అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఊరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..
చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
చైతన్య వారధి
తెలుగు దిన పత్రిక
website:www.cvdaily.in
CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టర్లు కావలెను. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
సంప్రదించండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 19 | సంచిక: 204 | మంగళవారం | 20-1-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

ఏపీలో పెట్టుబడులు పెడితే స్వాగతిస్తాం

- విదేశాల్లో వ్యాపారం చేస్తామన్నా సరే.. గైడ్ చేస్తాం
- జ్యూరిక్ తెలుగు డయాస్పోరా సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు - రూ.50 కోట్లతో ఏపీ ఎన్నార్టీ కార్పస్‌ఫండ్

అమరావతి: భార్యాభర్తల్లో ఒకరు ఉద్యోగం చేస్తే మరొకరు వ్యాపారం చేయాలని విదేశాల్లో స్థిరపడిన తెలుగువారికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సూచించారు. తెలుగువారు ఉద్యోగాలు చేసేవారిగా కాకుండా.. ఉద్యోగాలిచ్చేవారిగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. 'వ్యాపార, వాణిజ్య రంగాల్లోకి ప్రవేశించాలని ఆశించే ఎన్నార్టీలకు సహకరిస్తాం. రూ.50 కోట్లతో ఏపీ ఎన్నార్టీ (నాన్ రెసిడెంట్ తెలుగు) కార్పస్ ఫండ్ ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. ఏపీలో ఎన్నో అవకాశాలున్నాయి. వచ్చి పెట్టుబడులు పెడతామంటే స్వాగతిస్తాం. విదేశాల్లో వ్యాపారాలు చేస్తామంటే చేసుకోండి. ప్రభుత్వం తరపున రతన్‌టాటా ఇన్నోవేషన్ హబ్ ద్వారా గైడ్ చేస్తాం. కొంచెం కొత్తగా ఆలోచిస్తే పారిశ్రామిక వేత్తలుగా రాణిస్తారు' అని ఉద్బోధించారు. దావోస్ పర్యటనలో భాగంగా తొలిరోజు జ్యూరిక్‌లో జరిగిన తెలుగు డయాస్పొరా సమావేశంలో చంద్రబాబు ప్రసంగించారు. విదేశాల్లో ఉన్న తెలుగు వారిని సమన్వయం చేసుకుంటూ.. వారిని పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దే బాధ్యతల్ని లోకేశ్, రామ్మోహన్‌నాయుడు, టీజీ భరత్ తదితరులు తీసుకోవాలని చెప్పారు. 'తొలిసారి దావోస్‌కు వచ్చినప్పుడు భారతీయులు తక్కువే. తెలుగువారు అసలు లేరు. ఇప్పుడు చూస్తే విజయవాడలోనో, తిరుపతిలోనో ఉన్నామా.. లేక జ్యూరిక్‌లోనా? అన్నట్లుంది. డయాస్పొరాకు 20 దేశాల నుంచి తెలుగువారు రావడం సంతోషంగా ఉంది. విదేశాల్లో ఉన్నా తెలుగు సంప్రదాయాలు పాటిస్తూ సంక్రాంతి పండగ చేసుకున్నారు' అని చంద్రబాబు ప్రశంసించారు. '148 దేశాల్లో ఎన్నార్టీ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేశాం' అని చెప్పారు. '2047 నాటికి భారతదేశం ప్రపంచంలోనే నంబర్ 1 ఎకానమీగా అవతరిస్తుంది. దేశానికి అత్యంత బలమైన నాయకత్వం నరేంద్రమోదీ రూపంలో ఉంది. ఉన్నత విద్య అభ్యసించిన వారిని, యువకులను పార్టీలో, ప్రభుత్వంలో ప్రోత్సహిస్తున్నాం. అందుకే లోకేశ్, రామ్మోహన్‌నాయుడు, టీజీ భరత్‌లకు మంత్రి పదవులు దక్కాయి. కేంద్రంలో యువ కేబినెట్ మంత్రిగా రామ్మోహన్‌నాయుడు ఉన్నారు' అని పేర్కొన్నారు.

విదేశీ విద్యకు సహకారం... 'ప్రపంచవ్యాప్తంగా మంచి విశ్వవిద్యాలయాలు ఎక్కడున్నా మన విద్యార్థులకు అవకాశాలు అందేలా చేస్తాం. 4 శాతం వడ్డీపై ప్రభుత్వ గ్యారంటీతో విదేశీ విద్యకు రుణాలిప్పిస్తాం. ఐఐటీ, ఐఐఎస్ఈఆర్ సంయుక్త సహకారంతో తిరుపతిలో ఏపీ ఫస్ట్ అనే అతిపెద్ద రీసెర్చ్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. కొత్త ఆవిష్కరణలతో యువతకు ఉపాధి చూపేలా కృషి చేస్తున్నాం' అని చంద్రబాబు వివరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో కొందరు ఎన్నార్టీలపైనా కేసులు పెట్టారని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. 'ఇటీవల జరిగిన ఎన్నికల్లో ఎన్నార్టీలు అద్భుతంగా పనిచేశారు. రాష్ట్రానికి పూర్వవైభవం తెచ్చేందుకు సహకరించమని కోరితే ఎంతోమంది తరలివచ్చారు. ప్రభుత్వ వ్యతిరేక ఓటు చీలకూడదని పవన్ కల్యాణ్ సహకరించారు. భాజపా కలసి వచ్చింది. ప్రజల ఆశీస్సులతో ఘనవిజయం సాధించాం. 18 నెలల్లో ఏపీ బ్రాండ్‌ను పునరుద్ధరించాం. స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ విధానంతో పనిచేస్తున్నాం' అని వివరించారు. 'రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో మంత్రులు, నేను పోటీపడ్డాం. పెద్దఎత్తున పెట్టుబడులు సాధించాం. దేశంలో వచ్చిన పెట్టుబడుల్లో 25% ఒక్క ఏపీకే వచ్చాయి. దేశానికి వచ్చిన అతిపెద్ద పెట్టుబడి గూగుల్ రూపంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌కే వచ్చింది' అని చెప్పారు. 'రూ.22 లక్షల పెట్టుబడుల సాధనపై కసరత్తు చేస్తున్నాం. అది సాకారమైతే 20 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పించగలుగుతాం. డ్రోన్ టెక్నాలజీ అందిపుచ్చుకుంటున్నాం' అని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తెలుగు ప్రజల నుంచి అధిక స్పందన వచ్చింది. వివిధ దేశాల ఎన్నార్టీ సభ్యులు ప్లకార్డులు ప్రదర్శించగా.. వచ్చే ఏడాది తాను వచ్చినప్పుడు ఎన్నార్టీల అభివృద్ధిని వివరిస్తూ ప్లకార్డులు ప్రదర్శించాలని చంద్రబాబు సూచించారు.

యువ న్యాయవాదులను ప్రోత్సహించాలి

- సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్

దిల్లీ: జిల్లా కోర్టుల్లో పనిచేసే యువ న్యాయవాదులకు ప్రోత్సాహకాలు అందించాలని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి(సీజేఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పేర్కొ న్నారు. జిల్లా కోర్టులను కింది కోర్టులుగా వ్యవహ రించడం సరికాదని సీజేఐ పేర్కొన్నారు. మన స్వతంత్ర న్యాయ వ్యవస్థలో ప్రధానమైన భాగంగా ఈ కోర్టులు అప్పీలు కోర్టుల కన్నా ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తున్నాయని చెప్పారు. "న్యాయం ప్రాథమికంగా అపెల్లేటు కోర్టుల్లో మాత్రమే నివసించదని మనం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. నిజమైన న్యాయం అట్టడుగు స్థాయి కోర్టుల్లో నివసిస్తోంది. ఎందుకంటే మన పౌరులు మొదటగా తమ హక్కుల సాధనకు జిల్లా కోర్టులకే వెళ్తారు" అని జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పేర్కొన్నారు. "న్యాయ వినియోగదారుడైన కక్షిదారుడు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లాంటి జిల్లా కోర్టుల్లో సంతృప్తికరమైన న్యాయం పొందగలిగితే పెద్దాసుపత్రులు, ట్రామా సెంటర్ల వంటి పై కోర్టులకు వెళ్లాల్సిన అవసరం ఉండదు" అని ఆయన స్పష్టంచేశారు. దేశ 53వ ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన సందర్భంగా దిల్లీ బార్ కౌన్సిల్ ఏర్పాటు చేసిన సన్మాన కార్యక్రమంలో సీజేఐ ప్రసంగిస్తూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

ఇకపై ఉదయం ధాన్యం కొంటే.. సాయంత్రానికి నగదు జమ

- పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

అమరావతి: ఖరీఫ్‌లో ఇప్పటి వరకు 6,83,623 మంది రైతుల నుంచి రూ.9,890 కోట్ల విలువైన 41.69 లక్షల టన్నుల ధాన్యం సేకరించామని.. అందులో రూ.9,800 కోట్లు 24 గంటల్లోనే రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేశామని పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. ఇకపై ఉదయం ధాన్యం కొంటే.. అదే రోజు సాయంత్రానికి నగదు జమ చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రబీ ధాన్యం కొనుగోలుకు పూర్తిస్థాయిలో సిద్ధం కావాలని.. రైతు సేవా కేంద్రాల్లో ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వినియోగించేలా శిక్షణ ఇవ్వాలని అధికారులకు సూచించారు. సోమవారం ఉదయం ఆయన విజయవాడలోని పౌరసరఫరాలశాఖ కమిషనరేట్‌లో ధాన్యం కొనుగోలుపై అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. తిరుపతి, నెల్లూరు, బాపట్ల, గుంటూరు జిల్లాల్లో ఖరీఫ్ ధాన్యం సేకరణ కొనసాగుతుందని ఆయన వివరించారు. 'రైతులు ఇబ్బంది పడకుండా తొలిసారిగా ప్రత్యేక రైలు ఏర్పాటు చేసి కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాల నుంచి ధాన్యం తరలిస్తున్నాం. తేమ శాతం, జీపీఎస్, రవాణా సమస్యలు సమర్థంగా అధిగమించాం' అని మనోహర్ పేర్కొన్నారు. రబీలోనూ గోతాలు, రవాణా, నిల్వ సౌకర్యాల్లోనూ ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలని సూచించారు. సమావేశంలో పౌరసరఫరాల సంస్థ వీసీ, ఎండీ ఢిల్లీరావు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

28 నుంచి సీఐఎస్ఎఫ్ సైకిల్‌థాన్ ప్రారంభం

- రాష్ట్రంలో 8 రోజులు సైకిల్ యాత్ర - 6న విశాఖలో కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం: కేంద్ర పారిశ్రామిక భద్రతా దళం (సీఐఎస్ఎఫ్) ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 28 నుంచి ఫిబ్రవరి 22వ తేదీ వరకు దేశవ్యాప్తంగా 'వందే మాతరం తీర సైకిల్‌థాన్-2026' నిర్వహించనున్నట్లు సీఐఎస్ఎఫ్ డిప్యూటీ ఇన్‌స్పెక్టర్ జనరల్ డాక్టర్ ఎం.జి. రాఘవేంద్ర కుమార్ వెల్లడించారు. హార్బర్‌పార్క్‌లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన ఈ యాత్ర వివరాలను వెల్లడించారు. వందేమాతరం గీతాలాపన 150 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని 'సురక్షిత తీరాలు – సమృద్ధ భారత్' అనే నినాదంతో వరుసగా రెండో ఏడాది ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. సుమారు 6,500 కిలోమీటర్ల మేర 25 రోజుల పాటు సాగే ఈ యాత్రలో 65 మంది మహిళలతో సహా మొత్తం 130 మంది సిఐఎస్ఎఫ్ సిబ్బంది పాల్గొంటారని ఆయన వివరించారు. దేశ తూర్పు, పశ్చిమ తీరాల నుంచి రెండు బృందాలుగా ప్రారంభమయ్యే ఈ సైకిల్‌థాన్ ఫిబ్రవరి 22న కేరళలోని కొచ్చిలో ముగుస్తుందని పేర్కొన్నారు. తీర ప్రాంత భద్రత, జాతీయ ఐక్యతను చాటిచెప్పడంతో పాటు మాదక ద్రవ్యాలు, ఆయుధాల అక్రమ రవాణా వల్ల కలిగే ముప్పులపై తీర ప్రాంత ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడమే ఈ యాత్ర ప్రధాన ఉద్దేశమని రాఘవేంద్ర కుమార్ చెప్పారు. ఈ యాత్ర ఫిబ్రవరి 4వ తేదీన ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోకి ప్రవేశిస్తుందని, 6వ తేదీన విశాఖలోని ఆర్కే బీచ్‌లో భారీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తామని ఆయన తెలిపారు. అనంతరం ఈ యాత్ర కాకినాడ, మచిలీపట్నం, చీరాల, కావలి, నాయుడుపేట మీదుగా తమిళనాడుకు చేరుకుంటుందన్నారు. దేశ సముద్ర వారసత్వాన్ని, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను స్మరిస్తూ సాగే ఈ కార్యక్రమంలో సిఐఎస్ఎఫ్ కమాండెంట్ జితేంద్ర బాబు, సీనియర్ కమాండెంట్ సతీష్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రియుడితో కలిసి భర్త హత్య

