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: 114 | బుధవారం 7-10-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

వంద శాతం మనమే గెలవాలి

- అదే లక్ష్యంగా 'స్థానిక' ఎన్నికలపై కూటమి కసరత్తు - చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్ కీలక భేటీ - స్థానాల సర్దుబాటు, అభ్యర్థుల ఎంపికపై చర్చ

అమరావతి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు త్వరలోనే షెడ్యూల్ ప్రకటించే అవకాశం ఉండటంతో.. స్థానాల సర్దుబాటు, అభ్యర్థుల ఎంపిక ప్రక్రియపై అధికార కూటమి కసరత్తు ముమ్మరం చేసింది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ మధ్య మంగళవారం కీలక సమావేశం జరిగింది. ఉండవల్లిలోని సీఎం క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఉదయం 9.30 నుంచి దాదాపు రెండు గంటలపాటు వారిద్దరూ భేటీ అయ్యారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూటమి అనుసరించాల్సిన వ్యూహం, ఏ పార్టీ ఎన్ని స్థానాల్లో పోటీ చేయాలి వంటి అంశాలపై వారిద్దరూ చర్చించినట్టు సమాచారం. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో నూరు శాతం సీట్లు కూటమి గెలిచి తీరాలని, స్థానాల సర్దుబాటు కూడా దానికి తగ్గట్టే ఉండాలని, ఏ పార్టీకి ఎక్కడ బలం ఉంటే అక్కడే పోటీ చేయాలన్న చర్చ జరిగినట్టు సమాచారం. బీసీ రిజర్వేషన్లపై సుప్రీంకోర్టులో జరుగుతున్న పరిణామాలూ వారి మధ్య చర్చకు వచ్చినట్టు తెలిసింది. జనసేన పోటీ చేయాలనుకుంటున్న స్థానాల జాబితాను పవన్ కల్యాణ్ సీఎంకు అందజేసి ఉంటారని భావిస్తున్నారు.

పవన్‌తో భేటీ అనంతరం.. కూటమి పార్టీల రాష్ట్రస్థాయి సమన్వయ కమిటీలో తెదేపా తరఫున ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు, మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడితో సీఎం సమావేశమయ్యారు. బీసీ రిజర్వేషన్లపై సుప్రీంకోర్టులో స్పష్టత వచ్చిన వెంటనే స్థానిక ఎన్నికల షెడ్యూల్ వెలువడుతుందని, స్థానాల సర్దుబాటు, మెరుగైన అభ్యర్థుల జాబితాలను సిద్ధం చేయడం వంటి కసరత్తు వేగంగా పూర్తి చేయాలని సీఎం ఆదేశించారు. ఇప్పటివరకు సమన్వయ కమిటీ చేసిన ప్రక్రియ వివరాలు తెలుసుకున్నారు. జనసేన ఏం కోరుతోందంటే.. జనసేన ఎమ్మెల్యేలు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న నియోజకవర్గాల పరిధిలోని పురపాలక సంఘాల ఛైర్మన్ పదవులతోపాటు 50 శాతం వార్డుల్ని ఆ పార్టీ కోరుతోందని పల్లా, నిమ్మల ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. దానివల్ల అక్కడి ఎమ్మెల్యే మున్సిపల్ ఛైర్మన్‌తో సమన్వయంతో పనిచేసేందుకు వీలుంటుందన్నది ఆ పార్టీ భావనగా తెలిపారు. భాజపా ఆలోచనా విధానం దానికి భిన్నంగా ఉందని, వారి పార్టీ ఎమ్మెల్యే ఉన్నచోట ఎలాగూ నాయకత్వం ఉంటుంది కాబట్టి, ఇతర ప్రాంతాల్లో పోటీ చేస్తే అక్కడ కూడా బలపడతామని ఆ పార్టీ భావిస్తోందని తెలిపారు. ఏ పార్టీకి ఎక్కడ ఎక్కువ బలముంది? ఎక్కడ ఎవరు పోటీ చేస్తే కచ్చితంగా గెలుస్తాం? అన్నదే స్థానాల సర్దుబాటుకు ప్రాతిపదిక కావాలని వారికి చంద్రబాబు స్పష్టం చేసినట్టు తెలిసింది. లోక్‌సభ నియోజకవర్గాల స్థాయిలో సమన్వయ కమిటీల సమావేశాలు పూర్తయ్యాయని, అక్కడి నుంచి వచ్చిన సమాచారం ఆధారంగా.. మరోసారి సమన్వయ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించి కసరత్తును కొలిక్కి తెస్తామని వారు సీఎంకు వివరించారు. ఆశావహుల జాబితాలు సిద్ధం చేస్తే, రిజర్వేషన్లు ఖరారైన తర్వాత అభ్యర్థుల ఎంపికపై తుది నిర్ణయం తీసుకుందామన్న చర్చ జరిగింది. అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల వారీగా కూడా సమన్వయ కమిటీల సమావేశాలు నిర్వహించాలని సీఎం సూచించారు. శాసనసభ నియోజకవర్గాలు, సామాజికవర్గాల వారీగా ఆశావహుల జాబితాలను సిద్ధం చేయాలన్నారు. ఇతర పార్టీల నుంచి నాయకులు, కార్యకర్తల చేరిక సమయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని, కూటమి పార్టీల మధ్య పొరపొచ్చాలకు దారి తీయకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెప్పారు. కూటమికి 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో వచ్చిన ఓట్లకంటే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఎక్కువ సాధించాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు.

ప్రకృతిని పరిరక్షిస్తూ అభివృద్ధికి బాటలు

- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్

అమరావతి: ప్రకృతిని పరిరక్షిస్తూ అభివృద్ధికి బాటలు వేయడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా రాష్ట్రంలో నగరవనాలు, ఎకో టూరిజం ప్రాజెక్టులను అందుబాటులోకి తీసుకొస్తున్నట్లు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ అన్నారు. బాపట్ల, చీరాల, కోటప్పకొండ, వినుకొండ, పిడుగురాళ్ల, మాచర్లలో ఏర్పాటు చేసిన 6 నగరవనాలు, వెలుగోడులో నల్లమల జంగిల్ సఫారీ, మారేడుమిల్లిలో ట్రెక్కింగ్ రూట్, అరోమా కెనపీ వాక్‌కు సంబంధించి 3 ఎకో టూరిజం ప్రాజెక్టులను మంగళవారం ఆయన తన క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి వర్చువల్‌గా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పవన్‌కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ.. రూ.13 కోట్ల వ్యయంతో 305 హెక్టార్లలో ఈ ఆరు నగరవనాలను అభివృద్ధి చేశామని చెప్పారు. తాజాగా ప్రారంభమైన వాటితో కలిపి రాష్ట్రంలోని నగరవనాల సంఖ్య 25కు చేరిందన్నారు. "ఎకో టూరిజం అభివృద్ధిలో భాగంగా వెలుగోడులో జంగిల్ సఫారీ అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చాం. దీని ద్వారా నల్లమల అటవీ ప్రాంత సహజ సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించడంతో పాటు వన్య ప్రాణులను వాటి ఆవాసాల్లో వీక్షించే అవకాశం పర్యాటకులకు లభిస్తుంది. ఈ జంగిల్ సఫారీ ద్వారా 80 కుటుంబాలకు స్థిరమైన జీవనోపాధి లభిస్తుంది. మారేడుమిల్లిలో ట్రెక్కింగ్ రూట్‌తో పాటు రూ.కోటి వ్యయంతో అరోమా కెనపీ వాక్ ప్రాజెక్టులను అభివృద్ధి చేశాం. ఈ ప్రాజెక్టులు మారేడుమిల్లి పర్యాటకానికి అదనపు ఆకర్షణలుగా నిలుస్తాయి" అని పవన్‌కల్యాణ్ అన్నారు. వైల్డ్ ఆర్నమెంటల్ ప్లాంట్స్ ఆఫ్ ద నల్లమల ఫారెస్ట్, ట్రీ ట్రాన్స్‌లొకేషన్ మాన్యువల్ పుస్తకాలను పవన్‌కల్యాణ్ ఆవిష్కరించారు. యూకలిప్టస్ పల్ప్ ప్లాంటేషన్‌కు ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి ప్రమాణ్ ధ్రువీకరణ పత్రం పొందిన ఏపీ అటవీ అభివృద్ధి సంస్థను ఆయన అభినందించారు. కార్యక్రమంలో మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్, ఏపీ గ్రీన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ ఛైర్మన్ కె.నాగబాబు, వినుకొండ, రంపచోడవరం, చీరాల ఎమ్మెల్యేలు జీవీ ఆంజనేయులు, మిరియాల శిరీష, మద్దులూరి మాలకొండయ్య, అటవీ శాఖాధికారులు పాల్గొన్నారు.

రక్షణ రంగంలో కీలకంగా హిందుస్థాన్ షిప్ యార్డు

- రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ - సాగర జలాల్లోకి ఐఎన్‌ఎస్ సూర్య

విశాఖపట్నం: దేశ రక్షణ రంగానికి విశాఖలోని హిందుస్థాన్ షిప్ యార్డ్ కీలక సేవలు అందిస్తోందని రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్‌నాథ్‌సింగ్ పేర్కొన్నారు. హిందుస్థాన్ షిప్ యార్డులో తొలి ఫ్లీట్ సపోర్ట్ షిప్ (ఎఫ్ఎస్ఎస్-1) యుద్ధనౌక జలప్రవేశ కార్యక్రమాన్ని మంగళవారం నిర్వహించారు. ఈ నౌకకు 'సూర్య'గా నామకరణం చేశారు. ఇందుకు సంబంధించిన శిలాఫలకాన్ని రాజ్‌నాథ్‌సింగ్ ఆవిష్కరించారు. భారీ బరువులను మోసే గాలియాత్ క్రేన్, కొత్త స్లిప్‌వే ప్రారంభోత్సవంతో పాటు ఐదో ఫ్లీట్ సపోర్ట్ షిప్ నిర్మాణానికి మంత్రి అంకురార్పణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. నౌకాయానం ద్వారా వాణిజ్య కార్యకలాపాలు భారీఎత్తున కొనసాగుతున్నాయన్నారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన నాటి నుంచి హిందుస్థాన్ షిప్ యార్డ్ నౌకల నిర్మాణ క్రతువులో పాల్గొంటూ క్రమేణా మారిటైం కస్టోడియన్‌గా కీలక పాత్ర పోషిస్తుందన్నారు. అందుకే 2025లో మినీ రత్న విభాగంలో చేరిందని తెలిపారు. 'ఆత్మనిర్భర్ భారత్‌తో దేశం ముందుకు సాగుతోంది. సముద్ర నియమ నిబంధనలు అనుసరిస్తూ, దేశ రక్షణతోపాటు ప్రపంచ సముద్ర జలాల పరిరక్షణలో పాల్గొంటున్నాం. భవిష్యత్తులో దేశ మారిటైం రంగానికి ఏపీ హబ్‌గా మారుతుంది. ఇందుకు సీఎం చంద్రబాబు సహకారం ఎంతో బాగుంది' అని రాజ్‌నాథ్‌సింగ్ కితాబు ఇచ్చారు. నౌకాదళ అవసరాలకు తగ్గట్టుగా నిర్మించే ఫ్లీట్ సపోర్ట్ షిప్స్.. యుద్ధ నౌకలకు గణనీయ సేవలు అందించనున్నాయని స్పష్టం చేశారు. విశాఖలోని నేవల్ డాక్‌యార్డు, హిందుస్థాన్ షిప్ యార్డ్, పోర్టులు నౌకల నిర్వహణకు ఇతోధికంగా ఉపయోగపడుతున్నా యని కొనియాడారు. షిప్ యార్డ్ ఛైర్మన్ కమొడోర్ సి.రఘురామ్, భారత నౌకాదళాధిపతి కృష్ణ స్వామినాథన్, ఈఎన్‌సీ చీఫ్ వైస్ అడ్మిరల్ సంజయ్ భల్లా, రాష్ట్ర మంత్రి బీసీ జనార్దన్‌రెడ్డి, విశాఖ ఎంపీ శ్రీభరత్, ఎమ్మెల్యేలు పి.గణబాబు, పి.విష్ణుకుమార్‌రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నర్సరీల్లో 10 కోట్ల మొక్కలు సిద్ధం చేయాలి

- ఏపీ గ్రీన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ సమావేశంలో ఛైర్మన్ నాగబాబు

అమరావతి: రాష్ట్ర భౌగోళిక విస్తీర్ణంలో 50 శాతం మేర గ్రీన్‌కవర్ లక్ష్యసాధనలో భాగంగా.. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో నర్సరీల ద్వారా 10 కోట్ల మొక్కలు సిద్ధం చేయాలని ఏపీ గ్రీన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ ఛైర్మన్ నాగబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. తొలి దశలో 500 మండలాల్లో 500 నర్సరీలకు అనువైన స్థలాలను గుర్తించాలని, 15 వేల ప్రైమరీ బెడ్లు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. మొక్కలు నాటడమే కాకుండా, వాటి మనుగడకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని చెప్పారు. మంగళగిరిలోని అరణ్య భవన్‌లో మంగళవారం ఏపీ గ్రీన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ తొలి సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా నాగబాబు మాట్లాడుతూ.. స్థానిక వాతావరణం, నేల స్వభావానికి అనువైన జాతులను నర్సరీల్లో పెంచాలని, రైట్ ట్రీ-రైట్ ప్లేస్ అనే విధానాన్ని పాటించాలని నిర్దేశించారు.

