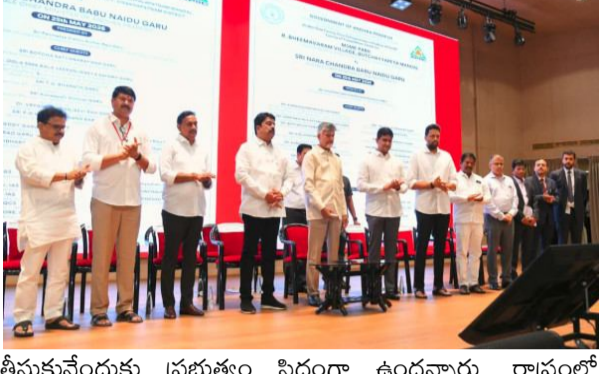


అవకాశాలను వినియోగించుకోండి

- కొత్త ఆలోచనలతో రండి - ఎంఎస్ఎంఇ గ్రోత్ సమ్మిట్ లో యువతకు చంద్రబాబు పిలుపు - మరో కోటి యూనిట్లు ఏర్పాటు కావాలని ఆకాంక్ష

అమరావతి: రాష్ట్రంలో విస్తృతంగా ఉన్న అవకాశాలను, ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ప్రోత్సాహాలను వినియోగించుకుని విస్తృతంగా ఎంఎస్ఎంఇలను ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు యువతకు పిలుపునిచ్చారు. విజయవాడలోని డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ కళావేదికలో నిర్వహించిన ఎంఎస్ఎంఇ గ్రోత్ సమ్మిట్ 2026కు ముఖ్యమంత్రి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అయిన ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ఓ చిన్న ఆలోచనను పెద్ద పరిశ్రమగా మార్చే అవకాశం ఎంఎస్ఎంఇలకు మాత్రమే ఉందని, యువత కలలకు, మహిళల ఆత్మవిశ్వాసానికి ప్రతీకగా ఉన్న ఈ రంగం వ్యవసాయం తర్వాత ఎక్కువ ఉద్యోగాలు కల్పిస్తోందని చెప్పారు. దీనికి తగ్గట్టుగా కొత్త ఆలోచనలతో రావాలని అన్నారు. రాష్ట్రంలో మహిళలను వ్యాపారవేత్తలుగా మార్చేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. త్వరలో 5 లక్షల మంది డ్యూకా మహిళల్ని ఎంట్రప్రెన్యూర్లుగా తీర్చిదిద్దడామన్నారు. మహిళా సంఘాల వద్ద ప్రస్తుతం 28 వేల కోట్ల రూపాయల కార్బన్ ఫండ్ ఉందని, ఆ సంఘాలద్వారా 100 యూనిట్ల కంపెనీలు ఏర్పాటు చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామన్నారు. జెన్ జీ యువత కలల్ని సాకారం చేస్తాం మేటా, అమెజాన్ లాంటి సంస్థలతో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాలు యువత భవిష్యత్తు, ఉపాధికి, నైపుణ్యాలకు ఉపయుక్తంగా ఉంటాయన్నారు. జెన్- జి, జెన్- ఆల్ఫా, టీనేజ్ డ్రక్స్ మేలు కలిగేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందన్నారు. సైనింగ్, గ్రాండ్రింగ్, ఓపెనింగ్ అన్నది ప్రభుత్వ విధానమన్నారు. ఇంటికో ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్త రావాలంటే ఇకపై మరో కోటి ఎంఎస్ఎంఇలు ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు పిలుపునిచ్చారు. ఇందుకోసం అన్ని చర్యలు



తీసుకునేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. రాష్ట్రంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటైన ఎంఎస్ఎంఇల ద్వారా తయారైన ఉత్పత్తులను ప్రపంచ వివణికి చేర్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నామని అన్నారు. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఊపిరిగా ఎంఎస్ఎంఇ రంగం ఉందని, భారీ పరిశ్రమలు దేశానికి ప్రతిష్ట తీసుకువస్తే, సూక్ష్మ చిన్న మధ్య తరహా పరిశ్రమలు లక్షల మందికి జీవనోపాధిని కలిగిస్తాయని అన్నారు. రాష్ట్రంలో వనరులకు, అవకాశాలకు కొరవలేదని, వీటిని వినియోగించుకునేలా ఎంఎస్ఎంఇలకు అవకాశాలు కల్పిస్తున్నామని అన్నారు. పోర్టులు, ఎయిర్ పోర్టులు, హైవేలు, రైల్వే లాంటి లాజిస్టిక్స్ కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయని. ఈ సదస్సు కొత్త ఆవిష్కరణలకు వేదిక కావాలని పిలుపునిచ్చారు. 38 ఎంఎస్ఎంఇ పార్కులకు శంకుస్థాపన ఈ సందర్భంగా 38 ఎంఎస్ఎంఇ పార్కులకు సిఎం శంకుస్థాపన చేశారు. పారిశ్రామిక యూనిట్లను పెద్ద ఎత్తున ఏర్పాటు చేసే లక్ష్యంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతీ నియోజకవర్గంలోనూ 175 ఎంఎస్ఎంఇ పార్కులను ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించగా ఇప్పటికే 100 పార్కులకు శంకుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవాలు జరిగాయన్నారు. మిగిలిన వాటిని జూలై నాటికి శంకుస్థాపనలు చేసి అన్ని మౌలిక వసతులూ కల్పిస్తామని చెప్పారు.

గోదావరి కాలుష్య నివారణకు టాన్స్ ఫోర్స్

- రూ.వంద కోట్ల బడ్జెట్ కేటాయింపు - పుష్కరాల

సన్నద్ధతపై సమీక్షలో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ రాజమహేంద్రవరం: గోదావరి నదిలో కాలుష్య నివారణకు అంతర్ జిల్లా టాన్స్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేయాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అధికారులకు ఆదేశించారు. క్షేత్రస్థాయి సమస్యలను గుర్తించి, వాటికి శాశ్వత పరిష్కారాలను సూచించేలా ఈ టాన్స్ ఫోర్స్ పని చేయాలని సూచించారు. గోదావరి నది కాలుష్యం నివారణ, పుష్కరాల సన్నద్ధతపై తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరంలోని మునిసిపల్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో ఆయనతో పాటు మంత్రులు నాదెండ్ల మనోహర్, కందుల దుర్గెష్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ గోదావరి నదిని కాలుష్యం నుంచి రక్షించడం అందరి బాధ్యతన్నారు. టాన్స్ ఫోర్స్ ఇచ్చే నివేదికలు, సూచనలు క్షేత్ర స్థాయిలో వేగంగా అమలుయ్యాలా చూడాలని సూచించారు. గోదావరి ప్రపంచవే ఆరు జిల్లాల పరిధిలో కాలుష్య నియంత్రణ చర్యల కోసం పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డ్ ద్వారా రూ.వంద కోట్ల ప్రత్యేక బడ్జెట్ను కేటాయిస్తున్నట్లు తెలిపారు. పుష్కరాల దగ్గరకు వచ్చాక హడావుడిగా బెండర్లు పిలిచి, నాణ్యత లేకుండా తాత్కాలికంగా ఘాట్లు, కట్టలు కడితే అవి కూలిపోయి యాత్రికుల ప్రాణాలు కోల్పోయే ప్రమాదం ఉందన్నారు. గతంలో అలాంటి సంఘటనలు చూశామని, మరలా ఆ పరిస్థితులు పునరావృతం కాకుండా ఇప్పటి నుంచే ప్రణాళికాబద్ధంగా పనులు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. పది కోట్ల



మంది యాత్రికులు వస్తారనే అంచనా ఉందని, దీనికి తగ్గట్టుగా ఏర్పాట్లు ఉండాలన్నారు. గోదావరి అంటే ఒక్క రాజమండ్రి కాదన్నారు. గోదావరి ప్రపంచవే ఆరు జిల్లాల పరిధిలో అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన 285 గ్రామ పంచాయతీలను అధికారులు గుర్తించారని, ఆయా గ్రామాల్లోని పుష్కర ఘాట్లను సర్కారు సంపాదనగా తీర్చిదిద్దడామని తెలిపారు. దీని కోసం అయిన పంచాయతీలకు ప్రత్యేకంగా నిధులను కేటాయిస్తామన్నారు. తొలుత ఆయన రాజమహేంద్రవరం, నిడదవోలు, ధవళేశ్వరంలో పుష్కర ఘాట్లను పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శాసనమండలిలో ప్రభుత్వ విప్ పిడుగు హరిప్రసాద్, ఎంఎల్ఎలు గోరంట్ల బుచ్చయ్య చౌదరి, ఆదిరెడ్డి శ్రీనివాస్ బిత్తుల బలరామకృష్ణ నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, వేగుళ్ల జోగేశ్వరరావు, ఎమ్మెల్యే సోము వీరాజు, పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి కౌతిలాల్ రందే, పంచాయతీ రాజ్ కమిషనర్ కృష్ణతేజ, కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి అధికారులు అంకిత భావంతో పనిచేయాలి

- అర్జీలు పునరావృతం కాని విధంగా అధికారులు పరిష్కరించాలి - అర్జీలు పునరావృతం అయితే అధికారులదే బాధ్యత - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక "పబ్లిక్ గ్రివెన్స్ రిడ్రెస్ లెస్ సిస్టమ్" లో వచ్చిన అర్జీలను పూర్తి స్థాయిలో విచారణ చేపట్టి, పునరావృతం కాని విధంగా సంతుష్టి కరమైన, నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" కార్యక్రమం జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ జిల్లాలో వివిధ ప్రాంతాల నుండి విచ్చేసిన అర్జీదారుల సమస్యలను వింటూ, అర్జీలను స్వీకరిస్తూ, సంబంధిత అధికారులకు ఎండాన్స్ చేసి శాశ్వత పరిష్కారానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజల నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు...జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సార్వీ మాన్ బేటిల్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై సత్యనారాయణ రావు వినతులను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ కార్యక్రమానికి అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తుందని, కావున పి జి ఆర్ ఎస్ కు విచ్చేసిన అర్జీదారుల పూర్తి స్థాయిలో సంతుష్టి



చెందేలా సత్కర, శాశ్వత పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాస్థాయి అధికారులు తప్పకుండా అర్జీదారులతో మాట్లాడి, సమస్య పూర్ణపరాలు తెలుసుకొని సరైన పరిష్కారం చూపాలని, అందువల్ల అర్జీలు పునరావృతం కాకుండా ఉంటాయని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. అర్జీ పునరావృతం అయ్యిందంటే జిల్లా అధికారులు బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదికకు ప్రజల నుంచి వివిధ సమస్యలపై 138 అర్జీలు, అదేవిధంగా రెవెన్యూ క్లినిక్ కు 143 వినతులు, మొత్తం 281 అర్జీలు అందాయి. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో పాల్గొన్నారు.

భారత్ లో ఎబోలా కేసుల్లేవు

- ఎబోలాపై నడ్డా ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష

దిల్లీ: ఆఫ్రికా దేశాల్లో ఎబోలా వైరస్ వేగంగా విస్తరిస్తున్న నేపథ్యంలో భారత్ అప్రమత్తమైంది. ఎబోలాను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఆందోళనకరమైన వబ్లిక్ హెల్త్ ఎమర్జెన్సీగా దివ్యుహెచ్ఎప్ ప్రకటించిన నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం నిఘా పెంచింది. ఈ క్రమంలోనే సీనియర్ అధికారులతో కేంద్ర వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి జేపీ నడ్డా ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. దేశంలో ఇప్పటి వరకు ఒక్క ఎబోలా కేసు కూడా నమోదు కాలేదని ఈ సందర్భంగా ఓ ప్రకటనలో వెల్లడించారు. వైరస్ వ్యాప్తిని నివారించడానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు పేర్కొన్నారు. దేశంలోని ఎయిర్పోర్టులు, సీ పోర్టులు, సరిహద్దుల్లో ఎబోలా స్ప్రేనింగ్కు సంబంధించిన ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులకు మంత్రి సూచించారు. ఎబోలా గుర్తింపు, టెస్టింగ్లు, నిఘా కోసం అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని



ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్, నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ కూ మంత్రి సూచనలు చేశారు. కేంద్రమంత్రి ఆదేశాల మేరకు ఆరోగ్య శాఖ కార్యదర్శి వివిధ శాఖలు, విజిల్లె ఉన్నతాధికారులతో సమావేశమయ్యారు. వైరస్ వ్యాప్తి చెందకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై చర్చించారు.

