

రాకెట్ ప్రయోగాలు ఫలించాలని శ్రీవారికి పూజలు

- శ్రీవారి ఆలయం ఎదుట ఇస్రో చైర్మన్ డాక్టర్ నారాయణన్, శాస్త్రవేత్తలు తిరుమల: శ్రీవారిని ఇస్రో చైర్మన్ డాక్టర్ నారాయణన్, శాస్త్రవేత్తలు దర్శించుకున్నారు. ఈ నెల శ్రీహరి కోట నుంచి ప్రయోగించనున్న ఎల్వీఎమ్03-ఎం6 రాకెట్ సమూహాన్ని శ్రీవారి పాదాల వద్ద ఉంచి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయం వెలుపల ఇస్రో చైర్మన్ మాట్లాడుతూ.. ఈ ప్రయోగం ద్వారా అమెరికాకు చెందిన బ్లా బ్లడ్ ఉపగ్రహాన్ని నింగిలోకి పంపిస్తామన్నారు. ఈ ఉపగ్రహం నేరుగా కక్ష్య నుంచి డివేజ్ కు సిగ్నల్ ఇస్తుందన్నారు. వచ్చే ఏడాది నాలుగుకు పైగా ప్రయోగాలు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. గగన్యాన్లో భాగంగా మరో రెండు ప్రయోగాత్మక పరీక్షలు జరపనున్నట్లు తెలిపారు. 2027లో గగన్యాన్ క్రూ మాడ్యూల్, అంతరిక్ష స్పేస్ స్టేషన్, చంద్రుడిపైకి వ్యోమగాములను పంపేలా



కృషి చేస్తున్నట్లు చెప్పారు.

సుపరిపాలనకు ప్రజలు పట్టం.. గోవాలో బీజేపీ విక్టరీపై మోదీ

న్యూఢిల్లీ: గోవా జిల్లా పంచాయతీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ సారథ్యంలోని ఎన్సీయే ఘన విజయం సాధించడంపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. సుపరిపాలన, ప్రగతిశీల రాజకీయాలకు ప్రజలు ఇచ్చిన తీర్పు ఇదని ప్రశంసించారు. ఈ మేరకు ఆయన సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్'లో ట్వీట్ చేశారు. 'సుపరిపాలనకు గోవా ప్రజలు అండగా నిలిచారు. ప్రగతిశీలక రాజకీయాలకు వట్టం కట్టారు. జిల్లా పంచాయతీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ-ఎంజీపీ (ఎన్సీయే) కుటుంబానికి బలమైన మద్దతు ఇచ్చిన నా సోదరులకు, సోదరీమణులకు కృతజ్ఞతలు' అని అన్నారు. గోవా అభివృద్ధి దిశగా ఎన్సీయే చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు ప్రజాతీర్పు మరింత ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చిందని, రాష్ట్ర ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చేందుకు తమ ప్రభుత్వం పునరీకీకరణ తుందని పేర్కొన్నారు. ఇంతటి ఘనవిజయానికి కారణమైన కార్యకర్తలను ప్రధాని అభినందించారు. జిల్లా పంచాయతీ ఎన్నికల్లో బీజేపీపై నమ్మకం ఉంచి ఘన విజయం అందించిన ఓటర్లకు ముఖ్యమంత్రి ప్రమోద్ సావంత్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. బీజేపీ-ఎంజీపీ కూటమి నుంచి గెలుపొందిన అభ్యర్థులను అభినందించారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ సారథ్యంలో డబుల్ ఇంజన్ ప్రభుత్వంపై ప్రజలు నిర్ణయాత్మక తీర్పునిచ్చారని అన్నారు. 'గోవాలో బీజేపీ నెంబర్ 1. ఇంతటి ఘనవిజయంతో బీజేపీని ఆశీర్వదించిన ప్రజలందరికీ కృతజ్ఞతలు' అని సామాజిక



మాధ్యమం 'ఎక్స్'లో సీఎం పేర్కొన్నారు. గోవా జిల్లా పంచాయతీ ఎన్నికల ఫలితాలు సోమవారంనాడు వెలువడ్డాయి. మొత్తం 50 సీట్లలో 30 సీట్లు బీజేపీ గెలుచుకుని ఏకైక పెద్ద పార్టీగా నిలిచింది. కాంగ్రెస్ పార్టీ 8 సీట్లు, స్వతంత్ర అభ్యర్థులు 5 సీట్లు గెలుచుకున్నారు. మహారాష్ట్ర గోమంతక్ పార్టీ (ఎంఐపీ) రెండు స్థానాల్లో గెలుపొందగా, గోవా ఫార్వార్డ్ పార్టీ (జీఎఫ్పీ), ఆమ్ ఆర్పీ పార్టీ (ఆమ్), రిపబ్లికన్స్ గోన్స్ పార్టీ (ఆర్జీపీ) ఒక్కో సీటు చెప్పున గెలుచుకున్నాయి. బీజేపీ ఈ ఎన్నికల్లో ఎంజీపీతో కలిసి పోటీ చేయగా, జీఎఫ్పీ పాత్రతో కాంగ్రెస్ పోటీ చేసింది. 2027లో గోవా అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనుండగా, 2012 నుంచి రాష్ట్రంలో బీజేపీ అధికారంలో ఉంది.

వైసిపి డొల్ల ప్రచారం...!

- ఇప్పటికప్పుడు ఎన్నికలు జరిగితే..వైకాపా 200సీట్లతో గెలుస్తుందట.... లయితే...రెండేళ్ల ఎన్డిపి పాలన వైకాపా తొలి రెండేళ్ల కంటే బ్రష్కొండంగానే ఉందనే మెజార్టీ ప్రజల్లో భావన...

చైతన్యవారధి బ్యూరో: ఇప్పటికప్పుడు ఎన్నికలు జరిగితే..వైకాపా 200సీట్లతో గెలుస్తుందని ఆ పార్టీలో కీలకనేత సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి ఇటీవల చెప్పుకుంటున్నారు. వచ్చే ఎన్నికల నాటికి రాష్ట్రంలో సీట్ల సంఖ్య పెరుగుతుందని, దాంతో..200 సీట్లు వస్తాయని ఆయన సెలవిస్తున్నారు. రాష్ట్రంలోని ఎన్డిపి ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో విపరీతమైన అసంతృప్తి ఉందని, జగన్ వల్లే తమకు లాభమని, చంద్రబాబు ఏమీ చేయడం లేదని, ఆయన పాలన బాగాలేదని మెజార్టీ ప్రజలు అంటున్నారని, పలు సర్వేలు ఇదే విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తున్నాయని వైకాపా నేతలు, ఆ పార్టీ కార్యకర్తలు, కొందరు పెయిడ్ మేధావులు సోపల్ మీడియా వేదికగా రచ్చ రచ్చ చేస్తున్నారు. వాళ్లెనా.. ఆ పార్టీ అధినేత వై.ఎస్.జగన్మోహన్రెడ్డి కూడా అదే రీతిలో చెప్పుకుంటున్నారు. చంద్రబాబు పచ్చిమోసగాడని, ఆయన ఇస్తానన్న నూపర్ సిక్సా లేదా సెవనూ లేదంటూ..ఆయన చేతులు తిప్పుకుంటూ, అర్థనేత్రాలతో వల్లవేస్తున్నారా. వాళ్ల పార్టీ కార్యకర్తలదీ, సానుభూతిపరులదీ మరీ అరాచకం. ఎన్నికలు జరిగి వైకాపాకు 88 సీట్లలో మెజార్టీ వస్తోందనే మాట రాగానే రప్పా... రప్పా...నరికేస్తామంటూ.. ఊరూ వాడా..పైజీలను హెారెత్తిస్తున్నారు. అయితే..రాష్ట్రంలో వారు అంచనా వేస్తోన్న పరిస్థితి ఉందా..? ప్రజల్లో ఇప్పుడున్న ఎన్డిపిపై అంత అసంతృప్తి, అసహ్యం వ్యక్తం అవుతోందా..? అంటే..సమాధానం లేదనే. కొన్ని వర్గాల ప్రజల్లో ప్రభుత్వంపై అసంతృప్తి, అసహనం ఉన్న మాట నిజమే. ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయలేదనే భావన ఉంది. ముఖ్యంగా టిడిపి కార్యకర్తల్లో. సానుభూతిపరుల్లో ఈ అసంతృప్తి తీవ్రంగా ఉందనేది కాదనలేని నిజం. దీన్నే వైకాపా మద్దతుదారులు అతిశయోక్తులు జోడించి చెబుతున్నారు. ఉద్యోగుల్లో సమయానికి జీతాలు రావడం లేదని, అమరావతి రైతులకు తమకు ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే నెరవేర్చలేదని, రైతులకు గిట్టుబాటు ధరలు లభించడం లేదని, నిరుద్యోగులకు వెంటనే ఉద్యోగాలు రావడం లేదని, వ్యాపారాలు అంతగా లేవని వ్యాపారస్థులు, ఊరూరా బెల్టేవపుల వ్యవహారం మహిళల్లో అసంతృప్తిని పెంచుతోంది. అదే సమయంలో మహిళలకు ఇస్తానన్న రూ.1500 ఇవ్వకపోవడం, కొందరు ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు అవినీతి, అరాచక వ్యవహారాలు ప్రజలకు ఇబ్బంది కల్గిస్తున్నాయి. అయితే...ఇవన్నీ ఇప్పటికప్పుడు ఎన్డిపిని చిత్తుగా ఓడించే వ్యవహారాలు కావు. ప్రస్తుతానికిప్రజలు మోసగానే



ఉన్నారు. వాళ్లమీ తమ అసంతృప్తిని కానీ, అసహనాన్ని కానీ ప్రదర్శించడం లేదు. ఆంధ్రా ప్రజలు ఎన్నికల వరకూ మోసగానే ఉంటారు. అవకాశం వచ్చినప్పుడు కర్రుకాల్చి వాతపెడతారు. అయితే...రెండేళ్ల ఎన్డిపి పాలన వైకాపా తొలి రెండేళ్ల కంటే బ్రష్కొండంగానే ఉందనే భావన మెజార్టీ ప్రజల్లో ఉంది. 151 సీట్లతో బ్రహ్మాండమైన మెజార్టీని అందించి జగన్మోహన్రెడ్డిని ప్రజలు ముఖ్యమంత్రి సిట్లో కూర్చోబెట్టారు. అయితే..ఆయన వారి అంచనాలను వెంటనే తుంచేశారు. తొలి రెండేళ్లలోనే ఆయన ప్రజలకు దూరం అయ్యారు. తొలుత మూడు రాజధానులు, తరువాత ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు వైకాపా పార్టీ రంగులు, ప్రత్యర్థి పార్టీ నాయకుల హత్యలు, దాడులతో రాష్ట్రం రావణకాష్టంలా తయారైంది. చెత్తవస్తువు, కరెంటు ఛార్జీల పెంపు, నాసిరకం మద్యం, చెత్త ట్రాండ్లు, ఇసుక ధరల పెంపు, కంపెనీల తరిమేత..ప్రతిపక్ష నాయకుడిపై దాడులు, ఇలా ఒకటా రెండా..? సవాలక్ష వ్యవహారాలతో..ప్రజలు తొలి రెండేళ్లలోనే వైకాపా ప్రభుత్వాన్ని ఓడించాలనే బలమైన నిర్ణయానికి వచ్చారు. ఆ తరువాత మూడేళ్లలో వారి అసంతృప్తి, అసహనం, అసహ్యం పెరగిపోయిందే కానీ..ఏ మాత్రం తగ్గలేదు. దీంతో చివరకి వైకాపా 11 సీట్లకు పరిమితమైన తరువాతే..వారి ఆగ్రహం తగ్గలేదు. అయితే..ఇప్పుడా పరిస్థితి లేదు. ఈ రెండేళ్లలో వైకాపా ఉధృఢించే ఒక్క అవకాశం కూడా ఎన్డిపి ప్రభుత్వం వారికి ఇవ్వలేదు. ఒక్క ప్రజా సమస్యపై వైకాపా ఉధృఢించడానికి అవకాశమే రాలేదు. చివరకు మెడికల్ కళాశాలలు విషయంలో ఒక్క అవకాశం దొరికితే..దాన్ని కూడా జగన్ సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోయారు. ఎవరైతే మెడికల్ కళాశాలలను తీసుకుంటారో వారిని జైల్లో వేస్తానని బెదిరింపులకు దిగడంతో..ఆయన సెల్స్ గోల్ వేసుకున్నారు. దీంతో దొరికిన అవకాశం కూడా పోయింది. మొత్తం మీద..వైకాపా రెండేళ్ల పాలన..ఎన్డిపి రెండేళ్ల పాలన పోల్చుకుంటే..నక్కరా నాగలోకానికి ఉన్నంత తేడా ఉందని ప్రజలే అంటున్నారు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో వైకాపా తనకు అలవాటైన డొల్ల ప్రచారానికి తెరతీసింది. ఈ ప్రచారం..వల్ల వారికి ఉపయోగం ఏమీ ఉండదు. జనంలో నవ్వులపాలవడం తప్ప,

