

వర్షాకాలంలో ఈ ఆహారం తింటే మొటిమలు వీడ్చేయగలిగొంటుంది!



మంచిది. పాలు ఎక్కువగా తాగవద్దు పాలు తాగడం మంచిది, కానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల హార్మోన్ల ప్రభావం పడుతుంది. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో చలి కాలంగా జీర్ణణ అవుతుంది. అందుకే వర్షాకాలం జరుగుతుంది. హార్మోన్ల ద్వారా త్వరగా చర్మం ప్రభావం చూపుతాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, మొటిమలు ముఖం మీద చాలా త్వరగా కనిపిస్తాయి. ఆకుకూరలు ఆకుకూరలు బచ్చలికూరల వంటి పుచ్చులగా ఆకుపచ్చగా ఉంటాయి. ఇది కళ్లకు మేలు చేస్తుంది మరియు హెమోగ్లోబిన్ ను పెంచుతుంది. అయితే వర్షాకాలంలో దీన్ని ఎక్కువగా తినడం వల్ల మొటిమల సమస్య వస్తుంది. దీనికి కారణం ఇందులో ఉండే అయోడిన్ పరిమాణం. ఈ కారణంగా మేకు ఇవ్వమైంది అయితే, వర్షాకాలంలో తక్కువగా తినడం మంచిది.

మొటిమల పండ్లను ఎక్కువగా తినవద్దు వర్షాకాలంలో మామిడిలో ఎక్కువగా మామిడి పండ్లు దొరుకుతాయి. ఇది కూడా తక్కువ దశలో లభిస్తుంది. మామిడి పండ్లను ఎక్కువగా తినవద్దు. ఇది మొటిమలకు కారణమవుతుంది.

కేక మరియు చాక్లెట్ వినియోగాన్ని తగ్గించండి అధిక గ్లైసెరిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహారాలు మొటిమలను కలిగిస్తాయి. ఇది చర్మం మంటను కలిగిస్తుంది. దీని చర్మం దద్దుర్లు కలిగించవద్దు. అధిక గ్లైసెరిక్ ఆహారాలలో కేకులు, చాక్లెట్, స్వీట్ బ్రెడ్, బిస్కెట్, కీలం పౌచీలు, బ్రెడ్ బ్రెడ్, బంగాళాదుంపలు, బ్రెడ్ రైస్ మొదలైనవి ఉన్నాయి. కాబట్టి వర్షాకాలంలో ఈ ఆహారాలను తక్కువగా తినండి.

వేయించిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండండి వర్షాకాలంలో టీతో పాటు పకోడీలు, బజ్జీలు తింటే సరదాగా ఉంటుంది. ఎక్కువ సూర్యోక్తి వేయించిన ఆహారాల తినడం వల్ల మొటిమలు వస్తాయి. ఇది చర్మాన్ని దెబ్బకొట్టుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వర్షాకాలంలో వేయించిన మరియు చర్మం కారంగా ఉండటం మంచిది. తరచుగా బలక పుడి తినకపోవడమే మంచిది.

వర్షాకాలంలో మొటిమలను ఎలా పోగొట్టుకోవాలి? మీ ఆహారంలో లోపాలున్నాయి, సలాడ్, పెరుగు చేర్చండి. ఇవి శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి ప్రభావం తీసుకుంటాయి. నిరుప్పులుగా గ్రామీ. వర్షాకాలంలో దాహం ఎక్కువగా లేకపోయినా తరచుగా నీరు త్రాగండి. శరీరాన్ని త్రాక్ చేయండి. పసుపుతో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ మరియు యాంటీ యాక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. మొటిమల మరియు చర్మం దద్దుర్లను నివారించడానికి పసుపును పాలతో కలిపి లేదా ఫేస్ ప్యాక్తో ఉపయోగించవచ్చు. సోకాయి, పిచ్చికాయి, కాకరాయి వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

చర్మంపై దద్దుర్లు వస్తే మంకీపాక్స్ వచ్చినట్టేనా..

మంకీపాక్స్ లక్షణాలు సుమారు 5 లక్షల నుండి 21 లక్షల వరకు ఉంటాయి. జ్వరం, పలుకు, తలనొప్పి, చెన్నునొప్పి, కండాల నొప్పి, అలసట, ఉబ్బడం ఇవే కాకుండా పుష్ప వంటి లక్షణాలతో పాటు చర్మంపై మచ్చలు కూడా కనిపిస్తాయి. అయితే వీటిని హెర్ప్స్, మొలస్కో, సిసిలిస్ వంటి ఇతర అంటువ్యాధులుగా మనం అనుకుంటాం. ఇన్ఫెక్షన్ ప్రారంభం లక్షణాలు శరీరం లోపలి భాగాల్లో దాగి ఉంటాయి. వ్యాధి గ్రస్తులకి ఈ ఇన్ఫెక్షన్ గురించి తెలియకపోవడంతో ఇది ఇతరులకి కూడా సోకుతుంది.



