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

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

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

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 21 సంచిక: 85 సోమవారం 7-9-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

ఉప్పాడ రక్షణ గోడ నిర్మాణానికి డీపీఆర్, డిజైన్ పనులు ప్రారంభం

-ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్

అమరావతి: పిఠాపురం నియోజకవర్గంలోని ఉప్పాడ తీర ప్రాంతంలో రక్షణ గోడ నిర్మాణానికి డిజైన్, డీపీఆర్ రూపకల్పన పనులు ప్రారంభమయ్యాయని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ తెలిపారు. ఐఐటీ–మద్రాస్ నుంచి వచ్చిన ఐదుగురు నిపుణుల బృందం వారం రోజులుగా సముద్ర గర్భం, తీరప్రాంతం వెంబడి సర్వే నిర్వహిస్తోందని చెప్పారు. రక్షణగోడ నిర్మాణానికి అనువైన ఎలైన్‌మెంట్ గుర్తింపు ప్రక్రియ కొనసాగుతోందని వివరించారు. భవిష్యత్తులో సముద్ర కోత ప్రభావాన్ని సమర్ధంగా ఎదుర్కొనేలా డిజైన్ రూపొందించేందుకు ఈ సర్వే ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఆదివారం పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఆ వివరాలు పవన్‌కల్యాణ్ మాటల్లో...'జాతీయ విపత్తు నిర్వహణ నిధి నుంచి కేటాయించిన రూ.323 కోట్లతో రక్షణగోడ నిర్మాణం చేపడతున్నాం. తీరప్రాంత ఇంజినీరింగ్, సముద్ర పరిశోధనల్లో విశేష అనుభవమున్న ఐఐటీ మద్రాస్ నిపుణుల బృందం ప్రస్తుతం క్షేత్రస్థాయి సర్వేలు చేపడుతోంది. అధునాతన డ్రోన్లతో పాటు బీచ్ ప్రొఫైలింగ్, తీర ప్రాంతాల మ్యాపింగ్ కోసం ట్రింబుల్ ఆర్ 980 జీఎన్ఎస్ఎస్ ఆర్‌టీకే సాంకేతికత వాడుతోంది. తీరప్రాంత భౌగోళిక పరిస్థితులు, సముద్ర అలల ప్రభావం, తీరం కోత తీవ్రత, భూభాగ మార్పులు వంటి వాటిపై సమగ్రంగా అధ్యయనం చేస్తోంది. బాతిమెట్రిక్ సర్వే ద్వారా సముద్రపు లోతు సీ బెడ్ స్థాయిలు, వాటి మార్పులు గుర్తిస్తోంది. బీచ్ ఆకృతి, వాలు ఎత్తుపై అధ్యయనం కొనసాగుతోంది. ఇప్పటికే షోర్‌లైన్ మ్యాపింగ్ ప్రక్రియ పూర్తయింది. తీరప్రాంత కోత అంచనా వేయడంలో ఈ అధ్యయనం కీలకం. నాలుగు దశాబ్దాలుగా ఉప్పాడ తీర ప్రాంత ప్రజలు సముద్ర కోత సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇప్పటికే వందల ఎకరాలు, పలు గ్రామాలు సముద్ర గర్భంలో కలిసిపోయాయి. ఎంతో మంది నిర్వాసితులయ్యారు. ఈ సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాం. ఎన్‌డీఎంఏ ప్రతిపాదన మేరకు సీ ప్రొటెక్షన్ వాల్, గ్రోయిన్ ఫీల్డ్, హోప్ ఐలాండ్ పరిసరాల్లో ప్రకృతి ఆధారిత తీర రక్షణ చర్యలు చేపట్టేందుకు ఆమోదం లభించింది. అందులో భాగంగానే డీపీఆర్ రూపకల్పన పనులు మొదలయ్యాయి. పిఠాపురంలో పర్యటించినప్పుడు వీటన్నింటిపై నిపుణులతో చర్చిస్తా. నిర్ణీత గడువులోగా నిర్దేశిత నాణ్యత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా డిజైన్, డీపీఆర్ రూపకల్పన, పర్యావరణ, ఇతర అనుమతుల ప్రక్రియ పూర్తి చేసి ప్రాజెక్టు పనులు ప్రారంభించాలి.

స్థానిక ఎన్నికలకు సన్నద్ధం కావాలి

కుప్పం: త్వరలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు కుప్పం తెదేపా శ్రేణులు సన్నద్ధం కావాలని పార్టీ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు. కుప్పం నియోజకవర్గంలోని నాలుగు మండలాలకు చెందిన ముఖ్య నేతలతో ఆయన ఉండవల్లి నివాసంలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఎన్నికల్లో విజయం కోసం నాయకులు, కార్యకర్తలు కలిసికట్టుగా సాగాలన్నారు. పంచాయతీ, మండల, జడ్పీ, మున్సిపల్ ఎన్నికలను ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకుని అన్నింటిలో గెలుపు కోసం కష్టపడాలని సూచించారు. ఎన్నికల ఫలితాల్లో తేడా వస్తే ఉపేక్షించేది లేదని తేల్చి చెప్పినట్లు నేతలు పేర్కొన్నారు. పదవులు తీసుకుని కష్టపడకుండా కారణాలు చెబితే కుదరదన్నారు. లాలూచీ రాజకీయాలకు స్వస్తి పలకాలని హితవు పలికారు. కుప్పంలో స్థానిక ఎన్నికలకు ఎమ్మెల్సీ శ్రీకాంత్ ఉంటే.. ఎలా ఉంటుందనే విషయమై చంద్రబాబు నాయకులను ఆరా తీసినట్లు సమాచారం. కుప్పంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను జనంలోకి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. త్వరలోనే కుప్పంలో రెండు రోజులు పర్యటిస్తానని తెలిపారు. సమావేశంలో మాజీ ఎమ్మెల్సీ గౌనివారి శ్రీనివాసులు, ఏఎంసీ ఛైర్మన్ జీఎం రాజు, రెస్కో ఛైర్మన్ ప్రతాప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగుల సమస్యలపై సీఎం సానుకూల స్పందన

-ఏపీ ఐకాస ఛైర్మన్ విద్యాసాగర్

విజయవాడ: ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, పింఛనుదారుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఏపీ ఐకాస ప్రకటించిన ఉద్యమ కార్యాచరణ వల్లే ప్రభుత్వం సానుకూల నిర్ణయం తీసుకుందని ఏపీ ఐకాస ఛైర్మన్ ఎ.విద్యాసాగర్ తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి నిర్ణయంపై హర్షం వ్యక్తంచేశారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయంతో నాలుగు లక్షల మంది పింఛనుదారులు, 24 లక్షల మంది ఉద్యోగ కుటుంబసభ్యులకు ప్రయోజనం కలుగుతుందని చెప్పారు. విజయవాడలోని ఎన్జీవో భవన్‌లో ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. 'పీఆర్సీ నియామకం, రెండు డీఏల విడుదల, సరెండర్ లీవ్ బకాయిల చెల్లింపు, పింఛనుదారుల సమస్యల పరిష్కారం లాంటి అంశాలపై ముఖ్యమంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు. హెల్త్‌కార్డుల సమస్యలనూ ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్లాం. ప్రభుత్వ వాటాను ప్రతినెలా ఒకటో తేదీనే ట్రస్ట్ ఖాతాకు బదిలీచేయాలని కోరగా.. ముఖ్యమంత్రి వెంటనే ఆదేశాలు జారీచేశారు. తగిన సమయంలో ఐఆర్ అంశాన్నీ పరిశీలిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఔట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగులను ప్రభుత్వ పథకాల పరిధిలోకి తీసుకురావడం, ఉద్యోగ విరమణ వయసు 62 ఏళ్లకు పెంపు వంటి అంశాలనూ ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లాం. సీఎం ఇచ్చిన హామీలు త్వరలోనే ఉత్తర్వుల రూపంలో వెలువడతాయని ఆశిస్తున్నాం. జాప్యం జరిగితే ఉద్యమ కార్యాచరణకు వెనుకడుగు వేయం' అని స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో ఐకాస నాయకులు కె.ఎస్.ఎస్.ప్రసాద్, డి.వి.రమణ, సిహెచ్.మంజుల, ఎ.సాంబశివరావు, డి.వెంకటేశ్వర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగుల చైతన్యంతో విశ్వ సౌభాగ్యం

-వారి సాధికారతే సమాజ అభివృద్ధికి బాట
-రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సాధికారత-సమానత్వ నిర్ధారణ యాత్ర ప్రారంభం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దివ్యాంగుల్లో చైతన్యం, ఆత్మ విశ్వాసం పెంపొందించడం ద్వారా విశ్వ సౌభాగ్యాన్ని సాధించవచ్చని దివ్యాంగుల సాధికారత–సమానత్వ నిర్ధారణ యాత్ర చీఫ్ కోఆర్డినేటర్ అతుల్ (మౌంట్ అబూ) అన్నారు. డాబాగార్డెన్స్‌లోని వైజాగ్ జర్నలిస్ట్స్ ఫోరం ప్రెస్‌క్లబ్‌లో రాష్ట్ర దివ్యాంగుల జనసేవ ప్రచార కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. విజయనగరంలో ప్రారంభమైన యాత్ర రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ జిల్లాలు, నగరాల మీదుగా విజయవాడకు చేరుకుని సెప్టెంబరు 19న ముగుస్తుందని అతుల్ తెలిపారు. యాత్రలో దివ్యాంగుల సంక్షేమం, సాధికారతపై అవగాహన కల్పించడంతో పాటు వారికి సహకరిస్తున్న స్వచ్ఛంద సంస్థలు, విద్యాసంస్థల నిర్వాహకులకు శిక్షణ, అవసరమైన సామగ్రిని అందిస్తున్నామని చెప్పారు. దివ్యాంగుల సంక్షేమ శాఖ సహాయ సంచాలకురాలు కె. కవిత మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం దివ్యాంగుల సంక్షేమం, సాధికారత కోసం పలు కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందన్నారు. వారికి అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ అభ్యున్నతికి కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. బ్రహ్మకుమారి బి.కె. రామేశ్వరి మాట్లాడుతూ శారీరక పరిమితులు ఉన్నప్పటికీ దివ్యాంగులు నిరుత్సాహానికి లోనుకాకుండా అన్ని రంగాల్లో సకలాంగులతో సమానంగా రాణిస్తున్నారని అన్నారు. బి.కె. మణి, సత్యవతి మాట్లాడుతూ దివ్యాంగులకు సమాన అవకాశాలు కల్పించడం ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ శారీరక పరిమితులు సంకల్పానికి అడ్డుకావని దివ్యాంగులు ప్రపంచానికి చాటిచెబుతున్నారని అన్నారు. క్రీడలు, సాంస్కృతిక, విజ్ఞాన రంగాల్లో ప్రతిభ కనబరుస్తున్న దివ్యాంగులను గుర్తించి ప్రోత్సహించాల్సిన బాధ్యత సమాజంపై ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఆర్. నాగరాజు పట్నాయక్, లెబెన్ షిల్ఫీ నిర్వాహకురాలు గుమ్మలూరి లక్ష్మి, సంఘమిత్ర సేవా సంస్థ నిర్వాహకుడు సూరిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం లెబెన్ షిల్ఫీకి చెందిన దివ్యాంగులు ప్రదర్శించిన నృత్యాలు ఆకట్టుకున్నాయి.

వృద్ధులకు చేదోడుగా.. నిరుపేదలకు ఆసరాగా..

