

ఆయుర్వేద థెరపీ కోసం కేరళకు పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కేరళకు వెళ్తున్నారు. ముంబయిలో ఈ మధ్య కుడి భుజం రొటేటర్ కఫ్ గాయానికి శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న ఆయన.. వైద్యుల సూచన మేరకు తదుపరి చికిత్సలో భాగంగా ఆయుర్వేద థెరపీ చేయించుకోనున్నారు. ‘శస్త్ర చికిత్స అనంతరం వైద్యులు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవాలని ఆయనకు సూచించారు. అయితే పాలనా బాధ్యతల దృష్టితో వారం రోజుల్లోనే పవన్ కల్యాణ్ క్యాంపు కార్యాలయంలో అందుబాటులోకి వచ్చారు. ముందుగా ఖరారైన ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. వరుసగా శాఖాపరమైన సమీక్షలు, పార్టీ అంతర్గత సమావేశాలు నిర్వహించారు. శస్త్రచికిత్స చేసిన భుజం భాగంలో వాపు రావడంతోపాటు తీవ్ర జ్వరం వచ్చింది. వైద్యుల సలహా మేరకు భుజం పూర్తి స్థాయిలో కోలుకునేందుకు ఇప్పుడు కేరళలో ప్రత్యేక ఆయుర్వేద థెరపీ చేయించుకుంటారు’ అని ఉప ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది.



చెన్నైలో బ్రిక్స్ సమావేశం ప్రారంభం

విశాఖపట్నం: చెన్నైలో బ్రిక్స్ సైన్స్, టెక్నాలజీ, ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ (ఎన్టీఐ) సమావేశం ప్రారంభమైంది. 2026వ సంవత్సరానికి బ్రిక్స్ కూటమికి భారత్ అధ్యక్ష బాధ్యతలు నిర్వహిస్తోంది. బ్రిక్స్ సభ్యదేశాల ప్రతినిధి బృందాన్ని స్వాగతించి ‘స్థితిస్థాపకత, ఆవిష్కరణ, సహకారం, సుస్థిరత కోసం నిర్మాణం’ అనే ఇతివృత్తాన్ని భారత్ ఎంచుకుందని శాస్త్ర సాంకేతిక, భూవిజ్ఞానం (స్వతంత్ర) సహాయ మంత్రి డాక్టర్ జితేంద్రసింగ్ పేర్కొన్నారు. ఆవిష్కరణలు అందుబాటులో, నరసమైన ధరలో, విశ్వసనీయంగా, సుస్థిరంగా ఉండేలా చూడటానికి అంతర్జాతీయ సహకారం అవసరమన్నారు. చెన్నైలో జరిగే చర్చలతో బ్రిక్స్ భాగస్వామ్య స్ఫూర్తి బలోపేతమవుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. బ్రిక్స్ దేశాల యువజన, క్రీడాశాఖ మంత్రుల సమావేశానికి శని, ఆదివారాల్లో విశాఖపట్నం ఆతిథ్యమివ్వనుంది. ఈ సమావేశానికి కేంద్ర యువజన వ్యవహారాలు, క్రీడలశాఖ మంత్రి మనీసుఖ్ మాండవీయ అధ్యక్షత వహించనున్నారు. ఇండియా, బ్రెజిల్, చైనా, ఈజిప్ట్,



ఇథియోపియా, ఇండోనేసియా, ఇరాన్, రష్యా, సౌదీ అరేబియా, దక్షిణాఫ్రికా, యూఏఈ దేశాల ప్రతినిధులు హాజరవుతారు. విద్య, నైపుణ్యాలు, వ్యవసాయకత, సంక్షేమం, సుస్థిరాభివృద్ధి, బ్రిక్స్ దేశాల మధ్య సహకారంపై చర్చించనున్నారు. విదేశీ ప్రతినిధులకు అధికారులు స్వాగతం పలికారు. నోవోటెల్, రాడిసన్ బ్లూ హోటల్లలో బస ఏర్పాటు చేశారు.

బీసీలకు 34% రిజర్వేషన్ల నిర్ణయం చరిత్రాత్మకం

-వైకాపా ప్రభుత్వంలో వెనుకబడిన వర్గాలకు అన్యాయం - ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గోపి శ్రీనివాస్

అమరావతి: బీసీలకు పంచాయితీరాజ్ ఎన్నికల్లో 34%, పట్టణ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 33.33% రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం చరిత్రాత్మకమని భాజపా ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రొంగల గోపి శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. బీసీలకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యాన్ని పెంచే ఈ నిర్ణయాన్ని స్వాగతించిస్తూ.. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. విజయవాడలోని భాజపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. ‘వైకాపా ప్రభుత్వంలో బీసీలకు స్థానిక సంస్థల్లో తీవ్ర అన్యాయం జరిగింది. బీసీ రిజర్వేషన్లు 34% నుంచి 24%కి తగ్గించడం వల్ల వారి రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం దెబ్బతింది. అప్పట్లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధంగా జరిగిందంటూ, దౌర్జన్యాలు, అక్రమాల మధ్య జరిగాయి. బీసీలు పోరాడి సాధించుకున్న రాజకీయ హక్కులను ఓటు బ్యాంక్



రాజకీయాల కోసం ఇతర వర్గాలకు కేటాయించారు’ అని ఆరోపించారు. ‘ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం బీసీల సామాజిక, రాజకీయ, విద్యాభ్యున్నతికి అనేక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. జాతీయ వెనుకబడిన తరగతుల కమిషన్కు రాజ్యాంగబద్ధత కల్పించడం, రాష్ట్రాల బీసీ జాబితాల విషయంలో అధికారాలు కల్పిస్తూ రాజ్యాంగ సవరణ చేయడం కీలక మైలురాళ్లు’ అని వివరించారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో పెట్టుబడులు పెట్టండి



-అమెరికాలోని ఐటీ పారిశ్రామికవేత్తలతో ఏపీటీఎస్ ఛైర్మన్ మన్నవ మోహన్ కృష్ణ

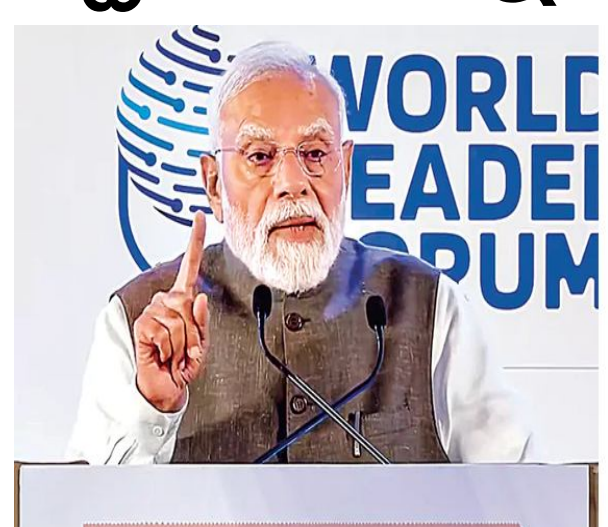
అమరావతి: ఏపీటీఎస్ పెట్టుబడులు పెట్టాలని అమెరికాలోని ప్రవాసాంధ్ర ఐటీ పారిశ్రామికవేత్తలను ఆంధ్రప్రదేశ్ టెక్నాలజీ సర్వీసెస్ (ఏపీటీఎస్) ఛైర్మన్ మన్నవ మోహన్ కృష్ణ ఆహ్వానించారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు అత్యంత అనుకూల వాతావరణం నెలకొందని తెలిపారు. అమెరికాలోని న్యూజెర్సీలో వారితో సమావేశమయ్యారు. కూటమి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, సాంకేతిక రంగంలో తీసుకొస్తున్న మార్పులు, అమరావతి అభివృద్ధి ప్రణాళికల్ని వారికి వివరించారు.

“చంద్రబాబు దార్శనికత, మంత్రి చొరవతో అధునిక సాంకేతిక రంగాల్లో రాష్ట్రం పురోగమిస్తోంది. గూగుల్ లాంటి అంతర్జాతీయ సంస్థలు పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకొస్తున్నాయి. క్యాంటమ్ టెక్నాలజీకి అమరావతి కేంద్రంగా మారనుంది. అమెరికాలోని తెలుగు పారిశ్రామికవేత్తలు తమ అనుభవాన్ని ఏపీటీఎస్ అనుసంధానించుకోవాలి. తద్వారా రాష్ట్ర ఆర్థికవ్యవస్థ బలోపేతానికి, యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంలో భాగస్వాములు కావాలి” అని మన్నవ మోహన్ కృష్ణ కోరారు. అమరావతిలో ఏర్పాటుచేయనున్న క్యాంటమ్ వ్యాపీ సాంకేతిక రంగంలో కొత్త అవకాశాలు తెస్తుందని పలువురు పారిశ్రామికవేత్తలు అభిప్రాయపడ్డారు.

సంస్కరణలకు కట్టుబడి ఉన్నాం

-దేశంలో రాజకీయ స్థిరత్వం ఉంది -ప్రధాని మోదీ ఉద్ఘాటన

దిల్లీ: దేశాభివృద్ధిని పరుగులు పెట్టించేలా అన్ని రంగాల్లో సంస్కరణలు తీసుకొచ్చేందుకు తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ప్రధాని మోదీ ఉద్ఘాటించారు. దేశంలో రాజకీయ స్థిరత్వం ఉందని పేర్కొన్నారు. వృద్ధి, ఆశల ప్రకాశవంతమైన కేంద్రంగా భారత్ ను ప్రపంచం చూస్తోందన్నారు. దిల్లీలో ‘ఎకనామిక్ టైమ్స్ వరల్డ్ లీడర్స్ ఫోరమ్’ను ఉద్దేశించి మోదీ ప్రసంగించారు. సంస్కరణల విషయంలో తమ ఎన్నియే సర్కారుకు స్పష్టమైన రోడ్ మ్యాప్ ఉందని, పరిపాలనపై తాము బలంగా దృష్టిపెట్టామని పేర్కొన్నారు. వృద్ధి వేగాన్ని కొనసాగించేందుకు పలు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. గత ప్రభుత్వాల విధానాల వల్ల ప్రజలు కనీస అవసరాలూ తీరక ఎంతగానో ఇబ్బంది పడ్డారని మోదీ అన్నారు. ఒకప్పటి ‘ఉత్పత్తి ఆధారిత శిక్ష (పీఎల్పీ)’ విధానం నుంచి దూరంగా జరిగి.. ‘ఉత్పత్తి ఆధారిత ప్రోత్సాహకాలు (పీఎల్ఐ)’ అనే విధానానికి దేశం ప్రస్తుతం చేరువైందని వ్యాఖ్యానించారు.



ప్రపంచంలోకెల్లా అత్యంత చౌకగా డేటా భారత్ లోనే అందుబాటులో ఉందన్నారు. అతి తక్కువ ధరలో, అత్యుత్తమ మొబైల్ ఫోన్లు ఇక్కడే తయారవుతున్నాయని చెప్పారు.

దేశ సంప్రదాయాల పరిరక్షణలో యువత పాత్ర కీలకం

-‘పంచ పరివర్తన్’లో పర్యావరణానికి ప్రథమ ప్రాధాన్యం -ముగిసిన ఆరెస్సెస్ అఖిల భారతీయ సమన్వయ బైరక్ - సమావేశ వివరాలు మీడియాకు వెల్లడి

విశాఖపట్నం: ‘యువతలో సంస్కారం, సాంస్కృతిక విలువలను కేవలం ప్రసంగాలు, పోస్టర్ల ద్వారా నిర్మించలేం. ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడి వారి భావాలను అర్థం చేసుకోవాలి. దేశ సంప్రదాయాల పరిరక్షణలో యువత పాత్ర కీలకం’ అని అఖిల భారతీయ సహ సర్కార్యవాహ ముకుంద్ తెలిపారు. విశాఖ జిల్లా గుడిలోవల్ ఆరెస్సెస్ అఖిల భారతీయ సమన్వయ బైరక్ ముగింపు సందర్భంగా మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు. సమావేశాలకు సర్ సంఘనాథ్ డాక్టర్ మోహన్ భాగవత్, సర్కార్యవాహ దత్తాత్రేయ హోసబలే హాజరయ్యారని పేర్కొన్నారు. మూడు రోజులపాటు దేశం, సమాజంలోని సస్పీతులు, వివిధ సంస్థల కార్యక్రమాలు, భవిష్యత్తు సవాళ్లు, కార్యాచరణపై చర్చించామన్నారు. ‘పంచ పరివర్తన్’లో పర్యావరణానికి ప్రథమ ప్రాధాన్యమిస్తున్నట్లు పునరుద్ఘాటించారు. దేశ భవిత యువత చేతుల్లో సురక్షితం: ‘దేశంలో మాదకద్రవ్యాల సమన్వయ కేవలం ప్రభుత్వాలు, పోలీసుల స్థాయిలో కాకుండా సమాజ భాగస్వామ్యంతో పరిష్కరించాలి. యువత పెద్దఎత్తున ఆరెస్సెస్ లో చేరుతోంది. దేశ భవిష్యత్తు యువత చేతుల్లో సురక్షితంగా ఉందన్న విశ్వాసం మాకు కలుగుతోంది. వ్యవస్థలో లోపాలను ప్రభుత్వంతోపాటు సమాజం కూడా సరిచేయాలి. ‘సీట్’ ప్రశ్నపత్రాల లీక్ వంటి అంశాలు, ఇతర వ్యవస్థాగత సమస్యలతో యువత ఆందోళన చెందుతోంది. దీనిని అర్థం చేసుకొని పరిష్కార మార్గం చూపాలి. కేవలం వ్యతిరేకించటం, అటంకాలు కలిగించటం ద్వారా పరిష్కారం లభించదు’ అని ముకుంద్ వివరించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థ-



విలువలు, సంప్రదాయాలు, విభిన్న సవాళ్లు- జాగ్రత్తలు అంశాలపై బైరక్ లో తీర్మానాలు చేశామని తెలిపారు. మోహన్ భాగవత్ పర్యటన ఉద్దేశం అదే: ‘సంఘ శత వార్షికోత్సవ ప్రపంచవ్యాప్త కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఆరెస్సెస్ చీఫ్ మోహన్ భాగవత్.. అమెరికా, కెనడా, బ్రిటన్ లో పర్యటించనున్నారు. న్యూయార్క్ లో ‘యునివర్సల్ వస్టెస్’, టోరంటో, లండన్ లో కమ్యూనిటీ లీడర్ షిప్ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో భారతదేశం, హిందూసమాజం, ఆరెస్సెస్ పై ఉన్న అపోహలు, దుష్ప్రచారం నేపథ్యంలో వాస్తవికతను తెలియజేయటమే పర్యటన ముఖ్యోద్దేశం. చర్చించడం ద్వారా విదేశాల్లోని హిందువులు, భారతీయ సంతతి ప్రజల ప్రయోజనాలు, హక్కులపై దృష్టి సారిస్తారు’ అని ముకుంద్ స్పష్టం చేశారు. అఖిల భారతీయ ప్రచార ప్రముఖ్ సునీల్ అంబేకర్, సహ ప్రచార ప్రముఖ్ నరేంద్ర, ప్రదీప్ జోషీ, దక్షిణ మధ్య క్షేత్ర ప్రచార ప్రముఖ్ ఆయుష్, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాంత ప్రచార ప్రముఖ్ బిర్యూ వాసు, సహ ప్రచార ప్రముఖ్ వాసుదేవరావు పాల్గొన్నారు.

స్టేపెండ్ పెంచేవరకూ సమ్మె కొనసాగిస్తాం

-ఏపీ జూడా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఈశ్వర్ శంకర్

అమరావతి: జూనియర్ డాక్టర్ల మూడు డిమాండ్లపై ఎనిమిది నెలలుగా వినతిపత్రాలు అందిస్తున్నా ప్రభుత్వం స్పందించకపోవడం, చర్చించకపోవడం వల్లే దశలవారీగా ఆందోళనకు దిగాల్సి వచ్చిందని ఆంధ్రప్రదేశ్ జూనియర్ డాక్టర్స్ అసోసియేషన్ (ఏపీ జూడా) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు యు.ఈశ్వర్ శంకర్ తెలిపారు. స్టేపెండ్ 20% పెంచాలని, ప్రొఫెసర్ల పదవీవిరమణ వయసు 65 ఏళ్లకు పెంచే ప్రతిపాదన విరమించాలని, నాన్ క్లినికల్ పోస్టులు ఎంఎస్సీ పీహెచ్డీలతో నింపకుండా అర్హులతో భర్తీచేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం నుంచి సానుకూల స్పందన వచ్చేవరకూ సమ్మె కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. విజయవాడలోని ప్రభుత్వ సిద్ధార్థ వైద్యకళాశాల ఆవరణలోని శిబిరం వద్ద విలేకర్ల సమావేశంలో ఈశ్వర్ శంకర్ మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం తమతో చర్చలు జరపకుంటేనే ఏకపక్షంగా స్టేపెండ్ 3% పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించడం సరికాదన్నారు. యాంటీ హెరాన్ మెంట్ వింగ్ ప్రతినిధి లక్ష్మీకాంత్ మాట్లాడుతూ అర్హులు ఉన్నా నాన్ క్లినికల్ విభాగాల్లో ఆర్థిక లేని ఎంఎస్సీ పీహెచ్డీలను ఆసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లుగా నియమించారని ఆరోపించారు. ఈ నియామకాల్లో



అక్రమాలపై న్యాయపోరాటం చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ప్రధాన కార్యదర్శి షేక్ లుఖ్మీన్ అలీ మాట్లాడుతూ ప్రొఫెసర్ల ఉద్యోగవిరమణ వయసు 65 ఏళ్లకు పెంచితే కొత్తవారికి అవకాశాలు దక్కువని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఉపాధ్యక్షుడు జి.భార్గవీశ్వరయ్య నాయుడు మాట్లాడుతూ ఈ విధాది జనవరి నుంచి స్టేపెండ్ పెంచాల్సి ఉన్నా నేటికీ నిర్ణయం తీసుకోలేదని.. ధరలు, జీవనవ్యయం పెరగడం వల్లే స్టేపెండ్ పెంచాలని కోరుతున్నట్లు తెలిపారు. విధులు బహిష్కరించడం బాధ కలిస్తున్నందునే వెయ్యి మంది జూడాలు రక్తదానం చేసినట్లు చెప్పారు.

