

అవినీతి, అక్రమాలను చూస్తూ
ఉరుకుచున్నామే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి
భారతదేశ ప్రజల చైతన్యం కోసం

చైతన్య వారధి

RNI.No.APTEL \ 2006 \ 18521

వారధి

website: www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టర్లు కావాలి. సాంకేతిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వారల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదించండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 19 సంచిక: 299 ఆదివారం 26-4-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు పేజీలు : 8 వెలు : 1.00

సంపద సృష్టికి సంస్కరణలే పునాది

-అవార్డులతో పాటు పెట్టబడుతూ ఏపీసీ రావాలి - ఎకనమిక్ టైమ్స్ ఎక్స్ ప్రెస్ అవార్డుల ప్రధానోత్సవంలో చంద్రబాబు -బిజినెస్ రిపోర్టర్ ఆఫ్ ది ఇయర్- 2025' పురస్కారం అందుకున్న సీఎం

అమరావతి: వివిధ రంగాల్లో సంస్కరణలను ఎప్పటికప్పుడు అందించుకోవడం ద్వారా ఏపీసీ పెట్టబడుతున్న ఆకర్షణకరమైన సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారు. 'సంపద సృష్టికి సంస్కరణలే పునాది. వాటికి అనుగుణంగానే ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో విజన్ 2020 అమలు చేశాం. అప్పటి ఫలాత్ ఇప్పుడు హైదరాబాద్ చూస్తోంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఇప్పుడు స్పీడ్ ఆఫ్ డాయూంగ్ బిజినెస్, స్పీడ్ ఆఫ్ డెలివరీ గవర్నెన్స్ అనే విధానాల ద్వారా సుపరిపాలన అందిస్తున్నాం. ఏబి డాక్టర్, ఏబి ట్యూటర్, ఏబి ట్రాన్స్మిషన్ లాంటి సేవల్ని అందిస్తున్నాం' అని వివరించారు. నాలుగున్నర దశాబ్దాల రాజకీయ జీవితంలో ఆర్థిక సంస్కరణలకు ముందు, తర్వాత భారతదేశాన్ని క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేశానని చెప్పారు. ముంబయిలో జరిగిన ఎకనమిక్ టైమ్స్ ఎక్స్ ప్రెస్ అవార్డుల ప్రధానోత్సవంలో చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా 'బిజినెస్ రిపోర్టర్ ఆఫ్ ది ఇయర్-2025' అవార్డును కేంద్ర ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ చేతుల మీదుగా అందుకున్నారు. 'ఈ అవార్డు ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్ కు పరిశోధించి పెట్టబడుతున్న రాజకీయ కేంద్రాలన్నా పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు వేగవంతంగా అనుమతులు ఇస్తున్నాం. వివిధ రంగాల్లో పెట్టబడుతున్న రాష్ట్రంలో విస్తృత అవకాశాలున్నాయి. త్వరలో మీరంతా ఏపీసీ రావాలి' అని సదస్సుకు హాజరైన పారిశ్రామికవేత్తలను ఉద్దేశించి వ్యాఖ్యానించారు. అమరావతి ద్వారా మరో నగర నిర్మాణ అవకాశం రాజధాని అమరావతి ద్వారా మరో నగర నిర్మాణం చేసే అవకాశం తనకు దక్కిందని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. 'భవిష్యత్ నగరంగా, హరిత, నీటి, పర్యావరణహితంగా, హైదరాబాద్ ప్లస్ నగరంగా అమరావతిని తీర్చిదిద్దుతున్నాం' అని వివరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో జనాభా నిర్వహణ విధానాన్ని వచ్చే నెలలో అమలు చేయనున్నట్లు చంద్రబాబు చెప్పారు. 'ఓబిసె కంటే పరిశ్రమలు, ప్రాజెక్టులు పెట్టవచ్చు. జనాభాను సాధించలేం. అభివృద్ధిపాటు సంక్షేమం కూడా కీలకం. సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరికీ మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలు అందించాలి. పదిమంది ధనవంతులు మార్గదర్శకులుగా మారి.. అట్టడుగున ఉన్న 20% మంది పేదలను ఆదుకునేలా షీ4 కార్యక్రమానికి రూపకల్పన చేశాం' అని పేర్కొన్నారు.



మోగవాట్ల గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తి చేయాలని ప్రధాని లక్ష్యంగా నిర్ణయించగా.. ఏపీలో 160 గిగావాట్ల ఉత్పత్తి లక్ష్యంగా పెట్టాం. ఇప్పటికే 90 గిగావాట్ల ఉత్పత్తి దిశగా ముందడుగు వేశాం. సౌర విద్యుత్తు ప్యానల్లకు గతంలో చైనాపై ఆధారపడే వాళ్లం. ఇప్పుడు దేశీయంగా ఉత్పత్తి చేస్తున్నాం. గ్రీన్ అమ్మోనియా ద్వారా ఇంధన లక్ష్యాలు చేరుకుంటాం. డేటాసెంటర్లకు పెద్దఎత్తున విద్యుత్తు అవసరం' అని తెలిపారు. విశాఖలో గుూగల్ డేటా సెంటర్ కు ఈ నెల 28న శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు చంద్రబాబు ఈ సందర్భంగా చెప్పారు. ఆ పార్టీల వైఖరితో అవకాశాలు కోల్పోతున్న మహిళలు 'ఇండియా' పార్టీల వైఖరితో మహిళలు అవకాశాలు కోల్పోతున్నారని, మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును ప్రతిపక్షాలు ఎందుకు వ్యతిరేకించాయో అర్థం కావట్టేదని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. 'మహిళా రిజర్వేషన్ విషయంలో కేంద్రం నరైన నిర్ణయం తీసుకుంది. వారికి సమాన అవకాశాలు కల్పించేందుకు బిల్లు తెచ్చారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో ప్రస్తుతం ఉన్న స్థితి కంటే 50% మేర పెరిగింది. దేశంలోని మహిళలంతా గట్టిగా తలచుకుంటే ఈ బిల్లు ఎలాగైనా అమలువుతుంది' అని చెప్పారు. మోదీ నేతృత్వంలో అగ్రస్థాయి దేశంగా భారత్ 'ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలో భారత్ అగ్రస్థాయి దేశంగా మారుతోంది. దేశంలో సంస్కరణలు అమలువుతున్నాయి. ఆర్థిక వ్యవస్థ మెరుగుపడింది. ఇది పెట్టబడుతున్న అనుకూల సమయం. ప్రధాని మోదీ భారత్ కు అత్యుత్తమ పేర్లూర్, రిపోర్ట్, విన్నర్, మోదీ ప్రగతిశీల ఆలోచనలు ఉన్న నాయకుడు. నిబంధనల్ని సరళీకృతం చేస్తూ పెట్టబడుతున్న ప్రోత్సాహాన్ని' అని చంద్రబాబు ప్రశంసించారు. 'ఏపీ అగ్రస్థానంలో ఉండాలనేదే మా ఆకాంక్ష. 1990 సంవత్సరంలో వచ్చిన ఐటీ విప్లవాన్ని అందిపుచ్చుకున్నాం. ఇప్పుడు క్వాంటమ్, ఏబి లాంటి ఆధునిక సాంకేతికతలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వాటిని అందిపుచ్చుకుని అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు వెళ్లాలి' అని పేర్కొన్నారు.

తక్కువ వ్యయంతో విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తే ప్రయోజనాలు 'గతంలో విద్యుత్తు సంస్కరణల్ని అమలు చేసే మిగులు విద్యుత్తు సాధించాం. వినియోగదారులకు మేలు కలిగేలా నియంత్రణ కమిషన్ ఏర్పాటు చేశాం. సౌర, పునరుత్పాదక విద్యుత్ కు ప్రోత్సాహం కల్పించాం. ఇప్పుడు గ్రీన్ ఎనర్జీ, బ్యాటరీ, వంట స్టోరేజీ, గ్రీన్ అమ్మోనియా రంగాల్లో విద్యుత్తు ఉత్పత్తి కావాలి. తక్కువ వ్యయంతో విద్యుత్తు ఉత్పత్తి చేస్తేనే ప్రయోజనాలు ఉంటాయి' అని చంద్రబాబు వివరించారు. 'గతంలో 500

స్టార్ సిటీల నిర్మాణంలో ఆధునిక సాంకేతికతపై అధ్యయనం

-సింగపూర్ లో కొనసాగుతున్న మంత్రుల బృందం పర్యటన

అమరావతి: కృత్రిమ మేధ, డిజిటల్ టెక్నాలజీ అనుసంధానంతో భవిష్యత్తు అవసరాలకు పీటలుగా స్టార్ సిటీల నిర్మాణం కోసం సింగపూర్ ప్రభుత్వం రూపొందించిన ప్రణాళికలకు, అమలు తదితర అంశాలను రాష్ట్ర మంత్రుల బృందం అధ్యయనం చేసింది. ఆ దేశంలో పర్యటిస్తున్న మంత్రులు సింగపూర్ లోని ప్రముఖ అంతర్జాతీయ కన్వెన్షన్ల సందర్భాల్లో ప్రతినిధులతో సూచనా వేకాండ్లు ఆయా విధానాలను వివరించారు. స్టార్ సిటీలపై చర్చించారు. స్టార్ సిటీల నిర్మాణంలో భాగంగా అంతర్జాతీయ సంస్థలు, ఇతర నగరాలతో కలిసి సింగపూర్ పని చేయడం, అందుకు అనుసరిస్తున్న విధానాలను మంత్రులు అప్రెన్సియాలు, బీసీ జనార్థన్ రెడ్డి, వంగలపూడి అనిత, నత్తుకుమార్ యాదవ్, అనగానీ నత్తుప్రసాద్ పరిశీలించారు. సింగపూర్ సంక్షోభ నిర్వహణ వ్యవస్థపై



మంత్రుల బృందం అధ్యయనం చేసింది. వివరాల సమయంలో సింగపూర్ లో ప్రభుత్వ శాఖలు సమన్వయంతో పని చేసే విధానంపై మంత్రులకు సంబంధిత ప్రతినిధి రిజాన్స్ వివరించారు.

ఉపాధ్యాయుల ఏకీకృత రూల్స్ అమలుచేయాలి: ఫ్యాప్రో

విజయవాడ: ఉపాధ్యాయుల ఏకీకృత రూల్స్ ను ప్రభుత్వం వెంటనే అమలు చేయాలని ఫ్యాప్రో చైర్మన్ ఎల్.సాయిశ్రీనివాస్, ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్.వీరంజీవి డిమాండ్ చేశారు. ఫ్యాప్రో ముదిరక పోరుబాటు కార్యక్రమంలో భాగంగా విజయవాడ ధర్మా చౌకల్ రిలే నిరాహార దీక్షలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. వేతన సవరణ సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసి, 30శాతం మధ్యతర భృతి ప్రకటించాలని కోరారు. కారుణ్య నియామకాలు చేపట్టడంతో పాటు పెండింగ్ డీవిజి విడుదల చేయాలని సరదర్ లీడ్ బకాయిలతో పాటు ప్రతిపాదించిన 17 డిమాండ్లు నెరవేర్చాలని కోరారు. ఉభయ గోదావరి జిల్లాల ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్సీ బోర్డు గోపిమూర్తి, ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల ఎమ్మెల్సీ గాదె శ్రీనివాసులునాయుడు ఈ ఆందోళనకు సంఘీభావం తెలిపారు.



కార్యక్రమంలో ఫ్యాప్రో కో-చైర్మన్లు కె.నరహరి, సి.హెచ్.రమేష్, కె.ప్రకాశరావు, ఎన్.వెంకటేశ్వర్లు, కె.బసవలింగారావు, వివిధ జిల్లాల ఉపాధ్యాయులు, సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత సంస్థల దృష్టి ఇటువైపు

-28న గూగుల్ మోగా డేటా సెంటర్, ఏబి హబ్ కు శంకుస్థాపన -రాష్ట్ర ఐటీ రంగ భవిష్యత్తును మలుపుతున్న గేమ్ ఛేంజర్ -'ఏబి'లో సరికొత్త బ్రాండ్ ఇమేజ్ -సీమి కండక్టర్ విభాగంలోనూ రాజీనామా పరిశ్రమలు -గూగుల్ క్లౌడ్ వరంగా ఆసియాకే గేట్వే -నిర్మాణ సమయంలోనే వేల సంఖ్యలో ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు

విశాఖపట్నం: ప్రపంచ ఐటీ దిగ్గజం గూగుల్ సుమారు రూ.1.35 లక్షల కోట్ల పెట్టబడితో విశాఖలో ఏర్పాటు చేస్తున్న అతి పెద్ద, అత్యాధునిక మోగా డేటా సెంటర్, ఏబి హబ్ కు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చేతుల మీదుగా ఈ నెల 28న శంకుస్థాపన జరగనుంది. దేశంలో ఐటీ రంగాన్ని ఏలుతున్న హైదరాబాద్, బెంగళూరు, చెన్నై వంటి మహా నగరాల సరసన విశాఖపట్నాన్ని నిలబెట్టే ప్రాజెక్టు ఇది. విశాఖలో గూగుల్ ఏర్పాటు చేసేది కేవలం డేటా సెంటర్ కాదు. అది ఏబి మోగా హబ్. ఇక్కడ డేటా సెంటర్ తో పాటు, వివిధ సంస్థలకు ఏబి ఆధారిత కంప్యూటింగ్ సేవలందించే మౌలిక వసతులు, భారీ ఎత్తున డేటా స్టోరేజీ, అత్యుత్తమ వేగవంతమైన కమ్యూనికేషన్ సదుపాయాలు వంటివి ఏర్పాటువుతాయి. ఇది ఒక ఇంటిగ్రేటెడ్ ప్రాజెక్ట్. సముద్రగర్భంలో వేసే కేబుల్ లతో అభివృద్ధి చేసే ఇంటర్నేషనల్ సబ్ సీ గేట్వేతో వివిధ దేశాలతో అనుసంధానం ఏర్పడుతుంది. గూగుల్ క్లౌడ్ ఏబికి సంబంధించి మొత్తం ఆసియాకే విశాఖ గేట్వేగా మారుతుంది. ఇప్పటి వరకు ఉక్కు నగరంగా పేరొందిన విశాఖను రాబోయే రోజుల్లో ఏబి నగరంగా పిలుస్తారు. ఉద్యోగావకాశాలకు కల్పిస్తున్న... కేవలం డేటా సెంటర్ తో వేలల్లో ఉద్యోగాలు రావు. కానీ విశాఖలో గూగుల్ ఏబి సేవలందించే మోగా హబ్ ను ఏర్పాటు చేస్తోంది. దీనికి సాఫ్ట్ వేర్ ఇంజనీర్లు, డేటా సైంటిస్టులు, ఆర్కిటెక్టురల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏబి), మెషిన్ లెర్నింగ్ (ఎంఐ) నిపుణులతో పాటు, విద్యుత్తు సరఫరా, కూలింగ్, నెట్ వర్కింగ్ వ్యవస్థల నిర్వహణకు అవసరమైన హార్డ్ వేర్ నిపుణులు పెద్ద సంఖ్యలో అవసరమవుతారు. ఏబి ఆధారిత కంపెనీలన్నీ డేటా సెంటర్ కు సమీపంలో ఉండడం వల్ల వచ్చే ప్రయోజనాలు సాంద్రీకృత విశాఖకు తరలి వస్తాయి. దానికి



అవసరమైన అనుకూల వాతావరణం (ఎకో సిస్టమ్) ఏర్పాటువుతుంది. ఆర్కిటెక్చరుల్ ఇంటెలిజెన్స్, మెషిన్ లెర్నింగ్ వంటి అత్యాధునిక టెక్నాలజీలపై పనిచేస్తూ, ఆర్థిక సేవలు వంటివి అందించే సంస్థలకు ప్రతి మిల్లీ సెకను విలువైనదే. గూగుల్ ఏబి హబ్, డేటా సెంటర్ కు సమీపంలో కార్యకలాపాలు ప్రారంభిస్తే... మరింత వేగంగా, అంతరాయాల్లేని సేవలు పొందుతాయి కాబట్టి, ఆ సంస్థలన్నీ రాబోయే రోజుల్లో విశాఖకు తరలి వచ్చే అవకాశాలిస్తాయి. గూగుల్ హబ్ తో పాటు, దాని ఆధారంగా ఏర్పాటుయ్యే కంపెనీల్లో కలిపి 1.88 లక్షల వరకు ఉద్యోగావకాశాలు వస్తాయని అంచనా. డేటా సెంటర్ నిర్మాణ సమయంలో మోగానీకల్, సివిల్, ఎలక్ట్రికల్ వంటి రంగాలకు చెందిన నిపుణులకు, నిర్మాణరంగ కార్మికులకు పెద్ద ఎత్తున ఉపాధి లభిస్తుంది. సుమారు 60 వేల మందికి ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని అంచనా. ట్రాన్స్ పార్టర్లు, స్పెషిలైజర్లు, కూలింగ్ సిస్టమ్లు, బిల్డింగ్ మెటీరియల్, యూపీఎస్ లు, జనరేటర్లు వంటి బ్యాక్ వర సరఫరాదారులు, వర్కర్లు ఉపాధి లభిస్తుంది. వీటికి అవసరమైన పరికరాలు సరఫరా చేసే సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలు ఏర్పాటువుతాయి. స్ట్రాక్చర్, నిర్మాణ, రవాణా, ఆతిథ్య రంగాలకూ ఊతం లభిస్తుంది. దేశ, విదేశాలకు చెందిన ఐటీ, సాఫ్ట్ వేర్ నిపుణుల రాకపోకలతో ఎయిర్ కనెక్టివిటీ పెరుగుతుంది.

ఏపీలో సాకారం కానున్న 'స్పేస్ సిటీ': మంత్రి లోకేష్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో స్పేస్ సిటీ నిర్మాణం త్వరలోనే సాకారం కానుందని విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ తెలిపారు. దేశంలోనే తొలి ప్రైవేటు 200-టన్ శక్తి గల క్రయోజెనిక్ ఇంజన్ టెస్ట్ ఫెసిలిటీని ఆస్ట్రోజేస్ సంస్థ రాష్ట్రంలో నిర్మిస్తుండడం ఇందులో భాగమేనని చెప్పారు. నిర్మాణ ఫోలోల్ని ఎక్స్ లో పంపుతున్నారు. "ఏపీలో స్పేస్ సిటీ నిర్మిస్తామని మేం అన్నప్పుడు చాలా మంది సందేహించారు. కానీ ఆ దార్శనికత నేడు నిజరూపం దాల్చుతోంది. ఆశయం నుంచి ఆచరణ వరకూ అత్యాధునిక అవిష్కరణల భవిష్యత్తు ఏపీలో ఉంది" అని లోకేష్ పేర్కొన్నారు.



హైకోర్టు సీజీగా జస్టిస్ లిసా గిల్ ప్రమాణం

-ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు తొలి మహిళా సీజీగా రికార్డు - హాజరైన న్యాయమూర్తులు, ప్రజాప్రతినిధులు, ఉన్నతాధికారులు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజీ)గా జస్టిస్ లిసా గిల్ ప్రమాణం చేశారు. విజయవాడలోని లోక్ భవన్ లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్.. జస్టిస్ లిసా గిల్ తో సీజీగా ప్రమాణం చేయించారు. కార్యక్రమ ప్రారంభంలో హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్ జనరల్ పార్థసారథి... జస్టిస్ లిసా గిల్ ను ఏపీ హైకోర్టు సీజీగా నియమిస్తూ రాష్ట్రపతి జారీచేసిన ఉత్తర్వులను చదివి వినిపించారు. ప్రమాణ స్వీకారం అనంతరం జస్టిస్ గిల్.. అతిథులను మార్పూర్లుకాక కలిసి అభివాదం చేశారు. గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్ పుష్పగచ్ఛాలు అందించి ఆమెను అభినందించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టుకు జస్టిస్ లిసా గిల్ తొలి మహిళా ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా రికార్డుకెక్కారు. రాష్ట్ర హైకోర్టుకు ఆమె ఐదో ప్రధాన న్యాయమూర్తి. స్వస్థలం నుంచి తరలివచ్చిన కుటుంబ సభ్యులు, న్యాయమూర్తులు ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి ఏపీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, పలువురు జిల్లాల న్యాయమూర్తులు, ప్రజాప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. జస్టిస్ లిసా గిల్ స్వస్థలం చండీగఢ్ నుంచి కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, పంజాబ్-హరియాణా హైకోర్టు నుంచి పలువురు న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదులు తరలివచ్చారు. కార్యక్రమంలో గవర్నర్ సతీమణి సమీరా నజీర్, రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గమ్, ఎంపీలు కేసినీ చిన్ని, సానా సతీష్, ఎమ్మెల్యే అనురాధ, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్, డిజిపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా, ఎన్ఐఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ లక్ష్మీకాంత్ ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. ఏపీ ఆర్డీకేటీ జనరల్ (ఏజీ) దమ్యాలపాటి శ్రీనివాస్, అదనపు ఏజీ సాంబశివ ప్రతాప్, బార్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ ధ్వారకానాథ్ రెడ్డి, హైకోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం అధ్యక్షుడు వాసిరెడ్డి ప్రభునాథ్, అదనపు సాలిసిటర్ జనరల్ చల్లా ధనంజయ, రాష్ట్ర పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ మెండల లక్ష్మీనారాయణ, న్యాయవాదులు, హైకోర్టు సిబ్బంది హాజరయ్యారు. ప్రమాణ స్వీకారం తర్వాత గవర్నర్ ఏర్పాటు చేసిన విందులో అతిథులు పాల్గొన్నారు. 2014 మార్చిలో న్యాయమూర్తిగా.. జస్టిస్ లిసా గిల్ చండీగఢ్ లోని కార్గిల్ కాన్వెంట్ స్కూల్ లో



పాఠశాల విద్య, ప్రభుత్వ మహిళా కాలేజీలో హ్యూమానిటీస్ లో డిగ్రీ చదివారు. పంజాబ్ యూనివర్సిటీలో ఎల్ఎల్బీ, ఎల్ఎల్ఎం పూర్తిచేశారు. 1990లో న్యాయవాదిగా పేరు నమోదు చేసుకొని మంజూబ్-హరియాణా హైకోర్టులో ప్రాక్టీస్ ప్రారంభించారు. సివిల్, క్రిమినల్, రెవెన్యూ, రాజ్యాంగపరమైన కేసులు ద్వారా అన్ని విభాగాల్లో అనుభవం గడిచారు. సుదీర్ఘకాలం చండీగఢ్ కు, పలు ప్రభుత్వరంగ బోర్డులకు, కార్పొరేషన్లకు ప్రాతినిధ్యం వహించారు. 2014 మార్చి 31న పంజాబ్-హరియాణా హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా నియమితులయ్యారు. అక్కడి నుంచి ఏపీ హైకోర్టుకు బదిలీపై వచ్చి ఈ ఏడాది మార్చి 13న న్యాయమూర్తిగా ప్రమాణం చేశారు. రెండు నెలల ముందుగానే ఏపీ హైకోర్టుకు హైకోర్టు సీజీ జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకర్ ఈ నెల 24న పదవీ విరమణ చేయడానికి రెండు నెలల ముందే.. తదుపరి సీజీగా జస్టిస్ లిసా గిల్ పేరును సుప్రీంకోర్టు కొలిజియం కేంద్రానికి నిశ్చారణ చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆమె పంజాబ్-హరియాణా హైకోర్టు నుంచి ఏపీ హైకోర్టుకు న్యాయమూర్తిగా బదిలీపై వచ్చారు. మార్చి 13న న్యాయమూర్తిగా ప్రమాణం చేసి ఇక్కడి కోర్టులోనే రెండో స్థానంలో కొనసాగుతున్నారు. ఇప్పటి వరకు సీజీగా పనిచేసిన జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకర్ పదవీ విరమణ నేపథ్యంలో.. హైకోర్టు తదుపరి సీజీగా జస్టిస్ లిసా గిల్ ప్రమాణం చేశారు.

