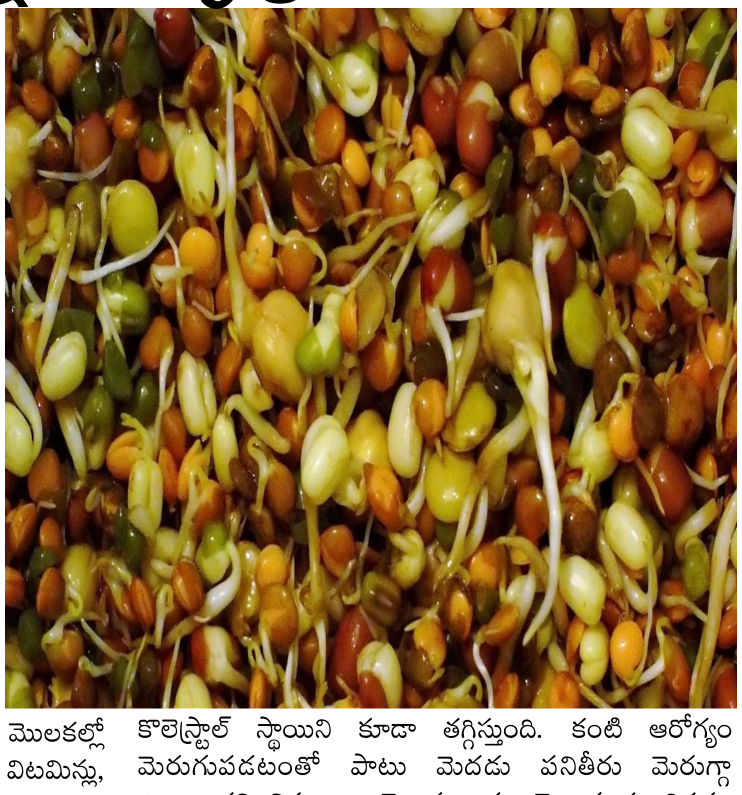
మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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

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

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

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



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

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

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

అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

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

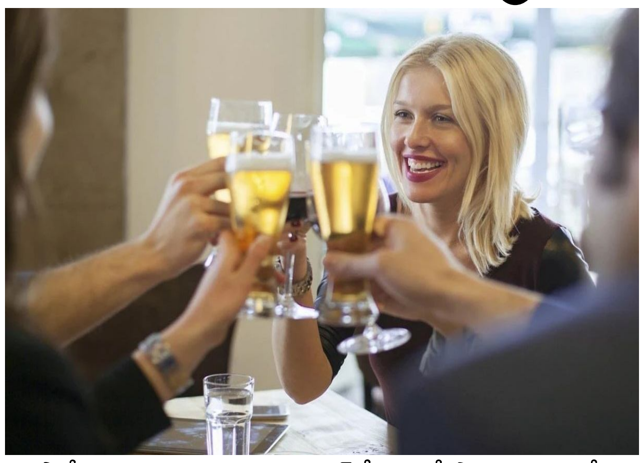
ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

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

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

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

మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..



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

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

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

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

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

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

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

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

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

విశాఖ సహజ సంపదను కొల్లగొడుతున్నారు

- కూటమి ప్రభుత్వంపై వైఎస్సార్‌సీపీ నేత బి.ఎస్. కృష్ణ ధ్వజం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మద్దిలపాలెంలోని వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా కార్యాలయంలో జిల్లా పార్టీ అధికార ప్రతినిధి బి.ఎస్. కృష్ణ (ఆల్ఫా కృష్ణ) ఆధ్వర్యంలో విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన కూటమి ప్రభుత్వ పాలనపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలోని కొండలు, మట్టి, ఇతర సహజ వనరుల తరలింపుపై ప్రజల నుంచి అభ్యంతరాలు వస్తున్నా అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదని ఆరోపించారు. ప్రజా సంక్షేమం కంటే కొంతమంది వ్యక్తులు, కార్పొరేట్ సంస్థల ప్రయోజనాలకే ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని విమర్శించారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ విద్యార్థులకు విద్య అందిస్తున్న గురుకుల పాఠశాల తరలింపును తక్షణమే నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. పాఠశాలను ఎందుకు తరలిస్తున్నారో ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వాలని, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులతో చర్చించి నిర్ణయం తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ అంశంపై నిరసనలకు సిద్ధమవుతున్న వారిని పోలీసులు అడ్డుకోవడం, నిర్బంధించడం సరికాదన్నారు.

విశాఖ తాగునీటిపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలి.... గ్రేటర్ విశాఖలో తాగునీటి సమస్య తీవ్రంగా ఉందని బి.ఎస్. కృష్ణ అన్నారు. నగరానికి అందుతున్న నీటి పరిమాణం, నీటి వనరులు, భవిష్యత్ ప్రాజెక్టులపై ప్రభుత్వం శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అన్ని రాజకీయ పార్టీలు, ప్రజా సంఘాలతో అఖిలపక్ష సమావేశం ఏర్పాటు చేసి శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని కోరారు. నిత్యావసర వస్తువుల ధరలను నియంత్రించేందుకు ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలని, రైతుబజార్లలో సరసమైన ధరలకు వస్తువులు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ఎండల తీవ్రత దృష్ట్యా ముఖ్య ప్రాంతాల్లో చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి ఉచిత తాగునీరు అందించాలని కోరారు. ప్రైవేట్ పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో విద్యార్థుల భద్రత, సౌకర్యాలపై కఠిన పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజా సమస్యలపై ప్రశ్నించే ప్రతిపక్షాలు, ప్రజా సంఘాలను అరెస్టులు, కేసులతో అణచివేయడం ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధమన్నారు. గురుకుల పాఠశాల తరలింపును నిలిపివేయడంతో పాటు సహజ వనరుల తరలింపుపై సమగ్ర విచారణ చేపట్టాలని, విశాఖ ప్రజలకు నాణ్యమైన తాగునీరు అందించాలని బి.ఎస్. కృష్ణ డిమాండ్ చేశారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం అవసరమైతే దీక్షలు, నిరసనలు, ప్రజా ఉద్యమాలు చేపడతామని స్పష్టం చేశారు.