వ్యాధి సోకుండా ఉండాలంటే పెంపుడు జంతువులు, చనిపోయిన ఆడే విధంగా బ్రతికి ఉన్న జంతువులనుండి దూరంగా ఉండడం మంచిది. అనారోగ్యంగా ఉన్నవారికి కూడా కాస్త దూరంగా ఉండడమే మంచిది. ముఖ్యంగా మంకీపాక్స్ లక్షణాలు ఏవైనా కనిపిస్తే వారు ఉపయోగించే పాత్రలు, బజ్జీలు, వస్తువులను పంచుకోవద్దు. ఏవైనా కనిపిస్తే మీ చేతులను శుభ్రంగా కడగడం మంచిది. వంట చేసే ముందు, తినడానికి ముందు చేతులను కడుగుకుంటారు.

లేదు. మంకీపాక్స్ వైరస్ జన్యుసంరంగా మహాచి వైరస్లో సమానంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మహాచి నుండి రక్షించడానికి అభివృద్ధి చేసిన యాంటీబయోటిక్ మందులు, టీకాలు మంకీపాక్స్ నివారణకు వాడవచ్చు. యూఎస్ సెంటర్ ఫర్ డిస్కంట్రిబ్యూట్ అండ్ ప్రెవెన్షన్ ప్రకారం ఇమ్మ్యూనిటీ తక్కువగా ఉన్న రోగులు అనారోగ్యంగా గురయ్యేవారికి యాంటీ బయోటిక్ నిర్మాణ చేస్తారు. మంకీ పాక్స్ లక్షణాలు ఏవైనా కనిపిస్తే ముందుగానే మీ స్వయంగా డాక్టర్ ను కలవండి. ఆడే విధంగా మిమ్మల్ని కలిసిన వారిని కూడా ఓ సారి చెక్ చేసుకోవాలి చెప్పండి.

ప్రస్తుతం భారత్ లో రెండు మంకీపాక్స్ కేసులు నిర్ధారణ అయ్యాయి. మొదటిది జూలై 14న యూఎఫ్ నుండి తిరిగి వచ్చిన 35 ఏళ్ల వ్యక్తికి. జూలై 13న కర్నూల్ వచ్చిన 31 ఏళ్ల వ్యక్తికి జూలై 18న కేరళలో రెండో కేసుగా నిర్ధారించబడింది. కన్పూర్ ప్రభుత్వ కాలేజీ ఆస్పత్రిలో చేరిన 'పేమిటి' సాల్ మినిస్టర్ వీణా బాగ్ కలిసి విషయాలు ఆడిగి తెలుసుకున్నారు.

పాలలో ఎండుద్రాక్ష కలిపి తీసుకుంటే మెమరీ పవర్ పెరగడం భార్యం



పాలు అరోగ్యానికి బెస్ట్ డ్రింక్. ఇందులో కొలిక్విం ఎండుద్రాక్ష కలిపి తాగితే ఇక అదృశ్య ప్రయోజనాలతో పాటు ఎండుద్రాక్ష మిక్చర్ చేసి తాగడం వల్ల కలిగే అరోగ్య ప్రయోజనాలలో సూక్ష్మం.

ప్రయోజనాలున్నాయి చాల్చాం.. మెమరీ పవర్: ప్రతిరోజూ పాలు, ఎండుద్రాక్ష కలిపి తీసుకోవడం వల్ల అందోళ్లన, ఒత్తిడి వంటి సమస్యల్ని బయలుపర్చుతుంది. ముఖ్యంగా మెమరీ పెరుగుతుంది. మెదడు పనితీరు అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే బుద్ధి వికసనమవుతుంది. లాల్ పడుకునేముందు పాలలో ఎండుద్రాక్ష కలిపి తాగడం వల్ల సుఖమైన నిద్ర వస్తుతుంది. నిద్రలేచే సమస్యలో బాధపడేవారికి ఇదో మంచి ఔషధం కావచ్చు. త్వరగా పడుకునేముందు కూడా దోహదమవుతుంది.

మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారపు అలవాట్లలో అర్హతను నిర్ణయిస్తుంది. ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవడం అరోగ్యం పెరుగుతుంది. రేకుంటే అనారోగ్యం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మొదలైనవి ఎండుద్రాక్ష కలిపి తాగండి. అద్భుత ప్రయోజనాలు చేస్తుంటాయి.

ఎముకలకు బలం: పాలు, ఎండుద్రాక్ష రెండింటినీ కలిపి తాగడం వల్ల ఎముకలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా మెమరీ పెరుగుతుంది. రేకుంటే అనారోగ్యం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మొదలైనవి ఎండుద్రాక్ష కలిపి తాగండి. అద్భుత ప్రయోజనాలు చేస్తుంటాయి.

పాలు, ఎండుద్రాక్ష..రెండింటినీ సోపాక పదార్థాలు వున్నట్లుగా లభిస్తాయి. ఎండుద్రాక్షలో పాల్షి, పైలెస్, కాబిల్, బెరన్, సోడానియం, సోడానియం వున్నట్లుగా ఉంటుంది. పాలలో కొలిక్విం, ప్రోటీన్లు, విటమిన్ డీ అత్యధికంగా ఉంటాయి. అందుకే ఈ రెండూ కలిపి ప్రతిరోజూ తాగితే శరీరంలో పోషక పదార్థాలు లేవని తలచవద్దు. పరితపించే రోగులు దూరమౌతాయి. అరోగ్యం బాగుంటుంది. పాలు, ఎండుద్రాక్ష కలిపి తాగడం వల్ల ఏమీ

పాలు, ఎండుద్రాక్షలో జైలింగ్ పైలెస్ వున్నట్లుగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణణకు మెరుగుపర్చడమే కాకుండా మూలకలను వృద్ధి చేస్తుంది. శరీరంలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. శరీరాన్ని ఏవ్వటికప్పుడు దీటుకొస్తే చేయడం వల్ల అరోగ్యం బాగుంటుంది.

రోజూ గ్రేప్స్ తింటే.. పళ్లు స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయా..?



కాపాడుతుంది. మాంసం, గుడ్లు, బీజ్స్, చికెన్ లివర్ లిపి మిన 32 పుష్కలంగా ఉంటుంది. పాలు, పాలలో అధిక మొత్తంలో క్యాల్షియం ఉండటం వల్ల కేవలం ఎముకలే కాదు.. దండాలు కూడా దృఢంగా తయారవుతాయి. కాబట్టి క్యాల్షియం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం దండాలు అరోగ్యానికి చాలా అవసరం.

గ్రేప్స్, ఆరెంజ్.. 2005లో జరిగిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, డ్రాక్ పండ్లు 2 వారాలపాటు క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల దిగువలో రక్తప్రాపం సమస్య తగ్గుతుంది. డ్రాక్స్, ఆరెంజ్, ఇతర సెలెనియం పండ్లు నోటి అరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. డ్రాక్స్, ఆరెంజ్ లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు రక్తనాళాలను బలంగా చేసి దిగువ, దండాలు దృఢత్వాన్ని పెంచుతాయి.

విటమిన్ డీ.. విటమిన్ డీ దంతజ్వరాలను నివారిస్తుంది. విటమిన్ డీ, విటమిన్ డి, కె2లో కలిసి క్యాల్షియంను దండాలుకు అందిస్తాయి. విటమిన్లు లోపం ఉంటే స్ట్రాంగ్ గా ఉంటుంది. ఈ పోషకాలలో ఏదైనా లోపం ఉంటే బలహీనపడతారు. విటమిన్ డి ఎక్కువగా ఉండే సాల్మన్ చేపలు తినడం వల్ల కూడా దండాలు అరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇది దండాలుకు ఎలాంటి వ్యాధులు సోకుకుండా రక్షణనిస్తుంది. అప్పు పాలలో విటమిన్ డీ అధిక మొత్తంలో లభిస్తుంది.

ఆకు కూరలు.. ఆకుకూరలు నోటి అరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఆకు కూరల్లో మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి దండాలు నిర్మాణాన్ని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడతాయి. మీ ఆహారంలో పాలకూర, పాల చేపొక్కలు వంటివి చేర్చండి.

నీరు ఎక్కువగా తాగండి.. నీరు కూడా దండాలు అరోగ్యంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. దీని దండాలు పండ్ల ఇన్సులైన్ లోపం ఆహారాన్ని తోలిగించి నోటిలో లాలాజలం స్థాయిని పెంచుతుంది. లాలాజలం ఉండే నీరు, తాగితే, మినరల్స్ మొదలైనవి దండాల్లో ఏర్పడే సమస్యలు లేకపోయి తోలిగించి దండాల్లో అరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కాబట్టి నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం మంచిది.

ఈ స్వదేశీ మూలికలు మేధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతాయి



ఇన్సులైన్ సెన్సిటివిటీని అదుపులో ఉంచుతుంది. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. లోగ్ లోలోలో కళ్లని పెంచుతుంది, కాల్షియం మరియు పొటాషియం పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. అవసరం, ఈ మొక్క అల్లెలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.

దాల్చిన చెక్క, ఇందులోని కెన్సిన్ కలిపిన పదార్థాలు రక్తంలో చెక్కరి స్థాయిలను తగ్గించడం తగ్గించడం ఉపయోగపడతాయి. దాల్చిన చెక్క పొడి ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మగ్గ రెడెట్ అదుపులో వస్తుంది. అలాగే, 3 ఏడాది దాల్చిన చెక్క పొడిని 1 లీటరు నీటిలో మిశ్రమం చేసి మీద 20 నిమిషాలు మరగించి, అప్పు తాగితే చెక్కరి స్థాయి తగ్గుతుంది.