క్రైస్తవుల భద్రత, గౌరవానికి భంగం కలగనివ్వం

విజయవాడ: క్రైస్తవుల భద్రత, గౌరవానికి ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ భంగం కలగనివ్వ బోమని సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టంచేశారు. ప్రతి మతాన్నీ గౌరవిస్తా మని, కూటమి ప్రభుత్వం అందరి కోసం పనిచేస్తుందన్నారు. క్రైస్తవుల అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉన్నామని వెల్లడించారు. పేదరికం లేని సమాజం చూడాలని నిర్దిష్టమైన ప్రణాళికతో ముందుకు సాగుతున్నామని, అందరి ఆదాయం, ఆరోగ్యం, ఆనందం కోసం పనిచేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. విజయవాడలో నిర్వహించిన సెమీ క్రిస్టిన్ వేడుకల్లో ముఖ్య మంత్రి చంద్రబాబు పాల్గొని కేక్ కట్ చేశారు. క్యాండిల్ వెలిగించి ప్రార్థనల్లో పాల్గొన్నారు. క్రిస్టిన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 'ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద వండుగ క్రిస్టిన్. ఏనుక్రీస్తు జన్మించిన రోజు మనందరికీ వండుగ రోజు. ప్రపంచానికి ప్రేమ, శాంతి, సేవ అనే శాశ్వత విలువల్ని అందించిన ఏనుప్రభు సందేశం ఎప్పుటికీ మార్చనిదేశం. క్రీస్తు బోధనలు, ఆయన చూపిన బాట మనందరికీ చిరస్థాయిగా రక్షణగా ఉంటుంది. పశువుల పాకలో పట్టి గొర్రెల కాపరిగా పెరిగిన ప్రజారక్షకుడు ఏను. సమృద్ధి సిద్ధాంతం కోసం బలిదానానికి కూడా సిద్ధపడిన జీసస్ గొప్పతనం నుంచి ప్రతి ఒక్కరూ స్ఫూర్తిని పొందాలి. శాంతి మార్గాన్ని అనుసరించి, ప్రేమతత్వాన్ని పెంచాలని బైబిల్ చెప్తోంది' అని చంద్రబాబు అన్నారు. 'సమాజ సేవలో క్రైస్తవ సంస్థలు కీలకంగా



ఉంటాయి. క్రైస్తవం అంటే మనకు గుర్తొచ్చేది సేవ. పాఠశాలలు, కాలేజీలు, ఆసుపత్రులను ప్రభుత్వాలు పెట్టలేని రోజుల్లోనే క్రీస్టియన్ సంస్థలు వాటిని ఏర్పాటు చేశాయి. ఏపీలో దశాబ్దాలుగా విద్యా రంగంలో క్రైస్తవ సంస్థలు ఎంతో సేవ చేస్తున్నాయి. లక్షల మంది జీవితాల్లో మార్పులు తెచ్చాయి. క్రమశిక్షణ, సేవ, నాల్వే అందించే కేంద్రాలూ మిషనరీ పాఠశాలలు. గుంటూరు ఏసీ కాలేజీ, ఆంధ్రా లయోలా కాలేజీలు ఎంతోమంది స్ఫూర్తి దాతలను తయారు చేశాయి. ఎన్టీఆర్ కూడా ఏసీ కాలేజీలోనే విద్యనభ్యసించారు. అవి పెద్ద నాయకులను జాతికి అందించాయి' అని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు.

పర్యాటకుల భద్రతకు ప్రత్యేక పాలసీ అవసరం

- రాష్ట్రంలో ఎక్కడికి వెళ్లినా ఇబ్బంది ఉండదన్న భరోసా కల్పించాలి - పర్యాటక అభివృద్ధిపై సమీక్షలో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్



అమరావతి: రాష్ట్రంలో పర్యాటకుల రక్షణ, భద్రత కోసం ప్రత్యేకంగా పాలసీ తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉందని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే పర్యాటకులు సంతోషంతో తిరిగి వెళ్లాలని ఆయన అన్నారు. రాష్ట్రంలో పర్యాటక అభివృద్ధి, ఉపాధి కల్పనపై పర్యాటక, దేవాదాయ, రోడ్లు, భవనాల శాఖలతో ఆయన సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. 'రాష్ట్రంలో ఏ మూలకు వెళ్లినా భద్రతకు ఇబ్బంది ఉండదన్న భావన పర్యాటకుల్లో కల్పించాలి. పర్యాటక ప్రాంతాల్లో శాంతిభద్రతలు హర్షిగా అదుపులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. ఎకో టూరిజం అభివృద్ధి చేస్తున్న ప్రాంతాల్లో మన సంస్కృతి, సామాజిక పరిస్థితులపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలి. పర్యాటకులతో ఎలా మెలగాలనే అంశంపై ప్రవచనా నియామావళి తీసుకొచ్చి అమలు చేయాలి. ఉల్లంఘనలకు పాల్పడే వారిపట్ల కఠినంగా వ్యవహరించాలి. ముఖ్యంగా హెలాఫ్టర్, ట్రావెల్స్ నిర్వాహకులు నియమావళిని కచ్చితంగా పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవాలి' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. 'పర్యాటక హాట్ స్పాట్లు గుర్తించి హెబీ టూరిజం అభివృద్ధి చేయాలి. అద్వందరీ టూరిజంలో భాగంగా కృష్ణా, గోదావరి జిల్లాల్లో బోటీ రేసులు నిర్వహించాలి. మంగళగిరి,

కొండపల్లి, సిద్ధవటం తదితర కొండ ప్రాంతాల్లో పర్యటారోహణకు అనువైన పరిస్థితులు కల్పించాలి. పార్కీటీపురం మన్యంలో ప్రకృతి అందాలను వారసత్వ సంపదగా గుర్తించి వాటి పరిరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలి' అని పవన్ కల్యాణ్ సూచించారు. 'మన కవులు, రచయితల గొప్పతనాన్ని భావితరాలకు అందించేలా గుర్రం జాషువా, విశ్వనాథ సత్యనారాయణ, గురజాడ అప్పారావు, మొల్ల తదితరుల ఇళ్లను సాహితీ సర్వార్థంగా తీర్చిదిద్దాలి. రాష్ట్రంలో యువతకు, గిరిజన ప్రాంతాల ప్రజలకు ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపరచేందుకు పర్యాటకశాఖలో అద్భుత అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఆకర్షణీయమైన ఏర్పాట్లతో దేశ, విదేశాల నుంచి పర్యాటకులను ఆకర్షించొచ్చు' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. అటవీశాఖ సలహాదారు మల్లికార్జునరావు, పర్యాటకశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అజయ్ జైన్, పర్యాటకాభివృద్ధి సంస్థ ఎండి అనుపాతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నౌకా దళంలోకి 'అంజదీవ్'

దిల్లీ: తక్కువ లేతు జలాల్లో సంచరించే జలాంతరగాముల విధ్వంసక నౌక 'అంజదీవ్' నౌకాదళంలో చేరింది. కోల్ కతాకు చెందిన గార్డెన్ రీచ్ షిప్ బిల్డర్స్ అండ్ ఇంజనీర్స్ (జీఆర్ఎస్ఈ) సంస్థ తయారు చేసిన ఈ నౌకను లాంఛనంగా చెన్నైలో నౌకాదళానికి అందజేశారు. నౌకాదళంలో చేరిన ఈ కోవకు చెందిన నౌకల శ్రేణిలో ఇది మూడోది. వాటర్ జెట్ స్పారాయంతో ముందుకు నడిచే ఈ నౌకలో అధునాతన తేలికపాటి టార్పెడోలు, దేశీయంగా రూపొందించిన సబ్మెరిన్ రాకెట్లు, షాట్ వాటర్ సోనార్లు అమర్చి ఉన్నాయి. సముద్ర గర్భం నుంచి వచ్చే ముప్పును పసిగట్టి ధ్వంసం చేసేందుకు కావాల్సిన సరంజామా ఈ నౌకలో ఉంది. భారత నౌకాదళ చరిత్రలో అంజదీవ్ అప్పగింత ఒక కీలక ఘట్టమని రక్షణ మంత్రిత్వశాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. దాదాపు 80 శాతం దేశీయ ఉత్పత్తులు, పరిజ్ఞానంతో రూపొందిన ఈ నౌక రక్షణ రంగంలో అత్యుద్గ్రహ భారతకు మరో సాక్ష్యమని వెల్లడించింది.



189 టన్నుల పశుమాంసం పూడ్చివేత

- వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి సేకరణ - విశాఖ పోర్ట్ మీదుగా గల్ఫ్ దేశాలకు

భీమిలి: దేశవిదేశాలకు అక్రమంగా గో మాంసాన్ని ఎగుమతి చేస్తున్న రాకెట్లను విశాఖ పోలీసులు ఛేదించారు. పట్టుబడిన మొత్తం 189 టన్నుల మాంసాన్ని కోర్టు ఆదేశాలతో పూడ్చివేశారు. ఆనందపురం పోలీసుస్టేషన్లో డీసీపీ-1 మణికంఠ ఈ తేను వివరాలు మీడియాకు వెల్లడించారు. ఈ ఏడాది ఆగస్టులో డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ రెవెన్యూ ఇంటెలిజెన్స్ (డీఆర్ఐ) అధికారుల తనిఖీల్లో.. విశాఖలోని ఆనందపురం మండలం శౌంర్యాం సమీపంలోని శ్రీమిత్ర కోల్డ్ స్టోరేజ్ నుంచి విదేశాలకు గోమాంసం వెళ్తున్నట్లు అనుమానించారు. దీంతో అక్కడికి వెళ్లి తనిఖీ చేయగా మొత్తం 189 టన్నుల మాంసం నిల్వలు గుర్తించారు. అందులోని సమాచారం హైదరాబాద్లోని ల్యాబ్లో పరీక్షించగా.. ఆవు, ఎడ్డు, గేదె మాంసంగా తేలింది. దీనిపై పశుసంపర్దక శాఖ సహాయ సంచాలకుడు అప్పారావు ఫిర్యాదు మేరకు ఆనందపురం పోలీసులు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. కోర్టు ఆదేశాలతో మరో 8 సమాచారాలు తీయగా



మొత్తం పశుమాంసంలో అధికంగా నిషేధిత ఆవు, ఎడ్డు మాంసం ఉన్నట్లు తేలింది. దీంతో ఆ మొత్తాన్ని పూడ్చివేయాలని కోర్టు ఆదేశించడంతో కుసులవాడ సమీపంలో ప్రభుత్వ కొండపోరంబోకు భూమిలో పూడ్చివేశారు. ఏసీపీ అప్పలరాజు, సీబి వాసునాయుడు, ఎస్సై హరీశ్, జి.సంతోష్ కుమార్ పర్యవేక్షించారు.

