

నాటకాలకు పార్లమెంటు వేదిక కాదు

నిన్నుమా వెళ్లగక్కడానికి సభను
వాడుకుంటున్నారు

విపక్షాలపై విరుచుకుపడిన ప్రధాని మోదీ దిల్లీ: పార్లమెంటు అనేది సేవల అందజేతకు తప్పిస్తే.. నాటకాలకు వేదిక కాదని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ స్పష్టంచేశారు. ఎన్నికల్లో ఓటములతో నిన్నుమాలో ఉన్న విపక్షాలు ఆ కోపాన్ని తీర్చుకునేందుకు పార్లమెంటును ఉపయోగించుకుంటున్నాయని విమర్శించారు. ఎన్నికల నన్నాహక తనరత్నాలు చేసే ప్రాంతంగా చట్టసభల ప్రాంగణాన్ని గత కొంతకాలం నుంచి వాడుకుంటున్నారని విరుచుకుపడ్డారు. పార్లమెంటు శీతాకాల సమావేశాలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా పార్లమెంటు వెలుపల విలేకరులతో మోదీ మాట్లాడారు. తర్వాత లోక్ సభలో ప్రసంగించారు. “రాజకీయ నాటకాలు ఆడేందుకు కాకుండా నిర్మాణాత్మక.. ఫలితాలను రాబట్టి చర్చలకు వేదికగా పార్లమెంటు ఉండాలి. నాటకాలు ఆడాలంటే ఎక్కడైనా అవకాశాలుంటాయి. పార్లమెంటును మాత్రం సేవల అందజేతకే వాడాలి. ఒకవేళ నినాదాలు ఇవ్వాలని మీకు అనిపిస్తే దేశంలో ఎక్కడైనా ఇవ్వండి.. పార్లమెంటులో మాత్రం కేవలం విధానాలపైనే దృష్టి పెట్టండి. ఓటమి ఎదురైన బిజెపి వంటివోట ఇప్పటికే మీరు మాట్లాడారు. ఇంకా ఓడిపోబోతున్న రాష్ట్రాల్లో కూడా మాట్లాడండి. బిజెపిలో ఓటమి మీకు మింగుడుపడటం లేదు. పరాజయ దుగ్గతో ఆటంకాలు కలిగించకూడదు.. అలాగని విజయ గర్వంతో విర్రవీగకూడదు.



అవసరమైనచోట నిర్మాణాత్మక విమర్శలు చేస్తే ప్రజలకూ, దేశానికీ మేలు” అని విపక్షాలకు చురకలతో ప్రధాని హితబోధ చేశారు. “కాత్త ఎంపీలకు స్పూర్తి కలిగించేలా మన ప్రవర్తన ఉండాలి. నినాదాలు చేస్తూ సభా కార్యక్రమాలకు అడ్డుతగలవద్దు. గత వదేళ్లుగా ప్రతిపక్షాలు ఆడుతున్న ఆట దేశ ప్రజలకు ఏమాత్రం అమోదయోగ్యం కాదు. వారు తమ వ్యూహాన్ని మార్చుకోవాలి. రాజకీయాల్లో సానుకూలత తీసుకువచ్చేందుకు కావాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఇవ్వడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను” అని మోదీ చెప్పారు. ఓటమిని స్వీకరించే మనసు విపక్షానికి లేదని విమర్శించారు. “ప్రజాస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేయడంలో అధికార, విపక్షాలు కీలక పాత్ర పోషించాలి. ఎంపీలందరూ రాజకీయ వైరుధ్యాలను పక్కనపెట్టి, నిర్మాణాత్మక చర్చ జరపాలి. దేశ ప్రగతి కోసం మంచి సూచనలు, సలహాలు ఇవ్వాలి” అని సూచించారు

త్వరలో ‘ఫిల్మ్ టూరిజం పాలసీ’

సీబిఐ బిగ్ పిక్చర్ సమిటిలో కందుల దుర్గేశ్

అమరావతి: ప్రొడక్షన్ నుంచి ఎగ్జిబిషన్ వరకు రాష్ట్రంలో చిత్ర పరిశ్రమను బలోపేతం చేయడానికి త్వరలో ‘ఫిల్మ్ టూరిజం పాలసీ’ తెస్తామని సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్ తెలిపారు. అది తెలుగు సినీ పరిశ్రమను బలోపేతం చేసే విజనరీ డాక్యుమెంట్ అని అభివర్ణించారు. మీడియా, ఎంటర్టైన్మెంట్ రంగాల్లో పెట్టుబడులు పెడితే ప్రోత్సహిస్తూ భరోసా కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ముంబయిలో జరుగుతున్న ‘సీబిఐ బిగ్ పిక్చర్ సమ్మిట్-2025’లో ఆయన పాల్గొన్నారు. సినీ, పర్యాటక రంగాల అభివృద్ధికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేస్తున్న కృషిని వివరించారు. “దేశంలోనే సినీమా ఘటింగ్లకు ఏపీ అత్యంత అనుకూల రాష్ట్రం. ఇంటిగ్రేటెడ్ ఫిల్మ్ సీటీలు, ఆధునిక స్టూడియోలు, డబ్బింగ్, రీ-రికార్డింగ్ సెంటర్లు నిర్మిస్తే సంపూర్ణ మద్దతు ఇస్తాం. ప్రభుత్వ, బహిరంగ స్థలాల్లో ఘటింగ్ల కోసం వేగంగా అనుమతులిస్తాం. త్వరలో నంది అవార్డులు, నంది నాటకోత్సవాల్ని పునరుద్ధరిస్తాం” అని దుర్గేశ్ వివరించారు. విశాఖపట్నం, తిరుపతి, అమరావతి, శ్రీశైలం, అరకులోయ, రాజమహేంద్రవరం, గండికోటల్ని యాంకర్ హబ్లుగా అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అక్టోబర్, ఏప్రిల్, టెంపుల్, ఫిల్మ్ తదితర 21 సర్క్యూట్ల ద్వారా పెట్టుబడులు ఆకర్షిస్తున్నామన్నారు.



సమ్మిట్లో భాగంగా సీబిఐ అధికారి సంజయ్ కత్వానీతో దుర్గేశ్ భేటీ అయ్యారు. అనంతరం ఏబి యుగంలో మీడియా, ఎంటర్టైన్మెంట్ రంగం భవిష్యత్తు వృద్ధికి రోడ్ మ్యాప్ అనే అంశంపై నిర్వహించిన చర్చా గోష్టిలో పాల్గొన్నారు. యూట్యూబ్ ఇండియా ఎంపీ గుంజన్ సోనితో చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా సినీ రంగంలో మౌఖిక సదుపాయాల కల్పనపై పర్యాటక శాఖ ఎంపీ ఆమ్రపాలి ప్రజంటేషన్ ఇచ్చారు. తర్వాత టేసిక్ పై స్టూడియో సహా వివిధ సంస్థల ప్రతినిధులతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఉన్న అపార అవకాశాల్ని వివరించారు.

డిజిటల్ అరెస్టు మోసాలపై సీబీఐ

దేశవ్యాప్తంగా ఈ తరహా కేసులపై ఏకీకృత దర్యాప్తు కీలక ఆదేశాలు జారీచేసిన సుప్రీంకోర్టు

దిల్లీ: దేశంలో కలకలం సృష్టిస్తున్న డిజిటల్ అరెస్టు మోసాలపై సర్వోన్నత న్యాయస్థానం కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థ (సీబీఐ) సహా పలు ప్రభుత్వ విభాగాలకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. పోలీసు, ఈడీ తదితర సంస్థల అధికారులమంటూ, కోర్టు ఆదేశాల పేరుతోనూ జరుగుతున్న నేరాలపై ఏకీకృత దర్యాప్తు చేపట్టాలని సీబీఐకి సూచించింది. వస్తుల భారం మోపని దేశాల నుంచి మోసాలకు పాల్పడే ప్రైవేటీకరణకు పట్టుకోవడానికి ఇంటర్పోల్ సహకారం తీసుకోవాలని తెలిపింది. ప్రైవేటీకరణ బ్యాంకు ఖాతాలను జప్తు చేయడానికి కృత్రిమ మేధ(ఏబి), మెషీన్ లెర్నింగ్ సాంకేతికతలను ఎందుకు వినియోగించడం లేదని భారతీయ రిజర్వు బ్యాంకు(ఆర్బిఐ)ని ప్రశ్నిస్తూ నోటీసు జారీ చేసింది. విపక్షాల పాలనలో ఉన్న పశ్చిమ బెంగాల్, తమిళనాడు, కర్ణాటక, తెలంగాణ సహా..అన్ని



రాష్ట్రాలు వాటి భూభాగాల పరిధిలో జరిగిన డిజిటల్ మోసాలపై సీబీఐ దర్యాప్తుకు సమృద్ధి తెలిపి సహకరించాలని సీబీఐ జస్టిస్ నూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్మల్యూ బాగ్చి ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. హరియాణాకు చెందిన వృద్ధ దంపతుల ఫిర్యాదును సుమోటో పిటిషన్ గా పరిగణించి సుప్రీంకోర్టు విచారణ జరుపుతున్న విషయం తెలిసిందే.

పీ4 దేశానికే తలమానికం

రాష్ట్రంలో పేదరిక నిర్మూలనకు చేపట్టిన కార్యక్రమమిది

నల్లమాడు ప్రజా వేదికలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఏలూరు : పేదరిక నిర్మూలనకు రాష్ట్రంలో చేపట్టిన పీ4 (పబ్లిక్, ప్రైవేట్, పీపుల్ పార్ట్నర్షిప్) కార్యక్రమం దేశానికే తలమానికంగా నిలుస్తోందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. ఏలూరు జిల్లా ఉంగుటూరు మండలం నల్లమాడులో నిర్వహించిన ప్రజావేదికలో బంగారు కుటుంబాలు, మార్గదర్శులతో ఆయన మాట్లాడారు. బంగారు కుటుంబాలకు మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలు అందించడమే పీ4 ప్రధాన లక్ష్యమన్నారు. చిన్న స్థాయి నుంచి కష్టపడి వ్యాపార రంగంలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి, పేద కుటుంబాలకు ఆర్థిక చేయూతనిచ్చేందుకు ముందుకు రావడం అభినందనీయమని మార్గదర్శులు మనోజ్ కుమార్ సోంకర్, పసుపులేటి వెంకట రామారావులను సీఎం ప్రశంసించారు. నల్లమాడుకు చెందిన లబ్ధిదారు శాఖమంత్రి మణిశో వేదికపై సీఎం చంద్రబాబుతో మాట్లాడారు. “నా భర్త వెంకటేశ్. కూలి పనులకు వెళ్తుంటారు. మాకు ఇద్దరు అబ్బాయిలు. ఒకటి, రెండు తరగతులు చదువుతున్నారు. పెద్దబ్బాయికి తల్లికి వందనం వచ్చింది. నేను డిఎడ్ పూర్తి చేశా. టీచర్ ఉద్యోగం నా కల” అని ఆమె వివరించారు. ఆమె కుటుంబాన్ని దత్తత తీసుకున్న మార్గదర్శి ఆర్మన్ గ్రూప్ ఆఫ్ ఇండస్ట్రీస్ అధినేత మనోజ్ కుమార్ సోంకర్ మాట్లాడుతూ మణి, వెంకటేశ్ లకు తన పరిశ్రమలో ఉద్యోగం



ఇస్తానని, ఇద్దరు పిల్లల్ని చదివిస్తానని ముందుకొచ్చారు. నల్లమాడు గ్రామస్థురాలు జలాది లక్ష్మి మాట్లాడుతూ ‘నేను దివ్యాంగురాలిని. మీరొచ్చాక పెంచిన పింఛన్ రూ.6 వేలు వస్తోంది. నా భర్త కామెర్లతో చనిపోయారు. నా కుమార్తె 8వ తరగతి చదువుతోంది. తల్లికి వందనం వచ్చింది. ఇల్లు కట్టుకునేందుకు డబ్బులేక మధ్యలో ఆపేశాం. గ్రామ సమాఖ్య భవనంలో తలదాచుకుంటున్నామని ఆవేదనగా చెప్పారు. లక్ష్మి కుటుంబాన్ని దత్తత తీసుకున్న గ్రీన్ ఏసియా ఇంపెక్స్ పరిశ్రమ అధినేత పసుపులేటి వెంకట రామారావు స్పందిస్తూ, లక్ష్మి చేపట్టిన ఇంటి నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేయడంతో పాటు ఆమెకు తన పరిశ్రమలో పని కల్పిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. పాప వాళ్ళల్ని చదివిస్తానని సీఎం సమక్షంలో ప్రకటించారు.

