

అమరావతిలో బారి నిర్మాణాలు

-6 జిల్లాల్లో టీడిపి జిల్లా కార్యాలయాలకు స్థలాల కేటాయింపు -రూ.2,540 కోట్ల వ్యయంతో సచివాలయం, ప్రభుత్వ భవనాలు -క్యాంటం వ్యాలోలో ట్వీన్ టవర్స్ కు రూ.1,208 కోట్లు -385 మంది కానిస్టేబుల్స్ కు పదోన్నతులు - మంత్రివర్గ నిర్ణయాలు

అమరావతి: రాజధాని అమరావతిలో బారి నిర్మాణ పనులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనుమతిచ్చింది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అధ్యక్షతన జరిగిన మంత్రిమండలి సమావేశంలో పలు నిర్ణయాలను తీసుకున్నారు. సమావేశం అనంతరం రాష్ట్ర ఆర్థికశాఖ మంత్రి చంద్రబాబు కేవల విలేజ్ కులకు మంత్రివర్గ నిర్ణయాలను వివరించారు. సచివాలయం, శాఖాధిపతులు, జిఎడి టవర్స్ నిర్మాణానికి సంబంధించిన రూ.2,540 కోట్లతో కేబినెట్ అనుమతిచ్చింది. అదే విధంగా అమరావతి క్యాంటం వ్యాలో ట్వీన్ టవర్స్ కు రూ.1,208 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించడానికి అనుమతించింది. రాష్ట్ర శాసనసభ భవన నిర్మాణానికి, పాలవారులపై సివిల్ సరఫరా పనులకు రూ.798 కోట్లకు ఆమోదం తెలిపింది. భూసమీకరణకు సంబంధించిన భూముల్లో అభివృద్ధి పనులకు రూ.580 కోట్లు మంజూరుకు సుముఖత వ్యక్తం చేసింది. అదేవిధంగా రాజధాని అమరావతిలో విద్యుత్ లైన్ రీ-రూటింగ్ కు రూ.1,180 కోట్ల ప్రాజెక్టుకు కూడా ఆమోదం లభించింది. న్యూ ఢిల్లీలో 11.53 ఎకరాల్లో నూతన ఎపి భవనాన్ని ఎన్ బిసిని నిర్మించనుంది. హోం శాఖలో స్పెషల్ ప్రొటెక్షన్ ఫోర్స్ కు చెందిన 385 మంది కానిస్టేబుల్స్ కు పదోన్నతులు కల్పించేందుకు మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. న్యాయ శాఖలో హైకోర్టు, జిల్లా న్యాయ వ్యవస్థల్లో మొత్తం 21 కొత్త పోస్టులను సృష్టించేందుకు కేబినెట్ అనుమతిచ్చిస్తున్న మంత్రి చెప్పారు. న్యూ ఢిల్లీలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ భవన్ లో అధ్యక్షత్వం-ఆన్-రికార్డ్ కార్యాలయంలో ఆఫీస్ మేనేజర్ పోస్టును సెక్షన్ ఆఫీసర్ స్థాయికి అప్ గ్రేడ్ చేసేందుకు సుముఖత వ్యక్తం చేసింది. రబీ (2025-26) సీజన్ కు వరి సేకరణ కోసం మార్కెట్ డెవలప్ మెంట్ కు రూ.1,800 కోట్ల వర్కింగ్ క్యాపిటల్ రుణం పొందేందుకు ప్రభుత్వ హామీతో అనుమతి ఇచ్చింది. రాష్ట్రంలోని నాలుగు క్లస్టర్లలో వేస్ట్ టు ఎనర్జీ ప్రాజెక్టులకు 2 శాతం స్టాంప్ డ్యూటీ మినహాయించు ఇవ్వగా, మున్సిపల్ లీజులు, ఆర్డెల విధానాన్ని ఏకీకృతం చేసేందుకు మార్పులు చేశారు. మ్యూజీఎస్ చార్జీలను రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఏకీకృతం చేసేందుకు చట్ట



సవరణలను కేబినెట్ ఆమోదించింది. కృష్ణా నది వరద నిరోధక పనులకు రూ.443 కోట్లతో ఆమోదించింది. ల్యాండ్ పూలింగ్ స్కీమ్ లో సవరణలు చేస్తూ వార్షిక అనుబంధం పెంపు, అప్పు మాఫీ కట్-ఆఫ్ తేదీ సరళీకరణకు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అమరావతి పరిధిలో రెవెన్యూ శాఖకు చేసిన భూ కేటాయింపును రద్దు చేస్తూ కేబినెట్ నిర్ణయం తీసుకుంది. పోలవరం నిర్మాణానికి కోసం... పోలవరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి ఇళ్ల నిర్మాణ సహాయం రూ.2.85 లక్షల నుంచి రూ.3.57 లక్షలకు పెంచగా, ఇంటి స్థలం ఉన్న వారిని విలువను రూ.1 లక్ష నుంచి రూ.2 లక్షలకు పెంచారు. అలాగే పోలవరం కాలువ పనులు, హంద్రీ-నీవా ప్రాజెక్ట్ ఆధునికీకరణకు రూ.309 కోట్ల సవరించిన అంచనాలను ఆమోదించింది. వుట్టపల్లిలో కేంద్ర ప్రభుత్వం సంస్థ డిఆర్ డిఎ అధ్యక్షులతో డిస్కస్ ప్రాజెక్టుకు సుమారు 600 ఎకరాల భూమి కేటాయింపుకు అనుమతి ఇచ్చారు. అలాగే ఎపిఐసీ పనుల కోసం రూ.75 కోట్ల రుణానికి ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చింది. పోర్టుల విభాగంలో మూడు ఫిషింగ్ హార్బర్స్ నిర్మాణానికి రూ.1,586 కోట్ల సవరించిన అంచనాకు ఆమోదం లభించింది. ఈ ప్రాజెక్టులతో మత్స్యకారులకు మెరుగైన సదుపాయాలు, ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. కిసాన్ క్రోస్ ప్రాజెక్టులను ఐదు ఏకాగ్రీకరించేందుకు అనుమతి ఇవ్వడంతో పాటు, కేంద్ర నిధులను తిరిగి పొందేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని నిర్ణయించింది. ఎపిఐసీ, డిస్కంలకు ఆర్ ఇసి నుంచి తీసుకున్న రూ.7 వేల కోట్ల రుణాలకు ప్రభుత్వ హామీ పొడిగింపుకు ఆమోదం తెలిపింది.

సుదీర్ఘ యుద్ధానికి సిద్ధం: రాజీనాథ్ సింగ్ కీలక వ్యాఖ్యలు

దెన్యో పహలాం ఉగ్రవాదానికి ప్రతీకారంగా.. చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్ ను భారత్ తన సొంత నిర్ణయం మేరకే నిలిపివేసేదని కేంద్ర రక్షణశాఖ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. అవసరమైతే సుదీర్ఘ యుద్ధానికి సిద్ధంగా ఉన్నామన్నారు. ఏఎన్ఐ నిర్వహించిన నేషనల్ సెక్యూరిటీ సమ్మిట్ 2.0లో మాట్లాడుతూ కేంద్ర మంత్రి ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. సామర్థ్యం లేక ఆపరేషన్ సిందూర్ ను ఆపేయలేదని, అది ఒక వ్యూహాత్మకమైన నిర్ణయమని రాజీనాథ్ పేర్కొన్నారు. 'ఈ ఆపరేషన్ మన సాయుధ దళాల సమర్థతకు కూడా ఒక ఉదాహరణ. ఇందులో మన త్రివిధ దళాలు సమన్వయంతో ముందుకువెళ్లాయి. సొంత నిబంధనల ప్రకారమే ఆపరేషన్ ను ప్రారంభించి.. సరైన సమయంలోనే దాన్ని ముగించాం. ఇది స్వచ్ఛందంగా తీసుకున్న నిర్ణయం. అవసరమైతే సుదీర్ఘ యుద్ధానికి పూర్తి సిద్ధంగా ఉన్నాం' అని అన్నారు. ఉగ్రవాదం మానవత్వానికి మాయని మచ్చ అని పేర్కొన్నారు. దీనిపై పోరాటం కేవలం భద్రతకు సంబంధించిన విషయమే కాదని.. మానవత్వపు మౌలిక విలువలను పరిరక్షించేందుకని వ్యాఖ్యానించారు. పాక్ ఇంటర్నేషనల్ టెర్రరిజంకు కేంద్ర బిందువు.. ఈ సందర్భంగా పాకిస్తాన్ పై రాజీనాథ్ సింగ్ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఆ దేశాన్ని అంతర్జాతీయ ఉగ్రవాదానికి



కేంద్రంగా అభివర్ణించారు. ఉగ్రవాదం కేవలం దేశ వ్యతిరేక చర్య మాత్రమే కాదని.. దానికి బహుముఖ కోణాలున్నాయన్నారు. దాన్ని కూకటివేళ్లతో సహా పెకిలించేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. పాక్ నిరంతరం ఉగ్రవాదానికి మద్దతిస్తోందని మండిపడ్డారు. భారత్ ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ కేంద్రమైతే.. పాక్ ఇంటర్నేషనల్ టెర్రరిజానికి కేంద్ర బిందువుగా మారిందంటూ ఎద్దేవా చేశారు.

ప్రభుత్వసమీక్షలో మండుల వినియోగంపై పునఃపరిశీలన

-వైద్యారోగ్య శాఖ సమీక్షలో మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

అమరావతి: ప్రభుత్వసమీక్షలకు మండులను సరఫరా చేసే వ్యవస్థలో సమూల మార్పులు తెస్తామని వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. సచివాలయంలో వైద్యారోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమశాఖ ఉన్నతాధికారులు, బోధనాసమీక్షల సూపరింటెండెంట్లు, ఫార్మసీ అధికారులతో మండుల లభ్యత, ఇతర అంశాలపై సమీక్షించారు. ఔషధాల కొనుగోలు నుంచి రోగులకు అందించే వరకు వివిధ స్థాయిల్లో ప్రక్రియలను ప్రత్యేక ఏజెన్సీ ద్వారా పునఃసమీక్షించనున్నట్లు తెలిపారు. ఆసుపత్రులకు అందిస్తున్న మండులు, మార్కెట్లో కొత్తగా అందుబాటులోకి వచ్చిన కాంబినేషన్ మండుల వాడకంపైనూ సమీక్షిస్తున్నారన్నారు. అవసరం లేనివారిని జాబితా నుంచి తొలగించి, అవసరమైనవి చేరుస్తామన్నారు. ఇందుకు నిపుణుల సూచనలపై పరిగణనలోకి తీసుకుంటామని చెప్పారు. జాతీయ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలకు అవసరమైన మండులు డీఎంహెచ్వో కార్యాలయాల నుంచి కాకుండా సెంట్రల్ డ్రగ్స్ కేంద్రం నుంచి నేరుగా ఆసుపత్రులకు సరఫరా అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. వైద్యులు



రాసే మండులపైనూ ఆడిటింగ్ జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని ఆరోగ్యశాఖ కార్యదర్శి సౌరభ్ గౌర్ తెలిపారు. 712 రకాల్లో 176 రకాల తక్కువ వినియోగం ఉన్న మండులను సరఫరా చేసేందుకు సంస్థలు ముందుకు రావలసినట్లు డ్రగ్స్ విభాగం అధికారులు తెలిపారు. సమావేశంలో ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ కమిషనర్ వీరపాడియన్, సెకండరీ హెల్త్ డైరెక్టర్ చక్రధరబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ.1,208 కోట్లతో అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాలోలో ట్వీన్ టవర్లు

-పుట్టపల్లిలో డిఆర్ డివోకు 600 ఎకరాలు -23 ఏళ్లుగా నిలిచివున్న 385 మంది కానిస్టేబుల్స్ కు పదోన్నతి -41 కీలక అంశాలకు మంత్రిమండలి సమావేశంలో ఆమోదం -ఆర్థిక మంత్రి చంద్రబాబు కేవల వెల్లడి

అమరావతి: అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాలోలో రూ.1,208 కోట్లతో ట్వీన్ ఆఫీస్ టవర్ల నిర్మాణ ప్రతిపాదనను మంత్రిమండలి ఆమోదించింది. దిల్లీలో రాష్ట్ర సంస్కృతి సంప్రదాయాలు ప్రతిబింబించేలా రూ.124.5 కోట్లతో 11 ఎకరాల్లో నూతన ఏపీ భవన నిర్మించాలని నిర్ణయించింది. డిజైన్, భవన నిర్మాణ బాధ్యతలు నేషనల్ బిల్డింగ్ కన్స్ట్రక్షన్ కార్పొరేషన్ (ఎన్ బీసీసీ) కు అప్పగించాలని ప్రతిపాదనలు ఆమోదించింది. శ్రీసత్యసాయి జిల్లా పుట్టపల్లిలో కేంద్ర రక్షణ సంస్థ డిఆర్ డివో చేపట్టే రక్షణ పరిశ్రమ కోసం 600 ఎకరాలు కేటాయింపులను నిర్ణయించింది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధ్యక్షతన సచివాలయంలో నిర్వహించిన క్యాబినెట్ సమావేశంలో 41 కీలక అంశాలను ఆమోదించినట్లు ఆర్థికశాఖ మంత్రి చంద్రబాబు కేవల విలేజ్ కులకు మంత్రిమండలి ఆమోదించిన అంశాలు అమరావతిలో కృష్ణా నది కుడి గట్టు వద్ద వరద నిరోధక నిర్మాణాన్ని బలోపేతం చేసేందుకు రూ.443.26 కోట్లతో మూడు ప్యాకేజీలుగా పనులు. కొత్త టెండర్లు విలీనం చేయడం ఏపీసీఎల్ సిఎంఓకి అనుమతి. అమరావతిలో నిర్మిస్తున్న సచివాలయం, హెడ్ వాటర్ కార్యాలయ భవనాలకు గ్లాస్ క్లాడింగ్, క్రోస్, అట్రియం, కెనోపీ స్ట్రెయిట్, కాలమ్ క్లాడింగ్, ఓపీ ప్యానెల్, బీఎంయూ పనుల కోసం రూ.2,540 కోట్ల పనులకు ఆమోదం. పనులు చేపట్టేందుకు మూడు ప్యాకేజీల కింద టెండర్లు విలవడానికి ఏజెంసీఎల్ ఎంఓకి అనుమతి. రాజధానిలో శాసనసభ భవనానికి ఫైర్, సెయిఫ్ట్ రింగ్, రాఫ్, పాలవారు మీద అనుసంధాన వంతెనలు తదితర నిర్మాణాల కోసం రూ.798 కోట్లకు పరిపాలన అనుమతులు. అమరావతి జోన్-11 పరిధిలో



ఉండవల్లిలో భూసమీకరణ పథకంలో చేపడుతున్న లేజిల్లర్ రహదారులు, కాలువలు, నీటి సరఫరా, మురుగునీటి పారుదల, విద్యుత్తు వ్యవస్థ తదితర మౌలిక వసతుల కల్పనకు రూ.580 కోట్లకు పరిపాలన అనుమతులు. సీఆర్ డిఎ నిధుల నుంచి ఈ పనుల్ని చేయనున్నారు. సీఆర్ డిఎ పరిధిలోని ఎన్ 10-ఈ 1 జంక్షన్ నుంచి ఎన్ 13- ఈ 1 జంక్షన్ వరకూ 220 కేపీ ఈ హెచ్ బి లైన్ బ్యాలెన్స్ పనుల్ని యూజీ కేబుల్స్ ద్వారా రీరూటింగ్ చేయడానికి సవరించిన అంచనా రూ.1,180.54 కోట్లకు పాలనామోదం. ఆర్-5 జోన్ లో గతంలో రెవెన్యూ శాఖకు ఇచ్చిన భూముల్ని రద్దు చేసి, వెనక్కు తీసుకునేందుకు సీఆర్ డిఎకు అనుమతి. భూ సమీకరణలో రైతుల కోరిక మేరకు యాన్యుటీ మొత్తం పెంపు, రుణ మాఫీ కటాఫ్ తేదీ పెంపు తదితర నిర్ణయాలకు ఆమోదం. రాజధాని ప్రాంతంలో సెటికీ 1.5 ఎకరాలు, స్వామి నారాయణ్ గురుకులం, అగ్రముపకశాఖ, డీఎవీ వల్లిక్ సూల్ లకు సీఆర్ డిఎ చేసిన భూకేటాయింపులకు ఆమోదం. సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలతో రాష్ట్ర న్యాయ విభాగాల్లో 21 కొత్త పోస్టుల మంజూరు. ఒక కోర్టు చీఫ్ మేనేజర్, ఐదు సీనియర్ కోర్టు మేనేజర్లు, 15 కోర్టు మేనేజర్ పోస్టుల కల్పన.

తొలిసారిగా విశాఖలో పర్యటించిన బీసీ డెడికేటెడ్ కమిషన్

-బీసీ సంఘాల ప్రతినిధుల నుంచి వినతులు స్వీకరించిన చైర్మన్ రాజీవ్ రంజన్ మిశ్రా -కలెక్టర్ భోజ్ జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ తో కలిసి సమావేశం, అభిప్రాయాల సేకరణ

విశాఖపట్టణం: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీ రిజర్వేషన్లపై అధ్యయనం కోసం, సుప్రీం కోర్టు మార్గదర్శకాల ప్రకారం ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన ఏకసభ్య డెడికేటెడ్ కమిషన్ తొలిసారిగా విశాఖపట్టణం జిల్లాలో పర్యటించింది. చైర్మన్ రాజీవ్ రంజన్ మిశ్రా నేతృత్వంలోని అధికారులు జిల్లాకు విచ్చేసి జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్, అధికారులు, స్థానిక బీసీ సంఘాల నేతలతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. వారి నుంచి పలు అంశాలపై అభిప్రాయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ప్రజల నుంచి సంఘాల ప్రతినిధుల నుంచి చైర్మన్ వినతులు స్వీకరించారు. వారు చెప్పిన సూచనలను వినడంతో పాటు సమాధానం చేసుకున్నారు.



ప్రతినిధి బోడి నరసింహాచారి, రాజకీయ ప్రాధాన్యత కల్పించాలని కలింగ్ వైఖ్య సంఘ ప్రతినిధి కోరాడ రాజారావు కమిషన్ కు విన్నవించారు. వీరితో పాటు ఇతర ప్రతినిధులు వారి అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు. పంచాయతీ రాజ్, మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ డేటా మ్యాపింగ్ పక్కా ఉండాలి.. పంచాయతీ రాజ్, మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ పరిధిలో బీసీ కులాలకు సంబంధించి సేకరించే డేటా మ్యాపింగ్ పక్కా జరగాలని, తారతమ్యాలు లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని బీసీ డెడికేటెడ్ కమిషన్ చైర్మన్ రాజీవ్ రంజన్ మిశ్రా ఆదేశించారు. వినతులు స్వీకరణ అనంతరం అధికారులతో మాట్లాడిన ఆయన పలు అంశాలపై మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. సెన్సస్ ప్రక్రియలో కూడా బీసీ కులాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని పరిశీలించుకోవాలని సూచించారు. స్వర్ణ గ్రామం, స్వర్ణ వార్షుల ద్వారా జరిగే సర్వే ప్రక్రియలను పూర్తిగా పరిశీలిస్తూ.. సంబంధిత సమాచారాన్ని పంచాయతీ రాజ్, మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ విభాగాలు సరి చూసుకోవాలని చెప్పారు. గత ఎన్నికల్లో బీసీ కులం నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహించిన ప్రతినిధుల వివరాలను సేకరించాలని సూచించారు. బీసీ వెల్ఫేర్ డిపార్ట్ మెంట్ అడిషనల్ డైరెక్టర్ చంద్రశేఖర్, విశాఖపట్టణం, అసకాపల్లి బీసీ వెల్ఫేర్ అధికారులు రాజేశ్వరి, శ్రీదేవి, సీపీవో శ్రీనివాసరావు, డిపీవో శ్రీనివాసరావు, ఉమ్మడి విశాఖపట్టణం జిల్లాలకు చెందిన అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగుల వివరాలు పోర్టల్లో నమోదు చేయాలి

-ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో 20 లక్షలకు పైగా ఉద్యోగాలు కల్పించాలన్నది ప్రభుత్వ లక్ష్యమని.. ఉద్యోగం పొందిన ప్రతి ఒక్కరి వివరాలను పోర్టల్లో నమోదుచేయాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. సచివాలయంలో ఇన్స్ట్రుమెంట్ అండ్ ఎంప్లాయిమెంట్ జనరేషన్ పై మంత్రుల బృందం సమీక్షించింది. సీఎస్ మాట్లాడుతూ.. 'పోర్టల్లో నమోదుచేసే ఉద్యోగుల వివరాలు పారదర్శకంగా ఉండాలి. ఆయా శాఖల అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలి. భారీ, మధ్యతరహా, చిన్న పరిశ్రమలు, ఎంఎస్ఎంఈల ఏర్పాటు, వాటిద్వారా కల్పించిన ఉద్యోగాల వివరాలు పక్కా ఉండాలి' అని అన్నారు. 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వామ్యం కావాలని మంత్రుల బృందం పిలుపునిచ్చింది.



