అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఊరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 89 | శుక్రవారం 11-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

సమీక్షలు కాదు.. ఫలితాలు కావాలి

-ప్రజా ఫిర్యాదులు పరిష్కరించకపోతే న్యాయం చేయనట్టే - సీఎం చంద్రబాబు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దస్త్రాలను పెండింగ్‌లో ఉంచితే రాష్ట్రాభివృద్ధిని నిలిపివేసినట్టేనని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులను పరిష్కరించడంలో జాప్యం చేస్తే వారికి అందాల్సిన న్యాయం ఆలస్యం చేసినట్టేనని పేర్కొన్నారు. శాఖలు, అంశాలపై గంటల తరబడి సమీక్షలు నిర్వహించడం కాదని, వాటి ద్వారా స్పష్టమైన ఫలితాలు రావాలని అధికారులకు సూచించారు. సచివాలయంలో నిర్వహించిన 8వ కలెక్టర్ల సదస్సులో సీఎం మాట్లాడుతూ.. ప్రజల్లో సంతృప్తి, సానుకూల స్పందనే ప్రభుత్వ పనితీరుకు కొలమానమని చెప్పారు. కలెక్టర్లు విస్తృతంగా క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలు చేపట్టి వాస్తవ పరిస్థితులను తెలుసుకోవాలని సూచించారు. సమస్య వచ్చిన తర్వాత స్పందించే ప్రభుత్వంగా కాకుండా, సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి పరిష్కరించే ప్రభుత్వంగా పనిచేయాలని అన్నారు.

మభ్యపెట్టే నివేదికలు వద్దు...వాస్తవ పరిస్థితులను దాచిపెట్టే నివేదికలు కాకుండా, సమస్యలను స్పష్టంగా వివరించి పరిష్కార మార్గాలను సూచించాలని చంద్రబాబు అన్నారు. గత సమావేశాల్లో తీసుకున్న నిర్ణయాల్లో ఎన్ని అమలు చేశామో, ఎన్ని చేయలేకపోయామో సమీక్షించుకోవాలని సూచించారు. నిర్ణయాల అమలుకు నిర్దిష్ట గడువు, బృంద కృషి, నిరంతర పర్యవేక్షణ ఉండాలని చెప్పారు. 'మనం ప్రజా సేవకులం.. ఇగోలు వద్దు. పనితీరులో వెనుకబడితే అంగీకరించి తప్పులను సరిదిద్దుకోవాలి' అని అన్నారు.

ఒక్క రాష్ట్రం.. ఒక్క విజన్.. ఒక్క బృందం...ఇది అధికారుల ఆధిపత్యంలోని పాలన కాదని, ప్రజాప్రతినిధులు కీలకంగా ఉండే రాజకీయ పాలన అని సీఎం స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేసి ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందన్నారు. 'వన్ స్టేట్.. వన్ విజన్.. వన్ టీమ్.. వన్ మిషన్' అనే నినాదంతో పనిచేయాలని సూచించారు. 15-20 శాతం వృద్ధిరేటు సాధించి దేశానికి రాష్ట్రాన్ని ఆదర్శంగా నిలపాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రతి జిల్లాలో 25, ప్రతి నియోజకవర్గంలో 10-15 ప్రాధాన్యతా ప్రాజెక్టులను గుర్తించి పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్లను ఆదేశించారు.

సాంకేతికతతో పాలనలో వేగం....రాష్ట్రంలో వ్యవస్థాగత మార్పులు, సంస్కరణలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని చంద్రబాబు తెలిపారు. 28 కొత్త విధానాలు తీసుకొచ్చామని, ప్రతి శాఖలో సంస్కరణలు చేపట్టామని చెప్పారు. ఈ-గవర్నెన్స్, ఆర్టీజీఎస్, ఈ-ఆఫీస్, డేటా ఆధారిత వ్యవస్థలను సమర్థంగా వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. టెక్నాలజీని వినియోగించడం వల్ల నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో వేగం, అభివృద్ధిలో నాణ్యత పెరుగుతాయని అన్నారు. అధికారులు సరికొత్త ఆలోచనలు, నవకల్పనలతో పనిచేసి తమ హయాంలో జరిగిన మంచి పనులను ప్రజలు గుర్తుంచుకునేలా ఫలితాలు సాధించాలని సూచించారు.

ఎల్‌నినో పరిస్థితులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి....ఎల్‌నినో పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడం కలెక్టర్ల నాయకత్వ పటిమకు సవాల్ అని సీఎం అన్నారు. తాగునీటి ఎద్దడి, పంటలు ఎండిపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. పశు గ్రాసం, నిత్యావసర వస్తువుల ధరలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని చెప్పారు. జలజీవన్ మిషన్, అమృత్ వంటి పథకాలను సమర్థంగా అమలు చేసి వచ్చే రెండున్నరేళ్లలో ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేయాలని సూచించారు.

క్షేత్రస్థాయిలోనే వాస్తవాలు తెలుస్తాయి...అధికారులు కార్యాలయాల్లోనే సమీక్షలకు పరిమితమైతే ప్రజా సమస్యలు పూర్తిగా అర్థం కావని చంద్రబాబు అన్నారు. క్షేత్రస్థాయి పర్యటనల ద్వారానే వాస్తవ పరిస్థితులు తెలుస్తాయని చెప్పారు. ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థను మొక్కుబడిగా నిర్వహించరాదని, ప్రజలు కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా సమస్యలను పరిష్కరించాలని సూచించారు. రెవెన్యూ శాఖలో మార్పులు కనిపిస్తున్నాయని పేర్కొంటూ.. అమలాపురంలో 120 ఏళ్లుగా ఉన్న భూ సమస్యను పరిష్కరించి 1,400 మందికి పైగా పట్టాలు అందించిన విషయాన్ని సీఎం ప్రస్తావించారు.

స్థానిక ఎన్నికల్లో 100% స్ట్రైక్‌రేట్ సాధిస్తాం

-భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్

విజయవాడ: రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు కూటమి పార్టీలు సమన్వయంతో ముందుకెళ్లి, వంద శాతం స్ట్రైక్‌రేట్‌తో విజయం సాధిస్తాయని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ పేర్కొన్నారు. విజయవాడలోని భాజపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. క్షేత్రస్థాయికి బృందాలను పంపి, స్థానిక ఎన్నికల్లో పోటీ చేయదలచిన అభ్యర్థుల బలాబలాలను పరిశీలిస్తున్నామన్నారు. 2024 ఎన్నికల్లో ప్రజలు కూటమి పార్టీలపై విశ్వాసం ఉంచి గెలిపించారని, అదేవిధంగా స్థానిక ఎన్నికల్లోనూ ఫలితాలు సాధిస్తామని తెలిపారు. కూటమి పార్టీల మధ్య సీట్ల పంపిణీపై ఇంకా కసరత్తు జరగలేదని వెల్లడించారు. తెదేపా, జనసేన, భాజపా అంతర్గతంగా సమన్వయ సమావేశాలు నిర్వహించుకున్నాయని, త్వరలో మూడు పార్టీల నాయకులు సమావేశమై సమగ్ర కార్యాచరణ రూపొందిస్తారని పేర్కొన్నారు. మెగా డీఎస్సీలో ఎక్కడో జరిగిన చిన్నపాటి అంశాలను చూపుతూ వైకాపా కావాలనే రాద్ధాంతం చేస్తోందన్నారు. గుంటూరులో ఈ నెల 11న పార్టీ రాష్ట్ర పదాధికారుల సమావేశం నిర్వహిస్తున్నామని, అందులో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలతో పాటు వివిధ అంశాలు చర్చిస్తామని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో ఎమ్మెల్సీ పోతుల సునీత, పార్టీ రాష్ట్ర మీడియా బాధ్యుడు కిలారి దిలీప్, పార్టీ నేతలు ఉప్పలపాటి శ్రీనివాసరాజు, అడ్డూరి శ్రీరాం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంతరిక్ష పరిశోధన ఫలాలు అందరికీ అందాలి

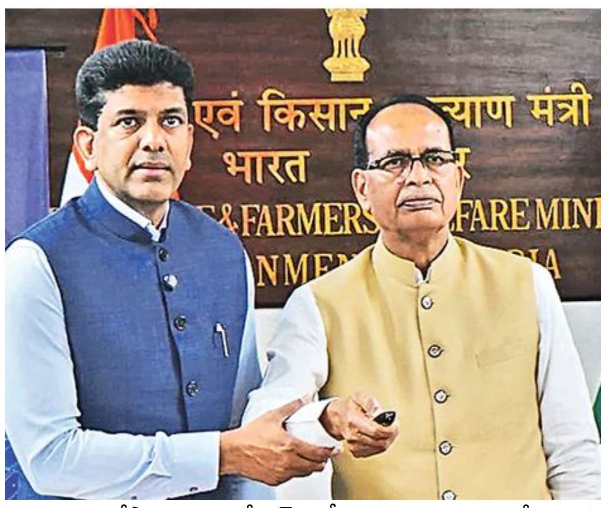
-ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పిలుపు
-ఫ్రాన్స్ సదస్సులో వర్చువల్ ప్రసంగం

దిల్లీ: సురక్షితమైన, సుస్థిరమైన, అంతర్జాతీయ న్యాయసూత్రాలకు కట్టుబడిన అంతరిక్ష రంగాన్ని భారత్ కోరుకుంటోందని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ పేర్కొన్నారు. అంతరిక్ష పరిశోధనద్వారా సేకరించిన వైజ్ఞానిక సమాచారం సమష్టి ప్రయోజనానికి ఉపయోగపడాలని ఆకాంక్షించారు. ఫ్రాన్స్ రాజధాని పారిస్‌లో జరుగుతున్న తొలి అంతర్జాతీయ ఖగోళ శిఖరాగ్ర సదస్సును ఉద్దేశించి ఆయన వర్చువల్‌గా ప్రసంగించారు. ప్రపంచ అంతరిక్ష రంగానికి భారత్ అందించిన సేవల్ని ప్రస్తావిస్తూ ఇస్రో ఆవిష్కరించిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, దాని అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యం యావత్ ప్రపంచానికి ప్రయోజనం కలిగించిందని తెలిపారు. "వసుధైక కుటుంబం అన్న భావనే అంతరిక్ష రంగంలో భారత్ అనుసరిస్తున్న విధానానికి స్ఫూర్తి. ఒకే భూమి.. ఒకే కుటుంబం.. ఒకే భవితవ్యం అన్నది మా నినాదం. ఈ ఆదర్శం భూమండలం నుంచి ఖగోళం వరకూ వ్యాప్తి చెందాలి" అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు.

ఇస్రోపై ప్రశంసల జల్లు...దేశ అంతరిక్షయానాన్ని బలోపేతం చేయడంలో ఇస్రో సేవల్ని ప్రధాని కొనియాడారు. తరతరాల శాస్త్రవేత్తలు, ఇంజనీర్లు, సాంకేతిక నిపుణులు అంకిత భావంతో కష్టపడి పని చేసిన కారణంగానే ఇస్రో ప్రపంచ విశ్వాసాన్ని చూరగొందని ప్రశంసించారు. ఇస్రో సేవల కారణంగా రైతులకు, మత్స్యకారులకు ప్రయోజనం కలుగుతోందని, వాతావరణ హెచ్చరికలు సకాలంలో అందుతున్నాయని తద్వారా విపత్తుల నుంచి నష్టాన్ని నివారించగలుగుతున్నామని తెలిపారు. ఇప్పటి వరకూ 34 దేశాలకు చెందిన 430 ఉపగ్రహాలు భారతీయ రాకెట్‌ల సాయంతో అంతరిక్షంలోకి ప్రవేశించాయని చెప్పారు. చంద్రయాన్-3తో భారత్ చంద్రుడి దక్షిణ ధ్రువం సమీపానికి చేరిన తొలి దేశంగా ఖ్యాతి గడించిందని ప్రధాని తెలిపారు. "గత సంవత్సరం ఒక భారతీయుడు అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. 2035కల్లా భారత్ తన సొంత స్పేస్ స్టేషన్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలని, 2040కల్లా భారతీయ వ్యోమగామి చంద్రుడిపై కాలు మోపాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాం. భారత్ చేపడుతున్న ఈ అంతరిక్ష కార్యకలాపాల ప్రయోజనం యావత్ మానవాళికి అందాలన్నదే మా అభిమతం" అని చెప్పారు. ఇస్రోతోపాటు ప్రైవేటు రంగం పెద్ద ఎత్తున అంతరిక్ష రంగంలో దూసుకుపోతోందని తెలిపారు.

దేశవ్యాప్తంగా రిజిస్ట్రేషన్ ఆఫీసుల ఆధునికీకరణ

-ఎక్కడినుంచైనా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకొనేందుకు వీలు - కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ వెల్లడి



దిల్లీ: రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయాలను ఆధునికీకరించి ప్రజలకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టినట్లు కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ సహాయమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ వెల్లడించారు. ఇందులో భాగంగా దేశవ్యాప్తంగా 75 కార్యాలయాలను పైలట్ ప్రాజెక్టు కింద ఎంపికచేసి ఒక్కో కార్యాలయాన్ని రూ.50 లక్షలతో ఆధునికీకరించనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఆయన ఇక్కడి కృషిభవన్‌లోని గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ కార్యాలయంలో కేంద్రమంత్రి శివరాజ్‌సింగ్‌చౌహాన్‌తో కలిసి "డిజిటల్ భారత్ భూ రికార్డుల ఆధునికీకరణ కార్యక్రమం" మార్గదర్శకాలను విడుదల చేశారు. అనంతరం మీడియా ప్రతినిధులతో మాట్లాడారు. 'ఇప్పటివరకూ భూ రిజిస్ట్రేషన్ రికార్డులు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పరిధిలోని డేటాబేస్‌లో ఉంటున్నాయి. దేశంలో ఎక్కడినుంచైనా ఎవరైనా భూరికార్డులను పరిశీలించుకునేందుకు, డౌన్‌లోడ్ చేసుకొనేందుకు వీలు కల్పించడంతోపాటు, రిజిస్ట్రేషన్ ఆఫీసులకు వెళ్లకుండానే ఇంటి వద్ద నుంచే ఆన్‌లైన్‌లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం' అని పెమ్మసాని వెల్లడించారు.