-ఎన్టీఆర్ భరోసా నూతన పింఛన్లకు దరఖాస్తుల స్వీకరణ -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛను పథకం కింద నూతన పింఛన్ల దరఖాస్తుల స్వీకరణ, పరిశీలన, మంజూరుకు ప్రభుత్వం మార్గదర్శకాలు విడుదల చేసిందని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ తెలిపారు. సెప్టెంబరు 7 నుంచి 16 వరకు స్వర్ణ గ్రామ, స్వర్ణ వార్డు కార్యాలయాల్లో దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తారని తెలిపారు. పూర్తి చేసిన దరఖాస్తులను అవసరమైన ధ్రువీకరణ పత్రాలతో సంబంధిత కార్యాలయంలో సమర్పించాలని సూచించారు. దరఖాస్తుల వివరాలను సిబ్బంది ప్రభుత్వ వెబ్ వ్యవస్థలో నమోదు చేసి రసీదు అందజేస్తారని, ఆధార్ ఆధారిత గుర్తింపు, ప్రాథమిక అర్హతలను పరిశీలిస్తారని తెలిపారు. సెప్టెంబరు 17 నుంచి 21 వరకు క్షేత్రస్థాయి భౌతిక పరిశీలన, 22 నుంచి 24 వరకు అధికారుల పరిశీలన, అర్హతల నిర్ణయం, సిఫార్సు జరుగుతాయని తెలిపారు. 25, 26 తేదీల్లో బడ్జెట్ ప్రతిపాదనలు, ప్రభుత్వ ఆమోద ప్రక్రియ పూర్తవుతుందని వివరించారు. వృద్ధాప్య, వితంతు, దివ్యాంగుల పింఛన్ల దరఖాస్తులను ఎంపీడీవో లేదా పురపాలక కమిషనర్, ఒంటరి మహిళల దరఖాస్తులను తహసీల్దార్ పరిశీలిస్తారని తెలిపారు. చేనేత, మత్స్యకార, డప్పు కళాకారులు, సాంప్రదాయ చర్మకారులు, కల్లుగీత కార్మికులు, లింగమార్పిడి వ్యక్తులు సంబంధిత ధ్రువీకరణ పత్రాలను సమర్పించాలన్నారు. దరఖాస్తుకు ఆధార్ కార్డు, బియ్యం కార్డు లేదా ఆదాయ ధ్రువీకరణ పత్రం అవసరమని తెలిపారు. దివ్యాంగులు 40 శాతం లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వైకల్యాన్ని తెలిపే సదరం ధ్రువీకరణ పత్రం సమర్పించాలన్నారు. దరఖాస్తు చేసిన తేదీ నుంచి పింఛను బకాయిలు చెల్లించబడవని, పింఛను మంజూరై అమలులోకి వచ్చిన నెల నుంచే చెల్లింపులు ప్రారంభమవుతాయని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. "పింఛను ఇప్పిస్తాం" అంటూ డబ్బులు అడిగే అనధికార వ్యక్తులను నమ్మవద్దని, ఎలాంటి రుసుము చెల్లించకుండా అధికారిక విధానంలోనే దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు.

కెమికల్ డ్రమ్ముల నిల్వపై చర్యలు తీసుకోవాలి

-నిబంధనలకు విరుద్ధంగా బహిరంగ ప్రదేశంలో నిల్వ ప్రమాదకరం -ఫార్మాసిటీ స్టాప్ అండ్ వర్కర్స్ యూనియన్ సీఐటీయూ గౌరవ అధ్యక్షుడు గని శెట్టి సత్యనారాయణ

పరవాడ, చైతన్యవారధి: ఫార్మాసిటీలోని ఖాళీ స్థలంలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా బహిరంగ ప్రదేశంలో రసాయనాల డ్రమ్ములను నిల్వ చేస్తున్న యాజమాన్యంపై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని ఫార్మాసిటీ స్టాప్ అండ్ వర్కర్స్ యూనియన్ సీఐటీయూ గౌరవ అధ్యక్షుడు గని శెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. వర్షం కురిసిన సమయంలో రసాయనాల డ్రమ్ముల నుంచి విషవాయువులు వెలువడటంతో పరిసర ప్రాంతాల్లో భయాందోళన నెలకొందని ఆయన తెలిపారు. తాడి గ్రామానికి సమీపంలో రసాయనాలను నిల్వ చేయడంతో విషవాయువులు, పొగ గ్రామం వైపు వ్యాపించాయని పేర్కొన్నారు. బహిరంగ ప్రదేశాల్లో రసాయనాల నిల్వ వల్ల ప్రజల ప్రాణాలకు, పర్యావరణానికి ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఘటనపై కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులు తక్షణమే స్పందించి సంబంధిత యాజమాన్యంపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. బహిరంగ ప్రదేశాల్లో రసాయనాల నిల్వకు సంబంధించిన నిబంధనలను పాటిస్తున్నారా లేదా అనే అంశంపై సమగ్ర తనిఖీలు నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా ముందస్తు భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ఈ విషయంపై జిల్లా కలెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు చేయనున్నట్లు గని శెట్టి సత్యనారాయణ తెలిపారు.

ఎన్టీఆర్ ట్రస్టు సీవోవోకు లోకేశ్ పరామర్శ

తిరుపతి: ఎన్టీఆర్ ట్రస్టు చీఫ్ ఆపరేటింగ్ ఆఫీసర్ (సీవోవో) అడుసుపల్లి గోపీని మంత్రి లోకేశ్ పరామర్శించారు. తిరుపతి జిల్లా పాకాల మండలం అడుసుపల్లెకు చెందిన గోపి తండ్రి ఆంజనేయులు నాయుడు ఇటీవల మృతిచెందారు. ఈ నేపథ్యంలో గోపి నివాసానికి సాయంత్రం వచ్చిన లోకేశ్ ఆయనతో పాటు కుటుంబసభ్యులను పరామర్శించారు. ఆంజనేయులు చిత్రపటం వద్ద నివాళులర్పించారు. అక్కడి నుంచి చిత్తూరు వెళ్లిన లోకేశ్ ఇటీవల మృతిచెందిన టీడీపీ నాయకుడు వసంతకుమార్ ఇంటికి వెళ్లారు. ఆయన కుటుంబసభ్యులను పరామర్శించి అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. లోకేశ్ వెంట టీడీపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి కిలారు రాజేశ్, ఎమ్మెల్యేలు అమరనాథరెడ్డి, పులివర్తి నాని, గాలి భానుప్రకాష్, గురజాల జగన్మోహన్, కె.మురళీమోహన్, వీఎం థామస్, ఎమ్మెల్సీ కంచర్ల శ్రీకాంత్ ఉన్నారు.

సంపాదకీయం

జలభద్రతకు భరోసానిచ్చేలా చెరువులు

చెరువులు కేవలం నీటివనరులే కాదు... గ్రామీణ ఆర్థిక, సామాజిక, పర్యావరణ వ్యవస్థకు అవి జీవనాడులు. చెరువులు సాగు, తాగునీటిని అందించడమే కాకుండా, వరదలను నిరోధిస్తాయి. భూగర్భ జలాలు పెరగడానికి తోడ్పడతాయి. పట్టణాల్లో విపరీత ఉష్ణోగ్రతలనూ అవి కొద్దిమేర తగ్గిస్తాయి. ఇంతటి విస్తృత ప్రయోజనాలను అందించే చెరువులు దేశవ్యాప్తంగా ఆక్రమణల గుప్పిట చిక్కి నానాటికీ కుంచించుకుపోతున్నాయి. పూడికతీతకు నోచుకోక నిరుపయోగంగా మిగులుతున్నాయి. ఎడతెగని మురుగునీటి వెల్లువతో అవి కాలుష్య కాసారాలుగా మారిపోతున్నాయి. దానివల్ల చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో రకరకాల వ్యాధులు ప్రబలుతున్నాయి. ఇలాంటి దుర్భర పరిస్థితుల్లో జలభద్రత, వ్యవసాయ స్థిరీకరణ, గ్రామీణ జీవనోపాధులకు దన్నునిచ్చేలా చెరువులను పునరుద్ధరించాలన్న తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ కమిషన్ సిఫార్సు అవశ్యం అనుసరణీయమైనది. చెరువులు కనుమరుగు కాకుండా కాపాడుకోవాలంటే కమిషన్ సూచించినట్లు ప్రత్యేకంగా చిన్ననీటిపారుదల చట్టం తేవాల్సిన అవసరం ఉంది. అన్ని రాష్ట్రాలు ఈ మేరకు ప్రత్యేక చొరవ తీసుకుంటేనే చెరువులు కలకాలం స్వచ్ఛ జలకళతో విరాజిల్లుతాయి. కేంద్ర జలశక్తి శాఖ గణన ప్రకారం ఆసేతుహిమాచలం 24.24 లక్షల జలవనరులు ఉన్నాయి. వాటిలో దాదాపు పదహారుశాతం చెరువులే! మొత్తం నీటివనరుల్లో 97.1శాతానికి గ్రామీణ ప్రాంతాలే నెలవులు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సమాచారం మేరకు ఏపీలో కుంటలు, చెరువులు, సరస్సులు, రిజర్వాయర్లు లాంటివన్నీ కలిపి 1.90 లక్షల దాకా లెక్కతేలుతున్నాయి. తెలంగాణలో వాటి సంఖ్య 64వేలు. దేశవ్యాప్తంగా 3.94 లక్షల జలవనరులు వినియోగంలో లేవు. ఏపీలో సుమారు 41వేలు, తెలంగాణలో 12వేలు అదే దుస్థితిలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నాయి. వీటికితోడు వేలాది జలవనరులు కబ్జాల పాలయ్యాయి. హైదరాబాద్‌లోనే గడచిన కొన్నేళ్లలో వందలసంఖ్యలో చెరువులు కనుమరుగయ్యాయి. నాలాలూ బక్కచిక్కిపోవడంతో నగరంలో వరద ముప్పునకు గురయ్యే ప్రాంతాలు పాతికేళ్లలో దాదాపు రెట్టింపైనట్లు పరిశీలనలు చెబుతున్నాయి. ఖమ్మం, నల్గొండ, నిజామాబాద్, తిరుపతి, నెల్లూరు, విజయనగరం ఇలా చాలాచోట్ల చెరువులు అసలురూపు కోల్పోవడంతో లోతట్టు ప్రాంతాలు మునుగుతున్నాయి. భూగర్భ జలాలు అడుగంటుతున్నాయి. నీరులేక పంటలు ఎండుతున్నాయి. జలవనరుల ఆక్రమణలపై న్యాయస్థానాలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నా అధికారగణంలో చలనం లేకపోవడం సామాజిక సంక్షోభానికి దారితీస్తోంది. మిషన్ అమృత్ సరోవర్ పథకంలో భాగంగా నిరుడు మార్చి నాటికి గ్రామీణ భారతంలో దాదాపు 69వేల చెరువులను కొత్తగా నిర్మించడమో, పునరుద్ధరించడమో చేశారు. పీఎం కృషి సించాయీ యోజనలో భాగంగానూ ఇటువంటి పనులు చేపడుతున్నారు. అమృత్2.0 కింద పట్టణాల్లోనూ చెరువులను చక్కదిద్దుతున్నారు. అయితే, ఒకసారి పనులు చేపట్టి మిన్నకుండిపోకుండా ఏటా వర్షాకాలంలో చెరువుల్లోకి నీరు చేరుతోందో లేదో గమనిస్తుండాలి. వాటిలో మురుగునీరు, ప్రమాదకర రసాయనాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లో కలవకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కాలానుగుణంగా పూడిక తీయడంతో పాటు శాటిలైట్ మ్యాపింగ్, జియో ఫెన్సింగ్ వంటి వాటి ద్వారా కబ్జాలను ఎప్పటికప్పుడు అరికట్టాలి. జలవనరుల ఆక్రమణదారులను సామాజిక శత్రువులుగా పరిగణించి ఉక్కుపాదం మోపాలి. ఈ మేరకు యంత్రాంగం చిత్తశుద్ధితో పాటుపడితేనే జనభారత జలభద్రతకు భరోసానిచ్చేలా చెరువులు నూతన జవసత్త్వాలను సంతరించుకుంటాయి.

మెగా డీఎస్సీలో ఎంపికైన అమ్మోరయ్యకు ఘన సత్కారం

-మత్స్యకార బిడ్డగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగం సాధించడం గర్వకారణం: అర్జిల్లి అప్పలరాజు

పరవాడ, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి జిల్లా పరవాడ మండలం ముత్యాలమ్మపాలెం గ్రామపంచాయతీకి చెందిన మత్స్యకార కుటుంబానికి చెందిన చింతకాయల అమ్మోరయ్య (అమర్) 2025 మెగా డీఎస్సీలో ఎస్ఏపీగా ఎంపికైన సందర్భంగా ఘనంగా సత్కరించారు. ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జనసేన పార్టీ నాయకుడు అర్జిల్లి అప్పలరాజు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో అమ్మోరయ్యకు శాలువా కప్పి జ్ఞాపిక అందజేసి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా అర్జిల్లి అప్పలరాజు మాట్లాడుతూ.. అమ్మోరయ్య మెగా డీఎస్సీలో ఎంపిక కావడం ముత్యాలమ్మపాలెం గ్రామపంచాయతీతో పాటు మత్స్యకార సమాజానికి గర్వకారణమని అన్నారు. కష్టపడి చదివి ప్రభుత్వ ఉద్యోగాన్ని సాధించిన అమ్మోరయ్యను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ప్రాంతంలోని యువతీ యువకులు తమకు నచ్చిన రంగాల్లో ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. అమ్మోరయ్య విజయం వెనుక కృషి, పట్టుదల, ఆత్మవిశ్వాసం, సంకల్పం ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ప్రతికూల పరిస్థితులను అధిగమిస్తూ అహర్నిశలు శ్రమించి చదువుకోవడం ద్వారా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాన్ని సాధించారని కొనియాడారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురైనా అమ్మోరయ్య తల్లిదండ్రులు తమ కుమారుడిని ఉన్నతంగా చదివించారని తెలిపారు. వారి కష్టం, త్యాగానికి ప్రతిఫలంగా కుమారుడు ప్రభుత్వ ఉద్యోగం సాధించడం తల్లిదండ్రులకు ఎంతో గర్వకారణమని అన్నారు. యువత క్రమశిక్షణతో చదువుకుని, పట్టుదలతో తమ లక్ష్యాలను సాధించాలని అర్జిల్లి అప్పలరాజు పిలుపునిచ్చారు. ఉన్నత ఉద్యోగాలు సాధించి తల్లిదండ్రులకు, గ్రామానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. భవిష్యత్తులో అమ్మోరయ్య తన సేవలతో ప్రజలకు ఉపయోగపడాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో బొంది దుర్గారావు, సమ్మంగి అప్పారావు, చింతకాయల ముత్యాలు (అయ్యన్న), టీ. రాజు, చి. ముత్యాలు, ఎస్. మున్నా, ఏ. అప్పలరాజు, బొంది అప్పలరాజు, ఏ. ధనరాజ్, బి. ముత్యాలు, మురళి, మదన్, చి. రాజు తదితర జనసైనికులు పాల్గొని అమ్మోరయ్యకు అభినందనలు తెలిపారు.

జర్నలిజం రంగంలో ఎం.ఎస్.ఆర్. ప్రసాద్ సేవలు అభినందనీయం

-వాసవి క్లబ్ డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్ వంకాయల సాయి నిర్మల

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: సమాజ శ్రేయస్సే ధ్యేయంగా జర్నలిజం రంగంలో విశేష సేవలందిస్తున్న సీనియర్ జర్నలిస్ట్, వి డిజిటల్ బ్యూరో చీఫ్ ఎం.ఎస్.ఆర్. ప్రసాద్ సేవలు అభినందనీయమని వాసవి క్లబ్ డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్ వంకాయల సాయి నిర్మల అన్నారు. వాసవి క్లబ్స్ ఇంటర్నేషనల్, వాసవి క్లబ్ వాల్తేర్ కపుల్స్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న 'వాసవి వీక్' వేడుకల్లో భాగంగా విశాఖపట్నం అక్కయ్యపాలెం అబిద్‌నగర్‌లోని ఓ ఫంక్షన్ హాల్‌లో 'వాసవి జర్నలిస్ట్స్ డే' కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఎం.ఎస్.ఆర్. ప్రసాద్‌ను వంకాయల సాయి నిర్మల, క్లబ్ ప్రతినిధులు, విశిష్ట అతిథులతో కలిసి దుశ్శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా సాయి నిర్మల మాట్లాడుతూ.. సమాజంలోని వాస్తవాలను, ప్రజా సమస్యలను నిష్పాక్షికంగా వెలుగులోకి తీసుకురావడంలో జర్నలిస్టుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని అన్నారు. జర్నలిజం రంగంతో పాటు తోటి పాత్రికేయుల సంక్షేమానికి ఎం.ఎస్.ఆర్. ప్రసాద్ అందిస్తున్న సేవలు ప్రశంసనీయమని కొనియాడారు. నిరంతరం ప్రజలకు వార్తా సమాచారాన్ని అందిస్తూ బాధ్యతాయుతమైన జర్నలిస్టుగా సమాజ హితానికి ఆయన చేస్తున్న కృషి, అంకితభావం అభినందనీయమన్నారు. విశాఖ నగరంలో జర్నలిస్టులు, వివిధ వర్గాల ప్రజలకు ఆయన నిర్వహిస్తున్న గ్రూప్ అడ్మిన్ బాధ్యతల ద్వారా అందిస్తున్న సేవలు మరువలేనివని పేర్కొన్నారు. జర్నలిస్టుల సేవలను గుర్తించి వారిని గౌరవించడం ద్వారా సమాజంలో వారి బాధ్యతలను మరింత ప్రోత్సహించినట్లవుతుందని వాసవి క్లబ్ ప్రతినిధులు తెలిపారు. ప్రోగ్రామ్ డే-చైర్‌పర్సన్ గ్రంధి రమేష్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో క్లబ్ ప్రెసిడెంట్ తవ్వా సంపత్ కుమార్, జనరల్ సెక్రటరీ గుగ్గిలం ఆదిత్య, ట్రెజరర్ వెటూరి కిరణ్ కుమార్, ప్రోగ్రామ్ చైర్‌పర్సన్ గ్రంధి శంభు, పలువురు క్లబ్ సభ్యులు, ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

పారిశ్రామిక ప్రగతికి కేంద్రంగా ఉత్తరాంధ్ర

-యువతకు పెద్ద ఎత్తున ఉపాధి అవకాశాలు.. వచ్చే ఎన్నికల వరకు భోగాపురం విలీనం వద్దు: ఎమ్మెల్యే లోకం నాగ మాధవి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి రావడంతో ఉత్తరాంధ్రతో పాటు నెల్లిమర్ల నియోజకవర్గంలోని భోగాపురం పరిసర ప్రాంతాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని నెల్లిమర్ల ఎమ్మెల్యే లోకం నాగ మాధవి అన్నారు. విమానాశ్రయం అభివృద్ధితో పారిశ్రామిక, వాణిజ్య రంగాలు విస్తరించడంతో యువతకు పెద్ద ఎత్తున ఉపాధి అవకాశాలు లభించే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నం విశాలాక్షినగర్‌లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన సి.ఎన్.ఆర్. వెంచర్స్-బెటర్ లివింగ్స్ ప్రధాన కార్యాలయాన్ని ఎమ్మెల్యే లోకం నాగ మాధవి ఆదివారం ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం నిర్మాణంతో నెల్లిమర్ల నియోజకవర్గంలో రియల్ ఎస్టేట్, వాణిజ్య, పారిశ్రామిక రంగాలకు కొత్త ఊపు వచ్చిందన్నారు. భవిష్యత్తులో ఉత్తరాంధ్ర పారిశ్రామిక ప్రగతికి కీలక కేంద్రంగా మారే అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న అవకాశాలను యువత అందిపుచ్చుకుని స్వయం ఉపాధి, ఉద్యోగ రంగాల్లో స్థిరపడేందుకు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

అందుబాటు ధరల్లో నాణ్యమైన వెంచర్లు...అన్ని వర్గాల ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే ధరల్లో నాణ్యమైన లేఅవుట్లను అభివృద్ధి చేస్తున్న సి.ఎన్.ఆర్. వెంచర్స్ కృషిని ఎమ్మెల్యే అభినందించారు. విశాఖ నగర ప్రజలకు మరింత చేరువగా సేవలు అందించేందుకు విశాలాక్షినగర్‌లో నూతన కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమన్నారు. సంస్థ మరింత అభివృద్ధి చెంది ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని ఆకాంక్షించారు.

వచ్చే ఎన్నికల వరకు భోగాపురం విలీనం వద్దు...భోగాపురం ప్రాంతాన్ని ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లోనే మరింత అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉందని లోకం నాగ మాధవి అన్నారు. వచ్చే ఎన్నికల వరకు భోగాపురం విలీన ప్రక్రియ చేపట్టకుండా చూడాల్సిన అవసరం ఉందని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. స్థానిక ప్రజల ప్రయోజనాలు, భవిష్యత్ అభివృద్ధిని దృష్టిలో ఉంచుకుని విలీనంపై నిర్ణయం తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నెల్లిమర్ల జనసేన ఇన్‌చార్జ్ లోకం ప్రసాద్, పూసపాటిరేగ మాజీ సర్పంచ్ కోట్ల రఘు, టీడీపీ నాయకుడు ఆనంద్, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఎన్ఏజే ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. సి.ఎన్.ఆర్. వెంచర్స్ అధినేత చెల్లుబోయిన నర్సింగరావును వారు అభినందించారు. సి.ఎన్.ఆర్. వెంచర్స్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ చెల్లుబోయిన నర్సింగరావు మాట్లాడుతూ.. తన తండ్రి ప్రోత్సాహంతో భోగాపురం పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు అందుబాటు ధరల్లో నాణ్యమైన వెంచర్లను అందించాలనే లక్ష్యంతో సంస్థను అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజల అవసరాలు, భవిష్యత్ అభివృద్ధిని దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రాజెక్టులను రూపొందిస్తున్నామని చెప్పారు. సంస్థ అభివృద్ధిలో మేనేజింగ్ పార్ట్‌నర్స్ చెల్లుబోయిన రాము, చెల్లుబోయిన చంటి కీలకంగా వ్యవహరిస్తున్నారని తెలిపారు. భోగాపురం ప్రాంతంలో రానున్న అభివృద్ధి అవకాశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మరింత నాణ్యమైన ప్రాజెక్టులను అందించేందుకు కృషి చేస్తామని వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో ప్రసాద్ నాయుడు అభిమానులు, సన్నిహితులు, స్థానిక ప్రముఖులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

తాగు నీటికే సిద్ధాపురం

-ఎల్‌నినో ప్రభావాన్ని రైతులు అర్థం చేసుకోవాలి - శ్రీశైలం ఎమ్మెల్యే బుడ్డా రాజశేఖరరెడ్డి

ఆత్మకూరు: ఈ ఏడాది సిద్ధాపురం చెరువు జలాల వినియోగం తాగునీటికేనని శ్రీశైలం ఎమ్మెల్యే బుడ్డా రాజశేఖరరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఆయన వెలుగోడు జలాశయం నుంచి సిద్ధాపురం చెరువుకు జరుగుతున్న నీటి విడుదలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులు ఆయన్ని కలిసి పంటలను సాగు చేసేందుకునేందుకు నీటి విడుదల జరపాలని కోరగా ఎల్‌నినో పరిస్థితులను రైతులకు వివరించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఎల్‌నినో విపత్తు వచ్చే ఏడాది జూలై వరకు ఉంటుందని చెప్పారు. ఈ నేపథ్యంలో శ్రీశైల జలాశయం నుంచి వెలుగోడుకు చేరిన కృష్ణాజలాలను సిద్ధాపురం చెరువులోకి విడుదల చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. త్వరలోనే సిద్ధాపురం చెరువు నుంచి కాల్వల ద్వారా ఆయా గ్రామాల చెరువులకు, వాగులు, వంకలకు నీటి విడుదల చేస్తామని వివరించారు. ఈ నీటిని రైతులు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో పంటల సాగు అవసరాలకు వాడవద్దని సూచించారు. కేవలం తాగునీటి అవసరాల కోసమే నీటిని విడుదల చేస్తున్నామన్న విషయాన్ని రైతులు గుర్తించుకోవాలని చెప్పారు. రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని వైసీపీ నాయకులు చేస్తున్న డ్రామాలను రైతులు నమ్మి మోసపోవద్దని హెచ్చరించారు. ఆయన వెంట టీడీపీ నాయకులు కంచర్ల గోవిందరెడ్డి, రవీంద్రబాబు, శివప్రసాద్‌రెడ్డి, అబ్దుల్లాపురం బాషా, మల్లికార్జునరెడ్డి, ఇరిగేషన్ అధికారులు ఉన్నారు.

