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

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

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

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 21 సంచిక: 110 శనివారం 3-10-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

గాంధీ సేవలు తరతరాలకు స్ఫూర్తి

- ప్రధాని మోదీ - మహాత్మునికి, మాజీ ప్రధాని లాల్ బహదూర్ శాస్త్రికి జాతి ఘన నివాళి

దిల్లీ: జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ, మాజీ ప్రధాని లాల్‌బహదూర్ శాస్త్రిల జయంతిని పురస్కరించుకుని వారిద్దరికీ యావద్దేశం ఘనంగా నివాళులర్పించింది. ప్రధాని నరేంద్రమోదీ, లోక్‌సభ విపక్షనేత రాహుల్‌గాంధీ, స్పీకర్ ఓం బిర్లా, కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రియాంకా గాంధీ, భాజపా అధ్యక్షుడు నితిన్ నబీన్, పలువురు ఇతర నేతలు రాజ్‌ఘాట్ వద్ద గాంధీకి నివాళి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. విజయ్‌ఘాట్ వద్ద లాల్‌బహదూర్‌కు నివాళులర్పించారు. పార్లమెంటు పాత భవనంలో జరిగిన కార్యక్రమానికి హాజరైన వివిధ పాఠశాలల విద్యార్థులతో మోదీ, రాహుల్ ముచ్చటించారు. గాంధీ, లాల్‌బహదూర్ శాస్త్రి మన దేశ ప్రయోజనాలకే పెద్దపీట వేసి నిస్వార్థంగా, నిరాడంబరంగా జీవితాంతం పనిచేశారని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఆ సేవలు తరతరాలకూ స్ఫూర్తిగా నిలుస్తాయన్నారు. దేశ పురోగతికి వారి ఆలోచనలు, తిరుగులేని నిబద్ధత ప్రతి ఒక్కరికీ దారిచూపే దీపంలా నిలుస్తాయని చెప్పారు. ఈ పయనం వికసిత భారతదేశం వైపు మనల్ని నడిపిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తంచేశారు. 'గాంధీ సిద్ధాంతం యావత్ ప్రపంచానికి స్ఫూర్తినిచ్చింది. అధికారానికి ఆయన దూరంగా ఉన్నా కోట్లమంది హృదయాల్లో నిలిచిపోయారు. ఈ సిద్ధాంతం అనేక ఏళ్లపాటు మానవాళికి మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది. శాస్త్రి బయటకు సాధారణంగా కనిపించినా ఆత్మబలం మాత్రం అసాధారణమైనది' అని కొనియాడారు. భారత్‌ను అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యం, స్వప్నం కోట్లాదిమంది ప్రజల కఠోరశ్రమతో సాకారమవుతుందని ఓం బిర్లా పేర్కొన్నారు. విదేశాల్లోని భారత రాయబార కార్యాలయాలన్నింటిలో గాంధీ జయంతి కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. దౌత్యవేత్తలు, ప్రవాస భారతీయులు పాల్గొన్నారు.

నన్ను ఆంధ్రా బిడ్డగా భావించండి

- రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ ఈడీ అనంత్ అంబానీ - రాష్ట్రానికి ఎలా సేవ చేయాలో చెప్పాలని సీఎంకు విజ్ఞప్తి

అన్నమయ్య: 'నన్ను ఆంధ్రా బిడ్డగా భావించండి. ఈ అందమైన రాష్ట్రానికి ఏ విధంగా సహాయపడగలనో మార్గదర్శనం చేయండి. ఈ రాష్ట్రానికి సేవ చేసే భాగ్యం కలిగించండి' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ (ఈడీ) అనంత్ అంబానీ విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, రైతులతో కలసి ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ (ఐఎస్ఏ) ఏర్పాటు చేయడం రిలయన్స్‌కు గర్వకారణమ న్నారు. తమపై ఎంతో నమ్మకం ఉంచి ఈ చారిత్రక ప్రాజెక్ట్‌లో భాగస్వాముల్ని చేసినందుకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అన్నమయ్య జిల్లా మదనపల్లెలో హార్టికల్చర్ హబ్, ఐఎస్ఏల శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో అనంత్ అంబానీ ప్రసంగించారు. ఈ రోజు మనం ఉద్యాన హబ్‌కు, ఐఎస్ఏలకు మాత్రమే పునాదిరాళ్లు వేయడం లేదు. గ్రామీణ వ్యాపారవేత్తల్ని తయారుచేయడానికి, బలమైన గ్రామాల్ని, మరింత సుస్థిర భారతదేశాన్ని నిర్మించేందుకు పునాదిరాళ్లు వేస్తున్నాం. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పాతికేళ్ల క్రితం హైదరాబాద్‌కు ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్ (ఐఎస్‌బీ)ను తీసుకొచ్చారు. ఈ రోజు ఐఎస్ఏ రూపంలో రైతులకు వారి సొంత ఐఎస్‌బీని ఇస్తున్నారు. ఐఎస్ఏని ప్రపంచంలోనే మొదటి హైటెక్, ఆధునిక, ప్రపంచస్థాయి అగ్రికల్చర్ స్కూల్‌గా అభివృద్ధి చేస్తాం. వ్యూహాత్మక పెట్టుబడులు, డిజిటల్ సామర్థ్యాల పెంపు, సాంకేతిక అనుభవం, పారిశ్రామిక భాగస్వామ్యాలు నెలకొల్పడంలో ఆ సంస్థకు రిలయన్స్ పూర్తిగా సహకరిస్తుంది.

కల్కి భగవాన్ మహా సమాధి

- అధికారిక లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు

వరదయ్యపాళెం: ఆధ్యాత్మిక గురువు, వన్నెస్(ఏకం) సంస్థ వ్యవస్థాపకుడు కల్కి భగవాన్ మహా సమాధి కార్యక్రమం అధికారిక లాంఛనాలతో నిర్వహించారు. భక్తులు, అనుచరుల కన్నీటి వీడ్కోలు మధ్య అంతిమ సంస్కారాలు పూర్తిచేశారు. చెన్నైలోని ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ సెప్టెంబరు 29న కల్కి భగవాన్ కన్నుమూశారు. ఆయన పార్థివదేహాన్ని తిరుపతి జిల్లా వరదయ్యపాళెం మండలం బత్తులవల్లంలోని ఏకం క్షేత్రంలో మూడు రోజుల పాటు ప్రజల సందర్శనార్థం ఉంచారు. శుక్రవారం జరిగిన మహా సమాధి అంతిమ యాత్రలో ప్రభుత్వ ప్రతినిధిగా మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డితో పాటు కలెక్టరు వెంకటేశ్వర్లు, ఎస్పీ సుబ్బరాయుడు పాల్గొన్నారు. భగవాన్ కుమారుడు కృష్ణాజీ, కుటుంబ సభ్యులను మంత్రి పరామర్శించారు. ప్రార్థనలు, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల నడుమ భగవాన్ పార్థివదేహాన్ని మహా సమాధి చేశారు.

ప్రతి గ్రామంలోనూ భాజపా జెండా ఎగరాలి

- పార్టీ ఏపీ ఇన్‌ఛార్జి అరవింద్ సింగ్ బదోరియా

అమరావతి: ప్రతి గ్రామంలో భాజపా జెండా ఎగరాలని, కార్యకర్తలు ప్రజలతో మమేకమై పార్టీని బలోపేతం చేయాలని భాజపా ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇన్‌ఛార్జి అరవింద్ సింగ్ బదోరియా పిలుపునిచ్చారు. విజయవాడలోని పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో వివిధ మోర్చాల రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, ప్రధాన కార్యదర్శులు, ఇన్‌ఛార్జిలతో సమావేశం నిర్వహించారు. పార్టీ సంస్థాగత పటిష్ఠతకు కార్యాచరణ రూపొందించి, రాష్ట్రంలో ఉన్న అవకాశాలను అనుకూలంగా మార్చుకునేలా పనిచేయాలని సూచించారు. సహ ఇన్‌ఛార్జి వానతి శ్రీనివాసన్ మాట్లాడుతూ మోర్చాలు ప్రజలతో మమేకమై పార్టీ ప్రతిష్ఠ పెంచాలన్నారు. సమావేశంలో తెలుగు రాష్ట్రాల సంఘటనా ప్రధాన కార్యదర్శి మధుకర్, కేంద్ర సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మ, ఎంపీ పాకా వెంకట సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్‌లో తొలగించిన అర్హులను ఓటరు జాబితాలో చేర్చండి

- ప్రక్రియ పూర్తయిన రాష్ట్రాలకు ఈసీ కీలక ఆదేశాలు

దిల్లీ: కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం దేశవ్యాప్తంగా చేపట్టిన ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటరు సర్వే (సర్)తో పెద్దఎత్తున ఓట్లు గల్లంతయ్యాయంటూ ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అటు విపక్షాలు తీవ్ర విమర్శలు చేస్తున్నాయి. ఈ పరిణామాల వేళ ఈసీ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఓటరు జాబితాలో పేరు కోల్పోయిన అర్హులైన ఓటర్ల కోసం ప్రత్యేక డ్రైవ్ చేపట్టాలని నిర్ణయించింది. వీరితో పాటు కొత్త ఓటర్ల నమోదు కూడా చేపట్టనుంది. ఈ మేరకు సర్ ప్రక్రియ పూర్తయిన 20 రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లోని ఎన్నికల అధికారులకు ఈసీ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. 'బిహార్, పశ్చిమ బెంగాల్ సహా 20 రాష్ట్రాలు/కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లో సర్ ప్రక్రియ ముగిసింది. ఈ ప్రక్రియ సమయంలో ఏ వ్యక్తి పేరు అయినా జాబితా నుంచి తొలగిపోయినా.. లేదంటే యువ ఓటర్లు తమ ఓటుహక్కు పొందాలన్నా.. నిరంతర అప్‌డేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా తమ పేర్లను ఎన్నికల జాబితాలో నమోదు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకు సంబంధించి ఇప్పటికే రాష్ట్ర ఎన్నికల అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి. ఇలాంటి ఓటర్ల నమోదు కోసం ఆయా రాష్ట్రాల ఎన్నికల అధికారులు తక్షణమే ప్రత్యేక డ్రైవ్ చేపడతారు' అని ఈసీ ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించింది.

