

భూ సమస్యలన్నీ పరిష్కరిస్తా

-డిసెంబరు నాటికి ఎలాంటి ఇబ్బందులూ లేకుండా చూస్తాం -వైకాపా పాలనలో రెవెన్యూ శాఖ అసవ్యస్తం -వరిస్థితిని చక్కదిద్దుతున్నాం -మీ భూమి- మీ హక్కు గ్రామసభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

కర్నూలు: వైకాపా ప్రభుత్వం రెవెన్యూ శాఖను అసవ్యస్తం చేసిందని.. అందుకే గతంలో ఎన్నడూ లేనన్ని భూసమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. డిసెంబరు నాటికి అన్ని రకాల భూసమస్యలను పరిష్కరిస్తానని ప్రకటించారు. నంద్యాల జిల్లా డోన్ మండలం కొత్తబురుజు గ్రామంలో 'మీ భూమి-మీ హక్కు' పేరిట నిర్వహించిన గ్రామసభకు ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. వైకాపా హయాంలో మొత్తం 1.95 కోట్ల ఎకరాల భూములను 22 ఏళ్ల పాటు గుర్తుచేశారు. వైకాపా వారికి చౌకగా భూములు అమ్మకపోతే వాటిని నిషేధిత జాబితాలో పెట్టేస్తానని గుర్తుచేశారు. 'మీ ఆస్తులు, భూములు కాపాడతానని ఎన్నికలప్పుడు మాటిచ్చా. దాని ప్రకారం అన్ని రకాల భూసమస్యలూ పరిష్కరించుకుంటూ వస్తున్నా. ఒక వ్యక్తి భూములను.. గతంలో మంత్రిగా పనిచేసిన వ్యక్తి ఇతరులకు ఇచ్చేవారంటే ఎంత దారుణమో అర్థం చేసుకోవచ్చు. వైకాపా దుర్మార్గాలను సరిదిద్దడానికి నాకు 20 నెలల సమయం వచ్చింది. భవిష్యత్తులో భూసమస్యలు తలెత్తకుండా అన్ని రకాల చర్యలూ తీసుకుంటున్నాం. అత్యుత్తమ భద్రత ప్రమాణాలున్న పట్టణాల పాసుపుస్తకాలు ఇస్తుండడంతో ఏ స్థాయిలో అక్రమాలు జరిగినా వెంటనే తెలుస్తుంది. భవిష్యత్తులో రిజిస్ట్రేషన్ కూడా అరగంటలో పూర్తి చేసి, పంపిస్తారు' అని వివరించారు. వైకాపా హయాంలో ప్రతి నెలా రూ.100 కోట్ల అవినీతి... గత ప్రభుత్వంలో అన్నీ కుంభకోణాలేనని, కట్టి మద్దతు కారణంగా 30 వేల మంది చనిపోయారని చంద్రబాబు చెప్పారు. 'అప్పట్లో ఎక్సైజ్ శాఖలో ప్రతి నెలా రూ.వంద కోట్ల అవినీతి చేశారు. ప్రజల జీవితాలతో, ఆరోగ్యంతో ఆడుకున్నారు. వైకాపా నాయకులు తిరుమల లడ్డూలో వినియోగించే నియ్యుని కూడా కట్టి చేశారు. లడ్డూ కట్టి, భూదోపిడీ, మద్దతు అవినీతి వంటి వాటిని ప్రక్షాళన చేస్తున్నాం. అందుకే మాపై తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు. లడ్డూ విషయంలో సీబీఐ ఇచ్చిన నివేదికపైనా అపోహలు సృష్టించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. వేంకటేశ్వరస్వామిని అపవిత్రం చేస్తే నేను ఉపేక్షించను' అని చెప్పారు.



ప్రతి ఎకరాకు నీరివ్వాలన్నదే నా సంకల్పం... 'రాయలసీమలో ప్రతి ఎకరాకు నీరివ్వాలన్న లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నా. సీమలో హిందీనీవా, ఎన్నార్లనీ, గాలేరు-నగరి, తెలుగుగంగ ప్రాజెక్టులను ఎస్ఐఆర్ మొదలుపెడితే వాటిని పూర్తిచేసే అధ్యక్షం నాకు దక్కింది. రాయలసీమను ప్రపంచ హార్టికల్చర్ హబ్ గా మారుస్తా. ఇందుకోసం ప్రస్తుత సంవత్సరం రూ.30 వేల కోట్లు వినియోగిస్తాం' అని చంద్రబాబు తెలిపారు. రూ.4,600 కోట్ల విద్యుత్తు భారాన్ని తగ్గించాను... గత ప్రభుత్వ నిర్ణయాల కారణంగా విద్యుత్తు వినియోగదారులపై ట్రూఆఫ్ ఛార్జీలు రూ.4,600 కోట్లు విధించాల్సి వరిస్తోంది తలెత్తించిన సీఎం గుర్తుచేశారు. అయినప్పటికీ ఒక్క రూపాయి కూడా విద్యుత్తు ఛార్జీలు పెంచవద్దని, ఆ భారాన్ని ప్రభుత్వమే భరించాలని నిర్ణయించిందన్నారు. తాను అధికారంలో ఉన్న ఐదేళ్లూ విద్యుత్తు ఛార్జీలు పెంచబోమని తేల్చిచెప్పారు. ఛార్జీలు తగ్గించేందుకు ఉన్న అవకాశాన్ని పరిశీలిస్తున్నట్లు వివరించారు. అనంతరం కొత్తబురుజు గ్రామస్థులకు ప్రభుత్వ రాజముద్ర ఉన్న పట్టణాల పాసుపుస్తకాలను పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో మంత్రులు పయ్యపుల కేశవ్, అనగాని సత్యప్రసాద్, బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డి, నంద్యాల జిల్లా తెదేపా పార్లమెంటు అధ్యక్షురాలు గౌర చరిత, ఎమ్మెల్యేలు కోట్ల జయసూర్యప్రకాశ్ రెడ్డి, బుడ్డా రాజశేఖర్ రెడ్డి, గిత్తా జయసూర్య, ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జయలక్ష్మి, జిల్లా కలెక్టర్ రాజకుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీలకు భాజపా చేసిందేమీ లేదు: రాహుల్

దిల్లీ: భాజపా బీసీలకు ఎంతో చేస్తున్నానని చాటుకున్నా వాస్తవానికి చేసిందేమీ లేదని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. ఈ వాస్తవాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని ఆయన కాంగ్రెస్ ఓబీసీ విభాగానికి చెందిన మహిళా కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. కుల గణన కీలక అంశమని, అది సరైన రీతిలో జరగాలని రాహుల్ పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ఓబీసీ మహిళల జాతీయ సదస్సును ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ ఆయన ఈ మాటలన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ వంద శాతం రాజీ పడిపోయారని, అమెరికా ఆయనను బ్లాక్ మెయింట్ చేస్తోందని రాహుల్ చెప్పారు. 'అమెరికాతో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న మోదీ మన దేశ మార్కెట్ ను ఆ దేశ ఉత్పత్తుల కోసం బాధా తెరిచేశారు. అమెరికాలో పెద్ద పెద్ద వ్యవసాయ క్షేత్రాలుంటాయి. అక్కడ యంత్రాల సాయంతో భారీస్థాయిలో వ్యవసాయం జరుగుతుంటుంది' అని రాహుల్ తెలిపారు.



ఏపీ మద్యం కుంభకోణం కేసు.. ఈడీ దర్యాప్తు షురూ

విజయవాడ: ఏపీ మద్యం కుంభకోణం కేసులో ఈడీ విచారణ కొనసాగుతోంది. ఈ కేసులో నిందితులుగా ఉన్న కృష్ణమోహన్ రెడ్డి, ధనుంజయ రెడ్డి, వెంకటేశ్ నాయుడు, చాణక్య ఈడీ విచారణకు హాజరయ్యారు. సుమారు 2 గంటల పాటు జరిగిన విచారణ తర్వాత కృష్ణమోహన్ రెడ్డి వెళ్లిపోగా.. ఇతర నిందితులను అధికారులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. గత ప్రభుత్వంలో జరిగిన మద్యం అక్రమాలతో ప్రభుత్వ ఖజానాకు దాదాపు రూ.4 వేల కోట్ల నష్టం వాటిల్లినట్లు దర్యాప్తు సంస్థ అంచనా వేసింది. అప్పట్లో మద్యం విధానాన్ని పూర్తిగా మార్చివేయడం, ముడుపులు ఇచ్చిన వారికే మద్యం తయారీ అవకాశం కల్పించడంపై ఈడీ ప్రశ్నించినట్లు తెలిసింది. ఆ ముడుపుల సొమ్ములు షేర్ కంపెనీలోకి మళ్లించి.. అక్కడి నుంచి నిందితుల ఖాతాల్లోకి వచ్చేట్లు కుట్రపూరితంగా వ్యవహరించారన్న సమాచారంపైనా ఆరా తీసింది. అప్పటిదాకా ఉన్న పాపాలర్ బ్రాండ్లను పక్కనపెట్టి.. కొత్త బ్రాండ్లను తీసుకురావడానికి గల కారణం ఏంటన్న దానిపై నిందితుల నుంచి ఈడీ సమాచారం రాబట్టే ప్రయత్నం చేసింది.



బ్యాంక్ స్టేట్ మెంట్ లు, పాస్ కార్డులు, కుటుంబ సభ్యుల ఆస్తుల వివరాలతో తదుపరి విచారణకు రావాలని ఈడీ నిర్దేశించింది. ఇక మద్యం కుంభకోణంలో కీలక నిందితులు రాజ్ కెసి రెడ్డి, వాసుదేవ రెడ్డి, చాణక్య చెందిన రూ.441.61 కోట్లకు పైగా ఆస్తుల్ని ఈడీ ఇప్పటికే అటాచ్ చేసింది.

ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులకు ఐఐటీఎం పురస్కారాలు

చెన్నై: ఐఐటీ మద్రాస్ ఆరుగురు అత్యుత్తమ పాఠశాల ఉపాధ్యాయులను 'ఫస్ట్ ప్రినసిపల్స్ టీచర్స్-2026' అవార్డులతో సత్కరించింది. జరిగిన కార్యక్రమంలో ఐఐటీ డైరెక్టర్, ఆచార్యులు వి.కామేశ్వర్ పురస్కారాలు అందించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థి భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైన పాత్ర పోషిస్తారని తెలిపారు. దేశంలో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించే పిల్లల శాతం పెరుగుతుండటం శుభఫలితంగా పేర్కొన్నారు.



రూ.294 కోట్లతో కృష్ణానది వెంట రిటైనింగ్ వాల్

-5 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద తట్టుకునేలా డిజైన్ -నిర్మాణానికి మంత్రి లోకేశ్ భూమిపూజ

తాడేపల్లి: మంత్రి లోకేశ్ చొరవతో మంగళగిరి నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కీలక అడుగులు వదుతున్నాయి. గుంటూరు జిల్లా తాడేపల్లి మండలం సీతానగరం రైల్వే వంతెన వద్ద కృష్ణానది వెంట రూ.294.20 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టనున్న రిటైనింగ్ వాల్ నిర్మాణ పనులకు మంత్రి లోకేశ్ భూమిపూజ చేసి, ఖైలాస్ ఆవిష్కరించారు. ప్రకాశం బ్యారేజీ దిగువ 0.9 కి.మీ. నుంచి 2.610 కి.మీ. వరకు కృష్ణానది కుడివైపు దిగువున ఈ రక్షణ గోడ నిర్మించనున్నారు. నడికి వరదాస్తే సీతానగరం, మహానాడు వాసులకు కంటి మీద కుసుకు కరవయ్యేది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా రిటైనింగ్ వాల్ నిర్మిస్తామని ఎన్నికల సమయంలో లోకేశ్ హామీ ఇచ్చారు. ఈ మేరకు దశాబ్దాలుగా పెండింగ్ లో ఉన్న ప్రాజెక్టు ఆయన చొరవతో సాకారమవ్వనుంది. 15 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద ప్రవాహాన్ని తట్టుకునేలా 'పైల్-రాఫ్ట్' సాంకేతికతతో రక్షణగోడను డిజైన్



చేశారు. ఇది పూర్తయితే సుందరయ్య నగర్, మహానాడు, సీతానగరం వంటి లోతట్టు ప్రాంతాల్లో నివసించే సుమారు 50 వేల మందికి వరద ముప్పు తప్పితుంది.

భారత పౌరుల తరలింపు ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది

దిల్లీ: పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం కారణంగా అక్కడ చిక్కుకుపోయిన భారతీయులను స్వదేశానికి రప్పించే ప్రక్రియ కొనసాగుతోందని పౌరవిమానయాన శాఖ వెల్లడించింది. పలు చోట్ల నుంచి 50 విమానాలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు తెలిపింది. గత 2 రోజుల్లో 100 సర్వీసుల్లో ప్రయాణికులను తరలింపినట్లు వెల్లడించింది. దుబాయ్, అబుదాబి, రస్ ఆల్ ఖైమా, ఫుజైరా, మస్కట్, జెడ్డాలు నుంచి విమానాలు సురక్షితంగా నడిచాయని ఓ ప్రకటనలో పేర్కొంది. ఆయా విమానాశ్రయాల్లో వరిస్తులు, సాధ్యాసాధ్యాలకు అనుగుణంగా విమానాలు నడుస్తున్నట్లు పేర్కొంది. టికెట్ ధరలు సహేతుకంగా ఉండేలా విమాన ఛార్జీలను కూడా నిశితంగా పరిశీలిస్తున్నట్లు పౌర విమానయాన శాఖ వెల్లడించింది.



135 ప్రాంతాల్లో 600 ఛార్జింగ్ యూనిట్లు

-పీఎం ఈ-డ్రైవ్ తొలిదశలో ఏర్పాటు -ఏప్రిల్ లో టెండర్లు పిలిచేందుకు నెడ్ క్యాప్ సిద్ధం -విద్యుత్ వాహనాల వినియోగం భారీగా పెరుగుతుందని ప్రభుత్వ అంచనా

అమరావతి: రాష్ట్రంలో జాతీయ రహదారి వెంట 135 ఈపీ ఛార్జింగ్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. పీఎం ఈ-డ్రైవ్ పథకం దశల వారీగా 444 ఛార్జింగ్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపాదన రూపొందించింది. వివిధ ప్రభుత్వ ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు, మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లు, జెన్కో, డిస్కంల దగ్గర అందుబాటులో ఉన్న భూమి స్థలాలను ఎంపిక చేసి.. ఫిబ్రవరి మొదటి వారంలో అధికారులు కేంద్రానికి ప్రతిపాదన పంపారు. కేంద్ర బృందం సుమారు 200 లాకేషన్లను పరిశీలించి మొదటి దశలో 135 చోట్ల ఛార్జింగ్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు ఆమోదం తెలిపింది. వీటిలో సుమారు 600 ఛార్జింగ్ యూనిట్లు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఒక్కో ఛార్జింగ్ కేంద్రంలో కారు, ద్విచక్రవాహనాలు, ఆటోలు, భారీవాహనాల ఛార్జింగ్ కు సదుపాయాలు కల్పించనున్నారు. ఏప్రిల్ లో టెండర్లు పిలిచి, గుత్తేదారులకు పనులు అప్పగించనున్నట్లు నూతన పునరుత్పాదక ఇంధన వనరుల అభివృద్ధి సంస్థ (నెడ్ క్యాప్) అధికారులు తెలిపారు. జులై, ఆగస్టు నాటికి అందుబాటులోకి తేవాలని భావిస్తున్నారు. ఒక్కో కేంద్రం ఏర్పాటుకు రూ.50 లక్షల ఖర్చు: ఒక్కో ఛార్జింగ్ కేంద్రం ఏర్పాటుకు సుమారు రూ.50 లక్షలు ఖర్చవుతుందని అంచనా. ఇందులో 80 శాతం కేంద్రం భవస్తుంది. మిగిలిన 20 శాతాన్ని రాష్ట్ర వాటాగా డిస్కంలు సమకూరుస్తాయి. సప్లయ్, ఆపరేషన్, ఇన్ స్టలేషన్ విధానంలో



ఐదేళ్లపాటు వీటిని నిర్వహించేందుకు ఆపరేటర్లను టెండరు ప్రక్రియ ద్వారా ఎంపిక చేస్తారు. నిర్వహణ ద్వారా వచ్చిన ఆదాయంలో అధిక భాగం డిస్కంలకు వెళ్తుంది. అవి ఒప్పందం మేరకు కొంత మొత్తాన్ని ఆపరేటర్లకు చెల్లిస్తారు. రెండో దశలో మరో 100 లాకేషన్ల గుర్తింపు: రెండో దశలో నగరాల్లో ఛార్జింగ్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు కేంద్రం ప్రాధాన్యమిస్తోంది. విశాఖపట్నం, కాకినాడ, ఏలూరు, విజయవాడ, గుంటూరు, తిరుపతి నగరాల్లో అనువైన స్థలాలను నెడ్ క్యాప్ గుర్తించి.. ప్రతిపాదనలను కేంద్రానికి పంపింది. రాష్ట్రంలో ఏటా సుమారు 6 వేల కొత్త ఎలక్ట్రిక్ కార్లు, 4 వేల ఆటోలు, 40 వేల ద్విచక్రవాహనాలు రోడ్డుకుతున్నాయని లెక్కలు చెబుతున్నాయి. రాబోయే ఏడాదిల్లో వీటి వినియోగం భారీగా పెరుగుతుందని నెడ్ క్యాప్ అంచనా వేస్తోంది. అందుకు అనుగుణంగా ఛార్జింగ్ నెట్ వర్క్ అభివృద్ధిపై అధికారులు దృష్టి పెట్టారు.