సంపాదకీయం

అన్ని దేశాలతో సన్నిహిత సంబంధాలను కొనసాగించాలి

భారత్‌కు స్వాతంత్ర్యం వచ్చేనాటికి అమెరికా నేతృత్వంలోని పెట్టుబడిదారీ కూటమి ఒకవైపు, సోవియట్ యూనియన్ సారధ్యంలోని కమ్యూనిస్ట్ కూటమి మరొకవైపు మోహరించి ఉన్నాయి. భారతదేశం ఈ రెండింటిలో ఏదో ఒక కూటమిని ఎన్నుకుని, ప్రచ్ఛన్న యుద్ధ రాజకీయాల్లో పాల్గొంటుందనే అంచనా ఉండేది. కానీ, పెద్ద దేశాల ఒత్తిళ్లకు తలవంచకుండా, భారత్ అతీన విధానాన్ని అనుసరించింది. మన భౌగోళిక, రాజకీయ, ఆర్థిక అవసరాలకు అతీన విధానమే అత్యుత్తమమైనది. శతాబ్దాలపాటు వలస పాలనలో మగ్గిన భారతదేశం, స్వతంత్రమయ్యే సమయానికి ఆర్థికంగా నిరుపేదగా, సాంకేతికంగా వెనకబడిన దేశంగా ఉండేది. ఈ పరిస్థితిలో ఇతరుల గొడవల్లో తలదూర్చుకుందా తన ఆర్థికాభివృద్ధికే ప్రాధాన్యమివ్వాలని భారత్ భావించింది. అందుకే సైదాంతిక భేదాలతో నిమిత్తం లేకుండా ఇతర దేశాలతో ఆర్థిక, సాంకేతిక సంధాలను బలోపేతం చేసుకుంది. ఉదాహరణకు, భిలాయ్ ఉక్కు కర్మాగారాన్ని సోవియట్ సహకారంతో నిర్మించారు. రూర్‌లూ, దుర్గాపూర్ ఉక్కు కర్మాగారాలను పశ్చిమ జర్మనీ, బ్రిటన్‌ల సాయంతో ఏర్పాటుచేశారు. మద్రాస్, కాన్పూర్ ఐఐటీలకు పశ్చిమ జర్మనీ, అమెరికాలు మద్దతు ఇవ్వగా- బొంబాయి ఐఐటీ ఏర్పాటుకు సోవియట్ సహకరించింది. భారతదేశ అతీన విధానం ఇలాంటి విభిన్న ఆర్థిక, సాంకేతిక భాగస్వామ్యాలను సుసాధ్యం చేసింది. రక్షణకు ఆయుధాలను సోవియట్ నుంచే కాకుండా ఫ్రాన్స్, బ్రిటన్ తదితర ఐరోపా దేశాల నుంచి కూడా భారత్ కొనుగోలు చేసింది. అమెరికా నేతృత్వంలోని సైనిక కూటమిలో పాకిస్థాన్ చేరిన తర్వాత, అతీన విధానాన్ని అనుసరించడం భారత్‌కు ముళ్లబాటగా మారింది. మరోవైపు, చైనాతో సరిహద్దు వివాదం ఏర్పడి 1962లో యుద్ధం జరిగింది. ఆ తర్వాత భారత్‌కు వ్యతిరేకంగా చైనా-పాక్ సహకారం ఊపందుకుంది. ఇది చాలదన్నట్లు సోవియట్ పట్ల ఉమ్మడి ఆందోళన వల్ల అమెరికా, చైనాలు దగ్గరయ్యాయి. మారుతున్న పరిణామాల మధ్య పాకిస్థాన్‌తో 1971 యుద్ధానికి ముందు భారతదేశం సోవియట్‌తో శాంతి, స్నేహ, సహకార ఒప్పందంపై సంతకం చేసింది. ఇది భారత అతీన విధానాన్ని దెబ్బతీసిందని విమర్శలు వచ్చాయి. అయితే, ఇండో-సోవియట్ ఒప్పంద పరిధి చాలా పరిమితమైనది. భారత భూభాగంలో సోవియట్ సైనిక స్థావరాన్ని నెలకొల్పడానికి కానీ, ఆ దేశ సైనిక సిబ్బంది ఇక్కడి నుంచి పనిచేయడానికి కానీ ఎన్నడూ అనుమతించలేదు. బెర్లిన్ గోడ కూలిపోవడం, సోవియట్ యూనియన్ విచ్ఛిన్నం కావడంతో ప్రచ్ఛన్న యుద్ధం ముగిసింది. సైదాంతిక సంఘర్షణ ముగియడంతో, భారతదేశం అతీన విధానం నుంచి వ్యూహపరంగా స్వయంప్రతిపత్తికి మళ్లింది. మునుపటి అతీన విధానానికి, ప్రస్తుత వ్యూహాత్మక స్వయంప్రతిపత్తి విధానానికి మధ్య కొన్ని పోలికలు, తేడాలు ఉన్నాయి. భారతదేశం ఏ కూటమిలోనూ చేరడానికి నిరాకరిస్తూనే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్ని ప్రముఖ దేశాలతో సన్నిహిత సంబంధాలను ఏర్పరచుకుంటోంది. భారతదేశం అమెరికాతోనే కాకుండా ఆగ్నేయ, తూర్పు ఆసియాలోనూ ఆర్థిక సంబంధాలను బలోపేతం చేసుకుంది. చైనా ఆర్థిక విజృంభణ, ప్రాదేశిక దూకుడు వల్ల అమెరికాతో చేతులు కలపాలని సూచనలు వచ్చినా, భారతదేశం కూటమి రాజకీయాలకు దూరంగానే ఉంది. ఆస్ట్రేలియా, జపాన్, అమెరికాలతో కలిసి 'క్వాడ్'లో చేరినప్పటికీ, దానికి సమాంతరంగా 'బ్రిక్స్' (బ్రెజిల్, రష్యా, భారత్, చైనా, దక్షిణాఫ్రికా) సంఘంలోనూ చేరింది. భారతదేశానికి నేడు జపాన్, రష్యా, అమెరికాలతో పాటు యూరప్, ఆసియాల్లోని అనేక ఇతర దేశాలతో బలమైన ఆర్థిక, వాణిజ్య భాగస్వామ్య బంధాలు ఉన్నాయి. తాజాగా భారతదేశ పశ్చిమ సరిహద్దుల వెంబడి కొత్త కూటమి రూపుదిద్దుకుంటోంది. పాకిస్థాన్, సౌదీ అరేబియా, తుర్కీలు కొన్ని రోజుల క్రితం సంయుక్త రక్షణ ఒప్పందంపై సంతకం చేశాయి. తమ మూడు దేశాలలో ఎవరిపై దాడి జరిగినా, అది మిగిలినవారిపైనా దాడిగా భావిస్తామని ఈ ఒప్పందం పేర్కొంటోంది. పాకిస్థాన్, భారత్‌ల మధ్య సంఘర్షణ వాతావరణం ఉన్నందున, ఈ ఒప్పందం భారత ప్రయోజనాలను దెబ్బతీస్తుందనే ఆందోళన పెరుగుతోంది. ఇప్పటికే భారత్‌పై పలు ఉగ్రదాడులను ప్రేరేపించిన పాకిస్థాన్ రేపోమాపో మళ్లీ దాడికి తెగబడి, భారత్ దానికి సైనికంగా స్పందిస్తే- తుర్కీయే కానీ, సౌదీ కానీ పాక్‌కు అండగా పోరులో దిగుతాయా అన్నది కీలక ప్రశ్న. అయితే ఆ మూడు దేశాల అవసరాలు, ఆందోళనలు పరస్పరం భిన్నమైనవి. పశ్చిమాసియాలో ఇజ్రాయెల్‌కు పెరుగుతున్న బలం గురించి తుర్కీయే కలవరపడుతోంది. సౌదీ ఏమో ఇరాన్ గురించి ఆందోళన చెందుతోంది. ఇక పాకిస్థాన్.. భారతదేశ సైనిక, ఆర్థిక పటిమను చూసి భయపడుతోంది. ఇలా ఎవరి భయాలు వారికి ఉన్నప్పుడు ఉమ్మడి సైనిక చర్య చేపట్టడం తేలిక కాదు. ఏదిఏమైనా, ఈ సైనిక కూటమి రాజకీయాలపై భారత్ అప్రమత్తంగా ఉండకతప్పదు. పాకిస్థాన్ కన్నా భారతదేశం ఆర్థికంగా, రాజకీయంగా చాలా బలమైనది. ఒమన్, యూఏఈ, సౌదీ అరేబియా, ఖతార్, బహ్రైన్, కువైట్, ఈజిప్ట్ తదితర దేశాలతో బలమైన ఆర్థిక సంబంధాలను కలిగి ఉంది. ఇజ్రాయెల్‌తోనైతే పటిష్ట రక్షణ, సాంకేతిక భాగస్వామ్యాలను నెరుపుతోంది. పశ్చిమాసియా దేశాల్లో పెద్ద సంఖ్యలో భారత సంతతి ప్రజలు నివసిస్తున్నారు. వీటన్నిటి దృష్ట్యా భారత్ అన్ని దేశాలతో సన్నిహిత సంబంధాలను నెరవడం ద్వారా తన వ్యూహాత్మక స్వయంప్రతిపత్తిని కొనసాగించగలదు. తద్వారా పెరుగుతున్న కూటమి రాజకీయాల ప్రతికూల ప్రభావాన్ని తగ్గించగలదు.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ఏర్పాట్లను సమన్వయంతో పూర్తి చేయాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: ఈనెల 22న రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి జిల్లా పర్యటన సందర్భంగా ఏర్పాట్లను సకాలంలో, పక్కప్పటిగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. కె.కోటపాడు మండలం ఏ-కోడూరు గ్రామంలో జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్యమాన్ పటేల్‌తో కలిసి హెలిప్యాడ్, రహదారి, సభా వేదిక, ఏ-కోడూరు ఎస్సీ కాలనీలో ప్రజలతో ముఖాముఖి కార్యక్రమానికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. అనంతరం జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్‌లో మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్యమాన్ పటేల్, ఏపీ కొప్పుల వెలమ వెల్లేర్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పి.వి.జి. కుమార్‌లతో కలిసి జిల్లా అధికారులతో సమావేశమై అవసరమైన సూచనలు, దిశానిర్దేశం చేశారు. సమావేశంలో జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రూ.221.67 కోట్లతో ఆసుపత్రులు, కళాశాలల్లో భవనాలు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఆయుష్, అల్లోపతి ఆసుపత్రులు, కళాశాలల భవన నిర్మాణాల కోసం రూ.221.67 కోట్లు ఖర్చు చేయనున్నట్లు వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. ఏపీఎంఎస్‌బీసీ ద్వారా 12 పనులకు టెండర్లు పిలిచామని, వీటిలో 10 పనులు ఆయుష్ విభాగానికి, రెండు పనులు అల్లోపతి వైద్య విభాగానికి చెందినవి ఉన్నట్లు ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ‘శాతీయ ఆయుష్ మిషన్ కింద ఆరు జిల్లాల్లో 50 పడకల సమీకృత ఆయుష్ ఆసుపత్రులను నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా టెక్నాలిలో రూ.9.98 కోట్లు, పోలవరం జిల్లా రంపచోడవరంలో రూ.10.57 కోట్లు, ఎన్టీఆర్ జిల్లా నందిగామలో రూ.10.52 కోట్లు, గుంటూరు జిల్లా తెనాలిలో రూ.10.50 కోట్లు, మార్కాపురం జిల్లా గిద్దలూరులో రూ.10.58 కోట్లు, తిరుపతి జిల్లాలో రూ.9.99 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో వీటిని నిర్మిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. రూ.49 కోట్ల చొప్పున వెచ్చించి వైఎస్సార్ కడప జిల్లా ప్రొద్దుటూరులో ప్రభుత్వ యునాని వైద్య కళాశాల, శ్రీసత్యసాయి జిల్లా ధర్మవరంలో ప్రభుత్వ ఆయుర్వేద వైద్య కళాశాల ఏర్పాటుకు భవన నిర్మాణాలను చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. విశాఖలోని విమ్స్ ప్రాంగణంలోని ప్రభుత్వ నేపరోపతి, యోగా కళాశాలకు మొదటి అంతస్తు నిర్మాణానికి రూ.9.37 కోట్లు, 50 పడకల సమీకృత ఆయుష్ ఆసుపత్రిలో మూడో అంతస్తు నిర్మాణానికి రూ.3.04 కోట్లు



కేటాయించినట్లు తెలిపారు. పోలవరం జిల్లా చింతూరులోని 50 పడకల సామాజిక ఆసుపత్రిని 100 పడకల ప్రాంతీయ ఆసుపత్రిగా తీర్చిదిద్దేందుకు రూ.21.99 కోట్లతో పనులు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. కాకినాడ జీజీహెచ్‌లో ఓపీ భవన నిర్మాణానికి రూ.27.13 కోట్లు వెచ్చించనున్నట్లు వెల్లడించారు.

భోగాపురం విమానాశ్రయంలో అదనపు వసూళ్లు ఆపాలి

-కూటమి ప్రభుత్వంపై మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్‌కుమార్ ధ్వజం

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారం: భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ప్రయాణికులు, వాహనదారులపై అదనపు వసూళ్లు చేయడాన్ని తక్షణమే నిలిపివేయాలని మాజీ ఎమ్మెల్యే, వైఎస్సార్‌సీపీ విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త వాసుపల్లి గణేష్‌కుమార్ డిమాండ్ చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం, జీఎంఆర్ సంస్థ మధ్య జరిగిన ఒప్పందాలపై పలు అనుమానాలు ఉన్నాయని ఆరోపించారు. విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులతో కలిసి ఆశీలమెట్టలో శుక్రవారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. భోగాపురం విమానాశ్రయానికి అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పనకు గత ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టిందని, ప్రస్తుత ప్రభుత్వం జీఎంఆర్‌తో ఒప్పందం కుదుర్చుకుని తామే విమానాశ్రయాన్ని నిర్మిస్తున్నట్లు ప్రచారం చేసుకుంటోందని వాసుపల్లి ఆరోపించారు. విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి స్థానిక మత్యకారుల నుంచి భూములు తీసుకున్నప్పటికీ వారికి తగిన ఉపాధి, ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించలేదని విమర్శించారు. విమానాశ్రయంలో పార్కింగ్, ప్రయాణికులపై విధించే వివిధ రకాల రుసుములు ఫీల్డ్, ముంబై వంటి ప్రధాన విమానాశ్రయాలతో పోలిస్తే అధికంగా ఉన్నాయని వాసుపల్లి పేర్కొన్నారు. ప్రయాణికుల నుంచి రూ.770 వరకు అదనపు రుసుములు వసూలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. టాక్సీ వాహనాలకు రెండు గంటల పార్కింగ్‌కు రూ.600 వసూలు చేయడం సమంజసం కాదన్నారు. విమానాల ల్యాండింగ్, టేకాఫ్ రుసుముల ద్వారా జీఎంఆర్‌కు భారీగా ఆదాయం సమకూరుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. రోజుకు వంద విమానాల రాకపోకలు జరిగినా భారీ మొత్తంలో ఆదాయం వస్తుందని, పడేళ్లలో వేల కోట్ల రూపాయల ఆదాయం సమకూరే అవకాశం ఉందన్నారు. కాగ్, పార్కింగ్, వాణిజ్య స్థలాలు, అభివృద్ధి, ఆతిథ్య రంగాల ద్వారా కూడా సంస్థకు అదనపు ఆదాయం వస్తుందని తెలిపారు. స్థానిక మత్యకారులకు విమానాశ్రయంలో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలని వాసుపల్లి డిమాండ్ చేశారు. విశాఖ నగరానికి దూరంగా విమానాశ్రయాన్ని ఏర్పాటు చేయడం వల్ల



స్థానిక ప్రజలకు ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని, విశాఖలోని ప్రస్తుత విమానాశ్రయాన్ని కొనసాగించడంతో పాటు జిల్లాలో మరిన్ని విమానాశ్రయాల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. విశాఖ నుంచి ఎన్నికైన స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు ఈ అంశంపై ఎందుకు స్పందించడం లేదని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఎంపీ శ్రీభరత్, ఎమ్మెల్యేలు గణబాబు, విష్ణుకుమార్‌రాజు, వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు తదితరులు విశాఖకు జరుగుతున్న అన్యాయంపై మాట్లాడాలని డిమాండ్ చేశారు. విశాఖకు అన్యాయం జరిగితే చూస్తూ ఊరుకోబోమని హెచ్చరించారు. విశాఖలో ప్రతిపాదిత గూగుల్ డేటా కేంద్రంపైనా వాసుపల్లి విమర్శలు చేశారు. భారీ స్థాయిలో నీటి వినియోగం, పర్యావరణంపై ప్రభావం వంటి అంశాలను ప్రభుత్వం స్పష్టంగా ప్రజలకు వివరించాలని కోరారు. పరిశ్రమలు, భారీ ప్రాజెక్టుల విషయంలో విశాఖ ప్రజల ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని అన్నారు. విశాఖ నగర మేయర్ ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్‌సీపీ సత్తా చూపిస్తామని వాసుపల్లి ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం పోరాటం చేస్తామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో వార్డు అధ్యక్షుడు దొడ్డి బాపు ఆనంద్, జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ రేయ్యి దేవిదేరాజు, జిల్లా జనరల్ సెక్రటరీ గనగళ్ల రామరాజు, రాష్ట్ర బీసీ సెల్ సెక్రటరీ లండ రమణ, జిల్లా బీసీ సెల్ జనరల్ సెక్రటరీ చోడిబిల్లి శివ, దక్షిణ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు ఆకుల శ్యామ్, అంబటి అప్పలరాజు, శివరెడ్డి, చేపల రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బ్రిక్స్ సమావేశం నేపథ్యంలో విశాఖను మరింత సుందరంగా తీర్చిదిద్దాలి

-ప్రధాన మార్గాలు, జంక్షన్లలో రహదారులు, లైటింగ్, పచ్చదనం, పారిశుధ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి -ప్రతినిధులు సందర్శించే ప్రాంతాల్లో ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం కల్పించాలి: జీపీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్్

విశాఖపట్నం: విశాఖ వేదికగా నిర్వహించనున్న అంతర్జాతీయ బ్రిక్స్ యువజన మంత్రుల సమావేశం-2026 నేపథ్యంలో నగరానికి విచ్చేసే వివిధ దేశాల మంత్రులు, ప్రతినిధులకు విశాఖ సుందరీకరణ, పరిశుభ్రత ప్రతిబింబించేలా నగరాన్ని మరింత ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దాలని జీపీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన జీపీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పల్లి నల్లనయ్య, ప్రధాన ఇంజనీర్ పీవీపీ సత్యనారాయణ రాజు, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈఎన్‌వీ నరేష్ కుమార్, ప్రధాన నగర ప్రణాళిక అధికారి ఎ.ప్రభాకర్ రావు, ఇతర అధికారులతో కలిసి ఆర్కే బీచ్ నుంచి నోవోటల్ పరిసర ప్రాంతాల వరకు పర్యటించి సుందరీకరణ పనులను పరిశీలించారు. బ్రిక్స్ ప్రతినిధులు నగరంలోని పలు ప్రాంతాలను సందర్శించడంతో పాటు సైకిల్ ర్యాలీలో పాల్గొననున్న నేపథ్యంలో ప్రధాన మార్గాల్లో రహదారి మరమ్మత్తు పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని కమిషనర్ సూచించారు. అవసరమైన ప్రాంతాల్లో ఆధునిక వీధి దీపాలు, గోడలపై చిత్రలేఖనాలు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. కేంద్ర విభజనల మధ్య వచ్చడాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు మద్దిలపాలెం నుంచి భీమిలి క్రాస్‌రోడ్ వరకు 14 జంక్షన్లను సుందరీకరించాలని సూచించారు. ఎస్సీ క్యాంప్ కార్యాలయ రోడ్డులో కుండీల్లో మొక్కలు ఏర్పాటు చేయాలని, అంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం నుంచి సిరిపురం వరకు చెట్ల కొమ్మలను కత్తిరించి రహదారులకు



అందాన్ని తీసుకురావాలని ప్రధాన ఇంజనీర్ పీవీపీ సత్యనారాయణ రాజు, సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. బీచ్ రోడ్, ప్రధాన జంక్షన్లు, తోట్లకొండ, విశాఖ మ్యూజియం తదితర ప్రాంతాల్లో నిరంతరం పారిశుధ్య నిర్వహణ చేపట్టాలని కమిషనర్ సూచించారు. వీధి కుక్కల నియంత్రణకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రధాన మార్గాల్లో రాకపోకలకు అటంకం కలిగించే అనధికార దుకాణాలు, ఆక్రమణలు, వీధి వ్యాపారాలపై నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. అంతర్జాతీయ బ్రిక్స్ కార్యక్రమానికి విశాఖ వేదిక కావడంతో పరిశుభ్రత, పచ్చదనం, వీధి దీపాలు, రహదారులు, జంక్షన్ల సుందరీకరణకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని కేతన్ గార్ పేర్కొన్నారు. దేశ, విదేశాల నుంచి వచ్చే ప్రతినిధులకు నగరం ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతిని అందించేలా అన్ని విభాగాలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. ఈ పరిశీలనలో జోనల్ కమిషనర్ కె.శివప్రసాద్, డిప్యూటీ డైరెక్టర్ (ఉద్యానవనాలు) వాసుకి, డిప్యూటీ సీటీ ప్లానర్ హరిదాస్, ల్యాండ్‌స్కేప్ ఆర్కిటెక్ట్ రఘురామన్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

తాడి గ్రామం తరలింపుపై ముఖ్యమంత్రి స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలి

-సీఐటీయూ నాయకుడు గని శెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్

పరవాడ: గత 20 ఏళ్లుగా తీవ్ర కాలువ్యంతో అల్లాడుతున్న తాడి గ్రామాన్ని తరలించే అంశంపై ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని సీఐటీయూ నాయకుడు గని శెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. అనకాపల్లి జిల్లా పర్యటన సందర్భంగా తాడి గ్రామం తరలింపుపై ముఖ్యమంత్రి స్పష్టత ఇవ్వాలని కోరారు. గతంలో అధికారంలో ఉన్న సమయంలో చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు తాడి గ్రామం తరలింపుపై ప్రకటనలు చేయడంతో పాటు జీవో జారీ చేసినప్పటికీ అది అమలుకు నోచుకోలేదని గని శెట్టి ఆరోపించారు. అనంతరం అధికారంలోకి వచ్చిన వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం కూడా ఇచ్చిన హామీని అమలు చేయలేదని విమర్శించారు. ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వం కూడా ఎన్నికల సమయంలో తాడి గ్రామం తరలింపుపై హామీ ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చినప్పటికీ ఇప్పటివరకు గ్రామ తరలింపునకు సంబంధించి ఎలాంటి జీవో జారీ చేయకపోవడం, స్పష్టమైన ప్రకటన చేయకపోవడం వల్ల ప్రజల్లో గందరగోళం నెలకొందని అన్నారు. ఫార్యా పరిశ్రమల మధ్యలో తాడి గ్రామం ఉండటంతో కాలువ్యం తీవ్రత పెరిగి ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, అనేక మంది అనారోగ్య సమస్యలకు గురవుతున్నారని గని శెట్టి పేర్కొన్నారు. ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడుతున్న కాలువ్య పరిస్థితులకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.



