

కూటమి పాలనలోనే..సాగుకు భరోసా.. రైతుకు భద్రత

-కొవ్వూరులో కోకో సిటీ ఏర్పాటు చేస్తాం -ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో సీఎం చంద్రబాబు పర్యటన - రూ.153 కోట్లతో ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ ఆధునికీకరణకు శంకుస్థాపన

రాజమహేంద్రవరం: కూటమి ప్రభుత్వంలోనే రాష్ట్రంలో సాగుకు భరోసా, రైతుకు భద్రత ఉంటాయని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. రెండేళ్లలో సాగునీటి రంగానికి రూ.24 వేల కోట్లు వెచ్చించామని, తుంగభద్ర ప్రాజెక్టు గేట్లు కొట్టుకుపోతే ఇటీవలే కొత్తవి అమర్చామని గుర్తుచేశారు. గోదావరిపై ధవళేశ్వరం బ్యారేజీని కూడా రూ.153 కోట్లతో ఆధునికీకరిస్తున్నామని, తొమ్మిది నెలల్లో 117 కొత్త గేట్లు అమర్చుతామని ప్రకటించారు. తూర్పుగోదావరి, దాక్షిణ్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాల్లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పర్యటించారు. తొలుత ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ మొదటి గేటు వద్ద గేట్ల పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం ఆశ్రేయపురం మండలం పిచ్చుకలంకలో రైతుల సభలో ప్రసంగించారు. రైతులంతా ఆకుపచ్చ కండువలు గాల్లో ఊపుతూ సీఎంకు స్వాగతం పలకగా, ఆయన సైతం కండువా ఊపి ఉత్సాహం నింపారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం ప్రసంగం ఆయన మాటల్లోనే.. ఇప్పుడూ మా హయాంలోనే... ఇఖండ గోదావరి ప్రాజెక్టును సాకారం చేస్తాం. గోదావరిపై బ్రిటిష్ వ్యక్తి కాటన్ తొలుత బ్యారేజీ కడితే.. ఆనక ఎన్టీఆర్ మరో బ్యారేజీని ప్రారంభించారు. 32.25 లక్షల క్యూసెక్కుల వరదను తట్టుకునేలా, 2.99 టీఎంసీల నిల్వ సామర్థ్యంతో, 10.13 లక్షల ఎకరాలకు నీరందించేలా ఈ బ్యారేజీని కట్టించారు. దీని గేట్లు, మోటార్లు దెబ్బతింటే.. 2014లో రూ.32 కోట్లతో 64 గేట్లు మార్చాం. తర్వాత అధికారం చేపట్టిన గొడ్డలి పార్టీ పట్టించుకోలేదు. మళ్లీ కూటమి ప్రభుత్వంలోనే పనులు చేయిస్తున్నాం. ప్రపంచానికి కోకో ఉత్పత్తిచేసే



స్థాయికి ఎదిగాం. కొవ్వూరులో కోకో క్లస్టర్ను ఏర్పాటు చేస్తాం. పుష్కరాల పనులపై రోజువారీ సమీక్ష... గోదావరి పుష్కరాల కోసం రాజమహేంద్రవరం పరిసరాల్లో రూ.1,200 కోట్లతో పనులు ప్రారంభించాం. ఇకపై నేను, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ రోజువారీగా సమీక్షిస్తూ, గడువులోగా పనులు పూర్తి చేయిస్తాం. లంకలను పర్యాటకంగా అభివృద్ధి చేస్తాం. కోనసీమలో రైలు కూత వినిపించాలన్న లోక్ సభ మాజీ స్పీకర్ జీఎంసీ బాలయోగి కల సాకారానికి కృషి చేస్తున్నాం. కొన్ని ప్రాజెక్టుల్లో కేంద్రం ఒక్కసారి ముందుకు, కొన్నిసార్లు వెనక్కి లాగుతుంటుంది. భుజానికి శస్త్రచికిత్స చేసుకున్న పవన్ కల్యాణ్ ను ముంబయిలో కలిశాను. ఆయన త్వరగా పనిలో దిగాలని ఆలోచిస్తున్నారు. రాజకీయ నాయకులు ప్రజల్లో తిగేటప్పుడు తోపులాటలు, చేతులు పట్టుకుని లాగడం సాధారణమే కానీ, పవన్ కల్యాణ్ కు అభిమానులెక్కువ. గొడ్డలి పార్టీ రాష్ట్రంలో కులాలు, మతాల మధ్య చిచ్చుపెట్టేందుకు యత్నిస్తోంది. సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా మహిళల వ్యక్తిత్వ హననానికి పాల్పడుతోంది. పవన్ కల్యాణ్ కుటుంబసభ్యులపై అసభ్యంగా పోస్టులు పెట్టారు. వారికి గొడ్డలి పార్టీ ఆర్థికంగా సహకరిస్తోంది. ఎక్కడో నష్టాడియోలు, కార్యాలయాలు పెట్టేవారికి ఆ పార్టీ నేతలు ఫైనాన్స్ చేస్తున్నారు.

పోలీసుల పనితీరు అభినందనీయం

అనకాపల్లి: జిల్లాలో ఈ ఏడాది నేరాల రేటు 15 శాతం తగ్గిందని హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత తెలిపారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో స్వేచ్ఛ ఎన్ హెచ్ ఐతో నేర సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో నేరాల రేటు ఈ ఏడాది 4 శాతం తగ్గితే, అనకాపల్లి జిల్లాలో 15 శాతం తగ్గిందన్నారు. మహిళలపై దాడులు, అరాచకాలు 7 శాతం తగ్గిందన్నారు. పోక్స్ కేసులు 11 శాతం తగ్గిందన్నారు. జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారించేలా 24 బ్లాక్ స్పాట్ లు గుర్తించామన్నారు. జాతీయ రహదారిపై లైటింగ్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని పోలీస్ సిబ్బంది సూచించారన్నారు. దీపాలతోపాటు అవసరమైన సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుకు చర్యలు చేపడతామన్నారు. మహిళలు, బాలికలు, యువతుల అదృశ్యం కేసుల్లో నూరు శాతం పురోగతి సాధించారని పోలీసు సిబ్బందిని అభినందించారు. జిల్లాలో సోషల్ మీడియా, సైబర్ నేరాల సంఖ్య పెరిగిందన్నారు. గౌరవానికి భంగం కలిగేలా మాట్లాడే వారిపై చర్యలు తీసుకునేందుకు ప్రత్యేకంగా టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. విధి నిర్వహణలో ప్రతిభ చూపిన పోలీసు అధికారులకు ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు. ఎస్పీ తుహినీసిన్హా అదనపు ఎస్పీ మోహనరావు, డీఎస్పీలు శ్రీనివాసరావు, జీఆర్ ఆర్ మోహన్, శ్రీనివాసులు, మోహనరావు పాల్గొన్నారు.



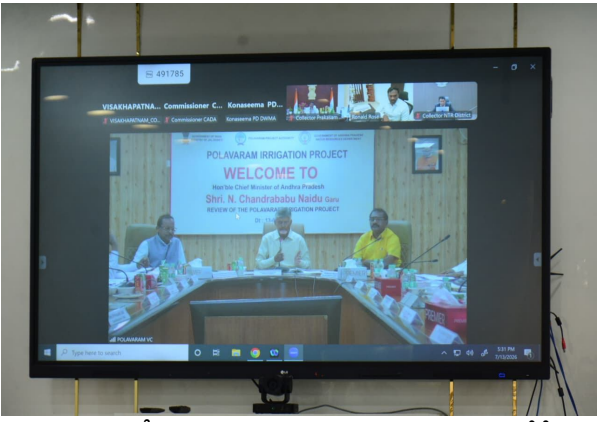
అదైర్వపడొడ్డు.. అందగా ఉంటాం అనకాపల్లి: ఎవరూ అదైర్వపడొడ్డు. మీకు అందగా ప్రభుత్వం, పోలీసు శాఖ ఉందని మంత్రి అనిత భరోసా ఇచ్చారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో సోమవారం ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్)కు హాజరై ఎస్పీ తుహినీసిన్హాతో కలిసి ఫిర్యాదుదారులతో మాట్లాడారు. 80 శాతం ఆన్లైన్ వివాదాలకు సంబంధించినవి, 20 శాతం మహిళలపై వేధింపులు, ఇతర సమస్యలపై ఫిర్యాదులు వచ్చాయన్నారు.

జిల్లాలో ఆశాజనకంగా జలధాం -జలహారతి పనులు



-ముఖ్యమంత్రి సమీక్షలో జిల్లా పురోగతిని వివరించిన కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేసిన జలధార-జలహారతి కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం జిల్లా గణనీయమైన పురోగతి సాధించినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ తెలిపారు. పోలవరం ప్రాజెక్టులో ఎర్త్ కమ్ రాక్ ఫిల్ డ్యామ్ లోని గ్యూప్-1, గ్యూప్-2, పవర్ హౌస్ నిర్మాణ పనులను పరిశీలించిన అనంతరం ముఖ్యమంత్రి నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి సమీక్షా సమావేశంలో కలెక్టర్ తన ఛాందర్ నుంచి వర్చువల్ గా పాల్గొని జిల్లా పురోగతిని వివరించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా చేపట్టినన్న 36 ప్రాధాన్యతా ప్రాజెక్టులతో పాటు జలధార-జలహారతి కార్యక్రమంపై జరిగిన సమీక్షలో జిల్లాలో చేపట్టిన నీటి సంరక్షణ పనులు, సాధించిన ఫలితాలు, భూగర్భ జలాల పెంపునకు తీసుకున్న చర్యలను ముఖ్యమంత్రికి తెలియజేశారు. జిల్లాలో జలవనరుల పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ చెరువుల



పునరుద్ధరణ, ఫీడర్ ఛానెళ్ల అభివృద్ధి, బండెల బలోపేతం, పూడికతీత, వర్షపు నీటి నిల్వ సామర్థ్యాన్ని పెంచే పనులను ప్రణాళికాబద్ధంగా అమలు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం కింద జిల్లాలో 488 పనులకు పరిపాలనా ఆమోదం లభించగా, 487 పనులు విజయవంతంగా పూర్తయ్యాయని వెల్లడించారు. కార్యక్రమం ద్వారా 9.39 లక్షలకు పైగా ఉపాధి దినాలు కల్పించినట్లు పేర్కొన్నారు. భూగర్భ జలాల వృద్ధికి దోహదపడే 390 పనులు చేపట్టగా, వాటి ద్వారా సుమారు 1.32 మిలియన్ క్యూబిక్ మీటర్ల అదనపు నీటి నిల్వ సామర్థ్యం ఏర్పడుతుందని కలెక్టర్ ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. ఈ పనుల ఫలితంగా వర్షపు నీటి నిల్వ పెరగడంతో పాటు భూగర్భ జలమట్టాలు మెరుగుపడే అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. జలధార-జలహారతి కార్యక్రమంలో జిల్లాకు నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను విజయవంతంగా సాధించామని, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నీటి సంరక్షణ, జలవనరుల పరిరక్షణను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు యంత్రాంగం సమన్వయంతో పనిచేస్తోందని జిల్లా కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

పవన్ కు మహారాష్ట్ర సీఎం పరామర్శ



అమరావతి: ఉపముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ను మహారాష్ట్ర సీఎం దేవేంద్ర ఛదణవిస్ పరామర్శించారు. ముంబయిలోని కోకిలాబెన్ ఆసుపత్రిలో

చికిత్స పొందుతున్న పవన్ ను ఆయన కలిసి మాట్లాడి ఆరోగ్య వరిస్థితిని తెలుసుకున్నారు. త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.

ఫార్మా కంపెనీలో ప్రమాదం: ఒకరికి గాయాలు

రవాడ: పరవాడ జేఎన్ ఫార్మాసీటీలోని టోరెంట్ ఫార్మా కంపెనీలో ఆదివారం సాయంత్రం జరిగిన ప్రమాదం అలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. పరవాడ పోలీసులు తెలిపిన వివరాలిలా.. కంపెనీ ప్రొడక్షన్ బ్లాకు-ఏలోని ఒక్కొక్కటి 50 లీటర్ల సామర్థ్యమున్న మూడు సల్ఫ్యూరిక్ యాసిడ్ డ్రమ్ములను కింద నుంచి ఫస్ట్ ఫ్లోర్ కు చైన్ తో కూడిన లిఫ్ట్ పై వంపుతుండగా ఒక్కసారిగా చైన్ తెగిపోవడంతో లిఫ్ట్ తో కలిసి యాసిడ్ డ్రమ్ములు కిందపడి పగిలిపోయాయి. సమీపంలో విధుల్లో ఉన్న భీమలి మండలం చిట్టివలసకు చెందిన కంపెనీ ఉద్యోగి (కెమిస్టు) నీలంశెట్టి నాగరాజు (37)పై యాసిడ్ పడటంతో ముఖానికి, చేతికి, భుజానికి కాలిన గాయాలయ్యాయి. కంపెనీ ప్రతినిధులు వెంటనే నాగరాజును చికిత్స నిమిత్తం షీలానగర్ కిమ్స్ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఆయన ఆరోగ్యం బాగానే ఉందని అధికారులు తెలిపారు. ప్రమాదం జరిగిన స్థలాన్ని తహసీల్దార్ పి.వి.రత్నం, డిప్యూటీ చీఫ్ ఇన్ స్పెక్టర్ ఆఫ్ ఫ్యాక్టరీస్ రాంబాబు, సీఐ భాస్కరరావు తదితరులు పరిశీలించారు. ప్రమాదానికి గల కారణాలను కంపెనీ ప్రతినిధులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామని సీఐ పేర్కొన్నారు. సీఐటీయూ రాష్ట్ర కోస్టల్ గవీనెంట్ సత్తునారాయణ చేరుకుని కంపెనీ వద్ద విలేకర్లతో మాట్లాడారు. కంపెనీలో భద్రతా ప్రమాణాలను



పక్కాగా అమలు చేయకపోవడంతో ప్రమాదం జరిగిందన్నారు. గాయపడిన నాగరాజుకి మెరుగైన వైద్యం అందించాలన్నారు. అనంతరం కోతేశ్వరరావుతో కలిసి కిమ్స్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న నాగరాజును పరామర్శించారు.

