

అన్నింటా స్పీడ్ ఆఫ్ డెలివరింగ్ గవర్నెన్స్

వివిధ శాఖలపై ఆర్టిజిఎస్ కేంద్రంలో సీఎం సమీక్ష

అమరావతి: అన్ని అంశాల్లో స్పీడ్ ఆఫ్ డెలివరింగ్ గవర్నెన్స్ అమలు కావాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజలకు అందుతున్న సేవలు, పథకాలపై మంత్రులు, ఉన్నతాధికారులు క్షతస్థాయిలో తరచూ సమీక్షస్తూ, ఆకస్మిక తనిఖీలు చేయాలని ఆదేశించారు. సచివాలయంలోని ఆర్టిజిఎస్ కేంద్రంలో వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులతో సీఎం సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ‘ప్రభుత్వ శాఖలు ప్రజలకు 800 రకాల సేవల్ని అందిస్తున్నాయి. అవి మరింత మెరుగ్గా అందేలా కృషిచేయాలి. ప్రభుత్వ చర్యలు, ఆర్థిక దస్తవీతో రాష్ట్రంలో రైతు ఆత్మహత్యలు గణనీయంగా తగ్గాయి. స్వచ్ఛాంద్ర, స్వర్ణాంధ్ర కార్యక్రమాల్లో భాగంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 50 శాతం మేర ఘనవృద్ధులు రీసైకింగ్ చేయాలి. గ్రామీణ ప్రాంతాలకు నెట్ వర్క్ కనెక్టివిటీ పెంచేందుకు బ్యాండ్ విడ్త్ విస్తరించాలి. వివిధ పథకాలు, ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల అమలులో అనుసరిస్తున్న ఉత్తమ విధానాలను అన్నింటికీ వర్తింపజేయాలి. ప్రభుత్వ సేవలపై



అభిప్రాయ సేకరణకు ఐవీఆర్ఎస్, క్యూఆర్ కోడ్ సహా వినూత్న విధానాలను అనుసరించాలి’ అని పేర్కొన్నారు. మంత్రి పార్థసారథి, సీఎస్ విజయానంద్, వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. స్వర్ణ గ్రామ-వార్డు శాఖ 2026 క్యాలెండర్ ను మంత్రి డోలా బాలవీరాంజనేయ స్వామితో కలిసి సీఎం ఆవిష్కరించారు.

ప్రభుత్వ వర్సిటీలు ర్యాంకులు మెరుగుపర్చుకోవాలి

- విద్యార్థులు సృజనాత్మకంగా ఆలోచించే బోధన ఉండాలి - వైస్ ఛాన్సెలర్ సమావేశంలో గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్

అమరావతి: ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయాలు ఎన్ఐఆర్ఎఫ్ ర్యాంకుల్లో టాప్-100లో నిలిచేందుకు ప్రయత్నించాలని వర్సిటీల ఛాన్సెలర్, గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ సూచించారు. రాష్ట్రంలోని 25 ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయాల్లో 2025లో ఒక్క ఆంధ్ర వర్సిటీ మాత్రమే తొలి 50 స్థానాల్లో నిలిచిందని, అచార్య నాగార్జున టాప్-100లో ఉందని తెలిపారు. ఈ ర్యాంకులు రాష్ట్ర వర్సిటీలు తమ పని తీరును మెరుగుపర్చు కోవాల్సిన అవసరాన్ని సూచిస్తున్నాయని వెల్లడించారు. విజయవాడలో నిర్వహించిన వైస్ ఛాన్సెలర్ల సమావేశంలో గవర్నర్ మాట్లాడారు. “ఏపీలో ఉన్నత విద్య ప్రస్తుత పరిస్థితి, భవిష్యత్తులో మరింత బలోపేతం కావడానికి ఏం చేయాలన్న దానిపై దృష్టిపారించడానికి ఈ సమావేశం చక్కటి వేదిక. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వర్సిటీలు, కళాశాలల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగి, యువత ఉన్నత విద్య ప్రవేశానికి మార్గం సుగమమైంది. వర్సిటీలు బోధన కేంద్రాలే కాదు.. అవి జ్ఞానం సృష్టించే ఇంజనీర్లుగా వ్యవహరించాలి. ఇప్పుడు మనం అసాధారణ సాంకేతిక పురోగతి యుగంలో జీవిస్తున్నాం. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కేవలం డిగ్రీ సరిపోదు. విద్యార్థుల్లో ఆలోచనలు, నైతిక విలువలు పెంపొందించే వాతావరణాన్ని సృష్టించడానికి వర్సిటీలు కృషి చేయాలి” అని



సూచించారు. “ప్రవేశం పొందే ప్రతి విద్యార్థి తన చదువును ధైర్యంగా.. నైపుణ్యంతో పూర్తి చేసేలా సహాయం చేయడం వర్సిటీల ముందున్న సవాల్. స్వామి వివేకానంద చెప్పినట్లుగా విద్య అంటే మెదడును నింపడం కాదు.. మనసుకు శిక్షణ ఇవ్వడం. సవాళ్లను ఎదుర్కొనేలా విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దాలి. కేవలం పాఠాలు కంఠస్థం చేయడం కాదు.. విద్యార్థులు సృజనాత్మకంగా ఆలోచించి తెలుసుకునేలా బోధన ఉండాలి” అని గవర్నర్ తెలిపారు.

మిల్లర్లు దోపిడీ చేస్తే ఫిర్యాదు ఇవ్వండి: మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

శ్రీకాకుళం: ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియలో మిల్లర్లు అదనపు తూకం పేరిట దోపిడీకి పాల్పడితే రైతులు ఫిర్యాదు చేయాలని రాష్ట్ర పౌర సరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ సూచించారు. అక్రమాలకు పాల్పడినట్లు తెలితే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర పర్యటనలో భాగంగా శ్రీకాకుళం నగరంలోని డీసీఎంఎస్ కార్యాలయం వద్ద ఎంఎల్ఎస్ పాయింట్ ను తనిఖీ చేశారు. గార మండలం రామచంద్రపురం వద్ద ఓ మిల్లును తనిఖీ చేసి ధాన్యం సేకరణపై వివరాలు ఆరా తీశారు. రామచంద్రపురంలో ఏర్పాటు చేసిన సభలో శ్రీకాకుళం ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్ తో కలిసి పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడారు. వైకాపా ప్రభుత్వం ధాన్యం కొనుగోలు చేయకుండా రైతుల్ని ఇబ్బందులకు గురి చేసిందని.. రూ.1,674 కోట్ల మేర బకాయిలు పెట్టిందన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని చెల్లించినట్లు పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఖరీఫ్ సీజన్లో 38 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసి రైతుల ఖాతాల్లో రూ.9,300 కోట్లు జమ చేశామన్నారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లోని రైస్ డుకానాల్లో కిలో గోధుమ పిండి రూ.20కే అందిస్తున్నామని.. ఏలైనంత త్వరగా ప్రతి గ్రామంలోనూ పంపిణీ చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. శ్రీకాకుళం గ్రామీణ



మండలం చింతాడ గ్రామంలో చిట్టిమ్మ రైస్ మిల్లును మంత్రి ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. దస్త్రాలను పరిశీలించి ట్రక్ పీట్ల కంటే ధాన్యం తక్కువ ఉన్నట్లు అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. మిల్లు నిర్వహణలో లోపాలను గమనించి యాజమాన్యంపై సమగ్ర విచారణ చేపట్టి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని.. మిల్లును సీజ్ చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మంత్రి వెంట పౌర సరఫరాల సంస్థ ఎండ్ థిర్టీరూపు తదితరులు ఉన్నారు.

విద్యార్థులతో ఓపెన్ హౌస్ నిర్వహించాలి

విద్యా విధానాన్ని పూర్తిగా ప్రక్షళన చేయాలి

అమరావతి: వైస్ ఛాన్సెలర్లు ప్రతివారం కొన్ని గంటలైనా విద్యార్థులతో నేరుగా మాట్లాడే ఓపెన్ హౌస్ కార్యక్రమం నిర్వహించాలని విద్య, బడి శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ కోరారు. విద్యార్థుల అనుభవాలను పట్టించుకోని వర్సిటీ ఎంత ప్రతిష్టాత్మకమైనదైనా.. సమయానుకూలత కోల్పోతే ప్రమాదమని పేర్కొన్నారు. విజయవాడలో నిర్వహించిన వైస్ ఛాన్సెలర్ల సమావేశంలో ఆయన ప్రసంగించారు. “ప్రపంచ స్థాయి పబ్లిక్ విశ్వవిద్యాలయాల మన లక్ష్యం. ఈ సరికొత్త ప్రయోగం ఈ రోజు నుంచే ప్రారంభం కావాలి. వైస్ ఛాన్సెలర్ల న్యతంత్రతను పరిరక్షస్తాం. ప్రతిభను గుర్తిస్తాం. విద్యా రంగాన్ని నడిపించే నాయకులు.. సంస్కరణలకు అంబాసిడర్లుగా పనిచేయాలి. వర్సిటీలు ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించాలి. యువతకు ఏది అవసరం, మనం ఏం నేర్పుతున్నాం అనేదాన్ని పరిశీలించాలి.



రాణియే పదేళ్లలో వచ్చే ఉద్యోగాల్లో.. 80% ఇప్పటికీ తెలియని రంగాల్లో ఉండబోతున్నాయి. విద్యా విధానాన్ని పూర్తిగా ప్రక్షళన చేయాలి” అని సూచించారు.

కాలుష్యంపై పోరుకు ‘సముద్ర ప్రతాప్’.. ప్రారంభించిన రాజ్ నాథ్ సింగ్

పనాజీ: ‘సముద్ర ప్రతాప్’ నౌకను రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ జలప్రవేశం చేయించారు. గోవా షిప్ యార్డ్ లో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. దీనిని ఇప్పటికే భారత తీరగస్తీ దళానికి (ఇండియన్ కోస్ట్ గార్డ్) అప్పగించిన సంగతి తెలిసిందే. కాలుష్య నియంత్రణకు ఉపయోగపడేలా రూ.2,500 కోట్లతో గోవా షిప్ యార్డ్ లిమిటెడ్ ఈ నౌకను నిర్మించింది. సముద్ర జలాల్లో కాలుష్యాన్ని.. ముఖ్యంగా చమురు వ్యర్థాలను నిర్మూలించి జలచరాలను కాపాడేందుకు దోహదపడే అధునాతన సాంకేతికత ఇందులో ఉంది. “ఈ నౌక మన సంతకర్మానికి నిదర్శనం. సాగరాల్లో కాలుష్య నియంత్రణపై దృష్టి సారించి దీనిని తీర్చిదిద్దారు. దీంతోపాటు తీర గస్తీ, సముద్ర భద్రతను బలోపేతం చేయడంలో ఇది కీలకంగా వ్యవహరిస్తుందని భావిస్తున్నాను. ఇందులో 60 శాతానికిపైగా స్వదేశీ పరికరాలను వినియోగించాం. భవిష్యత్తులో 90శాతానికిపైగా



స్వదేశీ పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించేలా ప్రయత్నిద్దాం” అని రాజ్ నాథ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు.

ఈపీఎఫ్ వేతన పరిమితి సవరణను పరిశీలించండి

నాలుగు నెలల్లో నిర్ణయం తీసుకోండి: సుప్రీంకోర్టు

దిల్లీ: నెలకు రూ.15,000 వేతనం మించినవారిని కూడా ‘ఉద్యోగ భవిష్యనిధి సంస్థ (ఈపీఎఫ్)’ పరిధిలోకి తీసుకువచ్చే అంశంపై నాలుగునెలల్లో నిర్ణయం తీసుకోవాలని సుప్రీంకోర్టు కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. గత 11 ఏళ్లుగా పరిమితిని సవరించలేదని, అందువల్ల రూ.15,000 కంటే ఎక్కువ వేతనం ఉన్నవారు ఈ పథకం కింద సామాజిక భద్రత ప్రయోజనాలు పొందలేకపోతున్నారని నవీన్ ప్రకాష్ నౌతియాల్ అనే ఉద్యమకర్త సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. జస్టిస్ జై..మహేశ్వరి, జస్టిస్ ఎ.సి.చందూర్కర్ల ధర్మాసనం సోమవారం దీనిపై విచారణ చేపట్టి ఆదేశాలు వెలువరించింది. “చాలాఏళ్లుగా వేతన పరిమితిని పెంచలేదు. కేంద్ర-రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రకటించిన కనీస వేతనాలు రూ.15,000 కంటే ఎక్కువే ఉన్నాయి. దీంతో చాలామందికి ఈపీఎఫ్ లబ్ధి లభించడం లేదు” అని పిటిషనర్ తరపు న్యాయవాదులు తెలిపారు. నిర్ణీత కాలవ్యవధి లేకుండా పరిమితిని అప్పుడప్పుడు సవరిస్తున్నారని, ఒక్కోసారి 13-14 ఏళ్లు



పడుతోందని చెప్పారు. సమానత్వ హక్కులకు అనేకమంది దూరమవుతున్నారని చెప్పారు. తమ ఉత్తర్యుతో కలిపి ఈ అంశాన్ని పిటిషనర్ రెండువారాల్లో కేంద్రానికి విన్నవించాలని, దానిపై కేంద్రం నిర్ణయం తీసుకుంటుందని ధర్మాసనం పేర్కొంది.

పదహారణాల తెలుగుకు.. 16 సూత్రాలతో పట్టం



- మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు ప్రతిపాదన - తెలుగుపై ఆత్మన్యూనత,

ఆంగ్లంపై మోజు వీడాలని పిలుపు

గుంటూరు: ‘అమ్మ ఒడిలో, చదువుల బడిలో, బతుకు మడిలో, సంస్కార గుడిలో, గుండె తడిలో.. తెలుగు నుడి మన శ్వాస కావాలి. అమ్మభాష ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచుతుంది. తద్వారా వికసిత భారతం అవతరిస్తుందని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు పేర్కొన్నారు. గుంటూరులో మూడో ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల ముగింపు వేడుకల్లో ఆయన ప్రసంగించారు.

మన ఆటలు, పాటలు, మాటలు, సంగీతం, కళలు, పదంగలు, సామాహిక కార్యక్రమాలు, వ్యాపార సంబంధాలన్నీ భాషతోనే ముడిపడి ఉన్నాయని, సమాజాన్ని సృష్టించేది భాషనే పేర్కొన్నారు. ‘మనిషి నుంచి ప్రాణం తీసి విశ్లేషించడం ఎలా ఉంటుందో, సమాజం నుంచి భాషను విడదీసి చూడడం అలాగే ఉంటుంది. ఒక భాష ఉనికి కోల్పోతే దానిచుట్టూ ఉన్న చరిత్ర, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు కూడా తెరమరుగవుతాయి. ఆ పరిస్థితి రాకుండా తెలుగువారు జాగ్రత్త పడాలని వెంకయ్యనాయుడు పిలుపునిచ్చారు. పదహారణాల తెలుగు భాష పరిరక్షణకు ఈ 16 సూత్రాలను మనమంతా జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని వెంకయ్యనాయుడు పిలుపునిచ్చారు.

కోర్టుతో ఘర్షణ పెట్టుకోవాలని భావిస్తున్నారా?

మిమ్మల్ని ఎలా డీల్ చేయాలో మాకు తెలుసు

అమరావతి: ‘ఈ ప్రభుత్వంలో అధికారులు న్యాయస్థానంతో ఘర్షణ పెట్టుకోవాలని భావిస్తున్నారా? అదే మీ ఆలోచన అయితే, మిమ్మల్ని ఎలా డీల్ చేయాలో మాకు బాగా తెలుసు’ అని హైకోర్టు ఫూటుగా హెచ్చరించింది. కోర్టు ఉత్తర్వుల అమల్లో విద్యాశాఖ అధికారులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని, కోర్టు ఆదేశాలకు కనీస మర్యాద ఇవ్వడం లేదని ఆగ్రహించింది. శక్తిమంతమైన వ్యక్తి కింద పని చేస్తున్నందున తమను ఎవరూ ఏమీ చేయలేరనే ఉద్దేశంతో ఉన్నట్లు కన్పిస్తోందని వ్యాఖ్యానించింది. విద్యాశాఖలో ఏదో తప్పు జరుగుతోందని, కోర్టు ఆదేశాలు, ఉన్నతాధికారులు కోర్టుకిచ్చిన హామీలను దిగువస్థాయి నిబ్బంది తేలిగ్గా తీసుకుంటున్నారని ఆక్షేపించింది. సర్వశిక్ష అభియాన్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ (పీడీ) బి.శ్రీనివాసరావుపై సుమోటోగా కోర్టు ధిక్కరణ కేసు నమోదు చేసింది. నోటీసులు జారీచేస్తూ, ఫిబ్రవరి 4న న్యాయంగా హాజరు కావాలని ఆదేశించింది. హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ బట్టా దేవానంద్, జస్టిస్ హరిహరనాథశర్మతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ మేరకు ఉత్తర్వులిచ్చింది. కస్తూర్బా గాంధీ బాలికా విద్యాలయాల్లో (కేజీబీబీ) పార్ట్ టైం పోస్టు గ్రాడ్యుయేట్ టీచర్లు(పీజీటీ)గా పనిచేస్తున్న తమను తొలగించడాన్ని సవాలు చేస్తూ పలువురు 2023లో హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. విచారణ జరిపిన సింగిల్ జడ్జి.. ఆ టీచర్లను తొలగించిన స్థానంలోనే తిరిగి కొనసాగించాలని ఆదేశించారు. ఒప్పుందం ముగిశాక కూడా వారిని పీజీటీలుగా కొనసాగించడంపై పరిశీలించాలని 2023 డిసెంబర్లో ఉత్తర్వులిచ్చారు. ఈ తీర్పును సవాలుచేస్తూ అధికారులు



అప్పీల్ చేశారు. సోమవారం జరిగిన విచారణలో పీజీటీల తరపు న్యాయవాది జై భీమరావు వాదిస్తూ, “సింగిల్ జడ్జి ఉత్తర్వులను అమలు చేస్తామని ఇటీవల జరిగిన విచారణలో ప్రభుత్వ న్యాయవాది (జీపీ) ఇదే ధర్మాసనం ముందు హామీ ఇచ్చారు. అందుకు భిన్నంగా విజయనగరం అదనపు ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ వ్యవహరించారు. పీజీటీలను వేర్వేరు స్థానాలకు బదిలీ చేశారు. నిర్దిష్ట వేతనం ఇవ్వకుండా గంటల చొప్పున జీతం నిర్ణయించారు” అని పేర్కొన్నారు. విద్యాశాఖ జీపీ గుగ్రం రామచంద్రరావు స్పందిస్తూ, “కోర్టు ఆదేశాలను యధాతథంగా అమలు చేయాలని సర్వశిక్ష అభియాన్ పీడీ శ్రీనివాసరావు ఆదేశాలిచ్చారు. విజయనగరం అదనపు పీడీ చర్యలకు.. రాష్ట్ర పీడీని బాధ్యుడిని చేయడం సరికాదు” అని పేర్కొన్నారు. ధర్మాసనం స్పందిస్తూ ఆదేశాలిచ్చి చేతులు దులుపుకుంటే సరిపోదని, అవి అమలయ్యేలా చూడాల్సింది రాష్ట్ర పీడీయేనని స్పష్టం చేసింది.

