అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఊరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..
చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక
website:www.cvdaily.in
CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టర్లు కావలెను. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదించండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 38 | మంగళవారం 21-7-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

నేను మాట్లాడేది '56 ఏళ్ల యువకుడి' కోసం కాదు

-రాహుల్‌ను ఎద్దేవా చేసిన ప్రధాని

దిల్లీ: లోక్‌సభలో ప్రతిపక్షనేత రాహుల్ గాంధీకి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పరోక్షంగా చురకలు వేశారు. పార్లమెంటు వద్ద ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ స్కైరూట్ ఏరోస్పేస్ ప్రయోగాలు విజయవంతం కావడాన్ని ప్రస్తావించారు. ఆ సంస్థలో ఉన్నవారి సగటు వయసు 28 ఏళ్లేనని, అలాంటివారితో ఏర్పాటైన అంకురాల గురించి తాను మాట్లాడుతున్నానే గానీ 56 ఏళ్ల యువకుడి (రాహుల్) కోసం కాదని అన్నారు. "అంతరిక్ష రంగంలో భారత యువత ఒక కొత్త ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించింది. కొన్ని దేశాల్లో మాత్రమే ఇలాంటి ప్రైవేటు సంస్థలు ఉన్నాయి. ఈ విజయం యాదృచ్ఛికం కాదు. అంతరిక్షం మాదిరిగా మన దేశ యువత సామర్థ్యం, ఆకాంక్షలు హద్దుల్లేనివని చెప్పే సందేశం ఇది" అని ప్రధాని ప్రశంసించారు.

మునికూడలి నమూనాతో మిగతా పుష్కర పంచాయతీలను తీర్చిదిద్దాలి

-ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్

అమరావతి: మునికూడలి నమూనాతో మిగిలిన పుష్కర పంచాయతీలను తీర్చిదిద్దాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఇందుకు సంబంధించిన పనులు త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలని సూచించారు. గోదావరి పుష్కరాల ఏర్పాట్లలో భాగంగా తూర్పుగోదావరి జిల్లా సీతానగరం మండలం మునికూడలిని మోడల్ పుష్కర పంచాయతీగా తీర్చిదిద్దేందుకు రూ. 7 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టారు. వాటిని మంగళగిరిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి కాంతిలాల్ దండే, కమిషనర్ కృష్ణతేజ మునికూడలిలో చేస్తున్న అభివృద్ధి పనుల గురించి వివరించారు.

ఆక్వా, పొగాకు రైతుల.. సమస్యలు పరిష్కరించండి

-కేంద్ర మంత్రులకు కూటమి పార్టీల నేతల వినతి -సీఎం చంద్రబాబు రాసిన లేఖలు అందజేత

దిల్లీ: ఆక్వా, పొగాకు రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని కేంద్ర వాణిజ్యశాఖ మంత్రి పీయూష్‌గోయల్, మత్స్యశాఖ మంత్రి రాజీవ్‌రంజన్‌సింగ్‌లకు కూటమి పార్టీల నేతలు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆక్వా రంగాన్ని ఆదుకోవాలి.. సుంకాల సంక్షోభానికి తెరదించాలి.. అని కోరుతూ సీఎం చంద్రబాబు రాసిన లేఖలను కేంద్ర మంత్రులకు వేర్వేరుగా అందించారు. పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు, కేంద్ర భారీ పరిశ్రమలు, ఉక్కుశాఖ సహాయమంత్రి శ్రీనివాసవర్మ, ఏపీ వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, విద్యుత్‌శాఖ మంత్రి రవికుమార్, సాంఘిక సంక్షేమశాఖ మంత్రి బాలవీరాంజనేయ స్వామి, డిప్యూటీ స్పీకర్ కె.రఘురామకృష్ణరాజు, తెదేపా పార్లమెంటరీ పార్టీ నాయకుడు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, ఎంపీలు పురందేశ్వరి, మాగుంట శ్రీనివాసులురెడ్డి, బీద మస్తాన్‌రావు, మతుకుమిల్లి శ్రీభరత్, కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు, తెన్నేటి కృష్ణప్రసాద్, పాకా సత్యనారాయణ తదితరులు.. కేంద్ర మంత్రులను కలిసిన బృందంలో ఉన్నారు. తమ విజ్ఞప్తుల పట్ల పీయూష్‌గోయల్, రాజీవ్‌రంజన్‌సింగ్‌లు సానుకూలంగా స్పందించినట్లు రామ్మోహన్‌నాయుడు, శ్రీనివాసవర్మ తెలిపారు. లక్షల మందికి జీవనాధారాలైన ఆక్వా, పొగాకు రంగాల సమస్యల సత్వర పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని భరోసా ఇచ్చినట్లు వెల్లడించారు.

గిరిజన హక్కులకే తొలి ప్రాధాన్యం

-జీవో3కి ప్రత్యామ్నాయాలన్నీ పరిశీలిస్తున్నాం -1/70 చట్టం అమలులో అనుమానాలు అక్కర్లేదు -సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టీకరణ -గిరిజన సంఘాలతో చర్చించాలని ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులకు ఆదేశం

అమరావతి: గిరిజన హక్కులకు ప్రభుత్వం ప్రథమ ప్రాధాన్యమిస్తుందని, దీనిపై ఎవరూ ఆందోళనకు, అనుమానాలకు గురి కావాల్సిన అవసరం లేదని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చెప్పారు. వారి మనోభావాలకు వ్యతిరేకంగా ఎలాంటి చర్యలూ ఉండబోవని స్పష్టం చేశారు. ఈ విషయంలో ఎవరి ఉచ్చులోనూ పడొద్దని గిరిజనులకు ఆయన సూచించారు. జీవో3కి ఉన్న ప్రత్యామ్నాయ అవకాశాలన్నీ పరిశీలిస్తున్నాం. ఏ విధంగా న్యాయం చేయాలనే దానిపై కసరత్తు చేస్తున్నాం. 1/70 చట్టం అమలులో అనుమానాలొద్దు. బాక్సైట్ మైనింగ్ విషయంలోనూ ఎవరూ ఆందోళన చెందొద్దు. గత పాలకుల అవినీతి కారణంగా బాక్సైట్ లీజుల అంశం ఇప్పుడు అంతర్జాతీయ కోర్టులకు వెళ్లింది. దీనిపై గిరిజనుల అభిప్రాయాలకు వ్యతిరేకంగా ముందుకెళ్లంత అని తేల్చిచెప్పారు. గిరిజన సంక్షేమం, అభివృద్ధిపై సచివాలయంలో సీఎం సోమవారం అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. జీవో3పై వైకాపా హయాంలో వచ్చిన సుప్రీంకోర్టు తీర్పు, తదనంతర పరిణామాలపై చర్చించారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో 2000వ సంవత్సరంలో జీవో నంబర్ 3 తీసుకొచ్చాం. దీని ద్వారా షెడ్యూల్ ప్రాంతాల్లో స్థానిక గిరిజనులకే 100 శాతం రిజర్వేషన్లు దక్కేలా చూశాం. 20 ఏళ్లు అమల్లో ఉన్న ఈ ఉత్తర్వులను వైకాపా ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేసింది. బలమైన వాదనలు వినిపించకపోవడంతో సుప్రీంకోర్టు 2020 ఏప్రిల్ 22న కొట్టేసింద్ధి అని సీఎం చెప్పారు. జోన్1లోకి అల్లూరి జిల్లా: అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాను జోన్1లోకి మార్చాలని, పోలవరం జిల్లాను జోన్2లో చేర్చాలని సీఎం ఆదేశించారు. స్థానికులకే ఉద్యోగాలు అంశంతోపాటు గిరిజనులకు సంబంధించిన ఇతర సమస్యలపైనా గిరిజన సంఘాలతో వెంటనే చర్చించాలని, వారి సూచనలు తీసుకోవాలని ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులకు నిర్దేశించారు. గిరిజనుల అభివృద్ధికి పెద్దపీట: అరకు కాఫీని ప్రమోట్ చేసినా.. గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఆరోగ్యం, విద్య, రవాణా సదుపాయాల కల్పనకు పెద్దపీట వేసినా అది కూటమి ప్రభుత్వం గిరిజనుల అభివృద్ధిపై ఉన్న చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనం. గిరిజన ప్రాంతాల్లో పూర్తి స్థాయి అభివృద్ధి జరిగి, వారి జీవన ప్రమాణాలు మారినప్పుడే నిజమైన ప్రగతి. గిరిజన సంఘాలతో చర్చలకు, వారి సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుంది. ఈ విషయంలో గిరిజన ప్రాంత ప్రజాప్రతినిధులు, గిరిజన సంక్షేమశాఖ అధికారులు చొరవ తీసుకోవాల్ధి అని చంద్రబాబు సూచించారు. త్వరలో గిరిజన సంఘాలను ఆహ్వానించి చర్చించనున్నట్లు గిరిజన సంక్షేమశాఖ మంత్రి గుమ్మిడి సంధ్యారాణి తెలిపారు.

అసూయ పడేలా ప్రభుత్వ బడులను అభివృద్ధి చేస్తాం

-మంత్రి నారా లోకేశ్

తాడేపల్లి: ప్రభుత్వ బడులను చూసి ప్రైవేటు పాఠశాలలు అసూయ పడేలా వాటిని అభివృద్ధి చేస్తామని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. ఈ ఏడాది ప్రైవేటు పాఠశాలల నుంచి 1.06 లక్షల మంది విద్యార్థులు ప్రభుత్వ బడుల్లో చేరారని చెప్పారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలోని కొండపనేని టౌన్‌షిప్ పార్క్‌లో ఆయన 'తల్లికి వందనం' పథకం లబ్ధిదారులైన విద్యార్థుల తల్లులతో సమావేశమయ్యారు. పథకం అమలు తీరు, పాఠశాలల్లో బోధన తదితర అంశాలపై ఆరా తీశారు. అందరికీ లబ్ధి అందుతుందని మహిళలు సమాధానమిచ్చారు. మగ పిల్లలకు కూడా బ్యాడ్ టచ్ గురించి తరగతి గదిలో వివరించాలని, సెలవుల్లో ఆన్‌లైన్ స్పోకెన్ ఇంగ్లిష్ క్లాసులు నిర్వహించాలని తల్లులు విన్నవించారు. ఆ క్లాసుల నిర్వహణకు లైబ్రరీలను వినియోగించుకునేలా చర్యలు తీసుకుంటానని లోకేశ్ భరోసా ఇచ్చారు.

మంత్రి ఏమన్నారంటే.. ఈ నెల 22- 24వ తేదీలోగా తల్లుల ఖాతాలకు 'తల్లికి వందనం' నగదు జమవుతుంది. ఒకటో తరగతి నుంచి ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థులకు కూడా అందరితో పాటు లబ్ధి చేకూరేలా తల్లికి వందనం పథకం అమలు చేయాలని నిర్ణయించాం. 'యువగళం' పాదయాత్ర సమయంలో విద్యలో కర్నూలు వెనుకబడి ఉండడాన్ని గమనించిన తర్వాత ఎంతమంది పిల్లలున్నా అందరికీ తల్లికివందనం పథకం ఇవ్వాలని ఆ రోజు సంకల్పించాను. ప్రముఖ ప్రవచనకర్త చాగంటి కోటేశ్వరరావుతో నైతిక విలువల పుస్తకాలను రూపొందించి విద్యార్థులకు అందజేస్తున్నాం. ప్రతి కుటుంబం ఏఐ వినియోగించి నేర్చుకోవాలన్నదే సీఎం చంద్రబాబు ఆలోచన. ప్రజా ప్రభుత్వంలో 16 వేల ఉపాధ్యాయ పోస్టులు భర్తీ చేశాం. అన్ని నియోజకవర్గాల్లో 'లీప్' పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేస్తాం.

సమీష్టి కృషితో జిల్లాను అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకువెళ్దాం

-జిల్లా స్థాయి అధికారులతో ఆరో (6వ) సమీక్షా సమావేశం అత్యంత సమర్థవంతంగా నిర్వహించబడింది -జిల్లా సమీక్ష కమిటీ (డి ఆర్ సి) సమావేశంలో జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి, రాష్ట్ర గనులు, భూగర్భ వనరులు, ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

అనకాపల్లి: జిల్లాలో మంజూరు చేసిన రోడ్లను రాబోయే పదిహేను రోజుల్లో ప్రారంభించాలని, లేని యెడల సంబంధిత కాంట్రాక్టర్ ను బ్లాక్ లిస్టులో పెట్టాలని జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి మరియు రాష్ట్ర గనులు, భూగర్భ వనరులు ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర అన్నారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా సమీక్షా కమిటీ (డి ఆర్ సి) సమావేశం జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర అధ్యక్షతన జరిగింది. ఇరిగేషన్, త్రాగు నీరు, రోడ్లు భవనాలు, జలజీవన్ మిషన్, పోలవరం ప్రాజెక్ట్ ఎడమ కాలువ పనులు, ఏపీఐఐసీ, పంచాయతీ రాజ్, డిజాస్టర్ మేనేజ్మెంట్, వ్యవసాయ శాఖ, మున్సిపాల్ శాఖల పై రాష్ట్ర హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత, శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ, , బండారు సత్యన్నారాయణ మూర్తి, పంచకర్ల రమేష్ బాబు, సుందరపు విజయ్ కుమార్, కె.ఎస్.ఎన్.ఎస్.రాజు, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, వి ఎమ్ ఆర్ డి ఏ కమిషనర్ తేజ్ భరత్, జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్య మాన్ పటేల్ లతో కలిసి ఇంచార్జి మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి మరియు రాష్ట్ర గనులు, భూగర్భ వనరులు ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర మాట్లాడుతూ.....జిల్లాలో మంజూరు చేసిన రోడ్లను రాబోయే పదిహేను రోజుల్లో ప్రారంభించాలని, లేని యెడల సంబంధిత కాంట్రాక్టర్ ను బ్లాక్ లిస్టులో పెట్టాలని జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి మరియు రాష్ట్ర గనులు, భూగర్భ వనరులు ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర అన్నారు. జిల్లాకు మంజూరైన అభివృద్ధి, నిర్మాణ పనులను నిర్దేశించిన సమయంలో పూర్తి చేసి, వినియోగంలోకి తీసురావాలన్నారు. జిల్లాలో రోడ్ల నిర్మాణ పనులను సకాలంలో పూర్తి చేయాలన్నారు. జిల్లాను వ్యవసాయ రంగం తోపాటు పారిశ్రామికంగా కూడా అభివృద్ధి బాటలో నిలిపేవిధంగా నియోజకవర్గ స్థాయిలో పారిశ్రామిక ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలతో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఈ రోజు నిర్వహించిన 6వ జిల్లా సమీక్షా సమావేశం లో పలు శాఖలకు సంబంధించిన పెండింగ్ సమస్యలు, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులతో సుదీర్ఘంగా చర్చించడం జరిగిందన్నారు. ఆగస్టు 14న గౌరవ ముఖ్యమంత్రి గారి పర్యటన మరియు కార్యక్రమాలు ఉన్నందున, దానికి సంబంధించిన అన్ని రకాల ముందస్తు ఏర్పాట్లను పక్కాగా ప్లాన్ చేసి పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. చివరగా సమావేశంలో పాల్గొన్న ప్రజాప్రతినిధులు, కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్ ఇతర శాఖల అధికారులందరికీ ఈ సందర్భంగా ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ.........జిల్లాకు మంజూరైన అభివృద్ధి, నిర్మాణ పనులు సకాలంలో పూర్తి చేసేబాధ్యత అధికారులపై ఉంది.