గ్రామ స్థాయి నేతలు రాష్ట్ర నాయకులుగా ఎదగాలి

ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాల్సి

తెదేపా మండలాధ్యక్షుల శిక్షణలో మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: తెదేపా గ్రామ, మండల స్థాయి నేతలు కూడా రాష్ట్ర స్థాయి నేతలుగా ఎదగాలని.. ఎమ్మెల్యేలుగా, మంత్రులుగా, ఉపముఖ్యమంత్రులుగా బాధ్యతలు చేపట్టాలని పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి, విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆకాంక్షించారు. తెదేపా సిద్ధాంతం.. విధానం ఇదేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. 2012లో మండల పార్టీ అధ్యక్షుడిగా ఉన్న నిమ్మల రామానాయుడు ఇప్పుడు మంత్రి కావడమే ఇందుకు నిదర్శనమని చెప్పారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆ పార్టీ మండలాధ్యక్షుల శిక్షణ కార్యక్రమంలో ‘కాఫీ కబుర్లు’ పేరుతో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో లోకేశ్ ప్రసంగించారు. “తెదేపా ఓ విశ్వవిద్యాలయం. మనకు గుర్తింపు, గౌరవం దక్కతున్నాయంటే పార్టీ వల్లే. పార్టీ లేకపోతే మనం లేమని మర్చిపోవద్దు. అధిష్ఠానం నిర్ణయాల్ని తు.చ. తప్పకుండా పాటించాల్సిందే. పార్టీ కూడా కుటుంబం లాంటిదే. చిన్నచిన్న సమస్యలు సహజం. వాటిని బహిరంగ వేదికలపై మాట్లాడుకోకుండా కూర్చుని



పరిష్కరించుకోవాలి. అలకలు వీడి, సంబంధిత నేతల దృష్టికి సమస్య తీసుకెళ్లాల్సి. ప్రజలతో అనుబంధం ఏర్పరుచుకోవాలి. ‘పేదల సేవలో’ సహా ప్రభుత్వ, పార్టీ కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొనాలి. కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాల్ని క్షేత్రస్థాయిలో విపరీంచాలి” అని వారికి దిశానిర్దేశం చేశారు.

ఉన్నమాటతో ఉలికిపడుతున్న చంద్రబాబు!

తాడేపల్లి: “హలో ఇండియా.. ఓ సారి ఆంగ్లప్రదేశ్ వైపు చూడండి! అంటూ వైఎస్సార్ సీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి చేసిన ట్వీట్ సంచలనం రేపుతోంది. ఏపీలో రైతుల దుస్థితి తెలుపుతూనే.. సేవ్ ఏపీ ఫార్వర్డ్ పేరుతో సదర్శమైన పోస్ట్ ఒకటి ఉంచాయన. ఈ ఉదయం మరోసారి ఆ ట్వీట్ సారాంశాన్ని తెలుగులో ప్రస్తావిస్తూ రీట్వీట్ చేశారు. జగన్ ట్వీట్ తో చంద్రబాబు ప్రభుత్వం భుజాలు తడుముకుంటోంది. సాధారణంగా జగన్ ప్రెస్ మీట్ పెట్టినా.. ఏదైనా ట్వీట్ చేసినా వెంటనే మీడియా ముందుకు వచ్చి అబద్ధపు ప్రకటనలు చేయడం టీడీపీ అండ్ కోకు అలవాటుగా మారింది. ఇప్పుడు ఆయన చెప్పిన లెక్కలు సరైనవి కావడం, పైగా కళ్ల ముందు ప్రత్యక్షంగా పరిస్థితులు కనిపిస్తుండడంతో ఖండించలేని స్థితిలో ఉండిపోయింది. మరోవైపు.. అవి వాస్తవాలు కావడంతో ఎలా కవరింగ్ చేసుకోవాలో అర్థంకాక ఇటు ఎల్లో మీడియా అవస్థలు పడుతోంది.



విద్యతోనే సమాజాభివృద్ధి

బాలికల వసతి గృహం భవనాన్ని ప్రారంభిస్తున్న స్వీకరు అయ్యన్నపాత్రుడు

నాతవరం: విద్యతోనే సమాజాభివృద్ధి సాధ్యమని అసెంబ్లీ స్వీకరు చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు అన్నారు. మండలంలో డి.యర్రవరం హైస్కూల్లో రూ.1.95 కోట్లతో నిర్మించిన బాలికల వసతి గృహం, రూ.23 లక్షలతో నిర్మించిన గ్రంథాలయ భవనాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ముందుగా గ్రామంలో వింఛన్లు పంపిణీ చేశారు. సర్పంచ్ ఇనసనప్పల సత్కృతి అధ్యక్షతన హైస్కూల్లో ఏర్పాటు చేసిన సభలో అయ్యన్న మాట్లాడారు. చదువు ఒక్కటే ఆ మనిషి బతికున్నంత కాలం వారితోనే ఉంటుందన్నారు. అభివృద్ధి కోసం తాను నిధులు తేస్తే తమ నాయకులు గ్రామాల్లో గ్రూపులుగా ఏర్పడి పనుల సకాలంలో చేయకుండా జాప్యం చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆర్డీవో వి.వి.రమణ, రాష్ట్ర టీసీ కార్పొరేషన్



డైరెక్టరు రాజాన వీర సూర్యచంద్ర. టీడీపీ మండల అధ్యక్షుడు నందిపల్లి వెంకటరమణ, తహసీల్దార్ మహేష్, ఎంపీడివో శ్రీనివాస్, తాండవ ప్రాజెక్టు కమిటీ చైర్మన్ కె.సత్యనారాయణ, వివిధ శాఖలు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

ఏపి లాంటి అత్యాధునిక సాంకేతికతలతో వాయు కాలుష్య నియంత్రణ

పారిశ్రామికీకరణ, పట్టణీకరణ, మితిమీరిన శిలాజ ఇంధనాల వినియోగం వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా వాయు కాలుష్యం పెరుగుతోంది. దానిమూలంగా బ్రియిన్ డ్రోక్సులు మొదలు గుండె జబ్బులు, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, క్యాన్సర్లు వంటివన్నీ కోరచూస్తున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వాయుకాలుష్య నియంత్రణకు ఆధునిక సాంకేతికత ఎంతో అక్కరకొస్తోంది. పారిశ్రామిక, వాహన ఉద్గారాలతో పాటు ఇళ్లలో కట్టెలు, బొగ్గలు వంటి వాటిని వాడటం వల్ల వాయుకాలుష్యం పెరుగుతోంది. శిలాజ ఇంధనాలను మండించడం వల్ల కార్బన్ డయూక్సైడ్, నైట్రోజన్ డయూక్సైడ్, సల్ఫర్ డయూక్సైడ్ గాలిలోకి విడుదలవుతున్నాయి. పాడైన, కాలంచెల్లిన వాహనాలు, పరిశ్రమల్లో ఇంధనాన్ని పూర్తిగా మండించకపోవడం వల్ల కార్బన్ మోనాక్సైడ్ వెలువడుతోంది. ఇవి వాతావరణంలో పరిమితికి మించి పోగుపడితే రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టూముడతాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి ఎనిమిది ఆకస్మిక మరణాల్లో రెండింటికి వాయుకాలుష్యమే కారణమని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వెల్లడించింది. ఈ నేపథ్యంలో సూపర్ కంప్యూటర్లు, సెన్సర్లు, డ్రోన్లు, ఇంటర్నెట్ ఆఫ్ థింగ్స్(ఐవోటీ), ఏపి లాంటి అత్యాధునిక సాంకేతికతలతో వాయు కాలుష్య నియంత్రణకు, నివారణకు మానవ సమాజం మార్గాలు అన్వేషిస్తోంది. గాలి నాణ్యతను, కాలుష్య తీవ్రతను గుర్తించడానికి ప్రస్తుతం సేమీకండక్టర్ సెన్సర్లను ఉపయోగిస్తున్నారు. కాలుష్యం వల్ల సంభవిస్తున్న భౌతిక, రసాయనిక మార్పుల సమాచారాన్ని అవి స్వాగ్తోశ్లకు, కంప్యూటర్లకు అందిస్తున్నాయి. నైట్రోజన్ డయూక్సైడ్, కార్బన్ మోనాక్సైడ్, అమోనియా, సూక్ష్మ ధూళికణాలు (పీఎం 2.5, పీఎం 10) లాంటి వాటిని గుర్తించడానికి మెటల్ ఆక్సైడ్ సెమీకండక్టర్లు(ఎంవోఎస్ఎల్), పీఎం సెన్సర్లను వాడుతున్నారు. ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలతో బయోసెన్సర్లను అనుసంధానించి గృహ వాతావరణంలో పెరుగుతున్న బ్యాక్టీరియా, కాలుష్యాలను గుర్తుస్తన్నారు. అతి తక్కువ ఖర్చుతో నానోబిక్టర్లజీ ఆధారిత బయోసెన్సర్లు రూపొందించి గాలిలో పురుగుమందులు, లోహకణాల ఉనికి గురించి తెలుసుకుంటున్నారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో నానాటికి పెరిగిపోతున్న మైక్రో, నానో ప్లాస్టిక్ కణాలను, పీఎం 2.5లను గుర్తించడానికి హైపర్ స్పెక్ట్రల్ సెన్సర్లను వినియోగిస్తున్నారు. గాలిలో విషపూరిత కాలుష్యకారకాలను గుర్తించడానికి రాపెన్ ఎఫెక్ట్ ఆధారిత మాల్టిక్యులర్ డిటెక్టర్ సెన్సర్లు తోడ్పడుతున్నాయి. కాలుష్య కారకాల సమాచారాన్ని సేకరించడానికి అత్యాధునిక సెన్సర్లను, ఆ డేటాను విశ్లేషించి పరిష్కారాలు కనుగొనడానికి కృత్రిమ మేధ(ఏఐ) బాగా ఉపయోగపడుతుంది. భారీగా ఉండే సమాచారాన్ని ఆసాంతం పరిశీలించి పర్యావరణం, ప్రాణిజీవీపై కాలుష్య ప్రభావాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఏపి అల్గారిథ్నులు అక్కరకొస్తున్నాయి. ఉష్ణగ్రహ, డ్రోన్ చిత్రాలను విశ్లేషించి త్వరితగతిన అడవుల పెంపకం, గ్రీన్జోన్ విస్తరణకు ఏపి తగిన పరిష్కారాలు సూచిస్తోంది. వాతావరణంలోని కాలుష్యకారకాలను పరీకరించడానికి, వాటి భౌతిక, రసాయనిక లక్షణాలను గుర్తించడానికి డీప్ లెర్నింగ్ సాంకేతికత ఉపయోగపడుతోంది. కాలుష్య సమాచారాన్ని, స్థానికల ఆరోగ్య వివరాలను సేకరించి వాటి సాయంతో ప్రజారోగ్యంపై కాలుష్య ప్రభావాన్ని తెలుసుకోవడానికి బిగ్ డేటా అనలిటిక్స్ సాయపడుతోంది. ఐవోటీ సాంకేతికతతో సెన్సర్ల వ్యవస్థను రూపొందించి కచ్చన ఉద్గారాలు, వాహన కాలుష్యాల హోటస్పాట్లను గుర్తించవచ్చు. ఆధునిక సాంకేతికత సాయంతో అనుక్షణం కాలుష్య వివరాలను సేకరించి విశ్లేషిస్తూ సమాజాన్ని అప్రమత్తం చేయవచ్చు. పరిశ్రమల్లో హానికర కాలుష్యాన్ని గ్రహించే పరికరాలను రూపొందించడానికి, వైవ్లైన్ నుంచి విషమాయువుల లీకేజీలను గుర్తించడానికి ఏపిని వాడకోవచ్చు. కాలుష్యానికి పెద్దగా ఆస్కారం లేకుండా వాహన ఇంజిన్లను పెరుగ్గా తీర్చిదిద్దడానికి కృత్రిమ మేధ తోడ్పడుతోంది. సగర్బో వాహనాల రద్దీ పర్యవేక్షణకు, కాలుష్య హోటస్పాట్లను తగ్గించి తగిన పట్టణ ప్రణాళికలు రూపొందించడానికి ఏపి సాయం తీసుకోవచ్చు. గాలిలో చేసిన విషపదార్థాల వాహన, రుచులను గుర్తించడానికి ఏపి సాయంతో ఇ-నోస్, ఇ-టంగ్ సాంకేతికతలను అభివృద్ధి చేశారు. ఏపి పరిష్కారాలతో 2035 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా విద్యుత్, రవాణా రంగాల్లోని కచ్చన ఉద్గారాలను 540 కోట్ల టన్నుల దాకా తగ్గించవచ్చని లండన్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎకనామిక్స్ అంచనా వేస్తోంది. ప్రపంచంలో అత్యంత కాలుష్యభరిత దేశాల్లో ఇండియా అయిందో స్థానంలో నిలుస్తోంది. క్లుప్తమైన కాలుష్యం వల్ల భారతీయుల ఆయుర్దాయం సగటున మూడున్నర ఏళ్లు క్షీణిస్తోందిని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ హెల్త్ పరిశీలన హెచ్చరించింది. ప్రధాన సగర్బో గాలి నాణ్యతను పెరుగుపడడానికి భారదేశం గుగర్బో, మైక్రోనాస్ట్ మొదలు స్టాక్స్ల సమకారమూ తీసుకుంటోంది. కాలుష్య సమస్యపై పోరాటానికి ఆధునిక సాంకేతికతను ఇండియా మరింత ప్రభావవంతంగా వినియోగించుకోవాలి. పారిస్ ఒప్పందంలో భాగంగా తొలిదశలో అటవీ నిర్మూలనలను నిలువరించి, హరిత ఇంధనాల వినియోగాన్ని పెంచుతూ 2030 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా కాలుష్య ఉద్గారాలను 45శాతం మేర తగ్గించాలని నిర్ణయించారు. పారిశ్రామికీకరణ ముందు నాటితో పోల్చితే ఈ శతాబ్దం చివరికి భూతావ పెరుగుదలను 1.5 డిగ్రీల సెల్సియస్కు పరిమితం చేయాలని నిర్దేశించుకున్నారు. ఈ లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి ఆధునిక సాంకేతికతను అన్ని దేశాలు సమర్థంగా ఉపయోగించుకోవాలి.

