అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే 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: 117 శనివారం 10-10-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను తొలగించాలి

- రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ముకు 'ఇండియా' కూటమి నేతల వినతి

దిల్లీ, చైతన్యవారధి: ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియలో అవకతవకలు జరిగాయని ఆరోపిస్తూ, ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను పదవి నుంచి తొలగించాలని 'ఇండియా' కూటమి నేతల బృందం రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్మును కోరింది. ఈ మేరకు శుక్రవారం రాష్ట్రపతి భవన్‌లో ఆమెను కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించింది. దాదాపు గంటపాటు జరిగిన సమావేశంలో ఓటర్ల జాబితాలు, ఎన్నికల నిర్వహణకు సంబంధించిన అంశాలను రాష్ట్రపతి దృష్టికి తీసుకెళ్లింది. అంతకుముందు పార్లమెంట్ భవనం నుంచి రాష్ట్రపతి భవన్‌కు ర్యాలీగా బయలుదేరిన ప్రతిపక్ష ఎంపీలను పోలీసులు విజయ్ చౌక్ వద్ద అడ్డుకున్నారు. దీంతో ఎంపీలు అక్కడే బైఠాయించి నిరసన తెలిపారు. అనంతరం పది మంది నేతల బృందానికి రాష్ట్రపతిని కలిసేందుకు అనుమతి లభించింది. సమావేశం అనంతరం కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ, ఓట్ల చోరీ, ఎన్నికల అక్రమాలపై తమ ఆరోపణలను రాష్ట్రపతికి వివరించామని తెలిపారు. ఈ అంశాలకు సంబంధించిన ఆధారాలను సమర్పించాలని ఆమె కోరారని, వాటిని పరిశీలిస్తానని హామీ ఇచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ ప్రజాస్వామ్యానికి వ్యతిరేకంగా వ్యవహరిస్తున్నారని తాము ఆరోపించినట్లు చెప్పారు. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ మాట్లాడుతూ, అన్ని అంశాలను పరిశీలించి విచారణ జరుపుతానని రాష్ట్రపతి హామీ ఇచ్చినట్లు వెల్లడించారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని పరిరక్షించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరినట్లు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే సైతం తమ ఆందోళనలను రాష్ట్రపతి దృష్టికి తీసుకెళ్లామని, సంబంధిత వర్గాలతో సంప్రదించి తగిన చర్యలపై నిర్ణయం తీసుకుంటానని ఆమె చెప్పినట్లు వివరించారు.

ఎస్ఐఆర్‌ను నిలిపివేయాలని డిమాండ్

రాష్ట్రపతికి సమర్పించిన వినతిపత్రంలో సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను పదవి నుంచి తొలగించాలని, ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను నిలిపివేయాలని విపక్ష నేతలు కోరారు. గత రెండేళ్లలో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికలను రద్దు చేయాలని, ఎన్నికల కమిషనర్లకు రక్షణ కల్పించే 2023 నాటి చట్టాన్ని రద్దు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. భవిష్యత్తులో అన్ని ఎన్నికల్లో పేపర్ బ్యాలెట్ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియలో ఓటర్ల జాబితాల నుంచి తొలగించారని ఆరోపిస్తున్న 13.3 కోట్ల మంది పేర్లను పునరుద్ధరించాలని కోరారు.

హరియాణా, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, ఛత్తీస్‌గఢ్, బిహార్, దిల్లీ, పశ్చిమ బెంగాల్ తదితర రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓట్ల చోరీ జరిగిందని, ఎన్నికల ఫలితాలను తారుమారు చేశారని విపక్ష కూటమి ఆరోపించింది. ఈ ఆరోపణలకు సంబంధించి తమ వద్ద ఆధారాలు ఉన్నాయని పేర్కొంది. ఓటు హక్కు రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 326 ద్వారా నిర్దేశించిన ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు పునాది అని, ఎన్నికల కమిషన్ ఆ హక్కును పరిరక్షించాల్సిన బాధ్యత కలిగి ఉందని వినతిపత్రంలో పేర్కొంది.

యువత కొత్త నైపుణ్యాలను అందిపుచ్చుకోవాలి

- మారుతున్న సాంకేతికతకు అనుగుణంగా సామర్థ్యాలు పెంచుకోవాలి - ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

దిల్లీ, చైతన్యవారధి: వేగంగా మారుతున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి అనుగుణంగా యువత కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడంతోపాటు ప్రస్తుత సామర్థ్యాలను మెరుగుపరుచుకోవాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సూచించారు. ప్రపంచ మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకుని, అధునాతన సాంకేతికతలను అందిపుచ్చుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. చైనాలోని షాంఘైలో జరిగిన ప్రపంచ నైపుణ్యాల పోటీల్లో పాల్గొని తిరిగి వచ్చిన భారత ప్రతినిధులతో ఆయన సమావేశమై మాట్లాడారు. భారత్‌ను నైపుణ్యాలు కలిగిన మానవ వనరుల కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు యువత, ప్రభుత్వం, శిక్షణ సంస్థలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ప్రధాని అన్నారు. ప్రత్యేక నైపుణ్యాలకు పెరుగుతున్న ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించి, యువత తమ ప్రతిభకు పదును పెట్టుకోవాలని సూచించారు. ప్రపంచ నైపుణ్యాల పోటీల్లో పాల్గొన్న యువత తమ అనుభవాలు, సూచనలను పంచుకోవడం ద్వారా దేశ నైపుణ్య శిక్షణ వ్యవస్థ మరింత మెరుగుపడేందుకు దోహదపడాలని కోరారు. నైపుణ్యాభివృద్ధి కోసం కేంద్రంలో ప్రత్యేక శాఖను ఏర్పాటు చేయడం వెనుక ఉన్న ఉద్దేశాన్ని వివరిస్తూ, నైపుణ్య శిక్షణ సంస్థలు ఐఐటీలు, ఐఐఎంలకు ఏమాత్రం తీసిపోవని మోదీ పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ స్థాయి నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవడంలో శిక్షణ సంస్థల పాత్ర కీలకమని తెలిపారు. ప్రపంచ నైపుణ్యాల పోటీల్లో పాల్గొన్న భారత ప్రతినిధులు తమ అనుభవాలను ప్రధానితో పంచుకున్నారు. వారికి అభినందనలు తెలిపిన మోదీ, దేశ నైపుణ్యాభివృద్ధి రంగానికి మీరంతా రాయబారులని పేర్కొన్నారు. చైనాలోని షాంఘైలో గత నెల 22 నుంచి 27 వరకు 48వ ప్రపంచ నైపుణ్యాల పోటీలు నిర్వహించారు.

'కాక్రోచ్'కి పోటీగా 'లాల్ హిట్'

న్యూఢిల్లీ: దేశ రాజధాని ఢిల్లీలోని జనపథ్ ప్రాంతం శుక్రవారం భారీ ర్యాలీకి వేదికైంది. ఓటర్ల జాబితాలో అక్రమాలపై ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్(సీఈసీ) జ్ఞానేశ్ కుమార్ తక్షణమే రాజీనామా చేయాలంటూ కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ(సీజేపీ) శనివారం జంతర్‌మంతర్‌లో ఆందోళన చేపట్టనున్నట్లు ప్రకటించడం తెల్సిందే. అయితే, బొద్దింకలు వంటి వాటిని చంపే కీటక నాశిని పేరుతో తాజాగా అవతరించిన లాల్ హిట్ జనతా పార్టీ(ఎల్‌జేపీ) పోలీసులపై దాడులను, ప్రధాని మోదీని కించపరచడాన్ని ఖండించింది. జనపథ్ ప్రాంతానికి శుక్రవారం పెద్ద సంఖ్యలో చేరుకున్న ఈ పార్టీ సభ్యులు..'మనవాళ్లెవరైనా సంబంధం లేని బయటి వారిని దూషిస్తున్నా వద్దంటూ వారిస్తుంటాం. అలాంటిది, మన కుటుంబంలోని వ్యక్తి అయిన ప్రధాని మోదీని అనుచిత పదజాలంతో దూషించడం ఏమాత్రం సరికాదు. మన ప్రముఖులను, జవాన్లను, ఢిల్లీ పోలీసులను దూషించడం ఆపేయాలి. ఇలా దూషించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి'అని ఆ పార్టీకి చెందిన అయాన్ భట్నాగర్ కోరారు. వ్యవస్థలో మార్పు రావాలంటూ ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న నిరసనలు తప్పుడు మార్గంలో సాగుతున్నాయన్నారు. రాజ్యాంగాన్ని బలోపేతం చేసేందుకు, చట్ట న్యాయం అమలయ్యేందుకు, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థల గౌరవాన్ని కాపాడేందుకే నిరసన చేపట్టామని భట్నాగర్ తెలిపారు. సీజేపీ వ్యవహరిస్తున్న తీరు న్యాయవ్యవస్థ, ప్రభుత్వ పాలన వంటి ప్రజాస్వామ్య సంస్థల గౌరవాన్ని దిగజార్చేలా ఉందని ఆరోపించారు. ఈ ర్యాలీలో పాల్గొన్న వారిని పోలీసులు నిర్బంధించి, బస్సుల్లో పోలీస్‌స్టేషన్‌కు తరలించారు. అనుచిత చర్యలుగా భావించిన వాటిపై ప్రజాస్వామ్యయుతంగా, న్యాయబద్ధంగా వ్యతిరేకిస్తామని ఎల్‌జేపీ అనంతరం ఒక ప్రకటనలో స్పష్టం చేసింది. నేటి యువత ముఖ్యంగా జెన్ జెడ్ ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియల్లో పాలుపంచుకోవాలని, అభిప్రాయ బేధాలకు వాస్తవ సమాచారం, శాంతియుత నిరసనలు, ప్రజాచైతన్యం, చట్టానికి లోబడి ఉండే పరిష్కారం కనుగొనాలని ఎల్‌జేపీ పిలుపునిచ్చింది. దేశమే ప్రథమం, రాజ్యాంగానికి గౌరవం, ప్రజాస్వామ్యమే మనకు గుర్తింపు'అనేదే తమ నినాదమని ఎల్‌జేపీ వివరించింది.

స్థానిక ఎన్నికలపై సుప్రీంకోర్టులో వైకాపాకు ఎదురుదెబ్బ

- బీసీ రిజర్వేషన్లు, ఓటర్ల జాబితా, వార్డుల విభజనపై మూడు పిటిషన్లు కొట్టివేత - ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ నాటికి అమల్లో ఉన్న ఓటర్ల జాబితా ప్రకారమే ఎన్నికలు

దిల్లీ, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సంబంధించి వైకాపాకు సుప్రీంకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు, ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్), మున్సిపల్ వార్డుల పునర్విభజన అంశాలపై వైకాపా దాఖలు చేసిన పిటిషన్లను సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసింది. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణకు సంబంధించి ఈ నెల 1న ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును అత్యున్నత న్యాయస్థానం సమర్థించింది. బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రాతిపదికగా తీసుకున్న సమగ్ర కుటుంబ సర్వే సమాచారానికి చట్టబద్ధతపై ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతూ ప్రభుత్వం దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను జస్టిస్ దీపాంకర్ దత్త కొట్టివేశారు. ఏకసభ్య కమిషన్ నివేదిక ఇంకా ఆమోదం పొందని నేపథ్యంలో కుటుంబ సర్వే సమాచారాన్ని రిజర్వేషన్లకు ప్రాతిపదికగా ఎలా పరిగణించవచ్చని న్యాయమూర్తి ప్రశ్నించారు. ఏ చట్టం కింద సర్వే నిర్వహించారో, ఆ సమాచారాన్ని ఏ ప్రాతిపదికన ఉపయోగించవచ్చో వివరించాలని కోరారు. దీనిపై విచారణ వాయిదా వేయాలన్న ప్రభుత్వ న్యాయవాది అభ్యర్థనను తిరస్కరిస్తూ పిటిషన్‌ను కొట్టివేశారు.

