అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

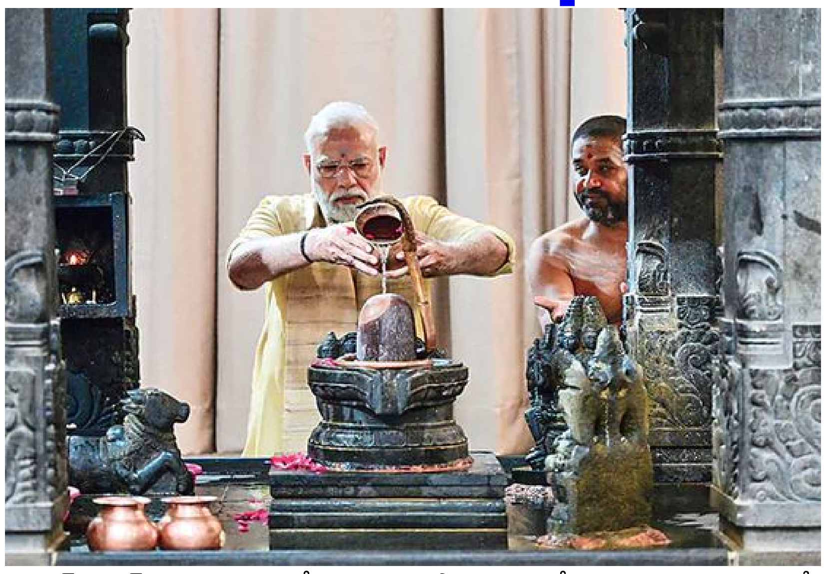
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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: 115 గురువారం 8-10-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00

భారత దేశం సమున్నత స్థాయికి చేరుకోగలదు

- 140 కోట్ల మంది భారతీయులకు ఆ శక్తి ఉంది
- రాజకీయ పదవులను ఎన్నడూ ఆశించలేదు
- వికసిత్ భారత్ సంకల్ప సభలో ప్రధాని మోదీ



దిల్లీ: ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థల్లో భారత దేశం సమున్నత స్థాయికి చేరుకోగలదని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ దృఢ విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. మరి కొన్నేళ్లలో మన దేశం వికసిత్ భారత్‌గా ఆవిర్భవించడం ఖాయమని పేర్కొన్నారు. అయితే, ఎన్నికల్లో లబ్ధి కోసం చేసే కుల రాజకీయాలు ఈ లక్ష్య సాధనలో అవరోధంగా నిలుస్తాయని హెచ్చరించారు. దేశ పౌరులందరూ ఐక్యంగా దీనిని అధిగమించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వాధినేతగా 25 ఏళ్ల ప్రస్థానాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేసిన సందర్భంగా బుధవారం దిల్లీలో నిర్వహించిన 'వికసిత్ భారత్ సంకల్ప సభ'లో ఆయన ప్రసంగించారు. "మనం కలలు కంటున్న అభివృద్ధి చెందిన భారత్ సాకారమవుతుంది. ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోకుండా మన దేశాన్ని ఏవీ అడ్డుకోలేవు. 140కోట్ల మంది అందరం కలిసి 2047కల్లా అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా భారత్‌ను కచ్చితంగా నిర్మించుకోగలం. ఆ లక్ష్యాన్ని మనం సాధించగలం. ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాలు ప్రజల ఐక్యతను దెబ్బతీస్తాయి. దేశాభివృద్ధికి అవరోధమవుతాయి. ఏదైనా విపత్తు సంభవించినప్పుడు ఒక కులానికో, వర్గానికో అది పరిమితం కాదు. అందరూ దాని దుష్పరిణామాలకు గురవుతారు. రైతులు నీటి ఎద్దడిని ఎదుర్కొంటే దాని ప్రభావం వారి ఒక్కరిపైనే ఉంటుందా? విద్యుత్ కొరత ఏర్పడితే చీకట్లు ముసురుకునేది ఒక వర్గానికేనా? సమస్య అందరిదీ అయినప్పుడు పరిష్కారం కూడా అందరిదీ కావాలి. వికసిత్ భారత్‌ను ఆవిష్కరించుకోవాలన్న లక్ష్య సాధనకు ఎన్నో సవాళ్లు ఉండవచ్చు. కానీ 140 కోట్ల పరిష్కారాలు కూడా ఉన్నాయి. గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా 2001 అక్టోబరు 7న తొలిసారి ప్రమాణం చేసినప్పుడు రాష్ట్ర, జాతీయ ప్రభుత్వాధినేతగా 25ఏళ్ల మైలురాయిని అధిగమిస్తానని ఊహించలేదు. ప్రజాజీవితంలో ప్రజలే నా దేవుళ్లు. వారికి శిరస్సు వంచి నమస్కరిస్తున్నా. కష్టపడి పనిచేసే కార్యకర్తలే బలం. భాజపా, ఎన్‌డీఏలోని సహచరులకు, ప్రజాస్వామ్యంపై అపారగౌరవం ఉన్న అందరికీ కృతజ్ఞతలు. ఉపాధ్యాయులు నాకు వినయం నేర్పారు. తొక్కివేయాలని యత్నించిన వాళ్లు మళ్లీ పైకి ఎలా లేవాలో బోధించారు. విమర్శకులు ఆత్మపరిశీలనకు అవకాశం కల్పించారు. నా వెంట నిలిచిన వాళ్లు నమ్మకానికున్న శక్తి ఏమిటో నిరూపించారు. నన్ను వ్యతిరేకించిన వాళ్లు ప్రజాస్వామ్య బలం ఏమిటో తెలియజేశారు. ఎదురైన ప్రతి సంక్షోభం నా సహనాన్ని పరీక్షించింది. సాధించిన ప్రతి విజయం మరిన్ని బాధ్యతలను మోపింది. దేశం నాపై అపారమైన ఆశీర్వాదాలు కురిపించింది. నేను ఒంటరిని అని ఎన్నడూ భావించలేదు. భారత సంస్కృతికి పరిరక్షకులైన అసంఖ్యాకమైన స్వయంసేవకులు ఉన్నారు. వారి ఏకైక లక్ష్యం భారత్‌కు సేవచేయడమే. 'మేం సేవకులం. మానవ సేవకులం' అన్న స్ఫూర్తితోనే వారందరూ జీవిస్తున్నారు. అత్యంత భక్తితో దేశానికి సేవలందిస్తోన్న స్వయంసేవకులు, కార్యకర్తలు అందరికీ గౌరవ వందనాలు. 25 ఏళ్ల ప్రజాజీవితం ఎన్నో విలువైన అనుభవాలను సంపదగా సమకూర్చింది. ఈ ఆస్తి నా ఒక్కడిది కాదు. దేశమాత బిడ్డలందరిదీ. నిత్య విద్యార్థిగా ఉంటూ ప్రతిరోజూ కొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటాను. ఇతరుల విజయం కోసమే ఎన్నికల్లో పోరాడాను. నాకుగా నేను ఎన్నడూ పోటీ చేయలేదు. ఎన్నికల రాజకీయాల్లో ఎదగాలన్న కోరిక ఉండి ఇంతకన్నా ముందుగానే బరిలోకి దిగేవాణ్ని. అది నా స్వభావం కాదు. ఎలాంటి బాధ్యతలను నిర్వర్తించాల్సి వచ్చినా ఒక్కొక్కటిగా వాటిని పూర్తిచేసుకుంటూ వచ్చా. దేశానికి నిస్వార్థ సేవ చేయడమే నా జీవితానికి నిర్దేశించుకున్న ఏకైక లక్ష్యం. కర్తవ్యమే నాకు సర్వస్వం. కర్తవ్యమే మతం. కర్తవ్య నిర్వహణలో సర్వశక్తులూ వినియోగించడం, నిరంతరంగా కృషిచేయడమే విధిగా భావిస్తాను. పని ఆగకూడదు. ప్రయత్నమూ ఆగకూడదు. కర్తవ్యం.. బాధ్యత మాత్రమే కాదు దేశం పట్ల నాకున్న భక్తి, అంకిత భావం. దేశం కోసం, ప్రజల కోసం పనిచేస్తూనే ఉంటా" అని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు.

రాష్ట్రంలో అంతర్జాతీయ విద్యాసంస్థల ఏర్పాటుకు పాలసీ

- గత ప్రభుత్వ హౌసింగ్ అక్రమాలపై మంత్రుల కమిటీ - మంత్రివర్గ సమావేశంలో నిర్ణయాలు

అమరావతి: అంతర్జాతీయ విద్యాసంస్థలు, ప్రైవేటు విశ్వ విద్యాలయాలు తమ క్యాంపస్‌లను రాష్ట్రంలో ఏర్పాటు చేసేలా కొత్త విధానం. తల్లికి వందనం పథకంలో రెండో విడత చెల్లింపులు.. విధుల్లో ఉండగానే మరణించిన ఆశా కార్యకర్తల కుటుంబాలకు ఏడాదికి రూ.5 వేల చొప్పున గ్రాట్యుటీ చెల్లింపు.. ఉద్యాన పంటల సమగ్ర వివరాలతో ఓ వ్యవస్థ రూపకల్పన.. వంటి పలు నిర్ణయాలకు రాష్ట్ర మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. ఇప్పటికే ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీచేసి, అమలు చేస్తున్న పలు నిర్ణయాలను మంత్రివర్గం రాటిఫై చేసింది. సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన బుధవారం జరిగిన మంత్రివర్గ సమావేశంలో మొత్తం 12 అంశాలపై చర్చించి నిర్ణయాలు తీసుకుంది. వాటి వివరాలను పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి విలేకరుల సమావేశంలో వెల్లడించారు. అంతర్జాతీయస్థాయి ఉన్నత విద్యాసంస్థలు, ప్రైవేట్ విశ్వవిద్యాలయాలను ఆకర్షించేందుకు, విద్యారంగంలో అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాలు, పెట్టుబడులు, అత్యుత్తమ విద్యావకాశాలను పెంపొందించేలా.. 'ఏపీ విదేశీ ఉన్నత విద్యా సంస్థలు, ప్రైవేటు విశ్వవిద్యాలయాలు-2026' పాలసీకి మంత్రి మండలి ఆమోదం తెలిపింది. దీనిద్వారా విదేశీ ఉన్నత విద్యాసంస్థలు, దేశీయ ప్రైవేటు విశ్వవిద్యాలయాలు రాష్ట్రంలో తమ క్యాంపస్‌లను ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు అనుకూల వాతావరణం కల్పిస్తారు. ఫలితంగా ప్రపంచస్థాయి నాణ్యమైన చదువు ఇక్కడి విద్యార్థులకు అందుబాటులోకి వస్తుంది. రాష్ట్ర విద్యావ్యవస్థకు సంబంధించిన నిబంధనల్లో మార్పులు తీసుకురావడానికి ఏపీ విద్యా చట్టం-1982లోని పలు సెక్షన్లను సవరిస్తూ, ఆర్డినెన్స్ జారీచేసే ప్రతిపాదనకు మంత్రి మండలి ఆమోదం తెలిపింది. ప్రైవేట్ పాఠశాలల ఏర్పాటు, రిజిస్ట్రేషన్‌కు అనుమతి ఇచ్చేందుకు.. ఆ ప్రాంతంలో ముందుగా సర్వే చేయాలి, నోటిఫికేషన్ ఇవ్వాలి, అక్కడ బడి అవసరం ఉందని నిరూపించాలంటూ.. ఉన్న నిబంధనలను ఈ సవరణ ద్వారా తొలగిస్తారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన డీ రెగ్యులేషన్ అండ్ కంప్లయన్స్ రిడక్షన్ కార్యక్రమం రెండో దశలో భాగంగా ఈ మార్పు చేస్తున్నారు. దీనితోపాటు నిబంధనలను విద్యా హక్కు చట్టం-2009కి అనుగుణంగా మారుస్తారు. పాఠశాల భవన భద్రత, అగ్నిమాపక భద్రత, పారిశుద్ధ్యం, మౌలిక వసతులు, ఇతర విద్యా ప్రమాణాల విషయంలో సడలింపులు ఉండవు.

పుస్తక పఠనంతో నైపుణ్యాలు మెరుగు

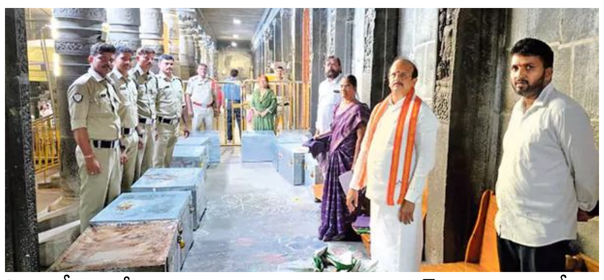
తుళ్లూరు: అమరావతిలోని ఏపీ ఎస్ఆర్ఎం యూనివర్సిటీలో ఈశ్వరి స్కూల్ ఆఫ్ లిబరల్ ఆర్ట్స్, డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ లిటరేచర్ అండ్ లాంగ్వేజెస్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో అమరావతి సాహితీ ఉత్సవాలు ప్రారంభమయ్యాయి. వర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ సతీష్‌కుమార్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ సి.ఎం.సాయికాంత్ వర్మ సాహిత్య ఉత్సవాల వీడియోను ఆవిష్కరించారు. రాష్ట్ర సృజనాత్మకత, సంస్కృతి కమిషన్ ఛైర్‌పర్సన్ తేజస్వి పొడపాటి మాట్లాడుతూ.. మాతృభాషను విస్మరించకూడదని హితవు పలికారు. పుస్తకాలు చదివేందుకు యువత మొగ్గు చూపాలని పిలుపునిచ్చారు. వీసీ సతీష్‌కుమార్ ప్రసంగిస్తూ వచ్చే ఏడాది నుంచి అమరావతి సాహిత్య ఉత్సవాల్లో రెండు సాహిత్య పురస్కారాలు ప్రదానం చేయనున్నట్టు వెల్లడించారు. ప్రముఖ రచయిత్రి మినీ కృష్ణన్ సాహిత్య ఉత్సవాల ప్రాధాన్యం, సమాజంపై సాహిత్య ప్రభావంపై ప్రసంగించారు.

