కావలెను
విశాఖ సమాచారమ్
తెలుగు దినపత్రిక
కార్యాలయం నందు పని చేయుటకు
విలేఖరులు కావలెను.
సెల్: 9393949345

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM
Postal License No. VSP / 96/ 2021 - 23
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారమ్

Sugar Free
Fitearly
రెండుపూటలా సేవించండి.
శక్తివంతంగా జీవించండి.
వివరములకు
8247526179
డీలర్లు కావలెను.

RNI No.52722/90 సంపుటి : 34 సంచిక : 04 విశాఖపట్నం, 02 అక్టోబరు 2023 సోమవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

పరిసరాల పరిశుభ్రత అందరి బాధ్యత

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మన పరిసరాల పరిశుభ్రత అందరూ బాధ్యతగా అలవర్చుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ డా ఏ మల్లికార్జున పేర్కొన్నారు విశాఖ నగరం లో ఆదివారం నాడు ఏక్ తారీక్ ఏక్ గంట శ్రమధాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఒక గంట పాటు శ్రమదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. స్వచ్ఛ భారత్ అభియాన్ పిలుపు మేరకు స్వచ్ఛత హీ సేవా కార్యక్రమంలో భాగంగా జీవీఎంసీ చేపడతున్న ఏక్ తారీఖ్-ఏక్ గంట శ్రమదానానికి జీవీఎంసీ మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట కుమారి, జీవీఎంసీ కమిషనర్ సీఎం సాయికాంత్ వర్మ లతో కలిసి ఆర్కే బీచ్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ 9 సంవత్సరాలు పూర్తి అయిన సందర్భంగా కేంద్ర గృహ నిర్మాణ మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంల దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమాన్ని అందరూ పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని అన్నారు. ఏక్ తారీఖ్-ఏక్ గంట కార్యక్రమ ముఖ్య ఉద్దేశం ప్రతి ఒక్కరు తమ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి అని పేర్కొన్నారు. కేవలం పారిశుద్ధ్య కార్మికులు మాత్రమే కాకుండా ప్రజలు కూడా భాగస్వాములు కావాలని అన్నారు. జిల్లాలో ప్రతి గ్రామ పంచాయతీలో రెండు చోట్ల ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. దీనిని మనం ప్రతిరోజు మన దినచర్యలో భాగంగా చేసుకోవాలని అన్నారు.

జీవీఎంసీ మేయర్ గొలగాని హరి వెంకట్ కుమార్ మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛత కార్యక్రమాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ విధిగా అలవాటు చేసుకోవాలని, మన పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని అన్నారు. మన పరిసర పార్కులు, బీచులు, రోడ్లను అందంగా ఉంచుకోవాలని విశాఖ నగరాన్ని పర్యాటక ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చేసుకోవాలని అన్నారు.

జివిఎంసి కమిషనర్ సీఎం సాయి కాంత్ వర్మ మాట్లాడుతూ ఏక్ తారీఖ్ (మిగతా 2లో)

యువ ఆలోచనల ఆవిష్కరణకు టెక్ లీగ్ అద్భుత వేదిక

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): యువ విద్యార్థుల వినూత్న ఆలోచనలు ఆవిష్కరించేందుకు ఏయూ సహకారంతో జరుగుతున్న టెగ్ అద్భుత వేదిక అని ఏయూ వీసీ ఆచార్య పి.వి.జి.డి. ప్రసాదరెడ్డి అన్నారు. టెక్ టీమ్ సొల్యూషన్, ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం ఆ హబ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న టెక్ లీగ్ -2023లో భాగంగా ఆదివారం ఏయూలోని వైవీఎస్ మూర్తి ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన యువతను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. ఈ లీగ్లో భాగస్వాములుగా నిలిచిన యువ విద్యార్థులకు పలు అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. తల్లిదండ్రులు (మిగతా 2లో)

గిరిజన వర్సిటీ జాప్యానికి కారణం తెలంగాణ ప్రభుత్వమే

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పాలమూరు సభలో తెలంగాణ ప్రభుత్వంపై విమర్శనాస్త్రాలు సంధించారు. గిరిజన విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటులో జాప్యానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వమే కారణమని ఆరోపించారు.

ప్రభుత్వం ఆసక్తి చూపించి ఉంటే గిరిజన వర్సిటీ ఎప్పుడో ఏర్పాటయ్యేదని వెల్లడించారు. యూనివర్సిటీకి భూమి ఇచ్చేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఐదేళ్లు జాప్యం చేసిందని మోదీ తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి గిరిజనులపై ప్రేమ లేదని అన్నారు.

తెలంగాణ ప్రభుత్వ కారు స్టీరింగ్ వేరే వాళ్ల చేతుల్లో ఉందని మోదీ విమర్శించారు. స్టీరింగ్ ఎవరు తిప్పుతున్నారో మీకు తెలుసు కదా అని అన్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వాన్ని రెండు కుటుంబాలు నడిపిస్తున్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. కమీషన్, కరప్షన్... ఆ రెండు పార్టీల విధానం అని పేర్కొన్నారు. పార్టీ ఆఫ్ ద ఫ్యామిలీ, బై ది ఫ్యామిలీ, ఫర్ ది ఫ్యామిలీ అనేది వాళ్ల (మిగతా 2లో)

కర్మయోగి పథకంలో చేనేతలను చేర్చాలి

కేంద్రమంత్రికి బిజెపి చేనేత విభాగం విశాఖ జిల్లా కన్వీనర్ తెడ్లపు అప్పారావు వినతి

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): కేంద్ర ప్రభుత్వం 18 రకాల హస్తకళలను ఆదుకునేందుకు అక్టోబర్ 1న కర్మయోగి పథకాన్ని ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టింది. ఈ పథకంలో చేనేతలను చేర్చలేదు. రైతులకు, చేనేత కార్మికులకు క్రెడిట్ కార్డులు ప్రవేశపెట్టారు. కాబట్టి చేనేత కార్మికులు ఈ పథకం నుండి మినహాయించబడ్డారు. బ్యాంకులు చేనేత క్రెడిట్ కార్డును జారీ చేయడం లేదు. క్రెడిట్ కార్డులకు సంబంధించి బ్యాంకు లకు సూచనలివ్వాలని, చేనేత కార్మికులకు చేనేత క్రెడిట్ కార్డులు ఇచ్చి ఆదుకోవాలని కోరుతూ కేంద్రమంత్రికి బిజెపి చేనేత విభాగం విశాఖ జిల్లా కన్వీనర్ తెడ్లపు అప్పారావు వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు.

పట్టణాల్లో చేనేత క్లస్టర్లు,టెక్స్ టైల్ పార్కులు ఏర్పాటు చేయాలి :

చేనేత కార్మికులకు మరమగ్గాలు తయారు చేసేందుకు పట్టణాల్లో అద్దె ఇళ్లలో ఉంటున్నందున మగ్గాలు తయారు చేయలేకపోతున్నారని, అందుకే పట్టణాల్లో చేనేత క్లస్టర్లను ప్రవేశపెట్టి చేనేత వృత్తిని కాపాడాలని తెడ్లపు అప్పారావు కోరారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా అనకాపల్లి, నర్సీపట్నం, పాయకరావుపేట, నక్కపల్లి మండలాల్లో చేనేత కుటుంబాలు అత్యధికంగా నివసిస్తున్నాయి కాబట్టి పై మండలాల్లో చేనేత క్లస్టర్లు ఏర్పాటు చేయాలని, అలాగే చేనేత కుటుంబాలు ఉన్న అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ చేనేత క్లస్టర్లు ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. విశాఖపట్నం, విజయవాడ, కర్నూలు, చీరాల, అనంతపురం ప్రాంతాలలో కూడా క్లస్టర్లలో తయారు చేయబడిన వస్త్రాలను మార్కెట్ చేయడానికి అనువుగా ఉంటాయి. టెక్స్టైల్ పార్కు ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. టెక్స్టైల్ పార్క్ లేక పోవడంతో వ్యాపారులు ఇప్పుడు తమిళనాడులోని ఈరోడ్ తిరుపూర్ నుండి ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు తీసుకువచ్చి చిన్న వ్యాపారులు వీధి వ్యాపారు లకు అధిక ప్రయాణ ఛార్జీలతో కలిపి 35 శాతం వరకు లాభంతో విక్రయిస్తున్నారు. హ్యాండ్లూమ్ క్రెడిట్ కార్డులతో పాటు హ్యాండ్లూమ్ క్లస్టర్లు, హ్యాండ్లూమ్ పార్కులు ఏర్పాటు చేయాలని తెడ్లపు అప్పారావు కేంద్ర మంత్రికి విన్నవించారు.

వైసీపీ నుండి 30 కుటుంబాలు టిడిపిలో చేరిక

గుమ్మలక్ష్మీపురం, (విశాఖ సమాచారమ్): మండలంలోని చెముడుగూడ గ్రామ పంచాయతీలోని తాటిశీల గ్రామంలో వైసీపీకి చెందిన 30 కుటుంబాలు కురుపాం టిడిపి ఇన్చార్జి తోయక జగదీశ్వరి ఆధ్వర్యంలో తెలుగుదేశం పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ వైసిపి అరాచక పాలనకు విసుగు చెందిన కుటుంబాలు గతంలో చంద్రబాబు నాయుడు చేపట్టిన పాలనకు ఆకర్షితులై తెలుగుదేశం పార్టీలో చేరారన్నారు.గత ఎన్నికల్లో వైసీపీ కల్లబొల్లి మాటలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చారన్నారు. నాలుగున్నర సంవత్సరాలుగా ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చ లేద న్నారు. ఒకవైపు నిత్యవసర వస్తువుల ధరలు, విద్యుత్, బస్సు చార్జీలు, పెట్రోలు డీజిల్ అన్నింటిపై చార్జీలు పెంచి ప్రజల నెత్తిన భారం మోపారన్నారు. 45 సంవత్సరాల రాజకీయ చరిత్రలో మచ్చలేని నాయ కుడిగా చంద్రబాబు నిజాయితీపరుడుగా ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రజల కోసం నిరంతరం కృషి చేశారన్నారు. వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు తండ్రిని అడ్డంగా పెట్టుకుని 43 వేల కోట్లు సంపాదించిన వారు సమాజంలో తిరుగుతుంటే, ఏ తప్పు చేయని చంద్రబాబు నాయుడు జైల్లో ఉన్నారన్నారు, ఆయన విడుదల కోసం ప్రతి కార్యకర్త, ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రజలు పోరాడే సమయం ఆసన్నమైందన్నారు. ప్రతి గిరిజనులు ప్రగతి పథంలో నడవాలంటే మళ్లీ చంద్రబాబు నాయుడు ముఖ్య మంత్రి కావాలన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో భాస్కర్ రావు, రామారావు, మాజీ సర్పంచ్ గౌరీ, మండల కన్వీనర్ పాడి సుదర్శన్ రావు, మండల కార్యదర్శి పోరు శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కురుక్షేత్రం ప్రారంభమైందని సీఎం అంటున్నాడు... ఓడిపోయేది వాళ్లే

జనసేన పార్టీ అధినేత పవన్ కల్యాణ్ వారాహి విజయయాత్రలో భాగంగా నేడు ఉమ్మడి కృష్ణా జిల్లా అవనిగడ్డలో భారీ బహిరంగ సభకు హాజరయ్యారు. ఈ సభలో ఆయన ప్రసంగిస్తూ, నిన్న ఈ ముఖ్యమంత్రి కురుక్షేత్రం ప్రారంభమైందని అన్నాడని, కానీ కౌరవులు వాళ్లేనని, ఓడిపోయేది కూడా వాళ్లేనని పవన్ పేర్కొన్నారు. 100 మంది పైగా ఉన్న వైసీపీ వాళ్లే కౌరవులని, కాబట్టి వాళ్లు ఓడిపోవడం, తాము అధికారంలోకి రావడం ఖాయం, డబుల్ ఖాయం అని వ్యాఖ్యానించారు.

అవనిగడ్డ అంటే దీవిసీమ... అని, ఏపీలో 30 వేల ఉపాధ్యాయ పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయని, అభ్యర్థులు వేలకు వేలు ఖర్చుపెట్టి సన్నద్ధమైనా, ఇంతవరకు డీఎస్సీ జాడేలేదని మండిపడ్డారు. పాదయాత్ర సందర్భంగా ఇచ్చిన హామీలను జగన్ నిలబెట్టుకోలేదని, ఎవరికీ న్యాయం చేయలేదని ఆరోపించారు.

"ఇది పింగళి వెంకయ్య గారికి జన్మనిచ్చిన నేల... దేశానికి జాతీయ పతాకాన్ని ఇచ్చిన నేల. 15 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో ఉన్నాను... అనుభవం సంపాదించాను... మీ సమస్యలకు పరిష్కారం ఇవ్వాలని నిలబడ్డాను. నేను 2014లో బీజేపీ, టీడీపీలకు మద్దతు ఇచ్చాను. కానీ, కొన్ని హామీల విషయంలో, ప్రత్యేక హోదా అంశంలో వారితో విభేదించి బయటికి వచ్చాను. హామీల పైనా, ప్రజాసమస్యల పైనా నేను అంత నిబద్ధతతో ఉంటాను. ఇవాళ ప్రత్యేక పరిస్థితుల వల్ల వారికి మద్దతుగా నిలుస్తున్నాం.

ఏపీ భవిష్యత్తు దృష్ట్యా ఈసారి ఓటు చీలనివ్వకూడదు... వైసీపీని దించేయడమే మా లక్ష్యం. వచ్చే ఎన్నికల్లో గెలిచి జనసేన-టీడీపీ సంకీర్ణ ప్రభుత్వాన్ని స్థాపిస్తాం. గత ఎన్నికల్లో నేను గెలిచుంటే ఇవాళ డీఎస్సీ అభ్యర్థులు ఇలా ప్లకార్డులు పట్టుకుని నిలుచోవాల్సిన అవసరం వచ్చేది కాదు.

జగన్ వేల కోట్లు దోచేసిన తర్వాత కూడా ఇంకా దోచుకుంటూనే ఉన్నాడు. మీ వద్ద డబ్బులు ఉండకూడదని మీకు ఉద్యోగాలు ఇవ్వడు... నా దగ్గర డబ్బులు ఉండకూడదని నా సినిమాల టికెట్లు 5 రూపాయలు చేస్తాడు... అందరూ తన వద్ద దేహీ అనాలన్నది జగన్ ఆలోచన.

జగన్ వంటి అధికార మదంతో ఉన్న వ్యక్తులను ఎలా ఎదుర్కోవాలో నాకు తెలుసు. కానీ నా వద్ద ఓట్లు కొనడానికి డబ్బులు లేవు. దయచేసి రూ.500కి, రూ.2 వేలకు ఓట్లు వేయకండి... ఈ ఒక్కసారి ఆలోచించండి. వేల కోట్లు ఉన్న వ్యక్తితో, ప్రైవేటు సైన్యం కలిగిన వ్యక్తితో, అనుభవజ్ఞులైన నేతలను కూడా జైలుకు పంపిన వ్యక్తితో నేను తలపడుతున్నాను... దీన్నిబట్టే అర్థం చేసుకోండి మీ కోసం నేను ఎంత బలంగా నిలబడుతున్నానో.

నేను డబ్బు తీసుకున్నానని వైసీపీ సన్నాసులు వాగుతున్నారు. వీళ్లు డబ్బులు తీసుకుంటారు కాబట్టి నేను కూడా డబ్బులు తీసుకుంటానని అనుకుంటున్నారు. ఇదంతా పచ్చకామెర్ల వ్యవహారం. నేను కష్టపడి సంపాదించిన సొమ్ముతో పార్టీ నడుపుతున్నాను. కేవలం డబ్బు సంపాదించాలన్న ఆశ ఉంటే మాదాపూర్ ఏరియాలో 10 ఎకరాలు కొనేవాడ్ని. నా దృష్టంతా ప్రజలపైనే. రేపు ఎన్నికల్లో గెలిచి నాకు సీఎం పదవి వచ్చినా, ఇంకే పదవి వచ్చినా నా ఆలోచన అంతా అభివృద్ధి గురించే" అని పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టం చేశారు.

(మొదటి పేజీ తరువాయిలు)

పరిసరాల పరిశుభ్రత అందరి బాధ్యత

ఏక్ గంట శ్రమదానం కార్యక్రమం ప్రతి సచివాలయంలో ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు గంటసేపు తమ పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉన్న పార్కులు బీచ్లు రోడ్లు వంటి చోట్ల ఒక గంటపాటు శ్రమదానం చేసి పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని తెలిపారు. ఇటువంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం వల్ల స్వచ్ఛతతో పాటు పిల్లలకి, యువతకి పరిసరాల పరిశుభ్రత పట్ల అవగాహన కలుగుతుందని అన్నారు. తీర ప్రాంతాలలో పర్యాటక ప్రాంతాలలో వ్యర్థాలను కేవలం చెత్త కుండీలలో మాత్రమే వేసేటట్లు ప్రతి ఒక్కరూ అలవర్చుకోవాలని అన్నారు. రేపు నేవీ సహకారంతో విశాఖలో రెండు లక్షల సీడ్ బాల్స్ ను హెలికాప్టర్ ద్వారా వేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఎకో వైజాగ్ కార్యక్రమానికి సహకరిస్తున్న నేవీ వారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

జీవీఎంసీ ఎడిషనల్ కమిషనర్ సన్యాసిరావు ముందుగా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారందరితో ఏక్ తారీక్ ఏక్ గంట శ్రమదాన్ కార్యక్రమం సంబంధించిన ప్రతిజ్ఞ నిర్వహించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ అడ్మిరల్ చీఫ్ ఆఫ్ STAFF ఇండియన్ నేవీ సమీర్ సక్సేన, జీవీఎంసీ ఎడిషనల్ కమిషనర్ సన్యాసిరావు. నేవీ అధికారులు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు,ప్రజా ప్రతినిధులు, స్వచ్ఛ భారత్ అంబాసిడర్లు, నివాస సంక్షేమ సంఘ సభ్యులు, ఎన్జీవోస్, ఎన్ సిసి, విద్యార్థులతో పాటు పెద్దఎత్తున నగర పౌరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

యువ ఆలోచనల ఆవిష్కరణకు టెక్ లీగ్ అద్భుత వేదిక

వారి పిల్లలను ఆల్ రౌండర్లుగా తీర్చిదిద్దాలన్నారు. ర్యాంకులు, మార్కుల పేరుతో విద్యార్థుల్లో దాగివున్న సృజనాత్మకతను విస్మరించవద్దన్నారు. కొన్ని విద్యాసంస్థలు ర్యాంకులు, మార్కులు దిశగా చేసే ప్రకటలకు, ప్రలోభాలకు ఆకర్షితులు కావద్దని సూచించారు. విద్యార్థులు ప్రపంచ గతిని మార్చే ఆవిష్కరణలు చేయాలన్నారు. ఈ తరం విద్యార్థులకు ఆవిష్కరణలు దిశగా ముందడుగు వేసేందుకు అవరమైన అన్ని అవకాశాలు ఉన్నాయన్నారు. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న సాంకేతిక సహకారాన్ని అందిపుచ్చుకొని ఆవిష్కరణలే దిశగా ముందడుగు వేయాలన్నారు. ప్రస్తుత విద్యార్థులంతా భవిష్యత్ తరాలకు ఆదర్శంగా నిలవాలనే కాంక్షతో ఆవిష్కరణలు చేయాలన్నారు. ఏయూ - హబ్ సీఈఓ డాక్టర్ రవి ఈశ్వరపు మాట్లాడుతూ ఈ టెకిలీగ్ పోటీలకు 160 టిమ్ల ద్వారా అనేక మంది పాఠశాల స్థాయి విద్యార్థులు హాజరైనట్లు తెలిపారు. విద్యార్థుల్లో పరిశోధన, ఆవిష్కరణల్లో సామర్థ్యం పెంచడమే ఈ టెక్ లీగ్ ముఖ్య ఉద్దేశం అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆచార్య వి.కృష్ణమోహన్, టెక్ టీమ్ సొల్యూషన్స్ సీఈఓ వెంకటరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు..

గిరిజన వర్సిటీ జాప్యానికి కారణం తెలంగాణ ప్రభుత్వమే

నినాదం అని మోదీ విమర్శించారు.

కేసీఆర్ కు రాష్ట్ర అభివృద్ధి కంటే కుటుంబ అభివృద్ధే ముఖ్యమని అన్నారు. అవినీతి అంతం కావాలని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారని, తప్పుడు వాగ్దానాలు, తప్పుడు హామీలు ఇచ్చే ప్రభుత్వం వద్దు అని పిలుపునిచ్చారు.

