

## సమస్యలు లేని సమాజం సృష్టి

- ?బాక్ చైన్ టెక్నాలజీతో భూములకు రక్ష - రెవెన్యూ శాఖలో సమూల మార్పులకు శ్రీకారం - 'మీ భూమి- మీ హక్కు' లో సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు



భూమివరం: రాష్ట్రంలో సమస్యలు లేని సమాజాన్ని సృష్టించే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆస్కారు. సంక్షేమం, అభివృద్ధి, సుపరిపాలన అందించడమే కాకుండా మెరుగైన సేవలు అందించే దిశగా ముందుకు సాగుతున్నామని తెలిపారు. అన్ని కులాల సాధికారత, ఆదాయం, ఆర్థిక పరిపూర్ణతకు కట్టుబడి పని చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా ఆచంట నియోజకవర్గం పెనుగొండ మండలం సిద్ధాంతం గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన 'మీ భూమి-మీ హక్కు' కార్యక్రమంలో సోమవారం చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రైతులకు రాజమండ్రిలో కూడిన పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలను పంపిణీ చేశారు. అనంతరం గ్రామసభలో మాట్లాడుతూ.. సమస్యల పరిష్కారానికి బాక్స్ చెయ్యి టెక్నాలజీ మాట్లాడుతూ.. సమస్యల పరిష్కారమైన చర్యలతో పట్టాదారు పాసు పుస్తకాలు జారీ చేస్తున్నామన్నారు. 6,688 గ్రామాల్లో రిసర్వే పూర్తి చేసి... 26.46 లక్షల మందికి పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలు జారీ చేశామని, మరో 62.32 లక్షల పుస్తకాలు జారీ చేయాల్సి ఉందని, నిర్దేశిత గడువులోగా వీటిని రైతులకు అందజేస్తామని తెలిపారు. గోదావరి డెల్టా ప్రాంతంలో కాలవలు, చెరువుల మరమ్మత్తులు, నిర్వహణ సమర్థవంతంగా చేస్తున్నామన్నారు. గత ప్రభుత్వ పాలనలో ధాన్యం అమ్మిన తర్వాత ఆరు నెలలు దాకా డబ్బులు పడేది కాదని, నేడు 24 గంటల్లో ధాన్యం డబ్బులు జమ చేస్తున్నామని చెప్పారు. గోదావరి జిల్లాలో ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ పరిశ్రమలతో పాటు, ఆక్వా రంగంలో అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని, ఆక్వా జోన్ పరిధిలోని చెరువులకు రూ.1.50కో యోనిట్ విద్యుత్ అందిస్తున్నామన్నారు. దాణా రేట్లు పెరగడంతో రైతులు ఇబ్బంది పడుతున్నారని, అందుకే రాయితీలు ఇవ్వాలని, సోయాబీన్ మీల్ దిగుమతులపై సుంకాలు తగ్గించాలని కేంద్రాన్ని కోరామన్నారు. సంక్షేమం- అభివృద్ధి- సుపరిపాలన నిసాదంతో ముందుకు సాగుతున్నామన్నారు. రాష్ట్రంలో రూ.20 లక్షల కోట్లకుపైగా పెట్టుబడులు వస్తున్నాయని,

## పెట్టుబడులకు రాష్ట్రం అనుకూలం

- మలేసియా ప్రతినిధులతో ఏపీ ఛాంబర్స్ సమావేశం



విజయవాడ: ఆంధ్రప్రదేశ్-మలేసియా మధ్య ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు, వ్యాపార సహకారాన్ని విస్తరించే అవకాశాలపై మలేసియా ప్రతినిధి బృందంతో ఏపీ ఛాంబర్స్ ప్రతినిధులు సమావేశమయ్యారు. విజయవాడలోని ఏపీ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ ఇండస్ట్రీ ఫెడరేషన్ కార్యాలయంలో ఈ సమావేశం జరిగింది. గత 18 నెలల్లో రాష్ట్రంలో సుమారు 23 బిలియన్ అమెరికన్ డాలర్ పెట్టుబడులను వివిధ సంస్థలు పెట్టినట్లు ఏపీ ఛాంబర్స్ అధ్యక్షుడు పొట్లూరి భాస్కరరావు వివరించారు. రాష్ట్రంలోని పోర్టులు, లాజిస్టిక్స్, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, ఆక్వా, ఎలక్ట్రానిక్స్, పునరుత్పాదక ఇంధనం, డేటా సెంటర్లు, మెడికల్ డివైసెస్, పర్యాటక రంగాల్లో పెట్టుబడులకు ఉన్న అవకాశాలను వివరించారు. పామాయిల్ ప్రాసెసింగ్, లిలువ ఆధారిత ఉత్పత్తుల తయారీ, ఎలక్ట్రానిక్స్, లాజిస్టిక్స్ రంగాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని, వాటిలో పెట్టుబడులు పెట్టాలని కోరారు. ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం, పెట్టుబడులను ప్రోత్సహించేందుకు రంగాల వారీగా సమావేశాలు, వ్యాపార ప్రతినిధి బృందాలు పరస్పర

సందర్శనలు, పరిశ్రమలు, సంస్థల మధ్య భాగస్వామ్యాలను ప్రోత్సహించాలని నిర్ణయించారు. మలేసియా ప్రతినిధి బృందంలో దక్షిణ భారతదేశ మలేసియా కాన్సుల్ జనరల్ శరవణ కుమార్ కుమారవనగం, చెన్నైలోని మలేసియా కాన్సుల్ జనరల్ కార్యాలయానికి చెందిన కాన్సుల్ (ట్రేడ్) వాన్ అహ్మద్ తర్జి వాన్ ఇద్రిస్, మలేసియా పామాయిల్ కౌన్సిల్ దక్షిణాది ప్రాంతీయ మేనేజర్ రోషన్ మార్జిన్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా శరవణ కుమార్ తదితరులను సత్కరించారు. సమావేశంలో ఏపీ ఛాంబర్స్ కార్యనిర్వాహక ఉపాధ్యక్షుడు బి.రాజశేఖర్, ప్రధాన కార్యదర్శి రావూరి సుబ్బారావు, ఏపీ ఈడీపీ జనరల్ మేనేజర్ ఎం.శైలజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## రేషన్ లో నాణ్యమైన బియ్యం

- రాష్ట్రంలో త్వరలో 1000 మిసీ మార్కుల ఏర్పాటు - పుదుచ్చేరి, ఛండీఘడ్ తరహాలో సీబీడీసీ విధానం - పౌరసరఫరాల మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ వెల్లడి



అమరావతి: 'కోట్లాది రూపాయలు వెచ్చిస్తూ రేషన్ కార్డుదారులకు ప్రతినెలా ఉచితంగా అందిస్తున్న బియ్యాన్ని తీసుకోవడానికి చాలామంది ఇష్టపడటం లేదు. అందుకే భవిష్యత్తులో చౌక దుకాణాల ద్వారా నాణ్యమైన బియ్యాన్ని సరఫరా చేసేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం. ఈ ప్రతిపాదనపై కేంద్రం కూడా సానుకూలంగా స్పందించింది. దీనిపై విధానపరమైన నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉంది' అని రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. రేషన్ బియ్యం అక్రమ రవాణాను పూర్తిగా అరికట్టాలంటే.. ప్రజలు వాటిని పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకునేలా నాణ్యమైన బియ్యం సరఫరా చేయడమే సరైన విధానంగా భావిస్తున్నామని చెప్పారు. అమరావతి సచివాలయంలో సోమవారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. రేషన్ కార్డుదారులకు నాణ్యమైన బియ్యంతో పాటు పంచదార, నాణ్యమైన, పోషక విలువలతో కూడిన మిల్లెట్స్, పామాయిల్, రాగి, గోధుమ పిండి తదితర నిత్యావసర సరకులను రాయితీపై తక్కువ ధరలకే అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని వివరించారు. బహిరంగ మార్కెట్లో ధరలు

విపరీతంగా పెరిగిపోతున్న నేపథ్యంలో కేంద్రంలోని ఎన్ఎస్సీఎఫ్ తో భాగస్వామ్యం చేసుకుని, రాష్ట్రంలో హోల్సేల్ దుకాణాలు, సూపర్ మార్కెట్లకు ధీటుగా 1,000 మిసీ మార్కులను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. కేంద్రం సంస్కరణల్లో భాగంగా రేషన్ లబ్ధిదారులకు ప్రత్యక్ష లబ్ధి చేకూర్చడానికి ఛండీఘడ్, పుదుచ్చేరిల తరహాలో సీబీడీసీ విధానాన్ని విధానాన్ని అమలు చేయాలని నిర్ణయించినట్లు వెల్లడించారు. విశాఖపట్టణంలో పైలట్ ప్రాజెక్టు కింద ఈ విధానాన్ని అమలు చేసి.. తర్వాత రాష్ట్రమంతటా విస్తరించేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నామని తెలిపారు.