- భార్య సహా ముగ్గురు నిందితులు అరెస్టు

అనకాపల్లి: ప్రియుడితో అక్రమ సంబంధం కొనసాగించేందుకు అడ్డుగా ఉన్న భర్తను హత్య చేయించింది భార్య. ఈ ఘటన అనకాపల్లి జిల్లా చీడికాడ మండలం తురువోలు గ్రామంలో జరిగింది. ఈ కేసుకు సంబంధించి మృతుడి భార్య సహా ముగ్గురు నిందితులను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనకాపల్లి డీఎస్పీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో డీఎస్పీ శ్రావణి వివరాలు వెల్లడించారు. డీఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. "తురువోలుకి చెందిన దేగల చిన్న, కొండమ్మకు 15 ఏళ్ల క్రితం వివాహం జరిగింది. వీరికి 12 ఏళ్ల కుమారుడు ఉన్నాడు. చిన్న, అతని భార్య కొండమ్మ 2024లో వాకపల్లి గ్రామస్థులతో కలిసి తెనాలిలో కూలీ పనికి వెళ్లారు. ఇక్కడ కొండమ్మకు మేస్త్రీ గణేశ్‌తో పరిచయం ఏర్పడింది. అది కాస్త వివాహేతర సంబంధానికి దారి తీసింది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న భర్త చిన్న.. కొండమ్మను తీసుకొని స్వగ్రామానికి వచ్చేశాడు. అయినా తరచూ కొండమ్మ.. గణేశ్‌తో ఫోన్లో మాట్లాడుతుండడంతో భార్యాభర్తల మధ్య గొడవలు జరిగేవి. ఈ నేపథ్యంలో చిన్నను అడ్డుతప్పించుకోవాలని భార్య కొండమ్మ భావించింది. విషయాన్ని ప్రియుడికి చెప్పడంతో ఈనెల 14న తెనాలి నుంచి గణేశ్, అతడి బంధువు శివకుమార్ చోడవరం వచ్చారు. చిన్న.. ద్విచక్ర వాహనంపై తురువోలు వస్తుండగా దారిలో గణేశ్, శివకుమార్ దాడి చేసి తలపై తీవ్రంగా గాయపరిచి హత్య చేశారు. హత్యను రోడ్డు ప్రమాదంగా చిత్రీకరించాలని ప్రయత్నించారు. పోలీసులు మరింత లోతుగా దర్యాప్తు చేయడంతో అసలు విషయం బయటపడింది" అని డీఎస్పీ వివరించారు. ఈ కేసులో ప్రధాన నిందితురాలైన భార్య కొండమ్మ, ప్రియుడు గణేశ్‌తో పాటు హత్యకు సహకరించిన శివకుమార్‌ను అరెస్టు చేసినట్లు డీఎస్పీ శ్రావణి తెలిపారు.

ఇంటర్మీడియెట్ పబ్లిక్ పరీక్షల నిర్వహణకు ఏర్పాట్లు పూర్తిచేయాలి

- జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో ఇంటర్మీడియెట్ పబ్లిక్ పరీక్షలను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్షల నిర్వహణకు ముందస్తు ఏర్పాట్లలో భాగంగా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టరు మాట్లాడుతూ పరీక్షల నిర్వహణకు కావలసిన ఏర్పాట్లు నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తిచేయాలని ఆదేశించారు. అధికారులందరూ సమన్వయంతో పనిచేసి, ఎక్కడా ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా పరీక్షలు సజావుగా జరిగేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. ప్రతి పరీక్షా కేంద్రంలో పక్కాగా ఏర్పాట్లు ఉండాలని పేర్కొన్నారు. పరీక్షా కేంద్రాలలో మౌళిక సదు పాయాలు ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విద్యార్థులు సకాలంలో పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరుకునేలా బస్సులను ఏర్పాటు చేయాలని ప్రజా రవాణాశాఖ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీచేసారు. పరీక్షలు జరుగుతున్న సమయంలో ఎటువంటి విద్యుత్ అంతరాయం లేకుండా చూడాలని ఏపీఈపీడీసీఎల్ అధికారులను, పరీక్షా కేంద్రాలలో వేసవికాలం దృష్ట్యా పరిశుభ్రమైన తాగునీరు ఏర్పాటు చేయాలని జీవీఎంసీ, పంచాయతీ అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద అవసరమైన మందులు, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు అందుబాటులో ఉంచాలని వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షను అమలు చేయాలని, పరీక్షా కేంద్రాలకు దగ్గరలోని జెరాక్స్ సెంటర్లను పరీక్షల సమయంలో మూసివేయాలని, పరీక్షా పత్రాలకు, తనిఖీ బృందాలకు ఎస్కార్ట్, పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని పోలీసు అధికారులకు తెలిపారు. పరీక్షల నిర్వహణ తనిఖీ చేయుటలో సిట్టింగు, ఫ్లయింగు స్క్వాడ్లు బాధ్యతగా వ్యవహ రించాలని అన్నారు. పరీక్షల నిర్వహణ అనంతరం జవాబు పత్రాల బండిల్స్ సకాలంలో పంపించుటకు తపాలా శాఖ సిబ్బంది సహకరించాలని తెలిపారు. పరీక్షల నిర్వహణలో ఆయా శాఖలకు కేటాయించిన పనులను అధికారులందరూ సమన్వయంతో పనిచేసి పరీక్షలను సమర్దవంతంగా నిర్వహించాలని కోరారు. జిల్లా ఇంటర్మీడియెట్ ఎడ్యుకేషను అధికారి ఎం. వినోద్ బాబు ఇంటర్మీడియెట్ పరీక్షల వివరాలు తెలియజేస్తూ 23.02.2026 నుండి 24.03.2026 వరకు ఉదయం 9.00 గంటల నుండి 12.00 గంటల వరకు ఇంటర్మీడియట్ మొదటి సంవత్సరం పరీక్షలు, 24.02.2026 నుండి 23.03.2026 వరకు ఉదయం 9.00 గంటల నుండి 12.00 గంటల వరకు వరకు రెండవ సంవత్సరం విద్యార్థులకు వేర్వేరు రోజులలో పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయని తెలిపారు. జిల్లాలో 34 సెంటర్లు ఏర్పాటుచేయడం జరిగిందని విద్యార్థులు పరీక్షా సమయానికి ఒక గంట ముందుగా చేరుకోవాలని కోరారు. పరీక్షా కేంద్రాలలోనికి సెల్ ఫోనులు నిషేదమని, విద్యార్థులతో పాటు, సిబ్బంది ఎవరూ పరీక్షా కేంద్రంలోనికి తీసురాకూడదని తెలియజేశారు. పరీక్షల నిర్వహణ తనిఖీ చేయుటకు ఫ్లయింగ్ స్కాడలను, సిట్టింగ్ స్క్వాడ్ లను ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో డిఆర్ఓ వై. సత్యనారాయణరావు, జిల్లా వైద్యఆరోగ్యశాఖాధికారి ఎం హైమావతి, ఆర్.టి.సి.డిపోమేనేజరు వి ప్రవీణ, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి అప్పారావు నాయుడు, పోలీస్ డిపార్ట్మెంట్ మోహన్ రావు, పోస్టల్ డిపార్ట్మెంట్ కే వంశీకృష్ణ, ఎలక్ట్రికల్ డిపార్ట్మెంట్, జీవీఎంసీ డిపార్ట్మెంట్, ఫైర్ డిపార్ట్మెంట్ తదితర అధికారులు హాజరయ్యారు.

సంపాదకీయం

అన్ని వర్గాల ప్రజలూ సహకరించాలి

అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ట్రాఫిక్ ఉల్లంఘనలకు పాల్పడితే జరిమానాలు, శిక్షలు కఠినంగా ఉంటాయి. మన దేశంలో ట్రాఫిక్ నిబంధనలు గట్టిగా అమలుకాని దుస్థితి నెలకొంది. దీంతో ఏటా ప్రమాదాలతోపాటు మరణాల సంఖ్యా పెరుగుతోంది. ప్రతి ఒక్కరూ ట్రాఫిక్ నిబంధనలు నిక్కచ్చిగా పాటిస్తేనే ప్రమాదాలు, మరణాలను అరికట్టవచ్చు. పూర్వ కాలంలో పాము కాట్లు, అడవి జంతువుల దాడులతో ప్రాణాలకు ఎక్కువగా ముప్పుండేది. మనిషి వాటిని సమర్థంగా అధిగమించాడు. దాంతో మరణాల సంఖ్య తగ్గింది. తుపానులాంటి ప్రకృతి వైపరీత్యాలను సైతం ఆధునిక సాంకేతికతతో ఎదుర్కొంటూ మరణాలను చాలా వరకు తగ్గించగలిగాం. అయితే, ఆధునిక కాలంలో ఏ యుద్ధంలోనూ జరగనంత ప్రాణనష్టం రోడ్డు ప్రమాదాల కారణంగా సంభవిస్తుండటం విచారకరం. దశాబ్ద కాలంగా భారతదేశంలో దాదాపు 15 లక్షల మంది రోడ్డు ప్రమాదాల్లో మరణించారు. సుమారు 40 లక్షల మంది గాయాల పాలయ్యారు. ఎన్నో కుటుంబాలు దిక్కులేని స్థితికి చేరాయి. అమెరికాలో ఏటా రోడ్డు ప్రమాదాల్లో సుమారు 40వేల మరణాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. మనదేశంలో ఏటా దాదాపు అయిదు లక్షల ప్రమాదాలు సంభవిస్తే, సుమారు లక్షన్నరకు పైగా మరణాలు ఉంటున్నాయి. హెల్మెట్ ధరించకపోవడం, సీటు బెల్టు పెట్టుకోకపోవడం, అతివేగం, ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించకపోవడం, గోల్డెన్ అవర్‌లో ఆస్పత్రికి చేరుకోలేకపోవడం వంటివన్నీ కారణాలుగా మారుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితిలో మార్పు తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రపంచ బ్యాంకు అంచనాల ప్రకారం రోడ్డు ప్రమాదాల వల్ల మన దేశానికి జీడీపీలో దాదాపు మూడు శాతం నష్టం వాటిల్లుతోంది. దీనివల్ల మానవ, ఆర్థిక వనరులపై దెబ్బ పడుతోంది. దేశంలో ఏటా వాహనాల సంఖ్య భారీగా పెరుగుతోంది. ప్రమాదాలు, మరణాలు కూడా అంతేస్థాయిలో పెరుగుతున్నాయి. రోడ్డు ప్రమాదాల విషయంలో ఇంజినీరింగ్, ఎడ్యుకేషన్, ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్, ఎమర్జెన్సీ అనే నాలుగు 'ఈ'లు కీలకాంశాలుగా మారుతున్నాయి. ఇందులో మూడు ప్రభుత్వ బాధ్యతలు. వాహనదారులను, పాదచారులను చైతన్యపరచడం అందరి బాధ్యత. ముఖ్యంగా విద్యాలయాలు ఈ గురుతర బాధ్యతను అందిపుచ్చుకోవాలి. ఎన్జీవోలు, పౌర సమాజం వంటివారంతా ఇందులో భాగస్వాములవ్వాలి. దేశంలో చట్టాల అమలు పటిష్ఠంగా లేకపోవడం, వివిధ రాష్ట్రాల్లో రహదారి ఉల్లంఘనలకు శిక్షలు ఒకే విధంగా లేకపోవడం కూడా సమస్యగా మారుతోంది. దీనివల్ల తరచూ నిబంధనల ఉల్లంఘనలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. ఈ పరిస్థితిలో మార్పు రావాలంటే శిక్షలను సముచితరీతిలో పెంచాలి. రాష్ట్రాలు, ప్రాంతాల వారీగా ఒకే తరహా శిక్షలను అమలు చేయాలి. ఈ విషయంలో ఏఐ వంటి ఆధునిక సాంకేతికతను సమర్థంగా ఉపయోగించుకోవాలి. వీటన్నింటికి తోడు పిల్లలపై ప్రేమ తల్లిదండ్రులను మార్చగలదనేది నిర్వివాదాంశం. పిల్లల ద్వారా తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకురావచ్చు. ఇలాంటి కార్యక్రమాన్ని ఒక విప్లవంలా ముందుకు నడిపించేందుకు విద్యాలయాల్లో సామూహిక ప్రతిజ్ఞలు చేయించడం ద్వారా రహదారి భద్రతపై పిల్లల్లో అవగాహన పెరుగుతుంది. విద్యార్థులంతా తమ తల్లిదండ్రులతో ముఖ్యంగా తండ్రులతో ప్రతిజ్ఞ చేయిస్తే, మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ప్రభుత్వాలు జనవరిలో చేపట్టే రోడ్డు భద్రతా అవగాహన కార్యక్రమాలకు అన్ని వర్గాల ప్రజలూ విస్తృతంగా సహకరించాల్సిన అవసరం ఉంది. రోడ్డు భద్రత అనేది ప్రభుత్వ బాధ్యత, ప్రభుత్వ యంత్రాంగం చేపట్టే కార్యక్రమం మాత్రమే కాదు. ఇది ప్రజలందరికీ సంబంధించిన అంశం. పౌర సమాజం, విద్యాసంస్థలు, ఎన్జీవోలు, వివిధ శాఖలు, సామాజిక స్పృహ కలిగిన ప్రతి ఒక్కరూ ఇందులో భాగస్వాములవ్వాలి. బాధ్యతలను పంచుకోవాలి. ఈ విషయంపై ప్రతి ఇంట్లోనూ చర్చ జరగాలి. విద్యార్థులే తల్లిదండ్రులకు రోడ్డు భద్రతపై కౌన్సెలర్లుగా మారాలి. ప్రతి విద్యార్థి రోడ్డు భద్రత ప్రతిజ్ఞ చేయాలి. ఆ ప్రతిజ్ఞను తల్లిదండ్రులకు చేరవేయాలి. కుటుంబ సభ్యుల సమక్షంలో ప్రతిజ్ఞ చేయించాలి. ఈ కార్యక్రమాన్ని దేశంలోని దాదాపు 26 కోట్లమంది విద్యార్థుల ద్వారా వారి కుటుంబ సభ్యులకు చేర్చవచ్చు. తద్వారా భావి భారత పౌరుల ద్వారా పెద్దల్లోనూ గణనీయమైన మార్పును తీసుకొచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

యోగి వేమన బోధనలు సమాజానికి దిశానిర్దేశకాలు

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: వేమన బోధనలు సమాజానికి దిశానిర్దేశకాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పేర్కొన్నారు. యోగి వేమన జయంతిని పురస్కరించుకొని కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా పర్యాటక శాఖ అధికారిణి కె. మనోరమ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో యోగి వేమన చిత్రపటానికి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, సమాజంలోని మూఢనమ్మకాలను ఖండిస్తూ, సమానత్వం, నైతికత, మానవ విలువలను తన పద్యాల ద్వారా ప్రజలకు అందించిన మహనీయుడు యోగి వేమన అని పేర్కొన్నారు. సత్యం, ధర్మం, ఆచరణాత్మక జీవన విధానమే వేమన బోధనల సారమని, యువత ఆయన సందేశాలను జీవితంలో అమలు చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. తెలుగు జాతి గర్వించదగ్గ మహాకవి అని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఆర్వో వై.సత్యన్నారాయణ రావు, జిల్లా జి ఎస్ డబ్ల్యూ ఎస్ నోడల్ అధికారిణి మంజుల వాణి, కలెక్టరేట్ పరిపాలన అధికారి విజయ్, మేజిస్ట్రియల్, భూ వ్యవహారాలు పర్యవేక్షకులు డి.రాజేశ్వరి, రత్నం, కలెక్టరేట్ సిబ్బంది,తదితరులు పాల్గొని నివాళులు ఘనంగా అర్పించారు.

గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకల నిర్వహణకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకల నిర్వహణకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని, కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అధికారులందరూ సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. వేడుకల నిర్వహణ, ఇతర ఏర్పాట్లపై కలెక్టరు కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా అధికారులతో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించి ఆదేశాలు జారీచేసారు. జనవరి 26న స్థానిక ఎన్.టి.ఆర్. స్టేడియంలో వేడుకల నిర్వహణకు తగిన ఏర్పాట్లు చేయాలని, ప్రోటోకాల్, సంప్రదాయం ప్రకారం అందరినీ ఆహ్వానించాలన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలను ప్రతిబింబిస్తూ శకటాలను తీర్చిదిద్దాలని, స్టాళ్లు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. మైదానం సిద్ధం చేయాలని, అక్కడ అలంకరణ ఏర్పాట్లు చేయాలని, వీఐపీ, వీవీఐపీలు కూర్చునేందుకు వీలుగా సీటింగ్ ఏర్పాట్లు, సాధారణ పౌరులు వేడుకలను వీక్షించేందుకు అనువుగా గ్యాలరీలను ఏర్పాటు చేయాలని చెప్పారు. పి.ఎ. సిస్టమ్, శానిటేషన్ నిర్వహణ, తాగునీటి ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. బహుమతుల అందజేత, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల ప్రదర్శన, గీతాలపన, ప్రగతి నివేదిక తదితర కార్యక్రమాల ఏర్పాట్లలో అధికారులంతా సమన్వయంతో వ్యవహరించాలని, పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. సమావేశంలో జిల్లా రెవిన్యూ అధికారి వై. సత్యనారాయణరావు, జిల్లాస్థాయి అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ చార్జీలపై 20 నుంచి ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: విద్యుత్ చార్జీల (టారిఫ్)పై ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యుత్ నియంత్రణ మండలి (ఏపిఈఆర్సి) ఈ నెల 20 నుంచి బహిరంగ ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ నిర్వహించనున్నట్లు ఏపీఈపిడిసిఎల్ పర్యవేక్షక ఇంజినీరు గొప్పు ప్రసాద్ ఒక ప్రకటన లో పేర్కొన్నారు. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను ఏపిఈఆర్సి చైర్మన్ పి.వి. ఆర్.రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నాలుగు రోజులపాటు జరిగే ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ కార్యక్రమాన్ని తిరుపతి, విజయవాడ, కర్నూలులో నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. విద్యుత్ సంస్థలు ఏపిఈఆర్సికి సమర్పించిన వార్షిక ఆదాయ అవసరాల నివేదిక (ఏఆర్ఆర్) పై 20వ తేదీన తిరుపతిలో, 22,23 తేదీల్లో విజయవాడ, 27న కర్నూలులో రోజు ఉదయం 10.30 నుంచి ఒంటిగంట వరకు (వ్యక్తిగతంగా), రెండు గంటల నుంచి సాయంత్రం 4.30 గంటల వరకు (వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా) జరుగుతాయన్నారు. ఏపిఈఆర్సి అధికారులతో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇందనశాఖ, ఏపీట్రాన్స్ కో, ఏపీజెన్కో, ఏపీఈపీడిసియల్, ఏపీఎస్పీడిసియల్, ఏపీసిపీడిసియల్ అధికారులు పాల్గొంటారని తెలిపారు. ప్రతీరోజు మూడు విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థల టారిఫ్ ఫైలింగ్‌కు సంబంధించిన ప్రజాభిప్రాయాలను స్వీకరిస్తారని వివరించారు. అభిప్రాయాలు చెప్పదలుచుకున్న వారికి (1) అనకాపల్లి జిల్లా పర్యవేక్షక్ ఇంజినీరు వారి కార్యాలయం లేదా (2) కార్యనిర్వాహక ఇంజినీరు వారి కార్యాలయం, కశింకోట లేదా (3) కార్యనిర్వాహక ఇంజినీరు వారి కార్యాలయం, నర్సీపట్నం నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పాల్గొనేందుకు అవకాశం కల్పిస్తున్నా మని చెప్పారు. ముందుగానే పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలన్నారు. పేర్లు నమోదు చేసుకోనివారు కూడా విద్యుత్ నియంత్రణ మండలి అనుమతితో అభిప్రాయాలు తెలియచేయవచ్చున్నారు. విద్యుత్ వినియోగదారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, సంబందిత సంస్థలు, ఈ విచారణల్లో ప్రత్యక్షముగా కాని, వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పాల్గొనుటకు జిల్లా పర్యవేక్షక్ ఇంజినీరు వారి కార్యాలయం, అనకాపల్లి - 9440816377, కార్యనిర్వాహక ఇంజినీరు వారి కార్యాలయం, కశింకోట-9440816352, కార్యనిర్వాహక ఇంజినీరు వారి కార్యాలయం, నర్సీపట్నం-9491049790 కార్యాలయములలో సంప్రదించగలరని విజ్ఞప్తి చేసారు.

శిబిరాలను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

- ఉచిత పశు ఆరోగ్య శిబిరాల గోడ, కర పత్రాలను ఆవిష్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

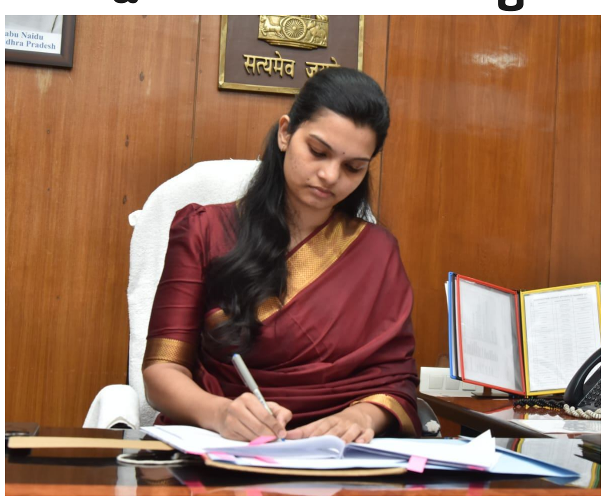
అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో పశు ఆరోగ్య శిబిరాలను ఈ నెల 19వ తేదీ నుంచి 31వ తేది వరకు నిర్వహించడం జరుగుతోందని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ తెలిపారు. ఈ మేరకు కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో ఉచిత పశు ఆరోగ్య శిబిరాల గోడ,కర పత్రాలను కలెక్టర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పాడి రంగంలో అభివృద్ధి సాధించాలంటే పశువులు ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నారు అప్పుడే ఉత్పాదకత పెరిగి రైతు ఆర్థికంగా బలోపేతం అవుతారన్నారు. గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసే ఉద్దేశంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జాతీయ పశు వ్యాధి నియంత్రణ పథకంలో భాగంగా జిల్లాలో ఈనెల 19వ తేదీ నుండి 31వ తేదీ వరకు అన్ని గ్రామాల్లో ఉచిత పశు వైద్య ఆరోగ్య శిబిరాలను నిర్వహిస్తోంద న్నారు. పశు పోషకుల సంక్షేమమే ప్రధాన లక్ష్యంగా జిల్లాలో 487 ఆరోగ్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. పశు పోషకులకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు, వ్యాధి నివారణ, అవగాహన కార్యక్ర మాలు ఉచితంగా అందిస్తారన్నారు. ఈ శిబిరాల్లో గర్భకోశ వ్యాధులకు చికిత్స, నట్టల నివారణ మందులు, వ్యాధి నిరోధక టీకాలు, వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు, శాస్త్రీయ పశు పోషణపై రైతులకు అవగాహన కల్పిస్తారన్నారు. పశువుల ఆరోగ్యం కాపాడడం, రైతులకు వైద్య ఖర్చుల భారం తగ్గించడం, ఉత్పాదకతను పెంచడమే ఉచిత పశు ఆరోగ్య శిబిరాలు ముఖ్య ఉద్దేశమన్నారు. జిల్లాలో కోళ్ళకు వ్యాధి నిరోధక టీకాలు ఉచితంగా అందిచడంతో పాటు, అవగాహన సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. ఈ శిబిరాలలో పశుపోషకులకు శాస్త్రీయ పశు యాజమాన్య పద్ధతుల పైన, పశువిజ్ఞానం పైన అవగాహన సదస్సులు, నిష్ణాతులైన పశువైద్యులతో నిర్వహిస్తున్నామని ఆమె తెలిపారు. శాస్త్రీయ పశుయాజమాన్యం పరిశుభ్రత వలన పరిశుభ్రమైన పశు ఉత్పత్తుల ఉత్పత్తి, పశుగ్రాసాల వృధాని అరికట్టడం, వ్యాధుల వ్యాప్తి నియంత్రణ, ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితులలో సైతం లాభసాటి పశు యాజమాన్యం జరుగుతుందన్నారు. ఉచిత పశు ఆరోగ్య శిబిరాలలో అనేక కార్యక్రమాలను రైతులకు వివరించడం జరుగుతుందని, పశు ఆరోగ్య శిబిరాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆమె కోరారు. మరిన్ని వివరాల కొరకు దగ్గర లోని పశు వైద్యశాలలు లేదా రైతు సేవా కేంద్రాలను సంప్రదించవచ్చున్నారు. అనకాపల్లి జిల్లాలో 1,87,579 -ఆవులు, 2,03,524-గేదెలు, 1,80,424-గొర్రెలు, 1,99,479-మేకలు, మరియు 48,36,493-కోళ్లు ఉన్నాయన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా రెవిన్యూ అధికారి వై.సత్యనారాయణ రావు, జిల్లా పశు సంవర్ధక శాఖా అధికారి మోహన్ రావు, సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్జీదారుల సమస్యలపై అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించరాదు

- భూసంబంధిత సమస్యలను రెవిన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించాలి - పి జిఆర్.ఎస్ కు-91, రెవెన్యూ క్లినిక్ కు- 218 అర్జీలు - జిల్లా కలెక్టరు విజయ కిష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: భూ సంబంధిత సమస్యలను రెవిన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించడం జరుగుతుందని. పి జి ఆర్ ఎస్ కు వచ్చే అర్జీదారుల సమస్యలను అధికారులు వ్యక్తిగతంగా క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి అర్జీదారులు సంతృప్తి చెందేలా పరిష్కరించాలని వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులను కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం-1, 2లో నిర్వహించిన పి.జి.అర్.ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ ల కార్యక్రమం లో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కిష్ణన్, జిల్లా రెవిన్యూ అధికారి వై.సత్యనారాయణ రావు లు వివిధ మండలాల నుండి వచ్చిన ప్రజల నుండి అర్జీలు స్వీకరించారు. ప్రజల నుండి తీసుకున్న అర్జీల గూర్చి వెంటనే సంబంధిత అదికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకొని వాటి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం జిల్లా అధికారులతో మాట్లాడుతూ ప్రజల నుండి వచ్చిన అర్జీలను సకాలంలో పరిష్కరించాలని తెలిపారు. అదేవిధంగా డివిజను, మండల, గ్రామస్థాయిలలో నిర్వహించే పిజిఆర్ఎస్ కార్యక్రమానికి సంబంధిత అధికారులు హాజరయి ఆయా స్థాయిలోనే సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అర్జీదారులు అందజేసిన ధరఖాస్తుల పరిష్కారానికి అర్జీదారులతో నేరుగా మాట్లాడాలన్నారు. పరిష్కారం అయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించి ధరఖాస్తుదారునికి తెలియజేయాలని, పరిష్కారం కాని ధరఖాస్తుల గూర్చి వారికి అందుకు గల కారణాలు వివరంగా తెలియజేయడం ద్వారా అర్జీలు రీ ఓపెన్ కాకుండా నివారించవచ్చని తెలిపారు. అధికారులు క్షేత్ర స్థాయి పర్యటనలు చేయాలని, ప్రజల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలోనే పరిష్కరించాల ని సూచించారు. ప్రతి శాఖ అధికారి వారి శాఖకు సంబంధించిన అర్జీల పరిష్కార పరిస్థితిని ప్రతిరోజు పర్యవేక్షణ చేయాలని, గడువులోపల చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. కలెక్టరేట్ లో నిర్వహించిన పి.జి.అర్.ఎస్ లో 91 మరియు రెవిన్యూ క్లినిక్ లో 218 అర్జీలు మొత్తం 319 అర్జీలు స్వీకరించడం జరిగిందని కలెక్టర్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కె ఆర్ ఆర్ సి, బి జె ఆర్ ఎస్, ఎన్ ఎ ఓ బి, ఎ పి ఐ ఐ సి, ప్రత్యేక ఉప కలెక్టర్లు ఎస్ సుబ్బలక్ష్మి, మనోరమ, రామ మాణి, అనిత, సిపిఓ జి.రామారావు, డ్వామా, మెప్మా, ఐ సి డి ఎస్, గృహనిర్మాణ పథక సంచాలకులు శిస్టు రవీంద్ర, కె సరోజినీ, సూర్య లక్ష్మి, శ్రీనివాస్, జిల్లా ఎక్సయిజ్ అధికారి వి సుదీర్, జిల్లా సర్వే మరియు భూ రికార్డుల సహాయ సంచాలకులు గోపాల్ రాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ నూతన జేసీగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన జి. విద్యాధరి