ఇవాళ తమ సభకు వచ్చిన జనాల ప్రేమాభిమానాలు అద్భుతం అని, బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ వాళ్లకు ఇక నిద్ర పట్టదని వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ రెండూ ఒక్కటేనని, ఈ రెండు పార్టీలకు గురువు ఎంఐఎం అని అభివర్ణించారు.

విశాఖ వేదికగా 2 నుంచి కాశ్మీర్ యువ సమ్మేళనం

విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): మహా విశాఖ నగరంలో మొట్ట మొదటిసారిగా కాశ్మీరీ యువ సమ్మేళనము నిర్వహిస్తున్నట్లు నెహ్రూ యువ కేంద్ర (ఎన్. వై. కె.) ఉమ్మడి జిల్లా అధికారి జి.మహేశ్వర తెలిపారు. అక్టోబర్ రెండో తేదీ నుండి ఏడో తేదీ వరకు జరిగే ఈ యువ సమ్మేళనలో 120 మంది కాశ్మీర్ యువతీ యువకులు పాల్గొంటున్నారని ఆయన చెప్పారు. ఎన్.వై. కె. పరిపాలనాధికారి అల్లం రాంప్రసాద్ తో కలిసి యూత్ హాస్టల్లో శుక్రవారం నిర్వహించిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో మహేశ్వరరావు యువ సమ్మేళనం వివరాలను వెల్లడించారు. కాశ్మీరీ యువతకు ఇక్కడ సంస్కృతి - సంప్రదాయాలు, ఆచార వ్యవహారాలు, ఆహారపు అలవాట్లు సహా కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకాలు గురించి యువ సమ్మేళనంలో వివరిస్తారని అన్నారు

కాశ్మీర్ లోనీ అనంతనాగ్, కుప్వారా, బారాముల్లా, బుద్గం, శ్రీనగర్, పుల్వమా ఈ ఆరు జిల్లాల నుంచి 120 మంది యువత , 12 మంది టీమ్ లీడర్లు విశాఖ వస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. సమ్మేళనంలో భాగంగా విశాఖపట్నంలోని ముఖ్యమైన సందర్శనీయ ప్రదేశాలను సందర్శిస్తారని ఆయన తెలిపారు. కాశ్మీర్ లోయలో యువకులలో జాతీయ ఐక్యత, సమగ్రత,శాంతి ప్రతిపాదకులుగా వ్యవహరించేలా దిశా నిర్దేశం చేయడం అవగాహన కల్పించడం. ఈ సమ్మేళనం ముఖ్య ఉద్దేశ్యం అని ఆయన వివరించారు.దేశంలోని సాంస్కృతిక, పారిశ్రామిక, చారిత్రక, మత, విద్యాపరమైన ఆసక్తి ఉన్న వివిధ ప్రదేశాలనుసందర్శించేందుకు ఈ యువ సమ్మేళనం అన్నారు.

కాశ్మీర్ లోయలో ప్రబలంగా ఉన్న వారి పరిసరాలు, అపోహలు, అంతరాలు, పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ యువ సమ్మేళనం ఎంత గానో ఉపయోగపడుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. కాశ్మీర్ లోయలోని పర్యాటకం, వంటకాలు, సంస్కృతి, హస్తకళలు, ఇతర ఉత్పత్తుల సమాచారాన్ని దేశంలోని ఇతర ప్రాంతాల నుండి పాల్గొనే వారితో పంచుకోవడానికి సమ్మేళనం దోహదపడుతుందని మహేశ్వర రావు చెప్పారు.

ఎప్పటి నుండి మహాలయ పక్షం ప్రారంభం

మహాలయ పక్షం అంటే ఏమిటి?

ఈ ఏడాది మహాలయ అమావాస్య ఎప్పుడొస్తుంది?

మహాలయ పక్షం ఈ 30 సెప్టెంబర్నుంచి ప్రారంభమై అక్టోబర్ 14 మహాలయ అమావాస్యతో పూర్తవుతుంది. ఈ మహాలయ పక్షంలో ఉదయమే మీ ప్రధాన ద్వారం ముందు లోపల నిలబడి చేతులు జోడించి, మీ పితృదేవతలను స్మరించి, వారికి నమస్కారము చేస్తూ , నేను పితృ పక్షము పాటించుటకు అశక్తుడను. కావున నన్ను మన్నించి , మీ దీవెనలు అందచేయండి'. అని మనస్సులో ప్రార్థన చేయడం ద్వారా శుభ ఫలితాలు ఉంటాయి. ఇంకా మహాలయా పక్షమున పితృదేవతలకు శ్రాద్ధ కర్మలు నిర్వహించవచ్చు.

భాద్రపదమాసంలోని శుక్లపక్షం దేవతాపూజలకు ఎంత విశిష్టమైనదో, బహుళ పక్షం పితృదేవతా పూజలకు అంత శ్రేష్ఠమైనది. పితృదేవతలకు ప్రీతికరమైన పక్షం గనుక దీనికి పితృపక్షమని, మహాలయ పక్షమని పేరు. ఈ పక్షం ముగిసే వరకు ప్రతిరోజూ పితృ దేవతలకు తర్పణ, శ్రాద్ధ విధులను నిర్వహించాలి. కుదరని పక్షంలో తమ పితృ దేవతలు ఏ తిథినాడు మృతిచెందారో, ఈ పక్షంలో వచ్చే అదే తిథినాడు శ్రాద్ధం నిర్వర్తించాలి.

తండ్రి జీవించి, తల్లిని కోల్పోయినవారైతే ఈ పక్షంలో వచ్చే నవమినాడు తర్పణ, శ్రాద్ధ విధులను ఆచరించాలి. తల్లీతండ్రీ ఇద్దరూ లేనివారు ఈ పక్షాన తప్పక పితృకర్మలు చేయాలి. ఈ పక్షమంతా చేయలేనివారు ఒక్క మహాలయ అమావాస్య నైనా చేసి తీరాలి.

దానశీలిగా పేరొందిన కర్ణుడికి మరణానంతరం స్వర్గం ప్రాప్తించింది. ఆయన స్వర్గ లోకానికి వెళుతుండగా మార్గ మధ్యంలో ఆకలి, దప్పిక కలిగాయి. ఇంతలో ఒక ఫల వృక్షం కనిపించింది. పండు కోసుకుని తిందామని నోటి ముందుంచుకున్నాడు. ఆశ్చర్యం ! ఆ పండు కాస్తా బంగారపు ముద్దగా మారిపోయింది.

ఆ చెట్టుకున్న పండ్లే కాదు , మిగతా ఏ చెట్టు పండ్లు కోయబోయినా అదే అనుభవం ఎదురైంది. ఇలా లాభం లేదనుకుని కనీసం దప్పిక యినా తీర్చుకుందామనుకుని సెలయేటిని సమీపించి దోసిట్లోకి నీటిని తీసుకుని నోటి ముందుంచుకున్నాడు. ఆ నీరు కాస్తా బంగారపు నీరుగా మారిపోయింది.

స్వర్గ లోకాని కెళ్లాక అక్కడ కూడా అదే పరిస్థితి ఎదురైంది. దాంతో కర్ణుడు తాను చేసిన తప్పిదమేమిటి, తనకిలా ఎందుకు జరుగుతున్నదని వాపోతుండగా లి"కర్ణా ! నీవు దానశీలిగా పేరు పొందావు. చేతికి ఎముక లేకుండా దానాలు చేశావు. అయితే ఆ దానాలన్నీ బంగారం, వెండి, డబ్బు రూపేణా చేశావు గానీ, కనీసం ఒక్కరికి కూడా అన్నం పెట్టి ఆకలి తీర్చలేదు. అందుకే నీకీ దుస్థితి ప్రాప్తించింది" అని అశరీర వాణి పలుకులు వినిపించాయి.

కర్ణుడు తన తండ్రి అయిన సూర్య దేవుని వద్ద కెళ్లి పరిపరి విధాల ప్రాధేయపడగా, ఆయన కోరిక మేరకు దేవరాజయిన ఇంద్రుడు, కర్ణునికి ఒక అపురూపమైన అవకాశము ఇచ్చాడు. నీవు వెంటనే భూలోకానికెళ్లి అక్కడ అన్నార్తులందరికీ అన్నం పెట్టి , మాతాపితరులకు తర్పణలు వదిలి తిరిగి రమ్మన్నాడు.

ఆ సూచన మేరకు కర్ణుడు భాద్రపద బహుళ పాడ్యమి నాడు భూలోకానికి చేరాడు. అక్కడ పేదలు , బంధు మిత్రులు అందరికీ గొప్పగా అన్న సంతర్పణ చేశాడు. పితరులకు తర్పణలు వదిలాడు. తిరిగి అమావాస్య నాడు స్వర్గానికెళ్లాడు.

ఎప్పుడైతే కర్ణుడు అన్న సంతర్పణలు, పితృ తర్పణలు చేశాడో అప్పుడే ఆయనకు కడుపు నిండిపోయింది , ఆకలి తీరింది. కర్ణుడు భూలోకంలో గడిపి, తిరిగి స్వర్గానికెళ్లిన ఈ పక్షం రోజులకే మహాలయ పక్షమని పేరు. ఈ మహాలయ పక్షములో చివరి రోజే మహాలయ అమావాస్యగా పిలుస్తారు.

మహాలయ పక్షాలు ఎలా పెట్టాలి ?

మరణించిన తండ్రి , తాత , ముత్తాతలను తలచుకుని పుత్రులు నిర్వహించే శ్రాద్ధ తర్పణ, పిండప్రదానాది పితృయజ్ఞ విధులన్నీ జరుపు కోవడానికి నిర్దేశించబిన ఈ పదున్కెదు రోజులనే మహాలయ పక్షాలు అంటారు. వీటినే పితృపక్షము అనీ అపర పక్షములనీ కూడా అంటారు. మరణించిన మన పితృ దేవతలకు భక్తిగా ఆహారాన్ని అందించి, వారి ఆకలి తీర్చడమే ఈ మహాలయ పక్షముల ముఖ్యోద్దేశము.

30 సెప్టెంబర్నుంచి ప్రారంభమై అక్టోబర్ 14 వరకు మహాలయ పక్షాలు. భాద్రపద బహుళ పాడ్యమి నుంచి భాద్రపద అమవాస్య వరకు మధ్యనున్న పదిహేను రోజులు మహాలయ పక్షములు అంటారు. మరణించిన తండ్రి , తాత , ముత్తాతలను తలచుకుని పుత్రులు నిర్వహించే శ్రాద్ధ తర్పణ , పిండప్రదానాది పితృయజ్ఞ విధులన్నీ జరుపుకోవడానికి నిర్దేశించబడిన ఈ పదున్కెదు రోజులనే మహాలయ పక్షాలు అంటారు. వీటినే పితృపక్షము అనీ అపరపక్షములనీ కూడా అంటారు. మరణించిన మన పితృదేవతలకు భక్తిగా ఆహారాన్ని అందించి , వారి ఆకలి తీర్చడమే ఈ మహాలయ పక్షముల ముఖ్యోద్దేశము.

పితృదేవతలకు.... ఆకలా...?

అనే సందేహం కలుగవచ్చు. ఈ కనిపించే సకల చరాచర జగత్తు మొత్తం ఆకలి అనబడే సూత్రం మీదనే నడుస్తోంది.

అన్నాద్భవంతి భూతాని పర్జన్యాదన్న సంభవః

యజ్ఞాద్భవతి పర్జన్యో యజ్ఞఃకర్మ సముద్భవః

అన్నం వలన ప్రాణికోటి జన్మిస్తుంది. వర్షం వలన అన్నం లభిస్తుంది. యజ్ఞం వలన వర్షం కురుస్తుంది. ఆ యజ్ఞం కర్మ వలననే సాధ్యమౌతుంది. అంటే... అన్నం దొరకాలంటే మేఘాలు వర్షించాలి. మేఘాలు వర్షించాలంటే... దేవతలు కరుణించాలి. దేవతలు కరుణించాలంటే వారి ఆకలి తీరాలి. వారి ఆకలి తీరాలంటే యజ్ఞాల ద్వారా వారి వారి హవిర్భాగాలు వారికి అందజేయాలి. ఎందుకు ఇంత తతంగం అని అడగొచ్చు.

మరణించిన ప్రాణి ఆత్మ రూపంలో పితృలోకంలో ఉంటుంది. ఆ ఆత్మ తన పూర్వకర్మానుభవం కోసం తిరిగి ఈ భూమిమీద జీవాత్మగా అవతరించడానికి ... అన్నాన్ని ఆశ్రయించి , తద్వారా పురుష ప్రాణి దేహంలో ప్రవేశించి, శుక్ల కణముగా రూపొంది, స్త్రీ గర్భకోశంలో ప్రవేశించి, శిశువుగా రూపాంతరం చెంది ఈ భూమి మీదకు వస్తుంది.

మరణించిన మన పితరులకు మోక్షం కలగాలంటే కర్మ పరిపక్వం కావాలి. అలా జరగాలంటే...

పితృదేవతలు దేహధారణ చేసి ఈ లోకంలోకి రావాలి. అలా రావాలంటే వారికి అన్నాన్ని అందించాలి. అది రక్తం పంచుకు పుట్టిన పుత్రులే అందించాలి. అప్పుడే వారికి పితృఋణం తీరుతుంది. ఋణం తీరడమే మోక్షం అంటే. ఎవరికైనా ఇంతే..

తద్దినాలు పెడుతున్నాం కదా... మహాలయ పక్షాలు కూడా పెట్టాలా?

అనే సందేహం తిరిగి కలుగవచ్చు. మరణించిన తండ్రి తిథినాడు పుత్రుడు తద్దినం పెట్టడం హిందూ సాంప్రదాయంలో అనాది నుంచి వస్తున్న ఆచారం. పితృతిథినాడు పుత్రుడు తన తండ్రి, తాత, ముత్తాతలను తలచుకుని పితృయజ్ఞాన్ని నిర్వహిస్తాడు. మరి పుత్రులు లేనివారి సంగతి ఏమి ? వారి గతి అధోగతేనా ? అంటే కాదు. అంటుంది శాస్త్రం. మన కుటుంబాలలో ఏ కారణం చేతనో పెళ్ళికాని సోదర , సోదరీలు మరణించి ఉండవచ్చు. లేదా పెళ్ళయినా సంతానం కలుగని దంపతులు మరణించి ఉండవచ్చు. లేదా ప్రమాదాల్లో మరణించిన చిన్న పిల్లలు ఉండవచ్చు. లేదా యుద్ధాలలో కానీ, శిక్షల ద్వారా కానీ, ఆత్మహత్యల ద్వారాకానీ, ప్రకృతి వైపరీత్యాల (భూకంపాలు, వరదలు) ద్వారా కాని గుర్తు తెలియక మరణించి ఉండవచ్చు. అటు వంటి వారందరికి కూడా తిలోదకాలిచ్చి వారిని ఊర్ధ్వలోకాలకు పంపడం కోసం ఈ మహాలయ పక్షాలు నిర్దేశించబడ్డాయి. పితృతిథి నాడు మూడు తరాల వారికి (తండ్రి, తాత, ముత్తాత) మాత్రమే తిలోదకాలతో పిండ ప్రదానం ఇవ్వబడుతుంది. కానీ ఈ మహాలయ పక్షాలు , పదిహేను రోజులు వంశంలో మరణించిన వారందరికీ మాత్రమే కాక , పుత్రులు లేని గురువులకు (గురువు కూడా తండ్రితో సమానం) స్నేహితులకు కూడా తిలోదకాలతో, పిండప్రదానం ఇచ్చే అర్హత, అధికారం ఉంది. దీనినే లిసర్వకారుణ్య తర్పణ విధిలి అంటారు. ఏ కారణం చేతన్కెనా తద్దినం పెట్టలేని పరిస్థితి ఏర్పడి, తద్దినం, పెట్టకపోతే ఆ తద్దినం పెట్టని దోషం మహాలయం పెట్టడం వలన పోతుంది. పితృయజ్ఞం చేసిన వారసునికి సకల ఐశ్వర్యాలు కలగాలనీ .... పిల్లపాపలతో ఆనందంగా ఉండాలనీ దీవిస్తారు.

మహాలయ పక్షాలు ఎలా పెట్టాలి?

సాధారణంగా తండ్రి చని పోయిన తిథినాడు మహాలయం పెట్టడం ఉత్తమమం. ఏ కారణం చేతన్కెనా అలా పెట్టడం వీలుకాని పరిస్థితిలో మహాలయ అమావాస్యనాడు పెట్టడం ప్రశస్తం. దీనినే సర్వ పితృ అమావాస్య అంటారు. ఈ రోజునే మరణించిన బంధువులందరికీ... వారి వారి తిథులతో సంబంధం లేకుండా మహాలయం పెట్టాలి.

క్రిందటి సంవత్సరం చనిపోయిన వారికి భరణి లేక భరణి పంచమి తిథులలో అనగా మహాలయ పక్షాలు మొదల్కెన 4 లేక 5 రోజున మహాలయం పెట్టాలి.

భార్య మరణించిన వాడు అవిధవ నవమినాడు అనగా తొమ్మిదవ రోజున మహాలయం పెట్టాలి. ఆ రోజున సుమంగళిగా మరణించిన తన భార్యను తలచుకుని ఒక సుమంగళికి భోజనం పెట్టి, పసుపు, కుంకుమ, గాజులు, పూవులు, చీర, పెట్టి సత్కరించి పంపాలి.

చిన్న పిల్లలు చనిపోతే... వారికి పన్నెండవ రోజున మహాలయం పెట్టాలి. చిన్న పిల్లలు అంటే ఉపనయన వయస్సు (పది వత్సరములు) దాటనివారు. ఒకవేళ పది సంవత్సరముల వయస్సు లోపే ఉపనయనము జరిగి ఉంటే... ఆ పిల్లవాడు మరణించిన తిథినాడే మహాలయం పెట్టాలి.

ఇక ప్రమాదాలలో కానీ , ఉరిశిక్ష వల్ల కానీ , ఆత్మహత్య చేసుకుని మరణించిన వారికి ఘట చతుర్థినాడు అనగా అమావాస్య ముందురోజున పెట్టాలి.

ఏ తిథి రోజు శ్రార్థం పెడితే ఏమి లభిస్తుంది.

భాద్రపద మాసంలోని కృష్ణపక్షం పితృదేవతలకు అత్యంత ఇష్టమైన కాలం మహాలయ పక్షం. ఈ పక్షములో పితరులు అన్నాన్ని, ప్రతిరోజూ జలమును కోరుతారు. తండ్రి చనిపోయిన తిథి రోజున, మహాలయ పక్షములలో పితృతర్పణములు, యధావిధిగా శ్రాద్ధవిధులు నిర్వర్తిస్తే, పితృదేవతలంతా సంవత్సరమంతా తృప్తి చెందుతారు తమ వంశాభివృద్ధి జరుగును. వారు ఉత్తమ గతిని పొందుతారు. ఈ విషయాలన్నీ నిర్ణయసింధువు, నిర్ణయ దీపికా గ్రంథములు పేర్కొన్నాయి.

భాద్రపద మాసంలో శుక్లపక్షం దేవపదము, కృష్ణపక్షం పితృపదము, అదే మహాలయ పక్షము. మహాలయమంటే - లిమహాన్ అలయః, మహాన్లయః మహల్ అలం యాతీతివాలి అనగా పితృదేవతలకిది గొప్ప ఆలయము, పితృదేవతల యందు మనస్సు లీనమగుట, పుత్రులిచ్చు తర్పణాదులకు పితృదేవతలు తృప్తిని పొందుట, అని అర్థములు. అమావాస్య అంతరార్థం: లి"అమా' అంటే "దానితోపాటు", 'వాస్య' అంటే వహించటం.లి చంద్రుడు, సూర్యుడిలో చేరి , సూర్యుడితోపాటు వసించే రోజు కాబట్టి 'అమావాస్య' అన్నారు.

భాద్రపద అమావాస్య రోజున పితృదేవతలు పుత్రులిచ్చే తర్పణములకు ఎదురు చూస్తూ ఉంటారని ధర్మగ్రంథాలు తెలుపుతున్నాయి.

మహాలయ పక్ష ప్రారంభం /ఈరోజు నుండి పితృ పక్షం మొదలయ్యే రోజు. ఇక్కడ నుండి వరుసగా పదిహేను రోజులు పితృ దేవతలు పూజలకు ఉద్దేశించినవి.