ఎన్నికలను జాప్యం చేయడం ప్రజాప్రయోజనాలకు విరుద్ధం... ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ పూర్తయ్యే వరకు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను నిలిపివేయాలంటూ వైకాపా చేసిన విజ్ఞప్తిని ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం తోసిపుచ్చింది. ఎన్నికలను జాప్యం చేసే ప్రయత్నాలు ప్రజాప్రయోజనాలకు అనుకూలం కావని ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ పంచాయతీరాజ్ చట్టంలోని సెక్షన్ 11, మున్సిపల్ చట్టంలోని సెక్షన్ 12 ప్రకారం ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసే సమయానికి అందుబాటులో ఉన్న ఓటర్ల జాబితా ఆధారంగా ఎన్నికలు నిర్వహించవచ్చని హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సుప్రీంకోర్టు సమర్థించింది. ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ తుది జాబితా అక్టోబరు 16 నాటికి విడుదల కాకపోతే అంతకుముందు అమల్లో ఉన్న జాబితా ప్రకారం ఎన్నికలు నిర్వహించవచ్చని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. నోటిఫికేషన్ నాటికి కొత్త జాబితా అందుబాటులో ఉంటే దానినే ప్రాతిపదికగా తీసుకోవాలని పేర్కొంది.

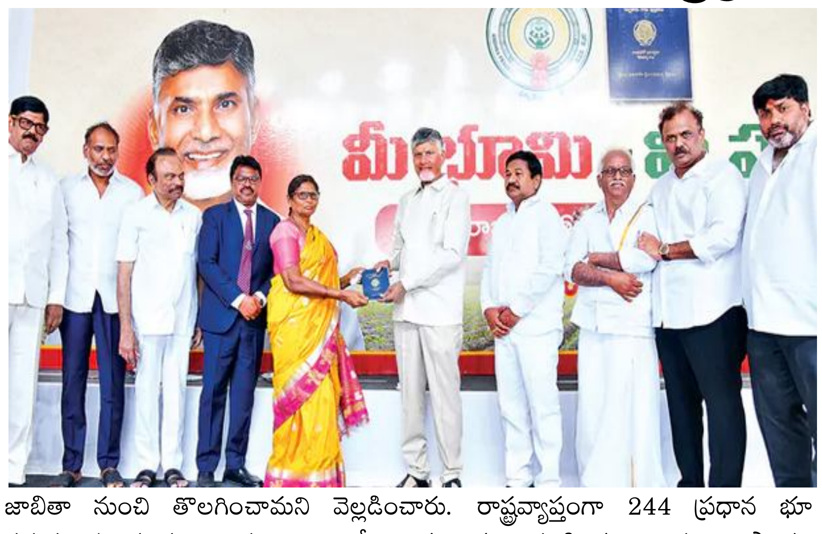
జనసేన పార్లమెంట్ సమన్వయ కమిటీ

- స్థానిక ఎన్నికల నేపథ్యంలో 36 మందితో ఏర్పాటు

అనకాపల్లి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో జనసేన పార్టీ పార్లమెంట్ సమన్వయ కమిటీని నియమించింది. కూటమిలో మిగిలిన రెండు పార్టీలతోపాటు సొంత పార్టీలో నాయకులు, కార్యకర్తల మధ్య సమన్వయం కోసం అ?ధినేత పవన్ కల్యాణ్ సూచనల మేరకు ఈ కమిటీ నియామకం జరిగినట్టు సమాచారం. ఇందులో ఐదుగురు సమన్వయకర్తలు, 31 మంది సభ్యులు వున్నారు. సమన్వయకర్తలుగా ఎమ్మెల్యేలు కొణతాల రామకృష్ణ, సుందరపు విజయ్‌కుమార్, సీనియర్ నేతలు పీవీఎస్ఎన్ రాజు, ఎం.సన్యాసినాయుడు, ఎం.శ్రీవేణి నియమితులయ్యారు. నిర్వాహక్ దళ్ సభ్యులుగా సుంకర మహేశ్, కొసిరెడ్డి త్రినాథరావు, దొండ కుసుమ, గవిరెడ్డి తిరుపతిరావు, రామన్నరావు అల్లం, పచ్చికూర గోవిందరావు, తెలుగుచర్ల మహేశ్వరరావు, సహబోయిన గోవింద, దిబ్బిడి సన్యాసినాయుడు, దాసరి అచ్యుతరావు, ఎం.సత్తిబాబు, పి.కల్యాణచక్రవర్తి, మీసాల సత్య నారాయణ, పి.ప్రసాద్‌బాబు, ఎ.సురేశ్, ఎ.రమేశ్, ఆర్.అచ్చియ్య నాయుడు, గూనూరు సూర్యనారాయణ, గెడ్డం చలపతిరావు, ఎం. నాగసుధ, బలిరెడ్డి ప్రసాద్, వి.నరేశ్, బి.సింహాచలం, బి.సత్యనారాయణ, కె.మధు, ఎస్.సోమశేఖర్‌నాయుడు, ఎల్.సుధీర్, పి.శివశంకర్, ఎ.వెంకట సత్యనారాయణ, గుర్గాల శేఖర్, డి.సత్యనారాయణలను నియమించారు.

ప్రజల ఆస్తులకు భద్రత కల్పించడమే లక్ష్యం

- మార్చిలోగా 51.91 లక్షల పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాల పంపిణీ - ఇప్పటివరకు 40.58 లక్షల మందికి అందజేత - ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు



ఒంగోలు, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలోని రైతుల భూములకు భద్రత కల్పించడంతో పాటు, ఎలాంటి తప్పులు లేని పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాలను అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు వెల్లడించారు. ఇప్పటివరకు 40.58 లక్షల మందికి పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాలను పంపిణీ చేశామని, వచ్చే ఏడాది మార్చిలోగా మొత్తం 51.91 లక్షల పాస్‌పుస్తకాలను అందజేస్తామని తెలిపారు. ప్రకాశం జిల్లా జరుగుమల్లి మండలం నర్సింగోలులో 'మీ భూమి-మీ హక్కు' కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించిన గ్రామసభలో ఆయన రైతులకు పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాలను అందజేసి మాట్లాడారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రజల ఆస్తి పత్రాలు, భూమి సర్వే రాళ్లపై నాయకుల ఫొటోలు ముద్రించారని విమర్శించారు. ప్రజల ఆస్తులపై భయం తొలగించి, భూములకు భద్రత కల్పించడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాల పంపిణీ ప్రక్రియను ప్రతి నెలా 9వ తేదీన స్వయంగా సమీక్షిస్తున్నానని, తప్పులు జరిగితే బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

22ఏ భూముల సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు... గత ఐదేళ్లలో భూములకు భద్రత కరవైందని, రెవెన్యూ శాఖలో భూ వివాదాలు, ఆక్రమణలు పెరిగాయని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రభుత్వ రాజముద్రతో పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాలు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. గతంలో 22ఏ నిషేధిత జాబితాలో చేర్చిన భూముల సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నామని, ఇప్పటివరకు 16 లక్షల ఎకరాలను ఆ జాబితా నుంచి తొలగించామని వెల్లడించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 244 ప్రధాన భూ సమస్యలను పరిష్కరించామని, 41 వేల ఎకరాలకు విముక్తి కల్పించామని చెప్పారు. శెట్టిపల్లి, వట్టిచెరుకూరు, కంగుంది, కైకలూరు ప్రాంతాల్లో దీర్ఘకాలంగా ఉన్న భూ వివాదాలను పరిష్కరించినట్లు తెలిపారు. అమలాపురంలో 120 ఏళ్ల నాటి భూ సమస్యకు ముగింపు పలికామని, ప్రకాశం జిల్లాలో నాలుగు మండలాల్లోని గర్భకంద్రిక భూముల సమస్యను పరిష్కరించి 1,301 మందికి ప్రయోజనం కల్పిస్తున్నామని వివరించారు.

రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు.. అభివృద్ధి పనులు... రాష్ట్రానికి నిధులు, అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా కేంద్ర ప్రభుత్వంతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతున్నామని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. ఇటీవల ఢిల్లీ పర్యటనలో ప్రధానితో పాటు పలువురు కేంద్ర మంత్రులను కలిశానని చెప్పారు. రాష్ట్రానికి అదనంగా ఆరు లక్షల ఇళ్లు మంజూరు చేయాలని కోరగా, ఈ ఏడాది మూడు లక్షలు, వచ్చే ఏడాది మరో మూడు లక్షలు ఇస్తామని హామీ లభించిందని వెల్లడించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి ఇంటికీ తాగునీరు అందించేందుకు రూ.30 వేల కోట్లతో అమరజీవి జలధార కార్యక్రమాన్ని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్‌తో కలిసి ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. గ్రామాల్లో రహదారులు, మురుగు కాలువల నిర్మాణానికి రూ.11,800 కోట్లతో పల్లెపండగ 3.0 కార్యక్రమాన్ని చేపట్టామని పేర్కొన్నారు. సంక్షేమ పథకాలను కొనసాగిస్తూనే రాష్ట్ర అభివృద్ధికి పెద్దపీట వేస్తున్నామని చెప్పారు.

ప్రకాశం జిల్లాలో పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం... రామాయపట్నం పోర్టు నిర్మాణాన్ని వేగవంతం చేస్తున్నామని చంద్రబాబు తెలిపారు. రూ.1.5 లక్షల కోట్లతో బీపీసీఎల్ పెట్రోకెమికల్ కాంప్లెక్స్‌కు త్వరలో శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. రామాయపట్నాన్ని అభివృద్ధి చేసి, ఒంగూరు కంటే మెరుగైన నగరంగా తీర్చిదిద్దే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. దొనకొండను పారిశ్రామిక పట్టణంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని పేర్కొన్నారు. ప్రకాశం జిల్లా ప్రభుత్వ సేవల అమలులో కొంత వెనుకబడి ఉందని, ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు మంత్రులు స్వామి, గొట్టిపాటి రవి కుమార్, జిల్లా కలెక్టర్ రాజాబాబు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్ర ప్రజల భవిష్యత్తు కోసమే తాను నిరంతరం శ్రమిస్తున్నానని, ప్రజల ఆశీర్వాదమే తమకు బలమని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ మాగుంట శ్రీనివాసులరెడ్డి, మంత్రులు ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, అనగాని సత్యప్రసాద్, నిమ్మల రామానాయుడు, మారిటైం బోర్డు చైర్మన్ దామచర్ల సత్య, తెదేపా జిల్లా అధ్యక్షుడు ఉగ్ర నరసింహారెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు, వివిధ కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