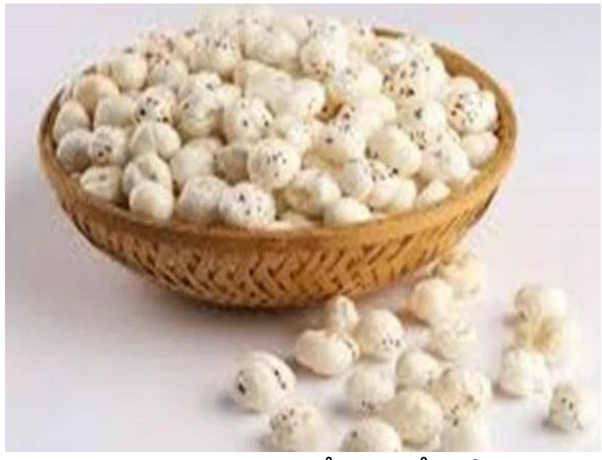


విశాఖపట్టణం: విశాఖపట్టణం జిల్లా నూతన జాయింట్ కలెక్టర్ గా గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఆదివారమే నగరానికి విచ్చేసిన ఆమె కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలోని కార్యాలయాలను, జేసీ కార్యాలయాన్ని ముందుగా పరిశీలించారు. అందుబాటులో ఉన్న అధికారులతో మాట్లాడి జిల్లాకు సంబంధించిన వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. జేసీగా తన ఛాంబర్లో బాధ్యతలు స్వీకరించారు. సంబంధిత ఫైళ్లపై సంతకం చేసి బాధ్యతలను చేపట్టారు. అనంతరం మీటింగు హాలులో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్ లో భాగస్వామ్యమయ్యారు. జిల్లా కలెక్టర్‌తో కలిసి ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధికారులు, సిబ్బంది ఆమెకు పుష్ప గుచ్ఛాలు అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. జిల్లా అడ్మినిస్ట్రేషన్ తరపున స్వాగతం పలుకుతూ జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

సఖి వన్ స్టాప్ సెంటర్ వాహనాన్ని ప్రారంభించిన జిల్లా కలెక్టర్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: మహిళాభివృద్ధి మరియు శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో అనకాపల్లి లో నిర్వహిస్తున్న సఖి వన్ స్టాప్ సెంటర్‌కు కేటాయించిన ప్రత్యేక వాహనాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మహిళలు మరియు బాలికలు ఎదుర్కొనే హింస, వేధింపులు, వివక్ష వంటి సమస్యలకు తక్షణ సేవలు అందించడంలో సఖి వన్ స్టాప్ సెంటర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని పేర్కొన్నారు. కొత్తగా ప్రారంభించిన ఈ వాహనం ద్వారా బాధితులకు తక్షణ చేరువ, కౌన్సిలింగ్, వైద్య, పోలీస్, న్యాయ సహాయం వంటి సేవలను వేగవంతంగా అందించవచ్చని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా మహిళాభివృద్ధి మరియు శిశు సంక్షేమ శాఖ పథక సంచాలకులు ఎస్ సూర్య లక్ష్మి, సీనియర్ అసిస్టెంట్ మోహినుద్దీన్, సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ రాములమ్మ, సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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..డయాబెటిస్, 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 గ్లైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగే ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషంట్ల రక్తంలోని సుగర్స్ లెవ్వాల్ 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 అసిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరత్న 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 ,ఐరన్ ,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, 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, సీఫుడ్ 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 అందేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రొటీన్ పౌడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కిడ్నీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 తిండే మూలం అన్నారు.

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

ఈరోజుల్లో ఆరోగ్యం పై జనాలకు శ్రద్ధ పెరుగుతుంది.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నాలు చేసేవారు రోజు రోజుకు ఎక్కువ అవుతున్నారు.. బరువు తగ్గడం అనేది అంత సులువైనది కాదు.. చాలా కష్టపడాలని చెబుతున్నారు.. అయితే ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనే తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల 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 గ్రైండ్ చేయాలి. అంతే మ్యాజిక్ 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 రాలే 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 స్ట్రాబెర్రీస్ బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.. అధిక బరువుతో భాధ పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్దకం, అసిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి.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..

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 తెలీకుండా 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, ఇడ్లీల 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 వ్యర్థ పదార్థం. 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 కెమికల్సే. 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, రుమాలీ రోటీ, కేకులు, కాజా, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకండి.మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికార్బోనోమైడ్, 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 నువ్వుల 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 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 నమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్‌గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్టిసాల్ 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 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. ఆల్కలీన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్రావాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బాదం పాలు..: బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అలెర్జీ ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. స్మూతీస్ 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 ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, పసుపులో ఉండే కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం 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 కూరలతొ జ్యూస్: బచ్చలికూర, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకుపచ్చటి 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 తాగొచ్చు.

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 మార్కెట్‌కి 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 పట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని 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.

చద్ది 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.

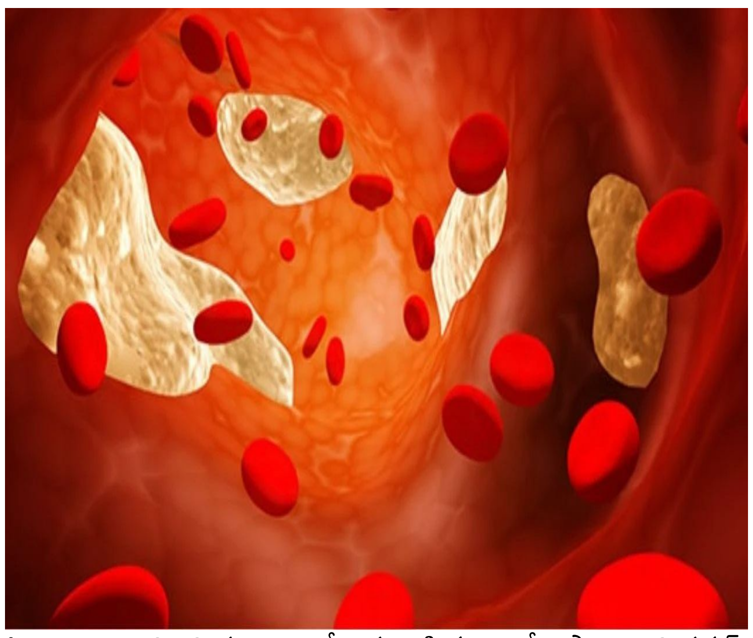
వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

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 నష్టాలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వాపింగ్‌లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేప్‌లను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేప్ రుచులు చేర్చారు. వీటిని వాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వాపింగ్‌లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజరిన్, ప్రొపైలిన్ గ్లైకాల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్డ్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రాబెర్రీ, 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 అబ్స్ట్రక్టివ్ 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 సిగరెట్‌కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్లెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి.అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్వాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ 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 తగ్గుతాయి 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 పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ప్రతిరోజు 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 నాళాల్లో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీన్స్.. ఇందులో కరిగే పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీన్స్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలిక్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల విటమిన్లు, ఫైటో న్యూట్రియంట్లతో 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 సబ్జా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం సబ్జా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓట్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవిసె 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.రిఫ్రిజిరేటర్ 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 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 తటస్టీకరిస్తాయట. 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..

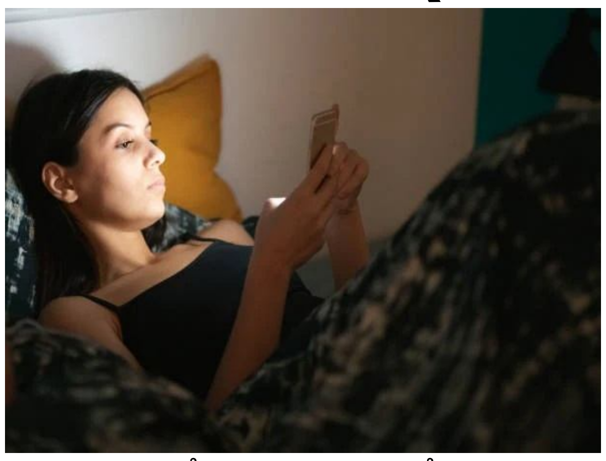
ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్మత్తుగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్తవుతూ దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో 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 అధ్యయానాలు 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. స్కిజోఆఫెక్టివ్ 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..స్కందపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనంద్‌కానన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పటికీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్టించాడు. కాశీ అనే పదం కాష్ నుంచి వచ్చిందంటారు. అంటే ప్రకాశించడం అని అర్థం. కాశీ అనే పదానికి కాంతిని ఇచ్చే నగరం అని అర్థం. అంటే జ్ఞానజ్యోతి ఎక్కడ నుంచి వ్యాపించిందో ఆ ప్రదేశాన్ని కాశీ అంటారు. కాశీలో మరణించిన తరువాత, ఆత్మ మోక్షాన్ని పొందుతుందని నమ్ముతారు. మోక్షమార్గాన్ని ప్రకాశింపజేయడం వల్ల దీనికి కాశీ అని పేరు వచ్చిందని దీని అర్థం. అదే సమయంలో, భరతవంశీ రాజు కాష్ కాశీని స్థిరపరిచాడని హరివంశ పురాణ నిపుణులు అంటున్నారు. అతని పేరు మీదుగా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారు.

బనారస్ పేరు: ఈ పురాతన నగరానికి బనారస్ అనే పేరు ఎలా వచ్చిందనే కథ కూడా ఉంది. బనార్ రాజా పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహ్మద్ ఘోరీ దాడిలో బనార్ రాజా చనిపోయాడని చెబుతారు. ఈ నగరం రంగుల జీవనశైలిని చూసి మొఘలులు దీనికి బనారస్ అని పేరు పెట్టారని కూడా చెబుతారు. ఈ పేరు మొఘలుల పాలన నుండి బ్రిటిష్ వారి వరకు కొనసాగింది. మహాభారతంలో కూడా బనారస్ గురించి చాలాసార్లు ప్రస్తావించారు. పాలీ భాషలో దీనిని బనారసి అని పిలిచేవారు. అది తరువాత కాలంలో బనారస్‌గా మారింది. వారణాసి అనే పేరు..: బనారస్‌ను ఆధునిక కాలంలో వారణాసి అని పిలుస్తున్నారు. వరుణ, అసి అనే రెండు నదుల మధ్య ఉన్న నగరాన్ని వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఈ నగరం వారణా లేదా వరుణ, అసి అనే రెండు పదాల గురించి పురాణాలలో కూడా ప్రస్తావించారని చరిత్ర చెబుతుంది. వారణాసిలో వరుణుడు ఉత్తరాన గంగతో కలుస్తాడు. అలాగే అసి నది దక్షిణాన గంగలో కలుస్తుంది. బౌద్ధ జాతక కథలలో కూడా వారణాసి ప్రస్తావన ఉంది. భోలా శంకరుని నగరం: ఈ నగరానికి అనేక ఇతర పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇక్కడ మాట్లాడే భాష కాశికా పేరు మీద కూడా దీనికి కాశి అని పేరు పెట్టారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు దీనిని మహాశంషణ్, ముక్తిభూమి, రుద్రవస్, తపస్థలి, త్రిపురారిరాజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. ఆలయాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనిని దేవాలయాల నగరం అని పిలిచేవారు. కాశీని మతపరమైన రాజధాని, శివుని నగరం, జ్ఞాన నగరం, దీపాల నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. మత్స్య పురాణంలో (185/68-69) బాబా విశ్వనాథ్ ధామ్ కాకుండా, కాశీలో మరో ఐదు ప్రధాన పుణ్యక్షేత్రాల గురించి ప్రస్తావించారని పండితులు చెబుతున్నారు.

స్మార్ట్ ఫోన్ బాగా వాడుతున్నారా..!



ప్రస్తుత కాలంలో స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. రోజువారీ జీవితంలో ఫోన్ వాడకుండా ఉండే పరిస్థితులే లేవంటే అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్ర లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు ఫోన్ ను వాడుతూనే ఉంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఏ పనిలో ఉన్నాసరే చిన్న నోటిఫికేషన్ సౌండ్ వినిపిస్తే చాలు.. ఆ మరుక్షణమే ఫోన్ పట్టేసుకుంటాం. ఫోన్ ను అతిగా వాడటం వలన 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. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుందని కొందరికి అనిపించకపోవచ్చు.ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనసుకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదవడం వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికీ ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశం గురించి కంటెంట్ సృష్టికర్త రాజన్ సింగ్ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ రీల్‌లో దాని గురించి మాట్లాడడాన్ని చూడండి. చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్కింగ్ మెమరీ ఓవర్‌లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం "రెండు ఛానెల్‌లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన తాకిడిని సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం కష్టం 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 పనితీరు , శ్రద్ధపై సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కాడబమ్ మైండ్‌టాక్‌లోని క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ నేహా పరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని , టాస్క్‌లకు ప్రేరణాత్మక నేపథ్యాన్ని అందిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెరుగైన ఉద్రేకం , మూడ్ రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సంభావ్యంగా పెంచుతాయి. అయినప్పటికీ, సంగీతం చాలా బిగ్గరగా లేదా సంక్లిష్టంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ, మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది పనితీరు తగ్గడానికి దారితీస్తుందని అతను సింగ్‌తో అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది, తరచుగా "మొజార్ట్ ఎఫెక్ట్" అని పిలవబడే పరాశర్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి , మానసిక చురుకుదనాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉదహరించబడుతుంది. "పరిసర సంగీతం , స్థిరమైన, ఓదార్పు లయలతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకస్మిక మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సంక్లిష్ట అంశాలు లేవు" అని పరాశర్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి నేపథ్య సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించకుండా 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 చేస్తున్నారా..