మంత్రులు కందుల దుర్గమ్, డిజి భరత్, గొట్టిపాటి రవికుమార్, కొండపల్లి శ్రీనివాస్ సమీక్షలో పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

వ్యవసాయ దృక్పథాన్ని మార్చుకోవాలి

యుద్ధం, విపరీత వాతావరణం... రెండూ మన రైతులను నిండా ముంచుతున్నాయి. హర్యాజ్ గృంధనంతో చమురు, గ్యాస్ వంటి శిలాజ ఇంధనాల సరఫరాలో అంతరాయాలు ఏర్పడటంతో ఆహార ఆర్థిక వ్యవస్థ తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనవుతోంది. బియ్యం నుంచి వంట నూనెల వరకు అన్ని నిత్యావసర వస్తువులపైనా వ్యతిరేక ప్రభావం పడుతోంది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో ధరల పెరుగుదల, స్వదేశీ విపణిలో ధరల పతనం వంటి ప్రతికూల పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. స్తంభించిన ఆహార ఎగుమతులు, వాతావరణ విపరీతాలు దేశీయ సాగుదారులకు తీవ్ర నష్టం చేస్తున్నాయి. ఇలాంటి అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం గల్ఫ్ ప్రాంతాన్ని అతలాకుతలం చేసి ఇంధన సరఫరాలను నిలిపివేసింది. దీంతో చమురుతోపాటు ఎల్ఎన్ఐ, ఎరువులు ఇతర వ్యవసాయ రసాయనాల సరఫరా విపరీతంగా పడిపోయింది. మరోవైపు హర్యాజ్ జలనంధి దిగ్గంధనం కారణంగా ఆ ప్రాంతానికి భారత్ నుంచి ఆహార ఎగుమతులు నిలిచిపోయాయి. భారత్ ఎగుమతి చేసే బాస్మతి బియ్యం, మసాలా దినుసులు, ఇతర వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు గల్ఫ్ వాసుల ఆహార అభిరుచులకు అనుగుణంగా ఉంటాయి. ఇలాంటి యుద్ధం వల్ల మన ఆహార ఎగుమతి సరకులన్నీ ఓడరేవుల్లో నిలిచిపోయాయి. ప్రభుత్వం ఎగుమతిదారులను ఆదుకోవడానికి రూ.497 కోట్ల ఉపశమన పథకాన్ని ప్రకటించినప్పటికీ, ప్రధాన ఆహార ఉత్పత్తుల ధరల పతనాన్ని అవలంబిస్తోంది. దేశీయ మార్కెట్లలో బాస్మతి బియ్యం ధరలు కనీసం పది శాతం తగ్గాయి. ఎగుమతిదారులు, మిల్లర్ల దబ్బు ఓడరేవుల్లోని స్టాక్ లో చిక్కుకుపోవడంతో దానికి వారు వడ్డీ, గిడ్డంగి ఖర్చులు చెల్లిస్తున్నారు. అందువల్ల రైతుల నుంచి కొత్తగా బియ్యం కొనడానికి నిరాకరిస్తున్నారు. ఎగుమతులు తగ్గిపోవడంతో దేశీయంగా బాస్మతి ధరలు కూడా పడిపోతున్నాయి. అంతర్జాతీయంగా అధిక ఉత్పత్తి, మంచి గుణధుల వల్ల బియ్యం నిల్వలు ఎక్కువగా ఉన్న తరుణంలో ప్రపంచ మార్కెట్లలో ధరలు తగ్గిపోయిందిపెరిగాయి. 'సూపర్ ఎల్ఎన్ఐ' భయాలు వల్ల 2026 ఫిబ్రవరి మధ్య నాటికి అంతర్జాతీయ బియ్యం ధరలు 11.1 శాతం పెరిగాయి. ఇ మెక్సుకోను చక్కెర వంటి ఇతర వస్తువుల ధారణికి భిన్నంగా ఉంది. మార్కెట్ బియ్యం ఘాటవర్ష ధరలు కూడా ఇలాంటి యుద్ధం ప్రభావంతో పెరిగాయి. భారతదేశాన్ని మరింత ఆందోళనకు గురిచేస్తున్న అంకం - వంట నూనెల ధరలు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో సోయాబీన్ నూనె టన్నుకు 1,100 డాలర్లను మించింది. ముడి పామాయిల్ ధర కూడా 2022 జూన్ తరువాత అత్యధిక స్థాయిలో 1.8 శాతం పెరిగింది. నల్లనముద్రలోని ఓడరేవుల నుంచి వచ్చే పొద్దుతింబుల నూనె ధర మూడేళ్లలో అత్యధికంగా టన్నుకు 1,355 డాలర్లకు చేరుకుంది. ఉక్రెయిన్-రష్యా యుద్ధంతో ఈ పరిస్థితి నెలకొంది. భారతదేశం పామాయిల్, సోయాబీన్ నూనెల దిగుమతులపై ఎక్కువగా ఆధారపడుతుంది. శిలాజ ఇంధనాల రవాణా వివిధ పంపిణీ, చాలా దేశాల్లో వంట నూనెలను బయోడీజిల్ ఉత్పత్తికి మళ్లిస్తున్నారు. దాంతో పెరిగిపోతున్న వంట నూనెల ధరలకు తోడు వంటగ్యాస్ కూడా భారమై సామాన్యుల భోజన ఖర్చులను ప్రాయం చేస్తున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆహార ఉత్పత్తుల ధరలు పెరుగుతుంటే, ఎగుమతుల స్తంభనంతో భారతదేశంలో ప్రధాన ఆహార దినుసుల వెలులు పడిపోతున్నాయి. గోరుచుట్టుపై రోకలిపోతున్న అన్నట్లు శిలాజ ఇంధనాలు, వంట నూనెల దిగుమతుల కోసం ఎక్కువ ఖర్చు చేయాల్సి రావడంతో మన విదేశీ మారక నిల్వలు హరించుకుపోతున్నాయి. దీనికి తోడు మార్కెట్లలో అసాధారణ వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవడంతో పరిస్థితులు మరి గాడి తప్పితున్నాయి. ఉపఖండంలోని మైదాన ప్రాంతాలు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా వేడక్కడం వల్ల దేశవ్యాప్తంగా తేమతో కూడిన గాలులు వీస్తున్నాయి. ఈ గాలులు, వడగళ్ల వానలు, అకాల వర్షాలు గోధుమ, ఆవాల వంటలపై పడి రైతులను కోలుకోలేని విధంగా దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఉత్తర భారతంలో గోధుమ వంటకు భారీ నష్టం వాటింది. ఉత్తరప్రదేశ్ లోని గోండా నుంచి శ్రావస్తి వరకు వంట నష్టాలు నమోదవుతున్నాయి. మామిడి, ఆపిల్ వంటి ఉద్యాన వంటల నష్టాన్ని ఇంకా అంచనా వేయాల్సి ఉంది. మొత్తానికి విపరీత వాతావరణం రబీ వంటలను దెబ్బ తీసింది. మరోవైపు ఎగుమతులకు అటంకం కలిగి ఓడరేవుల్లో సరకుల నిల్వలు పేరుకుపోవడంతో ఎగుమతిదారులు కొత్తగా గోధుమలు, పప్పుధాన్యాలను కొనడం ఆపివేశారు. గోధుమ నిల్వలను తగ్గించడానికి 2022 తరువాత తొలిసారిగా ప్రభుత్వం గోధుమ ఎగుమతులకు అనుమతి ఇచ్చింది, కానీ ప్రస్తుత వాతావరణ నష్టాలను చూస్తూనే, స్థానిక అవసరాల కోసం మళ్లీ ఎగుమతులపై నిషేధం విధించాలి రావచ్చు. ఇ రైతుల ఆదాయాన్ని మరింతగా దెబ్బకొడుతుంది. ఏదేమైనా, రానున్న కాలంలో భారత ఆహార ఆర్థిక వ్యవస్థ అనేక ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా ఉంది. ప్రభుత్వం ముందస్తు రక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి. మనం పారిశ్రామిక వ్యవసాయ పద్ధతుల నుంచి తప్పకొని, దేశవారీ వంట ప్రణాళికల వైపు మళ్లాలి. ఇది వాతావరణ మార్పులను తట్టుకోవడమే కాకుండా విదేశీ ఎరువులు, పురుగు మందులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గిస్తుంది. రైతులు వరి, గోధుమలను అతిగా ఉత్పత్తి చేయడం తగ్గించి - చిరుధాన్యాలు, నూనె గింజలు, పప్పుగింజలు సాగును పెద్దయెత్తున చేపట్టాలి ప్రోత్సహించాలి. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల చేపట్టిన 'పీఎం-ప్రణామం' పథకం కింద ఆహారం, వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల్లో స్వయం సమృద్ధి సాధించేలా మన వ్యవసాయ దృక్పథాన్ని మార్చుకోవాలి. అయితే పారిశ్రామిక వ్యవసాయం స్థానంలో సంప్రదాయ సాగును తీసుకురావడానికి ఇంకా చాలా దూరం ప్రయాణించాలి. వాతావరణ మార్పులు, గల్ఫ్ ఇంధన ఆధారిత సమస్యల నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి ఇదే ఏకైక మార్గం.

ప్రపంచ టాప్ వర్మిటీలతో భాగస్వాములవ్వండి

-మన వర్మిటీలు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పోటీపడాలి -పరిశోధన, అవిష్కరణలకు కేంద్రాలుగా మారాలి -యువతలో నైపుణ్యాల గుర్తించేందుకు ఆడిట్ చేయాలి -విద్య, నైపుణ్యభివృద్ధి, శిక్షణ శాఖల సమీక్షలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: ప్రపంచంలోని టాప్-200 వర్మిటీలతో రాష్ట్రంలోని విశ్వవిద్యాలయాలు భాగస్వాములు కావాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. ఆధునిక కోర్సులు, నైపుణ్య రంగాలు, స్టూడెంట్స్ ఎక్స్చేంజ్, తదితర అంశాల్లో సహకారానికి ఒప్పందాలు చేసుకోవాలని సూచించారు. రాష్ట్ర వర్మిటీలు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పోటీ పడేలా పురోగమించాలని అన్నారు. విద్యారంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు వచ్చేలా కోర్సులు రూపొందించాలన్నారు. విద్య, నైపుణ్యభివృద్ధి, శిక్షణ శాఖలపై నిర్వహించిన సమీక్షలో సీఎం మాట్లాడారు. "విశ్వవిద్యాలయాలు పరిశోధనలు, అవిష్కరణలకు కేంద్రాలుగా మారాలి. స్టాడెంట్లను ప్రోత్సహించాలి. లాజిస్టిక్స్, గ్రీన్ ఎనర్జీలంటి రంగాల్లోనూ కొత్త కోర్సులు రావాలి. ప్రతి వర్మిటీ ఏదో ఒక పరిశ్రమతో అనుసంధానం కావాలి. జర్మనీ సహా విదేశీభాషల్లో శిక్షణ కోసం



ఒక విభాగం ఏర్పాటు చేయాలి. ఆరోగ్యం, టెక్నాలజీతో పాటు ఉత్తమ విధానాలు నేర్పించేలా పాఠ్యాంశాలు ఉండాలి. ఐఐఐఐ మద్రాస్ సహా వివిధ ప్రతిష్టాత్మక సంస్థల నుంచి సహజనలు తీసుకుని విద్యాశాఖలో అమలు చేయాలి. వర్మిటీల రికార్డులను ఆన్లైన్ చేయాలి. వివిధ ప్రతిష్టాత్మక సంస్థలు రాష్ట్రంలో లాజిస్టిక్స్, ఎవియేషన్, ఉద్యాన వర్మిటీలు ఏర్పాటు చేసేందుకు ముందుకు వచ్చాయి" అని తెలిపారు.

ఏపీ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల్లో అత్యధిక ఉత్తీర్ణత

-3,135 మంది విద్యార్థులకు 96.04% మంది పాస్ - నాలుగేళ్లుగా ఈ బదులదే అగ్రస్థానం -ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 30.37% మంది అనుత్తీర్ణత

అమరావతి: పదోతరగతి వర్మిటీ పరీక్షల ఫలితాల్లో ఏపీ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల్లో అత్యధికంగా 96.04% ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. నాలుగేళ్లుగా ఈ పాఠశాలల్లో ఫలితాల్లో ముందువరుసలో నిలుస్తున్నాయి. రాష్ట్ర సరాసరి 85.25% ఉత్తీర్ణత కంటే ఆరు యాజమాన్యాల్లోని బడుల్లో తక్కువ ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. అతి తక్కువగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 69.63% మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. పాఠశాల విద్యాశాఖ పరీక్షలోని అన్ని యాజమాన్యాలూ రాష్ట్ర సరాసరి కంటే తక్కువ ఉత్తీర్ణత సాధించాయి. అన్నిరకాల ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో కలిపి 3,67,284 మంది పరీక్షలకు హాజరు కాగా.. 2,87,917 (78.39%) మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. ప్రైవేటులో 2,50,847 మంది పరీక్షలు రాయగా 2,39,037 (95.29%) మంది పాసయ్యారు. ఎంజేపీ గురుకులాల్లో 96 శాతం పదో తరగతి పరీక్షా ఫలితాల్లో బీసీ విద్యార్థులు సత్తా చాటారు. మహాత్మా జ్యోతిబా ఫులే గురుకులాల నుంచి 5,501 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరుకాగా 5,274 మంది (96.02 శాతం) ఉత్తీర్ణత సాధించారు. గతేడాదో పోలిస్తే.. ఈ దఫా ఉత్తీర్ణత 1.02 శాతం పెరిగింది. 100 బీసీ గురుకులాల్లో 32 చోట్ల వంద శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. ఎంజేపీ గురుకులాల



నుంచి నంద్యాల జిల్లా నరవాడకు చెందిన శ్రీసాయి 593 మార్కులతో మొదటి స్థానం, రీటా సాహితీ, యశస్వినిలు 589 మార్కులు చొప్పున సాధించి రెండు, మూడు స్థానాలను కైవసం చేసుకున్నారు. బీసీ వనతిగృహాల విద్యార్థులు ప్రతిభ కనబరిచారు. 8,466 మంది పరీక్షలు రాయగా.. 7,280 (85.99%) మంది పాసయ్యారు. 1001 మంది 500కి పైగా మార్కులు సాధించారు. 5,187 మంది ప్రథమ శ్రేణిలో ఉత్తీర్ణులయ్యారు. గతేడాది కంటే ఈ సంవత్సరం 8.78 శాతం ఉత్తీర్ణత పెరిగింది. మంచి ఫలితాలు సాధించడంపై గురుకులాల, వనతిగృహాల విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయ సిబ్బందిని బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సవిత అభినందించారు.

యువత మత్తు వీడాలి... బంగారు భవిష్యత్తు వైపు అడుగులు వేయాలి...



-సమస్యయంతో పనిచేసి జిల్లాను డ్రగ్స్ గంజాయి రహిత జిల్లాగా మార్చాలి -కలిస చర్యలతో గంజాయి, డ్రగ్స్ నియంత్రణ...

అనకాపల్లి: డ్రగ్స్ మరియు గంజాయి లాంటి మాదక ద్రవ్యాల వినియోగానికి, చెడు వ్యవసాలకు యువత దూరంగా ఉండాలని, బంగారు భవిష్యత్తు వైపు అడుగులు వేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలపై అవగాహన కల్పించి ప్రజలను వాటికి దూరంగా ఉంచాలనే లక్ష్యంతో అధికారులు కృషి చేయాలని అన్నారు. మాదకద్రవ్యాలు మరియు గంజాయి నియంత్రణ చర్యలు మరియు నార్కో కో- ఆర్డినేషన్ సెంటర్ (ఎస్ సి ఓ ఆర్ డి) అవగాహన కార్యక్రమాలకు సంబంధించి జిల్లా స్థాయి కమిటీ సమావేశాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ విసి హోల్ నుండి జిల్లా ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ డ్రగ్స్ మరియు గంజాయి సమస్యను అరికట్టడంలో అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో కలిసి పనిచేసి అనకాపల్లి జిల్లాను డ్రగ్స్ రహిత జిల్లాగా మార్చాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. గంజాయి మహమ్మారి చాలా సమస్యలకు మూలకారణంగా నిలుస్తుంది ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మత్తు పదార్థాల దుష్ప్రభావాల భారీ నుంచి బయట పడేందుకు డి. ఆడిక్షన్ సెంటర్ సేవలను ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు. కళాశాల, యునివర్సిటీ విద్యార్థులు క్యాంపస్ అంబాసిడర్లుగా తయారవ్వాలని.. తోటి యువతలో మార్పు తీసుకురావాలని హితవు పలికారు. గంజాయి లాంటి మహమ్మారిని



తరమికొట్టేందుకు అన్ని రకాల చర్యలు చేపట్టాల్సిన అవశ్యకత ఉందన్నారు. గంజాయి సరఫరా, రవాణాపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి అరికట్టాలని పేర్కొన్నారు. కమిటీలో అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి గంజాయి రవాణాను పూర్తిగా అరికట్టాలని సూచించారు. విద్యా సంస్థ లో ఈగల్ క్లబ్లను ఏర్పాటు చేసి, విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసరాల్లో ప్రత్యేక నిఘా ఉంచాలని చెప్పారు. రైల్వే స్టేషన్, రైల్వే మరియు బస్స్టాండ్లలో బస్సులలో నిరంతరం గస్తీ నిర్వహించాలని పోలీస్, ఎక్సయిజ్ అధికారులను ఆదేశించారు. డ్రగ్స్ మరియు గంజాయిపై అవగాహన కల్పించే పోస్టర్ లను బస్సులపై అతికించి ప్రజలకు అవగాహన కలిగేలా చేయాలని ఆర్డీసీ అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. జిల్లా ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా మాట్లాడుతూ జిల్లాలో గంజాయి రవాణా నిరోధానికి ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించి, పోలీస్, ఎక్సయిజ్ శాఖలు సమన్వయంతో తనిఖీలు చేపట్టి రోజూపాటిగా కేసులు నమోదు చేస్తున్నాయని తెలిపారు. జిల్లాలో ప్రధానంగా నర్సీపట్నం, ఎలమంచిలి మండలాల్లో రైల్వే మార్గాల ద్వారా గంజాయి రవాణా జరుగుతున్నందున, రైల్వేస్టేషన్, రైల్వే పై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచి అనుమానితులను తనిఖీ చేయాలని సూచించారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా నిర్వహించిన సమావేశంలో డి.ఆర్ ఓ. వై.సత్యన్నారాయణ రావు, జిల్లా రవాణా, ప్రజా రవాణా, వ్యవసాయ, విద్యా, అటవీ, ఎక్సయిజ్ శాఖ, వెనుకబడిన, గిరిజన, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ, ఇంటిలిజెన్స్, టోర్డ్ ఆఫ్ ఇంటర్మీడియట్, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, డ్రగ్స్ కంట్రోల్, జి ఆర్ పి, ఆర్పిఎఫ్, ఇతర జిల్లా స్థాయి అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీలో 11 మంది ఉద్యోగుల ఉద్యోగ విరమణ

