

## ఏవను సమర్థంగా వినియోగిస్తాం

**- ప్రధాని మోదీ - ఏవ ఎక్స్పో, సమిట్లకు శ్రీకారం**  
 దిల్లీ: కృత్రిమ మేధ (ఏవ) రంగంపై విస్తృతంగా చర్చించేందుకు, అత్యధునిక ఆవిష్కరణలపై అవగాహన కల్పించేందుకు భారత్ ఆతిథ్యమిస్తున్న ఇండియా ఏవ ఇంఫాక్ట్ ఎక్స్పో-2026, సమిట్లను సోమవారం దిల్లీలో ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ నెల 20 వరకూ భారత్ మండపం, సుష్మా స్వరాజ్ భవన్, అంబేద్కర్ సెంటర్ వేదికలుగా జరగనున్న ఈ ఎక్స్పో, సమిట్లను సోమవారం సాయంత్రం ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రారంభించారు. ఏవ ప్రయాణంలో భారత్ ముందు వరుసలో నిలిచిందని, దాని పురోగతి.. లక్ష్యం, బాధ్యతలను ప్రతిబింబిస్తుందని ఈ సందర్భంగా ఎక్స్పో ఆయన ప్రకటించారు. ఏవపై చర్చించడానికి ప్రపంచాన్ని ఒక దగ్గరకు చేర్చామని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. 'ప్రపంచ దేశాల నేతలను, పారిశ్రామిక దిగ్గజాలను, అభివృద్ధిలను, విధాన నిర్ణేతలను, పరిశోధకులను, టెక్నాలజీ ఔత్సాహికులను ఈ సందర్భం కోసం ఘనంగా స్వాగతిస్తున్నాం. ఈ సమిట్ థీమ్గా నర్వజన హితాయ.. నర్వజన సుఖాయ (అందరి సంక్షేమం) ఉంది. మానవాభివృద్ధి కేంద్రంగా ఏవని తీర్చిదిద్దడానికి కట్టుబడి ఉన్నాం. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం, విద్య, వ్యవసాయం, పాలన, వ్యాపారం వంటి పలు రంగాలను ఏవ ప్రభావితం చేస్తోంది. ఆవిష్కరణ, భాగస్వామ్యంతోపాటు బాధ్యతగా వ్యవహరించడంలో దానిని సమర్థంగా వినియోగించేందుకు ఈ సందర్భం దోహదం చేయనుంది. సదస్సు ఫలితాలు భవిష్యత్తు అభివృద్ధి, ఆవిష్కరణ, అవకాశాలకు ఓ రూపు తెస్తాయని సముఖ్యంగా ఏవ ప్రయాణంలో ముందున్నందుకు సహకరించిన 140 కోట్ల మంది భారతీయులకు ధన్యవాదాలు' అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ఏవ



ఎక్స్పోను ప్రారంభించిన అనంతరం ప్రధాని.. స్టార్టప్ల వ్యవస్థాపకులతో మాట్లాడారు. పలు స్టార్టప్లను సందర్శించి వివరాలను తెలుసుకున్నారు. ఏవ సమిట్లకు ప్రాప్స్ అధ్యక్షుడు మెక్రాన్, ట్రెజిల్ అధ్యక్షుడు లులా డసిల్వా, స్పెయిన్ ప్రధాని పెడ్రో శాంచెజ్, అబుదాబి క్రౌన్ ప్రీమ్, ఇంకా శ్రీలంక, భూటాన్, నెదర్లాండ్స్, గ్రీస్, ఫిన్లాండ్ తదితర 20 దేశాల నేతలు హాజరుకానున్నారు. ఐక్యరాజ్య సమితి ప్రధాన కార్యదర్శి ఆంటోనియో గుటెరెస్ సహా దేశ విదేశాలకు చెందిన 40 ప్రముఖ కంపెనీల సీఈఓలు పాల్గొంటున్నారని కేంద్ర ప్రభుత్వ వర్గాలు తెలిపాయి. హ్యూమన్ సెంట్రలిటీగా, సమీకృతంగా ఏవ ఉండాలని, ఈ వనరులు అందరికీ అందుబాటులో ఉండాలనే సందేశాన్ని ప్రపంచానికి ఈ ఎక్స్పో, సమిట్ ద్వారా భారత్ ఇవ్వబోతోందని కేంద్ర ఐటీశాఖ కార్యదర్శి తెలిపారు.

## 'పరిశ్రమ' నిర్వచనాన్ని తేల్చేందుకు 9 మంది జడ్జిలతో విస్తృత ధర్మాసనం

దిల్లీ: ఏళ్లుగా అపరిష్కృతంగా ఉన్న 'పరిశ్రమ' నిర్వచనం వివాదంపై 9 మంది జడ్జిలతో కూడిన సుప్రీంకోర్టు విస్తృత ధర్మాసనం విచారణ జరపనుంది. పారిశ్రామిక వివాదాల చట్టం-1947లో ఉన్న పరిశ్రమ (ఇండస్ట్రీ) అనే పదం నిర్వచనంపై 1978 నుంచి పలు ధర్మాసనాలు విచారణ జరిపాయి. అయినప్పటికీ అన్వేషణ తొలగిపోలేదు. ఈ నేపథ్యంలో 9మంది న్యాయమూర్తుల విస్తృత ధర్మాసనం మార్చి 17, 18 తేదీల్లో ఈ అంశాన్ని విచారణకు చేపట్టనుందని సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్మల్య బాగ్చి, జస్టిస్ విప్లవ్ ఎం.వంచోలి ధర్మాసనం సోమవారం వెల్లడించింది. విచారణ అంశాలు/ప్రశ్నలను రూపొందించింది. ఈ వ్యాజ్యంలో వారులు పత్రికాదులు తమ అభిప్రాయాలను లిఖితపూర్వకంగా ఈ నెల 28లోగా సమర్పించాలని ఆదేశించింది. 'ఒక సంస్థ.. పరిశ్రమ నిర్వచనం పరిధిలోకి వస్తుందా? రాదా దానిని నిర్ణయించే సరైన చట్టం ఉందా? 'పారిశ్రామిక వివాదాల నవరణ చట్టం-1982 అమలులోకి రాలేదా పరిశ్రమ అనే వ్యక్తికరణపై 'పారిశ్రామిక స్పెషియల్ (ఇండస్ట్రీ కోడ్) న్యాయ



ప్రభావాన్ని చూపిండా' అనే అంశాలపై విస్తృత ధర్మాసనం విచారణ జరుపుతుందని సీజేబి తెలిపారు. ప్రభుత్వ విభాగాలు అమలు చేసే సామాజిక సంక్షేమ పథకాలను ఈ చట్టం ప్రకారం పారిశ్రామిక కార్యకలాపాలుగా భావించవచ్చు.. అనే అంశాన్ని కూడా ధర్మాసనం పరిశీలిస్తుందని పేర్కొన్నారు.

## ఆకట్టుకున్న నేవీ రిహార్సల్స్

విశాఖపట్నం: ఐఎఫ్ఆర్లోని ప్రధాన వేడుకకు సన్నద్ధంగా విశాఖపట్నం ఆర్కె బీచ్లో సోమవారం తూర్పు నావికాదళం ఆధ్వర్యం సాగిన సన్యాహక విన్యాసాలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. భారత నౌకాదళం అమ్ములపొడిలో ఉన్న అత్యధునిక యుద్ధ విమానాలు, హెలికాప్టర్లతో సముద్రంపై చేసిన సాహసాలు దేశ శక్తిసామర్థ్యాలకు అద్దం పట్టాయి. ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత్, విక్రమాదిత్య నౌకల నుంచి ఆవరేల్ చేసిన మిగ్-29కె యుద్ధ విమానాలు అత్యంత వేగంగా సముద్రంపై ఉపరితలంపై నుంచి దూసుకుపోతూ 'వర్షిల్ చార్జీ' వంటి విన్యాసాలు చేశాయి. సముద్ర గర్భంలోని శత్రు నట్ మెర్సిన్లను కనిపెట్టే భారీ నిఘా విమానం బీచ్ అతి సమీపంలో తక్కువ ఎత్తులో ప్రయాణించి అందరినీ అబ్బురపరిచింది. నౌకాదళానికి చెందిన హెలికాప్టర్లు గాలిలో చేసిన ఫీట్లు గుర్తాటుకు గురిచేశాయి. సముద్రంలో రెస్క్యూ ఆపరేషన్లు, శత్రు నిఘా కోసం వాడే సీ కింగ్ కామాన్-31 గాలిలో ఒకే చోట స్థిరంగా నిలిచి చేసిన ప్రదర్శన అబ్బురపరిచింది. స్వదేశీ సాంకేతికతతో రూపొందిన అడ్వాన్స్డ్ లైట్ హెలికాప్టర్ల విన్యాసాలు కట్టిపడేశాయి. చేతకాని హెలికాప్టర్ల అభిధులపై పూల వర్షం కురిపించాయి. మెర్సిన్ కమాండోలు హెలికాప్టర్ల నుంచి తాళ్ల సాయంతో అత్యంత వేగంగా కదులుతున్న బోట్ల మీదకు,



సముద్రంలోకి దిగి శత్రువుల మీద మెరుపు దాడి ఎలా చేస్తారో కళ్లకు కట్టినట్లు చేసి చూపారు. వేల అడుగుల ఎత్తు నుంచి పారాచూట్ల సాయంతో సముద్రంలోని కచ్చితమైన లక్ష్యాలపైకి దూకడం చూపరులను త్రిల్లకు గురిచేసింది. బీచ్ రోడ్డులో ఏర్పాటు చేసిన సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు ఆకట్టుకున్నాయి. తీరంలో విదేశీ నావికుల కవాతు సాగింది. ఈ నెల 19న జరిగే 'సీటీ పరేడ్'లో మరింత అబ్బురంగా ఈ విన్యాసాలను ప్రదర్శించేందుకు నావికాదళం శ్రమిస్తోంది.

## దిల్లీలో ఏవియేషన్ అకాడమీని ప్రారంభించిన మంత్రి లోకేశ్

దిల్లీ: భారతీయ వైమానిక రంగం అవసరాలకు తగ్గట్టు యువతకు పైలట్ సహా వివిధ కేటగిరీల్లో శిక్షణ ఇచ్చేందుకు ఏర్పాటైన ఛార్మి ఫ్యాక్టీలలో ఏవియేషన్ అకాడమీని ఏపీ మంత్రి లోకేశ్ ఇక్కడ ప్రారంభించారు. పైలెట్ శిక్షణ పొందుతున్న అభ్యర్థులతో ఆయన మాట్లాడారు. 'అట్లాంటా పర్యటన సమయంలో మొదలైన ఆలోచన ఇప్పుడు కార్యరూపం దాల్చింది. వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న విమానయాన రంగానికి ప్రతిభావంతులను అందించే దిశగా వేసిన పెద్ద ముందడుగు ఇది' అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు దిల్లీ చేరుకున్న ఆయనకు ఎంపీలు కేశినేని శివనాథ్, సానా సతీష్ బాబు, మాజీ ఎంపీ కనకమేడల రవీంద్రకుమార్ స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమం అనంతరం ఆయన సుప్రీం కోర్టు సీనియర్ న్యాయవాది సిద్ధార్థ లాథ్రా షష్టిపూర్తి వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు.