14వ సంవత్సరం లో అడుగుపెట్టిన బాలికలకు హెచ్ పి వి వాక్సినేషన్ వేయించాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: 14వ సంవత్సరంలో అడుగు పెట్టిన బాలికలందరకు సమీపంలో గల ఆరోగ్య కేంద్రాలలో HPV వాక్సిన్ వేయించి గర్భాశయ ముఖ ద్వారా కాన్సర్ బారిన పడకుండా చూడాలని జిల్లా కలెక్టరు ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్ కోరారు. కలెక్టర్ లో జరిగిన సమావేశం లో గర్భాశయముఖ ద్వారా కాన్సర్ వాక్సిన్ నిర్వహణ పై తగు సూచనలు చేశారు. వాక్సినేషన్ తీసుకునే వారు ఆహారం తీసుకున్న తరువాత మాత్రమే వాక్సినేషన్ వేయించుకోవాలని ఆహ్వానించారు. ఎవరైనా ఉదయం ఆహారం తీసుకోకుండా వాక్సినేషన్ కేంద్రానికి వస్తే ఆహారం తిని రావాలని లేదా కేంద్రం వద్ద కొంత ఆహారం ఏర్పాటు చేయాలని, వాక్సినేషన్ అయిన తరువాత 30 నిమిషాలు అబ్జర్వేషన్ లో ఉంచాలన్నారు. జిల్లాలో కౌమార దశలో ఉన్న 17,743 మంది ఆడ పిల్లలను గుర్తించారని, 14వ సంవత్సరంలోకి అడుగుపెట్టి 15వ సంవత్సరములోనికి రాకుండా జిల్లాలో గుర్తించిన 33 కేంద్రాలలో ఒక రోజు HPV వాక్సిన్ ఉచితంగా వేస్తారన్నారు. ఇప్పటి నుండి 3 నెలల వరకు ఈ వాక్సిన్



కేంద్రాలలో అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు. ఎఎన్ఎంఐ, నర్సులు వాక్సినేషన్ వేస్తారని, ఆషా, అంగన్వాడీ వర్కర్లు 14 సంవత్సరములు ఆడపిల్లలకు అవగాహన కల్పించి కేంద్రాలకు తీసుకురావాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ విద్యార్థి, జిల్లా ఇమ్మునైజేషన్ అధికారి డా. డిప్యూటీ DMHO డా. రమేష్ లూసి కార్మిలియూ.

సంపాదకీయం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా చమురు ధరలు ఎగబాకుతాయి

ఇరాన్పై యుద్ధమేఘాలు పరచుకోవడం తప్పకపోవచ్చున్న భయాందోళనలు నిజమయ్యాయి. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్లు సంయుక్తంగా టెహ్రాన్పై విరుచుకుపడి, సుప్రీం లీడర్ ఆయతుల్లా అలీ ఖమేనీని అంతమొందించాయి. ఇరాన్ సైతం భారీస్థాయిలో ప్రతిదాడులకు దిగింది. దాంతో పశ్చిమాసియా అట్టుడికిపోతోంది. ప్రపంచంపైనా, ముఖ్యంగా భారత్పైనా యుద్ధ ప్రభావం ఎలా ఉండనుంది. ఇరాన్ అణు, క్షిపణి కార్యక్రమాలను ముమ్మరంగా చేపడుతోందనీ, ఆ దేశం నుంచి ఎదురవుతున్న బెదిరింపులకు అడ్డుకట్ట వేయడానికే దాడులకు దిగాల్సి వచ్చిందని అమెరికా చెబుతోంది. కానీ, ఈ దాడుల వెనక- ఇరాన్ చమురును చేజిక్కించుకోవడానికి ఉన్న అడ్డంకులను తొలగించుకోవాలన్న ఆలోచన వాషింగ్టన్కు ఉండి ఉండొచ్చు. మరోవైపు ప్రాంతీయంగా తనకు సింహస్వప్టుంగా, శక్తిమంతమైన శత్రువుగా మారిన ఇరాన్ను బలహీనపరచడం ఇజ్రాయెల్కు చాలా అవసరం. కాబట్టి, సుప్రీం లీడర్ను అంతమొందించడం ద్వారా ఇరాన్ నాయకత్వాన్ని బలహీనపరచి, తిరుగుబాటుదారుల నేతృత్వంలో ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయవచ్చని ఆ రెండు దేశాలూ భావించి ఉండవచ్చు. కానీ, ఇరాన్ పరిస్థితులు వెనెజువెలా మాదిరిగా లేవని ఇక్కడ గమనించాలి. ఎందుకంటే, టెహ్రాన్ రాజకీయ నిర్మాణం శక్తిమంతమైన వ్యవస్థలపై ఆధారపడి ఉంది. ముఖ్యంగా మతాధికారుల సంస్థ, ఇస్లామిక్ రెవల్యూషనరీ గార్డ్స్ కోర్, ప్రజల్లో బలంగా వేళ్లాడుతున్న జాతీయవాద భావనలు అక్కడి రాజకీయాలను శాసిస్తాయి. కాబట్టి, బయటి నుంచి వచ్చే ఒత్తిళ్లతో అక్కడ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయడమనేది అంత సులభమేమీ కాదు. పైగా తమ శత్రుదేశాల చేతిలో చనిపోయిన ఖమేనీని ఎక్కువమంది ఇరానీయులు అమరవీరుడిగా శ్లాఘించడమే కాకుండా, జాతీయవాద భావనలను ఇంకా పెంచుకోవచ్చు. సుసంపన్నమైన వనరులు కలిగి ఉండి, ఒక బలమైన జాతిగా గుర్తింపు పొందిన రాజ్యంపై ఇతర దేశాలు పెత్తనం చేస్తే- అది ఎడతెగని ప్రతిఘటనలకే దారితీస్తుంది. కాబట్టి, రాబోయే నెలల్లో అగ్రరాజ్యానికి టెహ్రాన్ నుంచి సైనికపరంగా, రాజకీయంగా, వ్యూహాత్మకంగా చికాకులు తప్పకపోవచ్చు. ఇరాన్పై దాడులను ఐక్యరాజ్య సమితి(ఐరాస) ఏకోశానా నిలువరించలేకపోయింది. దాంతో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ వంటి దేశాల ఆధిపత్య ఘర్షణలను అడ్డుకోవడంలో తన చేతకానితనాన్నీ, నిర్ణీయాపరత్వాన్నీ ఐరాస మరోసారి రుజువు చేసుకున్నట్లుంది. తాజా పరిస్థితుల్లో ఐరాస భద్రతా మండలి అత్యవసరంగా సమావేశమైనా, ఎలాంటి ఉపయోగమూ లేకపోయింది. సభ్యదేశాల మధ్య భిన్న వాదనలు తలెత్తడంతో- సంయువనం పాటించాలని సెక్రటరీ జనరల్ పిలుపివ్వడం తప్ప అక్కడేమీ జరిగింది లేదు. దౌత్యం, చర్యల ద్వారా సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలన్న సలహాలూ, వీటో రాజకీయాలూ, భౌగోళిక శత్రుత్వాలు వంటివి గట్టి చర్యలకు ఉపక్రమించకుండా మండలి ముందరి కాళ్లకు బంధాలేస్తున్నాయి. ఐరాస తీర్మానాలు ప్రతిసారి నామమాత్రంగా మిగిలి పోతున్నాయి. ప్రపంచంలో ఏకపక్ష సైనిక చర్యలూ, వ్యూహాత్మక కూటమిలో ఆధిపత్యం చలాయించుతున్న అనుమానాలు నేడు నిజమవుతున్నాయి. మిగిలిన దేశాల మాదిరిగానే తాజా యుద్ధం వల్ల ఇండియాకూ ఆర్థికంగా, వ్యూహపరంగా కొన్ని చిక్కులు ఎదురుకావచ్చు. షిప్పింగ్, బ్యాంకింగ్, ఇంధన వ్యవహారాలు వంటి వాటిపై అమెరికా ఆంక్షల మూలంగా ఇరాన్తో ఇండియా వాణిజ్యం కుంటుపడే ప్రమాదముంది. నిరుడు భారత్ 120 కోట్ల డాలర్ విలువైన సరకులను ఇరాన్కు ఎగుమతి చేసింది. అందులో సింహభాగం బియ్యం, అరటి పండ్లు, తేయాకు వంటి వ్యవసాయ ఉత్పత్తులే! అదే సమయంలో టెహ్రాన్ నుంచి ఇండియా దాదాపు 41 కోట్ల డాలర్ విలువైన దిగుమతులు చేసుకుంది. వీటిలో అత్యధికంగా పెట్రోలియం కోతతో పాటు ఆపిల్స్, ఖర్జూరం వంటివి ఉన్నాయి. తాజా పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఉభయ దేశాల మధ్య వాణిజ్యంలో ఒడుదొడుకులు తప్పకపోవచ్చు. భారత్కు ఇరాక్, సౌదీ అరేబియా, యూఏఈ, ఖతర్ వంటి దేశాల నుంచి చమురు, సహజవాయువును తీసుకొచ్చే నౌకలు హోర్నుజ్ జలసంధి గుండానే ప్రయాణిస్తాయి. చైనా, జపాన్, దక్షిణ కొరియా వంటి దేశాల వాణిజ్యానికి ఇదే మార్గం. చెప్పాలంటే మొత్తం ప్రపంచ ఇంధన, సహజవాయు సరఫరాలో 20శాతం హోర్నుజ్ జలసంధి గుండానే జరుగుతోంది. ఇరాన్ దీన్ని మూసివేస్తున్నట్లు కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. ఇండియాకు ఇది అశనిపాతమే. దీనివల్ల ముఖ్యంగా రవాణా, బీమా ఖర్చులు మరింత భారమై ముడి చమురు ధరలు 35-50శాతం వరకు పెరిగే అవకాశముంది. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో ఆయా దేశాల్లోని చమురుశుద్ధి కర్మాగారాలు సరకును ఎర్ర సముద్రంలోని రేవులకు మళ్లించవచ్చు. రష్యా, అమెరికా, పశ్చిమ ఆఫ్రికా, లాటిన్ అమెరికాల నుంచి పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల సేకరణకు ప్రాధాన్యం పెరుగుతుంది. కానీ, దీనివల్ల రవాణా జాప్యమవుతుంది కాబట్టి, ప్రపంచవ్యాప్తంగా చమురు ధరలు ఎగబాకుతాయి. తాత్కాలిక సర్దుబాటు కోసం ఆయా దేశాలు వ్యూహాత్మక చమురు నిల్వలను సైతం వాడుకోవాల్సిన పరిస్థితులు తలెత్తవచ్చు. ప్రపంచ దేశాలు కలసికట్టుగా కృషిచేసి పరిస్థితులను వీలైనంత త్వరగా చక్కదిద్దాల్సిన అవసరముంది.

జిల్లాల మధ్య ఆరోగ్యకర పోటీతోనే వేగవంతమైన అభివృద్ధి

-ఉత్తమ పద్ధతుల అవలంబన ద్వారా నిర్ణీత సమయంలో ఆశాజనక ఫలితాలు సాధ్యం- విశాఖలో జరిగిన దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాంతీయ సెమినార్ లో నీతి ఆయోగ్ అధిష్టత సెక్రటరీ రోహిత్ కుమార్ -పవీ, తెలంగాణలో పాటు తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటక, అండమాన్ నికోబార్ నుంచి వచ్చిన ప్రతినిధులు



విశాఖపట్టణం: ఆస్పిరేషన్ల డిస్ట్రిక్ట్ - బ్లాక్స్ అభివృద్ధిని వేగవంతం చేయడానికి దేశవ్యాప్తంగా అమలు చేస్తున్న కార్యక్రమాల్లో ఉత్తమ పద్ధతులను పంచుకోవడం అత్యంత ముఖ్యమని, జిల్లాల మధ్య ఆరోగ్యకర పోటీతోనే తక్కువ సమయంలో వేగవంతమైన అభివృద్ధి ఫలితాలను సాధించగలమని నీతి ఆయోగ్ అధిష్టత సెక్రటరీ ఎ.వి.ఎస్. డైరెక్టర్ రోహిత్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నం రుషికొండ పరిధిలోని ఏ-1 గ్రాండ్ కన్వెన్షన్ హాలులో నీతి ఆయోగ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన దక్షిణాది రాష్ట్రాల "రీజినల్ బెస్ట్ ప్రాక్టీసెస్ సెమినార్"ను ఆయన ప్రారంభించారు. సెమినార్ లో ఆయనతో పాటు నీతి ఆయోగ్ డిప్యూటీ సెక్రటరీ గౌపర్ కటియార్, ఏపీ స్టానింగ్ డిపార్ట్మెంట్ జాయింట్ సెక్రటరీ అనంత శంకర్ భాగస్వామ్యమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆస్పిరేషన్ల డిస్ట్రిక్ట్ ప్రోగ్రామ్ దేశంలో గ్రామీణ అభివృద్ధికి కీలక పాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. దీని ద్వారా వెనుకబడిన జిల్లాలు, భాగాలను గుర్తించి ఆరోగ్యం, విద్య, వ్యవసాయం, ప్రాథమిక మౌలిక సదుపాయాలు, వైద్యబోధనాభివృద్ధి వంటి ఐదు ప్రధాన రంగాల్లో లక్ష్యాలను నిర్దేశించి అభివృద్ధి సాధిస్తున్నట్లు వివరించారు. దేశ ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఆశాజనక జిల్లాల కార్యక్రమాన్ని దేశ అభివృద్ధిలో అత్యంత ముఖ్యమైన పథకాలలో ఒకటిగా పేర్కొన్నారు గుర్తు చేశారు. ఆయన గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలోనే ఈ కార్యక్రమానికి అంకురార్పణ జరిగిందని వెల్లడించారు. దాని విజయంతోనే ఆస్పిరేషన్ల బ్లాక్స్ ప్రోగ్రామ్ను ప్రారంభించినట్లు రోహిత్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం 3జి కాన్సెప్ట్- కన్వెన్షన్, కొలాబరేషన్, కాంపిటీషన్ ఆధారంగా ముందుకు సాగుతోందన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, స్థానిక సంస్థల సమన్వయంతో పథకాలు సమర్థవంతంగా అమలువుతున్నాయని చెప్పారు. జిల్లాల మధ్య ఆరోగ్యకరమైన పోటీ ద్వారా అభివృద్ధి సూచికలను మెరుగుపరచడం లక్ష్యమని వివరించారు. దేశవ్యాప్తంగా ఆస్పిరేషన్ల జిల్లాల్లో అమలు చేస్తున్న విస్తృత కార్యక్రమాలు విశేష ఫలితాలు ఇస్తున్నాయని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్లో అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో తాగునీటి సదుపాయం 3.7 శాతం నుంచి 100 శాతానికి పెరగడం, తమిళనాడులో పోషకాహార లోపాన్ని తగ్గించే చర్యలు, తెలంగాణలో విద్యా రంగంలో సాధించిన పురోగతి వంటి ఉదాహరణలను ఆయన సెమినార్ లో ప్రస్తావించారు. అలాగే పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలో మతేరియా నియంత్రణకు చేపట్టిన చర్యలు, కర్ణాటకలో మాతృ ఆరోగ్య సేవలు, కేరళలో మానసిక ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు, తమిళనాడులో టిబి నియంత్రణకు తీసుకున్న చర్యలు వంటి