సంపాదకీయం

హిమాలయాలు పూర్తిగా కలిగిపోయాక నీటి కొరత ఏర్పడటం తథ్యం

హిమాలయాల్లో తరచూ ఉత్పాతాలు సంభవిస్తుండటం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. మితిమీరిన మానవ కార్యకలాపాలు హిమాలయ వర్షావరణాన్ని జీవావరణాన్ని మార్చేస్తుండటమే ఈ వివత్తులకు మూలకారణం. వాటి ధాటికి హిమాచల్ ప్రదేశ్ ఏదో ఒకరోజు అదృశ్యమైపోయినా ఆశ్చర్యం లేదని నుశ్రీంకోర్మ ఇటీవల వ్యాఖ్యానించడం వరిస్థితి తీవ్రతకు అద్దం వట్టేదే! అభివృద్ధి పేరిట హిమాలయ ప్రాంతంలో మానవ కార్యకలాపాలు ఉధృతంగా సాగుతున్నాయి. దాంతో అక్కడి వర్షావరణ, జీవావరణ వ్యవస్థలు దారుణంగా దెబ్బతింటున్నాయి. వర్షపాతంనా తరచూ వరదలు పోటోత్తదంటి మట్టిపెళ్లలు, కొండచరియలు విరిగివడి తీవ్ర ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం సంభవించడం వరిపాటిగా మారింది. ఇలాంటి తరుణంలో హిమాచల్ ప్రదేశ్ వట్టణ, గ్రామీణ ప్రభాళికా విభాగం గ్రీన్ జోన్ గా ప్రకటించిన ప్రాంతంలో నిర్మాణాలు చేవట్టదాని మొన్న జూన్ లో రాష్ట్ర హైకోర్టు ఆదేశించింది. దీన్ని నవాలు చేస్తూ ఒక హెటల్ గ్రూపు నుశ్రీంకోర్మకు వెళ్లగా, నర్కోస్యత న్యాయస్థానం తీవ్రంగా ఆక్షేపించింది. ‘ప్రకృతి విధ్వంసం వల్ల జీవనదులకు మట్టిల్లయిన హిమాలయాల్లోనూ నీటి కొరత ఏర్పడుతోంది. వర్షాటకుల తాకిడిని తట్టుకోవడానికి నాలుగు వరసల రోడ్లు, సారంగాలు, బహుళ అంతస్థల భవనాలు నిర్మిస్తున్నారు. దీంతో జీవావరణ నమతాకం దెబ్బతిని, వనరులపై ఒత్తిడి పెరుగుతోంది’ అని న్యాయమూర్తులు వ్యాఖ్యానించడాన్ని ఇక్కడ గమనించాలి. హైకోర్టు ఉత్తర్వుల్లో తాము జోక్యం చేసుకునేదేమీ లేదని నుశ్రీం తేల్చివెప్పడం ఆహ్వానించదగ్గ వరిణామం. కొంతకాలంగా హిమాలయాల్లో వర్షాటకుల తాకిడి పెరుగుతోంది. టూరిస్టులు వదలివెళ్లిన చెత్త, ప్లాస్టిక్ వర్షాలు అక్కడి వర్షతాల్లో వివరితంగా పేరుకుపోతున్నాయి. మరోవైపు, ఆ ప్రాంతంలో జలవిద్యుత్కేంద్రాల నిర్మాణం జోరుగా సాగుతోంది. ఈ ప్రాజెక్టుల వరినరాల్లోని ప్రజలు నీటి ఎద్దడినీ, మట్టిపెళ్లల బెడదనూ ఎదుర్కొంటున్నారు. నేలలో భారీ వగుళ్లు ఏర్పడి ఆవాసాలు దెబ్బతింటున్నాయి. వీటన్నింటినీ గమనించిన నుశ్రీంకోర్మ - జలవిద్యుత్ ప్రాజెక్టుల వల్ల హిమాలయ జీవనదులు చిన్నపాటి నీటిపాయల్లా మారిపోతున్నాయనీటి కనీసం ప్రాజెక్టుల నుంచైనా నీటిని విడుదల చేయడం లేదని వినమయం వ్యక్తం చేసింది. ఆదాయమే నర్వన్యం కాదు... ఇకపై హిమాచల్ లో విధ్వంసాలు జరగకుండా చూడాలంటూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు బాధ్యతను గుర్తుచేసింది న్యాయపాలిక. వాతావరణ మార్పుల కారణంగా హిమాలయాల్లో వేడి పెరిగిపోతూ హిమనదాలు కరిగిపోతున్నాయి. దాంతో దట్టమైన హిమాలయ అరణ్యాలు క్రమంగా వలుచబడిపోతున్నాయి. ఇలాంటి వరిస్థితిల్లో అక్కడ విద్యుత్కేంద్రాలు, రహదారుల నిర్మాణంలో పాటించాల్సిన వర్షావరణ నిబంధనలను తుంగలో తొక్కుతున్నారు. భారీ మౌలిక వసతుల ప్రాజెక్టులతో పాటు సారంగాల తవ్వకాలను జోరుగా చేవడుతున్నారు. ఇలాంటి నిర్మాణాల వల్ల లాభంకన్నా నష్టమే ఎక్కువ. కశ్మీర్, హిమాచల్, ఉత్తరాఖండ్ లకు వర్షాటకులతోపాటు తీర్థయాత్రీకులూ పోటోత్తుతున్నారు. అమర్ నాథ్, వైష్ణోదేవి యాత్రలకు దేశవ్యాప్తంగా అనేక మంది తరలివెళ్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో చార్ ధామ్ యాత్రకు పెద్దయెత్తున కొండలు తవ్వి రహదారుల నిర్మాణం చేవట్టారు. వీటిపై తరచూ కొండచరియలు విరిగివడుతుంటే దారులను వదేవదే మూసేయాల్సి వస్తోంది. నుస్తిత ప్రాంతాల్లో రోడ్లు, హెటళ్లు, ఇతర వసతుల నిర్మాణం పెంచడం వల్ల అనలుకే మోసం వస్తోంది. రిషిగంగ నదికి 2021లో భారీగా వరద పోటోత్తడంతో దిగువనున్న జల విద్యుత్కేంద్రాలను మట్టి, రాళ్లు దెబ్బతీశాయి. 2023లో సిక్కింలో తీస్తానదికి ఉధృతంగా వరద వచ్చి తీస్తా-3 డ్యామ్ కు నష్టం కలిగించింది. చాలా వంతెనలు కొట్టుకుపోయాయి. 55మంది మరణించగా, వేలమంది నిర్వాసితులయ్యారు. పెరుగుతున్న వేడికి హిమనదాలు వేగంగా కరుగుతూ అక్కడి జల విద్యుత్కేంద్రాలకు దండిగా నీటిని అందిస్తున్నాయి కానీ, అవి పూర్తిగా కరిగిపోయాక నీటి కొరత ఏర్పడటం తథ్యం! హిమాలయాల్లో ఉష్ణోగ్రత 2050కల్లా నగటున 1-2 డిగ్రీల వరకు పెరగవచ్చు. వలితంగా హిమాలయాల నుంచి దిగువకు ప్రవహించే నదుల్లో నీటి ప్రవాహం కొంతకాలం పెరిగినా, తరవాత తగ్గుముఖం వట్టవచ్చు. తరచూ భారీ వర్షాలు కురవడం వల్ల పెద్దయెత్తున నీరు, బురద కిందకు వచ్చి జల విద్యుత్కేంద్రాలకూ జనావాసాలకూ ముప్పు తెచ్చిపెడతాయి. 2100కల్లా ఉత్తరాఖండ్ వంటి చోట్ల హిమనదాలు 70-99శాతం దాకా కరిగిపోతాయని అంచనా. శిఖరాలు, లోయలుండే హిమాలయ ప్రాంతం రహదారులు, భారీ విద్యుత్కేంద్రాల నిర్మాణానికి అనువైనది కానేకాదు. కొండలను తొలిచి సారంగాలు నిర్మించడం బందరాళ్లు, మట్టిపెళ్లలు విరిగివడటానికి దారితీస్తుంది. పెరిగిన వాహనాల రద్దీ వాయు కాలుష్యాన్ని పెంచుతుంది. రైళ్ల రాకపోకలు నేల కదలిపోవడానికి దారితీస్తాయి. జలవిద్యుత్కేంద్రాల నమీవంలో నేల కుంగిపోవడం జోషీమర్ ప్రాంతంలో చూశాం. వర్షావరణానికి జరుగుతున్న నష్టాన్ని ప్రభుత్వాలు దృష్టిలో పెట్టుకుని హిమాలయాల్లో నుస్థిరాభివృద్ధి నమూనాను అనుసరించాలి.

కాకినాడలో సిసీ నటి నిధి అగర్వాల్ సందడి

కాకినాడ: కాకినాడ సిసీనటి నిధి అగర్వాల్ సందడి చేశారు. కాకినాడ మసీద్ సెంటర్ లో సూతసంగా ఏర్పాటు చేసిన ఆర్ఎస్ బ్రదర్స్ వస్త్ర దుకాణాన్ని ఆమె ప్రారంభించారు. షాపింగ్ మాల్లో ఉన్న మూడు అంతస్థులను సందర్శించి అక్కడ ఉన్న వివిధ రకాల దుస్తులను పరిశీలించారు. తరువాత షోరూం బయట ఏర్పాటు చేసిన వేదికపై తెలుగులోనే ప్రసంగించారు. తాను ప్రభాస్ సరసన రాజా సాబ్ సినిమాలో నటిస్తున్నానని చెప్పారు. అనంతరం షోరూం చైర్మన్ పొట్టి వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ తాము ఏర్పాటు చేస్తున్న ప్రతీ షోరూమ్ లో పండగలు, వివాహాది కార్యక్రమాలకు అన్ని రకాల ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే నాణ్యమైన వస్త్రాలను అందిస్తున్నామన్నారు. కంపెనీ డైరెక్టర్ తిరుమిథుల ప్రసాదరావు మాట్లాడుతూ ధర్మలోను, నాణ్యత లోను, ఆభిరుచులలో ఆర్ఎస్ బ్రదర్స్ ముందుంటుందని తెలిపారు. షోరూమ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ సిద్ధ రాజమౌళి మాట్లాడుతూ ఇక్కడ అన్ని రకాలైన వస్త్రాలు పిల్లలకు, పెద్దలకు లభిస్తాయన్నారు.

చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తులతో మహిళలకు ఆర్థికాభివృద్ధి

బావట్ల: మారుతున్న ప్రజల ఆహార అలవాట్లకు అనుగుణంగా చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్ డ్వారా వివిధ ఆహార ఉత్పత్తులుగా మార్చే ప్రక్రియతో గ్రామీణ మహిళలు ఆదాయాన్ని మరింతగా పెంచుకోవచ్చని బావట్ల వ్యవసాయ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల అసోసియేట్ డీన్ డీడీ స్మిత్ అన్నారు. గ్రామీణ మహిళలకు ఆర్థిక స్వావలంబన కల్పించడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా స్వయం ఉపాధికి చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్ -మహిళా సాధికారత అనే అంశపై కళాశాలలో మహిళలకు ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. స్మిత్ మాట్లాడుతూ చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్ మహిళలకు అత్యంత అనుకూలమైన స్వయం ఉపాధికి మార్గమన్నారు. తక్కువ పెట్టుబడి, కొద్ది స్థలం, తక్కువ శక్తితో ఇంటి వద్దనే ప్రారంభించగలిగే అవకాశాలు ఉండులో విస్తారంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. మహిళల్లో ఉన్న నైపుణ్యాలను సాంకేతికతతో మేళవిస్తే స్థిరమైన ఉపాధి సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు. శిక్షణలో రాగి, జొన్న, సజ్జ, కొర్రలు, సాముల వంటి చిరుధాన్యాల పోషక విలువలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలపై అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో వివిధ విభాగాధిపతులు జి.రవిబాబు, బి.శ్రీనివాసులరెడ్డి, కె.వి.ఎస్.రామిరెడ్డి, ఎస్.విష్ణువర్ధన్, కె.తామణ్య పాల్గొన్నారు.