పితృ దోషం అంటే ఒక శాపం. గత జన్మ లో ఎవరైనా వృద్ధులకు కాని, తల్లితండ్రులకు కాని కష్టం కలిగించి ఉంటే, లేదా వ్యక్తి కి తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలు కష్టాలు కలుగుతూ ఉంటే దానికి కారణం ఆ వ్యక్తీ యొక్క తల్లిదండ్రులు లేదా పూర్వీకుల చేత చేయబడిన దోషాలు కారణమవుతాయి. జాతక చక్రం లో ఇటువంటి దోషాలను గుర్తించవచ్చు. పితృదోషాల వలన అనేక రకాలైన సమస్యలు కలుగుతాయి.

భాద్రపద బహుళ పాడ్యమి నుండి అమావాస్య వరకు మహాలయ పక్షం పితృ ఋణం నుండి ముక్తి పొందటం చాలా కష్టం. తల్లిదండ్రులు సంతానం కోసం ఎంత తపిస్తారో వెల కట్టడం సాధ్యం కాదు. పితృ గణాల శ్రాద్ధ కర్మ గౌరవప్రదం గా చేయటం సంతానం తప్పని సరి విధి. శ్రాద్ధకాలం ప్రారంభ మైందని తెలియగానే పితృదేవతలు బ్రాహ్మణులతో కూడా వాయురూపం లో భోజనం స్వీకరిస్తారు. సూర్యుడు కన్యారాశిలో ప్రవేశించగానే పితరులు తమ పుత్ర , పౌత్రుల దగ్గరకు వస్తారు

ప్రతి మాసంలోను అమావాస్య , పితరుల పుణ్య తిథి గా భావించబడినా , మహాలయ అమావాస్య కు విశేష ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది.

ఆదర పూర్వకం గా శ్రాద్ధ కర్మతో సంతోషపెడితే వారు తమ సంతత వారి ఆయువు , విద్య , ధనం, సంతానం, సమస్తం కలిగి ఉండేట్టు ఆశీర్వదిస్తారు. అన్నదానం ఎప్పుడు చేసిన మంచి ఫలితాన్నే ఇస్తుంది , కాని ఈ మహాలయపక్షం లో చేసే అన్నదానం వలన అనంతకోటి యజ్ఞ ఫలితం ప్రాప్తిస్తుంది. అలాగే మఖ నక్షత్రం పితరులకు సంబందించింది కనుక ఆ రోజు చేసిన శ్రాద్ధ కర్మ అక్షయ ఫలన్నిస్తుంది. మహాలయ పక్షంలో ఏ రోజు శ్రాద్ధ కర్మ చేస్తే ఎటువంటి ఫలితం లబిస్తుందని వివిధ పురాణాల ఆధారంగా, గురువుల ద్వారా తెలుసుకొన్నది.

1. పాడ్యమి తిథి రోజు శ్రార్థము పెడితే లక్ష్మి కటాక్షం కలుగుతుంది.
2. విధియ లో శ్రార్థము పెడితే సంతాన ప్రాప్తి.
3. తదియ లో శ్రార్థం పెడితే మంచి సంబంధం కుదురుతుంది లేదా మంచి కోడలు వస్తుంది.
4. చవితి రోజు శ్రార్థము పెడితే పగ వారు(శత్రువులు)లేకుండా చేయును.
5. పంచమి రోజు శ్రార్థము పెడితే సకల సౌభాగ్యాలు కలుగచేయును.
6. షష్టి రోజు ఇతరులకు పూజ్యనియులుగా చేయును.
7. సప్తమి రోజు పరలోకంలో ఓక దేవగోష్టికి నాయకునిగా చేయును.
8. అష్టమీ రోజు మంచి మేధస్సును చేకూర్చును.
9. నవమి మంచి భార్యను సమ కూర్చిను. గయ్యాళియైన భార్య కూడా బుద్ధిమంతు రాలిని చేయును. మరో జన్మలో కూడా మంచి భార్యను సమకూర్చును.
10. దశమి తిథి రోజు కోరికలను నేరవేర్చును.
11. ఏకాదశి రోజున సకల వేదా, విద్యా పారంగతులను చేయును.
12. ద్వాదశి రోజున స్వర్ణములను, స్వర్ణ ఆభరణములను సమ కూర్చును.
13. త్రయోదశి రోజు న సత్సంతానాన్ని, మేధస్సును, పశు, పుష్టి, సమృద్ధి, దీర్ఘఆయుష్షు మొదలగు సకల సౌభాగ్యములను సమకూర్చును.
14. చతుర్దశి తిది రోజు న వస్త్రం లేక్ అగ్ని (ప్రస్తుత కాలంలో రైలు, మోటారు వాహనములు వల్ల విపత్తు) వీని మూలంగా మరణం సంభవించిన వార్లకు మహలయ శ్రార్థము చేయవలయును. అప్పుడే వారికి సంతృప్తి కలుగుతుంది.
15. అమావాస్య రోజున సకలాభిష్టములు సిద్దించును
16. పాడ్యమి తర్పణం ముందుగా నిర్వర్తించి వానిలోగల లోపములను నివృత్తిచేసి పరి పూర్ణతను చేకూర్చును.

ప్రతి సంవత్సరం చేసే శ్రాద్ధం కన్నా అతి ముఖ్యమైన శ్రాద్ధాలు ఈ మహాలయపక్షం 15 రోజులు చేయలేనివారు ఒక్క మహాలయమైన చేసి తీరాలి. ఆర్థిక భావం వలన విద్యుక్తంగా శ్రాద్ధ కర్మలు చేయలేక పోతే, పితృ పక్షం లో కేవలం శాకంతో శ్రాద్ధం చేయవచ్చు. అది కూడా వీలు కాక పోతే గోవుకు గ్రాసం పెట్టవచ్చు, అదీ చేయలేని వారు ఒక నిర్జన ప్రదేశం లో నిల్చొని అపరాన్న సమయం లో రెండు చేతులు ఆకాశం వైపు పైకి ఎత్తి, పితృ దేవతలకు నమస్కరించవచ్చు. శ్రాద్ధ కర్మ చేత పితృ దేవతలకు సంతృప్తి కలిగించిన వ్యక్తికి భౌతికంగా సుఖ సంతోషాలు, పరలోకం లో ఉత్తమ గతులు లభిస్తాయని శాస్త్రాల ద్వారా తెలుస్తోంది.

బృహద్ధర్మపురాణంలో బ్రహ్మ దేవుడు చేసిన పితృస్తుతి.

ఈ స్తోత్రాన్ని శ్రాద్ధ దినములందే కాక ప్రతిరోజూ ఎవరు చదువు తారో వారికి ఈతి బాధలు ఉండవు. ఎవరైనా వారి పితరుల విషయంలో తప్పు చేసి ఉంటే పశ్చాత్తాపంతో ఈ స్తోత్రం చదివితే ప్రాయశ్చిత్తం కలుగుతుంది. అంతేకాక వారు చదివిన వారిని అనుగ్రహిస్తారు.

ఈ స్తోత్రాన్ని ప్రయత్న పూర్వకంగా ఎవరైతే పితృశ్రాద్ధం నాడు, లేదా ప్రతి రోజు ఉదయం, పుట్టినరోజు నాడు తమ తల్లిదండ్రులకు నమస్కరించి పఠిస్తారో, వారికి దుర్లభమైనది అంటూ ఏదీ ఉండదు. ఏది కోరుకుంటే అది సిద్ధిస్తుంది. పాపకర్మలు నశించిపోతాయి.

బ్రహ్మ ఉవాచ:

1. నమో పిత్రే జన్మదాత్రే సర్వ దేవమయాయ చ!
సుఖదాయ ప్రసంనాయ సుప్రీతాయ మహాత్మనే!!

ఎవరివలన ఈ జన్మ వచ్చినదో, ఎవరు సకల దేవతా స్వరూపులో ఎవరి ఆశీస్సుల వల్ల సుఖములు కలుగునో అట్టి మహాత్ములైన పితరులకు నమస్కారములు.

2. సర్వ యజ్ఞ స్వరూపాయ స్వర్గాయ పరమేష్ఠినే!
సర్వతీర్థావలోకాయ కరుణాసాగారాయ చ!!

సకల యజ్ఞస్వరూపులై స్వర్గంలో ఉండే దేవతలతో సమానమైన వారు సకల పుణ్యతీర్థములకు ఆలవాలమైన కరుణాసముద్రులైన పితరులకు నమస్కారములు.

3. నమో సదా ఆశుతోషాయ శివరూపాయ తే నమః!
సదాపరాధక్షమినే సుఖాయ సుఖదాయ చ!!

సులభంగా సంతోషించి వెంటనే అనుగ్రహించే వారైన శివరూపులకు నమస్కారము. ఆచరించే తప్పులను ఎల్లవేళలా క్షమిస్తూ సంతోషమూర్తులై సుఖములను కలుగజేసే పితరులకు నమస్కారములు.

4. దుర్లభం మానుషమిదం యేనలబ్ధం మాయా వపుః!
సంభావనీయం ధర్మార్థే తస్మై పిత్రే నమోనమః!!

ధర్మాలు ఆచరించడానికి అవకాశమున్న దుర్లభమైన ఈ మానవ శరీరం ఎవరివలన లభించిందో ఆ పితృ దేవతలకు నమస్కారములు.

5. తీర్థ స్నాన తపో హోమ జపాదీన్ యస్య దర్శనం!
మహా గురోశ్చ గురవే తస్మై పిత్రే నమోనమః!!

ఎవరిని చూసినంతనే అనేక తీర్థ స్నానములు, తపస్సులు, హోమాలు, జపములు చేసిన ఫలితం కలుగునో మహాగురువులకు కూడా గురువులైన పితృదేవతలకు నమస్కారములు.

6. యస్య ప్రణామస్తవనాత్ కోటిశః పితృతర్పణం!
అశ్వమేధ శతైః తుల్యం తస్మై పిత్రే నమోనమః!!

ఎవరిని నమస్కరించినా, తర్పణాదులు చేసినా అవి వందలకొలది అశ్వమేధ యాగములతో సమానమో అటువంటి పితరులకు నమస్కారము

ఫలశ్రుతి:

ఇదం స్తోత్రం పిత్రుః పుణ్యం యః పఠేత్ ప్రయతో నరః!
ప్రత్యహం ప్రాతరుత్థాయ పితృశ్రాద్ధదినేపి చ
స్వజన్మదివసే సాక్షాత్ పితురగ్రే స్థితోపివా
న తస్య దుర్లభం కించిత్ సర్వజ్ఞత్వాది వాంఛితమ్
నానాపకర్మకృత్వాపి యఃస్తౌతి పితరం సుతః
సధృవం ప్రవిధాయైవ ప్రాయశ్చిత్తం సుఖీ భవేత్
పితృప్రీతికరైర్నిత్యం సర్వ కర్మాణ్యథార్హతి!!

కళాకారులకు కొత్త గుర్తింపు కార్డులు

అక్టోబరు 8 లోగా ధరఖాస్తు చేసుకోవాలి

విజయనగరం: కళలను, కళాకారులను ప్రోత్సహించే చర్యల్లో భాగంగా, రాష్ట్రంలోని కళాకారులకు కొత్త గుర్తింపు కార్డులను జారీ చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ నాగలక్ష్మి.ఎస్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. వివిధ ప్రభుత్వ పథకాలను, సబ్సిడీలను, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను వినియోగించుకొనేందుకు, ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేందుకు ఉపయోగపడే విధంగా రాష్ట్రస్థాయి గుర్తింపు కార్డులను జారీ చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అన్ని అర్హతలు గల కళాకారులు తమ పేరు, తండ్రిపేరు, జెండర్, పుట్టిన తేది, బ్లడ్ గ్రూపు, శాశ్వత చిరునామా, జిల్లా, ప్రావీణ్యత ఉన్న కళ, సంబంధిత కళలో అనుభవం, ఫోన్ నెంబరు, ఆధార్ నంబరు ఇ-మెయిల్ తదితర వివరాలతో, ఒక పాస్‌పోర్టు ఫొటోను జతచేసి ధరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. పూర్తి చేసిన ధరఖాస్తులను కలెక్టర్ ఆఫీసు మొదటి అంస్థులోని జిల్లా సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖాధికారి, హాలు నంబరు 16, విజయనగరం చిరునామాలో అక్టోబరు 8వ తేదీలోపు అందజేయాలని కోరారు. ఇతర వివరాలకు జిల్లా సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖా కార్యాలయంలో లేదా సెల్ నెం.9491570408ను సంప్రదించాలని కలెక్టర్ సూచించారు.

అక్టోబరు 02న గాంధీ జయంతి వేడుకలు

విజయనగరం: భారత జాతిపిత, మహాత్మాగాంధీ జయంతి వేడుకలను అక్టోబరు 02న మండల, జిల్లా స్థాయిలో ఘనంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ నాగలక్ష్మి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా స్థాయి కార్యాలయాలతోపాటు, మండలాల్లోని అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో కూడా ఈ వేడుకలను నిర్వహించాలని సూచించారు. దీనిలో భాగంగా జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలోని గాంధీ విగ్రహం వద్ద ఆరోజు ఉదయం 10 గంటలకు జరిగే గాంధీ జయంతి కార్యక్రమంలో కలెక్టరేట్‌లోని అన్ని శాఖల అధికారులు, తమ సిబ్బందితోపాటు హాజరు కావాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు.

జాతీయ లైవ్ స్టాక్ మిషన్ పథకంపై అక్టోబర్ 3న శిక్షణ

విజయనగరం: గ్రామీణ స్థాయిలో పశు పోషణ ద్వారా ఆర్థిక పురోగతి, సంఘటిత అభివృద్ధి, ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుదల, శాస్త్రీయ యాజమన్య పద్ధతుల అవలంబన తదితర అంశాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు గాను అక్టోబర్ 3వ తేదీన ప్రత్యేక శిక్షణ సదస్సు నిర్వహించనున్నట్లు పశు సంవర్ధక శాఖ జేడీ డా. ఎ. విశ్వేశ్వరరావు శనివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఆ రోజు ఉదయం 9.00 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5.00 గంటల వరకు స్థానిక కలెక్టరేట్ ఆడిటోరియంలో శిక్షణ ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. పశు సంవర్ధక శాఖ వైద్యులు, సబ్జెక్టు నిపుణులు, మార్కెటింగ్ వ్యూహకర్తలు తదితరులు పలు అంశాలపై అవగాహన కల్పిస్తారని, రైతులతో నేరుగా పలు అంశాలపై మాట్లాడతారని చెప్పారు. రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ వేదిక వద్ద ఉంటుందని, శిక్షణలో భాగంగా నేషనల్ స్టాక్ మిషన్ పథకం- సబ్సిడీ వివరాలు, దరఖాస్తు చేసే విధానం గురించి రైతులకు ప్రత్యేకంగా వివరిస్తారని పశు సంవర్ధక శాఖ జేడీ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి జీవిత చరిత్ర

లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి గారు ఇండియా యొక్క రెండవ ప్రధాన మంత్రి. చిన్న తనంలోనే దేశ భక్తిని పెంచుకొని గాంధీ జి తో పాటు పలు ఉద్యమాలలో పాల్గొన్నారు.

స్వాతంత్రం వచ్చిన తరవాత మంత్రి గా మరియు జవహర్ లాల్ నెహ్రు చనిపోయిన తరవాత ప్రధాన మంత్రి గా భద్యతలను చేపట్టారు.

లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి అక్టోబర్ 2 1904 సంవత్సరంలో శారదా ప్రసాద్ శ్రీవాస్తవ మరియు రామ్ దులారీ దేవి అనే దంపతులకు జన్మించారు.

శాస్త్రి గారు అమ్మమ్మ గారి ఇంటి వద్ద పుట్టిన తరవాత వారణాసి లో ఉండే జమీందారు అయిన తాతయ్య గారి ఇంట్లో ఒక సంవత్సరం ఉన్నారు.

శాస్త్రి గారి తండ్రి అలహాబాద్ లోని రెవిన్యూ ఆఫీస్ లో క్లర్క్ గా పనిచేసేవారు, అమ్మ గారు మొగల్సరాయ్ లోని రైల్వే స్కూలు లో హెడ్ మాస్టర్ మరియు టీచర్ గా పనిచేసేవారు.

లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి గారు కేవలం 6 నెలలు ఉన్నప్పుడు వీరి తండ్రి బుబోనిక్ ప్లేగు మహమ్మారి వల్ల చనిపోయారు. తండ్రి చనిపోయిన తరవాత శాస్త్రి గారి కుటుంబం అమ్మమ్మ ఊరికి వెళ్ళి స్థిరపడ్డారు. అక్కడ వీరి తాతయ్య హజారీ లాల్జీ గారు వీరి బాగోగులను చూసుకునే వారు. అమ్మమ్మ ఇంటి వద్ద శాస్త్రి గారికి ఒక చెల్లెలు కూడా పుట్టింది.

1908 సంవత్సరంలో శాస్త్రి తాతయ్య గారు కూడా చనిపోయారు. తాతయ్య గారు చనిపోయిన తరవాత మామయ్య దర్బరీ లాల్ వీరి బాగోగులను చూసుకునేవారు.

శాస్త్రి గారి చిన్న తనంలో ఇప్పటి లాగా ఇంగ్లీష్ మరియు తెలుగు మీడియం ఉండేది కాదు. ఆ రోజులలో ఉర్దూ భాష లోనే చదువులు చెప్పేవారు ఎందుకంటే ఉర్దూ మరియు పర్శియన్ అప్పటి ప్రభుత్వం యొక్క అధికారిక భాషలు.

నాలుగు సంవత్సరాలు ఉన్నప్పుడు ఒక మౌల్వి దగ్గర చదువును ప్రారంభించి ఆరవ తరగతి వరకు చదివారు. హరీష్ చంద్ర హై స్కూలు లో 7 వ తరగతి నుంచి చదవటం ప్రారంభించారు.

స్వాతంత్ర పోరాటంలో :

హరీష్ చంద్ర హై స్కూలు లో చదివేటప్పుడు గొప్ప దేశ భక్తుడు మరియు ఉపాధ్యాయుడు అయిన నిష్కమేశ్వర్ ప్రసాద్ మిశ్ర శాస్త్రి గారిని తన పిల్లలకు ట్యూషన్ లు చెప్పనిచ్చేవారు. ఫలితంగా శాస్త్రి గారికి ఆర్థికంగా సహాయం కూడా అందేది.

తన ఉపాధ్యాయుడికి ఉన్న దేశ భక్తికి ప్రభావితులైన శాస్త్రి గారు స్వాతంత్ర పోరాటంలో ఆసక్తి ని చూపించటం మొదలు పెట్టారు. ఇంతే కాకుండా స్వాతంత్రం కోసం పోరాడుతున్న స్వామి వివేకానంద, మహాత్మా గాంధీ గారి గురించి చదవటం మొదలుపెట్టారు.

1921 వ సంవత్సరంలో శాస్త్రి గారు 10 వ తరగతి చదువుతున్నప్పుడు గాంధీజీ గారు మరియు పండిత్ మదన్ మోహన్ మాలవీయ నిర్వహించిన బహిరంగ సబ లో హాజరు అయ్యారు.

ఈ సభ లో గాంధీజీ ప్రభుత్వ స్కూళ్లను వదిలేయమని చెప్పగా శాస్త్రి గారు హరీష్ చంద్ర హై స్కూలు ను మానివేసి స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ లో వాలంటీర్ గా చేరారు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నిరసనలు మరియు ప్రదర్శనలు చేయటం మొదలుపెట్టారు. ఫలితంగా అప్పటి ప్రభుత్వం అరెస్ట్ చేసి జైలు లో వేసారు కాని మైనర్ అవ్వటం వల్ల వదిలివేయడం జరిగింది.

లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి లాగానే చాలా మంది యువకులు తమ చదువులను వదిలేసి స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. ఈ విషయాన్ని గమనించిన %జీ.దీ ఖతీఅజఝ్శ్రీఖఅఱ% ఈ యువత కు చదువు నేర్పించాలని నేషనలిస్ట్ ఎడ్యుకేషన్ ను ధనికుల సహాయం తో ప్రారంభించారు.

ఇలా ప్రారంభించిన కాలేజీ నుంచి 1925 సంవత్సరంలో ఫిలాసఫీ మరియు ఎథిక్స్ లో గ్రాడ్యుయేషన్ ను పూర్తి చేసారు. ఆ సమయంలో డిగ్రీ ను సంపాదించిన వారిని శాస్త్రి అని పిలిచేవారు. తరవాత శాస్త్రి అనే బిరుదు వీరి పేరు లో చివరిగా చేర్చబడింది.