ఆఫీసులో ఇలాంటి ఫ్రెండ్స్ ను ఎంచుకోండి..

ఆఫీసులో ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగేందుకు మనం చాలా సవాళ్లు ఎదుర్కొంటాం. అసలు ఏమీ తెలియని స్టేజీ నుంచి అన్నీ తెలిసిన అనుభవపూర్వక వ్యక్తిగా ప్రశంసలు అందుకుంటాం. మంచి పొజిషన్ లో గౌరవంగా డ్రీట్ చేయబడుతాం. ఇదంతా కొందరు స్వతహాగా స్వయం కృషితో సాధించవచ్చు కానీ ఇంకొందరు వర్క్ ఫ్రేస్ ఫ్రెండ్స్ సపోర్ట్ తో పొందగలుగుతారు. తమ స్నేహితులు నేర్పిన స్కిల్స్, ఇచ్చిన మద్దతుతో ముందుకు సాగిపోతుంటారు. అలాంటి వ్యక్తినే



‘వర్క్ బెస్టీ’గా అభివర్ణిస్తున్న నిపుణులు.. కొందరు ఒకే ఆఫీసులో పదేళ్లకు పైగా వర్క్ చేసేందుకు కారణం కూడా ఇదే అయి ఉంటుందని చెప్తున్నారు. పని విషయంలో మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు తాను ఉన్నానని గుర్తుకు వచ్చే వ్యక్తి నిజమైన ‘వర్క్ బెస్టీ’ కాగా ఈ రోల్ ఇంపార్టెన్స్ గురించి ఆసక్తికర విషయాలు తెలుసుకుందాం. ప్రతి రోజూ వందలాది మొయల్స్ చెకింగ్, మీటింగ్స్, కాలి అటెండ్ చేయడంలో బిజీ అయిపోయి కొందరు వర్క్ ఫ్రేస్ లో ఫ్రెండ్ షిప్ చేయడాన్ని విస్మరిస్తారు. కానీ ఇది పెద్ద మిస్టేక్ అని చెప్తున్నాయి పరిశోధనలు. మంచి వ్యక్తితో స్నేహం ఉన్నతస్థాయి విశ్వాసం, విధేయత, గౌరవానికి దారితీస్తుంది. అలాంటి వారితో కలిసి పని చేయడం వర్క్ పై పాజిటివ్ ఎఫ్ఫెక్ట్ చూపుతుంది. ఒక నగటు వ్యక్తి 80000 గంటలకు పైగా ఆఫీసులోనే గడుపుతున్నాడని... ఇది తొమ్మిదేళ్లకు సమానమని చెప్తున్న పరిశోధనలు అలాంటి చోట ఫ్రెండ్ ను కలిగి ఉండటం మస్ట్ అంటున్నాయి. ఒక ప్రాజెక్ట్ అప్పగించినప్పుడు దాన్ని పూర్తి చేసేందుకు ఆఫీసులోనే కాదు బయట కూడా కలిసి పని చేయాల్సి ఉంటుంది. దీనివల్ల స్ట్రాంగ్ బాండ్స్ ఏర్పడుతాయి. ఫ్రెండ్స్ ఫ్యామిలీ మెంబర్స్ అయిపోతారు. అందుకే మద్దతు, స్పూర్తితో పాటు వర్క్ ఫ్రేస్ ఫ్రెండ్స్ తో మీనింగ్ ఫుల్ కనెక్షన్స్ మంచి ఆరోగ్యానికి కూడా కారణం అవుతాయి. మెంటల్ బై పాల్గొని ఉంచుతాయి. గ్లోబల్ కోవిడ్ ఫ్లాట్ ఫామ్ అయిన

బెటర్ అవ్ 2022 ప్రకారం ఆఫీసులో స్నేహితులు ఉన్న వ్యక్తులు తక్కువ ఒంటరితనం, ఒత్తిడి, బర్న్ అవుట్ అనుభవిస్తారు. ఇది ఎక్కువ మంది ఫ్రెండ్స్ ఉన్న ఎంప్లాయిస్ లో 32 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంది. అయితే చాలా మంది తమ తోటి ఉద్యోగులతో స్నేహాన్ని ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు సంకోచిస్తున్నారు. ఈ ఫ్రెండ్ షిప్ తమ ఎదుగుదలకు అడ్డుపడుతుందనే భ్రమలో ఉన్నారు. కానీ హెల్త్ కాంపిటీషన్ బెటర్ అంటున్నారు నిపుణులు. ఒకరి ఎదుగుదలకు ఇంకొకరు తోడుంటారని చెప్తున్నారు. కొన్ని కంపెనీలు ఇలాంటి బలమైన స్నేహ బంధాలను ఏర్పరిచేందుకు వీకెండ్స్ లో స్పెషల్ ఈవెంట్స్ కూడా ప్లాన్ చేస్తున్నాయి. తద్వారా సంస్థ లాభాల బాట పడుతుందని నమ్ముతున్నాయి. అయితే ప్రతి ఒక్కరూ వర్క్ ఫ్రేస్ ఫ్రెండ్స్ బిల్డ్ చేసుకునేందుకు ఇష్టపడకపోవచ్చు. కానీ కెరీర్ కోచ్ మాత్రం ఇది వర్క్ లో బెస్ట్ రిజల్ట్ ఇస్తుందని చెప్తున్నారు. తమ ఉద్యోగుల మధ్య కనెక్షన్ పెంచేందుకు కంపెనీలు వర్క్ ఫ్లో, సిస్టమ్ డెవలప్ చేయాలని సూచిస్తున్నారు. దీనివల్ల కలిగే హ్యాపీ మూమెంట్స్, టీమ్ ప్రోగ్రామ్స్ మరింత చురుగ్గా వర్క్ చేసేలా చేస్తాయి. తద్వారా టీమ్ మెంబర్స్ నుంచి ప్రొడక్టివిటీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. మొత్తానికి ఆఫీసులో బిజీగా , కఠినమైన ప్రపంచాన్ని నావిగేట్ చేయడానికి బదులు ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని అందిస్తారు వర్క్ బెస్టీస్.

ఆషాఢ మాసంలో భార్య, భర్తలిద్దరూ ఎందుకు దూరం?

ఆషాఢ మాసంలో భార్య, భర్తలిద్దరూ ఎందుకు దూరం? జూలై 5వ తేదీ నుంచి ఆషాఢం ప్రారంభమైంది. దీంతో ఈ మాసంలో కొత్తగా పెజైన దంపతులను దూరం దూరంగా ఉంచుతారు. కాగా, అసలు ఆషాఢంలో కొత్త దంపతులు ఎందుకు దూరం ఉండాలి అంటారు? ఆషాఢమాసంలో కొత్తగా పెజైన వారు తప్పుకుండా కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. ముఖ్యంగా ఈ మాసంలో అన్నలే భార్యభర్తలు కలుసుకోకూడదు అంటారు. ఎందుకంటే ఆషాఢంలో నెలతప్పితే ప్రసవం అనేది మండే ఎండాకాలంలో అయ్యే ఛాన్స్ ఉంటుంది. దీని వలన తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరూ చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంట. అంతే కాకుండా వేసవిలో అధికరక్తస్రావం జరిగే అవకాశం ఉండటం వలన ఈ మాసంలో అన్నలే భార్యభర్తలు దగ్గరగా ఉండకూడదు అంటారు పూర్వీకులు.అంతే కాకుండా కొత్తగా పెజైన ఆడపిల్ల తమ పుట్టింటి దూరంగా ఉండాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఆమె మానసికంగా చాలా ఇబ్బంది పడుతుంది. అందువలన నెల రోజుల పాటు తన తల్లిగారి ఇంటి వద్ద



ఉంటే కాస్త ప్రశాంతంగా, అత్తవారిట్లో ఎలా మెలుదులుకోవాలో తెలుసుకుంటుందని, ఆషాఢమాసంలో కొత్తగా పెజై ఆడపిల్లలను పుట్టింట్లో ఉంచుతారంటు.

ఆషాఢంలో అమ్మాయిలు గోరింటాకు ఎందుకు పెట్టుకుంటారో తెలుసా?

ఆషాఢం వచ్చిందంటే చాలు అమ్మాయిల చేతులు గోరింటాకుతో ఎర్రగా కనిపిస్తాయి. అమ్మాయి అంటే అందం, ఆ అందానికే గోరింటాకు పెడితే ఇక చూడటానికి మన రెండు కళ్లు చాలవు. గోరింటాకుతో అతివల చేతులు చాలా అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయి. అయితే ఈ గోరింటాకు వారికి అందాన్నివ్వడంలోనే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మాములుగా అమ్మాయిలు, ఏదైనా ఫంక్షన్ కు వెళ్లినప్పుడు గోరింటాకు లేదా మెహందీ పెట్టుకుంటారు. కానీ ఆషాఢ మాసంలో మాత్రం చాలా మంది ఆడపిల్లలు తమ చేతులుకు ఐదు సార్లు లేదా, తొమ్మిది సార్లు గోరింటాకు పెట్టుకుంటారు. అయితే అసలు ఈ మాసంలోనే ఆడపిల్లలు గోరింటాకు ఎందుకు పెట్టుకుంటారు? అసలు దీని వలన ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీని గురించి ఒక్కొక్కరు ఒక్కో విధంగా చెబుతుంటారు. అయితే కొంత మంది ఆషాఢంలో కొత్త పెళ్లి కూతుళ్లు తమ పుట్టింటికి వస్తారు. అయితే ఆ సమయంలో వారు తమ సౌభాగ్యాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ, తాను పుట్టింట్లో ఉన్న తన మనసు మెట్టినింట ఉన్న తన భర్త ఆరోగ్యాన్ని కాంక్షిస్తుందంట. అలాగే పెళ్లి కాని అమ్మాయిలు తనకు కాబోయే వాడిని ఊహించుకుంటూ గోరింటాకు పెట్టుకుంటారంట. అంతే కాకుండా ఎంత ఎర్రగా గోరింటాకు పండితే అంత మంచి భర్త వస్తాడని వారు భావించుకుంటారు. ఇంకొంత మంది అభిప్రాయం ప్రకారం..వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా సీజనల్ వ్యాధులు



వస్తుంటాయి. అలాగే ఆషాఢంలో పొలం పనులు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో చర్మ వ్యాధులు, గోళ్లు దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అయితే అలాంటి వాటి నుంచి మన చర్మాన్ని రక్షించుకోవడానికి చేతులకు గోరింటాకు పెట్టుకుంటారు అంటున్నారు నిపుణులు. అంతే కాకుండా ఆషాఢంలో ఒక్కసారిగా వాతావరణం చల్లబడి పోతుంది. దీంతో ఈ సీజన్ లో కఫం, వంటి సమస్యలు, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. వాటి నుంచి బయటపడి, శరీరంలో వేడి తగ్గించడానికి గోరింటాకు పెట్టుకుంటారంట.

జుట్టును చాయ్ కెటిల్ గా మార్చేసిన హెయిర్ స్టైలిస్ట్..

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాయ్ లవర్స్ ఎక్కువే. ముఖ్యంగా యూత్ ఏ సెలబ్రేషన్ చేసుకోవాలనుకున్నా.. టీ థీమ్ ఫాలో అయిపోతే బాగుంటుందనే చర్చ జరుగుతుంది. ఈ జాబితాలోకి చేరింది ఇటాలియన్ హెయిర్ స్టైలిస్ట్ సైదేమ్ అరియామ్. ఓ మోడల్ జుట్టును టీ పాల్ మారిగా డిజైన్ చేసి.. సోఫల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసింది. అందులో నుంచి టీ కూడా నర్స్ చేసి ఆశ్చర్యపరిచింది. ఇక ఈ వీడియోకు ఇప్పటికే 3.6 మిలియన్ వ్యూస్ రాగా ట్రెండింగ్ లో ఉంది. కాగా ఈ విధంగా హెయిర్ స్టైల్ సెట్ చేసేందుకు ఆమె తీసుకున్న జాగ్రత్తలు, స్టైప్ బై స్టైప్ ప్రాసెస్ కూడా వివరించింది. ముందుగా ఎత్తైన పోనీటైల్ వేసిన ఆమె... టీ పాల్ తయారు చేయడానికి మెటల్ బెండబుల్ క్రాఫ్ట్ వైర్లు వినియోగించింది. వాటిని హాట్ గ్లూ గన్ తో జిగురుగా చేసింది. మెటాలిక్ ఫ్రేమ్ సెట్ చేశాక... జుట్టును పైకి దువ్వుతూ ముదులు వేయడం ద్వారా తనకు కావాల్సిన టీ



పాట్ డిజైన్ పొందింది. తర్వాత అందులో టీ నింపి కప్పులోకి తీసుకుంది. ఇక దీనిపై కామెంట్స్ చేస్తున్న నెటిజన్లు.. ‘ మా అమ్మను ఈ వస్తువు ఎక్కడ పెట్టాలని అడిగినప్పుడు నీ నెత్తి మీద పెట్టుకో అంటుంది. ఈ హెయిర్ స్టైలిస్ట్ మదర్ కూడా అలాగే చెప్పిందేమో అందుకే ఇలా చేసింది ‘ అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

చైనాలో కుక్కలకు పెళ్లిళ్లు.. తీవ్రంగా నష్టపోతున్న దేశం...

చైనా జనాభాను అరికట్టేందుకు ఆ దేశ ప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యల కారణంగా ప్రస్తుతం అక్కడ యువకుల కన్నా వృద్ధులే ఎక్కువైపోయారు. దీంతో మళ్లీ పిల్లలను కనాలనే ప్రచారం జరుగుతుంది. అవగాహన కార్యక్రమాలు కూడా పెరిగిపోయాయి. కానీ అక్కడి జనం మాత్రం ఈ విషయంపై ఇంట్లో చూపించడం లేదు. 40ఏళ్లు వచ్చినా పిల్లలకు వెల్ కమ్ చెప్పేందుకు సిద్ధంగా లేరు. పైగా కుక్కలు, పిల్లలను పెంచుకునేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. వాటికి పెళ్లిళ్లు కూడా చేస్తున్నారు. ప్రజెంట్ చైనాలో ఈ ట్రెండ్ దూసుకుపోతుంది. పరిశోధనా సంస్థ అక్యూటీ నాలెడ్జ్ పార్ట్నర్స్ గణాంకాల ప్రకారం, 2023 నాటికి, పట్టణ చైనాలో 116 మిలియన్లకు పైగా పిల్లలు, కుక్కలు ఉన్నాయి. చైనా పట్టణ జనాభా అంతటా సమానంగా పంపిణీ చేయబడితే, దాదాపు ఎనిమిది మందిలో ఒక పెంపుడు జంతువు ఉందని తేలింది. 2022నుంచి కుక్కలకు వివాహాలు చేసే కల్చర్ పెరిగిపోగా... మనుషులకు ఎంత ఘనంగా మ్యారేజీ చేస్తారో అలాగే జరుపుకుంటున్నారు. ఎంతలా అంటే డాక్సు కు మ్యారేజీ కేక్స్



తయారీకి స్పెషల్ డేకరేలు కూడా వచ్చేతాయి. అర్డర్స్ భారీగా పెరిగిపోయాయి. లక్షల్లో బిజినెస్ జరుగుతుంది. అయితే ఇదే కంటిన్యూ అయితే న్యూ జనరేషన్ లేక చైనా ఇబ్బందులు పడక తప్పదని అంటున్నారు విశ్లేషకులు.

ఉదయాన్నే లేచి ఆ పనిచేసే అలవాటు..