వివిధ శాఖల పరిధిలో ఇంకా పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలన్నింటినీ తక్షణమే పరిష్కరించేందుకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రాబోయే రోజుల్లో నీటిపారుదల శాఖ పరిధిలో ఎదురయ్యే సవాళ్లు, సమస్యలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. రైతులకు మరియు ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేలా చర్యలు చేపట్టాలని, విధుల్లో అలసత్వం వహించే అధికారులపై కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించి పనులను సమయానికి పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. సమీష్టి కృషితో అభివృద్ధి పథంలో అనకాపల్లి జిల్లాను అన్నిరంగాల్లో ముందుంచేందుకు తాము శాయశక్తులా కృషి చేస్తామన్నారు. రైతాంగానికి మేలు జరిగే విధంగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందన్నారు. పారిశ్రామికరంగ అభివృద్ధికి కూడా సమిష్టి కృషి చేస్తామన్నారు. పేదప్రజల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి ముఖ్యంగా త్రాగునీరు, రోడ్లు, మౌలిక సదుపాయాలు వంటి సమస్యలను పరిష్కరించేలా అధికారులు కృషి చేయాలన్నారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.సత్యన్నారాయణ రావు, సీపీవో జి.రామారావు,అనకాపల్లి ఆర్డీఓ షేక్ అయేషా, వివిధ రాష్ట్ర కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు, వివిధ శాఖలకు చెందిన జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు. సమావేశం అనంతరం జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర విలేకరులతో మీడియా సమావేశం నిర్వహించి ఆగస్టు 14వ తేదీన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు అనకాపల్లిలో పోలవరం కాలువ వద్ద జలహారతి కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారని తెలిపారు. రాంబిల్లి మండలం పంచదార్లలో జరుగుతున్న మైనింగ్ పై ఒక కమిటీ వేసి ఆ ప్రాంతాన్ని నో మైనింగ్ గా ప్రకటించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.

సంపాదకీయం

సంబంధాలను పటిష్ఠపరచుకోవడం చాలా అవసరం

ఒక దేశాధినేత మరో దేశాధినేత విదేశీ పర్యటనపై స్పందించడం, అదికూడా ఎంతో సానుకూల వ్యాఖ్యలు చేయడం మామూలు విషయం కాదు. ఇక్కడ ప్రస్తావిస్తున్నది భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ న్యూజిలాండ్ పర్యటనపై దక్షిణ కొరియా అధ్యక్షుడు లీ జే మ్యూంగ్ చేసిన ప్రకటన గురించి. ఈ పర్యటన 'భారత్, న్యూజిలాండ్‌ల మధ్య మైత్రిని పరిపుష్టం చేసి, రెండు దేశాల ప్రగతికి ఊపునిస్తుంద'ని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు జే మ్యూంగ్ 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్ట్ చేశారు. ఇండోనేసియా, ఆస్ట్రేలియాలతో పాటు న్యూజిలాండ్‌నూ సందర్శించిన మోదీ– తన విదేశ యాత్రపై 'మిత్రుడి' ట్వీట్‌ను ప్రశంసించారు. ఆ సంగతిని అలా ఉంచితే– చైనా, అమెరికా కలిసి 'గ్రూప్ ఆఫ్ టూ'గా ఏర్పడతాయనే అంచనాలున్నాయి. అమెరికా చపలచిత్త విధానాలు, చైనా దూకుడు నేపథ్యంలో ఇండో–పసిఫిక్ ప్రాంత (ఐవోఆర్) దేశాలు తమ బంధాలను మరింత బలోపేతం చేసుకుంటున్నాయి. అమెరికా తన నౌకాదళ విభాగమైన ఇండో–పసిఫిక్ కమాండ్ పేరును తిరిగి యూఎస్ పసిఫిక్ కమాండ్‌గా మార్చింది. మిత్రులు, ప్రత్యర్థులనే తేడా లేకుండా అన్ని దేశాలపై సుంకాలు పెంచేస్తూ ఒత్తిడిని కొనసాగిస్తోంది. నిలకడ లేని వాణిజ్య విధానాలను అనుసరిస్తోంది. ఇవన్నీ కలిసి ఇండో–పసిఫిక్ దేశాలను కలవరపరుస్తున్నాయి. దీనికితోడు ఇటీవల దక్షిణ పసిఫిక్‌లో చైనా చేపట్టిన సుదూర బాలిస్టిక్ క్షిపణి పరీక్ష మరింత ఆందోళనకరంగా మారింది. ఈ వాతావరణంలో ఐవోఆర్‌లో నమ్మకమైన భాగస్వాములను పెంచుకోవడానికి భారత్ నడుంబిగించింది. ప్రధాని మోదీ మూడు దేశాల పర్యటనను ఈ కోణం నుంచే అర్థం చేసుకోవాలి. మోదీ పర్యటన సందర్భంగా బ్రహ్మోస్ క్రూయిజ్ క్షిపణి, అస్త్ర గగనతల క్షిపణులను కొనుగోలు చేయడానికి ఇండోనేసియా ముందుకొచ్చింది. అలాగే, ఆస్ట్రేలియా నుంచి భారత్‌కు యురేనియం సరఫరా ఒప్పందంపై సంతకాలు జరిగాయి. న్యూజిలాండ్‌తో కుదుర్చుకున్న సముద్ర, రక్షణ ఒప్పందాలు నైరుతి పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో భారత్ ఉనికిని పెంచుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. ఈ మూడు దేశాలను సందర్శించడానికి ముందే, ప్రధాని మోదీ జూన్ నెలలో సీషెల్స్‌లో పర్యటించారు. జులై ప్రారంభంలో జపాన్ ప్రధాని సనాయే తకాయిచి భారత్‌కు వచ్చారు. ఆ సమయంలో రెండు దేశాలు ఆర్థిక భాగస్వామ్య పెంపునకూ, సైనిక పరికరాల సంయుక్త అభివృద్ధికీ ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాయి. భారత్ ఇలా ద్వైపాక్షిక ఒప్పందాలే కాకుండా త్రైపాక్షిక ఒప్పందాలనూ కుదుర్చుకుంటోంది. కృత్రిమ మేధ, హరిత ఇంధనం, అరుదైన లోహాల సరఫరా గొలుసులు, డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాల్లో సహకార వృద్ధికి కెనడా, ఆస్ట్రేలియా, ఇండియా ఇటీవల ఒక ఒప్పందంపై సంతకాలు చేశాయి. ఆస్ట్రేలియా, దక్షిణ కొరియాలు 2029 నాటికి గ్రీన్ షిప్పింగ్ కారిడార్‌ను ఏర్పాటు చేయబోతున్నాయి. ఇండో–పసిఫిక్ ప్రాంతంలోని వర్ధమాన, మధ్యశ్రేణి దేశాలు తమ మధ్య ఉన్న విభేదాలను పక్కనపెట్టి మరీ సహకార వృద్ధికి ముందుకొస్తున్నాయి. సంఘర్షణల వల్ల అనిశ్చితి పెరుగుతున్న ప్రస్తుత అంతర్జాతీయ వ్యవస్థలో ఈ బంధాలు ఎంతవరకు సాయపడతాయో చూడాలి. ఐవోఆర్ భద్రతా వ్యవస్థలో ఇంతవరకు కీలక పాత్ర పోషించిన అమెరికా, తన ప్రమేయాన్ని పెంచుకుంటుందా లేక వెనక్కి తగ్గుతుందా అనే విషయంలో స్పష్టత లేదు. ఇండో–పసిఫిక్ కమాండ్ పేరు మార్పు నిర్ణయాన్ని పసిఫిక్‌పై అమెరికా మరింత దృష్టి సారిస్తోందనడానికి సంకేతంగా భావిస్తున్నవారూ ఉన్నారు. అమెరికా పశ్చిమ తీరం నుంచి భారతదేశ పశ్చిమ సరిహద్దు వరకు విస్తరించిన స్వేచ్ఛాయుత మండలాన్ని కాపాడటానికి తాము ఇప్పటికీ నిబద్ధులై ఉన్నామని వాషింగ్టన్ స్పష్టం చేస్తోంది. కానీ, అమెరికా తన ప్రయోజనాలను కాపాడుకోవడానికే ఐవోఆర్‌లో ఉంటుంది తప్ప ఇతరులకోసం కాదని కొందరు నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఏది ఏమైనా భారత్, అమెరికా సంబంధాలు ఇటీవల కాలంలో ఒడుదొడుకులను ఎదుర్కొంటున్నాయి. భారత్– చైనాతో సంబంధాలు ఎగుడుదిగుడులకు లోనవుతున్నాయి. పాక్‌తో ఘర్షణ వాతావరణం పెరుగుతోంది. మరోవైపు అమెరికా సుంకాలు పెద్ద సమస్యగా మారాయి. ట్రంప్ విధానాలు, ఇరాన్ యుద్ధం కారణంగా భౌగోళిక–ఆర్థిక–రాజకీయ మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. ఈ సమయంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల్లోని దేశాలతో ఇండియా తన సంబంధాలను పటిష్ఠపరచుకోవడం చాలా అవసరం.

పీజీఆర్ఎస్ అర్జీలను సత్వరమే పరిష్కరించాలి

-అర్జీల పరిష్కారం నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలి -ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికే తొలి ప్రాధాన్యత - పీజీఆర్ఎస్ కు 158 అర్జీలు, రెవెన్యూ క్లినిక్ కు 191 వినతులు మొత్తం 349 అర్జీలు -జిల్లా కలెక్టర్ విజయక్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: పీజీఆర్ఎస్ అర్జీలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయక్రిష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టరేట్ పిజిఆర్ఎస్ మందిరంలో ప్రజా పబ్లిక్ గ్రీవెన్స్ రెడ్రెస్సల్ సిస్టమ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు , జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్ డిఆర్ఓ వై సత్యనారాయణరావు లు జిల్లా నలుమూలల నుంచి వచ్చిన దరఖాస్తుదారుల నుంచి వినతులను స్వీకరించారు. ఈ సందర్బంగా 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, జీవీఎంసీ, ఏడి అగ్రికల్చర్, మైనింగ్, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్, లేబర్ ఆఫీస్, ఫిషరీస్, ఏపీఎస్ ఆర్టీసీ, డ్వామ, తాగునీరు తదితర శాఖలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులను ఆలస్యం చేయకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. పీజీఆర్ఎస్‌లో నమోదైన అర్జీలను కేవలం సమస్యలను పరిష్కరించడమే ముఖ్యం కాదని, ఫిర్యాదుదారుడు సంతృప్తి చెందేలా క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ జరిపి శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని జిల్లా కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. పీజీఆర్ఎస్ పోర్టల్‌లో నమోదైన ఫిర్యాదులు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పెండింగ్‌లో ఉండకూడదని, గడువు ముగియక ముందే సంబంధిత అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. వివిధ శాఖలలో నిర్వహిస్తున్న పిజిఆర్ఎస్ అమలు పనితీరుని శాఖల వారిగా జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ–ఆఫీస్ తప్పనిసరిగా అమలు చేయాలని, సిబ్బంది అందరికి లాగిన్ ఉండాలని అధికారులను జిల్లా 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. నిర్వహించిన ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదికకు ప్రజల నుంచి వివిధ సమస్యలపై 158 అర్జీలు అందాయి. అదేవిధంగా రెవెన్యూ క్లినిక్ కు 191 వినతులు, మొత్తం 349 అందాయి. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.

"హరిత విశాఖ - 50 పార్కుల మిషన్"కు శ్రీకారం

-జీవీఎంసీ పరిధిలో 50 ఆధునిక పార్కుల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక కార్యాచరణ -ఇప్పటికే 47 ఓపెన్ స్పేస్‌ల గుర్తింపు... తొలి దశలో రూ.21.97 కోట్లతో 47 పార్కుల అభివృద్ధి -ప్రజల ఆరోగ్యం, ఆహ్లాదం, పిల్లల ఆటవిడుపుకు అన్ని ఆధునిక మౌలిక సదుపాయాలతో హరిత పార్కుల ఏర్పాటు - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం: శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న విశాఖ నగరాన్ని మరింత హరితమయం చేసి, ప్రజలకు ఆరోగ్యవంతమైన, ఆహ్లాదకరమైన జీవన వాతావరణాన్ని కల్పించాలనే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ఆదేశాల మేరకు జీవీఎంసీ పరిధిలో 50 ఆధునిక పార్కుల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టినట్లు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ, నగరంలోని గుర్తించిన ఓపెన్ స్పేస్‌లలో ప్రజలకు ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం కల్పించడంతో పాటు ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఉదయం, సాయంత్రం వాకింగ్, యోగా, వ్యాయామం నిర్వహించేందుకు, చిన్నారుల ఆటలు, కుటుంబ సభ్యుల విహారం, సీనియర్ సిటిజన్ల విశ్రాంతి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు అనువుగా అన్ని ఆధునిక మౌలిక సదుపాయాలతో హరిత పార్కులను అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు తెలిపారు. జీవీఎంసీ పరిధిలో మొత్తం 50 పార్కులను అభివృద్ధి చేయాలని లక్ష్యంగా నిర్ణయించగా, తొలి దశలో ఇప్పటికే 47 ఓపెన్ స్పేస్‌లను గుర్తించడం జరిగిందని కమిషనర్ తెలిపారు. మిగిలిన పార్కులకు అవసరమైన అనువైన స్థలాలను కూడా గుర్తించి దశలవారీగా అభివృద్ధి చేపట్టనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో భీమునిపట్నం జోన్‌లో 7 పార్కులు, మధురవాడ జోన్‌లో 20 పార్కులు, గాజువాక జోన్‌లో 20 పార్కులు, మొత్తం 47 పార్కులను రూ.21.97 కోట్ల (రూ.2,196.75 లక్షలు) అంచనా వ్యయంతో జీవీఎంసీ నిధుల ద్వారా అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు కమిషనర్ వెల్లడించారు. ఈ పార్కుల్లో అత్యాధునిక వాకింగ్ ట్రాక్‌లు, చిన్నారుల ఆట పరికరాలు, ఓపెన్ జిమ్‌లు, సీనియర్ సిటిజన్లకు ప్రత్యేక విశ్రాంతి వేదికలు, పచ్చిక బయళ్లు, సుందరమైన ల్యాండ్‌స్కేపింగ్, అలంకార మొక్కలు, తాగునీటి సౌకర్యం, విద్యుత్ దీపాలు, బెంచీలు తదితర ఆధునిక సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. హరిత పార్కుల అభివృద్ధి ద్వారా నగరంలో పచ్చదనం పెరగడంతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణ, కాలుష్య నియంత్రణ, వర్షపు నీటి సంరక్షణ, ప్రజల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య పరిరక్షణకు విశేషంగా దోహదపడుతుందని, చిన్నారులకు సురక్షితమైన ఆట స్థలాలు, కుటుంబాలకు ఆహ్లాదకరమైన విహార కేంద్రాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని కమిషనర్ పేర్కొన్నారు. "గ్రీన్ - హెల్తీ - లైవబుల్ విశాఖ" లక్ష్య సాధనలో భాగంగా జీవీఎంసీ చేపడుతున్న 50 పార్కుల అభివృద్ధి కార్యక్రమం నగర పర్యావరణ పరిరక్షణకు, ప్రజల జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి ఒక కీలక మైలురాయిగా నిలుస్తుందని కమిషనర్ తెలిపారు. నాణ్యత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా పార్కుల అభివృద్ధి పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి, ప్రజలకు త్వరితగతిన అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సంబంధిత ఇంజినీరింగ్, హార్టికల్చర్, టౌన్ ప్లానింగ్ శాఖ అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు.