చదువు పూర్తి చేసుకున్న తరవాత మహాత్మా గాంధీ పిలుపు మేరకు ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ లో చేరారు. శాస్రి గారు గాంధీజీ గారి ఉద్యమాలలో పాల్గొన్నందుకు పలు సార్లు జైలు పాలయ్యారు.

జైలు నుంచి తిరిగి వచ్చాక ఆనంద్ భవన్ లో ఉన్న జవహర్ లాల్ నెహ్రు ఇంటి నుంచి స్వాతంత్ర పోరాటం చేస్తున్న కార్యకర్తలకు ఆదేశాలు ఇచ్చేవారు.

రాజకీయ జీవితం : భారత దేశానికి స్వాతంత్రం వచ్చిన తరవాత ఉత్తర ప్రదేశ్ లో పార్లమెంటరీ సెక్రటరీ గా నియమించబడ్డారు.

ఉత్తరప్రదేశ్ లో మొదటి ముఖ్యమంత్రి ని నియమించిన తరవాత రవాణా మరియు పోలీస్ శాఖా మంత్రి గా నియమించబడ్డారు. ఈ పదవి లో ఉన్నప్పుడు మొదటి సారిగా మహిళా కండక్టర్ లను నియమించారు.

ప్రధాన మంత్రి :

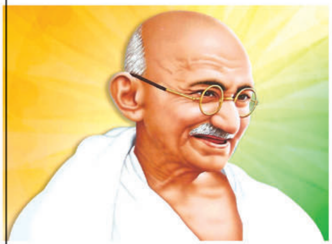
27 మే 1964 వ సంవత్సరంలో జవహర్ లాల్ నెహ్రు చనిపోయిన తరవాత అప్పటి కాంగ్రెస్ ప్రెసిడెంట్ కే.కామరాజ్ లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి గారిని 9 జూన్ 1964 లో ప్రధాన మంత్రి గా నియమించారు.

శాస్త్రి గారు మొదలు పెట్టిన నినాదం "జై జవాన్ జై కిసాన్ " ఈ రోజుకి కూడా వినిపిస్తూనే ఉంటుంది.

మరణం : 11 జనవరి 1966 సంవత్సరంలో శాస్త్రి గారు ఉజ్బెకిస్తాన్ లోని తాష్కెంట్ లో ఉన్నప్పుడు, ఇండో %--% పాకిస్తాన్ యుద్ధాన్ని అంతం చేయటానికి శాంతి ఒప్పందం పై సంతకాలు చేసిన మరుసటి రోజు చనిపోవటం జరిగింది.

శాస్త్రి గారి మరణం పై చాలా మంది సన్నిహితులు అనుమానాలు వ్యక్తం చేసారు.

మహాత్మా గాంధీ జీవిత చరిత్ర



మోహన్ దాస్ కరంచంద్ గాంధీజీ ఒక అహింస వాది, భారత దేశానికి స్వాతంత్రం ఇప్పించటంలో ముఖ్యపాత్రను పోషించారు . గుజరాత్ లోని ఒక హిందూ ఫ్యామిలీ లో జన్మించి మంచి చదువు చదివి ఒక లాయర్ అయ్యారు.

న్యాయవాది గా కెరీర్ ను ముందుగా కొనసాగించటానికి సౌత్ ఆఫ్రికా వెళ్లారు. అక్కడ 21 సంవత్సరాలు గడిపి ఇండియా కి 1915 వ సంవత్సరంలో తిరిగి వచ్చారు.

భారతదేశంలో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం వల్ల చాలా మంది పడుతున్న భాధలు మరియు అన్యాయనాలను చూసి ఒక అహింస ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించారు.

గాంధీ భారతదేశం వచ్చాక ఒక సాధారణమైన జీవితాన్ని గడపటం ప్రారంభించారు, వేసుకునే బట్టలలో మరియు తినే ఆహారం లో కూడా ఒక పేదవారి మాదిరిగా మార్చుకున్నారు.

బ్రిటిష్ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఉద్యమాలు మరియు నిరాహార దీక్షలు చేసి అహింస మార్గంలో నడిచి భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యాన్ని రావటంలో చాలా కృషి చేశారు.

గాంధీజీ మతపర విద్వేషాలకు కూడా వ్యతిరేకంగా ఉండేవారు. కానీ కొంత మంది ఈ విషయాన్ని ఇంకోవిదంగా తీసుకున్నారు, గాంధీజీ పాకిస్తాన్ కు సహాయం చేస్తున్నారని హిందూ జాతీయ వాది అయిన నాథురాం గాడ్ సే 30 జనవరి 1948 వ సంవత్సరంలో కాల్చి చంపేశారు.

బాల్యం : గాంధీజీ అసలు పేరు మోహన్ దాస్ కరంచంద్ గాంధీ, గాంధీజీ 2 అక్టోబర్ 1869 వ సంవత్సరంలో గుజరాత్ లోని పోరు బందర్ పట్టణంలో కరంచంద్ గాంధీ మరియు పుత్లి బాయ్ గాంధీ అనే దంపతులకు జన్మించారు. గాంధీజీ నాన్న గారు పోరు బందర్ రాష్ట్రానికి దివాన్ గా ఉండేవారు.

గాంధీజి అమ్మ నాన్నలు చాలా సాంప్రదాయ కుటుంబం, గాంధీజీ తమ తల్లి యొక్క దైవ్యరాధనను మరియు పవిత్రతను చూసి చాలా ప్రభావితులు అయ్యారు.

గాంధీజీ చిన్నపాటి నుంచే పెద్దగా ఎవరితో మాట్లాడేవారు కాదు, మాట్లాడటానికి కూడా సిగ్గుపడేవారు. తన సమయాన్ని ఎక్కువగా బుక్కు ల తోనే గడిపేవారు.

చదువు : గాంధీజీ లా చదువు కోసం లండన్ వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నారు. గాంధీజీ తల్లి మరియు భార్య ఇంటి నుంచి ఇంత దూరం లండన్ వెళ్లొద్దు అని కోరారు.

లండన్ వెళ్లి భారత దేశం యొక్క సభ్యత ను మరిచి పాశ్చాత్య సభ్యతకు అలవాటు పడతారని భయపడేవారు. గాంధీజీ శాఖాహారి కావటం వల్ల అక్కడికి వెళ్లి మాంసాన్ని తింటారేమో అని భయపడేవారు.

గాంధీజీ మాత్రం తాను పై చదువుల కోసం వెళుతున్నానని మద్యం, మాంసం, అమ్మాయిల జోలికి వెళ్ళను అని హామీ ఇచ్చారు.

సౌత్ ఆఫ్రికా : 1888 సంవత్సరంలో పోరు బందర్ నుంచి ముంబై కి వెళ్లి అక్కడి నుంచి లండన్ కి వెళ్ళటం జరిగింది. లండన్ లోని యూనివర్సిటీ కాలేజీ లండన్ లో అడ్మిషన్ తీసుకున్నారు. అక్కడికి వెళ్లిన తరవాత తన సిగ్గు పడే స్వభావాన్ని మెల్లి మెల్లిగా విడిచారు మరియు జనాల ముందు మాట్లాడటం ప్రారంభించారు.

ఇండియా వచ్చిన తరవాత న్యాయవాదిగా కొన్ని కేసులు వాధించారు కానీ అంతగా ఆశించిన ఫలితాలు లభించలేదు.

1893 వ సంవత్సరంలో ఒక ముస్లిం వ్యాపారి తన ఒక సౌత్ ఆఫ్రికా లో ఉండే బంధువు యొక్క వ్యాపారం కోసం గాంధీజీ ను న్యాయవాది గా ఉండాలని కోరారు. ఆ వ్యాపారి గాంధీజీ కి మంచి మొత్తంలో డబ్బు కూడా ఇవ్వటానికి సిద్ధం అయ్యారు.

1893 సంవత్సరంలో గాంధీజీ సౌత్ ఆఫ్రికా కు వెళ్లారు, అక్కడ 21 సంవత్సరాలు గడిపారు. సౌత్ ఆఫ్రికా లో గాంధీజి ని చాలా జాత్యహంకారానికి గురి అయ్యారు.

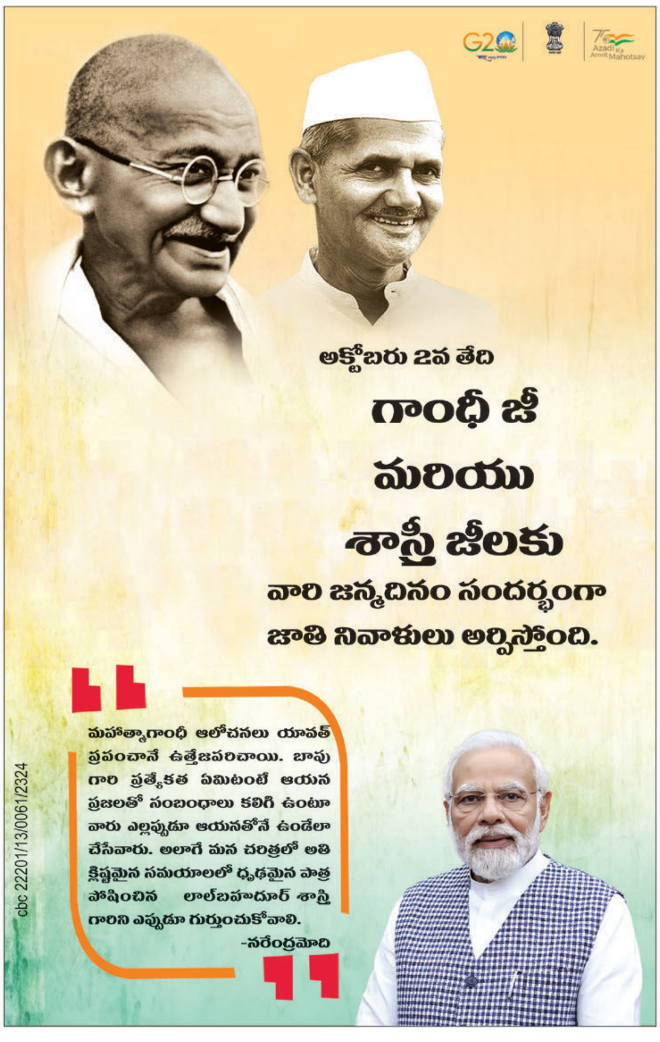
గాంధీజీ ఇండియా వారు కావటం తో చాలా వివక్షతను ఎదుర్కొన్నారు. అక్కడి జాతీయులతో కూర్చోవటం మరియు ట్రైన్ లో ప్రయాణించటాన్ని అనుమతించే వారు కాదు.

గాంధీజీ అక్కడ ఉన్నప్పుడు తమ హక్కుల కోసం పోరాడారు మరియు తమ రాజకీయ అభిప్రాయాలను మెరుగుపరుచుకున్నారు.

స్వాతంత్ర పోరాటం: సౌత్ ఆఫ్రికా నుంచి వచ్చిన తరవాత గాంధీజీ ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ లో చేరారు. గాంధీజీ గారు స్వాతంత్రం కోసం పలు ఉద్యమాలలో పాల్గొన్నారు.

గాంధీజీ గారి అహింస మార్గం వల్ల చివరకి భారత దేశానికి స్వాతంత్రం వచ్చింది.

మరణం : 30 జనవరి 1948 సంవత్సరంలో బిర్లాహౌస్ గార్డెన్ నుంచి ఒక మీటింగ్ కి వెళుతుండగా ఒక హిందూ జాతీయ వాది అయిన నాథురాం గాడ్ సే గన్ ద్వారా 3 రౌండ్లు కాల్పులు జరిపి చంపేశారు.



ఈ ఫుడ్ తింటే.. కిడ్నీ సమస్యలు దూరం అవుతాయి..!

మన శరీరంలో కిడ్నీలు చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలు. కిడ్నీలు రక్తాన్ని వడపోసి, దానిలోని వ్యర్థాలను వేరుచేసి, వాటిని యూరిన్ ద్వారా బయటకు పంపిస్తేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. లేకపోతే.. మన శరీరం డస్ట్ బిన్‌లా తయారవుతుంది. కిడ్నీలు సరిగ్గా పని చేస్తేనే.. ఇతర అవయవాలు బాగా పనిచేస్తాయి. లేకపోతే అవయవాలు పని చేయడం మానేసి ప్రాణాలకే ప్రమాదం. కిడ్నీల సమస్యను ముందుగానే కనిపెట్టడం కాస్త కష్టమే. చాలా సందర్భాల్లో సమస్య తీవ్రంగా అయ్యే వరకూ ఏ లక్షణాలూ కనిపించవు. కిడ్నీ సమస్యల కారణంగా.. సాధారణంగా బరువు తగ్గడం, ఆకలి లేకపోవడం, చీలమండలు వాపు, పాదాల వాపు , చేతుల వాపు, అలసట, మూత్రంలో రక్తం, మూత్రవిసర్జనలో ఇబ్బంది, కండరాల తిమ్మిరి, చర్మంపై దురద వంటివి ఇబ్బంది పెడతాయి. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు తమ ఆహార విషయంలోనూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆహారం, పానీయాల విషయంలో కొన్ని మార్పులు చేస్తే.. మూత్రపిండాల సమస్య నుంచి త్వరగా బయటపడవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు కిడ్నీలను క్లీన్ చేసి, తిరిగి ఆరోగ్యంగా మారుస్తాయని అంటున్నారు.

ఉల్లిపాయ : కిడ్నీ సమస్య ఉన్నవారు సోడియం తక్కువగా ఉండే ఉల్లిపాయను వారి డైట్‌లో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వారి వంటల్లో ఉప్పు స్కిప్ చేసి, దానికి బదులుగా ఉల్లిపాయలు వాడితే మంచిది. కిడ్నీ పేషెంట్స్ ఉప్పుకు దూరంగా ఉంటేనే మంచిది. ఉల్లిపాయలు బీపీని తగ్గిస్తాయి. మూత్ర పిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

వెల్లుల్లి.. కిడ్నీ రోగులు వంటల్లో ఉప్పుకు బదులుగా వెల్లుల్లిని ఉపయోగిస్తే మంచిది. వెల్లుల్లి ఆహారం టేస్ట్‌ను పెంచడమే కాదు.. మీ శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలను అందిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో సోడియం, పొటాషియం, పాస్పరస్ మోతాదు తక్కువగా ఉంటుంది, దీని వల్ల కిడ్నీ పెషేంట్లకు వెల్లుల్లి చాలా వరకు మేలు చేస్తుంది. వెల్లుల్లి రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. కిడ్నీల నుంచి అనవసర వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లేలా వెల్లులి తోడ్పడుతుంది. దీన్ని పచ్చిగా లేదంటే వంటల్లో వేసుకుని తిన్నా మంచిది. వెల్లుల్లిలో మాంగనీస్, విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ బీ6 పుష్కలంగా ఉంటాయి ఇవి కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

కాలీఫ్లవర్ : కిడ్నీ పేషెంట్స్‌కు కాలీఫ్లవర్ సూపర్ ఫుడ్‌లా పని చేస్తుంది. ఫ్యాట్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్, ఆక్సీకరణ తగ్గించి కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో సోడియం, పొటాషియం అధిక మొత్తంలో ఉంటే.. కిడ్నీలలో ఎక్కువగా నీరు చేరి వాటి పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. కాలీఫ్లవర్‌లో సోడియం, పొటాషియం తక్కువగా ఉంటుంది, ఇది మీ శరీరంలో నీటి స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలీఫ్లవర్‌లో తక్కువ ప్రొటీన్లు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తద్వారా శరీరంలో టాక్సిన్స్ క్లీన్ చేసి కిడ్నీలపై భారం పడకుండా చేస్తుంది. విటమిన్ సి, ఫోలేట్‌లు పష్కలంగా ఉంటాయి.. ఇవి మీ శరీరం టాక్సిన్స్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.

స్ట్రాబెర్రీలు : స్ట్రాబెర్రీస్‌లో ఫైబర్, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీస్‌లో ఉండే మాంగనీస్, పొటాషియం కిడ్నీలు మెరుగ్గా పని చేసేందుకు సహాయపడతాయి.

రెడ్ క్యాప్సికమ్ : రెడ్ క్యాప్సికమ్ కిడ్నీ పేషెంట్‌కు సూపర్ ఫుడ్‌లా పని చేస్తుంది. రెడ్ క్యాప్సికమ్‌లో పొటాషియం తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది. రెడ్ క్యాప్సికమ్‌లో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బీ 6 ఫోలిక్ యాసిడ్, ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీ పని తీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

యాపిల్.. యాపిల్ ప్రతిరోజూ తింటే.. ఆరోగ్య సమస్యలు రావని నిపుణులు చెబుతారు. యాపిల్ తినడం వల్ల కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. యాపిల్‌లో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గుండె జబ్బు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గడానికి, డయాబెటిస్ కంట్రోల్‌లో ఉండటానికి ఇవి ఉపకరిస్తాయి. డయాబెటిస్ వల్ల కిడ్నీలకు ముప్పు ఎక్కువ. కాబట్టి ఆపిల్ తినడం వల్ల కిడ్నీ సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఆపిల్స్‌లో పొటాషియం, ఫాస్పరస్, సోడియం తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీ పేషెంట్స్‌కు మంచి ఆప్షన్. కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే ఆపిల్ తినాలి.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.. ఫ్యాట్స్, చక్కెర, మాంసం తక్కువగా తీసుకోండి. ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తినాలి. వెన్న తీసిన పాలు, పాల పదార్థాలు తీసుకోవచ్చు. కూల్‌డ్రింక్స్, జంక్ ఫుడ్స్‌కు దూరంగా ఉండండి. నీరు ఎక్కువగా తీసుకోండి.

స్మోకింగ్ అలవాటు ఉంటే వెంటనే మానెయ్యాలి. స్మోకింగ్ కారణంగా కిడ్నీలకు రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. దీంతో కిడ్నీ పనితీరు తగ్గిపోతుంది.

పెయిన్ కిల్లర్స్ వీలైనంతవరకు తక్కువగా తీసుకోండి. వీటిని డాక్టర్ సలహా లేకుండా తీసుకోవద్దు. కొన్నిరకాల క్యాన్సర్ మందులు, యాంటీబయోటిక్ మందులు కూడా కిడ్నీలను దెబ్బతీయొచ్చు. వీటి విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం.

రోజుకు 7-8 గంటల సేపు నిద్ర పోవటమూ ముఖ్యమే. తగినంత నిద్ర లేకపోతే డయాబెటిస్, హైపర్‌టెన్షన్ నియంత్రణలో ఉండవు. ఇవి కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.

ఒత్తిడితో కారణంగానూ కిడ్నీల సమస్య ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉంది. యోగా, ధ్యానం, ప్రాణాయామం వంటి వాటితో మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవటం మంచిది.

ఆలివ్ ఆయిల్‌తో వంట చేస్తే మంచిదేనా..

ఇప్పుడు ఆరోగ్య నిపుణులు, పోషకాహార నిపుణులు వీటిని రోజువారీ వంటల్లో ఉపయోగించాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆలివ్ నూనె వాడడంలోనూ పరిమితులు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు.

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్.. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్‌లో లిపోయిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరిస్తుంది. అదనపు చక్కెర వల్ల కలిగే నష్టాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంతో పాటు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గిస్తుంది. న్యూట్రాసెంటికల్‌లను కూడా కలిగి ఉంటుందని ఫుడ్ సైన్స్, న్యూట్రిషన్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ మీనా మెహతా చెబుతున్నారు. ఇది అలర్జీకి గురయ్యే వారికి అలర్జీ కలిగించడం తప్పా నూనె ఆరోగ్యకరమైన నూనెల్లో ఒకటని చెప్పొచ్చు.

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్‌ని కూరగాయలు, నాన్‌వెజ్ పదార్థాలను ఫ్రై చేయడానికి, గ్రిల్ చేయడానికి వాడొచ్చు. దీంతో ఇంది బెస్ట్ కుకింగ్ ఆయిల్ అని చెప్పొచ్చు. అధిక ఉష్ణోగ్రతకు థ్రెషోల్డ్‌ని కలిగి ఉంటుంది. దీని తేలికపాటి రుచి సలాడ్ డ్రెస్సింగ్, మెరినేడ్‌కి ఉపయోగిస్తారు.

