

మార్పు కోసం పనిచేద్దాం

-బెంగాలిక భయముక్తం -ఎన్నికల విజయానంతరం ప్రధాని మోదీ

దీర్ఘ: పశ్చిమ బెంగాల్ శాసనసభ ఎన్నికల్లో భాజపా సాధించిన చరిత్రాత్మక విజయంతో గంగోత్రి నుంచి గంగాసాగర్ వరకు ఇప్పుడు కమలం వికసిస్తోందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. పార్టీలన్నీ ప్రతికారం కోసం కాకుండా మార్పు కోసం పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. పశ్చిమ బెంగాల్, అస్సాం, పుదుచ్చేరి శాసనసభ ఎన్నికల విజయానంతరం పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలో కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి మోదీ ప్రసంగించారు. ఉత్తరాఖండ్, ఉత్తరప్రదేశ్, బీహార్.. ఇప్పుడు పశ్చిమ బెంగాల్.. ఈ గంగా మాత పరిపాలక ప్రాంత రాష్ట్రాలన్నింటిలో ఇప్పుడు భాజపా-ఎన్డీయే ప్రభుత్వాలే ఉన్నాయి. బెంగాల్లో భయంపై ప్రజాస్వామ్యం విజయం సాధించింది. భాజపా గెలిచింది కాబట్టి అక్కడ ప్రతికారం గురించి కాకుండా మార్పు గురించి మాట్లాడుకోవాలి. భయం గురించి కాకుండా భవిష్యత్తు గురించి చర్చ జరగాలి. హింసా మార్గాన్ని అన్ని రాజకీయ పార్టీలు విడనాడాలి" అని మోదీ పేర్కొన్నారు.



కార్యకర్తల త్యాగాల ఫలితమని అమిత షా అన్నారు. హింసను ఎదుర్కొని, ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి పనిచేసిన కార్యకర్తలకు ఈ విజయం అంకితమని అన్నారు. చొరబాటుదారులకు, వారికి మద్దతు ఇచ్చే వారికి బెంగాల్ ప్రజలు గట్టి పాఠం నేర్పారని ఆయన విమర్శించారు. ఈ విజయం బెంగాల్ సంస్కృతిని, కోల్పోయిన గౌరవాన్ని తిరిగి పొందేందుకు వేసిన తొలి అడుగు అని భాజపా జాతీయోద్ధ్యక్షుడు నితీష్ నబీన్ అన్నారు. మహిళా వ్యతిరేక ధోరణి కలిగిన కాంగ్రెస్, డీఎంసీ వంటి పార్టీలకు ప్రజలు తగిన బుద్ధి చెప్పారని కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజిజు విమర్శించారు.

నీటి సరఫరాకు జిల్లాకు రూ.కోటి

-సీఎస్కు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశం

అమరావతి: నీటి సరఫరా కోసం జిల్లా కలెక్టర్లకు రూ.కోటి వాస్తవ నిధులు మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. నీటి కొరత ఉన్నచోట ట్యాంకర్ల ద్వారా అందించాలని, బోర్లకు మరమ్మతులు చేపట్టాలని సూచించారు. సచివాలయంలోని ఆర్టిజీఎస్ కేంద్రం నుంచి వివిధ శాఖల పనితీరుపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్షించారు. 'ప్రభుత్వం అందించే పౌర సేవల్లో కృత్రిమ మేధ వినియోగం మరింత పెంచాలి. దీన్ని సమర్థంగా వినియోగించేందుకు వీలుగా నిపుణులతో సలహా మండలిని ఏర్పాటు చేయాలి. రాష్ట్రంలో డ్రాఫ్ట్ వాడకం పెంచేలా పర్మిట్స్ నిర్వహించాలి. మధ్యప్రదేశ్లో మైనింగ్ కార్యకలాపాలను డ్రాఫ్ట్ ద్వారా పర్యవేక్షిస్తున్న తీరును అధ్యయనం చేసి, మన రాష్ట్రంలోనూ అమలుచేసే అంశాన్ని పరిశీలించాలి' అని సీఎం సూచించారు. రాష్ట్రంలో వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ మరింత సులభతరం చేసేలా వాహన డీలర్లను అదనపు రిజిస్ట్రేషన్ అధికారంతో గుర్తించే విధానానికి సీఎం ఆమోదం తెలిపారు. మార్కెట్లను విశ్లేషిస్తూ, రైతులకు మార్గదర్శనం ప్రజలకు మెరుగైన పౌరసేవలు అందించేందుకు నిరంతరం వినూత్న ఆలోచనలు చేయాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులకు సూచించారు. 'పంటలకు ధర విషయంలో రైతులకు ఇబ్బందుల్లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు మార్కెట్లను విశ్లేషించి తగిన



చర్యలు చేపట్టాలి. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు, సంక్షేమ పథకాల అమలు తీరును పర్యవేక్షించేలా సీనియర్ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించాలి. కార్యదర్శి స్థాయి అధికారులు నెలలో 3 రోజులు, హెచ్ఎఫ్డీలు 6, కలెక్టర్లు 8 రోజులు పాటు పర్యటించి ప్రజలతో మమేకం కావాలి. అత్యవసర సేవలు మినహా ప్రభుత్వ విభాగాలు అందించే మిగిలిన సేవలన్నీ ఆన్లైన్లోనే సాగాలి' అని సీఎం సూచించారు. సముద్రంలో వేట నిషేధ కాలం ముగిసాక అవేరే డేటా ఆధారంగా చేపలు సమృద్ధిగా దొరికే ప్రాంతాలపై మత్స్యకారులకు సమాచారం అందించాలని నిర్దేశించారు. ఈ సమీక్షలో మంత్రి పార్థసారథి, సీఎస్ సాయిప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

మరో మూడేళ్లు విద్యార్థులకు రాగిజావ

-శ్రీసత్యసాయి సేవా ట్రస్టుతో విద్యాశాఖ ఒప్పందం

అమరావతి: ప్రభుత్వ ఎయిడెడ్ పాఠశాలల్లో శ్రీసత్యసాయి సేవా ట్రస్టు సహకారంతో ప్రస్తుతం అందిస్తున్న రాగిజావ పంపిణీని మరో మూడేళ్లు కొనసాగించేందుకు విద్యాశాఖ ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ఉండవల్లి క్యాంపు కార్యాలయంలో మంత్రి లోకేశ్ సమక్షంలో ట్రస్టుతో 2026-29 కాలానికి ఈ ఒప్పందం కుదిరింది. ప్రస్తుతం జోసల్ వారిగా మధ్యాహ్న భోజనం మెనులను అమలు చేస్తుండగా.. రాగిజావను వారానికి మూడు రోజులు అందిస్తున్నారు. ఒప్పందం ప్రకారం.. ఈ జావను కావాల్సిన రాగిపిండి, బెల్లంపొడిని శ్రీసత్యసాయి ట్రస్టు ఉచితంగా అందిస్తుంది. ఇందుకు మూడేళ్లలో రూ.80 కోట్ల వరకు వెచ్చించనున్నారు. కార్యక్రమంలో శ్రీసత్యసాయి సెంట్రల్ ట్రస్టు మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఆర్.జె.రత్నాకర్, ట్రస్టు అడ్మిన్ కోఆర్డినేటర్ ఎస్.జి.వలం, శ్రీసత్యసాయి సేవా సంస్థ ఏపీ విభాగం అధ్యక్షులు



ఆర్.లక్ష్మణరావు, మధ్యాహ్న భోజన పథకం డైరెక్టర్ బి.శ్రీనివాసరావు, అదనపు డైరెక్టర్ గంగా భవాని పాల్గొన్నారు.

ఓటర్లు బలమైన మార్పు కోరుకున్నారు

-ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: 'నాలుగు రాష్ట్రాలు.. ఒక కేంద్ర పాలిత ప్రాంతం ఎన్నికల ఫలితాల్లో ఓటర్ల చైతన్యం మరోసారి స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. పాలన నచ్చితే మళ్లీ మళ్లీ గెలిపిస్తారు. లేకుంటే నిరాశ్రితులుగా ఓడిస్తారనడానికి ఈ ఫలితాలే చక్కని ఉదాహరణ. తమిళనాడు, కేరళ, పశ్చిమబెంగాల్ ప్రజలు ఈసారి మార్పును బలంగా కోరుకున్నారు. అస్సాం, పుదుచ్చేరిలో తమ ప్రాభవాన్ని నిలబెట్టుకుని పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రజలు మనసును గెలుచుకున్న భాజపాకు అభినందనలు. ఆ పార్టీ అగ్రనాయకత్వం అకుంఠిత దీక్ష శ్లాఘనీయం' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 'పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రజల సమృద్ధిని పొందడానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోం మంత్రి అమితోష్ కొన్ని సంవత్సరాలూ చేసిన కృషి ఇప్పుడు ఫలితాన్ని ఇచ్చింది. వారితోపాటు భాజపా జాతీయ అధ్యక్షుడు నితీష్ నబీన్, పశ్చిమబెంగాల్ నేత సువేందు అధికారి, అస్సాం ముఖ్యమంత్రి హిమంత బిశ్వాశర్మ, పుదుచ్చేరి ముఖ్యమంత్రి రంగసామికి అభినందనలు' అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. పార్టీని స్థాపించిన కొద్ది కాలంలోనే..



'తమిళనాడులో ప్రముఖ కథానాయకుడు విజయ్.. పార్టీని స్థాపించిన కొద్ది కాలంలోనే చక్కటి విజయాన్ని అందుకున్నారు. సింహభాగం ప్రజలు డీపీకే వైపు మొగ్గు చూపారు. విజయ్కు అభినందనలు. అన్నాడీఎంకే, భాజపా బలమైన పోరాటం చేశాయి. కేరళలో కాంగ్రెస్ నాయకత్వంలో ఎన్నికల్లో గెలిచిన యూడిఎఫ్ నాయకులకూ అభినందనలు' అని పవన్ కల్యాణ్ ఆ ప్రకటనలో వివరించారు.

ఏపీ హైకోర్టుకు ముగ్గురు కొత్త జడ్జిలు

న్యూఢిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టుకు ముగ్గురు కొత్త న్యాయమూర్తులను నియమించాలని సుప్రీంకోర్టు కోరికను నిర్ణయించింది. అందుకు సంబంధించిన సిఫార్సులను న్యాయశాఖకు సుప్రీంకోర్టు కోరికను పంపింది. ఈ సిఫార్సులను ఆమోదం కోసం రాష్ట్రపతి వద్దకు న్యాయశాఖ పంపింది. ఈ సిఫార్సులకు రాష్ట్రపతి ఆమోదం తెలుపుతూ త్వరలో ఉత్తర్వులు వెలువడనున్నాయి. ముగ్గురు జ్యూడిషియల్ అధికారులను న్యాయమూర్తులుగా పదోన్నతి కల్పిస్తూ సుప్రీంకోర్టు కోరికను తాజాగా నిర్ణయం తీసుకుంది. న్యాయమూర్తులుగా సునీత గంధం, ఆలపాటి గిరిధర్, సి.హెచ్. పురుషోత్తమ కుమారలను నియమించాలని నిర్ణయించింది. దాంతో ప్రస్తుతం జ్యూడిషియల్ అధికారుల కేడర్లో ఉన్న ఈ ముగ్గురిని హైకోర్టు న్యాయమూర్తులుగా ప్రమోషన్



కల్పించనున్నట్లు అయింది. వీరి నియామకంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టులో న్యాయమూర్తుల సంఖ్య పెరగనుంది.

గోదావరి పుష్కరాలకు కేంద్ర సాయం!