ట్రీపుల్ ఐటీ విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు

ట్రీపుల్ ఐటీ విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు టీచ్ పర్యాటకుల భద్రతకు డ్రోన్లు నూజివీడు: ట్రీపుల్ ఐటీ మెటలర్జికల్ విద్యార్థులు ప్రదర్శిస్తున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, నేర్పుకోవాలనే ఆసక్తి అభినందనీయమని మురుగప్ప అసోసియేట్ ఉపాధ్యక్షుడు, టెక్నికల్ హెడ్ సూర్యనారాయణ అన్నారు. స్థానిక ట్రీపుల్ ఐటీలో మురుగప్ప గ్రూపు ఆధ్వర్యంలో ఎంఎంఈ విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న సూర్యనారాయణ మాట్లాడుతూ ఇలాంటి కార్యక్రమాల వల్ల విద్యార్థులు పరిశ్రమల అంచనాలను ప్రారంభదశలోనే తెలుసుకోవడానికి సాయపడతాయన్నారు. మురుగప్ప గ్రూపు హెచ్ఆర్ అండ్ సీటీ హెడ్ అరుణాచలం మాట్లాడుతూ ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులను గుర్తించి పరిశ్రమలకు ఉపయోగపడేలా వారిలో నైపుణ్యాలను పెంపొందించడానికి తగిన శిక్షణ ఇస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్ ఆచార్య సంద్ర అమరేంద్రకుమార్, ఎంఎంఈ, కెమికల్ ఇంజనీరింగ్ అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు. ఎంఎంఈ విద్యార్థులకు ఉత్తమ భవిష్యత్ కోసం సూతన మిశ్రమలోహాలు అనే అంశపై వర్క్ షాపు నిర్వహించారు. హైదరాబాద్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన ఆచార్య కోటేశ్వరరావు విద్యార్థులకు అనేక అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు.

గ్రామీణ మహిళలు ఎందులోనూ తక్కువ కాదు - మిస్సెస్ ఇండియా-2025 విజేత కవ్వం విజయలక్ష్మి

కర్నూలు:గ్రామీణ ప్రాంత మహిళలు ఎందులోనూ తక్కువ కాదని, ఆ విషయాన్ని నిరూపించడం కోసమే తాను మిస్సెస్ ఇండియా పోటీల్లో పాల్గొని విజయం సాధించినట్లు మిస్సెస్ ఇండియా%- %2025 విజేత కవ్వం విజయలక్ష్మి తెలిపారు. ఇటీవలే కిరిటింగ్ గెలుచుకున్న నేపథ్యంలో తన సన్నిహితులు, బంధువుల ఆహ్వానం మేరకు ఆమె కర్నూలు వచ్చారు. అందులో భాగంగా తన స్నేహితురాలు బవీష్వి అధికారి చౌదేశ్వరితో మర్యాదపూర్వక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. తనది రాయచోటి అన్నమయ్య జిల్లా ఇంద్రప్పహాస్ గ్రామమని, అమ్మనాన్న వ్యవసాయం చేస్తూ జీవనం సాగించే వారన్నారు. వెనుకబడిన రాయలసీమకు చెందిన తనకు గ్రామీణ మహిళలు ఎందులోనూ తక్కువ కాదని నిరూపించాలనే కోరిక ఉండడంతో

కార్పొరేట్ సంస్థల సామాజిక బాధ్యతపై అవగాహన సదస్సు

కర్నూలు: ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లాలో ఉన్న కార్పొరేట్ సంస్థల సామాజిక బాధ్యతపై న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో అవగాహన సదస్సు జరిగింది. జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి కబర్ది సూచనల మేరకు న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ప్రధాన కార్యదర్శి లీలా వెంకటేశ్షాద్రి న్యాయ సేవా సదస్యలో అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. నంద్యాల, కర్నూలు జిల్లాలకు సంబంధించిన కార్పొరేట్ ఆర్గనైజేషన్ అధికారులు, పరిశ్రమల యజమానులు, బ్యాంకర్స్, లయన్స్ క్లబ్ నిర్వాహకులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో లీలా వెంకటేశ్షాద్రి మాట్లాడుతూ... సీఎస్ఆర్ నిధులు అంటే కంపెనీలు తమ లాభాలలో కొంత భాగాన్ని సమాజం, పర్యావరణం, ఆర్థిక అభివృద్ధి కోసం కేటాయించే నిధులు అని తెలిపారు. దేశంలో కంపెనీల చట్టం 2013 ప్రకారం ఆరోగ్యం, విద్య, పేదరిక నిర్మూలన, లింగ సమానత్వం వంటి రంగాల్లో సామాజిక కార్యక్రమాలకు నిధులు సమకూర్చడమేనన్నారు. లీగల్ సర్వీసెస్ సంస్థ చేసే సేవా కార్యక్రమాల్లో విభిన్న ప్రతిభావంతులకు, మానసిక వికలాంగులకు పేద పిల్లల సహాయార్థం వారికి అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించేందుకు తమ వంతు సహాయం చేయాలని సూచించారు.

చిన్నారులకు సేవా దృక్పథం అలవాటు చేయాలి

నరసరావుపేట: పల్నాడు జిల్లాలో ప్రతి కాలేజీ, పాఠశాలల్లో జూనియర్ రెడ్ క్రాస్, యూత్ రెడ్ క్రాస్ స్థాపించి పిల్లలకు చిన్న వయసు నుంచే సేవా దృక్పథం అలవాటు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్, రెడ్ క్రాస్ ప్రెసిడెంట్ కృతికా శుక్ల సూచించారు. స్టేషన్ రోడ్డులో ఆధునికీకరించిన ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ పల్నాడు జిల్లాశాఖ భవనం, జనరల్ మెడికల్ షాపును కలెక్టర్ ప్రారంభించారు. ఈసందర్భంగా మాట్లాడుతూ రెడ్ క్రాస్ డ్వారా అనేక కార్యక్రమాలు చేయొచ్చని చెప్పారు. తాను కాకినాడ జిల్లా కలెక్టర్ గా పనిచేసిన కాలంలో కాకినాడ రెడ్ క్రాస్ లో తలసీమియా ట్రాన్స్ ప్లూమ్ జుజన్ సెంటర్, కార్పొరేట్ కలెక్టర్ సెంటర్, జనరల్ మెడికల్ షాప్, స్త్రీలకు ఉపాధి కల్పన వంటి సేవలకుగానూ గవర్నర్ నుంచి రెండుసార్లు అవార్డులు అందుకున్నట్లు చెప్పారు. రెడ్ క్రాస్ ను బలోపేతం చేయాలంటే దానికి లైఫ్ మెంబర్స్, జిల్లా ప్రజల మద్దతు, వారి సలహాలు, సూచనలు అవసరమని అన్నారు. భవిష్యత్తులో చేపట్టబోయే కార్యక్రమాలకు జిల్లా అడ్మినిస్ట్రేషన్ యొక్క సహాయ సహకారాలు ఉంటాయని హామీ ఇచ్చారు. అదే విధంగా సీఎస్ఆర్ ఫండ్స్ డ్వారా అవకాశం

గ్రామాల్లో పేదరిక నిర్మూలనే లక్ష్యం

హెళగుండ్: గ్రామాల్లో పేదరిక నిర్మూలనే లక్ష్యంగా అన్ని శాఖల అధికారులువిధులు నిర్వహించాలని సెంట్రల్ ప్రభుత్వ ఆఫీసర్ బంగారరాజు అన్నారు. నీతి ఆయోగ్ అప్సీరేషన్ బ్లాక్ అయిన హెళగుండ్ మండలంలో ఆయన పర్యటించారు. హెళగుండ్ లోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం, పశువైద్య కేంద్రం, జూనియర్ కాలేజీ, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, రైతు సేవా కేంద్రాలు, అంగన్ వాడీ కేంద్రాలను పరిశీలించారు. ఎంపీడిఓ కార్యాలయంలో నీతి

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 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 వీవు పెట్టి 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 కాన్సెప్ట్ తో ప్రారంభమైందే 'స్లో ట్రావెలింగ్' మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదిస్తూ.. ప్రజెంట్ 'స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్' ట్రెండ్ నడుస్తోంది. చాలామంది యువతీ యువకులకు ఈ కాన్సెప్ట్ గురించి సోఫల్ మీడియాలో చర్చించుకోవడం, ఫాలో అవడం చేస్తున్నారు. వెజ్లిన్ 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 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 పడేసే ప్లేస్ అందమాన్ ఐలాండ్స్. సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే డార్జిలింగ్ లోని గ్లైసెబర్న్ టీ ఎస్టేట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం మనాలిలో ఉన్న నార్త్ ఎస్టేట్ గెస్ట్ హౌస్, కేరళ రాష్ట్రంలో పెరియార్ నదీ తీరాన ఉండే క్రాంగనోరీ 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 బెల్టి ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చిన చెక్క, తేనె టీ :- దాల్చిన చెక్క, 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 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.

రుగ్మతగా 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 చెప్పన్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషన్ల అండ్ బిహేవియర్స్ 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్మతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాలైన సమయంలో వెక్కి వెక్కి దీగ్నడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హాపీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా నవ్వుడం 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 కిందకింద చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. అలాగే మరికొందరు తమ కుటుంబంలో, అంధువుల్లో 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 బార్డర్లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు అలర్ట్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషన్ల సీమ్యువేషన్స్ ని నివారించగలిగే వెడర్ క్రియోట్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తన నుంచి డ్రైవర్డ్ చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలను వక్రధారి పట్టించడం, కొన్నింటి ఇవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితుల ఏ పరిస్థితులవల్ల అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నారో ఆ పరిస్థితులను నివారించాలి. ఇలా చేస్తే క్రమంగా ఈ అతి భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే 'బార్డర్లైన్ 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 మాట్లాడటం 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 పెరిగిపోతున్నాయంటు. 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 హైపర్టెన్షన్ ముఖ్య

కారణమన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. చైనాలోని గాంగ్జులో ఉన్న సదరన్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ గ్వియాన్ వూ 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 నమస్యలు 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 డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెడు 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 సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య సంతకాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముదతలు, ముపులు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెర్రి పండ్లు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెర్రిలలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్ల్యాక్బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెర్రిలు 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 చేప: 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, సెలినియం 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 గుడ్లలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలినియం 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 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. యాంటీఆక్సిడెంట్ల లక్షణాలు..: బాతు గుడ్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్ల చర్మలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్లలో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్డను ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్ల కంటే డీసాల్టెడ్ 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 పడుతాయంటు. ఎందుకంటే మేఘాల్లో వర్షం నీరు, తేమ ఎక్కువగా ఉండటం, ఐస్ పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా ఉంటాయి. ాతతీ ంట్లుటాఅవి జశీత్తశీశీశ్రీవతీం 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 పడడంతో చాలా వరకు విమానాలు మేఘాల మీద నుంచే వెళ్తుంటాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అది కూడా కొన్ని అనివార్య

వ రిస్కి తుల్లో.. అయితే ఆ సమయంలో మేఘాల్లో వర్షం, ఐస్ పదార్థాలు టర్బులెన్స్ ను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంటు. కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్. అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొవ్వుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు పైట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో పైలెట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఎఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంటు. 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 పైట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్తే తప్పకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.