## 'ఉక్కు'లో ఘోర ప్రమాదం

- ఎస్ఎంఎస్ -1లో ల్యాండిల్ బ్లాస్ట్ ఎనిమిది మంది మృతి, పలువురికి గాయాలు - సిఎం చంద్రబాబు సహా పలువురు సంతాపం



విశాఖపట్టణం: విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారంలో ఊహించని మహా విషాదం సంభవించింది. స్టీల్ మెల్టింగ్ షాఫ్ట్-1 (ఎస్ఎంఎస్-1) లోని కంటిన్యూయస్ క్యాస్టింగ్ డిపార్ట్మెంట్ (సీసీడి) మిషన్-2 వద్ద 150 టన్నుల ద్రవరూప ఉక్కును తరలిస్తుండగా ల్యాండిల్ ఒక్కసారిగా పేలిపోయింది. సుమారు 1500 డీగ్రీల సెల్సియస్ అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతతో కూడిన ద్రవ ఉక్కు ఒకడంతో ఆ సమయంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఎనిమిది మంది కార్మికులు మృత్యుచెందారు. మరో ఇద్దరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. ద్రవరూప ఉక్కును ల్యాండిల్ ద్వారా తరలిస్తున్న సమయంలో ఈ బ్లాస్ట్ జరిగినట్లు కేంద్ర ఉక్కు సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మ ప్రాథమిక సమాచారంగా తెలిపారు. మృత్యు పవర్ తగ్గించి, కార్మికులపై అడ్డగోలుగా పనిభారం మోపడం వల్ల ఈ ఘోరం జరిగిందంటూ కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ప్రత్యక్ష సాక్షుల కథనం ప్రకారం... సామంత్రం 4.15 గంటల సమయంలో ద్రవ ఉక్కును తరలిస్తున్న ల్యాండిల్లో అకస్మాత్తుగా పేలుడు సంభవించింది. వేడెక్కిన మెటల్ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలకు వ్యాపించింది. పేలుడు శబ్దం కిలోమీటరు వరకూ వినిపించింది. ఈ ప్రమాదంలో ఐదుగురు రెగ్యులర్ ఉద్యోగులు, ముగ్గురు కాంట్రాక్టు కార్మికులు మృత్యుచెందారు. మృతుల్లో గొంతిన భాను కుమార్ (టెక్నిషియన్), జి.వి.అపూర్వా, ఎం.కృష్ణనాగు, కె. ప్రభాకర్ (జనరల్ ఫోర్మ్మర్స్), జి.కుమార్ (మేనేజర్, మెకానికల్-2 ఇన్చార్జ్), కాంట్రాక్టు కార్మికులు రమణ, త్రినాథ్, ఎన్. అప్పలరాజు ఉన్నారు. గాయపడ్డ బి.సత్యనారాయణ, పి.శ్రీనివాసరావు, పైడిరాజు, సూరిబాబులకు విశాఖ నగరంలోని పలు ప్రయవేలు ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స అందిస్తున్నారు. సూరిబాబు శరీరం 90 శాతం కాలిపోయింది. ప్రమాద సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది, భద్రతా బృందాలు, అత్యవసర స్పందన దళాలు వెంటనే ఘటనాస్థలికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టాయి. ప్రమాద ప్రాంతాన్ని పూర్తిగా ఖాళీ చేయించి, మంటలను అదుపులోకి తీసుకువచ్చేందుకు ప్రయత్నించాయి. ఘటనపై సిఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. బాధిత కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు. అధికారులతో ఫోన్లో మాట్లాడి పరిస్థితిని సమీక్షించారు. సహాయక చర్యలు, క్షతగాత్రుల పరిస్థితిని అధికారులు వివరించారు. గాయపడిన వారికి అత్యుత్తమ వైద్య సేవలు అందించాలని అధికారులను

ఆదేశించారు. అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ సహాయక చర్యలను వేగవంతం చేయాలని, బాధిత కుటుంబాలకు అవసరమైన సహాయ, సహకారాలు అందించాలని ఆన్వారు. ప్రమాదానికి గల కారణాలను సమగ్రంగా దర్యాప్తు చేసి నివేదిక సమర్పించాలని సంబంధిత శాఖలకు సూచించారు. ఘటనా స్థలాన్ని సందర్శించిన హోం మంత్రి అనిత రాష్ట్ర హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత, విశాఖపట్టణం ఎంపీ ఎం. శ్రీభరత్ ప్రమాద స్థలాన్ని సందర్శించి పరిస్థితిని సమీక్షించారు. ప్రమాదం ఎలా జరిగిందనే విషయంపై ఉద్యోగులు, అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రమాదానికిగల కారణాలపై ప్లాంట్ యాజమాన్యం, భద్రతా విభాగం, సాంకేతిక నిపుణులు సయము క్రంగా విచారణ చేపట్టారు. ల్యాండిల్ పేలుడానికి దారితీసిన సాంకేతిక లోపాలు, నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం, భద్రతా ప్రమాణాలు అమలులో ఏవైనా లోపాలు ఉన్నాయా అనే అంశాలను పరిశీలిస్తున్నారు. కార్మిక సంఘాలు ఈ ఘటనపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ ఉన్నత స్థాయి న్యాయ విచారణ జరిపి బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశాయి. విశాఖ ఉక్కు పరిశ్రమ చరిత్రలోనే 2012లో జరిగిన ప్రమాదంలో 12 మంది మరణించిన తర్వాత ఈ సంఘటన అత్యంత విషాదకర ఘటనల్లో ఒకటిగా భావిస్తున్నారు. స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రమాదంపై ప్రముఖుల దిగ్భ్రాంతి విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రమాద ఘటనపై దిగ్భ్రాంతికి గురైనట్లు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. ప్రమాదం గురించి తెలిసిన వెంటనే విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్, నగర పోలీస్ కమిషనర్ ద్వారా వివరాలు తెలుసుకున్నామన్నారు. స్టీల్ ప్లాంట్లో చేపట్టిన సహాయ చర్యలపై ఆరా తీశారు. క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని దిశా నిర్దేశం చేశారు. విశాఖ వెళ్లి మంగళవారం బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శిస్తానన్నారు.

## రాజ్యసభకు టీడీపీ అభ్యర్థుల నామినేషన్లు

- దాఖలుచేసిన సతీశ్, విజయ్, భాష్యం రామకృష్ణ



అమరావతి: ఏపీ నుంచి రాజ్యసభకు టీడీపీ తరఫున ముగ్గురు అభ్యర్థులు నామినేషన్లు దాఖలు చేశారు. అసెంబ్లీకి చేరుకున్న సానా సతీశ్, చింతకాయల విజయ్, భాష్యం రామకృష్ణ. ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి ఆర్.వెనితారాజుకి నామినేషన్ పత్రాలను అందజేశారు. ఒక్కో అభ్యర్థి రెండేసి సెట్లు చేశారు. వారి పత్రాలపై మంత్రులు, కూటమి ఎమ్మెల్యేలు ప్రతిపాదకులుగా సంతకాలు చేశారు. సానా సతీశ్ కు ఎమ్మెల్యేలు జీవీ ఆంజనేయులు, కన్నా లక్ష్మీనారాయణ, వంతం నానాజీ, తంగిరాల సౌమ్య.. భాష్యం రామకృష్ణకు మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, ఎమ్మెల్యేలు బి.రామాంజనేయులు, బొత్తెట్ల శ్రీనివాస్, శ్రీరాం తాతయ్య.. చింతకాయల విజయ్ కు మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి, ఎమ్మెల్యేలు కామినేని శ్రీనివాస్, సుందరపు విజయ్ కుమార్, బోడే ప్రసాద్ సంతకాలు చేశారు. అసెంబ్లీకి చేరుకోవడానికి ముందు అభ్యర్థులు ముగ్గురూ వెంకటపాలెంలోని శ్రీచేపట్టేశ్వరస్వామి ఆలయంలో పూజలు నిర్వహించారు. రాష్ట్రం నుంచి ఖాళీ అయిన 4 స్థానాలకు జనసేన నుంచి ఇప్పటికే లింగమనేని రమేష్ నామినేషన్ చేసిన సంగతి తెలిసింది. నామినేషన్ దాఖలుకు సోమవారంతో గడువు ముగిసింది. మంగళవారం వాటిని పరిశీలిస్తారు. నామినేషన్ ఉపసంహరణకు ఈ నెల 11 వరకు