కృష్ణాపురం గోశాలలో ఘనంగా గోమాత పూజ

- శ్రీకృష్ణ జయంతి వేడుకల్లో భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: శ్రీశ్రీశ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నృసింహ స్వామివారి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలోని కృష్ణాపురం గోశాలలో శ్రీకృష్ణ జయంతి వేడుకల్లో భాగంగా గోమాత పూజను భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకటరావు దంపతులు, సహాయ కార్యనిర్వహ ణాధికారి వాడ్రేవు రమణమూర్తి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో అర్చకులు, వేదపండితులు వేదమంత్రాల మధ్య గోమాతకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం గోమాతను పుష్పమాలలతో అలంకరించి మంగళహారతులు సమర్పించారు. ఆలయ అధికారులు, భక్తులు గోమాతకు ప్రదక్షిణలు చేస్తూ లోకక్షేమం, శాంతి, సౌభాగ్యం, సమృద్ధి కలగాలని ప్రార్థించారు. శ్రీకృష్ణుడికి గోపాలకుడిగా, గోసేవకుడిగా ఉన్న అనుబంధాన్ని స్మరించుకుంటూ గోమాత పూజ నిర్వహించడం శ్రీకృష్ణ జయంతి వేడుకలకు మరింత ఆధ్యాత్మిక వైభవాన్ని తీసుకొచ్చిందని అర్చకులు తెలిపారు. భక్తులు “గోవిందా... గోపాలా...” అంటూ చేసిన నామస్మరణలతో కృష్ణాపురం గోశాల ప్రాంగణం మార్మోగింది. కార్యక్రమంలో భక్తులు, ఆలయ సిబ్బంది, స్థానికులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ ఆశీస్సులతో ప్రతి కుటుంబంలో సుఖశాంతులు, ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం, సౌభాగ్యం వెల్లివిరియాలని దేవస్థానం అధికారులు ఆకాంక్షించారు.

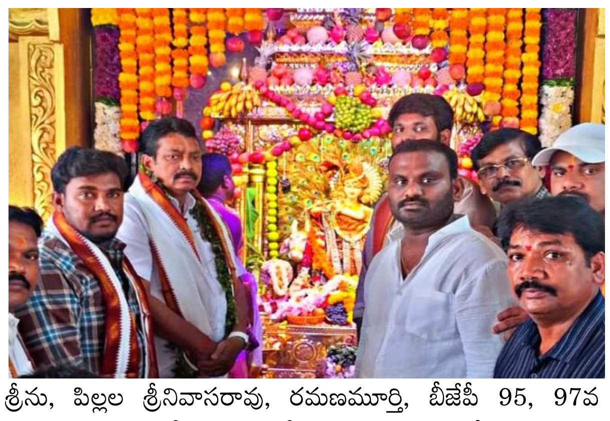
అన్ని హంగులతో టిడ్కో ఇళ్ల అప్పగింత

- మిగిలిన లబ్ధిదారులకు త్వరలో రిజిస్ట్రేషన్లు
- ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: పేదల ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడే లక్ష్యంతో నిర్మించిన టిడ్కో ఇళ్లను అన్ని మౌలిక వసతులతో లబ్ధిదారులకు అందిస్తున్నామని ప్రభుత్వ విప్ పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు) తెలిపారు. పద్మనాభనగర్ టిడ్కో లేఅవుట్‌లోని ‘ఎ’ బ్లాక్‌కు చెందిన 300 చదరపు అడుగుల ఇళ్లను విద్యుత్, తాగునీరు, డ్రైనేజీ తదితర సదుపాయాలతో లబ్ధిదారులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా గణబాబు మాట్లాడుతూ 2017లో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో టిడ్కో గృహాల నిర్మాణాన్ని ప్రారంభించారని తెలిపారు. అయితే గత ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంతో పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. సొంతింటి కల నెరవేరక పద్మనాభనగర్ లేఅవుట్ పరిధిలో సుమారు 22 మంది లబ్ధిదారులు మృతి చెందడం బాధాకరమన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే నిలిచిపోయిన పనులను పూర్తి చేసి, లేఅవుట్‌లోని మొత్తం 17 బ్లాకుల ఇళ్ల అప్పగింత ప్రక్రియను పూర్తి చేశామని తెలిపారు. బ్యాంకు రుణాలు, సాంకేతిక కారణాలతో రిజిస్ట్రేషన్లు నిలిచిపోయిన వారికి అధికారులతో, బ్యాంకర్లతో సమన్వయం చేసి త్వరలోనే రుణాలు, రిజిస్ట్రేషన్లు పూర్తి చేసి ఇళ్లు అందజేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ హేమవతి, ఏపీ టిడ్కో అధికారులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, కూటమి నాయకులు, టిడ్కో లబ్ధిదారులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకల్లో మాజీ కార్పొరేటర్ ముమ్మన

- పురుషోత్తపురం, అప్పన్నపాలెం ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు



పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి సందర్భంగా పెందుర్తి నియోజకవర్గం పురుషోత్తపురంలోని శ్రీశ్రీశ్రీ వేణుగోపాల స్వామి ఆలయం, అప్పన్నపాలెంలోని శ్రీశ్రీశ్రీ గోపీజన వల్లభ స్వామి ఆలయాల్లో నిర్వహించిన వేడుకల్లో జీవీఎంసీ 95వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ ముమ్మన దేముడు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఆలయ కమిటీ సభ్యుల ఆహ్వానం మేరకు హాజరైన ఆయన శ్రీకృష్ణ భగవానునికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముమ్మన దేముడు మాట్లాడుతూ దుష్ట శిక్షణ, శిష్ట రక్షణ కోసం భువిపై అవతరించిన అవతార పురుషుడు శ్రీకృష్ణుడని అన్నారు. శ్రీకృష్ణ జయంతి సందర్భంగా ఆయన ఆశీస్సులతో ప్రతి కుటుంబంలో సుఖశాంతులు, ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం, సౌభాగ్యం వెల్లివిరియాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు కోరాడ చందు యాదవ్, అబోతు శ్రీను, యలమంచిలి శ్రీను, పిల్లల శ్రీనివాసరావు, రమణమూర్తి, బీజేపీ 95, 97వ వార్డుల సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ కె.వి. సంతోష్ యాదవ్, బంటుపల్లి శివతో పాటు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

కోటి ఇళ్ల మైలురాయిని దాటిన ‘ఇంటింటికి తెలుగుదేశం

- 40 రోజుల్లో కోటి కుటుంబాలను కలిసిన టీడీపీ శ్రేణులు.. - పల్లా శ్రీనివాసరావు అభినందనలు

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనలో అమలు చేసిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించేందుకు తెలుగుదేశం పార్టీ నిర్వహిస్తున్న ‘ఇంటింటికి తెలుగుదేశం-2 ఏళ్ల నమ్మకం-అభివృద్ధి, సంక్షేమం’ కార్యక్రమం సూపర్‌హిట్‌గా నిలిచిందని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. కేవలం 40 రోజుల్లోనే కోటి ఇళ్లను సందర్శించిన పార్టీ శ్రేణులకు ఆయన అభినందనలు తెలిపారు. ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, సూపర్ సిక్స్ హామీల అమలు తీరును ప్రజలకు వివరించడంతో పాటు వారి అభిప్రాయాలను సేకరించినట్లు పల్లా తెలిపారు. ప్రజలతో పార్టీ కేడర్ మమేకం కావాలన్న లక్ష్యానికి కోటి ఇళ్ల సందర్శన మైలురాయిగా నిలిచిందన్నారు. ప్రతిరోజూ లక్షలాది కుటుంబాలను నేరుగా కలుసుకుని ప్రభుత్వం సాధించిన ప్రగతిని వివరించడంతో పాటు ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారానికి పార్టీ శ్రేణులు కృషి చేశాయని పేర్కొన్నారు.

ఇంటింటికీ వెళ్లి కూటమి ప్రభుత్వ సంక్షేమాన్ని ప్రచారం చేయాలి

- 87వ వార్డు టీడీపీ సమావేశంలో ప్రసాదుల శ్రీనివాసరావు, బొండా జగన్నాథం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధిలోని తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో వార్డు అధ్యక్షులు సాగి సన్యాసి విజయరామరాజు ఆధ్వర్యంలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి గాజువాక నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాసరావు, మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ప్రభుత్వం అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాలు, చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించాల్సిన బాధ్యత ప్రతి నాయకుడు, కార్యకర్తపై ఉందన్నారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించాలని సూచించారు. ‘ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం’ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసి గాజువాక నియోజకవర్గాన్ని రాష్ట్రంలోనే ప్రథమ స్థానంలో నిలిపేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ కార్యక్రమాలను సమన్వయంతో ముందుకు తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో వార్డు సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, క్లస్టర్ ఇన్‌చార్జి సూరిశెట్టి పెంటరావు, బీజేపీ జిల్లా నాయకులు లక్కరాజు సోమరాజు, పి. పెంటయ్య, కె. శ్రీనివాసనాయుడు, బి. పైడిరాజు, కె. ఈశ్వరరావు, ద్రోణాద్రి అప్పలనాయుడు, గెద్దాడ రాంబాబు, కె. కనక సత్యం, ఆనంద్ కుమార్, మల్లా రాము, వై. భాస్కర్ రావు, దుగ్గపు రాజేంద్ర ప్రసాద్, పోతల కృష్ణ, కడుపుట్ల శ్రీను, గండేపల్లి రాము, జాన్ రమేష్, అప్పలనాయుడు, కె. కళ్యాణ్ చక్రవర్తి, బొడ్డా ప్రకాష్, శిరసపల్లి అప్పలరాజు, ప్రగడ శ్రీను, సూరిబాబు (ఆటో), శ్రీరామ్మూర్తి, దాల్లయ్య, ఎ.టి.ఎన్. మూర్తి, ఈ. దేముడు, వై. నాగేశ్వరావు, కామేశ్వరరావు, రహీమ్, అలీ, ఎస్. అప్పారావు, సంద్రాన అప్పారావు, సంద్రాన సూరిబాబు, సన్యాసిరావు, బొండా నాగరాజు, మింది రాజు, గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. తిరుమల నగర్ అసోసియేషన్, సిద్ధార్థ నగర్ అసోసియేషన్, గణేష్ నగర్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు కూడా సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

దక్షిణ నియోజకవర్గాన్ని సమస్యలు లేని నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం

- 34వ వార్డులో నూకాంబిక అమ్మవారి ఆలయ పునర్నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన - 39వ వార్డులో కృష్ణాష్టమి వేడుకల్లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేసి, సమస్యలు లేని నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని దక్షిణ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అన్నారు. నియోజకవర్గంలోని 34వ వార్డు నేతాజీ నగర్‌లో శ్రీశ్రీశ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి ఆలయ పునర్నిర్మాణానికి నిర్వహించిన శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ప్రజల ఆకాంక్షలు, స్థానిక సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని దక్షిణ నియోజకవర్గంలోని ప్రతి ప్రాంతంలో అవసరమైన అభివృద్ధి పనులను చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రాధాన్యతా క్రమంలో మౌలిక వసతులను అభివృద్ధి చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నామని చెప్పారు. రాబోయే రోజుల్లో దక్షిణ నియోజకవర్గాన్ని సమస్యలు లేని నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దుతామని, ప్రజల విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ ప్రతి వార్డులో అభివృద్ధి పనులకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తామని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా పనిచేస్తూ నియోజకవర్గాన్ని అన్ని రంగాల్లో ముందుకు తీసుకెళ్తామని అన్నారు. నూకాంబిక అమ్మవారి ఆలయ పునర్నిర్మాణ పనులు త్వరితగతిన పూర్తయ్యేలా అవసరమైన సహకారం అందిస్తామని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు. అమ్మవారి ఆశీస్సులతో నియోజకవర్గ ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో జనసేన, బీజేపీ, టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, స్థానిక పెద్దలు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు, మహిళలు, నేతాజీ నగర్ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కృష్ణాష్టమి వేడుకల్లో ఎమ్మెల్యే... అనంతరం 39వ వార్డు లక్ష్మీ టాకీస్ వద్ద ఉన్న శ్రీ హనుమాన్ ఆలయంలో జనసేన నేత ఇల్లా రాజు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకల్లో ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం భక్తులకు అన్నప్రసాదం వడ్డించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళా హాస్పిటల్ అధినేత రమణమూర్తి, శ్రీ కనక మహాలక్ష్మి దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్‌తో పాటు స్థానిక నాయకులు, జనసేన కార్యకర్తలు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

లోకానికి వెలుగులు నింపిన శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు

- ఇస్కాన్‌లో ఘనంగా శ్రీకృష్ణాష్టమి వేడుకలు - కృష్ణ భగవానుని దర్శించుకున్న జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు - లోకమంతా సుభిక్షంగా ఉండాలని ఆకాంక్ష

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: లోకానికి వెలుగులు నింపడంతో పాటు ప్రతి జీవి సంతోషంగా, ధర్మబద్ధంగా జీవించే మార్గాన్ని చూపిన శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముని ఆశీస్సులు ప్రతి ఒక్కరిపై ఉండాలని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, డాక్‌యార్డ్ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనుబాబు ఆకాంక్షించారు. శ్రీకృష్ణాష్టమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని విశాఖపట్నంలోని సాగర్‌నగర్ ఇస్కాన్ ఆలయంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక వేడుకల్లో గంట్ల శ్రీనుబాబు దంపతులు పాల్గొని శ్రీకృష్ణ భగవానుని దర్శించుకున్నారు. ఆలయంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజలు, భజనలు, కీర్తనల్లో పాల్గొని స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు. ఈ సందర్భంగా గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ శ్రీకృష్ణుడి జీవితం మానవాళికి ధర్మం, సత్యం, కర్తవ్యనిష్ఠ, ప్రేమ, సేవాభావాలకు మార్గదర్శకమని అన్నారు. భగవద్గీత ద్వారా శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు మానవాళికి అందించిన సందేశం నేటికీ స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు. శ్రీకృష్ణాష్టమి పర్వదినం సందర్భంగా ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని, రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందాలని, దేశం శాంతి, సౌభాగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. లోకమంతా సుభిక్షంగా ఉండాలని, ప్రతి ఇంటా ఆనందం వెల్లివిరియాలని శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. సాగర్‌నగర్ ఇస్కాన్ ఆలయంలో శ్రీకృష్ణాష్టమి వేడుకలను భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు హాజరై కృష్ణ భగవానుని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అందరూ ఆరోగ్యంగా జీవించాలి

- వైద్య సేవలు అందరికీ చేరాలి
- డాక్టర్ మాలినీ దాసరి

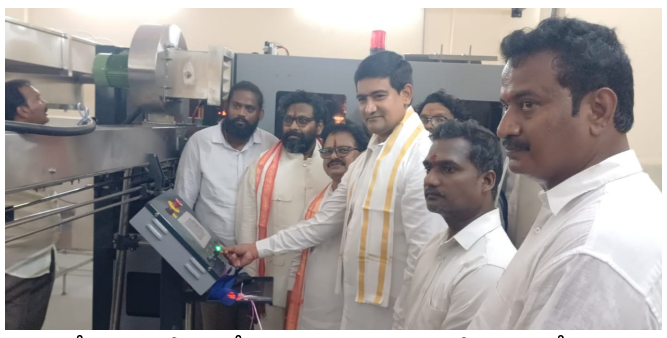
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా జీవించాలని అందాల సుందరి, వైద్యురాలు డాక్టర్ మాలినీ దాసరి ఆకాంక్షించారు. పెందుర్తి మండలం పెద్దగాడి సమీపంలోని సంకల్ప కళా గ్రామంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. తాను పుట్టి పెరిగింది, డాక్టర్‌గా ఎదిగింది విశాఖపట్నంలోనే అని తెలిపారు. వైద్య సేవలు ఆసుపత్రులకే పరిమితం కాకుండా ప్రతి ఒక్కరికీ అందాలనే లక్ష్యంతో ‘వాక్ బియాండ్ ద వైట్ కోట్’ కార్యక్రమం ద్వారా ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పిస్తున్నామని చెప్పారు. తన పిల్లలకు తానే రోల్ మోడల్‌గా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో వారిని వెంట తీసుకుని సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటున్నానన్నారు. అమెరికాలో పలు అవార్డులు, అందాల పోటీల్లో గుర్తింపులు పొందినప్పటికీ సమాజానికి మరింత సేవ చేయాలన్నదే తన లక్ష్యమన్నారు. సంకల్ప కళా గ్రామంలోని ప్రకృతి ఆధారిత పంటలు, ఆహార పదార్థాలు, సహజ రంగులతో తయారు చేసిన వస్త్రాలు, కొయ్య బొమ్మలు, గానుగ నూనెలు, ఔషధ మొక్కలు తనను ఆకట్టుకున్నాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఆమె తల్లి దాసరి లక్ష్మీకుమారి, కుమార్తెలు జి. సమైక్య, జి. సమైన, సంకల్ప కళా గ్రామం ప్రతినిధి పార్వతి, వ్యవస్థాపకులు ఆకుల చలపతిరావు, జమీలియా, ప్రకృతి రైతు నరేష్, ఐ. కృష్ణకుమారి, జె.వి. రత్నం, భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చైతన్యవారధి