ఇటీవలి కాలంలో మధుమేహం చాలా మందిని వేధిస్తుంది. తప్పుడు ఆహారం, చెయి జీవనశైలి లేదా అధిక ఒత్తిడి శరీరంలో కొలిక్విం స్థాయిని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఇన్సులైన్ సెన్సిటివిటీని తగ్గిస్తుంది. అధిక రక్త చక్కెర శరీరాన్ని బలహీనపరుస్తుంది మరియు ముఖ్యమైన ఆవయామం పనితీరుకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. అధిక రక్త చక్కెరలో బాధపడుతున్న వారా మంది మందులు, సున్నులనే తీసుకుంటున్నారు. మీకు మధుమేహం ఉంటే తెలిసిన వెంటనే మీ రోజువారీ ఆహారంలో కొన్ని మూలికలను చేర్చుకోవడం ద్వారా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ మూలికలు చెక్కరి స్థాయిలను నియంత్రించడంలో మరియు ఇన్సులైన్ నిరోధకతను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే దీని మూలికలు మీరు ప్రోటీన్, పైలెస్, ఖనిజాలు, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు తక్కువ కేలరీలు మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు వంటి పోషకాలతో కూడిన మూలికలను చేర్చుకోవడం వారిని చేర్చుకుంటే మూల్యం ఈ మూలికలు పని చేస్తాయి. ఈ మూలికలు సహజంగా చెక్కరి స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం వల్ల కలిగే అసౌకర్యాలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే దీని మూలికలు మీరు ప్రోటీన్, పైలెస్, ఖనిజాలు, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు తక్కువ కేలరీలు మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు వంటి పోషకాలతో కూడిన మూలికలను చేర్చుకోవడం వారిని చేర్చుకుంటే మూల్యం ఈ మూలికలు పని చేస్తాయి. ఈ మూలికలు సహజంగా చెక్కరి స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అయితే దీని మూలికలు మీరు ప్రోటీన్, పైలెస్, ఖనిజాలు, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు తక్కువ కేలరీలు మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు వంటి పోషకాలతో కూడిన మూలికలను చేర్చుకోవడం వారిని చేర్చుకుంటే మూల్యం ఈ మూలికలు పని చేస్తాయి. ఈ మూలికలు సహజంగా చెక్కరి స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అయితే దీని మూలికలు మీరు ప్రోటీన్, పైలెస్, ఖనిజాలు, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు తక్కువ కేలరీలు మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు వంటి పోషకాలతో కూడిన మూలికలను చేర్చుకోవడం వారిని చేర్చుకుంటే మూల్యం ఈ మూలికలు పని చేస్తాయి. ఈ మూలికలు సహజంగా చెక్కరి స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి.

విటమిన్ కె2 బెల్ట్.. విటమిన్ కె2 నోటి అరోగ్యాన్ని

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలోనే గర్భవతులకు కాన్పులు జరిపించాలి

పార్వతీపురం మన్యం, (విశాఖ సమాచారం): ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి లోనే గర్భిణీ లకు ప్రసావాలు జరిపించాలని పట్టణ సి బి యంకమిట్టి కార్యదర్శి గౌరవ వెంకటరమణ, పాతల సన్యాసి రావు కొరారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలపై ప్రజలకు ఉన్న అనుభవములు నివృత్తి చేయాలని కొరారు. పుణ్యం ఆంధ్రప్రదేశ్ విధాన పరిషత్ పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా కేంద్ర ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ వాగ్డే కి డియమ్ & హెచ్ కి కార్యాలయం సూపరింటెండెంట్ శివకుమార్ కి. పార్వతీపురం పట్టణ సిబిఎం కమిటీ కార్యదర్శి గౌరవ వెంకటరమణ, పాతల సన్యాసిరావు, వినపటిత్రం ఆంధ్రకేసెల్, ఆ సందర్భంగా సిబిఎం పట్టణ నాయకులు మాట్లాడుతూ గత కొంతకాలంగా పార్వతీపురం ఏరియా ఆసుపత్రిలో గర్భవతుల కాన్పులు జరిపించు కోవడానికి ఆసుపత్రిని వ్యక్తం చేస్తున్నారని గర్భవతుల పట్ల, వా కుటుంబ సభ్యులపట్ల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో కొంతమంది గైనకాలజిస్టు, స్టాఫ్, డిస్కంబర్ల తరంగా ప్రవర్తిస్తున్నారని, విరామకండుతున్నారని, రక్తము చాలదనే చెప్పమనే విజయ నగరం, విశాఖపట్నం వంటి ప్రాంతాలకు పేషెంట్ల పంపిస్తున్నా



రని, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చేరితే వారి యొక్క నిర్లక్ష్యం వల్ల ప్రాణాలు పోతున్నాయని, బలమైన ఆసుపదాలు ఉన్నాయి అన్నారు. ఆ ఆసుపదా కారణంగా గర్భవతులు వాళ్ళ కుటుంబ సభ్యులు డ్రైవేట్ ఆసుపత్రులను ఆశ్రయించడం తప్పడం లేదన్నారు. ఎదురుగానికి డ్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో గైనకాలజిస్టులు ఒక తెలివితేటి 40 వేల రూపాయలు డాక్టర్ల వీజీ తీసుకుంటున్నారని, రూము రెండు రోజుకి 1000 రూపాయలు వసూళ్ళు చేస్తున్నారని, వారి ఆసుపత్రిలో ఉన్న మందులు