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..నృందపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనందీకానన్ 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 ఘోర్ 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, ముక్తిభూమి, రుద్రవన్, తపస్వతి, త్రిపురారిరాజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. అలయాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనిని దేవాలయాల నగరం అని పిలిచేవారు. కాశీని మతపరమైన రాజధాని, శివుని నగరం, జ్ఞాన నగరం, దీపాల నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. వత్స 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 ఉన్నారే చిన్న నోటిఫికేషన్ సౌండ్ వినిపిస్తే చాలు.. ఆ మరుక్షణమే ఫోన్ పట్టుకుంటాం. 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 వ్యవసంగా 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 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 ఆహ్లాదంగా ఉండొచ్చు.

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుంది కొందరికి అనిపించుకోవచ్చు.ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనసుకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అధ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదవడం వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికీ ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశం గురించి కంటెంట్ సృష్టితర్ల రాజన్ సింగ్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్లో దాని గురించి మాట్లాడడాన్ని చూశాం. చదివేటప్పుడ పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్క్ లో మెమరీ ఓవర్లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం రెండు ఛానెల్స్ ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తూన్నాయి, 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.చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చెబుతారు: “సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా ఘటితం , శ్రద్ధ వై సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది” అని కాదబమ్ మైండిటాకెలోని క్లినికల్ నైసలజ్స్ సేవ మాజీ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని , టాస్క్లకు ప్రేరణాత్మక సేవధ్యాన్ని అందిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెర్క్సన్ ఉడెకు , మూడ్ రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా ఘటితంను సుధాభ్యుదా వెంచతాయి. అయినప్పటికీ సంగీతం చాలా బిగ్గరా లేదా సుక్ష్మంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ , మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది ఘటితం తగ్గడానికి దారితీస్తుందని అతను సింగ్తో అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాశ్వత సంగీతం బాగుంది, తరుమా “మెజార్డ్ ఎక్స్ట్ అని పిలవబడే మాజీ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించునానికి



, మానసిక చురుకుదాన్నా పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉపయోగించబడుతుంది. “పదసర సంగీతం , స్పెషలైన్, ఓడార్లు లయలతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆక్టేవ్ మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సుక్ష్మ అంశాలు లేవు” అని మాజీ 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 పరాశర్ 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 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 పూర్తి 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 ఆహారాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావచ్చు. 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 ప్రతి రాత్రి తగినంత విశ్రాంతి ఉండేలా చూసుకోండి , తద్వారా నూతన శక్తి రోజును ప్రారంభించవచ్చు..

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందట..!

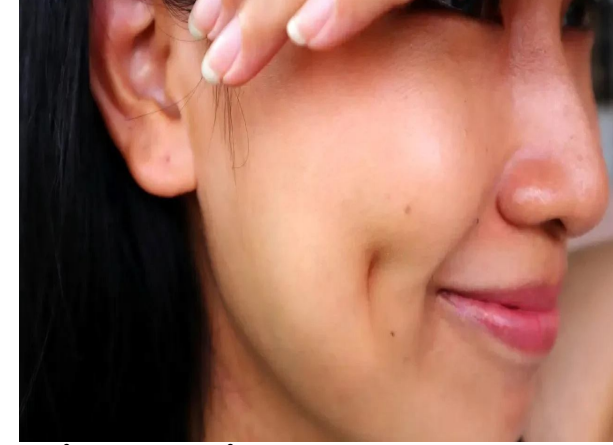
మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%దీతీమర్రి జుఅఎవతీ%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్మపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే కారకాలు. 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 మెస్ పాజ్ 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 క్యాన్సర్ లో 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, కొలెస్ట్రాల్ ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

సొట్టబుగ్గ మంచికేనా?

మనలో కొంతమందికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటాయి. వారు సొట్టబుగ్గ వెనుక సీక్రెట్ లా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా కనిపించే వారి కంటే బుగ్గకు సొట్ట పడే అమ్మాయిలైనా.. అబ్బాయిలైనా ఇంకాస్త అందంగా కనిపిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంతకీ ఆ సొట్ట బుగ్గలు ఎలా వస్తాయి? వాటి వెనుక ఉన్న సీక్రెట్ ఏంటిదీ తెలుసుకుందాం. మన శరీరం ఎన్నో రకాల కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ క్రమంలోనే ముఖంలో ఉండే ప్రధానమైన కండరం 'జైగోమాటిక్'. ఇది మామూలుగా దవడ ఎముక 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 సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్విినా.. మాట్లాడినా కండరాలు కదిలి చెంపన సొట్ట ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా తల్లికి లేదా తండ్రికి సొట్ట బుగ్గలు



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

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 నియంత్రణలో 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 వేపీలను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేవే రుచులు చేర్చారు. వీటిని వాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వాపింగ్లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, వీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజెరిన్, ప్రొపెలెన్ గ్లైకోల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్డ్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, ప్రొటెిన్, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేప్లు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే



ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్రిక్సివ్ 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?

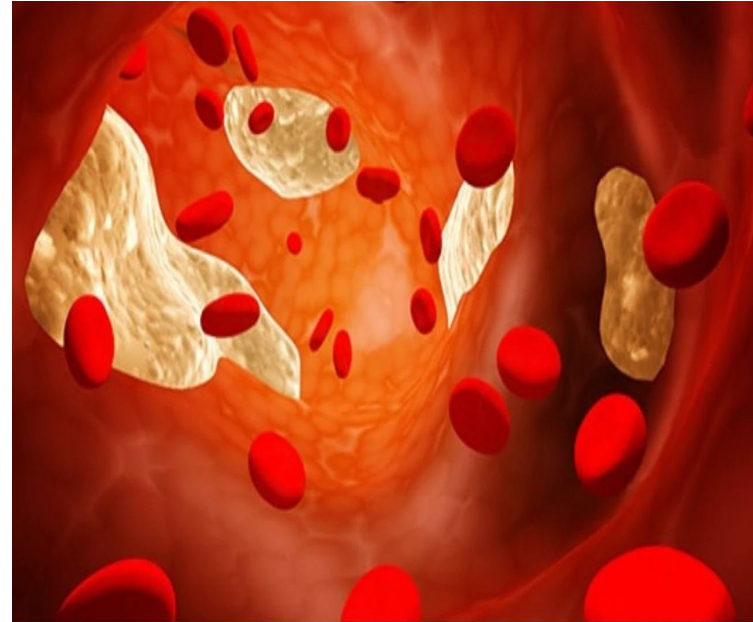
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్లెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి.అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్యాల్ని 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 తీసుకోవాలింది. 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, 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 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 కరిగి 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 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.రిక్విజైటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ% 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 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 తగ్గముఖం 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 గమ్యత్తుగా 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. స్విజ్ ఆఫ్ ఫెక్టివ్ 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 డిప్లర్స్



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 పల్ల భయభ్రాంతులు కలగడం, ఆందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

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 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 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 బ్రోమేల్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే బ్రోమేల్ను 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 పనికిరాదు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, 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 అజోడికార్బోనేట్స్, 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 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 కొంతసేపు 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 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 కార్నిసాల్ 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 నిదించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ బ్రెమింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

ఈ జ్యూస్లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

ప్రస్తుతం అనేక మందిని ఇబ్బందిపెడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో థైరాయిడ్ ఒకటి. థైరాయిడ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మందులతో పాటు థైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని హోం రెమిడీస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఇలాంటి పానీయాలు థైరాయిడ్ బాధితులకు గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాంటి ఆరోగ్యకర డ్రింక్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్: థైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుని తాగటం చాలా మంచిది.మజ్జిగ..: రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగను తప్పని సరిగా చేర్చుకోవటం కూడా థైరాయిడ్ 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. అల్కలైన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ ప్రావాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బాదం పాలు..: బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అల్లర్సీ ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. సూతీన్ కాకుండా, మీరు టీ, కాఫీ, బాదం పాలను తాగితే



మంచిది. పసుపు పాలు..: పాలు, పసుపు కలిపి తాగటం థైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఉపశమనం అంటున్నారు నిపుణులు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగాలి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ అనే సమేళకనం ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ పోషక విలువలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలకు పసుపు పాలు చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధ, శతావరి..: అశ్వగంధ, శతావరి థైరాయిడ్ 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.. థైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చటి ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగచ్చు.

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 ఇండెక్స్ కూడా కలిగే ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషెంట్ల 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 మలబద్దకం 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 తగ్గు అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్ ,బరన్ ,మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాల నానబెట్టి.. పై 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 బద్దకం 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, సీపుడ్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ట 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 కీడ్నీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 టిండే 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 మ్యూజిక్ 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 రాతే 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, మలబద్దకం, అనిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి.బరువును నియంత్రించే



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

వైద్య విద్య జీవోల అమలులో పారపాట్లు ఉండకూడదు

- ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ సభాధ్యక్షుడు
లెజిస్లేషన్ కమిటీ చైర్మన్ తోట త్రిమూర్తులు

విశాఖపట్నం: మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగంలో ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవోల అమలులో ఎటువంటి పారపాట్లకు తావు ఉండరాదని ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ సభాధ్యక్షుడు లెజిస్లేషన్ కమిటీ చైర్మన్ తోట త్రిమూర్తులు స్పష్టం చేశారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో కమిటీ సభ్యులు బండారు శ్రావణి, శ్రీ , కన్నా లక్ష్మీనారాయణలతో కలిసి హెచ్.బి.వి, ఎయిడ్స్ నివారణ చట్టం 2017 అమలుపై అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పీజీ వైద్య విద్యార్థులకు సంబంధించిన ప్రభుత్వ ఆదేశాల అమలు తీరును, ఎయిడ్స్ రిహాబిలిటేషన్ సెంటర్లలో రోగులకు అందుతున్న వైద్య సేవలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. బాధితులకు మందుల పంపిణీ, ఉద్యోగ అవకాశాలు, గృహ వసతి, బీమా వంటి సౌకర్యాలపై చర్చించారు. అసెంబ్లీలో ఆమోదించిన అంశాలు, ప్రభుత్వం జారీ చేసిన ఉత్తర్వులు క్షేత్రస్థాయిలో సక్రమంగా అమలు కావాలని, నిబంధనల అమలులో జాప్యం జరిగితే వెంటనే సరిదిద్దాలని చైర్మన్ అధికారులకు సూచించారు. కేవలం కార్యాలయాలకే పరిమితం కాకుండా స్వయంగా ఆసుపత్రులను సందర్శించి పరిస్థితులను పరిశీలిస్తామని ఆయన తెలిపారు. ఎయిడ్స్ వంటి సంస్థలకు కేంద్రం నుంచి అందుతున్న సహకారం, పురోగతిపై కూడా చర్చించారు. ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు



అందించడమే లక్ష్యంగా వైద్య విద్యా విభాగం పారదర్శకంగా పనిచేయాలని స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో ఏపీఎల్ఎ అసిస్టెంట్ సెక్రటరీ వి.విశ్వనాథం, మెడికల్, ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్ సెక్రటరీ సౌరభ్ గౌర్, జాయింట్ కలెక్టర్ మయూర్ అశోక్, ఏపీ స్టేట్ ఎయిడ్స్ కంట్రోల్ సొసైటీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కే.నీలకంఠరెడ్డి, డైరెక్టర్, పబ్లిక్ హెల్త్ అండ్ ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్ డాక్టర్ పద్మావతి, డైరెక్టర్ ఆఫ్ మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్(డిఎంఈ) డాక్టర్ రఘునందన్, ఆంధ్ర మెడికల్ కాలేజ్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ సంద్యదేవి, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ పి.జగదీశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

అరకు కాఫీకి అంతర్జాతీయ గుర్తింపు లభించడం హర్షణీయం

సెంట్రల్ కాఫీ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ శత సంవత్సరాల
వేడుకల్లో పాల్గొన్న కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్

పాడేరు: అరకు కాఫీకి అంతర్జాతీయ గుర్తింపు లభించడం సంతోషంగా ఉందని కలెక్టర్ ఎ.ఎన్.దినేష్ కుమార్ అన్నారు. కర్నాటక రాష్ట్రంలోని చిక్మగళూరు జిల్లా కేంద్రంలో 1925లో ఏర్పాటు చేసిన సెంట్రల్ కాఫీ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ శత సంవత్సరాల వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో గిరిజన రైతులు సాగు చేస్తున్న నాణ్యమైన కాఫీ గింజలు, వాటి నాణ్యతను వివరించారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో పోటీపడేలా మరింత నాణ్యమైన కాఫీ ఉత్పత్తులను సాధించడమే లక్ష్యంగా గిరిజన రైతులు కృషి చేస్తున్నారని తెలిపారు. గ్లోబల్ ట్రాండింగ్లో అరకు కాఫీని మరింతగా ప్రమోత్ చేసి విదేశాలకు ఎగుమతులను ప్రోత్సహించనున్నట్లు ఆయన చెప్పారు.



శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో పోలీసుల పాత్ర కీలకం

విజయనగరం: శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో పోలీసుల పాత్ర కీలకమైనదని విశాఖ రేంజ్ డివిజన్ ఇన్స్పెక్టర్ అన్నారు. నూతనంగా ఎంపిత్తె న కానిస్టేబుళ్లకు చింతలవలస ఏపీఎస్సీ ఐదో బెటాలియన్, విజయనగరం కంటోన్మెంట్ పోలీస్ బ్యారెక్స్లో శిక్షణ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజలతో ప్రత్యక్ష సంబంధాలు కలిగిన తొలి పోలీస్ అధికారి కానిస్టేబుల్ అని అన్నారు. శిక్షణ కాలం ఎంతో విలువైనదని, సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఉద్యోగ జీవితంతో పాటు వ్యక్తిగత జీవితానికి కూడా శిక్షణలోని క్రమశిక్షణ దోహదపడుతుందన్నారు. శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. ప్రజలకు సేవ చేయాలనే భావన బలంగా ఉండాలన్నారు. చట్టం పట్ల గౌరవం, విధి నిర్వహణలో నిజాయితీ, సమయపాటన వంటి లక్షణాలు పోలీస్ జీవితంలో అత్యంత అవసరమని చెప్పారు. శిక్షణలో నేర్చుకున్న అంశాలు భవిష్యత్లో ప్రజల శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకు ఉపయోగపడాలన్నారు. 9 నెలల పాటు శిక్షణ కొనసాగుతుందని, రెండు చోట్లకు శిక్షణకు వచ్చిన 395 మంది పోలీస్ అభ్యర్థులు సమర్థవంతంగా శిక్షణ పూర్తి చేయాలని కోరారు. ఏపీఎస్సీ, సీబిల్ విభాగాలు వేర్వేరుకాదని, అందరమూ ఏపీ రాష్ట్ర పోలీస్ విభాగానికి చెందిన వారమేనన్న విషయాన్ని మరువరాదని ఎస్సీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ అన్నారు. శిక్షణలో అవుట్ డో ర్, ఇండోర్ శిక్షణతో పాటు టెక్నాలజీ, కమ్యూనికేషన్ సిస్టమ్స్, యోగా, ఆయుధాల వినియో గం, సిగ్నిమింగ్, మ్యాప్ రీడింగ్లో పట్టుసాధించాలన్నారు. సైబర్



నేరగాళ్లను అరికట్టే సైబర్ వారియర్స్ మారాలన్నారు. శిక్షణకు వచ్చినవారిలో 12 మంది పోస్టు గ్రాడ్యుయేషన్, 28 మంది బీటెక్, ముగ్గురు ఎల్ఎల్బీ, ఇద్దరు జర్నలిజం, మిగిలిన వారు డిగ్రీ, ఇంటర్మీడియట్ చదివినవారు ఉన్నారు. డిపీటీసీ ప్రిన్సిపాల్, అదనపు ఎస్సీ పి.సౌమ్యలత తెలిపారు. శిక్షణ వచ్చే ఏడాది సెప్టెంబర్ 21 కి పూర్తవుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏపీఎస్సీ ఐదో బెటాలియన్ కమాండెంట్ వై.రవిశంకర్ రెడ్డి, ఒకటవ బెటాలియన్ కమాండెంట్ సీహెచ్ఎస్ఎస్ పద్మానాభరాజు, 16వ బెటాలియన్ కమాండెంట్ అరుణ్ బోస్, డిపీటీసీ డిఎస్సీ పి.నారాయణరావు, డిఎస్సీలు ఎం.వీరకుమార్, ఆర్.గోవిందరావు, ఇ.కోటిరెడ్డి, డిపీఓ ఏఓ పి.శ్రీనివాసరావు, సీబిలు, ఎస్ఐలు పాల్గొన్నారు.

యూటీఎఫ్ జిల్లా నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక

అనకాపల్లి: ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ (యూటీఎఫ్) జిల్లా అధ్యక్షులుగా వత్సవాయి శ్రీలక్ష్మి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. స్థానిక సీబిటీయూ కార్యాలయంలో జరిగిన ఎన్నికల్లో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా గొంది చినబ్బాయ్, గౌరవాధ్యక్షునిగా పంపనబోయిన వెంకట్రావు, సహాధ్యక్షులుగా రొంగలి అక్బూరాయ్, రొంగలి ఉమాదేవి, కోశాధికారిగా జోగా రాజేష్, కార్యదర్శులుగా పొలిమేర చంద్రరావు, గుత్తుల సూర్యప్రకాశరావు, వైరాల రమేష్ రావు, ఉప్పాడ రామం, పట్నా శ్రీరామచంద్రమూర్తి, జాలాది శాంతకుమారి, మురహరి సంతోష్, గేదెల శాంతి దేవి, చైతన్య, ఆడిట్ కమిటీ కన్వీనర్ గా బయలుపూడి దేముడనాయ్, సభ్యులుగా షేక్ సలీం, కాట్రపల్లి సతీబాబు, రొట్టెల లక్ష్మణరాజు, అనిమిరెడ్డి సాంబమూర్తి ఎన్నికయ్యారు. ఈ కమిటీ రెండు సంవత్సరాలు పదవిలో ఉంటుందని ఎన్నికల అధికారిగా వ్యవహరించిన యూటీఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి సుర్ర మురళీమహన్



చెప్పారు. నూతన అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు మాట్లాడుతూ విద్యారంగ పరిరక్షణే ద్యేయంగా ఉపాధ్యాయుల సంక్షేమం కోసం కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు.

అవగాహనతోనే మోసాలకు అడ్డుకట్ట

విశాఖపట్నం: వినియోగదారులు హక్కులను ఆయుధాలుగా మలుచుకొని మోసాలకు అడ్డుకట్ట వేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ కె.మయూర్ అశోక్ పిలుపునిచ్చారు. జాతీయ వినియోగదారుల హక్కుల వారోత్సవాల్లో భాగంగా కన్స్యూమర్ ఆర్గనైజేషన్స్ ఫెడరేషన్స్ రూపొందించిన 'మేలుకో.. హక్కులు తెలుసుకో' అందరి చుట్టం వినియోగదారుల రక్షణ చట్టం' బ్రోచర్ను ఆయన ఆవిష్కరించారు. చైతన్యవంతమైన వినియోగదారులే ఆరోగ్యకరమైన సమాజానికి పునాది అని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారి వి.భాస్కరరావు, కేంద్ర యువజన వ్యవహారాలు, క్రీడా మంత్రిత్వ శాఖ మై భారత్(నెహ్రూ యువ కేంద్రం) డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జి.మహేశ్వరావు, కన్స్యూమర్ ఆర్గనైజేషన్స్ ఫెడరేషన్స్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కాండ్రేగల వెంకటరమణ, కన్స్యూమర్ రైట్స్ సేఫ్ గార్డింగ్ సొసైటీ అధ్యక్షుడు



రెడ్డి సత్యనారాయణ, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి కె.సతీబాబు, యూసీడీ పీడీ సత్యవేణి, ఎన్ఎస్ఎస్ జాతీయ అవార్డు గ్రహీత రామపాత్రుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రానికి ఆదర్శంగా మన్యం జిల్లా

పార్వతీపురం: పరిపాలనలో, ప్రజాసమస్యల పరిష్కారంలో పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా రాష్ట్రానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని కలెక్టర్ డా.ఎన్.ప్రభాకరరెడ్డి అన్నారు. కలెక్టర్ల సమావేశంలో జిల్లా సాధించిన ప్రగతిని ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేకంగా అభినందించిన నేపథ్యంలో కలెక్టరేట్లోని సమావేశ మందిరంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్, సబ్ కలెక్టర్లు, రెవెన్యూ అధికారులు గజమాలతో కలెక్టర్ను సత్కరించారు. అనంతరం కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో పైలెట్ ప్రాజెక్టుగా చేపట్టిన ముస్తాబు కార్యక్రమం అద్భుత ఫలితాన్ని ఇచ్చిందన్నారు. విద్యార్థుల్లో పరిశు ద్రత, క్రమశిక్షణ, సంస్కారాన్ని పెంపొందించేందుకు ఇది ఒక గొప్ప



సంకల్పమన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని పాఠశాలలు, వసతిగృహాలు, అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో అమలు చేయాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించడం మన జిల్లాకు దక్షిణ గొప్ప గౌరవమన్నారు. పీజీఆర్ఎస్ సమస్యల పరిష్కారంలో పార్వతీపురం జిల్లా రాష్ట్రంలో ప్రథమ స్థానంలో నిలవడం ఎంతో అభినందనీయమన్నారు. రెవెన్యూ క్లీన్ విధానాన్ని కూడా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అమలు చేసేందుకు ప్రభుత్వం సుముఖత వ్యక్తం చేయడం గర్వకారణమన్నారు. ఇదే స్ఫూర్తితో పనిచేసి జిల్లా అన్ని రంగాల్లో ముందుండేలా చూడాలని నిబ్బందిని కోరారు. కార్యక్రమంలో జేసీ సి.యశ్వంత్ కుమార్ రెడ్డి, పార్వతీపురం, పాలకొండ సబ్ కలెక్టర్లు

వైశాలి, పవర్ స్పెషిల్ జగన్మోహన్, డిఆర్ఓ హేమలత, హౌసింగ్ పీడీ ధర్మచంద్రారెడ్డి తదితరులున్నారు. వస్తువులు కొనుగోలు, సేవల వినియోగం విషయంలో ప్రజలు అవగాహన కలిగి ఉండాలని కలెక్టర్ డా.ఎన్. ప్రభాకరరెడ్డి హితవు పలికారు. ఈ మేరకు కలెక్టరేట్లోని సమావేశ మందిరంలో వినియోగదారుల హక్కులు, ప్రమాణాలకు సంబంధించిన వాల్పోస్టర్ను జాయింట్ కలెక్టర్ సి.యశ్వంత్ కుమార్ రెడ్డితో కలిసి ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో పార్వతీపురం, పాలకొండ సబ్ కలెక్టర్లు వైశాలి, పవర్ స్పెషిల్ జగన్మోహన్, డిఆర్ఓ హేమలత, డిఆర్ఓ పీడీ సుధారాణి, హౌసింగ్ పీడీ ధర్మచంద్రారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాటర్షెడ్ చెరువులతో భూగర్భ జలాల వృద్ధి

ఐటీడీఏ పీవో తిరుమణి శ్రీ పూజ

కొయ్యూరు: భూగర్భ జలాల పెంపునకు వాటర్షెడ్ పథకంలో నిర్మించిన చెరువులు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయని, రైతులు వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఐటీడీఏ పీవో తిరుమణి శ్రీపూజ తెలిపారు. మండలంలో మంప వంచాయతీ రాజులబాబు ఆలయం సమీపంలో నిర్మించిన రెండు చెరువులు, కింజవానిపాలెం జలాశయం, గంగవరంలో నిర్మించిన రెండు చెరువులను, మంపలో అల్లూరి పార్క్ను, అక్కడ నాడు అల్లూరి స్నానం చేసిన కొలనును ఆమె పరిశీలించారు. అనంతరం విలేకరులతో మాట్లాడుతూ అల్లూరి సీతారామరాజు నివాసం ఉన్న ఉద్దకొండ గుహను పర్యాటకంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. ఈ ప్రాంతానికి పర్యాటకులు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉందన్నారు. కొయ్యూరు మండలంలో జీడితోటల విస్తీర్ణం ఎక్కువగా ఉండడంతో జీడిపిక్కుల ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ను ఏర్పాటు చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. గ్యాస్ గోడౌన్ మంజూరుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. గంగవరంలో బోరు లేక గ్రామస్థులు తాగునీటికి పడుతున్న ఇబ్బందులు ఆమె దృష్టికి రావడంతో బోరు మంజూరు చేసేందు కు చర్యలు తీసుకున్నారు.