సమయం ఉంది. నలుగురే బరిలో ఉండడంతో.. వారు ఏకగ్రీవంగా గెలిచినట్లు ఆ తర్వాత ప్రకటిస్తారు. టీడీపీ అభ్యర్థుల నామినేషన్ దాఖలు కార్యక్రమంలో.. స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు, డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణంరాజు, ఎంపీ కేశినేని చిన్ని, కూటమికి చెందిన పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, టీడీపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి కిలారు రాజేష్, వంగవీటి రాధా కూడా పాల్గొన్నారు. కాగా, నామినేషన్ చేసిన అనంతరం ముగ్గురు అభ్యర్థులు అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలోని జనసేన, బీజేపీ శాసనసభాపక్ష కార్యాలయాలకు వెళ్లారు. వారికి బీజేపీ ఎమ్మెల్యేలు విష్ణుకుమారరాజు, కామినేని శ్రీనివాస్, 20 సూత్రాల కార్యక్రమాల అమలు చైర్మన్ లంకా దినకర్ శుభాకాంక్షలు చెప్పారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్ కూడా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

## జర్నలిస్టుల పిల్లలకు ఫీజు రాయితీ కల్పించాలి

-జర్నలిస్టుల హెల్త్ స్కీమ్ కి సిఎస్ ఆర్ నిధులు కేటాయించాలని జాయింట్ కలెక్టర్ కు విసతి



విశాఖపట్టణం, చైతన్యవారధి: ప్రతి ఏటా మాదిరిగానే జిల్లాలో ఆక్రిడేట్డ్ జర్నలిస్టుల పిల్లలకు ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో 50% ఫీజు రాయితీ కల్పించాలని కోరుతూ జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టిళ్ల విద్యాధిపతికి జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులు విసతిపత్రం అందజేశారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సోమవారం పిజిఆర్ ఎస్ కార్యక్రమంలో జేసిన కలిసి కోరారు. ప్రతి సంవత్సరం మాదిరిగానే వర్సింగ్ జర్నలిస్ట్ హెల్త్ స్కీమ్(డబ్ల్యూజిపాఎన్ ఎస్) కింద జర్నలిస్టులు చెల్లించాల్సిన ప్రీమియంలకు సిఎస్ఆర్ నిధులు కేటాయించాలని సహకరించాలని మరొక విసతి పత్రం అభ్యర్థించారు. ఎంతోమంది జర్నలిస్టులు అసారోగ్యంతో ఉన్నారని ఈ స్కీమ్ కింద వైద్యం పొందాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. వీటిపై సానుకూలంగా స్పందించిన జాయింట్ కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు ఇచ్చారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీయూడబ్ల్యూజే జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కె.చంద్రమోహన్, గాజువాక యూనిట్ అధ్యక్షుడు కె పరశురాం, లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పి. సత్యనారాయణ, సీనియర్ జర్నలిస్టు మొల్లి కమల్ కుమార్, ప్రతినిధులు ఎం శ్రీవారి, ఐడిజేఎన్ ప్రతినిధి శ్రీనివాస్ నేతల తదితరులు పాల్గొన్నారు.





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

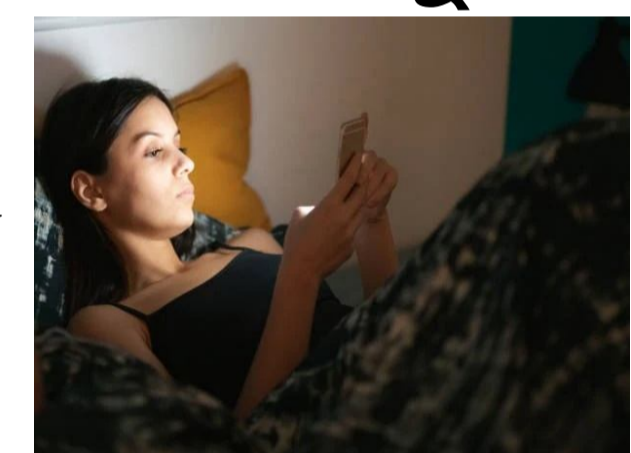
కాశీ గురించి, కాశీ విశ్వనాథుని గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో కాశీ కూడా ఒకటి. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం ఇక్కడ భోలా శంకరుడు వెలసినందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది. అయితే కొన్నిసార్లు ఈ క్షేత్రాన్ని కొంతమంది కాశీ అని, మరికొంతమంది బనారస్ అని, మరికొందరు వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఒక్క క్షేత్రానికి ఈ మూడు పేర్లు ఎందుకు వచ్చాయి, దాని వెనుక చరిత్ర ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కాశీ అనే పేరు.. స్వదేవుని 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, ఆత్మ మోక్షాన్ని పొందుతుందని నమ్ముతారు. మోక్షమార్గాన్ని ప్రకాశించేయడం వల్ల దీనికి కాశీ అని పేరు వచ్చిందని దీని అర్థం. అదే సమయంలో, భరతవంశీ రాజు కాష్ కాశీని స్థిరపరిచాడని హరివంశ పురాణ నిపుణులు అంటున్నారు. అతని పేరు మీదుగా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారు. బనారస్ పేరు: ఈ పురాతన నగరానికి బనారస్ అనే పేరు ఎలా వచ్చిందనే కథ కూడా ఉంది. బనార్ రాజా పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహర్షి ఘోరీ దాడిలో బనార్ రాజా 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. పాణి 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, ముక్తిభామి, 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 వేరకే వినియోగించాలి.. అప్పుడే దాని ఫలితం ఉత్తమంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే ఇప్పటికైనా ప్రతి ఒక్కరూ ఫోన్ ను కాస్త పక్కన పెట్టాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాట్సాప్, సోషల్ మీడియాలు నుంచి వచ్చే అత్యవసరమైన నోటిఫికేషన్లను మ్యూట్ చేయడం మంచిదని



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

# చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుంది కొందరికి అనిపించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనసుకు చికాకు తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదువరు వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికే ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంత గురించి కంటెంట్ సృష్టికర్త రాజన్ సింగ్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్లో దాని గురించి మాట్లాడడాన్ని చూడండి చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ పర్ఫొం మెంట్ ఓవర్లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం రెండు ఛానెల్లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన టాకింగ్ సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినప్పుడు సర్దిగ్ల అర్థం చేసుకోవడం కష్టం అవుతుంది, "అని రాజన్ సింగ్ చెప్పారు. "అయితే, మీరు సాహిత్యం రేకుండా 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, శ్రద్ధా సానుకూల, ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కార్టెమ్ మెంటోనాల్లోని క్లినికల్ నైకాలజీస్ట్ నేహ్ హాశ్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది , టాస్కలకు ప్రేరణాత్మక నేపథ్యాన్ని అందిస్తుందిని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెరుగు ఉండ్రకు , మూడో రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సుభాగ్యంగా మెంపతాయి. అయినప్పటికీ, సంగీతం చాలా బిగ్గరగా లేదా సుక్ష్మంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ, మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది చనితీరు తగ్గడానికి దారితీస్తుంది అతను సింఫోన్ అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగ్గ సంగీత శైలి : శాశ్వత సంగీతం బాగుంది, తరువాత "మెజార్స్ ఎమెజ్" అని పిలవబడే చూజ్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి



, మానసిక చురుకుదనాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరుచుగా ఉపయోగించబడుతుంది. "చదువ సంగీతం, స్థిరమైన, ఓడార్లు లయలతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకృతి మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సంక్లిష్ట అంశాలు లేవు" అని చూజ్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి సుష్ట 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 పరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన ఏకాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని 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 దానం చేయవచ్చు. 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 ఆహారాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి



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

# ఈ విషయాలను పోలీస్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ లిస్ట్ తగ్గుతుందట..!

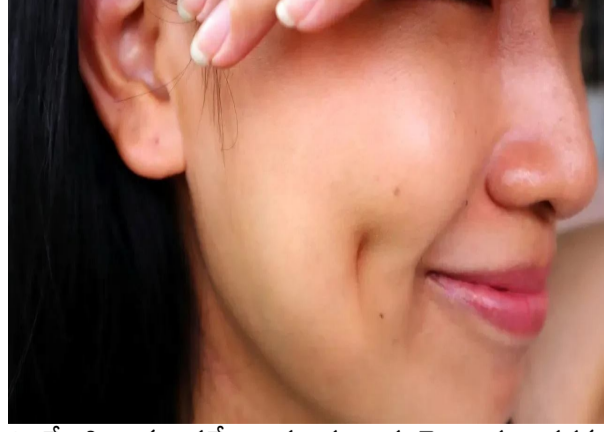
మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%డిటిమర్ జుఅవెవతి%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్మపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే కారకాలు.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



మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం మంచిది. తల్లిపాలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని గమనించబడింది. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక మెటా-అనాలిసిస్ తల్లిపాలు తాగని మహిళలతో పోలిస్తే 12 నెలలకు పైగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 26% తగ్గిందని కనుగొంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్లను చేర్చండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన, అధిక కొవ్వు పదార్థాలను కూడా పరిమితం చేయండి. ఇది 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 అమ్మాయిలైనా.. అబ్బాయిలైనా ఇంకాస్త అందంగా కనిపిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంతకీ ఆ సొట్ట బుగ్గలు ఎలా వస్తాయి? వాటి వెనుక ఉన్న సీక్రెట్ ఏంటనేది తెలుసుకుందాం. మన శరీరం ఎన్నో రకాల కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ క్రమంలోనే ముఖంలో ఉండే ప్రధానమైన కండరం 'జైగోమాటిక్'. ఇది మామూలుగా ద్రవపదార్థం నుంచి నోటి మూల వరకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అయితే మరి కొందరిలో మాత్రం పుట్టుకతోనే ఈ కండరం రెండుగా చీలిపోయి ఉంటుందంటుంది. వీటిలో ఒక కండరం నోటి చివర వరకు ఉండగా.. ఇంకొకటి చెంప మధ్య వరకే ఉంటుంది. జైగోమాటిక్ కండరంలో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలోనే సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్విస్తూ.. మాట్లాడినా కండరాలు కదిలి చెంపన సొట్ట ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా తల్లికి లేదా తండ్రికి సొట్ట బుగ్గలు



ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం యాభై శాతం వరకు ఉంటుంది. మానవ ముఖ లక్షణాలపై అధ్యయనం చేయగా.. డింపుల్ ఉన్న వారి ముఖ కవచికులు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రభావవంతంగా తెలుస్తాయని తేలింది. అంతేకాదు సొట్ట బుగ్గులను వారు నవ్వుతే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ 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 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, పుదీనా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాల అన్నీ వేసి మిక్స్ 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.

# చద్ది చపాతీలు తింటున్నారా?

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



తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి చపాతీలు తినడం వల్ల మీ బరువు కూడా నియంత్రించుకోవచ్చు. తాజా రాట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రాట్టెలో 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 చద్ది రాట్టెలు 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. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వ్యాపింగ్లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేపెలను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేల రుచులు చేర్చారు. వీటిని వ్యాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వ్యాపింగ్లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజెరిన్, ప్రొపెనైల్ గ్లైకోల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, ప్రొపెనైల్, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేపెలు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే



ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్రిక్విట్ 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 హాబీగా ఈ-సిగరెట్ తాగుతున్నారు. కానీ క్రమంగా దానికి అలవాటు పడ్డారు. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. రసాయనాలు, దాని నిరంతర ఉపయోగం కారణంగా, ఒక వ్యక్తి ధూమపానం నుంచి తనను తాను ఆపుకోలేకపోవటం వలన సాధారణ ధూమపానానికి అలవాటు పడతారు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్ కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

# మీ వయసు 30 దాటిందా?

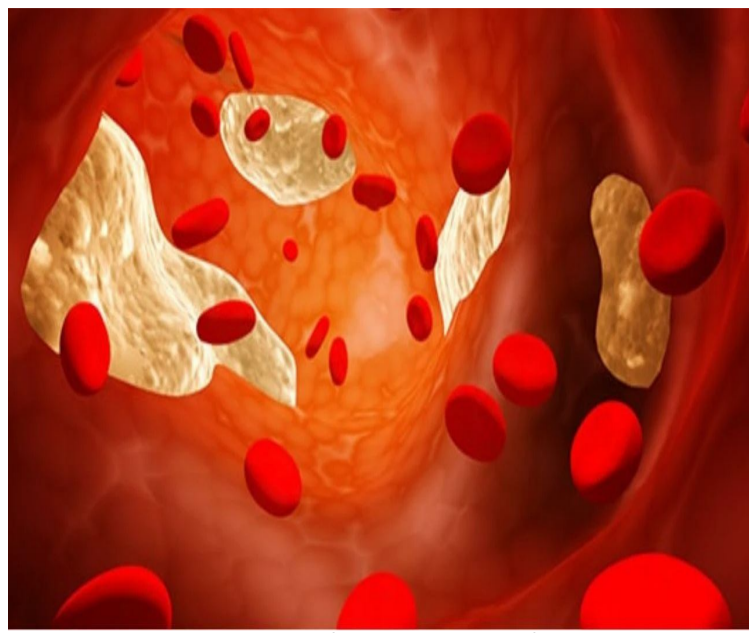
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్జెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్యాల్ని వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషులు కార్మియం 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 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, క్రాఫ్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫాలో కావడం వలన రక్త నాణ్యతలో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీన్స్.. ఇందులో కరగి పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీన్స్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలిక్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల



విటమిన్లు, ఫైబర్ స్వ్యాబ్రియంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా చిక్కుళ్లు.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తోలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే నట్లు గింజలు పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం నట్లు గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓల్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవెని 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 గురవ్వే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. రిజిజెరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ 90% 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 ఏంటంటే ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. మట్టి కుండలకు పోర్స్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మలినాలను ఫిల్టర్ చేసి, శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పీహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి అమ్లత్వను తగ్గిస్తాయి. 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 భావిస్తోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్రపాతూ దారి తప్పిపోతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి అటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై బానిసలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విస్తృతంగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్విజ్ ఆఫ్ ఫెడరల్ డిజార్ట్లో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదట. ఈ డోస్ రోజు రోజుకి పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిస్టెంట్



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

# మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

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 గోధుమల పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హోటళ్లలో ఇంకా ఇంట్లో పూరిల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బొండాలును కూడా వేస్తారు. ఇంకా దీంతో పాటు గారెలు, ఇడ్డీల తయారీలోనూ కొందరు మైదాను వాడుతారు. ఇలా మైదా వాడకం ఎక్కువైపోయింది. కానీ దీంతో చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది ఆలోచించడం లేదు. నిజానికి ఈ మైదా పిండి అనేది ఒక వర్ష వర్షం. ఇందులో అసలు కెమికల్స్ తప్ప ఏమీ ఉండవు. అందువల్ల దీన్ని తింటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోతే అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు వచ్చే చాన్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మైదా పిండి తయారీలో వాడే ట్రోమేట్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే ట్రోమేట్స్ ను నిషేధించారు. ఇక చాలా కీటకాలు కూడా మైదాను తిన్న వెంటనే చనిపోతాయి. దానికి కారణం అందులో ఉండే కెమికల్స్. దీన్ని బట్టి మైదా ఎంత ప్రమాదకరమైనదో మీకు



ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఇక మైదా పిండితో నీళ్లు కలిపి పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ పనికిరాదు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాల్ రోటీ, కేకులు, కాజు, 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 అజోడికారోన్స్ మైడ్, క్లోరీన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో పొటాషియం ట్రోమేట్స్ కలుపుతారు. దీంతో మైదా పిండి చాలా తెల్లగా, మెత్తగా, మృదువుగా తయారవుతుంది.

# రాత్రిళ్ళు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్?

తగినంత నిద్ర రాకపోతే అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు. కాబట్టి ప్రతిరోజూ తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. మీకు రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పోకపోతే నువ్వుల నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో 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 స్నాన్ తీసుకోండి. ఈ యోగాసనంలో, చేతులు మరియు కాళ్ళు పూర్తిగా వదులుగా ఉంచబడతాయి మరియు శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ అవుతుంది. 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 కలిగిస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్య సమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్బిసాల్ ఇంకా మెటబోలిస్ 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 మెటబోలిస్ (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్బిసాల్ హార్మోన్ ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రి ఫోన్ ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్ ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్ట్రీస్ నుండి వెలుపడే కాంతి మెటబోలిస్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ ని దూరంగా ఉంచండి. స్ట్రీస్ బైటంగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

# 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 హెరాం 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 ఫైటోస్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్ లో 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. అల్పబీన్ 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. స్యూతీన్ కాకుండా, మీరు టీ, కాఫీ, బాదం పాలను తాగితే



మంచిది. పసుపు పాలు.. పాలు, పసుపు కలిపి తాగటం డైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఉపశమనం అందుస్తారు నిపుణులు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగాలి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ 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 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 ఉండండి. డైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చటి ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగవచ్చు.

# తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!

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 డైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగే ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషెంట్ల రక్తంలోని సుగర్ లెవెల్ 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 అసిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరతల్ప దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను ఇన్సులిన్ నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా



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

# అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

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 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, బీబీ ముప్పు భారీగా తగ్గడంతో పాటు షుగర్ కూడా కంట్రోల్ ఉండటమే కాకుండా 80 శాతం వరకు తగ్గిస్తుందని తెలిపింది. అకాల మరణాల ముప్పునూ తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీఫుడ్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల వివరీతంగా



పంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్ కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్ గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్లెట్స్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్ ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అందేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రోటీన్ పౌడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కీల్డిలకూ 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 అలస్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల ద్రాక్షాలు 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 తగ్గతారు.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షాలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి



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

# స్ట్రాబెర్రీలతో అధిక బరువుకు చెక్..

స్ట్రాబెర్రీల గురించి అందరికీ తెలుసు.. తియ్యగా, పుల్లగా ఉండటం వల్ల పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారు.. స్ట్రాబెర్రీ వండలో 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 భాగ పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్దకం, అసిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. బరువును నియంత్రించే



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

# ప్రభుత్వ ప్రాధాన్య కార్యక్రమాల అమలులో నిర్దేశిత లక్ష్యాలు తప్పనిసరిగా సాధించాలి



## - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: జిల్లాలో అమలువుతున్న వివిధ అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల పురోగతిపై జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సూపర్ సిక్స్ పథకాల అమలు, ఉపాధి హామీ పథకం పనులు, అక్షర ఆంధ్ర కార్యక్రమం, గృహ నిర్మాణం, పీఎం సూర్య ఘర్ యోజన, ఈ-కేవైసీ, మన మిత్ర, క్రాఫ్ బుకింగ్, ఓడీఎఫ్ గ్రామాలు, డీఆర్డీపీ ద్వారా, స్వచ్ఛాంద్ర తదితర అంశాల పురోగతిని పై కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ప్రభుత్వ నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను సకాలంలో పూర్తి చేయాలని, ప్రతి కార్యక్రమం గ్రామ స్థాయిలో



సమర్థవంతంగా అమలయ్యేలా అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ పవించాలన్నారు. ఉపాధి హామీ పనులను వేగవంతం చేయడంతో పాటు గృహ నిర్మాణాలు, పీఎం సూర్య ఘర్ యోజనలో నిర్దేశిత లక్ష్యాల సాధనకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ-కేవైసీ, క్రాఫ్ బుకింగ్ ప్రక్రియలను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని, గ్రామాల్లో పారిశుధ్య నిర్వహణకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఓడీఎఫ్ హోదాను కొనసాగించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పనిచేసి అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సంబంధిత జిల్లా స్థాయి అధికారులు, మండల స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# నైపుణ్యాలతో ఆర్థిక స్వావలంబన సాధ్యం

## -ఎమ్మెల్యే కూన రవికుమార్

పొందూరు: స్వయంశక్తి సంఘాల మహిళలు నైపుణ్యం పెంపొందించుకోవడం ద్వారా ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించ వచ్చని పీయూసీ చైర్మన్, ఎమ్మెల్యే కూన రవికుమార్ అన్నారు. యూనియన్ బ్యాంక్ గ్రామీణ స్వయం ఉపాధి శిక్షణ సంస్థ ద్వారా పెను బర్లోలో మహిళలకు మగ్గం వర్గంలో శిక్షణ కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. మహిళలు నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడం ద్వారా ఉపాధి అవకాశాలు వాటంతట అవే పెరుగుతాయన్నారు. బీడీబ్యాంక్ మేనేజర్ పేదార శ్రీనివాసారావు మాట్లాడుతూ.. మహిళల స్వయం ఉపాధి కోసం వివిధ కోర్సుల్లో శిక్షణ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. యూనియన్ బ్యాంక్ రీజనల్ మేనేజర్ పైడి రాజా, నాబాల్ డిజిఎం రమేష్ కృష్ణ, శిక్షణ సంస్థ డైరెక్టర్ రాంజీ మాట్లాడుతూ.. తమ సంస్థ ద్వారా ఇంతవరకు 11 వేలకు పైగా మహిళలకు సుమారు 40 కోర్సుల్లో శిక్షణ ఇచ్చామన్నారు. ఈ అవకాశాలను సద్వినియోగం



చేసుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో లీడీపీ మండల అధ్యక్షుడు సీపావే రామ్మోహన్, పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి సీపావే శ్రీరంగ నాయకులు, మండల ఉపాధ్యక్షుడు బాదాన గిరి, పీఎస్ఎస్ అధ్యక్షుడు వంధాన మురళి, ఎంఎంఎస్ అధ్యక్షులు పైడి అరుణ, పిపిఎం శ్యామలరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# కేంద్రీకృత వంటశాలలను నిలుపుదల చేయాలి

## -కలెక్టరేట్ ఎదుట మిడ్డేమీల్ వంట కార్మికుల ధర్నా

శ్రీకాకుళం: మధ్యాహ్న భోజన వంట కార్మికులకు, విద్యా రుల్లకు నష్టదాయక మైన కేంద్రీకృత వంటశాలలను తక్షణం నిలుపుదల చేయాలని సీబీఐ యూ జిల్లా అధ్యక్షుడు సీపావే అమ్మన్నాయుడు, మధ్యాహ్న భోజన వంట కార్మికుల యూనియన్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కె. సుశీల, బి.ఉత్తర డిమాండ్ చేశారు. స్టాల్ కిచ్చేసే రద్దు చేయాలని, సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ సీబీఐ యూ అధ్యక్షులతో కలెక్టరేట్ వద్ద ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. వంట కార్మికుల వేతనాలు పెంచాలని, పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా బడిపిల్లల మెనూ చార్జీలను పెంచాలని కోరారు. కార్మికులకు రోజుకు కేవలం రూ.100 వేతనం ఇస్తూ శ్రమ దోపిడీకి గురి చేస్తున్నారని



విమర్శించారు. ప్రతినెలా 5వ తేదీ లోగా బిల్లులు, వేతనాలు చెల్లించాలని, షెడ్యూల్ మంచినీటి సదుపాయం కల్పించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో యూనియన్ నాయకులు టి. ప్రవీణ, వి.లక్ష్మి, కౌసల్య, ఉమ, లక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# స్థానిక సంస్థలను బలోపేతం చేయాలి

## - దీనికోసం రాజ్యాంగ సవరణ చేపట్టాలి

- పంచాయతీరాజ్ చాంబర్ జాతీయ అధ్యక్షుడు రాజేంద్రప్రసాద్ శ్రీకాకుళం: స్థానిక సంస్థలను బలోపేతం చేయాలని, ఇందుకోసం 73, 74వ రాజ్యాంగ సవరణ చట్టాలకు మళ్లీ సంబంధాలు చేయాలని పంచాయతీరాజ్ చాంబర్ జాతీయ అధ్యక్షుడు వైపీ రాజేంద్రప్రసాద్ కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. శ్రీకాకుళంలోని ఓ. కన్వెన్షన్ హాల్లో ఆయన అధ్యక్షతన పంచాయతీరాజ్ చాంబర్ జాతీయ స్థాయి సమావేశం జరిగింది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు (తెలంగాణ, ఏపీ) చెందిన పంచాయతీరాజ్ చాంబర్, సర్పంచల సంఘాల జాతీయ, రాష్ట్ర స్థాయి ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాజేంద్రప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. గ్రామాలు, పట్టణాలు, జిల్లాలు సమగ్రంగా అభివృద్ధి చెందితేనే ప్రపంచ చిత్రపటంలో భారతదేశం అగ్రస్థానంలో నిలుస్తుందని, అందుకు స్థానిక సంస్థలను పూర్తిస్థాయి స్థానిక ప్రభుత్వాల గుర్తించాలని అవసరం ఎంతైనా ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఇందుకు అవసరమైన బిల్లును ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ వెంటనే పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. 73, 74వ రాజ్యాంగ సవరణలు అమలులోకి వచ్చి మూడు దశాబ్దాలు గడుస్తున్నా.. నేటికీ 11వ షెడ్యూల్లోని 29 అంశాలు, 12వ షెడ్యూల్లోని 18 అంశాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల స్థానిక సంస్థలకు పూర్తిస్థాయిలో బదిలీ చేయలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఫలితంగా గ్రామ



పంచాయతీలు, మండల, జిల్లా పరిషత్లు, మున్సిపాలిటీలు, నగరపాలక సంస్థలకు దక్కాల్సిన నిధులు, విధులు అందడం లేదని వివరించారు. పంచాయతీరాజ్ చాంబర్ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి పుసులూరు నరేంద్ర (ఖమ్మం) మాట్లాడుతూ.. రాజ్యాంగ సవరణ జరిగేంత వరకు తమ డిమాండ్ సాధనకై రాజీలేని పోరాటం చేస్తామన్నారు. ఇందుకు సంబంధించి త్వరలోనే భవిష్యత్ కార్యాచరణను రూపొందించి ముందుకు సాగుతామని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో ఏపీ పంచాయతీరాజ్ చాంబర్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బి.రమణారెడ్డి (కర్నూలు), తెలంగాణ పంచాయతీరాజ్ చాంబర్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు పుస్పూరు అశోక్ రావు (కరీంనగర్), సర్పంచల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు వాసవలక్ష్మి లక్ష్మి (విశాఖపట్నం), ఏపీ పంచాయతీరాజ్ చాంబర్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఆనేప రామకృష్ణ నాయుడు, రౌతు శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జిల్లాలో యోగా వేడుకలను విజయవంతంగా నిర్వహించాలి