విదేశాలకూ సీమ వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు

- ప్రపంచ స్థాయి సంస్థగా ఐఎస్ఏ ఎదుగుతుంది - మంత్రి లోకేశ్

అన్నమయ్య: రాయలసీమ పౌరుషమే ఇప్పటి వరకూ అందరికీ తెలుసని.. ఇకపై ఇక్కడి రైతుల సత్తా కూడా ప్రపంచం చూడబోతోందని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. గ్లోబల్ హార్టికల్చర్ హబ్ (జీహెచ్‌హెచ్), ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ (ఐఎస్ఏ) ద్వారా రాయలసీమ ప్రాంత రూపురేఖలు పూర్తిగా మారనున్నాయని అన్నారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో అప్పటి సీఎం చంద్రబాబు హయాంలో స్థాపించిన ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్ (ఐఎస్‌బీ) తరహాలోనే మదనపల్లెలో ఏర్పాటు కానున్న ఐఎస్ఏ కూడా ప్రపంచస్థాయి సంస్థగా ఎదుగుతుందని తెలిపారు. దేశవిదేశాలకు కావాల్సిన పంటలను రాయలసీమలో పండించనున్నట్టు వెల్లడించారు. 'వైకాపా ప్రభుత్వంలో నేను చేసిన యువగళం పాదయాత్రలో గొడ్డలి పార్టీ వారు నా మైక్ లాక్కున్నారు. బాటిళ్లు, కోడిగుడ్లు, రాళ్లు వేశారు. కానీ రాయలసీమ ప్రజల ఆశీస్సులతో 1,587 కి.మీ ఈ ప్రాంతంలో పాదయాత్ర చేశాను. రైతుల కష్టాలు చూశాను. రాయలసీమను ఉద్యానహబ్‌గా మార్చే బాధ్యత తీసుకుంటానని అప్పుడే చెప్పాను. కడపలో 'మిషన్ రాయలసీమ' పేరుతో డిక్లరేషన్ ఇచ్చాను. రైతుల ఆదాయం పెంచడమే దాని లక్ష్యం' అని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. 'త్యాగం, పోరాటానికి మదనపల్లె గడ్డ మరో పేరు. ఆంగ్లేయులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన బీటీ కళాశాల విద్యార్థులు లాఠీదెబ్బలు తిన్నారు' అని మదనపల్లె ఘనతను లోకేశ్ కొనియాడారు. 'తెలుగు గంగ, ఎస్ఆర్‌బీసీ, హంద్రీ-నీవా, గాలేరు-నగరి, వెలిగొండ, పోలవరం ప్రాజెక్టులు మన ట్రేడ్ మార్కులు. వీటితోనే రాయలసీమ అరటి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎగుమతి అవుతోంది. వీటితోనే కరవు ప్రాంతానికి కియా మోటర్స్ వచ్చింది. అందుకే చంద్రబాబును వాటర్ మ్యాన్ అంటున్నారు. నీటిని దేవుడిగా, సాగునీటి ప్రాజెక్టుల్ని దేవాలయాలుగా భావించే వ్యక్తి చంద్రబాబు. అప్పట్లో ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్తలంతా కలిసి ఒక బిజినెస్ స్కూల్ పెట్టాలనుకున్నారు. వారు ముంబయి, చెన్నై, బెంగళూరు నగరాలను పరిశీలిస్తున్న సంగతి తెలిసి, ధీరూబాయ్ అంబానీతో చంద్రబాబు మాట్లాడారు. వారిని ఒప్పించి, స్వయంగా చంద్రబాబే ప్రజంటేషన్ ఇవ్వడంతో హైదరాబాద్‌లో ఐఎస్‌బీ ఏర్పాటయ్యింది. అదే మ్యాజిక్ ఇప్పుడు సీమలో జరగనుంది' అని లోకేశ్ తెలిపారు.

స్వచ్ఛతలో విశాఖను ప్రపంచ స్థాయికి తీసుకెళ్లాలి

- జపాన్ తరహా పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు సాధించడమే లక్ష్యం
- కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్ - ఇంటి నుంచే స్వచ్ఛతకు శ్రీకారం చుట్టాలి - ఎంపీ శ్రీభరత్ - స్వచ్ఛాంధ్ర అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో 68 మందికి, సంస్థలకు పురస్కారాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నాన్ని దేశంలోనే అత్యుత్తమ నగరంగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు ప్రపంచ స్థాయి పరిశుభ్రత ప్రమాణాలను సాధించేందుకు ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమష్టిగా కృషి చేయాలని ఎంపీ ఎం. శ్రీభరత్, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ పిలుపునిచ్చారు. గాంధీ జయంతిని పురస్కరించుకుని వీఎంఆర్డీఏ చిల్డ్రన్ ఏరీనాలో నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి స్వచ్ఛాంధ్ర అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో వారు మాట్లాడారు. నగరంలో ఆధునిక పారిశుధ్య విధానాలు, యాంత్రీకృత పారిశుధ్య వ్యవస్థ, వ్యర్థాల నుంచి విద్యుత్ తయారీ ప్లాంట్లు వంటి సదుపాయాలు ఉన్నప్పటికీ ప్రజల భాగస్వామ్యం లేకుండా ప్రపంచ స్థాయి పరిశుభ్రత సాధ్యం కాదని కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్ అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇల్లు, పరిసరాలు, వీధులను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. రాబోయే రెండు, మూడేళ్లలో విశాఖను జపాన్ తరహా పరిశుభ్రత ప్రమాణాలకు తీసుకెళ్లే లక్ష్యంతో పనిచేయాలని తెలిపారు. బహిరంగ ప్రదేశాల్లో చెత్త వేయకుండా జపాన్ ప్రజలు పాటించే క్రమశిక్షణను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. స్వచ్ఛత ప్రభుత్వ బాధ్యత మాత్రమే కాదని, ప్రతి పౌరుడు సామాజిక బాధ్యతగా స్వీకరించాలని ఎంపీ శ్రీభరత్ అన్నారు. పరిశుభ్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణపై అవగాహన పెంచడంతో పాటు స్వచ్ఛతను నిత్యజీవితంలో భాగంగా మార్చుకోవాలని సూచించారు. ప్రజల వైఖరిలో మార్పు రావడం అత్యంత ముఖ్యమని ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్సీ వేపాడ చిరంజీవిరావు అన్నారు. పారిశుధ్య సిబ్బంది, అధికారులు చేస్తున్న కృషికి ప్రజల సహకారం అవసరమని పేర్కొన్నారు. స్వచ్ఛత వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ప్రజలకు వివరించి వారిని భాగస్వాములను చేయాలని సూచించారు. నగర పరిశుభ్రత బాధ్యతను కేవలం పారిశుధ్య కార్మికులపైనే వదిలేయకూడదని తూర్పు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు అన్నారు. తడి, పొడి చెత్తను వేరు చేసి క్లాప్ వాహనాలకు అందించాలని, రోడ్లపై చెత్త, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు వేయకుండా ప్రజలు సహకరించాలని కోరారు.

68 మందికి, సంస్థలకు పురస్కారాలు... జిల్లా స్థాయి స్వచ్ఛాంధ్ర అవార్డుల కార్యక్రమంలో వివిధ విభాగాల్లో స్వచ్ఛతకు కృషి చేసిన 68 మంది వ్యక్తులు, సంస్థలకు పురస్కారాలు అందజేశారు. కార్యక్రమానికి ముందు మహాత్మా గాంధీ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమంలో ఏపీ ఆయిల్ అండ్ సీడ్స్ గ్రోవర్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ గండి బాబ్జీ, డీసీసీబీ చైర్మన్ కోన తాతారావు, స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు బి. రామిరెడ్డి, జె. నాగలక్ష్మి, అధికారులు, అవార్డు గ్రహీతలు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

సమతుల్య వ్యూహాన్ని అనుసరించడమే మేలు

ఇటీవల దిల్లీలో జరిగిన బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సమావేశం పశ్చిమ దేశాల నేతృత్వంలోని ప్రపంచ వ్యవస్థను సవాలు చేసి, బహుళ ధ్రువ ప్రపంచాన్ని అందించనుందా అనే కీలక ప్రశ్నను లేవనెత్తింది. పెరుగుతున్న చైనా ప్రభావం, బ్రిక్స్ సభ్యుల మధ్య భౌగోళిక రాజకీయ విభేదాల నేపథ్యంలో ఈ సదస్సు భారత్‌కు వ్యూహాత్మక పరీక్షగా నిలిచింది. వర్ధమాన దేశాల మధ్య ఆర్థిక సహకారాన్ని పెంపొందించడంలో, ఉగ్రవాదాన్ని నిరోధించాల్సిన ఆవశ్యకతను గుర్తించడంలో సభ సఫలమైంది. ఏకీకృత వాణిజ్య సుంకాల విధానం, ఐరాస భద్రతా మండలి, ఇతర అంతర్జాతీయ సంస్థల్లో సంస్కరణలు, స్థానిక కరెన్సీల్లో వాణిజ్యం, పశ్చిమాసియా సంక్షోభ పరిష్కారం ఆవశ్యకమని బ్రిక్స్ అంగీకరించింది. ఈ సదస్సులో ఆమోదించిన న్యూదిల్లీ డిక్లరేషన్- ఉగ్రవాదాన్ని అణచివేయడానికి బలమైన ఐక్యకార్యాచరణకు ఓటు వేసింది. ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా అంతర్జాతీయ సహకారానికి మద్దతు తెలిపింది. ఏకపక్షంగా సుంకాలను పెంచడాన్నీ, సుంకేతర నిర్బంధాలను బ్రిక్స్ సభ్యులు వ్యతిరేకించారు. డబ్ల్యూటీవో నిబంధనలకు అనుగుణంగా, న్యాయంగా, చట్టబద్ధంగా అంతర్జాతీయ వాణిజ్యం జరగాలని పిలుపిచ్చారు. వర్ధమాన దేశాల ఆర్థిక వ్యవస్థలకు ఎక్కువ ప్రాతినిధ్యం కల్పించడానికి ఐఎంఎఫ్, డబ్ల్యూటీవో, ప్రపంచ బ్యాంకు వంటి అంతర్జాతీయ సంస్థల్లో సంస్కరణలకు బ్రిక్స్ పట్టుబట్టింది. వాణిజ్యంలో స్థానిక కరెన్సీల విస్తృత వినియోగాన్ని, పరస్పర చెల్లింపు వ్యవస్థలను, న్యూ డెవలప్‌మెంట్ బ్యాంకు (ఎన్డీబీ) ద్వారా బలమైన ఆర్థిక సహకారాన్ని ప్రోత్సహించింది. పశ్చిమాసియాలో సంయమనం పాటించాలని; ఇంధన, ఇతర వస్తు సరఫరా గొలుసులకు భంగం కలగకుండా జాగ్రత్త వహించాలని; పౌరుల రక్షణకు తొలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని కోరింది. సభ్యుల మధ్య భౌగోళిక రాజకీయ భేదాభిప్రాయాలు ఉన్నప్పటికీ, సమ్మిళిత అంతర్జాతీయ క్రమాన్ని ప్రోత్సహించడానికి బ్రిక్స్ ఒక కీలకమైన వేదికగా అవతరించింది. న్యూదిల్లీ డిక్లరేషన్ అంతర్జాతీయ ఒప్పందం కానందున, కట్టుబడి ఉండాలనేదేమీ లేదు. ఇది కేవలం రాజకీయ నిబద్ధతా ప్రకటన మాత్రమే. అందుకని, దాని అమలు సభ్య దేశాల దృఢ సంకల్పంపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ డిక్లరేషన్‌లో లక్ష్య సాధనకు నిర్దిష్ట కాలపట్టికలు, అమలు యంత్రాంగాలతో కూడిన బ్లూప్రింట్‌ను, రోడ్‌మ్యాప్‌ను ప్రస్తావించలేదు. ఏకాభిప్రాయం ఆధారంగా ముందుకు కదలాలని ప్రతిపాదిస్తోంది. దీనికితోడు సభ్య దేశాలకు వేర్వేరు ఆర్థిక, భౌగోళిక రాజకీయ ప్రయోజనాలు ఉన్నందున బ్రిక్స్ సమష్టి కార్యాచరణ నెమ్మదిగా సాగుతుంది. అంతర్జాతీయ సంఘర్షణలపై డిక్లరేషన్‌లో అస్పష్టమైన భాషను ఉపయోగించారు. అది సమష్టి ప్రతిస్పందనను బలహీనపరుస్తుంది. ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న యుద్ధాలు, సంఘర్షణల గురించి ప్రస్తావనలు ఉన్నాయి. రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం గురించి ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించలేదు. ఉక్రెయిన్ సమస్య నేపథ్యంలో పశ్చిమ దేశాలతో రష్యా సంఘర్షణ పట్ల బ్రిక్స్ సభ్య దేశాలకు భిన్నాభిప్రాయాలున్నాయి. అందుకే అవి పశ్చిమ దేశాలకు వ్యతిరేకంగా కూటమి కట్టే అవకాశం లేదు. ఆర్థికపరంగా బ్రిక్స్ డీ-డాలరైజేషన్‌ను ప్రోత్సహిస్తోంది. బ్రిక్స్ ఇప్పటిదాకా ఒక సాధారణ కరెన్సీని, పాశ్చాత్య దేశాల స్విఫ్ట్‌నకు ప్రత్యామ్నాయంగా స్వతంత్ర చెల్లింపు వ్యవస్థను రూపొందించలేదు. చైనా ఆర్థిక ప్రాబల్యం బ్రిక్స్ సభ్యుల మధ్య సమానత్వాన్ని, బేరసారాల శక్తిని ప్రభావితం చేయవచ్చు. పైగా చైనా, ఇండియాల మధ్య పోటీ సహకారాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. భారత్, చైనాలు వ్యూహపరంగా పోటీదారులే అయినా, బ్రిక్స్ వేదికపై సహకరించుకుంటున్నాయి. అమెరికా డాలర్‌పై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించడానికి న్యూ డెవలప్‌మెంట్ బ్యాంక్ ద్వారా వ్యూహాత్మక స్వయంప్రతిపత్తి సాధించాలని బ్రిక్స్ దేశాలు లక్షిస్తున్న మాట నిజమే. కానీ, అంతర్జాతీయ వాణిజ్యానికి డాలర్ వినియోగం ఇప్పటికీ హెచ్చుగానే ఉన్నందున- చైనా, రష్యాలు మినహా ఇతర దేశాలు ఉన్నపళాన డాలర్‌కు వీడ్కోలు చెప్పలేవు. చైనా ఆధిపత్యానికి లోను కాకుండా ప్రపంచ వేదికపై తన ప్రభావాన్ని పెంచుకోవడానికి బ్రిక్స్ దోహదపడుతుందని భారత్ భావిస్తోంది. బ్రిక్స్‌ను పశ్చిమ దేశాలకు వ్యతిరేక కూటమిగా కాకుండా, సమతౌల్య శక్తిగా మలచడానికి ప్రయత్నిస్తోంది. ఇండియా బ్రిక్స్‌ను 'పశ్చిమ దేశాలకు వ్యతిరేకం కాని పాశ్చాత్యయేతర వేదిక'గా ఉంచాలని కోరుకుంటోంది. వర్ధమాన దేశాల్లో తన నాయకత్వాన్ని బలోపేతం చేసుకోవడానికి, బహుళ ధ్రువ వ్యవస్థను ప్రోత్సహించడానికి బ్రిక్స్ ఒక ముఖ్యమైన వేదిక కావాలని ఆశిస్తోంది. ఏతావాతా బ్రిక్స్ డిక్లరేషన్‌ను బహుళపక్ష సహకారానికి వర్ధమాన దేశాలు ఇచ్చిన పిలుపుగా చూడాలి. బ్రిక్స్ పశ్చిమ దేశాల నుంచి, వాటి ఆధిపత్యంలోని అంతర్జాతీయ సంస్థల నుంచి స్వయంప్రతిపత్తిని కోరుతూనే, వాటితో ఆర్థిక బంధాలను కొనసాగిస్తోంది. అందువల్ల, బ్రిక్స్ పశ్చిమ దేశాల ఆధిక్య వ్యవస్థను భర్తీ చేయడానికి బదులుగా, సంస్కరణల గురించి ఆలోచించి సమతుల్యత సాధించాలి. ఇండియా విషయానికొస్తే- తనకు చైనా ఒక పోటీగా, ఆటంకంగా ఉన్నందున, బ్రిక్స్‌ను బలోపేతం చేస్తూనే, దానిపై అతిగా ఆధారపడకుండా వ్యూహాత్మక ప్రయోజనాలను నెరవేర్చుకోవాలి. అందుకు సమతుల్య వ్యూహాన్ని అనుసరించడమే మేలు.

