

తిరుమలలో వైకాపా చేసింది ముమ్మాటికీ మహాపచారమే

- కాసుల కక్కుర్తితో నెయ్యికాని నెయ్యితో లడ్డూ తయారీ.. సిట్ తేల్చి చెప్పింది ఇదే - భక్తుల మనోభావాలను దెబ్బతినకూడదనే.. జంతు కొవ్వు కలిసిందో లేదో బహిర్గతం చేయలేదు - వైకాపా నాయకులు గోబెల్స్ ప్రచారం.. అబద్ధాలు, బుకాయింపులతో తప్పించుకునే యత్నం - ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆగ్రహం - ప్రజలకు తెలియజేయాలంటూ శ్రేణులకు ఉద్బోధ - వైకాపా నేతల భాష సరిగా లేనందునే వారిపై దాడులు - దాడులను ఏ పార్టీ సమర్థించదని వ్యాఖ్య



అమరావతి: 'వైకాపా పాలనలో తిరుమల వేంకటేశ్వర స్వామి లడ్డూ ప్రసాదంలో ఉపయోగించిన నెయ్యి అసలు నెయ్యే కాదని సిట్ తేల్చింది. రసాయనాలు, పాపాయిల్ ఉపయోగించి తయారు చేసిన నూనెతో లడ్డూలు తయారు చేసి శ్రీవారి భక్తుల మనోభావాలను దెబ్బతీశారు. కోట్లమంది భక్తుల మనోభావాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని.. జంతువుల కొవ్వు కలిసిందా లేదా అనే విషయాన్ని సిట్ బహిర్గతం చేయలేదు. లడ్డూ విషయంలో వైకాపా నేతలు చేస్తున్న గోబెల్స్ ప్రచారం ఆగాలంటే వాస్తవాల ప్రజలకు తెలియజేయాలి' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ పార్టీ శ్రేణులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలో జనసేన సర్వసభ్య సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ సమావేశంలో పార్టీ కార్యవర్గ సభ్యులు, పార్టీ ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, వివిధ కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు, వీర మహిళా ప్రాంతీయ సమన్వయకర్తలు, అధికార ప్రతినిధులు, వివిధ విభాగాల చైర్మన్లు పాల్గొన్నారు. పార్టీ రాజకీయ వ్యవహారాల కమిటీ చైర్మన్ నాదెండ్ల మనోహర్ ప్రారంభోపన్యాసం చేశారు. ఈ సమావేశంలో పవన్ కల్యాణ్ ఏం మాట్లాడారంటే.. 'కాసులకు కక్కుర్తి పడి వైకాపా నాయకులు తిరుమలలో అపచారం చేశారు. నిబంధనల్ని అడ్డగోలుగా మార్చేసి టన్నుల కొద్దీ కల్తీ నెయ్యి కొని తెచ్చి ప్రసాదాల్లో కలిపేశారు. రూ.400కి కిలో నాణ్యమైన నువ్వుల నూనె కూడా దొరకదు. అలాంటిది నెయ్యి ఎక్కడ దొరుకుతుంది. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు చేయాలిందంతా చేసి ఇప్పుడు తప్పుడు మాటలు మాట్లాడుతున్నారు. అబద్ధాలు, బుకాయింపులతో తప్పించుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. వైకాపా అపరాధాలను మనం ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకువెళ్ళాలి' అని అన్నారు. 'వైకాపా నాయకులతో వ్యక్తిగత ధ్వేషం, వైరం లేదు. వాళ్ల భాష, నేర స్వభావంతోనే సమస్య. ఇళ్లలోకి వస్తాం, దాడులు చేస్తాం, నరికేస్తాం అంటూ ఇష్టమొచ్చినట్లు మాట్లాడతారు. వాళ్ల భాష సరిగా లేని కారణంగానే ఈరోజు దాడులు జరుగుతున్నాయి. దాడులను, హింసను ఏ రాజకీయ పార్టీ సమర్థించదు. సీఎం చంద్రబాబు కూడా చట్టాన్ని

ఎవరూ చేతుల్లోకి తీసుకోకూడదని చెబుతున్నారు. వైకాపా నాయకులు ప్రజల్లో భయం సృష్టిస్తున్నారు. మళ్లీ తాము అధికారంలోకి వస్తే.. అంటూ భయపెడుతున్నారు. గతంలో వాళ్ల ప్రవర్తన వల్ల 151 సీట్ల నుంచి 11 సీట్లకు పడిపోయారు. రాష్ట్రంలో స్థిరమైన ప్రభుత్వం ఉంటేనే అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది. మరో 15 ఏళ్లు కూటమి అధికారానికి ధోకా లేదు. ప్రజలు ఎంతో ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకుంటారు' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. ఎన్నికలు నిర్వహించి పార్టీ పదవులు... 'నియోజకవర్గాల్లో జనసేన పార్టీ పదవులకు ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ఎన్నికలు నిర్వహించి బాధ్యతలు అప్పగించాలని నిర్ణయించాం. పైలట్ ప్రాజెక్టుగా పిఠాపురం నియోజకవర్గంలో ఇలా చేశాం. అన్ని నియోజకవర్గాల్లో ఇదే ప్రక్రియ అమలు చేస్తాం. రాష్ట్రంలో జిల్లాలను జోన్లుగా విభజించుకుని సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం చేపట్టాలి. మార్చి 14న పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం 'జెన్ జి డి' ఏర్పాట్లపై ప్రత్యేక ప్రణాళికలు రూపొందించాలి. సామాజిక మాధ్యమాలు గెలుపు ఓటముల్ని నిర్ణయించే అయిదం కాదు. అది గెలుపునకు ఒక కారణం మాత్రమే అవుతుంది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో గెలుపును ప్రభావితం చేస్తే అమెరికా అధ్యక్షునిగా ట్రంప్ గెలిచేవారే కాదు. ఆయనపై వచ్చినన్ని ట్రోలింగులు ఎవరిపైనా రాలేదు. మన పార్టీపై వచ్చిన వ్యతిరేక వార్తలను మనమే వైరల్ చేస్తున్నాం. దానిపల్ల మరొక బలం చేకూరుతోంది. ఆ పద్ధతి మనం మార్చుకోవాలి' అని జనసేన అధ్యక్షులు చెప్పారు. 32 మందితో క్రమశిక్షణ కమిటీ... పార్టీ సంస్థాగతంగా బలోపేతం చేసేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యల్లో భాగంగా 32 మందితో క్రమశిక్షణ కమిటీని నియమిస్తున్నాం. ప్రారంభంలో ఈ కమిటీకి నేనే అధ్యక్షుడిగా ఉంటాను. కమిటీలో ఉండే ప్రతి ఒక్కరూ జవాబుదారీతనంతో ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటాం. ఈ కమిటీలో మూడోవంతు మారుస్తూ ఉంటాం. పార్టీ కమిటీలో మహిళలకు ప్రాధాన్యం పెరగాలి. అందుకు అనుగుణంగా చర్యలు తీసుకుంటాం' అని పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు.

జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి మరోసారి ప్రభుత్వానికి వినతులు

- ఫెడరేషన్ సభ్యత్వానికి విశేష స్పందన - రేపటితో ముగియనున్న గడువు

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు పెండింగ్ సమస్యలు పరిష్కారానికి మరోసారి ప్రభుత్వానికి వినతులు సమర్పించనున్నట్లు జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (ఎన్ ఎ జె) ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనివాసు విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ లు తెలిపారు. ఈ మేరకు విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ప్రాంగణంలో ఉన్న ఏపీ ఎన్టీవో హోం లో పలువురు వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు సూతన సభ్యత్వ రెన్యూవల్స్ కార్డులు వీరు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య సభ్యులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ తొలి విడతగా అక్రిడేషన్లు.. ఇళ్ల స్థలాలు.. పెన్షన్లు, హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్, ప్రమాద బీమా.. వివిధ కమిటీల్లో జర్నలిస్టు సంఘాలకు అవకాశం కల్పించడంతోపాటు మీడియా కమిషన్ ఏర్పాటు చేయాలని 11 డిమాండ్లతో వినతి పత్రాలు అందజేయడం జరిగిందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి.. ఉప ముఖ్యమంత్రి మంత్రి నారా లోకేశ్ తో పాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులకు.. ఉన్నతాధికారులకు.. వినతులు సమర్పించడం జరిగిందన్నారు.. అయితే అందులో చాలా అంశాలు ఏళ్లు గడుస్తున్న కార్యరూపం దాల్చలేదన్నారు. కాబట్టి రాష్ట్ర కార్యవర్గం ద్వారా తక్షణమే మరోసారి వినతులు సమర్పించాలని నిర్ణయించా మన్నారు వీలైనంత త్వరగా ఈ కార్యక్రమం పూర్తి చేస్తామన్నారు.. ఈ సమావేశంలో విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి శ్రీనివాసరావు.. ట్రాడ్ కాన్స్ట్రక్షన్ కార్యదర్శి కింతాడ మదన్... వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన జర్నలిస్టు మిత్రులు పాల్గొన్నారు.



రేపటితో ముగియనున్న సభ్యత్వం గడువు. - ఒకే యూనియన్ కు పరిమితం కండి ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్, ఏపీ ట్రాడ్ కాన్స్ట్రక్షన్ జర్నలిస్టు అసోసియేషన్, ఏపీ స్టాల్ అండ్ మీడియం స్టూడ్స్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ల విశాఖ జిల్లా సభ్యులు సాయంత్రంలోగా తమ కార్డులు రెన్యూవల్ చేసుకోవాలని అలాగే సూతన సభ్యత్వం స్వీకరించాలని యూనియన్ నాయకులు గంట్ల శ్రీనివాసు పి నారాయణ. జి శ్రీనివాసరావు లు కోరారు.. అన్ని ప్రాంతాలకు సందంధించిన వారు విశాఖ కలెక్టర్ కార్యాలయం ప్రాంగణంలో ఉన్న ఏపీ ఎన్టీవో హోం లో సభ్యత్వ కార్డులు బాధ్యవారం సాయంత్రంలోగా స్వీకరించాలన్నారు.. ఈనెల 28 నుంచి.. ఫెడరేషన్ నిర్వహిస్తున్న సభ్యత్వానికి విశేష స్పందన లభిస్తుందన్నారు.. అలాగే ఇతర యూనియన్లలో సభ్యత్వం కలిగి ఉంటే అటువంటివారు తమ వద్ద గుర్తింపు కార్డులు తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదన్నారు.. తమ యూనియన్ నియమ నిబంధనల ప్రకారం ఒకే యూనియన్ లో కొనసాగాలని వీరు స్పష్టం చేశారు.

విశాఖ ప్లీట్ రివ్యూను విజయవంతం చేయాలి

- ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్

అమరావతి: విశాఖలో ఈ నెల 18, 19 తేదీల్లో నిర్వహించే అంతర్జాతీయ ప్లీట్ రివ్యూ (ఐఎఫ్ఆర్), మిలెన్-2026 కార్యక్రమాలు విజయవంతం చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించాలని వివిధ ప్రభుత్వశాఖల అధికారులను ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్ ఆదేశించారు. రాష్ట్రపతి, రక్షణశాఖ మంత్రి, గవర్నర్, ముఖ్యమంత్రి వంటి వీటిపై విశాఖ కార్యక్రమానికి హాజరవుతున్న నేపథ్యంలో తూర్పు నౌకాదళం ప్రధాన నావల్ కమాండర్ వైస్ అడ్మిరల్ సుశీల్ మీనన్, ఇతర నౌకాదళ అధికారులు, వివిధ రాష్ట్ర ప్రభుత్వశాఖల అధికారులతో సోమవారం సచివాలయంలో సీఎన్ సమీక్ష నిర్వహించారు. రెండు రోజుల కార్యక్రమాలకు బందోబస్తు పరంగా తగు ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. శ్రీంక, ఇలానే తదితర 19 దేశాలకు చెందిన నౌకలు, 4 వేల మంది వరకు ప్రతినిధులు అంతర్జాతీయ



ప్లీట్ రివ్యూకు హాజరవుతారని వైస్ అడ్మిరల్ సుశీల్ మీనన్ ఈ సందర్భంగా వివరించారు. రాష్ట్ర సాధారణ పరిపాలన శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శ్యామలరావు, ప్రోటోకాల్ అదనపు డైరెక్టర్ మోహన్ రావు, హోం శాఖ బజీ (అపరేషన్స్) సీహెచ్ శ్రీకాంత్ తదితరులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. రవాణాశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి కృష్ణబాబు చర్చుపల్గా హాజరయ్యారు.