-ప్రధానికి విజ్ఞప్తి చేయనున్న సీఎం చంద్రబాబు: మంత్రి నారాయణ

అమరావతి: గోదావరి పుష్కరాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వ సాయం కోరాలని యోచిస్తున్నట్లు పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి నారాయణ చెప్పారు. ప్రధాని మోదీని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు త్వరలో కలిసి నిధులివ్వాలని విజ్ఞప్తి చేయనున్నారని ఆయన వివరించారు. పుష్కరాలకు ఏర్పాట్లపై సదుపాదకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్వర్ కలిసి కొవ్వూరు, రాజమహేంద్రవరం గ్రామీణ, మందపేట, రాజానగరం నియోజకవర్గాల ఎమ్మెల్యేలు ముప్పిడి వెంకటేశ్వరరావు, గోరంట్ల బుచ్చయ్యచౌదరి, వేగుళ్ల జోగేశ్వరరావు, బత్తుల బలరామకృష్ణలతో మంత్రి నారాయణ సచివాలయంలో సమావేశమయ్యారు. పుష్కరాలకు భారీ సంఖ్యలో హాజరయ్యే భక్తులకు పుర, నగరపాలక సంస్థల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై ప్రధానంగా చర్చించారు. ఎమ్మెల్యేల సూచనలు, అభిప్రాయాలు మంత్రులు తెలుసుకున్నారు. మౌలిక సదుపాయాల ఏర్పాటుకు అవసరమైన ప్రణాళికలు వెంటనే నిర్ణయం చేయాలని పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. సమావేశానంతరం మంత్రి నారాయణ విలేకర్లతో మాట్లాడారు. 'పుష్కరాల కోసం ప్రధానంగా



మున్సిపాలిటీల్లో రోడ్లు, డ్రైయింజు, తాగునీటి సౌకర్యం, పార్కింగ్ ఏర్పాట్లపై సమావేశంలో చర్చించారు. పుష్కరాలు మొదలయ్యాక ఘాట్ల నిర్వహణ, షెల్టర్ ఏర్పాటు, ఆహారం, తాగునీటి సౌకర్యం తదితర విషయాలపైనా ఎమ్మెల్యేల అభిప్రాయాలు తెలుసుకున్నారు. పుష్కరాలు జరిగే నాలుగు మున్సిపాలిటీల్లో ప్రాథమిక వసతులు పెద్దఎత్తున చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. సీఎంతో చర్చించాక నిధులు కేటాయించి వెంటనే వసతుల ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకుంటాం' అని వివరించారు.

ప్రజలకు సంతృప్తికర సేవలందించడమే లక్ష్యంగా పని చేయాలి

-కలెక్టర్ కాన్సరెన్స్ సన్నద్ధతపై సమీక్షలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం: ప్రభుత్వం అందించే సేవలు ప్రజలకు చేరువ చేసి ప్రజలు సంతృప్తి చెందే విధంగా పని చెయ్యాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ సూచించారు. ఈ నెల 7, 8వ తేదీల్లో జరగనున్న కలెక్టర్ కాన్సరెన్స్కు సంబంధించి సన్నద్ధతపై కలెక్టర్లతో మీటింగు హాలులో ఆయన అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాను ప్రగతి పథంలో నడిపేందుకు గాను శాఖల వారిగా ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత పనుల పురోగతిని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజలకు అందించే సేవలు మెరుగు పర్చాలన్నారు. ప్రభుత్వం ప్రజలకు అందించే సేవలను క్యూఆర్ కోడ్, IVRS, తదితర మార్గాల ద్వారా ప్రజల నుండి అభిప్రాయాలను సేకరిస్తున్నదని ప్రతి అధికారి తన పనితీరును ఎప్పటి కప్పుడు మెరుగు పరుచుకొని ప్రజలకు మంచి సేవలు అందించాలన్నారు. కీలక పనితీరు సూచికలు సాధనలో వ్యక్తి గత శ్రద్ధ తీసుకుని ఎ, ఎం ర్యాంకులు పొందాలన్నారు. చేసిన పనిని సక్రమంగా డేటా ఎంట్రీ చేయాలన్నారు. పథకాల అమలులో



వి కారణాలతో వెనుక బడుతున్నాయి గుర్తించి లోపాలను సరి దిద్దుకుని ప్రణాళికా బద్ధంగా పని చేయాలన్నారు. ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తున్న అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి జిల్లా అభివృద్ధి కి చెందే విధంగా నివేదికలు తయారు చేయాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో జీఏఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్, జాయింట్ కలెక్టర్ విద్యాధరి, పలువురు జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖలో పెట్టుబడులు పెట్టండి

-ప్రవాసాంధ్రులకు ఎంపీ భరత్ పిలుపు

అమరావతి: శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న విశాఖపట్నంలో పెట్టుబడులు పెట్టాలని ప్రవాసాంధ్రుల్ని ఎంపీ భరత్ కోరారు. అమెరికాలో కాల్ ఫోర్నియాలోని మిల్టన్ లో ఏపీ ప్రభుత్వ ఉత్తర అమెరికా ప్రత్యేక ప్రతినిధి కోమలి జయరామ్ అధ్యక్షుల్లో.. నిర్వహించిన మీట్ అండ్ గ్రీట్ కార్యక్రమానికి ఆయన హాజరయ్యారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్లో భాగంగా దేశంలోనే ఎక్కడా లేని విధంగా పారిశ్రామికవేత్తలకు కూటమి ప్రభుత్వం రాయితీలు, ప్రోత్సాహాలు ఇస్తోందన్నారు. ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ఇదే మంచి తరుణమని.. సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో



తెదా ఎన్నారై విభాగం నాయకులు వెంకట్ కోగంటి, శ్రీకాంత్ దొడ్డవనేని, భక్త భల్లా, సుధీర్ ఉన్న పాల్గొన్నారు.

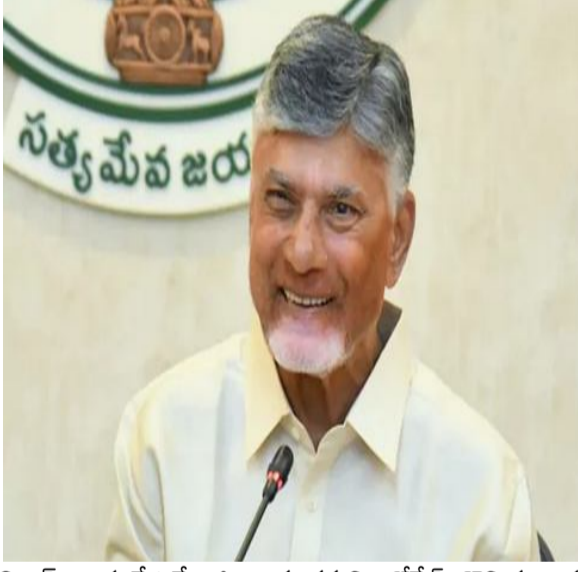
సంపాదకీయం

వ్యవసాయ క్షేత్రాలదాకా తమ సేవలను విస్తరించాలి

వ్యవసాయ రంగంలో విజ్ఞవాత్మక మార్పులు తీసుకురావాలన్న లక్ష్యంతో కృషి విజ్ఞాన కేంద్రాలు(కేవీకే) ఏర్పాటుయ్యాయి. అన్నదాతలకు శాస్త్రీయంగా దిశనిర్దేశం అందిస్తూ, ఆధునిక సాంకేతికతలు, కొత్త పంగడాలు, ఉత్పత్తులను పరిచయం చేయడం వీటి బాధ్యత. శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ, రైతుల ఆర్థిక స్థితిగతులు మెరుగుపడేలా ప్రోత్సహించడం వంటి సంకల్పాలూ కేవీకేల స్థాపనా సమయంలో వినిపించాయి. కానీ, క్షేత్రస్థాయిలో వస్తున్న ఫలితాలు అంతంత మాత్రంగానే ఉన్నాయి. భారత వ్యవసాయ పరిశోధన మండలి (ఐసీఎఐఆర్) పరిధిలోని వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థల ఆధ్వర్యంలో కృషి విజ్ఞాన కేంద్రాలను నిర్వహిస్తున్నారు. మొత్తం 731 కేవీకేలు సేవలు అందిస్తున్నాయి. కేవీకేలు క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలు, కిసాన్ మేళాలు నిర్వహిస్తూ... సేంద్రియ ఎరువుల వాడకం, నూతన సాంకేతికతల వినియోగం వంటి అంశాలపై అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నా, అవి అంతంత మాత్రంగానే సాగుతున్నాయి. మారుమూల గ్రామీణ రైతుల్లో కేవీకేలపై అవగాహనే ఉండటం లేదు. యూనిట్ ఉన్న చోట్లే శిక్షణ కార్యక్రమాలు కేంద్రీకృతమవుతున్నాయి. దాంతో దూరప్రాంత రైతులకు సేవలు అందడం లేదు. మాన పద్ధతిలో ఒకే తరహా కార్యక్రమాలను పదేపదే నిర్వహిస్తున్నారు. డ్రోన్లు, కొత్త యంత్రాలు, మైక్రోఇరిగేషన్ కిట్ల వినియోగం, ఆధునిక సేద్య పద్ధతుల గురించి తగిన అవగాహన కల్పించడం లేదనే విమర్శలున్నాయి. దీనివల్ల సాగు రంగంపై యువతకు ఆసక్తి పెరగడం లేదు. ఏటా వాతావరణ మార్పులు, పంట తెగుళ్లతో రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారు. కేవీకేలు వారిని ముందుగానే హెచ్చరించి, నష్ట నివారణ చర్యలను సూచిస్తే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అలాంటి సేవలు అందకపోవడంతో చాలామంది అన్నదాతలు డీలర్లు, దుకాణదారులు చెప్పిన మందులనే వివక్షణారహితంగా వాడుతున్నారు. ఫలితంగా పెట్టుబడుల భారం పెరుగుతూ, భూమి నిస్సారంగా మారుతోంది. నిజానికి కేవీకేల్లో మట్టి పరీక్షలు నిర్వహించి అందులో ఏయే పోషకాలు ఎంత మోతాదులో ఉన్నాయి. ఏ ఎరువులను ఎంతమేర వాడాలి. వంటి అంశాలను రైతులకు వివరించాలి. చాలాచోట్ల పరికరాలు పనిచేయక, పరీక్షల జాబ్బంతో ఫలితాలు అలస్యమవుతున్నాయి. దీంతో రైతులు అనవసర ఎరువులపై భారీగా ఖర్చు చేస్తున్నారు. కేవీకేలు అందించే రాయితీ విత్తనాలు, నూతన పంగడాలు కొద్దిమందికే చేరుతుండటంతో మిగతా సాగుదారులు స్థానిక డీలర్లు, తోటి రైతుల దగ్గర విత్తనాలు కొంటున్నారు. దాంతో చివరికి నష్టాలే మిగులుతున్నాయి. ఏ కాలంలో ఏయే పంటలు వేస్తే మంచి ధర వస్తుంది, ఏ భూమి ఏ సాగుకు అనుకూలమో చెప్పి పంట మార్పిడి చేయించాల్సిన బాధ్యత కేవీకేలపై ఉంది. కానీ, రైతులు ఏటా పెద్దసంఖ్యలో ఒకే తరహా పంటలను పండిస్తూ నష్టాలు చవిచూస్తున్నారు. పశుపోషణ, చేపలు, కోళ్ల పెంపకం వంటి అనుబంధ రంగాలపైనా రైతులకు మార్గనిర్దేశం చేయాల్సి ఉన్నా, అందుకు సంబంధించిన నిపుణులు కేవీకేల్లో ఉండటం లేదు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రకృతి సేద్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్న నేపథ్యంలో సేంద్రియ ఎరువుల వాడకంపై రైతులకు సరైన అవగాహన కల్పించాల్సి ఉంది. కానీ, చాలా కేవీకేలు సిబ్బంది కొరతతో కొట్టుమిట్టాడుతున్నాయి. ఫలితంగా శాస్త్రవేత్తలకూ, రైతులకూ మధ్య అంతరం ఏర్పడుతోంది. నిధుల కొరత వల్ల కొత్త సాంకేతికతల పరిచయమే జరుగుతోంది తప్ప, అవేవీ రైతుల పొలాల దాకా చేరడంలేదు. మరోవైపు, రైతులకు తగినంత అవగాహన, ప్రోత్సాహకాలను కల్పించకపోవడంతో వారు ప్రత్యామ్నాయ పంటలవైపు దృష్టి సారించడం లేదు. పలురకాల కారణాలతో పరి సాగుకే మొగ్గుతున్నారు. సరైన అవగాహన, ఖర్చుపెట్టగల స్థామిత లేక సోలార్ ఫెన్సింగ్పైనా ఆసక్తి చూపడం లేదు. కొన్ని కేవీకేలు పరిమిత వనరులతోనే కొత్త పంగడాలు, సేంద్రియ ఎరువులను తయారు చేసి రాయితీ ధరలకే రైతులకు అందిస్తున్నాయి. బేకరీ ఫుడ్ ఐటిమ్స్, కుట్టు, సీడ్ ప్రొడక్షన్, ఎంట్రాయిడరింగ్, తేనెటీగలూ చేపల పెంపకంలో శిక్షణ ఇస్తూ... అదనపు ఆదాయాన్ని పెంచుకోవడంలో, ఆర్థికంగా ఎదగడంలో రైతులు, మహిళలు, యువతకు తోడ్పాటు అందిస్తున్నాయి. ఇలాంటి చొరవ అన్నిచోట్లా అవసరం. కేవీకేలు అవగాహన కార్యక్రమాలకే పరిమితం కాకుండా రైతులు, వ్యవసాయ క్షేత్రాలదాకా తమ సేవలను విస్తరించాలి. ఈ కేంద్రాల ద్వారా ప్రయోజనం పొందిన రైతుల విజయగాధలను అందరికీ చేరవేయాలి. నిరక్షరాస్యులైన రైతులకు సైతం అర్థమయ్యేలా ప్రత్యక్ష ప్రదర్శనలు, దృశ్య శ్రవణ మాధ్యమాల ద్వారా ఆధునిక సేద్య పద్ధతులు, మెలకువలను వివరించాలి. వాట్సాప్ గ్రూపులు, సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా సకాలంలో సమాచారం అందించాలి. గ్రామాల్లో సమన్వయకర్తలుగా పంచాయతీ సిబ్బందిని ప్రోత్సహించాలి. మొబైల్ ల్యాబ్స్ ద్వారా రైతుల దగ్గరికే వెళ్లి వ్యవసాయ సలహాలు, సూచనలు, పరీక్షలు, నష్టనివారణ చర్యలు చేపట్టడం మేలు. సరైన రీతిలో ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తే కేవీకేలు సాగు వికాసానికి మేలిమి బాటలు వేయగలవు.

మోదీ నాయకత్వంపై విశ్వాసానికి ఈ ఫలితాలే నిదర్శనం

అమరావతి: ప్రధాని మోదీ నాయకత్వం, దార్శనికతలపై ప్రజల్లో పెరుగుతున్న విశ్వాసానికి పశ్చిమబెంగాల్, అస్సాం, పుదుచ్చేరి ఎన్నికల ఫలితాలే నిదర్శనమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ప్రధాని మోదీ, హోంమంత్రి అమిత్ షా, భాజపా జాతీయ అధ్యక్షుడు నితీష్ నబీన్, కార్యకర్తలకు ఎక్స్ వేదికగా శు భాకాంక్షలు తెలిపారు. "అభివృద్ధి పట్ల ఎన్నోయేకత్వం నిబద్ధతకు ప్రజలిస్తున్న మద్దతు మరోసారి స్పష్టమైంది. 'సబ్ కా సాత్, సబ్ కా వికాస్, సబ్ కా విశ్వాస్' స్ఫూర్తితో సడిచే ఎన్నియే, ప్రజల ఆకాంక్షల సంగమం. వికసిత భారత్ దిశగా మన ప్రయాణ వేగం మరింత పెరిగింది" అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఎన్నియే నేతలకు లోకేత్ శుభాకాంక్షలు అభివృద్ధి, రాజకీయ స్థిరత్వం, నిర్ణయాత్మక నాయకత్వంపై ప్రజలకున్న ప్రగాఢ విశ్వాసానికి పశ్చిమబెంగాల్, అస్సాం, పుదుచ్చేరి ఎన్నికల ఫలితాలు నిదర్శనమని మంత్రి నారా లోకేత్ అన్నారు. ప్రధాని సరేంద్రమోదీ దూరదృష్టి, నిజాయతీ పట్ల ప్రజల్లో ఉన్న నమ్మకాన్ని ఈ గెలుపు మరోసారి రుజువు చేసిందన్నారు. ఎక్స్ వేదికగా ఎన్నియే నేతలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. విజయ్ అరంగ్(టం ఓ అద్భుతం తమిళనాడు ఎన్నికల్లో ప్రభంజనం సృష్టించిన డీవీకే అధినేత



విజయ్ అరంగ్(టం ఓ అద్భుతమని లోకేత్ కొనియాడారు. ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. తమిళ ప్రజల ఆకాంక్షల్ని ఈ ఫలితాలు ప్రతిబింబించాయని చెప్పారు. ప్రజల ఆకాంక్షల్ని ఆయన నెరవేర్చాలని అభిలషించారు.

సురక్షిత భారతావనే భాజపా లక్ష్యం: పీవీఎన్ మాధవ్

విశాఖపట్నం: ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంపై ప్రజల విశ్వాసానికి ఈ ఎన్నికల ఫలితాలే స్పష్టమైన నిదర్శనమని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు. మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. 'వికసిత భారత్' లక్ష్యంతో దేశం ముందుకు ముందుకు సాగాలని ప్రజలు ఆకాంక్షిస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ, అమిత్ షా, నితీష్ నబీన్ నాయకత్వంపై ప్రజలకు గట్టి నమ్మకం ఉందని వెల్లడించారు. బీజేపీ విజయానికి కృషి చేసిన ప్రతి నాయకుడు, కార్యకర్తకు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేశారు. అస్సాం, పుదుచ్చేరి, పశ్చిమ బెంగాల్లో బీజేపీకి స్పష్టమైన మెజారిటీ లభించింది.. తమిళనాడులో హంగ్ ప్రభుత్వం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని మాధవ్ అన్నారు. తమిళనాడు, కేరళం రాష్ట్రాల్లో కూడా బీజేపీ ఓటం శాతంలో గణనీయమైన పెరుగుదల నమోదు అయ్యిందన్నారు. అభివృద్ధి, జాతీయ భద్రత, పారదర్శక పాలనకు ప్రజలు పూర్తి మద్దతు ఇచ్చారన్నారు. కేంద్ర సంక్షేమ పథకాలు, మౌలిక వసతులు, డిజిటల్ పురోగతికి దేశవ్యాప్తంగా ప్రశంసలు వచ్చాయిన్నారు. యువత, మహిళలు, రైతులు, మధ్యతరగతి మద్దతే విజయానికి తీలకంగా మారందన్నారు. రాష్ట్రంలో బీజేపీ బలోపేతానికి కృషి.. నిరంతరం కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల సమన్వయ పరిష్కారానికి కట్టుబడి ఉంటున్నారన్నారు. దేశాభివృద్ధి కోసం అందరూ ఏకమై ముందుకు రావాలని మాధవ్ పిలుపునిచ్చారు. శ్రీకాళహస్తి: సురక్షిత భారతావనే లక్ష్యంగా భాజపా ముందుకెళ్తోందని ఆ పార్టీ రాష్ట్రాధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్



తెలిపారు. పశ్చిమ బెంగాల్, అస్సాం, పుదుచ్చేరిలో భాజపా విజయాన్ని పురస్కరించుకుని శ్రీకాళహస్తి పట్టణంలో ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం మాధవ్ విలేకర్ల సమావేశంలో మాట్లాడారు. బంగాదేశ్ చొరబాటుదారులకు పశ్చిమ బెంగాల్ రాజమార్గంగా మారందన్నారు. దీన్ని నియంత్రించాల్సిన సీఎం పాముతాబెన్ద్రి వాణిని పెంచి పోషించాలని ఆకాంక్షించారు. హిందువులపై దాడులు చేయస్తూ రౌడీని అణగారేపాలన సాగించారని మండిపడ్డారు. అక్కడి ప్రజలు ముక్తకంఠంతో దీన్ని ఖండించడంతోపాటు ప్రధాని మోదీ, హోం మంత్రి అమిత్ షా నేతృత్వంలో భాజపాకు భారీ ఆధిక్యం లభించిందన్నారు.

కిశోరుల భద్రత, ఆరోగ్యం, సాధికారతే లక్ష్యంగా 'కిశోరి వికాసం గోడ పత్రిక ఆవిష్కరణ

-జిల్లా కలెక్టరు విజయ క్రిష్ణన్
 అనకాపల్లి: కిశోరుల భద్రత, ఆరోగ్యం, సాధికారతే లక్ష్యంగా 'కిశోరి వికాసం' కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టడం జరిగిందని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ తెలిపారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్ శ్యామాన్ పటేల్, డి ఆర్ ఓ సుబ్బలక్ష్మి కిశోరి వికాసం గోడ పత్రిక ఆవిష్కరణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ జిల్లాలో కిశోరి బాల బాలికల సమగ్ర అభివృద్ధి, ఆరోగ్యం, విద్య భద్రతపై సంబంధిత లైన్ డిపార్ట్మెంట్ ద్వారా అవగాహన కల్పించేందుకు నిర్వహిస్తున్న కిశోరి వికాసం కార్యక్రమం 01-05-2026 నుండి 11-06-2026 వరకు నిర్వహించబడుతుందని తెలిపారు. బాలికలు,



ప్రత్యేక శిక్షణలు అందించబడతాయని తెలిపారు. ఎవరైనా అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 112, మహిళా హెల్ప్లైన్ 181, చైల్డ్ హెల్ప్లైన్ 1098 సేవలను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని అన్ని సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో అమలు చేసి విజయవంతం చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐ సి డి ఎస్ పి డి సూర్య లక్ష్మి, జిల్లా అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రుషీకొండ బీచ్లో కొనసాగుతున్న జలక్రీడా శిక్షణ శిబిరం

విశాఖపట్నం: స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ అదేశాల మేరకు నిర్వహిస్తున్న సమ్మర్ క్యాంప్లో భాగంగా, విశాఖపట్నం జిల్లా స్పోర్ట్స్ అథారిటీ చైర్మన్, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిషోర్ ఆధ్వర్యంలో రుషీకొండ బీచ్లో జలక్రీడా శిక్షణ కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా కొనసాగు తున్నాయి. ఈ నెల 1వ తేదీ నుంచి ప్రారంభమైన శిబిరంలో కాయకింగ్, కనోయింగ్, సర్ఫింగ్, స్విమ్మింగ్ వంటి జలక్రీడలపై యువ క్రీడాకారులకు ప్రత్యేక శిక్షణ అందిస్తున్నారు. SAAP కోచ్ వాసుపల్లి దాస్ ప్రాక్టికల్ ట్రైనింగ్తో పాటు నమతుల్యత, భద్రతా ప్రమాణాలు, నీటిలో నైపుణ్యాలపై సమగ్ర మార్గదర్శకత్వం అందిస్తున్నారు. బీచ్ వద్ద జరుగుతున్న శిక్షణలో పిల్లలు ఉత్సాహంగా పాల్గొంటూ తమ ప్రతిభను మెరుగు పరుచుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా సర్ఫింగ్లో అవసరమైన బ్యాలెన్స్, ధైర్యాన్ని కోచ్ ప్రత్యక్ష ప్రదర్శనల ద్వారా నేర్పించడం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తోంది. చిన్న వయస్సు నుండే జలక్రీడలపై ఆసక్తి పెంపొందిస్తే భవిష్యత్తులో రాష్ట్రం, దేశానికి ప్రతిభావంతులైన క్రీడాకారులు ఎదుగుతారని నిర్వాహకులు



తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ఇటువంటి శిక్షణ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడానికి ప్రోత్సహించాలని కోరారు. జిల్లా క్రీడాభివృద్ధి అధికారి జూన్ మాట్లాడుతూ ఈ కార్యక్రమం ద్వారా విశాఖపట్నం జిల్లాలో జలక్రీడలకు మరింత ప్రోత్సాహం లభిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

జిల్లాలో పెండింగ్లో ఉన్న అభివృద్ధి మరియు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్
 అనకాపల్లి: జిల్లాలో పెండింగ్లో ఉన్న అభివృద్ధి మరియు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని, అందుకు జిల్లా అధికారులందరూ సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆదేశించారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ విసి హాల్ నుండి ఎంపీపీవోలు, వివిధ జిల్లా స్థాయి అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ విడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లాలోని పలు సంక్షేమ కార్యక్రమాల పురోగతిపై అధికారులకు దిశ నిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ట్రైనింగ్, సీటిజన్ ఈ-కేవైసీ, మరియు యువైడెడ్ ఫ్యామిలీ సర్వీసు సంబంధించిన పెండింగ్ డేటా అంశాలపై సమీక్షించి అధికారులకు పలు సూచనల కలెక్టర్ జారీ చేశారు. జిల్లాలో వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ శిక్షణ ప్రక్రియ ఆశించిన స్థాయిలో జరగడం లేదని, రాష్ట్రస్థాయిలో జిల్లా మూడవ స్థానంలో ఉన్నప్పటికీ, కేవలం 20 శాతం పురోగతి మాత్రమే నమోదు కావడంపై కలెక్టర్ అసహనం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ సేవలను ప్రజల ముంగిటకే చేర్చాలనే లక్ష్యంతో ప్రవేశపెట్టిన 'మనమిత్ర' యాప్ వినియోగంపై ఉన్నతాధికారులకు పలు సూచనలు జారీ చేశారు. ప్రజలు తమ మొబైల్లో ఈ యాప్ను డౌన్లోడ్ చేసుకున్నట్లయితే, ఈ యాప్ ద్వారా దాదాపు 161 రకాల పౌర సేవలను వాట్సాప్ మరియు మొబైల్ యాప్ ద్వారా నేరుగా ఎంపిక చేసుకునే అవకాశం ఉంటుందని గ్రామ/వార్డు సచివాలయ సిబ్బంది ఇంటింటికీ వెళ్లి ఈ సేవలపై ప్రజలకు అవగాహన కలిగించాలన్నారు. యూఎఫ్ఎస్ఎస్ మిస్సింగ్ డేటా పనులపై అధికారులు దృష్టి సారించాలన్నారు. మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారులు వ్యక్తిగత బాధ్యత తీసుకుని, పెండింగ్లో ఉన్న పనులన్నింటినీ రేపు సాయంత్రం లోపు పూర్తి చేయాలని స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఏ ఒక్క మండలం కూడా నిర్దేశించిన లక్ష్యాల కంటే వెనుకబడి ఉండకూడదని తేల్చి చెప్పారు.



జిల్లాలో 'జలధార-జలహారతి' కార్యక్రమం వేగవంతం జిల్లా యంత్రాంగం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 'జలధార-జలహారతి' కార్యక్రమం జలవనరుల శాఖ మరియు ఇతర అనుబంధ విభాగాల సమన్వయంతో పనులు ముమ్మరంగా చేపట్టాలన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధి, ఉపాధి కల్పనే ధ్యేయంగా సాగుతున్న ఉపాధి హామీ పనులపై ఉన్నతాధికారులు మండలాల్లో చేపట్టిన పనులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. నిర్ణీత భవనాలపై సోలార్ ప్యానెల్స్ ఏర్పాటు చేయాలని, వచ్చే నాటికి రోజువారీ రేపు సంబంధిత వెండర్లతో మీటింగ్ ఏర్పాటు చేసి పనులు ప్రారంభించాలని సంబంధిత అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. వంద నుంచి రెండు వందల ఇన్స్టాలేషన్లు చేయలేని వెండర్లను భౌతిక లిస్ట్లో పెట్టాలన్నారు. వచ్చే 45 రోజులు తీవ్రమైన ఎండలు ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, ఉపాధి హామీ పనుల వద్ద తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిర్వాహకులు సూచించారు. ప్రతి పని స్థలం వద్ద నీడ, తాగునీరు మరియు మెడికల్ కిట్ అందుబాటులో ఉండాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఎండ తీవ్రత దృష్ట్యా పనులను ఉదయం 6 గంటలకే ప్రారంభించి 10 గంటలకల్లా ముగించాలని ఆదేశించారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వడదెబ్బ మరణాలు సంభవించకూడదని స్పష్టం చేశారు. క్షేత్రస్థాయిలో చలివేంద్రాలు ఎక్కువగా ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వచ్చేసారి గ్రామాల సందర్శనకు వచ్చినప్పుడు చలివేంద్రాలు తప్పనిసరిగా అందుబాటులో ఉండాలని ఆదేశించారు. 'జలధార' పథకం ప్రారంభించి 20 రోజులు గడుస్తున్నా దీనిపై పత్రికల్లో ప్రతికూల వార్తలు వస్తున్నాయని అధికారులుమరింత ఆప్రమత్తంగా పనిచేయాలన్నారు. ?అభివృద్ధి పనుల్లో నిర్లక్ష్యంపై అధికారుల పై కలెక్టర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. జల జీవన్ మిషన్, హౌస్వెల్లో మ్యాపింగ్ వంటి కీలక అంశాలపై అధికారుల పనితీరును సమీక్షించారు. 20 రోజులుగా క్షేత్రస్థాయిలో పనులు జరుగుతున్నా, ఎంపీడీఓలు సైట్లను సందర్శించి ఫోటోలు అవలోడే చేయకపోవడంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కేవలం బుచ్చయ్యపేట ఎంపీడీఓ మాత్రమే ఫోటోలు పెట్టారని, మిగిలిన వారు ఎందుకు పర్యవేక్షించడం లేదని ప్రశ్నించారు. జలధార పనులకు సంబంధించి ఇరిగేషన్ ఏకలు వెంటనే టెండర్ ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. వారం రోజుల్లోగా పనుల్లో స్పష్టమైన పురోగతి కనిపించాలని స్పష్టం చేశారు. హౌస్వెల్లో మ్యాపింగ్ విషయంలో జిల్లా 18వ స్థానంలో ఉండటంపై తీవ్ర ఆనంద్యప్తి వ్యక్తం చేశారు. గతంలో రెండో స్థానంలో ఉన్న జిల్లా ఇప్పుడు వెనుకబడటం మంచిది కాదని, మ్యాపింగ్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని ఎంపీడీఓలను ఆదేశించారు. నక్సల్స్, సాయుధ కారాకాండల వంటి ఇండెంట్లపై పనులు మరీ అధ్యాప్తంగా ఉన్నాయని, రేపటి నుంచి ఇండెంట్రింగ్ అసిస్టెంట్లు క్షేత్రస్థాయికి వెళ్లి డేటాను అవలోడే చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. వచ్చే వారం జరిగే సమీక్షా సమావేశం నాటికి పనుల్లో మార్పు రాకపోతే కఠిన చర్యలు తప్పవని అధికారులను హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో ఇరిగేషన్, పంచాయతీ రాజ్, విద్యుత్, జస్టి సీజ్, ఎంపీడీవోలు ఇతర జిల్లా ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

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 అంటే సోలో ట్రావెలింగ్ బెనిఫిట్స్ గురించి. సోలో ట్రావెలింగ్ అంటే ఒంటరి ప్రయాణం అని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ప్రజెంట్ 'స్లో ట్రావెలింగ్' కూడా ట్రెండింగ్లో ఉంది.



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 అసోలోని బ్రహ్మపుత్ర రివర్ మధ్యలో ఉండే అందమైన మజులీ ఐల్లాండ్ ప్రస్తుతం సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయడానికి మంచి స్పాట్గా టూరిస్టు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీంతోపాటు అరుణాచల్ ప్రదేశంలో ఎగుడూ దిగుడు కొండల మధ్య ఉండే మెచుకా ప్రాంతం కూడా సోలో అండ స్లో ట్రావెలింగ్కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మరో అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం, విహార యాత్రీకులను కట్టి పడేసే షేన్ అండమాన్ ఐలాండ్స్. సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే దార్జిలింగ్లోని గైన్స్ బర్న్ టీ ఎస్టేట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం మనాలిలో ఉన్న నార్త్ ఎస్టేట్ గెస్ట్ హౌస్, కేరళ రాష్ట్రంలో పెరియార్ నదీ తీరాన ఉండే క్రాంగనోర్ హిస్టరీ కేఫ్ వంటివి 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' చేసేవారికి అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలుగా వర్ధిల్లుతాయి.

పొట్ట కొవ్వును త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?

బరువు తగ్గడానికి, పొట్ట కొవ్వును తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడి వ్యాయామం చేయాలి. కానీ, కొన్ని మూలికలు బరువు తగ్గడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి. బొద్దు కొవ్వును కరిగించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ, చిట్కాలు 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 ఫ్లాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చిన చెక్క, తేనె టీ :- దాల్చిన చెక్క, తేనె టీలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ 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, పొటాషియం, మరెన్నో శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి అవసరమైన అనేక ముఖ్యమైన అంశాలకు చియా గింజలు మంచి మూలం. చియా విత్తనాలు మీరు తక్కువ తిన్నా కూడా కడుపు నిండుగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

రుగ్మతగా 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 భావోద్వేగాలే అనర్థదాయకమని, మానసిక రుగ్మతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెప్పన్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషన్ల అండ బిహేవియర్ను 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్మతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాలన్న సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అది బాధాకర సమయాల్లో హ్యూమీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా నవ్వుడం వంటి ప్రవర్తన వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఇది రెండు వారాలకు మించి కొనసాగడాన్నే మానసిక నిపుణులు 2015లో మొదటిసారిగా 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా నిర్ధారించారు. దీనిబారిన పడిన బాధితులు చెప్పిందే చెప్పడం, చేసిందే చేయడం వంటి విచిత్ర ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటారు. అతి భావోద్వేగ సందర్భాలు: కొందరు బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు సంభవించే కదలికలవల్ల కూడా ఏదో ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుందని అనుకుంటారు. బస్సు కిందకి దిగి చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. అలాగే మరొకరిని తమ మునుపటి అనుభవాలతో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాతీపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అదృశ్య శక్తులు వెంటాడుతున్నాయని కూడా భ్రమ పడుతుంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాస్తవాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి రుగ్మత 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 అలర్ట్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషన్ల సిచ్చవేష్యస్సుని నివారించగలిగే వెర్రి క్రియేట్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తనలను గురించి డైవర్ట్ చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలను వ్యవహార పట్టించడం, కొన్నింటిని 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.

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 వట్టింపుకోవడం లేదు. అదంతా నాకు తెలియదు..నా ప్రపంచం సెల్ ఫోన్ అంటూ ఫ్యామిలీని కూడా వట్టింపుకోకుండా 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 వట్టింపుకోకుండా 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 ఫోన్ల 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 వస్తాయంటుంది. 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 పార్లర్లలో 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 UV కిరణాల కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారపు అలవాట్లు సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య సంతకాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముదతలు, మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెల్లీ పండ్లు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెల్లీలలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్ల్యాక్ బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెల్లీలు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాల్ నట్, జీడిపప్పు, వాల్ నట్, గుమ్మడికాయ గింజలు వంటి



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

వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..!

బాతు గుడ్డు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. కోడి గుడ్డుకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్డు. వాటిలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలినియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్డు, కోడి గుడ్డు కంటే ఒమీగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సంపద్రతను 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 ఒమీగా 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 తెల్లనైన మంచి కాల్షియం శోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణతో 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 పైల్ వెళ్తుంది. అసలు దీని మీద వర్షం పడుతుందా? లేదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. పైల్ట్ 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. ాఘాతి ంఘటలను జతీతీతీశీతీతీతీతీతీతీ పైలెట్ కి విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా ఆదేశాలు ఇస్తుంటారు. అంతే కాకుండా పైలెట్ కేబిన్ లో ఉన్న రాడార్ సహాయం తో పైలెట్ కి 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 నమయంలో వేం ఎవ్ లో వ ద రా లు టర్బులెన్స్ ను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంటుంది. కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్. అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు పైల్ట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో పైలెట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఎఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంటుంది. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాల పై నుంచి వెళ్లే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన పైల్ట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్లి తప్పుకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.



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.. స్వంధపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనంద్ కానన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పటికీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్ఠించాడు. కాశీ అనే పదం కాష్ నుంచి వచ్చిందంటారు. అంటే ప్రకాశించడం అని అర్థం. కాశీ అనే పదానికి కాంతిని ఇచ్చే నగరం అని అర్థం. అంటే జ్ఞానజ్యోతి ఎక్కడ నుంచి వ్యాపించిందో ఆ ప్రదేశాన్ని కాశీ అంటారు. కాశీలో మరణించిన తరువాత, అత్య 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. మహాల్ 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, ఆసి అనే రెండు నదుల మధ్య ఉన్న నగరాన్ని వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఈ నగరం వారణా లేదా వరుణ, ఆసి అనే రెండు పదాల గురించి పురాణాలలో కూడా ప్రస్తావించారని చరిత్ర చెబుతుంది. వారణాసిలో వరుణుడు ఉత్తరాన గంగతో కలుస్తాడు. అలాగే అని 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 ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. ఈ సీజన్ లో వచ్చి కూరగాయలపై బ్యాక్టీరియా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. వర్షాకాలంలో తాపావరణం బ్యాక్టీరియా, శీలీంధ్రాల 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 అనారోగ్యం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి కొన్ని నెలల పాటు వీటిని తినకూడదు. వర్షాకాలంలో పండ్లు కోసిన



వెంటనే తినాలి. కల్ చేసి, తోలు తీసివేసిన చాలాసేపటి వరకు వీటిని పక్వం పెడితే అనారోగ్యాల ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, వర్షాకాలంలో వాటిని తినడం తగ్గించాలి. ఎందుకంటే ఈ సీజన్ లో ఆకుకూరలు పండించే ప్రదేశాలు అపరిశుభ్రంగా మారుతాయి. చిత్తడి నేలలో 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 అభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదువరు వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికే ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశం గురించి కుంటెంట్ సృష్టికర్త రాజన్ సింగ్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్ లో దాని గురించి మాట్లాడాన్ని చూడండి. చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్సింగ్ మెమరీ ఓవర్లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం 'రింబ ఛానెల్ లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన టాకిని 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 మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చెబుతారు: "సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు, శ్రద్ధ సానుకూల, ప్రతికూల ప్రభావాలను సూచిస్తుంది, మెర్సింగ్ ఉండే , మూడే రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సుభాష్యంగా మార్చాలి. అయినప్పటికీ సంగీతం చాలా బిగ్ గా లేదా సుక్ష్మంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ, మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది హానితర తగ్గదానికి దారి తీస్తుంది అతను సింగ్ లో ఆంగ్కరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది. తరచుగా 'మెజార్డ్ ఎక్స్' అని పిలవబడే హార్ట్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకంచడానికి



, మానసిక చురుకుదాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉపయోగించబడుతుంది. "పరిచయ సంగీతం , స్థిరమైన, ఓడార్లు లయతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకృతి మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సుక్ష్మ అంశాలు లేవు" అని హార్ట్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి స్పష్ట సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకంచడం ఇవ్వచ్చు , అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. "చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం ప్రయోజనకరమా లేదా హానికరమా అనేది అధ్యయన సామగ్రి యొక్క సంక్లిష్టత, సంగీతం యొక్క సాహిత్యం , టెంపో, సంగీతంతో వ్యక్తికి ఉన్న పరిచయం , వారి వ్యక్తిగత అధ్యయన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది" అని హార్ట్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన ఏకాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చవచ్చు.

చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలో

ఉదయాన్నే పార్కులో ఒక మూలన వృక్షాకారంలో కూర్చున్న పెద్దలను మీరు తప్పక చూసి ఉంటారు. వారు గట్టిగా చప్పట్లు కొట్టడం చూసి, మీ మనస్సులో ఈ ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. ఈ వృక్షులు ఎందుకు ఇలా చేస్తారు? చదవడానికి ఎంత వింతగా అనిపించినా.. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల శరీరంలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. 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 సిరల్ రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది ఆర్టరైటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుందని 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 క్లాప్పింగ్ థెరపీ అంటారు. నడుము నిటారుగా 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 ఏంచేయాలంటే.. మీ రోజును ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. ప్రతి రాత్రి కొన్ని నిమిషాల సమయాన్ని వెచ్చిస్తే మీరు విజయం సాధించవచ్చు. ముఖ్యమైన పనుల కోసం సమయాన్ని కేటాయించడానికి వల్ల ఆ పనులు త్వరగా పూర్తై 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 అల్ట్రావోరాన్ల 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 శక్తిరోజును ప్రారంభించవచ్చు..

ఈ విషయాలను పోటీస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ లిస్క్ తగ్గుతుందట..!

మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్ లో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%దీతిమ్మరి జుబుఅవతీ%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్మపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే కారకాలు. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో చూద్దాం. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా మెన్ పాజీ తర్వాత, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ 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. బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ క్యాన్సర్ లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం శారీరకంగా చురుకైన ఉండే స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 20% తక్కువగా ఉంటుంది.



మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం మంచిది. తల్లిపాలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని గమనించబడింది. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక మెటా-ఎనాలిసిస్ 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 బుగ్గకు సొట్ట పడే అమూయిలైనా.. 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 వెంప మధ్య వరకే ఉంటుంది. జైగోమాటిక్ కండరంలో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలోనే సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్విస్తా.. మాట్లాడినా కండరాలు కదిలి చెంపన సొట్ట ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా తల్లికి లేదా తండ్రికి సొట్ట బుగ్గలు



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

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 పండ్లను ఇష్టపడేవారు. అయితే చాలా మంది మామిడిపండు లస్సీ తాగేందుకు మార్కెట్ కి వెళ్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ పిల్లలు లస్సీ తాగకపోతే మామిడిపండు తినడానికి ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మ్యాంగో లస్సీని తయారు చేసి వారికి ఇవ్వవచ్చు. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీకు మామిడి, పెరుగు, చక్కెర, యాలకుల పొడి, వుదీనా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాలు అన్నీ వేసి మిక్సీ పట్టండి. 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.

చర్ది చపాతీలు తింటున్నారా?

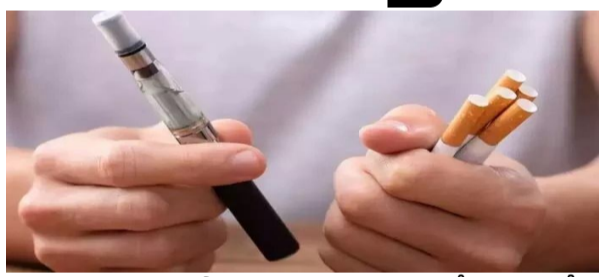
చాలా మంది రాత్రి మిగిలిన ఆహారాన్ని ఉదయం తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ కొందరు మాత్రం కచ్చితంగా తింటారు. మరికొందరు వేస్ట్ చేయడం ఇష్టం లేదని తింటారు. మరి చపాతీలను తింటారా? అవి గట్టిగా అవుతాయి అని.. లేదంటే చర్ది అని కొందరు తిన్నారు. అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. వీటిని తినడం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



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

వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

ఈ మధ్యకాలంలో సిగరెట్ కంటే ఈ-సిగరెట్, వ్యాపింగ్ పట్ల యువతలో ఆసక్తి పెరిగింది. చాలా మంది ప్రజలు సిగరెట్లకు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు. ధూమపానం కంటే ఇది తక్కువ హానిని కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇది ధూమపానం కంటే తక్కువ హానిని కలిగిస్తుంది అనేది చాలా వరకు నిజం అయినప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన సమస్యలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వ్యాపింగ్లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేపలు 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, ప్రొపెలెన్ గ్లైకోల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రెబెల్, పువ్వుకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేపలు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే



ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్రుక్వివ్ పల్మరీ 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 పడతాడు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్ కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

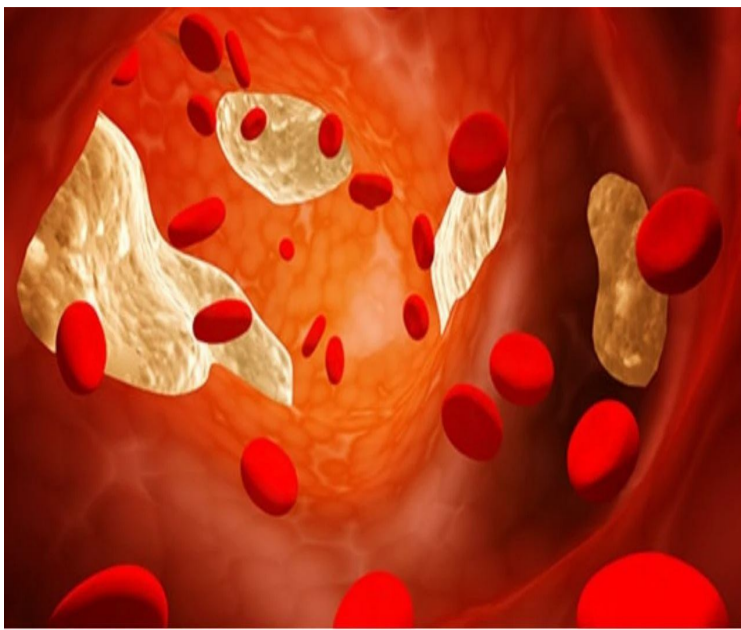
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం వల్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్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



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

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే?

మూతున్న 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, చాక్లెట్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారం తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫోలో కావడం వలన రక్త నాణ్యతలో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీన్స్.. ఇందులో కరగి పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీన్స్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలేట్ అమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల



విటమిన్లు, ఫైబర్ న్యూట్రియంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా బిక్యూ.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తోలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే నట్లు గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం నట్లు గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓల్ మిల్, మొక్కజొన్న, అవిసె గింజలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తపోటు, రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఇక వెల్లెల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది.

కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

సాధారణంగా ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రతి ఒక్కరూ చల్లని నీరు తాగేందుకు మక్కువ చూపిస్తారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఫ్రీజ్డ్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు. బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరంతా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీని వలన బాడీలో నీటి పరిమాణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. రిఫ్రెజిరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పుటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ 70% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రీజ్డ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. మట్టి కుండలకు పోరస్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని 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 ఆమ్లతను తగ్గిస్తాయి. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండలో నీరు తాగడం వలన ఆ సమస్య కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు



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

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్యంగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్రపూతూ దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం 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 విచ్చలవిడిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. సైజోఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్ తో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్యపై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంటుంది. ఈ డోస్ రోజు రోజుకీ పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిప్రెస్



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 గంజాయి వినియోగిస్తే అది ఆమె ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడేదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి వల్ల భయభ్రాంతులు కలగడం, ఆందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

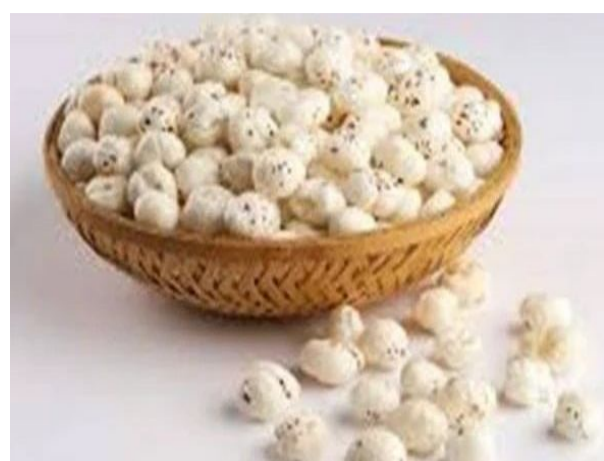
మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా? తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!

గోధుమలను పాలిష్ చేసి మరలో వేస్తే మైదా పిండి తయారవుతుంది. గోధుమలపై ఉండే పొరను తీసేస్తారు. దీంతో లోపల మృదువైన పిండి అనేది ఉంటుంది. అదే మైదా పిండి. ఈ పిండిలో అసలు ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. చాలా మైదా పిండి హానికరం అని తెలికుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు. ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హెబ్బాల్లో ఇంకా ఇంట్లో పూరిల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బొండాలును కూడా వేస్తారు. ఇంకా దీంతో పాటు గారెలు, ఇడ్లీల తయారీలోనూ కొందరు మైదాను వాడుతారు. ఇలా మైదా వాడకం ఎక్కువైపోయింది. కానీ దీంతో చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది ఆలోచించడం లేదు. నిజానికి ఈ మైదా పిండి అనేది ఒక వ్యర్థ పదార్థం. ఇందులో అసలు కెమికల్స్ తప్ప ఏమీ ఉండవు. అందువల్ల దీన్ని తింటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోగా అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు వచ్చే చాన్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మైదా పిండి తయారీలో వాడే బ్రోమేట్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే బ్రోమేట్ను 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 పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ వనికీరారు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాళి రోటీ, కేకులు, కాజు, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకం మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికార్బోనాట్, క్లోరిన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివరే పొటాషియం బ్రోమేట్ను 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.. డయాబెటిస్, 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 కలిగే ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషెంట్ల రక్తంలోని షుగర్ లెవెల్స్ ను కూడా పెరగకుండా అడ్డుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవుడడం కూడా జరుగుతుంది. రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను అధిక శాతం ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.. అలాగే మలబద్దకం అజీర్ణం అనిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరత్వ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను ఇస్తులిన్ 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 తగ్గు అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్ ,బెరన్ ,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.

రాత్రిక్కు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్? అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

తగినంత నిద్ర రాకపోతే అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు. కాబట్టి ప్రతిరోజూ తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. మీకు రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పోకపోతే సుప్యల నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో అరికాళ్లకు 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 సూర్య సమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్బిసాల్ ఇంకా వెలటోనిన్ 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 వెలటోనిన్ (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్బిసాల్ హార్మోన్ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రి ఫోన్ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్క్రీన్ నుండి వెలువడే కాంతి వెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ టైమింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

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



వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా వక్రైర కలిపిన డ్రింక్స్కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్కెస్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్, ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో వక్రైర 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 కీడ్నీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 టిండే మూలం అన్నారు.

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

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



గ్రిండ్ చేయాలి. అంతే మ్యాజిక్ డ్రింక్ రెడీ. భోజనం చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే 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.. ఊట్లు రాలే సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి..

ఈ జ్యూస్లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

ప్రస్తుతం అనేక మందిని ఇబ్బందిపెడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో డైరాయిడ్ ఒకటి. డైరాయిడ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మందులతో పాటు డైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని హెబ్బాం రెమిడిస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఇలాంటి పానీయాలు డైరాయిడ్ బాధితులకు గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాంటి ఆరోగ్యకర డ్రింక్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. క్యారెట్, బీట్రూట్ జ్యూస్: డైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో పైలోన్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. డైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్రూట్ 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. అల్కలీన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డైరాయిడ్ హార్మోన్ ప్రావాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బాదం పాలు.: బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అల్లెర్జి ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. స్యూటీన్ 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 ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం 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 మూలకాలతో చేసిన టీని చేర్చుకోవటం మంచిది. కావాలంటే మీరు గ్రీన్ టీ తాగా తాగవచ్చు. మీరు ఖాళీ కడుపుతో హార్బల్ టీ తాగితే మీరు ప్రయోజనాలను పొందుతారు. ఆకు కూరలతో జ్యూస్: బచ్చలికూర, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకుపచ్చటి కూరగాయలతో చేసిన జ్యూస్లను క్రమం తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటే.. డైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చటి ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగచ్చు.

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 బాధ పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్దకం, అనిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. బరువును నియంత్రించే



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

క్రీడాకారులను అభినందించిన బిజేపీ నేత కేఎన్ఆర్

విశాఖ పశ్చిమ, చైతన్యవారణి: విశాఖ మల్టీపురం సిబిఎస్ఎస్ (గ్రౌండ్స్) లో జిల్లా స్థాయి కరాటే పోటీలు జరిగాయి. గాజువాకకు చెందిన బైగర్ పవర్ కరాటే అండ్ కిక్ బాక్సింగ్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో మొత్తం 28 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు. గాజువాక బిజేపీ కన్వీనర్ మరియు రాష్ట్ర మీడియా సేవలెస్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు క్యాంపు కార్యాలయంలో విజేతలకు సర్టిఫికేట్లు మెడల్స్ అందజేసి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా కేఎన్ఆర్ మాట్లాడుతూ మొత్తం 28 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారని అందులో 26 మంది పతకాలు సాధించారని తెలిపారు. విద్యార్థులు క్రీడల్లో రాజీందం ద్వారా ఉన్నత చదువుల్లో, ఉద్యోగ అవకాశాల్లో మంచి భవిష్యత్తు ఉంటుందని అన్నారు. కార్యక్రమంలో సీనియర్ కోచ్ కరణం సన్నీ, ఆనంద్, పవన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కూటమి ప్రభుత్వంతోనే అభివృద్ధి సాధ్యం



-87వ వార్డులో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారణి: రాష్ట్ర అభివృద్ధి కూటమితోనే సాధ్యం మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డ్ పరిధి సిదార్థనగర్ కి అనుకొని ఉన్న వాటర్ ట్రీట్మెంట్ ప్లాంట్

నుండి సిదార్థనగర్ ప్రధాన కాలవకు కలుపుతూ జీవీఎస్ నిధులు మంజూరు చేయించి డ్రైన్ నిర్మాణం చేయడం జరిగింది. ఆ నిర్మాణాన్ని వార్డ్ ప్రజలతో కలిసి పరిశీలించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం సంక్షేమ పథకాలు ఇస్తూ అభివృద్ధికి ప్రధానత ఇస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డ్ అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, పావాడ రమణమూర్తి, బంగారు రాజు, సింహాద్రి, వెంకటేశ్, సంతోష్, గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కలెక్టరేట్లో 'ఆయుష్' ఉచిత వైద్య శిబిరం ప్రారంభం

అనకాపల్లి: జిల్లా కలెక్టరేట్లో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక "పబ్లిక్ గ్రీవెన్స్ రెడ్రెస్ లిస్ట్" (పి జి ఆర్ ఎస్) నిర్వహించే సమయంలో 'ఆయుష్' ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ సూచనల మేరకు కలెక్టర్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో 'ఆయుష్' ఉచిత వైద్య శిబిరం ప్రారంభించారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఆయుర్వేదం, హోమియోపతి సేవలు అందించడం జరుగుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే మందుల పంపిణీతో పాటు బీపీ చెక్ అప్, మోకాళ్ళ నొప్పులు, ఆయాసం, దగ్గు, నీరసం, ఎసిడిటీ, మధుమేహం, యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి వ్యాధులకు చికిత్స చేసి ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేసినట్లు పరవాడ ఆయుర్వేదిక్ మెడికల్ అధికారి డాక్టర్ టి శిరీష తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మరియు ఆయుష్ శాఖ డైరెక్టర్ రోణంకి గోపాలకృష్ణ ఆదేశముల మేరకు జిల్లా కలెక్టరేట్లో ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. పి జి ఆర్ ఎస్ నందు దరఖాస్తుల సమర్పించేందుకు వచ్చిన ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలన్నారు. ఈ వైద్య శిబిరంలో హరిపాలెం



కాంపౌండర్ పి మేరీ స్వర్ణలత, రేగుపాలెం ఎస్ ఎన్ ఓ, ఏ శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

అల్లీదారుల నుంచి వచ్చిన అల్లీలు కాలపరిమితి లోగా పరిష్కరించాలి



-రెవిన్యూ క్లీన్ డ్వారా భూసంబంధిత సమస్యలకు వేగవంతమై పరిష్కారం కల్పించాలి -పి జిఆర్.ఎస్ కు - 152, రెవెన్యూ క్లీన్ కు 129 - అల్లీలు జిల్లా కలెక్టరు విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: పి జి ఆర్ ఎస్, రెవెన్యూ క్లీన్ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల నుండి స్వీకరించిన అల్లీలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను ఓపెన్ కాకూడదని వివిధ శాఖల అధికారులను కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం-1, 2 లో నిర్వహించిన పి.జి.ఆర్.ఎస్, రెవెన్యూ క్లీన్ ల కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ పబ్లిక్, డి.ఆర్.సెన్ సుబ్బలక్ష్మి ల జిల్లాలోని వివిధ మండలాల నుండి వచ్చిన ప్రజల నుండి అల్లీలు స్వీకరించారు. ప్రజల నుండి తీసుకున్న అల్లీల గూర్చి వెంటనే సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకొని వాటి పరిష్కారానికి సత్వరమే చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజల నుండి వచ్చిన అల్లీలను సకాలంలో పరిష్కరించాలని తెలిపారు. అదేవిధంగా డివిజన్, మండల, గ్రామ, వార్డు స్థాయి లలో నిర్వహించే పిజిఆర్ఎస్ కార్యక్రమానికి



సంబంధిత అధికారులు హాజరులు ఆయా స్థాయిలోనే సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అల్లీదారులు అందజేసిన ధరఖాస్తుల పరిష్కారానికి అల్లీదారులతో నేరగా మాట్లాడాలన్నారు. పరిష్కారం అయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించి ధరఖాస్తుదారు నికి తెలియజేయాలని, పరిష్కారం కాని ధరఖాస్తుల గూర్చి వారికి అందుకుగల కారణాలు వివరంగా తెలియజేయడం ద్వారా అల్లీలు రీ ఓపెన్ కాకుండా నివారించవచ్చని తెలిపారు. అధికారులు క్షేత్ర స్థాయి పర్యటనలు చేయాలని, ప్రజల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలోనే పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రతి శాఖ అధికారి వారి శాఖ కు సంబంధించిన అల్లీల పరిష్కార పరిస్థితిని ప్రతిరోజూ పర్యవేక్షణ చేసి, గడువులోపల చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. తదుపరి జిల్లా కలెక్టర్ పి జి ఆర్ ఎస్ కార్యక్రమంలో ప్రజలనుండి విజ్ఞప్తులు స్వీకరించారు. పి.జి.ఆర్.ఎస్ లో 152, రెవిన్యూ క్లీన్ లో 129 మొత్తం 281 విజ్ఞప్తులు అందాయి. కార్యక్రమంలో ఐ సి డి ఎస్ పి డి సూర్య లక్ష్మి, పి డి డి ఆర్ డి శశి దేవి, జిల్లా ఎక్యుజిట్ అధికారి వి.సుదీర్, సి పి ఓ జి. రామారావు, జిల్లా సర్వే మరియు భూ రికార్డుల సహాయ సంచాలకులు గోపాల్ రాజు, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఆ.శా.దేవి, ఇతర జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లి జిల్లాలో ప్రభుత్వ పాఠశాల టాపర్లకు జిల్లా కలెక్టర్ సన్మానం

అనకాపల్లి: జిల్లాలో పదవ తరగతి పరీక్షల్లో ప్రతిభ కనబర్చిన ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులను జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ పబ్లిక్ కలెక్టరేట్ సమావేశమందిరంలో ఘనంగా సన్మానించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల నుంచే ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించడం గర్వకారణమని పేర్కొంటూ, విద్యార్థుల కృషి, ఉపాధ్యాయుల అంకితభావాన్ని కలెక్టర్ అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, క్రమశిక్షణ, పట్టుదలతో చదివితే ఎవరైనా ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించగలరని విద్యార్థులకు సూచించారు. భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలవాలని కోరారు. విద్యార్థుల విజయానికి తోడ్పడిన తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులకు కూడా అభినందనలు తెలిపారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న విద్యా సదుపాయాలు సద్వినియోగం చేసుకుని మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని సూచించారు. ఈ



కార్యక్రమంలో విద్యాశాఖ అధికారి అప్పారావు నాయుడు, పాఠశాల సిబ్బంది, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సింహాచలేశుని సన్నిధిలో గౌరవ రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు

విశాఖపట్నం: సుప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామిని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు దంపతులతో కలిసి దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. తమ వివాహ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా స్వామి ప్రాంగణంలో వేదాశీర్వాచనం అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రివర్గులకు పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కష్టసుఖాల్లో ఒకరికొకరు తోడుగా నిలిచి సాగిన పాతికేళ్ల దాంపత్య బంధం ఎంతో గొప్పదని వారు కొనియాడుతూ ఆత్మీయ సత్కారం అందించారు. తొలుత మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు దంపతులను శాస్త్రోక్తంగా పూర్ణకంఠంతో ఆహ్వానించి గర్భాలయానికి తీసుకెళ్లారు. స్వామి దర్శనానంతరం కప్పస్తంభం వద్ద సంప్రదాయం ప్రకారం మొక్కులు చెల్లించారు. వైశాఖ మాసాన్ని పురస్కరించుకుని స్వామిని దర్శించుకోవడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. తనకూ, తన భార్య విజయ మాధవికి వివాహ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన నాయకులు, కార్యకర్తలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కూటమి



ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత బెంపుల్ టూరిజానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని, ఈ క్రమంలో ఆలయ అభివృద్ధి జరుగుతున్న తీరు ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఇందుకు తార్కాణంగా ఇటీవల జరిగిన చందనోత్సవాన్ని ప్రస్తావించారు. ఆలయ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మెడికల్ కాలేజీ పనులు సకాలంలో పూర్తికి చర్యలు

- అధికారులకు కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశం

పాడేరు: స్థానిక ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ నిర్మాణ పనులను సకాలంలో పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులను కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశించారు. స్థానిక కలెక్టరేట్లో ఇంజనీర్లు, కాంట్రాక్టర్లతో మెడికల్ కాలేజీ పనులపై నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. కాలేజీలోని ప్రధాన భవనాలను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలన్నారు. నిర్మాణం పూర్తయిన భవనాల్లోని ఫర్నిచర్ వంటి మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించి, వినియోగంలోకి తీసుకుని రావాలన్నారు. మొత్తం నిర్మాణ పనులను గడువులోగా పూర్తి చేయాలని ఆమె సూచించారు. నిర్మాణ పనుల నాణ్యతలో రాజీ పడకుండా పటిష్టంగా నిర్వహించాలన్నారు. ఈ క్రమంలో విద్యార్థులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూసుకోవాలని, ఇంజనీర్లు, కాంట్రాక్టర్లు సమన్వయంతో పనులు వేగవంతం చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐటీడీఏ పీవో ఆదిత్యవర్మ, మెడికల్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ వెంకటేశ్వర్లు, ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ శ్రీనివాసరావు, ఏడీ హెచ్.వో



టి.ప్రతాప్, ఏవీ ఎం.హెచ్.ఐ.ఎస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ అచ్చెన్నాయుడు, డి.ఈ.ఈ. విజయభాస్కర్, ఎన్.సీ.సి ప్రతినిధి మధుబాబు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొత్త జిల్లాల ప్రాతిపదికన టీచర్ల సర్దుబాటు

విశాఖపట్నం: కొత్తజిల్లాల ప్రాతిపదికన, గత విద్యా సంవత్సరం విద్యార్థుల నిష్పత్తి ఆధారంగా ఈసారి ఉపాధ్యాయులను సర్దుబాటు చేయనున్నారు. ముగిసిన విద్యా సంవత్సరంలో విద్యార్థుల సంఖ్యను ఆధారంగా తీసుకుని ఈ ప్రక్రియ చేపట్టాలని పాఠశాల విద్యాశాఖ మార్గదర్శకాలు జారీచేసింది. దీనికి అనుగుణంగా విశాఖ జిల్లాలో ఉపాధ్యాయుల సర్దుబాటు ప్రక్రియకు విద్యా శాఖ కలెక్టర్ ప్రారంభించింది. జిల్లాలో ప్రభుత్వ జడ్పీ, జీవీఎస్, ఎయిడెడ్ యాజమాన్యాల కింద 584 ప్రాథమిక/యాపీ/ఉన్నత పాఠశాలలు ఉండగా 3,503 మంది ఉపాధ్యాయులు పనిచేస్తున్నారు. సుమారు 67 వేల మంది విద్యార్థులు ఉన్నారు. వీరిలో తొమ్మిది వేల మంది పదో తరగతి పరీక్షలు రాసి బయటకు వెళ్లారు. ఆ మేరకు ఒకటి, ఐదు తరగతుల్లో ప్రవేశాలు జరగాల్సి ఉంది. అయితే ముగిసిన విద్యా సంవత్సరంలో విద్యార్థుల సంఖ్యను ప్రామాణికంగా చేసుకుని ఉపాధ్యాయుల సర్దుబాటుకు కనీసం జరుగుతుంది. దీని ప్రకారం జూన్ 12న పాఠశాలలు తెరిచే సమయానికి కొందరు టీచర్లు ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్న స్కూల్ నుంచి మరో స్కూల్కు వెళ్లే అవకాశం ఉంది. అయితే తల్లిదండ్రులకు సుచెట్టి పిల్లలను స్కూలులో చేర్చించిన తరువాత సర్దుబాటు పేరుతో మరోచోటకు పంపిస్తే నడరు టీచర్లకు అన్యాయం జరుగుతుందని ఉపాధ్యాయుల వర్గాలు అంటున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో జూలై నెలొఖరు, ఆగస్టు తొలి వారంలో పాఠశాలల వారీగా విద్యార్థుల సంఖ్యను ప్రామాణికంగా తీసుకుంటే అవసరం ఉన్న చోటకు తగినంతమంది టీచర్లను పంపవచ్చునని అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ విషయమై విద్యా శాఖ



ఉన్నతాధికారులు పునరాలోచన చేయాలని కోరుతున్నారు. గత ఏడాది విద్యార్థుల సంఖ్య ఆధారంగా టీచర్లను సర్దుబాటు చేస్తే కొన్నిచోట్ల పని ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుందని, మరికొన్నిచోట్ల ఖాళీగా ఉండే అవకాశం ఉందని అభిప్రాయపడుతున్నారు. 2022 ఏప్రిల్లో కొత్తగా అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలు వచ్చాయి. ప్రతి జిల్లాకు ఒక టీచర్లు కార్యాలయం ఏర్పాటుచేశారు. అయినా ఇంతవరకు పదోన్నతలు, బదిలీలు, చివరకు సర్దుబాటు కూడా ఉమ్మడి జిల్లాను ప్రాతిపదికగా తీసుకుని చేస్తున్నారు. ఈ ఏడాది మాత్రం కొత్త జిల్లాలను ప్రాతిపదికగా చేసుకుని సర్దుబాటు చేయాలని ప్రభుత్వం మార్గదర్శకాలు జారీచేసింది.

బిజెపి విజయోత్సవ ర్యాలీ

అనకాపల్లి, చైతన్య వారణి: బదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల్లో మూడు రాష్ట్రాల్లో బిజెపి విజయోత్సవం ఎగరవేయడంతో అనకాపల్లిలో బిజెపి శ్రేణులు విజయోత్సవం నిర్వహించారు. జిల్లా అధ్యక్షులు ద్వారాపురెడ్డి పరమేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో రామచంద్ర థియేటర్ జంక్షన్, మున్సిపల్ గ్రౌండ్ వరకు వెళ్లిన ర్యాలీ నాలుగు రోడ్డు జంక్షన్లు చేరుతుంది. నాలుగు రోడ్లలో సంబరాలు నిర్వహించారు. కేక్ కట్ చేసి మిఠాయిలు పంచారు. మందు గుండు వెలిగించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షులు ద్వారాపురెడ్డి పరమేశ్వర రావు, మాట్లాడుతూ బదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల్లో మూడు రాష్ట్రాల్లో అస్సాం పశ్చిమబెంగాల్, పుదుచ్చేరి లో బిజెపి ఎన్నీ కుటుంబి విజయోత్సవం ఎగరేసిందన్నారు. పశ్చిమ బెంగాల్లో 40 ఏళ్ళా పాతుకుపోయిన కమ్యూనిస్టులు, తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ను అడ్రస్ లేకుండా చేసిన పార్టీ బిజెపి అని అన్నారు. మోడీ పాలనపై దేశములో అన్ని వర్గాల చూస్తున్నారని, రానున్న సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో బిజెపి దే హవా అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో వ్యాపారవేత్త, ప్రధాన కార్యదర్శి బొడ్డెడ నాగేశ్వరరావు, రామునాయుడు, కర్రి



రామకృష్ణ, కాళేశ్వరరావు, సర్పింగ్ యాదవ్, నాగమణి, మంగ, సత్యవాణి, గాలి శ్రీను శ్రీనివాసరావు, కొమ్మనాపల్లి నన్యసారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వికాస్ నగర్ లో జరిగిన ప్రమాద స్థలాన్ని పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే పల్లా

-ఎమ్మెల్యే పల్లా ఆదేశాలతో 9 లక్షల నష్టపరిహారాన్ని ఒప్పించిన మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ దల్లి గోవింద రెడ్డి

గాజువాక, చైతన్యవారణి: జీవీఎస్ 65వ వార్డు వికాస్ నగర్ లో పాత భవనాన్ని జాతీయ పైకి లిఫ్ట్ చేసే క్రమంలో చోటుచేసుకున్న ప్రమాదంలో ఒకరు మృతి చెందగా మరికొందరు గాయపడిన సంగతి తెలిసింది. కాగా ప్రమాద స్థలాన్ని ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ దల్లి గోవింద రెడ్డి, మాజీ కార్పొరేటర్ బొడ్డు సరసింపాపాత్రుడు, కుటుంబ నేతలు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ జరిగిన ఘటన బాధాకరం అని అన్నారు. ఇలాంటి పనులు చేస్తున్నప్పుడు కనీస జాగ్రత్తలు పాటించకపోవడం ముమ్మాటికీ తప్పేనని అన్నారు. ప్రమాదంలో మృతి చెందిన కార్మికుడి కుటుంబానికి ప్రభుత్వం అందంగా ఉంటుందని చెప్పారు. మృతుని కుటుంబానికి నష్టపరిహారం విషయమై సంబంధిత ఇంటి యజమాని, కాంట్రాక్టర్ తో మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ దల్లి గోవింద రెడ్డి చర్చించి సుమారు 9 లక్షల రూపాయలు ఇవ్వటానికి అంగీకరించారని దీనితో పాటు సీఎం సహాయ నిధి కూడా అందేలా చూస్తానని పల్లా హామీ ఇచ్చారు. దురదృష్టవశాత్తు జరిగిన ప్రమాదం అయినప్పటికీ



బాధ్యత గల వ్యక్తులుగా ఇంటి యజమాని, కాంట్రాక్టరు ముందుకు వచ్చారని ఈ మేరకు గోవిందరెడ్డి చొరవతో అంగీకరించారని తెలిపారు. ఇటువంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా ఉండాలని నిర్మాణ పనుల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కోరారు... జనసేన నాయకులు న్యూ పోర్ట్ సిఐ కామేశ్వరరావు, సమస్యయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, వార్డు కుటుంబ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా దర్శకరత్న కీ॥ శే॥దాసరి నారాయణరావు జయంతి వేడుకలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: దర్శకరత్న కీ॥ శే॥దాసరి నారాయణరావు జయంతి వేడుకలు ద్వారాకా నగర్ లోని విశాఖ కాపు వెల్డర్ అసోసియేషన్ కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలదండ వేసి స్మరించుకున్నారు. అనంతరం కేక్ కట్ చేసారు. ఈ సందర్భంగా కాపు వెల్డర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు మర్రింశెట్టి సురేష్ మాట్లాడుతూ కాపు జాతిలో ఒక ఆణిముత్యం దర్శకరత్న దాసరి నారాయణరావు అని ఆయన 150 చిత్రాలకు మైగా దర్శకత్వం వహించి గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్ లో స్థానం సంపాదించిన ఏకైక దర్శకుడు అని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమానికి విశాఖ కాపు వెల్డర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు యర్రం శెట్టి సురేష్, లింగం సత్యనారాయణ, గుర్రం కనకారావు, బ్రహ్మయ్య, సత్యనారాయణ, కుర్రెళ్ల సూర్య ప్రకాష్, స్వస్థ్ కుమారి, పన్నీరు రమాదేవి, గాంధేన సత్యవతి, ఈడి లక్ష్మణరావు, గల్లా అమృత తదితరులు పాల్గొన్నారు.



డాక్టర్ కందుల సేవా స్ఫూర్తితో కొనసాగుతున్న సేవా కార్యక్రమాలు

-ప్రజలతో మమేకం, సమస్యల పరిష్కారానికి చొరవ

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారణి: ప్రజలకు సేవ చేయడమే తన లక్ష్యమని విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ నాయకులు, 32వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్, కేవీఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు అన్నారు. ప్రజల మంచి కోసం ఏమి చేయడానికైనా తాను సిద్ధమని పేర్కొన్నారు. అల్లిపురం నేరెళ్ల కోనేరు లో గల తన పార్టీ కార్యాలయంలో 29వ వార్డు అంగడి దిబ్బ ప్రాంతానికి చెందిన నవ వధువు డి.సారికకు బంగారు తాళిబొట్టు, పట్టుబట్టలు, పసుపు కుంకుమ అలాగే 35 వ వార్డు కల్లుపాకల ప్రాంతానికి చెందిన పుష్పవతి అయిన అమ్మాయి జి. దేవవర్షితకు పట్టు బట్టలు, పసుపు కుంకుమ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు, నళిని దేవి దంపతుల చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ ఇతరులకు సేవ చేయడం అంటే భగవంతునికి సేవ చేసినట్లేనని చెప్పారు. సాటివారికి సహాయం చేయడానికి మంచి మనసు ఉంటే సరిపోతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ మానవత్వంతో స్పందించి ఇతరులకు సహాయం చేసేందుకు ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. కేవీఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహించగా కొనసాగిస్తున్నట్లు ఈ సందర్భంగా



వెల్లిడించారు. రాజకీయ, కులమతాలకతీతంగా సహాయం అవసరమైన ప్రతి ఒక్కరికి నేరుగా వారికి సాయమందిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. పేద విద్యార్థులు, నిరుపేద మహిళలు, వృద్ధులు, గర్భిణీలు, దివ్యాంగులు, ఒంటరి మహిళలకు తన పరిధి మేరకు సహాయం చేస్తున్నట్లు తెలియజేశారు. ప్రతి గడపకు నేరుగా వెళ్లి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారానికి చొరవ చూపిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో కె.నళిని దేవి, కె.కృష్ణ, సివిఐ బుజ్జి, వి.శ్రీను, హేమలత, కే.కుమార్, యాదగిరి శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆ వ్యసనం నుంచి బయటపడ్డా..

స్వీయ లోపంబులెరుగుట పెద్ద విద్య అనేది ఆరోక్తి. ఈ సీనియర్ తూ.చ తప్పక పాటిస్తున్నది శ్రీదేవి ముద్దుల తనయ జాన్వీ కపూర్. తనలోని లోపాలను సరిచేసుకునే క్రమంలో తాను పడిన కష్టాన్ని ఆమె స్వయంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించింది. 'మానసిక వేదన, శారీరక శ్రమ నుంచి బయట పడేందుకు ఒకానొక సందర్భంలో నేనూ మద్యాన్ని ఆశ్రయించాను. నిదానంగా అది వ్యసనంలా మారింది. చివరికి మద్యం సేవించకపోతే ఉండలేని స్థితికి వచ్చేశాను. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో.. మెడిటేషన్ నా జీవితాన్ని మార్చింది. నిద్రలేపగానే శారీరకంగా, మానసికంగా విపరీతమైన అలసట. బలహీనపడుతున్న మానసిక దృఢత్వం.. ఇవన్నీ నాకు అర్థమవుతున్నాయి. చివరకు నా శరీరక స్పందనలు నాకే నచ్చడంలేదు. నాలో వస్తున్న మార్పులన్నీ నన్ను పునఃసమీక్షించుకునేలా చేశాయి. దాంతో ఇక తాగకూడదని గట్టిగా నిర్ణయించుకున్నాను. ఇప్పుడు నా ఆరోగ్యం క్రమంగా కుదురుకున్నది. మానసిక ఉల్లాసానికి మధ్యమే మంచి కాదు. ఈ విషయం ప్రతిఒక్కరూ గ్రహించాలి' అన్నారు జాన్వీకపూర్.



బాక్సులు బద్దలయ్యే ఇంట్రడక్షన్

దర్శకుడు కేఎస్ రవీంద్ర(బాబీ) మెగా ఎంట్రీకి రంగం సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఆయన దర్శకత్వంలో మెగాస్టార్ చిరంజీవి హీరోగా ఓ చిత్రం తెరకెక్కుతున్న విషయం తెలిసింది. కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై వెంకట్ కె.నారాయణ, లోహిత్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఇప్పటికే ప్రీప్రొడక్షన్ పనుల్లో బిజీగా ఉంది. త్వరలోనే దర్శకుడు బాబీ షూటింగ్ మొదలుపెట్టనున్నారు. ఇందులో భాగంగా తొలిరోజు మెగాస్టార్ ఇంట్రడక్షన్ సీన్లను తీసేందుకు ఆయన రంగం సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఈ ఎంట్రీ సీక్వెన్స్ కోసం ప్రస్తుతం భారీ సెట్స్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సీక్వెన్స్లో మెగాస్టార్ని కొత్తగా చూపించేందుకు బాబీ ప్రణాళికలు రచిస్తున్నారు. చిరంజీవితోపాటు మొత్తం నలభై మంది ఫైటర్స్ కూడా ఈ సీక్వెన్స్లో కనిపిస్తారట. కుటుంబ భావోద్వేగాలే ప్రధానంగా సాగే ఈ కథలో చిరంజీవి పాత్ర చిత్రణ అభిమానులు పండుగ చేసుకునేలా ఉంటుందని సమాచారం. గతంలో చిరు, బాబీ కాంటినేషన్లో వచ్చిన 'వాలేరు వీరయ్య' ఎంతటి విజయాన్ని సాధించిందో తెలిసింది. ఈ సినిమా అంతకు మించి ఉంటుందని



రైరెక్టర్ టీమ్ చెబుతున్నది. సంక్రాంతికి సినిమాను విడుదల చేయాలనే ఉద్దేశంతో నిర్మాతలు ఉన్నారు.

ఆశ్చర్యానికి లోనుచేసే సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్

అమెరికన్ నటి జో శర్మ ప్రధాన పాత్రలో, మోహన్ వడ్డపట్ల స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మిస్తున్న సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ 'M4M'. ఈ నెల 8న ప్రపంచవ్యాప్తంగా సినిమా విడుదల కానున్నది. వీవీఆర్ బనాక్స్ పిక్చర్స్ సంస్థ తెలుగు, హిందీ, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేస్తున్నది. ఈ సందర్భంగా సోమవారం హైదరాబాద్లో ఈ సినిమా ప్రీరిలీజ్ వేడుక నిర్వహించారు. దర్శకుల సంఘం అధ్యక్షుడు వీఎన్ ఆదిత్య, సీనియర్ దర్శకుడు సముద్ర.వి ఈ కార్యక్రమానికి అతిథులుగా హాజరై చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. 'ఈ సినిమాలో సీరియల్ కిల్లర్ ఎవరో చెప్పిన వారికి లక్ష రూపాయల క్యాష్ ప్రైజ్ ప్రకటిస్తున్నాం. ఇది ప్రేక్షకులను ఆశ్చర్యానికి లోనుచేసే యూనివర్సల్ సబ్జెక్ట్' అని మోహన్ వడ్డపట్ల తెలిపారు. ఇంకా కథానాయిక జో శర్మ, నటుడు ఎంఆర్ఎస్ వడ్డపట్ల, TFDA సెక్రటరీ పెండ్యాల కూడా మాట్లాడారు.



బాలకృష్ణ సినిమాలో బాలీవుడ్ స్టార్స్

బాలకృష్ణ హీరోగా తాను తెరకెక్కించనున్న సినిమా విషయంలో పక్కపొద్దిగా ముందుకెళ్తున్నారని దర్శకుడు కొరటాల శివ. ఈ సినిమాను ఆయన పానిండియా స్టూడియోలలో రూపొందించనున్నారు. ఇందులో భాగంగానే బాలీవుడ్ టాప్ స్టార్స్ సంజయ్ దత్, విద్యాబాలన్ ఈ సినిమాలో భాగం కానున్నట్లు వార్తల్లో ఉన్నాయి. దీంతో ఈ సినిమాపై అంచనాలు అమాంతం పెరిగిపోయాయి. మరో విషయం ఏంటంటే.. ఫ్లాష్ బ్యాక్ ఎపిసోడ్ ఈసినిమాకు ప్రధాన బలమని తెలిసింది. మాఫియా నేపథ్యంలో సాగే ఈ ఫ్లాష్ బ్యాక్లో బాలకృష్ణ పూర్తిస్థాయి మాన్ అవతారంలో కనిపిస్తారట. కుటుంబ భావోద్వేగాలే ప్రధానంగా ఈసినిమా సాగుతుందని వినికిడి. సుధాకర్ చెరుకూరి, సుధాకర్ మిక్కిలిసేని కలిసి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం షూటింగ్ ఆగస్ట్ నెలలో మొదలు కానున్నది. వచ్చే ఏడాది సమ్మర్లో సినిమా విడుదలయ్యే అవకాశం ఉంది.



అందరికీ కనెక్ట్యే ఎమోషనల్ మూవీ

సినిమా అంటే ఇష్టం. అందుకే నిర్మాణరంగంలోకి వచ్చాను. మంచి కథకోసం చూస్తుంటే దర్శకుడు సుభాష్ చంద్ర ఈ కథ చెప్పారు. యూనివర్సల్ గా అందరికీ కనెక్ట్యే ఎమోషన్ ఈ కథలో ఉన్నాయి. అందుకే ఈ కథతో నిర్మాతనయ్యాను' అని నిర్మాత అభినవ్ అన్నారు. సుమంత్ ప్రభాస్ హీరోగా ఆయన నిర్మించిన రూరల్ లవ్, ఫ్యామిలీ డ్రామా 'గోదారి గట్టుపైనే'. సుభాష్ చంద్ర దర్శకుడు. నిధి ప్రదీప్ కథానాయిక. జగపతిబాబు కీలక పాత్రధారి. ఈ నెల 8న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా సోమవారం హైదరాబాద్లో నిర్మాత అభినవ్ విలేజరులతో మాట్లాడారు. 'నేటివీటికి దగ్గరగా, అందరికీ కనెక్ట్యేలా ఉందని ఈ లైటిల్ నేనే రైరెక్టర్కి సజ్జెస్ట్ చేశాను. పక్కా తెలంగాణ కుర్రాడైన సుమంత్ ప్రభాస్ ఈ పాత్ర కోసం గోదారి యూనివర్సల్ పర్సెక్యూట్ నేర్చుకున్నాడు. ఛాలెంజ్ గా తీసుకొని అద్భుతంగా నటించాడు. జగపతిబాబు, లైలా, రాజీవ్ కనకాల వంటి అనుభవం ఉన్న నటీనటులు నా తొలి సినిమాలో



భాగం కావడం అర్హం. ఇక దర్శకుడు సుభాష్ టెక్నిక్లోగా స్ట్రాంగ్. ప్రతిదీ డీటయిల్ గా ప్లాన్ చేసుకొని ఈ సినిమా చేశారు. వినోదం, భావోద్వేగాలు, డ్రామా అన్నీ ఉండే ఈ సినిమాలో మ్యూజిక్ కూడా బావుంటుంది' అని తెలిపారు.