79వ వార్డులో పోషణ మాసం కార్యక్రమం

- గర్భిణీలకు సీమంతం.. పోషణ కిట్ల పంపిణీ - ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న గాజువాక నియోజకవర్గ మహిళా అధ్యక్షురాలు గొల్లవిల్లి కనకభవాని

గాజువాక, చైతన్యవారధి: 79వ వార్డు పరిధి అగనంపూడి కె.ఎస్.ఎన్. రెడ్డినగర్‌లోని అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పోషణ మాసం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సెప్టెంబర్ 9 నుంచి అక్టోబర్ 8 వరకు నిర్వహిస్తున్న పోషణ అభియాన్‌లో భాగంగా జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి గాజువాక నియోజకవర్గ మహిళా అధ్యక్షురాలు గొల్లవిల్లి కనకభవాని ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అంగన్వాడీ కేంద్రంలోని గర్భిణీలకు కనకభవాని సీమంతం నిర్వహించి తాంబూలాలు అందజేశారు. అనంతరం పోషణ అభియాన్‌లో భాగంగా గర్భిణీలకు పోషణ కిట్లను పంపిణీ చేశారు. గర్భిణీలు, చిన్నారుల్లో రక్తహీనత నివారణకు అవసరమైన ఐరన్ మాత్రలు, ఇతర మందులను అందజేశారు. గర్భిణీలు, బాలింతలు, చిన్నారులు పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవడంతోపాటు అంగన్వాడీ కేంద్రాల ద్వారా అందిస్తున్న పోషకాహార సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కార్యక్రమంలో సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐసీడీఎస్ సూపర్‌వైజర్ చెల్లియమ్మ, అంగన్వాడీ టీచర్లు శుభ, భారతి, ఆదిలక్ష్మి, కుశల ప్రాజెక్టు ప్రతినిధి కె. కళావతి, ఆశా వర్కర్లు మణి, సరిత, జ్యోతి, రాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కూర్మన్నపాలెం లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో మెగా రక్తదాన శిబిరం

- 250 యూనిట్లకు పైగా రక్త సేకరణ.. భారీగా పాల్గొన్న విద్యార్థులు - యువత రక్తదానానికి ముందుకు రావాలి- నిర్వాహకులు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగంగా కూర్మన్నపాలెం లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో విజ్ఞాన్ కాలేజీ ప్రాంగణంలో మెగా ఉచిత రక్తదాన శిబిరాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు ప్రసాద్ నాయుడు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ శిబిరంలో విద్యార్థులు, కళాశాల ప్రతినిధులు, లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని రక్తదానం చేశారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ప్రాణాలను కాపాడేందుకు అవసరమైన రక్త నిల్వలను సమకూర్చడంతోపాటు యువతలో రక్తదానంపై అవగాహన పెంపొందించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ శిబిరాన్ని నిర్వహించినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. శిబిరంలో 250 యూనిట్లకు పైగా రక్తాన్ని సేకరించినట్లు వెల్లడించారు. లయన్స్ క్లబ్ బ్లడ్ బ్యాంక్‌తో పాటు వందే భారత్ బ్లడ్ బ్యాంక్ ప్రతినిధులు శిబిరానికి హాజరై రక్త సేకరణ ప్రక్రియను నిర్వహించారు. విజ్ఞాన్ కాలేజీకి చెందిన విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేశారు. పలువురు విద్యార్థులు తొలిసారిగా రక్తదానం చేసి, ఆపదలో ఉన్న మరో వ్యక్తి ప్రాణాలను కాపాడేందుకు తమ వంతు సహాయం అందించడం ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా విజ్ఞాన్ కాలేజీ ప్రతినిధి మధుసూదన్‌తో పాటు ఇతర కళాశాల ప్రతినిధులు, కూర్మన్నపాలెం లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు, నిర్వాహకులు రక్తదాతలను అభినందించారు. రక్తదానం కేవలం సామాజిక బాధ్యత మాత్రమే కాకుండా ఆపదలో ఉన్నవారికి ప్రాణదానం చేయడంతో సమానమని పేర్కొన్నారు. యువత పెద్ద సంఖ్యలో రక్తదాన కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. మెగా రక్తదాన శిబిరం విజయవంతం కావడానికి సహకరించిన రక్తదాతలు, విద్యార్థులు, విజ్ఞాన్ కాలేజీ యాజమాన్య ప్రతినిధులు, బ్లడ్ బ్యాంక్ సిబ్బంది, లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు, ఇతర కళాశాల ప్రతినిధులకు కూర్మన్నపాలెం లయన్స్ క్లబ్ పీఎస్‌టీ టీం తరపున నిర్వాహకులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఎస్సీ కార్పొరేషన్ రుణాలు మంజూరు చేయాలి

- మహేష్ ప్రాణాలు కాపాడాలి.. తక్షణమే నిధులు విడుదల చేయాలి
- విదసం ఐక్యవేదిక రాష్ట్ర కార్యదర్శి డా. బూసి వెంకటరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఎస్సీ కార్పొరేషన్ రుణాల కోసం ఒంగోలులో ఆమరణ నిరాహార దీక్ష చేస్తున్న పాలిటి మహేష్ ప్రాణాలను కాపాడాలని, బడ్జెట్‌లో కేటాయించిన నిధులను తక్షణమే విడుదల చేయాలని విదసం ఐక్యవేదిక రాష్ట్ర కార్యదర్శి డా. బూసి వెంకటరావు డిమాండ్ చేశారు. మహేష్ చేపట్టిన ఆమరణ నిరాహార దీక్షకు సంఘీభావంగా విశాఖలోని గాంధీ విగ్రహం వద్ద విదసం ఐక్యవేదిక ఆధ్వర్యంలో నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వెంకటరావు మాట్లాడుతూ నాలుగు రోజులుగా మహేష్ ఆమరణ దీక్ష చేస్తున్నప్పటికీ ప్రభుత్వం స్పందించకపోవడం ఆందోళనకరమన్నారు. దీక్ష కారణంగా మహేష్ ప్రాణాలకు ఏదైనా ముప్పు వాటిల్లితే అందుకు ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. 2025-26, 2026-27 బడ్జెట్లలో ఎస్సీ కార్పొరేషన్ రుణాల కోసం రూ.682 కోట్లు కేటాయించినట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించినప్పటికీ ఇప్పటివరకు నిధులు విడుదల కాలేదని, లబ్ధిదారులకు రుణాలు అందలేదని ఆయన ఆరోపించారు. రుణాల కోసం దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని యువతను ప్రోత్సహించి, ఆ తర్వాత వాటిని మంజూరు చేయకపోవడం వల్ల నిరాశకు గురవుతున్నారని అన్నారు. ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ద్వారా రుణాలు, స్వయం ఉపాధి పథకాలు అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. దళిత యువత ఆర్థిక స్వావలంబనకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఒంగోలులో కొనసాగుతున్న మహేష్ దీక్షపై ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి సమస్యను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. జాజి ఓంకార్ అధ్యక్షతన జరిగిన నిరసన కార్యక్రమంలో బూల భాస్కరరావు, మూర మహేష్, ప్రసాద్, గుడివాడ భాస్కరరావు, యు.ఎస్. రాజు, బి. మధు, తిరుపతిరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేసిన మహనీయుడు మహాత్మా గాంధీ

- సత్యం, అహింసలతో స్వాతంత్ర్య పోరాటానికి నాయకత్వం - డా. కందుల నాగరాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సత్యం, అహింసలను ఆయుధాలుగా చేసుకుని దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సాధించడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన మహనీయుడు జాతిపిత మహాత్మా గాంధీ అని శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం చైర్మన్, విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ నాయకుడు డా. కందుల నాగరాజు అన్నారు. మహాత్మా గాంధీ జయంతిని పురస్కరించుకుని అల్లిపురం మార్కెట్‌లోని గాంధీ విగ్రహానికి డా. కందుల నాగరాజు పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎలాంటి హింసకు తావులేకుండా బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యాన్ని ఎదురించి, నైతిక స్థైర్యంతో కోట్లాది మంది ప్రజలను గాంధీజీ ఏకం చేశారని అన్నారు. సహాయ నిరాకరణోద్యమం, ఉప్పు సత్యాగ్రహం, క్విట్ ఇండియా ఉద్యమాల ద్వారా స్వాతంత్ర్య పోరాటాన్ని ప్రజలలోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లారని పేర్కొన్నారు. అస్పృశ్యతను వ్యతిరేకించడంతో పాటు సమాజంలో వెనుకబడిన వర్గాల హక్కుల కోసం గాంధీజీ జీవితాంతం కృషి చేశారని తెలిపారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అహింసా ఉద్యమాలకు గాంధీజీ ఆలోచనలు స్ఫూర్తిగా నిలిచాయని, మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ జూనియర్, నెల్సన్ మండేలా వంటి ప్రపంచ నాయకులను ఆయన అహింసా మార్గం ప్రభావితం చేసిందని అన్నారు. కార్యక్రమంలో జనసేన యువ నాయకులు బద్రీనాథ్, కేదార్నాథ్, సూరిబాబు, అప్పారావు, అదిబాబు, ఆటో అప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహనీయుల ఆశయాలు స్ఫూర్తిదాయకం

