

నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థను మరింత బలోపేతం చేయండి

అధికారులకు చంద్రబాబు ఆదేశం

అమరావతి: నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థను మరింత బలోపేతం చేయాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. ఇతర శాఖల్లోని నైపుణ్యాభివృద్ధి పథకాలు, కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలు, కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత (సీఎస్ఆర్) నిధులను దీనితో ఇంటిగ్రేట్ చేయాలని చెప్పారు. ఉపాధి కూపీలకూ ఎలాంటి నైపుణ్యం నేర్పించగలరో చూడాలని సూచించారు. మంత్రులు, కార్యదర్శులతో సమావేశంలో నైపుణ్యాభివృద్ధి అంశంపై చర్చ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడారు. నైపుణ్యాభివృద్ధికి చేపడుతున్న కార్యక్రమాల గురించి నైపుణ్యాభివృద్ధి కార్యదర్శి కోన శశిధర్ వివరిస్తూ.. 'సరైన విద్యార్హతలు లేని, ప్లంబర్, ఎలక్ట్రిషియన్ లాంటి వారికి ఆయా పనుల్లో వారికున్న నైపుణ్యం ఏ స్థాయిలో ఉందనేది గుర్తించేందుకు ఏఐఐఐ 'స్కీల్ టెస్ట్' చేసి, వారి నైపుణ్యాన్ని అంచనా వేస్తున్నాం. అన్ని జిల్లాల్లో ఇలా లక్ష మందికిపైగా స్ట్రీనింగ్ చేశాం. సీటి ఆయోగ్ సూచన మేరకు నిధుల సమీకరణంలో భాగంగా ప్రపంచ బ్యాంక్ ఫండింగ్ కోసం వచ్చే నాలుగేళ్లకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేస్తున్నాం' అని చెప్పారు. సీఎం స్పందిస్తూ.. దానికంటే ముందు వివిధ శాఖల్లో



నైపుణ్యాభివృద్ధికి సంబంధించిన నిధులను సమీకరించుకుని వాటితో పనిచేయాలని సూచించారు. ఒక్క కార్మిక శాఖ నుంచే ఏటా రూ.300 కోట్లు దీనికోసం సమీకరించే అవకాశం ఉంటుందని ఉదాహరణగా చెప్పారు.

మేం నాలుగు గోడల మధ్య ఉండే వ్యక్తులం కాదు

ఖర్చు పెట్టే ప్రతి రూపాయా ప్రజలకు ఉపయోగపడాలి

అమరావతి: ప్రభుత్వం ఖర్చు పెట్టే ప్రతి రూపాయా ప్రజలకు ఉపయోగపడాలని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. ఏ ఒక్క కార్యక్రమం అమలులోనూ వెనకబాటు ఉండకూడదని, పారదర్శకంగా అమలు చేయాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. నవివాలయంలో నిర్వహించిన మంత్రులు, కార్యదర్శుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. 'ముఖ్యమంత్రి నిర్దేశించిన లక్ష్యాల సాధనలో ముందుకు వెళుతుంటే క్షేత్రస్థాయిలో పనుల పూర్తి విషయంలో కొన్ని మినహాయింపులు, ఉదాసీనత కనిపిస్తోంది. అలాంటివి లేకుండా చూడాలి. అంతా అదృశ్యంగా ఉందని చెబుతున్నారు. మేం నాలుగు గోడల మధ్య కూర్చునే వ్యక్తులం కాదు. కొన్నింటిలో కొన్ని అంతరాలున్నాయి. ఆయా శాఖల ఉన్నతాధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో చివరి స్థాయి ఉద్యోగి వరకు జవాబుదారీతన్నాన్ని నిర్దేశించి వాటిని తొలగించాలి. ఆర్థిక పరిమితులన్నీ దాటి ఉన్న తక్కువ వనరులతో కీలకమైన అభివృద్ధి పనుల్ని చేపట్టాలి. ప్రధాని మోదీ సహకారం, నాయకత్వం, సీఎం చంద్రబాబు అనుభవంతో ముందుకు వెళు తున్నాం. ఈ కార్యక్రమాల ఫలితాలు క్షేత్రస్థాయిలో కనిపించేలా అధికారులు పనిచేయాలి' అని స్పష్టం చేశారు. పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖల పరిధిలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని ప్రజలకు మౌలిక సదుపాయాలు, సౌకర్యాల కల్పన మీద దృష్టిపెట్టాలి. పల్లె పండుగ 1.0 కింద రూ.2,500 కోట్లు, 2.0 కింద రూ.5,700 కోట్లు ఖర్చు చేశాం. అదేవి తల్లి బాట పథకం కింద గిరిజన



ప్రాంతాల్లో సౌకర్యాలను మెరుగుపరిచేందుకు రూ.1005 కోట్లను వెచ్చించాం. సాస్కీ నిధులు రూ.2,123 వేల కోట్లతో పనులు చేపట్టాలి. మొత్తంగా రూ.11,328 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు కొనసాగుతున్నాయి. జలజీవన్ మిషన్ కింద రూ.28 వేల కోట్ల పనులకు అనుమతులు లభిస్తే, అందులో రూ.10 వేల కోట్లతో పనులను ప్రారంభించాలి. అటవీశాఖ పరిధిలో రూ.200 కోట్లతో నగర వనాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. చేపట్టిన ప్రతి పనిని నిర్దేశిత సమయంలో పూర్తి చేయాలి. ప్రభుత్వ నిర్ణయాల అమలులో క్షేత్రస్థాయి సిబ్బందిదే బృహత్తర బాధ్యత. పనులు సకాలంలో పూర్తి చేసి విషయంలో కిందిస్థాయి సిబ్బందికి ఉన్నతాధికారులు దిశానిర్దేశం చేయాలి' అని సూచించారు.

ఏపీలో రక్షణ పరిశ్రమల ఏర్పాటుపై నిర్ణయం తీసుకోండి

కేంద్ర మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ కు తెదేపా ఎంపీల వినతి

దిల్లీ: ఏపీలో ఏరోస్పేస్, రక్షణ రంగ పరిశ్రమల ఏర్పాటుపై త్వరగా నిర్ణయం తీసుకోవాలని కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ ను తెదేపా ఎంపీలు లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, మాగుంట శ్రీనివాసులారెడ్డిలు కోరారు. ఈ మేరకు వారిద్దరూ పార్లమెంటు భవనంలో కేంద్ర మంత్రిని కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించారు. తిరుపతి ఐఐఐటీ డీఆర్ డీ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్, దాసకొండ వద్ద ఎయిర్ ఫోర్స్ స్టేషన్, నెల్లూరులో ఉత్కర్ష అల్యూమినియం ధాతు నిగమ్ ఆధ్వర్యంలో అల్యూమినియం ఫ్లాంట్, అధునాతన మధ్యస్థాయి యుద్ధ విమానాల తయారీ కేంద్రాలు నెలకొల్పాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. విశాఖపట్నం సమీపంలో నావికా పరికరాలు, ఆయుధాల పరికర సౌకర్యాలు కల్పించాలని విన్నవించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల్లో గుర్తించిన మ్యూన్సిపాలిటీలకు



హాల్ లో డిఫెన్స్ ఇండస్ట్రీయల్ కారిడార్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. వీటి ఏర్పాటుకు అవసరమైన చేయూతనిచ్చేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉన్నందున రక్షణ శాఖ తరఫున త్వరగా నిర్ణయం తీసుకోవాలని వారు రాజీనాథ్ సింగ్ ను కోరారు.

సత్వర న్యాయం అందించడంలో మధ్యవర్తిత్వానిది కీలక పాత్ర

అమరావతి: సత్వర న్యాయం అందించడంలో మధ్యవర్తిత్వం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని, ఈ విధానాన్ని అనుసరించి కేసులను పరిష్కరించుకుంటే ఇరుపక్షాల కక్షిదారులకు శాశ్వత, సంపూర్ణీకరమైన ఉపశమనం లభిస్తుందని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, ఏపీ న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు జస్టిస్ చీకటి మానవేంద్రనాథ్ రాయ్ అన్నారు. వేగంగా న్యాయం పొందడం ప్రజల హక్కు అని గుర్తుచేశారు. హైకోర్టు ప్రాంగణం మధ్యవర్తిత్వంపై 40 గంటల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని పలువురు న్యాయమూర్తులతో కలిసి జస్టిస్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్ ప్రారంభించి ప్రసంగించారు. న్యాయం త్వరగా అందించాల్సిన బాధ్యత న్యాయవ్యవస్థతోపాటు సంబంధిత అధికారులపై ఉండవచ్చు. వివాహ, వ్యవసాయ, వ్యాపార తదితర కేసుల వివాదాల్లో మధ్యవర్తిత్వాన్ని ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం



ఉందన్నారు. శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని సన్నిధియోగం చేసుకోని, కేసుల పరిష్కార దిశగా అడుగులు వేయాలని న్యాయమూర్తులను కోరారు.

సీషెల్స్ కు భారత్ భారీ ఆర్థిక చేయూత

రూ.1,500 కోట్ల ప్రత్యేక ప్యాకేజీ ప్రకటించిన మోదీ

దిల్లీ: హిందూ మహాసముద్ర ప్రాంతంలో వ్యూహాత్మకంగా కీలకమైన సీషెల్స్ కు భారత్ భారీ ఆర్థిక సహాయాన్ని ప్రకటించింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, సీషెల్స్ అధ్యక్షుడు పాట్రిక్ హెర్మోస్ మధ్య దిల్లీలో జరిగిన ద్వైపాక్షిక చర్చల అనంతరం రూ.1,500 కోట్ల (175 మిలియన్ అమెరికన్ డాలర్ల) ప్రత్యేక ఆర్థిక ప్యాకేజీని ప్రకటించారు. ఈ నిధులతో సీషెల్స్ లో అభివృద్ధి, భద్రత, మౌలిక సదుపాయాల రంగాల్లో కీలక ప్రాజెక్టులు చేపట్టనున్నారు. ఆరు రోజుల భారత పర్యటనలో భాగంగా మోదీతో హెర్మోస్ విస్తృతంగా చర్చలు జరిపారు. ఈ సందర్భంగా వాణిజ్యం, ఆర్థికాభివృద్ధి, సముద్ర భద్రత, సుస్థిరత, వాతావరణ మార్పులకు అనుగుణ చర్యలు వంటి అంశాల్లో సహకారాన్ని పెంచుకోవాలని ఇరు దేశాలు నిర్ణయించాయి. సీషెల్స్ భారత్ కు కీలక సముద్ర పొరుగు దేశమని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. 'భారత్-సీషెల్స్ బంధం భౌగోళిక సంబంధమే కాదు, చరిత్ర, విశ్వాసం, భవిష్యత్ దృష్టితో కూడిన భాగస్వామ్యం. సీషెల్స్ అవసరాల ప్రకారం అభివృద్ధి సహకారం అందిస్తున్నాం' అని మోదీ తెలిపారు. ప్రకటించిన 175 మిలియన్ డాలర్ల ప్యాకేజీ ద్వారా సామాజిక గృహ నిర్మాణం, ఈ-మొబిలిటీ, వృత్తి శిక్షణ, ఆరోగ్య సేవలు, రక్షణ, సముద్ర భద్రత రంగాల్లో ప్రాజెక్టులు అమలు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. సీషెల్స్



అధ్యక్షుడు పాట్రిక్ హెర్మోస్, తన భార్య వెరోనిక్ హెర్మోస్ తో కలిసి మంగళవారం తాజ్ మహల్ ను సందర్శించనున్నారు. ఈ క్రమంలో ఉదయం 9:00 నుంచి 11:30 వరకు సాధారణ సందర్శకులకు ప్రవేశం నిలిపివేస్తున్నట్లు భారత పురావస్తు శాఖ (ఎఎస్ఐ) ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. అంతేకాకుండా థామ్స్ లాండ్ యువరాణి సిరివెన్పవారి నరీరతన కూడా ఆగ్రాకు రానున్నారు. ఆమె తాజ్ మహల్ ను సందర్శిస్తారు. ఈ క్రమంలో భద్రత కారణాల వల్ల రెండరోజులపాటు పర్యాటకుల ప్రవేశం ప్రభావితమవుతుందని అధికారులు తెలిపారు.

నక్సలిజంతో ఏ సమాజమూ బాగుపడలేదు

మిగిలిన మావోయిస్టులూ లొంగిపోవాలి కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా

ఛత్తీస్ గఢ్: నక్సలిజం వల్ల ఏ సమాజం బాగుపడలేదని, అది ఉన్న చోటల్లా విధ్వంసమే జరిగిందని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. ఛత్తీస్ గఢ్ లోని బస్తర్ జిల్లా కేంద్రమైన జగదల్ పుర్ లో నిర్వహించిన 'బస్తర్ పండుమే-2026' సాంస్కృతిక ముగింపు వేడుకకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. నక్సలిజాన్ని మార్చి 31 నాటికి దేశం నుంచి పూర్తిగా తుడిచిపెట్టేస్తామని ఈ సందర్భంగా ఆయన పునరుద్ఘాటించారు. ఇప్పటికీ కొందరు మావోయిస్టులు గిరిజన యువతులను తమ దళంలో కొనసాగిస్తుండడంపై అమిత్ షా ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మిగిలిన మావోయిస్టులందరూ లొంగిపోయి జన జీవన ప్రపంచంలో కలవాలని, వారికి గౌరవప్రదమైన పునరావాసం కల్పిస్తామని సూచించారు. అలా కాదని ఇంకా ఆయుధాలతో విధ్వంసం సృష్టిస్తామంటే మాత్రం తామూ ఆయుధాలతోనే గట్టిగా బదులిస్తామని హెచ్చరించారు. 'మేం ఎవరితో పోరాడాలని అనుకోవద్దు. గిరిజన సోదరులు, అక్కా



చెల్లెళ్లను కాపాడుకోవాలనేది మా లక్ష్యం. ప్రస్తుతం బస్తర్ ప్రాంతం అభివృద్ధి మార్గంలో నడుస్తోంది. పాఠశాలలు తెరవడంతో పాటు రోడ్లు, మొబైల్ టవర్లు, పోస్టాఫీసులు, విద్యుత్తు సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నాం' అని అమిత్ షా వెల్లడించారు.

డిజిటల్ అరెస్టులు బందిపోటు దోపిడీలే

దిల్లీ: దేశంలో డిజిటల్ మోసాల ద్వారా రూ.54వేల కోట్లకు పైగా సొమ్ము దోపిడీకి గురికావడంపై సుప్రీంకోర్టు ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఇవి ముమ్మాటికీ 'భారీ చోరీలు/బందిపోటు దోపిడీలే'నని వ్యాఖ్యానించింది. ఇలాంటి కేసులను ఎదుర్కోవడానికి ఆర్ బీఐ, బ్యాంకులు, టెలికాం శాఖలతో సంప్రదించి ఒక పకడ్బందీ 'ప్రామాణిక నిర్వహణ విధానం' (ఎన్ ఓపీ) రూపొందించాలని కేంద్రాన్ని ఆదేశించింది. సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జ్యోతిమల్యా బాగ్చీ, జస్టిస్ ఎన్.వి.అంజలియాలతో కూడిన ధర్మాసనం సుమోటోగా ఈ కేసు విచారణను చేపట్టింది. డిజిటల్ అరెస్టు మోసాలు బ్యాంకు అధికారుల నిర్లక్ష్యం వల్ల లేదా నేరగాళ్లతో కుమ్మక్క కావడం వల్ల జరుగుతుండొచ్చని ధర్మాసనం అనుమానం వ్యక్తం చేసింది. 2021 ఏప్రిల్ నుంచి 2025 నవంబరు మధ్య మన దేశంలో రూ.52వేల కోట్లకు పైగా సైబర్ మోసాలు జరిగినట్లు హోంశాఖ నివేదిక పేర్కొన్న విషయాన్ని గుర్తు చేస్తూ.. 'అనేక రాష్ట్రాల వార్షిక బడ్జెట్ కంటే ఇది చాలా ఎక్కువ' అని సీజీఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పేర్కొన్నారు. ఆర్ బీఐ, టెలికాం శాఖ రూపొందించిన నిబంధనలను పరిగణనలోకి తీసుకుని, ఈ నేరాలను అరికట్టడానికి 4వారాల్లోగా కార్యాచరణను సిద్ధం చేయాలని హోం శాఖను



సర్కొన్నత న్యాయస్థానం ఆదేశించింది. దేశవ్యాప్తంగా నమోదైన డిజిటల్ అరెస్ట్ కేసులను గుర్తించాలని సీజీఐని ఆదేశించింది. డిజిటల్ అరెస్టుల కేసుల్లో విచారణకు అనుమతులను సీజీఐకి వెంటనే మంజూరు చేయాలని దిల్లీ, గుజరాత్ ప్రభుత్వాలకు స్పష్టం చేసింది. డిజిటల్ అరెస్ట్ బాధితులకు పరిహార విధానాన్ని సిద్ధం చేయడానికి ఆర్ బీఐ, టెలికాం శాఖ సహకారం కావాలని ఆదేశించింది. కేసుల రూ.15-20 వేల పింఛను తీసుకునే వ్యక్తి ఖాతా నుంచి ఒక్కసారిగా రూ.50 లక్షలు లేదా కోటి రూపాయలు విత్ డ్రా అవుతుంటే బ్యాంకుల ఏబి టూల్స్ ఎందుకు అప్రమత్తం చేయడం లేదని ప్రశ్నించింది.

చంద్రయాన్-4 బిగ్ చోటు ఇదే

ఖరారు చేసిన ఇస్రో

బెంగళూరు: చందమామపైకి తదుపరి చేపట్టబోయే చంద్రయాన్-4 మిషన్ కోసం భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ (ఇస్రో) కనరత్తు ముమ్మరం చేస్తోంది. చంద్రుడి దక్షిణ ప్రువ ప్రాంతంపై ఈ వ్యోమనౌకను దించాల్సిన ప్రదేశాన్ని తాజాగా ఖరారు చేసింది. జాబిల్లి నుంచి నమూనాలను భూమికి తీసుకొచ్చేలా చంద్రయాన్-4ను ఇస్రో రూపొందిస్తోంది. దీనికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం కూడా తెలిపింది. చందమామపైకి ఇస్రో చేపట్టిన మిషన్లలోకి ఇదే అత్యంత సంక్లిష్టమైంది. 2028 నాటికి దీన్ని ప్రయోగించాలని సంస్థ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. జాబిల్లిపైనున్న మాస్ వాటన్ (ఎంఎం) అనే ప్రదేశంలోని ఎంఎం-1, 3, 4, 5 అనే నాలుగు ప్రదేశాలను ల్యాండ్లింగ్ కోసం ఇస్రో పరిశీలించింది. అందులో ఎంఎం-4ను ఎంచుకున్నట్లు సంస్థ అధికారులు తెలిపారు. చందమామ కక్ష్యలో తిరుగుతున్న చంద్రయాన్-2 ఆర్బిటిలోని హై రిజల్యూషన్ కెమెరా (ఓహెచ్ఆర్సీ) అందించిన చిత్రాల ఆధారంగా ఈ ఎంపిక చేసినట్లు వివరించారు.



సంపాదకీయం

భారత్-విస్తార్ వల్ల రైతులకు వారి భాషలోనే వ్యవసాయ పరమైన సలహా సంప్రదింపులు లభిస్తాయి

దేశానికి ఆహార భద్రత సమకూరిన పరిస్థితుల్లో 2026 కేంద్ర బడ్జెట్లో సాగు రంగానికి సంబంధించి ప్రాధమ్యముల మారాయి. రుణ మాఫీలు, కనీస మద్దతు ధరలు, నబ్బిడిల పెంపు వంటి సంచలన ప్రకటనలతో ఈ వద్దులో లేవు. తాత్కాలిక పరిహారాలు, ఉపశమనాలు నుంచి సప్లయ్ తేలిక ప్రియతమాల సాధనాల వునాది ఏర్పరచడమే ఈ బడ్జెట్ ప్రధాన లక్ష్యంగా కనిపిస్తోంది. భారతీయ వ్యవసాయం నేడు కొత్త మలుపులో నిలిచి ఉంది. ఆహార ధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, చేపలు, పాడి ఉత్పత్తులను అవసరానికి మించి ఉత్పత్తి చేసుకోగలుగుతున్నాం. విదేశాలకూ ఎగుమతి చేస్తున్నాం. అయితే, రైతులకు స్థిరమైన ఆదాయం కల్పించడం, వాతావరణ మార్పులను, జాతీయ, అంతర్జాతీయ విపణుల్లో ఒడుదొడుకులను తట్టుకుంటూ ఎప్పటికప్పుడు రాబడి పెరిగేలా చూడటం విధానకర్తల ముందున్న అతి పెద్ద సమస్య. తాజా కేంద్ర బడ్జెట్ దీనికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యమిచ్చింది. భారతదేశ స్థూల విలువ జోడింపులో వ్యవసాయం వాటా 18శాతమే. కానీ, శ్రామిక బలగంలో 45శాతం ఈ రంగంపైనే ఆధారపడి ఉందని జోడింపులో వ్యవసాయం వాటా 18శాతమే. కానీ, శ్రామిక బలగంలో 45శాతం ఈ రంగంపైనే ఆధారపడి ఉందని జోడింపులో వ్యవసాయం వాటా 18శాతమే. కానీ, శ్రామిక బలగంలో 45శాతం ఈ రంగంపైనే ఆధారపడి ఉందని జోడింపులో వ్యవసాయం వాటా 18శాతమే.

వ్యవసాయం, అనుబంధ వృత్తుల్లో ఉత్పత్తి పెరుగుతున్నా తరచూ అనిశ్చితి ఎదురవుతోంది. 2024-25లో ఆహార ధాన్యాల ఉత్పత్తి 35.7 కోట్ల టన్నులకు చేరింది. అంతకుముందు సంవత్సరం కన్నా అది 7.5శాతం ఎక్కువ. ఉద్యాన వంటల ఫలసాయం ఆహారోత్పత్తిని మించిపోయింది. దశాబ్దం కిందటి నుంచి వంటల సాగుకన్నా పశుపోషణ, మత్స్య పరిశ్రమ వేగంగా వృద్ధి చెందుతున్నాయి. మరోవైపు వాతావరణ మార్పుల వల్ల ప్రకృతి విపత్తులు సర్వసాధారణమవుతున్నాయి. అస్థిర వర్షపాతం, ముండుటెండలు, భూగర్భ జలాలు తరిగిపోవడం, ఒకే జిల్లాలో, ఒకే మండలంలో దిగుబడుల్లో తేడాలు గ్రామీణుల ఆదాయాలలో అనిశ్చితికి దారితీస్తున్నాయి. దిగుబడులు పెరిగినా మార్కెట్లో ధరలు పడిపోయి రైతు ఆదాయాలకు కోతపడుతున్నాయి. విత్తనాలు, ఎరువుల ధరలు పెరిగిపోతున్నాయి. కోతల తరవాత ఆరు నుంచి 10శాతం వంట నష్టమవుతున్నట్లు అంచనా. ఈ నేపథ్యంలో తాజా బడ్జెట్ దిగుబడుల పెంపుకన్నా, నష్టాల నివారణపై ఎక్కువగా దృష్టి సారించింది. తాజా కేంద్ర బడ్జెట్లో కీలకమైన ప్రకటన భారత్-విస్తార్ పోర్టల్ ప్రారంభం. ఇది కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) సాయంతో బహు భాషల్లో పనిచేసే వ్యవసాయ సలహా వేదిక. అగ్రిస్టాక్, ఐసీఎల్ వారోధనా ఫలాలు, డిజిటల్ సమాచార వ్యవస్థల సమీకరణమిది. భారతీయ వ్యవసాయ విస్తరణ సేవలకు సమాచార కారణమే లేదు. ఈ సమాచారాన్ని రైతులకు సకాలంలో అందించి అతిపెద్ద ఫలితాలను సాధించడంలోనే సమస్య ఎదురవుతోంది. సమాచారానికి తోడు ఉత్పత్తి సాధనాలను సమకూర్చాలి. నీరు, రుణాలు సకాలంలో అందాలి. వంట చేతికొచ్చాక ధరలు పడిపోకుండా చూడాలి. ఈ లోపాలను అధిగమిస్తేనే విస్తార్ సాధ్యమవుతుంది. భూసార పరీక్షలు, ఏ నేలలో ఏ వంటలు వేయాలనే నూచనలు, వాతావరణ వివరాలు, వంటల వైవిధ్యానికి సంబంధించిన సిఫార్సులు, మార్కెట్ సమాచారం అందించి రైతులు సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి తోడ్పడాలి. నష్ట భయాన్ని నివారించాలి. ఈ వనరులను చేయగల సత్తాను భారత్-విస్తార్కు సమకూర్చాలి. చిన్న రైతులకు దీనివల్ల ఎంతో లబ్ధి చేకూరుతుంది. కొత్తగా 500 ప్రధాన జిల్లాలూ, అమ్మత్ సరోవరాలను సమగ్రంగా అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు తాజా బడ్జెట్లో ప్రకటించారు. దీనికి మరి కొన్ని ఎక్కువ ప్రాధాన్యం లభించి ఉంటే బాగుండేది. వంట దిగుబడి స్థిరంగా ఉండాలంటే నీటి సరఫరా నికరంగా జరగాలి. అలాంటి చోట్ల గ్రామీణుల ఆదాయాలు స్థిరంగా ఉంటాయి. వర్షాభావ ప్రాంతాల్లోనూ నిరంతర నీటి సరఫరా, భూగర్భ జలాలు పునరుద్ధరణ, చెరువుల్లో చేపల పెంపకం, పశువులకు నీరు, గ్రామస్థాయిలో వాతావరణ మార్పుల నుంచి భద్రత లభించినప్పుడు రైతులకు నీటి వనరులు ప్రభుత్వ సబ్సిడీలకన్నా మెరుగైన సప్లయ్ వారణ సాధనాలువుతాయి. ఆహార ధాన్యాలకన్నా మిన్నగా ఆదాయం తెచ్చిపెట్టే కొబ్బరి, జీడిపప్పు, కొకావా, చందనం, ఇతర ఉద్యాన వంటలకు ఈసారి బడ్జెట్ ప్రాధాన్యమివ్వడం విశేషం. భవిష్యత్తులో వరి, గోధూమ వంటి ఆహార వంటలు మాత్రమే గ్రామీణ ఆదాయాలను పెంచలేవని అధిక సర్వే తెలిపింది. నీటి కొరత, పెట్టుబడి ఖర్చులు పెరగడం, భూసార క్షయం వంటివి దీనికి కారణాలు! ఆహార వంటలకు బదులు కొబ్బరి, జీడి, చందనం వంటి వంటలకు మళ్లీ హెచ్చారుకు అధిక ఆదాయం లభిస్తుంది. ఎగుమతుల ద్వారా అదనపు రాబడి సాధిస్తుంది. బ్రాండు పేరు మీద అమ్మితే వ్యాపార వృద్ధి జరుగుతుంది. సాగు, శుద్ధి, ఎగుమతులు, మార్కెటింగ్ విభాగాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అయితే, నాణ్యమైన వంగడాలను వాడటం, వంట కోత తరవాత సరైన ప్రాసెసింగ్, శీతల గిడ్డంగుల సదుపాయాలు, మార్కెట్ వసతులు ఉంటేనే అధిక ఆదాయానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఈ ఏడాది బడ్జెట్లో మూలధన వ్యయాన్ని రికార్డు స్థాయిలో రూ.12.2 లక్షల కోట్లూ నిర్ణయించడంతో ఇలాంటి మౌలిక వసతుల ఏర్పాటుపై ప్రభుత్వం దృష్టిపెట్టిందని అర్థమవుతోంది. అధిక విలువనిచ్చే కొబ్బరి, జీడి, ఉద్యాన వంటలకు బడ్జెట్ ప్రాధాన్యమివ్వడం ఆంధ్ర, తెలంగాణలకు లాభిస్తుంది. అమ్మత్ సరోవరాలు, సమగ్ర జిల్లాలూ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు రాయలసీమ, ఉత్తర తెలంగాణలలోని చెరువులకు, తద్వారా రైతులకు మేలు చేస్తాయి. భారత్-విస్తార్ వల్ల రైతులకు వారి భాషలోనే వ్యవసాయ పరమైన సలహా సంప్రదింపులు లభిస్తాయి. మౌలిక వసతుల విస్తరణతో వారు ఎంతో ప్రయోజనం పొందుతారు. ప్రధానమంత్రి-కీసాన్ పథకం కింద ఇప్పటి వరకు దేశంలో 11 కోట్ల మందికి పైగా రైతులకు రూ.4 లక్షల కోట్ల మేర సాయం అందింది. కేంద్ర బడ్జెట్ ఈ పథకాన్ని విస్తరించలేదు. అదే సమయంలో ఇక సంక్షేమం అంటే కేవలం నగదు సాయం చేయడం మాత్రమే కాదని సాగులో, రైతు జీవితాల్లో అనిశ్చితిని తగ్గించడమన్న సందేశం బడ్జెట్లో కనిపిస్తోంది.

స్థానిక పత్రికలకు వెరిఫికేషన్ వేధింపులు నిలిపివేయాలి

-జిజిఆర్ఎస్ లో లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ఫిర్యాదు -రాష్ట్ర బడ్జెట్ లో జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి రూ.200 కోట్లు కేటాయించాలి

విశాఖపట్నం:సర్కులేషన్ 5వేలు దాటిన స్థానిక పత్రికలను సర్కులేషన్ వెరిఫికేషన్ (పరిశీలన)చేస్తామంటూ సమాచార , పౌర సంబంధాల శాఖ అధికారుల వేధింపులను నిలుపుదల చేయాలని ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక (జిజిఆర్ఎస్)లో లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు నగరంలోని కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ళ విద్యాధరని కలిసి వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. గతసారి ,అంతకుముందు వెరిఫికేషన్ చేశారని మళ్లీ వెరిఫికేషన్ అవసరం లేదని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ఏ జిల్లాలోనూ ఎలాంటి వెరిఫికేషన్ లేకుండానే ప్రెస్ అక్రిడిటేషన్లు జారీ చేస్తున్నారని జాయింట్ కలెక్టర్ కి తెలిపారు. వెరిఫికేషన్ అనివార్యం అనుకుంటే అన్ని కేటగిరీల పత్రికలకు చేయాలి తప్ప కేవలం స్థానిక పత్రికలకు టార్గెట్ చేయటం సబువు కాదన్నారు. జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీకి సమాచార శాఖ అధికారులు తప్పుడు సమాచారం ఇస్తూ సమగ్రంగా చర్చించకుండా ఇలాంటి నిర్ణయాలు తగవన్నారు. తొలి సమావేశంలో పలు స్థానిక దినపత్రికలకు కొన్ని రెన్యూవల్ అక్రిడిటేషన్లు కూడా నిలుపుదల చేశారన్నారు. దీనిపై జాయింట్ కలెక్టర్ స్పందిస్తూ కలెక్టర్ దృష్టిలో ఉంచుతామని సమస్య పరిష్కారానికి హామీ ఇచ్చారు. ఈనెల జరగబోవు అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాల్లో జర్నలిస్టుల సమస్యలపై చర్చించాలని వారి సంక్షేమానికి రూ.200 కోట్లు నిధులు కేటాయించాలని జర్నలిస్టు



సంఘాల ప్రతినిధులు మరో వినతి పత్రాన్ని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రికి పంపే నిమిత్తం ప్రజా వ్యాధుల పరిష్కార వేదికలో అందజేశారు. ఎన్నికల మేనిఫెస్టో హామీ వరకు జర్నలిస్టులకు 4 నెలల చొప్పున ఉచితంగా ఇళ్ల స్టలాలు, ఇతర రాష్ట్రంలో మారింది 10వేల పింఛన్ సదుపాయం, నాన్ ఎం ప్యానల్ పత్రికలకు, 10వేల లక్షల పెంపు, జర్నలిస్టులపై దాడుల నివారణకు అటాక్ కమిటీలు ఏర్పాటు, ప్రమాద బీమా రూ 10 లక్షల పెంచి అమలు తదితర సమస్యలను వినతి పత్రంలో పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వానికి పంపుతామని జాయింట్ కలెక్టర్ ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పి. సత్యనారాయణ, సీనియర్ జర్నలిస్టు బాలభాను, అసోసియేషన్ ఆఫ్ స్టాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ ఫర్ ఇండియా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మొల్లి కమల్ కుమార్, ఆర్ .అబ్బాస్, ఎం.శ్రీహరి, ఎన్ శ్రీనివాసు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏసీబీకి చిక్కిన కొత్తగూడెం ఎఫ్ ఐ డి సి ఫార్వెస్ డివిజనల్ మేనేజర్

విశాఖపట్నంలో అదుపులోకి తీసుకున్న ఏసీబీ డిఎస్సీ వై.రమేష్ అధ్యక్షులలో ఏసీబీ డిఎస్సీ కొత్తగూడెం ఫార్వెస్ డివిజనల్ కార్యదర్శి డివిజనల్ మేనేజర్ తాటి శ్రావణిని ఏసీబీ డిఎస్సీ వై.రమేష్ అధ్యక్షులలో ఏసీబీ డిఎస్సీ విశాఖపట్నంలో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. రూ.28 లక్షలు డిమాండ్ చేసి, రేజర్ రాజేందర్, మధ్యపర్తి గోపాలకృష్ణ ద్వారా రూ.3.50లక్షలు తీసుకుంటున్న సందర్భంగా అన్యాయపూరితమండలం సీతాయిగూడెంలో ఏసీబీ అధికారులు రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుకొని అరెస్టు చేశారు. టన్నుకు 90 రూపాయల చొప్పున

మొత్తం రూ.28 లక్షలు డిమాండ్ చేసినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. రేజర్ సు ఏసీబీ అధికారులు హైదరాబాద్ లో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అప్పటినుండి డివిజనల్ అధికారిణి శ్రావణి పరారీలో ఉన్నారు. ఏసీబీ ఆమె పై నిఘా పెట్టి విశాఖపట్నంలో ఉన్నట్లు గుర్తించి అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఆమె ముందస్తు బెయిల్ కు కూడా పెద్ద ఎత్తున ప్రయత్నించినట్లు తెలుస్తోంది. శ్రావణిని ఏసీబీ కోర్టు ముందు హాజరు పరచనున్నారు. ఈ కేసు అటవీ అభివృద్ధి సంస్థలో సంచలనం సృష్టించింది.

అర్జీదారుల సమస్యలపై అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించరాదు



-భూసంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించాలి -పి జిఆర్ఎస్ కు-131, రెవెన్యూ క్లినిక్ కు- 197 అర్జీలు-డి.అర్జీ వై.సత్యనారాయణ రావు

అసకాపల్లి: భూ సంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించడం జరుగుతుందని. పి జి ఆర్ ఎస్ కు పచ్చే అర్జీదారుల సమస్యలను అధికారులు వ్యక్తిగతంగా క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి అర్జీదారులు సంతృప్తి చెందేలా పరిష్కరించాలని వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులను జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.సత్యనారాయణ రావు ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం-1 , 2 లో నిర్వహించిన పి.జి.ఆర్.ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ ల కార్యక్రమంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.సత్యనారాయణ, ఎస్ ఎ ఓ బి, బి జె యు ఆర్ ఎస్ ప్రత్యేక డిప్యూటీ కలెక్టర్లు రామమణి లు జిల్లాలో వివిధ మండలాల నుండి వచ్చిన ప్రజల నుండి అర్జీలు స్వీకరించారు. ప్రజల నుండి తీసుకున్న అర్జీల గూర్చి వెంటనే సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకొని వాటి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం జిల్లా అధికారులతో మాట్లాడుతూ ప్రజల నుండి వచ్చిన అర్జీలను సకాలంలో పరిష్కరించాలని తెలిపారు. అదేవిధంగా డివిజను, మండల, గ్రామ స్థాయిలో నిర్వహించే పిజిఆర్ఎస్ కార్యక్రమానికి సంబంధిత అధికారులు హాజరయ్యారు.



ఆయా స్థాయిలోనే సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అర్జీదారులు అందజేసిన ధరఖాస్తుల పరిష్కారానికి అర్జీదారులతో నేరుగా మాట్లాడాలన్నారు. పరిష్కారం అయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించి ధరఖాస్తుదారునికి తెలియజేయాలని, పరిష్కారం కాని ధరఖాస్తుల గూర్చి వారికి అందుకుగల కారణాలు వివరంగా తెలియజేయడం ద్వారా అర్జీలు రీ ఓపెన్ కాకుండా నివారించవచ్చని తెలిపారు. అధికారులు క్షేత్ర స్థాయి పర్యటనలు చేయాలని, ప్రజల సమస్యలను క్షేత్ర స్థాయిలో పరిష్కరించాలని సూచించారు. ప్రతి శాఖ అధికారి వారి శాఖకు సంబంధించిన అర్జీల పరిష్కార పరిస్థితిని ప్రతి రోజు పర్యవేక్షణ చేయాలని, గడువులోపల చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. కలెక్టరేట్ లో నిర్వహించిన పి.జి.ఆర్.ఎస్ లో 131 మరియు రెవెన్యూ క్లినిక్ లో 197 అర్జీలు మొత్తం 328 అర్జీలు స్వీకరించడం జరిగిందని డి. అర్జీ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కె ఆర్ ఆర్ సి, బి జె ఆర్ ఎస్, ఎస్ ఎ ఓ బి, ప్రత్యేక ఉప కలెక్టర్లు ఎస్ సుబ్బలక్ష్మి, మనోరమ, రామ మాణి, మెప్పా, ఐ సి డి ఎస్, కె సరోజినీ, సూర్య లక్ష్మి, జిల్లా ఎక్యూజే అధికారి వి సుధీర్, జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి జి మనోహర్, జిల్లా సర్వే మరియు భూ రికార్డుల సహాయ సంచాలకులు గోపాల్ రాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విషాదం నుంచి విజయం వైపు: ప్రకృతి సేద్యంతో రైతు జ్యోతి అద్భుత ప్రస్థానం



-యూరప్ దేశాలతో పాటు మొత్తం 7 దేశాల్లో తన అనుభవాల ద్వారా రైతులకు దిశానిర్దేశం చేయడానికి జ్యోతి ఎంపిక

అసకాపల్లి: అసకాపల్లి జిల్లా సంతపల్లి గ్రామానికి చెందిన బొబ్బిలి జ్యోతి ప్రకృతి వ్యవసాయంలో విన్నాత్మ వ్యవసాయ పద్ధతులను అవలంబించి విజయం సాధించారని, వారి ప్రతిభను గుర్తించిన రైతు సాధికార సంస్థ , ఆమె అనుభవాలను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పంచుకోవాలని నిర్ణయించినది, ఇందులో భాగంగా యూరప్ దేశాలతో పాటు మొత్తం 7 దేశాల్లో తన అనుభవాల ద్వారా రైతులకు దిశానిర్దేశం చేయడానికి అదర్శరైతు జ్యోతిని ఎంపిక చేయడం జరిగిందని రైతు సాధికార సంస్థ, గుంటూరు, ఎగ్రికల్చరల్ వైస్ చాన్సలర్ మరియు వ్యవసాయశాఖ ప్రభుత్వ సలహాదారు పి. విజయం కుమార్ తెలిపారు. ఆరోగ్యమే ఆయుధంగా మార్చుకున్న ఆదర్శ మహిళా రైతు... ఆంధ్రప్రదేశ్లోని అసకాపల్లి జిల్లా సంతపల్లి గ్రామానికి చెందిన బొబ్బిలి జ్యోతి ప్రస్థానం ఎందరో యువతకు స్ఫూర్తిదాయకం. చదువు ముగించుకుని విజయవాడలోసీవైల్ టెక్నాలజీఅను సాఫ్ట్ వేర్ కంపెనీలో హెచ్ఆర్ ప్రొఫెషనల్ గా స్థిరపడిన ఆమె, గర్భధారణ సమయంలో ఆరోగ్య కారణాల దృష్ట్యా తిరిగి తన గ్రామానికి చేరుకోవాల్సి వచ్చింది. గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో తన బిడ్డ సరైన బరువు పెరగకపోవడంతో, మనం తినే ఆహారంలోని నాణ్యత మరియు పోషకాల గురించి ఆమె తీవ్రంగా ఆలోచించారు. రసాయనాలతో పండించే వంటల వల్ల కలిగే నష్టాలను గమనించి, తన కుటుంబానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అందించాలనే సంకల్పంతో రసాయన రహిత వ్యవసాయం వైపు అడుగులు వేశారు. మొదట్లో దిగుబడి తగ్గకుండానే మోసాన్ని భయంతో తన మామగారు అడ్డుచెప్పినప్పటికీ, రైతు సాధికార సంస్థ వారి అధ్యక్షులలో సంతపల్లిలో నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సుల ద్వారా ఆమె ప్రకృతి వ్యవసాయంపై గట్టి నమ్మకాన్ని పెంచుకున్నారు. పట్టుదల తోడై రైతు శాస్త్రవేత్తా సరికొత్త అవతారం...ఆమె తన వ్యవసాయాన్ని కేవలం ఒక అలవాటుగా కాకుండా, ఒక విజ్ఞాన శాస్త్రంగా భావించారు. 2020లో కేవలం 0.10 ఎకరంలో ప్రారంభించిన ప్రయోగం, నేడు ఆమెను ఒక "రైతు శాస్త్రవేత్త"గా నిలబెట్టింది. ఆగస్టు 2024లో ఇండో జర్నల్ గ్లోబల్ అకాడమీలో మెంటార్ గా బాధ్యతలు చేపట్టారు ఆమె, తన పొలాన్ని ఒక అభ్యాస ప్రయోగశాలగా మార్చుకున్నారు. ప్రతి పెట్టుబడిని, సాగు ఖర్చును మరియు నేల ఆరోగ్యాన్ని నిశితంగా రికార్డు చేస్తూ, ప్రకృతి వనరులైన జీవామ్మతం, బీజామ్మతం మరియు మట్టిలో పద్ధతులను సమర్థవంతంగా అమలు చేశారు. ఈ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో పురుగుల ఉధృతి తగ్గడమే కాకుండా, నేల సారం కూడా గణనీయంగా పెరిగింది. ఆదాయం మరియు సాగులో అద్భుత విజయాలు... ప్రకృతి వ్యవసాయం జ్యోతి కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితిని సమూలంగా మార్చివేసింది.ఒకప్పుడు అనిశ్చితమైన లాభాలతో ఉన్న వారి వ్యవసాయం, ఇప్పుడు స్థిరమైన మరియు లాభదాయకమైన



వ్యవస్థగా రూపాంతరం చెందింది. ఆమె వార్షిక ఆదాయం గతంలో 63,700 ఉండగా, ఇప్పుడు అది 2,00,540కి పెరిగింది. ఆశ్చర్యకరంగా సాగు ఖర్చులు 42 శాతం నుంచి 12 శాతానికి పడిపోయాయి. నీటి పొందుపు విషయంలోనూ ఆమె విజయం సాధించారు; గతంలో 40 సార్లు తడులు అందించాల్సి రాగా, భూసారం మెరుగుపడటం వల్ల ఇప్పుడు కేవలం 15 సార్లు మాత్రమే అవసరమవుతోంది. కేవలం ఒకే రకమైన వంటకు పరిమితం కాకుండా, 42రకాలకు పైగా వంటలను పండిస్తూ వైవిధ్యాన్ని చాటారు. విన్నాత్మ సమూహాలతో సుస్థిర ఆర్థిక ప్రగతి... ఆమె అనుసరించిన ఏ గ్రేడ్ మరియు ఏటీఎం సమూహాలు ఆమె విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాయి.ఒక ఎకరంలో కొబ్బరిని ప్రధాన పంటగా పండించారు. బొప్పాయి, అరటి, నిమ్మ, మామిడి, జామ వంటి పండ్ల వంటలతో పాటు, వంకాయ, మిరప, టమాటా, బీన్స్, బెండ , అలచంద , మొక్కజొన్న మరియు బంతి పువ్వు వంటి కూరగాయల కోసం ఒక ప్రత్యేక బ్లాక్లో వంటలు పండిస్తూ భూమిని విస్తృతంగా వినియోగించుకున్నారు. అలాగే 0.20 ఎకరంలో 'ఎని టైమ్ మనీ' సమానా ద్వారా నిరంతరం ఆదాయాన్నిచ్చే 25 రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయలు మరియు దుంపలను సాగు చేస్తూ కుటుంబ పోషణకు ఎటువంటి లోటు లేకుండా చేసుకున్నారు. "ప్రకృతి వ్యవసాయం నా నేలను పునరుజ్జీవింపజేయడమే కాకుండా, నాకు ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని ఇచ్చింది" అని జ్యోతి సగర్వంగా చెబుతున్నారు. నేడు ఆమె తన అనుభవాలను తోటి రైతులతో పంచుకుంటూ గ్రామాల్లో మార్పుకు నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. బొబ్బిలి జ్యోతి కృషి కేవలం అసకాపల్లి జిల్లా సంతపల్లికి మాత్రమే పరిమితం కాలేదు. ఆమె అవలంబిస్తున్న విన్నాత్మ వ్యవసాయ పద్ధతులను గుర్తించినరైతు సాధికార సంస్థ , ఆమె అనుభవాలను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పంచుకోవాలని నిర్ణయించింది. ఇందులో భాగంగా యూరప్ దేశాలతో పాటు మొత్తం 7 దేశాల్లో తనఅనుభవాలను ద్వారా రైతులకు దిశానిర్దేశం చేయడానికి జ్యోతి గారు ఎంపిక కావడం మనందరికీ గర్వకారణమని ఆయన తెలిపారు.



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.. స్వదేవురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనంద్ కానన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పటికీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్ఠించాడు. కాశీ అనే పదం కాష్ అనుచి 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 కాష్ మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహాద్ భోరీ దాడిలో బనార్ రాజు 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. పాబీ భాషలో దీనిని బనారసి అని పిలిచేవారు. అది తరువాత కాలంలో



బనారస్ గా మారింది. వారణాసి అనే పేరు.. బనారస్ ను 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 కాశీకా పేరు మీద కూడా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు దీనిని మహాశంషణ్, ముక్తిభూమి, రుద్రవస్, తపస్వలి, త్రిపురారిరాజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. ఆలయాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనిని దేవాలయాల నగరం అని పిలిచేవారు. కాశీని మతపరమైన రాజధాని, శివుని నగరం, జ్ఞాన నగరం, దీపాల నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. మత్స్య పురాణంలో (185/68-69) బాబా విశ్వనాథ్ ధామ్ కాకుండా, కాశీలో మరో ఐదు ప్రధాన పుణ్యక్షేత్రాల గురించి ప్రస్తావించారని వందీతులు చెబుతున్నారు.

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తింటున్నారా?

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తినడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఈ సీజన్ లో వ్యాధులు ప్రబల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. గాలితో తేమ పెరగడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వేగంగా వృద్ధి చెందుతుంది. దీన్నిబట్టి బహిరంగంగా విక్రయించే వీధి ఆహార పదార్థాల పరిశుభ్రతపై ప్రశ్నలు తలెత్తడం సహజం. వీటిని తినడం వల్ల కడుపునొప్పి, కాబట్టి, ఈ సీజన్ లో బాటితో భోజనం చేయకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వాటితో పాటు మరికొన్ని ఆహార పదార్థాలు కూడా తినొద్దు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో నీరు కూడా కలుషితమవుతుంది. ఆ నీటిని ఈ ఫుడ్స్ తయారీలో వాడవచ్చు. ఇలా తయారుచేసిన ఆహారాలు తింటే డైజెస్టివ్ ఇస్సెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. ఈ సీజన్ లో పచ్చి కూరగాయలపై బ్యాక్టీరియా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. వర్షాకాలంలో వాతావరణం బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాల పెరుగుదలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు వంటి సీ ఫుడ్, రెడ్ మీట్ కలుషితం కావడానికి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ఇవి తాజాగా దొరకడం కష్టం. సరిగ్గా నిల్వ చేయని, పచ్చిగా తినే మాంసం, సీ ఫుడ్ వల్ల అనారోగ్యాల వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి కొన్ని నెలల పాటు వీటిని తినకూడదు. వర్షాకాలంలో పండ్లు కోసిన



వెంటనే తినాలి. కట్ చేసి, తోలు తీసివేసిన చాలాసేపటి వరకు వీటిని పక్కన పెడితే అనారోగ్యాల ఆకుకూరలు అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, వర్షాకాలంలో వాటిని తినడం తగ్గించాలి. ఎందుకంటే ఈ సీజన్ లో ఆకుకూరలు పండించే ప్రదేశాలు అపరిశుభ్రంగా మారుతాయి. చిత్తడి నేలల్లో పండించే, రవాణా సమయంలో సరైన శ్రద్ధ తీసుకోని, బురద అంటుకునే ఆకుకూరలు తినకూడదు. వీటితో బ్యాక్టీరియా వల్ల వ్యాధులు రావచ్చు. వర్షాకాలపు తేమ వాతావరణంలో పాలు, పెరుగు, పనీర్ వంటి పాల ఉత్పత్తులలో బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. మామూలుగా వర్షాకాలంలో పాల ఉత్పత్తులు చాలా త్వరగా చెడిపోతాయి. అందుకే వీటిని తినడం తగ్గించాలి.

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుంది కొందరికి అనిపించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనసుకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదువు వల్ల కొంతమందికి బాగా వికాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికే ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశం గురించి కంటెంట్ సృష్టికర్త రాజన్ సింగ్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్ లో దాని గురించి మాట్లాడడాన్ని చూడండి. చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్సింగ్ మెమరీ ఓవర్లోడ్ అవుతుంది. "అని రాజన్ సింగ్ చెప్పారు. "అయితే, మీరు సాహిత్యం లేకం వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు" అని ఆయన చెప్పారు. చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్సుకేళ్లు ఏమి చెబుతారు: "సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధ సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కాదబమ్ మైండ్ హాకీలోని క్లింకర్ నైకాజ్స్ సేఫ్ హాచ్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుచేస్తుంది , టాస్కలకు ప్రేరణాత్మక సేవలను అందిస్తుంది పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెర్సెస్ ఉండే , మూడ్ రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సుభాషంగా మెంపతాయి. అయినప్పటికీ సంగీతం చాలా బిగ్గా లేదా సుక్ష్మంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ , మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది పనితీరు తగ్గడానికి దారి తీస్తుంది అతను సింగ్ అంగీకరించాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది, తరచుగా "మెజార్డ్ ఎస్కే" అని పిలవబడే మూజ్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి



మానసిక చురుకుదాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉపయోగించబడుతుంది. "చదువు సంగీతం , స్థిరమైన, ఓడార్లు లయతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకృత మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సుక్ష్మ అంశాలు లేవు" అని మూజ్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి సుష్ట సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించడం భావోద్వేగ , అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. "చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం ప్రయోజనకరమా లేదా హానికరమా అనేది అధ్యయన సామగ్రి యొక్క సంక్లిష్టత, సంగీతం యొక్క సాహిత్యం , టెంపో, సంగీతంతో వ్యక్తి ఉన్న పరిచయం , వారి వ్యక్తిగత అధ్యయన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది" అని మూజ్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన వికాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చవచ్చు.

చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలో

ఉదయాన్నే పార్కులో ఒక మూలన వృత్తాకారంలో కూర్చున్న పెద్దలను మీరు తప్పక చూసి ఉంటారు. వారు గట్టిగా చప్పట్లు కొట్టడం చూసి, మీ మనస్సులో ఈ ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. ఈ వృక్తులు ఎందుకు ఇలా చేస్తారు? చదవడానికి ఎంత వింతగా అనిపించినా.. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల శరీరంలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఇది ఒక రకమైన చికిత్సగా పరిగణిస్తున్నారు. రోజూ చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి చప్పట్లు కొట్టడం కూడా మంచిది. ఇది శరీరం మరియు మనస్సు రెండింటినీ బలపరుస్తుంది.



చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కండరాలలో రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా మెద మరయు వెనుకకు ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, రక్తపోటు, ఊబకాయం లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కూడా దీని నుంచి చాలా ప్రయోజనాలను పొందుతారు. రోజుకు 300-400 సార్లు చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల సీరల్లో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది ఆర్డరైటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పుల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుందని ఓ అధ్యయనం తెలిపింది. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రభావం

తగ్గుతుంది. ఇది రక్తపోటును నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయం మరియు ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. కానీ చెప్పట్లు కొట్టడానికి కూడా ఓ పద్ధతి ఉంటుంది. దీన్ని క్లాప్టింగ్ థెరపీ అంటారు. నడుము నిటారుగా ఉంచి, మీ శరీరాన్ని పైకి లాగి చప్పట్లు కొట్టాలి. ఈ సమయంలో, మీరు మీ సౌలభ్యం ప్రకారం మధ్యలో కొన్ని విరామాలు కూడా తీసుకోవచ్చు. అలాగే.. చప్పట్లు కొట్టే ముందు, మీరు మీ అరచేతులపై కొంచెం నూనెను పూయవచ్చు, ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేయడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.

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 ఆహారాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి



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

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ లిస్క్ తగ్గుతుందట..!

మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్ లో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%దీటిమర్ల ఋఅవెవతీ%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్మపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే కారకాలు. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో చూద్దాం. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ జర్నల్ లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. స్వల్పకాయం ఉన్న స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఆరోగ్యవంతమైన మహిళల కంటే 30-60% ఎక్కువ. రెగ్యులర్ శారీరక శ్రమ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బ్రిటీష్ జర్నల్ ఆఫ్ క్యాన్సర్ లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం శారీరకంగా చురుకైన 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-ఎనాలిసిస్ తల్లిపాలు తాగని మహిళలతో పోలిస్తే 12 నెలలకు పైగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 26% తగ్గిందని కనుగొంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్లను చేర్చండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన, అధిక కొవ్వు పదార్థాలను కూడా పరిమితం చేయండి. ఇది ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

సొట్టబుగ్గ మంచికేనా?

మనలో కొంతమందికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటాయి. వారు సొట్టబుగ్గ వెనుక సీక్రెట్ లా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా కనిపించే వారి కంటే బుగ్గకు సొట్ట పడే అమ్మాయిలైనా.. అబ్బాయిలైనా ఇంకాస్త అందంగా కనిపిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంతకీ ఆ సొట్ట బుగ్గలు ఎలా వస్తాయి? వాటి వెనుక ఉన్న సీక్రెట్ ఏంటనేది తెలుసుకుందాం. మన శరీరం ఎన్నో రకాల కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ క్రమంలోనే ముఖంలో ఉండే ఎముక నుంచి నోటి మూల వరకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అయితే మరి కొందరిలో మాత్రం పుట్టుకతోనే ఈ కండరం రెండుగా చీలిపోయి ఉంటుందంటుంది. వీటిలో ఒక కండరం నోటి చివర వరకు ఉండగా.. ఇంకోటి చెంప మధ్య వరకే ఉంటుంది. జైగోమాటిక్ కండరంలో భాగే ఏర్పడుతుంది. ఆ భాగే ప్రదేశంలోనే సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్విస్తా.. 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 కవచీకలు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రభావవంతంగా తెలుస్తాయని తేలింది. అంతేకాదు సొట్ట బుగ్గులున్న వారు నవ్వితే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుందని వెల్లడైంది. అయితే ద్రువతం సొట్ట బుగ్గులను క్రియేట్ చేసే యంత్రాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

బాడిని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

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



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

చర్మి 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 చర్మి అని కొందరు తిన్నారు. అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని అందోళన 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 రోగినరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మట్టి 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 నియంత్రించే 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 హార్ట్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీటికి కూడా ఈ చర్మి రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయట. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

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



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

మీ వయసు 30 దాటిందా?

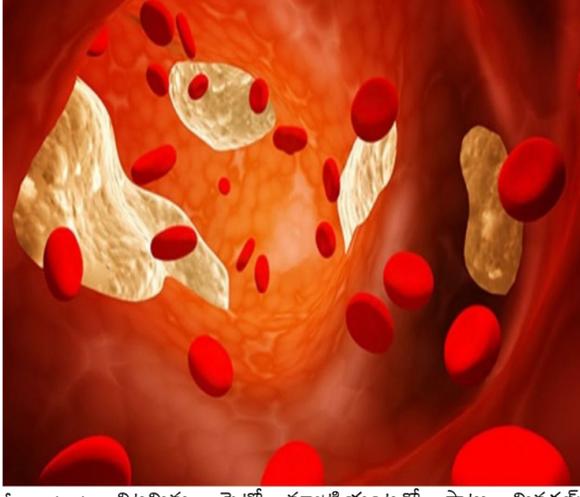
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్జెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం వల్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్యాల్ని వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషులు క్యాల్షియం కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి. ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతోంది. 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 దాటక.. 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 సమస్యలు ముప్పు వాటిల్లుతుంది. శరీరంలో ఉండే హానికరమైన కొవ్వులు రక్త సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం కలిగిస్తాయి. అందుకే జీవన శైలితో పాటు ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి ఎలాంటి డైట్ పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జంక్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫోలో కావడం వలన రక్త నాణ్యతలో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీస్స్.. ఇందులో కరిగి పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీస్స్ లో మాంగనీస్, పాటాషియం, రాగి మరియు ఫోలేట్ అమ్లలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల



విటమిన్లు, పైలో న్యూట్రీయంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా చిక్కుళ్లు.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తోలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే సబ్బా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం సబ్బా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓల్ 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 ఫ్రీజ్డ్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు. బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరంతా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీని వలన బాడీలో నీటి సంపూర్ణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. రిఫ్రెజిరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పుటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ 70% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రీజ్డ్ 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 అమ్లత్వం తటస్థీకరిస్తాయి. 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 గమ్యుత్తుగా భావించుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్రపూతూ దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి అటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై భావించాలిగా 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. స్యూజోఆఫ్ డిజార్డర్స్ 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 తీసుకొనేదంటుంది. ఈ డోస్ రోజు రోజుకీ పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్? గా డిస్టర్బ్



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

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

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



ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఇక మైదా పిండితో నీళ్లు కలిపి పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ పనికిరాదు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాల్ రోటీ, కేకులు, కాజా, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకం ఉండని తిండిలను తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా ఆనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికార్బోనేట్స్, క్లోరీన్ గ్యాస్, బెజోజోల్ 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 సమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్బిసాల్ ఇంకా మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే మంచి నిద్ర కోసం మీరు ఉదయం అశ్వగంధ టీని త్రాగవచ్చు, రాత్రి చామంతి టీ తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



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

ఈ జ్యూస్లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

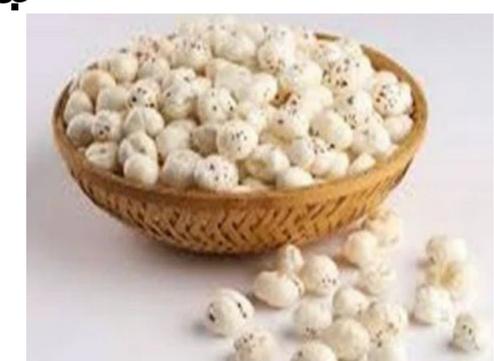
ప్రస్తుతం అనేక మందిని ఇబ్బందిపెడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో డైరాయిడ్ ఒకటి. డైరాయిడ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మందులతో పాటు డైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని హెబ్బాం రెమిడిస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు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



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

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..డయాబెటీస్, జీర్ణ వ్యవస్థలు, ఒత్తిడి వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు..పూల్ మఖానాను తీసుకోవడం వల్ల లభించే అటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి మనం తెలుసుకుందాం..పూల్ మఖానాను షుగర్ పేషెంట్లు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. ఇందులో ఎక్కువగా డైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగి ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషెంట్ల రక్తంలోని సుగర్స్ లెవెల్స్ ను కూడా పెరగకుండా అడ్డుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవుడడం కూడా జరుగుతుంది. రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది.పూల్ మఖానాను అధిక శాతం ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.. అలాగే మలబద్ధకం అజీర్ణం అనిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరత్వ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను ఇన్సులిన్ నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా



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

అనారోగ్య సమస్యలకు తిండి కారణం..

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరూ ఆరోగ్యంపై పెద్దగా శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. కొందరు వర్క బిజీలో పడి, మరికొందరు అతి బద్ధకం మూలంగా సరైన ఫుడ్ కూడా తీసుకోవడం లేదు. మెజార్టీ పీపుల్ ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్ కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ప్రమాదం అని తెలిసినా తప్పక లాగించేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే అనేక ఆనారోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. భారతీయుల ఆనారోగ్యాలకు 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 తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీడ్స్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ట పెరగటం, ఆయాసం రావడం, కంటిచూపు తగ్గడం



వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్లెట్స్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్ ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అండేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రోటీన్ పౌడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కిల్లీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 తిండి 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 తగ్గతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనే తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల ద్రాక్షలు బాగా ఉపయోగ పడతాయని చెబుతున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. శరీరానికి కీలకమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ తో పాటుగా రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం ఇస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు కూడా ద్రాక్ష దోహదం చేస్తుంది.. భోజనం చేసిన తర్వాత ఈ జ్యూస్ ను తాగితే ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గతారట.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షాలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి



గ్రెండ్ 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.. టాట్లు రాతే సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి..

స్ట్రాబెర్రీలతో అధిక బరువుకు చెక్..