-ఉద్యోగ విరమణ పొందిన ఉద్యోగులు శేష జీవితం ఆనందంగా గడపండి -జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ సత్యవేణి

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థలో ఎంతో బాధ్యతగా సుదీర్ఘకాలం ఉద్యోగ విధులు నిర్వహించి నేడు ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న ప్రతి ఒక్కరి ఉద్యోగి శేష జీవితం ఆనందదాయకంగా ఉండాలని కోరుకున్నట్లు జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి.ఎం. సత్యవేణి పేర్కొన్నారు. ఆమె మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ లో వివిధ హోదాలలో విధులు నిర్వహించి ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న ఉద్యోగులను జీవీఎంసీ వ్యయ పరిశీలకులు సి.వాసుదేవరెడ్డి, జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఇ ఎన్ వి సరవ్ కుమార్, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ పి. పద్మజ లతో కలిసి సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కమిషనర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఉద్యోగి తన ఉద్యోగ కాలంలో తన కుటుంబము కంటే అధిక కాలాన్ని సంస్థ కొరకు పని చేశారని పేర్కొన్నారు. నేడు ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న 11 మందిలో జీవీఎంసీ అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ కేజీ రాజశేఖర్, పర్యవేక్షకులు ఎస్.సత్యనారాయణ లతో పాటు శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ బి. శ్రీనివాస రావు,మజ్దూర్, ముగ్గురు పీహెచ్ పర్యవ్, పంపు క్లీనర్, ఎం టి ఎన్, ఇద్దరు బాల్యం టీచర్లు మొత్తం 11 మంది ఉద్యోగుల శేష జీవితాలు ఆనందదాయకంగా ఉండాలని కోరుకున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న ఉద్యోగులందరూ సుదీర్ఘకాలం జీవీఎంసీ కి ఎనలేని సేవలు అందించారని తెలిపారు. ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక వ్యాపకంతో ఆనందంగా జీవిస్తూ శేష జీవితం ఆనందదాయకంగా ఉండాలని తెలిపారు. ఆనంతరం జీవీఎంసీ వ్యయ పరిశీలకులు మాట్లాడుతూ ప్రతి ఉద్యోగికి ఉద్యోగ విరమణ తప్పనిసరి అని ఉద్యోగ విరమణ ఆనంతరం



వారి శేష జీవితం ఆనందదాయకంగా ఉండాలని, పదవీ విరమణ పొందుతున్న ప్రతి ఒక్కరూ జీవీఎంసీ ఉన్నతికి, నగర అభివృద్ధికి ఎంతో కృషి చేశారని కొనియాడారు. ఆనంతరం జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారి మాట్లాడుతూ నేడు ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న ప్రతి ఒక్కరి జీవితం ఆనందదాయకంగా ఉండాలని, ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న భావన మనసులోనికి రానివ్వరాదని, నిత్యం ఒక ఉద్యోగి వలె ఏదో ఒక పని కల్పించుకొని ఆనందంగా తమ శేష జీవితాన్ని గడపాలని తెలిపారు. ఆనంతరం ఉద్యోగ విరమణ పొందిన ఉద్యోగుల ప్రొవిడెంట్ ఫండ్ కోటి రూపాయలను వారికి అందించి పూలమాలలతో సత్కరించి, సాతన వస్త్రాలను, జ్ఞాపికలను అందించి అభినందనలతో సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ జెమ్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధి సన్నీ, పర్యవేక్షకులు రియాజ్ , ఇతర జెమ్స్ యూనియన్ నాయకులు, జీవీఎంసీ ఉద్యోగులతో పాటు మాజీ ఉద్యోగులు, ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న ఉద్యోగుల కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'శిశుగృహ చిన్నారులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి'

విజయనగరం: జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహిస్తున్న శిశుగృహ చిన్నారులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని రాష్ట్ర బాలల హక్కుల కమిషన్ సభ్యురాలు డా.పి.నాగమాసన పిలుపునిచ్చారు. నగరం లోని కేవలపురంలో నిర్వహిస్తున్న శిశుగృహాన్ని ఆమె సందర్శించారు. ఈసందర్భంగా ఆమె చిన్నారులను పరిశీలించి, వారిని ఎత్తుకుని ముద్దాడారు. ఈసందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ శిశుగృహాల్లో ఉన్న చిన్నారుల ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆరా తీశారు. శిశుగృహాన్ని పరిశోధించి ఉండాలని సిబ్బందికి సూచించారు. అలాగే అక్కడ వసతి పొందుతున్న చిన్నారుకి హానిని అని నామకరణం చేశారు. ఈ పర్యవేక్షణలో ఆమెతో పాటు పీడి బాలామణి, డీసీసీయూ భీంపల్లి లక్ష్మి, శిశుగృహ మేనేజర్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



భోజనానికి బదులు చిరుతిళ్లు!..

ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్న నిపుణులు మనం రోజూ మొత్తంలో యాక్టివ్ గా ఉండటానికి తగిన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగని ఆరోగ్యానికి మేలు చేయనిది మాత్రం తీసుకోవడం నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు తమ ఆకలిని తీర్చుకోవడానికి మధ్యాహ్నం పూట ఏదో ఒక బిస్కెట్, ఇతర తినుబండారాలతో తినేస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల రిస్కులో పడతామంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మధ్యాహ్నం పూట భోజనానికి ప్రత్యామ్నంగా ఏవి తినకూడదో నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. (ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్) : చాలా మంది ఆఫీసుకు లేదా ఇతర పనులకు వెళ్ళినప్పుడు లంచ్ టైమ్ లో తినడానికి బయటి ఆహారాలపై ఆధారపడుతుంటారు. ముఖ్యంగా వేయించిన పదార్థాను, చిప్స్, స్టీప్స్ వంటివి కూడా తింటుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదని, వాటిని ఆవైడ చేయాలని ఆహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంటిలో వండిన అన్నం, రొట్టె, చపాతి వంటివి మాత్రమే లంచ్ లో తినాలని, స్నాక్స్, వివిధ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ అవైడ చేయాలని చెబుతున్నారు. రాత్రిపూట మిగిలినవి : కొందరు సమయం లేకపోతే, ఓపిక లేకపోతే, బాగానే ఉందనే ఉద్దేశంతోనే రాత్రిపూట తినడానికి చేసిన వంటకాల్లో మిగిలిన వాటిని, మరుసటి రోజు లంచ్ బాక్సులో పెట్టుకొంటారు. కానీ ఇది ప్రమాదం. మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలపై హానికారక ఫంగస్ లేదా బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోవచ్చు. కాబట్టి ఆరోజు వండిన ఆహారాన్నే మధ్యాహ్నం పూట తినడం మంచిది. నలాడ్స్ : లంచ్ లో అన్నం లేదా రొట్టె వంటివి తినకుండా కేవలం నలాడ్లు, సూప్ లతో గడిపేస్తుంటారు. దీనివల్ల కొంత కాలానికి



ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం లేకపోలేదు. ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ మధ్యాహ్నం భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా వాటిని తీసుకోవడం సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. (ట్రూట్స్) : పండ్లు సహజంగానే ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలాగని డైలీ లంచ్ మినహాయిస్తూనే లేదా ప్రత్యామ్నాయంగానే వాటిని మాత్రమే తినడం మాత్రం మంచిది కాదు. కావాలంటే భోజనానికి ముందు లేదా తర్వాత తినడం బెటర్ అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. అంతేగానీ మధ్యాహ్నం భోజనానికి బదులుగా కేవలం పండ్లు ఒక్కటే తీసుకోవద్దు. అలాగే ప్యాకెట్ ఫుడ్, ఆయిల్ ఫుడ్, పిజ్జా, బర్గర్ వంటివి మధ్యాహ్నం భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా తినడం అప్పులు మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తడం, జీర్ణ క్రియ మందగించడం కారణంగా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు.

చెత్తను అమ్మి కోటీశ్వరుడు అయ్యాడు...

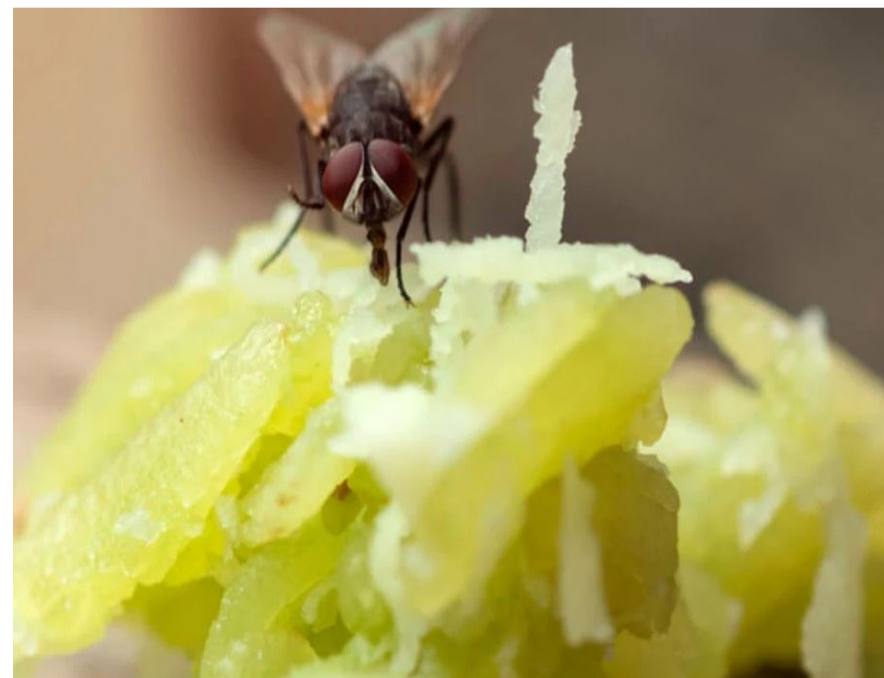
మన అలవాట్లు మనని పైకి ఎత్తి కూర్చోబెట్టి సిరినంపడలు, రాజ భోగాలు ఇవ్వవచ్చు.. లేదంటే కింద పడేసి బికారిని చేయొచ్చు. ఇదంతా ఎందుకు చెబున్నామంటే...చెత్తను చూసే అలవాటు ఉన్న వ్యక్తి దాని వల్ల కోటీశ్వరుడు అయ్యాడు. అదే చెత్తను బిజినెస్ గా మార్చుకుని గతేడాది రూ. 54 లక్షలు సంపాదించాడు. ఆస్ట్రేలియా సిడ్నీకి చెందిన లియోనార్డో అర్బనో ప్రతి రోజూ ట్రేక్ ఫాస్ట్ చేశాక చెత్త కుప్పల చుట్టూ తిరిగేవాడు. అక్కడ దొరికిన వస్తువులను తీసుకొచ్చి.. నచ్చితే వినియోగించేవాడు. అయితే కొద్ది రోజుల తర్వాత ఇదే చెత్తను మనీ సోర్స్ గా మార్చుకున్నాడు. ఏడాదికి రెండు సార్లు అక్కడి ప్రభుత్వం ఫ్రీగా చెత్తను పడేసే అవకాశం ఇస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఇంట్లో ఉన్న వస్తువులను పదిలేసి లేటెస్ట్ లగ్జరీ థింగ్స్ కొనాలని అనుకునేవారు. బాగా పనిచేస్తున్న వస్తువులను కూడా పడేసేవారు. దీంతో ఆయనకు కులార్, కంప్యూటర్, గోల్డ్, సిల్వర్, ఫ్రీజ్, అప్పుడప్పుడు డ్రెస్సుల్లో దాచుకున్న మనీ కూడా దొరికేది. ఈ క్రమంలో వాటిని కలెక్ట్ చేసుకున్న అతను.. కాస్త



బాగు చేసి ఫేస్బుక్ మార్కెటింగ్ ద్వారా ఆన్లైన్ లో పెట్టేసేవాడు. దీంతో చాలా మంది ఈ వస్తువులను తీసుకునేందుకు ముందుకు వచ్చారు. ఒక్క బ్యాగ్ నే రూ. 16 వేలకు అమ్మిన లియోనార్డో.. ఇలా అట్రాక్టివ్ థింగ్స్ అమ్ముతూ గత ఏడాది దాదాపు రూ. 54 లక్షల వరకు సంపాదించాడు. ప్రస్తుతం ఆన్ లైన్ లో ట్రెండ్ అవుతున్నాడు.

ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా ఉండాలంటే ఇలా చేయండి..

వర్షా కాలంలో దోమల బెడదే కాకుండా.. ఈగల బెడద కూడా ఉంటుంది. ఎంత శుభ్రం చేసినా కూడా ఈగలు వాలుతూనే ఉంటాయి. దోమలతోనే కాదు ఈగలతోనే కూడా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈగలు ఎక్కడెక్కడో చెడు వ్యర్థాలపై వాలుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి వీటి పట్ల మరింత కేర్ తీసుకోవాలి. ఇంట్లోని ఆహార పదార్థాలపై కూడా వాలుతూ ఉంటాయి. అలాంటి ఆహారం తినడం వల్ల ఎన్నో రోగాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ముందు ఇంట్లోకి ఈగల్ని రానివ్వకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒక వేళ ఇంట్లోకి ఈగలు వచ్చినా.. వాటిని తరిమికొట్టేందుకు ఇప్పుడు చెప్పే చిట్టాలు ఎంతో ఎఫెక్టివ్ గా పని చేస్తాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో ఇంట్లో ఈగలు తరిమి కొట్టవచ్చు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నుంచి ఘాటు వాసన వస్తుంది. ఈ వాసన ఈగలకు పడదు కాబట్టి ఒక స్ప్రే బాటిల్ తీసుకోండి. అందులో కొద్దిగా నీళ్లు, కొద్దిగా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి స్ప్రే చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల ఈగలు ఇంట్లోకి రాకుండా ఉంటాయి. కర్పూరం పొగ: కర్పూరంతో కూడా ఈగల్ని రాకుండా చేయవచ్చు. ఈగలు బయటకు పోవాలంటే.. కర్పూరాన్ని కాల్చి ఇల్లంతా తిరగండి. ఇప్పుడు ఈ వాసన ఇల్లంతా ఉంటుంది. ఈ వాసనకు ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి. కర్పూరంతో పాటు లవంగాలు, బిర్యానీ ఆకులు కలిపి కాల్చితే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. బిర్యానీ ఆకుల



పొగ: కర్పూరంతోనే కాకుండా విడిగా బిర్యానీ ఆకులను కాల్చితే పొగ వస్తుంది. ఆ పొగను ఇల్లంతా చూపించండి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా ఈగలు ఇంట్లోకి రావు దాల్చిన చెక్క: ఈగల్ని ఇంట్లోకి రాకుండా చేయడంలో దాల్చిన చెక్క కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. అంతే కాకుండా దాల్చిన చెక్కలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. దాల్చిన చెక్కను ముక్కలు కట్ చేసి.. ఇంటిలోని అన్ని మూలల్లో, కిటికీల దగ్గర కూడా పెట్టండి. ఈ వాసనకు ఈగలు ఇంట్లోకి రాకుండా ఉంటాయి. ఫినాయిల్: ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా చేయడంలో ఫినాయిల్ కూడా ఎంతో చక్కగా పని చేస్తుంది. కొద్దిగా నీటిలో ఫినాయిల్ వేసి ఇంట్లో మాప్ పెట్టండి. ఈ వాసనకు కూడా ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి.

వాసెలిన్ డబ్బా చిన్నగా ఉంటే అని లైట్ తీసుకోకండి..

శీతాకాలం వస్తే చాలా చాలా మంది ఇంట్లో వాసెలిన్ చిన్న చిన్న డబ్బాలు దర్శనం ఇస్తుంటాయి. అయితే చాలా మంది చిన్న వాసెలిన్ డబ్బో కథా అని చాలా చీమ్ గా చూడటం లాంటిది చేస్తారు కానీ, దీని వలన అనేక లాభాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. 1. వాసెలిన్ ప్రథమ చికిత్సగా ఉపయోగిస్తారు. ఏవైనా గాయాలు అయినప్పుడు లేదా గాలిని గాయంపై దీనిని రాదుం వలన గాయం త్వరగా మానడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. 2. శీతాకాలంలో చర్మం పొలుసులుగా మారి వగలడం లాంటిది జరుగుతుంది. అయితే శీతాకాలంలో మన చర్మన్ని ఇది పొడి బారకుండా రక్షిస్తుంది. 3. ఆడవారికి అందం కనురెప్పలు అందం. అయితే కనురెప్పను కాపాడటంలో కూడా వాసెలిన్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. 4. మేకప్ రిమూవర్ గా , అలాగే మేకప్ ఎక్కువ సేపు ఉండేందుకు కూడా వాసెలిన్ ఉపయోగపడుతుంది. 5. పెదాలను రక్షించి, అవి చీలిపోకుండా , చాలా సాఫ్ట్ గా ఉండేలా చేస్తుంది. 6. ఇంట్లో ఉన్న కాస్టి ఫర్నిచర్ మరకలు తుడవడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. 7. నెయిల్ పాలిష్ క్యాప్స్ ను తొలగించడం చాలా కష్టం. కానీ ఈ వాసెలిన్



ద్వారా చాలా సులభం అంటుంది. క్యాప్ పై వాసెలిన్ పూస్తే కొద్ది సేపటి తర్వాత క్యాప్ తొలిగిపోతాయింటుంది. 8. లెడర్ షూస్ శుభ్రం చేయడానికి, వాటిని మెరిసేలా చేయడానికి వాసెలిన్ గ్రేట్ గా సహాయపడుతుంది. బూట్లకు వాసెలిన్ రాసి, గుడ్డతో రుద్దితే నిమిషాల్లో షూస్ కొత్తవిగా మెరిసిపోతాయి.

రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోయేవారిలోనే తెలివి అధికం

తాజా అధ్యయనం ఇంటెలిజెంట్ డీటెయిల్స్ షేర్ చేసింది. సాధారణంగా రాత్రి త్వరగా పడుకునే వారు ఆరోగ్యవంతులు, ఇంటెలిజెంట్స్ అనే ముద్ర పడిపోయింది. కానీ వీరికన్నా ఆలస్యంగా నిద్రకు ఉపక్రమించేవారే ఉన్నతమైనవారని, తెలివివంతులు అని తేలింది. లండన్ లోని ఇంపీరియల్ కాలేజ్ పరిశోధకులు ఇంటెలిజెంట్స్, రీజనింగ్, రియాక్షన్ టైమ్, మెమరీ పరీక్షలను పూర్తి చేసిన 26,000 డేటాను అధ్యయనం చేశాక ఈ ఫలితాలను గుర్తించారు. నిద్ర వ్యవధి, నాణ్యత, క్రోనోటైమ్ మెడడు పనితీరును ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తుందో పరిశీలించారు. ఆలస్యంగా నిద్రపోయే వారు బెస్ట్ కాగ్నిటివ్ స్కిల్స్ కలిగి ఉండగా.. త్వరగా పడుకునేవారు అత్యల్ప స్కోర్ పొందారు. అంటే లేట్ నైట్స్ మేల్కొనడం అనేది క్రియేటివిటీతో ముడిపడి ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ నిద్ర వ్యవధి మాత్రం ఇంపాక్టివ్. రోజూ రాత్రి ఏడు నుంచి తొమ్మిది గంటల నిద్ర కచ్చితంగా అవసరం. మెడడు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, ఉత్తమంగా పనిచేయడానికి చాలా కీలకం. లేదంటే జ్ఞానం, సామర్థ్యంలో క్షీణత కనిపిస్తుందని



చెబుతున్నారా శాస్త్రవేత్తలు. కాగా నైట్ ఓల్స్ లిస్ట్ లోని కళాకారులు, రచయితలు, సంగీతకారులలో హెన్రీ డి టాలాన్-లాట్రెక్, జేమ్స్ జాయిస్, కాన్యే వెస్ట్, లేడీ గాగా ఉండటం విశేషం.