విశాఖపట్నం, శనివారం
5-9-2026

ఆల్కలైన్ అయనైజ్డ్ నీరు ఆరోగ్యానికి శుభప్రదం

- గాజువాక ఆటోనగర్‌లో ప్లాంట్‌ను ప్రారంభించిన మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్



విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: ఆల్కలైన్ అయనైజ్డ్ నీరు ఆరోగ్యానికి శుభప్రదమని రాష్ట్ర సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలు, గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన, ప్రవాసాంధ్రుల సాధికారత సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ అన్నారు. గాజువాక ఆటోనగర్‌లో ఏర్పాటు చేసిన అమృత ఆక్వా న్యాచురల్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఆల్కలైన్ అయనైజ్డ్ డ్రింకింగ్ వాటర్ ప్లాంట్‌ను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే విశాఖ కేంద్రంగా జపాన్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఆల్కలైన్ అయనైజ్డ్ నీటి ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమన్నారు. ప్రజలకు అందుబాటు ధరలో శుద్ధి చేసిన నీటిని అందుబాటులోకి తీసుకురావడం సంతోషకరమన్నారు. అయితే ఆల్కలైన్ నీరు క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుందనే వాదనలకు శాస్త్రీయ ఆధారాలను పరిశీలించడం అవసరమని పేర్కొనకుండా, ప్రజలు వైద్యుల సూచనలను పాటించాలని సూచించారు. యువతకు సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమల ద్వారా ప్రభుత్వం అందిస్తున్న రాయితీలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని మంత్రి కోరారు. ఉపాధి కోసం యువత ఇతర రాష్ట్రాలకు వెళ్లే పరిస్థితిని తగ్గించేలా రాష్ట్రంలోనే పరిశ్రమలు, ఉపాధి అవకాశాలను పెంచేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందన్నారు. కొత్త పరిశ్రమలు స్థాపించాలనుకునే యువతకు తయారీ, ప్యాకేజింగ్ రంగాలు లాభదాయకమైన అవకాశాలను అందిస్తాయని తెలిపారు. పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న రాయితీలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, సింగిల్ విండో విధానం ద్వారా ఎంఎస్ఎంఈ రంగంలో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం సహకరిస్తుందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు, ఎంఎస్ఎంఈ చైర్మన్ శివశంకర్, కంపెనీ యాజమాన్య ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ పోర్టుకు రెండో 60 టన్నుల బొల్లార్డ్ పుల్ టగ్‌కు కీల్ లేయింగ్

- అక్టోబర్‌లో రెండు టగ్‌లు జలప్రవేశం.. హెచ్ఎస్ఎల్, వీపీఏ భాగస్వామ్యానికి మరింత బలం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: విశాఖపట్నం పోర్ట్ అథారిటీకి నిర్మిస్తున్న రెండో 60 టన్నుల బొల్లార్డ్ పుల్ టగ్ (వీసీ 11206) నిర్మాణానికి హిందుస్థాన్ షిప్‌యార్డ్ లిమిటెడ్ శ్రీకారం చుట్టింది. పోర్ట్ అథారిటీ చైర్‌పర్సన్ జస్మీత్ సింగ్ బింద్రా, ఐఆర్‌టీఎస్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై కీల్ లేయింగ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. వీపీఏ, హెచ్ఎస్ఎల్, ఇండియన్ రిజిస్టర్ ఆఫ్ షిప్పింగ్, సోలాస్ మెరైన్ సంస్థల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. 2025 డిసెంబరులో కుదిరిన ఒప్పందం మేరకు ఐఆర్ఎస్ ప్రమాణాలతో టగ్‌ను నిర్మిస్తున్నారు. ఇదే ఒప్పందంలో భాగంగా నిర్మిస్తున్న తొలి టగ్ ఇప్పటికే 60 శాతానికి పైగా నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేసుకుంది. రెండు టగ్‌లు అక్టోబర్‌లో ఒకేసారి జలప్రవేశం చేయనున్నాయి. 1970లో 'లాంచ్ శాంతి' నుంచి ఇప్పటివరకు వీపీఏ కోసం హెచ్ఎస్ఎల్ నిర్మిస్తున్న 13వ నౌక ఇది. ఈ సందర్భంగా వీపీఏ చైర్‌పర్సన్ జస్మీత్ సింగ్ బింద్రా మాట్లాడుతూ ఈ రెండు టగ్‌లు పోర్టులో నౌకల సురక్షిత బెర్తింగ్‌కు, నౌకల రాకపోకల సమయాన్ని తగ్గించేందుకు వ్యూహాత్మకంగా కీలకమన్నారు. మేక్ ఇన్ ఇండియా, ఆత్మనిర్భర్ భారత్ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా హెచ్ఎస్ఎల్ పునరుజ్జీవన వేగంతో ముందుకు సాగుతోందని అభినందించారు. ఫిబ్రవరిలో స్టీల్ కటింగ్ నుంచి కీల్ లేయింగ్ వరకు నిర్దేశిత గడువులను పాటించడం ప్రశంసనీయమన్నారు. హెచ్ఎస్ఎల్ సీఎండీ రియర్ అడ్మిరల్ చంద్రశేఖరన్ రఘురామన్ మాట్లాడుతూ వీపీఏతో మరింత విస్తృత భాగస్వామ్యం దిశగా అడుగులు పడుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రతిపాదిత 60 టన్నుల విద్యుత్ టగ్, పర్యావరణహిత నౌకాదళంగా మార్పు, హెచ్ఎస్ఎల్ డ్రైడాక్‌ను వినియోగిస్తూ దీర్ఘకాలిక నౌక మరమ్మతుల భాగస్వామ్యం, దుగ్గరాజపట్నంలో భవిష్యత్ నౌకా నిర్మాణ సముదాయం వంటి ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయని వెల్లడించారు. 'ఒక షిప్‌యార్డ్.. ఒక లక్ష్యం.. భారత సముద్ర భవిష్యత్తుకు శక్తి' అనే నినాదంతో ముందుకు సాగుతున్నామని రఘురామన్ తెలిపారు. హెచ్ఎస్ఎల్, వీపీఏ కలిసి కేవలం టగ్‌లను నిర్మించడం మాత్రమే కాకుండా ఆత్మనిర్భర్ భారత్, వికసిత్ భారత్-2047 లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా భాగస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నాన్ని ప్రముఖ నౌకా నిర్మాణ, సముద్ర రవాణా కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఈ భాగస్వామ్యం దోహదపడుతుందని తెలిపారు.