## ప్రజలకు చేరువగా ఆరోగ్య సేవలు

**- డిజిటల్ విప్లవంలో చంద్రబాబుది కీలకపాత్ర - బిల్ గేట్స్ - 'గేట్స్ ఫౌండేషన్తో ఎపికి కొత్త దశ - సిఎం**

అమరావతి: ప్రజలకు ఆరోగ్య సేవలు మరింత చేరువ చేయాలనేదే గేట్స్ ఫౌండేషన్ ఆశయమని చైర్మన్ బిల్ గేట్స్ అన్నారు. అమరావతి పర్యటనలో భాగంగా సోమవారం ఆయన విజయవాడ చేరుకున్నారు. తొలుత ఎయిర్పోర్టులో మంత్రి నారా లోకేశ్, అచ్చెన్నాయుడు, అనిత తదితరులు స్వాగతం పలికారు. అక్కడ నుండి నేరుగా సచివాలయంలో ఆర్టిజిఎస్ కేంద్రానికి చేరుకోగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్ స్వాగతం పలికారు. అదే సమయంలో అక్కడే ఉన్న మంత్రులను సిఎం వరిచయం చేశారు. డేటాశీట్, ఆవేర్ 2.0 వాల్సాఫ్ట్ గవర్నెన్స్, సంజీవని డిజిటల్ హెల్త్ రికార్డులు, రాజధాని అమరావతి అంశాలపైనా, పౌరులకు అందిస్తున్న సేవలను సిఎం చంద్రబాబు ఆయనకు వివరించారు. బ్లాక్ చైన్ టెక్నాలజీలో ప్రావర్ధి రికార్డులకు కలిస్తున్న భద్రతనూ తెలిపారు. అలాగే చిత్తూరులో నడుస్తున్న సంజీవని ప్రాజెక్టు అమలును గేట్స్ ఆసక్తిగా పరిశీలించారు. హెల్త్ రికార్డుల ప్రక్రియ బాగుందని కితాబిచ్చారు. ఆర్టిజిఎస్లో డిస్ ప్లే వాల్సాఫ్ట్ యువ ఐఎస్ అధికారులు గేట్స్ కు ప్రజంటేషన్ ఇచ్చారు. అనంతరం బిల్ గేట్స్ మాట్లాడుతూ.. డిజిటల్ విప్లవానికి భారతదేశంలో బలమైన పునాదులు ఉన్నాయని తెలిపారు. దీనిలో ప్రధాని మోదీ, సిఎం చంద్రబాబు కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నారని చెప్పారు. గేట్స్ ఫౌండేషన్తో ఆరోగ్య రంగానికి సంబంధించినవే ఎక్కువగా ఉన్నాయని, ఆరోగ్య సేవలను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేయాలనేదే తన ఉద్దేశమని చెప్పారు. విద్యార్థుల సరైన రీతిలో తగిన స్టాయిల్ విద్యాబోధన చేయడానికి, విద్యారంగంలో మార్పులకు ఏవ సహాయపడుతుందని, ఏవను వ్యవసాయంతో ఇంటిగ్రేట్ చేయడాన్ని ఆధీనం చేసుకుంటున్నారని, అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లోనూ ఏవని ఇంతలా ఉపయోగించడం లేదని, ఏవీ ముందుండటం మంచి పరిణామమని పేర్కొన్నారు. చంద్రబాబు తనకు గుడ్ ఓల్డ్ ఫ్రెండ్ అని అన్నారు. 2047లో స్వరాజ్యం సాకారం... ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, గేట్స్ ఫౌండేషన్ మధ్య పూర్వోత్పక భాగస్వామ్యంతో రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కొత్త దశ దిశ ఏర్పడుతుందని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. బిల్ గేట్స్ అమరావతి రాక చారిత్రాత్మకంగా నిలుస్తుందని, ప్రజల సాధికారతకు దోహదపడుతుందని తెలిపారు. స్వరాజ్యం విజన్ 2047పై రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పాలసీలను గేట్స్ కు వివరించారు. పలు పథకాల గురించి వాటి సాధనకు చేస్తున్న కృషిని తెలిపారు. స్ట్రీడ్ ఆఫ్ డెలివరీ గవర్నెన్స్ అనేది ప్రభుత్వ విధానమని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో మొత్తం పది రంగాలు, 30 ప్రభుత్వ విభాగాల్లో ఏవని వినియోగిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. నిరుద్యోగితను 4.1 శాతం నుండి రెండు కంటే



తక్కువకు తగ్గించడం, మహిళా కార్యకలను 45.8 శాతం నుండి 80 శాతానికి పెంచడం అక్షరాస్యతను 100 శాతం చేయడం ప్రధాన లక్ష్యాలని వివరించారు. విద్యారంగంలో అనుసరిస్తున్న ఆధునిక విధానాలకు గేట్స్ ఫౌండేషన్ అందిస్తున్న సహకారంపై సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. రైతు సంక్షేమం కోసం సాంకేతిక సాయం తీసుకుంటున్నామని, ఎబి డ్వారా సాగుకు సలహాలు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. వైద్య రంగంలో హైలెవల్ ఎక్స్ పర్ట్ గ్రూపు ఏర్పాటు చేశామని జులై కల్లా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఆరోగ్య సంజీవని అందుబాటులోకి తెస్తామని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు మంత్రులు అడిగిన ప్రశ్నలకు బిల్ గేట్స్ సమాధానం ఇచ్చారు. చంద్రబాబు ప్రతిపాదన మేరకు హైదరాబాద్లో మైక్రోసాఫ్ట్ కార్యాలయం ఏర్పాటు చేశామని అన్నారు. ఏవ రాకతో ఉద్యోగాలను కూడా పునర్నిర్మించింది వస్తుందని తెలిపారు. రాజధానిపై ప్రజంటేషన్... బిల్ గేట్స్ కు రాజధాని అమరావతిపై చంద్రబాబు ప్రజంటేషన్ ఇచ్చారు. దీనిపై బ్లా, గ్రీన్ ప్లాను అమలుపై గేట్స్ సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అలాగే ఉండవల్లి సమీపంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక శిబిరానికి చేరుకుని అక్కడ వేర్వేరు దిగుబడులను పరిశీలించారు. వ్యవసాయశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి రాజశేఖర్ పంటల వివరాలను తెలిపారు. అనంతరం పక్కనే ఉన్న ఆరటి తోటలోకి బిల్ గేట్స్ వెళ్లారు. అక్కడ పంటల సాగుతీరును తెలుసుకున్నారు. రైతుతో మాట్లాడి వారితో సెల్ఫీ దిగారు. దిగుబడులకు తీసుకుంటున్న చర్యలను తెలుసుకుని సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఆధునిక వ్యవసాయంపై మరిన్ని పద్ధతులు అనుసరించాలని సూచించారు. అదే సమయంలో రైతులు తీసుకొచ్చిన పూర్ణాన్ని సిఎం చంద్రబాబుతో కలిసి రుచిచూసి ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. అక్కడ నుండి నేరుగా విజయవాడలో బ్యాడ్మింటన్ కేంద్రానికి చేరుకుని స్టార్ ఫ్లైయర్ పివి సింధుతో కలిసి బ్యాడ్మింటన్ ఆడారు. వర్యటన మొత్తం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆయనతోపాటు ఉన్నారు.

## వైకాపా హయాంలోని ఇళ్ల పట్టాలపై విచారణ చేయాలి

**- స్థల చూపించకుండానే పట్టాలు ఇచ్చారు - భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్**

అమరావతి: ఎన్నికలకు ముందు వైకాపా ప్రభుత్వం పేదలకు పంపిణీ చేసిన ఇళ్ల పట్టాల్లో అసలైనవి ఎన్ని, నకిలీవి ఎన్ని అనే అంశంపై ప్రభుత్వం విచారణ జరపాలని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ కోరారు. జగన్ ప్రభుత్వంలో లక్షల్లో ఇళ్ల పట్టాలు పంపిణీ చేసి, భూమి చూపించకుండా ప్రజల్ని మోసం చేశారని ఆరోపించారు. భాజపా నిర్వహిస్తున్న జనతా వార్షిక కార్యక్రమంలో ఈ సమస్యపై పెద్ద ఎత్తున ఫిర్యాదులు వస్తున్నందున, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా భాజపా నేతలు కలెక్టరేట్లో వినతిపత్రాలు అందించినట్లు సోమవారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. '2024 ఎన్నికల్లో గెలవాలనే కుట్రతో రాష్ట్రంలో 30 లక్షలకు పైగా పట్టాలు ఇవ్వాలని అప్పటి వైకాపా ప్రభుత్వం పిలుపునిచ్చింది. దీంతో పెద్ద ఎత్తున ప్రజాప్రతినిధులు, వైకాపా నాయకులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని, లక్షల్లో పట్టాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ పట్టాలన్నీ ఎందుకూ పనికిరాని చిత్తకాగితాలూ పేదల ఇళ్లలో ఉన్నాయి. అప్పట్లో ఇల్లు వస్తుందని పేదలకు ఆశ చూపి.. పట్టా కాగితం చేతిలో పెట్టి..



స్థలం చూపించలేదు. ఇది ఎన్నికల మోసం కాదా.. వైకాపా ప్రభుత్వ అక్రమాలపై ఉదాసీనంగా ఉండడం సరికాదు. పేదలకు ఇచ్చిన పట్టాల్లో భూమి లేనివి ఎన్నో గుర్తించాలి. ఇచ్చినవి నకిలీ పట్టాలని తేలితే ఎన్నికల మోసం కింద కేసులు పెట్టాలి. ప్రజల్ని మోసం చేసిన నాయకులపై నిషేధం విధించాలి' అని మాధవ్ పేర్కొన్నారు.

## మంగళగిరిలో ప్రజారోగ్య అత్యవసర సేవల కేంద్రం

**- పీఎం అభిమ్ పథకం కింద రూ.5 కోట్లతో ఏర్పాటు - మంత్రి సత్యకుమార్**

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సంభవించినప్పుడు, అంటువ్యాధులు ప్రబలినప్పుడు, కొవిడ్ లాంటి అసాధారణ పరిస్థితులు ఉత్పన్నమైనప్పుడు తీసుకోవాల్సిన ముందస్తు చర్యలకు ఆరోగ్యశాఖ సంసిద్ధమైందని ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. ఇలాంటి అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు మంగళగిరిలో "ప్రజారోగ్య అత్యవసర సేవల కేంద్రం" (పబ్లిక్ హెల్త్ ఎమర్జెన్సీ ఆపరేషన్ సెంటర్) ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ ద్వారా ఏర్పాటైన ఈ ఎమర్జెన్సీ ఆపరేషన్ సెంటర్లో ఆరోగ్యశాఖ డిజిటల్ మేనేజ్మెంట్, ఫైరింగ్, పోలీసు, ఇతర శాఖల సహకారం అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు. అత్యవసర సమయాల్లో బాధితులకు వైద్య సేవలందించే లక్ష్యంతో దీన్ని ఏర్పాటు చేశామన్నారు. పీఎం అభిమ్ (ప్రధాన మంత్రి ఆయుష్ష్యాన్ భారత్



హెల్త్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ మిషన్) కింద రూ.5 కోట్ల నిధులతో ఏర్పాటు చేశామని, త్వరలోనే ప్రారంభిస్తామని చెప్పారు.

సంపాదకీయం

పోటీని మన సాగురంగం ఎంతవరకు తట్టుకుంటుందో చూడాలి

భారత్, ఐరోపా సమాఖ్యలు కలిసి సుమారు 200 కోట్ల జనాభా, ప్రపంచ జీడీపీలో 25శాతం వాటాతో సువిశాల వివచిగా నిలుస్తున్నాయి. ఇప్పుడు స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం(ఎఫ్టీఏ)తో రెండు పక్షాల మధ్య వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు, నవీకరణలు ఊపందుకుంటాయి. 99శాతం భారతీయ ఎగుమతులు, 97శాతం ఈయూ ఎగుమతులపై సుంకాలు తగ్గుతాయి. 2024-25లో ఇండియా-ఈయూ మధ్య సరకుల వాణిజ్యం విలువ 13,650 కోట్ల డాలర్లు(రూ.11.3లక్షల కోట్లు). అందులో భారత్ నుంచి ఈయూకు ఎగుమతైన వాటి విలువ 7,590 కోట్ల డాలర్లు. నిజానికి భారత్, ఈయూల మార్కెట్ పరిమాణం 24లక్షల కోట్ల డాలర్లని అంచనా. దీనిబట్టి చూస్తే, ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం మరెంతో వృద్ధి చెందడానికి అవకాశముందన్న మాట. ఇప్పుడు ఎఫ్టీఏ ఈ అంశంపైనే ప్రధానంగా దృష్టి కేంద్రీకరిస్తోంది. ఉభయ పక్షాల మేధా హక్కుల రక్షణకూ ఎఫ్టీఏలో ఏర్పాట్లు ఉన్నాయి. భారతీయ సంప్రదాయ విజ్ఞాన డిజిటల్ గ్రంథాలయాన్ని ఈయూ గుర్తించి సాంకేతిక సహకారం అందిస్తుంది. తాజా ఒప్పందంతో అనేక ఈయూ వ్యవసాయ ఉత్పత్తులపై, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార ఎగుమతుల మీదా భారత్ సుంకాలు తగ్గించడమో, తొలగించడమో చేస్తుంది. ఈయూ దేశాలు పంపే ఆలివ్, ఇతర పంటల నూనెల మీద ప్రస్తుతం విధిస్తున్న 45శాతం సుంకాలను ఎత్తివేస్తుంది. పండ్ల రసాలు, ఆల్కహాల్ లేని బీర్లపై విధిస్తున్న 55శాతం సుంకాలను తొలగిస్తుంది. ఈయూ నుంచి వచ్చే గొర్రె, మేక మాంసాల మీద విధిస్తున్న 33శాతం పన్ను సైతం రద్దువుతుంది. రొట్టె, పాస్తా, చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లపై గతంలో 50శాతం వరకు సుంకాలు విధించేవారు. ఇప్పుడు వాటిని ఎత్తివేస్తారు. ఇక ఐరోపా దేశాల నుంచి ఎగుమతయ్యే మద్యాల మీద సుంకాలను దశలవారీగా తగ్గిస్తారు. ట్రిమియం వైన్ రకాల మీద సుంకాలు 150 నుంచి 20శాతానికి; మధ్య శ్రేణి వైన్ మీద 30శాతానికి తగ్గుతాయి. బ్రాండ్, విస్కీ, వోడ్యూల వంటి మద్యాలపై సుంకాలు 150శాతం నుంచి 40శాతానికి దిగివస్తాయి. ఫలితంగా భారత్కు ఈయూ దేశాల నుంచి శుద్ధి చేసిన ఆహారాలు, మద్యాల ఎగుమతులు పెరుగుతాయి. వాటివల్ల ఈయూలో ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అదే సమయంలో భారత్ ఎగుమతి చేసే చక్కెర, ఇథనాల్, బియ్యం, గోధుమలు, గొడ్డు మాంసం, పాల పొదులు, అరటి, తేనెలకు ఈయూ ఎలాంటి రాయితీలూ ఇవ్వదు. భారతీయ వ్యవసాయ, ప్రాసెస్డ్ ఆహారోత్పత్తులకు పారిశుద్ధ్య ప్రమాణాలను వర్తింపజేస్తుంది. ఈయూలోని ఉన్నతాదాయ వర్గాల కోసం భారత్ ఎగుమతి చేసే కాఫీ, తేయాకు, మసాలా దినుసులు, ద్రాక్ష, ఫెర్టిలైజర్లు, ఉల్లి పొడి, కొన్ని రకాల ప్రాసెస్డ్ ఆహారానికి ప్రాధాన్యం లభిస్తుంది. భారత్ తన ఆహార ధాన్యాలు, పొడి ఉత్పత్తులు, సోయా, కోకో పరిశ్రమలకు ఈయూ ఎగుమతుల నుంచి ముప్పు లేకుండా చూసుకోవడం హర్షణీయం. ఈయూ ఎగుమతులపై సుంకాల్లో సగాన్ని తక్షణమే తొలగిస్తుంది. మిగిలినవి 5-10 ఏళ్లలో క్రమంగా తొలగిపోతాయి. కొన్ని రకాల పండ్లపై పాక్షికంగా సుంకాలు తగ్గించడం, కోలా ప్రకారం అనుమతులివ్వడం చేస్తుంది. మరోవైపు, ఈయూ హైటెక్ ఉత్పత్తులు భారత్కు మరింతగా అందుబాటులోకి వస్తాయి. దీనివల్ల వివిధ దేశాల నుంచి హైటెక్ వస్తువులను దిగుమతి చేసుకునే వెసులుబాటు ఇండియాకు లభిస్తుంది. తద్వారా పారిశ్రామిక, హరిత ఇంధన రంగాలకు సంబంధించి అంతర్జాతీయ సరఫరా గొలుసుల్లో భారత్ భాగస్వామి కాగలుగుతుంది. విభిన్న అంశాల్లో వీలైనంత వరకూ ఉభయాలకూ ప్రయోజనకరంగా ఉండేలా ఎఫ్టీఏలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడాన్ని ఇక్కడ గమనించాలి. ఈయూ వ్యవసాయ ఎగుమతులకు భారత్ రాయితీలివ్వడం ఇదే మొదటిసారి. అయితే, అక్కడ ఆధికారం ఉత్పత్తి అయ్యే వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు భారత్లోకి సుంకాలు లేకుండా ప్రవేశించడానికి ఎఫ్టీఏ అనుమతిస్తోందనే అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇది మన వ్యవసాయ సరకుల ధరలు పడిపోవడానికి దారితీయవచ్చుంటున్నాయి. వైస్, బీరు, ఆలివ్ నూనె వంటి ఖరీదైన ఉత్పత్తులను ఇండియాకు పెద్దయెత్తున ఎగుమతి చేయడం ద్వారా ఐరోపా రైతులు అధికాదాయం పొందగలుగుతారు. కానీ, తమ ఎగుమతుల ద్వారా భారతీయ రైతులు కూడా అదే స్థాయిలో లబ్ధి పొందుతారా? అంటే సందేహమే. తెగ్గుళ్ల బెడద లేని పంటల ఉత్పత్తి, ఎగుమతులకు సంబంధించిన పైలో శానిటరీ ప్రమాణాలను ఐరోపాలో కచ్చితంగా పాటించారు. మన దగ్గర ఇంకా ఆ పద్ధతి లేదు. అలాంటి ప్రమాణాలు లేని భారతీయ ఎగుమతులను ఐరోపా అడ్డుకుంటుంది. మన పంటల్లో హానికర రసాయనాలు, పురుగు మందుల అవశేషాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని ఈయూ దేశాలు వాటిని తిరస్కరిస్తున్నాయి. కాబట్టి, ఈయూ ఆహారోత్పత్తులు మన దేశంలోకి నిరాటంకంగా ప్రవేశించగలుగుతాయి కానీ, మన ఉత్పత్తులు అక్కడకు వెళ్లడం కష్టమవుతుంది. పైలో శానిటరీ ప్రమాణాలను మన రైతులు పాటించడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అంతవరకు మన ఎగుమతులపై ప్రతికూల ప్రభావం తప్పకపోవచ్చు. ఈయూ ప్రభుత్వాల్నిస్తున్న భారీ సబ్సిడీల వల్ల ఆ దేశాల నుంచి చవకగా వ్యవసాయోత్పత్తులు ఇండియాలోకి వచ్చిపడతాయి. వ్యవసాయ సరకులకు సంబంధించి ఈయూతో కుదుర్చుకున్న నిబంధనల వంటివే తమకూ వర్తింపజేయాలని అమెరికా పట్టుబట్టక మానదు. ఇలా అమెరికా, ఐరోపాల నుంచి ఎదురయ్యే పోటీని మన సాగురంగం ఎంతవరకు తట్టుకుంటుందో చూడాలి.