సీతానవమిని జానకి జయంతి అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది హిందూ మతస్తులు జరుపుకునే ముఖ్యమైన పండుగలలో ఒకటి. ఈ పండుగ వైశాఖ మాసం శుక్ల పక్షం తొమ్మిదవ రోజున జరుపుకుంటారు.ఈ రోజున భక్తులు శ్రీరాముని భార్య తల్లి సీత, లక్ష్మీదేవిని పూజించి ఉపవాసం ఉంటారు. సీతానవమి రోజున సీతదేవి జన్మదిన వేడుకలను జరపుకుంటారు. సీతానవమి రోజున సీతను పూజించడం వల్ల భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ, అనురాగం పెరుగుతుంది. సీతానవమి రోజున ఆమెను పూజించడం వల్ల పుణ్యమార్గాన్ని అవలంబిస్తారని నమ్ముతారు. తల్లి సీత ఆనందం, శ్రేయస్సు దేవతగా కూడా పరిగణిస్తారు. సీతానవమి రోజున ఆమెను పూజించడం వల్ల ఇంట్లో సుఖసంతోషాలు, శ్రేయస్సు లభిస్తాయి. జీవితంలోని కష్టాల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సీతానవమి రోజున సీతామాతను ఆరాధించడం ద్వారా జీవితంలోని అన్ని దుఃఖాలు తొలగిపోతాయి. ఈ రోజున దానం చేయడం చాలా ముఖ్యమైనది. పంచాంగం ప్రకారం మే 16 మధ్యాహ్న కాలం అంటే ఉదయం 11:05 నుండి మధ్యాహ్నం 1:40 వరకు 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 అనాథ 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 అల్పాహారాన్ని 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 ప్రతి రాత్రి తగినంత విశ్రాంతి ఉండేలా చూసుకోండి, తద్వారా నూతన శక్తిరోజును ప్రారంభించవచ్చు..

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందట..!

మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%దీతీఖుర్ ఝుఅఎవతీ%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్యుపరమైన 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-విశ్లేషణలో తల్లిపాలు తాగని మహిళలతో పోలిస్తే 12 నెలలకు పైగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 26% తగ్గిందని కనుగొంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్లను చేర్చండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన, అధిక కొవ్వు పదార్థాలను కూడా పరిమితం చేయండి. ఇది ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

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 ఏంటనేది 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 నవ్వినా.. 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 కవళికలు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రభావవంతంగా తెలుస్తాయని తేలింది. అంతేకాదు సొట్ట బుగ్గలున్న వారు నవ్వితే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుందని వెల్లడైంది. అయితే ప్రస్తుతం సొట్ట బుగ్గలను 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 సూచిస్తున్నారు. 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 రోజుల్లోనో లేక రెండు మూడు రోజులు లీవు పెట్టో మంచి టూరిస్ట్ స్పాట్లకు వెళ్తుంటారు. కానీ జర్నీ అండ్ విజిటింగ్ సమయాలు సరిపోక అందమైన ప్రదేశాలను కూడా మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించకుండా ఏదో గబ గబా చూసేసి, వేగంగా తిరిగి వస్తుంటారు. తీరా ఇంటికి వచ్చాక ఆ ప్రదేశాన్ని పూర్తిగా చూడలేకపోయామనో, సమయంలేక వెంటనే వచ్చేశామనో ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితికి చెక్ పెట్టాలనే కాన్సెప్ట్‌తో ప్రారంభమైందే 'స్లో ట్రావెలింగ్' మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదిస్తూ.. ప్రజెంట్ 'స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్' ట్రెండ్ నడుస్తోంది. చాలామంది యువతీ యువకులకు ఈ కాన్సెప్ట్ గురించి సోషల్ మీడియాలో చర్చించుకోవడం, ఫాలో 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 మజూలి ఐల్యాండ్ 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 ప్లేస్ అండమాన్ ఐలాండ్స్. సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే డార్జిలింగ్‌లోని గ్లెన్‌బర్న్ 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 వర్ధిల్లుతున్నాయి.

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, ప్రొటీన్, మాంగనీస్ మరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెల్లీ ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చినచెక్క, తేనె టీ :- దాల్చినచెక్క, తేనె టీలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ 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, ప్రొటీన్, 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 చెప్తున్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషనల్ అండ్ బిహేవియర్‌ను 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డ్'గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్మతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాల్సిన సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హ్యాపీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా నవ్వడం వంటి ప్రవర్తన వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఇది రెండు వారాలకు మించి కొనసాగడాన్నే మానసిక నిపుణులు 2015లో మొదటిసారిగా 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా నిర్ధారించారు. దీనిబారిన పడిన బాధితులు చెప్పిందే చెప్పడం, చేసిందే చేయడం వంటి విచిత్ర ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటారు.

అతి భావోద్వేగ సందర్భాలు: కొందరు బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు సంభవించే కదలికలవల్ల కూడా ఏదో ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుందని అనుకుంటారు. బస్సు కిందపడి చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. అలాగే మరికొందరు తమ కుటుంబంలో, బంధువుల్లో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాతీపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అదృశ్య శక్తులు వెంటాడుతున్నాయని కూడా భ్రమ పడుతుంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాస్తవాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి రుగ్మత కలిగిన దాదాపు 50 శాతం మంది బార్డర 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 ఎమోషనల్ సిచ్యువేషన్స్‌ను నివారించగలిగే వెదర్ క్రియేట్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తన నుంచి డైవర్ట్ చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలను పక్కదారి పట్టించడం, కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితులు 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.

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 గాంగ్జూలో ఉన్న సదరన్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ గ్జియాన్‌వూ 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. మెడ, భుజాలు, చేతుల్లో కండరాల నొప్పులు, తీవ్ర తలనొప్పి, చెవి సమస్యలు వస్తాయట. ఫోన్ నుంచి వెలువడే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీనే దీనికి కారణమని చెప్పారు.

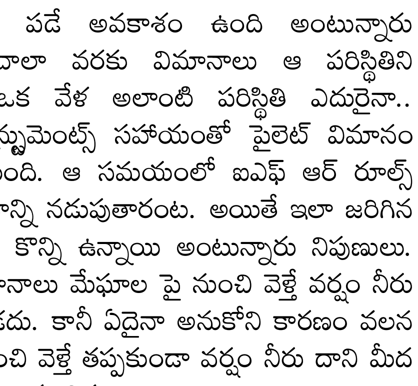
యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల చికిత్సలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్లలో రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతీసారి ఆశించిన ఫలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని ఆహారాలను డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెడు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేసవి కాలంలో సూర్యుని %ఖఎ% 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, ముడతలు, మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెర్రీ పండ్లు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెర్రీలలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్లాక్బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెర్రీలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాల్‌నట్, జీడిపప్పు, వాల్‌నట్, 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 సంకేతాలను 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 గుడ్లు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. కోడి గుడ్లకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్లు. వాటిలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్లు, కోడి గుడ్ల కంటే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల సాంద్రతను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. బాతు గుడ్లు కొంతమందికి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మీ ఆహారంలో బాతు గుడ్లను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్లు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కోడి గుడ్ల కంటే రెట్టింపు ప్రయోజనం బాతు గుడ్లు వల్ల కలుగుతుంది. బాతు గుడ్లలో ప్రొటీన్లు, 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 గుడ్లు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఇది బరువు నిర్వహణ, కండరాల పెరుగుదల, వ్యాయామం తర్వాత కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బాతు గుడ్లు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కోడి గుడ్ల కంటే బాతు గుడ్లు 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 గుడ్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్యలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్లలో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్లను ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్ల కంటే డీసాల్టెడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లసొన మంచి కాల్షియం శోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణతో పాటు, బాతు గుడ్లు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలానికి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బాతు గుడ్లు 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 ఫ్లైట్ వెళ్తుంది. అసలు దీని మీద వర్షం పడుతుందా? లేదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. ఫ్లైట్స్ 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 ఎతీుఖటటఅఎ జశీత్‌తీశ్రీశ్రీవతీం 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 పరిస్థితుల్లో.. అయితే ఆ సమయంలో మేఘాల్లో వర్షం, ఐస్ పదర్థాలు టర్బులెన్స్‌ను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంట. కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్. అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు ఫ్లైట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో పైలెట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఎఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంట. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాల పై నుంచి వెళ్తే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన ఫ్లైట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్తే తప్పకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.

ఉచిత ఆరోగ్య శిబిరాలలో సుమారు 267 పాడి పశువులకు వైద్య పరీక్షలు

పరవాడ, చైతన్యవారధి: మండలంలో వాడచీపురుపల్లి, గొర్లెవానిపాలెం గ్రామ పంచాయతీలలో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం పశు సంవర్ధక శాఖ నిర్వహిస్తున్న పశు ఆరోగ్య శిబిరాలను పరవాడ పశు సంవర్ధక శాఖ సబ్ డివిజనల్ అసిస్టెంట్ డైరక్టర్ డా.రామకృష్ణ కీర్తి ప్రారంభించారు. ఉచిత పశు ఆరోగ్య శిబిరాలు, పశు గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్స శిబిరాలకు అధ్యక్షతన వహించారు. కాలానుగుణంగా పాడి పశువులలో వచ్చే వ్యాధులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల పట్ల తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, గర్భ నిర్ధారణ వీర్యం గురించి అవగాహన సదస్సును నిర్వహించారు. ఈ ఉచిత ఆరోగ్య శిబిరాలలో సుమారు 267 పాడి పశువులకు వైద్య పరీక్షలు, చికిత్సలు, చూడి తనిఖీలు, గర్భకోశ వ్యాధులకు చికిత్సలు, లేగదూడలకు, గొర్రెలు, మేకలు మరియు కోళ్లకు నట్టలు నివారణ మందులు, పశువులు తగిన వయస్సులో ఎద రావడానికి మందులు, ఖనిజ మిశ్రమం ప్యాకెట్లు పాడి రైతులకు అందజేసారు. ఈ శిబిరాలలో వాడ చీపురుపల్లి పశువైద్యులు డా.పోతురెడ్డి సురేష్ కుమార్, లంకెలపాలెం పశువైద్యులు డా.మట్టా అనూష ఈ కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఈ శిబిరంలో పశువైద్యులు డా. సురేష్ కుమార్ మరియు డా.అనూష పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ శిబిరంలో ఈ శిబిరానికి హాజరైన పాడి రైతులందరికీ పాల దిగుబడి ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన పరవాడ సహాయ సంచాలకులు డా. రామకృష్ణ కీర్తి పశువులలో సకాలంలో ఎద గుర్తించుట, చూలు కట్టు విధానం మరియు ఎక్కువ శాతం ఆడ పెయ్యలు పుట్టే లింగ నిర్ధారిత వీర్యం మరియు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పశు బీమా పథకం, ఆవశ్యకత గురించి రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు గ్రామపెద్దలు, నాయకులు పశు సంవర్ధక సహాయకులు పద్మావతి, నూకరత్నం, భాస్కర్, లక్ష్మణ్, శ్రీనివాస్ గోపాలమిత్ర శ్రీను పాల్గొన్నారు. 1962 పశు సంచార వాహనం(అంబులెన్స్) సిబ్బంది డా. ఖైరున్నీసా, నందిని, దివ్య కిరణ్ కూడా ఈ పశువైద్య శిబిరాలలో పాల్గొన్నారు.