ఉత్తమ పద్ధతులను ఇతర జిల్లాలు కూడా అనుసరించాలని సూచించారు. ఇన్స్పెక్షన్ కార్యక్రమాల కింద ఆస్పిరేషన్ల జిల్లాలకు రూ.4 నుంచి రూ.5 కోట్ల వరకు, ఆస్పిరేషన్ల బ్లాక్స్కు రూ.2 నుంచి రూ.3 కోట్ల వరకు నిధులు అందిస్తున్నట్లు గుర్తు చేశారు. జిల్లాల తమ అవసరాలకు అనుగుణంగా వినూత్న ప్రాజెక్టులను ప్రతిపాదించాలని కోరారు. ఏడీపీ-ఏబీపీ కార్యక్రమాలు దేశ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి: గౌరవ్ కటియార్ నీతి ఆయోగ్ డిప్యూటీ సెక్రటరీ గౌరవ్ కటియార్ మాట్లాడుతూ ఆశాజనక జిల్లాల కార్యక్రమం ఆశాజనక బ్లాక్స్ కార్యక్రమం దేశ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్యం, విద్య, వ్యవసాయం వంటి ప్రాథమిక రంగాల్లో అభివృద్ధిని వేగవంతం చేసి చివరి మైలు వరకు సేవలను అందించడం ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యమన్నారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాలు, అండమాన్ నికోబార్ కేంద్రపాలిత ప్రాంతంలో ఉన్న ఆశాజనక జిల్లాలు, బ్లాక్స్ అభివృద్ధిని మరింత వేగవంతం చేయడానికి ఈ ప్రాంతీయ సెమినార్ వేదికగా నిలుస్తుందని ఉద్ఘాటించారు. జిల్లాలు, బ్లాక్స్ స్థాయిలో అమలు చేస్తున్న ఉత్తమ పద్ధతులు, వినూత్న కార్యక్రమాలు, ఎదురైన సవాళ్లను పరస్పరం పంచుకోవడం ద్వారా అభివృద్ధికి కొత్త మార్గాలు సుగమం అవుతాయని పేర్కొన్నారు. సాంకేతిక సెషన్ల ద్వారా జిల్లాల మధ్య క్రాస్ లెర్నింగ్కు అవకాశం కల్పించడంతో పాటు అధికారులు తమ అనుభవాలను పంచుకోవడం ద్వారా కొత్త ఆవిష్కరణలకు ప్రేరణ కలుగుతుందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సెమినార్లో పాల్గొన్న అధికారులు పరస్పరం చర్యలు జరిపి సేవల పంపిణీ వ్యవస్థను మరింత మెరుగుపరచడానికి ఈ వేదికను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. నీతి ఆయోగ్ కార్యక్రమాల రాష్ట్ర అభివృద్ధికి గణనీయంగా తోడ్పడుతున్నాయి: అనంత శంకర్ ఆంధ్రప్రదేశ్ స్టానింగ్ డిపార్ట్మెంట్ జాయింట్ సెక్రటరీ అనంత శంకర్ మాట్లాడుతూ ఆస్పిరేషన్ల డిస్ట్రిక్ట్ ప్రోగ్రామ్, ఆస్పిరేషన్ల బ్లాక్స్ ప్రోగ్రామ్ దేశంలో వెనుకబడిన ప్రాంతాల అభివృద్ధిని వేగవంతం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని, రాష్ట్ర అభివృద్ధికి గణనీయంగా తోడ్పడుతున్నాయని పేర్కొన్నారు.

విజ్ఞాన్ యూనివర్సిటీలో ఐటీఈపీ కోర్సుకు అనుమతి

పొన్నూరు: గుంటూరు జిల్లా చేబ్రోలు మండలం వడ్లమూడి సమీపంలోని విజ్ఞాన్ యూనివర్సిటీలో ఇంటిగ్రేటెడ్ టీచర్ ఎడ్యుకేషన్ ప్రోగ్రామ్ (ఐటీఈపీ)కోర్సు ప్రారంభానికి నేషనల్ కౌన్సిల్ ఫర్ టీచర్ ఎడ్యుకేషన్(ఎన్సీటీఈ) నుంచి అనుమతులు వచ్చాయని ఆ విద్యాసంస్థల చైర్మన్ లావు రత్నయ్య, పర్సనల్ ఇన్చార్జి వైస్ చాన్సలర్ క్రిష్ణకీషోర్ సోమవారం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వైస్ చాన్సలర్ మాట్లాడుతూ.. ఐటీఈపీ కోర్సు నాలుగేళ్ల సమగ్ర అండర్ గ్రాడ్యుయేట్ కోర్సుగా రూపొందిందని, ఇందులో బీఎ- బీఎడ్, బీఎస్సీ- బీఎడ్ అనే రెండు ప్రధాన విభాగాలు అందుబాటులో ఉంటాయన్నారు. నేషనల్ కామన్ ఎంట్రన్స్ టెస్ట్ ద్వారా ఎంపికై వచ్చిన విద్యార్థులు ఒకే సమయంలో తమ ప్రధాన సబ్జెక్టులో డిగ్రీతో పాటు బోధనలో అవసరమైన శిక్షణ కూడా పొందుతూ ఏడాది కాలాన్ని ఆదా చేసుకునే అవకాశం



ఉంటుందన్నారు. 2026-27 విద్యాసంవత్సరం నుంచి ప్రవేశాలు ప్రారంభమవుతాయని చెప్పారు. చైర్మన్ లావు రత్నయ్య మాట్లాడుతూ.. ఈ అనుమతితో విజ్ఞాన్ యూనివర్సిటీ జాతీయ విద్యావిధానం- 2020 అమల్లో ముందుజలో నిలిచిందన్నారు.

ఉదయం 11 తర్వాత.. మిక్సింగ్, ఫిల్లింగ్ బండ్

-ఆ గదుల్లోకి ఒకేసారి ఇద్దరికి మించి అనుమతించరు -శివకాశీలోని బాణసంచా తయారీ పరిశ్రమల్లో మేలైన విధానాలు -అధ్యయనం చేసిన ఈగల్ ఐజీ రవికృష్ణ, అగ్నిమాపక శాఖ డీజీ వెంకటరమణ



అమరావతి: 'దేశంలో బాణసంచా పరిశ్రమలకు పేరొందిన తమిళనాడు రాష్ట్రం శివకాశీలోని తయారీ కేంద్రాల్లో ఉదయం 11 గంటల తర్వాత రసాయనాలు కలపడం (మిక్సింగ్), నింపడం (ఫిల్లింగ్) వంటి పనులు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ చేయరు. ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగి కొద్ది ఈ ప్రక్రియల వల్ల నిప్పురవ్వలు వ్యాపించి అగ్ని ప్రమాదాలు జరిగే ముప్పు ఎక్కువ ఉంటుందని ఉద్దేశంతో ఈ పనులు 11 గంటల్లోపే నిలిపేస్తారు. బాణసంచా తయారీలో రసాయనాల మిక్సింగ్, ఫిల్లింగ్ అత్యంత కీలకమైనవి. ఈ రెండు పనులు జరిగే చోటే ప్రమాదాలకు ఆస్కారం ఎక్కువ. ఈ పనుల కోసం ప్రత్యేకంగా నిర్మించిన గదుల్లోకి ఒకేసారి ఇద్దరు వ్యక్తులను మాత్రమే అనుమతిస్తారు. అంతకుమించి లోపల ఉండేందుకు వీలేదు. 5 కిలోల కంటే ఎక్కువ రసాయన పదార్థాలను ఆ గదిలో నిల్వ ఉంచరు' అని ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి అక్కడికి వెళ్లిన అధికారుల బృందం గుర్తించింది. రాష్ట్రంలో బాణసంచా తయారీ కేంద్రాల్లో జరుగుతున్న ప్రమాదాల నివారణకు వీలుగా అధ్యయనం కోసం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశాల మేరకు ఈగల్ విభాగం ఐజీ ఆర్ రవికృష్ణ, అగ్నిమాపక శాఖ డైరెక్టర్ జనరల్ పి.వెంకటరమణ నేతృత్వంలోని బృందం తమిళనాడు రాష్ట్రం విరుధునగర్ జిల్లాలోని శివకాశీలో పర్యటించింది. అక్కడ వందేళ్లుగా బాణసంచా తయారీ పరిశ్రమ కొనసాగుతోంది. అక్కడ వారు అనుసరిస్తున్న ప్రామాణిక

నిర్వహణ పద్ధతులు (ఎస్ఎఫ్పీ), భద్రతాపరమైన చర్యలను అధ్యయనం చేసింది. రెవెన్యూ, అగ్నిమాపక, కార్మిక, కర్మాగారాల శాఖ, పోలీసు, పెసో తదితర విభాగాల అధికారులతోనూ, బాణసంచా తయారీ కేంద్రాల నిర్వాహకులతోనూ సమావేశమై వివరాలు తెలుసుకుంది. గుర్తించిన ప్రధానాంశాలివి. బాణసంచా తయారీ నుంచి నిర్వహణ వరకూ ప్రతి కార్మికుడికి సమగ్ర శిక్షణ అందిస్తారు. ఏ సందర్భంలో ఎలా వ్యవహరించాలో తర్చిస్తున్నారు. కార్మికుల మానసిక స్థితి ఆ రోజు బాగా లేకపోయినా, ఆందోళనగా కనిపించినా తయారీ కేంద్రంలోకి అనుమతించరు. నిబంధనలు పక్కాగా పాటిస్తారు. పెసో మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగానే బాణసంచా తయారీ కేంద్రాల్లోని నిర్వాహకులుంటారు. కీలక పాయింట్లలో పెసో సర్టిఫైడ్ ఫోరెమ్స్ ఉంటారు. మిక్సింగ్, ఫిల్లింగ్ యూనిట్లోకి వెళ్లేముందు కార్మికుల శరీరంలోని స్ట్రాటిక్ ఎలక్ట్రీసిటీని కూడా బయటకు విడుదల చేసే విధానం పాటిస్తున్నారు.

నూకాంబిక అమ్మవారి నూతన ఆలయం పునఃప్రారంభం

అనకాపల్లి: స్థానిక నూకాంబిక అమ్మవారి నూతన ఆలయంపై పసిడి కలశం, రాజగోపురంపై నవకలశాల ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవాలను భక్తిశ్రద్ధలతో అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శాసనసభాపతి చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు, ఎంపీ సీఎం రమేష్ దంపతులు పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు ఆలయానికి వచ్చిన వీరికి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో ఆలయ అర్చకులు పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. అనంతరం పునర్నిర్మించిన ప్రధాన ఆలయ మండపంలో నిర్వహించిన పసిడికలశాల నిరాజనం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం అమ్మవారికి పసుపు, కుంకుమ, పట్టు పస్త్రాలు సమర్పించి విశేష పూజలు నిర్వహించారు. గతంలో బాలాలయంలో ప్రాణప్రతిష్ఠ చేసిన శక్తియంత్రాన్ని ప్రధాన ఆలయంలోకి తీసుకువచ్చి ప్రతిష్ఠించారు. ప్రధాన ఆలయ గోపురంపై పసిడి కలశ ప్రప్రథమంలో పాల్గొని బారెలు, పువ్వులతో అభిషేకాలు చేశారు. ఆలయానికి తూర్పువైపున కొత్తగా నిర్మించిన తొమ్మిది అంతస్తుల రాజగోపురంపైన తొమ్మిది కళశాలను ప్రతిష్ఠించి పూజలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో ఏపీయూఎఫ్ఐడీసీ చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ దంపతులు, ఎలమంచిలి ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయకుమార్, ఎమ్మెల్సీ వేపాడ చిరంజీవిరావు దంపతులు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు బత్తుల తాతయ్యబాబు, మళ్ల సురేంద్ర, పిపిజీ కుమార్, డిసీఎంఎస్ చైర్మన్ కోట్ల బాలాజీ, మాజీ ఎమ్మెల్సీ బుద్ధ నాగజగదీశ్వరరావు, జనసేన పార్టీ నియోజకవర్గం ఇన్చార్జి భీమరెడ్డి రామకృష్ణ (రాంకీ) దంపతులు, జీపీఎంసీ మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు, దేవస్థానం చైర్మన్ పీలా నాగశ్రీను (గౌరబాబు), దేవదాయ శాఖ ఆర్డీసీ వేంద్ర త్రినాధరావు, డిసీ



సుజాత, ఏసీ సుధారాణి, ఈవో ఎ.శ్రీధర్, ధర్మకర్తలు పాల్గొన్నారు. పునర్నిర్మితమైన నూకాంబిక అమ్మవారి ఆలయంలో మూడు రోజుల నుంచి ప్రత్యేక పూజలు, హోమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. తెల్లవారుజాము నుంచి ఉదయం వరకు పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన అనంతరం 10.58 గంటకు ప్రధాన ఆలయంలో అమ్మవారి మూలవిరాట్ దర్శనాన్ని భక్తులకు కల్పించారు. సుమారు మూడేళ్ల తరువాత అమ్మవారి మూలవిరాట్ దర్శనాలు ప్రారంభం కావడంతో వేలాది మంది భక్తులు తరలివచ్చారు. కాగా అమ్మవారి ఆలయం పునఃప్రారంభం సందర్భంగా మహిళల కోలాటాం, చిన్నుల భరతనాట్యం ప్రదర్శించారు. తోడపెద్దు సేవలు, నేలవేషాలు నిర్వహించారు. ట్రాఫిక్ సమస్య లేకుండా డి.ఎస్సీ ఎం.శ్రావణి ఆధ్వర్యంలో సీబిలు ప్రెమ్కుమార్, అశోక్కుమార్, వెంకటనారాయణ, స్వామినాయుడు బండోబస్సును పర్యవేక్షించారు.