కొబ్బరి నూనె.. భారతదేశంలోని దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో కొబ్బరి నూనెని వంటకి వాడతారు. చాలా మంది దీనిని బ్యూటీ బెనిఫిట్స్ కోసం, జుట్టుకోసం వాడతారు. ఆలస్యంగా, పాశ్చాత్య దేశాలు కూడా దాని అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది భారతదేశంలో అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన నూనె అని చెప్పొచ్చు. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఈ నూనె వాడొచ్చు. ఈ నూనె జీవక్రియ రేటుని పెంచుతుందని, ఆకలిని అణిచివేస్తుందని చెబుతారు. ఇది షెల్ఫ్ జీవితాన్ని కలిగి ఉంది. అథ్లెట్స్ ఫుట్, హెర్పెస్, గొంతు ఇన్ఫెక్షన్స్, రింగ్ వార్మ్ వంటి ఫంగల్ వ్యాధులను నయం చేయడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని. కొబ్బరి నూనెలో సంతృప్త కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. ప్రది 100 గ్రాముల నూనెకు 87 గ్రాములుగా ఉంటుంది.

కొబ్బరి నూనెని ఉపయోగించడం చేస్తుంటారు. వివిధ ప్రయోజనాల కోసం దీనిని వాడొచ్చు. డీప్ ఫ్రై నుండి బేకింగ్, స్వీట్స్ వరకూ తయారు చేయొచ్చు. శుద్ధి చేయని రకం బలమైన కొబ్బరి వాసన కలిగి ఉండగా శుద్ధి చేసిన నూనె రుచి, రుచి రెండింటిలోనూ తటస్థంగా ఉంటుంది.

భారతదేశంలోని దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో కొబ్బరి నూనెని వంటకి వాడతారు. చాలా మంది దీనిని బ్యూటీ బెనిఫిట్స్ కోసం, జుట్టుకోసం వాడతారు. ఆలస్యంగా, పాశ్చాత్య దేశాలు కూడా దాని అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది భారతదేశంలో అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన నూనె అని చెప్పొచ్చు. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఈ నూనె వాడొచ్చు. ఈ నూనె జీవక్రియ రేటుని పెంచుతుందని, ఆకలిని అణిచివేస్తుందని చెబుతారు. ఇది షెల్ఫ్ జీవితాన్ని కలిగి ఉంది. అథ్లెట్స్ ఫుట్, హెర్పెస్, గొంతు ఇన్ఫెక్షన్స్, రింగ్ వార్మ్ వంటి ఫంగల్ వ్యాధులను నయం చేయడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని. కొబ్బరి నూనెలో సంతృప్త కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. ప్రది 100 గ్రాముల నూనెకు 87 గ్రాములుగా ఉంటుంది. నువ్వుల నూనె వేడిని తట్టుకోగలదు. కాబట్టి వేయించడానికి అద్భుతమైనది. దీనిని సాటింగ్, డీప్ ఫ్రైయింగ్, షాలో ఫ్రైకి వాడొచ్చు. దీని రుచి అన్ని వంటలకు బాగుంటుంది. సలాడ్స్ కోసం ఉపయోగించొచ్చు. ముదురు రంగు వెన్నన్‌ని అన్ని వంటలకు వాడొచ్చు.

నువ్వుల నూనె.. ఇది పురాతన కాలం నుండి భారతదేశంలో వాడుతున్నారు. కాల్చిన నువ్వుల నుంచి దీనిని తయారు చేస్తారు. ఈ నూనె ఎక్కువగా ఆసియా వంటలలో చేస్తారు. పోషకాహార నిపుణుడు డాక్టర్ నూపుర్ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ నువ్వుల నూనెల విటమిన్ ఇ, బి6, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, కాపర్, ఐరన్ అధిక స్థాయిలో ఉంటాయి. కాబట్టి, ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. ఈ నూనె అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ పేషెంట్స్‌కి మేలు చేస్తుంది. అయితే దీన్ని కొద్ది పరిమాణంలోనే తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు.

నువ్వుల నూనె వేడిని తట్టుకోగలదు. కాబట్టి వేయించడానికి అద్భుతమైనది. దీనిని సాటింగ్, డీప్ ఫ్రైయింగ్, షాలో ఫ్రైకి వాడొచ్చు. దీని రుచి అన్ని వంటలకు బాగుంటుంది. సలాడ్స్ కోసం ఉపయోగించొచ్చు. ముదురు రంగు వెన్నన్‌ని అన్ని వంటలకు వాడొచ్చు.

అవిసెగింజల నూనె.. అవిసె గింజల నూనెలో అధిక పోషకాలు ఉన్నాయి. పెద్ద మొత్తంలో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉన్నాయి. జీర్ణ క్రియకి సాయపడతాయి. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఆర్థరైటిక్ సమస్యను దూరం చేస్తాయి. ఇది తక్కు షెల్ఫ్‌ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి ఎక్కువ వేడి చేయొద్దు. అవిసె గింజల నూనెని తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వంట్లో వాడొచ్చు. సలాడ్ డ్రెస్సింగ్‌లో, వండిన కూరగాయలు, సూప్‌కి చివర్లో వాడొచ్చు. దీంతో ఎక్కువ లాభాలు పొందుతారు.

ద్రాక్ష గింజల నూనె.. ఈ నూనె శుభ్రంగా, తేలిగ్గా, వగరుగా రుచిలో గొప్పగా ఉంటుంది. ఇది వివిధ ఆహారాలకు మంచి రుచిని అందించేందుకు వాడతారు. విటమిన్ ఇ, ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది సహజ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌ని కలిగి ఉంటుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ని పెంచుతుందని చెబుతారు. కానీ ద్రాక్షపండ్లు అంటే అలర్జీ ఉన్నవారికి ఈ ఆయిల్ పడదు. ఇది అధిక పాలీ అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వు పదార్థాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సలాడ్ డ్రెస్సింగ్స్, మయోన్నైస్‌లో ఒక మూల వస్తువుగా బేకింగ్ కోసం వాడతారు. గ్రేప్ సీడ్ ఆయిల్ కూడా ఆలివ్ ఆయిల్‌లానే ఉంటుంది. కానీ, వంట ఉష్ణోగ్రతలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మెరినేడ్స్ తయారు చేసినప్పుడు, మాంసాన్ని కాల్చినప్పుడు, చల్లని సలాడ్స్, కాల్చిన రుచి కోసం దీనని వాడొచ్చు.

వేడి చేసినప్పుడు నూనెలు వాటి ఆకృతి, రంగు, రుచి మాత్రమే పోషకల లక్షణాలు కూడా మారతాయి. పోషకాలు నాశనం అవుతాయి. వివిధ రకాల పాలీ అన్‌శాచురేటెడ్, మోనో అన్ శాచురేటెడ్, సంతృప్త కొవ్వులను కలిగి ఉంటాయి.

రోజు గుప్పెడు ఈ పప్పు తింటే.. ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు

ఇంట్లో తినడానికి ఏమి లేకపోయినా, సాయంత్రం సింపుల్ స్నాక్ తినాలనిపిస్తే.. చాలా మంది గుప్పెడు వెయించిన శనగలు తింటూ ఉంటారు. వేయించిన శనగలు తినడానికి టేస్ట్‌గా, కడుపు ఫిల్లింగ్‌గా అనిపిస్తాయి. వీటినే పుట్నాలు అని కూడా పిలుస్తారు. వేయించిన శనగలతో టేస్టీ.. టేస్టీ వంటలు కూడా చేస్తూ ఉంటారు. వీటితో గన్ ఫౌడర్, చట్నీ, వైరటీ కూరలు తయారు చేస్తూ ఉంటారు. పుట్నాలు తినడానికి టేస్ట్‌గా ఉండటమే కాదు.. దీనిలో పోషకాలూ పుష్కలంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో ప్రొటీన్, ఫైబర్, ఫొలేట్, మినరల్స్, క్యాలరీలు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, అమైనో యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో ఫ్యాట్ తక్కువగా ఉంటుంది, మన శరీరానికి శక్తిని ఎక్కువగా అందిస్తుంది.

వేయించిన శనగలు రోజూ తింటే.. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయని ఫ్యాట్ టూ స్లిమ్ డైరెక్టర్, పోషకాహార నిపుణురాలు, డైటీషియన్ శిఖా అగర్వాల్ శర్మ అన్నారు. ఇవి తినడానికి.. టేస్ట్‌గా ఉంటాయని చెప్పారు.

ప్రొటీన్ స్టోర్ హౌస్.. ప్రొటీన్ మన శరీరానికి చాలా అవసరం. శరీరంలో కణాలను రిపేర్ చేయడానికి, కొత్త వాటిని నిర్మించడానికి ప్రొటీన్ అవసరం. ఎముకలు, కండరాలు, కీళ్లను బలోపేతం చేయడానికి ప్రొటీన్లు అవసరం. ముఖ్యంగా పిల్లలు, కౌమార దశలో, గర్భిణీ స్త్రీలు ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. వీరు వారి డైట్‌లో వేయించిన శనగలు చేర్చుకుంటే మంచిదని శిఖా అగర్వాల్ అంటున్నారు. ఇది శరీర పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ గుప్పెడు వేయించిన శనగలు తీసుకుంటే.. ప్రొటీన్ లోపం రాదని శిఖా అగర్వాల్ సూచించారు.

బరువు తగ్గుతారు.. వేయించిన శనగలలో డైటరీ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తింటే.. కడుపు ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంటుంది. తిన్న తర్వాత వాంతి అయ్యే వారికీ ఇది సహాయపడుతుంది. డైటరీ ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, మలబద్ధకం సమస్యను దూరం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ సమస్యలు, మలబద్ధకం ఉన్నవారు.. ప్రతి రోజూ గుప్పెడు వేయించిన శనగలు తింటే.. మేలు జరుగుతుంది.

షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది.. తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) ఉండే ఆహార పదార్థాలు షుగర్ పేషెంట్స్‌కు మేలు చేస్తాయి. తక్కువ GI ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు హెచ్చుతగ్గులకు గురికావు. వేయించిన శనగల్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 28 ఉంటుంది. వేయించిన శనగలు డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు బెస్ట్ ఆప్షన్. ఇవి తింటే.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి.

ఎముకలు బలంగా మారతాయి.. ప్రతి రోజూ గుప్పెడు వేయించిన శనగలు తింటే.. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా, బలంగా మారతాయి. పుట్నాలలో ఉండే.. మాంగనీస్, ఫాస్పరస్ ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి. కీళ్ల నొప్పులు, బోలు ఎముకలు, అసాధారణమైన ఎముక నిర్మాణం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తాయి.

గుండెకు మంచిది.. వేయించిన శనగలలో మాంగనీస్, ఫొలేట్, ఫాస్పరస్, రాగి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా, ఫాస్పరస్ మన శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మన గుండెకు మంచిది. ప్రతి రోజూ గుప్పెడు పుట్నాలు తింటే.. గుండె సమస్యలు దూరం అవుతాయి.

బీపీ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది.. శనగలలో కొవ్వు, క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ప్రొటీన్, ఫైబర్ కూడా మెండుగా ఉంటాయి. వేయించిన శనగలలో రాగి మాంగనీస్, మెగ్నీషియం ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గిస్తాయి, రక్తనాళాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. మాంగనీస్ ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. వేయించిన శనగలలోని ఫాస్పరస్ హైపర్‌టెన్షన్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలోని ఇతర క్రియలలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

కొలెస్ట్రాల్ కరుగుతుంది.. వేయించిన శనగలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. తరచుగా పుట్నాలు తింటే.. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరుగుతుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువైతే గుండె పోటు, స్ట్రోక్, గుండె సమస్యలు, హైపర్‌టెన్షన్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

టెక్ నెక్ అంటే ఏంటి?

ప్రస్తుతం రోజుల్లో స్మార్ట్ ఫోన్లు సహా ఇతర గాడ్జెట్ల వాడకం ఎంతగా పెరిగిపోయిందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. పని కోసమో, కాలక్షేపం కోసమో కంప్యూటర్ల వాడకం పెరిగిపోయింది. సాధారణ వ్యక్తులు రోజూ కనీసం 4 గంటల పాటు స్మార్ట్ ఫోన్ చూస్తున్నారని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది. కొంతమంది అయితే చాలా ఎక్కువ సమయమే స్మార్ట్ ఫోన్లపై గడుపుతున్నారు.

ఫోన్లు వాడే సమయంలో ఆ స్క్రీన్ ను చూసేందుకు తలను కొద్దిగా వంచాల్సి ఉంటుంది. ఇలా గంటల కొద్దీ ఫోన్, ట్యాబ్లెట్ల వంక చూస్తూ ఉండటం మెడ నొప్పికి దారితీస్తుంది. దీనిని టెక్ నెక్ లేదా టెక్స్ట్ నెక్ అని అంటున్నారు వైద్యులు. ఎంత కిందికి వంచితే మెడ మీద అంత ఎక్కువ భారం పడుతుందని అధ్యయనాలు చెబ్బుతున్నాయి.

సర్వైకల్ స్పైన్ మెడను సర్వైకల్ స్పైన్ అనే పేరుతోనూ పిలుస్తారు. ఇది ఏడు చిన్న వెన్నుపూసలతో రూపొందించబడింది మరియు మీ వెన్నెముకలో అత్యంత కదిలే మరియు సౌకర్యవంతమైన భాగం ఇదే. ఇది మీ తల పైకి క్రిందికి కదలడానికి మరియు ప్రక్కకు తిప్పడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. దాని పైన, మీ సర్వైకల్ స్పైన్ సహజ లార్డోటిక్ వక్రతను కలిగి ఉంటుంది. అంటే అది మీ మెడ వద్ద మెల్లగా లోపలికి వంగి ఉంటుంది. ఇది మీ థొరాసిక్ వెన్నెముక యొక్క వెనుకబడిన లేదా కైఫోటిక్ వక్రరేఖను సమం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీ తల బరువును సమానంగా సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీ సర్వైకల్ స్పైన్ చాలా అనువైనది కాబట్టి. ఇది నొప్పి మరియు నష్టానికి కూడా ఎక్కువ హాని కలిగిస్తుంది. టెక్ నెక్ ను గర్భాశయ కైఫోసిస్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది చాలా మంది వ్యక్తులు తమ ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు ఉపయోగించే హంచ్‌బ్యాక్ స్లోచ్ నుండి తరచుగా బాధాకరమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. మీరు మీ మెడను ముందుకు వంచినప్పుడు సమస్య మొదలవుతుంది. తద్వారా మీరు మీ స్మార్ట్‌ఫోన్ లేదా మరొక ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాన్ని చూడవచ్చు. మీ వెన్నెముకపై అధిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది మీ మెడ మరియు భుజాలకు చాలా ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది ఎగువ వెన్ను నొప్పికి కారణమవుతుంది

టెక్ నెక్ అంటే ఏమిటి నొప్పి సాధారణంగా కాలక్రమేణా పెరుగుతుంది మరియు చాలా రోజులు లేదా వారాల తర్వాత దూరంగా ఉండవచ్చు. గట్టి మెడ మరియు మెడ నొప్పి మీ మధ్య-వెనుక మరియు భుజం బ్లేడ్‌లలోకి, బహుశా మీ చేతుల్లోకి కూడా వ్యాపించవచ్చు. మీరు తలను 15 డిగ్రీల కోణంలో మెడను వంచితే మెడ మీద 12.5 కిలోల అదనపు భారం పడుతుంది. 30 డిగ్రీల కోణంలో వంచితో 16 కిలోల భారం పడుతుంది. 60 డిగ్రీల కోణంలో మెడను వంచితో 27.2 కిలోల అదనపు భారం పడుతుంది. దీని వల్ల మెడ వద్ద వెన్నుపూసల మధ్య డిస్క్ లు, చిన్న కీళ్ల(ఫేసెట్ జాయింట్స్) త్వరగా క్షీణిస్తాయి. అది క్రమంగా మెడ నొప్పికి దారి తీస్తుంది. ఒకప్పుడు వయస్సు పైబడే కొద్దీ మెడ నొప్పి సమస్య తలెత్తేది. ఈ మధ్య మొబైల్ ఫోన్ల వాడకం పెరిగిపోవడంతో చిన్న వయస్సు వారిలోనూ మెడ నొప్పి సమస్య తలెత్తుతోంది. పిల్లల్లోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుండటం గమనార్హం. కొందరికి నిరంతరం స్వల్పంగా నొప్పి వస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. మరికొందరికి లోపలేదో బాదుతున్నట్లు తీవ్రంగా ఉంటుంది. క్రమంగా ఈ మెడ నొప్పి భుజాలకు, చేతులకు పాకుతుంది.

టెక్ నెక్ మిమ్మల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? 1. స్ట్రక్చరల్ బ్యాక్, నెక్ సమస్యలు మీ భంగిమ అధ్వాన్నంగా మారినప్పుడు, మీ ఎగువ వెనుక కండరాలు విస్తరించి, మీ శరీరం ముందు కండరాలు బలహీనంగా మారడం ప్రారంభిస్తాయి. మీ మెడ అంగుళాలు ముందుకు మరియు మీ తల 10 పౌండ్ల బరువుగా అనిపిస్తుంది. టెక్ నెక్ స్ట్రక్చరల్ బ్యాక్ మరియు నెక్ సమస్యలకు మాత్రమే కారణమవుతుంది. ఇది భయాందోళన మరియు శ్వాస సమస్యలను కూడా సృష్టిస్తుంది. 2. మీ మెడను ఒత్తిడి చేస్తుంది రోజంతా మీ కంప్యూటర్ లేదా స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను ఉపయోగించడం వల్ల మెడ అదనపు ఒత్తిడికి గురవుతుంది. ఒక ఫార్వర్డ్ హెడ్ పొజిషన్ మీ కండరాలు మీ మెడ వెనుక అతిగా సాగడానికి కారణమవుతుంది మరియు ముందు కండరాలు విపరీతంగా తగ్గిపోతాయి. 3. భుజం నొప్పి టెక్ నెక్ క్రమంగా భుజాలకు పాకుతుంది. స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను ఒక చేతిలో పట్టుకోవడానికి తమ భుజాలను వంచుతారు. తద్వారా వారు మరొక చేతితో టెక్స్ట్ చేయవచ్చు. మీరు మీ కంప్యూటర్ ముందు కూర్చున్నప్పుడు సరికాని ఎర్గోనామిక్స్ కూడా మీ కీబోర్డ్‌పై హంచ్ చేయడానికి కారణం కావచ్చు. 4. తలనొప్పి మీరు మీ కంప్యూటర్ మానిటర్‌ని చదివేటప్పుడు మీ తలను మీ భుజాల మీదుగా చాలా దూరం ముందుకు ఉంచడం వల్ల లేదా మీ సెల్ ఫోన్ డిస్‌ప్లేను చదవడానికి మీ తలను క్రిందికి వంచడం వల్ల కూడా మీరు తలనొప్పిని అనుభవించవచ్చు. 5. దృఢత్వం మీ బంధన కణజాలం మరియు మెడ కండరాల వాపు మరియు ఒత్తిడి కణజాలం గట్టిపడటం మీ మెడలో భ్రమణాన్ని పరిమితం చేస్తుంది.

టెక్ నెక్‌ను నివారించడానికి చిట్కాలు 1. స్క్రీన్‌ని పైకి లేపి చూడాలి మీ మెడను కిందికి వంచడం లేదా మీ తల ముందుకు వంగడం నివారించేందుకు, మీ ఫోన్‌ను కంటి స్థాయికి దగ్గరగా పట్టుకోండి. స్క్రీన్‌ను పైకి ఎత్తి పట్టుకోవడం వల్ల మీ చేతులు అలసిపోతే, మీ పరికరాన్ని పైకి లేపే హోల్డర్‌ను కొనుగోలు చేయండి లేదా మీ మోచేతులను టేబుల్‌టాప్‌పై ఉంచడం ద్వారా మీ చేతులను సౌకర్యవంతంగా పైకి లేపండి. 2. హెడ్‌రెస్ట్‌తో కూడిన కుర్చీలో కూర్చోండి మీ కుర్చీ యొక్క ఎర్గోనామిక్స్ మీకు సరైన భంగిమను ఉంచడంలో మరియు టెక్ మెడను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. హెడ్‌రెస్ట్‌తో కూడిన కుర్చీని కొనుగోలు చేయండి. తద్వారా మీరు మీ కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు మీ తల వెనుక భాగాన్ని హెడ్‌రెస్ట్‌కు అనించి పెట్టుకోవచ్చు. 3. లేచి కదలండి మీరు డెస్క్ జాబ్‌లో పనిచేస్తుంటే, తరచుగా లేచి చుట్టూ తిరగండి. ఇది కేవలం ఒక నిమిషం మాత్రమే అయినా, మీ రక్త ప్రసరణను పొందడానికి మరియు మీ మెడను విభిన్నంగా ఉంచడానికి కనీసం నిలబడి నడవడం ప్రారంభించండి. 4. మీ భంగిమను సరి చేసుకోండి అద్దంలో మీ ప్రొఫైల్‌ను పరిశీలించడం ద్వారా సరైన మెడ అమరిక మరియు భంగిమను తెలుసుకోండి. 5. ముందుకు చూడండి మీరు మీ ఫోన్ లేదా టాబ్లెట్‌ని చదవగలిగేలా మీ గడ్డాన్ని క్రిందికి వంచడానికి బదులుగా, దానిని కంటి స్థాయికి తీసుకురండి. మీ కంప్యూటర్ మానిటర్‌ను కూడా అలాగే పైకి ఉంచండి. 6. వ్యాయామం ప్రతిరోజూ కొన్ని ఏరోబిక్ వ్యాయామం చేయండి. ఇవి ప్రయత్నించవచ్చు జాగింగ్ చురుకైన వేగంతో నడవడం ఈత ఎలిప్టికల్ ట్రెనర్ లేదా స్టేషనరీ బైక్‌ని ఉపయోగించడం.