సంపాదకీయం

సమాచారమే శక్తిమంతమైన ఆయుధం

యుద్ధం అనగానే గుర్తుకొచ్చేది సైనిక ఘోషలు, బాంబుల శబ్దాలు, ధ్వంసమైన నగరాలే. కానీ, ఆధునిక కాలంలో యుద్ధం స్వరూపమే మారిపోయింది. ఇప్పుడు భౌతిక రణక్షేత్రాల్లోనే కాదు, సమాచార ప్రపంచంలోనూ జరుగుతోంది. సమాచారమే శక్తిమంతమైన ఆయుధంగా మారింది. ఇప్పుడు యుద్ధం సరిహద్దుల దగ్గరే జరగడం లేదు. మన ఆలోచనల్లో, మొజైల్ తెరల్లో, నమ్మకాల్లోనూ జరుగుతోంది. డిజిటల్ యుగంలో కథనాలు, చిత్రాలు, వీడియోలు యుద్ధానికి కొత్త అర్థం ఇస్తున్నాయి. అవి నిజమైనవైనా, కృత్రిమ మేధతో తయారైనవైనా, ప్రజల భావోద్వేగాలను ప్రభావితం చేసి వాస్తవాన్ని మార్చగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితిలో గాయపడేది శరీరం కాదు, సత్యం. సత్యం దెబ్బతింటే దాని ప్రభావం ఒక సంఘటనతో ఆగదు. అది చరిత్రను, సమాజాన్ని, నాగరికతను ప్రభావితం చేస్తుంది. డిజిటల్ ప్రపంచంలో డీవీఛీక్ వీడియోలు, దుష్ప్రచారాలు, అల్లారిధమ్మ ద్వారా జరిగే సమాచార బట్టాయా వంటివన్నీ కలిసి ఒక కొత్త మాయను సృష్టిస్తున్నాయి. ఆ మాయను అర్థం చేసుకోవడానికి సమకాలీన యుద్ధాలు ప్రత్యక్ష ఉదాహరణలుగా నిలుస్తున్నాయి. ఉక్రయిన్ యుద్ధం తొలినాళ్లలో ఒక డీవీఛీక్ వీడియో ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఆ వీడియోలో ఉక్రయిన్ అధ్యక్షుడు లొంగిపోతున్నట్లు చూపించారు. తరువాత అది నకలీతని నిర్ధారించినా, అప్పటికే ప్రజల్లో అనుమాన బీజాల్ని నాటింది. యుద్ధంలో సందేహ సృష్టిని కూడా ఒక పూర్ణంగా వాడొచ్చును సంగతిని అది తెలియజేస్తుంది. అదే సమయంలో 'ఫోన్స్ ఆఫ్ కిస్' అనే కథ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఒకే పైలట్ అనేక శత్రు విమానాలను కూల్చేశాడనే ఆ కథ తరువాత కల్పితమని తెలిసా, అది ఒక దేశానికి మానసిక ధైర్యాన్ని ఇచ్చింది. ఈ ఉదాహరణ - కల్పితకథలు కూడా రణతంత్రాలుగా పనిచేస్తాయని సూచిస్తుంది. ఇదే ధోరణి తరువాత మరొకగా విస్తరించింది. మరోసారి అదే యుద్ధానికి సంబంధించి హాబిట్స్ నలు డీవీఛీక్ వీడియోలు వ్యాపించాయి. జెలికీస్కి వ్యతిరేకంగా సాంతి ఒప్పందం చేయాలని వారు కోరుతున్నట్లు చూపించారు. నిజానికి ఆ నలులు ఎలాంటి ప్రకటనలు చేయకపోయినా, వారి పేరుతో వ్యాప్తి చేసిన సందేశాలు అనేకమందిని ప్రభావితం చేశాయి. ఇది సమాచారాన్ని ఆయుధంగా ఎలా వాడాలనేది స్పష్టం చేస్తుంది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి చివర్లో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దళాలు ఇరాన్ పై దాడులు ప్రారంభించిన తరువాత పరిస్థితి మరింత సంక్లిష్టమైంది. రెండు వారాల్లోనే వందకుపైగా డీవీఛీక్ వీడియోలు వ్యాపించాయి. టెల్ అవీవ్ పై క్షిపణుల వర్షం కురుస్తున్నట్లు చూపించిన వీడియో ఎంతోమందిని భయపెట్టింది. అది పూర్తిగా కృత్రిమంగా తయారైంది. అమెరికా నౌక మునిగి పోయిందని చెప్పిన వీడియోలు కూడా నకలీతని తెలిసా, కోట్ల వ్యయం సాధించాయి. ఇదంతా ఒక వ్యవస్థీకృత సమాచార యుద్ధానికి ఉదాహరణ. ఈ సమాచార యుద్ధంలో బాట్ నెట్ వర్కలు, నకలీ భాతాలు, కృత్రిమ కంటెంట్ సమన్వయంతో పని చేస్తున్నాయి. ఒక అబద్ధాన్ని లక్షలమందికి ఒకేసారి చేరవేయడం ఇప్పుడు చాలా సులభమైంది. అంతేకాదు, ఈ అబద్ధాలకు ఒక ఆర్థిక వ్యవస్థ కూడా ఏర్పడింది. యుద్ధ దృశ్యాలను తయారు చేసి సామాజిక వేదికల్లో ఉంచి, వాటి ద్వారా ఆదాయం పొందే పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఇలా అబద్ధం కూడా ఒక వ్యాపారంగా మారింది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో అత్యంత ప్రమాదకరమైన భావన 'లయర్స్ డివిడెండ్'. ఇందులో అబద్ధాలు విస్తృతంగా వ్యాప్తి చెందడంలో, నిజమైన సాక్ష్యం కూడా అనుమానాస్పదమవుతుంది. గాజాలో ఆకలితో ఉన్న పిల్లల వీడియో నిజమని నిరూపితమైనా, చాలామంది దాన్ని డీవీఛీక్ అని కొట్టిపారేయడం సామాజిక విషాదం. డీవీఛీక్ లపై అవగాహన పెరగడం కూడా కొన్నిసార్లు ప్రతికూల ఫలితాన్ని ఇస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రజలు నిజమైన వీడియోలను కూడా నమ్మడం మానేస్తున్నారు. మరోవైపు 'ఫాలోఫోక్' అనే కొత్త ధోరణి పెరుగుతోంది. పూర్తిగా అబద్ధం కాకపోయినా, నిజానికి కొంత అబద్ధం కలిపి చూపించే ప్రక్రియ. వెంటనే గుర్తించలేని ఇలాంటి పరిస్థితి మరింత ప్రమాదకరం. 'హైవర్ రియాలిటీ' అనే భావన నేటి ప్రపంచంలో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. అసలు వాస్తవంకంటే దాని కృత్రిమ ప్రతిరూపం ఎక్కువగా విస్తృతమవుతుంది. స్ట్రీమ్ లలో కనిపించే దృశ్యాలను వాస్తవాలుగా నమ్మే ప్రమాదంలో ఉన్నాం. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో సమాచారాన్ని స్వీకరించే ప్రేక్షకులపై బాధ్యత ఉంది. ఒక సమాచారాన్ని చూసిన వెంటనే నమ్మకుండా, మూలాన్ని తెలుసుకోవడం అవసరం. అది ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది, దాని వెనక ఉద్దేశం ఏంటి, అది మన భావోద్వేగాలను ఎందుకు ప్రభావితం చేస్తోంది వంటి ప్రశ్నలు వేసుకోవాలి. ఇదొక నైతిక బాధ్యత. సోషల్ మీడియాలో ఒక షేర్ బలన్ నొక్కడం చిన్న పనిగానే అనిపించవచ్చు. కానీ, అదొక పెద్ద ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. ఒక తప్పుడు సమాచారాన్ని పంచడం ద్వారా మనకు తెలియకుండానే ఒక యుద్ధంలో భాగమవుతామను సంగతిని గుర్తుంచుకోవాలి. ప్రస్తుత సమాచార యుద్ధకాలంలో కీలకమైన మలుపులే నిలిచాయి. ఒక డీవీఛీక్ వీడియో పది నిమిషాల్లో లక్షల మందికి చేరుతుంది. దాన్ని ఖండించడానికి గంటలా రోజులు పట్టవచ్చు. అందుకే పరిష్కారం వ్యక్తిగత స్థాయిలోనే ప్రారంభమవుతుంది. పరిశీలించని సమాచారం ప్రమాదకరమని సంగతిని గుర్తించాలి. ప్రపంచంలోని వివిధ యుద్ధాలు మనకు ఒకే పాఠం చెబుతున్నాయి. సోషల్ మీడియా ఇప్పుడు కేవలం వాస్తవాన్ని చూపించే అర్థం కాదు. అదొక ప్రభావవంతమైన ఆయుధం. దాన్ని ఎవరు ఎలా వాడుకుంటున్నారో అర్థం చేసుకోకుండా చూసిన ప్రతిదాన్ని నమ్మడం మనపై మనమే చేసుకునే హింస. దేశాలు గెలవడం లేదా ఓడిపోవడం చరిత్రలో ఒక భాగం మాత్రమే. కానీ, సత్యం గెలవడం నాగరికత నిలబడటానికి అత్యవసరం. ఒక్క క్షణం ఆగి ఇది నిజమా అని ప్రశ్నించుకునే అలవాటు పెరిగితే, అది ఒక వ్యక్తి విజయం మాత్రమే కాదు, సమాజాన్ని రక్షించే తొలి ఆడుగు అవుతుంది.

రెండో విడత భూ సమీకరణలోని రైతులకు మే 1 నుంచి కౌలు: మంత్రి నారాయణ

అమరావతి: రాజధాని అమరావతిలో రెండో విడత భూ సమీకరణ (ల్యాండ్ ఫూలింగ్)లో భాగమిస్తున్న రైతులకు వచ్చే నెల 1 నుంచి కౌలు జమ చేస్తామని పురపాలక, పట్టణభివృద్ధి శాఖ మంత్రి నారాయణ ప్రకటించారు. అమరావతిలోని సీఆర్ డీఏ కార్యాలయంలో భూ సమీకరణపై అధికారులతో మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. భూ సమీకరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు. అమరావతిలో అంతర్జాతీయ క్షీరా నగరం, ఇన్ఫర్ రింగ్ రోడ్డు, రైల్వే లైన్, రైల్వే స్టేషన్ కోసం 16,667 ఎకరాల భూమిని ఏడు గ్రామాల్లో సమీకరిస్తున్నామని అధికారులు మంత్రి దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. మొత్తం ఎనిమిది ల్యాండ్ ఫూలింగ్ యూనిట్లలో ఈ ప్రక్రియ నిర్వహిస్తున్నామని వివరించారు. ఎఫ్ఎస్ఐ పెంపుపై అధ్యయనం రాజధాని 29 గ్రామాల్లో ఫ్లోర్ స్పేస్ ఇండెక్స్ (ఎఫ్ఎస్ఐ) పెంపుపై పట్టణ ప్రణాళిక విభాగం డైరెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో కమిటీ అధ్యయనం చేస్తోందని మంత్రి నారాయణ స్పష్టం చేశారు. కమిటీ నివేదిక ఆధారంగా ఎఫ్ఎస్ఐ పెంపుపై నిర్ణయం తీసుకుంటామని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేల శ్రవణ్ కుమార్, భాషం ప్రవీణ్, సీఆర్ డీఏ కమిషనర్ విజయరామరాజు, అసనపు కమిషనర్ భాగవత్ తేజ,



కార్టిక్, డిప్యూటీ కలెక్టర్లు, తహసీల్దార్లు పాల్గొన్నారు. యార్డుల్లో వ్యర్థాల త్వరితగతిన తొలగించాలి పుర, నగరపాలక సంస్థల్లో డంపింగ్ యార్డుల్లో వ్యర్థాల తొలగింపు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని మంత్రి నారాయణ సంబంధిత మ్రైవేట్ విజన్లు నిర్మాణాలను ఆదేశించారు. ఘన వ్యర్థాల నుంచి బయో గ్యాస్ ఉత్పత్తి ప్లాంట్ల ఏర్పాటు పనులు ప్రారంభించి త్వరగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 'ఆకస్మిక డ్రగ్ టెస్టులు'

-గంజాయి, మాదకద్రవ్యాలకు అలవాటుపడిన వారిని గుర్తించేందుకు నిర్వహణ - డీజీపీ హరిష్ కుమార్ గుప్తా
అమరావతి: గంజాయి, ఇతర మాదకద్రవ్యాలకు అలవాటు పడిన వారిని గుర్తించేందుకు 'ఆకస్మిక డ్రగ్ టెస్టులు' నిర్వహిస్తున్నారని డీజీపీ హరిష్ కుమార్ గుప్తా తెలిపారు. విజయవాడ కమిషనరేట్ పరిధిలో ఇప్పటికే ఇవి చేపడుతున్నామని, త్వరలోనే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్నారన్నారు. దీని కోసం 10 వేల 'డ్రగ్ డిటెక్షన్ కిట్లు' కొన్నామని పేర్కొన్నారు. గంజాయి, మాదకద్రవ్యాల కట్టడి కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన 'ఈగల్' విభాగం ప్రధాన కార్యాలయాన్ని మంగళగిరిలో ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా విలేకరులతో మాట్లాడుతూ... ఎన్ డీపీఎస్ చట్టం కింద సమోదైన 7 వేలకు పైగా కేసుల విచారణ ప్రస్తుతం న్యాయస్థానాల్లో పెండింగ్ లో ఉంది. వాటిల్లో ట్రయల్ త్వరితగతిన పూర్తి చేసేందుకు వీలగా కొత్తగా 13 ఎన్ డీపీఎస్ న్యాయస్థానాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. "పదేపదే ఈ నేరాలకు పాల్పడుతున్న 112 మందిపై ఇప్పటికే 'పిల్ ఎన్ డీపీఎస్ చట్టం' ప్రయోగించి ముందుస్తుగా నిర్ణయించాం. ఇలాంటి వారు మరో 88 మందిని గుర్తించాం. వారిపైనా త్వరలోనే ఈ చట్టం ప్రయోగిస్తాం. ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రేవ్యాండ్స్, ఆక్సీజన్ తరహాలో ఈగల్



విభాగం కూడా దేశంలోనే ప్రతిష్ఠాత్మక విభాగంగా గుర్తింపు పొందింది. ఏర్పాటు చేసిన ఏడాదిలోనే అనేక విజయాలు సాధించాం. గంజాయి సాగును పూర్తిగా నిర్మూలించాం" అని డీజీపీ హరిష్ కుమార్ గుప్తా వెల్లడించారు. అనంతరం ఈగల్ విభాగం ఐజీ ఆకీ రవికృష్ణ మాట్లాడుతూ... ఈగల్లో కొత్తగా సాంకేతిక అభివృద్ధి ట్రాకింగ్ సిస్టమ్ (నాట్స్) ప్రవేశపెట్టామని, దీని ద్వారా నేరస్థులపై నిరంతర నిఘా కానసాగుతుందన్నారు. డార్మ్ వేట్, డిజిటల్ లాపాడేవిల్ని గమనిస్తున్నామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో ఎస్ డీ డైరెక్టర్ జయలక్ష్మి, ఎస్ డీ టెన్ జెనరల్ నిఖిల్ విభాగం ఐజీ బి.రాజకుమార్, ఈగల్ ఎస్ డీ కె.నగేష్ బాబు, మహేశ్వరరాజు పాల్గొన్నారు.