గంగవరం నుంచి నేరుగా కొయ్యూరు వచ్చేందుకు గతం నుంచి ఉన్న మార్గాన్ని అభివృద్ధి చేసేందు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. కింజవానిపాలెం జలాశయాన్ని పర్యాటకంగా అభివృద్ధి చేయాలని ఎంపీపీ బడుగు రమేష్ బాబు పీవోను కోరారు. ఆమె సానుకూలంగా స్పందిస్తూ వాటర్షెడ్ పథకంలో నిధులు ఇచ్చేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. అవసరమైన సమాచారం వంపాలని ఆమె వాటర్ షెడ్ ఏపీవో శంకరావును ఆదేశించారు.

9వ అదనపు జిల్లా కోర్టు ఏపీపీగా సూర్యనారాయణ

సూర్యనారాయణను అభినందిస్తున్న
ఎమ్మెల్యే రాజు, న్యాయవాదులు

చోడవరం: స్థానిక 9వ అదనపు జిల్లా కోర్టు అసిస్టెంట్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ గా సీనియర్ న్యాయవాది చీపురుపల్లి సూర్యనారాయణ నియమితులయ్యారు. ఆయనను నియమిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. సూర్యనారాయణ చోడవరం బార్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఉన్నారు. సీనియర్ న్యాయవాదిగా పేరున్న ఆయన ఏపీపీగా నియమితులవ్వడంపై బార్ అసోసియేషన్తో పాటు అంతా అభినందనలు తెలిపారు. ఆయనను ఎమ్మెల్యే కె.ఎన్.ఎస్.ఎస్ రాజు, గోవాడ సుగర్స్ మాజీ చైర్మన్ గూనూరు మల్లునాయ్, మాజీ ఎంపీపీ గూనూరు పెదబాబు, మాజీ జెడ్పీటీసీ కనిశెట్టి మచ్చిరాజు, గవర్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ బొడ్డెడ గంగాధర్ అభినందించారు.



ప్రపంచ 5జీ అగ్రగామిగా భారత్

వృషభ విజువల్ వండర్

కొద్దిరోజుల్లో 2025వ సంవత్సరం ముగుస్తున్న వేళ, టెలికమ్యూనికేషన్ రంగంలో భారత్ ప్రపంచ దిగ్గజంగా తన స్థానాన్ని పటిష్ఠం చేసుకుంది. చరిత్రలోనే అత్యంత వేగవంతమైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పనతో దేశంలో 5జీ వినియోగదారుల సంఖ్య 40 కోట్లకు (400 మిలియన్లు) చేరుకుంది. ఇది భారతదేశ మొత్తం మొబైల్ కస్టమర్ల సంఖ్యలో దాదాపు 32 శాతానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తోంది. ఫలితంగా ప్రపంచ డిజిటల్ వృద్ధికి భారత్ ప్రధాన ఇంజనీ నిలిచింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 5ఠా విస్తరిస్తున్నప్పటికీ, భారతదేశ వృద్ధి పథం సాటిలేనిదిగా ఉంది. 2025 చివరి నాటికి, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 5ఠా కస్టమర్ల సంఖ్య సుమారు 290 కోట్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా. ఇది ప్రపంచవ్యాప్త మొబైల్ కస్టమర్ల సంఖ్య మూడింట ఒక వంతు.

110 కోట్లకు పైగా వినియోగదారులతో చైనా అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతున్నప్పటికీ, భారత్ రికార్డు వేగంతో ఆ వ్యత్యాసాన్ని తగ్గిస్తోంది. జూలై 2025 నాటికి 36.5 కోట్ల వినియోగదారులను చేరుకున్న భారతీయ మార్కెట్, 2030 నాటికి 100 కోట్లకు, 2031 నాటికి 110 కోట్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా. ఈ విస్తరణలో రిలయన్స్ జియో కేవలం భారతీయ లీడర్గానే కాకుండా, ప్రపంచ స్థాయి టెక్నాలజీ పవర్‌హౌస్ అవతరించినట్లు కంపెనీ తెలిపింది. సంస్థ చెప్పిన వివరాల ప్రకారం.. సెప్టెంబర్ 2025లో జియో 50 కోట్ల మొబైల్ వినియోగదారుల చారిత్రక మైలురాయిని అధిగమించింది. అక్టోబర్ 31 నాటికి ఆ సంఖ్య 51 కోట్లకు పెరిగింది. కేవలం ఈ ఏడాది మొదటి పది నెలల్లోనే దాదాపు 3 కోట్ల మంది కొత్త వినియోగదారులు చేరారు. కేవలం 5ఠా విభాగంలోనే, 2025 చివరి నాటికి జియో వినియోగదారుల సంఖ్య 24 కోట్లకు చేరుకోనుంది. జియో మొత్తం వైరెస్ డేటా ట్రాఫిక్లో 5ఠా చాలా ఇప్పుడు 50 శాతంగా ఉంది. 2025 మొదటి తొమ్మిది నెలల్లో ఈ నెట్వర్క్ ద్వారా ఏకంగా 162 ఎక్సాబైట్ల (162 బిలియన్ జీబీ) డేటా వినియోగం జరిగింది. 5ఠా నెట్వర్క్కు మారడం వల్ల ఏడాది ప్రారంభంలో 32.3 జీబీగా ఉన్న సగటు జియో వినియోగదారుని నెలవారీ డేటా వినియోగం ఇప్పుడు



38.7 జీబీకి పెరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణల్లో రిలయన్స్ జియో తిరుగులేని డిజిటల్ లీడర్గా తన స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకున్నట్లు కంపెనీ చెప్పింది. 2025 చివరి నాటికి ఈ ప్రాంతంలో జియో వైరెస్ వినియోగదారుల సంఖ్య 3.2 కోట్లు దాటినట్లు పేర్కొంది. దూకుడుగా విస్తరణ, సాంకేతిక విజయాలతో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో జియో టాప్ పర్ఫార్మర్గా నిలిచినట్లు తెలిపింది. మొబైల్ కనెక్టివిటీ మాత్రమే కాకుండా, హామ్ ఎంటర్ప్రైస్‌లలో రంగంలో కూడా కంపెనీ విప్లవాత్మక మార్పులు తెచ్చినట్లు స్పష్టం చేసింది. జియో ఎయిర్టెబిల్ సేవలు మార్కెట్ వాటాలో సింహభాగాన్ని దక్కించుకోవడంతో, రెండు రాష్ట్రాల్లో వైరెస్ వినియోగదారుల సంఖ్య దాదాపు 20 లక్షలకు చేరుకుందని చెప్పింది. భారత ప్రభుత్వం ఈ డిజిటల్ ప్రయోజనంపై ధీమాగా ఉంది. 2026 నాటికి దేశీయ 5ఠా వినియోగదారుల సంఖ్య 43 కోట్లకు చేరుతుందని భావిస్తోంది. మౌలిక సదుపాయాలు మెరుగుపడటం, 5ఠా డివైజెస్ అందుబాటులోకి రావడంతో 2030 నాటికి 100 కోట్ల 5ఠా వినియోగదారుల లక్ష్యం అసాధ్యమేమీ కాదనే అభిప్రాయాలున్నాయి. 5ఠా ప్రాచంభించిన కేవలం మూడేళ్లలోనే భారత్ ప్రపంచ నాయకత్వ స్థాయికి చేరుకుంది. ఈ చారిత్రక మార్పులో రిలయన్స్ జియో ముందు వరుసలో నిలిచినట్లు కంపెనీ చెప్పింది.

ధర ఎక్కువైనా.. 24 గంటల్లో కొనేశారు!

బ్రిటిష్ లగ్జరీ కార్ల బ్రాండ్ నుంచి బీఎండ్బ్ల్యు ఏజీ కింద భారతదేశంలో లాంచ్ అయిన.. లెటెస్ట్ కారు ‘మినీ కూపర్ కన్వర్టిబుల్’ వినియోగదారుల నుంచి అద్భుతమైన స్పందనను పొందింది. ఇండియన్ మార్కెట్లో ప్రారంభమైన ఈ మోడల్ మొదటి బ్యాచ్ బుకింగ్స్ 24 గంటల్లో పూర్తయ్యాయి. మినీ కూపర్ కన్వర్టిబుల్ ప్రారంభ ధర రూ. 58.50 లక్షలు (ఎక్స్ షోరూమ్). దీనికి సంస్థ మన దేశానికి సీబీయూ మార్గం ద్వారా దిగుమతి చేసుకుంటుంది. ఈ కారణంగానే దీని ధర కొంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మినీ కూపర్ కన్వర్టిబుల్ ధర సాధారణ కార్ల కంటే కొంత ఎక్కువే అయినప్పటికీ .. కొనుగోలుదారులు మాత్రం వెనక్కి తగ్గకుండా బుక్ చేసుకున్నారు. తరువాత బ్యాచ్ బుకింగ్స్ వచ్చే ఏడాది ప్రారంభంలో ప్రారంభం కానున్నాయి. ప్రీమియం ఫీచర్స్ పొందిన ఈ కారు నాలుగు వేర్వేరు రంగులలో లభిస్తుంది.



భారత్ బయోటెక్ బయోఫ్యాబ్రి జట్టు

న్యూఢిల్లీ: భారత్ బయోటెక్ వ్యాక్సిన్ తయారీదారు బయోఫ్యాబ్రి జట్టు కట్టింది. టీబీ బెషగం కోసం సాంకేతిక బదిలీ ఒప్పందం చేసుకున్నది. ఇక ఈ ఒడంబడికతో ఆఫ్రికా, ఆగ్నేయాసియాలోని 70కిపైగా దేశాల్లో ఎంటీబీఏపీస్ ఉత్పత్తి, సరఫరాకు భారత్ బయోటెక్ బాధ్యత వహిస్తుంది. ‘మా ఈ భాగస్వామ్యం అవసరమున్నవారికి ఈ వ్యాక్సిన్ను మరింత చేరువ చేస్తుంది’ అని బయోఫ్యాబ్రి ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది. ట్యాబ్లెట్లలోని, దాని ప్రభావాలను అరికట్టడానికి కృషి చేస్తున్నామని భారత్ బయోటెక్ ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్ కృష్ణ ఎల్లా అన్నారు.