- గాంధీజీ సత్యం, అహింస, స్వచ్ఛత.. శాస్త్రి నిరాడంబరత, దేశభక్తి ఆదర్శం - మహాత్మా గాంధీ, లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి జయంతుల సందర్భంగా జీవీఎంసీ ఘన నివాళి - జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ కె. రమేష్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జాతిపిత మహాత్మా గాంధీ చూపిన సత్యం, అహింస, స్వచ్ఛత, సేవాభావం, మాజీ ప్రధానమంత్రి లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి చాటిచెప్పిన నిరాడంబరత, నిజాయితీ, దేశభక్తి వంటి విలువలు నేటి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకమని జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ కె. రమేష్ అన్నారు. మహాత్మా గాంధీ 157వ జయంతి, లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి 122వ జయంతిని పురస్కరించుకుని జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం సమీపంలోని వారి విగ్రహాలకు అధికారులు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో అదనపు కమిషనర్లు కె. రమేష్, పి.ఎం. సత్యవేణి, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ కృష్ణంరాజు పాల్గొని మహనీయులకు నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కె. రమేష్ మాట్లాడుతూ.. భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమాన్ని అహింసా మార్గంలో నడిపించి దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సాధించడంలో మహాత్మా గాంధీ కీలక పాత్ర పోషించారని పేర్కొన్నారు. సత్యం, అహింస, శాంతి, స్వచ్ఛత, గ్రామ స్వరాజ్యం, సామాజిక సమానత్వం వంటి గాంధీజీ ఆశయాలు సర్వకాల సర్వావస్థల్లో ఆచరణీయమన్నారు. స్వచ్ఛతకు గాంధీజీ అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇచ్చారని, ఆయన కలలుగన్న పరిశుభ్రమైన సమాజ నిర్మాణంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. దేశ రెండో ప్రధానమంత్రిగా లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి నిరాడంబరత, నిజాయితీతో దేశానికి విశిష్ట సేవలందించారని తెలిపారు. దేశ భద్రతకు సైనికులు, ఆహార భద్రతకు రైతులు రెండు ప్రధాన స్తంభాలనే సందేశంతో ఆయన ఇచ్చిన "జై జవాన్ -- జై కిసాన్" నినాదం దేశ ప్రజల్లో స్ఫూర్తిని నింపిందన్నారు. క్లిష్ట పరిస్థితుల్లోనూ ధైర్యంగా దేశాన్ని ముందుకు నడిపించిన శాస్త్రి నాయకత్వం, క్రమశిక్షణ, నిబద్ధత ప్రతి ఒక్కరికీ ఆదర్శప్రాయమని పేర్కొన్నారు. గాంధీజీ, లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి వంటి మహనీయుల జీవితాలను కేవలం జయంతుల సందర్భంగా స్మరించుకోవడం కాకుండా, వారు చూపిన సత్యం, అహింస, నిజాయితీ, క్రమశిక్షణ, స్వచ్ఛత, సేవాభావం, దేశభక్తి వంటి విలువలను నిత్య జీవితంలో ఆచరించడమే వారికి అందించే నిజమైన నివాళి అని కె. రమేష్ అన్నారు. ప్రజలకు మెరుగైన పౌర సేవలు అందించడంలో జీవీఎంసీ అధికారులు, ఉద్యోగులు సేవాభావంతో, బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో సిటీ వెటర్నరీ ఆఫీసర్ డాక్టర్ కె. కిరణ్ కుమార్, జీవీఎంసీ అధికారులు, ఉద్యోగులు, ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిత్యావసర వస్తువుల ధరలను ప్రభుత్వం అదుపు చేయాలి

- పెరుగుతున్న ధరలతో ప్రజలపై తీవ్ర ఆర్థిక భారం - ఎన్నికల హామీలను అమలు చేయాలని సీపీఐ డిమాండ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు భారీగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే ధరలను నియంత్రించాలని సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి షేక్ రహిమాన్ డిమాండ్ చేశారు. సీపీఐ ఇసుకతోట శాఖ సమావేశం శాఖ కార్యదర్శి యూకే. నాయుడు అధ్యక్షతన శుక్రవారం జరిగింది. సమావేశంలో పాల్గొన్న రహిమాన్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల విధానాలపై విమర్శలు చేశారు. కేంద్రంలో అధికారంలోకి వస్తే 100 రోజుల్లో నిత్యావసర వస్తువుల ధరలను తగ్గిస్తామని, విదేశాల్లోని నల్లధనాన్ని తీసుకొచ్చి అర్హులైన వారికి రూ.15 లక్షలు అందజేస్తామని, ప్రతి ఏడాది రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలు కల్పిస్తామని ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలు నేటికీ అమలు కాలేదని రహిమాన్ ఆరోపించారు. చదువుకున్న యువతకు ఉద్యోగాలు కల్పించకుండా ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను బడా కార్పొరేట్ సంస్థలకు అప్పగిస్తున్నారని విమర్శిం చారు. విశాఖ ఉక్కు ప్రైవేటీకరణను అడ్డుకోవాలి... 32 మంది ప్రాణత్యాగాలతో సాధించుకున్న విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్‌ను ప్రైవేటీకరించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోందని రహిమాన్ ఆరోపించారు. విశాఖ ఉక్కును ప్రభుత్వ రంగంలోనే కొనసాగిస్తామని కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పష్టమైన హామీ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. పెట్రోల్, డీజిల్‌తో పాటు నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు పెంచడం ద్వారా ప్రజలపై ఆర్థిక భారాన్ని మోపుతున్నారని విమర్శించారు.

సూపర్ సిక్స్ హామీలు అమలు చేయాలి... రాష్ట్రంలోని కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ప్రకటించిన సూపర్ సిక్స్ హామీలను అమలు చేయాలని రహిమాన్ డిమాండ్ చేశారు. నిరుద్యోగ యువతకు నెలకు రూ.3 వేల నిరుద్యోగ భృతి, 50 ఏళ్లు నిండిన మహిళలకు నెలకు రూ.1,500, అర్హులైన పేదలకు ఇళ్ల స్థలాలు, ఇల్లు నిర్మాణానికి రూ.4 లక్షల ఆర్థిక సహాయం వంటి హామీలను అమలు చేయడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఆరోపించారు. జీవీఎంసీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో తెల్ల రేషన్ కార్డులు, వికలాంగులు, వృద్ధాప్య, ఒంటరి మహిళల పింఛన్లకు సంబంధించి ఆగమేఘాలపై గడువులు విధించడం వల్ల పలువురు అర్హులు నమోదు చేసుకోలేకపోయారని అన్నారు. పెరిగిన నిత్యావసర వస్తువుల ధరలను వెంటనే తగ్గించాలని, ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వం అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎన్నికల ప్రక్రియపై అభ్యంతరాలు... ఎన్నికల కమిషన్‌కు సంబంధించిన ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను నిలిపివేయాలని, తొలగించిన ఓట్లను పునరుద్ధరించాలని రహిమాన్ డిమాండ్ చేశారు. ఎన్నికల ప్రక్రియ పారదర్శకంగా, రాజ్యాంగబద్ధంగా, ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తితో సాగాలని కోరారు. కేంద్ర ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు. సమావేశంలో జిల్లా సభ్యులు పైల ఈశ్వరరావు, డి. సత్తిబాబు, బి. రాజారావు, ఓ. వీర్రాజు, సత్యనారాయణ, కే. ఈశ్వరరావు, యేసు రాజు తదితరులు 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.

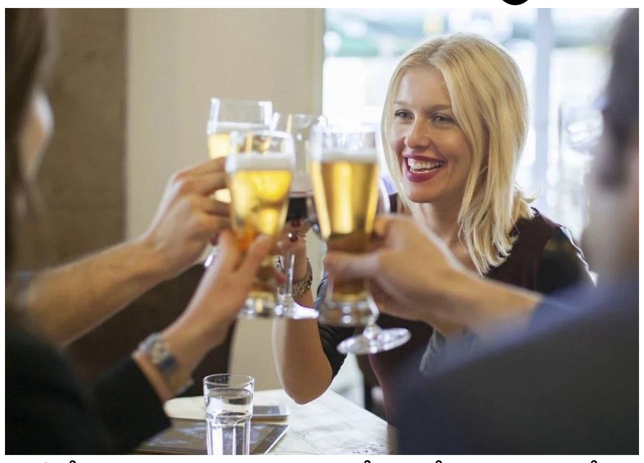
ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

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

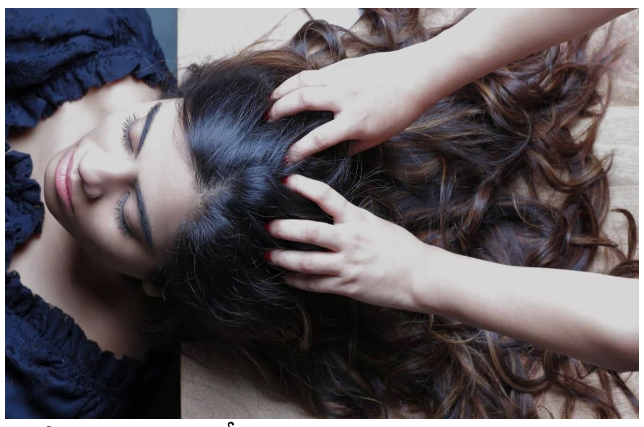
తాజా కొబ్బ రి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం.ఆ కొబ్బరి బోండంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండం లోపల 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 మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఫంగస్ అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం ఉన్నప్పుడు ఈ మౌల్డ్ వ్యా ప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొ బ్బ రి బోండానికి అడుగున ఈ మోల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో వేసుకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ 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..!

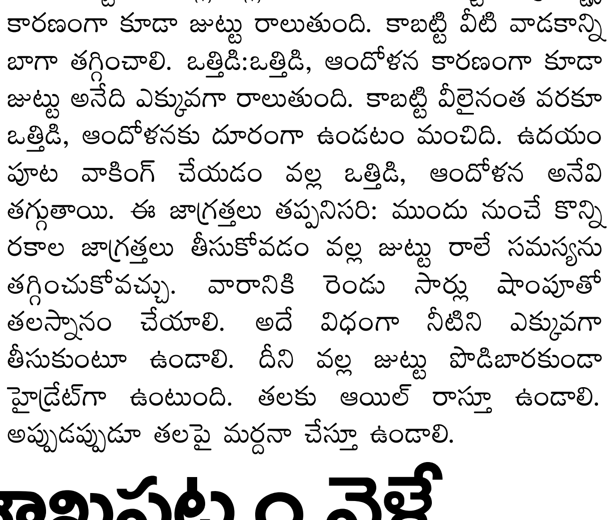


ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్చగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా 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.

స్కాల్ఫ్ కేర్:మీరు వాడే ఆయిల్‌తోనే స్కాల్ఫ్ 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 ప్రాడెక్ట్స్‌లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్ట్రెయిట్‌నర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రోడెక్ట్స్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి:ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్దనా చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..