డీఎస్సీలో తవ్వేకొద్దీ అక్రమాలు

-మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్

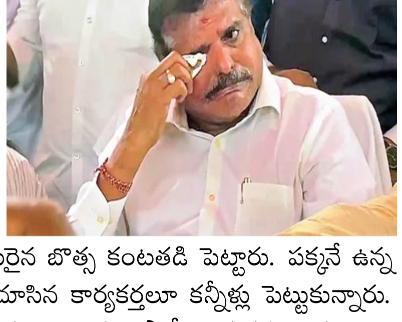
అమరావతి: డీఎస్సీ-2025లో తవ్వేకొద్దీ అక్రమాలు బయటపడుతున్నాయని మాజీ సీఎం జగన్ ఆరోపించారు. 'స్పోర్ట్స్ కోటా పేరుతో పరీక్ష రాయకుండానే టీచర్ పోస్టులిచ్చేశారు. జరగని గేమ్స్‌లో ఆడినట్లు, విజేతలుగా నిలిచినట్లు సర్టిఫికెట్లు సృష్టించి వాటిని వీళ్లే ధ్రువీకరించి నియామకాలు చేశారు. అభ్యర్థుల కుల ధ్రువీకరణలోనూ అవకతవకలు జరిగాయి. దీనికి ఆధారాలు చూపించినవారిపై, జర్నలిస్టులపైనా కేసులు పెడుతున్నారు' అని విమర్శించారు. ఆయన తాడేపల్లిలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో విలేకర్లతో మాట్లాడారు.

నాలాంటోడూ కాక్రోచ్ అవుతున్నాడు....'డీఎస్సీపై నేను అడిగిన ఒక్కదానికీ సీఎం చంద్రబాబు, విద్యాశాఖ మంత్రి లోకేశ్ వివరణ ఇవ్వలేదు. అధికారులతో మాట్లాడిస్తున్నారు. వాళ్లు కూడా అభ్యర్థులు సమర్పించిన స్పోర్ట్స్ సర్టిఫికెట్లు నిఖార్సయినవని చెప్పలేకపోయారు. అక్రమాలు జరిగాయని ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తోంది. పాలకులు ఇలా వ్యవస్థలను చెడగొడితేనే కాక్రోచ్‌లు వస్తాయి. నాలాంటోడూ కాక్రోచ్ అవుతున్నాడు. సీబీఐ విచారణకు ఆదేశించి, విద్యాశాఖ మంత్రి రాజీనామా చేసి, వ్యవస్థను కాపాడేందుకు మేం గట్టిగా నిలబడుతున్నామనే సందేశం పంపకపోతే కాక్రోచ్‌లు రాక తప్పదు, వీళ్ల మెడలు వంచక తప్పదు' అని హెచ్చరించారు.

అటవీశాఖలోనూ చేయబోయారు....'డీఎస్సీలో లాగే... అటవీశాఖలోనూ మొత్తం 814లో 40 పోస్టులను పరీక్ష లేకుండానే స్పోర్ట్స్ కోటాలో భర్తీ చేసేందుకు రంగం సిద్ధం చేసుకున్నారు. డీఎస్సీ స్పోర్ట్స్ కోటాలో జరిగినదానిపై మేం లేవనెత్తడంతో... అటవీశాఖలో చేస్తున్నదీ బయటపడుతుందని, మొత్తం 814 పోస్టుల భర్తీ ప్రక్రియను ఆపేశారు' అని జగన్ విమర్శించారు. చంద్రబాబు తనపై ఉన్న కేసుల్లో అధికారులకు చెప్పి తనంతట తానే క్లీన్‌చిట్ ఇప్పించుకుంటున్నారని ఓ ప్రశ్నకు సమాధానంగా జగన్ చెప్పారు.

బొత్స సత్యనారాయణ భావోద్వేగం

-విలపిస్తున్న బొత్స సత్యనారాయణ



గరివిడి: విజయనగరం జడ్పీ ఛైర్మన్ మజ్జి శ్రీనివాసరావు(చిన్న శ్రీను) వైకాపాను వీడటంపై శాసన మండలి ప్రతిపక్ష నేత, ఎమ్మెల్సీ బొత్స సత్యనారాయణ భావోద్వేగానికి గురై కంటతడి పెట్టుకున్నారు. విజయనగరం జిల్లా గరివిడిలోని వైకాపా కార్యాలయంలో చీపురుపల్లి నియోజకవర్గం పార్టీ శ్రేణులతో ఆత్మీయ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బంధువు చిన్న శ్రీను పార్టీని వీడి తెదేపాలో చేరిన అంశం ప్రస్తావనకు వచ్చింది. ఈ సందర్భంగా పలువురు నేతలు చిన్న శ్రీనుతో తమకున్న అనుబంధాన్ని, పార్టీ కోసం కలసి పనిచేసిన రోజులను గుర్తుచేసుకున్నారు. దీంతో ఒక్కసారిగా భావోద్వేగానికి గురైన బొత్స కంటతడి పెట్టారు. పక్కనే ఉన్న ఆయన కుమార్తె అనూష ఓదార్చే ప్రయత్నం చేశారు. తమ నాయకుడి ఆవేదన, బాధను చూసిన కార్యకర్తలూ కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు. కాసేపటికి సర్దుకున్న బొత్స.. కార్యకర్తలకు ధైర్యం చెప్పే ప్రయత్నం చేశారు. వ్యక్తులు వస్తారు.. వెళ్తారు.. పార్టీ శాశ్వతమన్నారు.

సంపాదకీయం

విశ్లేషించగలిగితేనే సత్వర స్పందనకు అవకాశం

భూగోళంపై మారుమూల ప్రాంతాలనూ నిరంతరం గమనిస్తూ త్వరితగతిన సమాచారాన్ని అందించే ఉపగ్రహాలు నేడు రక్షణ, విపత్తు నిర్వహణ విభాగాల్లో అత్యవసర సాధనాలుగా మారాయి. పర్వతాలు, దట్టమైన అరణ్యాలు, సుదూర సముద్ర ప్రాంతాల్లోని సరిహద్దులను శాటిలైట్లు పహారా కాస్తాయి. తుపానులు, అల్పపీడనాల దిశాదశలను, వేగాన్ని ముందే కనిపెట్టడంతో పాటు వరద నష్టాన్ని అంచనా వేయడానికి, కార్చిచ్చులను గుర్తించడానికి.. ఇలా ఎన్నింటికో అవి తోడ్పడుతున్నాయి. అంతరిక్షమూ సైనిక వ్యూహాల్లో అంతర్భాగమవుతున్న నేపథ్యంలో అధునాతన శాటిలైట్ల ప్రాధాన్యం ఇంకా అధికమవుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇందులో పోటీ పెరుగుతున్న క్రమంలో ఇస్రో తాజాగా దిగ్విజయంగా ప్రయోగించిన ఈవోఎస్-05(జీశాట్-1ఏ) ఉపగ్రహం ప్రత్యేకమైనది. సాధారణ భూ పరిశీలన ఉపగ్రహాలు పుడమికి దగ్గరగా తిరుగుతూ నిర్ణీత ప్రాంతాన్ని కొంతసేపు మాత్రమే తనిఖీ చేయగలుగుతాయి. ఈవోఎస్-05 మాత్రం భూమికి అత్యంత ఎత్తులో ఉంటూ భారత ఉపఖండం మొత్తాన్ని అతితక్కువ వ్యవధిలో చిత్రీకరించగలదు. ఇండియాకు పక్కలో బల్లేలుగా తయారైన చైనా-పాకిస్థాన్ మధ్య బంధం నానాటికీ బలపడుతున్న తరుణంలో ఈవోఎస్-05 మన వ్యూహాత్మక అవసరాలనెన్నింటినో తీర్చగలదు. బీజింగ్ దన్నుతో గడిచిన పదహారు నెలల్లో ఆరు భూ పరిశీలన ఉపగ్రహాలను పాకిస్థాన్ ప్రయోగించింది. నిరుడు అక్టోబర్‌లో పీఆర్ఎస్‌సీ-హెచ్ఎస్1 అనే హైపర్‌స్పెక్ట్రల్ ఉపగ్రహాన్ని చైనా నుంచే నింగిలోకి పంపింది. ఆ శాటిలైట్ భిన్నరకాల పదార్థాల మధ్య వైరుధ్యాలను గుర్తించగలదు. ఇలాంటి వాటి ద్వారా భారత్‌పై నిరంతరం నిఘా పెట్టే సామర్థ్యాన్ని ఇస్లామాబాద్ సాధిస్తోంది. కొన్ని విశ్లేషణల ప్రకారం, చైనా సహకారంతో పాక్ తన ఎలక్ట్రో-ఆప్టికల్ పరిశీలన ఉపగ్రహ వ్యవస్థను ఈ ఏడాదిలో మరింతగా విస్తరించింది. ఇంకోవైపు డ్రాగన్ ఇప్పటికే అంతరిక్ష సాంకేతికతల్లో ముందుంది. భారత సరిహద్దుల్లో సైనిక, పౌర మౌలిక వసతులను వేగంగా కొలువుతీరుస్తోంది. ఇక పశ్చిమాన పాకిస్థాన్‌తో అనునిత్యం భద్రతా సవాళ్లు పొంచి ఉంటున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో అంతరిక్షం నుంచి సమాచారాన్ని త్వరగా సేకరించడం ఆధునిక రక్షణ వ్యూహంలో ప్రాణావసరంగా మారుతోంది. చైనా, పాక్ సరిహద్దులతో పాటు సముద్ర ప్రాంతాలపై నిత్యం ఒక కన్నేసి ఉంచడానికి ఇండియాకు ఈవోఎస్-05 విశేషంగా తోడ్పడుతుంది. ఈవోఎస్-05 తరహాలో జియో సింక్రోనస్ కక్ష్యలోకి ఒక ఉపగ్రహాన్ని చైనా దశాబ్దం కిందటే పంపింది. దాంతోపాటు అధిక రిజల్యూషన్‌లో భూమిని పరిశీలించేందుకు గావ్‌ఫెన్ పేరిట ఉపగ్రహ వ్యవస్థను బీజింగ్ మోహరించింది. యావ్‌గన్ అనే వ్యవస్థలో భాగంగానూ 180కి పైగా శాటిలైట్లను డ్రాగన్ కక్ష్యలోకి ప్రవేశపెట్టింది. వాటిలో అనేకం సైనిక అవసరాలకు ఉపయోగపడేవేనని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇండియా సైతం భిన్న రంగాల్లో ప్రయోజనాలకోసం కార్టోశాట్, రిసోర్స్‌శాట్, రిశాట్ వంటి శాటిలైట్ వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేసింది. ప్రస్తుతం మరో అడుగు ముందుకేసి ఈవోఎస్-05 ప్రయోగం ద్వారా అద్భుత విజయం సాధించింది. ఇకపై దేశ భద్రత, ఇతర అవసరాల కోసం చైనా తరహాలో భూ దిగువ కక్ష్యలో పెద్దసంఖ్యలో ఉపగ్రహ సమూహాలను సిద్ధం చేసుకోవాలి. వాటి ద్వారా అందే సమాచారాన్ని వేగంగా విశ్లేషించే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. శాటిలైట్లకు ఏఐ సాంకేతికతను జోడించి ఎప్పటికప్పుడు సమాచారాన్ని విశ్లేషించగలిగితేనే సత్వర స్పందనకు అవకాశం ఉంటుంది.

జిల్లా అధికారులకు ఆర్థిక గణాంకాలపై శిక్షణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రభుత్వ సేవల్లో వేగం, నాణ్యత పెంచడంతో పాటు యువతకు విస్తృత ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించి రాష్ట్రాన్ని ఆర్థిక, సామాజికంగా అభివృద్ధి పథంలో నడిపించేందుకు ఆర్థిక గణాంకాలపై అవగాహన అవసరమని తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 9, 10 తేదీల్లో జిల్లా అధికారులకు నిర్వహించిన శిక్షణా కార్యక్రమంలో ప్రొఫెసర్ కొథె సత్యనారాయణ క్యూఆర్ కోడ్ ద్వారా డిజిటల్ ప్రశ్నపత్రాన్ని నిర్వహించారు. మండల స్థాయి స్థూల ఉత్పత్తి, స్థానిక ఆర్థిక పురోగతి, వివిధ రంగాల్లో స్థూల విలువ జోడింపు పెంపుపై అవగాహన కల్పించారు. ఆర్థిక గణాంకాల ఆధారంగా లక్ష్యాలను సమర్థవంతంగా సాధించే విధానాలను వివరించారు. వ్యవసాయం, ఉద్యానవనం, పట్టు పరిశ్రమ, పశుసంవర్ధక, తయారీ, సేవలు, ఆరోగ్యం, విద్య తదితర రంగాల్లో స్థూల విలువ జోడింపు, స్థూల దేశీయోత్పత్తి లెక్కింపు విధానాలపై శిక్షణ ఇచ్చారు. కేస్ స్టడీల ద్వారా కీలక పనితీరు సూచికలను ఎలా కొలవాలి, శాఖల వారీగా గణాంకాలను ఎలా నమోదు చేయాలనే అంశాలను వివరించారు. స్థానిక ఆర్థిక వనరులను సక్రమంగా అంచనా వేసి వినియోగించినప్పుడే సమగ్ర అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ సమన్వయకర్త డాక్టర్ మనవ్, సమాచార విశ్లేషకురాలు లీలారాణి, జిల్లా విశ్లేషకులు అమర్‌జీత్ కుమార్, నవీన్ కుమార్, జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ జేడీఏ/డీఏవో ఆశాదేవి, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