ఐఫోన్ తయారీ ప్లాంట్లో రికార్డు సాయిలో సిబ్బంది నియామకం.. 80 శాతం మహిళలే

ఐఫోన్ల సహా వివిధ ఎలెక్ట్రానిక్ ఉత్పత్తులు తయారు చేసే ప్రముఖ తైవాన్ సంస్థ ఫాక్సన్ భారీగా ఉద్యోగ నియామకాలు చేపట్టింది. బెంగళూరు సమావంలోని దేవసహెల్లిలో ఏర్పాటు చేసిన తన కొత్త యూనిట్లో కేవలం 8-9 నెలల్లో దాదాపు 30,000 మంది కార్మికులను నియమించుకుంది. వీరిలో అత్యధికంగా మహిళలే ఉండటం విశేషం. బెంగళూరు సమావంలోని దేవసహెల్లిలో ఫాక్సన్ దేశంలోనే రెండో అతిపెద్ద ఐఫోన్ తయారీ యూనిట్ ను ఏర్పాటు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. 300 ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉన్న ఈ ఫ్యాక్టరీలో ఏప్రిల్-మే నెలల్లో ఐఫోన్ 16 మోడల్స్ను ఉత్పత్తి చేయగా.. ఇప్పుడు ఐఫోన్ 17 ప్రో మ్యూక్స్ మోడల్స్ తయారీని ప్రారంభించారు. ఇక్కడ ఉత్పత్తి చేస్తేన్న ఐఫోన్లలో 80శాతం విదేశాలకు ఎగుమతి అవుతున్నాయి. ఈ ఫ్యాక్టరీలో ఇప్పుడు నియామకాలను భారీగా పెంచారు. మొత్తం సిబ్బందిలో 80 శాతం మంది మహిళలే ఉండటం విశేషం. ఇందులో పనిచేసే కార్మికులకు ఉచిత వసతి సౌకర్యం కల్పిస్తోంది సంస్థ. కార్మికులు నెలకు సగటున రూ.18 వేల జీతం పొందుతున్నారు. వచ్చే ఏడాది నాటికి ఈ యూనిట్లో మొత్తం సిబ్బందిని 50 వేలకు పెంచాలని ఫాక్సన్ భావిస్తోంది.



ఇక కార్మికుల కోసం సంస్థ ప్లాంట్ ప్రాంగణంలోనే అనేక సౌకర్యాలు కల్పిస్తోంది. కార్మికుల కోసం ఆరు పెద్ద దార్శినిరీలను నిర్మించింది. అదనపు సౌకర్యాలు కూడా నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయి. కేవలం ఫ్యాక్టరీగానే కాకుండా ఈ ప్లాంట్ భవిష్యత్తులో ఒక మినీ టౌన్షిప్లా మారనుందని అంచనా. ఇందులో నివాస సముదాయాలు, ఆరోగ్య కేంద్రాలు, వాణిజ్యాల, వినోద సౌకర్యాలును అభివృద్ధి చేసేలా సంస్థ ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసినట్లు నివేదికలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

కంప్లీట్ యాక్టర్ మోహన్లాల్ నటించిన ప్రతిష్టాత్మక పానిండియా చిత్రం ‘వృషభ’. నందకిశోర్ దర్శకుడు. శోభా కపూర్, ఏక్తా ఆర్ కపూర్, సి.కె.పద్మకుమార్, వరుణ్ మాధుర్, సౌరభ్ మిశ్రా, అభిషేక్ ఎన్ వ్యాస్, ప్రవీర్సింగ్, విశాల్ గుర్నాని, జుహి పరేష్ మెహతా నిర్మాతలు. గీతా ఫిల్మ్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ ద్వారా ఈ చిత్రం తెలుగులో గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ను హైదరాబాద్లో నిర్వహించారు. ఈ చిత్ర పంపిణీదారుడు బన్నీవాస్ మాట్లాడుతూ ‘ ‘వృషభ ఓ విజువల్ వండర్. కింగ్ ఎబిసోడ్ వచ్చినప్పట్నుంచి సినిమా మరోస్థాయికి వెళ్తుంది. ఓ 45 నిమిషాల పుటేజ్ చూశాను. నిజంగా చాలా బావుంది. దర్శకుడు నందకిశోర్ గ్రాండియర్గా సినిమాను మలిచారు. మోహన్లాల్ సటా విశ్వరూపం ఈ సినిమా. ‘అయ్’, ‘క’ సినిమాలతో విజయాలను అందుకున్న నయనాగ్రిక ఈ సినిమాతో హాస్యశ్రీ అందుకోవాలి. పనిచేసిన అందరికీ మంచిపేరు తెచ్చే సినిమా ఇది.’ అని తెలిపారు. తెలుగు తెరకు పరిచయం అవుతున్నందుకు హీరో



పెళ్లిలో తెలుగు స్టార్ హీరో భార్యతో కీర్తి సురేశ్ డ్యాన్స్

‘మహానటి’ సహా తెలుగులో చాలా సినిమాలు చేసిన కీర్తి సురేశ్.. హిందీ, మలయాళ, తమిళంలోనూ హీరోయిన్లు బిజీగా ఉంది. గతేడాది ప్రియుడు అంటోనిని పెళ్లి చేసుకున్నప్పటికీ.. కెరీర్ పరంగా ఖాళీగా ఏం లేదు. అలాంటిది ఇప్పుడు హైదరాబాద్లో జరిగిన ఓ పెళ్లిలో డ్యాన్సులేస్తూ ఫుల్ సందడి చేసింది. ఆ వీడియోని తనే స్వయంగా సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసింది. తన డ్రెస్ పైకికి భర్త అంటోనితో పాటు వచ్చిన కీర్తి సురేశ్.. ఈ వేడుకలోనే తన బాక్సస్టర్ సాంగ్ ‘చమ్మీలా అంగిలేసి’కి స్టెప్పులేసింది. నాని భార్య అంజన కూడా కీర్తితో కలిసి డ్యాన్స్ చేసింది. వీరిద్దరూ ఎంతో ఉత్సాహంగా డ్యాన్స్ చేస్తూ కనిపించారు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో వైరల్ అవుతోంది. నాని-కీర్తి సురేశ్.. నేను లోకల్, దసరా సినిమాల్లో జంటగా నటించారు. ఈ మూవీస్ చేస్తున్న టైంలోనే నాని



రెండు సందర్భాల్లో నాని ఫ్యామిలీని కలిసింది. ఇప్పుడు ఏకంగా నాని భార్యతో కలిసి స్టెప్పులేసింది.

‘ధురంధర్’లో తమన్నా ఉండాల్సింది.. కానీ రిజెక్ట్ చేశారు

ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా వందల కోట్ల కలెక్షన్స్ సాధిస్తూ టాక్ ఆఫ్ ద ఇండస్ట్రీగా మారిపోయిన సినిమా ‘ధురంధర్’. పాకిస్థాన్లోని గ్యాంగ్ వార్స్ బ్యాక్ డ్రాప్ స్టోరీతో తీసిన ఈ పై డ్రామాలో రణ్దీర్ సింగ్, అక్షయ్ ఖన్నా, సంజయ్ దత్, అద్వైత్ రాంపాల్, మాధవన్ లాంటి స్టార్స్ ఆదిరిపోయే ఫెరార్మెన్స్ ఇచ్చారు. అయితే ఈ మూవీలో తమన్నా కూడా నటించాల్సింది కానీ దర్శకుడు ఈమెని రిజెక్ట్ చేశాడట. ఈ విషయాన్ని కొరియోగ్రాఫర్ విజయ్ గంగూలీ బయటపెట్టాడు. ‘ధురంధర్’ చిత్రం పూర్తిస్థాయి యాక్షన్ డ్రామాగా తెరకెక్కినప్పటికీ.. ‘షరార్త్’ అంటూ సాగే ఓ స్పెషల్ (ఐటమ్) సాంగ్ కూడా ఉంది. హీరో పాత్రకు పెళ్లి జరిగే టైంలో ఇది వస్తుంది. ఇందులో ఆయేషా ఖాన్, క్రిస్టల్ స్టెప్పులేశారు. ఈ పాట కోసం తొలుత తమన్నానే అనుకున్నామని కొరియోగ్రాఫర్ చెప్పాడు. ‘నా మైండ్లో తమన్నా పేరు మాత్రమే ఉంది. ఆమె అయితేనే పాటకు నిండుదనం తీసుకొస్తుంది. సరైన న్యాయం చేస్తుందని ఆదిత్యకు చెప్పాను. కానీ ఆయన చాలా క్లారిటీతో ఉన్నారు. ఇది రెగ్యులర్ ఐటమ్ సాంగ్లా ఉండకూడదని చెప్పేశారు’ అని విజయ్ గంగూలీ తెలిపాడు. ‘సినిమా కథని డిస్టర్బ్ చేసేలా ఒక్క అంశం కూడా ఉండకూడదనేది ఆదిత్య ధర్ ఉద్దేశం. ఒకవేళ ఈ పాటలో తమన్నా ఉంటే అందరి దృష్టి ఆమెపైనే ఉంటుంది తప్ప స్టోరీపై



ఉండదు. సినిమా నుంచి ప్రేక్షకులు పక్కదారి పట్టే అవకాశముంది. అలా ఒకరికి బదులు ఇద్దరు డ్యాన్సర్లని పెడదామని ఆదిత్య నన్ను ఒప్పించాడు. అలా ఆయేషా, క్రిస్టల్ వచ్చారు’ అని విజయ్ చెప్పుకోచ్చాడు. గతంలో జైలర్, స్ట్రీ 2, రైడ్ 2 తదితర సినిమాల్లో ఐటమ్ సాంగ్స్ చేసిన తమన్నా.. మంచి ఫేమ్ సొంతం చేసుకుంది. ఎంతల అంటే ఐటమ్ సాంగ్స్ అంటేనే ఈమె గుర్తొచ్చేంతలా. ఒకవేళ ‘ధురంధర్’లో గనక ఐటమ్ సాంగ్ కోసం ఈమెని తీసుకుని ఉంటే.. కొరియోగ్రాఫర్ చెప్పినట్లు ప్రేక్షకుడి దృష్టి మారిపోయి ఉండేదేమో!

శోభిత, సమంతతో నాగచైతన్య.. ఫోటో వైరల్

అక్కినేని నాగచైతన్య- శోభిత ధూళిపాళ జంట ఇటీవలే మొదటి పెళ్లిరోజును సింపుల్గా జరుపుకున్నారు. ఫస్ట్ యానివర్సరీ రోజు తమ పెళ్లిరోజు వీడియోను అభిమానులతో పంచుకున్నారు. వీరిద్దరూ కలిసున్న ఫోటోలను తరచూ కాకుండా అప్పుడప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వదులుతూ ఫ్యాన్సులు సర్ప్రైజ్ చేస్తుంటారు. అయితే ఈసారి చై-శోభితతో పాటు సమంత కూడా కలిసున్న ఫోటో ఒకటి సోషల్ మీడియాలో వైరల్గా మారింది. అవును, చై, శోభిత, సమంత.. ముగ్గురూ కలిసి సెల్ఫీకి పోజిచ్చారు. కాకపోతే ఇక్కడ సమంత అంటే హీరోయిన్ సామ్ కారులెండి. శోభిత సోదరి! ఆమె పేరు కూడా సమంతనే కావడంతో ఈ ఫోటో నెట్టింట్ తెగ వైరల్వుతోంది. చై మాజీ భార్య పేరు, మరదలి పేరు ఒకటే కావడంతో ఈ ఫోటో చర్చనీయాంశంగా మారింది. హీరో నాగచైతన్య, హీరోయిన్ సమంత.. ఏ మాయ చేసావే మూవీలో తొలిసారి జంటగా నటించారు. అప్పుడే ప్రేమలో పడ్డారు. ఆ ప్రేమను పెద్దలు కూడా ఒప్పుకోవడంతో అంగరంగ వైభవంగా పెళ్లి చేసుకున్నారు. క్యూట్ కప్పల్లా కనిపించే ఈ జంట మధ్య తర్వాత తెలియని అగాధం ఏర్పడింది. దీంతో నాలుగేళ్ల



వైవాహిక బంధానికి పుల్కాప్ పెడుతూ 2021లో విడాకులు తీసుకున్నారు. తర్వాత చై.. హీరోయిన్ శోభిత ధూళిపాళను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నాడు. 2024 డిసెంబర్ 4న వీరి వివాహం జరిగింది. అటు సమంత కూడా కొంతకాలంగా ఫ్యామిలీ మ్యాన్ దర్శకుడు రాజ్ నిడిమెరతో ప్రేమాయణం నడిపింది. 2025 డిసెంబర్ 1న ఆ ప్రేమను పెళ్లి బంధంగా మార్చింది. కోయంబత్తూరులోని ఈశా యోగా సెంటర్లో సామ్-రాజ్ రెండో పెళ్లి చేసుకున్నారు.