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

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

కంబాల కొండ అడవి: కంబాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా దగ్గరలో ఉంటుంది. ఈ అడవి ఏడు వేల ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంటుంది. ఇందులో ఎన్నో అరుదైన చెట్లతోపాటు జంతువులు ఉంటాయి. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య కొన్ని గంటల పాటు గడపాలనుకుంటే ఈ కంబాలకొండ అడవికి వెళ్ళండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపులులు, జింకలు, నక్కలు ఇంకా ఎన్నో పక్షులు కనిపిస్తాయి. జిందగడ శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉన్న ఎత్తైన శిఖరాల్లో ఈ జిందగడ శిఖరం మొదటిది. వైజాగ్ నుంచి కేవలం 140 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. సముద్రమట్టానికి 1690 మీటర్ల ఎత్తులో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ నుంచి చూస్తే అరకులోయ అందాలను చూడవచ్చు. ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలంటే అందమైన ఏజెన్సీ గ్రామాలైన మాడుగల, పాడేరు, డుంబ్రిగూడ 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 కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్లు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్శిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పదేపదే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తికి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. "కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది" అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

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

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

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

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యౌషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామత్‌పూర్‌లో పని చేస్తున్న హోమ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యౌషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి పన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

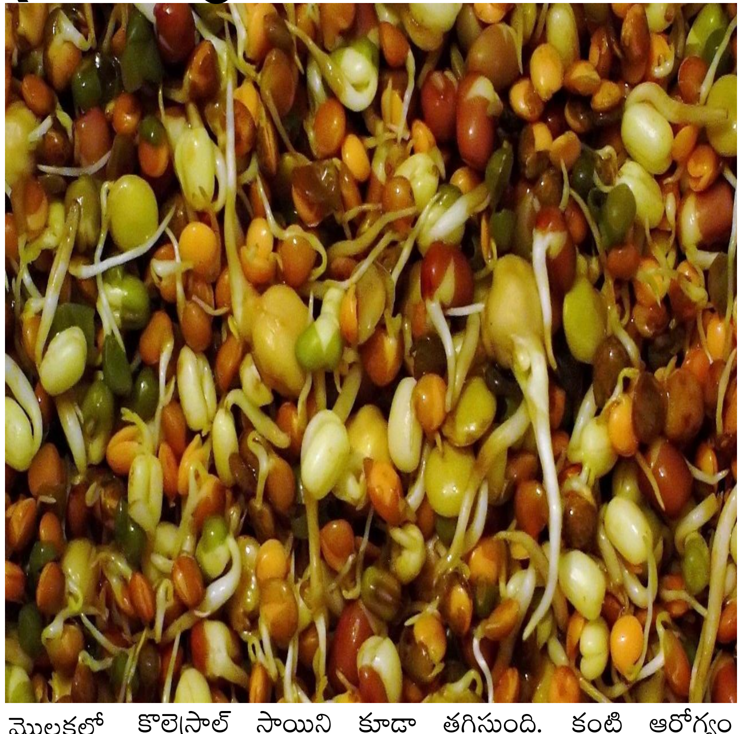
ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

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

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

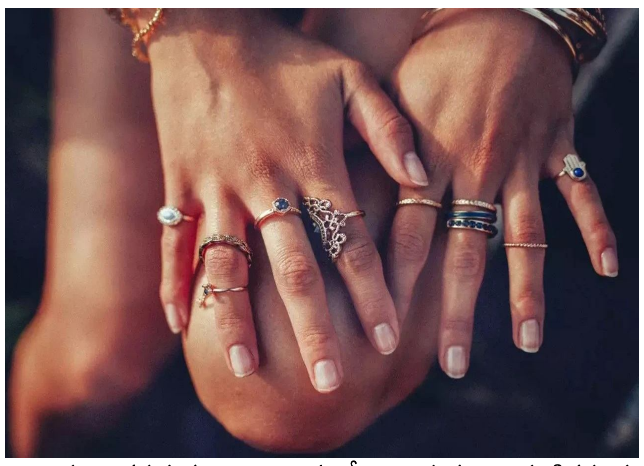


సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బావుండాలంటే తప్పనిసరిగా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

సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

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

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 కొద్దీ 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.

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

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 వల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్లు తోమకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్- హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ- ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు తోమకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్‌ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి – ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది – తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య నయమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రిస్తున్నప్పుడు తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత ఎంతసేపు నీరు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసిన తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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

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. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తదు.గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రణతో పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రొటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్‌తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

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 చెట్ని, 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.

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.

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.

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.

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.

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.

నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన మాంసం, చేపల దుకాణాలపై చర్యలు

- 10 దుకాణాలపై కేసులు.. 70 కిలోల మాంసం, చేపలు స్వాధీనం - రూ.5 వేల జరిమానా.. పునరావృతమైతే ట్రేడ్ లైసెన్సుల రద్దు: జీవీఎంసీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గాంధీ జయంతి సందర్భంగా నగరవ్యాప్తంగా మాంసం, కోడి మాంసం, చేపల విక్రయ దుకాణాలపై జీవీఎంసీ అధికారులు విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహించారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాలను ఉల్లంఘించి దుకాణాలు తెరిచి విక్రయాలు నిర్వహించిన వ్యాపారులపై చర్యలు చేపట్టినట్లు సిటీ వెటర్నరీ ఆఫీసర్ డా. కె. కిరణ్‌కుమార్ తెలిపారు. కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు సిటీ వెటర్నరీ ఆఫీసర్ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం జీవీఎంసీ పరిధిలోని అన్ని జోన్లలో ప్రత్యేక బృందాలు తనిఖీలు నిర్వహించాయి. గాంధీ జయంతి సందర్భంగా అక్టోబర్ 2న మాంసం, కోడి మాంసం, చేపల విక్రయ దుకాణాలను మూసివేయాలని ముందుగానే వ్యాపారులకు సమాచారం అందించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. దీంతో అధికశాతం వ్యాపారులు ఆదేశాలను పాటించినప్పటికీ, కొన్ని ప్రాంతాల్లో నిబంధనలు ఉల్లంఘించి దుకాణాలు తెరిచి విక్రయాలు జరుపుతున్నట్లు గుర్తించారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన 10 దుకాణాలపై కేసులు నమోదు చేసి, సుమారు 70 కిలోల మాంసం, చేపలను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు డా. కిరణ్‌కుమార్ తెలిపారు. స్వాధీనం చేసుకున్న మాంసం, చేపలను నిబంధనల ప్రకారం సురక్షితంగా పూడ్చివేసి నిర్వీర్యం చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. సంబంధిత వ్యాపారులకు కలిపి రూ.5,000 జరిమానా విధించినట్లు తెలిపారు. జీవీఎంసీ జారీ చేసే ఆదేశాలు, నిబంధనలను వ్యాపారులు తప్పనిసరిగా పాటించాలని సిటీ వెటర్నరీ ఆఫీసర్ సూచించారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఉల్లంఘనలు పునరావృతమైతే సంబంధిత వ్యాపారులపై మరింత కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు ట్రేడ్ లైసెన్సుల రద్దుకు కూడా చర్యలు చేపడతామని హెచ్చరించారు.

ఎఐ డేటా సెంటర్లపై గ్రీన్ విశాఖ అభ్యంతరం

- పర్యావరణం, సహజ వనరుల పరిరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఎఐ డేటా సెంటర్లకు సంబంధించిన ప్రాజెక్టులను పునఃపరిశీలించాలని, గాలి కాలుష్య నియంత్రణతో పాటు తీరప్రాంత నియంత్రణ మండలి (సీఆర్‌జెడ్), సహజ వనరుల పరిరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రీన్ విశాఖ డిమాండ్ చేసింది. గాంధీ జయంతి సందర్భంగా శుక్రవారం జీవీఎంసీ కార్యాలయ ప్రాంగణంలోని గాంధీ విగ్రహానికి సంస్థ ప్రతినిధులు వినతిపత్రం అందజేశారు. అభివృద్ధి పేరుతో విశాఖ, అనకాపల్లి జిల్లాల్లో సహజ వనరులు, భూములు పెద్ద ప్రాజెక్టులకు కేటాయిస్తున్నారని గ్రీన్ విశాఖ ప్రతినిధులు ఆరోపించారు. విశాఖలో ప్రతిపాదిత ఎఐ డేటా సెంటర్‌కు సింహాచలం దేవస్థానానికి చెందిన భూముల కేటాయింపు, పర్యావరణ అనుమతులు, ముడసర్లోవ రిజర్వాయర్ పరిసరాలపై కూడా వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. విశాఖ డేటా సెంటర్‌కు సంబంధించి 160 ఎకరాల సింహాచలం దేవస్థాన భూముల కేటాయింపును సవాలు చేస్తూ ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టులో ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యం దాఖలైన విషయం తెలిసిందే. ఈ అంశంపై ప్రభుత్వం, సంబంధిత అధికారుల నుంచి వివరణ కోరుతూ కోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది. తీరప్రాంత పర్యావరణ వ్యవస్థలు, ఇసుక దిబ్బలు, చిత్తడినేలలు, మడ అడవులు, మత్స్యకారుల జీవనోపాధిని పరిరక్షించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రీన్ విశాఖ ప్రతినిధులు కోరారు. డేటా సెంటర్లకు అవసరమయ్యే నీరు, విద్యుత్ వినియోగంపై కూడా సమగ్ర పరిశీలన జరపాలని డిమాండ్ చేశారు. విశాఖ ప్రజల తాగునీటి అవసరాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, భవిష్యత్ తరాలకు సహజ వనరులు అందుబాటులో ఉండేలా ప్రభుత్వ విధానాలు ఉండాలని పేర్కొన్నారు. పర్యావరణ చట్టాలు, సీఆర్‌జెడ్ నిబంధనలను సమర్థంగా అమలు చేయాలని కోరారు. గ్రీన్ విశాఖ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఎన్. చంద్రశేఖర్, కోశాధికారి జి. కాంతారావు, ఉపాధ్యక్షులు డాక్టర్ రఘు, కె. తిరుపతిరావు, హెచ్‌ఆర్‌ఎఫ్ నాయకురాలు అనురాధ, ప్రజా చైతన్య వేదిక అధ్యక్షుడు ప్రొఫెసర్ కె. చాంద్ తదితరులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

బోర్ల తవ్వకానికి ప్రాధాన్యమివ్వాలి

- అధికారులకు భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఆదేశం - జీవీఎంసీ ఎన్నికలకు సిద్ధంగా ఉండాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నియోజకవర్గంలో బోర్లు, డ్రెయిన్ల నిర్మాణానికి ప్రాధాన్యం ఇచ్చి తక్షణమే అవసరమైన నిధులు విడుదల చేయాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం ఎంవీపీ కాలనీ క్యాంపు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్‌లో ప్రజల నుంచి వచ్చిన వినతులను ఆయన స్వీకరించారు. జీవీఎంసీ పరిధితో పాటు గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి బోర్లు, డ్రెయిన్లు నిర్మించాలని పెద్ద సంఖ్యలో వినతులు రావడంతో వాటిని ప్రాధాన్యతా క్రమంలో పరిష్కరించాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. వివిధ ప్రాంతాల్లో రోడ్లు, పార్కుల అభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరిన వినతులపై కూడా స్పందించారు. తగరపువలస జంక్షన్‌లో జీవీఎంసీ లైట్లు వెలగడం లేదని వచ్చిన ఫిర్యాదును పరిశీలించి సమస్యను పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పద్మనాభం మండలం రెడ్డిపల్లిలో డ్రెయిన్ల నిర్మాణానికి రూ.50 లక్షలు మంజూరు చేయాలని సింహాచలం ట్రస్టు బోర్డు సభ్యుడు కసిరెడ్డి దామోదరరావు ఎమ్మెల్యేకు వినతిపత్రం అందజేశారు. 4వ వార్డు, ఆనందపురం మండలం రామవరం ప్రాంతానికి చెందిన పలువురు ఇళ్ల పట్టాలు అందలేదని ఫిర్యాదు చేయగా, సమస్యను పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

జీవీఎంసీ ఎన్నికలపై చర్చ... అనంతరం పార్టీ శ్రేణులతో సమావేశమైన గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ ఎప్పుడు వెలువడినా పార్టీ శ్రేణులు సిద్ధంగా ఉండాలని సూచించారు. వార్డుల వారీగా రాజకీయ సమీకరణాలపై చర్చించారు. రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియ, మిత్రపక్షాలతో సీట్ల సర్దుబాటు అనంతరం అభ్యర్థుల ఎంపికపై స్పష్టత వస్తుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకుడు చిక్కాల విజయ్‌బాబు, 1 నుంచి 8, 98 వార్డులకు చెందిన ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఖాదీ, చేనేత, హస్తకళలను ప్రోత్సహించాలి