-జిల్లా థీమ్ కు అనుగుణంగా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి -జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్  
-09న ఈస్టర్న్ నావల్ కమాండ్ ప్లీట్ స్కాచ్ మైదానంలో, 12న రుషికోండ, 15న గోల్డ్ కలబ్ లో వేడుకలు

విశాఖపట్నం: అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం-2026 సందర్భంగా జిల్లాలో యోగా వేడుకలను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ ఆదేశించారు. ఈ ఏడాది యోగా దినోత్సవ థీమ్ కు అనుగుణంగా జిల్లాలో నాలుగు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన సన్నాహక సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో జూన్ 09, 12, 15, 21వ తేదీన నాలుగు ఈజెంట్లు జరుగుతాయన్నారు. రెండు కార్యక్రమాలను ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతాల్లో నిర్వహించనున్నట్లు చెప్పారు. మిగిలిన కార్యక్రమాల్లో ఒకదాన్ని "ఎక్స్-సర్వీస్ మెన్" ప్రత్యేక జిల్లా థీమ్ తో జూన్ 09వ తేదీన ఉదయం 6.00 గంటలకు శాతవాహన చివరి బస్ స్టాప్ సమీపంలోని నేవీ ఆధ్వర్యంలోని ప్లీట్ స్కాచ్ మైదానంలో నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. అలాగే జూన్ 21న రాష్ట్రస్థాయి వేడుకల్లో భాగంగా జిల్లాలో 1000 మందిని భాగస్వామ్యం చేస్తూ నిర్వహించతలపెట్టిన కార్యక్రమానికి ఇప్పటి నుంచే ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేయాలని చెప్పారు. జరిగే కార్యక్రమంలో నేవీకి చెందిన 300 మంది, ఎన్సీసీకి చెందిన 200 మంది, ఎక్స్-సర్వీస్ మెన్ విభాగానికి చెందిన 50 మంది, జిల్లా అధికారుల నుంచి మరో 50 మంది పాల్గొంటారని, మొత్తం 600 మంది భాగస్వామ్యం అవుతారని తెలిపారు. కార్యక్రమం నిర్వహణకు నోడల్ అధికారిగా డి.ఆర్.డి.ఎ. ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ వ్యవహారిస్తారని చెప్పారు. కార్యక్రమానికి అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు పక్కపక్కగా చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఆదేశవిధంగా



ఈ నెల 12, 15 తేదీల్లో జిల్లాలోని ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతాలైన రుషికోండ, ముడనగల్లో గోల్డ్ కలబ్ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక యోగా వేడుకలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఒక్కో ఈజెంట్లో 500 మందిని భాగస్వామ్యం చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాల విజయవంతమైన నిర్వహణకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు, భద్రతా చర్యలు, పాల్గొనేవారికి సౌకర్యాలు కల్పించాలని పర్యాటక శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో నిర్వహించే అన్ని యోగా కార్యక్రమాల్లో వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది, యువత, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు విస్తృతంగా పాల్గొని కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. యోగా ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ తోడ్పడాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గోల్డ్ కలబ్ విద్యాధి, డిఆర్డీ ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, జీవీఎస్ అదనపు కమిషనర్ నత్తవేణి, డి.ఆర్.డి.ఎ. పీడి లక్ష్మీవతి, టూరిజం అధికారిణి మాధవి, ఆయుష్ విభాగం అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వైసీపీ నాయకుల ఆరోపణల్లో వాస్తవాలు లేవు

పలాస: తమిళనాడులో తప్ప అన్నీ రాష్ట్రాల్లో వ్యవసాయ మార్కెట్లో సెన్సెటివ్ గా ఉందని, వైసీపీ నాయకులు పలాస మార్కెట్లో కమిటీపై చేస్తున్న ఆరోపణల్లో వాస్తవాలు లేవని స్థానిక ఏఎస్సీ చైర్మన్ మల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. పలాసలో ఏఎస్సీ డైరెక్టర్తో కలిసి విలేజ్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మార్కెట్లో కమిటీ చట్టం ప్రకారం ఒక శాతం సెన్ అమలుచేస్తున్నట్లు చెప్పారు. సెన్సెటివ్ గా ఉన్న డబ్బులు ఆయా గ్రామాల్లో వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు వినియోగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కేవలం రాజకీయ దురుద్దేశంతో ఏఎస్సీపై అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నారని, తప్పుడు ప్రచారం, చట్టాలను ఉల్లంఘించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని శ్రీనివాస్ హెచ్చరించారు. సమావేశంలో ఏఎస్సీ వైస్ చైర్మన్ ఎన్.చంద్రకళ, డైరెక్టర్ జె.ఉగ్రసిని, ఎం.జోగారావు,



ఎన్.రామా రావు, కె.వైకుంఠరావు, ఎ.రామకృష్ణ, ఎ.తేజేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

# ఎరువుల పారదర్శక పంపిణీకే 'ఏపీఏఐఎంఎస్'

## -జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి రామారావు

మెరకముడిదాం: రైతులకు మరింత పారదర్శకంగా ఎరువులు పంపిణీ చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అగ్రికల్చరల్ ప్రొడ్యూస్ అండ్ ఇన్పుట్స్ మేనేజ్మెంట్ సిస్టమ్(ఏపీఏఐఎంఎస్)ను అమలు చేస్తోందని జిల్లా వ్యవసాయ శాఖాధికారి వీటి రామా రావు తెలిపారు. మండలంలోని గర్నాం రైతుసేవా కేంద్రాన్ని ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన రైతులకు యూరియా కార్టలను పంపిణీ చేశారు. అసంతరం ఆయన ఏపీఏఐఎంఎస్లో అమలు చేస్తున్న యూరియా డిస్ట్రిబ్యూషన్ మాడ్యూల్ పని తీరును పరిశీలించి.. సంబంధిత అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. రైతుల వివరాలు, భూమి వివరాలు, యూరియా పంపిణీ సమయ ప్రక్రియలను పరిశీలించి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చీపురుపల్లి వ్యవసాయ సహాయ



సంచాలకుడు కోటేశ్వరరావు, వ్యవసాయ విస్తరణాధికారులు సుధీర్, మాధవి, రైతుసేవా కేంద్రం సిబ్బంది, రైతులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రజా సమస్యలపై నిర్లక్ష్యం వద్దు

## -వీజీఆర్ఎన్ఎస్ కచ్చే వినతులను పరిష్కరించాలి..

-పాచిపెంట తహసీల్దార్, అటవీశాఖాధికారులపై ఆగ్రహం పార్వతీపురం: ప్రజా సమస్యలపై నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సహించేది లేదని మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి హెచ్చరించారు. వీజీఆర్ఎన్ఎస్ కచ్చే వినతులన్నింటినీ పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. ఒకవేళ పరిష్కరించలేకపోతే అందుకు గల కారణాలను అర్థిచారులకు తెలియజేయాలని స్పష్టం చేశారు. కలెక్టరేట్లో నిర్వహించిన వీజీఆర్ఎన్ఎస్ ప్రజల నుంచి ఆమె వినతులు స్వీకరించారు. వాటిని పరిశీలించి.. సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. వీజీఆర్ఎన్ఎస్ రకరకాల మనస్తాపాలు ఉన్నవారు పన్నుటంటిని, అధికారులు విసుగు చెందుకుండా ఓపికగా అర్జీలు పరిశీలించి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లా దాటి సమస్యలు బయటకు వెళ్లకూడదన్నారు. మోసూరులో ప్రభుత్వ భవనాలను తొలగించి కొంతమంది అక్రమంగా నిర్మాణాలు చేపడుతున్నట్లు వచ్చిన ఫిర్యాదులపై ఎందుకు స్పందించడంలేదని పాచిపెంట తహసీల్దార్ను ప్రశ్నించారు. ఎన్నిసార్లు ఆ గ్రామ పెద్దలు 'మీ మట్టా తిరగాలి' అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆ గ్రామంలో పేదల వద్ద పట్టాలు, మరొకరి వద్ద భూములుంటే ఎందుకు పట్టింపుకోవడం లేదన్నారు. ఈ సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టరేట్కు సూచించారు. ఏనుగుల వల్ల పంటలతో పాటు ఆస్తి, ప్రాణనష్టం జరుగుతున్నా.. ప్రజలు ఎన్నో సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నా.. ఎందుకు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని



అటవీశాఖాధికారులను మంత్రి ప్రశ్నించారు. తాను ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడు మూడు నెలల్లో గజరాజుల బెడద తప్పిస్తామని హామీ ఇచ్చిన అధికారులు ఇన్నాళ్లు ఏం చేశారని మండిపడ్డారు. ఏనుగుల సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని ఆదేశించారు. తోటపల్లి ప్రాజెక్టు నిర్మాణం, వారి ఇళ్ల సమస్యపై సీపీఎం నాయకులు ఫిర్యాదు చేయగా.. దీనిపై జిల్లా అధికారులు దృష్టి సారించాలని మంత్రి సూచించారు. ఇక్కడ పరిష్కరించలేని పరిస్థితి ఉంటే ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రితో మాట్లాడుతానని స్పష్టం చేశారు. పట్టాలు ఇచ్చినా ఇళ్ల స్థలాలు చూపించలేదని నిర్మాణం తెలవడంతో.. వెంటనే ఆ ప్రాంతానికి వెళ్లి సమస్యను పరిష్కరించాలని రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణశాఖ అధికారులను ఆమె ఆదేశించారు. భరీడిపి గిరిజన ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో పనిచేసిన తన ఇద్దరి కార్మికులకు గిరిజన మృతి చెందగా, తనకు ఇంకా ఉద్యోగం ఇవ్వలేదని ఓ మహిళ ఫిర్యాదు చేయడంతో వెంటనే ఆమెకు న్యాయం చేయాలని మంత్రి ఆదేశించారు.