రూ.21 వేల కోట్ల ప్రాజెక్టులకు ఎంవోయూలు

- విశాఖ ప్రాంతీయ పెట్టుబడిదారుల సదస్సు వేదికగా ఒప్పందాలు - భారీ పెట్టుబడుల వేదికగా ఉత్తరాంధ్ర:- కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: భారత పరిశ్రమల సమాఖ్య 31వ భాగస్వామ్య సదస్సు ఈ ఏడాది నవంబరు 12, 13 తేదీల్లో నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో విశాఖలో బుధవారం ప్రాంతీయ పెట్టుబడిదారుల సదస్సు జరిగింది. గంభీరంలోని 'ఐఐఎం-వి'లో నిర్వహించిన ఈ సదస్సులో రూ.21,498 కోట్ల విలువైన 31 ప్రాజెక్టులకు అవగాహన ఒప్పందాలు కుదిరాయి. వీటి ద్వారా భవిష్యత్తులో 56,945 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయని అధికారులు ప్రకటించారు. రూ.3,518 కోట్ల విలువైన 33 ప్రాజెక్టులకు అదే ప్రాంగణంలో శంకుస్థాపనలు చేశారు. వీటి ద్వారా 9,449 మందికి ఉపాధి కలగనుంది. ఇందులో రాష్ట్రస్థాయి పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక బోర్డు ఆమోదించిన ప్రాజెక్టులు 8 ఉండగా, పర్యాటక శాఖకు చెందినవి 3, ఎంఎస్ఎంఈ యూనిట్లు 22 ఉన్నాయి. అంతకుముందు కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు సమక్షంలో రాష్ట్ర మంత్రులు టీజీ భరత్, జనార్దన్‌రెడ్డిలు పెట్టుబడిదారులతో అవగాహన ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నారు. శ్రీకాకుళం, పార్వతీపురం మన్యం, విజయనగరం, అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు, విశాఖ జిల్లాల్లో పెట్టుబడులకున్న అవకాశాలపై అధికారులు వివరించారు. సదస్సుకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు మాట్లాడుతూ.. 'కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన రెండేళ్లలో రూ.14 లక్షల కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులు రాష్ట్రానికి వచ్చాయి. పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో ఏపీ మిగిలిన రాష్ట్రాల కన్నా ముందుంది. గూగుల్ ఏఐ డేటా సెంటర్, ఆర్సెలార్ మిత్తల్ స్టీల్‌ప్లాంట్‌తో ఉత్తరాంధ్ర భారీ పెట్టుబడుల వేదికగా నిలుస్తోంది. దేశంలో మిగిలిన రాష్ట్రాల్లో కొత్త ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటుకు 18 నుంచి 24 నెలల సమయం పడితే.. ఏపీలో అది ఆరు నుంచి 12 నెలలే. వచ్చే నెలలో విశాఖలో జరిగే సదస్సుకు హాజరయ్యే ప్రతినిధులు తగిన ప్రతిపాదనలతో రావాలి. రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఏర్పాటు చేయాలనుకుంటున్న కుప్పం, శ్రీకాకుళం విమానాశ్రయాలకు సైట్ క్లియరెన్స్ వచ్చింది. పెట్టుబడిదారులు స్వర్ణాంధ్ర విజన్‌లో భాగస్వాములు కావాలి' అని కోరారు.

అప్పన్న ఆలయం నుంచి మింట్‌కు 1,182 కిలోల వెండి



డిప్యూటీ ఈవో సింగం రాధ, సహాయ కమిషనర్ పల్లంరాజు, డీఈ

విశాఖపట్నం: సింహాద్రి అప్పన్నస్వామికి భక్తులు సమర్పించిన వెండి వస్తువులను కరిగించేందుకు హైదరాబాద్‌లోని ప్రభుత్వ మింట్‌కు తరలించారు. సింహాద్రినాథుడికి భక్తులు మొక్కుల రూపంలో వెండి వస్తువులు, సామగ్రి హుండీల్లో సమర్పించడం ఆనవాయితీ. హుండీల లెక్కింపులో భాగంగా అలాంటి వెండి వస్తువులను ప్రత్యేకంగా లెక్కించి వేరుగా భద్రపరుస్తారు. ఆ విధంగా 2019 నుంచి ఇప్పటివరకు 1,182.846 కిలోలు సమకూరింది. దీన్ని హైదరాబాద్‌లోని మింట్‌లో కరిగించి వెండి ఇటుకలుగా మార్చేందుకు భారీ భద్రత నడుమ తరలించారు. ఈ సందర్భంగా వెండి వస్తువులను ఇనుప పెట్టెల్లో భద్రపరిచి సీల్ చేశారు. ప్రత్యేకమైన వ్యాన్‌లో ప్రత్యేక భద్రతా దళం సిబ్బంది, ఈవో జల్లేపల్లి వెంకటరావు, ట్రస్టీ కరక దేముడు, దేవస్థానం డిప్యూటీ ఈవో సింగం రాధ, సహాయ కమిషనర్ పల్లంరాజు, డీఈ రామరాజు, ఏఈవో శ్రీనివాసరావు వ్యాన్‌తో పాటు వాహనాల్లో తరలివెళ్లారు. కరిగించిన వెండి విలువను మదించి అందుకు సమానమైన బంగారాన్ని కొనుగోలు చేసి దేవస్థానం పేరిట గోల్డ్ బాండ్లు కొనుగోలు చేయనున్నారు.

ఐదేళ్లలో 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనే లక్ష్యం

- ఎంఓయూలను గ్రౌండింగ్ చేసే దిశగా వేగంగా అడుగులు - క్లస్టర్ విధానంతో అన్ని ప్రాంతాల్లో పారిశ్రామిక అభివృద్ధి - మంత్రి టీజీ భరత్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంతో పాటు వాటిని వాస్తవరూపంలోకి తీసుకువచ్చి భారీగా ఉద్యోగాలు కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని భారీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి టీజీ భరత్ తెలిపారు. బుధవారం గంభీరం ఐఐఎంలో సీఐఐ రీజనల్ కాన్ఫరెన్స్ అనంతరం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. నవంబర్ 12, 13 తేదీల్లో నిర్వహించనున్న పార్ట్‌నర్‌షిప్ సమ్మిట్‌కు ముందు రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఐదు రీజినల్ కాన్ఫరెన్సులు నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. పెట్టుబడులు, పరిశ్రమలు, ఉద్యోగ అవకాశాలపై అవగాహన కల్పించడంతో పాటు పెట్టుబడిదారులు, పారిశ్రామికవేత్తల మధ్య నెట్‌వర్కింగ్‌కు ఇవి దోహదపడతాయని తెలిపారు. కేవలం ఎంఓయూల సంఖ్య పెంచడం ప్రభుత్వ ఉద్దేశం కాదని, కుదిరిన ప్రతి ఎంఓయూ వాస్తవరూపం దాల్చేలా నిరంతర పర్యవేక్షణ చేస్తున్నామని మంత్రి పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో వివిధ శాఖల పరిధిలో సుమారు రూ.14 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడి ప్రతిపాదనలకు కేబినెట్ ఆమోదం లభించిందని, వీటి ద్వారా 10 లక్షలకు పైగా ఉద్యోగాలు కల్పించే అవకాశం ఉందన్నారు. గత ఎంఓయూలతో కలిపి సుమారు రూ.22-23 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు కన్ఫర్మ్ అయ్యే స్థాయికి వచ్చాయని తెలిపారు. ఐదేళ్లలో 20 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పించాలనే లక్ష్యంతో ప్రత్యేకంగా గ్రూప్ ఆఫ్ మినిస్టర్స్ పనిచేస్తోందని టీజీ భరత్ చెప్పారు. ప్రతి కేబినెట్ సమావేశం అనంతరం ఎంఓయూలు, డీపీఆర్‌లు, ప్రాజెక్టుల గ్రౌండింగ్, ఉద్యోగాల కల్పనపై సమీక్ష నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో సమతుల్య పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి క్లస్టర్ విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నామని, డిఫెన్స్, స్పేస్, ఆటోమోటివ్, కెమికల్స్, ఫార్మా తదితర రంగాల్లో ప్రత్యేక క్లస్టర్ల అభివృద్ధికి చర్యలు చేపడుతున్నామని చెప్పారు. ప్రతి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో ఒక ఎంఎస్ఎంఈ పార్క్ ఏర్పాటు లక్ష్యంతో 175 పార్కుల ఏర్పాటుకు చర్యలు చేపట్టామని, ఇప్పటికే సుమారు 138 పార్కుల్లో గ్రౌండింగ్ లేదా ఫౌండేషన్ పనులు జరుగుతున్నాయని వివరించారు. స్థిరమైన ప్రభుత్వం ఉన్నప్పుడే దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధి సాధ్యమని మంత్రి అన్నారు. 2047 నాటికి రాష్ట్రాన్ని 2.4 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందన్నారు. పరిశ్రమల్లో కల్పించే ఉద్యోగాల్లో సుమారు 80 శాతం స్థానికులకు లభించే అవకాశం ఉంటుందని, ప్రత్యేక నైపుణ్యాలు అవసరమైన ఉద్యోగాల్లో మాత్రమే ఇతర ప్రాంతాల నుంచి నియామకాలు ఉంటాయని తెలిపారు. విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్, నీతి ఆయోగ్ తదితర సంస్థల సూచనలను రాష్ట్ర అభివృద్ధికి వినియోగించుకుంటామని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ప్రాంతీయ సదస్సులు పెట్టుబడులు, పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి మరింత వేగం తీసుకురావడానికి దోహదపడతాయని తెలిపారు.