అనిశా వలలో సచివాలయ అడ్మిన్ కార్యదర్శి

- ఏసీబీకి చిక్కిన గణేశ్

గాజువాకం, చైతన్యవారధి: గాజువాకం 74వ వార్డు నెహ్రూనగర్ సచివాలయ అడ్మిన్ కార్యదర్శి గణేశ్ అవినీతి నిరోధకశాఖ అధికారుల వలలో చిక్కారు. వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. పల్ల సత్తిబాబు పైడిమాంబకాలనీలో రేకుల పెద్దు నిర్మించుకుని ఉంటున్నారు. అయితే పన్నుల రిజిస్ట్రార్ తన పేరు బదులు భార్య పేరు మార్పించడానికి సచివాలయానికి దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. అడ్మిన్ కార్యదర్శి గణేశ్ ను సంప్రదించి రూ. 25 వేలు డిమాండ్ చేశారు. సత్తిబాబు 9 వేలు ఇచ్చినా.. మిగతా డబ్బులు ఇస్తేగాని పనిచేయనని అడ్మిన్ కార్యదర్శి చెప్పడంతో విసిగిపోయి బాధితుడు ఏసీబీ అధికారుల దృష్టికి విషయాన్ని తీసుకెళ్లారు. వారి సూచన మేరకు సత్తిబాబు సోమవారం రాత్రి రూ. 16వేలు ఇస్తుండగా.. కార్యదర్శి గణేశ్ ను పట్టుకున్నారు. గతంలో భానేశీతోట సచివాలయంలో పని చేసినప్పుడు అతనిపై ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఇటీవలే నెహ్రూనగర్ సచివాలయానికి బదిలీపై వచ్చారు. గణేశ్ ను అరెస్టు చేసి ఏసీబీ కోర్టులో హాజరుపర్చునున్నట్లు ఏసీబీ డిఎస్పీ హర్షిత తెలిపారు.



కూటమి పాలనలో దాడులకు వ్యతిరేకంగా రెట్టించిన ఉత్సాహంతో పనిచేయాలి

- వైసిపి నాయకుల అత్యవసర సమావేశం

అమరావతి: రాష్ట్రంలో కూటమి పాలకుల దాడులు, దౌర్జన్యాలకు వ్యతిరేకంగా రెట్టించిన ఉత్సాహంతో పనిచేసి పార్టీని బలోపేతం చేయాలని వైసిపి నాయకత్వం నిర్ణయించింది. అంబటి రాంబాబు, జోగి రమేష్ ఘటనల నేపథ్యంలో తాడేపల్లిలోని వైసిపి కేంద్ర కార్యాలయంలో పార్టీ నాయకత్వం సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి, బొత్తు సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యం అత్యవసర సమావేశం సోమవారం నిర్వహించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతలు దెబ్బతిన్నాయని, ప్రభుత్వ దుర్మార్గాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలన్నారు. రాష్ట్రంలో పరిణామాలను జాతీయ స్థాయిలోనూ వివరించాలని నిర్ణయించారు. ప్రశ్నిస్తే పాలకులు తట్టుకోవడం లేదని పేర్కొన్నారు. ఇంతటి దుర్మార్గాలు గతంలో ఎప్పుడూ చూడలేదని బొత్తు సత్యనారాయణ అన్నారు. భయపడే రోజులు లేవని, పెట్రోలు బాంబులు వేయడం అనే విషయంపై సత్తిబాబు సీఎం చంద్రబాబు మళ్లీ తెచ్చారని తెలిపారు. లడ్డూ విషయంలో క్షమాపణ చెప్పకుండా డైవర్స్ పాలిటిక్స్ చేస్తున్నారన్నారు. ఈ ఆరాచకాలను ఢిల్లీలో ఎండగడతామని సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలను చంద్రబాబు ఉల్లంఘించారని కారుమూరి నాగేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. పక్కా ప్లాన్ ప్రకారమే దాడులు చేస్తున్నారని మాజీ మంత్రి పేర్కొన్నారు.



భవిష్యత్తులో లిటర్ గిఫ్ తప్పదు - వైకాపా నేత సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి

ఇబ్రహీంపట్నం: అధికారం ఉందని నేడు దాడులు చేస్తున్న వారికి భవిష్యత్తులో తమ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చాక రిటర్న్ గిఫ్ట్ లు తప్పవని వైకాపా రాష్ట్ర సమన్వయకర్త సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి హెచ్చరించారు. మాజీ మంత్రి జోగి రమేష్ ను ఇబ్రహీంపట్నంలోని అతని నివాసంలో సజ్జల పరామర్శించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్ లు ఇష్టానుసారంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. తిరుపతి లడ్డూలో కల్తీ నెయ్యి అంటూ వారు చేస్తున్న ఆరోపణలను ప్రజలు గమనిస్తున్నారు. కల్తీ జరిగిందా, లేదా అన్నది కేంద్ర సంస్థల ఆధ్వర్యంలో నిర్ధారించాలన్న ఉద్దేశంతో ఈ విషయాన్ని నేపథ్యంలో మీడియా దృష్టికి తీసుకెళ్లనున్నామని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో నియంతృత్వ పాలనను ప్రజలకు తెలియజేస్తున్నారన్నారు. తెదేపా శ్రేణుల దాడుల వల్ల పోలీసులు ప్రేక్షకపాత్ర వహిస్తున్నారు. అంబటి రాంబాబు, జోగి రమేష్ ఇళ్లపై దాడులు జరుగుతున్న సంగతి పోలీసులకు తెలిసినా పట్టించుకోలేదు. ప్రభుత్వ పెద్దలు తమకు కావాల్సిన వారి



సాయంతో వ్యవస్థలను నడుపుతున్నారు. వారి తప్పులను ప్రశ్నిస్తుంటే ఇలా దాడులకు పాల్పడుతున్నారని సజ్జల ఆరోపించారు. ఆయన వెంట వైకాపా నేతలు వెలవల్లి శ్రీనివాసరావు, విశ్వరూప్, కారుమూరి నాగేశ్వరరావు, వేణుగోపాలకృష్ణ, మేరుగ నాగార్జున, గుడివాడ అమర్నాథ్, రాష్ట్ర జిల్లా పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

తాజా బడ్జెట్ బంగారు బాటలు వేస్తుందని ఆశిద్దాం

భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఊతాన్నిచ్చే కేంద్ర బడ్జెట్ను ఫిబ్రవరి ఒకటిన ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రవేశ పెడుతున్నారు. వరసగా తొమ్మిదో సారి ఆమె కేంద్ర పథకం ప్రకటించే ముందుకు తెస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా బడ్జెట్ ఎలా ఉండాలి, ఎలా ఉంటే బాగుంటుందనే ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవడం సహజంగానే ఆసక్తికరం. అమెరికా అనుసరిస్తున్న సుంకాల విధానం చాలా దేశాల ఆర్థిక వ్యవస్థలను బలహీన పరుస్తోంది. ఇందుకు మన దేశమూ మినహాయింపు కాదు. అమెరికా సుంకాలతో భారత ఎగుమతులు దెబ్బతిన్నాయి. సంప్రదాయ రంగాలైన వస్త్ర పరిశ్రమ, రత్నాలు, ఆభరణాలు, తోలు వస్తువుల ఎగుమతులపై ప్రతికూల ప్రభావం వడింది. వివిధ రంగాల్లో నిరుద్యోగిత పెరిగింది. అమెరికా వాణిజ్యంలో లోటు ఏర్పడింది. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులపై సుంకాలతో మన సాగు ఉత్పత్తుల ధరలు పెరిగి, వేరే దేశాలతో పోటీపడలేక పోతున్నాయి. రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోళ్లపై భారీగా సుంకాలు విధిస్తామని అమెరికా హెచ్చరించింది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అభివృద్ధి నే లక్ష్యంగా పెట్టుకుని బడ్జెట్ను రూపొందించాల్సి ఉంది. పెరుగుతున్న జనాభా, ప్రపంచ దేశాలు విసురుతున్న ఆర్థిక సహజను అధిగమించాలంటే మరింత మెరుగైన వృద్ధిరేటును సాధించాలి. ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని కొనసాగించాలి. అత్యధిక రేటులకు సాగుతుంది. వృద్ధిపథ్యాన్ని మరింత బలంగా తీర్చిదిద్ది, ప్రపంచంలో భారత ఆర్థిక స్థానాన్ని బలోపేతం చేయాలి. దేశంలో ఆర్థిక అసమానతలు పెరుగుతుండటం ఆందోళనకరం. ఇది ఆర్థిక, సామాజిక, రాజకీయ విషమ పరిణామాలకు దారితీస్తుంది. ఎక్కువ జనాభాకు అభివృద్ధి ఫలాలు అందించేందుకు బడ్జెట్లో ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పొంది ఉన్న ప్రమాదాలనూ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. సాంకేతికతను, కృత్రిమ మేధస్సు సక్రమంగా ఉపయోగించుకుని కొత్త అవిష్కరణల ద్వారా ఉత్పాదకతను పెంచేందుకు దోహదపడాలి. సమూల మార్పులకున్న సుస్థిరతకే పెద్దపీట వేయాలి. రిజర్వ్ బ్యాంకు గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా మాటల ప్రకారం ప్రస్తుతం మనం అత్యంత అనుకూలమైన పరిస్థితుల్లో ఉన్నాం. వేగవంతమైన ఆర్థిక వృద్ధి, ద్రవ్యోల్బణం నియంత్రణలో ఉండటం వంటి అనుకూల పరిస్థితులను బలహీనపరచకూడదు. వ్యవసాయ రంగంలో క్రమబద్ధమైన విధానాన్ని అమలు చేయాలి. సాగు రంగం తక్షణ అవసరాలు, విశాల ఆర్థిక ప్రాధాన్యాల మధ్య సమతుల్యం నెలకొల్పాలి. ఈ రంగంలో నెలకొన్న ప్రశ్నలను నిరుద్యోగిత సమస్యను వ్యవసాయాధారిత చిన్న, కంటి పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా పరిష్కరించవచ్చు. గ్రామీణ ప్రాంత నిరుద్యోగులకు నైపుణ్య శిక్షణ ఇవ్వడం ముఖ్యం. దేశంలో దాదాపు ఎనిమిది శాతంమంది చిన్న రైతులే కావడంతో భూముల ఉత్పాదకత తగ్గి, పెట్టుబడి ఎక్కువ పెట్టాల్సి వస్తోంది. దీంతో సాగు లాభనాటిగా సాగడం లేదు. బడ్జెట్ చిన్న, సన్నకారు రైతులకు ఆదాయం పెంపు హామీ, ఉత్పత్తుల్ని అమ్ముకోవడానికి మార్కెట్లో అవకాశాలను, రుణ సౌకర్యాన్ని కల్పించాలి. ఆధునిక సాగు పద్ధతులను ప్రోత్సహించాలి. సుస్థిర వ్యవసాయ వృద్ధిని సాధించేందుకు ప్రోత్సాహకాలు కల్పించాలి. ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితులతో పంట దిగుబడి నష్టం వంటి అటువంటి పనులను ఎదుర్కోవడం మరిన్ని సంస్కరణలను, ప్రోత్సాహకాలను చేర్చాలి. అమెరికా సుంకాల ధాటికి సాగు రంగం కుదేలవకుండా, రైతులను ఆదుకునేందుకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. వ్యవసాయ రంగంలో సౌరవిద్యుత్తు వినియోగం తదితర అంశాలపై దృష్టి సారించాలి. దేశంలో ఉద్యోగం చెయ్యగలిగే వయస్సులు ఎక్కువగా ఉండటం సంతోషకరమే. ఇంతమందికి నరైన ఉపాధి కల్పించడమూ పెద్ద సవాలే. కేవలం బడ్జెట్ కేటాయింపులతోనే ఈ సమస్య తీరదు. ఇందుకు సుస్థిర, వేగవంతమైన ఆర్థిక వృద్ధి అవసరం. ఇలాంటి జటిల సమస్యపై బహుముఖ విధానాల్ని అవలంబించాలి. ఉత్పత్తి రంగానికి చేయూత ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం దృఢసంకల్పంతో ఉంది. అదే సమయంలో మూలధన వ్యయాన్ని పెంచాలి. కృత్రిమ మేధస్సు అధికంగా ఉపయోగించాలి. ఆధునిక టెక్నాలజీని సానించేలా నిపుణులను తయారు చేయాలి. భారతదేశాన్ని ప్రపంచ ఔషధాలయంగా చెబుతారు. బడ్జెట్లో ఈ రంగానికి వస్తుల విరామం ప్రకటించాలి. ముఖ్యంగా పరిశోధన, అభివృద్ధి విభాగంలో ఈ వెసులుబాటు ఇవ్వాలి. పటిష్టమైన ట్యాక్స్ క్రెడిట్లను, ఔషధ అవిష్కరణల్లో ప్రభుత్వం చేయూత ఇవ్వాలని ఈ రంగం ఆశిస్తోంది. స్టార్టప్లకు ఆశించిన ప్రోత్సాహకాలు కల్పించాలి. పెట్టుబడులు తేలికగా లభించాలి. అందుకు సులభతరమైన విధివిధానాలు రూపొందించాలి. గత బడ్జెట్ వేతన మిత్రంగా పేరొందింది. ఈసారి కూడా మినహాయింపులు, తగ్గింపులను కొనసాగించాలి. స్టాండ్ డిడక్షన్లను పెంచవచ్చు. దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడి లాభాలపై మినహాయింపు పరిమితిని రెండు లక్షల రూపాయలకు పెంచే అవకాశమంది. ఆరోగ్య బీమాపై పన్ను తగ్గింపులు ఉండాలి. గృహరుణాల చెల్లింపులపై పన్నులపరంగా కొంత వెసులుబాటు కల్పించాలి. మహిళా శిశు సంక్షేమానికి మరిన్ని కేటాయింపులు అవసరం. అంగన్వాడీ, పోషణ, మిషన్ శక్తి, మిషన్ వాత్సల్య పథకాలపై కేటాయింపులు పెంచి, అవి లబ్ధిదారుల ప్రయోజనాల కోసం సక్రమంగా వినియోగమయ్యేలా చూడాలి. విద్యారంగానికి కేటాయింపుల్లో పరిమాణాత్మక మార్పులతోపాటు, గుణాత్మక మార్పులు రావాలి. పాఠశాల స్థాయి నుంచే కృత్రిమ మేధలో ఉత్తమ శిక్షణ కల్పించాలి. బడ్జెట్లో నరైన ప్రోత్సాహకాలు లభిస్తే, ఇండియా కృత్రిమ మేధను ఉపయోగించే ముఖ్య కేంద్రంగా అవతరిస్తుంది. వైద్య, ఆరోగ్యరంగాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు పెంచాలి. ఆయుష్షాన్ని భారత పథకాన్ని విస్తరించాలి. సుస్థిరమైన, పటిష్టమైన ఆర్థిక వ్యవస్థను కొనసాగించేందుకు, అన్నిరంగాల్లో కృత్రిమ మేధను వాడేందుకు అవసరమైన వనరుల కల్పన జరగాలి. ఆర్థిక అసమానతలను తగ్గించడమే లక్ష్యంగా, టారిఫ్ గండాలు దృష్టిలో పెట్టుకుని, సుస్థిరమైన, వేగవంతమైన ప్రగతి సాధనకు తాజా బడ్జెట్ బంగారు బాటలు వేస్తుందని ఆశిద్దాం.