సంపాదకీయం

దేశంలో సంగీత పర్యాటకానికి పెరుగుతున్న ఆదరణను ప్రభుత్వాలు అవకాశంగా మార్చుకోవాలి

కొత్త ఏడాది సంబరాల్లో సంగీత కార్యక్రమాలదే జోష్. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పుడిదే ట్రెండ్. జెన్ జైలైతే సంగీతంలో తడిసిముద్దవుతూ నిరుటికి వీడ్కొలు వలికారు. మన దేశానికి సంబంధించి 2025ను కాన్సర్ట్ నామ సంవత్సరంగా చెప్పవచ్చు. గత ఏడాది దేశీయంగా 34 వేలకుపైగా ఈవెంట్లు జరిగినట్లు అంచనా. జెన్ జే, మిలీనియల్స్ తోపాటు అన్ని తరాల ఆదరణతో కాన్సర్ట్ టూరిజం ఊపందుకుంటోంది. కాన్సర్ట్ల కోసమే అయిదున్నర లక్షలమందికిపైగా ప్రయాణాలు చేయడం విశేషం. ఇప్పుడు దేశంలో బహుళ ఆదరణ పొందుతున్న రంగం సంగీత పర్యాటకమే. సంగీత నృత్యాలకు ఘన వారసత్వం కలిగిన మన దేశంలో మ్యూజిక్ కాన్సర్ట్ల టూరిజం ట్రెండ్స్ నే మార్చేస్తున్నాయి. ప్రపంచస్థాయి అనుభవాల కోసం యువ శ్రోతల ఆరాటం, యువత ఆదాయ స్థాయులు పెరగడం సంగీత పర్యాటక పరిశ్రమకు కొత్త కళను తెస్తోంది. ఫలితంగా, లైవ్ ఎంటర్టైన్మెంట్లో భారత్ ప్రపంచస్థాయి గమ్యస్థానాల్లో ఒకటిగా పేరు పొందుతోంది. ఇండియాలో కాన్సర్ట్ ఎకానమికి బోలెడు అవకాశాలు ఉన్నాయని ప్రధాని మోదీ ఇంతకుముందే స్పష్టం చేశారు. 2032 నాటికి కాన్సర్ట్ ఎకానమీ 1.2కోట్ల ఉద్యోగాలను సృష్టించే అవకాశం ఉన్నట్లు ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ద్వితీయ, తృతీయ శ్రేణి నగరాల్లో సైతం డిమాండు ఊపందుకుంటోంది. దిల్లీ, ముంబయి, బెంగళూరు, హైదరాబాద్ వంటి మహానగరాలను దాటేసి ఇటానగర్, గువాహాటి, షిల్లాంగ్ వంటి ప్రాంతాలకూ ఈట్రెండ్ పాకుతోంది. దేశంలో 2023లో 26 వేలకుపైగా లైవ్ ఈవెంట్లు జరగ్గా, నిరుడు ఆ సంఖ్య 30 వేలను దాటేసింది. వ్యవస్థీకృత లైవ్ ఈవెంట్ రంగం వచ్చే మూడేళ్లలో 19శాతం సీపీజీఆర్ సాధించనున్నట్లు అంచనా. అందుకే దిల్లీ ప్రభుత్వం ఒక ప్రఖ్యాత లైవ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఫ్యాట్ ఫాంతో ఎంపీయూనే కుదుర్చుకుంది. అస్సాం తదితర రాష్ట్రాలు ప్రత్యేక పాలసీలనే తీసుకొచ్చాయి. ‘ఎక్స్ పీరియన్స్ ఎకానమీ’ భావన పెరుగుతుండటంతో సంగీత, పర్యాటక ప్రియుల్లో ఒక రాష్ట్రం నుంచి మరో రాష్ట్రానికి ప్రయాణించడం, అక్కడి అనుభూతులను ఆస్వాదించడంపై ఆసక్తి అధికమవుతోంది. ఈ రంగంలో ప్రపంచస్థాయి వినోద బ్రాండ్లు, కంపెనీల భాగస్వామ్యం కూడా పెరుగుతోంది. దేశంలో విస్తృతమవుతున్న మౌలిక సదుపాయాలు కూడా ఇందుకు దోహదం చేస్తున్నాయి. జెన్ జే తరం తమ అభిమాన కళాకారులను లైవ్ ప్రదర్శనల్లో చూసేందుకు ఎంత ఖర్చుకైనా వెనకాడటం లేదు. యువత సామాజిక మాధ్యమాల్లో తమ సంగీత పర్యాటక అనుభవాలను స్నేహితులు, ఫోలోవర్లతో పంచుకోవడంతో కాన్సర్ట్లకు ఆదరణ అధికమవుతోంది. ప్రపంచస్థాయి ఈవెంట్స్ నిర్వహణతో స్థానిక ఆర్థిక వ్యవస్థలకు లాభం కలుగుతోంది. పర్యాటక అనుబంధ పరిశ్రమలకూ గిరాకీ పెరుగుతోంది. సంగీత ప్రియులు కాన్సర్ట్ ట్రిబ్యుతోపాటు వసతి, ఆహారం, స్థానిక వర్తకుల కోసం భారీగా ఖర్చు పెడుతున్నారు. అంతర్జాతీయ టూరిస్టులు పెరుగు తున్నారు. 2025లో కోల్డ్ షేక్, దిల్లీ త దోసాంజ్, ఎడ్షీరన్ తదితర మ్యూజిక్ స్టార్ల వర్తకులను దేశవ్యాప్తంగా సంగీత ప్రకంపనలే సృష్టించాయి. ట్రిబ్లు హాటుకేకుల్లా అమ్ముడయ్యాయి. ఆయా నగరాల్లో హెలాటెక్లకూ గిరాకీ పెరిగింది. విమాన ప్రయాణాలూ ఊపందుకున్నాయి. టూరిస్టులు, హెలాటెక్లు, రవాణా, ప్రయాణాలతో స్థానికంగా పలుపురికి ఉపాధి అవకాశాలు దక్కాయి. కోల్డ్ షేక్ టూర్ నుమారు రూ.641 కోట్ల ప్రభావం చూపినట్లు తెలుస్తోంది. అహ్మదాబాద్ లో కోల్డ్ షేక్ కాన్సర్ట్ ను నుమారు రెండు లక్షలకుపైగా శ్రోతలు ఆస్వాదించారు. భారీ మ్యూజిక్ ఈవెంట్లతో సౌండ్ ఇంజనీర్లు, ట్రైలింగ్ టెక్నిషియన్లు, సింగర్లు, ర్యాపర్లు, డీజేలు ప్రయోజనం పొందుతారు. ప్రొఫెషనల్ బ్యాండ్స్ పట్టుకొస్తాయి. ప్రొడక్షన్, సౌండ్ డిజైన్, మార్కెటింగ్, క్రౌడ్ మేనేజ్మెంట్, ఈవెంట్స్ వంటి రంగాలపై యువతకు ఆసక్తి పెరుగుతుంది. వృత్తి నైపుణ్యాలు ఇనుమడిస్తాయి. క్రియేటివ్ ఎకోనీస్మే అవతరిస్తుంది. నృజనశీల యువతకు వృత్తి, ఉపాధుల వరంగా విభిన్న అవకాశాలు ఆహ్వానం వలుకుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో దేశంలో సంగీత పర్యాటకానికి పెరుగుతున్న ఆదరణను ప్రభుత్వాలు అవకాశంగా మార్చుకోవాలి. వ్యవస్థీకృత రంగంగా అవతరించేలా పటిష్ఠ యంత్రాంగంతో తోడ్పాటునివ్వాలి. ఈ వృద్ధి సమీక్షితంగా, సుస్థిరంగా ముందుకు సాగేలా చర్యలు ఉండాలి. ఈ రంగంలో అవకాశాల్ని అందిచ్చుకునేలా యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ కల్పించాలి. స్థానిక సంస్థల భాగస్వామ్యాన్ని, సహకారాన్ని పెంచాలి. అనుమతులు, నిర్వహణ, భద్రత, వాణిజ్యానికి సంబంధించిన విధివిధానాలను రూపొందించాలి. ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్, క్రియేటివ్ కమ్యూనిటీ కలిసి పురోగతి సాధించాలి. ట్రిబ్లు విషయంలో బ్లక్ మార్కెట్ దందాలకు వకడ్డంబీగా అడ్డుకట్ట వేయాలి. వేదికల అద్దెలు, నత్తర అనుమతులు, భద్రతా చర్యలు, ఇతరత్రా సౌకర్యాల కల్పనవరంగా మెరుగైన సింగిల్ విండో వ్యవస్థల్ని తీర్చిదిద్దాలి. స్థానిక ఆర్థిక వ్యవస్థలకు ఊతం కల్పించే సాధనంలా సంగీత పర్యాటకాన్ని వ్యవస్థీకృతంగా ఉపయోగించుకోవాలి.

కోడిపందాల స్థావరాలపై టాస్క్ ఫోర్స్ దాడులు

విశాఖపట్నం: నగర శివార్లలోని కోడిపందాల స్థావరాలపై టాస్క్ ఫోర్స్ పోలీసులు విస్తృత దాడులు చేపట్టారు. రెండు రోజులుగా ప్రత్యేక బృందాలుగా ఏర్పడి నిర్వహిస్తున్న ఈ తనిఖీల్లో భాగంగా.. రెండు వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో 26 మందిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఎంపీసీ కాలనీలోని టాస్క్ ఫోర్స్ పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. గాజువాక పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని తుంగ్లాంలో కోడిపందాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు అందిన సమాచారంతో దాడులు చేయగా 12 మంది పట్టుబడ్డారు. వారి నుంచి కోడిపంజాలతో పాటు రూ. 15,200 స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అదేవిధంగా న్యూపోర్ట్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని మండాల కాలనీలో నిర్వహించిన దాడుల్లో 14 మంది పందెంరాయుళ్లను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వీరి నుంచి మూడు కోడిపంజాలు, రూ. 10,500 స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితులను, స్వాధీనం చేసుకున్న సామ్రాస సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్లకు అప్పగించారు.



నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తే సస్పెండ్ చేస్తా

-రెవెన్యూ అధికారులకు కలెక్టర్ వార్నింగ్

మహారాణిపేట: జిల్లాలో రెవెన్యూ సమస్యల పరిష్కారం కోసం యంత్రాంగం ప్రత్యేకంగా ప్రవేశపెట్టిన ‘రెవెన్యూ క్లీనిక్’కు ఆర్థిదారులు పోటెత్తారు. సాధారణంగా జరిగే పీజీఆర్ఎస్ కంటే ఈ క్లీనిక్ కే జనాలు ఎక్కువగా తరలిరావడంతో కలెక్టరేట్ ప్రాంగణం కిక్కిరిసిపోయింది. గత వారం 72 వినతులు రాగా, ఆ సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగి 137కు చేరింది. దీంతో బాధితుల నెమారు కోసం అధికారులు అదనపు కౌంటర్లను ఏర్పాటు చేయాల్సి వచ్చింది. ముఖ్యంగా క్షత్రస్థాయిలో తహసీల్దార్ కార్యాలయాల్లో సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోవడం, ఆన్లైన్ మ్యూజిషన్లు, 1బి పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాల జారీలో రెవెన్యూ అధికారులు కుంటిపాకులు చెబుతూ కాలయాపన చేస్తుండటంతో బాధితులు జిల్లా కార్యాలయం చుట్టూ ప్రదక్షణలు చేస్తున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో సమస్య పరిష్కారం కాకపోయినా ఫోన్లకు పరిష్కృతమైందనే సందేశాలు రావడంపై బాధితులు తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేందీర్ ప్రసాద్ అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. 22వ సీషేధిక జాబితా నుంచి భూముల తొలగింపు వంటి అంశాల్లో నివేదికలు వృష్టంగా ఉండాలని, బాధ్యత నుంచి తప్పించుకోవడానికి పైళ్లను వెనక్కి పంపడం లేదా అమరావతిలోని సీసీఎల్ఏ కార్యాలయానికి వంపడం నరికాదని స్పష్టం చేశారు. భూ సమస్యల పరిష్కారంలో దళారులు, రాజకీయ నాయకుల ప్రమేయాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించేది లేదని, సామాన్య ప్రజల పట్ల సహృదయంతో స్పందించి నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలని



ఆదేశించారు. డాక్యుమెంట్లు లేవనే నెపంతో డిజిటల్ అసిస్టెంట్లు అర్థిలను తిరస్కరించవద్దని, కనీసం సర్వే నంబర్ ఉన్నా దరఖాస్తును స్వీకరించి విచారణ చేపట్టాలని నూలించారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించే సిబ్బందిపై సస్పెన్షన్ వంటి కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. అనంతరం జేసీ మయార్ అశోక్ ఆధ్వర్యంలో కొనసాగిన రెవెన్యూ క్లీనిక్ లో విశాఖ, భీమిలి అర్థివోలు సుధాసాగర్, సంగీత్ మాధుర్, అన్ని మండలాల వహసీల్దార్లు కలెక్టరేట్ వీసీ హోమల్ ప్రజల నుంచి రెవెన్యూ సంబంధిత ఫిర్యాదులు స్వీకరించారు. అక్కడికక్కడే ఫిర్యాదు తాలూకా వివరాలపై విచారించారు. పాటి పరిస్థితిని తెలియజేస్తూ పరిష్కారం కోసం చేపట్టబోయే చర్యలను వివరించారు. జేసీ దగ్గరుండి రెవెన్యూ క్లీనిక్ ను పర్యవేక్షించారు.

పిల్లల భద్రతపై తల్లిదండ్రుల ఆందోళన

చిల్లకూరు: పిల్లలకు గురుకుల పాఠశాలలో భద్రత కరువైందని తల్లిదండ్రులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సైదాపురం మండలం కృష్ణారెడ్డిపల్లికి చెందిన సుధాకర్ అనే వ్యక్తి కుటుంబం, ప్రజా సంఘాల నాయకులు కలిసి చిల్లకూరు బాలర గురుకుల పాఠశాలకు చేరుకుని ప్రిన్సిపల్ అనిల్ కుమార్ తో వాగ్వివాదానికి దిగారు. సుధాకర్ వివరాలు వెల్లడించారు. తన కుమారుడు అరవింద్ ఆరో తరగతి చదువుతున్నట్లు చెప్పారు. పాఠశాల ఆవరణలోని మరుగుదొడ్ల వద్దకు వెళ్లిన సమయంలో గుర్తుతెలియని వ్యక్తి అరవింద్ కు మత్తు ఇచ్చారన్నారు. దీంతో అతను గంటకు పైగా అక్కడే ఉన్నాడని, మెలకువ వచ్చాక 9వ తరగతి విద్యార్థులు గుర్తించి తరగతి ఇన్ చార్జ్ కు సమాచారం ఇచ్చారన్నారు. అరవింద్ ను గూడూరు ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందించిన అనంతరం తమకు సమాచారం అందించారని ఆరోపించారు. తాము గురుకులానికి వచ్చి పిల్లవాణ్ని ప్రైవేట్ ఆస్పత్రికి తీసుట్టి వైద్య పరీక్షలు చేయించామన్నారు. ఇలాంటి ఘటనలు జరుగుతున్నా ప్రిన్సిపల్, టీచర్లు పర్యవేక్షణ చేయకపోవడం



దారుణమని విమర్శించారు. ప్రిన్సిపల్ మాట్లాడుతూ అరవింద్ కు వైద్యం చేయించామన్నారు. ఇలాంటి ఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా ఎక్కడిక్కడ సీసీ మెరాలు ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు. దీంతో సుధాకర్ స్పందించి తమ బిడ్డను కార్డొరోజులపాటు ఇంటికి తీసుకొమ్మన్నారు. విద్యార్థి చెప్పిన విషయంపై గురుకులం సిబ్బంది దృష్టిపారించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని జై భారత్ నేషనల్ పార్టీ నాయకుడు వెంకటేశ్వర్లు కోరారు.

త్వరలో ప్రతి డిపోలో ఆర్డీ ప్లాంట్

- ఆర్డీసీ జోనల్ చైర్మన్ సురేష్ రెడ్డి

అద్దంకి: ప్రతి ఆర్డీసీ డిపోలో త్వరలో ఆర్డీ ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ఆర్డీసీ నెల్లూరు జోనల్ చైర్మన్ ఎస్ సురేష్ రెడ్డి తెలిపారు. ఆర్డీసీ భద్రతా చార్జ్ షాఫ్ట్ భాగంగా ఆర్డీసీ డిపోలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. తొలుత గ్యానేజీలోని వర్కర్లు, స్వీపర్లకు యూనిఫాం, స్టెట్టర్లను పంపిణీ చేశారు. తరువాత సీనియర్ కార్మికులను సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ డిపోల్లో పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. త్వరలో 1300 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు రానున్నాయన్నారు. ప్రతి డిపోలో సీసీ మెరాలను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. 2020 నుంచి పనిచేస్తూ మెడికల్ అన్ ఫిట్ అయిన కార్మికుల కుటుంబాల్లో ఉద్యోగం ఇవ్వడం లేదా వారికి ఆర్థిక ప్రయోజనం కలిగించే విధంగా చర్యలు



తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. కార్గో డ్వారా రూ.200 కోట్లు ఆదాయం వచ్చిందని చెప్పారు. డిపో మేనేజర్ రామ్మోహనరావు, గ్యానేజీ సిబ్బంది, వర్కర్లు, పాల్గొన్నారు.

వక్క సాగు రైతులకు లాభసాటి

కపిలేశ్వరపురం:వక్క సాగు చేయడం ద్వారా రైతులు లాభాలను ఆర్జించే అవకాశాలు వుప్పలంగా ఉన్నాయని, దీనికోసం రైతులు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలుగా ఏర్పడాలని ఏపీ పుడ్ ప్రాసిసింగ్ శాఖ కార్యదర్శి చిరంజీవ్ చౌదరి అన్నారు. మండపేట మండలం వేములపల్లిలోని భవానీ గార్డెన్స్ లో శ్రీప్రకాష్ ఆయుష్ చారిటబుల్ అండ్ రీసెర్చ్ ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర స్థాయి వక్క రైతుల సదస్సు నిర్వహించారు. స్థానికంగా వక్క సాగుకు ఉన్న సానుకూల అంశాలను రైతులకు వివరించారు. ఏపీ, తెలంగాణ, కర్ణాటక రాష్ట్రాలకు చెందిన సుమారు 500 మంది రైతులు హాజరయ్యి తమ అనుభవాలను వెల్లడించారు. స్థానిక పంటలను పరిశీలించారు. సీపీసీఆర్ఐ పూర్వ డైరెక్టర్ డాక్టర్ పి.చౌదప్ప మాట్లాడుతూ వక్క వాడటం ద్వారా క్యాన్సర్ వస్తుందన్నది కేవలం అపోహ మాత్రమే అన్నారు. ఆదర్శ రైతు చిలుకూరి దొరయ్య చౌదరి సేద్య ప్రస్థానంపై రాసిన నృజనాత్మక రైతు పుస్తకాన్ని



అతిథులు ఆవిష్కరించారు.

జిల్లాకు ఉజ్వల భవిష్యత్తు

పారిశ్రామికాభివృద్ధికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఏర్పదేట

అనకాపల్లి: కేంద్రం, రాష్ట్రంలో ఉన్న కూటమి ప్రభుత్వాలు అనకాపల్లి జిల్లాలో పలు పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేయడానికి, జిల్లాను అభివృద్ధి పథంలో నడిపించడానికి ప్రత్యేక దృష్టి సారించాయని రాష్ట్ర మంత్రులు అనగాని నత్య ప్రసాద్, కొల్లు రవీంద్ర, పంగలపూడి అనిత అన్నారు. వీరు నక్కపల్లి మండలంలో నిర్వహించిన పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. నక్కపల్లిలో నూతన పట్టాదారు పాసుపుస్తకాల పంపిణీ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో వారు మాట్లాడుతూ, గత ప్రభుత్వ హయాంలో పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలపై అప్పటి సీఎం జగన్ ఫోటోను ముద్రించి, రైతులను భయభ్రాంతిలకు గురి చేశారని అన్నారు. దీంతో కూటమి అధికారంలోకి రాగానే గత ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన ల్యాండ్ టైటిలింగ్ యాక్టును రద్దు చేశామని, కొత్తగా ప్రభుత్వ రాజముద్రతో పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలను పంపిణీ చేస్తున్నామని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో 2029నాటికి అనేక పరిశ్రమల ఏర్పాటు ద్వారా 20 లక్షల మందికి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజలకు రెవెన్యూ సేవలను మరింత చేరువ చేయడానికి ఆడ్డరోడ్డు ఇంక్లస్ కేంద్రంగా కొత్త రెవెన్యూ డివిజన్ ను ఏర్పాటు చేశామని



చెప్పారు. అనంతరం పాయకరావుపేట నియోజకవర్గంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో వదో తరగతి విద్యార్థులకు హెంబాం మంత్రి అనిత సమకూర్చిన సైకిళ్లను పంపిణీ చేశారు. అంతకుముందు ఉపమాక హైవే జంక్షన్ నుంచి నక్కపల్లి హైస్కూల్ వరకు బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్, టీడీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బత్తుల తాతయ్యబాబు, ప్రధాన కార్యదర్శి లాలం కాశీనాయుడు, నియోజకవర్గం కన్వీనర్ కొమ్మిశెట్టి వెంకటేశ్, కూటమి నాయకులు ఏజెర్ల వినోద్ రాజు, అమలకంటి అబద్ధం, చించలపు పద్మ, కురందాను నూక రాజు, దేవర నత్యనారాయణ, గింజాల లక్ష్మణరావు, వైబో యిన రమణ, విలయం కేరీ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పార్టీ కోసం పని చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ అవకాశాలు: నాగబాబు

అమరావతి:జనసేన పార్టీ కోసం పని చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ అవకాశాలు వస్తాయని ఎమ్మెల్సీ, ఆ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి నాగబాబు స్పష్టం చేశారు. రాజధాని అమరావతిలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఎన్ఆర్ఐ జనసేన శ్రేణులతో నాగబాబు పర్యవేత్త సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాగబాబు మాట్లాడుతూ.. గ్రామీణ, ఏజెన్సీ ప్రాంతాల అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టిన గొప్ప నాయకుడు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అని అభివర్ణించారు. ఏపీలో 24వ స్థానంలో ఉన్న పంచాయితీరాజ్ శాఖను పవన్ కల్యాణ్.. మొదటి స్థానంలోకి తీసుకువచ్చారని ప్రశంసించారు. కూటమి కలకాలం కలిసి ఉండాలని ప్రజలు భావిస్తున్నారని తెలిపారు. అందరం కలిసిమెలిసి రాష్ట్రాభివృద్ధి కోసం పని చేద్దామంటూ పార్టీ శ్రేణులకు ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ నాగబాబు పిలుపునిచ్చారు.



మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలంటే.. నిద్ర కోసం ఈ టిప్స్ పాటించండి

జీవితంలో మన ముందుకు ఎన్నో సమస్యలు వస్తుంటాయి. వీటిని ఎదుర్కొని జీవితంలో, వృత్తిలో ముందుకు సాగడానికి మానసికంగా బలంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. కానీ చాలా సార్లు జీవితంలోని ఈ విధమైన ఒడిదుడుకులు మానసికంగా బలహీనపరుస్తాయి. ఇంటువంటి వారు చిన్న విషయాలకే కలత చెందుతారు. సమస్యలను సరైన మార్గంలో పరిష్కరించడంలో వీరు విఫలమవుతారు. ఈ విధమైన ప్రవర్తన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్నేకాదు.. వృత్తిపరంగా వారి ఎదుగుదలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మానసికంగా బలహీనంగా ఉండటం వల్ల తమ జీవితానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో తరచుగా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. అందువల్ల మానసికంగా మిమ్మల్ని మీరు బలంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మిమ్మల్ని మానసికంగా దృఢంగా మార్చడంలో సహాయపడగల కొన్ని పద్ధతులు నిపుణుల మాటల్లో మీకోసం.. మీకు వచ్చిన కష్టం పెద్దదైనా.. చిన్నదైనా ఆ పరిస్థితికి మీరు ఎలా స్పందిస్తారు అనే దానిని బట్టి మీరు మానసికంగా ఎంత బలంగా ఉన్నారనే విషయం స్పష్టం చేస్తుంది. తొలుత ఎవరైనా చెప్పేదానిపై త్వరగా స్పందించవద్దు. ఎదుటి వారితో వాదించడం వల్ల మీ మానసిక స్థితిని పాదు చేస్తుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పేది కొంత సమయం పాటు పట్టించుకోకూడదు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న అయినప్పుడు మాత్రమే ప్రత్యుత్తరం ఇవ్వాలి. ఇలా భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం నేర్చుకోవాలి. రోజు వారీ



జీవితంలో భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం, నిర్వహించడం నేర్చుకోవాలి. ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితిల్లో కూడా ప్రశాంతంగా, తెలివిగా ఉంటే రాబోయే ప్రమాదాలను సగం అడ్డుకున్నట్లే. కాబట్టి ఎలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా మీ కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకుని తెలివిగా వ్యవహరించాలని గుర్తుంచుకోవాలి. మితిమీరిన కోపంతో ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోకూడదు. ఏదైనా సమస్య గురించి ఆలోచిస్తూ, ఆందోళన చెందుతూ ఉంటే దీని కారణంగా మీరు ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది. దానిని తగ్గించడానికి ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను అనుసరించాలి. ప్రతిరోజూ 5 నుండి 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేయాలి. లేదా సంగీతం వినడం, డ్యాన్స్ చేయడం, పెయింటింగ్ చేయడం వంటి అలవాట్లను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలి.

వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ చేస్తున్నారా..?

కరోనా కారణంగా ఉద్యోగులు చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేస్తున్నారు. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ కారణంగా ప్రజలు అనేక విషయాలలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కరోనా కారణంగా ప్రజలు బయటకు వెళ్లడం, స్నేహితులను కలవడం, ఇతర విషయాలు కూడా ఆగిపోయాయి. ఇది చాలా ప్రయోజనాలను ఇచ్చినప్పటికీ ఇప్పుడు దాని ప్రయోజనం ప్రతికూలంగా మారింది. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ అనే సంస్కృతి విదేశాల్లో ఏళ్ల తరబడి కొనసాగుతోంది. అయితే ఇది భారతదేశంలో మొదటిసారిగా కనిపించింది. కార్యాలయాలకు వెళ్లేవారు నెలల తరబడి ఇళ్లకే పరిమితమయ్యారు. దీంతో వారి ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యం దెబ్బతింటున్నాయి. చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేయడం వల్ల మహిళలు ఒకటి కాదు అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కాబట్టి మీరు మరికొన్ని రోజులు ఇంటి నుండి పని చేయబోతున్నట్లయితే మీరు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. తద్వారా మిమ్మల్ని మీరు ఫిట్గా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. కరోనా కారణంగా ప్రజల మధ్య సంబంధాలు తగ్గిపోయాయి. ఇప్పుడు పరిస్థితులు



సాధారణంగానే ఉన్నప్పటికీ ప్రజలు ప్రయోజనాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. తద్వారా వారు ఇంట్లో సురక్షితంగా ఉండగలమనే భావనలో ఉండిపోయారు. దీని కారణంగా వారి మానసిక ఒత్తిడి చాలా పెరుగుతుంది. మీరు ఎక్కువసేపు ఇంట్లో ఉంటే ఒంటరితనం కారణంగా నిరా, విచారం భావాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు ఒంటరిగా భావించకుండా వీలైనంత ఎక్కువ మందిని కలుసుకుని ఫోన్లో మాట్లాడాలి. వీడియో కాల్స్ చేయాలి.

ఏసీ ఆన్లో పెట్టి నిద్రపోతున్నారా?

ఎండలు రారెత్తిస్తున్నాయి. ఉదయం 10 గంటలకే భానుడు తన ప్రతాపం చూపటం మొదలుపెడుతున్నాడు. ఇక మధ్యాహ్నం వేళలో రోడ్డు నిర్మానవృ్తంగా మారుతున్నాయి. తీవ్రమైన ఎండలు, ఉక్కుపోత ప్రజలు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఉపశమనం కోసం కూలర్లు, ఏసీలను పరుగులు పెట్టిస్తున్నారు. ఉదయం కంటే రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు కూడా సాధారణం కంటే చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అందుకే మనలో చాలా మంది రాత్రంతా ఏసీ వేసుకునే నిద్రపోతారు. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుంది ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రికి 5 నుండి 6 గంటలపాటు ఏసీ వేసుకుని నిద్రపోతే, అది మీ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు. రోజూ ఏసీలో నిద్రించడం వల్ల శరీరంపై ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో తెలుసుకుందాం. రాత్రంతా ఏసీ పెట్టుకుని పడుకోవడం వల్ల ఉదయం పూట శరీరం చాలా వేడిగా ఉంటుంది. ఏసీ వల్ల ఉదయానికి శరీరం బిగుసుకుపోయినట్లుగా మారి ఒంటి నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ప్రతి రోజూ మీరు ఏసీలో ఎక్కువ సమయం నిద్రిస్తున్నట్లయితే.. మీ ఎముకలపై కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకోలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. ాజులోనే ఎక్కువ సమయం నిద్రించేవారిలో శ్వాస



తీసుకోవడంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. దగ్గు, ఛాతీ నొప్పి, ముక్కు కారటం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. ఏసీ.. ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడమే కాకుండా గదిలో ఉండే తేమను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీని కారణంగా ప్రతిరోజూ ాజులో నిద్రించడం వల్ల చర్మం పొడిబారటం, కంటి అలెర్జీలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దురద, చుప్పలు వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. కాబట్టి మీరు మీ చర్మాన్ని, కళ్ళను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలనుకుంటే ఏసీని తక్కువ సమయం పాటు వేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రిపూట గది ఉష్ణోగ్రత చల్లబడేవరకు ఏసీ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత ఏసీని ఆఫ్ చేసి ఫ్యాన్ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవటం మంచిది.

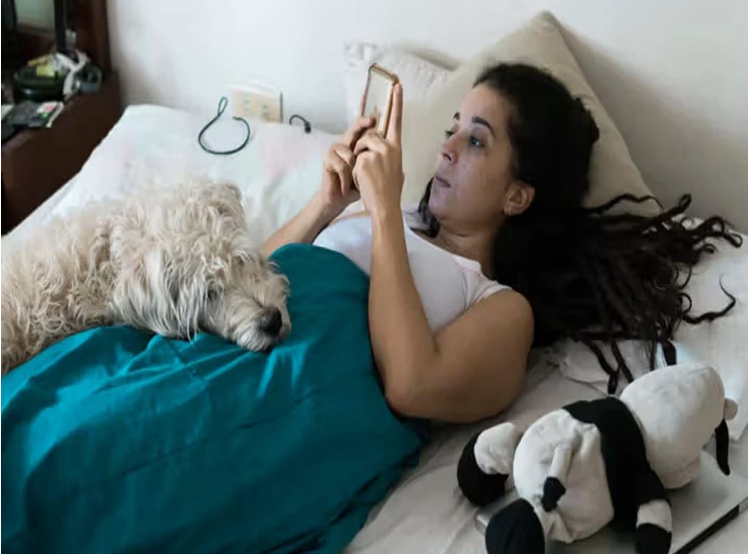
ఇదే ఆరోగ్యం అంటున్న ఆయుర్వేదం..

భారతీయ ఆహారంలో అన్నం అతి ముఖ్యమైన భాగం. చాలా మంది ఉదయం, సాయంత్రం భోజనంలో ఖచ్చితంగా అన్నం తింటారు. అయితే, ఇటీవలి కాలంలో బియ్యంతో వండిన అన్నానికి సంబంధించి అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అన్నం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని కొందరి నమ్మకం. అయితే, ఆయుర్వేదంలో దీని ప్రయోజనాలు అనేకం వివరించబడ్డాయి. కానీ, మీరు అన్నం సరిగ్గా వండినప్పుడు మాత్రమే మీరు అన్నం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు పొందుతారు. అవును, అన్నం వండడానికి సరైన పద్ధతి ఆయుర్వేదంలో వివరించబడింది. అన్నంలో కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్, గ్లూటెన్-ఫ్రీ, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్లు వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అన్నం తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, అవసరమైన అంశాలను అందిస్తుంది. అన్నంలో జీర్ణక్రియకు మేలు చేసే ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో అన్నాన్ని సరైన పద్ధతిలో వండుకోవటం తప్పని సరి. ఇలా చేస్తే ఇది అన్నం పోషణ, రుచి రెండింటినీ పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం



బియ్యాన్ని కాస్త వేయించిన తరువాత అన్నం వాడాలట. దీనిని డ్రై రోస్ట్ అని అంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల గింజల ఉపరితలంపై ఉండే వివిధ పిండిపదార్థాలు ప్రభావితమవుతాయి. వాటిలో కొన్ని బియ్యానికి తియ్యదన్నాన్ని అందిస్తాయి. ఇది బియ్యం రుచిని పెంచుతుంది. వేయించు ప్రక్రియ పిండిని తగ్గిస్తుంది. బియ్యం తక్కువ జిగటగా చేస్తుంది.

మంచి ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే మంచి ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు నిద్ర కూడా అవసరం. అయితే మారుతున్న ఆధునిక జీవనశైలిలో అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం సర్వసాధారణంగా మారిపోయింది. కారణం ఏమైనప్పటికీ. ఇలా అర్థరాత్రి వరకూ మెలకువగా ఉండడం పని చేసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా.. ఈ నిద్ర లేమి .. పేలవమైన నిద్ర విధానం ఆరోగ్యంపై కూడా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కనుక ప్రతిరోజూ 7 నుంచి 8 గంటల వరకు మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. స్క్రీన్పై పనిచేయడం లేదా అర్థరాత్రి వరకు ఫోన్ ఉపయోగించడం, రోజూ తొందరగా నిద్రలేచే అలవాటు కారణంగా కొంతమంది ఖాళీ సమయంలో కూడా సమయానికి నిద్రపోలేరు. రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం మానసిక స్థితిపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. చిరాకును కలిగిస్తుంది. ఇది రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కనుక ప్రతిరోజూ అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం లేదా సరైన నిద్ర పట్టకపోవడం వల్ల ఎవరి ఆరోగ్యనికైనా ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో.. మంచి నిద్ర కోసం ఏమి చేయాలో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. ప్రతిరోజూ అర్థరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉండే అలవాటు ఉంటే అది బరువును పెంచుతుంది. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. అంతేకాదు అర్థరాత్రి వరకూ నిద్రపోకపోతే అది మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావితం అవుతుంది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు.. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి



సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ సమస్యలను కలిగి ఉన్నవారికి, వారి సమస్యలను మరింత ప్రేరేపించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో మంచి నిద్ర కోసం ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం. రాత్రి భోజనంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే అటువంటి ఆహారాన్ని తినాలి. వేయించిన లేదా పిండి పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి సమయం పడుతుంది. ఇది నిద్రకు అటంకం కలిగిస్తుంది. రాత్రి భోజనం చేయడానికి, నిద్రపోవడానికి మధ్య దాదాపు 2 గంటల గ్యాప్ ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి. అంటే రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల మధ్య రాత్రి భోజనం చేయాలి. దీని తర్వాత కొంత సేపు నడవాలి. అనంతరం నిద్రపోవాలి. దినచర్యలో యోగా చేయడం మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు ప్రశాంతమైన నిద్రకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉదయమే అనులోమ్-విలోమ్ వంటి ప్రాణాయామం మీ మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తాయి.

వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పెడతారు..?

వివాహం అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో చిరకాలం గుర్తుండిపోయే తీపి జ్ఞాపకం. అలాంటి పెళ్లిని అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలనుకుంటారు ప్రతి ఒక్కరు. అందుకే అన్ని విషయాల్లోనూ ప్రత్యేకంగా ఉండాలనుకుంటారు.ముఖ్యంగా భారతీయ సాంప్రదాయ వివాహ వేడుకల్లో ఎన్నో తంతులు ఉంటాయి. అయితే, ఒక్కోదానికి ఒక్కో విశేషం దాగి ఉంటుంది. అందులో ఒకటి పసుపు వేయటం. సనాతన ధర్మంలో వివాహ సమయంలో అనేక రకాల ఆచారాలు నిర్వహిస్తారు. అన్ని ఆచారాలకు ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ ఆచారాలలో పసుపు కూడా ఒకటి. ఈ ఆచారంలో భాగంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూస్తారు. అయితే, ఇది కేవలం ఆచారం మాత్రమే కాదు.. దీని వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపులో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా పసుపును పూయడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. ఇది వధూవరుల రూపాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పూస్తారో తెలుసుకుందాం?.. విష్ణువును లోక రక్షకుడు అంటారు. ఏ శుభ కార్యమైనా భగవంతుడిని తప్పకుండా పూజిస్తారు. శ్రీ హరి ఆరాధనలో పసుపుకు చాలా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంది. అన్నింటికంటే పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు రాయడం శు భిషదంగా పరిగణించబడటానికి కారణం ఇదే. పసుపును



అధృష్టానికి చిహ్నంగా భావిస్తారు. వధూవరులను చెడు కళ్ళ నుండి రక్షించడానికి పసుపును పూస్తారు. జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, బృహస్పతి వివాహం, వివాహ సంబంధాలకు బాధ్యత వహించే గ్రహంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ కారణంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూయడం వల్ల వైవాహిక జీవితం ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటుందని విశ్వసిస్తారు.. అంతేకాకుండా పసుపును పూయడం వల్ల ప్రతికూల శక్తి కూడా దూరంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. దంపతుల జీవితంలో పసుపు, దాని రంగు ఐశ్వర్యం, శ్రేయస్సును తెస్తుందని చెబుతారు. పసుపు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

వాడేసిన టీ బ్యాగ్స్ ని పడేస్తున్నారా..?

గ్రీన్ టీ వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్ల పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ ఖాళీ కడుపుతో గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అలాగే జీవక్రియ వ్యవస్థ కూడా సరిగ్గా ఉంటుంది. మహిళలు 40 ఏళ్ల తర్వాత తప్పనిసరిగా గ్రీన్ టీ తాగాలి. ఇది వారి జీవక్రియను సరిచేస్తుంది. ఇది మహిళల్లో కనిపించే పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చాలా మంది గ్రీన్ టీ తాగడానికి టీ బ్యాగ్ లను వాడుతుంటారు. ఇది ఊబకాయాన్ని తగ్గిస్తుంది. మంచి ఫిట్నెస్ కు సహకరిస్తుంది. ఇందులో లభించే పోషకాలు శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. కానీ, మనం వాడిన గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ లను బ్యాగ్ లను పారేసే బదులు, మీరు వాటిని ఈ స్టాల్డ్ మార్గాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. ఊబకాయాన్ని దూరం చేయడంలో గ్రీన్ టీ ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ఫిట్నెస్ నిపుణులు కూడా గ్రీన్ టీ తాగాలని సూచిస్తున్నారు. కానీ, ప్రజలు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ లను తాగిన తర్వాత పారేస్తారు. మీరు కూడా గ్రీన్ టీ ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే దాని ఉపయోగాలు తెలిస్తే అస్సలు విసిరేయరు. ఇందుకోసం మీరు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ తీసి ఎండలో ఆరబెట్టి ఒక డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. దీన్ని మీ ఇంట్లో పెంచుకుంటున్న మొక్కలకు ఎరువుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మొక్కలకు మంచి పోషణను అందిస్తుంది. గ్రీన్ టీ బ్యాగ్



మీ ఆరోగ్యానికి అలాగే మీ జుట్టుకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇవి మీ జుట్టు మెరుపును పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. టీ బ్యాగ్ ను 1 గ్లాసు నీటిలో మరిగించి, ఆపై చల్లటి నీటిలో కలపండి, ఆ తర్వాత మీరు ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగవచ్చు. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల చర్మాన్ని డిటాక్స్ పై చేయడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది ముఖానికి సంబంధించిన సమస్యలను తొలగించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మీ చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించడానికి తోడ్పడుతుంది.

థైరాయిడ్ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది..?

థైరాయిడ్ అనేది ప్రస్తుత రోజుల్లో ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఈ సమస్యపై ప్రజల్లో అనేక సందేహాలు ఉన్నాయి. థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? దానిని ఎలా నివారించాలి వంటి తరచుగా ప్రజల్లో ఎదురయ్యే సందేహాలు.అయితే, థైరాయిడ్ గ్రంధి సరిగ్గా పని చేయనప్పుడు, అది ఉత్పత్తి చేసే థైరాయిడ్ హార్మోన్ చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. అటువంటి పరిస్థితిలో, థైరాయిడ్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. థైరాయిడ్‌తో బాధపడే వ్యక్తి వేగంగా బరువు కోల్పోతారు. థైరాయిడ్‌తో బాధపడేవారు ఆహారం, తీసుకునే పానీయాల విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. బ్రెఫ్‌స్టెల్‌తో థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? లేదంటే, దానిని ఎలా నివారించాలి అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్‌ను పూర్తిగా నయం చేయలేము. కానీ, మందులు, జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ బాధితులు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి మీ శరీరంలో మంటలు పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడానికి ధ్యానం అలవాటు చేసుకోండి. మంచి పోషకాహారం తీసుకోవటం తప్పనిసరి. మీ ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం, ప్రోటీన్, అయోడిన్, మెగ్నీషియం



ఉండటం వల్ల మీ థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు విటమిన్ ఎ, బి మరియు సి అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. రోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా థైరాయిడ్‌ను నియంత్రించవచ్చు. రోజువారీ తేలికపాటి వ్యాయామ దినచర్య ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. శరీరం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మీ థైరాయిడ్ రుగ్మతలను మెరుగుపరుస్తుంది. మీ బరువును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎండు ద్రాక్షను ప్రయోజనాలు

ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ద్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకోవాలి. ఇది మీ శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ద్రైఫ్రూట్స్‌లో ఒకటి ఎండుద్రాక్ష. ఇది మంచి హెల్త్ ప్రోటీన్ నిధి. ఇది అనేక విటమిన్లు, డైటరీ ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని అందించి వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అయితే ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు.. 10 ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింత రెట్టింపు అవుతాయి. అది తెలిస్తే వెంటనే మొదలుపెట్టేస్తారు..ఎండు ద్రాక్ష నీరు తాగితే అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయంటున్నారు డైటీషియన్లు.. ఎండుద్రాక్ష నీరు తాగడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నీటిలో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. మీ పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ద్వారా సరైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. ఫైబర్‌తో పాటుగా న్యూట్రిషియన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ ను కంట్రోల్లో ఉంచి గుండె



పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది మీ శరీరంలో రక్తం కొరతను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, రాగి పుష్కలంగా ఉంటాయి. రక్త కణాలను పెంచడంలో ఐరన్ మీకు అతి ముఖ్యమైనది. చాలా మందికి కొంచెం తిన్న వెంటనే ఎసిడిటీ వస్తుంది. అలాంటి వారికి ఎండుద్రాక్ష నీటిని తాగటం వల్ల ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. యాంటాసిడ్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి ఈ నీటిలో ఉన్నాయి. ఉదర అమ్మోనియా నయం చేయడం ద్వారా మీకు ఎసిడిటీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఫేషియల్ చేయించుకుంటే.. మహిళలకు హెచ్ఐవి?

సాతరణంగా ఆడవాళ్ళకి మేకప్ అంటే ఎంత ఇష్టమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దేవుడు ఇచ్చిన అందానికి మరింత మెరుగులు దిద్దుకునేందుకు మేకప్ ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే.ఈక్రమంలోనే ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెడుతున్నారు అంటే చాలు ఏకంగా మేకప్ వేసుకోకుండా అన్నలు బయట అడుగు పెట్టరు ఆడవాళ్ళు. అందుకే మేకప్ కి ఆడవాళ్ళకి మధ్య విడదీయరాని అనుబంధం ఉంది అని అప్పుడప్పుడు సోషల్ మీడియాలో జోక్స్ కూడా పేలుతూ ఉంటాయి అని చెప్పాలి. అయితే ఇక ఇటీవల కాలంలో ఎక్కడ చూసినా బ్యూటీ పార్లర్ల సంఖ్య పెరిగిపోయిన నేపథ్యంలో.. ఇక అక్కడికి వెళ్లి తమకు కావాల్సిన వన్నీ చేయించుకుని అందం కోసం వేల రూపాయలు ఖర్చు పెడుతున్న వారు చాలామంది ఉన్నారు అని చెప్పాలి. అయితే కొంతమంది ఏకంగా తమ అందాన్ని మరింత పెంచుకునేందుకు కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి సర్జరీలు కూడా చేయించుకుంటున్న ఘటనలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని కొన్ని సార్లు ఇలా అందంగా మారెందుకు చేయించుకుంటున్న చికిత్సలు వికటించి చివరికి



ఉన్న అందం పోగొట్టుకున్న ఘటనలు కూడా అందరిని అవాక్కయ్యేలా చేస్తూ ఉంటాయి. ఇక్కడ మనం మాట్లాడుకోబోయేది ఇలాంటి తరహా ఘటన గురించే. ఎప్పటిలాగానే బ్యూటీ పార్లర్ కు వెళ్లి ఏకంగా ఫేషియల్ చేయించుకున్నారu ముగ్గురు మహిళలు. కానీ చివరికి హెచ్ఐవి బారిన పడ్డారు. ఈ ఘటన న్యూ మెక్సికోలో వెలుగులోకి వచ్చింది.

సమ్మర్‌లో చికెన్ అధికంగా తింటున్నారా..?

నేటి రోజుల్లో మాంసాహార ప్రియుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. నాన్ వెజ్ వండుతున్నట్లు వాసన వచ్చింది అంటే చాలు ఎందుకో తెలియకుండానే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి.హాయిగా నాన్ వెజ్ లాగించేయాలి అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే నాన్ వెజ్ లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఫిష్, మటన్, చికెన్ అంటూ ఉండగా.. ఇక ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటు ధరలో ఉండేది మాత్రం చికెన్ అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే మాంసాహారం తినాలి అనిపించింది అంటే చాలు వెంటనే ఇక తెచ్చుకుని హాయిగా లాగించేస్తూ ఉంటారు. ఇక కొంతమందికి అయితే ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అన్న విధంగా ఉంటుంది పరిస్థితి.దీంతో వారంలో కనీసం 5 లేదా 6 రోజులు చికెన్ తెచ్చుకొని తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. అయితే కొంతమందికి చికెన్ అనేది ఎప్పుడు ఫేవరెట్ ఫుడ్ గానే కొనసాగుతూ ఉంటుంది. కానీ ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తింటే మాత్రం అసర్థాలు తప్పవు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ప్రస్తుతం ఎండలు దంచి కొడుతున్న నేపథ్యంలో.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఇక ఎక్కువకైనా బయటికి



వెల్లిన ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగుతూ డిహైడ్రేషన్ కి గురవకుండా జాగ్రత్త పడాల్సిన పరిస్థితి. అయితే ఇక ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తినడం కూడా మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. సమ్మర్ లో చికెన్ అతిగా తినకూడదని ఒక అలా తినడం వల్ల వలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి అంటూ చెబుతున్నారు. రోజు చికెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందట.

దిండు లేకుండా నిద్రపోండి..!

రాత్రిపూట 7 నుండి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలని మనందరికీ తెలుసు. ఇది మన శరీర పనితీరు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి ఉంటే, బద్దకం, అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కానీ ఇలాంటి సమస్య దీర్ఘకాలంలో పెను ముప్పుగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. కొన్ని చిన్న అలవాట్లు మన జీవితంలో పెను మార్పును తెస్తాయి. అలాంటి అలవాటు ఒకటి ఏంటంటే.. రాత్రిపూట దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మీరు దిండును పూర్తిగా వదులుకోలేకపోతే, మీ దిండు సన్నగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఇది మీకు అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. తప్పనిసరిగా దిండు వేసుకుని పడుకునే వారిలో కొన్ని రకాల చర్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అందులో ముఖ్యంగా ముఖంపై మొటిమలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మొటిమలు రాకుండా నిరోధించవచ్చునని చెబుతున్నారు. దిండుపై పడుకున్నప్పుడు.. మీ ముఖం దిండుకు అంటుకుని ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖంపై బ్యాక్టీరియా, మురికిని వ్యాపింపజేస్తుంది. ఇలాంటిప్పుడు ముఖంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మొటిమలే కాకుండా ముఖంపై ముడతలు కూడా కలిగిస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలనుకునే వారు దిండు లేకుండా నిద్రపోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ ఒత్తిడి స్థాయి తగ్గుతుంది. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ నిద్ర



నాణ్యత మెరుగుపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల నిద్రలేమి వంటి నిద్ర సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుకుండా ఉంటుంది. మీకు కూడా దిండు వేసుకుని పడుకునే అలవాటు ఉంటే, మీ తల చాలా ఎత్తుగా కాకుండా.. చాలా చిన్న పాటి దిండును వాడుకునేలా అలవాటు చేసుకోండి. చాలా ఎత్తుగా ఉన్న దిండును వాడటం వల్ల మెద, వెన్నెముకలో నొప్పిని భరించాల్సి వస్తుంది. మీరు దిండు లేకుండా నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. తల కింద దింటు ఉంటే వెన్నెముక మీద ప్రభావం పడుతుంది. మీరు కూడా ఇలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటూనే ఉండి ఉంటారు. ఒకసారి గమనించుకోండి.

ఈ చెట్టు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు).. బంగారు వర్షంలో ఉండే ఈ చెట్టు పూలు చూసేందుకు కనువిందుగా ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుందని ఆయుర్వేదం స్పష్టం చేస్తుంది. దీని ఆకుల నుండి మూలాల వరకు అనేక వ్యాధులకు ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా గోల్డెన్ షవర్‌ను ఉపయోగిస్తారు. ఈ చెట్టు వేరు, పువ్వు, ఆకు, బెరడు, అన్నీ ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది అనేక రకాలైన చర్మ వ్యాధులకు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు., శరీర శక్తిని పెంచడానికి ఇది మంచిది. సోరియాసిస్‌ను నయం చేస్తుంది. సెల్ ఉపరితలాలపై పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్‌ను తొలగించడంలో కూడా ఇది అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. రేల చెట్టుతో అల్సర్లు, కణితులు, గౌట్, రుమాటిజం, గుండె జబ్బులు, కామెర్లు వంటి వ్యాధులకు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. రేల కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, విషపూరిత జంతువుల కాటు వల్ల కలిగే ద్రవం, నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రేగు సంబంధిత వ్యాధులు, జ్వరం, కుష్టు వ్యాధి, మధుమేహం చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రేల చెట్టు బెరడును తురిమి పొడర్‌గా చేసుకుని పుండ్లు, వాపు ఉన్న చోట పూయడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. రేల చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఊబకాయం తగ్గుతుంది. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా



మంచిదని సమ్మతారు. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోల్డెన్ షవర్ (రేల ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా రేల పువ్వుల వినియోగం మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రేల ఆకులను బాగా కడిగి ఆస్త్ర దానిని మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని దాని రసం తీయండి. ఈ రసాన్ని రోజూ నాల్గవ కప్పు పరిమాణంలో తీసుకోండి. ఇలా చేస్తూ క్రమంగా బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రలో ఉంటుంది. కొంతమంది దీనిని టీ రూపంలో కూడా తీసుకుంటారు.

దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..

ప్రస్తుత యుగంలో అనేక వ్యాధులకు మూలం తినే ఆహార పదార్థాలు. ఇన్‌ఫెంట్ ఫుడ్‌తో శరీర బరువు పెరిగిపోతుంది. ఇవే అనేక సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. దీనిని ఊబకాయం లేదా ఒబెసిటీ అంటారు. ఈ వ్యాధి గ్రస్తులు దాల్చిన చెక్క నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించే మూలకాలు ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క పొడి బయట మార్కెట్లలో దొరుకుతుంది. కత్తి లేకుండా చూసి తీసుకోవాలి. లేదా ఇంట్లో మిక్సర్ చేసుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ దాల్చిన చెక్క పౌడర్ ను గ్లాసు నీటిలో మరిగించి కషాయంలా సేవిస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క ఆకలిని నియంత్రించడమే కాకుండా.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ చేసే హార్మోన్ ఇన్సులిన్‌గా పనిచేస్తుంది. దాల్చినచెక్కను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటీస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.దీంట్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీంలోని మలినాలను బయటకు పంపుతాయి. దాల్చిన నీరు తాగడం వల్ల శరీరం మెటబాలిజం



పెరుగుతుంది. దీంతో వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చక్కగా పని చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలో అనేక యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీలు ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను చెక్ పెడుతుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. సాధారణ జలుబు, ఫ్లు, వార్మ్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ఇన్‌ఫెక్షన్లను మన దగ్గరకు రాకుండా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది.

వేరుశనగలు వేయించి కాదు..

ఉడికించిన వేరుశనగలను తీసుకుంటే అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ప్యాన్డ్రోగ సంబంధిత వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. వేయించిన వేరుశనగల కంటే.. ఉడికించిన వేరుశనగల్లో తక్కువ కెలోరీలు వుంటాయి. ఫలితంగా ఒబిసిటీకి దూరంగా వుండొచ్చు. స్థూలకాయం: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగలో ఉండే పోషకాలు మీ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. దీన్ని తినడం వల్ల మీకు వెంటనే ఆకలి



అనిపించదు. ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తినే వారి కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. వారు తమ బరువును కూడా నియంత్రించగలుగుతారు. కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది: ఉడికించిన వేరుశనగలో ఉండే మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగ తీసుకోవడం కొలెస్ట్రాల్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తీసుకోవడం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది మీ జ్ఞాపకశక్తిని

మెరుగుపరుస్తుంది. వేరుశనగ విటమిన్ %జు% మంచి మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉడికించిన వేరుశనగలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగలో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉడికించిన వేరుశనగను తీసుకోవచ్చు.

థైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!

థైరాయిడ్ సమస్య ప్రస్తుతం సర్వసాధారణంగా మారుతున్న వ్యాధి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఇది ఎవరినైనా, ఏ వయస్సులోనైనా ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ సమస్యను ఎక్కువగా మహిళలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది తమకు థైరాయిడ్ సమస్య మొదలైంది అని మొదట్లో గుర్తించడం లేదు. దీనికి సంబంధించి ప్రజల్లో అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో థైరాయిడ్ వ్యాధి ఏమిటి? దీని గురించి అపోహలు ఏమిటి? వ్యాధి గురించి నిజాలు ఏమిటి? ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ అనేది హార్మోన్ల వ్యాధి. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకోక పాతే సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. నిజానికి థైరాయిడ్ అనేది మెద ముందు ఉండే చిన్న గ్రంథి. దీని పని హార్మోన్లను విడుదల చేయడం. అయితే అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ లేదా తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేసినప్పుడు సమస్యలు మొదలవుతాయి. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపర్ థైరాయిడిజం.. అవసరమైన దానికంటే తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడుతుందని థైరాయిడ్ నియంత్రణ కోసం తీసుకోవాల్సిన ఆహారం థైరాయిడ్ సమస్య వస్తే బరువు పెరుగుతామనే ఒక అపోహ ప్రజల్లో ఉంది. అయితే ఇది పూర్తిగా నిజం కాదు. బరువు పెరగడం అనేది సాధారణ లక్షణం.. అదే విధంగా బరువు తగ్గడం కూడా జరగవచ్చు.థైరాయిడ్ జన్యుసంబంధమైన వ్యాధి అని అనుకుంటారు. అయితే థైరాయిడ్ సమస్య ఎవరికైనా, ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. దీనికి కారణం చెడు జీవనశైలి కూడా కావచ్చు.థైరాయిడ్ సమస్య మహిళల్లో మాత్రమే వస్తుంది అని ఎక్కువ మంది అనుకుంటున్నారు.



అయితే ఈ సమస్య ఎవరికైనా రావచ్చు.థైరాయిడ్ ఉంటే లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని అనుకుంటారు. అయితే కొన్నిసార్లు థైరాయిడ్ సమస్య బయటపడదు. అయితే ఆలోచనలో మార్పులు, చిరాకు, జుట్టు రాలడం వంటి చాలా సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే థైరాయిడ్ నిర్ధారణ కోసం పరీక్ష సహాయం తీసుకోవాలి.ఔషధం మాత్రమే ఈ వ్యాధిని నియంత్రించగలదని భావిస్తున్నారు. అయితే మందులతో పాటు మెరుగైన జీవనశైలితో ఈ వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారుక్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత నిద్ర పోవాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఆహారం: అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అయితే వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా సొంతంగా ఏమీ చేయవద్దు. ఈ వ్యాధి వృద్ధులలో మాత్రమే వస్తుందని ఎక్కువమంది అనుకుంటున్నారు. అయితే మారిన జీవనశైలి కారణంగా ప్రస్తుతం అన్ని వయస్సుల వారు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.

ఈ ఆకులు ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రం..

కొత్తిమీరలో ఎన్నో ఔషధగుణాలు దాగున్నాయి. కొత్తిమీర ఆహారం రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని వైద్య అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి.. కొత్తిమీరను భారతీయ వంటలలో ఉపయోగించడం సర్వసాధారణం.. దాదాపు ప్రతి కూరగాయల రుచిని మెరుగు పరచడానికి.. సువాసనతోపాటు తాజాగా కనిపించేలా చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది మాత్రమే కాదు, వెల్చుల్లి, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, అనేక ఇతర మసాలా దినుసులను జోడించడం ద్వారా రుచికరమైన చట్నీ కూడా తయారు చేయవచ్చు.. అందుకే.. దీని పేరు వింటేనే ప్రజల నోళ్లలో నీళ్లు ఊరుతుంటాయి.. ప్రజలు అన్ని రకాల కూరగాయలతో పాటు నాన్ వెజ్ వంటలలో కూడా పచ్చి కొత్తిమీరను ఉపయోగిస్తారు. ఇలా దాదాపు ప్రతి వంటకానికి ఈ పచ్చి ఆకులే ప్రాణం. దాని రుచి, సువాసన అందరి మూడ్‌ని రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీర ఆహారం రుచి, తాజాదనాన్ని పెంపొందించడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీరను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటే ఖచ్చితంగా పచ్చి కొత్తిమీరను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి.డ్రై స్పిన్, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యల నుండి



ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది కొత్తిమీరలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దాని సహాయంతో మీరు వేసవిలో మీ శరీరాన్ని సహజంగా డిటాక్స్ చేయవచ్చు.రక్తశుద్ధిలో సహాయపడుతుంది.కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మూత్ర సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది..

క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి గల ప్రమాదకారకాలు ఏంటి? అనే విషయాలపై ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ధూమపానం, వాయు కాలుష్యం, ఆస్ట్రెస్, అల్కహాల్ వినియోగం, అతివీలలోపాత వికిరణం, హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఇన్‌ఫెక్షన్, జీవనశైలి, అధిక శరీర బరువు, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం కారణంగా ఉన్నాయని ఇప్పటి వరకు గుర్తించారు. కాగా ఈ అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రయోగాలు చేస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు.. బ్రోకలీ వినియోగం క్యాన్సర్ సంభావ్యతను తగ్గిస్తుందని ఇప్పటికే గుర్తించారు. అయితే తాజా అధ్యయనం దీని వల్ల కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్‌పై దృష్టిపెట్టింది. దాదాపు 73వేల మంది శాస్త్రవేత్తలు ఇంతకు ముందు చేసిన అధ్యయనాలను సమీక్షించిన స్టడీ.. బ్రోకలీ తక్కువగా తీసుకుంటే క్యాన్సర్ రిస్క్ అధికంగా ఉందని తేల్చింది. తరచుగా తీసుకోవడం అనేక క్యాన్సర్‌ల నుంచి రక్షణ ప్రభావాన్ని అందించగలదని సూచిస్తుంది.అధిక బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే కనీసం వారానికి ఒకసారి, గరిష్టంగా రోజుకు ఒకసారి తీసుకున్నా



ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవని గుర్తించింది. తక్కువ బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే నెలకు కనీసం మూడు సార్లు అయినా ఆహారంలో చేర్చుకోకపోతే క్యాన్సర్ రిస్క్ ఫేస్ చేసే చాన్స్ ఉంటుందని హెచ్చరించింది. మొత్తానికి బ్రోకలీ వినియోగం సంపూర్ణ ప్రయోజనాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉండగా..మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం.

పుదీనా.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

వేసవిలో చాలా ఇళ్లలో పుదీనా చట్నీని ఇష్టపడుతుంటారు. అనేక రకాల పానియాలకు తాజా రుచిని కలిగించేందుకు పుదీనాను ఉపయోగిస్తుంటారు. పుదీనా రుచి, వాసన అద్భుతమైనది మాత్రమే కాదు, ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే వేసవిలో, పుదీనా మిమ్మల్ని ఒకటి కాదు, రెండు కాదు అనేక సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది. దీనితో పాటు వేసవిలో సంభవించే చర్మ సంబంధిత సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో శీతలీకరణ గుణాలు ఉండడమే కాకుండా ఇందులో మెగ్నీషియం, నియాసిన్, థయామిన్, ఐరన్, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, సి వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. కాబట్టి వేసవిలో పుదీనా మీకు ఏ ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు..వేసవిలో ప్రజలు చాలా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. పుదీనాతో అజీర్ణం, అసిడిటీ, గ్యాస్ పెయిన్, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి, పుదీనా టీని తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యంగా.. వేసవిలో, శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యం చేసే వాటిని తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది హీట్‌స్ట్రోక్‌ను నివారిస్తుంది. పుదీనా ఆకులు కడుపుని చల్లబరుస్తాయి. దీని కోసం పుదీనా సిరప్ తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం..వేసవిలో శరీరంలో వేడి పెరగడం వల్ల



తరచూ తలనొప్పితో బాధపడుతుంటారు. దీనిని దూరం చేయడంలో పుదీనా కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వల్ల తలనొప్పి, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు ఎదురైతే పుదీనా సువాసన ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతే కాదు పుదీనా ఆకుల టీ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చర్మ సమస్యలకు చెక్.. వేసవిలో చర్మం పై మొటిమల సమస్య పెరిగితే పుదీనా ఆకుల రసాన్ని అప్లై చేయవచ్చు. లేదా ఫేస్ ప్యాక్ లాగా చర్మ సంరక్షణలో ఉపయోగించవచ్చు. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా, చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే శరీరాన్ని, మనస్సును రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.

నీరు తగినంత తీసుకోకపోతే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు..!

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. శరీరంలో నీరు తక్కువగా ఉండడంతో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఈ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.శరీరానికి తగినంత నీరు అందనప్పుడు శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరినీ డీహైడ్రేట్ చేస్తుంది. అయితే, శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తలనొప్పి: మీకు తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే, మీ శరీరం డీహైడ్రేట్ అయినట్లు తెలుసుకోండి. నీటి కొరత వల్ల.. శరీరం అలాంటి సంకేతాలను పంపుతుంది. ఈ సందర్భంలో, మెదడుకు రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల నిర్ణీతరణం సంభవిస్తుంది. ఆహార కోరికలు: మీరు నిర్ణీతరణానికి గురైనప్పుడు, ఆకలి, దాహం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని మర్చిపోవడం సులభం. దాహం, ఆహారం కోసం ఆరాటపడటం, అతిగా తింటారు. దీని వల్ల మీ గొంతు కూడా ఎండిపోతుంది. దీని వల్ల అజీర్ణం, మలబద్ధకం సమస్యలు



వస్తాయి. నోటి దుర్వాసన: ఇది నీటి కొరత వల్ల వస్తుంది. నోటి నుండి తరచుగా దుర్వాసన వస్తుంది. తక్కువ నీరు త్రాగడం వల్ల మీ గొంతు ఎండిపోతుంది. దీని వలన మీ నోటిలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది.

నిమ్మ గడ్డితో ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

అప్పుడప్పుడు కొంతమంది అనుకోకుండా మూడ్ ఆఫ్ లోకి వెళుతుంటారు. ఆ మానసిక స్థితిని సెట్ చేసుకునేందుకు అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మానసిక స్థితి ఆఫ్‌లో ఉన్నప్పుడు తాజా అనుభూతిని కలిగించే మొక్కను ఇదివరకే కనుగొన్నారు. ఆ మొక్కల్లో ఒకటి నిమ్మ గడ్డి. నిమ్మ గడ్డి అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దాని రిఫ్రెష్ సువాసన మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా ఉన్నాయి. ఈ నిమ్మ గడ్డిని హెర్బ్‌గా కూడా ఉపయోగిస్తారు. దాని నూనె అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయడానికి, పరిమళ ద్రవ్యాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని ఇంట్లో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ప్రస్తుతానికి, నిమ్మ గడ్డి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకుందాం. నిమ్మగడ్డితో మానసిక ప్రశాంతత.. మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మ గడ్డి సువాసన బాగా పనిచేస్తుంది. దీని సువాసన వేసవిలో తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీరు దాని నూనెను ఆయిల్ డిఫ్యూజర్‌లో ఉంచి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ ఇంటిని అంతటా అహ్లాదకరమైన సువాసనను వ్యాప్తి చేస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ తో రోగనిరోధక శక్తి.. లెమన్ గ్రాస్ తో టీ తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఒక కప్పు వేడి నిమ్మ గడ్డి టీని సిప్ చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇది ఒక రుచికరమైన



మార్గం. జీర్ణ సమస్యలకు చెక్.. పొట్ట సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో నిమ్మగడ్డి రసం సహాయపడుతుంది. లెమన్ గ్రాస్ టీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అపానవాయువు, తిన్న తర్వాత అసౌకర్యంగా అనిపించడం వంటి సాధారణ జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. చర్మ సౌందర్యానికి.. నిమ్మ గడ్డి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మొటిమలు, జిడ్డు చర్మంతో ఇబ్బంది పడే వారు తమ చర్మ సంరక్షణలో నిమ్మగడ్డిని చేర్చుకోవాలి. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, సహజ ప్రక్షాళనగా పనిచేస్తుంది. ఈ నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవచ్చు లేదా గ్రౌండ్ చేసి ఫేస్ ప్యాక్ లా వేసుకోవచ్చు.

పండ్లపై స్టిక్కుర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలిస్తే షాకవ్వాల్సిందే!

పండ్లపై స్టిక్కుర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలియదు.. దానిపై రాసిన అంకెలకు అర్థం కూడా చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. ఆర్థానిక్ పండ్లను మాత్రమే ఎక్కువగా వాడండి అంటున్నారు నిపుణులు. కొనుగోలు చేసే ముందు పండ్లపై రాసిన ఉన్న సంఖ్యలను తనిఖీ చేయాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మీరు మార్కెట్లో పండ్లను కొనుగోలు చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు వాటిపై చిన్న స్టిక్కుర్లు ఉంటాయి. వాటిని కొంతమంది చదవరు కూడా.. మీరు బాగా పరిశీలించినట్లయితే ఆ స్టిక్కుర్లపై ఒక సంఖ్య ఉంటుంది. ఈ విధంగా మనం పండు నాణ్యతను గుర్తిస్తాము. పండ్లపై లేబుల్ అతికించడానికి గల కారణాన్ని, పండ్లపై వ్రాసిన సంఖ్యల అర్థాన్ని ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

పండు యొక్క నాణ్యతను సూచించే పండ్ల లేబుల్పై ఒక కోడ్ ఉంటుంది. స్టిక్కుర్ పై ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే అది సేంద్రీయ పండ్ల సాగు. అయితే, పండుపై “4” అంకెల సంఖ్యతో ఉంటే.. దాని ఉత్పత్తిలో రసాయనాలు లేదా మందులు ఉపయోగించారని అర్థం. పండుపై ఐదు



అంకెల సంఖ్య ఉండి.. మొదటి సంఖ్య 9తో ప్రారంభమైతే, అది సేంద్రీయ వృద్ధిని సూచిస్తుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. పండు యొక్క లేబుల్పై 8తో ప్రారంభమయ్యే ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే, పండు నాన్ ఆర్థానిక్ అని అర్థం.

ప్రతి విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతున్నారా?..

మీరెప్పుడైనా గమనించారా? కొందరు ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతుంటారు. అతిగా ఆలోచించడమో, చికాకు పడటమో చేస్తుంటారు. కాస్త అత్యంత కోపాగ్నిత సహజ ప్రవర్తనల వ్యక్తులను మినహాయిస్తే..మిగతావారు ఇలా బిహేవ్ చేయడానికి హెల్త్ పరమైన కారణాలు ఉండవచ్చునని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేమిటి? సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడాలి? ఇప్పుడు చూద్దాం. ఇటీవల మారుతున్న బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్ మనుషుల్లో అనారోగ్యాలనే కాదు, కొందరిలో ప్రవర్తనా తీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తున్నది. అధిక ఒత్తిడి నడుమ పని చేయాల్సి రావడం, కదలిక లేకుండా ఓకే చోట గంటల తరబడి కూర్చోవడం, సమయం లేదనే కారణంగా ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్కు దూరంగా ఉండటం, అన్ హెల్తీ ఫుడ్ హాబిట్స్ వంటివి శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో లోపాలకు, అధిక రక్తపోటుకు కారణం అవుతాయి. ఈ పరిస్థితి సహజంగానే మనుషుల్లో ఆందోళనకరమైన ప్రవర్తనను ప్రేరేపిస్తుంది. ఫలితంగా ప్రతి చిన్న విషయానికీ అధిక ఆందోళన చెందుతూ టెన్షన్ పడే ప్రవర్తన దెవలపి అవుతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే క్రమంగా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ముందుగానే కేరీ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని అలవర్చుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. దీనివల్ల క్రమంగా ఆందోళన, టెన్షన్ పడటం లాంటి బిహేవియర్లో మార్పు వస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, రెగ్యులర్గా



ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ కలిగి ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇక రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్ ఆహారాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. సోడియం, చక్కెర స్థాయిలు, సంతృప్త కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, కెఫెన్ అధికంగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవద్దు. హై ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్కు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. వీలన్నింటితోపాటు మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసే వ్యాయామాలు, ఇతర యాక్టివిటీస్ కూడా ముఖ్యం.

టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

ఈ మధ్యకాలంలో చిన్న, పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. ప్రజెంట్ ఇది ఫ్యాషన్ కూడా. ఇంకా కొందరు అయితే ఏకంగా బాడీ మొత్తం టాటూ వేయించుకుని ఫ్యాషన్ అని మురిసి పోతున్నారు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్న విషయం తెలియట్లేదు. అయితే ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ ప్రమాదాలు ఏంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనలో టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. అంత ప్రమాదం ప్రమాదం ఉందని, వీటి వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ కూడా రావచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు.అదే విధంగా స్కీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు కోసం టాటూ ఇంక్ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినపుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుంది దాని వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. అలాగే లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టల్ నీల్సన్ వెల్లడించిన దాని ప్రకారం కొందరు చిన్న వయసులోనే టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. దానివల్ల ఆ భాగంలో నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి. అదే విధంగా టాటూ ఇంక్ ఎక్స్జెక్షన్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా దెవలప్



అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టే లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని స్పష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే పచ్చ బొట్టు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ను సంప్రదించడం బెటర్.పై వార్తలోని సమాచారం ఇంటర్వెల్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. పాఠకుల అవగాహన కోసం మాత్రమే దీనిని అందిస్తున్నాం. నిర్ధారణలు, పర్యవసనాలకు సంబంధించి ‘దిశ’ ఎటువంటి బాధ్యత వహించదు. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగితే బెనిఫిట్స్ ఇవే..?

ఈరోజుల్లో ఆడా, మగా ప్రతి ఒక్కరూ ప్యాంటు వేసుకోవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఎవరైనా కొత్తగా జీన్స్ వేసుకుని కనిపిస్తే అది డెసీమా? పెనిల్ కటా.. బూట్ కటా?... టైట్ ఫిట్టా.. లూజ్ వేరా? అని అబ్జర్వ్ చేస్తుంటారు. ఎవరైనా కాస్త పొట్టిగా ఉన్న ప్యాంటు వేసుకుంటే.. ప్యాంటు వేసుకోవడం మర్చిపోయావా? అని ఎగతాళి చేస్తుంటారు. ఎక్స్పోజింగ్ ఎందుకని ప్రశ్నిస్తుంటారు. అలాంటిది అసలు ప్యాంటే వేసుకోకపోతే ఎలా ఉంటుందో, జనాలు ఏమంటారో ఊహించుకోవచ్చు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడంవల్ల మాత్రం మున్ను బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయట. వలువురిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్న ఈ ‘ప్యాంట్లెస్ ట్రెండ్’ ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ప్యాంట్ వేసుకోకుండా తిరిగడం చాలామందికి నచ్చకపోవచ్చు. పైగా ఇది సామాజిక నియమాలు పాటించకపోవడం, నైతిక విలువలను ఉల్లంఘించడంగా భావిస్తుంటారు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడమనేది కూడా ఒక పర్సనల్ ఛాయిస్. ఇష్టమైతే ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగొచ్చు. దీనినే ప్రజెంట్ ‘ప్యాంట్లెస్ ట్రెండ్’ అంటున్నారు. పైగా ఇలా చేయడంవల్ల పలు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయనే ప్రచారం జరుగుతోంది. టైలుగా ఉండే ప్యాంటుకంటే లూజ్గా ఉండేది ధరిస్తేనే రిలాక్స్గా ఉంటుంది. అయితే అసలు ప్యాంటు వేసుకోకపోవడం మరింత రిలాక్సేషన్ను ఇస్తుందని వలువురు నమ్ముతున్నారు. అందుకే బీచ్లో నడుస్తున్నప్పుడ ప్యాంటు లేకుండా నడిచేవారు మన దేశంలో తక్కువ కానీ విదేశాల్లో చాలామందే ఉంటారు. దీనివల్ల సాయంకాలపు చల్లదనాన్ని ఆస్వాదించమే కాకుండా, హ్యూమన్ బాడీ నేచరత్ మరింత



కనెక్ట్ అవుతుందని, శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుందని ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఫాలోవర్లు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్యాంట్లెస్ స్టైల్ వల్ల బాడీ పాజిటివిటీ, కాన్ఫిడెంట్ కూడా మెరుగుపడతాయట. ఈ సందర్భంలో ‘సెల్ఫ్ యాక్సెప్టెన్స్’ భావాలు ఏర్పడి సామాజిక కట్టుబాట్లు, తమకు నచ్చని బ్యూటీ స్టాండర్డ్స్ నుంచి విముక్తి పొందినట్లు ఫీలవుతారు. తమ బాడీ ఎలా ఉంటే అలానే ఇష్టపడటం వలువురికి పాజిటివ్ ఎనర్జీని ఇస్తుంది. దీంతోపాటు గాలి, భూమి, సూర్యరశ్మి, సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం వంటి ప్రకృతి దృశ్యాలతో కనెక్ట్ అవడంలో ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఎఫెక్టివ్గా పనిచేస్తూ సౌకర్యంతోపాటు మానసిక వికాసాన్ని పెంపొందిస్తుందని దానిని ఫాలో అయ్యేవారు చెప్తుంటారు.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే ఆహారాలు..!

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మారుతూ ఉంటాయి. మనం తినే ఆహారం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ ఒక్కసారిగా పెరగవచ్చు. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెరను వెంటనే పెంచుతాయి.చక్కెరతో తయారుచేసిన అన్ని ఆహారాలు, పానీయాలు వెంటనే మీ రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ను పెంచుతాయి. అందుకే మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే చక్కెరను తగ్గించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వేసవిలో మామిడి పండ్లను తింటే చక్కెర శాతం పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే దీనిలో ఫ్రక్టోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. రోజూ మామిడిపండు తినడం వల్ల షుగర్ ఎప్పుడైనా పెరిగే అవకాశం ఉంది.వేసవిలో చాలా మంది చెరుకు రసం తాగుతుంటారు. దీనిలో చక్కెర పుష్కలంగా ఉంటుంది. చెరకు రసం మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. మీకు మధుమేహం ఉంటే చెరుకు రసం తాగకపోవడమే మంచిది. చాక్లెట్, స్వీట్లు వంటి ఆహారాలలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. ఈ రకమైన



ఆహారాలు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పుడైనా పెరగడానికి కారణమవుతాయి. పిండి వదార్గాలు తినడం వల్ల మీ బ్లడ్ లో షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. వైట్ బ్రెడ్, కేకులు, పాస్తా, బర్గర్లు, పిజ్జా, పకోటా వంటి ఆహారాలలో శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇది హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ జంతువులు ఇంట్లో ఉంటే దరిద్రాన్ని పిలిచినట్లే ..

మనలో చాలా మంది కొన్ని రకాల జంతువులను ఇంట్లోనే పెంచుకుంటారు. కానీ, వీటిని ఇంట్లో అసలు పెంచకూడదని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు. ఒక వేళ మీరు పెంచినట్లయితే మీ జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కొంతమంది ఇంట్లో నల్ల పిల్లలను పెంచుకుంటారు. కానీ నల్ల పిల్లలు చెడు స్వభావాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇంట్లో పాలని చూస్తే.. పాలు మొత్తం వాటికే కావాలని కోరుకుంటాయని చెబుతున్నారు. బయటికి వెళ్లేటప్పుడు పిల్లి ఎదురైతే వనులు కావని తిరిగొస్తుంటారు. ఇంట్లో కప్పలు లేకుండా చూసుకోండి. ఇవి కూడా పేదరికాన్ని తెస్తాయి. అందువల్ల, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కప్పలను ఇంట్లో లేదా ఇంటి చుట్టుపక్కల కూడా లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇటీవల కొందరు పాములను కూడా పెంచుకుంటున్నారు. అయితే ఇవి కూడా కొన్నిసార్లు



ఊహించని సమస్యలకు, మరణాలకు కూడా దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే పాములను ఇంట్లో పెట్టుకోకూడదని అంటున్నారు. కాకులలో ఆత్మలున్నాయని అంటున్నారు. కాకి ఇంటికి “చాలి కావో” అని అరుస్తే, ఇది రాబోయే దురదృష్టానికి కారణమని భావిస్తారు. అందుకే కాకిని ఇంటి చుట్టుపక్కల వాలనీయకుండా చూసుకోవాలి.

వేసవిలో వాల్ నట్స్ తింటే కలిగే అనర్థాలేంటో తెలుసుకోండి?

వాల్ నట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. విటమిన్లు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ వంటి మూలకాలు వాల్ నట్స్లో కనిపిస్తాయి. ఇది అనేక సమస్యల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. వాల్ నట్లను మొక్కల ఆధారిత ప్రొటీన్ కు మంచి మూలం. వాల్ నట్లను అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ప్రధానంగా కేకులు, కుకీలు, ఎనర్జీ బార్లు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇది మాత్రమే కాదు.. వాల్ నట్లు డయాబెటిస్లో కూడా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటానికి సహాయపడే వాల్ నట్స్లో పాలిఅనోశాచురైటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉన్నాయి. కానీ వేసవిలో వాల్ నట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలను తెలుసుకుందాం. వేసవిలో వాల్ నట్లను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరిగే సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాల్ నట్స్లో ఫైబర్, క్యాలరీలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ బరువును పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు



ఉన్నవారు వాల్ నట్లను తినకూడదు. ఎందుకంటే వాల్ నట్స్లో ఉండే ఫైబర్ మీ కడుపులో గ్యాస్ ను కూడా కలిగిస్తుంది. వాల్ నట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అటువంటి మూలకాలు దాని పై తొక్కలో కనిపిస్తాయి. ఇది చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు కలిగిస్తుంది. వాల్ నట్స్లో అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల దయరీయా వస్తుంది.

వికసిత్ భారత్ లక్ష్మ సాధనకు గ్రామ సభలే పునాది

పుట్టపర్తి: వికసిత్ భారత్ గ్యారెంటీ షర్ రోజ్గార్ అజీవికా మిషన్ (వీబీ జీ రామ్జీ) కార్యక్రమాన్ని ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీస్తుణ్ణాలని కలెక్టర్ శ్యాంప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. కలెక్టరేట్లోని వీజీఆర్ఎస్ హాల్లో గ్రామ సభల పోస్టర్లను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని అన్ని గ్రామాల్లో వీబీ జీ రామ్ జీ గ్రామ సభలు నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు. ఉపాధి హామీ పథకంలో పని చేసే కూలీలను భాగస్వాములను చేయాలన్నారు. మెరుగైన హామీ, దృఢమైన నిబద్ధత, సమర్థ పాలన, ఇదే వికసిత్ భారత లక్ష్యమన్నారు. గ్రామ సభలు ప్రజాస్వామ్యానికి పునాది అని, ప్రజల భాగస్వామ్యంతో సమగ్రాభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో జేసీ మార్కెట్ భరద్వాజ్, డిఆర్ఓ



సూర్యనారాయణరెడ్డి, ఆర్డీఓ సువర్ణ, డ్వామా పీడీ విజయ్ప్రసాద్, ఎపీడీ రమేష్బాబు, అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

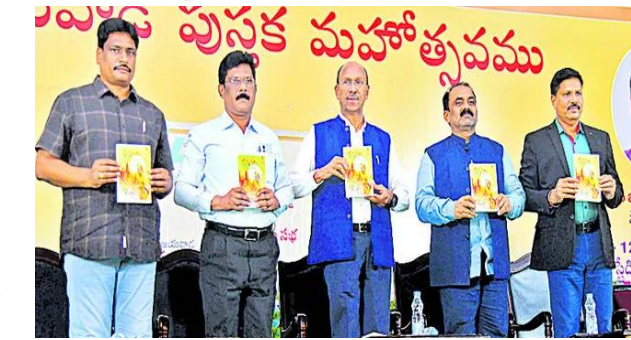
కాంచీపురం పెరుమాళ్ సిల్వ్ ప్రారంభం

విజయవాడ: విజయవాడ పీవీఎం మాలే రోడ్డులో ఏర్పాటు చేసే కాంచీపురం పెరుమాళ్ సిల్వ్ షోరూమ్‌ను శ్రీకమలానంద భారతీస్వామి లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కాంచీపురం పెరుమాళ్ సిల్వ్ అధినేత బయ్యారవి మాట్లాడుతూ రాజమండ్రి, తిరుపతి, నెల్లూరు ప్రాంతాల ప్రజల విశేష ఆధారాభిమానాలతో విజయవాడ నగరంలో తమ నాలుగవ షోరూమ్‌ను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. కాంచీపురానికి చెందిన వెయ్యిమంది వీవర్స్ తమ కష్టమర్స్ అభిరుచులకు అనుగుణంగా పట్టువస్త్రాలు తయారు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. వీవర్స్ టు కష్టమర్ అనే నినాదంతో వ్యాపారం సాగిస్తున్నట్లు చెప్పారు. కార్యక్రమంలో తూర్పు ఎమ్మెల్యే గడ్డ రామ్మోహన్ కూడా పాల్గొన్నారు.



పుస్తకాలకు సమాజాన్ని శాసించే శక్తి

విజయవాడ: సమాజాన్ని శాసించే శక్తి పుస్తకాలకు ఉందని విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి కృష్ణయ్య అన్నారు. విజయవాడ పుస్తక మహోత్సవంలో ఆచార్య గుజ్జు చెన్నారెడ్డి రచించిన 'ధర్మపురి' నవలను కృష్ణయ్య ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. సమాజంపై పుస్తకాల ప్రభావం ఉంటుందన్నారు. గుజ్జు చెన్నారెడ్డి నవలను తీసుకురావటం అభినందనీయుమన్నారు. రచయిత చెన్నారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. బుద్ధుని చరిత్రతో ప్రభావితమై, దానిని ఆధునిక పరిస్థితులకు అన్వయిస్తూ ఈ నవల రాసినట్లు తెలిపారు. ఈగల్ ఎస్సీ నగేష్బాబు మాట్లాడుతూ.. మత్తు మందుల్లాంటి ప్రమాదకర వ్యసనాల నుంచి భావితరాలను రక్షించే శక్తి మంచి పుస్తకాలకు ఉందన్నారు. ప్రభుత్వ సహాయ కార్యదర్శి



కృష్ణయ్య, పుస్తక మహోత్సవ సంఘం అధ్యక్షుడు మనోహర్ నాయుడు పాల్గొన్నారు.

ఏకాగ్రతతో వాహనాలు నడిపితే ప్రమాదాలు నివారించవచ్చు

చీరాల: డ్రైవర్లు ఏకాగ్రతతో వాహనాలను నడపడం ద్వారా రోడ్డు ప్రమాదాలను అరికట్టవచ్చని జిల్లా రవాణా శాఖాధికారి టీ.చరంధామరెడ్డి అన్నారు. జాతీయ రహదారి భద్రతా మాసోత్సవాలలో భాగంగా చీరాలలోని లారీ ఓనర్స్ అసోసియేషన్ ప్రాంగణంలో లారీ, టాక్సీ డ్రైవర్లకు రహదారి భద్రతపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ప్రమాదాలకు ప్రధాన కారణం అతివేగమేనని, రోడ్డు కండిషన్, ట్రాఫిక్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకొని పరిమిత స్పీడ్‌తో వాహనాలను నడపాలని అన్నారు. ప్రమాదాల నివారణకు డ్రైవింగ్‌లో ఏకాగ్రత అవసరమన్నారు. రహదారులపై వాహనాలను నిలుపవద్దని డ్రైవర్లను ఆయన కోరారు. చీరాల డిఎస్పీ ఎండి మొయిస్ మాట్లాడుతూ డ్రైవర్లు ప్రమాదాలలో మరణిస్తే ఆ కుటుంబాలు రోడ్డున పడుతున్నాయని, ఈ విషయం దృష్టిలో ఉంచుకొని వాహనాలను జాగ్రత్తగా నడపాలన్నారు. నిద్రపైత కాదా ప్రమాదాలు కారణమవుతుందన్నారు. డిఎంఆండ్‌హెచ్‌ఓ డాక్టర్ విజయమ్మ మాట్లాడుతూ డ్రైవర్లందరూ ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు వహించాలన్నారు. ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే డ్రైవర్లు సురక్షితమైన



డ్రైవింగ్ చేయగలుగుతారన్నారు. డ్రైవర్లుకు బీబీ, షుగర్, కంటి పరీక్షలతో పాటు ప్రథమ చికిత్సపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చీరాల మోటార్ వెహికల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ బి.రామకృష్ణారెడ్డి, అసిస్టెంట్ మోటార్ వెహికల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ రవిచంద్రా, లారీ ఓనర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఓ.మరణీమోహన్, సైకిటరీ వి.చంద్రబాబు, చీరాల టాక్సీ ఓనర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఎస్.మోజెస్, డ్రైవర్లు పాల్గొన్నారు.

అమెరికాలో వాలీబాల్ పోటీలకు ఎంపిక

మంగళగిరి : అమెరికాలో ఎంసీఏఏ అధ్యర్షంలో జాతీయ స్థాయిలో జరిగే ఆ దేశ వాలీబాల్ పోటీల్లో పాల్గొనే టీమ్‌కు మంగళగిరి క్రీడాకారుడు ఎంపికయ్యాడు. ఈ సందర్భంగా క్రీడాకారుడు ఈశ్వర్‌ను స్థానిక వివిధ పార్టీల నాయకులు శాలువాలతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు మాట్లాడుతూ జనవరి నుంచి మే వరకు అమెరికాలో జరిగే ఆ దేశ వాలీబాల్ పోటీల్లో మంగళగిరి మండలం పెదపడ్డపూడికి చెందిన పొందుగల ఈశ్వర్ ఎంపిక కావడం హర్షించదగ్గ విషయమన్నారు. ఈశ్వర్ అమెరికాలో పుట్టి పెరిగి అక్కడే విద్యను అభ్యసిస్తూ, ఆ దేశంలో జరిగే వాలీబాల్ పోటీలకు పెప్పర్ డైన్ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి ఎంపికయ్యాడని తెలిపారు. ఫిబ్రవరి 12న జరిగే పోటీలలో ఈశ్వర్ టీమ్ తలపడనుందని, గ్రామానికి కాక రాష్ట్రానికి దేశానికి



గర్వకారణమని అన్నారు. భవిష్యత్తులో ఈశ్వర్ క్రీడల్లో మరింతగా రాణించాలని ఆకాంక్షించారు. అభినందించిన వారిలో స్థానికులు వెంకటేశ్వరరావు, శివరామయ్య, నంద కిషోర్, బ్రహ్మం, అన్నె చంద్రశేఖర్ ఉన్నారు.

పరిసరాల పరిశుభ్రతతో వ్యాధులు దూరం

- మార్కాపురం ఇన్‌చార్జ్ కలెక్టర్ రాజాబాబు
మార్కాపురం:పరిసరాల పరిశుభ్రతతో వ్యాధులు దూరమవుతాయని, ప్రజలు పరిశుభ్రతపై పూర్తిస్థాయిలో అవగాహన కలిగి ఉండాలని మార్కాపురం జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ కలెక్టర్ పి. రాజాబాబు ప్రజలకు తెలిపారు. మార్కాపురం మండలం తిప్పాయిపాలెంలో వికసిత్ భారత్ రాంజీ చట్టంపై గ్రామసభలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఈ చట్టం కింద గ్రామస్థాయిలో చేపట్టే అభివృద్ధి పనులను తెలుచేసేలా గ్రామసభలు నిర్వహిస్తామన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని గ్రామాల్లో గ్రామసభలు జరుగుతాయన్నారు. స్వచ్ఛ సంగ్రాంతి పేరుతో విస్తృత స్థాయిలో కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే పరిసరాల స్వచ్ఛత, ప్రాంతాల అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని కలెక్టర్ అన్నారు. ప్రతి నెలా పరిసరాల శుభ్రతపై ప్రత్యేక ఇతివృత్తంగా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తామని చెప్పారు. ప్రజలు తమతో పాటు



ఇంటి పరిసరాలను కూడా ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. అభివృద్ధిలో ప్రజలు భాగస్వామ్యం కావాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే కందుల నారాయణరెడ్డి, ఎంపీపీ లక్ష్మదేవి కృష్ణారెడ్డి, డిపీఓ వెంకటేశ్వర్లు, జెడ్పీ సీఈఓ చిరంజీవి, డ్వామా పీడీ జోనఫ్‌కుమార్, ఇన్‌చార్జ్ సబ్ కలెక్టరు శివరామిరెడ్డి, నర్సం కుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఫోటో ఎగ్జిబిషన్‌ను కలెక్టరు పరిశీలించారు.

ఆర్గానిక్ కుండ బెల్లానికి మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి కితాబు

కశింకోట : కశింకోటలో సంఘ మిత్ర ఫార్మర్ ప్రొడ్యూసర్ సొసైటీ అధ్యర్షంలో తయారు చేస్తున్న ఆర్గానిక్ సుగంధ ద్రవ్య కుండ బెల్లాన్ని మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ఎం. వెంకయ్యనాయుడు రుచి చూశారు. గుంటూరులోని కొర్నిపాడులో రైతు నేస్తం దశాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఇక్కడి సొసైటీ అధ్యర్షంలో తయారుచేస్తున్న కుండ బెల్లం స్టాల్ ఏర్పాటు చేసి ప్రదర్శించినట్లు సంఘ మిత్ర చైర్మన్ శిలపరశెట్టి చిట్టెమ్మ, ఉపాధ్యక్షుడు ఆళ్ల అప్పలనాయుడు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ ప్రదర్శనను తిలకించిన వెంకయ్యనాయుడు అనకాపల్లి ప్రాంత బెల్లం రుచిగా ఉంటుందని, ఈ బెల్లం తయారీ విధానాన్ని అడిగి తెలుసుకున్నారు. సాంఠి, మిరియాలు, యాలకులు, లవంగాల వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలను కలిపి ఆరోగ్యకరమైన ఆర్గానిక్ బెల్లాన్ని గత రెండేళ్ళగా తయారు చేసి ప్రజలకు విక్రయిస్తున్నామని, దీని ప్రాధాన్యంపై ప్రదర్శనలు నిర్వహించి ప్రజలకు అవగాహన కలిగిస్తున్నామని



తెలియజేశామన్నారు.

సమగ్ర ప్రణాళికతో వీఈఆర్ అభివృద్ధి

మహారాజ్‌పేట : సమగ్ర ప్రణాళికతో వీఈఆర్ (విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్) అభివృద్ధిని ముందుకు తీస్తుణ్ణాలని కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేందిర ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో వీఈఆర్ పరిధిలో చేపట్టాల్సిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, భూ సేకరణ ప్రక్రియ, మాస్టర్ ప్లాన్ అమలుపై విస్తృతంగా చర్చించారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ తేజన్ గార్, వీఎంఆర్డీఏ కమిషనర్ తేజేశ్వరత్ ఆయా శాఖల పరిధిలో చేపట్టబోయే ప్రాజెక్టుల గురించి పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. పరిశ్రమలు, ఐటీ, పర్యాటకం, అర్బన్ డెవలప్‌మెంట్, గ్రీన్ ఎనర్జీ, మౌలిక వసతులు వంటి రంగాల్లో విశాఖ రీజియన్ సమగ్ర అభివృద్ధి చెందాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. విశాఖను మురికివాడలు లేని నగరంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో స్పష్టమైన ప్రణాళికలు రూపొందించాలన్నారు. వీఈఆర్ అభివృద్ధికి అవసరమైన భూ సేకరణను వివాదాలు లేకుండా చేపట్టాలని సూచించారు. వీఈఆర్ పరిధిలో రోడ్లు, రైల్వే మార్గాలు, పోర్టులు, లాజిస్టిక్స్ వంటి రంగాలకు సంబంధించిన ప్రాజెక్టులపై సమీక్ష జరిపారు. విశాఖలో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో కన్వెన్షన్ సెంటర్ నిర్మాణానికి ప్రణాళికలు రూపొందించాలని తెలిపారు. స్టీల్ సిటీ, ఇండస్ట్రియల్ సిటీ, ఫార్మా సిటీ, టూరిజం వంటి రంగాల్లో వీఈఆర్‌కు విస్తృత అవకాశాలు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాలను మిగిలిన



ప్రాంతాలతో అనుసంధానం చేయడం, రహదారుల విస్తరణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు. రైల్వే ప్రాజెక్టులు, జాతీయ రహదారులపై ప్రత్యేక ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలన్నారు. రిసార్సులు, హెల్సుల్త ఆక్యుపెన్సీ పెరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. బీజే ప్రంటీలు, వరల్డ్ క్లాస్ థీమ్ పార్క్, వాటర్ స్పోర్ట్స్ హబ్‌లతో విశాఖను అంతర్జాతీయ స్థాయి పర్యాటక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేయాలన్నారు. కై లాసగిరి మాస్టర్ ప్లాన్ కింద మెగా రి డిజైన్ పనులకు త్వరలో శ్రీకారం చుట్టేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు పూర్తి స్థాయిలో అందుబాటులోకి వచ్చేలోగా మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్లను పూర్తి చేయాలన్నారు. ఆర్డీవోలు సుధాసాగర్, సంగీత్ మాధుర్, వీఎంఆర్డీఏ, జీవీఎంసీ, మెట్రో, ఏజీఐఐసీ, పరిశ్రమలు, టూరిజం, ఆర్అండ్‌బీ తదితర శాఖల అధికారులు, తహసీల్దార్లు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

పోర్ట్‌లో పార్లమెంటరీ రైల్వే స్టాండింగ్ కమిటీ

విశాఖపట్నం: విశాఖ పోర్ట్ అధింటిని పార్లమెంటరీ రైల్వే స్టాండింగ్ కమిటీ సభ్యుల బృందం సందర్శించింది. ఈ సభ్యులకు పోర్ట్ అధింటి డిప్యూటీ చైర్‌పర్సన్ రోష్ని అపరంజి వివిధ విభాగాల అధిపతులతో కలిసి స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఈ బృందం పోర్ట్‌లో పర్యటించారు. పోర్ట్ సమగ్ర కార్యకలాపాలు, చేపడు తున్న వివిధ వ్యూహాత్మక కార్యక్రమాలను డిప్యూ డీ చైర్‌పర్సన్ వివరించారు. పోర్ట్ మౌలిక సదుపాయాలు, సరుకు నిర్వహణ సామర్థ్యం, ఆధునికరణ, యాంత్రికరణ కార్యక్రమాలు, కవర్డ్ నిల్వ సదుపాయాలు, సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టులు, పరిశ్రమల అవసరాల కోసం మురుగునీటి శుద్ధి కేంద్రం ద్వారా నీటి పునర్నియోగం వంటి అంశాలపై కమిటీకి అవగాహన కల్పించారు. అదే విధంగా విశాఖ పోర్ట్ ద్వారా దిగుమతిఉఎగుమతి కార్యకలాపాలను మరింత విస్తరించేందుకు ఉన్న పెట్టు ఐడి అవకాశాలు, సాధ్యమైన



మార్గాలను తెలియ జేశారు. పోర్ట్‌లో జరుగుతున్న కార్యకలాపాలపై పార్లమెంటరీ బృందం సంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది.

ఏడు దేశాల నిపుణులకు క్యాన్సర్ చికిత్సలో శిక్షణ

అగసంపూడి : అగసంపూడిలోని హోమీబాబా క్యాన్సర్ ఆస్పత్రిలో 'బిమ్స్‌టెక్' దేశాల సమష్టి కృషితో క్యాన్సర్ తేరీపై ప్రత్యేక శిక్షణా తరగతులు ప్రారంభమయ్యాయి. ప్రధానమంత్రి 6వ బిమ్స్‌టెక్ శిఖరాగ్ర సమావేశంలో చేసిన ప్రకటన మేరకు విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ సహకారంతో ఈ అంతర్జాతీయ స్థాయి శిక్షణను నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆస్పత్రి డైరెక్టర్ ఉమేష్ మహంతేశెట్టి మాట్లాడుతూ.. భారత్, బంగ్లాదేశ్, మయన్మార్, శ్రీలంక, థాయిలాండ్, భూటాన్, నేపాల్ దేశాలకు చెందిన 35 మంది వైద్య నిపుణులు ఈ శిక్షణలో పాల్గొనున్నారని తెలిపారు. క్యాన్సర్ నివారణ, ఆధునిక చికిత్సా పద్ధతులపై అన్వేషణలతో పాటు ఏడు దేశాల మధ్య మెరుగైన వైద్య నెట్‌వర్క్‌ను ఏర్పాటు చేయడం ఈ కార్యక్రమ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఏపీ మెడ్‌టెక్ జోన్ సీఈవో జితేంద్రశర్మ, ఉక్కు డైరెక్టర్ ఎ.బాగ్గి మాట్లాడుతూ.. నాణ్యమైన, సమగ్రమైన వైద్య సేవలను తక్కువ ఖర్చుతో బాధితులకు అందించడంలో ఈ కేంద్రం కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని ప్రశంసించారు. తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు ఒడిశా, ఛత్తీస్‌గఢ్, జార్ఖండ్ వంటి పొరుగు



రాష్ట్రాల రోగులకు కూడా ఇక్కడ విశేష సేవలు అందుతున్నాయని గుర్తించారు. ఈ అంతర్జాతీయ శిక్షణలో భాగంగా ఆంకో పాథలజీ, ఆంకో నర్సింగ్, ప్యాలియేటివ్ మెడిసిన్, ప్రివెంటివ్ ఆంకాలజీ, రేడియేషన్ ఆంకాలజీ వంటి విభాగాల్లో నాలుగు వారాల పాటు ఇంటెన్సివ్ ఆన్‌లైన్ తరగతులు నిర్వహించనున్నట్లు నిర్వాహకులు వెల్లడించారు.

చదువులో రాణిస్తేనే మంచి భవిష్యత్తు

ఆరోహ్ : చదువులో రాణిస్తేనే మంచి భవిష్యత్తు ఉంటుందని రాష్ట్ర ఫుడ్ కమిషన్ చైర్మన్ ప్రతాప్‌రెడ్డి తెలిపారు. శ్రీకృష్ణాపురంలో గల డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ గురుకులాన్ని ఆయన సందర్శించారు. ఇక్కడ గురుకుల ఆవరణ, తరగతి గదులను పరిశీలించారు. పిల్లలతో నేరుగా మాట్లాడి సమస్యలు గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. మెనూ ప్రకారం భోజనం అందుతుందా, రుచికరంగా వండుతున్నారా, బోధన బాగా జరుగుతుందా? తదితర వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. తమ సమస్యలను విద్యార్థులు పేర్చు రాయకుండా పేపర్‌పై రాసి ఇవ్వాలని సూచించారు. అనంతరం ఆయన నేరుగా గురుకులంలో వంట గదికి వెళ్లి పరిశీలించారు. పిల్లలు పేపర్‌పై రాసిన సమస్యలను చదివి అక్కడ వంట సిబ్బందికి వినిపించారు. నీరు ఎక్కువగా కలిపిన పప్పు పెడుతున్నారని, వంకాయ కూర వండినప్పుడు రుచిగా ఉండదని, వంట చేసే ఉపాత్య తమను తరుచూ తిడుతుందని విద్యార్థులు రాశారు. దీంతో విద్యార్థులను తిడుతున్న వంట మనిషి ఉమను మార్చేయాలని గురుకులాల జిల్లా సమన్వయాధికారి గ్రేస్‌ను ఆదేశించారు. విద్యార్థుల కోసం రుచిగా వంటలు చేసి మంచి భోజనం పెట్టాలని సూచించారు. అనంతరం



ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు విద్యార్థులు వేసిన పెయింటింగ్‌ను పరిశీలించారు. అక్కడ పదో తరగతి విద్యార్థి వేసిన ఓ పెయింటింగ్ పరిశీలించి అభినందించారు. ఈ సందర్భంలో డీఈవో ఎన్.ప్రేమకుమార్, గురుకులాల సమన్వయాధికారి గ్రేస్, గురుకులం ప్రిన్సిపాల్ పూతిరెడ్డి మురళి, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

స్టార్లింక్ సేవలు ఫ్రీ.. మస్క్ కీలక ప్రకటన

అమెరికా, వెనెజులాకు మధ్య ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్న సమయంలో.. ప్రపంచ కుబేరుడు, టెస్లా బాస్ ఎలాన్ మస్క్ కీలక ప్రకటన చేశారు. స్టార్లింక్ శాటిలైట్ ఇంటర్నెట్ సేవలను వెనెజులా ప్రజలకు ఉచితంగానే అందిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. దీనికి సంబంధించిన ట్వీట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. స్టార్లింక్ ఫిబ్రవరి 3 వరకు వెనెజులా ప్రజలకు ఉచిత బ్రాడ్బ్యాండ్ సేవలను అందిస్తుంది, ఇది నిరంతర కనెక్టివిటీని నిర్ధారిస్తుంది; అని స్టార్లింక్ తన ఎక్స్ ఖాతాలో వెల్లడించగా.. మస్క్ వెనెజులా ప్రజలకు మద్దతుగా అని పేర్కొన్నారు. వెనెజులా అధ్యక్షుడు నికొలస్ మదురోపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సైనిక చర్యకు ఆదేశాలు జారీ చేయడంతో.. అమెరికా సైన్యం మదురోను, ఆయన సతీమణి సిలియా ఛోరెస్ ను ఎత్తుకొచ్చింది. ఈ పరిణామం తరువాత మస్క్ శ్రీ స్టార్లింక్ సర్వీస్ అందిస్తున్నట్లు చేసిన చర్చనీయాంశంగా మారింది. వెనెజులా దేశంలో ప్రస్తుతం సంక్షోభ పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఈ క్రమంలో ప్రజలకు కనెక్టివిటీని పెంచేందుకు మస్క్ స్టార్లింక్ సేవలను ఉచితంగా అందించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఇంటర్నెట్



సౌకర్యానికి అంతరాయం ఏర్పడకుండా ఉండేందుకు, మారుమూల గ్రామాల్లో మొబైల్ టవర్లు పనిచేయనప్పుడు స్టార్లింక్ సేవలను ఉపయోగించుకోవచ్చు.

హైదరాబాద్లో రివర్ మొబిలిటీ కొత్త స్టోర్స్

ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ తయారీదారు రివర్ మొబిలిటీ: హైదరాబాద్లో అత్తాపూర్, ఆర్సీ పురం, హైటెక్ సిటీ (మాధపూర్)లలో మూడు కొత్త స్టోర్లను ప్రారంభించడంతో తెలంగాణలో తన ఉనికిని విస్తరించింది. సన్రైజ్ మోటోహైమ్ ఎల్ఎల్పీ.. భాగస్వామ్యంతో ప్రారంభించిన ఈ మూడు స్టోర్లు వినియోగదారులకు ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్లను విక్రయించడంతో పాటు.. యాక్ససరీస్ కూడా అందిస్తాయి. ఈ కొత్త స్టోర్స్ ద్వారా.. ఆప్టర్ మార్కెట్ సర్వీస్ కూడా పొందవచ్చు. రివర్ మొబిలిటీ ఇప్పుడు భారతదేశం అంతటా 45 స్టోర్లను కలిగి ఉంది. జాబితాలో కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, రాజస్థాన్, ఢిల్లీ, మధ్యప్రదేశ్, కేరళ, తమిళనాడు, బీహార్ మొదలైన రాష్ట్రాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు తాజాగా తన ఉనికిని తెలంగాణాలో విస్తరిస్తోంది.



స్విగీ ఈటర్నెట్ సేవలు

న్యూఢిల్లీ: ఆరోగ్యభిలాషులకు హెల్త్ ఫుడ్ ను అందించడానికి ప్రత్యేకంగా ‘ఈటర్నెట్’ పేరుతో నూతన సేవలను ఆరంభించింది స్విగీ. ఈ నూతన సేవల్లో భాగంగా అధిక ప్రోటీన్ కలిగిన ఆహార పదార్థాలు, తక్కువ క్యాలరీలు, చ్చుర రహిత ఆహార పదార్థాలను ఒకే గొడుగు కిందికి తీసుకొచ్చింది. దేశవ్యాప్తంగా 50 నగరాల్లో ఈ నూతన సేవలు అందించడానికి 2 లక్షలకు పైగా రెస్టారెంట్లతో ఒప్పందం కూడా కుదుర్చుకున్నది. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టేవారు ఇటీవల కాలంలో భారీగా పెరుగుతున్నారని, వీరికోసం ప్రత్యేకంగా ఈ నూతన సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు కంపెనీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ దీపక్ మాలో తెలిపారు. ఈటర్నెట్ కింద 18 లక్షల ఆహార పదార్థాలను ఆఫర్ చేస్తున్నట్లు తెలిపింది.



పదేళ్లలో పది కోట్ల ఉద్యోగాలు

న్యూఢిల్లీ: దేశం వేగంగా వృద్ధి చెందుతున్నప్పటికీ ఉద్యోగాల కల్పనలో వెనుకబడుతున్న నేపథ్యంలో, దీన్ని పరిష్కరించేందుకు పరిశ్రమ దిగ్గజాలు నడుం కట్టారు. వచ్చే పదేళ్లలో పది కోట్ల ఉద్యోగాలను కల్పించే దిశగా మిషన్ హండ్రెడ్ మిలియన్ జాబ్స్ అవిష్కరించారు. ఐటీ దిగ్గజం ఇన్ఫోసిస్ వ్యవస్థాపకుడు ఎన్ఆర్ నారాయణ మూర్తి, సీఐ ఆయోగ్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ రాజీవ్ కుమార్, మెకిన్సే మాజీ సీనియర్ పార్ట్నర్ రజత్ గుప్తా, ప్రాక్టర్ సహ వ్యవస్థాపకుడు శ్రీకాంత్ వెలమకన్న తదితరులు ఇందులో పాలుపంచుకుంటున్నారు. ఎంట్రప్రెన్యూర్స్ను ప్రోత్సహించేందుకు, స్థానిక ఎకాసమీలను పటిష్టం చేసేందుకు, భారీ స్థాయిలో కొత్త నైపుణ్యల్లో శిక్షణ కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం, పరిశ్రమలు, పౌర సమాజంతో ఈ మిషన్ కలిసి పని చేస్తుంది. ఐటీ సంస్థల సమాఖ్య నాస్కామ్ సహ వ్యవస్థాపకుడు హరీష్ మెహతా, ది ఇండస్ ఎంట్రప్రెన్యూర్స్ (ఐ), సెంటర్ ఫర్ ఇన్ఫోవేషన్ ఇన్ పబ్లిక్ పాలసీ (సీఐపీసీ) వ్యవస్థాపకుడు యశీష్ రజావత్ ఈ మేరకు ఒక ప్రకటన చేశారు. దేశీయంగా ఉద్యోగం చేసే వయస్సు గల జనాభా సంఖ్య ఎటా 1.2 కోట్ల మేర పెరుగుతుండగా, భారీ



స్థాయిలో ఉద్యోగాలు కల్పించడంలో ముందుండే తయారీ తదితర రంగాలు ఉపాధి కల్పనలో వెనుకబడుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. కొత్తగా మార్కెట్లోకి వచ్చే వారికి ఉపాధి కల్పించేందుకు ఏటా 80-90 లక్షల ఉద్యోగాలను కల్పించాల్సిన పరిస్థితి ఉందని వివరించారు.

ఏడాదిలో 46వేల మంది కొన్న ఈవీ: ఈ కారు గురించి తెలుసా?

2025లో భారతీయ విఫణిలో అత్యధికంగా అమ్ముడైన ఎలక్ట్రిక్ వాహనంగా ఎంజీ వింగ్స్ రికార్డ్ సృష్టించిందని.. జేఎస్ఎస్ఎస్ ఎంజీ మోటార్ ఇండియా వెల్లడించింది. గత ఏడాది ఎంజీ వింగ్స్ కారు మొత్తం 46735 యూనిట్ల అమ్మకాలను నమోదు చేసి.. ఫోర్ వీలర్ ఈవీ విభాగంలో కొత్త బెంచ్మార్క్ ను నెలకొల్పింది. ఇది కొనుగోలుదారులలో దీనికి పెరుగుతున్న ప్రజాదరణను హైలైట్ చేసింది. కొత్త డిజైన్, ఫీచర్స్ అన్నీ కూడా వాహన ప్రేమికులను ఆకట్టుకోవడంలో స్పెన్స్ సాధించాయి. ఎంజీ వింగ్స్ ఐదు వేరియంట్లలో లభిస్తుంది. అవి ఎక్స్ట్రాట్ (38ఎబిబి), ఎక్స్ట్రాజిమ్ (38ఎబిబి), ఎస్ఎస్ (38ఎబిబి), ఎక్స్ట్రాజిమ్ ప్రో (52.9ఎబిబి), ఎస్ఎస్ ప్రో (52.9ఎబిబి). కస్టమర్లు ఫిక్స్ బ్యాటరీ ఆప్షన్ లేదా బ్యాటరీ-యాజ్-ఎ-సర్వీస్ (డ్రిమ్మా) సబ్సిడైజ్డ్ వల్లో ఏదైనా ఎంచుకోవచ్చు. దీని ధరలు రూ.



14.00 లక్షల నుంచి రూ. 18.31 లక్షల (ఎక్స్-షోరూం) మధ్య ఉన్నాయి. ధరలు ఎందుకుని వేరియంట్, బ్యాటరీ ఆప్షన్ మీద ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఇక ప్రయోగాలకు ప్రాధాన్యం

సినిమాల ఎంపికలో సెలెక్టివ్గా ఉండాలని నిర్ణయించు కుంటుంది అచ్చ తెలుగందం శ్రీలీల. ప్రస్తుతం దక్షిణాదితో పాటు హిందీలో రెండు చిత్రాల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉంది భామ. స్టన్ ఫెయిల్యూర్స్ తో సంబంధం లేకుండా భారీ ఆఫర్లలోనూ నటించింది. ఇక ముందు పర్ఫార్మెన్స్ పరంగా ఛాలెంజింగ్ రోల్స్ ని ఎంచుకోవాలని ఈ సాగసరి గట్టి నిర్ణయం తీసుకుంటుంది. గత ఏడాది తెలుగులో పెద్ద చిత్రాల్లో నటించినా ఆశించిన విజయాలు మాత్రం దక్కలేదు. ఈ నేపథ్యంలో కథల విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని, కమర్షియల్ మూవీస్ లో కూడా ప్రయోగాత్మక కథలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలనే ఆలోచనలో ఆమె ఉందని అంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తమిళ అరంగేట్ర చిత్రం ‘పరాశక్తి’పై ఎన్నో అంచనాల్ని పెట్టుకుంది శ్రీలీల. ఈ నెల 10న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. రత్నమాల పాత్రలో ఆమె లుక్స్ తో పాటు ప్రచార చిత్రాలకు మంచి స్పందన లభించింది.



ఇబ్రహీంఖాన్ తో కలిసి ‘డైలర్’ అనే స్పోర్ట్స్ డ్రామాలో నటిస్తున్నది. పవన్ కల్యాణ్ సరసన ఆమె నటించిన ‘ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్’ వేసవిలో రిలీజ్ కానుంది.

సూపర్ నాచురల్ కథతో ‘నాగిన్’

బాలీవుడ్ అగ్ర కథనాయిక శ్రద్ధాకపూర్ ఈ ఏడాది భారీ సినిమాల్లో భాగమవుతున్నది. ప్రస్తుతం ఆమె మరాఠీ నృత్యకారిణి, గాయని విశాఖాయి జీవిత కథ ఆధారంగా రూపొందిస్తున్న ‘ఈశా’ చిత్రంలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ‘భావా’ ఫేమ్ లక్ష్మణ్ ఊటీకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ సినిమా పూర్తయిన వెంటనే ఆమె ‘నాగిన్’ అనే సూపర్ నాచురల్ ఫిల్మ్ లో నటించబోతున్నది. ఐదేళ్ల క్రితమే ఈ సినిమాకు బీజం పడింది. అయితే అనివార్య కారణాల వల్ల సెట్స్ పైకి రాలేదు. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఏప్రిల్ లో ఈ సినిమా షూటింగ్ మొదలుకానుందని తెలిసింది. ఇందులో శ్రద్ధాకపూర్ నాగిని పాత్రలో కనిపించనుంది. భారీ గ్రాఫిక్స్ హంగులతో రూపొందే ఈ చిత్రంలో ఐకానిక్ నాగిని పాత్రను సరికొత్త పంథలో ఆవిష్కరించబోతున్నట్లు తెలిసింది.



గత ఏడాది ఆశాజనకంగా లేదు కానీ..: త్రిష

పరిశ్రమకు చెందిన ప్రతి ఒక్కరూ తమ చిత్రాలు విజయవంతం కావాలనే కోరుకుంటారు. అందుకోసమే శ్రమిస్తుంటారు. అయితే జయాపజయాలు ఎవరి చేతుల్లోనూ ఉండవు. ఒక్కోసారి బాగున్న కథ చిత్రాలు కూడా ప్రజాదరణకు నోచుకోవడంలో విఫలం అవుతుంటాయి. అందుకు వలు కారణాలు ఉండవచ్చు. నటి త్రిష విషయానికి వస్తే కథనాయకిగా స్వర్ణోత్సవానికి చేరువవుతున్నారు. తమిళం, తెలుగు, కన్నడం, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో నటించి పాన్ ఇండియా కథనాయకిగా పేరు తెచ్చుకున్న ఈ బ్యూటీ మధ్యలో నటిగా కాస్త డ్రైగ్గుల్ పడి అవకాశాలకు దూరం అయ్యారు. అలాంటి తరుణంలో మణిరత్నం రూపంలో పొన్నియన్ సెల్వన్ చిత్రంలో నటించే అవకాశం పరించి సైండ్ ఇన్స్టిగ్నను ప్రారంభించారు. ఆ తరువాత విజయ్, అజిత్, కమలహాసన్ వంటి ప్రముఖ హీరోలతో జత కట్టారు. అదే విధంగా మలహాశంలో మోహన్ లాల్, తెలుగులో చిరంజీవి వంటి ప్రముఖ హీరోలతో నటించే అవకాశాలను అందుకున్నారు. అయితే గత ఏడాది త్రిష నటించిన చిత్రాల్లో అజిత్ తో జంటగా నటించిన గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గి మినహా ఇతర చిత్రాలు ఆశించిన విజయాలను



అందుకోలేకపోయాయి. ముఖ్యంగా అజిత్ కు జంటగా నటించిన మరో చిత్రం విదాముయర్చి. కమలహాసన్ తో కలిసి నటించిన థిస్ టైమ్ చిత్రాలు పూర్తిగా నిరాశ పరిచాయి. కాగా ప్రస్తుతం త్రిష మార్కెట్ డల్గా ఉందని చెప్పక తప్పదు. కాగా ఈమె సూర్యకు జంటగా నటించిన కరువు చిత్రం షూటింగ్ ను పూర్తి చేసుకుని ప్రస్తుతం నిర్మాణాంతర కార్యక్రమాలు జరుపుకుంటోంది.

కోజ్ పుండ్తో సమంత క్రిస్ మస్ సెలబ్రేషన్స్.. సోషల్ మీడియాలో వైరల్!

బాలీవుడ్ డైరెక్టర్ రాజ్ నిడిమోరుతో పెళ్లి తర్వాత హీరోయిన్ సమంత పుల్గేగా చిల్ అవుతోంది. గతేడాది క్రిస్ మస్ వేడుకలు చేసుకున్న సామ్.. ఇటీవల భర్తతో కలిసి న్యూ ఇయర్ సెలబ్రేట్ చేసుకుంది ముద్దుగుమ్మ. దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయింది. ఇది చూసిన ఫ్యాన్స్ సమంతకు న్యూ ఇయర్ విషెస్ చెప్పారు. అయితే తాజాగా సమంత క్రిస్ మస్ సెలబ్రేషన్స్ కు సంబంధించిన ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసింది. ఇందులో సామ్ తో పాటు మిల్క్ బ్యూటీ తమన్నా కనిపించింది. ఈ ఫోటోలు నెట్టింట్ వైరల్ గా మారాయి. అయితే ఈ సెలబ్రేషన్స్ ఎక్కడనేది మాత్రం సామ్ రివీల్ చేయలేదు. కాగా.. సామ్ - తమన్నా కోజ్ ఫ్రెండ్స్ అన్న సంగతి తెలిసిందే. సమంత హీరోయిన్ గా నటించిన అల్లుడు శీసులో తమన్నా స్పెషల్ సాంగ్ లో మెరిసింది. మరోవైపు సమంత సినిమాల విషయానికొస్తే ప్రస్తుతం మా ఇంటి బంగారంలో నటిస్తోంది. ఈ చిత్రానికి నందిని రెడ్డి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తమన్నా బాలీవుడ్ సినిమాలతో బిజీగా ఉంది. టాలీవుడ్ లో కేవలం స్పెషల్ సాంగ్ లో మాత్రమే కనిపిస్తోంది. ఈ చిత్రం సమ్మర్ స్పెషల్ గా తెరపైకి రానుంది. అదేవిధంగా తెలుగులో చిరంజీవి సరసన నటిస్తున్న విశ్వభర చిత్రం కూడా చిత్రీకరణను పూర్తి చేసుకుని ప్రస్తుతం గ్రాఫిక్స్ కార్యక్రమాలను జరుపుకుంటోంది. ఈ చిత్రం కూడా మార్చి నెలలో విడుదలకు సిద్ధం అవుతోంది. అదేవిధంగా



మలయాళంలో మోహన్ లాల్ కు జంటగా రామ్ అనే చిత్రంలో నటిస్తున్నారు. ఇవన్నీ గత ఏడాది, అంతకు ముందు ఏడాది అంగీకరించిన చిత్రాలు అన్నది గమనార్హం. దీంతో త్రిష కొత్తగా ఒప్పుకున్న చిత్రాలు లేవు. అయితే ప్రస్తుతం ఓ వెబ్ సిరీస్ లో నటిస్తున్నట్లు సమాచారం. నాలుగు పదుల వయసు దాటిన ఈ పెళ్లి కాని నటికి తాజాగా మరో రెండు చిత్రాల్లో నటించే అవకాశం వచ్చిందని, వాటికి సంబంధించిన చర్చలు జరుగుతున్నట్లు అందుకే త్రిష కూడా గతేడాది తనకు ఏమంతగా ఆశాజనకంగా లేదని చెప్పుకొస్తుందట. అయితే, 2026లో తను నటించిన భారీ సినిమాల రెండు విడుదల కానున్నాయి.