సింహాచలం దేవస్థానంలో ముగ్గురు వేదపారాయణదారుల నియామకం

సింహాచలం, చైతన్య వారధి: శ్రీ వరాహలక్ష్మీనృసింహస్వామివారి దేవస్థానంలో వేదపారాయణ సేవలను మరింత పటిష్టం చేసేందుకు ముగ్గురు వేదపారాయణదారులను నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ దేవాదాయ శాఖ కమిషనర్ అనుమతులతో పాటు వేదపండితుల కమిటీ నిర్వహించిన మౌఖిక పరీక్షలో అభ్యర్థుల ప్రతిభ ఆధారంగా కృష్ణయజుర్వేద పారాయణదారు గ్రేడ్-3గా విష్ణుబట్ల షణ్ముఖ వెంకట నారాయణ, వి.వి. సుబ్రహ్మణ్య ఘనపాటి ఎంపికయ్యారు. ఆదర్వణ వేదపారాయణదారు గ్రేడ్-3గా రావూరి విజయ్ కుమార్ శర్మ ఎంపికయ్యారు. ఈ మేరకు నియామక ఉత్తర్వులను దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు సంబంధిత అభ్యర్థులకు అందజేశారు. దేవస్థానంలో వేదపారాయణ, ఆగమ సంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా ధార్మిక కార్యక్రమాలను మరింత శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించేందుకు ఈ నియామకాలు దోహదపడతాయని ఈఓ తెలిపారు.

ఆటో డ్రైవర్లు, కుటుంబ సభ్యులకు ఉచిత వైద్య సేవలు

-రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు ఆరోగ్య పరిరక్షణ కీలకం: సిటీ పోలీసులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆటో డ్రైవర్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు వారి శారీరక, మానసిక స్థితి సక్రమంగా ఉంటే రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు దోహదపడుతుందనే ఉద్దేశంతో విశాఖపట్నం సిటీ పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో ఆటో డ్రైవర్లు, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఉచిత సమగ్ర వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. శ్రీ సత్యసాయి ట్రస్ట్ ఫర్ యూనివర్సల్ వెల్ఫేర్-శ్రీ సత్యసాయి దివ్యామృతం, విశాఖపట్నం సిటీ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్, గీతం ఆసుపత్రి సహకారంతో ఆదివారం పోలీస్ బారెక్స్‌లోని టెంపుల్ ఆఫ్ లెర్నింగ్‌లో నిర్వహించిన శిబిరంలో 167 మంది ఆటో డ్రైవర్లు, వారి కుటుంబ సభ్యులకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. మొబైల్ వైద్య యూనిట్లు, ఆరోగ్య ఏటీఎంల ద్వారా సాధారణ వైద్యం, రక్తపోటు, మధుమేహం, థైరాయిడ్, కంటి, దంత పరీక్షలు నిర్వహించారు. నోటి, రొమ్ము, గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ పరీక్షలతో పాటు స్త్రీ వైద్యం, పురుషులు, మహిళలకు అవసరమైన ప్రత్యేక పరీక్షలు, ఎముకలు, పిల్లలు, సాధారణ శస్త్రచికిత్స, మానసిక వైద్యం, కౌన్సెలింగ్ సేవలు అందించారు. అవసరమైన వారికి 10 రోజుల పాటు ఉచిత మందులు, వైద్య సలహాలు, హెచ్‌పీవీ టీకా సదుపాయం కల్పించారు. సిటీ పోలీసుల ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా నిర్వహించిన ఈ శిబిరంలో ట్రాఫిక్ అదనపు డీసీపీ అన్నెపు నరసింహమూర్తి, ట్రాఫిక్ ఏసీపీ (జోన్-1) దివ్యారెడ్డి, ఈస్ట్ ట్రాఫిక్ సర్కిల్-1 ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎం. శ్రీను, ఆయా సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

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

రుతుక్రమ టైమ్‌లో పరిశుభ్రత పాటించకుంటే ప్రమాదం..

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

ఆ బావిలో నీళ్ళు అమృతంతో సమానం..

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

ఎవరెస్టు శిఖరంపై ఫుల్ ట్రాఫిక్ జామ్..

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

బంగాళదుంపలతో మెరిసే చర్మం..

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

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

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

ఇంట్లోనే సులభంగా హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్..

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

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

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

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

ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయ్?

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

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

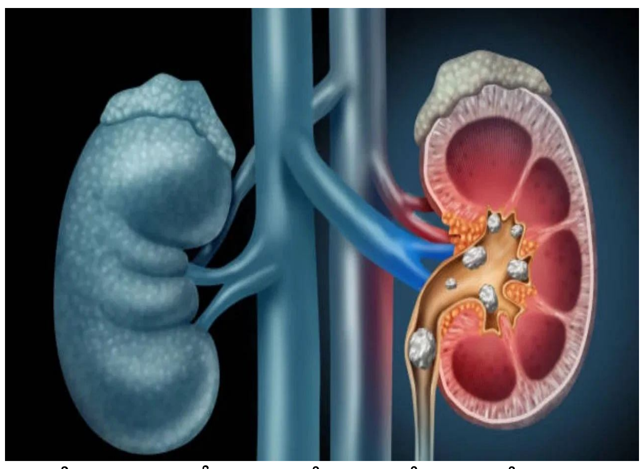
వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నాం. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసినప్పటికీ చెమట పట్టని లేదా చాలా తక్కువ చెమట పడుతున్న వ్యక్తులు చాలా మంది ఉన్నారు. చాలా మంది దీనిని సాధారణమైనదిగా భావించి విస్మరిస్తుంటారు. దాని పై అస్సలు శ్రద్ధ చూపరు. కానీ ఇది సాధారణం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఎప్పుడైనా తీవ్రమయ్యే సమస్యగా మారుతుందంటున్నారు. వేసవిలో మీకు ఇతరుల కంటే తక్కువ చెమట పట్టినట్లయితే, అది మంచి సంకేతం కాదు. ఈ సమస్యను వైద్య భాషలో అన్హైడ్రోసిస్ అంటారు. విపరీతమైన వేడిలో కూడా చెమట పట్టకపోవడం లేదా తక్కువ చెమట పట్టడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఇది శరీరంలో హీట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి తర్వాత లేదా చాలా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కూడా ఒక వ్యక్తికి చెమట పట్టకపోతే, దాని గురించి

వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తద్వారా ఏదైనా తీవ్రమైన సమస్యను నివారించవచ్చు. చెమట పట్టకపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. వాటిలో ఒకటి జన్యుపరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలు చెమటను కలిగించవు. అలాగే, సిరల్లో ఒత్తిడి లేదా దెబ్బతినడం వల్ల, తక్కువ చెమట ఉంటుంది. గాయం లేదా ఏదైనా చర్మ సంబంధిత సమస్య కారణంగా, చెమట తగ్గడం లేదా చెమట పట్టకపోవడం వంటి సమస్య ఉండవచ్చు. అలాగే చెమటను ఉత్పత్తి చేసే స్వేద గ్రంధుల పనితీరు సరిగ్గా లేకుంటే లేదా తగ్గిపోయినట్లయితే చెమటలు తక్కువగా వస్తాయి. లేదా అస్సలు చెమట పట్టదంటున్నారు నిపుణులు.

కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే కిడ్నీలో రాళ్లు బయటకు వస్తాయా

శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీ ఒకటి. కిడ్నీ ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోవు. ఫలితంగా ఆరోగ్యం మొత్తం చెడిపోతుంది.నేటి కాలంలో చాలా మంది కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స కూడా చేయించుకోవల్సి వస్తుంది. నేటి కాలంలో అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు కిడ్నీలో రాళ్లకు కారణం అవుతున్నాయి. మీ కిడ్నీలోనూ రాళ్లు ఉంటే జంక్ ఫుడ్‌తో సహా అనేక ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొన్ని ముఖ్యమైన పానీయాలు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఫలితంగా కిడ్నీలో రాయి పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉంటే ఎక్కువగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం చాలా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి.అందువల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవారు రెగ్యులర్ గా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. ఇందులోని పొటాషియం కిడ్నీలో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం మూత్ర నాళాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.కొబ్బరి నీరు డయేరియా సమస్యలకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా



శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో ఈ నీరు చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కార్బోహైడ్రేట్‌లతో సహా అనేక మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇందులోని మెగ్నీషియం, పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అలాగే శరీరంలోని పొటాషియం లోపాన్ని తీర్చడానికి కూడా కొబ్బరి నీల్లు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో తగినంత కాల్షియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

కొబ్బరినీళ్ళ రోజు తాగితే ఏమవుతుంది?

వేసవికాలం అంటేనే ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి తాగాలి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. చల్లగా తీయగా ఏదైనా తాగుతూ ఉంటే ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో కడుపుకి హాయిగా ఉంటుంది. అలా అని ఎప్పుడూ మంచినీళ్ళే తాగాలి అంటే బోర్ కొడుతుంది. అలాకాకుండా బయట ఫ్రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ఇక కూల్ డ్రింక్స్ కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఇలాంటి సమయంలోనే వేసవికాలంలో వేడి తాపాన్ని తీర్చగలిగే పానీయం కొబ్బరినీళ్లు. డిటాక్స్ డ్రింక్: కొబ్బరి నీళ్లల్లో ఎక్కువగా ఉండే పొటాషియం మన శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలను పూర్తిగా తొలగించగలదు. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన కాలేయం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లను సమర్ డ్రింక్ లా మాత్రమే కాక డీటాక్స్ డ్రింక్ గా కూడా తాగవచ్చు.జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల శరీరంలో ఉండే ఉష్ణోగ్రత కూడా తగ్గుతుంది. మన కడుపుని శాంత పరచడం మాత్రమే కాక పేగుల కదలికను కూడా సులువుగా చేస్తుంది. దీనివల్ల మన జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ బాగా జరిగి మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు మన దరిదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవాళ్లు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆల్కలీన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పీహెచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి

నీళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్రీ రాడికల్స్ తో సమర్థవంతంగా పోరాటం చేస్తాయి. దీనివల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చిన్న చిన్న ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి కొబ్బరి నీళు మన శరీరాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దొరికే ఆంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, పైరిడాక్సిన్ విటమిన్లు, ఫోలేట్స్ మన ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఔషధం:కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే సహజ తీయదనం వల్ల షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వాళు కూడా కొబ్బరి నీళ్లను తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. ఇక గర్భిణీ స్త్రీలకు కొబ్బరినీళ్లు మంచి ఔషధంగా చెప్పుకోవచ్చు. అందులో ఉండే విటమిన్ బి 9 కడుపులో ఉండే బిడ్డ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఎక్కువగా వచ్చే జీర్ణ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, హైపర్ టెన్షన్ వంటివి కూడా కొబ్బరినీళ్ళ వల్ల తగ్గిపోతాయి.

దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్ధకం కూడా ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య వస్తాయి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జీవనశైలి అనుసరించకపోవడం, ఎక్సర్సైజులు వంటివి చేయకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం.ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కొన్ని ఆహారాలు మన డైట్లో చేర్చుకుంటే దీనికి చక్కని రెమిడి లభిస్తుంది తృణధాన్యాలు..ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజు డైలీ డైటులో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు, ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్నాక్స్ మాదిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్..ఓట్స్, పోహాలో కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా

హెవీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్స్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లాక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా గింజలు, వాల్నట్స్, పిస్తా ,బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి.వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. పుదీనా, జిలకర్ర యాడ్ చేసుకుని బటర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్ధక సమస్యకు ఎఫెక్ట్ గా పని చేస్తుంది.

స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో స్నానం చేసిన తర్వాత ఈ తప్పులు చేయకండి..!

వేసవి కాలంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ కొలనులో ఈత కొట్టడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసే సమయంలో, తర్వాత గుర్తుంచుకోవలసిన అనేక విషయాలు ఉన్నాయి.శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, సంక్రమణ ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మండుటెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ ఆస్పత్రి సీనియర్ రెసిడెంట్ డాక్టర్ అంకిత్ కుమార్ చెబుతున్నారు. అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం. దీని కోసం పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ కొలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానం చేసే ముందు కాసేపు నడిచి, కొలనులో కాళ్ళు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర

ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కొలనులో కొన్ని గంటల పాటు స్నానం చేస్తారని డాక్టర్ అంకిత్ వివరించారు. ఈ సమయంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ పూల్ ఓపెన్ స్కై కింద ఉంటే, సూర్యకాంతి కూడా పై నుండి వస్తూనే ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంటే, అది ఉష్ణోగ్రతలో అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్‌కి దారి తీస్తుంది. అలాంటప్పుడు, ఇండోర్ స్విమ్మింగ్ పూల్‌కి వెళ్లండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్‌కు వెళు తున్నట్లయితే ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత ఆశ్రయం ఉన్న ప్రదేశానికి సూచిస్తున్నారు.

థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

ఆహారం సరిగా లేకపోతే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇటీవలి కాలంలో రక్తపోటు, గుండె సమస్య వంటి థైరాయిడ్ సమస్యలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఆహారం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని ఆహారాలు తినాలి, కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే ఆరోగ్య సమస్య పెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, దాహం, అధిక చెమట, బలహీనత, ఆందోళనకు కూడా కారణమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. మరి థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏ పదార్థాలు తినకూడదో తెలుసుకుందాం. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్నాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్‌తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెన్‌లు అనే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది పెద్ద మొత్తంలో వినియోగించినప్పుడు థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. మాంసం: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇది సంతృప్త కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ రోగులకు ఇది మరింత హానికరం. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రత అసాధారణ స్థాయికి పెరుగుతుంది. నట్స్: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్న కొందరికి గింజలను జీర్ణం చేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాటిలో ఆక్సలేట్,

ఫైటేట్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు: టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు థైరాయిడ్ గ్రంధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది క్రమంగా మీ రక్తంలో థైరాయిడ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది కొందరిలో గొంతు నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది. కొన్ని కూరగాయలు: టమోటాలు, మిరపకాయలు, వంకాయలు, బంగాళదుంపలు థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి పనికిరానివి. అందుకే థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సూచనల మేరకు ఈ కూరగాయలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

విటమిన్స్ కోసం సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటున్నారా..

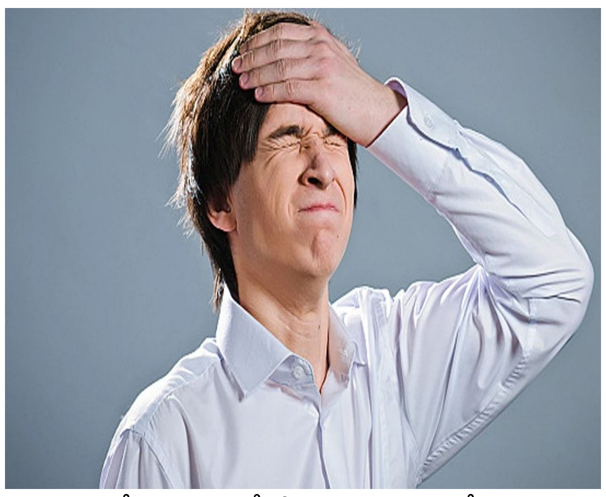
శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమతుల్య ఆహారం తినాలి. అప్పుడే శారీరక ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. అయితే చాలా మంది కూరగాయలు, పండ్లు రెగ్యులర్ గా తినడానికి ఇష్టపడరు. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోకపోతే శరీరంలో వివిధ రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపిస్తాయి. రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు. దీంతో చాలా మంది విటమిన్లు, మినిరల్స్ కోసం సప్లిమెంట్లను ఆశ్రయిస్తారు. మార్కెట్‌లో లభించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారాశరీరంలోని విటమిన్, మినరల్ లోపాలను భర్తీ చేసుకుంటారు అయితే ఇటీవలి

పరిశోధనలో ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే అలవాటుపై సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ ధోరణి ప్రయోజనకరమైనది కాదని వెల్లడించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలోని సమ్మేళనాల కొరతను తీర్చడానికి త్వరగా పోషకాలను అందించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం అవసరం కావచ్చు. అయితే సప్లిమెంట్స్‌పై ఆధారపడే జీవితం అస్సలు వాంఛనీయం కాదు. ఎక్కువ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వలన శరీరానికి మంచి కంటే ఎక్కువ హాని జరుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పరిశోధనలోని నివేదికలో వెల్లడించిన కొన్ని సప్లిమెంట్ల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది త్వరగా బరువు తగ్గడానికి సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడతారు. ఈ ఉత్పత్తులన్నీ వేర్వేరు పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఖూ ఏజెన్సీ ఖీణూ ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒకొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎనర్జీ లెవల్స్ పెంచడానికి కెఫిన్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్డియాక్ అరెస్ట్‌తో సహా అనేక గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది.కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మహిళలు తరచుగా వీటిని తీసుకుంటారు. అయితే వైద్యుల సలహా మేరకే ఈ కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఈ సప్లిమెంట్‌ను ఎక్కువ రోజులు తీసుకుంటే కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలు వస్తాయి. విటమిన్ ఇ సప్లిమెంట్స్ కూడా శరీరానికి మంచిది కాదు. ఈ సప్లిమెంట్‌ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బ్రెయిన్ హెమరేజ్ వస్తుంది. ఈ విటమిన్ సప్లిమెంట్ అధిక వినియోగం పురుషులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఎప్పుడూ అలసటగా ఉంటున్నారా?

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

అన్నీ మర్చిపోతున్నారా?



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

వీటిని తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకున్నట్టే..

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

ఈ సమస్యలు ఉన్నా కాఫీ తాగుతున్నారా?

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

విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండే ఈ కూరగాయ తొక్కను తప్పక తినండ

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

మెరిసే చర్మం మీ సొంతం కావాలంటే

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

ఆలుగడ్డ ప్రయోజనాలు

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

ఐస్‌క్రీమ్స్ ఎక్కువగా తింటున్నారా?

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

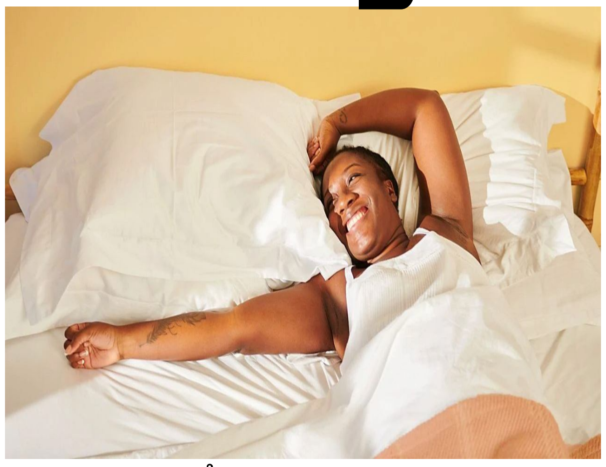
ఈ సంకేతాలు ప్రెగ్నెంట్ అయినట్టే..

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

టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

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

తెల్లవారుజామున మెలుకువ వస్తుందా?



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

వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్‌లో పెడుతున్నారా..!

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

అమ్మమ్మల కాలం నాటి హెయిర్ మాస్క్..

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

జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా.?

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

పిల్లల్ని ఏ వయసు నుంచి స్కూల్‌కి పంపాలి?

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

రాత్రివేళ విస్తృత వాహన తనిఖీలు

-నేరాలు జరగకముందే అడ్డుకోవడమే లక్ష్యం: క్రైమ్ బ్రాంచ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ జీ.డి. బాబు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక, దువ్వాడ, స్టీల్‌ప్లాంట్ పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధుల్లో క్రైమ్ బ్రాంచ్ పోలీసులు రాత్రివేళ విస్తృత వాహన తనిఖీలు నిర్వహించారు. క్రైమ్ బ్రాంచ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ జీ.డి. బాబు ఆధ్వర్యంలో సుమారు 20 మంది సిబ్బందితో రాత్రి 9 గంటల నుంచి ఉదయం 6 గంటల వరకు తనిఖీలు చేపట్టారు. దొంగిలించబడిన, అనుమానాస్పద, సరైన పత్రాలు లేని వాహనాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. వాహనాల ఆర్‌సీ, ఇతర పత్రాలను పరిశీలించి, నిబంధనలు పాటించని వాహనాలపై చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టారు. దక్షిణ సబ్‌డివిజన్ పరిధిలో చోరీకి గురైన వాహనాలను గుర్తించేందుకు వాహన నంబర్లు, రికార్డులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. రాత్రివేళ అనవసరంగా తిరుగుతున్న ఎనిమిది మంది యువకులను పోలీస్‌స్టేషన్‌కు తీసుకువచ్చి వివరాలు సేకరించి, వేలిముద్రలు, వాంగ్మూలాల అనంతరం చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకున్నారు. గణేష్ ఉత్సవాల నేపథ్యంలో ఆస్తి నేరాల నివారణకు రాత్రి గస్తీని మరింత పెంచారు. ప్రధాన రహదారులు, సున్నిత ప్రాంతాలు, నేరాలు జరిగే అవకాశమున్న ప్రాంతాల్లో నిరంతరం గస్తీ నిర్వహిస్తున్నారు. 'పల్లెనిద్ర' కార్యక్రమం ద్వారా అనుమానితులు, సమస్యాత్మక వ్యక్తుల వివరాలను సేకరించి అవసరమైన వారికి కౌన్సెలింగ్, హెచ్చరికలు ఇస్తున్నట్లు ఇన్‌స్పెక్టర్ తెలిపారు. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు, వాహనాల సమాచారాన్ని వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని ప్రజలకు సూచించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 112కు, క్రైమ్ బ్రాంచ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ 9490617922కు సమాచారం అందించాలని కోరారు. వాహనదారులు తనిఖీలకు సహకరించి ఆర్‌సీ, ఇతర పత్రాలను వెంట ఉంచుకోవాలని, అత్యవసర అవసరం లేకుండా అర్ధరాత్రి రోడ్లపై తిరగవద్దని సూచించారు. ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల మేరకు దక్షిణ సబ్‌డివిజన్‌లో తనిఖీలు, గస్తీ కొనసాగుతాయని జీ.డి. బాబు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సైలు హరీష్, రమణ, కానిస్టేబుళ్లు నాయుడు, కుమార్‌తో పాటు ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