బ్యాంకు ఉద్యోగుల సమ్మెకు సీఐటీయూ మద్దతు

- బ్యాంకుల్లో కరపత్రాల పంపిణీ

పరవాడ, చైతన్యవారధి: బ్యాంకు ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని, ఇప్పటికే కుదిరిన ఒప్పందాలను అమలు చేయాలని కోరుతూ సెప్టెంబర్ 11న చేపట్టనున్న బ్యాంకు ఉద్యోగుల సమ్మెకు సీఐటీయూ సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించింది. సమ్మెలో ప్రత్యక్షంగా పాల్గొని ఉద్యోగుల డిమాండ్ల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని సీఐటీయూ జిల్లా నాయకుడు గని శెట్టి సత్యనారాయణ తెలిపారు. పరవాడ మండలంలోని వివిధ బ్యాంకుల్లో ఉద్యోగులకు సమ్మెకు సంబంధించిన కరపత్రాలను పంపిణీ చేసి మద్దతు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గని శెట్టి మాట్లాడుతూ వాణిజ్య బ్యాంకులతో పాటు గ్రామీణ బ్యాంకుల ఉద్యోగులు కూడా తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం సమ్మెకు సిద్ధం కావడం అభినందనీయమన్నారు. వారానికి ఐదు రోజుల బ్యాంకింగ్ విధానంపై కుదిరిన ఒప్పందాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదించకుండా జాప్యం చేస్తోందని విమర్శించారు. ఒప్పందం ప్రకారం బ్యాంకుల పనితీరు ఆధారంగా కింది స్థాయి నుంచి పైస్థాయి వరకు పనిచేసే ఉద్యోగులందరికీ పీఆర్‌ఏ ప్రయోజనం కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. అయితే ఈ ప్రయోజనాన్ని కొంతమంది ఉన్నతస్థాయి అధికారులకే పరిమితం చేసి, మిగిలిన ఉద్యోగులను పథకం నుంచి తొలగించే చర్యలను సీఐటీయూ ఖండిస్తోందన్నారు. బ్యాంకుల విలీనం, ప్రైవేటీకరణ చర్యలకు వ్యతిరేకంగా, కార్పొరేట్ సంస్థలు బ్యాంకులకు చెల్లించాల్సిన బకాయిలను ఎగవేయకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. బ్యాంకు ఉద్యోగులు, ఇతర కార్మికులు ఐక్యంగా పోరాడి ఈ విధానాలను తిప్పికొట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. సెప్టెంబర్ 11న జరిగే సమ్మెలో సీఐటీయూ ప్రత్యక్షంగా పాల్గొని డిమాండ్ల సాధనకు కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సీఐటీయూ నాయకులు పెంటారావు, వెంకట్రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదలందరికీ ఇళ్లు, స్థలాలు కేటాయించాలి

- సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి ఎం. జగ్గునాయుడు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఇళ్లులేని పేదలకు నగరంలో రెండు సెంట్లు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మూడు సెంట్ల స్థలం కేటాయించి ఇళ్లు మంజూరు చేయాలని సీపీఎం విశాఖ జిల్లా కమిటీ డిమాండ్ చేసింది. వివిధ పథకాల కింద మంజూరైన ఇళ్ల నిర్మాణాలను పూర్తిచేసి, మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించి లబ్ధిదారులకు అప్పగించాలని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి ఎం. జగ్గునాయుడు కోరారు. పిఠాపురం కాలనీలోని ఏచూరి భవన్‌లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ టిడ్కో ఇళ్ల అప్పగింతలో జాప్యం చేస్తే ప్రజలతో కలిసి ప్రత్యక్ష కార్యాచరణ చేపడతామని హెచ్చరించారు. సొంత ఇల్లు లేక, అద్దెలు చెల్లించలేక ఇబ్బందులు పడుతున్న పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు ఇళ్ల నిర్మాణంపై ప్రభుత్వాలు దృష్టి సారించడం లేదన్నారు. అసంపూర్తిగా ఉన్న ఇళ్లను పూర్తి చేసి లబ్ధిదారులకు అప్పగించాలని, దశాబ్దాలుగా పేదలు నివసిస్తున్న స్థలాలను క్రమబద్ధీకరించాలని డిమాండ్ చేశారు. పేదల ఇళ్ల సమస్యల పరిష్కారానికి సీపీఎం దశలవారీగా ఉద్యమం చేపడుతుందని తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 11 నుంచి 15 వరకు సర్వేలు, పర్యటనలు, 16 నుంచి 18 వరకు పాదయాత్రలు నిర్వహించి, 21, 22 తేదీల్లో జిల్లాలోని తహశీల్దార్ కార్యాలయాల వద్ద సామూహిక ధర్నాలు చేపడతామని వెల్లడించారు. అప్పటికీ ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. విశాఖలోని ఏడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో 20,264 మంది టిడ్కో లబ్ధిదారులు ఉండగా, 8,024 మందికి మాత్రమే ఇళ్లు కేటాయించారని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం జగనన్న కాలనీల కింద కేటాయించిన సుమారు 1.10 లక్షల ఇళ్లలో 29,456 ఇళ్ల నిర్మాణాలు మాత్రమే ప్రారంభ దశలో ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల హామీ మేరకు పట్టణ ప్రాంత పేదలకు రెండు సెంట్లు, గ్రామీణ ప్రాంత పేదలకు మూడు సెంట్ల స్థలం కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. నగరంలో పేదలు ఉపాధి పొందుతున్న ప్రాంతాలకు సమీపంలోనే ఇళ్లు నిర్మించి ఇవ్వాలని కోరారు. ప్రభుత్వ భూముల్లో నివసిస్తున్న పేదలకు పూర్తి యాజమాన్య హక్కులు కల్పించి, జీవో 296 ప్రకారం స్థలాలను క్రమబద్ధీకరించాలని డిమాండ్ చేశారు. గాజువాక కుంచమాంబ కాలనీ, స్వతంత్రనగర్, మల్కాపురం గుల్లలపాలెం తదితర ప్రాంతాల్లో పేదల నివాస స్థలాలను క్రమబద్ధీకరించాలని, పంచగ్రామాల భూ సమస్యను పరిష్కరించాలని కోరారు. పేదల ఇళ్ల సమస్యల పరిష్కారానికి ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీ జోక్యం చేసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

పెండింగ్ కేసుల పరిష్కారానికి జాతీయ లోక్ అదాలత్‌ను సద్వినియోగం చేసుకోండి

- జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ఈ నెల 12న జిల్లా వ్యాప్తంగా నిర్వహించనున్న జాతీయ లోక్ అదాలత్‌ను కక్షిదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా సూచించారు. పోలీస్ స్టేషన్లు, న్యాయస్థానాల్లో ఏళ్ల తరబడి పెండింగ్‌లో ఉన్న రాజీపడదగ్గ కేసులను స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో శాశ్వతంగా పరిష్కరించుకునేందుకు లోక్ అదాలత్ మంచి అవకాశమని తెలిపారు. చిన్నపాటి ఘర్షణలు, పరస్పర ఫిర్యాదులు, రాజీపడదగ్గ క్రిమినల్ కేసులు, దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న ఈ-చలాన్లు, వాహన తనిఖీ కేసులు, సరిహద్దు, ఆస్తి విభజన, ఒప్పంద వివాదాలు పరిష్కరించుకునే అవకాశం ఉందన్నారు. కుటుంబ వివాదాలు, భరణం కేసులు, నెగోషియబుల్ ఇన్‌స్ట్రుమెంట్స్ చట్టంలోని 138 సెక్షన్ కింద నమోదైన చెక్ బౌన్స్ కేసులను కూడా పరిష్కరించుకోవచ్చని తెలిపారు. లోక్ అదాలత్ ద్వారా సమయం, ధనం ఆదా కావడంతో పాటు సుదీర్ఘ న్యాయ ప్రక్రియకు ముగింపు లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఇరుపక్షాల పరస్పర అంగీకారంతో పరిష్కారం లభించడం వల్ల శత్రుత్వాలు తొలగి సత్సంబంధాలు కొనసాగుతాయని తెలిపారు. లోక్ అదాలత్‌లో ఇచ్చే తీర్పు తుది నిర్ణయంగా ఉంటుందని, సివిల్ కోర్టు డిక్రీతో సమానమైన చట్టబద్ధత ఉంటుందని వివరించారు. కేసులను పరిష్కరించుకోవాలనుకునే కక్షిదారులు సమీప పోలీస్ స్టేషన్, న్యాయవాదులు లేదా జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యాలయాన్ని సంప్రదించి పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలని ఎస్పీ సూచించారు. వివాద రహిత, ప్రశాంతమైన సమాజ నిర్మాణంలో ప్రజలందరూ భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. సమావేశంలో సీపీఎం కంచరపాలెం జోన్ కార్యదర్శి బొట్టా ఈశ్వరమ్మ, గోపాలపట్నం జోన్ కార్యదర్శి బి. జగన్, మద్దిలపాలెం జోన్ కార్యదర్శి వి. కృష్ణారావు పాల్గొన్నారు.

తిరుపతికి ఫ్లై91 విమాన సర్వీసులు

-హైదరాబాద్, విజయవాడ, రాజమహేంద్రవరం నుంచి రాకపోకలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: తిరుపతి నుంచి హైదరాబాద్, విజయవాడ, రాజమహేంద్రవరం నగరాలకు ఫ్లై91 విమాన సంస్థ నూతన సర్వీసులను ప్రారంభించింది. పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు గురువారం వర్చువల్‌గా సర్వీసులను ప్రారంభించారు. తిరుపతి మీదుగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని ప్రధాన నగరాలకు అదనపు ప్రత్యక్ష విమాన అనుసంధానం శ్రీవారి భక్తులు, ప్రయాణికులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని ఆయన అన్నారు. హైదరాబాద్ నుంచి తిరుపతి చేరుకున్న తొలి విమానానికి ఎయిర్‌పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా అగ్నిమాపక విభాగం వాటర్ క్యానన్ సెల్యూట్‌తో స్వాగతం పలికింది. అనంతరం విజయవాడ చేరుకున్న సర్వీసుకు ఎయిర్‌పోర్టు అధికారులు, ఎమ్మెల్యేలు యార్లగడ్డ వెంకట్రావు, ఆరణి శ్రీనివాసులు స్వాగతం పలికారు. సర్వీసుల వేళలు.... ఆది, మంగళ, గురు, శనివారాల్లో: హైదరాబాద్ నుంచి ఉదయం 6.05కు బయల్దేరి 7.40కు తిరుపతి చేరుతుంది. తిరుపతి నుంచి 8.05కు బయల్దేరి 9.15కు విజయవాడ చేరుతుంది. విజయవాడ నుంచి 9.45కు బయల్దేరి 10.50కు తిరుపతి వస్తుంది. తిరుపతి నుంచి 11.10కు బయల్దేరి మధ్యాహ్నం 12.30కు హైదరాబాద్ చేరుతుంది. సోమ, బుధ, శుక్రవారాల్లో: హైదరాబాద్ నుంచి ఉదయం 6.05కు బయల్దేరి 7.40కు తిరుపతి చేరుతుంది. అక్కడి నుంచి 8.05కు బయల్దేరి 9.30కు రాజమహేంద్రవరం చేరుతుంది. అక్కడ 10 గంటలకు బయల్దేరి 11.25కు తిరుపతి చేరుతుంది. తిరుపతి నుంచి 11.45కు బయల్దేరి 12.50కు హైదరాబాద్ చేరుతుంది.

92వ వార్డులో రూ.49 లక్షలతో తారు రోడ్డుకు శంకుస్థాపన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పశ్చిమ నియోజకవర్గం 92వ వార్డు ఆర్.ఆర్.వెంకటాపురం జంక్షన్ నుంచి పాలిమర్స్ వరకు రూ.49 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించనున్న తారు రోడ్డుకు శంకుస్థాపన కార్యక్రమం జరిగింది. వార్డు టీడీపీ ఇన్‌చార్జి దాడి రమేష్ నాయుడు ఆధ్వర్యంలో, పశ్చిమ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ గణబాబు ఆదేశాలతో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా దాడి రమేష్ నాయుడు మాట్లాడుతూ గత రెండున్నరేళ్లుగా గణబాబు ఆదేశాలతో 92వ వార్డులో అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. వార్డు ప్రజల సహకారం, కూటమి నాయకుల సమన్వయంతో వార్డును అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నామని, పలు సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు అందించినట్లు పేర్కొన్నారు. రానున్న జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థిని అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించి, 92వ వార్డును పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో ఆదర్శ వార్డుగా అభివృద్ధి చేసేందుకు అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో 92వ వార్డు టీడీపీ అధ్యక్షుడు కంపర ఆనంద్, మార్కెటింగ్ కమిటీ డైరెక్టర్ నాగులపల్లి లత, టీడీపీ జిల్లా నాయకురాలు పిడుగు మంగలక్ష్మి, సహకార బ్యాంకు డైరెక్టర్ గున్నాబత్తుల అప్పలరాజు, జనసేన నాయకుడు గొంతెన శ్రీను, కూటమి నాయకులు, స్థానిక ప్రజలు, సచివాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

భోజనానికి బదులు చిరుతిళ్లు!..