కొత్త శకానికి నాంది పలకనున్నాయనే చెప్పాలి

దేశంలో అపారంగా ఉన్న బొగ్గు వనరులను స్వచ్ఛమైన ఇంధనంగా మార్చడానికీ, పారిశ్రామిక విలువను ఆపాదించడానికీ కోల్ గ్యాసిఫికేషన్ టెక్నాలజీ దోహదపడుతుంది. సాధారణంగా బొగ్గు నుంచి ఇంధనం ఉష్ణరూపంలో లభిస్తుంది. కానీ, గ్యాసిఫికేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా బొగ్గు నుంచి కార్బన్ మోనాక్సైడ్, హైడ్రోజన్ మిశ్రమమైన సింథసిస్ గ్యాస్(సిన్‌గ్యాస్)ను ఉత్పత్తి చేయవచ్చు. తర్వాత ఈ వాయువును శుద్ధిచేసి, మన అవసరాలకు తగ్గట్లు దాని రసాయన కూర్పును మార్చుకోవచ్చు, విలువైన ఉత్పత్తులను తయారు చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా సింథసిస్ గ్యాస్ నుంచి హైడ్రోజన్‌ను వేరుచేసి సంబంధిత పరిశ్రమల్లో ఉపయోగించవచ్చు. అలాగే హైడ్రోజన్‌ను నైట్రోజన్‌తో కలిపి అమ్మోనియా, యూరియా వంటి ఎరువులను ఉత్పత్తి చేయవచ్చు. సిన్‌గ్యాస్ నుంచి మెథనాల్, సింథటిక్ ఇంధనాలూ తయారవుతాయి. మిథనేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా సింథసిస్ గ్యాస్‌ను కృత్రిమ సహజ వాయువు(ఎస్ఎన్‌జీ) లేదా డైమిథైల్ ఈథర్(డీఎంఈ)గా మార్చి వంట గ్యాస్‌గా వినియోగించవచ్చు. ప్రపంచంలో ఎక్కువ బొగ్గు నిల్వలు ఉన్న అయిదో అతిపెద్ద దేశం మనది. భారత్‌లో సుమారు 40వేల కోట్ల టన్నులకు పైగా బొగ్గు వనరులు ఉన్నాయి. కానీ, సాంప్రదాయ తవ్వకాల ద్వారా వెలికితీయడం సాధ్యం కానంతగా... 400 మీటర్లకు పైగా లోతులో సుమారు 10-15 వేల కోట్ల టన్నుల మేర నిల్వలు పోగుపడ్డాయి. వీటిని సద్వినియోగం చేసుకునేలా సింథసిస్ గ్యాస్‌గా మార్చడానికి 'అండర్‌గ్రౌండ్ కోల్ గ్యాసిఫికేషన్(యూసీజీ)' విధానం దోహదపడుతుంది. దీన్ని విజయవంతంగా చేపట్టగలిగితే, భారతదేశాన్ని ఇంధన రంగంలో స్వయంసమృద్ధి వైపు తీసుకెళ్లవచ్చు. తద్వారా పారిశ్రామిక ప్రగతి మరింతగా ఊపందుకుంటుంది. అండర్‌గ్రౌండ్ కోల్ గ్యాసిఫికేషన్‌కు సుదీర్ఘ చరిత్ర, వాణిజ్య అనుభవం ఉంది. ఒకప్పటి సోవియట్ యూనియన్ 1960 దశకం నుంచే పెద్దయెత్తున యూసీజీ ప్లాంట్లను నిర్వహించి... పరిశ్రమలు, విద్యుత్ అవసరాల కోసం సింథసిస్ గ్యాస్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తూ వచ్చింది. 1980లలో అత్యంత భారీ గ్యాస్ నిల్వలను కనుగొనే వరకు ఇవి విజయవంతంగా నడిచాయి. ఉజ్బెకిస్థాన్‌లో 1961లో ప్రారంభమైన యూసీజీ వాణిజ్య ఉత్పత్తి ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది. చైనా సైతం 1980లలో దీన్ని విజయవంతంగా అభివృద్ధి చేసింది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత కఠినమైన పర్యావరణ, భద్రతా నిబంధనలు ఉన్న ఆస్ట్రేలియాలో 2018 వరకు యూసీజీ ప్రాజెక్టులు విజయవంతంగా అమలయ్యాయి. పర్యావరణ నిబంధనలకు అనుగుణంగా, సురక్షితంగా ఈ సాంకేతికతను ఉపయోగించవచ్చని ఆస్ట్రేలియా నిరూపించింది. అలాగే దక్షిణాఫ్రికాలోని సాసోల్ సెకుండా ప్రాజెక్టులో బొగ్గును సింథసిస్ గ్యాస్‌గా మార్చి... ఫిషర్-ట్రోప్ష్ టెక్నాలజీ సాయంతో సింథటిక్ ఇంధనాలు, రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. ఆధునిక డ్రిల్లింగ్, వెల్ డిజైన్, ఒత్తిడి నిర్వహణ, పర్యావరణ పర్యవేక్షణ వ్యవస్థల్లో వచ్చిన అధునాతన పద్ధతులతో నేడు అండర్‌గ్రౌండ్ కోల్ గ్యాసిఫికేషన్ సాంకేతికత మరింత సమర్థంగా, సురక్షితంగా అభివృద్ధి చెందింది. ఈ క్రమంలోనే, ఒడిశాలోని తాల్చేర్ బొగ్గు గ్యాసిఫికేషన్ ఆధారిత ఎరువుల ప్రాజెక్టు రోజూ 2,200 టన్నుల అమ్మోనియా, 3,850 టన్నుల యూరియా ఉత్పత్తి సామర్థ్యంతో రూపుదిద్దుకుంటోంది. దేశీయ బొగ్గును ఎరువుల ఉత్పత్తితో అనుసంధానించే పారిశ్రామిక నమూనాగా ఇది నిలుస్తోంది. దేశంలో బొగ్గు వనరులు విస్తారంగా ఉన్నాయి. మరోవైపు ఎరువులు, రసాయనాలు, హైడ్రోజన్, మిథనాల్, పారిశ్రామిక వాయువులు వంటి రంగాల్లో ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని విస్తరించుకోవాల్సిన అవసరముంది. యూసీజీ వంటి గ్యాసిఫికేషన్ సాంకేతికతలు ఈ రెండింటినీ సమర్థంగా అనుసంధానించగలవు. 'నేషనల్ కోల్ గ్యాసిఫికేషన్ మిషన్' కింద 2030 నాటికి పది కోట్ల టన్నుల బొగ్గును గ్యాసిఫికేషన్ చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం సంకల్పించింది. జిందాల్ స్టీల్, తాల్చేర్ ఫెర్టిలైజర్స్ లిమిటెడ్ వంటి ప్రాజెక్టుల ద్వారా ఇప్పటికే ఏటా సుమారు 2.26 కోట్ల టన్నుల బొగ్గు నిల్వల గ్యాసిఫికేషన్ కార్యకలాపాలు అమలు దశలో ఉన్నాయి. ఈ సామర్థ్యాన్ని మరింతగా విస్తరించడం కోసం కేంద్రం తాజాగా రూ.37,500 కోట్లతో కొత్త ఉపరితల బొగ్గు/లిగ్నైట్ గ్యాసిఫికేషన్ ప్రాజెక్టులను ప్రోత్సహించే ప్రత్యేక పథకానికి ఆమోదం తెలిపింది. తద్వారా ఏటా సుమారు 7.5కోట్ల టన్నుల బొగ్గును గ్యాసిఫికేషన్‌కు వినియోగించే వీలుంటుంది. బొగ్గు బ్లాక్ వేలం 14వ రౌండ్‌లో కేంద్రం మొదటిసారిగా అండర్‌గ్రౌండ్ కోల్ గ్యాసిఫికేషన్ బ్లాకులను వేలానికి అందుబాటులో ఉంచింది. ఈ క్రమంలోనే రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్ ఏపీలో రెండు బ్లాకులను దక్కించుకుంది. వాటిలో ఒకటి సుమారు 12 చదరపు కిలోమీటర్ల వైశాల్యం కలిగిన చింతలపూడి సెక్టార్ ఏ1 బ్లాక్; మరొకటి 22 చదరపు కిలోమీటర్ల వైశాల్యం ఉన్న రేచర్ల బ్లాక్. ఈ కేటాయింపులతో కోల్ గ్యాసిఫికేషన్ రంగంలో ముందంజ వేయడానికి ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు గొప్ప అవకాశం దక్కింది. అయితే, ఏపీలో బొగ్గు గ్యాసిఫికేషన్ కార్యక్రమాన్ని ఒకే ఉత్పత్తి కేంద్రంగా కాకుండా 'బొగ్గు-ఆధారిత సమగ్ర పారిశ్రామిక కేంద్రం (కోల్-టు-వాల్యూ ఇంటిగ్రేటెడ్ ఇండస్ట్రియల్ హబ్)'గా అభివృద్ధి చేయడం ఒక ముందుచూపుతో కూడిన ఆలోచనగా ఉంటుంది. ఇలాంటి నమూనాలో సింథసిస్ గ్యాస్ నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే హైడ్రోజన్, అమ్మోనియా, మెథనాల్ రసాయనాలు, ఎరువులు, అనుబంధ పరిశ్రమలకు ముడిపదార్థాలుగా మారతాయి. మరోవైపు, ఉత్పత్తి అయ్యే కృత్రిమ సహజ వాయువును పట్టణ పైప్‌లైన్ నెట్‌వర్క్ ద్వారా ఇళ్లకు వంట గ్యాస్‌గా సరఫరా చేయవచ్చు. ప్రధాన గ్యాసిఫికేషన్ యూనిట్ చుట్టూ ఎరువులు, రసాయనాలు, పారిశ్రామిక వాయువులు, ఇంజినీరింగ్, నిల్వ, రవాణా, ప్యాకేజింగ్, నిర్వహణ వంటి అనుబంధ పరిశ్రమలతో కూడిన సమగ్ర వ్యవస్థ ఏర్పడుతుంది. రాష్ట్రంలోని సుదీర్ఘ సముద్రతీరం, పోర్టులు, రైల్వేలు, జాతీయ రహదారులు, విద్యుత్ మౌలిక వసతులు, పారిశ్రామిక ప్రాంతాలను ఈ విలువ శ్రేణితో అనుసంధానించవచ్చు. అంతేకాదు, ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా రసాయన, విద్యుత్, పరికరాల రూపకల్పన, భూగర్భశాస్త్రం, పర్యావరణ శాస్త్రం, ప్లాంట్ నిర్వహణ వంటి రంగాల్లో పెద్దయెత్తున నైపుణ్య ఆధారిత ఉపాధి అవకాశాలు అందివస్తాయి. కాబట్టి, అందుకు అవసరమైన నైపుణ్యాలను స్థానిక యువతకు మప్పేందుకు నైపుణ్యాభివృద్ధి శిక్షణ కేంద్రాన్నీ; సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమల కోసం అనుబంధ పారిశ్రామిక పార్కునూ ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉంటుంది. మరోవైపు పరిశోధన-అభివృద్ధి కేంద్రం, అధునాతన విశ్లేషణాత్మక ప్రయోగశాల, ప్రాసెస్ టెక్నాలజీ కేంద్రాలను పారిశ్రామిక సముదాయంలో భాగం చేయడం ద్వారా విశ్వవిద్యాలయాలు, పరిశోధనా సంస్థలు, పరిశ్రమలు కలసి పనిచేసే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రాజెక్టు ప్రారంభానికి ముందు ప్రాథమిక జల-భూరసాయన సర్వే చేపట్టడంతో పాటు భూగర్భజలాలు, నేల నాణ్యతను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తుండాలి. ఏదిఏమైనా కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలు, రాష్ట్రానికి అందివచ్చిన ప్రాజెక్టులు... ఆంధ్రప్రదేశ్ పారిశ్రామిక ప్రగతిలో కొత్త శకానికి నాంది పలకనున్నాయనే చెప్పాలి.

