

## రాష్ట్రంలో ఏ ఒక్కరూ ఆకలితో బాధపడకూడదు

**-అందుకే 269 అన్న క్యాంటీన్లు ఏర్పాటు -దేశానికే అన్నం పెట్టిన రాష్ట్రం మనది -భువనేశ్వర్ రూ.76 లక్షల విరాళం అందజేశారు -ఇదే స్ఫూర్తితో అందరూ ముందుకు రావాలి -ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వ్యాఖ్యలు**

అమరావతి: "రాష్ట్రంలో ఏ ఒక్కరూ ఆకలితో బాధపడకూడదు. అందుకే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 269 అన్న క్యాంటీన్లను ఏర్పాటు చేశాం. ఇటీవలే 62 కొత్తగా ప్రారంభించాం. మరో ఐదు ప్రారంభోత్సవానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఒకప్పుడు దేశానికే అన్నంపెట్టిన అన్నపూర్ణ మన రాష్ట్రం. అందుకే.. అన్నం ఎవరికీ దొరకలేదు అనేమాట లేకుండా.. ప్రతి ఒక్కరికీ కడుపు నింపాలనే ఉద్దేశంతోనే అన్న క్యాంటీన్లు పెడుతున్నాం. నా పుట్టినరోజు సందర్భంగా అన్న క్యాంటీన్ల ఒకరోజు నిర్వహణకు రూ.76 లక్షల విరాళాన్ని భువనేశ్వర్ అందించినందుకు.. ఆమెను అభినందిస్తున్నాను. ఇదే స్ఫూర్తిని అందరూ అందిపుచ్చుకుని ముందుకొచ్చి.. అన్నక్యాంటీన్ల నిర్వహణకు సహకారం అందించాలి. ప్రభుత్వం ఇక్కడ అన్నం పెట్టలేక కాదు.. అన్న క్యాంటీన్లను ఒక స్ఫూర్తికి వేదికగా మార్చేందుకు అవకాశం ఉన్నవాళ్లంతా స్వచ్ఛందంగా ముందుకురావాలి. అన్నదానంలో భాగస్వాములు కావాలి" అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు. పుట్టినరోజు సందర్భంగా విజయవాడలోని పటమట అన్న క్యాంటీన్కు భార్య భువనేశ్వరితో కలిసి వచ్చిన ముఖ్యమంత్రి ప్రజలతో కలిసి అల్పాహారం స్వీకరించారు. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. అన్న క్యాంటీన్లు సైతం పీ-4లో ఒక భాగంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. ఈరోజు అన్న క్యాంటీన్లో పేదల ఆనందం స్వయంగా వచ్చి చూశాక.. చాలా సంతోషి కలిగిందని వెల్లడించారు. ఏదైనా అన్న క్యాంటీన్లో ఒకపూట, ఒక రోజు లేదంటే శక్తి ఉంటే మొత్తం రాష్ట్రమంతా



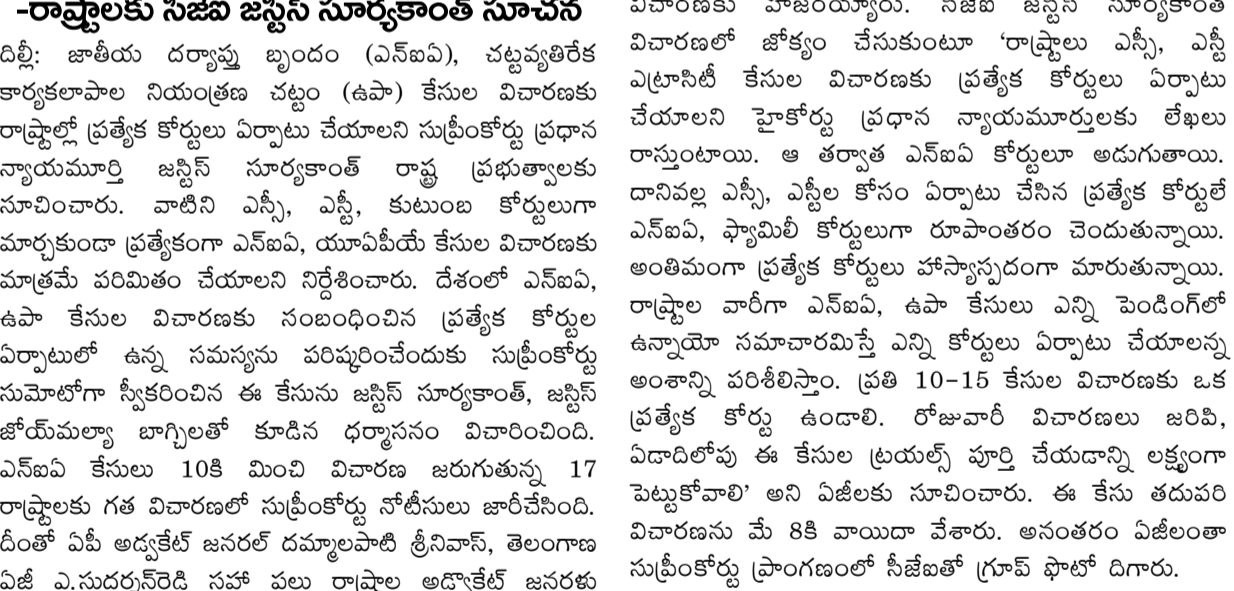
అన్నం పెట్టేందుకు సహకారం అందించవచ్చన్నారు. ఎవరినీ బలవంతం చేయడం లేదనీ, అందరం కలిసి స్ఫూర్తిగా నిలవాలన్నదే తమ లక్ష్యమన్నారు. భోజనం పెడతామంటే కేసులు పెట్టారు.. వైకాపా ప్రభుత్వం అన్న క్యాంటీన్లను సైతం మూసేసిందని చంద్రబాబు గుర్తుచేశారు. "పేదలకు అన్నం పెడుతుంటే నహించలేక క్యాంటీన్లను మూసేయడానికి.. వారికి మనసెలా వచ్చిందో.. అర్థం కావడం లేదు. కొందరు స్వచ్ఛందంగా ముందుకొచ్చి పేదలకు భోజనం పెడతామంటే.. వారిపైనా తప్పుడు కేసులు పెట్టి అరెస్టు చేశారు. వారి ఆలోచనా విధానానికి ఇది నిదర్శనం. పేదలు కడుపునిండా అన్నం తిన్నా.. భరించలేనివాళ్లు రాజకీయాల్లో ఉన్నారు. అలాంటి వాళ్లకు రాష్ట్రాన్ని పాలించే అవకాశం ఇచ్చారంటే.. ప్రజలే ఆలోచించుకోవాలి" అని చంద్రబాబు సూచించారు.

## ఎన్ఐపి, ఉపా కేసుల విచారణకు ప్రత్యేక కోర్టులు

**-రాష్ట్రాలకు సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ సూచన**

దిల్లీ: జాతీయ దర్యాప్తు బృందం (ఎన్ఐపి), చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాల నియంత్రణ చట్టం (ఉపా) కేసుల విచారణకు రాష్ట్రాల్లో ప్రత్యేక కోర్టులు ఏర్పాటు చేయాలని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు సూచించారు. వాటిని ఎన్ఐపి, ఎన్ఐ, కుటుంబ కోర్టులుగా మార్చకుండా ప్రత్యేకంగా ఎన్ఐపి, యూఎఫ్ఐయే కేసుల విచారణకు మాత్రమే పరిమితం చేయాలని నిర్దేశించారు. దేశంలో ఎన్ఐపి, ఉపా కేసుల విచారణకు సంబంధించిన ప్రత్యేక కోర్టుల ఏర్పాటులో ఉన్న సమస్యను పరిష్కరించేందుకు సుప్రీంకోర్టు సుమోటిగా స్వీకరించిన ఈ కేసును జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్మల్యా బాగ్చిలతో కూడిన ధర్మాసనం విచారించింది. ఎన్ఐపి కేసులు 10కి మించి విచారణ జరుగుతున్న 17 రాష్ట్రాలకు గత విచారణలో సుప్రీంకోర్టు నోటీసులు జారీచేసింది. దీంతో ఏపీ అడ్వకేట్ జనరల్ దమ్మాలపాటి శ్రీనివాస్, తెలంగాణ ఏజీ ఎ.సుదర్శన్రెడ్డి సహా పలు రాష్ట్రాల అడ్వకేట్ జనరళ్లు

విచారణకు హాజరయ్యారు. సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ విచారణలో జోక్యం చేసుకుంటూ 'రాష్ట్రాలు ఎన్ఐ, ఎన్ఐ ఎట్రాసిటీ కేసుల విచారణకు ప్రత్యేక కోర్టులు ఏర్పాటు చేయాలని హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తులకు లేఖలు రాస్తుంటాయి. ఆ తర్వాత ఎన్ఐపి కోర్టులు అదగుతాయి. దానివల్ల ఎన్ఐ, ఎన్ఐ కేసుల ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కోర్టులే ఎన్ఐపి, ఫ్యామిలీ కోర్టులుగా రూపాంతరం చెందుతున్నాయి. అంటేమీంగా ప్రత్యేక కోర్టులు హాస్యాస్పదంగా మారుతున్నాయి. రాష్ట్రాల వారీగా ఎన్ఐపి, ఉపా కేసులు ఎన్ని పెండింగ్లో ఉన్నాయో సమాచారమిస్తే ఎన్ని కోర్టులు ఏర్పాటు చేయాలన్న అంశాన్ని పరిశీలిస్తాం. ప్రతి 10-15 కేసుల విచారణకు ఒక ప్రత్యేక కోర్టు ఉండాలి. రోజువారీ విచారణలు జరిపి, ఏడాదిలోపు ఈ కేసుల బ్రయాల్స్ పూర్తి చేయడాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి" అని ఏజీలకు సూచించారు. ఈ కేసు తదుపరి విచారణను మే 8కి వాయిదా వేశారు. అనంతరం ఏజీలంతా సుప్రీంకోర్టు ప్రాంగణంలో సీజేబితో గ్రూప్ ఫోటో దిగారు.



## విద్యుత్ చార్జీలు మరింత తగ్గించే యోచనలో సీఎం: మంత్రి గొట్టిపాటి

రాజమహేంద్రవరం: విద్యుత్ చార్జీలను ఇంకా తగ్గించే దిశగా సీఎం చంద్రబాబు ఆలోచన చేస్తున్నారని రాష్ట్ర ఇంధన శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ చెప్పారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో గోదావరి పుష్కరాలకు సంబంధించి విద్యుత్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో రూ.150 కోట్లతో చేపట్టనున్న పనులను మంత్రి సోమవారం ప్రారంభించి మాట్లాడారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సోమవారం ఒక్కరోజే రూ.485 కోట్లతో విద్యుత్ అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం 9 సార్లు విద్యుత్ చార్జీలు పెంచితే తమ ప్రభుత్వం ఒక్క రూపాయి కూడా పెంచలేదని చెప్పారు. గతంలో ట్రూఆప్ చార్జీలను పెంచారని, తాము ట్రూఆప్ చేసి ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించామన్నారు. ఎన్నడూలేనివిధంగా రికార్డు స్థాయిలో ధర్మల్ విద్యుదుత్పత్తి చేసినట్లు చెప్పారు. దేశంలోనే తొలిసారిగా విద్యుత్ సంస్కరణలు తెచ్చిన ఏకైక సీఎం చంద్రబాబు అని, అటువంటి అనుభవశాలి పుట్టిన రోజునాడు జిల్లాలో విద్యుత్ అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభించుకోవడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. పర్యాటక సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి దుర్గేశ్ మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వంలో విద్యుత్ సరఫరాలో

అంతరాయాలు ఉండేవని.. ఇప్పుడు కూటమి ప్రభుత్వంలో ఎటువంటి కోతలు లేవన్నారు. ఆయన వెంట ఎమ్మెల్యేలు ఆదిరెడ్డి వాసు, గోరంట్ల బుచ్చయ్యచౌదరి, బత్తుల బలరామకృష్ణ, ఎమ్మెల్సీ సోము వీరాజు ఉన్నారు.