34% బీసీ రిజర్వేషన్ల సాధనే లక్ష్యంగా న్యాయపోరాటం

- దిల్లీలో కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు, రాష్ట్ర మంత్రుల వెల్లడి - న్యాయ నిపుణులతో భేటీ

దిల్లీ: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు దక్కేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాజీలేని పోరాటం చేస్తోందని పౌర విమానయానశాఖ మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు, రాష్ట్ర మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, కొలుసు పార్థసారథి, అనగాని సత్యప్రసాద్ ప్రకటించారు. దిల్లీలోని ఏపీ భవన్‌లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడారు. సామాజిక న్యాయం, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతే కూటమి ప్రభుత్వ ధ్యేయమని పేర్కొన్నారు. బీసీ రిజర్వేషన్లపై 50 శాతం పరిమితిని అధిగమించేందుకు తగిన డేటాతో సుప్రీంకోర్టులో న్యాయ పోరాటం చేస్తున్నామని రామ్మోహన్‌నాయుడు వెల్లడించారు. బీసీలపై ఉన్న రాజకీయ, వ్యక్తిగత కక్ష కారణంగానే వారికి దక్కాల్సిన అవకాశాలను కొందరు అడ్డుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. వెనుకబడిన వర్గాల రిజర్వేషన్లపై హైకోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వులు, తదుపరి న్యాయ పోరాట వ్యూహాలపై చర్చించేందుకు ముగ్గురు మంత్రుల బృందం దిల్లీ వచ్చిందని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. సుప్రీంకోర్టు సీనియర్ న్యాయవాదులు ముకుల్ రోహత్గీ, దేవదత్ కామత్‌లతో ఈ అంశంపై చర్చించినట్లు చెప్పారు. బీసీలకు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం 34% రిజర్వేషన్లు దక్కేలా చివరి వరకు పోరాడతామన్నారు. బీసీలకు కేవలం ఏదో రిజర్వేషన్ ఇవ్వాలని మాత్రమే కాకుండా, రాష్ట్రంలో సామాజిక న్యాయం జరగాలనే లక్ష్యంతో అడుగులు వేస్తున్నట్లు మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి పేర్కొన్నారు. రాజకీయంగా ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పటికీ.. చంద్రబాబు రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నారన్నాని మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ అన్నారు.

ప్రశాంత ఎన్నికలకు పకడ్బందీ చర్యలు

- రౌడీషీటర్లు, సమస్యాత్మక వ్యక్తులపై నిఘా పెట్టండి - స్థానిక ఎన్నికల నేపథ్యంలో.. డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా

గుంటూరు: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను ప్రశాంతంగా, పారదర్శకంగా, నిష్పక్షపాతంగా నిర్వహించడానికి అన్నిరకాల ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని డీజీపీ హరీష్‌కుమార్ గుప్తా పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం గుంటూరులోని జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ఎన్నికల ముందస్తు భద్రతా చర్యలపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. డీజీపీ మాట్లాడుతూ.. గత ఎన్నికల్లో ఘర్షణలు, వివాదాలు చోటుచేసుకున్న ప్రాంతాలను గుర్తించాలని సూచించారు. డీఎస్పీ స్థాయి అధికారులు అత్యంత సున్నితమైన గ్రామాలను పరిశీలించి వాటి సమస్యలను పూర్తిగా తెలుసుకోవాలన్నారు. సమస్యాత్మక వ్యక్తులు, రౌడీషీటర్లు, అనుమానితులపై నిఘా పెట్టాలని ఆదేశించారు. శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగించే వ్యక్తులపై రూ.10 లక్షల వరకు బైండోవర్ చేయించాలని చెప్పారు. నాటుసారా, అక్రమ మద్యం, నగదు పంపిణీని అరికట్టేందుకు చెక్‌పోస్టులు ఏర్పాటు చేసి తనిఖీలు ముమ్మరం చేయాలన్నారు. బ్యాలెట్ బాక్సుల రవాణా, భద్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని చెప్పారు. ఎన్నికల ముందు, తర్వాత నిర్వహించాల్సిన విధులపై అవగాహన కల్పించారు. సమావేశంలో లా అండ్ ఆర్డర్ అదనపు డీజీపీ మధుసూదనరెడ్డి, గుంటూరు ఐజీ సర్వశ్రేష్ఠ త్రిపాఠి, డీఐజీ ఫకీరప్ప, గుంటూరు, బాపట్ల, పల్నాడు, ప్రకాశం, నెల్లూరు, మార్కాపురం ఎస్పీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీలో రూ.6,700 కోట్ల పెట్టుబడులకు శ్రీ సిమెంట్స్ ఆసక్తి

- కడప, పల్నాడు, అనకాపల్లిలో పెట్టుబడులకు ప్రతిపాదనలు.. దాదాపు 3 వేల మందికి ఉపాధి అవకాశాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో తమ పెట్టుబడులను మరింత విస్తరించేందుకు శ్రీ సిమెంట్స్ లిమిటెడ్ ఆసక్తి చూపుతున్నట్లు రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ శాఖ మంత్రి టీజీ భరత్ తెలిపారు. విశాఖపట్నంలో కంపెనీ ప్రతినిధులు మంత్రిని కలిసి రాష్ట్రంలో పెట్టుబడుల విస్తరణపై చర్చించారు. రాష్ట్రంలో రూ.6,700 కోట్ల పెట్టుబడులతో కార్యకలాపాలను విస్తరించేందుకు కంపెనీ ఆసక్తి వ్యక్తం చేసినట్లు మంత్రి తెలిపారు. ముఖ్యంగా కడప, పల్నాడు, అనకాపల్లి జిల్లాల్లో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ పెట్టుబడులు కార్యరూపం దాల్చితే దాదాపు 3 వేల మందికి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభించే అవకాశం ఉందన్నారు. పారిశ్రామిక అభివృద్ధి, ఉపాధి కల్పనకు ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని మంత్రి తెలిపారు. పెట్టుబడిదారులకు అనుకూల వాతావరణాన్ని కల్పిస్తూ పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు అవసరమైన సహకారం అందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. శ్రీ సిమెంట్స్ ప్రతిపాదిత పెట్టుబడులు రాష్ట్ర పారిశ్రామికాభివృద్ధికి, ఉపాధి కల్పనకు దోహదపడతాయని తెలిపారు. మంత్రి టీజీ భరత్‌ను కలిసిన వారిలో శ్రీ సిమెంట్స్ వైస్ ఛైర్మన్ ప్రశాంత్ బాబు, ప్రెసిడెంట్ కార్పొరేట్ అఫైర్స్ గౌరవ్ జైన్ ఉన్నారు.