# పీజీఆర్ఎస్ అర్జీలను సత్వరమే పరిష్కరించాలి

**-ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికే తొలి ప్రాధాన్యత -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్**

అనకాపల్లి: పీజీఆర్ఎస్ అర్జీలను ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టరేట్ పిజీఆర్ఎస్ మందిరంలో ప్రజా గ్రీవెన్స్ రెడెన్సుల్ సిస్టమ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు జాయింట్ కలెక్టర్ శార్వా మాన్, డిప్యూటీ కలెక్టర్ నుజులక్ష్మి, డి ఆర్ ఓ., వై.సత్యనారాయణ రావు లతో కలసి జిల్లా నలుమూలల నుంచి వచ్చిన దరఖాస్తుదారుల నుంచి వివరాలను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అర్జీల పరిష్కారంలో అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించరాదన్నారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, ప్రతి అర్జీని బాధ్యతగా తీసుకుని నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా రెవిన్యూ, గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయతీ రాజ్, ఏడి సర్వే, ఇరిగేషన్, బీసీ వెల్ఫేర్, ఏపీఎస్ఆర్డీసీ, డోమా, తాగునీరు తదితర శాఖలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులను అలస్యం చేయకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. పీజీఆర్ఎస్లో నమోదైన అర్జీలను కేవలం సమస్యలను పరిష్కరించడమే ముఖ్యం కాదని, ఫిర్యాదుదారుల సంతుష్టి చెందేలా క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ జరిపి శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. పీజీఆర్ఎస్ పోర్టల్లో నమోదైన ఫిర్యాదులు ఎన్ని పరిష్కరించావో పెండింగ్లో ఉండకూడదని, గడువు ముగియక ముందే



సంబంధిత అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. వివిధ శాఖల్లో నిర్వహిస్తున్న పిజీఆర్ఎస్ అమలు పనితీరుని శాఖల వారిగా కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ-ఆఫీస్ తప్పనిసరిగా అమలు చేయాలని, సిబ్బంది అందరికీ లాగిన్ ఉండాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. వాట్సాప్ గవర్నన్స్ పై ప్రతీ ఒక్కరికీ అవగాహన ఉండాలన్నారు. ఫిర్యాదులను తిరస్కరించాల్సి వస్తే, దానికి సరైన కారణాలను తెలియజేస్తూ ఫిర్యాదుదారునికి లిఖితపూర్వక సమాచారం ఇవ్వాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పనిచేయాలని తెలిపారు. పెండింగ్ అర్జీలు అధికంగా ఉన్న శాఖల అధికారులకు ప్రత్యేక సూచనలు జారీ చేస్తూ, సమస్యల పరిష్కారంలో అలసత్వం ప్రదర్శిస్తే బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు.

# విశాఖలో ప్రాంతీయ విజయోత్సవ వేడుకలు

**-అభివృద్ధి గాథలు, ప్రాజెక్టుల పురోగతిని ప్రతిబంబించేలా ఏర్పాట్లు చేయాలి -అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ఆదేశాలు**

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు పూర్తవుతున్న సందర్భంగా ఈ నెల 17న విశాఖపట్నంలో ప్రాంతీయ విజయోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ తెలిపారు. ఈ వేడుకల నిర్వహణకు సంబంధించిన అంశాలను కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో అధికారులకు సూచనప్రాయంగా చెప్పారు. రాష్ట్రంలో అమరావతి, తిరుపతి, విశాఖపట్నం నగరాల్లో ప్రాంతీయ విజయోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొంటూ విశాఖలో నిర్వహించే కార్యక్రమంలో జిల్లాలో గత రెండేళ్ల కాలంలో సాధించిన అభివృద్ధి, చేపట్టిన ప్రాజెక్టుల పురోగతిని ప్రతిబింబించేలా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో వివిధ రంగాల్లో జరిగిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై సమగ్ర నివేదికలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. బి.టి., నైపుణ్యాభివృద్ధి (స్కీల్ డెవలప్ మెంట్), విద్యా రంగాల్లో సాధించిన పురోగతిని ప్రాధాన్యంగా తీసుకుని వివరాలను సిద్ధం చేయాలన్నారు. అలాగే ప్రజలకు ఉపయోగపడిన పథకాలు, విజయవంతమైన కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన విజయగాథలను సేకరించి నివేదికల్లో పొందుపరచాలని సూచించారు. వేడుకల



సందర్భంగా ఏర్పాటు చేయనున్న ప్రదర్శన స్టాళ్లలో గత రెండేళ్లలో జిల్లాలో చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, నిర్మాణంలో ఉన్న ప్రాజెక్టులు, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలు వివరాలను ఆకర్షణీయంగా ప్రదర్శించాలని అధికారులకు సూచించారు. జేసీ గొబ్లిళ్ల విద్యాధి, డీఆర్ఎస్ ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, అన్ని విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# కలుషిత మంచినీటి సరఫరాపై ఆగ్రహం

భీమిలి: భీమిలి మండల పరిషత్ ఆవరణలోని నిర్మించిన నూతన భవనాన్ని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ప్రారంభించారు. ఈ భవనంలో నియోజకవర్గం విజన్ యాక్షన్ ప్లాన్ (సీవీఏపీ) కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేసి ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికను నిర్వహించారు. జీవీఎంసీ 2 వ వార్డు పరిధిలోని సంతపేట సమీపంలో పైవే లైన్ ద్వారా కలుషిత నీరు వస్తుందని ఒక బాటిల్ లో నీరు తీసుకువచ్చి ఎమ్మెల్యేకు చూపించగా, అధికారులపై గంటా తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తక్షణమే నీటి సరఫరా నిలిపి వేసి ప్రశ్నామూయంగా ట్యాంకర్ల ద్వారా మంచినీరు అందించాలని.. యుద్ధప్రాతిపదికన పైవే లైన్ మరమ్మత్తు చేయాలని ఆదేశించారు. బిల్లామెట్ట హౌసింగ్ కాలనీలో అవకతవకల గురించి ఫిర్యాదు చేయగా తానే స్వయంగా వచ్చి తనిఖీ చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అలాగే రెవిన్యూ సమస్యల పరిష్కరించాలని పలువురు కోరారు. మజ్జిపేటలో సాగులో ఉన్న రైతులు, పట్టాదారుల మధ్య నెలకొన్న వివాదాన్ని, రీ సర్వేలో జరుగుతున్న పొరపాట్లను ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. జీవీఎంసీ షాపులకు అడ్డంగా ఉంచిన కంబైనర్, అనధికార షాపులు తొలగించాలని సూచించారు. భీమిలి జోన్లో కమిషనర్ ఎం. విజయ్ కుమార్, ఎమ్మార్వో పి.రామారావు, ఎంపీడిఓ సరసింహారావు, డిప్యూటీ



ఎంపీడిఓ రమేష్ నాయుడు, కుటుంబ సంరక్షణ విజయ్ బాబు, గాడు వెంకటప్పడు, సరగడ అప్పారావు, గాడు చిన్ని కుమారి లక్ష్మి, గంటా సూకరాజు, కంటుభక్త రామానాయుడు, గాలాని నరేంద్ర, తమ్మిన సూరిబాబు, పరిమి భువనేశ్వరి, కొప్పల కృష్ణ, జైరెపోతుల ప్రసాద్, గరికిన ఎల్లాజీ, చురకల రమణ, దండి వెంకటేశ్, కనకల అప్పలనాయుడు, లొడగల అప్పారావు, ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గోమాత ఆశ్రమంలో తనిఖీ