బెనిఫిట్స్ తెలిస్తే మీరు కూడా.. ఉరుకులు, పరుగుల జీవితంలో సూర్యోదయానికి ముందే నిద్ర లేచే అలవాటు ఈ రోజుల్లో చాలా తక్కువ మందికే ఉంటోంది. కానీ దీనివల్ల మనం ఆరోగ్యపరంగా నష్టపోతామని నిపుణులు చెప్తున్నారు.ఎందుకంటే అలస్యంగా మేల్కొవడం మానసిక చురుకుదనాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాకపోతే నైట్ షిఫ్టులు చేసేవారికి ఇది వర్తించదని ఎక్స్ పర్ట్స్ చెప్తున్నారు. రాత్రికి త్వరగా పడుకొని ఉదయం లేటుగా లేస్తేనే బద్దకం అవహించే అవకాశం ఉందట. ఇక లేటుగా లేటుగా నిద్రలేచే వారితో పోల్చితే పొద్దున్న 5 గంటలలోపు మేల్కొని దిన చర్యలు ప్రారంభించేవారు మెంటల్, ఫిజికల్ యాక్టివ్, హెల్తీగా ఉంటారు. అదెలాగో చూద్దాం. డ్రైలీ అర్లీ మార్నింగ్ 5 గంటలకే నిద్ర మేల్కొనే అలవాటు కలిగిన వారిలో ఆరోగ్యంతోపాటు పర్సనల్ గ్రోత్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. పెద్దలు అయితే వ్యాయామం చేయడం, ఇంటి పనులు చేసుకోవడం, ఆ రోజు చేయాల్సిన పనులను ప్లాన్ చేసుకోవడం వల్ల ఆనందంగా ఉంటారు. ఇక పిల్లలైతే హెం వర్క్ చేయడం, చదవడం, ఆడుకోవడం వంటివి చేయవచ్చు. పొద్దున్నే చదివితే బాగా గుర్తుంటాయని, జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుందని కూడా పెద్దలు చెప్తుంటారు. లేటుగా నిద్రలేస్తే పనులన్నీ అలస్యం అవుతాయి. అదే సూర్యోదయానికి ముందు లేస్తే.. చకచకా అయిపోతాయి. 8 గంటలలోపు బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా తినొచ్చు. దీనివల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు సమయానికి అందుతాయి. ఆరోగ్యం



బాగుంటుంది. కాబట్టి రాత్రిపూట త్వరగా నిద్రపోయి, మార్నింగ్ కూడా త్వరగా మేల్కొవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇలా లేవడం అలవాటు లేనివారికి మొదట్లో కాస్త ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుండవచ్చు. కానీ అలాగే లేస్తూ ఉంటే క్రమంగా అలవాటు అవుతుంది. దీంతో ఇంటి పనులు, వ్యాయామాలు, ప్రణాళికలు అన్నీ సక్రమంగా, సమయానుసారంగా జరుగుతాయి. మానసిక ఆనందం ఏర్పడుతుంది. తద్వారా శారీరక ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది.

యువతలోనూ అధిక రక్తపోటు..

ముందుగా గుర్తించకపోతే గనుక.. ఒకప్పుడు అనారోగ్యాలు వయస్సు మీద పడినవారికే ఎక్కువగా వచ్చేవి. కానీ ఇప్పుడు వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా అందరిలో కనిపిస్తున్నాయని వైద్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. ముఖ్యంగా మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు యువతలో అధికరక్తపోటుకు దారితీస్తున్నట్లు నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. 50 ఏండ్లు ఉన్నవారు మాత్రమే కాదు, 30 ఏండ్లు దాటిన వారు కూడా ప్రస్తుతం హైబీపీ రిలేటెడ్ ప్రాబ్లమ్స్ ఫేస్ చేస్తున్నారు. ఇటీవలి అధ్యయనం ప్రకారం.. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 35 శాతం మంది బ్లడ్ ప్రెజర్ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇందులో యువత కూడా ఉంటోంది. ఇక ఏజ్ తో సంబంధం లేకుండా హైబీపీ బాధితులందరూ దానిని అదుపులో ఉంచుకోకపోతే పలు అనారోగ్యాలకు దారితీస్తుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ముందస్తుగా గుర్తించకపోవడం, గుర్తించినా రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకునే ప్రయత్నం చేయకపోవడం సరాలు, కిడ్నీలు, గుండె సంబంధిత జబ్బులకు దారితీయవచ్చునని డాక్టర్లు అంటున్నారు. అందుకే నెలలో రెండు మూడుసార్లు కళ్లు తిరగడం, తలనొప్పి, అతి భావోద్వేగాలు, ప్రవర్తనలో మార్పు వంటివి కనిపిస్తే బ్లడ్ ప్రెజర్ కూడా అయి



ఉండవచ్చునని, నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఆరోగ్య కరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలో సానుకూల మార్పులు కూడా ముఖ్యం.

ఉదయాన్నే బ్రష్ చేయొద్దు...

బోలెడు లాభాలు మిస్...మార్నింగ్ లేవగానే బ్రష్ చేయడం అందరికీ అలవాటు. కానీ ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఈ పద్ధతిని మానుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. మనం రాత్రి పడుకున్నాక ఉత్పత్తి అయ్యే లాలాజలంలో విటమిన్ డీ12 ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ను శరీరం తయారు చేయదు. కాబట్టి ఆహారం లేదా సప్లిమెంట్స్ ద్వారా తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. దానికి బదులు ఉదయం పూట బ్రష్ చేసేకు ముందే.. నిద్ర లేవగానే నీళ్లు తాగితే ఆ లాలాజలంలోని విటమిన్ బి12 ను చిన్న పేగు శోషించుకుంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల దంతక్షయం, దంత సమస్యలు దరిచేరవని సూచిస్తున్నారు. నోటి పుండ్లను నివారించడం, చిగుళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం నుంచి నోటి కణజాల సమగ్రత, నరాల పనితీరు, హృదయానాళ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం వరకు అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. రక్త కణాలను ఏర్పరచడంలో, డిఎన్ఎ సృష్టి



జీవక్రియకు సహాయపడుతుంది.

మూడు రోజులు నీళ్లు మాత్రమే తాగితే శరీరానికి ఏం జరుగుతుంది?

సోఫల్ మీడియాలో వాటర్ ఫాస్టింగ్ ట్రెండ్ నడుస్తోంది. 24-72 గంటల వరకు కేవలం నీరు మాత్రమే తీసుకుంటూ.. ఫుడ్ అవాయిడ్ చేయడాన్ని నీటి ఉపవాసం అంటారు. దీనివల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారని చెప్తుంటారు. అయితే నిజంగానే దీనివల్ల లాభాలున్నాయా? బాడీపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? తెలుసుకుందాం. నిజానికి వాటర్ ఫాస్టింగ్ అనేది బాడీ డిటాక్సిఫికేషన్, ట్రీట్మెంట్ తీసుకునేమొందు ఫాలో అవుతారు. కానీ ప్రస్తుతం మాత్రం బరువు తగ్గాలనుకునే ప్రయత్నంలో భాగంగా మారింది. కానీ గట్ ప్రాబ్లమ్స్, డయాబెటీస్, ఈటింగ్ డిజార్డర్స్ ఉన్న వ్యక్తులు దీన్ని అసలు ఫాలో కాకూడదని చెప్తున్నారు నిపుణులు. వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు, టీనేజర్స్ కూడా దూరంగా ఉండాలని అంటున్నారు. అంతేకాదు నీటి ఉపవాసం ప్రారంభించే ముందు ఆహారం తీసుకోవడాన్ని తగ్గిస్తూ రావాలి. బాడీ దానికి అలవాటు అయ్యేలా చూసుకోవాలి. లేదంటే పరిణామాలు తీవ్రంగా ఉంటాయని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. వాటర్ ఫాస్టింగ్ ఆలోచింపని ఎంకరేజ్ చేస్తుంది. అంటే శరీరంలో దెబ్బతిన్న కణాల సహజ క్షీణతకు దారితీస్తుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. నీటి ఉపవాసం హైబీపీ ఉన్నట్లయితే కంట్రోల్ చేస్తుంది. అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం నుంచి కాపాడుతుంది. ప్రస్తుతం వాటర్ ఫాస్టింగ్ ట్రెండింగ్ లోకి వచ్చిందే బరువు తగ్గాలనుకునే ఇంట్రెస్ట్ చాలా మందికి ఉండటం వల్ల. కానీ



దీన్ని ఫాలో అయిపోతే వెయిట్ రాంగ్ వేలో కూడా కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. అంటే ఫ్యాట్ కు బదులు కండర ద్రవ్యరాశిని కోల్పోతారు. హెల్త్ లైన్ ప్రకారం శరీరానికి 20-30 శాతం నీటి సరఫరా మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారానే వస్తుంది. కాబట్టి కేవలం నీరు మాత్రమే తీసుకోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తవచ్చు. దీంతో నిలబడి ఉన్నప్పుడు ఆకస్మిక మైకం లేదా మూర్చ నంభవిస్తుంది. ఇంతకు ముందు హెల్త్ ఇమ్యూన్ ఉన్నట్లయితే పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది.

కుంకుమ పువ్వు తింటే పిల్లలు తెల్లగా పుట్టరు..

గర్భంతో ఉన్నప్పుడు కుంకుమ పువ్వు తింటే పిల్లలు తెల్లగా పుడుతారని అంటారు పెద్దలు. కానీ ఇదంతా అపోహ అని.. శిశువు చర్మం రంగును మార్చే గుణాలు ఇందులో లేవని చెప్తారు నిపుణులు.పుట్టబోయే బిడ్డ కలర్ తల్లిదండ్రుల జీన్స్ పై ఆధారపడుతుందని వివరిస్తారు. అయినా సరే పెగ్మెంట్స్ సమయంలో వైద్యులు సాఫ్రాన్ తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. ఎందుకు? ఏంటి? అనే విషయాలు తెలుసుకుందాం. 1. కుంకుమ పువ్వులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి తల్లి, బిడ్డ పూర్తి సంరక్షణకు సాయపడతాయి. ఈ సమయంలో మదర్ వాపుతో బాధపడుతున్నట్లయితే ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.2. కుంకుమ పువ్వు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. సాధారణంగా గర్భిణులు ఈ సమయంలో ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. పాలు లేదా గంజిలో దీన్ని కలుపుకుని తీసుకున్నట్లయితే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణ సమస్యల నుంచి రిలీఫ్ అవుతారు. 3. ఈ సమయంలో మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి యాంటీ డిప్రెసెంట్ లక్షణాలు కలిగిన కుంకుమ పువ్వు మానసిక కల్లోలాన్ని నివారించి ప్రశాంతతను ఇవ్వడంలో హెల్ప్ చేస్తుందని చెప్తున్నారు నిపుణులు.4. మొదటి మూడు నెలల్లో వచ్చే ప్రధాన సమస్యలలో మార్నింగ్ సిక్నెస్ ఒకటి. కాగా ఒక మోస్తరు పరిమాణంలో కుంకుమపువ్వు తీసుకోవడం వల్ల ఆ ఫీలింగ్ తగ్గుతుంది. వికారం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.5. కుంకుమపువ్వు గర్భధారణ సమయంలో రక్తపోటు సమస్యలను కూడా పరిష్కరిస్తుంది. 6. బిడ్డ కడుపులో పెరిగేకాడ్డీ, తల్లి శరీర కండరాలు విస్తరిస్తాయి. ఈ ప్రక్రియలో తల్లికి వెన్న, కడుపు, కాళ్ళలో తీవ్రమైన తిమ్మిరి, నొప్పి వస్తుంది. ఈ బాధాకరమైన సమయంలో కుంకుమపువ్వును మితంగా తీసుకోవడం వల్ల



ఉపశమనం లభిస్తుంది.7. గర్భధారణ సమయంలో తల్లులు రక్తహీనతను ఎదుర్కోవచ్చు. అందుకే ఐరన్-రీచ్ ఫుడ్, సప్లిమెంట్లను తీసుకోవాలని సూచిస్తారు డాక్టర్స్. కాగా రోజూ కొంత మొత్తంలో కుంకుమపువ్వు తీసుకోవడం వల్ల ఐరన్, హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను సరిగ్గా మెయింటెన్ చేయగలుగుతారు. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.8. హార్మోన్ల మార్పులు, పొట్ట పెరగడం, శ్వాస ఆడకపోవడం వల్ల ఉదయం లేచిన తర్వాత గర్భిణులకు అలసిపోయినట్లు అనిపించవచ్చు. అలాంటప్పుడు పడుకునే ముందు కుంకుమపువ్వు పాలు తీసుకుంటే ప్రశాంతంగా నిద్రపోతారు. అలసట ఉండదు. 9. గర్భం రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తుంది. కుంకుమపువ్వును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల వాతావరణంలో మార్పులు, ఇతర సాధారణ ఇన్ ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించబడతారని చెప్తున్నారు నిపుణులు.

చాక్లెట్ తినడం వల్ల గుండెపోటు చెక్..

సాధారణంగా చాక్లెట్స్ అంటే ఇష్టం ఉందని వారుండరు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు అందరూ ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. అయితే కొంత మందికి వీటిని తినడం వల్ల దంతాల నొప్పి రావడం జరుగుతుంది.దీంతో చాక్లెట్స్ తినడం వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది అని భావిస్తుంటారు. మరి చాక్లెట్స్ తినడం వల్ల లాభాలా.. నష్టాలా.. అసలు నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు చూద్దాం..చాక్లెట్ తినడం వల్ల మంచి బేస్ట్తో పాటు దానిలో ఉండే పోషకాల వల్ల అనేక వ్యాధులను దూరం చేసుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కాబట్టి ఏ వ్యాధులకు చాక్లెట్ మెడిసిన్లా పని చేస్తుంది? దీన్ని ఎవరు తింటే మంచిదో ఇక్కడ చూద్దాం. డార్క్ చాక్లెట్ గుండెపోటును నివారించడంలో, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని నివేదించబడింది.అలాగే చాక్లెట్ జీవక్రియను పెంచడం ద్వారా అజీర్ణ సమస్యలు , మలబద్ధకం కూడా తొలగిపోతాయి. ఇవన్నీ జీర్ణాశయానికి మేలు చేస్తాయి , బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా చాక్లెట్లో చర్మ కాంతిని పెంచేందుకు కావాల్సిన అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. కాబట్టి మెరిసే చర్మానికి మేలు చేస్తుంది. చాక్లెట్ మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా బాగా ఉంచుతుంది. జ్ఞాపకశక్తిని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు చాక్లెట్



తీసుకోవద్దని సలహా ఇస్తారు కానీ నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, డార్క్ చాక్లెట్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో, మధుమేహం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. డార్క్ చాక్లెట్ మంచి కొలెస్ట్రాల్ను పెంచడమే కాకుండా చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తుంది. నివేదికల నుండి క్యాన్సర్ను నివారించడంలో కూడా ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి చాక్లెట్ను మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. ఇందులో ఎలాంటి ప్రమాదం లేదు.

మొదటి పీరియడ్ గురించి పిల్లలకు ఏ వయసులో చెప్పాలంటే?

పీరియడ్స్ దీని గురించి మాట్లాడటానికి కూడా చాలా మంది ఇష్టపడరు. ఇక ఈ పదం వింటేనే కొంత మంది అబ్బాయిలు చులకనగా చూస్తారు. కానీ ప్రతి ఆడపిల్ల జీవితంలో ప్రతి నెలా నిరంతరం సాగే ప్రక్రియ ఇది.అమ్మాయిలకు ఇదో పెద్ద సమస్య అనే చెప్పవచ్చు. ప్రతి ఆడపిల్లలకు పీరియడ్స్ వస్తాయి, ఇది ఐదు రోజుల పాటు ఉంటుంది. దీంతో వారు మానసికంగా , శారీరకంగా ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. అందుకే ఆడపిల్ల ఉన్న ప్రతి తల్లి తన కూతురుకు పీరియడ్స్ వచ్చే ఏజ్ వచ్చింది అన్నప్పటి నుంచే వారు ఎన్నో విధాలుగా సతమతం అవుతుంటారు.మొదటి పీరియడ్ తన కూతురు ఎలా ఎదుర్కొంటుంది. భయాందోళనకు గురి అవుతుందేమో? మానసికంగా, శారీరకంగా తనను బలంగా ఎలా చేయాలి అని వలు విధాలుగా ఆలోచిస్తుంటారు. కాగా, ఇప్పుడు మొదటి పీరియడ్ గురించి ఆడపిల్లలకు ఏ వయసులో చెప్పాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఒకప్పుడు 13 ,14 వయసులో రజస్వల అయ్యేది. కానీ ఇప్పుడు తీసుకుంటున్న ఆహారం జీవనశైలి కారణంగా 9 నుంచి 13 సంవత్సరాల మధ్యనే ఆడపిల్లలకు మొదటి పీరియడ్ వస్తుంది. అందుకే ప్రతి తల్లి తన కూతురుకు మొదటి పీరియడ్ గురించి ఒక వయసు వచ్చాక చెప్పాలి. అది ఎప్పుడంటే? ఎనిమిది ఏళ్ల వయసు రాగానే ఆడపిల్ల శరీరంలో కొన్ని మార్పులు వస్తుంటాయి. అందువలన ఆ ఏజ్ లోనే తల్లి తన కూతురుకు మొదటి పీరియడ్, వజైనల్ డిస్కార్డ్, ఛాతి వద్ద మార్పుల గురించి



వివరంగా చెప్పాలంట. ముఖ్యంగా తన తల్లి కూతురితో చాలా ఫ్రీగా ఉంటూ, ఫ్రెడ్డీగా మాట్లాడాలి. ఆ సమయంలోనే పీరియడ్స్ గురించి వివరంగా చెప్పాలి. బ్లీడింగ్ అవుతుందని, దానిని చూసి భయపడకూడదు, డ్రెసింగ్ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెప్పాలంట. ఇదే కాకుండా పీరియడ్ ప్రతి నెల వస్తుంది, ఐదు రోజుల వరకు ఉంటుంది కాబట్టి ప్రతి నెల ఈ విషయం పట్ల మానసికంగా కుంగిపోకూడదు, నీకు సౌకర్యంగా అనిపించే ప్యాడ్స్ వాడాలి, శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని.. ఆమెకు మొదటి పీరియడ్ గురించి వివరంగా చెప్పాలి. దాని వలన వారు రజస్వల అయినా మానసికంగా ధృఢంగా ఉంటారు.

మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధ పడుతున్నారా..

మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధ పడుతున్నారా.. అటుకుల్లో ఇది కలిపి తినండి .. మోకాళ్ళ నొప్పులు అనేవి ఒకప్పుడు నానమ్మ,అమమమలకు ఉండేవి. ఇప్పుడు వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరిలోనూ మోకాళ్ళ నొప్పులు ఉన్నాయి.ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరికి కీళ్ల నొప్పులు ఉంటున్నాయి. వీటికి ప్రధాన కారణం జీవనశైలి, తీసుకొనే ఆహారం, జంక్ ఫుడ్ తినటం,బోన్ కి అవసరమైన పోషణ లేకపోవటం. కీళ్ల మధ్య గుఱ్ఱ అరిగిపోవటం వలన కీళ్ల నొప్పులు వస్తూ ఉన్నాయి. ఈ రోజుల్లో వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా చిన్నా పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరిలోనూ మోకాళ్ళ నొప్పులు వస్తున్నాయి.మోకాళ్ల నొప్పులు వచ్చినప్పుడు వివరీతమైన బాధ ఉంటుంది.ఆ బాధ భరించటం చాలా కష్టం. ఆ బాధ భరించలేక చాలా మంది టాబ్లెట్స్ వేసుకుంటూ ఉంటారు. అవి తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఈ రోజు చెప్పే చిట్కా చాలా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఒక బౌల్ లో రెండు స్పూన్ల అటుకులు, నాలుగు స్పూన్ల పెరుగు వేసి బాగా కలిపి అరగంట ఆలా వదిలేస్తే పెరుగులో అటుకులు నాని మెత్తగా అవుతాయి. పెరుగులో నానిన అటుకులను ప్రతి రోజు తినాలి. వీటిని ఏ సమయంలోనైనా తినవచ్చు. పెరుగు,అటుకులు రెండింటిలోనూ కాల్షియం



ఉండటం వలన చాలా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. అటుకుల్లో పెరుగు కలిపి తినటం కష్టంగా ఉంటే కొంచెం తాలింపు పెట్టుకొని తినవచ్చు. ప్రతి రోజు అటుకులు,పెరుగు కలిపి తింటే మీకు ఆ తేడా వారంరోజుల్లోనే కనపడుతుంది. పెరుగులో అటుకులు కలిపి దద్దోజనం లాగా తీసుకోవడం వల్ల కాల్షియం బాగా శరీరానికి అందేలా చేస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారికి ఇది అమృతం లాంటిది.

