

## ప్రపంచ సవాళ్లకు పరిష్కార వేదికలుగా వర్సిటీలు



**-పరిశోధన కేంద్రాలుగా అభివృద్ధి చెందాలి -ఉప రాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్**

**-వైభవంగా ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం శతాబ్ది ఉత్సవం**  
 విశాఖపట్నం: అంతర్జాతీయంగా ఎదురవుతున్న సవాళ్లను విశ్వవిద్యాలయాలు పరిష్కరించే దిశగా పరిశోధనలు సాగించాలని ఉపరాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా, పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యమిచ్చి పరిశోధన కేంద్రాలుగా ఎదగాలన్నారు. విద్యార్థులు డిగ్రీలు సాధిస్తే సరిపోదని, అవసరమైన నైపుణ్యాలు పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. మేధోసంపత్తి హక్కులపై అవగాహన పెంచుకోవడంతో పాటు ఆవిష్కరణలపై కొత్త ఆలోచనలు చేయాలన్నారు. విశాఖపట్నంలోని ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం శతాబ్ది ఉత్సవాలను వైభవంగా నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న ఉపరాష్ట్రపతి మాట్లాడుతూ.. "పందేళ్ల చరిత్ర కలిగిన ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం అంతర్జాతీయ స్థాయికి ఎదగాలి. తొలి రోజుల్లో ఉప కులపతులుగా పనిచేసిన కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి, సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ తమ నాయకత్వ పటిమతో వర్సిటీని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకువెళ్లారు. ఎందరో మహారాజులు అందించిన సాయం అభివృద్ధికి అండగా నిలిచింది. అటువంటి వారిని ఈ సమయంలో గుర్తు చేసుకోవడం సముచితం. ఏయూ ఇప్పటికే ఎన్నో వర్సిటీలతో ఒప్పందాలు చేసుకుంది, భవిష్యత్తులో జాతీయ స్థాయిలో కాకుండా ప్రపంచంలోని అత్యుత్తమ విశ్వవిద్యాలయాల జాలితాలే చేరాలి. నేను ఈ స్థాయికి ఎదగడానికి నేను చదివిన విశ్వవిద్యాలయమే బలమైన పునాది వేసింది" అని తెలిపారు.

సచిన్ వండ్ శతకానికి వేచి చూడాల్సి వచ్చింది.. విజయాలు అంత తొందరగా రావని, సచిన్ తన వండ్ శతకానికి ఎంతోకాలం వేచి చూడాల్సి వచ్చిందని రాధాకృష్ణన్ గుర్తుచేశారు. 'విజయం సాధించాలంటే చాలా సహనం అవసరం. అవజయాల ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుతాయి. అవి వచ్చాయని నిరూపించావడం వరకూడదు. అలాగే సమయాపాలన విద్యార్థులకే కాకుండా జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం. సమయాన్ని సక్రమంగా ఉపయోగించుకున్న వారే విజేతలుగా నిలుస్తారు' అని వివరించారు. గవర్నర్ ఎస్.అబ్దుల్ నజీర్ మాట్లాడుతూ "చరిత్రాత్మక ఏయూ వందేళ్ల ఉత్సవాల్లో పాల్గొనడం సంతోషంగా ఉంది. వీసీ, ఇతర అధికారులు, అధ్యాపకులు పాల్గొనడానికి అభినందనలు. 1921లో మద్రాసు ప్రభుత్వం ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం స్థాపనకు కమిటీని నియమించింది. ఏప్రిల్ 1926లో వర్సిటీ చట్టం అమల్లోకి వచ్చింది. మొదటగా విజయవాడలో ప్రారంభమైన విశ్వవిద్యాలయం అనంతరం ఏయూ వ్యవస్థాపక వీసీ కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి చొరవతో విశాఖకు మారింది. అనంతరం డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్తో వర్సిటీకి మరింత గుర్తింపు వచ్చింది. విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ 1933లో విశ్వవిద్యాలయం సందర్శించారు. అలాగే కృష్ణస్వామి, వీఎస్ కృష్ణ, ఆచార్య శ్రీనివాస అయ్యంగర్, ఆచార్య ఎంఆర్ అప్పారావు, ఆచార్య కె.రామకృష్ణారావు ఉప కులపతులుగా ఏయూకు అమూల్య సేవలు అందించారు" అని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు, ఒడిశా గవర్నర్ కంభంపాటి హరిబాబు, తెలుగు సినీ దర్శకుడు తిపిక్రమ్ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## శేషాచలంలో అగ్నిప్రమాదానికి కారకుల్ని వెంటనే అరెస్టు చేయండి

**-ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశం**  
 అమరావతి: తిరుపతి సమీపంలోని శేషాచలం అటవీ ప్రాంతంలో భారీ అగ్నిప్రమాదం ఘటనకు కారకులైన వారిని గుర్తించి వెంటనే అరెస్టు చేయాలని, అటవీ చట్టాల ప్రకారం వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అధికారులను ఆదేశించారు. గంజాయి, మద్యం సేవించిన ఆకతాయిలే కారణమనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్న నేపథ్యంలో వారిని గుర్తించాలని నిర్దేశించారు. అటవీ దళాల అధిపతి వీవీ చలపతిరావు, ఇతర అధికారులతో ఆయన టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ మాట్లాడుతూ వేసవి తీవ్రత తగ్గే వరకూ అగ్నిప్రమాదాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. 'జన సంచారం ఉండే అటవీ మార్కెట్లలో మట్టిలో అటవీ, పోలీసు సిబ్బందిని నియమించాలి. ఆకతాయిలు, అటవీ విధ్వంసానికి పాల్పడేవారి కడలికలపై నిఘా ఉంచాలి. అటవీ పరిసర గ్రామాల్లో అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించాలి. అపరిచితులు, అనుమానితులు, ఆకతాయిలు ఎవరైనా అటవీ ప్రాంతాల వైపు వెళ్లే ప్రయత్నం చేస్తే వారిని ఆయా గ్రామాల ప్రజలే అడ్డుకునేలా



వైతన్యం తేవాలి. అగ్ని ప్రమాదాలు సంభవించినప్పుడు వెంటనే స్పందించి మంటల్ని అదుపులోకి తీసుకోవ్వాలా ప్రజల్ని తీర్చిదిద్దాలి" అని ఆదేశించారు. ఈ ప్రమాదానికి కారణాలపై అటవీ దళాల అధిపతి నుంచి నివేదిక తెప్పించాలని తన కార్యాలయ అధికారులకు పవన్ కల్యాణ్ సూచించారు.

## రాష్ట్రాభివృద్ధిలో ప్రవాసాంధ్రులు భాగస్వాములు కావాలి

**-మెరుగైన ఆహారపు అలవాట్లతో క్యాన్సర్ ను జయించొచ్చు -కోమటి జయరాం సన్మానసభలో డా.నోరి దత్తాత్రేయుడు**  
 అమరావతి: అమెరికాలో తెలుగువారి సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు కాపాడటం, జాతి ఔన్నత్యాన్ని నిలబడంలో ఏపీ ప్రభుత్వ ఉత్తర అమెరికా ప్రత్యేక ప్రతినిధి కోమటి జయరాం కృషి ఎనలేనిదని క్యాన్సర్ వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ నోరి దత్తాత్రేయుడు తెలిపారు. రాష్ట్రాభివృద్ధిలో ప్రవాసాంధ్రులు భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. అమెరికాలోని ఫిలడెల్ఫియా నగరంలో కోమటి జయరాంను సత్కరించేందుకు అత్యీయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఇందులో దత్తాత్రేయుడు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. ప్రాథమిక దశలోనే క్యాన్సర్ ను గుర్తించడం, మెరుగైన ఆహారపు అలవాట్ల ద్వారా క్యాన్సర్ నివారించొచ్చన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్టీఆర్, చంద్రబాబు కుటుంబాలతో తన అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకొన్నారు. బసవ తారకం క్యాన్సర్ అనుపత్తి ఏర్పాటుకు సంబంధించిన అంశాల్ని వివరించారు. చంద్రబాబు తనపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటానని కోమటి జయరాం తెలిపారు. 'ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులకు సాంకేతిక విద్య అందించేందుకు ప్రవాసాంధ్రులు ముందుకు రావాలి. కూటమి



ప్రభుత్వం వచ్చాక గూగుల్ డేటా సెంటర్ లాంటి ప్రముఖ కంపెనీలు రాష్ట్రానికి వస్తున్నాయి" అని జయరాం తెలిపారు. అనంతరం మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు, సుప్రీంకోర్టు పూర్వ ప్రధానన్యాయమూర్తి ఎన్.వి. రమణ పంపిన వీడియో సందేశాల్ని ప్రదర్శించారు. నోరి దత్తాత్రేయుడిని ఘనంగా సత్కరించారు. కార్యక్రమాన్ని రేచి పొట్లూరి సమన్వయపరిచారు. గుంటూరు మిర్చియార్లు మాజీ చైర్మన్ మన్నవ సుబ్బారావు, రాధాకృష్ణ మూర్తి, శ్రీధర్ అప్పసాని, రంజిత్ కోమటి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## భాజపా సర్కారు ప్రమాణ స్వీకారానికి వస్తూ