విశ్లేషకులు వదంతులు మాట్లాడకూడదు

- ప్రశ్నిస్తే.. కులం కార్డు పట్టుకొస్తారా? - జగన్ జైలుకు వెళ్లే నాకేంటి లాభం? : పవన్ కల్యాణ్

రాజమహేంద్రవరం: విశ్లేషకులు వదంతులు మాట్లాడకూడదని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరంలోని షెల్టర్ హోటల్ కార్యక్రమంలో ఆయన సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ మాట్లాడుతూ... తాను, అమిత్ షా మాట్లాడుకుంటే వక్కన ఉండి విన్నట్లు ఒక విశ్లేషకుడు మాట్లాడారని, అసలు తాము ఏం మాట్లాడుకున్నామో ఎవరికీ తెలియదని, ఊహాజనితమైన వ్యాఖ్యలు చేయడం సరికాదన్నారు. విశ్లేషణ చేసిన వ్యక్తి అంటే తనకు చాలా గౌరవం అని, ఆయన ఇల్లో ఒక శుభకార్యానికి కూడా వెళ్లాలని తెలిపారు. విశ్లేషణ చేసేటప్పుడు వదంతులు, ఊహాగానాలు తీసుకురాకూడద న్నారు. 'జగన్ ను జైలుకు పంపాలని నేను కోరినట్లు చెప్పడంలో ఉన్న లాజిక్ ఎంటో అర్థం కావడం లేదు. జగన్ జైలుకు వెళ్లే నాకు లాభం చేకూరుతుందనడం పిచ్చి లాజిక్. విశ్లేషించే వారిని ప్రశ్నిస్తే.. కులం కార్డును పట్టుకొస్తామంటే ఎలా? ఇష్టానుసారం మాట్లాడితే చేతులు కట్టుకుని కూర్చోవాలా.. మాకు కోపం రాదా?. మేం ఎదురుదాడి చేస్తాం.. మీరు వ్యక్తిగతంగా అంటే.. మేమూ అంటాం. వ్యక్తిగత విమర్శలు చేస్తే.. తామూ ఎదురుదాడి చేస్తాం. ఎక్కడ ఎలాంటి గొడవలు పెట్టుకుంటారో చెప్పండి.. నేను సిద్ధం. ఛాయిస్ మీకే ఇస్తున్నా.. అంతేగానీ నన్ను రెచ్చగొట్టొద్దు'. అని వ్యాఖ్యానించారు. ?నగలు మనిషి తన హక్కులు సాధించుకోవాలంటే పోరాటం తప్పని సరస్యం. జనసేన నేతలకు



పదవులు ఇస్తే ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారనుకుంటే.. మాట్లాడటం మానేశారని, పదవులు ఇవ్వగానే అందరూ పెద్దమనుషులు అయ్యారని, పదవుల కోసమే అయితే జనసేనలో ఉండాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. తమిళనాడులో అభిమానులందరూ ఏకతాటిపై ఉంటారని, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో సినిమాపరంగా అభిమానులంటే తప్ప రాజకీయాలకు వచ్చే సరికి కులం అడ్డు వస్తోందన్నారు. తన మనసులో 'నా కులం' అనే స్వార్థం లేదని, కేవలం 'మనం మనుషులం' అనే భావనే ఉందన్నారు. ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరించడమే తనకు ఇష్టమని, సినిమాల్లో ఆస్కార్ పరిష్కరించడం కాదని, 70 ఏళ్లుగా రోడ్డు లేని ఊరికి రోడ్డు వేస్తే, అది నాకు ఆస్కార్ కొట్టినంత ఆనందంగా ఉంటుందన్నారు. పార్టీ ముందుకు వెళ్లాలంటే అందరకూ ఒక్క మాటపైనే ఉండాలని, ఆగస్టు 14 నాటికి సంస్థాగత కమిటీలన్నింటినీ పూర్తి చేయాలన్నారు.

ప్రజా ఫిర్యాదులకు మనసుపెట్టి పరిష్కారం చూపాలి

- పీజీఆర్ఎస్ లో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బళ్ల విద్యాధరి - వివిధ సమస్యలపై 301 వినతులు సమర్పించిన ప్రజలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజల నుంచి అందే వినతులపై ప్రధాన దృష్టి సారించి.. మనసుపెట్టి పరిష్కరించాలని అధికారులను జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బళ్ల విద్యాధరి ఆదేశించారు. కలెక్టర్ల మీటింగ్ హాలులో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్) కార్యక్రమంలో ప్రజల నుంచి వినతులను స్వీకరించి, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో ఆమె సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే వినతులను మొక్కుబడిగా కాకుండా, మనసు పెట్టి పరిశీలించి సమస్యలకు సత్కర పరిష్కారం చూపాలన్నారు. ప్రజలు ఎంతో ఆశతో ప్రభుత్వాన్ని ఆశ్రయిస్తున్నందున వారి సమస్యల పరిష్కారంలో నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించరాదని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం రెవెన్యూ, మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్, రీ-సర్వే విభాగాల్లో అధిక సంఖ్యలో వినతులు పెండింగ్లో ఉన్నాయని పేర్కొంటూ, వాటిని త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. కొన్ని శాఖల అధికారులు ఫిర్యాదుల అందిన వెంటనే స్పందించడం లేదని, తగిన పరిష్కారం చూపడంలో జాప్యం జరుగుతోందని అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇటువంటి పరిస్థితులు పునరావృతం కాకుండా బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని



అదేశించారు. ప్రతి ఫిర్యాదును క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, నిర్దిష్ట గడువులోగా పరిష్కరించాలని పేర్కొన్నారు. వివిధ సమస్యలపై 301 వినతులు... సోమవారం జరిగిన పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ లలో ప్రజలు 301 వినతులు అందజేశారు. వాటిలో రెవెన్యూ అంశాలకు సంబంధించి 36 ఉండగా, జీవీఎంసీ 100, పోలీసు 24, ఇతర శాఖలకు చెందినవి 141 ఉన్నాయి. జేసీతో పాటు జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వర నాయుడు, అదనపు కమిషనర్ సత్యవేణి, భీమిలి ఆర్డీవో సంగీత్ మాధుర్, పీజీఆర్ఎస్ నోడల్ అధికారి గోవింద ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. వీసీ హాలులో జరిగిన రెవెన్యూ క్లినిక్ లో ఆయా ఆర్డీవోలు, డిప్యూటీ కలెక్టర్లు, తహశీల్దార్లు ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదుల వత్తాలను తీసుకున్నారు. అన్ని విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా నివారించాలి

- జీవీఎంసీ చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్ ఆఫ్ హెల్త్ డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి.నరేష్ కుమార్ - సీతమ్మధార రైతు బజార్లో ప్లాస్టిక్ ప్రత్యామ్నాయాలపై అవగాహన కార్యక్రమం - పర్యావరణహిత వస్తువుల వినియోగంతో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలకు స్వస్తి పలుకుట

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగం పర్యావరణానికి తీవ్ర హానికరమని, ప్రతి ఒక్కరూ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా తగ్గించి పర్యావరణహిత ప్రత్యామ్నాయాలను ఉపయోగించాలని జీవీఎంసీ చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్ ఆఫ్ హెల్త్ డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి.నరేష్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. ఆయన తూర్పు జోన్ పరిధిలో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల నియంత్రణ , పర్యావరణ పరిరక్షణపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించేందుకు వార్డు నెం.23 పరిధిలోని సీతమ్మధార రైతు బజార్లో "ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని స్వస్తి పలుకుతూ ప్రత్యామ్నాయ వస్తువులను వినియోగించాలని అవగాహన కార్యక్రమం" నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మార్కెట్ వ్యాపారులు, దుకాణదారులు, స్థానిక ప్రజలకు సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వల్ల కలిగే హానికర ప్రభావాలపై అవగాహన కల్పించారు. ప్లాస్టిక్ క్యారి బ్యాగులకు బదులుగా వస్త్ర



నంచులు, నార నంచులు, పేపర్ బ్యాగులు, స్టీల్ కంటైనర్లు, బయోడిగ్రేడబుల్ ప్లేట్లు మరియు కప్పులను వినియోగించాలని సూచించారు. మార్కెట్ ప్రాంతాల్లో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల ఉత్పత్తిని తగ్గించి, సుస్థిరమైన పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని కోరారు. పరిశుభ్రమైన, ఆరోగ్యకరమైన నగర నిర్మాణానికి పర్యావరణహిత అలవాట్లు ప్రతి ఒక్కరూ అలవరచుకోవాలని తెలిపారు. స్వచ్ఛ నరేక్షన్ 2025-26 లో విశాఖ నగరం పరిశుభ్ర నగరంగా , ప్లాస్టిక్ రహిత నగరంగా, పర్యావరణహిత నగరంగా దేశంలోనే ప్రథమ స్థానం పొందేందుకు వ్యాపారులు, కొనుగోలుదారులు , ప్రజలు సహకరించాలని సీఎంహెచ్ కోరారు.

సంపాదకీయం

రైతులోకాన్ని జాగృతపరిచేవిధంగా దిశానిర్దేశం చేయాలి

పర్యావరణ మార్పులను తట్టుకుంటూ ఆహార భద్రతకు భరోసా కల్పించగలిగే రెండు కొత్త వరి రకాలను భారతీయ వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు నిరుడు సృష్టించారు. పాత వరి రకాల జన్యువులను సవరించడం (జీనోమ్ ఎడిటింగ్) ద్వారా మన పరిశోధకులు దీన్ని సాధించగలిగారు. తాజాగా ప్రపంచ సాగు రంగంలోనే తొలిసారి కృత్రిమమేధ ఆధారిత జీనోమ్ ఎడిటింగ్ టూల్స్ను భారత వ్యవసాయ పరిశోధన మండలి(ఐకార్) శాస్త్రజ్ఞులు ఆవిష్కరించారు. రైతాంగానికి లాభదాయకమైన జన్యుసవరణ ప్రక్రియను చవగా పూర్తిచేయడానికి ఇది బాగా అక్కరకొస్తుందని అంటున్నారు. ఇలాంటి అరుదైన విజయాలు దేశానికి గర్వకారణమైనవే కానీ, వాటి ప్రచార ఉద్బుధిలో వాస్తవిక సమస్యల తీవ్రత మరుగున పడిపోతోంది. ముఖ్యంగా కీలక వ్యవసాయ పరిశోధనా సంస్థలు, విశ్వవిద్యాలయాలు, కృషివిజ్ఞాన కేంద్రాలలో అనేకం 'ఆకారం పుష్టి...' అన్నట్లుగా తయారవ్వడంతో నవీన సేద్య సాంకేతికతలు, అధునాతన వంగడాల సమాచారం పొలాల వరకు చేరడంలో అంతటినీ జాప్యం జరుగుతోంది. దాంతో తమకు తెలిసిన సంప్రదాయ సాగు పద్ధతులే అనుసరిస్తూ ఏటా నష్టాలనే మూటగట్టుకుంటున్న సామాన్య రైతులలో పలువురు అనివార్యంగా కాడివదిలేయాలి వస్తోంది. పుణెలోని జాతీయ డ్రాక్ష పరిశోధన కేంద్రాన్ని ఇటీవల తనిఖీచేసిన కేంద్ర వ్యవసాయ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ కు విభ్రాంతికర అనుభవం ఎదురైంది. అక్కడి నర్మల్లో దట్టంగా గడ్డి పెరిగి ఉండటం; చీడపీడల నివారణకు, విసాత్తు వంగడాల సృష్టికి ఏం చేస్తున్నారని అడిగితే ఆ కేంద్రం బాధ్యులు నీకు నమలడం చూసి విస్మయించడం అమాత్యుల వందైంది. దీనిపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తంజేసిన శివరాజ్ సింగ్ - 'ఐకార్' పరిధిలోని మొత్తం 113 పరిశోధనా కేంద్రాల తీరుతెన్నులపై సమగ్ర సమీక్షకు ఆదేశించారు. ఆయా కేంద్రాల పనితీరును కూలంకషంగా పరిశీలించి, తక్షణం వ్యవస్థాగత ప్రక్షాళన చేపట్టాలన్న అవసరాన్ని మంత్రి గుర్తుచేశారు. నిస్సార నేలల్లో అధిక దిగుబడులు సాధించలేక నీరసించిపోతూ... అనూచ్య ప్రకృతి విపత్తులు, తెగుళ్ల ధాకికి వితికిపోతున్న సాగుదారుల చెంతకు సేద్య విజ్ఞానఫలాలను చేర్చి, వారి ఆదాయాలను పెంపొందించాలంటే శివరాజ్ సింగ్ ప్రస్తావించిన సంస్కరణలు అత్యావశ్యకమే! సాగు పరిశోధనలకు రూపాయి ఖర్చుచేస్తే పద్నాలుగు రూపాయలు తిరిగివస్తాయన్నది నిపుణుల సూచన. ఆ మేరకు వ్యవసాయ ఆర్ అండ్ డిడికి నిధుల కేటాయింపులోనూ ప్రభుత్వం ముందుచూపుతో వ్యవహారిస్తే- దాదాపు 47శాతం దేశ జనాభాకు జీవనోపాధి కల్పిస్తున్న సాగు రంగం సంక్షోభ సుడిగుండంలోంచి బయటపడగలదు. దేశీయంగా 2005-23 మధ్యలో అధిక దిగుబడులనిచ్చే 3504 వంగడాలను విడుదలచేశామని 'ఐకార్' వర్గాలు ఘనంగా సెలవిస్తున్నాయి. కానీ- వరి, గోధుమ, మొక్కజొన్న లాంటి పంటల్లో వైనా, అమెరికా తదితరాలు ఎకరానికి సగటున సాధిస్తున్న ఫలసాయాలతో పోలిస్తే- దేశీయంగా రైతుల చేతికొస్తున్నవి చాలా తక్కువ. ఆ రెండు దేశాలతో పాటు దక్షిణకొరియా, ఇజ్రాయెల్ వంటివి వ్యవసాయ ఆర్ అండ్ డిడికి తమ జీడిపీల్ 2.6శాతం నుంచి ఆరుశాతం నిధులను వెచ్చిస్తుంటే- మన దేశంలో మాత్రం ఆ మొత్తం ఒక్కశాతం కంటే దిగువకే పరిమితమవుతోంది. స్థానికంగా అభివృద్ధి చేశామంటున్న కొత్త వంగడాల పరిశోధనా రికార్డులు లభ్యంగా లేని సంగతి కొన్నిచోట్ల ఆడిట్ లో బయటపడుతుండటం- మన దగ్గర మేటవేసిన అవ్యవస్థకు ప్రబల తార్కాణం. దీన్ని సరిచేయడమెంత అవసరమా- రసాయన ఎరువులు, క్రిమినాశకాల విచ్చలవిడి వాడకాన్ని నిరోధించడమూ అంతే ప్రధానం. ఆ మేరకు శాస్త్రవేత్తలు, వ్యవసాయాధికారులు గ్రామాల్లో విరివిగా పర్యటిస్తూ రైతులోకాన్ని జాగృతపరిచేవిధంగా ఎప్పటికప్పుడు దిశానిర్దేశం చేయాల్సింది ప్రభుత్వాలే.