కాళ్లు నొప్పిగా ఉంటున్నాయా..

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ పురుషులలో వచ్చే రెండవ అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం, 2020లో 10 మిలియన్ల మంది ప్రజలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కారణంగా మరణించారు. అదే ఏడాది, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1.41 మిలియన్ల మంది వ్యక్తులు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారని అంచనా. ఇది ప్రపంచంలో నాల్గవ అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్‌గా గుర్తించారు. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌లో 60 శాతం కేసులు 65 ఏళ్లు దాటిన వ్యక్తులలోనే గుర్తించారు. యువకులకూ ఈ క్యాన్సర్ ముప్పుకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మొదటి స్టేజ్‌లో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కానీ, అది పెరుగుతున్న కొద్దీ కొన్ని లక్షణాలు గమనించవచ్చు. ప్రోస్టేట్ కేన్సర్‌ను ఎంత ముందుగా గుర్తిస్తే అంత ఎక్కువగా ట్రీట్మెంట్ విజయవంతం అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు.

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ : ప్రోస్టేట్ గ్రంధి వాల్‌నట్ పరిమాణంలో ఉంటుంది. పురుషులలో పునరుత్పత్తికి ప్రోస్టేట్ గ్రంథే కీలకం. టెస్టిస్ స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి చేస్తే.. అవి తేలికగా ఈదుతూ వెళ్లేందుకు అవసరమైన లిక్విడ్ ప్రోస్టేట్ గ్రంధి ఉత్పత్తి చేస్తుంది. స్పెర్మ్.. ఎగ్ దగ్గరకు వెళ్లే వరకు అవి చనిపోకుండా ప్రోటీన్లూ, ఎంజైములూ, గ్లూకోజూ, కాస్తంత కొవ్వుల సాయంతో ఈ లిక్విడ్ కాపాడుతుంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలోని కణాలు నియంత్రణలో లేనప్పుడు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. హెరిడిటరీ కారణాలు, ఊబకాయం ఉన్న వ్యక్తులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ రావడానికి స్పష్టమైన కారణాలు లేవు. మేయో క్లినిక్ ప్రకారం, ప్రోస్టేట్‌లోని కణాల్లో డిఎన్ఎ మార్పులు జరిగినప్పుడు ఇది వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇలా అసాధారణంగా పేరుకుపోయిన కణాలు కణితిని ఏర్పరుస్తాయి, ఇది మొదట సమీపంలోని కణజాలంపై దాడి చేస్తుంది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయ్..

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు స్ప్రెడ్ అయినప్పుడు ఎముకల నొప్పి, విపరీతమైన అలసట, అనారోగ్యంగా ఉన్నట్లు అనిపించడం, విపరీతంగా బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొంతమంది క్యాన్సర్ వ్యాపించిన ప్రాంతంలోనూ కొన్ని లక్షణాలు అనుభవిస్తారు. ఈ లక్షణాలు క్యాన్సర్ సెల్స్ వ్యాప్తి ద్వారా లక్ష్యంగా ఉన్న స్థానాన్ని బట్టి మారవచ్చు. క్యాన్సర్ రీసెర్చ్ యుకె ప్రకారం, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ లింఫ్ నోడ్స్‌కు వ్యాపిస్తే.. కాళ్ల వాపు వస్తుంది. ఆ ప్రాంతంలో ద్రవం పేరుకుపోవడం వల్ల కాళ్లలో వాపు రావచ్చు. ఈ వాపును లింఫోడెమా అంటారు.

ఈ భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది..

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్.. ప్రోస్టేట్, లింఫ్ నోడ్స్‌కు మాత్రమే పరిమితం కాదు. ఇది ఎముకలు, ప్రేగులు, లివర్, ఊపిరితిత్తులకు కూడా వ్యాపిస్తుంది. కానీ కాళ్ల వాపు వస్తే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ అని నిర్ధారించుకోకండి. ఇతర ఆరోగ పరిస్థితుల కారణంగానూ కాళ్ల వాపు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఈ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు..

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ సాధారణంగా మూత్ర లక్షణాలను చూపిస్తుంది. వీటిలో తరచుగా మూత్రవిసర్జన, తరచుగా మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వచ్చినపుడు మూత్రంలో మంట, మూత్ర విసర్జనకు చాలా సమయం పట్టడం, రాత్రివేళ ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జనకు లేవడం, ధార తగ్గిపోవడం, సలనం కష్టం, మూత్రాశయం మీద ఒత్తిడి, మూత్రం లేదా వీర్యంలో రక్తం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ఇలా చేస్తే ఎక్కిళ్ళు క్షణాల్లో తగ్గిపోతాయి

ఎవరికైనా ఎక్కిళ్ళు ఏదో ఒక సందర్భంలో రావడం సహజమే కొంత మందికి ఎక్కిళ్ళు వస్తే ఎంతో సమయం వరకు అవి తగ్గవు. కానీ మరి కొందరికి వెంటనే రిలీఫ్ వస్తుంది మరి ఎక్కువ సమయం బాధ పడుతుంటే ఏం చేయాలి...? ముఖ్యంగా అహారాన్ని తీసుకునేటప్పుడు, బాగా కారంగా ఉండేటువంటి అహార పదార్థాలు తీసుకున్న సమయంలో మరియు ఆల్కహాల్ తాగడం వంటి ఇతర సందర్భాలలో ఎక్కిళ్ళను ఎదుర్కొనే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఎటువంటి సందర్భాలలో ఎక్కిళు వస్తాయనేది మనం చెప్పలేం అవి హఠాత్తుగా వస్తూ ఉంటాయి.

చాలా మంది ఎక్కిళ్ళు వచ్చినప్పుడు ఎవరో తలచుకుంటున్నారు లేక వారి గురించి ఆలోచిస్తున్నారు అని భావిస్తూ ఉంటారు. అయితే నిజానికి డయాఫ్రంలో వాలంటరీ కాంట్రాక్షన్ జరిగినప్పుడు బ్రీథింగ్‌కు అవసరం అయ్యేటువంటి మజిల్ చెస్ట్ భాగం నుండి అబ్డోమెన్‌ని సపరేట్ చేస్తుంది.

ఈ విధంగా ఇన్ వాలంటరీ కాంట్రాక్షన్ జరగడంతో వోకల్ కార్డ్స్ పై ప్రభావం ఎక్కువ ఉంటుంది, దాని వల్ల కొద్దిగా శబ్దం కూడా అవుతుంది అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా ఎక్కిళ్ళు వచ్చినప్పుడు వాటిని ఆపడానికి ప్రయత్నించి ఫెయిల్ అయ్యారా ?

ఎక్కువ శాతం మంది ఎక్కిళ్ల తో బాధ పడే వారిని భయ పెట్టడం వంటి పనులు చేస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల రిలీఫ్ ఉంటుంది అనే అందరూ భావిస్తారు. అయితే మంచి నీళ్లు తాగడం అనేది ముందుగా అందరూ చేసే పనే.

ఎక్కిళ్లు అనేవి చాలా సహజంగా జరుగుతాయి మరియు వాటిని కంట్రోల్ చేయడం చాలా కష్టం ఎందుకంటే మనుషులకు వాటి పై కంట్రోల్ ఎంతో తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా ఎక్కిళ్లు ఎక్కువగా వస్తున్నప్పుడు డయాఫ్రమ్ ఎక్స్పాండ్ అవడం వలన చాలా అన్ కంఫర్టబుల్‌గా ఉంటుంది. అందుకే ఎక్కువ శాతం మంది ఎక్కిళ్ల వలన ఎంతో ఇబ్బంది పడతామని చెబుతూ ఉంటారు. కాబట్టి వాటిని ఎదుర్కొని బాధపడడం కంటే తగ్గించడానికి ప్రయత్నిస్తే మేలు.

ఎక్కిళ్ళను తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు : ఒక గ్లాసు వేడి నీళ్ళు తీసుకుని దానిలో చిన్న స్పూన్ యాలుకుల పొడి వేసి కలపాలి. ఇలా చేసిన తర్వాత 15 నిమిషాలు ఇదే విధంగా ఉంచి, తరువాత దాన్ని గోరు వెచ్చగా తాగాలి.

ఒక స్పూన్ పంచదారను తీసుకుని నెమ్మదిగా తినేయాలి.

కొద్దిగా మిరియాల పొడి తీసుకుని దాన్ని వాసన చూడాలి. ఈ విధంగా మిరియాల పొడిని వాసన చూడడం వల్ల తుమ్ములు వస్తాయి, ఇలా తుమ్ములు రావడంతో ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతాయి.

ఒక స్పూన్ పంచదార కలిపిన పెరుగు ను పిల్లలకు ఇవ్వడం వల్ల చాలా త్వరగా రిలీఫ్ వస్తుంది.

ఒక చిన్న ముక్క అల్లంను తీసుకొని నెమ్మదిగా నమలాలి.

నోటిని పుక్కిలించడం లేక నీటిని తాగడం వంటివి చేయాలి.

సూర్య నమస్కారాలు మరియు ప్రాణాయామం చేయడం వలన ఎక్కిళ్ళు నుండి విముక్తి పొందవచ్చు.

సాధారణంగా ఎక్కిళ్ళు కొద్దిసేపటి తర్వాత వాటంతట అవే మాయమవుతాయి. కానీ తక్కువ శాతం మంది మాత్రమే బాగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. అప్పుడు మెడికల్ ఎమర్జెన్సీని కూడా ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది.

ఆయుర్వేదిక్ డాక్టర్ను సంప్రదించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. ఎక్కిళ్లను ఎదుర్కొన్న మూడు గంటల తర్వాత కూడా అవి తగ్గకపోతే మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అంతే కాకుండా కొంత మంది ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి బాగా ఇబ్బంది పడతారు మరియు నిద్రపోయే సమయంలో కూడా ఎక్కిళ్ళు వచ్చి ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. అలాంటప్పుడు కూడా డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే మేలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బాదంతో థైరాయిడ్ వస్తుందా, బాదం ఎవరు తినకూడదు ?

డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. డ్రై ఫ్రూట్స్ పేరు వినగానే గుర్తొచ్చేది బాదం. అయితే బాదం అందరికీ మంచిది కాదంటున్నారు.

బాదంలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, కాపర్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే ఎముకలకు పటిష్ఠత, బరువు అదుపులో ఉండటం, మానసికంగా సమతుల్యత, గుండె జబ్బులు, కేన్సర్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. అందుకే మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం బాదం తీసుకోవాలని చెబుతారు.

అయితే బాదం ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదైనా సరే..మితిమీరి తీసుకుంటే మాత్రం చాలా సమస్యలు తలెత్తుతాయంటున్నారు.

బాదంతో దుష్పరిణామాలు: బాదం పరిమితికి మించి అధికంగా తీసుకుంటే మినరల్స్, న్యూట్రియంట్స్ పరిమితి పెరిగి వాంతులు రావడం, కడుపులో అసౌకర్యం, విరేచనాలు, పేగు అనారోగ్యం వంటి జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అందుకే మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. నట్స్ అలర్జీ ఉన్నవారు బాదం పాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లాక్టోస్ అలర్జీ ఉన్నవారు కూడా బాదం పాలకు దూరంగా ఉంటే మంచిది. ఆవుపాలలో కంటే బాదం పాలలో చక్కెర స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే డయాబెటిస్ సమస్యతో బాధపడేవారు బాదం తక్కువ తీసుకోవాలి.

బాదంతో థైరాయిడ్ వస్తుందా : బాదం పాలను గోయిట్రోజెనిక్ ఆహారంగా పరిగణిస్తారు. అంటే థైరాయిడ్ సమస్యకు బాదం పాలు కారణమవుతాయి. బాదం పాలను పరిమితికి మించి తీసుకుంటే థైరాయిడ్‌కు హాని కల్గించే రసాయనాలు విడుదలయ్యేందుకు కారణమవుతాయి. బాదంపాలను కొంతమంది అవగాహన లేక..తల్లిపాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తుంటారు. కానీ బాదం పాలు పిల్లలకు అంత మేలు చేసేది కానే కాదు.

పాలలో ఈ గింజలు కలిపి తాగితే ఆ సమస్యలు మటుమాయమే

పాలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచింది. పాలలోని పోషకాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అయితే.. పాలను అవిసె గింజలతో కలిపి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి రెట్టింపు ప్రయోజనం చేకూరుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అవిసె గింజల్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, కొవ్వులు ఉన్నాయి. అవిసె గింజలో కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే.. అవిసె గింజలను పాలలో కలిపి తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

ఎలా తాగాలి.. పాలలో ఒక చెంచా అవిసె గింజలు వేసి ఉడికించాలి. బాగా మరిగిన తర్వాత పాలలో అవిసె గింజల గుణాలు మరింత పెరుగుతాయి. అనంతరం గింజలను వడపోసి వేరు చేసి పాలు తాగొచ్చు.. లేదా అలానే వాటిని తినొచ్చు. అవిసె గింజలకు బదులుగా దాని పొడిని కూడా కలపుకుని తాగవచ్చు. ఈ పాలను రాత్రి వేళ పడుకునే ముందు తీసుకుంటే శరీరానికి

చాలామంచిది.

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: ఫ్లాక్స్ సీడ్‌లో ఫైబర్ గణనీయమైన మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అవిసె గింజలను పాలలో మరిగించి తాగితే జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. అవిసె గింజలు ప్రేగులకు చాలా మేలు చేస్తాయి. దీంతో ఉదర సంబంధిత సమస్యలకు కూడా దూరమవుతాయి.

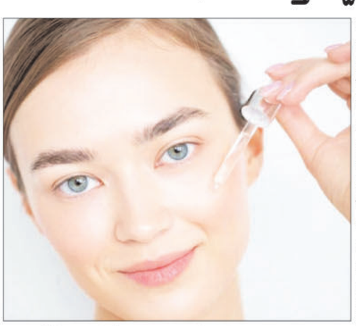
చక్కెర నియంత్రణ: అవిసె గింజలు మధుమేహ బాధితులకు చాలా మేలు చేస్తాయి. అవిసె గింజలను పాలలో మరిగించి రోజూ తాగితే ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇలా తాగడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది.

బరువు తగ్గుతారు: అవిసె గింజల్లో ఉండే పీచు బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు అధిక బరువు ఉన్నట్లయితే.. ప్రతిరోజూ అవిసె గింజలను తినవచ్చు. అవిసె గింజలు-పాలు రోజంతా శక్తితో ఉంచుతాయి. ఇంకా కొవ్వును కరిగించి బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

నొప్పి నుంచి ఉపశమనం: అవిసె గింజలు-పాలు రెండింటిలో కాల్షియం, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అవిసె గింజలను పాలలో మరిగించి తీసుకుంటే కీళ్ల నొప్పులు, వెన్నునొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు, కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి.

హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది: యాంటీఆక్సిడెంట్లు-ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అవిసె గింజలలో ఉన్నాయి. ఇవి గుండెకు మేలు చేస్తాయి. అవిసె గింజలు- పాలు తీసుకోవడం వల్ల గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు దూరమవుతాయి.

రోజూ అందంగా, మెరుస్తూ కన్పించాలంటే..



ఆరోగ్యం ఎంత ముఖ్యమో చర్మ సంరక్షణ కూడా అంతే అవసరం. ఉదయం లేవగానే ముఖ సంరక్షణ ఉంటే రోజంతా హాయిగా..ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ ఎప్పుడూ హెల్తీగా ఉండాలి. అలా ఉంటేనే రోజంతా మెరుగైన ఆరోగ్యంతో పాటు ఫిట్‌నెస్ ఉంటుంది. ఆరోగ్యంపై ఎలా శ్రద్ధ పెడతామో..అలానే చర్మ సంరక్షణ కూడా ఉండాలి. ఉదయం లేవగానే ముఖ సంరక్షణ ఉంటే రోజంతా ఫ్రెష్‌గా, అందంగా కన్పిస్తారు. రోజూ ఎంత బిజీగా ఉన్నా..ఓ 10 నిమిషాలు మీ ముఖ సంరక్షణ లేదా ముఖ అందం కోసం కేటాయించాలి. మీ ముఖానికి రోజూ ఆ పదార్ధంరాస్తే..రోజంతా హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. స్కిన్ కేర్ ఎలా ఉండాలి,

ఉదయం లేవగానే ముందుగా మీ ముఖాన్ని క్లీన్సర్ సహాయంతో క్లీన్ చేయాలి. దీనివల్ల ముఖంపై పేరుకున్న వ్యర్థాలు, డెడ్‌స్కిన్, ధూళి తొలగిపోతాయి. దాంతోపాటు ఫ్రెష్‌నెస్ కలుగుతుంది. మీ స్కిన్‌ను బట్టి క్లీన్సర్ ఎంచుకోవాలి. మీ స్కిన్ సెన్సిటివ్ అయితే.. క్యామిల్ ఫ్రీ క్లీన్సర్ మంచిది. స్కిన్ ఆయిలీ అయితే ఆయిల్ ఫ్రీ క్లీన్సర్ వాడాలి. ఉదయం లేవగానే క్లీన్సర్ తప్పకుండా వాడాలి.

పసుపు, చందనం అనేది అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు. ఇవి ముఖానికి తక్షణం నిగారింపు ఇస్తాయి. ముఖానికి గ్లో వచ్చేందుకు పసుపు,చందనం ఫేస్‌ప్యాక్ అప్లై చేస్తుంటారు. దీనికోసం 2 చెంచాల చందనం పౌడర్ తీసుకుని కొద్దిగా పసుపు, గులాబీ ఆకులు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖంపై రాసి 20 నిమిషాలుంచాలి. ఆ తరువాత నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. రోజూ ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం మరింత అందంగా, నిగారింపుగా మారుతుంది.

చాలామంది రాత్రి వేళ సీరమ్ రాస్తుంటారు. కానీ ఉదయం వేళ కూడా సీరమ్ రాయడం చాలా మంచిది. అవసరం కూడా. ఉదయం వేళల్లో ముఖానికి సీరమ్ రాస్తే..చర్మ సురక్షితంగా ఉంటుంది.

కీళ్ల నొప్పులు పెరుగుతున్నాయా?

యూరిక్ యాసిడ్ ఏర్పడటం అనేది అసహజమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య మొదలవుతుంది. ఆహారంలో ప్యూరిన్ ఆహారాలు తీసుకోవడం, అధిక బరువు, మధుమేహ వ్యాధి కారణంగా, మూత్రవిసర్జన మాత్రలు తీసుకోవడం, ఎక్కువ మద్యం సేవించడం వల్ల శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరుగుతుంది. శరీరంలో ఉన్న టాక్సిన్స్‌ను మూత్రపిండం తొలగించలేనప్పుడు యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం అనే సమస్య వస్తుంది.