**-బెంగాల్లో అధికారంపై మోదీ ధీమా**  
 కోల్ కతా: పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో భాజపా విజయం సాధించి తదుపరి ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసి తీరుతుందని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. వచ్చే నెల 4 తర్వాత తమ పార్టీ ప్రభుత్వ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి తాను తిరిగి రాష్ట్రానికి వస్తానని పేర్కొన్నారు. ఉత్తర 24 పరగణాల జిల్లాలోని బ్యారక్ పుర్లో జరిగిన ఎన్నికల ర్యాలీలో ఆయన మాట్లాడారు. పశ్చిమ బెంగాల్ లో సిండికేట్ రాజకీయ టీఎంసీ నాయకత్వం వహిస్తోందని, రాష్ట్రంలో రాజకీయ హింస, చౌరబాట్లు, ఆర్థిక క్షీణతలకు ఆ పార్టీదే బాధ్యతని ఆరోపించారు. 'రాష్ట్రంలో నేనెక్కడికీ వెళ్లినా ప్రజల మనోభావాలను గమనించా. అందుకే మే 4 తర్వాత భాజపా ప్రభుత్వ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి నేను మళ్లీ వస్తానన్న దృఢ విశ్వాసంతో తిరిగి వెళ్తున్నా' అని మోదీ పేర్కొన్నారు. 1857లో జరిగిన దేశ తొలి స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో ముఖ్య పాత్ర పోషించిన బ్యారక్ పుర్ ప్రాంతం.. ఇప్పుడు పశ్చిమ బెంగాల్ లో పరివర్తనకు బాటలు వేస్తోందని తెలిపారు. పూర్వకాలంలో భారత్ సుభిక్షంగా ఉన్న రోజుల్లో దేశానికి అంగ, వంగ, కలింగ అనే మూడు రాజ్యాలు మూల స్తంభాల్లా ఉండేవని.. అవే నేటి బిహార్, బెంగాల్, ఒడిశాలని వివరించారు. ఈ మూడు స్తంభాలూ బలహీనపడినప్పుడు దేశం బలహీనపడిపోయిందని, తూర్పు భారత ఉద్యమ జరిగిందా దేశం బలోపేతం కాబోదని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఇటీవల బిహార్, ఒడిశాలలో విజయం సాధించిన కమలం ఇక పశ్చిమ బెంగాల్ లో వికసించబోతోందని చెప్పారు. పశ్చిమ బెంగాల్ కు సేవ చేయడం, భద్రత కల్పించడం, పరిరక్షించడం తన బాధ్యత, విధి అని పేర్కొన్నారు. ఓటు వేసేముందు ఆ గూండాలను గుర్తు చేసుకోండి బెదిరింపులకు, దురుపయోగానికి, అబద్ధాలకు పరిపాలనను టీఎంసీ పరిమితం చేసిందని ప్రధాని ఆరోపించారు. చులకన చేసే మాటలతో వాళ్లు తనపై, రాజ్యాంగ వ్యవస్థలపై, సాయుధ బలగాలపై దాడికి పాల్పడ్డారని చెప్పారు. గడవిన 15 సంవత్సరాల్లో సాధించినదేమిటో ఒక్క టీఎంసీ నాయకుడూ చెప్పలేకపోతున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. 'మీరు ఓటేయడానికి వెళ్తున్నప్పుడు టీఎంసీ పేరుతో అత్యాచారాలు జరిపే గూండాల ముఖాలు గుర్తు తెచ్చుకోండి.. కమలానికి ఓటిసే మన ఆడ బిడ్డలు

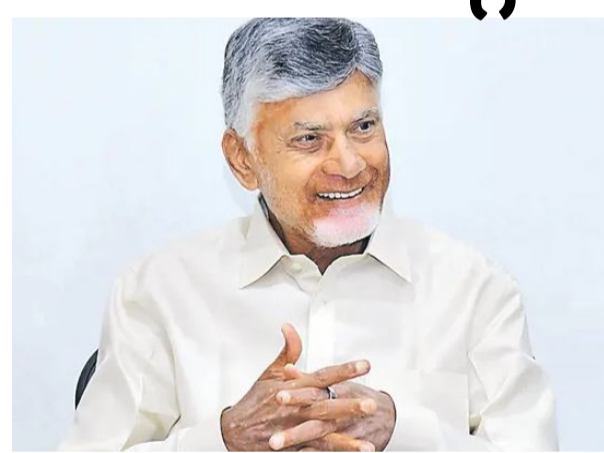


అర్హతా దాటినా భయం లేకుండా బయటికి వెళ్లేందుకు వీలైన పరిస్థితుల కల్పనకు సాయపడండి" అని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. చౌరబాటుదార్లను పదిలేది లేదని స్పష్టం చేశారు. బంగ్లాదేశ్ నుంచి వలస వచ్చిన మతువా సామాజిక వర్గానికి పౌరసత్వం, ఇతర ప్రశ్నలు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. దివ్యానుభూతి పొందా: మోదీ పశ్చిమ బెంగాల్ లో ప్రచారం చేయడం తీర్చిదిద్దాలని వచ్చినట్లుగా ఉందని ప్రచారం చివరి రోజైన సోమవారం ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. కాళీ మాత భక్తుల నుంచి అందిన దివ్య శక్తి, ప్రజల నుంచి లభించిన ఆశీర్వాదం తనకు ప్రచారంలో బలాన్ని ఇచ్చాయని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ మేరకు ఒక ఆడియో సందేశాన్ని బహిరంగ లేఖను విడుదల చేశారు. ప్రజలకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేయడంతోపాటు పశ్చిమ బెంగాల్ లో తాము ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. 'తీవ్రమైన వేసవి వేడిలో ప్రచారం చేసినా నాకు ఏమాత్రం అలసట కలగలేదు. ఈ ర్యాలీలు, రోడ్ షోలలో పాల్గొనడం నాకు తీర్చిదిద్దాలని వచ్చినట్లుగా తోచింది' అని ప్రధాని వ్యాఖ్యానించారు. 'అయోధ్యలో రామ్ లిల్లకు ప్రాణ ప్రతిష్ఠ చేయడానికి ముందు నేను 11 రోజుల ప్రత్యాని పాటించా. శ్రీరాముడు నాలో అంతలేని శక్తి నిలిపిన భావన నాకు ఆనాడు కలిగింది. ఈ ఎన్నికల ప్రచారంలోనూ అదే అనుభూతి కలిగింది' అని పేర్కొన్నారు.

## విద్యుత్ కొనుగోలు ధర తగ్గాలి

**-యూనిట్ రూ.4.60కి రావాలి -విద్యుత్ శాఖపై సీఎం సమీక్ష**

అమరావతి: విద్యుత్ సంస్కర్త సంస్కరణల అమలుకు పూర్తిస్థాయిలో సాంకేతికతను వినియోగించాలని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. తక్కువ వ్యయంతో విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేసే అంశంపై నిరంతర అధ్యయనం జరగాలని స్పష్టం చేశారు. క్యాంప్ కార్యాలయంలో విద్యుత్ శాఖపై ముఖ్యమంత్రి సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. 'విద్యుత్ కొనుగోళ్ల వ్యయం తగ్గించే దిశగా చర్యలు తీసుకోవాలి. ఈ రంగంలో వివిధ దేశాల్లో అమలువుతున్న విధానాలు, కొత్త ఆవిష్కరణలపై అధ్యయనం చేయాలి. ఈ ఏడాది ఆఖరుకు యూనిట్ విద్యుత్ కొనుగోలు ధర రూ.4.60కి తగ్గించాలి. ప్రజా ప్రయోజనాల కోసమే సంస్కరణలు తెస్తాం. ప్రజలకు మేలు చేయాలంటే ఆధునిక సాంకేతికత వినియోగం అత్యవసరం. విద్యుత్ రంగంలో ఆర్ అండ్ డీని ప్రోత్సహించేందుకు ట్రాన్స్ కో, జెనెకో వంటి సంస్థలు తమకున్న సీఎన్ఆర్ నిధులు కేటాయించాలి. అవసరమైతే బడ్జెట్ కేటాయింపులు జరిపేలా చర్యలు తీసుకుంటాం. పంప్ స్టోరేజీ ప్రాజెక్టుల ద్వారా విద్యుత్ ఉత్పత్తిపై పూర్తిస్థాయిలో అధ్యయనం చేయాలి. విద్యుత్ విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకోవాలి' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. పునరుత్పాదక విద్యుత్ వినియోగం పెరగాలి 'కాలుష్యం తగ్గించేలా పర్యావరణహిత విద్యుత్ ఉత్పత్తిపై దృష్టి సారించాలి. 2028-29 నాటికి మొత్తం ఉత్పత్తిలో సగానికిపైగా పునరుత్పాదక విద్యుత్ ఉండాలి. పీఎం సూర్యఘర్ పథకంలో భాగంగా 52,396 ఇళ్లపై రూఫ్ టాప్ కనెక్షన్లు ఇచ్చాం. ఇక్కడ ప్రతి నెలా 2 లక్షల రూఫ్ టాప్ ప్రాజెక్టులు ఇచ్చాలి. పీఎం కుసుమ్



పథకంలో భాగంగా ఇప్పటివరకు 2.94 లక్షల కనెక్షన్లు ఇచ్చాం. మొదటి విడత పీఎం కుసుమ్ పథకాన్ని డిసెంబరు నాటికి పూర్తి చేయాలి. ఈ పథకాల అమల్లో వేగం పెంచాలి. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈవీ ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు విద్యుత్ వాహనాల వినియోగం, కొనుగోళ్లపై ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకురావాలి" అని సీఎం పేర్కొన్నారు. వేసవిలో విద్యుత్ వినియోగం రోజుకు 275 నుంచి 285 మిలియన్ యూనిట్ల(ఎంయూ) మధ్య ఉంటోందని అధికారులు సీఎం కు వివరించారు. వచ్చే ఆరు నెలల కాలానికి విద్యుత్ కొనుగోళ్ల ప్రణాళికలను సీఎంకు చెప్పారు. గత ఏడాదితో పోలిస్తే విద్యుత్ వినియోగం సుమారు 14 శాతం పెరిగిందన్నారు. 2025 ఏప్రిల్లో యూనిట్ విద్యుత్ కొనుగోలు ధర రూ.5.20 ఉండగా.. 2026 మార్చి నాటికి రూ.4.90కి తగ్గించామని తెలిపారు. సమావేశంలో మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్, సీఎం ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్, డిస్కంల సీఎంఓలు పాల్గొన్నారు.

