

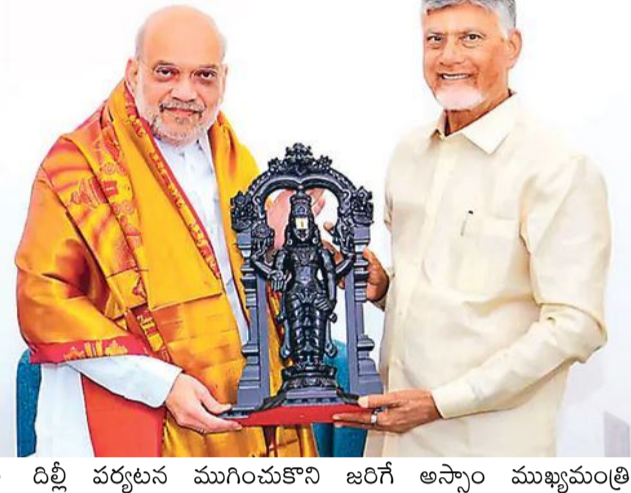
# భారత్ ఎవరికి లొంగదు అమిత్ షాతో చంద్రబాబు భేటీ

**- అమృత మహోత్సవంలో ప్రధాని మోదీ ఉద్ఘాటన**  
 సోమనాథ్: ప్రపంచంలో ఎవరికీ భారత్ ను లొంగదీసుకోవడం సాధ్యం కాదని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఉద్ఘాటించారు. పోత్రాన్ అణు పరీక్షల సమయంలో అంతర్జాతీయంగా మన దేశంపై ఎంతో ఒత్తిడి వచ్చిందని, అయినా అప్పటి అటల్ బిహారీ వాజ్ పేయీ నేతృత్వంలోని భాజపా ప్రభుత్వం వెనక్కి తగ్గలేదని ఆయన గుర్తుచేశారు. గుజరాత్ లోని పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రమైన సోమనాథ్ అలయ పునర్నిర్మాణం జరిగి 75 ఏళ్లు పూర్తవుతున్న సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్న అమృత మహోత్సవంలో మోదీ పాల్గొన్నారు. అనంతరం అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో మాట్లాడారు. “విదేశీ ఆక్రమణదారుల దాడుల్లో సోమనాథ్ అలయం ఎన్నోసార్లు ధ్వంసమైనా, మళ్లీ ప్రాణం పోసుకుంది. ఈ అమృత మహోత్సవం కేవలం గతానికి సంబంధించిన వేడుక కాదు. రాబోయే వెయ్యేళ్లపాటు భారతదేశానికి స్ఫూర్తినిచ్చే పండుగ. దేశం ముందుకు సాగాలంటే అభివృద్ధిని, మన మూలాలను సమాంతరంగా ముందుకు తీసుకెళ్లాలి. సోమనాథ్ అలయ పునరుద్ధరణను దేశ తొలి ప్రధాని నెహ్రూ వ్యతిరేకించారు. అయినా వల్లభ్ ధాన్యం పట్టి, మొదటి రాష్ట్రపతి దాక్షిణి రాజేంద్ర ప్రసాద్ లు పునర్నిర్మించారు. ఇప్పటికీ దేశంలో బుజ్జగింపు రాజకీయాలను కొందరు చేస్తున్నారు. ఆ శక్తులే రామమందిర నిర్మాణాన్ని కూడా వ్యతిరేకించాయి” అని మోదీ అన్నారు. పోత్రాన్ అణు పరీక్షల గురించి మాట్లాడుతూ.. “మే 11కి ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. 1998లో ఇదే రోజున పోత్రాన్ పరీక్షలను భారత్ నిర్వహించింది. ప్రపంచమంతా విస్తుపోయింది. శక్తిమంతమైన దేశాలకు కన్నెర్ర చేశాయి. ఆర్థిక అంక్షలు విధించాయి. వేరే దేశాలైతే ఈ ఒత్తిడికి లొంగిపోయేవి. కానీ వాజ్ పేయీ నేతృత్వంలోని భాజపా ప్రభుత్వం లొంగకపోగా..



రెండు రోజుల తర్వాత (1998 మే 13న) మరో రెండు అణుపరీక్షలు నిర్వహించి తమకు దేశమే ముఖ్యమని చాటి చెప్పింది” అని వివరించారు. పెట్రోల్, డీజిల్ వాడకాన్ని తగ్గించండి... అనంతరం వడోదరా చేరుకున్న మోదీ అక్కడ సర్దార్ ధామ్ హాస్టల్ ను ప్రారంభించారు. అక్కడి బహిరంగ సభలో మాట్లాడుతూ.. “పశ్చిమాసియాలో సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొనేంతవరకు దేశ ప్రజలంతా పెట్రోల్, డీజిల్ వాడకాన్ని తగ్గించాలి. ప్రజా రవాణా సౌకర్యాలను ఎక్కువగా వినియోగించుకోవాలి. ‘వర్క్ ఫ్రమ్ హోం’ను సంస్థలు ప్రోత్సహించాలి. విద్యాసంస్థలు ఆన్ లైన్ తరగతులు నిర్వహించాలి. బంగారం కొనుగోలు చేస్తే దేశానికి చెందిన డబ్బులు విదేశాలకు వెళ్లిపోతాయి. కాబట్టి సాధారణ పరిస్థితుల వచ్చే వరకు పసిడి కొనకండి. విహారయాత్రల కోసం విదేశాలకు వెళ్లకండి. భారత్ లోనే పెళ్లిళ్లు జరుపుకోండి” అని మోదీ పేర్కొన్నారు.

**- వర్తమాన రాజకీయాలపై చర్చ**  
 దిల్లీ: జాతీయ, రాష్ట్ర స్థాయి వర్తమాన పరిస్థితులపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఇక్కడ కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షాతో చర్చించారు. ఒక్కరోజు వర్తమాన నిమిత్తం దిల్లీకి వచ్చిన ఆయన ఇక్కడి కృష్ణమీనన్ మార్గ్ లోని హోం మంత్రి అధికార నివాసంలో అమిత్ షాతో సుమారు అరగంటకు పైగా సమావేశమయ్యారు. ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల ఫలితాల అనంతర పరిణామాలపై వారు ఇష్టాగోష్ఠిగా మాట్లాడినట్లు తెలిసింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో అమలు చేస్తున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల గురించి ముఖ్యమంత్రి కేంద్ర మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. జనగణన తొలిదశలో భాగంగా చేపట్టిన గృహగణన పూర్తిగా వివరించారు. పోలవరం, అమరావతి ప్రాజెక్టుల పూర్తిగా, ఈ నెల 15న రక్షణశాఖ ఆధ్వర్యంలో పుట్టపర్తిలో నిర్వహించబోయే భారీ ప్రాజెక్టు శంకుస్థాపన గురించి తెలియజేశారు. గత నెలలో పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టిన మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలుకు సంబంధించిన రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుకు అవసరమైన మెజారిటీ రాని నేపథ్యంలో దాన్ని భవిష్యత్తులో ఎలా ముందుకు తీసుకెళ్లాలన్న అంశంపైనూ వారి మధ్య చర్చ జరిగి ఉండొచ్చని అంచనా. సాయంత్రం ముఖ్యమంత్రిని ఆయన అధికార నివాసంలో సుధానమంత్రి ఆర్థిక సలహా మండలి చైర్మన్ ఎన్.మ.పేండ్లదేవ్, సీఐఐయోగ్ సభ్యుడు, కేంద్ర కేబినెట్ మాజీ కార్యదర్శి రాజీవ్ గౌబా, సీఐఐయోగ్ సభ్యులుగా కొత్తగా నియమితులైన కేవీ రాజు, బాలనంద్రప్రకాష్ లు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఉదయం దిల్లీలో అడుగుపెట్టిన వెంటనే తెలుగుదేశం పార్టీ ఎంపీలతో సమావేశమై కేంద్రం నుంచి రాష్ట్రానికి సాధించాల్సిన అంశాలపై చర్చించారు. రాత్రి ఆయన



దిల్లీ వర్తమాన ముగించుకొని జరిగే అస్సాం ముఖ్యమంత్రి హిమంతబిశ్మిశ్ నేతృత్వ ప్రమాణస్వీకార కార్యక్రమంలో పాల్గొనడానికి గువాహాటి బయలుదేరి వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా విలేకర్లతో ఇష్టాగోష్ఠిగా మాట్లాడుతూ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ హైదరాబాద్ లో తమ నివాసానికి రావడం జీవితకాలం గుర్తుండేమీ జ్ఞాపకం అని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. గత సమావేశాల్లో మహిళా రిజర్వేషన్లను వ్యతిరేకించిన తృణమూల్ కాంగ్రెస్, డీఎంకేలు ఓడిపోయిన నేపథ్యంలో ఆ బిల్లును మళ్లీ ప్రవేశపెట్టేందుకు అవకాశం ఉంటుందా అన్న ప్రశ్నకు ఆయన ‘చూడాలి’ అని బదులిచ్చారు. మహిళా రిజర్వేషన్లతో సీట్ల పెంపు సాధ్యం కాకపోతే ఏపీ విభజన చట్టంలో చెప్పినట్లుగా రాష్ట్రంలో అసెంబ్లీ సీట్ల పెంచమని కోరతారా అని అడగగా ఇది కాకపోతే అప్పుడు ఆ అంశాన్ని పరిశీలిద్దామని వ్యాఖ్యానించారు.

## 2027 జూన్ లో పోలవరం జాతికి అంకితం

**- ప్రధాని చేతుల మీదుగా చేయిస్తాం - జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు**  
 దిల్లీ: పోలవరం ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణం 2027 జూన్ నాటికి పూర్తి చేసి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చేతుల మీదుగా జాతికి అంకితం చేస్తామని జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు చెప్పారు. ఐదేళ్ల జగన్ పాలనలో పోలవరం ప్రాజెక్టు ప్రకారం ప్రయోగించబడినట్లు. అది ఎప్పటికీ పూర్తవుతుందో చెప్పలేమని గత పాలకులు చేతులెత్తిన దుస్థితి నుంచి వచ్చే ఏడాది పూర్తి చేస్తామని సగర్వంగా ప్రకటించే స్థాయికి తీసుకొచ్చామని గుర్తుచేశారు. సోమవారం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో కలిసి కేంద్ర జలశక్తి మంత్రి సీఆర్ పాటిల్ తో జరిగిన సమావేశంలో పాల్గొన్న అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ‘పోలవరం సత్పర పూర్తికి అన్ని రకాల సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని, నిర్వాసితుల పునరావాసం, పరిహారాలకు సంబంధించి నిధులను సకాలంలో సమకూరుస్తామని జలశక్తి మంత్రి పాటిల్ హామీ ఇచ్చారు. రెండో దశలో కీలకమైన భూసేకరణ, పునరావాసం కోసం వెంటనే నిధులు మంజూరు చేయాలని కోరాం. ఏటా గోదావరి నుంచి సముద్రంలో కలిసిపోయే 3వేల డీఎంసీల జలాల్లో కొంత ఉపయోగించుకొని రాష్ట్రాన్ని కేరళపర్యాటకం మార్కెటింగుకు ప్రతిపాదించిన పోలవరం - నల్లమలసాగర్ ప్రాజెక్టుకు అవసరమైన అనుమతులు ఇవ్వాలని అడిగాం. తెలంగాణతో ఏమైనా చిన్నపాటి సమస్యలు



ఉంటే చర్చల ద్వారా సానుకూల వాతావరణంలో సర్దుబాటు చేసుకుంటామని చెప్పాం. చిన్న నీటిపారుదల రంగానికి సంబంధించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పంపిన ప్రతిపాదనలను పరిగణనలోకి తీసుకొని నిధులు ఇవ్వాలని కోరాం. కాలువలకు బదులు పైప్ లైన్ల ద్వారా నీటి సరఫరాకు ఎంపికైన విజయనగరం జిల్లాలో వసులు ముందుకు తీసుకువెళుతున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి కేంద్ర మంత్రికి చెప్పారు’ అని రామానాయుడు వెల్లడించారు.

## రాష్ట్రంలో నూతన ఆవిష్కరణలకు ప్రోత్సాహం

**- నేషనల్ టెక్నాలజీ డే సందర్భంగా సింఠా చంద్రబాబు**  
 అమరావతి: నూతన ఆవిష్కరణలకు అనుకూల వాతావరణాన్ని రాష్ట్రంలో పెంపొందిస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. జాతీయ సాంకేతిక దినోత్సవం సందర్భంగా భారత భవిష్యత్తును సాంకేతికత, ఆవిష్కరణల ద్వారా నిర్మిస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు, ఆవిష్కర్తలు, పారిశ్రామికవేత్తలు, యువతకు సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ వేదికగా ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నాటెడ్స్, రీసెర్చ్, ఇన్ స్పైరేషన్, హ్యూమన్ రిసోర్సెస్ వంటి అంశాలతో స్థిరమైన అభివృద్ధి సాధ్యమనే విషయాన్ని పోత్రాన్ విజయం నిత్యం గుర్తు చేస్తూ ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రం కూడా ఆ దిశగానే అడుగులు వేస్తోందన్నారు. సాంకేతిక రంగాల్లో బలమైన ఎకో సిస్టమ్ ను భవిష్యత్తులో నిర్మిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఐటిఐ లిల్, ఎపిఎస్ సి హాంబి, ఎపిఎస్ ఎస్ డిసి, అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాలీతో కలిసి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా భారీ స్థాయి డివ్-టెక్ సిల్లింగ్ శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నామని ప్రకటించారు. టెక్నాలజీ ఎకో సిస్టమ్ ను మరింత బలోపేతం చేసేలా నాగార్జున యూనివర్సిటీలో ఎన్ఐఇఎల్ఐఐ ఇన్ స్పైరేషన్



అండ్ సిల్లింగ్ సెంటర్ కీలక పాత్ర పోషించనుందని వెల్లడించారు. క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, క్యాంటమ్ కమ్యూనికేషన్, సెమీకండక్టర్ టెక్నాలజీలపై ఈ కేంద్రం ప్రత్యేక దృష్టి సారించనుందని పేర్కొన్నారు. ఈ విద్యా సంవత్సరంలోనే కార్యకలాపాల ప్రారంభం కానున్నాయని తెలిపారు. జాతీయ సాంకేతిక దినోత్సవం సందర్భంగా (ఎన్ఐపిఐఎల్) జాతీయ పరీక్షల్లో 4 బంగారు పతకాలు, 14 రజత పతకాలు సాధించిన రాష్ట్ర విద్యార్థులను అభినందించారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతిభ, కృషి, అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతిక ఎకో సిస్టమ్ కు విజయాల్ నిదర్శనమన్నారు.

## వ్యాజ్యాల సమాచారం ఏకీకృతం

**- ఏ కోర్టుకు వెళ్లినా తక్షణమే పూర్తి వివరాలు - 'వన్ కేస్ వన్ డేటా'ను ప్రారంభించిన సీజీఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్**  
 దిల్లీ: దేశంలో కోర్టు వ్యాజ్యాల నిర్వహణను మెరుగుపర్చడానికి ‘వన్ కేస్ వన్ డేటా’ పేరుతో సరికొత్త డిజిటల్ వ్యవస్థను సుప్రీంకోర్టు అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజీఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ డీనిని ప్రారంభించారు. ట్రయల్ కోర్టులో దాఖలయ్యే వ్యాజ్యాలు ఆ తర్వాత అప్పీలు కోసం ఏ న్యాయస్థానానికి వెళ్లినా బహుళ స్థాయిల్లో వెంటనే వాటి సమాచారం మొత్తం లభించేలా చేయడమే కొత్త వ్యవస్థ లక్ష్యం. దేశంలోని అన్ని కోర్టుల్లోని కేసుల సమాచారాన్ని అనుసంధానం ద్వారా ఏకీకృతం చేయడం, న్యాయ సేవలను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేయడమే దీని ఉద్దేశమని సీజీఐ వివరించారు. కొత్త విధానం ద్వారా డిజిటల్ డేటాబేస్ ఏర్పరుతుందన్నారు. సుప్రీం కోర్టు రోజువారీ విచారణలు ప్రారంభమయ్యే సమయంలో ‘వన్ కేస్ వన్ డేటా’ కార్యక్రమంపై సీజీఐ ప్రకటన చేశారు. ఇప్పటి ప్రయోజనాలు.. దేశంలో 20వేలకు పైగా ఉన్న తాలూకా కోర్టులు, జిల్లా కోర్టులు, 25 హైకోర్టుల రికార్డులను సుప్రీంకోర్టు కేస్ ఇన్ ఫర్మేషన్ సిస్టమ్ తో అనుసంధానించారు. కింది కోర్టుల నుంచి ఏదైనా కేసు సుప్రీంకోర్టుకు అప్పీల్ కు వచ్చినప్పుడు కేసు నంబర్ ఎంటర్ చేయగానే విచారణ సమాచారం మొత్తం



ప్రత్యక్షమవుతుంది. డేటా వెరిఫికేషన్ క్లబ్ లో పూర్తవుతుంది. ఒకే కేసు వేర్వేరు కోర్టులలో వేర్వేరు పేర్లతో లేదా తప్పుడు వివరాలతో దాఖలైతే సత్పర గుర్తిస్తుంది. సుప్రీంకోర్టు ఏదైనా కేసుపై సై విధించినప్పుడు ఆ సమాచారం వెంటనే సంబంధిత తాలూకా లేదా జిల్లా కోర్టు సిస్టమ్ లో అప్ డేట్ అవుతుంది. హైకోర్టులు కూడా ఇతర రాష్ట్రాల హైకోర్టులు లేదా ఇతర జిల్లా కోర్టుల కేస్ స్టేబిలిస్ నేరుగా పరిశీలించవచ్చు.

## దేశానికే మోడల్ గా అమరావతి ఇంటిగ్రేటెడ్ టౌన్ షిప్ - మంత్రి నారా లోకేశ్

అమరావతి: సింగపూర్ లోని పుంగోల్ తరహాలో అమరావతిలో నిర్మించబోయే ఇంటిగ్రేటెడ్ టౌన్ షిప్.. దేశానికే మోడల్ గా నిలుస్తుందని ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. సింగపూర్ పర్యటనలో భాగంగా అక్కడి వాణిజ్య, పరిశ్రమల మంత్రిత్వ శాఖ జాయింట్ ఇన్ స్టిట్యూషన్ ఫోర్మ్ కమిటీ (జిఐఎస్ఐ) ప్రతినిధులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా లోకేశ్ మాట్లాడుతూ జిఐఎస్ఐ మద్దతుతో అమరావతి ఎకనామిక్ రిజియన్ ను అత్యుత్తమంగా అభివృద్ధి చేయాలని తాము కోరుకుంటున్నామని చెప్పారు. ఎకనామిక్ రిజియన్ అభివృద్ధిలో అనేక కీలక భాగస్వాములను ఆహ్వానిస్తూ ఇప్పటికే నోటిఫికేషన్ జారీ చేశామన్నారు. రాజధాని అమరావతికి ఇప్పుడు జాతీయ చట్టబద్ధత ఉందని చెప్పారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి సింగపూర్ ద్వారా అగ్నియూ ఆసియా, తూర్పు ఆసియా మధ్య వాణిజ్యాన్ని సులభతరం చేయడానికి గల అవకాశాలను పరిశీలించాలని కోరారు. సింగపూర్ నసెట్ సిటీని అధ్యయనం చేస్తామని లోకేశ్ చెప్పారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, సింగపూర్ ప్రభుత్వాల



మధ్య ఇప్పుడు పటిష్ట భాగస్వామ్యం ఏర్పడిందన్నారు. ఎంవోయూలోని అంశాల అమలుపై వర్కింగ్ గ్రూపుల ద్వారా ప్రతినిధుల సలహాలపై జరుగుతూనే ఉన్నాయన్నారు. ఏపీ ప్రభుత్వానికి చెందిన ఆరుగురు మంత్రులు ఇటీవల సింగపూర్ లో వారంరోజులపాటు శిక్షణా తరగతులకు హాజర్ పరిపాలనలో తమ అనుభవాలను పంచుకున్నారని గుర్తుచేశారు.

సంపాదకీయం

స్వప్నమైన మార్గదర్శకాలను రూపొందించడం అత్యావశ్యకం

ఇటీవల సుప్రీంకోర్టు కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో 24 వారాల తరవాత కూడా గర్భప్రావానికి అనుమతిస్తూ, ఆ మేరకు చట్టంలోనూ మార్పులు తీసుకురావాలని కేంద్రానికి సూచించింది. భ్రూణ లోపాలు, అత్యాచారం వంటి హేయ ఘటనల్లో అవాంఛిత గర్భాలకు సంబంధించి కోర్టు మానవీయంగా స్పందిస్తూ న్యాయనిర్ణయం చేసింది. కానీ వైద్యులూ బాధితులూ నైతికంగా, మానసికంగా తీవ్ర సంఘర్షణకు లోనయ్యే సున్నిత విషయమిది. కాబట్టి, ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఎలా వ్యవహరించాలో వైద్య నిపుణులు, పౌర సమాజం, ప్రభుత్వం ఆలోచించి తగిన మార్గదర్శకాలను రూపొందించాల్సిన అవసరముంది. దేశంలోని మహిళలు, బాలికలు అవాంఛిత గర్భాన్ని తొలగించుకోవడానికి; ముఖ్యంగా అత్యాచార బాధితులు 'గర్భధారణ వయసు'తో నిమిత్తం లేకుండా అభారల్స్ చేయించుకోవడానికి అనుమతించాలని సుప్రీంకోర్టు ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సూచించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో చివరి దశలోనూ గర్భవిచ్ఛిత్తికి వీలు కల్పించేలా చట్టాలను సవరించాలి. మహిళలకు పునరుత్పత్తి హక్కుల్లో స్వయంప్రతిపత్తి ఉండాలి; గర్భధారణ, గర్భవిచ్ఛిత్తిలో వారి గౌరవాన్ని కాపాడాలని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం చేసిన సిఫార్సు ఎంతో మానవీయమైనది, ఉన్నత విలువలతో కూడినది. నిజానికి, 2021లోనే రిజిస్టర్డ్ వైద్యుల పర్యవేక్షణలో గర్భప్రావం చేయించుకోవడానికి వీలు కల్పించే వేడికల్ టెర్మినేషన్ ఆఫ్ ప్రెగ్నెన్సీ(ఎంటీటీ) చట్టానికి చేసిన సవరణలు కీలక మార్పులు తీసుకొచ్చాయి. నిర్దిష్ట పరిస్థితుల్లో మహిళలకు గర్భవిచ్ఛిత్తి కాలపరిమితిని 24 వారాలకు పెంచడమే కాకుండా, రాష్ట్ర వైద్యమండలి తీర్మానం ప్రకారం నిర్ధారించిన సందర్భాల్లోనూ 24 వారాల వయసున్న పిండాన్ని తొలగించుకోవడానికి ఈ సవరణలు అనుమతించాయి. కానీ, చట్టాన్ని ఎలా నిర్వహించాలనే విషయంలో మాత్రం స్పష్టత లేదు. సాధారణంగా 24 వారాల తరవాత గర్భప్రావం చేస్తే, తల్లి కడుపులోని పిండం లేదా బిడ్డ- గుండె కొట్టుకుంటూ, శ్వాస తీసుకుంటూ, కొన్నిసార్లు ఏడుస్తూ నజీవంగా బయటికి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలా ఈ లోకంలోకి వచ్చే అవాంఛిత పసికందును ఏం చెయ్యాలో తెలిక వైద్యులూ, బాధిత కుటుంబాల వారూ తీవ్రమైన మానసిక సంఘర్షణకు లోనవుతారు. కొన్ని పాశ్చాత్య దేశాల్లో అయితే, గర్భంలో ఉన్నప్పుడే మందుల ద్వారా పిండాన్ని నిర్దీవంగా మార్చి, ఆ తరవాత కాన్పు చేస్తారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అనుసరించాల్సిన పద్ధతులపై మన దగ్గర స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు లేవు. దీంతో ఇది వైద్యపరంగా, నైతికంగా, చట్టపరంగా ఎంతో సవాలుతో కూడిన పరిస్థితిని సృష్టించింది. కడుపులోని బిడ్డకు తీవ్రమైన లోపాలు ఉండటంవల్ల, లేదంటే అత్యాచార బాధితులకు గర్భవిచ్ఛిత్తిని చేస్తున్నప్పుడు... నవజాత శిశువు పునరుజ్జీవన పద్ధతులు, సందర్భాలకు సంబంధించిన అంశాలు వైద్యులను ఎన్నో సందిగ్ధతల్లోకి నెట్టేస్తాయి. మన దేశంలో భ్రూణ లోపాలను అలస్యంగా గుర్తించడం అసాధారణమేమీ కాదు. గుండె, మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని లోపాలు రెండో లేదా మూడో త్రైమాసికంలో బయటపడతాయి. నాణ్యమైన స్కాన్లు అందుబాటులో లేకపోవడం, అలస్యంగా రిఫర్ చేయడం వల్ల బాధిత మహిళలు మూడో త్రైమాసికంలో వైద్యులను సంప్రదిస్తున్నారు. అత్యాచారం వంటి దారుణ ఘటనల్లో ఇది మరింత అలస్యం కావచ్చు. చట్టం ఇటువంటి గర్భప్రావాలకు అనుమతిస్తున్నప్పుడు, ఆ ప్రక్రియను ఉత్తమంగా ఎలా నిర్వహించాలనేది ఇప్పుడు వైద్యుల ముందున్న ప్రశ్న. న్యాయస్థానాలు గర్భవిచ్ఛిత్తి విషయంలో తల్లి స్వయంప్రతిపత్తికి, వైద్య మండలి పాత్రకు ప్రాధాన్యమిస్తున్నాయి. అయితే, పిండాన్ని నిర్దీవంగా మార్చడం వంటి ప్రక్రియల గురించి మన చట్టాల్లో స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు లేవు. దీనివల్ల భారతీయ వైద్యులు ఇలాంటి విషయాల్లో అంతర్జాతీయ పద్ధతులపైనే, తమ సంస్థాగత నిబంధనలపైనే ఆధారపడాల్సి వస్తోంది. సుప్రీంకోర్టు గర్భవిచ్ఛిత్తిని 21వ అధికరణ కింద రాజ్యాంగ హక్కుగా అభివర్ణించింది. 2024లో ఇచ్చిన తీర్పులో "గర్భవిచ్ఛిత్తిని చేసుకునే హక్కు మహిళ గౌరవం, స్వయంప్రతిపత్తి, పునరుత్పత్తి నిర్ణయాల్లో అంతర్భాగం. గర్భవిచ్ఛిత్తి నిర్ణయం వ్యక్తిగతమే" అని విస్పష్టం చేసింది. 24 వారాల తరవాత గర్భప్రావాన్ని అనుమతిస్తున్నప్పుడు, ఆ ప్రక్రియను అత్యంత మానవీయంగా, సాధ్యమైనంత వేదనా రహితంగా నిర్వహించాల్సి ఉంది. 2023లో ఒక వైద్యుడు "గర్భవిచ్ఛిత్తికి ముందే పిండం హృదయ స్పందనను ఆపేయాలా" అంటూ సుప్రీంకోర్టును అడిగారు. అందుకు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ నాగరత్న స్పందిస్తూ- "ఇక్కడ పిటిషనర్ నిర్ణయాన్ని గౌరవించడం అవసరం... పిండాన్ని తల్లికి భిన్నమైన వ్యక్తిగా గుర్తించలేము" అని వ్యాఖ్యానించారు. తల్లి స్వయంప్రతిపత్తికే కాదు... వైద్యపరంగానూ స్పష్టతను ఇస్తేనే వైద్యులు, అయితే, పిండాన్ని నిర్దీవంగా మార్చడానికి సంబంధించి తగిన మార్గదర్శకాలు లేకపోవడం కొన్ని ప్రమాదాలకు దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా వైద్య ప్రేరేపిత ప్రసవంతో శిశువు నజీవంగా జన్మిస్తే, ఆ బిడ్డ సందర్భాల విషయంలో సందిగ్ధతలు తలెత్తతాయి. ఆ శిశువుకు శ్వాస సరిగ్గా ఆడనప్పుడు వైద్యులు చేపట్టాల్సిన పునరుజ్జీవన బాధ్యతలకు సంబంధించి ప్రశ్న ఎదురవుతుంది. దాంతో చట్టపరమైన చిక్కులు వస్తాయి, శిక్ష పడుతుందనే భయంతో గర్భవిచ్ఛిత్తి సేవలు అందిస్తున్నవారు వెనకడుగు వేస్తున్నారు. దీన్ని గుర్తించిన సుప్రీంకోర్టు- చట్టపరమైన స్పష్టత కొరవడితే సేవలు అందకుండా పోతాయని అంగీకరించింది. అభారత్వకు అనుమతులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, భారత ప్రసూతి వైద్యం-స్త్రీ సంబంధ వ్యాధుల చికిత్సా సంఘాల సమాఖ్య వంటి జాతీయ సంస్థలు ఇటువంటి సందర్భాల్లో గర్భవిచ్ఛిత్తికి సంబంధించి ప్రామాణిక పద్ధతులను నిర్వచించడంతో పాటు సురక్షితమైన, సాక్షాత్తూ సమోద పద్ధతులను వివరించాలి. సమృద్ధి, దాకుమంటేషన్ ప్రక్రియలను స్పష్టం చేయాలి. సదుద్దేశంతో పనిచేసే వైద్యులకు చట్టపరమైన రక్షణ కల్పించాలి. గర్భవిచ్ఛిత్తిని నైతికంగా, చట్టపరంగా, మానవీయంగా ఎలా నిర్వహించాలన్నది చాలా ముఖ్యం కాబట్టి, అందుకు స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలను రూపొందించడం అత్యావశ్యకం.

ఏసీబీకి చిక్కిన వీఆర్వో

- నక్సలైట్ తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో మ్యూటీషన్ కు రూ. 2 లక్షలు డిమాండ్ - రూ. 1.5 లక్షలు లంచం తీసుకుంటూ పట్టుబడిన వీఆర్వో చిట్టిబాబు

నక్సలైట్ రైతుకు చెందిన భూమిని మ్యూటీషన్ చేసేందుకు రూ. 1.50 లక్షలు తీసుకుంటూ నక్సలైట్ మండలం పెదతినాడ వీఆర్వో కొప్పిశెట్టి చిట్టిబాబు అవినీతి నిరోధక శాఖ అధికారులకు చిక్కాడు. ఏసీబీ డిఎస్పీ రమణమూర్తి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... కశింకోట మండలం వెదురుపల్లి గ్రామానికి చెందిన ముక్కా శ్రీను అనే రైతు నక్సలైట్ మండలం పెదతినాడలో రెండు వేర్వేరు సర్వే సంబంధం 5.57 ఎకరాల భూమిని 2023లో కొనుగోలు చేసి రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకున్నాడు. అప్పటి నుంచి ఈ భూమిలో కొబ్బరి పంట వేసి సాగు చేసుకుంటున్నాడు. మ్యూటీషన్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న తర్వాత ఒక సర్వే నంబరుకు సంబంధించి 2.14 ఎకరాలకు భూమికి మ్యూటీషన్ జరిగింది. 3.43 ఎకరాల భూమి మ్యూటీషన్ జరగలేదు. రికార్డుల్లో కొనుగోలు చేసిన వ్యక్తి, అమ్మిన వ్యక్తి పేరు లేదు. వేరొక అసామి పేరున సమోదయి ఉంది. బాధితుడు కొనుగోలు చేసిన భూమిలో 2.14 ఎకరాల భూమిని ప్రభుత్వం బల్వే డ్రగ్ పార్క్ కోసం సేకరించింది. ఈ భూమి మాత్రమే బాధితుడి పేరున రికార్డుల్లో మ్యూటీషన్ అయి సమోదై ఉండడంతో దానికి మాత్రమే నష్టపరిహారం చెల్లించారు. మిగిలిన భూమికి నష్టపరిహారం ఇవ్వలేదు. దీంతో మిగిలిన భూమిని మ్యూటీషన్ చేయాలని రెవెన్యూ అధికారుల చుట్టూ తిరుగుతున్నాడు. అధికారులు మాత్రం సమస్య పరిష్కరించకుండా



కాలయాపన చేస్తున్నారు. దీంతో బాధితుడు శ్రీను వీఆర్వో కొప్పిశెట్టి చిట్టిబాబును సంప్రదించగా, మ్యూటీషన్ కు రూ. 2 లక్షల్లో మామూళ్లు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశాడు. అదృష్టవశాత్తూ రూ. 1.50 లక్షలు చెల్లించేందుకు ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాడు. అనంతరం బాధితుడు ఈనెల 7వ తేదీన ఏసీబీ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. అదృష్టవశాత్తూ రూ. 1.50 లక్షలు సోమవారం విశాఖపట్నం ఎయిర్పోర్టు సమీపంలో వీఆర్వోకు ఇస్తుండగా ఏసీబీ డిఎస్పీ రమణమూర్తి నాయకత్వంలో సిబ్బంది వలవేసి పట్టుకున్నారు. అక్కడ నుంచి నిందితుడిని నక్సలైట్ తహసీల్దార్ కార్యాలయానికి తీసుకొచ్చి కార్యాలయంలో సోదాలు నిర్వహించారు. వీఆర్వో సొంత గ్రామం నక్సలైట్ మండలం ఉపమాకల్లో ఏసీబీ అధికారులు సోదాలు చేస్తున్నారు. పట్టుబడ్డ వీఆర్వోపై కేసు సమోదా చేసి అరెస్టు చేశామని, ఏసీబీ కోర్టులో హాజరుపరుస్తామని ఏసీబీ డిఎస్పీ రమణమూర్తి తెలిపారు.

ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలను విడుదల చేయాలి

విశాఖపట్నం: పెండింగ్లో ఉన్న ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ (ఏబీవీపీ) జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో కలెక్టరేట్ ఎదుట నిరసన ప్రదర్శన నిర్వహించారు. అనంతరం ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో కలెక్టర్ అభిషిక్తి కిశోర్ కు వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఏబీవీపీ జిల్లా కార్యదర్శి ఉమ్మడి నితిన్ మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం విద్యార్థుల పట్ల నిర్లక్ష్య వైఖరి అవలంబిస్తోందని ఆరోపించారు. ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ నిధులు విడుదల చేసినట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించినప్పటికీ, విద్యార్థుల ఖాతాల్లో నిధులు జమ కాలేదన్నారు. దీంతో అనేక మంది విద్యార్థులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ పై వేలాది మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉందని, ఫీజులు చెల్లించలేదనే కారణంతో కొన్ని కళాశాల యాజమాన్యాలు సర్టిఫికేట్లు ఇవ్వడంలోనే ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం జారీ చేసిన ఆదేశాలు, సర్దుబాట్లను కూడా కొన్ని కళాశాలలు పట్టించుకోవడంలేదన్నారు. మంత్రి నారా లోకేష్ విద్యార్థుల



సమస్యల పరిష్కారంపై శ్రద్ధ చూపాలని కోరారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే రూ. 5,800 కోట్ల ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలను యుద్ధ ప్రాతిపదికన విడుదల చేయాలని, లేనిచేతనే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా జిల్లా కలెక్టరేట్ల ముట్టడి కార్యక్రమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొన్ని సభ్యులు కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆధార్ అప్డేట్ కు ప్రత్యేక క్యాంపులు

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని విద్యార్థుల ఆధార్ బయోమెట్రిక్ నవీకరణ తప్పనిసరిగా చేసుకోవాల్సిన వారి కోసం ప్రత్యేక ఆధార్ క్యాంపులను ఈ నెల 12 నుంచి 15వ తేదీ వరకూ, 19 నుంచి 22వ తేదీ వరకూ రెండు విడతలుగా నిర్వహించనున్నట్లు స్వర్ణ గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల శాఖ వెల్లడించింది. ఈ మేరకు రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లా కలెక్టర్లకు ఆ శాఖ డైరెక్టర్ ఎం. శివ ప్రసాద్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. యుబిడిఎబి పోర్టల్ నివేదిక ప్రకారం రాష్ట్రంలో మొత్తం 16.51 లక్షల మంది విద్యార్థులకు ఆధార్ బయోమెట్రిక్ నవీకరణ అవసరమని గుర్తించినట్లు ఆదేశాల్లో పేర్కొన్నారు. గతంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక క్యాంపుల్లో 4.53 లక్షల బయోమెట్రిక్ నవీకరణ పూర్తికాగా, ఇంకా 11.99 లక్షల మందికి సంబంధించి పెండింగ్లో ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా స్వర్ణ గ్రామం, స్వర్ణ వార్డు కార్యాలయాలు, అంగన్ వాడీ కేంద్రాల్లో ప్రత్యేక ఆధార్ క్యాంపులు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రత్యేకంగా 15 నుంచి 17 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు గల



జూనియర్ కాతేజీ విద్యార్థులపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. నీట్, జెఇఇ వంటి ప్రవేశ పరీక్షలకు హాజరయ్యే విద్యార్థులు వారి ఆధార్ బయోమెట్రిక్ ను నవీకరించుకోకపోతే పరీక్షలకు అనుమతి లభించకపోవచ్చని హెచ్చరించారు.

పోర్టులో కీలక అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు శ్రీకారం

విశాఖపట్నం: మేజర్ పోర్టుతో పోటీపడుతూ 100 మిలియన్ టన్నుల వ్యూండ్లింగ్ లక్ష్యంతో పాటు.. కాలువ్యవహార పోర్టుగా మార్చడమే లక్ష్యంగా వదివడిగా అడుగులు వేస్తున్నామని విశాఖ పోర్టు అథారిటీ చైర్మన్ డా.అంగముత్తు స్పష్టం చేశారు. పోర్టు పరిధిలో పలు కీలక మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి ప్రాజెక్టుల ప్రారంభంతో పాటు కొత్త ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపనలు చేశారు. పబ్లిక్ ప్రామోనెడ్ అభివృద్ధి, పోర్టు నిర్వహణ వ్యవస్థ, 38 టీకేఎం రైల్వే ట్రాక్ విద్యుద్ధీకరణ, పరిపాలన భవనంలోని డిస్ ప్లే కారిడార్, ఎన్ టీవీ సమీపంలో 170 కిలోవాట్ల రూఫ్ టాప్ సోలార్ వ్యవస్థ, ప్రస్తుత ఎన్ సీవోవీ రైల్వే ట్రాక్ అప్ గ్రేడేషన్, ఎన్ ఎల్ కాలవ జెట్టి సమీపంలో మరమ్మతులు, రైల్వే ట్రాక్లో మలుపుల సవరణతో మెరుగుదల పనులతో పాటు కస్టమ్స్ సరిహద్దు గోడ నిర్మాణాన్ని చైర్మన్ డా.అంగముత్తు ప్రారంభించారు. భద్రత, మౌలిక సదుపాయాల బలోపేతానికి సంబంధించిన పలు ముఖ్యమైన ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపనలు



చేశారు. వీటిలో అన్ని గేట్ల వద్ద అండర్ వెహికల్ స్కానింగ్ సిస్టమ్ల ఏర్పాటు, కార్టో గేట్ల వద్ద రేడియోలాజికల్ డిటెక్షన్ పరికరాల ఏర్పాటు, కాన్వెంట్ జంక్షన్ ఆర్ట్ నుంచి హెచ్-7 జంక్షన్ వరకు బీటీ రోడ్డుకు రీగ్రేడింగ్ పనులు, ఓపావ్ లోపలి రహదారుల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు.

అక్షయపాత్రకు ఇవ్వొద్దు

- మా ఉపాధిని దెబ్బకొట్టొద్దు - కలెక్టరేట్ వద్ద ఎండిఎం కార్మికుల నిరసన

విశాఖపట్నం: మధ్యాహ్న భోజన పథకం నిర్వహణ బాధ్యతలను అక్షయపాత్ర సంస్థకు అప్పగించే నిర్ణయాన్ని ప్రభుత్వం తక్షణమే ఉపసంహరించుకోవాలని ఏపీ మధ్యాహ్న భోజన పథకం కార్మికుల యూనియన్ (సీబీయూ) డిమాండ్ చేసింది. జిల్లా కలెక్టరేట్ ఎదుట కార్మికులు నిరసన చేపట్టారు. అనంతరం కలెక్టరేట్లోని పీజేఆర్ఎస్ అధికారులకు వినతిపత్రం అందజేశారు. అనంతరం యూనియన్ గౌరవ అధ్యక్షురాలు పి.మణి మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. అక్షయపాత్రకు పథకాన్ని అప్పగిస్తే ఏళ్ల తరబడి నమ్ముకున్న కార్మికుల ఉపాధి దెబ్బకొంటుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం కార్మికుల ఉపాధిని కాపాడాలని డిమాండ్ చేశారు. జనవరి నెల నుంచి



పెండింగ్లో ఉన్న వేతనాలను తక్షణమే విడుదల చేయాలని, పెరిగిన ధరల దృష్ట్యా ప్రభుత్వమే నేరుగా గ్యాస్ సరఫరా చేయాలని కోరారు. యూనియన్ జిల్లా కార్యదర్శి జి.మంగళి, అధ్యక్షురాలు భవాని, కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాను అన్ని రంగాల్లో ప్రథమ స్థానంలో నిలపాలి

విశాఖపట్నం: జిల్లాను అన్ని రంగాల్లో ప్రథమ స్థానంలో నిలపాలని, దానికి ప్రత్యేక కార్యచరణ, విజన్తో కూడిన కృషి అవసరమని కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్తి కిశోర్ పేర్కొన్నారు. 7వ కలెక్టర్ కాన్ఫరెన్స్లో చర్చించిన అంశాలు, ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ప్రాధాన్యతలు, అమలు చేయాల్సిన కార్యచరణపై కలెక్టరేట్లో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కేపీఐ, పబ్లిక్ పర్ఫెమెన్స్, పీజేఆర్ఎస్, స్వర్ణవార్డు-స్వర్ణగ్రామ సేవలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ సేవలపై ప్రజాభిప్రాయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని, జిల్లా, నియోజకవర్గాల వారీగా పబ్లిక్ పర్ఫెమెన్స్ వివరాలను విశ్లేషించాలని తెలిపారు. పీజేఆర్ఎస్ ఫిర్యాదుల పరిష్కారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, ప్రతి ఫిర్యాదుపై జిల్లా స్థాయి అధికారులకు పూర్తి అవగాహన ఉండాలన్నారు. వ్యవసాయం, వైద్యం, గృహనిర్మాణం, సంక్షేమం, ఇరిగేషన్ తదితర రంగాల్లో నాణ్యమైన సేవలు అందించాలని పేర్కొన్నారు. గంగవరం పోర్టు రహదారి నిర్మాణంలో అధికారులు చొరవ చూపాలని చెప్పారు. స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమాల్లో స్వెల్ ఆఫీసర్లు భాగస్వామ్యం కావాలని, స్వచ్ఛ పథం కార్యక్రమాన్ని సమర్థంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. పబ్లిక్ పర్ఫెమెన్స్ రాష్ట్రంలో



జిల్లా ద్వితీయ స్థానంలో ఉండటం హర్షణీయమని, అదే ఉత్సాహంతో అన్ని రంగాల్లో విశాఖను సంబర్-1గా నిలపాలని విలుపునిచ్చారు. కౌశలం, కుసుమ్, సంజీవని పథకాలపై విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని, ప్రభుత్వ భవనాల నిర్మాణాలు, కొత్త ప్రాజెక్టుల గుర్తింపు, యారాడ బీవీ వద్ద పక్కాటక ప్రాజెక్టులు, ఎకనామిక్ టోనిఫికేషన్ ఏర్పాటుపై కార్యచరణ రూపొందించాలని సూచించారు. జేసీ గొబ్బిళ్ల విద్యార్థి, డిఆర్వో ఎం.విశ్వేశ్వర నాయుడు పాల్గొన్నారు.

జూలై 28న గిరి ప్రదక్షిణ

సింహాచలం: వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి గిరి ప్రదక్షిణ మహోత్సవానికి పదిట్ల ఏర్పాట్లు చేయాలని దేవస్థానం ఈవో జయప్రకాష్ వెంకటరావు అధికారులను ఆదేశించారు. దేవస్థానం ఇంజనీరింగ్ విభాగం, వైదికులు, వివిధ విభాగాల సెక్షన్ హెడ్లతో గిరి ప్రదక్షిణ ఏర్పాట్లపై ఆయన ముందుస్తు సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన జూలై 28న 32 కిలోమీటర్ల గిరి ప్రదక్షిణ, 29న కొండపై అలయ ప్రదక్షిణలు జరుగుతాయని వెల్లడించారు. గిరి ప్రదక్షిణలో పాల్గొనే భక్తులకు ఎక్కడా అసౌకర్యం కలగకుండా ఎక్కడిక్కడ తాగునీరు, మజ్జిగ పంపిణీ కేంద్రాలు, తాత్కాలిక షెడ్లు, వైద్య శిబిరాలు, మొబైల్ మరుగుదొడ్లు ఏర్పాటు చేయాలని చెప్పారు. మార్గంలో ఏయే ప్రదేశాల్లో ఏ సౌకర్యాలు అవసరమో క్షేత్రస్థాయిలో గుర్తించి, ఆ పనులను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని సూచించారు. బారికేడ్ ఏర్పాటు, విద్యుద్ధీకరణ పనులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలన్నారు. అన్ని విభాగాల అధికారులు సమన్వయంతో



పనిచేసి ఉత్సాహాన్ని ఘనంగా నిర్వహించాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో దేవస్థానం ప్రధానాధ్యక్షుడు కరి సీతారామాచార్యులు, డిప్యూటీ కలెక్టర్ మధులత, డిప్యూటీ ఈవో రాధ, ఈఈ రాంబాబు, ఏఈ రవిరాజు, ఏఈవోలు రమణమూర్తి, విల్లా శ్రీనివాసరావు, సూపరింటెండెంట్లు పాల్గొన్నారు.

# మాస్టర్ప్లాన్ రహదారుల నిర్మాణం వేగవంతం

శ్రీశైలంలో స్వాభిమాన్ పర్వ విశాఖపట్నం: భోగాపురం విమానాశ్రయాన్ని అనుసంధానిస్తూ చేపట్టిన మాస్టర్ప్లాన్ రహదారుల నిర్మాణం అనుకున్న సమయంలోగా పూర్తిచేయడానికి పనులు వేగవంతం చేయాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులకు వీఎంఆర్డీపి చైర్మన్ ప్రణవ్ గోపాల్ సూచించారు. కమిషన్ తేజోవంత, సీఈ వినయకుమార్లతో కలిసి ఆయన నేరక్షవలస-తాళ్లవలస రహదారి పనులను పరిశీలించారు. పనులు వేగంగా చేసే క్రమంలో నాణ్యతకు తిలోదకాలు ఇస్తే సహించేది లేదని సిబ్బందిని హెచ్చరించారు. రాజీ లేకుండా పూర్తి నాణ్యతతో పనులు పూర్తి చేయాలన్నారు. తొలుత ఏడు మాస్టర్ప్లాన్ రహదారులు పూర్తిచేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవగా ఇప్పటివరకు మూడు రోడ్లు పూర్తయ్యాయని, మిగిలిన రహదారులు జూన్ లో



పూర్తిచేసామని వారు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎన్ఈ మధుసూదనరావు, ఈఈ దుర్గాప్రసాద్, డీఈ రవిశంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సెల్ ఫోన్ లో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్నారా..?

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

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



# ఒక్కరోజులోనే వాహన రిజిస్ట్రేషన్ యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

- డీలర్ అవలోడ్ చెయ్యగానే ఆర్డీవోకు.. - 24గంటల్లో ఆమోదించకపోతే ఆటోమెటిక్ గా నంబర్ జారీ అమరావతి: కొత్త వాహనం కొన్నారా.. రిజిస్ట్రేషన్ కోసం గతంలో వలే రోజుల తరబడి వేచి చూడాలని అవసరం లేదు. మీ వాహనాన్ని ఒక్కరోజులోనే రిజిస్ట్రేషన్ చేసేలా రాష్ట్రంలోని కూటమి ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. కొనుగోలుదారులు డీలర్ వద్ద వాహనం కొనగానే తగిన డాక్యుమెంట్లను 'వాహన్' పోర్టల్ లో అప్లోడ్ చేయాలి. పోర్టల్ లో ఆ వివరాలు చూసుకుని అన్నీ సక్రమంగా ఉంటే ఆర్డీవో ఆమోదం తెలుపుతారు. వాహనానికి వెంటనే నంబర్ ఇచ్చేస్తారు. ఏదైనా కారణాలతో ఆర్డీవో ఆమోదించకుండా ఉంటే ఆ వాహనానికి ఆటోమెటిక్ గా నంబర్ కేటాయిస్తారు. ఒకవేళ ఫ్యాన్సీ నంబర్ కోసం ఎవరైనా దరఖాస్తు చేసుకుంటే వాటి విలువ ఆధారంగా కేటాయిస్తారు. ఒకే నంబర్ ను ఎక్కువ మంది కోరుకుంటే ఆన్లైన్ వేలంలో ఎక్కువ మొత్తం కోట్ చేసిన వారికి ఆ నంబర్ కేటాయిస్తారు. రాష్ట్ర విభజన తర్వాత 2017లో చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ఆన్లైన్ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. ఆ తర్వాత ప్రభుత్వం మారడం, కరోనా వల్ల ఈ ప్రక్రియ రాష్ట్రంలో ఆగిపోయింది. అయితే 2022లో కేంద్ర రవాణా మంత్రిత్వ శాఖ ఆన్లైన్ రిజిస్ట్రేషన్ విధానాన్ని అమల్లోకి తీసుకొచ్చింది. అయినప్పటికీ అప్పటి వైసీపీ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో అమలు చేయలేదు. కూటమి ప్రభుత్వం హయాంలో తిరిగి పాత విధానం మొదలైనా కొందరు అధికారులు జాప్యం చేస్తుండటంతో పాతిక వేలకు పైగా వాహనాలకు రిజిస్ట్రేషన్ నెలల తరబడి



పెండింగ్ లో ఉంది. దీంతో వాహనదారుల్లో అసంతృప్తి వ్యక్తమైంది. అప్రమత్తమైన రవాణా శాఖ ఆర్డీవో వద్ద 24గంటలకు మించి ఆన్లైన్ లో రిజిస్ట్రేషన్ పైలు పెండింగ్ లో పెట్టారంటూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. అయితే ఆటోమెటిక్ గా ఆమోదం పొందితే డీలర్ అవలోడ్ చేసిన డాక్యుమెంట్లు కచ్చితమైనవి కాకపోతే, దానికి ఎవరు బాధ్యత వహిస్తారనే ప్రశ్న రవాణా వర్గాల్లో వినిపిస్తోంది. ఒక ఆర్డీవో కార్యాలయం నుంచి ఎక్కువ పైళ్లు ఆటోమెటిక్ గా ఆమోదం పొందితే అందుకు కారణాలు తప్పనిసరిగా చెప్పాలిందేనని, చెప్పకపోతే ఆ పైలులో నకిలీ డాక్యుమెంట్లు ఉన్నా నంబర్ ఇచ్చే అధికార వహించాలి అంటుందన్న నిబంధన జీవోలో ఎక్కువగా లేదని రవాణా శాఖ అధికారులే చెబుతున్నారు. సెలవు రోజుల్లోనూ ఆన్లైన్ లో రిజిస్ట్రేషన్ పైళ్లు ఆమోదం తెలపాలిందేనన్న నిబంధనపై ఆర్డీవో అధికారులు పెదవి విరుస్తున్నారు.

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



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

# వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..!

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



సందేహం లేదు. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. యాంటీఆక్సిడెంట్ల లక్షణాలు..: బాతు గుడ్డులో యాంటీఆక్సిడెంట్ల చర్మంలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్డులో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్డును ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్డు కంటే డీసార్టైడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లని నుంచి కాల్షియం శోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నివారణతో పాటు, బాతు గుడ్డు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బల్యానికి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బాతు గుడ్డు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

# ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే.. అది వర్షంలో తడుస్తుందా?

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



వరిస్థితుల్లో.. అయితే ఆ నమయంలో వోషాలో వర్షం, ఐస్ పదార్థాలు అరుదుగా ఉంటాయి. కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్లు. అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు పైట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో పైల్ట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఎఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంటుంది. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాల పై నుంచి వెళ్తే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన పైల్ట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్తే తప్పకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.

# దళిత క్రైస్తవులకు రాజకీయ పార్టీలు అండగా నిలవాలి

- 1950 ప్రెసిడెన్షియల్ ఆర్డర్ రద్దు చేయాలి -మంద కృష్ణ మాదిగ రాజమహేంద్రవరం: దళిత క్రైస్తవులకు రాజకీయపార్టీలు అండగా ఉండాలని ఎమ్మార్సీపీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు మంద కృష్ణ మాదిగ కోరారు. దళితులకు మత స్వేచ్ఛ లేకుండా చేసే రాజ్యాంగ విరుద్ధమైన 1950 ప్రెసిడెన్షియల్ ఆర్డర్ ను రద్దు చేయాలని, లేకుంటే సవరణ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆయన తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరంలో దళిత క్రైస్తవులకు ఎన్నీ హోదాపై ఏపీ పార్టీస్ ఫెలోషిప్ అడ్వర్టైజ్మెంట్ నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సులో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ క్రైస్తవ మతం స్వీకరించిన ఓసీలకు, బీసీలకు, ఎస్టీలకు లేని ఆంక్షలు దళిత క్రైస్తవులకు ఎందుకని ప్రశ్నించారు. దళిత క్రైస్తవులకు ఎన్నీ హోదా వర్తింపదని సుప్రీం కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును ఖండిస్తున్నామన్నారు. దళిత క్రైస్తవుల ఓట్లు వేయించుకున్న అధికార, ప్రతిపక్షాలు ఇప్పటికైనా స్పందించాలని మంద కృష్ణ డిమాండ్ చేశారు. ఎస్సీల



మత స్వేచ్ఛను అడ్డుకునే శక్తులు బలంగా ఉన్నాయని, దళిత క్రైస్తవుల ఉద్యమానికి అండగా ఉంటానని చెప్పారు. ప్రస్తుతం కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న వారే దళిత క్రైస్తవులకు మత స్వేచ్ఛ అడ్డుకోవడం అన్యాయమని మంద కృష్ణ పేర్కొన్నారు. కాగా.. తాను ఇప్పటికీ ఏ రాజకీయ పార్టీలోనూ లేనని, భవిష్యత్తులో ఏ పార్టీ కండువా కప్పుకోనని ఆయన స్పష్టంచేశారు.

# శ్రీశైలంలో స్వాభిమాన్ పర్వ

-1008 కలశాలతో శోభాయాత్ర శ్రీశైలం: సోమనాథ్ ఆలయ 75 ఏళ్ల వారసత్వానికి ప్రతీకగా శ్రీశైల మహాక్షేత్రంలో సోమవారం స్వాభిమాన్ పర్వ ఉత్సవం ఘనంగా జరిగింది. క్షేత్ర పరిధిలో రోజంతా పలు ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఉదయం భ్రమరాంబ, మల్లికార్జున స్వామివార్లకు ప్రత్యేక పూజలు చేసి అక్షయహోదేవి అలంకార మండపంలో 1008 కలశాలను ఏర్పాటు చేసి శాస్త్రోక్త పూజలు జరిపించారు. శుద్ధ జలం, నారికేళం, మామిడితరణాలతో అలంకరించిన కలశాలతో మహిళలు ప్రధానాలయం నుంచి బయలుదేరి గంగాధర మండపం, నందిమండపం, క్షేత్రపాలకుడు బయలు వీరభద్రుని ఆలయాల మీదుగా మల్లన్న నన్నిధి వరకు శోభాయాత్ర నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా భక్తుల శివసామస్మరణతో శ్రీశైల



క్షేత్రం మార్యోగింది. శోభాయాత్రలో పాల్గొన్న భక్తులకు స్వామిఅమ్మవార్ల దర్శన భాగ్యం కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈవో శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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

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



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

# స్మార్ట్ ఫోన్ బాగా వాడుతున్నారా..!

ప్రస్తుత కాలంలో స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. రోజువారీ జీవితంలో ఫోన్ వాడకుండా ఉండే పరిస్థితులే లేవంటే అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్ర లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు ఫోన్ ను వాడుతూనే ఉంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఏ పనిలో ఉన్నారో చిన్న నోటిఫికేషన్ సౌండ్ వినిపిస్తే చాలు.. ఆ మరుక్షణమే ఫోన్ పట్టేసుకుంటాం. ఫోన్ ను అతిగా వాడటం వలన పలు రకాల సమస్యలు వస్తున్నాయని తెలిసినా సరే దాన్ని పక్కన పెట్టలేకపోతున్నాం. సగటున ప్రతి మనిషి రోజుకు సుమారు రెండు వేల 6 వందలకు పైగా ఫోన్ ను తాకుతున్నారని తాజాగా నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. దీన్ని బట్టి చెప్పొచ్చు ప్రస్తుతం స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకం ఎంత వ్యవసంగా మారిందన్నది. అంతేకాదు ఫోన్ కు ఎడిక్ట్ కావడం వలన కుటుంబ సభ్యులతో, స్నేహితులతో గడిపే సమయం కూడా తగ్గిపోతుంది. ఆఖరికి టిఫిన్, భోజనం చేసే సమయాల్లోనూ ఫోన్ ను వినియోగిస్తున్నారు. ఏ వస్తువు అయినా సరే.. అవసరం మేరకే వినియోగించాలి.. అప్పుడే దాని ఫలితం ఉత్తమంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే ఇప్పటికైనా ప్రతి ఒక్కరూ ఫోన్ ను కాస్త పక్కన పెట్టాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాట్సాప్, సోషల్ మీడియాలు నుంచి వచ్చే అత్యవసరమైన నోటిఫికేషన్లను మ్యూట్ చేయడం మంచిదని



సూచిస్తున్నారు. అదేవిధంగా రాత్రి పడుకునే ముందు కూడా ఫోన్ ను సైలెంట్ మోడ్ లో పెట్టడం ఉత్తమం. ఉదయం లేచింది మొదలు ఫోన్ పట్టుకోకుండా పనులన్నింటినీ పూర్తి చేసుకుని.. ఆ తరువాతే ఫోన్ చూసుకోవడం మంచిది. ఇంటిలో ఉన్న సమయంలో కుటుంబానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ఫోన్ ను కాసేపు పక్కన పెట్టి ఫ్యామిలీతో చక్కగా కబుర్లు చెప్పాలి. స్నేహితులను కలిసినప్పుడు కూడా ఫోన్ చూసుకోవడం కాకుండా వారితో ప్రశాంతంగా టైం స్పెండ్ చేయాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన మానసిక ప్రశాంతత కలగడంతో పాటు అందరితో ఆహారంగా ఉండొచ్చు.

# చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుంది కొందరికి అనిపించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనసకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదవడం వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికే ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశం గురించి కుటెంట్ సృష్టికర్త రాజ్ సింగ్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్లో దాని గురించి మాట్లాడుతూ చూడండి చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్క్ లో మెమరీ ఓవర్లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం రెండవ ఛానెల్ లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన టాకెనింగ్ సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం క్లుప్తం అవుతుంది, "అని రాజ్ సింగ్ చెప్పారు. "అయితే, మీరు సాహిత్యం లేకుండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు" అని ఆయన చెప్పారు. చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చెబుతారు: "సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా ఫనిటీత , శ్రద్ధ వై సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కాదబమ్ మైంట్ హాకోలోని క్లినికల్ నైకాజ్స్ సేఫ్ హాశ్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుచేస్తుందని , టాస్కులకు ప్రేరణాత్మక సేవలను అందిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెర్సెస్ ఉద్దేశం , మూడ్ రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా ఫనిటీతను సుభాగ్యంగా పెంచతాయి. అయినప్పటికీ సంగీతం చాలా బిగ్గరగా లేదా సుక్ష్మంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ , మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చువచ్చు, ఇది ఫనిటీత తగ్గడానికి దారితీస్తుందని అతను సింగ్ తో అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది, తరువాత "మెజార్స్ ఎక్స్ప్లెట్" అని పిలవబడే మాజ్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి



, మానసిక చురుకుదాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరువాత ఉపయోగపడుతుంది. "మనస సంగీతం , స్థిరమైన, ఓదార్పు లభించే ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకృత మార్పులు , దృష్టిని మరల్చుగల సుక్ష్మ అంశాలు లేవు" అని మాజ్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత ఆనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి సేవ్య సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించడా ధాచోద్దగ , అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. "చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం ప్రయోజనకరమా లేదా హానికరమా అనేది అధ్యయన సామగ్రి యొక్క సంక్లిష్టత, సంగీతం యొక్క సాహిత్యం , టెంపో, సంగీతంతో వ్యక్తికి ఉన్న పరిచయం , వారి వ్యక్తిగత అధ్యయన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది" అని పరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన ఏకాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చువచ్చు.

# సీతానవమి నాడు ఈ వస్తువులను దానం చేస్తున్నారా..

సీతానవమిని జానకి జయంతి అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది హిందూ మతస్తులు జరుపుకునే ముఖ్యమైన పండుగలలో ఒకటి. ఈ పండుగ వైశాఖ మాసం శుక్ల పక్షం తొమ్మిదవ రోజున జరుపుకుంటారు. ఈ రోజున భక్తులు శ్రీరాముని భార్య తల్లి సీత, లక్ష్మీదేవిని పూజించి ఉపవాసం ఉంటారు. సీతానవమి రోజున సీతదేవి జన్మదిన వేడుకలను జరుపుకుంటారు. సీతానవమి రోజున సీతను పూజించడం వల్ల భార్యభర్తల మధ్య ప్రేమ, అనురాగం పెరుగుతుంది. సీతానవమి రోజున ఆమెను పూజించడం వల్ల పుణ్యమార్గాన్ని అవలంబిస్తారని నమ్ముతారు. తల్లి సీత ఆనందం, శ్రేయస్సు దేవతగా కూడా పరిగణిస్తారు. సీతానవమి రోజున ఆమెను పూజించడం వల్ల ఇంట్లో సుఖంతోపాటు, శ్రేయస్సు లభిస్తాయి. జీవితంలోని కష్టాల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సీతానవమి రోజున సీతామాతను ఆరాధించడం ద్వారా జీవితంలోని అన్ని దుఃఖాలు తొలగిపోతాయి. ఈ రోజున దానం చేయడం చాలా ముఖ్యమైనది. పంచాంగం ప్రకారం మే 16 మధ్యాహ్నం కాలం అంటే ఉదయం 11:05 నుండి మధ్యాహ్నం 1:40 వరకు సీతామాత ఆరాధనకు చాలా అనుకూలమైనది. ఈ సమయంలో ఎవరైతే సీతామాతను పూజిస్తారో వారికి ఆర్థిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని, సుఖంతోపాటుతో ఉంటారని నమ్ముతారు. సీతానవమినాడు దానం చేయడం విశేష ఫలితాలను ఇస్తుంది. సీతానవమి నాడు ఈ వస్తువులను దానం



చేయవచ్చు. సీతా నవమి సందర్భంగా, మీరు పేదలకు, బిచ్చగాళ్లకు లేదా అనాధ శరణాలయాలకు అన్నదానం చేయవచ్చు. మీరు పేదలకు బట్టలు దానం చేయవచ్చు. నవమి రోజున మీరు స్వచ్ఛంద సంస్థలకు లేదా దేవాలయాలకు విరాళం ఇవ్వవచ్చు. మీరు బంగారం లేదా వెండి వస్తువులను దానం చేయవచ్చు. మీరు పేదలకు లేదా పేదలకు మందులను దానం చేయవచ్చు. ఇది వారి ఆరోగ్యాన్ని కూడా బాగా ఉంచుతుంది. మట్టి లేదా లోహ పాత్రలే కాకుండా, మీరు సీతానవమి నాడు మతపరమైన వస్తుకాలు లేదా ఇతర వస్తుకాలను దానం చేయవచ్చు.

# ఈ అలవాట్లు ఉంటే విజయం మీ వెంటే!

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



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

# ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ లిస్క్ తగ్గుతుందట..!

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



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

# సొట్టబుగ్గ మంచికేనా?

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



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

# బాడీని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

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



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

# చబ్బి చపాతీలు తింటున్నారా?

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



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

# వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

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



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

# మీ వయసు 30 దాటిందా?

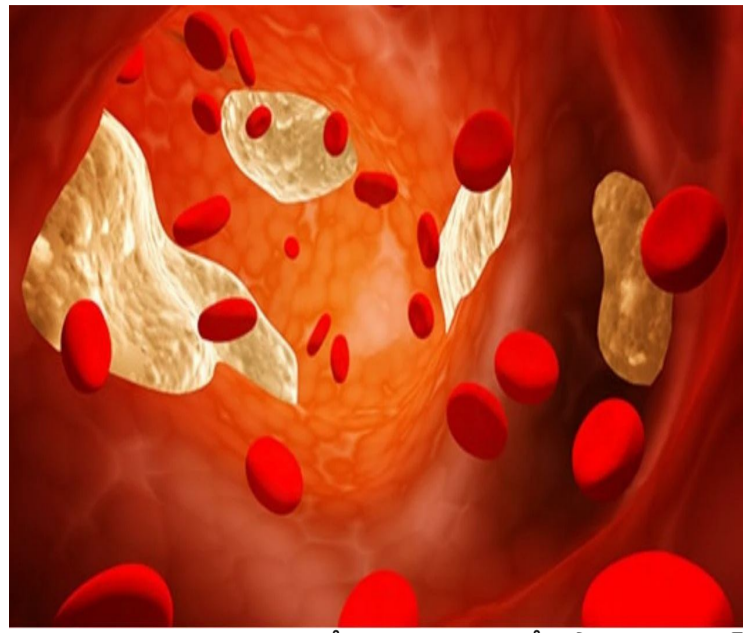
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్జెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా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



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

# ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే?

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



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

# కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

సాధారణంగా ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రతి ఒక్కరూ చల్లని నీరు తాగేందుకు మక్కువ చూపిస్తారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఫ్రీజ్డ్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు. బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరంతా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీని వలన బాడీలో నీటి పరిమాణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. రిఫ్రెజిరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ 75% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రీజ్డ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. మట్టి కుండలకు పోరస్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మరికొన్ని ఫిల్టర్ చేసి, శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పీహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి అమ్లత్వం తగ్గిస్తాయి. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీరు తాగడం వలన ఆ సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.



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

# ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

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



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

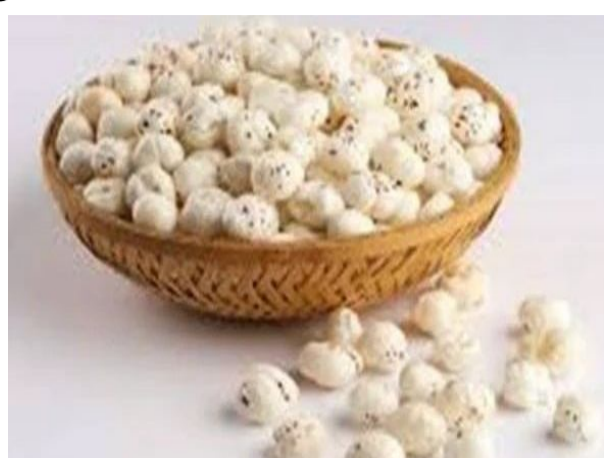
# మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా? తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!

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



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

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



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

# రాత్రిళ్ళు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్? అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

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



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

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



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

# భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

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



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

# ఈ జ్యూస్లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

ప్రస్తుతం అనేక మందిని ఇబ్బందిపెడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో డైరాయిడ్ ఒకటి. డైరాయిడ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మందులతో పాటు డైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని హెబ్బాం రెమిడిస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఇలాంటి పానీయాలు డైరాయిడ్ బాధితులకు గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాంటి ఆరోగ్యకర డ్రింక్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..



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

# స్ట్రాబెర్రీలతో అధిక బరువుకు చెక్..

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



హార్మోన్ల వని తీరును మెరుగు పరుస్తుంది.. స్ట్రాబెర్రీలలో ఆంథోసయనిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అడిపోసెక్టిన్ అనబడే హార్మోన్ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం ను నియంత్రిస్తుంది.. దానివల్ల సులువుగా బరువును తగ్గవచ్చు..

# ఉక్కు పవర్ ప్లాంటులో కార్బన్ మోనాక్సైడ్ లీక్

### - నలుగురు కాంట్రాక్టు కార్మికులకు అస్పష్టత

విశాఖపట్నం: ఉక్కు కర్మాగారంలోని ధర్మల్ పవర్ ప్లాంటు (టీపీపీ) విభాగంలో కార్బన్ మోనాక్సైడ్ లీక్ కావడంతో నలుగురు కాంట్రాక్టు కార్మికులు అస్పష్టతకు గురయ్యారు. వివరాలిలా ఉన్నాయి. టీపీపీ విభాగంలో ఓ కాంట్రాక్టు సంస్థ వద్ద జీవీఎంసీ 77వ వార్డు నమ్మిడ్వోడ్డి ప్రాంతానికి చెందిన నమ్మి శ్రీనివాసరావు (37), దాసరి తాతారావు (55), దాసరి అప్పన్నరెడ్డి (43), దేవదకు చెందిన ఎండీ అజీజ్ (51) పనిచేస్తున్నారు. వీరంతా ఎనిమిది మీటర్ల ఎత్తులో గల ఫ్లాట్ ఫామ్ పై నిల్చుని కష్టం మార్చే పనులు చేస్తున్నారు. ఆ సమయంలో పైపులో ఉన్న కార్బన్ మోనాక్సైడ్ లీకైంది. దీంతో నలుగురూ స్పృహ తప్పి కిందపడిపోయారు. ఈ విషయాన్ని సమీపంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న కార్మికులు గుర్తించి వెంటనే గ్యాస్ వాల్వ్ ను కట్టేశారు. అస్పష్టతకు గురైన కార్మికులను వెంటనే ఉక్కు జనరల్ ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్లారు. అక్కడ నుంచి గణాచార్యులు ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రికి తరలించారు. అయితే కింద పడిపోయే సమయంలో నమ్మి శ్రీనివాసరావు కాలు కష్టం ఇరుక్కుపోవడంతో తీవ్ర



గాయమైంది. సమాచారం అందుకున్న స్టీల్ ప్లాంటు పోలీసులు విచారణ జరుపుతున్నారు. క్షతగాత్రులను స్టీల్ ప్లాంటు కాంట్రాక్టు లేబర్ యూనియన్ సీబీటీయూ నాయకులు నమ్మి రమణ పరామర్శించారు. ప్రమాదంపై దర్యాప్తు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు.

# నీటి భద్రతపై తక్షణ కార్యాచరణ అవసరం

### - భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్

అమరావతి: భూగర్భ జలాలు, వాన నీటి సంరక్షణ, గ్రామాల్లో పారిశుధ్యంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యవసర కార్యాచరణ చేపట్టాలని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ కోరారు. వాతావరణ మార్పులతో వర్షపాతంలో అనిశ్చితి, భూగర్భ జలాలు అధిక వినియోగం, ఎండిపోతున్న బోర్లు వంటివి భవిష్యత్తు నీటి సంక్షోభాన్ని సూచిస్తున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సమస్యలపై జనతా వారధికి వస్తున్న వివరాలను క్రోడీకరించి అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లకు భాజపా శ్రేణులు వివరించాలని ఆయనకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. 'రాష్ట్రంలో జల వనరుల సక్రమ నిర్వహణకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. భూగర్భ జలాలు పెంపు కోసం ఇంకుడు గుంతలు, చెక్ డ్యామ్లు, చిన్నపాటి చెరువుల నిర్మాణం చేపట్టాలి. కేంద్ర ప్రభుత్వం జిఎస్ టీఎస్ మిషన్, స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ వంటి పథకాల ద్వారా రాష్ట్రాలకు మార్గదర్శకాలు, నిధులు, జియో ట్యాగింగ్ వంటి విషయాల్లో సహకారం



అందిస్తున్నా.. రాష్ట్రంలో వాటి అమలులో కొందరు అధికారుల నిర్లక్ష్యం కనిపిస్తోంది' అని మాధవ్ పేర్కొన్నారు.

# తమిళనాట కొలువుదీరిన శాసనసభ

### - 232 మంది ఎమ్మెల్యేల ప్రమాణ స్వీకారం

చెన్నై: తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన టీవీకె అధినేత సి.జోసెఫ్ విజయ్.. ఆ హోదాలో సోమవారం తొలిసారి శాసనసభలో అడుగుపెట్టారు. రాష్ట్ర 17వ అసెంబ్లీ తొలి సమావేశం సోమవారం ఉదయం 9.30 గంటలకు ప్రారంభమైంది. పెరంబూర్ ఎమ్మెల్యేగా విజయ్తో ప్రాటెం స్పీకర్ కరుప్పయ్య తొలుత ప్రమాణం చేయించారు. ఆనక మంత్రులు, అధికార, విపక్ష పార్టీల ఎమ్మెల్యేలు ప్రమాణం చేశారు. కొందరు గెలుపు ధ్రువీకరణవ్రతం మరచిపోయి రావడంతో వారి ప్రమాణ స్వీకార ప్రక్రియ ఆలస్యమైంది. అన్నాడీఎంకే మాజీ మంత్రి సీపీ పబ్బాగం మినహా 232 మంది ప్రమాణం చేశారు. గవర్నర్ నిర్దేశం మేరకు ఈ నెల 13న అసెంబ్లీలో బలనిరూపణ జరగనుంది. ఈ సమావేశాల్లో విజయ్ వస్తూ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. సీఎంగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశాడు నలుపు కోటు ధరించిన విజయ్.. శాసనసభకూ అదే వస్తూ ప్రమాణం చేశారు. 'శీష్ట' చిత్రంలోని ఆ డ్రెస్ కోడ్ విజయ్ కు ఎంతో నచ్చిందని, ఎన్నికల ఫలితాలు



రాగానే కాన్స్ట్రామ్ డిజైన్ల సఫర్ అహ్మద్తో కోట్, సూట్ ను డిజైన్ చేయించారని సమాచారం.

# 850కి పెంచాలన్న ప్రతిపాదన హాస్యాస్పదంగా ఉంది

### - లోక్ సభ సభ్యుల పెంపుపై శశిధరూర్

వాషింగ్టన్: లోక్ సభ సభ్యుల సంఖ్యను 850కి పెంచాలనే ప్రతిపాదన హాస్యాస్పదంగా ఉందని కాంగ్రెస్ నాయకుడు శశి ధరూర్ విమర్శించారు. ఇది భారత పార్లమెంటును.. భారీ సంఖ్యలో సభ్యులు ఉండి, నామమాత్రం చర్యలు జరిపే చైనా ప్రజా రాజకీయ సంప్రదింపుల మండలిలా మారుస్తుందని అన్నారు. ఈ వాదనను భాజపా నాయకులు తోసిపుచ్చారు. కాల్పోయిపోయిపో జరిగిన 'స్టాన్ ఫోర్డ్' ఇండియా కాన్ఫరెన్స్ 2026లో కాంగ్రెస్ తరపున ధరూర్, భాజపా తరపున తేజస్వీ సూర్య, అన్నామలైలు పాల్గొన్నారు. ఎన్నికైన ప్రజా ప్రతినిధుల నుంచి మరింత జవాబుదారీతనాన్ని నిర్ధారించడానికి నియోజకవర్గాల పునర్విభజన (డివిమిటీషన్) ఒక ప్రజాస్వామ్య అవసరం అని భాజపా నేత తేజస్వీ సూర్య పేర్కొన్నారు. లోక్ సభ ప్రస్తుత బలమైన 543 దగ్గరే పార్లమెంటు సంఖ్యలూన్న ప్రతిపాదన సహజంగా కాదని ఆయన వాదించారు. మహిళా రిజర్వేషన్ అంశాన్ని పునర్విభజనతో ముడిపెట్టడాన్ని శశిధరూర్ తప్పుబట్టారు. భాజపా నాయకుడు అన్నామలై పునర్విభజన ప్రక్రియ అవశ్యకతను నొక్కి



చెప్పారు. తన నియోజకవర్గ లోక్ సభ సభ్యుడు 22 నుంచి 30 లక్షల మంది ఓటర్లకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నందున, తాను ఆయనను కేవలం వార్తాపత్రికలలోనే చూడగలుగుతున్నానని అన్నామలై చెప్పారు.

# వందేళ్ల ప్లానింగ్ తో అమరావతి వరద నియంత్రణ

తుళువూరు: రాజధాని అమరావతికి సూరేళ్ల ముందస్తు అలోచనతో వరద నియంత్రణకు బృహత్తర ప్రణాళిక రచించామని, దాని ఆధారంగా అభివృద్ధి పనులు చేస్తున్నామని ప్రపంచబ్యాంకు ప్రతినిధులకు అమరావతి అభివృద్ధి సంస్థ(ఏడీసీ) చైర్మన్లు, ఎండీ లక్ష్మీ పార్థసారధి వివరించారు. ప్రపంచ బ్యాంకు వైస్ ప్రెసిడెంట్, చీఫ్ రెస్పాన్సిబిల్ ఆఫీసర్ డెస్సీన్ మెకెలాగిన్తో కూడిన 9 మంది అమరావతిలో పర్యటించారు. ఈ-3, ఎన్-16 జంక్షన్ వద్ద గ్రావిటీ కెనాల్ అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన ప్రాంతానికి.. అమరావతి వరద నియంత్రణ, దానిపై లూరిజం బ్రాజిక్కుల అభివృద్ధిని సీఎండీ వివరించారు. కొండపిటి వాగు, పాలవారు పరివాహక ప్రాంతాన్ని సుందర అవెస్ట్రా ఫ్లాంటేషన్ తో అభివృద్ధి చేస్తున్నామన్నారు. పెనుమాక రిజర్వాయర్ ను 0.1 టీఎంసీ, శాఖమూరులో 0.03 టీఎంసీ, నీరుకొండ రిజర్వాయర్ 0.4



టీఎంసీల సామర్థ్యంతో వరద నియంత్రణకు అభివృద్ధి చేస్తున్నామని చెప్పారు.

# న్యాయవాదులు, న్యాయవ్యవస్థ మధ్య వివాదాల పరిష్కారానికి కమిటీలు

### - అన్ని హైకోర్టుల పరిధిలో ఏర్పాటు

### చేయాలని సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ఆదేశం

దిల్లీ: న్యాయవాదులు - న్యాయవ్యవస్థ మధ్య తలెత్తే వివాదాల పరిష్కారం కోసం దేశంలోని అన్ని హైకోర్టులూ తమ పరిధిలో ఫిర్యాదుల పరిష్కార కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేబి) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ఆదేశించారు. అందులో హైకోర్టు బార్ అసోసియేషన్, బార్ కౌన్సిల్ ప్రతినిధులకు ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని నిర్దేశించారు. ఇదే తరహాలో జిల్లా, తాలూకా స్థాయిల్లోనూ ఫిర్యాదుల పరిష్కార కమిటీలు ఏర్పాటు చేసి.. స్థానిక న్యాయవాద సంఘాల ప్రతినిధులను సభ్యులుగా నియమించాలని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి సంస్థాగత వ్యవస్థ ఏర్పాటు ఉంటేనే న్యాయవాదులు, న్యాయవ్యవస్థల మధ్య తలెత్తే సమస్యలను ఆమోదయోగ్యంగా, నిర్దిష్ట గడువులోగా సుహృద్భావ వాతావరణంలో పరిష్కరించడానికి వీలవుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ టి.రాజశేఖర్ రావు ఇటీవల తన ధర్మాసనం ముందు వాదనలు వినిపిస్తున్న ఓ యువ న్యాయవాదిని జ్యూడీషియల్ కస్టడీకి పంపాలని ఆదేశించడానికి సంబంధించిన వీడియో క్లిప్ సామాజిక మాధ్యమాల్లో విస్తృతంగా ప్రసారమైంది. ఆయన తీరు పట్ల బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా, సుప్రీంకోర్టు బార్ అసోసియేషన్లు సీజేబికి లేఖలు రాశాయి. వాటిని పిటిషన్ గా స్వీకరించిన జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్ మల్లు బాగ్గులతో కూడిన ధర్మాసనం సోమవారం విచారణ చేపట్టింది. సీజేబి జోక్యం చేసుకుంటూ 'ఈ లేఖలు అందకముందే, సామాజిక మాధ్యమాల్లో



వీడియో క్లిప్ రాగానే హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి ద్వారా నివేదిక తెప్పించుకున్నాను. హైకోర్టు న్యాయమూర్తి మౌఖిక అభిప్రాయాలేవీ లిఖితపూర్వక ఉత్తర్వుల్లో లేవని ఏపీ సీజే చెప్పారు' అని పేర్కొన్నారు. దీనితో సుప్రీంకోర్టు బార్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్, సీనియర్ న్యాయవాది వికాస్ సింగ్ ఏకీకరించారు. ఆ యువ న్యాయవాది కూడా జైలుకెళ్లేదని పేర్కొన్నారు. అయితే న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదుల మధ్య సుహృద్భావ పరిస్థితులు నెలకొల్పేందుకు ఒక అంతర్గత వ్యవస్థ ఉండాలని కోరారు. న్యాయవ్యవస్థ యువ న్యాయవాదులను ప్రోత్సహించేలా ఉండాలి తప్ప నిరుత్సాహపరిచేలా ఉండకూడదని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆ వాదనలతో ప్రధాన న్యాయమూర్తి అంగీకరించారు. ఫిర్యాదుల పరిష్కారానికి అంతర్గత వ్యవస్థతోపాటు, యువ న్యాయవాదులను ప్రోత్సహించేలా న్యాయవ్యవస్థను అప్రమత్తం చేయడం అత్యంత ముఖ్యమని అభిప్రాయపడ్డారు.

# రైల్వేలో కీలక ముందడుగు 'జెపి ఐక్స్ ప్రెస్'

### - కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్: ఔషధ రవాణాలో భారతీయ రైల్వే కీలక ముందడుగు వేసింది. 'జెపి ఐక్స్ ప్రెస్' పేరుతో హైదరాబాద్ నుంచి ప్రత్యేక ఫార్మసీ రైలును ముంబయిలోని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ పోర్ట్ వరకు మే 2న ప్రారంభించిందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో హర్షం వ్యక్తం చేశారు. "ప్రయాణికుల సేవలు, వస్తు రవాణాతోపాటుగా అత్యాధునిక వసతులు కల్పించడంలో నూతన సాంకేతికతలు, ఆవిష్కరణలతో దూసుకుపోతున్న భారతీయ రైల్వే ఇప్పుడు ఔషధాల రవాణాపై ప్రత్యేక దృష్టిసారించింది. ఇందులో భాగంగా పీఎం గతిశక్తి కార్యక్రమానికి కొనసాగింపుగా 'భారతీయ ఫార్మా రాజధాని'గా ప్రసిద్ధి చెందిన హైదరాబాద్ నుంచి ముంబయిలోని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ పోర్టుకు ఔషధాలను సరఫరా చేసేందుకు దేశంలోనే తొలి ప్రత్యేక ఫార్మసీ రైలును ప్రారంభించడం హర్షణీయం. ప్రధాని మోదీ, రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ లకు ధన్యవాదాలు. ఈ కోల్డ్ స్టోర్ జీ రైలుతో హైదరాబాద్ ఫార్మా కంపెనీలకు చాలా మేలు జరగనుంది. దేశవ్యాప్తంగా, వివిధ దేశాలకు సరైన సమయంలో ఔషధాలను చేరవేసేందుకు వీలు కలుగుతుంది" అని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.



# నిరసన ర్యాలీలను అడ్డుకునేందుకు వీల్లేదు

### - హైకోర్టు ఆదేశం

అమరావతి: ఏదైనా సమస్యపై నిరసన వ్యక్తం చేసేందుకు ప్రజలు హక్కు ఉంటుందని, నిరసన ర్యాలీ నిర్వహించాలని ప్రజలు కోరుకుంటే అడ్డుకోవడానికి వీల్లేదని హైకోర్టు అభిప్రాయ పడింది. తీరాకూళం జిల్లా, సరుబుజ్జిలి మండలం, వెన్నెలవలస ప్రాంతంలో బొగ్గు ఆధారిత ధర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రం ఏర్పాటును వ్యతిరేకిస్తూ గిరిజనులు చేయబోయే ర్యాలీకి షరతులతో కూడిన అనుమతిచ్చింది. పోలీసుల అనుమతి నిరాకరించడాన్ని సవాలు చేస్తూ ధర్మల్ పవర్ ప్లాంట్ వ్యతిరేక పోరాట సమితి దాఖలు చేసిన వ్యాజ్యాన్ని జస్టిస్ సుబ్బేంద్రు శంకర్ విచారణ చేపట్టి షరతులతో కూడిన ఉత్తర్వులను జారీ చేశారు. ర్యాలీ నిర్వహణకు అనుమతిని నిరాకరిస్తూ డిఎస్పీ జారీ చేసిన ఉత్తర్వులను రద్దు చేసింది. వెన్నెలవలస బస్టాండ్ నుంచి సరుబుజ్జిలి తహసీల్దార్ కార్యాలయం వరకు 500 మంది ర్యాలీ నిర్వహించుకునేందుకు అనుమతిచ్చింది. ఉదయం 10 నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంటలకు ర్యాలీ ముగించాలి. ట్రాఫిక్ సమస్యల్ని కల్పించకూడదు. ర్యాలీ నిర్వహణకు రెండు వారాల ముందే పిటిషన్లు పోలీసులకు



వినతివ్రతం అందజేయాలి. ఏ తేదీన, ఏ సమయంలో ర్యాలీ నిర్వహిస్తారో ముందుగానే తెలియజేయాలని ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. తొలుత పిటిషన్ లాయర్ గుత్తా రోహిత్ వాదించారు. ర్యాలీలో నక్సలైట్లు పాల్గొనే ప్రమాదం ఉండంటూ పోలీసుల తరపున ప్రభుత్వ న్యాయవాది వాదించారు.

# గిఫ్ట్ డెలివరీలో జాప్యం.. జరిమానా విధించిన వినియోగదారుల కమిషన్

హైదరాబాద్: వివాహ వార్షికోత్సవం కోసం ఆర్డర్ చేసిన గిఫ్టును డెలివరీ చేయకుండా వినియోగదారుడిని ఇబ్బంది పెట్టిన కమల్ వాచ్ అండ్ గిఫ్ట్స్ దుకాణానికి హైదరాబాద్ జిల్లా వినియోగదారుల కమిషన్-3 జరిమానా విధించింది. రూ.2 వేలు రిఫండ్ చేయడంతో పాటు మానసిక వేదన, అసౌకర్యానికి రూ.5 వేల పరిహారం, రూ.2 వేల లిటిగేషన్ ఖర్చులు చెల్లించాలని ఆదేశించింది. చాంద్రాయణగట్ల పూల్ బాగ్ కు చెందిన మహ్మద్ ఉస్మాన్.. 2024 డిసెంబర్ 24న తన 10వ వివాహ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా భార్యకు సర్ ప్రైజ్ ఇచ్చామని అభిప్రాయం కమల్ వాచ్ అండ్ గిఫ్ట్స్ షాప్ నకు వెళ్లి 'బిగ్ హాఫ్ మూన్ ఫాలో ఫ్రీమ్' (పర్సనలైజ్డ్ క్రిస్టల్ గిఫ్ట్) కొనుగోలు చేశారు. ఇందుకోసం రూ.2 వేలు చెల్లించా.. మరుసటిరోజు ఉదయం డెలివరీ చేసామని షాపు సిబ్బంది హామీ ఇచ్చారు. 25న ఉదయం గిఫ్ట్ సిద్ధం కాలేదు. ఆ రోజు మూడుసార్లు దుకాణానికి వెళ్లినా లాభం లేకపోయింది. చివరికి ఖాళీ చేతులతో నిరాశగా వెనుదిరగాల్సి వచ్చింది. 26న గిఫ్ట్ సిద్ధమైందని చెప్పినా ఫిర్యాది తిరస్కరించారు. ప్రతివాద షాపు నిర్వాహితో వేడుక మొత్తం



నీరుగారిపోయిందని పరిహారం ఇప్పించాలని కోరుతూ కమిషన్ ను ఆశ్రయించారు. విచారించిన కమిషన్.. షాపు వైపు నుంచి సర్వీస్ లోపం స్పష్టంగా ఉందని పేర్కొంటూ తీర్పు వెలువరించింది.

# జీవీఎంసీ పీజీఆర్ఎస్కు 82 వినతులు

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక(పీజీఆర్ఎస్)కు మొత్తం 82 వినతులు వచ్చాయి. అదనపు కమిషనర్లు డీవీ రమణమూర్తి, పి.నల్లయ్య హాజరై సగర ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. ఈ వినతుల్లో అత్యధికంగా పట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి సంబంధించి 49 ఫిర్యాదులు అందాయి. మిగిలిన వాటిలో రెవెన్యూ విభాగానికి 12, జోన్ల అడ్మినిస్ట్రేషన్కు 7, అడ్మినిస్ట్రేషన్ అండ్ అకౌంట్స్ విభాగానికి 2, హార్టికల్చర్ విభాగానికి ఒకటి, యూసీడి విభాగానికి ఒకటి చొప్పున వినతులు వచ్చాయి. కార్యక్రమంలో జాయింట్ డైరెక్టర్(అవుట్) డి.విజయభారతి, ప్రధాన ఇంజనీర్ పీవీవీ సత్యనారాయణరాజు, సీసీవీ ప్రభాకరరావు, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫ్ అకౌంట్స్



సి.వాసుదేవరెడ్డి, డీసీఆర్ ఎస్.శ్రీనివాసరావు తదితర అధికారులు

# వార్డుల విభజనలో లోపాలు సరిచేయాలి

విశాఖపట్నం: వార్డుల విభజనలో తప్పిదాలు లేకుండా చూడాలని, ఓటరు జాబితాలను వెంటనే సరి చేయాలని బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశురామరాజు కోరారు. కలెక్టరేట్లో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్ ఆయన కలెక్టర్ అభిషిక్త కిశోర్కు వినతిపత్రం అందజేశారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఈ నెల 19 నుంచి వార్డుల విభజన ప్రక్రియ చేపడుతున్నారని, అందులోని లోపాలను సరిచేసి, ఓటరు జాబితాను పునర్వ్యవస్థీకరించిన తర్వాత ఎన్నికలు నిర్వహిస్తే బాగుంటుందన్నారు. వార్డుల సంఖ్య పెరిగి, అవి చిన్నవిగా ఉంటేనే పరిపాలన సౌలభ్యంగా ఉంటుందని, అప్పుడే ప్రజలకు సుపరిపాలన అందుతుందని పేర్కొన్నారు. జిల్లా జనతా పార్టీ కన్వీనర్ పి.శ్రీనివాసరావు, కో-కన్వీనర్ మూల వెంకట్రావు,



నాయకులు దేవర చంద్రశేఖర్, నరసింగరావు, కె.రవిరాజ్, తిప్పనబోయిన కోటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పేదలకు ఇళ్ల స్థలాలివ్వాలి

సర్వీసట్నం: పేదలకు ఇళ్ల స్థలాలు, సాగు భూములు దక్కే వరకు పోరాటాలు ఆగవని ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ కార్మికుల సంఘం రాష్ట్ర నాయకుడు అవుల శేఖర్ పేర్కొన్నారు. అనకాపల్లిలో జిల్లా అధ్యక్షుడు అర్జున్ అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో శేఖర్ మాట్లాడారు. ఏళ్ల తరబడి గ్రామీణ పేదలకు సాగు భూములు, ఇళ్ల స్థలాలు పంపిణీ చేయమని డిమాండ్ చేస్తున్నా వట్టిచుకోవడం లేదని, ప్రభుత్వ భూములన్నీ రాజకీయ పలుకుబడి కలిగిన వారి చేతుల్లో ఉన్నాయన్నారు. కార్పొరేట్ సంస్థలకు కారు చౌకగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భూములు కట్టబెడుతుందన్నారు. కోనేరు రంగారావు భూ కమిటీ సిఫారసులను అమలు చేస్తే పేదలకు ఇళ్ల స్థలాలు, సాగుభూములు అందుతాయన్నారు. పేదల సంక్షేమ పథకాలు కత్తిరించాలనే గ్రామాల్లో సర్వే చేస్తున్నారన్నారు. ఉపాధి హామీ పథకాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్వీర్యం చేస్తుందన్నారు. వ్యవసాయ కార్మికుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు వెలుగుల అర్జున్ రావు, బాలేపల్లి వెంకటరమణ, జిల్లా ఆఫీస్ బేరర్లు కొండలరావు,



అవులనాయుడు, లవరాజు, బంగారయ్య, అప్పారావు, నాగేశ్వరరావు, సూరిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వేసవి సెలవుల్లో పనులు అప్పగించడం అన్యాయం

అనకాపల్లి: సెలవుల్లో వాటాస్ ఆదేశాల ద్వారా ఉపాధ్యాయులను ఇబ్బంది పెట్టడం సరికాదని, లిఖితపూర్వక ఉత్తర్వులు లేకుండా, కేవలం వాటాస్ సందేశాల ద్వారా విద్యా సంబంధిత పనులను అప్పగించడాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపాధ్యాయ సంఘాల సమాఖ్య (ప్యాప్సో) జిల్లా చైర్మన్ బోయిన చిన్నారావు అన్నారు. స్థానిక డీఈవో కార్యాలయంలో డీఈవో గిడ్డి అప్పారావు నాయకుడుకు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వేసవి సెలవుల్లో ఉపాధ్యాయులు తీవ్ర గందరగోళానికి గురవుతున్నారని, కేంద్ర కార్యాలయం నుంచి ఎటువంటి సుప్రమైన ఆదేశాలు లేనప్పటికీ, జిల్లాలో మాత్రం మే 12 నాటికి ఫౌండేషన్ ఫ్యాన్, మండల ఫ్యాన్, స్కూల్ లెవల్ ఫ్యాన్లను సిద్ధం చేయాలని ఒత్తిడి చేయడం సరి కాదన్నారు. తక్షణమే ఈ ఒత్తిడి ఆపాలని, ఉపాధ్యాయుల సెలవు హక్కు గౌరవించాలని, వాటాస్ ద్వారా కాకుండా అధికారిక ప్రోసీడింగ్స్ ద్వారా మాత్రమే విధులు



కేటాయించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్యాప్సో జిల్లా కార్యదర్శి యేశవోగు సుధాకర్ రావు, డిప్యూటీ ప్రధాన కార్యదర్శులు ఎస్.దుర్గాప్రసాద్, గొండ్ల చిన్నబాబు, కె. పరదేశి, కార్యవర్గ సభ్యుడు వై.శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అనుమతి లేని చర్చిల వల్లే ఈ అనర్ధాలు

**- శబ్ద కాలుష్యాన్ని ఉపేక్షించబోం - రఘురామకృష్ణరాజు**  
కాళ్ల: అనుమతులు లేకుండా జనావాసాల్లో నిర్మించిన అనధికార చర్చిల వల్లే రాష్ట్రంలో అనర్ధాలు సంభవిస్తున్నాయని ఏపీ డిప్యూటీ సీనియర్ రఘురామకృష్ణరాజు తెలిపారు. కాళ్ల మండలం పెద అమిరంలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయన విలేజరుల సమావేశం నిర్వహించారు. సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాల ప్రకారం నిర్వహిస్తున్న ప్రజాదర్శనలో చర్చిలు, కొన్ని దేవాలయాల మైకుల వల్ల ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయని ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు అందాయి. ఎక్కువమంది అదే సమస్యను తీసుకురావడంతో విస్తృత సమన్వయ పరిగణించి వాటిపై చర్చలకు ఉపక్రమించాలని రాష్ట్ర డీజిజి, పోల్యూషన్ కంట్రోల్ చైర్మన్కు ఫిర్యాదు లేఖ అందించాం. చట్టప్రకారం ఏడాదికి 15 రోజులు మాత్రమే పోలీసుల అనుమతితో మైకులు నిర్దిష్ట దెసిబుల్స్లో వినియోగించాలి. చట్టాన్ని అతిక్రమించి ఇళ్ల మధ్యలో ఉన్న చర్చిలపై ప్రజలే నేరుగా పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయాలి. నూతనంగా చర్చిలు, దేవాలయాలు నిర్మించాలంటే సొంత స్థలాల్లో పంచాయతీ తీర్మానం ఉండాలి, కలెక్టర్ అనుమతి పొందిన తర్వాత మాత్రమే నిర్మాణాలు చేపట్టాలి అని స్పష్టం చేశారు. చాగా.. పాస్టర్ రాంబాబు వంటి వారు అనుమతులు



లేకుండా ఇళ్ల మధ్యలో చర్చిలు ఏర్పాటు చేయడం వల్ల మైనర్లపై అపాయకాలకు పాల్పడుతున్నారని రఘురామకృష్ణరాజు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆ బాలిక జీవితానికి ఎవరు బాధ్యత వహిస్తారని ప్రశ్నించారు. రాంబాబుపై చట్టపరమైన చర్చలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం, అధికారుల అలసత్వం వల్లే ఇలాంటివి జరిగిందని మండిపడ్డారు.

# 47 ఏళ్ల వయసులోనూ అదిరే ఫిట్నెస్..

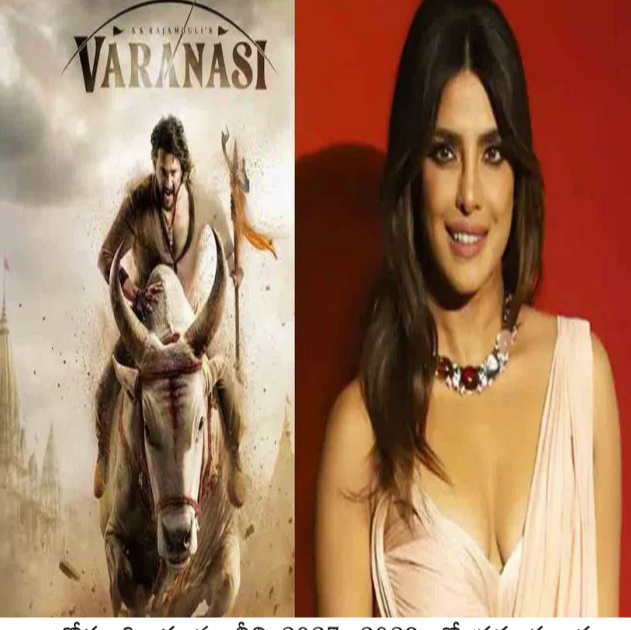
ఒకప్పుడు సౌత్ ఇండస్ట్రీని తన అండం, సటనతో ఏలిన స్టార్ హీరోయిన్ జ్యోతిక ఇప్పుడు సెకండ్ ఇన్స్టింగ్లోనూ అదే జోరు కొనసాగిస్తున్నారు. వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉంటూనే, తన ఫిట్నెస్తో కూడా అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తున్నారు. ప్రస్తుతం 47 ఏళ్ల వయసులోనూ ఆమె చూపుతున్న ఎనర్జీ, ఫిట్నెస్ స్థాయి చూసి అభిమానులు మాత్రమే కాదు.. సిని ప్రముఖులు కూడా షాక్ అవుతున్నారు. మదర్స్ డే సందర్భంగా జ్యోతిక తన ఇన్స్టాగ్రామ్లో షేర్ చేసిన వర్కువుట్ వీడియో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్గా మారింది. ఈ వీడియోలో ఆమె చేసిన కఠినమైన వ్యాయామాలు చూసి నెటిజన్లు ఫిదా అవుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఫుల్-అప్స్, చిన్-అప్స్ వంటి కఠినమైన అప్పర్ బాడీ ఎక్సర్సైజులను ఎంతో ఈజీగా చేయడం అందరినీ ఆకట్టుకుంటోంది. ఇద్దరు పిల్లల తల్లిగా కుటుంబ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూనే.. తన ఆరోగ్యంపై కూడా అదే స్థాయిలో శ్రద్ధ పెట్టడం ఎంతో మందికి స్ఫూర్తిగా మారింది. “ఈ మదర్స్ డే సందర్భంగా మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోండి.. ఆరోగ్యంగా ఉండటమే నిజమైన సెల్ఫ్ లవ్” అంటూ ఆమె ఇచ్చిన సందేశం మహిళలను ప్రత్యేకంగా ఆకట్టుకుంది. సాధారణంగా మహిళలకు అప్పర్ బాడీ స్ట్రెంత్ పెంచుకోవడం కాస్త కష్టమైన విషయమే. కానీ జ్యోతిక మాత్రం ట్రై సెప్ డిప్స్, బెంప్ హాప్స్, కోర్ వర్కువుట్ వంటి హెవీ ఫిట్నెస్ రౌటీన్లను చాలా సులభంగా చేస్తూ కనిపించారు. ఆమె పట్టుదల, క్రమశిక్షణకు ఈ వీడియో నిదర్శనమని అభిమానులు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ఈ వీడియో చూసిన పలువురు సిని ప్రముఖులు కూడా ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. బాలీవుడ్ నటి సోనాక్షి సిన్హా సోహా అలీ ఖాన్ వంటి సెలబ్రిటీలు



కూడా జ్యోతిక ఫిట్నెస్పై ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇక సోషల్ మీడియాలో అయితే “మీరు మాకు ఇన్స్పిరేషన్”, “ఏజ్ జస్ట్ ఏ నంబర్ అని మీరు ప్రూవ్ చేస్తున్నారు” అంటూ నెటిజన్లు కామెంట్స్ చేస్తోంది. ఇటీవల కాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలు, మానసిక ఒత్తిడులు ఎక్కువవుతున్న నేపథ్యంలో.. ఫిట్నెస్కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలనే సందేశాన్ని జ్యోతిక తన జీవనశైలితోనే తెలియజేస్తున్నారు. కేవలం బరువు తగ్గడం కోసం మాత్రమే కాదు.. శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా ఉండేందుకు ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం ఎంత ముఖ్యమో ఆమె ఉదాహరణగా నిలుస్తోంది.

# ప్రియాంకా చోప్రా వారణాసి షూటింగ్ అప్డేట్..

ఎన్ఎస్ రాజమౌళి -మహేశ్ బాబు కాంబోలో రాబోతున్న మోస్ట్ అవెయిటెడ్ ప్రాజెక్ట్ వారణాసి . బాలీవుడ్ భామ ప్రియాంకా చోప్రా ఫీ మేల్ బీడ్ రోల్ పోషిస్తుండగా.. మాతీవుడ్ స్టార్ యాక్టర్ పుష్కర్ యాదవ్ సుకుమార్ కీ రోల్లో నటిస్తున్నారు. మైథిలజీ, సైన్స్ ఫిక్షన్ జోనర్ బ్యాక్డ్రావ్లో రాబోతున్న ఈ చిత్రానికి సంబంధించి ఏదో ఒక ఆసక్తికర అప్డేట్ నెట్టింట వైరల్ అవుతూ సినిమాపై క్యూరియాసిటీ పెంచుతున్నాయి. ఈ సినిమా షూటింగ్కు సంబంధించిన కీ అప్డేట్ను ప్రియాంకా చోప్రా సోషల్ మీడియా ద్వారా షేర్ చేసుకుంది. జర్నల్లో ఉన్న ప్రియాంకా చోప్రా ‘వారణాసి బయలుదేరుదాం’అంటూ ఇన్స్టాగ్రామ్లో పోస్ట్ పెట్టింది. తాజా పోస్ట్లో ప్రియాంకా చోప్రా వారణాసి తాజా షెడ్యూల్లో జాయిన్ అయినట్లు అర్థమవుతోంది. షూటింగ్కు అవసరమైన నీటి కొరత కారణంగా ఇటీవలే వారణాసి చిత్రీకరణ నిలిచిపోయిన విషయం తెలిసింది. ఈ క్రమంలో ప్రియాంకా చోప్రా పోస్ట్ నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. శ్రీ దుర్గా ఆర్ట్స్ బ్యానర్పై కేఎల్ నారాయణ, ఎస్-ఎస్ కార్తికేయ సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్న ఈ మూవీలో మాధువన్, ప్రకాష్ రాజ్ కీలకపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఎంఎం కీరవాణి మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నారు. ఫాస్ట్ బ్యాక్డ్రావ్లో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం రెండు పార్టులుగా



రాబోతుంది. ఈ మూవీని 2027, 2029లలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల చేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తుండగా జక్కున్న టీం నుంచి క్లారిటీ రావాల్సి ఉంది.

# ప్రపంచం కోరుకున్న సౌందర్యం

ఉత్తర తెలంగాణ-మహారాష్ట్ర సరిహద్దు నేపథ్య కథాంశంతో శర్వానంద్ కథానాయకుడిగా రూపొందుతున్న ‘భోగి’ చిత్రం నిర్మాణ దశలోనే ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నది. సంపత్నందం దర్శకత్వంలో కేకే రాధామోహన్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమాలో ఓ కథానాయికగా నటిస్తున్న డింపుల్ హయాతి ఫస్ట్ లుక్ను విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆమె ‘మందారం’ అనే పాత్రలో కనిపించనుంది. ఫస్ట్ లుక్లో ఎర్రచీర ధరించి చేతిలో వినస కర్రతో ఆకర్షణీయంగా డింపుల్ హయాతి కనిపిస్తున్నది. ‘ప్రపంచం కోరుకున్న సౌందర్యం.. ప్రపంచం ఎన్నడూ అర్థం చేసుకోని అత్య..మందారంను పరిచయం చేస్తున్నాం’ అంటూ ఈ ఘోటోపై రాసిన క్యాప్షన్ ఆసక్తికరంగా ఉంది. 1960 దశకం నేపథ్యంలో సాగే వీరియాడిక్ డ్రామా ఇదని, ప్రస్తుతం హైదరాబాద్లో వేసిన భారీ సెట్లో షూటింగ్ జరుపుతున్నామని మేకర్స్ తెలిపారు. ఆగస్ట్ 28న పాస్ ఇండియా స్థాయిలో ఈ చిత్రం విడుదలకానుంది.



# అలా అంటే నేను ఒప్పుకోను

తెలుగమ్మాయి శ్రీలీలకు తమిళంలోనూ మంచి క్రేజ్ ఉంది. రీసెంట్గా ‘పరాశక్తి’ సినిమాతో తమిళ ప్రేక్షకుల్ని పలకరించింది శ్రీలీల. ఆ సినిమా ఫలితం ఎలా ఉన్నా.. ఈ తెలుగందానికి మాత్రం మంచి గుర్తింపే దక్కింది. రీసెంట్గా ఓ తమిళ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె మాట్లాడుతూ ‘నేను దాక్టర్ని. అనుకోకుండా యాక్టర్ని కూడా అయ్యాను. ఈ రెండూ నాకు గర్వకారణాలే. ఈ క్రెడిట్ మా అమ్మవల్లే నాకు దక్కింది. జీవితంలో జయోపయాలు సహజం. అవజయం ఎదురైనప్పుడు ఓ గంట ఏడుస్తాను. తర్వాత ‘నెక్ట్’ అంటూ రెడీ అయిపోతా. ప్రస్తుతం తెలుగు, తమిళంతో పాటు ఇప్పుడు హిందీలోనూ నటిస్తున్నా. అక్కడ నన్ను కొందరు లేడీ సూపర్ స్టార్ అంటున్నారు. దానికి నేను ఒప్పుకోను. లేడీ సూపర్ స్టార్ అంటే మా అక్క నయనతార మాత్రమే. నయన్ మాదిరిగా నేనూ తమిళం అబ్బాయినే పెళ్ళాడతానేమో!’ అంటూ చెప్పుకొచ్చింది శ్రీలీల. ఇంకా చెబుతూ ‘విమానప్రయాణం చేసేటప్పుడు ల్యాండ్లో అంటే నాకింతో భయం. ల్యాండ్ ల్యాండ్ పైలేట్, ఇతర యూనిట్ మెంబర్లతో షేక్ హ్యాండ్ చేస్తూ వాదాలు చెప్పాలని అమ్మ చెబుతుండేది. దాన్ని తూచ తప్పక పాటిస్తుంటా’ అంటూ గుర్తు చేసుకున్నది శ్రీలీల. ప్రస్తుతం ఆమె ధనుష్కు జోడీగా ఓ సినిమాలో నటిస్తున్నది.