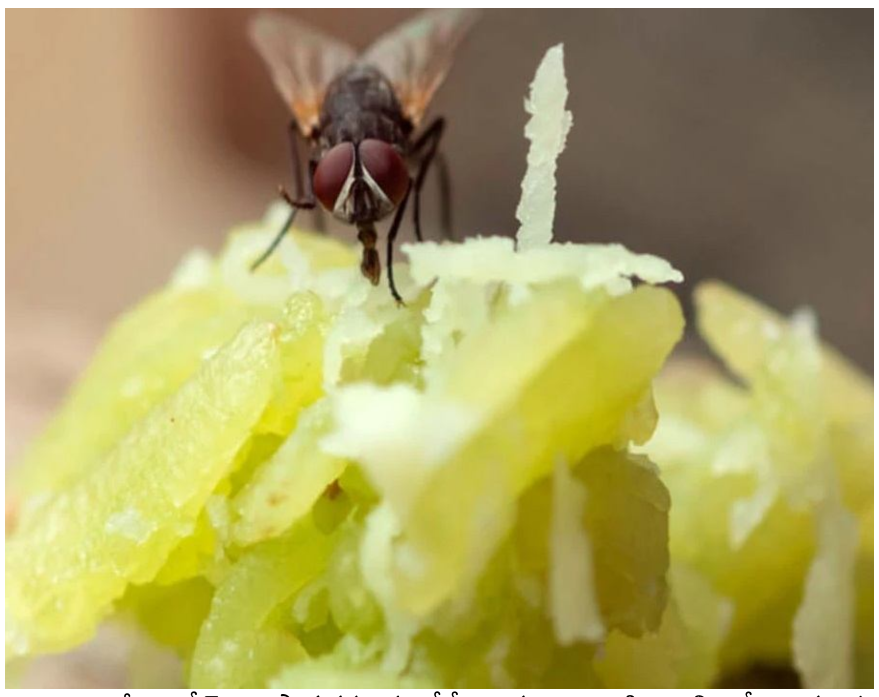
ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్న నిపుణులు

మనం రోజు మొత్తంలో యాక్టివ్‌గా ఉండటానికి తగిన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగని ఆరోగ్యానికి మేలు చేయనిది మాత్రం తీసుకోవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు తమ ఆకలిని తీర్చుకోవడానికి మధ్యాహ్నం పూట ఏదో ఒక బిస్కెట్, ఇతర తినుబండారాలో తినేస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల రిస్కులో పడతామంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మధ్యాహ్నం పూట భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఏవి తినకూడదో నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ : చాలా మంది ఆఫీసుకు లేదా ఇతర పనులకు వెళ్లినప్పుడు లంచ్ టైమ్‌లో తినడానికి బయటి ఆహారాలపై ఆధారపడుతుంటారు. ముఖ్యంగా వేయించిన పదార్థాను, చిప్స్, స్వీట్స్ వంటివి కూడా తింటుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదని, వాటిని అవైడ్ చేయాలని ఆహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంటిలో వండిన అన్నం, రొట్టె, చపాతి వంటివి మాత్రమే లంచ్‌లో తినాలని, స్నాక్స్, వివిధ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ అవైడ్ చేయాలని చెప్పున్నారు.రాత్రిపూట మిగిలినవి : కొందరు సమయం లేకనో, ఓపిక లేకనో, బాగానే ఉందనే ఉద్దేశంతోనో రాత్రిపూట తినడానికి చేసిన వంటకాల్లో మిగిలిన వాటిని, మరుసటి రోజు లంచ్ బాక్సుల్లో పెట్టుకెళు ్తంటారు. కానీ ఇది ప్రమాదం. మిగిటిపోయిన ఆహార పదార్థాలపై హానికారక ఫంగస్ లేదా బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోవచ్చు. కాబట్టి ఆరోజు వండిన ఆహారాన్నే మధ్యాహ్నం పూట తినడం మంచిది. సలాడ్స్ : లంచ్‌లో అన్నం లేదా రొట్టె వంటివి తినకుండా కేవలం సలాడ్లు, సూప్‌లతో గడిపేస్తుంటారు. దీనివల్ల కొంత కాలానికి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం లేకపోలేదు. ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ మధ్యాహ్న భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా వాటిని తీసుకోవడం సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఫ్రూట్స్ : పండ్లు సహజంగానే ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలాగని డైలీ లంచ్‌ను మినహాయిస్తూనో లేదా ప్రత్యామ్నాయంగానో వాటిని మాత్రమే తినడం మాత్రం మంచిది కాదు. కావాలంటే భోజనానికి ముందు లేదా తర్వాత తినడం బెటర్ అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. అంతేగానీ మధ్యాహ్న భోజనానికి బదులుగా కేవలం పండ్లు ఒక్కటే తీసుకోవద్దు. అలాగే ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్, ఆయిలీ ఫుడ్, పిజ్జా, బర్గర్ల వంటివి మధ్యాహ్న భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా తినడం అస్సలు మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తడం, జీర్ణ క్రియ మందగించడం కారణంగా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు.

చెత్తను అమ్మి కోటీశ్వరుడు అయ్యాడు...

మన అలవాట్లు మనని పైకి ఎత్తి కూర్చోబెట్టి సిరిసంపదలు, రాజ భోగాలు ఇవ్వవచ్చు.. లేదంటే కింద పడేసి బికారిని చేయొచ్చు. ఇదంతా ఎందుకు చెప్తున్నామంటే...చెత్తను చూసే అలవాటు ఉన్న వ్యక్తి దాని వల్ల కోటీశ్వరుడు అయ్యాడు. అదే చెత్తను బిజినెస్ గా మార్చుకుని గడేదాని రూ. 54 లక్షలు సంపాదించాడు. ఆస్ట్రేలియా సిడ్నీకి చెందిన లియోనార్డో అర్బనో ప్రతి రోజూ బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేశాక చెత్త కుప్పల చుట్టూ తిరిగేవాడు. అక్కడ దొరికిన వస్తువులను తీసుకొచ్చి.. నచ్చితే వినియోగించేవాడు. అయితే కొద్ది రోజుల తర్వాత ఇదే చెత్తను మనీ సోర్స్ గా మార్చుకున్నాడు. ఏడాదికి రెండు సార్లు అక్కడి ప్రభుత్వం ఫ్రీగా చెత్తను పడేసే అవకాశం ఇస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఇంట్లో ఉన్న వస్తువులను వదిలేసి లేటెస్ట్ లగ్జరీ థింగ్స్ కొనాలని అనుకునేవారు. బాగా పనిచేస్తున్న వస్తువులను కూడా పడేసేవారు. దీంతో ఆయనకు కూలర్, కంప్యూటర్, గోల్ఫ్, సిల్వర్, ఫ్రిడ్జ్, అప్పుడప్పుడు డ్రెస్సుల్లో దాచుకున్న మనీ కూడా దొరికేది. ఈ క్రమంలో వాటిని కలెక్ట్ చేసుకున్న అతను.. కాస్త బాగు చేసి ఫేస్బుక్ మార్కెటింగ్ ద్వారా ఆన్లైన్ లో పెట్టేసేవాడు. దీంతో చాలా మంది ఈ వస్తువులను తీసుకునేందుకు ముందుకు వచ్చారు. ఒక్క బ్యాగ్ నే రూ. 16 వేలకు అమ్మిన లియోనార్డో.. ఇలా అట్రాక్టివ్ థింగ్స్ అమ్ముతూ గత ఏడాది దాదాపు రూ. 54 లక్షల వరకు సంపాదించాడు. ప్రస్తుతం ఆన్ లైన్ లో ట్రెండ్ అవుతున్నాడు.

ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా ఉండాలంటే ఇలా చేయండి..



వర్షా కాలంలో దోమల బెడదే కాకుండా.. ఈగల బెడద కూడా ఉంటుంది. ఎంత శుభ్రం చేసినా కూడా ఈగలు వాలుతూనే ఉంటాయి. దోమలతోనే కాదు ఈగలతోనే కూడా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈగలు ఎక్కడెక్కడో చెడు వ్యర్థాలపై వాలుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి వీటి పట్ల మరింత కేర్ తీసుకోవాలి. ఇంట్లోని ఆహార పదార్థాలపై కూడా వాలుతూ ఉంటాయి. అలాంటి ఆహారం తినడం వల్ల ఎన్నో రోగాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ముందు ఇంట్లోకి ఈగల్ని రానివ్వకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒక వేళ ఇంట్లోకి ఈగలు వచ్చినా.. వాటిని తరిమికొట్టేందుకు ఇప్పుడు చెప్పే చిట్కాలు ఎంతో ఎఫెక్టివ్‌గా పని చేస్తాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్:యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌తో ఇంట్లో ఈగలు తరిమి కొట్టవచ్చు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నుంచి ఘాటు వాసన వస్తుంది. ఈ వాసన ఈగలకు పడదు కాబట్టి ఒక స్ప్రే బాటిల్ తీసుకోండి. అందులో కొద్దిగా నీళ్లు, కొద్దిగా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి స్ప్రే చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల ఈగలు ఇంట్లోకి రాకుండా ఉంటాయి.కర్పూరం పొగ:కర్పూరంతో కూడా ఈగల్ని రాకుండా చేయవచ్చు. ఈగలు బయటకు పోవాలంటే.. కర్పూరాన్ని కాల్చి ఇల్లంతా తిరగండి. ఇప్పుడు ఈ వాసన ఇల్లంతా ఉంటుంది. ఈ వాసనకు ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి. కర్పూరంతో పాటు లవంగాలు, బిర్యానీ ఆకులు కలిపి కాల్చితే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది.బిర్యానీ ఆకుల పొగ:కర్పూరంతోనే కాకుండా విడిగా బిర్యానీ ఆకులను కాల్చితే పొగ వస్తుంది. ఆ పొగను ఇల్లంతా చూపించండి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా ఈగలు ఇంట్లోకి రావు దాల్చిన చెక్క ఈగల్ని ఇంట్లోకి రాకుండా చేయడంలో దాల్చిన చెక్క కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. అంతే కాకుండా దాల్చిన చెక్కలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. దాల్చిన చెక్కను ముక్కలు కట్ చేసి.. ఇంటిలోని అన్ని మూలాల్లో, కిటికీల దగ్గర కూడా పెట్టండి. ఈ వాసనకు ఈగలు ఇంట్లోకి రాకుండా ఉంటాయి. ఫినాయిల్:ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా చేయడంలో ఫినాయిల్ కూడా ఎంతో చక్కగా పని చేస్తుంది. కొద్దిగా నీటిలో ఫినాయిల్ వేసి ఇంట్లో మాప్ పెట్టండి. ఈ వాసనకు కూడా ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి.

వాసిలెన్ డబ్బా చిన్నగా ఉందిగా అని లైట్ తీసుకోకండి..

శీతాకాలం వస్తే చాలు చాలా మంది ఇంట్లో వాసెలిన్ చిన్న చిన్న డబ్బాలు దర్శనం ఇస్తుంటాయి. అయితే చాలా మంది చిన్న వాసెలిన్ డబ్బే కదా అని చాలా చీప్‌గా చూడటం లాంటిది చేస్తారు కానీ, దీని వలన అనేక లాభాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. 1. వాసెలిన్ ప్రథమ చికిత్సగా ఉపయోగిస్తారంట. ఏవైనా గాయాలు అయినప్పుడు లేదా గాలిన గాయాలపై దీనిని రాయడం వలన గాయం త్వరగా మానడానికి ఉపయోగ పడుతుందంట. 2. శీతాకాలంలో చర్మం పొలుసులుగా మారి పగలడం లాంటిది జరుగుతుంది. అయితే శీతాకాలంలో మన చర్మాన్ని ఇది పొడి బారకుండా రక్షిస్తుందంట. 3. ఆడవారికి అందం కనురెప్పలు అందం. అయితే కనురెప్పను కాపాడటంలో కూడా వాసెలిన్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందంట. 4. మేకప్ రిమూవర్‌గా , అలాగే మేకప్ ఎక్కువ సేపు ఉండేందుకు కూడా వాసెలిన్ ఉపయోగపడుతుందంట.5. పెదాలను రక్షించి, అవి చీరిపోకుండా , చాలా సాఫ్ట్‌గా ఉండేలా చేస్తుంది. 6, ఇంట్లో ఉన్న కాస్ట్లీ ఫర్నీచర్ మరకలు తుడవడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుందంట.7. నెయిల్ పాలిష్ క్యాప్స్‌ను తొలగించడం చాలా కష్టం. కానీ ఈ వాసెలిన్ ద్వారా చాలా సులభం అంట. క్యాప్‌పై వాసెలిన్ పూస్తే కొద్ది సేపటి తర్వాత క్యాప్స్ తొలిగిపోతాయంట. 8. లెదర్ షూస్ శుభ్రం చేయడానికి, వాటిని మెరిసేలా చేయడానికి వాసెలిన్ గ్రేట్ గా సహాయపడుతుంది. బూట్లకు వాసెలిన్ రాసి, గుడ్డతో రుద్దితే నిమిషాల్లో షూస్ కొత్తవిగా మెరిసిపోతాయి.

రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోయేవారిలోనే తెలివి అధికం

తాజా అధ్యయనం ఇంట్రెస్టింగ్ డీటేయిల్స్ షేర్ చేసింది. సాధారణంగా రాత్రి త్వరగా పడుకునే వారు ఆరోగ్యవంతులు, ఇంటెలిజెంట్స్ అనే ముద్ర పడిపోయింది.కానీ వీరికన్నా ఆలస్యంగా నిద్రకు ఉపక్రమించేవారే ఉన్నతమైనవారని, తెలివిమంతులు అని తేలింది. లండన్ లోని ఇంపీరియల్ కాలేజ్ పరిశోధకులు ఇంటెలిజెన్స్, రీజనింగ్, రియాక్షన్ టైమ్, మెమరీ పరీక్షలను పూర్తి చేసిన 26,000 డేటాను అధ్యయనం చేశాక ఈ ఫలితాలను గుర్తించారు. నిద్ర వ్యవధి, నాణ్యత, క్రోనోటైప్ మెదడు పనితీరును ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తుందో పరిశీలించారు. ఆలస్యంగా నిద్రపోయే వారు బెస్ట్ కాగ్నిటివ్ స్కిల్స్ కలిగి ఉండగా.. త్వరగా పడుకునేవారు అత్యల్ప స్కోర్ పొందారు. అంటే లేట్ నైట్స్ మేల్కొనడం అనేది క్రియేటివిటీతో ముడిపడి ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ నిద్ర వ్యవధి మాత్రం ఇంపార్టెంట్. రోజూ రాత్రి ఏడు నుంచి తొమ్మిది గంటల నిద్ర కచ్చితంగా అవసరం. మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, ఉత్తమంగా పనిచేయడానికి చాలా కీలకం. లేదంటే జ్ఞానం, సామర్థ్యంలో క్షీణత కనిపిస్తుందని చెప్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. కాగా నైట్ ఓల్స్ లిస్ట్ లోని కళాకారులు, రచయితలు, సంగీతకారులలో హెన్రీ డి టౌలౌస్-లౌట్రెక్, జేమ్స్ జాయిస్, కాన్యే వెస్ట్, లేడీ గాగా ఉండటం విశేషం.

మీరు బోర్లా తిరిగి పడుకుంటున్నారా..