## ఆంధ్ర వర్సిటీలో పెండింగ్ పోస్టులన్నీ భర్తీ చేస్తాం

**-శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో మంత్రి నారా లోకేశ్**

విశాఖపట్నం: ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో ఖాళీగా ఉన్న అన్ని పోస్టులూ భర్తీ చేస్తామని విద్య, బడి శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ హామీ ఇచ్చారు. ముఖ్యమంత్రి సూచనల మేరకు రాబోయే వందేళ్లకు విజన్ డాక్యుమెంట్ తయారు చేసి, ప్రతి బందేళ్లకు ఏయూ ఏం సాధించాలో స్పష్టంగా ఉండేలా ప్రణాళిక రూపొందించామని తెలిపారు. ఏయూ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో ఆయన ప్రసంగించారు. 'ఏయూ నాలాంటి వారికి ఓ భావోద్వేగం. ఆంధ్ర వర్సిటీ ఒక పేరు కాదు వందేళ్ల చరిత్ర. ఇక్కడ చదివిన ఎందరో పారిశ్రామికవేత్తలుగా, రాజకీయ నాయకులుగా ఎదిగారు. ఏయూ నుంచి త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ ఎమ్మెస్సీ సూక్ష్మీయర్ ఫిజిక్స్ లో గోల్డ్ మెడల్ సాధించారు. ఫిజిక్స్ నుంచి పాలిటెక్నిక్ వరకు ఆంధ్ర వర్సిటీ మార్క్ శాస్త్రతంగా ఉంది. దేశంలో ఓవర్ ఆల్ ర్యాంకింగ్ లో ఏయూ మూడో స్థానం సాధించడమే లక్ష్యం' అని ఆయన పేర్కొన్నారు. 'అమెరికాలో స్టాన్ ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో



చదివాను. ప్రజలకు సేవ చేయాలనే ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లోకి వచ్చా. మంగళగిరిలో మొదటిసారి ఎమ్మెల్సీగా ఓడిపోవడం నాకు బాధ కలిగించినా, కనీసం పెంచింది. అదే నియోజకవర్గం నుంచి పోటీచేసి రాష్ట్రంలోనే మూడో అత్యధిక మెజారిటీ సాధించాను. ఇది ఎందుకు చెబుతున్నానంటే.. 'నో రిస్క్, నో స్టోరీ' అని గుర్తు పెట్టుకోవాలని! అపజయాలే విజయానికి సోపానాలవుతాయి.



# పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలిస్తే షాకవ్వాలిందే!

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



అంకెల సంఖ్య ఉంటే.. మొదటి సంఖ్య 9తో ప్రారంభమైతే, అది సేంద్రీయ వృద్ధిని సూచిస్తుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. పండు యొక్క లేబుల్పై 8తో ప్రారంభమయ్యే ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే, పండు నాన్ 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 మినహాయించి.. 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 యాక్టివిటీస్కు దూరంగా ఉండటం, అన్ హెల్త్ ఫుడ్ హాబిట్స్ వంటివి శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో లోపాలకు, అధిక రక్తపోటుకు కారణం అవుతాయి. ఈ పరిస్థితి సహజంగానే మనుషుల్లో ఆందోళనకరమైన ప్రవర్తనను ప్రేరేపిస్తుంది. ఫలితంగా ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ అధిక ఆందోళన చెందుతూ టెన్షన్ పడే ప్రవర్తన దెవలవ్ అవుతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే క్రమంగా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ముందుగానే కేరీ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని అలవర్చుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. దీనివల్ల క్రమంగా ఆందోళన, టెన్షన్ పడటం లాంటి బిహేవియర్లో మార్పు వస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, రెగ్యులర్ గా



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

# టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

ఈ మధ్యకాలంలో చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. ప్రజెంట్ ఇది ఫ్యాషన్ కూడా. ఇంకా కొందరు అయితే ఏకంగా బాడీ మొత్తం టాటూ వేయించుకుని ఫ్యాషన్ అని పురిచి పోతున్నారు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్న విషయం తెలియలేదు. అయితే ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ ప్రమాదాలు ఏంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనలో టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. అంత ప్రమాదం ప్రమాదం ఉందని, వీటి వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ కూడా రావచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు. అదే విధంగా స్కిన్ డిజిజీస్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు కోసం టాటూ ఇంక్ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుంది దాని వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. అలాగే లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టోల్ నీల్స్ వెల్డించిన దాని ప్రకారం కొందరు చిన్న వయసులోనే టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. దానివల్ల ఆ భాగంలో నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి. అదే విధంగా టాటూ ఇంక్ ఎక్స్పోజర్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా దెవలవ్



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



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

# రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే ఆహారాలు..!

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



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

# ఈ జంతువులు ఇంట్లో ఉంటే దరిద్రాన్ని పిలిచినట్లే ..

మనలో చాలా మంది కొన్ని రకాల జంతువులను ఇంట్లోనే పెంచుకుంటారు. కానీ, వీటిని ఇంట్లో అసలు పెంచకూడదని జ్యోతిషులు చెబుతున్నారు. ఒక వేళ మీరు పెంచినట్లయితే మీ జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కొంతమంది ఇంట్లో నల్ల పిల్లలను పెంచుకుంటారు. కానీ నల్ల పిల్లలు చెడు స్వభావాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇంట్లో పాలని చూస్తే.. పాలు మొత్తం వాటికే కావాలని కోరుకుంటాయని చెబుతున్నారు. బయటికి వెళ్లేటప్పుడు పిల్లి ఎదురైతే పసులు 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 నట్లను మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ కు మంచి మూలం. వాల్ నట్లను అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ప్రధానంగా కేకులు, కుక్కీలు, ఎనర్జీ బారీలు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇది మాత్రమే కాదు.. వాల్ నట్లు డయాబెటిస్ లో కూడా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటానికి సహాయపడే వాల్ నట్స్ లో పాలీఅనోసామరైటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉన్నాయి. కానీ వేసవిలో వాల్ నట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల కలిగే సమస్యలను తెలుసుకుందాం. వేసవిలో వాల్ నట్లను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరిగే సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాల్ నట్స్ లో ఫైబర్, క్యాలరీలు పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ బరువును పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు



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

# వేరుశనగలు వేయించి కాదు..

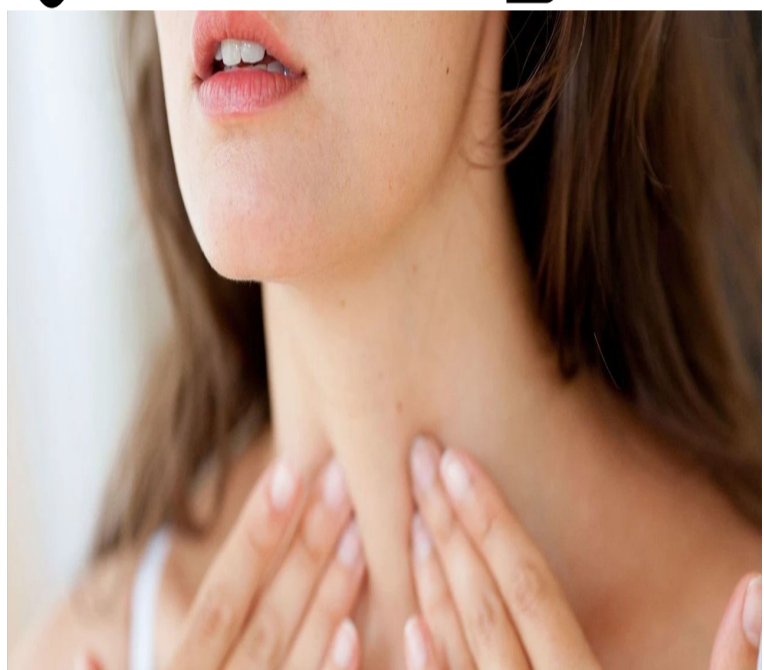
ఉడికించిన వేరుశనగలను తీసుకుంటే అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. హృద్రోగ సంబంధిత వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. వేయించిన వేరుశనగల కంటే.. ఉడికించిన వేరుశనగలో తక్కువ కెలోరీలు వుంటాయి. ఫలితంగా ఒబిసీటీకి దూరంగా వుండొచ్చు. సూలకాయం: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగలో ఉండే పోషకాలు మీ కడుపుని ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. దీన్ని తినడం వల్ల మీకు వెంటనే ఆకలి అనిపించదు. ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తినే వారి కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. వారు తమ బరువును కూడా నియంత్రించగలుగుతారు. కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రిస్తుంది: ఉడికించిన వేరుశనగలో ఉండే మోనోఅన్ శాచురేటెడ్, పాలీఅన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగ తీసుకోవడం కొలెస్ట్రాల్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తీసుకోవడం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది మీ జ్ఞాపకశక్తిని



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

# థైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!

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



# 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 మూడ్ ని 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, వాపుల నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మూత్ర సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది..