పావులోనే సుమారు 6,500 రూపాయలు వరకు మందులు కొనుగోలు చేసే పద్ధతి ఉందని అన్నారు. ఎదు రోజులకి సుమారు 53,000 వరకు ఖర్చవుతుందని ఇది కాక ఇతరత్రా ఖర్చులు కూడా ఉంటాయని అన్నారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో పనిచేస్తున్న గైనకాలజిస్టు పట్టణ ప్రాంతంలో డ్రైవేట్ ఆసుపత్రిలు నడుపుతూ గర్భవతులకు కాన్పులు చేస్తున్నారని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చేయలేని పనిని డ్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో ఎలా చేస్తున్నారని అన్నారు. పేద, మధ్యతరగతి పేషెంట్లు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ఉన్న ఆసుపదాలలో చేరతే డ్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో ఆర్థిక ప్రాముఖ్యత లేక తిక్కుక పడుతుంది అప్పులు చేసుకొని డ్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చేరుతున్నారని అన్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కొంతమంది గైనకాలజిస్టులు వైద్యుల్ని వ్యాపారంగా మార్చుకుంటున్నారని అన్నారు. కావున ప్రజలకు ఉన్న అనుభవాలు నివృత్తి చేసి, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలోనే కాన్పులు జరిగేట్లు చర్యలు తీసుకుని ప్రజలందరికీ భరోసా కల్పించాలని కొరారు. పేద, పేదలములు అన్నియూ డియమ్ & హెచ్ కి బి.జి.జి.గవర్నరాట్లకి ఫోన్ సంప్రదించవచ్చు.

రాష్ట్ర పత్రికా ముర్ఖు విజయం

సాధించడంతో బి జె సి నేతల్ సంచలనం



పార్వతీపురం మన్యం, (విశాఖ సమాచారం): పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యాలయంలో 15వ రాష్ట్ర పత్రికా ఆదివాసినామకా లాఠి వీరం అభివృద్ధి, ప్రతిభ పాల్గొంటుంది. రెండవ మహిళా క్రౌంచ్ ముర్ఖు విజయం సాధించిన సందర్భంగా జిల్లా కార్యాలయంలో బీజేపీ నేతలు సంచలనం జరిపారు. మొదటి సారిగా గిరిజన మహిళా రాష్ట్ర పత్రికా కార్యకర్తల గిరిజనలు లో ఆనందోత్సవాలు వెల్లివిరిస్తున్నాయి. జిల్లా అధ్యక్షులు ద్వారాపల్లి శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షులలో కార్యాలయం నుండి పార్వతీపురం ప్రధాన రూపంగా గుండా అం టి సి కాంప్లెక్స్ వరకు బాటా సందా కాలమ్మ విజయోత్సవ రాష్ట్రంగా వెలతుంది అందరికీ మిఠాయిలు పంపిస్తూ తీవ్రంగా దన్నులతో ఉత్సాహంగా బీజేపీ కార్యకర్తలు విలయలు చేశారు. ఆ కార్యక్రమంలో జిల్లా నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాఫ్ట్ లీగ్ స్టేట్ తెలెవ్ యోగ టోర్నమెంట్

పార్వతీపురం మన్యం, (విశాఖ సమాచారం): ఆనెల 29 నుండి 31 వరకు సాఫ్ట్ లీగ్ స్టేట్ తెలెవ్ యోగ టోర్నమెంట్ నిర్వహించబడుతుంది ముఖ్య అధ్యక్షులు పి. వెంకటేశ్వరరావు తెలిపారు. ఆ కార్యక్రమంలో జిల్లా కార్యకర్తలు, గుంటూరు నుండి నిర్వహించు నున్నట్లు తెలియజేశారు. ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు 250 రూపాయలు చెల్లించి పేర్లు సమయం చేసుకోవాల్సిందిగా తెలిపారు. ఇతర వివరాల కొరకు జి. వెంకటేశ్వరరావు స్టేట్ యోగ కన్వెన్షన్ ను సాఫ్ట్ నెలవల (7842829449) నందు తెదా వేసి. వెంకటేశ్వరరావు టివీ కోట్ మన్యం జిల్లా సాఫ్ట్ నెలవల (6305536629) వారిని సంప్రదించి వలసినదిగా తెలిపారు.

బిటిడిఏ అధికారుల తీరు మారాలి

పార్వతీపురం, మన్యం, (విశాఖ సమాచారం): బిటిడిఏ అధికారుల తీరు మారాలి. లేదంటే న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయిస్తామని ఉత్తరాంధ్ర గిరిజన పత్రికా సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి పాతల సన్యాసి డి.మూర్తి చేశారు. ఆ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మహిళా ఉపాధ్యాయులు ఉన్నప్పటికీ గిరిజన బాలికల గురుకుల కళాశాలలో, పాఠశాలలో పురుష ఉపాధ్యాయులను నియమిస్తున్న పార్వతీపురం బిటిడిఏ అధికారుల తీరు మార్చుకోవాలని గిరిజన సంక్షేమ సంఘం తరుపున విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారన్నారు. లేదంటే రాష్ట్ర అత్యున్నత న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయిస్తామని తెలియజేశారు.

