

కుటుంబం నుంచే నైతికత మొదలు కావాలి

- ప్రభుత్వ సలహాదారు చాగంటి కోటేశ్వరరావు -విద్యుపై పార్టీల రంగుల ప్రభావం లేకుండా చేశాం - మంత్రి లోకేశ్

విజయవాడ: నైతికత అనేది కుటుంబం నుంచే ప్రారంభం కావాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నైతిక విలువల సలహాదారు బ్రహ్మాశ్రీ చాగంటి కోటేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. విజయవాడలోని తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో విద్యా శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'విలువల విద్యా సదస్సు'లో మంత్రి లోకేశ్ తో కలిసి ఆయన పాల్గొన్నారు. చాగంటి కాజ్ఞకు లోకేశ్ నమస్కారం చేసి ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. అనంతరం కోటేశ్వరరావు మాట్లాడారు. “తల్లి కడుపును శంకరాచార్యులు గర్భాలయంగా పోల్చారు. గర్భాలయం నుంచి శిశువు బయటకు వచ్చేటప్పుడు తల్లి పురిటి నొప్పులు భరిస్తుంది. సంతానం కోసం ప్రాణాలు వణంగా పెట్టే ధైర్యం ఒక్క మాత్రమూర్తికే ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు, గురువులను గౌరవించలేని వారికి నైతికత గురించి మాట్లాడే అర్హత ఉండదు. తోబుట్టువులు, సోదరులు అనే కుటుంబం విస్తరిస్తే సమాజం అవుతుంది” అని కోటేశ్వరరావు చెప్పారు. లోకేశ్ మాట్లాడుతూ “ఎన్టీఆర్, చంద్రబాబు, భువనేశ్వరిల నుంచి నైతిక విలువలు, సమాజం పట్ల బాధ్యతాయుతంగా ఉండే విధానాన్ని అలవరచుకున్నాను. విద్యాశాఖ మంత్రిగా బాధ్యతలు



చేపట్టిన తర్వాత స్కూల్ బుక్స్, బ్యాగ్లు, బూట్లు, యూనిఫాంలపై పార్టీ రంగుల ప్రభావం లేకుండా చేశాం. నైతిక విలువలతో కూడిన సంస్కరణలను అమలు చేసేందుకు చాగంటి సూచనలు, సలహాలు స్వీకరిస్తాం” అని తెలిపారు. అనంతరం చాగంటిని ఘనంగా సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీ కేశినేని శివనాగ్, ఎమ్మెల్యే బొండా ఉమామహేశ్వరరావు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు కొమ్మారెడ్డి పట్టాభిరామ్, రఘురామరాజు, విద్యాశాఖ కార్యదర్శి శ్రీధర్, కమిషనర్ విజయరామరాజు, సమగ్ర శిక్షా రాష్ట్ర ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ శ్రీనివాసరావు, కలెక్టర్ లక్ష్మీక తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లక్ష్మీనరసింహుని సేవలో పవన్ కల్యాణ్

- విఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆలయానికి 30 ఎకరాలు - అధికారులకు భూహక్కు పత్రాలు అందించిన ఉప ముఖ్యమంత్రి - ఏలూరు జిల్లాలో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు

ఏలూరు: ఏలూరు జిల్లా ఐఎన్ జగన్మోహన్ రెడ్డి లక్ష్మీనరసింహస్వామిని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆయనకు అధికారులు, అర్చకులు ఆలయ మర్యాదలతో పూర్వకంభ స్వాగతం పలికారు. స్వామివారికి ఉప ముఖ్యమంత్రి పట్టుపస్త్రాలు సమర్పించి, ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. గతేడాది నవంబరులో ఆలయానికి వచ్చిన ఆయన.. ఆలయ అభివృద్ధికి హామీ ఇచ్చారు. స్థానికంగా ఉన్న 30 ఎకరాల కొండపోరంబోకు భూమిని ఆలయానికి కేటాయించేలా కృషి చేస్తానన్నారు. ఆలయ ప్రదక్షిణ మండపం, గ్రామం నుంచి కొండపైకి రహదారి, పైన రిటెయినింగ్ వాల్ నిర్మాణాలకు హామీ ఇచ్చారు. ఆలయ అభివృద్ధి అంశాన్ని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి ముఖ్యమంత్రి, దేవాదాయశాఖ మంత్రిలను నిధులు కోరారు. కొండపోరంబోకు భూమిని కేటాయించడానికి మంత్రివర్గం ఆమోదం పొందేలా చేసి నాడు ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకున్నారు. ఈ మేరకు దేవస్థానానికి 30 ఎకరాలు కేటాయిస్తూ జారీ అయిన భూ హక్కుపత్రాలను ద్వారకా తిరుమల ఈవో మూర్తికి అందజేశారు. ప్రభుత్వం నుంచి రూ. 8.7 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేయించి పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు చేసి శిలాఫలకాలు ఆవిష్కరించారు. పవన్ కల్యాణ్ గతంలో ఐఎన్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆలయానికి చేరుకోవడానికి పొంగుంటూరు-లక్ష్మవరం రహదారి మీదుగా ప్రయాణించారు. గుంతలు పడి అధ్వానంగా మారిన ఆ రహదారిని చూశారు.



వాహనం నుంచి కిందికి దిగి కొంతదూరం నడిచారు. ఆ రహదారిని పునరుద్ధరించాలని ఆర్ఆండ్బీ అధికారులను ఆదేశించారు. దీంతో రూ.1.5 కోట్లతో రోడ్డును నిర్మించారు. సోమవారం పర్వతంలో భాగంగా జిల్లా ఇన్ఛార్జ్ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తో కలిసి రాజవరం వద్ద ఆ రహదారిని పవన్ కల్యాణ్ పరిశీలించారు. రోడ్డు బాగుపడిందని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. సమీపంలోని రెండు, మూడు గ్రామాల ప్రజలు వచ్చి తమ గ్రామ రహదారులనూ ఇలా నిర్మించాలని వినతిపత్రాలు అందజేశారు. ఐఎన్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఉపాధి నిధులు రూ.77 వేలతో నిర్మించిన మ్యూజిక్ డ్రెయిన్ నిర్మాణ నాణ్యతను పవన్ కల్యాణ్ పరిశీలించారు. నిర్మాణంలో ఎన్ని పొరలు ఉంటాయి. ఎంత లోతులో నిర్మించారని అడిగి తెలుసుకున్నారు.

డిమాండ్ ఆధారిత పంటలు వేయండి

- 'రైతన్నా మీ కోసం' ప్రారంభోత్సవంలో మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

మచిలీపట్నం: “మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లకు తగ్గట్టుగా పంటలు పండించాలి. డిమాండ్ ఆధారిత పంటలపై దృష్టిపెడితే ఎన్ని విపత్తులు వచ్చినా తట్టుకోగలం. వ్యవసాయం, అనుబంధ రంగాలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చి రైతులను అన్ని విధాలుగా ఆదుకోవాలని ప్రభుత్వం 'రైతన్నా మీ కోసం' కార్యక్రమం చేపట్టింది” అని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమాన్ని కృష్ణా జిల్లా ఘంటసాల మండలంలోని కృషి విజ్ఞాన కేంద్రంలో మంత్రి అచ్చెన్నా ప్రారంభించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ 'ప్రస్తుతం ధాన్యం కొనుగోళ్ళు జరుగుతున్నాయి. కొందరు మిల్లర్లు రైతులను ఇబ్బందులు పెడతూన్నారని ఫిర్యాదులు అందుతున్నాయి. అలాంటి మిల్లర్లను బ్లాక్ లెవెల్లో పెడతాం. కొన్నిచోట్ల గింజ రంగు మారడం.. ముద్ద అవ్వడం వంటి సమస్యలు ఉన్నాయి. ఈసారి నిబంధనల్లో సడలింపు ఇవ్వాలని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రితో



మాట్లాడతాం. అన్నదాతలు తప్పనిసరిగా 'రైతన్నా మీ కోసం' యాక్ష్పాన్ డౌన్లోడ్ చేసుకోవాలి. ఐదేళ్లలో జగన్ ప్రభుత్వం రైతుల కోసం రూ.8,800 కోట్లు కేటాయించి.. రూ.900 కోట్లు మాత్రమే ఖర్చు చేసింది. కూటమి ప్రభుత్వం 16 నెలల్లోనే రూ.వెయ్యి కోట్లు వెచ్చించింది” అని అచ్చెన్నాయుడు వివరించారు. ఎమ్మెల్యే మండలి రైతులను త్వరగా ఆదుకోవాలని కోరారు. ఘంటసాల వ్యవసాయ పాలిటెక్నిక్ ను మత్స్యకళాశాలగా మార్చాలన్నారు. కార్యక్రమంలో అగ్రసీ చైర్మన్ కొనకల్ల నారాయణరావు, వ్యవసాయశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి రాజశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దిల్లీలో సగం మందికి ఇంటి నుంచే పని

- కాలుష్యం అధికమవడంతో పర్యావరణ శాఖ నిర్ణయం

దిల్లీ: దేశ రాజధాని దిల్లీలో వాయు నాణ్యత సూచీ (ఏక్వాల్) 382 స్థాయికి పడిపోయిన నేపథ్యంలో పర్యావరణ శాఖ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. దిల్లీ పరిధిలోని అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు కార్యాలయాల్లో చిధులకు హాజరయ్యే సిబ్బందిలో 50శాతం మంది ఇంటి నుంచే పనిచేయాలని, మిగిలిన సగం మంది మాత్రమే కార్యాలయాలకు రావాలని ఆదేశించింది. పర్యావరణ పరిరక్షణ చట్టం-1986లోని సెక్షన్ 5 నిబంధన ప్రకారం ఈ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ ఉత్తర్వులు తక్షణమే అమలులోకి వస్తాయని తెలిపింది. సగరంలో వాహనాల రాకపోకలను తగ్గించే ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడించింది. 50శాతం మందికి 'వర్క్



ఫ్రం హోం' నిబంధనను అన్ని సంస్థలూ పాటించాల్సిందేనని స్పష్టం చేసింది. అత్యవసర విభాగాలైన ఆస్తులు, ప్రజాసౌకర్యాలు, నీటి సరఫరా, పారిశుధ్యం, అగ్నిమాపక కేంద్రాలకు మినహాయింపునిచ్చారు.

1.40 కోట్ల కుటుంబాలకు క్యూఆర్ కోడ్తో స్మార్ట్ ఫ్యామిలీ కార్డులు

- వచ్చే ఏడాది జూన్ నాటికి పంపిణీ - అందులో పీ4 సహా 25 రకాల వివరాలు - ఫ్యామిలీ బెనిఫిట్ మేనేజ్మెంట్ విధానంపై సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: ప్రతి కుటుంబ సాధికారతే లక్ష్యంగా రాష్ట్రంలోని 1.40 కోట్ల కుటుంబాలకు 2026 జూన్ నాటికి క్యూఆర్ కోడ్తో కూడిన స్మార్ట్ ఫ్యామిలీ కార్డులు జారీ చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న వివిధ సంక్షేమ పథకాలు, పౌరసేవలు, ప్రభుత్వ శాఖల వద్ద ఉన్న సమాచారాన్ని క్రోడీకరించి.. 25 రకాల వివరాలతో పాటు పీ4 లాంటి అంశాలనూ పొందుపరచాలని సూచించారు. సుపరిపాలనలో భాగంగా అర్హులైన వారందరికీ పథకాలతో పాటు సులభంగా పౌరసేవలు అందించాలనేదే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని చంద్రబాబు వివరించారు. వెలగపూడి సచివాలయంలో ఆయన ఫ్యామిలీ బెనిఫిట్ మేనేజ్మెంట్ విధానం (ఎఫ్బీఎంఎస్)పై సమీక్షించారు. ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయనందన్ సహా వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమంలో సీఎం పలు సూచనలు చేశారు. కుటుంబం యూనిట్ గా ఫ్యామిలీ బెనిఫిట్ మేనేజ్మెంట్ సిస్టమ్ అమలు చేయాలి. ప్రతి పౌరుడికి సంబంధించిన అన్ని వివరాలూ ఈ కార్డులో సమోద చేయాలి. ఈ కార్డు ద్వారా అన్ని ప్రభుత్వ సేవలు, పథకాలు అందాలి. రియల్ టైమ్ గవర్నెన్స్ నిర్వహించే డేటాల్లో ద్వారా సమాచార సేకరణ జరగాలి. ఆర్టీఐఎస్ వద్ద ఉన్న సమాచారాన్ని.. వివిధ



ప్రభుత్వ శాఖలు వినియోగించుకోవాలి. స్టాటిక్ డేటా, డైనమిక్ డేటా వివరాల్ని ఎప్పటికప్పుడు అప్డేట్ చేయాలి. టీకా, ఆధార్, ఎఫ్బీఎంఎస్ ఐడీ, కుల ధ్రువీకరణ, పౌష్టికాహారం, రేషన్ కార్డు, స్కాలర్షిప్, పెన్షన్ల వివరాలు ఉండాలి. వేర్వేరు ప్రభుత్వ పథకాలు, సేవలను ఈ కార్డు ద్వారా డ్రాకింగ్ చేయాలి. కొన్ని పథకాలకు లబ్ధిదారుల ఎంపికలో ఎదురయ్యే సవాళ్లకు ఈ వ్యవస్థ పరిష్కారం చూపేలా ఉండాలి. పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో స్వర్ణాంధ్ర విజన్ యూనిట్ ద్వారా కుటుంబ వివరాల్ని ఎప్పటికప్పుడు అప్డేట్ చేయాలి. 2026 జనవరికి పూర్తి సమాచారం క్రోడీకరించి.. జూన్ నాటికి కార్డులు పంపిణీ చేయాలి.

'రాష్ట్రంలో బలమైన అడుగులు వేద్దాం'

- భాజపా ఏపీ అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్

విజయవాడ: రాష్ట్రంలో బలమైన అడుగులు వేసే దిశగా ప్రతి ఒక్క నాయకుడు, కార్యకర్త పనిచేయాలని ఏపీ భాజపా అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ పిలుపునిచ్చారు. భాజపా ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమాల విశేషణ, భవిష్యత్తు కార్యచరణపై విజయవాడ భవానీద్వీపంలో ముఖ్య నేతలతో సమావేశం నిర్వహించారు. మాధవ్ మాట్లాడుతూ పార్టీని సంస్థాగతంగా మరంత బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యమన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్రానికి అందిస్తున్న ప్రయోజనాలను ప్రజలకు చెప్పారు. ప్రధాని మోదీ ఏపీపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించి సహకారం అందిస్తున్నారని వెల్లడించారు. భాజపా జాతీయ సహ



సంఘటనా ప్రధాన కార్యదర్శి శివప్రకాష్, మంత్రి సత్యకమార్, రాజమహేంద్రవరం ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి, ఎమ్మెల్సీ సోము వీరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లేబర్ కోడ్ల అమలుతో శ్రామికవర్గంపై కేంద్రం దాడులు

- సీపీఎం పాలిటెక్నిక్ సభ్యుడు బిపీ రాఘవులు

కృష్ణలంక: లేబర్ కోడ్ల అమలు కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయడం శ్రామికవర్గంపై దాడి చేయడమేనని సీపీఎం పాలిటెక్నిక్ సభ్యుడు బిపీ రాఘవులు పేర్కొన్నారు. ఆయన విజయవాడలో విలేకర్లతో మాట్లాడారు. “యూజుమాన్యాలకు అనుకూలంగా కేంద్రం లేబర్ కోడ్లు తెచ్చింది. వాటి అమలు కోసం విడుదల చేసిన నోటిఫికేషన్ ను మేం వ్యతిరేకిస్తున్నాం. ఈనెల 26న దేశవ్యాప్తంగా కార్మిక సంఘాలు చేపట్టిన ఆందోళనకు సీపీఎం మద్దతు ఇస్తోంది” అని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో నంజీవని పథకాన్ని అమలు చేయడమంటే ఆరోగ్య సేవలను ప్రైవేటువరం చేయడమూ అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును రాఘవులు ప్రశ్నించారు. ఆపరేషన్ కార్గ్ పేరుతో చేస్తున్న బూటకపు ఎన్కౌంటర్లను



కేంద్రం ఆపాలని డిమాండ్ చేశారు. సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వి.శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో 30 లక్షల మంది కౌలుదారులకు అన్యాయం జరిగిందని, పంటలకు గిట్టుబాటు ధర ఎందుకు కల్పించలేదని కూటమి ప్రభుత్వాన్ని నిలదీశారు.