చెరువు కాపాడాలంటూ నిరశన దీక్ష

యలమంచిలి : యలమంచిలి మున్సిపాలిటీ పరిధి పెదపల్లి సర్వే నంబరు 286లో 3.27 ఎకరాల చెరువు భూమిని అధికారులు ఓ వ్యక్తి పేర నమోదు చేశారని, వెంటనే నిషేధిత జాబితాలో చేర్చాలని డిమాండ్ చేస్తూ పెదపల్లి, మంత్రిపాలెం, పెద గొల్లపాలెం గ్రామాలకు చెందిన యువకులు బౌద్ధపు శివ, పదాల నగేష్, బౌద్ధపు రాజా నిరపధిక నిరాహార దీక్షకు దిగారు. గతంలో 22ఏ జాబితాలో ఉన్న ఆ భూమిని ఈ ఏడాది మేలో ఆ జాబితా నుంచి తొలగించారని యువకులు ఆరోపించారు. ఎన్నో సంవత్సరాల నుంచి 22ఏ జాబితాలో ఉన్న ఆ భూమిని డీసీటీపై చేయడం వెనక కింది స్థాయి అధికారుల తప్పు ఉందన్నారు. దీనిపై ఎన్నోసార్లు అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులకు విన్నవించినా ఫలితం లేదని, అందుకే నిరాహార దీక్షకు దిగినట్లు వారు విలేజరులకు తెలిపారు. స్థానిక తహసీల్దార్కు ఈ విషయమై వినతిపత్రం ఇవ్వడానికి వెళితే దురుసుగా సమాధానం చెప్పారని ఆరోపించారు. చెరువు భూమిని ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ఆక్రమణదారుల గుప్పిట్లోకి వెళ్లనీయమని నృష్టం చేశారు. యువకుల ఆందోళనకు పట్టణ వైఎస్సార్‌సీపీ అధ్యక్షుడు బౌద్ధపు ఎర్రయ్యదొర, స్థానిక నాయకులు దాసరి కుమార్, కోడిగుడ్డు రమణ, జనసేన, టీడీపీ, బీజేపీ నాయకులు, పలువురు యువకులు పెద్ద సంఖ్యలో మద్దతు తెలిపారు.



ప్రపంచానికి భారతదేశం ఓ పూజ గదిలాంటిది సమ్మేళనంలో మాట్లాడుతున్న హిందూ జనశక్తి వ్యవస్థాపకుడు లలిత్ కుమార్

కోటపురట్ల: భారతదేశం ప్రపంచానికి ఓ పూజగది లాంటిదని హిందూ జనశక్తి వ్యవస్థాపకుడు లలిత్ కుమార్ అన్నారు. గీతా జయంతిని పురస్కరించుకుని చిత్రపతి శివాజీ హిందూసేన ఆధ్వర్యంలో తగోడు కాటా వద్ద హిందూ మహా సమ్మేళనాన్ని నిర్వహించారు. ర్యాల్లిగా సభావేదికకు చేరుకుని జైగిరామ్ నినాదాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన లలిత్ కుమార్ మాట్లాడుతూ హిందూ ధర్మంలో ప్రపంచ క్షేమాన్ని కోరుతూ పూజలు చేస్తారని, అందుకే భారతదేశం ప్రపంచానికి పూజ గది అయ్యిందన్నారు. ప్రపంచమంతా సుఖశాంతలతో ఉండాలని హిందూ ధర్మం కోరుతోందన్నారు. వేదం ప్రకారం భగవంతుడుని కొలవడానికి బ్రహ్మ యజ్ఞం, దేవ యజ్ఞాలు మార్గం అన్నారు. రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘ్ ఏర్పడి వందేళ్లు అవుతున్న సందర్భంగా ఈ ఏడాదంతా శతాబ్ది ఉత్సవాలను



జరుపుకొంటామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హిందూ ధర్మ ప్రచారక్ సత్యనారాయణ, సర్పంచలు కొరుట్రోలు శివకుమార్, బౌద్ధేటి వెంకటరమణ, మాజీ సర్పంచ్ దాసరి వెంకటరావు, శివాజీ హిందూసేన సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయుల కొరత లేకుండా చర్యలు

- జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి బ్రహ్మేశ్వరరావు
- మొగ్గిగుడ ఎంపీయూపీ పాఠశాలలో తనిఖీలు
దుంట్రిగుడ: మండలంలోని గసభ పంచాయతీ మొగ్గిగుడ ఎంపీయూపీ పాఠశాలను జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి బ్రహ్మేశ్వరరావు సందర్శించారు. పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుల కొరత ఉన్నట్లు గసభ మాజీ సర్పంచ్ పాంగి సురేష్ కుమార్ స్పందనలో కలెక్టర్ దివేష్ కుమార్ కు ఫిర్యాదు చేశారు. దీనిపై స్పందించిన జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి తనిఖీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పాఠశాలలో 227 మంది విద్యార్థులున్నారని, ఉపాధ్యాయుల కొరత ఉన్నట్లు గుర్తించారు. పాఠశాలల్లో ఉపాధ్యాయుల కొరత లేకుండా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. విద్యార్థులకు అందజేస్తున్న మధ్యాహ్న భోజనం, హాజరు వట్టికను పరిశీలించారు. పాఠశాల తరగతి గదులు, ఆవరణతో పాటు మరుగుదొడ్లను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం ఇక్కడ నిర్మాణ



దశలో ఉన్న పాఠశాల భవనాన్ని ఆయన పరిశీలించారు. ఆయన వెంట ఎంతావో శెట్టి సుందర్ రావు, ఉపాధ్యాయ సిబ్బంది, సీఆర్ షేలు తదితరులున్నారు.

అర్దీలు రీ-ఓపెన్ కాకూడదు

- అధికారులను ఆదేశించిన కలెక్టర్ హరేందీర ప్రసాద్ - పీజీఆర్ఎస్ కు 237 వినతులు

మహారాణిపేట: ఒకే సమస్యపై ఇచ్చిన అర్దీలు రీ-ఓపెన్ కాకుండా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని, ప్రజల వినతులకు నాణ్యమైన రీతిలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి పరిష్కారం చూపాలని కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేందీర ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో జరిగిన ప్రజా సమన్వయ పరిష్కార వేదికలో ఇన్ చార్జి డీఆర్ఐ సత్తిబాబు, విశాఖ ఆర్డీవో సుధాసాగర్ లతో కలిసి ఆయన ప్రజల నుంచి వినతులను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఫిర్యాదుదారులతో సంబంధిత అధికారి, సిబ్బంది తప్పనిసరిగా ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించాలని, తగిన విధంగా ఎందరైనామెంట్ వేసి ఇవ్వాలని సూచించారు. పీజీఆర్ఎస్ కు మొత్తం 237 వినతులు అందగా... వాటిలో రెవెన్యూ విభాగానికి 89, జీవీఎంసీకి 67, పోలీస్ శాఖకు చెందినవి 15 ఉండగా, మరో 66 ఇతర అంశాలకు సంబంధించినవి



ఉన్నాయి. గత వారం జరిగిన పీజీఆర్ఎస్ పై కూడా కలెక్టర్ సమీక్ష నిర్వహించారు. కాలే సెంటర్ ఫీడ్ బ్యాక్ మరింత మెరుగుపడాలన్నా రు. ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదు నమోదైన రెండు, మూడు రోజుల్లో ఆన్ లైన్ లాగిన్ లో పరిశీలించి తగిన చర్యలకు ఉపక్రమించాలని సూచించారు. రీ%-ఓపెన్ అవుతున్న ఫిర్యాదులపై ప్రత్యేకంగా ఆర్డీవో స్థాయి అధికారి పరిశీలించి నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలని, ప్రత్యేక ఎందరైనామెంట్ ఇవ్వాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు.

సర్టిఫికేట్ కోర్సులతో ఉపాధి అవకాశాలు

చింతపల్లి: సర్టిఫికేట్ కోర్సులతో విద్యార్థులు ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయని డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఎం.విజయ భారతి తెలిపారు. పీఎం ఉష పథకంలో భాగంగా స్థానిక డిగ్రీ కళాశాలలో విద్యార్థులకు కంప్యూటర్ విద్యపై నాల్గవ సర్టిఫికేట్ కోర్సును ఆమె ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఈ శిక్షణ తరగతులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. హైదరాబాద్ రిసోర్స్ పర్సన్ ఎల్.శ్రీకాంత్ డిజిటల్ మార్కెట్ ప్లే నైపుణ్యాలను వివరిస్తారని చెప్పారు. ఈ కోర్సుకు కన్వీనర్ గా నాగేంద్ర బాబు, కోకన్వీనర్ గా రమణ వ్యవహరిస్తారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు కెజియారాణి, లీలాపావని, జగద్వీ



తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్షేత్ర స్థాయి పర్యటనతో అర్దీల పరిష్కారం

- కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ - పీజీఆర్ఎస్ కు 276 అర్దీలు

అనకాపల్లి: ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ(పీజీఆర్ఎస్) కార్యక్రమంలో వచ్చిన అర్దీలను సంబంధిత జిల్లా అధికారులు వ్యక్తిగతంగా క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి నిర్దేశ సమయంలో పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్ లో ఆమెతో పాటు జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.సత్యనారాయణరావు ప్రజల నుంచి అర్దీలు స్వీకరించారు. మొత్తం 276 అర్దీలు వచ్చాయి. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అర్దీదారులతో అధికారులు సేరుగా మాట్లాడాలన్నారు. పరిష్కరించిన అర్దీ విషయాన్ని దరఖాస్తుదారుడికి తెలియజేయాలని, పరిష్కారం కాని అర్దీల గురించి కారణాలు స్పష్టంగా వివరించాలన్నారు. దీని వల్ల అర్దీలు రీఓపెన్ కాకుండా నివారించవచ్చన్నారు. ఈ



కార్యక్రమంలో జిల్లా ముఖ్య ప్రణాళిక అధికారి జి.రామారావు, జిల్లా ఎన్ డ్రై శాఖ అధికారి వి.సుధీర్, జిల్లా సర్వే, భూ రికార్డుల భద్రత సహాయ సంచాలకుడు గోపాలరాజు, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నల్లరాయి క్వారీతో తీవ్ర నష్టం

నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ బటిడిప ఎదుట ఆందోళన

రంపచోడవరం: సరసాపురం నల్లరాయి క్వారీ వల్ల తీవ్ర నష్టం జరుగుతోందని, వెంటనే క్వారీలో బ్లాస్టింగ్ నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ గిరిజనులు స్థానిక బటిడిప కార్యాలయం వద్ద ఆందోళన చేశారు. ఆదివాసీ సంక్షేమ పరిషత్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కాకి మధు మాట్లాడుతూ క్వారీ వల్ల పంటబీలాలు నాశమవుతున్నాయని చెప్పారు. గిరిజనులకు అన్యాయం జరుగుతోందని, వారి తరపున పోరాడుతున్న ఆదివాసీ సంక్షేమ పరిషత్ నాయకులపై తప్పుడు కేసులను పెట్టారని తెలిపారు. విజెన్సీ చట్టాలకు విరుద్ధంగా నిర్వహిస్తున్న క్వారీని నిలిపివేయాలని, క్వారీకి సహకరిస్తున్న అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. దిరిసినపల్లి , సరసాపురం



బాధితులకు న్యాయం జరగకపోతే ఆందోళన ఉధృతం చేస్తామన్నారు. అనంతరం బటిడిప పీవోకు వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి కుంజా శ్రీను, తీగల బాబురావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టెన్ట్ లో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలి

పాడేరు గిరిజన సంక్షేమ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ పరిమళ చింతపల్లి: పదవ తరగతి పరీక్షల్లో విద్యార్థులు ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించేందుకు పూర్తిస్థాయిలో తగ్గిదు ఇవ్వాలని పాడేరు గిరిజన సంక్షేమ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ పరిమళ అన్నారు. సూపర్ 50 లో భాగంగా ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహిస్తున్న చింతపల్లిలో బాలుర,బాలికల ఆశ్రమ పాఠశాలలను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ పాడేరు డివిజన్ పరిధిలో ప్రతిభ కనబరిచిన 100 మంది టెన్ట్ విద్యార్థులను గుర్తించి, వారికి మోదాపుట్టు, గుత్తులపుట్టు, చింతపల్లి బాలికల, బాలుర ఆశ్రమ పాఠశాలల్లో ప్రత్యేక తరగతుల నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ తరగతులకు ప్రత్యేకంగా ఉపాధ్యాయులను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ పదవ తరగతితో పాటు భవిష్యత్లో ఉన్నత విద్యాభ్యాసానికి అవసరమైన నైపుణ్యతను అందించే విధంగా తరగతులు నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా



ఉపాధ్యాయులకు వలు సూచనలు చేశారు. అనంతరం జూనియర్ కళాశాల బాలికల వసతి గృహాన్ని సందర్శించారు. అనంతరం హెచ్ డిబ్యువోలు ఆమెను సత్కరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు సాగిన రామరాజు పడార్,బి.వి.జి.ఎన్. రాజు,పార్వెన్లు రత్నం, తిరుపతిరావు, గణేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

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 హోటల్స్‌లో 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 వర్ష వదార్థం. 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 బ్రోమేట్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే బ్రోమేట్‌ను 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, వరోటా, రుమాల్ రోటీ, కేకులు, కాజీ, 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 అజోడికారోన్‌మైడ్, క్లోరిన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో పొటాషియం బ్రోమేట్‌ను 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 సుప్వల నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో అరికాళ్లకు 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 నమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్నిసాల్ ఇంకా మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది.అలాగే మంచి నిద్ర కోసం మీరు ఉదయం అశ్వగంధ టీని త్రాగవచ్చు, రాత్రి చామంతి టీ తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



ఈ హెర్బల్ టీ మెలటోనిన్ (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ 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..

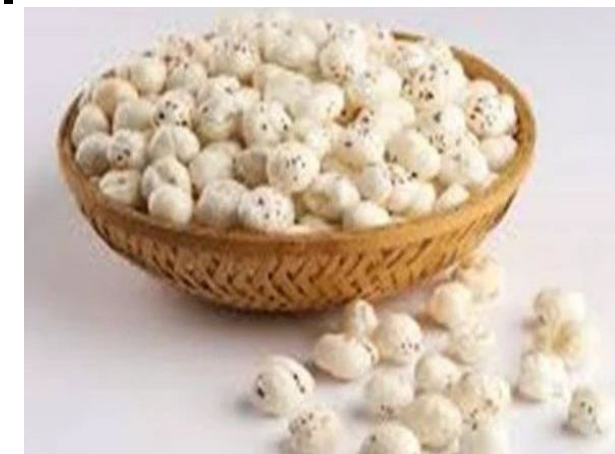
ప్రస్తుతం అనేక మందిని ఇబ్బందిపెడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో డైరాయిడ్ ఒకటి. డైరాయిడ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మందులతో పాటు డైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని హోం రెమిడీస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే 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. అల్మోవీన్ 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 ఆకువచ్చటి 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.

తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!

పూల్ మఖానాను ఎక్కువగా తామర విత్తనాలని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. చాలామందికి వీటి యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియవు ఇవి ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతకుమించి ఉంటాయి..దయాబెటిస్, 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 ఇండెక్స్ 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 నిండినట్టుగా అనిపిస్తుంది దీనివల్ల బరువు కూడా తగ్గు అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్ ,బరన్ ,మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాలు 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 బిజీలో 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, టీవీ ముప్పు భారీగా తగ్గడంతో పాటు షుగర్ కూడా కంట్రోల్ ఉండటమే కాకుండా 80 శాతం వరకు తగ్గిస్తుందని తెలిపింది. అకాల మరణాల ముప్పునూ తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీప్డ్ డ్రియా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్లావీ 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 పొడర్లు 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 ద్రాక్షాలు 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 మ్యాజిక్ డ్రింక్ రెడీ. భోజనం చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.. రక్తంలో కొల్లెస్ట్రాల్ 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 రాత 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 రోజు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొటాషియం, విటమిన్ కే మరియు మెగ్నీషియం కలిసి ఉండటం వలన ఎముకల పటిష్టతకు స్ట్రాబెర్రీన్ 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..

బాడిని 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 మార్కెట్లోకి 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, పుదీనా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాలు అన్నీ వేసి మిక్సీ వట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని కూల్



కూల్ గా తాగియొచ్చు. 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 మర్చాడు 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 వట్ల 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 సమ్మాలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వాపింగ్లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేపీలను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ 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, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజెరిన్, ప్రొపైలెన్ గ్లైకోల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్డ్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రెబెర్రీ, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేపీలు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే



ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్రిక్వివ్ పల్మనరీ డిసీజ్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సాధారణ సిగరెట్లతో పోలిస్తే ఈ-సిగరెట్లలో అనేక రసాయనాలు వాడుతున్నారుని, వాటి నుంచి ఇవెరి 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?

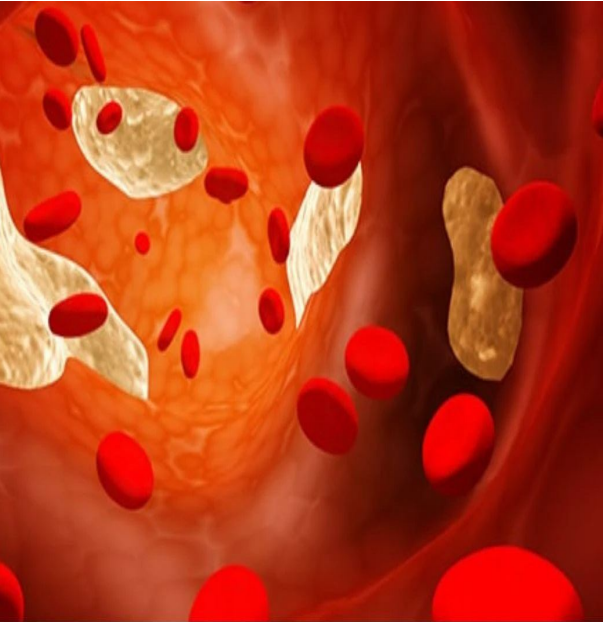
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్లెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి.అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవాల్చి 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 కాల్షియం కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సిందే. 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?

మారుతున్న 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, హైపర్ టెన్షన్ వంటి అనారోగ్య సమస్యల 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 పాలింపాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జంక్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫాలో కావడం వలన రక్త నాళ్ళాల్లో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీన్స్.. ఇందులో కరిగే 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 స్క్వాటియంట్లతో 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 వెల్చల్లినీ 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 ఫ్రిడ్జ్ 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.రిఫ్రిజరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ90% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..మట్టి కుండలకు పోరస్ 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 ఏకై ఇచ్చింది. స్విజ్ ఆఫెక్టివ్ 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 డిస్టర్బ్

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 గంగతో 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, ముక్తిభూమి, 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 ఉన్నారనే చిన్న నోటిఫికేషన్ సౌండ్ వినిపిస్తే చాలు.. ఆ మరుక్షణమే ఫోన్ పట్టేసుకుంటాం. ఫోన్ ను అతిగా వాడటం వలన పలు 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 వ్యసనంగా మారిందన్నది. అంతేకాదు ఫోన్ కు ఎడిక్ట్ కావడం వలన కుటుంబ సభ్యులతో, స్నేహితులతో గడిపే సమయం కూడా తగ్గిపోతుంది. ఆఖరికి 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 మీడియాల 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 ఆహ్లాదంగా ఉండొచ్చు.

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడ సంగీతం వినడు చాలా బాగుందని కొందరికి అనిపించుకోవచ్చు.ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడు కూడా మనసుకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ ఆభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడు , చదవడు వల్ల కొంతుమండికి బాగా వికాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతుమండికి ఇప్పటికీ ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంతు గురించి కుబెంట్ స్పెక్టర్ రాజన్ సింగ్ తన ఇన్స్ట్రామ్ రీలేలో దాని గురించి మాట్లాడడాన్ని చూడండి. చుచేటప్పుడ పాటలు వినడు వల్ల మీ వర్సింగ్ మెమరీ ఓవర్లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం 'రెండవ ఛాన్సెలు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన తాకిడిని సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం క్లుప్తం అవుతుంది, "అని రాజన్ సింగ్ చెప్పారు. "అయితే, మీరు సాహిత్యం లేకుండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు" అని ఆయన చెప్పారు.చుచేటప్పుడ సంగీతం వినడు గురించి మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చెబుతారు: "సంగీతం వినడు అనేది అభిజ్ఞా షనితీరు , శ్రద్ధ వై సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కాడుమ్ మైండిటక్లోని క్లినికల్ నైకాలజ్ట్ నేహ్ హాత్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని , టాస్కిలకు ప్రేరణాత్మక సేవధ్యాన్ని అందిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెర్సెస్ ఉద్దేం , మూడ్ రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా షనితీరును సుభివ్యంగా మెంపతాయి. అయినప్పటికీ సంగీతం చాలా భిగ్గా లేదా సుక్ష్మంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ , మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా షనుల నుండి దృష్టిమరల్చవచ్చు, ఇది షనితీరు తగ్గదానికి దారితీస్తుందని అతను సూ్తో అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాఫ్ట్వి సంగీతం బాగుంది. తరచుగా "మెజార్డ్ ఎక్జ్ప్లె" అని పిలవబడే హాత్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి



, మానసిక చురుకుదానాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉపయోించబడుతుంది. "పరిచు సంగీతం , స్థిరమైన, ఓదార్పు లయలతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆక్సిజన్ మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సుక్ష్మ అంశాలు లేవు" అని హాత్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత ఆనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి సేవ్య 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 హాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన వికాగ్రత , 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 మధ్యాహ్నం కాలం అంటే ఉదయం 11:05 నుండి మధ్యాహ్నం 1:40 వరకు సీతామాత ఆరాధనకు చాలా అనుకూలమైనది. ఈ సమయంలో ఎవరైతే సీతామాతను పూజిస్తారో వారికి ఆర్థిక సమస్యల 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 అల్ట్రాచోరాన్ని 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 (%దీతీమర్రి 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. బ్రిటీష్ 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-ఎనలేషన్‌లో 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, కొలిస్ట్రాల్‌ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

సాటబుగ్గ మంచికేనా?

మనలో కొంతమందికి సాట్ట బుగ్గలు ఉంటాయి. వారు సాట్టబుగ్గ వెనుక సీత్రట్ 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 సీత్రెట్ ఏంటంటే తెలుసుకుందాం. మన శరీరం ఎన్నో రకాల కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ క్రమంలోనే ముఖంలా ఉండే ప్రధానమైన కండరం 'జైగోమాటిక్'. ఇది మామూలుగా దవద ఎముక నుంచి నోటి మూల వరకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అయితే మరి కొందరిలో మాత్రం పుట్టుకతోనే ఈ కండరం రెండుగా చీలిపోయి ఉంటుందంటు. 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 కందరాలు 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 ప్రభావవంతంగా 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.. ప్రతీ క్షణాన్ని ఆస్వాదించాలి. అప్పుడే మీరు చక్కటి అనుభూతికి లోనవుతారని నిపుణులు నూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ మనం చెప్పుకోబోయేది దేని గురించి అనుకుంటున్నారా?.. విహార యాత్రల్లో స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్ బెనిఫిట్స్ గురించి. సోలో ట్రావెలింగ్ అంటే ఒంటరి ప్రయాణం అని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ప్రజెంట్ ‘స్లో ట్రావెలింగ్’ కూడా ట్రెండింగ్లో 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 లీవు పెట్టో మంచి టూరిస్ట్ స్పాట్లకు వెళ్తుంటారు. కానీ జర్నీ అండ్ విజిటింగ్ సమయాలు సరిపోక అందమైన ప్రదేశాలను కూడా మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించకుండా ఏదో గబా గబా చూసేసి, వేగంగా తిరిగి వస్తుంటారు. తీరా ఇంటికి వచ్చాక ఆ ప్రదేశాన్ని పూర్తిగా చూడలేకపోయామనే, సమయంలేక వెంటనే వచ్చేశామనే ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితికి చెక్ పెట్టాలనే కాన్సెప్ట్ 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 అసోంలోని బ్రహ్మపుత్ర రివర్ మధ్యలో ఉండే అందమైన మజారి ఐల్లాండ్ ప్రస్తుతం సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయడానికి మంచి స్పాట్గా టూరిస్టు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీంతోపాటు అరుణాచల్ ప్రదేశ్లో ఎగుడూ దిగుడు కొండల మధ్య ఉండే మెచుకా ప్రాంతం కూడా సోలో అండ్ స్లో ట్రావెలింగ్కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మరో అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం, విహార యాత్రికులను కట్టి పడేసే ఫ్లేస్ అందమాన్ ఐలాండ్స్. సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే దార్జిలింగ్లోని గ్లైబర్న్ టీ 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 వర్ణిస్తున్నాయి.