రైళ్లలో గంజాయి అక్రమ రవాణాపై ఆకస్మిక తనిఖీలు

- సమాచారం ఉంటే 1972 లేదా 100, 112కు తెలియజేయాలి - ఎస్పీ దామోదర్

విజయనగరం, చైతన్య వారధి: రైళ్ల ద్వారా గంజాయి, ఇతర మత్తు పదార్థాల అక్రమ రవాణాను అరికట్టడమే లక్ష్యంగా లోకల్ పోలీస్, ఈగల్, జీఆర్‌పీ సిబ్బందితో ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్, ఐపీఎస్ తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 4న భవానిపట్నం నుంచి విశాఖపట్నం వెళ్తున్న 58503 నంబర్ పాసింజర్ రైలులో గజపతినగరం రైల్వే స్టేషన్ నుంచి విజయనగరం వరకు ప్రత్యేక బృందాలు తనిఖీలు చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు. రైలులోని అన్ని బోగీల్లో ప్రయాణికుల బ్యాగులు, లగేజీ, సూట్‌కేసులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించినట్లు తెలిపారు. తనిఖీల్లో ఎలాంటి గంజాయి లేదా ఇతర నిషేధిత పదార్థాలు లభించలేదని పేర్కొన్నారు. ఒడిశా నుంచి రైళ్ల ద్వారా ఇతర ప్రాంతాలకు గంజాయి అక్రమ రవాణా జరుగుతున్నట్లు సమాచారం ఉండటంతో రైళ్లపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. తనిఖీలకు ముందు పోలీసు సిబ్బంది ప్రయాణికులతో వ్యవహరించాల్సిన తీరు, విధులపై గజపతినగరం సీఐ ఎస్.సన్యాసినాయుడు దిశానిర్దేశం చేశారు. గంజాయి, ఇతర మత్తు పదార్థాల అక్రమ రవాణా, విక్రయాలు, వినియోగానికి సంబంధించిన సమాచారం ప్రజల వద్ద ఉంటే టోల్‌ఫ్రీ నంబర్ 1972 లేదా డయల్ 100, 112కు తెలియజేయాలని ఎస్పీ దామోదర్ కోరారు. తనిఖీల్లో గజపతినగరం సీఐ ఎస్.సన్యాసినాయుడు, ఎస్ఐ కిరణ్‌కుమార్, ఆండ్ర ఎస్ఐ సీతారాం, బుర్జవలస ఎస్ఐ ప్రయోగమూర్తితో పాటు పోలీస్, ఈగల్, జీఆర్‌పీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఇచ్ఛాపురం-ఝాడుపూడి, సూర్లా రోడ్ మధ్య రెండు సబ్‌వేలకు శంకుస్థాపన

- రూ.6.46 కోట్లతో రహదారి భద్రత, కనెక్టివిటీ మెరుగుదలకు చర్యలు

శ్రీకాకుళం, చైతన్య వారధి: ఇచ్ఛాపురం-ఝాడుపూడి, ఇచ్ఛాపురం-సూర్లా రోడ్ స్టేషన్ల మధ్య రెండు లిమిటెడ్ హైట్ సబ్‌వేల నిర్మాణానికి కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కె.రామ్మోహన్ నాయుడు శంకుస్థాపన చేశారు. మొత్తం రూ.6.46 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించనున్న ఈ సబ్‌వేలు రహదారి వినియోగదారుల భద్రత, సౌకర్యం, సులభ రాకపోకలను మెరుగుపరచనున్నాయి. రైల్వే లైన్‌ను సురక్షితంగా దాటేందుకు ప్రత్యామ్నాయ మార్గం అందుబాటులోకి రావడంతో పాటు ఆయా ప్రాంతాల మధ్య కనెక్టివిటీ మరింత మెరుగుపడనుంది. 2024లో మంజూరైన ఈ రెండు ప్రాజెక్టులకు అవసరమైన నిధులను కేటాయించారు. రైల్వే భద్రతను బలోపేతం చేయడంతో పాటు ప్రజలకు మెరుగైన రహదారి సదుపాయాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా దక్షిణ కోస్తా రైల్వే ఈ పనులను చేపడుతోంది. కార్యక్రమంలో ఇచ్ఛాపురం ఎమ్మెల్యే బెందలం అశోక్, జిల్లా కలెక్టర్ స్వప్నిల్ దినకర్ పుండ్కర్, ఏడీఆర్ఎం (ఆపరేషన్స్) కె.రామారావు, దక్షిణ కోస్తా రైల్వే అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఈవెంట్లకే రాని నయన్ థియేటర్ విజిట్ చేసిందా?