రైతుల సమస్యలను పార్లమెంట్‌లో చర్చించాలి

-సీఎం చంద్రబాబుకు షర్మిల బహిరంగ లేఖ

అమరావతి: రాష్ట్రంలో రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై కూటమి ఎంపీలు పార్లమెంట్‌లో చర్చించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు షర్మిల బహిరంగ లేఖ రాశారు. 'టన్ను రొయ్యల మేతపై పడిన అదనపు భారం రూ.30 వేలు కేంద్రం భరించేలా రాష్ట్రానికి రూ.100 కోట్ల కార్పస్‌ఫండ్‌ను మంజూరు చేయించాలి. రాష్ట్ర ఆక్వా ఉత్పత్తులపై అమెరికా విధిస్తున్న సుంకాలను సున్నాకు తగ్గించేలా ఒత్తిడి చేయాలి. రైతుల వద్ద పేరుకుపోయిన 230 మిలియన్ కిలోల పొగాకును కొనుగోలు చేయాలి. మొక్కజొన్న ఇతర పంటల గిట్టుబాటు ధరలకు వాస్తవ ధరలకు మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని 100 శాతం కేంద్రమే భరించాలి. మామిడి పంటకు మద్దతుధర కల్పించి, కొనుగోళ్లపై భరోసా కల్పించాలి. ఉల్లి, టమాటా, ఇతర ఉద్యాన పంటలకు ధరల వ్యత్యాసం దృష్ట్యా కేంద్రం ప్రత్యేకనిధి ఏర్పాటు చేయాలి. వీటిపై కేంద్రంపై ఒత్తిడి తేవాలి' అని షర్మిల విజ్ఞప్తి చేశారు.

'షైనింగ్ స్టార్స్' తొలి విజయం.. విజయాల పరంపరకు నాంది కావాలి

-విద్యార్థులు హార్డ్‌వర్క్‌తో పాటు స్మార్ట్‌వర్క్‌పైనా దృష్టి సారించాలి -విశాఖపట్టణం జిల్లా విద్యార్థులు దేశానికి రోల్‌మోడల్‌గా నిలవాలి -షైనింగ్ స్టార్స్ అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ - పదో తరగతి వారికి 88, ఇంటర్ వారికి 46 అవార్డులు అందజేసిన కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యేలు

విశాఖపట్నం: విద్యార్థుల జీవితంలో 'షైనింగ్ స్టార్స్' అవార్డు తొలి విజయమని, ఇక్కడితో ఆగిపోకుండా విజయాల పరంపరను కొనసాగించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ ఆకాంక్షించారు. వీఎంఆర్డీఏ చిల్డ్రన్ ఏరీనాలో నిర్వహించిన షైనింగ్ స్టార్స్ అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. ఆయనతో పాటు ఎమ్మెల్యేలు వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, విష్ణుకుమార్ రాజు, వీఎంఆర్డీఏ ఛైర్మన్ ప్రణవ్ గోపాల్ భాగస్వామ్యమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వారంలో తొలి రోజునే ఒక మంచి కార్యక్రమంతో రోజు ప్రారంభం కావడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందన్నారు. తన పాఠశాల రోజుల్లో తాను కూడా అప్పటి జిల్లా కలెక్టర్ ఎస్.ఎస్. రావత్ చేతుల మీదుగా అవార్డు అందుకున్నానని, ఈ కార్యక్రమం తన పాఠశాల రోజుల జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసిందని పేర్కొన్నారు. తాను కూడా పదో తరగతిలో పాఠశాల టాపర్‌గా నిలిచానని, విద్యార్థులు లక్ష్యంపై దృష్టి పెట్టి కష్టపడి పనిచేస్తే విజయాలు సాధించవచ్చని అన్నారు. హార్డ్‌వర్క్‌తో పాటు స్మార్ట్‌వర్క్ కూడా అవసరమని, విద్యార్థులు ఇకపై స్మార్ట్‌వర్క్‌పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. వృత్తి ఏదైనా, రంగం ఏదైనా లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని క్రమశిక్షణతో ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్యారంగానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, లీప్ (లెర్నింగ్ ఎక్సలెన్స్ ఇన్ ఏపీ) కార్యక్రమం గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలని కలెక్టర్ అన్నారు. జిల్లాలోని 594 పాఠశాలల్లో విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయుల హాజరుతో పాటు విద్యా ఫలితాల సాధనను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నామని తెలిపారు. చదువుతో పాటు క్రీడలకు కూడా ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, ప్రతి విద్యార్థి కనీసం ఒక క్రీడలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులను గౌరవించి, వారి మార్గదర్శకత్వాన్ని జీవితంలో సద్వినియోగం చేసుకోవాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. విశాఖ జిల్లాకు ప్రత్యేకమైన బ్రాండ్ ఉందని, విద్యార్థులకు పుష్కలమైన అవకాశాలు, వనరులు అందుబాటులో ఉన్నాయని కలెక్టర్ తెలిపారు. విశాఖ విద్యార్థులు దేశవ్యాప్తంగా అందరికీ రోల్‌మోడల్‌గా నిలిచేలా ప్రత్యేకమైన గుర్తింపును సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. 134 మంది విద్యార్థులకు అవార్డులు, రూ.26.80 లక్షల కేటాయింపు.... జిల్లాలోని 11 మండలాల పరిధిలో మార్చి–2026లో పదో తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ ఫలితాల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన 134 మంది విద్యార్థులకు షైనింగ్ స్టార్స్ అవార్డులను ప్రదానం చేశారు. ఒక్కో విద్యార్థికి రూ.20 వేల చొప్పున మొత్తం రూ.26.80 లక్షలను ప్రభుత్వం కేటాయించింది. పదో తరగతి విద్యార్థులు 88 మందికి రూ.17.60 లక్షలు, ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులు 46 మందికి రూ.9.20 లక్షలు అందజేశారు. చెక్కుతో పాటు ప్రతి విద్యార్థికీ ఒక మెడల్, స్వామి వివేకానంద జీవిత చరిత్ర పుస్తకం అందజేశారు. ముందుగా అతిథులు విద్యార్థులు ఏర్పాటు చేసిన 'అంబిషన్ వాల్', 'గ్రాటిట్యూడ్ వాల్', 'డ్రీమ్ వాల్'లను సందర్శించారు. విద్యార్థుల సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు ఆకట్టుకున్నాయి. ఎన్‌సీసీ విద్యార్థులు అతిథులకు ఆత్మీయ స్వాగతం పలికారు. తూర్పు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు మాట్లాడుతూ, 2014--19 కాలంలో కూడా ప్రతిభా పురస్కారాలను అందించామని తెలిపారు. ప్రస్తుతం అందిస్తున్న 'షైనింగ్ స్టార్స్' అవార్డులు ఇతర విద్యార్థుల్లో స్ఫూర్తిని నింపుతాయని అన్నారు. గతంలో తాము లాంతరు వెలుగులో చదువుకునే పరిస్థితులు ఉండేవని గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం విద్యార్థులకు అనేక వసతులు, అవకాశాలు కల్పిస్తోందని, వాటిని సద్వినియోగం చేసుకుని విద్యార్థులు బాగా ఎదిగి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఉత్తర నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్‌రాజు మాట్లాడుతూ 'షైనింగ్ స్టార్స్' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి, విద్యాశాఖ మంత్రికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులకు ఇది జీవితంలో మరచిపోలేని రోజని అన్నారు. విద్యార్థుల ప్రతిభను చూసి ఎంతో ఆనందంగా ఉందని, వారిని ప్రోత్సహిస్తున్న తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులను అభినందించారు. మనతో పాటు జీవితాంతం ఉండేది చదువు ఒక్కటేనని, తల్లిదండ్రులు పిల్లల చదువు విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని సూచించారు. ఎక్కువ మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులతో తక్కువ మార్కులు వచ్చిన వారిని పోల్చి వారిని నిరుత్సాహపరచకూడదని, కృషి చేస్తే విజయం తప్పక సాధ్యమవుతుందన్నారు. పిల్లలను సెల్‌ఫోన్‌కు దూరంగా ఉంచాలని, తల్లిదండ్రులు కూడా సెల్‌ఫోన్ మోజుకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. విద్యార్థులను అత్యుత్తమంగా తీర్చిదిద్ది దేశానికి సేవ చేసేలా తయారు చేయాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులపై ఉందన్నారు. భవిష్యత్తులో విద్యా రంగంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ దేశానికే తలమానికంగా నిలిచే రోజులు వస్తాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. వీఎంఆర్డీఏ చైర్మన్ ప్రణవ్ గోపాల్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థులను గౌరవించడం ఎంతో సంతోషదాయకమన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులు సాధిస్తున్న అత్యుత్తమ ఫలితాలు గర్వకారణమన్నారు. ప్రైవేట్ పాఠశాలల నుంచి ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేరేందుకు విద్యార్థులు ఆసక్తి చూపడం సంతోషకర పరిణామమని పేర్కొన్నారు. విద్యా రంగంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అవలంబిస్తున్న అత్యుత్తమ విధానాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం సైతం ప్రశంసించిందని తెలిపారు. లీప్ వంటి వినూత్న కార్యక్రమాలు ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థలో సానుకూల మార్పులకు దోహదపడుతున్నాయని, దేశంలోనే ఆదర్శంగా నిలిచేలా రాష్ట్ర విద్యా విధానాలు ఉండటం గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. అనంతరం పలువురు విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు మాట్లాడారు. ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకున్నారు. కార్యక్రమానికి విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.

మూడు డిమాండ్లు నెరవేర్చాల్సిందే.. లేదంటే నిరసనలు కొనసాగిస్తాం

దిల్లీ: కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ చేపట్టిన 'చలో పార్లమెంట్' ఉద్రిక్తంగా మారిన వేళ.. నిరసనలకు నాయకత్వం వహించిన వారితో కేంద్ర మంత్రి జేపీ నడ్డా ప్రత్యేకంగా భేటీ అయ్యారు. పార్టీ ప్రతినిధులు సౌరవ్ దాస్, అశుతోష్ మంత్రికి వినతి పత్రం అందజేశారు. అందులో మూడు డిమాండ్లను పేర్కొన్నారు. 1. సోనమ్ వాంగ్‌చుక్‌ను వెంటనే విడుదల చేయడం. 2. కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా. 3. నీట్ లీక్ వల్ల ఆత్మహత్య చేసుకున్న వారి కుటుంబాలకు రూ.కోటి పరిహారం ఇవ్వడం. వీటిని సత్వరం అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. లేదంటే నిరసనలు కొనసాగిస్తామన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వంతో చర్చిస్తానని నడ్డా హామీ ఇచ్చారని భేటీ అనంతరం సీజేపీ ప్రతినిధులు ఎక్స్ వేదికగా తెలిపారు. నీట్, సహా వివిధ ప్రశ్న పత్రాల లీకేజీలకు కేంద్ర మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ కారణమని సీజేపీ ఆరోపించింది. అయినా, ప్రభుత్వం నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరించిందని, ఆయనపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని ఆక్షేపించింది. మరోవైపు సీజేపీ ప్రతినిధులతో చర్చలు జరిపినట్లు కేంద్ర మంత్రి నడ్డా కూడా ఎక్స్‌లో పోస్టు చేశారు. స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో చర్చలు జరిగినట్లు చెప్పారు. " ప్రభుత్వంతో చర్చలు జరిపేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ఇవాళ ఉదయం ఆందోళనకారుల నుంచి తొలిసారి ప్రతిపాదన వచ్చింది. ఉదయం 11: 50 నిమిషాలకు మా చర్చలు ప్రారంభమయ్యాయి. తొలుత మౌఖికంగా చర్చలు జరిపాం. ఆ తర్వాత సాయంత్రం 4 గంటల సమయంలో లిఖిత పూర్వకంగా వినతిపత్రం సమర్పించారు" అని నడ్డా ఎక్స్‌లో పేర్కొన్నారు. నిరసనకారులంతా ఆందోళన విరమించి, పరిస్థితులను సాధారణ స్థాయికి తీసుకొచ్చేందుకు ప్రభుత్వానికి సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కాగా, ఆందోళకారులు సంయమనం పాటించాలని దిల్లీ పోలీసులు కోరారు. తప్పుడు సమాచారం, వదంతుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు.

సెల్‌ఫోన్‌లో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్నారా..?

ప్రస్తుతం స్మార్ట్ వినియోగం అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. తమ వద్ద ఫోన్ అనేది ఒక నిమిషం లేకపోయినా మనుషులు బతక లేకపోతున్నారు. వారంలో ఇరవైనాలుగు గంటలు స్మార్ట్ ఫోన్‌తోనే గడిపేస్తున్నారు.దీని వలన అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. అదంతా నాకు తెలియదు..నా ప్రపంచం సెల్ ఫోనే అంటూ ఫ్యామిలీని కూడా పట్టించుకోకుండా ఫోన్‌లో లీనమవుతున్నారు. ఇంకొందరైతే ఉదయం ఫోన్ మాట్లాడటం మొదలు పెడితే నైట్ పడుకునే వరకు ఫోన్ మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. ఇదేంటి ఇలా ఫోన్ ఎక్కువ సేపు మాట్లాడుతున్నావు.. రేడియషన్ ఎఫెక్ట్‌తో ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయని చెప్పినా పట్టించుకోకుండా లీనమవుతారు. అయితే తాజాగా జరిగిన ఓ స్టడీలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మనిషి జీవితంలో భాగమైన సెల్‌ఫోన్‌తో అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయంట. ఫోన్‌లో వారానికి 30 నిమిషాలు, అంతకంటే ఎక్కువసేపు మాట్లాడితే హైబీపీ సమస్య 12 శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని గుర్తించారు. మొబైల్ ఫోన్ల ద్వారా తక్కువ స్థాయిలో రేడియోఫ్రీక్వెన్సీ ఎనర్జీ రిలీజవుతుందని, ఆ ఎనర్జీ వల్ల బ్లడ్ ప్రెజర్ పెరుగుతుందని స్టడీలో తేల్చి చెప్పారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుండెపోటు మరణాలకు హైపర్‌టెన్షన్ ముఖ్య కారణమన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. చైనాలోని గాంగ్జూలో ఉన్న సదరన్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ గ్జియాన్‌వూ క్విన్ ఈ అంశంపై రిపోర్టును తయారు చేయడం జరిగింది. మొబైల్ ఫోన్ ఎంత సేపు మాట్లాడారన్న అంశంపై గుండె ఆరోగ్య స్థితి ఆధారపడి ఉంటుందని అంటున్నారు. 37 ఏళ్ల నుంచి 73 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న సుమారు 2,12,046 మందిపై స్టడీ చేయగా భయంకరమైన విషయాలు వెలుగు చూశాయి. మహిళలైనా పురుషులైనా ఇలాంటి ప్రమాదం ఒకే రీతిలో ఉంటుందని సర్వేలో తేల్చారు.వారంలో గంటలోపు మాట్లాడేవారికి 8 శాతం, 3 గంటల పాటు ఫోన్లో మాట్లాడేవారికి 13 శాతం, 6 గంటలు మాట్లాడేవాళ్లకు 16 శాతం, 6 గంటలకు పైగా మాట్లాడితే 25 శాతం సమస్యలు ఉంటుందని తేల్చారు. మెడ, భుజాలు, చేతుల్లో కండరాల నొప్పులు, తీవ్ర తలనొప్పి, చెవి సమస్యలు వస్తాయట. ఫోన్ నుంచి వెలువడే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీనే దీనికి కారణమని చెప్పారు.

అధునాతన సౌకర్యాలతో 'తల్లీబిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్' వాహనాలు

-నమూనాలు పరిశీలించి ఆమోదం తెలిపిన సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: మాతాశిశు సంరక్షణలో భాగంగా గర్భిణులు, బాలింతలు, నవజాత శిశువులకు నాణ్యమైన, సురక్షితమైన రవాణా సేవల్ని అందించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. అందులో భాగంగా అధునాతన సౌకర్యాలతో కూడిన 500 'తల్లీబిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్' వాహనాలను త్వరలో అందుబాటులోకి తీసుకొస్తోంది. ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ఈ ఎస్‌యూవీ/ఎంయూవీ వాహనాలను తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పరిశీలించారు. వాహనాల్లోని భద్రత ప్రమాణాలు, తల్లీబిడ్డల కోసం కల్పించిన ప్రత్యేక సౌకర్యాలు, వాహనాలపై రూపొందించిన బ్రాండింగ్ డిజైన్ల నమూనాలను సీఎం పరిశీలించి ఆమోదం తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ఏటా సుమారు 2.75 లక్షల మంది ఈ సేవల ద్వారా ప్రయోజనం పొందనున్నట్లు వైద్యఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమశాఖ కార్యదర్శి జి.వీరపాండియన్ సీఎంకు వివరించారు. వాహనాల రాకపోకలు రియల్‌టైమ్‌లో పర్యవేక్షించేందుకు వీలుగా జీపీఎస్ ట్రాకింగ్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు.

యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల చికిత్సలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్లలో రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతీసారి ఆశించిన ఫలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని ఆహారాలను డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెడు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేసవి కాలంలో సూర్యుని %ఖఎ% కిరణాల కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారపు అలవాట్లు సరిగా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముడతలు, మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెర్రీ పండ్లు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెర్రీలలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్లాక్బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెర్రీలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి.డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాల్‌నట్, జీడిపప్పు, వాల్‌నట్, గుమ్మడికాయ గింజలు వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ చర్మానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. చర్మానికి మేలు చేసే డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజూ తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్-ఇ, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు పుష్కలంగా చర్మానికి అందుతాయి. కొవ్వు చేప:నాన్ వెజ్ ఫుడ్ ఇష్టపడే వారు చర్మాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఫ్యాటీ ఫిష్ ను తమ డైట్ లో చేర్చుకోవచ్చు. చర్మంపై కనిపించే వృద్ధాప్య సంకేతాలను నివారించడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కొవ్వు చేపలలో ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటితోపాటు గ్రీన్ టీ ద్వారా కూడా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

పొట్ట కొవ్వును త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?

బరువు తగ్గడానికి, పొట్ట కొవ్వును తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడి వ్యాయామం చేయాలి. కానీ, కొన్ని మూలికలు బరువు తగ్గడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి. బొడ్డు కొవ్వును కరిగించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ, చిట్కాలు బరువు తగ్గించేందుకు బెస్ట్ నివారణలుగా పనిచేస్తాయి. 1. వెల్లుల్లి :- వెల్లుల్లి వంటి సహజ వంటగది మూలికలు వివిధ ఆహారాల రుచి, వాసనను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రొటీన్, మాంగనీస్ మరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెల్లీ ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చినచెక్క, తేనె టీ :- దాల్చినచెక్క, తేనె టీలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు దీనిని పోషక ఆహారంగా చేస్తాయి. సాధారణ వ్యాయామంతో పాటు దాల్చిన చెక్క, తేనె టీ తాగడం వల్ల శరీరంపై దీర్ఘకాలిక సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. 3. తేనెతో నిమ్మకాయ నీరు :- రోజూ ఉదయాన్నే నిమ్మరసం తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. తేనె ఒక సహజ స్వీటెనర్, దాని రుచిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మకాయ నీటిలో చేర్చవచ్చు. 4. పెరుగు :- పెరుగు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మీ శరీరంలోని పొట్ట కొవ్వును కరిగించి జీవక్రియను పెంచుతుంది. యోగర్ట్ ప్రోబయోటిక్స్, ఫైబర్, ప్రొటీన్, విటమిన్స్, మినరల్స్ అద్భుతమైన మూలం. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. 5. చియా విత్తనాలు :- విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, పొటాషియం, మరెన్నో శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి అవసరమైన అనేక ముఖ్యమైన అంశాలకు చియా గింజలు మంచి మూలం. చియా విత్తనాలు మీరు తక్కువ తిన్నా కూడా కడుపు నిండుగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..!

బాతు గుడ్లు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. కోడి గుడ్లకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్లు. వాటిలో ప్రొటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్లు, కోడి గుడ్ల కంటే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల సాంద్రతను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. బాతు గుడ్లు కొంతమందికి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మీ ఆహారంలో బాతు గుడ్లను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్లు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కోడి గుడ్ల కంటే రెట్టింపు ప్రయోజనం బాతు గుడ్లు వల్ల కలుగుతుంది. బాతు గుడ్లలో ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతే కాదు ఇందులో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కూడా చాలా ఎక్కువ. మన గుండె, మెదడు, జ్ఞాపకశక్తికి ఈ ప్రయోజనాలన్నీ చాలా మంచివి. బాతు గుడ్లు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఇది బరువు నిర్వహణ, కండరాల పెరుగుదల, వ్యాయామం తర్వాత కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బాతు గుడ్లు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కోడి గుడ్ల కంటే బాతు గుడ్లు చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని, పరిమాణం పరంగా మరింత మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఈ విషయంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు..: బాతు గుడ్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్యలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్లలో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్లను ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్ల కంటే డీసాల్టెడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లసొన మంచి కాల్షియం శోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణతో పాటు, బాతు గుడ్లు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలానికి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బాతు గుడ్లు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

రుగ్మతగా మారుతున్న అతి భావోద్వేగాలు

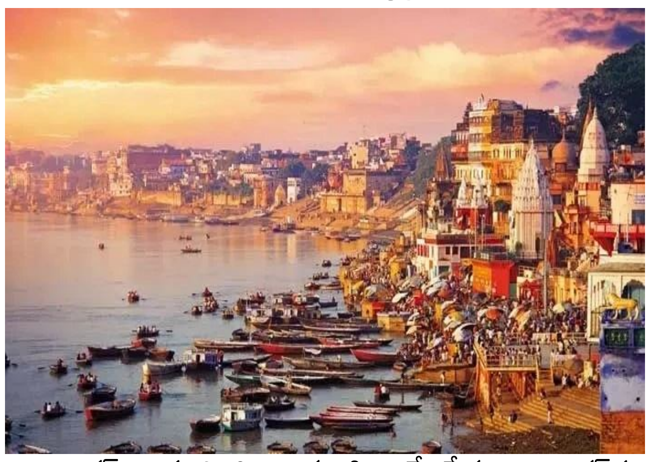
మనుషులన్నాక భావాలు, భావోద్వేగాలు సహజం. ఆయా పరిస్థితులు, సందర్భాలను బట్టి ఇవి వ్యక్తం అవుతుంటాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బందీ ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. కాకపోతే సమయం, సందర్భంలేని అతి భావోద్వేగాలే అనర్థదాయకమని, మానసిక రుగ్మతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషనల్ అండ్ బిహేవియర్‌ను 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డ్'గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్మతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాల్సిన సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హ్యాపీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా నవ్వడం వంటి ప్రవర్తన వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఇది రెండు వారాలకు మించి కొనసాగడాన్నే మానసిక నిపుణులు 2015లో మొదటిసారిగా 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా నిర్ధారించారు. దీనిబారిన పడిన బాధితులు చెప్పిందే చెప్పడం, చేసిందే చేయడం వంటి విచిత్ర ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటారు.

అతి భావోద్వేగ సందర్భాలు: కొందరు బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు సంభవించే కదలికలవల్ల కూడా ఏదో ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుందని అనుకుంటారు. బస్సు కిందపడి చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. అలాగే మరికొందరు తమ కుటుంబంలో, బంధువుల్లో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాతీపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అదృశ్య శక్తులు వెంటాడుతున్నాయని కూడా భ్రమ పడుతుంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాస్తవాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి రుగ్మత కలిగిన దాదాపు 50 శాతం మంది బార్డర లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ బాధితులే అయి ఉంటారు. వీరు ఏదో ఒక సందర్భంలో ఆత్మహత్యాయత్నం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి.

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే.. అది వర్షంలో తడుస్తుందా?

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే చాలా మందిలో అనేక డౌట్స్ మొదలు అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా వర్షం పడుతుంటే ఆకాశంలో ఫ్లైట్ వెళ్తుంది. అసలు దీని మీద వర్షం పడుతుందా? లేదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. ఫ్లైట్స్ అనేవి ఆకాశంలో వెళ్తుంటాయి. వాటిని చూస్తే అవి మేఘాల మధ్యలో నుంచి వెళ్లి నట్లు కనిపిస్తాయి. కానీ అవి సాధ్యమైనంత వరకు మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త పడుతాయంట. ఎందుకంటే మేఘాల్లో వర్షం నీరు, తేమ ఎక్కువగా ఉండటం, ఐస్ పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా ఉంటాయి. చాఅతీ ఎత్మిఘటటఅషె జశీత్‌తీశ్రీశ్రీవతీం పైలెట్స్ కి విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా ఆదేశాలు ఇస్తుంటారు. అంతే కాకుండా పైలెట్స్ కేబిన్ లో ఉన్న రాడార్ సహాయం తో పైలెట్స్ విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఒకవేళ మేఘాలపై నుండి వెళితే వర్షం విమానం మీద పడదంట. చాలా వరకు విమానాలు మేఘాల మీద నుంచే వెళ్తుంటాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అది కూడా కొన్ని అనివార్య పరిస్థితుల్లో.. అయితే ఆ సమయంలో మేఘాల్లో వర్షం, ఐస్ పదర్థాలు టర్బులెన్స్‌ను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంట. కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్.అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు ఫ్లైట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో పైలెట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఎఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంట. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాల పై నుంచి వెళ్తే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన ఫ్లైట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్తే తప్పకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.

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



కాశీ గురించి, కాశీ విశ్వనాథుని గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో కాశీ కూడా ఒకటి. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం ఇక్కడ భోలా శంకరుడు వెలసినందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది.అయితే కొన్నిసార్లు ఈ క్షేత్రాన్ని కొంతమంది కాశీ అని, మరికొంతమంది బనారస్ అని, మరికొందరు వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఒక్క క్షేత్రానికి ఈ మూడు పేర్లు ఎందుకు వచ్చాయి, దాని వెనుక చరిత్ర ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.కాశీ అనే పేరు..స్కందపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనంద్‌కానన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పటికీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్టించాడు. 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 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 రాజా పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహ్మద్ 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. పాలీ భాషలో దీనిని బనారసి అని పిలిచేవారు. అది తరువాత కాలంలో బనారస్‌గా మారింది. వారణాసి అనే పేరు..: బనారస్‌ను 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 కాశికా పేరు మీద కూడా దీనికి కాశి అని పేరు పెట్టారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు దీనిని మహాశంషణ్, ముక్తిభూమి, రుద్రవస్, తపస్థలి, త్రిపురారిరాజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. ఆలయాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనిని దేవాలయాల నగరం అని పిలిచేవారు. కాశీని మతపరమైన రాజధాని, శివుని నగరం, జ్ఞాన నగరం, దీపాల నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. మత్స్య పురాణంలో (185/68-69) బాబా విశ్వనాథ్ ధామ్ కాకుండా, కాశీలో మరో ఐదు ప్రధాన పుణ్యక్షేత్రాల గురించి ప్రస్తావించారని పండితులు చెబుతున్నారు.

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తింటున్నారా?

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తినడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఈ సీజన్‌లో వ్యాధులు ప్రబలే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. గాలిలో తేమ పెరగడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వేగంగా వృద్ధి చెందుతుంది. దీన్నిబట్టి బహిరంగంగా విక్రయించే వీధి ఆహార పదార్థాల పరిశుభ్రతపై ప్రశ్నలు తలెత్తడం సహజం. వీటిని తినడం వల్ల కడుపునొప్పి, విరేచనాలు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి, ఈ సీజన్‌లో బయట భోజనం చేయకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వాటితో పాటు మరికొన్ని ఆహార పదార్థాలు కూడా తినొద్దు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో నీరు కూడా కలుషితమవుతుంది. ఆ నీటిని ఈ ఫుడ్స్ తయారీలో వాడవచ్చు. ఇలా తయారుచేసిన ఆహారాలు తింటే డైజెస్టివ్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. ఈ సీజన్‌లో పచ్చి కూరగాయలపై బ్యాక్టీరియా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. వర్షాకాలంలో వాతావరణం బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాల పెరుగుదలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు వంటి సీ ఫుడ్, రెడ్ మీట్ కలుషితం కావడానికి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ఇవి తాజాగా దొరకడం కష్టం. సరిగ్గా నిల్వ చేయని, పచ్చిగా తినే మాంసం, సీ ఫుడ్ వల్ల అనారోగ్యాలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి కొన్ని నెలల పాటు వీటిని తినకూడదు. వర్షాకాలంలో పండ్లు కోసిన వెంటనే తినాలి. కట్ చేసి, తోలు తీసివేసిన చాలాసేపటి వరకు వీటిని పక్కన పెడితే అనారోగ్యాల ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, వర్షాకాలంలో వాటిని తినడం తగ్గించాలి. ఎందుకంటే ఈ సీజన్‌లో ఆకుకూరలు పండించే ప్రదేశాలు అపరిశుభ్రంగా మారుతాయి. చిత్తడి నేలల్లో పండిచేవి, రవాణా సమయంలో సరైన శ్రద్ధ తీసుకోని, బురద అంటుకునే ఆకుకూరలు తినకూడదు. వీటితో బ్యాక్టీరియా వల్ల వ్యాధులు రావచ్చు. వర్షాకాలపు తేమ వాతావరణంలో పాలు, పెరుగు, పనీర్ వంటి పాల ఉత్పత్తులలో బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. మామూలుగా వర్షాకాలంలో పాల ఉత్పత్తులు చాలా త్వరగా చెడిపోతాయి. అందుకే వీటిని తినడం తగ్గించాలి.

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుందని కొందరికి అనిపించకపోవచ్చు.ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనసుకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదవడం వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికీ ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశం గురించి కంటెంట్ సృష్టికర్త రాజన్ సింగ్ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ రీల్‌లో దాని గురించి మాట్లాడున్ని చూడండి. చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్కింగ్ 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 లేకుండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు" అని ఆయన చెప్పారు.చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చెబుతారు: "సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధపై సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కాడబుమ్ మైండ్‌టాక్‌లోని క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ నేహా పరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని , టాస్క్‌లకు ప్రేరణాత్మక నేపథ్యాన్ని అందిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెరుగైన ఉద్రేకం , మూడ్ రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సంభావ్యంగా పెంచుతాయి. అయినప్పటికీ, సంగీతం చాలా బిగ్గరగా లేదా సంక్లిష్టంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ, మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది పనితీరు తగ్గడానికి దారితీస్తుందని అతను సింగ్‌తో అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది, తరచుగా "మొజార్ట్ ఎఫెక్ట్" అని పిలవబడే పరాశర్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి , మానసిక చురుకుదనాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉదహరించబడుతుంది. "పరిసర సంగీతం , స్థిరమైన, ఓదార్పు లయలతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకస్మిక మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సంక్లిష్ట అంశాలు లేవు" అని పరాశర్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి నేపథ్య సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించకుండా 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.

చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలో

ఉదయాన్నే పార్కులో ఒక మూలన వృత్తాకారంలో కూర్చున్న పెద్దలను మీరు తప్పక చూసి ఉంటారు. వారు గట్టిగా చప్పట్లు కొట్టడం చూసి, మీ మనస్సులో ఈ ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. ఈ వ్యక్తులు ఎందుకు ఇలా చేస్తారు? చదవడానికి ఎంత వింతగా అనిపించినా.. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల శరీరంలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఇది ఒక రకమైన చికిత్సగా పరిగణిస్తున్నారు. రోజూ చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి చప్పట్లు కొట్టడం కూడా మంచిది. ఇది శరీరం మరియు మనస్సు రెండింటినీ బలపరుస్తుంది. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కండరాలలో రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా మెడ మరియు వెనుకకు ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, రక్తపోటు, ఊబకాయం లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కూడా దీని నుంచి చాలా ప్రయోజనాలను పొందుతారు. రోజుకు 300-400 సార్లు చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల సిరల్లో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది ఆర్థరైటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పుల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుందని ఓ అధ్యయనం తెలిపింది. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రభావం తగ్గుతుంది. ఇది రక్తపోటును నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయం మరియు ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. కానీ చెప్పట్లు కొట్టడానికి కూడా ఓ పద్ధతి ఉంటుంది. దీన్ని క్లాప్పింగ్ థెరపీ అంటారు. నడుము నిటారుగా ఉంచి, మీ శరీరాన్ని పైకి లాగి చప్పట్లు కొట్టాలి. ఈ సమయంలో, మీరు మీ సౌలభ్యం ప్రకారం మధ్యలో కొన్ని విరామాలు కూడా తీసుకోవచ్చు. అలాగే.. చప్పట్లు కొట్టే ముందు, మీరు మీ అరచేతులపై కొంచెం నూనెను పూయవచ్చు., ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేయడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.

ఈ అలవాట్లు ఉంటే విజయం మీ వెంటే!

విజయం ఒక్కరోజు అకస్మాత్తుగా మన తలుపు తట్టదు. అది 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 అల్పాహారాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావొచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి సారించడం ద్వారా రోజువారి సక్సెస్ రేటు పెరుగుతుంది. ఇక ఆరోగ్యం, తగినంత విశ్రాంతి కూడా అవసరం. నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ శరీరం మరియు మనస్సును రీఛార్జ్ చేయడానికి ప్రతి రాత్రి తగినంత విశ్రాంతి ఉండేలా చూసుకోండి, తద్వారా నూతన శక్తిరోజును ప్రారంభించవచ్చు..

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందట..!

మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్యుపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు 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. బ్రిటీష్ 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-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, కొలెస్ట్రాల్‌ను 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 దవడ ఎముక నుంచి నోటి మూల వరకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అయితే మరి కొందరిలో మాత్రం పుట్టుకతోనే ఈ కండరం రెండుగా చీలిపోయి ఉంటుందంట. వీటిలో ఒక కండరం నోటి చివర వరకు ఉండగా.. ఇంకోటి చెంప మధ్య వరకే ఉంటుంది. జైగోమాటిక్ కండరంలో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలోనే సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్వినా.. 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 కవళికలు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రభావవంతంగా తెలుస్తాయని తేలింది. అంతేకాదు సొట్ట బుగ్గలున్న వారు నవ్వితే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుందని వెల్లడైంది. అయితే ప్రస్తుతం సొట్ట బుగ్గలను క్రియేట్ చేసే యంత్రాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

బాడీని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి, ప్రజలు అనేక పానియాలను తాగుతుంటారు. ఇందులో నిమ్మరసం, లస్సీ చాలా సాధారణం. వేసవిలో దీన్ని తాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని భావిస్తారు.ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అయితే మీకు ప్రతిసారీ సింపుల్ లస్సీని తాగాలని అనిపించకపోతే, మీరు మ్యాంగో లస్సీని ప్రయత్నించవచ్చు. ముఖ్యంగా మామిడి పండ్లను ఇష్టపడేవారు. అయితే చాలా మంది మామిడిపండు లస్సీ తాగేందుకు మార్కెట్‌కి 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, పాలు అన్నీ వేసి మిక్సీ పట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని 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 తినరు. అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఇంతకీ మిగిలిన చపాతీలను మర్నాడు తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి అని ఉందా? తెలుసుకున్న తర్వాత ఒక్క చపాతీని కూడా 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 మళ్లీ 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 నియంత్రణలో ఉంటుంది. తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, అందులో పంచదార వేసుకోవద్దని గుర్తుంచుకోవాలి. సద్ది రోటీలను తినడం వల్ల కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్డ్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చద్ది రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయట. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందా?

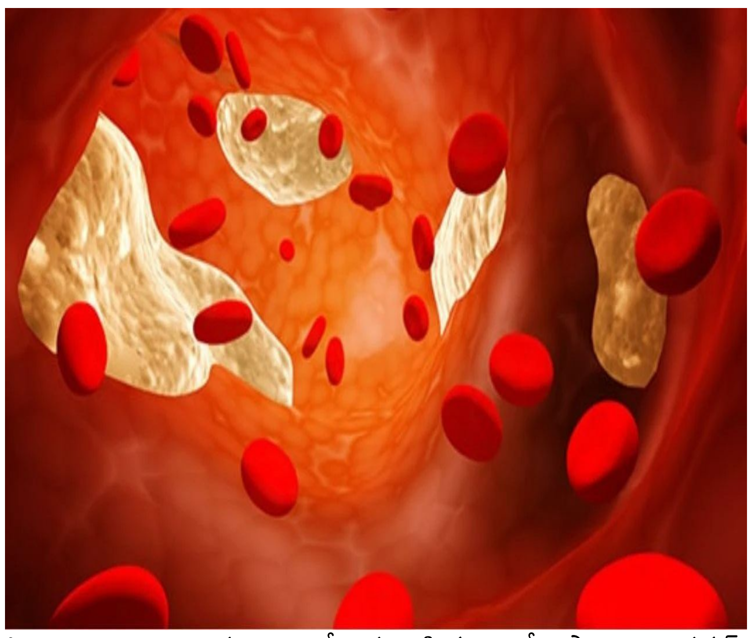
ఈ మధ్యకాలంలో సిగరెట్ కంటే ఈ-సిగరెట్, వ్యాపింగ్ పట్ల యువతలో ఆసక్తి పెరిగింది. చాలా మంది ప్రజలు సిగరెట్‌లకు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు.ధూమపానం కంటే ఇది తక్కువ హానిని కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇది ధూమపానం కంటే తక్కువ హానిని కలిగిస్తుంది అనేది చాలా వరకు నిజం అయినప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన నష్టాలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వాపింగ్‌లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేప్‌లను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేప్ రుచులు చేర్చారు. వీటిని వాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వాపింగ్‌లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజరిన్, ప్రొపైలిన్ గ్లైకాల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్డ్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రాబెర్రీ, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేప్‌లు 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 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 పడతాడు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్‌కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్లెట్ 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 పాలవ్వాల్సి 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 దాటాక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషులు కాల్షియం కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సిందే. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి.ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. కొలెస్ట్రాల్ ఉంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైఫ్ స్టైల్‌లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. 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 సమస్యల ముప్పు వాటిల్లుతుంది.శరీరంలో ఉండే హానికరమైన కొవ్వులు రక్త సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం కలిగిస్తాయి. అందుకే జీవన శైలితో పాటు ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి ఎలాంటి డైట్ పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ప్రతిరోజు కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జంక్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫాలో కావడం వలన రక్త నాళాల్లో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీన్స్.. ఇందులో కరిగే పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీన్స్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలిక్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల విటమిన్లు, ఫైటో న్యూట్రియంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా చిక్కుళ్లు.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తొలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే సబ్జా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం సబ్జా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓట్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవిసె గింజలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తపోటు, రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఇక వెల్లుల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది.



కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

సాధారణంగా ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రతి ఒక్కరూ చల్లని నీరు తాగేందుకు మక్కువ చూపిస్తారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఫ్రిడ్జ్ 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.రిఫ్రిజిరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ%% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..మట్టి కుండలకు పోరస్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మలినాలను ఫిల్టర్ చేసి, శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పీహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి ఆమ్లతను తటస్టీకరిస్తాయట. 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 గమ్మత్తుగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్తవుతూ దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయానాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై బానిసలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విచ్చలవిడిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్కిజోఆఫెక్టివ్ 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 తీసుకొనేదంట. ఈ డోస్ రోజు రోజుకి పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిస్టర్బ్ తీవ్ర అలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, తీవ్రమైన మానసిక ఇబ్బందులతో ఆమె ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఆమెను పరిశీలించిన వైద్యులు ఆమెతో గంజాయి వాడకాన్ని మానిపించారు. అప్పుడు ఆమెలోని మానసిక స్థితి కొద్ది కొద్దిగా మెరుగవడం గమనించారు. ఒక వేళ ఆమె అదే విధంగా గంజాయిని వినియోగిస్తే అది ఆమె ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడేదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి వల్ల భయభ్రాంతులు కలగడం, ఆందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

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 తెలీకుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు.ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హెూటల్స్‌లో ఇంకా ఇంట్లో పూరీల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బొండాలను కూడా వేస్తారు. ఇంకా దీంతో పాటు గారెలు, ఇడ్లీల తయారీలోనూ కొందరు మైదాను వాడుతారు. ఇలా మైదా వాడకం ఎక్కువైపోయింది. కానీ దీంతో చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది ఆలోచించడం లేదు.నిజానికి ఈ మైదా పిండి అనేది ఒక వ్యర్థ పదార్థం. ఇందులో అసలు కెమికల్స్ తప్ప ఏమీ ఉండవు. అందువల్ల దీన్ని తింటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోగా అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు వచ్చే చాన్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మైదా పిండి తయారీలో వాడే బ్రోమేట్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే బ్రోమేట్‌ను నిషేధించారు. ఇక చాలా కీటకాలు కూడా మైదాను తిన్న వెంటనే చనిపోతాయి. దానికి కారణం అందులో ఉండే కెమికల్సే. 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, రుమాలీ రోటీ, కేకులు, కాజా, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకండి.మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికార్బోనోమైడ్, క్లోరీన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో పొటాషియం బ్రోమేట్‌ను 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 శ్వాస తీసుకోండి. ఈ యోగాసనంలో, చేతులు మరియు కాళ్ళు పూర్తిగా వదులుగా ఉంచబడతాయి మరియు శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్డ్ భంగిమలో ఉంటుంది. నిద్రవేళకు ముందు కొంతసేపు ధ్యానం చేయడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఆహారం తిన్న తర్వాత కొంత సమయం వరకు మీరు వజ్రాసనం చేయవచ్చు, ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది.ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్య నమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్‌గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్టిసాల్ ఇంకా మెలటోనిన్ 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 మెలటోనిన్ (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది.రాత్రి ఫోన్‌ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్‌ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్క్రీన్ నుండి వెలువడే కాంతి మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్‌ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ టైమింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

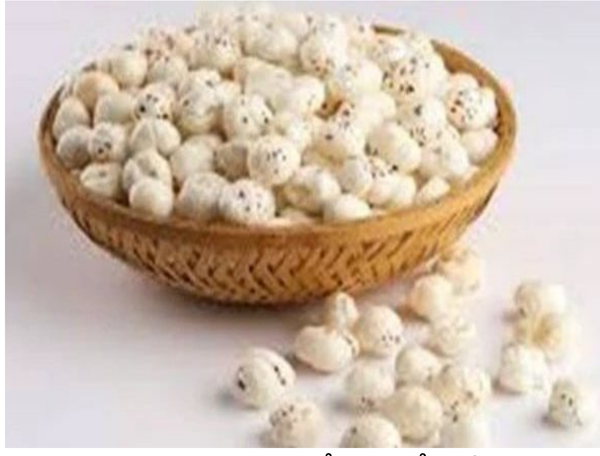
ఈ జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

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

క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్: థైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుని తాగటం చాలా మంచిది.మజ్జిగ..: రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగను తప్పని సరిగా చేర్చుకోవటం కూడా థైరాయిడ్ 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. ఆల్కలీన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్రావాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది.

బాదం పాలు..: బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అలెర్జీ ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. స్మూతీస్ కాకుండా, మీరు టీ, కాఫీ, బాదం పాలను తాగితే మంచిది. పసుపు పాలు..: పాలు, పసుపు కలిపి తాగటం థైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఉపశమనం అంటున్నారు నిపుణులు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగాలి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, పసుపులో ఉండే కర్క్యుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ పోషక విలువలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలకు పసుపు పాలు చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధ, శతావరి..: అశ్వగంధ, శతావరి థైరాయిడ్ 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 కూరలతొ జ్యూస్: బచ్చలికూర, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకుపచ్చటి కూరగాయలతో చేసిన జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటే.. థైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చటి ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగొచ్చు.

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 గ్లైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగే ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషంట్ల రక్తంలోని సుగర్స్ లెవ్వాల్ ను కూడా పెరగకుండా అడ్డుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవ్వడం 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 అసిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరత్న దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను ఇన్సులిన్ నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును సైతం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ తామర గింజలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువగా కడుపు నిండినట్టుగా అనిపిస్తుంది దీనివల్ల బరువు కూడా తగ్గు అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్ ,ఐరన్ ,మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాలు నానబెట్టి.. ఫ్రై 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 ఫుడ్‌కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ప్రమాదం అని తెలిసినా తప్పక లాగించేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. భారతీయుల అనారోగ్యాలకు ప్రధాన కారణం తీసుకునే నాణ్యతలేని ఆహారమే కారణమని నిపుణులు ఇప్పటికే అనేక సందర్భాల్లో చెప్పారు.. చెబుతున్నారు కూడా. తాజాగా భారతీయుల కోసం కొత్త ఆహార నియమావళిని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్(ఎన్ఐఎన్) ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ప్రజల ఆహారం, జీవనశైలిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను సూచించింది. శారీరక శ్రమ వల్ల గుండెజబ్బులు, బీపీ ముప్పు భారీగా తగ్గడంతో పాటు షుగర్ కూడా కంట్రోల్ ఉండటమే కాకుండా 80 శాతం వరకు తగ్గుతుందని తెలిపింది. అకాల మరణాల ముప్పునూ తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీఫుడ్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ట పెరగటం, ఆయాసం రావడం, కంటిచూపు తగ్గడం వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్‌కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్‌గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్లెట్స్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్ ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అందేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రొటీన్ 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 తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనే తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల 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 తగ్గుతారట.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షాలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. అంతే మ్యాజిక్ డ్రింక్ రెడీ. భోజనం చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను త్వరగా తగ్గిస్తుంది.. బరువు తగ్గటమే కాకుండా సీజనల్ గా వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఈ చలికాలంలో వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గించుకోవటానికి నల్ల ద్రాక్ష జ్యూస్ చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.. జుట్టు రాలే సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి..

స్ట్రాబెర్రిలతో అధిక బరువుకు చెక్..

స్ట్రాబెర్రిల 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 భాధ పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, అసిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి.బరువును నియంత్రించే హార్మోన్ల పని తీరును మెరుగు పరుస్తుంది.. స్ట్రాబెర్రీలలో ఆంథోసయనిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అడిపోనెక్టిన్ అనబడే హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం ను నియంత్రిస్తుంది.. దానివల్ల సులువుగా బరువును తగ్గవచ్చు..

లయన్స్ క్లబ్ భాధ్యత సేవకు న్యాయం చేసిన లక్కరాజు సోమరాజు (సోంబాబు)

- లయన్స్ క్లబ్ కూర్మన్నపాలెం శాఖ అధ్యక్షులు గా తన సేవలు చిరస్మరణం - అయన మాటతోనే కాదు, మనసుతోనూ అందరి మన్నులను పొందుతున్న మహోన్నతమైన వ్యక్తి సొంబాబు అని పలువురు కితాబు - ఏడాది లోనే అయనను నియమించిన లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్ష పదవి బాధ్యతకు ఆదరభిమానాలు పొందిన సేవకుడు - ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద సేవా దిగ్గజం మెల్విన్ జోన్స్ స్థాపించిన లయన్స్ సేవా సంస్థ లో నన్ను భాగస్వామ్యం చేయడం ఎంతో అదృష్టం అంటున్న సోంబాబు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: రాజకీయంగా ఆయన ప్రస్థానం ఒక అబ్బుతం... సేవా కార్యక్రమాలలో ఆయన నేర్పు అందరికీ ఆదర్శం.. 29 జూన్ 2025 లో లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులుగా చేపట్టిన అయన... ఏడాది లోనే ప్రతి ఒక్కరి మన్ననలు పొంది శభాష్ అనిపించుకున్నా లక్కరాజు సోమరాజు (సోంబాబు) కు ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా అన్ని లయన్స్ క్లబ్ శాఖల నుంచి అనేక మన్ననలు తో పాటు ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియజేసారు.

అయనతో లయన్స్ క్లబ్ ప్రస్థానం... అంతవరకు లయన్స్ క్లబ్ లో ఒక సాధారణ సేవకుడుగా ఉన్న ఆయనను ప్రత్యేక సామాజిక స్పృహ కలిగిన వ్యక్తి గా లయన్స్ క్లబ్ సంస్థ అగ్రనేతలు దృష్టి సారించడంతో 29 జూన్ 2025 న కూర్మన్నపాలెం శాఖ కు అధ్యక్షుడుగా నియమించారు. అప్పటివరకు రాజకీయ, ట్రేడ్ యూనియన్, పలు విభాగాలలో సేవకులుగా ఉన్నా ఆయన ఈ లైయిన్స్ క్లబ్ సేవా సంస్థ బాధ్యతతో మరింత ఉత్సాహంగా ఆయన సేవలు ముమ్మరం చేశారు. అప్పటివరకు లయన్స్ క్లబ్ సంస్థ లో సాధారణ పలు పదవులతో సేవకుడిగా ఉన్న లక్కరాజు సోమరాజు (సోంబాబు) 30 జూన్ 2025 న పలు శాఖ విభాగాల మధ్య భారీ సభ నిర్వహించి లయన్స్ క్లబ్ కూర్మన్నపాలెం శాఖ కు అధ్యక్షునిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసారు. లయన్స్ క్లబ్ కూర్మన్నపాలెం శాఖ కు అధ్యక్షులుగా ఎన్నికైన రోజు (2025-26) నుంచి కమిటీ సహకారంతో అయన చేపట్టిన పలు సేవ కార్యక్రమాలు.. మొదటిసారిగా జులై 1న వడ్లపూడి కొలనీ చెందిన అప్పికొండ గ్రామం ఈర్లవానిపాలెంలో మండల ప్రాథమిక పాఠశాలలో విద్యార్థినీ, విద్యార్థులందరికీ సుమారు 150 మందికి పుస్తకాలు పంపిణీ చేసారు.. జులై 10న లయన్స్ క్లబ్ సంస్థ మరో ఆధ్యాత్మిక భావంతో సింహాచలం పుణ్యక్షేత్రం ఎంతో వైభవంగా చేపడుతున్న గిరి ప్రదర్శనకు వచ్చే సుమారు 6వేలకు పైగా భక్తులకు మిరియాల పాలు, కాఫీ, టీ, మంచినీరు తో పాటు వంటి నొప్పి కీళ్ల నొప్పులకు సంబందించిన మాత్రలు ఆ రోజు సాయింత్రం 5గం.. నుంచి ఉదయం వరకు పంపిణీ చెయ్యటం ఒక సంకల్పంగా చేపట్టారు... జులై 14న తలపట్టిన మరో కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ సృష్టిలో ప్రాణం కన్న విలువైనది ఏమి ఉండదు, అన్ని దానాల కన్నా రక్తదానం మిన్న అనే ఆలోచనతో ఏ ప్లస్ ప్రాంగణంలో సుమారు 100యూనిట్ల రక్తాన్ని స్వకరించడం జరిగిందని చెప్పారు.. జులై 23న సిద్దా ఆయుర్వేద సహకారంతో ఉచిత ఆయుర్వేద శిబరం ఏర్పాటు చేన సుమారు 100 మంది ప్రజలకు ప్రత్యేక ఆయుర్వేదిక వైద్యం అందించడం జరిగినది.. జులై 27న ఇన్సులేషన్ ప్రోగ్రాం అనంతరం 30మందికి పుస్తకాలు పంపిణీ కార్యక్రమం చేసారు.. జులై 28 న విజ్ఞాన ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ యాజమాన్యం సంబందించిన రత్తయ్య జ్ఞాపకార్థంతో విద్యార్థిని, విధ్యార్థుల ప్రత్యేక రక్తా దాన శిబిరం ఏర్పాటు చేన సుమారు 500 మంది కలిసి రక్తాన్ని దానం చేయడం జరిగింది.. జులై 31న లయోల ఓల్డ్ ఏజ్ లో వృద్ధాప్యంలో వృద్ధులకు, మానసిక రోగులకు సుమారుగా 200 మందికి ప్రత్యేక భోజన ఏర్పాట్లు నిర్వహించడం జరిగింది..

ఆగస్టు 15న ఏ ప్లస్ హాస్పిటల్ ఎదురుగా జెండా జండా వందనం కార్యక్రమం నిర్వహించారు.... ఆగస్టు 25న లయోల ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్ లో రెండు మార్లు భోజనం ఏర్పాటు చేసారు.. ఆగస్టు 26 న లారెస్ సంస్థ సహకారంతో వినాయక చవితి సందర్భంగా సుమారు 5వేల మట్టి వినాయకుని ప్రతిమలను భక్తులకు అందజేశారు.

ఆగస్టు 31న శివాజీ నగర్ కాలనీలో ఉచిత వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ శిబిరంలో సుమారు 200 మందికిపైగా పాల్గొన్నారు.

సెప్టెంబర్ 5న ఉపాధ్యాయ, ఉపాధ్యాయిని దినోత్సవం పురస్కరించుకొని కణితి ప్రజా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో 15 మంది టీచర్స్ కి అవార్డు వచ్చిన సందర్భంగా ప్రత్యేక సత్కార కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సెప్టెంబర్ 21న ఏ ప్లస్ హాస్పిటల్ యాజమాన్యం సహకారంతో యాదవ జగరాజుపేట గ్రామంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేసి.., ఈ శిబిరంలో సుమారు 200 మందికి వైద్యం అందించి మందులు అందజేశారు... నవంబర్ 3న కణితి జిల్లా ప్రజా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో సుమారు 220 మదికి డ్రాయింగ్ పోటీలు నిర్వహంచి అనంతరం బహుమతులు ప్రధానం చేశారు.. నవంబర్ 3న మరొక్క కార్యక్రమంలో భాగంగా వరల్డ్ హుగర్ ద ఫీడ్ పురస్కరించుకొని కూర్మన్నపాలెం ఆటో కూడలి వద్ద సుమారు 250మంది పెదప్రజలకు భోజన ఏర్పాట్లు చేసారు...

జనవరి 3 నుంచి 8తేదీ వరుకు వడ్లపూడి ఆటో కూడలి, షేఖిలస్టోర్ కూడలి, రాజీవ్ నగర్ కూడలి, కూర్మన్నపాలెం ఆటో కూడలి, దువ్వాడ రైల్వే స్టేషన్ కూడలి లలో సోంబాబు అధ్యక్షతన ప్రత్యేక భోజనం ఏర్పాట్లు చేసారు. జనవరి 9న అగనంపూడి గవర్నమెంట్ హాస్పిటల్ సుమారు 200మంది రోగులకు రొట్టెలు, పండ్లు పంపిణీ చేసారు...జనవరి 10న దువ్వాడ రైల్వే స్టేషన్ రోడ్డు ఉన్న నయరా పెట్రోల్ బంక్ లో సుమారు 100మంది ప్రజలకు భోజన పాకెట్లు పంపిణీ చేసారు.. జనవరి 11న కూర్మన్నపాలెం బస్సు అగు స్థలంలో సుమారు 100మందికి భోజనం పాకెట్లు పంపిణీ చేసారు... జనవరి 12న దువ్వాడ రైల్వే స్టేషన్ లో సుమారు 180మంది ప్రజలకు సోంబాబు అధ్యక్షతన భోజన పాకెట్లు పంపిణీ చేసారు.. ఫిబ్రవరి 1న టీ జీ ఆర్ నగర్ కిడ్నీ బాధితునికి నెలవారి సరిపడా వంటసమాగ్రి తో పాటు బియ్యం పంపిణి చెపట్టారు.. ఫిబ్రవరి 2న లయోల ఓల్డ్ ఏజ్ ఆశ్రమంలో వృద్దులకు, మానసిక వికలాంగులకు సుమారు 200మందికి మధ్యాహ్నం భోజన ఏర్పాట్లు చేసారు... ఫిబ్రవరి 25న కూర్మన్నపాలెం లయన్స్ క్లబ్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో కణితి జిల్లా ప్రజా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల లో 30 ఉచిత కంటి పరిక్షలను గవర్నమెంట్ పాఠశాల ఆవరణలో అన్ని స్కూల్ ల పిల్లలకు తీసుకొని వచ్చి 4వేల మందికి ఉచితంగా కంటి పరిక్షలు చేయించి..., బాలికలకు శానిటరీ కిట్స్ పంపిణి చేసారు.. మార్చి 20న దువ్వాడ రైల్వే స్టేషన్ లో ప్రతి రోజు 10 రోజుల పాటు జనరల్ రైల్ బోగి ప్రయాణం చేసే వారికి ఉచితంగా మంచినీటి బాటిల్స్ పంపిణి చేసారు. మార్చి 31న వికలాంగునికి విల్ చైర్ బహుకరణ అనంతరం 25 కుటుంబాలకు నిత్యవసర సరుకులు పంపిణీ కార్యక్రమం చేపట్టారు.

ఏప్రిల్ 11న కంటి పరీక్షలు చేయించుకున్న విద్యార్థులకు ఉచితంగా కళ్ళకు అద్దాలు అందజేశారు.. మే 12 న కూర్మన్నపాలెం కూడలి వద్ద ఎమ్మెల్యే పల్లా పుట్టినరోజు పురస్కరించుకొని లేళ్ళ కోటేశ్వరరావు, లయన్స్ క్లబ్ ద్వార రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేసి 220 యూనిట్ల రక్తాన్ని స్వీకరించడం జరిగిందని అన్నారు..

నేడు నియమితులైన కొత్త కమిటీ సభ్యులకు ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు....

నాకు ఇంతటి మంచి అవకాశం కల్పించిన ఉమ్మడి విశాఖ లయన్స్ లయన్స్ క్లబ్ కె వి సుబ్బరాజు, నన్ను లయన్స్ క్లబ్ కు పరిచయం చేసిన అవిరెడ్డి సూర్యనారాయణ కు ప్రత్యేక ధన్యవాదములు తెలుపుకుంటూ.. ఈ రోజు మరో కొత్తగా ఎన్నికైన నూతన గవర్నర్ కె వి సుబ్బరాజు, కె ప్రసాద్ నాయుడు, బి లక్ష్మణ్ రెడ్డి, ఎస్ వెంకట్రావు ఈ సందర్భంగా లయన్స్ క్లబ్ కూర్మన్నపాలెం శాఖ పూర్వ అధ్యక్షులు లక్కరాజు సోమరాజు (సోంబాబు) 2025 -26 ఏడాది కార్యక్రమంలో భాగంగా తెలియజేశారు..

సింహాచలం గిరి ప్రదక్షిణలో పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యతనిద్దాం

-ప్లాస్టిక్ రహిత గిరి ప్రదక్షిణ విజయవంతం చేయాలి - గిరి ప్రదక్షిణ మార్గంలో వాహనాల రాకపోకలు ఉండవు - ప్రజలకు ముందస్తు అవగాహన కల్పించండి -నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలు, హోటళ్లు, వాణిజ్య సంస్థలు జీవీఎంసీకి పూర్తి సహకారం అందించాలి - జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య

విశాఖపట్నం: విశాఖలో ఈ నెల 28వ తేదీన జరుగనున్న వరాహలక్ష్మీ నృసింహస్వామి సింహాచలం గిరి ప్రదక్షిణ సందర్భంగా పారిశుద్ధ్యం, ప్లాస్టిక్ నియంత్రణ, తాగునీరు, మరుగుదొడ్లు, వైద్య శిబిరాలు, ట్రాఫిక్ నిర్వహణ తదితర ఏర్పాట్లను అత్యంత సమర్థవంతంగా చేపట్టేందుకు నివాసిత సంక్షేమ సంఘం సభ్యుల సహకారం ఎంతో అవసరమని జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య పేర్కొన్నారు. అయిన జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఇ.ఎన్.వి. నరేష్ కుమార్తో కలిసి నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో నివాసిత సంక్షేమ సంఘాల ప్రతినిధులు, హోటల్ యాజమాన్యాలు, కమర్షియల్ ఎస్టాబ్లిష్‌మెంట్ ప్రతినిధులు, సహాయ వైద్యాధికారులు, శానిటరీ సూపర్వైజర్లు, శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కమిషనర్ మాట్లాడుతూ, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు గిరి ప్రదక్షిణకు వచ్చే లక్షలాది మంది భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని విభాగాలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. ప్రతి సంవత్సరం గిరి ప్రదక్షిణకు భారీ సంఖ్యలో భక్తులు తరలివస్తారని, అందుకు తగిన విధంగా తాగునీరు, పారిశుద్ధ్యం, మరుగుదొడ్లు, వైద్య శిబిరాలు, అత్యవసర సేవలు వంటి అన్ని మౌలిక సదుపాయాలను జీవీఎంసీ ఏర్పాటు చేస్తోందన్నారు. గిరి ప్రదక్షిణ రోజున మార్గమంతా భక్తులతో కిక్కిరిసిపోతుందని, అందువల్ల గిరి ప్రదక్షిణ రోడ్డులో వాహనాల రాకపోకలకు అవకాశం ఉండదని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని నివాసిత సంక్షేమ సంఘాల సభ్యులు తమ ప్రాంత ప్రజలకు ముందుగానే తెలియజేయాలని కోరారు. అత్యవసర వైద్య పరిస్థితులు మినహా వాహనాలను ఉపయోగించకుండా ఉండాలని, అవసరమైన మందులు, నిత్యావసర వస్తువులు ముందుగానే సమకూర్చుకోవాలని ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని నివాసిత సంక్షేమ సంఘం సభ్యులకు సూచించారు.