జిల్లాలో ఖరీఫ్ సీజన్ సంబంధించి రైతులకు అందుబాటులో విత్తనాలు ఎరువులు

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: జిల్లాలో ప్రస్తుతం ఖరీఫ్ సీజన్ సంబంధించి రైతులకు అందుబాటులో విత్తనాలు ఎరువులు పూర్తిస్థాయిలో ఉన్నాయని ఒక ప్రకటనలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ తెలిపారు. ఖరీఫ్-2026 సీజన్కు సంబంధించి APAIమీతో వ-పంట డేటా అనుసంధానం చేయబడిందని, తేదీ 08-06-2026 నుండి నేటి వరకు APAIమీ పోర్టల్ ద్వారా 1,784 మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా రైతులకు పంపిణీ చేశామన్నారు. ఎరువుల లభ్యత..... మార్కెట్ డే వద్ద యూరియా బిఫర్ నిల్వ 4,012.92 మెట్రిక్ టన్నులు ఉందని, అదేవిధంగా ప్రైవేట్ డీలర్లు, PACS మరియు RSKI వద్ద యూరియా నిల్వ : 3,185.12 మెట్రిక్ టన్నులు యూరియా నిల్వ ఉన్నట్లుగా, మొత్తం యూరియా 7,198.04 మెట్రిక్ టన్నులు అందుబాటులో ఉందని కలెక్టర్ తెలిపారు. జూలై నెలకు యూరియా సరఫరా 4,615 మెట్రిక్ టన్నులుగా అధికారులు ప్రతిపాదించారన్నారు. ఖరీఫ్ సీజన్కు మొత్తంలో 19,658 మెట్రిక్ టన్నులు యూరియా అవసరం ఉండవచ్చని కలెక్టర్ అన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని ఎరువుల రిటైల్ విక్రయ కేంద్రాలలో నిల్వలు మరియు గరిష్ట చిల్లర్ ధర (MRP) ప్రకారం ఎరువుల విక్రయాలు జరుగుతున్నాయో లేదో నిర్ధారించుటకు ADAIచే డిజిజన్ వారిగా తనిఖీలు నిరంతరం నిర్వహించబడుతున్నట్లు కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. యూరియా లభ్యతపై అన్ని ADAIT మరియు హీసూలతో ప్రతిరోజూ సమీక్ష నిర్వహిస్తూ, అవసరాన్ని బట్టి సంబంధిత RSKIT మరియు PACSలకు యూరియా నిల్వలు అందుబాటులో ఉంచుతున్నట్లు తెలియజేశారు. తేదీ.04-07-2026న మాకవరపాలెం మండలం, జి. కోడూరు గ్రామంలోని వెంకటరమణ జనరల్ స్టోర్స్ యూరియాను అధిక ధరకు విక్రయించినందుకు “స్టాప్ సేట్ “ ఆదేశాలు జారీ చేశామని,



అదేవిధంగా, సుమారు రూ.2.75 లక్షల విలువైన 46.485 మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా నిల్వలు స్వాధీనం అధికారులు చేసుకొన్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. విత్తనాలు లభ్యత..... జిల్లాకు 21,000 క్వింటాళ్ళు వరి విత్తనాలు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. RSKIలో 18,850 క్వింటాళ్ళు వరి విత్తనాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని కలెక్టర్ తెలిపారు. అదేవిధంగా వచ్చిరోట్ల ఎరువు విత్తనాలు 1,063 క్వింటాళ్ళు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. RSKIలో అందుబాటులో 927.8 క్వింటాళ్ళు వచ్చిరోట్ల ఎరువు విత్తనాలు ఉన్నాయన్నారు. జిల్లాలో రైతులు అదైర్వ పడవలసిన అవసరం లేదని ఖరీఫ్ సీజన్ కు అవసరమైన మొత్తం విత్తనాలు, ఎరువులు అందుబాటులో ఉంచేందుకు అధికారులు కృషి చేస్తున్నట్లు కలెక్టర్ ఆ ప్రకటనలో తెలిపారు.

సంపాదకీయం

అధిక రాబడులకు భరోసానివ్వాలి

అన్నదాతలను వరి నుంచి ఇతర పంటలకు మళ్లించేందుకు ప్రభుత్వాలు చాలాకాలంగా ప్రయత్నిస్తున్నా. ఫలితాలు అరకొరగానే ఉంటున్నాయి. ఇతర పంటలకు కనీస మద్దతు ధరలను వదేపదే పెంచుతూ, పంటల వైవిధ్యీకరణ పథకాలను ప్రవేశపెట్టినా ఇప్పటికీ వరి సాగుదే పైచేయిగా ఉంది. దీనికి కారణం- రైతులు మార్పును వ్యతిరేకించడం కాదు, ఇతర పంటలకు మారితే నష్టం వస్తుందన్న భయం! ఇక్కడ విధాన నిర్ణీతలు గుర్తించాల్సిన మొదటి వాస్తవం- మన సేద్య రంగంలో ఒక పంట అందించే ఆదాయానికి, దాని సాగులో నష్టభయానికి మధ్య సమతుల్యత వరి పంటతోనే ఎక్కువని. నిజానికి, ప్రభుత్వ విధానాలు గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా వరి సాగులో నష్టభయాన్ని తగ్గిస్తూ వచ్చాయి. పలు రాష్ట్రాల్లో కచ్చితమైన కొనుగోళ్లు, సాగునీటి వసతులు, రాయితీపై విద్యుత్ సరఫరా, ఎరువుల సబ్సిడీ, స్థిరమైన మార్కెట్, అధిక ఆదాయానికి భరోసా వంటివి వరి సాగుతో తీవ్రంగా నష్టపోబోమనే నమ్మకాన్ని రైతులకు కల్పించాయి. టమాటా, కూరగాయలను పండించే రైతులు ఒక సీజన్లో లాభాలు ఆర్జించి, మరో సీజన్లో నష్టాలను చవిచూస్తుంటారు. పప్పులు, నూనెగింజలను పండించేవారు తరచూ వాతావరణ మార్పులు, మార్కెట్ అస్థిరత, బలహీనమైన కొనుగోళ్ల వంటి అనిశ్చితులను ఎదుర్కొంటారు. వరి రైతులు విషయంలో ఇలాంటి నష్టభయాలు తక్కువ. ప్రభుత్వం వరి సాగును ప్రోత్సహించేందుకు 2023-24లో ఎరువుల సబ్సిడీల రూపంలో దాదాపు రూ.1.95లక్షల కోట్లు ఖర్చు వెచ్చించింది. సాగునీరు, కొనుగోలు వ్యవస్థలపై దశాబ్దాలుగా పెట్టిన భారీ పెట్టుబడులు వరిని ఆర్థికంగా ఆకర్షణీయం చేశాయి. ఇక రెండో వాస్తవం- పప్పుధాన్యాలు, నూనెగింజలు, ఉద్యాన పంటల్లో ఇప్పటికీ ఆదాయం, నష్టభయం మధ్య సమతుల్యత కొరవడటం. గడచిన దశాబ్ది కాలంలో దేశీయంగా పప్పుగింజల సాగు, వాటి లభ్యతను పెంచడంలో బాగానే పురోగతి సాధించాం. కానీ, ఈ పెరుగుదలలో కొంతభాగం వరి సాగు విస్తీర్ణం తగ్గడం వల్ల కాకుండా, నూనెగింజల సాగు తగ్గడం వల్లే జరిగినట్లు నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. పప్పు గింజల్లో స్వావలంబన మెరుగైనప్పటికీ, భారత్ ఇప్పటికీ తన పంటనూనే అవసరాల్లో దాదాపు మూడింట రెండొంతుల మేర దిగుమతి చేసుకుంటోంది. 2006-07లో సుమారు 220 కోట్ల డాలర్లుగా ఉన్న పంట నూనెల దిగుమతి బిల్లు 2023-24 నాటికి ఏకంగా 1500 కోట్ల డాలర్లకు ఎగబాకింది. ఇక్కడ సమస్య ఏమిటంటే, ప్రత్యామ్నాయ పంటల సేకరణ పరిమితంగా, అదీ అప్పుడప్పుడు మాత్రమే జరుగుతోంది. పైగా ధరలు స్థిరంగా ఉండవు. చాలాచోట్ల ప్రాసెసింగ్, నిల్వ, మౌలిక సదుపాయాలు అరకొరగానే ఉన్నాయి. ఈ పంటల సాగు భూములు ఇప్పటికీ వర్షాలపైనే ఆధారపడుతూ, వాతావరణ మార్పుల ప్రభావానికి గురవుతున్నాయి. ఈ సమస్యలను అధిగమించడానికి మరింత స్పష్టమైన, వినూత్నమైన వైవిధ్యీకరణ వ్యూహం అవసరం. పప్పుధాన్యాలు పంటలు తక్కువ నీటిని వాడుకుని, వర్షాభావ పరిస్థితులను సమర్థంగా తట్టుకుంటాయి. కాబట్టి, వర్షాధార ప్రాంతాల్లో వీటి సాగుకే ప్రాధాన్యమివ్వాలి. నీటిపారుదల సౌకర్యం ఉన్నచోట్ల వరి నుంచి వేరుశనగ, ఆవాలు, పొద్దుతిరుగుడు, నువ్వులు వంటి నూనెగింజల వైపు మారే విధానాలను ప్రోత్సహించాలి. ఇటువంటి మార్పు భూగర్భ జలాలపై ఆత్మిదీని, ఎరువుల వినియోగాన్నీ గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది; పంట నూనెలను దిగుమతి చేసుకోవాల్సిన అగత్యమూ అంతగా ఉండదు. ప్రభుత్వం గుర్తించాల్సిన మూడో సాకంశం- విజయవంతమైన ప్రయోగాలను త్వరగా అమలు చేయడం. నష్ట భయాన్ని తగ్గించి, డిమాండ్కు భరోసా కల్పించినప్పుడు పంటల వైవిధ్యీకరణ విజయవంతమవుతుందని ఒడిశా చిరుధాన్యాల మిషన్ నిరూపిస్తోంది. అక్కడి ప్రభుత్వం చిరుధాన్యాలకు మద్దతు ధరలను ప్రకటించడమే కాకుండా, వాటి కొనుగోళ్లనూ బలోపేతం చేసింది. ప్రభుత్వ పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా చిరుధాన్యాలను ప్రజలకు చేరవేయడంతో పాటు పోషకాహార కార్యక్రమాల్లోనూ వాటిని అంతర్భాగం చేసింది. ప్రాసెసింగ్, మార్కెటింగ్ వసతులపైనా దృష్టి సారించింది. 2024-25 సీజనులో ఒడిశా సర్కారు 64వేల మందికి పైగా రైతుల భాగస్వామ్యంతో దాదాపు 75వేల మెట్రిక్ టన్నుల రాగులను సేకరించింది. తమ పంటను కొనుగోలు చేసేవారు కచ్చితంగా ఉంటారనే నమ్మకం రైతుల్లో కలగడం వల్లే అంతరించిపోతున్న ఒక పంటకు మళ్లీ ఆర్థిక ప్రాధాన్యం లభించింది. ఇక్కడ మరో ముఖ్యమైన ఉదాహరణ, తెలంగాణలో ఆయిల్ పామ్ సాగు విస్తరణ. ప్రాసెసింగ్ కంపెనీల నుంచి కొనుగోళ్లకూ, ద్వీకౌలిక ఆదాయానికి భరోసా లభించడం, ధరలు స్థిరంగా ఉండటం వల్ల ఈ రైతులకు ప్రయోజనం చేకూరుతోంది. మార్కెటింగ్, ప్రాసెసింగ్ వసతులు కూడా ఇందుకు దోహదపడ్డాయి. ఫలితంగా దేశంలోని ప్రముఖ ఆయిల్ పామ్ ఉత్పత్తి రాష్ట్రాల్లో ఒకటిగా తెలంగాణ అవతరించింది. వరి, చిరుధాన్యాలు, ఆయిల్ పామ్ల నుంచి నేర్చుకోవాల్సిన పాఠం- రైతులు కేవలం అభ్యర్థనలు, మద్దతు ధరల ప్రకటనలు, పంటల వైవిధ్యీకరణ లక్ష్యాలకు స్పందించరు; జరగకూడదని ఏదైనా జరిగితే తాము నష్టపోగా మిగిలేది ఎంతన్నదే చూస్తారు. ప్రభుత్వ విధానాలు, మార్కెట్ల ఎక్కువైతే రిస్కును తగ్గించి, నిశ్చితమైన డిమాండ్ను సృష్టించాయో, అక్కడ రైతులు పంటల మార్పిడి చేశారు. అనిశ్చితి కొనసాగిన చోట వైవిధ్యీకరణ పరిమితంగానే ఉండిపోయింది. కాబట్టి, ప్రభుత్వాలు పంట మార్పిడితో పాటు నష్టభయాన్ని తగ్గించి, అధిక రాబడులకు భరోసానివ్వడం ముఖ్యం.