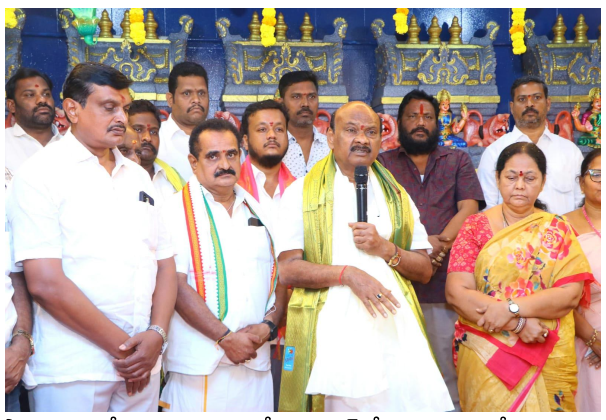
సంపాదకీయం

విశ్వవిద్యాలయాలు సైతం ప్రత్యేక చొరవ తీసుకోవాలి

జాతీయ విద్యావిధానంలో సూచించిన మేరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తన పరిధిలోని వర్సిటీలను బోధన, పరిశోధనా విశ్వవిద్యాలయాలుగా విభజించడం ద్వారా మెరుగైన ఫలితాలు సాధించవచ్చు. దీనివల్ల ఒకశ్రేణికి చెందిన వర్సిటీలు తమ వనరులను, సౌకర్యాలను, శక్తియుక్తులను బోధనపై కేంద్రీకరిస్తాయి. వివిధ కోర్సుల్లో వస్తున్న మార్పులు, మార్కెట్ డిమాండ్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుని, పాఠ్యప్రణాళికలను సవరించుకుంటూ, విద్యార్థులకు అవసరమైన కోర్సులను అందిస్తాయి. ఉన్నత విద్యలో ప్రవేశాల కల్పన, స్థూల ప్రవేశాల నిష్పత్తి(జీఈఆర్)ని వృద్ధి చేయడం వంటి బాధ్యతలను చేపడతాయి. ఇంకో శ్రేణికి చెందిన వర్సిటీలు పరిశోధనలపై దృష్టి పెడతాయి. నాణ్యమైన పరిశోధనలను చేపట్టడం, ప్రచురించడం, అంతర్జాతీయ గుర్తింపు సాధించే పనిలో నిమగ్నమవుతాయి. ఇలాంటి వర్సిటీలకు ప్రభుత్వం విధాన పత్రాల రూపకల్పన, పథకాల పనితీరు సమీక్ష, మదింపు, నివేదికల తయారీ వంటి బాధ్యతలు అప్పగించవచ్చు. ప్రస్తుత కాలంలో ప్రతి అంశాన్నీ లోతుగా అధ్యయనం చేయాల్సిన అవసరం ఉంటోంది. పరిశోధన వర్సిటీలను 'సెంటర్స్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్'గా పరిగణించి, ఆయా సేవలు పొందవచ్చు. స్టార్టప్‌లను ప్రోత్సహించే సంస్థలుగా తీర్చిదిద్ది యువతకు తోడ్పాటు అందించవచ్చు. ఇందుకోసం జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయుల్లో పేరొందిన నిపుణులు, పరిశోధకులను నియమించాలి. ప్రామాణిక సంస్థలు, ప్రయోగశాలలు, సంస్థలతో ఎంవోయూలు కుదర్చాలి. బోధన, పరిశోధనా ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచేందుకు విశ్వవిద్యాలయాల బోధన వ్యవస్థా స్వరూపాన్ని పునర్నిర్మించడం మేలు. ఆదరణ అంతగా లేని కోర్సులను రద్దు చేయవచ్చు. అన్ని వర్సిటీల్లో నైపుణ్య శిక్షణా కేంద్రాలను ప్రారంభించాలి. అత్యాధునిక, సాంకేతిక సౌకర్యాలతో వర్క్‌షాపులు, ల్యాబొరేటరీలు ఉండాలి. నిపుణులైన శిక్షకులను నియమించడం తప్పనిసరి. శిక్షణాంశాలను మారుస్తుండాలి. ఏ ప్రాంత విద్యార్థికైనా ప్రవేశార్హతను కల్పించాలి. జాతీయ నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థతో ఎంవోయూ కుదుర్చుకోవడం మంచిది. ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న నిబంధనల ప్రకారం ఏ సంస్థ అందించే నైపుణ్య కోర్సయినా, 'నేషనల్ క్వాలిఫికేషన్ ఫ్రేమ్‌వర్క్' నియమావళికి లోబడి ఉంటేనే గుర్తింపు లభిస్తుంది. ప్రస్తుత కాలంలో విద్యాసంస్థలు సాధించే ఉద్యోగాల ఆధారంగానే వాటిలో ప్రవేశాలకు డిమాండ్ ఉంటోంది. అందుకని వర్సిటీలు ఉద్యోగ కల్పనపైనా ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి. ఈ విషయంలో బోధనా సిబ్బంది ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి నైపుణ్య శిక్షణ, ఉద్యోగ కల్పనకు కృషిచేయాలి. విద్యార్థులకు 'ఇంటర్న్‌షిప్' అవకాశాలు కల్పించడంపైనా అధ్యాపకులు శ్రద్ధ వహించాలి. ఇందుకోసం ఏఐసీటీఈ, కేంద్ర ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రత్యేక అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలి. పూర్వ విద్యార్థులను విశ్వవిద్యాలయాల అభివృద్ధిలో భాగస్వాములను చేయాలి. ఇందుకోసం పూర్వ విద్యార్థుల సంఘాలను క్రియాశీలకంగా మార్చడం అవసరం. చదువు చెప్పిన సంస్థపై ఎవరికైనా ప్రేమాభిమానాలు ఉంటాయి. వారందరినీ ఒక్కచోటకు చేర్చి నిరంతర కార్యకలాపాల ద్వారా విద్యాసంస్థ పురోగతికి తోడ్పడేలా కార్యాచరణ రూపొందించాలి. కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత (సీఎస్ఆర్) కింద పారిశ్రామిక సంస్థలు వర్సిటీలకు ఆర్థిక, సాంకేతిక సహాయం అందించేలా ప్రోత్సహించవచ్చు. ఈ పథకం కింద ఏదైనా సంస్థ విశ్వవిద్యాలయాన్ని దత్తత తీసుకుని మెరుగుదిద్దేలా చేయవచ్చు. రాష్ట్రంలో కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్న దేశీయ పారిశ్రామిక సంస్థలు, ఇతర ఎంఎన్‌సీల తోడ్పాటును తీసుకోవచ్చు. దీనివల్ల ఆర్థిక, సాంకేతిక వనరులు సమకూరడమే కాకుండా కార్పొరేట్ తరహా నిర్వహణ అందుబాటులోకి వచ్చి వర్సిటీ వేగంగా ముందడుగు వేసే అవకాశం ఉంటుంది. విద్యార్థులకూ అధునాతన నైపుణ్యాలు అబ్బడంతో ఉద్యోగ మార్కెట్‌లో దూసుకెళ్లవచ్చు. పరిశోధనల రంగంలోనూ ఎన్నో అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవచ్చు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూపొందించి, అమలు చేస్తున్న 'పి-4' పథకాన్ని విశ్వవిద్యాలయాల అభివృద్ధికి కూడా వర్తింపజేయవచ్చు. ఇలాంటి చర్యలతోనే వర్సిటీలు గుణాత్మక మార్పులను సాధించగలవు. విశ్వవిద్యాలయాల నిర్వహణకు ఐఐటీ తరహా పాలక మండలిని ఏర్పాటు చేయడం మేలు. ఒక ట్రస్టులా వ్యవహరించే ఈ మండలికి ఛైర్మన్‌గా ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్తలకు అవకాశం కల్పించవచ్చు. దీనివల్ల ప్రభుత్వ యంత్రాంగం పరంగా జోక్యాన్ని కూడా తగ్గించవచ్చు. కొన్ని ఐఐటీల పాలక మండళ్లలో ప్రభుత్వం తరపున ఒక్కరే ప్రతినిధి ఉంటారు. అయినా, అవేవీ నిధుల కొరతను ఎదుర్కోవడం లేదు. కాకపోతే, ఐఐటీలకిచ్చే నిధులతో పోలిస్తే, రాష్ట్రంలోని అన్ని విశ్వవిద్యాలయాలకు కలిపి మంజూరయ్యే గ్రాంటు చాలా తక్కువే. ఆధునిక పోటీ ప్రపంచంలో విశ్వవిద్యాలయాలను మూసధోరణిలో నడపడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదు. అందుకే, పరిస్థితుల్ని గమనిస్తూ, రాష్ట్ర విశ్వవిద్యాలయాల పునర్నిర్మాణం కోసం కొత్త ఆలోచనలతో సరికొత్త కార్యాచరణతో ముందడుగు వేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం విద్యారంగ నిపుణులతో ప్రత్యేక కమిటీని నియమించి మెరుగైన సిఫార్సులు, సూచనలు కోరవచ్చు. ఈ విషయంలో విశ్వవిద్యాలయాలు సైతం ప్రత్యేక చొరవ తీసుకోవాలి. వాస్తవానికి, ప్రతి విశ్వవిద్యాలయం రాబోయే పదిహేనేళ్ల కాలావధితో 'ఇన్‌స్టిట్యూషనల్ డెవలప్‌మెంట్ ప్లాన్'ను రూపొందించుకోవాలంటూ యూజీసీ కొన్ని మార్గదర్శకాలు సైతం విడుదల చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో అన్ని వర్సిటీలు సమగ్ర సంస్కరణల పథంలో సంస్థాగత అభివృద్ధి దిశగా ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందడుగు వేయడానికి ఇదే సరైన తరుణం. తద్వారా మన వర్సిటీలు, విద్యార్థులు రాబోయే కాలానికి తగినట్లుగా అన్ని సవాళ్లను తట్టుకుని నిలబడేందుకు అవకాశం ఉంటుంది.

నర్సీపట్నంలో వైభవంగా 'వరుణయాగం'

- తాగునీటి ఎద్దడి లేకుండా భూగర్భ జలాలను పెంచడమే లక్ష్యం - స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు



నర్సీపట్నం, చైతన్యవారధి: నర్సీపట్నంలోని శ్రీ దుర్గా మల్లేశ్వరి ఆలయంలో మంగళవారం 'వరుణయాగం' వైభవంగా నిర్వహించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చేపట్టిన కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆలయంలో అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి యాగాన్ని ప్రారంభించారు. శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్న పాత్రుడు, ఆయన సతీమణి పద్మావతి ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. వారి తనయుడు, టీడీపీ నర్సీపట్నం పట్టణ అధ్యక్షుడు చింతకాయల రాజేష్ కూడా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అయ్యన్నపాత్రుడు మాట్లాడుతూ రానున్న వేసవిలో రాష్ట్రంలో తాగునీటి ఎద్దడి లేకుండా భూగర్భ జలమట్టాన్ని పెంచే ఉద్దేశంతో వరుణయాగాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ ఏడాది వర్షాలు ఆలస్యంగా ప్రారంభం కావడంతో రైతులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని, 70 శాతం నాట్లు పూర్తయ్యాయని, మిగిలిన 30 శాతం విస్తీర్ణంలో ప్రత్యామ్నాయ పంటలను ప్రోత్సహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. తుఫానుల కారణంగా కురిసిన వర్షాలతో కరువు పరిస్థితి నుంచి ఉపశమనం లభించినప్పటికీ భూగర్భ జలాలను పెంపొందించుకోవడం అవసరమన్నారు. పోలవరం-గోదావరి జలాలు అనకాపల్లి వరకు చేరడం శుభపరిణామమని అయ్యన్న పాత్రుడు పేర్కొన్నారు. వచ్చే బడ్జెట్‌లో నిధులు కేటాయించి శ్రీకాకుళం వరకు గోదావరి జలాలను తీసుకెళ్లే అంశాన్ని పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలిపారు. నర్సీపట్నం ప్రాంతంలో భూగర్భ జలాలను స్థిరంగా ఉంచడంతో పాటు తాగునీటి సమస్య పరిష్కారానికి అండర్‌గ్రౌండ్ పైప్‌లైన్ ద్వారా రవణాపల్లి రిజర్వాయర్‌కు నీటిని తరలించే పనులు పురోగతిలో ఉన్నాయని వివరించారు. రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ వరుణయాగాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించిన వేద పండితులు, దేవాదాయ శాఖ అధికారులు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, టీడీపీ నాయకులు, భక్తులకు స్పీకర్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

అందరి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపేది కళాకారులే

- కళా ప్రతిభకు కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా విశాఖ.. ఉత్సాహంగా కళాకారుల క్రికెట్ పోటీలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: కళాకారులు తమ ప్రతిభతో అందరి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపుతారని, కళా ప్రతిభకు విశాఖపట్నం కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా నిలుస్తోందని శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి దేవస్థానం చైర్మన్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు అన్నారు. ఇందిరా ప్రియదర్శిని మున్సిపల్ స్టేడియంలో జిల్లా కళాకారుల సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న కళాకారుల క్రికెట్ పోటీల సెమీఫైనల్ మ్యాచ్‌లను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నాగరాజు మాట్లాడుతూ కళాకారుల్లో దాగి ఉన్న క్రీడా ప్రతిభను వెలికితీసేందుకు ఇటువంటి పోటీలు దోహదపడతాయని అన్నారు. వివిధ కళారంగాలకు చెందిన 12 జట్లు పోటీల్లో పాల్గొంటున్నాయని తెలిపారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ పోటీల విజేతలకు బుధవారం నగదు బహుమతులతో పాటు ధనుంజయ ఆర్ట్స్, అభినయ ఆర్ట్స్ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక జ్ఞాపికలు అందజేయనున్నట్లు తెలిపారు. విశాఖ కళాకారుల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన క్రికెట్ క్రీడాకారులను ఎంపిక చేసి రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు పంపేందుకు చర్యలు చేపడతామని చెప్పారు. అనంతరం సెమీఫైనల్‌లో తలపడుతున్న జట్ల క్రీడాకారులను అతిథులు పరిచయం చేసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో అంతర్జాతీయ జానపద నృత్య దర్శకుడు, సీనియర్ జర్నలిస్టు ఆర్. నాగరాజ్ పట్నాయక్, సంఘం అధ్యక్షుడు ఖ్యాలు జనార్ధన్, మాక్స్ సంతోష్, కీరవాణి ప్రసాద్, ఎం.టి. రాజు, బాలు, ఎం. శివజ్యోతి, సాగర్‌నగర్ శివ, స్వర్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వామి వివేకానంద బోధనలు అనుసరణీయం

- యువత లక్ష్య సాధనకు క్రమశిక్షణ, అంకితభావంతో ముందుకు సాగాలి - భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: స్వామి వివేకానందుని బోధనలను యువత ఆదర్శంగా తీసుకుని ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు పిలుపునిచ్చారు. రుషికొండ గాయత్రి విద్యా పరిషత్‌లో జిల్లా యువజనోత్సవాలు-2026ను జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా గంటా మాట్లాడుతూ ప్రపంచంలో అత్యధిక యువజనాభా కలిగిన భారత్ అన్ని రంగాల్లో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందన్నారు. భవిష్యత్ లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని వాటి సాధనకు క్రమశిక్షణ, అంకితభావంతో కృషి చేయాలని సూచించారు. ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకుని పుట్టిన ప్రాంతానికి, తల్లిదండ్రులకు, చదువుకున్న విద్యాసంస్థకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. 1982-85 మధ్య ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం లా కళాశాలలో చదువుతున్న సమయంలో కల్చరల్ సెక్రటరీగా పనిచేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. గాయత్రి విద్యా సంస్థలు ఉత్తమ విద్యా ప్రమాణాలతో మరింత ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో గాయత్రి విద్యా సంస్థల కార్యదర్శి సోమరాజు, జిల్లా ఉపాధి కల్పన అధికారి అరుణ, సెట్విస్ సీఈఓ రమ్య, జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్పనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ప్రదర్శించిన విద్యార్థులను గంటా అభినందించారు.