దోమల నివారణకు నిల్వ నీటిని తొలగించాలి

- 103వ వార్డు పాత అగనంపూడిలో ఫ్రైడే డ్రై డే కార్యక్రమం

అగనంపూడి, చైతన్యవారధి: మలేరియా, డెంగీ, చికున్‌గున్యా వంటి దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులను అరికట్టేందుకు ప్రజలు పరిసరాల పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని మలేరియా శాఖ అధికారులు సూచించారు. జీవీఎంసీ 103వ వార్డు పాత అగనంపూడిలో మలేరియా శాఖ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం 'ఫ్రైడే డ్రై డే' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ఇళ్లలో, పరిసర ప్రాంతాల్లో నీరు నిల్వ ఉండే ప్రదేశాల్లో దోమలు గుడ్లు పెట్టి లార్వాలుగా, ఆపై దోమలుగా వృద్ధి చెందుతాయని అధికారులు వివరించారు. కొబ్బరి చిప్పలు, పాత టైర్లు, ఫ్రిజ్‌ల కింద ఉండే ట్రేలు, నీటి డ్రమ్ములు, ఖాళీ డబ్బాలు, రుబ్బురోళ్లు తదితర ప్రదేశాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలని సూచించారు. ప్రతి శుక్రవారం ఇంటి పరిసరాలను పరిశీలించి నిల్వ నీటిని తొలగించాలని కోరారు. దోమల వృద్ధిని అరికట్టడం ద్వారా మలేరియా, డెంగీ, చికున్‌గున్యా వంటి వ్యాధుల వ్యాప్తిని తగ్గించవచ్చని అధికారులు తెలిపారు. ప్రజలు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో పాటు పరిసరాల శుభ్రతను పాటిస్తూ, ఆరోగ్య పరిరక్షణలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మలేరియా ఇన్‌స్పెక్టర్ బి.బి.ఎల్. స్వామి, శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్ రాంబాబు, అగనంపూడి శానిటరీ సెక్రటరీ రమాదేవి, మలేరియా సీజనల్ వర్కర్లు పి.వి.ఎన్. మూర్తి, శ్యామలాదేవి, దీపాకుమారి, స్ప్రే మెన్ రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గోవాడ షుగర్ ఫ్యాక్టరీని సందర్శించిన కేన్ కమిషనర్

చోడవరం: గోవాడ షుగర్ ఫ్యాక్టరీని రాష్ట్ర కేన్ కమిషనర్ వి.వెంకటరావు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఫ్యాక్టరీ అధికారులు, కార్మికులతో ఆయన మాట్లాడారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గోవాడ చెరకు రైతుల బకాయిల కోసం రూ.28 కోట్లు విడుదల చేయడంతోపాటు, జిల్లాలోని ఇతర షుగర్ ఫ్యాక్టరీల ఆస్తుల లిక్విడేషన్, కార్మికుల బకాయిలు, ఇతర అంశాలపై ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన నేపథ్యంలో ఫ్యాక్టరీని సందర్శించినట్టు ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కార్మిక సంఘం నాయకులు శరగడం రామునాయుడు, రాయి సూరిబాబు, పలువురు కార్మికులు.. కమిషనర్‌ను కలిసి తమ సమస్యలు వివరించారు. పదవీ విరమణ చేసిన 60 మంది కార్మికులకు గ్రాట్యుటీ ఇవ్వలేదని, ఫ్యాక్టరీని మూసివేయడంతో కార్మికుల కుటుంబాలు వీధినపడ్డాయన్నారు. అందువల్ల ఫ్యాక్టరీని తిరిగి తెరిపించి చెరకు రైతులను, కార్మికులను ఆదుకోవాలని, వేతనాల బకాయిల విడుదలకు చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

మలేరియా, డెంగీ నివారణకు పరిసరాల పరిశుభ్రతే కీలకం

- ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి.. ఆరోగ్య సిబ్బంది బాధ్యతగా విధులు నిర్వహించాలి - ఏఎంహెచ్ఓ రవిరాజా

మధురవాడ, చైతన్యవారధి: దోమల ద్వారా వ్యాపించే మలేరియా, డెంగీ వంటి వ్యాధులను నివారించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ పరిసరాల పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని జీవీఎంసీ మధురవాడ జోన్ ఏఎంహెచ్ఓ రవిరాజా సూచించారు. ఇళ్లలో, పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా దోమల వృద్ధిని అరికట్టి ప్రజారోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని తెలిపారు. మధురవాడ వాంబే కాలనీలోని అన్నా క్యాంటీన్ వద్ద జీవీఎంసీ ప్రజారోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో 'ఫ్రైడే డ్రైడే' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. జోన్ కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడు ఆదేశాల మేరకు ఏఎంహెచ్ఓ రవిరాజా పర్యవేక్షణలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజలకు దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధుల నివారణపై అవగాహన కల్పించారు. ఇళ్ల పరిసరాల్లో పాత టైర్లు, కొబ్బరి చిప్పలు, ఖాళీ డబ్బాలు, కుండీలు, నీటి తొట్టెల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేయాలని అధికారులు సూచించారు. ప్రతి శుక్రవారం ఇంటి లోపల, బయట నీరు నిల్వ ఉండే ప్రాంతాలను పరిశీలించి శుభ్రం చేయడం ద్వారా దోమల వృద్ధిని తగ్గించవచ్చని వివరించారు. జ్వరం, తీవ్రమైన తలనొప్పి, ఒళ్లు నొప్పులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా రవిరాజా మాట్లాడుతూ ఆరోగ్య సిబ్బంది విధుల పట్ల బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని, దోమల వృద్ధికి అనుకూలమైన ప్రాంతాలను గుర్తించి నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు నిరంతరం అవగాహన కల్పిస్తూ పారిశుధ్య నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో మధురవాడ జోన్ హెల్త్ ఇన్‌స్పెక్టర్ మంగరాజు, శానిటేషన్ సూపర్‌వైజర్లు శ్రీనివాసరాజు, రామునాయుడు, జీవీఎంసీ ఆరోగ్య, మలేరియా సిబ్బంది, ఆశా కార్యకర్తలు, ఏఎన్ఎంలు, పారిశుధ్య కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

నందమూరి నగర్‌లో ఘనంగా 9వ గంధోత్సవం

- మతసామరస్యానికి ప్రతీకగా పాల్గొన్న హిందూ, ముస్లిం సోదరులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం 92వ వార్డు నందమూరి నగర్‌లో హజరత్ సయ్యద్ మహబూబ్ సుభహాని గౌసే అజం రహ్మతుల్లాహి అలైహి వారి 9వ గంధోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జనసేన పార్టీ నాయకుడు బెహరా భాస్కరరావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ముస్లిం సోదరుల ప్రార్థనల్లో పాల్గొన్నారు. గంధోత్సవం సందర్భంగా ముస్లిం సోదరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో హిందూ సోదరులు కూడా పాల్గొని మతసామరస్యాన్ని చాటారు. అన్ని మతాల ప్రజలు పరస్పర గౌరవం, సోదరభావంతో కలిసిమెలిసి ఉండటానికి ఇటువంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు దోహదపడతాయని నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ధవళ గోపాల్, కంపర కోటేశ్వరరావు, ధవళ మోహన్, రమేష్ రెడ్డి, గొంతిన శ్రీనివాసరావు, నాగల చిన్న, మామిడి రామకృష్ణ, కరణం కన్నారావు, షేక్ ఖాదర్, షేక్ మాబు, షేక్ ఫరీద్, షేక్ బడేసా, షేక్ రసూల్, షేక్ బాజీ, షేక్ హుస్సేన్, షేక్ ఇమాంబి, షేక్ రంజాన్ బి, షేక్ చాందివి తదితరులు పాల్గొన్నారు. జనసేన పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు హాజరయ్యారు.

నవంబర్ 1న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అవతరణ దినోత్సవం నిర్వహించాలి

- ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతరణ దినోత్సవాన్ని 'అమరావతి ఉత్సవం'గా ప్రకటించాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతరణ దినోత్సవాన్ని నవంబర్ 1న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అధికారికంగా, ఘనంగా నిర్వహించాలని తెలుగుదండు ఆధ్వర్యంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడికి బహిరంగ లేఖ విడుదల చేశారు. మద్దిలపాలెం కూడలిలోని తెలుగుతల్లి విగ్రహం వద్ద నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదండు అధ్యక్షుడు పరవస్తు సూరి మాట్లాడుతూ, భాషాప్రయుక్త రాష్ట్రాల ఏర్పాటులో ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ప్రత్యేక స్థానం ఉందని పేర్కొన్నారు. అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు త్యాగ ఫలితంగా ఏర్పడిన ఆంధ్ర రాష్ట్ర చరిత్రను, ఆయన నిరుపమాన త్యాగాన్ని స్మరించుకునేలా నవంబర్ 1న అవతరణ దినోత్సవాన్ని నిర్వహించాలని సూరి కోరారు. ఈ రోజును రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అధికారికంగా గుర్తించి, అత్యంత వైభవంగా వేడుకలు జరపాలని ముఖ్యమంత్రికి విజ్ఞప్తి చేశారు. కార్యక్రమానికి మద్దతుగా పాల్గొన్న కవులు, కళాకారులు, సాహితీవేత్తలు, ప్రముఖులు మాట్లాడుతూ, నవంబర్ 1 తెలుగు జాతి ఆత్మగౌరవానికి, ఆరు కోట్ల ఆంధ్రుల భావోద్వేగాలకు, సుదీర్ఘ పోరాట చరిత్రకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ విభజన రాజకీయపరమైన పరిణామమని అభిప్రాయపడుతూ, ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతరణ దినోత్సవాన్ని 'అమరావతి ఉత్సవం'గా అధికారికంగా ప్రకటించి ఘనంగా నిర్వహించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సాహితీవేత్తలు కేవీఎస్ మూర్తి, ఆచార్య సూరప్పుడు, డాక్టర్ విజయగోపాల్, చిన సూర్యనారాయణ, అడపా రామకృష్ణ, మరడాన సుబ్బారావు, ఉప్పల అప్పలరాజు, కళాకారులు మజ్జి దేవిశ్రీ, శివజ్యోతి, హేమా, తెలుగుదండు ప్రతినిధులు ప్రసాదవర్మ, తిరుపతి రాజమన్నార్, చేబియ్యం మోహనరావు, పరమేశ్వరరావు, రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

28వ వార్డులో సీ.ఎం.ఓ.హెచ్ కృష్ణంరాజు విస్తృత పర్యటన

- సమస్యలు తెలుసుకుని అధికారులకు తగిన సూచనలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 28వ వార్డులో సీ.ఎం.ఓ.హెచ్ కృష్ణంరాజు విస్తృతంగా పర్యటించారు. రాంనగర్, నెహ్రూనగర్ ప్రాంతాల్లోని పలు సచివాలయాలు, వీధులు, పార్కులను సందర్శించి స్థానిక ప్రజలతో మాట్లాడారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో ఉన్న సమస్యలు, పారిశుధ్య నిర్వహణలోని లోటుపాట్ల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రజలు తెలిపిన సమస్యలపై స్పందించిన కృష్ణంరాజు, వాటి పరిష్కారానికి సంబంధిత అధికారులకు తగిన సూచనలు చేశారు. వీధులు, పార్కుల పరిశుభ్రతతో పాటు మలేరియా నివారణ చర్యలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ పర్యటనలో 28వ వార్డు శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్ సురేష్, సచివాలయ కార్యదర్శులు మహేష్, శివ, మురళి, స్వర్ణ, రియాజ్, దాలయ్య, శానిటరీ మేస్త్రీలు అప్పలరాజు, శ్రీను, మలేరియా సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. 28వ వార్డు కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు గుర్రం కనకారావు, స్థానిక పెద్దలు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

18న వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల దసరా సంబరాలు

- ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు సందడే సందడి.. సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలకు పెద్దపీట - జర్నలిస్టుల కుటుంబాలకు చీరలు.. సభ్యులకు స్వీట్లు.. పిల్లలకు ప్రత్యేక బహుమతులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్, ఏపీ బ్రాడ్‌కాస్ట్ అసోసియేషన్, స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ల ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 18న విశాఖపట్నంలో వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల దసరా సంబరాలను ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు పి. నారాయణ తెలిపారు. అక్కయ్యపాలెం జంక్షన్‌లోని ఓ హోటల్‌లో నిర్వహించిన కార్యవర్గ సమావేశంలో దసరా వేడుకల ఏర్పాట్లతో పాటు జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యలపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా గంట్ల శ్రీనుబాబు, పి. నారాయణ మాట్లాడుతూ, ఈ నెల 18న ఉదయం 9 గంటలకు క్రాంతి థియేటర్‌లో అల్పాహారంతో వేడుకలు ప్రారంభమవుతాయని వెల్లడించారు. అమ్మవార్ల వేషధారణ, వివిధ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలతో రోజంతా సందడి నెలకొంటుందని తెలిపారు. వేడుకల్లో భాగంగా జర్నలిస్టుల కుటుంబ సభ్యులకు చీరలు, సభ్యులకు స్వీట్లు పంపిణీ చేయడంతో పాటు పిల్లలకు ప్రత్యేక బహుమతులు అందజేయనున్నట్లు చెప్పారు. అనంతరం విందు భోజనం ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి ప్రతీకగా జరుపుకునే దసరా వేడుకల్లో జర్నలిస్టులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. సమావేశంలో ఫెడరేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి జి. శ్రీనివాసరావు, ఉపాధ్యక్షుడు ఎన్. రామకృష్ణ, బ్రాడ్‌కాస్ట్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి మదన్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ మల్ల దేవ త్రినాథ్, స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్, కోశాధికారి కె.వి. శర్మ, జాయింట్ సెక్రటరీలు వంగూరు గణేష్, బొబ్బర ప్రసాద్ తదితర కార్యవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

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.