శరీరంలో టాక్సిన్స్ పెరగడం వల్ల కీళ్లలో పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. శరీరంలో ఈ విషపదార్థాల పరిమాణం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, అవి స్ఫటికాల రూపంలో శరీరంలోని కీళ్లలో చేరి నొప్పిని కలిగిస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుదల కారణంగా.. చేతులు, కాళ్ళ కీళ్ళలో నొప్పి మొదలవుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణలో ఉంటే, ఈ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

కొన్ని మూలికలు యూరిక్ యాసిడ్‌ను నియంత్రించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్‌ను వేగంగా నియంత్రించే అటువంటి ఆయుర్వేద మూలికలలో గుడుచి లేదా తిప్పతీగ ఒకటి. ఈ మూలికను ఉపయో గించడం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ లక్షణాల నుంచి ఉప శమనం పొందడంలో కూడా సహాయ పడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్‌ను నియంత్రించడంలో తిప్పతీగ వినియోగం ఎలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం.

తిప్పతీగ యూరిక్ యాసిడ్‌ని ఎలా నియంత్రిస్తుంది: తీప్పతీగని గిలోయ్ అని కూడా అంటారు. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఈ హెర్బ్ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని రుజువు అయ్యింది. బ్లడ్ షుగర్ ని కంట్రోల్ చేయడంతో పాటు యూరిక్ యాసిడ్ ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. గుడుచి తీసుకోవడం ద్వారా యూరిక్ యాసిడ్ వేగంగా నియంత్రించబడుతుంది. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్న గుడుచి యూరిక్ యాసిడ్ లక్షణా లను తగ్గిస్తుంది. దీనిని ఉపయోగించడం ద్వారా, శరీరంలో వాపు, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

గుడుచి ఎలా తీసుకోవాలి: యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణకు గుడుచి ఆకులను ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టండి. ఈ నీళ్లను ఉదయాన్నే సగం వరకు ఉడికించాలి. ఈ నీటిని ఫిల్టర్ చేసి తర్వాత తాగాలి. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ అదుపులో ఉంటుంది.

గుండెపోటు బారిన యువకులు.. అసలు కారణాలు ఇవే

బిజీ జీవనశైలితో ఆహారం సరైన సమయానికి తినకపోవడంతోపాటు, నిద్ర కూడా సరిగ్గా పోకపోవడం వల్ల ఎన్నో రోగాల బారిన పడతాం. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీంతో వృద్ధులే కాకుండా యువకులు కూడా వీటి బారిన పడుతున్నారు. ఈ విషయాలన్నింటినీ దృష్టిలో ఉంచుకుని, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 29న వరల్డ్ హార్ట్ డే 2022 ని నిర్వహిస్తుంటారు. ఇటీవల గుండెపోటుతో కొందరు ప్రముఖులు మరణించడం మనం వినే ఉంటాం. అందుకే పెద్దవారికే గుండెపోటు వస్తుందన్న అపోహ ఇప్పుడు తొలగిపోయింది. ఏ వయసు వారైనా గుండె జబ్బులతో బాధపడవచ్చు. గుండె జబ్బులకు కొన్ని ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి, ముఖ్యంగా ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు ఇవి యువతలో వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. చెడు జీవనశైలి అలవాట్లు గుండె జబ్బులకు ప్రధాన కారణంగా నిలుస్తున్నాయి.

గుండె జబ్బులు కేవలం మూడు కారకాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి.. అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ధూమపానం. కాబట్టి ఈ మూలకాల నుంచి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి ప్రయత్నించడం అవసరం.

కౌమారంలో.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ప్రస్తుతం స్థూలకాయం, అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా యువతలో ఎక్కువగా ఉన్నాయి. చాలా మంది యువకులు జంక్ ఫుడ్, అధిక నూనెతో చేసిన వాటిని తినడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఇది వారి ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం.

ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. చిన్న వయస్సులోనే గుండెపోటుతో మరణించే అవకాశాలను పెంచుతోంది.

గుండె జబ్బులకు దూరంగా ఉండాలంటే..

ధూమపానం మానేయండి- ధూమపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే కాదు, గుండెకు కూడా హానికరం. మీరు ధూమపానం చేసే వారైతే, ఈ అలవాటును మానుకోండి.

మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి- మీరు అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఊబకాయం వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలతో బాధపడుతుంటే, నిపుణులైన వైద్యుడిని సంప్రదించి చికిత్స పొందండి. తద్వారా గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే సమయానికి మందులు వేసుకోవాలి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి. మీ ఆహారంలో గుండె-ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను మాత్రమే చేర్చండి. ఉదాహరణకు ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పులు, బీన్స్, గింజలు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులను ఉపయోగించవచ్చు.

శక్తి కేంద్రాలు, పోలింగ్ బూత్ స్థాయిలో పార్టీని పటిష్టం చేయాలి

బీజేపీ మెడికల్ సెల్ ఏపీ స్టేట్ కన్వీనర్ రూపాకుల రవికుమార్

పద్మనాభం, ప్రవాస యోజన కార్యక్రమంలో భాగంగా మండలంలోని అయినాడ గ్రామంలో పోలింగ్ బూత్ నెంబర్ 45 బై 8 బీజేపీ అధ్యక్షుడు కళింగ పట్టపు అప్పన్న గృహం, నేరెళ్లవలస పంచాయతీ విజయానందపురం గ్రామంలో బూత్ నెంబర్ 6 నందు అధ్యక్షుడు గొర్రెల సత్యం కోరాడ పంచాయతీ గద్దపేట గ్రామం గద్దె అప్పలనాయుడు పోలింగ్ బూత్ నెంబర్ 14 అధ్య క్షుడిని కలిసి బూతు స్థాయిలో పార్టీలో పనిచేయు చున్న కార్యకర్తలు అందరితో చర్చలు జరపాలని శక్తి కేంద్రాల స్థాయి, పోలింగ్ బూత్ స్థాయి లోనూ పార్టీని పటిష్టం చేయాలని ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న భారతీయ జనతా పార్టీ ఆంధ్రప్రదేశ్ వైద్య విభాగ కన్వీనర్ రూపాకుల రవికుమార్ అన్నారు. ప్రధాని మోడీ పేదల సంక్షేమ కోసం ప్రవేశపెట్టిన అనేక సంక్షేమ పథకాలు బూతు స్థాయిలో అర్హులైన ప్రతివారికి అందేలాగా కృషి చేయాలని రవికుమార్ కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పద్మనాభం బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు రెడ్డిపల్లి శ్రీనివాస్ రావు ,రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు ఉప్పాడ అప్పారావు, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి పాలూరి కృష్ణారావు, యువ మోర్చా అధ్యక్షుడు హంస మహేష్, కే.అప్పలనాయుడు, టి.నాగేశ్వరరావు, తాలాడ అప్పల నాయుడు, దువ్వ అప్పారావు, ములపర్తి శీను, ఎన్ వెంకటేష్, పవన్ కుమార్ పి.పరదేశి నాయుడు, కె.పేర్రాజు అధిక సంఖ్యలో బూతు స్థాయి అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

విశ్వకర్మ యోజన పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

- బిజెపి మెడికల్ సెల్ ఏపీ కన్వీనర్ రూపాకుల రవికుమార్ పిలుపు - సానిక ఎస్టి నేత గృహంలో సహఫంక్తి భోజనం

పద్మనాభం, ప్రవాస్ యోజన మూడో రోజు కార్యక్రమంలో నేరేళ్ల వలస, చిన్నాపురం బూతు నెంబర్లు 6,7 పద్మనాభం మండలం ఎస్సీ కాలనీ, బీసీ కాలనీలో నిర్వహించారు. బూత్ నెంబర్ ఏడు అధ్యక్షుడు గొర్ల సత్యం ఆధ్వర్యంలో అధిక సంఖ్యలో ఎస్సీ మహిళలు, బీసీ మహిళలు ప్రధాని మోడీ చేపట్టిన సంక్షేమ పథకాలకు దేశాభివృద్ధికి ఆకర్షితులై పార్టీలో చేరారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న భారతీయ జనతా పార్టీ వైద్య విభాగ కన్వీనర్ రూపాకుల రవికుమార్ మహిళలతో మాట్లాడుతూ ప్రధానమంత్రి విశ్వకర్మ యోజన పథకం సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. స్థానిక సమస్యల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు గత కొన్ని సంవత్స రాలుగా తాగునీరుకు ఇబ్బంది పడుతున్నామని ఎన్నిసార్లు అధికారులకు విన్నవించినా సమస్య పరిష్కారం కాలేదని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా బిజెపి నేతలు మాట్లాడుతూ అధికారు లతో చర్చలు జరిపి త్వరలో సమస్యను పరిష్కరిస్తామని తెలియజేశారు. ప్రధాని మోడీ బడుగు బలహీన, చేతివృత్తుల కమ్మరి, కుమ్మరి, రజక, నాయి బ్రాహ్మణులు , యాత, కల్లు గీత, బలిజ,కులవృత్తి చేయువారు కుటుంబ అభివృద్ధి కోసం వడ్డీ లేని రుణ సదుపాయాలు కల్పించారన్నారు. ప్రజలందరూ ప్రధానమంత్రి విశ్వకర్మ యోజన పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని రవికుమార్ కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పద్మనాభం మండలం బిజెపి అధ్యక్షులు రెడ్డిపల్లి శ్రీనివాసరావు, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు ఉప్పాడ అప్పారావు, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి పాలూరి కృష్ణారావు, సారిక ప్రకాష్, దువ్వ అప్పారావు, గౌరీ రెడ్డి, కళింగపట్టు అప్పన్న అధిక సంఖ్యలో మహిళలు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఏడవ పోలింగ్ అధ్యక్షుడు ఎస్టి నాయకుడు గొర్రెల సత్యం గృహం నందు సహఫంక్తి భోజనం చేశారు.

నిరంతర విద్యుత్ సౌకర్యం లేక హాస్టల్ విద్యార్థుల అవస్థలు

జిల్లా విజిలెన్స్ అండ్ మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యులు అప్పలరాజు ఆవేదన

నర్సీపట్నం రూరల్, నర్సీపట్నం రూరల్ ప్రాంతంలో విద్యుత్ సౌకర్యం లేకపోవడంతో ముఖ్యంగా హాస్టల్ విద్యార్థులు ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని జిల్లా విజిలెన్స్ అండ్ మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యులు అప్పలరాజు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

ఎరకన్నపాలెం గ్రామంలో జరిగిన సివిల్ రైట్స్ డే కార్యక్రమానికి ఆయన హాజరయ్యారు. వేములపూడి లోని ఎస్సీ బాలుర వసతి గృహాన్ని సందర్శించారు. సాయంత్రం సుమారు ఆరు గంటలకి కూడా విద్యుత్తు సౌకర్యం పునరుద్ధరించకపోవడంతో హాస్టల్లోని విద్యార్థులకు త్రాగునీరుకి కాలకృత్యాలకు కూడా కష్టతరమవుతుందన్నారు. విషయాన్ని ఎంపీడీవో,స్థానిక పంచాయతీ పరిపాలన అధికారి సత్య నారాయణ దృష్టికి తీసుకెళ్లడం జరిగిందన్నారు. చేతి బోరు లేక పోవడంతో కొంత ఇబ్బంది కలుగుతుందన్నారు. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచు కొని మండల పరిషత్ అధ్యక్షులు, మండల పరిషత్తు అధికారులు వారికి శాశ్వత మంచినీటి అవసరాన్ని తీర్చే విధంగా చేతి పంపు ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఆయనతో పాటు దళిత సేవా పరిరక్షణ నర్సీపట్నం మండలం నాయకులు మల్లవరపు సతీష్ వసతి గృహ సంక్షేమ అధికారి బాపు నాయుడు ఉన్నారు.

ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు హక్కు కీలక ఆయుధం

వృద్ధుల సత్కార కార్యక్రమంలో తహశీల్దార్ హెచ్.అన్నాజీ రావు

నర్సీపట్నం ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు హక్కు కీలక ఆయుధమని నర్సీపట్నం తహసిల్దార్ హెచ్ అన్నాజీ రావు అన్నారు. ప్రపంచ వయోవృద్ధుల దినోత్సవం సందర్భంగా ఆదివారం స్థానిక ఆర్డీవో కార్యాలయంలో జరిగిన వృద్ధుల సన్మాన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తహసీల్దార్ అన్నాజీ రావు మాట్లా డుతూ అంతర్జాతీయ వయోవృద్ధుల దినోత్సవం సందర్భంగా వయోవృద్ధులను సన్మానించాలని కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్, రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్ సూచించాయన్నారు. ఇప్పటికే అనేకసార్లు ఎన్నికలలో ఓటు వేసి ప్రజాస్వామ్యాన్ని గౌరవించిన వృద్ధులను సన్మానించడం ఆనందదాయకమన్నారు. ప్రభుత్వం పకడ్బందీగా అర్హత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికి ఓటు హక్కు కల్పిస్తున్నదన్నారు. ఏ వ్యక్తి సమాజానికి నిజాయితీగా సేవ చేస్తారో గుర్తించి అటువంటి వ్యక్తులను ఎన్నుకొని ఓటు విలువ పెంచాలన్నారు. వయోవృద్ధుల దినోత్సవం గురించి ఆయన వివరిస్తూ మొట్టమొదటిసారిగా వియన్నా దేశంలో 1984లో వయోవృద్ధుల గురించి అంతర్జాతీయ సదస్సు నిర్వహించా రన్నారు. సీనియర్ సిటిజన్ అనే పదం కూడా ఆ సదస్సులోనే మొట్ట మొదటిసారిగా ఉపయోగించారన్నారు. 1990వ సంవత్సరంలో ఐక్య రాజ్యసమితి వృద్ధుల కోసం ఒక నిర్దిష్ట ప్రణాళికను తయారుచేసి ప్రపంచ దేశాలన్నీ వాటిని తప్పనిసరిగా అమలు చేయాలని కోరిందన్నారు. మొట్ట మొదటిసారిగా 1991, అక్టోబర్ 1వ తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రపంచ వృద్ధుల దినోత్సవం నిర్వహించారని ఆయన తెలిపారు. అనంతరం ఆర్డీవో కార్యాలయ పరిపాలనాధికారి సూర్యనారాయణతో కలిసి ఆయన వృద్ధులను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎలక్షన్ డిటి సుధావాణి, ఆర్ఐ వెంకటలక్ష్మి, సీనియర్ అసిస్టెంట్ లక్ష్మణరావు, విఆర్ఓలు రాజుల నాయుడు, కమల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అన్న సమారాధనను ప్రారంభించిన

51వ వార్డు కార్పొరేటర్ రెయ్యి వెంకటరమణ

మాధవధార, జీవీఎంసీ 51వ వార్డులో శ్రీ వరసిద్ధి వినాయక పూజ మహో త్సవం సందర్భంగా అంబేద్కర్ కాలనీ టీనేజర్స్ అసోసియేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో కార్పొరేటర్ రెయ్యి వెంకటరమణ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి అన్న సమా రాధన కార్యక్రమం ప్రారంభిం చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సారిక నూకరాజు, బేవర రాజేశ్వరరావు, క్రాంతి, శ్యామ్, గణేష్, నర్సింగ్ రావు, నూక రాజు, ప్రశాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ 33వ వార్డులో బాబుతో నేను

విశాఖపట్నం, తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అక్రమ అరెస్టు తీవ్రంగా ఖండిస్తూ నిరసన కార్యక్రమంలో భాగంగా విశాఖ టిడిపి పార్లమెంట్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు విల్లూరి డాక్టర్ చక్రవర్తి 33 వ వార్డు క్లస్టర్ ఇన్చార్జి, టిడిపి రాష్ట్ర బీసీ గవర సామాజిక వర్గం సాధికారక సమితి సభ్యురాలు తిరుమల దేవి చక్రవర్తి ఆధ్వర్యంలో పోలింగ్ బూత్ పరిధిలో ఉన్న బిఎల్ఏలు, పిఎస్ నెంబర్ 66,67, 68,69,74,76లలో ఇంటింటికి వెళ్లి కరపత్రాలు పంచి పెట్టారు. ఎందుకీ అరెస్టు, చంద్రబాబు చేసిన తప్పు ఏమిటి అని వారిని అడిగారు. ఇదంతా జగన్ రెడ్డి కక్షపూరిత చర్యల్లో భాగమేనని వారు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్లస్టర్ కన్వీనర్లు చక్రవర్తి, గందా సత్య, బూత్ ప్రెసిడెంట్స్ పాట్నూరు మీనాక్షి, సింగంపల్లి మాధవి, ఎల్ దుర్గా, ఎం.యశోద, జి.రాణి, రజిని పాల్గొన్నారు.

సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగుల జిల్లా నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక

నర్సీపట్నం, అనకాపల్లి జిల్లా సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగుల ఉమ్మడి కార్యాచరణ కమిటీని ఆదివారం ఏర్పాటు చేశారు. అనకాపల్లి జిల్లా సమగ్ర శిక్షలో పనిచేస్తున్న వివిధ విభాగాల ఉద్యోగులు సమావేశమై నూతన కార్యవర్గాన్ని ఎన్నుకున్నారు. ఈ నూతన కార్యవర్గం గౌరవ అధ్యక్షులుగా పూడి వెంకట్రావు, పట్నాల సతీష్ వ్యవహరిస్తారు. అధ్యక్షులుగా జి సంతోష్ కుమార్, ఉపాధ్యక్షులుగా సిహెచ్ రామచంద్ర, ప్రధాన కార్యదర్శిగా జి.నాగేశ్వరరావు, ఉప కార్యదర్శులుగా ఆర్ రమణ, పి.విజయ, కోశాధికారిగా అబ్దుల్ ఖాదర్, ముఖ్య సలహాదారులుగా బి.అచ్యుత కృష్ణలను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.

గ్రామాల్లో స్వచ్ఛత హి సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి

సర్పంచ్ టి.చైతన్య స్రవంతి పిలుపు

గుమ్మలక్ష్మీపురం మండలంలోని ఎల్లంపేట గ్రామ పంచాయతీలోని ఎస్కే పాడు గ్రామంలో చైతన్య స్రవంతి ఆధ్వ ర్యంలో స్వచ్ఛత హి సేవా కార్యక్ర మాలు నిర్వహించారు. స్థానిక హెచ్ ఎన్ టి సి కేంద్రంలో మొక్కలను నాటారు. పరిసర ప్రాంతాలను ఉపాధి హామీ వేతనదారులతో పరి శుభ్రత గ్రామ ప్రజల సహకారంతో ఈ కేంద్రంలో అనేక రకాల పండ్ల మొక్కలను నాటారు, ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ గ్రామస్తులందరూ ఐక్యతతో ప్రభుత్వం అందిస్తున్న అవకాశాలను సద్విని యోగం చేసుకొని పర్యావరణ పరిరక్షణకు అందరు కృషి చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో సాల్మన్ రాజు, డబ్ల్యు డి సి ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ స్వామి నాయుడు, అధికారులు, వార్డ్ మెంబర్ బిడ్డింగ్ నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రుషికొండ సాగర తీరాన ఏక్తారిక్ ఏక్ గంట శ్రమదాన్

పర్యావరణ పరిరక్షణ పరిసరాల పరిశుభ్రతపై వైకే రాజు కళా బృందం అవగాహన కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం స్వచ్ఛభారత్ అవగాహన కార్యక్రమాల్లో భాగంగా రుషికొండ బీచ్ లో ఏక్తారిక్ ఏక్ గంట శ్రమదాన్ కార్యక్రమం జరిగింది. కార్యక్రమానికి ముందు వైకే రాజు కళా బృందం కళాకారులుచే వీధి నాటిక జానపద గితాలతో నగర శుభ్రత పర్యావరణ పరిరక్షణ ఎకో వైజాగ్ ప్లాస్టిక్ నిషేధం నగర శుభ్రతకు స్వచ్ఛతే సేవా కార్యక్రమాల్లో ప్రతి ఒక్కరు కూడా పాల్గొనాలని కళా ప్రదర్శన ద్వారా తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ అధికారులు సిబ్బంది స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

స్వచ్ఛభారత్ తో మహాత్మా గాంధీకి ఘన నివాళి

– విశాఖ రైల్వే స్టేషన్లో స్వచ్ఛతా హి సేవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న రైల్వే శాఖ సహాయ మంత్రి

విశాఖపట్నం, నగరంలో మూడు రోజుల పర్యటనలో ఉన్న కేంద్ర రైల్వే శాఖ సహాయ మంత్రి దర్శన జర్దోష్ రైల్వే స్టేషన్‌లో వాల్తేరు డివిజన్ నిర్వహించిన స్వచ్ఛతా హి సేవా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. 'స్వచ్ఛత హి సేవ'-2023 థీమ్ 'చెత్త రహిత భారతదేశం'. పరిశుభ్రత సఫాయి మిత్రల సంక్షేమంపై దృష్టి పెడుతుంది. 9 సంవత్సరాల స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్‌ను పురస్కరించుకుని స్వచ్ఛతా హి సేవా ప్రచారంలో భాగంగా 'ఏక్ తారీఖ్, ఏక్ ఘంటా, ఏక్ సాథ్' కేంద్ర మంత్రి మార్గదర్శకత్వంలో స్థానిక రైల్వే స్టేషన్‌లో నిర్వహించారు.ఓ రైలులో '14 నిమిషాల క్లీన్-అప్' మిరాకిల్ ప్రోటోకాల్‌ను కూడా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రైల్వే శాఖ సహాయ మంత్రి దర్శన జర్దోష్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ సమాజ భాగస్వామ్యం ద్వారా అవగాహన కల్పించే లక్ష్యంతో శ్రమదాన కార్యక్రమాలను చేపట్టేందుకు సెప్టెంబరు 15 నుంచి అక్టోబరు 2 వరకు రైల్వేలు స్వచ్ఛతా ప్రచారాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. స్వచ్ఛ భారత్ దివస్ అక్టోబర్ 2కు నాందిగా మహాత్మా గాంధీజీకి నివాళులర్పించేందుకు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ స్వచ్ఛ భారత్ దార్శనికతను కొనసాగించాలని భారత్ గర్వపడేలా ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యత తీసుకోవాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆమె వెంట సీనియర్ డివిజనల్ కమర్షియల్ మేనేజర్ ఎ.కె.త్రిపాఠి సౌత్ కోస్ట్ రైల్వే ఓ ఎస్ డి బి.చంద్ర శేఖర్, సీనియర్ డివిజనల్ ఆపరేషన్స్ మేనేజర్ జి. సునీల్ కుమార్, సీనియర్ డివిజనల్ ఆపరేషన్స్ మేనేజర్ జనరల్ ప్రీతి రాణా, మాజీ ఎమ్మెల్సీ మాధవ్, సీనియర్ డివిజనల్ పర్సనల్ ఆఫీసర్ పీజే శర్మ, ఇతర అధికారులు ఉన్నారు.