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

# క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి గల ప్రమాదకారకాలు ఏంటి? అనే విషయాలపై ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ధూమపానం, వాయు కాలుష్యం, ఆస్ట్రోస్ట్రోన్, అల్కహాల్ వినియోగం, అతివీలలోపాత వికిరణం, హెలికోబాక్టర్ పైలోరి ఇన్ ఫెక్షన్, జీవనశైలి, అధిక శరీర బరువు, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం కారణంగా ఉన్నాయని ఇప్పటి వరకు గుర్తించారు. కాగా ఈ అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రయోగాలు చేస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు.. బ్రోకలీ వినియోగం క్యాన్సర్ సంభావ్యతను తగ్గిస్తుందని ఇప్పటికే గుర్తించారు. అయితే తాజా అధ్యయనం దీని వల్ల కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ పై 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, బరన్, 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 హీట్ స్ట్రోక్ ను నివారిస్తుంది. పుదీనా ఆకులు కడుపుని చల్లబరుస్తాయి. దీని కోసం పుదీనా సిరప్ తయారు చేసి త్రాగవచ్చు. తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం..వేసవిలో శరీరంలో వేడి పెరగడం వల్ల



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

# నీరు తగినంత తీసుకోకపోతే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు..!

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. శరీరంలో నీరు తక్కువగా ఉండడంతో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఈ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి తగినంత నీరు అందనప్పుడు శరీరంలో 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 నూనె అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయడానికి, పరిమళ ద్రవ్యాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని ఇంట్లో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ప్రస్తుతానికి, నిమ్మ గడ్డి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకుందాం. నిమ్మగడ్డితో మానసిక ప్రశాంతత.. మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మ గడ్డి సువాసన బాగా పనిచేస్తుంది. దీని సువాసన వేసవిలో తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీరు దాని నూనెను ఆయిల్ డిఫ్యూజర్ లో ఉంచి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ ఇంటిని అంతటా ఆహ్లాదకరమైన సువాసనను వ్యాప్తి చేస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ తో రోగనిరోధక శక్తి.. లెమన్ గ్రాస్ తో టీ తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఒక కప్పు వేడి నిమ్మ గడ్డి టీని సిప్ చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇది ఒక రుచికరమైన



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

# థైరాయిడ్ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది..?

థైరాయిడ్ అనేది ప్రస్తుత రోజుల్లో ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఈ సమస్యపై ప్రజల్లో అనేక సందేహాలు ఉన్నాయి. థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? దానిని ఎలా నివారించాలి వంటి 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 మంటను పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడానికి ధ్యానం అలవాటు చేసుకోండి. మంచి పోషకాహారం తీసుకోవటం తప్పనిసరి. మీ ఆహారంలో తగినంత కార్బియం, 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 ద్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకోవాలి. ఇది మీ శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ద్రైఫ్రూట్స్ 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 వ్యాధినీరోధక 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 లెవెల్స్ 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 అమ్మలని నయం చేయడం ద్వారా మీకు ఎసిడిటీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

# ఫేషియల్ చేయించుకుంటే.. మహిళలకు హెచ్ఐవి?

సాతరణంగా ఆడవాళ్ళకి మేకప్ అంటే ఎంత ఇష్టమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దేవుడు ఇచ్చిన అందానికి మరింత మెరుగులు దిద్దుకునేందుకు మేకప్ ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈక్రమంలోనే ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెడుతున్నారు అంటే చాలు ఏకంగా మేకప్ వేసుకోకుండా అన్నలు 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 సర్టిఫైడ్ కూడా చేయించుకుంటున్న ఘటనలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని కొన్ని సార్లు ఇలా అందంగా మారేందుకు చేయించుకుంటున్న చికిత్సలు వికలించి చివరికి



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

# సమ్మర్ లో చికెన్ అభికంగా తింటున్నారా..?

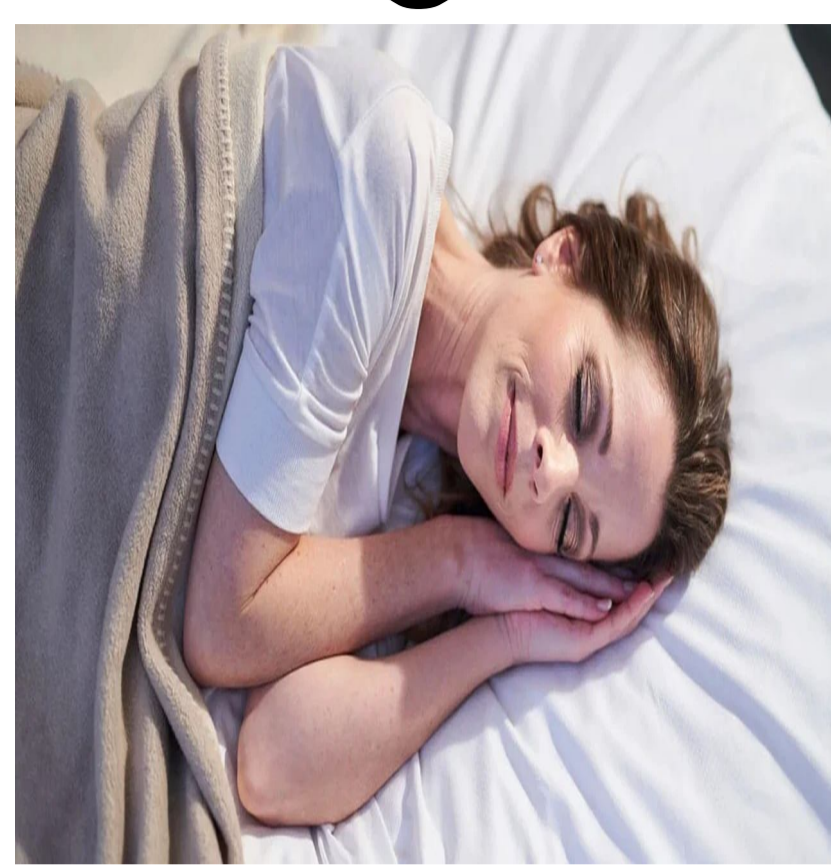
నేటి రోజుల్లో మాంసాహార ప్రియుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. నాన్ వెజ్ వండుతున్నట్లు వాసన వచ్చింది అంటే చాలు ఎండుకో తెలియకుండానే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి. హాయిగా నాన్ వెజ్ లాగించేయాలి అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే నాన్ వెజ్ లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఫిష్, మటన్, చికెన్ అంటూ ఉండగా.. ఇక ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటు ధరలో ఉండేది మాత్రం చికెన్ అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే మాంసాహారం తినాలి అనిపించింది అంటే చాలు వెంటనే ఇక తెచ్చుకుని హాయిగా లాగించేస్తూ ఉంటారు. ఇక కొంతమందికి అయితే ముక్క 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 డిసైడ్రేషన్ 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 తలెత్తుతాయి అంటూ చెబుతున్నారు. రోజు చికెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందట.

# దిండు లేకుండా నిద్రపోండి..!

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



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

# ఈ చెట్టు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు).. బంగారు వర్షంలో ఉండే ఈ చెట్టు పూలు చూసేందుకు కనువిందుగా ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుందని ఆయుర్వేదం స్పష్టం చేస్తుంది. దీని ఆకుల నుండి మూలాల వరకు అనేక వ్యాధులకు ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా గోల్డెన్ షవర్ ను 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, గౌట్, రుమాటిజం, గుండె జబ్బులు, కామెర్లు వంటి వ్యాధులకు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. రేల కాయ 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 నమ్ముతారు. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోల్డెన్ షవర్ లో ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా రేల పువ్వుల వినియోగం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రేల ఆకులను బాగా కడిగి ఆపై దానిని మెత్తగా మిక్స్ పట్టుకుని దాని రసం తీయండి. ఈ రసాన్ని రోజూ నాల్గవ కప్పు పరిమాణంలో తీసుకోండి. ఇలా చేస్తూ క్రమంగా బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రితం ఉంటుంది. కొంతమంది దీనిని డీ రూపంలో కూడా తీసుకుంటారు.

# దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..

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



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

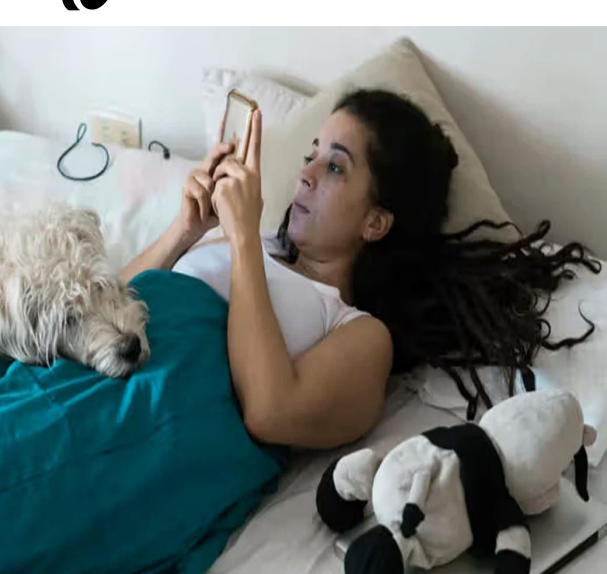
# మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలంటే.. నిద్ర కోసం ఈ టిప్స్ పాటించండి

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



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

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



సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ సమస్యలను కలిగి ఉన్నవారికి, వారి సమస్యలను మరింత ప్రేరేపించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో మంచి నిద్ర కోసం ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం. రాత్రి భోజనంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే అటవంటి ఆహారాన్ని 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



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



తీసుకోవడంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. దగ్గు, ఛాతీ నొప్పి, ముక్కు కారటం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. ఏసీ.. ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడమే కాకుండా గదిలో ఉండే తేమను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీని కారణంగా ప్రతిరోజూ 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 కడుపుతో గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అలాగే జీవక్రియ వ్యవస్థ కూడా సరిగ్గా ఉంటుంది. మహిళలు 40 ఏళ్ల తర్వాత తప్పనిసరిగా గ్రీన్ టీ తాగాలి. ఇది వారి జీవక్రియను సరిచేస్తుంది. ఇది మహిళల్లో కనిపించే పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చాలా మంది గ్రీన్ టీ తాగడానికి టీ బ్యాగ్ లను వాడుతుంటారు. ఇది ఊబకాయాన్ని తగ్గిస్తుంది. మంచి ఫిట్నెస్ కు సహకరిస్తుంది. ఇందులో లభించే పోషకాలు శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. కానీ, మనం వాడిన గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను బ్యాగ్లను పారేసే బదులు, మీరు వాటిని ఈ స్కార్ప్ మార్గాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. ఊబకాయాన్ని దూరం చేయడంలో గ్రీన్ టీ ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ఫిట్నెస్ నిపుణులు కూడా గ్రీన్ టీ తాగాలని సూచిస్తున్నారు. కానీ, ప్రజలు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను తాగిన తర్వాత పారేస్తారు. మీరు కూడా గ్రీన్ టీ ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే దాని ఉపయోగాలు తెలిస్తే అప్పలు విసిరేయరు. ఇందుకోసం మీరు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ తీసి ఎండలో ఆరబెట్టి ఒక డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. దీన్ని మీ ఇంట్లో పెంచుకుంటున్న మొక్కలకు ఎరువుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మొక్కలకు మంచి పోషణను అందిస్తుంది. గ్రీన్ టీ బ్యాగ్