జిల్లా అభివృద్ధిలో బ్యాంకులు కీలక పాత్ర పోషించాలి

- ప్రజల ఆర్థిక ప్రగతికి విరివిగా రుణాలు అందించాలి - కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ప్రజల ఆర్థిక ప్రగతికి బ్యాంకర్లు విరివిగా రుణాలు అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ సూచించారు. మంగళవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఆమె అధ్యక్షతన జిల్లా సంప్రదింపుల కమిటీ (డీసీసీ) బ్యాంకర్ల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలకు అనుగుణంగా ఔత్సాహికులకు రుణ సదుపాయాలు కల్పించాలన్నారు. విద్యా రుణాలు, ఎంఎస్ఎంఈలు, పీఎం సూర్య ఘర్, వ్యవసాయ రుణాలు, ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ క్రెడిట్ కింద విరివిగా రుణాలు మంజూరు చేయాలని సూచించారు. అన్ని బ్యాంకులు నిర్దేశిత రుణ లక్ష్యాలను సాధించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సంక్షేమ కార్పొరేషన్ల ద్వారా పేదలకు అమలు చేస్తున్న పథకాలకు పెద్ద ఎత్తున రుణాలు మంజూరు చేయాలని తెలిపారు. అధికారులు, స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలు, బ్యాంకర్లతో సమన్వయ సమావేశాలు నిర్వహించి రుణాల మంజూరులో ఎదురవుతున్న సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. విద్యా రుణాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించి ప్రోత్సహించాలన్నారు. పీఎం సూర్య ఘర్ పథకం కింద రుణాల మంజూరును పెంచి ప్రజల్లో సౌర విద్యుత్ వినియోగంపై అవగాహన కల్పించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. వ్యవసాయ రుణాల మంజూరు, రెన్యువల్ సమయంలో రీ-సర్వే కారణంగా సమస్యలు తలెత్తితే రెవెన్యూ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుని పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. సమావేశంలో యూనియన్ బ్యాంక్ రీజినల్ మేనేజర్ మాధురి తోలేనా, లీడ్ బ్యాంక్ మేనేజర్ జగదీశ్వరరావు, డీఆర్డీఏ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ శచీదేవి, వివిధ బ్యాంకుల మేనేజర్లు, జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలు పంపిణీ చేసిన గంటా

- రైతుల ఆమోదంతోనే పాస్ పుస్తకాల జారీ.. లోపాల సవరణ - ఎమ్మెల్యే

పద్మనాభం, చైతన్యవారధి: మండలంలోని గంధవరం, అనంతవరం, కొవ్వాడ గ్రామాల రైతులకు భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు మంగళవారం పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలను పంపిణీ చేశారు. స్థానిక ఎంపీడీఓ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో రైతులకు పాస్ పుస్తకాలతో పాటు ఇళ్ల పట్టాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా గంటా మాట్లాడుతూ 13 రకాల భద్రతా ప్రమాణాలతో పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలను అందిస్తున్నామని తెలిపారు. పద్మనాభం మండలంలో ఇప్పటివరకు 3,252 పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలను పంపిణీ చేసినట్లు చెప్పారు. వివాదాలకు తావులేకుండా రైతుల ఆమోదంతోనే పాస్ పుస్తకాలు జారీ చేయడంతో పాటు రికార్డుల్లోని లోపాలను సరిచేస్తున్నట్లు వివరించారు. ఇనాం భూముల సమస్యకు త్వరలో పరిష్కారం చూపిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో రెవెన్యూ వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తమైందని గంటా విమర్శించారు. రైతులకు భూ హక్కుల విషయంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్వో శైలజ, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కురుమిన రామస్వామి నాయుడు, కూటమి నాయకులు చిక్కాల విజయ్‌బాబు, కోరాడ రమణ, కసిరెడ్డి దామోదరరావు, కాళ్ల నగేష్‌కుమార్, రామరాజు, కురుమిన లీలావతి, కాళ్ల సత్యనారాయణ, ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూకాంబిక అమ్మవారి ఆలయంలో వైభవంగా వరుణయాగం

- సకాలంలో వర్షాలు కురిసి పాడిపంటలు సమృద్ధిగా పండాలి - కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలో సకాలంలో వర్షాలు కురిసి, నీటి వనరులు నిండి, పాడిపంటలు సమృద్ధిగా పండాలని ఆకాంక్షిస్తూ అనకాపల్లి శ్రీశ్రీశ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి దేవస్థానంలో మంగళవారం వరుణయాగం, వరుణ జపం ఘనంగా నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, వేద పండితులు పాల్గొన్నారు. వరుణయాగంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్, అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, ఎలమంచిలి ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్‌కుమార్, ఏపీ పట్టణ ఆర్థిక, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ తాతబాబు, డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ బాలాజీ, గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్ల సురేంద్ర, ఆలయ చైర్మన్ పీలా నాగశ్రీను, ఈఓ యాళ్ల శ్రీధర్, జోనల్ కమిషనర్ చక్రవర్తి తదితరులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ ఎండోమెంట్స్ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్రంలో సకాలంలో సమృద్ధిగా వర్షాలు కురిసి, రైతులు, ప్రజలు సుఖశాంతులతో జీవించాలని ఆకాంక్షిస్తూ వరుణయాగం నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. జిల్లాలో నీటి వనరులు నిండి, పంటలకు అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడి పాడిపంటలు సమృద్ధిగా పండాలని వరుణ దేవుడిని ప్రార్థించినట్లు చెప్పారు. అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ యాగం నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. వేద పండితుల ఆధ్వర్యంలో గణపతి పూజ, పుణ్యాహవచనం, దీక్షా సంకల్పం, అగ్ని ప్రతిష్ఠ, వరుణ జపం, వరుణయాగం, సహస్రఘటాభిషేకం, పూర్ణాహుతి కార్యక్రమాలను భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ ధర్మకర్తలు, దేవాదాయ శాఖ అధికారులు, వేద పండితులు, సిబ్బంది, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

పాదాల వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. కానీ అది అప్పుడప్పుడు సంభవిస్తే మాత్రమే. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ లేదా తరచుగా జరగడం అనేక రకాల సమస్యల లక్షణం కావచ్చు. సాధారణ సందర్భాల్లో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు మొదలవుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది తరచుగా శారీరక లేదా మానసిక సమస్యలకు సంకేతం అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఈ కాళ్ళలో వాపు మూత్రపిండాల వ్యాధి కారణంగా కూడా ఉంటుందంటున్నారు. కొంతమందిలో ఇది గుండె జబ్బులకు కూడా సంబంధించినది. అందువల్ల మీ పాదాలలో వాపు సమస్య ఉంటే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.

ఆర్థరైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్థరైటిస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సిరలు.. అనారోగ్య సిరలు విస్తరించిన సిరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా నరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాలు లేదా కాలి వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సిరలు కాళ్ళలో వాపు, నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గుండె సమస్యలు.. నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, పనితీరు తగ్గడం వంటి గుండె సమస్యలు గుండె జబ్బులు, కాళ్ళలో వాపునకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్లలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్లు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిర్రోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.ముఖ్యంగా సమ్మర్ సీజన్‌లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్‌లో డీహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు.

ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి. మధ్యాహ్న భోజనం ఆలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి నష్టానికి దారి తీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్..పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది. అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది.అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వర్తించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్‌నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కీ మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తలెత్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజార్డర్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంధి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్‌కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ఢిల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్‌కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి.

పుచ్చకాయ..పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్‌గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్‌లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్‌విచ్, డిటాక్స్ వాటర్ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్మూతీని తినవచ్చు.

పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్‌లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్‌లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు.

పుదీనా.. పొట్టకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర వస్తువులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు.పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు వదులుకోవడానికైనా సిద్ధపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు.అంతలా ఫోన్‌కు అడెక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచిదంటే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్‌ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కలోనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫఓన్ నుంచి వచ్చే నీలి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్‌ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్‌లో మొబైల్ ఫోన్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తుంది. అంతే కాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన నరాల బలహీనత. నడుము నొప్పి, మెడ నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమో అనే కణితులు ఏర్పడటం ఇది మెదడు క్యాన్సర్‌కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తొమ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్‌ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండి.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంట. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్‌లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరచ కొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్మోన్లను నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంట. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంట. అలాగే గ్యాస, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంట. అందువలన రాత్రి సమయంలో అస్సలే ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనే, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా ,అతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంట.

వారానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫోరఫేన్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్సర్‌తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇధి గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినపుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేటీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగపడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అదికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి లివర్‌ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రొటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరళ్లు అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బొహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యానిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత గ్యాప్‌తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్‌లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ వూల్‌ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్‌కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. వూల్‌ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫీన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్ వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్‌లకు రోజుకు 100ఎస్త్ర పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్‌పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫీన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్‌లతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని వూల్‌ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫీన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్‌ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

ఆరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల సడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మోడ్‌లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండ్లు మితమైన గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రాత్రి పూట పెరగకుండా నివారిస్తుంది. అరటిపండులో ఫైబర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రిపూట ఆకలి దప్పులను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రంతా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.

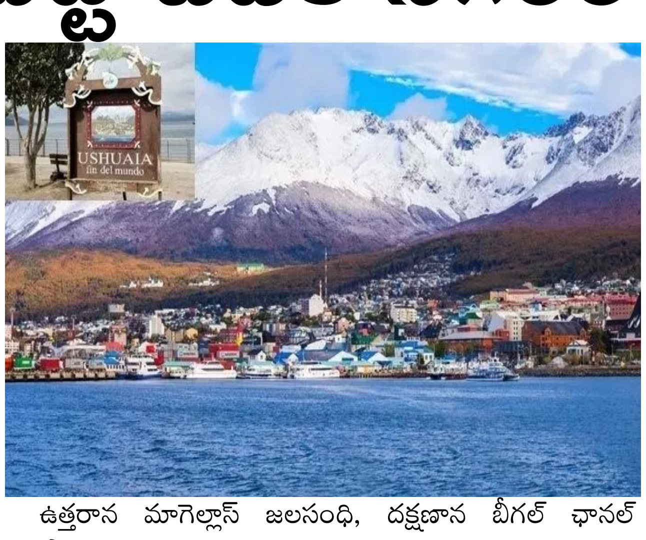
పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము. అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు ఆనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిళ్ల దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డుపక్కన ఉన్న హొటళ్లలో, గ్రిల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలింతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %బాణూ% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గ్లైసిడైల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్‌లో పామ్ చెట్లను నరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్‌ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్‌లో వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం



భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే 'ది లాస్ట్ సిటీ' ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉటుంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారట. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారట. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషయా సిటీ పరిధిలోని ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు. ఉత్తరాన మాగెల్లాస్ జలసంధి, దక్షణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు నమోదవుతూ ఉంటాయి. దక్షిణి ధృవానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ట, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గే ఆస్కారం ఉంటుంది.కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజు మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజు ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తినాలి అనుకుంటారు . ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్దీగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్లో మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కటి కూడా సమయం ప్రకారమే తినాలి. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే..ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు.ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తినప్పుడు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు, అధికంగా మద్యం సేవించడం, స్లీప్ అప్నియా, జన్యుపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి భంగం కలిగిస్తుంది.గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా, ఆందోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మాయమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్‌నెస్‌పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

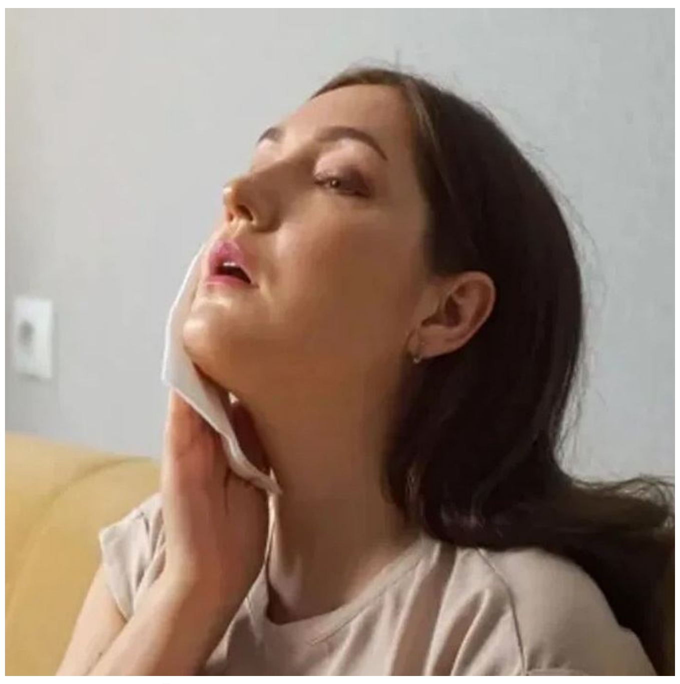
అలర్జీ అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జీ అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య.దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జీ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలెర్జీ కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మ పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జీకి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రొటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జీ ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు, గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.డస్ట్ ఎలర్జీతో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జీ వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టేసినట్టుగా బాధపడాల్సి వస్తుంది.