మీరు బోర్లా తిరిగి పడుకుంటున్నారా..

నిద్ర పోయే సమయంలో చాలా మంది రకరకాలుగా పడుకుంటారు. వెల్లకిలా, పక్కకు, బోర్లా తిరిగి ఇలా ఎవరికి వచ్చిన పోజీలో వారు నిద్రుస్తూ ఉంటారు. ఇలా పడుకుంటేనే వారికి నిద్ర బాగా పడుతుంది. కంఫర్ట్ బుల్ గా ఫీల్ అవుతారు. అయితే కొన్ని రకాల స్లీపింగ్ పొజీషన్స్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై సైడ్ ఎఫెక్ట్ పడే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. అయితే కొన్ని రకాల బెనిఫిట్స్ ఉన్నప్పటికీ.. చాలా సస్టైనబుల్ ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. మరి ఇలా పడుకోవడం వల్ల ఎలాంటి సస్టైనబుల్ ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక, మెడపై ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. ఇతర శరీర భాగాలపై కూడా ఒత్తిడి పడుతుంది. ఇవి దీర్ఘకాలిక నొప్పులకు దారి తీస్తుంది. 2. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల ముందు పొట్టపై ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థకు ఆటంకంగా మారుతుంది. తిన్న ఆహారం త్వరగా అరగదు. 3. పొట్టపై పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముకపై ఎక్కువగా ప్రభావం పడుతుంది. సహజంగా ఉండే షేప్ పోతుంది. వక్రత ఏర్పడవచ్చు. బాడీ పెయిన్స్ ఎక్కువగా పడతాయి. 4. బోర్లా



తిరిగి పడుకోవడం వల్ల మీ తలను ఒక వైపు తిప్పి పడుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల మెడకు సంబంధించిన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. ఎప్పుడో ఒకసారి అయితే పర్యాటకులు. కానీ తరచూ పడుకుంటే మాత్రం ఇబ్బందులు తప్పవు. 5. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల శరీర భాగాలపై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది. దీని వల్ల ఉదయం మీరు లేచేసరికి నొప్పులు అధికంగా వస్తాయి.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా??

బరువు తగ్గాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అందుకోసం వర్కవుట్స్ మొదలు తీసుకునే ఆహారం వరకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు పాటిస్తుంటారు. డైటింగ్ పేరుతో ఆహారం మానేస్తుంటారు. వర్కవుట్ పేరుతో జిమ్ లో కుస్తీలు పడుతుంటారు. అయితే వీటన్నింటితో పాటు హాయిగా నిద్ర కూడా పోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నిద్రకు, బరువు తగ్గడానికి మధ్య ఉన్న సంబంధం ఏంటని ఆలోచిస్తున్నారు కదూ! అయితే ఈ స్టోరీలోకి వెళ్దామి. సరైన నిద్ర లేకుండా ఎన్నిరకాల కుస్తీలు వచ్చా బరువు తగ్గడం కష్టమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి సమస్య బరువు తగ్గించే ప్రక్రియకు ఆటంకం కలిగిస్తోందని చెబుతున్నారు. పైగా నిద్రలేమి బరువు పెరగడానికి కూడా కారణమవుతుందని అంటున్నారు. సాధారణంగా నిద్రలేమి కారణంగా శరీరంలో కార్బోనాల్ స్టాయిలు బాగా పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది బరువు పెరగడాన్ని బాగా ప్రోత్సహిస్తుంది. బరువు పెరగడానికి ప్రధాన కారణాల్లో కార్బోనాల్ ఒకటి. ఇది ఒక సైస్ హార్మోన్. నిద్రలేమి కారణంగా విడుదలయ్యే ఈ హార్మోన్ శరీరం బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. సరిదప నిద్రలేకపోతే శరీరానికి కొవ్వును తగ్గించే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. దీంతో శరీరంలో కొవ్వు కరగదు, ఇది బరువు పెరిగేందుకు దారి



తీస్తుంది. దీంతో ఎంత ఎక్కువగా పనిచేసినా.. శరీరంలో తక్కువ కేలరీలే బర్న్ అవుతాయి. బరువు తగ్గాలంటే మెటబాలిజం సరిగ్గా ఉండాలి. మెటబాలిజంను కంట్రోల్ చేసేది మంచి నిద్ర. అంతేకాకుండా నిద్రలేమి సమస్య మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో మనకు తెలియకుండానే ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడానికి కారణమవుతుంది.

పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు?

పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు.మెంతులు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. మెంతుల లోని యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి.ఇది మన శరీరాన్ని డిటాక్సిఫై చేస్తుంది. ఇంకా అనేక రకాల వ్యాధులను కూడా ఈజీగా నివారిస్తుంది. మెటబాలిజంను పెంచడంలో మెంతులు బాగా సహకరిస్తాయి. ఇది బరువును ఈజీగా అదుపులో ఉంచుతుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి కూడా ఈజీగా తగ్గుతుంది. మన శరీరంలో శక్తిని పెంచుతుంది.మెంతికూరలో విటమిన్ ఎ, ఇ చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది అల్లెలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది.అలాగే మెంతి ఆకుకూరలో పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనివల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా చాలా బాగుంటుంది. ఇది మలబద్ధకం ఇంకా అలాగే ఇతర జీర్ణ సంబంధిత రుగ్మతలను కూడా నివారిస్తుంది.పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు. మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. అనేక రకాల వ్యాధులతో పోరాడుతుంది. రోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మెంతికూర నమలడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది.పైగా ఇందులో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం గుండె వేగాన్ని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని



కూడా తగ్గిస్తుంది. మెంతికూరలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, బి-కాంప్లెక్స్, క్యాల్షియం, పొటాషియం, ప్రోటీన్ ఇంకా అలాగే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా మన శరీరానికి అనేక రకాల పోషకాలు అందుతాయి.మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని ఈజీగా పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులతో పోరాడుతుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మెంతికూర నమలడం వల్ల రక్తపోటు ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది.పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు.

ఇలా చేస్తే బొద్దింకల బెడదే ఉండదు..?

బొద్దింకలు.. వీటని చూస్తేనే కొందరికి శరీరంపై తేళ్లు, జెర్లు పాకినట్లు అవుతుంది. ఉదయం పూట ఎక్కువ దాక్కుంటాయో గానీ, రాత్రి పూట వంట గది, బెడ్ రూమ్, బాత్రూమ్ అన్ని గదులనూ కబ్బా చేసేస్తాయి. మనకు ఒకటి కనిపించిందంటే..దాని గుంపు లోపల దాక్కున్నట్టే లెక్క. వర్షా కాలం రాగానే బొద్దింకల సమస్య ఎక్కువవుతుంది. ఇంటి పెరటిలో, వంట గదిలో కానింత చెత్త పోగైనా అక్కడ బొద్దింకలు వాటిపోతుంటాయి. అక్కడి నుంచి ఇల్లంతా తిరుగుతూ చికాకు పెడుతుంటాయి.వల్లెలు, పట్టణాలు అనే తేడా లేదు. ఎక్కడైనా ఈ బొద్దింకల సమస్య ఉంటుంది.బొద్దింకలు చాలా కలుషితమైన ప్రాంతాలలో జీవిస్తాయని అటవీ పర్యావరణ పరిశోధనా సంస్థలో పనిచేస్తున్న కీటక శాస్త్రవేత్త బ్రోనోయ్ చెప్పారు.బొద్దింకలు తరచుగా వాడని, తేమ ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో తిష్ట వేస్తుంటాయి. కాబట్టి, కప్పిర్లులను నెలకొనడానికే శుభ్రం చేస్తుండండి.ఇవి సింకుల కింద ఎక్కువగా తిరుగుతూ ఉంటాయి. సింకుల కిందా శుభ్రం చేస్తూ ఉండాలి.బొద్దింకల ద్వారా వ్యాధులు వస్తాయనే భయం పురాతన గ్రీస్ కాలం నుంచి బ్రోనోయ్ తెలిపారు.బొద్దింకలు, ఇంట్లో తిరుగుతూ ఖాళీగా ఉండవు.. ఇవి బ్యాక్టీరియాలను వ్యాప్తి చేస్తాయి. వంట పాత్రలలో, కూరగాయలు, పండ్లపై తిరుగుతూ.. ఇ-కోలి, సాల్మోనెల్లా వంటి బ్యాక్టీరియాలను స్ప్రెడ్ చేస్తాయి. బొద్దింకల బెడదను వదిలించుకోవాలి.. అనారోగ్యాల పాలయ్యే ప్రమాదం



ఉంది. ఇంటిని జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేసుకున్నాగానీ.. బొద్దింకలు ఏదో మూల కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. వీటిని సింపుల్, ఎఫెక్టివ్ టిప్స్ ఇంటి నుంచి తరిమేయవచ్చు. అవేంటంటే..కెరోసిన్ బొద్దింకలకు చెక్ పెట్టడానికి సహాయపడుతుంది. బొద్దింకలకు.. కెరోసిన్ వాసన పడదు. మీరు బొద్దింకలను ఇంటి నుంచి తరిమికొట్టడానికి.. నీళ్లలో కెరోసిన్ మిక్స్ చేసి.. ఇంటి మూలల్లో, బొద్దింకలు ఎక్కువగా తిరుగుతున్న చోట్లు, సింక్ పై వద్ద స్ప్రే చేయండి. ఇలా చేస్తే.. బొద్దింకలు పారిపోతాయి.

ఇలా చేస్తే కళ్ళు పొడిబారడమనే సమస్య ఉండదు..?

పొడి కళ్ళు ఒక నిరంతర మరియు చికాకు కలిగించే వ్యాధి కావచ్చు, కానీ సరైన చికిత్సలు మరియు జాగ్రత్తలతో, ఉపశమనం గ్రహించబడుతుంది. పొడి కళ్ళ యొక్క కారణాలు మరియు లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు ఈ చర్యలను మీ దినచర్యలో చేర్చడం వలన మీరు చాలా సంవత్సరాల పాటు మంచి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ స్వచ్ఛమైన, మరింత సౌకర్యవంతమైనదృష్టిని అనుభవించ గలుగుతారు. వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్స సిఫార్సుల కోసం మీకు దీర్ఘకాలిక లేదా తీవ్రమైన పొడి కంటి లక్షణాలు ఉంటే కంటి సంరక్షణ నిపుణుడిని చూడాలని గుర్తుంచుకోండి.ఆధునిక జీవితం యొక్క హడావిడిలో, మన రోజువారీ కార్యకలాపాలపై మన కళ్ళు తరచుగా భారాన్ని భరిస్తాయి. స్ట్రీస్ మరియు గడిపిన గంటల నుండి పర్యావరణ అంశాలకు గురికావడం వరకు, మనలో చాలా మంది ఏదో ఒక సమయంలో పొడి కళ్ళు యొక్క అసౌకర్యాన్ని అనుభవించడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. కానీ సరిగ్గా డ్రై బ సిండ్రోమ్ అంటే ఏమిటి, మరియు అది మనకు ఉపశమనం కోసం ఎందుకు ఆరాటపడుతుంది. పొడి కళ్ళు తగినంత కన్నీటి ఉత్పత్తి లేదా తక్కువ కన్నీటి నాణ్యత వలన సంభవిస్తాయి, ఇది చాలా అసౌకర్యంగా మరియు రోజువారీ జీవితానికి విఘాతం కలిగిస్తుంది. పర్యావరణ కారణాలు, జీవనశైలి ఎంపికలు లేదా అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల



సంభవించినా, కంటి ఆరోగ్యం మరియు సాధారణ శ్రేయస్సును కొనసాగించడానికి పొడి కళ్ళకు ఉపశమనాన్ని కనుగొనడం చాలా అవసరం. డ్రై బ సిండ్రోమ్ లేదా కెరాటోకాన్జున్క్టివిటీస్ సిక్వె అని కూడా పిలువబడే పొడి కన్ను, కంటి ఉపరితలంపై నీటి తేమ లేదా సరళత లేకపోవడం ద్వారా నిర్ణయించబడే ఒక సాధారణ పరిస్థితి.ఈ చికిత్సలతో పాటు, కొన్ని జీవనశైలి పద్ధతులను అనుసరించడం వల్ల కళ్ళు పొడిబారకుండా నిరోధించవచ్చు.

పీరియడ్ లీప్.. అవసరమా?

వర్క్ షేస్ లో మహిళలకు మెన్ స్ట్రువల్ లీప్ ఇంపార్టెన్స్ పై గత కొంతకాలంగా చర్చ కొనసాగుతోంది. భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. కొందరు స్త్రీలకు కచ్చితంగా సెలవు కావాలని అంటే.. మరికొందరు మాత్రం అవసరం లేదని భావిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో రీసెంట్ గా సుప్రీం కోర్టు పీరియడ్స్ లీప్ మహిళలపై నెగటివ్ ఎఫెక్ట్ చూపుతుందని అభిప్రాయపడింది. “సెలవులు ఎక్కువ మంది మహిళలను శ్రామికశక్తిలో భాగం కావడానికి ఎలా ప్రోత్సహిస్తాయి” అని పిటిషనర్ ను ప్రశ్నించింది. అలాంటి తప్పనిసరి లీప్ వర్క్ ఫోర్స్ నుంచి దూరం చేస్తాయని.. అక్కర్లేదని అభిప్రాయపడింది. బహిష్టు నొప్పి చాలా మంది మహిళలను బలహీనపరుస్తుంది, పనితీరును గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి సెలవు అవసరమనే చర్చ తెరమీదకి వచ్చింది. దీనివల్ల ఉపశమనం, మద్దతు లభిస్తుందనే అభిప్రాయాలు వెల్లడయ్యాయి. అయితే ఈ లీప్ తప్పనిసరి చేయాలనే నిర్ణయాన్ని జాగ్రత్తగా ఆలోచించి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నా నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ డెసిషన్ స్త్రీలను తక్కువ విశ్వసనీయమైన ఉద్యోగులుగా చిత్రించగలదని, లింగ మూస పద్ధతులను బలోపేతం చేయగలదు అనే చట్టబద్ధమైన ఆందోళన ఉంది. ఇది వివక్షకు దారితీయవచ్చు. ప్రాదక్షిణి తగ్గుతుందన్న ఆలోచనతో కంపెనీలు అమ్మాయిలను రిక్రూట్ చేసుకోకపోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో పూర్తిగా తప్పనిసరి సెలవులను అందించడం కంటే సౌకర్యవంతమైన పని విధానం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని అంటున్నారు నిపుణులు. రిమోట్ వర్క్ తగ్గించిన పని గంటలు లేదా సిక్



లీప్స్ ప్రావైడ చేయడం వంటివి.. మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రాజీ పడకుండానే ఉత్తమమైన సేవలను అందించడానికి వీలుంటుంది. అలాకాకుండా ఆఫీసులో పీరియడ్స్ సమయంలో ఉండే పరిస్థితులపై అవగాహన కల్పిస్తూ.. దీని చుట్టూ ఉన్న నిషేధాలను తొలగిస్తే బెటర్ ఉంటుంది అంటున్నారు ఎక్స్ పర్ట్స్. తద్వారా మరింత హెల్త్ ఫుల్ ఎన్విరాన్మెంట్ అందుతుందని అభిప్రాయ పడుతున్నారు.ఆరోగ్యం విషయం గురించి ఆలోచిస్తే బహిష్టు సెలవు అవసరం ఉన్నా.. సుప్రీం కోర్టు వెలుగులోకి తెచ్చిన జరగబోయే సామాజిక-ఆర్థిక పరిణామాల గురించి కూడా ఆలోచించాలి. సరైన నిర్ణయంతో ముందుకు సాగాలి. వ్యతిరేకమైన అవకాశాలకు కోత విధించకుండా మహిళల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే ఆఫీస్ కల్చర్ ను క్రియేట్ చేయగలగాలి. అప్పుడే నిజమైన పురోగతి సాధ్యమవుతుంది అంటున్నారు.

పచ్చి పసుపు, పసుపు పొడి..వీటిల్లో ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది..?

మనం తినే ఆహారంలో అనేక మసాలా దినుసులను ఉపయోగిస్తాము. ఇవి ఆహార రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. పసుపు కూడా ఈ సుగంధ ద్రవ్యాలలో ఒకటి. దీనిని ఆహారం రంగు, రుచిని మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా పసుపును పొడి రూపంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పసుపు పొడి లేకుండా ఏ వంటకాన్ని తయారు చేయలేరు. భారతీయ వంటలలో ఖచ్చితంగా పసుపు పొడిని వాడుతారు. పసుపు పొడి ఆహారం రుచిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. దీనిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిని శతాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో కూడా ఉపయోగించబడుతోంది. అయితే.. పసుపు పొడి కాకుండా, చాలా మంది తమ ఆహారంలో పచ్చి పసుపును కూడా వాడుతుంటారు. పసుపు పొడి కంటే పచ్చి పసుపు చాలా రకాలుగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పసుపు పొడి కంటే పచ్చి పసుపు ఎందుకు ఎక్కువ ప్రయోజనకరమో తెలుసుకుందాం. పచ్చి పసుపులో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ముఖ్యమైన నూనెలతో కూడిన అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. పచ్చి పసుపులో వాసన, రుచి కారణంగా ఆహార రుచిని పెంచుతుంది. దీనిలో ఉండే సహజ నూనె వంటల రుచిని పెంపొందించే రుచిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.



పచ్చి పసుపు కంటే పసుపు పొడి తక్కువ రుచి.. వాసన కలిగి ఉంటుంది. కర్కుమిన్ కంటెంట్ సాధారణంగా పచ్చి పసుపులో అధిక పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే క్రియాశీల సమ్మేళనాలు దాని శోధ నిరోధక, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలకు బాధ్యత వహిస్తాయి. పచ్చి పసుపును పొడిగా మార్చే ప్రక్రియలో దానిలోని కర్కుమిన్ స్థాయి తగ్గవచ్చు. పచ్చి పసుపు శరీరంలో మంటను తగ్గించడమే కాకుండా, ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచుతుంది. జీర్ణక్రియని మెరుగ్గా చేస్తుంది. చర్మానికి సహజ కాంతిని పెంచుతుంది.

లవంగమే కదా అని లైట్ తీసుకుంటే పొరపడినట్టే..!

ప్రతి వంటింటి పోపుల పెట్టెలో ఉండే మసాలా దినుసులు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధం అంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అందులో లవంగాలు ఒకటి. ఇది చాలా ఘాటుగా, అతి స్వల్పంగా తీపి కూడా ఉన్నట్లు అనిపించే లవంగాలతో చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తరచూ చెబుతుంటారు. లవంగాలను ప్రతిరోజు రెండు చొప్పున తినడం వల్ల మీరు ఊహించని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పోషక పదార్థాలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను సైతం దూరం చేస్తాయని అంటున్నారు. లవంగాల్లో ఐరన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, సోడియం, హైడ్రాలిక్ ఆసిడ్, మాంగనీస్, విటమిన్ ఏ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లవంగాలలో ‘నైజిరిసిన్’ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది డయాబెటీస్ ను నివారించడంలో, ఇన్సులిన్ చర్యను మెరుగుపర్చడంలో, నూతన కణాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో బాగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం, ఐరన్, క్యాల్షియం వంటి ఎన్నో మినరల్స్, విటమిన్స్ లవంగంలో దొరుకుతాయి. క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుండి రక్షించడానికి సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. రోజూ రాత్రి భోజనం తర్వాత రెండు లేదా మూడు లవంగాలు తింటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. లవంగాలను తింటే జీవక్రియల రేటు పెరుగుతుంది. సులభంగా బరువు



తగ్గుతారు. మనం ప్రతి రోజు తాగే టీ లో లవంగం వేసుకొని తాగితే కడుపుబ్బరం తగ్గుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఆహారం లో లవంగాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆయాసం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వాతావరణం మార్పు వల్ల వచ్చే రుగ్మతలకు లవంగం మంచి మందులా పని చేస్తుంది. లవంగాలను తినడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన అవాంఛిత కొవ్వును తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. భోజనం తర్వాత లవంగాలను నోటిలో వేసుకుని నమలడం వల్ల నోటి దుర్వాసనను తొలగించడమే కాకుండా నోట్లో తయారయ్యే బ్యాక్టీరియాను చంపుతుంది.

ఆరోగ్యానికి ఆల్బుఖారా..

సీజనల్ పండ్లలో ఆల్బుఖారా ముఖ్యమైనవి. ఇవి వర్షాకాలంలో మార్చెట్లో అందుబాటులోకి వస్తాయి. ఎరుపు రంగులో ఉండి.. నిగ నిగ లాడుతూ నోట్లో నీరు ఊరేలా చేస్తాయి. అయితే ఇవి కాస్త పుల్ల పుల్లగా ఉన్నప్పటికీ చాలామంది ఈ వండు ఇష్టంగా తింటుంటారు. అలాగే వర్షాకాలం సీజన్ పోయేంతవరకు చిన్నా పెద్దా ఆల్ బుఖారాతో పలు వైరెటీస్ రెడీ చేసుకుని లాగించేస్తారు. అయితే ఈ పండ్లకు కొందరు తినడానికి కూడా ఇష్టపడరు. కానీ దీని వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఈ పండ్లలో ఫైబర్, విటమిన్స్, పొటాషియం, ఐరన్, కాలియం, మెగ్నీషియం ఉండి పలు అనారోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్, మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే జీవక్రియకు సహాయపడడం తో పాటుగా, పేగు ఆరోగ్యానికి మేలు కలిగించి పలు అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. ఆల్ బుఖారా పండ్లు ఆంథోసైనిక్స్ అనే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలు ఉత్పత్తి చెందకుండా చేస్తాయి. అలాగే పలు రకాల క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. ఇందులోని పొటాషియం రక్తపోటు రాకుండా చేస్తుంది. ఆల్ బుఖారా పండ్లలో ఉండే విటమిన్లు కంటిచూపు మెరుగుపరచడంతో పాటుగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి వర్షాకాలంలో వచ్చే సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడుతుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ బిజీ లైఫ్లో వర్క్ ఇంట్లో



సమస్యల వల్ల ఒత్తిడి గురవుతుంటారు. దీంతో నిత్యం ఏదో ఆలోచిస్తూ చిన్న దానికి టెన్షన్ పడిపోతుంటారు. అలాగే ఎలా సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని ఆందోళన చెందుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ పండ్లు క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్స్, యాంజియోలైటిక్ లక్షణాలు ఉండటం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి ఆల్ బుఖారనే డైట్లో చేర్చుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు ఆల్ బుఖారా పండ్లు తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదపడుతుంది.

నిజంగానే టీ తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా..

టీ అంటే ఇష్టపడని వారు ఉండరు. ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతో ఇష్టంగా టీ తాగుతుంటారు. కొందరు రోజుకు ఒకసారి తాగి మరికొందరు రోజుకు రెండు లేదా మూడు సార్లు తాగుతుంటారు. అయితే చాలా మంది టీ తాగడం వలన తలనొప్పి తగ్గుతుంది అని చెబుతుంటారు. అంతే కాకుండా ఆఫీసుల్లో కూడా వర్క్ చేసేటప్పుడు మైండ్ ఫ్రెష్ గా ఉండాలని, తలనొస్తుందని టీ తాగడానికి ఎక్కువ ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తుంటారు. మరి నిజంగానే టీ తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా? అసలు వాస్తవం ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. టీ తాగడం వలన తక్షణ శక్తి లభించి, ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. అయితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా అంటే టీ అనేది తలనొప్పి పెరిగేలా చేస్తుంది అంటున్నారు కరెంట్ ఓపీనియన్ ఇన్ న్యూరాలజీ వారు. వారు ఓ సమీక్షలో ప్రచురించగా టీలో ఉండే కెఫిన్ తలనొప్పి పెరిగేలా చేస్తుందని తెలిపారు. అలాగే టీ బదులు హెర్బల్ టీ తలనొప్పి తగ్గేలా చేస్తుందంటుంది. అంతే కాకుండా అల్లం టీ తాగడం వలన త్వరగా తలనొప్పి తగ్గుతుందంటుంది. కానీ టీ



తగడం వలన తలనొప్పి పెరిగే ఛాన్స్ ఉందని, అలాగే అతిగా టీ తాగడం వలన చాలా సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అంతే కాకుండా కొంత మంది టీకి ఎక్కువగా అలవాటు పడటం వలన వారు టీ తాగకపోతే తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని వారు చెబుతున్నారు.

నైట్ ఈ డ్రింక్స్ తాగితే ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది

రాత్రిళ్ళు ప్రశాంతంగా నిద్ర పట్టాలంటే ఇప్పుడు చెప్పే ఈ డ్రింక్స్ ఖచ్చితంగా తాగాలి. పాలు, దాల్చినచెక్క ఇంకా అల్లం వంటి ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలతో పసుపు కలపాలి. అప్పుడు గోల్డెన్ మిల్క్ లాగా మారుతాయి. పసుపులో కర్బుమిన్ అనేది ఉంటుంది. ఇది మంచి నిద్రను అందిస్తుంది. పైగా ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉంటాయి. అందుకే నిద్రపోయే ముందు ఈ పసుపు పాలు తాగడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. దీనివల్ల నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది. అందుకే నిద్రించే ఒక గంట ముందు ఈ పసుపు పాలను తాగడం మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సాయపడుతుంది. అలాగే అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, డైజెస్టివ్ గుణాలు ఉన్నాయి. కండరాలను రిలాక్స్ చేయడంతో పాటు మంచి నిద్రను ప్రేరేపిస్తుంది. నిద్రించే ముందు అల్లం టీ తాగడం వల్ల అజీర్ణం, ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. ప్రశాంతమైన నిద్ర పోవచ్చు. నిద్రకు ఒక గంట ముందు సాయంత్రం ఈ అల్లం టీని సేవించాలి. అల్లం టీ కూడా వికారం తగ్గించడంతో పాటు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. ఇక అశ్వగంధ అనేది అదాప్టోజెనిక్ హెర్బ్. శరీరంలో ఒత్తిడిని తగ్గించి విశ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. ఇది కార్మిసాల్ స్థాయిలను తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఒత్తిడికి సంబంధించిన హోర్మోన్ ఇంకా మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. నిద్రవేళకు ఒక గంట ముందు సాయంత్రం సమయంలో ఈ అశ్వగంధ టీని సేవించడం మంచిది. ఈ అశ్వగంధ టీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇంకా అలాగే పిప్పరమింట్ టీ రిలెఫ్ గా ఉండటమే కాదు.. మీ కండరాలను రిలాక్స్ చేయడంలో కూడా చాలా బాగా



సాయపడుతుంది. అలాగే, ఇది టెన్షన్ ను కూడా ఈజీగా తగ్గించగలదు. అందువల్ల మీకు మంచి నిద్ర పడుతుంది. అందుకే నిద్రపోయే ఒక గంట ముందు సాయంత్రం ఈ టీని సేవించడం మంచిది. పిప్పరమింట్ టీ కూడా జీర్ణక్రియకు బాగా సాయపడుతుంది. ఇది ప్రేగు సిండ్రోమ్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే లావెండర్ అనేది మంచి సువాసనను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. అందుకే నిద్రకు ముందు లావెండర్ టీ తాగడం వల్ల మనస్సు, శరీరానికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. తద్వారా మంచి నిద్ర పడుతుంది. మీరు నిద్రకు ఒక గంట ముందు ఈ టీని తీసుకోవడం మంచిది. ఇక లావెండర్ టీ కూడా యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది చాలా అద్భుతంగా సాయపడుతుంది.

ఉదయం టిఫిన్ మానేస్తున్నారా..?

ఈ బిజీ లైఫ్లో చాలా మంది ఉదయం టిఫిన్ చేయకుండా డ్యూటీకి వెళ్ళడం మనం చూస్తున్నాం. మీరు కూడా అదే చేస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తొందరపడి అల్పాహారాన్ని విస్మరించే మీ అలవాటు మిమ్మల్ని తీవ్రమైన వ్యాధులకు గురి చేస్తుంది. టిఫిన్.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా మీ శక్తి స్థాయిని ఎక్కువగా ఉంచుతుంది. ఇది జీవక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఉదయం పూట చేసే మొదటి భోజనం రోజంతా మిమ్మల్ని శక్తివంతంగా ఉంచుతుంది. దీని లోపం ఏ వ్యక్తినైనా లోపల నుండి బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుంది. అల్పాహారం మానేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంత హాని కలుగుతుందో తెలుసుకుందాం. ఇది మిమ్మల్ని 5 తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడేలా చేస్తుంది. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తక్కువ తింటే ఊబకాయం తగ్గుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. దీని కోసం కొందరు ఉదయం అల్పాహారం మానేస్తున్నారు. మీరు కూడా అదే చేస్తుంటే అది మీకు హానికరం. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల ఊబకాయం పెరుగుతుంది. దీనికి కారణం మధ్యాహ్నా భోజనంలో అతిగా తినడం, దీని కారణంగా వ్యక్తి బరువు పెరుగుతాడు. డయాబెటిస్ కు బ్రెడ్ ఫాస్ట్ స్పిక్టింగ్ కారణాల వల్ల అల్పాహారం తీసుకోని వ్యక్తులకు మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా చాలా రెట్లు పెరుగుతుంది. వీరికి టైమ్ 2



డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. దీన్ని నివారించడానికి అల్పాహారం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఉదయం పూట అల్పాహారాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందవు. దీని వల్ల ఎనర్జీ లెవెల్ తగ్గిపోతుంది. దీని వల్ల అలసటగానూ, బలహీనంగానూ అనిపిస్తుంది. ఆకలి కారణంగా మానసిక స్థితి కూడా చెదుగా ఉంటుంది. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఎర్రతోటకూర వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

మామిడి మనకు ఎన్నో రకాల ఆకుకూరలు లభిస్తూ ఉంటాయి. అందులో మనం తరచుగా కొన్నింటిని మాత్రమే తింటూ ఉంటాము. అటువంటి వాటిలో కొద్దిమంది మాత్రమే తరచుగా తినే ఆకుకూరల్లో ఎర్ర తోటకూర కూడా ఒకటి. ఈ ఆకుకూర చూడగానే కాస్త ఆకర్షించే విధంగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం చూడడానికి మాత్రమే కాదండోయ్ తింటే కూడా టేస్ట్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. అలాగే ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మరి ఎర్ర తోటకూర వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ఎర్ర తోటకూరలో అనేక రకాల విటమిన్లు ఖనిజాలు పైబర్ పుష్పలంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా ఈ ఎర్ర తోటకూరలో అంథోసైనిన్ అనే సమ్మేళనం కూడా ఉంటుందట. ఇది శరీరంని ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా ఈ ఆకు కూరలో అధికంగా పొటాషియం కంటెంట్ ఉంటుందట. అలాగే ఇది రక్త పోటుని నియంత్రించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. తోటకూరలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కారణంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు



చెబుతున్నాయి. కాబట్టి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆహారంలో దీనిని భాగం చేసుకోవచ్చు. ఎర్ర తోటకూరలో ల్యూటీన్ ఉండటం వల్ల వయస్సు సంబంధిత మచ్చల క్షీణత, కంటిశుక్లం నుండి రక్షించడం ద్వారా కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకుకూరని డయాబెటిస్ ఉన్న వారు ఎటువంటి భయం లేకుండా తీసుకోవచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

పరోటా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..!

మనలో చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ఇష్టపడే ఆహార పదార్థాలలో పరోటా కూడా ఒకటి. ఈ పరోటాని మసాలా కూరల్లో తినడానికి ఎక్కువగా ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తూ ఉంటారు. టేస్ట్ పరంగా ఈ పరోటా చాలా బాగుండదని చాలామంది లోట్టులు చేసుకుని మరి తినేస్తూ ఉంటారు. అయితే టేస్ట్ వరకు బాగున్నా ఇది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదు అంటున్నారు వైద్యులు. మరి పరోటా తింటే ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయో ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పరోటాను మైదాతో తయారుచేస్తారు. మైదా మన ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. ఇది మన జీర్ణవ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. అలాగే ఆహారం జీర్ణం కావడానికి చాలా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. గోధుమపిండి నుంచి మైదాపిండిని వేరు చేయడం కోసం బెంజాయిల్ హెక్సాక్సైడ్ అనే ఒక రసాయనాన్ని అందులో కలుపుతారు. ఇది ఏమైనా జుట్టుకు అపై చేసే డై కలర్స్ లో కూడా మిక్స్ అవుతుంది. ఈ విషయం మనలో చాలామందికి తెలియదు. ఇలాంటి ఒక కెమికల్ రసాయనాన్ని తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యం కూడా తొందరగా పాడవుతుంది. అదేవిధంగా మన శరీరానికి పైబర్ చాలా అవసరం. కానీ మైదాలో పైబర్ కంటెంట్ కొంచెం కూడా ఉండదు. అందుకే పరోటాను



ఎక్కువగా తినేవారికి మలబద్దకం సమస్య ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట పరోటాను తినడం ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. కేవలం పరోటా అని మాత్రమే కాకుండా మైదాపిండితో తయారు చేసే ఎటువంటి ఆహారమైన సరే ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు అన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. కాబట్టి ఇకమీదటైనా పరోటాను తినడం తగ్గించుకోండి. పూర్తిగా మానేయడం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.

శిశువుకు తల్లి స్వర్ణ వలన కలిగే ప్రయోజనాలు

అమ్మ ఒడి ఓ స్వర్ణం లాంటిది అంటారు. ఒక బిడ్డకు జన్మించిన తర్వాత, ఆ తల్లి పొందే అనుభూతి చిన్నగా ఉండదు. అయితే కొంత మంది ప్రీ టర్మ్ నెలలు నిండకుండానే వుంటారు. ఇక ఈ సమయంలో కొంత మంది వైద్యులు అలా వుట్టిన శిశువులను ఎన్బిసీయూలో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉంచుతారు. అయితే అలాంటి సమయంలో కంగారు కేరీ అనేది చాలా మంచిదంటుంది, అది పిల్లల ఆరోగ్యం విషయంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని, వారి ఎదుగుదలకు ఎంతో ఉపయోగ వడుతుంది అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాగా, అసలు కంగారు కేరీ అంటే ఏమిటి? ఆ సమయంలో ప్రతీ తల్లి తన బిడ్డ పట్ల తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తల్లి స్వర్ణ బిడ్డకు తగలదం వలన పిల్లలు చాలా హెల్తీగా ఉంటారు. తమ బిడ్డను తల్లి ఛాతిపై తల పక్కకు చూసే విధంగా వదుకోవడం వలన ఒకరి గుండె స్పందన మరొకరి తెలిసి, ఇద్దరి మధ్య బాండింగ్ పెరగడమే కాకుండా బిడ్డకు ఏదో తెలియని ఆనందం, భరో కలుగుతుంది. కంగారు కేరీ సమయంలో బిడ్డకు ఎలాంటి వస్త్రాలు వేయకుండా తల్లి తన ఎదపై పడుకోబెట్టుకోవాలి. దాని వలన బిడ్డ మంచి అనుభూతి పొందుతుంది. అయితే కొన్ని సమయాల్లో తల్లికి చర్మ సమస్యలు ఉంటాయి. అయితే అలాంటి ప్రాబ్లమ్స్ లేనప్పుడు మాత్రమే కంగారు కేరీ తీసుకోవాలి. ముందుగా వుట్టిన పిల్లలు చికిత్స నిమిత్తం తమ తల్లిదండ్రులకు దూరంగా నియోనాటల్ ఇంటెన్సివ్ కేరీ యూనిట్లో ఉంచుతారు. దీని వలన ఆ బేబీ తన తల్లి స్వర్ణకు దూరం అవుతుంది. అయితే దీని వలన ఆ బిడ్డ ఆరోగ్యం పై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే వైద్యులు కంగారు కేరీ తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు.



దీని వలన తన తల్లి లేదా తండ్రి ఛాతిపై బిడ్డ పడుకోవడం వలన వారికి వెచ్చటి అను భూతి, భరోసా కలుగుతుంది. కంగారు కేరీ శిశువు హృదయ స్పందన రేటును, ఉష్ణోగ్రతను, శ్వాస తీరును నియంత్రించడానికి తెస్తుంది. తల్లిదండ్రుల స్వర్ణ వల్ల శిశువులో ఆక్సిటోసిన్ విడుదలవుతుంది. ఇది తల్లి, బిడ్డ మధ్య ఒత్తిడిని తగ్గించి, బంధాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే తల్లి కడుపులో ఉన్న వెచ్చని అనుభూతి బిడ్డకు కలుగుతుంది. ఇది శిశువు బరువు, రోగనిరోధక శక్తిపెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ముఖాన్ని సబ్బుతో రబ్ చేస్తున్నారా?

చాలామంది అందంగా ఉంటామని సోప్ తో ఫేస్ వాష్ చేసుకుంటారు. మరికొంతమంది సబ్బు మాత్రం వాడరు. చాలామంది మాత్రం గంటకొకసారి అయినా సబ్బుతో మొహం కడుక్కుంటూ ఉంటారు. ముఖాన్ని సబ్బుతో కడుగుతున్నారా.. ఇవి తెలుసుకోండి అయితే. మనలో చాలామందికి ఇప్పటికే ఫేస్ వాష్ వాడే అలవాటు ఉండదు. రెగ్యులర్ గా వాడే సబ్బునే ముఖానికి కూడా వాడుతుంటారు. ఇలా చేయటం వల్ల కొన్ని సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం. సబ్బులో కఠినమైన రసాయనాలు ఉంటాయి. అవి మిగతా శరీరంపై మంచి ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కానీ ముఖంపై ఉండే చర్మం కాస్త సున్నతంగా ఉండడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ముఖాన్ని సబ్బుతో కడగటం వల్ల చర్మం లో పీహెచ్ సమతుల్యత దెబ్బ తింటుంది. దీనివల్ల చర్మం కణాలు డామేజ్ అవుతాయి. సబ్బుతో కాస్టిక్ యాసిడ్ అనే ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నేచురల్ ఆయిల్ ని పొగొట్టి చర్మం పొడి బారీలా చేస్తుంది. సబ్బును ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సబ్బు వల్ల చర్మంపై కుల్లాజైన్ శాతం దెబ్బతింటుంది. ముఖాన్ని సబ్బుతో వాష్ చేయడం వల్ల చర్మంపై ఉండే రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. దీనివల్ల చర్మం డ్యామేజ్ అయినట్లు అనిపిస్తుంది. సబ్బులోని రసాయనాలు వల్ల టాక్సిన్స్, బ్యాక్టీరియా వంటివి చర్మం లోకి ప్రవేశించి ముఖంపై



వృద్ధాప్య సంకేతాలు కలిగిస్తాయి. సబ్బు వాడటం వల్ల ముఖంపై ఉండే ప్రేమ తొలిగిపోయే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల చర్మం డిస్ట్రెబ్ట్ అయ్యి ముఖం పొడిబారిపోతుంది. మొఖం శుభ్రపరుచుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన క్లెన్సర్ ఉపయోగించండి. లేదంటే తేలికైన ఫేస్ వాష్ వాడటం మేలు. మీరు కూడా సబ్బుతో మొహం కడుక్కోకండి. సబ్బుతో వాష్ చేసుకుంటే అనేక సమస్యలు వస్తాయి. మొఖం నల్లగా కూడా మారుతుంది సబ్బు వాడటం వల్ల. అలాగే బెంపుల్స్ వంటివి కూడా వస్తాయి. సబ్బుని వాడకుండా ఫేస్ వాష్ ని వాడితే మొఖం అందంగా కనిపిస్తుంది.

చికెన్ కడిగి వండుకోకూడదా?

చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరు ఉంటారు. చికెన్ బిర్యానీ, చికెన్ పచ్చడి , చికెన్ కర్రీ ఇలా చికెన్ను ఎన్నో విధాలుగా వండుకొని చాలా ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఇక ప్రతి ఇంట్లో చాలా వరకు సందే వస్తే చాలు, ప్రతి వాడ, ఇల్లు చికెన్ ఫ్రైల వాసనలతో వండుగ వాతవరణం ఉంటుంది. అయితే కొంత మంది మాత్రం చికెన్ను చికెన్ సెంటర్ నుంచి తీసుకొచ్చుకున్న తర్వాత దానిని కడిగి వండుతారు. అయితే అసలు ఇలా చికెన్కు కడగటం మంచిదేనా కడగాలా వద్దా అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. అయితే దీనిపై నిపుణు ఏమంటున్నారంటే కోడి మాంసాన్ని కడగి వండటం కంటే దానిని తీసుకొచ్చిన తర్వాత వండటం చాలా మంచిదంటుంది. చికెన్ను కడగడం వలన దాని మీద ఉన్న బ్యాక్టీరియా వంటింట్లో పక్కస్సు ఇతర వస్తువులపైకి వెళ్తుంది. దీనినే క్రాస్ కంటామినేషన్ అంటారు. ఇది ఆహారాలు త్వరగా పాడేయాలి చేస్తుంది. అందువలన అన్నలో చికెన్ కడిగి వండ కూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. దీని కంటే షాప్ నుంచి చికెన్ తెచ్చుకున్న వెంటనే, బోల్లో వేసి, చికెన్ మీద



చిలికెడు పసును, అల్లం పేస్ట్ వేసి కలుసు కుంటే మంచిదంటుంది. ఇక ఎప్పుడు కూడా చికెన్ను ఫ్రిడ్జ్లో పెట్టుకూడదంటుంది. చికెన్ వండిన తర్వాత వంట రూమ్ మొత్తం శుభ్రంగా చేసుకోవాలంటుంది. దీని వలన బ్యాక్టీరియా వ్యాపించకుండా ఉంటుంది.

వెయిట్ లాస్ అవ్వాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా?

సోషల్ మీడియాలో బిగ్ బాస్ ర్యాలిటీ షో సందడి ఇప్పటికే మొదలైంది . కొన్ని రోజులుగా తెలుగు బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 గురించి అనేక రూమర్స్ సోషల్ మీడియాలో హల్చల్ చేస్తున్నాయి. సెప్టెంబర్ మొదటి వారంలోనే ఈ షో స్టార్ట్ కావాల్సి ఉండగా.. ఈసారి కాస్త ముందుగానే అంటే ఆగస్టులోనే ఈ షోను ప్రారంభించినట్లు సమాచారం . అంతేకాకుండా.. ఇప్పటికే కంటెస్టెంట్లు కూడా ఫిక్స్ అయ్యారు అంటూ ప్రచారం జరుగుతుంది. ఈసారి బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 లో సీరియల్ యాక్టర్స్ హవా ఎక్కువగా ఉండటా అదే విధంగా పలువురు యాంకర్స్ అండ్ సోషల్ మీడియా యాక్టెస్ కూడా ఉండనున్నారని టాప్ నడుస్తుంది. ఇక ఇప్పటికే పలువురి పేర్లు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. కుమారి ఆంటీ అండ్ బర్రెలక్కా యూట్యూబ్ నిఖిల్ పేర్లు వినిపిస్తున్నాయి. ఇక తాజాగా మరో సెలబ్రిటీ పేరు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుంది. బుల్లితెరపై తనదైన యాంకరింగ్ ఫేమస్ అయిన వర్షిని కూడా ఈసారి బిగ్ బాస్లోకి ఎంటర్ కానుంది అట. ఇక ఈ అమ్మడు హాస్ లోకి అడుగుపెడితే రచ్చ మామూలుగా ఉండదని చెప్పుకోవచ్చు. ఇప్పటికే పలు షోలో తన కామెడీ అండ్ తెలుగు డైలాగ్తో అదరగొడుతుంది. వచ్చేరాని తెలుగు లో మాట్లాడుతూ అల్లరి చేస్తుంది. ప్రస్తుతం



ఈ భామకి అవకాశాలు తగ్గాయి. ఇక వర్షిని కేవలం బుల్లితెరపై యాంకర్ గానే కాకుండా పలు చిత్రాల్లోనూ కీలకపాత్రను పోషిస్తుంది. అయితే యాంకర్ వర్షినికీ సోషల్ మీడియాలో చాలా క్రేజ్ ఉంది. ముఖ్యంగా ఈ బ్యూటీ ఏ షోస్ట్ పెట్టినా చిటికెలో లక్షలు లైకులు వందల కామెంట్లు వస్తాయి. అటువంటి ఈమెని తమ షోలో కి తీసుకుంటే తమ చోఆర్స్ రేటింగ్ మరింత పెరుగుతుందని భావించిన బిగ్బాస్ టీమ్ ఈ డెసిషన్ తీసుకున్నట్లు తెలుస్తుంది.

గంగా నదిలో స్నానం చేసినట్టు కల వస్తే

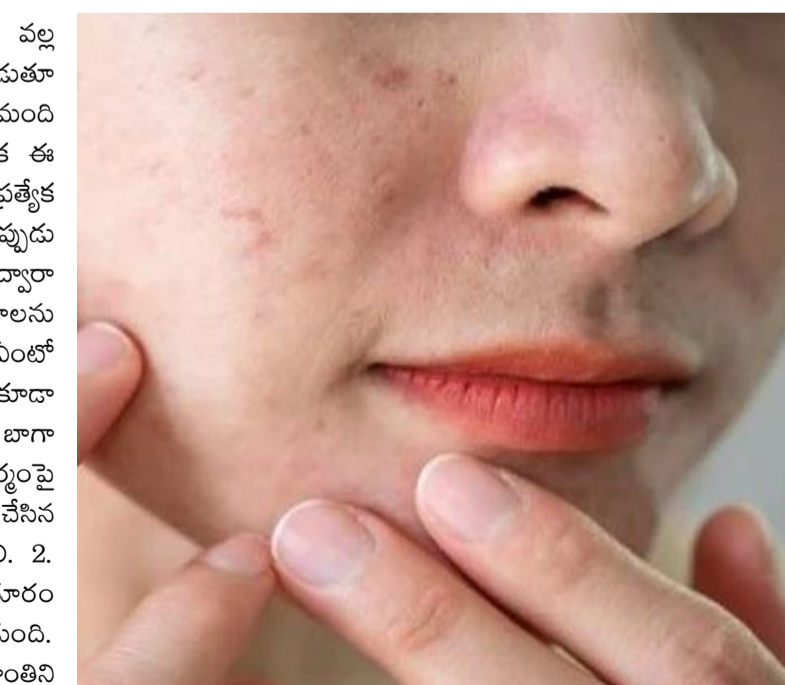
మన నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎన్నో రకాల కలలు వస్తూ ఉంటాయి. అందులో కొన్ని మంచి కలలు అయితే మరికొన్ని చెడ్డ కలలు మరికొన్ని పీడ కలలు కూడా వస్తూ ఉంటాయి. కాగా స్వప్న శాస్త్ర ప్రకారం మనకు వచ్చే కలలు భవిష్యత్తును సూచిస్తాయని తెలిపారు. అదేవిధంగా మనకు వచ్చే కలలు వెనుక ఒక్కొక్క దానికి ఒక్కొక్క రీసన్ కూడా ఉందని చెబుతున్నారు పండితులు. ఆ సంగతి అటు ఉంచితే ఎప్పుడైనా మీకు కలలో గంగా నదిలో మీరు స్నానం చేస్తున్నట్టు కల వచ్చిందా మరి అలా వస్తే దాని అర్థం ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. కలలో మీరు గంగా నదిలో స్నానం చేయడం చాలా సార్లు మీరు చూసారు. మీరు ఎప్పుడైనా గంగా నదిని నందర్పించి ఉండవచ్చు. గంగను ఎల్లప్పుడూ అత్యంత పవిత్రమైన నదిగా కూడా పూజిస్తుంటారు. మీకు కలలో గంగా నది కనిపించడం అన్నది శుభ సూచకంగా భావించాలి. మీరు ఎప్పుడైనా మీ కలలో గంగా నదిని చూసినట్లయితే, ఈ కల రాబోయే కాలంలో మీ కష్టాలన్నింటినీ తొలగిస్తుందని సూచిస్తుంది. మీరు గంగా నదిని ఏ రూపంలో చూసినా, అది మీ జీవితంలో ఆర్థిక లేదా మానసిక సమస్యలకు ముగింపుని సూచిస్తుందని అర్థం. మీ కలలో గంగా నది పవిత్ర జలం కనిపిస్తే, అది మీకు అన్ని విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని నమ్ముతారు. అలాంటి కల చూసి కలత చెందకుండా, మీరు భవిష్యత్తు కోసం సంతోషంగా ఉండాలి. మీరు ఎప్పుడైనా మీ కలలో గంగా నదిని చూసినట్లయితే, దానిని శుభ సంతకంగా పరిగణించాలి. మీరు దీర్ఘకాలికంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే త్వరలో ముగుస్తుందని ఈ కల అర్థం. గంగా నది గురించి కలలు కనడం మీ ఆరోగ్యంలో మెరుగుదలని సూచిస్తుంది. అలాగే భవిష్యత్తులో మీకు ఎలాంటి పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండవని అర్థం. మీరు ప్రస్తుతం ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యతో పోరాడుతున్నట్లయితే, ఈ కల త్వరలో సమస్య



తొలగిపోతుందని సూచిస్తుంది. గంగా నది పవిత్రమైనది. స్వచ్ఛమైనదిగా పరిగణిస్తారు. దానిని కలలో చూడటం మీ ఆరోగ్యం శ్రేయస్సు కోసం సానుకూల సందేశాలను తెస్తుంది. శారీరక , మానసిక స్వచ్ఛత ఆరోగ్యం మీ జీవితంలోకి వస్తాయి అని దీని అర్థం. ఒకవేళ మీరు గంగా నదిలో స్నానం చేస్తున్నట్టు కలలో కనిపిస్తే, అది మీ వైవాహిక జీవితం సంతోషంగా ఉండదనడానికి సంతకం. ఈ కల మీ వైవాహిక జీవితంలో ఏవైనా సమస్యలు త్వరలో పరిష్కారమౌతాయంటుంది. గంగా నదిలో స్నానం చేయడం స్వచ్ఛత , పవిత్రతకు చిహ్నం , దానిని కలలో చూడటం అంటే మీ జీవితంలో శాంతి , ఆనందం రాబోతున్నాయని అర్థం. మీరు ప్రస్తుతం మీ వైవాహిక జీవితంలో కొన్ని సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే త్వరలో ఈ సమస్యలు ముగుస్తాయని అర్థం. ఈ కల మీకు , మీ జీవిత భాగస్వామికి మధ్య విభేదాలు , విభేదాలు ముగుస్తాయని , మీ సంబంధంలో మళ్లీ సామరస్యం , ప్రేమ పునరుద్ధరించబడతాయని సూచిస్తుంది.

ముఖంపై ఏర్పడిన రంధ్రాలతో బాధిస్తున్నారా?

కొందరిలో ముఖంపై ఏర్పడిన మొటిమల వల్ల నల్లటి మచ్చలు అండ్ గుంతులు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి . ఈ సమస్య కారణంగా చాలామంది ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోతూ ఉంటారు . ఇక ఈ గుంతుల ను పోగొట్టుకునేందుకు ఎన్నో ప్రత్యేక చిట్టాలు ట్రై చేస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇప్పుడు చెప్పబోయే సింపుల్ చిట్టాలు పాటించడం ద్వారా సులువుగా ముఖంపై ద్రవణాలను తొలగించుకోవచ్చు. మరి ఆ చిట్టాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. అరటి తొక్క కూడా ముఖంపై ప్రాంతాలను తొలగించడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. అరటి తొక్కను చర్మంపై గుండ్రంగా రుద్దాలి. ఇలా 15 నిమిషాలు చేసిన తరువాత చల్లటి నీటితో ముఖం చేసుకోవాలి. 2. ముఖంపై ఏర్పడిన రంధ్రాలను దూరం చేసుకునేందుకు కీరదోస సహాయపడుతుంది. ఇందులోని సిలికా మీ చర్మాన్ని యవ్వనపు కాంతిని అందిస్తుంది. అలాగే రంధ్రాలను దరిచారనివ్వదు .3. క్యారెట్ గుజ్జుతో పచ్చిపాలు అండ్ నానబెట్టిన బాదం పేస్ట్ ని కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని మీ మొహం కి అప్లై చేయాలి . దీన్ని ముఖానికి రాసి 10 నిమిషాలు ఉంచిన అనంతరం వీటితో క్షీన్ చేసుకోవడం ద్వారా మొఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలు పోతాయి . 4. పసుపులోని యాంటీ బయోటిక్స్ కారణంగా ముఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలను తొలగించేందుకు సహాయపడతాయి. పసుపుని కనుకా ప్రతిరోజూ మీ ముఖానికి



అప్లై చేస్తే మంచి నిగారింపు వస్తుందని చెప్పుకోవచ్చు . 5. బొప్పాయలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శర్మ రంధ్రాలను మూసేయడంలో సహాయపడతాయి . బొప్పాయి గుజ్జులో కొద్దిగా శనగపిండి లేదా మొల్తానీ మట్టి కలుపుకోవాలి . ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి పది నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ఉంచుకుని అనంతరం క్షీన్ చేసుకోవడం ద్వారా ముఖంపై ఉన్న రంధ్రాలు పోవడంతో పాటు చర్మ సౌందర్యం కూడా మీ సొంతం అవుతుంది .

జనగణన 2027 కార్యక్రమాన్ని కలిసికట్టుగా విజయవంతం చేయాలి

-ప్రజలందరూ ధైర్యంగా, ఖచ్చితమైన సమాచారాన్ని ఎన్నుకోవడం అందించాలి -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: జనగణన 2027 కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పేర్కొన్నారు. జరగనున్న ఇంటింటి జనగణన తప్పులు లేకుండా కచ్చితత్వంతో కూడిన జనగణన చేయడం ముఖ్యమని స్పష్టం చేశారు. ఇంటింటి జనగణన పై జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరం నుండి మండల స్థాయి అధికారులతో కలెక్టర్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో జనాభా గణన ప్రక్రియ విజయవంతంగా నిర్వహించాలన్నారు. జనగణనలో సేకరించిన వ్యక్తిగత సమాచారం గోప్యంగా ఉంచాలని, ఎన్నుకోవడం అప్పాయింట్మెంట్ ఆర్డర్ ఇవ్వాలని, వారు కిట్, ఐ.డి. కార్డు, ధరించి ఎన్నుకోవడం కు వెళ్ళాలని, ఉదయం, సాయంత్రం వెళ్ళాలని, ఏ ఒక్కరూ లెక్కొచ్చే పూర్వాయపరకు సెలవులు పెట్టరాదని తెలిపారు. అధికారులు ప్రతి ఒక్కరూ క్షేత్ర స్థాయి పర్యటనలకు వెళ్లి పర్యవేక్షించాలని, లెక్కొచ్చే కార్యక్రమాన్ని వీడియో తీయాలని తెలిపారు. జిల్లాలో సుమారు 5,57,334 కుటుంబాలు ఉన్నాయని, జనగణన నిర్వహించడానికి 26 చార్జ్ ఆఫీసర్స్ ను నియమించడం జరిగిందని, అదే విధంగా 490 మంది సూపర్వైజర్ లను, 2804 మంది ఎన్నుకోవడం నియమించడం జరిగిందని కలెక్టర్ తెలిపారు. జిల్లాలో ఇప్పటివరకు 27,807 మంది స్వీయ గణనలు నమోదు చేసుకున్నారని అన్నారు. జనగణన లో ఎటువంటి సందేహాలు ఉన్న జాతీయ టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1855 నకు కాల్ చేయాలన్నారు. జనగణన పై విస్తృత ప్రచారం చేయాలని సూచించారు. సిగ్నల్ లేని చోట ఆఫ్ లైన్ లో చేసి సిగ్నల్ ఉన్న చోట వచ్చి ఆపైవేసి చేయాలని తెలిపారు. జనాభా లెక్కల కార్యక్రమం ఎన్నికల నిర్వహణ లాంటిదేనని, తప్పులు చేసి వారిపై జనగణన చట్టం ప్రకారం క్రమ శిక్షణ చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. ప్రతి ఇంటిని సందర్శించి, మ్యాప్ ఆధారంగా సరిహద్దులను



గుర్తించి వారి మొబైల్ యాప్ లో వివరాలను నమోదు చేస్తారన్నారు. జనాభా గణన ప్రారంభించే ముందు ఎన్నుకోవడం తమకు కేటాయించిన ప్రాంతం యొక్క లెవెల్ ను సీద్లం చేసి అప్ లోడ్ చేయాలి ఉంటుందన్నారు. జిల్లా యంత్రాంగం మరియు ప్రజా ప్రతినిధుల సహకారంతో ఈ జాతీయ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని, ఇందుకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకారం అందించాలని కోరారు. సరైన సమాచారం ఇవ్వడం వల్ల భవిష్యత్తులో ప్రభుత్వ పథకాలు, అంగన్ వాడీ కేంద్రాలు, నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి కల్పన తదితరమైనటువంటి ప్రణాళికలు రూపొందించడానికి వీలవుతుందన్నారు. జనాభా గణనలో వివరాలు ఇవ్వడం వల్ల ప్రభుత్వ పథకాలు లేదా బెనిఫిట్ కోల్పోతారనేది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని, ప్రజలందరూ ధైర్యంగా, ఖచ్చితమైన సమాచారాన్ని ఎన్నుకోవడం అందించాలని కోరారు. ఖచ్చితమైన జనగణన వల్ల భవిష్యత్తులో అంగన్ వాడీ కేంద్రాల ఏర్పాటు, నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి కల్పన వంటి ప్రభుత్వ ప్రణాళికలకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై సత్యనారాయణ రావు, ఎలక్షన్ సెల్ సూపర్వైజర్ వాసు, జిల్లాలో గల మండల రెవెన్యూ అధికారులు, సూపర్వైజర్లు ఎన్నుకోవడం పాల్గొన్నారు.