కొండక్కర ఆవను పర్యావరణ హితంగా ఉంచాలి

- ఆవ పరివాహక ప్రాంతంలో ప్రకృతి ఆధారంగా పంటలు పండించాలి - ఇళ్ళ వ్యర్థాలు ఆవ లోనికి రానియకూడదు - ఆహార ఆక్రమణలు తొలగించాలి - బొలిశెట్టి సత్యనారాయణ, రాష్ట్ర పర్యావరణ ప్రధాన కార్యదర్శి, జనసేన



అచ్చుతావురం: కొండక్కర ఆవను పర్యావరణ హితంగా ఉంచాలి అని జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర పర్యావరణ ప్రధాన కార్యదర్శి బొలిశెట్టి సత్యనారాయణ పిలుపునిచ్చారు. ప్రపంచ చిత్తడి నేలల దినోత్సవం సందర్భంగా అసకావల్లి జిల్లా అచ్చుతావురం మండలం కొండక్కర ఆవను సందర్శించిన తర్వాత ఆయన ప్రజలతో మాట్లాడారు. ఆవ విస్తీర్ణం సుమారు 1,863 ఎకరాలను పరిరక్షణ బాధ్యత ప్రభుత్వానిది, దాని మీద ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్న ప్రజలది అన్నారు. అలాగే ఆవ పరివాహక ప్రాంతం సుమారు 2,538.19 హెక్టార్లలో ప్రకృతి ఆధారంగా పంటలు పండించేలా ప్రభుత్వం కృషి చేయాలి అని కోరారు. ఇళ్ళ నుండి, గ్రామాల, పట్టణాల, పారిశ్రామిక వ్యర్థాలు ఆవ లోనికి రానియకుండా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. ఆవలో ఆక్రమణలు తొలగించాలని, కొత్త ఆక్రమణలు జరగకుండా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. అసకావల్లి జిల్లాలోని ఈ కొండక్కర ఆవ ఆంధ్రప్రదేశ్లో కొల్లెరు సరస్సు తర్వాత రెండవ అతిపెద్ద సహజ ముఖ్యమో భూమికి ఈ ఆవ అంత ముఖ్యమైనది అని పేర్కొన్నారు.

వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు వారం రోజుల్లో ఆరోగ్య పరీక్షలు

-బస్సు పాసులు రెన్యూవల్ కు ఆదేశాలు - అర్జులందరికి లక్ష్మీదేవస్సు



విశాఖపట్నం: విశాఖ జిల్లాలోని వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు వారం రోజుల్లో ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహణకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ హరింద్ర ప్రసాద్ తెలిపారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (ఎన్ ఐ జె)ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకుల గట్టె శ్రీనుబాబు ఆధ్వర్యంలో పలువురు జర్నలిస్టులు జిల్లా కలెక్టర్ ను ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక లో కలిసి పలు అంశాలను కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు.. ఇటీవల కాలంలో పలువురు జర్నలిస్టులు ఖరీదైన వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోలేకపోతున్నారని అలాగే మెరుగైన వైద్యం పొందలేకపోతున్నారని కలెక్టర్ కు వీరు వివరించారు.. దీంతో కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించి వారం రోజుల్లోనే జర్నలిస్టులకు ఆరోగ్య పరీక్షలు ప్రారంభించే విధంగా ఆదేశాలు జారీ చేశామన్నారు. అలాగే జర్నలిస్టుల బస్సు పాసుల గడువు ముగిసిన నేపథ్యంలో కొత్త ఆక్రమణలు జారీ అయ్యే వరకు మరో నెల రోజులు పాటు బస్సు పాసులు రెన్యూవల్ కు ఆర్డీసీ అధికారులకు లేఖ రాయాలని సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు

జారీ చేస్తామన్నారు. అలాగే అర్జులైన జర్నలిస్టులు అందరికీ ఆక్రమణలు జారీ చేస్తామని కలెక్టర్ చెప్పారు.. కార్యక్రమంలో విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ. ప్రధాన కార్యదర్శి జి శ్రీనివాసరావు బ్రాడ్ కాస్ట్ కార్యదర్శి కింతాడ మదన్ స్వాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు చక్రి ..నంజీ.. రాజశేఖర్. జి.. జగన్ తదితరులూ పాల్గొన్నారు.

లయిన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో

-కిడ్నీ భావితులకు టుంటుంటుంది నిత్యవసర సరుకులు పంపిణీ - కూర్మన్నపాలెం లయిన్స్ క్లబ్ శాఖ అధ్యక్షులు లక్కరాజు సోమరాజు (సోంబాబు)



గాజువాక, చైతన్యవారం: అనుభవించుటమే కాదు, తన పరిధిలో సేవ చేయడం ఒక వరం అని భావించి గత 23 సంవత్సరాలు గా అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతూ ముందుకు సాగుతున్న ఆయనకు, జాతీయ, అంతర్జాతీయ సేవా దృక్పథంతో ముందుకు సాగుతున్న లయిన్స్ క్లబ్ సంస్థ కు సేవా దృక్పథం కలిగిన లయిన్స్ క్లబ్ సంస్థలో గత కొన్ని సంవత్సరాలు గా సేవలు చేస్తున్న లక్కరాజు సోమరాజు (సోంబాబు) ను కూర్మన్నపాలెం శాఖ కు అధ్యక్షులుగా నియమించారు. ఆ రోజు నుంచి మరో బాధ్యతగా భావించిన ఆయన అనేక సేవా కార్యక్రమాలతో ముందుకు సాగుతున్నారు. లయిన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో కిడ్నీ వ్యాధితో బాధపడుతున్న కుటుంబానికి బాసటగా నిలవాలని ఆ యొక్క కుటుంబానికి చేయూతనిచ్చాలని భావించిన ఆయన, తన తోటి కమిటీ సభ్యులు సహకారంతో వివరాలు

సేకరించి ఆయన ఆధ్వర్యంలో నెల కు సరిపడా నిత్యవసర వస్తువులను అందచేసారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా క్లబ్ మొదటి గవర్నర్ కెవి సుబ్బారాజు, జోన్ చైర్మన్ ఎ మురళీధర్ రెడ్డి, ఎ సూర్యనారాయణరావు, ప్రజారర్ లక్ష్మారెడ్డి, ఎ రామచంద్రరావు క్లబ్ కమిటీ సభ్యులు, ప్రజలు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మహిళలు, చిన్నారుల సంరక్షణకు చర్యలు

పార్వతీపురం: బాల్యవివాహాల రహిత జిల్లాగా మార్చేందుకు మహిళా సంరక్షణ కార్యదర్శులు క్షేత్రస్థాయిలో బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని కలెక్టర్ ఎన్.ప్రభాకరరెడ్డి పేర్కొన్నారు. కలెక్టరేట్లో జిల్లాలోని అన్ని సచివాలయాల మహిళా పోలీసులకు ఏర్పాటు చేసిన శిక్షణ తరగతుల్లో ఆయన మాట్లాడారు. గ్రామ/వార్డు సచివాలయాల పరిధిలోని మహిళలు, చిన్నారుల భద్రతను పర్యవేక్షించాలన్నారు. మహిళలపై వేధింపులు, గృహహింస వంటి కేసుల్లో బాధితులకు అందగా ఉండాలన్నారు. సైబర్ నేరాలు, మహిళా రక్షణ చట్టాలపై అవగాహన కల్పించాలన్నారు. జాయింట్ కలెక్టర్ సి.యశ్వంత్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. బాలికల సంరక్షణ విషయంలో రాజీపడకుండా మహిళా పోలీసులు



పనిచేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఐసీడీఎస్ పీడీ టి.కనకదుర్గ, ఏఎస్సీ వి.మనీషారెడ్డి, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సర్టిఫికేట్, డిప్లొమా కోర్సులకు నోటిఫికేషన్

విజయనగరం: మహారాజా సంగీత, నృత్య కళాశాలలో పలు కోర్సులకు సంబంధించిన సర్టిఫికేట్, డిప్లొమా కోర్సులకు నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది కళాశాల ఇన్చార్జి ప్రిన్సిపాల్ శాస్త్రి ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. నోటిఫికేషన్లో తెలిపిన కోర్సులకు మాత్రమే దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. దరఖాస్తుదారులు జూన్ 30 నాటికి 14 ఏళ్లు నిండినవారి ఉండాలన్నారు. ఈ నెల 28 వరకూ అభ్యర్థులు సాధారణ రుసుంతో పరీక్ష ఫీజు చెల్లించవచ్చని తెలిపారు. వివరాలకు నేరుగా కళాశాల సమువేశాల్లో కానీ, 08922-223751 నంబర్ను సంప్రదించాలని కోరారు.