మల్టీ విటమిన్లు తీసుకుంటున్నారా? పొగ తాగడం వల్ల ఇన్ని సమస్యలా?

శరీరానికి విటమిన్లు చాలా అవసరం. వీటి వల్ల ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది అంటారు నిపుణులు. విటమిన్లు తక్కువగా ఉంటే చాలా వ్యాధులు వస్తాయి. అందుకే విటమిన్లు, మినరల్స్ లభించే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ఈ విటమిన్లు?లు మంచి ఆహారం, న్యూనరల్?గా ప్రకృతి నుంచి అందుతాయి. ఎక్కువగా కష్టపడకుండా ఏ విటమిన్ ఎందులో లభిస్తుందో తెలుసుకొని తింటే చాలు. కానీ ఇలా చేయకపోవడం వల్ల చాలా మంది విటమిన్ డెఫిషియన్స్ తో బాధ పడతారు. ఇక వైద్యులు ఈ విటమిన్ లను క్యాప్సిల్స్ రూపంలో ఇస్తుంటారు.సరైన ఆహారం, సరైన సమయానికి తీసుకోకుండా మల్టీవిటమిన్ ల వాడకాన్ని పెంచారు ప్రజలు. అధికంగా ఈ మల్టీవిటమిన్ లను తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా మరణం సంభవించే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నాయి సర్వేలు. అమెరికాకు సంబంధించిన నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ పరిశోధకులు 1990 నుంచి 3 లక్షల ప్రజల మీద 20 సంవత్సరాల నుంచి ఈ అధ్యయనం చేశారు.మల్టీ విటమిన్ ల వాడకం వల్ల ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారు అనేది వాస్తవం కాదట. అంతేకాదు మరణించే ముప్పు కూడా ఏ మాత్రం తగ్గదు అంటున్నారు పరిశోధకులు. అంతేకాదు మల్టీవిటమిన్ లు తీసుకునే వారి కంటే తీసుకోని వారి లైఫ్



టైమ్ ఎక్కువ ఉంటుంది. అంటే వీటిని తీసుకోకపోవడమే బెటర్ అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా క్యాప్సిల్స్ రూపంలో తీసుకోవడం కంటే మంచి ఆహారం తీసుకోవడం బెటర్. సూక్ష్మ, అతి సూక్ష్మ పోషకాలు, పీచు ఎక్కువగా ఉండేలా మీ ఆహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవడని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. కొవ్వు, కార్బైడ్రేట్ తక్కువ ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఈ మల్టీ విటమిన్ ల కోసం మీ ఆహారంలో కూరగాయలు, చిరుధాన్యాలు తీసుకోండి.

డెంగ్యూ నుంచి తప్పించుకోవడం ఎలా?

పక్షికాలం వచ్చిందంటే వ్యాధులు వెంటనే వస్తుంటాయి. రోగనిరోధక శక్తి ఉన్న వారు త్వరగా వ్యాధుల బారిన పడుతుంటారు. ఇక ఈ కాలంలో దోమలు మరింత పెరుగుతాయి. ఈ దోమలు డెంగ్యూ వైరస్ ను వ్యాప్తి చెందుతాయి. ఇండియాలో తెలంగాణ, ఆంధ్రాలో ఈ డెంగీ కేసులో ఎక్కువ నమోదు అవుతుంటాయి. చాలా ప్రమాదకరమైన ఈ వ్యాధి నుంచి సులభంగానే బయటపడవచ్చు. మరి డెంగ్యూ నుంచి తప్పించుకోవాలంటే ఏం చేయాలి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అనే వివరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఉదయం, సాయంత్రం దోమలు విపరీతంగా ఉంటాయి కాబట్టి వీటిని వికర్షించే మస్కిటో రిపెలెంట్స్ ఉపయోగించాలి. ముఖ్యంగా పికారిడిన్, లెమన్ యూకలిప్టస్ ఆయిల్ వంటివి బెటర్. డెంగీని వ్యాప్తి చెందించే దోమలు నీటిలో ఎక్కువగా పెరుగుతుంటాయి. అందుకే ఇంటి చుట్టూ నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలి. టైర్లు, కూజాలు, డబ్బాలలో నీరు చేరి నిల్వ ఉంటుంది. ఇందులో త్వరగా దోమలు పెరుగుతాయి. వీటిలో నీటిని తొలగించండి. డ్రమ్ములు, ట్యాంకులు ఉంటే వాటిని మాత్రతో కవర్ చేయండి. ఇంటి చుట్టూ చెరువులు, కుంటలు ఉంటే జాగ్రత్త. దోమలు కుట్టకుండా పొడవైన స్లీప్స్ ఉండే దుస్తులు



ధరించండి. శరీరం మొత్తం కప్పి ఉంచేలా చూసుకోండి. కాళ్లను కూడా కవర్ చేసే ప్యాంటు వేసుకోండి. కుదిరితే నాక్స్ లు కూడా వేసుకోవాలి. డెంగ్యూ వస్తే శరీరంలోని నీరు మొత్తం పోతుంది. అందుకే రోజు కనీసం 8 నుంచి 10 గ్లాసుల నీరు తీసుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు, ORS డ్రింక్ ఎలక్ట్రోలైట్ డ్రింక్స్ శరీరానికి కోల్పోయిన లవణాలను తిరిగి అందిస్తాయి కాబట్టి వీటిని తీసుకోవాలి.

డయాబెటిస్ ఉందా? రైస్ తినాలా వద్దా?

డయాబెటిక్ పేషెంట్లు ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తినే ఆహారం విషయంలో తాగే కూల్ డ్రింక్స్ విషయంలో జాగ్రత్త వున్న. లేదంటే అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అస్సారం ఉంటుంది.డయాబెటిస్ ఉంటే అన్నానికి కాస్త దూరంగా ఉండాలి అంటారు నిపుణులు. తెలుగు ప్రజలకు అన్నం తినడం అంటేనే ఇష్టం. అలాంటిది పూర్తిగా అన్నం మానేయమంటే మానేస్తారా? మరి అన్నం విషయంలో వైద్యులు ఏమంటున్నారో తెలుసా? డయాబెటిస్ ఉన్నవారు పూర్తిగా అన్నం తినడం మానేయాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారు. డైలీ డైట్లో అన్నాన్ని చేర్చుకోవచ్చు.. కానీ క్రమ పద్ధతిలో తినాలి అంటున్నారు డైటీషియన్ లు. కేవలం రోజుకు ఒకసారి 30-40 గ్రాముల బియ్యం తీసుకోవాలి అని.. దీని వల్ల బరువు కూడా కంట్రోల్ లో ఉంటుంది అంటున్నారు. ఇందులో అంటే 30-40 గ్రాముల బియ్యంలో 150 నుంచి 170 కేలరీలు ఉంటాయట. ఇలా తినడం వల్ల బరువు పెరగరని, శరీరం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. బియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనివల్ల గైసెమిక్ ఇండెక్స్ పెరుగుతుంది. కాబట్టి, షుగర్



స్పైక్స్ను నియంత్రించడానికి, బియ్యంతో తగినంత ప్రోటీన్ ఫైబర్ తినాలని సూచిస్తున్నారు. అంటే కూరగాయలు, చేపలు, చికెన్, సలాడ్ వంటివి తీసుకోవడం ముఖ్యం. మధ్యాహ్నం లేదా జిమ్, వ్యాయామం చేసిన తర్వాత అన్నం తినాలి అని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ఈ సమయంలో అన్నం తినడం వల్ల ఆ తర్వాత పసుల మీద తిరుగుతూ నడుస్తూ ఉంటారు కాబట్టి సమస్య ఉండదు. దీనివల్ల బరువు పెరగరు. బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది.

జామ పండ్లతోనే కాదు.. ఆకులలో కూడా ఔషధ గుణాలు..

జామ పండు, ఆకులలో విటమిన్ సి, పొటాషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మీ గుండె, జీర్ణక్రియ, ఇతర శరీర వ్యవస్థలకు సహాయపడతాయి. దీని బెరడు లేత ఆకుపచ్చ లేదా పసుపు రంగులో ఉంటుంది. గింజలు తినదగినవి. అదనంగా జామ ఆకులను హెర్బల్ టీగా ఉపయోగిస్తారు. అనేక వ్యాధులను నయం చేయడంలో ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జామ పండ్లు, ఆకులు విటమిన్ సి, పొటాషియంతో సహా పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మీ గుండె, జీర్ణక్రియకు ప్రయోజనకరంగా ఉండేందుకు దోహదం చేస్తాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న 20 మంది వ్యక్తులపై జరిపిన అధ్యయనంలో జామ ఆకు టీ తాగడం వల్ల భోజనం తర్వాత బ్లడ్ డయాబెటిస్ లెవెల్స్ 10 శాతానికి పైగా తగ్గతాయని తేలింది. జామ ఆకులను తినడం వల్ల ఈ విషయంలో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. జామ ఆకుల సారం బుతు నొప్పి తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. బాధాకరమైన లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్న 197 మంది స్త్రీలపై జరిపిన ఒక అధ్యయనంలో ప్రతిరోజూ 6 మి.గ్రా జామ ఆకు సారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుందని తేలింది. జామ ఆకులు బరువును నియంత్రించడంలో కూడా చాలా మేలు



చేస్తాయి. ఇది మీ జీవక్రియను బలపరుస్తుంది. వీటిని తినడం వల్ల ఐరన్ లోపం కూడా తొలగిపోతుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు దీన్ని తీసుకోవాలి. ఇది చర్మానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మొటిమలను కూడా తొలగిస్తుంది. ఇది గ్లోను పెంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. (గమనిక): ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణుల సలహాలు, సూచనల మేరకు అందించడం జరిగింది. ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించండి.సరం.

పొగ తాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని ఎన్నో చోట్ల రాసి ఉంటుంది. ఎంతో మంది తప్పని చెబుతుంటారు. ఇది పీల్చేవారి కంటే పక్కన ఉన్నవారికి నష్టం ఎక్కువ ఉంటుంది. అయినా సరే బహిరంగ ప్రదేశాలలో పొగ కాలుస్తుంటారు. గుప్పు గుప్పు మంటూ స్టైల్ గా పొగ తాగే వారు కూడా ఉంటారు. వారికి అదొక పిచ్చి కూడా. పిచ్చి పది రకాలు అన్నట్టు ఎంత చెప్పినా వినని వారు కూడా ఉంటారు. అయితే పొగ తాగడం వల్ల ఎన్ని అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయో తెలిస్తే ఇప్పుడే మానేస్తారు. మరి ఓ సారి లుక్ చేయండి. పొగతాగడం వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు వస్తాయట. కళ్లను కూడా ఎఫెక్ట్ చేస్తుంది పొగ. దంతాలు ఊడిపోవడం, చిగుళ్లలో



బ్లడ్ రావడం, ఉబ్బడం వంటివి జరుగుతాయి. కడుపు క్యాన్సర్, లంగ్స్ క్యాన్సర్, యూరినరీ బ్లాడర్ క్యాన్సర్ వంటి రకరకాల క్యాన్సర్లకు పొగనే కారణం అంటున్నారు నిపుణులు. కళ్ల చూపు మందగించి చివరకు కళ్లు పూర్తిగా కనిపించవట. త్వరగా అలసి పోవడం, బ్రీతింగ్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అయితే ఈ సమస్యలు కేవలం స్మోకింగ్ చేస్తున్న వారికి మాత్రమే కాదు ఈ పొగ పీల్చుకుంటున్న వారికి కూడా వచ్చే అవకాశం ఉందట. కుటుంబంలో ఎవరైనా స్మోకింగ్ చేస్తే ఇంట్లో వారు కూడా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అయితే స్మోక్ మానేయడానికి అన్ని విధాలుగా ప్రయత్నించండి. ఎన్నో సమస్యలకు కారణం అవుతున్న ఈ స్మోక్ ను బ్యాన్ చేయండి. మీతో పాటు మీ కుటుంబ సభ్యుల

శరీరం నుంచి దుర్వాసన వస్తుందా?

చాలా మందికి శరీరం దుర్వాసన వస్తుంటుంది. ఈ దుర్వాసన వల్ల నలుగురిలోకి వెళ్లాలి అంటే కూడా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. దీనివల్ల ఖరీదైన పర్ఫ్యూమ్ లు వాడుతుంటారు.అయినా కూడా వారికి ఏదో తెలియని ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంటుంది. మీరు కూడా ఇలాంటి సమస్యతో బాధ పడుతున్నారా? ఇంతకీ ఈ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది? ఎలాంటి ఆహారం వల్ల వస్తుందో ఈ ఆర్టికల్ లో తెలుసుకుందాం. మసాలాలు ఎక్కువ ఉండే ఫుడ్ తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల నోటి నుంచి దుర్వాసన వస్తుందట. ముఖ్యంగా లవంగాలు, ఇలాచీ, పసుపు, మెంతులు వంటి మసాలాలు నోటి నుంచి వచ్చే దుర్వాసనకు కారణం అవుతాయట. వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు నాలుక, దవడకు అతుక్కుపోయి నోటి నుంచి దుర్వాసన వచ్చేలా చేస్తాయట. దీని వల్ల శరీరంలో ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరిగిపోతుంది. అందుకే శరీరం నుంచి చెమట



నీటిలో కలుపుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల దుర్వాసన కలిగించే బ్యాక్టీరియా తగ్గుతుంది. వంట సోడ కూడా చెమట వాసనను తగ్గిస్తుంది. ఓ కప్పు నీటిలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ బేకింగ్ సోడా వేసి బాగా కలపండి. దీన్ని అండర్ ఆర్మ్స్ లో (స్నే) చేస్తే సరిపోతుంది. విపరీతమైన చెమట స్మెల్ తో మీరు బాధ పడుతుంటే కాస్త యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను కాటన్ తో ముంచి శరీరానికి రాసుకున్న మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

ఇదొక్కటి పెడితే చాలు పిల్లలు బలంగా ఉంటారు..

పిల్లలకు పౌష్టిక ఆహారం అందించడం అంటే పెద్ద టాస్క్ కదా. వీరికి మంచి ఆహారం అందించాలి. బయట తయారు చేసిన వాటిని పిల్లలకు పెట్టడం మంచిది కాదు. ఎన్నో రకాల పదార్థాలు కల్పి అవుతున్న ఈ కాలంలో పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మరి వీరికి పౌష్టికాహారం ఎలా అందించాలి అనుకుంటున్నారా? ఇప్పుడు మంచి పోషకాలు కలిగిన ఓ ఆహారం గురించి తెలుసుకుందాం. అదే ఉగ్గు. ఉగ్గులో చాలా పోషకాలు, విటమిన్లు ఉంటాయి. దీన్ని ఆరు నెలల పిల్లలకు మాత్రమే తినిపించాలి. బయట నుంచి తీసుకొని వచ్చే సెక్రెక్ లకు బదులు పిల్లలకు ఉగ్గు అందివ్వడే ఉత్తమం అంటారు పెద్దలు. ఎందుకంటే ఈ ఉగ్గు ద్వారా పిల్లలకు అన్ని రకాల విటమిన్లు, పోషకాలు అందించవచ్చు. దీన్ని బియ్యం, పప్పులతో తయారుచేస్తారు. మరి మీ పిల్లలకు దీన్ని పెట్టాలి అనుకుంటున్నారా? ఉగ్గు తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు: బియ్యం, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపప్పు, శనగపప్పు, బాదం, క్యాష్ నట్స్ . బియ్యం తీసుకున్న దానిలో పావు వంతు ఈ పప్పులు తీసుకోవాలి. ఉగ్గు తయారీ విధానం :- బియ్యాన్ని నీళ్లతో శుభ్రంగా కడికి ఫ్యాన్ గాలికి ఆరబెట్టాలి. అలాగే పప్పులను కూడా కడిగి ఎండలో ఎండబెట్టాలి. ఫస్ట్ స్టప్ ఆన్ చేసి ఒక బౌల్లో వన్ టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి వేసి బియ్యని దొరగా వేయించాలి. వాటిని పక్కకి పెట్టి, పప్పులు కూడా కొంచెం నెయ్యి వేసి దొరగా



వేయించుకోవాలి. వేడి చల్లారిన తరువాత వీటిని వేరువేరుగా మెత్తగా పొడర్ చేసుకోవాలి. ఈ పొడర్ ని జల్లడ పట్టాలి. అంతే ఉగ్గు పొడర్ రెడీ అయినట్లే. ఉగ్గు తయారు చేసే విధానం: ఒక గిన్నె లో టీ గ్లాస్ వాటర్ తీసుకొని స్టప్ ఆన్ చేసి నీటిని బాగా మరగించాలి. మరొక గ్లాస్ లో టేబుల్ స్పూన్ ఉగ్గు పొడర్ను కొన్ని వాటర్ లో కలిపి ఆ మరొక నీటిలో పోసి బాగా కలపాలి. లేకపోతే ఉండలు కడుతాయి. మెత్తగా జారుడుగా అవ్వాలి. అప్పుడు ఉగ్గు తయారు అయినట్టా. చల్లారిన తర్వాత తినిపిస్తే సరిపోతుంది. ఈ ఉగ్గు ఎప్పటికప్పుడు ఫ్రెష్ గా తయారుచేసి పిల్లలకు పెట్టాలి.

పానీపూరితో క్యాన్సర్.. నిషేధం యోచనలో ఆ రాష్ట్రాలు!

పానీ పూరి ప్రియులకు ఇది బ్యాడ్ న్యూస్.. రోడ్డు పక్కన బండి కనిపించగానే భయా తోడా ప్యాస్.. అంటూ పానీ పూరి లాగించే వారికి ఇకపై అది దొరకపోవచ్చు ఎందుకంటే.. పానీ పూరినిని బ్యాస్ చేసే ఆలోచనలో ప్రభుత్వాలు ఉన్నాయి. త్వరలోనే దీనిపై నిర్ణయం వెలువడే అవకాశం ఉంది. పానీ పూరిలో క్యాన్సర్ కారక పదార్థాలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. దీంతో తమ రాష్ట్రాల్లో పానీ పూరిని నిషేధించాలని కర్ణాటక, తమిళనాడు ప్రభుత్వాలు భావిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఈ రాష్ట్రాలు పీచుమిఠాయిపై నిషేధం విధించాయి. అందులోనూ క్యాన్సర్ కారక ఫుడ్ కలర్స్ కలుపుతున్నారని గుర్తించి నిషేధం విధించాయి. తాజాగా పానీ పూరి పరిస్థితి అలాగే ఉంది. పానీ పూరి అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుందని ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు గుర్తించారు. వీటిని అమ్మేవారు సరైన నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించని కారణంగానే పానీ పూరి తిన్నవారు డయేరియా, టైఫాయిడ్, జాండిస్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడుతున్నట్లు తేల్చారు. తాజాగా కర్ణాటకలో 250 సమూహాలు సేకరించి దానిలో 40 భద్రతా ప్రమాణాలు విఫలమైన్నట్లు తేల్చారు. రసాయన మూలాలు.. పానీ పూరిల్లో బ్రిలియంట్ బ్లూ, ట్రాన్సజెన్ వంటి రసాయన మూలకాలు ఉన్నట్లు శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. వీటిలో క్యాన్సర్ కలిగించే పదార్థాలను గుర్తించారు. పానీపూరిలో రంగుల వాడకమే ఇందుకు



కారణమని తెలిపారు. ఇప్పటికే కర్ణాటకలో గోఖీ మంజూరియా, కబాబ్స్ వంటి ఇతర స్నాక్స్‌లలో ఇటువంటి ఏజెంట్ల వాడకాన్ని నిషేధించారు. వాటినే పానీపూరిలో వాడుతున్నట్లు గుర్తించారు. తమిళనాడులో కూడా.. తమిళనాడులో కూడా దాదాపు 80 చోట్ల 1,500 పానీ పూరి షాపుల్లో ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు తనిఖీలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు తయారీ దారులు నాణ్యత, ప్రమాణాలు పాటించడం లేదని గుర్తించారు. చాట్ మసాలాల్లో ఇథిలీన్ ఆక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. దీంతో పానీపూరిని బ్యాస్ చేసే దిశగా ఆలోచిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

పిల్లలు ఫోన్‌కు బానిసవుతున్నారా?