మహిళా సాధికారతకు ప్రాధాన్యత : మంత్రి కొండపల్లి

విజయనగరం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహిళల ఆర్థిక సాధికారతకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని రాష్ట్ర ఎంఎన్ఎంఐ, ఎన్ఆర్ఐ సాధికారత శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. తన క్యాంపు కార్యాలయం లో నిర్వహించిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడుతూ, మహిళా దినోత్సవం వేడుకల్లో నియోజకవర్గం, జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయిలో విశేష ప్రతిభ కనబరిచిన మహిళలకు అవార్డులు ప్రధానం చేసినట్లు చెప్పారు. మహిళలు స్వయం అభివృద్ధి సాధించేలా 'హ్యూండ్ హోల్డింగ్ సిస్టమ్' ద్వారా అవసరమైన మార్గదర్శకత్వం అందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయ ఆధారిత పరిశ్రమల్లో మహిళలకు అవసరమైన జ్ఞానం అందించడం, విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తుల తయారీలో శిక్షణ ఇవ్వడం ద్వారా మహిళలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేయాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి మండలంలో ఉన్న రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలుబలోపేతానికి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని మంత్రి వివరించారు. ప్రతి సంఘానికి రూ.15 లక్షల కార్పస్ ఫండ్ కేటాయింపామని తెలిపారు. ఈ నిధులతో ట్రాక్టర్లు, డ్రోస్సు వంటి వ్యవసాయ యంత్రాలను కొనుగోలు చేసి అద్దె ప్రాతిపదికన



రైతులు వినియోగించుకునే అవకాశం ఉంటుందని చెప్పారు. దీని ద్వారా సుమారు వెయ్యి మంది మహిళా రైతులకు ప్రయోజనం చేకూరుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. మత్స్యజరులకు అదనపు ఆదాయం కల్పించే లక్ష్యంతో తీరప్రాంతాల్లో సీపీడీ సాగు ప్రోత్సహిస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు. ప్రతి కుటుంబం నుంచి కనీసం ఒక మహిళను వ్యాపారవేత్తగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో వన్ ఫ్యామిలీ-వన్ ఎంబర్ప్రెస్యూర్ కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తోందని మంత్రి చెప్పారు.

వెంటనే అయిపోవాలనే తొందరపడ్డు..

స్లోగా చేస్తూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించండి! మంచి స్పాట్ ఎంచుకున్నాక ఏదో తొందరపడి గబా గబా కానిచ్చేస్తే ఫలితం ఉండదు. పైగా ఇలా చేస్తే మంచి అవకాశాన్ని మిస్ చేసుకున్నామనే ఫీలింగ్ వెంటాడుతుంది. కాబట్టి అలా జరగకూడదు అంటే.. స్లోగా చేస్తూ.. ప్రతీ క్షణాన్ని ఆస్వాదించాలి. అప్పుడే మీరు చక్కటి అనుభూతికి లోనవుతారని నిపుణులు నూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ మనం చెప్పుకోబోయేది దేని గురించి అనుకుంటున్నారా?.. విహార యాత్రల్లో స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్ బెనిఫిట్స్ గురించి. సోలో ట్రావెలింగ్ అంటే ఒంటరి ప్రయాణం అని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ప్రజెంట్ 'స్లో ట్రావెలింగ్' కూడా ట్రెండింగ్ లో ఉంది.



అసలు ఉద్దేశం ఇదే!... బిజీ వర్క్ అండ్ లైఫ్ షెడ్యూల్ కారణంగా చాలామందికి ఎప్పుడంటే అప్పుడు విహార యాత్రలకు వెళ్లడానికి వీలు పడదు. దీంతో కొందరు ఉన్న సెలవు రోజుల్లోనే లేక రెండు మూడు రోజులు లీవు పెట్టే మంచి టూరిస్ట్ స్పాట్లకు వెళ్తుంటారు. కానీ జర్నీ అండ్ విజిటింగ్ సమయాలు సరిపోక అందమైన ప్రదేశాలను కూడా మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించకుండా ఏదో గబా గబా చూసేసి, వేగంగా తిరిగి వస్తుంటారు. తీరా ఇంటికి వచ్చాక ఆ ప్రదేశాన్ని పూర్తిగా చూడలేకపోయామనే, సమయంలేక వెంటనే వచ్చేవామనే ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితికి చెక్ పెట్టాలనే కాన్సెప్ట్ ప్రారంభమైంది 'స్లో ట్రావెలింగ్' మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదిస్తూ.. ప్రజెంట్ 'స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్' ట్రెండ్ నడుస్తోంది. చాలామంది యువతీ యువకులకు ఈ కాన్సెప్ట్ గురించి సోషల్ మీడియాలో చర్చించుకోవడం, ఫోటో అవడం చేస్తున్నారు. వెళ్లిన టూరిస్టు ప్రదేశాన్ని తొందరపాటుతో కాకుండా, అక్కడే చాలాసేపు సేద తీరుతూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించడం, అలాగే జర్నీ కూడా ప్రకృతిని, పరిసరాలను ఆస్వాదిస్తూ నెమ్మదిగా కొనసాగించడమే 'స్లో ట్రావెలింగ్' యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. ఇదే ప్రయాణాన్ని

ఒంటరిగా కొనసాగిస్తే 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' అంటారు. అనువైన.. అందమైన ప్రదేశాలు: 'స్లో సోలో ట్రావెలింగ్'కు అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలు మనదేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిలో కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా అసోంలోని బ్రహ్మపుత్ర రివర్ మధ్యలో ఉండే అందమైన మజారి ఐల్యాండ్ ప్రస్తుతం సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయడానికి మంచి స్పాట్ గా టూరిస్టు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీంతోపాటు అరుణాచల్ ప్రదేశంలో ఎగుడు దిగుడు కొండల మధ్య ఉండే మెచుకా ప్రాంతం కూడా సోలో అండ్ స్లో ట్రావెలింగ్ కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మరో అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం, విహార యాత్రీకులను కట్టి పడేసే ప్లేన్ అందమాన్ ఐలాండ్స్. సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే డార్జిలింగ్ లోని గైన్ బర్న్ టీ ఎస్టేట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం మనాలిలో ఉన్న నార్త్ ఎస్టేట్ గెస్ట్ హౌస్, కేరళ రాష్ట్రంలో పెరియార్ నదీ తీరాన ఉండే క్రాంగనోర్ హిస్టరీ కేఫ్ వంటివి 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' చేసేవారికి అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలుగా వర్ణిస్తున్నారు.

పొట్ట కొవ్వును త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?

బరువు తగ్గడానికి, పొట్ట కొవ్వును తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడి వ్యాయామం చేయాలి. కానీ, కొన్ని మూలికలు బరువు తగ్గడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి. బొడ్డు కొవ్వును కరిగించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ, చిట్టాల్ని బరువు తగ్గించేందుకు బెస్ట్ నివారణలుగా పనిచేస్తాయి. 1. వెల్లుల్లి :- వెల్లుల్లి పంటి సహజ వంటగది మూలికలు వివిధ ఆహారాల రుచి, వాసనను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్ మరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెల్టి ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చినచెక్క, తేనె తీ :- దాల్చినచెక్క, తేనె తీలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటిమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు దీనిని పోషక ఆహారంగా చేస్తాయి. సాధారణ వ్యాయామంతో పాటు దాల్చిన చెక్క, తేనె తీ తాగడం వల్ల శరీరంపై దీర్ఘకాలిక సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. 3. తేనెతో నిమ్మకాయ నీరు :- రోజూ ఉదయాన్నే నిమ్మరసం తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. తేనె ఒక సహజ స్వీటెనర్, దాని రుచిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మకాయ నీటిలో చేర్చవచ్చు. 4. పెరుగు :- పెరుగు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మీ శరీరంలోని పొట్ట కొవ్వును కరిగించి జీవక్రియను పెంచుతుంది. యోగర్ట్



ప్రోబయోటిక్స్, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్స్, మినరల్స్ అద్భుతమైన మూలం. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. 5. చియా విత్తనాలు :- విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, పోటాషియం, మరెన్నో శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి అవసరమైన అనేక ముఖ్యమైన అంశాలకు చియా గింజలు మంచి మూలం. చియా విత్తనాలు మీరు తక్కువ తిన్నా కూడా కడుపు నిండుగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్మూలించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

రుగ్గుతగా మారుతున్న అతి భావోద్వేగాలు

మనుషులన్నాక భావాలు, భావోద్వేగాలు సహజం. ఆయా పరిస్థితులు, సందర్భాలను బట్టి ఇవి వ్యక్తం అవుతుంటాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. కాకపోతే సమయం, సందర్భంలేని అతి భావోద్వేగాల అనర్థదాయకమని, మానసిక రుగ్గుతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెప్పన్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషనల్ అండ్ బిహేవియర్స్ 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్గుతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాలని సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హ్యాపీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా సవ్యం వంటి ప్రవర్తన వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఇది రెండు వారాలకు మించి కొనసాగడాన్నే మానసిక నిపుణులు 2015లో మొదటిసారిగా 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా నిర్ధారించారు. దీనిబారిన పడిన బాధితులు చెప్పిందే చెప్పడం, చేసిందే చేయడం వంటి విచిత్ర ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటారు. అతి భావోద్వేగ సందర్భాలు: కొందరు బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు సంభవింపే కదలికలవల్ల కూడా ఏదో ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుందని అనుకుంటారు. బస్సు కిందపడి చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. అలాగే మరికొందరు తమ కుటుంబంని, అంధువుల్లో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాత్రపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అద్భుత శక్తులు వెంటాడుతున్నాయని కూడా భ్రమ పడుతుంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాస్తవాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి రుగ్గుత కలిగిన దాదాపు 50



శాతం మంది బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ బాధితులే అయి ఉంటారు. వీరు ఏదో ఒక సందర్భంలో ఆత్మహత్యాయత్నం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు లేదా సందర్శకులు అల్టర్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషనల్ సిన్చ్రోనైజేషన్ నివారించగలిగే వెడర్ క్రియేట్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తన నుంచి డ్రైవర్ట్ చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలను పక్కదారి పట్టించడం, కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితులు ఏ పరిస్థితులవల్ల అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నారో ఆ పరిస్థితులను నివారించాలి. ఇలా చేస్తే క్రమంగా ఈ అతి భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్' తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మార్పురాకపోతే మానసిక వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స అందించాలి. ప్రజెంట్ కంపాషన్ ఫోకస్డ్ థెరపీ వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

సెల్ ఫోన్ లో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్నారా..?

ప్రస్తుతం స్మార్ట్ వినియోగం అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. తమ వర్క్ ఫోన్ అనేది ఒక నిమిషం లేకపోయినా మనుషులు బతక లేకపోతున్నారు. వారంలో ఇరవైనాలుగు గంటలు స్మార్ట్ ఫోన్ తోనే గడిపేస్తున్నారు. దీని వలన అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. అదంతా నాకు తెలియదు.. నా ప్రపంచం సెల్ ఫోన్ అంటూ ఫ్యామిలీని కూడా పట్టించుకోకుండా ఫోన్ లో లీనమవుతున్నారు. ఇంకొందరైతే ఉదయం ఫోన్ మాట్లాడుటం మొదలు పెడితే నైట్ పడుకునే వరకు ఫోన్ మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. ఇదేంటి ఇలా ఫోన్ ఎక్కువ సేపు మాట్లాడుతున్నా.. రేడియేషన్ ఎఫెక్ట్ తో ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయని చెప్పినా పట్టించుకోకుండా లీనమవుతారు. అయితే తాజాగా జరిగిన ఓ స్టడీలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మనిషి జీవితంలో భాగమైన సెల్ ఫోన్ తో అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయంటుంది. ఫోన్ లో వారానికి 30 నిమిషాలు, అంతకంటే ఎక్కువసేపు మాట్లాడితే హైబీటీ సమస్య 12 శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని గుర్తించారు. మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా తక్కువ స్థాయిలో రేడియోఫ్రీక్వెన్సీ ఎనర్జీ రిలీజవుతుందని, ఆ ఎనర్జీ వల్ల బ్లడ్ ప్రెజర్ పెరుగుతుందని స్టడీలో తేల్చి చెప్పారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుండెపోటు మరణాలకు హైపర్టెన్షన్ ముఖ్య

కారణమన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. చైనాలోని గాంగ్జులో ఉన్న సదరన్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ గ్వియాన్ వూ క్విన్ ఈ అంశంపై రిపోర్టును తయారు చేయడం జరిగింది. మొబైల్ ఫోన్ ఎంత సేపు మాట్లాడారన్న అంశంపై గుండె ఆరోగ్య స్థితి ఆధారపడి ఉంటుందని అంటున్నారు. 37 ఏళ్ల నుంచి 73 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న సుమారు 2,12,046 మందిపై స్టడీ చేయగా భయంకరమైన విషయాలు వెలుగు చూశాయి. మహిళలైనా పురుషులైనా ఇలాంటి ప్రమాదం ఒకే రీతిలో ఉంటుందని సర్వేలో తేల్చారు. వారంలో గంటలోపు మాట్లాడేవారికి 8 శాతం, 3 గంటల పాటు ఫోన్లో మాట్లాడేవారికి 13 శాతం, 6 గంటలు మాట్లాడేవారికి 16 శాతం, 6 గంటలకు పైగా మాట్లాడితే 25 శాతం సమస్యలు ఉంటుందని తేల్చారు. మెద, భుజాలు, చేతుల్లో కండరాల నొప్పులు, తీవ్ర తలనొప్పి, చెవి సమస్యలు వస్తాయంటుంది. ఫోన్ నుంచి వెలువడే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీనే దీనికి కారణమని చెప్పారు.



యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల చికిత్సలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్సర్లలో రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతిసారి ఆశించిన ఫలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని ఆహారాలను డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెడు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేసవి కాలంలో సూర్యుని %ఖం% కిరణాల కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారపు అలవాట్లు సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముదతలు, ముఖం కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెల్లీ పండ్లు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెల్లీలలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్ల్యాక్ బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెల్లీలు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాలెనట్, జీడిపప్పు, వాలెనట్, గుమ్మడికాయ గింజలు వంటి



డ్రై ఫ్రూట్స్ చర్మానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. చర్మానికి మేలు చేసే డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజూ తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్-ఇ, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా చర్మానికి అందుతాయి. కొవ్వు చేప: నాన్ వెజ్ ఫుడ్ ఇష్టపడే వారు చర్మాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఫ్యాటీ ఫిష్ ను తమ డైట్ లో చేర్చుకోవచ్చు. చర్మంపై కనిపించే వృద్ధాప్య సంకేతాలను నివారించడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కొవ్వు చేపలలో ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటితోపాటు గ్రీన్ టీ ద్వారా కూడా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..!

బాతు గుడ్డు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. కోడి గుడ్డుకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్డు. వాటిలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలినియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్డు, కోడి గుడ్డు కంటే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సాంద్రతను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. బాతు గుడ్డు కొంతమందికి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మీ ఆహారంలో బాతు గుడ్డును చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కోడి గుడ్డు కంటే రెట్టింపు ప్రయోజనం బాతు గుడ్డు వల్ల కలుగుతుంది. బాతు గుడ్డులో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలినియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతే కాదు ఇందులో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కూడా చాలా ఎక్కువ. మన గుండె, మెదడు, జ్ఞాపకశక్తికి ఈ ప్రయోజనాలన్నీ చాలా మంచివి. బాతు గుడ్డు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఇది బరువు నిర్వహణ, కండరాల పెరుగుదల, వ్యాయామం తర్వాత కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బాతు గుడ్డు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కోడి గుడ్డు కంటే బాతు గుడ్డు చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని, పరిమాణం పరంగా మరింత మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఈ విషయంలో ఎటువంటి



సందేహం లేదు. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు.: బాతు గుడ్డులో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్మంలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్డులో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్డును ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్డు కంటే డీసార్టైడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లని సున్నియం చిల్డ్రెన్ షోషన్లు కలిగి ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణతో పాటు, బాతు గుడ్డు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలానికి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బాతు గుడ్డు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే.. అది వర్షంలో తడుస్తుందా?