రూ.35,313 కోట్లతో 36 ప్రాజెక్టులు పూర్తి

-మూడేళ్లలోనే ఆ ప్రాజెక్టులు ప్రారంభించాలి: సీఎం

అమరావతి: ‘ఆంధ్రప్రదేశ్లో రాబోయే మూడేళ్లలో 36 ప్రాధాన్య ప్రాజెక్టులు పూర్తిచేస్తాం. ఇందుకు రూ.35,313 కోట్లు ఖర్చుచేసేలా ప్రణాళిక రూపొందించాం. ఈ ప్రణాళికను మరింత సూక్ష్మంగా తయారుచేయండి. ఏ ప్రాజెక్టు ఏ తేదీకి పూర్తిచేసి ప్రారంభిస్తామో ఆ తేదీలతో సమగ్ర ప్రణాళిక తయారుచేసి తీసుకురండి. మళ్లీ సమగ్రంగా సమీక్షిద్దాం’ అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. ‘సాస్తి ప్రపంచబ్యాంకు నిధులు, ఇతర నిధులతో ఆర్థికశాఖ, జలవనరులశాఖ కలిసి సిద్ధం చేసిన ఈ ప్రణాళికను మరింత పకడ్బందీగా రూపొందించాలి. ప్రారంభతేదీ నిర్ణయించి, లక్ష్యం నిర్దేశించుకుని వేగంగా పనులు పూర్తిచేయాలి’ అన్నారు. పోలవరంలో ఆయన సాగునీటి ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై అధికారులతో సమీక్షించారు. జలవనరులశాఖ ప్రత్యేక ప్రధానకార్యదర్శి శశిభూషణ్, ఈఎన్సీ సరసింహమూర్తి, పునరావాస కమిషనర్ ప్రశాంతి ఆయో అంశాలపై సీఎంకు ప్రజంబేషన్ ఇచ్చారు. అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, ఆర్థికశాఖ కార్యదర్శి రోనాల్డ్ రోసేలు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమవేశంలో పాల్గొన్నారు. పోలవరంలో పునరావాసం పూర్తిచేసేందుకు నెలకు రూ.300 కోట్లు ఖర్చుచేసేలా ప్రణాళిక రూపొందించామని ప్రశాంతి చెప్పారు. దీనిపైచిరకల్లా పునరావాసం పూర్తిచేయాలని సీఎం నిర్దేశించారు 2027 మార్చి వరకు సమయం కోరారు. పోలవరం తొలిదశ పూర్తివ్వగానే రెండోదశ పనులు ప్రారంభిస్తామని సీఎం అన్నారు. ఈ నెల 18న ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ వస్తున్నారని, ఆ లోపు తొలిదశకు కావాల్సిన పెండింగ్ నిధులపై తమకు నివేదిక ఇవ్వాలని సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు.

క్రీడాకారుల్లో ప్రతిభను వెలికి తీసేందుకు ప్రభుత్వం కృషి

అనకాపల్లి: క్రీడాకారుల్లో ప్రతిభను వెలికి తీసేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత తెలిపారు. ‘అమరావతి ఛాంపియన్ షిప్ 2026’లో భాగంగా జూలై 15 నుంచి ఆగస్టు 29 వరకు క్రీడా పోటీలను నిర్వహించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా పోటీలకు సంబంధించిన గోడపత్రికను మంత్రి ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ.. 12 క్రీడా అంశాల్లో నియోజకవర్గ, జిల్లా స్థాయి పోటీలు నిర్వహించి, ప్రతిభ కనబరిచిన వారిని రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు ఎంపిక చేస్తామన్నారు. రాష్ట్రస్థాయిలో ప్రతిభ చూపిన క్రీడాకారులకు నగదు బహుమతి అందజేస్తామని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా క్రీడాభివృద్ధి అధికారిణి శైలజ, తదితరులు ఉన్నారు.



వీజీఆర్ఎస్ అర్జీలను సత్వరమే పరిష్కరించాలి

-అర్జీల పరిష్కారం నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలి -ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికే తొలి ప్రాధాన్యత -వీజీఆర్ఎస్ కు 215 అర్జీలు, రెవెన్యూ క్షినిక్ కు 242 వినతులు మొత్తం 457 అర్జీలు -జాయింట్ కలెక్టర్ సార్వమాన్ పటేల్

అనకాపల్లి: వీజీఆర్ఎస్ అర్జీలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలని జాయింట్ కలెక్టర్ శార్వ మాన్ పటేల్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టరేట్ వీజీఆర్ఎస్ మందిరంలో ప్రజా పబ్లిక్ గ్రీవెన్స్ రెడ్రెస్సల్ సిస్టమ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ సార్వమాన్ పటేల్ తో , పాటు ఇంచార్జ్ డిఆర్ఓ వై శ్రీనివాస్ రావు లు జిల్లా సలుమాలల నుంచి వచ్చిన దరఖాస్తుదారుల నుంచి వినతులను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ 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, ఏడీ సర్వే, ఇగోషన్, జీవీఎంసీ, ఏడీ ఆగ్రికల్చర్, మైనింగ్, ట్రెబల్ వెల్ఫేర్, లేబర్ ఆఫీస్, ఫిషరీస్, ఏవీఎస్ అర్జీస్, డ్యామ, తాగునీరు తదితర శాఖలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులను అలస్థం చేయకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. వీజీఆర్ఎస్లో సమోదైన అర్జీలను కేవలం సమస్యలను పరిష్కరించడమే ముఖ్యం కాదని, ఫిర్యాదుదారుడు సంతృప్తి చెందేలా క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ జరిపి శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని జాయింట్ కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. వీజీఆర్ఎస్ పోర్టల్లో సమోదైన ఫిర్యాదులు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పెండింగ్లో ఉండకూడదని, గడువు ముగియక ముందే సంబంధిత అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. వివిధ శాఖలలో నిర్వహిస్తున్న వీజీఆర్ఎస్ అమలు పనితీరుని శాఖల వారిగా



జాయింట్ కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ-ఆఫీస్ తప్పనిసరిగా అమలు చేయాలని, సిబ్బంది అందరికీ లాగిన్ ఉండాలని అధికారులను జాయింట్ కలెక్టర్ ఆదేశించారు. వాట్సాప్ గవర్నన్స్ పై ప్రతీ ఒక్కరికీ అవగాహన ఉండాలన్నారు. ఫిర్యాదులను తీరస్కరించాల్సి 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 215 అర్జీలు అందాయి. అదేవిధంగా రెవెన్యూ క్షినిక్ కు 242 వినతులు అందాయి. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.

ప్రతి అర్జీని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి నాణ్యమైన చర్యలు తీసుకోవాలి

-వీజీఆర్ఎస్ లో అధికారులను ఆదేశించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ -వివిధ సమస్యలపై 294 వినతులు సమర్పించిన ప్రజలు

విశాఖపట్నం: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, ప్రజలు నుంచి అందిన ప్రతి ఫిర్యాదును సంబంధిత అధికారులు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి సకాలంలో నాణ్యమైన పరిష్కారం అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్లో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో అందిన వినతులను ఆయా శాఖలకు పంపిస్తూ, సమస్యలను సమగ్రంగా పరిశీలించి నిబంధనలకు అనుగుణంగా త్వరితగతిన పరిష్కరించాలన్నారు. సమస్యల పరిష్కారంలో జాప్యానికి తావివ్వకుండా బాధితులకు సంతృప్తికరమైన సేవలు అందించాలని సూచించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పనిచేసి ప్రతి అర్జీని నిర్ణీత గడువులో పరిష్కరించాలని, పరిష్కారం నాణ్యతపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఆదేశించారు. ఇదిలా ఉండగా వివిధ సమస్యలపై ప్రజలు మొత్తం 294 ప్రజా ఫిర్యాదులు అందజేశారు. వాటిలో రెవెన్యూ శాఖకు 100, జీవీఎంసీకి 65, పోలీసు శాఖకు 24, ఇతర శాఖలకు 105



ఫిర్యాదులు సమోదయ్యాయి. జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు, డీఆర్ఓ ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఏడీసీ సత్యవేది, డిప్యూటీ కలెక్టర్లు టి. గోవిందు, రామలక్ష్మి ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. అన్ని శాఖల అధికారులు హాజరయ్యారు.

జల జీవన్ మిషన్, గ్రామీణ తాగునీటి పథకాల పనులను వేగవంతం చేయాలి

-అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో జల జీవన్ మిషన్, గ్రామీణ తాగునీటి సరఫరా పథకాలు, 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులతో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ తన ఛాంబర్లో సమీక్షించారు. పథకాల అమలులో జాప్యానికి తావులేకుండా నిర్దేశిత గడువులో పనులు పూర్తి చేసి ప్రజలకు నాణ్యమైన తాగునీటి సేవలు అందేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులతో చేపట్టిన పథకాల మరమ్మతుల పురోగతిపై అడిగి తెలుసుకున్నారు. మరమ్మతుల పనులను వేగవంతం చేసి, ఎక్కడా తాగునీటి సరఫరాకు అంతరాయం కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. గ్రామీణ తాగునీటి సరఫరా పథకాల నిర్వహణ కోసం ప్రతి పథకానికి ప్రత్యేక బ్యాంకు ఖాతాలు ప్రారంభించి, సేవా రుసుముల వసూళ్లను పారదర్శకంగా నిర్వహించే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని డివీఓకు చెప్పారు. జల జీవన్ మిషన్ కింద చేపట్టిన గృహ తాగునీటి కనెక్షన్ పురోగతిని సమీక్షించిన కలెక్టర్, పెండింగ్లో ఉన్న 354 గృహాలకు తాగునీటి కనెక్షన్లు త్వరితగతిన పూర్తి చేసి, నిర్దేశిత గడువులో లక్ష్యాలను సాధించాలని ఆదేశబిల్వావెస్ అధికారులను ఆదేశించారు. స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్



కింద పూర్తయిన పనులకు సంబంధించిన ఆస్తుల సమోద, కంప్యూటరీకరణ తదితర ప్రక్రియలను వెంటనే పూర్తి చేసి, పెండింగ్ అంశాలను సకాలంలో పరిష్కరించాలన్నారు. నాణ్యత, పారదర్శకతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు అందించడమే లక్ష్యంగా పని చేయాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సమీక్షలో జడ్పీ సీఈవో, ఆర్.డి.బిల్వావెస్. ఎస్.ఈ., ఇగోషన్ ఎస్.ఈ., ఏవీడీ, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లిలో జగన్నాథ స్వామి రథోత్సవాలకు ఏర్పాట్లు

అనకాపల్లి: అనకాపల్లిలో జగన్నాథ స్వామి రథోత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించడానికి ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు దేవస్థాన చైర్మన్ దాడి బుజ్జి తెలిపారు. ఆలయం వద్ద నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ నెల 16వ తేదీన స్వామివారి రథోత్సవాని అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్, ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ ప్రారంభిస్తారన్నారు. ఈ నెల 25వ తేదీ వరకు నిర్వహించనున్న రథోత్సవాల్లో స్వామివారిని వివిధ రూపాల్లో అలంకరించి భక్తులకు దర్శనం కల్పిస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం అర్చకులు బంకుపల్లి సత్యనారాయణ, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.



వెంటనే అయిపోవాలనే తొందరపడ్డు..

స్నేగా చేస్తూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించండి..
మంచి స్పాట్ ఎంచుకున్నాక ఏదో
తొందరపడి గణా గణా కానిచ్చేస్తే ఫలితం
ఉండదు. పైగా ఇలా చేస్తే మంచి
అవకాశాన్ని మిస్ చేసుకున్నామనే ఫీలింగ్
వెంటాడుతుంది. కాబట్టి అలా జరగకూడద
అంటే.. స్నేగా చేస్తూ.. ప్రతీ క్షణాన్ని
ఆస్వాదించాలి. అప్పుడే మీరు చక్కటి
అనుభూతికి లోనవుతారని నిమజుల
నూచినప్పూరు. ఇంతకీ మనం
చెప్పుకోబోయేది దేని గురించి
అనుకుంటున్నారో?.. ఏవిధం యాత్రలో స్నే
అందు సోలో ట్రావెలింగ్ ఔనిఫిట్స్ గురించి
సోలో ట్రావెలింగ్ అంటే ఒంటరి ప్రయాణం
అని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ప్రజెంట్ 'స్నే
ట్రావెలింగ్' కూడా ట్రెండింగ్లో ఉంది.

అసలు ఉద్దేశం ఇదే!.... బిజీ వర్క్ అండ్ ట్రైన్ షెడ్యూల్ కారణంగా చాలామందికి ఎప్పుడంటే అప్పుడు విహార యాత్రలకు వెళ్లడానికి వీలు పడదు. దీంతో కొందరు ఉన్న నెలవు రోజుల్లోనే తక్ రెండు మూడు రోజులు లీవు పెట్టో మంచి టూరిస్ట్ స్పాట్లకు వెళ్తుంటారు. కానీ జన్వరి అండ్ విజిటింగ్ సమయాలు సరిపోక అందమైన ప్రదేశాలను కూడా మనస్ఫూర్తిగా అన్వేషించకుండా ఏదో గబ గబా చూసేసి, వేగంగా తిరిగి వస్తుంటారు. తీరా ఇంటికి వచ్చాక ఆ ప్రదేశాన్ని పూర్తిగా చూడలేకపోయామనో, సమయంలేక వెంటనే వచ్చేసామనో ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితికి చెక్ పెట్టాలనే కాన్సెప్ట్తో ప్రారంభమైందే 'స్లో ట్రావెలింగ్' మనస్ఫూర్తిగా అన్వేషిస్తూ.. ప్రజెంట్ 'స్లో' అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్' ట్రెండ్ నడుస్తోంది. చాలామంది యువతీ యువకులకు ఈ కాన్సెప్ట్ గురించి సోషల్ మీడియాలో వచ్చించుకోవడం, ఫోల్ అవడం చేస్తున్నారు. వెళ్లిన టూరిస్టు ప్రదేశాన్ని తొందరపాటుతో కాకుండా, అక్కడే చాలాసేపు సేద తీరుతూ మనస్ఫూర్తిగా అన్వేషించడం, అలాగే జన్వరి కూడా ప్రకృతిని, పరిసరాలను అన్వేషిస్తూ నెమ్మదిగా కొనసాగించడమే 'స్లో ట్రావెలింగ్' యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. ఇదే ప్రయాణాన్ని



బంటరిగా కొనసాగిస్తే 'సోలో స్టో ట్రావెలింగ్' అంటారు. అనువైన.. అందమైన ప్రదేశాలు: 'స్టో సోలో ట్రావెలింగ్'కు అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలు మనదేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిలో కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా అసోంలోని బ్రహ్మపుత్ర రివర్ మధ్యలో ఉండే అందమైన మజబావి బిల్వార్డ్ ప్రస్తుతం సోలో స్టో ట్రావెల్ చేయడానికి మంచి స్పాట్ గా టూరిస్టు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీంతోపాటు అరుణాచల్ ప్రదేశ్ లో ఎగుడూ దిగుడు కొండల మధ్య ఉండే మెచుకా ప్రాంతం కూడా సోలో అండ్ స్టో ట్రావెలింగ్ కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మరో అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం, విహార యాత్రీకులను కట్టి పడేసి ప్లేస్ అందమైన బిల్వార్డ్స్. సోలో స్టో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే ఢార్జిలింగ్ లోని గ్రేనీబర్స్ టీ ఎస్టేట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం నువాలిలో ఉన్న నార్త్ ఎస్టేట్ గిఫ్ట్ హౌస్, కేరళ రాష్ట్రంలో పెరియార్ నదీ తీరాన ఉండే క్రాంగనోర్ హిస్టరీ కేఫ్ వంటివి 'సోలో స్టో ట్రావెలింగ్' చేసేవారికి అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలుగా పరిలుస్తాయి.