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

_కానీ క్యాన్సర్‌కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!

వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్టే వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరీ ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మవాళ్లు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్‌కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంట. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్?ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ములా మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంట. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్టును రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

అధిక చెమటతోపాటు..శరీరంలో ఈ మూడు సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..?



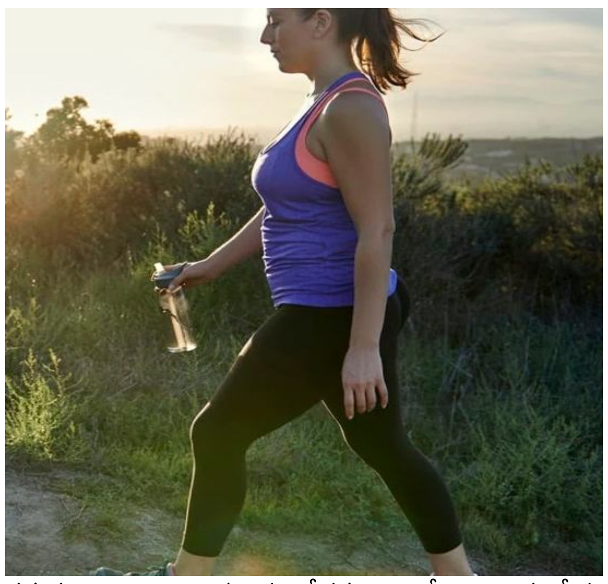
కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సిరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్‌లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి..

ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమ్మర్ సీజన్‌లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి.బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

మోక్షం పొందాలంటే..

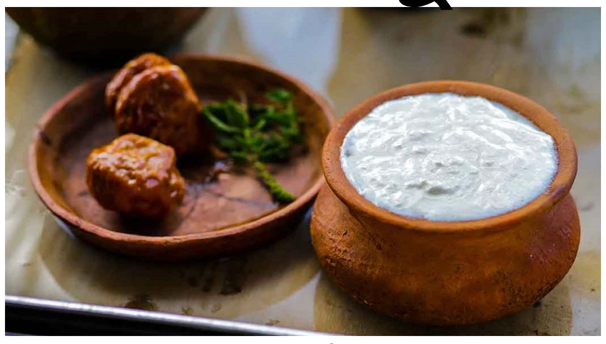
మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే..మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం.మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్రీనాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోటెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్తారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలస్యంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, సుభద్రలు ఉంటారు. ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాల్లో ఇది ఒక ఆలయం. ఈ ఆలయానికి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు. తమ పాపాల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరుతారు.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?



నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది.మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. "రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చుట. ఇది అల్జీమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చుట. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే..60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం తగ్గుతుంది"అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాల కోసం 8వేల నుంచి 10వేల అడుగులు నడవడం అనేది ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనంత ఉత్తేజంగా ఉండాలట. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించండం నేర్చుకోవాలి.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?



కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్..బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్యూనిటి పవర్‌ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్పరస్‌ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్.మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం, వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు ఫుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్‌లు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్‌లు..శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలతో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు..అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. షుగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైటీషియన్ల ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం.. యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరీ మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాయితీగా వస్తుంది. మరీ ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగలు పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్పరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ , ట్రైగ్లిజరైడ్‌లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా నట్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్‌సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ఫ్లూ ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది . చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్ , మెలటోనిన్‌లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లటి పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు ,దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్డిహైడ్స్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుకుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్డిహైడ్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్డిహైడ్ల పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపేస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెవుల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ప్రేరేపిత భ్రాంతి అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్‌లో అందుబాటులోకి వస్తుంది.అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్‌లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరైటీ టేస్‌తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బొహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్‌లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి.ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

గెలుపే లక్ష్యంగా పనిచేయండి -బొత్స సత్యనారాయణ

మాజీ ఎంపీపీ ఉమాలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.

తెర్లాం: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్సీ బొత్స సత్యనారాయణ సూచించారు. మండల కేంద్రంలో వైసీపీ మండల అధ్యక్షుడు తెంటు సత్యం అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సమావేశానికి ఆయనతో పాటు బొత్స సందీప్, మాజీ ఎంపీ బెల్లాన చంద్రశేఖర్, మాజీ ఎమ్మెల్యే శంబంగి చినఅప్పల నాయుడు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా బొత్స మాట్లాడుతూ జడ్పీటీసీ కొంతమంది నాయకులు పార్టీని వీడి టీడీపీలో చేరడం వల్ల పార్టీకి జరిగిన నష్టం ఏమీ లేదన్నారు. ప్రతీ కార్యకర్తకు అండగా ఉంటానని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో

మహిళల రక్షణే ప్రథమ కర్తవ్యం

శ్రీనివాసరావు, స్థానిక ఎస్ఐ అరుణ్‌కుమార్, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పూసపాటిరేగ: మహిళల రక్షణే పోలీసుల ప్రథమ కర్తవ్యమని ఎస్పీ దామోదర్ అన్నారు. స్థానిక పూసపాటిరేగ పోలీస్‌స్టేషన్ సమీపంలో నిర్వహించిన త్రిశూల్ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని, మాట్లాడారు. విద్యార్థులు గంజాయి జోలికి వెళ్లొద్దని, తర్వాత పోలీసు కేసుల్లో ఇరుక్కొని ఇబ్బందులకు గురి కావల్సి వస్తోంద ని తెలిపారు. బాలికలు పోక్సో చట్టంపై తెలుసుకోవాలన్నారు. కష్టపడి చదివి తల్లిదండ్రులకు, మీ ప్రాంతానికి మంచిపేరు తీసుకురావాలని కోరారు. సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీఎస్పీ ఎస్.రాఘవులు, సీఐ నిమ్మకాయల

శక్తి సదన్ నుంచి ఐదుగురు యువతుల పరారీ

విశాఖపట్నం: శక్తి సదన్ నుంచి ఐదుగురు యువతులు పారిపోయిన ఘటన విశాఖపట్నంలో సోమవారం అర్ధరాత్రి జరిగింది. శక్తి సదన్ సూపరింటెండెంట్ సీహెచ్.నాగేశ్వరి తెలిపిన వివరాలు.. అనాథలు, వివిధ ఘటనల్లో పోలీసులు విముక్తి కల్పించిన మహిళల కోసం పైనాపిల్ కాలనీలో ప్రభుత్వం శక్తి సదన్ నిర్వహిస్తోంది. ఇందులో 26 మంది యువతులు ఉంటున్నారు. వీరిలో ఆరుగురు అనాథలు కాగా.. నగరంలోని స్పాలపై దాడులు చేసి పోలీసులు తీసుకువచ్చిన వారు 20 మంది ఉన్నారు. ఇందులో బంగ్లాదేశ్‌కు చెందిన ఇద్దరు, ఉత్తరప్రదేశ్‌కు చెందిన ఇద్దరు, పశ్చిమ బెంగాల్‌కు చెందిన ఒకరు సోమవారం అర్ధరాత్రి బాత్రూమ్‌లోని వెంటిలేటర్‌ను విరగ్గొట్టి బయటకు దూకి పారిపోయారు. వాచ్‌మెన్ గుర్తించి సూపరింటెండెంట్‌కు సమాచారం ఇచ్చారు. ఆమె ఫిర్యాదు చేయడంతో ద్వారకా ఏసీపీ మల్లేశ్వరరావు, ఎంవీపీ ఎస్ఐ రాజేశ్వరి శక్తి సదన్‌కు చేరుకొని.. పరిశీలించారు. కాగా, ఇక్కడి భద్రతపై ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. రాత్రి సమయంలో ఒక్క వాచ్‌మెన్ మాత్రమే భద్రతా విధుల్లో ఉంటున్నారు. అలాగే భవనానికి వెనుక వైపు సీసీ కెమెరాలు లేవు. దీన్ని అవకాశంగా తీసుకున్న యువతులు వెనుక నుంచి పారిపోయారు. విదేశీ, దేశీయ యువతులు ఉంటున్న ఈ గృహానికి ప్రత్యేక పోలీసు భద్రత కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని స్థానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

అనకాపల్లిలో అంతర్రాష్ట్ర చైన్ స్నాచింగ్ ముఠా గుట్టురట్టు

- ఇద్దరు నిందితుల అరెస్ట్.. 4.5 తులాల బంగారు ఆభరణాలు స్వాధీనం - 36కు పైగా నేరాల్లో ప్రధాన నిందితుడికి గతంలో ప్రమేయం

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి పట్టణంలో జరిగిన రెండు చైన్ స్నాచింగ్ కేసులను పోలీసులు ఛేదించి ఇద్దరు నిందితులను గుర్తించారు. వారి నుంచి సుమారు 4.5 తులాల బంగారు ఆభరణాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. కేసులను ఛేదించిన టౌన్ సీఐ జి. ప్రేమకుమార్, ఎస్ఐ ఎ. వెంకటేశ్వరరావు, క్రైమ్ సిబ్బందిని జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా అభినందించారు. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం.. రాజస్థాన్‌కు చెందిన మహేందర్ సింగ్ అలియాస్ మహేంద్ర (40), విశాఖపట్నం మధురవాడలో నివసిస్తూ రాపిడో బైక్ రైడర్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. గతంలో హైదరాబాద్ పరిధిలోని జీడిమెట్ల, కూకట్‌పల్లి, కేపీహెచ్‌బీ, మియాపూర్ ప్రాంతాల్లో ఒంటరి మహిళల బంగారు గొలుసులను అపహరించిన 36కు పైగా నేరాల్లో అతడికి ప్రమేయం ఉన్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. జైలు నుంచి విడుదలైన తర్వాత విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి, శ్రీకాకుళం, రాజమండ్రి, కాకినాడ, నెల్లూరు తదితర ప్రాంతాల్లో చైన్ స్నాచింగ్‌లకు పాల్పడినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది మే 22న అనకాపల్లి బొడ్డేడువారి వీధిలో విశ్వనాథ నాగరత్నం అనే మహిళ మెడలోని 1.5 తులాల బంగారు గొలుసును, అదే రోజు గాంధీనగర్‌లో పల్లా సత్యవతి అనే వృద్ధురాలి మెడలోని మూడు పేటల గొలుసును బైక్‌పై వచ్చి అపహరించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. చోరీ చేసిన బంగారాన్ని మంద్రు లత రత్నాకర్ (52)కు ఇచ్చేవాడని, ఆమె నగల దుకాణాల్లో విక్రయించి వచ్చిన డబ్బును ఇద్దరూ పంచుకునేవారని దర్యాప్తులో వెల్లడైనట్లు వివరించారు. విశాఖపట్నం ఎయిర్‌పోర్ట్, అనకాపల్లి టౌన్ పోలీసులు సంయుక్తంగా దర్యాప్తు చేసి, కోర్టు అనుమతితో నిందితులను పోలీస్ కస్టడీకి తీసుకున్నారు. రెండు కేసులకు సంబంధించిన సుమారు 4.5 తులాల బంగారు ఆభరణాలను స్వాధీనం చేసుకుని, నిందితురాలిని రిమాండ్‌కు తరలించినట్లు తెలిపారు. కేసుల ఛేదనలో ప్రతిభ కనబరిచిన సీఐ జి. ప్రేమకుమార్, ఎస్ఐ ఎ. వెంకటేశ్వరరావు, హెడ్ కానిస్టేబుల్ జి. గాంధీ, కానిస్టేబుళ్లు ఎం. సముద్రం, ఆర్.పి. నాయుడు, టి.ఎన్. నాయుడులను జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