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

## ఇదే ఆరోగ్యం అంటున్న ఆయుర్వేదం..

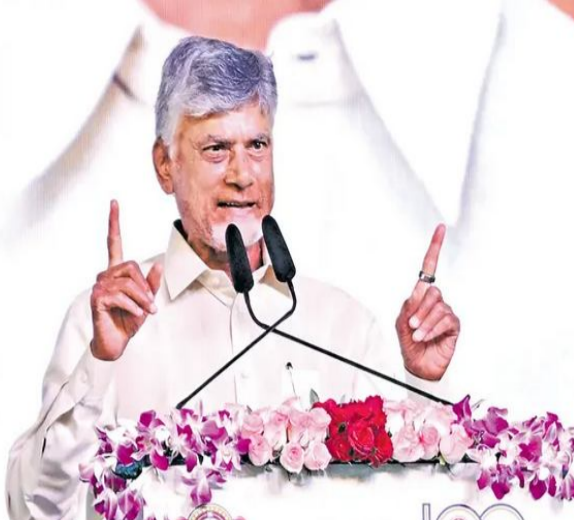
భారతీయ ఆహారంలో అన్నం అతి ముఖ్యమైన భాగం. చాలా మంది ఉదయం, సాయంత్రం భోజనంలో ఖచ్చితంగా అన్నం తింటారు. అయితే, ఇటీవలి కాలంలో బియ్యంతో వండిన అన్నానికి సంబంధించి అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అన్నం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని కొందరి నమ్మకం. అయితే, ఆయుర్వేదంలో దీని ప్రయోజనాలు అనేకం వివరించబడ్డాయి. కానీ, మీరు అన్నం సరిగ్గా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



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

# రూ.500 కోట్లు ఇస్తాం

-దేశంలోనే టాప్-5లో ఏయూ ఒకటి కావాలి -  
భవిష్యత్తు అంతా డేటా సెంటర్, ఏఐ, క్వాంటమ్  
రంగాలదే -నాలిడే, ఇన్ఫోవేషన్, స్టార్టప్లపై యువత  
దృష్టి పెట్టాలి-విశాఖ విశ్వనగరి.. ఇది అన్స్టాపబుల్  
-ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు



విశాఖపట్నం: ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం భారత్ లోనే టాప్-5లో ఒకటి కావాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆకాంక్షించారు. ప్రపంచంలోని టాప్-100లో ఒకటిగా ఈ వర్సిటీ ఉండేలా వీసీ బాధ్యత తీసుకోవాలని కోరారు. రాష్ట్ర గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ అన్ని వర్సిటీలకు అత్యుత్తమమైన ప్రతిభ ఉన్న వ్యక్తులను వీసీలుగా ఎంపిక చేయడం అభినందనీయమని చెప్పారు. ఆయన ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో విశిష్ట అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. "ఏయూకు విద్యాశాఖ మంత్రి లోకేశ్ రూ.250 కోట్లు అడిగారు. ఏయూ భారత్ లోనే టాప్-5లో ఒకటి కావాలని నా ఆకాంక్ష. ప్రపంచంలో టాప్-100లో ఒకటిగా ఏయూ ఉండేలా వీసీ బాధ్యత తీసుకోవాలి. అందుకు రూ.500 కోట్లు ఇస్తాం. ప్రతి విద్యార్థి ఒక్కో రూపాయి విరాళమిచ్చి, పారిశ్రామికవేత్తలు సహకరించి మరో రూ.500 కోట్లు కార్వన్ అభివృద్ధి చేయాలి. సంకల్పం ఉంటే మళ్ళీ రాబోయే వంద సంవత్సరాల్లో మరో చరిత్ర సృష్టించి దేశంలోనే ఏయూ బెస్ట్ ఫ్రాండ్ గా తయారవుతుంది" అని చెప్పారు. "రెండు ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేందుకు విశాఖ వచ్చా. ఒకటి.. చరిత్రలో నిలిచిపోయే ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం (ఏయూ) వందేళ్ల పండుగ. రెండోది.. ప్రపంచంలోనే నెంబర్ వన్ టెక్నాలజీ దిగ్గజం గూగుల్ ఏర్పాటు చేయబోయే డేటా సెంటర్ శంకుస్థాపన. ఆర్థిక సంస్కరణలొచ్చాక 'గూగుల్' ప్రతినిధులు 15 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడి పెడుతున్నారంటే అది విశాఖ గొప్పతనం. గూగుల్ కంటే ముందుగా ఏయూ ప్రపంచాన్నే విశాఖకు తెచ్చింది. 58 డేశాల విద్యార్థులు ఈ విశ్వవిద్యాలయంలో చదువుతున్నారంటే రాష్ట్రానికి, దేశానికి గర్వకారణం. ఈ రోజు నుంచి విశాఖ విశ్వనగరి. ఇది అన్స్టాపబుల్. ఏయూ వందేళ్ల ప్రస్థానం ఓ చరిత్ర" అని అన్నారు. ఏయూనే దిక్సూచి, లీడర్... రాష్ట్ర విభజన తర్వాత క్యాబినెట్ సమావేశం ఎక్కడ పెట్టాలని వెతుక్కుంటూ నాడు ఏయూకు

వచ్చామని చంద్రబాబు చెప్పారు. రాష్ట్రంలో అన్ని యూనివర్సిటీలకు ఏయూనే దిక్సూచి, లీడర్ అని వెల్లడించారు. "స్వాతంత్ర్యం రాకముందే ఈ వర్సిటీ వచ్చింది. జయపుర్ రాజా విక్రమదేవ్, విజయనగరం గజపతిరాజు వంశం, పితాపురం మహారాజు, నూజివీడు జమిందారు, బొబ్బిలి రాజులు ఈ వర్సిటీ ఏర్పాటుకు కృషిచేశారు. వాళ్లందరిని స్మరించుకోవడం మన బాధ్యత. చిత్తూరు జిల్లావాసి తొలి వైస్ ఛాన్సలర్ కట్టమంది రామలింగారెడ్డి బలమైన పునాదులు వేశారు. నేను అదే జిల్లావాసిగా వచ్చి వందేళ్ల ఉత్సవంలో అతిథిగా పాల్గొన్నాను. రెండో వీసీగా పనిచేసిన సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ దేశ రాష్ట్రపతి అయ్యారు. కేవలం చదువు చెప్పడమే కాదు, తెలుగు వైభవానికి ఏయూ కృషి చేస్తోంది. విద్య, సాహిత్య రంగాల్లో ప్రముఖులను కళాప్రపూర్ణ అవార్డులతో గౌరవిస్తోంది. ప్రపంచంలోనే ఎంతోమంది నాయకులను తయారు చేసిన గడ్డ ఇది. మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు ఇక్కడ నుంచి వచ్చినవారే. ఇక్కడ చదివిన ఎందరో ప్రపంచంలోని ప్రముఖ వర్సిటీల్లో ప్రొఫెసర్లుగా పనిచేస్తున్నారు. ఏయూ న్యూక్ ఏ ష్టన్ ష్టన్ ర్యాంకు సాధించింది. ఎన్ఐఆర్ఎఫ్లో 41వ ర్యాంకు, పబ్లిక్ సెక్టార్లో ఐదో ర్యాంకు వచ్చాయి. వర్సిటీలు అంటే నేషనల్ డ్రాబ్రాజిక్ అసెబ్లీ.. వాటిని కాపాడుకునే బాధ్యత అందరిపైనా ఉంది" అని చెప్పారు.

# భారత ఉపరాష్ట్రపతి సిపి రాధాకృష్ణన్ కు ఘన స్వాగతం పలికిన ప్రముఖులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల పర్వతన నిమిత్తం విశాఖ వచ్చిన భారత ఉపరాష్ట్రపతి సి.పి రాధాకృష్ణన్ కి విశాఖపట్నం విమానాశ్రయంలో రాష్ట్ర గవర్నర్ సయ్యద్ అబ్దుల్ నజీర్, జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిషోర్, సిపి శంకర్రాజు బాక్సీ, యుపిఐ శ్రీధరత్, శాసనసభ్యులు గణబాబు, పంచకర్ల రమేష్ బాబు బిజిపి జిల్లా అధ్యక్షులు పరశురామరాజు, బిజిపి రాష్ట్ర మీడియా సేవలెస్ట్ కరణంరెడ్డి నరసింగారావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శిని ఉమ్మడి సుజాత, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శులు సీరసంపల్లి నాకరాజు,దాడి రమేష్,దానేష్ , బొత్తు సురేష్, పాలిమేర శ్రీనివాసరావు, దామోదర్ యాదవ్, రాకేష్ తదితరులు ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆయన ప్రత్యేక హెలికాప్టర్ లో శ్రీకాకుళం జిల్లా చేరుకొని హరసవిల్లి సూర్యనారాయణస్వామిని దర్శనం చేసుకుంటారని చెప్పారు. తదుపరి కేంద్ర పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు ఇంటికి వెళ్లి మధ్యాహ్నం భోజనం చేసి , ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో పాల్గొని రాత్రికి తిరిగి



డిల్లీ పయనమువతారని తెలిపారు.