హనుమంతుని నిస్వార్థ సేవ యువతకు ఆదర్శం కావాలి

-మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు
-విశాఖలో భక్తిశ్రద్ధలతో హనుమాన్ శోభాయాత్ర

విశాఖపట్నం: 'హనుమంతుడు భక్తికి, శక్తికి, జ్ఞానానికి, నిస్వార్థ సేవకు మారుపేరు. ఇది యువతకు ఆదర్శం కావాలి. హనుమంతుని జీవితం గురించి తెలియజేసి, ఆయన స్ఫూర్తిని యువతలో నింపడమే శోభాయాత్ర ముఖ్య ఉద్దేశం' అని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. విశాఖ బీచ్ రోడ్డులో హనుమాన్ విజయోత్సవ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో హనుమంత శోభాయాత్ర నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న వెంకయ్యనాయుడు మీడియాతో మాట్లాడుతూ... శ్రీరాముని గుణగణాలు ఎంత ఆదర్శమో, యువతకు హనుమంతుని వ్యక్తిత్వం అంత స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు. రామానుజంలో ఎన్నో అద్భుత కార్యాల చేసినప్పటికీ, తాను శ్రీరామాదునాడని చెప్పుకునే మహోన్నత వినమ్రత హనుమంతుడి సొంతమన్నారు. 'హనుమంతుని సద్గుణాల స్ఫూర్తితో భారత నిర్మాణంలో యువత చోదకశక్తిగా ఎదగాలి. హనుమంతుడు ఎప్పుడూ నాకేం వస్తుంది అని ఆలోచించకుండా నేనేం చేయగలను అని మాత్రమే ఆలోచించిన మహోన్నతుడు. యువత కూడా అదే స్ఫూర్తితో దేశం కోసం ముందుకు సాగాలి' అని వెంకయ్యనాయుడు



విలుపునిచ్చారు. భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ.. 'హనుమత్ శోభాయాత్ర ఈ ఏడాది మరింత దేదీప్యమానంగా జరుగుతోంది. ధర్మాన్ని కాపాడటానికి, శ్రీరాము కార్యాన్ని పూర్తి చేయడానికి కారణమైన హనుమంతుడి తరహాలో ప్రజలందరూ మన ధర్మాన్ని, దేశాన్ని కాపాడటానికి ప్రతిసమాచారాలి' అని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే విష్ణుకమారాజు, నగర భాజపా అధ్యక్షుడు పరశురామ్ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుంటూరు, మంగళగిరిలో నూతన కోర్టుల ప్రారంభం

గుంటూరు: గుంటూరు జిల్లా కోర్టు ప్రాంగణంలో రెండో కుటుంబ న్యాయస్థానాన్ని, మంగళగిరిలో సీనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టును హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఆర్.రఘునందన్ రావు ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో ఆయనతో పాటు హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ బి.కృష్ణమోహన్, జస్టిస్ నిమ్మగడ్డ వెంకటేశ్వర్లు, జస్టిస్ వి.సుజాత, జస్టిస్ వెంకట జ్యోతిర్యు ప్రతాప పాల్గొన్నారు. గుంటూరులోని కుటుంబ న్యాయస్థానం ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఇన్ఛార్జి జడ్జి జస్టిస్ ఆర్.రఘునందన్ రావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ముందుగా జిల్లా కోర్టుకు చేరుకున్న హైకోర్టు న్యాయమూర్తులకు జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి సాయి కల్యాణ చక్రవర్తి, బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు మధుర నాగేశ్వరరావు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం న్యాయమూర్తులు నూతన న్యాయస్థానంలో పూజలు చేశారు. వీరి సమక్షంలో ఒకటో అదనపు జిల్లా జడ్జి పీవీఎల్ శత్యవతి నూతన కుటుంబ న్యాయస్థానం ఇన్ఛార్జిగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. తరువాత జిల్లా కోర్టులో ఏర్పాటు చేసిన మినరల్ వాటర్ ప్లాంటును ప్రారంభించారు. అనంతరం హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు బార్ అసోసియేషన్ సందర్శించగా.. వారిని



న్యాయవాదులు సన్మానించారు. మంగళగిరిలో సీనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టులో న్యాయదేవత విగ్రహానికి హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు పూలమాలలు వేసి నూతన కోర్టు భవన శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం కోర్టు హాల్ ను ప్రారంభించారు. హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల స్థానిక న్యాయవాదులు సత్కరించారు. మంగళగిరి కోర్టు న్యాయమూర్తులు సురేష్ బాబు, ప్రసన్నలక్ష్మి, అంజని ప్రియదర్శిని, బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు జొన్నాదుల తెనినబాబు, బేతపూడి నాయుడుమ్మ, అడిషనల్ పీవీ రెంటవల్లి రాజేష్, అసిస్టెంట్ పీవీ శివలీల, ఏజీపీ శరత్ చంద్రప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తుంగభద్ర ఆనకట్ట గేట్ల బిగింపు పూర్తి

-మొత్తం 33 కొత్త గేట్లను పరీక్షించిన ఇంజనీర్లు

హనుమంతుని: తుంగభద్ర ఆనకట్ట కొత్త గేట్ల బిగింపు పనులు పూర్తయ్యాయి. దెబ్బతిన్న గేట్లను సహా మొత్తం 33 గేట్లను మార్చి కొత్తవి బిగించారు. గతేడాది డిసెంబరు 24 నుంచి పాతగేట్ల తొలగింపు, కొత్త వాటి బిగింపు పనులు ప్రారంభమయ్యాయి. నాలుగు నెలల్లో ఈ పనులు పూర్తికావడంతో తుంగభద్ర మండలి సభ్యులు, ఇంజనీర్లు, ఆయకట్టు రైతులు హార్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గేట్లకు ప్రస్తుతం పాత గొలుసులనే జోడించారు. అన్నింటిని ఎత్తి, దిమ్మి పరీక్షించారు. సాంకేతిక సమస్యలేవీ రాకపోవడంతో విజయవంతంగా ప్రక్రియ పూర్తయినట్లుంది. మే మొదటి వారంలో గేట్లకు కొత్త గొలుసులను జోడించే పనులు ప్రారంభిస్తారు. 2024 ఆగస్టు 11న తుంగభద్రలోని 19వ గేటు వరద ఉద్భవించిన కొద్దిసేపలో పరిధిలోని రైతులు అందోళన చెందారు. కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వాలు వెంటనే స్పందించి నిపుణులను సంప్రదించి కార్యచరణ ప్రారంభించాయి. తొలుత కొట్టుకుపోయిన గేటు స్థానంలో స్టాలెగ్ బిగించడంతో సుమారు 70 టీఎంసీల నీటిని కాపాడుకోగలిగాయి. ఇలాంటి



ప్రమాదాలు పునరావృతం కాకుండా తుంగభద్రపై నిపుణులైన మూడు బృందాలతో అధ్యయనం చేయించారు. పూర్తిగా గేట్లను మార్చాలన్న నిర్ణయానికి వచ్చాయి. రెండు ప్రభుత్వాలు అవసరమైన నిధులను విడుదల చేశాయి. పాతగేట్ల తొలగింపు, కొత్త గేట్ల బిగింపు పనులు అనుకున్న దానికన్నా వేగంగా పూర్తయ్యాయి. కొత్త గేట్ల బిగింపుతో తుంగభద్ర ఆనకట్ట పూర్తివైభవాన్ని సంతరించుకుంది.

రాష్ట్రాభివృద్ధిలో ప్రవాసాంధ్రులు భాగస్వాములు కావాలి

-ఏపీ ప్రభుత్వ ఉత్తర అమెరికా ప్రత్యేక ప్రతినిధి కోమటి జయరాం

అమరావతి: రాష్ట్రాభివృద్ధిలో ప్రవాసాంధ్రులు భాగస్వాములు కావాలని ఏపీ ప్రభుత్వ ఉత్తర అమెరికా ప్రత్యేక ప్రతినిధి కోమటి జయరాం కోరారు. పేదలకు విద్య, వైద్యాన్ని మరింత చేరువ చేసేందుకు కృషి చేయాలన్నారు. అమెరికాలోని వాషింగ్టన్ డీసీ మెట్రో ప్రాంతంలో ప్రవాసాంధ్రులు ఆయన్ను సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన అభినందన సభకు భాను మాగులూరి అధ్యక్షత వహించారు. ఏపీ రాజధానిగా అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించాక పెట్టుబడిదారుల్లో నమ్మకం పెరిగిందని జయరాం అన్నారు. ఏపీలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సాంకేతిక విద్యను అందించడానికి కూటమి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని తానా అధ్యక్షుడు నరేష్ కొడాలి తెలిపారు. అమెరికాలో ఉన్న



తెలుగువారికి కోమటి జయరాం అండగా నిలిచారని గుంటూరు మిర్చియార్లు మాజీ చైర్మన్ మన్మథ సుబ్బారావు కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో ప్రవాసాంధ్రులు అడపా ప్రసాద్, విజయ్ గుడిసేప, వేణు పులిగుజ్జ, సుధీర్ కొమ్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మొక్కుబీన్స్ పై కేంద్రంతో చర్చిస్తున్నాం.. త్వరలో అనుకూల నిర్ణయం

-వ్యవసాయశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి: మొక్కుబీన్స్ కొనుగోలుపై కేంద్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ తో చర్చిస్తున్నామని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. త్వరలో రైతులకు అనుకూల నిర్ణయం తీసుకోబోతున్నామని ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ధరల స్థిరీకరణ నిధి కింద రైతుల్ని ఆదుకుంటుందని చెప్పారు. 2025-26 సంవత్సరంలో రూ.300 కోట్ల కేటాయింపగా.. రూ.588 కోట్ల ఖర్చు చేశామని వివరించారు. వైశాఖ నేతలు వాస్తవాల్ని వ్రేళ్లకొస్తూ ప్రచారం చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు.



గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫ్లెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే టాన్సిల్స్ వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయని, దీని వల్ల నీరు తాగడానికి, మింగడానికి చాలా రకాలుగా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులు సంభవించినప్పుడల్లా దగ్గు, జ్వరం, కడుపు నొప్పి ఇంకా గొంతునొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యలు చాలా సాధారణం. ఇక మారుతున్న వాతావరణం వల్ల ప్రతిసారి పలకరించే సమస్యల్లో అతిపెద్ద సమస్య ఏంటంటే గొంతు ఇన్ఫ్లెక్షన్. ఇక మీరు కూడా గొంతు ఇన్ఫ్లెక్షన్తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటే ఇప్పుడు చెప్పే హెల్త్ టిప్స్ సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు.



అవేంటంటే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, శ్లేష్మం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీమ్ తో ఆవిరి పట్టేటప్పుడు దుప్పటి లేదా టవల్ తో ముఖాన్ని కప్పుకోవాలి. కనీసం 5 నుంచి 7 నిమిషాల వరకు ఆవిరి పట్టాలి. ఒక లీటరు నీటిలో 1 టీస్పూన్ తులసి, ఎండుమిర్చి, ఎండు అల్లం, దాల్చిన చెక్కలను వేసి సన్నని మంటలపై బాగా వేడి చేయాలి. ఇందులోని ఔషధ గుణాలన్నీ నీళ్లలోకి వచ్చి కషాయం తయారు అవుతుంది. కషాయం తక్షణం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవి కాలంలో ఐస్ క్రీం, శీతల పానీయాలు తాగడం చాలా సరదాగా ఉంటుంది. కానీ

అవి గొంతు నొప్పికి దారి తీస్తుంటాయి. శీతల పానీయాలు కూడా శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి. కాబట్టి పిల్లలు చల్లటి పదార్థాలు తినకుండా నివారించాలి. మనలో చాలా మంది బయట ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత, నేరుగా స్నానం చేయడానికి లేదా ముఖం కడగడం వంటివి చేస్తుంటారు. ఇది కూడా జలుబు, గొంతు నొప్పికి కారణం అవుతుంది. అందువల్ల, కొద్దిసేపు కూర్చున్న తర్వాత మాత్రమే నీళ్లను ముట్టుకోవడం మంచిది. ఎండ నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే ఏసీ, కూలర్ వేసుకుని కూర్చోవద్దు. ఇది వేడి, చలికి కారణమవుతుంది. దీని ప్రభావం గొంతుపై పడవచ్చు. మీరు ఏసీలో కూర్చోవాలనుకుంటే.. దాని ఉష్ణోగ్రత 25 డిగ్రీల లోపు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని తాజా పాలను తాగటం మంచిదని చెబుతున్నారు. పాలలో కేలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. పాలను నివారించాలి.. లేదా చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. లేదంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఎరువు రంగులో పగుళ్లు, దద్దుర్ల ఉన్నట్టే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. (ప్రిజెంట్) ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి. పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మొటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలతో బాధపడాలి ఉంటుంది.. పాలలోని కొన్ని రసాయనాలు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. అలాగే ఎక్కువ పాలు తాగే వారికి వారి శరీరం పాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే అది పేగు సిండ్రోమ్ కు దారి తీస్తుంది. దీని కారణంగా మీరు ఎల్లప్పుడూ నీరసంగా, అలసటగా ఉంటారు. ఎక్కువగా తలనొప్పి సమస్య కూడా వేధించే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాలు ఎక్కువ తాగితే ఖచ్చితంగా బాడిలో తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, అతిసారం వంటి సమస్యలు



ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోస్ ను సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజూకి రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది కానీ అతిగా తాగితే మాత్రం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలని కూడా ఖచ్చితంగా ఎదుర్కొనాలి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్ నట్ దీనినే సింఘాడ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఈ సింఘాడ రుచిలో ఎంత టెస్టీగా ఉంటుందో దీంతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటాయి. ఇందులో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, మాంగనీస్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాల్షియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, కాపర్ వంటి పోషకాలు వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది.



మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ వండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్ట్ నట్ హై బీటీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో నీరు సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని డీహైడ్రేషన్ నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది తిన్న తరువాత చాలా సేపటి వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీంతో ఈజీగా బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులో చాలా తక్కువ

కేలరీలు, కొవ్వు ఉంటుంది. ఫిట్ నెస్ కు ఉపయోగపడుతుంది. వాటర్ చెస్ట్ నట్ తీసుకోవడం వల్ల జుట్టుకు బలం చేకూరుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే లారిక్ యాసిడ్ మూలాలను బలంగా చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం, జింక్, విటమిన్ బి, విటమిన్ ఇ వంటి అనేక పోషకాలు జుట్టు, చర్మ సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఇది శరీరం నుండి విష వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. ఇది మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. డయాబెటిస్ బాధితులు వాటర్ చెస్ట్ నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

కాల్చిన కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాలు నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు చల్లగా, లేదా నార్మల్ గా ఉన్నవి మాత్రమే తాగడం చూసి ఉంటారు. కానీ అందుకు భిన్నంగా కొబ్బరి బోండాలు కాల్చి కూడా అమ్ముతున్నారు. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. అయితే కొబ్బరి బోండాలు ముందుగా బట్టిలో కాల్చిన తర్వాత పైన ఉన్న భాగాన్ని తీసేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కష్టమర్లు సైతం అలాగే ఊడుకుంటూ నీళ్లు తాగుతున్నారు.. కొబ్బరిని తింటున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు ఇలా కూడా తాగుతారా? ఇలా తాగడం వల్ల ఏం బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నెటిజన్లకు అనుమానం వచ్చింది. అయితే వేడి కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు వాదన.