గుమ్మలక్ష్మీపురం: గుమ్మలక్ష్మీపురంలోని గోమాత ఆశ్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు తనిఖీలు నిర్వహించారు. స్థానిక జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలకు చెందిన ఉపాధ్యాయుడు చంద్రమౌళి గోమాత ఆశ్రమాన్ని నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు వైద్యం చేస్తున్నారని ఇటీవల పలువురు కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డికి ఫిర్యాదు చేశారు. కిడ్నీ వ్యాధిని నయం చేస్తానని చంద్రమౌళి సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రచారం చేస్తూ రోగులను ఆకర్షిస్తున్నారని, అధికంగా ఫిజిలు తీసుకుంటూ ఆయుర్వేద ట్రీట్ మెంట్ చేస్తున్నారని కలెక్టర్ కు వివరించారు. అందుకు సానుకూలంగా స్పందించిన కలెక్టర్.. వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులను విచారణకు ఆదేశించారు. జిల్లా ప్రోగ్రాం అధికారి విజయమోహన్, తాడికొండ పీహెచ్సీ వైద్యుడు బుద్ధేశ్వరరావు, రెగిడి పీహెచ్సీ వైద్యుడు రాజ్ మనోహర్, దుడ్డికలకు పీహెచ్సీ వైద్యుడు దిలీప్ కుమార్, ఆర్ఆర్బీ పురం పీహెచ్సీ



వైద్యురాలు సునిత వివరాలను సేకరించారు. నివేదికను ఉన్నతాధికారులకు అందజేస్తామన్నారు.

# తండ్రికొడుకుల అనుబంధం నేపథ్యంలో..

దుర్గాదేవ్ నాయుడు హీరోగా స్వీయ దర్శకత్వంలో రూపొందించిన చిత్రం 'బయామ్ హ్యాండ్స్'. కే ఫిల్మ్ పతాకంపై కేథారీనాథ్ నిర్మించారు. అన్నిష కథానాయిక ఈ నెల 12న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఆదివారం ట్రైలర్ ను విడుదల చేశారు. తండ్రికొడుకుల అనుబంధం, త్యాగం, ప్రేమ అనే అంశాలు చుట్టూ అల్లుకున్న భావోద్వేగభరిత కథాంశమిదని, సరికొత్త కాన్సెప్ట్తో మెప్పిస్తుందని హీరో, దర్శకుడు దుర్గాదేవ్ నాయుడు చెప్పారు. పల్లెటూరి నేపథ్యంలో ఈ సినిమా హాల్లీవుడ్ లాగా ఉంటుందని నిర్మాత కేథారీనాథ్ అన్నారు. కిట్టయ్య, రూపకళ, ఫణింద్ర తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: ఎస్.నాగార్జున రాయల్, సంగీతం: ఎస్.ఎస్.ప్రసా, కథ, దర్శకత్వం: దుర్గాదేవ్ నాయుడు.



# చిరు చిత్రంలో 'కూలీ' భామ

కథానాయకుడు చిరుంజీవి.. దర్శకుడు బాబీ కలయికలో ఓ చిత్రం రూపొందుతోంది. 'వాల్తేరు వీరయ్య' విజయం తర్వాత వీల్లీద్రురా కలిసి చేస్తున్న రెండో చిత్రమిది. కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై వెంకటే కె. నారాయణ నిర్మిస్తున్నారు. అనన్సర్ రాజన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. ఈ సినిమా ప్రస్తుతం పొల్లూర్లో శరవేగంగా చిత్రీకరణ చేసుకుంటున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడిందులో ఓ కీలక పాత్ర కోసం కన్నడ భామ రవితా రామ్ ని ఎంపిక చేసినట్లు సమాచారం. ఆమె గతేడాది రజనీకాంత్ 'కూలీ'లో ప్రతినాయిక ఛాయలున్న పాత్రలో కనిపించి అందర్నీ మెప్పించింది. ఈక్రమంలోనే ఇప్పుడు చిరు సినిమాలో అవకాశం అందిపుచ్చుకున్నట్లు తెలుస్తోంది.



# అనుబంధాలకు దర్శనం

విజయ్ అంటోని, స్వాస్థిక జంటగా నటిస్తున్న 'పంద దేవుళ్లు' చిత్రం ఈ నెల 19న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. శశి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని రామాంజయనేయులు జవ్వాజి నిర్మించారు. సోమవారం ఈ చిత్ర ట్రైలర్ ను నిహారిక కోడిదెల విడుదల చేశారు. 'ఈ లోకంలో ప్రాణాలతో పుట్టిన అందరికీ కనీస అవసరాలుంటాయి. తినడం, నిద్రపోవడం, తోడు వెతుక్కోవడం' అనే డైలాగ్ తో మొదలైన ట్రైలర్ ఆద్యంతం అనక్షికరంగా సాగింది. భార్యభర్తల, తల్లికొడుకుల అనుబంధాన్ని హృద్యంగా ఆవిష్కరిస్తూ ఈ ట్రైలర్ సాగింది. గ్రామీణ నేపథ్యంలో రైతు కథ ఇదని మేకర్స్ తెలిపారు. అజయ్, కావ్య, శక్తి తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: బాలాజీ శ్రీరామ్, నిర్మాత: రామాంజయేయులు జవ్వాజి, దర్శకత్వం: శశి.



# మా తొలి బంగారం సాయిపల్లవి!

'మా ఇంటి బంగారం' చిత్రంతో ప్రేక్షకుల్ని పలకరించేందుకు సిద్ధమవుతోంది నటి సమంత. ఆమె ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తూ.. స్వయంగా నిర్మించిన ఈ సినిమాని నందినీ రెడ్డి తెరకెక్కించిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే వాస్తవానికి ఇది సాయిపల్లవి చేయాల్సిన చిత్రమని నటి సమంత ఓ ఆసక్తికర విషయాన్ని బయటపెట్టింది. "ఈ సినిమాని నేను ఎంచుకోలేదు. ఈ చిత్రమే నన్ను ఎంచుకుంది. నిజానికి ఈ కథని తొలుత సాయిపల్లవికి వినిపించాం. కానీ, ఆమె ఇతర సినిమాలతో బిజీగా ఉండటం వల్ల కుదరలేదు. దీంతో ఆ తర్వాత ఈ కథని నాకు తగ్గట్లుగా మార్పులు చేసి సినిమాగా రూపొందించాం. కచ్చితంగా ఇది అందరికీ నచ్చుతుందని నమ్ముతున్నా" అని సామె తెలియజేసింది. దీంతో ఇప్పుడీ వీడియో నెట్టింట్ల వైరల్ గా మారింది. ఒకవేళ ఈ సినిమాలో సాయిపల్లవి నటించి ఉంటే ఎలా ఉండేదోసన్న చర్చ మొదలైంది. బలమైన కుటుంబ భావోద్వేగాలతో నిండిన యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ఇది. దీంట్లో సమంత శక్తిమంతమైన యాక్షన్ పాత్రలో అలరించనుంది. ప్రస్తుతం నిర్మాణాంతర పనుల్లో ఉన్న ఈ సినిమా ఈ నెల 19న థియేటర్లలోకి రానుంది.



# నా ఆలోచనా విధానాన్ని వాళ్లు అర్థం చేసుకోలేదు..

ఎలాంటి బ్యాక్ గ్రౌండ్ లేకుండా వచ్చి సినీ ఇండస్ట్రీలో నిలదొక్కుకోవడమంటే చాలా కష్టమని తెలిసిందే. అందులోనా ప్రత్యేకించి సినీ పరిశ్రమలో రాజించాలనుకునే అమ్మాయిలు ఎన్నో కష్టాలను అధిగమిస్తే కానీ సక్సెస్ ను అందుకోలేరు. అలా సక్సెస్ ఫుల్ గా స్టార్ డేమ్ సంపాదించుకోవడమే కాదు రాజకీయాల్లోకి కూడా ఎంట్రి చట్టసభల్లోకి అడుగుపెట్టింది బాలీవుడ్ భామ కంగనారనౌత్. ఇండస్ట్రీలో ముక్కుపూడితనంతో మోహమాటం లేకుండా ఏ విషయాన్నైనా కుండబద్దలు కొట్టే అతికొద్ది నటీమణుల్లో టాప్ లో ఉంటుంది కంగనారనౌత్. ప్రస్తుతం భారత్ భాగ్య విధాత సినిమాలో నటిస్తోంది కంగనా. ఈ మూవీ ట్రైలర్ కు మంచిస్పందన వస్తోంది. ఈ సందర్భంగా ఓ చిల్ చాల్ సెషన్ లో తన వ్యక్తిగత జీవిత ప్రయాణం, ప్రొఫెషనల్ జర్నీ, సినిమా గురించి కంగనారనౌత్ పలు విషయాలు షేర్ చేసుకుంది. తన తల్లిదండ్రులు తన ఆలోచన విధానాన్ని అర్థం చేసుకోలేదంటూ కెరీర్ తొలిసారిగా సంబంధించిన విషయాన్ని