వార్డు అభివృద్ధికి ప్రతి అవకాశాన్ని వినియోగిస్తా

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: వార్డు అభివృద్ధికి రాజకీయంగా లభించే ప్రతి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటానని జీవీఎంసీ 48వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్, మాజీ బీజేపీ ఫ్లోర్ లీడర్, మాజీ స్టాండింగ్ కమిటీ సభ్యురాలు గంకల కవిత అప్పారావు యాదవ్ తెలిపారు. కుటుంబాన్ని పక్కన పెట్టి స్థానికులతో కలిసి వార్డులో పర్యటించిన ఆమె ఇందిరానగర్-1, ఇందిరానగర్-2, బాపూజీనగర్ ప్రాంతాల్లో జరుగుతున్న మినీ ఫంక్షన్ హాళ్లు, సామాజిక భవనాల నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. పనులను వేగవంతం చేయాలని కాంట్రాక్టర్‌కు సూచించారు. 'గుడ్ మార్నింగ్ గంకల' కార్యక్రమంలో ప్రజలు ఇచ్చిన వినతుల మేరకు వార్డులో మినీ ఫంక్షన్ హాళ్లు, సామాజిక భవనాల నిర్మాణానికి జీవీఎంసీ కౌన్సిల్‌లో చర్చించి చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. పేద ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండేలా నిర్మిస్తున్న మినీ ఫంక్షన్ హాల్‌ను త్వరలోనే అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామని చెప్పారు. ఇందిరానగర్-1, ఇందిరానగర్-2, జైభారత్‌నగర్ ప్రాంతాల్లో పర్యటించి ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకుని, వాటి పరిష్కారానికి అధికారులతో మాట్లాడారు. అనంతరం వార్డులోని పలు ప్రాంతాల్లో వినాయక చవితి ఉత్సవాల అంకురార్పణ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వినాయక చవితి వేడుకలను ప్రజలంతా ఆధ్యాత్మిక భావనతో, ఆనందంగా జరుపుకోవాలని ఆమె కోరారు. వార్డు ప్రజలకు ఏ సమస్య వచ్చినా తనను సంప్రదించాలని, ప్రజల కోరిక మేరకు జీవీఎంసీ కౌన్సిల్‌లో చర్చించి అభివృద్ధి పనులను మరింత వేగవంతం చేస్తామని తెలిపారు. గంకల సేవలను స్థానికులు అభినందించారు.

నడుపూరులో సామాజిక భవనం ప్రారంభం

-అభివృద్ధి, సంక్షేమాన్ని ప్రజలకు చేరువ చేస్తున్నాం: ఎమ్మెల్యే పల్లా

పెదగంట్యాడ, చైతన్యవారధి: సామాజిక అవసరాలకు అనుగుణంగా నిధులు కేటాయిస్తూ అభివృద్ధి, సంక్షేమాన్ని ప్రజలకు చేరువ చేస్తున్నామని ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. జీవీఎంసీ 76వ వార్డు పెద నడుపూరు గ్రామంలోని నూకాంబిక ఆలయం వద్ద రూ.15 లక్షలతో నిర్మించిన సామాజిక భవనాన్ని వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ గంధం శ్రీనివాస్‌తో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులకు ప్రజలు సహకరించినప్పుడే మరింత అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందన్నారు. ఇప్పటికే నియోజకవర్గంలో రూ.240 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని, రానున్న రోజుల్లో మరిన్ని నిధులు తీసుకువచ్చేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ పల్లా శ్రీనివాస్, సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, బెల్లాల పెంటబాబు, కృష్ణ, నాగేశ్వరరావు, రౌతు గోవింద్, పంచదార్ల ఉగ్రం, బాశెట్టి అప్పారావు, జెర్రిపోతుల ముత్యాలు, సుదర్శన్, శివశంకర్, వెంకన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీరామమూర్తి, శ్రీనివాసరావు సేవలు ప్రశంసనీయం

-34 ఏళ్ల సేవలకు ఆత్మీయ వీడ్కోలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో మూడు దశాబ్దాలకు పైగా సేవలందించిన డి. శ్రీరామమూర్తి, పి. శ్రీనివాసరావు పదవీ విరమణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన వీడ్కోలు కార్యక్రమంలో అధికారులు, సహచర సిబ్బంది వారిని ఘనంగా సత్కరించారు. ప్రాంతీయ సమాచార ఇంజనీర్ సి.వి. కృష్ణారెడ్డి మాట్లాడుతూ శ్రీరామమూర్తి, శ్రీనివాసరావు విధి నిర్వహణలో నిబద్ధత, అంకితభావంతో పనిచేసి శాఖ అభివృద్ధికి విశేష సేవలందించారని కొనియాడారు. వారి అనుభవం, సేవాభావం ప్రశంసనీయమన్నారు. పదవీ విరమణ అనంతరం వారు ఆరోగ్యంగా, సుఖసంతోషాలతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. మరో ప్రాంతీయ సమాచార ఇంజనీర్ పి. శ్రీధర్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఇద్దరూ తమ సుదీర్ఘ సేవా కాలంలో సహచరులకు ఆదర్శంగా నిలిచారని పేర్కొన్నారు. బాధ్యతాయుతంగా, సేవాభావంతో పనిచేసి శాఖలో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందారని తెలిపారు. విశాఖపట్నం ప్రాంతీయ సమాచార ఇంజనీర్ కార్యాలయంలో సహాయ కార్యనిర్వాహక సమాచార ఇంజనీర్లుగా పనిచేసిన శ్రీరామమూర్తి, శ్రీనివాసరావు ఇంజనీరింగ్ కార్యకలాపాల నిర్వహణలో కీలకపాత్ర పోషించారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్రంలోని వివిధ జిల్లాల జిల్లా సమాచార పౌర సంబంధాల అధికారులు, ఇంజనీర్లు, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది, వారి కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. అధికారులు, సహచరులు వారికి జ్ఞాపికలు అందజేసి ఘనంగా సత్కరించారు.

రూ.9 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన

-మధురవాడ జోన్‌లో మౌలిక వసతులకు రూ.1,375 కోట్లు: ఎమ్మెల్యే గంటా

ఎండాడ, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 8వ వార్డులో రూ.9 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మధురవాడ జోన్‌లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు రూ.1,375 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. 22 వేల ఇళ్లకు భూగర్భ మురుగునీటి కాలువల అనుసంధానానికి రూ.650 కోట్లు, 25 వేల ఇళ్లకు నిరంతర తాగునీటి సరఫరాకు రూ.725 కోట్లతో చేపట్టనున్న రెండు ప్రాజెక్టులు 2028 నాటికి అందుబాటులోకి వస్తాయని చెప్పారు. ఎండాడ హైవే నుంచి బీచ్ రోడ్డు వరకు రూ.4.30 కోట్లతో రహదారి విస్తరణ, సుందరీకరణకు రూ.1.50 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామని తెలిపారు. గీతం 100 అడుగుల రోడ్డు నుంచి టి.ఎస్.ఆర్. వేదిక మీదుగా శ్రీరామ్ ప్రాపర్టీస్ వరకు రూ.1.50 కోట్లతో రోడ్డు అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు వివరించారు. వివిధ ప్రాంతాల్లో సీసీ డ్రెయిన్లు, కల్వర్టులు, ఆధునిక మరుగుదొడ్ల నిర్మాణానికి రూ.1.12 కోట్లు కేటాయించామన్నారు. వెండర్ జోన్, చంద్రంపాలెం వంతెన పనులలో జాప్యంపై ఎమ్మెల్యే అధికారులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పనులను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడు, కూటమి నాయకులు చిక్కాల విజయ్‌బాబు, చెట్టుపల్లి సన్యాసిరావు, శాఖారి శ్రీనివాస్, లొడగల అప్పారావు, చెట్టిపల్లి గోపీ, దొరబాబు, మొల్లి లక్ష్మణరావు, పోతిన శివ, మంగాదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'పేపర్ మిల్లు జరిమానా ఎలా రాబట్టాలో.. ఆ మంత్రికి తెలుసు'

-ఎంపీ పురందేశ్వరి వ్యాఖ్య

-రేపు భారీ బహిరంగ సభ

రాజమహేంద్రవరం: రాష్ట్రాభివృద్ధికి పరిశ్రమల ఏర్పాటు ముఖ్యమే కానీ.. యాజమాన్యాలకు సమాజంపై బాధ్యత లేకపోతే ఎలా అని రాజమహేంద్రవరం పేపర్ మిల్లునుద్దేశించి ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి ప్రశ్నించారు. పేపర్ మిల్లు నుంచి పన్ను బకాయిలు, జరిమానా ఎలా రాబట్టాలో ఆ మంత్రికి (పవన్ కల్యాణ్) బాగా తెలుసని వ్యాఖ్యానించారు. కాలుష్యంపై పేపరు మిల్లు యాజమాన్యం పట్టించుకోలేదని, పరిశ్రమలు ఏర్పాటుచేసి, నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తామంటే కుదరదు కదా అని పేర్కొన్నారు. నగరంలోని భాజపా కార్యాలయంలో పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పి.నాగేంద్ర అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్సీ సోము వీర్రాజుతో కలిసి ఆమె మాట్లాడారు. భాజపాపై ప్రజలకు నమ్మకముందని, క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేసేందుకు రాజమహేంద్రవరం అర్బన్‌లోని వంద ప్రాంతాల్లో పార్టీ పతాకాన్ని మంగళవారం ఒకే సమయంలో ఆవిష్కరిస్తామని తెలిపారు. కంబాలచెరువు వద్ద భారీ బహిరంగ సభ ఉంటుందన్నారు. ఈ నెల 17న మోదీ పుట్టినరోజు సందర్భంగా సేవా కార్యక్రమాలు ప్రారంభించి, వచ్చేనెల 17 వరకు కొనసాగించాలని నిర్ణయించామన్నారు. కూటమి పార్టీలు సమన్వయంతో స్థానిక ఎన్నికలకు ముందుకెళ్తాయని, ఇప్పటికే సీఎం చంద్రబాబు మూడు పార్టీల ముఖ్యనాయకులతో సమావేశం నిర్వహించారని పురందేశ్వరి గుర్తుచేశారు. రాజమహేంద్రవరం కార్పొరేషన్ భాజపా అడుగుతోందన్న ప్రచారం గురించి ప్రస్తావించగా.. 'ఇస్తే మంచిదేగా' అని ఆమె సమాధానమిచ్చారు.

భగవద్గీత పఠనంతో సమస్యలకు పరిష్కారం

విశాఖపట్నం: భగవద్గీత పఠనంతో ఎన్నో సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుందని, తాను కూడా చదివానని నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చీ అన్నారు. గాదిరాజు ప్యాలెస్‌లో నిర్వహించిన కృష్ణాష్టమి వేడుకల్లో భాగంగా యువజనోత్సవం జరిపారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ భగవద్గీత శ్లోకాలను చదివి విద్యార్థులు తమ జీవితంలో ఎన్నో విజయాలు సాధించాలన్నారు. హరేకృష్ణ మూవ్‌మెంట్ అధ్యక్షులు డాక్టర్ నిష్కించిన భక్తదాస మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు అభద్రతా భావాన్ని దూరం చేసుకోవాలన్నారు. జ్ఞాపక శక్తి పెంచుకోవడంతో పాటు చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. అనంతరం సీపీ స్వామి ఉయ్యాల సేవలో పాల్గొన్నారు. సంస్థ ఉపాధ్యక్షులు యదురాజా దాస సీపీకి తీర్థ ప్రసాదాలు, రాధామదన్ మోహన్ చిత్రపటం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా యువకులు కృష్ణ నామాన్ని స్మరిస్తూ నృత్యం చేశారు.