పాట్ల కొవ్వను త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?

బరువు తగ్గడానికి, పొట్టు కొవ్వును తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడి వ్యాయామం చేయాలి. కానీ, కొన్ని మూలికలు బరువు తగ్గడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి. బొడ్డుకొవ్వును కరిగించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ, చిట్టాల్లు బరువు తగ్గించేందుకు జెన్స్ నవారణలుగా పనిచేస్తాయి. 1. వెల్లుల్లి :- వెల్లుల్లి వంటి సహజ వంటిది మూలికలు వివిధ ఆహారాల రుచి, రుచాసనను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్ మరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెల్లీ ఫ్లాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చినచెక్క, తేనె తీ :- దాల్చినచెక్క, తేనె తీలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు దీనిని పోషక ఆహారంగా చేస్తాయి. సాధారణ వ్యాయామంతో పాటు దాల్చిన చెక్క, తేనె తీ తాగడం వల్ల శరీరంపై దీర్ఘకాలిక సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. 3. తేనెతో నిమ్మకాయ నీరు :- రోజూ ఉదయాన్నే నిమ్మరసం తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఒక కరింంలో పూజీ స్పీటింగ్, దాని రుచిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మకాయ నీటిలో చేర్చవచ్చు. 4. పెరుగు :- పెరుగు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మీ శరీరంలోని పొట్టు కొవ్వును కరిగించి జీవక్రియను పెంచుతుంది. యోగర్స్



ప్రొబయోటిక్స్, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్స్, మినరల్స్ అద్భుతమైన మాలం. 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 తీవ్రత కలిగిన కుదా కడుపు నిండుగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

రుగ్మతగా మారుతున్న అతి భావోద్వేగాలు

సమయమిప్పుడు భావాలు, భావోద్వేగాలు సహజం. ఆయా పరిస్థితులు, సందర్భాలను బట్టి ఇవి వ్యక్తం అవుతుంటాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. కాకపోతే సమయం, సందర్భంలేని అతి భావోద్వేగాలే అనర్హదాయకమని, మానసిక రుగ్మతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెప్తారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషన్స్ అండే బిహేవియర్స్ 'బార్డర్ లైన్' పర్మనెంట్ డిజార్డ్స్ గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్మతగా మారితే డిప్రెషన్ వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాలన్న సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హ్యాపీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా నవ్వుడం వంటి ప్రవర్తన వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఇది రెండు వారాలకు మించి కొనసాగడాన్నే మానసిక నిపుణులు 2015లో మొదటిసారిగా 'బార్డర్ లైన్ పర్మనెంట్ డిజార్డ్స్'గా నిర్ధారించారు. దీనిబారిన పడిన బాధితులు చెప్పిందే చెప్పడం. చేసినదే 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 ఏవైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇకొకరైన నిద్రలో కలవంచడం, 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



శాశం మంది బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ బాధితులే అయి ఉంటారు. వీరు ఏదో ఒక సందర్భంలో ఆత్మహత్యామత్సరం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే బార్డర్లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు అలర్ట్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషనల్ సిన్చుపేషన్స్ను నివారించగలిగే వెడర్ క్రియేట్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తన నుంచి దైవార్థం చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలను పక్కదురి పట్టించడం, కోస్సెలింగ్ అవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితులను ఏ పరిస్థితివల్ల అతిగా ప్రవహస్తమార్థం ఆ పరిస్థితిలను నివారించాలి. ఇలా చేస్తే ప్రమాం ఈ అతి భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే 'బార్డర్లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్' తగిపోయే అపకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మార్పుకాకపోతే మానసిక వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స అందించాలి. ప్రజెంట్ కంపాషన్ ఫోకస్ థెరపీ వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ಸೆಲ್‌ಫೋನ್‌ಲಿ ಏಕ್ಸುವೆಸೆವು ಮಾಡ್ಬಾಡುತುನ್ಬಾರಾ..?

ప్రస్తుతం స్పార్ట్స్ వినియోగం అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. తమ వద్ద ఫోన్ అనేది ఒక నిమిషం లేకపోయినా మనుషులు బతక లేకపోతున్నారు. వారంలో ఇరవైనాలుగు గంటలు స్పార్ట్స్ ఫోన్ తోనే గడిపేస్తున్నారు. దీని వలన అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నా వాటిని ఎవరూ వట్టించుకోవడం లేదు. అదంతా నాకు తెలియదు..నా ప్రపంచం నల్ ఫోన్ అంటూ ఫ్యామిలీని కూడా వట్టించుకోకుండా ఫోన్ లో లీనమవుతున్నార. ఇంకొందరైతే ఉదయం ఫోన్ మాట్లాడుటం మొదలు పెడితే నైట్ పడుకునే వరకు ఫోన్ మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. ఇదేంటి ఇలా ఫోన్ ఎక్కువ సేపు మాట్లాడుతున్నావు.. రేడియషన్ ఎఫెక్ట్ తో (ప్రాబ్లమ్) వస్తాయని చెప్పినా వట్టించుకోకుండా లీనమవుతారు. అయితే తాజాగా జరిగిన ఓ స్టడీలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మనిషి జీవితంలో భాగమైన సెల్ ఫోన్ తో అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయంటు. ఫోన్ తో వారానికి 30 నిమిషాలు, అంతకంటే ఎక్కువసేపు మాట్లాడితే చైబీసీ సమస్య 12 శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని గుర్తించారు. మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా తక్కువ స్థాయిలో రేడియోఫ్రీక్వెన్సీ వనర్ణి రిలీజవుతుందని, ఆ వనర్ణి వల్ల బ్లడ్ ప్రెజర్ పెరుగుతుందని స్టడీలో తేల్చి చెప్పారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుండెపోటు మరణాలకు హెపరటెన్సన్ ముఖ్య



కారణమన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. చైనాలోని గాంగ్‌జులో ఉన్న సదరన్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ గ్రియాన్‌పూ 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 నర్స్‌లో తేల్చారు. వారంలో గంటలోపు మాట్లాడేవారికి 8 శాతం, 3 గంటల పాటు ఫోన్లో మాట్లాడేవారికి 13 శాతం, 6 గంటల మాట్లాడేవాళ్ళకు 16 శాతం, 6 గంటలకు పైగా మాట్లాడితే 25 శాతం సమస్యలు ఉంటుందని తేల్చారు. మెద, భుజాలు, చేతుల్లో కండరాల నొప్పులు, తీవ్ర తలనొప్పి, చెవి సమస్యలు వస్తాయట. ఫోన్ నుంచి వెలువడే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీనే దీనికి కారణమని చెబారు.

యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల చికిత్సలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్సర్లలో రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతినారి ఆశించిన ఫలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని అవారాలను డైట్లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెదు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్మం సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేసవి కాలంలో సూర్యని శతాంశ% కిరణాల కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అవారపు అలవాట్లు సరిగా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముదతలు, మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెర్రి పండ్లు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెర్రిలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ప్రాబెర్రిలు, బ్లూబెర్రిస్, బ్లాక్బెర్రీ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదిచేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెర్రిలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. డ్రె ఫ్రూట్స్: బాదం, వాల్నట్, జీడిపప్పు, వాల్నట్, గుమ్మడికాయ గింజలు వంటి



దై ప్రూట్స్ చర్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. చర్యానికి మేలు చేసే దై ప్రూట్స్ రోజూ తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్-ఇ, ఓమేగా-3 ఫ్యాట్స్ యాసిడ్లు వుప్పులంగా చర్యానికి అందుతాయి. కొవ్వు చేసు:నాన్ వెజ్ ఫుడ్ ఇష్టపడే వారు చర్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఫ్యాట్స్ ఫిష్ ను తమ డైట్ లో చేర్చుకోవచ్చు. చర్మంపై కనిపించే వృద్ధాప్య సంకేతాలను నివారించడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కొవ్వు చేపలలో ఓమేగా -3 కొవ్వు అమ్లలు వుప్పులంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్యాన్ని యువనంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటితోపాటు గ్రీన్ టీ ద్వారా కూడా చర్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..!

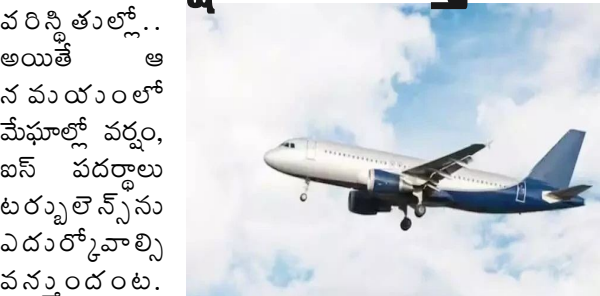
బాతు గుడ్డు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. కోడి గుడ్డుకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్డు. వాటిలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్డు, కోడి గుడ్డు కంటే ఒకేమా- 3 కొత్తు అమ్మల సాంద్రతను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. బాతు గుడ్డు కొంతమందికి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మీ ఆహారంలో బాతు గుడ్డును చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కోడి గుడ్డు కంటే రెట్టింపు ప్రయోజనం బాతు గుడ్డు వల్ల కలుగుతుంది. బాతు గుడ్డులో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతే కాదు ఇందులో ఒకేమా 3 ఫ్లావీ యానిడ్స్ కూడా చాలా ఎక్కువ. మన గుండె, మెదడు, జ్ఞాపకశక్తికి ఈ ప్రయోజనాలన్నీ చాలా మంచివి. బాతు గుడ్డు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఇది బరువు నిర్లహణ, కండరాల పెరుగుదల, వ్యాధులను తర్వాత కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బాతు గుడ్డు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కోడి గుడ్డు కంటే బాతు గుడ్డు చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని, పరిమాణం పరంగా మరింత మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఈ విషయంలో ఎటువంటి



సందేహం లేదు. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు...: బాతు గుడ్డులో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్యతో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్డులో ఉండే కెరోటీనాయిడ్స్, అమికో యూనిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్డును ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్ల కంటే డీసెల్టైడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లని మంచి కాల్షియం శోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణతో పాటు, బాతు గుడ్డు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలవానికి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బాతు గుడ్డు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే.. అది వర్షంలో తడుస్తుందా?

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే చాలా మందిలో అనేక డౌట్స్ మొదలు అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా వర్షం పడుతుంటే ఆకాశంలో పైల్ట్ వెళ్తుంది. అసలు దీని మీద వర్షం పడుతుందా? లేదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. పైల్ట్ అనేవి ఆకాశంలో వెళ్తుంటారు. వాటిని చూస్తే అవి మేఘాల మధ్యలో నుంచి వెళ్లి నట్లు కనిపిస్తాయి. కానీ అవి నాధ్యక్షానంత వరకు మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త పడుతాయంట. ఎందుకంటే మేఘాల్లో వర్షం నీరు, తేమ ఎక్కువగా ఉండటం, ఐస్ పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా ఉంటాయి. ాఅతి సీక్రిటులుఅవి జాగ్రత్తపెట్టిస్తేవతంత పైలెట్స్ కి విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా ఆదేశాలు ఇస్తుంటారు. అంతే కాకుండా పైలెట్స్ కిదీని లో ఉన్న రాడార్ సహాయం తో పైలెట్స్ విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఒకవేళ మేఘాలపై నుండి వెళితే వర్షం విమానం మీద పడవచ్చు. చాలా వరకు విమానాలు మేఘాల మీద నుంచే వెళ్తుంటాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్తాల్సి వస్తుంది. అది కూడా కొన్ని అనివార్య



కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్‌ప్రెస్. అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు ఫ్లైట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో ఫైరెట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఎఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంటు. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాల పై నుంచి వెళ్తే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన ఫ్లైట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్తే తప్పుకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.

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

కాశీ గురించి, కాశీ విశ్వనాథుని గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో కాశీ కూడా ఒకటి. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం ఇక్కడ భోలా శంకరుడు వెలసినందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది.అయితే కొన్నిసార్లు ఈ క్షేత్రాన్ని కొంతమంది కాశీ అని, మరికొంతమంది బనారస్ అని, మరికొందరు వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఒక్క క్షేత్రానికి ఈ మూడు పేర్లు ఎందుకు వచ్చాయి, దాని వెనుక చరిత్ర ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.కాశీ అనే పేరు..స్వందపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనంద్కానన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పటికీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్ఠించాడు. కాశీ అనే పదం కాష్ మంచి 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 ఘోర్ 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, తపస్వలి, త్రిపురారిరాజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. అలయాలు 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 సీటిని ఈ ఫుడ్స్ తయారీలో వాడవచ్చు. ఇలా తయారుచేసిన ఆహారాలు తింటే డైజెస్టివ్ ఇస్సెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. ఈ సీజన్‌లో వచ్చి 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, వచ్చిగా తినే మాంసం, సీ ఫుడ్ వల్ల అనారోగ్యాల 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 అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, వర్షాకాలంలో వాటిని తినడం తగ్గించాలి. ఎందుకంటే ఈ సీజన్‌లో ఆకుకూరలు పండించే ప్రదేశాలు అవరిశుభ్రంగా మారుతాయి. చిత్రడి 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 బాగుంది కొందరికి అనిపించుకోవచ్చు.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. అంత గురించి కంటెంట్ సృష్టిక్తు రాజన్ సింగ్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ రీలేలో దాని గురించి మాట్లాడడాన్ని చూడండి చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ పర్ఫెంక్ వెమరీ ఓవర్లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం రెండు ఛానెల్లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన తాకిడిని సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం క్లుం అవుతుంది, “అని రాజన్ సింగ్ చెప్పారు. “అయితే, మీరు సాహిత్యం లేకుండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు” అని ఆయన చెప్పారు.చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చెబుతారు: “సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధ పై సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది” అని కాథమిష్ మెంటువల్ కోచ్ క్లికల్ సైకలాజిస్ట్ సేహ హాచ్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని , ట్రాన్స్కలకు ప్రేరణాత్మక సేవధ్యాన్ని అందిస్తుందని చురశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెర్సన్ ఉడిం , మార్క్ రెగ్యులేడ్స్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సుభాగంగా పెంచతాయి. అయినప్పటికీ సంగీతం చాలా బిగ్గా లేదా సుక్ష్మంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ , మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చువచ్చు, ఇది హుతీరు తగ్గడానికి దారితీస్తుందని అతను సింగ్ అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది, తరచుగా “మెజార్డ్ ఎస్కే” అని పిలవబడే హాచ్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి



, మానసిక చురుకుదాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉపయోగించుబడుతుంది. “మనస సంగీతం , స్థిరమైన, ఓదార్పు లయలతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకృత మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సుక్ష్మ అంశాలు లేవు” అని హాచ్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి సేవ్య సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించుకూడా 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 వృక్తులు 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 ఆకస్మాత్తుగా మన తలుపు తట్టదు. అది రోజువారీ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సానుకూల దినచర్యను అనుసరించడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో సక్సెస్ మార్గంలో నడవగలడు.అందుకోసం ఏంచేయాలంటే.. మీ రోజును ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. ప్రతి రాత్రి కొన్ని నిమిషాల సమయాన్ని వెచ్చిస్తే మీరు విజయం సాధించవచ్చు.ముఖ్యమైన పనుల కోసం సమయాన్ని కేటాయించడానికి వల్ల ఆ పనులు త్వరగా పూర్తై మీకు మిగతా పనులు చేసుకోవడానికి మరికొంత సమయం ఉంటుంది. 5 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయం పట్టే పనులను వెంటనే చేయడం వల్ల కూడా ఎక్కువ పని చేశామని ఫీలింగ్ కూడా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత కొన్ని పనులు చేయడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల రాబోయే రోజుకి సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అది ధ్యానం, వ్యాయామం, పోషకమైన అల్ట్రాహౌరాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి



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

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందట..!

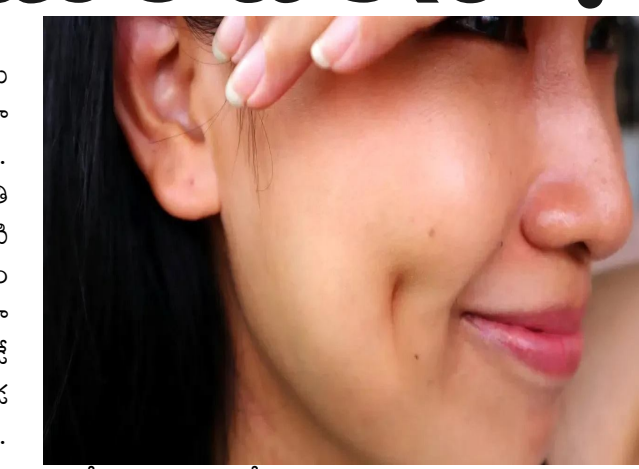
మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%దీతీమర్రి జుబిఎవతీ%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్మపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే కారకాలు.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



మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం మంచిది. తల్లిపాలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని గమనించబడింది. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక మెటా-ఎనలేషన్లో 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 నవ్విినా.. 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 బుగ్గులన్న వారు నవ్వుతే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుందని వెల్లడైంది. అయితే ప్రస్తుతం సొట్ట బుగ్గులను క్రియేట్ చేసే యంత్రాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

బాడిని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి, ప్రజలు అనేక పానియాలను తాగుతుంటారు. ఇందులో నిమ్మరసం, లస్సీ చాలా సాధారణం. వేసవిలో దీన్ని తాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని భావిస్తారు.ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అయితే మీకు ప్రతిసారీ సింపుల్ లస్సీని తాగాలని అనిపించకపోతే, మీరు మ్యాంగో లస్సీని ప్రయత్నించవచ్చు. ముఖ్యంగా మామిడి పండ్లను ఇష్టపడేవారు. అయితే చాలా మంది మామిడిపండు లస్సీ తాగేందుకు మార్గేటోకి 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 వట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని కూల్



కూల్ గా తాగేయొచ్చు. పాల ఉత్పత్తులను మామిడిపండులో ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో విటమిన్లు, అనేక ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది. కానీ మీరు ప్రతిరోజూ మామిడికాయ లస్సీని తాగితే, దాని వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, అనేక ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయని గుర్తుంచుకోండి.

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 మట్టి నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే,ఇలా రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే రాత్రి మిగిలిన చపాతీలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు



తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి చపాతీలు తినడం వల్ల మీ బరువు కూడా నియంత్రిణలో 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 కందరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్డ్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చద్ది రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయట. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కందరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

ఈ మధ్యకాలంలో సిగరెట్ కంటే ఈ-సిగరెట్, వ్యాపింగ్ పట్ల యువతలో ఆసక్తి పెరిగింది. చాలా మంది ప్రజలు సిగరెట్లకు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు.ధూమపానం కంటే ఇది తక్కువ హానిని కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇది ధూమపానం కంటే తక్కువ హానిని కలిగిస్తుంది అనేది చాలా వరకు నిజం అయినప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన సమస్యలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వాపింగ్లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేపిలను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేవే రుచులు చేర్చారు. వీటిని వాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వాపింగ్లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజెరిన్, ప్రొపెలెన్ గైకాల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్డ్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రెబెల్, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేపిలు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే



ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సాధారణ సిగరెట్లతో పోలిస్తే ఈ-సిగరెట్లలో అనేక రసాయనాలు వాడుతున్నారని, వాటి నుంచి అవెరి 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 సిగరెట్ కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

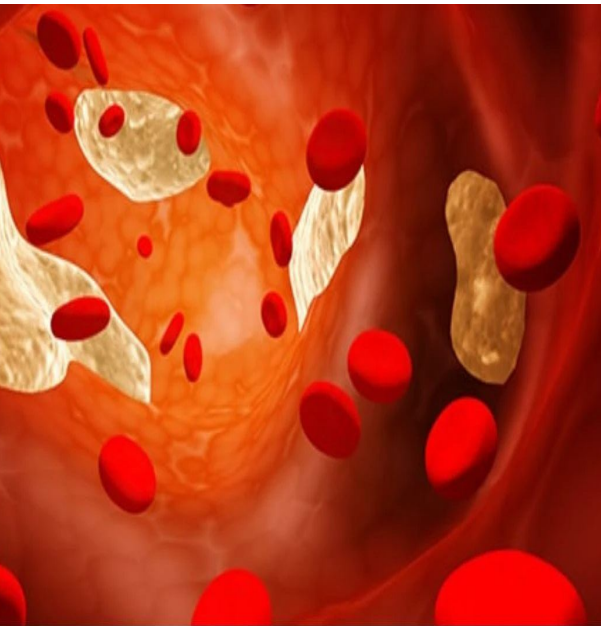
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్లెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి.అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్యాధి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు 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 క్యాల్షియం 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 తగ్గతాయి అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే?

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



విటమిన్లు, ఫైబర్ స్క్వాటియంట్లతో 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 నవ్వా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం నవ్వా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓట్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవిసె గింజలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తపోటు, రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఇక వెల్బుల్లిని 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.రిఫ్రెజిరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ90% 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 తటస్థీకరిస్తాయట. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు



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

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమృత్తుగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్తపూతూ దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై బానిసలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి



చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విప్లవివిధా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్విజ్ అఫెక్టివ్ 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 ఆలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, తీవ్రమైన మానసిక ఇబ్బందులతో ఆమె ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఆమెను పరిశీలించిన వైద్యులు ఆమెతో గంజాయి వాడకాన్ని మానిపించారు. అప్పుడు ఆమెలోని మానసిక స్థితి కొద్దిగా మెరుగవడం గమనించారు. ఒక వేళ ఆమె అదే విధంగా గంజాయిని వినియోగిస్తే అది ఆమె ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడేదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి వల్ల భయభ్రాంతులు కలగడం, ఆందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

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

గోధుమలను పాలిష్ చేసి మరలో వేస్తే మైదా పిండి తయారవుతుంది. గోధుమలపై ఉండే పొరను తీసేస్తారు. దీంతో లోపల మృదువైన పిండి అనేది ఉంటుంది. అదే మైదా పిండి.ఈ పిండిలో అసలు ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు.చాలా మైదా పిండి హానికరం అని తెలీకుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు.ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హెాటల్స్‌లో ఇంకా ఇంట్లో పూరీల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బొండాలను కూడా వేస్తారు. ఇంకా దీంతో పాటు గారెలు, ఇడ్డీల తయారీలోనూ కొందరు మైదాను వాడుతారు. ఇలా మైదా వాడకం ఎక్కువైపోయింది. కానీ దీంతో చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది ఆలోచించడం లేదు.నిజానికి ఈ మైదా పిండి అనేది ఒక వర్ష వదార్థం. ఇందులో అసలు కెమికల్స్ తప్ప ఏమీ ఉండవు. అందువల్ల దీన్ని తింటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోగా అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు వచ్చే చాన్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మైదా పిండి తయారీలో వాడే బ్రోమేట్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే బ్రోమేట్‌ను నిషేధించారు. ఇక చాలా కీటకాలు కూడా మైదాను తిన్న వెంటనే చనిపోతాయి. దానికి కారణం అందులో ఉండే కెమికల్స్. దీన్ని బట్టి మైదా ఎంత ప్రమాదకరమైనదో మీకు



ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఇక మైదా పిండితో నీళ్లు కలిపి పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ పనికిరారు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాలీ రోటీ, కేకులు, కాజీ, 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 అజోడికార్బోనేట్స్, క్లోరిన్ 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 రాత్రిపాట సరిగ్గా నిద్ర పోకపోతే నువ్వుల నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో అరికాళ్లకు మసాజ్ చేయండి. ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది .ఇంకా మీ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది.పడుకునే ముందు మంచం మీద బలాసనం చేయవచ్చు, ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది కాకుండా, మంచం మీద శ్వాస తీసుకోండి. ఈ యోగాసనంలో, చేతులు మరియు కాళ్ళు పూర్తిగా వదులుగా ఉంచబడతాయి మరియు శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ భంగిమలో ఉంటుంది. నిద్రవేళకు ముందు కొంతసేపు ధ్యానం చేయడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఆహారం తిన్న తర్వాత కొంత సమయం వరకు మీరు వజ్రాసనం చేయవచ్చు, ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది.ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్య సమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్బిసాల్ 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 కార్బిసాల్ హార్మోన్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది.రాత్రి ఫోన్‌ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్‌ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్క్రీన్ నుండి వెలువడే కాంతి మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్‌ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ బ్రెయింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

ఈ జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

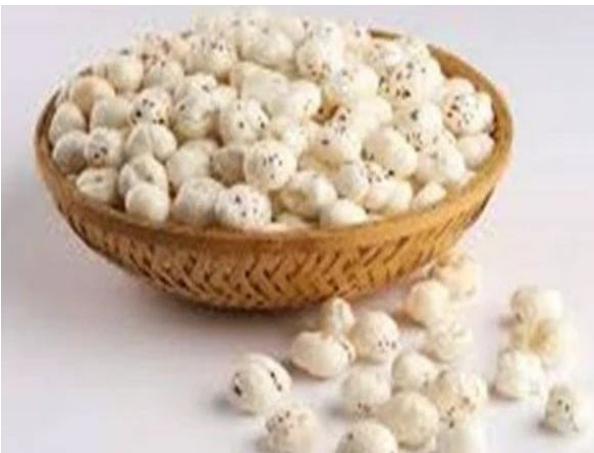
ప్రస్తుతం అనేక మందిని ఇబ్బందిపెడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో డైరాయిడ్ ఒకటి. డైరాయిడ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మందులతో పాటు డైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని హెండా రెమిడిస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు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

క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్: డైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. డైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుని తాగటం చాలా మంచిది.మజ్జిగ..: రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగను తప్పని సరిగా చేర్చుకోవటం కూడా డైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. . మజ్జిగ గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. హైపోథైరాయిడిజంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మజ్జిగలో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్..: ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను వేసి బాగా కలుపుకుని తాగాలి. ఆల్కలీన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డైరాయిడ్ హార్మోన్ ప్రామాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బాదం పాలు..: బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అలెర్జి ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. స్యూతీన్ కాకుండా, మీరు టీ, కాఫీ, బాదం పాలను తాగితే



మంచిది. పసుపు పాలు..: పాలు, పసుపు కలిపి తాగటం డైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఉపశమనం అంటున్నారు నిపుణులు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగాలి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ పోషక విలువలను పెంచుతుంది. డైరాయిడ్ సమస్యలకు పసుపు పాలు చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధ, శతావరి..: అశ్వగంధ, శతావరి డైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఈ రెండు మూలికలతో చేసిన టీని చేర్చుకోవటం మంచిది. కావాలంటే మీరు గ్రీన్ టీ కూడా తాగవచ్చు. మీరు ఖాళీ కడుపుతో హెర్బల్ టీ తాగితే మీరు ప్రయోజనాలను పొందుతారు. ఆకు కూరలతో జ్యూస్: బచ్చలికూర, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకుపచ్చటి కూరగాయలతో చేసిన జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగుతూ ఉండే.. డైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చటి ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగొచ్చు.

పూల్ మఖానాను ఎక్కువగా తామర విత్తనాలని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. చాలామందికి వీటి యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియవు ఇవి ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతకుమించి ఉంటాయి..దయాబెటిస్, జీర్ణ వ్యవస్థలు, ఒత్తిడి వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు..పూల్ మఖానాను తీసుకోవడం వల్ల లభించే అటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి మనం తెలుసుకుందాం..పూల్ మఖానాను షుగర్ పేషెంట్లు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. ఇందులో ఎక్కువగా డైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగే ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషంట్ల రక్తంలోని సుగర్స్ లెవెల్స్ 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 అనిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరత్వ 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 ,బరన్ ,మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాలు నానబెట్టే.. 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, బీబీ ముప్పు భారీగా తగ్గడంతో పాటు షుగర్ కూడా కంట్రోల్ ఉండటమే కాకుండా 80 శాతం వరకు తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీప్స్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ల 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 అండేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రోటీన్ పౌడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కిడ్నీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 తిండే మూలం అన్నారు.

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

ఈరోజుల్లో ఆరోగ్యం పై జనాలకు శ్రద్ధ పెరుగుతుంది.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నాలు చేసేవారు రోజు రోజుకు ఎక్కువ అవుతున్నారు.. బరువు తగ్గడం అనేది అంత సులువైనది కాదు.. చాలా కష్టపడాలని చెబుతున్నారు.. అయితే ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి అలస్యం 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 తగ్గతారట.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షాలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి



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

స్ట్రాబెర్రీలతో అధిక బరువుకు చెక్..

స్ట్రాబెర్రీల గురించి అందరికీ తెలుసు.. తియ్యగా, పుల్లగా ఉండటం వల్ల పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారు.. స్ట్రాబెర్రీ పండ్లలో పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి.వీటిని పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టంగా తింటారు. దీని వలన చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.స్ట్రాబెర్రీలో ఉండే రుచి, పోషక విలువల కారణంగా ఈ పండ్లను అనేక రకాలుగా వాడుతారు.. అందుకే మార్కెట్ లో వీటికి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది..వీటిని రోజు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొటాషియం, విటమిన్ కే మరియు మెగ్నీషియం కలిసి ఉండటం వలన ఎముకల పటిష్టతకు స్ట్రాబెర్రీస్ బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.. అధిక బరువుతో భాద పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, అనిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెల్లిపోతాయి.బరువును నియంత్రించే



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

సమాచార హక్కు చట్టాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలి

**-దుర్వినియోగానికి పాల్పడితే కఠిన చర్యలు
-రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ పి.ఎస్. నాయుడు**

అనకాపల్లి: సమాచార హక్కు చట్టం ద్వారా ప్రజలు అభివృద్ధి పొందగలగమైన, అవినీతి రహిత పాలనను అందించడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వ అధికారులు పనిచేయాలని రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ పి.ఎస్. నాయుడు స్పష్టం చేశారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ జిల్లా అధికారులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సమాచార కమిషనర్ మాట్లాడుతూ..... ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనాన్ని పెంపొందించడానికి మరియు అవినీతి నిర్మూలనతో కూడిన సుపరిపాలనను అందించడానికి సమాచార హక్కు చట్టం ఒక దిక్సూచిలా పనిచేస్తుందని స్పష్టం చేశారు. కేవలం సెక్షన్ 6(1) కింద దరఖాస్తులు స్వీకరించి సమాచారం ఇవ్వడమే కాకుండా, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు బాధ్యతాయుతంగా పనిచేసేలా ఈ చట్టం నిర్దేశిస్తుందని తెలిపారు. వంద శాతం అవినీతి రహిత సమాజాన్ని నిర్మించాలనే ప్రభుత్వ ఆలోచనకు అనుగుణంగా ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని పిలుపునిచ్చారు. చట్టాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయడంతో పాటు, దానిని అడ్డం పెట్టుకుని వ్యక్తిగత స్వార్థానికి, వేధింపులకు పాల్పడే వారిపై కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని కమిషనర్ హెచ్చరించారు. సమాచార హక్కు చట్టం లక్ష్య సాధనకు ప్రతి ప్రభుత్వ అధికారి ప్రజల పట్ల జవాబుదారీతనం పెరగాలని, ప్రభుత్వ నిర్ణయాల ప్రక్రియలో పూర్తి పారదర్శకత ఉండాలని, క్షేత్రస్థాయిలో అవినీతిని పూర్తిగా అరికట్టి, ప్రజలకు మెరుగైన సుపరిపాలన అందించాలని పేర్కొన్నారు.

RTI దుర్వినియోగంపై కఠిన నిర్ణయాలు - భాగ్యలక్ష్మి.... ఇటీవల కాలంలో కొందరు అలవాటుగా పదే పదే దరఖాస్తులు చేస్తూ అధికారులను వేధించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారని కమిషనర్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. “రియల్ ఎస్టేట్” నేపథ్యంతో, సమాచారాన్ని అడ్డం పెట్టుకుని భూమిమెయిలింగ్కు పాల్పడటం, సివిల్ వివాదాలను స్పష్టంచడం వంటి అక్రమాలకు కొందరు పాల్పడుతున్నారు. ఇలాంటి వారిపై ఇప్పటికే కఠిన చర్యలు ప్రారంభించామని, ఇటీవల నా బెంచ్లోనే నలుగురు-ఐదుగురు అక్రమ దరఖాస్తుదారులను భూమిలిస్ట్లో పెట్టడం జరిగిందని. కమిషనర్ పేర్కొన్నారు. RTI“ దుర్వినియోగం చేసే వారి వివరాలను సేకరించి, అన్ని శాఖల అధికారులకు,



ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీలు, కలెక్టర్లు తమ తమ అధికారిక వెబ్సైట్లలో ఉంచాలని స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అధికారులకు కీలక మార్గదర్శకాలు..... దరఖాస్తులను పరిష్కరించేటప్పుడు అప్పడవిట్లు, ఆధారాలను పరిశీలించి, సుప్రీంకోర్టు నిబంధనల ప్రకారం నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఎటువంటి ప్రజా ప్రయోజనం లేని, కేవలం ప్రభుత్వ పనిని నిలిపివేయాలనే ఉద్దేశంతో అడిగే భారీ సమాచార దరఖాస్తులను చట్టం యొక్క అసలు స్ఫూర్తిని దృష్టిలో ఉంచుకుని నియంత్రించవచ్చని, ఇటువంటి కేసులను కమిషన్ కూడా సమీక్షిస్తుందన్నారు. సమాచారం అడిగినంత మాత్రాన దరఖాస్తుదారుడిని ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకిగా భావించకూడదని, అడిగిన సమాచారాన్ని ఇవ్వడం మన బాధ్యత. ఒకవేళ సమాచారం ఇవ్వలేకపోతున్నామంటే, మన నిర్ణయాత్మక ప్రక్రియలో ఎక్కడో లోపం ఉందని తెలిపారు. సమాచార హక్కు చట్టం కింద దరఖాస్తుదారులు కోరే సమాచారాన్ని పారదర్శకంగా, నిబంధనలకు లోబడి, చట్టం పరిధిని, రికార్డుల లభ్యతను మరియు మినహాయింపులను పూర్తిగా అవగాహన చేసుకుని నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రతి కార్యాలయంలో ప్రజలకు స్పష్టంగా కనిపించేలా సమాచార బోర్డులు, సిటిజన్ చార్టర్లు, మరియు జాబ్ చార్టర్లను ఏర్పాటు చేయాలని, కార్యాలయ

సమాచారానికి సంబంధించిన 4(1)(b) నిబంధనలను కచ్చితంగా మెయింటెన్ చేయాలన్నారు. దరఖాస్తుల సమూహ కోసం రిజిస్టర్-1 మరియు రిజిస్టర్-2లను నిరంతరం అప్డేట్ చేస్తూ నిర్వహించాలని, సెక్షన్ 6(1) కింద వచ్చే దరఖాస్తులను దరఖాస్తు అందిన నెల రోజుల్లోగా (30 రోజులు) కచ్చితంగా పరిష్కరించాలి. అయితే సమాచారం ఇవ్వడం లేదా నిబంధనల ప్రకారం ఎందార్మెంట్ ఇవ్వడం చేయాలన్నారు . కోరిన సమాచారం తమ కార్యాలయానికి సంబంధించినది కానిచో , సెక్షన్ 6(3) మరియు 5(3) నిబంధనల ప్రకారం 5 రోజుల్లోగా ఆ దరఖాస్తును సంబంధిత శాఖకు బదిలీ చేయాలని స్పష్టం చేశారు. దరఖాస్తులో థర్డ్ పార్టీ సమాచారం కోరినప్పుడు సెక్షన్ 11 నిబంధనలను కచ్చితంగా అనుసరించాలని స్పష్టం చేశారు. సెక్షన్ 8(1), 8(1)(j), 8(1)(h), 8(1)(c), 8(1)(d)) కింద కొన్ని రకాల రహస్య సమాచారాలు ఇవ్వడానికి వీలుండదు. అటువంటి సందర్భాలలో ‘సెవరలిటీ’ సూత్రం ప్రకారం, ఇవ్వకూడని సమాచారాన్ని మినహాయించి, మిగిలిన సమాచారాన్ని వేరు చేసి దరఖాస్తుదారునికి అందించాలని తెలిపారు. అలసత్వం వహిస్తే కఠిన చర్యలు..... సమాచార హక్కు చట్టం అనేది నిర్దేశిత కాలపరిమితితో కూడిన చట్టం, కాబట్టి నిర్దేశిత కాలంలోగా దరఖాస్తులను పరిష్కరించడంలో ఎలాంటి ల్యాప్స్ (లోపాలు) ఉన్నా చట్టప్రకారం కఠినమైన శిక్షలు/పెనాల్టీలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. జిల్లాలో సమాచార హక్కు చట్టం సమర్థవంతంగా అమలు కావడానికి నోడల్ అధికారులుగా ఉన్న RDOలు, జాయింట్ కలెక్టర్లు, మరియు జిల్లా కలెక్టర్లు క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు నిర్వహించాలని కమిషనర్ సూచించారు. PIOలు, ఫస్ట్ అప్పీలేట్ అథారిటీలు మరియు కమిషన్ అంతా కలిసికట్టుగా పనిచేసి ఈ చట్టాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్, ఇన్చార్జ్ డిఆర్ఓ వై శ్రీనివాసరావు, జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు. జిల్లాలో పలు ప్రభుత్వ కార్యాలయాల రికార్డుల పరిశీలన.... సమాచార కమిషనర్ జిల్లాలో వివిధ కార్యాలయాలలో ఆర్డీబి అమలుపై రికార్డులను పరిశీలించి తగు సూచనలు జారీ చేశారు. ముందుగా జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం, సూపరింటెండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ కార్యాలయం, రవాణా శాఖ, జిల్లా విద్యా శాఖ, ఎన్టీఆర్ ఆసుపత్రి, మున్సిపల్ జోనల్ కార్యాలయం, సిపిఓ, డి ఎం సిఎల్ నపై, ల్యాండ్ సర్వే, ఆర్ డబ్ల్యు ఎస్, ఎంఓఎంఓ, పొల్యావర్షన్ కంట్రోల్ బోర్డ్, జిల్లా పంచాయతీ కార్యాలయాల రికార్డులను పరిశీలించారు.

ప్రజా సేవకే ప్రాధాన్యత తల్లితనయులకు ‘పట్టా’భిషేకం

-పార్వతీ పరమేశ్వరుల ఆశీస్సులతో ముందడుగు - శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి లమ్మ వారి అనుగ్రహంతో మరిన్ని కార్యక్రమాలు - మంచి చేయడానికి వెనకడుగు వేసేది లేదు - సేవా కార్యక్రమాలలో భాగంగా పుష్పవతి లయిన లమ్మాయికి పట్టా వస్త్రాలు, వెండి పట్టీలు లండజేత :డాక్టర్ కందుల నాగరాజు

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారధి: ప్రజా సేవే పరమాపధిగా భావించి నిర్విరామంగా పలు సేవా కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తున్నట్లు శ్రీ కనక మహాలక్ష్మి అమ్మవారి దేవస్థానం చైర్మన్, కేఎన్ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్, జనసేన నాయకులు డాక్టర్ కందుల నాగరాజు తెలియజేశారు. 32 వ వార్షి అభివృద్ధి సేర్కె కోనేరులో గల తన కార్యాలయంలో అభివృద్ధి సంచి వీధికి చెందిన పుష్పవతి అయిన అమ్మాయి దీక్షితకు పట్టు వస్త్రాలు, వెండి పట్టీలు, పసుపు కుంకుమ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ సమాజానికి ఏదో చేయాలనే తపన, సాటివారికి తన పరిధి మేరకు సహాయం చేయాలనే లక్ష్యం తనను సేవా మార్గంలో పయనించేలా చేసిందని చెప్పారు. తన జీవితంలో ఎన్నో నవాళ్లను, ఆటవిపోట్లను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొన్నానని పేర్కొన్నారు. ఇతరులకు మంచి చేయడానికి తాను ఎప్పుడూ



వెనకడుగు వేసేది లేదని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలనేదే తన ఆకాంక్ష అని చెప్పారు. ఆటు సంఘ సేవకునిగా, ఇటు ప్రజాప్రతినిధిగా, పార్వతీ పరమేశ్వరుల భక్తుడిగా, శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి అనుగ్రహంతో తాను చేపడుతున్న ప్రతి కార్యక్రమానికి ప్రజల నుంచి అనూహ్యస్పందన వస్తుందని తెలియజేశారు. ఈ విషయంలో దక్షిణ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ సహకారం మరుపలేదని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనిత, పద్మ, ఉమా, ఆదిబాబు, కే.కృష్ణ, రమేష్ పాడి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డెస్క్: అమ్మ ప్రేమకు అవధులుండవు. కడుపున పుట్టిన బిడ్డల కోసం తమ కెరీర్ను త్యాగం చేసే తల్లులెందరో. 45 ఏళ్ల జీవిత బేలర్ కూడా అలాంటి అమ్మే. కొడుకు భవిష్యత్తు కోసం చేస్తున్న ఉద్యోగాన్ని, ఇంకా చదువుకోవాలన్న ఆశను వక్రపెట్టెట్టారు. అది గుర్తించిన ఆమె కుమారుడు.. తల్లి చేత మళ్లీ పుస్తకాలు పట్టించాడు. అంతేనా.. ఇద్దరూ కలిసి ఒకే ప్రోగ్రామ్లో చదివి స్నాతకోత్సవంలో ఒకేసారి డిగ్రీ పట్టా అందుకున్నారు. ఈ అపూర్వ దృశ్యానికి ఐటీ మద్రాసు వేదికైంది. గుజరాత్కు చెందిన జీశ తేలర్ గతంలో కొన్నేళ్ల పాటు భారువోల్లోని ఓ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో లెక్చరర్గా పనిచేశారు. కొడుకు విద్యాభ్యాసం, కుటుంబ బాధ్యతల నిమిత్తం 2019లో ఉద్యోగాన్ని వదిలేశారు. ఆమె కుమారుడు ఆదిత్య 2021లో ఐటీ మద్రాసులో ఆన్లైన్ బ్యాచిలర్ ఆఫ్ సైన్స్ విభాగంలో చేరాడు. ఇంటి దగ్గరే చదువుకుంటున్న కొడుకును చూసి జీశకు కూడా మళ్లీ చదువుకోవాలనిపించింది. రోజూ అతడి కోర్సు, నణ్ణెక్కులను ఆసక్తిగా గమనించేవారు. దీన్ని గమనించిన ఆదిత్య తల్లిని ప్రోత్సహించాడు. అలా నాలుగు పదుల వయసులో జీశ మళ్లీ పుస్తకాలు పట్టారు. 2022లో ఐటీ మద్రాసు డేటా సైన్స్ విభాగంలో బ్యాచిలర్ ఆఫ్ సైన్స్ ప్రోగ్రామ్లో చేరారు. ఇంట్లో పనులు చేసుకుంటూనే ఆన్లైన్లో క్లాసులు వింటూ కోర్సు పూర్తి చేశారు. కొంతకాలం తర్వాత ఈ ఆన్లైన్ కోర్సును రెగ్యులర్ ఇంజనీరింగ్ ప్రోగ్రామ్తో పాటుగానే గుర్తిస్తామని ఐటీ మద్రాసు