5 వేల మంది అంగన్ వాడీ కార్యకర్తలకు పదోన్నతి

- పత్రాలు అందజేసిన మంత్రి సంద్యారాణి

పార్వతీపురం: రాష్ట్రంలో ఐదు వేల మంది అంగన్ వాడీ కార్యకర్తలకు పదోన్నతులు కల్పించినట్లు మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి జి.సంద్యారాణి తెలిపారు. పార్వతీపురం పట్టణం వన్ స్టాప్ కేంద్రం ఆవరణలో జరిగిన 'బేబీ బచావ్' కార్యక్రమంలో ఆమె మాట్లాడారు. “రాష్ట్రంలో 7,000 మిసీ అంగన్ వాడీల్లోని 5,000 అంగన్ వాడీలను ప్రధాన కేంద్రాలుగా అప్గ్రేడ్ చేశాం. దాంతో అక్కడి కార్యకర్తలకు పదోన్నతి లభించింది. మిగిలిన రెండు వేల చోట్ల కార్యకర్తలకు పదో తరగతి ఉత్తీర్ణత కాల్తో. వీరికి ప్రభుత్వం ఏడాది గడువు ఇచ్చింది. ఈలోగా వారంతా పదో తరగతి ఉత్తీర్ణత పొందితే పదోన్నతి పొందుతారు. రూ.250తో ప్రారంభమైన కార్యకర్తల జీతాలు నేడు



రూ.11,500కు చేరాయి” అని సంద్యారాణి చెప్పారు. పదోన్నతుల పత్రాలను కార్యకర్తలకు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ ఏప్ జగదీశ్వరి, ఎమ్మెల్యే జయకృష్ణ, కలెక్టర్ ప్రభాకరరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

వ్యవసాయం రైతులకు లాభసాటి కావాలి

‘అప్పుట్లో మా తిండి వేరు.. ఇప్పుడు మందులతో పండించినవి తింటున్న మీకు బలం ఎక్కణ్ణుంచి వస్తుంది’ అని ఇళ్లలో పెద్దలు తరచూ అంటుంటారు. నాలుగడుగులు వేయగానే ఆయాసపడే కుర్రకారును చూసి వాకు అలా పెదవి విరుస్తుంటారు. జంక్ ఫుడ్తో పెరుగుతున్న స్థూలకాయం సమస్యను అలా ఉంచితే- ఆహార ధాన్యాల్లో నేడు పోషక విలువలు తరిగిపోతున్నాయన్నది ఒక చేదునిజం. అదే సమయంలో రసాయనాల వాడకంతో పంట భూములు నిస్సారమవుతుండటం ఆందోళనకరమైన మరో వాస్తవం. అధిక దిగుబడులు ఆశించి నిరుడు దేశవ్యాప్తంగా ఆరున్నర కోట్ల టన్నుల కృత్రిమ ఎరువులను పొలాల్లో గుమ్మరించినట్లు అంచనా. దాదాపు 68వేల టన్నుల కీటకనాశనులనూ వెదజల్లారు. ఈ రసాయన సేద్యంతో పంటల్లో ప్రమాదకర అవశేషాలు పోగుపడి అట్టిమర్స్, క్యాన్సర్లు వంటివి కోరచాస్తున్నాయి. పెట్టుబడి ఖర్చులు అధికమై అన్నదాతలు అప్పుల్లో కూరుకుపోతున్నారు. వీటికి పరిష్కారంగా సేంద్రియ, ప్రకృతి వ్యవసాయాలను కేంద్రం ప్రోత్సహిస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే ప్రధాని మోడి తాజాగా సూచించినట్లు- రైతులు ఒక్కొక్కరు ఒక్కో ఎకరాతో మొదలుపెట్టి సేంద్రియ సాగును క్రమంగా పెంచుకుంటూ వెళ్తే నూతన సేద్య విప్లవానికి అది నాంది అవుతుంది. అందుకోసం రైతాంగాన్ని సమాయత్తం చేయడానికి రాష్ట్రాలు ప్రత్యేక చొరవ చూపాలి. రసాయనాల్లో ముంచి తేల్చిన తిండి తిని, కష్టపడి కూడబెట్టుకున్న సామ్యును ఆసుపత్రులకు ధారపోయడం కన్నా ముందే మేల్కొంటే మేలనే చైతన్యం ప్రజల్లో నెమ్మదిగా పెరుగుతోంది. దాంతో సేంద్రియ ఉత్పత్తులకు గిరాకీ అధికమవుతోంది. దీన్ని గుర్తించి ఇప్పటికే ఎందరో సాగుదారులు సంబంధిత సేద్యం వైపు మళ్లుతున్నారు. 2023-24 నాటికి దేశీయంగా 45 లక్షల హెక్టార్ల సాగు భూముల్లో సేంద్రియ పద్ధతిలో పంటలు పండుతున్నాయి. ఈ విషయంలో ఆస్ట్రేలియా తరవాతి స్థానం ఇండియాదే! ఇక ప్రపంచంలో అత్యధికంగా ఇండియాలోనే 23 లక్షల మంది దాకా రైతులు సహజ పద్ధతుల్లో సాగు చేస్తున్నారు. రాష్ట్రాల వారీగా చూస్తే- సేంద్రియ సేద్యంలో సిక్కిం అగ్రభాగాన నిలుస్తోంది. మధ్యప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, రాజస్థాన్, గుజరాత్లు ఆ తరవాతి స్థానాల్లో కనిపిస్తాయి. తెలుగు రాష్ట్రాలు ఈ విషయంలో వెనకపట్టున ఉండటం విచారకరం! భారత ఆర్గానిక్ ఆహార వివచి 22శాతం వార్షిక చక్రీయ వృద్ధి రేటుతో రాబోయే పదేళ్లలో పదకొండువందల కోట్ల డాలర్లకు చేరుతుందని అంచనా. ఎగుమతులకూ విస్తృత అవకాశాలున్న నేపథ్యంలో సేంద్రియ వ్యవసాయం రైతులకు లాభసాటి కాగలదు. హరిత విప్లవం ముందు వరకూ దేశీయంగా సేద్యం సేంద్రియ పద్ధతుల్లోనే సాగింది. కాలక్రమంలో రసాయనాల వినియోగం హెచ్చుమీరి ప్రజారోగ్యంతో పాటు పర్యావరణమూ సంక్షోభంలో కూరుకుపోయే ప్రమాదం నెలకొంది. మన దేశంలో 85శాతం చిన్న సన్నకారు రైతులే కాబట్టి, వారిని సేంద్రియం వైపు నడిపించడం సులువేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ప్రారంభంలో ఇందుకు పెట్టుబడి కాస్త ఎక్కువగా పెట్టాల్సి వస్తుంది. జీవ ఎరువులూ కీటకనాశనుల కొరత, ఫలసాయాల ధ్రువీకరణ, మార్కెటింగ్, మౌలిక వసతుల సమస్యలు సైతం వేధిస్తున్నాయి. వీటన్నింటికీ ప్రభుత్వాలు పరిష్కారాలు చూపిస్తే కచ్చితంగా మెరుగైన ఫలితాలు సాధ్యమవుతాయి. ఇటీవల పట్టణాల్లో మిద్దె పంటలు బహుళ ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. అవకాశం ఉన్న కుటుంబాలు తీరిక చేసుకుని ఇంటి దగ్గరే సేంద్రియ పద్ధతిలో కూరగాయలూ ఆకుకూరల సాగుకు శ్రీకారం చుడితే- ఆరోగ్యం, అహ్లాదం రెండూ సొంతమవుతాయి.. నెలవారీ ఖర్చులూ కలిసినపెస్తాయి.

సింహగిరిపై షెడ్ ప్రారంభోత్సవం

సింహాచలం: సింహగిరిపై అలయ ఉత్తర రాజగోపురం ఎదురుగా ఏర్పాటు చేసిన పర్సినెంట్ షెడ్(టెన్యూల్ మెంబరేన్ షెల్టర్)ను మాజీ మంత్రి, భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ప్రారంభించారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం సుమారు రూ.3 కోట్లతో చైతన్య విద్యా సంస్థలు దీన్ని నిర్మించారు. ఈ సందర్భంగా శాంతి హోమం, వాస్తు హోమం, సుదర్శన నారసింహ హవనం నిర్వహించారు. అనంతరం వివిధ సంస్థల సీఎస్సార్ నిధులు, దాతల వివరాలు రూ.2.03 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. కార్యక్రమంలో చైతన్య విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ బొప్పన రూస్సీలక్ష్మీబాయి, ప్రభుత్వ విప్ పెతకంశెట్టి గణబాబు, నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు, 98వ వార్డు కార్పొరేటర్ పి.వి.నరసింహం, చైతన్య విద్యా సంస్థల డైరెక్టర్స్ శ్రీధర్, బొప్పన సువ్వు, టి.నాగేంద్రకుమార్, చైతన్య ఎగ్జిక్యూటివ్ ఏజీఎంలు కె.వి.రమణ, ఎం.వి.సురేష్,



దేవస్థానం డివ్యూటీ ఈవో రాధ, ఏఈవో తిరుమలేశ్వరరావు, ఈఈలు రామకృష్ణ, రమణ పాల్గొన్నారు.

‘బోయపాడు గ్రామాన్ని ఖాళీ చేయించండి’

నక్సల్బై: బల్నోడ్రగ్ పార్క్, స్టేట్ప్లాంట్ కోసం బోయపాడులో ఎంపిక చేసిన ఇళ్లను మాత్రమే కాకుండా గ్రామాన్ని మొత్తం ఖాళీ చేయించి వేరొక చోట పునరావాసం కల్పించాలని గ్రామస్థులు హోంమంత్రి వంగలపూడి అనితను కోరారు. గ్రామస్థులు నక్సల్బైలో మంత్రిని కలిసి వినతి పత్రం ఇచ్చారు. పరిశ్రమల స్థాపన కోసం బోయపాడు గ్రామాన్ని తరలిస్తామని చెప్పి 10 ఏళ్లనుంచి గ్రామంలో ఒక్క అభివృద్ధి పనికూడా చేపట్టలేదన్నారు. బల్నో డ్రగ్ ఏర్పాటు వల్ల బోయపాడు పద్మవ్యూహంలో చిక్కుకుందన్నారు. 18 ఏళ్లు నిండిన ప్రతి ఒక్కరికి ఆర్ఆండ్ఆర్ ప్యాకేజీ కింద రూ.15లక్షలు చెల్లించాలన్నారు. 70 శాతం ఉద్యోగాలు స్థానికులకు కేటాయించాలన్నారు. బోయపాడును ప్రత్యేక పంచాయతీ చేయాలని కోరారు.



కలెక్టరేట్ వద్ద నిరసన చేస్తున్న సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగులు

సమగ్ర శిక్ష విద్యా శాఖలో కాంట్రాక్ట్, అవుట్ సోర్సింగ్ విధానంలో పనిచేస్తున్న తమను రెగ్యులర్ చేయడంతోపాటు వేతనాలు తక్షణమే పెంచాలని జేపీసీ ఆధ్వర్యంలో ఉద్యోగులు కలెక్టరేట్ వద్ద ఆందోళన చేపట్టారు. 2018 నుంచి పనిచేస్తున్న డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్లు, ఎంబిఎస్ కో ఆర్డినేటర్లు, సీఆర్ఎంటీలకు పార్ట్ టైం విధానాన్ని రద్దు చేసి ఫుల్ టైం ఉద్యోగులుగా చేయాలని, సమ్మె కాలపు హోమీలు అమలు చేయాలని, పదవీ విరమణ 62 ఏళ్లకు పెంచాలని, సమగ్ర శిక్షలో ఖాళీ పోస్టులు భర్తీ చేసి పని ఒత్తిడి తగ్గించాలని, సంక్షేమ పథకాలు అందించాలని, తదితర డిమాండ్ తో కూడిన వినతిపత్రాన్ని కలెక్టర్ కు అందించారు.



వినూత్న పద్ధతిలో వ్యవసాయం



పాదుకరావుపేట: రాష్ట్ర హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత పెదరాంభద్రపురం గ్రామంలో రైతన్న కోసం కార్యక్రమంలో భాగంగా రైతులతో ముఖాముఖి నిర్వహించారు. దేశానికి అన్నదాతే వెన్నముక అని, వినూత్న పద్ధతుల్లో వ్యవసాయం చేసి మంచి ఫలితాలు సాధించాలని చెప్పారు. పొలంలో వరి కంకులను పరీక్షించారు. రైతు వారోత్సవాలు కరపత్రిక ఆవిష్కరణ తుమ్మపాల: ప్రతి రైతు కుటుంబాన్ని అధికారులు కలుసుకొని

వారికి అందిస్తున్న సేవలను వివరించాలని కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అన్నారు. ‘రైతన్నా.. మీ కోసం’ పేరిట నిర్వహిస్తున్న వారోత్సవాల కరపత్రికను ఆమె ఆవిష్కరించారు. జిల్లాలో 450 రైతు సేవా కేంద్రాల బృందాలు ప్రతి రైతు కుటుంబాన్ని సందర్శించి ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ఐదు నూత్రాలు తెలియజేయాలన్నారు. జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఎం.ఆశాదేవి, డీఆర్వో సత్యనారాయణరావు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

‘గిరిజన గ్రామీణ ప్రాంతాలకు వైద్య సేవలు చేరాలి’

విశాఖపట్నం: గిరిజన గ్రామీణ ప్రాంతాలకు సైతం వైద్య సేవలు చేరువకావాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. బీచ్ రోడ్డులో ఒయాసిస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న జనని యాత్రను ఎమ్మెల్యే వంతేకృష్ణ శ్రీనివాస్ తో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా గంటా మాట్లాడుతూ జీవన విధానంలో మార్పులు, ఒత్తిడి, ఆహార అలవాట్లు, ఊబికాయం తదితర సమస్యల కారణంగా సంతానలేమి ఏర్పడుతోందన్నారు. వీటిని అధిగమించేలా అవగాహన కల్పిస్తూ గ్రామాల్లో జనని యాత్ర నిర్వహించాలన్నారు. గతంలో ప్రభుత్వాలు జనాభా నియంత్రణకు ప్రచారం చేశాయని, నేడు జనాభా పెంచే దిశగా పనిచేస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఒయాసిస్ ఫెర్టిలిటీ రీజినల్ మెడికల్ హెడ్ డాక్టర్ రాధిక పొట్లూరి మాట్లాడుతూ తమ వైద్య బృందం ఐస్రో గ్రామీణ ప్రాంతాలకు వెళ్లి అక్కడ సంతాన లేని సమస్యలున్నవారికి అవసరమైన పరీక్షలు ఉచితంగా నిర్వహించి, మార్గదర్శనం చేస్తారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో



డాక్టర్ వి.సీతారామరాజు, డాక్టర్ శ్రీదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్టీసీలో పదోన్నతులు

విశాఖపట్నం: ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా పరిధిలోని వివిధ ఆర్టీసీ డిపోలలో పనిచేస్తున్న 24 మంది సిబ్బందికి పదోన్నతులు కల్పించినట్లు జిల్లా ప్రజా రవాణా అధికారి అప్పలనాయుడు తెలిపారు. పదోన్నతి పొందిన వారిలో అసిస్టెంట్ డిపో క్లర్కులను డిపో క్లర్కులుగా, అలాగే ట్రాఫిక్ ఇన్ స్పెక్టర్-3లుగా నియమించారు. అభ్యర్థులు కోరిన మేరకు, అందుబాటులో ఉన్న శాఖలను బట్టి వారికి డిపోలను కేటాయించినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. పదోన్నతులు పొందిన ఉద్యోగులందరికీ డిపీటీవో శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. వారు తమ వృత్తి పట్ల మరింత అంకితభావంతో పనిచేయాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ చీఫ్ ట్రాఫిక్ మేనేజర్ కె.పద్మావతి, పర్సనల్ ఆఫీసర్ జె.తిరుపతి, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ జి.