సంపాదకీయం

బీఎస్ఎన్ఎల్ పునరుజ్జీవానికి సంస్కరణలు అవసరం

తక్కువ టారిఫ్‌లు, డిజిటల్ కనెక్టివిటీకి పెరుగుతున్న డిమాండ్ కారణంగా గత దశాబ్ద కాలంలో భారతీయ టెలికం రంగం అపూర్వ వేగంతో విస్తరించింది. ఈ పురోగతి 2026 జూన్ నాటికి భారతదేశాన్ని ప్రపంచంలో రెండో అతిపెద్ద టెలికం మార్కెట్‌గా నిలబెట్టింది. మొత్తంగా మన దేశం 134.8 కోట్ల వినియోగదారుల బేస్‌ను కలిగి ఉంది. కొన్ని నివేదికల ప్రకారం ప్రపంచ స్మార్ట్‌ఫోన్ మార్కెట్‌లో భారత్ వాటా దాదాపు 15.5 శాతం. ఈ విషయంలో చైనా తర్వాత ప్రపంచంలో రెండోస్థానం మనదే. ఒక్కో స్మార్ట్‌ఫోన్‌కు మొబైల్ డేటా వినియోగంలోనైతే ఇండియా ప్రపంచంలో అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతోంది. ఇక్కడ సగటు నెలవారీ డేటా వినియోగం 37 జీబీగా ఉంది. ఇది 2031 నాటికి 70 జీబీకి చేరుకుంటుందని అంచనా. 2030 నాటికి వంద శాతం 4జీ, తొంభై శాతం 5జీ కవరేజీని సాధించాలని నిరుటి ముసాయిదా జాతీయ టెలికం విధానం లక్షిస్తోంది. ఇండియా 6జీ సాంకేతికత అభివృద్ధిలో పెట్టుబడులు పెట్టడం ప్రారంభించింది. ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా 67.9 లక్షల మందికి ఉపాధి కల్పిస్తూ, ఈ రంగం ఆర్థిక వ్యవస్థలో అత్యంత క్రియాశీలక విభాగంగా రూపాంతరం చెందింది. ప్రభుత్వం ఉత్పత్తి అనుసంధాన ప్రోత్సాహక పథకం కింద స్వదేశంలో టెలికం, నెట్‌వర్కింగ్ పరికరాల తయారీని ప్రోత్సహించడంతో వేలాది ఉద్యోగాల కల్పన జరిగింది. ప్రతి వందమందికి ఎన్ని టెలిఫోన్ కనెక్షన్లు ఉన్నాయనేది టెలీసాంద్రత చెబుతుంది. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన మొదటి 50 ఏళ్లలో టెలికం విభాగం టెలీసాంద్రతను 0.023 నుంచి 1.07 వరకు పెంచింది. భారత ప్రభుత్వ సరళీకృత టెలికం విధానాల చలవతో టీఎస్పీలు తదుపరి 30 ఏళ్లలో 94 శాతం టెలీసాంద్రత వృద్ధిని సాధించాయి. టెలికం పరిశ్రమ, టీఎస్పీలు బలమైన వృద్ధిని సాధిస్తుండగా, బీఎస్ఎన్ఎల్ పరిస్థితి మాత్రం నిరాశాజనకంగానే ఉంది. ప్రభుత్వం తరచుగా సంస్థ పనితీరును సమీక్షిస్తున్నా పెద్దగా ఫలితం ఉండటం లేదు. ఇలాంటి పరిశీలన తాత్కాలిక పరిష్కారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. ఇక్కడ కావాల్సింది సమూల సంస్థాగత సంస్కరణలే. సంస్థ అసమర్థతే ప్రస్తుత దుస్థితికి కారణం అనుకోరాదు. బీఎస్ఎన్ఎల్ నిర్మాణంలో ఉన్న లోపమే దాని దుస్థితికి మూలం. బీఎస్ఎన్ఎల్ తన ఛైర్మన్-మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, కాగ్, కేంద్ర విజిలెన్స్ కమిషనర్, సీబీఐ, సమాచార కమిషన్‌ల డేగ కళ్ల నిఘా కింద, అదీ టెలికం మంత్రిత్వ శాఖ విధించే కఠినమైన పరిమితుల మధ్య పనిచేస్తోంది. ప్రైవేట్ టెలికం సర్వీస్ ప్రొవైడర్లు ఇలా ప్రజలకు జవాబు చెప్పుకోనక్కర్లేదు. తమ వ్యాపారంలో అత్యంత స్వయంప్రతిపత్తిని ఆస్వాదిస్తున్నాయి. బీఎస్ఎన్ఎల్ స్వయంప్రతిపత్తి లేకుండానే పూర్తి జవాబుదారీతనాన్ని వహిస్తోంది. బీఎస్ఎన్ఎల్ కేవలం వ్యాపార సంస్థ కాదు. అది గ్రామీణ కనెక్టివిటీ, భారత్‌నెట్ ప్రాజెక్టులు, డిజిటల్ భారత్ నిధి ఆదేశాలు, ప్రకృతి ఉత్పాతాల సమయంలో కమ్యూనికేషన్ సౌకర్యాలు అందించడం, రక్షణ, అంతరిక్ష, ఇతర భద్రతా నెట్‌వర్కులు, సామాజిక-సంక్షేమం వంటి సేవా బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తోంది. ప్రైవేటు సంస్థలకన్నా దశాబ్దం ఆలస్యంగా 4జీ/5జీ సేవలను ప్రారంభించినందున వినియోగదారులను సంపాదించడంలో వెనకబడింది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అధిక రాబడి, లాభాలు, మార్కెట్ వాటాను ఆశించకూడదు. బీఎస్ఎన్ఎల్ ఇప్పటికే వాణిజ్య యుద్ధంలో నష్టపోయింది. దాన్ని పునరుద్ధరించినా, ప్రైవేట్ టీఎస్పీలతో పోటీలో పైచేయి సాధిస్తుందని ఆశించకూడదు. బీఎస్ఎన్ఎల్‌ను సార్వభౌమాధికారం గల భద్రతా ఆస్తిగా సంస్కరించి, కొత్త బాధ్యతలను అప్పగించాలి. కేంద్ర హోంశాఖ ఆధ్వర్యంలో పనిచేస్తున్న ఇండియన్ సైబర్ క్రైమ్ కోఆర్డినేషన్ సెంటర్ (ఐ4సీ)తో బీఎస్ఎన్ఎల్‌కు భాగస్వామ్యం ఏర్పరచాలి. వివిధ చట్టాల అమలు సంస్థలు, జాతీయ/అంతర్జాతీయ భాగస్వాములు, ఆర్థిక సంస్థల మధ్య సమన్వయ సాధనకు ఐ4సీ పనిచేస్తోంది. సైబర్ నేరాలను ఎదుర్కోవడానికి జాతీయ నోడల్ పాయింట్‌గా వ్యవహరిస్తోంది. ప్రస్తుతం డిజిటల్ యుద్ధం, ఇతర దేశాల వత్తాసుతో జరిగే గూఢచర్యం సర్వవ్యాప్తమవుతున్నాయి. ఈ యుగంలో బిగ్ డేటా, క్లౌడ్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్, సైబర్ భద్రతను నిర్వహించడానికి బీఎస్ఎన్ఎల్, ఐ4సీల మధ్య భాగస్వామ్యం ఏర్పరచాలి. చివరిగా రక్షణ శాఖ, ఇస్రో, ఇంటెలిజెన్స్ ఏజెన్సీలు, డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థలకు బీఎస్ఎన్ఎల్ ప్రత్యేక నెట్‌వర్క్ ప్రొవైడర్‌గా మారాలి. దిగువ స్థాయి ఉద్యోగులను టెలికం విభాగం సిబ్బందిగా మార్చాలి. ఇలాంటి కీలక సంస్కరణల ద్వారానే బీఎస్ఎన్ఎల్ పునరుజ్జీవనం సాధ్యం కాగలదు.

బొగ్గు లారీలను నిలిపివేయాలి

- పరవాడ రోడ్లకు వెంటనే మరమ్మతులు చేపట్టాలి - సీఐటీయూ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు గని శెట్టి సత్యనారాయణ

పరవాడ, చైతన్యవారధి: హిందూజా బొగ్గు లారీల రాకపోకలతో పరవాడ ప్రాంతంలో కాలుష్యం పెరుగుతోందని, వాటిని రోడ్డు మార్గంలో నిలిపివేసి రైలు మార్గం ద్వారా బొగ్గు రవాణా చేయాలని సీఐటీయూ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు గని శెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. పరవాడ సినిమా హాల్ జంక్షన్‌లో సీఐటీయూ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన నిరసనలో ఆయన మాట్లాడుతూ బొగ్గు లారీల అతివేగం, అధిక లోడుతో రాకపోకల కారణంగా ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. ఎంఆర్‌ఓ కార్యాలయ జంక్షన్ నుంచి సినిమా హాల్ జంక్షన్ వరకు రోడ్డు అధ్వానంగా మారి పెద్ద గోతులు ఏర్పడ్డాయని, దీంతో ద్విచక్ర వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. లారీల నుంచి వెలువడే బొగ్గు ధూళి రోడ్లపై పేరుకుపోవడంతో వాహనదారులకు ఇబ్బందులు, ప్రమాదాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయని అన్నారు. వెంటనే రోడ్లకు మరమ్మతులు చేపట్టడంతో పాటు రోడ్లను శుభ్రం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. హిందూజా, ఎన్టీపీసీ లారీల రాకపోకలపై సంబంధిత అధికారులు పర్యవేక్షణ పెంచాలని, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి, ఆర్అండ్‌బీ, పోలీస్ అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. సమస్యలు పరిష్కరించకపోతే పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేపడతామని గని శెట్టి హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో సీఐటీయూ నాయకులు పల్లి అప్పారావు, జి. శ్రీను, లచ్చిబాబు, నాయుడు, ఆర్.ఎస్. నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారతీయ సంస్కృతి పరిరక్షణకు తోడ్పడండి

- బాలలకు బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ పిలుపు - జాతీయ సాంస్కృతికోత్సవానికి ఎంపికైన విశాఖ బాల కళాకారులకు అభినందన

మద్దిలపాలెం, చైతన్యవారధి: దేశ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల పరిరక్షణకు నవతరం తమ వంతు కృషి చేయాలని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ పిలుపునిచ్చారు. న్యూఢిల్లీ బాలభవన్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న జాతీయ బాలల సమైక్యతా సాంస్కృతికోత్సవానికి ఎంపికైన విశాఖ జిల్లా బాల కళాకారులను బుధవారం ఆయన అభినందించారు. 'వారసత్వం-అభివృద్ధి చెందుతున్న భారతదేశం' అనే అంశంపై నిర్వహిస్తున్న ఈ ఉత్సవంలో పాల్గొంటున్న బాలలతో మాధవ్ మాట్లాడారు. భారతీయ సంప్రదాయ కళల్లో ఎన్నో కథలు, విలువలు, ఆచారాలు ఇమిడి ఉన్నాయని తెలిపారు. వివిధ భాషలు, నృత్యాల్లో బాలలు శిక్షణ పొందుతూ సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లడం అభినందనీయమన్నారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ అక్టోబర్ 30 నుంచి న్యూఢిల్లీలో జరగనున్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక బాలల ఉత్సవంలో విశాఖ జిల్లా నుంచి పి. నిత్య ఐశ్వర్య (పెందుర్తి), సిరియాల యామిని (ఎస్ఎఫ్ఎస్ స్కూల్, సీతమ్మధార), బీజపు గీతిక (బీమిలి జీహెచ్ఎంసీ ఉన్నత పాఠశాల), కె.హెచ్. ప్రియంత (రేసపువానిపాలెం) పాల్గొనడం గర్వకారణమన్నారు. అంతర్జాతీయ జానపద కొరియోగ్రాఫర్ ఆర్. నాగరాజ్ పట్నాయక్ రూపొందించిన జానపద, దేశభక్తి అంశాలతో కూడిన నృత్యాలను బాల కళాకారులు ప్రదర్శించనున్నట్లు తెలిపారు. దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి ప్రతిభావంతులైన బాలలు ఈ ఉత్సవంలో పాల్గొంటారని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా కొరియోగ్రాఫర్, సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఆర్. నాగరాజ్ పట్నాయక్‌ను పీవీఎన్ మాధవ్ సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో మాజీ సెన్సార్ బోర్డు సభ్యుడు, సంఘ సేవకుడు జి.వి. రామచంద్రరావు, వెంకట్ కిర్ల, అంతర్జాతీయ బహుభాషా కళాకారిణి ఆర్. హర్షితా టీనా తదితరులు పాల్గొని బాల కళాకారులను అభినందించారు.

అభివృద్ధి అవకాశాలను వెలుగులోకి తేవడమే ప్రాంతీయ సదస్సుల లక్ష్యం

- పెట్టుబడులు, ఎంఎస్ఎంఈలు, స్టార్టప్‌లకు ప్రోత్సాహం - పరిశ్రమల శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ ఎన్. యువరాజ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆయా ప్రాంతాల్లోని పెట్టుబడులు, ఎంఎస్ఎంఈలు, స్టార్టప్‌లు, పరిశ్రమల అభివృద్ధి అవకాశాలను వెలుగులోకి తీసుకురావడంతో పాటు యువతకు ఉపాధి, నైపుణ్య, విద్య, పారిశ్రామిక అవకాశాలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే ప్రాంతీయ సదస్సుల ప్రధాన ఉద్దేశమని రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ ఎన్. యువరాజ్ తెలిపారు. రాష్ట్రంలో తొలిసారిగా ఐదు ప్రాంతాల్లో ప్రాంతీయ సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. విశాఖపట్నంతో ప్రారంభమైన ఈ సదస్సులు కాకినాడ, గుంటూరు, తిరుపతి, అనంతపురంలోనూ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. భారీ పెట్టుబడులు, ఏపీఐఐసీ పార్కుల్లో పరిశ్రమల ఏర్పాటు, కొత్త ఎంఓయూలు, ఇప్పటికే కేటాయించిన భూముల్లో పరిశ్రమల గ్రౌండింగ్‌పై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారిస్తున్నట్లు వివరించారు. ఎంఎస్ఎంఈలను ప్రోత్సహించేందుకు ఎగ్జిబిషన్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు యువరాజ్ తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 600 ఎంఎస్ఎంఈలు దరఖాస్తు చేసుకోగా, ఉత్తరాంధ్ర నుంచి సుమారు 150 సంస్థలు దరఖాస్తు చేసుకున్నాయని చెప్పారు. వీటిలో ఎంపికైన 25 సంస్థల ఉత్పత్తులను విశాఖ ప్రాంతీయ సదస్సు ఎగ్జిబిషన్‌లో ప్రదర్శించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ 25 సంస్థల్లో అత్యుత్తమంగా నిలిచిన ఐదు ఎంఎస్ఎంఈలకు నవంబర్ 12, 13 తేదీల్లో విశాఖలో జరగనున్న సీఐఐ పార్ట్‌నర్‌షిప్ సమ్మిట్‌లో తమ ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించే అవకాశం కల్పిస్తామని తెలిపారు. తద్వారా అంతర్జాతీయ పెట్టుబడిదారులు, పారిశ్రామికవేత్తలకు స్థానిక ఎంఎస్ఎంఈల ఉత్పత్తులను పరిచయం చేయవచ్చన్నారు. పెట్టుబడులు, పరిశ్రమలు, స్టార్టప్‌లు, ఎంఎస్ఎంఈలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా ప్రాంతీయ సదస్సులు సమగ్ర అభివృద్ధికి దోహదపడతాయని యువరాజ్ పేర్కొన్నారు.