మహా యజ్ఞంలా స్వచ్ఛభారత్

బిజెపి మెడికల్ సెల్ ఏపీ కన్వీనర్ రూపాకుల రవికుమార్

పద్మనాభం, ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ పిలుపు మేరకు స్వచ్ఛభారత్ కార్యక్రమం పద్మనాభం మండలం పార్టీ కార్యాలయం ఆవరణలో చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న భారతీయ జనతా పార్టీ వైద్య విభాగ కన్వీనర్ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రూపాకుల రవికుమార్ ముందుగా భారీగా పెరిగిన పిచ్చి మొక్కలను పేరుకు పోయిన చెత్తాచెదారాలను తన సహచరులు అందరితోటి క్లీన్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు ప్రసంగిస్తూ 2014లో ప్రధానిగా మోడీ బాధ్యతలు చేపట్టిన అనంతరం 2014 అక్టోబర్ రెండో తేదీన జాతిపిత జన్మదినం పురస్కరించుకొని స్వచ్ఛభారత్ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించారని చెప్పారు. నేటికి 9 సంవత్సరాలు పూర్తయినదని స్వచ్ఛభారత్ ప్రజలంతా ఒక మహా యజ్ఞం లాగా చేపట్టారని పేర్కొన్నారు.

దేశమంతా ప్రతి ఇంటింటా స్వచ్ఛభారత్ దినచర్యగా మారినది దేశ ప్రజలందరూ ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటూ ప్రతి వీధిని శుభ్రపరుస్తూ ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం గా స్ఫూర్తిని చాటుతున్నారు. స్వచ్ఛభారత్ వలన సీజనల్ వ్యాధులైన వైరల్ ఫీవర్ చికెన్ గున్యా జ్వరాలు డెంగ్యూ మలేరియా డయేరియా మొదలగునవి సంక్రమించకుండా ఉంటా యని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పద్మ నాభం మండల బిజెపి అధ్యక్షులు రెడ్డిపల్లి శ్రీనివాసరావు ప్రసంగిస్తూ దేశాన్ని ప్రగతి పథంలో ప్రధాని నడుపుతున్నారని అన్నారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు ఉప్పాడ అప్పారావు మాట్లాడుతూ ప్రధాని మోడీ పేద ప్రజల కోసం అనేక సంక్షేమ పథకాలు చేపట్టారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కిసాన్ మోర్చా ఉపాధ్యక్షులు సారిక ప్రకాష్ మండల యువ మోర్చా అధ్యక్షులు హంస మహేష్, యువ మోర్చా ప్రతినిధి గేదెల శ్రీహరి గౌరీ రెడ్డి అప్పన్న ఆది రాజు,టీ అప్పల నాయుడు షావుకారు చంటి పైడి రాజు అధిక సంఖ్యలో కార్యకర్తలు పాల్గొని స్వచ్ఛభారత్ కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేశారు సుమారు మూడు ట్రాక్టర్ల పిచ్చి మొక్కలను చెత్తాచెదారాలను సేకరించి కార్యాలయం శుభ్రం చేశారు.

అక్రమంగా తరలిస్తున్న రోజ్ వుడ్ దిమ్మలు

స్వాధీన పరుచుకున్న కొయ్యూరు పోలీసులు

కొయ్యూరు, అక్రమంగా తరలిస్తున్న రోజువుడ్(ఇరుగుడి సేవ) 37 పలకలుగా చెక్కిన దిమ్మలను కొయ్యూరు పోలీసులు ఆదివారం పట్టుకొన్నారు. వాహన తనిఖీలలో భాగంగా రాజేంద్ర పాలెం గుండ్లపల్లి జంక్షన్ వద్ద వాహన తనిఖీలు చేస్తుండగా రోజూవుడ్ దిమ్మలతో వస్తున్న ఏపీ 35 డబ్ల్యు 2095 నెంబర్ గల బొలెరో గూడ్స్ వ్యానును పోలీసులు తనిఖీ చేశారు. అందులో 35 రోజ్ వుడ్ దిమ్మలు, రెండు నల్లమద్ధి దిమ్మలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. సంబంధిత ఫారెస్ట్ అధికారులకు వ్యాన్ తో సహా అటవీ కలపను ఫారెస్ట్ అధికారులకు అప్పచెప్పినట్లు కొయ్యూరు ఎస్సై రాజారావు తెలిపారు. అయితే స్వాధీనం చేసుకున్న కాకరపాడు ఫారెస్ట్ అధికారి సింహాద్రి సంబంధిత సిబ్బందితో వ్యానుతో కలపను చింతపల్లి ఫారెస్ట్ డిపోకు తరలించేందుకు బూదరాళ్ల మీదుగా చింతపల్లి వెళుతూ గుడ్లపల్లి వంతెన దగ్గర నుండి వెనుకకు వచ్చేసారు.

ఈ సంఘటనపై పలు రకాలుగా ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. అక్రమ కలప తరలిస్తున్న మైదాన వాసులతో ఫారెస్ట్ సిబ్బంది లాలూచీ పడినట్లు పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు. అలాగే స్పష్టంగా రోజ్ వుడ్ దిమ్మలు కనిపిస్తుండగా నల్లమద్ధి, గన్నవరం, మారుజాతి కలపగా రికార్డులలో నమోదు చేయడంపై అనుమానాలు ఇంకా బలపడుతున్నాయని పలువురు నేరుగా ఆరోపిస్తున్నారు. అక్రమ కలప రవాణా దారులు ఫారెస్ట్ సిబ్బంది కుమ్మక్కై, అసలైన రోజ్ వుడ్ కలపను మార్పు చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయని, అందువల్లనే వాహనాన్ని వెనుకకు తిప్పి తీసుకొచ్చారని అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దీనిపై సంబంధిత ఉన్నతాధికారులు చర్య చేపట్టాలని పలువురు కోరుకుంటున్నారు.

సంస్కృతోన్నత పాఠశాలను పరిశీలించిన ఈఓ శ్రీనివాసమూర్తి

సింహాచలం, దేవస్థానం సంస్కృతోన్నత పాఠశా లను ఈఓ శ్రీనివాసమూర్తి పరిశీ లించారు. మధ్యాహ్నం భోజనం సమయంలో పాఠశాలకు వెళ్ళిన ఈఓ విద్యార్థులకు దేవస్థానం అందిస్తున్న భోజనం వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థు లకు రోజువారీ మెనూ ఏమైనా ఉందా ? అంటూ ఆరాతీశారు. అటువంటిదేమీ లేదని ఉపాధ్యాయులు సమాధానమిచ్చారు. సాధారణంగా శనివారం సాంబారు పెడతారని చెప్పారు. భోజనంలో సాంబారు బదులు రసం వడ్డించిన విషయాన్ని ఈఓ గమనించారు. పాఠశాల పరిస్థితి, ఉపాధ్యాయుల కొరత వంటి అనేక అంశాలను ప్రధానోపాధ్యాయురాలు బాను ఈఓ దృష్టికి తీసుకు వచ్చారు. ఉపాధ్యాయుల జీతాల అంశాన్ని కూడా ఈఓ ప్రస్తావించారు. ఉపాధ్యాయుల కొరతతో పాటు సమస్యలను పరిష్కరిద్దామని ఈఓ చెప్పారు. ఈఓ వెంట ఏఈఓ నరసింహరాజు, ఇఈ రాంబాబు, ఏఈ రవిరాజు తదితరులున్నారు.

Hospitals in Visakhapatnam (Vizag)

Hospital & Address with Phone Numbers

King George Hospital:
Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002, Tel: 0891-2564893

Govt. Victoria Hospital:
Chengalarao peta, Visakhapatnam. Tel: 0891-2562637

Apollo Hospitals:
Waltair Main Road Ram Nagar, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 272 7272

Abhaya Hospital:
KGH Down, Visakhapatnam -2. Tel: 0891-2703444, 2703555

A N Beach Hospital:
#15-9-13/24, Krishna Nagar Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891 326 8080, 0891 326 3339, 9849447777

Anupama Surgical & Children Hospital:
Dwaraka Nagar 3rd Lane, Visakhapatnam – 530016. Tel: 0891-666 2122, 274 8811, 9848193004

Aditya Multicare Hospital:
#18-1-33, Opp: KGH Gate, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891-256 6664, 9542220555, 9949877717

Apoorva Hospital:
#50-17-62, Rajendra Nagar, Seethammapeta, Visakhapatnam.
Tel: 0891-2747436, 2701258

Bharathi Hospital:
#14-24-1, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 252 6500, 7093772862

CARE Hospitals:
Ramnagar Main road, Visakhapatnam – 530002. Tel: 0891 304 1444

Manipal Hospital Vishakhapatnam:
#15-2-8 / A, Near Century Club Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002.

OMNI RK Super Specialty Hospital:
Opp: Lions Club, Waltair Main Road, Ram Nagar, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891 308 0300

Padmasri Hospital:
#49-48-16 / 5, NH- 5, Akkayyapalem, Visakhapatnam – 530016.
Tel: 0891 273 4747, 656 4747

Seven Hills Hospital:
Rockdale Layout, Waltair Main Road, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891 667 7777, 9393110402

Samudra Hospitals:
Andhra Bank, KGH Down, Maharanipeta, Visakhapatnam – 530002.
Tel: 0891-253 3955, 9492533955, 9848133660

నిర్మాణంలో ఉన్న రామమందిరం దృశ్యాలు

500 ఏళ్ల పోరాటానికి ఫలితం రామ మందిరం

కోట్లాది మంది హిందువుల కల.. రాములోరి జన్మించిన అయోధ్యలో రామ మందిర నిర్మాణం తీరుతున్న వేళ.. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న హిందువులు రామ మందిరం చూడడానికి ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. 2014 జనవరిలో రామాలయం ప్రారంభం కానున్నది. ఈ మేరకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. కాగా అయోధ్యలో ప్రస్తుతం నిర్మాణంలో ఉన్న రామ మందిర చిత్రాలను శ్రీ రామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్రం పంచుకుంది. ఇది 500 సంవత్సరాల పోరాటం.. సంకల్ప ఫలితమని పేర్కొంది. శ్రీ రామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్రాన్ని X పేజీలో షేర్ చేశారు.

అయోధ్యలోని రామమందిర నిర్మాణం పూర్తవుతున్న నేపథ్యంలో యాత్రికులు రామయ్య విగ్రహాన్ని దర్శించుకోగలరని అయోధ్య రామ మందిర నిర్మాణ కమిటీ చైర్మన్ నృపేంద్ర మిశ్రా తెలిపారు. ఈ ఏడాది డిసెంబరు నాటికి ఆలయ నిర్మాణం పూర్తవుతుంది. అయితే ఆలయ ప్రాణ ప్రతిష్ట (పవిత్ర) తేదీ ఇంకా ఖరారు కాలేదని ఆయన చెప్పారు. జనవరి 26, 2024లోపు యాత్రికులు రాముడిని.. బలరాముడిగా దర్శించుకోగలరని మిశ్రా చెప్పారు.

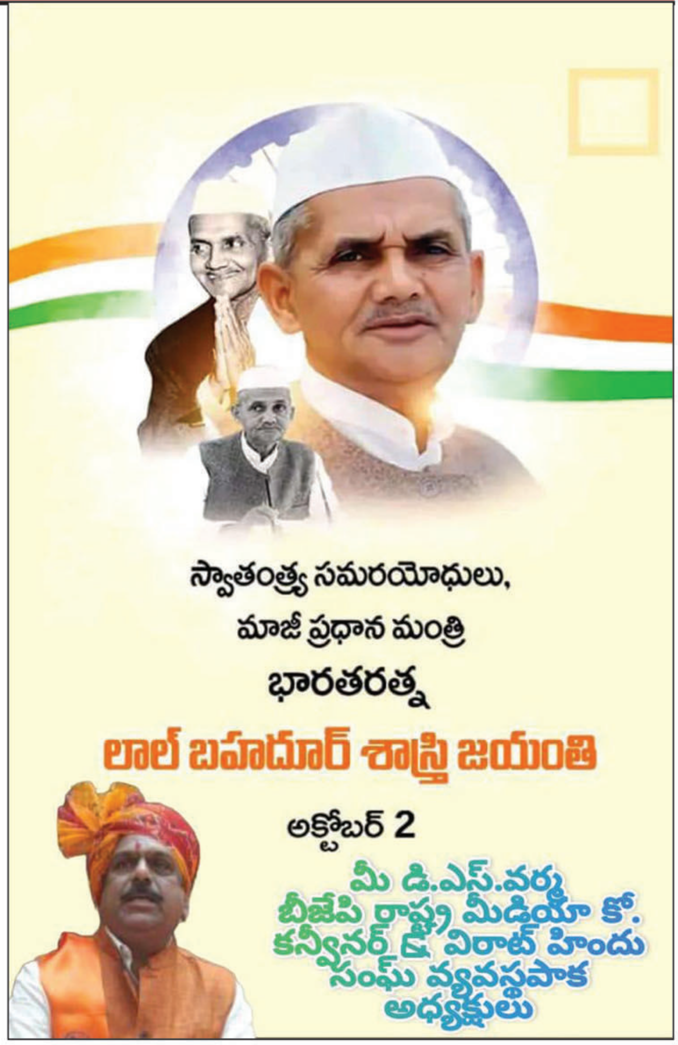
ఆలయాన్ని 12 గంటల పాటు తెరిచి ఉంచితే 70,000 నుంచి 75,000 మంది సులభంగా దర్శనం చేసుకోవచ్చని మిశ్రా చెప్పారు. ఆలయ నిర్మాణానికి ప్రజల నుంచి డబ్బులు, వస్తువులు విరాళాలుగా వస్తున్నాయని.. రామాలయం నిర్మాణంలో ప్రభుత్వ ప్రమేయం లేదని చెప్పారు. అంతేకాదు రామాలయ నిర్మాణానికి విరాళాల ద్వారా సుమారు రూ.3,500 కోట్లు సేకరించామని తెలిపారు.

అయోధ్య వివాదంపై 2019లో సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుతో రామ మందిర నిర్మాణానికి మార్గం సుగమం అయింది. సుప్రీంకోర్టు తీర్పు తర్వాత, అయోధ్యలో అద్భుతమైన రామ మందిర నిర్మాణానికి సంబంధించి అన్ని నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి కేంద్రం శ్రీరామ జన్మ భూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్టును ఏర్పాటు చేసింది. ట్రస్టు పర్యవేక్షణలో ఆలయ నిర్మాణం శరవేగంగా సాగుతోంది. ఆలయ గర్భగుడిలో రామ్ లల్లా విగ్రహం ఉంటుంది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ఆగస్టు 5, 2020న రామమందిర నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు.

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో స్వచ్ఛత హి సేవ నిర్వహించిన ఎస్.బి.ఐ సిబ్బంది

విజయనగరం: నగరంలోని ప్రభుత్వ సర్వజన ఆసుపత్రిలో స్వచ్ఛత హీ సేవ కార్యక్రమంలో భాగంగా భారతీయ స్టేట్ బ్యాంకు అధికారులు శ్రమదానం నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రి ఆవరణలో పరిసరాలను శుభ్రపరిచారు. ప్రభుత్వ సర్వజన ఆసుపత్రితో పాటు ఘోషా ఆసుపత్రిలో కూడా శ్రమదానంతో పరిసరాలను శుభ్రం చేశారు. ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఎస్. అప్పల నాయుడు, ఎల్.డి.ఎం. శ్రీనివాస రావు, ఆసుపత్రి వైద్యులు పాల్గొన్నారు.



శ్వాసకోశ వ్యాధులకు ఉపశమనం

- 40 సంవత్సరాలు పైబడిన ప్రతీ ఒక్కరికి రక్తాన్ని సక్రమంగా ప్రసరించేలా చూసుకునే అవసరం ఉంది.
- మీ రక్తం నిర్ణీత వేగంతో శరీరంలోని ప్రతీ భాగానికి అందేలా చూసుకోవాలంటే మీకు వివిధ వన మూలికలతో కూడిన ప్రత్యేక ఔషధం సేవించవలసిన అవసరం ఉంది.

కార్డోరియం ప్లస్

కావల్సిన వారు సంప్రదించండి:

9393949347

మన రక్త ప్రసరణను సమతుల్యం చేయడమే కాకుండా గుండెలోని రక్త నాళములు, మెదడు యందలి రక్త నాళములు మరియు శ్వాసకోశముల యందలి నాడులను ధృఢంగా చేస్తుంది. వీటిలో ఉండే అడ్డంకులను త్వరితంగా అరగదీస్తుంది. ఫలితంగా మీరు గుండెపోటు, పక్షవాతం, ఉబ్బసం వంటి వ్యాధులు రాకుండా నివారించుకోగలుగుతారు. ఇప్పటికే బాధపడుతుంటే సంపూర్ణంగా జయించగలుగుతారు.

అన్ని గ్రామాలలోను, పట్టణాలలోను ప్రైవేట్ ప్రాక్టీస్ నిర్వహించే ఆర్ఎంపీ, పీఎంపీ, డీపీఎంపీ, బీఏఎంఎస్, హోమియో, నేచురోపతి, ఆల్టర్‌నేటివ్ మెడిసిన్, బీపీటీ అర్హతలు కలిగిన వైద్యులు, సాంప్రదాయ మూలికావైద్యం చేయువారు డీలర్‌షిప్ కొరకు సంప్రదించండి.స్వయం ఉపాధి పథకం కింద అలకనందా ఉత్పత్తులు విక్రయించగోరువారు కూడా సంప్రదించండి.

90 రోజుల కోర్సు కేవలం రూ. 2700/- మాత్రమే.
మీరు వాడండి- మిగిలిన వారిచే కూడా వాడించండి.
అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

జనహిత ట్రస్ట్(రి)
9-3-16, పిఠాపురం కోలని,
విశాఖపట్నం- 530003
ఫోన్: 8247526179

Compli

VISAKHA SAMACHARAM Telugu Daily. Edited, Printed, Published & Owned by : T.Sirisha , Printed at Suryodaya Publications, VisakhaSamacharam Press Door No. 9-3-16, Pitapuram Colony, Visakhapatnam-3. Editorial Office : 9393949345, 9346363839
Hyderabad : Cell : 9030841841, Kakinada : Cell: 9949413661, Simhachalam : Cell: 96660 15921, Pardwada : Cell: 77804 33919, Aarilova : Cell: 97050 51389,
Cheedikaada : Cell: 97686 33999, Vsp City : 8885687610, VSP : 7981904385, 8885687610, Maddilapalem : 9966708776, Yelamanchili : 9441356676