పొట్ట కొవ్వును త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?

బరువు తగ్గడానికి, పొట్ట కొవ్వును తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడి వ్యాయామం చేయాలి. కానీ, కొన్ని మూలికలు బరువు తగ్గడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి. బొడ్డు కొవ్వును 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, మాంగనీస్ మరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెల్లీ ఫ్లాట్ 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 స్పీటెనర్, దాని రుచిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మకాయ నీటిలో చేర్చవచ్చు.4.పెరుగు :- పెరుగు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మీ శరీరంలోని పొట్ట కొవ్వును 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.

రుగ్గుతగా మారుతున్న అతి భావోద్వేగాలు

మనుషులన్నాక భావాలు, భావోద్వేగాలు సహజం. ఆయా పరిస్థితులు, సందర్భాలను బట్టి ఇవి వ్యక్తం అవుతుంటాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బందీ ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. కాకపోతే సమయం, సందర్భంలేని అతి భావోద్వేగాలే అనర్థదాయకమని, మానసిక రుగ్మతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెప్పున్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషన్ల అండ్ బిహేవియర్స్ ‘బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డ్స్’గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్మతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాలన్న సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఎడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హృషీగా 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. బస్స్ కిందపడి చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. అలాగే మరికొందరు తమ కుటుంబంలో, బంధువుల్లో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాతిపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అద్భుత 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 బార్డర్లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు అలర్ట్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషన్ల సిన్చువేషన్స్ని నివారించగలిగే వెడర్ క్రియోట్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తన నుంచి డ్రైవర్ చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలను పక్కదూర పట్టించడం, కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితులు ఏ పరిస్థితులవల్ల అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నారో ఆ పరిస్థితులను నివారించాలి. ఇలా చేస్తే క్రమంగా ఈ అతి భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే ‘బార్డర్లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డ్’ తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మార్పురాకపోతే మానసిక వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స అందించాలి. ప్రజెంట్ కంపాషన్ ఫోకస్డ్ థెరపీ వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

సెల్ఫోన్లో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్నారా..?

ప్రస్తుతం స్మార్ట్ వినియోగం అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. తమ వద్ద ఫోన్ అనేది ఒక నిమిషం లేకపోయినా మనుషులు బతక లేకపోతున్నారు. వారంలో ఇరవైనాలుగు గంటలు స్మార్ట్ ఫోన్తోనే గడిపేస్తున్నారు.దీని వలన అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. అదంతా నాకు తెలియదు..నా ప్రపంచం సెల్ ఫోనే అంటూ ఫ్యామిలీని కూడా పట్టించుకోకుండా ఫోన్లో లీనమవుతున్నారు. ఇంకొందరైతే ఉదయం ఫోన్ మాట్లాడటం మొదలు పెడితే నైట్ పడుకునే వరకు ఫోన్ మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. ఇదేంటి ఇలా ఫోన్ ఎక్కువ సేపు మాట్లాడుతున్నావు.. రేడియషన్ ఎఫెక్ట్తో ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయని చెప్పినా పట్టించుకోకుండా లీనమవుతారు. అయితే తాజాగా జరిగిన ఓ స్టడీలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మనిషి జీవితంలో భాగమైన సెల్ఫోన్తో అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయంట. ఫోన్లో 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 హైపర్టెన్షన్ ముఖ్య

కారణమన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. చైనాలోని గాంగ్జులో ఉన్న సదరన్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ గ్వియాన్పూ 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 నర్స్లో 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 పార్సర్లలో రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతీసారి ఆశించిన ఫలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని ఆహారాలను డైట్లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెదు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేసవి కాలంలో సూర్యుని %ఖం% కిరణాల కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారపు అలవాట్లు సరిగా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముదతలు, మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెర్రి పండ్లు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెర్రిలలో పుష్కలంగా అభిస్తాయి. (స్రాబెర్రిలు, బ్లూబెర్రీస్, క్లాక్బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెర్రిలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి.ద్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాల్నట్, జీడిపప్పు, వాల్నట్, గుమ్మడికాయ గింజలు వంటి



ద్రై ఫ్రూట్స్ చర్మానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. చర్మానికి మేలు చేసే ద్రై ఫ్రూట్స్ రోజూ తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్-ఇ, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా చర్మానికి అందుతాయి. కొవ్వ చేప:నాన్ వెజ్ ఫుడ్ ఇష్టపడే వారు చర్మాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఫ్యాటీ ఫిష్ ను తమ డైట్ లో చేర్చుకోవచ్చు. చర్మంపై కనిపించే వృద్ధాప్య సంకేతాలను నివారించడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కొవ్వ చేపలలో ఒమేగా -3 కొవ్వ 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 గుడ్డుకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్డు. వాటిలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్డు, కోడి గుడ్డు కంటే ఒమేగా-3 కొవ్వ ఆమ్లా సాంద్రతను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. బాతు గుడ్డు కొంతమందికి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మీ ఆహారంలో బాతు గుడ్డును చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కోడి గుడ్డు కంటే రెట్టింపు ప్రయోజనం బాతు గుడ్డు వల్ల కలుగుతుంది. బాతు గుడ్డులో 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, జ్ఞాపకశక్తికి 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 గుడ్డు 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 లక్షణాలు...: బాతు గుడ్డులో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్మలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్డులో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, ఆమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్డును ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్డు కంటే డీసాలైడ్ బాతు గుడ్డులోనే తేల్చినా సుమంచి 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 పైలేట్ వెళ్తుంది. అసలు దీని మీద వర్షం పడుతుందా? లేదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. పైట్స్ అనేవి 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. ాఅతీ ఎఱ్ఱిటటఅషె జశీత్తశీశ్రీశ్రీవతిం పైలెట్స్ కి విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా ఆదేశాలు ఇస్తుంటారు. అంతే కాకుండా పైలెట్స్ కేబిన్ లో ఉన్న రాడార్ సహాయం తో పైలెట్స్ 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

వ రిస్కి తుల్లో.. అయితే ఆ న మ యం లో మేఘాల్లో వర్షం, ఐస్ పదార్థాలు టర్రఫ్లోన్స్ను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంట.

కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్.అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు పైలేట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో పైలెట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఫ్స్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంట. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాల పై నుంచి వెళ్తే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన పైల్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్తే తప్పుకూడా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.



జీవీఎంసీ ప్రజా పరిష్కార వేదికకు 111 వినతులు

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికకు ప్రజల నుంచి మొత్తం 111 వినతులు అందాయి. నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు జీవీఎంసీ కమిషన్ కేతన్ గార్తో కలిసి ఫిర్యాదులు స్వీకరించారు. ఫిర్యాదులలో పట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి అత్యధికంగా 48 వినతులు రాగా, ఇంజనీరింగ్ సెక్షన్కు 21 ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. జీవీఎంసీ అడ్మినిస్ట్రేషన్ అండ్ అకౌంట్స్ విభాగానికి 13, రెవెన్యూ విభాగానికి 13 ఫిర్యాదులు అందాయి. ప్రజాలోగ్య విభాగానికి 7, మొక్కల విభాగానికి 5, యూటీడీ విభాగానికి 4 ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. వీటిని పరిశీలించి నకాలంలో పరిష్కరించేలా చూడాలని మేయర్, కమిషన్ సభ్యులతో అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో ప్రధాన ఇంజనీర్ పీవీ సత్యనారాయణరావు, ఆదనపు కమిషనర్ డివీ రమణమూర్తి, ప్రధాన సీటీ ప్లానర్ ప్రభాకరరావు, ప్రధాన



వైద్యాధికారి నరేష్ కుమార్, ఎగ్జిఎస్ కుమార్, అకౌంట్స్ వాసుదేవరెడ్డి, డివీఆర్ శ్రీనివాసరావు, డివీహెచ్ దామోదరరావు, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు సహా ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలపై హింసకు అడ్డుకట్ట వేయాలి

- కలెక్టర్ ఆనంద్
అనంతపురం : మహిళలు, బాలికలపై జరిగే హింసకు అడ్డుకట్ట వేయాలని కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్ పిలుపునిచ్చారు. మహిళలపై హింస వ్యతిరేక అంతర్జాతీయ వక్రోత్సవాల సందర్భంగా కలెక్టర్ ఆఫీస్లోని రెవెన్యూ భవన్లో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ పాల్గొని పోస్టర్లు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ “నేను సైతం” అంటూ అందరూ భాగస్వాములై మంచి మార్పు కోసం పనిచేయాలన్నారు. మహిళలు, బాలికలపై జరిగే హింసకు వ్యతిరేకంగా ప్రతి ఒక్కరూ నడుం బిగించాలన్నారు. మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన సెల్ఫీ భూత్, సైన్ బోర్డులతో కలెక్టర్తో పాటు అధికారులు సెల్ఫీ దిగి, సంతకం చేశారు. కార్యక్రమంలో జాయంట్ కలెక్టర్ శివ్ నారాయణ్ శర్మ, అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ సచిన్ రహార్, డిఆర్ఓ ఎ.మలోల, పీడీ అరుణకుమారి, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.



మహిళలపై హింసకు అడ్డుకట్ట వేయాలని కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్ పిలుపునిచ్చారు. మహిళలపై హింస వ్యతిరేక అంతర్జాతీయ వక్రోత్సవాల సందర్భంగా కలెక్టర్ ఆఫీస్లోని రెవెన్యూ భవన్లో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ పాల్గొని పోస్టర్లు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ “నేను సైతం” అంటూ అందరూ భాగస్వాములై మంచి మార్పు కోసం పనిచేయాలన్నారు. మహిళలు, బాలికలపై జరిగే హింసకు వ్యతిరేకంగా ప్రతి ఒక్కరూ నడుం బిగించాలన్నారు. మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన సెల్ఫీ భూత్, సైన్ బోర్డులతో కలెక్టర్తో పాటు అధికారులు సెల్ఫీ దిగి, సంతకం చేశారు. కార్యక్రమంలో జాయంట్ కలెక్టర్ శివ్ నారాయణ్ శర్మ, అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ సచిన్ రహార్, డిఆర్ఓ ఎ.మలోల, పీడీ అరుణకుమారి, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

తెలుగు విశ్వవిద్యాలయంలో ఎంపి తెలుగు కోర్సు ప్రారంభం

రాజమహేంద్రవరం : తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరం రూరల్ బొమ్మూరులోని పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయంలో ఎంపి తెలుగు కోర్సు ప్రారంభించామని వైస్ చాన్సలర్ ఆచార్య డి.మునిరత్నం నాయుడు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో తొలిసారి ఏర్పడిన తెలుగు విశ్వవిద్యాలయంలో మొదటి బ్యాచ్ విద్యార్థులుగా చేరిన అందరికీ అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీశైలంలోని చరిత్ర %-౪౦ సంస్కృతి, పురావస్తు శాస్త్ర పీఠం పీఠాధిపతి డాక్టర్ మునుగు శ్రీనివాసరావు, కూచిపూడిలోని సిద్ధేంద్ర యోగి కూచిపూడి కళాక్షేత్రం వైస్ ప్రిన్సిపాల్ చింతా రవిబాలకృష్ణ, పాఠశాత్మ పీఠం ఇన్చార్జి పీఠాధిపతి డాక్టర్ గడ్డం వెంకన్న, విద్యార్థులతో వీసీ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడారు. విద్యార్థులకు అవసరమైన పాఠ్యాంశాలను నిష్ణాతులైన అధ్యాపకులతో బోధిస్తామని చెప్పారు. విద్యార్థులు క్రమం తప్పకుండా తరగతులకు హాజరై తమ విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకొని, భావి జీవితం సుఖవంతం చేసుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ప్రముఖ కూచిపూడి నాట్య



గురువు, కేంద్ర సంగీత, నాటక అకాడమీ పురస్కార గ్రహీత డాక్టర్ వేదాంతం రాధేశ్యామ్ పాల్గొని విద్యార్థులకు అభినందనలు తెలిపారు. కూచిపూడి నాట్య సంప్రదాయం ప్రకారం ‘అంబాపరాకు’ స్తుతిని అభినయించారు. అధ్యాపకులు డాక్టర్ వెంకట రామకృష్ణ, విశ్వ విద్యాలయం సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నాయకత్వ లక్షణాల బలోపేతమే లక్ష్యం