గోరువెచ్చగా కొబ్బరి నీరు సేవించినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వేడి కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల క్యాన్సర్ నయం అవుతుందనే ప్రచారం ఉంది. కానీ అది ఇంకా సైంటిఫిక్ ప్రూవ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో ఆ తప్పు చేస్తే.. పుట్టబోయే పిల్లలపై ప్రభావం పడేచాన్స్ !

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు చేసే కొన్ని పొరపాట్లు లేదా తప్పులు పుట్టబోయే పిల్లలపై చూపుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా తల్లులు సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోతే వారికి జన్మించిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక కూడా ఆ ఎఫెక్ట్ ఉంటుందని, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చునని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గర్భిణుల్లో పోషణలేమి సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే ట్రయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం వడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా (ప్రెగ్నెన్సీ లైమ్ లో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను



పరిశీలించగా, పీచు తక్కువగా తిన్నవారి పిల్లల మెదడు భాగంలోని నాడుల్స్ డెవలప్ మెంట్ మందగించినట్లు తేలింది. అలాగే పర్సనల్ అండ్ సోషల్ స్కైల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమన్వయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమన్వయం వంటివి అలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే, వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్, పులావ్, బీన్స్ కర్రీ, సలాడ్, పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో, వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్తాయి. అవి ఏంటంటే.. ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి. మరియు వీటిలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, కె, థయామిన్ మరియు నియాసిన్, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ, కెరటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు. అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం, అలసట, బాడీ పెయిన్స్, అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వారు రోజూ 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల, ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్, పిగ్మెంట్ యాంటీయాక్సిడ్స్, డెంట్స్,



ఫైవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో, గాట్ క్యాన్సర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోధించి, క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవెల్స్ ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే, బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం. అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో కెరోటినాయిడ్స్ మరియు సిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జుట్టు, గోళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

భార్యకు ఇలా అండగా ఉండండి..! మీ బంధాన్ని బలపరుస్తాయి..!

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా పరిష్కరించుకోకపోతే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త సుష్య నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యభర్తల మధ్య ప్రేమ పెరుగుతుంది. దూరం తగ్గుతుంది. బిడ్డను చూసుకోవడంలో భర్త భార్య మధ్య వాదనలు జరగడం సహజం. ఎవరు ఏ పని చేయాలి అనేది చర్చకు వస్తుంది. కానీ వాదనలు పెరిగితే ఇద్దరి మధ్యలో దూరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బిడ్డ బాధ్యతలు పంచుకొని ఓపికతో మాట్లాడాలి. ఇంట్లో ఎవరైనా బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు బయటకు కలిసి నడవడం, మాట్లాడడం మంచి ఆలోచన. ఇది మీ సంబంధాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సున్నితమైన అంశాలపై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. అలసట కారణంగా శారీరక, మానసికంగా ఇష్టాలు తగ్గవచ్చు. అయితే ఎప్పటికప్పుడు ప్రేమకు, సాన్నిహిత్యానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. సంతోషంగా కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం, చిన్న చిన్న రొమాంటిక్ క్షణాలు కలిగి ఉండడం వల్ల భార్యభర్తలు



మరింత దగ్గరగా ఉంటారు. ఇది బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత సంబంధంలో దూరం తగ్గించడానికి సహాయం చేస్తుంది. భార్యభర్తలు ఎప్పటికప్పుడు మనసులో ఉన్న భావాలు, కోరికలు, ఆందోళనలను స్పష్టం చేసుకోవాలి. ఈ మాటలు చెప్పేందుకు పెద్ద క్లాసులు, పాఠాలు అవసరం లేదు. సాధారణ సంభాషణలు సరిపోతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితులు, నిద్రలేమి, పని భారాలు అన్నీ తెరవెనుక మాట్లాడితే సమస్యలు సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత వచ్చిన మార్పులను ఒకరితో ఒకరు వివరంగా చెప్పుకుంటే అందరూ సంతోషంగా ఉంటారు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి, కోపం వచ్చి ఇద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడుతుంది. అయితే భార్యభర్తలు ఒకరికోసం సహాయం చేస్తే సమస్యలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధ్యతలు పంచుకోవడం, గౌరవంతో మాట్లాడుకోవడం, ప్రేమకు సమయం ఇవ్వడం చాలా అవసరం. చిన్న చిన్న పనులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడం కూడా సంబంధాన్ని బలపరుస్తుంది. ఈ సులభమైన మార్గాలు అనుసరిస్తే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత కూడా మీ ప్రేమ పెరిగి.. మీ కుటుంబం మరింత సంతోషంగా ఉంటుంది.

జీలకర్ర చేసే మ్యూజికే వేరు!

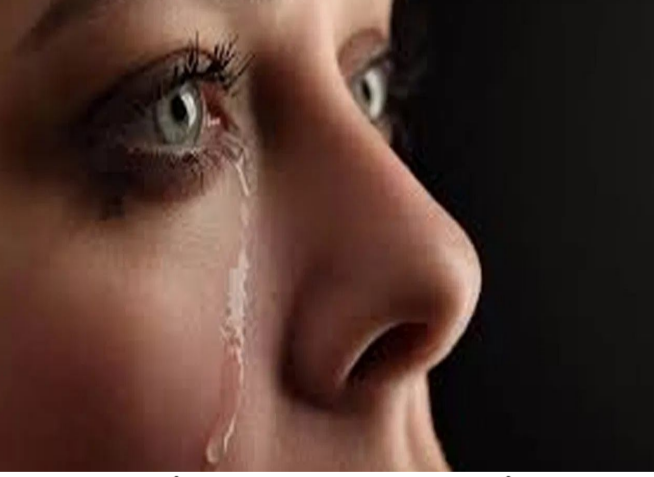
మనం ఏ కర్రీ వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లే ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్రీ చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంటుంది. ప్రతి రోజూ దీనిని మనం మన డైట్ లో చేర్చుకోవడం వలన అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి బయటపడతాం అనడంలో సందేహం లేదు అంటున్నారని వైద్య నిపుణులు ఎందుకంటే జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమెంటరీ లక్షణాలు ఉంటాయంటుంది. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించి ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో జీలకర్ర ఉపయోగించడం వలన ఇందులో ఉండే థైమల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందిని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంటుంది. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ పరం అంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లో ఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో



ఉంచుతుందంటుంది. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు ఉంటాయంటుంది. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వలన ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుంది. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసన్ అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంటుంది. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంటుంది.

అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? కళ్ళు తరచుగా నీరు కారడం అనేక వ్యాధుల లక్షణం. కొన్నిసార్లు ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఎవరైనా కంప్యూటర్, ల్యాప్ టాప్ లేదా మొబైల్ తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి స్పెషల్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా దుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా ఆసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశాల్లో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావచ్చు. వీవీ హాస్పిటల్ సీనియర్ కంటి సర్జన్ సర్జన్ డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి పాకాకలో ఏదైనా అడ్డంకి ఉంటే... కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారుతుంది. దీనితో పాటు



కనురెప్పలలో ఏదైనా సమస్య ఉన్నా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంది. కనురెప్పలు బయటికి లేదా లోపలికి తిరగడం వల్ల కూడా ఇది జరుగుతుంది. దీనితో పాటు బెల్ పాల్మీ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. బెల్ పాల్మీ ఒక నాడి సంబంధిత రుగ్మత. దీనిలో ముఖ కండరాలు ప్రభావితమవుతాయి. దీని కారణంగా కళ్ళు మూసుకోవడం లేదా కనురెప్పలు సరిగ్గా మూయకపోవడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ఈ కారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారతాయి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయకండి. ఇంటి చిల్డ్రనుల పాంటిచడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆపై మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. దృష్టికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. కనుక అకారణంగా పదే పదే కంటి నుంచి నీరు వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం వద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి చేరుదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ ఐ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఊబెర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్దకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఊబెర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెడు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లే ప్రక్రియను వేగంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంది. పుట్టగొడుగులను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, మనసుకు ప్రశాంతత, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటం అన్నీ కలుగుతాయి. అయితే, శుభ్రంగా ఉంచిన, సరిగ్గా వండిన పుట్టగొడుగులనే తినడం మంచిది.

చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని త్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ డీ8 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు బేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్ళు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆముదం నూనె రాయడం ఇష్టం లేకపోతే, నాలుగు బేబుల్ స్పూన్ల సువ్వుల నూనె తీసుకొని, కొన్ని కరివేపాకు రెబ్బలు అందులో వేసి వేడి చేయాలి. చల్లబడిన తర్వాత ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికరం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ూ, విటమిన్ బి, బెర్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ూ కళ్ళు చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళు రోజూ కొద్దిగా కరివేపాకు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పని చేసేలా కూడా చూస్తుంది. జుట్టు సమస్యలకు కూడా కరివేపాకు మంచిది. జుట్టు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కరివేపాకు నూనెను జుట్టుకు రాసి తలస్నానం చేసే ముందు వాడితే తల చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జుట్టు మెరిసేలా, బలంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. చర్మ సమస్యలపై కూడా కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిమిమలను కూడా అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా లేని వాళ్ళకు



కరివేపాకుతో చేసిన ఆహారం చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా పని చేసేలా చేసి మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరిగేలా చూస్తుంది. మలబద్దకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను ఇది సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. రోజూ కరివేపాకు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కడుపు తేలికగా ఉంటుంది. అయితే ఏ పదార్థాన్ని అయినా అతిగా తినకూడదు. అదే విధంగా కరివేపాకును కూడా కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఒకరోజు ఎక్కువగా తింటే కొన్నిసార్లు కడుపునొప్పి లేదా మలబద్దకం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే సరిపడా సరైన పద్ధతుల్లో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర, ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇది హైపోక్సీమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్ ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. మీ పదార్థాల ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మలబద్దకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తెలిపితాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో అల్లర్లని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్లర్ల వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ముగ్గుల కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అల్లర్లకు కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్కు బ్రపంచేస్ ఇస్తున్నారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే వని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్లు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు వడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటినప్పుడు అది మీ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మడమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోతేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఉపయోగించడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బుట్టకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పొతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్టీ సపోర్ట్, మృదువైన కుషింగ్, సోల్‌లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జాతీ కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు



నడుస్తున్నప్పుడు, మీ మెడ వంగి, మీ వెన్నెముక వంగి, మీ శరీరం నొప్పులకు దారితీసే విధంగా నష్టాన్ని భర్తీ చేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్‌ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. నడక అధిక ప్రభావ వ్యాయామం కాకపోయినా, మీ శరీరం వేడక్కడానికి, చల్లబడడానికి ఇంకా సమయం కావాలి. మీ నడకను నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగవంతమైన వేగంతో ప్రారంభించండి. మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ పిరుదులు, తొడలు, వీపును సాగదీయడానికి ఐదు నిమిషాలు తీలించండి. మీరు వదులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మరుసటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక రియలోకి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోతాం. నిస్వార శ్వాసలు మీ కండరాలను బిగుతుగా చేస్తాయి. ఇది మీ కీళ్ల కడలికను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చుకుని, మీ నోటి ద్వారా గాలి పీల్చడానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి.. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి.. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటశాలలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసెన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యూటీమైక్రోబయల్, యూటీ ఇన్ఫమేబిల్, గుండె-రక్తం లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక కాదు.. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్షికోసం లేదా అస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున మీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అన్నలు తినాల్సి.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నపాహికా స్పిండ్లర్ కండరాన్ని నడచించి, కడుపులో



అప్పుం పెరిగి యోసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెలో మంట, వికారం వంటి ++బ=బ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అన్నలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అల్లెల్లి ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఆనాఫిలాక్సిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లెల్లి ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పొలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పొలిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

నిద్రలో కాళ్లు, చేతులకు తిమ్మిర్లు.. కారణం ఇదే.. మరేం చేయాలి?

ప్రతిరోజూ ఎన్ని పనులు చేసినా.. సరైన నిద్ర పోతేనే మనిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త ఆనారోగ్యాలు వస్తున్నాయి. కొందరు నిద్ర పట్టడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఏవేవో వ్యసనాలకు అలవాటు అవుతారు. అయితే వీటివల్ల తాత్కాలికంగా నిద్ర వచ్చినా.. దీర్ఘకాలికంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్లు అలాగే తిమ్మిర్లు అయి ఉండిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నిద్రపోయిన సమయంలో శరీరంలో అనేక చర్యలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటిలో మెడను ఎక్కువగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర ఉండడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండి ఎలాంటి ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలు కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కొక్కరిని నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గళా కారణం సూట్ అనే నాడిపై ఒత్తిడి పెరగడమే.అంతేకాకుండా మజిక్టు సరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉడయం లేనే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విలవిల సమ్మేళనంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విలవిల ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విలవిల ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో దీ12,



దీ6 విలవిలతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూలనగా చేస్తే సరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విలవిల ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజూ సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజూ సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల్య ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కోరుకున్నా.. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. అయితే కొందరిలో ఎక్కువగాను.. మరికొందరిలో తక్కువగాను ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ కేవలం నాణ్యత లేని ఆహారం తినడంతోనే కాకుండా.. కొన్ని అలవాట్ల కారణంగా కూడా శరీరంలో వచ్చి చేరుతుంది. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడంతో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఎలాంటి అలవాట్లతో ఇది శరీరంలోని రక్తంలో చేరుతుంది? ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండాలి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: కొందరు ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆలోచించకుండా.. అది పెద్ద భారంగా మారినది భాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాతేయం కొలెస్ట్రాల్లు ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాతేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త స్రవణం కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజూ 8 గంటల నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిట్లో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం



చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటలు తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చోనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుబిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో అలోమేటిగా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆలోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్న భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలు కల్చీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్చీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజూ వస్తే కారంలో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.