# వెయ్యి ఎకరాలలో విదేశీ కూరగాయల సాగుకు ప్రణాళిక

చింతపల్లి: జిల్లాలో వెయ్యి ఎకరాలలో ద్వారా మహిళా రైతులతో విదేశీ కూరగాయల సాగుకు ప్రణాళిక సిద్ధం చేశామని ఏపీ సెర్వో(సాస్పెటి ఫర్ ఎలిమినేషన్ ఆఫ్ రూరల్ పావర్టీ) అదనపు సీఈవో ఆర్.శ్రీరాములు నాయుడు తెలిపారు. మండలంలోని బలభద్రం గ్రామంలోని గిరిజన మహిళా రైతు సాగు చేస్తున్న విదేశీ కూరగాయల పంట పొలాన్ని ఆయన సందర్శించారు. మహిళా రైతు సాగు చేస్తున్న గ్రీన్, ఎల్లో జుక్వీస్, రెడ్ క్యాబేజీ, పింక్, ఎల్లో క్యాబేజీవర్ల పంటలను స్వయంగా పరిశీలించారు. అనంతరం స్థానిక వెలుగు కార్యాలయం ద్వారా మహిళలతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహిళా సాధికారత, సుస్థిర అభివృద్ధికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నదన్నారు. ద్వారా మహిళలు వ్యవసాయంలో రాణించేందుకు సెర్వో విదేశీ కూరగాయల సాగును గిరిజన ద్వారా మహిళలకు పరిచయం చేస్తున్నామన్నారు. గత ఏడాది జిల్లా వ్యాప్తంగా 350 మంది గిరిజన మహిళా రైతులతో 150 ఎకరాలలో ప్రయోగాత్మకంగా విదేశీ కూరగాయల సాగు ప్రారంభించామన్నారు. వెలుగు, సెర్వో ప్రతినిధులు విత్తనాలు నాణీ నాణీ నుంచి పంటను మార్కెటింగ్ చేసుకునే వరకు పూర్తి సహకారం అందిస్తున్నారని తెలిపారు. గత ఏడాది విదేశీ కూరగాయల సాగు చేసిన మహిళలు ఆర్థికంగా లాభాలను ఆర్జిస్తూ కుటుంబానికి భరోసాగా నిలుస్తున్నారన్నారు. ఈ మహిళలను ఆదర్శంగా తీసుకుని మరికొంత మంది మహిళా రైతులు విదేశీ కూరగాయల సాగుకు ముందుకొచ్చారని చెప్పారు. ఈ మేరకు ఈ ఏడాది మంచి పద్ధతి మండలంలో వెయ్యి ఎకరాలలో కూరగాయల వేల విస్తరి ద్వారా మహిళా రైతులతో విదేశీ కూరగాయల పంటలను సాగు చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామన్నారు. ఈ ఖరీఫ్ లో మహిళా రైతులతో నాట్లు వేయిస్తామన్నారు. ఏడాది పొడవున రైతులు కూరగాయల



పంటలను సాగు చేసుకోవచ్చునన్నారు. రైతులకు విత్తనాలు, సాంకేతిక సహకారం, మార్కెటింగ్ సదుపాయం సెర్వో, వెలుగు అధికారులు కల్పిస్తారని చెప్పారు. గత ఏడాది 15 రకాల శీతల, విదేశీ కూరగాయల పంటలను రైతులకు పరిచయం చేశామన్నారు. ఈ ఏడాది 30 రకాలను మహిళా రైతులకు అందుబాటులోకి తీసుకొస్తున్నామన్నారు. రైతులు ఆర్గానిక్ పద్ధతిలో సాగు చేసుకునేందుకు ప్రోత్సాహిస్తున్నామని ఆయన తెలిపారు. విదేశీ కూరగాయలకు మార్కెట్లో మంచి డిమాండ్ ఉందన్నారు. మహిళా రైతులు పండించిన కూరగాయలను ప్రాంతీయ మార్కెట్లో విక్రయించడంతో పాటు మైదాన ప్రాంతాలకు ఎగుమతి చేసేందుకు సెర్వో పూర్తి సహకారం అందిస్తుందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న సహకారాన్ని మహిళా రైతులు సద్వినియోగం చేసుకుంటూ వ్యవసాయంలో రాణించాలని, ఆర్థిక ప్రగతి సాధించాలని ఆయన ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఆర్డీఏ పీడి మురళి, సెర్వో ఎస్సీఎంబి బి.శ్రీనివాసులు, డాక్టర్ కె.కులశేఖర్, వ్యవసాయ నిపుణుడు బెహరా నాగేశ్వరరావు, ఏపీఎం శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

# ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి అధికారులు అంకిత భావంతో పనిచేయాలి

-అర్జీలు పునరావృతం కాని విధంగా అధికారులు పరిష్కరించాలి -అర్జీలు పునరావృతం అయితే అధికారులదే బాధ్యత -భూసంబంధిత సమస్యలను రెవిన్యూ క్షిణి ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించాలి -ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ కార్యక్రమంలో 109, రెవెన్యూ క్షిణి కు 164 అర్జీలు, మొత్తం 273 అర్జీలు -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్



అనకాపల్లి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక "పబ్లిక్ గ్రీవెన్స్ రెడ్రెస్టెన్ సిస్టమ్" లో వచ్చిన అర్జీలను పూర్తి స్థాయిలో విచారణ చేపట్టి, పునరావృతం కాని విధంగా సంతృప్తి కరమైన, నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" కార్యక్రమం జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ జిల్లాలో వివిధ ప్రాంతాల నుండి విచ్చేసిన అర్జీదారుల సమస్యలను వింటూ, అర్జీలను స్వీకరిస్తూ, సంబంధిత అధికారులకు ఎండార్డ్ చేసి శాశ్వత పరిష్కారానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజల నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు...జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ ,సౌర్య మాన్ పబ్లిక్, వినతులను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ కార్యక్రమానికి అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తుందని, కావున పి జి ఆర్ ఎస్ కు విచ్చేసిన అర్జీదారుడు పూర్తి స్థాయిలో సంతృప్తి చెందేలా సత్వర, శాశ్వత పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా అధికారులను

ఆదేశించారు. జిల్లాస్థాయి అధికారులు తప్పకుండా అర్జీదారులతో మాట్లాడి, సమస్య పూర్వారాలు తెలుసుకొని సరైన పరిష్కారం చూపాలని, అందువల్ల అర్జీలు పునరావృతం కాకుండా ఉంటాయని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. అర్జీ పునరావృతం అయ్యిందంటే జిల్లా అధికారులు బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. నిర్వహించిన ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదికకు ప్రజల నుంచి వివిధ సమస్యలపై 109 అర్జీలు, అదేవిధంగా రెవెన్యూ క్షిణి కు 164 వినతులు, మొత్తం 273 అర్జీలు అందాయి. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ విభాగాలు జిల్లా స్థాయి అధికారులు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో పాల్గొన్నారు.

# స్వాతంత్ర్య స్ఫూర్తికి ప్రతీక శ్రీ రాజా వెంకటాద్రి నాయుడు జయంతి

-ఘనంగా నివాళులు అర్పించిన కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, సమాజ సేవకు జీవితాన్ని అంకితం చేసిన మహనీయుడు రాజా వెంకటాద్రి నాయుడు జయంతి సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ శ్రీ రాజా వెంకటాద్రి నాయుడు దేశ స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో విశిష్ట పాత్ర పోషించిన మహానుభావుడని తెలిపారు. స్వార్థరహిత సేవ, దేశభక్తి, సామాజిక న్యాయం వల్ల ఆయన చూపిన కట్టుబాటు నేటి తరానికి మార్గదర్శకమని అన్నారు. సమాజంలో వెనుకబడిన వర్గాల అభ్యున్నతికి ఆయన చేసిన కృషి విశేషమని, ప్రజలలో చైతన్యం కలిగించేందుకు చేసిన ప్రయత్నాలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. అలాగే, యువత ఆయన ఆదర్శాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని నిజాయితీతో, నిబద్ధతతో పనిచేస్తూ సమాజాభివృద్ధికి తోడ్పడాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ సేవల్లో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరు ప్రజాసేవను ధ్యేయంగా తీసుకుని బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వహించాల్సిన అవసరం ఉందని ఆమె పేర్కొన్నారు. సమాజంలో సమానత్వం, ఐక్యత, నైతిక



విలువలు పెంపొందించడంలో ఇలాంటి మహనీయుల జీవితాలు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఆర్ఓ సుబ్బలక్ష్మి, కలెక్టరేట్ సూపరింటెండెంట్లు, ఇతర అధికారులు పాల్గొని ఆయనకు నివాళులు అర్పించారు.

# దాతృత్వంకు మారుపేరు డాక్టర్ కందుల

-నూతన పద్ధతులకు తాళబొట్టు..పట్టు వస్త్రాలు

విశాఖ రక్షణం: వివేక పరిస్థితిలో సాటి వారికి సహాయం చేయడమే మానవత్వమని విశాఖ రక్షణ నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ నాయకులు, కేఎన్ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్, 32వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు అన్నారు. కె ఎన్ ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా నిర్వహిస్తున్న నిర్మాణం సేవా కార్యక్రమాలలో భాగంగా సోమవారం పలు కార్యక్రమాలను చేపట్టారు. ఇందులో భాగంగా నవ పద్ధతులైన 32 వ వార్డు అల్లిపురం చలువతోట ప్రాంతానికి చెందిన పి.రమ్య, 34వ వార్డు నేతాజీ నగర్ ప్రాంతానికి చెందిన ఎం. నిత్య సంతోషి, భూపేష్ నగర్ ప్రాంతానికి చెందిన నీరజలకు బంగారు తాళిబొట్టు, పట్టు పస్త్రాలు, పసుపు కుంకుమలను జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనివాసరావు, వ్యాపారవేత్త సందీప్ జైన్ లతో కలిసి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ మానవత్వంతో సాయం చేయడం అంటే నిస్వార్థంగా అవసరములే ఉన్న వారిని ఆదుకోవడం అని చెప్పారు. కష్టాల్లో ఉన్న వారిని, సహాయం అవసరమైన వారిని ఆదుకోవడం ద్వారా మనిషి పై నమ్మకాన్ని పెంచువచ్చుని చెప్పారు. సాటి మనుషులకు కష్ట కాలంలో చేయూతనివ్వడమే నిజమైన మానవత్వం అని పేర్కొన్నారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి...



ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ స్ఫూర్తిదాయక సేవలు అందిస్తూ ఎంతో మంది జీవితాలలో వెలుగులు నింపుతున్న గొప్ప వ్యక్తి డాక్టర్ కందుల నాగరాజు అని కొనియాడారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా ఎంతో మందికి సేవలు అందిస్తూ, అందరికీ అత్యీయముగా మారారని ప్రశంసించారు. మానవత్వంతో ఆయన చేస్తున్న సేవలు ఆయన మంచి వ్యక్తిత్వానికి నిదర్శమని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో వ్యాపారవేత్త సందీప్ సందీప్ జైన్, కందుల కృష్ణ, అదిబాబు, సిపిఐ బుజ్జి, నాగమణి, శ్రీదేవి, వర , కోదండమ్మ, దేవి , రామణమ్మ, కుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# విద్యార్థులు ఒత్తిడిని జయించాలి: సచిన్ టెండూల్కర్..

విశాఖ: పనిపై దృష్టిపెడితే ఒత్తిడి అధిగమించే అవకాశం ఉంటుందని క్రికెట్ దిగ్గజం, మాస్టర్ బ్లాస్ట్ సచిన్ టెండూల్కర్ అన్నారు. నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే తాను ఒత్తిడిని అధిగమించి క్రికెట్లో రాణించగలిగినట్లు చెప్పారు. ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ శతాబ్ది ఉత్సవాలకు సచిన్ టెండూల్కర్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఈ రోజు తనకెంతో ప్రత్యేకమైనదని సచిన్ అన్నారు. విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టిపెడితేనే ఒత్తిడి తగ్గుతుందని సూచించారు. తాను నెట్స్లో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్లే క్రికెట్లో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖలోని ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ గ

ఈవీఎం గోడౌన్ వద్ద సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలి



-వివిధ రాజకీయ పార్టీల నేతలతో కలిసి ఈవీఎం గోడౌన్ తనిఖీ చేసిన జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్యమాన్ పటేల్

అనకాపల్లి: ఈవీఎం గోడౌన్ వద్ద సిబ్బంది అనుక్షణం అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్యమాన్ పటేల్ సిబ్బందిని ఆదేశించారు. జిల్లా ఎస్సీ కార్యాలయం వద్ద ఉన్న ఈవీఎం గోడౌన్ ను తనిఖీలో భాగంగా వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో కలిసి జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్యమాన్ పటేల్ తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన అక్కడ పరిస్థితులను గమనించారు. సీసీ కెమెరాల పనితీరును, ప్రధాన ద్వారానికి ఉన్న సీక్స్ను పరిశీలించారు. అక్కడి పరిస్థితులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, భద్రతా ప్రమాణాలపై అధికారులకు, సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. తనిఖీ క్రమంలో లాగ్ బుక్ లో సంతకం చేశారు. భద్రతా ప్రమాణాలు, లాగ్ బుక్ నిర్వహణ ఇతర అంశాలపై



నేతలతో మాట్లాడారు. భద్రపరిచిన ఈవీఎం స్థితిగతులను జాయింట్ కలెక్టర్ కు ఎన్నికల విభాగం అధికారులు వివరించారు. వివిధ రాజకీయ పార్టీల నేతలతో ఇన్చార్జి డిఆర్ఓ సుబ్బలక్ష్మి సమీక్ష నెలవారీ సమావేశాలలో భాగంగా రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో ఇన్చార్జి డిఆర్ఓ సుబ్బలక్ష్మి తన చాంబరులో ఎన్నికల జాబితా సవీకరణ ప్రక్రియపై సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్చార్జి డిఆర్ఓ మాట్లాడుతూ గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీలన్నీ ఓటర్ల చేర్పులు, తొలగింపులు, సవరణలు విషయంలో బూత్ లెవల్ అధికారులతో సమన్వయంతో పనిచేయాలని, ఎటువంటి పొరపాట్లకు తావులేని శుద్ధమైన ఓటర్ జాబితా తయారీలో సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏ ఏ పి నుండి కే హరినాథ్ బాబు, బీఎస్సీ నుండి రామచంద్రరావు, ఐ ఎస్ సి నుండి బి.శ్రీను, ఇతర రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, స్టానిక రెవెన్యూ, ఎలక్షన్ సెల్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో జాబ్ మేళా క్యాలెండర్ విడుదల

-యువతకు విస్తృత ఉపాధి అవకాశాలు -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: జిల్లాలో నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు జాబ్ మేళా క్యాలెండర్ను విడుదల చేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ తెలిపారు. గతంలో నిర్వహించిన జాబ్ మేళాల్లో రాష్ట్రంలోనే మన జిల్లాలో అత్యధిక సంఖ్యలో నియామకాలు జరిగినట్లు కలెక్టర్ వెల్లడించారు. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఈ సంవత్సరం మరింత విస్తృత స్థాయిలో జాబ్ మేళాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లాలోని వివిధ మండల కేంద్రాల్లో నిర్దిష్ట తేదీల ప్రకారం మేళాలు నిర్వహించబడతాయన్నారు. ప్రముఖ కంపెనీలు పాల్గొని వివిధ రంగాల్లో ఖాళీ ఉన్న ఉద్యోగాలకు అభ్యర్థులను ఎంపిక చేయనున్నాయన్నారు. అర్హత గల అభ్యర్థులు తమ విద్యార్హత



నిర్దిష్టకెట్లు, ఆధార్ కార్డు తదితర పత్రాలతో హాజరు కావాలని సూచించారు. ఈ మేళాల ద్వారా యువతకు మంచి ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని కలెక్టర్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

జిల్లాను మత్తు రహితం చేసేందుకు కృషి

పాడేరు: జిల్లాను మత్తు రహితం చేసేందుకు అధికారులు కృషి చేయాలని కలెక్టర్ టి.నిషాంతి సూచించారు. కలెక్టరేట్లో సవరణం 2.0పై వివిధ శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. మూడక ద్రవ్యాల వినియోగంతో యువత జీవితాలు నాశనమవుతున్నాయని, దాని పల్ల కలిగే నష్టాలపై వారికి అవగాహన ఏర్పరచి, ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. యువతకు స్వయం ఉపాధి పథకాలు, జాబ్మేళాలు నిర్వహించాలని, అందుకు బ్యాంకులు సహకరించాలన్నారు. జిల్లాలో మరిన్ని బ్యాంకులు ఏర్పాటు చేయాలని, అధిక సంఖ్యలో రుణాలు అందించాలని సూచించారు. గతంలో రుణాలు తీసుకున్నవారు తిరిగి చెల్లించాలని, మొండి బకాయిల వసూళ్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలన్నారు. వివిధ సంక్షేమ పథకాల అమల్లో ప్రభుత్వ శాఖలు సమన్వయంతో ముందు సాగాలన్నారు. జిల్లాలో ఉన్న స్వచ్ఛంద సంస్థలు తప్పనిసరిగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాలని తెలిపారు. వాహన చోదకులు రోడ్డు భద్రత, ట్రాఫిక్ నియమాలు పాటించాలని, జిల్లా రోడ్డు భద్రతా



కమిటీ ప్రమాదాల నియంత్రణకు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా ఎక్సైజ్ అధికారి ఆర్.గౌరీశ్యంరావు, జిల్లా సహకార అధికారి ఎంపీ రామకృష్ణారావు, జిల్లా రిజిస్ట్రార్ సీపాల్ నరసింహమూర్తి, జిల్లా ప్రజా రవాణాధికారి శ్రీనివాసరావు, జిల్లా ఖజానాధికారి అనిల్కుమార్, డీసీసీబీ మేనేజర్ శ్రీనివాసరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాఫీ తోటల అభివృద్ధికి చర్యలు

-ఐటీడీపి అసిస్టెంట్ సీవో ఎం.వెంకటేశ్వరరావు

పాడేరు: ఏజెన్సీలో కాఫీ తోటల అభివృద్ధికి ప్రణాళికాబద్ధంగా చర్యలు చేపట్టాలని ఐటీడీపి అసిస్టెంట్ సీవో ఎం.వెంకటేశ్వరరావు అన్నారు. ఐటీడీపి కార్యాలయంలో కాఫీ తోటల అభివృద్ధి, విస్తరణ, రైతుల సంక్షేమం, తదితర అంశాలపై నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. కొత్తగా కాఫీ తోటలను అభివృద్ధి చేసేందుకు అవసరమైన చర్యలను చేపట్టాలన్నారు. అందులో భాగంగా కొత్తగా మొక్కలు నాటించడంతో పాటు పాత తోటల పునరుద్ధరణకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అలాగే తోటల పెంపకాన్ని చేపట్టే గిరిజన రైతుల భూముల స్థితిగతుల పరిశీలన, సిద్ధం చేయడం, నీడనిచ్చే మొక్కల పెంపకం ప్రాధాన్యతను వారికి వివరించాలన్నారు. కాఫీ మొక్కలను అభివృద్ధి చేయడంలో భాగంగా అవసరమైనన్ని సర్వేలను సిద్ధం చేసుకోవాలని, నాణ్యమైన మొక్కల ఉత్పత్తితోనే దిగుబడులు లభిస్తాయని రైతులకు తెలిపాలని సూచించారు. భూమిలో పోషక విలువల ఆధారంగా మాత్రమే సాంధ్ర్యం ఎరువుల వినియోగం, పెట్టుబడి వ్యయం తక్కువ కావడం వంటివి ఆధారపడతాయన్నారు. రైతులకు భూముల్లోని మట్టి సమానంగా సేకరించి పరిశీలకులకు పంపించాలని ఆయన సూచించారు. కాఫీ రైతులకు అందించే