ప్రకటించింది. ఇటీవల ఈ విద్యాసంస్థ స్నాతకోత్సవ కార్యక్రమం జరిగింది. అందులో ఆన్లైన్ కోర్సులు పూర్తిచేసిన వారికి కూడా డిగ్రీ పట్టాలు అందించారు. జీశ, ఆమె కుమారుడు ఒకేసారి పట్టాలు అందుకునేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. దీంతో ఈ 45 ఏళ్ల జీశ, 21 ఏళ్ల ఆదిత్య ఒకేసారి డిగ్రీలు అందుకున్నారు. ఈ వయసులో చదువుకోవడం అవసరమా అని తన బంధువుల్లో చాలా మంది ప్రశ్నించారని ఆమె తెలిపారు. కానీ తన కుటుంబం అండగా నిలిచిందన్నారు.

87వ వార్షి అధ్యక్షులు బొడ్డు గోవింద్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత కంటి పరీక్షలు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్షిలో కణితి కలిగి వీధిలో, గాంధీ బొమ్మ కూడలి ప్రాంతంలో వైస్సార్వీసీ వార్షి అధ్యక్షులు బొడ్డు గోవింద్ ఆధ్వర్యంలో మాక్స్ విజన్ ఐ హాస్పిటల్ సహకారంతో ఉచిత కంటి పరీక్షలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ మేరకు ప్రజలు పాల్గొని కంటికి సంబంధించిన అనేక సమస్యలను సంబంధిత ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకున్నారు.. కార్యక్రమంలో వైస్సార్వీసీ వార్షి నాయకులు ప్రగడ, శ్రీనివాసరావు, చిత్రాద, వెంకటరమణ,బి. మోదీనాయుడు, బి. వెంకటసురి, బొడ్డు. సన్యాసిరావు,మార్పు. శేషు, ప్రగడ. గోవిందరాజులు,పి. ఎ. నాయుడు, బడగల. రాము, జి. సన్యాసి నాయుడు, ఎ. రవి,చిత్రాద. రాజు, పి. శ్రీనివాసరావు, కోటి,యస్. పాపారావు, ఎ.శ్రీను, హరీష్ వర్మ,బుల్లెట్ రమణ,కొన్న. నారాయణ, పూడి. శ్రీను, కృష్ణ,ఆర్వస్, శ్రీను,మరియు కుంచమాంబ ఆటో స్టాండ్ కార్మికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా అవసరాలకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి

గాజువాక, చైతన్యవారధి: ప్రజా అవసరాలకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ప్రభుత్వం చేపట్టే కార్యక్రమాల్లో ప్రజలు భాగస్వామ్యం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. జీవీఎంసీ 72వ వార్షి చిన గంటాడలో వార్షి డిడిపీ అధ్యక్షులు అక్కిన లక్ష్మణరావు ఆధ్వర్యంలో 32లక్షలతో చేపట్టనున్న సిసి రోడ్డు, వరద నీటి కాలువ నిర్మాణానికి ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక 240 కోట్లతో వివిధ అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని, రానున్న ఆరు నెలల్లో జీవీఎంసీ, విఎంఆర్డీపి నిధులు 100 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. ప్రతి వార్షిగా ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా నిధులు కేటాయిస్తున్నట్లు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, మాజీ కార్పొరేటర్ రాజాన రామారావు, కనకమహాలక్ష్మి ఆలయ డైరెక్టర్ సాలాపు రామారావు, వార్షి కార్యదర్శి సిహెచ్ కన్నారావు,



జగ్గారావు, డి. విజయ్ సాయి, ఉషారాణి, యజ్ఞప్రియ, రాజు, కాలనీ పెద్దలు, మహిళలు పాల్గొన్నారు..

కాశీ-ప్రయాగరాజ్-అయోధ్య యాత్ర ముగించుకొని వచ్చిన యాత్రికులకు ఘనస్వాగతం

హిందూపురం, చైతన్యవారధి: కాశీ, ప్రయాగరాజ్, అయోధ్య పుణ్యక్షేత్రాల యాత్రను విజయవంతంగా ముగించుకొని హిందూపురం రైల్వే స్టేషన్కు చేరుకున్న యాత్రికులకు ఘన స్వాగతం లభించింది. తెలుగుదేశం పార్టీ యువ నాయకుడు బి.వి. అరుణ్ కుమార్ రెడ్డి, జయనగర విశ్వహిందూ పరిషత్ (వీహెచ్సీ) ఉపాధ్యక్షురాలు పద్మా చిన్నపరెడ్డి యాత్రికులను వూలమాలలతో సాదరంగా ఆహ్వానించి ఆభినందించారు. సుమారు 80 మంది భక్తులు ఈ పుణ్యయాత్రలో పాల్గొనగా, యాత్ర ప్రారంభం నుంచి ముగింపు వరకు వారికి ఎలాంటి ఆపొకర్కాలు కలగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు సమర్థవంతంగా నిర్వహించినట్లు యాత్రికులు తెలిపారు. కాశీ విశ్వనాథ్, ప్రయాగరాజ్ త్రివేణి సంగమం, అయోధ్య శ్రీరామ జన్మభూమి వంటి పవిత్ర క్షేత్రాల్లో భక్తులకు



ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా దైవ దర్శనాలు జరిగేలా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకున్నారని పేర్కొన్నారు. యాత్రికుల వసతి, భోజనాలు, రవాణా తదితర అన్ని ఏర్పాట్లను సమన్వయం చేస్తూ యాత్ర విజయవంతంగా పూర్తయ్యేలా బి.వి. అరుణ్ కుమార్ రెడ్డి, పద్మా చిన్నపరెడ్డి విశేష కృషి చేశారని భక్తులు కొనియాడారు. వారి సేవాభావం వల్ల యాత్ర ప్రశాంతంగా, భక్తిశ్రద్ధల నడుమ ముగిసిందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా యాత్రికులు మాట్లాడుతూ, యాత్రను విజయవంతంగా నిర్వహించి తమకు చిరస్మరణీయ అధ్యాత్మిక అనుభూతిని అందించిన నిర్వాహకులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి

పుణ్యయాత్రలను మరింత మంది భక్తులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని కోరారు. హిందూపురం రైల్వే స్టేషన్లో యాత్రికులకు ఘన స్వాగతం పలికిన సందర్భంగా కుటుంబ సభ్యులు, అభిమానులు, స్థానికులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని వారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.



ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియలో విశాఖ జిల్లా సమగ్ర ప్రగతి

-శతశాతం ఫారాల పంపిణీ పూర్తి... 97.53 శాతం డిజిటైజేషన్ తో ముందంజ -ఒక్క రోజు గడువును ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్న జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త కిశోర్

విశాఖపట్నంః ప్రత్యేక ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియలో విశాఖపట్నం జిల్లా వేగంగా పురోగతి సాధించిందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ పేర్కొన్నారు. 6 గంటల నాటికి జిల్లాలో మొత్తం 20,23,009 మంది ఓటర్లలో 19,72,971 దరఖాస్తులు డిజిటలైజేషన్ పూర్తికాగా, మొత్తం 97.53 శాతం ప్రగతి సాధించిందని వెల్లడించారు. జిల్లాలో ఇప్పటివరకు 17,76,335 ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు (87.81 శాతం) డిజిటలైజేషన్ పూర్తయ్యాయని, అదనంగా 26,311 యూనిక్ ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు సేకరించడం ద్వారా మొత్తం ప్రక్రియలో గణనీయమైన పురోగతి సాధించినట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం 78,990 ఫారాలు (3.90 శాతం) డిజిటలైజేషన్ దశలో ఉన్నాయని ప్రకటన ద్వారా చెప్పారు. జిల్లాలోని అన్ని నియోజకవర్గాల్లో ప్రక్రియ వేగవంతంగా కొనసాగుతోందని, పెందర్లు నియోజకవర్గంలో 91.85 శాతం, విశాఖ తూర్పులో 90.15 శాతం, భీమిలిలో 89.94 శాతం, విశాఖ దక్షిణంలో 88.39 శాతం, విశాఖ ఉత్తరంలో 86.52 శాతం, విశాఖ పశ్చిమంలో 84.56 శాతం, గాజుపాకలో 82.44 శాతం



డిజిటలైజేషన్ పూర్తైందని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఇప్పటికీ సేకరణకు మిగిలిన ఫారాలను క్షేత్రస్థాయిలో ప్రత్యేక బృందాల ద్వారా సేకరించి, డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేయాలని సంబంధిత ఎన్నికల రిజిస్ట్రేషన్ అధికారులు, సహాయ ఎన్నికల రిజిస్ట్రేషన్ అధికారులు, బూత్ స్థాయి అధికారులను ఆదేశించినట్లు పేర్కొన్నారు. జూలై 14వ తేదీ సాయంత్రం వరకు ఈఎఫ్ పత్రాలు వెనక్కి ఇచ్చేందుకు గడువు ఉందని, ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు.

15 నుంచి అమరావతి ఛాంపియన్షిప్ 2.0

-పోస్టర్ను ఆవిష్కరించిన శావ్ చైర్మన్, ఎండి

విజయవాడ: రాష్ట్రాన్ని క్రీడాంధ్రప్రదేశ్‌గా తీర్చిదిద్దడంలో భాగంగా ప్రతిభావంతులైన వారిని ప్రోత్సహిస్తున్నామని, ఈ నెల 15 నుంచి అమరావతి ఛాంపియన్షిప్ 2.0ను నిర్వహిస్తున్నామని శావ్ చైర్మన్ అనిమిని రవివాయుడు చెప్పారు. విజయవాడ శావ్ ప్రధాన కార్యాలయంలో ‘అమరావతి ఛాంపియన్షిప్ 2.0’ పోస్టర్ను ఎండి ఎస్.భరణి, హాకీ క్రీడాకారిణి ఎతిమరుపు రజని, చెస్ క్రీడాకారిణి కోవేరు హంపిలతో కలిసి ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. ‘ఈనెల 15 నుంచి రాష్ట్రంలోని 175 నియోజకవర్గాల్లో అండర్-17, అండర్-23 కేటగిరీల్లో 12 క్రీడాంశాల్లో పోటీలు ప్రారంభమవుతాయి. 15 నుంచి 25 వరకు నియోజకవర్గ స్థాయిలో, వచ్చే నెల 1 నుంచి 15 వరకు జిల్లాస్థాయిలో, 20 నుంచి 25 వరకు రాష్ట్రస్థాయిలో పోటీలు నిర్వహిస్తాం.



రాష్ట్రస్థాయిలో ప్రథమ, ద్వితీయ స్థానాల్లో నిలిచిన క్రీడాకారులకు రూ.94 లక్షల సగటు బహుమతులను వారి బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమచేస్తాం. 3 లక్షల మంది క్రీడాకారులు పాల్గొనేలా చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. వచ్చే నెల 29న జరిగే జాతీయ క్రీడా దినోత్సవం వేదికగా సీఎం చంద్రబాబు చేతుల మీదుగా విశేషతలకు బహుమతులు అందిస్తాం’ అని రవివాయుడు వివరించారు. అనంతరం భరణి, రజని, హంపి తదితరులు మాట్లాడారు.

విద్యా వ్యవస్థలో దోపిడీని అరికట్టాల్సిన సమయం వచ్చింది

దిల్లీ: భారత్‌లో విద్యా వ్యవస్థ మోసపూరితంగా మారిందని లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ విమర్శించారు. విద్యారంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. విద్య పేరిట జరుగుతోన్న దోపిడీని నిలువరించాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని చెప్పారు. ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్‌పై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. విద్యా వ్యవస్థలో అక్రమాలు జరుగుతున్నప్పటికీ.. ఆ ఇద్దరూ మౌనం వహించారని, జవాబుదారీతనం నుంచి తప్పుకొన్నారు అయిన ఆరోపించారు. ఈ మేరకు ఎక్స్‌లో పోస్టు చేశారు. “అవినీతి, అన్యాయం, పక్షపాత వైఖరి, నిజాయితీ లోపించడం... ఈ నాలుగు పదాలు నేను చెప్పనుచి కాదు. దేశ వ్యాప్తంగా విద్యార్థులు విద్యా వ్యవస్థను ఉద్దేశించి వాడుతున్న పదాలు. భారత విద్యా వ్యవస్థ ఇప్పుడు మోసపూరితమైన, దోపిడీ యంత్రాంగంగా మారిపోయింది” అని రాహుల్ గాంధీ తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. విల్లల భవిష్యత్‌ను తీర్చిదిద్దాల్సిన విద్యా వ్యవస్థ.. కుటుంబాలను అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టేస్తోందని విమర్శించారు. విద్యా వ్యవస్థలోని అవినీతి వల్లే పేవర్ లీకేజీ మాఫియా పురుడు పోసుకుందని, లక్షల మంది విద్యార్థులు ఏళ్లపాటు పడుతున్న కష్టాన్ని ఒక్క డెబ్బతో దోచేస్తోందని అన్నారు. తప్పు చేసిన సంస్థలకు టెండర్లు, అధికారులకు ప్రమాఫ్సు వస్తున్నాయి గానీ, శిక్ష మాత్రం.. తమ కలలను సాధించుకోలేక, ఒంటరిగా మిగిలిపోతున్న విద్యార్థులకు పడుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.