- ఎంపీ శ్రీభరత్ - బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో ఖాదీ సంత

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మహాత్మా గాంధీ జయంతిని పురస్కరించుకుని బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశురామరాజు ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఖాదీ సంతను విశాఖ ఎంపీ ఎం. శ్రీభరత్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మహాత్మా గాంధీ, మాజీ ప్రధాని లాల్‌బహదూర్ శాస్త్రి చిత్రపటాలకు నివాళులర్పించారు. ఎంపీ శ్రీభరత్ మాట్లాడుతూ గాంధీజీ స్వదేశీ ఉద్యమంలో ఖాదీకి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇచ్చారని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ చేనేత వస్త్రాలు, హస్తకళలను ప్రోత్సహించాలని కోరారు. స్వాతంత్ర్య ఉద్యమ కాలంలో ఖాదీకి ఉన్న ప్రాధాన్యతను వివరిస్తూ డాక్టర్ ఎల్లాప్రగడ సుబ్బారావు ఖాదీ ధరించిన కారణంగా మద్రాస్ మెడికల్ కాలేజీలో పూర్తి ఎంబీబీఎస్‌కు బదులుగా ఎల్ఎంఎస్ పట్టా పొందిన విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. కార్యక్రమంలో తూర్పు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణ, బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కే. సురేంద్రమోహన్, తూర్పు నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి కే. రవిరాజ్, పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్ అమలు చేయాలి

- న్యాయపరమైన అవకాశాలను వినియోగిస్తాం - చోడే వెంకట పట్టాభిరామ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు జనాభా ప్రాతిపదికన రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలని టీడీపీ విశాఖ పార్లమెంట్ అధ్యక్షుడు చోడే వెంకట పట్టాభిరామ్ అన్నారు. విశాఖలో నిర్వహించిన ప్రెస్‌మీట్‌లో ఆయన మాట్లాడారు. పట్టణ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 33.33 శాతం, గ్రామీణ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 34 శాతం రిజర్వేషన్ అమలు చేయాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఉందని తెలిపారు. బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవోలను వైసీపీ నేతలు న్యాయస్థానంలో సవాలు చేశారని, దీంతో రిజర్వేషన్ల అంశం కోర్టు పరిధిలోకి వెళ్లిందని పేర్కొన్నారు. బీసీలకు న్యాయం జరిగేలా న్యాయపరమైన అన్ని అవకాశాలను వినియోగించుకుంటామని చోడే వెంకట పట్టాభిరామ్ తెలిపారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీల రాజకీయ ప్రాతినిధ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. బీసీల రాజకీయ ప్రాతినిధ్యానికి టీడీపీ గతంలో తీసుకున్న చర్యలను ఆయన ప్రస్తావించారు. ఎన్టీఆర్ హయాంలో బీసీలకు రాజకీయ రిజర్వేషన్లు కల్పించారని, అనంతరం చంద్రబాబు హయాంలో వాటిని మరింత పెంచినట్లు తెలిపారు. సమావేశంలో విశాఖ పార్లమెంట్ ప్రధాన కార్యదర్శి లోడగల కృష్ణ, రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఈతలపాకు సుజాత, పార్లమెంట్ కమిటీ సభ్యులు గరికిన ఎల్లయ్య, బమ్మిడి ఉమా, తోట శ్రీదేవి, షేక్ బాబ్జి, దాసరి శివశంకర్, కంటి సన్యాసమ్మ, గనగళ్ల సత్య, కందేపల్లి వరలక్ష్మి, తాడి వేణుకుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాస్థాయి స్వచ్ఛ ఆంధ్ర అవార్డుల్లో జీవీఎంసీకి విశిష్ట గుర్తింపు

- 'స్వచ్ఛ మున్సిపాలిటీస్' కేటగిరీలో జీవీఎంసీకి అవార్డు - వివిధ విభాగాల్లో 68 మంది వ్యక్తులు, సంస్థలకు పురస్కారాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మహాత్మా గాంధీ జయంతిని పురస్కరించుకుని వీఎంఆర్‌డీఏ చిల్డ్రన్స్ ఎరీనాలో శుక్రవారం నిర్వహించిన జిల్లాస్థాయి స్వచ్ఛ ఆంధ్ర అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో జీవీఎంసీకి విశిష్ట గుర్తింపు లభించింది. 'స్వచ్ఛ మున్సిపాలిటీస్' కేటగిరీలో జీవీఎంసీకి జిల్లాస్థాయి అవార్డు దక్కింది. నగర పరిశుభ్రత, పారిశుధ్య నిర్వహణ, స్వచ్ఛత కార్యక్రమాల అమలులో జీవీఎంసీ చేస్తున్న కృషికి ఈ పురస్కారం గుర్తింపుగా నిలిచింది. జిల్లా కలెక్టర్, జీవీఎంసీ ప్రత్యేక అధికారి ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమానికి విశాఖపట్నం ఎంపీ ఎం. శ్రీభరత్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్సీ వేపాడ చిరంజీవిరావు, విశాఖ తూర్పు ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. జీవీఎంసీ తరఫున అవార్డును అదనపు కమిషనర్ డి.వి. రమణమూర్తి స్వీకరించారు.

స్వచ్ఛత విభాగాల్లో పురస్కారాలు.... జీవీఎంసీ పరిధిలో 'స్వచ్ఛ ఎస్ఎల్ఎఫ్' కేటగిరీలో కె.ఆర్.ఎం. కాలనీ ఎస్ఎల్ఎఫ్, 'బెస్ట్ స్వచ్ఛత ఎన్జీవోస్' విభాగంలో గ్రీన్ క్లైమేట్ టీమ్, స్వంతన సేవా సమితి, పెందుర్తి టెర్రస్ గార్డెన్ సొసైటీ, 'స్వచ్ఛ కాలనీస్' కేటగిరీలో శ్రీ తిరుమల నగర్ రెసిడెంట్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ పురస్కారాలు అందుకున్నాయి. 'బెస్ట్ స్వచ్ఛత వారియర్స్ (శానిటేషన్ వర్కర్స్)' విభాగంలో జీవీఎంసీ నార్త్ జోన్‌కు చెందిన బంగారి ప్రసాద్, సౌత్ జోన్‌కు చెందిన బి. సాయి శంకర్రావు, గాజువాక జోన్‌కు చెందిన పి. సత్యవతి, ఈస్ట్ జోన్‌కు చెందిన జి. కోటేశ్వరి పురస్కారాలు అందుకున్నారు. జిల్లావ్యాప్తంగా వివిధ కేటగిరీల్లో స్వచ్ఛత, పారిశుధ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణకు కృషి చేస్తున్న 68 మంది వ్యక్తులు, సంస్థలకు ఈ సందర్భంగా అవార్డులు ప్రదానం చేశారు.

ఇంటి నుంచే స్వచ్ఛతకు శ్రీకారం... ఎంపీ ఎం. శ్రీభరత్ మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛతను ప్రతి పౌరుడు సామాజిక బాధ్యతగా స్వీకరించి ఇంటి నుంచే పరిశుభ్రతకు శ్రీకారం చుట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. నగర పరిశుభ్రత బాధ్యత కేవలం పారిశుధ్య కార్మికులపైనే కాకుండా ప్రతి పౌరుడిపైనా ఉందన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ మాట్లాడుతూ విశాఖను ప్రపంచస్థాయి పరిశుభ్రత ప్రమాణాలతో కూడిన నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమష్టిగా కృషి చేయాలని కోరారు. జపాన్ తరహా పరిశుభ్రత ప్రమాణాలను సాధించే దిశగా ప్రజల భాగస్వామ్యం, ప్రవర్తనలో మార్పు అత్యంత కీలకమని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏపీ ఆయిల్ అండ్ సీడ్స్ గ్రోవర్స్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ గండి బాబ్జీ, డీసీసీబీ చైర్మన్ కోన తాతారావు, స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు బి. రామిరెడ్డి, జె. నాగలక్ష్మి, జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు డి.వి. రమణమూర్తి, పి.ఎం. సత్యవేణి, వివిధ శాఖల అధికారులు, అవార్డు గ్రహీతలు పాల్గొన్నారు.

స్వచ్ఛ వారియర్స్ సేవలు అభినందనీయం

- ప్రజల ఆరోగ్యం కోసం వారి సేవలు ఎంతో కీలకం - ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ - 67 మంది స్వచ్ఛ వారియర్స్‌కు జిల్లా స్థాయి అవార్డులు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: పరిశుభ్రత, పారిశుధ్య నిర్వహణ, పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం నిరంతరం సేవలందిస్తున్న స్వచ్ఛ వారియర్స్ సేవలు అభినందనీయమని అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ అన్నారు. అనకాపల్లి పెంటకోట కన్వెన్షన్‌లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో, జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ నేతృత్వంలో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర అవార్డ్స్-2026 జిల్లా స్థాయి అవార్డుల ప్రదానోత్సవం నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఏపీయూఎఫ్ఐడీసీ చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛత కోసం సేవలందిస్తున్న 67 మంది స్వచ్ఛ వారియర్స్‌కు అభినందనలు తెలిపారు. దేశ సరిహద్దులను సైనికులు కాపాడుతున్నట్లే ప్రజల ఆరోగ్యం కోసం స్వచ్ఛ వారియర్స్ సమాజాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచేందుకు కృషి చేస్తున్నారని కొనియాడారు. వికసిత భారత్-2047 లక్ష్యానికి అనుగుణంగా, స్వచ్ఛ ఆంధ్రప్రదేశ్-స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్ సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. మహాత్మా గాంధీ ఆశయాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని పరిశుభ్రత, సేవాభావంతో ముందుకు సాగాలని కోరారు. స్వచ్ఛత, పారిశుధ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణలో విశేష కృషి చేసిన వారికి స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా స్థాయి అవార్డులను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్, జోనల్ కమిషనర్ చక్రవర్తి, వివిధ కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు, అధికారులు, స్వచ్ఛత సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీ బీజేపీ నూతన ఇన్‌చార్జ్ అరవింద్ సింగ్ భదౌరియాతో కేఎన్ఆర్ భేటీ

- గాజువాకకు రావాలని ఆహ్వానం

విజయవాడ, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ బీజేపీ నూతన ఇన్‌చార్జ్ అరవింద్ సింగ్ భదౌరియాను బీజేపీ రాష్ట్ర మీడియా ప్యానలిస్ట్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు విజయవాడలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. గాంధీ జయంతి సందర్భంగా బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఖాదీ సంత కార్యక్రమంలో ఆయనను కలిసి కండువా కప్పి స్వాగతం పలికినట్లు కేఎన్ఆర్ తెలిపారు. అరవింద్ సింగ్ భదౌరియాతో రాష్ట్ర రాజకీయాలు, పార్టీ కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన పలు అంశాలపై చర్చించినట్లు ఆయన చెప్పారు. సుదీర్ఘ రాజకీయ అనుభవం కలిగిన భదౌరియా గతంలో మధ్యప్రదేశ్ ప్రభుత్వంలో మంత్రిగా పనిచేశారని కేఎన్ఆర్ పేర్కొన్నారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్‌తో కలిసి గాజువాకకు రావాలని భదౌరియాను ఆహ్వానించినట్లు కేఎన్ఆర్ తెలిపారు. అందుకు ఆయన సానుకూలంగా స్పందించి తప్పకుండా వస్తానని హామీ ఇచ్చినట్లు వెల్లడించారు.