విశాఖపట్నం: అనందపురం మండలం గంభీరంలోని ఐఐఎంపీలో రాష్ట్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయతీరాజ్ అధికారుల కోసం నాయకత్వ, మేనేజ్మెంట్ అభివృద్ధి శిక్షణ కార్యక్రమం ప్రారంభమయింది. ఈ శిక్షణను పది బ్యాచ్లలో 500 మంది అధికారులకు ఇవ్వనున్నారు. మొదటి బ్యాచ్లో 50 మంది గెజిటెడ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు. నాయకత్వ సామర్థ్యాలను బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్రీయ గ్రామ స్వరాజ్ అభియోగ్ కింద ఈ శిక్షణ కార్యక్రమం జరుగుతోంది. ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో పంచాయతీరాజ్ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శశిభూషణ్, గ్రామీణాభివృద్ధి కమిషనర్ రేపు ముత్యాలరాజు, పంచాయతీరాజ్ కమిషనర్ మైలవరపు వీఆర్ కృష్ణారెడ్డి, ఆదనపు కమిషనర్ ఎం.సుధాకర్ రావు, ఐఐఎంపీ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ చంద్రశేఖర్ పాల్గొన్నారు. కమిషనర్లు ముత్యాలరావు, కృష్ణారెడ్డి మాట్లాడుతూ విభిన్న పరిపాలనా స్థాయిల నుంచి వచ్చి పాల్గొనేవారు ఒకే చోట కలిసి నేర్చుకునే అవకాశం వచ్చిందన్నారు. ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శశిభూషణ్ మాట్లాడుతూ ఐఐఎంపీ ప్రవేశించే సదవకాశం స్థానిక సంస్థల ప్రజాస్వామ్యానికి సేవల అందచేతలో దోహదపడుతుందన్నారు. ప్రొగ్రాం డైరెక్టర్ మురిశెట్టి విజయ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ విధానాలను కలుపుతూ పథకాలు, ఫలితాల మధ్య వారధిగా శాఖలు, సేవా వ్యవస్థల మధ్య



కీలక బంధంగా పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థలు పనిచేస్తాయన్నారు. ముఖ్యంగా వనరుల నిర్వహణ, సమయ నిర్వహణ, డిజిటల్ ప్రక్రియలు, ఆర్థిక అవగాహన, నైతిక నిర్ణయాలపై ఈ శిక్షణ సాగుతుందన్నారు. శిక్షణలో పాల్గొన్న అభ్యర్థులు పరిపాలనా సందర్భాలలో ఈ నేర్పును వినియోగించుకోవాలన్నారు. డైరెక్టర్ చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ ఐఐఎంపీ భవిష్యత్తుపై దృష్టి ఉంచి ముందుకు సాగుతోందన్నారు. ప్రభుత్వానికి జ్ఞాన భాగస్వామిగా విధానాల అమలులో తనదైన పాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. ప్రొగ్రాం డైరెక్టర్ కొలుకులూరి కల్యాణ్ తదితరులు మాట్లాడారు.

మండల స్థాయిలోనే సమస్యలకు పరిష్కారం

కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్
రంపచోడవరం: ప్రజల సమస్యలకు మండల స్థాయిలోనే పరిష్కారం చూపాలని కలెక్టర్ ఎన్ఎస్ దినేష్ కుమార్ అధికారులను ఆదేశించారు. రంపచోడవరం సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మండలిలో చింతూరు డివిజన్ పరిధిలోని ఎన్ఎస్ఐలు, తహసీల్దారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పీజీఆర్ఎస్లో వచ్చిన ఆర్గీలను మండల స్థాయిలో పరిష్కరించేందుకు తహసీల్దార్లు కృషి చేయాలని సూచించారు. రెవెన్యూ శాఖలో పరిష్కారం కాని వాటిని సివిల్ కోర్టులో కూడా పరిష్కరించవచ్చన్నారు. జిల్లా స్థాయిలో పరిష్కరించవలసిన సమస్యలపై నివేదికలు సమర్పించాలని సూచించారు. వారసత్వ భూములకు మ్యూటీషన్లో ఆధార్ కార్డులో పేరు, మొబైల్ నంబర్ల తప్పులు సరి చేయాలన్నారు. నిరుపేదలకు ఇళ్ల నిర్మాణానికి భూములను గుర్తించి నివేదికలు సమర్పించాలన్నారు. రహదారుల నిర్మాణాలకు అనువీశాఖ అభ్యంతరాలపై, పోలవరం నిర్మాణాలకు భూసే కరణపై సమీక్షించారు. 516 జాతీయ రహదారికి సంబంధించిన సమస్యల పరిష్కారంపై తహసీల్దార్లతో చర్చించారు. రేషన్ కార్డులు, రేషన్ పంపిణీపై ఆరా తీశారు. ధాన్యం కొనుగోలు



కేంద్రాల్లోనే రైతు లు ధాన్యం విక్రయించే విధంగా అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు. జేసీ శ్రీహాజ మాట్లాడుతూ ప్రజలకు సంబంధించిన సమస్యలు పరిష్కరించే బాధ్యత అధికారులపై ఉందన్నారు. సబ్ కలెక్టర్ శుభమ్ నొఖ్ఖాల్ మాట్లాడుతూ పోలవరం నిర్మాణాలపై కొందమొదలు గిరిజనులకు భూమి భూమి ఇచ్చేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. రంపచోడవరంలో రైతు బజారు ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. సమావేశంలో పోలవరం ఎల్ఎంసీ ఎన్ఎస్ఐ సరళ, ఎన్ఎస్ఐలు అంబేద్కర్, నాజరయ్య, చంద్రశేఖర్ పాల్గొన్నారు.

‘వసంతం’ ఎగ్జిబిషన్కు విశేష స్పందన

విశాఖపట్నం: చేనేత కార్మికులను, వారి కళను అదరించే లక్ష్యంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ క్రాఫ్ట్ కౌన్సిల్ నగరంలోని గ్రీన్ పార్క్ హోటల్లో ‘వసంతం-2025’ పేరిట ఏర్పాటు చేసిన వార్షిక ప్రదర్శనకు విశేష స్పందన లభిస్తోంది. ఈ ప్రదర్శనలో భారతదేశ నలుమూలల నుంచి తీసుకొచ్చిన అత్యుత్తమ సాంప్రదాయ, సమకాలీన వస్త్రాలు, చేతివనరులు కొలుపుదీరాయి. సీఎంఆర్ గ్రూప్స్ అధినేత మామూరి వెంకటరమణ, కంకటాల సీఎంసీ కంకటాల మల్లిక్, చందు తిప్పల కలిసి ఈ ప్రదర్శనను ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా కొల్లాపురి పాదరక్షలు, కలంకారి హ్యాండ్ పెయింటింగ్ లైవ్ క్రాఫ్ట్ డెమోలను ఏర్పాటు చేశారు, ఇవి సందర్శకులను ఎంతగానో ఆకర్షించాయి. ఏటికాపోకకు చెందిన ఆర్టిస్ట్ సంతోష్కుమార్ను సత్కరించారు. అలాగే క్రాఫ్ట్ కౌన్సిల్ బుక్లెట్ను నిర్వాహకులు విడుదల చేశారు.



ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టీ అండ్ క్రాఫ్ట్ ఇంజనీర్లు పాల్గొన్నారు. ఉదయం 10 గంటల నుంచి రాత్రి 8 గంటల వరకు ప్రదర్శన అందుబాటులో ఉంటుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

విద్యార్థుల కోసం ‘మార్నింగ్ న్యూట్రిషన్’

విశాఖపట్నం: మధ్యాహ్న భోజన పథకానికి అనుబంధంగా విద్యార్థులకు వారంలో మూడు రోజుల పాటు ఉదయం పూట ‘మార్నింగ్ న్యూట్రిషన్’ పేరుతో బలవర్ధక ఆహారం అందించనున్నట్లు కలెక్టర్ ఎం.ఎస్.హరేంద్రి ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. అక్షయపాత్ర ఫౌండేషన్ సహకారంతో జిల్లాలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు ఉదయం పూట అందించేందుకు ఉద్దేశించిన మార్నింగ్ న్యూట్రిషన్ కార్యక్రమాన్ని కలెక్టర్ ఆయన ప్రారంభించారు. తొలి విడత 178 పాఠశాలల్లోని విద్యార్థులకు అందజేస్తామని, రానున్న రోజుల్లో జిల్లాలోని అన్ని పాఠశాలల విద్యార్థులకు అందిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి కార్యక్రమం రాష్ట్రంలో మరెక్కడా లేదని కలెక్టర్ చొరవతో జిల్లాలో మాత్రమే అమలు చేస్తున్నామని డీఈవో ఎన్.ప్రేమకుమార్ తెలిపారు.



కార్యక్రమంలో అక్షయపాత్ర ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు రామమోహన్ రావు, వివిధ విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ లోక్ అదాలత్ను జయప్రదం చేయండి

- జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎం.బబిత
విజయనగరం : ఈనెల జరిగే జాతీయ లోక్ అదాలత్ను జయప్రదం చేయాలని జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎం.బబిత అన్నారు. ఈ మేరకు జిల్లా కోర్టు పరిధిలో ఉన్న న్యాయమూర్తులందరితో ఆమె సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రాజీ పడదగిన క్రిమినల్ కేసులు, మోటార్ ప్రమాద కేసులు, బ్యాంకుకేసులు, చెక్బౌన్స్, మనీ కేసులు, ప్రాంసరీ నోట్ కేసులు, పర్సనెంట్ ఇంజక్షన్ దావాలు, ఎక్సెస్జెడ్ కేసులు, మున్సిపాలిటీ కేసులు, ప్రి లిటిగేషన్ కేసులకు ఇరు పార్టీల అనుమతితో రాజీమార్గంలో శాశ్వత పరిష్కారం జరుగుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఆదనపు మొదటి న్యాయమూర్తి ఎం.పీనా దేవి, మూడవ ఆదనపు న్యాయమూర్తి కె.విజయకల్యాణి, నాల్గవ ఆదనపు న్యాయమూర్తి బి.అప్పలస్వామి, ఐదవ ఆదనపు న్యాయమూర్తి ఎం.పద్మావతి,



పోక్సోకోర్టు జడ్జి కె.నాగమణి, శాశ్వత లోక్ అదాలత్ వైర్లెస్ జి. దుర్గయ్యసీనియర్, సివిల్ జడ్జి, జిల్లా న్యాయసేవాధికారి సంధ్య కార్యదర్శి ఎ.కృష్ణప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ, ఎస్టీ గృహాల సోలరైజేషన్కు ఈపీడీసీఎల్ ఒప్పందం

అనకాపల్లి : ఎస్సీ, ఎస్టీ గృహాలపై రూఫ్టాప్ సోలార్ ఫ్లాంట్ల ఏర్పాటు కోసం ఏపీఈపీడీసీఎల్ సంస్థ.. సద్భవ్ ఫ్యూచర్ టెక్ లిమిటెడ్తో ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ఏపీఈపీడీసీఎల్ కార్పొరేట్ కార్యాలయంలో సంస్థ సీఎంసీ ఇమ్మడి పుట్టిశేఖర్, డైరెక్టర్ టి.వి.సుబ్రహ్మణ్యం సమక్షంలో సీజిఎం ఎల్.దైవప్రసాద్, సద్భవ్ ఫ్యూచర్ టెక్ లిమిటెడ్ డైరెక్టర్ భూపేంద్ర సింగ్ ఒప్పంద పత్రాలపై సంతకాలు చేశారు. ఈ ఒప్పందం కింద నర్సీపట్నం, పాలకొండ, పెద్దాపురం, రామచంద్రపురం, టెక్నాలి, విజయనగరం రూరల్, తాడేపల్లిగూడెం డివిజన్లలోని 44,998 ఎస్సీ, ఎస్టీ సర్వీసులకు మొత్తం 90 మోగావాల్ల సామర్థ్యంతో రూఫ్టాప్ సోలార్ ఫ్లాంట్లను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. పీఎం సూర్యపూర్ పథకంలో భాగంగా ఏపీఈపీడీసీఎల్ పరిధిలోని సుమారు 2 లక్షల ఎస్సీ, ఎస్టీ గృహాలపై ఉచితంగా సోలార్ ఫ్లాంట్లను ఏర్పాటు చేయడానికి టెండర్ ప్రక్రియ ఇప్పటికే పూర్తి చేశారు. ఈ పథకం కింద ప్రతి ఎస్సీ, ఎస్టీ గృహం వినియోగదారుని



ఇంటిమీద 200 చదరపు అడుగుల ప్రాంతంలో 2 కిలోవాట్ల సామర్థ్యంతో రూఫ్టాప్ సోలార్ ఫ్లాంట్లు ఏర్పాటు చేయనున్నారు.