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల మొబైల్ ఫోన్ వ్యవసం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారు. మొబైల్ వ్యవసం తక్కువ ఏకాగ్రత, నిద్రలేమి, సామాజిక పరస్పర చర్య లేకపోవడం వంటి అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఈ రోజుల్లో పిల్లలో మొబైళ్ళకు బానిసై మానసికంగా దెబ్బతింటున్నారు. చిన్నప్పటి నుంచి ఫోన్లకు బానిసలుగా మారడంతో రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయన్న విషయం తెలిసిందే. పిల్లలకు మొబైల్స్ ఇవ్వడంపై కూడా నిపుణులు కూడా పదేపదే హెచ్చరిస్తున్నారు. తల్లిదండ్రులుగా మీ పిల్లలలో మొబైల్ వ్యవసాన్ని నియంత్రించడానికి చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇక్కడ మేము మీకు కొన్ని చిట్కాలను తెలియజేస్తాము. దీని ద్వారా మీరు మీ పిల్లల ఫోన్ వ్యవసాన్ని సులభంగా వదిలించుకోవచ్చు. స్క్రీన్ సమయం సెట్ చేయండి: మొబైల్ వ్యవసాన్ని అరికట్టడానికి మొదటి దశ స్క్రీన్ సమయాన్ని పరిమితం చేయడం. మొబైల్ ఫోన్‌ను ఎప్పుడు, ఎక్కడ ఉపయోగించాలో ఖచ్చితంగా తెలుసుకోండి. ఉదాహరణకు, తినేటప్పుడు లేదా నిద్రపోతున్నప్పుడు మొబైల్ ఫోన్‌ని ఉపయోగించడం మానేయండి. మీ పిల్లలు ఫోన్‌లో ఎంత సమయం గడపాలనే దానిపై పరిమితులు సెట్ చేయండి. మొబైల్ ఫోన్‌లతో సంబంధం లేని ఇతర కార్యకలాపాలలో పాల్గొనేలా మీ పిల్లలను ప్రోత్సహించండి. కుటుంబం, స్నేహితులతో బహిరంగ కార్యకలాపాలు, చదవడం, డ్రాయింగ్



లేదా ఆటలు ఆడటం వంటివి ఇందులో ఉంటాయి. పిల్లలు ఉదాహరణ ద్వారా అర్థం చేసుకుంటారు. మీ పిల్లల ముందు మీ ఫోన్‌ను ఎక్కువగా ఉపయోగించకుండా ఉండండి. బోర్డ్ గేమ్లు ఆడటం లేదా నడవడం వంటి మొబైల్ ఫోన్‌లతో సంబంధం లేని కార్యకలాపాలలో మీ పిల్లలతో పాల్గొనండి. మీరు మీ బిడ్డకు మంచి అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడంలో సహాయపడవచ్చు.

వెరైటీగా తినాలి అనుకుంటున్నారా..!

గుడ్డుతో చేసే ఎలాంటి వంటకాలైనా చాలా రుచిగా ఉంటాయి. కోడి గుడ్డుతో స్పాక్స్, కర్రీస్, వేపుళ్లు ఇలా ఒక్కటేంటి.. చాలా రకాలు తయారు చేసుకోవచ్చు. గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. గుడ్డులో ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. గుడ్డుతో చేసే మరో కొత్త రెసిపీని ఇప్పుడు మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. అదే ఎగ్ తడ్కా మసాలా. ఈ రెసిపీ చాలా తక్కువ మందికే తెలుసు. గుడ్డుతో పాటు పెసరపప్పు, శనగ పప్పు వేసి తయారు చేస్తారు. ఇది ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. రోటీ, చపాతీలు, వేడి వేడి అన్నంలోకి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. మరి ఈ ఎగ్ తడ్కా మసాలా వంటకం ఎలా తయారు చేస్తారు? దీనికి కావాల్సిన పదార్థాలు ఎంతో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఎగ్ తడ్కా మసాలాకి కావాల్సిన పదార్థాలు: కోడి గుడ్డు, ఉల్లిపాయలు, పచ్చి మిర్చి, టమాటా, పెసర పప్పు, శనగ పప్పు, గరం మసాలా, అల్లం తరుగు, వెల్లుల్లి తరుగు, జీలకర్ర పొడి, ధనియాల పొడి, కరివేపాకు, కొత్తి మీర, పసుపు, కారం, ఉప్పు, బిర్యానీ ఆకులు, బటర్, నూనె. ఎగ్ తడ్కా మసాలా తయారీ విధానం: ఈ వంట మొదలు పెట్టే ముందు.. ముందుగా మూడు గంటల ముందు పెసర పప్పు, శనగ పప్పు నానబెట్టు కోవాలి. ఆ తర్వాత వీటిని కుక్కర్‌లో రెండు విజిల్స్ వచ్చేంత వరకూ ఉడికించాలి. ఇప్పుడు వేడి తగ్గేంత వరకూ పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక గిన్నెలో గుడ్డును కొట్టి.. ఉప్పు, కొద్దిగా కారం వేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ మీద పెనం పెట్టి.. ఆప్టెల్ వేసుకుని.. రెండు వైపులా కాలాక పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ మీద కదాయి పెట్టుకుని అందులో బటర్, కొద్దిగా ఆయిల్ వేసి వేడి చేయాలి. ఆ తర్వాత ఉల్లిపాయ



ముక్కలు, పచ్చి మిర్చి, కరివేపాకు వేసి మేగక.. అల్లం తరుగు, వెల్లుల్లి తరుగు వేసి బాగా వేయించాలి. ఇవి కూడా మేగక టమాటా తరుగు, ఉప్పు, పసుపు వేసి ముక్కలు మెత్తగా అయ్యేంత వరకూ ఉడికించాలి. ఆ నెక్ట్ జీలకర్ర పొడి, ధనియాల పొడి, కారం, గరం మసాలా వేసి ఓ ఐదు నిమిషాలు బాగా వేయించాలి. ఇప్పుడు ఉడక బెట్టిన పప్పులను వేసి కలపాలి. వీటిని ఓ రెండు నిమిషాలు వేయించాక.. ఆప్టెల్‌ని ముక్కలుగా చేసి వేసుకోవాలి. ఇందులో కసూరి మేతి పొడిలా చేసి వేయాలి. ఇదంతా చిన్న మంట మీద ఓ 10 నిమిషాలు ఉడికించాలి. చివరగా కొత్తిమీర చల్లి దించేసుకోవాలి. అంతే ఎంతో రుచిగా ఉండే ఎగ్ తడ్కా మసాలా సిద్ధం.

మాంసాహారం లేనిదే ముద్ద దిగదా..

వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలామందికి కారం తినాలనిపిస్తుంది. ఒకవైపు శాఖాహారులు టీతో పాటు పకోడీలు, బజ్జీలు వంటివి తింటే.. మరోవైపు మాంసాహారాన్ని ఇష్టపడే వారు వర్షాకాలంలో నాన్ వెజ్ వంటకాలను తినడం ఇష్టపడతారు. అయితే ఈ సీజన్ లో మనం కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిది. అందులో నాన్ వెజ్ ఫుడ్ ఒకటి అని నిపుణులు అంటున్నారు. వర్షాకాలంలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఈ సీజన్‌లో వివిధ రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లు, వాటి వల్ల వచ్చే వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సీజన్‌లో నాన్‌వెజ్ ఫుడ్‌ను ఇష్టపడే వారు సైతం కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. చినుకులు కురుస్తున్న సమయంలో వానని ఎంజాయ్ చేస్తూ ఏదైనా తినాలనే కోరిక కూడా పెరుగుతుంది, అలాంటి పరిస్థితుల్లో నోటికి కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినాలనే ఆలోచన చాలా మందికి వస్తుంది. అయితే చాలా సార్లు రుచి పేరుతో ఆరోగ్యం విషయంలో రాజీ పడుతుంటారు. అయినప్పటికీ ఈ సీజన్‌లో మాంసం, జంతు ఆధారిత ఉత్పత్తులతో కూడిన కొన్ని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. వీటికి ఎందుకు దూరంగా ఉండాలి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. గుడ్డు: సాల్మోనెల్లా బ్యాక్టీరియా గుడ్డులో కనిపిస్తుంది. ఈ సీజన్‌లో బ్యాక్టీరియా నుంచి ఇన్‌క్షన్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కనుక ఈ సీజన్ లో గుడ్డు తినకుండా ఉండాలి. అంతేకాదు ఈ సీజన్‌లో గుడ్డును సరిగ్గా నిల్వ చేయకపోతే అవి త్వరగా పాడవుతాయి. ఈ బ్యాక్టీరియా ఇన్‌క్షన్ బారిన పడకుండా ఉండాలంటే తక్కువగా ఉడికిన లేదా పచ్చి గుడ్డు తినవద్దు. దీనితో పాటు ఈ



సీజన్‌లో మీరు పచ్చి గుడ్డుతో చేసిన మయోనెస్‌కు కూడా దూరంగా ఉండాలి. రెడ్ మీట్: వర్షాకాలంలో రెడ్ మీట్ అంటే గొర్రె, గొడ్డు మాంసం, పంది మాంసం వంటి వాటిని తినకూడదు. ఈ సీజన్‌లో వాతావరణంలో చాలా తేమ ఉంటుంది. ఇది బ్యాక్టీరియా, ఇన్‌క్షన్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అందువల్ల వర్షాకాలంలో రెడ్ మీట్ కు దూరంగా ఉండాలి. సీ ఫుడ్: మాంసాహారంలో సీ ఫుడ్ ప్రియులు వేరు. ముఖ్యంగా రొయ్యలు, సత్తులు, వంటి వినియోగాన్ని వర్షాకాలంలో తగ్గించాలి. ఎందుకంటే వీటి గుల్లో కలుషితమైన నీటిలోని బ్యాక్టీరియా, టాక్సిన్‌లను కూడబెట్టుకుంటుంది. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా ఈ బ్యాక్టీరియా బారిన సీ ఫుడ్ పడుతుంది. కనుక కలుషితమైన సీఫుడ్ తినడం వలన జీర్ణశయాంతర వ్యాధులతో సహా వివిధ ఇన్‌క్షన్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. దీనితో పాటు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాహారానికి కూడా దూరంగా ఉండాలి.

సోషల్ మీడియాలో హాల్ చల్ చేసున్న వాటర్ ఫాస్టింగ్ అంటే ఏమిటి?

చెదు జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా చాలా మంది ప్రజలు స్థూలకాయం బారిన పడుతున్నారు. తర్వాత భారీకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల ఆహార ప్రణాళికలు, వ్యాయామాలు, యోగాలను అవలంబిస్తారు. ఇవన్నీ కొందరికి మేలు చేస్తాయి.. అయితే వీటితో పాటు నీరు మాత్రమే తాగడం ద్వారా బరువు తగ్గవచ్చు అని మీరు ఎప్పుడైనా విన్నారు. అవును ఈ రోజుల్లో సోషల్ మీడియాలో వాటర్ ఫాస్టింగ్ గురించి చాలా చర్చ జరుగుతోంది. ఉపవాసంలోని ఈ పద్ధతి చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని చాలా మంది నమ్ముతారు. అయితే ఈ వాటర్ ఫాస్టింగ్ వల్ల బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాదు ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే వాటర్ ఫాస్టింగ్ ఎలా చేయవచ్చు అనే విషయం తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే దీనిని చేసే సరైన పద్ధతి మీకు తెలియకపోతే వాటర్ ఫాస్టింగ్ ప్రయోజనాలు అందవు. అందుచేత నీటి ఉపవాసం ఎలా చేయాలి.. దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం. వాటర్ ఫాస్టింగ్ ద్వారా రోజుల్లోనే 15 కిలోల బరువు తగ్గినట్లు సోషల్ మీడియాలో పలువురు పేర్కొంటున్నారు. 21 రోజుల పాటు వాటర్ ఫాస్టింగ్ చేయడం వల్ల బరువు తగ్గడం తేలికవుతుందని ప్రజలు అంటున్నారు. అప్పటి నుండి వాటర్ ఫాస్టింగ్ గురించి చర్చ ప్రతిచోటా జరగడం మొదలైంది. నీటి ఉపవాసానికి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు ఏమిటంటే నీటి ఉపవాసం అనేది బరువు తగ్గేందుకు చేసే ఒక ప్రక్రియ. దీనిలో ఒక వ్యక్తి దాదాపు 24 గంటల పాటు నీరు మాత్రమే తాగుతాడు. ఈ కాలంలో అతను నీరు తప్ప



ఎలాంటి పానీయం, రసం లేదా మరే ఇతర ద్రవాన్ని తీసుకోడు. ఈ రకమైన ఉపవాస సమయంలో కాలేయం, కండరాల కణజాలాలలో నిల్వ చేయబడిన గ్లైకోజెన్‌ను కలిగి ఉన్న శరీరంలోని రిజర్వ్ శక్తిని ఉపయోగిస్తుంది. నీటి ఉపవాస ప్రక్రియ మీ శరీరాన్ని కీటోసిస్ వైపు తీసుకువెళు తుంది. దీనిలో శరీరం శక్తి కోసం శరీరంలో ఉన్న కొవ్వును విచ్ఛిన్నం చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. నీటి ఉపవాసం చేయడం వల్ల శరీర నిర్వహికరణ, బరువు తగ్గడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలున్నాయని తెలుస్తోంది. అయితే ఈ నీటి ఉపవాసం చేయడం వలన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో పాటు, అనేక నష్టాలు కూడా ఉన్నాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నీటి ఉపవాసం వలన నష్టాలు: పోషకాల తగ్గింపు: నీటి ఉపవాసం కారణంగా చాలా మంది తమ శరీరంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఎలక్ట్రైలైట్స్ వంటి పోషకాల లోపంతో బాధపడుతున్నారు. ఈ లోపం కారణంగా ఎముకలు బలహీనపడతాయి. దీంతో పాటు త్వరగా రక్తహీనతతో పాటు అనేక ఇతర వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు.

రథ యాత్ర కోసం ఎంత కలప సేకరిస్తారు..?

జగన్నాథ రథయాత్రకు సన్నాహాలు ఇప్పుడు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. పూరి ఆలయ ప్రాంగణంలో రథాల పనులు ముమ్మరంగా సాగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం పూరి క్షేత్రం ఎక్కడ చూసినా భక్త గణంతో నిండిపోయింది. జగన్నాథుని రథయాత్రలో పాల్గొనేందుకు, రథయాత్రను చూసేందుకు భారీ సంఖ్యలో ప్రజలు తరలివస్తున్నారు. రథయాత్ర మహోత్సవంలో పాల్గొనడం ద్వారా వంద యాగాలకు సమానమైన పుణ్యం లభిస్తుందని నమ్మకం. భక్తుల హారతులకు జగన్నాథుడే స్పందిస్తాడు. కష్టాలు తీరుస్తాడు. అంతేకాకుండా, రథాన్ని తాకినా.. తాడును లాగడం ద్వారా లేదా తాడును తాకడం ద్వారా నకల పాపాలు తొలగిపోతాయని విశ్వాసం. జగన్నాథుడు రథయాత్రతో అత్త గుండిచా గుడికి చేరుకుంటారు. ఇక్కడ వారం రోజుల పాటూ గుండిచాదేవి ఆతిథ్యం స్వీకరించి సుభద్ర, బలభద్రులతో కలిసి జగన్నాథుడు దశమినాడు తిరుగు ప్రయాణం చేస్తారు. దీనిని బహదాయాత్ర అంటారు. జగన్నాథుడు తన అత్త ఇంటి గుండిచా గుడి నుంచి పూరిలోని ప్రధాన ఆలయానికి తిరిగి వస్తాడు. ఇద్దరు తోబుట్టువులతో నివసిస్తాడు. అయితే రథయాత్ర ఉత్సవం తర్వాత భారీ రథాలు ఏమవుతాయి? రథాలకు ఉపయోగించే చెక్కల సంగతేంటి? హిందూ పంచాంగం ప్రకారం ఈ రథ యాత్ర ప్రతి సంవత్సరం ఆషాఢ మాసంలో శుక్లపక్షం రెండవ రోజున ప్రారంభమవుతుంది. ఈ పండుగ సందర్భంగా జగన్నాథుడు, సోదరి సుభద్ర, సోదరుడు బలభద్రుడుకలిసి మూడు రథాలలో అత్త ఇంటికి వెళ్తారు. జగన్నాథ ఆలయ నియమాల ప్రకారం రథం



నిర్మాణానికి ఉపయోగించే కలప పూరి, దన్నల్లా , రాణాపూర్ సమీపంలోని రెండు రక్షిత అడవుల నుంచి సేకరిస్తారు. ప్రతి సంవత్సరం రథాల నిర్మాణం కోసం చెక్కను సేకరించే చెట్లను నరికి వేయాలి వస్తుంది. అయితే రథం కోసం ఎన్ని చెట్లు నరికి వేస్తారో.. అందుకు రెండింతలు చెట్లను నాటుతారు. రథయాత్రకు ముందు రథాల నిర్మాణం కోసం వైశాఖ బహుళ విదియ రోజున పనులు మొదలు పెడతారు. పూరి మహారాజు పూజారుల్ని పిలిపించి కలప సేకరించాలిందిగా ఆదేశిస్తాడు. అప్పటికే రథాల తయారీకి కావాల్సిన అవసరమైన వృక్షాల్ని ఎంపిక చేస్తారు. ఆ మొక్కలకు వేదపండితులు శాంతి నిర్వహించిన అనంతరం వాటిని జాగ్రత్తగా నరికి 1,072 కాండాలను పూరికి తీసుకుని వస్తారు.