సింహాచల దేవస్థానానికి స్వచ్ఛాంధ్ర అవార్డుల పంట

- రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయిల్లో ప్రతిష్ఠాత్మక పురస్కారాలు - ముఖ్యమంత్రి చేతుల మీదుగా అవార్డు అందుకున్న ఈవో జల్లేపల్లి వెంకటరావు

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానానికి రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయిల్లో ప్రతిష్ఠాత్మక స్వచ్ఛాంధ్ర అవార్డులు దక్కాయి. స్వచ్ఛత, పరిశుభ్రత, పారిశుధ్య నిర్వహణ, భక్తులకు మెరుగైన సేవలందించడంలో దేవస్థానం సాధించిన ప్రగతికి గుర్తింపుగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందించే 'స్వచ్ఛాంధ్ర-స్వర్ణాంధ్ర' అవార్డును దేవస్థానం కైవసం చేసుకుంది. శుక్రవారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో దేవస్థాన కార్యనిర్వహణ అధికారి జల్లేపల్లి వెంకటరావు ముఖ్యమంత్రి చేతుల మీదుగా రాష్ట్రస్థాయి అవార్డును అందుకున్నారు.

జిల్లా స్థాయిలోనూ గుర్తింపు... పరిశుభ్రత, ఇంజనీరింగ్ పనుల సమన్వయంలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచినందుకు సింహాచల దేవస్థానానికి జిల్లా స్థాయి స్వచ్ఛాంధ్ర అవార్డు కూడా లభించింది. ఈ అవార్డును విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ చేతుల మీదుగా దేవస్థాన సహాయ కార్యనిర్వహణ అధికారి పిల్లా శ్రీనివాసరావు, డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ రామరాజు స్వీకరించారు.

భక్తుల సేవలకు ప్రాధాన్యం... గత ఏడాది ఫిబ్రవరి 8న దేవస్థాన ఈవోగా బాధ్యతలు చేపట్టిన జల్లేపల్లి వెంకటరావు, తక్కువ సమయంలోనే పలు కీలక కార్యక్రమాలను సమర్థంగా నిర్వహించారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం జరిగిన స్వామివారి వార్షిక చందనోత్సవం, భారీ భక్తజనసందోహంతో నిర్వహించిన గిరి ప్రదక్షిణ వంటి కార్యక్రమాల్లో భక్తులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా తాగునీరు, అన్నప్రసాదం, క్యూలైన్ల నిర్వహణ, వైద్య సదుపాయాలను పర్యవేక్షించారు. ఆయన సేవలను గుర్తిస్తూ గత ఆగస్టు 15న జిల్లా కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా విశిష్ట సేవా పురస్కారం కూడా అందుకున్నారు.

పరిశుభ్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి... 'స్వచ్ఛాంధ్ర-స్వర్ణాంధ్ర' కార్యక్రమ స్ఫూర్తితో ఆలయ పరిసరాల పరిశుభ్రతపై ఈవో ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. ఇంజనీరింగ్, శానిటరీ విభాగాల అధికారులు, సిబ్బందితో సమన్వయం చేస్తూ పారిశుధ్య నిర్వహణను పర్యవేక్షించారు. నిరంతర పారిశుధ్య పర్యవేక్షణ, వ్యర్థాల ఆధునిక నిర్వహణతో పాటు కొండపై పరిశుభ్రమైన, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని కల్పించేందుకు దేవస్థాన యాజమాన్యం, అధికారులు, సిబ్బంది కృషి చేశారు. ఒకేసారి రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయిల్లో దేవస్థానానికి ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డులు లభించడంపై ఆలయ అధికారులు, ఉద్యోగులు, సిబ్బంది, అర్చకులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ గౌరవం సమష్టి కృషికి దక్కిన గుర్తింపుగా పేర్కొంటూ అధికారులకు అభినందనలు తెలిపారు.

తెలంగాణ యాసలో అదరగొట్టిన సితార .. స్టార్ కిడ్ కొత్త అవతార్ చూసి ఫిదా అవుతున్న నెటిజన్లు!

సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు కుమార్తె సితార ఘట్టమనేని సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడూ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తుంటుంది. డ్యాన్స్ వీడియోలు, వెకేషన్‌కు సంబంధించిన పోస్టులతో ఇప్పటికే తనకంటూ ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు తెచ్చుకున్న సితార.. తాజాగా మరో విభిన్నమైన కోణంతో వార్తల్లో నిలిచింది. ఫహాద్ ఫాజిల్ నటించిన 'డోంట్ ట్రబుల్ ద ట్రబుల్' సినిమా ప్రమోషన్‌లో భాగంగా ఆమె చేసిన ఓ వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది.ఇప్పటివరకు సితార ఎక్కువగా ఇంగ్లీష్‌లోనే మాట్లాడే వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో కనిపించేవి. తెలుగు మాట్లాడినా అప్పుడప్పుడు మాత్రమే వినిపించేది. అయితే తాజాగా మాత్రం అందుకు పూర్తి భిన్నంగా అచ్చమైన తెలంగాణ యాసలో ఆమె మాట్లాడిన తీరు నెటిజన్లను ఆకట్టుకుంటోంది. 'డోంట్ ట్రబుల్ ద ట్రబుల్' సినిమాలో మ్యాజిక్ చేసే పాత్రలో నటించిన సారా పాలేకర్‌తో కలిసి సితార ఈ ప్రమోషనల్ వీడియోలో కనిపించింది. సారా మ్యాజిక్ ట్రిక్స్ చేస్తుంటే.. వాటిని చూస్తూ సితార ఇచ్చిన రియాక్షన్స్ చాలా సహజంగా ఉన్నాయి.ముఖ్యంగా 'ఆగు.. ఇటు రా', 'ఇట్లానా.. అట్లానా?' అంటూ సితార పలికిన మాటలు పక్కా హైదరాబాద్, తెలంగాణ యాసను గుర్తు చేస్తున్నాయి. కృత్రిమంగా కాకుండా చాలా సహజంగా ఆమె ఆ మాటలను పలకడంతో వీడియో చూసిన నెటిజన్లు ఆసక్తిగా స్పందిస్తున్నారు. వీడియోలో సారా పాలేకర్ సితారను తదుపరి ట్రిప్ ఎక్కడికి వెళ్లాలని అనుకుంటున్నావని అడుగుతుంది. అందుకు సితార 'మూన్‌కి వెళ్దాం.. ఆ తర్వాత మార్స్‌కి పోదాం' అంటూ చెప్పిన విధానం సరదాగా ఆకట్టుకుంది. ఆమె మాట్లాడే తీరు, తెలంగాణ యాస, సహజమైన హావభావాలు వీడియోకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఇప్పటివరకు సోషల్ మీడియాలో సితారను ఎక్కువగా అంతర్జాతీయ వాతావరణానికి దగ్గరగా కనిపించే స్టార్ కిడ్‌గా చూసిన అభిమానులకు.. ఈ కొత్త తరహా వీడియో మరింత దగ్గరగా అనిపిస్తోంది. సితారకు ఇంగ్లీష్‌తో పాటు తెలుగు భాషపై కూడా మంచి పట్టు ఉన్నప్పటికీ.. సాధారణ సంభాషణల్లో ఆమె ఎక్కువగా ఇంగ్లీష్‌నే ఉపయోగిస్తుంటుంది. అలాంటి సితార ఇప్పుడు పక్కా తెలంగాణ యాసలో మాట్లాడటం నెటిజన్ల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. మహేష్ బాబు అభిమానులతో పాటు సితారను సోషల్ మీడియాలో ఫాలో అయ్యే వారు కూడా ఈ వీడియోను షేర్ చేస్తూ ఆమె కొత్త లుక్, మాటతీరుపై స్పందిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఎలాంటి ఓవర్ యాక్షన్ లేకుండా సహజంగా మాట్లాడటం వీడియోకు మరింత ఆకర్షణ తీసుకొచ్చింది.

రిసార్టుల్లో విస్తృత తనిఖీలు

- నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు: నగర పోలీసు కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చి - 69 రిసార్టుల్లో తనిఖీలు.. భీమిలి రిసార్టులో 45 బీర్ బాటిళ్లు స్వాధీనం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగరంలోని రిసార్టుల్లో చట్టబద్ధమైన నిబంధనలను కచ్చితంగా అమలు చేయడంతో పాటు చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలను నిరోధించేందుకు విశాఖపట్నం సిటీ పోలీసులు విస్తృత, ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. నగర పోలీసు కమిషనర్ డా. శంఖబ్రత బాగ్చి ఆదేశాల మేరకు శుక్రవారం నగరవ్యాప్తంగా ఈ తనిఖీలు చేపట్టారు. సీనియర్ పోలీసు అధికారుల పర్యవేక్షణలో నిర్వహించిన తనిఖీల్లో రిసార్టులకు తప్పనిసరిగా ఉండాల్సిన లైసెన్సులు, రిజిస్ట్రేషన్లు, అనుమతులను పరిశీలించారు. అగ్నిమాపక భద్రత, ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు, సిబ్బంది అర్హతలు, ధ్రువపత్రాలు, తప్పనిసరి రికార్డులు, రిజిస్టర్ల నిర్వహణ, ధరల పట్టిక తదితర అంశాలను తనిఖీ చేశారు. రిసార్టుల ముసుగులో చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నాయా అనే అంశంపైనా ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. వినియోగదారులు, సాధారణ ప్రజల భద్రతకు భరోసా కల్పించేలా నిబంధనలు పాటించాలని సంబంధిత యాజమాన్యాలకు సూచించారు.

33 ప్రత్యేక బృందాలతో తనిఖీలు... ప్రత్యేక తనిఖీల కోసం 110 మంది పోలీసు సిబ్బందితో 33 ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేశారు. నగరంలోని వివిధ పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలోని రిసార్టుల్లో ఈ బృందాలు ఏకకాలంలో తనిఖీలు నిర్వహించాయి. మొత్తం 69 రిసార్టులను తనిఖీ చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. తనిఖీల్లో కొన్ని సంస్థల్లో లైసెన్సులు, అనుమతులు, అగ్నిమాపక భద్రత, ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు, డాక్యుమెంటేషన్, శిక్షణ పొందిన సిబ్బంది, తప్పనిసరి రికార్డుల నిర్వహణ, సమాచార ప్రదర్శనకు సంబంధించి లోపాలు గుర్తించినట్లు వెల్లడించారు. సంబంధిత సంస్థలు నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని ఆదేశించారు. ఉల్లంఘనలు గుర్తించిన సంస్థలపై సంబంధిత శాఖలతో సమన్వయంతో చట్టపరమైన, నియంత్రణ చర్యలు తీసుకోనున్నట్లు తెలిపారు.

రిసార్టులో అక్రమ మద్యం విక్రయం.... తనిఖీల సందర్భంగా భీమిలి ప్రాంతంలోని ఒక రిసార్టులో చెల్లుబాటు అయ్యే ఎక్సైజ్ లైసెన్స్ లేకుండా మద్యం విక్రయిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. అక్కడ 45 బీర్ బాటిళ్లను స్వాధీనం చేసుకుని తదుపరి చట్టపరమైన చర్యల కోసం భీమిలి పోలీస్ స్టేషన్‌కు అప్పగించారు. ఈ ఘటనపై భీమిలి పోలీస్ స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. నిబంధనలు, లైసెన్స్ షరతులను ఉల్లంఘించే లేదా చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలకు సహకరించే సంస్థలపై వర్తించే చట్టాల ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు హెచ్చరించారు. నగరంలోని రిసార్టుల్లో అనుమానాస్పద లేదా చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నట్లు గుర్తిస్తే ప్రజలు నగర పోలీసు కమిషనర్ 7995095799 నంబర్‌కు, సమీప పోలీస్ స్టేషన్‌కు లేదా అందుబాటులో ఉన్న పోలీస్ హెల్ప్‌లైన్‌లకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. ప్రజా భద్రత పరిరక్షణ, చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాల నియంత్రణ, నిబంధనల అమలులో సిటీ పోలీస్ నిబద్ధతతో పనిచేస్తుందని తెలిపారు.