జగన్ చెల్లని రూపాయి.. ప్రజలు విశ్వసించరు

- మంత్రి మండిపల్లి
అమరావతి: కూటమి ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలను ఓర్వలేక సీఎం చంద్రబాబుపై జగన్ అక్రమ వెళ్లగక్కుతున్నారని మంత్రి మండిపల్లి రాంప్రసాద్ రెడ్డి విమర్శించారు. జగన్ ఇటీవల ప్రెస్ మీట్ లో తాత, తండ్రి, బాబాయ్ మృతి అంశాలను ప్రస్తావించారని.. పాత సారాను కొత్త సీసాలో పోసి మార్చేసిందని ఆరోపించారు. అమరావతిలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడారు. "రాష్ట్రానికి జగన్ హానీమాన్ నాయకుడు. గత 24 నెలల్లో 10-15 సార్లు ప్రెస్ మీట్లు పెట్టి వెళ్లారు. జగన్ కుటుంబం.. విజయలక్ష్మి మినరల్స్ తో మైనింగ్ దోపిడీ ప్రారంభించి, భారతీ సిమెంట్స్, సండార్ పవర్ వరకూ విస్తరించారు. దోపిడీ, బెదిరింపులు, మోసాలతో సంపాదించిన డబ్బును రాజకీయాల్లో పెట్టి ఎదిగారు. బలవసూరు నుంచి ప్రారంభమైన వైఎస్ కుటుంబ ప్రస్థానం రూ.లక్షల కోట్ల అవినీతి సామ్రాజ్యాన్ని విస్తరించింది. చెల్లని



రూపాయిగా మారిన జగన్ ను ప్రజలు విశ్వసించే పరిస్థితి లేదు. ఆయనతో పాటు వైకాపాకు చెందిన ఎమ్మెల్యేలు మంచి నలహాలు ఇచ్చేందుకు అసెంబ్లీకి వస్తే స్వీకరించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది" అని రాంప్రసాద్ రెడ్డి అన్నారు.

వైఎస్ ఆర్ లోపి ఆధ్వర్యంలో విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ బి ఎల్ ఎ తో ఎస్ ఐ ఆర్ అవగాహన సదస్సు



- ముఖ్య అతిథులుగా పాల్ గొన్ని విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు, ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కేకే రాజు, విశాఖ మహిళా అధ్యక్షురాలు పేదాడ రమణ కుమారి
విశాఖ ఉత్తరం, చైతన్యవారణి: ఉత్తర నియోజకవర్గం బి ఎల్ ఎ లతో ఎస్ ఐ ఆర్ సంబంధించిన అవగాహన సదస్సు సోమవారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం వై.ఎస్.ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖపట్నం మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు, విశాఖపట్నం తూర్పు నియోజకవర్గం పరిశీలకులు పేదాడ రమణకుమారి ఆధ్వర్యంలో. గ్రాండ్ మిలన్ ఫంక్షన్ హాల్ లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమం నకు విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షులు, ఉత్తర నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త



కె.కె రాజు ఆధ్వర్యంలో ఉత్తర నియోజకవర్గం బి ఎల్ ఎ లకు ఎస్ ఐ ఆర్ కు సంబంధించిన అవగాహన సదస్సు జరిగిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి హర్షవర్షన్ రెడ్డి, నియోజకవర్గ పరిశీలకులు సన్యాసి పాత్రుడు, రొంగలి జగన్నాథం, సతీష్ వర్మ, రాష్ట్ర, మాజీ జిల్లా వివిధ కార్యదేష్ కరైర్లు, మాజీ జీఎంసీ కార్యదేష్ కరైర్లు, రాష్ట్ర పార్టీ కార్యవర్గం సభ్యులు నగర జిల్లా అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు, రాష్ట్ర అనుబంధ విభాగాల కమిటీ సభ్యులు, మాజీ రాష్ట్ర జిల్లా వివిధ కార్యదేష్ కరైర్లు, వార్డు అధ్యక్షులు, బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లు, ముఖ్య నాయకులు, సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యా వ్యవస్థలో అత్యవసర సంస్కరణలు చేపట్టాలి

- సి.ఆర్.సి.జాతీయ అధ్యక్షులు డాక్టర్ వికాస్ పాండే
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: విద్యా వ్యవస్థలో అత్యవసర సంస్కరణలు చేపట్టాలని కన్యూమర్ రైట్స్ కోస్టల్ జాతీయ అధ్యక్షులు డాక్టర్ వికాస్ పాండే ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. దాబా గార్డెన్స్ ప్రెస్ క్లబ్ లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ పాఠశాల విద్యార్థుల పై పెరుగుతున్న విద్యా ఒత్తిడి పై అందోళన వ్యక్తం చేశారు. విద్యా రంగంలో పెరుగుతున్న వ్యాపారీకరణ, చిన్నారులపై సమగ్ర కోచింగ్ విధానాల ద్వారా పెరుగుతున్న మానసిక ఒత్తిడిపై తీవ్ర అందోళన వ్యక్తం చేశారు. విద్య అనేది పిల్లలలో జ్ఞానం, సృజనాత్మకత, వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని పెంపొందించాలన్నదే కానీ, చిన్న వయసులోనే వారిని అనారోగ్యకరమైన పోటీ వ్యవస్థలోకి నెట్టకూడదని అన్నారు. దేశ భవిష్యత్తు విద్యార్థుల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉందని పేర్కొంటూ, విద్యాసంస్థల్లో బాలల రక్షణ, విద్యా చట్టాల అమలును ప్రభుత్వం కఠినంగా పర్యవేక్షించాలని కోరారు. అలాగే కొన్ని ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు కోచింగ్, ఫలితాల ఆధారిత విద్య పేరిట తల్లిదండ్రులపై అధిక భారం, ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. భారత రాజ్యాంగం, విద్యా హక్కు చట్టం, జాతీయ విద్యా విధానం 2020 ఆత్మను పునరుద్ధరించాలని విద్యాశాఖ అధికారులను కోరారు. విద్యా వ్యవస్థలో చట్టబద్ధమైన సంస్కరణలు చేపట్టాలని కోరుతూ కేంద్ర విద్యాశాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, సంబంధిత విద్యా అధికారులకు సమగ్ర నివేదికను ఇప్పటికే సమర్పించినట్లు తెలిపారు. 6వ తరగతి నుండి 10వ తరగతి వరకు ఐఐఐటీ- జెఇఐ/నీటీ సమగ్ర కోచింగ్ నిషేధించాలని, ఆర్.టి.ఇ.చట్టం, బాలల రక్షణ నిబంధనలను కఠినంగా అమలు చేయాలని, అధిక విద్యా భారం, కోచింగ్ ఒత్తిడిని నియంత్రిం



చాలని, బలవంతపు స్టడీ మెటీరియల్ కొనుగోలు, విద్యా వ్యాపారీకరణను నిషేధించాలని, ఉల్లంఘనలపై కఠిన పర్యవేక్షణ, అమలు వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలని వికాస్ పాండే డిమాండ్ చేశారు. సి.ఆర్.సి.జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు పి.వి.జి.విశ్వనాథ్ మాట్లాడుతూ పిల్లలకు అనుకూలమైన, ఒత్తిడి లేని, చట్టబద్ధమైన విద్య అవసరమని, విద్య హక్కు చట్టం, జాతీయ విద్యా విధానం 2020, సి.బి.ఎస్.ఇ నిబంధనలు, ఎస్. సి.సి.ఆర్. మార్గదర్శకాలను కచ్చితంగా అమలు చేయాలని అన్నారు. సి.ఆర్.సి. విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు ఏ. శరత్ చంద్ర మాట్లాడుతూ కొన్ని ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు అమలు చేస్తున్న అధిక కోచింగ్ విధానాల వల్ల విద్యార్థులు తీవ్రమైన విద్యా, మానసిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. చిన్న వయసులోనే పోటీ పరీక్షల ఒత్తిడిని పిల్లలపై మోపకూడదని, విద్యార్థుల హక్కులు, మానసిక ఆరోగ్యం, గౌరవాన్ని పరిరక్షించేందుకు తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, అధికారులు కలిసి పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో సి.ఆర్.సి.జాతీయ ప్రతినిధి అవినాష్ బెంజమెన్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి కె. సాగర్, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కుంజు జోషువ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చట్టాలపై మహిళలకు అవగాహన అవసరం

అరకులోయ: మహిళల రక్షణకు ఉన్న చట్టాలు, హక్కులపై అవగాహన ఉండాలని కలెక్టర్ టి.నిషాంతి సూచించారు. అరకులోయలో 'మహిళల భద్రత- మన బాధ్యత' అనే అంశంపై ఎస్సీ అమితబర్దార్ అధినేత మేరకు పోలీసులు మూడు మండలాల మహిళలు, అంగన్ వాడీ కార్యకర్తలు, డ్యాకా సంఘాల సభ్యులకు నిర్వహించిన సమావేశంలో కలెక్టర్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. బాల్య వివాహాలకు దూరంగా ఉండాలని, గర్భిణులు ఎప్పటికప్పుడు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుని పాస్టికాహారం తీసుకోవాలన్నారు. అనంతరం ఎస్సీ అమితబర్దార్ మాట్లాడుతూ మన్యం ప్రాంతంలో ఇటుకల పందుగ సందర్భంగా రోడ్డుకు అడ్డంగా తాళ్లు కట్టి డబ్బులు అడగడం మంచి పద్ధతికాదని, ఆచారం పేరుతో ఎవరినీ ఇబ్బంది పెట్టొద్దన్నారు. బాల్య వివాహాల చేస్తే ఆరోగ్యవంతులైన పిల్లలు పుట్టరని, దీనికి తోడు తల్లివీడ్డకు ప్రాణాపాయం ఉంటుందని చెప్పారు. జిల్లా ఫిర్యాదుల కమిటీ చైర్ పర్సన్ కృష్ణకుమారి మాట్లాడుతూ మహిళలు



శక్తియాప్తుల డౌన్ లోడ్ చేసుకోవాలని, ఏ సమస్య వచ్చినా ఈ శక్తియాప్ లో ఫిర్యాదు చేస్తే పోలీసుల సహాయం అందుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ మహిళా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ చలపతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ సమ్మర్ క్యాంప్ సోఫ్ట్ ప్రారంభం



గాజువాక, చైతన్యవారణి: జీవీఎంసీ సోఫ్ట్ సమ్మర్ క్యాంప్ లో భాగంగా శ్రీ తిరుమల నగర్ సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో వాకర్స్ పార్కులో కరాటే మాస్టర్ కిషోర్ సారధ్యంలో సుమారు 40 మంది బాలబాలికలకు కరాటే కోచింగ్ ఇస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా 87 వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ టొండా జగన్నాథం ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ తిరుమల సంక్షేమ సంఘం ప్రతినిధులు విశ్వేశ్వరరావు,



పరమానందం, సన్యాసిరావు, వెంకట్రావు కామరాజు, రాజు, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ అనిల్ కుమార్, సెక్యూరిటీ వరలక్ష్మి, జానకి బాల బాలికలు తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు. ముఖ్యఅతిథి మాట్లాడుతూ నేటి సమాజంలో ముఖ్యంగా బాలికలకు ఆత్మరక్షణ శారీరక దృఢత్వానికి ఈ కరాటే చాలా ఉపయోగం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జీవీఎంసీ వారు ఏర్పాటు చేసిన ఇలాంటి సమ్మర్ క్యాంపులు మరింత మంది వినియోగించుకొని ఆరోగ్యం పెంపొందించుకోవాలని ఆభిలషించారు.

స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (సర్) పై బిజెపి సమన్వయ సమావేశం

గాజువాక చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం బీజేపీ విస్తృత సమావేశంలో భాగంగా గాజువాక పాతకర్నూరునిపాలెం బిజేపీ కార్యాలయంలో స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ పై నియోజకవర్గం స్థాయి సమన్వయ సమావేశం జరిగింది. నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్, రాష్ట్ర మీడియా పేసలిస్ట్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో జిల్లా నియోజకవర్గం నాయకులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నరసింగరావు మాట్లాడుతూ గాజువాక నియోజకవర్గంలో ఉన్న 309 పోలింగ్ కేంద్రాల్లో పార్టీ తరపున బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లను నియమించామని అన్నారు. జూన్ రెండవ తేదీన గాజువాక తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో వీరందరికీ స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ పై అవగాహన శిక్షణ కార్యక్రమం ఉంటుందని అన్నారు. జూన్ 15 నుండి జూలై 14 వరకు బూత్ లెవల్ ఆఫీసర్స్ తో కలిసి ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓట్లు సమూహ చేస్తారని తెలిపారు. చనిపోయిన వారి ఓట్లు, రెండేసి ఓట్లు ఉంటే ఒక ఓటు తొలగించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. దీని ద్వారా పేరదర్శకత ఉంటుందని చెప్పారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో ఓటు శాతం పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా ఓటు సమూహ చేసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో మహిళా మోర్చా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీమతి వి రోహిణి, ఉపాధ్యక్షురాలు శ్రీమతి పర్ల లలిత, జిల్లా కార్యదర్శి లక్ష్మారాజు సోమరాజు (సోంబాబు), గూటూరు శంకరరావు,



భువనేశ్వరి, అనిత, ఈగలపాటి యువశ్రీ, వరలక్ష్మి, తాతారావు, ముసలయ్య, రంగనాయకులు, నాగేశ్వరరావు, మనోహర్, ఈశ్వరరావు, సత్యిబాబు, కృష్ణారెడ్డి, జగద్వీష్, రామస్వామి, రాజశేఖర్, రమణ, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



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 తెలికుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు. ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హెబెల్స్ లో ఇంకా ఇంట్లో పూర్తి 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 వర్షం వదార్లం. 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 బ్రోమేట్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే బ్రోమేట్స్ ను 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, వరోటా, రుమాల్ రోటీ, కేకులు, కాజా, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇక మైదా పిండి వాడకం ద్వారా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికార్బోనేట్స్, క్లోరీన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో పొటాషియం బ్రోమేట్స్ ను 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.. డయాబెటీస్, 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 సుగర్ 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 మలబద్ధకం అజీర్ణం అనిడిటి వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నాష్ట్రాన్ని 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 నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది దీనివల్ల బరువు కూడా తగ్గ అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాలు నానబెట్టి.. (పై కాని కూర 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 తిండి కారణం..

తగినంత నిద్ర రాకపోతే అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు, కాబట్టి ప్రతిరోజూ తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. మీకు రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పోకపోతే నువ్వుల 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 నూర్య సమస్యలను చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్బిన్ల ఇంకా మెటాబోలిజం ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే మంచి నిద్ర కోసం మీరు ఉదయం అశ్వగంధ టీని త్రాగవచ్చు, రాత్రి చామంతి టీ తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



ఈ హెర్బల్ టీ మెటాబోలిజం (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్స్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్బిన్ల ఇంకా కార్బోన్లను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రి ఫోన్ ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్ ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్క్రీన్ నుండి వెలువడే కాంతి మెటాబోలిజం హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి అటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ లైమింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరూ ఆరోగ్యంపై పెద్దగా శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. కొందరు వర్క్ బిజీతో పడి, మరికొందరు అతి బద్ధకం 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 ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ప్రజల ఆహారం, జీవనశైలిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను సూచించింది. శారీరక శ్రమ వల్ల గుండెజబ్బులు, బీపీ 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, సీడ్స్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ట పెరగటం, ఆయాసం రావడం, కంటిచూపు తగ్గడం



వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్ కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్ గా 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 తిండి మూలం అన్నారు.

ఈ జ్యూస్ లను 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 హెబెల్స్ రెమిడిస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఇలాంటి పానీయాలు డైరాయిడ్ బాధితులకు గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాంటి ఆరోగ్యకర డ్రింక్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. క్యారెట్, బీట్ రూట్ జ్యూస్: డైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్ రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైటోస్ట్రోలియంట్స్, లైకొపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్ లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. డైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్ రూట్ జ్యూస్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుని తాగటం చాలా మంచిది. మజ్జిగ.: రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగను తప్పని సరిగా చేర్చుకోవటం కూడా డైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. మజ్జిగ గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. హైపోథైరాయిడిజంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మజ్జిగలో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్.: ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను వేసి బాగా కలుపుకుని తాగాలి. అల్పబిన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డైరాయిడ్ హార్మోన్స్ ప్రావాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బాదం పాలు.: బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అల్లెర్జీ ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. స్యూతీన్ కాకుండా, మీరు టీ, కాఫీ, బాదం పాలను తాగితే



మంచిది. పసుపు పాలు.: పాలు, పసుపు కలిపి తాగటం డైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఉపశమనం అంటున్నారు నిపుణులు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగాలి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ 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 పొందుతారు. ఆకు కూరలతో జ్యూస్: బచ్చలికూర, కొత్తిమీర, పుడిసా వంటి ఆకుపచ్చటి కూరగాయలతో చేసిన జ్యూస్ లను క్రమం తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటే.. డైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చటి ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగచ్చు.

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 కొలిస్ట్రాల్ 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 రాల్ సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి..

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 రకాలుగా వాడుతారు.. అందుకే మార్కెట్ లో వీటికి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది.. వీటిని రోజు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొటాషియం, విటమిన్ కే మరియు మెగ్నీషియం కలిసి ఉండటం వలన ఎముకల వటిష్టతకు స్ట్రాబెర్రీస్ బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.. అధిక బరువుతో భాగ పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, అనిడిటి తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. బరువును నియంత్రించే



హార్మోన్ల పని తీరును మెరుగు పరుస్తుంది.. స్ట్రాబెర్రీలలో ఆంథోసానిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అడిపోనెక్టివ్ అనబడే హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం ను నియంత్రిస్తుంది.. దానివల్ల సులువుగా బరువును తగ్గవచ్చు..

బాడిని 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 వండ్రను ఇష్టపడతారు. అయితే చాలా మంది మామిడిపండు లస్సీ తాగేందుకు మార్చేటట్టి 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, వుదీనా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాలు అన్నీ వేసి మిక్సీ వట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ 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.

చర్చి 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 చర్చి అని కొందరు తినరు. 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 వదేయడానికి 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 మళ్ళీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినివేయాలి. 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 నియంత్రింపబడతాయి. తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ద రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, అందులో పంచదార వేసుకోవద్దని గుర్తుంచుకోవాలి. సద్ద రోటీలను తినడం వల్ల కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్ట్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చర్చి రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. 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 సమస్యలకు కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వ్యాపింగ్లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేపిలను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేవే రుచులు చేర్చారు. వీటిని వ్యాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వ్యాపింగ్లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజెరిన్, ప్రొపెనైల్ గ్లైకోల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్స్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రాబెర్రీ, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక వండ్ర రుచిగల వేపిలు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే



ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అల్బ్రుక్లివ్ 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-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్ కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

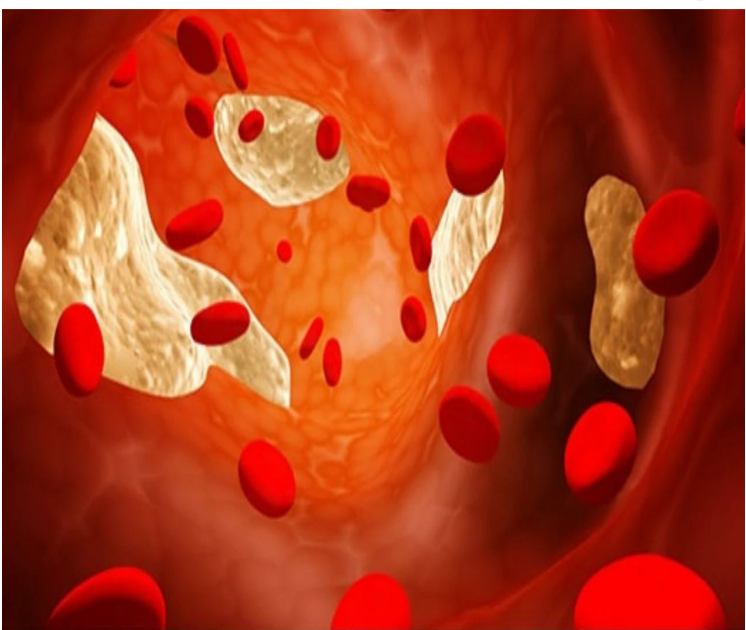
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. వెగెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్యాధి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయంటుంది. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక 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 నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషులు కాలియం కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సింది. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి. ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాళ్లు 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 దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. అందుకే ఈ వయసులో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ పెట్టడం కూడా ముఖ్యమైంది. వ్యాయామం, వాకింగ్ వంటివి చేస్తుండాలి. వీటి వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గతాయి 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 సమస్యల 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 పాటించాలో 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 నాళాల్లో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీన్స్.. ఇందులో కరిగే పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీన్స్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలేట్ అమ్లాల ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల



విటమిన్లు, ఫైబర్ స్క్వాటియంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా బిక్కుళ్లు.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తొలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే సబ్బా గింజలు పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం సబ్బా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓట్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవిసె గింజలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తపోటు, రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఇక వెల్లుల్లిని 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 ఫ్రీడ్స్ 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. రిఫ్రెజరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పుటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ 90% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రీడ్స్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. మట్టి



కుండలకు పోర్స్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మలినాలను ఫిల్టర్ చేసి, శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పీహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి ఆమ్లత్వను తగ్గిస్తాయి. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్యత్తుగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్తవూతూ దారి తప్పతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజాసేవకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి ఆటంకం 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 విచలవిదిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్విజ్ ఆఫ్ ఫెక్టివ్ డిజార్డర్స్ తో 27 ఏళ్ల మహిళా దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంటుంది. ఈ డోస్ రోజు రోజుకీ 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 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.

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 క్షేత్రానికి ఈ మూడు పేర్లు ఎందుకు వచ్చాయి, దాని వెనుక చరిత్ర ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కాశీ అనే పేరు.. స్కందపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనంద్ కానన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పటికీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్ఠించాడు. కాశీ అనే పదం కాష్ పేరు నుంచి వచ్చిందంటారు. అంటే ప్రకాశించడం అని అర్థం. కాశీ అనే పదానికి కాంతిని ఇచ్చే నగరం అని అర్థం. అంటే జ్ఞానోత్పత్తి ఎక్కడ నుంచి వ్యాపించిందో ఆ ప్రదేశాన్ని కాశీ అంటారు. కాశీలో మరణించిన తరువాత, ఆత్మ మోక్షాన్ని పొందుతుందని నమ్ముతారు. మోక్షమార్గాన్ని ప్రకాశించేయడం 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. బనారీ రాజు పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహాద్ధ ఘోరీ దాడిలో బనారీ 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 మహాశంఖ, ముక్తిభూమి, రుద్రవస్, తపస్వలి, త్రిపురారిరాజనగరి, 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.

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తింటున్నారా?

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తినడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఈ సీజన్ లో వ్యాధులు ప్రబల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. గాలిలో తేమ పెరగడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వేగంగా వృద్ధి చెందుతుంది. దీనిబట్టి బహిరంగంగా విక్రయించే వీధి ఆహార పదార్థాల పరిశుభ్రతపై ప్రశ్నలు తలెత్తడం సహజం. వీటిని తినడం వల్ల కడుపునొప్పి, విరేచనాలు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి, ఈ సీజన్ లో బయట భోజనం చేయకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వాటితో పాటు మరికొన్ని ఆహార పదార్థాలు కూడా తినొద్దు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో నీరు కూడా కలుషితమవుతుంది. ఆ నీటిని ఈ ఫుడ్స్ తయారీలో వాడవచ్చు. ఇలా తయారుచేసిన ఆహారాలు తింటే డైజెస్టివ్ ఇన్ ఫక్షన్స్, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. ఈ సీజన్ లో పచ్చి కూరగాయలపై బ్యాక్టీరియా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. వర్షాకాలంలో వాతావరణం బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాల పెరుగుదలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు వంటి సీ ఫుడ్, రెడ్ మీట్ కలుషితం కావడానికి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ఇవి తాజాగా దొరకడం కష్టం. సరిగ్గా నిల్వ చేయని, పచ్చిగా తినే మాంసం, సీ ఫుడ్ వల్ల అనారోగ్యులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి కొన్ని నెలల పాటు వీటిని తినకూడదు. వర్షాకాలంలో పండ్లు కోసిన



వెంటనే తినాలి. కల్ చేసి, తోలు తీసేసిన చాలాసేపటి వరకు వీటిని పక్కన పెడితే అనారోగ్యాల ఆకుకూరలు అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, వర్షాకాలంలో వాటిని తినడం తగ్గించాలి. ఎందుకంటే ఈ సీజన్ లో ఆకుకూరలు పండించే ప్రదేశాలు అవరిశుభ్రంగా మారుతాయి. చిత్తడి నేలల్లో పండించేవి, రవాణా సమయంలో సరైన శ్రద్ధ తీసుకోని, బురద అంటుకునే ఆకుకూరలు తినకూడదు. వీటితో బ్యాక్టీరియా వల్ల వ్యాధులు రావచ్చు. వర్షాకాలపు తేమ వాతావరణంలో పాలు, పెరుగు, పనీర్ వంటి పాల ఉత్పత్తులలో బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. మామూలుగా వర్షాకాలంలో పాల ఉత్పత్తులు చాలా త్వరగా చెడిపోతాయి. అందుకే వీటిని తినడం తగ్గించాలి.

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 మనసుకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యుసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదువు వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికే ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశు గురించి కుబెంట్ స్ట్రక్చర్ రాజన్ సింగ్ తన ఇన్ స్ట్రాగ్రామ్ రీల్ లో దాని గురించి మాట్లాడాన్ని చూడండి చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్సింగ్ మెమరీ ఓవర్ లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం 'రెండు ఛానెల్లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన ఆకలిని సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం కష్టం అవుతుంది, "అని రాజన్ సింగ్ చెప్పారు. "అయితే మీరు సాహిత్యం లేకుండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు" అని ఆయన చెప్పారు. చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్సువేళ్లు ఏమి చెబుతారు: "సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధ సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కాబ్రెమ్ మెంటిలిటీలో క్లినికల్ నైకాజ్జు సేఫ్ మాజీ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది , టాఫ్ నెలకు ప్రేరణాత్మక సేవలను అందిస్తుందిని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెర్సెస్ ఉద్దేశం , మూడో రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సుభంగంగా పెంచుతాయి. అయినప్పటికీ సంగీతం చాలా భిగ్గా లేదా సుక్షిగ్గా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ , మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది హానికరమైన తగ్గడానికి దారితీస్తుంది అతను సింగ్ అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాశ్వత సంగీతం బాగుంది, తరువాత 'మెజార్డ్ ఎక్స్' అని పిలవబడే మాజీ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చవచ్చు.



, మానసిక చురుకుదాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉపయోగించబడుతుంది. "పదన సంగీతం , స్థిరమైన, ఓడార్లు రలులతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకృత మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సుక్షి అంశాలు లేవు" అని మాజీ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్ష్యం ఏమిటంటే వాటికి సేవ్య సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించడాం ఖచ్చితంగా , అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. "చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం ప్రయోజనకరమే లేదా హానికరమా అనేది అధ్యయనం సామగ్రి యొక్క సంక్లిష్టత, సంగీతం యొక్క సాహిత్యం , టెంపో, సంగీతంతో వ్యక్తికి ఉన్న పరిచయం , వారి వ్యక్తిగత అధ్యయన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది" అని మాజీ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయనం అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన ఏకాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చవచ్చు.

చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలో

ఉదయాన్నే పార్కులో ఒక మూలన వృత్తాకారంలో కూర్చున్న పెద్దలను మీరు తప్పక చూసి ఉంటారు. వారు గట్టిగా చప్పట్లు కొట్టడం చూసి, మీ మనస్సులో ఈ ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. ఈ వృక్తులు ఎందుకు ఇలా చేస్తారు? చదవడానికి ఎంత వింతగా అనిపించినా.. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల శరీరంలో మార్పులు చేటుచేసుకుంటాయి. ఇది ఒక రకమైన చికిత్సగా పరిగణిస్తున్నారు. రోజూ చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి చప్పట్లు కొట్టడం కూడా మంచిది. ఇది శరీరం మరియు మనస్సు రెండింటినీ బలపరుస్తుంది. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కండరాలలో రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా మెద మరియు వెనుకకు ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, రక్తపోటు, ఊబకాయం లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కూడా దీని నుంచి చాలా ప్రయోజనాలను పొందుతారు. రోజూకు 300-400 సార్లు చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల సీరల్లో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది ఆర్టరెటీస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పుల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది ఓ అధ్యయనం తెలిపింది. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రభావం



తగ్గుతుంది. ఇది రక్తపోటును నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయం మరియు ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. కానీ చెప్పట్లు కొట్టడానికి కూడా ఓ పద్ధతి ఉంటుంది. దీన్ని క్లాప్సింగ్ థెరపీ అంటారు. నడుము నిర్దుటంగా ఉంచి, మీ శరీరాన్ని పైకి లాగి చప్పట్లు కొట్టాలి. ఈ సమయంలో, మీరు మీ సౌలభ్యం ప్రకారం మధ్యలో కొన్ని విరామాలు కూడా తీసుకోవచ్చు. అలాగే.. చప్పట్లు కొట్టే ముందు, మీరు మీ అరచేతులపై కొంచెం నూనెను పూయవచ్చు., ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేయడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.

ఈ అలవాట్లు ఉంటే విజయం మీ వెంటే!

విజయం ఒక్కరోజు అకస్మాత్తుగా మన తలుపు తట్టదు. అది రోజూవారీ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సానుకూల దినచర్యను అనుసరించడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో సక్సెస్ మార్గంలో నడవగలడు. అందుకోసం ఏం చేయాలంటే.. మీ రోజూను 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 అల్ట్రావోరాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి



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

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ లిస్క్ తగ్గుతుందట..!

మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (9% దీటిమొత్తం ఋజుఅవడంతో) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్యుపరమైన 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 మెసోపాజీ తర్వాత, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్ స్టిట్యూట్ జర్నల్ లో 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. బ్రిటీష్ జర్నల్ ఆఫ్ క్యాన్సర్ లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 20% తక్కువగా ఉంటుంది.



మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం మంచిది. తల్లిపాలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని గమనించబడింది. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక మెటా-ఎనలేషన్ లో 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 ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

సొట్టబుగ్గ మంచికేనా?

మనలో కొంతమందికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటాయి. వారు సొట్టబుగ్గ వెనుక సీక్రెట్ లా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా కనిపించే వారి కంటే బుగ్గ సొట్ట పడే అమ్మాయిలైనా.. అబ్బాయిలైనా ఇంకాస్త అందంగా కనిపిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంతకీ ఆ సొట్ట బుగ్గలు ఎలా వస్తాయి? వాటి వెనుక ఉన్న సీక్రెట్ ఏంటనేది 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 ఉంటుందంటుంది. వీటిలో ఒక కండరం నోటి చివర వరకు ఉండగా.. ఇంకోటి చెంప మధ్య వరకే నోటి చివర వరకు ఉండగా.. జైగోమాటిక్ కండరంలో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలోనే సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్విస్తూ.. మాట్లాడినా కండరాలు కదిలి చెంప సొట్ట ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా తల్లికి లేదా తండ్రికి సొట్ట బుగ్గలు



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

వెంటనే అయిపోవాలనే తొందరవద్దు..

స్లోగా చేస్తూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించండి! మంచి స్పాట్ ఎంచుకున్నాక ఏదో తొందరపడి గబా గబా కానిచ్చేస్తే ఫలితం ఉండదు. పైగా ఇలా చేస్తే మంచి అవకాశాన్ని మిస్ చేసుకున్నామనే ఫీలింగ్ వెంటాడుతుంది. కాబట్టి అలా జరగకూడదు అంటే.. స్లోగా చేస్తూ.. ప్రతీ క్షణాన్ని ఆస్వాదించాలి. అప్పుడే మీరు చక్కటి అనుభూతికి లోనవుతారని నిపుణులు నూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ మనం చెప్పుకోబోయేది దేని గురించి అనుకుంటున్నారా?.. విహార యాత్రల్లో స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్ బెనిఫిట్స్ గురించి. సోలో ట్రావెలింగ్ అంటే ఒంటరి ప్రయాణం అని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ప్రజెంట్ 'స్లో ట్రావెలింగ్' కూడా ట్రెండింగ్ లో ఉంది. అసలు ఉద్దేశం ఇదే!... బిజీ వర్క్ అండ్ లైఫ్ షెడ్యూల్ కారణంగా చాలామందికి ఎప్పుడంటే అప్పుడు విహార యాత్రలకు వెళ్లడానికి వీలు పడదు. దీంతో కొందరు ఉన్న సెలవు రోజుల్లోనే లేక రెండు మూడు రోజులు వీవు పెట్టే మంచి టూరిస్ట్ స్పాట్లకు వెళ్తుంటారు. కానీ జర్నీ అండ్ విజిటింగ్ సమయాలు సరిపోక అందమైన ప్రదేశాలను కూడా మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించకుండా ఏదో గబా గబా చూసేసి, వేగంగా తిరిగి వస్తుంటారు. తీరా ఇంటికి వచ్చాక ఆ ప్రదేశాన్ని పూర్తిగా చూడలేకపోయామనో, సమయంలేక వెంటనే వచ్చేతామనో ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితికి చెక్ పెట్టాలనే కాన్సెప్ట్ ప్రారంభమైంది 'స్లో ట్రావెలింగ్' మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదిస్తూ.. ప్రజెంట్ 'స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్' ట్రెండ్ నడుస్తోంది. చాలామంది యువతీ యువకులకు ఈ కాన్సెప్ట్ గురించి సోషల్ మీడియాలో చర్చించుకోవడం, ఫాలో అవడం చేస్తున్నారు. వెళ్లిన టూరిస్టు ప్రదేశాన్ని తొందరపాటుతో కాకుండా, అక్కడే చాలాసేపు సేద తీరుతూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించడం, అలాగే జర్నీ కూడా ప్రకృతిని, పరిసరాలను ఆస్వాదిస్తూ నెమ్మదిగా కొనసాగించడమే 'స్లో ట్రావెలింగ్' యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. ఇదే ప్రయాణాన్ని



ఒంటరిగా కొనసాగిస్తే 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' అంటారు. అనువైన.. అందమైన ప్రదేశాలు: 'స్లో సోలో ట్రావెలింగ్'కు అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలు మనదేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిలో కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా ఆసోలోని బ్రహ్మపుత్ర రివర్ మధ్యలో ఉండే అందమైన మజారి ఐల్యాండ్ ప్రస్తుతం సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయడానికి మంచి స్పాట్ గా టూరిస్టు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీంతోపాటు అరుణాచల్ ప్రదేశంలో ఎగుడు దిగుడు కొండల మధ్య ఉండే మెచుకా ప్రాంతం కూడా సోలో అండ్ స్లో ట్రావెలింగ్ కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మరో అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం, విహార యాత్రీకులను కట్టి పడేసే ప్లేన్ అందమాన్ ఐలాండ్స్. సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే డార్జిలింగ్ లోని గైన్ బర్న్ టీ ఎస్టేట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం మనాలిలో ఉన్న నార్త్ ఎస్టేట్ గెస్ట్ హౌస్, కేరళ రాష్ట్రంలో పెరియార్ నదీ తీరాన ఉండే క్రాంగనోరీ హిస్టరీ కేఫ్ వంటివి 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' చేసేవారికి అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలుగా పరిగణిస్తారు.

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 ఫోనే అంటూ ఫ్యామిలీని కూడా పట్టించుకోకుండా ఫోన్ లో లీనమవుతున్నారు. ఇంకొందరైతే ఉదయం ఫోన్ మాట్లాడుటం మొదలు పెడితే నైట్ పడుకునే వరకు ఫోన్ మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. ఇదేంటి ఇలా ఫోన్ ఎక్కువ సేపు మాట్లాడుతున్నా.. రేడియేషన్ ఎఫెక్ట్ తో ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయని చెప్పినా పట్టించుకోకుండా లీనమవుతారు. అయితే తాజాగా జరిగిన ఓ స్టడీలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మనిషి 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 సదరన్ 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.



యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల చికిత్సలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్సల్ లో 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 %ఖం% 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, విటమిన్ బెల్లీలలో ఉన్నాయి. అభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్లూక్వెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెల్లీలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాలెనట్, జీడిపప్పు, వాలెనట్, 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.

పొట్ట కొవ్వును త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?

బరువు తగ్గడానికి, పొట్ట కొవ్వును తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడి వ్యాయామం చేయాలి. కానీ, కొన్ని మూలికలు బరువు తగ్గడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి. బొడ్డు కొవ్వును కరిగించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ, చిట్టాలు బరువు తగ్గించేందుకు బెస్ట్ నివారణలుగా పనిచేస్తాయి. 1. వెల్లుల్లి :- వెల్లుల్లి వంటి సహజ వంటగది మూలికలు వివిధ ఆహారాల రుచి, వాసనను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్ మరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెల్లీ ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చిన చెక్క, తేనె టీ :- దాల్చిన చెక్క, తేనె టీలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటిమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు దీనిని పోషక ఆహారంగా చేస్తాయి. సాధారణ వ్యాయామంతో పాటు దాల్చిన చెక్క తేనె టీ తాగడం వల్ల శరీరంపై దీర్ఘకాలిక సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. 3. తేనెతో నిమ్మకాయ నీరు :- రోజూ ఉదయాన్నే నిమ్మరసం తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. తేనె ఒక సహజ స్వీటెనర్, దాని రుచిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మకాయ నీటిలో చేర్చవచ్చు. 4. పెరుగు :- పెరుగు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మీ శరీరంలోని పొట్ట కొవ్వును కరిగించి జీవక్రియను పెంచుతుంది. యోగర్ట్



ప్రోబయోటిక్స్, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్స్, మినరల్స్ అద్భుతమైన మూలం. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. 5. చియా విత్తనాలు :- విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, పోటాషియం, మరెన్నో శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి అవసరమైన అనేక ముఖ్యమైన అంశాలకు చియా గింజలు మంచి మూలం. చియా విత్తనాలు మీరు తక్కువ తిన్నా కూడా కడుపు నిండుగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్మూలించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

రుగ్గుతగా మారుతున్న అతి భావోద్వేగాలు

మనుషులన్నాక భావాలు, భావోద్వేగాలు సహజం. ఆయా పరిస్థితులు, సందర్భాలను బట్టి ఇవి వ్యక్తం అవుతుంటాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. కాకపోతే సమయం, సందర్భాలేని అతి భావోద్వేగాల అనర్థదాయకమని, మానసిక రుగ్గుతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెప్పన్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషన్ల అండ్ బిహేవియర్స్ 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్గుతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాలని సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హ్యాపీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా నవ్వుడం వంటి ప్రవర్తన వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఇది రెండు వారాలకు మించి కొనసాగడాన్నే మానసిక నిపుణులు 2015లో మొదటిసారిగా 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా నిర్ధారించారు. దీనివలన పడిన బాధితులు చెప్పిందే చెప్పడం, చేసిందే చేయడం వంటి విచిత్ర ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటారు. అతి భావోద్వేగ సందర్భాలు: కొందరు బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు సంభవింపే కదలికలవల్ల కూడా ఏదో ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుందని అనుకుంటారు. బస్సు కిందపడి చనిపోతామనో భయపడుతుంటారు. అలాగే మరికొందరు తమ కుటుంబంలో, అంధువుల్లో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామనో ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాతీపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అద్భుత శక్తులు వెంటాడుతున్నాయని కూడా భ్రమ పడుతుంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాస్తవాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి రుగ్గుత కలిగిన దాదాపు 50



శాతం మంది బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ బాధితులే అయి ఉంటారు. వీరు ఏదో ఒక సందర్భంలో ఆత్మహత్యాయత్నం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు అల్ట్ర్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషన్ లో సిచ్చవేష్యస్సుని నివారించగలిగే వెడర్ క్రియేట్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తన నుంచి డ్రైవర్ట్ చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలను పక్కనాటి పక్షింపడం, కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితులు ఏ పరిస్థితులవల్ల అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నారో ఆ పరిస్థితులను నివారించాలి. ఇలా చేస్తే క్రమంగా ఈ అతి భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్' తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మార్పురాకపోతే మానసిక వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స అందించాలి. ప్రజెంట్ కంపాషన్ ఫోకస్డ్ థెరపీ వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

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, సెలినియం 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, సెలినియం 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. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు..: బాతు గుడ్డులో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్మంలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్డులో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్డును ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్డు కంటే డీసాల్టెడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లని నుంచి కాల్షియం శోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నివారణతో పాటు, బాతు గుడ్డు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలానికి 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 ంఖీటటఅవి జశీతశీశీశీశీతీతీతీ పైట్లెట్ కి విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా ఆదేశాలు ఇస్తుంటారు. అంతే కాకుండా పైట్లెట్ కేబిన్ లో ఉన్న రాడార్ సహాయం తో పైట్లెట్ విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఒకవేళ మేఘాలలోకి వెళ్లితే వర్షం విమానం మీద పడడం. చాలా వరకు విమానాలు మేఘాల మీద నుంచే వెళ్తుంటాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లాలి వస్తుంది. అది కూడా కొన్ని అనివార్య

పరిస్థితుల్లో.. అయితే ఆ సమయంలో మేఘాల్లో వర్షం, ఐస్ పదార్థాలు బర్నూల్డ్ న్స్ ను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంటుంది. కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్లు. అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు పైట్ అప్రూమెంట్స్ సహాయంతో పైట్లెట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంటుంది. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాల పై నుంచి వెళ్లే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన పైట్లెట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్లే తప్పుకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.



మెగా డిఎస్సినా? దగా డిఎస్సినా?

- పేపర్లు లీక్.. డేటా డిలీట్.. - మెరిట్ లిస్టు
మాయం - వైసిపి అధినేత వైఎస్ జగన్

అమరావతి: కూటమి ప్రభుత్వం నిర్వహించింది మెగా డిఎస్సినా? దగా డిఎస్సినా? పేపర్లు లీక్, డేటా డిలీట్ అయ్యాయని, మెరిట్ లిస్టు మాయమైందని, దీనిపై ముఖ్యమంత్రి ఏమి సమాధానం చెబుతారు? అని వైసిపి అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. ఈ మేరకు సామాజిక మాధ్యమ వేదిక ఎక్కడో స్పందించారు. వైసిపి హయాంలో ఇచ్చిన డిఎస్సినని రద్దుచేసి, ఉద్దేశపూర్వకంగా అలస్యం చేసి, కొత్తగా మళ్లీ నోటిఫికేషన్ ఇచ్చి దాన్ని పబ్లిసిటీకి వాడుకున్నారని తెలిపారు. తీరా పరీక్షల్లో చేసిన నిర్మాణాలు, స్కామ్లతో ఉద్యోగార్థులకు ద్రోహం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. విద్యాశాఖలో లీకులతో సాగిన 'డార్క్ ఆపరేషన్'ను ఎందుకు దాచిపెడుతున్నారని ప్రశ్నించారు. పరీక్ష నిర్వహణలో చురుగ్గా పాల్గొన్న ఎన్సెఇఆర్టీ అవుట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగికి మొదటి ర్యాంకు ఎలా వచ్చిందో ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలన్నారు. ఆ తర్వాత ఆ వివరాలను డేటాబేస్ నుంచి ఎందుకు డిలీట్ చేశారు? మెరిట్ లిస్టులను ఎందుకు దాచారు? టాపర్ వివరాలను ఎందుకు తొలగించారో బయటపెట్టాలన్నారు. ఎంపికైన వారికి మాత్రమే నేరుగా మెనేజ్మెంట్ ఎందుకు పంపారు? కలెక్టర్ కార్యాలయాల్లో ఎంపికైన వారి జాబితాలు ఎందుకు పెట్టలేదు? అని ప్రశ్నించారు.



రూ.15 లక్షలకు 'సెన్సిటివ్ కోటా' పోస్టుల బేరసారాలాదారని, ఎప్పుడూ క్రీడా మైదానంలో అడుగుపెట్టని వాళ్ళకి కూడా ఫేక్ నర్టిఫికేట్లు ఇచ్చారని ఆరోపించారు. ఇంటికి పిలిచి ఒప్పందాలు కుదిర్చారని, రికార్డులను వేలం పాటలా మార్చేసారని వివరించారు. ఇలా జరిగితే ప్రతిభ ఉన్నవారి మాటేమిటో సమాధానం చెప్పాలని కోరారు. టెట్ కన్వీనర్ గా ఉన్న అధికార డిఎస్సీ పరీక్షకూ కన్వీనర్ అయినప్పటికీ, ఉన్నతంగా టెట్ కన్వీనర్ ను తొలగించి విద్యాశాఖ జాయింట్ డైరెక్టర్ ను డిఎస్సీ కన్వీనర్ గా పెట్టడం వెనుక మతలబు ఏమిటన్నారు. దీనికి సంబంధిత శాఖ మంత్రి బాధ్యత వహించాలని, సిబిఐ దర్యాప్తును కోరాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ విషయంలో చిత్తశుద్ధి ఉంటే ప్రతిభ చూపిన అభ్యర్థులకు న్యాయం చేయాలని కోరారు.

కలెక్టరేట్లో 'ఆయుష్' ఉచిత హోమియో వైద్య శిబిరం నిర్వహణ

అనకాపల్లి: జిల్లా కలెక్టరేట్లో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక "పబ్లిక్ గ్రీవెన్స్ రెడ్రెస్ట్ సిస్టమ్" (పి జి ఆర్ ఎస్) నిర్వహించే రోజున 'ఆయుష్' ఉచిత హోమియో వైద్య శిబిరాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ సూచనల మేరకు సోమవారం ఉదయం కలెక్టరేట్లో 'ఆయుష్' ఉచిత హోమియో వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేసినట్లు కలెక్టర్ తెలియజేశారు. ప్రతి సోమవారం ప్రజలకు అందుబాటులో ఆయుర్వేదం మరియు హోమియోపతి సేవలు అందించడం జరుగుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే మందుల పంపిణీతో పాటు బీబీ చెక్ అప్, మోకాళ్ళ నొప్పులు, ఆయాసం, దగ్గు, నీరసం, ఎసిడిటీ, మధుమేహం, వంటి వ్యాధులకు మందులు మరియు సన్ స్క్రీమ్ నకు ప్రిమెంటివ్ మందులు పంపిణీ చేసినట్లు రోగులను తనిఖీ చేయడానికి హోమియోపతి మెడికల్ అధికారి సౌభాగ్య తక్కి ను నియమించినట్లు కలెక్టర్ తెలియజేశారు. నర్సపట్నం ఆర్ డి ఓ కార్యాలయం నందు, సర్వసిద్ధి రాయవరం మండల కార్యాలయం నందు జరిగిన పిజిఆర్ఎస్ లో కూడా ఆయుష్ విభాగం ద్వారా వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించి ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేయడం జరిగిందన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మరియు ఆయుష్ శాఖ డైరెక్టర్ రోణంకి



గోపాలకృష్ణ ఆడికేషన్ల మేరకు ప్రతి సోమవారం జిల్లా కలెక్టరేట్లో ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహిస్తామని అన్నారు. పి జి ఆర్ ఎస్ నందు దరఖాస్తుల సమర్పించేందుకు వచ్చిన ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. ఈ వైద్య శిబిరాలను ఆయుష్ రీజినల్ డైరెక్టర్ కె.శ్రీనివాస్, జిల్లా ఆయుష్ అధికారి జి. లావణ్య పర్యవేక్షించారు.

భూసంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లెరిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కారం

- రెవెన్యూ క్లెరిక్ నకు 143 దరఖాస్తులు
అనకాపల్లి: రెవెన్యూ క్లెరిక్ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల నుండి స్వీకరించిన అర్జీలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ రీ ఓపెన్ కాకూడదని వివిధ శాఖల అధికారులను కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన రెవెన్యూ క్లెరిక్ కార్యక్రమంలో స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్లు సుబ్బలక్ష్మి, కె. రమామణి, అనిత ఇతర రెవెన్యూ సిబ్బంది జిల్లాలోని వివిధ మండలాల నుండి వచ్చిన ప్రజల నుండి భూ సంబంధిత అర్జీలు స్వీకరించారు. ప్రజల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలోనే పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ సూచించారని, ప్రతి శాఖ అధికారి వారి వారి శాఖ లకు సంబంధించిన అర్జీల పరిష్కార



పరిష్కరించి ప్రతిరోజూ పర్యవేక్షణ చేసి, గడువులోపల చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.

జిల్లాలో "ఇంటికో పారిశ్రామికవేత్త" ఉండాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్
అనకాపల్లి: జిల్లాలో "ఇంటికో పారిశ్రామికవేత్త" ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ తెలిపారు. చోడవరం ఆ సెంట్రీ నియోజకవర్గ వర్ధిల్లో బుచ్చయ్యపేట మండలం ఆర్ భీమవరం గ్రామంలో ఎం.ఎస్.ఎం.ఇ. పార్క్ శంకుస్థాపన ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా స్థానిక శాసనసభ్యులు కె.ఎన్.ఎస్. ఎస్. రాజు, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సార్వమాన్ పటేల్, ఏపీ స్టేట్ హౌసింగ్ టోర్స్ చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్య బాబు లతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన "ఇంటికో పారిశ్రామికవేత్త" విధానంలో భాగంగా, రాష్ట్రంలోని ప్రతి నియోజకవర్గానికి ఒక ఎంఎస్ఎంఇ పార్కును ఏర్పాటు చేయాలని



లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని పేర్కొన్నారు. ఇందులో భాగంగా మూడో విడత కింద చోడవరం నియోజకవర్గంలోని ఆర్.భీమవరంలో ఈ నూతన పార్కును మంజూరు చేసినట్లు చెప్పారు. ఈ ఎంఎస్ఎంఇ పార్కు మౌలిక వసతుల కల్పన మరియు అభివృద్ధి కోసం రూ. 4.8 కోట్లు తో 32.43 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు చెప్పారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మొత్తం 35 కేంద్రాలలో పరిశ్రమల అభివృద్ధికి శంకుస్థాపనలు చేయగా, అందులో భాగంగానే చోడవరంలో కూడా ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేసినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ శంకుస్థాపన ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో స్థానిక శాసనసభ్యులు కె.ఎన్.ఎస్. ఎస్. రాజు, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ సార్వమాన్ పటేల్, ఏపీ స్టేట్ హౌసింగ్ టోర్స్ చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్య బాబు, వలుపురు పారిశ్రామికవేత్తలు ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

రాజకీయ పార్టీలు, న్యాయవాదులకూ పోష్ చట్టం విస్తరణ

- రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ - చైర్పర్సన్
డాక్టర్ రాయపాటి శైలజ

మంగళగిరి(గుంటూరు జిల్లా): పని ప్రదేశాల్లో మహిళలపై లైంగిక వేధింపులను నివారించేందుకు అమలులో ఉన్న పోష్ చట్టం (ప్రివెన్షన్ ఆఫ్ సెక్సువల్ హార్సెస్ మెంట్) చట్టాన్ని రాజకీయ పార్టీలకు, న్యాయవాదుల వృత్తిలోని వారికి కూడా విస్తరించే దిశగా ఆంధ్రప్రదేశ్ మహిళా కమిషన్ చర్యలు ప్రారంభించింది. ఈ అంశంపై గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరి సమీపంలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ మహిళా కమిషన్ కార్యాలయంలో విస్తృత స్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించింది. దీనికి వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, బార్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, బార్ కౌన్సిల్ ప్రతినిధులు హాజరై ఈ చట్టం అమలు విధానంపై తమ అభిప్రాయాలు, సూచనలు తెలియజేశారు. సమావేశానికి అధ్యక్షత వహించిన ఆంధ్రప్రదేశ్ మహిళా కమిషన్ చైర్పర్సన్ డాక్టర్ రాయపాటి శైలజ మాట్లాడుతూ మహిళల భద్రత, గౌరవ పరిరక్షణ ప్రతి వ్యవస్థ బాధ్యతనూ. ప్రస్తుతం కార్యాలయాలు, ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ సంస్థల్లో అమలులో ఉన్న పోష్ చట్టాన్ని రాజకీయ వ్యవస్థలు, న్యాయవాద వృత్తిలోని వారికి వర్తింపజేయాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. రాజకీయ పార్టీల్లో పనిచేసే మహిళలు, న్యాయవాద వృత్తిలో ఉన్న మహిళలు ఎదుర్కొనే సమస్యలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ చట్ట విస్తరణపై చర్యలు తీసుకుంటున్నామని వివరించారు. ఈ మేరకు ప్రభుత్వానికి సవరణ ప్రతిపాదించి, అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. దేశంలోనే తొలిసారిగా మన



రాష్ట్రం ఈ విధానానికి తీకారం చుడుతోందన్నారు. మహిళలకు భయరహిత వాతావరణం కల్పించడంలో ఈ నిర్ణయం కీలక మైలురాయిగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ బార్ కౌన్సిల్ సభ్యులు రాజేంద్రప్రసాద్, సుప్రీంకోర్టు న్యాయవాది సర్రా శ్రీనివాసరావు, ఆంధ్రప్రదేశ్ మహిళా కమిషన్ లీగల్ అడ్వైజరీ రావూరి సూర్యజ్ఞ, టిడిపి అధికార ప్రతినిధి యార్లగడ్డ సుచిత్ర, సిపిఎం కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు డి.రమాదేవి, రాష్ట్ర కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు ఎ.వి.నాగేశ్వరరావు, సిబిఐ నాయకులు దుర్రాభవని, జనసేన పార్టీ ప్రతినిధి శిరీష, బిజెపి రాష్ట్ర నాయకులు నాగమల్లేశ్వర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పరలక్ష్మి, ఆమ్ ఆర్డీ పార్టీ నాయకులు గోపాలకృష్ణమూర్తి, హరికృష్ణ, న్యాయవాదులు జగదీశ్వర్, విజయలక్ష్మి, అరుణ, భవాని తదితరులు పాల్గొన్నారు. వైసిపి మినహా మిగిలిన అన్ని రాజకీయ పార్టీలు పోష్ చట్ట విస్తరణకు తమ మద్దతు ప్రకటించినట్లు కమిషన్ తెలిపింది.

తల్లిదండ్రులు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి

- పిల్లలకు సెల్ ఫోన్లు ఇవ్వొద్దు - జిల్లా
న్యాయాధికారి బబిత

విజయనగరం: పిల్లల పట్ల తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని జిల్లా న్యాయాధికారి ఎం.బబిత సూచించారు. రాష్ట్ర న్యాయసేవాధికార సంస్థ ఆడికేషన్తో జిల్లా కోర్టు ప్రాంగణంలో ఇంటర్నేషనల్ మిస్సింగ్ చిల్డ్రెన్ డే కార్యక్రమం జరిగింది. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన బబిత మాట్లాడుతూ పిల్లలను సెల్ ఫోన్ వినియోగానికి దూరంగా ఉంచాలన్నారు. పిల్లల పట్ల నిర్లక్ష్యం వుండడం వల్ల రోజుకు సగటున తొమ్మిది మంది పిల్లలు తప్పిపోతుండడం ఆందోళన కలిగించే విషయమన్నారు. పిల్లలు తప్పిపోయిన 24 గంటల్లో కేసు నమోదు చేయాలన్నారు. పిఎల్ఏపీయస్ చైర్మన్ దుర్గయ్య మాట్లాడుతూ, ఎన్సీబీ రికార్డుల ప్రకారం ప్రతి రోజూ వృద్ధిని శిశువుల్లో ఏడు శాతం తప్పిపోవడం బాధాకరమన్నారు. పిల్లల దత్తత, హక్కులు, విద్యా అవకాశాలపై



అవగాహన పెంపొందించుకోవాలని, విద్యా హక్కు చట్టాన్ని వినియోగించుకోవాలని అన్నారు. కార్యక్రమంలో విజయనగరంలో ఇన్చార్జి డిఎస్సీ రాఘవులు, ఏపీపీ గేదెల సత్యం, ఎంఈఓ ఆనందమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైసిపి నేత తోపుదుర్తి రాజశేఖర్ రెడ్డి అరెస్ట్

అనంతపురం: అనంతపురం జిల్లా రాష్ట్రాదు మాజీ ఎమ్మెల్యే సోదరుడు తోపుదుర్తి రాజశేఖర్ రెడ్డిని రూరల్ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. 2025లో తోపుదుర్తి గ్రామానికి చెందిన తోపుదుర్తి మహేశ్వర్ రెడ్డి అనే యువకుడు రైలు కింద పడి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో అప్పటి ఎమ్మెల్యే తోపుదుర్తి ప్రకాష్ రెడ్డి వర్గంపై పోస్టులు పెట్టారనే నేపథ్యంలో రాజశేఖర్ రెడ్డి ... మహేశ్వర్ రెడ్డి ని బెదిరించినట్లు మహేశ్వర్ రెడ్డి తండ్రి మలిరెడ్డి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. బెదిరింపులకు పాల్పడిన ఆడియోలు, వీడియోలు ఆధారంగా ఫిర్యాదు చేశాడు. దీనిపై రైల్వే పోలీసులు కేసు నమోదు చేయగా, అనంతపురం రూరల్



రెడ్డిని అరెస్టు చేసినట్లు డిఎస్సీ శ్రీనివాసులు తెలిపారు. మంగళవారం ఉదయం ఇద్దరినీ అనంతపురం రూరల్ పోలీసులు అరెస్టు చేసి పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు.

నా స్థలం ఆక్రమణకు గురైంది

- సిని గేయ రచయిత అనంత శ్రీరామ్ ఫిర్యాదు

భీమవరం (పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా): తన స్థలం ఆక్రమణకు గురైందని స్థానిక కలెక్టరేట్లో జిల్లా అధికారులకు సిని గేయ రచయిత అనంత శ్రీరామ్ ఫిర్యాదు చేశారు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా యలమంచిలి మండలం దొడ్డిపట్టణంలో తమ ఇంటి ముందు ఐదు సెంట్ల ఉమ్మడి స్థలాన్ని ఆక్రమించారంటూ ఆయన తన తండ్రితో కలిసి ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. స్థలం వివాదం కోర్టులో ఉన్నప్పటికీ చేగొంది హారీరామ్ జోగయ్య కుమారుడు సూర్యప్రకాష్ బెదిరింపులకు దిగుతూ మానసికంగా వేధిస్తున్నారని ఫిర్యాదులో తెలిపారు. కోర్టు వివాదంలో ఉన్న ఉమ్మడి స్థలంలో ఆక్రమణగా చొరబడ్డారని, లాఠీలతో మెడీరియల్ దించారని వివరించారు. వృద్ధులైన తమ తల్లిదండ్రులను మానసిక క్షోభకు



గురిచేస్తున్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని అనంత శ్రీరామ్ కోరారు. ప్రాణహాని లేకుండా రక్షణ కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఏపీ యువత నైపుణ్యాభివృద్ధికి సహకరిస్తాం

- వాషింగ్టన్ డీసీ మినీ మహానాడులో
ప్రవాసాంధ్రులు

అమరావతి: అమెరికా రాజధాని వాషింగ్టన్ డీసీలో మినీ మహానాడును ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రవాసాంధ్రుడు భాను మాగులూరి అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి గుంటూరు మిర్చియార్లు మాజీ చైర్మన్ మన్నవ సుబ్బారావు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ముందుగా ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళి అర్పించారు. అనంతరం కేసు కోసీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మత్సరభామి రుణం తీర్చుకునేందుకు ఎప్పుడూ నిర్ధంగా ఉంటామని వారు స్పష్టం చేశారు. ఏపీలో యువత నైపుణ్యాభివృద్ధికి సహకరిస్తామని, రాష్ట్రంలోని ప్రవాసాంధ్రుల రక్షణకు ప్రత్యేక చట్టం చేయాలని తీర్మానాలు చేసి ఆమోదించారు. మన్నవ సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ.. సంక్షేమ



రాజ్యాన్ని స్థాపించి సామాజిక న్యాయం అందించిన ఘనత ఎన్టీఆర్ కే దక్కుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ప్రవాసాంధ్రులు యశస్వి బొద్దులూరి, మన్నే సత్యనారాయణ, జానకిరామ్ భోగినేని, రమేష్ అవెర్సేని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ పై 'తీన్కార్' ఆరోపణ

హైదరాబాద్: ప్రముఖ రాజకీయ విశ్లేషకుడు ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ వ్యవహారం ఇప్పుడు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పెద్ద చర్చతో తేర తీసింది. జనసేన అధినేత, ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షాతో కలిసిన సందర్భంగా జగన్ అరెస్టుపై చర్చ జరిగిందని నాగేశ్వర్ ఆరోపించిన సంగతి తెలిసిందే. నాగేశ్వర్ తన వ్యాఖ్యలు ఉపసంహరించుకున్న తర్వాత ఆయనపై కేసులు నమోదు అయ్యాయి. దీంతో నాగేశ్వర్ కు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి భారీ మద్దతు లభిస్తుండగా... కాంగ్రెస్ బహిష్కృత ఎమ్మెల్యే తీన్కార్ మల్లన్న సంచలన ఆరోపణలు గుప్పించారు. నాగేశ్వర్ అవినీతి పాల్పడ్డారంటూ మల్లన్న ఆరోపించారు. పవన్ చెప్పినట్లుగా జగన్ అరెస్టుకు అమిత్ షా ససేమిరా అన్నారని నాగేశ్వర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. అంతే కాకుండా చంద్రబాబు తనకు పార్ట్ టైం మిత్రుడని, జగన్ దీర్ఘకాల మిత్రుడని కూడా అమిత్ షా పేర్కొన్నట్లుగా నాగేశ్వర్ చెప్పు కొచ్చారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై జనసేన భగ్గుమనగా... నాగేశ్వర్ ఆ వ్యాఖ్యలను వెనక్కు తీసుకున్నారు. వ్యాఖ్యల ఉపసంహారణ తర్వాత ఆయనపై ఏపీలో కేసులు నమోదు అయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో నాగేశ్వర్ కు మద్దతు అపూర్వంగా పెరుగుతుండగా... కాంగ్రెస్ బహిష్కృత ఎమ్మెల్యే తీన్కార్ మల్లన్న సంచలన ఆరోపణలు గుప్పించారు. సోమవారం నాటి పత్రికల్లో 10టీవీ షేర్ బదిలీ గురించిన ఓ వార్త రాగా... అందులో మతంబలు జరిగిందని సదరు వార్త చెప్పుకొచ్చింది. ఇదే విషయంపై తాను ఓ రోజు ముందుగానే ఆరోపణలు చేశానని మల్లన్న గుర్తు చేశారు. తన ఆరోపణలు చూసిన నాగేశ్వర్ తనపై పరువు నష్టం దావా వేస్తానని వేరే వ్యక్తుల వద్ద అన్వారని కూడా మల్లన్న గుర్తు చేసుకున్నారు. దమ్ముంటే నాగేశ్వర్ తనపై పరువు



నష్టం దావా వేయాలని, వేస్తే ఏమవుతుంది? ఇంకో కేసు పెరుగుతుందని ఆయన సెలైర్లు సంధించారు. 10 టీవీ షేర్ బదిలీ విషయాన్ని పక్కనపెడితే... 10 టీవీ పేరు మీద నాగేశ్వర్ పేదోళ్ల పైనలు తిన్నారని మల్లన్న సంచలన ఆరోపణలు గుప్పించారు. దీనిపై విచారణ జరగాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఒకవేళ దీనిపై విచారణ జరిగితే... ఈ వ్యవహారానికి సంబంధించిన ఆధారాలను తాను అందిస్తానని ఆయన పేర్కొన్నారు. 10 టీవీ పేరు మీద పేదోళ్లు, కార్మికుల పైనలను నాగేశ్వర్ తిన్న వ్యవహారానికి సంబంధించి తాను నిర్దిష్టమైన ఆరోపణలు చేస్తున్నానని చెప్పిన మల్లన్న.. దమ్ముంటే నాగేశ్వర్ విచారణకు సిద్ధం కావాలని సవాల్ చేశారు. వెరసి నాగేశ్వర్ వ్యవహారం ఇప్పుడు మరింత రసకండాయంలో పడిందని చెప్పక తప్పదు.

ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో సంచలన నిర్ణయాలు

ఢిల్లీ: దేశంలోని దక్షిణాది రాష్ట్రాలు ఎలా ఉన్నప్పటికీ.. ప్రస్తుతం ఉత్తరాది రాష్ట్రాలు సహా.. పూర్వోదయ రాష్ట్రాల్లో మాత్రం ప్రజలు అల్లాడుతున్నారా? అంటేజెననే సమాధానమే వినిపిస్తోంది. ఉత్తరాఖండ్, ఢిల్లీ, పశ్చిమ బెంగాల్, ఉత్తరప్రదేశ్ సహా.. బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల్లో అక్కడి ప్రభుత్వాలు తీసుకున్న నిర్ణయాలు.. పెను సంచలనంగా మారింది. ఈ వ్యవహారం జాతీయ మీడియాలో కూడా పెను దుమారం రేపుతోంది. అయితే.. బలమైన ప్రభుత్వాలు కావడం.. కేంద్ర కూడా బలగాలను సిద్ధం చేసి ఏం జరిగినా ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉన్న నేపథ్యంలో ఉద్దమాలు ఇప్పుడిప్పుడే మొదలయ్యాయి. ఏం జరుగుతోంది?... ఇటీవల పశ్చిమ బెంగాల్లో అధికారంలోకి వచ్చిన బీజేపీ.. వచ్చి రాగానే సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలోని మద్యాలలో వందేమాతరం గేయాన్ని ఆలపించాలని తేల్చి చెప్పింది. ఇది వివాదానికి దారి తీసింది. అయినా.. ప్రభుత్వం తనను తాను సమర్థించుకుంది. ఇక, ఢిల్లీలోనూ ఇదే ఆదేశాలు ఇచ్చారు. యూపీలో గత కొన్నాళ్లుగా కూడా ఈ నిర్ణయం అమలువుతోంది. మరోవైపు.. ఆయా రాష్ట్రాల్లో బిక్రీడికు సంబంధించి కూడా కఠిన నిబంధనలు విధించారు. యూపీ, ఢిల్లీ, ఉత్తరాఖండ్, పశ్చిమ బెంగాల్ సహా.. బీజేపీ పాలిత గుజరాత్లోనూ చాలా కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. బిక్రీడి వండుగను పురస్కరించుకుని జంతు బలలపై మార్గదర్శకాలను జారీ చేశారు. దీని ప్రకారం.. బహిరంగ ప్రదేశాలలో జంతు బలలు నిషేధించారు. ఇలా చేయడం చట్టవిరుద్ధమని ప్రభుత్వాలు స్పష్టం చేశాయి. ఈ నిబంధనలను ఉల్లంఘించిన వారిపై తక్షణమే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయాలని ముఖ్యమంత్రులు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అదేవిధంగా జంతువుల వ్యర్థాలను మురుగు కాలువలు లేదా బహిరంగ ప్రదేశాలలో



పారవేయడాన్ని కూడా నిషేధించారు. ప్రస్తుతం ఉన్న పశు సంరక్షణ, జంతు హింస చట్టాల ప్రకారం ఆవులు, దూడలు, ఒంటెలు ఇతర జంతువులను వధించడాన్ని నిషేధించినట్లు పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా రోడ్లపై సమాజ్ను దాదాపు బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల్లో పూర్తిగా నిషేధించారు. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ బహిరంగ సమాజ్ను చేయడానికి వీల్లేదని ప్రభుత్వాల్లో తేల్చి చెప్పడం గమనార్హం. అంతేకాదు.. ఇలా చేయడాన్ని రాజ్యాంగ విరుద్ధంగా కూడా పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రకటించింది. రహదారులనేవి ప్రజల అవసరాల కోసం నిర్మించినవని.. ఇవి ఒక వర్గం.. బల ప్రదర్శనలకు వేదికలుగా మారకూడదని అభిప్రాయపడింది. ఇక, ఉత్తరాఖండ్ సహా.. యూపీలోనూ నిషేధించారు. యూపీలో ఇటీవల రోడ్లపై సమాజ్ చేసిన వ్యక్తిపై హత్యానేరం కింద కేసు నమోదు చేశారు. దీనిని ప్రభుత్వం సమర్థించుకుంది. ఇలా.. ఆయా రాష్ట్రాల్లో కఠోల పరిస్థితులు నెలకొంటున్నాయని జాతీయ మీడియా చెబుతుండడం గమనార్హం.

షర్మిల సమయం కోసం వెయిటింగా..?

అమరావతి: వైసీపీ అధినేత జగన్ ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలు.. రాజకీయ చర్చకు, రచ్చకు కూడా దారితీశాయి. ఫ్యాక్షన్ రాజకీయాలు.. గన్ కల్చర్ గురించి.. మాట్లాడిన జగన్.. ఇవి టీడీపీకి సొంతమని వ్యాఖ్యానించారు. అదేసమయంలో తమ తాత, తండ్రులు చనిపోయినా.. తాను శాంతి కోసం పాకులాడుతున్నానని చెప్పారు. అందుకే.. నాడు తమ తాతను చంపినోళ్లు కూడా.. ప్రస్తుతం ప్రశాంతంగా జీవిస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ వ్యాఖ్యలే తీవ్ర దుమారం రేపాయి. గత నాలుగు రోజులుగా ప్రధాన మీడియాల్లో టీడీపీ నేతలు ఎదురు చేయడం.. తీవ్ర విమర్శలు చేయడం.. వంటివి కనిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా వైఎస్ కుటుంబం రక్త చరిత్ర ఇదీ.. అంటూ పేర్ల పార్శ్వారధిరెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు కడప జిల్లాలో పాటు.. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా జోరుగా వైరల్ అవుతున్నాయి. అయితే.. ఇంత జరుగుతున్నా.. వైఎస్ కుటుంబానికే చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏపీ అధ్యక్షురాలు.. వైఎస్ షర్మిల పెదవి విప్పలేదు. మారు మాట్లాడలేదు. మరి ఆమె ఎందుకు మౌనంగా ఉంటున్నారన్నది ఆసక్తిగా మారింది. వాస్తవానికి వైసీపీ ఏ కామెంట్లు చేసినా .. ముఖ్యంగా తమ బాబాయి వివేక హత్య గురించి జగన్ ఎలాంటి కామెంట్లు చేసినా.. షర్మిల వెంటనే రియాక్ట్ అవుతారు. అలాంటిది ఇప్పుడు ఆమె మౌనంగా ఉండిపోయారు. కనీసం.. ఒక స్టేట్మెంటు కూడా ఆమె ఇవ్వలేదు. పోనీ.. విదేశాల్లో ఉన్నారా? అంటే.. ఆమె తరచుగా గత రెండు రోజులుగా విజయవాడకు వచ్చిపోతున్నారు. అయినప్పటికీ.. ఈ విషయాలేవీ తన దృష్టికి



రాలేదన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. రీజినేంటి.. వైఎస్ కుటుంబం నుంచి షర్మిల మాట్లాడాల్సి వస్తే.. తన సోదరుడితో విభేదించినా.. తాత, తండ్రి, బాబా యిలను సమర్థించాల్సి ఉంటుంది. తద్వారా.. ఆమె చేసే వ్యాఖ్యలు పరోక్షంగా వైసీపీకి, ముఖ్యంగా తన సోదరుడు జగన్ చేసిన వ్యాఖ్యలకు సమర్థనగా ఉంటాయి. దీనివల్ల ఇప్పటి వరకు జగన్పై ఆమె చేస్తున్న రాజకీయ, వ్యక్తిగత పోరాటం తుడిచి పెట్టుకుపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆమె మౌనంగా ఉంటున్నట్లు రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చ నడుస్తోంది. సమయంచూసుకుని స్పందించే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు.

యువతరం మెచ్చే వన్సైడ్ ప్రేమకథ

యువ నటుడు హర్షిత్ రెడ్డి కథానాయకుడిగా రూపొందుతున్న యువతరం ప్రేమకథ 'దీవాన'. స్నేహ మణిమేఘలై కథానాయిక. శ్రీకాంత్ సంగిశెట్టి దర్శకుడు. వాసుదేవ్ కాపూనేని, శ్రీదేవి కార్కంపూడి నిర్మాతలు. ప్రతిష్టాత్మక గీతా ఫిల్మ్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ ద్వారా జూన్ 19న ప్రపంచవ్యాప్తంగా సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ సోమవారం ఓ పోస్టర్ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. వన్సైడ్ లవ్స్టోరీగా ఈ సినిమా తెరకెక్కుతున్నదని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ప్రమోషన్ కంటెంట్ సినిమాపై మంచి క్రేజ్ ఏర్పడిందని, యువతరంగా ఉర్రూతలూగించే కథ, కథనాలతో ఈ సినిమా రూపొందుతున్నదని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: వంశీ పచ్చిపులుసు, సంగీతం: ఈశ్వర్చంద్.



సింగిల్ రాజు లవ్ కహానీ

విశ్వస్, మౌనిక, దివ్య ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్న గ్రామీణ ప్రేమకథాచిత్రం 'సింగిల్ రాజు'. ఎన్ఎస్ వర్మ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రం టైటిల్, గ్రింప్స్ విడుదల కార్యక్రమం హైదరాబాద్లో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి అతిథిగా విచ్చేసిన దర్శక,నిర్మాత వేణు ఊడుగుల.. టైటిల్ పోస్టర్తో పాటు గ్రింప్స్ని కూడా విడుదల చేసి, చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ప్రేక్షకులను అలరించే మంచి వివేదాత్మకచిత్రం 'సింగిల్ రాజు' అని చిత్ర దర్శకుడు ఎన్ఎస్ వర్మ చెప్పారు. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం పట్ల హీరోహీరోయిన్లు విశ్వస్, మౌనిక, దివ్య ఆనందం వెలిబుచ్చారు. గ్రామీణ నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ యువతరం ప్రేమకథాచిత్రానికి చెందిన ఇతర విశేషాలు, నటీనటులు వివరాలు త్వరలోనే వెల్లడిస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: సాయిశేఖ కుందారపు, నితీష్.



అబ్దురపరిచే విజువల్స్ తో నాగబంధం

భారతీయ పురాణాలు, ప్రాచీన రహస్యాలు, దైవిక శక్తుల వంటి అంశాల కలబోతగా రూపొందుతున్న మైథలాజికల్ యాక్షన్ అద్వైతం 'నాగబంధం: ది సీక్రెట్ ట్రిజర్'. విలాట్ కర్ణ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి అభిషేక్ నామా దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఎన్ఐకే స్టూడియోస్ పతాకంపై కిషోర్ అన్నప్పరెడ్డి, నిషిత నాగిరెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. జూలై 3న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తుంది. హైదరాబాద్లో 'నాగబంధం ట్రీడి స్టాండ్ కర్నెల్ రైజర్' ఈవెంట్ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిత్ర యూనిట్ సభ్యులందరూ పాల్గొన్నారు. అబ్దురపరిచే విజువల్స్, ఉత్సాహభరితమైన యాక్షన్ ఘట్టాలు, అద్వైతం ఎపిసోడ్స్ తో మైథలాజికల్ చిత్రాలకు సరికొత్త నిర్వచనంలా ఈ సినిమా ఉంటుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్ర హిందీ హక్కులను జీ స్టూడియోస్ కొనుగోలు చేసింది. నభానబేష్, ఐశ్వర్యమీనన్, జగపతిబాబు, మహేష్ మండ్రేకర్ తదితరులు చిత్ర తారాగణం.



ఎవరికి అన్యాయం జరిగినా పోరాడాలి

సమాజంలో అన్యాయం జరుగుతున్నప్పుడు ఎవరో వచ్చి మనల్ని కాపాడుతారని ఎదురుచూడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవడానికి ఏం చేయాలి? ఆడవీల్లల్లో ఎలా ధైర్యాన్ని నింపాలి? అనే అంశాలను చర్చిస్తూ 'బ్లాస్టెజోన్' సినిమా తెరకెక్కిందని చెప్పారు యాక్షన్ కింగ్ అర్జున్. ఆయన ప్రధాన పాత్రలో ప్రీతి ముకుందన్, అభిరామ కిలక పాత్రల్లో నటించిన తమిళ చిత్రం 'బ్లాస్టెజోన్' అదే పేరుతో ఈ నెల 28న తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తుంది. సుభాష్ కె రాజ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని తెలుగులో సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ సంస్థ విడుదల చేస్తున్నది. హైదరాబాద్లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో అర్జున్ మాట్లాడుతూ పైవిధంగా స్పందించారు. సమాజంలో ఎవరికి అన్యాయం జరిగినా పోరాడాలి అనే అంశాన్ని ఈ సినిమాలో చర్చించామని, యాక్షన్ ఘట్టాలు అద్భుతంగా ఉంటాయని ఆయన అన్నారు. ఈ సినిమాలో వింటేజ్ అర్జున్ ను చూస్తారని, ప్రతీ పాత్ర ప్రేక్షకులకు కనెక్ట్ అవుతుందని దర్శకుడు సుభాష్ కె రాజ్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిత్ర యూనిట్ సభ్యులందరూ పాల్గొన్నారు.



అత్తవారింట్లో గన్ను పట్టిన బంగారం

శాకుంతలం, ఖుషి తర్వాత గ్యాప్ తీసుకున్న సమంత ఈసారి మా ఇంటి బంగారంగా రాబోతోంది. జూన్ 19 విడుదల కాబోతున్న ఈ సినిమాకు భర్త రాజ్ నిడిమెరూ క్రియేషన్స్ బాధ్యతతో పాటు నిర్మాణ వ్యవహారాలు చూసుకున్నారు. అన్నీ మంచి శకునములే ఫలితం నిరాశ పరిచాక దర్శకురాలు నందిని రెడ్డి కంబ్యాక్ కోసం ఎంచుకున్న సజ్జెత్తు ఇది. గతంలో ఈ కలయికలో ఓ బేబీ లాంటి సూపర్ హిట్ మూవీ వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఇవాళ ట్రైలర్ లాంచ్ జరిపారు. కథను దాచలేదు. సంప్రదాయాలు, పట్టింపులు ఎక్కువగా ఉండే కుటుంబంలోకి కోడలిగా వస్తుందో యువతి (సమంత). వంట చేయడం కూడా రాని తనకో పవర్ ఫుల్ ఫ్లాష్ బ్యాక్ ఉంటుంది. గతం నీడలా వెంటాడుతూ ఆమె ఫ్యామిలీని ప్రమాదంలో నెట్టే పరిస్థితి రావడంతో తుపాకులు, కత్తులు బయటికి తీసి శత్రువులను ఊచకోత కోయడం మొదలుపెడుతుంది. అసలు ఆ ఊరికి ఎందుకు వచ్చింది, గతంలో తన వృత్తి ప్రవృత్తి ఏంటనేది తెరమీద చూసి తెలుసుకోవాలి. అందర్ దాగ్ ఫార్ములా మాములుగా హీరోలకు వాడుతుంటారు. బాషా, ఇంద్ర నుంచి లియో దాకా ఎన్ని వచ్చాయో లెక్క చెప్పడం కష్టం. దీన్ని ఈసారి హీరోయిన్ కు అప్పై చేశారు. అంతర్జాతీయ మ్యాగ్యూలతో డీల్ చేసే ఒక డైనమిక్ లేడీ ఎందుకు ఆ చిన్న వల్లెటూరికి వచ్చింది, తన గతం ఎంత భయంకరంగా ఉంటుందోనే ప్రశ్నలు లేవనెత్తడంలో దర్శకురాలు నందిని రెడ్డి సక్సెస్ అయ్యారు. విజువల్స్ గట్లా చూస్తే బడ్జెట్ బాగానే పెట్టినట్లు ఉన్నారు. తిరుపతి బ్యాక్ డ్రాప్, అక్కడి స్టాంగ్ తో సమంత స్వంతంగా డబ్బింగ్ చెప్పుకుంది. కొత్త కాకపోయినా ఇలాంటి శక్తివంతమైన క్యారెక్టర్ కు తన గొంతే వినిపించాలని కోరుకోవడం సంతోషించే విషయమే. సంతోష్ నారాయణన్ సంగీతంలో మంచి ఎలివేషన్ కుదరగా టెక్నికల్ టీమ్ పనితీరు బాగానే రాబట్టుకున్నారు. పెద్ద చచ్చిన రెండు వారాల తర్వాత రిలీజవుతున్న మా ఇంటి బంగారంకు అదే రోజు దివానాతో పాటు వన్ వీక్ తర్వాత అఖిల్ లెనిన్ తో పోటీ ఉంటుంది. చూడాలి సామ్ కంబ్యాక్ ఎలా ఉంటుందో.