శ్రీధర్, చీఫ్ సెక్యూరిటీ ఇన్ స్పెక్టర్ మోహన్ రావు, జూనియర్ అసిస్టెంట్ ఇ.ఎస్. నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేజీహెచ్ మైక్రోబయాలజీకి ఎన్ఏబీఎల్ గుర్తింపు

విశాఖపట్నం: ఆంధ్ర మెడికల్ కాలేజీ (ఏఎంసీ), కేజీహెచ్ మైక్రోబయాలజీ విభాగం నిర్వహిస్తున్న హెచ్ఐవీ పరీక్షా కేంద్రానికి ప్రతిష్ఠాత్మక నేషనల్ అక్రిడిటేషన్ బోర్డ్ ఫర్ టెస్టింగ్ అండ్ కాలిబ్రేషన్ లేబొరేటరీ (ఎన్ఎబీఎల్) గుర్తింపు లభించింది. ఈ కేంద్రం అంతర్జాతీయ ప్రమాణాల(ఐఎస్ఓ:15189:2022)కు అనుగుణంగా ఉందని, నిర్దిష్ట పరీక్షలు, క్రమాంకనాలను నిర్వహించడంలో సాంకేతికంగా సమర్థవంతంగా ఉందని ఈ ఏడాది అక్టోబర్లో నిర్ధారించినట్లు కేజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ బి.వాణి, ఏఎంసీ డ్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కేవీఎస్ఎం సంద్యా దేవి తెలిపారు. ఎన్ఎబీఎల్ ధ్రువీకరణ పత్రాన్ని వారు ఇద్దరూ కలిసి సూపరింటెండెంట్ కార్యాలయంలో మైక్రోబయాలజీ విభాగాధిపతి డాక్టర్ పూసపాటి రత్నకుమారికి అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెచ్ఐవీ టీఎల్ నోడల్ ఆఫీసర్లు డాక్టర్ టి. శిరీష, డాక్టర్



బి.అరుణతో పాటు మైక్రోబయాలజీ వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రజా ఫిర్యాదులపై స్పందించకపోతే మెమోలు

-పీజీఆర్ఎస్లో కలెక్టర్ హరేందరప్రసాద్ - వివిధ సమస్యలపై 358 వినతులు - జీవీఎంసీ పీజీఆర్ఎస్కు 119 వినతులు

విశాఖపట్నం: ప్రజా ఫిర్యాదుల పట్ల సరిగ్గా స్పందించని, నిబంధనల మేరకు ఎండార్స్మెంట్ ఇవ్వని అధికారులకు జిల్లా విభాగాధిపతులు మెమోలు ఇవ్వాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేందర ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగు హాల్లో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక(పీజీఆర్ఎస్)లో జేసీ మయూర్అశోక్తో కలిసి ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఒకే సమస్యపై ఫిర్యాదులు పునరావృతం కాకుండా చూసుకోవాలని, ప్రజల నుంచి వచ్చే వినతులకు నాణ్యమైన రీతిలో పరిష్కారం చూపాలని అధికారులను ఆదేశించారు.పీజీ ఆర్ఎస్లో అధికంగా రెవెన్యూ, టౌన్ ప్లానింగ్కు సంబంధించిన అంశాలపై ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయన్నారు. ఆయా విభాగాల అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధతో పనిచేయాలన్నారు. 358 వినతులు... ఫిర్యాదుదారులు వివిధ సమస్యలపై 358 వినతులు అందించారు. వాటిలో రెవెన్యూ విభాగానికి సంబంధించి 118, జీవీఎంసీవి 129, పోలీస్ శాఖవి 20 ఉండగా, మిగిలిన 91 ఇతర అంశాలకు చెందినవి ఉన్నాయి. కలెక్టర్ గత వారం జరిగిన పీజీఆర్ఎస్పై సమీక్ష చేశారు. కార్యక్రమంలో



జీవీఎంసీ ఏడీసీ వర్గ, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు. పోలీస్ పీజీఆర్ఎస్కు 115 ఫిర్యాదులు... ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక(పీజీఆర్ఎస్)కు వచ్చిన ఫిర్యాదులను చట్ట ప్రకారం సత్వరమే పరిష్కరించాలని నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖభ్రతబాగ్ పోలీస్ అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం పోలీస్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్కు 115 ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. సీపీ స్వయంగా ఫిర్యాదుదారులతో మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. వాటిపై వెంటనే సంబంధిత స్టేషన్ హౌస్ ఆఫీసర్తో వీడియో కన్ఫరెన్స్లో మాట్లాడుతూ త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని చెప్పారు.

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా? తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!

గోధుమలను పాలిష్ చేసి మరలో వేస్తే మైదా పిండి తయారవుతుంది. గోధుమలపై ఉండే పొరను తీసేస్తారు. దీంతో లోపల మృదువైన పిండి అనేది ఉంటుంది. అదే మైదా పిండి.ఈ పిండిలో అసలు ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు.చాలా మైదా పిండి హానికరం అని తెలికుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు.ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హెూటల్స్లో ఇంకా ఇంట్లో పూరీల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బొండాలను కూడా వేస్తారు. ఇంకా దీంతో పాటు గారెలు, ఇడ్డీల తయారీలోనూ కొందరు మైదాను వాడుతారు. ఇలా మైదా వాడకం ఎక్కువైపోయింది. కానీ దీంతో చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది ఆలోచించడం లేదు.నిజానికి ఈ మైదా పిండి అనేది ఒక వర్షం వదార్దం. ఇందులో అసలు కెమికల్స్ తప్ప ఏమీ ఉండవు. అందువల్ల దీన్ని తింటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోగా అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు వచ్చే చాన్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మైదా పిండి తయారీలో వాడే బ్రోమిల్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే బ్రోమేట్స్ను నిషేధించారు. ఇక చాలా కీటకాలు కూడా మైదాను తిన్న వెంటనే చనిపోతాయి. దానికి కారణం అందులో ఉండే కెమికల్స్. దీన్ని బట్టి మైదా ఎంత ప్రమాదకరమైనదో మీకు



ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఇక మైదా పిండితో నీళ్లు కలిపి పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ పనికిరారు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాల్ రోటీ, కేకులు, కాజా, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకండి.మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికార్బోనోమైడ్, క్లోరీన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో పొటాషియం బ్రోమేట్స్ను కలుపుతారు. దీంతో మైదా పిండి చాలా తెల్లగా, మెత్తగా, మృదువుగా తయారవుతుంది.

రాత్రిళ్ళు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్?

తగినంత నిద్ర రాకపోతే అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు, కాబట్టి ప్రతిరోజూ తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం.మీకు రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పోకపోతే సుప్వుల నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో అరికాళ్ళకు మసాజ్ చేయండి. ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది .ఇంకా మీ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది.పడుకునే ముందు మంచం మీద బలాసనం చేయవచ్చు, ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది కాకుండా, మంచం మీద శ్వాస తీసుకోండి. ఈ యోగాసనంలో, చేతులు మరియు కాళ్ళు పూర్తిగా వదులుగా ఉంచబడతాయి మరియు శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ భంగిమలో ఉంటుంది. నిద్రవేళకు ముందు కొంతనీవు ధ్యానం చేయడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఆహారం తిన్న తర్వాత కొంత సమయం వరకు మీరు వజ్రాసనం చేయవచ్చు, ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది.ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్య సమస్థారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్బిసాల్ ఇంకా మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది.అలాగే మంచి నిద్ర కోసం మీరు ఉదయం అశ్వగంధ దీని త్రాగవచ్చు, రాత్రి చామంతి టీ తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



ఈ హెర్బల్ టీ మెలటోనిన్ (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్బిసాల్ హార్మోన్ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది.రాత్రి ఫోన్ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్క్రీన్ నుండి వెలువడే కాంతి మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ టైమింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

ఈ జ్యూస్లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

ప్రస్తుతం అనేక మందిని ఇబ్బందిపెడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో డైరాయిడ్ ఒకటి. డైరాయిడ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మందులతో పాటు డైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని హెూం రెమిడీస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఇలాంటి పానీయాలు డైరాయిడ్ బాధితులకు గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాంటి ఆరోగ్యకర డ్రింక్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్: డైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. డైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుని తాగటం చాలా మంచిది.మజ్జిగ..: రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగను తప్పని సరిగా చేర్చుకోవటం కూడా డైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. . మజ్జిగ గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. హైపోథైరాయిడిజంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మజ్జిగలో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్..: ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను వేసి బాగా కలుపుకుని తాగాలి. అల్పబీన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువనీవు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డైరాయిడ్ హార్మోన్ ప్రావాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బాదం పాలు..: బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అలెర్జి ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. స్యూతీన్ కాకుండా, మీరు టీ, కాఫీ, బాదం పాలను తాగితే



మంచిది. పసుపు పాలు..: పాలు, పసుపు కలిపి తాగటం డైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఉపశమనం అంటున్నారు నిపుణులు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగాలి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ పోషక విలువలను పెంచుతుంది. డైరాయిడ్ సమస్యలకు పసుపు పాలు చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధ, శతావరి..: అశ్వగంధ, శతావరి డైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఈ రెండు మూలికలతో చేసిన టీని చేర్చుకోవటం మంచిది. కావాలంటే మీరు గ్రీన్ టీ కూడా తాగవచ్చు. మీరు ఖాళీ కడుపుతో హెర్బల్ టీ తాగితే మీరు ప్రయోజనాలను పొందుతారు. ఆకు కూరలతో జ్యూస్: బచ్చలికూర, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకుపచ్చటి కూరగాయలతో చేసిన జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటే.. డైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చటి ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగొచ్చు.

పూల్ మఖానాను ఎక్కువగా తామర విత్తనాలని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. చాలామందికి వీటి యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియవు ఇవి ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతకుమించి ఉంటాయి..డయాబెటీస్, జీర్ణ వ్యవస్థలు, ఒత్తిడి వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు..పూల్ మఖానాను తీసుకోవడం వల్ల లభించే అటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి మనం తెలుసుకుందాం..పూల్ మఖానాను షుగర్ పేషెంట్లు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. ఇందులో ఎక్కువగా గైసి మిక్ షెండెక్స్ కూడా కలిగే ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషంట్ల రక్తంలోని సుగర్స్ లెవెల్స్ ను కూడా పెరగకుండా అడ్డుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవ్వడం కూడా జరుగుతుంది. రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది.పూల్ మఖానాను అధిక శాతం ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.. అలాగే మలబద్ధకం అజీర్ణం అనిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరత్వ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను ఇన్సులిన్ నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా



సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును సైతం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ తామర గింజలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువగా కడుపు నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది దీనివల్ల బరువు కూడా తగ్గ అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్ ,బరన్ ,మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాల నానబెట్టి.. (ఫ్రై కాని కూర కాని చేసుకొని తినవచ్చు. అయితే ఇందులోకి నిమ్మరసం కొత్తిమీర కలుపు తినడం వల్ల మరింత లాభాలు ఉంటాయి.పూల్ మఖానాను మార్కెట్లో ఎక్కడైనా సరే ఇవి దొరుకుతాయి.

అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరూ ఆరోగ్యంపై పెద్దగా శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. కొందరు వర్క్ బిజీతో పడి, మరికొందరు అతి బద్ధకం మూలంగా సరైన ఫుడ్ కూడా తీసుకోవడం లేదు. మెజార్టీ పీపుల్ ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్‌కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ప్రమాదం అని తెలిసినా తప్పక లాగించేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. భారతీయుల అనారోగ్యాలకు ప్రధాన కారణం తీసుకునే నాణ్యతలేని ఆహారమే కారణమని నిపుణులు ఇప్పటికే అనేక సందర్భాల్లో చెప్పారు.. చెబుతున్నారు కూడా. తాజాగా భారతీయుల కోసం కొత్త ఆహార నియమావళిని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్(ఎన్ఐఎన్) ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ప్రజల ఆహారం, జీవనశైలిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను సూచించింది. శారీరక శ్రమ వల్ల గుండెజబ్బులు, బీపీ ముప్పు భారీగా తగ్గడంతో పాటు షుగర్ కూడా కంట్రోల్ ఉండటమే కాకుండా 80 శాతం వరకు తగ్గుతుందని తెలిపింది. అకాల మరణాల ముప్పునూ తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీడ్స్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ల పెరగటం, ఆయాసం రావడం, కంటిచూపు తగ్గడం



వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్‌కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్‌గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్లెట్స్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్ ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అండేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రోటీన్ పౌడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కిడ్నీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 తిండే మూలం అన్నారు.

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

ఈరోజుల్లో ఆరోగ్యం పై జనాలకు శ్రద్ధ పెరుగుతుంది.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నాలు చేసేవారు రోజు రోజుకు ఎక్కువ అవుతున్నారు.. బరువు తగ్గడం అనేది అంత సులువైనది కాదు.. చాలా కష్టపడాలని చెబుతున్నారు.. అయితే ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనే తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల ద్రాక్షలు బాగా ఉపయోగ పడతాయని చెబుతున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. శరీరానికి కీలకమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ తో పాటుగా రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం ఇస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు కూడా ద్రాక్ష దోహదం చేస్తుంది.. భోజనం చేసిన తర్వాత ఈ జ్యూస్ ను తాగితే ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారట.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షాలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి



గ్రిండ్ చేయాలి. అంతే మ్యజిక్ డ్రింక్ రెడీ. భోజనం చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను త్వరగా తగ్గిస్తుంది.. బరువు తగ్గటమే కాకుండా సీజనల్ గా వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఈ చలికాలంలో వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గించుకోవటానికి నల్ల ద్రాక్ష జ్యూస్ చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.. జుట్టు రాల్ సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి..

స్ట్రాబెర్రీలతో అధిక బరువుకు చెక్..

స్ట్రాబెర్రీల గురించి అందరికీ తెలుసు.. తియ్యగా, పుల్లగా ఉండటం వల్ల పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారు.. (స్ట్రాబెర్రీ పండ్లలో పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి.వీటిని పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టంగా తింటారు. దీని వలన చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.స్ట్రాబెర్రీలో ఉండే రుచి, పోషక విలువల కారణంగా ఈ పండ్లను అనేక రకాలుగా వాడుతారు.. అందుకే మార్కెట్ లో వీటికి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది..వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొటాషియం, విటమిన్ కే మరియు మెగ్నీషియం కలిసి ఉండటం వలన ఎముకల వటిష్టతకు (స్ట్రాబెర్రీస్ బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.. అధిక బరువుతో భాధ పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, అనిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెల్లిపోతాయి.బరువును నియంత్రించే



హార్మోన్ల పని తీరును మెరుగు పరుస్తుంది.. (స్ట్రాబెర్రీలలో ఆంథోసయనిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అడిపోనెక్టిన్ అనబడే హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం ను నియంత్రిస్తుంది.. దానివల్ల సులువుగా బరువును తగ్గవచ్చు..

బాడీని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి, ప్రజలు అనేక పానియాలను తాగుతుంటారు. ఇందులో నిమ్మరసం, లస్సీ చాలా సాధారణం. వేసవిలో దీన్ని తాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని భావిస్తారు.ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అయితే మీకు ప్రతిసారీ సింపుల్ లస్సీని తాగాలని అనిపించకపోతే, మీరు మ్యాంగో లస్సీని ప్రయత్నించవచ్చు. ముఖ్యంగా మామిడి పండ్లను ఇష్టపడేవారు. అయితే చాలా మంది మామిడిపండు లస్సీ తాగేందుకు మార్కెట్ కి వెళ్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ పిల్లలు లస్సీ తాగకపోతే మామిడిపండు తినడానికి ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మ్యాంగో లస్సీని తయారు చేసి వారికి ఇవ్వవచ్చు. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీకు మామిడి, పెరుగు, చక్కెర, యాలకుల పొడి, వుదీనా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాలు అన్నీ వేసి మిక్సీ పట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని కూల్



కూల్ గా తాగేయొచ్చు. పాల ఉత్పత్తులను మామిడిపండులో ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో విటమిన్లు, అనేక ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది. కానీ మీరు ప్రతిరోజూ మామిడికాయ లస్సీని తాగితే, దాని వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, అనేక ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయని గుర్తుంచుకోండి.