కిడ్నీ రోగులకు ఉచిత డయాలసిస్ లక్ష్యం

-వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్



శృంగపరపుకోట: రాష్ట్రంలో మూత్రపిండ వ్యాధి గ్రస్తులకు ఉచిత డయాలసిస్ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని రాష్ట్ర వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ చెప్పారు. ఈ మేరకు ఆయన ఎన్.కోటలో 100పడకల ప్రభుత్వస్థాపిత అదనపు భవనాలను, డయాలసిస్ కేంద్రాలను మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్, ఎమ్మెల్యే లలితకుమారిలతో కలిసి ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ డయాలసిస్ రోగులకు ఉచితంగా మెరుగైన వైద్యం అందివ్వడం కోసం ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందన్నారు. ఎంఎస్ఎంఈ శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ప్రతి సీహెచ్సీలో పూర్తిస్థాయి వైద్యం అందివ్వాలని ఆరు నెలల్లో పెండింగ్ పనులు పూర్తి చేసి మంచి వైద్యం అందించేందుకు ప్రభుత్వం పనిచేసిందన్నారు. మెరుగైన ఆరోగ్యసేవలు ఇవ్వాలని ఎన్సీడీ హెల్త్ కాంపులు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఎమ్మెల్యే లలితకుమారి మాట్లాడుతూ తన అభ్యర్థనను మన్నించిన ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి ఆస్పత్రి పూర్తికావడానికి సహకారం

అందించారన్నారు. కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ ఎన్.రాంసుందర్ రెడ్డి, ఆర్డీవో కీర్తి, దాసరి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీవీ రత్నాజీ, జనసేన ఇన్చార్జ్ ఒప్పిన నత్యనారాయణ, ఏఎంసీ చైర్మన్ సీహెచ్.మల్లనాయుడు, బీజేపీ నేత రాకేష్ వర్మ, రెడ్డి పావని, డోకుల అచ్చినాయుడు, కె.శశ్వరరావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఆర్.చంద్రశేఖర్, పీఏసీఎస్ చైర్మన్ జీఎన్.నాయుడు, వెలమ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ ఎం.శ్రీలక్ష్మి, దాసరి కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు ఎన్.రమణాజీ, జి.బంగారునాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సౌర విద్యుత్ అమలుపై వర్క్ షాప్

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో యుటిలిటీ లెడ్ అగ్రిగేషన్ మోడల్ ద్వారా రూఫ్ టాప్ సౌర విద్యుత్ అమలుపై సామర్థ్యవృద్ధి వర్క్ షాప్ విశాఖపట్నంలోని సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ ఫర్ ఎనర్జీ ట్రాన్సిషన్లో నిర్వహించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ తూర్పు ప్రాంత విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ (ఎపిఐడిసిఎల్) చైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ పుట్టిశేఖర్ ఇమ్మడి మాట్లాడుతూ, భారతదేశ వాతావరణ మార్పు కట్టుబాట్లలో భాగంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం పిఎం సూర్య ఘర్ : ముఖ్య బిజ్ యోజన కింద ఒక కోటి గృహాలకు సౌర విద్యుత్ అందించేందుకు కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో సుమారు 94 వేల వినియోగదారులకు 328 మోగావాట్ల సామర్థ్యంతో రూఫ్ టాప్ సౌర విద్యుత్ వ్యవస్థలు ఏర్పాటు అయ్యాయి, ఎపిఐడిసిఎల్ పరిధిలోనే 44,452 కనెక్షన్లకు 142 మోగావాట్ల సామర్థ్యం గల స్టాండ్లను ఏర్పాటు చేసామని పేర్కొన్నారు. సౌర విద్యుత్ వినియోగాన్ని వేగవంతం చేసేందుకు గ్రామ, మండల, డివిజన్, జిల్లా స్థాయిల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు, ఇంటింటి ప్రచారాలు, కరపత్రాల పంపిణీ చేపట్టామని చెప్పారు. వినియోగదారులకు అనుకూలంగా అప్లికేషన్ ఫీజు, నెట్ మీటరింగ్ చార్జీల

మినహాయింపు, ఒకే చోట అన్ని ప్రక్రియలు పూర్తయ్యే విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నామని వివరించారు. ఇవినీ సంస్థలు పిఎం సూర్య ఘర్ పోర్టల్లో వివరాలు నమోదు చేసిన అనంతరం సగటున 3-4 రోజుల్లో అనుమతులు మంజూరు చేస్తున్నామని, గరిష్టంగా వారం రోజుల్లో ప్రక్రియ పూర్తవుతుందని వివరించారు. ఈ వర్క్ షాప్లో ఎపిఐడిసిఎల్ డైరెక్టర్ టి.వి.సూర్య ప్రకాష్, టి.వనజ, ఎన్.హరిబాబు, లీఫ్ జనరల్ మేనేజర్లు ఎల్.దైవప్రసాద్, బి.అశోక్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలిస్తే షాకవ్వాలిందే!

పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలియదు.. దానిపై రాసిన అంకెలకు అర్థం కూడా చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. ఆర్గానిక్ పండ్లను మాత్రమే ఎక్కువగా వాడండి అంటున్నారు నిపుణులు. కొనుగోలు చేసే ముందు పండ్లపై రాసి 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 స్టిక్కర్పై 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 ఉంది.. 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 ఆర్గానిక్ అని అర్థం.

ప్రతి విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతున్నారా?..

మీరెప్పుడైనా గమనించారా? కొందరు ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతుంటారు. అతిగా ఆలోచించడమో, చికాకు పడటమో చేస్తుంటారు. కాస్త ఆత్మతతో కూడిన సహజ ప్రవర్తనల వ్యక్తులను మినహాయిస్తే.. మిగతావారు ఇలా బిహేవ్ చేయడానికి హెల్త్ పరమైన కారణాలు ఉండవచ్చునని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేమిటి? సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడాలి? ఇప్పుడు చూద్దాం. ఇటీవల మారుతున్న బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్ మనుషుల్లో అనారోగ్యాలనే కాదు, కొందరిలో ప్రవర్తనా తీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తున్నది. అధిక ఒత్తిడి నడుమ పని చేయాల్సి రావడం, కదలిక లేకుండా ఓకే చోట గంటల తరబడి కూర్చోవడం, సమయం లేదనే కారణంగా ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ కు దూరంగా ఉండటం, అన్ హెల్త్ 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 విషయాలకీ అధిక ఆందోళన చెందుతూ టెన్షన్ పడే ప్రవర్తన దెవలవే అవుతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే క్రమంగా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ముందుగానే కేర తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని అలవర్చుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. దీనివల్ల క్రమంగా ఆందోళన, టెన్షన్ పడటం లాంటి బిహేవియర్లో మార్పు వస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, 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, కెఫిన్ అధికంగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవద్దు. హై ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, ప్యాకెడ్ ఫుడ్స్ కు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. వీటన్నింటితోపాటు 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 మురిసిపోతున్నారు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్న విషయం తెలియట్లేదు. అయితే ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ ప్రమాదాలు ఏంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనలో టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. అంత ప్రమాదం ప్రమాదం ఉందని, వీటి వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ కూడా రావచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు. అదే విధంగా స్కిన్ డిజిజీస్ వరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు కోసం టాటూ ఇంకీను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుంది దాని వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. అలాగే లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టోల్ నీల్స్ వెల్డించిన దాని ప్రకారం కొందరు చిన్న వయసులోనే టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. దానివల్ల ఆ భాగంలో నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంకీను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంకీ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి. అదే విధంగా టాటూ ఇంకీ ఎక్స్పోజర్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా దెవలవే



అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టే లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని స్పష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే పచ్చ బొట్టు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే 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 డెసిమా? పెన్సిల్ కటా.. బూట్ కటా?.. టైట్ ఫిట్టా.. లాజ్ 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 మన్ను 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. టైటుగా ఉండే ప్యాంటుకుంటే లూజ్ గా ఉండేది ధరిస్తేనే రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. అయితే అసలు ప్యాంటు వేసుకోకపోవడం మరింత రిలాక్స్ షన్ 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 స్టైల్ వల్ల బాడీ పాజిటివిటీ, కాన్ఫిడెంట్ కూడా మెరుగుపడతాయట. ఈ సందర్భంలో 'సెల్ఫ్ యాక్సెప్టెన్స్' భావాలు ఏర్పడి సామాజిక కట్టుబాట్లు, తమకు నచ్చని బ్యూటీ స్టాండర్డ్స్ నుంచి విముక్తి పొందినట్లు ఫీలుస్తారు. 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 చెబుతుంటారు.

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. ఈ పండుకోట్ దీనిలో ప్రక్కోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండుకోట్ గైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. రోజూ మామిడివండు 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 పదార్థాలు తినడం వల్ల మీ బ్లడ్ లో షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. వైట్ బ్రెడ్, కేకులు, పాస్తా, బర్గర్లు, పిజ్జా, పరోటా 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 ఉంటాయి. ఇంట్లో పాలని చూస్తే.. పాలు మొత్తం వాటికే 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. కాకులలో 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 నట్స్ 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, కుక్కీలు, ఎస్ట్ బార్లు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇది మాత్రమే కాదు.. వాల్ నట్లు డయాబెటిస్ లో కూడా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటానికి సహాయపడే వాల్ నట్స్ లో పాలిఅనోసాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉన్నాయి. కానీ వేసవిలో వాల్ నట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల కలిగే సమస్యలను తెలుసుకుందాం. వేసవిలో వాల్ నట్లను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరిగే సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాల్ నట్స్ లో ఫైబర్, క్యాలరీలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ బరువును పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు



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

వేరుశనగలు వేయించి కాదు..

ఉడికించిన వేరుశనగలను తీసుకుంటే అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. హ్యూట్రోగ్ సంబంధిత వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. వేయించిన వేరుశనగల కంటే.. ఉడికించిన వేరుశనగల్లో తక్కువ కెలోరీలు వుంటాయి. ఫలితంగా ఒబిసీటీకి దూరంగా వుండొచ్చు. సూలకాయం: 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 మోనోఅన్‌శాచరేటెడ్, పాలిఅన్‌శాచరేటెడ్ కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగ తీసుకోవడం కొలెస్ట్రాల్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తీసుకోవడం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది మీ జ్ఞాపకశక్తిని



థైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!

థైరాయిడ్ సమస్య ప్రస్తుతం సర్వసాధారణంగా మారుతున్న వ్యాధి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఇది ఎవరినైనా, ఏ వయస్సులోనైనా ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ సమస్యను ఎక్కువగా మహిళలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది తమకు థైరాయిడ్ సమస్య మొదలైంది అని మొదట్లో గుర్తించడం లేదు. దీనికి సంబంధించి ప్రజల్లో అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో థైరాయిడ్ వ్యాధి ఏమిటి? దీని గురించి అపోహలు ఏమిటి? వ్యాధి గురించి నిజాలు ఏమిటి? ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ అనేది హార్మోన్ల వ్యాధి. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స 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 చెడు జీవనశైలి కూడా కావచ్చు.థైరాయిడ్ సమస్య మహిళల్లో మాత్రమే వస్తుంది అని ఎక్కువ మంది అనుకుంటున్నారు.



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

ఈ ఆకులు ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రం..