నిద్ర పోయే సమయంలో చాలా మంది రకరకాలుగా పడుకుంటారు. వెల్లకిలా, పక్కకు, బోర్లా తిరిగి ఇలా ఎవరికి నచ్చిన పోజ్‌లో వారు నిద్రిస్తూ ఉంటారు. ఇలా పడుకుంటేనే వారికి నిద్ర బాగా పడుతుంది. కంఫర్ట్‌బుల్‌గా ఫీల్ అవుతారు. అయితే కొన్ని రకాల స్లీపింగ్ పొజిషన్స్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై సైడ్ ఎఫెక్ట్ పడే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. అయితే కొన్ని రకాల బెనిఫిట్స్ ఉన్నప్పటికీ.. చాలా నష్టాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. మరి ఇలా పడుకోవడం వల్ల ఎలాంటి నష్టాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక, మెడపై ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. ఇతర శరీర భాగాలపై కూడా ఒత్తిడి పడుతుంది. ఇవి దీర్ఘకాలిక నొప్పులకు దారి తీస్తుంది. 2. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల ముందు పొట్టపై ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థకు ఆటంకంగా మారుతుంది. తిన్న ఆహారం త్వరగా అరగదు. 3. పొట్టపై పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముకపై ఎక్కువగా ప్రభావం పడుతుంది. సహజంగా ఉండే షేప్ పోతుంది. వక్రత ఏర్పడవచ్చు. బాడీ పెయిన్స్ ఎక్కువగా పడతాయి.4. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల మీ తలను ఒక వైపు తిప్పి పడుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల మెడకు సంబంధించిన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. ఎప్పుడో ఒకసారి అయితే పర్వాలేదు. కానీ తరచూ పడుకుంటే మాత్రం ఇబ్బందులు తప్పవు.5. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల శరీర భాగాలపై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది. దీని వల్ల ఉదయం మీరు లేచేసరికి నొప్పులు అధికంగా వస్తాయి.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా.?

బరువు తగ్గాలని ప్రతీ ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అందుకోసం వర్కవుట్స్ మొదలు తీసుకునే ఆహారం వరకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు పాటిస్తుంటారు. డైటింగ్ పేరుతో ఆహారం మానేస్తుంటారు.వర్కవుట్ పేరుతో జిమ్‌లలో కుస్తీలు పడుతుంటారు. అయితే వీటన్నింటితో పాటు హాయిగా నిద్ర కూడా పోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నిద్రకు, బరువు తగ్గడానికి మధ్య ఉన్న సంబంధం ఏంటని ఆలోచిస్తున్నారు కదూ! అయితే ఈ స్టోరీలోకి వెళ్లాల్సిందే.సరైన నిద్ర లేకుండా ఎన్నిరకాల కుస్తీలు పడ్డా బరువు తగ్గడం కష్టమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి సమస్య బరువు తగ్గించే ప్రక్రియకు ఆటంకం కలిగిస్తోందని చెబుతున్నారు. పైగా నిద్రలేమి బరువు పెరగడానికి కూడా కారణమవుతుందని అంటున్నారు. సాధారణంగా నిద్రలేమి కారణంగా శరీరంలో కార్టిసాల్ స్థాయిలు బాగా పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది బరువు పెరగడాన్ని బాగా ప్రోత్సాహిస్తుంది.బరువు పెరగడానికి ప్రధాన కారణాల్లో కార్టిసాల్ ఒకటి. ఇది ఒక స్ట్రెస్ హార్మోన్. నిద్రలేమి కారణంగా విడుదలయ్యే ఈ హార్మోన్ శరీర బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. సరిపడ నిద్రలేకపోతే శరీరానికి కొవ్వును తగ్గించే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. దీంతో శరీరంలో కొవ్వు కరగదు, ఇది బరువు పెరిగేందుకు దారి తీస్తుంది. దీంతో ఎంత ఎక్కువగా పనిచేసినా.. శరీరంలో తక్కువ కేలరీలే బర్న్ అవుతాయి. బరువు తగ్గాలంటే మెటబాలిజం సరిగ్గా ఉండాలి. మెటబాలిజంను కంట్రోల్ చేసేది మంచి నిద్రే. అంతేకాకుండా నిద్రలేమి సమస్య మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో మనకు తెలియకుండానే ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడానికి కారణమవుతుంది.

పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు?

పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు.మెంతులు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. మెంతుల లోని యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి.ఇది మన శరీరాన్ని డిటాక్సిఫై చేస్తుంది. ఇంకా అనేక రకాల వ్యాధులను కూడా ఈజీగా నివారిస్తుంది. మెటబాలిజంను పెంచడంలో మెంతులు బాగా సహకరిస్తాయి. ఇది బరువును ఈజీగా అదుపులో ఉంచుతుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి కూడా ఈజీగా తగ్గుతుంది. మన శరీరంలో శక్తిని పెంచుతుంది.మెంతికూరలో విటమిన్ ఎ, ఇ చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది అలెర్జీలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది.అలాగే మెంతి ఆకుకూరల్లో పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనివల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా చాలా బాగుంటుంది. ఇది మలబద్ధకం ఇంకా అలాగే ఇతర జీర్ణ సంబంధిత రుగ్మతలను కూడా నివారిస్తుంది.పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు. మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. అనేక రకాల వ్యాధులతో పోరాడుతుంది. రోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మెంతికూర నమలడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది.పైగా ఇందులో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం గుండె వేగాన్ని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. మెంతికూరలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, బి-కాంప్లెక్స్, క్యాల్షియం, పొటాషియం, ప్రొటీన్ ఇంకా అలాగే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా మన శరీరానికి అనేక రకాల పోషకాలు అందుతాయి.మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని ఈజీగా పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులతో పోరాడుతుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మెంతికూర నమలడం వల్ల రక్తపోటు ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది.పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు.

పీరియడ్ లీవ్.. అవసరమా?

వర్క్ ప్లేస్ లో మహిళలకు మెన్ స్ట్రువల్ లీవ్స్ ఇంపార్టెన్స్ పై గత కొంతకాలంగా చర్చ కొనసాగుతోంది. భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. కొందరు స్త్రీలకు కచ్చితంగా సెలవు కావాలని అంటే.. మరికొందరు మాత్రం అవసరం లేదని భావిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో రీసెంట్ గా సుప్రీం కోర్టు పీరియడ్స్ లీవ్ మహిళలపై నెగెటివ్ ఎఫెక్ట్ చూపుతుందని అభిప్రాయపడింది. "సెలవులు ఎక్కువ మంది మహిళలను శ్రామికశక్తిలో భాగం కావడానికి ఎలా ప్రోత్సహిస్తాయి" అని పిటిషనర్ ను ప్రశ్నించింది. అలాంటి తప్పనిసరి లీవ్స్ వర్క్ ఫోర్స్ నుంచి దూరం చేస్తాయని.. అక్కర్లేదని అభిప్రాయపడింది. బహిష్టు నొప్పి చాలా మంది మహిళలను బలహీనపరుస్తుంది, పనితీరును గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి సెలవు అవసరమనే చర్చ తెరమీదకి వచ్చింది. దీనివల్ల ఉపశమనం, మద్దతు లభిస్తుందనే అభిప్రాయాలు వెల్లడయ్యాయి. అయితే ఈ లీవ్ తప్పనిసరి చేయాలనే నిర్ణయాన్ని జాగ్రత్తగా ఆలోచించి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ డెసిషన్ స్త్రీలను తక్కువ విశ్వసనీయమైన ఉద్యోగులుగా చిత్రీకరించగలదని, లింగ మూస పద్ధతులను బలోపేతం చేయగలదు అనే చట్టబద్ధమైన ఆందోళన ఉంది. ఇది వివక్షకు దారితీయవచ్చు. ప్రొడక్టివిటీ తగ్గుతుందన్న ఆలోచనతో కంపెనీలు అమ్మాయిలను రిక్రూట్ చేసుకోకపోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో పూర్తిగా తప్పనిసరి సెలవులను అందించడం కంటే సౌకర్యవంతమైన పని విధానం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని అంటున్నారు నిపుణులు. రిమోట్ వర్క్, తగ్గించిన పని గంటలు లేదా సిక్ లీవ్స్ ప్రొవైడ చేయడం వంటివి.. మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రాజీ పడకుండానే ఉత్తమమైన సేవలను అందించడానికి వీలుంటుంది. అలాకాకుండా ఆఫీసులో పీరియడ్స్ సమయంలో ఉండే పరిస్థితులపై అవగాహన కల్పిస్తూ.. దీని చుట్టూ ఉన్న నిషేధాలను తొలగిస్తే బెటర్ ఉంటుంది అంటున్నారు ఎక్స్ పర్ట్స్. తద్వారా మరింత హెల్ప్ ఫుల్ ఎన్విరాన్మెంట్ అందుతుందని అభిప్రాయ పడుతున్నారు.ఆరోగ్యం విషయం గురించి ఆలోచిస్తే బహిష్టు సెలవు అవసరం ఉన్నా.. సుప్రీం కోర్టు వెలుగులోకి తెచ్చిన జరగబోయే సామాజిక-ఆర్థిక పరిణామాల గురించి కూడా ఆలోచించాలి. సరైన నిర్ణయంతో ముందుకు సాగాలి. వృత్తిపరమైన అవకాశాలకు కోత విధించకుండా మహిళల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే ఆఫీస్ కల్చర్ ను క్రియేట్ చేయగలగాలి. అప్పుడే నిజమైన పురోగతి సాధ్యమవుతుంది అంటున్నారు.

ఇలా చేస్తే బొద్దింకల బెడదే ఉండదు..?

బొద్దింకలు.. వీటని చూస్తేనే కొందరికి శరీరంపై తేళ్లు, జెర్లు పాకినట్లు అవుతుంది. ఉదయం పూట ఎక్కడ దాక్కుంటాయో గానీ, రాత్రి పూట వంట గది, బెడ్ రూమ్, బాత్రూమ్ అన్ని గదులనూ కబ్జా చేసేస్తాయి. మనకు ఒకటి కనిపించిందంటే..దాని గుంపు లోపల దాక్కున్నట్టే లెక్క. వర్షా కాలం రాగానే బొద్దింకల సమస్య ఎక్కువవుతుంది. ఇంటి పెరటిలో, వంట గదిలో కాసింత చెత్త పోగైనా అక్కడ బొద్దింకలు వాలిపోతుంటాయి. అక్కడి నుంచి ఇల్లంతా తిరుగుతూ చికాకు పెడుతుంటాయి.పల్లెలు, పట్టణాలు అనే తేడా లేదు. ఎక్కడైనా ఈ బొద్దింకల సమస్య ఉంటుంది.బొద్దింకలు చాలా కలుషితమైన ప్రాంతాలలో జీవిస్తాయని అటవీ పర్యావరణ పరిశోధనా సంస్థలో పనిచేస్తున్న కీటక శాస్త్రవేత్త బ్రోనోయ్ చెప్పారు.బొద్దింకలు తరచుగా వాడని, తేమ ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో తిష్ట వేస్తుంటాయి. కాబట్టి, కప్బోర్డులను నెలకోసారైనా శుభ్రం చేస్తుండండి.ఇవి సింకుల కింద ఎక్కువగా తిరుగుతూ ఉంటాయి. సింకుల కిందా శుభ్రం చేస్తూ ఉండాలి.బొద్దింకల ద్వారా వ్యాధులు వస్తాయనే భయం పురాతన గ్రీస్ కాలం నుంచి బ్రోనోయ్ తెలిపారు.బొద్దింకలు, ఇంట్లో తిరుగుతూ ఖాళీగా ఉండవు.. ఇవి బ్యాక్టీరియాలను వ్యాప్తి చేస్తాయి. వంట పాత్రలలో, కూరగాయలు, పండ్లపై తిరుగుతూ.. ఇ-కోలి, సాల్మోనెల్లా వంటి బ్యాక్టీరియాలను స్ప్రెడ్ చేస్తాయి. బొద్దింకల బెడదను వదిలించుకోకపోతే.. అనారోగ్యాల పాలయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఇంటిని జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేసుకున్నాగానీ.. బొద్దింకలు ఏదో మూల కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. వీటిని సింపుల్, ఎఫెక్టివ్ టిప్స్తో ఇంటి నుంచి తరిమేయవచ్చు. అవేంటంటే..కెరోసిన్ బొద్దింకలకు చెక్ పెట్టడానికి సహాయపడుతుంది. బొద్దింకలకు.. కెరోసిన్ వాసన పడదు. మీరు బొద్దింకలను ఇంటి నుంచి తరిమికొట్టడానికి.. నీళ్లలో కెరోసిన్ మిక్స్ చేసి.. ఇంటి మూలల్లో, బొద్దికలు ఎక్కువగా తిరుగుతున్న చోట్లు, సింక్ పైప్ వద్ద స్ప్రే చేయండి. ఇలా చేస్తే.. బొద్దింకలు పారిపోతాయి.

పచ్చి పసుపు, పసుపు పొడి..వీటిల్లో ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది..?

మనం తినే ఆహారంలో అనేక మసాలా దినుసులను ఉపయోగిస్తాము. ఇవి ఆహార రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. పసుపు కూడా ఈ సుగంధ ద్రవ్యాలలో ఒకటి. దీనిని ఆహారం రంగు, రుచిని మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా పసుపును పొడి రూపంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పసుపు పొడి లేకుండా ఏ వంటకాన్ని తయారు చేయలేరు. భారతీయ వంటలలో ఖచ్చితంగా పసుపు పొడిని వాడుతారు. పసుపు పొడి ఆహారం రుచిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. దీనిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిని శతాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో కూడా ఉపయోగించబడుతోంది. అయితే.. పసుపు పొడి కాకుండా, చాలా మంది తమ ఆహారంలో పచ్చి పసుపును కూడా వాడుతుంటారు. పసుపు పొడి కంటే పచ్చి పసుపు చాలా రకాలుగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పసుపు పొడి కంటే పచ్చి పసుపు ఎందుకు ఎక్కువ ప్రయోజనకరమో తెలుసుకుందాం. పచ్చి పసుపులో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ముఖ్యమైన నూనెలతో కూడిన అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. పచ్చి పసుపులో వాసన, రుచి కారణంగా ఆహార రుచిని పెంచుతుంది. దీనిలో ఉండే సహజ నూనె వంటల రుచిని పెంపొందించే రుచిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పచ్చి పసుపు కంటే పసుపు పొడి తక్కువ రుచి.. వాసన కలిగి ఉంటుంది. కర్కుమిన్ కంటెంట్ సాధారణంగా పచ్చి పసుపులో అధిక పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే క్రియాశీల సమ్మేళనాలు దాని శోధ నిరోధక, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలకు బాధ్యత వహిస్తాయి. పచ్చి పసుపును పొడిగా మార్చే ప్రక్రియలో దానిలోని కర్కుమిన్ స్థాయి తగ్గవచ్చు. పచ్చి పసుపు శరీరంలో మంటను తగ్గించడమే కాకుండా, ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది. జీర్ణక్రియని మెరుగ్గా చేస్తుంది. చర్మానికి సహజ కాంతిని పెంచుతుంది.