జీవో-3కి ప్రత్యామ్నాయం తీసుకొస్తాం

- ఆదివాసీలకు శతశాతం రిజర్వేషన్ కల్పనకు కట్టుబడి ఉన్నాం - అరకు పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జులు, కలెక్టర్, ఎస్సీతో భేటీ

చింతపల్లి: ఆదివాసీలకు శతశాతం రిజర్వేషన్ కల్పించేందుకు జీవో నంబరు-3కి ప్రత్యామ్నాయం తీసుకొస్తామని, దీనికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి వుందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు తెలిపారు. అమరావతిలో అరకు పార్లమెంట్ పరిధిలోని ఏడు నియోజకవర్గాల ఇన్చార్జీ మంత్రులు, పార్టీ ఇన్చార్జులు, జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్సీతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. ఇన్చార్జులు, కలెక్టర్, ఎస్సీతో నియోజకవర్గాలవారీగా అమలు జరుగుతున్న ప్రభుత్వ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల ప్రగతిపై చర్చించారు. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల అమలులో పాడేరు నియోజకవర్గం ముందు వరుసలో ఉందని చంద్రబాబు అభివ్రాసించారు. జీవో నంబరు-3పై పాడేరు నియోజకవర్గం ఇన్చార్జీ గిడ్డి ఈశ్వర్ ప్రస్తావించగా ముఖ్యమంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ ఎన్నికల ముందు గిరిజనులకు జీవో నంబరు-3ను వునరుద్ధరిస్తామని హామీ ఇచ్చామని, దీనిని కచ్చితంగా అమలు చేస్తామన్నారు. ఐదో షెడ్యూల్లో ఆదివాసీలకు శతశాతం రిజర్వేషన్ కల్పించేందుకు తీసుకోవాల్సిన ప్రత్యామ్నాయ చర్యలకు రూపకల్పన చేయాలని ముఖ్య కార్యదర్శిని ఆయన ఆదేశించారు. గిరిజన ప్రాంతంలో రానున్న రోజుల్లో డోటీ మోతలు ఉండరాదని, ప్రతి గ్రామానికి కనెక్టివిటీ రహదారులు నిర్మించాలని కలెక్టర్లను సీఎం సూచించారు. గిరిజన సంక్షేమశాఖ ఆశ్రమ పాఠశాలలు, వసతి గృహాల్లో ఏఎన్ఎం, హెల్త్ వలంటీర్లను నియమిస్తున్నామన్నారు. పదవ తరగతి పూర్తి చేసుకున్న విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యను అభ్యసించేందుకు అనువుగా ప్రతి మండలంలో బాలికలు, బాలురకు రెండు గిరిజన సంక్షేమశాఖ ఆశ్రమ పాఠశాలలను ఇంటర్మీడియట్ కళాశాలలూ స్థాయి పెంచాలన్నారు. ఆదివాసీలకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని ఆదేశించారు. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, ఏరియా, జిల్లా



ఆస్పత్రుల్లో పూర్తి స్థాయిలో సదుపాయాలు, మందులు, పరికరాలు అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. వైద్యులకు వసతి గృహాలను నిర్మించాలన్నారు. మండలానికి ఒక మహాప్రస్థానం అంటున్న ఏర్పాటు చేయాలని చెప్పారు. జిల్లాలో వ్యవసాయానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలన్నారు. ఈ జిల్లా వ్యవసాయానికి అత్యంత అనుకూలమైన ప్రాంతమన్నారు. అరకు కాఫీ తరహాలో లంబినింగి కుంపుమపువ్వు సాగుకు ప్రసిద్ధిగా తీర్చిదిద్దాలన్నారు. గిరిజన రైతులు నాణ్యమైన కాఫీ ఉత్పత్తి చేసేందుకు చర్యలు ప్రారంభించాలని చెప్పారు. అరకు కాఫీ సాగును ప్రోత్సహించాలన్నారు. రైతులకు కాఫీ ద్వారా మంచి ఆదాయం రావాలన్నారు. లంబినింగిలో కుంకుమపువ్వు సాగు ప్రారంభించాలన్నారు. కుంకుమపువ్వు సాగు ద్వారా గిరిజన రైతుల ఆర్థిక ప్రగతిలో పెనుమార్పు వస్తుందన్నారు. ఈ సమావేశంలో మన్యం, ఏఎస్ఆర్ జిల్లా ఇన్చార్జీ మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, గుమ్మిడి సంధ్యారాణి, కలెక్టర్ ఏఎస్ దినేశ్ కుమార్, ఎస్సీ అమిత్ బర్దార్, పాడేరు నియోజకవర్గం ఇన్చార్జీ గిడ్డి ఈశ్వర్, అరకు నియోజకవర్గం ఇన్చార్జీ దొన్నుదొర, రంపవోడవరం ఎమ్మెల్యే మిరియాల శిరీష పాల్గొన్నారు.

అప్పన్న ఆస్తుల పరిరక్షణే ధ్యేయం

నింహాచలం: శ్రీ వరాహ లక్ష్మీస్వామిసాస్వామి దేవస్థానం ఆస్తులను పరిరక్షించడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని ఈవో జె. వెంకటరావు స్పష్టం చేశారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం నింహాగిరిపై ఆయన తొలిసారిగా మీడియాతో మాట్లాడారు. భక్తులకు సంతుష్టికరమైన దర్శనం కల్పించడంతో పాటు ఆలయ పవిత్రతను కాపాడటం అందరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. భక్తుల సౌకర్యాలను తాగునీరు, పారిశుద్ధ్యం, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనలో ఎక్కువ రాజీ పడబోమని హామీ ఇచ్చారు. క్షేత్ర అభివృద్ధిలో మీడియా పాత్ర కీలకమని, భక్తులకు ఉపయోగపడే సూచనలను ఎల్లప్పుడూ స్వాగతించామని తెలిపారు. సమావేశంలో ఇంజనీరింగ్ అధికారులు రమణ,

రామకృష్ణ, హరి, ఏకావోలు తిరుమలేశ్వరరావు, రమణమూర్తి, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



డయల్ యువర్ ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండ్కి 45 ఫిర్యాదులు

విశాఖపట్నం: విద్యుత్ వినియోగదారుల సమస్యల సత్వర పరిష్కారానికి ఏపీఈపీడీసీఎల్ నిర్వహించిన 'డయల్ యువర్ సీఎండ్' కార్యక్రమానికి 45 ఫిర్యాదులు వచ్చినట్లు సంస్థ చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ పుష్కీతేజ్ ఇమ్మడి తెలిపారు. కార్పొరేట్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన డయల్ యువర్ ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండ్ కార్యక్రమంలో 45 మంది వినియోగదారులు తమ విద్యుత్ సమస్యలను నేరుగా సీఎండ్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఇందులో ప్రధానంగా వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్ మంజూరు, విద్యుత్ సరఫరాలో హెచ్చుతగ్గులు, ట్రాన్స్మిషన్ లైన్లు మార్చడంలో జాప్యం, విద్యుత్ బిల్లులు, విద్యుత్ లైన్లు, స్తంభాల మార్చడం, తదితర సమస్యలపై ఫిర్యాదులు వచ్చాయని తెలిపారు. వినియోగదారులు విద్యుత్ శాఖ టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1912కు కాల్ చేయడం లేదా వాట్సాప్ నంబర్



9493681912 ద్వారా కూడా ఫిర్యాదు చేయవచ్చని సీఎండ్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సంస్థ డైరెక్టర్ టీవీ సూర్యప్రకాష్, ఎస్.హరిబాబు, సీజీఎంలు, జీఎంలు పాల్గొన్నారు.

కస్టమ్స్ ఆదాయంలో 7.81 శాతం వృద్ధి

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం కస్టమ్స్ విభాగం ఆదాయ సేకరణ, చట్టబద్ధమైన వాణిజ్యాన్ని సులభతరం చేయడం, దేశ ఆర్థిక సరిహద్దులను కాపాడడం ద్వారా దేశ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని ట్రినిటీ కమిషనర్ ఆఫ్ కస్టమ్స్ ఎన్.శ్రీధర్ అన్నారు. అంతర్జాతీయ కస్టమ్స్ దినోత్సవాన్ని సాలగ్రామపురంలోని పోర్టు సాగరమాల కస్టమ్స్లో ఘనంగా నిర్వహించారు. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో విశాఖ కస్టమ్స్ జాతీయ ఖజానాకు రూ.13,207.85కోట్ల ఆదాయం సమకూర్చింది. 2025-26 జనవరి వరకు రూ.11,958 కోట్ల లక్ష్యం కాగా 7.81 శాతం వృద్ధితో రూ.12,891.42 కోట్ల ఆదాయాన్ని ఆర్జించినట్లు వెల్లడించారు. సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖలత బాగ్గి మాట్లాడుతూ స్పృంగ్, ఇతర పన్ను ఎవేజ్ కార్యకలాపాలను కస్టమ్స్ సమర్థవంతంగా నిరోధిస్తోందన్నారు. ఈ సందర్భంగా పలు సూచనలిచ్చారు. అత్యుత్తమ దిగుమతిదారులు, ఎగుమతిదారులు, కస్టమ్స్ ట్రోఫీ, ఇతర వ్యాపార



భాగస్వాములకు వారి సహాయ సహకారాల ఆధారంగా అవార్డులు, ప్రశంసాపత్రాలు అందించారు. కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం జోన్ కస్టమ్స్ అండ్ సీజీఎస్ ట్రినిటీ కమిషనర్ సంజయ్ రారీ, ఆయా భాగస్వామ్య కంపెనీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలతో వేడుకలు ముగిశాయి.