## వైభవంగా 'అప్పన్న' చందనోత్సవం

విశాఖపట్నం: విశాఖలోని శ్రీ వరాహాలక్ష్మీ స్వనింహస్వామి దేవస్థానంలో సింహాద్రి అప్పన్న చందనోత్సవం వైభవంగా సాగింది. ఏడాదికి ఒక్కసారి మాత్రమే లభించే అప్పన్న స్వామి నిజరూప దర్శనం కోసం యాత్రికులు భారీగా తరలివచ్చారు. తెల్లవారజామున 2.40 గంటలకు చందన యాత్ర ప్రారంభమైంది. ఆలయ అనుసంశిక ధర్మకర్త, గోపా గవర్నర్ పూసపాటి అశోక్ గజపతిరాజు లాంఛనప్రాయంగా తొలిదర్శనం చేసుకున్న అనంతరం యాత్రికులకు దర్శనం కల్పించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున జోం శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత స్వామివారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు. సాయంకాలం ఆరు గంటల సమయానికి లక్ష మందికిపైగా యాత్రికులు స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. రూ.1,500, రూ.1,000, రూ.300 ప్రత్యేక దర్శనాలతోపాటు ధర్మ దర్శనం లైన్లో కూడా యాత్రికులు క్రమశిక్షణతో ముందుకు సాగారు. గతేడాది జరిగిన అవశ్రుతులను దృష్ట్యా అధికార యంత్రాంగం ఈసారి పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేసింది. యాత్రికులకు ఎలాంటి ఆసౌకర్యమూ కలగకుండా దేవస్థానంలోని అన్ని విభాగాలు



సమస్యయంతో పనిచేశాయి. ఎందరీత్రత ఎక్కువగా ఉండడంతో మజ్జిగ, తాగునీరు, పాలు, బిస్కెట్లు, గ్లూకోజ్ వంటి పదార్థాలను పంపిణీ చేశారు. పోలీసు శాఖ గట్టి బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసింది. స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు యాత్రికులకు సేవలందించాయి.

## కేఎల్ వర్మిటీ ప్రవేశ పరీక్ష ఫలితాల విడుదల

విశాఖపట్నం: కేఎల్ వర్మిటీ ప్రవేశ పరీక్ష ఫలితాలు, కౌన్సిలింగ్ షెడ్యూల్ను స్వీకర్ సీహెచ్ అయ్యన్నపాత్రుడు విశాఖలో విడుదల చేశారు. మెరిట్ విద్యార్థులను ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో నిర్వహిస్తున్న ప్రవేశ పరీక్ష విధానాన్ని, జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ ర్యాంకులు సాధించిన వారిని ఆయన అభినందించారు. రాష్ట్రంలో విద్యారంగం అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, నైపుణ్యం, సృజనాత్మకత, సామర్థ్యం ఉన్న యువతను ప్రోత్సహించేలా పరిశ్రమల ఏర్పాటు జరుగుతోందన్నారు. యూనివర్సిటీ అడ్మిషన్స్ డైరెక్టర్ జె.శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. మెరిట్ విద్యార్థులను ప్రోత్సహించేందుకు ఏటా రూ.100 కోట్ల మేర స్కాలర్షిప్లు ఇస్తున్నామన్నారు. ఈ ప్రవేశపరీక్షను 1.25 లక్షల మంది రాశారని, వారి ప్రతిభ ఆధారంగా స్కాలర్షిప్లు



అందిస్తామన్నారు. ఈ నెల 26 నుంచి 30వ తేదీ వరకు విజయవాడ, హైదరాబాద్ క్యాంపస్లలో ఇంజనీరింగ్, డిగ్రీ, పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ కోర్సులలో ప్రవేశాలకు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహిస్తామని చెప్పారు.

## ఏపీకి రూ.1805 కోట్ల ఉపాధి హామీ నిధుల విడుదల

అమరావతి: ఉపాధి హామీ పథకం కింద ఏపీకి కేంద్రం రూ.1805.24 కోట్లు విడుదల చేసింది. ఈ మేరకు కేంద్ర మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ ఎక్స్ప్రో వెల్లడించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కార్మికులకు సమయానికి వేతనాలు చెల్లించేందుకు ఈ నిధులు ఉపయోగపడతాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ఉపాధిని బలోపేతం చేసి పేదలు, అర్ధులైన కుటుంబాలకు ఆర్థిక భరోసాను అందిస్తామన్నారు. అర్ధులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం, జీవనోపాధి స్థిరత్వాన్ని పెంచడమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సమన్వయంతో గ్రామీణ అభివృద్ధి మరింత వేగవంతమవుతుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. నిధుల విడుదలకు సహకరించిన ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్కు పెమ్మసాని కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



## అనిశా వలలో పి.భీమవరం వీఆర్వో

**-మ్యూటీషన్కు రూ. 1.5 లక్షల లంచం డిమాండ్**

బుచ్చయ్యపేట: భూముల మ్యూటీషన్కు లంచం ఇవ్వాలిందేనంటూ పట్టుపట్టిన బుచ్చయ్యపేట మండలం పి.భీమవరం వీఆర్ఓ పోలీస్ శంకరరావును అవినీతి నిరోధక శాఖ అధికారులు వలపన్నీ పట్టుకున్నారు. కొండెంపూడి రెవెన్యూలో 2.5 ఎకరాల భూమిని మ్యూటీషన్ చేయడానికి ఈయన లంచం తీసుకుంటూ పట్టుబడ్డాడు. పి.భీమవరం సచివాలయ దఫిల్లో ఓ రైతు మ్యూటీషన్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకుంటే రూ. 1.5 లక్షలు ఇవ్వాలంటూ వీఆర్ఓ శంకరరావు డిమాండ్ చేశారు. డబ్బులు ఇవ్వనిదే పని చేయనంటూ తేల్చిచెప్పడంతో ఆయన విసిగిపోయి అనిశా అధికారులను ఆశ్రయించారు. బాధిత రైతు సోమవారం సచివాలయంలో రూ. 1.5 లక్షలు ఇస్తుండగా.. డిఎస్పీలు హార్టీత, రమణమూర్తి రంగప్రవేశం చేసి వీఆర్వోని అదుపులోకి తీసుకుని కేసు నమోదు చేశారు. బాధితుడి వివరాలను గోప్యంగా ఉంచారు. నిందితుడిని విశాఖపట్నం అనిశా కోర్టులో హాజరుపరుస్తామని డిఎస్పీలు తెలిపారు. కోర్టు ఆదేశాల ప్రకారం ఆయనపై చర్యలు ఉంటాయని చెప్పారు. గతంలోనూ రెండుసార్లు సస్పెన్షన్: వీఆర్వో శంకరరావు మొదటి నుంచి ప్రతి చిన్నపనికి ఎక్కడ పనిచేసినా లంచాల కోసం ఇబ్బంది పెట్టేవారని పలువురు రైతులు చెబుతున్నారు. ఈయన సర్వీసులో గతంలోనూ అవినీతికి పాల్పడిన దాఖలాలు ఉన్నాయి. దేవరాపల్లి మండలం ఎం.అలమంద గ్రామానికి చెందిన ఆయన 2008 నవంబరులో వీఆర్వోగా పోస్టింగ్ పొందారు. దేవరాపల్లి,



కె.కోటపాడు, గాజుపాక, భీమునిపట్నం తదితర మండలాల్లో పనిచేశారు. కశింకోట, విశాఖపట్నం అర్బన్ ప్రాంతాల్లో పనిచేసినపుడు శాఖాపరమైన ఆరోపణలతో రెండుసార్లు సస్పెన్షన్ అయ్యారు. అయినప్పటికీ తన పదతీరి మార్పుకోలేదు. ఆరు నెలల కిందట బుచ్చయ్యపేట మండలానికి బదిలీపై వచ్చారు. కారులోనే విధులకు వస్తుంటాడు. ఒక సహాయకుడిని పెట్టుకుని అన్ని పనులు ఆయనతోనే చేయిస్తుంటారు.