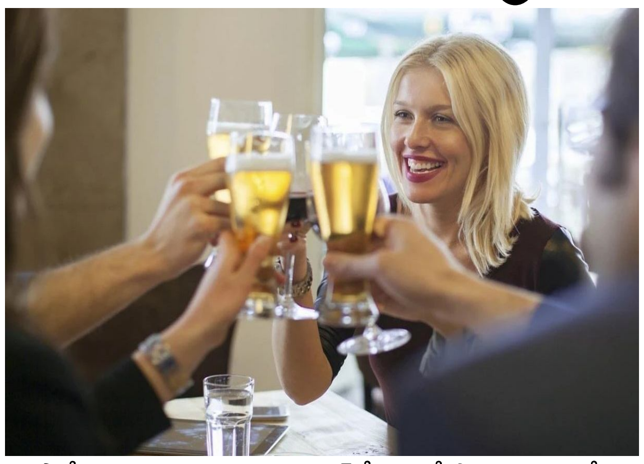
ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

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 నిర్వహించు కుంటున్నామో 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 మౌల్డ్ 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 వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి 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.

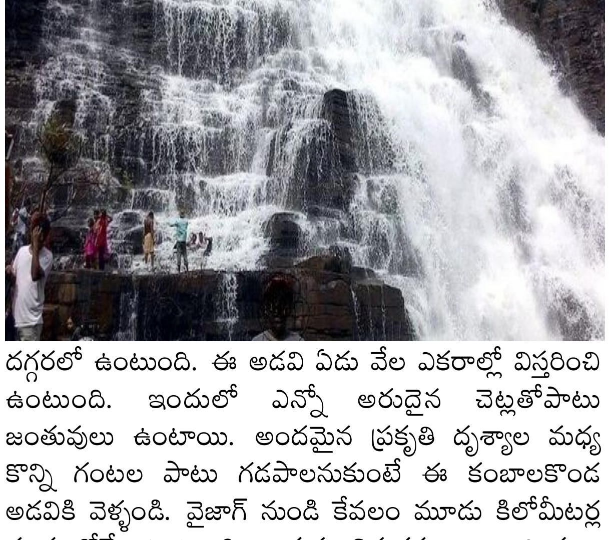
జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

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 ప్రొడక్ట్స్‌లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్ట్రెయిట్‌నర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రోడక్ట్స్ 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 కాస్త 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.

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 కషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా

ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మాయం 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, యూజినాల్ 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 యూనివర్సిటీ 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 వాడకలోకి 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 ఇప్పటికీ 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: హైడ్రోజనేషన్ 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, ఫాస్పరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామతపూర్‌లో 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 రక్షిస్తుందని 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 డీహైడ్రేషన్ 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 తట్టుకోనేలా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవల్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

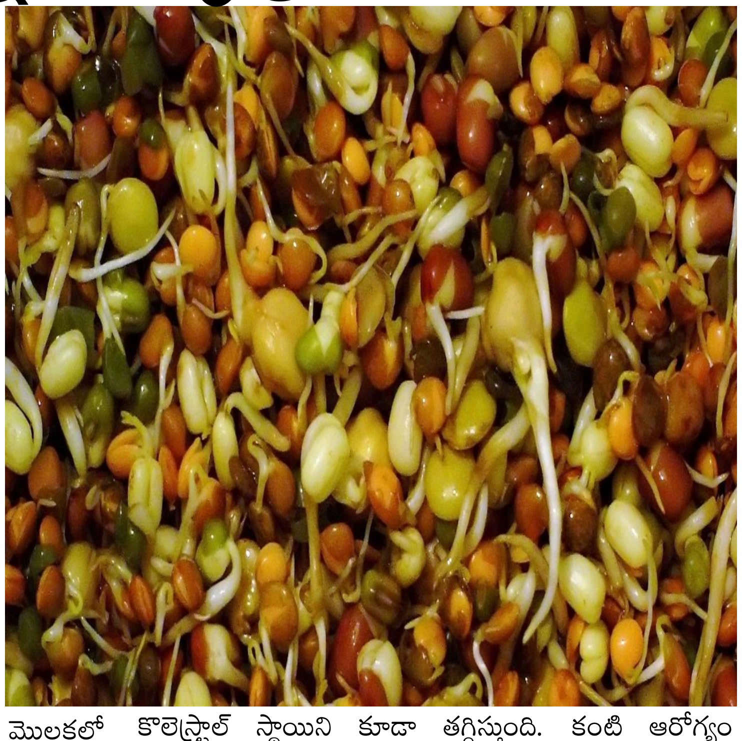
మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకొస్తుంది.. 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 ఉంటాయని 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 విటమిన్స్, 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

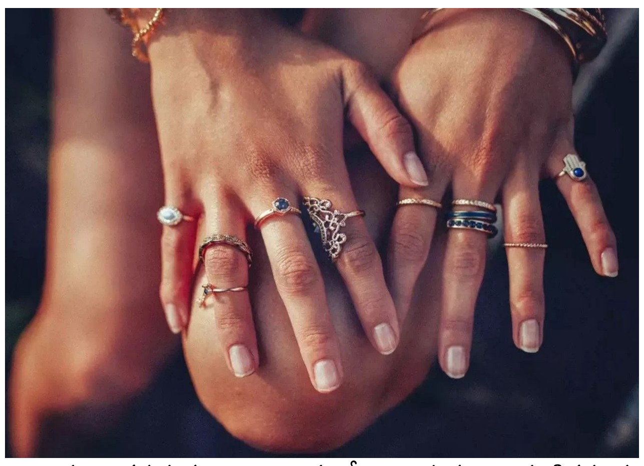


కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ -సి తో పాటు ఇనుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

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 నానబెట్టి 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. ఎండుద్రాక్షల్లో 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.

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 కనిపెట్టింది. 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.

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 చేయకుండానే 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.

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 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. దాంతోపాటు 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 వెళ్ళాల్సి 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.

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.

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. ఓట్స్, 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.

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 కొద్ది 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.

పోషకాహారంపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పిస్తున్న నెక్ సేవలు అభినందనీయం

- గుడ్డుతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం - గంటా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గుడ్డులో సమృద్ధిగా లభించే పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యానికి, పిల్లల ఎదుగుదలకు ఎంతో దోహదపడతాయని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. నేషనల్ ఎగ్ కోఆర్డినేషన్ కమిటీ (నెక్) ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం రామకృష్ణ బీచ్‌లో నిర్వహించిన ప్రపంచ గుడ్డు దినోత్సవం (వరల్డ్ ఎగ్ డే) కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. గుడ్డు పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారమని, పిల్లల శారీరక ఎదుగుదలకు, ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఉపయోగ పడుతుందని గంటా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులకు పోషకాహారం అందించాలనే ఉద్దేశంతో ప్రభుత్వం పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజన పథకం ద్వారా వారానికి ఐదు రోజులు గుడ్లు అందిస్తోందని తెలిపారు. గుడ్డు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు నెక్ చేస్తున్న కృషిని ఆయన అభినందించారు.

తక్కువ ఖర్చుతో మెరుగైన పోషకాహారం... ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎంపీ శ్రీ భరత్ మాట్లాడుతూ, తక్కువ ఖర్చుతో అందుబాటులో ఉండే గుడ్డులో అధిక పోషకాలు లభిస్తాయని అన్నారు. ప్రజలు తమ ఆహారంలో గుడ్డుకు తగిన స్థానం కల్పించడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చని సూచించారు. ప్రజలకు పోషకాహార ప్రాధాన్యాన్ని వివరించడంతో పాటు గుడ్డు వినియోగంపై చైతన్యం కల్పించడంలో నెక్ చేస్తున్న కార్యక్రమాలు ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు సీహెచ్. పట్టాభిరామ్, నెక్ జోనల్ చైర్మన్ టి. శ్రీధర్, రాజబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏఐ, రోబోటిక్స్ ల్యాబ్‌లతో సాంకేతిక విద్యకు ప్రోత్సాహం

- ఏవీఎన్ పాఠశాలలో రూ.1.11 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు - విద్యార్థులకు ఆధునిక విద్యా సదుపాయాలు ప్రారంభించిన మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

శ్రీకాకుళం, చైతన్యవారధి: విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం విద్యా రంగంలో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు పేర్కొన్నారు. శ్రీకాకుళం నగరంలోని గుజరాతిపేటలో ఉన్న శ్రీ అందవరపు వరాహ నరసింహమూర్తి (ఏవీఎన్) మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ హైస్కూల్‌లో రూ.1.11 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ఏర్పాటు చేసిన నూతన సదుపాయాలను ఆయన ప్రారంభించారు. పాఠశాలలో నూతనంగా నిర్మించిన భోజనశాల, ఏసీ ఆడిటోరియం, గ్రంథాలయం, ఆటిజం సెంటర్, కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) ల్యాబ్, రోబోటిక్స్ ల్యాబ్‌లను మంత్రి ప్రారంభించి విద్యార్థులకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు.

సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో విద్యార్థులకు మెరుగైన భవిష్యత్తు... ఆధునిక విద్యా సదుపాయాలు విద్యార్థుల్లో విజ్ఞానాన్ని, సృజనాత్మకతను పెంపొందించడంతో పాటు శాస్త్రీయ దృక్పథాన్ని, సాంకేతిక నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకునేందుకు దోహద పడతాయని పేర్కొన్నారు. ఏఐ, రోబోటిక్స్ వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతిక రంగాలపై పాఠశాల స్థాయి నుంచే అవగాహన కల్పించడం విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని తెలిపారు. విద్యార్థులకు ఆహ్లాదకరమైన విద్యా వాతావరణాన్ని కల్పించడంతో పాటు, వారి సమగ్ర అభివృద్ధికి అవసరమైన సదుపాయాలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడం అభినందనీయమన్నారు.

మౌలిక వసతుల కల్పనకు కృషి చేసిన వారికి అభినందనలు...పాఠశాలలో ఆధునిక సదుపాయాల ఏర్పాటుకు కృషి చేసిన వారందరినీ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు అభినందించారు. విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యా సదుపాయాలు కల్పించేందుకు సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రశంసలు తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్యతో పాటు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావడం ద్వారా విద్యార్థులకు మెరుగైన భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయవచ్చని పేర్కొన్నారు.