కలెక్టర్, జేసీతో ఏపీఎన్జీజీవో నేతల భేటి

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రప్రదేశ్ నాన్ గెజిటెడ్, డెజిటెడ్ ఆఫీసర్సు (ఏపీఎన్జీజీవో) అసోసియేషన్‌కు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికై న నూతన జిల్లా కార్యవర్గం కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేందిర ప్రసాద్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసింది. జిల్లా అధ్యక్షుడు కె. ఈశ్వరరావు, ప్రధాన కార్యదర్శి మండవ రవికుమార్‌ల ఆధ్వర్యంలో కార్యవర్గ సభ్యులు కలెక్టర్‌ను కలిసి పరిచయం చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్జీజీవో నూతన డైరీ, పోస్టర్‌ను కలెక్టర్ ఆవిష్కరించారు. అనంతరం సోమవారం బాధ్యతలు స్వీకరించిన జేసీ విద్యాధరిని కూడా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శు భాకాంక్షలు తెలిపారు. జేసీ చేతుల మీదుగా కూడా సంఘం డైరీని ఆవిష్కరింపజేశారు. కార్యక్రమంలో ఏపీఎన్జీజీవో నూతన కార్యవర్గ సభ్యులతో పాటు సిటీ అధ్యక్షుడు నారాయణరావు, ఇతర సంఘ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

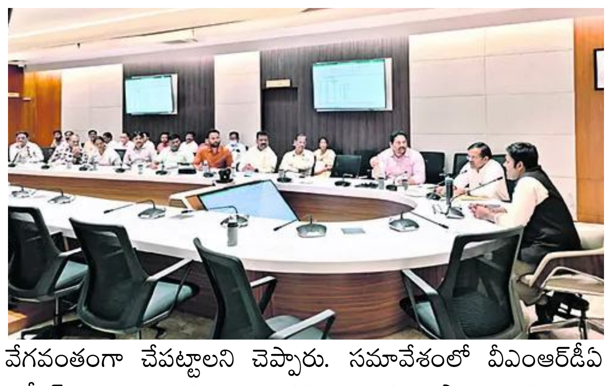
ఐఐఎం కలకత్తాతో విశాఖ రతన్ టాటాహబ్ ఒప్పందం

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలో స్టార్టప్ రంగానికి మరింత ఊతమిచ్చేలా ఐఐఎం కలకత్తా ఇన్నోవేషన్ పార్క్(ఐఐఎంసీఐపీ)తో విశాఖ పట్నంలోని రతన్ టాటా ఇన్నోవేషన్ హబ్ (ఆర్‌టీఐహెచ్) కీలక వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకుంది. విశాఖలో ఐఐఎంసీఐపి సీఈఓ డా. వీకేరాయ్, ఆర్‌టీఐహెచ్ సీఈవో రవి ఈశ్వరపు ఒప్పంద పత్రాలపై సంతకాలు చేశారు. ఈ ఒప్పందం ద్వారా ఎంపిక చేసిన స్టార్టప్‌లకు గరిష్టంగా రూ.2 కోట్ల వరకు మూలధన సాయమందించనున్నారు. కేవలం ఆర్థిక సాయమే కాకుండా, స్టార్టప్‌ల అభివృద్ధికి అవసరమైన మెంటార్‌షిప్, మార్కెట్ యాక్సెస్, మెరుగైన పాలన, జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందేలా ఐఐఎంసీఐపి తన అనుభవాన్ని, వ్యవస్థాగత నెట్‌వర్క్‌ను ఉపయో గించనుంది. ముఖ్యంగా తయారీ, ఇంధనం, మౌలిక సదుపా యాలు, డీప్‌టెక్ వంటి రంగాల్లో రాణిస్తున్న స్టార్టప్‌లకు ఇదో గొప్ప అవకాశంగా నిలవనుంది. ఏపీలో ఇప్పటికే ఆదాయాన్ని ఆర్జిస్తున్న, మార్కెట్లోకి ప్రవేశించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్న స్టార్టప్‌ల సామర్థ్యాన్ని పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకోవడమే ఈ భాగ స్వామ్యం ప్రధాన లక్ష్యమని ఇరు సంస్థల ప్రతినిధులు ప్రకటిం చారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్‌టిఐహెచ్ సీఈఓ రవి ఈశ్వరపు మాట్లాడుతూ ఈ ఒప్పందంతో ఏపీలోని స్టార్టప్‌లు జాతీయంగా, అంతర్జాతీయంగా ఎదిగేందుకు మార్గం సుగమమవుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఐఐఎంసీఐపి సీఈఓ డాక్టర్ వీకే రాయ్ మాట్లాడుతూ ఈ కోఇన్క్యుబేషన్ ప్రోగ్రామ్ కింద మొదటి దశలో ఎంపికై న స్టార్టప్‌ల జాబితాను త్వరలోనే ప్రకటించనున్నామని వెల్లడించారు.

ఆర్‌టీఐహెచ్‌కు వీఎంఆర్‌డీఏ మద్దతు

విశాఖపట్నం: మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్ ఎన్.తేజ్ భరత్ నేతృత్వంలో రాడిసన్ బ్లూ విశాఖ, గోకరాజు ఆదిత్యరాజు కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యతలో భాగంగా రతన్ టాటా ఇన్నోవేషన్ హబ్ (ఆర్‌టీఐహెచ్)కు ల్యాప్‌టాప్‌లు, ఇతర సామగ్రీ అందించారు. సిరిపురం జంక్షన్‌లో ది డెక్ భవనంలో ఉన్న ఆర్‌టీఐహెచ్ కార్యాలయాంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆర్‌టీ ఐహెచ్ సీఈఓ ఈశ్వరపు రవికి రాడిసన్ బ్లూ వైస్ ప్రెసిడెంట్ లత సమక్షంలో వీటిని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్ తేజ్ భరత్ రాడిసన్ బ్లూ సంస్థ అందించిన మద్దతును ప్రశంసించారు. ప్రాంతీయంగా ఇన్నోవేషన్, స్టార్టప్‌లు, పారిశ్రామిక వేత్తలను ప్రోత్సహించేందుకు ప్రభుత్వ-ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యాలు కీలక పాత్రను పోషిస్తాయన్నారు. ఆర్‌టీఐహెచ్‌కు వీఎంఆర్‌డీఏ తరపున సహకారం ఎప్పుడూ ఉంటుందన్నారు. వీఎంఆర్‌డీఏ ఆధ్వర్యంలో రెండు ముఖ్యమైన ప్రాజెక్టులను ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్‌తో అభివృద్ధి చేస్తున్నామని, వీటికి ఆర్‌టీఐహెచ్ సహకారం తీసుకొంటామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో వీఎంఆర్‌డీఏ జాయింట్ కమిషనర్ రమేష్, పర్యవేక్షక ఇంజినీర్ మధుసూదనరావు, కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ రామరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూ సేకరణను వేగవంతం చేయాలి



విశాఖపట్నం: భవిష్యత్తులో అభివృద్ధి, అవసరాల దృష్ట్యా విశాఖపట్నం ఎకనామిక్ రీజియన్ (వీఈఆర్) అమలుకు సంబంధించిన భూసేకరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్ ఎన్.తేజ్‌భరత్ సంబంధిత తహసీల్దార్లను ఆదేశించారు. వీఈఆర్ అమలు ప్రక్రియను వేగవంతం చేసే దిశగా ఆయన వీఎంఆర్‌డీఏ సమావేశ మందిరంలో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ ప్రభుత్వ భూముల లభ్యత జాబితా తయారీ, ల్యాండ్ పూలింగ్ వంటి అంశాలపై భీమిలి, విశాఖ, విజయనగరం రెవెన్యూ డివిజన్లకు చెందిన ఆర్డీఓలు, తహసీల్దార్లతో చర్చించారు. అనంతరం ప్రభుత్వ భూముల వినియోగానికి భూసేకరణను వేగవంతంగా చేపట్టాలని చెప్పారు. సమావేశంలో వీఎంఆర్‌డీఏ ఎస్టేట్ అధికారి దయానిధి, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

72, 73 వార్డులలో పారిశుద్ధ్య పనులను పరిశీలించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్

విశాఖపట్నం: పారిశుద్ధ్య నిర్వహణలో ఆలసత్వం ప్రదర్శించరాదని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ జీవీఎంసీ ప్రజా ఆరోగ్య అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో భాగంగా జీవీఎంసీ పరిధిలోని 72, 73 వార్డులలో లోని పలు ప్రాంతాలలో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ ఆయా వార్డుల శానిటరీ సూపర్వైజర్లు, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు, శానిటరీ కార్యదర్శులు, పారిశు ద్ధ్య కార్మికుల హాజరు పరిశీలించి వారికి పలు సూచనలు చేశారు. పారిశుద్ధ్య నిర్వహణలో ఎటువంటి అలసత్వం కనపరచరాదని అధికారులను, సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లను, వార్డు శానిటరీ కార్య దర్శు లను ఆదేశించారు. ప్రతిరోజు క్లాప్ వాహనాలు ఏ సమ యాలలో ఎన్ని ట్రిప్పులు వేస్తున్నారని కార్యదర్శులను ఆరా తీశారు. క్లాప్ వాహనాలు నిర్ణీత సమయానికే విధుల్లో ఉండి ప్రతిరోజు మూడు ట్రిప్పులు తప్పనిసరిగా వేసేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతిరోజు రోడ్లు, కాలువలు శుభ్రపరిచి ఆయా వ్యర్థాలను వెనువెంటనే డంపింగ్ యార్డ్‌కు తరలించే ప్రక్రియ చేపట్టాలని ఆదేశించారు. పారిశుద్ధ్య కార్మికులను పిన్ పాయింట్ వారీగా సర్దుబాటు చేసి ఎక్కడా వ్యర్థాలు లేకుండా చూడాలన్నారు. స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ త్వరలో నగరమంతా జరుగనున్నందున నగరంలో ప్రతి ప్రాంతం పరిశుభ్రత కలిగి ఉండేలా ప్రజారోగ్య అధికారులు, వార్డు శానిటరీ కార్యదర్శులు తగు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఈ పర్యటనలో సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు, సూపర్వైజర్లు, వార్డ్ సానిటరీ కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అన్న సమారాధన సేవాసమితికి సహాయం చేసిన ఎం వి ఆర్

- బంగారం మెట్ట మాజీ సర్పంచ్ నానాజీ ఆధ్వర్యంలో కలయిక - ఎం వి ఆర్ ను గజమాలతో సత్కరించిన సేవా సమితి సభ్యులు

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: అన్ని దానాల కన్నా అన్నదానం ఎంతో గొప్పదని ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు సోమవారం పట్టణంలోని నర్సింగరావుపేట లోని గల ఎం.వి.ఆర్ ప్రధాన కార్యాలయం నందు శ్రీ శ్రీ శ్రీ వడ్డాది వెంకటేశ్వర స్వామి వారి అన్న సమారాధన సేవా సమితి సభ్యులు ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఎంవిఆర్ మాట్లాడుతూ,శ్రీ శ్రీ శ్రీ వడ్డాది వెంకటేశ్వర స్వామి వారి కళ్యాణపు మహోత్సవంలో భాగంగా స్వామివారి అన్న సమారాధన సేవాసమితి సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో పేదలు, వృద్ధులు, నిరాశ్రయులు, వికలాంగులతో పాటు గ్రామ ప్రజలకు ఏర్పాటు చేసే అన్న సమారాధన కార్యక్రమంలో నన్ను కూడా భాగస్వామి చేసినందుకు చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఇటువంటి పుణ్య కార్యక్రమాలను నిత్యం చేస్తూ, ఆ స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందాలని సేవాసమితి సభ్యులకు ఎం వి ఆర్ సూచించారు. ఆకలితో ఉంటున్న నిరుపేదలకు కడుపునిండా తిండి పెట్టడం ఒక అదృష్టమని, దాన్ని మీరు దృఢసంకల్పం తో నిర్వర్తించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఇటువంటి మంచి కార్యక్రమం లో భాగంగా, అన్న సమారాధనకు సరిపడే బియ్యం బస్తాలను అందిస్తానని ఎంవిఆర్ సేవాసమితి సభ్యులకు హామీ ఇచ్చారు. ఈ మేరకు కమిటీ సభ్యుల అభ్యర్థన మేరకు తన చేతుల మీదుగా కరపత్రాలను ఎం వి ఆర్ విడుదల చేశారు. దీనిలో భాగంగా సమితి సభ్యులు ఎంవిఆర్ కు సాలువ కప్పి, గజమాల వేసి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చోడవరం నియోజవర్గం బుచ్చయ్యపేట మండల ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా ఫిర్యాదులకు సరైన సమయంలో.. సరైన పరిష్కారం చూపాలి

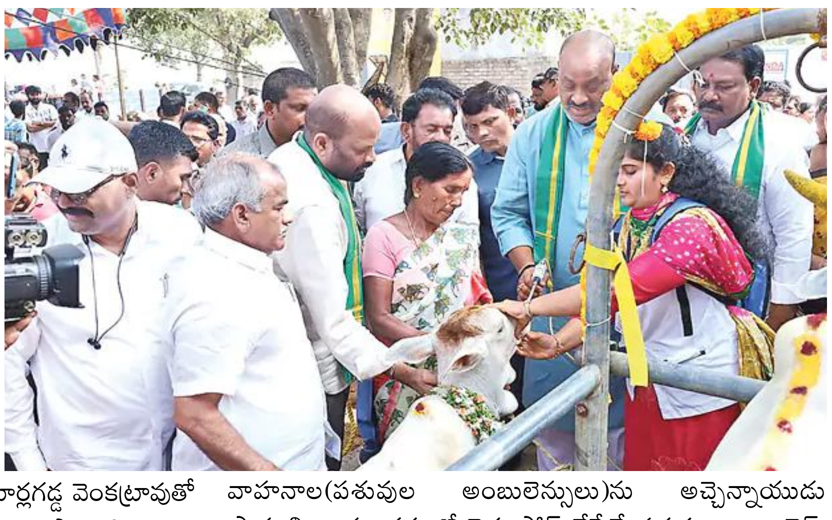
- పీజీఆర్ఎస్‌లో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ ఆదేశాలు - రెవెన్యూ క్లినిక్ కు 63, సాధారణ పీజీఆర్ఎస్ కు 109 వినతులు

విశాఖపట్నం: ప్రజల నుంచి వచ్చే ప్రతి ఫిర్యాదును వ్యక్తిగత బాధ్యతతో, శ్రద్ధగా పరిశీలించి, సరైన సమయంలో సరైన పరిష్కారం చూపాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి డిపార్ట్మెంట్‌కు వచ్చిన వినతులు, వాటిపై తీసుకున్న చర్యల వివరాలను ఆరా తీశారు. కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాలులో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో జిల్లా కలెక్టర్ ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించి, సంబంధిత అధికారులకు పలు కీలక అంశాలపై స్పష్టమైన దిశానిర్దేశాలు చేశారు. జీవీఎంసీ పరిధిలో సాధారణ అంశాలు, టౌన్ ప్లానింగ్‌కు సంబంధించిన వినతులపై ప్రత్యేక సమీక్ష నిర్వహించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అదనపు కమిషనర్‌ను ఆదేశించారు. అలాగే ఆయా ఆర్డీవోలు, తహశీల్దార్ల పరిధిలో వచ్చిన వినతులపై వారు తీసుకున్న చర్యలపై కూడా సమీక్ష చేశారు. 2025 మే నుంచి నవంబర్ వరకు డిపార్ట్మెంట్ వారీగా నిర్వహించిన ప్రీ-ఆడిట్ నివేదికలను విశ్లేషించి, అందులోని లోపాలను సరిదిద్దుకునేలా అధికారులకు సూచనలు చేశారు. ప్రజలతో నేరుగా మాట్లాడుతూ సానుకూలంగా స్పందించాలని, బిహేవియరల్ ల్యాప్సెస్ లేకుండా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని స్పష్టం చేశారు. పదేపదే పునరావృతం అవుతున్న (రీ-ఓపెన్) వినతులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి, మళ్లీ రీ-ఓపెన్ కావడానికి అవకాశం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కారం చూపి, ప్రజల్లో సంతృప్తి కలిగేలా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ఆర్డీవోలు, తహశీల్దార్లు, జోనల్ కమిషనర్లు డివిజన్ స్థాయి సమావేశాలు క్రమం తప్పకుండా నిర్వహించుకోవాలని, ఆక్రమణల విషయంలో అత్యంత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలన్నారు. పీజీఆర్ఎస్ వినతులపై నిరంతర పర్యవేక్షణ అవసరమని స్పష్టం చేశారు. టౌన్ ప్లానింగ్ విభాగంలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వినతులకు పరిష్కారం చూపటం వల్ల ప్రజల్లో అసంతృప్తి కలుగుతోందని పేర్కొంటూ, ప్రజలతో సఖ్యతగా మాట్లాడాలని, అమర్యాదగా ఎవరూ వ్యవహరించ కూడదని హెచ్చరించారు. అధికారుల పనితీరు మరింత మెరుగుపడి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించేలా పనిచేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. వినతుల పరిష్కారంలో అలసత్వం ప్రదర్శించే అధికారులకు రెండు పర్యాయాలు మెమోలు జారీ చేసి, మూడోసారి తప్పు చేస్తే ఛార్జ్ మెమో ఇవ్వాలని పీజీఆర్ఎస్ నోడల్ అధికారిని ఆదేశించారు.

వివిధ సమస్యలపై 172 వినతులు సమర్పించిన ప్రజలు... ఫిర్యాదుదారులు వివిధ సమస్యలపై 172 వినతులు సమర్పించగా అందులో రెవెన్యూ విభాగానికి చెందినవి 63, జీవీఎంసీ 48, పోలీస్ శాఖవి 07, ఇతర శాఖలకు సంబంధించి 54 ఉన్నాయి. జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, ఏడీసీ సత్యవేణి, ఇన్చార్జి డీఆర్వో సత్తిబాబు ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. అదేవిధంగా కలెక్టరేట్ వీసీ హాలులో ప్రత్యేకంగా నిర్వహించిన రెవెన్యూ క్లినిక్‌లో ఆర్డీవోలు సుధాసాగర్, సంగీత్ మాధుర్, తహశీల్దార్లు ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు.

31 వరకు ఉచిత పశు ఆరోగ్య శిబిరాలు

- నిడమానూరులో ప్రారంభించిన మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు



రామవరప్పాడు: పశు సంవర్ధక శాఖ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈ నెల 31 వరకు నిర్వహించే ఉచిత పశు ఆరోగ్య శిబిరాల కార్యక్రమం ప్రారంభమైందని, రైతులందరూ దీన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని వ్యవసాయ, పశు సంవర్ధక శాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు సూచించారు. విజయవాడ గ్రామీణ మండలం నిడమానూరులో విప్, గన్నవరం ఎమ్మెల్యే యార్లగడ్డ వెంకట్రావుతో కలిసి ఉచిత పశు ఆరోగ్య శిబిరాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ.. "గత ప్రభుత్వం పాడి రంగాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసింది. కూటమి అధికారంలోకి రాగానే పశు సంవర్ధక శాఖపై దృష్టి సారించి ఆగిన పథకాలను పునరుద్ధరించింది. రూ.150 కోట్ల పశువుల ఇన్సూరెన్స్ బకాయిలను వైకాపా నిలిపేస్తే.. కూటమి ప్రభుత్వం ఆ నిధులను విడుదల చేసింది. ప్రస్తుతం పశు వులకు మూడేళ్ల ఇన్సూరెన్స్‌తో పాటు 50 శాతం సబ్సిడీపై దాణా అందిస్తున్నాం. ఖాళీగా ఉన్న వెటర్నరీ వైద్యులు, సిబ్బంది నియామకంపై సీఎం చంద్రబాబుతో చర్చించి త్వరలోనే ప్రకటన చేస్తాం" అని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ సందర్శన వాహనాల(పశువుల అంబులెన్సులు)ను అచ్చెన్నాయుడు ప్రారంభించారు. గతంలో రైతు ఫోన్ చేస్తేనే పశువుల అంబులెన్స్ వచ్చే విధానం ఉండేదని, ఆశించిన ఫలితాలు రాకపోవడంతో సీఎం చంద్రబాబు కొత్త నిర్ణయం తీసుకున్నారని మంత్రి తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని సుమారు 300 పశువుల అంబులెన్సులలో 175 వాహనాలను '104' తరహాలో ప్రభుత్వం మార్పులు చేసిందని, ఇవి రోజూ ఒక గ్రామానికెళ్లి ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు సేవలు అందిస్తాయని చెప్పారు. పశు వైద్యశాలలు లేని గ్రామాలను గుర్తించి 20 రోజులకు ఒకసారి అక్కడికి ఈ అంబులెన్స్‌లు వెళ్లేలా షెడ్యూల్ రూపొందించామని, మంగళవారం నుంచి ఈ విధానం అమల్లోకి వస్తుందని వెల్లడించారు.

బీచ్ రోడ్డులో 'వందేమాతరం 150' వేడుకలు

విశాఖపట్నం: భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో ప్రజలను ఏకం చేసి, ఉద్యమ స్ఫూర్తిని రగిలించిన 'వందేమాతరం' గేయం ఆలపించి 150 ఏళ్లు పూర్తవుతున్న సందర్భంగా విశాఖ బీచ్ రోడ్డులో భారత నావికాదళం ఆధ్వర్యంలో 'వందేమాతరం 150' కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. కురుసుర సబ్‌మైరెన్ మ్యూజియం పక్కన ఉన్న మైదానంలో నిర్వహించిన ఈ నేవీ బ్యాండ్ ప్రదర్శన నగరవాసులను మంత్రముగ్ధులను చేసింది. నావికాదళ సంగీత కళాకారుల బృందం వివిధ సినిమాలలోని దేశభక్తి గీతాలను అత్యంత హృద్యంగా ఆలపించారు. ముఖ్యంగా ఫైటర్, బోర్డర్ సినిమాలలోని గీతాలు ప్రేక్షకులలో దేశభక్తి ఆవేశాన్ని నింపగా, కాంతార చిత్రంలోని పాటలు, మహర్షి సినిమాలోని రైతు గొప్పతనాన్ని చాటే 'ఇదే కదా.. ఇదే కదా..' గీతం, దిల్ సే టైటిల్ సాంగ్‌లు శ్రోతలకు మరుపురాని అనుభూతిని పంచాయి. సాక్సోఫోన్ వంటి వివిధ సంగీత వాయిద్యాలపై నేవీ బృందం చూపిన సమన్వయం, నిపుణత అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. సంగీత విభావరి మధ్యలో భారత నావికాదళ విశిష్టతలను, విశాఖ నగరంతో నేవీకి ఉన్న విడదీయలేని అనుబంధాన్ని అధికారులు వివరించారు. ఆసియాలోనే ప్రసిద్ధి గాంచిన సబ్‌మైరెన్ స్కూల్, సబ్‌మైరెన్ హెడ్ క్వార్టర్స్ తయారీ యూనిట్లు విశాఖలోనే ఉండటం గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. భారత నావికాదళ నినాదం'శం నో వరుణః' అంతరార్థాన్ని , ప్రాముఖ్యతను ఈ సందర్భంగా ఆహూతులకు వివరించారు.

ఎస్పీ కార్యాలయానికి 31 అర్జీలు

అనకాపల్లి: అన్ని పోలీస్ స్టేషన్ల అధికారులు ప్రతి ఫిర్యాదును పరిశీలించి ఏడు రోజుల్లోపు విచారణ పూర్తి చేసి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు నివేదికను జిల్లా పోలీసు కార్యాలయానికి తప్పనిసరిగా సమర్పించాలని ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా ఆదేశించారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమంలో అర్జీదారుల సమస్యలను ఆయన తెలుసుకున్నారు. ఆయా వినతులను సంబంధిత స్టేషన్ల ఇన్‌స్పెక్టర్లకు పంపించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజలకు వేగవంతమైన న్యాయం అందించడమే పోలీసుల ప్రధాన బాధ్యత అన్నారు. ప్రజా సమస్యలను చట్టబద్ధంగా, పారదర్శకంగా పరిష్కరించడంలో జిల్లా పోలీసులు ఎల్లప్పుడూ ముందుంటారన్నారు. మొత్తం 31 అర్జీలు నమోదు కాగా.. భూతగాదాలు-15, కుటుంబ కలహాలు-1, ఇతర విభాగాలకు చెందినవి -15 ఉన్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ ఎల్.మోహనరావు, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నేత్రపర్వంగా ఉపమాక వెంకన్న పెళ్లిరాట

నక్కపల్లి: ఉపమాక వేంకటేశ్వరస్వామి వార్షిక కల్యాణోత్సవాల నిర్వహణ కోసం పెళ్లిరాట వేశారు. వచ్చే నెల 27న స్వామివారి తిరుకల్యాణం వైభవంగా జరగనుంది. వారం రోజులపాటు కల్యాణోత్సవాలు జరగనున్నాయి. పాంచరాత్ర ఆగమశాస్త్రానుసారం సోమవారం ఉదయం 11 గంటలకు అర్చక స్వాములు పెళ్లిరాట వేసే కార్యక్రమాన్ని వైభవంగా నిర్వహించారు. ముందుగా తెల్లవారు జామున స్వామివారికి పంచామృతాభిషేకం, నిత్యార్చనలు, పూజలు పూర్తి చేసిన అనంతరం కొండదిగువ క్షేత్రపాలకుడు వేణుగోపాలస్వామి, వేంకటేశ్వర స్వామి ఉత్సవమూర్తులు, ఆండాళ్లమ్మవారికి నిత్యార్చనలు జరిపారు. అనంతరం ధ్వజస్తంభం వద్ద ఉన్న ఆస్థాన మండపం వద్ద పెళ్లి రాట వేసే తంతును అర్చక స్వాములు వరప్రసాదాచార్యులు, కృష్ణమాచార్యులు శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. వచ్చే నెల 27వ తేదీ అర్ధరాత్రి స్వామివారి కల్యాణం వైభవంగా నిర్వహించనున్నామని దేవస్థానం ప్రధానార్చకుడు గొట్టుముక్కల వరప్రసాదాచార్యులు తెలిపారు. 26వ తేదీన అంకురార్పణ జరుగుతుందన్నారు. 27న ఉదయం మాడ వీధుల్లో స్వామివారి పెళ్లి కావిడె ఊరేగింపు, రాత్రి 8 గంటలకు పుణ్యకోటి వాహనంపై స్వామివారిని, శేషతల్ప వాహనంపై అమ్మవారిని ఉంచి ఉపమాక సింహాద్రాచార్యులు ఇంటి వద్ద ఎదురు సన్నాహ మహోత్సవం, కన్యావరుణ సంవాదం నిర్వహిస్తామన్నారు. అనంతరం రథోత్సవం జరుగుతుందన్నారు. 28న హంస వాహనంపై స్వామివారికి తిరువీధి సేవ నిర్వహిస్తామన్నారు. మార్చి 1న సదస్యం(పండిత సభ), 2న తోటోత్సవం నిర్వహిస్తామన్నారు. 3న పౌర్ణమిని పురస్కరించుకుని రాజయ్యపేట సముద్రతీరంలో చక్ర స్నానం జరుపుతామన్నారు. అదేరోజు చంద్రగ్రహణం కారణంగా సాయంత్రం నిర్వహించాల్సిన స్వామివారి చక్రస్నానం ఉద యం 7 గంటలకే జరుపుతామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం ఇన్‌స్పెక్టర్ కూర్మేశ్వరరావు, వైఎస్సార్‌సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వీసం రామకృష్ణ, తాలూకా బ్రాహ్మణ సంఘ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు డీవీ రామారావు, శ్రీపాద ప్రణవ్‌రామ్, ట్రెజరర్ రామకృష్ణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కమల దళపతిగా నితిన్ నబీన్

- ఎన్నిక ఏకగ్రీవం - 45 ఏళ్లకే భాజపా పగ్గాలు

- బిహార్‌లో పుట్టిన నేతకు తొలిసారి అవకాశం

దిల్లీ: కమల దళపతిగా 45 ఏళ్ల నితిన్ నబీన్ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. పార్టీ చరిత్రలో ఇంత చిన్న వయసులో జాతీయ అధ్యక్షుడి స్థాయికి చేరిన ఘనత ఆయనకే దక్కుతుంది. కాయస్థ సామాజికవర్గానికి చెందిన ఆయన ఆరెస్సెస్ నేపథ్యంతో అంచెలంచెలుగా ఎదిగారు. ఇటీవల బిహార్ నుంచి ఐదోసారి ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యారు. కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడిగా గత నెల 14న నియమితులైనప్పుడే పార్టీ పగ్గాలు జేపీ నడ్డా నుంచి ఆయనకు రావడం ఖాయమని స్పష్టమైంది. దానికి తగ్గట్టుగా నితిన్ నబీన్ ఒక్కరే నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఆయన్ని ప్రతిపాదించినవారిలో ప్రధాని నరేంద్రమోదీ ఒకరు. నితిన్ తరఫున పార్టీ ప్రస్తుత అధ్యక్షుడు జె.పి.నడ్డా, కేంద్ర మంత్రులు రాజ్‌నాథ్ సింగ్, అమిత్ షా, నిర్మలా సీతారామన్, నితిన్ గడ్కరీ, కిరణ్ రిజిజు, భూపేంద్ర యాదవ్, ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తదితరులు తొలి సెట్ పత్రాలను జాతీయ రిటర్నింగ్ అధికారి, ఎంపీ కె.లక్ష్మణ్‌కు సోమవారం అందజేశారు. భాజపా పాలిత రాష్ట్రాల సీఎంలు పెమా ఖండూ, యోగి ఆదిత్యనాథ్, పుష్కర్‌సింగ్ ధామీ, నాయబ్‌సింగ్ సైనీ, ప్రమోద్ సావంత్‌లు మరో సెట్ సమర్పించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, బిహార్, మహారాష్ట్ర, అస్సాం, ఝార్ఖండ్ తదితర రాష్ట్రాలకు చెందిన నేతలు కూడా నబీన్‌కు మద్దతుగా నామినేషన్లు అందజేశారు. మొత్తం 37 సెట్ల నామినేషన్లు ఆయన తరఫున దాఖలు కాగా అవన్నీ సక్రమంగా ఉన్నట్లు లక్ష్మణ్ ప్రకటించారు. విజయవంతంగా, పారదర్శకంగా, ప్రజాస్వామ్యయుత ప్రక్రియలో ఎన్నిక పూర్తికావడం.. అంతర్గత ప్రజాస్వామ్యంపై పార్టీకి ఉన్న నమ్మకాన్ని చాటుతోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుత అధ్యక్షుడు జె.పి.నడ్డా నుంచి నితిన్ మంగళవారం బాధ్యతలు చేపడతారు.