సంపాదకీయం

భారత్ కూడా ఏఐని ఉపయోగించాలి

చంద్రుడి దగ్గరికి మనుషులను పంపే లక్ష్యంతో అమెరికా అంతరిక్ష సంస్థ 'నాసా' ఇటీవల ఆర్జెమిస్-2 ప్రయోగాన్ని విజయవంతంగా పూర్తిచేసింది. దీని ద్వారా వ్యోమగాములు మునుపెన్నడూ లేనంతగా రికార్డు స్థాయిలో నాలుగు లక్షల కిలోమీటర్లకు పైగా దూరం ప్రయాణించారు. భారత్ కూడా గగన్యాన్ మిషన్ ద్వారా మానవసహిత అంతరిక్ష యాత్రకు సిద్ధమవుతోంది. ఇందులో కీలకపాత్ర వహిస్తున్న వ్యోమగామి, గ్రూప్ కెప్టెన్ శుభాంశు శుక్లా 'ఈటీవీ భారత్' ప్రతినీధి అనుభా జైన్తో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో తన అనుభవాలు, అంతరిక్ష యాత్రలో పెరుగుతున్న ఏఐ, ఆలోమేషన్ వినియోగంపై ఆలోచనలను పంచుకున్నారు. గగన్యాన్ ద్వారా మన దేశం మానవసహిత మిషన్ల వైపు అడుగులేస్తోంది. మున్ముందు నిరంతర మానవసహిత అంతరిక్ష ప్రయాణాలను ఇది సుగమం చేస్తుంది. భూ కక్ష్యలో ప్రవేశపెట్టిన కృత్రిమ ఉపగ్రహాలతో మానవ సిబ్బంది సంభాషించడమనేది ఏకపక్షంగా ఉంటుంది. ఉపగ్రహాలు ముందుగా నిర్దేశించినట్లే పనిచేస్తున్నాయా అని పర్యవేక్షించడం, వాటి పనితీరును నివేదించడం వరకే మనం చేయగలిగింది. మానవసహిత అంతరిక్ష మిషన్లు వీటికి పూర్తిగా భిన్నమైనవి. కక్ష్యలో తిరిగే అంతరిక్ష కేంద్రంలోని సిబ్బందికీ, భూతలం మీదున్న మిషన్ కంట్రోల్ సిబ్బందికీ మధ్య నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుగుతుంటాయి. కక్ష్యలో వ్యోమగాముల శారీరక, మానసిక స్థితి ఏంటి? వారు అక్కడ గమనిస్తున్న అంశాలేంటి? అనేది మిషన్ కంట్రోల్ బృందాలు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి, ఆ బృందాలకూ వ్యోమగాముల మారినాడీ అత్యున్నత శిక్షణ అవసరం. భవిష్యత్తులో భారత్ అంతరిక్ష కేంద్రం కక్ష్యలో తిరుగుతూ ఉంటే, దానితో సంబంధాలు నెరవదానికి మిషన్ కంట్రోల్ సెంటర్లు నిరంతరాయంగా పనిచేయాల్సి ఉంటుంది. అంతరిక్షంలో ఉండే వ్యోమగాములు ఎంత ముఖ్యమో, భూతల నియంత్రణ కేంద్రంలోని గ్రౌండ్ కంట్రోలర్ల పాత్ర కూడా అంతే ముఖ్యం. నేను అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రం(ఐఎస్ఎస్)లో 18 రోజులు గడిపాను. మొదట్లో అక్కడ విధి నిర్వహణకు శారీరకంగా, కార్యాచరణపరంగా సిద్ధం కావడానికి కొంత శ్రమించాల్సి వచ్చింది. ఆ కొత్త వాతావరణంలో మా సందేహాలను గ్రౌండ్ కంట్రోలర్లు త్వరగా నివృత్తి చేయడం, మేము చేయాల్సిన పనులను నిర్దేశించడంతో అంతా సాఫీగా సాగిపోయింది. అంతరిక్ష యాత్రీకులు, గ్రౌండ్ టీమ్లు కఠిన శిక్షణ పొందుతారు. ఒకరు అంతరిక్షంలో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తుంటే, మరొకరు భూమిపై పనిచేస్తారు. ఏదైనా సవాలు ఎదురైనప్పుడు లేదా ఊహించని పరిస్థితులు తలెత్తినప్పుడు ఉభయుల మధ్య స్పష్టమైన కమ్యూనికేషన్, పరస్పర అవగాహన చాలా ముఖ్యం. అంతిమంగా, మిషన్ విజయవంతం కావడమనేది మొత్తం జట్టు కలిసికట్టుగా పనిచేయడంపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. నాసా 'ఆర్జెమిస్-2'లో కీలక పాత్రలో ప్రవేశించింది. ఆర్జెమిస్-3 కింద భవిష్యత్తులో చంద్రుడిపై మానవులు దిగనున్నారు. సుదీర్ఘ విరామం తరువాత వ్యోమగాములు మళ్లీ జాబిల్లి దగ్గరికి పరునించడం చాలా ఉత్సాహం కలిగిస్తోంది. ఈ మిషన్ వ్యోమగాముల్లో కొందరిని కలిపి అవకాశం నాకు లభించింది. ఆర్జెమిస్ విజయం మనిషి ఇలాంటి సంక్లిష్టమైన లక్ష్యాలను కూడా సాధించగలడనే నమ్మకాన్ని కలిగిస్తుంది. భూ సమీప కక్ష్యలో సాగే మిషన్లు, చంద్రుడి చుట్టూ సాగే మిషన్లకూ చాలా తేడా ఉంటుంది. అంతరిక్షంలో దూరానికి వెళ్లే వ్యోమనౌకలతో, వాటిలోని సిబ్బందితో భూతల సిబ్బంది సంభాషించేప్పుడు కొంత జాప్యం ఏర్పడుతుంది. నౌక చంద్రుడి వెనుక భాగానికి వెళ్లినప్పుడు కమ్యూనికేషన్ పూర్తిగా నిలిచిపోతుంది. అటువంటి సమయాల్లో వ్యోమనౌకలో ఉన్నవారు స్వతంత్రంగా నిర్ణయాలు తీసుకోక తప్పదు. మానవసహిత అంతరిక్ష యాత్రలు చాలా సంక్లిష్టమైనవి. భారత్ అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ(ఇస్రో) సరైన సమయానికి సురక్షితంగా గగన్యాన్ ప్రాజెక్టును అమలు చేయడం కోసం శ్రద్ధతో పనిచేస్తోంది. ఒకట్రెండు ప్రయోగాత్మక మిషన్ల తరువాత గగన్యాన్ ద్వారా భారతీయులను భూకక్ష్యలోకి ఎప్పుడు పంపేది అంచనా వేయగలుగుతాం. గగన్యాన్ కింద అంతరిక్ష యాత్రకు ఎంపికైనంత మాత్రాన ప్రయాణం ఖాయమని చెప్పలేం. అది వ్యోమగామి వైద్య, శారీరక, మానసిక దృఢత్వం, మిషన్ కాలక్రమంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యోమగాములకు అంతరిక్షంలో ప్రయాణించిన అనుభవం ఉండటం ఉపయోగకరమే అయినా, ప్రతి మిషన్లోనూ వారికి ప్రత్యేక శిక్షణ అవసరం. సాంకేతిక, ఇతర వ్యవస్థలు మారుతుంటాయి కాబట్టి, వాటి వినియోగానికి 6-8 నెలలపాటు తర్జీదు తప్పనిసరి. మిషన్ సామర్థ్యాన్ని కృత్రిమ మేధ(ఏఐ) పెంచినప్పటికీ, వ్యోమగామి ఆరోగ్య సంరక్షణ, అంతరిక్ష పరిశోధన వంటి కీలక రంగాలు మానవ పర్యవేక్షణలోనే ఉండాలి. ప్రస్తుతం ఐఎస్ఎస్లో ఏఐను కొన్ని విభాగాల్లో పరిష్కరిస్తున్నారు. అయితే ఆ అంతరిక్ష కేంద్రం 1998లో రూపొందించిన కాలబట్టి అందులో ఏఐ వాడకానికి పరిమితులున్నాయి. భవిష్యత్తులో, ముఖ్యంగా భారత్ నిర్మించే అంతరిక్ష కేంద్రాల్లో డిజైన్ దశ నుంచే కృత్రిమమేధను అంతర్భాగం చేయాలి. ఇది పని ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో పాటు అంతరిక్ష యాత్రీకులకు మెరుగైన తోడ్పాటును అందిస్తుంది. కాబట్టి తదుపరి తరం అంతరిక్ష మౌలిక సదుపాయాల నిర్మాణంలో ఏఐని మొదటి నుంచే ఉపయోగించాలి.

ఘనంగా ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి జన్మదిన వేడుకలు



-అన్న క్యాంపిన్లలో పేదలకు భోజన పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే గణబాబు

ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి జన్మదిన వేడుకలను విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో ప్రభుత్వ విప్ మరియు ఎమ్మెల్యే గణబాబు గారు అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పలు సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని పేదవాడి ఆకలి తీర్చడమే కూటమి ప్రభుత్వ ధ్యేయమని చాటిచెప్పారు. ముందుగా ఎమ్మెల్యే గణబాబు గారు క్యాంప్ కార్యాలయంలో పార్టీ కేబిలెట్ కలిసి కేక్ కట్ చేసి ముఖ్యమంత్రికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం బాజీ జంక్షన్ మరియు శ్రీహరిపురం వద్ద ఉన్న అన్న క్యాంపిన్లకు విచ్చేసి, అక్కడ ఉన్న పేదలకు, క్యాంపులకు స్వయంగా భోజనాన్ని వడ్డించారు. అదేవిధంగా, గోపాలపట్నం కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్ (జనబజ్) యువ నాయకులు మౌర్య సింహ గారు రోగులకు పండ్లను పంపిణీ చేయగా, గోపాలపట్నం అన్న క్యాంపిన్లో కూడా ప్రత్యేక భోజన పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించి అక్కడ ప్రజలతో అన్న క్యాంపిన్ లో అందిస్తున్న సేవలపై అభిప్రాయని ఆరా తీశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గారు మాటలాడుతూ గత ప్రభుత్వ పాలనలో మూతపడ్డ అన్న క్యాంపిన్లను చంద్రబాబు



నాయుడు గారు అధికారంలోకి రాగానే తిరిగి ప్రారంభించి పేదవాడి కడుపు నింపుతున్నారు. ఈ మహత్కార్యంలో ప్రజలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు, అన్న క్యాంపిన్ల ద్వారా ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సేవలను ఎమ్మెల్యే ప్రస్తావించారు. పేదవాడి ఆకలి తీర్చడమే లక్ష్యంతో మానవ సేవే మాధవ సేవ అనే నినాదంతో తెలుగుదేశం పార్టీ, కూటమి ప్రభుత్వం అన్న క్యాంపిన్లను పునఃప్రారంభించింది. ఆక్షయపాత్ర ఫౌండేషన్ సహకారంతో పూర్తి నాణ్యమైన, రుచికరమైన ఆహారాన్ని కేవలం రూ. 5 కే ఒక పూట భోజనాన్ని, రోజుకు మూడు పూటలా కలిపి కేవలం రూ. 15 కే పేదల కడుపు నింపుతోంది. ఒక్కో భోజనానికి సుమారు రూ. 75 ఖర్చు అవుతుండగా, ప్రభుత్వం రూ. 60 రాయితీని ధరించి పేదలపై భారం పడకుండా చూస్తోంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రస్తుతం 269 క్యాంపిన్ల ద్వారా రోజుకు 2.72 లక్షల మంది భోజనం చేస్తున్నారు. దీని కోసం ప్రభుత్వం ఇప్పటి వరకు రూ. 243 కోట్లు ఖర్చు చేసింది. అన్న క్యాంపిన్ ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా దాతలు విరాళాలు అందించాలని కోరుతూ, ఇప్పటికే ముఖ్యమంత్రి సతీమణి నారా భవనేశ్వరి గారు రూ. 76 లక్షలు విరాళంగా అందించిన విషయాన్ని ఆయన గుర్తుచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

జివిఎస్ "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" లో 55 వినతులు

- జివిఎస్ అదనపు కమిషనరు డి.వి.రమణమూర్తి

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" కార్యక్రమంలో జివిఎస్ లో అన్ని విభాగాలకు కలిపి 55 వినతులు వచ్చాయని జివిఎస్ అదనపు కమిషనరు డి.వి.రమణమూర్తి తెలిపారు. ఆయన జివిఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్ ఆదేశాలతో జివిఎస్ ప్రధాన కార్యాలయం సమావేశ మందిరం లో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కమిషనర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపడుతున్న "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" కార్యక్రమానికి జివిఎస్ కి సంబంధించి 55 అర్జీలు / ఫిర్యాదులు స్వీకరించడం జరిగిందని తెలిపారు. అందులో ముఖ్యంగా భీమిలి జోన్ కు 01, మధురవాడ జోన్ కు 03, ఈస్ట్ జోన్ కు 13, వెస్ట్ జోన్ కు 04, నార్త్ జోన్ కు 08, సౌత్ జోన్ కు 07, పెందుర్తి జోన్ కు 05, గాజుపాక జోన్ కు 05, అనకాపల్లి జోన్ కు 01, జివిఎస్ ప్రధాన కార్యాలయానికి 08 ఫిర్యాదులు అందాయని తెలిపారు. జివిఎస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ డి ఆఫీసుల్లో విభాగమునకు 05, రెవెన్యూ విభాగమునకు 08, ప్రజాలోగ్య విభాగమునకు 04, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగమునకు 30, ఇంజనీరింగు విభాగమునకు 06, మొక్కల విభాగమునకు 02 కలిపి మొత్తంగా 55 ఫిర్యాదులు వచ్చాయని తెలిపారు. ఫిర్యాదులకు సంబంధించిన విభాగాధిపతులు ప్రజలు పెట్టుకున్న అర్జీలను/ ఫిర్యాదులను అదే రోజు వెంటనే పరిశీలిస్తూ, సంబంధిత ఫిర్యాదు దారులతో సంప్రదించి నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలని, వచ్చిన అర్జీలపై



అధికారులు వెంటనే స్పందించి కార్యాచరణ అదే రోజు చేపట్టాలని, ప్రతివారం అదే ఫిర్యాదులు తిరిగి ప్రజలు సమర్పించకుండా ఆయా సమస్యలను నిర్ణీత సమయం లో పరిష్కరించాలని జివిఎస్ అధికారులను అదనపు కమిషనర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ డైరెక్టర్ (అవుత్) డి.విజయ భారతి, ప్రధాన ఇంజనీరు పివివి సత్యనారాయణ రాజు, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫ్ ఎకాంట్స్ సి.వాసుదేవ రెడ్డి, డిసిఆర్ ఎస్.శ్రీనివాసరావు, ఎడిపాన్ వాసుకి, సార్వోధ్దై డైరెక్టర్ ఇ.ఎ.రాజు, ఆర్.ఎఫ్.ఓ కృపావరం, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు, యునిటి పి.ఓ పి.ప్రసన్న వాణి, డిపిఓ శాంతికుమారి, బయాలజిస్ట్ సాంబమూర్తి, ఎస్.ఓ ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డబులింగన్తో ప్రగతిపథం

-అభివృద్ధి కావాలంటే ఎన్నోయేకు ఓటేయండి -ఏపీ నెలదేశం -కేంద్రం నిధులొత్తిగా ఇక్కడి ప్రభుత్వం తీసుకోవట్లేదు -మహిళా బిల్లుకు మోకాటిడ్డి డిఎంకే పం సాధించింది -తమిళనాడు ఎన్నికల ప్రచారంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఎన్టీఆర్, ఎంజిఆర్ కుద్దు మంచి స్పృహ ఉండటంతో అప్పట్లో తెలుగుగంగను ప్రారంభించి తమిళనాడుకు నీలిచ్చారు. తమిళనాడుకు శ్రీరామరక్షగా గంగ - కావేరి



తయారు చేయబోతున్నాం. అమరావతిలో 5వేల ఎకరాలతో కొత్త విమానాశ్రయాన్ని నిర్మించబోతున్నాం" అని వివరించారు. కాంగ్రెస్, డిఎంకే కూటమిని నిలదీయండి మహిళా బిల్లు, లోక్సభ స్థానాల పునర్విభజనను వ్యతిరేకించి కాంగ్రెస్, డిఎంకే, మిత్రపక్షాలు పెద్ద తప్పు చేశాయని చంద్రబాబు వ్యాఖ్యానించారు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును వీగిపోయేలా చేసి దిద్దిన, మోదీని ఓడించామని డిఎంకే విర్రవీరుతోందని.. దాంతో వారేం సాధించారని నిలదీశారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో ప్రస్తుతమున్న 130 సీట్లు 50 శాతం పెరిగి 195కు చేరవేసిన.. కేవలం రాజకీయ ఎజెండాతో కాంగ్రెస్, డిఎంకే, మిత్రపక్షాలు వ్యతిరేకించాయని ధ్వజమెత్తారు. 2026-27 జనాభా లెక్కలతో పునర్విభజన చేయాలని వారు డిమాండ్ చేస్తున్నారని, దానివల్ల దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు తీవ్ర నష్టం జరుగుతుందని చెప్పారు.

అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం

పాడేరు: జిల్లాలో అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలని అధికారులను జాయింట్ కలెక్టర్ డి.శ్రీహాస ఆదేశించారు. వివిధ శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంపీడియో కాన్ఫరెన్స్లో ఆమె మాట్లాడారు. పాఠశాల భవన నిర్మాణాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచాలన్నారు. ప్రస్తుతం పాఠశాలలకు భవనాలు ఉన్నాడీ?, లేనిదీ? పరిశీలించి, అవసరమైన వాటికి సొంత భవనాలు సమకూర్చాలన్నారు. ప్రస్తుతం పాఠశాలల నిర్మాణ పనులు చేపడుతున్నప్పుడు విద్యార్థులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలన్నారు. ముఖ్యంగా గడువు వాటికి పాఠశాల భవన నిర్మాణాలను పూర్తి చేయాలని ఆమె ఆదేశించారు. నిర్మాణ పనులను నాణ్యతగా చేపట్టాలని, ఇంజనీరింగ్ అధికారుల పర్యవేక్షణ ఉండాలన్నారు. ఐటీడీపీ పీఓ ఆదిత్యవర్మ మాట్లాడుతూ నిర్మాణ పనులకు సంబంధించిన ప్రగతిపై ప్రతి వారం తాము సమీక్ష నిర్వహిస్తున్నామని, మంజూరైన భవన నిర్మాణాలు సకాలంలో పూర్తి చేయాలని, ఆయా శాఖల మధ్య సమన్వయంతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టాలన్నారు.



ఈ కార్యక్రమంలో సమగ్ర శిక్ష వివీడి స్వామినాయుడు, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డి.పీ పరిమళ, గిరిజన సంక్షేమ ఇంజనీరింగ్ శాఖ ఈఈ డేవిడ్ రాజు, డిఈఈలు, ఎంఈవోలు పాల్గొన్నారు.

వెంకట్రామిరెడ్డి డిస్సిస్

-ప్రభుత్వ ఉద్యోగిగా ఉంటూ సర్వీసు నిబంధనల ఉల్లంఘన -2024 ఎన్నికల్లో ఆర్డీసీ డిపోజ్ట్ వైకాపా తరపున ప్రచారం -పీటీడీ ఉద్యోగులను ప్రభావితం చేసేందుకు ప్రయత్నం -అభియోగాలు రుజువుపడడంతో ఉద్యోగం నుంచి తొలగిస్తూ ఉత్తర్వులు



అమరావతి: వైకాపాతో అంటకాగుతూ, ఆ పార్టీ కార్యకర్తలా పనిచేసిన ఆంధ్రప్రదేశ్ నచివాలయ ఉద్యోగుల సంఘం మాజీ అధ్యక్షుడు కె.వెంకట్రామిరెడ్డిని ప్రభుత్వం ఉద్యోగం నుంచి తొలగించింది. తానో ప్రభుత్వ ఉద్యోగినిన్ను వివక్షణ లేకుండా 2024 ఎన్నికల్లో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వైకాపా తరపున ఎన్నికల్లో ప్రచారం చేశారన్న అభియోగాలు రుజువు కావడంతో ప్రభుత్వం ఈ చర్య తీసుకుంది. వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో కొందరు ఉన్నతాధికారులు, ప్రభుత్వ పెద్దల అండ చూసుకుని చెలరేగిపోయిన వెంకట్రామిరెడ్డిని 2024 ఏప్రిల్ 18న ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాల మేరకు ప్రభుత్వం నస్పెండ్ చేసింది. సరిగ్గా రెండేళ్ల తర్వాత ఆయనను సర్వీసు నుంచి డిస్మిస్ చేస్తూ సాధారణ పరిపాలన శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి (సీవలు, మానవ వనరుల నిర్వహణ) ఎస్.ఎస్.రావత్ సోమవారం ఉత్తర్వులు జారీచేశారు. 2024 ఎన్నికల సమయానికి రాష్ట్ర నచివాలయంలో పంచాయితీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖలో సహాయ కార్యదర్శిగా పనిచేస్తున్న వెంకట్రామిరెడ్డి.. రాష్ట్ర నచివాలయ ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షుడిగా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సమాఖ్యకు చైర్మన్ గానూ ఉన్నారు. ఆయన మొదటి నుంచి ప్రభుత్వోద్యోగిలా కాకుండా వైకాపాకు అధికార ప్రతినిధిగా వ్యవహరించారన్న ఆరోపణలున్నాయి. ఆయన 2024 ఎన్నికల్లో కోడ్ అవుట్లోకి రాకమేరకు, వచ్చాక కూడా అప్పటి అధికార పార్టీకి అనుకూలంగా ప్రచారం చేశారు. ఉమ్మడి కడప జిల్లాలో 2024 మార్చి 31న ప్రజా రవాణాశాఖ (పీటీడీ) వైఎస్సార్ ఉద్యోగుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు చల్లా చంద్రయ్య,

మరికొందరితో కలిసి వైకాపాకు ఓట్లు వేయాలని బద్దేలు, మైదుకూరు, ప్రొద్దుటూరు, కడప ఆర్డీసీ డిపోజ్ట్ ప్రచారం చేశారు. అది వెలుగులోకి రావడంతో ఆర్డీసీ అధికారులు స్పందించి చల్లా చంద్రయ్య సహా 10 మంది పీటీడీ ఉద్యోగుల్ని నస్పెండ్ చేశారు. వెంకట్రామిరెడ్డిపై రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారికి తెదేపా ఫిర్యాదు చేసింది. ఎన్నికల కోడ్ అవుట్లో ఉన్న సమయంలో ఆర్డీసీ డిపోజ్ట్ ఓ రాజకీయ పార్టీకి అనుకూలంగా ప్రచారం చేయడం ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్ సివిల్ సర్వీస్ నిబంధనల్ని ఉల్లంఘించినందుకు వెంకట్రామిరెడ్డిపై క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని వైఎస్సార్ కడప జిల్లా కలెక్టర్ సిపార్చు చేశారు. ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాల మేరకు ప్రభుత్వం ఆయనను నస్పెండ్ చేసింది.

# పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలిస్తే షాకవ్వాలిందే!

పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలియదు.. దానిపై రాసిన అంకెలకు అర్థం కూడా చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. ఆర్గానిక్ పండ్లను మాత్రమే ఎక్కువగా వాడండి అంటున్నారు నిపుణులు. కొనుగోలు చేసే ముందు పండ్లపై రాసి ఉన్న సంఖ్యలను తనిఖీ చేయాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మీరు మార్కెట్లో పండ్లను కొనుగోలు చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు వాటిపై చిన్న స్టిక్కర్లు ఉంటాయి. వాటిని కొంతమంది చదవరు కూడా.. మీరు బాగా పరిశీలించినట్లయితే ఆ స్టిక్కర్లపై ఒక సంఖ్య ఉంటుంది. ఈ విధంగా మనం పండు నాణ్యతను గుర్తిస్తాము. పండ్లపై లేబుల్ అతికించడానికి గల కారణాన్ని, పండ్లపై వ్రాసిన సంఖ్యల అర్థాన్ని ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పండు యొక్క నాణ్యతను సూచించే పండ్ల లేబుల్పై ఒక కోడ్ ఉంటుంది. స్టిక్కర్ పై ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే అది సేంద్రీయ పండ్ల సాగు. అయితే, పండుపై "4" అంకెల సంఖ్యతో ఉంటే.. దాని ఉత్పత్తిలో రసాయనాలు లేదా మందులు ఉపయోగించారని అర్థం. పండుపై ఐదు



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

# ప్రతి విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతున్నారా?..

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



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

# టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

ఈ మధ్యకాలంలో చిన్న, పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. ప్రజెంట్ ఇది ఫ్యాషన్ కూడా. ఇంకా కొందరు అయితే ఏకంగా బాడీ మొత్తం టాటూ వేయించుకుని ఫ్యాషన్ అని మురిసి పోతున్నారు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్న విషయం తెలియట్లేదు. అయితే ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ ప్రమాదాలు ఏంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. ఇటీవల ఇంకొక పరిశోధనలో టాటూ సైజ్ వివరం



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

# ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగితే బెనిఫిట్స్ ఇవే..?

ఈరోజుల్లో ఆడా, మగా ప్రతి ఒక్కరూ ప్యాంటు వేసుకోవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఎవరైనా కొత్తగా జీన్స్ వేసుకుని కనిపిస్తే అది డెనీమా? పెన్సిల్ కటా.. బూట్ కటా?.. టైట్ ఫిట్టా.. లూజ్ వేరా? అని అబ్జర్వ్ చేస్తుంటారు. ఎవరైనా కాస్త పొట్టిగా ఉన్న ప్యాంటు వేసుకుంటే.. ప్యాంటు వేసుకోవడం మర్చిపోయావా? అని ఎగతాళి చేస్తుంటారు. ఎక్స్ పోజింగ్ ఎందుకని ప్రశ్నిస్తుంటారు. అలాంటిది అసలు ప్యాంటే వేసుకోకపోతే ఎలా ఉంటుందో, జనాలు ఏమంటారో ఊహించుకోవచ్చు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడంవల్ల మాత్రం మనకు బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయట. పలువురిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్న ఈ 'ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్' ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్యాంట్ వేసుకోకుండా తిరిగడం చాలామందికి నచ్చకపోవచ్చు. పైగా ఇది సామాజిక నియమాలు పాటించకపోవడం, నైతిక విలువలను ఉల్లంఘించడంగా భావిస్తుంటారు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడమనేది కూడా ఒక పర్సనల్ ఛాయిస్. ఇష్టమైతే ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగొచ్చు. దీనినే ప్రజెంట్ 'ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్' అంటున్నారు. పైగా ఇలా చేయడంవల్ల పలు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయనే ప్రచారం జరుగుతోంది. టైటుగా ఉండే ప్యాంటుకంటే లూజ్ గా ఉండేది ధరిస్తేనే రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. అయితే అసలు ప్యాంటు వేసుకోకపోవడం మరింత రిలాక్స్ షన్ ను ఇస్తుందని పలువురు నమ్ముతున్నారు. అందుకే బీచ్ లో నడుస్తున్నప్పుడ ప్యాంటు లేకుండా నడిచేవారు మన దేశంలో తక్కువ కానీ విదేశాల్లో చాలామంది ఉంటారు. దీనివల్ల సాయంకాలపు చల్లదనాన్ని ఆస్వాదింపమే కాకుండా, హ్యామన్ బాడీ నేచర్ తో మరింత