“రెండు సంవత్సరాల్లో 20 ఏళ్ల వెనుకకు వైజాగ్ ఫిషింగ్ హార్బర్

- మైలపల్లి లక్షణరావు పోటు ఓనర్ల ఆగ్రహం

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం ఫిషింగ్ బోట్ ఓనర్ల అసోసియేషన్ లో తీవ్ర అసంతృప్తి నెలకొంది. గత రెండు సంవత్సరాలుగా మైలపల్లి లక్షణరావు అధ్యక్ష పదవీకాలంలో బోటు యజమానుల పరిస్థితి అగమ్యగోచరంగా మారిందని, ఇండస్ట్రీ కనీసం 20 సంవత్సరాలు వెనక్కి వెళ్లిపోయిందని సభ్యులు తీవ్రంగా విమర్శించారు. ఒక్క సమస్యకూ పరిష్కారం చూపలేకపోయారని, ఇచ్చిన హామీలన్నింటిలో విఫలమయ్యారని ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా వంకా గురు మూర్తి మాట్లాడుతూ, తాను అసోసియేషన్ సభ్యుడిగా మాత్రమే కాకుండా సుమారు 50 వేల మంది కళాశీలు, డ్రైవర్లు ఉన్న మత్స్య కార్మిక సంఘానికి అధ్యక్షుడినని తెలిపారు. సమస్యలో ఏ కష్టం వచ్చినా వాసుపల్లి జానకిరామ్ వెంటనే స్పందించే నాయకుడని పేర్కొన్నారు. అసోసియేషన్ కార్యకలాపాలు, ఎన్నికల విషయంలో రాజకీయ పార్టీలు మరియు పోలీసుల జోక్యం అస్సలు ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు. అలాగే ఆయన పేర్కొంటూ, ఏపీ మెకనైజ్డ్ ఫిషింగ్ బోట్ అవరేటర్స్ అసోసియేషన్ లో అన్ని రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన వారు ఉంటారని.. ఈరోజు నిర్వహించిన ప్రెస్ మీట్ లో పాల్గొన్న సుమారు 20 మంది బోటు యజమానులు అందరూ కూడా కూటమి ప్రభుత్వానికి చెందిన (తెలుగుదేశం, జనసేన, బీజేపీ) అనుబంధితమేనని తెలిపారు. అయినప్పటికీ గతంలో ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రిలు వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి, రోశయ్య, కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, వైఎస్ జగన్ అధికారంలో ఉన్న సమయంలో అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ గా పనిచేసిన పిని అప్పారావు, ఇప్పుడు రాజకీయ పట్టు గడుపుకోవడానికి రాజకీయ ఒత్తిళ్లు తేవడం సరికాదని అన్నారు. ఎవ్వెళ్ళో, ఎంపీలు ఈ విషయాన్ని గమనించి జోక్యం చేసుకోవడం విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇంకా సభ్యులు వెల్లడిస్తూ, బోటు యజమానులు మూడుసార్లు సమస్యలపై లేఖలు ఇచ్చినా జనరల్ బాడీ మీటింగ్ మైలపల్లి లక్షణ రావు నిర్వహించలేదని, ఆగస్టు 28 వరకు సమయం ఉందని చెప్పి మీటింగ్ ను తప్పించుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. సభ్యుల ముందుకు రావడానికి మొహం చాటేస్తూ రాజకీయ నాయకులు, పోలీస్ స్టేషన్ చుట్టూ తిరుగుతూ అసలు సమస్యలను పక్కదారి పట్టిస్తున్నారని విమర్శించారు. గతంలో సీక్రెట్ బ్యాటెల్ పేరుతో అక్రమంగా కుల్ల చేసి ఎన్నికలు నిర్వహించారని, దీనిపై తాను న్యాయస్థానంలో కేసు వేశానని దూడ పోలయ్య తెలిపారు. ఈ కేసు తాను వ్యక్తిగతంగా వేశానని, అప్పటికే తాత్కాలిక అధ్యక్షుడు గా ఉన్న వాసుపల్లి జానకిరామ్ ఒక పార్టీగా ఉన్నాడే తప్ప, వాసుపల్లి జానకిరామ్ అసోసియేషన్ పై కేసు వేయలేదని స్పష్టం చేశారు. అలాగే సభ్యులు పేర్కొంటూ, అసోసియేషన్ కార్యాలయంలో



సుమారు 400 మంది బోటు యజమానులు ర్యాలీగా వచ్చి వాసుపల్లి జానకిరామ్ ను ఏకగ్రీవంగా అధ్యక్షుడిగా ఎన్నుకున్నారని తెలిపారు. ఈ నిర్ణయం సభ్యుల సమిష్టి అభిప్రాయంతో తీసుకున్నదని వివరించారు. తదుపరి కార్యచరణలో భాగంగా, అధ్యక్షుడిగా ఉన్న వాసుపల్లి జానకిరామ్ గారు త్వరలో పూర్తి పాలకవర్గాన్ని ఎన్నిక చేసి, ఆ పాలకవర్గం ద్వారా ఇండస్ట్రీ సమస్యలపై దృష్టి సారించి పరిష్కారం తీసుకురావాలని సభ్యులు కోరారు. ఈ ప్రక్రియలో పోలీస్ అధికారులు సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కానరపు ఎల్లజూ మాట్లాడుతూ, “బంగ్లాదేశ్ జైళ్లలో మన మత్స్యకారులు చిక్కుకున్నప్పుడు, అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడిగా ఉన్న మైలపల్లి లక్షణరావు వారిని రక్షించడానికి ముందుకు రాలేకపోయారు. కానీ అదే సమయంలో ప్రాణాలకు తెగించి వాసుపల్లి జానకిరామ్ బంగ్లాదేశ్ కు వెళ్లి, అక్కడ చిక్కుకున్న మన మత్స్యకారులను దగ్గరుండి విడుదల చేయించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు” అని తెలిపారు. “ఇలాంటి మంచి పనులు చేసిన వ్యక్తిని సభ్యత్వం నుంచి తొలగించడం సరైనది. మీకు ఎవరైనా సచ్చకపోతే వారి సభ్యత్వాన్ని రద్దు చేసి హక్కు మీకు ఉందా” అని నిలదీశారు. వాసుపల్లి జానకిరామ్ సభ్యత్వాన్ని తొలగించామని చెప్పడం పూర్తిగా చట్టవిరుద్ధమని, ఆ హక్కు మైలపల్లి లక్షణరావు లేదా ఆ పాలకవర్గానికి లేదని స్పష్టం చేశారు. రాజ్యాంగ ప్రకారం ఏవరైనా వారే అసోసియేషన్ లో సభ్యత్వం పొందవచ్చని తెలిపారు. అసోసియేషన్ లో రాజకీయ జోక్యం పూర్తిగా ఆపాలని, కొత్త పాలకవర్గాన్ని ఏర్పాటు చేసి ఇండస్ట్రీ సమస్యలను వెంటనే పరిష్కారానికి పోలీస్, ప్రభుత్వ యంత్రాంగం సహకరించాలని మెజారిటీ సభ్యులు కోరారు. ఈ మీడియా సమావేశంలో అసోసియేషన్ సభ్యులు గుంటు దానయ్య, గనగల్ల పోతయ్య, మైలపల్లి నరసింహులు, కారి గురువులు, కారి అనంత, సూరాదా అనిల్, గనగల్ల నరసింహు, బడే రాము, బడే అప్పన్న, రమాదేవి (బోటు ఓనర్), దూడ పోలయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారీగా పెరిగిన గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలు

ధిల్లీ: ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల పోలింగ్ ముగిసిన వెంటనే కేంద్రం బిగ్ షాక్ ఇచ్చింది. కమర్షియల్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధరల్ని భారీగా పెంచినట్లు ప్రకటించింది. ఈ రేట్లు అమల్లోకి వస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. పెంచిన ధరల్ని కమర్షియల్ గ్యాస్ సిలిండర్ కు మాత్రమే వర్తింప జేసింది. అయితే 19 కిలోల కమర్షియల్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధరను భారీగా రూ.993కి పెంచింది. డొమెస్టిక్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధరను మాత్రం కేంద్రం పెంచలేదు. ఎల్పీజీ సిలిండర్ ధరల్లో ఎలాంటి మార్పు ఉండబోదని తెలిపింది. ఇది 33 కోట్ల మంది వినియోగదారులకు ఊరట ఇచ్చే విషయమేనని ఇండియన్ అయిల్ కార్పొరేషన్ అంటోంది. పెరిగిన రేటుతో.. ధిల్లీలో కమర్షియల్ సిలిండర్ ధర 3,071, హైదరాబాద్ లో రూ.3,069కి చేరింది. పశ్చిమసియా యుద్ధం.. చమురు సంక్షోభం నేపథ్యంలో ఇప్పటికే డొమెస్టిక్, కమర్షియల్ సిలిండర్లు దొరక్క వినియోగదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ తరుణంలో రేట్లు పెంపు ఉండదంటూ కేంద్రం చెబుతూ వస్తోంది. అయితే ఎన్నికలు ముగిసాక రేట్లు పెరగవచ్చనే ఊహాగానాలు తెర మీదకు రాగా.. కేంద్రం వాటిని ఖండించింది కూడా. కానీ, ఇప్పుడు భారీగా కమర్షియల్ బండ రేటు పెంచేసింది. ఆర్థిక ప్రభావం...అయితే మార్కెటింగ్ కంపెనీలు ఒక్కో సిలిండర్ పై రూ.380 నష్టాన్ని భరిస్తున్నాయట. మే చివరి నాటికి మొత్తం నష్టం రూ.40,484 కోట్లకు చేరే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నాయి. న్యూఢిల్లీ.. వంటగ్యాస్ వినియోగదారులకు అలర్ట్. కేంద్ర ఇంధన మంత్రిత్వ శాఖ తీసుకొచ్చిన కొత్త రూల్స్ ఇవాల్డీ నుంచే అమల్లోకి రానున్నాయి. ఇంధన సంక్షోభం



నేపథ్యంలోనే ఈ నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి వచ్చిందని కేంద్రం చెబుతోంది. ద్వంద్వ కనెక్షన్లపై నిషేధం, అంటే.. ఎల్పీజీ, పీఎన్జీ రెండింటినీ కలిగి ఉన్న గృహాలు ఇకపై ఎల్పీజీ గ్యాస్ సిలిండర్ లేదంటే ఎల్పీజీకి సంబంధించి కొత్త కనెక్షన్ పొందలేవు. అలాగే.. రెండింటిలో ఏదో ఒకటి కలిగి ఉండాలి. ఈ నిబంధనను చాలా రోజుల కిందే ప్రకటించడంతో చాలామంది ఏదో ఒక కనెక్షన్ ను వదిలేసుకున్నారు. ఇప్పటివరకు 43,000 మంది వినియోగదారులు ఎల్పీజీ కనెక్షన్ ను వదిలేసుకుంటూ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే నగరాలు, పట్టణాల్లో రెండోసారి గ్యాస్ బుకింగ్ గ్యాస్ ను 21 రోజుల నుండి 25 రోజులకు పెంచారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 45 రోజులు వరకు పెంచారు. ఇక సిలిండర్ డెలివరీ ఓటీపీ తప్పనిసరి అని తెలిసిందే. అలాగే వినియోగదారులు కూడా కేబ్లెస్ తప్పనిసరిగా పూర్తి చేసుకోవాలి.

విశాఖ బాలికకు 599 మార్కులు

-రాష్ట్రంలో 47 మంది విద్యార్థులకు 598

అమరావతి: పదో తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షల్లో పలువురు విద్యార్థులు అత్యధిక మార్కులు సాధించారు. విశాఖపట్నానికి చెందిన కె.జ్ఞానేశ్వరి అత్యధికంగా 599 మార్కులు క్రైవసం చేసుకుంది. ప్రభుత్వ పాఠశాల విభాగంలో బాబట్ల జిల్లా కొల్లూరు మండలం గాజులలంకకు చెందిన దివ్యతేజస్వి 596 మార్కులు పొందింది. రాష్ట్ర స్థాయిలో 47 మందికి 598 మార్కులు లభించాయి. అత్యధిక మార్కులు సాధించిన వారిలోనూ బాలికలే ముందున్నారు. గతేడాది కాకినాడకు చెందిన విద్యార్థిని 600 మార్కులకు 600 రాగా.. ఈసారి ఫలితాల్లో ఒక్క మార్కు తగ్గింది. ఉత్తీర్ణులైన వారిలో అత్యధికంగా 83.69% మంది మొదటి శ్రేణిలో పాస్ అయ్యారు.



పారదర్శకంగా పాసు పుస్తకాల పంపిణీ

జలుమూరు: రైతులకు పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలు పంపిణీ ప్రక్రియ పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని కలెక్టర్ స్వప్నిల్ దినకర్ పుండ్లర్ స్పష్టం చేశారు. వచ్చే నెల 9న ముఖ్యమంత్రి పర్యటన సందర్భంగా అక్బూరాడలో ఎస్సీ కేపీ మహేశ్వరరెడ్డి, జేసీ ఫర్మాన్ అవార్డ్ ఖాన్ తో కలిసి క్షేత్రస్థాయిలో ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా హెలిప్యాడ్, సభావేదిక, పార్కింగ్ స్థలాలను పరిశీలించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పర్యటనలో ఎలాంటి లోపాలూ తావులేకుండా ఏర్పాట్లు పటిష్టంగా చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటన దృష్ట్యా పటిష్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేపడుతున్నట్లు ఎస్సీ కేపీ మహేశ్వరరెడ్డి తెలిపారు. సభా ప్రాంగణం వద్ద ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు లేకుండా ముందస్తుగా పార్కింగ్ జోన్లను నిర్ధారించినట్లు తెలిపారు. ఈ పరిశీలనలో శ్రీకాకుళం ఆర్డీవో కె.సాయిప్రకాష్, టెక్నాలజీ డివీజీ లక్షణరావు,



తహసీల్దారు జె.రామారావు, ఎంపీడీవో బి.చిన్నమ్మ, పలు శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రాయితీపై వ్యవసాయ యంత్రాలు

పాడేరు : జిల్లాలో వ్యవసాయ యంత్రీకరణను ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో సబ్సిడీడ్ ఆన్ అగ్రికల్చర్ మెకనిజేషన్ (ఎస్ఎంఎంఎం) పథకం కింద రైతులకు వ్యవసాయ యంత్రాలపై రాయితీ అందించనున్నట్లు జాయింట్ కలెక్టర్ తిరుమణి శ్రీపూజ తెలిపారు. ఆమె విలేజ్ కులతో మాట్లాడుతూ జిల్లాలో చిన్న, సన్నకారు రైతులకు రాయితీపై వ్యవసాయ పరికరాలు అందించనున్నట్లు తెలిపారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, మహిళా రైతులకు 50 శాతం, ఇతర రైతులకు 40 శాతం రాయితీ లభిస్తుందన్నారు. గరిష్ట రాయితీ పరిమితి రూ.50 వేలు ఉంటుందన్నారు. ట్రాక్టర్ (40హెచ్పీతో), పవర్ టీల్లర్లు, డ్రాన్స్ ప్రొటిక్టర్ వంటి 9 యంత్రాలు అందుబాటులో ఉన్నాయన్నారు. ఈ పథకం కింద జిల్లాకు రూ. 2 కోట్ల 87 లక్షలు కేటాయించారన్నారు. అర్హత కలిగిన రైతులు, ఆర్వోఎఫ్ఆర్ రైతులు, గత మూడు సీజన్లలో



అరకులోయలో ఎన్సీసీ ట్రైకింగ్ క్యాంప్

పాడేరు: అరకులోయలో మే 24 నుంచి 31వ తేదీ వరకు ఎన్సీసీ ట్రైకింగ్ క్యాంప్ జరుగుతుందని, దానిని అధికారులు విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిషాంత్ ఆదేశించారు. ట్రైకింగ్ క్యాంప్ ఏర్పాట్లపై వివిధ శాఖల అధికారులతో కలెక్టర్ కేబ్లెట్ నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. ఎన్సీసీ ఆధ్వర్యంలో వారం రోజులపాటు అరకులోయ, అనంతగిరి మండలాల్లో జరిగే ట్రైకింగ్ క్యాంప్ కు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. అరకులోయలోని ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల కేంద్రంగా ఈ క్యాంప్ నిర్వహణ జరుగుతుందన్నారు. రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వందలాది మంది ఎన్సీసీ క్యాడెట్లు వస్తారన్నారు. పోలీసులు ట్రైకింగ్ మార్గాల్లో భద్రత కల్పించాలని, అటవీ శాఖ గైడ్లను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. రెవెన్యూ శాఖ ట్రైకింగ్ చేసే ప్రదేశాల గుర్తింపు, అనుమతులు వంటివి చూసుకోవాలని, వైద్యారోగ్యశాఖ నిరంతర వైద్య సేవలు అందించాలన్నారు. పంచాయతీరాజ్ శాఖాధికారులు మరుగుదొడ్లు, తాగునీటి సదుపాయాలు కల్పించాలన్నారు. అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి ట్రైకింగ్ క్యాంప్ ను



సంపూర్ణంగా విజయవంతం చేయాలన్నారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ టి.శ్రీపూజ, ఐటీడీఎ పీవో ఆదిత్యవర్మ, ఎన్సీసీ 13వ టెటాలియన్ కమాండర్ ఆఫీసర్ నీరజ్ కుమార్, సమగ్ర శిక్ష ఏపీసీ స్వామినాయుడు, గిరిజన సంక్షేమ డి.డి పీఠికే.పరిమిళ, ఏపీఈపీడీసీఎల్ ఎస్ ఈ ప్రసాద్, ఏడీఎంహెచ్ఎస్ టి.ప్రసాద్, సీబి డి.దీనబందు, పలు శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వైభవంగా శ్రీ నరసింహ జయంతి మహోత్సవం

ఆనందపురం: గంభీరం ఐవరం రహదారిలోని శ్రీ రాధా మదన్మోహన స్వామి ఆలయ ఆవరణలో హారే కృష్ణ మూమెంట్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ నరసింహ జయంతి మహోత్సవం వైభవంగా జరిగింది. ముందుగా హారే కృష్ణ భక్తులు రహదారిలో సగర సంకీర్తన నిర్వహించారు. అనంతరం నరసింహ స్వామికి ప్రత్యేక పూజారి కార్యక్రమాలు నిర్వహించి శ్రీ నరసింహ యజ్ఞాన్ని వేదమంత్రాల నడుమ పండితులు నిర్వహించారు. హారే కృష్ణ మూమెంట్ ప్రతినిధి అంబరీష దాస ప్రసంగిస్తూ.. భగవత భక్తులను రక్షించడానికి అధర్వాన్ని నిర్మాణించడానికి పరమాత్ముడు



విష్ణుమూర్తి అవతారం శ్రీ నరసింహ అవతారమని పేర్కొన్నారు. అనంతరం అన్న ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

కేంద్రం సహకారం, దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ కు సాకారం

-కేంద్ర మంత్రి అశ్వనీ వైష్ణవ్ ప్రకటన సంతోషాన్నిచ్చింది : బీజేపీ కన్వీనర్ కరణారెడ్డి నరసింగరావు

గాజువాక, చైతన్యవారణి: జూన్ ఒకటిన దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ ను అధికారికంగా నోటిఫై చేయబోతున్నట్లు కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వనీ వైష్ణవ్ విశాఖలో వెల్లడించడాన్ని గాజువాక బీజేపీ కన్వీనర్ కరణారెడ్డి నరసింగరావు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు నియోజకవర్గ భాజపా కార్యాలయంలో ఆయన ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల కలను సాకారం చేసిన కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. దీంతో అనేక ప్రాజెక్టులకు కడలిక ఏర్పడబోతోందన్నారు. రైల్వే జోన్ ఏర్పాటుకోసం కూటమి ప్రభుత్వం చేసిన ప్రయత్నం ఫలించిందని పేర్కొన్నారు. బులెట్ రైల్ ప్రాజెక్టు అమలుతో వీటి అభివృద్ధి బులెట్ లా దూసుకుపోతుందన్నారు. అమరావతి నుండి హైదరాబాద్ కు కేవలం 70 నిమిషాల వ్యవధిలో రైలు ప్రయాణం జరుగుతుంది అని మంత్రి ప్రకటించడం శుభవరణామం అన్నారు. కలకత్తా నుంచి చెన్నై వరకు వున్న రెండు రైళ్ల రైల్వే లైన్లను త్వరలో నాలుగు రైళ్లు చేయబోతున్నామని కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వనీ వైష్ణవ్ ప్రకటించారని తెలిపారు. గూగుల్ క్లౌడ్ ఇండియా ఏబి హబ్ కు విశాఖ వేదిక కావడం ఈ ప్రాంత ప్రజల అధ్యక్షంగా పేర్కొన్నారు.