ఇలా చేస్తే కళ్ళు పొడిబారడమనే సమస్యే ఉండదు..?

పొడి కళ్ళు ఒక నిరంతర మరియు చికాకు కలిగించే వ్యాధి కావచ్చు, కానీ సరైన చికిత్సలు మరియు జాగ్రత్తలతో, ఉపశమనం గ్రహించబడుతుంది. పొడి కళ్ల యొక్క కారణాలు మరియు లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు ఈ చర్యలను మీ దినచర్యలో చేర్చడం వలన మీరు చాలా సంవత్సరాల పాటు మంచి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ స్పష్టమైన, మరింత సౌకర్యవంతమైనదృష్టిని అనుభవించ గలుగుతారు. వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్స సిఫార్సుల కోసం మీకు దీర్ఘకాలిక లేదా తీవ్రమైన పొడి కంటి లక్షణాలు ఉంటే కంటి సంరక్షణ నిపుణుడిని చూడాలని గుర్తుంచుకోండి.ఆధునిక జీవితం యొక్క హడావిడిలో, మన రోజువారీ కార్యకలాపాలపై మన కళ్ళు తరచుగా భారాన్ని భరిస్తాయి. స్క్రీన్‌ల ముందు గడిపిన గంటల నుండి పర్యావరణ అంశాలకు గురికావడం వరకు, మనలో చాలా మంది ఏదో ఒక సమయంలో పొడి కళ్ళు యొక్క అసౌకర్యాన్ని అనుభవించడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. కానీ సరిగ్గా డ్రై ఐ సిండ్రోమ్ అంటే ఏమిటి, మరియు అది మనకు ఉపశమనం కోసం ఎందుకు ఆరాటపడుతుంది. పొడి కళ్ళు తగినంత కన్నీటి ఉత్పత్తి లేదా తక్కువ కన్నీటి నాణ్యత వలన సంభవిస్తాయి, ఇది చాలా అసౌకర్యంగా మరియు రోజువారీ జీవితానికి విఘాతం కలిగిస్తుంది. పర్యావరణ కారణాలు, జీవనశైలి ఎంపికలు లేదా అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల సంభవించినా, కంటి ఆరోగ్యం మరియు సాధారణ శ్రేయస్సును కొనసాగించడానికి పొడి కళ్లకు ఉపశమనాన్ని కనుగొనడం చాలా అవసరం. డ్రై ఐ సిండ్రోమ్ లేదా కెరాటోకాన్జుంక్టివిటిస్ సిక్కా అని కూడా పిలువబడే పొడి కన్ను, కంటి ఉపరితలంపై నీటి తేమ లేదా సరళత లేకపోవడం ద్వారా నిర్ణయించబడే ఒక సాధారణ పరిస్థితి.ఈ చికిత్సలతో పాటు, కొన్ని జీవనశైలి పద్ధతులను అనుసరించడం వల్ల కళ్లు పొడిబారకుండా నిరోధించవచ్చు.

లవంగమే కదా అని లైట్ తీసుకుంటే పొరపడినట్టే..!

ప్రతి వంటింటి పోపుల పెట్టెలో ఉండే మసాలా దినుసులు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధం అంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అందులో లవంగాలు ఒకటి. ఇది చాలా ఘాటుగా, అతి స్వల్పంగా తీపి కూడా ఉన్నట్టు అనిపించే లవంగాలతో చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తరచూ చెబుతుంటారు. లవంగాలను ప్రతిరోజు రెండు చొప్పున తినడం వల్ల మీరు ఊహించని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పోషక పదార్థాలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను సైతం దూరం చేస్తాయని అంటున్నారు. లవంగాల్లో ఐరన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, పొటాషియం, సోడియం, హైడ్రాలిక్ ఆసిడ్, మాంగనీస్, విటమిన్ ఏ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లవంగాలలో 'నైజీరిసిన్' అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది డయాబెటిస్‌ను నివారించడంలో, ఇన్సులిన్ చర్యను మెరుగుపర్చడంలో, నూతన కణాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో బాగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం, ఐరన్, క్యాల్షియం వంటి ఎన్నో మినరల్స్, విటమిన్స్ లవంగంలో దొరుకుతాయి. క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుండి రక్షించడానికి సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. రోజూ రాత్రి భోజనం తర్వాత రెండు లేదా మూడు లవంగాలు తింటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. లవంగాలను తింటే జీవక్రియల రేటు పెరుగుతుంది. సులభంగా బరువు తగ్గుతారు. మనం ప్రతి రోజు తాగే టీ లో లవంగం వేసుకొని తాగితే కడుపుబ్బరం తగ్గుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఆహారం లో లవంగాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆయాసం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వాతావరణం మార్పు వల్ల వచ్చే రుగ్మతలకు లవంగం మంచి మందులా పని చేస్తుంది. లవంగాలను తినడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన అవాంఛిత కొవ్వును తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. భోజనం తర్వాత లవంగాలను నోటిలో వేసుకుని నమలడం వల్ల నోటి దుర్వాసనను తొలగించడమే కాకుండా నోట్లో తయారయ్యే బ్యాక్టీరియాను చంపుతుంది.

ఆరోగ్యానికి ఆల్‌బుఖారా..

సీజనల్ పండ్లలో ఆల్‌బుఖారా ముఖ్యమైనవి. ఇవి వర్షాకాలంలో మార్కెట్‌లో అందుబాటులోకి వస్తాయి. ఎరుపు రంగులో ఉండి.. నిగ నిగ లాడుతూ నోట్లో నీరు ఊరేలా చేస్తాయి.అయితే ఇవి కాస్త పుల్ల పుల్లగా ఉన్నప్పటికీ చాలామంది ఈ పండు ఇష్టంగా తింటుంటారు. అలాగే వర్షాకాలం సీజన్ పోయేంతవరకు చిన్నా పెద్దా ఆల్ బుఖారాతో పలు వెరైటీస్ రెడీ చేసుకుని లాగించేస్తారు. అయితే ఈ పండ్లకు కొందరు తినడానికి కూడా ఇష్టపడరు. కానీ దీని వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఈ పండ్లలో ఫైబర్, విటమిన్స్, పొటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం ఉండి పలు అనారోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి.ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్, మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే జీవక్రియకు సహాయపడడం తో పాటుగా, పేగు ఆరోగ్యానికి మేలు కలిగించి పలు అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. ఆల్ బుఖారా పండ్లు ఆంథోసైనిక్స్ అనే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలు ఉత్తత్తి చెందకుండా చేస్తాయి. అలాగే పలు రకాల క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. ఇందులోని పొటాషియం రక్తపోటు రాకుండా చేస్తుంది. ఆల్ బుఖారా పండ్లలో ఉండే విటమిన్లు కంటిచూపు మెరుగుపరచడంతో పాటుగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి వర్షాకాలంలో వచ్చే సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడుతుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ బిజీ లైఫ్‌లో వర్క్, ఇంట్లో సమస్యల వల్ల ఒత్తిడి గురవుతుంటారు. దీంతో నిత్యం ఏదో ఆలోచిస్తూ చిన్న దానికి టెన్షన్ పడిపోతుంటారు. అలాగే ఎలా సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని ఆందోళన చెందుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ పండ్లు క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్స్, యాంజియోలైటిక్ లక్షణాలు ఉండటం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి ఆల్ బుఖారనే డైట్‌లో చేర్చుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు ఆల్ బుఖారా పండ్లు తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదపడుతుంది.

ఉదయం టిఫిన్ మానేస్తున్నారా..?

ఈ బిజీ లైఫ్‌లో చాలా మంది ఉదయం టిఫిన్ చేయకుండా డ్యూటీకి వెళ్లడం మనం చూస్తున్నాం. మీరు కూడా అదే చేస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తొందరపడి అల్పాహారాన్ని విస్మరించే మీ అలవాటు మిమ్మల్ని తీవ్రమైన వ్యాధులకు గురి చేస్తుంది. టిఫిన్.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా మీ శక్తి స్థాయిని ఎక్కువగా ఉంచుతుంది. ఇది జీవక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఉదయం పూట చేసే మొదటి భోజనం రోజంతా మిమ్మల్ని శక్తివంతంగా ఉంచుతుంది. దీని లోపం ఏ వ్యక్తినైనా లోపల నుండి బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుంది. అల్పాహారం మానేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంత హాని కలుగుతుందో తెలుసుకుందాం. ఇది మిమ్మల్ని 5 తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడేలా చేస్తుంది. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తక్కువ తింటే ఊబకాయం తగ్గుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. దీని కోసం కొందరు ఉదయం అల్పాహారం మానేస్తున్నారు. మీరు కూడా అదే చేస్తుంటే అది మీకు హానికరం. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల ఊబకాయం పెరుగుతుంది. దీనికి కారణం మధ్యాహ్న భోజనంలో అతిగా తినడం, దీని కారణంగా వ్యక్తి బరువు పెరుగుతాడు. డయాబెటిస్‌కు బ్రేక్‌ఫాస్ట్ స్కిప్పింగ్ కారణాల వల్ల అల్పాహారం తీసుకోని వ్యక్తులకు మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా చాలా రెట్లు పెరుగుతుంది. వీరికి టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. దీన్ని నివారించడానికి అల్పాహారం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఉదయం పూట అల్పాహారాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందవు. దీని వల్ల ఎనర్జీ లెవెల్ తగ్గిపోతుంది. దీని వల్ల అలసటగానూ, బలహీనంగానూ అనిపిస్తుంది. ఆకలి కారణంగా మానసిక స్థితి కూడా చెడుగా ఉంటుంది.ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

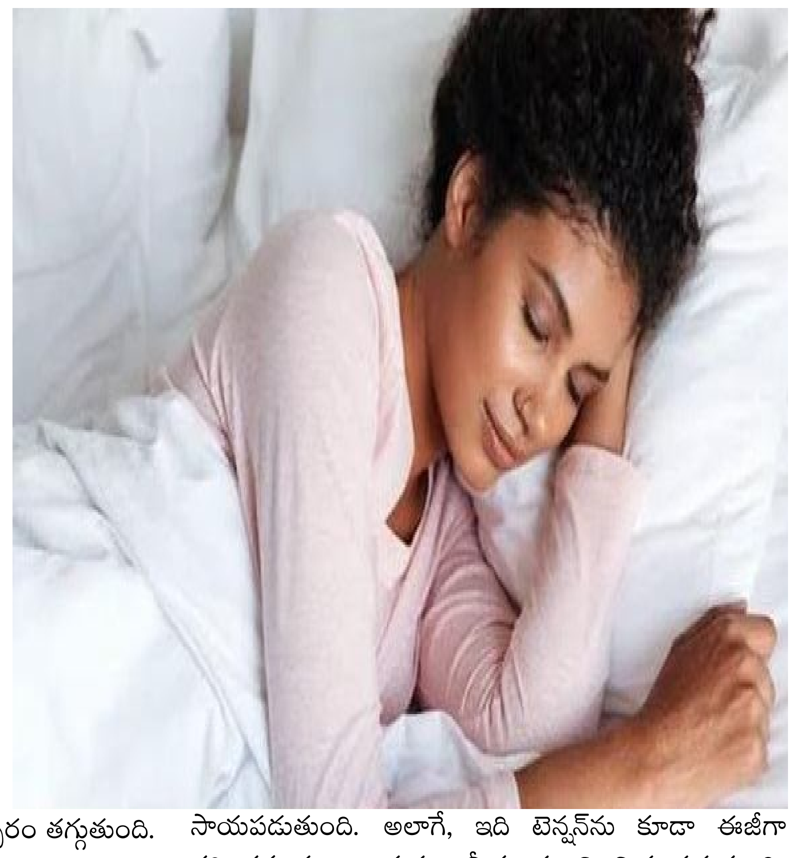
నిజంగానే టీ తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా..

టీ అంటే ఇష్టపడని వారు ఉండరు. ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతో ఇష్టంగా టీ తాగుతుంటారు. కొందరు రోజుకు ఒకసారి తాగి మరికొందరు రోజుకు రెండు లేదా మూడు సార్లు తాగుతుంటారు. అయితే చాలా మంది టీ తాగడం వలన తలనొప్పి తగ్గుతుంది అని చెబుతుంటారు. అంతే కాకుండా ఆఫీసుల్లో కూడా వర్క్ చేసేటప్పుడు మైండ్ ఫ్రెష్‌గా ఉండాలని, తలనొస్తుందని టీ తాగడానికి ఎక్కువ ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తుంటారు. మరి నిజంగానే టీ తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా? అసలు వాస్తవం ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. టీ తాగడం వలన తక్షణ శక్తి లభించి, ఎనర్జిటిక్‌గా ఉంటారు. అయితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా అంటే టీ అనేది తలనొప్పి పెరిగేలా చేస్తుంది అంటున్నారు కరెంట్ ఓపీనియన్ ఇన్ న్యూరాలజీ వారు. వారు ఓ సమీక్షలో ప్రచురించగా టీలో ఉండే కెఫిన్ తలనొప్పి పెరిగేలా చేస్తుందని తెలిపారు. అలాగే టీ బదులు హెర్బల్ టీ తలనొప్పి తగ్గేలా చేస్తుందంట. అంతే కాకుండా అల్లం టీ తాగడం వలన త్వరగా తలనొప్పి తగ్గుతుందంట. కానీ టీ తగడం వలన తలనొప్పి పెరిగే ఛాన్స్ ఉందని, అలాగే అతిగా టీ తాగడం వలన చాలా సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అంతే కాకుండా కొంత మంది టీకి ఎక్కువగా అలవాటు పడటం వలన వారు టీ తాగకపోతే తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని వారు చెబుతున్నారు.

ఎర్రతోటకూర వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

మార్కెట్లో మనకు ఎన్నో రకాల ఆకుకూరలు లభిస్తూ ఉంటాయి. అందులో మనం తరచుగా కొన్నింటిని మాత్రమే తింటూ ఉంటాము. అటువంటి వాటిలో కొద్దిమంది మాత్రమే తరచుగా తినే ఆకుకూరల్లో ఎర్ర తోటకూర కూడా ఒకటి. ఈ ఆకుకూర చూడగానే కాస్త ఆకర్షించే విధంగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం చూడడానికి మాత్రమే కాదండోయ్ తింటే కూడా టేస్ట్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. అలాగే ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మరి ఎర్ర తోటకూర వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..ఎర్ర తోటకూరలో అనేక రకాల విటమిన్లు ఖనిజాలు ఫైబర్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా ఈ ఎర్ర తోటకూరలో అంథోసైనిన్ అనే సమ్మేళనం కూడా ఉంటుందట. ఇది శరీరంని ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా ఈ ఆకు కూరలో అధికంగా పొటాషియం కంటెంట్ ఉంటుందట. అలాగే ఇది రక్త పోటుని నియంత్రించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. తోటకూరలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కారణంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆహారంలో దీనిని భాగం చేసుకోవచ్చుట. ఎర్ర తోటకూరలో ల్యూటిన్ ఉండటం వల్ల వయస్సు సంబంధిత మచ్చల క్షీణత , కంటిశుక్లం నుండి రక్షించడం ద్వారా కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకుకూరని డయాబెటిస్ ఉన్న వారు ఎటువంటి భయం లేకుండా తీసుకోవచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

నైట్ ఈ డ్రింక్స్ తాగితే ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది



రాత్రిళ్ళు ప్రశాంతంగా నిద్ర పట్టాలంటే ఇప్పుడు చెప్పే ఈ డ్రింక్స్ ఖచ్చితంగా తాగాలి.పాలు, దాల్చినచెక్క ఇంకా అల్లం వంటి ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలతో పసుపు కలపాలి. అప్పుడు గోల్డెన్ మిల్క్ లాగా మారుతాయి. పసుపులో కర్కుమిన్ అనేది ఉంటుంది. ఇది మంచి నిద్రను అందిస్తుంది. పైగా ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉంటాయి. అందుకే నిద్రపోయే ముందు ఈ పసుపు పాలు తాగడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. దీనివల్ల నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది. అందుకే నిద్రించే ఒక గంట ముందు ఈ పసుపు పాలను తాగడం మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సాయపడుతుంది. అలాగే అల్లంలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, డైజెస్టివ్ గుణాలు ఉన్నాయి. కండరాలను రిలాక్స్ చేయడంతో పాటు మంచి నిద్రను ప్రేరేపిస్తుంది. నిద్రించే ముందు అల్లం టీ తాగడం వల్ల అజీర్ణం, ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. ప్రశాంతమైన నిద్ర పోవచ్చు. నిద్రకు ఒక గంట ముందు సాయంత్రం ఈ అల్లం టీని సేవించాలి. అల్లం టీ కూడా వికారం తగ్గించడంతో పాటు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది.ఇక అశ్వగంధ అనేది అడాప్టోజెనిక్ హెర్బ్. శరీరంలో ఒత్తిడిని తగ్గించి విశ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. ఇది కార్టిసాల్ స్థాయిలను తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఒత్తిడికి సంబంధించిన హార్మోన్ ఇంకా మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. నిద్రవేళకు ఒక గంట ముందు సాయంత్రం సమయంలో ఈ అశ్వగంధ టీని సేవించడం మంచిది. ఈ అశ్వగంధ టీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది.ఇంకా అలాగే పిప్పరమింట్ టీ రిఫ్రెష్‌గా ఉండటమే కాదు.. మీ కండరాలను రిలాక్స్ చేయడంలో కూడా చాలా బాగా సాయపడుతుంది. అలాగే, ఇది టెన్షన్‌ను కూడా ఈజీగా తగ్గించగలదు. అందువల్ల మీకు మంచి నిద్ర పడుతుంది. అందుకే నిద్రపోయే ఒక గంట ముందు సాయంత్రం ఈ టీని సేవించడం మంచిది. పిప్పరమింట్ టీ కూడా జీర్ణక్రియకు బాగా సాయపడుతుంది. ఇది ప్రేగు సిండ్రోమ్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది.అలాగే లావెండర్ అనేది మంచి సువాసనను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. అందుకే నిద్రకు ముందు లావెండర్ టీ తాగడం వల్ల మనస్సు, శరీరానికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. తద్వారా మంచి నిద్ర పడుతుంది. మీరు నిద్రకు ఒక గంట ముందు ఈ టీని తీసుకోవడం మంచిది. ఇక లావెండర్ టీ కూడా యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది చాలా అద్భుతంగా సాయపడుతుంది.

పరోటా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..!

మనలో చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ఇష్టపడే ఆహార పదార్థాలలో పరోటా కూడా ఒకటి. ఈ పరోటాని మసాలా కూరల్లో తినడానికి ఎక్కువగా ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తూ ఉంటారు.టేస్ట్ పరంగా ఈ పరోటా చాలా బాగుండదని చాలామంది లొట్టలు వేసుకుని మరి తినేస్తూ ఉంటారు. అయితే టేస్ట్ వరకు బాగున్నా ఇది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదు అంటున్నారు వైద్యులు. మరి పరోటా తింటే ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయో ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పరోటాను మైదాతో తయారుచేస్తారు. మైదా మన ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. ఇది మన జీర్ణవ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. అలాగే ఆహారం జీర్ణం కావడానికి చాలా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. గోధుమపిండి నుంచి మైదాపిండిని వేరు చేయడం కోసం బెంజాయిల్ పెరాక్సైడ్ అనే ఒక రసాయనాన్ని అందులో కలుపుతారు. ఇది ఏమైనా జుట్టుకు అప్లై చేసే డై కలర్స్ లో కూడా మిక్స్ అవుతుంది. ఈ విషయం మనలో చాలామందికి తెలియదు. ఇలాంటి ఒక కెమికల్ రసాయనాన్ని తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యం కూడా తొందరగా పాడవుతుంది. అదేవిధంగా మన శరీరానికి ఫైబర్ చాలా అవసరం. కానీ మైదాలో ఫైబర్ కంటెంట్ కొంచెం కూడా ఉండదు. అందుకే పరోఠాను ఎక్కువగా తినేవారికి మలబద్ధకం సమస్య ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట పరోటాను తినడం ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. కేవలం పరోటా అని మాత్రమే కాకుండా మైదాపిండితో తయారు చేసే ఎటువంటి ఆహారమైన సరే ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు అన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. కాబట్టి ఇకమీదటైనా పరోటాను తినడం తగ్గించుకోండి. పూర్తిగా మానేయడం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.

శిశువుకు తల్లి స్పర్శ వలన కలిగే ప్రయోజనాలు

అమ్మ ఒడి ఓ స్వర్గం లాంటిది అంటారు. ఒక బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన తర్వాత, ఆ తల్లి పొందే అనుభూతి చిన్నగా ఉండదు. అయితే కొంత మంది ప్రీ టర్మ్, నెలలు నిండకుండానే పుడుతారు. ఇక ఈ సమయంలో కొంత మంది వైద్యులు అలా పుట్టిన శిశువులను ఎన్ఐసీయూలో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉంచుతారు. అయితే అలాంటి సమయంలో కంగారు కేర్ అనేది చాలా మంచిదంట, అది పిల్లల ఆరోగ్యం విషయంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని, వారి ఎదుగుదలకు ఎంతో ఉపయోగ పడుతుంది అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.కాగా, అసలు కంగారు కేర్ అంటే ఏమిటి? ఆ సమయంలో ప్రతీ తల్లి తన బిడ్డ పట్ల తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తల్లి స్పర్శ బిడ్డకు తగలడం వలన పిల్లలు చాలా హెల్దీగా ఉంటారు. తమ బిడ్డను తల్లి ఛాతిపై తల పక్కకు చూసే విధంగా పడుకోవడం వలన ఒకరి గుండె స్పందన మరొకరి తెలిసి, ఇద్దరి మధ్య బాండింగ్ పెరగడమే కాకుండా బిడ్డకు ఏదో తెలియని ఆనందం, భరో కలుగుతుందంట. కంగారు కేర్ సమయంలో బిడ్డకు ఎలాంటి వస్త్రాలు వేయకుండా తల్లి తన ఎదపై పడుకోబెట్టుకోవాలి. దాని వలన బిడ్డ మంచి అనుభూతి పొందుతుంది. అయితే కొన్ని సమయాల్లో తల్లికి చర్మ సమస్యలు ఉంటాయి. అయితే అలాంటి ప్రాబ్లమ్స్ లేనప్పుడు మాత్రమే కంగారు కేర్ తీసుకోవాలి.ముందుగా పుట్టిన పిల్లలు చికిత్స నిమిత్తం తమ తల్లిదండ్రులకు దూరంగా నియోనాటల్ ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్‌లో ఉంచుతారు. దీని వలన ఆ బేబీ తన తల్లి స్పర్శకు దూరం అవుతుంది. అయితే దీని వలన ఆ బిడ్డ ఆరోగ్యం పై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే వైద్యులు కంగారు కేర్ తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు. దీని వలన తన తల్లి లేదా తండ్రి ఛాతిపై బిడ్డ పడుకోవడం వలన వారికి వెచ్చటి అను భూతి, భరోసా కలుగుతుంది. కంగారూ కేర్ శిశువు హృదయ స్పందన రేటును, ఉష్ణోగ్రతను, శ్వాస తీరును నియంత్రణలోకి తెస్తుంది. తల్లిదండ్రుల స్పర్శ వల్ల శిశువులో ఆక్సిటోసిన్ విడుదలవుతుంది. ఇది తల్లి, బిడ్డ మధ్య ఒత్తిడిని తగ్గించి, బంధాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే తల్లి కడుపులో ఉన్న వెచ్చని అనుభూతి బిడ్డకు కలుగుతుంది. ఇది శిశువు బరువు, రోగనిరోధక శక్తిపెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ముఖాన్ని సబ్బుతో రబ్ చేస్తున్నారా?

చాలామంది అందంగా ఉంటామని సోప్ తో ఫేస్ వాష్ చేసుకుంటారు. మరికొంతమంది సబ్బు మాత్రం వాడరు. చాలామంది మాత్రం గంటకొకసారి అయినా సబ్బుతో మొహం కడుక్కుంటూ ఉంటారు. ముఖాన్ని సబ్బుతో కడుగుతున్నారా..ఇవి తెలుసుకోండి అయితే. మనలో చాలామందికి ఇప్పటిక ఫేస్ వాష్ వాడే అలవాటు ఉండదు. రెగ్యులర్ గా వాడే సబ్బునే ముఖానికి కూడా వాడుతుంటారు. ఇలా చేయటం వల్ల కొన్ని సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం. సబ్బులో కఠినమైన రసాయనాలు ఉంటాయి. అవి మిగతా శరీరంపై మంచి ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కానీ ముఖంపై ఉండే చర్మం కాస్త సున్నతంగా ఉండడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ముఖాన్ని సబ్బుతో కడగటం వల్ల చర్మం లో పీహెచ్ సమతుల్యత దెబ్బ తింటుంది. దీనివల్ల చర్మం కణాలు డామేజ్ అవుతాయి. సబ్బుతో కాస్టిక్ యాసిడ్ అనే ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నేచురల్ ఆయిల్ ని పోగొట్టి చర్మం పొడి బారేలా చేస్తుంది. సబ్బును ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సబ్బు వల్ల చర్మంపై కుల్లాజెన్ శాతం దెబ్బతింటుంది. ముఖాన్ని సబ్బుతో వాష్ చేయడం వల్ల చర్మంపై ఉండే రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. దీనివల్ల చర్మం డ్యామేజ్ అయినట్లు అనిపిస్తుంది. సబ్బులోని రసాయనాలు వల్ల టాక్సిన్స్, బ్యాక్టీరియా వంటివి చర్మం లోకి ప్రవేశించి ముఖంపై వృద్ధాప్య సంకేతాలు కలిగిస్తాయి. సబ్బు వాడటం వల్ల ముఖంపై ఉండే ప్రేమ తొలిగిపోయే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల చర్మం డిహైడ్రేట్ అయ్యి ముఖం పొడిబారిపోతుంది. మొఖం శుభ్రపరుచుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన క్లెన్సర్ ఉపయోగించండి. లేదంటే తేలికైన ఫేస్ వాష్ వాడటం మేలు. మీరు కూడా సబ్బుతో మొహం కడుక్కోకండి. సబ్బుతో వాష్ చేసుకుంటే అనేక సమస్యలు వస్తాయి. మొఖం నల్లగా కూడా మారుతుంది సబ్బు వాడటం వల్ల. అలాగే టెంపుల్స్ వంటివి కూడా వస్తాయి. సబ్బుని వాడకుండా ఫేస్ వాష్ ని వాడితే మొఖం అందంగా కనిపిస్తుంది.

చికెన్ కడిగి వండుకోకూడదా?

చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరు ఉంటారు. చికెన్ బిర్యానీ, చికెన్ పచ్చడి , చికెన్ కర్రీ ఇలా చికెన్‌ను ఎన్నో విధాలుగా వండుకొని చాలా ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఇక ప్రతి ఇంట్లో చాలా వరకు సండే వస్తే చాలు, ప్రతి వాడ, ఇల్లు చికెన్ ఫ్రైల వాసనలతో పండుగ వాతవరణం ఉంటుంది. అయితే కొంత మంది మాత్రం చికెన్‌ను చికెన్ సెంటర్ నుంచి తీసుకొచ్చుకున్న తర్వాత దానిని కడిగి వండుతారు. అయితే అసలు ఇలా చికెన్‌కు కడగటం మంచిదేనా కడగాలా వద్దా అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. అయితే దీనిపై నిపుణు ఏమంటున్నారంటే కోడి మాంసాన్ని కడగి వండటం కంటే దానిని తీసకొచ్చిన తర్వాత వండటం చాలా మంచిదంట. చికెన్‌ను కడగడం వలన దాని మీద ఉన్న బ్యాక్టీరియా వంటింట్లో పక్కనున్న ఇతర వస్తువులపైకి వెళ్తుందంట. దీనినే క్రాస్ కంటామినేషన్ అంటారంట. ఇది ఆహారాలు త్వరగా పాడేయ్యాలా చేస్తుందంట. అందువలన అస్సలే చికెన్ కడిగి వండ కూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. దీని కంటే షాప్ నుంచి చికెన్ తెచ్చుకున్న వెంటనే, బౌల్‌లో వేసి, చికెన్ మీద చిటికెడు పసుసు, అల్లం పేస్ట్ వేసి కలుసు కుంటే మంచిదంట. ఇక ఎప్పుడు కూడా చికెన్‌ను ఫ్రిడ్జ్‌లో పెట్టుకూడదంట. చికెన్ వండిన తర్వాత వంట రూమ్ మొత్తం శుభ్రంగా చేసుకోవాలంట. దీని వలన బ్యాక్టీరియా వ్యాపించకుండా ఉంటుంది.