వరుణయాగం నిర్వహించిన డాక్టర్ కందుల నాగరాజు

- సకాలంలో సమృద్ధిగా వర్షాలు కురవాలని ప్రత్యేక పూజలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలో సకాలంలో సమృద్ధిగా వర్షాలు కురిసి, ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో జీవించాలని ఆకాంక్షిస్తూ శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానంలో వరుణయాగం నిర్వహించారు. దేవదాయ శాఖ, దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో అక్టోబర్ 6న ఉదయం 6.54 గంటలకు ఈవో కార్యాలయంలో నిర్వహించిన యాగానికి ధర్మకర్తల మండలి చైర్మన్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు నేతృత్వం వహించారు. ఈ సందర్భంగా వరుణ దేవుడికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, రాష్ట్ర ప్రజల సంక్షేమం, శ్రేయస్సు, సుభిక్షం కోసం ప్రార్థించారు. వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి పాడిపంటలు వృద్ధి చెందాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ ఉప కార్యనిర్వహణాధికారి కె. శోభారాణి, ధర్మకర్తలు టి. వేణికుమారి, ఎస్. రామారావు, డి. శ్రీకాంత్, ఎం. నాగసుధ, సి.హెచ్. మంజుల, సహాయ కార్యనిర్వహణాధికారి కె. పద్మజ, వేద పండితులు, అర్చకులు, దేవస్థానం సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రయోగాల సింగీతానికి ఘన నివాళి

- భారతీయ సినిమా గర్వించదగిన దర్శకుడు.. జాతీయ అవార్డుతో గౌరవించాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఇటీవల కన్నుమూసిన ప్రముఖ సినీ దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావుకు వైజాగ్ ఫిల్మ్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో విశాఖ పౌర గ్రంథాలయ హాలులో ఘనంగా నివాళులర్పించారు. తొలుత ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి అంజలి ఘటించారు. ఈ సందర్భంగా వక్తలు మాట్లాడుతూ సింగీతం శ్రీనివాసరావు భారతీయ సినిమా గర్వించదగిన దర్శకుడని కొనియాడారు. ఆయన తెరకెక్కించిన చిత్రాలు ఆణిముత్యాలని, సినీ పరిశ్రమలోకి ప్రవేశించాలనుకునే వారికి ఆయన సినిమాలు ఓ నిఘంటువులాంటివని పేర్కొన్నారు. విలక్షణమైన ప్రయోగాలతో భారతీయ సినీ రంగానికి విశేష సేవలందించిన ఆయనకు జాతీయ అవార్డు లభించకపోవడం విచారకరమని, ఇప్పటికైనా తగిన గుర్తింపు కల్పించాలని అభిప్రాయపడ్డారు.

ఖజానా కార్యాలయాలతో నిధుల జవాబుదారీతనం

- రూ.75 లక్షలతో నిర్మించిన నర్సీపట్నం సబ్‌ట్రెజరీ భవనం ప్రారంభం

నర్సీపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రభుత్వ నిధుల వినియోగంలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం పెంపొందించడంలో ఖజానా శాఖ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు అన్నారు. నర్సీపట్నంలో రూ.75 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించిన డివిజనల్ ఉప ఖజానా కార్యాలయ నూతన భవనాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అయ్యన్నపాత్రుడు మాట్లాడుతూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన నిధులు ఖజానా శాఖ ద్వారా విడుదల కావడం వల్ల ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో జవాబుదారీతనం, పారదర్శకత ఉంటాయని తెలిపారు. నిధుల దుర్వినియోగానికి అవకాశం లేకుండా ట్రెజరీ వ్యవస్థ పనిచేస్తోందన్నారు. ప్రస్తుతం సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అందుబాటులోకి రావడంతో ఖజానా శాఖ సేవలు మరింత వేగవంతంగా, పారదర్శకంగా మారాయని చెప్పారు. విశ్వవిద్యాలయాలు, కళాశాలలకు కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులను కూడా ట్రెజరీల ద్వారానే మంజూరు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవడం మంచి పరిణామమని పేర్కొన్నారు. ఉపాధి హామీ పథకం నిధులను కూడా ట్రెజరీల ద్వారా చెల్లించేలా చర్యలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. బ్రిటీష్ కాలం నాటి పాత ఎమ్మార్వో కార్యాలయ స్థానంలో నర్సీపట్నంలో ఆధునిక సబ్‌ట్రెజరీ భవనం నిర్మించడం సంతోషకరమన్నారు. జిల్లాలో కోటవురట్ల, నక్కపల్లి తదితర ప్రాంతాల్లోనూ సబ్‌ట్రెజరీ భవనాల నిర్మాణ ప్రక్రియ కొనసాగుతోందని వివరించారు. కార్యక్రమంలో జనసేన నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ సూర్యచంద్ర, టీడీపీ పట్టణ అధ్యక్షుడు చింతకాయల రాజేష్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గవిరెడ్డి వెంకటరమణ, తహసీల్దార్ రామారావు, రెవెన్యూ, ట్రెజరీ అధికారులు, టీడీపీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన ఉత్పత్తులకు విలువ జోడింపుతో మెరుగైన ఆదాయం

- పాడేరు తేనెకు బ్రాండింగ్, మార్కెటింగ్‌తో పాటు జీఐ గుర్తింపుపై దృష్టి

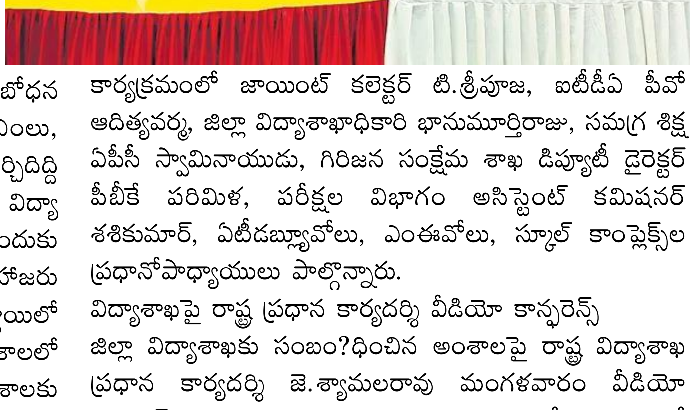
పాడేరు, చైతన్యవారధి: గిరిజనులు సేకరించే అటవీ ఉత్పత్తులకు విలువ జోడింపు, నాణ్యత, ప్యాకేజింగ్, బ్రాండింగ్, మార్కెట్ అనుసంధానం ద్వారా మెరుగైన ఆదాయం కల్పించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని ట్రైఫెడ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఎం. రాజమురుగన్ అన్నారు. ట్రైఫెడ్, జిల్లా పరిపాలన, ఐటీడీఏ పాడేరు సమన్వయంతో ఎస్.ఆర్. శంకరన్ ఆడిటోరియంలో గిరిజన జీవనోపాధి, ఎంటర్‌ప్రైజ్ అభివృద్ధిపై వర్క్‌షాప్ నిర్వహించారు. కార్యక్రమాన్ని ట్రైఫెడ్ ఎండీ ఎం. రాజమురుగన్, రీజినల్ మేనేజర్ భాస్కర్ ఝా, నిఫ్టెమ్ ప్రతినిధి జీవ, ఐటీడీఏ పీఓ ఆదిత్య వర్మ ప్రారంభించారు. జిల్లా కలెక్టర్ టి. నిశాంతి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. సుమారు 200 మంది అటవీ ఉత్పత్తుల సేకరణదారులు, వన్‌ధన్ వికాస్ కేంద్రాల లబ్ధిదారులు, స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు, గిరిజన కళాకారులు, అధికారులు హాజరయ్యారు. ముడి అటవీ ఉత్పత్తులను నేరుగా విక్రయించకుండా ప్రాసెసింగ్, విలువ జోడింపు, నాణ్యత, ప్యాకేజింగ్, బ్రాండింగ్ ద్వారా మార్కెట్‌కు అనుసంధానం చేయాలని రాజమురుగన్ సూచించారు. ఎంఎఫ్‌పీ కనీస మద్దతు ధర పథకం పరిధి 2013–14లో 10 ఉత్పత్తుల నుంచి ప్రస్తుతం 87 ఉత్పత్తులకు విస్తరించిందని తెలిపారు. పీఎంజేవీఎం, పీఎం-జన్మన్ ద్వారా వన్‌ధన్ వికాస్ కేంద్రాలు గిరిజన ఆర్థిక సాధికారతకు వేదికలుగా మారుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. పాడేరు తేనెకు ప్రత్యేక బ్రాండ్ గుర్తింపు కల్పించడంతో పాటు నిఫ్టెమ్ సహకారంతో ప్రాసెసింగ్, అభివృద్ధి చేసి ట్రైబ్స్ ఇండియా ద్వారా మార్కెటింగ్ చేయడంపై దృష్టి సారిస్తున్నట్లు కలెక్టర్ టి. నిశాంతి తెలిపారు. జీఐ గుర్తింపుకు ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలిస్తున్నామని చెప్పారు. డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫార్మ్‌లు, ఈ-కామర్స్, ఏఐ సాంకేతికతను వినియోగించడం ద్వారా గిరిజన ఉత్పత్తులకు విస్తృత మార్కెట్ కల్పించవచ్చన్నారు. ఐటీడీఏ పీఓ ఆదిత్య వర్మ మాట్లాడుతూ తేనె, కాఫీ, మిరియాలు వంటి స్థానిక ఉత్పత్తులకు విలువ జోడింపు, ప్రాసెసింగ్, ప్యాకేజింగ్, బ్రాండింగ్ ద్వారా మెరుగైన ధరలు లభించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. గిరిజన ఉత్పత్తులను మార్కెట్‌తో అనుసంధానించేందుకు ఐటీడీఏ ఆధ్వర్యంలో డిజిటల్ యాప్‌ను అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 415 పీఎంజేవీఎం వన్‌ధన్ వికాస్ కేంద్రాలు మంజూరు కాగా 398 పనిచేస్తున్నాయని అధికారులు తెలిపారు. పాడేరు ఐటీడీఏ పరిధిలోని 98 కేంద్రాలు పూర్తిస్థాయిలో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తూ సుమారు రూ.1.46 కోట్ల సమిష్టి విక్రయాలు నమోదు చేశాయని వివరించారు. పీఎం-జన్మన్ కింద 73 వన్‌ధన్ వికాస్ కేంద్రాలు పనిచేస్తూ రూ.34.41 లక్షల సమిష్టి విక్రయాలు సాధించినట్లు తెలిపారు.

మానవ అక్రమ రవాణాపై అప్రమత్తం

పాడేరు: మానవ అక్రమ రవాణా వంటి నేరాల పట్ల పోలీసు అ?ధికారులు, సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఎస్పీ అమిత్‌బర్దార్ సూచించారు. మానవ అక్రమ రవాణా నిర్మూలనపై నిర్వహించిన శిక్షణ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. సమాజంలో వివిధ రూపాల్లో మానవ అక్రమ రవాణా జరుగుతుంటుందని, వాటిని గుర్తించి బాధితులకు న్యాయం చేయాలన్నారు. ఈ క్రమంలోనే పోలీసు అధికారులు తమదైన శైలిలో విచారణలు, దర్యాప్తులు చేపట్టి మానవ అక్రమ రవాణాను అరికట్టాలన్నారు. అదే క్రమంలో ఆయా నేరాలకు సంబంధించి ఆధారాలు, సాక్ష్యాల సేకరణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి కోర్టులో కేసు నిలబడేలా చూడాలని ఆదేశించారు. మానవ అక్రమ రవాణాకు సంబంధించిన నేర నిర్ధారణ, ఆయా కేసుల్లో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, చేపట్టాల్సిన చర్యలపై సంపూర్ణ అవగాహన ఏర్పరచుకోవాలన్నారు. ఉపాధి పేరిట జిల్లాలోని అమాయక గిరిజనులను మోసగించే ఘటనలపై పోలీసు అధికారులు తక్షణమే స్పందించి ఇతర శాఖల సమన్వయంతో బాధితులకు న్యాయం చేయాలన్నారు. ఎక్కడైనా మానవ అక్రమ రవాణా జరిగితే తక్షణమే 112 నంబర్‌కు ఫోన్ చేసి సమాచారం అందించాలని ప్రజలను ఎస్పీ కోరారు. ఈ సందర్భంగా మానవ అక్రమ రవాణా నియంత్రణపై పోలీసులకు అవసరమైన సలహాలు, సూచనలు, మెళకువలు, తమ అనుభవాలను సీనియర్ అడ్వకేట్ రవితేజ, ఎన్‌జీవో ప్రతినిధులు జి.హేమంత, రాహుల్ వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడిషనల్ ఎస్పీ వై.శృతి, డీఎస్పీ వేణుగోపాల్, జిల్లాలోని సీఐలు, ఎస్ఐలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టెన్త్‌లో శతశాతం ఉత్తీర్ణతే లక్ష్యం

- విద్యాశాఖాధికారులు, టీచర్లకు కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశం



పాడేరు: ఈ విద్యా సంవత్సరంలో పదవ తరగతిలో విద్యార్థులు శతశాతం ఉత్తీర్ణత సాధించేందుకు విద్యాశాఖాధికారులు, ఉపాధ్యాయులు కృషి చేయాలని కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశించారు. మిషన్ మార్చ్– 2027 పేరిట పదవ తరగతి ఫలితాల సాధనపై మంగళవారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆమె మాట్లాడారు. చక్కని ఫలితాల సాధనకు పక్కా ప్రణాళికతో చర్యలు చేపట్టాలని, విద్యార్థులకు నిత్యం పరీక్షలు, సాయంత్రం వేళల్లో ప్రత్యేక బోధన సాగించాలన్నారు. విద్యాశాఖాధికారులు, హెచ్‌ఎంలు, ఉపాధ్యాయులు సమన్వయంతో విద్యార్థులను చక్కగా తీర్చిదిద్ది టెన్త్‌లో ఆశించిన ఫలితాలు సాధించాలన్నారు. జిల్లాలో విద్యా ప్రగతి మరింత మెరుగుపడాల్సిన అవసరం ఉందని, అందుకు గాను మరింత కృషి చేయాలన్నారు. ఉపాధ్యాయుల ముఖ హాజరు 99 శాతం ఉండడాన్ని కలెక్టర్ అభినందించారు. అదే స్థాయిలో విద్యార్థుల హాజరు ఉండేలా చూడాలని, ప్రతి విద్యార్థి పాఠశాలలో ఉండాలన్నారు. అలాగే 3 నుంచి 5 రోజులు పాఠశాలకు గైర్హాజరైన విద్యార్థుల ఇళ్లకు హెచ్‌ఎంలు వెళ్లి వారిని తిరిగి పాఠశాలల్లోకి రప్పించాలన్నారు. పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని, విద్యా బోధనకు సంబంధించిన అంశాలను అధికారులు పక్కాగా పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా చక్కని ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థులను ప్రోత్సహించే పోస్టర్‌ను అధికారులు ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ టి.శ్రీపూజ, ఐటీడీఏ పీవో ఆదిత్యవర్మ, జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి భానుమూర్తిరాజు, సమగ్ర శిక్ష ఏపీసీ స్వామినాయుడు, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ పీటీఈ పరిమళ, పరీక్షల విభాగం అసిస్టెంట్ కమిషనర్ శశికుమార్, ఏటీడబ్ల్యూవోలు, ఎంఈవోలు, స్కూల్ కాంప్లెక్స్ ప్రధానోపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

విద్యాశాఖపై రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వీడియో కాన్ఫరెన్స్

జిల్లా విద్యాశాఖకు సంబం?ధించిన అంశాలపై రాష్ట్ర విద్యాశాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి జె.శ్యామలరావు మంగళవారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో విద్యాశాఖలో చేపడుతున్న వివిధ కార్యక్రమాలు, వసతి సదుపాయాలు, తదితర విషయాలను కలెక్టర్ టి.నిషాంతి వివరించారు. ప్రధానంగా విద్యాలయాలకు సంబంధించిన భవనాల నిర్మాణం, నిధుల వ్యయం, పురోగతిపై ప్రధాన కార్యదర్శి శ్యామలరావు ఆరా తీశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐటీడీఏ పీవో ఆదిత్యవర్మ పాల్గొన్నారు.

6 నెలల్లో 4,400 ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిరాలకు కొత్త భవనాలు

- 267 కొత్త భవనాలను వర్చువల్‌గా ప్రారంభించిన మంత్రి సత్యకుమార్

నందివాడ: వైద్యాన్ని గ్రామాలకు తీసుకెళ్లడం ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, ఈ దిశగా 6 నెలల్లో రూ.1,128 కోట్లతో 4,400 ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిరాలకు కొత్త భవనాలను నిర్మించనున్నామని ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది చివరకు 2,700 నూతన భవనాలను సిద్ధం చేయనున్నట్లు చెప్పారు. కృష్ణా జిల్లా నందివాడ మండలం జనార్దనపురంలో నూతనంగా నిర్మించిన ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిర నూతన భవనాన్ని స్వయంగా, 24 జిల్లాల్లోని 87 నియోజకవర్గాల్లో రూ.105 కోట్లతో నిర్మించిన 267 భవనాలను వర్చువల్‌గా ఏకకాలంలో ఆయన ప్రారంభించి మాట్లాడారు. పట్టణాలకు వెళ్లి వైద్య సేవలను పొందాల్సిన అవసరం లేకుండా గ్రామాల్లోకే సేవలను తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా 4,400 విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్ భవనాలను పూర్తి చేసే బాధ్యతను ప్రభుత్వం చేపట్టిందన్నారు. ఇందుకు రూ.1,128 కోట్లు కేటాయించినట్లు వివరించారు. గత ప్రభుత్వం తీరు వల్ల నిర్మాణం ఆలస్యం కావడంతో రూ.17.50 లక్షలతో పూర్తయ్యే భవనానికి నేడు రూ.36 లక్షలు కేటాయిస్తున్నట్లు చెప్పారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కార్యదర్శి వీరపాండ్యన్, కమిషనర్ చక్రధర్‌బాబు, ఎమ్మెల్యేలు వెనిగండ్ల రాము, కాగిత కృష్ణప్రసాద్, ఆర్టీసీ ఛైర్మన్ కొనకళ్ల నారాయణరావు, రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ ఛైర్మన్ రావి వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వారణాసి చేరిన సేవా సంకల్ప్ బైక్ యాత్ర

అమరావతి: గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా, ప్రధానిగా నరేంద్ర మోదీ పాతికేళ్ల ప్రజా సేవా ప్రస్థానం పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా.. తెలుగు యువత, తెలుగునాడు స్టూడెంట్స్ ఫెడరేషన్ (టీఎన్ఎస్ఎఫ్) ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన సేవా సంకల్ప్ బైక్ యాత్ర వారణాసి చేరుకుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ ఛైర్మన్ రవినాయుడు, టీఎన్ఎస్ఎఫ్ అధ్యక్షుడు, వీఎంఆర్‌డీఏ ఛైర్మన్ ప్రణవ్ గోపాల్ ఆధ్వర్యంలో 25 మంది యువకులు గత నెల 30న తిరుపతి నుంచి యాత్ర ప్రారంభించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని వివిధ ప్రాంతాల మీదుగా 2 వేల కిలోమీటర్లు ప్రయాణించి వారణాసి చేరుకున్నారు. వారి వెంట పవిత్ర కలశంలో కృష్ణా, గోదావరి జలాల్ని కాశీకి తీసుకెళ్లి, వాటిని గంగా జలంతో కలిపి కాశీ విశ్వనాథుడికి అభిషేకం చేశారు. కాశీలో వారికి ఎంపీలు చింతకాయల విజయ్, సానా సతీశ్‌బాబు, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ మంత్రి రవీంద్ర జైస్వాల్ స్వాగతం పలికారు.

రైతు సమస్యల పరిష్కారంలో ప్రభుత్వాలు విఫలం

విజయవాడ: 'రాష్ట్రంలోని తాగునీటి ప్రాజెక్టుల్లో నీరున్నా.. పంట పొలాలకు అందడం లేదు. విత్తనాలను సైతం ప్రభుత్వం సకాలంలో ఇవ్వడం లేదు. భూ సమస్యల పరిష్కారంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పూర్తిగా విఫలమయ్యాయి' అని భారతీయ కిసాన్ సంఘ్ (బీకేఎస్) జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి మోహిని మోహన్ మిశ్రా ఆరోపించారు. రైతు సమస్యల పరిష్కారంలో ప్రభుత్వాలు చూపుతున్న నిర్లక్ష్య వైఖరిని నిరసిస్తూ ఆ సంఘం ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం విజయవాడ వేదికగా ర్యాలీ, సభ నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన మోహిని మోహన్ మిశ్రా మాట్లాడుతూ.. 'పెండింగ్‌లో ఉన్న పంటల బీమా బకాయిలను వెంటనే చెల్లించాలి. సకాలంలో పంట కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలి. గోదాములు నిర్మించాలి' అని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఆ సంఘం రాష్ట్ర ఇన్‌ఛార్జి శ్రీధర్‌రెడ్డి, నాయకులు దోనూరి రాము, కుమారస్వామి, మహిళా విభాగ అధ్యక్షురాలు సుధారాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిబద్ధతతో పనిచేస్తే నామినేటెడ్ పదవి

- 150 మంది కార్యకర్తలకు అవకాశం - తెదేపా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మంత్రి లోకేశ్ వెల్లడి

అమరావతి: పార్టీ కోసం అంకితభావంతో పనిచేసిన నాయకులు, కార్యకర్తలు కొందర్ని ఎవరి సిఫారసు అవసరం లేకుండా నేరుగా నామినేటెడ్ పదవులకు ఎంపిక చేయనున్నట్లు తెదేపా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రకటించారు. 2024 ఎన్నికలకు ముందు నుంచి పార్టీ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించిన ఆరు కార్యక్రమాల్లో పనితీరును ప్రామాణికంగా తీసుకుని పదవులకు ఎంపిక చేస్తామన్నారు. మొత్తం ఆరు కార్యక్రమాల్లోనూ అత్యుత్తమ పనితీరు కనబరిచి, అవార్డులు అందుకున్నవారికి తొలి ప్రాధాన్య మిస్తామని చెప్పారు. ఆ తర్వాత ఐదు, నాలుగు కార్యక్రమాల్లో అవార్డులు సాధించినవారికి అవకాశమిస్తామన్నారు. మంగళవారం ఉండవల్లిలోని సీఎం క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఆయన విలేకర్లతో ఇష్టాగోష్ఠిగా మాట్లాడారు. 'పార్టీ ఇచ్చిన కార్యక్రమాల్లో నిబద్ధతతో పాల్గొన్నవారిని గుర్తించి.. వారి స్థాయిని, సామర్థ్యాన్ని బట్టి రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయి నామినేటెడ్ పదవుల్లో నియమిస్తాం. ఈ ప్రతిపాదనకు పార్టీ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఇప్పటికే ఆమోదం తెలిపారు. పదవుల కోసం సుమారు 150 మందిని ప్రాథమికంగా గుర్తించాం' అని వివరించారు. కార్యకర్తలను పట్టించుకోని ఎమ్మెల్యేలకు హెచ్చరిక... కార్యకర్తలకు మొదటి నుంచీ తెదేపా పెద్దపీట వేస్తోందని, అదే సంప్రదాయాన్ని కొనసాగిస్తున్నామని లోకేశ్ తెలిపారు. వారి సంక్షేమానికి ఇప్పటి వరకు రూ.200 కోట్లు ఖర్చు చేశామన్నారు. 'ఎమ్మెల్యేలు నిరంతరం కార్యకర్తలతో మాట్లాడుతూ, వారికి అందుబాటులో ఉండాలని చెబుతున్నాం. మాట విననివారిని గట్టిగానే హెచ్చరిస్తున్నాం. కూటమి పార్టీలు విస్తృత సమన్వయంలో పనిచేస్తున్నాయి. ఎక్కడైనా చిన్న చిన్న సమస్యలున్నా సర్దుబాటు చేసుకుంటూ ముందుకెళ్తాం. పార్టీ స్థాపించి నాలుగు దశాబ్దాలు దాటినా ఇంకా అన్ని జిల్లాల్లో కార్యాలయాల్లేవు. ప్రస్తుతం వాటిపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాం. భవిష్యత్తులో నియోజకవర్గ స్థాయిలోనూ పార్టీ కార్యాలయాలు నిర్మిస్తాం. ముఖ్యమంత్రి, నేను కార్యకర్తలతో నిర్వహిస్తున్న సమావేశాలు వచ్చే డిసెంబరు నాటికి 175 నియోజకవర్గాల్లోనూ పూర్తవుతాయి. తర్వాత రెండో దఫా సమావేశాలు ప్రారంభిస్తాం. ఇటీవల నిర్వహించిన ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం 40 రోజుల కార్యక్రమంగా చేశాం. భవిష్యత్తులో ఇంకా తక్కువ రోజుల్లోనే ఇంటింటికీ చేరాలన్న లక్ష్యంతో కార్యక్రమాలు రూపొందిస్తాం' అని లోకేశ్ వెల్లడించారు.

డ్వాక్రా రుణాల పంపిణీలో దేశంలోనే ఏపీ నంబర్ వన్

అమరావతి: డ్వాక్రా మహిళలకు బ్యాంకు లింకేజీ రుణాల పంపిణీలో దేశంలోనే ఆంధ్రప్రదేశ్ మొదటి స్థానంలో నిలిచిందని రాష్ట్ర సెర్ప్ శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. వారు తీసుకున్న రుణానికి నెలవారీ వాయిదాల చెల్లింపులోనూ అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధిస్తున్నామని తెలిపారు. జాతీయ స్థాయిలో ఎన్‌పీఏల సగటు 1.78% కాగా.. అది ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 0.67 శాతమేనని పేర్కొన్నారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో మంగళవారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. '2025-26 ఏడాదికి డ్వాక్రా మహిళలకు బ్యాంకు లింకేజీ ద్వారా రూ.33,614 కోట్లు రుణంగా అందించి దేశంలోనే రికార్డు సృష్టించాం. ఈ రుణాలపై బ్యాంకులు ఇప్పటివరకు వసూలు చేస్తున్న ప్రాసెసింగ్ ఛార్జీలు, ఇన్‌స్పెక్షన్ ఛార్జీలు, లెడ్జర్ తదితర ఛార్జీలను రద్దు చేసేలా చర్యలు తీసుకున్నాం. దీని వల్ల ఒక్కో సంఘానికి ఏడాదికి రూ.32,500 వరకు లబ్ధి చేకూరనుంది' అని వివరించారు.

గ్రిప్పింగ్ హారర్ ఎలిమెంట్స్‌తో 418

ప్రతిష్ఠాత్మక నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీమూవీమేకర్స్ నుంచి రానున్న ఇంటెన్స్ హారర్ థ్రిల్లర్ '418'. అగ్ర దర్శకుడు ప్రశాంత్ నీల్ సమర్పిస్తున్న ఈ చిత్రంలో చైత్ర ఆచార్, సూర్యరాజ్, చరణ్ లక్కరాజు, ప్రీతి పగడాల, శశాంక్ పాటిల్ కీలకపాత్రధారులు. కీర్తన్ నాదగౌడ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్న ఈ చిత్రం దసరా కానుకగా ఈ నెల 23న తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో గ్రాండ్‌గా విడుదల కానున్నది. హారర్ మిస్టరీతో ఈ సినిమా సంచలనం సృష్టించడం ఖాయమని, స్టన్నింగ్ విజువల్స్, చిల్లింగ్ పెర్ఫార్మెన్స్, హంటింగ్ స్కోర్, సూపర్ నేచురల్ థ్రిల్స్‌తో గ్రిప్పింగ్ హారర్ ఎక్స్‌పీరియన్స్‌ను ఈ సినిమా అందివ్వబోతున్నదని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: దినేష్ దివాకర్, సంగీతం: వెంకీ జీజీ, నిర్మాతలు: నవీన్ యెర్నేని, యలమంచిలి రవిశంకర్.

అది లైంగిక దాడితో సమానం

'దేవర' చిత్రంలోని 'చుట్టమల్లే' పాట తాలూకు వీడియోను కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) సహాయంతో మార్ఫింగ్ చేసి సోషల్‌మీడియాలో షేర్ చేసిన సంఘటనపై సినీ ప్రముఖుల నుంచి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తమవుతున్నది. ఇప్పటికే ఈ సంఘటనపై స్పందించిన చిత్ర హీరో ఎన్టీఆర్ ఇది అసహ్యకరమైన, సిగ్గుమాలిన చర్య అని మండిపడ్డారు. తాజాగా ఈ విషయంపై మరోమారు ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ద్వారా తన ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేసింది కథానాయిక జాన్వీకపూర్. సాంకేతికతను నేరపూరితంగా దుర్వినియోగం చేసి మహిళలను అభ్యంతరకరంగా చూపించడం లైంగిక దాడితో సమానమని జాన్వీకపూర్ పేర్కొన్నది. 'మహిళల తాలూకు వ్యక్తిగత ఇష్టాలు, ఎంపికలను ప్రతీ ఒక్కరూ గౌరవించాలి. అది వారి ప్రాథమిక హక్కు. ఇప్పుడు డిజిటల్ ప్రపంచంలో కూడా మహిళల భద్రత ప్రశ్నార్థకమవుతున్నది. ఇతరుల వ్యక్తిగత జీవితాల్లోకి చొరబడి వారిని కించపరిచే వ్యక్తిత్వాలను మార్చాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. పురుషులు కూడా ఈ మార్పులో కీలక పాత్ర పోషించాలి' అని జాన్వీకపూర్ చెప్పింది. ఈ వ్యవహారంలో తనకు మద్దతుగా నిలిచిన ఎన్టీఆర్, చిరంజీవి, విజయ్ దేవరకొండ, ఖుష్బూ సుందర్ వంటి సినీ ప్రముఖులకు జాన్వీకపూర్ కృతజ్ఞతలు తెలిపింది.

నక్సలిజం నేపథ్యంలో వినోదం

'ఇందులో నా పాత్రపేరు సితారదేవి. ఒరిస్సా నుంచి వచ్చిన అమ్మాయిగా కనిపిస్తా. పక్కింటి అమ్మాయి తరహా పాత్ర. చాలా ఇన్నోసెంట్‌గా ఉంటుంది' అని కథానాయిక మహిమా నంబియార్ అన్నారు. శ్రీవిష్ణుకు జోడీగా ఆమె నటించిన చిత్రం 'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్'. జానకిరామ్ మారెళ్ల దర్శకుడు. వెంకటకృష్ణ కర్నాటి, సీతా కర్నాటి నిర్మాతలు. ఈ నెల 9న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా సోమవారం మహిమా నంబియార్ హైదరాబాద్‌లో విలేకరులతో మాట్లాడారు. 'శ్రీవిష్ణు స్పాంటేనిటీ ఉన్న నటుడు. ఆయనతో కలిసి నటించడం గొప్ప అనుభవం. నిజానికి ఆయనతో 'సామజవరగమనా'లోనే చేయాల్సింది. ఆ సినిమా కోసం ఫొటో షూట్ కూడా జరిగింది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల కుదర్లేదు. ఇప్పుడు ఆయనతోనే కలిసి నటించడం చాలా ఆనందంగా ఉంది' అని మహిమా సంతోషం వెలిబుచ్చింది. ఈ సినిమా చాలా ఫన్‌గా ఉంటుందని, 90ల నేపథ్యంలో చాలా ఫ్రెష్‌గా అనిపిస్తుందని, ఆద్యంతం వినోదాన్ని పంచే ఈసినిమాలో నక్సలిజం నేపథ్యం కూడా ఉంటుందని, దాన్ని కూడా కామికల్‌గా డీల్ చేశారని మహిమా నంబియార్ తెలిపింది. తెలుగులో మరిన్ని మంచి పాత్రలు చేయాలని ఉందని, ప్రస్తుతం తమిళం, మలయాళంలో సినిమాలు చేస్తున్నానని మహిమా చెప్పారు.

రాజభవనంలో నర్తకీమణి

'ఎస్‌ఆర్ కళ్యాణమండపం' ఫేం శ్రీధర్ గాదె దర్శకత్వంలో ఓ చిత్రం రూపొందుతున్నది. వెంకట్ తలారి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో ఈశ్వర్ రాచిరాజు, నందు, నిఖిత ప్రధానపాత్రధారులు. పూజిత పొన్నాడ, సింధు కాసారం ఇతర పాత్రధారులు. ఈసినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతున్నది. ఇందులో నర్తకి పాత్రను పూజిత పొన్నాడ పోషిస్తున్నది. ఆమె పుట్టినరోజు సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ ఈ సినిమాలోని ఆమె పాత్రకు చెందిన ఫస్ట్‌లుక్ పోస్టర్‌ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. రాజభవనంలో నర్తకీమణిగా మస్తాబైన పూజిత పొన్నాడను ఈ పోస్టర్‌లో చూడొచ్చు. విలేజ్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో సాగే హారర్ సినిమా ఇదని, సరికొత్త కథ, కథనాలతో సినిమా ఆకట్టుకుంటుందని, ఈ సినిమాకు సంబంధించిన టైటిల్, ఇతర వివరాలు త్వరలో తెలియజేస్తామని మేకర్స్ చెప్పారు.

'బ్లడీ రోమియో'లో నాయికగా?

'ది ప్యారడైజ్' చిత్రంతో బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్‌ని దక్కించుకున్న హీరో నాని తదుపరి సినిమా 'బ్లడీ రోమియో' కోసం సిద్ధమవుతున్నారు. సుజీత్ దర్శకత్వంలో స్టైలిష్ గ్యాంగ్‌స్టర్, రొమాంటిక్ డ్రామాగా తెరకెక్కనుంది. త్వరలో ఈ సినిమా పట్టాలెక్కనుంది. ప్రస్తుతం కథానాయిక అన్వేషణలో ఉన్న చిత్రబృందం పలువురు అగ్ర హీరోయిన్ల పేర్లను పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలిసింది. మీనాక్షి చౌదరి పేరు ప్రముఖంగా వినిపించింది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ చిత్రంలో ప్రీతి ముకుందన్ కథానాయికగా ఖరారైందని తెలిసింది. దర్శకుడు సుజీత్ డిజైన్ చేసిన పాత్రకు ఆమె పర్‌ఫెక్ట్ ఛాయిస్ అవుతుందని భావించిన మేకర్స్ ఆమె వైపే మొగ్గు చూపిస్తున్నట్లు తెలిసింది. అయితే ఈ విషయంలో మేకర్స్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. 'కన్నప్ప' చిత్రంతో తెలుగులో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది ప్రీతి ముకుందన్. ఈ మధ్యకాలంలో బ్లాస్ట్, ఇదయం మురళీ వంటి తమిళ చిత్రాలతో విజయాలను తన ఖాతాలో వేసుకున్నది. ఒకవేళ 'బ్లడీ రోమియో'లో ఆమె కథానాయికగా ఖరారైతే తెలుగులో ఈ భామ కెరీర్‌కు మరింత ఊపునిస్తుందని అభిమానులు భావిస్తున్నారు.

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