చబ్బి చపాతీలు తింటున్నారా?

చాలా మంది రాత్రి మిగిలిన ఆహారాన్ని ఉదయం తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ కొందరు మాత్రం కచ్చితంగా తింటారు. మరికొందరు వేస్ట్ చేయడం ఇష్టం లేదని తింటారు.మరి చపాతీలను తింటారా? అవి గట్టిగా అవుతాయి అని.. లేదంటే చద్దివి అని కొందరు తినరు. అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఇంతకీ మిగిలిన చపాతీలను మర్నాడు తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి అని ఉందా? తెలుసుకున్న తర్వాత ఒక్క చపాతీని కూడా పడేయడానికి ఇష్టపడరు. ఓ సారి చూసేయండి.ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే,ఇలా రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే రాత్రి మిగిలిన చపాతీలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు



తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి చపాతీలు తినడం వల్ల మీ బరువు కూడా నియంత్రిణలో ఉంటుంది. తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, అందులో పంచదార వేసుకోవద్దని గుర్తుంచుకోవాలి. సద్ది రోటీలను తినడం వల్ల కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్డ్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చద్ది రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయట. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

ఈ మధ్యకాలంలో సిగరెట్ కంటే ఈ-సిగరెట్, వ్యాపింగ్ పట్ల యువతలో ఆసక్తి పెరిగింది. చాలా మంది ప్రజలు సిగరెట్లకు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు.ధూమపానం కంటే ఇది తక్కువ హానిని కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇది ధూమపానం కంటే తక్కువ హానిని కలిగిస్తుంది అనేది చాలా వరకు నిజం అయినప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన సమస్యలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వాపింగ్లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేవ్లను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా బీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేవ్ రుచులు చేర్చారు. వీటిని వాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వాపింగ్లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, వీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజెరిన్, ప్రొపైలెన్ గైకాల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్డ్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, ప్రొపైలెన్, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేవ్లు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే



ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్స్ట్రెక్ట్ పల్మనరీ డిసీజ్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సాధారణ సిగరెట్లతో పోలిస్తే ఈ-సిగరెట్లలో అనేక రసాయనాలు వాడుతున్నారని, వాటి నుంచి ఆవిరి బయటకు వస్తుందని, అయితే ఈ-సిగరెట్లలో కూడా రసాయనాలు ఉన్నాయని, ఇవి అనేక హానిని కలిగిస్తాయని సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్ చెబుతున్నారు. నేటి యువత చల్లగా కనిపించాలని హాబీగా ఈ-సిగరెట్ తాగుతున్నారు. కానీ క్రమంగా దానికి అలవాటు పడ్డారు. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. రసాయనాలు, దాని నిరంతర ఉపయోగం కారణంగా, ఒక వ్యక్తి ధూమపానం నుంచి తనను తాను ఆపుకోలేకపోవటం వలన సాధారణ ధూమపానానికి అలవాటు పడతాడు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్ కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

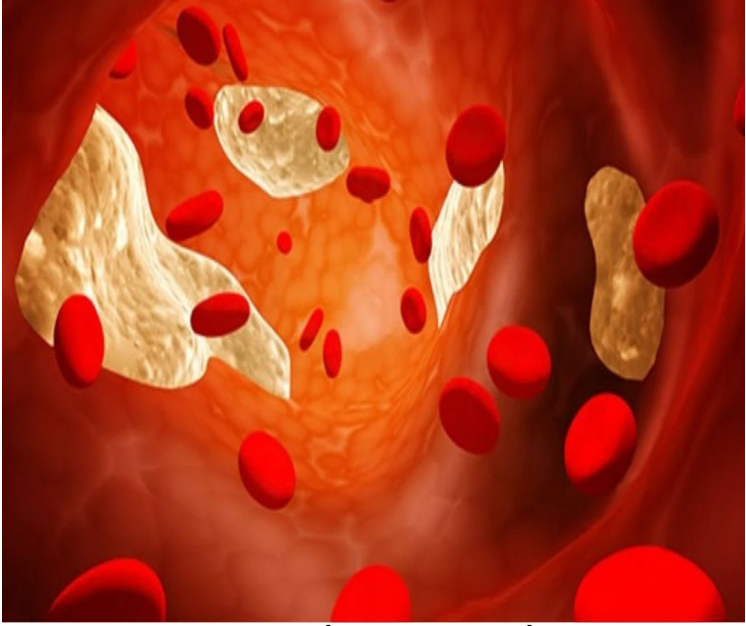
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్లెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి.అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్వాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రొబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషులు క్యాల్షియం కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సింది. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి.ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. కొలెస్ట్రాల్



ఉంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైఫ్ స్టైల్లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. అందుకే ఈ వయసులో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ పెట్టడం కూడా ముఖ్యమే. వ్యాయామం, వాకింగ్ వంటివి చేస్తుండాలి. వీటి వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గతాయి అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే?

మూతున్న కాలంతో పాటు మనిషి ఆహార పద్ధతులు సైతం మారిపోతున్నాయి. ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్ లో ఎక్కువ శాతం మంది జంక్ ఫుడ్ ను అధికంగా తీసుకుంటున్నారు.శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి పలు కారణాల వలన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ లు పెరుగుతున్నాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలతో పాటు స్ట్రోక్, హార్ట్ ఎటాక్, హైచర్ టెన్షన్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు ముప్పు వాటిల్లుతుంది.శరీరంలో ఉండే హానికరమైన కొవ్వులు రక్త సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం కలిగిస్తాయి. అందుకే జీవన శైలితో పాటు ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి ఎలాంటి డైట్ పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జంక్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, కార్బ్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫాలో కావడం వలన రక్త నాళాల్లో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీన్స్.. ఇందులో కలిగే పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీన్స్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలేట్ అమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల



విటమిన్లు, ఫైబర్ న్యూట్రీయంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా చిక్కుళ్లు.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తొలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే సబ్బా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం సబ్బా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓట్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవినె గింజలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తపోటు, రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఇక వెల్లుల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది.

కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

సాధారణంగా ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రతి ఒక్కరూ చల్లని నీరు తాగేందుకు మక్కువ చూపిస్తారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఫ్రీడ్స్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు.బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరంతా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీని వలన బాడీలో నీటి పరిమాణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది.రిఫ్జెరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రీడ్స్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..మట్టి కుండలకు పోరన్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మలినాలను ఫిల్టర్ చేసి, శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పీహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి ఆమ్లతను తటస్థీకరిస్తాయట. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు



ఉబ్బరం వంటి పలు సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాంతో పాటుగా డీహైడ్రేషన్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు పలు రకాల శ్వాసకోశ సమస్యలను మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన నివారించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. ఎండ వేడిమికి చాలా మంది చర్మం జిడ్డుగా ఉండటంతో పాటు మొటిమలు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన ఆ సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమృత్తుగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్తపూతూ దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై బానిసలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విచ్చలవిడిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్విజోఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్?తో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంట. ఈ డోస్ రోజు రోజుకి పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిప్లర్డ్ చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విచ్చలవిడిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్విజోఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్?తో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంట. ఈ డోస్ రోజు రోజుకి పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిప్లర్డ్



తీవ్ర అలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, తీవ్రమైన మానసిక ఇబ్బందులతో ఆమె ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఆమెను పరిశీలించిన వైద్యులు ఆమెతో గంజాయి వాడకాన్ని మానిపించారు. అప్పుడు ఆమెలోని మానసిక స్థితి కొద్ది కొద్దిగా మెరుగవడం గమనించారు. ఒక వేళ ఆమె అదే విధంగా గంజాయిని వినియోగిస్తే అది ఆమె ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడేదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి వల్ల భయభ్రాంతులు కలగడం, ఆందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

కాశీ, బనారస్, వారణాసి.. ఒక్క ఊరికి ఇన్ని పేర్లు ఎలా వచ్చాయి.. ?

కాశీ గురించి, కాశీ విశ్వనాథుని గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో కాశీ కూడా ఒకటి. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం ఇక్కడ భోలా శంకరుడు వెలసినందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది.అయితే కొన్నిసార్లు ఈ క్షేత్రాన్ని కొంతమంది కాశీ అని, మరికొంతమంది బనారస్ అని, మరికొందరు వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఒక్క క్షేత్రానికి ఈ మూడు పేర్లు ఎందుకు వచ్చాయి, దాని వెనుక చరిత్ర ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.కాశీ అనే పేరు..స్వందపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనంద్‌కానన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పుటికీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్ఠించాడు. కాశీ అనే పదం కాష్ నుంచి వచ్చిందంటారు. అంటే ప్రకాశించడం అని అర్థం. కాశీ అనే పదానికి కాంతిని ఇచ్చే నగరం అని అర్థం. అంటే జ్ఞానజ్యోతి ఎక్కడ నుంచి వ్యాపించిందో ఆ ప్రదేశాన్ని కాశీ అంటారు. కాశీలో మరణించిన తరువాత, ఆత్మ మోక్షాన్ని పొందుతుందని నమ్ముతారు. మోక్షమార్గాన్ని ప్రకాశింపజేయడం వల్ల దీనికి కాశీ అని పేరు వచ్చిందని దీని అర్థం. అదే సమయంలో, భరతవంశీ రాజు కాష్ కాశీని స్థిరపరిచాడని హరివంశ పురాణ నిపుణులు అంటున్నారు. అతని పేరు మీదుగా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారు. బనారస్ పేరు: ఈ పురాతన నగరానికి బనారస్ అనే పేరు ఎలా వచ్చిందనే కథ కూడా ఉంది. బనార్ రాజా పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహ్మద్ ఘోరీ దాడిలో బనార్ రాజా చనిపోయాడని చెబుతారు. ఈ నగరం రంగుల జీవనశైలిని చూసి మొఘలులు దీనికి బనారస్ అని పేరు పెట్టారని కూడా చెబుతారు. ఈ పేరు మొఘలుల పాలన నుండి బ్రిటిష్ వారి వరకు కొనసాగింది. మహాభారతంలో కూడా బనారస్ గురించి చాలాసార్లు ప్రస్తావించారు. పాలీ భాషలో దీనిని బనారసి అని పిలిచేవారు. అది తరువాత కాలంలో



బనారస్‌గా మారింది. వారణాసి అనే పేరు..: బనారస్‌ను ఆధునిక కాలంలో వారణాసి అని పిలుస్తున్నారు. వరుణ, అసి అనే రెండు నదుల మధ్య ఉన్న నగరాన్ని వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఈ నగరం వారణా లేదా వరుణ, అసి అనే రెండు పదాల గురించి పురాణాలలో కూడా ప్రస్తావించారని చరిత్ర చెబుతుంది. వారణాసిలో వరుణుడు ఉత్తరాన గంగతో కలుస్తాడు. అలాగే అసి నది దక్షిణాన గంగలో కలుస్తుంది. బౌద్ధ జాతక కథలలో కూడా వారణాసి ప్రస్తావన ఉంది. భోలా శంకరుని నగరం: ఈ నగరానికి అనేక ఇతర పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇక్కడ మాట్లాడే భాష కాశికా పేరు మీద కూడా దీనికి కాశి అని పేరు పెట్టారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు దీనిని మహాశంషణ్, ముక్తిభామి, రుద్రవస్, తపస్వలి, త్రిపురారిరాజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. ఆలయాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనిని దేవాలయాల నగరం అని పిలిచేవారు. కాశీని మతపరమైన రాజధాని, శివుని నగరం, జ్ఞాన నగరం, దీపాల నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. మత్స్య పురాణంలో (185/68-69) బాబా విశ్వనాథ్ ధామ్ కాకుండా, కాశీలో మరో ఐదు ప్రధాన పుణ్యక్షేత్రాల గురించి ప్రస్తావించారని పండితులు చెబుతున్నారు.

స్మార్ట్ ఫోన్ బాగా వాడుతున్నారా..!

ప్రస్తుత కాలంలో స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. రోజువారీ జీవితంలో ఫోన్ వాడకుండా ఉండే పరిస్థితులే లేవంటే అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్ర లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు ఫోన్ ను వాడుతూనే ఉంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఏ పనిలో ఉన్నాసరే చిన్న నోటిఫికేషన్ సౌండ్ వినిపిస్తే చాలు.. ఆ మరుక్షణమే ఫోన్ పట్టేసుకుంటాం. ఫోన్ ను అతిగా వాడటం వలన వలు రకాల సమస్యలు వస్తున్నాయని తెలిసినా సరే దాన్ని పక్కన పెట్టలేకపోతున్నాం. సగటున ప్రతి మనిషి రోజుకు సుమారు రెండు వేల 6 వందలకు పైగా ఫోన్ ను తాకుతున్నారని తాజాగా నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. దీన్ని బట్టి చెప్పొచ్చు ప్రస్తుతం స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకం ఎంత వ్యవసంగా మారిందన్నది. అంతేకాదు ఫోన్ కు ఎడిక్ట్ కావడం వలన కుటుంబ సభ్యులతో, స్నేహితులతో గడిపే సమయం కూడా తగ్గిపోతుంది. ఇఖిరికి టిఫిన్, భోజనం చేసే సమయాల్లోనూ ఫోన్ ను వినియోగిస్తున్నారు.ఏ వస్తువు అయినా సరే.. అవసరం మేరకే వినియోగించాలి.. అప్పుడే దాని ఫలితం ఉత్తమంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే ఇప్పటికైనా ప్రతి ఒక్కరూ ఫోన్ ను కాస్త పక్కన పెట్టాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాట్సాప్, సోషల్ మీడియాలు నుంచి వచ్చే అత్యవసరమైన నోటిఫికేషన్లను మ్యూట్ చేయడం మంచిదని



సూచిస్తున్నారు. అదేవిధంగా రాత్రి పడుకునే ముందు కూడా ఫోన్ ను సైలెంట్ మోడ్ లో పెట్టడం ఉత్తమం. ఉదయం లేచింది మొదలు ఫోన్ పట్టుకోకుండా పనులన్నింటినీ పూర్తి చేసుకుని.. ఆ తరువాతే ఫోన్ చూసుకోవడం మంచిది. ఇంటిలో ఉన్న సమయంలో కుటుంబానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ఫోన్ ను కాసేపు పక్కన పెట్టి ఫ్యామిలీతో చక్కగా కబుర్లు చెప్పాలి. స్నేహితులను కలిసినప్పుడు కూడా ఫోన్ చూసుకోవడం కాకుండా వారితో ప్రశాంతంగా టైం స్పెండ్ చేయాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన మానసిక ప్రశాంతత కలగడంతో పాటు అందరితో అష్టాంగంగా ఉండొచ్చు.

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడ సంగీతం వినరు చాలా బాగుందని కొందరికి అనిపించుకోవచ్చు.ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినరు కూడా మనసుత చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ ఆధ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినరు , చదవరు వల్ల కొంతుకుందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతుకుందికి ఇప్పుడికీ ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశం గురించి కుటెంఁచి స్పష్టితరు రాజన్ సింగ్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్‌లో దాని గురించి మాట్లాడడాన్ని చూడండి. చదివేటప్పుడ పాటలు వినరు వల్ల మీ వర్సింగ్ మెమరీ ఓవర్‌లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం ఛెంచ్ ఛెంచ్‌లు ఒకే డ్రిమ్మెన్‌లో కమ్మూకేట్ ఛేమ్మూయి, కాబట్టి ఇది ఒక రక్షమైన తాకిఁచి స్పష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినదాన్ని సర్గూ అర్థం చేసుకోవడు క్షు అవుతుంది, “అని రాజన్ సింగ్ చెప్పారు. “అయితే, మీరు సాహిత్యం లేకుండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు” అని ఆయన చెప్పారు.చదివేటప్పుడ సంగీతం వినరు గురించి మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చెబుతారు: “సంగీతం వినరు అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధై సాసకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది” అని కాబుమ్ మైండిటాకోని క్లొకల్ నైలాజ్స్ట్ నేహ్ హాత్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని , టాస్కెలకు ప్రేరణాత్మక నేపథ్యాన్ని అందిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెర్సెస్ ఉడ్రెం , మూడ్ రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సుభావ్యంగా మెంచతాయి. అయినప్పటికీ సంగీతం చాలా బిగ్గరగా లేదా సుక్ష్మంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ , మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది హితీరు తగ్గదానికి దారితీస్తుందని అతకు సంగీతో అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగ్గన సంగీత శైలి : శాస్త్రియ సంగీతం బాగుంది. తరుచూ “మెజ్జార్ ఎక్జెక్ట్ అని పిలవబడే హాత్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి



మానసిక చురుకుదాన్నా పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉపయోించబడుతుంది. “పరిచు సంగీతం , స్థిరమైన, ఓదార్పు లయలతో ఇతరు శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆక్జేక్టు మాచ్చులు , దృష్టిని మరల్చగల సుక్ష్మ అంశాలు లేవు” అని హాత్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి నేపథ్య సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించుతూ భావోద్వేగ , అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. “చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం ప్రయోజనకరమా లేదా హానికరమా అనేది అధ్యయన సామగ్రి యొక్క సంక్లిష్టత, సంగీతం యొక్క సాహిత్యం , టెంపో, సంగీతంతో వ్యక్తికి ఉన్న పరిచయం , వారి వ్యక్తిగత అధ్యయన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది” అని హరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన ఏకాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చవచ్చు.