ఆరోగ్యం పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- పరిసరాల పరిశుభ్రతతోనే వ్యాధుల నివారణ - ప్లాస్టిక్ వినియోగం తగ్గించాలి - డాక్టర్ కందుల నాగరాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజల ఆరోగ్యం వారి చేతుల్లోనే ఉందని, పరిసరాల పరిశుభ్రతను పాటిస్తూ వ్యాధుల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలని శ్రీ కనక మహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం చైర్మన్, దక్షిణ నియోజకవర్గ జనసేన నాయకుడు డాక్టర్ కందుల నాగరాజు సూచించారు. దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు 32వ వార్డు చలువతోట ప్రాంతంలో నిర్వహించిన 'డ్రై డే ఫ్రైడే' కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులతో కలిసి చలువతోట, ఏడుగుళ్ల, నేరేళ్ల కోనేరు ప్రాంతాల్లో పర్యటించి పరిసరాల పరిశుభ్రతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ఇళ్ల పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలని, చెత్తను ఎక్కడపడితే అక్కడ వేయకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

నిర్లక్ష్యం చేస్తే వ్యాధుల ముప్పు... ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తే ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. పరిసరాల్లో చెత్తను పడేయడం, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను కాలువల్లో వేయడం వల్ల మురుగునీరు సక్రమంగా ప్రవహించక చెత్త పేరుకుపోతోందని తెలిపారు. ఫలితంగా దోమలు వృద్ధి చెంది మలేరియా, డెంగ్యూ వంటి వ్యాధులు వ్యాపించే ప్రమాదం ఉందన్నారు. అధికారులు, వైద్య సిబ్బంది పలుమార్లు అవగాహన కల్పిస్తున్నప్పటికీ కొంతమంది ప్రజల్లో ఆశించిన మార్పు రాకపోవడం విచారకరమని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికైనా ప్రతి ఒక్కరూ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో పాటు పరిసరాల పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని కోరారు.

నీటి నిల్వలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ.... ఇళ్లలో నీటిని నిల్వ చేసే బకెట్లు, బిందెలు, డ్రమ్ములకు తప్పనిసరిగా మూతలు పెట్టాలని డాక్టర్ నాగరాజు సూచించారు. మూతలు లేకుండా నీటిని నిల్వ ఉంచితే దోమలు గుడ్లు పెట్టి వాటి వ్యాప్తికి కారణమవుతాయని వివరించారు. నీరు నిల్వ ఉండే ప్రాంతాలను తరచూ పరిశీలించి దోమల పెరుగుదలను అరికట్టాలని తెలిపారు. ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, ఉపయోగించిన ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను కాలువల్లో లేదా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో పడేయకుండా నిర్దేశించిన చెత్తకుండీల్లో మాత్రమే వేయాలని సూచించారు. పరిశుభ్రమైన వాతావరణం కోసం అధికారులు చేపట్టే కార్యక్రమాలకు ప్రజలు పూర్తిస్థాయిలో సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు.

అధికారుల భాగస్వామ్యం.... ఈ కార్యక్రమంలో సి.ఎం.హెచ్.ఓ. జె. కృష్ణంరాజు, జోనల్ కమిషనర్ మల్లయ్య నాయుడు, బయాలజిస్ట్ సాంబమూర్తి, జిల్లా మలేరియా అధికారి ప్రసాద్ రెడ్డి, శానిటరీ సూపర్‌వైజర్ ఏ. నీలిమ, మలేరియా ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎన్. రాంబాబు, శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్ కీర్తి, 32వ వార్డు జనసేన నాయకులు కేదార్నాథ్, బద్రీనాథ్, వై. ఆదిబాబు, నారాయణరావు, ప్రజారోగ్య సిబ్బంది, మలేరియా సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కూటమి ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, సంక్షేమంపై ప్రచారం

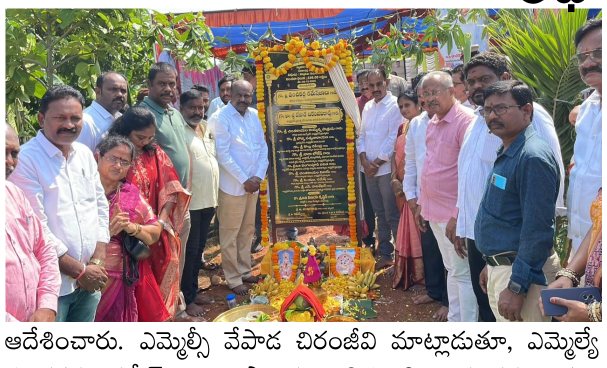
- ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వ పథకాలను వివరించిన కూటమి నాయకులు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించే లక్ష్యంతో అనకాపల్లి జీవీఎంసీ 112వ వార్డు విజయరామరాజుపేట పరిధిలోని 164వ బూత్‌లో ప్రచార కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి కొణిదల పవన్ కల్యాణ్ చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించారు. మాజీ మంత్రి, అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, ఎంపీ సీఎం రమేష్ ఆదేశాల మేరకు, మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఏపీయూఎఫ్ఐడీసీ చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, అనకాపల్లి జనసేన పార్టీ ఇన్‌ఛార్జి భీమరశెట్టి రామ్‌కీ సూచనలతో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు నాయకులు తెలిపారు.

ప్రతి ఇంటికీ ప్రభుత్వ పథకాల సమాచారం... కూటమి భాగస్వామ్య పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలు సమన్వయంతో ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన రెండేళ్లలో చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించారు. ప్రభుత్వ పథకాలు, సాధించిన ప్రగతి, రాష్ట్రంతో పాటు అనకాపల్లి నియోజకవర్గంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాల వివరాలతో కూడిన కరపత్రాలను ప్రతి కుటుంబానికి అందజేశారు. ప్రజలతో నేరుగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు.

రూ.3.36 కోట్లతో సబ్బవరం డిగ్రీ కళాశాల అభివృద్ధి

- అభివృద్ధి పనులకు ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు శంకుస్థాపన - అతి త్వరలో కళాశాలకు కొత్త రూపు.. విద్యార్థులకు మెరుగైన వసతులు



సబ్బవరం, చైతన్యవారధి: సబ్బవరం ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేసి, ఈ ప్రాంతానికి ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దుతామని పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే, జనసేన ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పంచకర్ల రమేష్‌బాబు తెలిపారు. శుక్రవారం (అక్టోబర్ 9) కళాశాలలో రూ.3.36 కోట్లతో చేపట్టనున్న అభివృద్ధి పనులకు ఎమ్మెల్సీ వేపాడ చిరంజీవి, బీజేపీ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి చొక్కాకుల వెంకట్రావుతో కలిసి ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. కళాశాల ఆవరణలో పర్యటించిన ఎమ్మెల్యే అభివృద్ధికి అవసరమైన అంశాలను పరిశీలించారు. కూటమి నాయకులు, అధికారులు, కళాశాల సిబ్బందితో మాట్లాడి చేపట్టాల్సిన పనులపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఎన్నికల అనంతరం రెండేళ్లలో కళాశాల రూపురేఖలు మారుస్తానని ఇచ్చిన హామీకి అనుగుణంగా నిధులు మంజూరు చేయించినట్లు తెలిపారు. కొన్ని కారణాల వల్ల పనులు ఆలస్యమైనప్పటికీ, ఇకపై వేగంగా పూర్తి చేసి విద్యార్థులకు అవసరమైన వసతులు కల్పిస్తామని చెప్పారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ నివేదిత విద్యాసంస్థ అభివృద్ధికి మంచి లక్ష్యంతో కృషి చేస్తున్నారని, ఆమెకు సహకరించడం తన బాధ్యతగా భావిస్తున్నానని పంచకర్ల రమేష్‌బాబు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అనుభవం, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సంకల్పం, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ చొరవతో కళాశాలను అభివృద్ధి చేస్తామని తెలిపారు. కళాశాల ఆవరణలో ఆక్రమణలు ఉంటే వెంటనే తొలగించాలని తహసీల్దార్, పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. ఎమ్మెల్సీ వేపాడ చిరంజీవి మాట్లాడుతూ, ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు ప్రాంత అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా విద్యారంగంలో మెరుగైన వసతులు కల్పించి, కళాశాలను అభివృద్ధి దిశగా తీసుకెళ్లేందుకు చేస్తున్న ప్రయత్నాలను వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో పద్మజ, ఎంఈఓ రవీంద్రబాబు, కళాశాల ప్రతినిధులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, కూటమి నాయకులు, కళాశాల అధ్యాపకులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు మరింత చేరువలో ఆధార్ సేవలు

పాడేరు: జిల్లాలోని ప్రజలకు ఆధార్ సేవలు మరింత చేరువ చేసేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమాని శ్రీపూజ అన్నారు. జిల్లా కేంద్రం శివారున నక్కలపుట్టులో ఏర్పాటుచేసిన జిల్లా స్థాయి ఆధార్ సేవా కేంద్రాన్ని ఆమె లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జేసీ శ్రీపూజ మాట్లాడుతూ గతంలో ఎంపిక చేసిన కొన్ని ప్రధాన నగరాల్లో మాత్రమే ఆధార్ సేవా కేంద్రాలుండేవని, కాని ఇప్పుడు ప్రతి జిల్లాలోనూ ఏర్పాటు చేస్తున్నారన్నారు. జిల్లాలో ఇది తొలి ఆధార్ సేవా కేంద్రమని, జిల్లా ప్రజలకు ఆధార్ సేవలు మరింత దగ్గరయ్యాయన్నారు. ఈ కేంద్రం ఏర్పాటుతో కొత్త ఆధార్ కార్డుల నమోదుతో పాటు మార్పులు, చేర్పులు మరింత సులభతరమవుతాయన్నారు. ఆధార్ సమస్యలను ప్రజలు పరిష్కరించుకునేందుకు ప్రత్యేకంగా గ్రీవెన్స్ కౌంటర్ సైతం ఈ కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేశారన్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, తదితరుల సౌకర్యార్థం ఆదివారం సైతం ఆధార్ సేవలు అందుబాటులో ఉంటాయని జేసీ శ్రీపూజ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూఐడీఏఐ రీజనల్ కార్యాలయం(హైదరాబాద్) డిప్యూటీ డైరెక్టర్ ఎన్‌జీ.కృపానందం, రీజనల్ మేనేజర్ శ్రీనివాసకుమార్, స్థానిక ఆధార్ సెంటర్ జిల్లా మేనేజర్ ఓలుగు నాగరాజు, సిబ్బంది జి.ఆనంద్, డీకే కుమార్, జి.అనిల్‌కుమార్, ఎన్.సతీశ్‌కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

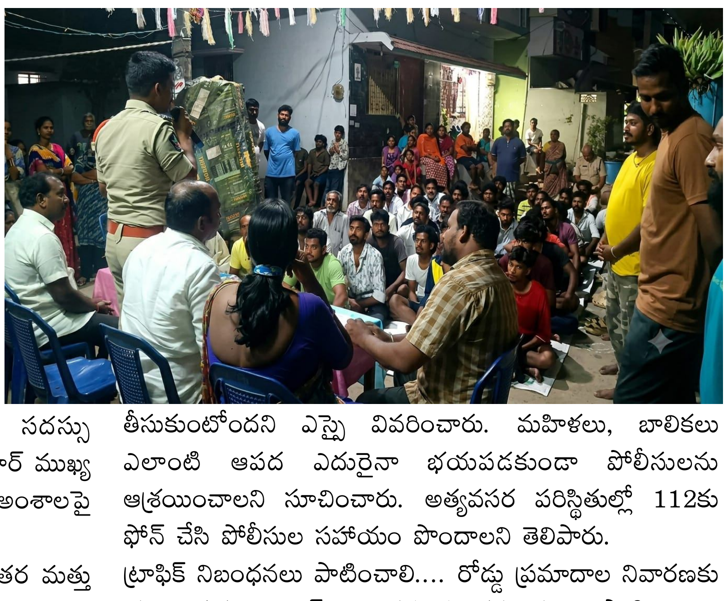
వర్షాలతో ఉపాధి కోల్పోయిన 6,177 మత్స్యకార కుటుంబాలకు నిత్యావసర సరుకులు