కొత్తిమీరలో ఎన్నో ఔషధగుణాలు దాగున్నాయి. కొత్తిమీర ఆహారం రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని వైద్య అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి.. కొత్తిమీరను భారతీయ వంటలలో ఉపయోగించడం సర్వసాధారణం.. దాదాపు ప్రతి కూరగాయల రుచిని మెరుగు పరచడానికి.. సువాసనతోపాటు తాజాగా కనిపించేలా చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది మాత్రమే కాదు, 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 స్పిన్, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యల నుండి



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

క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి గల ప్రమాదకారకాలు ఏంటి? అనే విషయాలపై ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ధూమపానం, వాయు కాలుష్యం, ఆస్ట్రోస్ట్రోన్, ఆల్కహాల్ వినియోగం, అతివీలలోపాత వికిరణం, హెలికోబాక్టర్ సైలోరీ ఇన్ ఫెక్షన్, 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 ఎఫెక్ట్స్పై దృష్టిపెట్టింది. దాదాపు 73వేల మంది శాస్త్రవేత్తలు ఇంతకు ముందు చేసిన అధ్యయనాలను సమీక్షించిన స్టడీ.. బ్రోకలీ తక్కువగా తీసుకుంటే క్యాన్సర్ రిస్క్ అధికంగా ఉందని తేల్చింది. తరచుగా తీసుకోవడం అనేక క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షణ ప్రభావాన్ని అందించగలదని సూచిస్తుంది.అధిక బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే కనీసం వారానికి ఒకసారి, గరిష్టంగా రోజుకు ఒకసారి తీసుకున్నా



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

పుదీనా.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

వేసవిలో చాలా ఇళ్లలో పుదీనా చట్నీని ఇష్టపడుతుంటారు. అనేక రకాల పానియాలకు తాజా రుచిని కలిగించేందుకు పుదీనాను ఉపయోగిస్తుంటారు. పుదీనా రుచి, వాసన అద్భుతమైనది మాత్రమే కాదు, ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే వేసవిలో, పుదీనా మిమ్మల్ని ఒకటి కాదు, రెండు కాదు అనేక సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది. దీనితో పాటు వేసవిలో సంభవించే చర్మ సంబంధిత సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో శీతలీకరణ గుణాలు ఉండడమే కాకుండా ఇందులో మెగ్నీషియం, నియాసిన్, థయామిన్, ఐరన్, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, సి వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. కాబట్టి వేసవిలో పుదీనా మీకు ఏ ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు..వేసవిలో ప్రజలు చాలా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. పుదీనాతో అజీర్ణం, అసిడిటీ, గ్యాస్ పెయిన్, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి, పుదీనా 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 అపై చేయవచ్చు. లేదా ఫేస్ ప్యాక్ లాగా చర్మ సంరక్షణలో ఉపయోగించవచ్చు. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా, చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే శరీరాన్ని, మనస్సును రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.

నీరు తగినంత తీసుకోకపోతే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు..!

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. శరీరంలో నీరు తక్కువగా ఉండడంతో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఈ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.శరీరానికి తగినంత నీరు అందనప్పుడు శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరినీ డీహైడ్రేట్ చేస్తుంది. అయితే, శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తలనొప్పి: మీకు తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే, మీ శరీరం డీహైడ్రేట్ అయినట్లు తెలుసుకోండి. నీటి కొరత వల్ల.. శరీరం అలాంటి సంకేతాలను పంపుతుంది. ఈ సందర్భంలో, మెదడుకు రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల నిర్లీకరణం సంభవిస్తుంది. ఆహార కోరికలు: మీరు నిర్లీకరణానికి 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 హెర్బ్స్ 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 ఆయిల్ డిఫ్యూజర్లో ఉంచి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ ఇంటిని అంత తాజాగ్గడకరమైన సువాసన 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 ఇబ్బంది మేలు చేస్తుంది. మొటిమలు, జిడ్డు చర్మంతో కూడా 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 నిది. ఇది అనేక విటమిన్లు, డైటరీ ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని అందించి వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అయితే ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు.. 10 ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింత రెట్టింపు అవుతాయి. అది తెలిస్తే వెంటనే మొదలుపెట్టేస్తారు.. ఎండు ద్రాక్ష నీరు తాగితే అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయంటున్నారు డైటీషియన్లు.. ఎండుద్రాక్ష నీరు తాగడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నీటిలో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. మీ పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ద్వారా సరైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. 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 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి సర్దరీలు 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 మనం 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..?

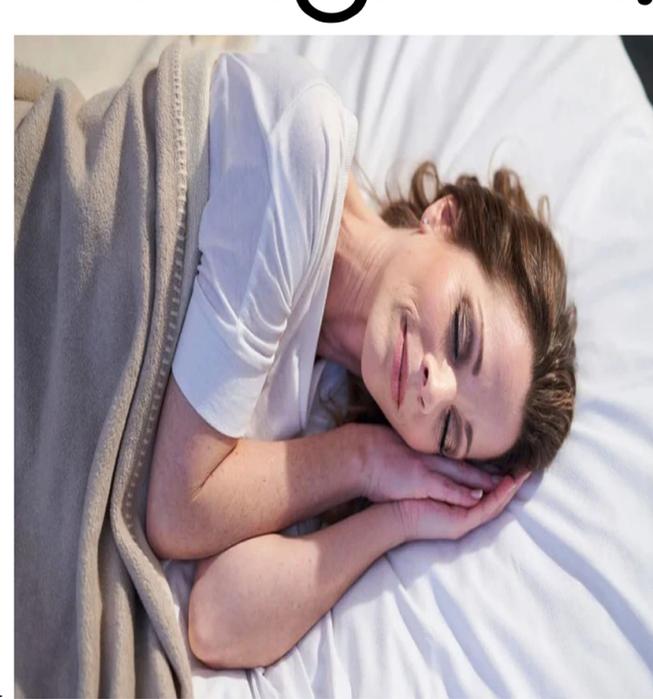
నేటి రోజుల్లో మాంసాహార ప్రియుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. నాన్ వెజ్ వండుతున్నట్లు వాసన వచ్చింది అంటే చాలు ఎండుకో తెలియకుండానే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి. హాయిగా నాన్ వెజ్ లాగించేయాలి అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే నాన్ వెజ్ లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఫిష్, మటన్, చికెన్ అంటూ ఉండగా.. ఇక ప్రతి 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 పడాల్సిన 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 వారిలో కొన్ని



రకాల చర్మ 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

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 కాతేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, విషపూరిత జంతువుల కాటు వల్ల కలిగే ద్రవం, నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రేగు సంబంధిత వ్యాధులు, జ్వరం, కుష్టు వ్యాధి, మధుమేహం చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రేల చెట్టు బెరడును తురిమి పొడర్గా చేసుకుని పుండ్లు, వాపు ఉన్న చోట పూయడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. రేల చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఊబకాయం తగ్గుతుంది. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా



మంచిదని సమ్మతారు. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు) ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల పుగర్ 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 పుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కొంతమంది దీనిని టీ రూపంలో కూడా తీసుకుంటారు.

దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..

ప్రస్తుత యుగంలో అనేక వ్యాధులకు మూలం తినే ఆహార పదార్థాలు. ఇన్ఫ్లేటెడ్ 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 మార్కెట్లలో దొరుకుతుంది. కల్తీ లేకుండా చూసి తీసుకోవాలి. లేదా ఇంట్లో మిక్చర్ 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



మెరుగుతుంది. 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.

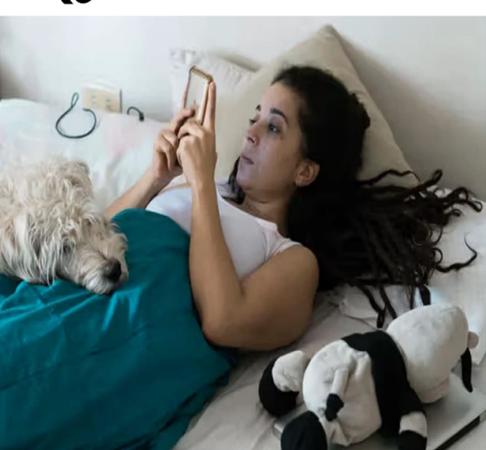
మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలంటే.. నిద్ర కోసం ఈ టిప్స్ పాటించండి

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. ఇంటుపంటి 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 పట్టించుకోకూడదు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న అయినప్పుడు మాత్రమే ప్రత్యుత్తరం ఇవ్వాలి. ఇలా భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం నేర్చుకోవాలి. రోజు వారి



జీవితంలో భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం, నిర్వహించడం నేర్చుకోవాలి. ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితుల్లో 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 ఆరోగ్యనికై 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 అటువంటి 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 నడవాలి. 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 విషయాలలోనూ 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?.. విష్ణువును 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



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

ఏసీ ఆన్ లో పెట్టి నిద్రపోతున్నారా?

ఎండలు తారెత్తిస్తున్నాయి. ఉదయం 10 గంటలకే భానుడు తన ప్రతాపం చూపటం మొదలుపెడుతున్నాడు. ఇక మధ్యాహ్నం వేళలో రోడ్లు 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 ఎదుర్కొనాల్సి 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 రాజులో నిద్రించడం వల్ల చర్మం పొడిబారటం, కంటి ఆల్బర్టిలు 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 బ్యాగ్ ని పడేస్తున్నారా..?

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



మీ ఆరోగ్యానికి అలాగే మీ జుట్టుకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇవి మీ జుట్టు మెరుపును పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. టీ బ్యాగ్ ను 1 గ్లాసు నీటిలో మరిగించి, ఆపై చల్లటి నీటిలో కలపండి, ఆ తర్వాత మీరు ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగవచ్చు. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల చర్మాన్ని డిటాక్స్ 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 వండుకోవటం 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.

పెట్రోలియం ఉత్పత్తులను సంరక్షించుకోవాలి

విజయవాడ: భారత దేశ ఆర్థిక వనరులపై చమురు దిగుమతులు ఒత్తిడి కలిగిస్తున్న నేపథ్యంలో పెట్రోలియం ఉత్పత్తులను సంరక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని హెచ్.పీ.ఎల్. జీ.ఎం. చమురు పరిశ్రమ ఏపీ సమన్వయకర్త ఎన్.భాస్కరరాజు పేర్కొన్నారు. భారత ప్రభుత్వ పెట్రోలియం, సహజ వాయువు మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో విజయవాడ తుమ్మలపల్లి కళాక్షేత్రంలో నిర్వహించిన 'సంరక్షణ క్షమత మహోత్సవం' (నక్షం-2026) కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ 'ఆయిల్ అండ్ గ్యాస్ ను కాపాడండి.. గ్రీన్ ఎనర్జీని స్వీకరించండి' అనే ట్యాగ్ లైన్ తో ఈ నెల 15వ తేదీ వరకు అవగాహన కార్యక్రమాలను చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా సైక్లోథాన్, వాక్ థాన్, సీఎస్ఐ టో/కార్ ర్యాబ్, ఎల్వీఐ డెలివరీ బాయ్స్ శిక్షణ, గ్రూపింగులు, విద్యార్థులకు ఇంధన ఆదా చిట్టాను ఉంటాయని చెప్పారు. ఐ.ఐ.సి.ఎల్ విజయవాడ డివిజన్ లో ఎల్.పీ.జి. సేల్స్ హెడ్ డి. రావు మాట్లాడుతూ పౌరులు ఇంధన వినియోగాన్ని తగ్గించి ఆర్థిక వ్యవస్థ, పర్యావరణాన్ని మెరుగుపరచడంలో దోహదపడాలని సూచించారు. బీ.పీ.ఎల్-



ఎల్.పీ.జి. విజయవాడ టెలిటర్ మేనేజర్ సీడీ వేణుగోపాల్, హెచ్.పీ.ఎల్.-ఎల్.పీ.జి. విజయవాడ రిజియన్ డీజీఎం పంకజ్ ఎస్ చౌదరి, గ్యాస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా డీజీఎం కె.ఎం.తివారీ ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన చిత్రలేఖన పోటీలో విజేతలుగా నిలిచిన విద్యార్థులకు, ఇంధన పరిరక్షణ థీమ్ ఆధారిత సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలో పాల్గొన్న విద్యార్థులకు బహుమతులు, జ్ఞాపికలు బహూకరించారు.

రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు చర్యలు చేపట్టండి

మచిలీపట్నం: మానవ తప్పిదాలతో జరిగే రహదారి ప్రమాదాలను నివారించాలని కలెక్టర్ డీజీ బాలాజీ అన్నారు. కలెక్టరేట్ లోని తన చాంబర్ లో సాయంత్రం రహదారి భద్రత కమిటీ సమావేశాన్ని ఎస్పీ విద్యాసాగర్ నాయకుతో కలిసి ఆయన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రహదారులపై గుర్తించిన బ్లాక్ స్పాట్లను ప్రమాదాలకు అవకాశం లేకుండా తక్షణం స్పందించి పరిష్కరించాలన్నారు. జాతీయ రహదారులపై విద్యుత్ దీపాలు పనిచేయకపోవడం వల్ల కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సమస్యపై ఎన్నిసార్లు హెచ్చరించినా అధికారుల తీరు మారటం లేదని, కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. విజయవాడ - మచిలీపట్నం జాతీయ రహదారిపై కాల్షింగ్ వంతెనలకు రాజకీయ నాయకులు షైల్డీలను కడుతున్నారని వీటి కారణంగా నేరాలు, ఇతర అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు అవకాశాలు మారుతున్నాయన్నారు. వాటిని తొలగించేందుకు స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్లు ప్రత్యేక దృష్టిపెట్టాలని హెచ్చరించారు. ఎస్పీ విద్యాసాగర్ నాయకుడు మాట్లాడుతూ జాతీయ రహదారులపై విద్యుత్ దీపాలు పనిచేయకపోతే సంబంధిత అధికారులపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేస్తామని, కాంట్రాక్టర్లను బ్లాక్ లిస్ట్ చేరుస్తామని హెచ్చరించారు. గ్రామాల నుంచి జాతీయ



రహదారులు కలిసే ప్రాంతంలో ప్రమాదాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయని అటువంటి ప్రాంతాలను గుర్తించి అప్రోచ్ రహదారులపై స్పీడ్ బ్రేకర్లు, ప్రమాద హెచ్చరిక సూచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. 2025 డిసెంబరు నెలలో జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో 52 రోడ్డు ప్రమాదాలు సంభవించగా వాటిలో 32 మరణాలు, 31 మంది గాయాలపాలయ్యారని వివరించారు. సమావేశంలో జిల్లా రవాణాధికారి ఎన్.యూ.ఎన్.ఎస్ శ్రీనివాస్, జాతీయ రహదారుల పీడీ విద్యాసాగర్, జిల్లా ప్రజా రవాణాధికారి వెంకటేశ్వర్లు, ఆర్.అండ్.పీ ఈ.ఈ లోకేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ పోలీసుల లక్ష్యం

విజయనగరం: శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ పోలీసుల లక్ష్యం కావాలని, యూనిఫాం ధరించిన తరువాత ప్రజల ధన, మాన, ప్రాణాల రక్షణకు పునరంకితం కావాలని ఏఆర్ పోలీస్ సిబ్బందికి ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్ సూచించారు. ఏఆర్ సిబ్బంది బలమైన శక్తిగా, మాతృశాఖకు వెన్నెముకగా నిలుస్తున్నారన్నారు. స్థానిక పోలీస్ పరేడ్ గ్రౌండ్ లో ప్రారంభించిన పోలీస్ పునశ్చరణ తరగతులకు ఆయన హాజరై మాట్లాడారు. ఈ నెల 13వ తేదీ వరకు నిర్వహించే తరగతులను నద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. వృత్తిపరమైన నైపుణ్యాలను పెంపొందించు కోవాలన్నారు. విధులను నిష్పక్షపాతంగా, అంకిత భావంతో నిర్వహించాలన్నారు. శారీరక దారుణ్యం పెంచేందుకు, వివిధ ఆయుధాల ఉపయోగాలను, ముఖ్యమైన బందోబస్తులలో విధులను వివిధంగా నిర్వహించాల్సి శిక్షణ ఇస్తామన్నారు. ఫైరింగ్ ప్రాక్టీస్,



బాంబు స్క్వాడ్, మస్జిద్ శిక్షణ, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో సీపీఆర్ పై ప్రత్యేకంగా శిక్షణ అందించనున్నట్లు ఎస్పీ వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ సి.పావ్యలత పాల్గొన్నారు.

సీతం కళాశాలకు ఐఎన్ టీ సర్టిఫికేషన్

విజయనగరం: పట్టణంలోని సీతం కళాశాలకు ఐఎన్ టీ సర్టిఫికేషన్ లభించింది. ఈ గౌరవప్రదమైన సర్టిఫికేట్ ను జేఎన్ టీ యూ జీవీ ప్రొఫెసర్ వీవీసుబ్బారావు చేతుల మీదుగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ డి.పి.రామమూర్తి, వైస్ చాన్సెలర్ సీ.హెచ్.వెంకటలక్ష్మి అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వీవీ మాట్లాడుతూ సీతం కళాశాల మరిన్ని విజయాలను సాధించి, మరింత ఉన్నత స్థానానికి చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఐఎన్ టీ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా కళాశాల పనిచేస్తున్నట్లు ఇది సానుకూల సూచన అని డి.పి. సమగ్రత, నిజాయితీ, నాణ్యతా ప్రమాణాలకు కట్టుబడి ఉండడం కళాశాల బలమని ఆయన అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. ఈ విజయాన్ని సాధించిన కళాశాల బృందాన్ని డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎం. శశిభూషణరావు అభినందించారు.



గిరిజనుల భూముల జోలికొస్తే సహించేది లేదు

అరకులోయ: గిరిజనుల భూముల జోలికొస్తే వస్తే సహించేది లేదని అరకులోయ ఎమ్మెల్యే రేగం మత్స్యలింగం అన్నారు. పాస్టి నాయకులతో కలిసి గుమ్మకోట, భీంపోల్ వంచాయతీల్లో ఆయన పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా తమ సమస్యలు పరిష్కరించాలని భీంపోల్ వంచాయతీ నందకోట గ్రామస్థులు ఎమ్మెల్యేకు వినతిపత్రం అందజేశారు. మా తాత ముత్యాల కాలం నుంచి 10 గిరిజన కుటుంబాల వారం సర్వే నంబర్ 22,24,28లో సుమారు 40 ఎకరాల భూమిని సాగు చేసుకుని జీవనం సాగిస్తున్నామని వారు తెలిపారు. 2022లో తాము సాగు చేస్తున్న భూములను ఖాళీ చేసి వేరే ప్రాంతానికి వెళ్లాలని రెవెన్యూ అధికారులు నోటీసులు జారీ చేశారని చెప్పారు. టూరిజం హిల్ రిసార్ట్స్ పేరిట అభివృద్ధి చేసేందుకు భూములు ఖాళీ చేయాలని ఒత్తిడి తెస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ విషయమై స్పందన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ కు అప్పట్లో ఫిర్యాదు చేశామని, అప్పటి నుంచి ఆ భూముల్లో సాగు చేయకుండా రెవెన్యూ అధికారులు అడ్డుకుంటున్నారని గిరిజనులు ఎమ్మెల్యేకు తెలిపారు. స్పందించిన ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ గిరిజనుల భూముల జోలికొస్తే వస్తే అంగీకరించడంలేదు. కలెక్టర్ తో మాట్లాడి సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం గుమ్మకోట వంచాయతీ గుజ్జెలిలో సూతనంగా నిర్మించిన అంగనవాడీ భవనాన్ని దబ్బలపాడులో



క్రికెట్ పోటీలను ఆయన ప్రారంభించారు. వేర్వేరుగా జరిగిన కార్యక్రమాల్లో సీడీపీవీ సుగుణ, వైఎస్సార్ సీపీ మండల అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కొర్రా సూర్యనారాయణ, మధుసూదన్, మాజీ ఎంపీపీ శెట్టి సీలవేణి, సర్పంచ్ ల భక్తారావు పాగి అప్పారావు, ఎస్పీ సీల్ కార్యదర్శి శెట్టి లక్ష్మణరావు, ఎంపీటీసీలు అశోక్, తవితీ నాయుడు, ఎస్పీ కమిటీ మండల అధ్యక్షుడు బూరుగు గంగన్న దొర, నాయకులు పెంటయ్య, రామకృష్ణ, ఎం.కృష్ణ, బి. శంకర్ రావు, పోయి లక్ష్మి, శ్రీదాకారులు పాల్గొన్నారు.

ఏఐ మోడల్ తో సుస్థిర అభివృద్ధికి బలమైన పునాది

చేత్రోలు: భారత్ వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలకు తక్కువ ఖర్చుతో, స్వదేశీ అవసరాలకు అనుగుణంగా రూపొందించే ఓపెన్ సోర్స్, లో రిసోర్స్ ఏఐ మోడళ్లు భవిష్యత్తులో సుస్థిర అభివృద్ధికి బలమైన పునాదిగా మారతాయని స్పెన్సెక్స్ ఇన్ ఇండియా కంపెనీ అకాడమిక్ ఎంగేజ్ మెంట్ హెడ్ లీనా మారైత్ జోసెఫ్ రోజ్రా అన్నారు. పద్దమూడి విజ్ఞాన్ యూనివర్సిటీలో 'కాన్ కెట్ ఆన్ రెస్పాన్సిబుల్ అండ్ సెస్టెయినబుల్ ఏఐ' అనే అంశంపై సదస్సును నిర్వహించారు. ఈ సదస్సును 'బిల్డింగ్ బెటర్ విత్ ఏఐ : సస్టేనబిలిటీ యాస్ ఏ బిల్డ్ ప్రింట్ ఫర్ ఇండియా' అనే ఇతివృత్తంతో నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన స్పెన్సెక్స్ ఇన్ ఇండియా కంపెనీ అకాడమిక్ ఎంగేజ్ మెంట్ హెడ్ లీనా మారైత్ జోసెఫ్ రోజ్రా మాట్లాడుతూ.. తక్కువ వనరులతో, తక్కువ ఖర్చుతో రూపొందించే ఏఐ మోడళ్ల ద్వారా గ్రామీణ మరియు వెనుకబడిన ప్రాంతాలకు కూడా ఆధునిక సాంకేతిక సేవలను అందించవచ్చని వివరించారు. టెడెక్స్ స్మార్ట్ ఎమిసెంట్ ఇంజనీర్, ఫోర్స్ 200 డిజీఈఎంఎస్, మాజీ ఏసీఎం ఇండియా అధ్యక్షుడు డాక్టర్ శ్రీనివాస్ పద్మనాభుని మాట్లాడుతూ బయోటెక్నాలజీ రంగంలో ఔషధాల అభివృద్ధి, వ్యాధుల ముందస్తు గుర్తింపు, జీనోమ్ విశ్లేషణ, వ్యక్తిగత వైద్య సేవల రూపకల్పనలో ఏఐ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని చెప్పారు. బెంగళూరులోని సీబిఎస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ తన్వీర్ హుసేన్, అమృత విశ్వ విద్యాలయ ప్రొఫెసర్ శ్రీరామ్ దేవనాథన్, ఐఐఐఐఐఐ వీసీ ప్రొఫెసర్ కేపీ క్రిష్ణకీషోర్, ఆయా విభాగాల డి.స్సె, అధిపతులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



-ఏఐసీఓ.ఈ ప్రాజెక్ట్ సైంటిస్ట్ కె.రుత్విక్, డిజిటల్ ఫ్యూచర్ ల్యాబ్స్ రీసెర్చ్ మేనేజర్ హర్షిత్ కార్, పర్నూవల్ గా విజ్ఞాన్ విద్యాసంస్థల వైస్ చైర్మన్ లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, విజ్ఞాన్ యూనివర్సిటీ ఇన్ చార్జ్ వీసీ ప్రొఫెసర్ కేపీ క్రిష్ణకీషోర్, ఆయా విభాగాల డి.స్సె, అధిపతులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారులకు శిక్షణ తరగతులు

ఏలూరు: గ్రామస్థాయిలో వివిధ ప్రభుత్వ పథకాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయడంలో పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారులదే కీలక పాత్ర అని జిల్లా ప్రజా పరిషత్ సీఈవో ఎం.శ్రీహరి పేర్కొన్నారు. ఏలూరులోని సోషల్ సర్వీస్ ట్రైనింగ్ సెంటర్ లో ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలోని గ్రేడ్ 4, 5 పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారులకు రిఫ్రెష్ మెంట్ ట్రైనింగ్ కార్యక్రమాలను జెడ్పీ సీఈఓ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ప్రజలకు ప్రభుత్వానికి మధ్య పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారులు వారధి వంటివారని ప్రజలకు ప్రభుత్వ సేవలను సకాలంలో సమర్థవంతంగా అందించవచ్చిన బాధ్యత పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారులదేనని తెలిపారు. జిల్లా ట్రైనింగ్ మేనేజర్ గుర్రాల ప్రసంగి రాజు మాట్లాడుతూ గ్రామ పంచాయతీ పరిపాలన సమర్థవంతంగా జరగాలంటే ప్రతి పంచాయతీ అభివృద్ధి అధికారి కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల



నిర్వహిస్తున్న వివిధ శిక్షణ కార్యక్రమాలలో నేర్చుకొని పరిపాలన అంశాలపై పట్టు సాధించాలన్నారు.