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

# రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే ఆహారాలు..!

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



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

# ఈ జంతువులు ఇంట్లో ఉంటే దలద్రాన్సి పిలిచినట్లే ..

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



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

# వేసవిలో వాల్ నట్స్ తింటే కలిగే అనర్థాలేంటో తెలుసుకోండి?

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



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

# వేరుశనగలు వేయించి కాదు..

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

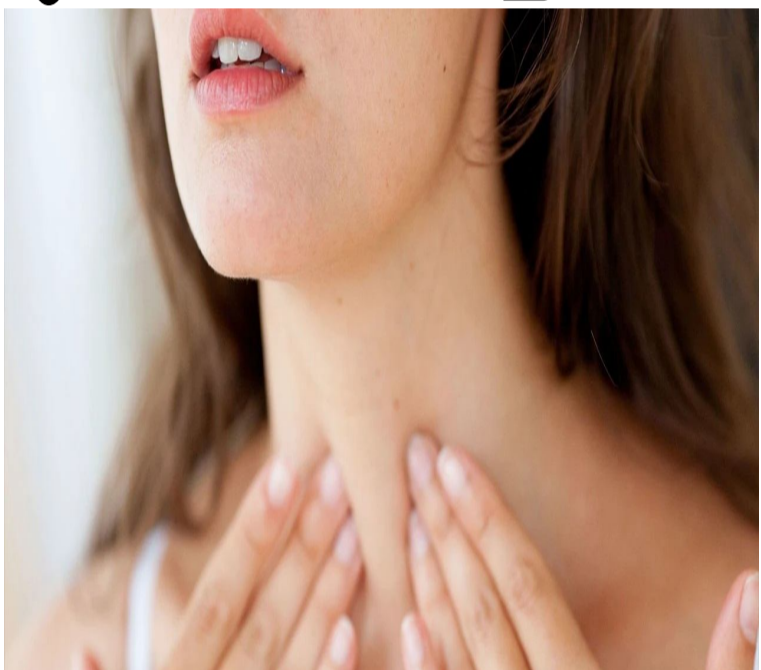


అనిపించదు. ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తినే వారి కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. వారు తమ బరువును కూడా నియంత్రించగలుగుతారు. కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది: ఉడికించిన వేరుశనగలో ఉండే మోనోఅన్‌శాచరేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచరేటెడ్ కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగ తీసుకోవడం కొలెస్ట్రాల్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా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

మెరుగుపరుస్తుంది. వేరుశనగ విటమిన్ %౭౭% మంచి మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉడికించిన వేరుశనగలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగల్లో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉడికించిన వేరుశనగను తీసుకోవచ్చు.

# థైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!

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



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

# ఈ ఆకులు ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రం..

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



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

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

# క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

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



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

# పుదీనా.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

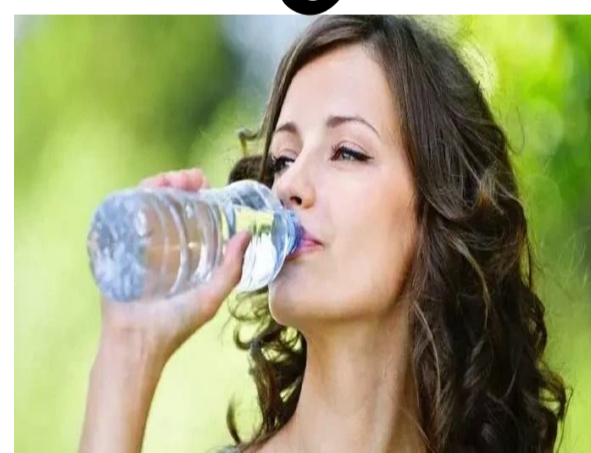
వేసవిలో చాలా ఇళ్లలో పుదీనా చట్నీని ఇష్టపడుతుంటారు. అనేక రకాల పానియాలకు తాజా రుచిని కలిగించేందుకు పుదీనాను ఉపయోగిస్తుంటారు. పుదీనా రుచి, వాసన అద్భుతమైనది మాత్రమే కాదు, ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే వేసవిలో, పుదీనా మిమ్మల్ని ఒకటి కాదు, రెండు కాదు అనేక సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది.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



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

# నీరు తగినంత తీసుకోకపోతే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు..!

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



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

# నిమ్మ గడ్డితో ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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



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

# థైరాయిడ్ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది..?

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



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

# ఎండు ద్రాక్షను ప్రయోజనాలు

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



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

# ఫేషియల్ చేయించుకుంటే.. మహిళలకు హెచ్ఐవి?

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



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

# సమ్మర్ లో చికెన్ అధికంగా తింటున్నారా..?

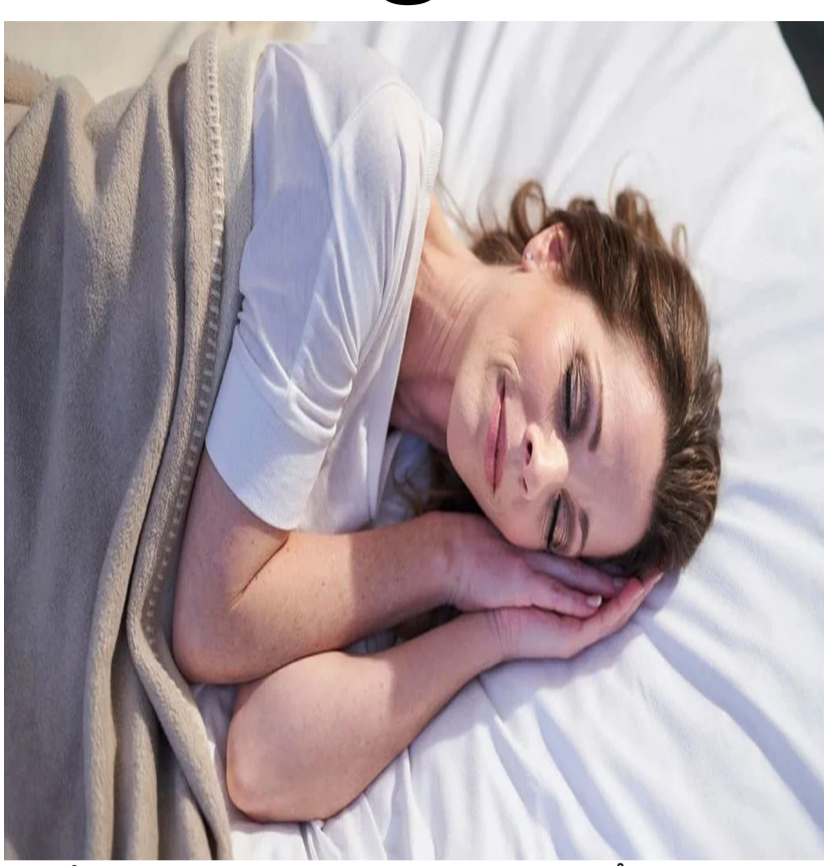
నేటి రోజుల్లో మాంసాహార ప్రియుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. నాన్ వెజ్ వంతులన్నట్టు వాసన వచ్చింది అంటే చాలు ఎందుకీ తెలియకుండానే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి. హాయిగా నాన్ వెజ్ లాగించేయాలి అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే నాన్ వెజ్ లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఫిష్, మటన్, చికెన్ అంటూ ఉండగా.. ఇక ప్రతి ఒక్కరికీ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



వెళ్లిన ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగుతూ డి హైడ్రేషన్ కి గురవకుండా జాగ్రత్త పడాలి అని పరిస్థితి. అయితే ఇక ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తినడం కూడా మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. సమ్మర్ లో చికెన్ అతిగా తినకూడదని ఒక అలా తినడం వల్ల పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తతాయి అంటూ చెబుతున్నారు. రోజు చికెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందట.

# దిండు లేకుండా నిద్రపోండి..!

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



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

# ఈ చెట్టు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

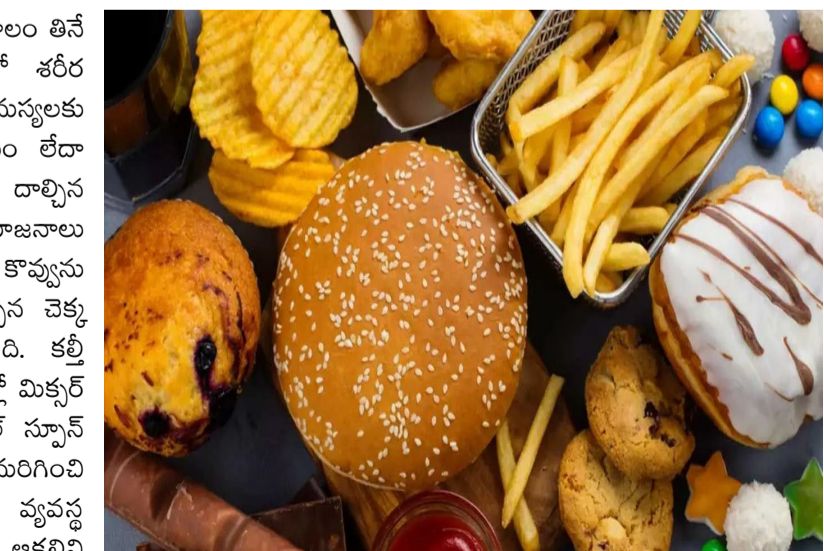
గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు).. బంగారు వర్షంలో ఉండే ఈ చెట్టు పూలు చూసేందుకు కనువిందుగా ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుందని ఆయుర్వేదం స్పష్టం చేస్తుంది. దీని ఆకుల నుండి మూలాల వరకు అనేక వ్యాధులకు ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా గోల్డెన్ షవర్ను ఉపయోగిస్తారు. ఈ చెట్టు వేరు, పువ్వు, ఆకు, బెరడు, అన్నీ ఔషధ గుణాలను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



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

# దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..

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



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

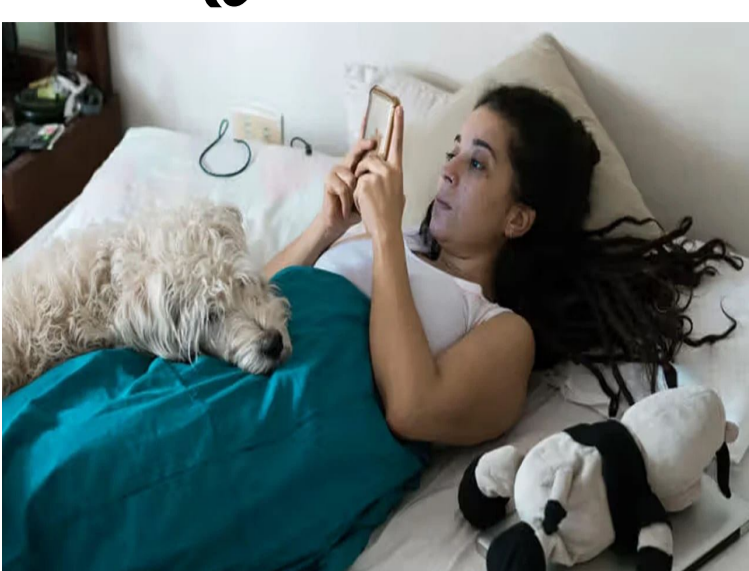
# మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలంటే.. నిద్ర కోసం ఈ టిప్స్ పాటించండి

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



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

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



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

## వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ చేస్తున్నారా..?

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



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

## వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పెడతారు..?

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



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

## ఏసీ ఆన్లో పెట్టి నిద్రపోతున్నారా?

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



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

## వాడేసిన టీ బ్యాగ్స్ ని పడేస్తున్నారా..?

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



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

## ఇదే ఆరోగ్యం అంటున్న ఆయుర్వేదం..

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



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

# లింగాయత్ సంప్రదాయాన్ని రూపొందించడంలో బసవేశ్వరుడు పాత్ర కీలకశీ

-ఎన్.డి.సి, ఎన్. సుబ్బలక్ష్మి

అనకాపల్లి: లింగాయత్ సంప్రదాయాన్ని రూపొందించడంలో బసవేశ్వరుడు కీలక పాత్ర పోషించారని కె ఆర్ ఆర్ సి స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ ఎన్ వి ఎన్ సుబ్బలక్ష్మి పేర్కొన్నారు. స్థానిక కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో 895వ బసవేశ్వరుని జయంతి సందర్భంగా స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ ఎన్ వి ఎన్ సుబ్బలక్ష్మి బసవేశ్వరుని చిత్ర పటానికి పూల మాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ లింగ వివక్షతను వ్యతిరేకించిన అభ్యుదయ వాది మహాత్మ శ్రీ బసవేశ్వరుడని అన్నారు. హైందవ మతాన్ని సంస్కరించిన ప్రముఖులలో బసవేశ్వరుడు ఒకడు. ఇతనిని బసవప్ప, బసవపుడు, విశ్వ గురువుని పిలుస్తారు. అన్నమయ్య, వేమన, వీర బ్రహ్మం భావాలలో విప్లవాత్మక మార్పులు రావడానికి పరోక్షంగా బసవేశ్వరుని కారణమని తెలిపారు. పాల్కురికి సోమనాథుడు రచించిన బసవ పురాణం తెలుగు సాహిత్యంలో ప్రసిద్ధమయ్యింది, దేవుడికి ప్రజలకు మధ్య పూజారులు అవసరం