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే చాలా మందిలో అనేక డౌట్స్ మొదలు అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా వర్షం పడుతుంటే ఆకాశంలో పైట్ వెళ్తుంది. అసలు దీని మీద వర్షం పడుతుందా? లేదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. పైట్ అనేవి ఆకాశంలో వెళ్తుంటాయి. వాటిని చూస్తే అవి మేఘాల మధ్యలో నుంచి వెళ్లి నల్లు కనిపిస్తాయి. కానీ అవి సాధ్యమైనంత వరకు మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త పడుతాయంటుంది. ఎందుకంటే మేఘాల్లో వర్షం నీరు, తేమ ఎక్కువగా ఉండటం, ఐస్ పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా ఉంటాయి. ాఅతి ంఖీటటుఅవి జశీతఘోశీశ్రీవతీం పైలెట్స్ కి విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా ఆదేశాలు ఇస్తుంటారు. అంతే కాకుండా పైలెట్స్ కేబిన్ లో ఉన్న రాడార్ సహాయం తో పైలెట్స్ విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఒకవేళ మేఘాలలోకి వెళ్లింది వెళ్లితే వర్షం విమానం మీద పడదంటుంది. చాలా వరకు విమానాలు మేఘాల మీద నుంచే వెళ్తుంటాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లాలి వస్తుంది. అది కూడా కొన్ని అనివార్య

పరిస్థితుల్లో.. అయితే ఆ సమయంలో మేఘాల్లో వర్షం, ఐస్ పదార్థాలు బర్నూలెన్స్ ను ఎదర్నూలెన్స్ వస్తందంటుంది. కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్. అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు పైట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో పైలెట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంటుంది. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాల పై నుంచి వెళ్లే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన పైట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్లి తప్పుకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.



కాశీ, బనారస్, వారణాసి.. ఒక్క ఊరికి ఇన్ని పేర్లు ఎలా వచ్చాయి.. ?

కాశీ గురించి, కాశీ విశ్వనాథుని గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో కాశీ కూడా ఒకటి. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం ఇక్కడ భోలా శంకరుడు వెలసినందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది. అయితే కొన్నిసార్లు ఈ క్షేత్రాన్ని కొంతమంది కాశీ అని, మరికొంతమంది బనారస్ అని, మరికొందరు వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఒక్క క్షేత్రానికి ఈ మూడు పేర్లు ఎందుకు వచ్చాయి, దాని వెనుక చరిత్ర ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కాశీ అనే పేరు.. స్కందపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనంద్ కాన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పటికీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్ఠించారు. కాశీ అనే పదం కాష్ అనుచి వచ్చిందంటారు. అంటే ప్రకాశించడం అని అర్థం. కాశీ అనే పదానికి కాంతిని ఇచ్చే నగరం అని అర్థం. అంటే జ్ఞానజ్యోతి అక్కడ నుంచి వ్యాపించిందో ఆ ప్రదేశాన్ని కాశీ అంటారు. కాశీలో మరణించిన తరువాత, ఆత్మ మోక్షాన్ని పొందుతుందని నమ్ముతారు. మోక్షమార్గాన్ని ప్రకాశించజేయడం వల్ల దీనికి కాశీ అని పేరు వచ్చిందని దీని అర్థం. అదే సమయంలో, భరతవంశీ రాజు కాష్ కాశీని స్థిరపరిచాడని హరివంశ పురాణ నిపుణులు అంటున్నారు. అతని పేరు మీదుగా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారు. బనారస్ పేరు: ఈ పురాతన నగరానికి బనారస్ అనే పేరు ఎలా వచ్చిందనే కథ కూడా ఉంది. బనార్ రాజు పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహాద్ ఘోరీ దాడిలో బనార్ రాజు చనిపోయాడని చెబుతారు. ఈ నగరం రంగుల జీవనశైలిని చూసి మొఘలులు దీనికి బనారస్ అని పేరు పెట్టారని కూడా చెబుతారు. ఈ పేరు మొఘలుల పాలన నుండి బ్రిటిష్ వారి వరకు కొనసాగింది. మహాభారతంలో కూడా బనారస్ గురించి చాలాసార్లు ప్రస్తావించారు. పాలీ భాషలో దీనిని బనారసి అని పిలిచేవారు. అది తరువాత కాలంలో



బనారస్ గా మారింది. వారణాసి అనే పేరు..: బనారస్ ను ఆధునిక కాలంలో వారణాసి అని పిలుస్తున్నారు. వరుణ, అసి అనే రెండు నదుల మధ్య ఉన్న నగరాన్ని వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఈ నగరం వారణా లేదా వరుణ, అసి అనే రెండు పదాల గురించి పురాణాలలో కూడా ప్రస్తావించారని చరిత్ర చెబుతుంది. వారణాసిలో వరుణుడు ఉత్తరాన గంగతో కలుస్తాడు. అలాగే అసి నది దక్షిణాన గంగలో కలుస్తుంది. బౌద్ధ జాతక కథలలో కూడా వారణాసి ప్రస్తావన ఉంది. భోలా శంకరుని నగరం: ఈ నగరానికి అనేక ఇతర పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇక్కడ మాట్లాడే భాష కాశీకా పేరు మీద కూడా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు దీనిని మహాశంఖేశ్, ముక్తిభూమి, రుద్రవస్, తపస్థలి, త్రిపురారిరాజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. ఆలయాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనిని దేవాలయాల నగరం అని పిలిచేవారు. కాశీని మతపరమైన రాజధాని, శివుని నగరం, జ్ఞాన నగరం, దీపాల నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. మత్స్య పురాణంలో (185/68-69) బాబా విశ్వనాథ్ ధామ్ కాకుండా, కాశీలో మరో ఐదు ప్రధాన పుణ్యక్షేత్రాల గురించి ప్రస్తావించారని పండితులు చెబుతున్నారు.

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తింటున్నారా?

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



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

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుందని కొందరికి అనిపించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనసుకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదువకు వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికే ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశం గురించి కుటెంట్ స్ట్రెక్చర్ రాజస్ సింగ్ తన ఇన్ స్ట్రామ్ రీల్ లో దాని గురించి మాట్లాడాన్ని చూడండి. చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్సింగ్ మెమరీ ఓవర్ లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం 'రెండు ఛానెల్లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన టాకెసిన్ స్ట్రెస్ సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినప్పుడు సంగీతం అధికమైనప్పుడు అవుతుంది, "అని రాజస్ సింగ్ చెప్పారు. "అయితే మీరు సాహిత్యం లేకుండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు" అని ఆయన చెప్పారు. చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్సువేళ్లను ఏమి చెబుతారు: "సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధ సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కార్టెమ్ మైండ్ డెవలప్ మెంట్ సైకాలజిస్ట్ సోహాల్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని , ట్రాన్సిల్లకు ప్రేరణాత్మక నేపథ్యాన్ని అందిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెర్సన్ ఉద్దేశం , మార్క్ రెస్ట్రెస్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సుభాషంగా వెంచతాయి. అయినప్పటికీ సంగీతం చాలా బిగ్గా లేదా సుస్థిరంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ , మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది పనితీరు తగ్గడానికి దారితీస్తుందని అతను సింగ్ తో అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాశ్వత సంగీతం బాగుంది, తరుచుగా 'మెజార్స్ ఎక్స్ ప్రెస్' అని పిలువబడే మార్చ్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి



, మానసిక చురుకుదనాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉపయోగపడుతుంది. "పనిచేసే సంగీతం , స్పెషియల్ , ఓడర్లు లయలతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకృతి మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సృష్టి అంశాలు లేవు" అని సూహించారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి స్పష్ట సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించడం భాషోద్ధగ , అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. "చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం ప్రయోజనకరమా లేదా హానికరమా అనేది అధ్యయన సామగ్రి యొక్క సంక్లిష్టత, సంగీతం యొక్క సాహిత్యం , టెంపో, సంగీతంతో వ్యక్తికి ఉన్న పరిచయం , వారి వ్యక్తిగత అధ్యయన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది" అని సూహించారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన ఏకాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చవచ్చు.

చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలో

ఉదయాన్నే పార్కులో ఒక మూలన వృత్తాకారంలో కూర్చున్న పెద్దలను మీరు తప్పక చూసి ఉంటారు. వారు గట్టిగా చప్పట్లు కొట్టడం చూసి, మీ మనస్సులో ఈ ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. ఈ వ్యక్తులు ఎందుకు ఇలా చేస్తారు? చదవడానికి ఎంత వింతగా అనిపించినా.. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల శరీరంలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఇది ఒక రకమైన చికిత్సగా పరిగణిస్తున్నారు. రోజూ చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి చప్పట్లు కొట్టడం కూడా మంచిది. ఇది శరీరం మరియు మనస్సు రెండింటినీ బలపరుస్తుంది. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కండరాలలో రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా మెడ మరియు వెనుకకు ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, రక్తపోటు, ఊబకాయం లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కూడా దీని నుంచి చాలా ప్రయోజనాలను పొందుతారు. రోజూకు 300-400 సార్లు చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల సిరల్లో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది ఆర్థరైటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పుల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుందని ఓ అధ్యయనం తెలిపింది. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రభావం



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

ఈ అలవాట్లు ఉంటే విజయం మీ వెంటే!

విజయం ఒక్కరోజు అకస్మాత్తుగా మన తలుపు తట్టదు. అది రోజువారీ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సానుకూల దినచర్యను అనుసరించడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో సక్సెస్ మార్గంలో నడవగలడు. అందుకోసం ఏంచేయాలంటే.. మీ రోజును ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. ప్రతి రాత్రి కొన్ని నిమిషాల సమయాన్ని వెచ్చిస్తే మీరు విజయం సాధించవచ్చు. ముఖ్యమైన పనుల కోసం సమయాన్ని కేటాయించడానికి వల్ల ఆ పనులు త్వరగా పూర్తై మీకు మిగతా పనులు చేసుకోవడానికి మరికొంత సమయం ఉంటుంది. 5 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయం పట్టే పనులను వెంటనే చేయడం వల్ల కూడా ఎక్కువ పని చేశామని ఫీలింగ్ కూడా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత కొన్ని పనులు చేయడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల రాబోయే రోజుకి సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అది ధ్యానం, వ్యాయామం, పోషకమైన అల్ట్రాసౌండ్ తీసుకోవడం లాంటివి కావచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి



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

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందట..!

మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%దీర్ఘకాలం జుబుబు) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్యుపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే కారకాలు. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో చూద్దాం. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నేపథ్య క్యాన్సర్ ఇన్ స్టిట్యూట్ జర్నల్ లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. స్థూలకాయం ఉన్న స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఆరోగ్యవంతమైన మహిళల కంటే 30-60% ఎక్కువ. రెగ్యులర్ శారీరక శ్రమ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ క్యాన్సర్ లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 20% తక్కువగా ఉంటుంది.



మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం మంచిది. తల్లిపాలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని గమనించబడింది. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక మెటా-విశ్లేషణలో తల్లిపాలు తాగని మహిళలతో పోలిస్తే 12 నెలలకు పైగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 26% తగ్గిందని కనుగొంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్లు చేర్చండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన, అధిక కొవ్వు పదార్థాలను కూడా పరిమితం చేయండి. ఇది ఊబకాయం, కొలిస్ట్రాల్ ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

సొట్టబుగ్గ మంచికేనా?

మనలో కొంతమందికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటాయి. వారు సొట్టబుగ్గ వెనుక సీక్రెట్ లా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా కనిపించే వారి కంటే బుగ్గకు సొట్ట పడే అమ్మాయిలైనా.. అబ్బాయిలైనా ఇంకాస్త అందంగా కనిపిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంతకీ ఆ సొట్ట బుగ్గలు ఎలా వస్తాయి? వాటి వెనుక ఉన్న సీక్రెట్ ఏంటంటే తెలుసుకుందాం. మన శరీరం ఎన్నో రకాల కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ క్రమంలోనే ముఖంలో ఉండే ప్రధానమైన కండరం 'జైకోమాటిక్' ఇది మామూలుగా దవడ ఎముక నుంచి నోటి మూల వరకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అయితే మరి కొందరిలో మాత్రం పుట్టుకతోనే ఈ కండరం రెండుగా చీలిపోయి ఉంటుందంటుంది. వీటిలో ఒక కండరం నోటి చివర వరకు ఉండగా.. ఇంకోటి చెంప మధ్య వరకే ఉంటుంది. జైకోమాటిక్ కండరంలో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలోనే సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్విస్తూ.. మాట్లాడినా కండరాలు కదిలి చెంపన సొట్ట ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా తల్లికి లేదా తండ్రికి సొట్ట బుగ్గలు



ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం యాభై శాతం వరకు ఉంటుంది. మానవ ముఖ లక్షణాలపై అధ్యయనం చేయగా.. డింపుల్ ఉన్న వారి ముఖ కవళికలు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రభావవంతంగా తెలుస్తాయని తెలిసింది. అంతేకాదు సొట్ట బుగ్గులను వారు నవ్వుతే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుందని వెల్లడైంది. అయితే ప్రస్తుతం సొట్ట బుగ్గులను క్రియేట్ చేసే యంత్రాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

బాడీని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

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



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

చబ్బి చపాతీలు తింటున్నారా?

చాలా మంది రాత్రి మిగిలిన ఆహారాన్ని ఉదయం తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ కొందరు మాత్రం కచ్చితంగా తింటారు. మరికొందరు వేస్ట్ చేయడం ఇష్టం లేదని తింటారు. మరి చపాతీలను తింటారా? అవి గట్టిగా అవుతాయి అని.. లేదంటే చద్దివి అని కొందరు తిన్నారు. అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఇంతకీ మిగిలిన చపాతీలను మర్నాడు తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి అని ఉందా? తెలుసుకున్న తర్వాత ఒక్క చపాతీని కూడా పడేయడానికి ఇష్టపడరు. ఓ సారి చూసేయండి. ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్ళీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే, ఇలా రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే రాత్రి మిగిలిన చపాతీలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు, బరువు



తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి చపాతీలు తినడం వల్ల మీ బరువు కూడా నియంత్రింపబడతాయి. తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, అందులో పంచదార వేసుకోవద్దని గుర్తుంచుకోవాలి. సద్ది రోటీలను తినడం వల్ల కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్ట్ వల్వ్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చద్ది రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయట. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

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



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

మీ వయసు 30 దాటిందా?

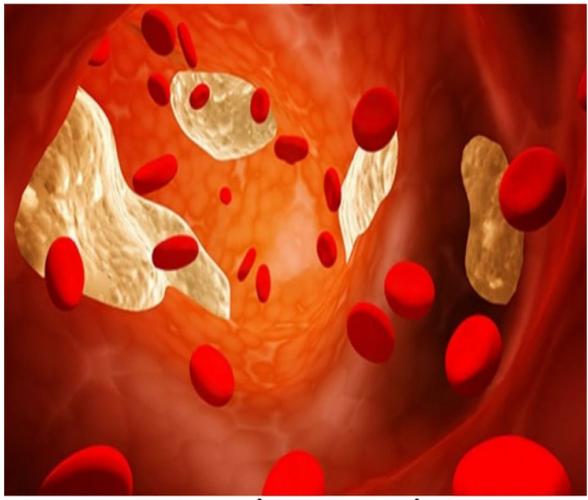
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్జెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్యాల్ని వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషుల క్యాల్షియం కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి. ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. కొలెస్ట్రాల్



ఉంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైఫ్ స్టైల్లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. అందుకే ఈ వయసులో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ పెట్టడం కూడా ముఖ్యమే. వ్యాయామం, వాకింగ్ వంటివి చేస్తుండాలి. వీటి వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గుతాయి అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..?

మారుతున్న కాలంతో పాటు మనిషి ఆహార పద్ధతులు సైతం మారిపోతున్నాయి. ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్ లో ఎక్కువ శాతం మంది జంక్ ఫుడ్ ను అధికంగా తీసుకుంటున్నారు. శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి పలు కారణాల వలన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెరుగుతున్నాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలతో పాటు స్ట్రోక్, హార్ట్ ఎటాక్, హైపర్ టెన్షన్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు ముప్పు వాటిల్లుతుంది. శరీరంలో ఉండే హానికరమైన కొవ్వులు రక్త సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం కలిగిస్తాయి. అందుకే జీవన శైలితో పాటు ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి ఎలాంటి డైట్ పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జంక్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫాలో కావడం వలన రక్త నాణ్యతలో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీస్.. ఇందులో కరిగే పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీస్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలేట్ అమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల



విటమిన్లు, పైలో న్యూట్రోయిట్లతో పాటు మినరల్స్ వువ్వలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా చిక్కుడు.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తోలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే నబ్బా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం నబ్బా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓట్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవినె గింజలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తపోటు, రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఇక వెల్లల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది.

కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

సాధారణంగా ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రతి ఒక్కరూ చల్లని నీరు తాగేందుకు మక్కువ చూపిస్తారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఫ్రీజ్డ్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు. బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరంతా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీని వలన బాడీలో నీటి పరిమాణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. రిజిస్ట్రేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ 70% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రీజ్డ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటంటే ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. మట్టి కుండలకు పోరస్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మరికొన్ని ఫిల్టర్ చేసి, శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పీహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి అమ్లత్వం తగ్గిస్తాయి. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు



ఉబ్బరం వంటి పలు సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాంతో పాటుగా డీహైడ్రేషన్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు పలు రకాల స్నానకోశ సమస్యలను మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన నివారించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. ఎండ వేడిమికి చాలా మంది చర్మం జిడ్డుగా ఉండటంతో పాటు మొటిమలు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన ఆ సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్యత్తుగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్రపాతా దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి అటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై బానిసలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విచ్చలవిడిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్విజ్ ఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్ తో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంటు. ఈ డోస్ రోజు రోజుకీ పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిస్టర్బ్



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

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

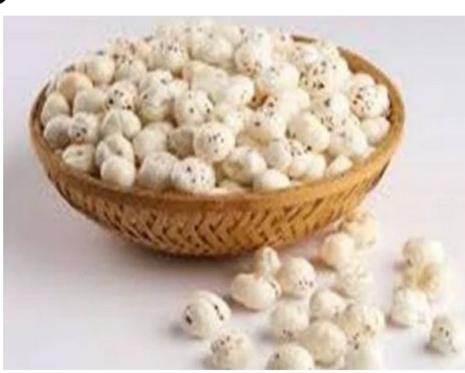
గోధుమలను పాలిష్ చేసి మరలో వేస్తే మైదా పిండి తయారవుతుంది. గోధుమలపై ఉండే పొరను తీసేస్తారు. దీంతో లోపల మృదువైన పిండి అనేది ఉంటుంది. అదే మైదా పిండి. ఈ పిండిలో అసలు ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. చాలా మైదా పిండి హానికరం అని తెలితుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు. ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ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



ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఇక మైదా పిండితో నీళ్లు కలిపి పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ పనికిరాదు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాల్ రోటీ, కేకులు, కాజా, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకం మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికారోస్కోమైడ్, క్లోరీన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో పొటాషియం బ్రోమేట్ను కలుపుతారు. దీంతో మైదా పిండి చాలా తెల్లగా, మెత్తగా, మృదువుగా తయారవుతుంది.

తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!

పూల్ మఖానాను ఎక్కువగా తామర విత్తనాలని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. చాలామందికి వీటి యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియవు ఇవి ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతకుమించి ఉంటాయి.. డయాబెటీస్, జీర్ణ వ్యవస్థలు, ఒత్తిడి వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు.. పూల్ మఖానాను తీసుకోవడం వల్ల లభించే అటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి మనం తెలుసుకుందాం.. పూల్ మఖానాను షుగర్ పేషెంట్లు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. ఇందులో ఎక్కువగా గైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగి ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషెంట్ల రక్తంలోని సుగర్ లెవెల్స్ ను కూడా పెరగకుండా అడ్డుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవుడం కూడా జరుగుతుంది. రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను అధిక శాతం ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.. అలాగే మలబద్ధకం అజీర్ణం అనిడిటి వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరతల్ల దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను ఇన్సులీన్ నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా



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

రాత్రిళ్ళు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్?

తగినంత నిద్ర రాకపోతే అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు, కాబట్టి ప్రతిరోజూ తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. మీకు రాత్రిపూట నిద్ర పోకపోతే నువ్వుల నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో అరికాళ్లకు మసాజ్ చేయండి. ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంకా మీ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది. వదుకునే ముందు మంచం మీద బలాసనం చేయవచ్చు, ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది కాకుండా, మంచం మీద శ్వాస తీసుకోండి. ఈ యోగాసనంలో, చేతులు మరియు కాళ్ళు పూర్తిగా వదులుగా ఉంచబడతాయి మరియు శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ భంగిమలో ఉంటుంది. నిద్రవేళకు ముందు కొంతసేపు ధ్యానం చేయడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఆహారం తిన్న తర్వాత కొంత సమయం వరకు మీరు వజ్రాసనం చేయవచ్చు, ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్య సమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్బోసాల్ ఇంకా మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే మంచి నిద్ర కోసం మీరు ఉదయం అశ్వగంధ తీని త్రాగవచ్చు, రాత్రి చామంతి టీ తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



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

అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరూ ఆరోగ్యంపై పెద్దగా శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. కొందరు వర్క్ బిజీలో పడి, మరికొందరు అతి బద్ధకం మూలంగా సరైన ఫుడ్ కూడా తీసుకోవడం లేదు. మెజార్టీ పీపుల్ ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్ కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ప్రమాదం అని తెలిసినా తప్పక లాగించేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. భారతీయుల అనారోగ్యాలకు ప్రధాన కారణం తీసుకునే నాణ్యతలేని ఆహారమే కారణమని నిపుణులు ఇప్పటికే అనేక సందర్భాల్లో చెప్పారు.. చెబుతున్నారు కూడా. తాజాగా భారతీయుల కోసం కొత్త ఆహార నియమావళిని నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ప్రజల ఆహారం, జీవనశైలిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను సూచించింది. సారీక శ్రమ వల్ల గుండెజబ్బులు, బీపీ ముప్పు భారీగా తగ్గడంతో పాటు షుగర్ కూడా కంట్రోల్ ఉండటమే కాకుండా 80 శాతం వరకు తగ్గుతుందని తెలిపింది. అకాల మరణాల ముప్పునూ తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీడ్స్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ల పెరగటం, ఆయాసం రావడం, కంటిచూపు తగ్గడం



వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్ కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్ గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్లెట్స్, మాంసం, కాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్ ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అందేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రోటీన్ పౌడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కిడ్నీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 తిండే మూలం అన్నారు.

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

ఈరోజుల్లో ఆరోగ్యం పై జనాలకు శ్రద్ధ పెరుగుతుంది.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నాలు చేసేవారు రోజు రోజుకు ఎక్కువ అవుతున్నారు.. బరువు తగ్గడం అనేది అంత సులువైనది కాదు.. చాలా కష్టపడాలని చెబుతున్నారు.. అయితే ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంట్ ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనే తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల ద్రాక్షలు బాగా ఉపయోగ పడతాయని చెబుతున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. శరీరానికి కీలకమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ తో పాటుగా రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం ఇస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు కూడా ద్రాక్ష దోహదం చేస్తుంది.. భోజనం చేసిన తర్వాత ఈ జ్యూస్ ను తాగితే ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారు.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి



గ్రెండ్ చేయాలి. అంతే మ్యాజిక్ డ్రింక్ రెడీ. భోజనం చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను త్వరగా తగ్గిస్తుంది.. బరువు తగ్గటమే కాకుండా సీజనల్ గా వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఈ చలికాలంలో వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గించుకోవటానికి నల్ల ద్రాక్ష జ్యూస్ చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.. ఊట్లు రాల్ సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి..

ఈ జ్యూస్లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

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



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

స్ట్రాబెర్రీలతో అధిక బరువుకు చెక్..

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



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

వివాదాస్పద భూమిలో హెచ్చరిక బోర్డు పెద్దేరు రైతుకు మహర్షశ

అనకాపల్లి: అనకాపల్లి పట్టణంలోని రింగురోడ్డులో ఇటీవల వివాదానికి దారితీసిన భూముల్లో కన్యకాపరమేశ్వరి దేవస్థానం (బ్రహ్మ బోర్డు) సభ్యులు హెచ్చరిక బోర్డు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ క్రమంలో కొంతమంది ప్రైవేటు వ్యక్తులు వీరిని అడ్డుకుని, ఈ స్థలం కాండ్రేగుల సూరిఅప్పారావు భార్య చినశర్మ కుటుంబ సభ్యులకు చెందుతుందని అన్నారు. అయితే ఈ భూమి దేవస్థానం సభ్యులు చెందుతుందని కోర్టు స్పష్టం చేసినట్లు దేవస్థానం (బ్రహ్మ బోర్డు) సభ్యులు స్పష్టం చేశారు. అయినప్పటికీ సదరు ప్రైవేటు వ్యక్తులు అంగీకరించలేదు. సమాచారం అందుకున్న పట్టణ పోలీసులు వచ్చి, ఇరువర్గాలను స్టేషన్కు తరలించారు. ఆనంతరం దేవస్థానం సభ్యులు అధికారి సుధారాణి, విశాఖపట్నం నుంచి వచ్చిన కన్యకాపరమేశ్వరి దేవస్థానం సభ్యులు తమ వద్ద ఉన్న ఆధారాలను పట్టణ సీబి ప్రేమ్కుమార్కు అందించారు. అయితే ఈ భూమిపై గతంలో బ్యాంకు నుంచి రుణాలు తీసుకున్నామని, తమ వద్ద పట్టణదారు పాసుపుస్తకాలు కూడా ఉన్నాయని ప్రైవేటు వ్యక్తులు చెప్పారు.



ఇరువర్గాల వారు ఇచ్చిన పత్రాలను పరిశీలించిన సీబి.. ఒక ఎకరా 11 సెంట్ల భూమి వివాదాస్పదంగా ఉన్నందున దీనిపై రెవెన్యూ అధికారులకు లేఖ రాస్తామని, అంతవరకు ఎవరూ ఆ భూమిలోకి వెళ్లవద్దని స్పష్టం చేశారు.

పెద్దేరు రైతుకు మహర్షశ

రావికమతం: రెండు దశాబ్దాల నుంచి సాగునీటి కోసం ఇక్కట్లు పడుతున్న పెద్దేరు ఆయకట్టు రైతుల కష్టాలు ఎట్టకేలకు గట్టిక్కుమన్నాయి. ఇరవై తొమ్మిది కోట్ల రూపాయల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టిన కుడికాలువ ఆధునికీకరణ పనులు శరవేగంగా సాగుతున్నాయి. పెద్దేరు ప్రాజెక్టు వద్ద గత ఏడాది డిసెంబరులో పనులు ప్రారంభించగా, రావికమతం మండలం కవ్వగుంట వరకు సుమారు పది కిలోమీటర్ల మేర కాలువలో తుప్పలు తొలగింపు, పూడిక తీత, సిమెంట్ లైనింగ్ పనులు ఇటీవల పూర్తయ్యాయి. ప్రస్తుతం రావికమతం మండల పరిధిలో పనులు జరుగుతున్నాయి. మే నెల చివరినాటికి పనులు పూర్తవుతాయని, వచ్చే ఖరీఫ్ నుంచి ఆయకట్టు అంతటికీ సాఫీగా సాగునీరు అందుతుందని ప్రాజెక్టు అధికారులు చెబుతున్నారు. మాడుగుల మండలం రావికాలెం సమీపంలోని గర్రికం వద్ద పెద్దేరు గడ్డపై 1993లో రిజర్వాయర్ నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టారు. మాడుగుల, రావికమతం, బుచ్చెయ్యపేట మండల లాల్లో సుమారు 20 వేల ఎకరాలకు నీరు అందించాలన్నది లక్ష్యం. సుమారు పుష్కరకాలం తరువాత 2006లో ప్రాజెక్టు నిర్మాణం పూర్తయ్యింది. అయితే అప్పటి ప్రభుత్వం నిధులు సరిగా ఇవ్వకపోవడంతో కాలువలను పూర్తిస్థాయిలో తవ్వలేదు. ఎడమ కాలువ పొడవు 45 కిలోమీటర్లకాగా 29 కిలోమీటర్లు మాత్రమే తవ్వారు. కుడి కాలువ 26 కిలోమీటర్లు తవ్వినప్పటికీ ఇది ఎడమ కాలువ కన్నా ఎత్తున వుండడం, రెగ్యులేటర్ లేకపోవడంతో కుడి కాలువ ఆయకట్టు సుమారు 12 వేల ఎకరాలకు నీరు సరిగా అందని పరిస్థితి నెలకొంది. దీనికోసం కాలువ తవ్వకంలో సాంకేతిక లోపాల కారణంగా పలుచోట్ల గట్టుకు గండ్లు పడ్డాయి. కాలువకు సిమెంట్ లైనింగ్ లేకపోవడం, నిర్వహణ కారవడంతో పిచ్చిమొక్కలు, పూడిక పేరుకుపోయాయి. మదుములు శిథిలావస్థకు చేరుకున్నాయి. కాలువను ఆధునికీకరించి తమ పొలాలుకు సాగునీరు అందించాలని గత వైసీపీ హయాంలో రైతులు పలుమార్లు అధికారులకు, ప్రజాప్రతినిధులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. కానీ ఒక్క ఏడాది కూడా బడ్జెట్లో నిధులు కేటాయించలేదు. ఈ నేపథ్యంలో 2024 ఎన్నికల సమయంలో.. కూటమి



అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే పెద్దేరు ఆధునికీకరణకు నిధుల మంజూరు చేయమని మాడుగుల, చోడవరం టీడీపీ అభ్యర్థులు బందారు సత్యనారాయణమూర్తి, కేఎన్ఎన్ఎస్ రాజు హామీ ఇచ్చారు. గత ఏడాది అధికారులతో ప్రతిపాదనలు తయారు చేయించి ప్రభుత్వానికి పంపారు. పెద్దేరు ప్రాజెక్టు వద్ద నుంచి రావికమతం మండలం మీదుగా బుచ్చెయ్యపేట మండలం గున్నెంపూడి చిన్నాల చెరువు వరకు 26 కిలోమీటర్ల మేర కాలువలో తుప్పలు తొలగింపు, పూడిక తీత, సిమెంట్ లైనింగ్, మదుముల మరమ్మత్తు పనులకు రూ.29.25 కోట్లు కేటాయించింది. టెండర్ ప్రక్రియను పూర్తిచేసి, గత ఏడాది డిసెంబరులో పనులు మొదలుపెట్టారు. ప్రాజెక్టు వద్ద నుంచి రావికమతం కవ్వగుంట వరకు సుమారు పది కిలోమీటర్ల మేర సిమెంట్ లైనింగ్ పనులు ఇటీవల పూర్తయ్యాయి. ప్రస్తుతం బుద్దిబండ, కేటీపీ ఆగ్రహారం, దిద్దిబాదసపాడు మీదుగా మేడివాడ పెద్దచెరువు వరకు కాలువలో తుప్పలు తొలగింపు, పూడిక తీత, సీసీ లైనింగ్ పనులు సాగుతున్నాయి. తరువాత బుచ్చెయ్యపేట మండలం గున్నెంపూడి చిన్నాల చెరువు వరకు పనులు చేస్తారు. మరో మూడు నెలల్లో కాలువ ఆధునికీకరణ పనులు పూర్తవుతాయని, వచ్చే ఖరీఫ్ నుంచి ఆయకట్టుకు పూర్తిస్థాయిలో సాగునీరు సరఫరా అవుతుందని ప్రాజెక్టు అధికారులు చెబుతున్నారు.