సౌత్ ఇండియన్ సినిమాలో సూపర్ స్టార్ ఇమేజ్ సంపాదించిన అతి కొద్ది మంది కథానాయికల్లో నయనతార ఒకరు. ఒక వైపు పెద్ద హీరోల సినిమాల్లో కథానాయికగా నటిస్తూనే ఇంకోవైపు లేడీ ఓరియెంటెడ్ మూవీస్ తోనూ తన ప్రత్యేకతను చాటుకుంటూ ఉంటుంది నయన్. ఏ సినిమా చేసినా.. దానికి పెద్ద బలంగా మారుతుంది ఈ మలయాళ కుట్టి. కాకపోతే తన సినిమాలను ప్రమోట్ చెయ్యదు అన్నది నిర్మాతల నుంచి ఆమెపై ఉన్న కంప్లైంట్. కొందరు నిర్మాతలు ఈ విషయంలో బహిరంగంగానే అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. కానీ తాను సినిమా ఓకే చేసే ముందే ప్రమోషన్లకు రాలేను అని అగ్రిమెంట్లోనే స్పష్టంగా చెప్పేస్తా అన్నది నయన్ వాదన. ఐతే ఎప్పుడో ఒకసారి కొన్ని సినిమాలకు మాత్రం మినహాయింపు ఇచ్చి ప్రమోషన్లలో పాల్గొంటూ ఉంటుంది నయన్. ఇటీవల 'టాక్సిక్' సినిమా కోసం అలాగే ఒక ఈవెంట్లో పాల్గొంటే అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. ఐతే తాను నటించిన సినిమాలకు ప్రమోషనల్ ఈవెంట్లకే ఎప్పుడో కానీ రాని నయన్.. ఇప్పుడు ఒక చిత్రం కోసం థియేటర్ విజిట్ కూడా చేయడం చర్చనీయాంశం అయింది. తమిళంలో యంగ్ హీరో కవిన్‌తో కలిసి నయన్ 'హాయ్' అనే ఒక సినిమాలో నటించింది. పెద్ద వయసు అమ్మాయి.. తన కంటే చిన్నవాడైన కుర్రాడితో ప్రేమలో పడే కథతో తెరకెక్కిన చిత్రమిది. నయన్ నటించిన 'టాక్సిక్'తో పాటే ఈ చిత్రం కూడా విడుదలైంది. ఐతే సినిమాకు పాజిటివ్ రివ్యూలేమీ రాలేదు. తెలుగులో వాషౌట్ అయిపోయిన 'హాయ్' మూవీ తమిళంలో ఒక మాదిరిగా ఆడుతోంది. ఈ సినిమాను ప్రమోట్ చేసేందుకు నయన్.. థియేటర్ విజిట్ చేసింది. అక్కడ స్పందన మామూలుగా లేదు. సినిమా ఈవెంట్లకే రాని నయన్.. ఇలా థియేటర్‌కు వచ్చేసరికి అందరూ షాకైపోయారు. సోషల్ మీడియాలో కూడా ఈ విషయం చర్చనీయాంశం అయింది. కానీ అసలు విషయం ఏంటంటే.. 'హాయ్' చిత్ర నిర్మాతల్లో నయనతార కూడా ఒకరు. ఈ కథ నచ్చి స్వయంగా నిర్మించేందుకు ముందుకొచ్చింది నయన్. కాబట్టే ప్రమోషన్లలో ఒక స్టెప్ ముందుకు వేసి థియేటర్ విజిట్‌కు కూడా వెళ్లింది. కారణం ఏదైతేనేం.. నయన్ స్థాయి సూపర్ స్టార్ ఒక యంగ్ హీరోయిన్ తరహాలో థియేటర్ విజిట్‌కు వెళ్లడం మాత్రం అందరి దృష్టినీ ఆకర్షిస్తోంది.

లండన్ పర్యటనకు సీఎం విజయ్.. భార్య సంగీతను కలుస్తారా?

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత తొలిసారిగా విదేశీ పర్యటనకు సిద్ధమవుతున్నారు సీఎం విజయ్. రాష్ట్రానికి భారీగా పారిశ్రామిక పెట్టుబడులను ఆకర్షించే లక్ష్యంతో ఆయన ఈ నెల 10న బ్రిటన్‌కు పయనం కానున్నారు. సెప్టెంబర్ 10 నుంచి 16 వరకు యూకేలో జరిగే పలు పారిశ్రామికవేత్తల సమావేశాల్లో ఆయన హై-లెవెల్ చర్చలు జరపనున్నారు. అయితే, ఈ అధికారిక పర్యటన రాజకీయ వర్గాలతో పాటు సినీ సర్కిల్స్‌లోనూ తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. కొంతకాలంగా సీఎం విజయ్ వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించి రకరకాల వార్తలు ప్రచారంలో ఉన్న విషయం తెలిసిందే. ఆయన సతీమణి సంగీత విడాకులు కోరుతూ కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేయడం, ఆ తర్వాత పరిణామాల నేపథ్యంలో తాజాగా ఆమె ఆ కేసును వెనక్కి తీసుకోవడం లాంటి పరిణామాలు తమిళనాట హాట్ టాపిక్‌గా మారాయి. దీంతో ఇద్దరి మధ్య మనస్పర్థలు తొలగిపోయాయని, త్వరలోనే వారు మళ్లీ ఒక్కటవుతారనే ప్రచారం జోరుగా సాగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో లండన్‌లో ఉంటున్న భార్య సంగీత, కుమార్తె దివ్యను విజయ్ ఈ టూర్‌లో కలవనున్నారనే ఊహాగానాలు ప్రస్తుతం ఊపందుకున్నాయి. మరోవైపు, ఇదే సమయంలో ప్రముఖ నటి త్రిష కూడా ఓ సినిమా షూటింగ్ నిమిత్తం యూరప్‌లోనే ఉండటం గమనార్హం. అధికారిక పర్యటన నిమిత్తం లండన్ వెళ్తున్న విజయ్‌ను త్రిష కలుస్తారా? లేదా అనే కోణంలోనూ సోషల్ మీడియాలో రకరకాల చర్చలు నడుస్తున్నాయి. మొత్తానికి, తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి హోదాలో విజయ్ చేపడుతున్న తొలి విదేశీ ట్రిప్.. అటు పెట్టుబడుల సాధన కోసమే కాకుండా, ఆయన వ్యక్తిగత జీవితం చుట్టూ అల్లుకున్న పరిణామాల కారణంగానూ అత్యంత ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.