బిఎఫ్ఆర్కు పటిష్ట భద్రత

విశాఖపట్నం: విశాఖలో ఈ నెల 18, 19 తేదీల్లో జరగనున్న బిఎఫ్ఆర్, మిలన్ కార్యక్రమాలకు భారీ భద్రతా చర్యలు చేపడుతున్నట్లు నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖలత బాగ్గి తెలిపారు. బిఎఫ్ఆర్, మిలన్, బిఎన్ఎస్-కాన్వేట్ విధుల కోసం వచ్చిన పోలీస్ ఉన్నతాధికారులతో పోలీస్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు రాష్ట్రపతి, గవర్నర్, ముఖ్యమంత్రి తదితర ప్రముఖులు హాజరుకానున్న నేపథ్యంలో వీటివల్ల భద్రత, కాన్వాయిల కదలికలపై సమగ్రంగా చర్చించారు. అతిథులు విమానాశ్రయం నుంచి బస్ చేసే హోటల్ వరకు వారి ప్రయాణం, కస్టమ్స్, ఇమిగ్రేషన్ లాంఛనాల నిర్వహణపై పలు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. 19న వైఎస్సీఎ నుంచి కోస్టల్ బ్యాటరీ వరకు నిర్వహించనున్న ఇంటర్వెన్షన్ల సీటీ పేరేడ్కు పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాట్లపై సమీక్షించారు. ఎన్కోజ్బర్ ఏర్పాటు, వీవీఐ, వీఐఐ, సందర్శకుల పార్కింగ్, ముఖ్య ట్రాఫిక్ మార్గాల్లో భద్రత, రహదారుల మరమ్మతులు, చేపల వేటపై ఆక్షలు, బీచ్ రోడ్, ప్రధాన కూడళ్లలో సీసీటీవీ కెమెరాల వినియోగంపై చర్చించారు. అలాగే అన్ని ప్రవేశ మార్గాల్లో ఉమ్మడి నిఘా, 64 డ్రోన్ వినియోగం, అంతర్జాతీయ-జాతీయ మీడియా సమన్వయం వంటి అంశాలను సమీక్షించారు. నగర సరిహద్దులు, అంతర్గత చెక్పోస్టుల పనితీరు, వాహన తనిఖీ బృందాలు, కల్నల్స్ చెకింగ్, ఆర్ఓఓ, రైల్వే స్టేషన్, బస్ స్టేషన్లలో తనిఖీలు, నైట్ ప్రెటోలింగ్ బృందాల విధులపై ఆరా తీశారు. కమాండ్ కంట్రోల్



రూమ్లో సీసీటీవీ నిఘాతో పాటు బాడీ-వోర్స్ కెమెరాలు, డ్రోన్ పర్యవేక్షణ, భద్రత, సోఫట్ మీడియా కోసం ప్రత్యేక డెస్కులను ఏర్పాటు చేశారు. జనసంద్రంలో చిన్నారులు తప్పిపోకుండా రేడియో క్రీక్యెన్సీ బెదిరింపుకేవేస్ (ఆర్ఎఫ్బిడి) సాంకేతికత వినియోగంపై దృష్టి సారించారు. ఏదైనా అసాధారణ పరిస్థితులు లేదా భద్రతాపరమైన ముప్పులు గమనిస్తే వెంటనే 7995095799కు తెలియజేయాలని సూచించారు.

దళిత రైతుల భూముల రక్షణ కోసం పోరాడుతాం

అమృతాపురం: చంద్రబాబు ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత దళితులపై దాడులు పెరిగాయని వైఎస్సార్సీపీ ఎస్సీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు సురేష్ రాజు తెలిపారు. రాంబిల్లి మండలం వందదార్లలో దళితుల దీక్షా శిబిరాన్ని ఆయన ఎస్సీ సెల్ నాయకులతో కలిసి సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ దళిత కుటుంబాలకు 1978లో ఇచ్చిన డీ పట్టా భూముల్ని స్థానిక టీడీపీ నేత కుట్ర పన్ని ఎటువంటి పరిహారం ఇవ్వకుండా లాక్డౌన్లకు ప్రయత్నించడం దారుణమన్నారు. వైఎస్సార్సీపీ ఎస్సీ సెల్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఐడీ బాబు మాట్లాడుతూ దళిత భూముల పరిరక్షణ కోసం వైఎస్సార్ సీపీ ఎంతవరకై నా పోరాడుతుందని తెలిపారు. వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షురాలు సుజాత, ఎస్సీ సెల్ రాష్ట్ర జాయింట్ సెక్రటరీ ప్రకాష్, రేణుక



నాయుడు, జయలక్ష్మి, ప్రసన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పద్మనాభస్వామి కళ్యాణోత్సవాల పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

విశాఖపట్నం: అనంత పద్మనాభ స్వామి వారి వార్షిక తిరు కళ్యాణోత్సవాల పోస్టర్ ను భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఎంపీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించారు. ఈనెల 27 వ తేదీ రాత్రి 8 గంటలకు కళ్యాణోత్సవం, మార్చి 1 వ తేదీ సాయంత్రం 6 గంటలకు తెప్పోత్సవం జరుగుతుందని ఎన్నికూటివ్ ఆఫీసర్ వీఎల్ఎన్ రాజు తెలిపారు. మార్చి 2 వ తేదీ రాత్రి 9 గంటలకు రథోత్సవం ఉంటుందని, మార్చి4 వ తేదీ రాత్రి 8 గంటలకు జరిగే వుప్పుయాగం తో ఉత్సవాల పూర్తవుతాయని వివరించారు. ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించాలని, భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా సౌకర్యాలు కల్పించాలని ఎమ్మెల్యే ఆదేశించారు. పద్మనాభం టీడీపీ అధ్యక్షుడు కోరాడ రమణ, పార్టీ నేతలు కసిరెడ్డి దామోదరరావు, కాళ్ల నగేష్ కుమార్



తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలిస్తే షాకవ్వాలిందే!

పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలియదు.. దానిపై రాసిన అంకెలకు అర్థం కూడా చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. ఆర్కానిక్ 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 స్టిక్కర్లు ఉంటాయి. వాటిని కొంతమంది చదవరు కూడా.. మీరు బాగా పరిశీలించినట్లయితే ఆ స్టిక్కర్లపై 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. స్టిక్కర్ 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 ఉంటే.. 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 ఆర్కానిక్ అని అర్థం.

# ప్రతి విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతున్నారా?..

మీరెప్పుడైనా గమనించారా? కొందరు ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతుంటారు. అతిగా ఆలోచించడమో, చికాకు పడటమో చేస్తుంటారు. కాస్త అతృప్తతో కూడిన సహజ ప్రవర్తనల వ్యక్తులను మినహాయించిస్తే.. మిగతావారు ఇలా బిహేవ్ చేయడానికి హెల్త్ పరమైన కారణాలు ఉండవచ్చునని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేమిటి? సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడాలి? ఇప్పుడు చూద్దాం. ఇటీవల మారుతున్న బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్ సమస్యల్లో 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 యాక్టివిటీస్ కు దూరంగా ఉండటం, అనెక్సెల్సి 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 దెవలప్ 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. సమస్యలు ఆహారం తీసుకోవడం, రెగ్యులర్ గా



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 ఫుడ్స్ కు 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 ఇంకొక పరిశోధనలో టాటూ సైజ్ వివర



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 బొట్లు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ ను సంప్రదించడం బెటర్. పై వార్తలోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. పాఠకుల అవగాహన కోసం మాత్రమే దీనిని అందిస్తున్నాం. నిర్ధారణలు, పర్యవసానాలకు 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 డెనీమా? పెన్సిల్ 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 మనకు బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయట. పలువురిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్న ఈ 'ప్యాంట్ లెస్ 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 'ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్' అంటున్నారు. పైగా ఇలా చేయడంవల్ల పలు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయనే ప్రచారం జరుగుతోంది. టైలుగా ఉండే ప్యాంటుకంటే లూజ్ గా ఉండే ధరిస్తేనే రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. అయితే అసలు ప్యాంటు వేసుకోకపోవడం మరింత రిలాక్సేషన్ ను ఇస్తుందని పలువురు నమ్ముతున్నారు. అందుకే బీచ్ లో నడుస్తున్నప్పుడ ప్యాంటు లేకుండా నడిచేవారు మన దేశంలో తక్కువ కానీ విదేశాల్లో చాలామంది ఉంటారు. దీనివల్ల సాయంకాలపు చల్లదనాన్ని ఆస్వాదింపమే కాకుండా, హ్యూమన్ బాడీ నేచర్ తో మరింత



కనెక్ట్ అవుతుందని, శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుందని ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఫాలోవర్లు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ 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 పలువురికి పాజిటివ్ ఎనర్జీని ఇస్తుంది. దీంతోపాటు గాలి, భూమి, సూర్యరశ్మి, సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం వంటి ప్రకృతి దృశ్యాలతో కనెక్ట్ అవడంలో ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఎఫెక్టివ్ గా 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. చెరుకు 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 వదారాలు 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 జ్యోతిషులు చెబుతున్నారు. ఒక వేళ మీరు పెంచినట్లయితే మీ జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కొంతమంది ఇంట్లో నల్ల పిల్లలను పెంచుకుంటారు. కానీ నల్ల పిల్లలు చెడు స్వభావాలు కలిగి ఉంటారు. ఇంట్లో పాలని చూస్తే.. పాలు మొత్తం వాటికి కావాలని కోరుకుంటాయని చెబుతున్నారు. బయటికి వెళ్లేటప్పుడు పిల్లి ఎదురైతే పనులు 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. కాకిలలో ఆత్మలున్నాయని అంటున్నారు. కాకి ఇంటికి "వాలి కావో" అని అరుస్తే, ఇది రాబోయే దురదృష్టానికి కారణమని భావిస్తారు. అందుకే కాకిని ఇంటి చుట్టుపక్కల వాలనియకుండా 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 నట్ లో కనిపిస్తాయి. ఇది అనేక సమస్యల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. వాల్ నట్లను మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ కు మంచి మూలం. వాల్ నట్లను అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ప్రధానంగా కేకులు, కుకీలు, ఎనర్జీ బార్లు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇది మాత్రమే కాదు.. వాల్ నట్లు డయాబెటిస్ లో కూడా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటానికి సహాయపడే వాల్ నట్ లో పాలిఅనెసామరెటిడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉన్నాయి. కానీ వేసవిలో వాల్ నట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల కలిగే సస్థాలను తెలుసుకుందాం. వేసవిలో వాల్ నట్లను ఎక్కువ తింటున్నారా.. వాల్ నట్ లో ఫైబర్, క్యాలరీలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ బరువును పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు



ఉన్నవారు వాల్ నట్లను తినకూడదు. ఎందుకంటే వాల్ నట్ లో 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 నట్ లో అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల దయేరియో వస్తుంది.

# వేరుశనగలు వేయించి కాదు..

ఉడికించిన వేరుశనగలను తీసుకుంటే అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని జీర్ణకరియను మెరుగుపరుస్తుంది. హృద్రోగ సంబంధిత వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. వేయించిన వేరుశనగల కంటే.. ఉడికించిన వేరుశనగల్లో తక్కువ కెలోరీలు వుంటాయి. ఫలితంగా ఒబిసీటీకి 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 %%% మంచి మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉడికించిన వేరుశనగలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగల్లో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉడికించిన వేరుశనగను తీసుకోవచ్చు.

# థైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!

థైరాయిడ్ సమస్య ప్రస్తుతం సర్వసాధారణంగా మూతున్న 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 తీసుకోకపోతే సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. నిజానికి థైరాయిడ్ అనేది మెడ 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 చెబు 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 ఆరోచనలో 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 ఉన్నవారికైతే 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, వెల్లుల్లి, 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 స్పైస్, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యల నుండి



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

# క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి గల ప్రమాదకారకాలు ఏంటి? అనే విషయాలపై ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ధూమపానం, వాయు కాలుష్యం, ఆస్ట్రోస్ట్రోన్, అల్ట్రావైట్ వినియోగం, అతివీలలోపాత వికిరణం, హెలికోబాక్టర్ పైలోరి 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 ఎఫెక్ట్ 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.. మరన్ని పరిశోధనలు అవసరం.