ద్వాక్రా సంఘాలకు డీసీసీబీ రుణాలు

-రూ.3 లక్షల నుంచి రూ.20 లక్షల వరకు..-ఐన్స్. ఇంటర్లో అత్యధిక మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులకు నగదు ప్రోత్సాహకాలు -2026-27లో బ్యాంకు టర్నోవర్ లక్ష్యం రూ.3 వేల కోట్లు - డీసీసీబీ పర్సన్ ఇన్ చార్జ్ కోసం తాతారావు

కోటవరం: ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలో ద్వాక్రా సంఘాలకు డీసీసీబీ ద్వారా తక్కువ వడ్డీకి రుణాలు మంజూరు చేస్తున్నట్లు పర్సన్ ఇన్ చార్జ్ కోసం తాతారావు తెలిపారు. డీసీసీబీ సీఈవో డీవీఎస్ వర్మతో కలిసి స్థానిక బ్రాంచ్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ప్రతి ద్వాక్రా సంఘానికి రూ.3 లక్షల నుంచి రూ.20 లక్షల వరకు తొమ్మిది శాతం (75 పైసలు) వడ్డీకి రుణాలు మంజూరు చేస్తున్నామన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ప్రవేశాల పెంపు కోసం డీసీసీబీలో రుణాలు తీసుకున్న రైతుల పిల్లల్లో పదో తరగతి పరీక్షల్లో జిల్లాస్థాయిలో అత్యధిక మార్కులు సాధించిన వారికి నగదు ప్రోత్సాహకాలు అందిస్తామని చెప్పారు. మొదటి స్థానంలో నిలిచిన వారికి రూ.20 వేల చొప్పున, రెండోస్థానంలో నిలిచిన వారికి రూ.15 వేల చొప్పున, మూడో స్థానంలో నిలిచిన వారికి రూ.10 వేల చొప్పున ఎంత మంది విద్యార్థులు వుంటే అంత మందికీ నగదు ప్రోత్సాహకాలను పంపిణీ చేస్తామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల్లో చదువుకుంటున్న డీసీసీబీ సభ్యుల రైతుల పిల్లలకు రెండో సంవత్సరంలో జిల్లాస్థాయిలో మొదటి స్థానంలో నిలిచిన వారికి రూ.25 వేల చొప్పున, రెండో స్థానంలో నిలిచిన వారికి రూ.20 వేల చొప్పున, మూడో స్థానంలో నిలిచిన వారికి రూ.15 వేల



చొప్పున నగదు ప్రోత్సాహకాలను అందజేస్తామని ఆయన తెలిపారు. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో బంగారు తనఖాపై రూ.500 కోట్ల వరకు రుణాలు మంజూరు చేశామన్నారు. రైతులకు సుమారు రూ.1,300 కోట్ల పంట రుణాలు మంజూరు చేశామని, ఖాతాదారుల నుంచి రూ.1,100 కోట్ల మేర డిపాజిట్లు సేకరించామని కోసం తాతారావు వివరించారు. 2026-27లో బ్యాంకు టర్నోవర్ను రూ.3 వేల కోట్లకు పెంచాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని తెలిపారు. కోటవరం పీవీసీఎస్ పర్సన్ ఇన్ చార్జ్ వేచలపు జనార్దన్ మాట్లాడుతూ, మండలం మొత్తానికి ఒకే ఒక్క పీవీసీఎస్ వుండని, దీనివల్ల రైతులకు సేవలు అందించడంలో జాప్యం జరుగుతున్నదని, అందువల్ల పాములవాక, కె.వెంకటాచారం గ్రామాల్లో కొత్తగా పీవీసీఎస్లను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఇందుకు డీసీసీబీ పర్సన్ ఇన్ చార్జ్, సీఈవోలు సానుకూలంగా స్పందించారు.

పంచాయతీల వర్గీకరణకు శ్రీకారం

పాడేరు: జిల్లాలో పంచాయతీల వర్గీకరణకు కూటమి ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టింది. ఇన్నాక్షన్ కేవలం మేజర్, మైనర్ పంచాయతీలుగా మాత్రమే ఉన్న వాటిని జనాభా, ఆదాయం ఆధారంగా వర్గీకరిస్తూ జీవో:19ను జారీ చేసింది. ముఖ్యంగా ఇందులో మండల కేంద్రాలు, అధిక జనాభా, ఆదాయం ఉన్న పంచాయతీలను రూర్షన్ పంచాయతీలుగా, మిగిలిన వాటిని జనాభా ప్రాతిపదికన మూడు గ్రేడులుగా విభజించింది. ప్రధానంగా 10 వేలు పైబడి జనాభా కలిగి, ఏడాదికి రూ.కోటి ఆదాయం పొందే పంచాయతీలను రూర్షన్ పంచాయతీలుగా వర్గీకరించింది. అలాగే 3 వేలు పైబడి 10 వేలలోపు జనాభా కలిగి ఏడాదికి రూ.30 లక్షలు ఆదాయం పొందే వాటిని గ్రేడు-1 పంచాయతీలుగా, 3 వేలలోపు జనాభా కలిగిన పంచాయతీలను గ్రేడు-2గా, 2 వేలలోపు జనాభా ఉన్న పంచాయతీలను గ్రేడు-3గా విభజించింది. దీంతో జిల్లాలోని 11 మండలాల పరిధిలో మొత్తం 244 గ్రామ పంచాయతీలుండగా, వాటిని 16 రూర్షన్ పంచాయతీలుగా, గ్రేడు-1లో 61, గ్రేడు-2లో 112, గ్రేడు-3లో 55 పంచాయతీలుగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వర్గీకరించింది. 16 పంచాయతీలకు రూర్షన్ గుర్తింపు.. ఇన్నాక్షన్ కేవలం మేజర్, మైనర్ పంచాయతీలుగా మాత్రమే గుర్తింపు ఉండడంతో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఆయా పంచాయతీలను నిధులను మంజూరు చేస్తున్నాయి. దీంతో మేజర్ పంచాయతీలకు న్యాయం జరుగుతుండగా, మైనర్ పంచాయతీలకు నిధుల పరంగా అన్యాయం జరుగుతున్నది. ఈ క్రమంలో పంచాయతీల



వర్గీకరణలో భాగంగా జిల్లాలోని ఏడు మండలాల పరిధిలో ఉన్న 16 పెద్ద పంచాయతీలను రూర్షన్ పంచాయతీలుగా గుర్తించారు. అరకులోయ మండలంలో మాడగడ, పద్మాపురం, పెదలబుడు పంచాయతీలు, చింతపల్లి మండలంలో చింతపల్లి, చౌడుపల్లి, కొత్తపాలెం, తాజంగి పంచాయతీలు, దుంట్రిగుడ మండలంలో పోతంగి పంచాయతీలు, జి.మాడుగుల మండలంలో జి.మాడుగుల, గెమ్మలె, వంజరి పంచాయతీలు, జీకేవీధి మండలంలో దారకొండ, జీకేవీధి, రింతాడ పంచాయతీలు, పాడేరులో మండలం పాడేరు, పెదబయలు మండలం సీతగుంట పంచాయతీలను రూర్షన్ పంచాయతీలుగా అవైగ్రేడ్ చేశారు. దీంతో ఇకపై ఆయా పంచాయతీల్లో అభివృద్ధికి గతంలో కంటే ఎక్కువ మొత్తంలో నిధులు విడుదల కానున్నాయని అధికారులు అంటున్నారు. అలాగే పంచాయతీ, వార్డు సభ్యుల గౌరవ వేతనంలోనూ మార్పులు చోట చేసుకుంటారు.

ఎంజెబి పై సమగ్ర విచారణ చేపట్టాలి : ఎస్ఎఫ్ఐ

కడప: ప్రయివేట్ విద్యా సంస్థల యాజమాన్యాలకు కొమ్ము కాస్తున్న పోరుమామిళ్ల మండల విద్యాశాఖ అధికారి వెంకటయ్య పై చర్యలు తీసుకోవాలని ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు జాల సుమంత్, వీరపోగు రవి కోరారు. కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని నిర్వహించిన ప్రజా సమన్వయ పరిష్కార వేదికలో డిఆర్ఓ విశ్వేశ్వర నాయుడుకు వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పోరుమామిళ్ల మండలంలోని ప్రయివేట్ విద్యాసంస్థలకు ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి అనుమతులు లేకున్నా చదువు పేరుతో విద్యార్థుల, వారి తల్లిదండ్రుల దగ్గర అధిక ఫీజులతో దోపిడీ చేస్తున్న యాజమాన్యంపై చర్యలు తీసుకోవడం లేదని పేర్కొన్నారు. పైగా వారి దగ్గర ముడుపులు తీసుకుంటూ వారి పక్షాన వ్యవహరిస్తున్న ఎంజెబి వెంకటయ్యపై వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని వారన్నారు. ఎస్ఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో పలుమార్లు విద్యాశాఖ అధికారికి సమాచారం ఇచ్చిన ఇంతవరకు వారిపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడం దుర్భాగమని పేర్కొన్నారు. చదువు పేరుతో మోసం చేసే వారిపై చర్యలు తీసుకునే అధికారిగా ఉంటూ వారికి తొత్తుగా వ్యవహరించడం సరికాదని తెలిపారు.



జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులకు సమన్వయ గురించి విన్నపించుకున్న లెక్క చేయని విధంగా ప్రవర్తించడం సరికాదని చెప్పారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు నిద్ర వీడి ఎంకేజీ పై సమగ్ర విచారణ చేపట్టి చర్యలు తీసుకోవాలని, లేని పక్షంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా అందోళ్లన చేపడతామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్ఐ సగర ఉపాధ్యక్షులు అఖిలేష్, కార్తిక్, సవీన్ పాల్గొన్నారు.

స్టార్డ్ కిచెన్లో కలెక్టర్కు సత్కారం

కడప: నీటి అయోగ్ ప్రాంతీయ సదస్సులో నీటి అయోగ్ ఉపకార్యదర్శి సత్కారాన్ని కడప కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి అందుకున్నారు. వైఎస్ఆర్ జిల్లాలో ప్రారంభించిన స్టార్డ్ కిచెన్ దేశానికే ఆదర్శమని నీటి అయోగ్ ప్రాంతీయ సదస్సులో నీటి అయోగ్ ఉప కార్యదర్శి గౌరవ్ కత్యార్, సభ్యులు కొనియాడారు. విశాఖపట్నంలో ఏ-1 గ్రాండ్ కన్వెన్షన్ హాల్లో నిర్వహించిన ఆకాంక్షిత జిల్లాల కార్యక్రమం, ఆకాంక్షిత మండలాల కార్యక్రమంలో భాగంగా దక్షిణ ప్రాంత నీటి అయోగ్ ప్రాంతీయ సదస్సులో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి ప్రశంసలు అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ ఆహార తయారీ వ్యవస్థలో సామర్థ్యం, పరిశుభ్రత, పోషకాహార చెరుకూరి మాట్లాడుతూ స్టార్డ్ కిచెన్: కార్యక్రమం ద్వారా



నాణ్యతను మెరుగుపరచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామన్నారు.

వ్యవసాయాన్ని రక్షించాలని రాష్ట్రపతికి రైతుల లేఖ

యద్దపాడు: భారత వ్యవసాయం మరియు చిన్న ఉత్పత్తి దారులను నాశనం చేసే అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందంపై సంఠకం చేయవద్దని ప్రధాని సరేంద్ర మోడీని ఆదేశించాలని, బహుళజాతి సంస్థల దోపిడీకి వ్యవసాయ రంగాన్ని తెరవడం ద్వారా దేశ స్వావలంబన, సార్వభౌమాధికారాన్ని ప్రమాదంలోకి నెట్టిన కేంద్ర వాణిజ్య మంత్రి పీయూష్్ గాయత్నీను పదవి నుండి తొలగించాలని రాష్ట్రపతికి సంయుక్త క్రిసాన్ మోర్ (ఎన్ఎంఎం) డిమాండ్ చేసింది. ఎన్ఎంఎం పిలుపు మేరకు మండలంలోని ఏడు గ్రామాల్లో రైతుల సంతకాలను రైతుసంఘం ఆధ్వర్యంలో సేకరించి లేఖను రాష్ట్రపతికి స్థానిక పోస్టాఫీసులో సోమవారం పోస్టు చేశారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించిన భారత్-అమెరికా ద్వైపాక్షిక వాణిజ్య ఒప్పందం (బిబిఐఎ) భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు, రైతులకు తీవ్రంగా నష్టమన్నారు. కార్యక్రమంలో రైతుసంఘం మండల కార్యదర్శి కె.రామారావు, నాయకులు



శ్రీనివాసరెడ్డి, పి.పుల్లారావు, ఎన్.సుబ్బారామమూర్తి, ఆర్.అంజనేయులు, ఎన్.కాళి దాసు, పీటర్, జె.శంకరావు, జయరావు, కృష్ణారెడ్డి, సుభాని, అనీల్, కె.రామస్వామి, బి.అపారావు పాల్గొన్నారు.

డయేరియా కలకలంపై ప్రభుత్వం అప్రమత్తం

-పరిస్థితిపై రాష్ట్ర వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి, ఉన్నతాధికారుల ఆరా అమరావతి: మంగళగిరి ఎయిమ్స్లోని వసతిగృహంలో కొంతమంది విద్యార్థులు, సిబ్బంది డయేరియా లక్షణాలతో ఇబ్బంది పడిన నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. 'ఈనాడు' ప్రధాన సంచికలో 'మంగళగిరి ఎయిమ్స్లో డయేరియా కలకలం' శీర్షికన వార్త ప్రచురితం కావడంతో వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, వైద్యారోగ్య కుటుంబ సంక్షేమశాఖ కార్యదర్శి సౌరభ్ గౌర్ ఆరా తీశారు. ఆది, సోమవారాల్లో కొత్త కేసులు రాకపోవడంతో అధికారులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. 25 మంది ఇబ్బంది పడడానికి కారణమేమిటో అన్వేషిస్తున్నారు. ఎయిమ్స్ నిపుణుల బృందం నీరు, ఆహారం, బాధితుల మల సమూహాలు సేకరించి పరీక్షలు చేయమంది. వైద్యారోగ్యశాఖ, పిడిడిమియాలజీ విభాగాల బృందం మరోసారి



నీటి సమూహాలు సేకరించింది. మల పరీక్షల్లో డయేరియా కారక సూక్ష్మజీవుల ఆనవాళ్లు లభించినట్లు తెలుస్తుండగా.. అధికారులు ధ్రువీకరించడం లేదు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి అధికారులు అంకిత భావంతో పనిచేయాలి

అధ్యక్షులు పునరావృతం కాని విధంగా అధికారులు పరిష్కరించాలి - అధ్యక్షులు పునరావృతం అయితే అధికారులందరూ బాధ్యత - భూసంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లెరిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించాలి - ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ కార్యక్రమంలో 131, రెవెన్యూ క్లెరిక్ లో 159 అధ్యక్ష మొత్తం 290 అధ్యక్షులు - జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్



అనకాపల్లి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక "పబ్లిక్ గ్రివెన్స్ రెడ్రెస్సెల్ సిస్టమ్" లో వచ్చిన అధ్యక్షుల పూర్తి స్థాయిలో విచారణ చేపట్టి, పునరావృతం కాని విధంగా సంతృప్తి కరమైన, నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" కార్యక్రమం జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ జిల్లాలో వివిధ ప్రాంతాల నుండి విచ్చేసిన అధ్యక్షులను సమస్యలను వింటూ, అధ్యక్షులను స్వీకరిస్తూ, సంబంధిత అధికారులకు ఎండాన్స్ చేసి శాశ్వత పరిష్కారానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజల నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు...జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్య మాన్ వజీర్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై. సత్యనారాయణ రావు వినతుల స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ కార్యక్రమానికి అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తుందని, కావున పి జి ఆర్ ఎస్ కు విచ్చేసిన అధ్యక్షులను పూర్తి స్థాయిలో సంతృప్తి చెందేలా సత్వర, శాశ్వత

పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాస్థాయి అధికారులు తప్పకుండా అధ్యక్షులతో మాట్లాడి, సమస్య పూర్వపరాలు తెలుసుకొని సరైన పరిష్కారం చూపాలని, అందువల్ల అధ్యక్షులు పునరావృతం కాకుండా ఉంటాయని కలెక్టర్ తెలిపారు. అధ్యక్షుల పునరావృతం అయ్యిందంటే జిల్లా అధికారులు బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. నిర్వహించిన ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదికకు ప్రజల నుంచి వివిధ సమస్యలపై 131 అధ్యక్షులు అందగా, రెవెన్యూ క్లెరిక్ కు 159 వినతులు అందాయి. మొత్తంగా 290 అధ్యక్షులు అందాయి. వివిధ విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక, రెవెన్యూ క్లెరిక్ లో పాల్గొన్నారు.