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



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

కలెక్టర్..జేసీ దృష్టికి జర్నలిస్టుల సమస్యలు

-చిన్న మధ్యతరహా పత్రికలకు సంపూర్ణ సహకారం అందించాలి -ఫెడరేషన్ సభ్యత్వానికి విశేష స్పందన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారం కోరుతూ అసెంబ్లీ సమయాల్లో మరోసారి వినతి పత్రాలు అందజేయనున్నట్లు జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (ఎన్ఎజ్) ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గుంటు శ్రీనివాసు విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ లు తెలిపారు.జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో ఉన్న ఏపీఎస్సీవో హోం లో సభ్యత్వ నమోదు. రెన్యూవల్స్ తో పాటు స్కాలర్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ కార్యవర్గ సమావేశం నిర్వహించారు.సంఘం అధ్యక్షులు జగన్ మోహన్ కార్యదర్శి కే శ్రీనివాసరావు నేతృత్వంలో జరిగిన సమావేశంలో చిన్న మధ్యతరహా పత్రికలకు సంబంధించిన అనేక అంశాలపై వీరు చర్చించారు.ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న గుంటు శ్రీనివాసు, నారాయణలు మాట్లాడుతూ 11 డిమాండ్లపై ఇప్పటికే ముఖ్యమంత్రి ఉప ముఖ్యమంత్రి కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్, రాష్ట్ర మంత్రి నారా లోకేష్ లకు వినతి పత్రాలు సమర్పించామన్నారు.. అయితే అందులో ఇళ్ల స్థలాలు.. హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ ప్రమాద బీమా వంటి సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని కోరడం జరుగుతుందని అన్నారు.. చిన్న మధ్య తరహా పత్రికలకు ఫెడరేషన్ సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తుంది అన్నారు.. ఆక్రిడేషన్ ల విషయంలో కూడా అర్హత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ ఇవ్వాలని కోరుతున్నామన్నారు.. విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ హరింద్ర ప్రసాద్ జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టిళ్ళ విద్యార్థి దృష్టికి స్థానిక జర్నలిస్టుల సమస్యలను పలు సందర్భాల్లో ప్రస్తావించామన్నారు. వారు సానుకూలంగా స్పందించి నేటి నుంచి జర్నలిస్టులకు ఆరోగ్య



పరీక్షలు ఉచితంగా నిర్వహించేందుకు తగిన ఆదేశాలు జారీ చేశారన్నారు.. కావున జర్నలిస్టు మిత్రులు ఈ అవకాశం సద్వినియోగం చేసుకోవాలని వీరు పిలుపునిచ్చారు. ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ నిర్వహిస్తున్న సభ్యత్వ నమోదు.. రెన్యూవల్లకు విశేష స్పందన లభించింది అన్నారు. చివర రోజు సోమవారం మరో వంద మంది జర్నలిస్టులు తమ సభ్యత్వాన్ని నమోదు చేయించుకున్నట్లు వీరు చెప్పారు.. విశాఖ జిల్లా నుంచి సుమారు 600 మంది జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్.. బ్రాడ్ కాస్ట్..స్కాలర్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ లలో సభ్యులుగా చేరినట్లు వీరు వివరించారు..ఈ సమావేశము లో ఫెడరేషన్ విశాఖ జిల్లా కార్యదర్శి జి శ్రీనివాస్, ఉపాధ్యక్షులు శివప్రసాద్,జాయింట్ సెక్రటరీ కోస్తా మిర్ల ప్రసాద్, బ్రాడ్ కాస్ట్ జర్నలిస్ట్ ఈరోజు ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి మదన్, జాయింట్ సెక్రటరీ త్రినాథ్, స్కాలర్ పేపర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జగన్మోహన్, కార్యదర్శి కె ..శ్రీనివాస్, జాయింట్ సెక్రటరీ బొబ్బిలి ప్రసాద్, రాజశేఖర్ జగన్, హరి, జిల్లా, నియోజకవర్గ జర్నలిస్టులు, చిన్న, మధ్య తరహా పలు పత్రికల ఎడిటర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ దక్షిణంలో ప్రజల సమస్యలకు తక్షణమే పరిష్కారం

జనసేన పార్టీ నియోజకవర్గ నాయకులు 32వ వార్డు కార్పొరేటర్ కందుల నాగరాజు

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారధి: విశాఖ దక్షిణం నియోజకవర్గం లో వార్డుల పర్కెటన్లలో భాగంగా కృష్ణ గార్డెన్, చలవ తోట, అల్లిపురం తదితర ప్రాంతాలను పర్యటించిన విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ నాయకులు, స్థానిక 32వ వార్డు కార్పొరేటర్ డా॥ కందుల నాగరాజు స్థానికులతో మమేకమై వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. ప్రజలు తెలియజేసిన సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించేందుకు సంబంధిత సిబ్బందికి అవసరమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అనంతరం కృష్ణ గార్డెన్ గ్రామ పెద్దలు, స్థానిక నాయకుల పిలుపు మేరకు కృష్ణుడు దేవాలయం వార్షికోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ఆయనకు దశాలువతో సత్కరించి, స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా భక్తులు, స్థానిక ప్రజలతో స్నేహపూర్వకంగా మమేకమై వారి క్షేమాన్ని అడిగి తెలుసుకున్నారు. విశాఖ నగరంలో మరో ప్రసిద్ధిగాంచిన పేరుగాంచిన క్షేత్రం 33వ వార్డు శ్రీనీలమ్మ



వేపచెట్టు అమ్మవారి దేవస్థానం నిర్వహించున్న మహాశివరాత్రి వార్షికోత్సవ జాతర మహోత్సవానికి స్థానిక నాయకులు, ఆలయకమిటీ సభ్యులు ఆహ్వానమేరకు ఈ విషయాలు చర్చించారు. అనంతరం కందుల మాట్లాడుతూ ఈ ఆలయం నకు అమ్మవారికి సేవా సహకారాలు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయని ఈ సందర్భంగా ఆయన తెలిపారు.

వైఎస్ఆర్పి మరింత బలోపేతానికి నూతన గ్రామ కమిటీలు

- మాజీ ఎమ్మెల్యే అన్నరెడ్డి అధిపిరాజ్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి పైలా శ్రీనివాస్.

పరవడ, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గ వైఎస్ఆర్పి పార్టీ ను మరింత బలోపేతం కోసం మాజీ ఎమ్మెల్యే, సమస్యలకు అన్నరెడ్డి అధిపిరాజ్ ఆధ్వర్యంలో అనేక సంస్కరణలు చేపడుతున్నారు. పరవడ మండలం భరణికం, రావాడ గ్రామంలో పార్టీ ని మరింత బలోపేతం చేసి దిశగా నూతన గ్రామ కమిటీలు, అనుబంధ విభాగాల కమిటీలు సంస్థాగత నిర్మాణం కార్యక్రమానకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కార్యకర్తలు ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వైఎస్ఆర్పికి అధినేత వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి పార్టీ మరింత బలోపేతంగా చేసేందుకు అనేక సంస్కరణలు చేపడుతున్నారని, పార్టీ శ్రేణులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు అందరూ సమిష్టి కృషిచేసి స్థానిక ఎన్నికలలో విజయ కేతనం ఎగరవేయాలని పార్టీ నాయకులు ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడారు. అనంతరం రాష్ట్ర కార్యదర్శి పైలా శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ పరవడ మండలంలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో భారీ మెజార్టీ



తీసుకురావాలని, అందుకు మనందరినీ సమిష్టిగా కృషి చేయాలని ఆయన ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో మండల వైస్ ఎంపీపీ బంధం నాగేశ్వరరావు, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కోన రామారావు, నియోజకవర్గ యువజన విభాగం అధ్యక్షుడు పెదిశెట్టి శేఖర్, మాజీ ఎంపీటీసీ కావలి రాజు, మండల ఎస్.సి సెల్ అధ్యక్షుడు ఈడలపాక సన్యాసిరావు, వై.సి.పి నాయకులు కావలి వాసు, జమ్ము అశోక్, పల్లె గోవింద్, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభించిన తెదేపా అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు

-రూ.40 లక్షలతో మినీ కళ్యాణ మండపం నిర్మాణం -అంగరంగ వైభవంగా కళ్యాణ మండపం ప్రారంభం

గాజువాక, చైతన్యవారధి: అభివృద్ధి పై గంధం శ్రీనివాస్ చూపిస్తున్న చొరవ అభినందనీయం అని ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు అన్నారు. జీవీఎంసీ 76వ వార్డు లో బీ.జే.ఆర్ కాలనీ లో రూ.20 లక్షలతో నిర్మించిన మినీ కళ్యాణ మండపం, రామ చంద్ర నగర్ లో రూ.20 లక్షలతో మినీ కళ్యాణ మండపం నిర్మాణానికి శంకు స్థాపన మరియు రూ. 20 లక్షలతో అమరావతి పార్కు అభివృద్ధికి శంకు స్థాపన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ గాజువాక నియోజక వర్గంలో సుమారుగా అన్ని వార్డులలో అభివృద్ధి పనులు చురుగ్గా జరుగుతున్నాయని అన్నారు. కోట్లాది రూపాయలతో డ్రైనేజీ సమస్య పరిష్కారానికి వేగవంతంగా పనులు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. సమస్య రహిత నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దమే నా ప్రధాన లక్ష్యమని అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం యామామమిలో రాష్ట్ర ప్రజలకు సుఖిచ్చే పాలన అందితుందన్నారు. వార్డు కార్పొరేటర్ గంధం మాట్లాడుతూ కోట్లాది రూపాయలతో వార్డును అన్ని విధాల అభివృద్ధి చేశామని మౌలిక సదుపాయాల



కల్పన కు ఎంతగానో కృషి చేశామని తెలిపారు. ప్రజల సమస్యలను దృష్టిలో పెట్టుకుని అన్ని సమస్యలు పరిష్కారానికి కృషి చేశామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో గాజువాక టీడీపీ ఇంచార్జి ప్రసాదుల శ్రీను, వార్డు అధ్యక్షుడు జిత్తుక అప్పల రాజు, సెక్రటరీ కూన వెంకట్రావు, బీ.జే.ఆర్ కమిటీ సభ్యులు కాకినాడ పెంటారావు, రాజేష్, అనప్ప రమణ, మనోహర్, భోగి రాజు, మహేష్, హేమంత్, కన్నారావు, రాము, పైడి రాజు, మహిళలు, యువకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెండో బిడ్డకు స్వాగతం పలుకుతున్న సోనమ్ కపూర్ .. అట్టహాసంగా సీమంతం వేడుక

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ సోనమ్ కపూర్ ప్రస్తుతం తన జీవితంలోని అత్యంత ఆనంద క్షణాలను ఆస్వాదిస్తున్నారు. వ్యాపారవేత్త ఆనంద్ ఆహుజాతో వివాహ బంధంలో ఉన్న సోనమ్, రెండో బిడ్డకు జన్మనివ్వబోతుండగా ఫిబ్రవరి 8న ఆమె నివాసంలో సీమంతం (గోద్ భరాయ్) వేడుక ఘనంగా నిర్వహించారు. కుటుంబ సభ్యులు, అత్యంత సన్నిహితులు, బాలీవుడ్ ప్రముఖుల సమక్షంలో ఈ వేడుక సంప్రదాయబద్ధంగా, ఎంతో హుందాగా జరిగింది. ఈ వేడుకకు సంబంధించిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతూ అభిమానులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. సీమంతం వేడుకలో సోనమ్ కపూర్ లెమన్ గ్రీన్ కలర్ లెహంగా చోళీలో మెరిసిపోయారు. 'ప్రెగ్నెన్సీ గ్లో'తో ఆమె అందం మరింత ప్రత్యేకంగా కనిపించింది. భారీ ఆభరణాలు, సంప్రదాయ జడతో సోనమ్ ఒక గజలక్ష్మిలా దర్శనమిచ్చారు. పూజ సమయంలో భర్త ఆనంద్ ఆహుజా ఆమెను చూసి మురిసిపోవడం అక్కడున్న వారిని ఆకట్టుకుంది. ఇంటి లోపలి అలంకరణ కూడా ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. పైకప్పు నుంచి వేలాడే ఊదా రంగు పూల అలంకరణలు, 'బల్డ్ ఆఫ్ ప్యారడైజ్' పూల అమరికలతో ఇల్లు మొత్తం ఒక అందమైన ఉద్యానవనంలా కనిపించింది. సీనియర్ నటుడు అనుపమ్ ఖేర్ సోనమ్తో దిగిన ఫోటోను షేర్ చేస్తూ, "ప్రియమైన సోనమ్... నీ సీమంతం వేడుకకు నా ప్రేమ, ఆశీస్సులు" అంటూ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ బీబీ షర్ వేడుకకు బాలీవుడ్ ప్రముఖులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. కరీనా కపూర్, భూమి



పెద్దేకర్, షబానా అజ్మీతో పాటు సోనమ్ కుటుంబ సభ్యులు అర్చనలు చేశారు. ఖుషీ కపూర్, అన్నల కపూర్, మహీమ్ కపూర్ వంటి వారు పాల్గొని సందడి చేశారు. కుటుంబ వాతావరణంలో జరిగిన ఈ వేడుకలో ఆనందం, ఆహ్లాదకరమైన స్వప్నంగా కనిపించాయి. సోనమ్ కపూర్, ఆనంద్ ఆహుజాల పరిచయం 2015లో 'ప్రేమ్ రతన్ ధన్ పాయా' సినిమా ప్రమోషన్ల సమయంలో మొదలైంది. ఫోన్ మెసేజ్లతో మొదలైన వారి స్నేహం ప్రేమగా మారి 2018లో అంగరంగ వైభవంగా వివాహం చేసుకున్నారు. 2022లో వీరికి కుమారుడు 'వాయు' జన్మించాడు. అనంతరం గతేడాది నవంబర్లో ప్రిన్సెస్ దయానాను తలపించేలా పింక్ డ్రెస్లో ఫోటోషూట్ చేసి రెండోసారి తల్లి కాబోతున్నట్లు సోనమ్ ప్రకటించారు.

మా అమ్మకు మళ్ళీ పెళ్లి చేయాలనుంది ... సుప్రీత ఎమోషనల్ కామెంట్స్ వైరల్

బాలీవుడ్ సీనియర్ నటి సురేఖా వాణి తెలుగుతో పాటు తమిళ చిత్రాల్లోనూ కీలక పాత్రలు పోషిస్తూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ముఖ్యంగా 'బామ్మిల్లు' సినిమాతో ఆమెకు మంచి పేరు వచ్చింది. కొంతకాలంగా సినిమాలకు గ్యాప్ ఇచ్చిన సురేఖా వాణి ఇప్పుడు తెరపై తక్కువగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ, సోషల్ మీడియాలో మాత్రం యాక్టివ్గా ఉంటున్నారు. ఇదిలా ఉండగా ఆమె కుమార్తె సుప్రీత హీరోయిన్గా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెడుతూ 'అమరావతికి ఆహ్వానం' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఈ చిత్రం ఫిబ్రవరి 13న విడుదల కానుండగా ప్రమోషన్లలో భాగంగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో సుప్రీత తన తల్లి గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్నాయి.ఇంటర్వ్యూలో సుప్రీత మాట్లాడుతూ తన తల్లి సురేఖా వాణికి మళ్ళీ పెళ్లి చేయాలనే ఆలోచన తనకు ఉందని వెల్లడించింది. "రీసెంట్గా ఈ విషయం అమ్మతో చెప్పాను. కానీ ఆమె మాత్రం నాన్న జ్ఞాపకాలతోనే జీవించాలనుకుంటోంది. ఆ ప్లేన్లోకి వేరే ఎవరినీ రానివ్వకూడదని భావిస్తోంది. అదే సమాధానం నాకు చెప్పింది" అని సుప్రీత తెలిపింది. అయితే తాను పెళ్లి చేసుకునేలోపు అయినా అమ్మకు మంచి జీవిత భాగస్వామి దొరికితే భాగంతుందని కోరుకుంటున్నారని చెప్పింది. "మా అమ్మను బాగా చూసుకునే వ్యక్తి రావాలి. ఆమె చాలా హ్యాపీగా ఉండాలి. ఆమె కోరుకున్నది ఇవ్వాలి. ఆమె స్వేచ్ఛను గౌరవించాలి" అంటూ భావోద్వేగంగా స్పందించింది. ఈ విషయాన్ని కుటుంబ సభ్యులతో కూడా చర్చించామని, గురు కూడా ఓకే అన్నారు తెలిపింది. సురేఖా వాణి కెరీర్ గురించి కూడా సుప్రీత మాట్లాడింది. ఒకప్పుడు తన తల్లి ఎంతో బిజీ అర్టిస్ట్ అని, ఇప్పుడు మాత్రం అవకాశాలు తగ్గిపోయాయని పేర్కొంది. మేకప్ వేసుకుని ఏడాదిన్నర దాటిపోయింది. సినిమాల్లో



నటించాలని అమ్మకు ఇంకా ఆసక్తి ఉంది. కానీ అవకాశాలు రావడం లేదు అని ఫీల్ అవుతోంది. కనీసం ఒక మంచి పాత్ర వచ్చినా చేయాలని ఉందని చెబుతోంది అని తెలిపింది. ఈ వ్యాఖ్యలు సినీ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఇక సుప్రీత హీరోయిన్గా పరిచయం అవుతున్న 'అమరావతికి ఆహ్వానం' చిత్రం హార్దర్ థ్రిల్లర్ జానర్లో తెరకెక్కింది. ధన్య బాలకృష్ణ, ఎస్వీ, శివకంఠనేని కీలక పాత్రల్లో నటించారు. జీవితీ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని కేవల శంకరావు, ఆర్ వెంకటేశ్వరరావు నిర్మించారు. గ్రామీణ నేపథ్యంలో మిస్టరీ, క్షుద్రపూజలు, మూఢనమ్మకాలు అంశాలతో కథ నడుస్తున్నట్లు ట్రైలర్ ద్వారా అర్థమవుతోంది. ఫిబ్రవరి 13న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ సినిమాతో సుప్రీత ఎలా ఆకట్టుకుంటుందో చూడాలి.

ధనుష్తో ప్రేమాయణం .. మృణాల్ రాకూర్పై మరో హీరో పూల వర్షం..

బాలీవుడ్ నటి మృణాల్ రాకూర్ ఈ మధ్య కాలంలో డేటింగ్, పెళ్లి రూమర్లతో హాట్ టాపిక్గా నిలుస్తూ ఉండడం మనం చూస్తూ ఉన్నాం. ఈ రూమర్స్ మధ్య బాలీవుడ్ హీరో చేసిన పని హాట్ టాపిక్గా మారింది. యంగ్ హీరో సిద్ధాంత్ చతుర్వేది మృణాల్పై పూల వర్షం కురిపించిన వీడియోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా వైరల్ అవుతున్నాయి. మృణాల్ రాకూర్, సిద్ధాంత్ చతుర్వేది కలిసి నటించిన తాజా చిత్రం 'దో దీవానే షెహర్ మే' ప్రమోషన్లలో భాగంగా ఈ జంట ఒక ఈవెంట్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఈవెంట్ వేదిక బయట ఫోటోగ్రాఫర్లతో మాట్లాడుతున్న మృణాల్పై సిద్ధాంత్ గొడుగులో నింపుకుని తెచ్చిన పూలతో ఆకస్మాత్తుగా పూల వర్షం కురిపించాడు. దీనికి మృణాల్ ఇచ్చిన స్పెల్ రియార్క్షన్ నెటిజన్లను ఆకట్టుకుంది. అక్కడితో ఆగని సిద్ధాంత్, అదే ప్రమోషన్లో ఈవెంట్ స్టేజీపైనూ మరోసారి మృణాల్పై పూలు చల్లాడు. ఈ రెండు ఘటనలకు సంబంధించిన వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతుండటంతో వీరిద్దరి మధ్య ఏదైనా ప్రత్యేక బంధం ఉందా అనే చర్చలు మొదలయ్యాయి. అభిమానులు, నెటిజన్లు తమదైన శైలిలో కామెంట్లు చేస్తూ ఊహగానాలు పెంచుతున్నారు. మరోవైపు మృణాల్ రాకూర్ తమిళ స్టార్ హీరో ధనుష్తో డేటింగ్లో ఉందనే వార్తలు కూడా కొంతకాలంగా వినిపిస్తున్నాయి. ఫిబ్రవరి 14న వీరిద్దరి పెళ్లి జరుగుతుందనే రూమర్లు చచ్చినప్పటికీ మృణాల్ టీమ్ వాటిని ఖండించింది. అవి కేవలం పుకార్లనే స్పష్టం చేసింది. అయినప్పటికీ ఈ డేటింగ్ వార్తలు మాత్రం పూర్తిగా చల్లారలేదు.



సిద్ధాంత్తో మృణాల్ తరచుగా కలిసి కనిపించడం కూడా కొత్త చర్చలకు దారితీసింది. అయితే వీరిద్దరూ కలిసి సినిమా చేస్తున్న కారణంగా ప్రమోషన్లలో భాగంగానే కలుస్తున్నారని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. కానీ ప్రమోషన్లకు అతీతంగా కూడా కలిసి కనిపించారనే వార్తలు రావడంతో ఊహగానాలు మరింత పెరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం మృణాల్ రాకూర్ తెలుగు, హిందీ భాషల్లో వరుస ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉంది. 'దో దీవానే షెహర్ మే' చిత్రం ఫిబ్రవరి 20న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుండగా, అడివి శేష్తో కలిసి నటించిన తెలుగు సినిమా 'డెకాయిట్' ఏప్రిల్ 10న విడుదలకు సిద్దమవుతోంది. ఈ క్రమంలో మృణాల్ వ్యక్తిగత జీవితం, కెరీర్ రెండూ కూడా వార్తల్లో నిలుస్తున్నాయి.