ఎర్ర కారంలో క్యాప్సైన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్గా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎందుమిర్చిని కొనుగోలు చేసే తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా

బ్రోకలి తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలి ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్పలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రోకలి ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్పలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (హైపోథైరాయిడిజం) బ్రోకలికి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో ధైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును అంతరాయం కలిగించే గాయాల్లోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణశయంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలి తినకూడదు. బ్రోకలిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలిని ముట్టకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



మూత్రపిండంలో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలి, కాబ్రిష్పర్ల తింటే అల్లెర్జీ వస్తుంది. ఇది దురద, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అలాగే గర్భిణీలు అధిక మొత్తంలో బ్రోకలి తినకూడదు. బ్రోకలి తక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటేనే గర్భిణీలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

లింగ వివక్షను రూపుమాపేలా నడుం బిగించాలి

అనంతపురం: సమాజంలో విస్తరిస్తున్న లింగ వివక్షను రూపుమాపేలా మహిళలు నడుం బిగించాలని పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ సుబ్బలక్ష్మి పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వ కేసులైన బాలికల డిగ్రీ కళాశాలలో 'గర్భస్థ శిశు లింగ నిర్ధారణ నిషేధ చట్టం' అమలుపై అవగాహన, శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధ్యక్షులలో ఏర్పాటుచేసిన సదస్సుకు డెమో నాగరాజు అధ్యక్షత వహించారు. పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్, వైద్య కళాశాల పేథాలజీ విభాగం డాక్టర్ భవని, డ్రగ్ ఇన్స్పెక్టర్ మాధవి, ఐసీడిఎస్ సీడీపీవో సంద్య, రెడ్స్ స్వచ్ఛంద సంస్థ భానుజ, దిశ సీఐ వెంకటేశ్వర్లు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఆమె మాట్లాడుతూ వివక్షకు మూలమైన గర్భస్థ శిశు లింగ నిర్ధారణకు స్యానింగ్ సెంటర్లు కేంద్రంగా మారాయని మండిపడ్డారు. కేంద్రాలపై నిత్యం నిఘావేసి ఎక్కడిక్కడ చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరముందన్నారు. 21 సంవత్సరాల నిందిన



తరువాత వివాహం చేస్తేనే శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా ఉంటారన్నారు. డిప్యూటీ డెమో లక్ష్మినారాయణ, మోచకూడ గంగాధర్, వేణుగోపాల్, మానభరింగ్ కన్నబెంట్ ఆపారాణి, అధ్యాపకురాలు సీరజ పాల్గొన్నారు.

వ్యవసాయ పరికరాలను వినియోగించుకోవాలి

వెన్నెకోత్తపల్లి: ప్రభుత్వం సీహెచ్సీ గ్రూపుల ద్వారా అందించిన వ్యవసాయ యాంత్రీకరణ పరికరాలను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కేంద్రబృందం సభ్యులు సూచించారు. మండలంలోని ప్యాడిండి గ్రామాన్ని కేంద్ర బృందం సభ్యులు మెక్సజెషన్ అండ్ టెక్నాలజీ జాయింట్ సెక్టరీ ఎస్.రుకాణి, డిప్యూటీ కమిషనర్ సీఆర్ లోహి, డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఆగ్రికల్చర్ ఫార్మర్ వెల్ఫేర్ మంగళపాండే సందర్శించారు. వ్యవసాయ యాంత్రీకరణ పరికరాలైన ట్రాక్టర్, ఐదు మడకలు, 42 బ్లెడుల రోటావేటర్, సబ్సిడీపై అందించిన డ్రాఫ్ట్లు వారు పరిశీలించారు. రైతులతో వాటిని ఉయోగించే తీరును అడిగి తెలుసుకున్నారు. వేరుశనగ పంటను పరిశీలించి సాగు పద్ధతులు, దిగుబడులు, డీప్, స్ప్రింకర్ల అవసరాన్ని రైతులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి కృష్ణయ్య, ఏడీఎం లక్ష్మణాయక్, ఏవో మురళీకృష్ణ, డి.డి.పీ



మండల కమిషనర్ ముత్యాలరెడ్డి, రైతుసేవా కేంద్రం సిబ్బంది రామ్మోహనరెడ్డి, శ్రీలత, చందన, అనిత, నవ్వు పాల్గొన్నారు.

తపాలా సేవలను మరింత బలోపేతం చేయాలి

అనంతపురం: తపాలా శాఖ లో ఆధునిక పద్ధతులకు అనుగుణంగా సేవలను మరింత బలోపేతం చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామీణ తపాలా ఉద్యోగుల సంఘం (జీడిఎస్) నాయకులు ఎంపీ అంబికా లక్ష్మినారాయణను కోరారు. నగర శివారులోని ఎంపీ నివాసంలో సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కృష్ణయ్య యాదవ్, నాయకులు శ్రీరాములు నాయక్, శ్రీనివాసులు, మారుతీశ్వరెడ్డి, శంకర్ నాయక్ ఆయనకు వినతి పత్రం అందజేశారు. తపాలా శాఖ ద్వారా పట్టణ ప్రాంతాలతోపాటు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అసలైన వ్యాపార సేవలను మెరుగుపర్చాలన్నారు. ఇందుకు ఎంపీ స్పందిస్తూ.. కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ శాఖ మంత్రి రృష్టికీ తీసుకువెళ్లి, సమస్య పరిష్కారం చేలా చొరవ చూపుతామని హామీ ఇచ్చారు.



మలేరియా రహిత సమాజానికి కృషి

మలేరియా రహిత సమాజ స్థాపనకు అందరూ కృషిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిశాంతి పిలుపునిచ్చారు. జాతీయ మలేరియా దినోత్సవం పురస్కరించుకుని నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమం జేండా ఊరి ఆమె ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ.. ప్రధానంగా మలేరియా కారక దోమల వ్యాప్తిని అరికట్టేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలన్నారు. దోమల బారి నుంచి రక్షించేందుకు ప్రభుత్వం పంపిణీ చేస్తున్న దోమల తెరలను ప్రజలు సక్రమంగా వినియోగించుకోవాలన్నారు. ప్రజలు తమ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, దోమలు వ్యాప్తి చెందకుండా చేసే స్ప్రేయింగ్ సైతం చేయించుకోవాలన్నారు. మలేరియా పట్ల నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే ప్రాణాంతకంగా మారే అవకాశాలున్నాయని, దోమల నివారణ, జాగ్రత్తలు పాటించడం ముఖ్యమన్నారు. ర్యాల్ అనంతరం అధికారులు, ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు మలేరియా నిర్మూలకు తమ వంతు కృషి చేస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్



కలెక్టర్ టి.శ్రీపూజ, ఐటీడీఎ పీవో ఆదిత్యవర్మ, జిల్లా మలేరియా అధికారి తులసి, డి.ఆర్.వో ఎంపీఎస్.లోకేశ్వరరావు, డి.ఎల్.పీవో పి.వి.కుమార్, ఏడీఎం హెచ్.వో టి.ప్రతాప్, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

చంద్రపాలెం హైస్కూల్ మైదానం పనులు పరిశీలించిన గంటా

-3 నెలల్లో ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి అందుబాటులోకి తేవాలని ఆదేశం

మధురవాడ: ఈ విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభమయ్యే నాటికి చంద్రపాలెం హైస్కూల్ క్రీడా మైదానం పనులు పూర్తి చేయాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఆదేశించారు. ఆయన చంద్రపాలెం హైస్కూల్ ను సందర్శించారు. మైదానం చుట్టూ నిర్మించిన డ్రైయింగ్ పరిశీలించి, వాటిలో చేరే నీరు హైస్కూల్ వెనుక ఉన్న గొడ్డలోకి మళ్లిస్తామని కాంట్రాక్టరు చెప్పారు. అయితే జీవీఎంసీ ప్రధాన డ్రైయిన్ లోకి మళ్లిస్తే ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదని.. సాధ్యాసాధ్యాలు పరిశీలించాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులకు ఎమ్మెల్యే గంటా సూచించారు. వర్షంపై హైస్కూల్ మైదానంపై జలమయమై విద్యార్థులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న నేపథ్యంలో పరిష్కారానికి గంటా శ్రీనివాసరావు, ఆయన తనయుడు గంటా రవితేజ ప్రత్యేక దృష్టి సారించిన విషయం విదితమే. హైస్కూల్ ను సందర్శించిన విద్యా శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ కూడా దీన్ని మోడల్ స్కూల్ గా అభివృద్ధి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. దీంతో సీఎన్ఆర్ కింద మైదానం పనులను డి.వి.ఎస్ యాజమాన్యం చేపట్టేలా ఒప్పించి.. 3 నెలల క్రితం మొదలుపెట్టారు. మైదానం చదును.. డ్రైయింగ్ నిర్మాణం.. తదితర పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. మైదానంలో సెంట్రల్ స్టేజీ ప్రతిపాదన, హైస్కూల్ లో సౌకర్యాల గురించి చర్చించారు.



ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణపు పనుల ప్రగతిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. 3 నెలల్లో పూర్తయ్యేలా బ్రిడ్జి పనులు వేగవంతం చేయాలని గంటా చెప్పారు. 2026 - 2027 విద్యా సంవత్సరం నుంచి క్రీడా మైదానం, ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి రెండూ విద్యార్థులకు అందుబాటులోకి రావాలని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో జోసెఫ్ కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడు, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ శాంతిరాజు, కూలమి నాయకులు చికాల్ విజయ్ బాబు, నాగోటి నత్యూనారాయణ, కాసుల అచ్యుతారావు, మాన్యాల సోంబాణి, గరే గుర్రాధర్, దాసరి శ్రీనివాస్, మామిడి దుర్గారావు, నాగోటి సూర్య ప్రకాష్, బిల్లా రాము, పోలిశెట్టి నాగేశ్వరరావు, చెట్లపల్లి సన్యాసినీ, నాగోటి శివాజీ, లాడగల అప్పారావు, ఈగల రవికుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వీయ గణన చేసుకోండి

పాడేరు: భారత జనగణన-2027లో భాగంగా ప్రతి ఒక్కరూ స్వీయ గణన చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిశాంతి పిలుపునిచ్చారు. స్వీయ గణనపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచేందుకు నిర్వహించిన 5వ వాక్లో ఆమె పాల్గొని మాట్లాడారు. జనగణనలో భాగమైన స్వీయ గణనపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన పెంచుకోవాలన్నారు. ఈనెల 16వ తేదీన మొదలైన ఆ ప్రక్రియ ఈనెల 30వ తేదీ వరకు కొనసాగుతుందన్నారు. స్వీయ గణన అనంతరం ఎన్నుమరేటర్లు తమ వద్దకు వచ్చి సమాచారాన్ని పోల్చి నిర్ధారించారు. డిజిటల్ రూపంలో సేకరిస్తున్న జనగణనతో పౌరుల డేటా అత్యంత భద్రంగా ఉంటుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక అంబేద్కర్ కూడలి నుంచి ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ వరకు అక్కడి నుంచి తిరిగి అంబేద్కర్ కూడలి వరకు జరిగిన 5వ వాక్లో అధికారులు, ఉద్యోగులు, యువత, విద్యార్థులు ఎంతో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. 5వ వాక్లో విజ్ఞప్తిపై ఐదుగురు పి.రాజు, పి.సీ, వెంకట్, కె.ప్రజీత్, యోగిలకు బహుమతులు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ టి.శ్రీపూజ,



ఐటీడీఎ పీవో ఆదిత్యవర్మ, ఐటీడీఎ పీవో ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, డి.ఆర్.వో ఎంపీఎస్.లోకేశ్వరరావు, ఎన్.డి.ఎస్ నీలకంఠరావు, డిగ్రీ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ చిట్టబాయి, ఎన్.వి.ఎస్ జిల్లా నోడల్ అధికారి జి.గౌరీశంకరరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ కష్టాలు ఉండవిక!

నర్సపల్లం: నర్సపల్లం, చోడవరం ప్రాంతాలకు ప్రయాణం చేకూర్చే 220 కే.పీ విద్యుత్ నెట్ స్టేషన్ నిర్మాణ పనులకు ఎట్టకేలకు కడలిక వచ్చింది. టెండర్ ప్రక్రియ పూర్తి కావడంతో వర్క్ ఆర్డర్ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం భూమి చదును పనులు జరుగుతున్నాయి. పూర్తి స్థాయిలో 220 ఉప కేంద్రం అందుబాటులోకి వస్తే నర్సపల్లంలో విద్యుత్ వెతలకు శాశ్వత పరిష్కారం దొరుకుతుంది. దీనికి తోడు చోడవరం ప్రాంతానికి కూడా మేలు జరుగుతుంది. 2024లో కూలమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత 220 కే.పీ నెట్ స్టేషన్ మంజూరు చేసింది. బలిఫుట్టం 132/33 కే.పీ నెట్ స్టేషన్ అనుకొని ఉన్న ఖాళీ స్థలంలో ఉప కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ప్రభుత్వం రూ.67.35 కోట్లు మంజూరు చేసింది.