అంబరాన్నంటిన ఓనం వేడుక

విశాఖపట్నం: కేరళం రాష్ట్ర సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ఉట్టిపడేలా నగరంలోని బిర్లా కూడలి వద్ద కేరళం కళాసమితి ఆడిటోరియంలో ఓనం వేడుకలు వైభవంగా నిర్వహించారు. నగరంలో ఉన్న కేరళీయులంతా ఇక్కడకు చేరుకొని ఉత్సాహంగా వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ముందుగా మహిళలు తమ ఆరాధ్య దైవమైన బలి చక్రవర్తి వేషధారుడిని దీపాలు, మేళతాళాలతో వేదికపైకి తీసుకొచ్చారు. అనంతరం ఆయన అందరినీ ఆశీర్వదించారు. ఈ సందర్భంగా కళాకారులు ప్రదర్శించిన తిరువాదికళి నృత్యం, మోహినియాట్టం, పులివేషాలు, చెండమేళం వాయిద్యాలు తదితర సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఆకట్టుకున్నాయి. కేరళం రాష్ట్రం త్రిథల నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వి.టి.బలరామ్ పాల్గొని మాట్లాడుతూ ఎన్నో ఏళ్లుగా స్థానిక ప్రజలతో కలిసి కేరళం సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని కొనసాగిస్తుండటం అభినందనీయమన్నారు. ఉత్తర ఎమ్మెల్యే పి.విష్ణుకుమార్‌రాజు, నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చీ కేరళీయులకు ఓనం శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం ప్రముఖ కేరళ నేపథ్య గాయని వైకం విజయలక్ష్మిని ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా 29 వంటకాలతో తయారు చేసిన కేరళీయుల ప్రత్యేక విందు భోజనాన్ని అందరూ స్వీకరించారు. కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్‌టీఎల్ డైరెక్టర్ అబ్రహం వర్గీస్, ఐడీఏఎస్ ఆనంద్ అచ్యుతన్ కుట్టి, కేరళం కళాసమితి అధ్యక్షుడు ఎన్.ఎం.పిళ్లై, కార్యదర్శి కె.హరిదాసు, కోశాధికారి ప్రసన్నకుమార్ పలువురు కమిటీ సభ్యులు పర్యవేక్షించారు.

సమకాలీన పరిణామాలకు అనుగుణంగా పాట

శ్రీకాకుళం: సమకాలీన పరిణామాలకు అనుగు ణంగా పాటలను రాయాల్సిన అవసరం కవులపై ఉందని ప్రముఖ విద్యావేత్త, ఆచార్య కె.చలం అన్నారు. ఎన్జీవో హోంలో కవి, రచయిత నల్లి ధర్మారావు రచించిన 'మౌనమిప్పుడు పగిలిపోని' పుస్తకావిష్కరణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లా డుతూ.. కళింగాంధ్రుల జానపద సంపదగా పాటను అభివర్ణించారు. శ్రమ జీవులు సృష్టించిన పాటను వ్యాపారం చేసి పలు వురు లబ్ధిపొందడం ఆవేదన కలిగిస్తోందన్నారు. రచయిత అట్టాడ అప్పలనాయుడు మాట్లాడు తూ.. తెలం గాణ, ఆంధ్ర ప్రజా ఉద్యమ సాహిత్యానికి గద్దర్, వంగపండు రెండు కళ్లులాంటివారని, గద్దర్ మృతి చెందిన తరువాత తెలంగాణ ప్రభు త్వం ఆయన పేరుతో సినీ అవార్డులను ప్రకటించిందన్నారు. అయితే మన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వంగపండును విస్మరించిం దన్నారు. వంగ పండు పేరుతో ఆంధ్రా యూనివర్సిటీలో జానపద సాహిత్య కళాపీఠం ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో ఎన్జీజీవో నాయకులు చౌదరి పురుషో త్తంనాయుడు, హనుమంతు సాయిరాంతో పాటు దుప్పల రవీంద్రబాబు, గంట్యాడ గౌరునాయడు, ఉప్పల అప్పలరాజు, కేతవరపు శ్రీనివాసరావు, బొడ్డేపల్లి మోహనరావు, కూన అజయ్‌బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం వంగపండు దుష్యంత్, డప్పు శ్రీను, కోరాడ ఈశ్వరరావు, చింతాడ రామచంద్రరావు, ఉద్దానం సూధన్ ఆల పించిన ప్రజా గేయాలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి.

డిజైర్ సొసైటీ బాలలకు నిత్యావసరాల పంపిణీ

-సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయం: కరణంరెడ్డి నరసింగరావు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: అమ్మ సేవా సంకల్ప్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్, బీజేపీ గాజువాక అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ బొత్స దిలీప్ కుమార్ సౌజన్యంతో డిజైర్ సొసైటీకి చెందిన ప్రత్యేక పిల్లలకు నిత్యావసర సరుకులను పంపిణీ చేశారు. సుమారు రూ.7 వేల విలువైన బియ్యం, నూనె, పప్పు దినుసులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా బీజేపీ గాజువాక నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు (కేఎన్ఆర్) పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. బొత్స దిలీప్ కుమార్ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రత్యేక పిల్లలకు నిత్యావసర సరుకులు పంపిణీ చేయడం అభినందనీయమన్నారు. పుట్టినరోజు వేడుకలను సేవా కార్యక్రమాల ద్వారా నిర్వహించడం ఎంతో సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా బొత్స దిలీప్ కుమార్ మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టి నిరుపేదలు, ప్రత్యేక పిల్లలకు అండగా నిలవాలని కరణంరెడ్డి నరసింగరావు ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ నాయకులు పేర్ల అప్పారావు, కృష్ణారెడ్డి, డిజైర్ సొసైటీ మేనేజర్ లక్ష్మణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సచివాలయ ఉద్యోగుల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలి

-ఉద్యోగుల పోరాటానికి వైఎస్సార్‌సీపీ అండగా ఉంటుంది: కె.కె. రాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: సచివాలయ ఉద్యోగుల న్యాయమైన డిమాండ్ల పరిష్కారం కోసం జరుగుతున్న పోరాటానికి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పూర్తిస్థాయిలో అండగా ఉంటుందని విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షులు కె.కె. రాజు స్పష్టం చేశారు. ఉద్యోగుల సమస్యలను పరిష్కరించకుండా వారిని రోడ్డెక్కే పరిస్థితికి తీసుకురావడం బాధాకరమని ఆయన అన్నారు. సచివాలయ ఉద్యోగులు మూడు రోజులుగా శాంతియుతంగా నిరసన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారని, ప్రజలకు నిరంతరం సేవలందించడంతో పాటు కరోనా వంటి క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ప్రాణాలను సైతం లెక్కచేయకుండా విధులు నిర్వహించిన ఉద్యోగుల పట్ల ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడం దారుణమని కె.కె. రాజు మండిపడ్డారు. ప్రజలకు ప్రభుత్వ సేవలను ఇంటి ముంగిటకే అందించాలనే లక్ష్యంతో అప్పటి ప్రభుత్వం గ్రామ, వార్డు సచివాలయ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసిందని గుర్తు చేశారు. సుమారు 1.36 లక్షల మంది యువతకు ఎలాంటి అవినీతి, అక్రమాలకు తావులేకుండా పారదర్శకంగా ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించామని తెలిపారు. ప్రస్తుతం అధికారంలో ఉన్న ప్రభుత్వం సచివాలయ ఉద్యోగుల సమస్యలను పరిష్కరించకుండా వారిని ఆందోళన బాట పట్టే పరిస్థితి కల్పించడం విచారకరమన్నారు. అధికారం ఎవరికీ శాశ్వతం కాదని, ఐదేళ్లకోసారి ప్రభుత్వాలు మారుతాయని, అయితే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు నిరంతరం ప్రజలకు సేవలందిస్తారని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగుల హక్కులను కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వానిదేనని స్పష్టం చేశారు. ఉద్యోగుల పట్ల కక్ష సాధింపు, నిర్లక్ష్య ధోరణిని విడనాడి ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు. 15(2) నోషనల్ ఇంక్రిమెంట్లు, ఐఎస్ఏఎస్ అమలు, ప్రొబేషన్ ఆలస్యానికి సంబంధించిన ఎరియర్స్, వార్షిక ఇంక్రిమెంట్, కనీస మూలవేతనం రూ.30 వేలకు పెంపు, ప్రమోషన్ ఛానల్ ఏర్పాటు, జీఓ ఎంఎస్ నెం.11 రద్దు, మరణించిన ఉద్యోగుల కుటుంబాలకు సత్వర ప్రయోజనాలు, కారుణ్య నియామకాలు తదితర న్యాయమైన డిమాండ్లను ప్రభుత్వం తక్షణమే పరిష్కరించాలని కె.కె. రాజు కోరారు. ఉద్యోగుల సమస్యలను చర్చల ద్వారా పరిష్కరించి, వారికి న్యాయం చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం తూర్పు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మొల్లి అప్పారావు, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్లు కట్టమూరి సతీష్, జియ్యాని శ్రీధర్, జిల్లా పార్టీ పర్యవేక్షకులు రవి రెడ్డి, పార్టీ కార్యదర్శి పళ్ళ దుర్గారావు, జిల్లా కోశాధికారి అనిల్ కుమార్ రాజు, పార్టీ ముఖ్య నాయకులు జీలకర్ర నాగేంద్ర, కరి రామారెడ్డి, హరికృష్ణ, నీలి రవి, బోండా ఉమామహేష్, గాలి ప్రసాద్, చొల్లోగి నాగేశ్వరరావు, వెలుగుల జగదీష్, గణేష్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువకుడిని తాళ్లతో కట్టి రోడ్డుపై తిప్పిన ఘటన

-ఐదుగురు నిందితుల అరెస్టు.. హత్యాయత్నం, అట్రాసిటీ సెక్షన్ల కింద కేసు -చట్టాన్ని ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు: విజయనగరం జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్

విజయనగరం, చైతన్యవారధి: భోగాపురం మండలం రామచంద్రరాజుపేటలో ఓ యువకుడిని రాత్రంతా నిర్బంధించి, హింసించి, తాళ్లతో కట్టి బహిరంగంగా రోడ్డుపై తిప్పిన ఘటనను పోలీసులు తీవ్రంగా పరిగణించారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి ఐదుగురు నిందితులను అరెస్టు చేసి, హత్యాయత్నం, ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ చట్టంలోని సంబంధిత సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసినట్లు విజయనగరం జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్, ఐపీఎస్ తెలిపారు. రామచంద్రరాజుపేటకు చెందిన ఎల్లా రాజేష్, బైక్ మెకానిక్ వెన్ను మహేష్ వద్ద బైక్ కొనుగోలు చేసేందుకు నిర్ణయించుకుని ట్రయల్ రన్ కోసం బైక్ తీసుకెళ్లినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. అయితే బైక్‌కు సంబంధించిన డబ్బులు చెల్లించకుండా రాజేష్ కొంతకాలంగా తప్పించుకుని తిరుగుతున్నాడని, వెన్ను మహేష్, లెంకా శ్రీరామ్ అతడిని పట్టుకున్నారని పేర్కొన్నారు. అనంతరం వెన్ను మహేష్, లెంకా శ్రీరామ్‌లు రాజేష్‌ను తమ మెకానిక్ షెడ్‌లో రాత్రంతా నిర్బంధించి, హింసించి, చంపేందుకు ప్రయత్నించారని తెలిపారు. బైక్‌కు సంబంధించిన డబ్బులు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేసినట్లు వివరించారు. డబ్బులు చెల్లించకపోవడంతో మరో ముగ్గురు వ్యక్తులు బొమ్మిడి వెంకటరావు అలియాస్ మహేష్, నమ్మి గోవింద్, వెన్ను అప్పారావు సహకారంతో రాజేష్ చేతులు, మెడకు తాళ్లు కట్టి బహిరంగంగా వీధుల్లో తిప్పినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న వెంటనే జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిస్థితిని పరిశీలించి విచారణ చేపట్టారు. బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. విజయనగరం ఇన్‌చార్జి డీఎస్పీ ఎస్. రాఘవులు, భోగాపురం రూరల్ సీఐ ఎన్. శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టి ఐదుగురు నిందితులను అరెస్టు చేసినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. వారిపై హత్యాయత్నంతో పాటు అట్రాసిటీ చట్టంలోని సంబంధిత సెక్షన్ల కింద కేసులు నమోదు చేసినట్లు వెల్లడించారు. చట్టాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకుని ఇటువంటి ఘటనలకు పాల్పడినా, చట్టాన్ని ఉల్లంఘించినా ఉపేక్షించేది లేదని జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్ హెచ్చరించారు. నేరాలకు పాల్పడే వారిపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తప్పవని స్పష్టం చేశారు.