- మత్స్యకార కుటుంబాలకు అండగా కూటమి ప్రభుత్వం - ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సెప్టెంబరు నెలలో కురిసిన భారీ వర్షాల కారణంగా ఉపాధి కోల్పోయి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న మత్స్యకార కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తోందని దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. వర్షాల ప్రభావంతో జీవనోపాధికి ఆటంకం ఏర్పడిన మత్స్యకార కుటుంబాలకు సహాయం అందించడంలో భాగంగా చెంగలరావుపేట ప్రాంతంలో ఆయన నిత్యావసర సరుకుల కిట్లను పంపిణీ చేశారు. భారీ వర్షాల కారణంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న మొత్తం 6,177 మత్స్యకార కుటుంబాలకు ఒక్కో కుటుంబానికి అవసరమైన నిత్యావసర సరుకులతో కూడిన కిట్‌ను అందించే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితుల వల్ల ఉపాధి దెబ్బతిన్న కుటుంబాలకు నిత్యావసర వస్తువులు అందించడం ద్వారా కొంత ఉపశమనం కల్పించాలన్న ఉద్దేశంతో ఈ పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు పేర్కొన్నారు. మత్స్యకార కుటుంబాల జీవనోపాధి, సంక్షేమానికి అవసరమైన సహాయాన్ని అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. వర్షాల కారణంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న బాధిత కుటుంబాలకు అండగా ఉండటమే ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశమని వివరించారు.

గంజాయి, మాదకద్రవ్యాల రహిత సమాజ నిర్మాణమే లక్ష్యం

- 'ఆపరేషన్ త్రిశూల్'పై వడ్డాదిలో పోలీసుల అవగాహన సదస్సు



వడ్డాది, చైతన్యవారధి: గంజాయి, మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనతో పాటు నేరరహిత సమాజ నిర్మాణమే లక్ష్యంగా ప్రతి ఒక్కరూ పోలీసులకు సహకరించాలని బుచ్చెయ్యపేట ఎస్సై మనోజ్ కుమార్ పిలుపునిచ్చారు. అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా, అనకాపల్లి సబ్ డివిజన్ డీఎస్పీ పి.వి.వి. నరసింహారావు ఆదేశాల మేరకు, కొత్తకోట సీఐ జి. కోటేశ్వరరావు పర్యవేక్షణలో బుచ్చెయ్యపేట మండలం వడ్డాది గ్రామంలో 'ఆపరేషన్ త్రిశూల్'పై పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఎస్సై మనోజ్ కుమార్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై గ్రామస్తులు, యువతకు పలు అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు.

మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలి... గంజాయి, ఇతర మత్తు పదార్థాల వినియోగం యువత భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని ఎస్సై పేర్కొన్నారు. యువత మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని, వాటి రవాణా, విక్రయాలకు పాల్పడే వారిపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. గ్రామంలో గంజాయి లేదా ఇతర మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా, విక్రయాలకు సంబంధించిన సమాచారం తెలిస్తే వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని కోరారు. సమాచారం అందించే వారి వివరాలను గోప్యంగా ఉంచుతామని తెలిపారు.

మహిళల భద్రతకు ప్రాధాన్యం.... మహిళలు, బాలికలపై వేధింపులు, ఇతర నేరాలను అరికట్టేందుకు పోలీసు శాఖ చర్యలు తీసుకుంటోందని ఎస్సై వివరించారు. మహిళలు, బాలికలు ఎలాంటి ఆపద ఎదురైనా భయపడకుండా పోలీసులను ఆశ్రయించాలని సూచించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 112కు ఫోన్ చేసి పోలీసుల సహాయం పొందాలని తెలిపారు.

ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలి.... రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు ప్రతి ఒక్కరూ ట్రాఫిక్ నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని ఎస్సై మనోజ్ కుమార్ సూచించారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు హెల్మెట్ ధరించాలని, మైనర్లకు వాహనాలు ఇవ్వకూడదని స్పష్టం చేశారు. రహదారి భద్రతపై ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని కోరారు. గ్రామాల్లో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు, నేరాల నియంత్రణకు ప్రజల భాగస్వామ్యం ఎంతో ముఖ్యమని పేర్కొన్నారు. నేరరహిత గ్రామాల నిర్మాణంలో పోలీసులకు సహకరించాలని గ్రామస్తులు, యువతకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ అవగాహన సదస్సులో స్థానిక పోలీసు సిబ్బంది, గ్రామ పెద్దలు, యువకులు, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

మానసిక ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంపొందించాలి

- మానసిక సమస్యలున్నవారికి అండగా నిలవాలి - ఉచిత మానసిక ఆరోగ్య సేవలను వినియోగించుకోవాలి
- డీఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ జగదీశ్వరరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని, మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిని నిందించకుండా అర్థం చేసుకొని వారికి అండగా నిలవాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖాధికారి డాక్టర్ జగదీశ్వరరావు సూచించారు. ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం-2026 సందర్భంగా విశాఖపట్నంలో నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ ఏడాది ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం థీమ్ "అనుభవించిన వారి మాటలు వినాలి - వారి గొంతుకే నిజమైన మార్పుకు నాంది" అని తెలిపారు. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొన్న వ్యక్తుల అనుభవాలను గౌరవంగా వినడం, వారి సమస్యలను అర్థం చేసుకోవడం, అవసరమైన సహకారం అందించడం ద్వారా మెరుగైన మానసిక ఆరోగ్య సేవలను అందించవచ్చని పేర్కొన్నారు.

మానసిక సమస్యలపై అపోహలు వీడాలి... ప్రస్తుత కాలంలో ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశ వంటి సమస్యలు అనేక మందిని ప్రభావితం చేస్తున్నాయని డాక్టర్ జగదీశ్వరరావు తెలిపారు. డిప్రెషన్, బైపోలార్ డిజార్డర్, స్కిజోఫ్రెనియా వంటి మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలపై ప్రజలకు సరైన అవగాహన అవసరమన్నారు. మానసిక అనారోగ్యం కూడా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల మాదిరిగానే గుర్తించి, వైద్యుల సలహాతో చికిత్స పొందగలిగే ఆరోగ్య సమస్యేనని వివరించారు. తమ పరిసర ప్రాంతాల్లో మానసిక ఇబ్బందులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ఎవరైనా ఉంటే, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న మానసిక ఆరోగ్య సేవలను వినియోగించుకునేలా వారిని ప్రోత్సహించాలని కోరారు. మానసిక సమస్యల కారణంగా ఎవరిపైనా వివక్ష చూపకూడదని, కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు బాధితులకు మద్దతుగా నిలవాలని సూచించారు.

14416కు ఫోన్ చేసి ఉచిత సలహాలు పొందవచ్చు... మానసిక ఇబ్బందులు, భయాందోళనలు ఎదుర్కొంటున్నవారు 14416 నంబర్‌కు ఫోన్ చేసి తగిన సలహాలు, సూచనలు పొందవచ్చని డీఎంహెచ్ఓ తెలిపారు. ఈ సేవ ఉచితంగా అందుబాటులో ఉందని పేర్కొన్నారు. అవసరమైన వారు సంకోచించకుండా సహాయం కోరాలని, సకాలంలో నిపుణుల సలహాలు పొందడం ద్వారా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చని వివరించారు.

విద్యార్థులతో అవగాహన ర్యాలీ... ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవంలో భాగంగా విశాఖపట్నంలోని విద్యుత్‌నగర్ నగర పాలక ఉన్నత పాఠశాలలో అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ హారిక, మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ తేజస్విని, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొని అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. మానసిక ఆరోగ్యం ప్రాముఖ్యత, మానసిక సమస్యలపై అపోహల నివారణ, బాధితులకు సహకారం అందించాల్సిన అవసరంపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు.

స్థానిక ఎన్నికల్లోనూ కూటమి విజయమే

- భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ధీమా - రూ.10.43 కోట్లతో సెంట్రల్ మీడియన్ డివైడర్ పనులకు శంకుస్థాపన
- మధురవాడ జోన్‌లో రూ.41 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు

కొమ్మాది, చైతన్యవారధి: 2024 సాధారణ ఎన్నికల్లో వచ్చిన ఫలితాలే రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లోనూ పునరావృతమవుతాయని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ధీమా వ్యక్తం చేశారు. బోయపాలెం నుంచి తగరపువలస వరకు ఎనిమిది కిలోమీటర్ల మేర రూ.10.43 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టనున్న సెంట్రల్ మీడియన్ డివైడర్ అభివృద్ధి పనులకు శుక్రవారం మారికవలస జంక్షన్ వద్ద ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మీడియాతో గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ, ప్రతిపక్ష వైకాపా ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజల మద్దతుతో విజయాలు సాధిస్తుందని పేర్కొన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను అడ్డుకోవాలన్న ప్రయత్నాలకు సుప్రీంకోర్టు తీర్పుతో అడ్డుకట్ట పడిందని వ్యాఖ్యానించారు.

బీసీలకు రాజకీయ ప్రాధాన్యం.... బీసీలకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం పెంచాలనే ఉద్దేశంతోనే 34 శాతం రిజర్వేషన్ల అమలు కోసం హైకోర్టు, సుప్రీంకోర్టులను ఆశ్రయించినట్లు గంటా తెలిపారు. న్యాయస్థానాల్లో అనుకూల తీర్పు రాకపోయినా, పార్టీ పరంగా బీసీలకు అదే దామాషా ప్రకారం సీట్లు కేటాయిస్తామని స్పష్టం చేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి బీసీలు పార్టీకి అండగా నిలుస్తున్నారని, పార్టీలో వారికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. వైకాపా నిర్వహించే గర్జనలను ప్రజలు విశ్వసించరని, స్థానిక ఎన్నికల్లో ప్రజలు తగిన సమాధానం చెబుతారని అన్నారు. ఆనందపురం, పద్మనాభం, భీమిలి, పెందుర్తి మండలాల్లో జిల్లా పరిషత్ ఎన్నికలు జరగనున్నాయని తెలిపారు. ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.

మధురవాడ జోన్‌లో రూ.41 కోట్లతో అభివృద్ధి... మధురవాడ జోన్ పరిధిలో మొత్తం 39 కిలోమీటర్ల మేర 93 రహదారి పనులతో పాటు ఇతర అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు రూ.41 కోట్లకు పైగా ఖర్చు చేస్తున్నట్లు ఎమ్మెల్యే వెల్లడించారు. నగరంలో మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపరిచి ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. నవంబరు 12, 13 తేదీల్లో విశాఖపట్నంలో నిర్వహించనున్న 31వ సీఐఐ పార్ట్‌నర్‌షిప్ సమ్మిట్ నేపథ్యంలో నగరాన్ని సుందరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు చెప్పారు. రహదారుల అభివృద్ధి, ఇతర మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని వివరించారు.

మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబనకు కుట్టు మిషన్ల పంపిణీ

- 120 మంది ఆర్పీలకు ఉచితంగా కుట్టు మిషన్లు అందజేత - ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్న ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్‌కు మహిళల కృతజ్ఞతలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మహిళలు ఆర్థికంగా స్వావలంబన సాధించి, తమ కాళ్లపై తాము నిలబడాలనే లక్ష్యంతో దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ 120 మంది ఆర్పీలకు ఉచితంగా కుట్టు మిషన్లు పంపిణీ చేశారు. టన్నెల్ చౌదరి వద్ద ఉన్న కల్యాణ మండపంలో ఆర్సెలర్ మిట్టల్ నిప్పన్ స్టీల్ ఇండియా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'దక్ష' కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ పంపిణీ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ మహిళలు ఆర్థికంగా బలోపేతం అయినప్పుడు వారి కుటుంబాల అభివృద్ధిపైనా సానుకూల ప్రభావం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. స్వయం ఉపాధి ద్వారా ఆదాయం సంపాదించుకుంటూ కుటుంబానికి అండగా నిలవడంతో పాటు సమాజ అభివృద్ధిలోనూ మహిళలు కీలక పాత్ర పోషించగలరని తెలిపారు.

స్వయం ఉపాధికి ప్రోత్సాహం... నియోజకవర్గంలో ఇప్పటికే పలువురు మహిళలకు కుట్టు మిషన్లు పంపిణీ చేశామని ఎమ్మెల్యే వెల్లడించారు. భవిష్యత్తులో మరింత మంది మహిళలకు స్వయం ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు తన వంతు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. కుట్టు మిషన్లను ఉపయోగించుకొని మహిళలు ఉపాధి పొందుతూ ఆర్థికంగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ఉచితంగా కుట్టు మిషన్లు అందజేయడంపై మహిళలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్‌కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ వార్డులకు చెందిన కూటమి నాయకులు, జోనల్ కమిషనర్ మల్లయ్య నాయుడు, ఎమ్మార్వో, ఏపిడీ పద్మ, మాజీ కార్పొరేటర్లు, ఇతర ప్రముఖులు, ఆర్సెలర్ మిట్టల్ నిప్పన్ స్టీల్ ఇండియా సంస్థ సీఎస్ఆర్ ప్రతినిధి సుబ్రమణ్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజా సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని, వాటికి సత్వర పరిష్కారం చూపించడమే లక్ష్యంగా 'వన్ మంత్ - వన్ కాన్‌స్టిట్యూయెన్సీ - వన్ వార్డు' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు ఉత్తర నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, బీజేపీ ఫ్లోర్ లీడర్ పి. విష్ణుకుమార్ రాజు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా 46వ వార్డు పరిధిలోని సంజీవయ్య కాలనీ అతిథి కల్యాణ మండపంలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వివిధ శాఖల అధికారులు హాజరుకాగా, సంజీవయ్య కాలనీతో పాటు పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని తమ సమస్యలకు సంబంధించిన వినతిపత్రాలను ఎమ్మెల్యేకు అందజేశారు. ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ఆయన స్వయంగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. అందిన వినతిపత్రాలను పరిశీలించి, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో చర్చించారు. సమస్యల స్వభావాన్ని బట్టి పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు.

ఆ పద్ధతి నాకు నచ్చలేదు

'కథ పాతదే అయినా.. తెరకెక్కించే విధానం కొత్తగా ఉంటే చాలు సక్సెస్ అదే వస్తుంది. అందుకే.. కథ ఎంత ముఖ్యమో, దాన్ని తెరకెక్కించే దర్శకుడి అభిరుచి కూడా అంతే ముఖ్యం' అంటున్నది మలయాళ మందారం అనుపమ పరమేశ్వరన్. సినిమాలను ఎంపిక చేసుకునే విషయంలో తాను ఏ విధమైన అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటుందో ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికరంగా తెలిపింది అనుపమ పరమేశ్వరన్. 'ఇటీవల ఓ కథ విన్నాను. చాలా బాగుంది. అయితే.. కథ రైటర్ వినిపించారు. డైరెక్టర్ మాత్రం సైలెంట్‌గా కూర్చొని, నాతోపాటు వింటున్నారు. నాకెందుకో ఆ పద్ధతి నచ్చలేదు. కథ చెప్పాల్సింది దర్శకుడు. దాన్ని తెరకెక్కించాల్సిందీ దర్శకుడే. అలాంటి స్థానంలో ఉండి, అలా సైలెంట్‌గా కూర్చోవడం నాకెందుకో ఇబ్బందిగా అనిపించింది. సినిమా లొకేషన్ ఓ పిక్నిక్‌లా ఉండాలని కోరుకుంటాన్నేను. డైరెక్టర్ సైతం మాతో కలిసిపోవాలి. సరదా సరదాగా షూటింగ్ జరగాలి. అలా అయితే అవుట్‌పుట్ కూడా బావుంటుంది. అందుకే.. యువతరంతో పనిచేసేందుకే నేనెక్కువగా ఇష్టపడతా. అలాగే కొత్తవాళ్లతో ఇంటిమేటెడ్ సీన్స్ అంటే కూడా నేను ఇబ్బందిగా ఫీలవుతా. కథ డిమాండ్ చేసినా, పరిచయం లేనివారితో చనువుగా ఉండే సన్నివేశాలు చేయడం కాస్త కష్టంగా ఉంటుంది. నా వరకూ సినిమా ఓకే చేసే విషయంలో కథతోపాటు దర్శకుడు కూడా నాకు ట్యూన్ అవ్వాలి. అప్పుడే సినిమాను అంగీకరిస్తా. కథ బాగుండి, దర్శకుడు విషయంలో డౌట్ వల్ల వదులుకున్న ప్రాజెక్టులు చాలా ఉన్నాయి' అంటూ గుర్తు చేసుకున్నది అనుపమ పరమేశ్వరన్.

భావోద్వేగాల బ్యాచిలర్

భావోద్వేగాల బ్యాచిలర్ హర్ష చెముడు ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం 'లీస్ట్ ఎలిజిబుల్ బ్యాచిలర్'. బాబు దేగాల దర్శకుడు. చవాన్, శ్రీధర్ చెని, దీపక్ ముస్త్యాల నిర్మాతలు. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక ఈటీవీ విన్‌లో ఈ సినిమా స్ట్రీమింగ్ కానున్నది. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన ప్రెస్‌మీట్‌లో వైవా హర్ష మాట్లాడుతూ 'నాలుగు నెలల్లో ఒక ప్రాజెక్ట్ పూర్తి చేసి రిలీజ్ చేయడం కేస్ స్టడీ. ఇందులో వినోదంతో పాటు అద్భుతమైన భావోద్వేగాలుంటాయి' అని తెలిపారు. 'ఈ కథకు హర్ష అయితే కరెక్ట్. అందుకే ఆయన్ను కలిశాను. కథ విన్నవెంటనే ఆయన ఓకే చెప్పారు. ఆయన సహకారం వల్లే సినిమాను ఇంత బాగా వచ్చింది' అని దర్శకుడు బాబు చెప్పారు. ఇంకా ఈటీవీ ప్రతినిధి సాయికృష్ణ, నిర్మాత చవాన్, దీపక్, హైపర్ ఆది, ఐశ్వర్య, క్రియేటివ్ ప్రొడ్యూసర్ సుహాస్, ప్రేమ్‌సాగర్ కూడా మాట్లాడారు.

ఈ సినిమాతో 'గుడ్ టైమ్' ఖాయం

ఈ సినిమాతో 'గుడ్ టైమ్' ఖాయం నిఖిల్ గాజుల, అన్యుక్త నలాని, హృతిక్ శెట్టి, ధనరాజ్ ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్న చిత్రం 'గుడ్ టైమ్'. చాణక్య జిల్లా దర్శకుడు. రమేశ్ జిల్లా నిర్మాత. సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌ని నిర్వహించారు. డైరెక్టర్ అనిల్ విశ్వనాథ్, హీరోయిన్ కామాక్షి భాస్కర్ల ఈ కార్యక్రమానికి అతిథులుగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం పట్ల నటీనటులంతా ఆనందం వెలిబుచ్చారు. యువతరానికి నచ్చే యూత్‌ఫుల్ ఎంటర్‌టైనర్ 'గుడ్ టైమ్' అని, సినిమా ఆద్యంతం వినోదాత్మకంగా ఉంటుందని దర్శకుడు చాణక్య జిల్లా తెలిపారు. ఈ సినిమా చూస్తూ తమకు తాము తెరపై చూసుకుంటున్న అనుభూతికి యువతరం లోనవుతారని నిర్మాత నమ్మకంగా చెప్పారు. ఇంకా చిత్రబృందమంతా మాట్లాడారు.

డేటింగ్ యాప్స్‌తో ప్రేమ చిక్కుల్లో పడింది

ప్రస్తుత ఆధునిక కాలంలో డేటింగ్ యాప్స్, సోషల్ మీడియా అందుబాటులోకి రావడంతో ప్రేమను వెతకడం చాలా సులభం అయిందని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ ఈ ఎక్కువ ఆప్షన్లే నేడు ప్రేమను మరింత కష్టతరం చేశాయని చెబుతుంది ప్రముఖ నటి ఐశ్వర్య లక్ష్మి. ఇటీవల నెట్‌ఫ్లిక్స్ వేదికగా వచ్చిన లవ్ అనే వెబ్ సిరీస్‌లో నటించిన ఆమె ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా మీడియాతో ప్రత్యేకంగా ముచ్చటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆధునిక సంబంధాలు, డేటింగ్ యాప్స్ మరియు మారుతున్న రిలేషన్ అర్థాలపై తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. పాతకాలంతో పోలిస్తే ప్రస్తుతం సరైన భాగస్వామి కోసం అన్వేషణ చాలా గందరగోళంగా మారిందని ఐశ్వర్య తెలిపారు. అప్పట్లో ఇలాంటి సౌకర్యాలు లేకపోయినా ఒక క్లారిటీ ఉండేదని. కానీ ఇప్పుడు బోలెడన్ని ఆప్షన్లు ఉండటంతో అసలు ఏ దారిలో వెళ్లాలో తెలియక జనం అయోమయంలో పడుతున్నారని తెలిపారు. అంతేకాకుండా, నేటి తరం రిలేషన్‌షిప్‌లలో వస్తున్న సరికొత్త భాష చూసి తాను ఆశ్చర్యపోతుంటానని చమత్కరించారు. సిట్యుయేషన్‌షిప్, నానోషిప్ వంటి వింత పదాలే కాకుండా, తాజాగా 'బింజింగ్' అనే పదం గురించి నిన్ననే విన్నానని, నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో మాత్రమే వినే ఈ పదం ఇప్పుడు ప్రేమ సంబంధాలకు కూడా వర్తిస్తోందని తెలిసి నవ్వుకున్నట్లు చెప్పారు. ఇక సమయం గడిచే కొద్దీ ప్రేమపై తనకున్న అవగాహన పూర్తిగా మారిపోయినట్లు ఐశ్వర్య వెల్లడించారు. తెరపై తీవ్రమైన, విషాదాంత ప్రేమ కథల్లో నటించడానికి ఇష్టపడే తను, నిజ జీవితంలో మాత్రం ప్రశాంతమైన, సులభమైన ప్రేమనే కోరుకుంటున్నానని స్పష్టం చేశారు. జీవిత భాగస్వామి ఎంపికలో స్నేహానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుందని ఆమె తెలిపారు. 'ప్యార్ దోస్తీ హై' అనే భావన ఎంత నిజమో తన చుట్టూ ఉన్న విజయవంతమైన వివాహిత జంటలను చూశాక అర్థమైందని, భార్యాభర్తలుగా మారడానికి ముందు వారు మంచి స్నేహితులుగా ఉండటం చాలా ముఖ్యమని అభిప్రాయపడ్డారు.

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