సీతానవమి నాడు ఈ వస్తువులను దానం చేస్తున్నారు..

సీతానవమిని జానకి జయంతి అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది హిందూ మతస్తులు జరుపుకునే ముఖ్యమైన పండుగలలో ఒకటి. ఈ పండుగ వైశాఖ మాసం శుక్ల పక్షం తొమ్మిదవ రోజున జరుపుకుంటారు.ఈ రోజున భక్తులు శ్రీరాముని భార్య తల్లి సీత, లక్ష్మీదేవిని పూజించి ఉపవాసం ఉంటారు. సీతానవమి రోజున సీతదేవి జన్మదిన వేడుకలను జరపుకుంటారు. సీతానవమి రోజున సీతను పూజించడం వల్ల భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ, అనురాగం పెరుగుతుంది. సీతానవమి రోజున ఆమెను పూజించడం వల్ల పుణ్యమార్గాన్ని అవలంబిస్తారని నమ్ముతారు. తల్లి సీత ఆనందం, శ్రేయస్సు దేవతగా కూడా పరిగణిస్తారు. సీతానవమి రోజున ఆమెను పూజించడం వల్ల ఇంట్లో సుఖసంతోషాలు, శ్రేయస్సు లభిస్తాయి. జీవితంలోని కష్టాల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సీతానవమి రోజున సీతామాతను ఆరాధించడం ద్వారా జీవితంలోని అన్ని దుఃఖాలు తొలగిపోతాయి. ఈ రోజున దానం చేయడం చాలా ముఖ్యమైనది. పంచాంగం ప్రకారం మే 16 మధ్యాహ్న కాలం అంటే ఉదయం 11:05 నుండి మధ్యాహ్నం 1:40 వరకు సీతామాతను ఆరాధనకు చాలా అనుకూలమైనది. ఈ సమయంలో ఎవరైతే సీతామాతను పూజిస్తారో వారికి ఆర్థిక సమస్యలు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని, సుఖసంతోషాలతో ఉంటారని నమ్ముతారు. సీతానవమినాడు దానం చేయడం విశేష ఫలితాలను ఇస్తుంది. సీతానవమి నాడు ఈ వస్తువులను దానం



చేయవచ్చు.సీతా నవమి సందర్భంగా, మీరు పేదలకు, బిచ్చగాళ్లకు లేదా అనాధ శరణాలయాలకు అన్నదానం చేయవచ్చు. మీరు పేదలకు బట్టలు దానం చేయవచ్చు.నవమి రోజున మీరు స్వచ్ఛంద సంస్థలకు లేదా దేవాలయాలకు విరాళం ఇవ్వవచ్చు. మీరు బంగారం లేదా వెండి వస్తువులను దానం చేయవచ్చు.మీరు పేదలకు లేదా పేదలకు మందులను దానం చేయవచ్చు. ఇది వారి ఆరోగ్యాన్ని కూడా బాగా ఉంచుతుంది.మట్టి లేదా లోహ పాత్రలే కాకుండా, మీరు సీతానవమి నాడు మతపరమైన పుస్తకాలు లేదా ఇతర పుస్తకాలను దానం చేయవచ్చు.

ఈ అలవాట్లు ఉంటే విజయం మీ వెంటే!

విజయం ఒక్కరోజు అకస్మాత్తుగా మన తలుపు తట్టదు. అది రోజువారీ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సానుకూల దినచర్యను అనుసరించడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో సక్సెస్ మార్గంలో నడవగలడు.అందుకోసం ఏంచేయాలంటే.. మీ రోజును ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. ప్రతి రాత్రి కొన్ని నిమిషాల సమయాన్ని వెచ్చిస్తే మీరు విజయం సాధించవచ్చు.ముఖ్యమైన పనుల కోసం సమయాన్ని కేటాయించడానికి వల్ల ఆ పనులు త్వరగా పూర్తై మీకు మిగతా పనులు చేసుకోవడానికి మరికొంత సమయం ఉంటుంది. 5 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయం పట్టే పనులను వెంటనే చేయడం వల్ల కూడా ఎక్కువ పని చేశామని ఫీలింగ్ కూడా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత కొన్ని పనులు చేయడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల రాబోయే రోజుకి సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అది ధ్యానం, వ్యాయామం, పోషకమైన అల్ట్రాహార్మాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావొచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి



సారించడం ద్వారా రోజువారి సక్సెస్ రేటు పెరుగుతుంది. ఇక ఆరోగ్యం, తగినంత విశ్రాంతి కూడా అవసరం. నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ శరీరం మరియు మనస్సును రీఛార్జ్ చేయడానికి వ్రతి రాత్రి తగినంత విశ్రాంతి ఉండేలా చూసుకోండి , తద్వారా నూతన శక్తిరోజును ప్రారంభించవచ్చు..

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందట..!

మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%దీటిమర్రి ఋఅవెవతీ%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్మపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే కారకాలు. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో చూద్దాం. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. స్థూలకాయం ఉన్న స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఆరోగ్యవంతమైన మహిళల కంటే 30-60% ఎక్కువ. రెగ్యులర్ శారీరక శ్రమ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ క్యాన్సర్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 20% తక్కువగా ఉంటుంది.



మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం మంచిది. తల్లిపాలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని గమనించబడింది. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక మెటా-విశ్లేషణలో తల్లిపాలు తాగని మహిళలతో పోలిస్తే 12 నెలలకు పైగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 26% తగ్గిందని కనుగొంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్లను చేర్చండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన, అధిక కొవ్వు పదార్థాలను కూడా పరిమితం చేయండి. ఇది ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

సాటబుగ్గ మంచికేనా?

మనలో కొంతమందికి సాట్ట బుగ్గలు ఉంటాయి. వారు సాట్టబుగ్గ వెనుక సీక్రెట్ లా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా కనిపించే వారి కంటే బుగ్గకు సాట్ట పడే అమ్మాయిలైనా.. అబ్బాయిలైనా ఇంకాస్త అందంగా కనిపిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంతకీ ఆ సాట్ట బుగ్గలు ఎలా వస్తాయి? వాటి వెనుక ఉన్న సీక్రెట్ ఏంటంటే తెలుసుకుందాం. మన శరీరం ఎన్నో రకాల కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ క్రమంలోనే ముఖంలో ఉండే ప్రధానమైన కండరం 'జైగోమాటిక్'. ఇది మామూలుగా రవచ అమృత నుంచి నోటి మూల వరకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అయితే మరి కొందరిలో మాత్రం పుట్టుకతోనే ఈ కండరం రెండుగా చీలిపోయి ఉంటుందంట. వీటిలో ఒక కండరం నోటి చివర వరకు ఉండగా.. ఇంకోటి చెంప మధ్య వరకే ఉంటుంది. జైగోమాటిక్ కండరంలో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలోనే సాట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్విినా.. మాట్లాడినా కండరాలు కదిలి చెంపన సాట్ట ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా తల్లికి లేదా తండ్రికి సాట్ట బుగ్గలు



ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం యాభై శాతం వరకు ఉంటుంది. మానవ ముఖ లక్షణాలపై అధ్యయనం చేయగా.. డింపుల్ ఉన్న వారి ముఖ కవళికలు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రణావంతంగా తెలుస్తాయని తేలింది. అంతేకాదు సాట్ట బుగ్గులున్న వారు నవ్వుితే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుందని వెల్లడైంది. అయితే ప్రస్తుతం సాట్ట బుగ్గులను క్రియేట్ చేసే యంత్రాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

వెంటనే అయిపోవాలనే తొందరవద్దు..

స్లోగా చేస్తూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించండి! మంచి స్పాట్ ఎంచుకున్నాక ఏదో తొందరపడి గబా గబా కానిచ్చేస్తే ఫలితం ఉండదు. పైగా ఇలా చేస్తే మంచి అవకాశాన్ని మిస్ చేసుకున్నామనే ఫీలింగ్ వెంటాడుతుంది. కాబట్టి అలా జరగకూడదు అంటే.. స్లోగా చేస్తూ.. ప్రతి క్షణాన్ని ఆస్వాదించాలి. అప్పుడే మీరు చక్కటి అనుభూతికి లోనవుతారని నిపుణులు నూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ మనం చెప్పుకోబోయేది దేని గురించి అనుకుంటున్నారా?.. విహార యాత్రల్లో స్లో అంటే సోలో ట్రావెలింగ్ బెనిఫిట్స్ గురించి. సోలో ట్రావెలింగ్ అంటే ఒంటరి ప్రయాణం అని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ప్రజెంట్ ‘స్లో ట్రావెలింగ్’ కూడా ట్రెండింగ్ లో ఉంది.

అసలు ఉద్దేశం ఇదే!.... బిజీ వర్క్ అండ్ లైఫ్ షెడ్యూల్ కారణంగా చాలామందికి ఎప్పుడంటే అప్పుడు విహార యాత్రలకు వెళ్లడానికి వీలు పడదు. దీంతో కొందరు ఉన్న సెలవు రోజుల్లోనే లేక రెండు మూడు రోజులు బీవు పెట్టో మంచి టూరిస్ట్ స్పాట్లకు వెళ్తుంటారు. కానీ జర్నీ అండ్ విజిటింగ్ సమయాలు సరిపోక అందమైన ప్రదేశాలను కూడా మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించకుండా ఏదో గబ గబా చూసేసి, వేగంగా తిరిగి వస్తుంటారు. తీరా ఇంటికి వచ్చాక ఆ ప్రదేశాన్ని పూర్తిగా చూడలేకపోయామనే, సమయంలేక వెంటనే వచ్చేశామనే ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితికి చెక్ పెట్టాలనే కాన్సెప్ట్తో ప్రారంభమైందే ‘స్లో ట్రావెలింగ్’ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదిస్తూ.. ప్రజెంట్ ‘స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్’ ట్రెండ్ నడుస్తోంది. చాలామంది యువతీ యువకులకు ఈ కాన్సెప్ట్ గురించి సోఫల్ మీడియాలో చర్చించుకోవడం, ఫోలో అవడం చేస్తున్నారు. వెళ్లిన టూరిస్టు ప్రదేశాన్ని తొందరపాటుతో కాకుండా, అక్కడే చాలాసేపు సేద తీరుతూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించడం, అలాగే జర్నీ కూడా ప్రకృతిని, పరిసరాలను ఆస్వాదిస్తూ నెమ్మదిగా కొనసాగించడమే ‘స్లో ట్రావెలింగ్’ యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. ఇదే ప్రయాణాన్ని



ఒంటరిగా కొనసాగిస్తే ‘సోలో స్లో ట్రావెలింగ్’ అంటారు. అనువైన.. అందమైన ప్రదేశాలు: ‘స్లో సోలో ట్రావెలింగ్’కు అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలు మనదేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిలో కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా ఆసోంలోని బ్రహ్మపుత్ర రివర్ మధ్యలో ఉండే అందమైన మజూరి ఐల్యాండ్ ప్రస్తుతం సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయడానికి మంచి స్పాట్ గా టూరిస్టు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీంతోపాటు అరుణాచల్ ప్రదేశ్ లో ఎగుడూ దిగుడు కొండల మధ్య ఉండే మెచుకా ప్రాంతం కూడా సోలో అండ్ స్లో ట్రావెలింగ్ కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మరో అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం, విహార యాత్రీకులను కట్టి వడిసే ప్లేస్ అందమాన్ ఐలాండ్స్. సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే దార్జిలింగ్ లోని గ్లెన్ ఐర్ల్ లీ ఎస్టేట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం మనాలిలో ఉన్న నార్త్ ఎస్టేట్ గెస్ట్ హౌస్, కేరళ రాష్ట్రంలో పెరియార్ నదీ తీరాన ఉండే క్రాంగనోర్ హిస్టరీ కేఫ్ వంటివి ‘సోలో స్లో ట్రావెలింగ్’ చేసేవారికి అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలుగా వర్ధిల్లున్నాయి.

పాట్ల కొవ్వను త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?

బరువు తగ్గడానికి, పాట్ల కొవ్వను తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడి వ్యాయామం చేయాలి. కానీ, కొన్ని మూలికలు బరువు తగ్గడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి. బొడ్డు కొవ్వను కరిగించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ, చిట్కాలు బరువు తగ్గించేందుకు బెస్ట్ నివారణలుగా పనిచేస్తాయి. 1. వెల్లుల్లి :- వెల్లుల్లి వంటి సహజ వంటగది మూలికలు వివిధ ఆహారాల రుచి, వాసనను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, మాగనీస్ మిరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెల్ట్ ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చినచెక్క తేనె టీ :- దాల్చినచెక్క తేనె టీలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు దీనిని పోషక ఆహారంగా చేస్తాయి. సాధారణ వ్యాయామంతో పాటు దాల్చిన చెక్క తేనె టీ తాగడం వల్ల శరీరంపై దీర్ఘకాలిక సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. 3. తేనెతో నిమ్మకాయ నీరు :- రోజూ ఉదయాన్నే నిమ్మరసం తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. తేనె ఒక సహజ స్వీటెనర్, దాని రుచిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మకాయ నీటిలో చేర్చవచ్చు. 4. పెరుగు :- పెరుగు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మీ శరీరంలోని పాట్ల కొవ్వను కరిగించి జీవక్రియను పెంచుతుంది. యోగర్ట్



ప్రోబయోటిక్స్, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్స్, మినరల్స్ అద్భుతమైన మూలం. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. 5. చియా విత్తనాలు :- విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, పొటాషియం, మరెన్నో శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి అవసరమైన అనేక ముఖ్యమైన అంశాలకు చియా గింజలు మంచి మూలం. చియా విత్తనాలు మీరు తక్కువ తిన్నా కూడా కడుపు నిండుగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

రుద్ధతగా మారుతున్న అతి భావోద్వేగాలు

మనుషులన్నాక భావాలు, భావోద్వేగాలు సహజం. ఆయా పరిస్థితులు, సందర్భాలను బట్టి ఇవి వ్యక్తం అవుతుంటాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. కాకపోతే సమయం, సందర్భంలేని అతి భావోద్వేగాలే అనర్థదాయకమని, మానసిక రుగ్మతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెబున్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషనల్ అండ్ బిహేవియర్స్ ‘బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్’గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్మతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాల్సిన సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హాగీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా నవ్వడం వంటి ప్రవర్తన వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఇది రెండు వారాలకు మించి కొనసాగడాన్నే మానసిక నిపుణులు 2015లో మొదటిసారిగా ‘బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్’గా నిర్ధారించారు. దీనిబారిన పడిన బాధితులు చెప్పిందే చెప్పడం, చేసిందే చేయడం వంటి విచిత్ర ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటారు. అతి భావోద్వేగ సందర్భాలు: కొందరు బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు సంభవించే కదలికలవల్ల కూడా ఏదో ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుందని అనుకుంటారు. బస్సు కిందపడి చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. అలాగే మరికొందరు తమ కుటుంబంలో, బంధువుల్లో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాతీపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అదృశ్య శక్తులు వెంటాడుతున్నాయని కూడా భ్రమ పడుతుంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాస్తవాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి రుగ్మత కలిగిన దాదాపు 50



శాతం మంది బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ బాధితులే అయి ఉంటారు. వీరు ఏదో ఒక సందర్భంలో ఆత్మహత్యాయత్నం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు అలర్ట్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషనల్ సిన్యూవేషన్స్ ని వారించగలిగే వెడర్ క్రియోటి చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తన నుంచి డైవర్ట్ చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలను వక్రంగా పట్టించడం, కొన్నిటిగ్ ఇవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితులు ఏ పరిస్థితులవల్ల అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నారో ఆ పరిస్థితులను నివారించాలి. ఇలా చేస్తే క్రమంగా ఈ అతి భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే ‘బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్’ తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మార్పురాకపోతే మానసిక వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స అందించాలి. ప్రజెంట్ కంపాషన్ ఫోకస్డ్ థెరపీ వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

సెల్ ఫోన్ లో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్నారా..?