హీరోయిన్ల వివాదంపై తాప్సీ షాకింగ్ కామెంట్స్.. ప్రేక్షకులనే నిందిస్తూ మేకర్స్ తప్పించుకుంటున్నారా?

సినిమాల్లో హీరోయిన్లను చూపించే విధానం మరోసారి తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది. ముఖ్యంగా భారీ బడ్జెట్‌తో తెరకెక్కిన రామ్ చరణ్ 'పెద్ది' , కన్నడ స్టార్ హీరో యష్ నటించిన 'టాక్సిక్: ఏ ఫెయిరీ టేల్ ఫర్ గ్రోన్-అప్స్' చిత్రాల్లో మహిళా పాత్రలను ప్రెజెంట్ చేసిన తీరుపై సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున విమర్శలు వచ్చాయి. హీరోయిన్ల పాత్రలు, వారి లుక్, దుస్తులు, కెమెరా యాంగిల్స్ విషయంలో గ్లామర్‌కు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చారనే అభిప్రాయాలు నెటిజన్ల నుంచి వ్యక్తమయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా హీరోయిన్ తాప్సీ పన్ను చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆసక్తికరంగా మారాయి. తన తాజా చిత్రం 'గాంధారి' ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన తాప్సీ.. సినిమా పరిశ్రమలో 'డిమాండ్ అండ్ సప్లై' విధానం, సోషల్ మీడియా విమర్శలు, ప్రేక్షకుల అభిరుచులపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది.

సినిమాల్లో హీరోయిన్లను గ్లామర్‌గా చూపించడంపై సోషల్ మీడియాలో వచ్చే విమర్శల గురించి తాప్సీని ప్రశ్నించగా.. డిజిటల్ ప్రపంచానికి, గ్రౌండ్ లెవల్‌లో ఉన్న ప్రేక్షకుల అభిప్రాయాలకు చాలా తేడా ఉంటుందని ఆమె చెప్పింది. ముఖ్యంగా మాస్ సినిమాల విషయంలో సోషల్ మీడియాలో వచ్చే విమర్శలు సినిమాలపై పెద్దగా ప్రభావం చూపకపోవచ్చని తాప్సీ అభిప్రాయపడింది. నెట్‌లో ఎంత చర్చ జరిగినా.. అదే గ్లామర్ ఫొటోలను జూమ్ చేసి, వివిధ యాంగిల్స్‌లో వీడియోలు తయారు చేసి వైరల్ చేసే వాళ్లు కూడా సోషల్ మీడియాలోనే ఉన్నారని ఆమె పేర్కొంది. అంటే ఒకవైపు అదే కంటెంట్‌ను విమర్శిస్తూ.. మరోవైపు దానికి సంబంధించిన వీడియోలు, ఫొటోలను వైరల్ చేయడం కూడా జరుగుతోందని తాప్సీ చెప్పుకొచ్చింది. దీనిని బట్టి అలాంటి కంటెంట్‌కు సోషల్ మీడియాలో కొంత మేర ఆదరణ ఉందనే విషయాన్ని పూర్తిగా కొట్టిపారేయలేమని ఆమె అభిప్రాయపడింది. సినిమా పరిశ్రమలో ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎందుకు వస్తున్నాయన్న దానిపై తాప్సీ తన అభిప్రాయాన్ని స్పష్టంగా వెల్లడించింది. ఇండస్ట్రీలో కూడా డిమాండ్ అండ్ సప్లై సూత్రమే పనిచేస్తుందని ఆమె చెప్పింది. ప్రేక్షకులు ఇలాంటి కంటెంట్‌ను కోరుకుంటున్నారని, దాని ద్వారా సినిమాలకు డబ్బులు వస్తాయని నిర్మాతలు, దర్శకులు భావించినప్పుడు అదే తరహా సినిమాలు, సన్నివేశాలు తెరకెక్కుతాయని తాప్సీ పేర్కొంది. అలా క్రమంగా సినిమా కథ, కళ, నటన వంటి అంశాలు వెనక్కి వెళ్లే పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని ఆమె అభిప్రాయపడింది. కరోనా మహమ్మారికి ముందు సినీ పరిశ్రమ మంచి మార్పు దిశగా పయనించిందని తాప్సీ చెప్పింది. అయితే ప్రస్తుతం మళ్లీ కొన్ని పాత పద్ధతులు తిరిగి వస్తున్నాయని ఆమె అభిప్రాయపడింది. సినిమా ఆశించిన స్థాయిలో లేకపోతే దానికి ప్రేక్షకుల అభిరుచులను కారణంగా చూపుతూ మేకర్స్ తప్పించుకునే పరిస్థితి ఉందని తాప్సీ వ్యాఖ్యానించింది. నటీనటులు పరిశ్రమలో మార్పు కోసం ఎంత ప్రయత్నించినా.. ప్రేక్షకుల నుంచి మద్దతు లేకపోతే ఆ పోరాటంలో విజయం సాధించడం కష్టమని ఆమె చెప్పుకొచ్చింది.

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