మూడుసార్లు 10వ తరగతి ఫెయిల్.. అయినా డైరెక్టర్ అవ్వాలన్నదే లక్ష్యం - అక్షర హాసన్

సినీ కుటుంబంలో పుట్టిన వారికి అవకాశాలు సులభంగానే వస్తాయని చాలామంది భావిస్తుంటారు. అయితే ప్రతి స్టార్ కిడ్ ప్రయాణం ఒకేలా ఉండదని నటి అక్షర హాసన్ చెబుతున్నారు. లోకనాయకుడు కమల్ హాసన్, నటి సారికల చిన్న కుమార్తె, నటి శ్రుతి హాసన్ సోదరి అయిన అక్షర.. తన వ్యక్తిగత జీవితం, చదువు, సినీ ప్రయాణానికి సంబంధించిన ఆసక్తికర విషయాలను తాజాగా సైరస్ బ్రూచా పాడ్‌కాస్ట్‌లో వెల్లడించారు. సినీ నేపథ్యం ఉన్న కుటుంబం నుంచి వచ్చినప్పటికీ తాను నేరుగా నటిగా కెరీర్ ప్రారంభించలేదని అక్షర తెలిపారు. మొదట స్నేహితుల మ్యూజిక్ వీడియోలకు డ్యాన్స్ కొరియోగ్రఫీ చేసినట్లు చెప్పారు. ఆ తర్వాత సినిమాలపై ఆసక్తితో అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్‌గా పనిచేశానని వెల్లడించారు. తన అసలు లక్ష్యం మాత్రం దర్శకత్వమేనని అక్షర స్పష్టం చేశారు. నటనలోకి అడుగుపెట్టడం కూడా ఒక ప్రయత్నంలో భాగమేనని చెప్పారు. నటిగా తనను తాను నిరూపించుకున్నప్పటికీ భవిష్యత్తులో కచ్చితంగా మెగాఫోన్ పట్టి సినిమా తెరకెక్కిస్తానని తెలిపారు. తన విద్యాభ్యాసం గురించి కూడా అక్షర ఎలాంటి దాపరికం లేకుండా మాట్లాడారు. హైస్కూల్ చదువులో తాను పెద్దగా రాణించలేకపోయానని చెప్పారు. 10వ తరగతి పరీక్షల్లో వరుసగా మూడుసార్లు విఫలమైనట్లు వెల్లడించారు. మూడుసార్లు ఫెయిల్ అయిన తర్వాత ఇక చదువుపై ఆసక్తి తగ్గిపోయిందని, పాస్ కావడం తనకు కష్టంగా అనిపించడంతో చదువును మధ్యలోనే ఆపేశానని అక్షర తెలిపారు. అయితే చదువులో ఎదురైన వైఫల్యాలు తన జీవితాన్ని ఆపలేదని, తనకు ఆసక్తి ఉన్న కళలు, సినిమాపై దృష్టి పెట్టినట్లు ఆమె చెప్పుకొచ్చారు. కమల్ హాసన్, సారికల కుమార్తె కావడంతో తాము తప్పనిసరిగా నటనలోనే కొనసాగాలనే ఒత్తిడి ఇంట్లో ఎప్పుడూ లేదని అక్షర వెల్లడించారు. తమకు నచ్చిన రంగాన్ని ఎంచుకునే స్వేచ్ఛను తల్లిదండ్రులు ఇచ్చారని చెప్పారు. నటన ఇష్టం లేకపోతే మరో రంగంలో స్థిరపడమని తల్లిదండ్రులు చెప్పేవారని, తమకు నచ్చిన పని చేసుకోవచ్చని ప్రోత్సహించారని తెలిపారు. ఈ స్వేచ్ఛ తమపై ఉన్న ఒత్తిడిని చాలా వరకు తగ్గించిందని అక్షర పేర్కొన్నారు. తమ కుటుంబంలో సినిమాలకు సంబంధించిన విషయాలను చాలా సీరియస్‌గా చర్చిస్తామని అక్షర చెప్పారు. తాను నటించిన సన్నివేశాలు నచ్చకపోతే కుటుంబ సభ్యులు మొహమాటం లేకుండా చెబుతారని వెల్లడించారు. తప్పులు చేస్తే వాటిని తామే గుర్తించి నేర్చుకునేలా వదిలేస్తారని తెలిపారు.

సీఈసీని తక్షణమే విధుల నుంచి తొలగించాలి

- ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియ రద్దు చేయాలి.. తొలగించిన ఓటర్లను జాబితాలో చేర్చాలి - వామపక్ష పార్టీల ధర్నాలో నాయకుల డిమాండ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: కేంద్ర ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను తక్షణమే విధుల నుంచి తొలగించాలని, ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను రద్దు చేయాలని వామపక్ష పార్టీల నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. ఓటర్ల జాబితా నుంచి తొలగించిన అర్హులైన ఓటర్ల పేర్లను తిరిగి చేర్చాలని కోరారు. ఈ మేరకు శుక్రవారం జీవీఎంసీ గాంధీ విగ్రహం వద్ద వామపక్ష పార్టీల ఆధ్వర్యంలో ధర్నా నిర్వహించారు. సీపీఐ(ఎం) విశాఖ జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యుడు వి. కృష్ణారావు అధ్యక్షతన జరిగిన ధర్నాలో సీపీఐ(ఎం) రాష్ట్ర కార్యదర్శివర్గ సభ్యుడు ఏవి నాగేశ్వరరావు, సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్.కె. రెహమాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియపై తమకు తీవ్ర అభ్యంతరాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. 2025 జూన్‌లో బీహార్‌లో ప్రారంభమైన ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియ అనంతరం 30 రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలకు విస్తరించిందన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఎస్ఐఆర్ ముసాయిదా జాబితాల్లో 13 కోట్లకు పైగా పేర్లు తొలగించబడినట్లు పలు నివేదికలు పేర్కొన్నాయి. ఎన్నికల సంఘం స్వతంత్రత, నిర్ణయ ప్రక్రియపై కూడా నాయకులు ప్రశ్నలు లేవనెత్తారు. ఎన్నికల కమిషనర్లు సుఖ్‌బీర్ సింగ్ సంధు, వివేక్ జోషి ఎస్ఐఆర్, ఓటర్ల జాబితా సంబంధిత అంశాలపై పలు సందర్భాల్లో అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేసినట్లు వార్తా నివేదికలు వెలువడ్డాయని పేర్కొన్నారు. జ్ఞానేశ్ కుమార్ నేతృత్వంలోని ఎన్నికల సంఘం తీరుపై ప్రతిపక్షాలు, పలు వర్గాలు అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తున్నాయని నాయకులు తెలిపారు. ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియపై దాఖలైన పిటిషన్‌ను సుప్రీంకోర్టు విచారణకు స్వీకరించిన నేపథ్యంలో ఎన్నికల ప్రక్రియపై పారదర్శకత, చట్టబద్ధతకు సంబంధించి మరింత స్పష్టత అవసరమని అన్నారు. అర్హులైన ప్రతి 18 ఏళ్ల పౌరుడికి ఓటు హక్కు కల్పించడం, ఓటర్ల జాబితాను నిరంతరం సరిచేయడం ఎన్నికల వ్యవస్థ బాధ్యత అని నాయకులు పేర్కొన్నారు. ఓటర్ల జాబితా నుంచి అర్హుల పేర్లు తొలగించకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఎన్నికల కమిషనర్ల నియామకానికి ప్రస్తుత విధానాన్ని సమీక్షించి, మరింత స్వతంత్ర, పారదర్శక వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను రద్దు చేయడంతో పాటు తొలగించిన అర్హులైన ఓటర్ల పేర్లను తిరిగి జాబితాలో చేర్చాలని కోరారు. ఈ డిమాండ్ల సాధన కోసం వామపక్ష పార్టీలు, ఇండియా కూటమిలోని పార్టీలు, ప్రజాస్వామ్యవాదులు, మేధావులను కలుపుకుని ఉద్యమాన్ని కొనసాగిస్తామని నాయకులు తెలిపారు. ధర్నాలో సీపీఐ(ఎం) రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యురాలు బి. పద్మ, సీపీఐ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు ఎం. పైడిరాజు, ఎంసీపీఐ రాష్ట్ర నాయకుడు ఎం.వి.ఎం. పట్నాయక్, ఎస్‌యూసీఐ(సి) రాష్ట్ర నాయకుడు ఎస్. గోవిందరాజులు, సీపీఐ(ఎంఎల్) ప్రజాపోరు జిల్లా కార్యదర్శి దేవా, సీపీఐ(ఎం) జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు ఆర్.కె.ఎస్.వి. కుమార్, జిల్లా కమిటీ సభ్యురాలు బొట్టా ఈశ్వరమ్మ, సీపీఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడు ఆర్. శ్రీనివాస్, బేగం తదితరులు ప్రసంగించారు.

డ్రాగన్ భామకు డబుల్ హ్యాట్రిక్ షాకులు

ఏ భాష అయినా ఇండస్ట్రీలో మాట్లాడేది, డిమాండ్ పెంచేది సక్సెసే. ఇందులో వేరే డిబేట్ లేదు. ఎన్ని హిట్లు పడ్డాయనే దాని మీద మార్కెట్ లెక్కలు ఆధారపడి ఉంటాయి. హీరోలకే కాదు హీరోయిన్లకు కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. గత ఏడాది ప్రదీప్ రంగనాధన్ డ్రాగన్ తో యూత్ లో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న కయదు లోహర్ కు ఒకటి రెండు కాదు ఏకంగా డబుల్ హ్యాట్రిక్ ఫ్లాపులు రేసులో వెనుకబడేలా చేశాయి. మమిత బైజు దూసుకుపోతున్న టైంలో ఈమెకిలా జరగడం ఫ్యాన్స్ ని బాధిస్తోంది. విశ్వక్ సేన్ 'ఫంకీ' తనకు మంచి ప్రమోషన్ అవుతుందని, గతంలో శ్రీవిష్ణుతో చేసిన 'అల్లూరి' గాయం మానుతుందని కయదు భావించింది కానీ దానికి భిన్నంగా నెగటివ్ ఫలితం దక్కింది. టోవినో థామస్ 'పల్లిచట్టంబి' ఇంకా దారుణంగా పోయింది. కనీసం పబ్లిసిటీ ఖర్చులు రానంత డిజాస్టర్ అయ్యింది. 'ఇదయం మురళి' తొలుత కొంచెం సౌండ్ చేసినా ఫెయిల్యూర్ లిస్టులోకే చేరింది. తమిళంలో యావరేజ్ దగ్గర ఆగిపోయింది కానీ మిగిలిన భాషల్లో పూర్తిగా వాష్ అవుట్ అయ్యింది. దుల్కర్ సల్మాన్ 'ఐ యాం గేమ్' మరో చేదు జ్ఞాపకం. కంటెంట్ బలహీనతలు ఒకపక్క, ఇరుముడి ర్యాంపేజ్ మరోపక్క కలిసి థియేటర్ రన్ ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేశాయి. జివి ప్రకాష్ కుమార్ జంటగా నటించిన వెరైటీ థ్రిల్లర్ 'ఇమ్మోర్టల్' సైతం సోసోగా ఆడి తన ఫిల్మోగ్రఫీకి ఎలాంటి మేలు చేయలేక చేతులు ఎత్తేసింది. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తు అయితే 'ప్యారడైజ్' మరో ఎత్తు. శ్రీకాంత్ ఓదెల సృష్టించిన సవారిల ప్రపంచంలో అత్యంత బలహీనమైన క్యారెక్టర్ తనదే అయ్యింది. బాక్సాఫీస్ వద్ద కూడా నాని సినిమాకు ప్రతికూల ఫలితం దక్కడం కయదుని నిరాశ పరిచింది. ప్రస్తుతం తన చేతిలో రెండు మలయాళం, ఒక సూర్య తమిళ సినిమా ఉన్నాయి. వీటిలో ఏదైనా బ్రేక్ ఇస్తే మళ్ళీ కెరీర్ ఊపందుకుంటుంది. 2021లో ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన కయదు ఈ ఆరు సంవత్సరాల కాలంలో సాధించిన విజయాలు చాలా తక్కువ. అందం అభినయం రెండూ ఉన్నా సరైన హిట్టు దక్కక ఇబ్బంది పడుతోంది. మరి దశ ఎప్పుడు తిరుగుతుందో చూడాలి.

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