వార్డుల విభజనకు మరింత గడువు

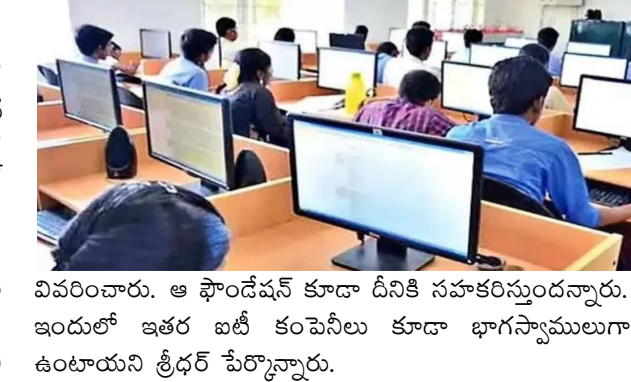
విశాఖపట్నం: జీవీఎస్ పరిధిలో వార్డుల పునర్విభజనకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరోమారు గడువు పెంచింది. ఈ మేరకు రీషెడ్యూల్ విడుదల చేసింది. జీవీఎస్ పరిధిలో ప్రస్తుతం ఉన్న 98 వార్డులను 120కి పెంచుతూ ఈనెల తొమ్మిదిలోగా ముసాయిదాను విడుదల చేయాలని తొలుత ఆదేశించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, ఆ తర్వాత 26వ తేదీ (ఆదివారం) వరకూ గడువు పెంచింది. దీంతో ఇప్పటికే ప్రాథమిక ముసాయిదా తయారుచేసిన అధికారులు ఆదివారం ప్రజలకు తెలిసేలా ప్రాథమిక నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసేందుకు ఏర్పాట్లు పూర్తిచేశారు. ఇంతలో వార్డుల పునర్విభజన షెడ్యూల్ ను మరోసారి మార్చుతూ ప్రభుత్వం శనివారం రీషెడ్యూల్ జారీచేయడం చర్యనీయాంశంగా మారింది. వార్డుల సంఖ్యను 120 కాకుండా 150కి పెంచాలంటూ నగరానికి చెందిన ప్రజా ప్రతినిధులు ఒత్తిడి చేయడం వల్లే షెడ్యూల్ ను మరోసారి పొడిగించార ప్రచారం జరుగుతోంది. జీవీఎస్ పరిధిలో ప్రస్తుతం 98 వార్డులు ఉన్నాయి. 2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారం 15 లక్షల కంటే ఎక్కువ జనాభా ఉన్న మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ లో వార్డుల సంఖ్య 120గా నిర్ధారిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గత నెల 28న ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. పెరిగిన వార్డుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా విభజన ప్రక్రియ ప్రారంభించాలంటూ ఈనెల రెండున షెడ్యూల్ ను జారీచేసింది. ప్రాథమిక ముసాయిదా నోటిఫికేషన్ ను ఏప్రిల్ తొమ్మిదిన విడుదల చేయాలని ఆదేశించింది. అయితే వార్డుల విభజనకు తక్కువ వ్యవధి ఇవ్వడంతో తప్పులు దొర్లందుకు అవకాశం ఉంటుందని, అందువల్ల వ్యవధి పెంచాలని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా డిమాండ్ రావడంతో ప్రభుత్వం షెడ్యూల్ ను పొడిగిస్తూ ఈనెల ఏడున ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. పెరిగిన షెడ్యూల్ ప్రకారం వార్డుల విభజనకు సంబంధించిన ప్రాథమిక ముసాయిదాను ఏప్రిల్ 26న ప్రజలకు తెలిసేలా వార్డు సచివాలయాలు, జోసెఫ్ కార్యాలయాలు, ప్రధాన కూడళ్లలో ప్రదర్శించాల్సి ఉంది. ఆ మేరకు ఇప్పటికే వార్డుల విభజనకు సంబంధించిన ప్రాథమిక ముసాయిదాను టౌన్ హాల్లో అధికారులు తయారుచేసి, కమిషనర్ దృష్టికోర్కూడా పెట్టారు. ఆదివారం ఉదయం కొత్త వార్డులకు సంబంధించిన ప్రాథమిక ముసాయిదాను విడుదల చేయడానికి అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేసుకున్నారు. ఇంతలో వార్డుల విభజన ప్రక్రియకు సంబంధించిన షెడ్యూల్ ను మరోసారి మార్చుతూ ప్రభుత్వం శనివారం ఉత్తర్వులు జారీచేయడం చర్యనీయాంశంగా మారింది. వార్డుల సంఖ్య 150 పెంచాలనే డిమాండ్ కారణం..



కానీ నగరానికి చెందిన ప్రజా ప్రతినిధులు వార్డుల సంఖ్యను 150కి పెంచాలని అధికారులతోపాటు ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి చేయడం వల్లే షెడ్యూల్ ను మరోసారి పొడిగించారనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. 120 వార్డులకు సంబంధించిన సరిహద్దులతో కూడిన ప్రాథమిక ముసాయిదాను టౌన్ హాల్లో అధికారులు సంబంధిత జోన్ పరిధి ప్రజా ప్రతినిధులకు చూపించినట్లు తెలిసింది. ఈ సమయంలో వార్డుల సంఖ్య 150 పెంచితే బాగుంటుందని అభిప్రాయం వ్యక్తంచేసినట్లు సమాచారం. అయితే అది ప్రభుత్వ పరిధిలోని అంశమని, తాము ఏమీ చేయలేమని సమాధానం ఇచ్చినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వంలోని పెద్దలను ప్రజా ప్రతినిధులు వార్డుల సంఖ్య పెంచాలని కోరగా, జీవీఎస్ కమిషనర్ నుంచి ప్రతిపాదన పంపితే పరిశీలనామని చెప్పినట్లు తెలిసింది. దీంతో వార్డుల పునర్విభజన ప్రాథమిక ముసాయిదాను విడుదల చేయడం ముందే షెడ్యూల్ ను పొడిగిస్తే..150 వార్డులకు సరిహద్దులు నిర్ణయిస్తూ మరో ముసాయిదాను తయారుచేస్తామని కమిషనర్ ప్రభుత్వానికి తెలియజేసినట్లు సమాచారం. దీంతో వార్డుల పునర్విభజన షెడ్యూల్ ను పొడిగిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీచేసిందనే ప్రచారం జరుగుతోంది. తాజా షెడ్యూల్ ప్రకారం వార్డుల పునర్విభజన ప్రాథమిక ముసాయిదా విడుదలకు వచ్చే నెల 17 వరకు అవకాశం కల్పించింది. 18 నుంచి వారం రోజులపాటు ప్రజల నుంచి అభిప్రాయాలు, అభ్యంతరాలను స్వీకరించాలని, వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకుని 25 నుంచి జూన్ ఐదురోజుగా కమిషనర్ పంపించి, అక్కడి నుంచి వారం రోజుల్లో సీడీఎంపి కు అందజేయాలని పేర్కొంది. జూన్ 12 నుంచి జూన్ 23 మధ్య వార్డుల విభజనకు సంబంధించిన తుది నోటిఫికేషన్ ప్రభుత్వం విడుదల చేయాల్సి ఉంటుంది.

'టాలెంట్ ఏపీ' ప్రారంభం

విశాఖపట్నం: కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) రాకతో ఉపాధి కోల్పోతున్నవారికి భరోసా ఇచ్చి, అండగా నిలిచేందుకు 'టాలెంట్ ఏపీ' కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించినట్లు డివైట్ నైపుణ్య ఫౌండేషన్, ఏపీడీటీబి నెట్వర్క్ నిర్మాహకులు శ్రీధర్ కొనరాజు తెలిపారు. దీనిలో భాగంగా టాలెంట్ ఏపీ పేరుతో వెబ్ సైట్ ఏర్పాటు చేశామని, అందులో టాల్ నవారూ చేసుకున్నవారికి ప్రపంచ స్థాయి డిజిటల్ టెక్నాలజీలో శిక్షణ ఇస్తామని చెప్పారు. ఏపీ కోసమే కాకుండా జాతీయ స్థాయిలో టాలెంట్ పూల్ సర్దుం చేస్తామని, దీనికి 2026-27 సంవత్సరానికి ఇన్వెస్టిన్ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధి సురేష్ నర్రా అధ్యక్షుడిగా వ్యవహరిస్తారని



వివరించారు. ఆ ఫౌండేషన్ కూడా దీనికి సహకరిస్తుందన్నారు. ఇందులో ఇతర ఐటీ కంపెనీలు కూడా భాగస్వాములుగా ఉంటాయని శ్రీధర్ పేర్కొన్నారు.

జాతీయ నేతలతో ఎం వి ఆర్ భేటీ: గోవా ముఖ్యమంత్రితో ప్రత్యేక సమావేశం

అసకాపల్లి, చైతన్య వారం : ఎం వి ఆర్ (ట్రస్ట్) అధినేత, భారతీయ జనతా పార్టీ ముఖ్య నాయకులు ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) తన ఢిల్లీ పర్యటనలో భాగంగా జాతీయ స్థాయి రాజకీయాల్లో బిజీబిజీగా గడుపుతున్నారు. దేశ రాజధానిలో కీలక నేతలను కలుస్తూ, వారి మద్దతు సన్నిహిత సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసుకుంటున్నారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) గోవా ముఖ్యమంత్రి ప్రమోద్ సవాంత్‌తో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. ఈ మేరకు, తన ట్రస్ట్ ద్వారా సాగిస్తున్న విశేష సేవా కార్యక్రమాలను గుర్తించి, జాతీయ స్థాయి పెద్ద నాయకులు ఆయనను ఆహ్వానించడం విశేషం. ఎం వి ఆర్ ట్రస్ట్ ద్వారా ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) చేస్తున్న సామాజిక సేవలకు జాతీయ స్థాయిలో ప్రశంసలు దక్కుతున్నాయి. దీని లో భాగంగా, గోవా సీఎం ప్రమోద్ సవాంత్‌తో భేటీ అయ్యి పలు కీలక అంశాలపై ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా గోవా ముఖ్యమంత్రికి శాలువా కప్పి ఎం వి ఆర్ ఘనంగా సత్కరించారు. స్థానిక నాయకుడిగా ఉంటూ జాతీయ స్థాయి అగ్రనేతల పిలుపు మేరకు



ఢిల్లీలో పర్యటించడం పట్ల అటు పార్టీ శ్రేణులు, ఇటు ట్రస్ట్ సభ్యులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఉప రాష్ట్రపతి, ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్

విశాఖపట్నం: ఈ నెల 27న జిల్లాలో జరగనున్న ఉప రాష్ట్రపతి, గవర్నర్, ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ఏర్పాట్లను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషేక్ కిశోర్ పరిశీలించారు. వైస్ ప్రెసిడెంట్ చీఫ్ సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్, ప్రోటోకాల్ ఆఫీసర్, పోలీస్ కమిషనర్ శంఖలత బాగ్జి, ఇతర అధికారులతో కలిసి ఆయన ఐఎన్ఎస్ డేగా వద్ద పర్యటించారు. అక్కడ ఏర్పాట్లను పరిశీలించి అధికారులకు తగిన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఉప రాష్ట్రపతి, గవర్నర్ వేచి ఉండేందుకు అనువుగా ఉన్న రూములను, ఇతర భద్రతాపరమైన అంశాలను సమీక్షించారు. అనంతరం ఏయూ శతాబ్ది వేడుకల వేదిక వద్దకు చేరుకొని అక్కడ జరుగుతున్న ఏర్పాట్లను చూశారు. అక్కడ ముగ్గురు ప్రధాన ప్రముఖులతో పాటు, ఇతర ప్రముఖులు ఉంటారని దానికి తగ్గట్లు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రధాన వేదిక, అనుసంధాన వేదికలు, గ్రీన్ రూమ్లు, పెయిలియన్ వద్ద జరుగుతున్న పనులను చూశారు. ఎక్కడ ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. సాయంత్రం తర్జువాద వద్ద ఏర్పాట్ల పరిశీలన తర్జువాదలో గూగుల్ డేటా సెంటర్ వద్ద జరుగుతున్న శంకుస్థాపన ఏర్పాట్ల పనులను పరిశీలించారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే



గంటా శ్రీనివాసరావుతో కలిసి అక్కడ జరుగుతున్న పనులను చూశారు. తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై అధికారులకు, సిబ్బందికి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర్, ఇతర అధికారులు వారితో పాటు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ శ్రీ శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానం సింహాచలం

- సింహాచల లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారి రెండో విడత చందనం సేకరణ ప్రారంభం
సింహాచలం: ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారి వార్షిక నిజరూప దర్శన మహోత్సవం (చందనోత్సవం) నేపథ్యంలో స్వామివారికి సమర్పించే అత్యంత పవిత్రమైన చందనాన్ని సిద్ధం చేసే ప్రక్రియలో భాగంగా, రెండో విడత చందనం సేకరణను ఈ ఆదివారం శాస్త్రోక్తంగా ప్రారంభించనున్నట్లు ఆలయ కార్యనిర్వహణ అధికారి శ్రీ జలలేపల్లి వెంకట్రావు వెల్లడించారు. రెండో విడత చందన సమర్పణ కోసం అవసరమైన చందనపు చెక్కలను సేకరించడం, వాటిని అరగదీసి ప్రక్రియకు ఆలయ అర్చకులు, అధికారులు శ్రీకారం చుట్టారు.