సింహాచలంలో వైభవంగా స్వర్ణ పుష్పార్చన

-అలరించిన కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శన

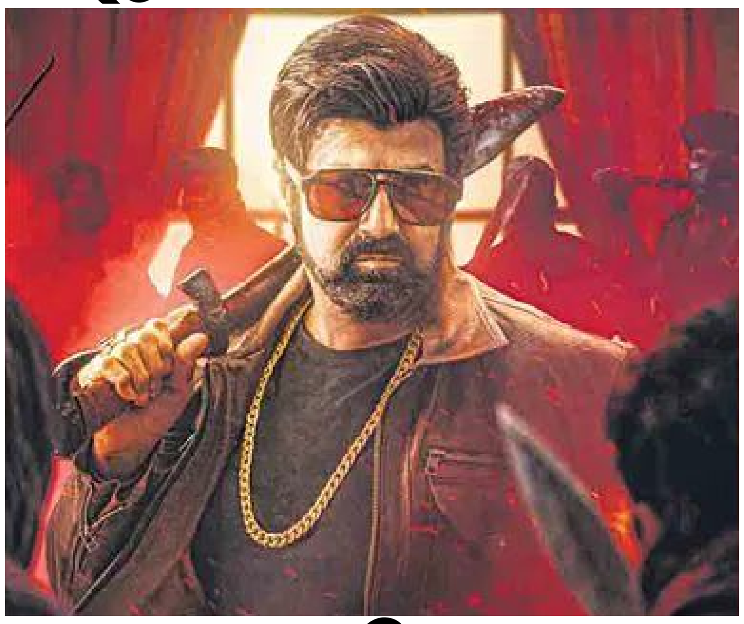
సింహాచలం, చైతన్యవారధి: సింహాచల క్షేత్రంలోని శ్రీశ్రీశ్రీ వరాహలక్ష్మీనరసింహస్వామివారి సన్నిధిలో ఆదివారం విశేష పూజలు, సేవా కార్యక్రమాలు భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. ఆలయ సంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా స్వామివారికి స్వర్ణ పుష్పార్చన ఘనంగా నిర్వహించడంతో పాటు శ్రీ ఎంబార్ మానార్ మాస తిరు నక్షత్ర వేడుకలను వైదిక సంప్రదాయ పద్ధతిలో నిర్వహించారు. ప్రత్యేక పూజల్లో భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. దీంతో ఆలయ ప్రాంగణం ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంతో శోభిల్లింది.

భక్తులను అలరించిన కూచిపూడి...దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో సాయంత్రం 5 నుంచి 7 గంటల వరకు కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శన నిర్వహించారు. విశాఖపట్నంలోని శ్రీ వైష్ణవి కళాక్షేత్రి కళాకారులు భక్తి, పౌరాణిక అంశాలను నృత్య రూపంలో ప్రదర్శించి భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నారు. కళాకారుల ప్రదర్శనకు భక్తులు హర్షధ్వానాలతో అభినందనలు తెలిపారు. స్వామివారి సేవలతో పాటు భారతీయ సాంప్రదాయ కళలను భక్తులకు చేరువ చేసే ఉద్దేశంతో ఇటువంటి ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు తెలిపారు.

అందరిని సర్‌ప్రైజ్ చేస్తుంది

గత ఏడాది 'ఓజీ' చిత్రంతో తెలుగులో మంచి విజయాన్ని దక్కించుకుంది తమిళ సొగసరి ప్రియాంక మోహన్. తాజాగా ఈ భామ తమిళంలో మరో బంపరాఫర్‌ను సొంతం చేసుకుంది. శింబు 'అరసన్' చిత్రంలో ఆమె కథానాయికగా ఎంపికైంది. ఈ విషయాన్ని ఓ అవార్డు వేడుకలో వెల్లడించింది ప్రియాంక మోహన్. వెట్రిమారన్ ఈ చిత్రానికి దర్శకుడు. ఉత్తర చెన్నై నేపథ్యంలో గ్యాంగ్‌స్టర్ డ్రామాగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో అవకాశం రావడం పట్ల ప్రియాంక మోహన్ ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. 'వెట్రిమారన్ మేకింగ్‌స్టైల్ నాకు చాలా ఇష్టం. ఆయన ఎంచుకునే కథలు కూడా వాస్తవికతను ప్రతిబింబిస్తాయి. 'అరసన్'లో నా పాత్ర మునుపెన్నడూ చూడని రీతిలో ఉంటుంది. అందరిని సర్‌ప్రైజ్ చేస్తుంది. ఈ సినిమా కోసం నేను నార్త్ చెన్నై తాలూకు యాసను నేర్చుకున్నా' అని చెప్పింది ప్రియాంక మోహన్. 'అరసన్' చిత్రంలో విజయ్ సేతుపతి, ఆండ్రియా జెరెమియా, సముద్రఖని తదితరులు కీలక పాత్రల్ని పోషిస్తున్నారు.

గన్స్‌కి గట్స్ ఉండాలి!



అగ్ర హీరో బాలకృష్ణ నటిస్తున్న 111వ చిత్రానికి 'దాదా' అనే పవర్‌ఫుల్ టైటిల్‌ను ఖరారు చేశారు. గోపీచంద్ మలినేని దర్శకత్వంలో వృద్ధి సినిమాస్ పతాకంపై వెంకట సతీష్ కిలారు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. క్రిస్మస్ సందర్భంగా డిసెంబర్ 24న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. టైటిల్ అనౌన్స్‌మెంట్ సందర్భంగా గ్లింప్స్‌ను విడుదల చేశారు. ఇందులో బాలకృష్ణ మాస్ అవతారంలో గ్యాంగ్‌స్టర్ వైబ్‌తో కనిపిస్తున్నారు. 'నాకు గురిపెట్టడానికి ఒంట్లో పొగరు, వేలికి ట్రిగ్గర్ ఉంటే సరిపోదు. బుల్లెట్స్‌కి బలుపు, గన్స్‌కి గట్స్ ఉండాలి' అంటూ బాలకృష్ణ చెప్పిన సంభాషణ ఆకట్టుకునేలా ఉంది. మంచు మనోజ్, కాజల్ అగర్వాల్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: తమన్, సంభాషణలు: సాయిమాధవ్ బుర్రా, రచన-దర్శకత్వం: గోపీచంద్ మలినేని.

ఆ పాత్ర తెగ నచ్చేసింది!

'భరత్ అనే నేను' సినిమాతో టాలీవుడ్‌లోకి అడుగుపెట్టిన బాలీవుడ్ బ్యూటీ కియారా అద్వానీ. ఆ సినిమా హిట్ కొట్టడంతో టాలీవుడ్‌లో మంచి క్రేజ్‌ను సొంతం చేసుకున్నది. ఆ తరువాత 'వినయ విధేయ రామ' అట్టర్‌ఫ్లాప్‌గా నిలిచినా కియారా క్రేజ్ మాత్రం ఏమాత్రం తగ్గలేదు. హిందీలో బిజీగా మారిపోయిన ఈ బ్యూటీ కేజీఎఫ్ ఫేమ్ యశ్‌తో కలిసి 'టాక్సిక్'లో జతకట్టింది. ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి అడుగుపెట్టి సందడి చేస్తున్న సందర్భంగా కియారా పంచుకున్న కార్వాన్ కబుర్లివి... మా కూతురికి మేము ఎలాంటి రూల్స్ పెట్టదలుచుకోలేదు. తను జీవితాన్ని పూర్తిగా అనుభవించాలి. పొరపాట్లు మానవ సహజం. వాటినుంచే నేర్చుకుంటారు కూడా. నా విషయంలోనూ అదే జరిగింది. చివరకు సిద్ధార్థ్ రూపంలో సరైన వ్యక్తి దొరికాడు. టాక్సిక్ షూటింగ్ జరుగుతున్న సమయంలో నేను గర్భవతిని. ఆ విషయం తెలిశాక మూవీ టీం మొత్తం నన్ను ఎంతో బాగా చూసుకున్నారు. హీరో యశ్ ఎంతో జాగ్రత్తగా చూసుకుంటూ సెట్‌లో నాకొక బాడీగార్డ్, బౌన్సర్‌లా మారిపోయాడు. వాళ్లందరి సహకారంతోనే నా పాత్రకు న్యాయం చేశాను. నేను 'ఎంఎస్ ధోనీ' చిత్రంతో వెండితెరకు పరిచయమయ్యానని చాలామంది భావిస్తారు. కానీ, నా మొదటి సినిమా 'ఫుగ్లీ' బాక్సాఫీస్ వద్ద ఘోర పరాజయాన్ని చవిచూసింది. దాంతో నా కెరీర్‌లో పెద్ద గ్యాప్ వచ్చింది. ఆ సమయంలో కొత్త అవకాశాల కోసం మళ్లీ మొదటినుంచి ఆడిషన్లు ఇవ్వడం మొదలు పెట్టాను. అందులో చాలా వరకు రిజెక్ట్ అయ్యాయి కూడా. అయినా కుంగిపోకుండా పట్టుదలతో ముందుకు సాగాను. మాతృత్వం ఒక సంపూర్ణ గుర్తింపును ఇచ్చే మార్పు. అదొక కొత్త ప్రపంచం. గర్భధారణ సమయంలో మనల్ని మనం శాంతపరచుకోవడం చాలా కష్టం. దానికి చాలా సమయం పడుతుంది. నాకు ఆరు నెలలు పట్టింది. ఆ సమయంలో అనవసర భయాలకు దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించా. టాక్సిక్ కథ విన్నప్పుడు ఆ పాత్రను తీర్చిదిద్దిన తీరు నన్ను చాలా ఆకట్టుకుంది. ఓ యాక్టర్ కోరుకునే ప్రతిదీ అందులో ఉంది. నా కెరీర్‌లో ఇలాంటి పాత్రను పోషించగలననే ఆత్మవిశ్వాసం నాకు వచ్చిందనిపించింది. మహిళలను ఒకే మూసలో ఇరికించడం నాకు ఇష్టం ఉండదు. వాళ్ల పాత్రలు బలంగా, వాస్తవికంగా, సంక్లిష్టంగా ఉండాలని కోరుకునే వ్యక్తిని నేను.

తెల్ల కాగితం ఓ స్వచ్ఛమైన ప్రేమకథ

'కోర్ట్'ఫేం హర్ష్ రోషన్ హీరోగా రూపొందుతున్న యువతరం ప్రేమకథ 'తెల్ల కాగితం'. నక్షత్ర కథానాయిక. రమేశ్ బండ్రెడ్డి దర్శకుడు. కృష్ణ కొమ్మాలపాటి నిర్మాత. అక్టోబర్ 2న సినిమా విడుదల కానున్నది. శనివారం టీజర్ రిలీజ్ ఈవెంట్‌ని నిర్వహించారు. ప్రముఖ నిర్మాత దిల్‌రాజు, దర్శకుడు బాబీ ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. హీరో హర్ష్ రోషన్ మాట్లాడుతూ 'ఇది మనందరి కథ. పదవ తరగతి నుంచి ఇంటర్మీడియట్ చదివిన ప్రతి ఒక్కరూ కనెక్టయ్యే కథ. 'తెల్లకాయితం' అనేది ఒక స్వచ్ఛమైన ఇన్నోసెంట్ లవ్‌స్టోరీ. తప్పకుండా అందరికి నచ్చుతుంది' అన్నారు.

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