సబ్బవరంలో రూ.5.51 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

- రెండేళ్లలో మండలానికి రూ.18 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టాం - ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల

సబ్బవరం, చైతన్యవారధి: సబ్బవరం మండలంలోని గొటివాడ, బోధవలస, గుల్లిపల్లి గ్రామాలతో పాటు సబ్బవరం సాయినగర్‌లో రూ.2.83 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించడంతో పాటు పల్లె పండగ 3.0, వి.బి.జి. రామ్‌జీ తదితర నిధులతో మంజూరైన రూ.2.68 కోట్ల పనులకు పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే, జనసేన ఉమ్మడి విశాఖ రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పంచకర్ల రమేష్ బాబు బుధవారం శంకుస్థాపనలు చేశారు. సబ్బవరం మేజర్ పంచాయతీలో రూ.1.40 కోట్లతో అంతర్గత రోడ్ల నిర్మాణం, గాలి భీమవరంలో రూ.47 లక్షలతో రోడ్డు నిర్మాణం, గొటివాడ నుంచి అంతకపిల్లి-రావులపాలెం వరకు నాబార్డ్, ఆర్అండ్‌బీ సహకారంతో రూ.1.96 కోట్లతో నిర్మించిన బీటీ రోడ్డును ప్రారంభించారు. గొటివాడలో రూ.35 లక్షలతో నిర్మించిన సురక్షిత మంచినీటి పథకం వాటర్ ట్యాంక్, గుల్లిపల్లిలో రూ.10 లక్షలతో నిర్మించిన కమ్యూనిటీ హాల్, బోధవలసలో రూ.20.50 లక్షలతో నిర్మించిన విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్‌ను ప్రారంభించారు. బోధవలసలో రూ.35 లక్షలతో చేపట్టనున్న అంతర్గత రోడ్ల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా సాయినగర్‌లో జరిగిన బహిరంగ సభలో ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల మాట్లాడుతూ సబ్బవరం మండలానికి పల్లె పండగ 3.0 ద్వారా రూ.10 కోట్ల నిధులు మంజూరయ్యాయని తెలిపారు. గత రెండేళ్లలో పెందుర్తి నియోజకవర్గంలోని మూడు మండలాలకు రూ.18 కోట్ల చొప్పున అభివృద్ధి నిధులు తీసుకొచ్చామని, ఆర్అండ్‌బీ ద్వారా రూ.47 కోట్లు, జీవీఎంసీ ద్వారా రూ.470 కోట్ల నిధులతో పనులు చేపట్టినట్లు వివరించారు. జలజీవన్ మిషన్ ద్వారా రాష్ట్రానికి రూ.5,000 కోట్ల నిధులు తీసుకువచ్చామని, అందులో పెందుర్తి నియోజకవర్గానికి రూ.178.57 కోట్లు కేటాయించినట్లు పంచకర్ల తెలిపారు. ఈ నిధులతో గ్రామాల్లో ఇంటింటికీ కుళాయి కనెక్షన్లు ఏర్పాటు చేసి శుద్ధ తాగునీరు అందించనున్నట్లు చెప్పారు. సబ్బవరం మండలానికి త్వరలో గోదావరి నది నుంచి శుద్ధ తాగునీరు అందించే చర్యలు చేపడుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమాల్లో అధికారులు, జనసేన, టీడీపీ, బీజేపీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామాల నాయకులు, మహిళలు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మింది ఎస్సీ కాలనీలో మల్టీపర్పస్ భవనం ప్రారంభం

- అంబేద్కర్, బాబు జగ్జీవన్ రామ్ విగ్రహాల ఆవిష్కరణ

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం మింది గ్రామ ఎస్సీ కాలనీలో మల్టీపర్పస్ భవనం ప్రారంభోత్సవంతో పాటు డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్, బాబు జగ్జీవన్ రామ్ విగ్రహాల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం బుధవారం ఘనంగా జరిగింది. మహనీయుల విగ్రహాలను ఆవిష్కరించి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. కాలనీ ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రాజ్యసభ సభ్యుడు గొల్ల బాబూరావు ఎంపీ-లాడ్స్ నిధుల నుంచి మంజూరైన రూ.10 లక్షలతో మల్టీపర్పస్ భవనాన్ని పునర్నిర్మించారు. ఈ భవనం అందుబాటులోకి రావడంతో సామాజిక, సాంస్కృతిక, ప్రజా కార్యక్రమాలు, సమావేశాల నిర్వహణకు కాలనీ ప్రజలకు సౌకర్యం కలగనుంది. అంబేద్కర్ విగ్రహ ఏర్పాటుకు చిన్నారావు, రిటైర్డ్ పోలీసు అధికారి గనుగుల శ్యామలరావు రూ.23 వేల చొప్పున, బాబు జగ్జీవన్ రామ్ విగ్రహ ఏర్పాటుకు గుడివాడ అప్పన్న మెమోరియల్ ట్రస్ట్ రూ.23 వేల ఆర్థిక సహకారం అందించారు. కాలనీ పార్కు అభివృద్ధికి కూడా ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో రూ.75 వేల సహకారం అందించారు. కార్యక్రమంలో రాజ్యసభ సభ్యుడు గొల్ల బాబూరావు, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్‌నాథ్, గుడివాడ అప్పన్న మెమోరియల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ గుడివాడ రామమూర్తి, గాజువాక నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ తిప్పల దేవానరెడ్డి, గుడివాడ లతీష్, మాజీ కార్పొరేటర్ గుడివాడ అనూష తదితరులు పాల్గొన్నారు. కాలనీ పెద్దలు, ప్రజాప్రతినిధులు, మహిళలు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. అంబేద్కర్, బాబు జగ్జీవన్ రామ్ ఆశయాలను భవిష్యత్ తరాలకు తెలియజేసేలా విగ్రహాల ఏర్పాటు జరిగిందని పలువురు పేర్కొన్నారు.

గాజువాక పోలీస్ స్టేషన్‌ను సందర్శించిన విద్యార్థులు

- కమ్యూనిటీ హెల్పర్స్ విధులు, సేవలపై అవగాహన

గాజువాక, చైతన్యవారధి: కమ్యూనిటీ హెల్పర్స్‌గా పనిచేస్తున్న పోలీస్, వైద్య, మున్సిపల్ తదితర ప్రభుత్వ విభాగాల విధులు, సేవలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమంలో భాగంగా మార్వెల్స్ మైండ్స్ స్కూల్ విద్యార్థులు బుధవారం గాజువాక పోలీస్ స్టేషన్‌ను సందర్శించారు. పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ కృష్ణకుమారి, సిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులు పోలీస్ స్టేషన్‌కు చేరుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సౌత్ ఏసీపీ వై. శ్రీనివాసరావు విద్యార్థులతో ముచ్చటించి పోలీస్ శాఖ విధులు, ప్రజలకు అందించే సేవలు, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో పోలీసుల పాత్రను సులభంగా వివరించారు. అనంతరం పోలీస్ స్టేషన్‌లోని వివిధ విభాగాలను విద్యార్థులకు చూపించి, కేసుల నమోదు ప్రక్రియ, పోలీసుల విధులు, ప్రజలకు అందించే సేవలపై ప్రత్యక్ష అవగాహన కల్పించారు. గాజువాక సీఐ సి.హెచ్. వాసునాయుడు, పోలీస్ సిబ్బంది విద్యార్థులకు పలు అంశాలను వివరించారు. పోలీస్ స్టేషన్‌ను ప్రత్యక్షంగా సందర్శించి పోలీసుల విధులు, సేవలను తెలుసుకోవడం పట్ల విద్యార్థులు ఆసక్తి, ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఇటువంటి కార్యక్రమాల ద్వారా చిన్ననాటి నుంచే పోలీస్ శాఖపై అవగాహన, బాధ్యతాయుత పౌరసత్వం, సమాజ సేవ పట్ల భావన పెంపొందుతాయని పోలీస్ అధికారులు తెలిపారు.

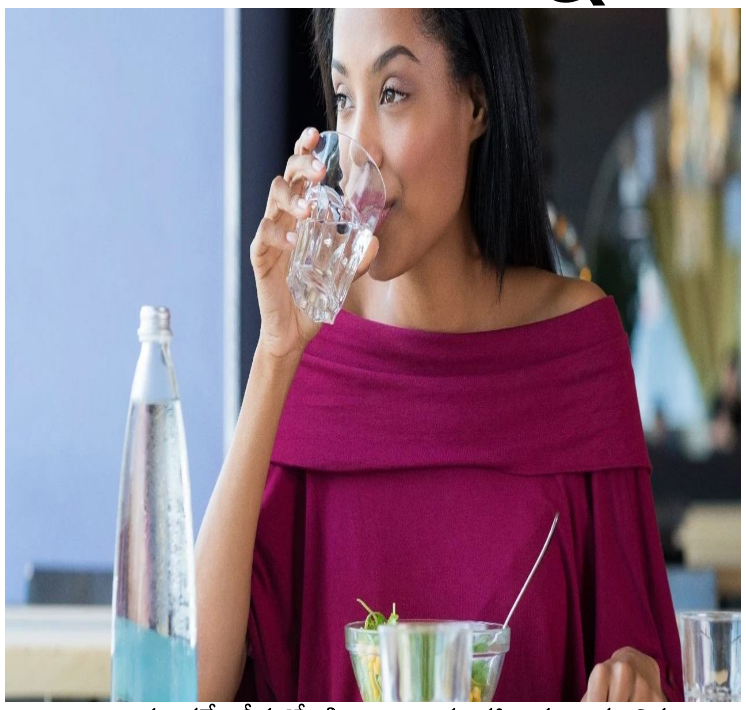
గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారు వీటిని. వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణధాన్యాలలో గుమ్మడి గింజలకు కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒకసారి ఈ సూపర్ ఫుడ్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం. బరువు నియంత్రణ.. గుమ్మడి గింజలలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతే కాదు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మీ బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రించడంలో ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. భోజనం తర్వాత ఈ గుమ్మడి గింజలను తింటే కడుపు నిండుగా మారి అతిగా ఆహారం తినరు.మెండుగా మెగ్నీషియం.. ఇందులో మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరులో మెగ్నీషియం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల సంకోచాలను, న్యూరోట్రాన్స్మిట ర్ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిర్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు.. గుమ్మడి గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. వీటి కొవ్వులో ఎక్కువగా మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలీ అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇంకా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి.సంతానోత్పత్తి.. పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి ఈ గుమ్మడి గింజలు. క్రమం తప్పకుండా వీటిని తింటే పురుషులకు మేలు జరుగుతుంది. శీఘ్రుస?లనం సమస్యలు, లైంగిక ప్రేరణతో సహా సంతానోత్పత్తి సమస్యలను పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి ఈ గింజలు.

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

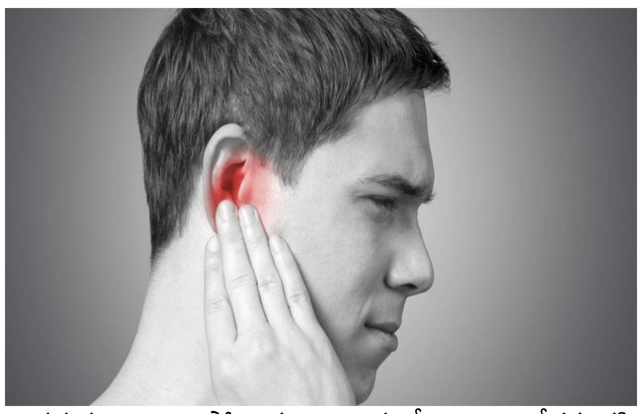
ప్రస్తుతం మలబద్దకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు.తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలో ఓ సారి చూసేద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడ్ చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నాము అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు పీచు పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. నమిలి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయి. కొందరు పిల్లలు వీటిని ఇష్టపడరు. పప్పులో ఆకుకూరలు వేయాలి. ఇక పిల్లలకు తోటకూర చాలా మంచిది. అందుకే పప్పులో ఆకుకూరలు వేయండి. తోటకూర వారి డైట్ లో భాగం చేయండి. పాలకూరను కూడా ఎక్కువగా పెడుతుంటారు. ఈ పాలకూర కంటే కూడా తోటకూర వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయయట. మరి మీ పిల్లలు ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉంది కాబట్టి జర జాగ్రత్త. ఇప్పటి నుంచే పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం వల్ల వయసు పెరుగుతున్న కొద్ది వారికి ఎలాంటి సమస్యలు రావు అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?



రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి.ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్య మధ్యలో నీరును తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరును తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్విప్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్టుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్ మాత్రమే తీసుకోండి అంటూ సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఇక తిన్న వెంటనే నడస్తుంటారు కొందరు. నడకను కూడా పరుగులా చేస్తుంటారు. ఇలా కూడా చేయవద్దట. తిన్న తర్వాత నడవకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయట. అయితే తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ తెలిసి తెలియక చేసే తప్పుల వల్ల ఆహారం జీర్ణం అవదు. అందులోని ఒక మిస్టేక్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్జెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్విప్ వేయండి.

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..



చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది.కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్టే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్టే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే..చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు, నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా టిష్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి టిష్యూ దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేషియన్ ట్యూబ్ లను చికాకు పెడతాయి. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అవుతుంది. పిల్లలకు న్యుమోకాకల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి సమస్యలు తొలిగిపోతాయట. ఇందులో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఉంటుంది. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ దూరం అవడమే కాదు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా దరి చేరవు. చెవులను ఎప్పుడు కూడా వెచ్చగా ఉంచుకోవాలి అంటారు నిపుణులు. చెవులను వెచ్చగా ఉంచడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ లు రావు. వైరస్, బ్యాక్టీరియాలు చల్లని వాతావరణంలో బాగా వృద్ధి చెందుతాయి. అందుకే వెచ్చదనం బెటర్. ఇక ఇయర్ డ్రాప్స్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తాయి. ఐబుప్రోఫెన్ లేదా ఎసిటమినోఫెన్ వంటి మందుల వల్ల పరిష్కారం ఉంటుంది కాబట్టి ఉపయోగించండి. కానీ ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో,అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు.మామిడిపళ్ళను చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మామిడి కాయను పండ్లకే రారాజు అని ఊరికే అంటారా.కానీ డయాబెటిస్తో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లల్లో గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.ఏ పండులో అయితే గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మొహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది.ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి.ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును తీసుకోవడంతో,వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే,పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికి హాని కలిగిస్తాయి.మరీ ముఖ్యంగా మదుమేహులు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.మరియు జ్యూస్ రూపంలోను,చక్కర వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్ద్రీకరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్‌గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ సీజన్‌లో మీ ఆహారంలో పెరుగును తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. విటమిన్లు : మంచి మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్‌గా ఉంటుంది.విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కాల్షియం, మినరల్స్, పొటాషియం,మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ

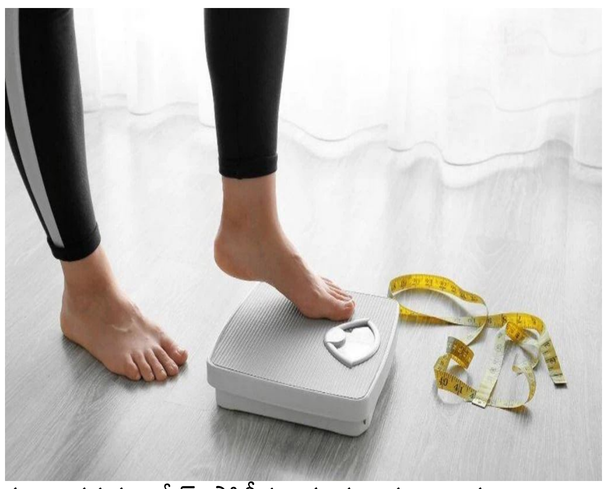
ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సిందే. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటేషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్జరీ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు, పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్జరీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్జరీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

పిల్లల పౌడర్‌తో క్యాన్సర్...