గతంలో కుటుంబ సంహారం గిరిజన గురుకుల బాలికల పాఠశాల, కళాశాలలో ఒక పురుష ఉపాధ్యాయుడు గిరిజన బాలికల ప్రేమ పాఠాలు చెప్పి చివరకు అనివారంగా పెట్టి దేవుకున్న సంఘం బిటిడిఏ అధికారుల అలాగే ఇంకా బాలికల దేవయంలో జరిగిన సంఘటన లో ఆ గిరిజన బాలికల భవిష్యత్ కూడా నాశనం అయ్యిందన్నారు. ఆ పరిస్థితి లో గత బిటిడిఏ పీఠి కుర్చునాధి బాలికల పాఠశాలలో పనిచేసే పురుష ఉపాధ్యాయులను బాలుర పాఠశాలకు బదిలీలు చేయాలని తెలియజేశారు. అంతేకాదు మరలా బిటిడిఏ అధికారుల బాలికల పాఠశాలలో పనిచేసే మహిళా ఉపాధ్యాయులు తీసుకున్న బాలుర పాఠశాలలో, బాలుర పాఠశాలలో పనిచేసే పురుష ఉపాధ్యాయులను తీసుకువెళ్లి బాలికల పాఠశాలలో నియమించారన్నారు. గిరిజన బాలికల భవిష్యత్తు నాశనం అవుతున్న పార్వతీపురం బిటిడిఏ అధికారుల తీరు మార్చాలి మరలం లేదు. ఈవేలంలో ఆ ఆంధ్రప్రదేశ్ సామవారం అర్చి 25 న, బిటిడిఏ పీఠి, జిల్లా కలెక్టర్ లకు వినిపింపాలి అన్నారు. పట్టి సామవారం అనగా ఆగస్టు 1 న, బిటిడిఏ వియల సీనియరీ కేంద్రం అన్నాయి. అప్పటికి బిటిడిఏ అధికారుల తీరు మార్చక గిరిజన బాలికల రక్షణ కోసం, బాలికల పాఠశాలలో మహిళా ఉపాధ్యాయులను నియమించాలని రాష్ట్ర అత్యున్నత న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయిస్తామని గిరిజన సంక్షేమ సంఘం తరుపున తెలియజేశారు.

లిసర్వే త్వరగా పూర్తి చేయాలి



రామభద్రాపురం, (విజయనగరం): రిసర్వే ప్రక్రియను త్వరగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ మయూర్ ఆశ్ క అభివేదించారు. ఆయన రామభద్రాపురం మండలంలో ఓ కేంద్రం పర్యవేక్షించారు. ఏ.సి.వి.కే.ఎం. గ్రామంలో జరుగుతున్న రిసర్వే ప్రక్రియను పరిశీలించారు. సర్వే చేస్తున్నప్పుడు, సంబంధిత భూముల యజమానులు తప్పనిసరిగా దగ్గర ఉండాలి చూడాలి, దానికోసం వారికి ముందే సమాచారం ఇవ్వాలి సూచించారు. సిఫ్టికే కాలనవర్షిని నిర్ణయించుకుని, సర్వేని పూర్తి చేయాలన్నారు. నాయకులను, రామభద్రాపురం గ్రామాల్లోని సచివాలయాలను, క్రైలు భరోసా కేంద్రాలను తనిఖీ చేశారు. హజారు పట్టణ, రికార్డులను పరిశీలించారు. సచివాలయాల ద్వారా అందిస్తున్న సేవలు, వివిధ ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై ప్రస్తావించారు. ఆర్డెంట్ల విజ్ఞప్తులు, విరువుల సరఫరాపై ఆరా తీశారు. అన్ని సంబంధాలను ఆ-గ్రామ సమయం జరగాలని స్పష్టం చేశారు. ఆ పర్యటనలో జెసి మయూర్ ఆశ్ క అభివేదించారు, బి.బి.టి. శేషవైతలు, కె.ఆర్.ఆర్.సి స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ సూర్యనారాయణ, సర్వే మరియు లాండ్ రికార్డు విడి డివిజన్ల రావు, మండల అధికారి డి.గణపతిరావు, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జాతీయ పతాకం రూపకర్మ పింగళి వెంకయ్య కుమార్తె సీతామహాలక్ష్మి కన్నుమూత