పెందుర్తి ప్రభుత్వ బాలుర వసతి గృహంలో విద్యార్థులకు అవగాహన

-మత్తు పదార్థాలు, సైబర్ నేరాలపై పోలీసుల అవగాహన

పెందుర్తి: పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ పెందుర్తి ప్రభుత్వ పాఠశాల, బాలుర వసతి గృహాన్ని సందర్శించి విద్యార్థులతో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులతో మమేకమై పలు అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. మత్తు పదార్థాల వినియోగం వల్ల కలిగే అనర్థాలు, దుష్ప్రభావాలు, వాటికి దూరంగా ఉండాల్సిన అవశ్యకతపై విద్యార్థులకు వివరించారు. చిన్న వయసులోనే మత్తు పదార్థాల బారిన పడకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. అలాగే సైబర్ నేరాలు, ఆన్‌లైన్ మోసాలు, సామాజిక మాధ్యమాల సురక్షిత వినియోగంపై అవగాహన కల్పించారు. వ్యక్తిగత సమాచారం, పాస్‌వర్డ్‌లు, ఇతర గోప్యమైన వివరాలను అవలంబింపకుండా పంచుకోవద్దని సూచించారు. సామాజిక మాధ్యమాలను బాధ్యతాయుతంగా వినియోగిస్తూ సైబర్ నేరాలకు గురికాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలని తెలిపారు. విద్యార్థులు తమకు ఎదురయ్యే సమస్యలను తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు లేదా పోలీసుల దృష్టికి



తీసుకురావాలని ఇన్‌స్పెక్టర్ సూచించారు. భవిష్యత్తుపై స్పష్టమైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకుని క్రమశిక్షణతో ముందుకు సాగాలని, విద్యతో పాటు మంచి నడవడికను అలవర్చుకోవాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని పోలీసు అధికారులను పలు సందేహాలు అడిగి నివృత్తి చేసుకున్నారు. విద్యార్థుల భద్రత, ఉజ్వల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇలాంటి అవగాహన కార్యక్రమాలను నిరంతరం నిర్వహిస్తామని ఇన్‌స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ తెలిపారు.

విశాఖ మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత

-గోదావరి జలాలతో తాగునీటి సమస్యకు దీర్ఘకాలిక పరిష్కారం -రూ. 1,000 కోట్లతో తాగునీటి ప్రణాళిక.. ప్రతి వ్యక్తికి రోజుకు 135 లీటర్ల సరఫరా లక్ష్యం - రూ.1,500 కోట్లతో మురుగునీటి శుద్ధి కేంద్రాలు.. పరిశ్రమలకు శుద్ధి చేసిన నీరు -రోడ్లు, వీధి దీపాల పనులకు అత్యవసర ప్రాధాన్యత -వెలంపేటలో 12 అంతస్తుల గృహ సముదాయాలు.. 400 చదరపు అడుగుల్లో ఇళ్లు: మంత్రి పి.నారాయణ

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరంలో తాగునీరు, రహదారులు, వీధి దీపాలు, మురుగునీటి నిర్వహణ తదితర మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి డాక్టర్ పి.నారాయణ తెలిపారు. వీఎంతర్‌డిఏ కార్యాలయంలో ప్రజాప్రతినిధులు, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, వీఎంతర్‌డిఏ అధికారులతో నగర అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ నగరంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, చేపట్టాల్సిన పనులు, ప్రతిపాదిత ప్రాజెక్టులపై పరిశీలనలపై ప్రజాప్రతినిధుల ద్వారా ముఖ్యమంత్రి, ప్రజాప్రతినిధులకు వివరించారు. గోదావరి జలాలతో తాగునీటి సమస్యకు పరిష్కారం...రాష్ట్రంలోని 123 మున్సిపాలిటీల్లో తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపే దిశగా ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నామని మంత్రి నారాయణ తెలిపారు. విశాఖకు గోదావరి జలాలు రానున్న నేపథ్యంలో వాటిని నిల్వ చేసేందుకు అవసరమైన ప్రాంతాలను గుర్తించినట్లు చెప్పారు. సుమారు రూ. 1,000 కోట్లతో తాగునీటి మౌలిక సదుపాయాలను అభివృద్ధి చేస్తే ప్రతి వ్యక్తికి రోజుకు 135 లీటర్ల చొప్పున నీటిని అందించే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. గోదావరి జలాల రాకతో విశాఖ నగర తాగునీటి సమస్యకు దీర్ఘకాలిక పరిష్కారం లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. రూ. 1,500 కోట్లతో మురుగునీటి శుద్ధి ప్రాజెక్టులు...మురుగునీటి శుద్ధి కోసం సుమారు రూ. 1,500 కోట్లతో శుద్ధి కేంద్రాల ప్రాజెక్టులను సిద్ధం చేస్తున్నట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. శుద్ధి చేసిన నీటిని పరిశ్రమలకు అందించడం ద్వారా మంచినీటి వినియోగాన్ని తగ్గించవచ్చన్నారు. డేటా సెంటర్ల కాణింకా విశాఖలో నీటి సమస్య ఏర్పడుతుందన్న ప్రచారంలో వాస్తవం లేదని స్పష్టం చేశారు.



రోడ్లు, వీధి దీపాల పనులకు అత్యవసర ప్రాధాన్యత...నగరంలోని రోడ్లు, వీధి దీపాల పనులను అత్యవసర ప్రాజెక్టులలో చేపట్టాలని నిర్ణయించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. రహదారి పనుల్లో జరుగుతున్న జాప్యంపై రాష్ట్ర రోడ్లు, భవనాల శాఖ మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డితో చర్చించినట్లు చెప్పారు. అవసరమైన ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు వెలువడిన వెంటనే పనులను వేగవంతం చేస్తామని పేర్కొన్నారు. వెలంపేటలో 12 అంతస్తుల గృహ సముదాయాలు...వెలంపేటలో 12 అంతస్తుల గృహ సముదాయాలను నిర్మించేందుకు ప్రణాళిక రూపొందిస్తున్నట్లు మంత్రి నారాయణ తెలిపారు. అర్బులైన లబ్ధిదారులకు సుమారు 400 చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో ఇళ్లను అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల అంశం ప్రస్తుతం న్యాయస్థానం పరిధిలో ఉందని మంత్రి తెలిపారు. కోర్టు తీర్పు అనంతరం ఎన్నికల ప్రక్రియకు సంబంధించి తదుపరి చర్యలు చేపడతామని వెల్లడించారు. ఈ సమీక్షలో గాజువాక ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు, ప్రభుత్వ విప్, పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే పీజీవీఆర్ నాయుడు (గణబాబు), అనకాపల్లి ఎంపీ సి.ఎం. రమేష్, ఎమ్మెల్యేలు గంటా శ్రీనివాసరావు, పి.విష్ణుకుమార్ రాజు, వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, పంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, పంచకర్త రమేష్ బాబు, కొణతాల రామకృష్ణ, వీఎంతర్‌డిఏ చైర్మన్ ప్రణవ్ గోపాల్, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వ్యవస్థలను భ్రష్టు పట్టించిన జగన్

విశాఖపట్నం: మాజీ సీఎం జగన్ వల్ల వ్యవస్థలన్నీ భ్రష్టు పట్టాయని మంత్రి కొబ్బి రవీంద్ర అన్నారు. ఆయన ఎ.కోడూరులో ఎమ్మెల్యే బండారు త్యనారాయణమూర్తి, పరిశీలకులు బెందాళం అశోక్, జిల్లా తెదేపా అధ్యక్షుడు బత్తుల తాతయ్యబాబులతో కలిసి విలేజరులతో మాట్లాడారు. వైకాపా హయాంలో జరిగిన గ్రూపు-1 నియామక ప్రక్రియ అంతా అవినీతిమయంగా మారినట్లున్నారు. ఒక్క డిఎస్సీ నిర్వహించని జగన్‌కు దానిపై మాట్లాడే అర్హత లేదన్నారు. జగన్ వల్ల భ్రష్టుపట్టిన వ్యవస్థలను సీఎం చంద్రబాబు గాడిలో పెడుతున్నారన్నారు. మారుగుల నియోజకవర్గ అభివృద్ధిపై చంద్రబాబు దృష్టి సారించారని, గ్రామాల్లో ప్రజలకు సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నారని అన్నారు. వీరి వెంట పనులను, రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, డైరెక్టర్ పి.వి.జి.కుమార్,



రాంగలి మహేశ్, నాయకులు జూరెడ్డి రాము, పోతల రమణమ్మ తదితరులు ఉన్నారు.

ఈ నెల 29 నుంచి సీడ్ యాక్సెస్ రహదారి మూడో దశ పనులు

- మంత్రి నారాయణ

అమరావతి: రాజధానిలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన సీడ్ యాక్సెస్ రహదారి మూడో దశ పనులను ఈనెల 29 నుంచి ప్రారంభిస్తామని మంత్రి నారాయణ చెప్పారు. గుంటూరు జిల్లా తుళ్లూరులోని శ్రీరామలింగేశ్వర స్వామి, శ్రీబాలకోటేశ్వర స్వామి ఆలయ పునఃప్రతిష్ఠ మహోత్సవంలో మంత్రి పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నారాయణ మాట్లాడుతూ... ఈ ఆలయం నుంచి రైతులు ప్రారంభించిన పాదయాత్ర విజయవంతంగా జరిగిందని చెప్పారు. రాజధాని నిర్మాణంలో భాగంగా ప్రస్తుతం ఇన్ఫర్ రింగ్ రోడ్డు, రైల్వే లైన్ నిర్మాణంపై దృష్టి సారించామని.. ఆ తర్వాత విమానాశ్రయం నిర్మాణంపై నిర్ణయం తీసుకుంటామని మంత్రి చెప్పారు. ఇకపై ప్రతినెలా ఒక్కో టవర్ నిర్మాణం పూర్తి చేస్తామని వెల్లడించారు.



రైతుల ప్లాట్ల అభివృద్ధి కోసం ఈనెల 27న టెండర్లు ఓపెన్ చేస్తున్నామని, ఆ తర్వాత వెంటనే పనులు ప్రారంభిస్తామన్నారు.

గల్లంతైన మత్స్యకారుల ఆచూకీ కోసం విస్తృత గాలింపు

-మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి: సముద్రంలో గల్లంతైన డాక్టర్ బీఆర్ అంజేద్దూర్ కోసీమ జిల్లా అల్లవరం మండలం ఓడలరేవు గ్రామానికి చెందిన ఎడుగురు మత్స్యకారుల ఆచూకీ కోసం భారత తీరరక్షక దళం విస్తృతంగా గాలిస్తోందని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. కోస్ట్‌గార్డ్ అసిస్టెంట్ కమాండింగ్ అధికారి రంజిత్‌కుమార్‌తో ఆయన మాట్లాడి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ‘ప్రస్తుతం ఐదు బోట్లు, రెండు డోర్నియర్ విమానాలు, ఒక హెలికాప్టర్‌తో గాలిస్తున్నారు. మత్స్యకారుల బోటుకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని మయన్మార్, పోర్ట్‌బెల్లయర్‌తో పాటు బంగ్లాదేశ్ సరిహద్దు తీరంలోని అధికారులకు కూడా చేరవేశాం. సెర్చ్ ఆపరేషన్‌లో విరామం ఉండబోదు’ అని రంజిత్‌కుమార్ తెలిపినట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. మత్స్యకారుల్ని సురక్షితంగా తెచ్చేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కోస్ట్‌గార్డ్, నేవీతో నిరంతరం సమన్వయం చేసుకుంటోందని.. కుటుంబ సభ్యులు ధైర్యంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ నెల 3న సముద్రంలో వేటకు వెళ్లిన మత్స్యకారులు.. 13న తిరిగి ఒడ్డుకు చేరుకోవాల్సి ఉంది. వారు తిరిగి రాకపోవడంతో 17వ తేదీ వరకు వేచి చూసిన కుటుంబీకులు స్థానిక పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. నాటి నుంచి గాలింపు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. మత్స్యకారుల ఆచూకీ కోసం సరిహద్దు దేశాల సముద్ర జలాల్లో చంద్రబాబు కోరారని మత్స్యశాఖ కమిషనర్ రామ్‌శంకర్ నాయక్ కూడా గాలింపు చర్యలు చేపట్టాలని కేంద్ర హోం శాఖను సీఎం



చంద్రబాబు కోరారని మత్స్యశాఖ కమిషనర్ రామ్‌శంకర్ నాయక్ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు.

‘ఏ సంస్థ అభివృద్ధికైనా ఉద్యోగులే కీలకం’

పరవాడ: ఏ సంస్థ అభివృద్ధికైనా ఉద్యోగులే కీలకమైన శక్తి అని గ్రేట్ ఫ్లెస్ టు వర్క్ ఇండియా పీపుల్ అండ్ కల్చర్ విభాగ ఎగ్జిక్యూటివ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ అండ్ హెడ్ డాక్టర్ విశ్వనాథ్‌జోషి అన్నారు. విశాఖలోని ఏపీ మెడిటెక్‌జోన్ (ఏఎంటీజెడ్)లోని వరల్డ్ ట్రేడ్ సెంటర్‌లో శుక్రవారం నిర్వహించిన ‘లీడర్‌షిప్ అండ్ వర్క్ ఫ్లెస్ కల్చర్ డ్రోగ్స్’ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. ఉద్యోగుల మాటలు వింటూ వారిని ప్రోత్సహించే నాయకులే అద్భుతమైన పని ప్రదేశాలను నిర్మిస్తారన్నారు. ఏఎంటీజెడ్ గ్రూప్ ఆఫ్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్స్ చీఫ్ పీపుల్ అఫ్ఫైర్స్ గీతావరలక్ష్మి మాట్లాడుతూ సంప్రదించా హెచ్‌ఆర్ పద్ధతులను దాటి ఉద్యోగుల్లో పూర్తి సామర్థ్యాన్ని వెలికి తీసేందుకు తోడ్పడే కోచింగ్, భాగస్వామ్యం, విస్తృత అవకాశాల దిశగా అడుగులు వేయాల్సిన అవశ్యకతను వివరించారు. మెడిటెక్ జోన్ సీఈఓ, ఎండ్ డాక్టర్ జితేంద్రశర్మ మాట్లాడుతూ ఏఎంటీజెడ్‌కు గ్రేట్ ఫ్లెస్ టు వర్క్ సర్టిఫికేట్ లభించిందని ప్రకటించారు. ఇది ఏఎంటీజెడ్ సంస్కృతి, లక్ష్యానికి లభించిన గుర్తింపుగా పేర్కొన్నారు. వివిధ రంగాల హెచ్‌ఆర్ నిపుణుల పరస్పర అనుసంధానం, సహకారం, ఉత్తమ పద్ధతులను



ఎంచుకోవడానికి గాను రైజ్ హెచ్‌ఆర్ - గ్లోబల్ ఫోరం (రిక్రూట్‌మెంట్, ఇన్స్‌ట్రక్షన్, స్కిల్స్ అండ్ ఎక్స్‌లెన్స్)ను ప్రారంభించారు. సంస్థల్లో సామర్థ్య పెంపు నిమిత్తం రైజ్ హెచ్‌ఆర్-గ్లోబల్ ఫోరమ్, సిటీసీ ట్రైనింగ్ రిసోర్సెస్ ప్రైవేటు లిమిటెడ్ మధ్య ఎంవోయూ కుదిరింది. కార్యక్రమంలో కేపీఎంజీ ఇండియా ఒరాకిల్ సంస్థ హ్యాండ్‌సన్ క్యాపిటల్ మేనేజ్‌మెంట్ పార్టనర్ అండ్ హెడ్ నిఖిన్ భరద్వాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖతోనే నా రాజకీయ ఎదుగుదల

-పార్టీకి రాజీనామా చేసినప్పుడు కన్నీళ్ళొచ్చాయి: వెంకయ్య నాయుడు

విశాఖపట్నం: తనకు గుర్తింపు, నాయకత్వ లక్షణాలు రావడానికి, రాజకీయంగా ఎదగడానికి విశాఖపట్నం, ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయమే కారణమని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు అన్నారు. నగరంలోని ఓ హోటల్‌లో నిర్వహించిన ‘మిత్రులతో ఆత్మీయ కలయిక’ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ యార్లగడ్డ లక్ష్మీప్రసాద్ హిందీలోకి అనువదించిన వెంకయ్య నాయుడు జీవిత చరిత్ర పుస్తకాన్ని ఆయనకు అందజేశారు. తన జీవిత చరిత్రను రాయడానికి తొలుత అంగీకరించలేదని, మిత్రుల ఒత్తిడితో ఒప్పుకున్నానని వెంకయ్య నాయుడు తెలిపారు. జీవిత చరిత్రలో అనవసరమైన పొగడ్తలు లేకుండా ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాయాలని సూచించినట్లు చెప్పారు. తెలుగు, ఆంగ్ల భాషల్లో వచ్చిన జీవిత చరిత్రను దేశవ్యాప్తంగా పరిచయం చేసేందుకు యార్లగడ్డ లక్ష్మీప్రసాద్ హిందీలోకి అనువదించారని తెలిపారు. పుస్తకాన్ని అద్భుతంగా రాశారని ఆయన అభినందించారు.



దేశానికి యువతే భవిత...విద్యార్థి దశలోనే భాజపా సభలకు మైక్ ద్వారా ప్రచారం చేసేవాడినని వెంకయ్య నాయుడు గుర్తుచేసుకున్నారు. సాధారణ కార్యకర్తగా ప్రారంభమైన తన రాజకీయ ప్రస్థానం అంచెలంచెలాగా ఎదిగి అఖిల భారత అధ్యక్షుడయ్యే స్థాయికి చేరిందన్నారు. ‘రిటైర్డ్ బట్ నాట్ టైర్డ్’ అని పేర్కొంటూ పదవీ విరమణ చేసినా ప్రజాజీవితం నుంచి విరమించలేదన్నారు. అందుకే విద్యార్థులు, యువతను ఉద్దేశించి మంచి మాటలు చెబుతుంటానని తెలిపారు. భారతదేశానికి యువతే నిజమైన భవిష్యత్తునని, వారిని సరైన మార్గంలో నడిపిస్తే దేశం మరింత శక్తిమంతంగా ఎదుగుతుందని అన్నారు. ఉపరాష్ట్రపతిగా రాజ్యాంగ పదవిని స్వీకరించే సమయంలో పార్టీలో ఉండకూడదనే నిబంధనతో రాజీనామా చేశానని చెప్పారు. ఆ రోజు తన కళ్ల వెంట నీళ్లు వచ్చాయని, మంత్రి పదవిని వదిలి వెళ్లడం వల్ల బాధపడ్డానని చాలామంది భావించారని, కానీ పార్టీని వీడాల్సి రావడమే తనకు బాధ కలిగిందని వెంకయ్య నాయుడు తెలిపారు. తెల్ల దుస్తులకు నల్ల సిరా మరక అంటుకుండా పార్టీ నుంచి బయటకు వచ్చానని వ్యాఖ్యానించారు. విశాఖతో మధుర జ్ఞాపకాలు...రాజకీయంగా ఎంతటి స్థాయికి ఎదిగినా చిన్ననాటి స్నేహితులను, ఉద్యమ సమయంలో తన

వెంట ఉన్నవారిని మర్చిపోసిన వెంకయ్య నాయుడు అన్నారు. జై ఆంధ్ర ఉద్యమం, జయప్రకాశ్ నారాయణ్ ఉద్యమం తన జీవిత గమనాన్ని మార్చాయని గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుత ఒడిశా గవర్నర్ కంభంపాటి హరిబాబుతో కలిసి విశాఖలో గడిపిన రోజులను గుర్తుచేసుకున్నారు. సాయంత్రం వేళల్లో ప్రభాత్ టాకీస్ వద్ద విశ్వనాథం అరుగుపై కూర్చొని రామాయణం, భారతం వినేవాళ్లమని తెలిపారు. ఉద్యమ సమయంలో హరిబాబు తనతో కలిసి అనంతపురం వరకు వచ్చారని గుర్తుచేశారు. పిల్లలకు తెలుగు అలవాటు చేయాల్సి...ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులంతా తెలుగులో మాట్లాడాలని వెంకయ్య నాయుడు సూచించారు. పిల్లలకు చిన్ననాటి నుంచే తెలుగు మాట్లాడే అలవాటు చేయాలని కోరారు. మాతృభాషను కాపాడుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అన్నారు. ఈ సందర్భంగా గొట్టిముక్కల మురళి వెంకయ్య నాయుడిపై రచించిన కవితను వినిపించారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం తెలుగు, హిందీ విభాగాల అధ్యక్షులు జలా ఆప్పారావు, నల్లా సత్యనారాయణతో పాటు పి.కృష్ణ ప్రసాద్, వేములపల్లి కోటేశ్వరరావు, కనకమహాలక్ష్మి బ్యాంకు చైర్మన్ రాంబాబు, దనపల్లా రాఘవేంద్రరావు, పయనీర్ ఆనంద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి కల్పించిన విశాఖ అన్ ఆర్గనైజ్డ్ వర్కర్స్ యూనియన్