లేదు భక్తి కన్నా సత్యవర్తనే ముఖ్యం అని చాటి చెప్పారన్నారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే రీతిగా వచనాలు రాశాడని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టరేట్ పరిపాలన అధికారి, సమస్యల సూపరింటెండెంట్ విజయ్ కుమార్, వాసు నాయుడు, కలెక్టరేట్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# నిర్ణీత సమయంలో అర్జీలు పరిష్కరించాలి

-పి జిఆర్.ఎన్.కు 131, రెవెన్యూ కక్షినిక్ 123  
-ఎన్.డి.సి, ఎన్. సుబ్బలక్ష్మి

అనకాపల్లి: ప్రజా పిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక (పి.జి.ఆర్.ఎన్.), రెవెన్యూ క్షినిక్ లలో వచ్చిన అర్జీలు నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలని కె.ఆర్.ఆర్.సి, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ ఎన్. సుబ్బలక్ష్మి అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం 1 మరియు 2 లలో నిర్వహించిన పి.జి.ఆర్.ఎన్. రెవెన్యూ క్షినిక్ కార్యక్రమాలలో కె ఆర్ ఆర్ సి, బి జె ఆర్ ఎన్ స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్లు ఎన్ వి ఎన్ సుబ్బలక్ష్మి, రామమణి, జిల్లా ముఖ్య ప్రణాళిక అధికారి జి. రామారావు లు జిల్లా లో ని వివిధ మండల / గ్రామాల నుండి వచ్చిన ప్రజల నుండి అర్జీలు స్వీకరించారు. ప్రజల నుండి తీసుకున్న అర్జీల గురించి వెంటనే సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకొని, పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని ఎన్ డి సి అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం పరిష్కారం కాని అర్జీల పై సమీక్ష నిర్వహిస్తూ ప్రజల నుండి వచ్చిన అర్జీలను నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్ డి సి సుబ్బలక్ష్మి మాట్లాడుతూ ప్రజలు అందజేసిన ధరఖాస్తుల పరిష్కారానికి అర్జీదారులతో నేరుగా మాట్లాడాలన్నారు. పరిష్కరించిన వివరాలను అర్జీదారునికి తెలియజేయాలని, పరిష్కారం కాని అర్జీల గూర్చి వారికి అందుకు గల కారణాలు వివరంగా తెలియజేయడం ద్వారా అర్జీలు రీ-ఓపెన్ కాకుండా నివారించవచ్చని ఆమె



తెలిపారు. అధికారులు క్షేత్ర స్థాయి పర్యటన చేసి సమస్యలను పరిష్కరించాలని వివిధ శాఖల విభాగాధిపతులకు సూచించారు. ప్రతి శాఖ అధికారి వారి శాఖకు సంబంధించిన అర్జీల పరిష్కార పరిస్థితిని ప్రతిరోజు పర్యవేక్షణ చేసి నిర్ణీత సమయంలో చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు, ఈ రోజు నిర్వహించిన పి.జి.ఆర్.ఎన్. లో 131, రెవెన్యూ క్షినిక్ లో 123, మొత్తం 254 అర్జీలు స్వీకరించడం జరిగిందని స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ ఎన్. సుబ్బలక్ష్మి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధికారి మంగ వేణి, జిల్లా నైపుణ్య అభివృద్ధి అధికారి గోవిందా రావు, జిల్లా చేనేత అధికారి యస్వంత్, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# నూతన మంచినీటి బోర్డు ప్రారంభించిన మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ దర్శి గోవిందరెడ్డి



గాజువాక, చైతన్యవారణి: కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్ర అభివృద్ధి విషయంలో రాజీ పడని ప్రభుత్వమని జనసేన సీనియర్ నాయకులు, నగర డిప్యూటీ మేయర్ దర్శి అన్నారు. గాజువాక నియోజవర్గం 64వ వార్డు యాతపాలెం గ్రామం ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి ప్రజలు మంచి నీళ్ళు కు ఇచ్చింది పడుతున్నారని తెలుసుకున్న అయిన వినువెంటనే మంచినీళ్ళు బోరింగులు తీసుకురావడం జరిగింది.. దర్శి గోవిందరెడ్డి మూడు చేతి మంచినీటి బోర్డును అయిన చేతులుమీదగా ప్రారంభోత్సవానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యి ప్రారంభించారు.



ఈ సందర్భంగా అయిన మాట్లాడుతూ ప్రజా సంక్షేమమే కూటమి ధ్యేయమని, స్థానిక ఎమ్మెల్యే వల్ల శ్రీనివాసరావు, కూటమి నాయకులు సహకారంతో .. ముఖ్యంగా ప్రజలు ఆశీస్సులతో నేను చేయవలసిన పనులు చేస్తున్నానని .. ప్రజా సమస్యలే ముఖ్యమని నేను చేయవలసిన పనులు సంపూర్ణంగా ప్రజలకు అందిస్తానని ఈ సందర్భంగా గోవింద రెడ్డి తెలిపారు. కార్యక్రమంలో యాతపాలెం, గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, కూటమి నాయకులు జనసేన నాయకులు, వీరమహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనృసింహ స్వామి వారి చందనోత్సవం వైభవంగా

నింహాచలం : నింహాచల క్షేత్రంలో భక్తులు ఎప్పుడెప్పుడూ అని ఎదురుచూస్తున్న అక్షయ తృతీయ పర్వదినం రానే వచ్చింది. తెల్లవారుజాము నుంచే శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనృసింహ స్వామి వారి 'చందనోత్సవం' (నిజరూప దర్శనం) అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమైంది. తెల్లవారుజామున స్వామివారికి సుప్రభాత సేవ నిర్వహించిన అనంతరం, దేహంపై ఉన్న పాత చందనాన్ని తొలగించే కార్యక్రమం జరిగింది. ఉదయం సుమారు 2:45 గంటలకు స్వామివారికి తొలి పూజను శాస్త్రోక్రంగా నిర్వహించారు. ఆలయ అనువంశిక ధర్మకర్త అశోక్ గజపతిరాజు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు స్వామివారిని దర్శించుకుని, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. తెల్లవారుజాము నుంచే భక్తులు భారీగా తరలివచ్చారు. ఇప్పటికే లక్షకు పైగా భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకున్నట్లు అంచనా. 1000/-, 3000/- టికెట్ల ధరను మరియూ ఉచిత దర్శనం లైన్ల ద్వారా భక్తులు క్రమశిక్షణతో స్వామివారి నిజరూపాన్ని దర్శించుకుంటున్నారు. భక్తులు తమ దర్శనం పట్ల సంతుష్టిని, ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ ఉత్సవం విజయవంతంగా సాగడానికి పోలీస్ శాఖ, రెవెన్యూ



శాఖ, ఇతర ప్రభుత్వ విభాగాలు, వైదిక సిబ్బంది మరియు ప్రింట్ & ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా వారు అందిస్తున్న సహకారం అభినందనీయమని అధికారులు తెలిపారు. దూర ప్రాంతాల నుండి వచ్చే భక్తుల కోసం ప్రత్యేక బస్సు సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. భక్తులందరూ భక్తిశ్రద్ధలతో స్వామివారిని దర్శించుకుని, తీర్ధప్రసాదాలు స్వీకరించి స్వామివారి కృపకు పాత్రులు కావాలని ఆలయ కార్య నిర్వహణాధికారి జె వెంకట్రావు కోరారు.

# అనకాపల్లి, రాంబిల్లిలో 'రెన్యూ' పారిశ్రామిక ప్రాజెక్టుకు భూమిపూజ... ఈ నెల 23న ముఖ్యమంత్రి రాక



-జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రివర్గులు కొల్లు రవీంద్ర

అనకాపల్లి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి మరిన్ని భారీ పెట్టుబడులే లక్ష్యంగా కూటమి ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోందని రాష్ట్ర గనులు, భూగర్భ వనరులు ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి మరియు జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రివర్గులు కొల్లు రవీంద్ర తెలిపారు. అనకాపల్లి జిల్లా, ఎలమంచిలి నియోజకవర్గం, రాంబిల్లి మండలంలో రెన్యూ సంస్థ ఏర్పాటు చేయనున్న పరిశ్రమకు ఈ నెల 23వ తేదీన ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్వయంగా హాజరై భూమిపూజ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఈ మేరకు స్థానిక యంత్రాంగం చేపట్టిన ఏర్పాట్లపై జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్, జిల్లా ఎస్పీ తుహినీ సిన్హా, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌరభాస్ మిశ్రా, శాసనసభ్యులు సుందరాపు విజయకుమార్, వివిధ కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లతో కలిసి అధికారులతో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్చార్జ్ మంత్రి మాట్లాడుతూ ఈనెల 23 గురువారం ఉదయం 11 గంటలకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు రాంబిల్లి చేరుకుంటారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి సుమారు 20,000 మంది ప్రజలు వస్తారని అంచనా వేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఎండ తీవ్రత దృష్ట్యా వచ్చే ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా ఓ ఆర్ ఎన్ ప్యాకెట్లు, తాగునీరు, ఆహారం మరియు రవాణా సౌకర్యాలను పర్యవేక్షించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గతంలో రాష్ట్రం నుండి వెళ్ళిపోయిన కంపెనీలను తిరిగి రప్పించడమే కాకుండా, కొత్త పెట్టుబడులను



ఆకర్షించడమే ఈ ప్రభుత్వ ధ్యేయమని పేర్కొన్నారు. ఐటీ మరియు పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ లక్ష్యం మేరకు 20 లక్షల ఉద్యోగాలు సృష్టిలో భాగంగా ఇటువంటి పారిశ్రామిక ప్రాజెక్టులు దోహదపడతాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ..... ఈ నెల 23న ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు జిల్లా పర్యటన నేపథ్యంలో రాంబిల్లి సెజ్లో నిర్వహించనున్న రెన్యూ ఫోలోవోల్టాయిక్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ పరిశ్రమ భూమిపూజ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ముఖ్యమంత్రి నిర్వహించే కార్యక్రమానికి భారీగా ప్రజలు హాజరు అవుతారని భావించి తగిన పార్కింగ్, భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. సభా వేదిక, సాంస్కృతిక స్టేజ్, వీవీఐ, వీవీఐపీ గ్యాలరీలు, డెకరేషన్ తదితర ఏర్పాట్లు సమయానికి పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రజల కోసం తాగునీరు, పారిశుధ్యం, పబ్లిక్ టూయలెట్లు, చెత్త సేకరణ వాహనాలు వంటి సౌకర్యాలు కల్పించాలని సూచించారు. పబ్లిక్ పార్కింగ్ ప్రాంతాల్లో ఎల్ఈడి స్ట్రీప్లు ఏర్పాటు చేయాలని, రవాణా సౌకర్యాలు సమకూర్చాలని, సిబ్బందికి అవసరమైన భోజన ఏర్పాట్లు ముందస్తుగా చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో మారి టైం బోర్డు చైర్మన్ దామచర్ల సత్యనారాయణ, రాష్ట్ర హౌసింగ్ బోర్డు చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్య బాబు, రాష్ట్ర రహదారుల అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ప్రగడ నాగేశ్వరరావు జిల్లాస్థాయి అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అందరి సహకారం, కృషితో చందనోత్సవం విజయవంతం



-జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషేక్ కిశోర్

విశాఖపట్నం: నింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారి వార్షిక చందనోత్సవం - 2026 అత్యంత వైభవంగా, ప్రశాంత వాతావరణంలో విజయవంతంగా జరిగిందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషేక్ కిశోర్ పేర్కొన్నారు. చందనోత్సవ ముగింపు సందర్భంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ, తెల్లవారుజామున 3 గంటల నుంచే క్యూ లైన్లు ప్రారంభమై ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా భక్తులకు స్వామి వారి నిజరూప దర్శనం కల్పించామన్నారు. ఈ ఏడాది సుమారు 1.5 లక్షల మందికి పైగా భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకున్నట్లు ప్రాథమిక అంచనా వెల్లడించారు. ఎండ తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని క్యూ లైన్లో షేడ్స్, మంచినీరు, మజ్జిగ, బిస్కెట్ల పంపిణీ వంటి సౌకర్యాలు నిరంతరాయంగా అందించామని చెప్పారు. ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఏర్పాట్లపై భక్తులు పూర్తి సంతుష్టి వ్యక్తం చేశారని పేర్కొన్నారు. జిల్లా యంత్రాంగం,



పోలీస్ శాఖ, దేవస్థానం సిబ్బంది, వాలంటీర్ల సమిష్టి కృషితో ఉత్సవం దిగ్విజయంగా నిర్వహించగలిగామని కలెక్టర్ ఉద్ఘాటించారు. మంత్రుల బృందం నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ అవసరమైన సూచనలు అందించిన గుర్తు చేశారు. భక్తులు క్రమశిక్షణతో వ్యవహరిస్తూ మొలైల్ ఫోన్లు తీసుకురాకుండా సహకరించడం వల్ల దర్శన ప్రక్రియ వేగవంతంగా సాగిందని పేర్కొన్నారు. క్యూ లైన్లో ఉన్న వివిధ భక్తుడికి దర్శనం కల్పించిన తర్వాత ఉత్సవ ప్రక్రియను పూర్తిచేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ సంవత్సరం నిర్వహణలో వచ్చిన అనుభవాలను సమగ్రంగా దాక్యుమెంట్ చేసి, వచ్చే ఏడాది మరింత మెరుగైన సౌకర్యాలతో రెండు లక్షల మంది భక్తులు వచ్చినా ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రణాళికలు రూపొందిస్తామని వెల్లడించారు. చందనోత్సవం విజయవంతానికి సహకరించిన భక్తులకు, మీడియా మిత్రులకు జిల్లా కలెక్టర్ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

# 90వ వార్డులో బొమ్మిడి రమణ ఆధ్వర్యంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు జన్మదిన వేడుకలు

విశాఖ పశ్చిమ, చైతన్యవారణి: రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు జన్మదిన వేడుకలో భాగంగా 90వ బాజీజంక్షన్ లో వున్న అన్న క్యాంపిన్ లో కూటమి నాయకులతో కలిసి కేక్ కట్ చేసి పేదలకు ఉచిత భోజన పంపిణీ కార్యక్రమం ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు వితరణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గణబాబు మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వ పాలనలో మాతృపద అన్న క్యాంపిన్లను చంద్రబాబు నాయుడు అధికారంలోకి వచ్చాక తిరిగి ప్రారంభించి పేదవాడి కడుపు నింపుతున్నారు. ఈ మహాత్మ్యంలో ప్రజలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు, అన్న క్యాంపిన్ల ద్వారా ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సేవలను ఎమ్మెల్యే ప్రస్తావించారు. పేదవాడి ఆకలి తీర్చడమే లక్ష్యంతో మానవ సేవే మాధవ సేవ అనే నినాదంతో తెలుగుదేశం పార్టీ, కూటమి ప్రభుత్వం అన్న క్యాంపిన్లను పునఃప్రారంభించింది. అక్షయపాత్ర ఫౌండేషన్ సహకారంతో పూర్తి నాణ్యమైన, రుచికరమైన ఆహారాన్ని కేవలం రూ. 5 కే ఒక పూట భోజనాన్ని, రోజుకు మూడు పూటలా కలిపి కేవలం రూ. 15 కే పేదల కడుపు నింపుతోంది. ఒక్కో భోజనానికి సుమారు రూ. 75 ఖర్చు అవుతుండగా, ప్రభుత్వం రూ. 60 రాయితీని భరించి పేదలపై భారం పడకుండా చూస్తోంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రస్తుతం 269 క్యాంపిన్ల ద్వారా రోజుకు 2.72 లక్షల మంది భోజనం చేస్తున్నారు. దీని కోసం ప్రభుత్వం ఇప్పటి వరకు రూ.



243 కోట్లు ఖర్చు చేసింది. అన్న క్యాంపిన్ ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా దాతలు విరాళాలు అందించాలని కోరుతూ, ఇప్పటికే ముఖ్యమంత్రి సతీమణి నారా భువనేశ్వరి రూ. 76 లక్షలు విరాళంగా అందించిన విషయాన్ని ఆయన గుర్తుచేశారు. కార్యక్రమంలో 90 వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ మాజీ స్టాండింగ్ కమిటీ మెంబర్ బొమ్మిడి రమణ మాట్లాడుతూ ఈ ప్రభుత్వం మంచి ప్రభుత్వం మని, చేతలలో అన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ముందుంటుందని కొనియాడారు. మాజీ కార్పొరేటర్ మళ్ళా అప్పారావు గారు, 90వ వార్డు ఇన్చార్జ్ బాబీ వార్డ్ అధ్యక్షులు అరుణ్, తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు యలమంచిలి ప్రసాద్, బీజేపీ నాయకులు నాదెళ్ళ జ్యోతి, కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వైఎస్సార్ సీపీ 87వ వార్డులో ఎన్నికైన పలు నూతన కమిటీ సభ్యులను సత్కరించిన జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కోమటి



గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం జీవీఎంసీ వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ 87వ వార్డు నూతన కమిటీ నియామకంతో వార్డులో జోష్ పెరిగిందని పార్టీ శ్రేణులు అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, వార్డు సమన్వయకర్త కోమటి శ్రీనివాసరావు సహకారంతో కేంద్ర కమిటీ ప్రకటించిన పలు విభాగాల వార్డు నాయకులను జిల్లా అధ్యక్షులు కే కే రాజు, గాజువాక నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ తిప్పల శ్రీనివాస్ దేవన్ రెడ్డి సూచనలు మేరకు పార్టీ కార్యాలయంలో ఆయన చేతులుమీదగా నూతనంగా ఎన్నికైన వార్డు మహిళా అధ్యక్షురాలు కోమటి రమాదేవి, సచివాలయ అధ్యక్షులు బొండా గోవిందరాజు తో పాటు పలువురు వార్డు నూతన నాయకులను



సత్కరించారు. అనంతరం 87వ వార్డు మహిళా అధ్యక్షురాలు కోమటి రమాదేవి మాట్లాడుతూ వార్డు నూతన కమిటీ లకు సహకరించిన మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి, కేంద్ర కమిటీ సభ్యులకు జిల్లా అధ్యక్షులు కే.కే రాజు, గాజువాక నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ తిప్పల శ్రీనివాస్ దేవన్ రెడ్డి కు , జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కోమటి శ్రీనివాసరావు కు నూతన కమిటీ సభ్యులంతా ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. వార్డు లో తమ వంతుగా పార్టీ బలోపేతానికి మరింతగా కృషి చేస్తామని పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన అభినందన సభలో తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్ఆర్ఎస్ నూతన కార్యవర్గం, సీనియర్ పార్టీ నాయకులు అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఘనంగా 87వ వార్డులో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు జన్మదిన వేడుకలు

- ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, మాజీ వార్డు కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధి వడ్లపూడిలో తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు, నవ్యాంధ్రప్రదేశ్ నిరూపిత, ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) పాల్గొని ముందుగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన కేక్ కటింగ్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ నారా చంద్రబాబునాయుడు ఒక విజన్ ఉన్న నాయకుడిని ఆయన జన్మదినం పురస్కరించుకొని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పండగ జరుపుకుంటున్నారని, అందులో భాగంగా నారా భువనేశ్వరిగారు 76 లక్షల రూపాయలు అన్న క్యాంపేన్ కి విరాళం ఇచ్చి పేదలకు ఉచిత భోజనం పంపిణీ చేయడం జరిగిందని. ఆయన అహర్నిశలు రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి బాటలో నడపడానికి కృషి



చేస్తున్నారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డ్ సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, మాజీ హాస్పిటల్ అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ రాజన్ రాజు, డివి అప్పారావు, ప్రగడ దానయ్య, ఆనంద్ కుమార్, బొడ్డ సన్యాసి, కడుపుట్ల శ్రీను, భాగ్యలక్ష్మి, పోతల కృష్ణ , ఆదినారాయణ, వెంకట్రావు మహిళలు, ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# అలుపెరగని పోరాట యోధుడు, అభివృద్ధి ప్రదాత నారా చంద్రబాబు - ప్రసాదుల శ్రీనివాస్



గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక టీడీపీ పార్టీ ఇన్చార్జ్ ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా చేపట్టారు. ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో కార్యాలయం ఆవరణలో ముందుగా నాయకులు కార్యకర్తలతో కేక్ కట్ చేశారు. అనంతరం పంటిల్లు కూడలి లో ఉన్న అన్న క్యాంపేన్ వద్ద ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి అన్నా క్యాంపేన్ లబ్ధిదారులకు మధ్యాహ్నం భోజనాన్ని వడ్డించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. చంద్రబాబు నాయుడు తన విజన్ తో రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపించే బృహత్తర బాధ్యతను తీసుకున్నారన్నారు . రాజధాని నిర్మాణం, పోలవరం ప్రాజెక్ట్ పూర్తి



అనే లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకొన్నారని, రాష్ట్రాన్ని పెట్టుబడులకు చిరునామాగా తీర్చిదిద్దటం ద్వారా యువతకు ఉపాధి, ఉద్యోగావకాశాలు మెరుగుపరుస్తున్నారన్నారు మాల్. మంచి ప్రభుత్వం అనే నినాదాన్ని నిజం చేసేలా కూటమి పాలనలో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ అన్ని రంగాల్లో అగ్ర స్థానంలో నిలుస్తుందన్నారు . కార్యక్రమంలో పలు వార్డుల మాజీ కార్యదర్శులు గంధం శ్రీనివాసరావు, పల్లె శ్రీనివాసరావు, మొల్లి ముత్యాల నాయుడు, వివిధ వార్డుల అధ్యక్షులు సింగూరి అనంత, నల్లూరు సూర్యనారాయణ, గోమాడ వాసుకర్ల దసేంద్ర, నియోజకవర్గ ముఖ్య నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అంతరిక్ష యాత్రికుల శిక్షణా కేంద్రంగా ఐఐఐఐ

ఏర్పేడు : భవిష్యత్లో స్పేస్ సైన్స్, టెక్నాలజీ, అప్లికేషన్లపై ప్రత్యేక పాఠశాలను ఏర్పాటు చేసి, అంతరిక్ష యాత్రికుల శిక్షణకు కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యాన్ని తిరుపతి ఐఐఐఐ తీసుకుంటుందని డైరెక్టర్ కెఎన్ సత్యనారాయణ చెప్పారు. ఐఐఐఐ తిరుపతి ఆధ్వర్యంలో మెహతా ఫ్యామిలీ ఫౌండేషన్ సహకారంతో నిర్వహించిన భారత అంతరిక్ష ఇంజనీరింగ్ మానవ వనరుల నిర్మాణం అనే అంశంపై రెండు రోజుల ఎంఎఫ్ఎఫ్ కేర్ రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం విజయవంతంగా ముగిసింది. ఈ సమావేశంలో భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ, అంతరిక్ష సైనిక విభాగం, ప్రముఖ విద్యాసంస్థలు, ప్రైవేట్ అంతరిక్ష రంగానికి చెందిన నిపుణులు పాల్గొని, భవిష్యత్ అంతరిక్ష రంగానికి అవసరమైన నైపుణ్యాల అభివృద్ధి, పరిశోధన, పరిశ్రమల భాగస్వామ్యం వంటి అంశాలపై సమగ్ర చర్చలు జరిపారు. ఐఐఐఐ తిరుపతి డైరెక్టర్ కేఎన్ సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ అంతరిక్ష రంగంలో భారతదేశానికి తక్షణమే నైపుణ్యంతో కూడిన మానవ



వనరులు అవసరమని తెలిపారు. సంస్థ భౌగోళిక ప్రాధాన్యం, బహుళ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం కారణంగా అంతరిక్ష విద్యలో ఐఐఐఐ తిరుపతి కీలక పాత్ర పోషించగలదని పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన బి ఎన్ సురేష్ (ఐ.ఐ.ఎస్.టి చాన్సలర్) మాట్లాడుతూ దేశంలో అంతరిక్ష విద్యలో వున్న లోటుపాట్లను గుర్తించి, ఫలితాలపై దృష్టి పెట్టి పాఠ్యాంశాలు రూపొందించాలని అవసరం ఉందని సూచించారు.