ప్లాస్టిక్ రహిత గిరి ప్రదక్షిణ లక్ష్యం.....ఈ ఏడాది గిరి ప్రదక్షిణను పూర్తిగా సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ రహిత కార్యక్రమంగా నిర్వహించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. భక్తులకు ప్రసాదం, అన్నదానం అందించే దాతలు తప్పనిసరిగా పర్యావరణహిత వస్తువులనే వినియోగించాలని, ప్లాస్టిక్ గ్లాసులు, ప్లేట్లు, కవర్లు వంటి సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వస్తువులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపయోగించరాదని స్పష్టం చేశారు. ప్రతి ప్రసాద పంపిణీ కేంద్రం వద్ద కనీసం రెండు చెత్త బుట్టలు ఏర్పాటు చేయాలని, భక్తులు ఉపయోగించిన వ్యర్థాలను వాటిలోనే వేయించేలా నిర్వాహకులకు అవగాహన కల్పించేలా చర్యలు చేపట్టాలని శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లను ఆదేశించారు. గిరి ప్రదక్షిణ మార్గంలో ఎక్కడ చెత్త కనిపించినా వెంటనే తొలగించేలా ప్రత్యేక పారిశుద్ధ్య బృందాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. భక్తుల రద్దీ మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుంచి క్రమంగా పెరిగి అర్ధరాత్రి వరకు కొనసాగుతుందని, అందువల్ల పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండి ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రత చర్యలు చేపట్టాలని శానిటరీ సూపర్వైజర్లు, ఇన్‌స్పెక్టర్లకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

"హోటళ్లు, వాణిజ్య సంస్థల సహకారం అవసరం" ....నగరంలో గల హోటళ్లు, లాడ్జీలు, కమర్షియల్ ఎస్టాబ్లిష్‌మెంట్లు తమ వద్దకు వచ్చే అతిథులకు గిరి ప్రదక్షణకు సంబంధించి ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు, వాహనాల రాకపోకలపై ముందుగానే పూర్తి సమాచారం అందించాలని సూచించారు. అలాగే వ్యర్థాలను రోడ్లపై వేయకుండా తగిన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని, జీవీఎంసీ పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలకు పూర్తి సహకారం అందించాలని కోరారు. సింహాచలం గిరి ప్రదక్షిణ విజయవంతనికి ప్రభుత్వ శాఖలతో పాటు ప్రజలు, నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలు, హోటల్ యాజమాన్యాలు, వాణిజ్య సంస్థలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు సమిష్టిగా సహకరించాలని అదనపు కమిషనర్ పి.నల్లనయ్య విజ్ఞప్తి చేశారు.

అనంతుడు పరబ్రహ్మ స్వరూపుడు: చాగంటి

పద్మనాభం: ప్రేమైక మూర్తి అనంత పద్మనాభస్వామి పరబ్రహ్మ స్వరూపుడని ప్రవచనకర్త చాగంటి కోటేశ్వరరావు అన్నారు. స్థానిక ఎంపీడీఓ కార్యాలయ ఆవరణలో పద్మనాభ స్వామి విశిష్టత - వైభవం గురించి ఆయన ప్రసంగించారు. అనంత యోగనిద్రలో ఉండే పద్మనాభస్వామి మూడు చుట్లు సత్వం, రజస్సు, తమస్సులను ప్రతిబింబిస్తాయని చెప్పారు. పంచ ఇంద్రియాలను ప్రసాదించే పరమశివుడిని మనస్సులో ధ్యానించని జన్మ వృథా అన్నారు. అనంత పద్మనాభస్వామి పరమ భక్తుడైన ట్రావెన్ కోర్ సంస్థానాధీశుడు మార్తాండ వర్మ తమ సర్వస్వం స్వామివారికి అర్పించి పద్మనాభదాసగా పేరు మార్చుకున్నారని వివరించారు. ఏడాది వయసులోనే బిడ్డలకు అభిషేకం జలాలతో ప్రోక్షణ చేసిన తర్వాత వారి పేరు చివర పద్మనాభదాసగా నామకరణం చేస్తారని పేర్కొన్నారు. కేరళలోని తిరువనంతపురంలో సాష్టాంగ నమస్కారం చేసే అవకాశం కేవలం ట్రావెన్ కోర్ సంస్థాన వారసులకే ఉంటుందన్నారు. చాగంటి కోటేశ్వరరావు దంపతులను భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు, శారద దంపతులు శాలువాతో సత్కరించారు. గంటా శ్రీనివాసరావు ఆహ్వానం మేరకు పద్మనాభం విచ్చేసిన చాగంటి కోటేశ్వరరావు ప్రవచన సభకు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల నుంచి పెద్దఎత్తున జనం తరలి వచ్చారు. కార్యక్రమంలో ఆర్డీఓ సంగీత్ మాధుర్, దేవాదాయ శాఖ ఏసీ అన్నపూర్ణ, సత్యనారాయణ మూర్తి, చిక్కాల విజయ్ బాబు, గోపాలకృష్ణంరాజు, కసిరెడ్డి దామోదరరావు, కోరాడ రమణ, పంచకర్ల సందీప్, కురుమిన రామస్వామి నాయుడు, కాళ్ల సత్యనారాయణ, కురుమిన లీలావతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంగన్‌వాడీలకు అండగా కూటమి ప్రభుత్వం

-తెదేపా రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఆచంట సునీత

అమరావతి: అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తల పిల్లలకు తల్లికి వందనం వర్తింపజేయడం ద్వారా కూటమి ప్రభుత్వం వారికి అండగా నిలిచిందని తెదేపా రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఆచంట సునీత అన్నారు. గత వైకాపా ప్రభుత్వం వారితో వెట్టిచాకిరీ చేయించుకొని వేధించిందని దుయ్యబట్టారు. మంగళగిరిలోని తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆమె విలేకర్లతో మాట్లాడారు. బాల సంజీవని పథకం ద్వారా ఏడు లక్షల మంది గర్భిణులు, బాలింతలు, పిల్లలకు మేలు జరుగుతోందని వెల్లడించారు.

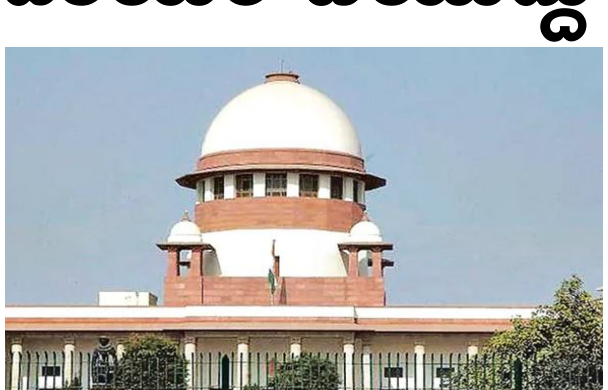
తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పన్ను వసూళ్ల లక్ష్యం రూ.1.42 లక్షల కోట్లు

-ఏపీ, తెలంగాణ ఆదాయపన్ను ప్రిన్సిపల్ చీఫ్ కమిషనర్ సురేష్ బత్తిని

విశాఖపట్నం: 'ఈ ఏడాది ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో ఆదాయ పన్ను వసూళ్ల లక్ష్యం రూ.1.42 లక్షల కోట్లుగా పెట్టుకున్నాం. గతేడాదితో పోల్చితే ఈ ఏడాది ఇప్పటి వరకూ పన్ను వసూళ్లలో రెండు రాష్ట్రాల్లో 19.47 శాతం వృద్ధి సాధించాం' అని ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్రాల ఆదాయ పన్ను ప్రిన్సిపల్ చీఫ్ కమిషనర్ సురేష్ బత్తిని పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నం సాగర్‌నగర్‌లో అధికారుల కోసం నిర్మించిన క్వాటర్స్‌ను ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆదాయ పన్ను శాఖ కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడారు. 'గత ఆర్థిక సంవత్సరం తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రూ.1.23 లక్షల కోట్ల మేర పన్ను వసూళ్లు సాధించాం. ఈ ఏడాది ఇప్పటికే రూ.41 వేల కోట్లు వచ్చాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఇప్పుడిప్పుడే పన్ను వసూళ్లు పెరుగుతున్నాయి. తెలంగాణలో గతేడాది రూ.లక్ష కోట్లపైగా పన్ను వసూళ్లు ఉంటే, ఏపీలో రూ.22 వేల కోట్లుగా ఉంది. తెలంగాణలో ఐటీ రిటర్నులు దాఖలు చేసేవారి సంఖ్య ఏటా 10 శాతం పెరుగుతోంది. ఈ ఏడాది ఏపీలో 17 శాతం పన్ను వసూళ్లు పెరిగాయి. ఇక్కడ ప్రధానంగా వ్యవసాయం, ఫార్మా, ఏఐ, ఆక్వా, కార్పొరేట్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ (శ్రీసిటీ, కియా మోటర్స్, ఆటోమొబైల్ ఇండస్ట్రీ) నుంచి ఆదాయ పన్ను వస్తోంది' అన్నారు.

విరాళాల చోరీని రాజకీయం చేయొద్దు

-ఆ నేరంపై సరైన దర్యాప్తు జరిగేలా చూస్తాం: సుప్రీంకోర్టు



దిల్లీ: అయోధ్య రామాలయంలో విరాళాల చోరీ కేసు విచారణ సందర్భంగా సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఈ కేసును రాజకీయం చేయొద్దని పిటిషనర్లకు హితవు పలికింది. కోర్టులు రాజకీయ వేదికలు కాదని వ్యాఖ్యానించింది. 'ఇది కేవలం ఓ నేరానికి సంబంధించిన అంశం. సరైన దర్యాప్తు జరిగేలా చూస్తామ'ని స్పష్టం చేసింది. విరాళాల చోరీపై దాఖలైన పలు పిటిషన్లపై ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్‌మాల్యా బాగ్చీ, జస్టిస్ వి.మోహనతో కూడిన త్రిసభ్య ధర్మాసనం విచారణ చేపట్టింది. ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం తరపున సొలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతా వాదనలు వినిపించారు. ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందాన్ని (సిట్) ఏర్పాటు చేశారా? అని సీజేఐ ప్రశ్నించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే సిట్ ఏర్పాటు చేసిందని, 8 మంది నిందితులను పోలీసులు అరెస్టు చేశారని మెహతా వివరించారు. దర్యాప్తులో తేలిన విషయాలను కోర్టుకు తెలియజేయాలంటూ కేసు విచారణను సర్వోన్నత న్యాయస్థానం ఈ నెల 27కి వాయిదా వేసింది.

రాష్ట్ర దేవాదాయ ట్రైబ్యునల్ ఛైర్మన్‌గా ఎ.భారతి బాధ్యతల స్వీకరణ

పెదకాకాని: ఏపీ దేవాదాయ ట్రైబ్యునల్ ఛైర్మన్‌గా ఎ.భారతి గుంటూరు జిల్లా పెదకాకానిలోని కార్యాలయంలో బాధ్యతలు స్వీకరించారు. అంతకుముందు భారతి దంపతులు స్థానిక మల్లేశ్వరస్వామిని దర్శించుకున్నారు. 2003లో జిల్లా సెషన్స్ జడ్జిగా నియమితులైన భారతి.. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మహబూబ్‌నగర్, నల్గొండ, సంగారెడ్డి జిల్లాల్లో పనిచేశారు. రాష్ట్ర విభజన తర్వాత నూజివీడుకు మారారు. ఒంగోలు జిల్లా జడ్జిగా 2025లో పదవీవిరమణ చేశారు.

ఉత్తరాంధ్ర గేట్‌వేగా భోగాపురం విమానాశ్రయం

-ఆగస్టు 1న ప్రారంభం నాటికి కనెక్టివిటీ రోడ్లను పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు -ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమష్టిగా పనిచేసి పది రోజుల పాటు వేడుకలు నిర్వహిద్దాం

విశాఖపట్నం: ఆగస్టు 1న ప్రారంభం కానున్న అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంతో ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధికి కొత్త దశ ప్రారంభం కానుందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ పేర్కొన్నారు. ప్రజాప్రతినిధులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో విమానాశ్రయ ప్రారంభోత్సవం, రహదారి అనుసంధానం, ప్రజా రవాణా ఏర్పాట్లపై ఆయన వివరించారు. ఉత్తరాంధ్ర గేట్‌వేగా నిలవనున్న భోగాపురం విమానాశ్రయం ప్రారంభాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ప్రజలు సమష్టిగా పనిచేసి పది రోజుల పాటు ఉత్సవ వాతావరణంలో కార్యక్రమాలు నిర్వహిద్దామని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. విమానాశ్రయం ద్వారా పర్యాటకం, పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం, ఉపాధి అవకాశాలు మరింతగా పెరిగే అంశాలను ప్రజలకు వివరించేలా విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలని సూచించారు. స్వర్ణ వార్డు, స్వర్ణ గ్రామం తదితర ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక ప్రచార కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్నారు. విశాఖపట్నం నుంచి భోగాపురం విమానాశ్రయానికి అనుసంధానంగా 28 ప్రధాన రహదారులు, సుమారు 238 కిలోమీటర్ల రోడ్లు అందుబాటులో ఉన్నాయని కలెక్టర్ ఈ క్రమంలో తెలిపారు. ప్రతి రహదారిలో ప్రయాణికులకు స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు అందేలా విస్తృతంగా సైనేజీలు, సూచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. బ్రౌన్‌ఫీల్డ్, గ్రీన్‌ఫీల్డ్ రహదారులను డిసెంబరు నాటికి అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి కార్యాచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేశామన్నారు. మాస్టర్ ప్లాన్ రహదారులతో పాటు ఇప్పటికే ఉన్న రోడ్లను అనుసంధానం చేయాలని, మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్లను జాతీయ రహదారికి అనుసంధానించేలా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ఏడు ప్రాధాన్య రహదారుల్లో నాలుగు పూర్తయ్యాయని, అడవివరం - శాంత్యాం రహదారికి అటవీ అనుమతులు లభించాయని తెలిపారు. మిగిలిన రెండు రహదారుల పనులను కూడా వేగంగా పూర్తి చేసేందుకు ప్రణాళిక సిద్ధంగా ఉందన్నారు. జుత్తాడ రహదారి పనులు కూడా ప్రారంభమవుతాయని చెప్పారు. మారికవలస జంక్షన్ విస్తరణ, వేపగుంట-జుత్తాడ రహదారి అభివృద్ధిపై దృష్టి సారించనున్నట్లు తెలిపారు. కోస్టల్ కారిడార్ అభివృద్ధికి అవసరమైన అనుమతులు పూర్తిస్థాయిలో లభించిన వెంటనే పనులు ప్రారంభిస్తామని తెలిపారు. జోడుగుళ్లపాలెం నుంచి రుషికొండ మీదుగా భోగాపురం విమానాశ్రయం వరకు అనుసంధానంపై చర్యలు చేపడుతున్నామని చెప్పారు. అందుబాటులో ఉన్న ప్రత్యామ్నాయ రహదారులను ప్రయాణికులు వినియోగించుకునేలా కీలక ప్రాంతాల్లో సూచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని ఈ సందర్భంగా అధికారులను ఆదేశించారు. పీక్ అవర్స్‌లో విశాఖ నగరం నుంచి విమానాశ్రయానికి చేరుకునేందుకు పట్టే సమయంపై ఇప్పటికే అధ్యయనం చేశామని తెలిపారు. జంక్షన్ల వద్ద ఫ్రీ లెఫ్ట్ విధానాన్ని వాహనదారులు పాటిస్తే ట్రాఫిక్ సమస్యలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని పేర్కొన్నారు. విమానాశ్రయానికి ప్రత్యేక ప్రజా రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు చర్యలు చేపట్టామని కలెక్టర్ తెలిపారు. మొత్తం 100 బస్సుల్లో 20 బస్సులను ప్రత్యేకంగా కేటాయించగా, ఇప్పటికే తొమ్మిది బస్సులు అందుబాటులోకి వచ్చాయని చెప్పారు. గాజువాక నుంచి జాతీయ రహదారి మీదుగా విమానాశ్రయానికి తొలి సర్వీసులు నడిపేందుకు ప్రణాళిక సిద్ధం చేశామని, బీచ్‌రోడ్ మార్గంలోనూ ప్రత్యేక సర్వీసులు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. విమానాల రాకపోకల సమయాలకు అనుగుణంగా బస్సు సర్వీసులు నడిచేలా చర్యలు తీసుకున్నామని, అవసరమైన ఛార్జింగ్ స్టేషన్లను ఏర్పాటు చేశామని చెప్పారు. విశాఖ నగర పరిధిలో తొమ్మిది ప్రాంతాల్లో ప్రయాణికులు వేచి ఉండేందుకు ప్రత్యేక లాంజ్‌లను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు కలెక్టర్ వెల్లడించారు.