# పుదీనా.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

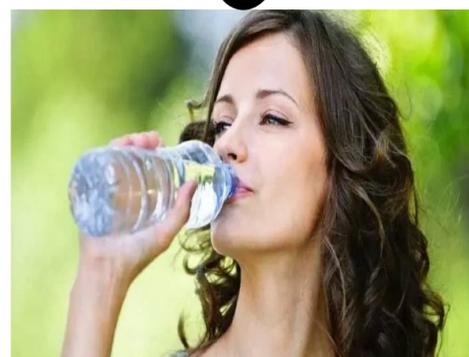
వేసవిలో చాలా ఇళ్లలో పుదీనా చట్నీని ఇష్టపడుతుంటారు. అనేక రకాల పానియాలకు తాజా రుచిని కలిగించేందుకు పుదీనాను ఉపయోగిస్తుంటారు. పుదీనా రుచి, వాసన అద్భుతమైనది మాత్రమే కాదు, ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే వేసవిలో, పుదీనా మిమ్మల్ని ఒకటి కాదు, రెండు కాదు అనేక సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది. 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 తీసి 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 డిహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరినీ డిహైడ్రేట్ చేస్తుంది. అయితే, శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తలనొప్పి: మీకు తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే, మీ శరీరం డిహైడ్రేట్ అయినట్లు తెలుసుకోండి. నీటి కొరత వల్ల.. శరీరం అలాంటి సంకేతాలను పంపుతుంది. ఈ సందర్భంలో, మెదడుకు రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల నిర్ణీతకరణం సంభవిస్తుంది. ఆహార కోరికలు: మీరు నిర్ణీతకరణానికి 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 ఆఫ్ లో ఉన్నప్పుడు తాజా అనుభూతిని కలిగించే మొక్కను ఇదివరకే కనుగొన్నారు. ఆ మొక్కలో ఒకటి నిమ్మ గడ్డి. నిమ్మ గడ్డి అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దాని రిఫ్రెష్ సువాసన మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా ఉన్నాయి. ఈ నిమ్మ గడ్డిని హెర్బ్ గా 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 ఐయిల్ డిఫ్యూజర్ లో ఉంచి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ ఇంటిని అంతటా ఆహ్లాదకరమైన 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 గ్రెండ్ చేసి ఫేస్ ప్యాక్ లా వేసుకోవచ్చు.

# 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 గ్రంథి 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. లైఫ్ స్టైల్ తో థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? లేదంటే, దానిని ఎలా నివారించాలి అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ ను పూర్తిగా నయం చేయలేము. కానీ, మందులు, జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ బాధితులు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి మీ శరీరంలో మంటను 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 థైరాయిడ్ ను నియంత్రించవచ్చు. రోజూవారీ తేలికపాటి వ్యాయామం దినచర్య ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. శరీరం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మీ థైరాయిడ్ రుగ్మతలను మెరుగుపరుస్తుంది. మీ బరువును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

# ఎండు ద్రాక్షను ప్రయోజనాలు

ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకోవాలి. ఇది మీ శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. డ్రైఫ్రూట్స్ లో 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 వ్యాధినరోధక 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. ఫైబర్ తో పాటుగా న్యూట్రీషియన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ 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 అమ్లాన్ని నయం చేయడం ద్వారా మీకు ఎసిడిటీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

# ఫేషియల్ చేయించుకుంటే.. మహిళలకు హెచ్ఐవి?

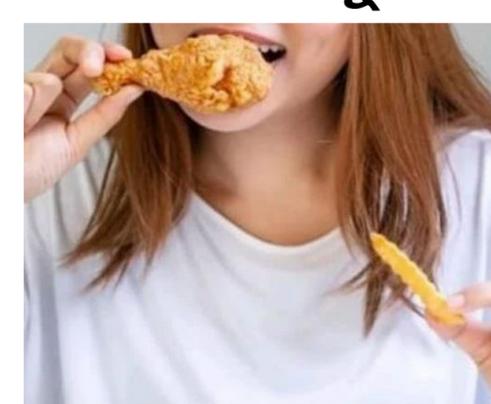
సాతరణంగా ఆడవాళ్ళకి మేకప్ అంటే ఎంత ఇష్టమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దేవుడు ఇచ్చిన అందానికి మరింత మెరుగులు దిద్దుకునేందుకు మేకప్ ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈక్రమంలోనే ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెడుతున్నారు అంటే చాలు ఏకంగా మేకప్ వేసుకోకుండా అస్సలు బయట అడుగు పెట్టరు ఆడవాళ్ళు. అందుకే మేకప్ 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 కోల్డ్ రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి సర్జరీలు కూడా చేయించుకుంటున్న ఘటనలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని కొన్ని సార్లు ఇలా అందంగా మారేందుకు చేయించుకుంటున్న చికిత్సలు వికటించి చివరికి



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

# సమ్మర్ లో చికెన్ అధికంగా తింటున్నారా..?

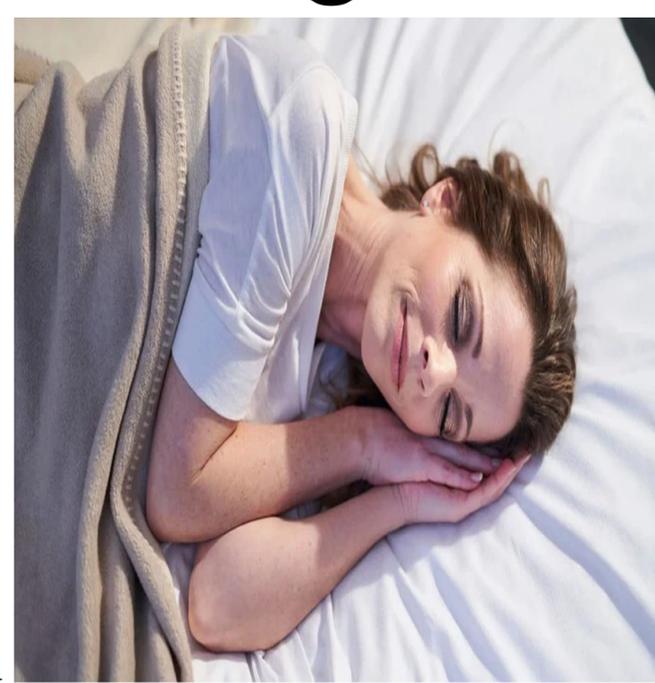
నేటి రోజుల్లో మాంసాహార ప్రియుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతోంది. నాన్ వెజ్ వండుతున్నట్లు వాసన వచ్చింది అంటే చాలు ఎందుకో తెలియకుండానే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి. హాయిగా నాన్ వెజ్ లాగించేయాలి అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే నాన్ వెజ్ లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఫిష్, మటన్, చికెన్ అంటూ ఉండగా.. ఇక ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటు ధరలో ఉండేది మాత్రం చికెన్ అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే మాంసాహారం తినాలి అనిపించింది అంటే చాలు వెంటనే ఇక తెచ్చుకుని హాయిగా లాగించేస్తూ ఉంటారు. ఇక కొంతమందికి అయితే ముక్కు 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 అనర్థాలు తప్పవు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ప్రస్తుతం ఎండలు దంచి కొడుతున్న నేపథ్యంలో.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఇక ఎక్కడికైనా బయటికి



వెళ్లిన ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగుతూ డిహైడ్రేషన్ కి గురవకుండా జాగ్రత్త పడాలి పరిస్థితి. అయితే ఇక ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తినడం కూడా మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. సమ్మర్ లో చికెన్ అతిగా తినకూడదని ఒక అలా తినడం వల్ల పలు 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, బద్ధకం, అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కానీ ఇలాంటి సమస్య దీర్ఘకాలంలో పెను ముప్పుగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణులు 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 వారితో 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 దిండు 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. సోరియాసిస్ ను నయం చేస్తుంది. సెల్ ఉపరితలాలపై పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ ను తొలగించడంలో కూడా ఇది అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. రేల చెట్టుతో అల్సర్లు, కణితులు, గొట్, రుమాటిజం, గుండె జబ్బులు, కామెర్లు వంటి వ్యాధులకు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. రేల కాయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, విషహారిత 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 నమ్ముతారు. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోల్డెన్ షవర్ శ్రీ ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా రేల పువ్వుల వినియోగం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, రేల ఆకులను బాగా కడిగి ఆపై దానిని మెత్తగా మిక్సి పట్టుకుని దాని రసం తీయండి. ఈ రసాన్ని రోజూ నాల్గవ కప్పు పరిమాణంలో తీసుకోండి. ఇలా చేస్తూ క్రమంగా బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కొంతమంది దీనిని టీ రూపంలో కూడా తీసుకుంటారు.

# దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..

ప్రస్తుత యుగంలో అనేక వ్యాధులకు మూలం తినే ఆహార పదార్థాలు. ఇన్ఫ్లేంట్ ఫుడ్ తో 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 మార్కెట్లో దొరుకుతుంది. కల్చీ 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 ఇన్సులిన్ గా పనిచేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని మలినాలను బయటకు పంపుతాయి. దాల్చిన నీరు తాగడం వల్ల శరీరం మెటబాలిజం



పెరుగుతుంది. దీంతో వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చక్కగా పని చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కతో 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.

# 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. ఇటువంటి 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 పాడు చేస్తుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పేది కొంత సమయం పాటు వట్టింపుకోకూడదు. 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 నిర్మూలన పద్ధతులను అనుసరించాలి. ప్రతిరోజూ 5 నుండి 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేయాలి. లేదా సంగీతం వినడం, డ్యాన్స్ చేయడం, వెయింటింగ్ చేయడం వంటి అలవాట్లను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలి.

మంచి ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే మంచి ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు నిద్ర కూడా అవసరం. అయితే మారుతున్న ఆధునిక జీవనశైలిలో అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం సర్వసాధారణంగా మారిపోయింది. కారణం ఏమైనప్పటికీ, ఇలా అర్థరాత్రి వరకు 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. స్ట్రీస్ పై 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 వరకు 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 అటవంటి ఆహారాన్ని తినాలి. వేయించిన లేదా పిండి పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి సమయం పడుతుంది. ఇది నిద్రకు ఆటంకం 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 సడవాలి. అనంతరం నిద్రపోవాలి. దినచర్యలో యోగా చేయడం మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు ప్రశాంతమైన నిద్రకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉదయమే అసులోమ్-విలోమ్ వంటి ప్రాణాయామం మీ మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తాయి.

## 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 ప్రయాణాలకు 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.

## వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పెడతారు..?

వివాహం అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో చిరకాలం గుర్తుండిపోయే తీవ్ర 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 మెరుగుస్తుంది. ఇది వధూవరుల రూపాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పూస్తారో తెలుసుకుందాం?.. విషువును లోక రక్షకుడు అంటారు. ఏ శుభ కార్యమైనా భగవంతుడిని తప్పకుండా పూజిస్తారు. శ్రీ హరి ఆరాధనలో పసుపుకు చాలా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంది. అన్నింటికంటే పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు రాయడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడటానికి కారణం ఇదే. పసుపును



అధుష్టానికి విస్తాంగా 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 బిళ్ళర్యం, శ్రేయస్సును తెచ్చుందని చెబుతారు. పసుపు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

## ఏసీ ఆన్లో పెట్టి నిద్రపోతున్నారా?

ఎండలు తాచెత్తిస్తున్నాయి. ఉదయం 10 గంటలకే భానుడు తన ప్రతాపం చూపటం మొదలుపెడుతున్నాడు. ఇక మధ్యాహ్నం వేళలో రోడ్డు నిర్మానుష్యంగా 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 వస్తుందని 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 బిగుసుకుపోయినట్టుగా మారి ఒంటి నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ప్రతి రోజూ మీరు ఏసీలో ఎక్కువ సమయం నిద్రిస్తున్నట్లయితే.. మీ ఎముకలపై కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకోలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. రాజులోనే 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, మచ్చలు 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.

## వాడేసిన టీ బ్యాగ్ని 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 బ్యాగ్లను బ్యాగ్లను పారేసే బదులు, మీరు వాటిని ఈ స్కార్ప్ మార్గాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. ఊబకాయాన్ని దూరం చేయడంలో గ్రీన్ టీ ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ఫిట్నెస్ నిపుణులు కూడా గ్రీన్ టీ తాగాలని సూచిస్తున్నారు. కానీ, ప్రజలు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను తాగిన తర్వాత పారేస్తారు. మీరు కూడా గ్రీన్ టీ ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే దాని ఉపయోగాలు తెలిస్తే అప్పలు 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 డిటాక్సిఫై చేయడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది ముఖానికి సంబంధించిన సమస్యలను తొలగించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మీ చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించడానికి తోడ్పడుతుంది.