నదుల అనుసంధానతో ప్రజలకు మేలు

విజయనగరంకోట: నాగావళి, చంపావతి నదుల అనుసంధానం ద్వారా రైతులకు సాగునీరు, ప్రజలకు తాగునీరు అందుతుందని ఎమ్మెల్యే పి. అదితి విజయలక్ష్మి అన్నారు. ఆమె గడిగెడ్డ రిజర్వాయర్ అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. గత తెలుగుదేశం ప్రభుత్వంలో మంజూరు చేసిన పనులను 2019లో వచ్చిన వైసీపీ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విస్మరించినదన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ముందు చూపుతో రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం నదులు అనుసంధానం కోసం ఎంతో కృషి చేస్తున్నారన్నారు. నాగావళి, చంపావతి నదుల అనుసంధానం కోసం నాగావళి నీటిని గడిగెడ్డకు వదిలి, గడిగెడ్డ నుండి చంపావతి నదిలోకి నీటిని విడుదల చేయ వచ్చునని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం ఈ పనిని పూర్తి చేయకుండా నిర్లక్ష్యం చేయడంతో మళ్ళీ ముఖ్యమంత్రితోను, నీటిపారు దల శాఖా మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు తోను చర్చించి గడిగెడ్డ అభివృద్ధి పనుల కోసం రూ.12.4కోట్లు నిధులు మంజూరు చేయించామని తెలిపారు. చస్తా దిగువన అప్రాన్ పనుల మరమ్మతులు, గట్టు వెల్లుచేస్తామన్నారు. గట్టు వెడల్పునకు రిజర్వాయర్ లో మట్టి తీయడం ద్వారా లోతు పెరుగుతుందని మాజీ ఎంపిపి వెన్నె నన్యాలనాయుడు ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. ఈ విషయమై ఎమ్మెల్యే స్పందిస్తూ ఆదే పద్ధతిలో చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. తోటపల్లి ప్రాజెక్టు నుండి గడిగెడ్డకు నీరు అందిస్తారా అని విలేకర్లు అడిగిన ప్రశ్నకు రెండో విడతలో పనులు



చేపతామని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. నదుల అనుసంధానం జరిగితే తాగు, సాగునీటితో పాటు పరిశ్రమలకు కూడా అందించవచ్చునని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డిడిపి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రసాదుల లక్ష్మీ వరప్రసాద్, పట్టణ అధ్యక్షులు గంటా రవి, విజయనగరం మండల పార్టీ అధ్యక్షులు గంటా పోలినాయుడు, ప్రధాన కార్యదర్శి పాపి అప్పల నాయుడు, జిల్లా పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు ఈగల నత్తిబాబు, గాజులు రేగ పిఎస్ఎస్ చైర్మన్ కోరాడ వెంకటరావు, విజయనగరం ఎంపి చైర్మన్ కల్లోతు నర్సింగరావు, పదాలపేట నర్సిం చంద్రా శ్రీనివాస్, నియోజకవర్గ నాయకులు, ఇరిగేషన్ డివిజన్, ఎజిలు పాల్గొన్నారు.

అమ్మ మాటతోనే అక్కడిదాకా..

ద్రుషికా చందర్.. ఒక్క సినిమాతోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నది. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో నలభైకి పైగా ఉత్తమ నటి అవార్డులు అందుకొని 'బెలా' అనిపించుకున్నది. నాటకరంగంలోనూ అడుగుపెట్టి.. అక్కడా ప్రశంసలు దక్కించుకున్నది. అందం, అంతకుమించిన అభినయంతో తెలుగు, హిందీ, మలయాళ భాషల్లో వరుస ఆఫర్లు అందుకుంటున్నది. ఇటీవలే 'సుయోధన్' సరసన మెరిసిన ద్రుషికా పంచుకున్న కార్యాస్ ముచ్చట్లు.. నా కెరీర్ మొదలైందే.. నాటక రంగం ద్వారా. 'ఏవం ఇంద్రజిత్' అనే హిందీ నాటికలో ఆరు విభిన్న కోణాలున్న మహిళా పాత్రను పోషించాను. ఆ నాటకానికి మంచి స్పందన వచ్చింది. నేను నాటకాల్లో నటించినప్పుడు నా పెర్ఫార్మెన్స్ చూసి 'సుయోధన్'లో అవకాశం ఇచ్చారు. 'మనసానమః' షార్ట్ ఫిల్మ్.. నాకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తీసుకొచ్చింది. వెయ్యికి పైగా అవార్డులు కైవసం చేసుకొని, ప్రపంచంలోనే అత్యధిక అవార్డులు సాధించిన లభ్యు చిత్రంగా గిన్నిస్ రికార్డునూ సృష్టించింది. నాకూ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో నలభైకి పైగా ఉత్తమ నటి అవార్డులు దక్కాయి. ఈ షార్ట్ ఫిల్మ్ 2022లో ఆస్కార్ అర్హత సాధించడం మాత్రమే గర్వకారణం. 'బుచ్చి నాయుడు కండ్రెగి: తూర్పు వీధి' నా మొదటి సినిమా. ప్రస్తుతం తెలుగుతోపాటు హిందీ, మలయాళ భాషల్లోనూ అవకాశాలు వస్తున్నాయి. రాబోయే రోజుల్లో విభిన్నమైన పాత్రల్లో అలరిస్తూ.. మంచి నటిగా పేరు తెచ్చుకోవడమే నా లక్ష్యం. అవకాశం వస్తే సైన్సిస్టర్ స్టార్ ఐయోపిక్లో నటించాలనేది నా కోరిక.



ఇండస్ట్రీలో నాకు రేటింగ్ సింగ్ అంటే ఇష్టం. శ్రీదేవి, రేఖ నటనను ఇష్టపడతా. నాకు కిక్ బాక్సింగ్ వచ్చు. డ్రైవింగ్లోనూ శిక్షణ తీసుకున్నా. మాది సినిమా నేపథ్యమున్న ఫ్యామిలీ. అరుంధతి సినిమాకు మా అమ్మ క్యాన్సర్మేమ్ డిజైనర్. ఆ తర్వాత ఇండస్ట్రీలో ప్రొడక్షన్ డిజైనర్గా, ఆర్ట్ డిప్యూట్లో, డైరెక్షన్ డిపార్ట్మెంట్లోనూ పనిచేసింది. ఆమె ప్రోత్సాహం వల్లే ఇక్కడిదాకా వచ్చా. సినిమాల్లో నటించాలనే కోరిక నాకు చిన్నప్పటి నుంచే ఉండేది. కానీ, 'చదువు పూర్తయిన తర్వాతే సినిమాలు' అని అమ్మ చెప్పడంతో ఆవైపు మళ్లారు. ప్రతిష్టాత్మక న్యూయార్క్ ఫ్యాషన్ స్కూల్లో డిగ్రీ చేశాను. అక్కడి నుంచి నాటకరంగంలోకి, ఆ తర్వాత సినిమాల్లోకి వచ్చాను.

ఫ్యాషన్ ఈవెంట్లో జాన్వీ కపూర్ గ్లామర్ షో..

బాలీవుడ్ అందాల తార, దివంగత నటి శ్రీదేవి కుమార్తెగా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టిన జాన్వీ కపూర్ ఇప్పుడు తనదైన స్టైల్తో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంటోంది. బాలీవుడ్లో మాత్రమే కాకుండా సౌత్ ఇండస్ట్రీలో కూడా అవకాశాలు అందుకుంటూ తన క్రేజ్ను విస్తరించుకుంటున్న ఈ యుగి బ్యూటీ, తాజాగా ఫ్యాషన్ ఈవెంట్లో తన లుకితో అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. రీసెంటగా జరిగిన ఫెంటీ ఈవెంట్లో జాన్వీ కపూర్ మైక్రో మిని డ్రెస్సులో దర్శనమిచ్చి గ్లామర్ షో చేసింది. బోల్డ్ డ్రెస్సింగ్ స్టైల్తో ప్రేక్షకులను ఫిదా చేస్తూ, తన ఫ్యాషన్ సెన్సెక్సు మరోసారి ముద్ర వేసింది. మెత్తటి కౌల్ నెక్ లైన్తో కూడిన హాఫ్ షోల్డర్ డ్రెస్స్ వైట్ టూప్ ను ధరించిన ఆమె, సిల్వర్తో మోడర్న్ శిల్పకళాత్మక లుక్ను అందించింది. శాటిన్ తరహా ఫ్యాబ్రిక్తో రూపొందిన ఈ ఔట్ఫిట్ ఆమెకు లగ్గర్ ఫీల్డును తీసుకువచ్చింది. ఫ్యాషన్ పరంగా ఎప్పటికప్పుడు కొత్త ట్రెండ్స్ను అభివృద్ధి చేస్తూ, తన స్టైల్తో ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్న జాన్వీ.. ఈ ఈవెంట్లో కేవలం డ్రెస్సింగ్ మాత్రమే కాదు, తన సింపుల్ వాక్తో కూడా ఆకట్టుకుంది. మొత్తం మీద ఆమె లేటెస్ట్ లుక్ సోఫ్ట్ మీడియాలో వైబల్ అవుతుంది, ఫ్యాషన్ నుంచి భారీ స్పందన అందుకుంటోంది. కెరీర్ విషయానికి వస్తే, 2018లో 'ధడక్' సినిమాతో సినీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టిన జాన్వీ, తర్వాత 'ఘోస్ట్ స్టోరీస్' వంటి చిత్రాలతో ప్రేక్షకులను మెప్పించింది. 2024 వరకు బాలీవుడ్లో పరిమితమైన ఈమె, తర్వాత సౌత్ సినిమాలపై



దృష్టి సారించింది. తన తల్లి కోరిక మేరకు బాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఇచ్చిన జాన్వీ, జూనియర్ ఎన్టీఆర్ సరసన దేవర్: పార్ట్ 1 సినిమాలో నటించి పల్లెటూరి అమ్మాయి పాత్రలో ఆకట్టుకుంది. ఆ తర్వాత కూడా వరుసగా పలు ప్రాజెక్టులతో బిజీగా మారింది. ప్రస్తుతం రామ్ చరణ్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న పెద్ది చిత్రంలో జాన్వీ హీరోయిన్గా నటిస్తోంది. ఇందులో 'అబ్బాయిమ్మ' అనే పాత్రలో కనిపించబోతున్న ఆమె, ఈ సినిమాతో బాలీవుడ్లో మరింత స్థిరపడాలని చూస్తోంది. జూనియర్ విడుదలకు సిద్ధమవుతున్న ఈ చిత్రం జాన్వీ కెరీర్కు కీలకంగా మారనుంది.

మెగా కోడలి కొత్త సినిమా విడుదలకు సిద్ధం..

బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటి లావణ్య త్రిపాఠి మళ్ళీ సినిమాలతో సందడి చేసేందుకు సిద్ధమయ్యారు. చాలాకాలం తర్వాత ఆమె నటించిన తాజా చిత్రం 'సతీ లీలావతి' ఈ వేసవిలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. మెగా హీరో వరుణ్ తేజోతో వివాహం, అనంతరం ఓ బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన తర్వాత విడుదల అవుతున్న ఈ సినిమా కావడంతో అభిమానుల్లో ప్రత్యేక ఆసక్తి నెలకొంది. ఇప్పటికే ఈ చిత్రంపై మంచి బజ్ క్రియేట్ అయింది. ఆనంది ఆర్ట్ క్రియేషన్స్ సమర్పణలో, దుర్గాదేవి పిక్చర్స్ బ్యానర్పై నాగమోహన్ నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి తాతినేని శత్య దర్శకత్వం వహించారు. గతంలో 'భీమిలి కట్టి జట్టు', 'ఎన్ఎంఎస్' (శివ మనసులో శృతి) వంటి యూత్ఫుల్ చిత్రాలతో గుర్తింపు పొందిన ఆయన, ఈసారి ఒక రొమాంటిక్ రిలేషన్ డ్రామాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. లావణ్య త్రిపాఠి సరసన దేవ్ మోహన్ హీరోగా నటించగా, వీరెద్దరూ భార్యాభర్తలుగా కనిపించనున్నారు. ఈ సినిమా కుటుంబ బంధాలు, దాంపత్య జీవితం, వాటిలో వచ్చే సంఘర్షణలను విశ్లేషణీయంగా చూపించనుందని నిర్మాత నాగమోహన్ తెలిపారు. హాస్యం, భావోద్వేగాలు కలగలిపిన ఈ చిత్రం అన్ని పద్ధాల ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునేలా రూపొందించబడిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమా సెన్సార్ కార్యక్రమాలను పూర్తి చేసుకుని 'యు' సర్టిఫికేట్ను పొందింది. మే 8న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర యూనిట్ ప్రకటించింది. తాజాగా విడుదల చేసిన పోస్టర్



ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని మరింత పెంచింది. ఈ చిత్రంలో సీనియర్ నటుడు నరేష్ వీకే, కమేడియన్ సప్తగిరి, తమిళ హాస్యనటుడు వీటివీ గణేష్, రాజేంద్రన్, జాషర్, జోషి తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. సంగీతాన్ని మిక్సీ జే. మేయర్ అందించగా, సినిమాటోగ్రఫీని బినేంద్ర మీసన్ నిర్వహించారు. ఎడిటింగ్ బాధ్యతలను సతీష్ సూర్య తీసుకున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్, పాటలకు మంచి స్పందన లభించగా, త్వరలోనే ట్రైలర్ను విడుదల చేసి ప్రమోషన్స్ను మరింత వేగవంతం చేయనున్నట్లు చిత్ర యూనిట్ తెలిపింది. మొత్తానికి, 'సతీ లీలావతి' లావణ్య త్రిపాఠి సక్సెస్ఫుల్ రీఎంట్రీ ఇస్తారా అన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది.