

దక్షిణ కొరియాలో వివిధ సంస్థల ప్రతినిధులతో మంత్రి నారా లోకేశ్ భేటీ

- ఏఐ, క్వాంటం కంప్యూటింగ్, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఆటోమోటివ్ రంగాల్లో ఏపీని గ్లోబల్ హబ్ గా నిలపడమే లక్ష్యంగా మంత్రి పర్యటన

దెన్స్: దక్షిణ కొరియాలో ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ పర్యటన కొనసాగుతోంది. ఆ దేశ రాజధాని సియోల్ లో వివిధ సంస్థల ప్రతినిధులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు గల అవకాశాలు, పారిశ్రామిక అనుకూలతలను లోకేశ్ వారికి వివరించారు. ఏఐ, క్వాంటం కంప్యూటింగ్, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఆటోమోటివ్ రంగాల్లో ఏపీని గ్లోబల్ హబ్ గా నిలపడమే లక్ష్యంగా మంత్రి పర్యటన కొనసాగింది. తొలుత దక్షిణ కొరియాకు చెందిన ఎలక్ట్రానిక్స్ షెల్స్ లేబర్స్, ఐ.ఓ.టి పవర్ ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ సంస్థ సోలమ్ గ్రూప్ గ్లోబల్ ఆపరేషన్స్ ఆఫీసర్ జీగాబ్ తో మంత్రి లోకేశ్ భేటీ అయ్యారు. శ్రీసిటీలో రూ.338కోట్లతో సోలమ్ సంస్థ ఈపీ ఛార్జర్ పవర్ మాడ్యూల్స్, ఆటోమోటివ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ యూనిట్ నిర్మిస్తున్నందుకు మంత్రి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. త్వరగా శ్రీసిటీ యూనిట్ నిర్మాణ పనులు పూర్తిచేసి ఉత్పత్తిని ప్రారంభించాలని కోరారు. అనంతరం ఎపిటాక్స్, మైక్రో ఎల్ఈడీ, పవర్ ఎలక్ట్రానిక్స్ మెటీరియల్ తయారీ సంస్థ సాఫ్ట్-ఈపీఐ సీఈవో సుగ్ మిన్ హ్యంగ్ తో లోకేశ్ సమావేశమయ్యారు. భారత్ లోని కంపెనీలతో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకుని.. డిస్కే తయారీదారుల కోసం ఏపీలో మైక్రో ఎల్ఈడీ డిస్కే-మెటీరియల్ హబ్ ఏర్పాటు చేయాల్సిందిగా విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆ తర్వాత సియోల్ బిజినెస్ ఏజెన్సీ కారియన్ స్టార్టప్ ఫౌండర్లతో నిర్వహించిన రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో



మంత్రి పాల్గొన్నారు. రతన్ టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ హబ్ ద్వారా “పవర్ ఫ్యామిలీ, పవ్ ఎంటర్ప్రైజెస్” నినాదంతో ఐదేళ్లలో 20వేల స్టార్టప్ లు, లక్ష ఉద్యోగాలను సృష్టించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామన్నారు. భారత్ దేశ ఏఐ రాజధానిగా ఏపీని నిలపడమే తమ ధ్యేయమని చెప్పారు. రతన్ టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ హబ్ లోకి కారియన్ స్టార్టప్ లకు ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఆహ్వానం పలికారు. ఆ తర్వాత హ్యోసంగ్ హెపీ ఇండస్ట్రీస్ కార్పొరేషన్ పవర్ సిస్టమ్స్ ప్రెసిడెంట్ యోకోటా తకేషి తో భేటీ అయ్యారు. రాష్ట్రంలో పారిశ్రామిక అవసరాల కోసం తిరుపతి లేదా శ్రీసిటీ సమీపంలో పారిశ్రామిక ఇతర విద్యుత్ పరికారాల తయారీ, అసెంబ్లీంగ్ యూనిట్లను ఏర్పాటు చేయాల్సిందిగా లోకేశ్ విజ్ఞప్తి చేశారు. అనంతరం సియోల్ సెమీ కండక్టర్స్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ తాయెహ్యూంగ్ లి తో మంత్రి భేటీ అయ్యారు. శ్రీసిటీ పరిసర ప్రాంతాల్లో సియోల్ సెమీ కండక్టర్స్ సంస్థ డిస్కే ఫ్యాబ్ ను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు.

గల్లంతైన మత్స్యకారుల కోసం కొనసాగుతున్న గాలింపు చర్యలు

- 48 గంటలు దాటినా తెలియని ఆచూకీ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ చేపలరేవు నుంచి చేటుకు వెళ్లి, సముద్ర జలాల్లో గల్లంతైన ఆరుగురు మత్స్యకారుల ఆచూకీ ఇంకా తెలియలేదు. 48 గంటలు దాటుతున్నా.. జాడ తెలియకపోవడంతో వారి కుటుంబాలు కన్నీరుమున్నీరుగా రోదిస్తున్నాయి. సోమవారం ఉదయాన్నే చేపలరేవుకు చేరుకుని బోటు ఆపరేటర్ల సంఘ కార్యాలయంలో జైరాయించారు. అక్కడే పలువురు నేతలు, అధికారులు బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శించి, గల్లంతైన వారిని సురక్షితంగా తీసుకురావడానికి చేపట్టిన చర్యలను వివరించారు. కొందరు మహిళలు చేపలరేవు ప్రధాన గేట్ వద్ద రోడ్డుపై జైరాయించారు. విశాఖకు పది నాటికల్ మైక్ల దూరంలో ఈ నెల 4న అలల ఉధృతికి బోటు తిరగబడిన విషయం తెలిసింది. దాని ద్రైవర్, యజమాని అయిన కారి చిన్నను యూనివర్సిటీ వెళ్లి అనే మర్చంట్ నౌక సిబ్బంది రక్షించారు. మిగిలిన ఆరుగురూ సముద్ర జలాల్లో గల్లంతయ్యారు. ప్రస్తుతం సముద్రంలో ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితులున్నా.. మత్స్యకారుల గాలింపు చర్యలను ముప్పురం చేశారు. కోస్టగార్డ్ గస్టి నౌక 5న ఉదయమే రెస్క్యూ ప్రారంభించింది. ప్రస్తుతం నేపీకి చెందిన ఐసీఐఎస్ కనకలతా భారువా, ఐసీఐఎస్ వీర ఎఫ్పీవీలు సముద్రాన్ని జిల్లెడ పడుతున్నాయి. సీ కింగ్, ఎడ్యూస్ లైట్ హెలికాప్టర్లను రంగంలోకి దింపి, గాలింపు చేపడుతున్నారు. తీరానికి సురక్షితంగా చేరిన కారి చిన్న.. కారి చిన్నను సోమవారం



రాష్ట్ర సురక్షితంగా తీరానికి తీసుకొచ్చారు. చిన్న ఆదివారం నుంచి యూనివర్సిటీ వెళ్లి అనే మర్చంట్ నౌక సిబ్బంది సందర్శనలో ఉన్నారు. ఆయన్ను ఎయిర్ లిఫ్ట్ చేయడానికి పరిస్థితులు అనుకూలించకపోవడంతో పోర్టు అధికారులను సంప్రదించి, యాంకరేజ్ పాయింట్ లో ఉన్న నౌకను ముందస్తుగా పోర్టు జెట్టి తీసుకొచ్చే ప్రయత్నాలు చేశారు. నౌకాదళ హెలికాప్టర్ సాయంతో చిన్నను రాత్రి 7 గంటలకు ఐఎస్ఎస్ డేగాకు తీసుకొచ్చారు. నౌకాదళ ఆసుపత్రిలో ఆయనకు వైద్య పరీక్షలు చేశారు. కిమ్స్ (గాజువాక) ఆసుపత్రిలో మరోసారి పరీక్షించిన తర్వాత కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగిస్తామని ఆర్డీవో డిలీవ్ క్రవర్తి తెలిపారు. విశాఖ రేంజ్ బజీ గోపీనాథ్ జెట్టి, మత్స్య శాఖ డీడీ వర్మన్ తదితరులు చిన్నను కలిసి మాట్లాడారు.

సామాజిక మాధ్యమాల్లో వ్యవస్థీకృతంగా దుష్ప్రచారం చేస్తున్న వారిపై కఠిన చర్యలు

- హోం మంత్రి అనిత

అమరావతి: సామాజిక మాధ్యమ వేదికల ద్వారా అసభ్యకర పోస్టులు పెట్టటం, తప్పుడు సమాచారం వ్యాప్తి చేయటం, రాజ్యాంగబద్ధ పదవుల్లో ఉన్నవారిని లక్ష్యంగా చేసుకుని దుష్ప్రచారానికి పాల్పడటం వంటివి వ్యవస్థీకృతంగా చేస్తున్న నేరగాళ్లపై నెట్ వర్క్ ఆధారిత దర్యాప్తు ముప్పురం చేయాలని హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. భావవ్యక్తికరణ స్వేచ్ఛ, ప్రజాస్వామ్య చర్యలు, చట్టబద్ధమైన విమర్శలకు ఎలాంటి భంగం కలగకుండా ఈ చర్యలు ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ తరహా నేరాలకు పాల్పడ్డ వారిపై రెండేళ్లలో 1,665 కేసులు నమోదు చేశామని, అలాంటి పోస్టులకు సంబంధించి 12,653 వెబ్ సైట్ లను సహాయాగ్ పోర్టల్ ద్వారా తొలగించి వెల్లడించారు. మంగళగిరిలోని పోలీసు ప్రధాన కార్యాలయంలో డీజీపీ హరివేకుమార్ గుప్తాతో కలిసి సోమవారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ఎస్పీలు, రేంజ్ డిఐజీలు, ఐజీలు, ఇతర ఉన్నతాధికారులతో ఆమె సమీక్ష నిర్వహించారు. అన్ని జిల్లాల్లో వైబి గార్డ్ యూనిట్లు, జిల్లా సోషల్ మీడియా యూనిట్లు



ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. సున్నిత ప్రాంతాల్లో రాజకీయ పర్యటనలకు సంబంధించి ప్రామాణిక నిర్వహణ విధానాలు రూపొందించాలని సూచించారు. భూ వివాదాల ఫిర్యాదులను నిర్దేశిత గడువులోగా పరిష్కరించాలని చెప్పారు.

అంతర్జాతీయ క్రీడా పోటీలు జరిగేలా అభివృద్ధి

• మూడు రీజయన్లలో స్పోర్ట్స్ సిటీలు
• ఎకనమిక్ రీజయన్లపై సమీక్షలో ముఖ్య మంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: అమరావతి, తిరుపతి, విశాఖలో అంతర్జాతీయ క్రీడా పోటీలు నిర్వహించేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందించాలని అధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంతో మూడు ప్రాంతాల్లోనూ అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో స్పోర్ట్స్ సిటీలు అభివృద్ధి జరగాలన్నారు. రాష్ట్రానికి ఉన్న సుదీర్ఘ సముద్ర తీరంలో సూర్యులకు సహా వివిధ ప్రాంతాల్లో బీచ్ ఫ్రంట్ ల అభివృద్ధి కోసం కార్యాచరణ సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. రెండు నెలల్లో ప్రతి జిల్లాకు ఎకనమిక్ ప్రాజెక్ట్ రూపొందించాలని ఈ సందర్భంగా ఆదేశించారు. సచివాలయంలో సోమవారం రాష్ట్రంలోని మూడు ఎకనమిక్ రీజయన్లపై అధికారులతో ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. విశాఖ, అమరావతి, తిరుపతి కేంద్రాలూ 3 రీజయన్ల అభివృద్ధికి కార్యాచరణపై పలు మార్చర్లకాలు సూచించారు. 6 నెలల్లో అమరావతి, తిరుపతి ఎకనమిక్ రీజయన్ల మార్కెటింగ్ కూడా సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. ఇక ఉద్యానవన పంటల సాగుతో తలసరి ఆదాయంలో సరికొత్త రికార్డు సృష్టించిన కడప జిల్లా లింగాల మండలం స్ఫూర్తితో రాయలసీమను గ్లోబల్ హార్టికల్చర్ హబ్ గా తీర్చిదిద్దాలని సీఎం సూచించారు. తిరుపతి ఎకనమిక్ రీజయన్ పురోగతికి హార్టికల్చర్ గ్రాట్ ఇంజనీ అవుతుందన్నారు. ఇక్కడ 25కు పైగా ఉద్యాన ఉత్పత్తులు సాధించేలా చూడాలన్నారు.



ఈ ప్రాంత సిటిగతులు మార్చే శక్తి హార్టికల్చర్ కు ఉందన్న సీఎం.. తిరుపతి ఎకనమిక్ రీజయన్ మార్కెటింగ్ లో ఈ రంగానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని స్పష్టం చేశారు. హార్టికల్చరు పథకం కింద రూ.40,000 కోట్లు, ప్రైవేట్ పెట్టుబడుల రూపంలో వచ్చే మరో రూ.60,000 కోట్లు ఉద్యానవన రంగానికి ఊతమిస్తాయని చెప్పారు. పారిశ్రామికంగా అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన ప్రాంతాల కంటే సీమలోని ఓ మండలంలో ప్రజల తలసరి ఆదాయం అధికంగా ఉండడాన్ని అధ్యయనం చేయాలని సూచించారు. లింగాల మండలంలో ప్రజలు రూ. 7.30 లక్షల తలసరి ఆదాయం కలిగి ఉండడం హార్టికల్చర్ పంటల లాభాలకు నిదర్శనమన్నారు. సీమలో ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ పరిశ్రమలను తీసుకొస్తే అక్కడ ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు పూర్తిగా మారతాయని సీఎం అభిప్రాయపడ్డారు.

పైవేటు ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు వద్దు

• ఆర్డీసీ సొంతంగా కొనుగోలు చేయాలి
• ఆర్డీసీ ఉద్యోగ, కార్మిక సంఘాల డిమాండ్

అమరావతి: ఆర్డీసీ ఉద్యోగ, కార్మిక సంఘాల జేపీసీతో అధికారులు జరిపిన చర్చలు విఫలమయ్యాయి. రాష్ట్రంలో ప్రైవేటు ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు వద్దని, ఆర్డీసీ సొంతంగా కొనుగోలు చేయాలని జేపీసీ నేతలు డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా ప్రైవేటు ఆపరేటర్లను అనుమతించరాదని కూడా పేర్కొన్నారు. ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల నిర్వహణ ఆర్డీసీ సిబ్బందితోనే జరగాలన్నారు. అదేసమయంలో ఖాళీలను భర్తీ చేయాలని కోరారు. అయితే, ఈ విషయంపై ఆర్డీసీ యాజమాన్యం తరపున చర్చలకు హాజరైన అధికారులు మాట్లాడుతూ.. “బస్సులు ఎవరు నడిపినా అజమాాయిషీ మాత్రం ఆర్డీసీ యాజమాన్యం పరిధిలోనే ఉంటుంది. ప్రజా రవాణా సంస్థను ప్రైవేటు పరం చేస్తారనేది అపోహ మాత్రమే. మీ డిమాండ్లు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లాలి.” అని పేర్కొన్నారు. జేపీసీ తరపున పలికెట్టి దామోదర్ రావు, వై. శ్రీనివాస రావు, రమణారెడ్డి, నరసయ్య, సుందరయ్య, శేషగిరి, జిలాని అధికారులతో చర్చల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జేపీసీ నేతలు 30 డిమాండ్లను యాజమాన్యం ముందు ఉంచారు. యాజమాన్యం పరిధిలో ఉన్న



వాటిని పరిశీలించి సాధ్యమైనవి పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామని ఈ డిలీ హామీ ఇచ్చారు. విద్యుత్ బస్సుల కొనుగోలు, ఇతర అంశాలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తామని స్పష్టం చేశారు. రెండున్నర గంటల పాటు జరిగిన చర్చలపై జేపీసీ నేతలు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ముందుగా ప్రకటించిన మేరకు నిరసనలు కొనసాగుతాయని జేపీసీ కన్వీనర్లు పలికెట్టి దామోదర్ రావు, వై. శ్రీనివాసరావు మీడియాకు తెలిపారు. ఈ నెల 7, 8 తేదీల్లో సబ్ రిబ్లస్ తో రాష్ట్రంలోని అన్ని ఐసీ డివిజన్ల నిరసన వ్యక్తం చేస్తామని ప్రకటించారు. పది రోజుల్లోనే తదుపరి

అయోధ్య ట్రస్టు ప్రధాన కార్యదర్శిగా కృష్ణమోహన్

• చంపత్ రాయ్ రాజీనామా ఆమోదం
• విరాళాల చోరీకి పాల్యడిన దోషులకు కఠిన శిక్ష

దెన్స్: అయోధ్య విరాళాల చోరీ ఘటన నేపథ్యంలో శ్రీ రామజన్మభూమి థీర్డ్ క్లెర్ట్ ట్రస్టు ప్రధాన కార్యదర్శిగా కృష్ణ మోహన్ నియమితులయ్యారు. చంపత్ రాయ్ రాజీనామాను ఆమోదించిన ట్రస్టు.. ఆయన స్థానంలో తాత్కాలిక ప్రధాన కార్యదర్శిగా కృష్ణమోహన్ కు బాధ్యతలు అప్పగించింది. ఈ విషయాన్ని ట్రస్టు కోశాధికారి కోవిండ్ గిరి మీడియాకు వెల్లడించారు. అయోధ్య విరాళాల చోరీ వ్యవహారం వెలుగులోకి రావడంతో నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ ట్రస్టు ప్రధాన కార్యదర్శి చంపత్ రాయ్, సభ్యుడు అనిల్ మిశ్రా రాజీనామా చేసిన విషయం తెలిసింది. సోమవారం మధ్యాహ్నం నుంచి దాదాపు 3 గంటలకు పైగా కొనసాగిన ఈ సమావేశానికి ట్రస్ట్ చైర్మన్ నృత్యగోపాల్ దాస్ తో పాటు తొమ్మిది మంది శాశ్వత సభ్యుల్లో ఏడుగురు హాజరు కాగా.. చంపత్ రాయ్, మిశ్రా మాత్రం హాజరు కాలేదని సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ సమావేశం అనంతరం గోవిండ్ గిరి మాట్లాడుతూ.. ఆయనలో చోరీకి గురయ్యాయని చెబుతున్న విలువైన వస్తువులన్నింటినీ ప్రదర్శిస్తామన్నారు. చంపత్ రాయ్ ను సమర్థిస్తూ.. తన దృష్టిలో ఆయన నిష్కళంకుడు అన్నారు. ఆయన ఉద్యమం కోసం ఆయన చేసిన త్యాగాన్ని ప్రశంసించారు. విరాళాల చోరీకి పాల్యడిన దోషులకు కఠిన శిక్ష పడాలని తాము



కోరుకుంటున్నామని తెలిపారు. సనాతనంపై ఆకస్మికంగా ప్రేమను ప్రదర్శిస్తున్న వారు హిందువులను విభజించాలని చూస్తున్నారని ఆరోపించారు. అలాగే, ఈ కేసులో దోషులకు తేలిక తగిన శిక్షలు ఉంటాయని తాత్కాలిక ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమితులైన కృష్ణమోహన్ తెలిపారు. ఈ ఘటనతో తమ ప్రతిష్ఠ దెబ్బతిందన్న ఆయన.. ట్రస్టీలందరూ భక్తుల విశ్వాసాన్ని పునరుద్ధరించేందుకు, ట్రస్టు లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా విరాళాలను సమర్థంగా నిర్వహించేలా కృషిచేస్తారని తెలిపారు.

సంపాదకీయం

భారీ ఇంధన నిల్వలు రక్షణ కవచంలా నిలుస్తాయి

ఇరాన్ యుద్ధ ఫలితంగా అటు వ్యాపార సంస్థలకు, ఇటు సామాన్య కుటుంబాలకు ఇంధన ఖర్చులు భారంగా మారాయి. అయితే, ఈ ప్రభావం స్వల్పకాలికమే. గతంలో ఎదుర్కొన్న చమురు సంక్షోభాలతో పోలిస్తే, ప్రస్తుతం ఇండియా ఇంధన రంగంలో ఎంతో వైవిధ్యాన్ని సాధించింది. పెద్దయెత్తున నిల్వలను సమకూర్చుకుంది. ఇండియా ఇంధన సంక్షోభాన్ని సమర్థంగా ఎదుర్కొంటోంది. అంతర్జాతీయ ఉద్రిక్తతల వల్ల తాత్కాలికంగా ఆర్థిక వృద్ధి కాస్త మందగించవచ్చు. అంతకుమించి కలవరపడనక్కర్లేదు. కానీ, శాంతి ఒప్పందం అమలులో అనిశ్చితి, అమెరికా విధానాల వల్ల భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు ముప్పు ఇంకా పొంచి ఉందనే వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. ఆ విషయంలోనూ పెద్దగా దిగులుపడనక్కర్లేదు. ఇతర మార్కెట్ ఆర్థిక వ్యవస్థల్లానే, తగిన సమయం ఇస్తే, పరిస్థితులకు అనుగుణంగా చాలా వేగంగా మారగల సామర్థ్యం ఇండియాకు ఉంది. ఇరాన్ యుద్ధ సంక్షోభాన్ని అధిగమించే ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు అంతకంతకూ పెరుగుతున్నాయి. భారత్ ఇప్పుడు 40కి పైగా దేశాల నుంచి ఇంధన దిగుమతులు చేసుకుంటోంది. ఏప్రిల్ నెలలో సౌదీ అరేబియా నుంచి దిగుమతులు 23శాతం పెరిగాయి. యూఏఈ నుంచి దిగుమతులు దాదాపు మూడింతలు అయ్యాయి. ఈ సరఫరాలు హార్వజ్ మార్కెట్లో పక్కపెట్టి పైవెత్తిన ద్వారా జరుగుతున్నాయి. రష్యా నుంచి పెరుగుతున్న దిగుమతులు కూడా ఇంధన కొరతను తీర్చడంలో సహాయపడుతున్నాయి. మరోవైపు, గల్ఫ్ యేతర ఉత్పత్తిదారులు సైతం చమురు ఉత్పత్తిని పెంచుతున్నారు. ఏప్రిల్లో అమెరికా ముడి చమురు ఎగుమతులు రికార్డు స్థాయికి చేరాయి. భూకంప విపత్తుకు గురికాక మునుపు వెనెజువెలా సైతం చమురు ఉత్పత్తిని పెంచింది. అయితే, హార్వజ్ జలసంధి మీదుగా సాగే రవాణాపై సుంకాలు విధిస్తే, దీర్ఘకాలంలో చమురు ధరలు పెరగవచ్చు. జలసంధి గుండా ప్రయాణించే ప్రతి బ్యారెల్ పై ఒక డాలర్ చొప్పున సుంకం విధించినా, దానివల్ల ఒక్కో చమురు ట్యాంకర్ పై సుమారు 17 కోట్ల రూపాయల అదనపు భారం పడుతుంది. ఇది భయపెట్టే విషయమే. కానీ, గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన విషయం ఏంటంటే- ధరల పెరుగుదల ప్రపంచవ్యాప్తంగా అదనపు ఉత్పత్తికి దారితీస్తుంది. తద్వారా పెరిగే సరఫరా వల్ల కొద్ది రోజుల్లోనే ధరలు మళ్లీ తగ్గుముఖం పడతాయి. ఇది సరళమైన 'డిమాండ్-సరఫరా' సూత్రం మాత్రమే. ఎల్వీజీ విషయంలోనూ ప్రస్తుత ప్రతికూల అంచనాల కంటే వాస్తవ ఫలితాలు మెరుగ్గా ఉండే అవకాశం ఉంది. వాణిజ్య గ్యాస్ సరఫరా మళ్లీ గాడిలో పడుతోంది. అలాగని ధరల పెరుగుదలను ఎవరూ హర్షించరు. కానీ, ఈ ధరాభారాలు భారీ ద్రవ్యోల్బణానికి దారితీస్తాయన్న వాదనలో నిజం తక్కువ. పెరిగిన ఖర్చుల బరువును వ్యాపార సంస్థలు వినియోగదారులకు బదలాయించడం వల్ల వినియోగం పూర్తిగా పడిపోతుందనే భయాల్లో వాస్తవం లేదు. ఇంధన ధరల పెరుగుదల ఎప్పుడూ శాశ్వత ద్రవ్యోల్బణానికి దారితీయదు. కేంద్ర బ్యూంకులు మితిమీరి నగదును ముద్రించడం వల్లే అలాంటిది ఏర్పడుతుంది. కొవిడ్ సమయంలో తలెత్తిన ధరల పెరుగుదలే దీనికి నిదర్శనం. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో చలామణిలో ఉన్న మొత్తం నగదును సూచించే ఎం4 వృద్ధి రేటు ప్రస్తుతానికి సాధారణ స్థాయిలోనే ఉంది. గత గణాంకాలతో పోల్చినప్పుడు ఇది ఆందోళన కలిగించే రీతిలో ఏమీ లేదు. అమెరికా ఎం4 ప్రస్తుతం ఏటా 5.8 శాతంగానే నమోదవుతోంది. ఇది 2020 మధ్య కాలంలో ద్రవ్యోల్బణానికి దారితీసిన 30.9 శాతం వృద్ధి రేటుతో పోలిస్తే చాలా తక్కువ. సమకాలీన పరిస్థితుల దృష్ట్యా వినియోగదారులు ఖర్చులను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇది ఆహ్వానించదగ్గ పరిణామం కాదు. అయినప్పటికీ, దీనివల్ల జీడీపీ వృద్ధి స్థిరంగా కుంటుపడదు. ఇది కేవలం వినియోగదారుల ఖర్చుల శైలిలో మార్పును మాత్రమే సూచిస్తుంది. ఆర్థిక వ్యవస్థలు చాలా వేగంగా పుంజుకుంటాయి. ఇప్పటికే ఆ దిశగా మార్పులు మొదలయ్యాయి. ఇండియా దగ్గర ఉన్న భారీ ఇంధన నిల్వలు- దీర్ఘకాలంలో ప్రతికూల ప్రభావం పడకుండా రక్షణ కవచంలా నిలుస్తాయి.

నూకాంబిక అమ్మవారిని దర్శించుకున్న భారత ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.బి. జోషి

అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: గవరపాలెంలో వెలసిన శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారిని భారత ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.బి. జోషి దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఆలయ మండపంలో ఆయనకు వేద పండితులు ఆశీర్వాదనం పలికారు. ఆయనకు దేవస్థానం చైర్మన్ పీలా నాగశ్రీను (గొల్ల బాబు), ఆలయ సహా కమిషనర్ యాళ్ళ శ్రీధర్ ఘనదాం సత్కరించి అమ్మవారి చిత్రపటాన్ని ప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గవర కాల్పానికన్ చైర్మన్ మళ్ళ సురేంద్ర, ఆర్.వి. అయ్యప్ప, జోనేటి కమిషనర్ లక్ష్మీ తులసి, ఆలయ ధర్మకర్తలు సూరే సతీష్, దాడి రవికుమార్, పొలిమేర స్వామి ఆనంద్, మారిశెట్టి శంకరావు, కాండ్రేగుల రాజారావు, మజ్జి జానకి శ్రీనివాసరావు, పైడ్రాజు, యర్రవరపు సంతోషి కుమారి, నాగేష్ తదితరులు కొడుకుల శ్రీకాంత్, వడ్డాది మంగ, కోనేటి సూర్యలక్ష్మి, పాల్గొన్నారు.



గోశాలలను ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం

- ఆలయ ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు
సింహాచలం, చైతన్యవారణి: శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ సరసిహంసాస్వామి వారి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలోని కృష్ణాపురం గోశాలలో రాష్ట్ర ఎండ్-మెంట్స్ శాఖ శిక్షణా సంస్థ 'సీత' ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు తెలిపారు. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమం జూలై 7 నుండి 9, 2026 వరకు మూడు రోజులపాటు కృష్ణాపురం గోశాలలో నిర్వహించబడుతుందని ఆయన వెల్లడించారు. శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, విశాఖపట్నం, తూర్పుగోదావరి జిల్లాల్లోని వివిధ దేవాలయాల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న గోశాలల సూపర్వైజర్లు, క్లర్కులు, సూపరింటెండెంట్లు, అలాగే కృష్ణాపురం గోశాల సిబ్బంది ఈ శిక్షణలో పాల్గొంటారని తెలిపారు. శిక్షణలో గోశాలల శాస్త్రీయ నిర్వహణ, పశువుల ఆరోగ్య సంరక్షణ, సమతుల్య మేత తయారీ, పంచవ్యు ఉత్పత్తుల తయారీ, గోసంరక్షణలో అనుసరించాల్సిన ఉత్తమ విధానాలు, పరిశుభ్రత, ఆధునిక నిర్వహణ పద్ధతులపై నిపుణులైన అధ్యాపకులు చేత సమగ్ర అవగాహన కల్పించారని ఈవో వివరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్



లోని దేవాలయాల గోశాలలను ఆదర్శ గోశాలలుగా తీర్చిదిద్దడం, గోసంరక్షణను మరింత శాస్త్రీయంగా నిర్వహించడం, గోశాల సిబ్బంది నైపుణ్యాలను పెంపొందించడం ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని తెలిపారు. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు దేవస్థానం తరపున ఇన్-చార్జ్ పర్సనల్ కార్యనిర్వహణాధికారి మూలా వాసు పర్సనల్ కార్యనిర్వహణాధికారి అన్నీ ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు ఈవో జల్లేపల్లి వెంకట్రావు వెల్లడించారు.

త్వరలో 'నేతన్న భరోసా' పథకం అమలు

- చేనేత, జౌళిశాఖ మంత్రి సవిత
మంగళగిరి: త్వరలోనే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 'నేతన్న భరోసా' పథకాన్ని అమలు చేయనున్నట్లు రాష్ట్ర చేనేత, జౌళిశాఖ మంత్రి ఎస్.సవిత వెల్లడించారు. ఇందుకు సంబంధించిన కార్యాచరణ ఇప్పటికే పూర్తయిందని ఆమె తెలిపారు. ఆపిక్ స్వర్ణోత్సవ వేడుకల సోమవారం మంగళగిరిలోని ఆపిక్ టోటలో ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి మంత్రి సవిత హాజరై ప్రసంగించారు. చేనేత సహకార సంఘాలకు ఆపిక్ వెల్లెంచాలని రూ.6.50 కోట్ల బకాయిలను త్వరలో వెల్లెంచనున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. నేతన్నలకు ఆపిక్ ద్వారా నూలు సరఫరా చేసే అంశాన్ని ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తోందన్నారు. ఆపిక్ కు పునరుద్ధరణ కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం పలు సంస్కరణలు చేపట్టిందని తెలిపారు. రెడీమేడ్ చేనేత వస్త్రాల తయారీలో నేతన్నలకు శిక్షణ ఇస్తున్నామని మంత్రి సవిత చెప్పారు. ఆపిక్



చరిత్రలో తొలిసారిగా తితిదేశ్ ఒప్పందం చేసుకున్నట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. చేనేత సహకార సంఘాలు మొదలుకొన్న తితిదేశ్ అవసరమైన సామగ్రి, చీరల, జాకెట్లు, కండువాల కొనుగోలుకు ఆర్డర్ల ఇస్తామని చెప్పారు. అనంతరం ఆమె ఆపిక్లో పడవీ విరమణ చేసిన ఉద్యోగులకు చెక్కులను అందజేశారు.

ప్రతి ఒక్కరూ పర్యావరణ హితంగా జీవించాలి

-మనం తిన దేశీయ పండ్ల విత్తనాలతో సామాజిక వనాలు పెంచాలి - ప్రతి ఒక్కరూ వంద విత్తనాల బంతులు తయారు చేయాలి - జెవి రత్నం, వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి, గ్రీన్ కైమేట్ టీం ఎన్నిజ
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: విత్తనాల బంతులతో సామాజిక వనాలు పెంపొందించాలి అని గ్రీన్ కైమేట్ టీం ఎన్నిజ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం పిలుపునిచ్చారు. విశాఖపట్నం లోని కెఎన్ ఎం బాలికల ఉన్నత పాఠశాల లో శాంతి హెడ్ మాస్టర్ అధ్యక్షతన, గ్రీన్ కైమేట్ టీం ఎన్నిజ నేతృత్వంలో విత్తనాల బంతులు తయారు చేసిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. ప్రతి ఒక్కరూ పర్యావరణ హితంగా జీవించాలని కోరారు. మనం తిన దేశీయ పండ్ల విత్తనాలతో సామాజిక వనాలు పెంచాలి అని పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి ఒక్కరూ వంద విత్తనాల బంతులు తయారు చేసి కొండల మీద జల్లడం అవసరం అని వివరించారు. విత్తనాల బంతులు అధిక సంఖ్యలో తయారు చేసి సామాజిక వనాలు పెంచుదాం అని కోరారు. విత్తనాల బంతులు విషయానికి వస్తే పది వేల సంవత్సరాల క్రితమే అది మానవులు ఏనుగు లద్దె నుండి మొక్కలు రావడం చూసి శీతాకాలంలో, ఎండాకాలం లో ఏనుగులు ముందు. వెళ్లిన తర్వాత ఆ లద్దె సేకరించి చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసి ఎండబెట్టి వర్షాలు కురిసే సమయం లో వారికి అనుకూలంగా ఉన్న ప్రాంతంలో విస్తృతంగా పడవేసే వారు. ఆ విధంగా సామాజిక వనాలు పెంచి సమాహాలుగా జీవించేవారని వివరించారు. ఫూన్ కి చెందిన షేమ్ విశ్వవిద్యాలయం సైకాలజీ విద్యార్థిని నందినీ రోయ్ మాట్లాడుతూ అదవులు తగ్గి పోవడం, కార్టూన్ డ్రై ఆక్రెడ్ పెరిగి పోవడం, ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడం దృష్టిలోకి తీసుకుని ప్రతి ఒక్కరూ విత్తనాల బంతులు తయారు చేయడం అవసరం అని వివరించారు. గడిచిన 40



సంవత్సరాలుగా గ్రీన్ కైమేట్ టీం ఎన్నిజ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం సీడ్ బాల్స్ తయారు చేసి విద్యార్థులతో, నావికా దళానికి చెందిన హెలికాప్టర్లతో కొండల మీద జల్లు తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ విధాది అటవీశాఖ అధికారులు రత్నం శిక్షణ ఇవ్వడం ద్వారా 2.5 కోట్ల సీడ్ బాల్స్ తయారు చేసి కొండల మీద జల్లడం జరుగుతోంది అని అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరికీ పర్యావరణం పట్ల అవగాహన కల్పించాలని కోరారు. మన మహా వృక్షాలు మనమే కాపాడుకోవాలని, అతి పెద్ద వృక్షాలు అంటే అదొక జీవవరణ వ్యవస్థ అని, దానిని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత మనదే అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేట్స్ టీచర్ కె సునీత, అధ్యాపకులు మాధవి, డ్రీల్ మాస్టర్ డాక్టర్ ఆనంద్, ఎక్స్ ఎయిడ్ సంస్థ ప్రతినిధి బి కృష్ణ కుమారి, గ్రీన్ కైమేట్ టీం ఎన్నిజ సమన్వయకర్త జె రాజేశ్వరి, ఎస్ సి సి 13వ బెటాలియన్ హుబ్లర్ చంద్రశేఖర్ తదితరులు మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో సైకాలజీ విద్యార్థిని నందినీ రోయ్ తో సహా విద్యార్థులు, గ్రీన్ కైమేట్ టీం ఎన్నిజ ప్రతినిధులు విత్తనాల బంతులు తయారు చేయడం జరిగింది.

పీజీఆర్ఎస్ కు పోటెత్తిన అర్జీదారులు

- వివిధ సమస్యలపై 813 వినతులు సమర్పించిన ప్రజలు - వినతులు స్వీకరించిన జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర్, డీఆర్ఐ విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఇతర అధికారులు
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: జిల్లా కలెక్టర్ లోట్ సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్) కు ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి తమ సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. వివిధ శాఖలకు సంబంధించిన మొత్తం 813 వినతులను అధికారులు స్వీకరించారు. శాఖల వారీగా నమోదైన వినతుల్లో రెవెన్యూ శాఖకు 204, జీవీఎంసీకి 110, పోలీసు శాఖకు 32, ఇతర శాఖలకు 467 వినతులు అందాయి. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర్, డీఆర్ఐ ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ సత్యవేణి, డిప్యూటీ కలెక్టర్ గోవిందు, శేషశైలజ, రామలక్ష్మి ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించి, సమస్యలను ఓపికగా విన్నారు. ప్రతి వినతిని



సంబంధిత శాఖలకు పంపించి, క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి నిబంధనల మేరకు సత్కార పరిష్కారం చూపాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంతోనే మత్స్యకారుల గల్లంతు

- మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ తీవ్ర ధ్వజం
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: కూటమి ప్రభుత్వ ఘోర నిర్లక్ష్యం, యంత్రాంగం వైఫల్యం, స్థానిక ఎంపీ, ఎమ్మెల్యేల ఉదాసీన వైఖరి వల్లే వేటల వెళ్లిన అగురుగురు మత్స్యకారులు గల్లంతుయ్యారని మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. విశాఖలోని తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధుల తీరుపై తీవ్రస్థాయిలో నిప్పులు చెరిగారు. ఈ ప్రభుత్వానికి మత్స్యకారుల ప్రాణాలంటే లెక్క లేదని, నూటు బూటు చేసుకున్న ధనవంతుల రక్షణ, సౌకర్యాల కోసమే పని చేస్తోందని ఆరోపించారు. వైఎస్సార్ పీ హయాంలో ఏదైనా మత్స్యకారుల బోటుకు ప్రమాదం జరిగితే వెంటనే స్పందించి వారిని కాపాడేలా నిర్దిష్టమైన వ్యవస్థ, బెట్రాజి అందుబాటులో ఉండేదని చెప్పారు. కానీ కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక మత్స్యకారులను పట్టించుకోవడం మానేసిందని, వ్యవస్థను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్లే ఈ ప్రమాదం జరిగిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. టీవీ షాక్ పేరుతో టీవీలో మధ్యం అమ్ముకోవడంలో ఉన్న క్రద్ద..



మత్స్యకారుల ప్రాణాలపై చంద్రబాబుకు లేదని ధ్వజమెత్తారు. గల్లంతున మత్స్యకారులను ఎలాగైనా వెతికి తీసుకురావాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వానిదేనని అన్నారు. ప్రమాదం జరిగిన 20 గంటల వరకు ప్రభుత్వం స్పందించి సహాయ కార్యక్రమాలు ప్రారంభించలేదని ధ్వజమెత్తారు. వైఎస్సార్ పీ తరఫున డిమాండ్ చేస్తే కానీ ప్రభుత్వంలో కదలిక రాలేదన, ఈ ప్రమాదంపై మంత్రులు లోకేష్, పవన్ కళ్యాణ్ వెంటనే స్పందించాలని మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ డిమాండ్ చేశారు.

ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సవరణ కార్యక్రమాన్ని నాణ్యతతో పూర్తి చేయాలి

- మునగపాక గ్రామం, సచివాలయం-2 లో ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియను పరిశీలించిన భారత ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.బి. జోషి
అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ - 2026(ఎన్ఐఆర్) కార్యక్రమాన్ని నాణ్యతతో, పారదర్శకంగా పూర్తి చేయాలని భారత ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.బి. జోషి అధికారులకు సూచించారు. సోమవారం సాయంత్రం జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ సార్వ మాన్ పటేల్ లతో కలిసి మునగపాక గ్రామం, సచివాలయం - 2 పరిధిలోగల పోలింగ్ స్టేషన్ నెంబర్ 165 సందర్శించి, అక్కడ కొనసాగుతున్న ఎన్ఐఆర్ కార్యక్రమాన్ని ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.బి. జోషి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఇంటింటి సర్వే ద్వారా సేకరించిన ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు, వాటి పరిశీలన, డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియ, సమోదైన వివరాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఓటర్ల వివరాల నమోదు ప్రక్రియలో ఎలాంటి పొరపాట్లు లేకుండా ప్రతి దశను జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలని, అర్హులైన ప్రతి ఓటరు వివరాలు



సక్రమంగా నమోదు అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ జిల్లాలో ఎన్ఐఆర్ కార్యక్రమం పురోగతిని ప్రధాన కార్యదర్శి కి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీ ఆయోషా, ఈఆర్ఓలు, సంబంధిత ఎన్నికల సిబ్బంది, సచివాలయ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెంటనే అయిపోవాలనే తొందరవద్దు..

స్లోగా చేస్తూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించండి! మంచి స్పాట్ ఎంచుకున్నాక ఏదో తొందరపడి గబా గబా కానిచ్చేస్తే ఫలితం ఉండదు. పైగా ఇలా చేస్తే మంచి అవకాశాన్ని మిస్ చేసుకున్నామనే ఫీలింగ్ వెంటాడుతుంది. కాబట్టి అలా జరగకూడదు అంటే.. స్లోగా చేస్తూ.. ప్రతి క్షణాన్ని ఆస్వాదించాలి. అప్పుడే మీరు చక్కటి అనుభూతికి లోనవుతారని నిపుణులు నూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ మనం చెప్పుకోబోయేది దేని గురించి అనుకుంటున్నారా?.. విహార యాత్రల్లో స్లో అంటే సోలో ట్రావెలింగ్ బెనిఫిట్స్ గురించి. సోలో ట్రావెలింగ్ అంటే ఒంటరి ప్రయాణం అని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ప్రజెంట్ 'స్లో ట్రావెలింగ్' కూడా ట్రెండింగ్ లో ఉంది.



ఒంటరిగా కొనసాగిస్తే 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' అంటారు. అనువైన.. అందమైన ప్రదేశాలు: 'స్లో సోలో ట్రావెలింగ్'కు అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలు మనదేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిలో కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా అసోలోని బ్రహ్మపుత్ర రివర్ మధ్యలో ఉండే అందమైన మజులీ ఐల్లాండ్ ప్రస్తుతం సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయడానికి మంచి స్పాట్ గా టూరిస్టు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీంతోపాటు అరుణాచల్ ప్రదేశంలో ఎగుడు దిగుడు కొండల మధ్య ఉండే మెచుకా ప్రాంతం కూడా సోలో అండ్ స్లో ట్రావెలింగ్ కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మరో అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం, విహార యాత్రీకులను కట్టి పడేసే షేన్ అండ్ మాన్ ఐలాండ్స్. సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే దార్జిలింగ్ లోని గైన్ బర్న్ టీ ఎస్టేట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం మనాలిలో ఉన్న నార్త్ ఎస్టేట్ గెస్ట్ హౌస్, కేరళ రాష్ట్రంలో పెరియార్ నదీ తీరాన ఉండే క్రాంగనోర్ హిస్టరీ కేఫ్ వంటివి 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' చేసేవారికి అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలుగా పర్చిల్చుతాయి.

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, ప్రోటీన్, మాంగనీస్ మరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెల్టి ఫ్యాట్ 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. శరీరంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. తేనె ఒక సహజ స్పీటినర్, దాని రుచిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మకాయ నీటిలో చేర్చవచ్చు. 4. పెరుగు :- పెరుగు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మీ శరీరంలోని పొట్ట కొవ్వును కరిగించి జీవక్రియను పెంచుతుంది. యోగర్ట్



ప్రోబయోటిక్స్, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్స్, మినరల్స్ అద్భుతమైన మూలం. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. 5. చియా విత్తనాలు :- విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, పొటాషియం, మరెన్నో శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి అవసరమైన అనేక ముఖ్యమైన అంశాలకు చియా గింజలు మంచి మూలం. చియా విత్తనాలు మీరు తక్కువ తిన్నా కూడా కడుపు నిండుగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్మూలనచేసే మీకు సహాయపడతాయి.

రుగ్గుతగా మారుతున్న అతి భావోద్వేగాలు

మనుషులన్నాక భావాలు, భావోద్వేగాలు సహజం. ఆయా పరిస్థితులు, సందర్భాలను బట్టి ఇవి వ్యక్తం అవుతుంటాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. కాకపోతే సమయం, సందర్భాలేని అతి భావోద్వేగాల అనర్థదాయకమని, మానసిక రుగ్గుతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెప్పన్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషన్ల అండ్ బిహేవియర్స్ 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్గుతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతుష్టంగా ఉండాలన్న సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అది బాధాకర సమయాల్లో హ్యూమిక్ 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. అలాగే కిందకి దిగి చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. బస్సులో మరొకరు తమ కుటుంబంలో, బంధువుల్లో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాత్రపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అదృశ్య శక్తులు వెంటాడుతున్నాయని కూడా భ్రమ పడుతుంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాస్తవాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి రుగ్గుత కలిగిన దాదాపు 50



శాతం మంది బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ బాధితులే అయి ఉంటారు. వీరు ఏదో ఒక సందర్భంలో ఆత్మహత్యాయత్నం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు ఆల్బర్ట్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషన్ల సిచ్చవేషస్సుని నివారించగలిగే వెడర్ క్రియేట్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తన నుంచి డైవర్ట్ చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలను ప్రక్కదారి పట్టించడం, కొన్నింటిని ఇవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితులు ఏ పరిస్థితులవల్ల అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నారో ఆ పరిస్థితులను నివారించాలి. ఇలా చేస్తే క్రమంగా ఈ అతి భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్' తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మార్పురాకపోతే మానసిక వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స అందించాలి. ప్రజెంట్ కంపాషన్ ఫోకస్డ్ థెరపీ వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

సెల్ ఫోన్ లో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్నారా..?

ప్రస్తుతం స్మార్ట్ వినియోగం అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. తమ వద్ద ఫోన్ అనేది ఒక నిమిషం లేకపోయినా మనుషులు బతక లేకపోతున్నారు. వారంలో ఇరవైనాలుగు గంటలు స్మార్ట్ ఫోన్ తోనే గడిపేస్తున్నారు. దీని వలన అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నా వాటిని ఎవరూ వట్టింపుకోవడం లేదు. అదంతా నాకు తెలియదు.. నా ప్రపంచం సెల్ ఫోన్ అంటూ ఫ్యామిలీని కూడా వట్టింపుకోకుండా ఫోన్ లో లీనమవుతున్నారు. ఇంకొందరైతే ఉదయం ఫోన్ మాట్లాడుటం మొదలు పెడితే నైట్ పడుకునే వరకు ఫోన్ మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. ఇదేంటి ఇలా ఫోన్ ఎక్కువ సేపు మాట్లాడుతున్నా.. రేడియేషన్ ఎఫెక్ట్ తో ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయని చెప్పినా వట్టింపుకోకుండా లీనమవుతారు. అయితే తాజాగా జరిగిన ఓ స్టడీలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మనిషి జీవితంలో భాగమైన సెల్ ఫోన్ తో అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయంటుంది. ఫోన్ లో వారానికి 30 నిమిషాలు, అంతకంటే ఎక్కువసేపు మాట్లాడితే హైబీపీ సమస్య 12 శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని గుర్తించారు. మొబైల్ ఫోన్ల ద్వారా తక్కువ స్థాయిలో రేడియోఫ్రీక్వెన్సీ ఎనర్జీ రిలీజవుతుందని, ఆ ఎనర్జీ వల్ల బ్లడ్ ప్రెజర్ పెరుగుతుందని స్టడీలో తేల్చి చెప్పారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుండెపోటు మరణాలకు హైపర్టెన్షన్ ముఖ్య

కారణమన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. చైనాలోని గాంగ్జులో ఉన్న సదరన్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ గ్వియాన్ వూ క్విన్ ఈ అంశంపై రిపోర్టును తయారు చేయడం జరిగింది. మొబైల్ ఫోన్ ఎంత సేపు మాట్లాడారన్న అంశంపై గుండె ఆరోగ్య స్థితి ఆధారపడి ఉంటుందని అంటున్నారు. 37 ఏళ్ల నుంచి 73 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న సుమారు 2,12,046 మందిపై స్టడీ చేయగా భయంకరమైన విషయాలు వెలుగు చూశాయి. మహిళలైనా పురుషులైనా ఇలాంటి ప్రమాదం ఒకే రీతిలో ఉంటుందని సర్వేలో తేల్చారు. వారంలో గంటలోపు మాట్లాడేవారికి 8 శాతం, 3 గంటల పాటు ఫోన్లో మాట్లాడేవారికి 13 శాతం, 6 గంటలు మాట్లాడేవారికి 16 శాతం, 6 గంటలకు పైగా మాట్లాడితే 25 శాతం సమస్యలు ఉంటుందని తేల్చారు. మెద, భుజాలు, చేతుల్లో కండరాల నొప్పులు, తీవ్ర తలనొప్పి, చెవి సమస్యలు వస్తాయంటుంది. ఫోన్ నుంచి వెలువడే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీనే దీనికి కారణమని చెప్పారు.



యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల చికిత్సలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్లలో రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతీసారి ఆశించిన ఫలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని ఆహారాలను డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెడు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేసవి కాలంలో సూర్యుని %ఖం% కిరణాల కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారపు అలవాట్లు సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముదతలు, ముఖంపై కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెల్లి పంపు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెల్లి లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్ల్యాక్ బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెల్లి లో ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాల్ నట్, జీడిపప్పు, వాల్ నట్, గుమ్మడికాయ గింజలు వంటి



డ్రై ఫ్రూట్స్ చర్మానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. చర్మానికి మేలు చేసే డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజూ తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్-ఇ, ఒమీగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా చర్మానికి అందుతాయి. కొవ్వు 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 ఒమీగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటితోపాటు గ్రీన్ టీ ద్వారా కూడా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..!

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



సందేహం లేదు. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు..: బాతు గుడ్డులో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్మంలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్డులో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్డును ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్డు కంటే డీసాల్టెడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లనైనా మంచి కాల్షియం శోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నిర్మూలనతో పాటు, బాతు గుడ్డు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలానికి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బాతు గుడ్డు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే.. అది వర్షంలో తడుస్తుందా?

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే చాలా మందిలో అనేక డౌట్స్ మొదలు అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా వర్షం పడుతుంటే ఆకాశంలో పైలేట్ వెళ్తుంది. అసలు దీని మీద వర్షం పడుతుందా? లేదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. పైలేట్ అనేవి ఆకాశంలో వెళ్తుంటాయి. వాటిని చూస్తే అవి మేఘాల మధ్యలో నుంచి వెళ్లి నట్లు కనిపిస్తాయి. కానీ అవి సాధ్యమైనంత వరకు మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త పడుతాయంటుంది. ఎందుకంటే మేఘాల్లో వర్షం నీరు, తేమ ఎక్కువగా ఉండటం, ఐస్ పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా ఉంటాయి. సాంతి ంఖిలంఅవి జశీతతీశ్రీశ్రీవతీం పైలేట్స్ కి విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా ఆదేశాలు ఇస్తుంటారు. అంతే కాకుండా పైలేట్స్ కేబిన్ లో ఉన్న రాడార్ సహాయం తో పైలేట్స్ విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఒకవేళ మేఘాలలోకి వెళ్లండి వెళ్లండి వర్షం విమానం మీద పడదంటే. చాలా వరకు విమానాలు మేఘాల మీద నుంచే వెళ్తుంటాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లాలి వస్తుంది. అది కూడా కొన్ని అనివార్య

వ రిస్కి తుల్లో.. అయితే ఆ న మ యం లో న మేఘాల్లో వర్షం, ఐస్ పదార్థాలు టర్బులెన్స్ ను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంటుంది. కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్. అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు పైలేట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో పైలేట్ విమానం నడపవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఎఫ్ ఆర్ రూల్స్ ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంటుంది. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాల పై నుంచి వెళ్లే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన పైలేట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్లే తప్పకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.



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 మార్కెట్లోకి వెళ్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ పిల్లలు లస్సీ తాగకపోతే మామిడిపండు తినడానికి ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మ్యాంగో లస్సీని తయారు చేసి వారికి ఇవ్వవచ్చు. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీకు మామిడి, పెరుగు, చక్కెర, యాలకుల పొడి, వుదీనా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాలు అన్నీ వేసి మిక్సీ పట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని కూల్



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

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



తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి చపాతీలు తినడం వల్ల మీ బరువు కూడా నియంత్రితం 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 హార్ట్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చర్మి రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయట. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

ఈ మధ్యకాలంలో సిగరెట్ కంటే ఈ-సిగరెట్, వ్యాపింగ్ పట్ల యువతలో ఆసక్తి పెరిగింది. చాలా మంది ప్రజలు సిగరెట్లకు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు. ధూమపానం కంటే ఇది తక్కువ హానిని కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇది ధూమపానం కంటే తక్కువ హానిని కలిగిస్తుంది అనేది చాలా వరకు నిజం అయినప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన సమస్యలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వ్యాపింగ్లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా 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 వ్యాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వ్యాపింగ్లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజెరిన్, ప్రొపెలెన్ గ్లైకోల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, ప్రొపెలెన్, 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 అల్బ్రుక్లివ్ పల్మనరీ డిసీజ్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సాధారణ సిగరెట్లతో పోలిస్తే ఈ-సిగరెట్లలో అనేక రసాయనాలు వాడుతున్నారని, వాటి నుంచి అవిరి బయటకు వస్తుందని, అయితే ఈ-సిగరెట్లలో కూడా రసాయనాలు ఉన్నాయని, ఇవి అనేక హానిని కలిగిస్తాయని సీనియర్ కార్మియాలజిస్ట్ చెబుతున్నారు. నేటి యువత చల్లగా కనిపించాలని హామీగా ఈ-సిగరెట్ తాగుతున్నారు. కానీ క్రమంగా దానికి అలవాటు పడ్డారు. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తులు కారణంగా, ఒక వ్యక్తి ధూమపానం నుంచి తనను తాను అప్పుకోలేకపోవటం వలన సాధారణ ధూమపానానికి అలవాటు పడతాడు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్ కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

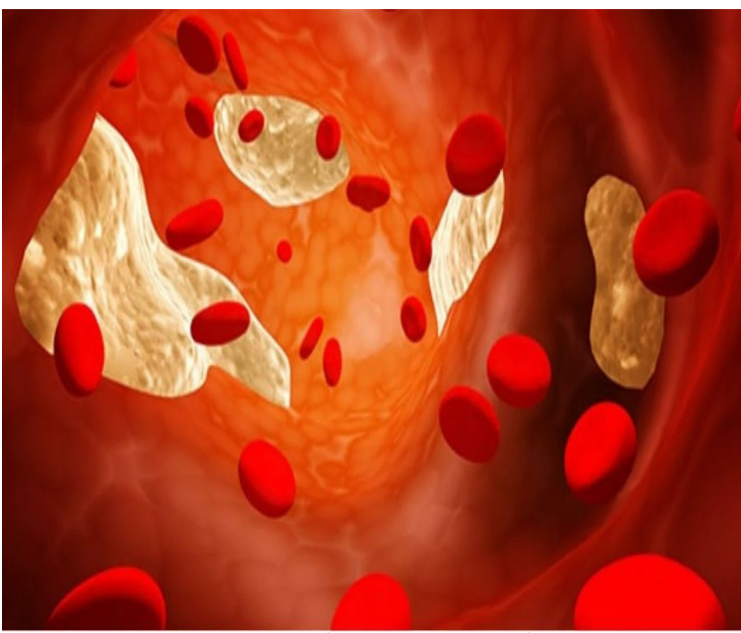
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్జెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్యాధి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రొబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషులు కచ్చితంగా తగ్గితంగా తీసుకోవాలి. 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 దాటక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. అందుకే ఈ వయసులో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ పెట్టడం కూడా ముఖ్యమే. వ్యాయామం, వాకింగ్ వంటివి చేస్తుండాలి. వీటి వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గతాయి అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే?

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



విటమిన్లు, ఫైబర్ సూట్రియంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా బిక్యూ.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తొలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే సబ్బా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనిస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం సబ్బా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓల్ మిల్, మొక్కజొన్న, అవినె 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 ఫ్రీడ్స్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు. బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరంతా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీని వలన బాడీలో నీటి పరిమాణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. రిజిస్ట్రేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ 70% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రీడ్స్ 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 అమ్లత్వను తటస్థీకరిస్తాయి. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు



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

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్యుత్తుగా భావించుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్తవూతూ దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి అటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము విమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలను పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు అకర్షితలై భావినలగా 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 పాక్ ఇచ్చింది. స్విజ్ ఆఫ్ ఫెక్స్ 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 తీసుకోనేడంబ. ఈ డోస్ రోజు రోజుకీ పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిప్రెస్డ్



తీవ్ర అలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆత్మహత్య అలోచనలు, తీవ్రమైన మానసిక ఇబ్బందులతో ఆమె ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఆమెను పరిశీలించిన వైద్యులు ఆమెతో గంజాయి వాడకాన్ని మానిపించారు. అప్పుడు ఆమెలోని మానసిక స్థితి కొద్దిగా మెరుగవడం గమనించారు. ఒక వేళ ఆమె అదే విధంగా గంజాయిని వినియోగిస్తే అది ఆమె ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి పల్ల 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 తెలియకుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు. ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హెయిటర్స్ లో ఇంకా ఇంట్లో పూరిల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బొండాలును కూడా వేస్తారు. ఇంకా దీంతో పాటు గారెలు, ఇడ్డీల తయారీలోనూ కొందరు మైదాను వాడుతారు. ఇలా మైదా వాడకం ఎక్కువైపోయింది. కానీ దీంతో చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది ఆలోచించడం లేదు. నిజానికి ఈ మైదా పిండి అనేది ఒక 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 ట్రోమేట్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే ట్రోమేట్ ను నిషేధించారు. ఇక చాలా కీటకాలు కూడా మైదాను తిన్న వెంటనే చనిపోతాయి. దానికి కారణం అందులో ఉండే కెమికల్స్. దీన్ని బట్టి మైదా ఎంత ప్రమాదకరమైనదో మీకు



ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఇక మైదా పిండితో నీళ్లు కలిపి పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ పనికిరాదు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాల్ రోటీ, కేకులు, కాజు, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకం ది. మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. మైదా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి ఆజోడికార్బోనోమైడ్, క్లోరిన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివరలో పొటాషియం ట్రోమేట్ ను కలుపుతారు. దీంతో మైదా పిండి చాలా తెల్లగా, మెత్తగా, మృదువుగా తయారవుతుంది.

పూల్ మఖానాను ఎక్కువగా తామర విత్తనాలని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. చాలామందికి వీటి యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియవు ఇవి ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతకుమించి ఉంటాయి.. డయాబెటీస్, జీర్ణ వ్యవస్థలు, ఒత్తిడి వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు.. పూల్ మఖానాను తీసుకోవడం వల్ల లభించే అటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి మనం తెలుసుకుందాం.. పూల్ మఖానాను షుగర్ పేషెంట్లు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. ఇందులో ఎక్కువగా గైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగి ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషెంట్ల రక్తంలోని సుగర్స్ లెవెల్ ను కూడా పెరగకుండా అడ్డుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవుడడం కూడా జరుగుతుంది. రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను అధిక శాతం ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.. అలాగే మలబద్ధకం అజీర్ణం అనిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరత్వ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను ఇన్నులిన నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా



సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును సైతం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ తామర గింజలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువగా కడుపు నిండినట్టుగా అనిపిస్తుంది దీనివల్ల బరువు కూడా తగ్గు అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్ ,బెర్స్ ,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.

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

తగినంత నిద్ర రాకపోతే అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు, కాబట్టి ప్రతిరోజూ తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. మీకు రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పోకపోతే సుప్యల నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో అరికాళ్లకు మసాజ్ చేయండి. ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది .ఇంకా మీ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది. పడుకునే ముందు మంచం మీద బలాసనం చేయవచ్చు, ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది కాకుండా, మంచం మీద శ్వాస తీసుకోండి. ఈ యోగాసనంలో, చేతులు మరియు కాళ్ళు పూర్తిగా వదులుగా ఉంచబడతాయి మరియు శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ భంగిమలో ఉంటుంది. నిద్రవేళకు ముందు కొంతసేపు ధ్యానం చేయడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఆహారం తిన్న తర్వాత కొంత సమయం వరకు మీరు వజ్రాసనం చేయవచ్చు, ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్య సమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్ గా 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 హార్మోన్ ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రి ఫోన్ ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్ ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్క్రీన్ నుండి వెలువడే కాంతి మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ బ్రెయింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

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



వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్ కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్ గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్కెట్స్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్, ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అందేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రోటీన్ పౌడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కిడ్నీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 తిండే మూలం అన్నారు.

ఈ జ్యూస్ లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

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



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

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 రీతిలో తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల ద్రాక్షలు బాగా ఉపయోగ పడతాయని చెబుతున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. శరీరానికి కీలకమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ తో పాటుగా రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం ఇస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు కూడా ద్రాక్ష దోహదం చేస్తుంది.. భోజనం చేసిన తర్వాత ఈ జ్యూస్ ను తాగితే ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారట.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్నాన్ 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 రాతే 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 రోజూ 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 వెళ్లిపోతాయి. బరువును నియంత్రించే



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

ఉచిత రేబిన్ టీకాలు-డీవార్లింగ్ కార్యక్రమం

నర్సపట్నం, చైతన్యవారణి: ప్రపంచ జూనోసిస్ దినోత్సవం సందర్భంగా నర్సపట్నం ప్రాంతీయ పశువైద్యశాలలో పెంపుడు, వీధి కుక్కలు మరియు పిల్లలకు ఉచిత రేబిన్ టీకాలు, డీవార్లింగ్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా సహాయ సంచాలకులు డా. దబ్బా, రాంబాబు మాట్లాడుతూ రేబిన్ ప్రాణాంతక వ్యాధి కావడంతో ప్రతి సంవత్సరం తప్పనిసరిగా టీకాలు వేయించాలని సూచించారు. డీవార్లింగ్ ద్వారా జంతు వులతో పాటు మనుషులకు సంక్రమించే కొన్ని వ్యాధుల ను కూడా నివారించవచ్చని తెలిపారు కార్యక్రమంలో పలువురు పశు వైద్యులు పాల్గొని టీకాలు, డీవార్లింగ్ సేవలు అందించారు ప్రజలు తమ పెంపుడు జంతువుల కు క్రమం తప్పకుండా టీకాలు



వేయించి రేబిన్ రహిత సమాజ నిర్మాణానికి సహకరించాలని అధికారులు పిలుపునిచ్చారు.

అగనంపూడి వశు వైద్యశాలలో ఘనంగా 'ప్రపంచ జూనోసిస్ దినోత్సవం'

గాజువాక, చైతన్యవారణి: జీవీఎంసీ 85వ వార్షిక అగనంపూడి వశు వైద్యశాలలో ప్రపంచ జూనోసిస్ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వెటర్నరీ అనిస్టాల్లో సివిల్ సర్జన్ డాక్టర్ పువ్వుల లావణ్యమ కూటమి నాయకులు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఏడీసీ చైర్మన్ బలిరెడ్డి సత్యనారాయణ అధ్యక్షత వహించగా, 85వ వార్షిక ఇంచార్జ్ కార్పొరేటర్ ఇల్లపు ప్రసాద్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. కార్పొరేటర్ ఇల్లపు ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. పెంపుడు కుక్కలు ఎవరినైనా కరివినప్పుడు ముందస్తు జాగ్రత్తగా, ప్రాణాంతక రాబిన్ వ్యాధి బారిన పడకుండా జూనోసిస్ టీకాలు వేయించుకోవడం చాలా మంచిదని సూచించారు. అలాగే, స్థానిక పశువైద్యశాల అభివృద్ధి కొరకు ఫార్మా కంపెనీల సిఎస్ఆర్ నిధుల నుండి, స్థానిక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు ద్వారా నిధులు తీసుకురావడానికి ప్రత్యేక కృషి చేస్తానని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. వైద్యాధికారి డాక్టర్ పువ్వుల లావణ్య మాట్లాడుతూ.. పెంపుడు జంతువులే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేస్తే మన ప్రాణాలకే ప్రమాదమని హెచ్చరించారు. జంతువుల నుండి మనుషులకు సోకే వ్యాధులను 'జూనోసిస్'గా పేర్కొంటారని తెలిపారు. ఈ వ్యాధులు సంక్రమించకుండా ముందస్తు అవగాహన పెంపొందించుకోవడం, జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఎంతో అవసరమన్నారు. 1885 జూలై 6న ప్రముఖ



శాస్త్రవేత్త లూయిస్ పాశ్చర్ మొదటిసారిగా పిచ్చికుక్క కాటుకు గురైన బాలుడికి రేబిన్ నిరోధక టీకా ఇచ్చి ప్రాణాలు కాపాడారని, ఆ జ్ఞాపకార్థమే ఏటా జూలై 6న ప్రపంచ జూనోసిస్ దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నామని ఆమె వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 85వ వార్షిక తెలుగుయవత అధ్యక్షులు బందారు చందు రమేష్, బీజేపీ అగనంపూడి మండల అధ్యక్షులు కోసూరి తాతారావు, జనసేన పార్టీ నాయకురాలు శ్రీమతి పట్టా పైడి రత్నం, స్థానిక పశువైద్యశాల సిబ్బంది పామల అప్పలరాజు, బి. రమణమ్మ, లావణ్య మరియు పెంపుడు కుక్కలను టీకాల కోసం తీసుకువచ్చిన యజమానులు, స్థానికులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

నర్సపట్నం మార్కెట్ యార్డ్ అభివృద్ధిపై స్పీకర్ అయ్యన్న దిశానిర్దేశం

నర్సపట్నం, చైతన్యవారణి: నర్సపట్నం వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీలో జరిగిన సమీక్ష సమావేశంలో రాష్ట్ర శాసనసభ స్పీకర్ అయ్యన్న పాత్రను పాల్గొన్నారు. మార్కెట్ యార్డ్ అభివృద్ధిపై పాలకవర్గాన్ని అభినందించిన ఆయన సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు పల్లె ఆదాయం పెరిగి జిల్లాలో రెండో స్థానంలో నిలిచిందన్నారు. పది శాశ్వత దుకాణాల నిర్మాణం, రైతు బజార్ అధునికీకరణ, కోల్డ్ స్టోరేజీ, ఉత్పత్తుల అభివృద్ధి యంత్రాలు, వట్టి నమూనా పరీక్షా కేంద్రం ఏర్పాటు వంటి ప్రతిపాదనలు ప్రభుత్వానికి వంపినట్లు తెలిపారు. ఈ నెలాఖరులోగా అనుమతులు పొంది అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభించేలా చర్యలు



తీసుకుంటామని వెల్లడించారు.

ఎస్సీల ఎస్కాకల హోమీల అమలుకై ప్రత్యేక క్యాబినెట్ నిర్వహించాలి

- డాక్టర్ బూసి వెంకటరావు డిమాండ్
విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర క్యాబినెట్ సమావేశంలో ఎస్సీల ఎస్కాకల హోమీల అమలును నింగిల్ ఎజెండాగా పెట్టాలని, రద్దయిన సంక్షేమ పథకాల పునరుద్ధరణకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ ప్రకటించాలని ఏపీ విదనం ఐక్య రాష్ట్ర కన్వీనర్ డాక్టర్ బూసి వెంకటరావు డిమాండ్ చేశారు. టీడీపీ మ్యూనిసిపల్లో దళితులకు ఇచ్చిన హోమీలను తక్షణమే అమలు చేయాలనే డిమాండుతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరిగిన నిరసనల్లో భాగంగా, విశాఖ కలెక్టరేట్ ఎదుట విదనం శ్రేణులు భారీ ధర్నా చేపట్టారు? ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ వెంకటరావు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వంపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. గత ప్రభుత్వం రద్దు చేసిన ఎస్సీ సంక్షేమ పథకాల పునరుద్ధరణ, 50 ఏళ్లకే వృద్ధాప్య వింఛన్న, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ రుణాల మంజూరు వంటి హోమీలను మ్యూనిసిపల్లో పెద్ద అక్షరాలతో ప్రకటించి, అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లు పూర్తయినా కూటమి ప్రభుత్వం వాటిని విస్మరించినది మందిపడ్డారు. ఎస్సీ కార్పొరేషన్ కు చెల్లని, డైరెక్టర్ ను నియమించి రెండేళ్లు గడిచినా ఒక్క రూపాయి కూడా రుణం విడుదల కాలేదని, రుణాల కోసం గత ఏడాది ఇచ్చిన జీఓ ఏమైందో సంబంధిత మంత్రి సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. గత ఏడేళ్లుగా హౌసింగ్, గ్రామీణ మంచినీరు, పంచాయతీ రాజ్, సాంఘిక సంక్షేమ తదితర 15 శాఖలకు విడుదల చేసిన సబ్ ఫ్లాన్ నిధుల్లో 50 శాతం కూడా ఖర్చు చేయలేదని, దీనిపై ప్రభుత్వం వెంటనే శ్వేతపత్రం విడుదల చేసి మిగులు నిధుల ఖర్చుకు యాక్షన్ ప్లాన్ సిద్ధం చేయాలన్నారు. అలాగే, సబ్ ఫ్లాన్ నిధులతో చేపట్టే పనుల టెండర్లను ఎస్సీలకే కేటాయించాలని కోరారు. తురకపాలెంలో మరణించిన ఎస్సీల కుటుంబాలకు నష్టపరిహారం పెంచాలని,



పంచదార అసైన్డ్ భూముల స్వాధీన ఉత్తర్వులను వెనక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. "దళితుల ఓట్లు మాకొద్దు" అన్న డిమాండ్ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణంరాజు వ్యాఖ్యలపై ముఖ్యమంత్రి స్పష్టమైన వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. జూజి ఓంకార్ విదనం నిర్వహణ అధ్యక్షుడు జూజి ఓంకార్ మాట్లాడుతూ దళిత క్రైస్తవులకు ఎస్సీ హోదా కల్పించేలా 1950 రాజ్యాంగ ఉత్తర్వులను సవరించాలని, దీనికోసం కేంద్ర ప్రభుత్వంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒత్తిడి తీసుకురావాలని డిమాండ్ చేశారు. సోదరాసి సుధాకర్ సహాయ కన్వీనర్ సోదరాసి సుధాకర్ మాట్లాడుతూ స్టీల్ ఫ్లాంట్ ప్రమాద మృతుల కుటుంబాలకు ఇచ్చే నష్టపరిహారాన్ని కోటి రూపాయలకు పెంచాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం కలెక్టరేట్ అధికారులకు తమ డిమాండ్లతో కూడిన వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. ?ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో విదనం నేతలు బూల భాస్కర రావు, డి. నిర్మల, గుడివాడ భాస్కర రావు, బి. ఉమామహేశ్వరి, డి. ఉమామహేశ్వరి, నిరీక్షణ రావు తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

నర్సపట్నంలో డాక్యుమెంట్ రైటర్ల పెన్ డౌన్

- లిజస్ట్రేషన్ కార్యాలయం వద్ద ధర్నా
నర్సపట్నం: రిజిస్ట్రేషన్ ధర్నా వేజు లోబరులు పెన్ డౌన్ కార్యక్రమం నిర్వహించి స్థానిక సబ్-రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం వద్ద ధర్నా చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా డాక్యుమెంట్ రైటర్లు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ప్రైవేట్ రిజిస్ట్రేషన్ సేవ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసే నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించు కోవాలని కోరారు. రిజిస్ట్రేషన్ సేవలను ప్రైవేటువరం చేయకుండా ప్రభుత్వమే కొనసాగించాలని డాక్యు మెంట్ రైటర్ల అధ్యక్షులు సున్నం చింతభరం స్వామి అధ్యక్షులతో డాక్యుమెంట్ రైటర్లు కార్యాలయం వద్ద నిరసన చేపట్టి డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజల ఆస్తుల భద్రత, హక్కుల పరిరక్షణ ప్రభుత్వ బాధ్యత అని పేర్కొంటూ, రిజిస్ట్రేషన్ వ్యవస్థను ప్రైవేట్ చేతుల్లోకి ఇవ్వడం వల్ల ప్రజలకు ఇబ్బందులు తలెత్తే అవకాశం ఉందని అందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం తమ డిమాండ్లపై సానుకూలంగా స్పందించాలని వారు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో నర్సపట్నం డాక్యుమెంట్ రైటర్లు అధ్యక్షులు సున్నం చింతభరం స్వామి, ఉపాధ్యక్షులు ఎం సతీబాబు, కార్యదర్శి శివకుమార్, వాణి,నరం సన్యాసి నాయకులు పలువురు డాక్యుమెంటరీ పాల్గొన్నారు.



చాలని వారు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో నర్సపట్నం డాక్యుమెంట్ రైటర్లు అధ్యక్షులు సున్నం చింతభరం స్వామి, ఉపాధ్యక్షులు ఎం సతీబాబు, కార్యదర్శి శివకుమార్, వాణి,నరం సన్యాసి నాయకులు పలువురు డాక్యుమెంటరీ పాల్గొన్నారు.

గిరి ప్రదక్షిణ, భక్తుల సౌకర్యాల దృష్ట్యా అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన ఈవో జల్లేపల్లి వెంకటరావు

సింహాచలం, చైతన్యవారణి: శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారి దేవస్థానంలో కొండపై, కొండక్రింద జరుగుతున్న పలు ఇంజనీరింగ్ అభివృద్ధి పనులను ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకటరావు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. భక్తులను పనుల నాణ్యత, పురోగతిని సమీక్షిస్తూ, నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేసే భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించాలని సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. రానున్న గిరి స్థావర సందర్భంగా భారీ సంఖ్యలో భక్తులు విచ్చేసే నేపథ్యంలో, అడవివరం సెంటర్ నుంచి గాంధీనగర్ మీదుగా స్వామివారి పుష్పరిణి వరకు భక్తులు సౌకర్యవంతంగా ప్రయాణించేందుకు చేపట్టాల్సిన చర్యలపై ఆలయ డీఈ ఇన్చార్జ్ రామరాజు, సింహాచలం మాజీ కార్పొరేటర్ పీవీ నరసింహాతో కలిసి రహదారిని పరిశీలించారు. అనంతరం స్వామివారి తొలి పావనం వద్ద నిర్మాణంలో ఉన్న టెన్వెల్ షెడ్ పనులను పరిశీలించి, గిరి స్థావరము వాటికి వాటిని త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని డీఈ ఇన్చార్జ్ రామరాజుకు సూచించారు. అలాగే గిరి ప్రదక్షిణకు వచ్చే భక్తులు కొబ్బరికాయలు కొట్టేందుకు ప్రత్యేకంగా గట్టర్ ఏర్పాటు ఏర్పాటుపై అధికారులతో చర్చించారు. కొండ దిగువనున్న బస్సు స్టాండ్ వద్ద పాత భవనం కూల్చివేత పనులను పరిశీలించిన ఈవో, బస్సుల రాకపోకలకు ఎటువంటి అంతరాయం కలగకుండా అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కొండపై భక్తులకు స్వచ్ఛమైన తాగునీరు అందించేందుకు బ్లూ స్టార్ కంపెనీ నుంచి కొనుగోలు చేసిన వాటర్ కూలర్లను క్యూ లైన్లో ఏర్పాటు చేసే పనులను



పరిశీలించారు. అదేవిధంగా, క్యూ లైన్లో వేచి ఉండే భక్తులకు వారి వద్దకే తాగునీరు అందించేలా వాటర్ బ్యాక్ ట్యాంకులను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. భక్తులకు మరింత సౌకర్యవంతమైన సేవలు అందించేందుకు ఆన్లైన్ దర్శన టికెట్లు, ఆర్థిక సేవ టికెట్లు, ప్రసాదాల టికెట్లు విక్రయాన్ని ఒకే కేంద్రంలో నిర్వహించే విధంగా చేపడుతున్న ఏర్పాట్లను ఈవో పరిశీలించి, పనులను వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. తదుపరి గజపతి సత్రంలో జరుగుతున్న ఇంజనీరింగ్, సానిటేషన్ పనులను పరిశీలించి, పరిశుభ్రతతో పాటు నాణ్యత ప్రమాణాలకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. ఈ పరిశీలన కార్యక్రమంలో ఆలయ డీఈ ఇన్చార్జ్ రామరాజు, సంబంధిత ఇంజనీరింగ్ శాఖ , సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జివిఎంసీ "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" లో 129 వివేకాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ లో అన్ని విభాగాలకు కలిపి 129 వివేకాలు వచ్చాయని జివిఎంసీ అధ్యక్షుడు కమిషనర్లు డి.వి.రమణమూర్తి, ఎస్.ఎస్.వర్మ లు తెలిపారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ అధికారంలో జివిఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం సమావేశ మందిరంలో వారు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు వివరిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" కార్యక్రమానికి జివిఎంసీకి సంబంధించి 129 అర్జీలు / ఫిర్యాదులు స్వీకరించడం జరిగిందని తెలిపారు. అందులో ముఖ్యంగా భీమిలి జోన్ కు 03, మధురవాడ జోన్ కు 16, ఈస్ట్ జోన్ కు 25, వెస్ట్ జోన్ కు 05, నార్ జోన్ కు 18, సౌత్ జోన్ కు 17, పెందర్తి జోన్ కు 14, గాజువాక జోన్ కు 20, అనకాపల్లి జోన్ కు 03, జివిఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయానికి 08 ఫిర్యాదులు అందాయని తెలిపారు. జోనల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కు 07, జివిఎంసీ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ౫ అకౌంటు విభాగమునకు 01, రెవెన్యూ విభాగమునకు 23, ప్రజాలోగ్య విభాగమునకు 06, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగమునకు 60, ఇంజనీరింగు విభాగమునకు 28, డిడిపాన్ విభాగమునకు 01, యూనిటి విభాగమునకు 03 కలిపి మొత్తంగా 129 ఫిర్యాదులు వచ్చాయని తెలిపారు. ఫిర్యాదులకు సంబంధించిన విభాగాధిపతులు ప్రజలు పెట్టుకున్న అర్జీలను/ ఫిర్యాదులను అదే రోజు జోనల్ స్థాయి అధికారులు వెంటనే పరిశీలిస్తూ, సంబంధిత ఫిర్యాదు దారులతో సంప్రదించి నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కారం చేస్తూ అధికారులు వెంటనే పరిశీలిస్తూ, సంబంధిత ఫిర్యాదు దారులతో సంప్రదించి నిర్ణీత సమయంలో పరిష్కారం చేస్తూ అధికారులు వెంటనే స్పందించి కార్యాచరణ అదే రోజు చేపట్టాలని, ప్రతివారం అదే ఫిర్యాదులు



తిరిగి ప్రజలు సమర్పించకుండా ఆయా సమస్యలను నిర్ణీత సమయం లో పరిష్కరించాలని జివిఎంసీ జోనల్ కమిషనర్లు, అధికారులను ఆదేశించారు. నమోదైన ఫిర్యాదులను కూడా అధికంగా పెండింగ్ లో ఉన్నాయని వాటిని పరిశీలించాలన్నారు. జోనల్ కమిషనర్ లు, జోనల్ అధికారులు నిత్యం మధ్యాహ్నం 3 నుండి 5 వరకు కార్యాలయాల్లో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యక్షుడు కమిషనర్ పి.నల్లయ్య, జాయింట్ డైరెక్టర్ (అమృత) డి.విజయ భారతి, సీసీపీ ఏ ప్రభాకరరావు, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ.ఎస్.వి నరేష్ కుమార్, కార్యదర్శి బి.వి.రమణ, ఎగ్జిక్యూటివ్ అకౌంట్స్ సి.వాసుదేవ రెడ్డి, డిసిఆర్ ఎస్.శ్రీనివాసరావు, స్పోర్ట్స్ డైరెక్టర్ ఇ.ఎ.రాజు, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు, సీఐ వెటర్నరీ ఆఫీసర్ డాక్టర్ కిరణ్ కుమార్, యూనిటి పి.ఓ- పి.ప్రసన్న వాణి, డిపిఓ జి.నాగార్జునరావు, డిసిపి లు, ఎసిపి లు, ఎ.బి.ఎ-పద్మజ, నారాయణ రావు, బయాలజిస్ట్ సాంబమూర్తి, అన్ని విభాగాల సూపరింటెండెంట్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతిపాదిత రోడ్డు విస్తరణ పనులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ పెందర్తి జోన్ పరిధిలోని 97వ వార్డులో ప్రతిపాదిత రోడ్డు విస్తరణ పనులను మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ కేతన్ గార్ పరిశీలించారు. శ్రమశక్తి నగర్, చిన్న ముసిడివాడ పాత గ్రామం ప్రాంతాల్లో ప్రతిపాదించిన రహదారి విస్తరణ పనులకు సంబంధించి అధికారులతో కలిసి కమిషనర్ స్వయంగా కొలతలను పరిశీలించి ప్రభావిత ఆస్తుల వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ శ్రమశక్తి నగర్లో ప్రతిపాదించిన సుమారు 1.5 కిలోమీటర్ల పొడవు, 60 అడుగుల వెడల్పు గల రహదారి విస్తరణ పనులను పరిశీలించారు. ఇప్పటికే సగం మేర 60 అడుగుల వెడల్పు రోడ్డు ఉన్న మార్గాన్ని కొనసాగించడానికి మిగిలిన భాగాన్ని కూడా త్వరితగతిన పూర్తి చేసేందుకు అవసరమైన ప్రణాళిక యంతమైన చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విస్తరణ కారణంగా ఎన్ని ఆస్తులు ప్రభావితమవుతున్నాయని ఏసీపీ రామలింగేశ్వర్ రెడ్డి ని ఆరా తీయగా సుమారు 8 ఆస్తులకు సంబంధించి ప్రవారీ గోడలు విస్తరణ పరిధిలోకి వస్తున్నట్లు ఏసీపీ తెలిపారు. అనంతరం చిన్న ముసిడివాడ పాత గ్రామంలో ప్రతిపాదించిన 1.2 కిలోమీటర్ల పొడవు గల 30 అడుగులు ఉన్న రోడ్డు మార్గాన్ని 60 అడుగులకు విస్తరించే ప్రతిపాదనను పరిశీలించారు. రహదారి విస్తరణకు సంబంధించిన కొలతలను కమిషనర్ స్వయంగా పరిశీలించి, ఈ పనుల వల్ల ఎన్ని ఆస్తులు ప్రభావితమవుతున్నాయని ఏసీపీ ని ఆరా తీయగా 61 ఆస్తులు విస్తరణ పరిధిలోకి వస్తున్నట్లు ఏసీపీ తెలిపారు. ప్రభావిత ఆస్తుల పూర్తి వివరాలు, అంచనాలు, మ్యూచులు నివేదికలతో కూడిన సమగ్ర ప్రతిపాదనను సిద్ధం చేసి త్వరితగతిన సమర్పించాలని జోనల్ కమిషనర్ హెచ్. శంకరరావుకు, ఏసీపీ రామలింగేశ్వర్ రెడ్డిలకు ఆదేశించారు. ఆ



పరిసర ప్రాంతంలోని అనేక రహదారులు దెబ్బతిన్న కారణంగా నిత్య రాకపోకలకు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని రోడ్ల మరమ్మత్తులు చేపట్టాలని స్థానికులు కమిషనర్ దృష్టికి తీసుకురాగా కమిషనర్ స్పందిస్తూ, రోడ్ల మరమ్మత్తుల పనులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి ప్రతిపాదనలు నివేదించాలని జోనల్ కమిషనర్ ను, అధికారులను కమిషనర్ ఆదేశించారు. అదేవిధంగా 97వ వార్డులో కొనసాగుతున్న ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం అమలుపై కమిషనర్ సమీక్షిస్తూ ఇప్పటివరకు ఎన్ని దరఖాస్తులు పంపిణీ చేశారో, ఎన్ని దరఖాస్తులు తిరిగి స్వీకరించారో అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రతి అంటిని తప్పనిసరిగా సందర్శిస్తూ అర్జులైన ప్రతి ఓటరును సహాయ చేయాలని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అర్జులైన ఎ ఒక్క ఓటర్ కూడా మిగిలిపోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమాన్ని పూర్తిస్థాయి పారదర్శకతతో, బాధ్యతాయుతంగా అమలు చేయాలని జోనల్ కమిషనర్, ఏసీపీ లను ఆదేశించారు. ఈ పర్యటనలో జీవీఎంసీ సర్వేయర్లు కుమారస్వామి, శానిటరీ సూపర్వైజర్ వెంకటరమణ, వార్డు ప్లానింగ్ అండ్ రెగ్యులేషన్ సెక్రటరీలు, శానిటేషన్ కార్యదర్శులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పవన్ కల్యాణ్ పై సుగాలి ప్రీతి తల్లి ఫిర్యాదు

విజయవాడ: ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పై కర్నూలుకు చెందిన సుగాలి ప్రీతి తల్లి పార్శ్వతీదేవి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఆయనపై చీటింగ్ సహా.. నమ్మక ద్రోహం, రెచ్చగొట్టడం, కులాల మధ్య చిచ్చు పెట్టడం వంటి ఆరోపణలు చేశారు. తక్షణమే పవన్ కల్యాణ్ పై కేసు పెట్టాలని ఆమె పోలీసులకు విన్నవించారు. లేకపోతే.. తాను హైకోర్టును ఆశ్రయిస్తానని ఆమె చెప్పడం గమనార్హం. ఈ మేరకు సోమవారం గన్నవరం పోలీసు స్టేషన్ కు వచ్చిన సుగాలి ప్రీతి తల్లి. పోలీసులకు లిఖిత పూర్వక ఫిర్యాదును అందించారు. 2017-18 మధ్య ఏస్సీ సామాజిక వర్గానికి చెందిన సుగాలి ప్రీతి దారుణ హత్యకు గురయ్యారు. అప్పట్లో ఆమె చదువుతున్నారు. ఆమెపై లైంగిక దాడి జరిగి.. తర్వాత హత్య కూడా చేశారన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ వ్యవహారం... 2019 ఎన్నికలు సహా.. 2024 ఎన్నికల సమయంలో పెద్ద ఎత్తున రాజకీయ దుమారానికి దారితీసింది. ఈ విషయంపై అప్పట్లోనే పవన్ కల్యాణ్ సుగాలి ప్రీతి తల్లిని ఆమె ఇంటికి వెళ్లి పరామర్శించారు. తాను అధికారంలోకి రాగానే.. సుగాలి ప్రీతికి న్యాయం చేస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చినట్లు పార్శ్వతీదేవి చెబుతున్నారు.



అక్రమించిన సుగాలి ప్రీతి తల్లి సుగాలి పార్శ్వతీదేవి.. చీటింగ్, నమ్మక ద్రోహం సహా పలు ఆరోపణలపై చర్యలు తీసుకోవాలని లిఖిత పూర్వక ఫిర్యాదు చేశారు. అధికారంలోకి వస్తే మొదటి సంతకం 'సుగాలి ప్రీతి' కేసుపైనే పెడతానని పవన్ కల్యాణ్ తనకు హామీ ఇచ్చారని పార్శ్వతీ దేవి వ్యాఖ్యానించారు. అయితే.. డిప్యూటీ సీఎం అయిన తర్వాత మాట మార్చారని ఆమె ఆరోపించారు. పైగా తనపై ఓ పార్టీకి చెందిన నాయకులు వేధింపులకు పాల్పడుతున్నారని ఆమె చెప్పారు. ఈ విషయంలో పోలీసులు తనకు న్యాయం చేయాలని ఆమె కోరుతున్నట్లు తెలిపారు. వారు న్యాయం చేయకపోతే.. హైకోర్టును ఆశ్రయిస్తానని తెలిపారు.

కాశీలో ఆధ్యాత్మిక పుణ్యక్షేత్రాల దర్శనంతో పరవశించిన జైనగర్ జిల్లా విహెచ్పీ ఉపాధ్యక్షురాలు పద్మావతి

వారణాసి, జూలై 6(చైతన్యవారణి): పవిత్ర కాశీ క్షేత్రంలో జైనగర్ జిల్లా విశ్వహిందూ పరిషత్ (వి.హెచ్.పి.) ఉపాధ్యక్షురాలు పద్మావతి సోమవారం ఆధ్యాత్మిక యాత్రను అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో కొనసాగించారు. ఉదయం వేళ కాశీ మహిమాన్విత పుణ్యక్షేత్రాలలోని కాలభైరవ స్వామి ఆలయం, మహా మృత్యుంజయ మహాదేవాలయం, అలాగే విశిష్ట ప్రాధాన్యం కలిగిన ధన్వంతరి బావిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ అర్చకుల ఆశీర్వాదాలు స్వీకరించి దేశ ప్రజల సుఖశాంతులు, సనాతన ధర్మ పరిరక్షణ, సమాజ శ్రేయస్సు కోసం ప్రార్థనలు చేశారు. అనంతరం మధ్యాహ్నం పవిత్ర గంగానదిలో స్నానమాచరించి గంగామాతకు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు సమర్పించారు. గంగాస్నానం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక ప్రసాంతత, అంతరంగ పవిత్రత కలుగుతుందనే విశ్వాసంతో భక్తిపూర్వకంగా పుణ్యస్నానం నిర్వహించారు. సాయంత్రం గంగాతీరంలో జరిగిన వైభవోపేత గంగా హారతి కార్యక్రమాన్ని తిలకించారు. వేదమంత్రాల నడుమ దీపారాధనలతో, గంటానాదాలు, శంఖధ్వనులతో, భక్తిగీతాల మధ్య సాగిన గంగా హారతి ఆమెను ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిలో ముంచెత్తింది. వేలాది మంది భక్తులతో కలిసి గంగామాతకు హారతి సమర్పిస్తూ దివ్యమైన వాతావరణాన్ని ఆస్వాదించారు. ఈ సందర్భంగా జైనగర్ జిల్లా విహెచ్పీ ఉపాధ్యక్షురాలు పద్మావతి



మాట్లాడుతూ, కాశీ విశ్వనాథుని క్షేత్రం, కాలభైరవ స్వామి, మహా మృత్యుంజయేశ్వరుని దర్శనం జీవితంలో మరపురాని అనుభూతిని కలిగించాయని తెలిపారు. పవిత్ర గంగాస్నానం, గంగా హారతి దర్శనం మనసుకు అపూర్వమైన ప్రసాంతతను ప్రసాదించాయని, ప్రతి హిందువు జీవితంలో కనీసం ఒక్కసారిగా కాశీ యాత్ర చేయాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ పుణ్యయాత్ర తనలో ఆధ్యాత్మిక వైతన్యాన్ని మరింత పెంపొందించినది పేర్కొంటూ, దేశంలో ధర్మం, సంస్కృతి, సంప్రదాయాల పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కాశీ యాత్ర ద్వారా పొందిన దైవానుభూతి జీవితాంతం స్ఫూర్తినిస్తుందని ఆమె పేర్కొన్నారు.

గల్లంతైన వారి కుటుంబాలకు మాధవ్ పరామర్శ

విశాఖపట్నం: విశాఖ ఫిషింగ్ హార్బర్ నుంచి చేపల వేటకు వెళ్లి మత్స్యకారులు గల్లంతు కావడం అత్యంత దురదృష్టకరమని, వారిని క్షేమంగా తీసుకురావడానికి అన్ని ప్రభుత్వ యంత్రాంగాలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ కోరారు. సోమవారం విశాఖ ఫిషింగ్ హార్బర్ కు చేరుకున్న ఆయన గల్లంతైన మత్స్యకారుల కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, వారికి ధైర్యం చెప్పారు. ఈ క్లిష్ట సమయంలో ప్రభుత్వం, కేంద్ర సంస్థలు బాధిత కుటుంబాలకు అండగా ఉంటాయని భరోసా కల్పించారు. అనంతరం మత్స్యశాఖ జాయింట్ డైరెక్టర్, నేవీ అధికారులు, జిల్లా కలెక్టర్ తో ఘటనపై సమీక్ష నిర్వహించి గాలింపు చర్యల పురోగతిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. సముద్రంలో గల్లంతైన మత్స్యకారుల ఆచూకీ కోసం కోస్ట్ గార్డ్ నౌకలు, ఇతర రక్షణ బృందాలతో గాలింపును మరింత వేగవంతం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. వేటకు వెళ్ళే మత్స్యకారులు కు ప్రమాద భీమా తప్పనిసరి చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. అదేవిధంగా లైఫ్ జాకెట్లు కు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అభివృద్ధి చేయాలి అవిధంగా చేస్తే వారి ఆచూకీ తెలుసు కోవడానికి మార్గం సులభంగా ఉంటుంది. మెకనైజ్డ్ టోట్లు కు జిపిఎస్ అందుబాటులోకి తీసుకు రావడం తో రక్షణ చర్యలు పర్య



వేక్షణ పెంచాలి. మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్ళే మెకనైజ్డ్ టోట్లు కోస్ట్ గార్డ్ కార్యాలయానికి జిపిఎస్ విధానం అనుసంధానం చేయాలని సూచించారు మాధవ్ ప్రతి క్షణం విలువైనదేనని, గాలింపు చర్యల్లో ఎలాంటి అలసత్వం లేకుండా యుద్ధ ప్రాతిపదికన కొనసాగించాలని ఆయన అధికారులను కోరారు. గల్లంతైన మత్స్యకారులు క్షేమంగా తిరిగి రావాలని ఆకాంక్షిస్తూ, వారి కుటుంబాలకు అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశురామరాజు, స్టేట్ బిల్డింగ్ కమిటీ మెంబర్ బొత్త సురేష్, తూర్పు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ రవిరాజ్ మరియు స్థానిక బీజేపీ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

హైకోర్టు అదనపు న్యాయమూర్తులుగా ముగ్గురు ప్రమాణం

అమరావతి: హైకోర్టు అదనపు న్యాయమూర్తులుగా గంధం సునీత, అలపాటి గిరిధర్, చింతలపూడి పురుషోత్తం కుమార్ ప్రమాణం చేశారు. హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లిసా గిల్ సోమవారం మొదటి కోర్టు హాలులో వారితో ప్రమాణం చేయించారు. అంతకుముందు హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్ జనరల్ పార్థసారథి.. అదనపు న్యాయమూర్తుల నియామకానికి సంబంధించి రాష్ట్రపతి ప్రోవడి ముర్తు జారీచేసిన ఉత్తర్వులను చదివి వినిపించారు. ప్రమాణ స్వీకారం అనంతరం జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్ తో జస్టిస్ సునీత, జస్టిస్ డి.రమేష్ తో జస్టిస్ అలపాటి గిరిధర్, జస్టిస్ రవిసాథ్ తిల్లితో జస్టిస్ పురుషోత్తం కుమార్ ధర్మాసనాలను పంచుకొని, కేసులు విచారించారు. 37 మంది న్యాయమూర్తుల పోస్టులు మంజూరైన ఏపీ హైకోర్టులో ప్రస్తుతం 29 మంది సేవలందిస్తున్నారు. ఈ ముగ్గురి రాకతో న్యాయమూర్తుల సంఖ్య 32కి చేరింది. ఈ కార్యక్రమానికి హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, కొత్త



న్యాయమూర్తుల కుటుంబ సభ్యులు, రిజిస్ట్రార్లు, న్యాయవారులు, ఏజి దమ్యాలపాటి శ్రీనివాస్, అదనపు ఏజి సాంబశివ ప్రతాప్, పీవీ మెండ లక్ష్మీనారాయణ, అదనపు సొలిసిటర్ జనరల్ చల్లా ధనంజయ, హైకోర్టు న్యాయవారుల సంఘం అధ్యక్షుడు వాసిరెడ్డి ప్రభుసాథ్ హాజరయ్యారు. కొత్త న్యాయమూర్తులను పలువురు న్యాయవారులు, శ్రేయోభిలాషులు కలిసి ఆహ్వానించడం తెలిపారు. పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేశారు.

చెన్నై సంగీతం ఇంకా గట్టిగా వినిపించాలి

చెన్నై లవ్ స్టోరీ మీద మంచి అంచనాలున్నాయి. దర్శకుడు రవి సంబారి అయినప్పటికీ, కథ షన్ నిర్మాణ భాగస్వామిగా ఉన్న బేబి ఫేమ్ సాయిరాజ్ షే పేరు మీద మార్కెటింగ్ చేస్తుండటంతో యువతలో దీని మీద ప్రత్యేక ఆసక్తి నెలకొంది. రాజా సాబ్ దెబ్బకు కొన్ని నెలలు గ్యాప్ తీసుకున్న ఎస్సెఎన్ మళ్ళీ తన స్వంత మూవీ కోసం బయటికి వచ్చారు. కిరణ్ అబ్బువరం, శ్రీ గౌరీప్రియా జంటను ప్రేక్షకులు ఫ్రెష్ గా ఫీలవుతున్నారు. ఇదంతా బాగానే ఉంది కానీ చెన్నై లవ్ స్టోరీని ముందు నుంచి మ్యూజికల్ ట్రీట్ గా ప్రాజెక్ట్ చేయడం చూస్తున్నాం. ప్రతి పాటని పెద్ద ఎత్తున ఈవెంట్లు చేసి రిలీజ్ చేశారు. మణిశర్మ మేజిక్ మళ్ళీ రుచి చూస్తారని టీమ్ వదే పదే ఊరించింది. మొదటి సాంగ్ దానికి తగ్గట్టే సంగీత డియాలను మెప్పించింది. అయితే వదలనే వదలనే అంటూ సాంగ్ రెండో సాంగ్ కు అంత రెస్పాన్స్ రాలేదు. జిగితారకు డీసెంట్ స్పందన దక్కగా కొత్తగా వచ్చిన పాట హోలీయా హోలీయాని పబ్లిక్ లోకి పూర్తిగా వెళ్ళలేదు. ఇలాంటి సినిమాలకు బజ్ రావాలంటే పాటలను వీలైనంత కొత్త పద్ధతుల్లో వైరల్ అయ్యేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలి. గీత గోవిందంలో ఇంకేం ఇంకేం కావాలే



సాంగ్ మొదటి రోజు ఓపెనింగ్స్ కి మంత్రలా పని చేయడం అబద్ధం కాదు. బేబికి విజయ్ బుల్లనిన్ ఇచ్చిన కాంట్రీబ్యూషన్ చాలా పెద్దది. మణిశర్మ వాటిని ఈజీగా దాటేసే ఆల్బమ్ ఇచ్చారని చెప్పే బృందం పదే పదే చెబుతూ వచ్చింది. కానీ క్షేత్ర స్థాయిలో ఇంకాస్త బలంగా తీసుకెళ్ళాలని అవసరం చాలా ఉంది.

ఫ్యామిలీ సినిమా... దున్నేస్తోంది

తమిళంలో చాలా ఏళ్ల నుంచి మంచి మంచి సినిమాలు చేస్తున్నప్పటికీ.. తెలుగుమూల గుర్తు జన్మలను పెట్టి చేసుకోవడం ద్వారానే ఎక్కువగా తెలుగు వాళ్ల దృష్టిని ఆకర్షించారు విష్ణు విశాల్. ఆ గుర్తింపుకి తోడు.. రవివేణ నిర్మాణ భాగస్వామిగా ఉండడం వల్ల కొన్నేళ్ల ముందు అతను నటించిన ఫ్యామిలీ సినిమా 'గట్టా కుస్తీ'ని తెలుగులో 'మట్టి కుస్తీ' పేరుతో విడుదల చేస్తే కొంచెం క్రేజ్ వచ్చింది. ఐతే ఆ సినిమా ఓ మోస్తరు ఫలితంతో సరిపెట్టుకుంది. ఇలాంటి యావరేజీ మూవీకి సీక్వెల్ చేయడం అరుదు. కానీ విష్ణు విశాల్ అండ్ టీం 'గట్టా కుస్తీ-2' తీసి ఆశ్చర్యపరిచింది. గత శుక్రవారం పెద్దగా అంచనాలు లేకుండా రిలీజైంది ఈ సినిమా. దీనికి గొప్ప రివ్యూలేమీ రాలేదు. 'గట్టా కుస్తీ-1'తో పోలిస్తే కామెడీ వరకు బెటర్ అన్వారే తప్ప.. యావరేజీ మూవీ అనే తీర్మానించారు క్రిటిక్స్. కొన్ని ఇంటర్వెయ్ వెబ్ సైట్స్ 2 అంతకంటే లోపే రేటింగ్స్ ఇచ్చాయి. కానీ ఈ చిత్రాన్ని ప్రేక్షకులు ఊహించని విధంగా బ్లాక్ బస్టర్ చేస్తున్నారు. ఈ మధ్య ఫ్యామిలీ సినిమాలకు పట్టం కడుతున్న తమిళ ప్రేక్షకులు.. దీన్ని కూడా బాగా ఆదరిస్తున్నారు. తొలి రోజు వసూళ్లతో పోలిస్తే రెండో రోజు కలెక్షన్లు 75 శాతం పెరిగాయంటే.. 'గట్టా కుస్తీ-2' ఎలా జనాల్లోకి చొచ్చుకెళ్ళిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆదివారం ఈ చిత్రం తమిళనాడులోని వేజర్ సిటీలో ప్యాక్డ్ హాస్టెల్లో రన్ అయింది. వీకెండ్లో 'గట్టా కుస్తీ-2'కు రూ.16 కోట్ల దాకా కలెక్షన్లు వచ్చాయి. విష్ణు విశాల్ స్థాయికి ఇది చాలా పెద్ద సందర్భం. సెకండాఫ్లో ఉన్న ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్.. విష్ణు విశాల్, ఐశ్వర్య లక్ష్మి మధ్య వచ్చే కుస్తీ ఫైట్ ఈ సినిమాకు మేజర్ అట్రాక్షన్ గా



నిలుస్తున్నాయి. కుటుంబ ప్రేక్షకులు కనెక్ట్ అయితే ఫలితం ఎలా ఉంటుందో నెలనూర్ కిందట 'బ్లాస్ట్' మూవీ రుజువు చేయగా.. 'గట్టా కుస్తీ-2' ఇందుకు లేటెస్ట్ ఎగ్జాంపుల్ గా నిలుస్తోంది. 'మట్టి కుస్తీ'ని తెలుగు వాళ్లు పెద్దగా పట్టించుకోలేదనే ఏమో.. సీక్వెల్ ను తెలుగులోకి అనువదించలేదు. కానీ తమిళంలో వస్తున్న రెస్పాన్స్ చూశాక రెండు వారాలు లేటగా అయినా తెలుగులో రిలీజ్ చేసే అవకాశాలు లేకపోలేదు. లేదంటే ఓటీటీలో రిలీజైనప్పుడు తెలుగు వెర్షన్ అందుబాటులోకి తెస్తారేమో.

ఇలాంటి యాక్షన్ రాలేదు!

'అందరూ 'టాక్సీ' రిలీజ్ ఇన్నిసార్లు ఎందుకు వాయిదా పడిందనే విషయం గురించి మాట్లాడుతున్నారు. కానీ సినిమా కంటెంట్ ఎంత కొత్తగా ఉందో ఆలోచించడం లేదు. ఇలాంటి సినిమాలు ఎప్పుడొచ్చినా ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతినిస్తాయి' అని చెప్పింది కథానాయిక హ్యూమా ఖురేషి. యశ్ హీరోగా నటిస్తున్న 'టాక్సీ' సినిమాలో ఆమె ఓ కథానాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసింది. గీతూ మోహన్ దాస్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా ఆగస్ట్ 26న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఇప్పటికే పలుమార్లు వాయిదా పడిన ఈ సినిమా ఎట్టతేలకు రిలీజ్ దేదీను కన్ఫర్మ్ చేసుకుంది. ఈ సందర్భంగా ఇచ్చిన తాజా ఇంటర్వ్యూలో హ్యూమా ఖురేషి సినిమా విశేషాలను పంచుకుంది. ఈ చిత్రంలోని కొన్ని భాగాలను మాత్రమే తాను చూశానని, భారతీయ సినిమాలో ఈ స్థాయిలో యాక్షన్లు ఇప్పటివరకూ చూడలేదని ఆమె చెప్పింది. 'ఇలాంటి సినిమాలు ఎప్పుడు రిలీజైనా సంవలసం సృష్టించడం ఖాయం. కంటెంట్ తో పాటు మేకింగ్, యాక్షన్ ఫుట్టాలు ప్రేక్షకుల్ని అబ్బురపరుస్తాయి. కథలోని పాయింట్ కూడా ప్రేక్షకుల్ని ఆశ్చర్యపరుస్తుంది' అని హ్యూమా ఖురేషి తెలిపింది. కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మించిన ఈ సినిమా వివిధ భారతీయ భాషల్లో భారీ స్థాయి లో విడుదలకు సిద్ధమవుతున్నది.



ఉవ్వెత్తున ఎగిసే ఉత్తుంగ తరంగం

అగ్ర దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా సమర్పణలో రూపొందుతున్న చిత్రం 'రోమాంచకం'. సుమంత ప్రభాస్, అనంతిక సనీల్ కుమార్ జంటగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రం ద్వారా వేణుగోపాల్ రెడ్డి దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నారు. ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా నిర్మాత. ఈ సినిమా ఫస్ట్ గ్లింప్స్ విడుదల చేశారు.'అణువు అణువును ఉగ్రాతలాపి ప్రణయ కల్లోలమే-రోమాంచకం, ఊహకే అందని ఉవ్వెత్తునెగిసే ఉత్తుంగ తరంగమే రోమాంచకం' అంటూ మెటోడియస్ ల్యూసివో ఈ గ్లింప్స్ ఆకట్టుకునేలా ఉంది. వాసుకి వైభవ్ మ్యూజిక్, విజవల్స్ ఈ గ్లింప్స్ లో ప్రధానాకర్షణగా నిలిచాయి. ప్రేమ, హాస్యం, ఉత్తుంగ కలహాసిన యాతీవుల్ ఎంటర్టైన్ ఇదని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: వాసుకి వైభవ్, రచన-దర్శకత్వం: వేణుగోపాల్ రెడ్డి.