ప్రధాని మోదీ, విద్యా శాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్‌కు ఇవన్నీ తెలిసినా నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని ఆక్షేపించారు. జరిగిందేదో జరిగిపోయిందని, ఇప్పుడైనా విద్యా వ్యవస్థలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకొచ్చేందుకు తనతోపాటు అడుగేయాలని రాహుల్ గాంధీ పిలుపునిచ్చారు. దేశ విద్యా వ్యవస్థలోని సమస్యల పరిష్కారానికి విద్యార్థుల స్వరాన్ని ప్రభుత్వానికి చేరవేసే లక్ష్యంతో రాహుల్ గాంధీ ‘ఛాత్ర్’ం కీ గూంట్’ పేరిట సంఘటన సేకరణ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిన సంగతి తెలిసిందే. తొలివిడతగా జూన్ 17న రాజస్థాన్‌లోని కోటాలో ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. రెండో విడతగా దేహ్రాడన్‌లో జూలై 17న ఈ కార్యక్రమం జరగనుంది.

రూ.లక్ష కోట్ల కుటుంబ వివాద పరిష్కార బాధ్యతలు

-జస్టిస్ లావు నాగేశ్వరరావుకు అప్పగించి -మధ్యవర్తిగా నియమించిన సుప్రీంకోర్టు

దిల్లీ: భారత్ షోర్ట్ కంపెనీ చైర్మన్ బాబా కల్యాణి, ఆయన సోదరి సుగంధ హీరేమర్లె మధ్య కొనసాగుతున్న రూ.లక్ష కోట్ల ఆస్తి వివాద పరిష్కారానికి మధ్యవర్తిగా సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లావు నాగేశ్వరరావును అత్యున్నత న్యాయస్థానం నియమించింది. ఇరువర్గాల మధ్య సయోధ్య కుదిర్చి పరస్పర ఆమోదయోగ్యమైన పరిష్కారం చూపే బాధ్యతను ఆయనకు అప్పగించింది. సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ జోయ్‌మల్క బాగ్చీ, జస్టిస్ వి.మోహనలతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ ఉత్తర్వులిచ్చింది. తదుపరి విచారణను రెండు వారాలకు వాయిదా వేసింది. కోడ్ ఆఫ్ సివిల్ ప్రొసీజర్ కింద సుగంధ హీరేమర్లె వేసిన పిటిషన్‌ను తిరస్కరించాలని కోరుతూ బాబా కల్యాణి దాఖలు చేసిన ఆప్టికేషన్‌పై విచారణను అంతవరకూ నిలిపేయాలని బాంబే హైకోర్టును సుప్రీం కోర్టు ఆదేశించింది. 1994లో బాబా కల్యాణి, ఆయన తండ్రి నీలకంఠ్ అన్నప్ప కల్యాణిల మధ్య కుదిరిన ఒప్పందం ప్రకారం.. ప్రస్తుతం కల్యాణి కుటుంబ నియంత్రణలో ఉన్న రసాయన కంపెనీ హికల్ లిమిటెడ్‌ను తనకు బదిలీ చేయాలని సుగంధ హీరేమర్లె కోరుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఆ కంపెనీలో హీరేమర్లె కుటుంబానికి



34.84%, కల్యాణి ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ కంపెనీ, బీఎఫ్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ లిమిటెడ్‌లకు కలిపి 34.01% వాటాలున్నాయి. అయితే 1994లో కుదిరిన ఒప్పందం ప్రకారం 68.85% వాటాలు తమకే రావాలని హీరేమర్లె కుటుంబం కోరుతోంది. 1994లో జరిగిన కుటుంబ సమావేశం తర్వాత నీలకంఠ్ రాసిన లిఖితపూర్వక నోట్ ఆధారంగా వాటా కోరడాన్ని బాబా కల్యాణి వ్యతిరేకిస్తున్నారు. ఈ వివాద పరిష్కారానికి మధ్యవర్తిని నియమించాలని హీరేమర్లె చేసిన విజ్ఞప్తిని బాంబే హైకోర్టు మే 4న తిరస్కరించింది. గతంలో సుప్రీం కోర్టు, పుణె జిల్లా కోర్టుల ముందు జరిగిన మధ్యవర్తిత్వ ప్రయత్నాలు విఫలమయ్యాయన్న కారణంతో ఆ ప్రతిపాదనను బాంబే హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్.పాటిల్ తిరస్కరించారు. దాంతో వివాదం సుప్రీం కోర్టుకు చేరింది.

నాగచైతన్య కొత్త సినిమా?

ప్రస్తుతం అగ్ర కథానాయకుడు అక్కినేని నాగచైతన్య ‘పుష్కర’ షూటింగ్‌లో బిజీగా ఉన్నారు. కార్తీక్ దండు దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా షూటింగ్ చివరి దశకు చేరుకున్నది. ఈ సినిమా తర్వాత చేయాల్సిన ప్రాజెక్ట్‌ని కూడా నాగచైతన్య ఇప్పటికే సిద్ధం చేసుకున్నారు. ‘బెదురులంక 2012’ చిత్రం ద్వారా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న క్లాక్స్ దర్శకత్వంలో ఆయన తర్వాత సినిమా ఉంటుంది. ఈ సినిమాను ఈ ఏడాది చివర్లో సెట్స్ పైకి తీసుకెళ్లే యోచనలో చైతూ ఉన్నారు. ఇదిలావుంటే.. ఈ క్రమంలోనే ‘మసూద’ దర్శకుడు సాయికిరణ్ కూడా ఇటీవలే చైతూకి కథ వినిపించారట. తన తొలి సినిమా ‘మసూద’తో బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి విజయాన్ని అందుకున్న సాయికిరణ్, గత రెండేళ్లుగా ఓ హారర్ థ్రిల్లర్ స్క్రిప్ట్‌పై వర్క్ చేశారు. ఏషియన్ సునీల్ నిర్మించనున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసమే చైతూని సాయికిరణ్ కలిసినట్లు, కథ వినిపించినట్లు తెలిసింది. అన్నీ కుదిరితే వచ్చే ఏడాది ఈ సినిమా సెట్స్‌పైకెళ్ల అవకాశం ఉన్నది.



‘దండోరా’ దర్శకుడితో సినిమా?

గత కొంతకాలంగా సరైన విజయాలు లేక నిరుత్సాహంలో ఉన్నారు హీరో నితిన్. గత ఏడాది విడుదలైన ‘తమ్ముడు’ కూడా పరాజయంపాలైంది. వరుస ఫెయిల్యూర్స్‌తో సినిమాలకు ఏడాది పాటు గ్యాప్ తీసుకున్న నితిన్.. ఇటీవలే మూడు సినిమాలకు ఓకే చెప్పిన విషయం తెలిసిందే. అందులో ఓ చిత్రాన్ని వాల్‌పోస్టర్ సినిమా వతాకంపై హీరో నాని తెరకెక్కించబోతున్నారు. ‘దండోరా’ ఫేమ్ మురళీకాంత్ దర్శకత్వం వహిస్తాడు. ‘దండోరా’ తరహాలోనే తెలంగాణ నేపథ్యంలో సామాజిక అంశాలను స్పృశిస్తూ సాగే సినిమా ఇదని సమాచారం. ఇందులో నితిన్‌కు జోడీగా రుక్మిణి వసంత్ నటించబోతున్నది. గ్లామర్ హంగులకు దూరంగా పర్ఫార్మింగ్స్ ఓరియంటేడ్‌గా ఆమె పాత్ర సాగుతుందని చెబుతున్నారు. త్వరలో ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన రానుంది. ఆగస్ట్‌లో ఈ సినిమా సెట్స్ మీదకు వెళ్తుందని సమాచారం.



రాజా ది రాజా ఓ భిన్నమైన కథ

‘ఇది చాలా బలమైన కథ. ఇందులో రెండు విభిన్నమైన ఛాలెంజింగ్ పాత్రల్లో హీరో రుత్విక్ కనిపిస్తాడు. పైనల్ అవుట్‌పుట్ చూసి సంతృప్తిగా ఉన్నాం’ అని నిర్మాత కె.నిహారిక దాసరి అన్నారు. రుత్విక్, విశాఖ ధిమాన్ జంటగా నటించిన పీరియాడిక్ రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్‌నర్ ‘రాజా ది రాజా’. అనిల్ బిౌదపతి దర్శకుడు. ఈ నెల 17న విడుదల కానున్నది. సోమవారం నిర్మాత నిహారిక దాసరి విలేకరులతో మాట్లాడారు. ‘మా తమ్ముడు రుత్విక్ ఆమెరికాలో ఫిల్మ్ కోర్స్ చేశాడు. ఒక షార్ట్ ఫిల్మ్‌లో అబ్బాయిగా, అమ్మాయిగా రెండు పాత్రల్లో నటించాడు. అది చూశాక అతని టాలెంట్‌పై నమ్మకం కుదిరింది. మంచి ఛాలెంజింగ్ పాత్ర ద్వారా అతన్ని హీరోగా పరిచయం చేయాలనుకున్నాం. అలా తెరకెక్కిన సినిమానే ‘రాజా ది రాజా’. బ్రెయిల్ రిలీజ్ తర్వాత అంతా ఈ సినిమాను ‘మగధీర’తో కంపేర్ చేస్తున్నారు. నిజానికి ఇది డిఫరెంట్ స్టోరీ’ అని నిహారిక దాసరి చెప్పారు. ఇందులో గ్రాఫిక్ వర్క్ అద్భుతంగా ఉంటుందని, కథానాయిక విశాఖ ధిమాన్ సహజంగా నటించిందని, సరేజ్, అవసరాల శ్రీనివాస్ పాత్రలు ఆసక్తికరంగా ఉంటాయని, మైత్రీవారు విడుదల చేస్తుండటంతో సినిమాపై అంచనాలు పెరిగాయని నిహారిక దాసరి ఆనందం వెల్లడించారు.



ఆ రోజు కోసం నిరీక్షిస్తున్నా!

కాస్త అమాయకత్వం కలబోసిన ప్రసన్న వదనం, చూడగానే ఇట్టే ఆకట్టుకునే చక్కటి రూపలావణ్యం, నాజుకు సొగసుల మెరుపులతో కుర్రకారులో మంచి ఫాలోయింగ్‌ను సంపాదించుకుంది మరాఠీ అందాలరాశి భాగ్యశ్రీ బోర్సే. ‘మిస్టర్ బచ్చన్’తో తెలుగులో అరంగేట్రం చేసి ఆపై కింగ్‌డమ్, ఆంధ్ర కింగ్ తాలూకా చిత్రాలతో ప్రేక్షకులకు దగ్గరైంది. తాజా చిత్రం ‘లెనిన్’తో ఈ భామ కెరీర్‌లో తొలి విజయాన్ని అందుకుంది. ఇందులో ఆమె పోషించిన భారతి పాత్రకు సర్వత్రా ప్రశంసలు దక్కుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా సోమవారం భాగ్యశ్రీబోర్సే పాత్రికేయులతో తన ఆనందాన్ని పంచుకుంటూ చెప్పిన సంగతులివి.. ‘లెనిన్’ చిత్రానికి అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తున్నది. ప్రతీ ఒక్కరూ సినిమా గురించి పాజిటివ్‌గా మాట్లాడుతున్నారు. భారతి పాత్రలో నా నటన బాగుందని చాలా మెసేజ్‌లు వస్తున్నాయి. ఈ సినిమా విషయంలో మా టీమ్ అంచనాలన్నీ నిజమయ్యాయి. అందుకే ఈ సక్సెస్ ఎమోషన్‌గా అనిపిస్తున్నది. ‘హైదరాబాద్ నా కర్మభూమి, ఇక్కడే చివరి చిత్రాన్ని చేస్తాను’ అని ఇటీవల సక్సెస్‌మీట్‌లో చెప్పాను. తెలుగు ప్రేక్షకులు నన్ను సొంత అమ్మాయిలా ఆదరించారు. నా సినీ ప్రయాణం హైదరాబాద్ నుంచే మొదలైంది. అందుకే ఈ సగరంతో, తెలుగు సినిమాతో జీవితాంతం అనుబంధం కొనసాగించాలనుకుంటున్నాను. ‘లెనిన్’ కథ చెప్పినప్పుడే పూర్ణయాన్ని కదిలించింది. నటనకు అవకాశం ఉన్న మంచి పాత్ర అని అప్పుడే అర్థమైంది. ఇప్పుడు భారతి పాత్రను ప్రేక్షకులు అభిమానించడం ఆనందంగా ఉంది. ఈ పాత్ర నా జీవితాంతం గుర్తుదిపోతుంది. ఇకపై మంచి కథలు, పాత్రలు ఎంచుకోవాలనే బాధ్యతను ఈ సినిమా గుర్తుచేసింది.



అన్నింటికీమీ ముఖ్యంగా నాగార్జునగారు వేదికపై నా నటనను మెచ్చుకోవడం చాలా సంతోషంగా అనిపించింది. భవిష్యత్తులో లార్డర్ డేస్ లైఫ్ సినిమాల్లో మహారాణి, యువరాణి పాత్రలు చేయాలనుంది. అలాంటి సినిమాల్లో రాజమౌళిగారు మాస్టర్. ఎప్పుడో ఒక రోజు ఆయన దర్శకత్వంలో నటించాలన్నది నా కోరిక. అది తీరే రోజు కోసం వేచిచూస్తున్నా. ప్రస్తుతం తమిళంలో శివకార్తికేయన్‌తో సినిమా చేస్తున్నా. తెలుగులో కూడా కొన్ని సినిమాలు చర్చల దశలో ఉన్నాయి. ఆ వివరాలను త్వరలో వెల్లడిస్తా.