మన దేశ జాతీయ జెండా రూపకర్మ పింగళి వెంకయ్య కుమార్తె పుంటసాల సీతామహాలక్ష్మి కన్నుమూత. సంపూర్ణ జీవితాన్ని గడిపిన ఆమె... సరిగ్గా 100 ఏళ్ల వయసులో తుదిశ్వాస విడిచారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని పల్నాడు జిల్లా మావళ్లలో ప్రయోగబద్ధిని కాలనిలో తన కుమారుడు జీవీ నరసింహారావు వద్ద ఆమె ఉంటున్నారు. కుమారుడి ఇంట్లోనే నివృత్తి గా ఆమె కన్నుమూచారు. వయోభారంతో పాటు గత కొంత కాలంగా అనారోగ్యంతో కూడా ఆమె బాధపడుతున్నారు. సోమవారం సీతామహాలక్ష్మి మృతి పట్ల ముఖ్యమంత్రి జగన్, డి.టి.డి అధినేత చంద్రబాబు నందారావు వ్యక్తం చేశారు. ఆమె ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థిస్తున్నట్లు జగన్ చెప్పారు. గత ఏడాది స్వయంగా మావళ్ల వచ్చి సీతామహాలక్ష్మి జగన్ సత్కరించారు. ఆమెకు ఆర్థిక సౌకర్యం లాభం. 75 లక్షల చెక్కులు అందించారు. మరణం ఎంతో ఆపాగయింది మాట్లాడారు. పింగళి వెంకయ్య గారి కుమార్తె సీతామహాలక్ష్మిగారి మరణం విచారకరమని చంద్రబాబు అన్నారు. దేశ స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో తండ్రికి లోటుగా నిలిచి, ఆ తర్వాత పింగళి గొప్పదనం నేటి తండ్రికి లోటుగా సీతామహాలక్ష్మి గారు ఎంతో కృషి చేశారని కొనియాడారు. సీతామహాలక్ష్మి గారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తూ... వారి



కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ధానిక, డెక్కాన్ - భారతదేశ జాతి గౌరవం అయిన మన జాతీయపతాకం రూపకర్మ పింగళి వెంకయ్య కుమార్తె పుంటసాల సీతామహాలక్ష్మి మృతి పట్ల ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ పుర్ణు ఉపసభాపతి డా. మండలి బుద్ధవేణి, తానా పురార్థాధ్యక్షులు డా. ప్రసాద్ లోకేశ్వరి ఒక ప్రతీకా ప్రకటనలో ఆమె కుటుంబ సభ్యులకు తమ తీవ్ర సంతాపాన్ని తెలియజేశారు.

కృత్తిక నక్షత్రం-విశిష్టత

సుబ్రహ్మణ్య ఆరాధనకు విశిష్టమైన రోజు

ఆషాఢ మాసంలో కృత్తిక నక్షత్రం వచ్చే రోజుని ఆది కృత్తిక అంటారు.. ఇది సుబ్రహ్మణ్యుని ఆత్మకం ప్రతీకరమైన రోజు ... ఈ రోజున సుబ్రహ్మణ్యుని కంది ముందే నిద్ర లేచి భుజియిన తరువాత చలిమిడితో (చలిమిడి అంటే బియ్యం) పిండిని బెల్లంతో కలిపి ముద్దగా చేయాలి) అప్పు నేతితో మూడు వత్తుల దీపం శివ కుటుంబం (శివుడు, పార్వతీ దేవి, విద్యాయకుడు, సుబ్రహ్మణ్యుడు) చిత్రపటం ముందు వెలిగించి ... ఏమిటి (బెల్ల సువర్ణలు బెల్లం కలిపి చేస్తారు), వచ్చే పాలు, వడపప్పు (ఆంపాలను పెసరప్పు), అరటి పండ్లు, తాంబూలం ఇవన్నీ నివేదించి, సుబ్రహ్మణ్యుని స్తోత్రాలు, సుబ్రహ్మణ్యుని జ్ఞాన వృత్తాంతం చదువుకుని, సాయంత్రం వరకూ ఉపవసించి, సాయంత్రం నక్షత్ర దర్శనం చేసుకుని ప్రసాదముగా పిండి దీపము, చిమిచి, వడపప్పు, అరటి పండ్లు స్వీకరించాలి. ముందు రోజు రాత్రి మరియు ఆ రోజు

రాత్రి బ్రహ్మవర్షం పాటించాలి. ఇలా చేయడం వలన సుబ్రహ్మణ్య స్వామి వారి విరోధి అనుగ్రహం కలుగుతుంది. ఏలూరు వృద్ధిలోకి వస్తారు. మందులపతులు, జబ్బులు, మతి స్థిమితం సరిగ్గా లేని బెల్లంలకు ఈ పూజ అమృత తుల్యంగా పనిచేస్తుంది. అందరికీ జ్ఞానం కలుగుతుంది. సుబ్రహ్మణ్యుడు ఉత్తమస్థానం జ్ఞానం కలిగిస్తాడు. ఇది తమిళ నాట ఎంతో విరోధంగా జరుపుతుంది పండుగ. మన తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అంతగా ప్రాచుర్యం లేదు. తమిళనాడుకు సమీపంలో ఉన్న ఊర్లలో మాత్రం జరుపుతుంటారు. ... ఆనలు ఎందుకు ఈ కృత్తిక అంత ప్రత్యేకం? తెలుసుకుందాం ... తమిళం లకు ఏ మాసమైన పౌర్ణమి రోజుతో మొదలుపెట్టుతుంది. కానీ ఆషాఢ పౌర్ణమి నుండి వారికి ఆషాఢ మాసం ప్రారంభమయ్యిందన్నమాట. మనకు ఆషాఢ మాసంలో బహుళ వికాదశి నుండి దక్షిణాయనం ప్రారంభమవు