## 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 వండకోవటం తప్పని సరి. ఇలా చేస్తే ఇది అన్నం పోషణ, రుచి రెండింటినీ పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం



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

# రూ. 30.74 లక్షల సీఎం సహాయ నిధి చెక్కులు పంపిణీ చేసిన గంటా

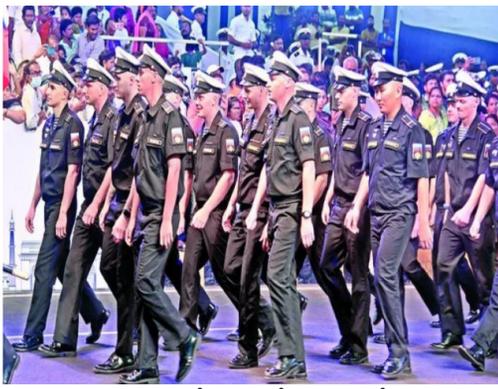
విశాఖపట్నం: కష్టాల్లో ఉన్నవారికి ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ అండగా ఉంటుందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు భరోసా ఇచ్చారు. ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధ పడుతున్న వారికి ఎంపీపీ కాలనీ నివాసంలో సోమవారం సీఎం సహాయ నిధి చెక్కులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గతం కంటే వేగంగా సీఎం సహాయ నిధి ఆర్థిక సాయం అందేలా ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు చర్యలు తీసుకున్నారని తెలిపారు. నియోజకవర్గంలో ప్రజలకు ఏ ఆపద వచ్చినా ఆదుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటామన్నారు. భీమిలి, ఆనందపురం, పద్మావతి మండలాలు, 1 నుంచి 8 వార్డులు, 98 వ వార్డుకు చెందిన 29 మందికి రూ. 30.74 లక్షల విలువైన చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్లు గాడు చిన్ని కుమారి లక్ష్మి, పీవీ నరసింహం, లోడగల అప్పారావు, కూటమి నాయకులు చిక్కల విజయ్ బాబు, గంటా సూరకాబు,



తాత్రాబు అప్పారావు, కసిరెడ్డి దామోదరరావు, కోరాడ రమణ, మొల్లి లక్ష్మణరావు, వాండ్రాసి అప్పలరాజు, గరే గుర్నాథ్, లోడగల జానకిరామ్, పిల్ల వెంకట్రావు, కె. అచ్యుతరావు, గోలగాల నరేంద్ర, గాడు యశ్వంత్, చెట్టిపల్లి సన్యాసారావు, తమ్మిస సూరిబాబు, దండి వెంకటేశ్, జీరు సత్యం, పాసి నరసింగరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సముద్ర తీరాన నేవీ కవాతు

విశాఖపట్నం : సముద్ర తీరాన సాయంత్రపు సువర్ణ కాంతుల్లో ధైర్యం, శౌర్యం, సంప్రదాయం ఒకే వేదికపై సాక్షాత్కరించాయి. ఇంటర్నేషనల్ ఫీట్ రివ్యూ, మిలన్ నేవీ థీమ్లో టీచ్ రోడ్డులో నిర్వహించిన ముందస్తు నవ్యాహార కార్యక్రమం నగరాన్ని సంభ్రమాశ్చర్యాలకు గురిచేసింది. ఆకాశాన్ని చీల్చుకుంటూ దూసుకెళ్లిన యుద్ధవిమానాల ఘోష, సముద్రపు అలలపై ప్రతిధ్వనించిన దేశభక్తి స్వరాలు అక్కడికి చేరుకున్న ప్రతి హృదయాన్ని కదిలించాయి. భారత నావికాదళం, కోస్ట్ గార్డుకు చెందిన విమానాలు, హెలికాప్టర్లు సమన్వయంతో చేసిన విన్యాసాలు వేగం, క్రమశిక్షణ, కచ్చితత్వానికి ప్రతీకలుగా నిలిచాయి. చేతక్ హెలికాప్టర్ నుంచి మైరెన్ కమాండోలు సముద్రంలోకి దిగిన తీరు, అక్కడి నుంచి మెరుపువేగంతో నేలమీదకు చేరిన యుద్ధ విన్యాసాలు ప్రేక్షకులను మంత్రముగ్ధులను చేశాయి. డోర్యియర్ విమానాలు, మిగ్-29 యుద్ధవిమానాలు, కమాన్ కెప్-31 హెలికాప్టర్లు, సుఖోయ్ యుద్ధవిమానాల గర్జనలు ఆకాశాన్ని తాకుతూ సైనిక శౌర్యాన్ని ప్రతిధ్వనింపజేశాయి. ఆకట్టుకున్న కవాతు సాధన... ఈ నెల 19న టీచ్ రోడ్డుపై జరగనున్న సీటీ పరేడ్కు సోమవారం నిర్వహించిన రిహార్సల్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. వివిధ దేశాలకు చెందిన నావికాదళ



సిబ్బంది సమన్వయంతో కవాతు చేస్తూ అంతర్జాతీయ సౌహార్ద్యాన్ని చాటారు. విదేశీ మహిళా నావికాదళ సిబ్బంది సైతం పాల్గొనడం విశేషం. నేవీ చిల్డ్రన్ స్కూల్ విద్యార్థుల వాయిద్య గానం, ఎన్ఎస్సీ క్యాడెట్ల కవాతు, భారతీయ శాస్త్రయంత్ర సృష్టి ప్రదర్శనలు సముద్రతీరాన్ని సాంస్కృతిక వేదికగా మలిచాయి. వివిధ దేశాల రూపాలను ప్రతిబింబించిన నృత్యాలు భారతీయ సంప్రదాయ మహిమను విదేశీ అతిథులకు పరిచయం చేశాయి.

# రెవెన్యూ క్లెరిక్ సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలి : జెసి

పార్శ్వతీపురం: రెవెన్యూ క్లెరిక్ ద్వారా అందిన వినతులను తక్షణమే పరిష్కరించాలని జాయింట్ కలెక్టర్ సి.యశ్వంత్ కుమార్ రెడ్డి తహశీల్దార్లను ఆదేశించారు. ఆయన ఛాంబరులో రెవెన్యూ క్లెరిక్ అంశాలు, వివిధ రెవెన్యూ పనుల పురోగతిపై తహశీల్దార్లతో జెసి సమీక్షించారు. రెవెన్యూ క్లెరిక్ ద్వారా అందిన దరఖాస్తులపై ఎప్పటికప్పుడు చర్యలు తీసుకొని సమస్యలను వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించాలని అన్నారు. భూరికార్డులో డౌన్లైన్ తప్పుల సవరణ, మ్యూటీషన్ల దరఖాస్తులను గడువులోగా పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. జిల్లాలో జరుగుతున్న భూరీసర్వే ప్రక్రియ, హద్దుల నిర్ణయం, నబ్-డివిజన్ పనులపై తహశీల్దార్ల నుంచి వివరాలు సేకరించారు. ఎక్కడైనా జాప్యం జరిగితే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. నిర్దేశించిన గడువులోగా రెవెన్యూ పనుల్లో పురోగతి చూపని పక్షంలో సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని జాయింట్ కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లాలోని తహశీల్దార్లు పాల్గొన్నారు. మ్యూటీషన్లపై స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు భూ రికార్డుల నిర్వహణలో పారదర్శకత పెంచేందుకు, రైతుల ఇబ్బందులను తొలగించేందుకు మ్యూటీషన్ ప్రక్రియలో ఎటువంటి తప్పులు



దొర్లకుండా ఉండేందుకు జెసి యశ్వంత్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. మ్యూటీషన్లో, రికార్డులో దొర్లైన తప్పులను ఎలా సవరణ చేయాలో విఆర్.ఎలకు, ఆర్.ఎస్.టి.లకు వివరించారు. రెవెన్యూ రికార్డుల్లో పేరు, విస్తీర్ణంలో మార్పులు, చేర్పులు, సర్వే నంబర్ల నమోదుపై ప్రజల నుంచి వస్తున్న విన్నపాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని సిబ్బందికి దిశానిర్దేశం చేశారు. మ్యూటీషన్ల జారీలో ఉండే సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవాలని, తప్పులను సరిదిద్దుకోవాలని సూచించారు. సమావేశంలో డిఆర్.ఆ. కె. హేమలత, విఆర్.ఎలు, ఆర్.ఎస్.టి.లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అనుమతుల్లేని చేపల చెరువుల నిర్వాహకులపై చర్యలు

దేవరాపల్లి: అనుమతులు లేకుండా చేపల చెరువులు నిర్వహిస్తున్న వారిపై శాఖాపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా మత్స్యశాఖ అధికారి విజయ్ హెచ్చరించారు. మండలంలోని దేవరాపల్లి, రైవాడ, వేపలం, మారేపల్లి, తిమిరాం గ్రామాలలో ఆమె పర్యటించి చేపల చెరువులను పరిశీలించారు. ఎటువంటి అనుమతుల్లేకుండా చేపల చెరువులు నిర్వహిస్తున్న వారు 15 రోజుల్లో? లైసెన్స్ తగు ధ్రువపత్రాల జతపరిచి ఆన్లైన్లో దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని సూచించారు. నిర్ణీత ఫీజు సైతం చెల్లించాల్సి ఉంటుందన్నారు. లైసెన్స్ లేకుండా నిబంధనలకు విరుద్ధంగా చేపల చెరువులను నిర్వహిస్తే జిల్లా స్టాయి అక్వా కల్చర్ కమిటీ నిర్ణయం మేరకు చెరువులు ధ్వంసం చేయడంతో పాటు అందుకు అవసరమయ్యే ఖర్చును సైతం వసూలు చేస్తామన్నారు. అక్వా కల్చర్ డెవలప్ మెంట్ అథారిటీ చట్టం 2020 ప్రకారం



ఫిషరీ చీఫ్ అండ్ డివైజన్ విజయ్ స్పష్టం చేశారు. ఆమె వెంట ఫిషరీస్ డెవలప్ మెంట్ అధికారి శృతి, విలేజ్ ఫిషరీస్ అధికారి రజాక్ ఉన్నారు.

# మంచి క్రీడాకారులను తయారు చేయాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్  
అసకాపల్లి, చైతన్యవారణి: జిల్లాలో క్రీడలను ప్రోత్సహించి, మంచి క్రీడాకారులను తయారు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ క్రీడా అభివృద్ధి అధికారిని ఆదేశించారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరం లో జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జిల్లా స్టాయి జిల్లా క్రీడా అభివృద్ధి కమిటీ సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రతిభ ఉన్న క్రీడాకారులను గుర్తించి వారికి సరైన ప్రోత్సాహం అందిస్తే అద్భుతంగా రాణిస్తారన్నారు. యువత చదువుతో పాటు క్రీడల్లోనూ రాణించాలని సూచించారు. రాష్ట్ర క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ నిర్వహించే శాన్ లీగ్ పోటీలలో ఎక్కువ క్రీడాకారులు పాల్గొనేలా చూడాలని జిల్లా క్రీడల అభివృద్ధి అధికారి శ్రీమతి పూజారి శైలజ గారిని ఆదేశించటం జరిగింది అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా జిల్లా క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ వారిచే నిర్వహించే క్రీడా గోడ పత్రికలను ఆవిష్కరణ చేయటం జరిగింది.



ఈ సమావేశంలో జిల్లా క్రీడా అభివృద్ధి అధికారి పూజారి శైలజ, జెడ్పీ సిజిజి నారాయణ మూర్తి, డి పి బి. సందీప్, జిల్లా గ్రామ వార్డు సచివాలయాల అధికారి మంజుల వాణి, డ్యామా పీడీ పూర్ణిమా దేవి, యలమంచిలి, అసకాపల్లి, ఎవిజిఎస్ జోసెఫ్ మేనేజర్ నరసింహ, కమిటీ సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రజా సమస్యలపై సిపిఐ పోరు బాట

కాకినాడ: ప్రజా సమస్యలపై సమరశీల పోరాటాలకు సమర్థత అవ్వాలని సిపిఐ జాతీయ కార్యదర్శి కె.రామకృష్ణ పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశం తాటిపాక మధ్య అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ గత స్థానిక సంస్థలలో బిసిలకు కేటాయించిన స్థానాలు తగ్గించడం వల్ల వేల సంఖ్యలో స్థానిక సంస్థలకు చెందిన పదవులను బిసిలు కోల్పోయారన్నారు. తెలంగాణలో ప్రభుత్వం జనాభా లెక్కల సందర్భంగా కులగణన చేపట్టి, అందుకనుగుణంగా ఎస్.సి, ఎస్.టి, బిసిలకు స్థానిక సంస్థలలో సీట్లు కేటాయిస్తూ ఆసెంబ్లీలో రెండు బిల్లులు ఆమోదించినారు. ఎవితో కూడా ఆ విధంగా సీట్లు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జి.ఈశ్వరయ్య మాట్లాడుతూ పౌరులందరికీ సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ న్యాయం, హోదాల్లోనూ అవకాశాల్లోనూ సమానత్వం ఇవ్వ భారత రాజ్యాంగంలో మూల సూత్రాలని, ఈ మహోన్నత లక్ష్యాలతో ఒక న్యాయపూర్వక సమాజాన్ని నిర్మించాలనే లక్ష్య సాధనకు అవసరమైన సమగ్ర కులగణన ఇప్పటికీ జరగలేదన్నారు. బిసి కులాలు రాజకీయ శక్తి, విద్య, ఉద్యోగాలు, ఆర్థిక వనరులలో



తమకు రావాల్సిన హక్కులను కోల్పోతున్నారన్నారు. సిపిఐ జాతీయ నేత డాక్టర్ నారాయణ మాట్లాడుతూ సిపిఐను రాజకీయ ప్రత్యామ్నాయ దిశగా నడిపించాలని నేతలకు పిలుపు ఇచ్చారు. ఈ సమావేశంలో జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు రావుల వెంకయ్య, అక్కినేని వనజ, ముప్పాళ్ల నాగేశ్వరావు, జె.వి.సత్యనారాయణ మూర్తి, పి.హరినాథ్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

# జీడి పిక్కలకు మద్దతు ధర ప్రకటించాలి

దేవరాపల్లి: జీడిపిక్కలకు కేజీకి రూ. 200 చొప్పున మద్దతు ధర ప్రకటించి, రైతు సేవా కేంద్రాల ద్వారా ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేయాలని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యుడు డి. వెంకన్న, మండల కార్యదర్శి బి.టి. దొర డిమాండ్ చేశారు. మండలంలోని చాలామంది వందల ఎకరాలలో జీడి రైతులతో కలిసి అందోళన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా వెంకన్న, దొర మాట్లాడుతూ ఈ ఆంశాన్ని ప్రస్తుత ఆసెంబ్లీ సమావేశాల్లో చర్చించి జీడి రైతులను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని కోరారు. జీడి పంటకు మద్దతు ధర లేకపోవడంతో వ్యాపారులు రైతుల నుంచి తక్కువ ధరలకు కొనుగోలు చేస్తున్నారన్నారు. దీంతో వేలాది రూపాయలు పెట్టుబడి పెట్టి సాగు చేస్తున్న వారికి చివరకు నష్టమే మిగులుతుందన్నారు. జిల్లాలో 90 వేల ఎకరాలలో నాన్ షెడ్యూల్ గిరిజన గ్రామాల్లో జీడిని ప్రధాన పంటగా పండిస్తూ గిరిజనులు జీవనోపాధి పొందుతున్నారన్నారు. ఏటా 25 వేల మెట్రిక్ టన్నులు జీడి పిక్కలు ఉత్పత్తి అవుతున్నాయన్నారు. జీడి పంటను ఈ క్రాఫ్లో సమాధు చేయడంతోపాటు జీడి రైతులకు



పంట రుణాలు మంజూరు చేయాలని కోరారు. జీడికి మద్దతు ధర కల్పించకుంటూ నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఆందోళన చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూకురి రామకృష్ణ, మామిడి రవికుమార్, తామర్ర కొండబాబు, సూకురి సూరకాబు, ఎస్. సింహాచలం, తామర్ర బుజ్జిబాబు, ఇతర దేవులు పాల్గొన్నారు.