ప్రస్తుతం స్మార్ట్ వినియోగం అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. తమ వద్ద ఫోన్ అనేది ఒక నిమిషం లేకపోయినా మనుషులు బతక లేకపోతున్నారు. వారంలో ఇరవైనాలుగు గంటలు స్మార్ట్ ఫోన్ తోనే గడిపేస్తున్నారు. దీని వలన అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. అదంతా నాకు తెలియదు.. నా ప్రపంచం సెల్ ఫోనే అంటూ ఫ్యామిలీని కూడా పట్టించుకోకుండా ఫోన్ లో లీనమవుతున్నారు. ఇంకొందరైతే ఉదయం ఫోన్ మాట్లాడుటం మొదలు పెడితే నైట్ పడుకునే వరకు ఫోన్ మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. ఇదేంటి ఇలా ఫోన్ ఎక్కువ సేపు మాట్లాడుతున్నావు.. రేడియషన్ ఎఫెక్ట్ తో ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయని చెప్పినా పట్టించుకోకుండా లీనమవుతారు. అయితే తాజాగా జరిగిన ఓ స్టడీలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మనిషి జీవితంలో భాగమైన సెల్ ఫోన్ తో అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయంట. ఫోన్ లో వారానికి 30 నిమిషాలు, అంతకంటే ఎక్కువసేపు మాట్లాడితే హైబీపీ సమస్య 12 శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని గుర్తించారు. మొబైల్ ఫోన్ల ద్వారా తక్కువ స్థాయిలో రేడియోఫ్రీక్వెన్సీ ఎనర్జీ రిలీజవుతుందని, ఆ ఎనర్జీ వల్ల బ్లడ్ ప్రెజర్ పెరుగుతుందని స్టడీలో తేల్చి చెప్పారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుండెపోటు మరణాలకు హైపర్ టెన్షన్ ముఖ్య

కారణమన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. చైనాలోని గాంగ్జూలో ఉన్న సదరన్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ గ్వియాన్ పూ క్విన్ ఈ అంశంపై రిపోర్టును తయారు చేయడం జరిగింది. మొబైల్ ఫోన్ ఎంత సేపు మాట్లాడారన్న అంశంపై గుండె ఆరోగ్య స్థితి ఆధారపడి ఉంటుందని అంటున్నారు. 37 ఏళ్ల నుంచి 73 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న సుమారు 2,12,046 మందిపై స్టడీ చేయగా భయంకరమైన విషయాలు వెలుగు చూశాయి. మహిళలైనా పురుషులైనా ఇలాంటి ప్రమాదం ఒకే రీతిలో ఉంటుందని సర్వేలో తేల్చారు. వారంలో గంటలోపు మాట్లాడేవారికి 8 శాతం, 3 గంటల పాటు ఫోన్లో మాట్లాడేవారికి 13 శాతం, 6 గంటలు మాట్లాడేవాళ్లకు 16 శాతం, 6 గంటలకు పైగా మాట్లాడితే 25 శాతం సమస్యలు ఉంటుందని తేల్చారు. మెద, భుజాలు, చేతుల్లో కండరాల నొప్పులు, తీవ్ర తలనొప్పి, చెవి సమస్యలు వస్తాయట. ఫోన్ నుంచి వెలువడే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీనే దీనికి కారణమని చెప్పారు.



యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల చికిత్సలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్లలో రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతీసారి ఆశించిన ఫలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని ఆహారాలను డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెడు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేసవి కాలంలో సూర్యుని %౪౦% కిరణాల కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారపు అలవాట్లు సరిగా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య సంతకాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముగ్ధతలు, మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెల్లీ పండ్లు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెల్లీలో వున్నవలగా లభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్ల్యాక్ బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెల్లీలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాల్ నట్, జీడిపప్పు, వాల్ నట్, గుమ్మడికాయ గింజలు వంటి



డ్రై ఫ్రూట్స్ చర్మానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. చర్మానికి మేలు చేసే డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజూ తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్-ఇ, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా చర్మానికి అందుతాయి. కొవ్వు చేమ: నాన్ వెజ్ ఫుడ్ ఇష్టపడే వారు చర్మాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఫ్యాటీ ఫిష్ ను తమ డైట్ లో చేర్చుకోవచ్చు. చర్మంపై కనిపించే వృద్ధాప్య సంతకాలను నివారించడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కొవ్వు చేపలలో ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటితోపాటు గ్రీన్ టీ ద్వారా కూడా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..!

బాతు గుడ్డు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. కోడి గుడ్లకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్డు. వాటిలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్డు, కోడి గుడ్ల కంటే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సాంద్రతను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. బాతు గుడ్డు కొంతమందికి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మీ ఆహారంలో బాతు గుడ్డను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కోడి గుడ్ల కంటే రెట్టింపు ప్రయోజనం బాతు గుడ్డు వల్ల కలుగుతుంది. బాతు గుడ్డలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతే కాదు ఇందులో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కూడా చాలా ఎక్కువ. మన గుండె, మెదడు, జ్ఞానశక్తికి ఈ ప్రయోజనాలన్నీ చాలా మంచివి. బాతు గుడ్డు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఇది బరువు నిర్వహణ, కండరాల పెరుగుదల, వ్యాయామం తర్వాత కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బాతు గుడ్డు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కోడి గుడ్ల కంటే బాతు గుడ్డు చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని, పరిమాణం పరంగా మరింత మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఈ విషయంలో ఎటువంటి



సందేహం లేదు. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్మంలో లక్షణాలు..: బాతు గుడ్డలో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్మంలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్డలో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్డను ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్ల కంటే డీసాలైడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లసాన మంచి కాల్షియం శోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణతో పాటు, బాతు గుడ్డు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలానికి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బాతు గుడ్డు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే.. అది వర్షంలో తడుస్తుందా?

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే చాలా మందిలో అనేక డౌట్స్ మొదలు అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా వర్షం పడుతుంటే ఆకాశంలో పైట్ వెళ్తుంది. అసలు దీని మీద వర్షం పడుతుందా? లేదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. పైట్ అనేది ఆకాశంలో వెళ్తుంటాయి. వాటిని చూస్తే అవి మేఘాల మధ్యలో నుంచి వెళ్లి నట్లు కనిపిస్తాయి. కానీ అవి సాధ్యమైనంత వరకు మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త పడుతాయంట. ఎందుకంటే మేఘాల్లో వర్షం నీరు, తేమ ఎక్కువగా ఉండటం, ఐస్ పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా ఉంటాయి. ాఘాతి పట్టుటల అవి జీవితశీల శ్రీ శ్రీ వతీం పైలెట్స్ కి విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా ఆదేశాలు ఇస్తుంటారు. అంతే కాకుండా పైలెట్స్ కేబిన్ లో ఉన్న రాడార్ సహాయం తో పైలెట్ విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఒకవేళ మేఘాలపై నుండి వెళితే వర్షం విమానం మీద పడదంట. చాలా వరకు విమానాలు మేఘాల మీద నుంచే వెళ్తుంటాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అది కూడా కొన్ని అనివార్య

వర్షం తుల్లో.. అయితే ఆ సమయంలో మేఘాల్లో వర్షం, ఐస్ పదార్థాలు బర్నూలీ న్స్ ను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంట. కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్ పర్ట్స్. అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు పైట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో పైలెట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఎఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంట. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం పిడుగులు మేఘాల పై నుంచి వెళ్తే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన పైట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్తే తప్పకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.



జిల్లాలో మహిళల సంరక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు: ఎస్సీ

అనకాపల్లి: జిల్లాలో మహిళల సంరక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతున్నట్లు ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా తెలిపారు. తన కార్యాలయంలో గ్రామ/వార్డు సచివాలయ సంరక్షణ కార్యదర్శులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో ఎస్సీ మాట్లాడి పలు సూచనలు చేశారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా మహిళలు, బాలులు, వృద్ధులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. మండలాల్లో అదృశ్య మహిళల వివరాలను సేకరించి సమీప పోలీస్ స్టేషన్‌కు అందజేయాలన్నారు. వీరికి సంబంధించిన కుటుంబ సభ్యుల వివరాలను ఆన్‌లైన్‌లో సమోదు చేయాలన్నారు. బాల్య వివాహాలకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అనుమతించవద్దని ఆదేశించారు. అసాంఘిక కార్యకలాపాలపైనా మాదకద్రవ్యాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. గంజాయి అక్రమ రవాణా, అనుమానాస్పద వ్యక్తులపై స్థానిక పోలీసులకు సమాచారం



అందించాలన్నారు. వీటిపై గ్రామాల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు.

మహిళకు కుట్టు మిషన్, క్రీడాకారుడికి ఆర్థికసాయం అందజేశ

పాడేరు: సికిల్ సెల్ ఎసీమియా వ్యాధితో బాధపడుతున్న ఓ మహిళకు కుట్టు మిషన్, విలువిద్య క్రీడాకారుడికి ఆర్థికసాయాన్ని కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ అందజేశారు. కొయ్యూరు మండలం కొత్తపల్లి గ్రామానికి చెందిన సరమంద లక్ష్మి అనే అదివాసీ మహిళకు కలెక్టర్‌లో కుట్టు మిషన్‌ను అందజేశారు. కుట్టు మిషన్ ద్వారా జీవనోపాధి పొంది ఆర్థికంగా స్థిరపడాలని కలెక్టర్ ఆమెకు సూచించారు. పట్టణంలోని మోదమాంబ హైస్కూల్‌లో టెన్ట్ చదువుతున్న విలువిద్య క్రీడాకారుడు సీహెచ్.మోహిత్ నాయికి కలెక్టర్ ఆర్థికసాయం చేశారు. ఇటీవల జరిగిన రాష్ట్ర స్థాయి సబ్ జూనియర్ విలువిద్య పోటీల్లో మోహిత్ రెండో స్థానంలో నిలిచి జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొనేందుకు అర్హత సాధించాడు. ఈనెల 28నుంచి డిసెంబర్ 1వరకు అరుణాచల్‌ప్రదేశ్ రాష్ట్రం ఈటానగర్ జరగనున్న పోటీల్లో పాల్గొన్నాడు. ఈ పోటీల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనభరించి జిల్లాకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని కలెక్టర్ ఆకాంక్షించారు. ఈ



కార్యక్రమంలో జిల్లా క్రీడాభివృద్ధి అధికారి జగన్‌మోహన్‌రావు, కోచ్ సుధాకర్ నాయుడు పాల్గొన్నారు.

కాలవ్యవధిలో అర్జీల పరిష్కారం తప్పనిసరి

-జేసీ ఎస్.సేతు మాధవన్

విజయనగరం : కలెక్టర్‌లో నిర్వహించే ప్రజాసమస్యల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్)కు వచ్చే వినతులను నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో పరిష్కరించాలని జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్.సేతు మాధవన్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమాన్ని కలెక్టర్‌లోని ఆడిటోరియంలో ఆయన సమీక్షించారు. ఆయా శాఖలవారీగా పెండింగ్‌లో ఉన్న వినతులపై ఆరా తీశారు. పెండింగ్‌కు కారణాలను తెలుసుకున్నారు. పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమానికి మొత్తం 206 వినతులు అందాయి. ఎప్పటిలాగే అత్యధికంగా రెవెన్యూకు సంబంధించి 94 వినతులు అందగా, డీఆర్‌డీపీకి సంబంధించి 24, సచివాలయ సేవలకు సంబంధించి 14, పంచాయతీలకు సంబంధించి 12, ఇతర శాఖలకు సంబంధించి మిగిలిన వినతులు



అందాయి. వినతులను స్వీకరించిన వారిలో డీఆర్‌డీ ఎస్.శ్రీనివాసమూర్తి, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్లు, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు ఉన్నారు.

సివిల్స్‌కు ఉచిత శిక్షణ

సీతంపేట: సివిల్స్‌కు సిద్ధమవుతున్న గిరిజన నిరుద్యోగ యువతీ, యువకులకు ఉచిత శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు పాలకొండ సబ్ కలెక్టర్, ఐటీడీపి ఇన్‌చార్జ్ పీఓ పవార్‌స్పెషిల్ జగన్నాద్ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. అభ్యర్థులు ఏదైనా డిగ్రీలో ఉత్తీర్ణత సాధించాలన్నారు. విద్య, కుల, ఆదాయ ధ్రువపత్రాలు, ఆధార్, పాన్‌కార్డు, పాస్‌పోర్టుతో ఈనెల దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. విజయవాడ, విశాఖపట్టణం, తిరుపతి కేంద్రాలుగా శిక్షణ ప్రారంభమవుతుందన్నారు.



జాతీయస్థాయి కథలపోటీ బహుమతుల ప్రధానోత్సవం

విజయనగరం : కీర్తిశేషులు శ్రీ బెహరా వెంకట సుబ్బారావు స్మారక జాతీయస్థాయి కథల పోటీ 2025 బహుమతుల ప్రధానోత్సవం గురజాడ జిల్లా కేంద్ర గ్రంథాలయం ఆవరణలో నిర్వహించారు. పోటీలకు జడ్జిలుగా సాహితీవేత్తలు మంజరి, పట్నాల ఈశ్వరరావు, వి.వెంకటరావులు వ్యవహరించారు. కథల పోటీల్లో విజేతలకు ముఖ్య అతిథి జయంతి ప్రకాశ శర్మ, గౌరవ అతిథి నాలుగిన్నల రాజు తదితరులు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా బెహరా వెంకట సుబ్బారావు జ్యోత్స్నాన్ని, ఆయన రచనలలో గల ఉత్తరాంధ్ర యాన, మానవతావిలువలు, సామాజిక సమస్యల పట్ల వారి రచనల్లో ఇచ్చిన ప్రాముఖ్యతను వక్రలు కొనియాడారు. ఇటీవల విడుదలైన వారి పుస్తకం మధ్యతరగతి మందహాసంలోని 73 కథలు రెండు సీరియల్స్ గొప్పతనం అందరూ తమ సంభాషణలలో చెప్పారు. రచయిత కుమారుడు బెహరా సత్యనారాయణమూర్తి, కలిగొట్ల



సన్యాసిరాజుల సౌజన్యంతో జిల్లా రచయితల సంఘం, విశాఖ సంస్థల పత్రిక ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా రచయితల సంఘం కార్యదర్శి జీవీ.శ్రీనివాస్, అధ్యక్షుడు కేకే.రఘునందన, సంయుక్త కార్యదర్శి గురుప్రసాద్, పప్పు భోగారావు , దాసరి పద్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాఫ్ట్‌బాల్‌లో ఉమ్మడి తూర్పునకు ద్వితీయ స్థానం

ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచిన బాలికల జట్టు ఐ.పోలవరం: స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా రాష్ట్ర స్థాయి సాఫ్ట్‌బాల్ పోటీల్లో ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా జట్టు ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచింది. ఈ నెల వైఎస్సార్ కడప జిల్లా ఫులివెందులలో ఈ పోటీలు జరిగాయి. అందర్- 14 సాఫ్ట్‌బాల్ బాలబాలికల పోటీలలో ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాకు చెందిన రెండు జట్లు ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచాయి. ఈ టోర్నమెంట్ ప్రారంభం నుంచే ఇరు జట్లు ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచాయి. ఈ జట్లలో జి.మేమవరం ఉన్నత పాఠశాలకు చెందిన బాలురు ఆరుగురు, బాలికలు ఏడుగురు జట్టు విజయం సాధించడంలో ప్రధాన భూమిక పోషించారు. బాలికల విభాగం నుంచి జి.మేమవరం పాఠశాల చెందిన ఎం బాబు బెస్ట్ పిక్చర్ గాను, మద్దింశెట్టి బాల ఆదిత్య బెస్ట్ బ్యాట్స్‌మెన్‌గా, బాలికల విభాగం నుంచి ఎం.రూప్యీ శ్రీ బెస్ట్ క్యాచర్‌గా అవార్డు అందుకున్నారు. రెండు జట్లలో స్థానిక క్రీడాకారులను స్థానిక పాఠశాలలో పాఠశాల హెచ్‌ఎం వారణాసి సుభద్ర లక్ష్మిదేవి, పాఠశాల తల్లిదండ్రుల కమిటీ చైర్మన్ బసవ అప్పారావు, సర్పంచ్ నల్లా సుధర్శనరావు సత్కరించారు. ఇరు జట్లకు కోచ్, మేనేజర్‌గా వ్యవహరించిన ఎం.నాగ రాంప్రసాద్, జి.సునీల్ కుమార్, జి.కళావతిలను పలువరు అభినందించారు.



గిరిజనులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించండి

-కేజీహెచ్‌ను సందర్శించిన అరకు ఎమ్మెల్యే రేగం మత్స్యలింగం

దాబాగార్డెన్స్: గిరిజనులకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని అరకు ఎమ్మెల్యే రేగం మత్స్యలింగం కేజీహెచ్ వైద్యులను కోరారు. వివిధ వ్యాధులతో బాధపడుతూ చికిత్స పొందుతున్న గిరిజనులను ఆయన పరామర్శించారు. వారి ఆరోగ్య పరిస్థితి అడిగి తెలుసుకున్నారు. చికిత్స పొందుతున్న వారిలో దుంట్రిగుడ మండలం కోసంగా గ్రామానికి చెందిన కడుతూరి మణితేజ్ తదితరులు ఉన్నారు. అనంతరం కేజీహెచ్‌లో ఉన్న ఎస్సీ సెల్‌ను సందర్శించి గిరిజనులకు మెరుగైన వైద్యం అందేలా కృషి చేయాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు. ఇటీవల గిరిజన ప్రాంతం నుంచి ఊపిరితిత్తుల సమస్యతో బాధపడుతూ వైద్యం పొందుతున్న



వారికి మంచి వైద్యం అందుతుందా? లేదా అనేది ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సిబ్బందికి సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్సీ సెల్ డాక్టర్ నంవత్, వలుపురు వైద్యులు, ఎస్సీ సెల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

చురుగ్గా ప్రత్యేక ఇంటెన్సివ్ రివిజన్

పాడేరు ఆర్డీవో లోకేశ్వరరావు

పాడేరు : ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక ఇంటెన్సివ్ రివిజన్(ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియ చురుగ్గా సాగుతున్నట్లు పాడేరు ఆర్డీవో ఎం.వి.లోకేశ్వరరావు తెలిపారు. 2022 నుంచి 2025 సంవత్సరం వరకు మ్యాపింగ్ చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. స్థానిక తహసీల్దారు కార్యాలయంలో వీఆర్‌వోలు, ఆర్‌ఐఆల్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బీఎల్‌వోలు క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యవేక్షణ చేస్తారన్నారు. ఓటర్లు ఎవరైనా మరణిస్తే వారి బంధువుల నుంచి మరణ ధ్రువీకరణ తీసుకున్న తర్వాతనే జాబితా నుంచి ఆ పేరు తొలగిస్తామని తెలిపారు. కొత్త రేషన్ కార్డులతో పాటు పేర్ల తొలగింపు, చేర్పులకు వచ్చిన అర్జీలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని ఆదేశించినట్లు చెప్పారు. రీ సర్వే ప్రక్రియను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలన్నారు. భూ వివాదాల వల్ల జాతీర రహదారి విస్తరణలో



భూములు కోల్పోయిన రైతులు పరిహారం పొందలేక పోతున్నారని ఆయన తెలిపారు.

సాగులో మెలకువలు పాటిస్తే లాభదాయకం

'రైతన్న మీ కోసం'లో ఐటీడీపి పీవో శ్రీపూజ తుంపాడలో రైతులతో మాట్లాడుతున్న ఐటీడీపి పీవో, ఇన్‌చార్జ్ జేసీ తిరుమణి శ్రీపూజ

పాడేరు: గిరిజన రైతులు వాతావరణ మార్పులను సకాలంలో గుర్తించి సాగులో మెలకువలను పాటిస్తే లాభదాయకంగా ఉంటుందని ఐటీడీపి పీవో, ఇన్‌చార్జ్ జేసీ తిరుమణి శ్రీపూజ తెలిపారు. మండలంలోని తుంపాడలో రైతన్న కోసం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గిరిజన రైతులతో ముఖాముఖీ నిర్వహించారు. విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగు మందుల సరఫరాలో ఎదురవుతున్న సమస్యల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. రైతులు తమ ప్రాంతంలో ఉన్న సాగునీటి సమస్య, ఉత్పత్తులకు మార్కెటింగ్ సౌకర్యం లేకపోవడం, తదితర సమస్యలను ఆమె దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. అనంతరం పీవో మాట్లాడుతూ రైతులు సేంద్రియ వ్యవసాయంపై పూర్తి స్థాయిలో



దృష్టిసారించి, తక్కువ పెట్టుబడితో అధిక దిగుబడులు సాధించాలన్నారు. రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని చెప్పారు.

జీసీ బాలికల హాస్టల్ స్టాక్ రూంలో కేజీబీవీ బియ్యం

పాడేరు : కేజీబీవీకి చెందిన 15 బస్తాల బియ్యం (ఒక్కో బస్తా 25 కిలోలు) అదే పాఠశాలలో నిర్వహిస్తున్న బీసీ బాలికల స్టాక్ గదిలో దర్శనమిచ్చాయి. ఎస్ఎస్ఎ అదనపు ప్రాజెక్ట్ సమన్వయకర్త(ఏపీసీ) డాక్టర్ స్వామినాయుడు వాటిని కనుగొన్నారు. ఆయన కేజీబీవీని సందర్శించి, బియ్యం నిల్వలను పరిశీలించారు. అనంతరం కేజీబీవీలో నిర్వహిస్తున్న బీసీ బాలికల వసతిగృహానికి చెందిన స్టాక్ రూమ్‌ను పరిశీలించారు. దానిలో అదనంగా 15 బియ్యం బస్తాలున్నాయి. ఆ బియ్యంపై అక్కడ సిబ్బందిని ప్రశ్నించడంతో అసలు విషయం బయటపడింది. సరకులు బయటకు తరలిపోవడంపై జీసీబీవో కవిత విచారణ జరిపారు. అంతకు ముందుగానే కేజీబీవీ స్టాక్ రూమ్ నుంచి బియ్యాన్ని బీసీ బాలికల స్టాక్ రూమ్‌కు తరలించారు. ఇదే విషయాన్ని బీసీ బాలికలకు వంట చేస్తున్న సిబ్బంది వెల్లడించారు. ఆ బియ్యాన్ని కార్యాలయం గదిలో ఉంచాలని ఏపీసీ ఆదేశించారు. పాఠశాలకు వస్తున్నట్లుగా ముందుగానే సమాచారం ఇచ్చినా ఎస్ఎ పరిమళ హాజరుకాలేదు. ఆమె రాకపోవడానికి కారణాలు ఏమిటో కనసం సమాచారం కూడా ఇవ్వలేదని ఏపీసీ తెలిపారు. బియ్యం వ్యవహారం కలెక్టర్‌కు నివేదిస్తానని ఆయన చెప్పారు. 9,10,ఇంటర్ బాలికలకు వసతి సౌకర్యం కల్పించేందుకు ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలల వద్ద పది టైమ్ -4 భవనాలను నిర్మిస్తున్నట్లు ఏపీసీ తెలిపారు. జూన్ నాటికి అవి పూర్తవుతాయన్నారు. రూ.2.25 కోట్లతో ఒక్కో భవనాన్ని



నిర్మిస్తున్నట్లు తెలిపారు. దూరప్రాంతాల నుంచి వచ్చే వంద మంది బాలికలకు.. ఒక్కో తరగతి నుంచి 25 మంది చొప్పున వసతి కల్పించనున్నట్లు చెప్పారు. అక్కడ వర్కు, ట్యూటర్లు, వంట వారిని ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. పాడేరు, అరకులో రెండు భవనాలు ప్రారంభించామన్నారు. జిల్లాలో పాఠశాలలకు 384 అదనపు భవనాలు మంజూరైనట్లు ఆయన చెప్పారు. పీఎం జన్మసీ కింద ఆశ్రమాల్లో రూ.150 కోట్లతో 49 పాఠశాలల భవనాలను నిర్మిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఒక్కో భవనాన్ని రూ.2.5 కోట్ల నుంచి ఐదు కోట్ల వ్యయంతో నిర్మిస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు.

కొత్త సెల్ టవర్ల నిర్మాణానికి చర్యలు

పాడేరు: ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రజలకు అందించేందుకు వీలుగా సాంకేతికతను మరింత అందుబాటులో ఉంచాలని కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ సూచించారు. కలెక్టర్‌లో జిల్లాలోని మూడు ఐటీడీపిల పీవోలు, సబ్ కలెక్టర్లు, సర్వీస్ ప్రొవైడర్లు, మండల రెవెన్యూ అధికారులతో వీడియోకాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పథకాల అమలులో సిగ్నల్ సమస్యలు అధిగమించడానికి సెల్ టవర్లను నిర్మించి అందుబాటులోకి తేవాలన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా బీఎన్ఎస్ఎల్, జీయో సెల్ టవర్ల నిర్మాణాలు వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. కొత్త సెల్ టవర్ల నిర్మాణాలకు అనువైన స్థలాలను గుర్తించాలన్నారు. ఎక్కడెక్కడ సెల్ టవర్లు అవసరమో గుర్తించి సమగ్ర ప్రణాళికలు రూపొందించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్‌చార్జ్ జాయింట్ కలెక్టర్, ఐటీడీపి పీవో తిరుమణి శ్రీపూజ, రంపచోడవరం



ఐటీడీపి పీవో స్మరణ్ రాజ్, చింతూరు ఐటీడీపి ఇన్‌చార్జ్ పీవో శుభం నొబ్బాల్, ఇన్‌చార్జ్ ఆర్డీవో లోకేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సోనాలిక సీఎన్జీ ట్రాక్టర్లు 16వ అగ్రి సమ్మిట్‌లో ప్రదర్శన

దేశీయ మార్కెట్లోకి సీఎన్జీ ట్రాక్టర్లు అందుబాటులోకి రాబోతున్నాయి. ప్రముఖ ట్రాక్టర్ల తయారీ సంస్థ సోనాలిక ఈ కంప్లెస్డ్ నేమరల్ గ్యూస్(సీఎన్జీ), కంప్లెస్డ్ బయో గ్యాస్(సీబీజీ) ట్రాక్టర్లను నాగపూర్‌లో జరుగుతున్న 16వ ఎడిషన్ అగ్రి సమ్మిట్‌లో ప్రదర్శించింది. వచ్చే ఏడాది దేశీయ మార్కెట్లోకి విడుదల చేయనున్నట్లు ఈ సందర్భంగా సంస్థ ప్రకటించింది. వీటిని 2 వేల ఆర్పీఎం ఇంజిన్, సైడ్-పిచ్ గేర్ సిస్టమ్, 40 కిలోల ప్యూయల్ ట్యాంక్ కెపాసిటీతో తీర్చిదిద్దినట్లు కంపెనీ జాయింట్ ఎండీ రామన్ మిట్టల్ తెలిపారు.



మార్కెట్‌లోకి కొత్తగా రూ.5వేల నోటు రాబోతుందా.. కేంద్రం క్లారిటీ!

ఆర్బీఐ కొత్తగా రూ.5 వేల నోట్లను తీసుకురాబోతుందా.. కొద్దిరోజులుగా సోషల్మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ వార్తలపై తాజాగా కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పందించింది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో జరుగుతున్న ఆ ప్రచారం పూర్తిగా అవాస్తవమని స్పష్టంచేసింది. కొత్తగా రూ.5వేల నోట్లను తీసుకురావాలని ఆర్బీఐ ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదని పీఐబీ ఫ్యాక్ట్‌చెక్ విభాగం ట్వీట్టర్ (ఎక్స్) వేదికగా స్పష్టం చేసింది. ఆర్థిక అంశాలకు సంబంధించిన అధికారిక సమాచారం కోసం వెబ్‌సైట్‌లో సంప్రదించాలని సూచించింది. నకిలీ సమాచారం పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి, అనుమానాస్పద లింక్‌లపై క్లిక్ చేయవద్దని స్పష్టం చేసింది. ఏమైనా అనుమానాస్పద సమాచారం సర్క్యులేట్ అయితే సంబంధిత లింక్ లేదా ఫోటోను పీఐబీ ఫ్యాక్ట్‌చెక్ వాట్సాప్



నంబర్ 091 8799711259కు లేదా పీఐబీ ఫ్యాక్ట్‌చెక్ ద్వారా పంపించాలని సూచించింది.

మీ సిమ్ కార్డు మిమ్మల్ని కోర్టుకు ఈడ్చొచ్చు.. డాట్ కీలక ప్రకటన

మీకు చీటికిమాటికి సిమ్ కార్డులు మార్చే అలవాటు ఉందా..? పాత సిమ్ కార్డులను భాక్ చేయించకుండా వదిలేస్తున్నారా..? అయితే మీరు చిక్కుల్లో పడే అవకాశం ఉంది. ఒకవేళ మీ సిమ్ దుర్వినియోగం అయితే మీరు కోర్టు కేసుల ను ఎదుర్కొనే ప్రమాదమూ పొంచి ఉంది. ఈ మేరకు టెలికామ్ విభాగం కీలక ప్రకటన చేసింది. ఒకవేళ మీ సిమ్ కార్డును ఎవరైనా సైబర్ మోసాలకో, చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలకో వాడినట్లు తేలితే.. ఆ సిమ్ కార్డు యజమానిగా మీరే బాధ్యులవుతారని డాట్ తన ప్రకటనలో స్పష్టంచేసింది. సిమ్ కార్డుల విషయంలో వినియోగదారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించింది. అదేవిధంగా దొంగిలించిన మొబైల్‌లో ఐఎమ్ఈఐ నెంబెర్లు మార్చి విక్రయిస్తున్నారని, అలాంటి వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలని, లేదంటే చిక్కుల్లో పడుతారని హెచ్చరించింది. ఐఎమ్ఈఐనెంబెర్ల చేసిన మోడెమలను, మాడ్యూల్స్‌ను, సిమ్ బాక్సులను కొనడం, వినియోగించడం నేరమని డాట్ పేర్కొంది. అలాగే నకిలీ పత్రాలను సమర్పించి సిమ్ కార్డులను కానుగోలు చేయడం, మీ పేరుమీద కానుగోలు చేసిన సిమ్కార్డులను వేరొకరికి ఇవ్వడం నేరమని తెలిపింది. సైబర్ నేరాలు, ఇతర చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు మీ సిమ్కార్డు వినియోగించినట్లు తేలితే తీవ్రమైన చర్యలు ఎదుర్కొనాల్సి ఉంటుందని వార్నింగ్ ఇచ్చింది. టెలికమ్యూనికేషన్స్ చట్టం 2023 ప్రకారం.. మొబైల్స్ నచా ఇతర డివైజ్‌లలో ఐఎమ్ఈఐ(ఇంటర్నెషనల్ మొబైల్ ఎక్స్‌ఛేంజ్



బండింటి) ని ట్యాంపర్ చేస్తే మూడేళ్ల వరకు జైలు, రూ.50 లక్షల వరకు జరిమానా ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో రెండూ విధించే అవకాశం ఉంటుందని డాట్ తెలిపింది. టెలికమ్యూనికేషన్స్ రూల్స్, 2024 ప్రకారం.. ఐఎమ్ఈఐ మార్పు చేసిన డివైజ్‌లను వాడడం నిషేధమని డాట్ గుర్తుచేసింది. సంచార్ సాధి మొబైల్ యాప్‌లో ఐఎమ్ఈఐ వివరాలను తనిఖీ చేసుకోవాలని పౌరులకు డాట్ సూచించింది. ఐఎమ్ఈఐ వివరాలు ఎంటర్ చేస్తే బ్రాండ్ నేమ్, మోడల్, తయారీ వివరాలు దర్శమిస్తాయని తెలిపింది. టెలికాం వనరుల దుర్వినియోగాన్ని నిరోధించడానికి, పౌరులందరికీ సురక్షితమైన టెలికమ్యూనికేషన్ సేవలను అందించడం కోసం ప్రభుత్వం కఠిన ఏర్పాట్లు చేసిందని పేర్కొంది.