విశాఖ పశ్చిమ /ములగాడ, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం పారిశ్రామిక ప్రాంతంలో అనేక పరిశ్రమలు, కంపెనీలు, ఇండస్ట్రియల్ ఫ్యాక్టరీలు ఉన్నప్పటికీ, స్థానికంగా నివసిస్తున్న అనేక మంది యువత నిరుద్యోగులుగా చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. స్థానిక మల్టీపురం పారిశ్రామిక ప్రాంతంలో ఉన్న పరిశ్రమల్లో స్థానిక నిరుద్యోగ యువతకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని విశాఖపట్నం అన్ ఆర్గనైజ్డ్ వర్కర్స్ యూనియన్ ఎన్నో రోజులుగా పరిశ్రమల యాజమాన్యాలతో పోరాడుతూ వస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో స్థానికంగా నివసిస్తున్న నిరుద్యోగ యువతకు పారిశ్రామిక సంస్థల్లో ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు యూనియన్ చేస్తున్న కృషిలో భాగంగా, హెచ్పీసీఎల్ పారిశ్రామిక సంస్థలో ఒకేమారు 20 మంది నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం జరిగిందని ఈ సందర్భంగా కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. కుటుంబాలతో కలిసి చాలా కాలంగా స్థానికంగా నివసిస్తూ ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి లభించడంతో వీరు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఉద్యోగాలు పొందిన యువత విశాఖపట్నం అన్ ఆర్గనైజ్డ్ వర్కర్స్ యూనియన్ కు ప్రత్యేక



కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా యూనియన్ అధ్యక్షుడు గుత్తుల మధుబాబు మాట్లాడుతూ పారిశ్రామిక ప్రాంతంలో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు ఎలాంటి సమస్యలు ఎదురైనా, కార్మిక చట్టాలు అమలు కాకపోయినా, కనీస వేతనాలు అందకపోయినా, కార్మికుల భద్రతకు ఇబ్బందులు ఎదురైనా వారి తరపున విశాఖపట్నం అన్ ఆర్గనైజ్డ్ వర్కర్స్ యూనియన్ నిరంతరం అండగా నిలుస్తుందని చెప్పారు... స్థానిక నిరుద్యోగ యువతకు మరిన్ని ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు, అలాగే కార్మికుల హక్కులు మరియు సంక్షేమం కోసం యూనియన్ నిరంతరం పోరాటం కొనసాగిస్తుందని గుత్తుల మధుబాబు పేర్కొన్నారు.

87వ వార్డులో ప్రపంచ దోమల దినోత్సవం

-దోమల నివారణపై అవగాహన రా్యలీ

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధిలో మలేరియా విభాగం ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ దోమల దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వడ్డపూడిలోని యాంటీ మలేరియా కేంద్రం నుంచి దోమల నివారణపై అవగాహన కల్పిస్తూ నినాదాలు చేస్తూ వడ్డపూడి మీదుగా కణితి ఆరోహెచ్ కాలనీ వరకు భారీ రా్యలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ దోమల ద్వారా మలేరియా, డెంగ్యూ వంటి విషజ్వరాలు వ్యాప్తి చెందే ప్రమాదం ఉందన్నారు. దోమలు ఎక్కువగా నీటి నిల్వల్లో వృద్ధి చెందుతాయని, ఇళ్ల పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా దోమల వ్యాప్తిని అరికట్టవచ్చని తెలిపారు. ఇళ్ల పరిసరాల్లో పేరుకుపోయే వ్యర్థాలను ప్రతిరోజూ వచ్చే చెత్త సేకరణ వాహనాలకు అందజేయాలని సూచించారు. పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడంతో పాటు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటిస్తే ఆరోగ్యకరమైన జీవనాన్ని



కొనసాగించవచ్చని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షుడు విజయరామరాజు, కార్యదర్శి బొట్టా ప్రకాష్, ఆదినారాయణ, బొండా సూర్యనారాయణ, సహాయ మలేరియా అధికారి సత్యనారాయణ, ఆరోగ్య పర్యవేక్షకులు, ఆరోగ్య సహాయకులు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ప్రణయ్ తేజ్ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ

-గల్లంతైన అప్పన్న కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని హామీ విశాఖపట్నం: టౌన్ కొత్తరోడ్డులోని లిటిల్ గార్డెన్స్ ఇంగ్లీష్ మీడియం పాఠశాలలో ప్రణయ్ తేజ్ ప్రాణాలు కోల్పోయిన విషాద ఘటన నేపథ్యంలో దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. వారి నివాసానికి వెళ్లి తల్లిదండ్రులను కలుసుకుని ఘటనకు సంబంధించిన వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. చిన్నారిని కోల్పోయిన తల్లిదండ్రుల మనోవేదన వర్ణనాతీతమని ఎమ్మెల్యే ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషాద సమయంలో కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని, తన వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. గల్లంతైన అప్పన్న కుటుంబానికి పరామర్శ...అనంతరం 37వ వార్డులోని ఫిషింగ్ హార్బర్ సమీపంలో వేట ముగించుకుని తిరిగి వస్తుండగా ప్రమాదవశాత్తు గల్లంతైన అప్పన్న కుటుంబ సభ్యులను ఎమ్మెల్యే వారి నివాసానికి వెళ్లి పరామర్శించారు. అప్పన్న గల్లంతైన ఘటన అత్యంత బాధాకరమని పేర్కొన్నారు. కుటుంబానికి



ప్రభుత్వం నుంచి అందాల్సిన సహాయాన్ని త్వరగా అందేలా సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. కుటుంబానికి తన వంతు సహాయ సహకారాలు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయని భరోసా కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో స్థానిక నాయకులు, బోటు సంఘం ప్రతినిధులు, కూలమి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖపట్నం పి.వే శిక్షణ కేంద్రాన్ని పరిశీలించిన డీఆర్ఎం

-రైల్వే భద్రతా నిబంధనలు కచ్చితంగా పాటించాలి: లలిత్ బోస్

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ (డీఆర్ఎం) లలిత్ బోస్ డివిజనల్ పి.వే శిక్షణ కేంద్రాన్ని పరిశీలించారు. శిక్షణ పొందుతున్న సిబ్బందితో మాట్లాడి శిక్షణ కేంద్రంలో అందుతున్న సౌకర్యాలు, క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేస్తున్న సిబ్బంది పరిస్థితులపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన భద్రతా సదస్సులో ఆటోమేటిక్ బ్లాక్ సిగ్నలింగ్ విధానాలు, ఇంజనీరింగ్ పనుల సమయంలో తీసుకోవాల్సిన భద్రతా జాగ్రత్తలు, రైల్వే పట్టాల నిర్వహణ విధులు, ప్రమాదాల నివారణకు చేపట్టాల్సిన చర్యలను డీఆర్ఎం సమీక్షించారు. సిబ్బంది భద్రతా నిబంధనలను కచ్చితంగా పాటించాలని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పనుల్లో తొందరపాటు లేదా నిబంధనల ఉల్లంఘనకు పాల్పడరాదని సూచించారు. అనంతరం ట్రాక్ మెన్చు, ట్రాక్ ఉమెన్లతో డీఆర్ఎం ముఖాముఖీ నిర్వహించారు. రైల్వే భద్రతను కాపాడటంలో వారి పాత్ర అత్యంత కీలకమని పేర్కొన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో వారు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ట్రాక్ మెన్చు పని భారం, పని గంటలను సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించే చర్యల్లో భాగంగా వారి టీట్ పొడవును 20 కిలోమీటర్ల మేర తగ్గించేందుకు ప్రయత్నిస్తామని



డీఆర్ఎం లలిత్ బోస్ హామీ ఇచ్చారు. సిబ్బంది సంక్షేమంతో పాటు రైల్వే భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తామని తెలిపారు.

బాక్సాఫీస్ వద్ద చిన్న సినిమా సంచలనం.. స్లిపర్ హిట్ గా నిలిచిన ‘హుషారు పిట్టలు’!

కంటెంట్ బలంగా ఉంటే చిన్న సినిమా అయిన పెద్ద విజయం సాధిస్తుందనే నానుడి టాలీవుడ్ లో మరోసారి నిజమైంది. ప్రస్తుతం తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రేక్షకులు థియేటర్లకు వెల్లువెత్తుతున్న తీరు చూస్తుంటే సినిమా రంగంపై వారి ప్రేమాభిమానాలు ఏపాటివో స్పష్టమవుతున్నాయి. దీనికి తాజా ఉదాహరణే ‘హుషారు పిట్టలు’ చిత్రం. ఎలాంటి పెద్ద అంచనాలు లేకుండా, కొత్త నటీనటులతో తెరకెక్కిన ఈ చిన్న సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద ఊహించని వసూళ్లతో దూసుకుపోతోంది. భారీ తారాగణం లేకపోయినా, కేవలం సహజమైన కథాకథనాలు, ఆకట్టుకునే నటన మరియు పాజిటివ్ మోడ్ టాక్ తో ఈ చిత్రం ఇప్పటికే రూ. 4 కోట్ల గ్రాస్ మార్కెసు దాటి ట్రేడ్ వర్గాలను సైతం ఆశ్చర్యపరిచింది. ఎలాంటి కలెక్షన్ లోటు లేకుండా, స్థిరమైన వసూళ్లతో లాభాల బాటలో పయనిస్తుండటం ఈ చిత్ర ప్రత్యేకత. మంచి కథాబలం ఉన్న సినిమాలను తెలుగు ప్రేక్షకులు ఎప్పుడూ నిరాశపరచరని ఈ సినిమా మరోసారి నిరూపించింది. ఈ ఏడాది టాలీవుడ్ లో అంచనాలను తలకిందులు చేస్తూ సరికొత్త స్పీసర్ హిట్ గా ‘హుషారు పిట్టలు’ నిలిచింది. చిన్న సినిమాలకు ప్రేక్షకులు ఇస్తున్న



ఈ అఖండ ఆదరణ, రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని ప్రయోగాత్మక చిత్రాలు రావడానికి ఎంతో ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తుంది.

‘ఆషిక్ 2’ హీరోతో రొమాన్స్.. బాలీవుడ్ కి భాగ్యశ్రీ భోర్సే!

దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమలో తనదైన అందం, అభినయంతో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న యువ నటి భాగ్యశ్రీ భోర్సే బాలీవుడ్ లో జాక్ పాట్ కొట్టారు. ‘ఆషిక్ 2’ ఫేమ్ ఆదిత్య రాయ్ కపూర్ సరసన ఆమె కథానాయకిగా నటించేందుకు రంగం సిద్ధమైంది. బాలీవుడ్ ప్రముఖ దర్శకుడు మిలన్ జవేరి తెరకెక్కించనున్న ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన వివరాలు ప్రస్తుతం సినీ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ టి-సిరీస్ వతాకంపై ప్రముఖ నిర్మాత భూపల్ కుమార్ ఈ చిత్రాన్ని అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. గత నెలలో అధికారికంగా ప్రకటించిన ఈ చిత్రం, పూర్తి స్థాయి ఇంటెన్స్, వయొలెంట్ అండ్ మ్యూజికల్ లవ్ స్టోరీగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. మిలన్ జవేరి తనదైన శైలిలో హై-పీచ్ రొమాంటిక్ డ్రామాగా ఈ సినిమాను మలచనున్నారు. ఇందులో ఆదిత్య రాయ్ కపూర్ ఎమోషనల్ అండ్ లేయర్డ్ ఉన్న వైవిధ్యమైన పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రంలో కథానాయకిగా భాగ్యశ్రీ భోర్సేను ఖరారు చేశారని, త్వరలోనే ఈ మూవీ రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభమై 2027లో రిలీజ్ చేసేందుకు మేకర్స్ సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. భాగ్యశ్రీ సినీ కెరీర్ లో ఈ ప్రాజెక్ట్ ఒక బిగ్ స్టెప్ టర్నింగ్ పాయింట్ అనే చెప్పాలి. గత కొద్దికాలంగా ఆమె సౌత్ ఇండస్ట్రీలో వరుస క్రేజీ ప్రాజెక్టులతో దూసుకెళ్తున్నారు. రవితేజ సరసన ‘మిస్టర్ బిచ్చస్’ చిత్రంతో టాలీవుడ్ లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఆమె, రాడీ హీరో విజయ్



దేవరకొండతో ‘కింగ్ డమ్’, అలాగే స్టార్ హీరో దుల్కర్ సల్మాన్ తో కలిసి ‘కాంత’, ఇటీవల అఖిల్ తో కలిసి రెనిన్ సినిమాతో సూపర్ హిట్ అందుకున్నారు. హిందీలో ఇంతకుముందు కొన్ని చిన్న పాత్రలు చేసినప్పటికీ, ఇప్పుడు ఏకంగా టి-సిరీస్ లాంటి దిగ్గజ బ్యానర్ లో, ఓ స్టార్ హీరో సరసన లీడ్ రోల్ చేయడం ఆమె కెరీర్ కు మైలురాయిగా నిలవనుంది. త్వరలోనే చిత్ర యూనిట్ నుంచి దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉంది.

సమాజానికి తప్పుడు సందేశం ఇచ్చే రోల్స్ చేయను

ప్రముఖ నటుడు సిద్ధార్థ్ తన వైవిధ్యమైన నటనతో ఎప్పుడూ ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తూనే ఉంటారు. తాజాగా ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ‘అవరేషన్ సఫేడ్ సాగర్’ వెబ్ సిరీస్ నెట్ ఫ్లిక్స్ వేదికగా స్ట్రీమింగ్ అవుతూ సంచలనం సృష్టిస్తోంది. ఈ సిరీస్ లో సిద్ధార్థ్ తన అద్భుతమైన అభినయంతో మరోసారి విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకుంటున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ ప్రాజెక్ట్ కు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తోంది. ఈ తరుణంలో సినిమాల్లో పాత్రలను ఎంపిక చేసుకునే విషయంలో తాను కచ్చితంగా పాటించే కొన్ని కఠినమైన నియమ నిబంధనల గురించి సిద్ధార్థ్ తాజాగా పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. సినిమాల్లో హీరో అంటే కేవలం గ్లామర్ పాత్రలే కాదని, నటుడిగా తన పరిధులకు తగినట్లుగానే ప్రాజెక్టులను ఎంచుకుంటానని సిద్ధార్థ్ స్పష్టం చేశారు. ప్రతి సినిమాలోనూ తానే ప్రధాన హీరోగా ఎంచాలనే మూస పద్ధతిని తాను ఎప్పుడూ నమ్ములేదన్నారు. ఒకవేళ తాను హీరోగా కనిపించని చిత్రాల్లో నటిస్తే, కేవలం ఒక నటుడిగానే ప్రేక్షకులను అలరిస్తానని తెలిపారు. అయితే, పూర్తిగా నెగిటివ్ షేడ్స్ ఉన్న ఒక చెడ్డ పాత్రను పోషించి, ఆ వ్యక్తి తప్పులు చేస్తున్నప్పటికీ అతడే గొప్పవాడని, రియల్ హీరో అని ప్రేక్షకులను భ్రమపెట్టేలా తప్పుదోవ తొక్కించే పాత్రలను తాను ఎప్పటికీ చేయనని కుండబద్దలు కొట్టారు. ఒకవేళ అలా చేస్తే అది తన వ్యక్తిగత సిద్ధాంతాలకు విరుద్ధం అవుతుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. అలాగే సినిమాల్లో ఐటెం సాంగ్స్ లో నటించడంపై సిద్ధార్థ్ తన వ్యతిరేకతను మరోసారి గట్టిగా వ్యక్తపరిచారు. తన సుదీర్ఘ సినీ ప్రయాణంలో ఇప్పటివరకు ఎప్పుడూ ఐటెం సాంగ్స్ లో భాగం కాలేదని, భవిష్యత్తులోనూ చేయనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఒక మహిళా నటిని నలుగురు



పురుషుల మధ్య ఉంచి, ఆమెను కింగ్ పరిచేలా లేదా అసభ్యంగా ప్రవర్తించేలా సాగే ప్రత్యేక గీతాలను తాను తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తానని ఆయన చెప్పుకొచ్చారు. అయితే, సినిమాల్లో విలన్ పాత్రలు చేయడంపై తనకు ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదని సిద్ధార్థ్ స్పష్టం చేశారు. ఒకవేళ తాను విలన్ గా నటిస్తే, ఆ పాత్రలో అరాచకాలు చేయడానికి అంగీకరిస్తానని, ఎందుకంటే కథ ప్రకారం ఆ సినిమాలో తప్పులు చేసిన విలన్ చివరకు నరైన శిక్ష అనుభవించి అంతం అవుతాడని గుర్తుచేశారు. కానీ, సమాజంలో నేరాలు చేస్తూ, మహిళలను తక్కువ చేసి చూపిస్తూ, చివరకు ఎలాంటి శిక్ష పడకుండా హీరోలా విజయం సాధించే పాత్రలను మాత్రం తాను ఎప్పటికీ అంగీకరించబోనని తేల్చిచెప్పారు.

ఆనంద్ దేవరకొండ ‘ఎపిక్’ నుంచి ‘మనసా వాచా’ మెలోడీ సాంగ్ విడుదల!

ఆనంద్ దేవరకొండ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘ఎపిక్ షస్ట్ సెమిస్టర్’ నుంచి తాజాగా ఒక అద్భుతమైన మెలోడీ సాంగ్ ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ‘మనసా వాచా’ అంటూ సాగే ఈ మ్యూజికల్ ట్రీట్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో సంగీత ప్రియులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటూ దూసుకుపోతోంది. ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు హేషమ్ అబ్బల్ వహాబ్ అందించిన మధురమైన బాణీలు ఈ పాటకు ప్రాణం పోశాయి. వినడానికి ఎంతో ప్రశాంతంగా, హృద్యంగా ఉన్న ఈ గీతాన్ని లెజెండరీ సింగర్ కె.ఎస్. చిత్ర మరియు చరణ్ శ్రీపతి ఎంతో అద్భుతంగా ఆలపించారు. వీరిద్దరి మాయాజాల గళం పాటలోని భావోద్వేగాన్ని మరింత ఎలివేట్ చేయగా, శ్రీహర్ష ఇమాని అందించిన అర్ధవంతమైన సాహిత్యం పాటలోని మాధుర్యాన్ని రెట్టింపు చేసింది. ఈ చిత్రంలో ఆనంద్ దేవరకొండ సరసన వైష్ణవి కథానాయికగా నటిస్తుండగా, టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ ఆదిత్య హాసన్ ఈ సినిమాను అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. యూట్



ఫుల్ లవ్ అండ్ ఎమోషనల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా వస్తున్న ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా సెప్టెంబర్ 11, 2026న థియేటర్లలో గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది. విడుదలైన ఈ మెలోడీ సాంగ్ సినిమాపై అంచనాలను భారీగా పెంచేసింది.