వరం ప్రసాదించింది. అందులోనూ దక్షిణాయనానికి ముందు వచ్చే కృత్తిక నక్షత్రం దీనిని ఆది కృత్తిక అనీ, ఆషాఢ మాసంలో వచ్చేది కనుక ఆది కృత్తిక అనీ కూడా అంటుంటారు. అందుకే ఆషాఢ ఆది కృత్తిక సుబ్రహ్మణ్యుని ఆరాధనకు అత్యంత శ్రేయస్కరమైనది. వీలైతే నేడు ఎవరైనా వేదవిదునికి వేదవిధి (బాల బ్రాహ్మణుని అయిన వేదవిధిని) షుభ్రసాధనమైన భోజనం పెట్టి, ఎర్రటి పంప, పైసపంప, శక్తివేరకు దక్షిణ, ఆంపాలం, అరటి పండ్లు, గడ్డిగు, సాధనకల్ప, రాగి చెయ్యి (లేదా పంపపాత్ర ఉద్ధరిణం, అర్చ్య పాత్ర) సమర్పించి తానే సుబ్రహ్మణ్యునిగా భావించి ఆశీర్వచనం తీసుకుంటే కలిగి వలెంత మూలం పట్టించుకుంటుంది ... ఒకవేళ బాల బ్రాహ్మణునిగా భావించి వేదవిధులు లేక గృహస్థు అయిన వేదవిధులు లభించినాతే మధ్యాహ్నం సమయంలో ఏవేరైనా ఆకలితో ఉన్నారోకి కడుపు నిండుగా ఆహారం పెట్టినా మంచిది ... ఒకవేళ అటువంటి పట్టిక కూడా ఉంటుందా? పశు వక్షాదులకు ఆహారం సమర్పించి సుబ్రహ్మణ్యుని ప్రార్థించినా ఉత్తమ ఫలితం ఉంటుంది. కనుక నక్షత్రం వారందరూ తమ శక్తివంపన లేకుండా సుబ్రహ్మణ్య స్వామి వారిని నేడు ఆరాధించండి.

హితశాలల విలీనంపై తప్పుడు వార్తలపై చర్యలు



పార్వతీపురం మన్యం, (విశాఖ సమాచారం): పాఠశాలల విలీనంపై తప్పుడు వార్తల ప్రచారం చేస్తే విచారణ చేపట్టి బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకొనాలని విద్యా శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి బి. రాజేశ్వరి అధికారులను ఆదేశించారు. పాఠశాలల విలీనంపై వచ్చే కదనాల సమగ్రంగా వివేచన చేయాలని ఆయన ఆదేశించారు. నాడు-నేడు రెండవ దశలో చేపట్టిన పనులపై జిల్లా కలెక్టర్లతో ఏదిమీదా కాన్ఫరెన్స్ సు గురువారం నిర్వహించారు. నాడు-నేడు రెండవ దశ పనులు వేగవంతం కావాలని జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. నాడు - నేడు రెండవ దశకు పరిపాలన అనుమతులు మంజూరు చేసే పనులు ప్రారంభించి పూర్తి చేసే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఇనుక, సిమెంట్ల సరఫరా వివరాలు తెలుసుకున్నారు. చర్యలలో అంబులెన్స్ లోనుండాలి తేలుకొని కాపలిన యినుక ముందుగానే సిద్ధం చేసుకోవాలని తెలిపారు. సుబ్రహ్మణ్యుని మెంట్ల ద్వారా కొనవలసిన సామగ్రి ఇంటికి తెలియజేయాలన్నారు. నిర్మాణంలో వస్తువుల నాణ్యతలో రాజీవేదకుడదే, నాణ్యత లేని పరికరాలు వాడవద్దని సూచించారు. సిమెంట్ల బిల్లులు తప్పి తే చెయ్యాలని, అన్నివస్తువుల పట్టికను జనరల్ విచారణలో తెలిపారు. మొదటి విలీనంపై పూర్తి అయిన భవనాలకు సెయింటింగ్ బిల్లులు చెల్లింపు నియంత్రం రిపాల్సు వెంటనే పంపించాలని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ నిరాశ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ మంజూరైన పనులపట్టి అప్పటినుండి శాంతం మంజూరు చేయాలను చర్యలు చేపట్టట్లు తెలిపారు. నాడు - నేడు రెండవ దశ పనులు వేగవంతం చేస్తున్నారు. ఆ సమావేశంలో విద్యాశాఖ, సర్వే శాఖ అభియంతి, సంచాయితీ రాజ్, ఆర్.డబ్ల్యు.ఎస్. ఇంజనీరింగ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