ఎంఎస్ఎంఈ రంగాల కోసం.. సరికొత్త యాప్

భారత ప్రభుత్వ సూక్ష్మ, చిన్న ౬ మధ్య తరహా పరిశ్రమల మంత్రిత్వ శాఖ జారీ చేసిన మార్గదర్శకాల ప్రకారం.. పనిచేసే స్వయంప్రతిపత్తి గల సంస్థ అయిన నేషనల్ ఇండస్ట్రీస్ రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ కౌన్సిల్ , ఎంఎస్ఎంఈ వాడుక, పరిధిని పెంచడానికి దేశీయంగా రూపొందించిన డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్ ఇండీ యాప్ రూపకల్పనను నేడు ప్రకటించింది. అంతర్జాతీయంగా పోటీతత్వ భారతీయ బ్రాండ్‌లను సృష్టించడం, భారతీయ కళాకారులు మరియు చేతివృత్తులవారికి ప్రపంచ గుర్తింపును అందించడం మరియు ఎంఎస్ఎంఈలు వికసిత్ భారత్ దార్శనికతకు దోహదపడేలా చేయడం లక్ష్యంగా దేశవ్యాప్తంగా దీ2దీ మార్కెట్‌ప్లేస్ నిర్మించబడింది. ఎనిమిది మంత్రిత్వ శాఖల మద్దతుతో, ఇండీ యాప్ , భారతదేశం అంతటా ఎంఎస్ఎంఈ రంగంలోని వ్యవస్థాపకుల కోసం ప్రత్యేకంగా సృష్టించబడింది. ఈ ప్లాట్‌ఫామ్ అందించే సేవలు విస్తృత శ్రేణిలో ఉన్నాయి, ప్రభుత్వ పథకాల గురించి సమాచారాన్ని అందించడం, మూలధనాన్ని యాక్సెస్ చేయడం నుంచి వ్యాపార దృఢీభూనతను పెంచడం.. క్లిజ్, సామర్ల్య నిర్మాణానికి సహాయం చేయడం వరకు, ఇండీ యాప్ ఒక బటన్ క్లిక్ చేయడం ద్వారా లేదా మీ ఫోన్‌లో ట్యాప్ చేయడం ద్వారా ఎంఎస్ఎంఈలకు డిజిటల్ యాక్సెస్‌ను గణనీయంగా పెంచుతుంది. ఈ యాప్ దాని బహుళ ఉపయోగకరమైన విలువ కారణంగా ఎంఎస్ఎంఈ రంగంలో



సాంకేతిక విప్లవంగా పరిగణించబడుతుంది. భారతదేశంలోని మారుమూల ప్రాంతం నుంచి వస్తువుల వ్యాపారం చేసే భారతీయ వ్యాపారానికి, ఇండీ యాప్ యొక్క మార్కెట్‌ప్లేస్ అంటే వ్యాపారి ప్రత్యేక వర్గం కింద ఉత్పత్తులు మరియు సేవలను పొందుపరచవచ్చు మరియు ఇతర ప్రాంతాలలో వ్యాపారాలను కూడా అన్వేషించవచ్చు. ఈ అప్లికేషన్‌ను రూపొందించిన నోడల్ బాడీగా, వనరులు మరియు మద్దతు విధానాలకు యాక్సెస్‌ను క్రమబద్ధీకరించడానికి చీణజ ఇతర ప్రభుత్వ సంస్థలతో సన్నిహిత సమన్వయంతో పనిచేస్తుంది. ఈ సహకార వ్యవస్థ, పారిశ్రామిక సౌకర్యాలు మరియు విధాన అమలుకు సమగ్రమైన మరియు పరిపూర్ణమైన విధానం ఉందని నిర్ధారిస్తుంది.

నాది కాదు.. బ్లాక్ చేయండి : హీరోయిన్ రకుల్ ట్వీట్ వైరల్

సైబర్ నేరాలు, డేటా చోరీలు ఇంటర్నెట్ వినియోగదారులను వణికిస్తున్నాయి. కొంతమంది నకిలీ సోషల్ మీడియా ఖాతాలను సృష్టించి, వారి పేరుతో సన్నిహితులు, స్నేహితుల వద్ద భారీగా డబ్బు దండుకున్నారు. డిజిటల్ అర్బన్ అంటూ అమాయకులను బెదిరించి కోట్ల రూపాయలను దండుకున్నారు సైబర్ నేరగాళ్లు. మరోవైపు సోషల్ నకిలీ ఐడీలు, నకిలీ ఖాతాలతో వారి ఫాలోయర్లను దారుణంగా మోసగిస్తున్నారు మరి కొంతమంది. దీనికి సంబంధించిన నటి రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ సోషల్ మీడియా పోస్ట్ వైరల్‌గా మారింది. తన వాట్సాప్ నంబరు అంటూ నకిలీ నెంబరుతో చాట్ చేస్తున్నారని స్పందించ వద్ద అంటూ హీరోయిన్ రకుల్



ఎక్స్‌లో ఒక ట్వీట్ చేసింది. “హాయ్ గైస్... ఎవరో వాట్సాప్‌లో నాపేరుతో జనంతో చాట్ చేస్తున్నట్లు నా దృష్టికి వచ్చింది. దయచేసి ఇది నా నంబర్ కాదని గమనించండి . వారితో

మాట్లాడకండి దయచేసి బ్లాక్ చేయండి” అనేది ఈ ట్వీట్ సారాంశం. కాగా గత వారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న 350 కోట్లకు పైగా వాట్సాప్ యూజర్ల వ్యక్తిగత వివరాలు లీక్ వార్త దయచేసి ఇది నా నంబర్ కాదని గమనించండి . వారితో

ఘాటింగ్‌లో గాయపడ్డ శ్రద్ధా కపూర్.. ప్రస్తుతం తన పరిస్థితి ఎలా ఉంది అంటే..!

బాలీవుడ్ నటీమణి శ్రద్ధా కపూర్ ఘాటింగ్ సమయంలో గాయపడ్డారు. ఆమె ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ‘ఈతా’ బయోపిక్ సెట్‌లో ఈ సంఘటన చోటుచేసుకుంది. ఈ ప్రమాదంలో శ్రద్ధా ఎడమ కాచి వద్ద ఫ్రాక్చర్ కావడంతో సినిమా ఘాటింగ్‌ను తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు.అయితే ఈ ప్రమాదంతో అభిమానులు ఆందోళన చెందారు. ఈ క్రమంలో శ్రద్ధా కపూర్ తన ఆరోగ్య పరిస్థితిపై స్పందించారు. ఒక అభిమాని పోస్ట్ చేసిన ప్రశ్నకు ఆమె రిపై ఇష్టా, అది పెద్ద డెబ్బ ఏమీ కాదు. కాచి కండరానికి డెబ్బ తగిలడం వలన కొద్దిగా ఫ్రాక్చర్ అయింది. దాక్టర్లు విశ్రాంతి తీసుకోవాలని సూచించారు. నేను క్షేమంగానే ఉన్నా. త్వరలోనే మీ



ముందుకు వస్తాను అని శ్రద్ధా కపూర్ పేర్కొన్నారు. శ్రద్ధా కపూర్ ఎడమ కాలుకు గాయం కావడంతో ‘ఈతా’ ఘాటింగ్ తాత్కాలికంగా నిలిచిపోయింది. లక్షవ్ షటికర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా కోసం శ్రద్ధా కపూర్ దాదాపు 15 కిలోల బరువు పెరిగినట్లు కూడా ఈ మధ్య వార్తలు రావడం చూశాం. లక్షవ్ షటికర్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి నాగ్‌కిత్ ఘాటింగ్ జరుగుతోంది. మిడ్-డే నివేదిక ప్రకారం, ఒక పాటను చిత్రీకరిస్తున్న సమయంలో శ్రద్ధా ఈ ప్రమాదానికి గురైంది. స్పీడ్ బ్రేక్స్ మూవెంట్స్ చేస్తూ బరువైన ఆభరణాలు, నౌచర్ల చీర ధరించి ఉన్న శ్రద్ధా శరీర బరువు మొత్తం ఎడమ కాచిపై వేయడంతో బ్యాలెన్స్ కోల్పోయి కిందపడ్డట్లు తెలిసింది. ఈ పాత్ర కోసం శ్రద్ధా 15 కిలోల పైగా బరువు పెరిగినట్లు యూనిట్ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ప్రమాదం తర్వాత వెంటనే ముంబైకి తరలించిన శ్రద్ధా, కొన్ని భావోద్వేగ సన్నివేశాల చిత్రీకరణలో పాల్గొనడానికి ప్రయత్నించినా, నొప్పి ఎక్కువ కావడంతో ఘాటింగ్‌ను నిలిపివేశారు. ఆమె పూర్తిగా కోలుకున్న తర్వాత మరో రెండు వారాల్లో చిత్రీకరణను తిరిగి ప్రారంభిస్తామని చిత్రబృందం తెలిపింది. ‘ఈతా’ సినిమా మహారాష్ట్రకు చెందిన ప్రముఖ తమిషా కళాకారిణి విరాబాయి నారాయణగార్ పూర్ జీవిత కథ ఆధారంగా రూపొందుతోంది. ‘తమిషా సామ్రాజ్ఞిగా పేరుగాంచిన విరాబాయి జానపద నృత్యానికి చేసిన సేవలకు గాను 1957 మరియు 1990లో రాష్ట్రపతి పురస్కారాలు అందుకున్నారు.

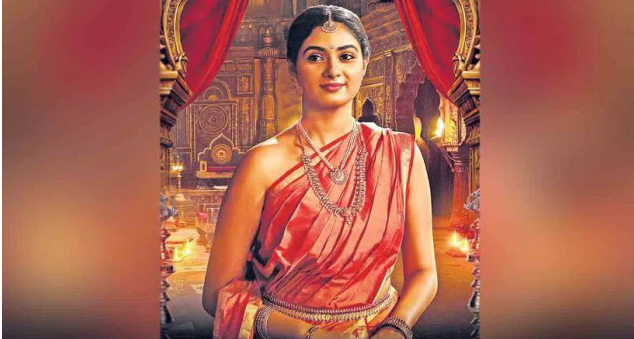
మరోసారి హాట్ టాపిక్‌గా మృణాల్ ఠాకూర్ - ధనుష్ లిలేషన్ రూమర్స్ .. వైరల్ అవుతున్న కామెంట్స్

టాలీవుడ్‌లో వరుస విజయాలతో ఓ వెలుగు వెలుగుతున్న హీరోయిన్ మృణాల్ ఠాకూర్ మరోసారి తన పర్సనల్ లైఫ్ కారణంగానే వార్తల్లో నిలిచింది. సీరియల్స్‌తో కెరీర్‌ను ప్రారంభించిన ఆమె, జెర్నీ రీమేక్‌లో నటించి మంచి ప్రశంసలు అందుకుంది. తరువాత వచ్చిన సీతారామం, హాయ్ నాన్న చిత్రాలు ఆమెకు ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చాయి. అయితే, ప్రస్తుతం సినిమాల కంటే కూడా తమిళ స్టార్ హీరో ధనుష్‌తో రిలేషన్ షిప్ విషయంలో ఎక్కువగా వార్తలలో నిలుస్తుంది. ఇప్పటికే ధనుష్ తన భార్య ఐశ్వర్యతో విడాకులు తీసుకున్న విషయం తెలిసిందే. ధనుష్ డైవర్స్ తీసుకున్న తర్వాత మృణాల్ ఠాకూర్‌తో ఆయనకు ప్రేమ సంబంధం ఉందన్న వార్తలు మొదలయ్యాయి. మృణాల్ ఈ రూమర్లను ఖండించినప్పటికీ ఇప్పుడు మరోసారి ఈ చర్చ మళ్లీ మొదలైంది.కారణం ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో జరిగిన కామెంట్స్ ఎక్స్‌ప్లోజ్. మృణాల్ నటించిన ‘దో దీవాన్ షెహ్రా మే’ సినిమా టీజర్ తాజాగా విడుదలైంది. దీనిని ఆమె ఇన్‌స్టాలో షేర్ చేయగా ధనుష్ ఆ పోస్ట్‌పై “చాలా బాగుంది” అనే ఆర్డంలో కామెంట్ చేశారు. దీనికి మృణాల్ లవ్ సింబల్‌తో రిప్లై ఇవ్వడంతో ఈ ట్రీట్‌షెట్ల సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి.ఆ క్రమంలో నెటిజన్స్, ఇద్దరి మధ్య బంధం నిజమేనా?.. త్వరలో కన్‌ఫాం చేస్తారా అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ధనుష్, మృణాల్‌కి సంబంధించిన రూమర్స్ ఎప్పటి నుండో నెట్టింట హాల్‌చల్ చేస్తున్నాయి. అయితే గతంలోనూ ఇదే ప్రచారం జరిగినప్పుడు మృణాల్ ఠాకూర్ ..తనకి ధనుష్ మధ్య అలాంటి సంబంధం ఏదీ లేదని స్పష్టం చేశారు. అయితే తాజా కామెంట్స్ ఎక్స్‌ప్లోజ్‌తో రూమర్స్ మళ్లీ ఉపయోగోపదం అసక్తిగా మారింది. ఈ విషయంపై ఇద్దరు సెలబ్రిటీలూ ఎలాంటి అధికారిక స్పందన ఇవ్వకపోవడంతో, చర్చ సోషల్ మీడియాలో వేడెక్కుతోంది. ఇక ఇదిలా ఉంటే ఈ ఏడాది ఇప్పటికే కుబేర, ఇడ్లిక్‌టట్టు సినిమాలతో ప్రేక్షకుల్ని పలకరించిన ధనుష్.. ‘అమరకావ్యం’ చిత్రంతో ముచ్చటగా మూడోసారి రాబోతున్నారని.



ద్రౌపది గాంభీర్యం

రిచర్డ్ రిషి హీరోగా ‘ద్రౌపది 2’ పేరుతో ఓ చిత్రం రూపొందుతున్నది. రక్షణ ఇందుచూడన్ ఇందులో టైటిల్‌రోల్‌ని పోషిస్తున్నది. మోహన్.జి రధ్యకుడు. చోళ చక్రవర్తి నిర్మాత. ఈ సినిమా ఘాటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతున్నది. ప్రమోషన్‌లో భాగంగా ద్రౌపదిదేవి పాత్ర పోషిస్తున్న రక్షణ ఫస్ట్‌లుక్ పోస్టర్‌ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఈ పోస్టర్‌లో ఆమె గాంభీర్యంగా, హుందాగా కనిపిస్తున్నారు. ఆమె కట్టు, బొట్టు, ఆహార్యం ఆకట్టుకునేలా ఉంది. నేపథ్యంలో కనిపిస్తున్న సెట్ వర్క్ చూస్తుంటే సినిమా స్థాయి అర్థమవుతున్నది. అన్ని కార్యక్రమాలనూ పూర్తి చేసి త్వరలోనే సినిమాను విడుదల చేస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు.నటీ నటరాజ్, వై.జి.మహేంద్రన్, నాడోడిగల్ భరణి తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ



చిత్రానికి మాటలు: పద్మ చంద్రశేఖర్, కెమెరా: ఫిలిప్ ఆర్.సుందర్, సంగీతం: గిబ్రాన్ వైబోధ, నిర్మాణం: జి.ఎం.ఫిల్మ్ కార్పొరేషన్, నేతాజీ ప్రొడక్షన్స్