కేంద్రంలో ప్రధాని మోడీ సహకారం, రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, ఐటీ మంత్రి లోకేశ్, ఏపీ బీజేపీ అధ్యక్షుడు పివిఎస్ మాధవ్ టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావులు రాష్ట్ర ప్రగతికి ఎంతగానో కృషి చేస్తున్నారని చెప్పారు. ప్రపంచ పటంలో విశాఖ నగరం సరికొత్త అధ్యయనానికి శ్రీకారం కాబోతోంది అని పేర్కొన్నారు.

పల్లె పండుగ-2 పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: జిల్లాలో గ్రామీణ మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి లక్ష్యంగా అమలు చేస్తున్న 'పల్లె పండుగ-2' కార్యక్రమంలో భాగంగా మంజూరైన పనులను నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో పంచాయతీ రాజ్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. జిల్లాలో ఇంకా పెండింగ్ లో ఉన్న పనులను మే నెల 15 నాటికి పూర్తి చేసి, సంబంధిత బిల్లులను ఆన్లైన్లో అప్లోడ్ చేయాలని స్పష్టం చేశారు. పనుల అమలులో ఎటువంటి ఆలస్యం లేకుండా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా PMGSY, NABARD, APRRB ప్రాజెక్టుల పరిధిలో జరుగుతున్న పనుల పురోగతిని కూడా సమీక్షించారు. ఆయా పనులను నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించి, నిర్దేశిత గడువులో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఇంజనీరింగ్ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో నిరంతరం



పర్యటిస్తూ పనుల పురోగతిని సమీక్షించాలని, ఎటువంటి సాంకేతిక సమస్యలు ఎదురైనా వెంటనే ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ సమావేశంలో పంచాయతీరాజ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ బి. జగదీష్, డిప్యూటీ ఇంజనీర్లు, ఆసిస్టెంట్ ఇంజనీర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంకితభావానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం స్వర్ణలత

-వృత్తి పట్ల నిబద్ధత, సేవా దృక్పథం... అదే ఆమె ఆయుధం -కర్మవ్యాని క్రమశిక్షణతో నిర్వహించే తత్వం -అదనపు

సంచాలకులు స్వర్ణలత కు ఆత్మీయ వీడ్కోలు -సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ సంచాలకులు కే. విశ్వనాథన్

విజయవాడ: బాధ్యతల నిర్వహణలో మాత్రమే కాకుండా, అచంచల నిబద్ధతకు, ఉన్నతమైన వృత్తి నైపుణ్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తూ, శాఖ ప్రతిష్ఠను మరింతగా పెంపొందించడంలో పదవీ విరమణ పొందుతున్న అధికారులు కీలక పాత్ర పోషించారని సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ సంచాలకులు కే. విశ్వనాథన్ తెలిపారు. స్థానిక ఎస్సీఆర్ పరిపాలనా భవనం రెండవ అంతస్తులోని సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ కమిషనర్ కార్యాలయంలో సంయుక్త సంచాలకులు ఎల్. స్వర్ణలత, ఉపసంచాలకులు బి. పూర్ణచంద్రాబు, జూనియర్ ఆసిస్టెంట్ బి. హరిబాబు ల ఆత్మీయ పదవీ విరమణ వీడ్కోలు సమావేశానికి సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ సంచాలకులు కే. విశ్వనాథన్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సంచాలకులు కే. విశ్వనాథన్ మాట్లాడుతూ... సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖలో సుదీర్ఘకాలం పాటు విశిష్ట సేవలందించిన ఉద్యోగులకు హృదయపూర్వకంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారన్నారు. తమ సుదీర్ఘ సేవకాలంలో ప్రతి దశలో వారు చేసిన సేవలను ఈ సందర్భంగా కొనియాడారు. సంక్షిప్త పరిస్థితుల్లో కూడా ప్రభుత్వ సమాచారాన్ని మీడియా ద్వారా ప్రజలకు చేరవేయడంలో వారు ప్రదర్శించిన సమయస్ఫూర్తి, ఓర్పు ప్రశంసనీయం అన్నారు. తోటి ఉద్యోగులు, జూనియర్ అధికారులకు మార్గనిర్దేశం చేస్తూ, ఆదర్శకులుగా నిలిచారన్నారు. శాఖ కార్యక్రమాల విజయవంతానికి రాత్రింబవళ్లు కృషి చేస్తూ వారు చూపిన అంకితభావం మరువలేనిదన్నారు. పదవీ విరమణ అనేది బాధ్యతల ముగింపు మాత్రమే కాదని వ్యక్తిగత అభిరుచులకు,



విశ్రాంతికి దారితీసే కొత్త ఆరంభం అని ఈ సందర్భంగా అభిప్రాయపడ్డారు. వారి అనుభవం, వారు నెలకొల్పిన విలువలు శాఖలో ఎల్లప్పుడూ నిలిచి ఉంటాయని తెలిపారు.. పదవీ విరమణ అనంతరం వారు ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖశాంతితో, కుటుంబ సభ్యులతో ఆనందంగా గడపాలని సంచాలకులు ఆకాంక్షించారు. సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖలో సుదీర్ఘకాలంపాటు సేవలు అందించిన అదనపు సంచాలకులు తమ పదవీ విరమణ సంతోషం, సుఖశాంతితో ఉండాలని కే. విశ్వనాథన్ కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖలో అదనపు సంచాలకులుగా పదవీ విరమణ చేస్తున్న ఎల్ స్వర్ణలత మాట్లాడుతూ... 1992 నుండి ఇప్పటి వరకు సుదీర్ఘ కాలం సమాచార శాఖలో సేవలందించారని పేర్కొన్నారు. తనకు కుటుంబం తర్వాత సమాచార శాఖే అంతటి ప్రాముఖ్యమని, ఈ శాఖలోని వారందరూ ఒకే కుటుంబ సభ్యుల్లా కలిసి పనిచేసారని ఆమె భావోద్వేగంతో తెలిపారు. వృత్తిలో ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పటికీ, పనిని ఇష్టపడి ఆస్వాదిస్తూ చేశానని చెప్పారు. ప్రాంతీయ సంయుక్త సంచాలకులు కార్యాలయంలో పనిచేస్తూ జోన్ 1, 2 మరియు 3 పరిధిలోని అన్ని జిల్లాల వారితో సాన్నిహిత్యం కలిగి ఉన్నారని, జోన్ 4 లో విద్యాభ్యాసం జరిగిందని గుర్తుచేసుకున్నారు.

అడిషనల్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్

-నియామకంలో జనసేన పార్టీ కు భగంపాటు

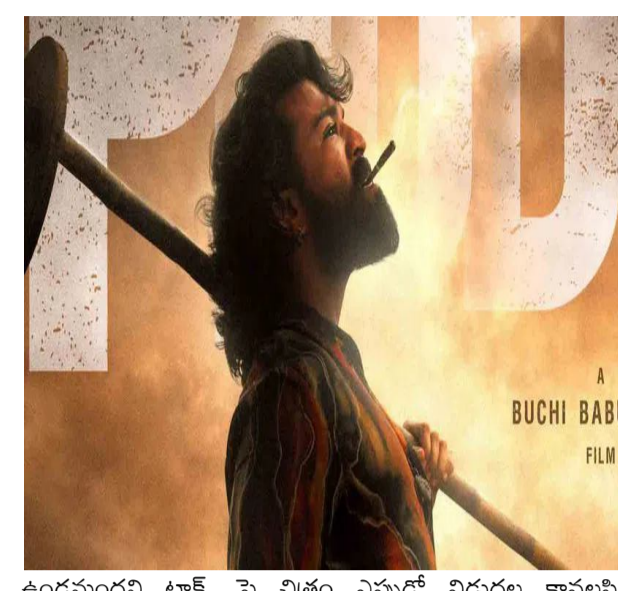
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: విశాఖ ఆరవ అదనపు జిల్లా సెసెన్స్ జడ్జి కోర్టు కమిషనర్ మహిళా కోర్టులో అదనపు పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ నియామకంలో ఇటీవల జనసేన పార్టీ కు భగంపాటు జరిగింది. జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ మెచ్చిన కరణం నూకరత్న కళావతిని ఈ పదవి లో నియమించిన నెల రోజులు గడవక ముందే ఆమెను తప్పించి.. వెంటనే టిడిపీ అండతో న్యాయవాది ఎస్.వి.రమణ ను నియమిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తరువులు జారీ చేసింది. సాధారణంగా మహిళా కోర్టుల్లో మహిళా న్యాయవాదులను నియమించడం చాలా అవసరం. రేప్ కేసులు, వేధింపుల కేసులు, ఇలా మహిళలు మగవాళ్లతో చెప్పుకోలేని కేసులు సాధారణంగా వస్తుంటాయి. వీరికి మహిళలే న్యాయం చేయగలుగుతారు అన్నది నిజం... ఈ నేపథ్యంలోనే కళావతిని నియమిస్తూ ఉత్తరువులు జారీ అయ్యాయి. పైగా జనసేనకు న్యాయ పరంగా కళావతి చేసిన సేవలకు పవన్ కల్యాణ్ ప్రత్యేక ప్రశంసలు కూడా ఎన్నో మార్లు లభించాయి. అయినప్పటికీ టిడిపీ



న్యాయవాది రాజకీయ ఒత్తిడి ముందు ముందు ఈమె గెలవలేక పోయింది. ఆమెను అడిషనల్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్గా నియమిస్తూ ఉత్తరువులు జారీ అయిన తరువాత ఆ ఉత్తరువును రద్దు చేసి ఆ స్థానంలో టిడిపీ న్యాయవాది ని నియమించడం పట్ల జిల్లా వ్యాప్తంగా విమర్శలు మిగులుతున్నాయి..

'పై'లో రామ్ చరణ్ మూడో షేడ్ ..

మోగావర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'పై'. ఈ మూవీ గురించి వస్తున్న కొత్త అప్డేట్లు సినీ వర్గాల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నాయి. దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా రూపొందిస్తున్న ఈ సినిమా విడుదల తేదీ కోసం అభిమానులు ఎదురుచూస్తుండగా, ఇదే సమయంలో ఓ కొత్త పోస్టర్ కు సంబంధించిన టాక్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఇప్పటికే ఈ సినిమాలో రామ్ చరణ్ రెండు విభిన్నమైన షేడ్స్ లో కనిపించనున్నట్లు సమాచారం. ఒకవైపు క్రికెటర్ గా, మరోవైపు కస్తీ ప్లేటర్ గా ఆయన పాత్రలు ఉండనున్నాయని ముందే వెల్లడైంది. ఈ రెండు లుక్స్ అభిమానులకి మంచి కిక్ ఇచ్చిన వేళ, ఇప్పుడు మూడో స్టార్ ట్రాక్ సంబంధించిన షేడ్ కూడా ఉండొచ్చున్న ప్రచారం మొదలైంది. ఈ కొత్త షేడ్ కు సంబంధించిన పోస్టర్ త్వరలో విడుదల కానుందని, అందులో చరణ్ మరింత భిన్నమైన లుక్ లో కనిపించనున్నారని టాక్ వినిపిస్తోంది. అయితే ఈ వార్తల్లో ఎంతవరకు నిజం ఉందో అనే విషయంపై చిత్ర యూనిట్ నుంచి ఇంకా అధికారిక స్పష్టత రాలేదు. ఇలా ఉండగా, ఈ చిత్రంలో బాలీవుడ్ నటి జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. అలాగే జగపతి బాబు, శివ రాజ్ కుమార్ వంటి ప్రముఖులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. సంగీతాన్ని ఆస్కార్ విజేత ఏ ఆర్ రెహమాన్ అంస్తుండటం సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచుతోంది. వృ సినిమాని నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఛార్మి స్టూడియోలో రూపొందుతోంది. క్రిడల నేపథ్యంతో పాటు భావోద్వేగాలు, మాస్ ఎమోషన్స్ కలగవిన కథతో ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునేలా



ఉండనుందని టాక్. పై చిత్రం ఎప్పుడో విడుదల కావలసి ఉండగా, పలు కారణాల వలన వాయిదా పడుతూ వస్తుంది. ఈ మూవీ జూన్ 25న విడుదల కానుందని, ఇటీవల వార్తలు రాగా, ఇప్పుడు ఈ చిత్రం రిలీజ్ మరింత ముందుకు వెళ్లే అవకాశం ఉందని ఇన్ సైడ్ టాక్. 'పై' సినిమా నుంచి రాబోయే కొత్త పోస్టర్, మూడో షేడ్ పై వస్తున్న వార్తలు అభిమానుల్లో మరింత ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నాయి. రిలీజ్ డేట్ పై క్లారిటీ వచ్చే వరకు ఈ రూమ్స్ మరింత వేడెక్కి అవకాశముంది.

కందుల సులోచనగా అనుపమ.. 'భోగి' లుక్ రిలీజ్

శర్వానంద్ హీరోగా సంపత్ నంది దర్శకత్వంలో 'భోగి' సినిమా రానున్న విషయం తెలిసింది. ఇందులో శర్వాకు జోడీగా అనుపమ పరమేశ్వరన్, డింపుల్ హయాతి నటిస్తున్నారు. నేడు అనుపమ పాత్ర పేరును వెల్లడిస్తూ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ పంచుకున్నారు. ఇందులో ఆమె 'కందుల సులోచన రాణి'గా కనిపించనున్నారు. 'ప్రకృతి బిడ్డ.. గంగమ్మ నిలయం.. కందుల వారి గర్వం.. భోగి చిత్రానికి ఆమె ప్రాణం' అంటూ అనుపమ పోస్టర్ ను దర్శకుడు పంచుకున్నారు. 1960 నేపథ్యంలో సాగే కథతో రూపొందుతోన్న ఈ సినిమా ఆగస్టు 28న విడుదల కానుంది. ఉత్తర తెలంగాణ మహారాష్ట్ర ప్రాంతాలతో ముడిపడిన ఈ పీరియాడిక్ కథని పాన్ ఇండియా స్థాయిలో తెర పైకి తీసుకొస్తున్నారు. ఇప్పటికే పలు షెడ్యూల్స్ పూర్తి చేసుకుంది. ఇటీవల విడుదల చేసిన దీని కాన్సెప్ట్ వీడియోకు ఆదరణ సొంతమైంది. ఛార్మిస్టూడియోలో ఈ సినిమా రానుంది. దర్శకుడి విజయ్ కి ప్రాణం పోయడం కోసం ప్రొడక్షన్ బృందం 20 ఎకరాల్లో, ఆరు నెలల పాటు శ్రమించి నెట్ ని తీర్చిదిద్దింది.



తెలుగు తెరకు మరో వారసురాలు..

ప్రముఖ సీనియర్ దర్శక నిర్మాత ఎమ్మెస్ రాజు ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కిస్తున్న మిస్సికల్ డివైన్ డ్రెస్సర్ 'అగధ'. హాకర్ జానరల్ రాబోతున్న ఈ చిత్రం నుంచి తాజాగా ఆసక్తికరమైన అప్డేట్ వెలువడింది. ఈ సినిమా ద్వారా తమిళ నటి పనితీరు విజయ్ కుమార్ కుమార్తె జోవికా విజయ్ కుమార్ టాలీవుడ్ కు పరిచయం అవుతున్నారు. చిత్రంలో ఆమె 'హరిణి' అనే పవర్ ఫుల్ పాత్రను పోషిస్తుండగా, దీనికి సంబంధించిన అనౌన్స్ మెంట్ పోస్టర్ ను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. ఈ పోస్టర్ లో ఆమెను ఒక తీవ్రమైన శక్తిగా అభివర్ణించారు మేకర్స్. శ్రీ ఆదివరాహ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై కాశీ విశాలాక్షి బాలును నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో శ్రావణ్ రెడ్డి 'సింహా'గా, కామాక్షి భాస్కర్ 'మహాదేవి'గా నటిస్తుండగా, ఉల్కా గుప్తా, షిజు అబ్దుల్ రహ్మాన్ వంటి తారలు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం మరియు హిందీ భాషల్లో విడుదల కానున్న ఈ సినిమాకు సుమారు 45 నిమిషాల పాటు సాగే భారీ వీఎఫ్ఎక్స్ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనుంది. ప్రస్తుతం ఘాటింగ్ పూర్తి చేసుకుని పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనుల్లో ఉన్న ఈ చిత్రానికి రాజ్ వెంకటాపురం సంగీతాన్ని అందిస్తుండగా, నాని



చమిడిశెట్టి ఛాయాగ్రహణం, జునైద్ సిద్దిఖీ ఎడిటింగ్ మరియు రాజ్ నాయర్ ప్రొడక్షన్ డిజైనింగ్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు.

అందంగా ఉంటే సరిపోదు.. ట్రియాంక చోప్రాపై కొరియోగ్రాఫర్ ఫైర్

రామ్ లీలా'లో వైట్ డ్రెస్ లో 'రామ్ చాపీ లీలా' అంటూ ట్రియాంక చోప్రా చేసిన డ్యాన్స్ సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేసింది. 'దోస్తానా'లో దేశీ గర్ల్ అంటూ స్టైలిష్ అందరగొట్టారు. అంత గొప్పగా డ్యాన్స్ చేసే ట్రియాంక కెరీర్ ఆరంభంలో మాత్రం ఈ విషయంలో ఎన్నో ఇబ్బందులు పడ్డారు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె తన అనుభవాన్ని పంచుకున్నారు. కొరియోగ్రాఫర్ రాజు ఖాన్ తనపై అందరిముందే కోప్పడ్డారని తెలిపారు. "నేను ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన తొనాళ్లలో డ్యాన్స్ విషయంలో చాలా ఇబ్బందొచ్చాయి. ఒకవైపు స్టైప్స్ వేస్తూ.. కళ్లతో ఎక్స్ ప్రెషన్స్ ఇవ్వడం కష్టంగా అనిపించేది. వీటితో పాటు నా పక్కన కోస్టార్ కు మ్యాచ్ అయ్యేలా స్టైప్స్ వేయడం అసాధ్యంలా అనిపించేది. ఒకసారి ఇన్ని పనులు ఎలా చేయాలని కంగారుగా ఉండేది. సౌత్ ఆఫ్రికాలో ఒక పాట చిత్రీకరణ సమయంలో కొరియోగ్రాఫర్ రాజు ఖాన్ నాపై అందరి ముందు అరిచారు. నా డ్యాన్స్ పై అసహనం వ్యక్తం చేస్తూ మైక్ వినిలేసి అక్కడినుంచి వెళ్లిపోయారు. 'అందంగా ఉంటే సరిపోదు.. నటిగా రాణించాలంటే డ్యాన్స్ కూడా రావాలి. వెళ్లి నేర్చుకుని రా..' అని అరిచారు. దీంతో నేను పట్టుదతో నేర్చుకున్నా. రోజుకు ఆరు గంటల పాటు కత్రినా కైఫ్ తో కని ప్రాక్టీస్ చేశా" అని కెరీర్ తొలిసారిగా ట్రియాంక గుర్తుచేసుకున్నారు. ప్రస్తుతం ట్రియాంక చోప్రా 'వారణాసి'లో నటిస్తున్నారు. రాజమౌళి దర్శకత్వంలో మహేశ్ బాబు హీరోగా



ఈ సినిమా రానుంది. వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ లో 'వారణాసి' విడుదల కానుంది. 'ఆర్ఆర్ఆర్'లో నాలుగు నాలుగు పాటలాగా.. ఈ సినిమాలో కూడా డ్యాన్స్ కు అవకాశం ఉండే పాట ఉండాలని తాను రాజమౌళిని రికెస్ట్ చేసినట్లు ట్రియాంక గతంలో తెలిపారు.