# అప్పికొండ శ్రీ సోమేశ్వర స్వామి మాలాధార స్వాముల నిరసనలు

-పూర్వం నుంచి ఉన్న సాంప్రదాయానికి తూట్లు అంటూ శివ మాలాస్వాములు నిరసనలు - అధికారులు, శివ స్వాముల మధ్య వివాదం - ఆందోళన అనంతరం పోలీసులు ఆ యొక్క పక్క గుడి తాళాలు తీయటంతో ఒంటిగంట కు లోపలికి వెళ్లి పూజలు ప్రారంభం, అనంతరం నిరసన సర్దిమణిగింది. గాజువాక, చైతన్యవారణి: ఉత్తరాంధ్రలోనే అతి పురాతన శైవ క్షేత్రం అప్పికొండ సోమేశ్వర స్వామి ఆలయం మహాశివరాత్రి ఉత్సవాలతో జనసంద్రంగా మారింది. భక్తులు తండోపతండాలుగా తరలిరావడం అందుకు తగ్గట్టుగా సౌకర్యాల లేకపోవడంపై భక్తులు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇదే సందర్భంలో అక్కడ అధికారులు, శివ స్వాముల మధ్య వివాదం తలెత్తింది. ఏటా మాదిరిగా ఈసారి కూడా ఆ ప్రాంతానికి చెందిన అనేక మంది శివ మాలాధారణ చేశారు. వీరికి అప్పికొండ సోమేశ్వర ఆలయంలో గర్భగుడికి ఆనుకొని ఉన్న మరో శివలింగంకు వీరంతా లింగార్చన వేళ వచామృత అభిషేకం చేయడం ఆసవాదుగా వస్తోంది. అయితే గతానికి భిన్నంగా ఈసారి శివలింగం ఉన్న గదికి సంబంధించి తాళాలను వేశారు. అప్పటికే ఆలయానికి చేరుకున్న శివస్వాములు తాళాలు తెరవాలని కోరినప్పటికీ దేవదాయ శాఖ అధికారులు పట్టించుకోలేదు.



దీంతో స్వాములంతా కోపంతో ఊగిపోయారు. హిందూ సంప్రదాయాన్ని అధికారులు మంటగొల్పుతున్నారని ఆరోపించారు. లింగార్చన వేళ చేయాల్సిన తంతం వీరి ఆందోళన తరవాత పోలీసులు తాళాలు తీయటంతో ఒంటిగంట తరవాత లోపలికి వెళ్లి పూజలు చేశారు. అధికారులు వ్యవహరించిన తీరుపై భక్తులు మండిపడ్డారు. శివ స్వాముల భక్తిని కించపరిచే విధంగా అధికారుల తీరు ఉందంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మరోవైపు దర్శనాల విషయంలో ఈసారి కూడా సామాన్య భక్తులకు చుక్కలు చూపించారని పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు...

# బాకెట్ వ్యతిరేక పోరాటానికి సిద్ధం కావాలి

పాడేరు: బాకెట్ తవ్వకాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాటానికి ప్రజలు సిద్ధం కావాలని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి పి.అప్పలనర్స పిలుపునిచ్చారు. ఆయన విలేజ్ లలో మాట్లాడారు. చంద్రబాబు ప్రభుత్వం చాపకింద నీరులా వ్యవహరిస్తూ బాకెట్ తవ్వకాలకు సిద్ధమవుతోందని తెలిపారు. కేంద్ర, రాష్ట్రప్రభుత్వాల తీరుకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమించాలని సమయం ఆసన్నమైందన్నారు. ఎన్నికల హామీలు గాలికి వదిలి కార్పొరేట్ శక్తులను పెంచిపోషించేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల కంకణం కట్టుకున్నాయని చెప్పారు. ప్రధానంగా అరకు, పాడేరు, చింతపల్లి పరిసరాల ప్రాంతాల్లో నిక్షిప్తమైన ఉన్నబాకెట్, ఇతర ఖనిజాలను తవ్వేందుకు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఇప్పటికే సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలుస్తోందని తెలిపారు. బాకెట్ తవ్వకాల జరిపితే ప్రజా ఉద్యమాన్ని తీవ్రపరం చేస్తారని ఆయన హెచ్చరించారు. అరకు, చింతపల్లి అటవీ ప్రాంతాల్లో అరు బాకెట్లలో చింతపల్లి సవర్ణ, అనంతగిరి, గుర్రేడు, గూడెం, కాటంరాజ్ కొండల్లో సుమారు 615 మిలియన్ టన్నుల బాకెట్ నిల్వలు ఉన్నాయని చెప్పారు.



ఏపీఎంపీసీ పేరిట లీజులకు ఇచ్చి తవ్వకాలకు చంద్రబాబు ప్రభుత్వం సిద్ధమవుతోందని ఆరోపించారు. తక్షణం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు బాకెట్లపై స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు దాన్, నాయకులు కార్తీక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో కలెక్టర్, జేసీ

అసకావల్లి: గేట్స్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ బిల్ గేట్స్ అమరావతి పర్యటనలో భాగంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి కొణిదెల వవన్ కళ్యాణ్ స్వర్ణాంధ్ర 2047 విజన్ లో భాగంగా సంజీవని ప్రాజెక్ట్, కృత్రిమ మేధస్సు (ఏఐ) ఆధారిత వ్యవసాయం, విద్యా, ఆరోగ్య రంగాల్లో చేపట్టిన ప్రాజెక్టులపై వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా వర్చువల్ గా నిర్వహించిన కలెక్టర్ చంద్రా కార్యక్రమంలో జిల్లా సుచి కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, జూనియర్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పబ్లిక్ హాజరయ్యారు. ఆర్టిజీఎస్ ద్వారా ప్రజలకు అందిస్తున్న సేవలను గురించి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ముఖ్య ప్రణాళిక అధికారి జి.రామారావు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.



# విశాఖలో 2 రోజుల పాటు టాలీవుడ్ సెలబ్రిటీ క్రికెట్ పండుగ

- పోస్టర్ ను విడుదల చేసిన గంటా, వంశీ

విశాఖపట్నం: మధురవాడ ఏసీఏ - వీడిసీపీ స్టేడియంలో ఈనెల 28, మార్చి 1 వ తేదీల్లో టాలీవుడ్ సెలబ్రిటీ క్రికెట్ లీగ్ పోటీలు నిర్వహించనున్నట్లు టీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. హాట్ మేఫూలయలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో సౌత్ ఎమ్మెల్యే సీపాచ్. వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తో కలిసి క్రికెట్ పోటీల వివరాలను ఆయన వెల్లడించారు. టాలీవుడ్ నటులు, టీవీ నటులతో రెండేసి టీంలు.. పోటీలు, బ్యూటీఫుల్, రాజకీయ నాయకులతో ఒక్కో టీం చొప్పున మొత్తం 7 టీంల సుంచి 110 సెలబ్రిటీలు ఈ పోటీల్లో పాల్గొంటారన్నారు. ఈ మ్యాచ్ ల ద్వారా వచ్చే ఆదాయాన్ని పేద బిల్లల చదువు, సీఎం సహాయ నిధి, దాతృత్వ కార్యక్రమాలకు వినియోగిస్తారని పేర్కొన్నారు. విశాఖను అంతర్జాతీయ స్పోర్ట్స్ హబ్ గా ప్రభుత్వం తీర్చిదిద్దడందన్నారు. కొమ్మడిలో అంతర్జాతీయ స్థాయి ఇంటిగ్రేటెడ్ స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్, దివ్యాంగుల ప్రత్యేక స్టేడియం అందుబాటులోకి రానున్నాయని చెప్పారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టిన తర్వాత బీసీసీబి సహకారంతో మధురవాడ క్రికెట్ స్టేడియంలో వసతులు ఎంతగానో మెరుగుపరచారని.. వస్తే, టీ20, ఐపీఎల్ మ్యాచ్ ల కేటాయింపులో విశాఖకు ప్రాధాన్యమిస్తున్నారన్నారు. రెండు రోజుల పాటు అలరించనున్న సెలబ్రిటీ లీగ్ ను వీక్షించే అవకాశాన్ని విశాఖ ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని కోరారు.



భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు కార్యకలాపాలు మొదలైన తర్వాత విశాఖ శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని, 7 మార్చర్ ప్లాన్ కనెక్టింగ్ రోడ్లు ఈ ఏడాది జూన్ లోపు అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తున్నామన్నారు. సెలబ్రిటీ లీగ్ నిర్వహకుడు రాంబాబు మాట్లాడుతూ క్రికెట్ పోటీల నిర్వహణలో వెన్నెది ఉండి నడిపిస్తున్న ఎమ్మెల్యే గంటా సూచనతో ఉచిత ప్రవేశం కల్పించాలని నిర్ణయించామని తెలియజేశారు. ఐపీఎల్ తరహాలో సెలబ్రిటీ మ్యాచ్ లను డిజైన్ చేశామన్నారు. టాలీవుడ్ సెలబ్రిటీ క్రికెట్ లీగ్ పోస్టర్ ను ఈ సందర్భంగా విడుదల చేశారు. వ్యాపారవేత్తలు కంకటాల మల్లిక్, హైదా కృష్ణప్రసాద్, కాశీ, నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# 'గేట్స్' భాగస్వామ్యంతో.. రాష్ట్రానికి దశ-దశ

- ప్రజా సాధికారత, సంపద సృష్టి లక్ష్యంగా కృషి - సీఎం - ఆర్టిజీఎస్ లో చంద్రబాబుతో బిల్ గేట్స్ భేటీ - పారసీవల్లో టెక్నాలజీ, విజన్ పై వివరణ

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, గేట్స్ ఫౌండేషన్ మధ్య పూర్వోత్తమ భాగస్వామ్యంతో రాష్ట్రానికి కొత్త దశ-దశ సాధ్యమవుతుందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. గేట్స్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ బిల్ గేట్స్ సోమవారం వెలగపూడి సచివాలయంలోని ఆర్టిజీఎస్ కార్యాలయంలో సీఎంను ప్రత్యేకంగా కలిశారు. స్వర్ణాంధ్ర-2047 విజన్, ప్రస్తుతం అమలు చేస్తున్న విధానాలు, లక్ష్యాలు, కార్యక్రమాలు, పౌర సేవల్లో టెక్నాలజీ వినియోగం తదితర అంశాలను ఆయనకు చంద్రబాబు వివరించారు. 'జీరో పావర్టీ, సంపూర్ణ ఉపాధి, నైపుణ్యాభివృద్ధి, నీటి భద్రత, రైతు-అగ్రిటెక్, ప్రపంచస్థాయి లాజిస్టిక్స్, ఎనర్జీ-ఫ్యూయల్, ప్రాడక్ట్ వర్కెస్, స్వచ్ఛాంధ్ర, డీప్ టెక్ వంటి పది నూతనాల్లో స్వర్ణాంధ్ర సాధనకు కృషి చేస్తున్నాం. స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్, స్పీడ్ ఆఫ్ డెలివరీ గవర్నెన్స్ రాష్ట్రప్రభుత్వ విధానం. దీనికి అధారే ధ్రువీకరణ, వ్యక్తిగత కుటుంబ డేటా లేక్, కుటుంబ సమాచారం, రాష్ట్ర కేంద్ర ప్రభుత్వాల సమగ్ర డేటా, అవేర్ ద్వారా రియల్ టైమ్ డేటా సేకరణ, వాట్యాప్ గవర్నెన్స్, డిజివెరిపై వంటి ఇన్ఫిజిషన్ వినియోగం ద్వారా భవిష్యత్ కోసం పూర్తి సన్నద్ధంగా ఉన్నాం. టెక్నాలజీ ఆధారిత థీమాటిక్ క్లస్టర్లు ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. క్యాంటమ్ వ్యాల్ డిజైన్డ్ ఫౌండ్రీగా అమరావతిని, డేటా ఏబి సిటీగా విశాఖ, గ్రీన్ హైడ్రోజన్ వ్యాఖీగా కాకినాడ, డ్రోన్ సిటీగా ఓర్వకల్లు, ఎలక్ట్ ట్రాన్స్-ఎరో సిటీగా లేపాక్షి, ఎలక్ట్రానిక్స్-స్పేస్ సిటీగా తిరుపతిని అభివృద్ధి చేస్తున్నాం. రాష్ట్రంలో మొత్తం పది రంగాల్లో, 30 ప్రభుత్వ విభాగాల్లో కృత్రిమ మేధ(ఏఐ)ను వినియోగిస్తున్నాం. 98 ఏబి యూజ్ కేసులు, 43 హ్యాక్ డాన్స్ ఉన్నాయి' అని చెప్పారు. 2.4 ట్రిలియన్ డాలర్ల జీఎస్పీ.. 2047 నాటికి 180 బిలియన్ డాలర్ల సుంచి 2.4 ట్రిలియన్ డాలర్ల జీఎస్పీ సాధించాలని