ఎయిడ్స్పై అవగాహన పెరగాలి

- వ్యాధి బాధిత పిల్లలతో కలిసి కలెక్టర్ హరేంద్రి ప్రసాద్ లెక్కావరం
- జెడ్పీ కార్యాలయంలో ప్రపంచ ఎయిడ్స్ నిర్మాణ దినోత్సవం
విశాఖపట్నం: ఎయిడ్స్ వ్యాధి పట్ల ప్రజలలో అవగాహన పెంపొందించాల్సిన అవశ్యకత ఎంతైనా ఉందని కలెక్టర్ హరేంద్రి ప్రసాద్ అన్నారు. ప్రపంచ ఎయిడ్స్ నిర్మాణ దినోత్సవం సందర్భంగా జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఎయిడ్స్ వ్యాధి బారిన పడిన చిన్నారులతో కలిసి ఆయన అల్పాహారం తీసుకుని, వారి చదువు, యోగక్షేమాలను తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ బాధిత పిల్లలకు పౌష్టికాహారం అందేలా ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యలను, అలాగే ఆరోగ్యవరంగా వారు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వివరించామన్నారు. ఎయిడ్స్ బారిన పడిన వారికి ప్రభుత్వ యంత్రాంగంతో పాటు స్వచ్ఛంద సంస్థలు కూడా మెరుగైన సేవలు, అవగాహన కార్యక్రమాలు అందిస్తున్నాయని తెలిపారు. ప్రధానంగా సెక్స్ వర్క్సర్స్, ట్రాన్స్జెండర్స్, లార్ డ్రెస్సర్స్ వంటి వర్గాల ప్రజలకు ఎస్డీఓ (సెక్సువల్ హిట్ ట్రాన్స్మిటిబిల్ డిసీసెస్) రాకుండా, హెజిఐవీ వ్యాప్తి చెందకుండా తీసుకోవాల్సిన చర్యల గురించి అవగాహన కల్పించామన్నారు.ఈ సందర్భంగా మహిళలకు కొత్త వస్త్రాలు, పిల్లలకు స్కూల్ బ్యాగ్స్, న్యూట్రిషన్ కిట్స్ పంపిణీ చేశారు. సీనియర్ సివిల్ జడ్జి, డిఎల్ఎస్ఎస్ సెక్రటరీ, డిఎల్ఎస్ఎస్ సెక్రటరీ ఆర్. నవ్యానీ నాయుడు మాట్లాడుతూ ఎయిడ్స్ మహమ్మారిని తరిమి కొట్టడానికి అందరూ కలిసికట్టుగా కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఎయిడ్స్ నివారణలో ఉత్తమ సేవలు అందించిన వారికి జ్ఞాపికలు, ప్రశంసా పత్రాలను



అందజేశారు. చిన్నారులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఏర్పాటు చేసిన ఎయిడ్స్పై అవగాహన ఎగ్జిబిషన్, ర్యాలీని కలెక్టర్ ప్రారంభించి, ఎయిడ్స్ వ్యాధి బారిన పడిన మహిళల న్యాయం ఉపాధి కోసం కుట్టు మిషన్లను పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ జగదీశ్వరరావు, డివీహెచ్ఎస్ డాక్టర్ శంకర ప్రసాద్, కేజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఐ పాణి, ఎంఎస్ ప్రిన్సిపాల్ సంద్యారాణి, ఎయిడ్స్ నివారణ అధికారి డాక్టర్ రోనంకి రమేష్, డిఎస్ఎస్ భాస్కరరావు, విభిన్న ప్రతిభావంతుల సహాయ సంచాలకులు కవిత, డివీఆర్ఎస్ కె. నదారావు, పాణిజీవ్ నెట్వర్క్ ప్రెసిడెంట్ కనకరాజు సహా పలువురు వైద్యాధికారులు పాల్గొన్నారు.

మొబైల్స్‌లో ‘సంచార్ సాథీ’ తప్పనిసరి

కొత్త హ్యాండెస్‌ట్‌లో ప్రీ-ఇన్‌స్టాల్ చేయాల్సిందే తయారీ సంస్థలకు డాట్ ఆఫీసం 90 రోజుల గడువు న్యూఢిల్లీ: మోసపూరిత కాల్స్ మొదలైన వాటిపై ఫిర్యాదు చేసేందుకు ఉపయోగపడే సంచార్ సాథీ యాప్‌ను కొత్త హ్యాండెస్‌ట్‌లో ముందుగానే ఇన్‌స్టాల్ చేయాలంటూ మొబైల్ ఫోన్ల తయారీ సంస్థలు, దిగుమతిదారులను టెలికం శాఖ (డాట్) ఆదేశించింది. ఇందుకు 90 రోజుల గడువు విధించింది. ఆ తర్వాత నుంచి తయారయ్యే ఫోన్లలో తప్పనిసరిగా సంచార్ సాథీ ప్రీ-ఇన్‌స్టాల్ చేయాల్సిందేనని జారీ చేసిన ఆదేశాల్లో పేర్కొంది. దీని ప్రకారం మొబైల్ ఫోన్‌లో సంచార్ సాథీ యాప్ చూడగానే కనిపించేలా, ఉపయోగించుకునే విధంగా ఉండాలి. దాన్ని డిజేబుల్ చేయకూడదు. పరిమితుల్లాంటివేమీ ఉండకూడదు. ఇప్పటికే భారత్‌లో తయారైనవి, విక్రేతల దగ్గర ఉన్నవాటికీ సంబంధించి తయారీ సంస్థలు, దిగుమతిదారులు సాఫ్ట్‌వేర్ అప్‌డేట్ ద్వారా యాప్‌ను అందించాల్సి ఉంటుందని డాట్ పేర్కొంది. ఈ ఆదేశాల అమలు తీరుతెన్నుల గురించి, ఉత్తర్వులు వెలువడిన 120 రోజుల్లో అన్ని సంస్థలు, దిగుమతిదారులు కాంప్లయెన్స్ రిపోర్టును సమర్పించాల్సి ఉంటుందని తెలిపింది.



ప్రస్తుతం యాపిల్, శాంసంగ్, గూగుల్, వివో, ఒప్పో, షావోమీలాంటి దిగ్గజాలు భారత్‌లో హ్యాండెస్‌ట్‌స్‌ని తయారు చేస్తున్నాయి. ఐఎంఈఐ (ఇంటర్నేషనల్ మొబైల్ ఎక్స్‌ప్‌మెంట్ ఐడెంటిటీ సంబర్) దుర్వినియోగంపై సందేహాలుంటే ఫిర్యాదు చేసేందుకు, మొబైల్ డివైజ్‌లలోని ఐఎంఈఐలు సిస్‌ట్రెన్‌వేసని నిర్ధారించుకునేందుకు సంచార్ సాథీ ఉపయోగపడుతుంది. 15 అంకెల ఐఎంఈఐ సంబరు సహా మొబైల్ ఫోన్‌ని గుర్తించేందుకు ఉపయోగపడే దేన్నైనా మార్చివేయడాన్ని నాన్-బెయిలబుల్ నేరంగా పరిగణిస్తారు. ఇందుకు రూ. 50 లక్షల వరకు జరిమానా, మూడేళ్ల వరకు జైలుశిక్షలాంటివి ఉంటాయి.

తయారీపై ‘టారిఫ్‌ల’ ప్రభావం

9 నెలల కనిష్టానికి చేరిక తయారీ రంగం పనితీరు సవంబర్‌లో కొంత బలహీనపడింది. తొమ్మిది నెలల కనిష్ట స్థాయికి చేరింది. తయారీ రంగం పనితీరును సూచించే హెచ్‌ఎస్‌బీసీ ఇండియా తయారీ పర్మిజింగ్ మేనేజర్స్ ఇండెక్స్ (పీఎంఐ) 56.6 పాయింట్లకు పరిమితమైంది. అక్టోబర్‌లో ఇది 59.2 పాయింట్లుగా ఉండడం గమనార్హం. సాధారణంగా 50కు పైన నమోదైతే, విస్తరణగానే పరిగణిస్తుంటారు. ఆమెరికా టారిఫ్‌లు తయారీ కార్యకలాపాల విస్తరణను నిదానించేలా చేసినట్లు సవంబర్ నెల పీఎంఐ గణాంకాల ఆధారంగా తెలుస్తోందని హెచ్‌ఎస్‌బీసీ ఇండియా ముఖ్య ఆర్థిక వేత్త ప్రంజుల్ భండారీ తెలిపారు. అంతర్జాతీయంగా విక్రయాలు సానుకూలంగా ఉన్నట్లు కంపెనీలు చెబుతున్నప్పటికీ.. ఆఫ్రికా, ఆసియా, యూరప్, మధ్య ప్రాచ్యంలోని క్లయింట్లకు అమ్మకాల్లో వృద్ధి కొంత నిదానించినట్లు చెప్పారు. కొత్త ఎగుమతి ఆర్డర్లు రాక 13 నెలల కనిష్టానికి చేరినట్లు ప్రంజుల్ భండారీ తెలిపారు. వ్యాపార విశ్వాసం పైతం సవంబర్‌లో పడిపోయినట్లు చెప్పారు. టారిఫ్‌ల ప్రభావంపై పెరిగిన ఆందోళనలను తెలియజేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ‘జీఎస్‌టీ రేట్ల కోత ప్రభావం క్రమంగా ఆవిరవుతోంది. డిమాండ్‌పై టారిఫ్‌ల ప్రభావాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు ఇది చాలకపోవచ్చు’ అని భండారీ అభిప్రాయపడ్డారు. సవంబర్‌లో తయారీ వ్యయాలు, విక్రయ



ధరలు ఎనిమిది నెలల కనిష్ట స్థాయిలో పెరిగాయి. తగ్గిన ఆర్డర్లకు అనుగుణంగా నియామకాలు, కొనుగోళ్ల ప్రణాళికలను సంస్థలు సవరించుకుంటున్నట్లు హెచ్‌ఎస్‌బీసీ ఇండియా తయారీ రంగ పీఎంఐ సర్వేలో తెలిసింది. నియామకాలు 21 నెలల కనిష్ట స్థాయిలో పెరిగాయి. వచ్చే 12 నెలల కాలానికి తయారీ ఉత్పత్తిని పెంచుకుంటామన్న విశ్వాసం కంపెనీల్లో కనపించడంగా, సానుకూల సెంటిమెంట్ మాత్రం మూడున్నరేళ్ల కనిష్టానికి పడిపోయింది. 400 తయారీ సంస్థలకు సంబంధించి పర్మిజింగ్ మేనేజర్స్ అభిప్రాయాల ఆధారంగా ఈ నివేదికను హెచ్‌ఎస్‌బీసీ ఇండియా విడుదల చేస్తుంటుంది.

కోవాసాంట్ నూతన ఏఐ ఇన్నోవేషన్ సెంటర్

హైదరాబాద్: రాష్ట్రానికి చెందిన ప్రముఖ టెక్నాలజీ సంస్థ కోవాసాంట్.. హైదరాబాద్‌లో ఏర్పాటు చేసిన నూతన ఏఐ ఇన్నోవేషన్ సెంటర్‌ను రాష్ట్ర పరిశ్రమల, ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కంపెనీ చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ సీవీ సుబ్రమణ్యం మాట్లాడుతూ..తమ క్లయింట్లకు ఏఐ టెక్నాలజీ సేవలు అందించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ సెంటర్‌ను నెలకొల్పినట్లు చెప్పారు. ప్రస్తుతం ఈ కార్యాలయాన్ని 500 మంది కూర్చోవడానికి వీలుండే విధంగా ఈ నూతన ఏఐ సెంటర్‌ను తీర్చిదిద్దినట్లు, 2028 నాటికి ఈ సెంటర్‌లో ఉద్యోగుల సంఖ్యను 3 వేలకు పెంచుకోనున్నట్లు ఆయన ప్రకటించారు. సంస్థకు డల్లాస్, న్యూయార్క్, లాస్ ఎంజిల్స్, లండన్, దుబాయ్‌లలో కార్యాలయాలను కలిగివున్నది.



భారీగా తగ్గిన జీఎస్‌టీ వసూళ్ల వృద్ధి

సవంబరులో 0.7 శాతమే ఈ ఏడాది ఇదే అతి తక్కువ డిల్లీ: జీఎస్‌టీ నెలవారీ వసూళ్ల వృద్ధిరేటు సవంబరులో గణనీయంగా తగ్గింది. దేశీయంగా సవంబరులో జీఎస్‌టీ స్థూల వసూళ్లు రూ.1,70,276 కోట్లుగా నమోదయ్యాయి. 2024 సవంబరు నాటి రూ.1,69,016 కోట్లతో పోలిస్తే, ఇవి 0.7% మాత్రమే ఎక్కువ. ఈ సంచిత్రంలో నమోదైన అతి తక్కువ వృద్ధి ఇదే. కేంద్ర ప్రభుత్వం సెప్టెంబరు 22 నుంచి జీఎస్‌టీ రేట్లను సవరించడం, పండగ ఉత్సాహం ఫలితంగా అమ్మకాలు పెరిగి అక్టోబరులో రూ.1.95 లక్షల కోట్ల పన్ను వసూలైంది. 2024 అక్టోబరుతో పోలిస్తే, ఈమొత్తం 4.6% అధికం. స్థూల దేశీయ ఆదాయం 2024 సవంబరులో రూ.1,27,281 కోట్లు కాగా, గత నెలలో రూ.1,24,300 కోట్లకు పరిమితమైంది. దిగుమతుల ఆదాయం మాత్రం రూ.41,736 కోట్ల నుంచి 10.2% వృద్ధితో రూ.45,976 కోట్లకు పెరిగింది. మొత్తం రిఫండ్లు 4% తగ్గాయి. దేశీయ రిఫండ్ 12% తగ్గినా, ఎగుమతుల రిఫండ్ 3.5% పెరిగింది. రిఫండ్లు పోగా నికర జీఎస్‌టీ రూ.1,52,079 కోట్లుగా ఉంది. ఇది గత ఏడాది కంటే 1.3% ఎక్కువ. రాష్ట్రాలకు ఆదాయంలో మార్పు లేదు: జీఎస్‌టీ కింద వసూలైన మొత్తంలో, రాష్ట్రాలకు చేరే ఆదాయంలో మార్పేమీ లేదు.



అన్ని రాష్ట్రాలకు కలిపి గతనెలలో రూ.86,882 కోట్ల ఆదాయం వచ్చింది. 2024 సవంబరులో రూ.86,837 కోట్లు చేరాయి. ఈసారి ఆంధ్రప్రదేశ్ జీఎస్‌టీ ఆదాయం 5% తగ్గితే, తెలంగాణ ఆదాయం 1% పెరిగింది. 2024 సవంబరులో ఏపీకి రూ.2,828 కోట్లు రాగా, ఈసారి రూ.2,697 కోట్లకు తగ్గాయి. తెలంగాణ ఆదాయం రూ.3,880 కోట్ల నుంచి రూ.3,910 కోట్లకు పెరిగింది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో సవంబరు వరకు చూసుకుంటే, గత ఏడాది కంటే తెలంగాణ ఆదాయం 4%, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆదాయం 2% పెరిగింది.

పూనమ్ కౌర్ సంచలన ట్వీట్ సోషల్ మీడియాలో హల్‌చల్ .. టార్గెట్ సమంతనేనా?

హీరోయిన్‌గా అంత సక్సెస్‌లు సాధించకపోయినా, సోషల్ మీడియాలో తన వ్యాఖ్యలతో తరచూ వివాదాలకు కారణమవుతున్న పూనమ్ కౌర్ మరోసారి ట్వీట్టర్‌లో చేసిన వ్యాఖ్యలతో హాట్‌టాపిక్‌గా మారింది. ఆమె తాజా ట్వీట్ ప్రస్తుతం నెటిజన్ల మధ్య తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది.పూనమ్ కౌర్ తన ట్వీట్‌లో.. నువ్వు ఇల్లు కట్టుకోవడానికి వేరేవాళ్ల కొంప కూలుస్తావా బాధాకరం. మళ్లీ ఆమె బాగా శక్తివంతమైంది, బాగా చదువుకున్నది, అత్యంత ప్రాధాన్యత గల మనిషిగా కీర్తిస్తూ పెయిడ్ క్యాంపెయన్లు దబ్బులు ఉంటే బలహీనమైన, అశవదే మగాళ్లు చాలా మంది వస్తారు అంటూ పూనమ్ కౌర్ ట్వీట్ చేసింది. ఈ ట్వీట్‌లో ఎవరోపేరూ ప్రస్తావించకపోయినా, ఆమె మాటల నేపథ్యం, టైమింగ్‌ను బట్టి ఇది సమంత రూత్ ప్రభును ఉద్దేశించినదేనని నెటిజన్లు అభిప్రాయపడుతున్నారు. సమంత రూత్ ప్రభు దర్శకుడు రాజ్ నిడిమోరును వివాహం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. రాజ్ నిడిమోరుకు ఇదివరకే పెళ్లి జరిగి, పిల్లలు కూడా ఉన్నారు. సమంతతో రిలేషన్‌షిప్ మొదలైన తర్వాత తన మొదటి భార్య శ్యామలా దేవికి విడాకులు ఇచ్చినట్లు వార్తలు వచ్చిన నేపథ్యంలో, పూనమ్



చేసిన ట్వీట్ ఇప్పుడు అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. పూనమ్ ట్వీట్ సమంతని ఉద్దేశించే చేసిందని నెటిజన్లలో పెద్ద చర్చ జరుగుతోంది. నాగచైతన్యతో విడాకుల తర్వాత సమంత మళ్లీ పెళ్లి చేసుకున్నా, ఆమె కోసం మరొక కుటుంబం చెల్లా చెదులైందని, ఇప్పుడు శ్యామలా దేవి పరిస్థితి ఏంటి? అంటూ పలువురు సోషల్ మీడియాలో కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. పూనమ్ కౌర్ మరోసారి చేసిన సంచలన ట్వీట్ ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్‌గా మారగా, దీనిపై సమంత లేదా ఆమె టీమ్ స్పందిస్తారా అన్నది ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది.

ఫిబ్రవరిలో యుఫోరియా

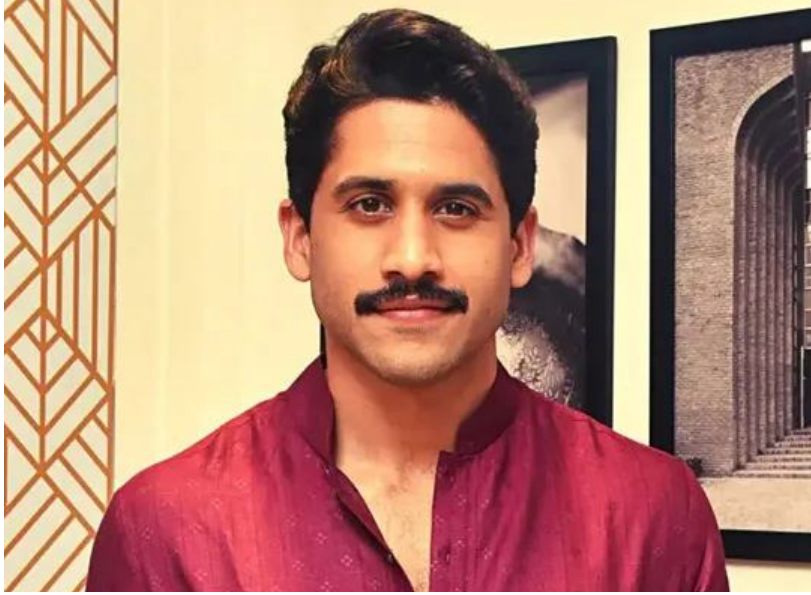
ప్రముఖ దర్శకుడు గుణశేఖర్ తెరకెక్కించిన తాజా చిత్రం ‘యుఫోరియా’. భూమిక చావ్లా, గౌతమ్ వాసుదేవ మీనన్, సారా అర్జున్, నాజర్, రోహిత్, విఘ్నేష్ గవరిడ్డి, లిఖిత యలమంచలి కీలక పాత్రలు పోషించారు. రాగిణి గుణ సమర్పణలో గుణ హ్యాండ్ మేడ్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్‌పై నీలిమ గుణ , యుక్తా గుణ నిర్మించారు. ఈ సినిమాని క్రిస్టన్ కానుకగా విడుదల చేయనున్నట్లు నిర్మాతలు తొలుత ప్రకటించారు. అయితే తాజాగా 2026 రిలీజ్ చేయనున్నట్లు చిత్రయూనిట్ పేర్కొంది. “నేటి యువతకి, కుటుంబ ప్రేక్షకులకు కనెక్ట్ అయ్యేలా వైవిధ్యమైన కాన్సెప్ట్స్ గుణశేఖర్ ‘యుఫోరియా’ తీశారు. మా సినిమాని విడుదల చేయాలనుకున్నాం. అయితే ఈ క్రిస్మస్‌కి అనుకోకుండా చాలా సినిమాలు రిలీజ్‌లకు సిద్ధమయ్యాయి. ఈ బాకూఫీస్ రద్దీని తగ్గించటానికి, ‘యుఫోరియా’ మూషికి మంచి రిలీజ్ డేట్ అవసరమని భావించి, 2026 విడుదల



చేయబోతున్నాం. మా చిత్రం ద్వారా ప్రేక్షకులను ఆలోచింప చేసేలా, గొప్ప అనుభూతిని అందించాలి అనేది మా ఆలోచన” అని చిత్రయూనిట్ తెలిపింది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: కాల భైరవ, కెమెరా: ప్రవీణ్ కె పోతన్.

నిజాయతీతో పనిచేయాలి.. నాగచైతన్య ట్వీట్

సిని సటుడు నాగచైతన్య సోషల్‌మీడియాలో ఒక పోస్ట్ చేశారు. తను నటించిన తొలి వెబ్‌సిరీస్ ‘దూత’ రెండేళ్లు పూర్తి అయిన సందర్భంగా ఆదరించిన ప్రేక్షకులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నిజాయతీగా ఒక ప్రాజెక్ట్ కోసం పనిచేస్తే ప్రేక్షకులు తప్పకుండా కనెక్ట్ అవుతారని దూత నిరూపించిందని నాగచైతన్య అభిప్రాయపడ్డారు. సటుడిగా సృజనాత్మకమైన కథను ఎంపిక చేసుకుని అందుకు తగ్గట్టుగా నిజాయతీతో పని చేసి ఆపై మంచి ప్రదర్శన ఇస్తే ప్రేక్షకులు తప్పకుండా ఆదరిస్తారని ఆయన అన్నారు. ‘దూత’ రెండేళ్లు పూర్తి చేసుకుంది. ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో భాగమైన అందరికీ ధన్యవాదాలు చెబుతూ ఒక పోస్ట్ చేశారు. దూత వెబ్‌సిరీస్ చాలా బాగా నచ్చిందంటూ అభిమానులు కామెంట్ల రూపంలో తెలుపుతున్నారు. సీజన్-2 ఎప్పుడు తీసుకోస్తారంటూ వారు కోరుతున్నారు. దర్శకుడు విక్రమ్ కె. కుమార్ తెరకెక్కించిన ఈ సిరీస్ 2023 ‘అమెజాన్



ప్రైమ్ వీడియోలో విడుదలైంది. ఇందులో జర్నలిస్టు సాగర్ వర్మ పాత్రలో నాగచైతన్య మెప్పించారు. నాగచైతన్య దూత వెబ్ సిరీస్ గురించి ట్వీట్ చేయడంతో సమంత పెళ్లి గురించి కూడా కామెంట్ల రూపంలో అడుగుతున్నారు.

గన్న్స్ అండ్ రోజెస్

నాని ప్రస్తుతం ‘ది ప్యారడైజ్’ షూటింగ్‌లో బీజిగా ఉన్న విషయం విదితమే. ఈ సినిమా తర్వాత ఆయన సుజిత్ దర్శకత్వంలో సినిమా చేస్తారు. ‘ది ప్యారడైజ్’ 2026 మార్చిలో విడుదల కానుంది. ఆ వెంటనే సుజిత్ సినిమా షూటింగ్‌ను మొదలుపెట్టేస్తారట నాని. ఇదిలావుంటే.. ఈ సినిమాకు ‘గన్న్స్ అండ్ రోజెస్’ అనే టైటిల్‌ను దాదాపుగా ఖరారు చేసినట్లు తెలుస్తున్నది. సుజిత్ దర్శకత్వంలో పవన్‌కల్యాణ్ హీరోగా ఇటీవల విడుదలైన ‘ఓజ్’ సినిమాలో ‘గన్న్స్ అండ్ రోజెస్’ అంటూ సాగ్ పాట ఎంత హిట్ అయ్యిందో తెలిసిందే. ఆ ప్రేరణతోనే కాక, కథ పరంగానూ ఈ సినిమాకు ఆ టైటిల్ సరిగ్గా ఉంటుందని సుజిత్ భావిస్తున్నారు. ఇందులో సుజిత్ మార్క్ ట్యుస్టెలిష్ హీరోగా నాని కనిపిస్తారని తెలుస్తున్నది. నిహారిక



ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై వెంకట్ బోయనపల్లి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో కథానాయిక ఎవరు అనే విషయంపై ఇంకా క్లారిటీ లేదు.