వైద్య, ఆరోగ్య శాఖలో అవకతవకలు



-మల్టీ పర్పస్ ఆరోగ్య కార్యకర్తల నియామకాల్లో గోల్ మార్ల ఏలూరు: ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖలో మల్టీ పర్పస్ ఆరోగ్య కార్యకర్తల (ఎంపి హెచ్ డబ్ల్యూ) పునర్ నియామకాల్లో అధికారులు అనేక అవకతవకలకు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు వెల్లడవుతున్నాయి. అర్హులకు అన్యాయం చేస్తూ.. అనర్హులతో జాబితా హడావుడి విడుదల చేయడంపై తీవ్ర విమర్శలు వస్తున్నాయి. ఒక్కో ఉద్యోగానికి ఎంత మొత్తంలో సామ్యులు దండుకున్నారో, అని నందోవేలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులను సైతం తోసిరాజి.. పోస్టులు అమ్మేసుకున్నారనే అభిప్రాయం ఉద్యోగంలో నెలకొంది. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు నిర్లక్ష్యంతో అర్హులు ఉద్యోగాలకు దూరం

కావాల్సి వస్తోందనే ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఏపీ ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సంఘ నేతలు అధికారుల తీరుపై ఆందోళనకు దిగారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2013లో రాష్ట్రంలో సుమారు 1200 మందికి కాంట్రాక్ట్ విధానంలో ఎంపి హెచ్ డబ్ల్యూ (ఎం)గా ఉద్యోగాలు కల్పించారు. దీనిలో ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలో సుమారు 104 మంది ఉద్యోగాలు పొందారు. అప్పటి నుంచి వీరంతా రెగ్యులర్ చేయాలంటూ ప్రభుత్వాలను కోరుతూ వస్తున్నారు. తెలంగాణ హైకోర్టు తీర్పుతో కాంట్రాక్ట్ సిబ్బందిని ఉద్యోగాల నుంచి తొలగించారు. తమకు న్యాయం చేయాలంటూ ఉద్యోగులు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. 2025 అక్టోబర్ 9న సుప్రీంకోర్టు ఉద్యోగులకు అనుకూలంగా తీర్పు చెబుతూ తొలగించిన వారికి ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. సుప్రీం తీర్పుతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పునర్ నియామకాలకు ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

ఏసీబీకి చిక్కిన హెడ్ కానిస్టేబుల్

-రూ.25 వేలు తీసుకుంటూ పట్టుబడిన వైనం తణుకు: హెడ్ కానిస్టేబుల్ రూ.25 వేలు లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీ అధికారులకు పట్టుబడిన సంఘటన తణుకు పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ లో చోటుచేసుకుంది. వీటింగ్ కి సంబంధించి నాన్ బెయింబుల్ సెక్షన్స్ ను మోదూ చేరుకుండా ఉండాలంటే రూ.30 వేలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేసిన ఘటనలో హెడ్ కానిస్టేబుల్, స్టేషన్ రైటర్ కె.సుబ్బారావును ఏసీబీ అధికారులు రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుకుని రూ.25 వేలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఏసీబీ డిఎస్పీ జీవీ కృష్ణారావు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. పట్టణానికి చెందిన జక్కంశెట్టి మాపుళ్లేశ్వరరావు అనే వ్యక్తి మరో నలుగురు వ్యక్తులతో కలిసి ఉద్యోగం ఇప్పిస్తానని మోసం చేశారని తణుకుకి చెందిన రావిపాటి నాగదేవి అనే మహిళా కలెక్టర్ ను ఆశ్రయించారు. కలెక్టర్ అదేశాల మేరకు తణుకు పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ లో తప్పదు కేసు నమోదు చేయించారని ఆ కేసుకు సంబంధించి 41 నోటీసు ఇచ్చేలా హెడ్ కానిస్టేబుల్ సుబ్బారావు రూ.25 వేలు డిమాండ్ చేశారని, పట్టణ సీఐ ఎన్.కొండయ్యకు రూ.20 వేలు, సుబ్బారావుకు రూ.5 వేలు అని డిమాండ్ చేసినట్లు బాధితుడు ఏలూరు ఏసీబీ డిఎస్పీని ఆశ్రయించారు. ఈనెల 1న కేసు నమోదుచేసిన డిఎస్పీ మాపుళ్లేశ్వరరావు రైటర్ సుబ్బారావుకు



స్వయంగా రూ.25 వేలు ఇస్తుండగా ఏసీబీ అధికారులు పట్టుకున్నారు. ఈ వ్యవహారంలో తణుకు సీఐ ఎన్.కొండయ్యకు రూ.20 వేలు ఇవ్వాలన్న వ్యవహారంపై సీఐ పాత్రపై కూడా దర్యాప్తు చేస్తున్నామని, నిందితుడిని ఏసీబీ కోర్టులో హాజరుపరచనున్నట్లు వెల్లడించారు. దాడిలో ఏసీబీ సీఐలు కె.శ్రీనివాస్, ఎం.బాలకృష్ణ, సిబ్బంది ఉన్నారు.

ఉపాధి చట్టాన్ని పునరుద్ధరించాలి

దేవరాపల్లి : కేంద్ర ప్రభుత్వం నూతనంగా తీసుకువచ్చిన విజిజి రామ్జి పథకాన్ని తక్షణమే రద్దు చేసి మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని పునరుద్ధరించాలని ఏపీ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి డి. వెంకన్న డిమాండ్ చేశారు. దేవరాపల్లిలో ఏపీ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఉపాధి కూలీలతో కలిసి పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా వెంకన్న మాట్లాడుతూ కార్మికులంతా పోరాడి సాధించుకున్న గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టంతో పాటు 39 కార్మిక చట్టాలను మోదీ ప్రభుత్వం రద్దు చేసి 4 లేబర్ కోడ్స్ గా మార్చి అమలు చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రద్దు చేసిన కార్మిక చట్టాలను పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్ చేశారు. మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని యధావిధిగా అమలు చేసి 200 పనిదినాలు, 600 రోజు కూలి సొమ్మును పెంచాలని డిమాండ్



చేశారు. కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు స్పందించకుంటే ఈనెల 12న దేశ వ్యాప్త నమ్మోల్ అన్ని వర్గాల కార్మికులు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలన్నారు.

పీహెచ్సీ స్థలంలో గ్రౌండ్ నిర్మాణంపై హైకోర్టు నోటీసులు

నాశవరం: నిబంధనలు పాటించకుండా కూలమి నేతలకు తలొగ్గి అధికారులు పీహెచ్సీ స్థలంలో వాలిబాల్ గ్రౌండ్ నిర్మాణ పనులు చేయడంపై హైకోర్టు కలెక్టరు, ఇతర శాఖల అధికారులకు నోటీసులు పంపింది. ప్రభుత్వం నాశవరంలో వాలిబాల్ గ్రౌండ్ నిర్మించేందుకు గతేడాది నిధులు మంజూరు చేసింది. ఈనిధులతో అన్ని వర్గాల ప్రజలు అభివృద్ధి మేరకు నిబంధనలు అనుసరించి పనులు చేయాలి. క్షేత్రస్థాయి అధికారులు నిబంధనలు పాటించకుండా కూలమి నేతలు చెప్పినట్లుగా పీహెచ్సీ స్థలంలో ఏకపక్షంగా జిల్లా క్రీడాధికారి శైలజ, ఎంపీడీవో శ్రీనివాస్, తహసీల్దార్ ఎ.వేణుగోపాల్, పంచాయతీరాజ్ శాఖ జేఈ వెంకటేశ్వరమ్మ డిసెంబరులో భూమి పూజ చేసి పనులు ప్రారంభించేశారు. గతంలో ఈ ఆస్పత్రి స్థలం ఇచ్చిన దాతలు స్పష్టంగా ఈ స్థలాన్ని ఆస్పత్రి కోసమే వినియోగించాలని నిర్దేశించారు. అయితే కూలమి నేతలు ఒత్తిడితో పీహెచ్సీ అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ ఎంపీపీ లక్ష్మణమూర్తి తీర్మానం లేకుండా, పంచాయతీ సర్పంచ్ రాజీశీ తెలియకుండా, గ్రామసభ ఆమోదం లేకుండా పనులు చేపట్టారు. దీనిపై కలెక్టర్ కు, డిఎంహెచ్వోకు ఫిర్యాదు చేసినా ఫలితం లేకపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో నాశవరం సర్పంచ్ గొలగాని రాజీ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఏడు శాఖల అధికారులను కూలమి నేతను ప్రతివాదులు చేస్తూ దాఖలైన



వీటిపై హైకోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ పీహెచ్సీ స్థలంలో నిబంధనల ప్రకారమే వాలిబాల్ గ్రౌండ్ నిర్మాణ పనులు చేస్తున్నారా లేదా అనే విషయాలను క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించి వెంటనే నివేదిక పంపించాలని కలెక్టరుకు నోటీసులో పేర్కొన్నారు. హైకోర్టు నుంచి కలెక్టరు, డిఎంహెచ్వో, ఆర్డీవో ఎంపీడీవో, తహసీల్దార్, జిల్లా క్రీడాధికారి, పంచాయతీరాజ్ జేఈ, పంచాయతీ కార్యదర్శికి నోటీసులు రావడంతో మండలంలో అలజడి నెల కొంది. ఈ విషయంపై నాశవరం ఎంపీడీవో శ్రీనివాస్ ను సంప్రదించగా హైకోర్టు నుంచి నోటీసులు వచ్చాయన్నారు. దీనికి సంబంధించి నివేదిక కలెక్టరు పంపించుతారన్నారు.

భూసమస్యల పరిష్కారం

-డీఆర్ఎస్ సత్యనారాయణరావు - కలెక్టరేట్లో పీజీఆర్ఎస్ కు 215, రెవెన్యూ క్లినిక్ కు 276 అర్జీలు -రెవెన్యూ క్లినిక్ తో సాగు రైతులకు పట్టాలివ్వాలని ఆందోళన

అనకాపల్లి : భూ సంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించడం జరుగుతుందని, పీజీఆర్ఎస్ కు వచ్చే అర్జీదారుల సమస్యలను అధికారులు వ్యక్తిగతంగా క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి అర్జీదారులు సంతుప్తి చెందేలా పరిష్కరించాలని వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులను జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.సత్యనారాయణరావు ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం-1, 2 లో వెర్ష్యుగా నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ కార్యక్రమాలలో ఆయనతో పాటు పీజీఆర్ఎస్ ప్రత్యేక డిప్యూటీ కలెక్టర్ రామమణి ప్రజల నుంచి అర్జీలు స్వీకరించారు. అర్జీలను సకాలంలో పరిష్కరించాలని, డివిజన్, మండల, గ్రామస్థాయిలో నిర్వహించే పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమానికి సంబంధిత అధికారులు హాజరై ఆయా స్థాయిలోనే సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రెవెన్యూ క్లినిక్ ప్రత్యేక ఉప కలెక్టర్ ఎస్.సుబ్బలక్ష్మి, మనోరమ,



అనిత రెవెన్యూ సంబంధిత అర్జీలను స్వీకరించి పరిష్కార మార్గాలపై సంబంధిత మండల అధికారులతో మాట్లాడి చూపనలు చేశారు. పీజీఆర్ఎస్ కు 215, రెవెన్యూ క్లినిక్ కు 276 మొత్తం 491 అర్జీలు నమోదయ్యాయి. డీఆర్ఎస్, మెప్పా, బిసీడిఎస్ పీడీలు శనిదేవి, కె.సరోజిని, సూర్యలక్ష్మి, జిల్లా ఎక్సైజ్ అధికారి వి.సుధీర్, జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి జి.మనోహర్, జిల్లా సర్వే భూ రికార్డుల సహాయ సంచాలకుడు గోపాల్ రాజా పాల్గొన్నారు.