ప్రభుత్వ సాయాన్ని మొబైల్ యాప్ ద్వారా ఆన్లైన్ రిజిస్ట్రేషన్ చేయాలన్నారు. గతంలో కాఫీ తోటలకు సోకిన బెల్లెబోరన్ దృష్టిలో పెట్టుకుని అవసరమైన ముందు జాగ్రత్త చర్యలతో అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని ఆయన ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో ఐటీడీపి కాఫీ విభాగం ఏడీ ఎల్.బొంబాబాబు, కాఫీ బోర్డు డిప్యూటీ డైరెక్టర్ సునీల్, సీనియర్ లైజన్ అధికారి ఎల్.రమేష్, జూనియర్ లైజన్ అధికారులు, కాఫీ విభాగం క్షేత్ర స్థాయి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఆమిర్లా ఆ ధైర్యం నాకు లేదు

దక్షిణాదిలో ఎన్నో ఏళ్ల అనుభవం ఉన్నప్పటికీ.. బాలీవుడ్లోకి అడుగుపెట్టడం తనకు సవాలుగా అనిపిస్తుందని అంటోంది అందాల తార సాయిపల్లవి. సహజమైన నటన, ఆకట్టుకునే రూపంతో సినీప్రియుల్ని కట్టిపడేసే భామ ఈమె. దక్షిణాదిలో గుర్తుండిపోయే సినిమాల్ని తన ఖాతాలో వేసుకున్న ఈ తార.. 'ఏక్ దిన్' చిత్రంతో తొలిసారి హిందీ ప్రేక్షకుల్ని అలరించడానికి ముస్తాబైంది. ఆమిర్ ఖాన్ నిర్మాతగా, ఆయన కుమారుడు జునైద్ ఖాన్ హీరోగా నటించిన చిత్రమిది. సునీల్ పాండే తెరకెక్కించారు. వచ్చే నెల 1న రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో సాయిపల్లవి మాట్లాడుతూ.. "నేను ఏ పని చేశానో నాకు తెలియదు కానీ.. నేను చేసిన పనే నన్ను ఇంత మంది ప్రతిభావంతుల మధ్యలో నిలబెట్టింది. ఈ క్షణాల్ని ఎంతో గౌరవంగా భావిస్తున్నా. ఆమిర్ ఈ చిత్ర ప్రదర్శనలో అందరి ముందు భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. కానీ ఆయనలా బహిరంగంగా ఎమోషన్ల అయ్యే ధైర్యం నాకు లేదు. ఆ సమయంలో కొంచెంసేపు లైట్ తీసేస్తే బాగుండుననిపించింది. ఎందుకంటే నాకు కూడా కన్నీళ్లు వచ్చాయి. 'ఏక్ దిన్' నా మొదటి హిందీ సినిమా. నాకి అవకాశం ఇచ్చిన ఆమిర్ కి ధన్యవాదాలు. నా ప్రయాణంలో ఈ ప్రాజెక్ట్ మరో ముందడుగు. కెరీర్లో ఇక్కడి వరకు వచ్చానంటే అది నా అదృష్టం. నిజం చెప్పాలంటే హిందీ ప్రేక్షకులు నన్ను ఎలా స్వీకరిస్తారోనని ఆందోళనగా ఉంద"ని చెప్పుకొచ్చింది.



బాలీవుడ్ అగ్రహీరో, నిర్మాత ఆమిర్ ఖాన్. ఆయన నిర్మాతగా, తన కుమారుడు జునైద్ ఖాన్, సాయిపల్లవి జంటగా రూపొందిన చిత్రం 'ఏక్ దిన్'. ఇటీవల ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో బ్రెయిల్ ప్రదర్శితమవుతున్నప్పుడు ఆమిర్ భావోద్వేగానికి గురై కన్నీరు పెట్టుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. "జునైద్ బాగా నటించాడు. నా కుమారుడిగా అతని గురించి ప్రతి ఒక్కరూ చూపిన నిజాయితీకి ధన్యవాదాలు. సాయి పల్లవి అద్భుతంగా నటించింది. ఈరోజు మన దేశంలో ఉన్న ఉత్తమ నటి ఆమె అని నేను మనస్ఫూర్తిగా చెప్పన్నా" అని అన్నారు.

'కింగ్ 100'లో టబు.. 28 ఏళ్ల తర్వాత హిట్ జోడీ లిపేట్

ప్రముఖ నటుడు నాగార్జున 100వ సినిమాలో టబు నటించనున్నారంటూ ప్రచారం జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ సినిమాలో తాను నటిస్తున్నట్లు స్వయంగా టబునే ప్రకటించారు. ఈ మేరకు మూవీ క్లబ్బోర్టును సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేశారు. ఈ సినిమాకి సంబంధించి ఇదే తొలి ప్రకటన. చిత్ర బృందం ఏ విషయాల్ని బయటకు రానివ్వకపోవడం గమనార్హం. నటి పోస్టుపై ఈ మూవీ డైరెక్టర్ రా. కార్తిక్ సహా పలువురు సినీ ప్రముఖులు స్పందిస్తూ ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. 'మేడమ్.. మీతో కలిసి పని చేస్తున్నందుకు చాలా ఆనందంగా ఉంది' అంటూ టబు పోస్టుకు రిపై ఇచ్చారు కార్తిక్. 'కింగ్ 100' పర్సొంగ్ టైటిల్తో ఈ సినిమా గతేడాది అక్టోబరులోనే ప్రారంభమైంది. ప్రస్తుతం షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. యాక్షన్ ప్రధానంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాలో నాగార్జున చాలా కొత్తగా కనిపిస్తారని సమాచారం. కెరీర్ ప్రారంభం నుంచి కొత్త ప్రతిభను సమీక్షిస్తున్నామని వేయడంలో ముందుండే నాగార్జున.. మైలు రాయిలాంటి చిత్రాన్ని తెరకెక్కించే అవకాశం యువ దర్శకుడికి ఇవ్వడం విశేషం. హిట్ పెయిర్.. మరోసారి జోడీగా



'సిన్స్' పెళ్లాడతాతో హిట్ పెయిర్గా నిలిచారు నాగార్జున - టబు. తర్వాత 'అవిదా మా అవిదే'లో నటించారు. దాదాపు 28 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ ఇప్పుడు కలిసి నటిస్తున్నారు. మరి, ఈ సినిమాలో టబు.. నాగ్ సరసన నటిస్తున్నారా. వేరే ఏదైనా కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారా. తెలియాలంటే కొంతకాలం వేచి చూడాలి. ఇందులో ముగ్గురు హీరోయిన్లకు అవకాశం ఉందని టాక్.

రుక్మిణి పేరు తెరపైకి

ప్రఖ్యాత కర్ణాటక సంగీత విద్వాంసురాలు ఎం.ఎస్.సుబ్బలక్ష్మి జీవిత కథని తెరకెక్కించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. గౌతమ్ తిన్నసూరి దర్శకత్వంలో... ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ గీతా ఆర్ట్స్ ఆ చిత్రాన్ని రూపొందించనుంది. అందుకు సంబంధించిన స్క్రిప్ట్ పనులు కొన్ని నెలలుగా జరుగుతున్నాయి. నటీనటుల్ని చిత్రబృందం ఇంకా ఖరారు చేయలేదు కానీ, ఎం.ఎస్.సుబ్బలక్ష్మి పాత్రకి సంబంధించి మొదట సాయిపల్లవి పేరు బలంగా వినిపించింది. ఇప్పుడు రుక్మిణి వసంత్ పేరు తెరపైకొచ్చింది. సాయిపల్లవి, రుక్మిణి వసంత్.. ఇద్దరూ వలు చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నారు. ఎస్టిఆర్తో కలిసి ప్రకాంత్ సినీ దర్శకత్వంలో సినిమా చేస్తోంది రుక్మిణి. ఎం.ఎస్.సుబ్బలక్ష్మి పాత్ర కూడా ఆమెనే వరిస్తుందేమో చూడాలి మరి.



వచ్చే ఏడాది దర్శకత్వం

'గాయపడ్డ సింహం' చిత్రంలో తాను అతిథి పాత్రలో కనిపిస్తానని, హీరో తరుణ్ భాస్కర్తో ఓ రొమాంటిక్ ట్రాక్ కూడా ఉంటుందని, షాగర్గా తన పాత్ర కావాల్సినంత వినోదాన్ని పంచుతుందని చెప్పింది ఫరీయా అబ్దుల్లా. తరుణ్ భాస్కర్ కథానాయకుడిగా కళ్ళప్ప శ్రీనివాస్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'గాయపడ్డ సింహం' చిత్రం మే 1న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా ఫరీయా అబ్దుల్లా విలేజ్ కలెక్షన్లలో సినిమా విశేషాలను పంచుకుంది. తన పాత్ర పేరు శాలిని అని, ఆధ్వర్యం వినోదప్రధానంగా సాగుతుందని తెలిపింది. తరుణ్ భాస్కర్ కామెడీ టైమింగ్ అద్భుతమని, ఆయన చిన్న ఎక్స్ ప్రెషన్ కూడా నవ్వు తెప్పిస్తుందని, తమ మధ్య వచ్చే సన్నివేశాలు హిలేరియస్ గా ఉంటాయని ఫరీయా అబ్దులా పేర్కొన్నది. దర్శకత్వం చేయాలని ఎప్పటి నుంచో అనుకుంటున్నానని, ప్రస్తుతం కొన్ని కథల్ని సిద్ధం చేసే పనిలో బిజీగా ఉన్నానని, వచ్చే ఏడాది తప్పకుండా సినిమా డైరెక్షన్ చేస్తానని చెప్పింది. తదుపరి సినిమా వివరాలు తెలియజేస్తూ 'ప్రస్తుతం 'భగవంతుడు' సినిమా' చిత్రాల్లో నటిస్తున్నా. మరో రెండు సినిమాలు త్వరలో ప్రారంభమవుతాయి. సత్యదేవ్తో ఓ సినిమా ఉంటుంది' అని చెప్పింది.