నిర్దేశించుకున్నామని చంద్రబాబు వెల్లడించారు. ఎగుమతులను 20.7 బిలియన్ డాలర్ల సుంచి 4,450 బిలియన్ డాలర్లకు పెంచడం, నిరుద్యోగితను రెండు శాతానికి తగ్గించాలని టార్గెట్ గా పెట్టుకున్నామన్నారు. 'మహిళా కార్యకర్తల సంఖ్యను 45.8 శాతం సుంచి 80 శాతానికి పెంచుతాం. ప్రస్తుతం 72 శాతంగా ఉన్న అక్షరాస్యతను 100 శాతం సాధిస్తాం. ఈ ఏడాది జూలై నాటికి రాష్ట్రమంతటా సంచలన కార్యక్రమాన్ని విస్తరిస్తాం' అని వివరించారు. గేట్స్ తో మంత్రలు మాటామంతి.. సమావేశంలో మంత్రులు పర్యవేక్షక కేబి, సత్యకమార్, అనగాని సత్యప్రసాద్ గేట్స్ తో సంభాషించారు. హైదరాబాద్ లో మైక్రోసాఫ్ట్ కార్యాలయం ఏర్పాటు ఆలోచనకు కారణమేమిటని పర్యవేక్షకు ప్రశ్నించారు. చంద్రబాబు ఐటీని ప్రమోట్ చేయడం వల్ల టెక్ నిపుణులు చాలా మంది హైదరాబాద్ నుంచి వచ్చేవారని.. అదే సమయంలో ఆయన తనను కలిపి మైక్రోసాఫ్ట్ కార్యాలయాన్ని హైదరాబాద్ లో స్థాపించాలని ప్రతిపాదించారని గేట్స్ వెల్లడించారు. దీనిపై తమ నిబ్బంది అభిప్రాయం అడిగితే.. హైదరాబాద్ లో కార్యాలయం పెడితే తాము అక్కడకు వెళ్లేందుకు సిద్ధమేనని వారు చెప్పారని తెలిపారు. ఏబి టెక్నాలజీతో ఆరోగ్య రంగంలో మెరుగైన సేవలు అందించవచ్చని, నాణ్యమైన నిపుణుల వైద్య సేవలు అందించవచ్చని గేట్స్ సత్యకమార్ కు చెప్పారు.

# ప్రజలందరి పై శివుని అనుగ్రహం ఉండాలి

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారణి: ప్రతి ఒక్కరిపై శివుని అనుగ్రహం ఉండాలని విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ నాయకులు, 32వ వార్డు కార్పొరేటర్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు అభిలాషించారు. మహాశివరాత్రి పండుగ సందర్భంగా అభివృద్ధి నేరెళ్ల కోసేరు ప్రాంతంలో తన కార్యాలయ ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు కుటుంబ సమేతంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భోలేనాథుడైన శివుడు త్వరగా ప్రసన్నుడై, భక్తుల కష్టాలను తొలగించి శాంతి, శ్రేయస్సు, మోక్షాన్ని ప్రసాదిస్తాడని చెప్పారు. శివుని కృప కోసం ఉపవాసం, రుద్రాభిషేకం చేయడం, ఓం నమః శివాయ మంత్ర జపం చేయడం చాలా మందిని అన్యాయం. శివుని అనుగ్రహం పొందడం అంటే కష్టాల నుండి విముక్తి, మానసిక ప్రశాంతత, సమృద్ధిని పొందడమని తెలిపారు. స్వచ్ఛమైన భక్తితో శరణాగతి చెందితే శివుడు తన భక్తులను ఎల్లప్పుడూ కాపాడుతాడని అన్నారు. భోలేనాథుడి కృపతో జీవితంలోని ఇబ్బందులు, బాధలు తొలగిపోతాయని, మానసిక ప్రశాంతత, కుటుంబంలో సుఖంతోపాటు, శ్రేయస్సు లభిస్తాయని, నిలిచిపోయిన పనులు సత్కర్మే పూర్తి కావడం, కీర్తి ప్రతిష్ఠలు పెరగడం, శివుడు భక్తికి మాత్రమే లోబడి, త్వరగా ప్రసన్నుడై భక్తులను అనుగ్రహించే దేవుడని కొనియాడారు. రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలని, ప్రజలందరూ తమ కుటుంబాలతో సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని ఈ సందర్భంగా ఆ దేవదేవుడిని ప్రార్థిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.



# రూరల్ యాక్షన్ డ్రామా 'సెయాన్'

కథల ఎంపికలో వైవిధ్యానికి, పాత్రల పరంగా కొత్తదనానికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ తమిళ హీరో శివకార్తికేయన్. సోమవారం ఆయన కొత్త సినిమా ప్రకటన వెలువడింది. 'సెయాన్' పేరుతో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి శివకమార్ మురుగేశన్ దర్శకత్వం వహిస్తారు. రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్నేషనల్ పతాకంపై కమల్ హాసన్, ఆర్.మహేంద్రన్ నిర్మించనున్నారు. బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ 'అమరన్' తర్వాత శివకార్తికేయన్ మరోమారు కమల్ హాసన్ నిర్మాణంలో సినిమా చేస్తుండటం విశేషం. సినిమా టైటిల్ ను ప్రకటిస్తూ కొత్త పోస్టర్ ను కూడా విడుదల చేశారు. ఇందులో శివకార్తికేయన్ చేతిలో పొడవాటి కత్తిని పట్టుకొని రస్టిక్ లుక్ లో కనిపిస్తున్నారు. ఆయన చుట్టూ నెమళ్లు కనిపిస్తున్నాయి. గాడ్ ఆఫ్ వార్ గా అభివర్ణించే కార్తికేయడిని తమిళంలో 'సెయాన్' అనే పేరుతో కూడా పిలుస్తారు. గ్రామీణ నేపథ్యంలో ఆధ్యాత్మిక, యాక్షన్ అంశాలు కలబోసిన చిత్రమిదని, శివకార్తికేయన్ పూర్తి పాస్ అవతారంలో కనిపిస్తారని చెబుతున్నారు. ఈ



సంవత్సరాంతంలో ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేయాలనే ఆలోచనలో చిత్రబృందం ఉన్నట్లు తెలిసింది.

# అగౌరవపరిస్థి సహించేది లేదు!

తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారంలో వ్యక్తిగత దూషణలు, ఆరోపణలు తారాస్థాయికి చేరుతున్నాయి. తాజాగా భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నయినార్ నాగేంద్రన్ ప్రముఖ నటి త్రిషపై చేసిన వ్యాఖ్యలు వివాదాస్పదంగా మారాయి. అగ్ర హీరో, టీవీకే అధ్యక్షుడు విజయ్ ను విమర్శించే క్రమంలో నయినార్ నాగేంద్రన్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'త్రిష ఇంటి నుంచి విజయ్ బయటికి వచ్చినప్పుడే ఆయనకు రాజకీయ పాస్ పరిస్థితులు తెలుస్తాయి' అంటూ నయినార్ నాగేంద్రన్ చేసిన కామెంట్స్ తమిళనాట తీవ్ర చర్చకు దారితీశాయి. తాజాగా వీటిపై త్రిష స్పందించింది. 'అగౌరవపరిస్థి మాటల్ని అస్సలు సహించేది లేదు' అంటూ తన ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్ట్ పెట్టింది త్రిష. దీనికి లీగల్ నోట్ ను జత చేసింది. రాజకీయ విషయాల్లో త్రిష ఎప్పుడూ తటస్థంగా ఉన్నారని, సంబంధం లేని విషయాల్లో తన క్షయంకోసం లాగి కించపరిచే వ్యాఖ్యలు చేయద్దంటూ త్రిష న్యాయ సలహాదారుడు నిత్యేష్ నలరాజ్ ఆ నోట్ లో పేర్కొన్నారు. అయితే ఈ వివాదంలో నయినార్ నాగేంద్రన్ వ్యవహార శైలిపై విమర్శలు రావడంతో ఆయన క్షమాపణలు చెప్పారు. తనకు



ఎవరినీ కించపరిచే ఉద్దేశ్యం లేదని, పొరపాటున ఆ వ్యాఖ్యలు చేశానని నయినార్ నాగేంద్రన్ పేర్కొన్నారు.

# సెలెక్టివ్ గా సినిమాలు చేస్తున్నా!

'ఇది సుహాస్ తో నా రెండో సినిమా. కెరీర్ లో నా మూడో సినిమా. ఇంతకు ముందు చేసిన సినిమాలో ఇంటెన్స్ క్యారెక్టర్ చేశాను. ఇందులో లైటల్ వెయిన్ లో సాగే ఎంటర్టైన్ మెంట్ పాత్ర. ఎంజాయ్ చేస్తూ ఈ పాత్ర చేశా. వినోదంతోపాటు ఇందులో ఫాడర్ అండ్ నన్ ఎమోషన్ కూడా బావుంటుంది' అని శివాని నగరం అన్నారు. సుహాస్ కి జోడీగా ఆమె నటించిన చిత్రం 'పే బలవంత్'. 'పే భగవాన్' అనే టైటిల్ తో రూపొందిన ఈ సినిమాను కొన్ని కారణాల దృష్ట్యా 'పే బలవంత్' గా మార్చారు. గోపీ అచ్చుర దర్శకుడు. బి.నరేంద్రరెడ్డి నిర్మాత. బన్నీవాన్, వంశీ నందిపాటి ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ నెల 20న సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ లో శివాని నగరం విలేజ్ కులతో ముచ్చటించింది. 'వినగానే నచ్చిన కథ ఇది. వినోదంతోపాటు కలర్ ఫుల్ విజువల్స్, మంచి మ్యూజిక్ కూడా ఇందులో ఉంది. నా పాత్ర, సుహాస్ పాత్ర, నరేష్, వెన్నెల కిశోర్ ఇలా అన్ని పాత్రలూ మిమ్మల్ని నవ్విస్తాయి. సుహాస్ మంచి నటుడు, ఫ్రెండ్లీ కూడా. ఇందులో మా కాంటినెంట్ సిస్ట్రీస్ ఆడియన్స్ ఎంజాయ్ చేస్తారు' అని చెప్పారు. తెలుగు మాత్రమే కాక, ఇతర భాషల సుంచి కూడా అవకాశాలు వస్తున్నాయని, సెలెక్టివ్ గా సినిమాలు చేస్తున్నాననీ, తమిళంలో రెండు సినిమాలు నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయని శివాని నగరం తెలిపారు.



# శర్వానంద్ జోడీగా రుక్మిణి వసంత్

అనతికాలంలోనే మంచి స్టార్ డమ్ ను సంపాదించుకుంది కన్నడ భామ రుక్మిణి వసంత్. ముఖ్యంగా గతేడాది 'కాంతార': ఛాప్టర్-1' తో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఆమెకు గుర్తింపు దక్కింది. ఇదే ఊపులో ఈ అమ్మడు వరుసగా భారీ ప్రాజెక్ట్ ను చేజిక్కుచుకుంటున్నది. ఇప్పటికే ఈ సాగనరి ఎస్టీఆర్ 'డ్రాగన్', యువ్ 'టాక్సిక్' చిత్రాల్లో నాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. తాజా సమాచారం ప్రకారం తెలుగులో రుక్మిణి వసంత్ మరో భారీ ఆఫర్ ను సొంతం చేసుకున్నట్లు తెలిసింది. శర్వానంద్ సరసన ఆమె కథానాయికగా నటించనున్నట్లు సమాచారం. శ్రీను వైట్ల దర్శకత్వంలో శర్వానంద్ ఓ చిత్రాన్ని చేయబోతున్న విషయం తెలిసిందే. త్వరలో రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం కానుంది. ఇందులో రుక్మిణి వసంత్ ను కథానాయికగా ఖరారు చేశారని తెలిసింది. ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్ మెంట్ గా తెరకెక్కించనున్న ఈ సినిమాలో నాయిక పాత్రకు చాలా ప్రాధాన్యం ఉంటుందట. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నది.



# సూడు సూడు సిత్రాలు..

కొత్త ప్రతిభను పరిచయం చేయాలనే దృక్పథంతో హీరో కిరణ్ అభ్యవరం తన కేవల ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై సుమైనా స్టూడియోస్ తో కలిసి నిర్మిస్తున్న వైవిధ్యకథాచిత్రం 'తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ'. నాయికే, వేద జలంధర్ జంటగా నటిస్తున్నారు. వి.మునిరాజు దర్శకుడు. గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే ఈ పీరియోడిక్ డ్రామా త్వరలోనే థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా నుంచి రెండోపాటను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. 'సూడు సూడు సిత్రాలు.. నట్టింట్లోకొచ్చి' సినిమా హాల్.. సూడు సూడు సీరియల్స్, మరి చాలవంట రెండు కళ్ళ.. ' అంటూ సాగే ఈ పాటను సనారా రాయ్ గా, వంశీకాంత్ రేఖన్ స్వరపరిచారు. స్వరాజ్ కీర్తన ఆలపించారు. టీవీ, డివ్ వచ్చిన కొత్తరోజుల్లో పల్లెటూరి ప్రజల ఆసక్తిని ఈ పాట కళ్ళకు కట్టింది. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: అక్షయ్ రామ్ పాదిశెట్టి.