మైన్స్ చెక్ పోస్టుల పేరిట అక్రమ వసూళ్లు

-వాకపల్లి గ్రామస్థుల ఫిర్యాదు

దేవరాపల్లి : గ్రామాలలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా మైన్స్ పేరిట ప్రైవేటు సంస్థకు చెందిన వ్యక్తులు చెక్ పోస్టుల ద్వారా అక్రమ సీసరేజ్ వసూలు చేయడంపై స్థానిక ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తికి వాకపల్లి గ్రామస్థులు ఫిర్యాదు చేశారు. వాకపల్లిలో జరిగిన నూతన భూమి పట్టడారు పాసు పుస్తకాల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. స్థానిక తహసీల్దార్ పి.లక్ష్మీదేవి సమక్షంలో ఎమ్మెల్యే రైతులకు పట్టడారు పాసు పుస్తకాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు గ్రామస్థులు మాట్లాడుతూ గ్రామాలలో ఏర్పాటు చేసిన మైన్స్ చెక్ పోస్టుల ద్వారా రైతులు తమ సొంత పంట పొలాలు చదును చేసుకునేందుకు మట్టి తీసుకుంటే, గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా డౌర్లస్టం చేసి మరీ పనులు చేస్తున్నారని ఎమ్మెల్యేకు వివరించారు. దీనిపై ఎమ్మెల్యే స్పందిస్తూ డీఆర్ఎస్ లో సమస్య



లేవనెత్తామన్నారు. చెక్ పోస్టులకు సంబంధించిన నిబంధనలను తహసీల్దార్, గ్రామ పంచాయతీ అధికారులకు సైతం తెలియజేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కు కోరారు.

భూసేకరణ వేగిరపర్చాలి

ఏలూరు: జిల్లాలో ఎంఎన్ఎంఈ పార్కులు ఏర్పాటుకు సంబంధించి భూసేకరణ పనులను వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ కె.వెల్డిసెల్వీ ఆదేశించారు. స్థానిక కలెక్టరేట్ నుంచి పోలవరం ప్రాజెక్టు ఆర్ఆండ్ఆర్ పునరావాస కార్యక్రమాల, జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం, సెల్ ఫోన్ నెట్ వర్క్ టవర్ల ఏర్పాటు, ఎంఎన్ఎంఈ పార్కుల ఏర్పాటు నిమిత్తం భూసేకరణపై అధికారులతో జూమ్ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు.



అందుకే అవకాశాలు తగ్గాయేమో?

గత ఏడాది 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' సినిమాతో టాలీవుడ్ లో భారీ విజయాన్ని అందుకున్నది తెలుగుమూవీస్ బిశ్వరూపి రాజేష్. అయితే.. అంత విజయం తర్వాత కూడా అనుకున్న స్థాయిలో తనకు అవకాశాలు రాకపోవడం వట్ట ఇటీవల ఆమె స్పందించారు. 'నిజానికి 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' తర్వాత మంచి అవకాశాలు వస్తాయనుకున్నా. స్టార్ హీరోల సరసన కూడా నటించే ఛాన్సులు వస్తాయని ఆశించా. కానీ అలా జరగలేదు. తెలుగులో ఇప్పుడొస్తున్న హీరోయిన్ పాత్రలు బిశ్వరూపి చేయగలదా అనే డౌట్ టాలీవుడ్ డైరెక్టర్లు, హీరోల్లో ఉండేమో. అందుకే అవకాశాలు తగ్గాయేమో. అయితే నావరకూ నాకొస్తున్న అవకాశాలతో సంతోషంగానే ఉన్నా. 'కాకా వ్హైలై' సినిమాలో ఇద్దరు పిల్లల తల్లిగా నటించా. ఆ సినిమా టైమ్ లో నా వయసు 21 ఏళ్లు. ఇప్పటివరకూ నటిగా నా పాత్రలే నా గౌరవాన్ని పెంచాయి' అంటూ చెప్పుకొచ్చారు బిశ్వరూపి.



వరుణ్ తేజ్ కెరీర్ కు కీలక మలుపు.. అట్లీ కాంబో వార్తలతో పెరిగిన హైప్

మెగా బ్రదర్ నాగబాబు వారసుడిగా 'ముకుంద' సినిమాతో టాలీవుడ్ లో హీరోగా ఎంట్రి ఇచ్చిన మెగా ఫ్రీన్స్ వరుణ్ తేజ్, మొదటి సినిమాతోనే మంచి గుర్తింపు సంపాదించుకున్నారు. ఆ తరువాత కూడా మూస్ మూసలో ఇరుక్కుపోకుండా విభిన్న కథలను ఎంచుకుంటూ తనకంటూ ప్రత్యేకమైన ఇమేజ్ ను నిర్మించుకున్నారు. కమెడీయల్ సినిమాలతో పాటు ప్రయోగాత్మక కథలను స్వీకరించడం ద్వారా యువ హీరోల్లో తనదైన స్థానాన్ని ఏర్పరుచుకున్నారు. అయితే గత కొంతకాలంగా వరుస పరాజయాలు ఎదురవ్వడంతో వరుణ్ తేజ్ కెరీర్ పై ఒత్తిడి పెరిగిందనే అభిప్రాయాలు ఇండస్ట్రీలో వినిపిస్తున్నాయి. మార్కెట్, ఇమేజ్ పరంగా కూడా కొంత ప్రభావం పడిందనే టాక్ నడుస్తోంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లోనే మల్లీ సక్సెస్ ఫ్రాంట్ లోకి రావాలనే సంకల్పంతో వరుణ్ తేజ్ తన తదుపరి ప్రాజెక్ట్ల



ఎంపికలో మరింత జాగ్రత్తగా అడుగులు వేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. కెరీర్ ను మలుపుతప్పే బలమైన హిట్ కోసం ఆవిశ్చయ కథలను పరిశీలిస్తున్నాడని సన్నిహిత వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా వినిపిస్తున్న ఓ వార్త సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. కోలీవుడ్ స్టార్ దర్శకుడు అట్లీతో వరుణ్ తేజ్ సినిమా చేయబోతున్నారనే ప్రచారం అభిమానుల్లో కొత్త ఉత్సాహాన్ని రేకెత్తిస్తోంది. 'జవాన్' వంటి భారీ బ్లాక్బస్టర్తో బాలీవుడ్ బాకాఫీసిన షేక్ చేసిన అట్లీ ప్రస్తుతం బకాస్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ తో ఓ భారీ ప్రాజెక్ట్ పనిచేస్తున్నాడు. నన్ పిక్చర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం హాలీవుడ్ స్థాయి విజువల్స్ తో తెరకెక్కుతోందనే టాక్ ఇప్పటికే ఇండస్ట్రీలో చక్కర్లు కొడుతోంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ పూర్తయిన తర్వాత వరుణ్ తేజ్ తో సినిమా చేయాలని

అట్లీ ఆలోచిస్తున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. వరుణ్ కోసం ఇప్పటికే ఓ పవర్ ఫుల్ కమెడీయల్ యాక్షన్ కథ సిద్ధం చేశారనే ప్రచారం నెట్టింట హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఈ కాంబినేషన్ నిజమైతే వరుణ్ తేజ్ కెరీర్ లో ఇదే బిగ్ స్టెప్ టర్నింగ్ పాయింట్ అవుతుందని అభిమానులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అధికారిక ప్రకటన రాకపోయినా ఈ వార్త వరుణ్ మార్కెట్ పై మల్లీ పాజిటివ్ బజ్ తీసుకొచ్చిందని సినీ వర్గాలు అభిప్రాయ పడుతున్నాయి. ఇదిలా ఉండగా వరుణ్ తేజ్ ప్రస్తుతం మేర్లపాక గాంధీ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న 'కొరియన్ కనకరాజు' చిత్రంలో నటిస్తున్నాడు. హాసర్ కామెడీ జానర్ లో, కొరియన్ టవ్ తో రూపొందుతున్న ఈ సినిమా ఇప్పటికే టైటిల్ గ్లొబ్బోతో ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించింది.

నవతరం ప్రేమకథ హైకూ

ఏగన్, ఫెమినా జార్జ్, 'కోర్ట్' ఫేమ్ శ్రీదేవి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తమిళ చిత్రం 'హైకూ' కేరళలో ప్రారంభమైంది. యువరాజ్ చిన్నస్వామి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని విజయ్ సినిమా హౌస్ వతాకంపై డి.అరుణ్ అంబు, మాధ్యమ అరుణ్ అంబు నిర్మిస్తున్నారు. వినుత్తు కథాంశంతో ప్రతిభావంతమైన సాంకేతిక నిపుణులతో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నామని, నవతరం ప్రేమకథ ఇదని మేకర్స్ తెలిపారు. కంటెంట్ పై ఉన్న నమ్మకంతో నెట్ ఫ్లిక్స్ ఈ చిత్ర డిజిటల్ హక్కులను సొంతం చేసుకున్నదని దర్శకుడు తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: ట్రివియ్ గురుస్వామి, సంగీతం: విజయ్ బల్లనిన్, దర్శకత్వం: యువరాజ్ చిన్నస్వామి.



సోషల్ మీడియాలో హైలైట్ అయిన అల్లు సేహా రెడ్డి.. స్టైలిష్ లుక్ తో ఫ్యాన్స్ ను ఆకట్టుకున్న బన్నీ భార్య

బకాస్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ సతీమణి సేహా రెడ్డి సోషల్ మీడియాలో మరోసారి సెంటర్ ఆఫ్ అట్రాక్షన్ గా నిలిచారు. సినిమా రంగానికి నేరుగా సంబంధం లేకపోయినా, స్టార్ హీరోయిన్ కు ఏమాత్రం తీసిపోని ఫాలోయింగ్ ఆమె సొంతం. ఆమె షేర్ చేసే ప్రతి ఫోటో క్షణాల్లోనే వైరల్ కావడం సాధారణమైపోయింది. తాజాగా సేహా రెడ్డి తన ఇన్స్టాగ్రామ్ లో షేర్ చేసిన ఫోటోలు అభిమానులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. బేబీ పింక్ షేడ్ లాంగ్ డ్రెస్ లో ఎంతో ఎలిగంట్ గా కనిపించిన ఆమె, సింపుల్ మేకప్ మరియు నేచురల్ హెయిర్ స్టైల్ తో ఇన్స్టా లుక్ ను ప్రజెంట్ చేశారు. డ్రెస్ కు తగ్గట్టుగా క్యూట్ చేసిన మినిమల్ వ్యూట్ బ్యాగ్ కూడా ఆమె స్టైల్ ను మరింత హైలైట్ చేసింది. ఓవర్ షైలింగ్ లేకుండా సింపుల్ గా కనిపించినా, అందులోనే ప్రత్యేకమైన గ్రేస్ కనిపించిందని నెటిజన్లు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఫోటోలు షేర్ చేసిన కొద్దిసేపటికే సోషల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్ లోకి రావడంతో ఫ్యాన్స్ "గార్లియన్", "ఎవర్ గ్రేస్ బ్యూటీ", "హీరోయిన్ లా ఉన్నారు" అంటూ ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. అల్లు అర్జున్ అభిమానులు కూడా "సూపర్ వదనమ్మ" అంటూ కామెంట్లతో నందడి చేస్తున్నారు. సెలబ్రిటీలు సైతం ఆమె లుక్ ను మెచ్చుకుంటూ రియాక్ట్ అవుతున్నారు. పొలిటికల్ ఫ్యాన్స్ మిట్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ ఉన్నప్పటికీ, అల్లు అర్జున్ ను ప్రేమించే వివాహం చేసుకున్న తర్వాత సేహా రెడ్డి పాపలాంటి



మరింత పెరిగింది. అయినా, అర్జున్ తో కలిసి ఫ్యామిలీ మూమెంట్స్ ను తరచూ సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తూ అభిమానులతో టచ్ లో ఉంటారు. ఫ్యాన్స్ విషయంలో ఆమె ఎంపికలు ఎప్పుడూ ట్రెండింగ్, ఇన్స్టా టవ్ తో ఉండటం ప్రత్యేకత. అందుకే ఆమె ఫోటో షూట్లు యువతకు స్టైల్ ఇన్స్పిరేషన్ గా మారుతున్నాయనే అభిప్రాయం నెటిజన్లలో వ్యక్తమవుతోంది.