రాచపల్లి పారిశ్రామిక కారిడార్ కు జాతీయ రహదారితో అనుసంధానం

మాకవరపాలెం: నర్సపట్నం నియోజకవర్గం మాకవరపాలెం మండలం రాచపల్లి గ్రామం నందు ఏర్పాటు చేయబడుతున్న పారిశ్రామిక కారిడార్ ను జాతీయ రహదారి నుండి అనుసంధానం చేయటం సంబంధించిన ప్రతిపాదనలు, మ్యాప్స్ పై పరిశీలన నిమిత్తం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ భూగర్భ గనుల శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి ముకేశ్ కుమార్ మీనా, పరిశ్రమల శాఖ కార్యదర్శి ఎన్. యువరాజ్ లు జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ తో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడ్డు రోడ్డు అర్జీలు వి వి రమణ, ఎ పి ఐ సి జోసెల్ మేనేజర్ నరసింహ రావు, తహసీల్దార్ ముజిబ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



డయల్ యువర్ ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండ్ కి 46 వినతులు

- ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండ్ పుష్టితేజ్ ఇమ్మడి ఐఎఎస్ విశాఖపట్నం: విద్యుత్ వినియోగదారుల సమస్యల సత్వర పరిష్కారం కోసం ఆంధ్రప్రదేశ్ తూర్పు ప్రాంత విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ (ఏపీఈపీడీసీఎల్) నిర్వహిస్తున్న 'డయల్ యువర్ ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండ్' కార్యక్రమానికి విద్యుత్ సంబంధిత సమస్యలు 46 వచ్చినట్లు ఏపీఈపీడీసీఎల్ చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ పుష్టితేజ్ ఇమ్మడి తెలిపారు. విశాఖపట్నంలోని సంస్థ కార్యాలయంలో సోమవారం ఉదయం నిర్వహించిన డయల్ యువర్ ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండ్ కార్యక్రమంలో వినియోగదారులు తమ విద్యుత్ సమస్యలను నేరుగా సీఎండ్ దృష్టికి తీసుకువచ్చినట్లు తెలిపారు. ఇందులో ప్రధానంగా విద్యుత్ సరఫరాకు సంబంధించి లో-వోల్టేజీ, విద్యుత్ స్తంభాల మధ్య వైర్లు వేలాడుతుండడం, విద్యుత్ లైన్ల మార్పు, విద్యుత్ బిల్లులు, ట్రాన్స్ఫార్మర్ల మార్పిడి, విద్యుత్ కనెక్షన్ మంజూరు, విద్యుత్ బిల్లులో పేరు మార్పు, రూఫ్ టాప్ సోలార్, విద్యుత్ స్తంభాలపై వాణిజ్య ప్రకటనల నంబర్లను ముద్రించడం, తదితర సమస్యలపై ఫిర్యాదులు వచ్చాయన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీఎండ్ పుష్టితేజ్ మాట్లాడుతూ 'డయల్ యువర్ ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండ్' కార్యక్రమం ద్వారా వచ్చిన సమస్యలను త్వరితగతిన



పరిష్కరిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారానే కాకుండా వినియోగదారులు విద్యుత్ శాఖ టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1912 కు కాల్ చేయడం లేదా వాట్సాప్ నంబర్ 9493681912 కు చాట్ చేయడం ద్వారా కూడా తమ విద్యుత్ సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చి పరిష్కరించుకోవచ్చన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంస్థ డైరెక్టర్ టి.వి.సూర్యప్రకాష్, టి.వనజ, సీజీఎంబి వి.విజయలలిత, ఎల్.దైవప్రసాద్, జీఎం లు ఎం.రూప్యి, వి.వి.ఎస్.ఎస్.వి.ప్రసాద్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తాగునీటి సమస్య తలెత్తకుండా ప్రణాళిక రూపొందించండి

చిత్తూరు: వేసవిలో జిల్లాలో ఎక్కడా తాగునీటి సమస్య తలెత్తకుండా ప్రణాళికలు రూపొందించాలని ఇన్చార్జి మంత్రి మండివల్లె రాంప్రసాద్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ లోని మీటింగ్ హాలులో జరిగిన జిల్లా అభివృద్ధి కమిటీ సమీక్షా సమావేశంలో పది ప్రాధాన్యతాంశాలపై చర్చించారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాల పురోగతిపై సమీక్షించారు. 'గత ప్రభుత్వం పాఠశాలల్లో సౌకర్యాల కల్పించామని గొప్పలు చెప్పింది. క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితి ఏమో అందుకు విరుద్ధంగా ఉంది. సౌకర్యాలలేమిపై తరుచూ ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయి' అని మంత్రి రాంప్రసాద్ రెడ్డి అన్నారు. వల్లె ప్రయాణం సాఫీగా సాగేలా ఆర్డీసీ సూతనంగా 2250 బస్సులను కొంటున్నట్లు చెప్పారు. గ్రామాల్లోనూ త్వరలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థను చేపట్టాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందన్నారు. అపోలో ఆస్పత్రి సేవలు వైస్సె, హైదరాబాదు వంటి నగరాల్లో మెరుగ్గా ఉన్నా, చిత్తూరులో మాత్రం ఆశించిన విధంగా లేదని అసంతృప్తి వ్యక్తంచేశారు. చిత్తూరు ప్రభుత్వాస్పత్రిలో అపోలో ఆస్పత్రి నిర్వహణ లోపాలపై తరచూ ఫిర్యాదులు రావడంపై సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్తానని ఎమ్మెల్యేలు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పారు. రెవెన్యూ సమస్యల పరిష్కారం జరిగిందా ఎందుకు మారుతున్నాయని ప్రశ్నించారు. 'పీహెచ్ సిలో సిబ్బంది కొరతను అధిగమించేలా చర్యలు చేపడతాం. ఉపాధి హామీ బిల్లులను



వెంటనే ఆన్ లోడ్ చేయాలి' అని కలెక్టర్ సుమిత్రకుమార్ ఆదేశించారు. అపోలో ఆస్పత్రి అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యుల వినతులను యాజమాన్యం పట్టించుకోవడం లేదని చిత్తూరు ఎమ్మెల్యే గురజాల జగన్మోహన్ ఆరోపించారు. రేషన్ దుకాణాల్లో అవకతవకలపై ఆధారాలతో ఫిర్యాదులు చేసినా డీఎస్సో శంకరన్ చర్యలు చేపట్టడం లేదని పూతలపట్టు ఎమ్మెల్యే మురళీ మోహన్ విమర్శించారు. ఈ సమావేశంలో జేసీ ఆర్ డి రాజేంద్రన్, ఏఎస్పీ రాజశేఖర్ రాజశేఖర్ రాజు, డీఆర్సో మోహన్ కుమార్, చూచై రేవల్ కలారా హేమలత, మేయర్ అముద్, డీసీసీబీ చైర్మన్ అమాన రాజశేఖర్ రెడ్డి, మొదలియార్ సంఘం కార్యదర్శి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు త్యాగరాజన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్రిషపై నోరు జారి.. క్షమాపణలు చెప్పిన దర్శకుడు తమిళనాట సినీ, రాజకీయ రంగాల్లో ఇటీవల చర్చనీయాంశంగా మారిన పేరు.. త్రిష.

ఈ సీనియర్ నటికి, రాజకీయాల్లోకి వచ్చిన అగ్ర కథానాయకుడు విజయ్ కి మధ్య బంధం గురించి ఇటీవల ఎంత చర్చ జరుగుతోందో తెలిసిందే. విజయ్ విడాకులకు త్రిషనే కారణమనే వాదన గట్టిగా వినిపిస్తోంది. ఈ ప్రచారాన్ని నిజం చేస్తూ.. ఇటీవల విజయ్, త్రిష కలిసి ఒక పెళ్లి వేడుకకు హాజరు కావడం చర్చనీయాంశం అయింది. దీంతో త్రిష మీద పెద్ద ఎత్తున విమర్శలు వస్తున్నాయి. సోషల్ మీడియా ట్రోలింగ్ కూడా గట్టిగా జరుగుతోంది. ఇలాంటి టైంలోనే సీనియర్ నటుడు, దర్శకుడు పార్థిబన్.. ఒక సినీ వేడుకలో త్రిషను ఉద్దేశించి చేసిన వ్యాఖ్యలు చర్చనీయాంశం అయ్యాయి. స్టేజ్ మీద ఆయన మాట్లాడుతుండగా.. వెనుక ఉన్న స్ట్రీట్ మీద త్రిష ఫ్యాన్స్ డిస్ షే అయింది. త్రిషను ఉద్దేశించి పార్థిబన్ మాట్లాడుతూ.. "అమె కొన్ని రోజులు ఇంట్లోనే ఉండడం మంచిది. అమె బయటికి వస్తే లేని పోని సమస్యలు వస్తున్నాయి" అంటూ నవ్వుతూ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ కామెంట్ తో ఆడిటోరియం హోరెత్తింది. బతికే ఈ వ్యాఖ్యలపై త్రిష మండిపడింది. చేతిలో మైక్ ఉంది కదా అని ఏది పడితే అది మాట్లాడితే కామెడీ అవుతుంది, మూర్ఖత్వమే అవుతుందని వ్యాఖ్యానించింది. విజయ్, త్రిష ఫ్యాన్స్ కూడా పార్థిబన్ ను ఎటాక్ చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో పార్థిబన్ స్పందించారు. తన వ్యాఖ్యలపై పశ్చాత్తాపం వ్యక్తం చేశారు. ఈ



విషయంలో జరిగిందంతా తప్పుగా భావిస్తున్నారని.. అలాంటప్పుడు తనకు క్షమాపణలు చెప్పడం తప్ప వేరే మార్గం లేదని పార్థిబన్ పేర్కొన్నారు. అంతటితో ఈ వ్యవహారం సద్దుమణిగినట్లయింది.

'షవర్ కాదు ఫైరీణ.. ముందు చెప్పింది నేనే.. కానీ: మంచు లక్ష్మి

హైదరాబాద్: 'పుష్ప' అంటే షవర్ అనుకుంటేవా ఫైరీ.. ఈ డైలాగ్ ఎంత ఫేమస్ అయిందో చెప్పనవసరం లేదు. తొలుత ఈ డైలాగ్ ను వేరే సినిమాలో తాను చెప్పానని అంటున్నారు నటి మంచు లక్ష్మి. తాను కీలక పాత్ర పోషించిన 'లేచింది మహిళాలోకం' ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో మాట్లాడారు. ఈ సినిమాలోనే ఆ డైలాగ్ చెప్పానని తెలిపారు. "ఇది 'పుష్ప' రిలీజ్ కు ముందు పూర్తిచేసిన చిత్రం. దర్శకుడు సుకుమార్ గారికి నేను చెప్పడం మంచిది ఏంటంటే.. షవర్ కాదు ఫైరీ అని ముందు నేనే చెప్పానుండీ. కానీ, అప్పటికి మా డైలాగ్ విడుదల కాలేదు. 'పుష్ప' డైలాగ్ వినగానే.. నాదే అనిపించి, చాలా ఫీల్ అయ్యా" అని పేర్కొన్నారు. 'లేచింది మహిళాలోకం'లో ఆమె.. పుష్ప పాత్రలో నటించడం గమనార్హం. అనన్య నాగళ్ల, శ్రద్ధాదాస్, హరితేజ, హేమ తదితరులు నటించిన ఈ సినిమా ఈ నెల 26న విడుదల కానుంది. ఈ సినిమాలో తాను సినిమాని నినిమాగానే చూడాలని కోరారు. ప్రస్తుతానికి మంచి కామెడీ పండించినట్లు లక్ష్మి తెలిపారు. సీరియస్ సెడైక్స్ ను కామెడీగా చెబితేనే చాలామంది వింటారన్నారు.



సినిమాని నినిమాగానే చూడాలని కోరారు. ప్రస్తుతానికి మంచి కామెడీ పండించినట్లు లక్ష్మి తెలిపారు. సీరియస్ సెడైక్స్ ను కామెడీగా చెబితేనే చాలామంది వింటారన్నారు.

సంచారమే ఆనందం

'బేబి' విజయం తర్వాత ఆనంద్ దేవకొండ, వైష్ణవి చైతన్య జంటగా నటిస్తున్న రెండో సినిమా 'ఎపిక్ - ఫస్ట్ సెమిస్టర్'. '90స్' ఫేమ్ ఆదిత్య హాసన్ తెరకెక్కిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య నిర్మిస్తున్నారు. శివాజీ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ముగింపు దశలో ఉన్న ఈ సినిమా త్వరలో థియేటర్ లోకి రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే సోమవారం ఈ చిత్ర తొలి గీతాన్ని విడుదల చేశారు. "సంచారమే ఎంతో బాగున్నది.. దీనినంత ఆనందం ఏమున్నది" అంటూ సాగిన ఈ పాటకు హేషమ్ అబ్దుల్ హాబీల్ స్వరాలు సమకూర్చారు. గోరేటి వెంకన్న సాహిత్యమందించడంతో పాటు హేషమ్ తో కలిసి స్వయంగా ఆలపించారు. ఈ పాటలో ఆనంద్ - వైష్ణవిల కెమిస్ట్రీ ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఈ సినిమా లండన్ నేపథ్యంలో సాగే అందమైన ప్రేమకథతో ముస్తాబవుతోంది. ఈ చిత్రానికి కూర్పు: సవీన్ నూలి.



'అల్పా' అమ్మాయిలు వస్తున్నారు

మునుపెన్నడూ చూడని భారీ యాక్షన్ సన్నివేశాల నేపథ్యంతో బాలీవుడ్ హీరోయిన్లు అలియా భట్, శార్వరి పాపాలు ప్రధాన పాత్రల్లో 'అల్పా' చిత్రం తెరకెక్కుతున్న సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ సినిమా విడుదల తేదీని ఖరారు చేసుకుంది. జులై 10న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుందని పేర్కొంటూ సామాజిక మాధ్యమాలలో చిత్రబృందం ఓ పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించింది. వైఆర్ఎఫ్ స్టై యూనివర్స్ లో భాగంగా ఈ చిత్రాన్ని ఆదిత్య చోప్రా నిర్మిస్తున్నారు. శివ్ రావేల్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ యూనివర్స్ నుంచి వచ్చిన 'లైగర్', 'వార్', 'పతాన్' చిత్రాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి విజయాన్ని సాధించాయి. హిట్ ప్రాంచైజీ అనిపించుకున్న ఈ యూనివర్స్ లో ఇప్పటి వరకూ హీరోల చుట్టూ తిరిగిన స్టై యాక్షన్ చిత్రాలనే చూశాము. కానీ, ఈసారి ఇద్దరు నాయికలతో తెరకెక్కుతున్న మొదటి గూఢచారి చిత్రమిది. కాబట్టి ఈ కొత్త కలయికలో యాక్షన్ ఘట్టాలను తెరపై ఏ విధంగా ఆవిష్కరించనున్నారో అని సినిప్రియుల్లో భారీ అంచనాలున్నాయి. ఈ సినిమాలో అనిల్ మెరిసీ అవకాశమున్నట్లు బాలీవుడ్ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది.



చిత్రాల్లోని అగ్ర తారలు కూడా ఈ సినిమాలో అతిథి పాత్రలో మెరిసీ అవకాశమున్నట్లు బాలీవుడ్ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది.