

నవంబరు 12, 13 తేదీల్లో భాగస్వామ్య సదస్సు

-అంతకుముందు 5 చోట్ల ప్రాంతీయ సదస్సులు - నాలెడ్జ్ పీరింగ్ పై దృష్టి సారించాలి - సన్నాహక సమావేశంలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: విశాఖలో నిర్వహించనున్న భాగస్వామ్య సదస్సును ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వస్తున్న మార్పులకు అనుగుణంగా.. నాయకత్వం, సాంకేతికత, విశ్వాసం, వ్యాపారం అనే ఢిల్లీతో నిర్వహించనున్నట్లు సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. గతానికి భిన్నంగా ఈసారి ప్రాంతీయ స్థాయిలో సదస్సులు నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు. నవంబరులో నిర్వహించనున్న 31వ సీఐఐ సదస్సుపై సచివాలయంలో అధికారులతో సీఎం సమీక్షించారు. నవంబరు 12, 13 తేదీల్లో విశాఖలో సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సు నిర్వహిస్తాం. ఆ రెండు రోజుల్లో ఎంపీయూలు కుదుర్చుకోవడం, మినిస్టీరియల్ సెషన్స్, ప్లీనరీ, కంట్రీ సెషన్స్, బీ2బీ, బీ2జీ సమావేశాలు నిర్వహించేలా ఏర్పాట్లు చేయాలి. దీనికి జాతీయ, అంతర్జాతీయ కంపెనీల ప్రతినిధులు, కేంద్ర మంత్రులు, వివిధ దేశాలకు చెందిన డెలిగేట్స్ ను ఆహ్వానించాలి. సదస్సు నిర్వహణకు సంబంధించి వివిధ రాష్ట్రాల సీఎంలకు లేఖలు రాయాలి. జూలై నుంచి సెప్టెంబరు వరకు దేశ, విదేశాల్లో రోడ్ షోలు నిర్వహించాలి. ముందుగా విశాఖ, రాజమహేంద్రవరం/కాకినాడ, అమరావతి, అనంతపురం, తిరుపతి నగరాల్లో ప్రాంతీయ భాగస్వామ్య సమావేశాలు నిర్వహించాలి. సదస్సుల్లో కుదుర్చుకోవే ఎంపీయూలపై అధికారులు ప్రణాళికలతో సిద్ధం కావాలి అని సీఎం పేర్కొన్నారు. ప్రాంతీయ స్థాయిలో సదస్సులు నిర్వహించడం ద్వారా ప్రజలు, యువత, విద్యార్థుల భాగస్వామ్యం మరింతగా పెరుగుతుంది. యువతలోని వినూత్న ఆలోచనలు ఆయా రంగాల పారిశ్రామికవేత్తల దృష్టికి వెళ్లడం సాధ్యం అవుతుంది. ప్రాంతీయ సదస్సుల్లో స్టార్టప్లు, ఇన్వెస్టిషన్లు



ప్రాధాన్యం కల్పించాలి. ఇక్కడా ఎంపీయూలు కుదుర్చుకునేందుకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. జెన్ జీ భాగస్వామ్యం ఉండేలా చూడాలి అని సీఎం ఆదేశించారు. కొత్త ఆలోచనలకు వేదిక కావాలి భాగస్వామ్య సదస్సులంటే కేవలం ఎంపీయూలు కుదుర్చుకోవడం, పెట్టుబడులు రాబట్టడం అనే భావన పోవాలని సీఎం పేర్కొన్నారు. అక్కడ వివిధ కీలక అంశాలపై చర్చ జరగాలి. పెట్టుబడులు, ఎంపీయూల కంటే నాలెడ్జ్ పీరింగ్ అనేది ముఖ్యం. విశాఖలో జరగనున్న కార్యక్రమాలపై ప్రజలు చర్చించుకోవాలి. ఆయా రంగాల్లో ఏ విధంగా అభివృద్ధి సాధించామో ఆలోచనలు వారిలో రేకెత్తించాలి. భవిష్యత్తులో అవకాశాలు వచ్చే రంగాలపై ఎక్కువ దృష్టి సారించాలి. వ్యవసాయం, ఉద్యానవనం, ప్రకృతి వ్యవసాయం, సర్దుబాటు ఎకానమీ, ఆధ్యాత్మికత, ఒత్తిడి తీని సూచించారు. ఒప్పందాలు, రోడ్ షోలు నిర్వహణపై ప్రణాళికను అధికారులు సీఎంకు తెలిపారు. మంత్రులు డిజి భర్త, కొండపల్లి శ్రీనివాస్, పొంగూరు నారాయణ, కందుల దుర్గేష్, గొడ్డిపాటి రవికుమార్, సీఐఐ డైరెక్టర్ జనరల్ చంద్రజీత్ బెనర్జీ పాల్గొన్నారు.

పవన్ కల్యాణ్ కు వెంటనే శస్త్ర చికిత్స అవసరం

-ముంబయి వైద్యుల సూచన

అమరావతి: ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ భుజాలకు వెంటనే శస్త్రచికిత్స చేయాలని అవసరం ఉందని ముంబయిలోని కోకిలాబెన్ ధీరాభాంబి అంబానీ ఆస్పత్రి వైద్యులు సూచించారు. ఈ నేపథ్యంలో పవన్ కల్యాణ్ ముంబయి చేరుకుని వైద్య పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. రెండు భుజాలను నిశితంగా పరిశీలించిన వైద్యులు రోబోట్ కఫ్ తో పాటు భుజానికీ సంబంధించిన రెండు కండరాల్లో గాయం తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నట్లు నిర్ధారించారు. తక్షణం శస్త్రచికిత్స అవసరమని సూచించారు. ఆయన కొన్ని రోజులుగా రోబోట్ కఫ్ గాయం, భుజాల కండరాల సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు.



విశాఖలో కేంద్రీయ గిరిజన విశ్వవిద్యాలయం తొలి స్నాతకోత్సవం

-373 మంది పట్టభద్రులకు డిగ్రీ పట్టాలు.. 13 మందికి బంగారు పతకాల ప్రదానం -ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేస్తున్న భారత రాష్ట్రపతి, హాజరుకానున్న కేంద్ర, రాష్ట్ర మంత్రులు -విలేకరుల సమావేశంలో ఛాన్సలర్ మదన్ లాల్ మీనా, వైస్ ఛాన్సలర్ డి. శ్రీనివాసన్

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నంలో కేంద్రీయ గిరిజన విశ్వవిద్యాలయం తొలి స్నాతకోత్సవం (కాన్వేక్షన్) ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు విశ్వవిద్యాలయ ఛాన్సలర్ మదన్ లాల్ మీనా, వైస్ ఛాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ డి. శ్రీనివాసన్ తెలిపారు. స్థానిక దస్సుల్లా హోటల్లో సంయుక్తంగా నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు స్నాతకోత్సవానికి సంబంధించిన వివరాలను వెల్లడించారు. 2020 నుంచి 2025-26 విద్యా సంవత్సరాల వరకు వివిధ కోర్సులు పూర్తి చేసిన మొత్తం 373 మంది విద్యార్థులకు డిగ్రీ, పీజీ పట్టాలు ప్రదానం చేయనున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన 13 మంది విద్యార్థులకు రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా బంగారు పతకాలు అందజేసి సత్కరించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. విజయనగరం కేంద్రంగా 2019లో కేంద్రీయ గిరిజన విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటై, 2020 నుంచి తరగతులు ప్రారంభమై వివరించారు. ప్రస్తుతం విశ్వవిద్యాలయంలో ఎనిమిది పీజీ కోర్సులు, ఐదు డిగ్రీ కోర్సులు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. సూల్ ఆఫ్ సైన్సెస్, సూల్ ఆఫ్ హ్యూమానిటీస్ అండ్ సోషల్ సైన్సెస్, సూల్ ఆఫ్ మేనేజ్మెంట్ ఆధ్వర్యంలో విద్యా కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు. స్నాతకోత్సవంలో సూల్ ఆఫ్ సైన్సెస్ నుంచి 200 మంది, సూల్ ఆఫ్ హ్యూమానిటీస్ అండ్ సోషల్ సైన్సెస్ నుంచి 82 మంది, సూల్ ఆఫ్ మేనేజ్మెంట్ నుంచి 91 మంది విద్యార్థులు పట్టాలు అందుకోనున్నట్లు వెల్లడించారు. 13 మందికి బంగారు పతకాలు.. అందులో 11 మంది విద్యార్థులతో ఈ సందర్భంగా ఛాన్సలర్, వైస్ ఛాన్సలర్ మాట్లాడుతూ విశిష్ట ప్రతిభ కనబరిచిన 13 మంది విద్యార్థులకు బంగారు పతకాలు ప్రదానం చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. వారిలో 11 మంది విద్యార్థినులు, ఇద్దరు విద్యార్థులు ఉండటం విశేషమన్నారు. ఎంపీసీ కెమిస్ట్రీ విభాగం నుంచి ఐదుగురు, ఇంజిగ్రీబిడ్ ఎంపీసీ కెమిస్ట్రీ నుంచి ఇద్దరు, మాస్టర్ ఆఫ్ సోషల్ వర్క్ నుంచి ఇద్దరు,



మాస్టర్ ఆఫ్ బిజినెస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ నుంచి ఇద్దరు, ఎంపీసీ ఐయోకెకాలజీ నుంచి ఇద్దరు బంగారు పతకాలకు ఎంపికైనట్లు వెల్లడించారు. ఛాన్సలర్ మదన్ లాల్ మీనా మాట్లాడుతూ స్నాతకోత్సవం ప్రతి విద్యార్థి జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన మైలురాయి అని అన్నారు. ఉన్నత విద్యతో పాటు నైతిక విలువలు, సామాజిక బాధ్యత, నవీన ఆలోచనలను అలవరచుకున్నప్పుడే యువత సమాజ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషించగలరన్నారు. పట్టభద్రులు తమ విద్యను దేశాభివృద్ధికి, సమాజ శ్రేయస్సుకు వినియోగించాలని పిలుపునిచ్చారు. వైస్ ఛాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ డి. శ్రీనివాసన్ మాట్లాడుతూ విశ్వవిద్యాలయం నాణ్యమైన విద్య, పరిశోధన, అభివృద్ధి, నైపుణ్యభివృద్ధికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దేందుకు అనేక వినూత్న కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. స్నాతకోత్సవ కార్యక్రమానికి కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, రాష్ట్ర గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్, ఖాండర్ వీసీ డి.వి. కట్టివేటి, ఇతర మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రముఖ విద్యావేత్తలు, విశిష్ట అధిభులు హాజరుకానున్నట్లు తెలిపారు. ఈ మేరకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు వివరించారు. పట్టభద్రులు, వారి తల్లిదండ్రులు నిర్దిత సమయానికి హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. విలేకరుల సమావేశంలో రిజిస్ట్రార్ జితేంద్ర మోహన్ మిశ్రా పాల్గొన్నారు.

పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో ఏపీ ముందుంది

-సింగపూర్ కాన్సులేట్ జనరల్ ఎడ్వర్డ్ పాంగ్ తే చియాంగ్ -మంత్రి నారా లోకేశ్ తో భేటీ

అమరావతి: పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ముందుందని సింగపూర్ కాన్సులేట్ జనరల్ ఎడ్వర్డ్ పాంగ్ తే చియాంగ్ తెలిపారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని ప్రశంసించారు. ఏపీతో సింగపూర్ భాగస్వామ్యం బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని చెప్పారు. జిడీపీల సీఎం చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని బృందం చేపట్టిన సింగపూర్ పర్యటన అంశాన్ని ప్రస్తావించారు. ఉండవల్లి నివాసంలో విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ తో ఆయన మర్యాదపూర్వకంగా భేటీ అయ్యారు. ఆంధ్రప్రదేశ్-సింగపూర్ భాగస్వామ్యం గురించి చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రంలో అమలుచేస్తున్న స్ట్రీట్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ తో పాటు పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఉన్న అపార అవకాశాలను ఆయనకు లోకేశ్ వివరించారు. సింగపూర్ తో బలమైన భాగస్వామ్యాన్ని తాము కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. “కూటమి ప్రభుత్వంలో పెట్టుబడుల గ్రౌండింగ్ పై దృష్టి సారించాం. 750 పరిశ్రమలు వివిధ దశల్లో ఉన్నాయి. 15 రోజులకు ఒకసారి ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై చర్చిస్తున్నాం.



పారదర్శక విధానాలు అమలుచేస్తున్నాం” అని చెప్పారు. సింగపూర్ అధ్యయన యాత్రకు ఏపీ నుంచి ఉపాధ్యాయుల బృందం వెళ్లిన విషయాన్ని లోకేశ్ గుర్తుచేశారు.

ఎస్సీ, ఎస్టీలకు సత్వర న్యాయం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: ఎస్సీ, ఎస్టీలపై జరుగుతున్న అత్యాచారాలను నిరోధించేందుకు అమలులో ఉన్న ఎస్సీ/ఎస్టీ (అత్యాచారాల నిరోధక) చట్టం అమలు తీరును సమీక్షించేందుకు జిల్లా విజిలెన్స్ మరియు మానిటరింగ్ కమిటీ సమావేశం కలెక్టర్ తో సమావేశ మందిరంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో నమోదైన ఎస్సీ, ఎస్టీ అత్యాచార కేసుల పురోగతి, బాధితులకు అందించిన ఆర్థిక సహాయం, పునరావాస చర్యలు, కేసుల దర్యాప్తు మరియు న్యాయపరమైన చర్యలపై సమగ్రంగా సమీక్షించారు. బాధితులకు ప్రభుత్వం అందించే అన్ని రకాల సహాయాలు సకాలంలో అందేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అలాగే, పెండింగ్ లో ఉన్న కేసులను వేగవంతంగా పరిష్కరించడంతో పాటు, బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని



అధికారులకు సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌరభాన్ పటేల్, ఇంచార్జి డిఆర్ఓ వై.శ్రీనివాస్ రావు, అనకాపల్లి ఆర్డీ షేక్ అయ్యే, సోషల్ వెల్ఫేర్ డిడి రామానందం, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, పోలీసు శాఖ ప్రతినిధులు, కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఆస్తిపన్ను, ఖాళీ స్థలాల పన్నులు సకాలంలో చెల్లించండి

-జూన్ 30 లోగా ఆస్తి పన్నులు చెల్లించి వడ్డీ మినహాయింపు / ఉపశమనం పొందండి - జీపీఎంసీ కమిషనర్ కేశవ్ గార్

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ పరిధిలోని ఆస్తిపన్ను చెల్లింపుదారులందరూ 2026 - 27 ఆర్థిక సంవత్సరమునకు సంబంధించిన మొదటి ఆర్థిక సంవత్సరానికి చెల్లించవలసిన ఆస్తిపన్నును నిర్దిత గడువు తేదీ 30-06-2026 లోగా చెల్లించాలని జీపీఎంసీ కమిషనర్ కేశవ్ గార్ ఒక ప్రకటనలో ఆస్తి పన్ను చెల్లింపుదారులకు, గృహ యజమానులకు విజ్ఞప్తి చేశారు . ఆస్తిపన్ను గడువు తేదీ లోగా చెల్లించడం ద్వారా వడ్డీ భారాన్ని నివారించుకోవచ్చని కమిషనర్ తెలిపారు. నగరపాలక సంస్థకు చెల్లించవలసిన ఆస్తిపన్ను, ఖాళీ స్థలాల పన్ను మరియు మంచినీటి కొళాయి ఛార్జీలు సకాలంలో చెల్లించి నగర అభివృద్ధికి ప్రజలు సహకారం అందించాలని కమిషనర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.



ఐటీ సంస్థలకు ప్రోత్సాహకాలు

-పెట్టుబడులతో వచ్చిన పలు కంపెనీలకు భూములు.. ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన ప్రభుత్వం

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఐటీ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకు వచ్చిన ఐటీ, ఎలక్ట్రోట్రానిక్స్ సంస్థలకు ప్రోత్సాహకాలు ఇస్తూ, భూములు కేటాయిస్తూ రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ కార్యదర్శి కాటంనేని భాస్కర్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. కంపెనీలు, ప్రోత్సాహకాలు ఉత్తర్వులు ఇలా ఉన్నాయి.. తిరుపతి జిల్లా నాయుడుపేటలో రూ. 740 కోట్ల పెట్టుబడితో 1049 ఉద్యోగాలు కల్పించే జెడ్ఐఐఐ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కు నాయుడుపేట సెజ్ లో 75 శాతం రాయితీతో 35 ఎకరాలను కేటాయించారు. జెడ్ఐఐఐ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ మల్టీ లేయర్ ప్రింటింగ్ సర్క్యూల్ బోర్డును తయారు చేస్తుంది. క్యాంటమ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్, క్రయోజెనిక్ హెన్జీఈంటి డెవలప్ మెంట్, క్యాంటమ్ హార్డ్వేర్ ఫెసిలిటీని రూ. 60 కోట్లతో ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రతిపాదనలు ఇచ్చిన మెన్సర్స్ సాన్ క్యాంటమ్ కు అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాలీలో 70 శాతం డిస్కౌంట్ తో రతన్ టాటా ఇన్వెస్ట్ మెంట్ హాల్ లో 3,000 చదరపు అడుగుల ఆఫీసు స్థలం కేటాయింపు. రూ. 1,084.11 కోట్ల పెట్టుబడి, 1,600 మందికి ఉద్యోగాలు కల్పనతో ఎయిర్ కండిషన్ల తయారీ యూనిట్ ను స్థాపించే ఈప్యాక్ ద్వారాబల్ సంస్థకు మెన్సర్స్ నాయుడుపేట సెజ్ లో 36.41 ఎకరాలను ఒక్కో ఎకరం రూ. 60 లక్షల చొప్పున కేటాయింపు. రూ. 347 కోట్ల పెట్టుబడితో 1,633 మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించే మెక్ఎన్కె ఇండి యా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ తిరుపతి శ్రీసీ సెజ్ లో



ఆలోమాట్ కెమెరా మాడ్యూల్స్ ఉత్పత్తి సంస్థను నెలకొల్పేందుకు ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. ఈ సంస్థకు భారీ ఎలక్ట్రోట్రానిక్స్ సంస్థకు ఇచ్చే ప్రోత్సాహకాలను అందించాలని నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు ఏపీఐఐసీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ చర్య లు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. రూ. 170 కోట్ల పెట్టుబడితో 4,000 మందికి ఉద్యోగాలను కల్పించే ఇన్ ఫినిక్స్ టెక్నాలజీ సొల్యూషన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కు విశాఖపట్నం జిల్లా కాపులపాడ బిల్డ్ పార్కులో 5.08 ఎకరాలను కేటాయించారు. అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాలీలో ప్రూగల్ ఏఐ, కేంబ్రిడ్జ్, జెడ్డీ బిజినెస్ సూల్స్ స్టాప్ నకు 2.6 ఎకరాలు కేటాయిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. అమరావతి క్యాంటమ్ వ్యాలీలో మెన్సర్స్ క్యాంటమ్ బయోసైన్సెస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ పరిశోధన అభివృద్ధి సెంటర్ ను రూ. 222.5 కోట్లతో ఏర్పాటు చేసేందుకు ఐటీ శాఖ ఆమోదించింది. ఆ పరిశోధనా కేంద్రం లో ఎక్యూట్ కిడ్నీ ఇన్ జ్యరీ (ఏకెబి) ఎనేబ్లింగ్ ఫ్యూజర్స్, ఏఐ డయాగ్నోస్టిక్ క్లినికల్ ఇన్ సైట్స్ ను గుర్తిస్తుంది.

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

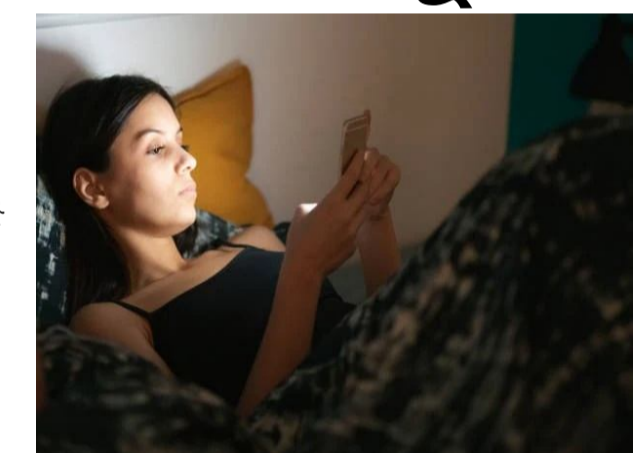
కాశీ గురించి, కాశీ విశ్వనాథుని గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో కాశీ కూడా ఒకటి. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం ఇక్కడ భోలా శంకరుడు వెలసినందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది. అయితే కొన్నిసార్లు ఈ క్షేత్రాన్ని కొంతమంది కాశీ అని, మరికొంతమంది బనారస్ అని, మరికొందరు వారణాసి 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 అంటే 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, ఆత్మ మోక్షాన్ని పొందుతుందని నమ్ముతారు. మోక్షమార్గాన్ని ప్రకాశింపజేయడం వల్ల దీనికి కాశీ అని పేరు వచ్చిందని దీని అర్థం. అదే సమయంలో, భరతవంశీ రాజు కాష్ కాశీని స్థిరపరిచాడని హరివంశ పురాణ నిపుణులు అంటున్నారు. అతని పేరు మీదుగా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారు. బనారస్ పేరు: ఈ పురాతన నగరానికి బనారస్ అనే పేరు ఎలా వచ్చిందనే కథ కూడా ఉంది. బనార్ రాజు పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహ్మద్ ఘోరీ దాడిలో బనార్ రాజు చనిపోయాడని చెబుతారు. ఈ నగరం రంగుల జీవనశైలిని చూసి మొఘలులు దీనికి బనారస్ అని పేరు పెట్టారని కూడా చెబుతారు. ఈ పేరు మొఘలుల పాలన నుండి బ్రిటిష్ వారి వరకు కొనసాగింది. మహాభారతంలో కూడా బనారస్ గురించి చాలాసార్లు ప్రస్తావించారు. పాబీ 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 మహాశంఖ్, 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.

స్మార్ట్ ఫోన్ బాగా వాడుతున్నారా..!

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



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

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుంది కొందరికి అనిపించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనసుకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదువు వల్ల కొంతమందికి బాగా వికాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికే ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశ గురించి కుబెంట్ స్పెక్టిక్టర్ రాజన్ సింగ్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్లో దాని గురించి మాట్లాడడాన్ని చూపిస్తూ చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్సింగ్ మెమరీ ఓవర్లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం రెండు ఛానెల్లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన తాకిడిని సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం కష్టం అవుతుంది. "అని రాజన్ సింగ్ చెప్పారు. "అయితే మీరు సాహిత్యం లేకదా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు" అని ఆయన చెప్పారు. చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్సువైతం ఏమి చెబుతారు: "సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధ సానుకూల , ప్రత్యేక ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కాదబమ్ మెంటిలకోలోని క్లినికల్ న్యూరోజ్స్ నెఫ్ హాచ్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుచేస్తుంది , ట్రాన్సిల్లకు ప్రేరణాత్మక నేపథ్యాన్ని అందిస్తుందిని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెర్సెస్ ఉడెం , మూడ్ రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సుభావ్యంగా మెంజూతాయి. అయినప్పటికీ సంగీతం చాలా బిగ్గా లేదా సుక్ష్మంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ , మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది పనితీరు తగ్గదానికి దారితీస్తుంది అతను సింగ్తో అంగీకరించాడు. అధ్యయనానికి తగ్గ సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది, తరువాత "మెజార్స్ ఎక్స్ప్లెట్" అని పిలవబడే హాచ్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి



మానసిక చురుకుదాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉపయోగించబడుతుంది. "పదసర సంగీతం , స్థిరమైన, ఓడార్లు లయతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకృత మార్పులు , దృష్టి మరల్చగల సుక్ష్మ అంశాలు లేవు" అని హాచ్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి స్పష్ట సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించడం భావోద్వేగ , 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 హాచ్ 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.

సీతానవమి నాడు ఈ వస్తువులను దానం చేస్తున్నారా..

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



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

ఈ అలవాట్లు ఉంటే విజయం మీ వెంటే!

విజయం ఒక్కరోజు అకస్మాత్తుగా మన తలుపు తట్టదు. అది రోజువారీ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సానుకూల దినచర్యను అనుసరించడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో సక్సెస్ మార్గంలో నడవగలడు. అందుకోసం ఏంచేయాలంటే.. మీ రోజును ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. ప్రతి రాత్రి కొన్ని నిమిషాల సమయాన్ని వెచ్చిస్తే మీరు విజయం సాధించవచ్చు. ముఖ్యమైన పనుల కోసం సమయాన్ని కేటాయించడానికి వల్ల ఆ పనులు త్వరగా 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 అల్ట్రాహౌరాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి



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

ఈ విషయాలను పొటిస్టీ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ లిస్ట్ తగ్గుతుందట..!

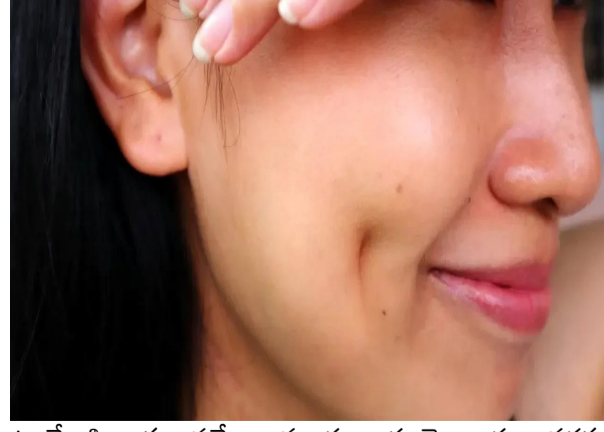
మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%దీటిప్పురి జ్యుఅషవతి%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్మపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే కారకాలు. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో చూద్దాం. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ జర్నల్లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. స్థూలకాయం ఉన్న స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఆరోగ్యవంతులైన మహిళల కంటే 30-60% ఎక్కువ. రెగ్యులర్ శారీరక శ్రమ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బ్రిటీష్ 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-విశ్లేషణలో 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, కొలిస్ట్రాల్ ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

సొట్టబుగ్గ మంచికేనా?

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



ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం యాభై శాతం వరకు ఉంటుంది. మానవ ముఖ లక్షణాలపై అధ్యయనం చేయగా.. డింపుల్ ఉన్న వారి ముఖ కవళికులు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రభావవంతంగా తెలుస్తాయని తేలింది. అంతేకాదు సొట్ట బుగ్గులను వారు నవ్వుతే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుంది 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 ప్రతిసారి 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 పడేయడానికి ఇష్టపడరు. ఓ సారి చూసేయండి. ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్ళీ 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 నియంత్రించుకోవచ్చు. తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, అందులో పంచదార వేసుకోవద్దని గుర్తుంచుకోవాలి. సద్ది రోటీలను తినడం వల్ల కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్ట్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చర్ది 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 సమస్యలను కూడా కలిగి ఉంది. వ్యాపింగ్ అనేక రసాయనాలను వాపింగ్ లో 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 వాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వాపింగ్ లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజెరిన్, ప్రొపెలిన్ గ్లైకోల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రాబెర్రీ, పువ్వుకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేపిలు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే



ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్స్ట్రక్టివ్ 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 అప్పుకోలేకపోవటం వలన సాధారణ ధూమపానానికి అలవాటు పడతాడు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్ కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

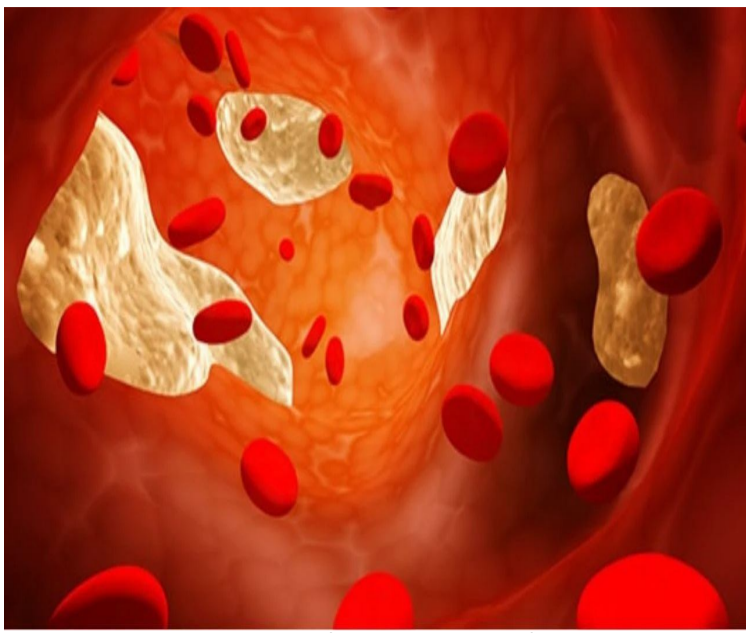
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్జెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం వల్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా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



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

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే?

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



విటమిన్లు, ఫైబర్ న్యూట్రియంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా బిక్యూట్.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తొలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే సబ్బా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం సబ్బా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓల్ మిల్, 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 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. రిజిస్ట్రేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ 70% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రీజ్డ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటితో 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 అమ్లత్వను తటస్థీకరిస్తాయి. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు



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

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్యుత్తుగా భావించుతోంది. 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 అటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై భావినలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విచ్చలవిడిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. సైజోఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్ తో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంటు. ఈ డోస్ రోజు రోజుకీ పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్? గా డిస్టర్బ్



తీవ్ర అలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆత్మహత్య అలోచనలు, 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 ఏర్పడదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి వల్ల భయభ్రాంతులు కలగడం, ఆందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

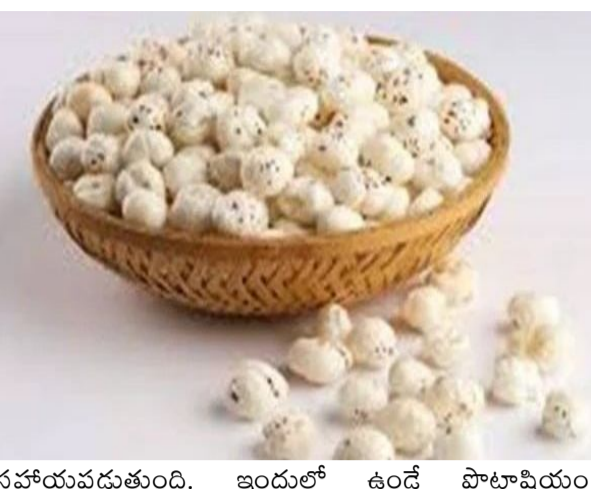
మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా? తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!

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 హెబెల్లో ఇంకా ఇంట్లో పూరిల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బొండాలను 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 వర్ష వధార్థం. 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 పనికిరాదు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాల్ రోటీ, కేకులు, కాజా, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకం ది. మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికార్బోనేట్, క్లోరిన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో 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.. దయాబెటీస్, జీర్ణ వ్యవస్థలు, ఒత్తిడి వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు.. పూల్ మఖానాను తీసుకోవడం వల్ల లభించే అటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి మనం తెలుసుకుందాం.. పూల్ మఖానాను షుగర్ పేషెంట్లు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. ఇందులో ఎక్కువగా డైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగే ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషెంట్ల రక్తంలోని సుగర్ లెవెల్ ను కూడా పెరగకుండా అడ్డుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవుడం 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 అనిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరత్వ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను ఇన్నులిన నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా



సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును సైతం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ తామర గింజలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువగా కడుపు నిండినట్టుగా అనిపిస్తుంది దీనివల్ల బరువు కూడా తగ్గ అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్ ,బరన్ ,మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాలు నానబెట్టి.. మైదా 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 తిండే కారణం..

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



ఈ హెర్బల్ టీ మెటబోలిస్ (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్స్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్బిసేట్ హార్మోన్స్ ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రసాంతంగా 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 స్ట్రీస్ నుండి వెలువడే కాంతి మెటబోలిస్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ ని దూరంగా ఉంచండి. స్ట్రీస్ బైమింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరూ ఆరోగ్యంపై పెద్దగా శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. కొందరు వర్క 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 పొట్ల పెరగటం, ఆయాసం రావడం, కంటిచూపు తగ్గడం



వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్ కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్ గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిట్టెట్స్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్, ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అండేవి 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 తిండే 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 తగ్గతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంట్లో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనే తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో సల్ల 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 తగ్గతారట.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి



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

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 హెంజెం రెమిడిస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఇలాంటి పానీయాలు డైరాయిడ్ బాధితులకు గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాంటి ఆరోగ్యకర డ్రింక్స్ ఏంట్లో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. క్యారెట్, బీట్ రూట్ జ్యూస్: డైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్ రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ 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. అల్పబిస్ స్యభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డైరాయిడ్ హార్మోన్ ప్రామాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బాదం పాలు.. బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అలెర్జి 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 నమ్మోజనం 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, పుదీనా 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.

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 పటిష్టతకు 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, మలబద్ధకం, అనిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెల్లిపోతాయి. బరువును నియంత్రించే



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

జిల్లాలో ఘనంగా ఏరువాక పార్లమి వేడుకలు

-రైతులకు రాయితీపై విత్తనాలు - ఆధునిక యంత్రాల పంపిణీ -శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణతో కలిసి మొదటి దుక్కు దున్ని వ్యవసాయ సాగుకు నాంది పలికిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్



అనకాపల్లి: సాంప్రదాయం ప్రకారం, 'జేష్ట పౌర్ణమిని అత్యంత శుభప్రదమైన రోజుగా భావించి, రైతులందరూ ఏరువాక పార్లమి గా భావించి వ్యవసాయ పనులకు శ్రీకారం చుడతారని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు కసింకోట మండలం, బయ్యవరం గ్రామంలో "ఏరువాక పార్లమి" కార్యక్రమాన్ని శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ, అర్బన్ పైనాన్స్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్ళ సురేంద్ర లతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ వేడుకల్లో భాగంగా వ్యవసాయ భూమిలో భూదేవికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, రాబోయే కాలంలో పాడిపంటలు సమృద్ధిగా పండాలని ప్రార్థించారు. అనంతరం సాంప్రదాయబద్ధంగా పొంగలి, పులగం మరియు వివిధ వైద్యాలను భగవంతునికి సమర్పించి, పశువులకు వైద్యాలన్ని తినిపించారు. ఈ క్రమంలో అనకాపల్లి శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ తో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ స్వయంగా నాగలి పట్టి మొదటి దుక్కు దున్ని ఈ సంవత్సరపు సాగు పనులకు అత్యంత వైభవంగా నాంది పలికారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ.... పర్యవేక్షణ ప్రారంభం కావడంతో మంచి ముహూర్తం రైతులు పొలాల్లో దుక్కు దున్నే పనులను ఘనంగా ప్రారంభిస్తారని, ఈ ఏడాది పాడి-పంటలు సమృద్ధిగా పండాలని ఆకాంక్షించారు. వ్యవసాయాన్ని మరింత సులభతరం మరియు ఆధునికీకరించేందుకు ప్రభుత్వం భారీ సబ్సిడీలను ప్రభుత్వం అందిస్తుందన్నారు. డ్రాస్ట్రో, డ్రాక్టర్లతో పాటు వివిధ రకాల ఆధునిక వ్యవసాయ పనిముట్లను తక్కువ

ధరకే (రాయితీపై) రైతులకు అందజేస్తున్నామన్నారు. రైతులందరూ ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ కోరారు. ఖరీఫ్ సీజన్కు కావలసిన నాణ్యమైన విత్తనాలను రైతులకు రాయితీ ధరకు పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందన్నారు. ఏరువుల సరఫరాలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టిందని, సరికొత్త మొబైల్ యాప్ ద్వారా యూరియా పంపిణీ ప్రక్రియను అత్యంత పారదర్శకంగా నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. దీనివల్ల రైతులకు సకాలంలో ఎరువులు అందుతాయని, కాబట్టి ఏరువుల కొరతపై రైతులు ఎలాంటి ఆందోళన లేదా కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ ఖరీఫ్ సీజన్లో రైతులకు అన్ని విధాలా అండగా నిలిచేందుకు వ్యవసాయ శాఖ పూర్తి స్థాయిలో సిద్ధంగా ఉందని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. ఏరువాక పార్లమి కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఎం. ఆకా దేవి, జిల్లా వ్యవసాయ అనుబంధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది మరియు స్థానిక రైతులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్సాహంగా పాల్గొని విజయవంతం చేశారు.

శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామివారిని దర్శించుకున్న రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి శ్రీమతి వంగలపూడి అనిత

సింహాచలం: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి శ్రీమతి వంగలపూడి అనిత సోమవారం కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామివారి దేవస్థానం, సింహాచలాన్ని సందర్శించి స్వామివారిని దర్శించుకుని పూజలు నిర్వహించారు. మంత్రి ఆలయానికి చేరుకోగా దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు, ప్రధాన అర్చకులు, ఆలయ అధికారులు నాదస్వర మంగళవాద్యాలు, వేదమంత్రోచ్ఛారణల నడుమ ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. అనంతరం మంత్రి ముందుగా అత్యంత మహిమాన్వితమైన కప్పనంభాన్ని అలిగినం చేసుకుని, అనంతరం శ్రీ స్వామివారిని దర్శించుకుని దర్శనం అనంతరం వేదపండితులు వేదమంత్రాలతో ఆర్యచనం అందజేయగా, దేవస్థానం తరపున కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు మంత్రికి స్వామివారి



శేషవస్త్రంతో సత్కరించి, తీర్ధప్రసాదాలు, స్వామివారి చిత్రపటం, జ్ఞాపికను అందజేశారు.

అన్న క్యాంటీన్లకు రూ.50 లక్షల విరాళం

-సీఎంకు అందించిన రాష్ట్ర స్టార్ హోటళ్ల అసోసియేషన్

అమరావతి: ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో పేదల ఆకలి బాధలు తీర్చుతున్న అన్న క్యాంటీన్లకు రాష్ట్ర స్టార్ హోటళ్ల అసోసియేషన్ రూ.50 లక్షల విరాళం ప్రకటించింది. నవీనాలయంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు కలిసి చెక్కును అందించారు. సీఎం వారిని ఆభినందించారు. రాష్ట్ర స్టార్ హోటళ్ల అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ ఆర్వీ స్వామి, వైస్ ప్రెసిడెంట్ పవన్ కార్తీక్, కార్యదర్శి సి.మూర్తితోపాటు టాజ్ వివాంత్., చైర్మన్ మలినేని రాజయ్య, మురళీ ఫార్మాస్ట్రీ హోటల్ చైర్మన్ ముత్తవరపు మురళీ, జీఆర్డ్ హోటల్ అధినేత



వి.శరణ్ సీఎంను కలిసిన వారిలో ఉన్నారు.

రైతు ఆదాయం పెంపే లక్ష్యం

-రాష్ట్రంలో ఎక్కడా ఎరువుల కొరత లేదు - డిమాండ్కు అనుగుణంగా పంటల సాగు - రైతు సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం -కట్టుబడి ఉంది: మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

గుంటూరు: రైతు సంతోషంగా ఉంటేనే రాష్ట్రం సుఖిక్షంగా ఉంటుంది. వ్యవసాయాన్ని లాభనీటిగా మార్చి రైతు ఆదాయం పెంచడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం' అని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు చెప్పారు. గుంటూరు లాంఛంలోని ఆచార్య ఎన్జీ రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయంలో ఎదులతో అరక దున్ని ఏరువాక పార్లమి కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అచ్చెన్న మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వ నిర్ణయంతో దెబ్బతిన్న వ్యవసాయ రంగాన్ని సీఎం చంద్రబాబు నాయకత్వంలో గాడిలో పెట్టామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడా ఎరువుల కొరత లేదని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. రైతులు మార్కెట్ అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని పంటలను సాగు చేయాలని, ఒకే పంటను అధికంగా సాగు చేస్తే ధరలు పడిపోయి నష్టాలు తప్పవని హెచ్చరించారు. అధిక రసాయనాల వినియోగం కారణంగా గుంటూరు మిర్చి ఎగుమతులపై ప్రభావం పడిన విషయాన్ని ప్రస్తావించి, నాణ్యత ప్రమాణాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు. ఎల్ఎన్ఎ ప్రభావాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా పంటలను ఎంపిక చేసుకోవాలని రైతులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. వర్షియూ పొగాకు రైతులకు నష్టం కలగకుండా టుబాకో షోర్లు, వ్యాపారులతో చర్చించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. 2026-27 సంవత్సరానికి రాష్ట్రంలో ఎక్స్‌సివీ పొగాకు ఉత్పత్తి లక్ష్యాన్ని 81 మిలియన్ కిలోలుగా నిర్ణయించినట్లు



వెల్లడించారు. హెచ్‌డి బర్లీ పొగాకు రైతులకు గతంలో రూ.273 కోట్ల సాయం అందించామని, తోతాపురి మామిడి రైతులకు ఈ ఏడాది కూడా కిలోకు రూ.4 ప్రోత్సాహకం ఇస్తున్నామని తెలిపారు. వీసీ పీవీ సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ ఎల్ఎన్ఎ నేపథ్యంలో రైతులకు అండగా ఉండేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని చెప్పారు. రైతులు తక్కువ కాలంలో చేతికి వచ్చే పంటలపై దృష్టి తీసుకొని సాగుకు ఉపక్రమించాలన్నారు. ఎమ్మెల్యేలు ధూళిబళ్ల సరేంద్ర, బూర్ల రామంజనేయులు, కలెక్టర్ ఎస్.సాయికాంత్ పర్యవేక్షణలో మిషన్ వైస్ చైర్మన్ శ్రీనివాసరెడ్డి, వ్యవసాయ, ఉద్యాన, పశుసంరక్షక, మత్స్య, సహకార శాఖల ఉన్నతాధికారులు, శాస్త్రవేత్తలు, విద్యార్థులు, రైతులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ స్వామివారి కృష్ణాపురం గోశాలలో ఘనంగా ఏరువాక ఉత్సవం

వ్యవసాయ సంస్కృతికి ప్రతీకగా భూమాత పూజలు, నాగలితో దుక్కు దున్ని విత్తనాల చల్లిన ఆలయఈడి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు



సింహాచలం: శ్రీ శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో జ్యేష్ఠ పౌర్ణమి (ఏరువాక పుస్తమి) సందర్భంగా శ్రీ స్వామివారి కృష్ణాపురం గోశాలలో ఏరువాక ఉత్సవాన్ని అత్యంత వైభవంగా, వేడోక్రంగా నిర్వహించారు. ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు శాస్త్రోక్రంగా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించి, భూమాతకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. హిందూ సంప్రదాయంలో వ్యవసాయానికి శ్రీకారం చుట్టే పవిత్ర దినంగా భావించే ఏరువాక పుస్తమి సందర్భంగా, కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు, ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు ఉప్పలీ, సన్యాసిరావులతో కలిసి నాగలితో భూమిని దున్ని విత్తనాలు చల్లి వ్యవసాయ పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఈడి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు మాట్లాడుతూ, "రైతే దేశానికి వెన్నెముక. రైతు శ్రమ వల్లే ప్రపంచానికి అన్నం లభిస్తుంది. వేదకాలంలో ప్రతి పనిని యజ్ఞంగా భావించేవారు. అదే స్ఫూర్తితో వ్యవసాయాన్ని పవిత్ర వృత్తి గా గుర్తిస్తూ జ్యేష్ఠ పౌర్ణమిని ఏరువాక పూర్ణిమగా జరుపుకుంటున్నాం" అని తెలిపారు. భూమాతను పూజించి వ్యవసాయ పనులను ప్రారంభించడం భారతీయ సంస్కృతిలో చిరకాలంగా వస్తున్న గొప్ప సంప్రదాయమని ఆయన పేర్కొన్నారు. జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం జ్యేష్ఠ నక్షత్రంలో నాగలి పట్టి పనులు ప్రారంభించడం అత్యంత శుభప్రదమని, అందుకే రైతులు

పర్యవేక్షణ ప్రారంభంలో ఎడ్లను శుభ్రపరిచి, వాటి కొమ్ములకు రంగులు పూసి, పూలమాలలు, గజ్జలతో అలంకరించి, ధూపదీప వైద్యాలతో పూజలు నిర్వహించి క్షేత్రపాలకుని ఆశీర్వాదంతో నాగలితో భూమిని దున్ని విత్తనాలు చల్లే సంప్రదాయాన్ని ఇందిస్తారని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ బండారు రాంబాబు, సహాయ కార్య నిర్వహణాధికారి వాడ్రేవు రమణమూర్తి డిప్యూటీ ఇంజనీర్ అ/వి రామరాజు, గోశాల పర్యవేక్షణ అధికారి అ/వి మూల వాసు, దేవస్థానం జూనియర్ సహాయకులు, సాయి ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఏరువాక ఉత్సవం సందర్భంగా గోశాల ప్రాంగణం ఆధ్యాత్మిక, సాంప్రదాయ వాతావరణంతో కళకళలాడగా, వ్యవసాయ సంస్కృతికి ప్రతీకగా నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమం అందరినీ ఆకట్టుకుంది.

న్యాయవ్యవస్థపై జస్టిస్ రఘునందన్‌రావు చెరగని ముద్ర వేశారు

-జస్టిస్ రఘునందన్‌రావుకు హైకోర్టు ఘనంగా వీడ్కోలు -సేవలను కొనియాడిన సీజే, ఏజీ తదితరులు



అమరావతి: పదవీ విరమణ నేపథ్యంలో హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ రావు రఘునందన్‌రావుకు హైకోర్టు ఘనంగా వీడ్కోలు పలికింది. జస్టిస్ రఘునందన్‌రావు పదవీ కాలం ముగియడంతో మొదటి కోర్టు హాలులో ప్రత్యేకంగా వీడ్కోలు కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసింది. ప్రధాన న్యాయమూర్తి(సీజే) జస్టిస్ లిసా గిల్ మాట్లాడుతూ.. న్యాయవ్యవస్థపై జస్టిస్ రఘునందన్‌రావు చెరగని ముద్ర వేశారన్నారు. 25వేల కేసులను పరిష్కరించి.. న్యాయం అందించడంలో జాప్యం జరగకూడదని నిరూపించారని చెప్పారు. న్యాయవ్యవస్థను సాంకేతికతతో అనుసంధానించి పౌరులకు న్యాయాన్ని చేరువ చేశారని, కోర్టులను ఆధునికీకరించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారని కొనియాడారు. హైకోర్టు పరిపాలన పరంగా వివిధ కమిటీలకు చైర్మన్, సభ్యుడిగా ఉంటూ విశిష్ట సేవలు అందించారన్నారు. కార్యక్రమంలో అదనపు సొలిసిటర్ జనరల్ చల్లా ధనంజయ, అడ్వోకేట్ జనరల్ దమ్యంపాటి శ్రీనివాస్, హైకోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం అధ్యక్షుడు వాసిరెడ్డి ప్రభునాథ్, బార్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ ద్వారకానాథ్‌రెడ్డి మాట్లాడారు. "జస్టిస్ రావు రఘునందన్‌రావు చట్టబద్ధపాలన, ప్రాథమిక హక్కులను కాపాడడంలో కృషి చేశారు. జూనియర్ న్యాయవాదులను ప్రోత్సహించారు. సీనియర్, జూనియర్ అనే వ్యత్యాసం లేకుండా వాదనలు వినేందుకు సమప్రాధాన్యం ఇచ్చారు" అని గుర్తు

చేసుకున్నారు. జస్టిస్ రఘునందన్‌రావు, రాజిత దంపతులకు విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ చిత్రపటాన్ని బహూకరిస్తున్న హైకోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం కార్యవర్గం న్యాయవాదుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో.. జస్టిస్ రఘునందన్‌రావు, రాజిత దంపతులను హైకోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో సోమవారం సన్మానించారు. విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ చిత్రపటాన్ని బహూకరించారు. హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదుల సంఘం అధ్యక్షుడు వాసిరెడ్డి ప్రభునాథ్, ఉపాధ్యక్షుడు పీటా రామన్, ప్రధాన కార్యదర్శి తిరుమలశెట్టి కిరణ్ పాల్గొన్నారు.

గ్రామాల అభివృద్ధికి కేంద్రం కృషి

-కేంద్రమంత్రి పేమ్మసాని చంద్రశేఖర్ వెల్లడి



న్యూఢిల్లీ: ప్రభుత్వ పథకాల ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా గ్రామాలు ప్రగతిపథంలో ముందుకు సాగేందుకు కేంద్రం కృషి చేస్తోందని కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి, కమ్యూనికేషన్లశాఖ సహాయ మంత్రి పేమ్మసాని చంద్రశేఖర్ చెప్పారు. ఇక్కడ రాష్ట్రీయ గ్రామీణ్ వికాస్ నమౌళ్‌లో పాల్గొన్న అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఏపీలో వీబీజీ రామ్‌జీ పథకాన్ని జూలై 2న తిరుపతిలో ప్రారంభించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ పథకాన్ని పటిష్టంగా అమలు చేసేందుకు కేంద్రం చర్యలు తీసుకుంటోందన్నారు. గత రెండేళ్లలో తన శాఖ పరిధిలోని ప్రతి పథకంలో పారదర్శకత తీసుకొచ్చామని, దేశంలో పేదలకు అదనంగా 2 కోట్ల ఇళ్లను నిర్మించామని, 2 కోట్ల మందిని లభ్యపతి దీడిలుగా తీర్చిదిద్దామని చెప్పారు. దీడియాజీకీవై ద్వారా యువతకు నైపుణ్య శిక్షణను అందిస్తున్నామన్నారు.

రాష్ట్ర పెట్టుబడుల్లో మూడోవంతు సీమకే

-మంత్రి బీసీ జనార్దన్‌రెడ్డి



అమరావతి: కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలో రాయలసీమ రతనాల సీమగా మారుతోందని మంత్రి బీసీ జనార్దన్‌రెడ్డి అన్నారు. టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. 'కూటమి హయాంలో రాయలసీమ పారిశ్రామిక, ఉద్యానవన హబ్‌గా రూపొందుతోంది. రాష్ట్ర పెట్టుబడుల్లో మూడోవంతు రాయలసీమకే వస్తున్నాయి. తిరుపతిలో రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ తయారీ యూనిట్, పుట్టపర్తిలో డీఆర్‌డిఓ ఆధ్వర్యంలో ఏఎస్‌సీ యుద్ధ విమానాల తయారీ ప్రాజెక్టు శరవేగంగా ముందుకు కదులుతున్నాయి. సత్యసాయి జిల్లాలో రిలయన్స్ ఆధ్వర్యంలో రూ.51 వేల కోట్లతో సోలార్ పవర్, బిల్డింగ్ స్టోరేజ్ ప్రాజెక్టు, కడప జిల్లాలో అదానీ ఆధ్వర్యంలో రూ.12 వేల కోట్లతో హైడ్రో ఎనర్జీ ప్రాజెక్టు, కర్నూలు జిల్లాలో డ్రోన్ సీటీ, అన్నయ్య, తిరుపతి జిల్లాల్లో స్పేస్ సీటీ ప్రాజెక్టులు రూపుదిద్దుకుంటున్నాయి. ఓర్వకల్లులో పారిశ్రామిక అభివృద్ధి వేగంగా సాగుతోంది. సీమలోని

సాగునీటి ప్రాజెక్టులనూ కూటమి ప్రభుత్వం శరవేగంగా పూర్తిచేస్తోంది. రూ.లక్ష కోట్ల పెట్టుబడితో సీమను ఉద్యానవన కేంద్రంగా చేయాలని కూటమి ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది' అని మంత్రి అన్నారు.

రూ.50 లక్షలతో 'చెరీ చెరువు' సుందరీకరణ పనులకు ఘనంగా శంకుస్థాపన

-శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణతో కలిసి శంకుస్థాపన చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్
 అనకాపల్లి: "ప్రతి పొలానికి నీరు" అనే నినాదంతో నీటిపారుదల ద్వారా సాగు విస్తీర్ణాన్ని పెంచడం, నీటి వృధాను తగ్గించి, నీటి వినియోగ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడం కోసం ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పిలుపునిచ్చారు. కశింకోట మండలం బయ్యవరం గ్రామంలో రూ. 50.00 లక్షల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న "చెరీ చెరువు" సుందరీకరణ పనులకు సంబంధించి శిలాఫలకాన్ని శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ శాస్త్రోక్తంగా ఆవిష్కరించారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ పంచాయతీరాజ్ మరియు గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో WDCP-PMKSY 2.0 పథకం కింద ఈ నిధులను మంజూరు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. గ్రామ పరిధిలో ఉన్న చెరీ చెరువును ఆధునీకరించి, పునరుద్ధరించడం ద్వారా నీటి నిల్వ సామర్థ్యాన్ని గణనీయంగా పెంచుకోవచ్చన్నారు. ఈ పునరుద్ధరణ పనుల వల్ల పరిసర ప్రాంతాల్లో భూగర్భ జలాలు వృద్ధి చెందడమే కాకుండా, స్థానిక రైతులకు సాగునీరు మరియు పశువులకు తాగునీరు పుష్కలంగా లభిస్తుందని తెలిపారు. శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ WDCP-



PMKSY 2.0 ద్వారా చెరువుల పునరుద్ధరణ చేపట్టి, కరవు పీడిత ప్రాంతాల రూపురేఖలను మార్చడమే ప్రభుత్వ ముఖ్య ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అర్బన్ పైనాన్స్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీలా గోవింద నత్యనారాయణ, మండల పరిషత్ అధికారులు, వివిధ శాఖల ప్రభుత్వ అధికారులు, రైతు సంఘాల ప్రతినిధులు గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

రైతు ఇంట సిరులు పండాలి... ఆనందాలు వెల్లివిరియాలి



-ఏరువాక కార్యక్రమంలో భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం: రైతులు వ్యవసాయంలో అధికోత్పత్తి సాధించి, వారి కుటుంబాల్లో సిరిసందడలు, ఆనందాలు వెల్లివిరియాలని భీమిలి శాసనసభ్యులు గంటా శ్రీనివాసరావు ఆకాంక్షించారు. నైరుతి బుతుపవనాల రాకకు సూచికగా వ్యవసాయ కార్యకలాపాలకు శ్రీకారం చుడుతూ జ్యేష్ఠ పౌర్ణమి సందర్భంగా పద్మనాభం మండలం మద్ది గ్రామంలో నిర్వహించిన ఏరువాక కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎడ్లకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, నాగలి పట్టి పొలం దున్ని సంప్రదాయ పద్ధతిలో వ్యవసాయ పనులను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, రైతు సంక్షేమం, వ్యవసాయాభివృద్ధికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎల్లవేళలా అండగా నిలుస్తోందన్నారు. రైతుల ఆర్థికాభివృద్ధి, కుటుంబ సంక్షేమం, ఆరోగ్య రక్షణల ప్రభుత్వం కట్టుబడి పనిచేస్తోందని పేర్కొన్నారు. రైతులకు పెట్టుబడి సహాయం అందించేందుకు 2026-27 సంవత్సరానికి "అన్నదాత సుఖీభవ" పథకం కింద జిల్లాలో 18,573 మంది రైతులకు ఒక్కొక్కరికి రూ.5,000 చొప్పున

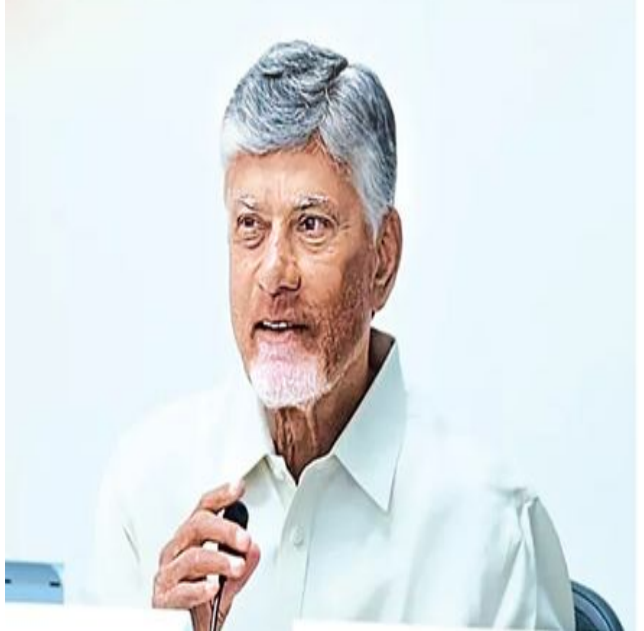


మొత్తం రూ.9.28 కోట్లను జమ చేసినట్లు తెలిపారు. అలాగే పి.ఎం. కిసాన్ పథకం కింద 16,570 మంది రైతులకు ఒక్కొక్కరికి రూ.2,000 చొప్పున మొత్తం రూ.3.314 కోట్లను నేరుగా వారి బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ చేసినట్లు వెల్లడించారు. ప్రస్తుత ఖరీఫ్ సీజన్కు అవసరమైన 1,727 క్వింటాళ్ల పరి విత్తనాలను రైతు సేవా కేంద్రాల్లో సిద్ధంగా ఉంచినట్లు తెలిపారు. రైతులు అధిక ఆదాయం పొందేందుకు ఉద్యాన పంటల సాగుపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా ఆయిల్ పామ్తో పాటు ఇతర ఉద్యాన పంటల సాగుకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న బిందు, తుంపర సేద్య పరికరాలు, రూపాయిలు, ఇతర ప్రోత్సాహకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. వ్యవసాయ పెట్టుబడి వ్యయాన్ని తగ్గించడంతో పాటు భూసారాన్ని పరిరక్షించేందుకు, పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని నివారించేందుకు రసాయన ఎరువుల వినియోగాన్ని తగ్గించి ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించాలని రైతులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి అప్పలస్వామి, ఉద్యానశాఖ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, రైతులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ సేవలు మరింత సులభతరం

-వాయిస్ మెసేజ్ ద్వారానూ ఫిర్యాదులు స్వీకరించాలి -సీఐఐ గ్లోబల్ లీడర్షిప్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయాలి

-ఆర్టిజీఎస్ సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు
 అమరావతి: ప్రజలతో నిత్యం సంబంధాలున్న శాఖలు, విభాగాల్లో ప్రభుత్వ సేవలు పొందడం సులభతరం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. సచివాలయంలోని ఆర్టిజీఎస్ కేంద్రం నుంచి వివిధ శాఖల పనితీరుపై ముఖ్యమంత్రి సమీక్షించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ 'ప్రజా ఫిర్యాదుల వ్యవస్థను ప్రజలకు మరింత అందుబాటులోకి తేవాలి. ఆన్లైన్లో ఫిర్యాదు చేసే అవకాశాన్ని కల్పించాలి. వాయిస్ మెసేజ్ ద్వారా కూడా ఫిర్యాదులు స్వీకరించాలి. నెట్వర్క్ సమస్యలు లేకుండా చూడాలి. సుమారు 3 వేల ప్రాంతాల్లో కనెక్టివిటీ సమస్య ఉంది. రాబోయే మూడు నెలల్లో సమస్య పరిష్కారం చేలా నెట్వర్క్ సంస్థలతో మాట్లాడాలి' అని సూచించారు. "సవచేతన" పేరుతో స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ చేపట్టిన ఎర్లీ చైల్డ్ హెల్ప్ లైన్ డెవలప్ మెంట్ స్కీమ్లో విధానాన్ని అధికారులు బ్రెయిన్ ట్రస్ట్ ద్వారా సీఎంకు వివరించారు. 'పిల్లల ఎదుగుదల, వారి మానసిక, శారీరక పరిస్థితులపై అధ్యయనం చేస్తున్నాం. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 33,949 మంది పిల్లలను స్కీమ్ చేశాం. అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు వచ్చే వారిలో పాటు ఇళ్లకు వెళ్లి స్ట్రీమ్ లో చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ఆ తర్వాత తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై ఫైల్డ్ ప్రాజెక్టు అమలు చేయనున్నాం. ప్రభుత్వ సేవలు సులభతరం చేసే ప్రక్రియ ప్రారంభించాం. ముందుగా 11 రకాల సేవలకు సంబంధించిన ప్రక్రియలను కుదిర్చున్నాం' అని అధికారులు తెలిపారు. సమావేశంలో సీఎస్ సాయిప్రసాద్, డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా పాల్గొన్నారు. అధికారుల క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలకు సంబంధించి సర్కులర్ జారీ



చేసినట్లు అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. నెలలో నెలకు 3 రోజులు, హెచ్ఎస్ డీల 6 రోజులు, కలెక్టర్లు 8 రోజులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటిస్తారని అధికారులు వివరించారు. సమస్యలు అధికంగా ఉన్న ప్రాంతాలను గుర్తించి వెంటనే పరిష్కారాలు చూపాలని అధికారులకు సీఎం సూచించారు. సీఐఐ గ్లోబల్ లీడర్షిప్ సెంటర్ ను వీలైనంత త్వరగా ఏర్పాటు చేయాలని సీఐఐ ప్రతినిధులకు చంద్రబాబు సూచించారు. సీఐఐ డైరెక్టర్ జనరల్ చంద్రజీత్ బెనర్జీ ఆ సంస్థ ప్రతినిధులతో కలిసి ఆర్టిజీఎస్ కేంద్రానికి వచ్చారు. ఆర్టిజీఎస్ పనితీరును బలీ శాఖ కార్యదర్శి కాటమనేని భాస్కర్ సీఐఐ ప్రతినిధులకు చూపించారు. ప్రకృతి వైపరీత్యాల సమయంలో ఆర్టిజీఎస్ పనిచేసే విధానాన్ని, కేస్ స్టడీను వివరించారు.

వేద విద్యార్థి పార్వతి

'ఇందులో నా పాత్ర పేరు 'పార్వతి'. కుటుంబం కోసం, ప్రేమ కోసం ఎంతవరకైనా వెళ్లే వ్యక్తిత్వం ఆమెది. వేద విద్యార్థిగా కనిపిస్తూ, ఈ పాత్ర కోసం రెడీ అవ్వడానికి రెండు గంటలు వట్టేది. కథలో కీలకమైన పాత్ర. పార్వతి తీసుకొనే ప్రతి నిర్ణయం కథపై ప్రభావం చూపుతుంది. అరుదుగా దొరికే పాత్ర ఇది' అని తెలిపింది నటి నభా నటేష్. ఆమె కథానాయికగా నటించిన చిత్రం 'నాగబంధం - ది సీక్రెట్ ట్రెజర్'. విరాట్ కర్ణ హీరోగా అభిషేక్ నామా దర్శకత్వంలో కిశోర్ అన్నపూర్ణి, నిశిత నాగిరెడ్డి నిర్మించిన ఈ ప్రతిష్టాత్మక అద్వైతర్ ఫ్రెండ్ల జూరీ 3వ ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ లో నభానటేష్ విలేజరులతో మాట్లాడింది. 'అభిషేక్ నామా క్వియర్ విజన్ తో ఈ సినిమా తీశారు. కాన్స్ట్రూమ్, హెయిర్ స్టైల్.. ఇలా చిన్న చిన్న విషయాలలోనూ శ్రద్ధ తీసుకున్నారు. ట్రీ ప్రొడక్షన్ వర్క్ పక్కాగా చేసుకున్నారు. ఈ సినిమా కోసం నిర్మించిన అనంతపద్మనాభస్వామి ఆలయం సెట్ అద్భుతం. నిజంగా నిజమైన ఆలయాన్నే తలపించింది. 5వేల మంది దాస్యర్లతో గజేష్ ఆచార్య మూస్టర్ నేతృత్వంలో నాచై చిత్రీకరించిన 'సమారీ..' సాంగ్ విజువల్ ఫీన్స్ గా ఉంటుంది. అంతపెద్ద కాన్స్ట్రూషన్ పాట చిత్రీకరించడం ఒక ఛాలెంజ్ అని పేర్కొన్న నభా నటేష్. ఈ సినిమా కోసం దాదాపుగా పది నెట్లు నిర్మించారని, ప్రతి సెట్ ఒకదానికొకటి భిన్నంగా ఉంటుందని, కంటెంట్ పై ఉన్న నమ్మకంతో రూ.110 కోట్ల భారీ బడ్జెట్ తో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారని, ప్రమాదాన్ని కూడా వినూత్నంగా చేశారని,



అనంతపద్మనాభస్వామి రథయాత్ర కాన్సెప్ట్ జనాన్ని ఆకట్టుకున్నదని నభా నటేష్ చెప్పారు. విరాట్ కర్ణ డెడికేషన్ ఉన్న నటుడని, కష్టపడి నటించాడని, తనకు ఈ సినిమాతో మంచి పేరొస్తుందని, సౌందరరాజన్ సినిమాలో గ్రాఫీ, వీఎఫ్ఎస్ వర్క్ రియల్ గా అనిపిస్తున్నదని నభానటేష్ పేర్కొన్నారు.

పారిస్ లో హీరోయిన్ కు షాక్.. రూ.4 లక్షల విలువైన సూట్ కేసులు మిస్సింగ్, ఎమోషనల్ అయిన జనీషా

విదేశాల్లో సినిమా షూటింగ్ లకు వెళ్లిన పలువురు సినీ ప్రముఖులు అనుకోని ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్న సందర్భాలు గతంలో చాలానే ఉన్నాయి. తాజాగా ఓ కొత్త హీరోయిన్ కు పారిస్ లో చేరు అనుభవం ఎదురైంది. తెలుగులో 'హ్యాపీ జర్నీ' సినిమాతో ఎంట్రి ఇప్పటికే నటి జనీషా, పారిస్ కు చేరుకున్న వెంటనే దాదాపు రూ.4 లక్షల విలువైన సూట్ కేసులను పోగొట్టుకోవడం ప్రస్తుతం చర్చనీయాంశంగా మారింది. 'హ్యాపీ జర్నీ' చిత్రంలో అన్నపూర్ణమ్, రూపాన్సి, ఆమెని, పాయల్ రాధాకృష్ణ, రవి శివతేజ, వంశీ, జనీషా, రూప తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. పలువురు విభిన్న వ్యక్తులు కలిసి ప్యాంటిస్ కు వెళ్లిన తర్వాత జరిగే ఆసక్తికర సంఘటనల నేపథ్యంలో ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతోంది. ఈ సినిమా షూటింగ్ మొత్తం ఫ్రాన్స్ రాజధాని పారిస్ లోనే నిర్వహించారు. దాదాపు 22 రోజుల పాటు చిత్రబృందం అక్కడే ఉండి షూటింగ్ పూర్తి చేసింది. ఇటీవల ఈ చిత్ర టీజర్ లాంచ్ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించగా, ఆ కార్యక్రమంలో నటి రూపాన్సి చేసిన వ్యాఖ్యలు అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురి చేశాయి. "పారిస్ లో దిగిన వెంటనే మా అమ్మాయి జనీషా సూట్ కేసులు పోయాయి. దాదాపు నాలుగు లక్షల రూపాయల విలువైన దుస్తులు, వ్యక్తిగత వస్తువులు ఉన్న బ్యాగులు కనిపించలేదు" అని రూపాన్సి వెల్లడించారు. ఈ విషయంపై జనీషాను ప్రశ్నించగా, ఆ సంఘటనను గుర్తు చేసుకుంటూ ఆమె భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. నేను చాలా



జాగ్రత్తగా అన్ని వస్తువులు సర్దుకుని వచ్చాను. ఇప్పుడు ఆ విషయాన్ని గుర్తు చేసుకుని ఏదీస్తే బాగోదు అంటూ ఆమె స్పందించారు. విదేశీ ప్రయాణం ప్రారంభమైన మొదటి రోజే ఇలాంటి అనుకోని ఘటన జరగడంతో జనీషా తీవ్ర ఆందోళనకు గురైనట్లు సమాచారం. అయితే ఆ సమయంలో చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ, యూనిట్ సభ్యులు ఆమెకు పూర్తిగా అండగా నిలిచారని తెలుస్తోంది.

నా కల మకుటం రూపంలో నిజమైంది

'శివ' సినిమా చూశాక దర్శకుడిగా మారాలని ఫిక్స్ అయ్యాను. కానీ అనుకోకుండా హీరో అయ్యాను. దర్శకుడిగా వాళ్లనుకున్న నా కల ఇప్పుడైతే 'మకుటం' రూపంలో నిజమైంది. ఇది నూపర్ గుడ్ వారి 99వ సినిమా. ఈ సంస్థ నుంచి పరిచయమైన దర్శకుల్లో నేను 45వ వాడ్ని. ఆర్ బీ చౌదరి ఈ బాధ్యతను నాకప్పగించారు. ఈ రోజు ఆయన్ను మిస్ అవుతున్నాం. ఈ సినిమా కోసం ఏడాదిపాటు వ్యక్తిగత విషయాలన్నింటినీ పక్కన పెట్టాను. నేను ఇప్పటివరకూ పనిచేసిన దర్శకుల అందరి టెక్నిక్స్ ఇందులో వాడారు. ఈ సినిమా కోసం నా బెస్ట్ ఇచ్చానని అనుకుంటున్నాను. సినిమా గురించి ఎక్కువగా చెప్పను. చూశాక 'ప్రేక్షకులే చెబుతారు' అని విశాల్ అన్నారు. ఆయన స్వీయ దర్శకత్వంలో నటించిన యాక్షన్ డ్రామా 'మకుటం'. అంజలి, దుమార విజయన్ కథానాయికలు. స్వర్ణయ ఆర్ బీ చౌదరి నిర్మాత. త్వరలో సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా 'సచ్చాతే వచ్చారు.. వెచ్చంగ హత్తుకో.. గుండెల్లో పెట్టుకో..' అంటూ సాగి ఈ సినిమాలోని రెండో పాటను మేకర్స్ హైదరాబాద్ లోని నిర్వహించిన గ్రాండ్ ఈవెంట్ లో విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా విశాల్ పై విధంగా స్పందించారు.



కళ్యాణం కమనీయం జీవితం

ఖాన్ దూరాని, సాహితీ ఆవం చ ప్రధానపాత్రధారులుగా రూపొందుతున్న చిత్రం 'కళ్యాణం కమనీయం జీవితం'. రవి లోకిరెడ్డి దర్శకుడు. హైలా ప్రసాద్ రావు, కిశోర్ గుండాల నిర్మాతలు. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉన్న ఈ సినిమా త్వరలో విడుదల కానున్నది. ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ప్రముఖ రచయిత విజయేంద్రప్రసాద్ ఆవిష్కరించి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. కంటెంట్ నచ్చి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించామని, సినిమా బాగా వచ్చిందని నిర్మాతలు చెప్పారు. (ప్రేమ, సస్పెన్స్ కలయికతో ఉత్పరిభరితంగా సినిమా ఉంటుందని దర్శకుడు రవి లోకిరెడ్డి తెలిపారు. ఉదయ్ పులిమి, విషిక, నత్యానంద్ లంక, కాకినాడ నాని, తదితరులు ఇతరపాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా వెంకటరాజు.డి. సంగీతం: శ్రీమరత్ కార్తికేయం.