కూడళ్ల విస్తరణ, ఫ్రీ లెఫ్ట్ ల వద్ద ప్రత్యేక చర్యలు.... అనంతరం వివిధ కూడళ్లు, ఫ్రీ లెఫ్ట్, సిగ్నల్ పాయింట్స్ వద్ద తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్, పోలీస్ కమిషనర్ పలు అంశాలపై సంబంధిత అధికారులకు సూచనలు చేశారు. ప్రజలు కూడా ఫ్రీ లెఫ్ట్ విధానాన్ని అనుసరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ చెప్పారు. వీటన్నింటిపై ఎమ్మెల్యేలు సూచనలు చేశారు. ప్రయాణికులు ఎయిర్పోర్ట్ కు సులభంగా చేరుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. సమావేశంలో పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చి, వీఎంఆర్డీఏ కమిషనర్ తేజ్ భరత్, ఎమ్మెల్యేలు వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబు, విష్ణుకుమార్ రాజు, వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, వీఎంఆర్డీఏ చైర్మన్ ప్రణవ్ గోపాల్, డీసీసీబీ ఛైర్మన్ కోన తాతారావు, జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ వి. సతీష్ కుమార్ ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జగన్నాథ స్వామి వారికి వైభవంగా పట్టువస్త్రాల సమర్పణ

-భక్తిశ్రద్ధలతో సమర్పించిన ఆలయ ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు దంపతులు

సింహాచలం: సింహాచల నాథుని తరపున, టర్నవర్ సత్రంలో పూజలందుకుంటున్న జగన్నాథ స్వామి వారికి సింహాచలం దేవస్థానం నుండి పట్టువస్త్రాలను సమర్పించారు. సింహాచలం దేవస్థానం ఆలయ ఈవో శ్రీ జల్లేపల్లి వెంకట్రావు దంపతులు స్వామి వారి పట్టువస్త్రాలు, మంగళకరమైన పుష్పాలు, ఫలాలను భక్తిశ్రద్ధలతోసమర్పించారు. దేవస్థానం ప్రధాన అర్చకులు శ్రీనివాసాచార్యులు, ఆధ్వర్యంలో, వేద పండితుల మంత్రోచ్చారణలు, నాదస్వర మంగళ ధ్వనుల నడుమ ఈ పట్టువస్త్రాలు సింహాచలం నుండి అత్యంత వైభవంగా బయలుదేరింది. సహాయ కార్య నిర్వహణాధికారి కె. తిరుమలేశ్వరరావు, పర్యవేక్షణ అధికారి కె. వెంకటేశ్వరావుల పర్యవేక్షణలో, టర్నవర్ సత్రానికి చేరుకుంది. అక్కడ జిల్లా అసిస్టెంట్ కమిషనర్ శ్రీమతి డి. అన్నపూర్ణ చేతుల మీదుగా జగన్నాథ స్వామి వారికి ఈ పట్టువస్త్రాలను, పల పుష్పాలను అత్యంత భక్తి ప్రపత్తులతో సమర్పించారు.

జివిఎంసి "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" లో 85 వినతులు

-జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ లో అన్ని విభాగాలకు కలిపి 85 వినతులు వచ్చాయని జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు డివి రమణమూర్తి, ఎస్ ఎస్ వర్మ పేర్కొన్నారు. సోమవారం వారు జివిఎంసి ప్రధాన కార్యాలయం సమావేశ మందిరంలో జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు వివరిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న"ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" కార్యక్రమానికి జివిఎంసికి సంబంధించి 85 అర్జీలు / ఫిర్యాదులు స్వీకరించడం జరిగిందని తెలిపారు. అందులో ముఖ్యంగా భీమిలి జోన్ కు 02, మధురవాడ జోన్ కు 17, ఈస్ట్ జోన్ కు 09, వెస్ట్ జోన్ కు 05, నార్త్ జోనుకు 15, సౌత్ జోన్ కు 07, పెందుర్తి జోన్ కు 09, అగనంపూడి జోన్ కు 1, గాజువాక జోన్ కు 14, జివిఎంసి ప్రధాన కార్యాలయానికి 06 ఫిర్యాదులు అందాయని తెలిపారు. జోనల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కు 01, రెవెన్యూ విభాగమునకు 10, ప్రజారోగ్య విభాగమునకు 09, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగమునకు 41, ఇంజినీరింగు విభాగమునకు 20, డిడిహెచ్ విభాగమునకు 03, యుసిడి విభాగమునకు 01 కలిపి మొత్తంగా 85 ఫిర్యాదులు వచ్చాయని తెలిపారు. ఫిర్యాదులకు సంబంధించిన విభాగాధిపతులు ప్రజలు పెట్టుకున్న అర్జీలను/ ఫిర్యాదులను అదే రోజు జోనల్ స్థాయి అధికారులు వెంటనే పరిశీలిస్తూ, సంబంధిత ఫిర్యాదు దారులతో సంప్రదించి నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కరించాలని, వచ్చిన అర్జీలపై అధికారులు వెంటనే స్పందించి కార్యాచరణ అదే రోజు చేపట్టాలని, ప్రతివారం అదే ఫిర్యాదులు తిరిగి ప్రజలు సమర్పించకుండా ఆయా సమస్యలను నిర్ణీత సమయం లో పరిష్కరించాలని జివిఎంసి జోనల్ కమీషనర్లను, అధికారులను అదరపు కమిషనర్లు ఆదేశించారు. పురమిత్ర, PGRSలో నమోదైన పిర్యాదులను కూడా అధికంగా పెండింగ్ లో ఉన్నాయని వాటిని పరిశీలించాలన్నారు. జోనల్ కమీషనర్ లు, జోనల్ అధికారులు నిత్యం మధ్యాహ్నం 3 నుండి 5 వరకు కార్యాలయాల్లో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ డైరెక్టర్ (అమృత్) డి.విజయ భారతి, అదనపు కమిషనర్ పి.నల్లనయ్య, సీసీపీ ఏ ప్రభాకరరావు, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి నరేష్ కుమార్, ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ (యు సి డి) బి.వి.రమణ, ఎగ్జామినర్ ఆఫ్ ఎకౌంట్స్ సి.వాసుదేవ రెడ్డి, స్పోర్ట్స్ డైరెక్టర్ ఇ.ఎ.రాజు, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు, సిటీ వెటర్నరీ ఆఫీసర్ డాక్టర్ కిరణ్ కుమార్, యుసిడి పి.ఒ- పి.ప్రసన్న వాణి, డిపిఒ జి.నాగార్జునరావు, శాంత కుమారి, ఫైర్ ఆఫీసర్, డిసిపి లు, ఎసిపి లు బయాలజిస్ట్ సాంబమూర్తి, అన్ని విభాగాల సూపరింటెండెంట్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్థం చేసుకోకుండా కామెంట్స్ చేస్తారు.. నెట్టింట నెగెటివిటీపై రకుల్ ప్రీత్ సింగ్

తెలుగు, తమిళం, హిందీ ప్రేక్షకులకు పెద్దగా ఇంట్రడక్షన్ అవసరం లేని యాక్టర్ రకుల్ ప్రీత్ సింగ్. పక్కా ప్రొఫెషనల్‌గా ఉండే ఈ భామ అప్పడప్పుడు నెటిజన్లు, అభిమానులతో తన అభిప్రాయాలను షేర్ చేసుకుంటుంది. తాజాగా సోషల్ మీడియాలో పెరుగుతున్న నెగెటివిటీ గురించి మాట్లాడింది. సోషల్ మీడియా అనేది కొందరు జనాలు ముక్కుమొఖం తెలియని అకౌంట్లతో తరచూ కఠిన వ్యాఖ్యలు చేస్తూ నెగెటివిటీని ప్రచారం చేసే హబ్‌లాంటిది. చాలా మంది వ్యక్తులు అజ్ఞాత ప్రొఫైల్స్‌తో స్వేచ్ఛగా తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేస్తుంటారు. వారు చేస్తున్నకామెంట్ల ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో కనీసం అర్థం చేసుకోరని చెప్పింది. అందరినీ మెప్పించడం అసాధ్యమన్న రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ సెలబ్రిటీలు ఆన్‌లైన్‌లో వచ్చే అనవసరమైన ట్రోల్స్, విమర్శల వల్ల తమ ఫోకస్ మార్చుకోకూడదు. నెగెటివిటీని ఎదుర్కొనేందుకు వాటిని పట్టించుకోకుండా వ్యక్తిగత, వృత్తి పరమైన లక్ష్యాలపైన దృష్టి పెట్టడమే ఉత్తమ మార్గమనని చెప్పుకొచ్చింది. ఇండియన్ 2 సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చిన రకుల్ ప్రీత్ సింగ్.. స్ట్రెయిట్ తెలుగు సినిమా చేయక చాలా కాలమే అవుతుంది. ప్రస్తుతం రణ్ బీర్ కపూర్ నటిస్తోన్న రామాయణలో కీలక పాత్రలో నటిస్తోంది. రకుల్ నటించినరాఖ్‌అఖాఅగాబతీ ఔశీష్ర ణశీ ప్రస్తుతం ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫాం నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో ట్రెండింగ్ అవుతోంది. ఈ భామ నెక్ట్స్ ఇండియన్ 3 చేయాల్సి ఉంది. మరి తెలుగు సినిమాలో ఎప్పుడు కనిపిస్తుందో చూడాలి.

నెగెటివ్ రోల్‌లో ఐశ్వర్య?

వైవిధ్యమైన కథాంశాల్ని ఎంచుకుంటూ దక్షిణాదిలో ప్రతిభావంతురాలైన కథానాయికల్లో ఒకరిగా పేరు తెచ్చుకుంది ఐశ్వర్యరాజేష్. అయితే ఈ భామకు తెలుగులో మాత్రం కాస్త ఆలస్యంగానే బ్రేక్ దొరికింది. గత ఏడాది 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' చిత్రంతో తెలుగులో ఆమె తొలి బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్‌ని సొంతం చేసుకుంది. ప్రస్తుతం తమిళ, కన్నడ సినిమాలో బిజీగా ఉన్న ఈ అమ్మడు తెలుగులో ఓ బంపరాఫర్‌ను దక్కించుకున్నట్లు తెలిసింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. అగ్ర కథానాయకుడు బాలకృష్ణ-కొరటాల శివ కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కనున్న సినిమా ప్రకటన రోజు నుంచి వార్తల్లో నిలుస్తున్నది. గాడ్ ఆఫ్ మాసెస్‌గా అభిమానులు పిలుచుకునే బాలకృష్ణ.. సామాజిక అంశాల మేళవింపుతో మాస్ కథాంశాల్ని తెరకెక్కించడంలో సిద్ధహస్తుడైన దర్శకుడు కొరటాల శివ కలయిక వెండితెరపై సంచలనాల్ని సృష్టించడం ఖాయమని అభిమానులు ధీమాగా ఉన్నారు. త్వరలో ఈ సినిమా సెట్స్‌మీదకు వెళ్లనుంది. ఇందులో ఐశ్వర్యరాజేష్ ఓ కీలక పాత్రకు ఎంపికైందని తెలిసింది. నెగెటివ్ షేడ్స్‌తో ఆమె పాత్ర సాగుతుందని, కథాగమనంలో చాలా కీలకంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని సుధాకర్ చెరుకూరి, సుధాకర్ మిక్కిలినేని సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు.

నాకు ఒకే ఒక్క కూతురు పేరు మణమ్మ

అగ్ర కథానాయకుడు రవితేజ 'ఇరుముడి' సినిమా భక్తి, భావోద్వేగాలతో కూడుకున్న హృద్యమైన తండ్రీకూతుళ్ల ప్రేమకథ అని ప్రచారంలో భాగంగా మేకర్స్ ఇప్పటికే తెలిపారు. అయితే.. ఆ ప్రేమ వెనుక, ఆ భావోద్వేగాల వెనుక, ఆ భక్తి వెనుక రక్తపు మరకలు అంటిన గతం ఉందని, ఆ గతం ప్రేక్షకులను ఉద్వేగానికి గురిచేస్తుందని ఇన్‌సైడ్ టాక్. తాజాగా అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం 'ఇరుముడి' సినిమా ప్రారంభమే భయానకమైన రక్తపాతంతో కూడి ఉంటుందట. రవితేజపై తెరకెక్కించిన ఈ భారీ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ ఆయన పాత్రలోని నేరపూరిత వ్యక్తిత్వాన్ని ఆవిష్కరిస్తుందట. అయితే.. కూతురు కోసం నేరప్రవృత్తికి స్వస్తి పలికి, అయ్యప్ప దీక్ష తీసుకొని సాత్విక జీవితం గడుపుతుంటాడట. ఇంతలో గత జీవితం తాలూకు వైరం తనకు సమస్యలు సృష్టిస్తుంది. ఆ సమస్యల్లో తన కూతురు జీవితం కూడా ముడిపడి ఉండటంతో కథ కీలక మలుపు తిరుగుతుందట. ఇలా ఎమోషనల్ ఫ్యామిలీ డ్రామాగా సినిమా సాగుతుందని తెలిసింది. రవితేజ తన పార్ట్ షూటింగ్‌ని పూర్తిచేసి డబ్బింగ్ పనులు మొదలుపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ విడుదల చేసిన డబ్బింగ్ తాలూకు వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. 'నాకు ఒకే ఒక్క కూతురు.. పేరు మణమ్మ' అంటూ రవితేజ ఎంతో ఎమోషనల్‌గా చెప్పిన డైలాగ్ ఆకట్టుకుంటున్నది. ఇంకా మూడు రోజుల షూట్ మాత్రమే మిగిలివుందని, పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు కూడాపూర్తి చేసి ఆగస్ట్ 21న సినిమాను విడుదల చేస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు. ప్రియా భవానీ శంకర్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో రవితేజ కూతురిగా బేబీ నక్షత్ర నటిస్తున్నది. ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం: శివ నిర్వాణ, సంగీతం జీవీ ప్రకాశ్‌కుమార్, నిర్మాణం: మైత్రీమూవీమేకర్స్.

ఎడబాటు మిగిల్చిన వేదన

సూపర్‌స్టార్ కృష్ణ మనవడు జయకృష్ణ ఘట్టమనేని హీరోగా పరిచయమవుతున్న చిత్రం 'శ్రీనివాస మంగాపురం'. అజయ్‌భూపతి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని అశ్వనీదత్ సమర్పణలో పి.కిరణ్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ నెల 30న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో మేకర్స్ మ్యూజికల్ ప్రమోషన్స్‌ను వేగవంతం చేశారు. సోమవారం ఈ సినిమా నుంచి 'రావే చెలియా' అనే పాటను విడుదల చేశారు. జీవీ ప్రకాష్‌కుమార్ స్వరపరచిన ఈ పాటకు నాగార్జున రెడ్డి సాహిత్యాన్నందించారు. కపిల్ కపిలన్ ఆలపించారు. ప్రేమికుల జీవితాల్లో ఎడబాటు మిగిల్చిన ఆవేదనను వ్యక్తం చేస్తూ ఈ పాట సాగింది. విజువల్స్ పాటలోని ఉద్వేగాల్ని మరింత ఎలివేట్ చేసేలా ఉన్నాయి. రాషా తడాని కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ సినిమాలో సీనియర్ నటుడు మోహన్‌బాబు కీలక పాత్రను పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: జీవీ ప్రకాష్‌కుమార్.

CHAITANYA VAARADHI" Telugu Daily Printed, Published and owned by Bonda Gopinadha Rao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Published at D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021.and Printed at Chaitanya Vaaradhi Printers, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Editor : Bonda Gopinadharao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Cell : 9848682422, RNI.NO.APTEL\2006\18521, Postal Regd.No. ANK/0017/2015/2017 E-mail: chaitanyavaradhi@gmail.com