పార్టీ పుట్టినప్పుడు జన్మించిన నేత... నితిన్ నబీన్ భాజపా పుట్టిన సంవత్సరం(1980)లో రాంచీలో జన్మించి, ఇప్పుడు అదే పార్టీకి సారథ్యం వహించబోతున్నారు. తండ్రి, భాజపా ఎమ్మెల్యే నబీన్ కిశోర్ ప్రసాద్ సిన్హా మరణించాక 2006లో ఆయన రాజకీయాల్లో ప్రవేశించారు. ఆ ఏడాది ఉప ఎన్నికల్లో తొలిసారి విజయం సాధించారు. ఆ తర్వాత 2010, 2015, 2020, 2025 ఎన్నికల్లోనూ ఎమ్మెల్యేగా నెగ్గారు. వివిధ శాఖలకు మంత్రిగా చేశారు. యువమోర్చా నుంచి వచ్చి, ఓటమి ఎరుగని నేతగా గుర్తింపు పొందిన ఆయన 2023లో ఛత్తీస్‌గఢ్ వ్యవహారాల ఇన్‌ఛార్జిగా కీలకపాత్ర పోషించారు. ఆ ఏడాది ఆ రాష్ట్రంలో భాజపా సాధించిన గెలుపుతో కేంద్ర నాయకత్వం వద్ద గుర్తింపు పొందారు. ఉమ్మడి బిహార్ నుంచి పార్టీ అధ్యక్ష స్థాయికి చేరిన తొలినేతగా ఇప్పుడాయన నిలుస్తారు. ఏప్రిల్‌లో తమిళనాడు, కేరళ, అస్సాంలలో జరగనున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికలు ఆయనకు తొలిపరీక్ష కానున్నాయి.

ఆకాశానికి కలల నిచ్చెన

కెరీర్ ఆరంభం నుంచి వైవిధ్యమైన కథల్ని ఎంచుకుంటూ ప్రేక్షకుల్ని అలరిస్తుంటారు మలయాళ అగ్ర హీరో దుల్కర్ సల్మాన్. ఆయన కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న మరో వినూత్న కథా చిత్రం 'ఆకాశంలో ఒక తార'. పవన్ సాధినేని దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని గీతా ఆర్ట్స్, స్వప్న సినిమాస్ సమర్పిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే విడుదలైన ఫస్ట్‌లుక్, టీజర్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచాయి. ఈ చిత్రం ద్వారా సాత్విక వీరవల్లి కథానాయికగా పరిచయమవుతున్నది. సోమవారం ఆమె ఫస్ట్‌లుక్‌తో పాటు క్యారెక్టర్ టీజర్‌ను విడుదల చేశారు. ఓ పల్లెటూరి అమ్మాయి ఆకాంక్షలకు అద్దం పట్టే కథ ఇదని టీజర్‌ను చూస్తే అర్థమవుతున్నది. 'రోడ్డు కూడా సరిగ్గా లేని ఈ ఊరు నుంచి ఆకాశానికి నిచ్చెన వేశావా? ఈ ఊరు పొలిమేర దాటి చూపించు చూద్దాం..' అంటూ కథానాయికను సవాలు చేస్తూ ఓ వ్యక్తి చెప్పిన డైలాగ్ కథ తాలూకు భావోద్వేగాలను ఆవిష్కరించేలా ఉంది. జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ మ్యూజిక్ ఆకట్టుకుంది. ఇప్పటివరకు 30శాతం చిత్రీకరణ పూర్తయిందని, వేసవిలో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదల చేస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి రచన: గంగరాజు గుణ్ణం, నిర్మాతలు: సందీప్ గుణ్ణం, రమ్య గుణ్ణం, దర్శకత్వం: పవన్ సాధినేని.

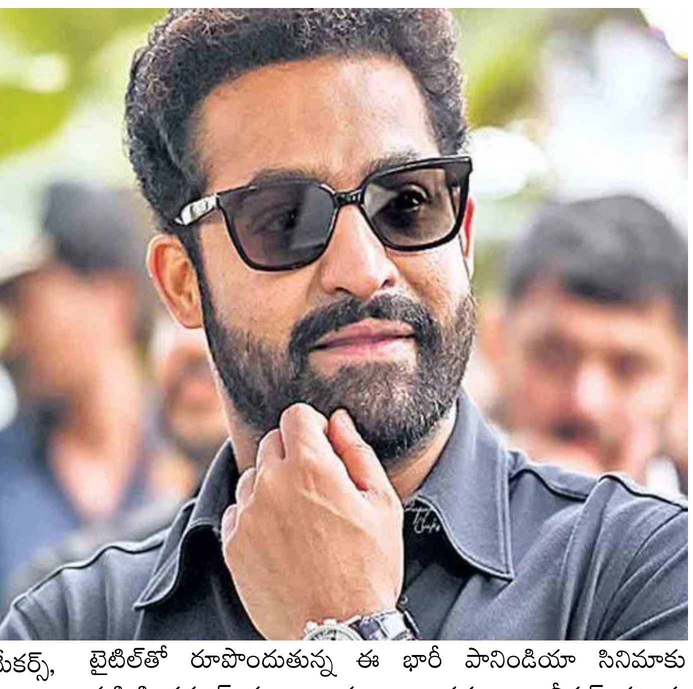
శుభకృత్ నామ సంవత్సరం

సీనియర్ హీరో నరేష్ కథానాయకుడిగా 'శుభకృత్ నామ సంవత్సరం' పేరుతో తెలుగు, కన్నడ భాషల్లో ఓ చిత్రం రూపొందుతున్నది. ఎస్ఎస్ సజ్జన్ దర్శకత్వంలో డీఆర్ విశ్వనాథ్ నాయక్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. సోమవారం ఈ సినిమా గ్లింప్స్ లాంచ్ ఈవెంట్ హైదరాబాద్‌లో ఘనంగా జరిగింది. అతిథులుగా విచ్చేసిన హీరో శ్రీవిష్ణు, పవిత్ర లోకేష్, దర్శకులు రామ్ అబ్బరాజు, నిర్మాత రాజేష్ దండా, ఎమ్మెల్యే ఎమ్మెస్ రాజు గ్లింప్స్‌ని లాంచ్ చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. నరేష్ మాట్లాడుతూ 'క్యారెక్టర్ నటుడిగా ముందుకెళ్తున్న నాకు లీడ్‌రోల్స్ కూడా మొదలయ్యాయి. అయితే, నేను ప్రతీది క్యారెక్టర్ గానే చూస్తాను. 'శుభకృత్ నామసంవత్సరం' కథ నాకు బాగా నచ్చింది. సస్పెన్స్‌తో ట్రావెలయ్యే కంటెంట్ ఉన్న కథ ఇది. టైటిల్ వినగానే అంతా పాజిటివ్‌గా స్పందించారు. తెలుగు, కన్నడ ప్రేక్షకులకు నచ్చే సినిమా అవుతుంది' అన్నారు. ఇంకా చిత్రబృందమంతా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ఎప్పటికైనా నిజం తెలుస్తుంది!

ప్రేక్షకులకు వినోదాన్ని అందించడమే కథానాయికగా తన లక్ష్యమని, భాషాపరమైన హద్దులు లేకుండా వైవిధ్యమైన చిత్రాలను ఎంచుకుంటున్నానని చెప్పింది అగ్ర కథానాయిక రష్మిక మందన్న. గతేడాది ఈ భామ ఖాతాలో ఛావా, థామా, ది గర్ల్‌ఫ్రెండ్ వంటి భారీ విజయాలున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో రెట్టించిన ఉత్సాహంతో కొత్త సినిమాలపై దృష్టిపెడుతున్నది. తాజాగా అభిమానులతో జరిపిన చిట్‌చాట్‌లో కెరీర్‌కు సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించింది రష్మిక మందన్న. 'ప్రేక్షకుల అభిరుచులకు అనుగుణంగా ప్రేమకథలతో పాటు కమర్షియల్ చిత్రాలు, లేడీ ఓరియెంటెడ్ సబ్జెక్ట్స్.. ఇలా సినిమాల ఎంపికలో వైవిధ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నా' అని ఆమె చెప్పింది. సోషల్‌మీడియా ట్రోల్స్ గురించి స్పందిస్తూ 'సినీ సెలబ్రిటీలపై నెగెటివ్ న్యూస్ రావడం సాధారణమే. అలాంటి వార్తల ద్వారా ఎంతో మంది ఉపాధి పొందుతున్నారు. వాళ్లు కూడా బతకాలని వదిలేస్తా. అయితే ఎన్ని దుష్ప్రచారాలు చేసినా, ఏదో ఒకరోజు మాత్రం నిజం తెలుస్తుందని నా నమ్మకం. అందుకే ఒకప్పుడు రూమర్స్ విన్నప్పుడే బాధగా అనిపించేది. కానీ ఇప్పుడు వాటిని ఎలా కౌంటర్ చేయాలో తెలుసుకున్నా' అని వివరించింది రష్మిక మందన్న. ప్రస్తుతం ఆమె తెలుగులో 'మైసా', హిందీలో 'కాక్ టెయిల్-2' చిత్రాల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉంది.

భాగ్యనగరిలో డ్రాగన్ పోరాటాలు?



అగ్ర హీరో ఎన్టీఆర్ ప్రస్తుతం ప్రశాంత్‌నీల్ సినిమాతో బిజీగా ఉన్నారు. తారక్ కెరీర్‌లోని అత్యుత్తమ సినిమాల్లో ఒకటిగా ఈ సినిమాను నిలుపుతానని ఆ మధ్య దర్శకుడు ప్రశాంత్‌నీల్ ఓ భారీ స్టేట్‌మెంట్ కూడా ఇచ్చేశారు. దానికి నిలబెట్టుకునేందుకు ఆయన సర్వశక్తులు ఒడ్డుతున్నారని ఇన్‌సైడ్ టాక్. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఇందులో ఎన్టీఆర్ రెండు గెటప్పుల్లో కనిపిస్తారట. వాటిలో ఓల్డ్ గెటప్ కీలకమని తెలుస్తున్నది. ప్రస్తుతం ఈ గెటప్‌కు సంబంధించిన యాక్షన్ సన్నివేశాలను ప్రశాంత్‌నీల్ తెరకెక్కిస్తున్నట్టు సమాచారం. దీనికోసం హైదరాబాద్‌లో భారీ సెట్‌ని కూడా నిర్మించారట. ప్రముఖ స్టంట్ కొరియోగ్రాఫర్ పీటర్ హెయిన్స్ నేతృత్వంలో ఈ ఫైట్స్ చిత్రీకరిస్తారని తెలిసింది. ఈ యాక్షన్ ఎపిసోడ్ సినిమా మొత్తంలోనే హైలైట్‌గా ఉంటుందని వినికిడి. ఇప్పటివరకూ ప్రశాంత్‌నీల్ తీసిన సినిమాలన్నింటిలో బెస్ట్ మూవీ ఇదే అవుతుందని చిత్రబృందం చెబుతున్నది. మైత్రీమూవీ మేకర్స్, ఎన్టీఆర్ ఆర్ట్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి రవి బస్రూర్ స్వరాలందిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. 'డ్రాగన్' అనే వర్కింగ్ టైటిల్‌తో రూపొందుతున్న ఈ భారీ పానిండియా సినిమాకు రుక్మిణి వసంత్ కథానాయిక కాగా, ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు అనిల్‌కపూర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు.

CHAITANYA VAARADHI" Telugu Daily Printed, Published and owned by Bonda Gopinadha Rao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Published at D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021.and Printed at Chaitanya Vaaradhi Printers, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Editor : Bonda Gopinadharao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Cell : 9848682422, RNI.NO.APTEL\2006\18521, Postal Regd.No. ANK/0017/2015/2017 E-mail: chaitanyavaradhi@gmail.com