# ప్రియుడి దర్శకత్వంలో సినిమా

సినిమాల ఎంపికలో సెలెక్షన్ గా ఉంటుంది అగ్ర కథానాయిక శ్రద్ధాకపూర్. వైవిధ్యమైన కథాంశాలను ఎంచుకుంటూ పాత్రల పరంగా కొత్తదనానికి అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఆమె మహారాష్ట్ర నృత్య కళాకారిణి విరాభాయి బయోపిక్ 'ఈతా'లో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ భాష హిందీలో మరో భారీ ప్రాజెక్ట్ ను అంగీకరించింది. ఆమీర్ఖాన్ హీరోగా నటించే ఈ చిత్రాన్ని భారత్ పే మనీ రూపకర్త అశ్వీర్ గ్రోవర్ జీవిత కథ ఆధారంగా తెరకెక్కించబోతున్నారు. విశేషమేమిటంటే.. శ్రద్ధాకపూర్ ప్రియుడిగా ప్రచారంలో ఉన్న ప్రముఖ దర్శకుడు, రచయిత రాహుల్ మోడి ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నారు. ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వంతో పాటు నిర్మాణ బాధ్యతల్ని కూడా రాహుల్ మోడి తీసుకున్నారు. శ్రద్ధాకపూర్ కథానాయికగా నటించిన 'శూ ర్ముతీ మే మక్కర్' చిత్రానికి రాహుల్ మోడి రచయితగా పనిచేశారు. ఆ సినిమా షూటింగ్ సమయంలో ఏర్పడిన పరిచయం క్రమంగా ప్రేమగా మారిందని తెలిసింది. గత రెండేళ్లు గా రాహుల్ మోడితో శ్రద్ధాకపూర్ ప్రేమలో ఉందని బాలీవుడ్ టాక్. ప్రియుడి దర్శకత్వంలో సినిమా కావడంతో శ్రద్ధాకపూర్ ఈ సినిమాకు వెంటనే అంగీకరించినది సమాచారం. త్వరలో ఈ చిత్రం సెట్స్ మీదకు వెళ్లనుంది.



# సినిమాలో అందరూ ఖాన్ దాదాలే!

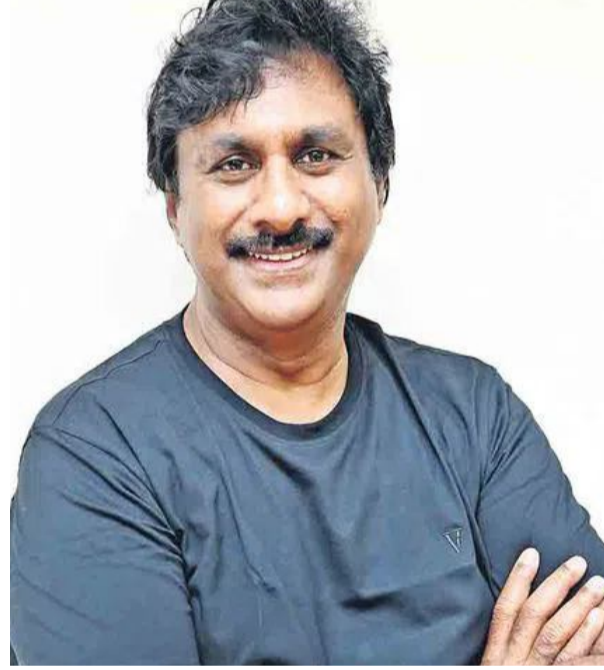
'గతంలో పార్ట్ ఫిట్స్, వెబ్ సిరీస్ చేసిన నాకు సిని దర్శకుడిగా 'గాయపడ్డ సింహం' తొలి సినిమా. ఇందులో హీరో తన ప్రేమకోసం అమెరికా వెళ్తాడు. అక్కడ బహిష్కరణకు గురై ఇండియాకు తిరిగివస్తాడు. తను అమెరికాలో ఏ కారణంగా బహిష్కరణకు గురయ్యాడు ఆ ప్రశ్నేషన్ తో ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకున్నాడు? అనేది ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది' అని డైరెక్టర్ కళ్ళవ్ శ్రీనివాస్ అన్నారు. ఆయన దర్శకత్వంలో తరుణ్ భాస్కర్ హీరోగా రూపొందిన డార్ట్ కామెడీ థ్రిల్లర్ 'గాయపడ్డ సింహం'. ఫరీయా అబ్దుల్లా, మానస చౌదరి కథానాయికలు. జేడీ చక్రవర్తి కీలక పాత్రధారి. మే 1న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా సోమవారం దర్శకుడు కళ్ళవ్ శ్రీనివాస్ విలేజ్ కులతో మాట్లాడారు. 'బాలకృష్ణ ఓ సందర్భంలో వాడిన 'నవ్వుకు.. ఇది సీరియస్ మ్యాటర్' అన్న మాటలను బ్రటిల్ కి ట్యాగ్ లైన్ గా పెట్టాం. బాలకృష్ణ అందరి జీవితాల్లో భాగం. అలాంటి వాళ్లు వాడిన మాటల్ని వాడితే ఒక రిలేటబులిటీ వస్తుందనే ఆలోచనతో ఈ బ్రటిల్ పెట్టాం. అంతేకాక హీరో పాత్రకు కూడా ఈ బ్రటిల్ యాస్ట్ గా ఉంటుంది. 'మనీ' సినిమాలో బ్రహ్మానందం పాత్రలా ఇందులో పాత్రలన్నీ సీరియస్ గా ఉంటాయి. కానీ వారిని చూస్తున్న ఆడియన్స్ కి మాత్రం



నవ్వుస్తుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. 'మనీ'లో ఒక్క ఖాన్ దాదానే ఉంటాడు. ఇందులో పాత్రలన్నీ ఖాన్ దాదాలే' అని చెప్పారు కళ్ళవ్ శ్రీనివాస్.

# కెరీర్ లోనే సమ్ థింగ్ స్పెషల్

'ఈ సినిమాలో ఆద్యంతం సాగే కీలకమైన పాత్రను చేశాను. నేపథ్య సంగీతం కూడా ఇందులో సహజంగా ఉంటుంది. పాత్రలను బీజీఎం ఎక్కువగా డామినేట్ చేయకుండా, సెటిల్ గా కంపోజ్ చేశాను. అటు సటుడిగా, ఇటు సంగీత దర్శకుడిగా 'గేదెల రాజు' నా కెరీర్ లోనే సమ్ థింగ్ స్పెషల్ అని నటుడు, సంగీత దర్శకుడు రఘు కుంచె అన్నారు. ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటించిన రూరల్ యాక్షన్ డ్రామా 'గేదెలరాజు'. 'కాకినాడ తాలూకా' అనేది ఉపశీర్షిక వైతన్య మోటూరి దర్శకుడు. వాణి రవికుమార్ మోటూరి నిర్మాత. ఈ నెల 24న సినిమా విడుదల కానున్నది. రఘు కుంచె విలేజ్ కులతో ముచ్చటించారు. 'ఇందులో నా పాత్ర భయపెట్టేలా ఉండాలి. అందుకే 12కేజీల బరువు పెరిగాను. ఇంబర్సెల్ ఫైట్ ఈ సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణ. ఆ ఫైట్ లో దూప్ కత్తులు దొరక్క నిజమైన కత్తుల వాడారు. నేను పోషించిన 'గేదెలరాజు' పాత్రను దర్శకుడు చాలా క్రూయల్ గా డిజైన్ చేశాడు. ఆ పాత్రను తెరపై చూస్తుంటే నాకే వాణ్ని చంపేయాలనిపించింది. రేపు ఆడియన్స్ కి అలాగే అనిపిస్తుంది' అని చెప్పారు కుంచె రఘు. తెలంగాణ, ఏపీ కలిపి 200 స్క్రీన్స్, ఓవర్సీస్ 60 లోకేషన్ లో సినిమా రిలీజ్ అవుతున్నదని ఆయన తెలిపారు.



# చంటిగాడు లోకల్.. పూర్తి జగన్నాథ్ జర్నీపై విజయ్ సేతుపతి పవర్ ఫుల్ మెసేజ్

పవర్ ఫుల్ మాన్ డైలాగ్స్ తో మెసేజ్ తోపాటు ఎంటర్టైన్ మెంట్ అందించే డైరెక్టర్ లో టాప్ లో ఉంటాడు పూర్తి జగన్నాథ్. పవన్ కల్యాణ్, రవితేజ, మహేశ్ బాబు, నాగార్జున, జూనియర్ ఎన్టీఆర్ ఇలా ఎంతోమందికి బ్రేక్ ఇవ్వడమే కాదు ఇండస్ట్రీ రికార్డులను బద్దలు కొట్టాడు ఈ డామింగ్ డైరెక్టర్. సిటీకి ఎంతోమంది కమిషనర్ల వస్తుంటారు.. పోతుంటారు.. చంటిగాడు లోకల్.. ఎప్పుడో చూస్తున్నది కాదన్నయ్య బుల్లెట్ దిగిందా లేదా... పది మందిని మోసం చేస్తే ఎంతో కఠిన బాగుపడతావ్.. నిన్ను నువ్వు మోసం చేసుకుంటే సరికాకపోతావ్.. రేవే చేశామని అప్పుకునే దమ్ము మాకుంది.. మమ్మల్ని శిక్షించే డైర్యం మీకుందా.. అంటూ క్లాస్, మాస్ ఆడియెన్స్ కు కనెక్ట్ అయ్యే ఇలాంటి డైలాగ్స్ ఎన్నో రాసి ప్రేక్షకులను ఆలోచింపజేయడం ఒక్క పూర్తికే సాధ్యమవుతుందనడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు. ఇండస్ట్రీకి బ్లాక్ బస్టర్స్ హిట్లు వనే ఆఫ్ ది లీడింగ్ డైరెక్టర్ లో ఒకరిగా నిలిచినపూర్తి సిని పరిశ్రమలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి 26నందంపూర్తిగా చేసుకున్నాడు. ఈ సందర్భంగా పూర్తితో కలిసి పనిచేస్తున్న యాక్టర్ విజయ్ సేతుపతి ఓ మెసేజ్ ను అందరితో పంచుకున్నాడు. సినిమాతో 26 ఏండ్లుగా ప్రయాణం సాగించడం కేవలం మైల్ స్టోన్ మాత్రమే కాదు.. ఇది డైర్యం, ధృఢ విశ్వాసం, నిర్భయమైన స్వరంతో నిర్మించబడ్డ వారసత్వం. ప్రియుడైన పూర్తి సార్ మీతో 'స్లమ్ డాగ్-33 టెంపుల్ రోడ్' కు పనిచేయడం ఆనందంగా ఉంది.



యాక్టర్ గా మేము ఎప్పుడూ మమ్మల్ని సమ్మి సౌకర్యవంతమైన జోన్లను దాటి చూపించే దర్శకుల కోసం ఎదురుచూస్తుంటాం. మీరు ఆ పనిని అవిశ్రాంతంగా పూర్తి చేశారు. ఈ సినిమా కోసం పనిచేస్తున్న మాకందరికీ స్లమ్ డాగ్-33 టెంపుల్ రోడ్ చాలా ప్రత్యేకమైనదిగా గుర్తు పెట్టుకునేలా ఉంటుంది. ప్రభావవంతమైన స్టోరీ టెలింగ్ తో మీ విజయ పరంపరను కొనసాగించాలని ఆశిస్తున్నాను.. పూర్తితో లోకేషన్ లో తీసిన వర్సింగ్ స్టీల్స్ ను పేర్ చేస్తూ టీజర్ చేశాడు విజయ్ సేతుపతి.