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్కమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ...ఎలుకల్లో ఇలా జరుగుతుందని, మనుషుల్లోనూ జరగవచ్చని అభిప్రాయపడింది. అయితే పూర్తి ఆధారాలు మాత్రం ఇంకా సేకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పింది.కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చోట్ల దొరికే ఈ ఖనిజం.. బేబీ పౌడర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పౌడర్ వాడే వారిలో అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్కమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిర్గతం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది.అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారు ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ జనాలను తప్పుదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్క్ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్మోకింగ్ గన్ కాదని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు చెప్పాయన్నారు.

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా..?



మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహార ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్‌కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాష్‌లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్ధరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది.

అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.

కెఫిన్, ఉత్ప్రేరకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది మీకు నిద్రపోవడం లేదా రాత్రంతా నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. సాయంత్రం పూట కాఫీ, టీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ , చాక్లెట్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి.ఈ ఆహారాలకు బదులుగా, గ్రీకు పెరుగు, కాటేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమోమిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫిన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రీములు (ఫేస్ క్రీమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్పష్టమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినెస్, సాల్మన్, మాకెరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్‌నట్‌లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్‌లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్‌కు పూర్వగాములు, ఈ ప్రోటీన్‌లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌర్‌క్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

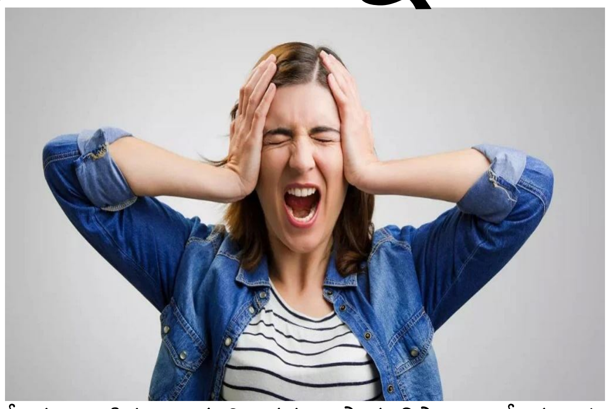
శని దోషం పోవాలంటే..

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు.ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనీశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, శనీశ్వరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరుపు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనీశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది గ్రహాలలో, శని లేదా శని దోషం ఒక వ్యక్తిపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేద జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, శని కర్మ ఫలితాలను ఇచ్చే వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతుంది. అన్ని రాశుల వారు తమ జీవితంలో శని దోషాన్ని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఏలి నాటి శని ప్రభావం నుంచి బయటపడడానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదోకటి తింటూ ఉంటాం.ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి.అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది.ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనపుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినపుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి. సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ కార్టిసాల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రొటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..



ఈ బిజీ లైఫ్‌లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి.మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరుపు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతర చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం మీద మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీరు ఈ మొటిమల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే, మీరు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి, తగినంత నిద్ర పొందాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మొటిమలకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. అందుచేత రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

సూప్‌లతో ఫ్లూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్‌లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్‌లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్‌లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్‌లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్‌లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రావాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విసర్జన వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్‌లలో ప్రొటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరాటిన్‌లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ఫ్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్, సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్‌లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్‌లు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్‌లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రొటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్‌ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివీ ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్‌లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్‌లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా!

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ దీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తినప్పుడే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12 పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్రమంగా బలపడుతుంది. ఒకవేళ ఈ లోపం ఎక్కువగా వస్తే రుచి వాసన వంటివి కోల్పోతారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో జ్ఞాపకశక్తి కూడా కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. మాంసాహారంలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుందట. ముఖ్యంగా మేక, గొర్రెలలో ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ల లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది. అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్ధకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పనీ చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ల లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ల లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక నరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ల లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిర్గతం కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

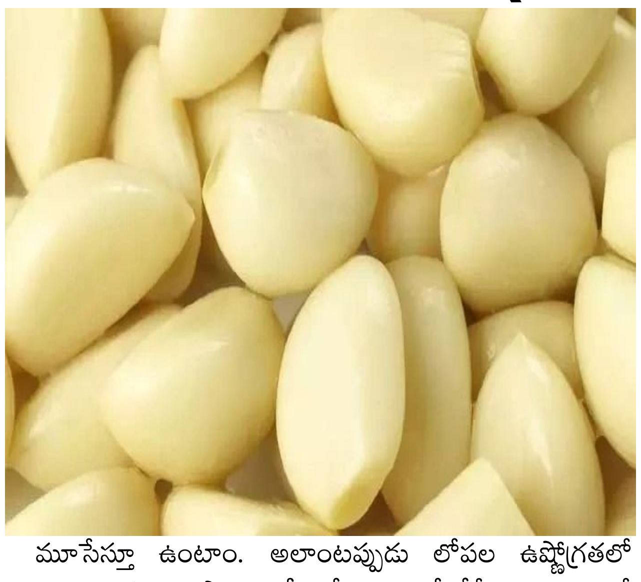
చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంట. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంట. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంట. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరీ ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉదంటున్నారు నిపుణులు.

చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

ఎండలు మండుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ పండ్ల రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావట. చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్లియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కాల్షియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్తే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి సలహా మేరకు ఈ చెరకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్‌లో పెడుతున్నారా..



వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రీడియన్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు. వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్‌లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్‌లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్‌లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్‌ను పదే పదే తెరిచి మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శిలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్‌లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సీకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోషన్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెరైటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు. మామిడి తొక్కలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది.

మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థర్మోజెనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

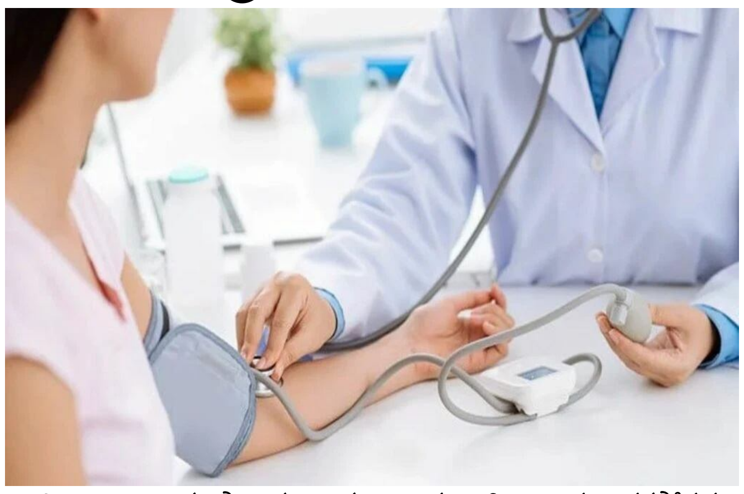
కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్‌లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు. చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ఫ్రక్టోజ్‌ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యసనానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాద శీతల పానీయాలలో లభించే ఫ్రక్టోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని విసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటిల్.. మనం పల్లె టూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడు తుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్ట్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్స రాలు జీవిస్తుంది. పర్యావరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైఫ్ సైకిల్ లో 2-6 గ్రాముల బరువు ఉంటుందగా.. మగ కీటకం 35-75 మిమీ పొడవు, ఆడ కీటకం 30-50 మిమీ పొడవు ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖ్యంగా జపాన్ లో ఈ పురుగు తమకు అదృష్టాన్ని తెచ్చి పెడుతుందని నమ్ముతారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని విశ్వసిస్తారు. కానీ అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరీ సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి డబ్బులు సంపాదించేందుకుప్లాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్కో స్టాగ్ బీటిల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బీఎండబ్ల్యూ, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అదృష్టానికి చిహ్నంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..



రక్తపోటు (బిపి) అనేది మన ఆరోగ్యంలో కీలకమైన అంశం. ఎందుకంటే, ఇది మన ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు 120/80 mmHg ఉంటుంది. అయితే రక్తపోటు ఈ సాధారణ పరిధి నుండి పక్కకు వెళ్లే సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్), అధిక రక్తపోటు (హైపెర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించ డానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్ఛ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డీహైడ్రేడ్, కొన్ని మందులు, అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే,, ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం ఇంకా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం వంటివి గమనించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు తరచుగా గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించదు కాబట్టి మీ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యవసరం. మొదట పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంకా సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిసైడ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది.ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసు కోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవద్దు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం.నేటి యువతరం ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లొట్టలేసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి బలహీన పడినప్పుడు శరీరంలో వైరస్ దాడి చేస్తుంది. అంటే తిరిగి శరీరానికి బలాన్ని అందించాలి. జ్వరం వస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మందగిస్తుంది. కాబట్టి తేలికగా జీర్ణం జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి అని డాక్టర్ల సలహా. అయితే కూరలు తినడం మానేసి కొందరు రసం అన్నం తింటారు. కాని రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండుకొని తినవచ్చు అని సలహా ఇస్తున్నారు వైద్యులు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావట. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు,వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ నూనెతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సూప్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైనా పరవాలేదు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్‌ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు.ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్‌ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చిచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్‌ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్ఛిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లోనెల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనె తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్‌ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా షాపింగ్ బ్యాగ్‌లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంటాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన డెవలప్‌మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశారు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించారు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగులకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గ్లైకాల్, ఆల్కహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిని తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు.కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని.తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అనర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మిరి, విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అలర్జీ సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయట. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలు తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను పడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి.అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది.చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి.ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్లు, చేతి వేళ్లు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్దనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్దనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు తుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్దనా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి.అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

పెంటలో 42 రకాల వరి వంగడాల సాగు

- ప్రకృతి వ్యవసాయ ప్రయోగాత్మక క్షేత్రంగా అభివృద్ధి

పద్మనాభం, చైతన్యవారధి: పద్మనాభం మండలం పెంట గ్రామంలో 42 రకాల వరి వంగడాలను ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతుల్లో సాగు చేస్తున్న ప్రయోగాత్మక క్షేత్రాన్ని రైతు సాధికార సంస్థ (=ఖూూ) జిల్లా ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ బుస్సల శ్యామల, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి చంద్రకళ సందర్శించారు. రైతు సాధికార సంస్థలో ఎన్ఎఫ్ఏ-హెచ్ఆర్ అండ్ జెండర్‌గా పనిచేస్తున్న బి. శ్రీనివాస్ చక్రవర్తి ఈ క్షేత్రాన్ని రైతులకు ప్రకృతి వ్యవసాయంపై అవగాహన కల్పించే ఉద్దేశంతో నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో 42 రకాల వరి వంగడాలను ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతుల్లో సాగు చేస్తున్నారు. క్షేత్ర సందర్శన సందర్భంగా శ్రీనివాస్ చక్రవర్తి వివిధ వరి వంగడాల సాగు విధానం, వాటి ప్రత్యేకతలు, పంట వైవిధ్యం గురించి అధికారులకు వివరించారు. రైతులు క్షేత్రాన్ని సందర్శించి వివిధ రకాల వరి వంగడాలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించేలా దీనిని ప్రకృతి వ్యవసాయ ప్రయోగాత్మక క్షేత్రంగా అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. వరి పంటలో పంట వైవిధ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం, స్థానిక వరి వంగడాలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించడం, ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులను క్షేత్రస్థాయిలో నేర్చుకునే అవకాశం కల్పించడం ఈ ప్రయోగాత్మక క్షేత్రం ప్రధాన ఉద్దేశ్యమని పేర్కొన్నారు

కాంట్రాక్ట్ వైద్య సిబ్బంది సమ్మెకు సీఐటీయూ మద్దతు

- రెగ్యులరైజేషన్, సమాన పనికి సమాన వేతనం కల్పించాలి - కేజీహెచ్‌లో దీక్షా శిబిరాన్ని సందర్శించిన సీఐటీయూ నేతలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వైద్య ఆరోగ్యశాఖలో డైరెక్ట్ కాంట్రాక్ట్ విధానంలో పనిచేస్తున్న స్టాఫ్ నర్సులు, ఇతర పారామెడికల్ సిబ్బంది రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చేపట్టిన సమ్మెకు సీఐటీయూ విశాఖ జిల్లా కమిటీ సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించింది. రెగ్యులరైజేషన్, సమాన పనికి సమాన వేతనం తదితర న్యాయమైన డిమాండ్లను ప్రభుత్వం పరిష్కరించాలని సీఐటీయూ నాయకులు కోరారు. సమ్మెలో భాగంగా కేజీహెచ్‌లో ఏర్పాటు చేసిన దీక్షా శిబిరాన్ని సీఐటీయూ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్.కె.ఎస్.వి. కుమార్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు పి. మణి సందర్శించి సమ్మెకు మద్దతు తెలిపారు. కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లు పరిష్కారమయ్యే వరకు పోరాటాన్ని కొనసాగించాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే యూనియన్ నాయకత్వాన్ని చర్చలకు ఆహ్వానించి సమస్యను పరిష్కరించాలని సీఐటీయూ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. ఏళ్ల తరబడి కాంట్రాక్ట్ పద్ధతిలో ఉద్యోగులతో పనిచేయించడాన్ని నిలిపివేసి, వారిని రెగ్యులరైజ్ చేయాలని కోరారు. అదేవిధంగా సమాన పనికి సమాన వేతనం చెల్లించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, ఈ అంశానికి సంబంధించి హైకోర్టు తీర్పులను ప్రభుత్వం పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని సూచించారు. కాంట్రాక్ట్ వైద్య సిబ్బంది సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించి సమ్మెను విరమింపజేసేలా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలని సీఐటీయూ నాయకులు కోరారు.

అఖిల భారత రైల్వే బాక్సింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్ ప్రారంభం

- విశాఖలో 80వ పురుషుల, 19వ మహిళల రైల్వే బాక్సింగ్ పోటీలు - అక్టోబర్ 7 నుంచి 10 వరకు హోరాహోరీ పోటీలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నంలో 80వ పురుషుల, 19వ మహిళల అఖిల భారత రైల్వే బాక్సింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్-2026 ప్రారంభమైంది. విశాఖపట్నంలోని రైల్వే ఇండోర్ స్పోర్ట్స్ ఎన్‌క్లేవ్ (రైజ్) వేదికగా అక్టోబర్ 7 నుంచి 10 వరకు నాలుగు రోజుల పాటు పోటీలు నిర్వహించనున్నారు. భారతీయ రైల్వేకు చెందిన అన్ని రైల్వే జోన్ల నుంచి బాక్సింగ్ క్రీడాకారులు ఈ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో పాల్గొంటున్నారు. పురుషుల, మహిళల విభాగాల్లో క్రీడాకారులు తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించనున్నారు. ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి విశాఖపట్నం డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్, దక్షిణ కోస్తా రైల్వే క్రీడా సంఘం అధ్యక్షుడు లలిత్ బోహ్రా ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. దక్షిణ కోస్తా రైల్వే మహిళా సంక్షేమ సంస్థ అధ్యక్షురాలు జ్యోత్స్నా బోహ్రా గౌరవ అతిథిగా పాల్గొన్నారు. నాలుగు రోజుల పాటు జరిగే ఈ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో వివిధ రైల్వే జోన్లకు చెందిన పురుష, మహిళా బాక్సర్లు పలు విభాగాల్లో తలపడనున్నారు. క్రీడాకారుల మధ్య హోరాహోరీ పోటీలు జరగనున్నాయి.

మోదీ 25 ఏళ్ల సేవా ప్రస్థానం స్ఫూర్తిదాయకం

- విశాఖ కేంద్రంగా సౌత్ కోస్ట్ రైల్వే జోన్ ఏర్పాటు చారిత్రాత్మకం - 2047 నాటికి వికసిత్ భారత్ సాధనలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావా -: పీవీఎన్ మాధవ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ 25 ఏళ్ల ప్రజాసేవా ప్రస్థానాన్ని పురస్కరించుకుని బీజేపీ యువమోర్చా ఆధ్వర్యంలో సేవాజ్యోతి ర్యాలీ నిర్వహించారు. జిల్లా బీజేపీ అధ్యక్షుడు పరశురామరాజు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో తొలుత దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ నిర్మాణ ప్రాంతాన్ని సందర్శించి, అనంతరం ఆరిలోవ తోటగరువులోని ఎర్రి దుర్గాంబ సమావేశ మందిరంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ప్రధాని మోదీ ప్రసంగాన్ని వీక్షించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 2001 అక్టోబర్ 7న గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా నరేంద్ర మోదీ ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన నాటి నుంచి ప్రారంభమైన ప్రజాసేవా ప్రస్థానం 25 ఏళ్లు పూర్తిచేసుకుందని తెలిపారు. ఈ కాలంలో దేశవ్యాప్తంగా అనేక మార్పులకు నాంది పడిందని పేర్కొన్నారు. నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో బీజేపీ ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద రాజకీయ పార్టీలలో ఒకటిగా ఎదగడం, దేశ కీర్తి అంతర్జాతీయంగా మరింత విస్తరించడం గర్వకారణమని పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు. మోదీ 25 ఏళ్ల సేవా ప్రస్థానాన్ని పురస్కరించుకుని బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల చిరకాల స్వప్నమైన విశాఖ కేంద్రంగా సౌత్ కోస్ట్ రైల్వే జోన్ ఏర్పాటు కావడం సంతోషకరమని ఆయన అన్నారు. ఒకప్పుడు అసాధ్యమని భావించిన రైల్వే జోన్‌ను సాకారం చేయడం ద్వారా విశాఖతో పాటు ఉత్తరాంధ్ర, రాష్ట్రంలో రైల్వే అభివృద్ధి, ఉద్యోగ అవకాశాలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. త్వరలో రైల్వే జోన్ ప్రధాన కార్యాలయంతో పాటు క్వార్టర్స్, రైల్వే క్లబ్ తదితర నిర్మాణాలు అందుబాటులోకి రానున్నాయని తెలిపారు. విశాఖ కేంద్రంగా సౌత్ కోస్ట్ రైల్వే జోన్‌ను అందించిన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. 2047 నాటికి వికసిత్ భారత్ సాధనలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పీవీఎన్ మాధవ్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి ఆయురారోగ్యాలు కలగాలని, మరింతకాలం దేశానికి సేవ చేసే అవకాశం కలగాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కోశాధికారి ఎం. నాగేంద్ర, రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి సుహాసిని ఆనంద్, స్టేట్ మీడియా ప్యానలిస్ట్ కె. నర్సింగరావు, పార్వతీపురం జిల్లా ఇన్‌చార్జి పి. శ్రీనివాస్, తూర్పు నియోజకవర్గం ఇన్‌చార్జి కొమర రవిరాజ్, జిల్లా మీడియా కన్వీనర్ టి. కోటేశ్వరరావు, మండల అధ్యక్షుడు కె. సతీష్‌బాబు, పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

మద్దిలపాలెంలో ఆధునిక ప్రజా శౌచాలయం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మద్దిలపాలెం జంక్షన్‌లో ప్రజలు, ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం లోటస్ ఇంటర్నేషనల్ సంస్థ రూ.30 లక్షలతో నిర్మించిన ఆధునిక ప్రజా శౌచాలయాన్ని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ బుధవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ శౌచాలయాన్ని నిత్యం పరిశుభ్రంగా నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని సూచించారు. వినియోగ రుసుముల వివరాలను స్పష్టంగా ప్రదర్శించాలని, జీవీఎంసీ అధికారులు నిర్వహణను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. లోటస్ ఇంటర్నేషనల్ వ్యవస్థాపకులు డా. సరాజ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ శౌచాలయం ప్రతిరోజూ ఉదయం 4 నుంచి రాత్రి 10 గంటల వరకు అందుబాటులో ఉంటుందని తెలిపారు. ఇందులో ఎనిమిది క్యూబికల్స్, దివ్యాంగుల కోసం ప్రత్యేక సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు. యూరినల్‌కు రూ.5, టాయిలెట్‌కు రూ.10, స్నానానికి రూ.20 రుసుముగా నిర్ణయించినట్లు వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో అదనపు కమిషనర్ పల్లి నల్లన్నయ్య, జోనల్ కమిషనర్ కె. శివప్రసాద్, జీవీఎంసీ అధికారులు, లోటస్ ఇంటర్నేషనల్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

దేశంలోనే అతిపెద్ద స్కాం.. ఓటు చోరీ

-ఈవీఎంలపై అనుమానాలు నివృత్తి చేయాలి - వాసుపల్లి గణేశ్‌కుమార్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దేశంలోనే అతిపెద్ద స్కాం ఓటు చోరీ అని మాజీ ఎమ్మెల్యే, వైఎస్సార్‌సీపీ దక్షిణ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త వాసుపల్లి గణేశ్‌కుమార్ ఆరోపించారు. ఓటు చోరీ అంశంపై నియోజకవర్గంతో పాటు వార్డు స్థాయిలో వివిధ రూపాల్లో నిరసన కార్యక్రమాలు చేపడతామని తెలిపారు. బుధవారం ఆశీల్మెట్టలోని పార్టీ కార్యాలయంలో వైఎస్సార్‌సీపీ క్రిస్టియన్ మైనార్టీ విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బొల్లవరపు జాన్వెస్లీ, దక్షిణ నియోజకవర్గ పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి వాసుపల్లి గణేశ్‌కుమార్ మీడియాతో మాట్లాడారు. ఓటింగ్ ప్రక్రియలో సాంకేతికత వినియోగంపై అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తూ, ఈవీఎంల ద్వారా ఓటును తారుమారు చేసే అవకాశం ఉందనే ఆందోళనలను ఆయన వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచంలోని పలు దేశాలు ఈవీఎంల నుంచి బ్యాలెట్ పేపర్ విధానానికి మారాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశమైన భారత్‌లో ఎన్నికల ప్రక్రియపై ప్రజలకు పూర్తి విశ్వాసం కలిగేలా చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఓటు చోరీ జరిగిందనే తమ ఆరోపణలకు సంబంధించి ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు పార్టీ ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. ఇటీవల ఎన్నికల్లో కూటమి ప్రభుత్వానికి వేలాది ఓట్ల మెజార్టీలు రావడంపై కూడా అనుమానాలు ఉన్నాయని వాసుపల్లి గణేశ్‌కుమార్ పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు, దక్షిణ నియోజకవర్గానికి చెందిన పార్టీ శ్రేణులు పాల్గొన్నారు.

బైక్ చోరీ కేసును ఛేదించిన అనకాపల్లి టౌన్ పోలీసులు

- ఇద్దరు నిందితుల అరెస్ట్.. రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ బైక్ స్వాధీనం - పోలీస్ సిబ్బందిని ప్రత్యేకంగా అభినందించిన ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: అనకాపల్లి పట్టణ పరిధిలో జరిగిన ద్విచక్ర వాహన చోరీ కేసును అనకాపల్లి టౌన్ పోలీసులు ఛేదించారు. కేసుకు సంబంధించి ఇద్దరు నిందితులను అరెస్ట్ చేసి, వారి వద్ద నుంచి చోరీకి గురైన రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ మోటార్‌సైకిల్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఆదేశాల మేరకు అనకాపల్లి టౌన్ సీఐ జి. ప్రేమకుమార్ పర్యవేక్షణలో ఎస్ఐ ఎ. వెంకటేశ్వరరావు సిబ్బందితో ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. అరెస్టయిన నిందితులను ఏలూరుకు చెందిన సిద్ధాంతపు హరీష్ అలియాస్ హనోక్ (24), రాజమండ్రి రూరల్ పరిధి నామవరం గ్రామానికి చెందిన పెద్దసింగ్ రేవంత్ అలియాస్ సాయి (22)గా పోలీసులు గుర్తించారు. పోలీసుల దర్యాప్తు ప్రకారం.. నిందితులు జల్సాల కోసం డబ్బు సంపాదించేందుకు బైక్‌లను చోరీ చేయాలని పథకం వేసినట్లు వెల్లడైంది. గతంలో రాజమండ్రి, ఏలూరు-1 టౌన్, తొండంగి పోలీస్‌స్టేషన్ల పరిధిలో కూడా చోరీలకు పాల్పడినట్లు విచారణలో తేలిందని పోలీసులు తెలిపారు. ఇదే క్రమంలో సెప్టెంబర్ 21న అనకాపల్లి పట్టణంలోని శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం వెనుక పార్క్ చేసి ఉన్న ఏపీ39 క్యూవై 5309 నంబర్ గల క్రోమ్ రెడ్ రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ బుల్లెట్‌ను చోరీ చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. బాధితుడు వేగి అజయ్‌కుమార్ ఫిర్యాదు మేరకు అనకాపల్లి టౌన్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. దర్యాప్తులో భాగంగా రాజమండ్రి, ఏలూరు ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక బృందాలు గాలింపు చర్యలు చేపట్టాయి. ఈ క్రమంలో అక్టోబర్ 7న అందిన విశ్వసనీయ సమాచారంతో అనకాపల్లి పట్టణంలోని కొత్తూరు జంక్షన్ వద్ద నిందితులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి నుంచి చోరీకి గురైన రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ బైక్‌ను స్వాధీనం చేసుకుని, నిందితులను రిమాండ్ నిమిత్తం అనకాపల్లి సబ్‌జైలుకు తరలించారు. కేసు నమోదు అయిన వెంటనే సమర్థవంతంగా దర్యాప్తు చేపట్టి నిందితులను అరెస్ట్ చేయడంతో పాటు చోరీ సొత్తును స్వాధీనం చేసుకోవడంలో కీలకంగా వ్యవహరించిన అనకాపల్లి టౌన్ ఎస్ఐ ఎ. వెంకటేశ్వరరావు, కానిస్టేబుళ్లు ఎం. సముద్రం, ఆర్.పి. నాయుడును జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు

- క్యూ లైన్లు, మంచినీరు, ఉచిత ప్రసాదాలపై ధర్మకర్తల మండలి నిర్ణయాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: శ్రీ కనక మహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి 4వ సాధారణ సమావేశం బుధవారం ఆలయ ధర్మకర్తల మండలి సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించారు. ధర్మకర్తల మండలి చైర్మన్ కె. నాగరాజు అధ్యక్షతన మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు జరిగిన సమావేశంలో రాబోయే శరన్నవరాత్రులు, మార్గశిర మాస ఉత్సవాల ఏర్పాట్లపై విస్తృతంగా చర్చించారు. ఉత్సవాల సందర్భంగా అమ్మవారి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా క్యూ లైన్ల ఏర్పాటు, తాగునీటి సదుపాయం, ఉచిత ప్రసాదాల పంపిణీ, అన్నప్రసాదం, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల నిర్వహణ తదితర అంశాలపై చర్చించి పలు తీర్మానాలు చేశారు. అదేవిధంగా అంబికాబాగ్ రామాలయం అభివృద్ధితో పాటు ఆలయానికి సంబంధించిన ఇతర అభివృద్ధి పనులపై కూడా సమావేశంలో చర్చించారు. భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. సమావేశంలో ధర్మకర్తలు ఎస్. రామారావు, జి. ఎల్లయ్య, డి. శ్రీకాంత్, కె. శ్రీనివాస్ శర్మ, ఎం. నాగసుధ, సి.హెచ్. మంజుల, టి. వేణికుమారి, ఆర్. శైలజ, కె. స్వరూపవాణి, టి. నాగమణి, కార్యనిర్వహణాధికారిణి కె. శోభారాణి, సహాయ కార్యనిర్వహణాధికారిణి కె. పద్మజ, ఏఈ కె.ఎస్.ఎన్. మూర్తి, పర్యవేక్షకులు బి. అనురాధ, వేద పండితులు, అర్చకులు, ఆలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సీఐఐ రీజనల్ సమ్మిట్ ఎగ్జిబిషన్‌ను సందర్శించిన కేంద్ర మంత్రి

- 25 సంస్థల భాగస్వామ్యం.. ఉత్తరాంధ్ర ఉత్పత్తులు, పారిశ్రామిక ఆవిష్కరణలకు వేదిక

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గంభీరం ఐఐఎంలో బుధవారం నిర్వహించిన సీఐఐ రీజనల్ సమ్మిట్‌లో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన ఎగ్జిబిషన్‌ను కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు సందర్శించారు. ఆయన వెంట రాష్ట్ర మంత్రులు టీజీ భరత్, బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి ఉన్నారు. ఎగ్జిబిషన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన వివిధ సంస్థల స్టాళ్లను కేంద్ర మంత్రి, రాష్ట్ర మంత్రులు సందర్శించి, ఆయా సంస్థలు ప్రదర్శించిన ఉత్పత్తులు, సాంకేతికతలు, ఆవిష్కరణల గురించి ప్రతినిధులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ ప్రత్యేక ప్రదర్శనలో వివిధ రంగాలకు చెందిన 25 సంస్థలు భాగస్వామ్యమయ్యాయి. ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతంలోని పారిశ్రామిక, వ్యవసాయ, సాంకేతిక, ఆరోగ్య, హస్తకళలు, స్థానిక ఉత్పత్తుల వైవిధ్యాన్ని ప్రతిబింబించేలా స్టాళ్లను ఏర్పాటు చేశారు. హైడ్రాలిక్స్, మెటలర్జీ, మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ టెక్నాలజీ, హెల్త్‌కేర్, డెంటల్ సొల్యూషన్స్, అగ్రిటెక్, ఎలక్ట్రానిక్స్, పునరుత్పాదక ఇంధనం, కొబ్బరి ఫైబర్, లెదర్ పరిశ్రమ తదితర రంగాలకు చెందిన సంస్థలు తమ ఉత్పత్తులు, సాంకేతికతలు, సేవలను ప్రదర్శించాయి. అదేవిధంగా అరకు కాఫీ, పొందూరు ఖాదీ, మాడుగుల హల్వా, ఆంధ్ర వుడెన్ టాయ్స్ వంటి విశాఖ, ఉత్తరాంధ్ర ప్రత్యేకతను చాటే స్థానిక ఉత్పత్తులకు ప్రదర్శనలో ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం కల్పించారు. స్థానిక ఉత్పత్తులకు విస్తృత మార్కెట్ అవకాశాలను కల్పించడంతో పాటు పెట్టుబడిదారులు, పరిశ్రమల మధ్య అనుసంధానానికి ఎగ్జిబిషన్ వేదికగా నిలిచింది. జామి హైడ్రాలిక్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, జూహి మెటలర్జికల్ ల్యాబ్, డెంటలిజెంట్ డెంటల్ సొల్యూషన్స్, పీబీ మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ టెక్నాలజీ, సెమాపి ఇన్‌స్ట్రుమెంట్స్, అక్రివిస్ హెల్త్‌కేర్, ఓషనాటిక్స్, పీలూన్ అగ్రిఫ్రెష్, మన మన్యం ప్రొడ్యూసర్స్ కంపెనీ, అవని ఆర్గానిక్స్, విన్‌విన్ స్పెషాలిటీ ఇన్సులేటర్స్ తదితర సంస్థలు తమ ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించాయి. స్థానిక ఉత్పత్తులకు కొత్త మార్కెట్లు, పరిశ్రమలకు కొత్త భాగస్వామ్యాలు, పెట్టుబడులకు అవకాశాలు కల్పించే దిశగా ఈ ఎగ్జిబిషన్ దోహదపడింది.

స్థానిక పోరులో 100 శాతం విజయమే లక్ష్యం

- 34 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్లకు టీడీపీ కట్టుబడి ఉంది - రిజర్వేషన్లపై స్పష్టత రాగానే అభ్యర్థుల ఎంపికకు తుది రూపు - టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు

అమరావతి, చైతన్యవారధి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఎన్డీయే భాగస్వామ్య పార్టీలతో సీట్ల సర్దుబాటుపై చర్చలు కొనసాగుతున్నాయని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ఇప్పటికే నాలుగు దఫాలుగా భాగస్వామ్య పక్షాలతో సమావేశాలు నిర్వహించామని, సీట్ల కేటాయింపుపై ఒక అవగాహనకు వచ్చినట్లు చెప్పారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో అన్ని స్థానాల్లో విజయం సాధించడమే లక్ష్యంగా కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. రిజర్వేషన్ల అంశం తుది సీట్ల సర్దుబాటులో కీలకంగా మారిందని పల్లా తెలిపారు. బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్ల అంశం సుప్రీంకోర్టులో పెండింగ్‌లో ఉన్నందున బీసీ, ఓసీ తదితర కేటగిరీల వారీగా అభ్యర్థులను ఖరారు చేయలేకపోతున్నామని చెప్పారు. సుప్రీంకోర్టు తీర్పు అనంతరం రిజర్వేషన్లపై స్పష్టత వస్తుందని, ఆ వెంటనే సీట్ల సర్దుబాటుకు తుది రూపు ఇస్తామని తెలిపారు. బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించాలన్నదే టీడీపీ విధానమని పల్లా స్పష్టం చేశారు. హైకోర్టు తీర్పుతో 34 శాతం రిజర్వేషన్లకు విఘాతం కలిగిందని, అయితే సుప్రీంకోర్టులో సానుకూల ఫలితం వస్తుందన్న ఆశాభావంతో ఉన్నామని తెలిపారు. న్యాయపరంగా 34 శాతం రిజర్వేషన్లు సాధ్యం కాని పరిస్థితి ఏర్పడితే పార్టీ పరంగా బీసీలకు 34 శాతం ప్రాతినిధ్యం కల్పించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. బీసీ రిజర్వేషన్ల విషయంలో వైఎస్సార్‌సీపీ ద్వంద్వ వైఖరి అవలంబిస్తోందని పల్లా ఆరోపించారు. ఒకవైపు 34 శాతం రిజర్వేషన్లకు మద్దతు ప్రకటిస్తూ, మరోవైపు అదే అంశంపై న్యాయస్థానాలను ఆశ్రయిస్తోందని విమర్శించారు. టీడీపీ మాత్రం బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్ల విషయంలో ఎలాంటి సందిగ్ధత లేకుండా న్యాయపరంగా అన్ని మార్గాల్లో ముందుకు సాగుతోందని తెలిపారు. రిజర్వేషన్లపై స్పష్టత వచ్చిన వెంటనే నియోజకవర్గాల వారీగా అభ్యర్థుల ఎంపికకు తుది రూపు ఇస్తామని పల్లా చెప్పారు. స్థానిక పరిస్థితులపై అవగాహన, ప్రజలతో అనుబంధం, అభివృద్ధి అంశాలపై పట్టున్న వారికి ప్రాధాన్యం ఇస్తామని తెలిపారు. ఎన్డీయే భాగస్వామ్య పార్టీలతో సమన్వయంతో ఎన్నికలను సమష్టిగా ఎదుర్కొంటామని పేర్కొన్నారు. టీడీపీ 44 ఏళ్ల ప్రస్థానంలో తొలిసారిగా అత్యధిక సంఖ్యలో నామినేటెడ్ పదవులను కూటమి భాగస్వామ్య పక్షాలకు కేటాయించామని పల్లా తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు పూర్తయిన నేపథ్యంలో రానున్న రెండేళ్లలో పార్టీ కోసం కష్టపడిన కార్యకర్తలకు మరిన్ని అవకాశాలు కల్పిస్తామని చెప్పారు. పార్టీని అధికారంలోకి తీసుకురావడానికి కృషి చేసిన నాయకులు, కార్యకర్తలను విస్మరించబోమని పల్లా స్పష్టం చేశారు. వారి సేవలు, అర్హతలను పరిగణనలోకి తీసుకుని నామినేటెడ్ పదవుల్లో తగిన ప్రాధాన్యం కల్పిస్తామని తెలిపారు. కార్యకర్తల్లో అపోహలు, విభేదాలకు తావులేకుండా అందరినీ కలుపుకుని ముందుకు సాగుతామని పేర్కొన్నారు. చంద్రబాబు నాయకత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్ర అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని పల్లా తెలిపారు. స్థానిక ఎన్నికల్లోనూ ఎన్డీయే కూటమి అభ్యర్థుల విజయానికి పార్టీ శ్రేణులు సమష్టిగా పనిచేస్తాయని ఆయన పేర్కొన్నారు.

కళాకారుల క్రీడా ప్రతిభ అభినందనీయం

- కళారంగంతో పాటు క్రీడల్లోనూ రాణించాలి - ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ - ఉత్సాహంగా ముగిసిన జిల్లా కళాకారుల క్రికెట్ పోటీలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: కళాకారులు కేవలం కళారంగానికే పరిమితం కాకుండా క్రీడల్లోనూ తమ ప్రతిభను చాటడం అభినందనీయమని దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అన్నారు. సమాజ ప్రగతి, ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకురావడంలో కళాకారుల పాత్ర కీలకమని పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నం జిల్లా కళాకారుల సంక్షేమ సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ స్టేడియంలో మూడు రోజుల పాటు నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి క్రికెట్ పోటీలు బుధవారం ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో ముగిశాయి. ముగింపు కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ విజేతలకు ట్రోఫీలు, బహుమతులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కళాకారుల్లో దాగి ఉన్న క్రీడా ప్రతిభను వెలికితీసేందుకు ఇటువంటి పోటీలు ఎంతగానో దోహదపడతాయని అన్నారు. కళాకారుల సంక్షేమం, వారి ప్రతిభకు ప్రోత్సాహం అందించేందుకు తనవంతు సహకారం అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. క్రీడలు శారీరక దృఢత్వంతో పాటు ఐక్యత, క్రమశిక్షణ, స్నేహభావాన్ని పెంపొందిస్తాయని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. కళాకారులు క్రీడా స్ఫూర్తితో ముందుకు సాగుతూ సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమానికి గౌరవ అతిథులుగా కళాకారుల సంక్షేమ సంఘం గౌరవ అధ్యక్షుడు గంట్ల శ్రీనుబాబు, శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి దేవస్థానం ట్రస్ట్ బోర్డు చైర్మన్ కందుల నాగరాజు, బీజేపీ నేత దామోదర్ యాదవ్, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ దాడి సత్యనారాయణ, మాజీ సెన్సార్ బోర్డు సభ్యుడు జి.వి. రామచంద్రరావు, కళాకారుల సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు క్యాలు జనార్దన్ రావు, గౌరవ సలహాదారు ఆర్. నాగరాజు పట్నాయక్ తదితరులు హాజరయ్యారు. పోటీల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన జట్లు, క్రీడాకారులను అతిథులు అభినందించారు. కళాకారుల సంక్షేమానికి తమవంతు పూర్తి స్థాయిలో కృషి చేస్తామని వారు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సినీ నటులు రవితేజ ధనుంజయ, గంటి మురళి, శివజ్యోతి, స్వర్ణ, మల్లికతో పాటు కళాకారుల సంఘం ప్రతినిధులు, సినీ, టీవీ, నాటక, ఇతర కళారంగాలకు చెందిన కళాకారులు, నిర్వాహకులు పాల్గొన్నారు.

ఓటర్ల జాబితా పునఃపరిశీలనపై ప్రత్యేక క్యాంపెయిన్‌లు

- అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు హక్కు కల్పించడమే లక్ష్యం - కలెక్టర్ అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: భారత ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాల మేరకు ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక పునఃపరిశీలన, నూతన ఓటర్ల నమోదుపై జిల్లాలో ప్రత్యేక క్యాంపెయిన్‌లు నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ తెలిపారు. జూన్ 15 నుంచి జూలై 24 వరకు నిర్వహించిన ఇంటింటి సర్వేలో తొలగించిన 2,29,924 మంది ఓటర్ల వివరాలను పునఃపరిశీలిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. జూలై 31న 17,82,800 మంది ఓటర్లతో ముసాయిదా జాబితా ప్రచురించగా, నోటీసుల విచారణకు హాజరుకాని 1,220 మంది పేర్లు తొలగించినట్లు తెలిపారు. వారికి మరోసారి విచారణ నిర్వహిస్తామని చెప్పారు. అర్హులైన ఏ ఒక్క ఓటరు కూడా ఓటు హక్కు కోల్పోకుండా ప్రత్యేక రీ–వెరిఫికేషన్ చేపడుతున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ప్రత్యేక క్యాంపెయిన్‌లో భాగంగా బీఎల్‌ఓలు ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటర్ల జాబితాను పరిశీలిస్తారని తెలిపారు. అర్హత ఉన్నప్పటికీ పొరపాటున పేరు తొలగించినట్లు గుర్తిస్తే సంబంధిత వ్యక్తితో ఫారం–6 సమర్పింపజేసి, పరిశీలన అనంతరం ఓటర్ల జాబితాలో తిరిగి చేర్చనున్నట్లు వివరించారు. అక్టోబర్ 16న తుది ఓటర్ల జాబితాను ప్రచురించనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. తుది జాబితాలో పేరు లేని అర్హులు, అలాగే జనవరి 1, ఏప్రిల్ 1, జూలై 1, అక్టోబర్ 1 అర్హత తేదీల ప్రకారం కొత్తగా ఓటు హక్కు పొందేవారు నిరంతర నవీకరణ ప్రక్రియలో ఫారం–6 ద్వారా నమోదు చేసుకోవచ్చని సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు హక్కు కల్పించడం, అనర్హుల పేర్లను తొలగించడమే ప్రత్యేక పునఃపరిశీలన కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యమని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

మ్యుటేషన్ దరఖాస్తులను గడువులోగా పరిష్కరించాలి

- రెవెన్యూ క్లినిక్ అర్జీలపై క్షేత్రస్థాయి విచారణ చేపట్టాలి - జేసీ శౌర్యమాన్ పటేల్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: మ్యుటేషన్ దరఖాస్తులు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బియాండ్ ఎస్ఎల్ఏలోకి వెళ్లకుండా నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలని జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్ అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో రెవెన్యూ, సర్వే, భూమి రికార్డులు, పౌర సరఫరాల శాఖల పనితీరుపై మండల, డివిజన్‌ల వారీగా సమీక్ష నిర్వహించారు. రెవెన్యూ క్లినిక్, పీజీఆర్ఎస్‌లో ప్రజల నుంచి అందే అర్జీలపై క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ చేపట్టి సత్వరమే పరిష్కరించాలని సూచించారు. అధికారులు ప్రతిరోజూ క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షణ చేస్తూ రెవెన్యూ సేవల్లో జాప్యం లేకుండా ప్రజలకు సేవలు అందించాలన్నారు. ప్రభుత్వ భూములను పరిరక్షించడంతో పాటు ఆక్రమణలను నివారించేందుకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డీఆర్వో, ఆర్డీవోలు, తహసీల్దార్లను ఆదేశించారు. ఆన్‌లైన్ సేవలు, భూ మ్యాపింగ్, రికార్డుల నవీకరణ, మ్యుటేషన్ దరఖాస్తుల పరిష్కారానికి కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలని తెలిపారు. లోపాలు గుర్తించిన వెంటనే సరిదిద్ది, నిర్ణీత గడువులో నివేదికలు సమర్పించాలన్నారు. జిల్లాలో వివాదరహిత భూ రికార్డులు, బాధ్యతాయుత రెవెన్యూ పరిపాలన కోసం అధికారులు మరింత చురుకుగా పనిచేయాలని సూచించారు. సమావేశంలో డీఆర్వో వై. సత్యనారాయణరావు, ప్రత్యేక డిప్యూటీ కలెక్టర్లు, జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి, ఆర్డీవోలు శ్రీనివాసరావు, వి.వి. రమణ, రామలక్ష్మి, ఏడీ సర్వే గోపాలరాజా, తహసీల్దార్లు, సర్వేయర్లు, కలెక్టరేట్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇది కియారా అద్వానీకే సాధ్యం

ఒకప్పుడు హీరోయిన్ల కెరీర్ మంచి ఊపులో సాగుతుంటే వాళ్లు పెళ్లి జోలికి వెళ్లేవాళ్లు కాదు. అవకాశాలు తగ్గిపోయి, ఫేడవుట్ అవుతున్న దశలోనే ఆ ఆలోచన చేసేవాళ్లు. వివాహ బంధంలోకి వెళ్తే కెరీర్ పరంగా పరిమితులు ఏర్పడతాయని.. గ్లామర్ రోల్స్ చేయడం కష్టమని ఆలోచించేవాళ్లు. కానీ ఇప్పుడు ట్రెండు మారుతోంది. కెరీర్‌కు, పెళ్లికి ముడిపెట్టకుండా స్టార్ హీరోయిన్లు పెళ్ళి చేసుకుంటున్నారు. వివాహం తర్వాత కూడా గ్లామర్ రోల్స్ కొనసాగిస్తున్నారు. బాలీవుడ్లో ఈ ట్రెండ్ కనిపిస్తోంది. దీపికా పదుకొనే, కియారా అద్వానీ లాంటి వాళ్లు.. వివాహ బంధంలోకి అడుగు పెట్టాక కూడా ఎలాంటి హాట్ హాట్ రోల్స్ చేశారో తెలిసిందే. ముఖ్యంగా కియారా అయితే.. కెరీర్ ఆరంభంలో ట్రెడిషనల్ రోల్స్ చేసి, తర్వాత గ్లామర్ విందు చేయడం మొదలుపెట్టింది. సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రాను పెళ్లి చేసుకున్నాక ఆమె స్పీడు తగ్గుతుందేమో అనుకుంటే.. 'వార్–2', 'టాక్సిక్' లాంటి చిత్రాల్లో ఎలా రెచ్చిపోయిందో తెలిసిందే. ఈ సినిమాలు చేస్తున్నపుడు ఆమె ప్రెగ్నెంట్ కావడం గమనార్హం. ఒక పాపకు తల్లయ్యాక ఈ రెండు సినిమాల్లో తన అప్పీయరెన్స్ చూసి అందరూ షాకైపోయారు. ఐతే తొలి బిడ్డకు జన్మనించిన 15 నెలలకే కియారా మళ్లీ తల్లి అయినట్లు ఇప్పుడు వార్త బయటికి వచ్చింది. పెళ్ళి చేసుకుని, ఒక బిడ్డకు తల్లి అయ్యాక కియారాను హాట్ హాట్ రోల్స్‌లో చూసి అందరూ షాకవుతుంటే.. సగటు ఇల్లాలిలా ఎక్కువ గ్యాప్ తీసుకోకుండా రెండోసారి ప్రెగ్నెంట్ కావడం ఇంకా పెద్ద షాక్. ఓవైపు తెరపై అంత గ్లామరస్ రోల్స్ చేస్తూ.. ఇంకోవైపు సగటు మహిళలా తక్కువ గ్యాప్‌లో ఇద్దరు పిల్లల్ని కనడం ఇండియన్ ఫిలిం ఇండస్ట్రీలో ఇంతకుముందెన్నడూ చూడనిది. ఇలాంటి వైవిధ్యం కియారాకే సాధ్యం అని నెటిజన్లు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఐతే రెండో బిడ్డకు జన్మనివ్వడం కోసం మళ్లీ ఆమె గ్యాప్ తీసుకుంటుండడం మాత్రం అభిమానులకు నచ్చట్లేదు. ఈ గ్యాప్ తర్వాత మాత్రం కియారా ఆపకుండా సినిమాలు చేయాలని ఫ్యాన్స్ ఆశిస్తున్నారు.

ప్రతి మనిషిని ఆలోచింపజేసే కోర్టురూమ్ డ్రామా డ్యూ డేట్

ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో అత్యంత ప్రాధాన్యత సంతరించుకునే ఒక ముఖ్యమైన అంశం చుట్టూ అల్లుకున్న సరికొత్త వాణిజ్య కథాంశంతో వస్తున్న చిత్రం 'డ్యూ డేట్'. లోమేష్ పుడిపెద్ది హీరోగా, జయశ్రీ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో ప్రణీత పట్నాయక్, విజ్ఞాని తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. వరిష్ స్టూడియోస్ పతాకంపై పవన్ తరిగోపుల, ఏలూరు శ్రీను సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాకు ఆనంద్.కె దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇటీవల పూజా కార్యక్రమాలతో లాంఛనంగా ప్రారంభమైన ఈ చిత్రానికి సంబంధించి తాజాగా రెగ్యులర్ షూటింగ్ హైదరాబాద్‌లో ఘనంగా మొదలైంది. ప్రస్తుతం నూతన నటీనటులు, ప్రధాన తారాగణంపై అత్యంత కీలకమైన సన్నివేశాలను చిత్రకరిస్తున్నట్లు చిత్ర యూనిట్ వెల్లడించింది. ఈ సందర్భంగా నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ, నేటి సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ చర్చించుకునే అత్యంత ముఖ్యమైన బర్నింగ్ ఇష్యూ ఆధారంగా ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కేవలం వినోదం మాత్రమే కాకుండా, ప్రతి మనిషి ఆలోచింపజేసేలా ఈ కమర్షియల్ కోర్ట్‌రూమ్ డ్రామా ఆద్యంతం ఉత్కంఠభరితంగా సాగుతుందని పేర్కొన్నారు. టైటిల్ మొదలుకుని సినిమాలోని ప్రతి సన్నివేశం ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతిని ఇస్తుందని, కుటుంబ సమేతంగా చూడదగ్గ చిత్రమిదని వారు ధీమా వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్‌లో ప్రారంభమైన ఈ తొలి షెడ్యూల్ దాదాపు 15 రోజుల పాటు ఏకధాటిగా కొనసాగనుంది. ఈ చిత్రానికి ప్రముఖ సాంకేతిక నిపుణులు పని చేస్తున్నారు. కెమెరామెన్‌గా చెంచు జింక వ్యవహరిస్తుండగా, మాటలను హరీష్ మీనన్ అందిస్తున్నారు. ఎడిటర్‌గా సత్య గిడుటూరి, ఆర్ట్ డైరెక్టర్‌గా జవ్వాడి నాయుడు బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నారు. సినిమాలో సీనియర్ నటుడు కృష్ణభగవాన్ కూడా ముఖ్య పాత్రలో కనిపించనున్నారు. విభిన్నమైన కథాకథనాలతో హృదయాలకు హత్తుకునే రీతిలో వస్తున్న ఈ చిత్రం త్వరలోనే ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

'బ్రహ్మాస్త్ర-2'లో నాయికగా?

గత ఏడాది 'సయారా' చిత్రం ద్వారా యూత్‌లో మంచి క్రేజ్‌ని సంపాదించుకుంది యువ నాయిక అనీత్ పడ్డా. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ భామ బాలీవుడ్‌లో బంపరాఫర్‌ను దక్కించుకున్నట్లు తెలిసింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్‌గా నిలిచిన 'బ్రహ్మాస్త్ర' చిత్రానికి సీక్వెల్ తెరకెక్కబోతున్నది.. ఇందులో ఓ కీలకమైన పాత్ర కోసం మేకర్స్ అనీత్ పడ్డాను సంప్రదించారని బాలీవుడ్ టాక్. అయితే ఈ సినిమాలో ఆమె కథానాయకుడు రణ్‌బీర్‌కపూర్‌కు జోడీగా నటిస్తున్నదా? లేదా ఇతర ప్రధాన పాత్రలో కనిపించనుందా? అనే విషయంలో స్పష్టతలేదు. 'బ్రహ్మాస్త్ర' తొలిభాగంలో రణ్‌బీర్‌కపూర్, అలియాభట్, అమితాబ్ బచ్చన్, నాగార్జున కీలక పాత్రల్లో నటించిన విషయం తెలిసిందే. రెండో భాగంలో కథను మరింతగా విస్తరించడంతో కొత్త పాత్రలు, కొత్త నటీనటులు చేరే అవకాశం ఉంది.

రవితేజ సినిమాలో ఛాన్స్?

అనస్వర రాజన్ మలయాళంలో బిజీ హీరోయిన్. 'ఛాంపియన్' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకూ ఆమె చేరువైంది. దాంతో నిదానంగా టాలీవుడ్‌లోనూ అనస్వరకు అవకాశాలు వరిస్తున్నాయి. తెలుగులో ఆమె కథానాయికగా నటించిన 'ఇట్లు అర్జున' సినిమా విడుదలకు సిద్ధమవుతున్నది. మెగాస్టార్ 'కాకా' సినిమాలోనూ అనస్వర కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న విషయం విదితమే. ఈ క్రమంలోనే ఈ మలయాళ మందారాన్ని మరో గోల్డెన్ ఛాన్స్ వరించింది. ఆ వివరాల్లోకెళ్తే.. రవితేజ -- వివేక్ ఆత్రేయ కాంబినేషన్‌లో ఓ సినిమా రూపొందనున్న విషయం తెలిసిందే. ఆ సినిమాలోనే అనస్వర నటించనున్నట్టు విశ్వసనీయంగా తెలిసింది. అయితే.. అందులో తను పోషించేది హీరోయిన్ పాత్రా? లేక ప్రత్యేక పాత్రా? అనే విషయంపై క్లారిటీ లేదు. తాజాగా ఈ సినిమాకు చెందిన ఫొటో షూట్‌లో అనస్వర రాజన్ పాల్గొన్నారట. హారర్ జానర్‌లో తెరకెక్కనున్న ఈ సినిమాలో ఇద్దరు కథానాయికలకు స్థానం ఉన్నదట. ప్రియాంక అరుళ్ మోహన్ కూడా ఈ ఫొటోషూట్‌లో పాల్గొన్నట్టు తెలిసింది. దీనికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన రావాల్సివున్నది. ఈ సినిమాకు 'తులాభారం' అనే పేరును పరిశీలిస్తున్నట్టు ఇప్పటికే వార్తలొచ్చాయి.

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