వెయిట్ లాస్ అవ్వాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా?

సోషల్ మీడియాలో బిగ్ బాస్ ర్యాలిటీ షో సందడి ఇప్పటికే మొదలైంది . కొన్ని రోజులుగా తెలుగు బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 గురించి అనేక రూమర్స్ సోషల్ మీడియాలో హల్చల్ చేస్తున్నాయి. సెప్టెంబర్ మొదటి వారంలోనే ఈ షో స్టార్ట్ కావాల్సి ఉండగా.. ఈసారి కాస్త ముందుగానే అంటే ఆగస్టులోనే ఈ షోను ప్రారంభించినట్లు సమాచారం . అంతేకాకుండా.. ఇప్పటికే కంటెస్టెంట్లు కూడా ఫిక్స్ అయ్యారు అంటూ ప్రచారం జరుగుతుంది. ఈసారి బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 లో సీరియల్ యాక్టర్స్ హవా ఎక్కువగా ఉందంటూ అదే విధంగా పలువురు యాంకర్స్ అండ్ సోషల్ మీడియా యాక్ట్రెస్ కూడా ఉండనున్నారని టాప్ నడుస్తుంది. ఇక ఇప్పటికే పలువురి పేర్లు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. కుమారి ఆంటీ అండ్ బర్రెలక్కా, యూట్యూబ్ నిఖిల్ పేర్లు వినిపిస్తున్నాయి. ఇక తాజాగా మరో సెలబ్రిటీ పేరు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుంది. బుల్లితెరపై తనదైన యాంకరింగ్ ఫేమస్ అయిన వర్షిని కూడా ఈసారి బిగ్ బాస్హౌస్ లోకి ఎంటర్ కానుంది అట. ఇక ఈ అమ్మడు హౌస్ లోకి అడుగుపెడితే రచ్చ మామూలుగా ఉండదని చెప్పుకోవచ్చు. ఇప్పటికే పలు షోలలో తన కామెడీ అండ్ తెలుగు డైలాగ్లతో అదరగొడుతుంది. వచ్చేరాని తెలుగు లో మాట్లాడుతూ అల్లరి చేస్తుంది. ప్రస్తుతం ఈ భామకి అవకాశాలు తగ్గాయి. ఇక వర్షిని కేవలం బుల్లితెరపై యాంకర్ గానే కాకుండా పలు చిత్రాల్లోనూ కీలకపాత్రను పోషిస్తుంది. అయితే యాంకర్ వర్షినికి సోషల్ మీడియాలో చాలా క్రేజ్ ఉంది. ముఖ్యంగా ఈ బ్యూటీ ఏ పోస్ట్ పెట్టినా చిటికలో లక్షలు లైకులు వందల కామెంట్లు వస్తాయి. అటువంటి ఈమెని తమ షోలో కి తీసుకుంటే తమ చోఆర్పి రేటింగ్ మరింత పెరుగుతుందని భావించిన బిగ్బాస్ ట్రీమ్ ఈ డెసిషన్ తీసుకున్నట్లు తెలుస్తుంది.

గంగా నదిలో స్నానం చేసినట్టు కల వస్తే

మన నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎన్నో రకాల కలలు వస్తూ ఉంటాయి. అందులో కొన్ని మంచి కలలు అయితే మరికొన్ని చెడ్డ కలలు మరికొన్ని పీడ కలలు కూడా వస్తూ ఉంటాయి. కాగా స్వప్న శాస్త్ర ప్రకారం మనకు వచ్చే కలలు భవిష్యత్తును సూచిస్తాయని తెలిపారు. అదేవిధంగా మనకు వచ్చే కలలు వెనుక ఒక్కొక్క దానికి ఒక్కొక్క రీసన్ కూడా ఉందని చెబుతున్నారు పండితులు. ఆ సంగతి అటు ఉంచితే ఎప్పుడైనా మీకు కలలో గంగా నదిలో మీరు స్నానం చేస్తున్నట్టు కల వచ్చిందా మరి అలా వస్తే దాని అర్థం ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. కలలో మీరు గంగా నదిలో స్నానం చేయడం చాలా సార్లు మీరు చూసారు. మీరు ఎప్పుడైనా గంగా నదిని సందర్శించి ఉండవచ్చు. గంగను ఎల్లప్పుడూ అత్యంత పవిత్రమైన నదిగా కూడా పూజిస్తుంటారు. మీకు కలలో గంగా నది కనిపించడం అన్నది శుభ సూచకంగా భావించాలి. మీరు ఎప్పుడైనా మీ కలలో గంగా నదిని చూసినట్లయితే, ఈ కల రాబోయే కాలంలో మీ కష్టాలన్నింటినీ తొలగిస్తుందని సూచిస్తుంది. మీరు గంగా నదిని ఏ రూపంలో చూసినా, అది మీ జీవితంలో ఆర్థిక లేదా మానసిక సమస్యలకు ముగింపుని సూచిస్తుందని అర్థం. మీ కలలో గంగా నది పవిత్ర జలం కనిపిస్తే, అది మీకు అన్ని విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని నమ్ముతారు. అలాంటి కల చూసి కలత చెందకుండా, మీరు భవిష్యత్తు కోసం సంతోషంగా ఉండాలి. మీరు ఎప్పుడైనా మీ కలలో గంగా నదిని చూసినట్లయితే, దానిని శుభ సంకేతంగా పరిగణించాలి. మీరు దీర్ఘకాలికంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే త్వరలో ముగుస్తుందని ఈ కల అర్థం. గంగా నది గురించి కలలు కనడం మీ ఆరోగ్యంలో మెరుగుదలని సూచిస్తుంది. అలాగే భవిష్యత్తులో మీకు ఎలాంటి పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండవని అర్థం. మీరు ప్రస్తుతం ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యతో పోరాడుతున్నట్లయితే, ఈ కల త్వరలో సమస్య తొలగిపోతుందని సూచిస్తుంది. గంగా నది పవిత్రమైనది. స్వచ్ఛమైనదిగా పరిగణిస్తారు. దానిని కలలో చూడటం మీ ఆరోగ్యం శ్రేయస్సు కోసం సానుకూల సందేశాలను తెస్తుంది. శారీరక , మానసిక స్వచ్ఛత ఆరోగ్యం మీ జీవితంలోకి వస్తాయి అని దీని అర్థం. ఒకవేళ మీరు గంగా నదిలో స్నానం చేస్తున్నట్లు కలలో కనిపిస్తే, అది మీ వైవాహిక జీవితం సంతోషంగా ఉందనడానికి సంకేతం. ఈ కల మీ వైవాహిక జీవితంలో ఏవైనా సమస్యలు త్వరలో పరిష్కారమౌతాయట. గంగా నదిలో స్నానం చేయడం స్వచ్ఛత , పవిత్రతకు చిహ్నం , దానిని కలలో చూడటం అంటే మీ జీవితంలో శాంతి , ఆనందం రాబోతున్నాయని అర్థం. మీరు ప్రస్తుతం మీ వైవాహిక జీవితంలో కొన్ని సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే త్వరలో ఈ సమస్యలు ముగుస్తాయని అర్థం. ఈ కల మీకు , మీ జీవిత భాగస్వామికి మధ్య విభేదాలు , విభేదాలు ముగుస్తాయని , మీ సంబంధంలో మళ్లీ సామరస్యం , ప్రేమ పునరుద్ధరించబడతాయని సూచిస్తుంది.

ముఖంపై ఏర్పడిన రంత్రాలతో బాధిస్తున్నారా?

కొందరిలో ముఖంపై ఏర్పడిన మొటిమల వల్ల నల్లటి మచ్చలు అండ్ గుంతలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి . ఈ సమస్య కారణంగా చాలామంది ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోతూ ఉంటారు . ఇక ఈ గుంతల ను పోగొట్టుకునేందుకు ఎన్నో ప్రత్యేక చిట్కాలు ట్రై చేస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇప్పుడు చెప్పబోయే సింపుల్ చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా సులువుగా ముఖంపై ద్రవణాలను తొలగించుకోవచ్చు. మరి ఆ చిట్కాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. అరటి తొక్క కూడా ముఖంపై ప్రాంతాలను తొలగించడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. అరటి తొక్కను చర్మంపై గుండ్రంగా రుద్దాలి. ఇలా 15 నిమిషాలు చేసిన తరువాత చల్లటి నీటితో ముఖం చేసుకోవాలి. 2. ముఖంపై ఏర్పడిన రంధ్రాలను దూరం చేసుకునేందుకు కీరదోస సహాయపడుతుంది. ఇందులోని సిలికా మీ చర్మాన్ని యవ్వనపు కాంతిని అందిస్తుంది. అలాగే రంధ్రాలను దరిచారనివ్వదు .3. క్యారెట్ గుజ్జుతో పచ్చిపాలు అండ్ నానబెట్టిన బాదం పేస్ట్ ని కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని మీ మొహం కి అప్లై చేయాలి . దీన్ని ముఖానికి రాసి 10 నిమిషాలు ఉంచిన అనంతరం వీటితో క్లీన్ చేసుకోవడం ద్వారా మొఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలు పోతాయి . 4. పసుపులోని యాంటీ బయోటిక్స్ కారణంగా ముఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలను తొలగించేందుకు సహాయపడతాయి. పసుపుని కనుకా ప్రతిరోజు మీ ముఖానికి అప్లై చేస్తే మంచి నిగారింపు వస్తుందని చెప్పుకోవచ్చు . 5. బొప్పాయలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శర్మ రంధ్రాలను మూసేయడంలో సహాయపడతాయి . బొప్పాయి గుజ్జులో కొద్దిగా శనగపిండి లేదా మొల్తానీ మట్టి కలుపుకోవాలి . ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి పది నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ఉంచుకుని అనంతరం క్లీన్ చేసుకోవడం ద్వారా ముఖంపై ఉన్న రంధ్రాలు పోవడంతో పాటు చర్మ సౌందర్యం కూడా మీ సొంతం అవుతుంది .

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు జనసేన సన్నద్ధం

-క్షేత్రస్థాయిలో సమన్వయంతో పనిచేసి విజయమే లక్ష్యం

అమరావతి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకుని జనసేన పార్టీ శ్రేణులను క్షేత్రస్థాయిలో సన్నద్ధం చేసే కార్యక్రమాలను పార్టీ అధిష్ఠానం వేగవంతం చేసింది. గుంటూరు జిల్లా తాడేపల్లిలో నిర్వహించిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల అవగాహన కార్యక్రమానికి విశాఖ పార్లమెంట్ కమిటీ కోఆర్డినేటర్, సౌత్ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, కమిటీ సభ్యులు, ఎన్నికల కోఆర్డినేటర్లు, కోఆర్డినేషన్, సపోర్ట్ టీమ్ సభ్యులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జనసేన పీఏసీ సభ్యుడు నాదెండ్ల మనోహర్‌తో విశాఖ పార్లమెంటరీ కోఆర్డినేషన్, సపోర్ట్ టీమ్ సభ్యులు సమావేశమై స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై చర్చించారు. పార్టీ విధివిధానాలు, కార్యాచరణ ప్రణాళిక, క్షేత్రస్థాయి సమన్వయం, ఎన్నికల వ్యూహాలపై మనోహర్ సూచనలు, మార్గదర్శకాలు అందించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పార్టీ తరఫున పోటీ చేసే అభ్యర్థులకు పూర్తి అండగా నిలిచి వారి విజయానికి సమష్టిగా కృషి చేయాలని సూచించారు. గ్రామస్థాయి నుంచి మండల స్థాయి వరకు నాయకులు, జనసైనికులు, వీర మహిళలు సమన్వయంతో పనిచేసి పార్టీని బలోపేతం చేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు.

100 శాతం విజయమే లక్ష్యం....శృంగవరపుకోట నియోజకవర్గ జనసేన సపోర్టింగ్ టీమ్ సభ్యుడు మల్లువలస శ్రీను కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పార్టీ శ్రేణుల సమన్వయం, క్షేత్రస్థాయి కార్యాచరణపై జరిగిన చర్చల్లో ఆయన పాల్గొన్నారు. జనసేన తరఫున పోటీ చేసే ప్రతి అభ్యర్థి విజయమే లక్ష్యంగా పార్టీ శ్రేణులు పనిచేయాలని శ్రీను పిలుపునిచ్చారు. 100 శాతం స్ట్రైక్ రేట్‌తో విజయం సాధించి ఆ విజయాన్ని పార్టీ అధినేత, రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్‌కు కానుకగా అందించాలనే సంకల్పంతో ముందుకు సాగాలని అన్నారు. ప్రతి గ్రామంలో జనసేన జెండా ఎగరేలా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఐక్యంగా, సమన్వయంతో పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

విశాఖలో ఘనంగా 41వ ఐఏటీఓ వార్షిక సదస్సు

-దేశానికే ప్రధాన పర్యాటక కేంద్రంగా ఏపీ: మంత్రి కందుల దుర్గేష్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను దేశంలోనే ప్రధాన పర్యాటక గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ అన్నారు. 'ఇండియా-ది వరల్డ్స్ నెక్స్ట్ టూరిజం ఆపర్చునిటీ' ఇతివృత్తంతో 41వ ఇండియన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ టూర్ ఆపరేటర్స్ (ఐఏటీఓ) వార్షిక సదస్సు గురువారం విశాఖలోని నోవాటెల్‌లో ప్రారంభమైంది. కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు, దుర్గేష్ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. టూర్ ఆపరేటర్లు ఏపీని సందర్శించి రాష్ట్రంలోని ప్రకృతి, ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక వైవిధ్యాన్ని అనుభూతి చెందాలని దుర్గేష్ పిలుపునిచ్చారు. 2, 3, 4, 7 రోజుల ప్రత్యేక పర్యాటక ప్యాకేజీలు రూపొందించాలని సూచించారు.

రూ.20 వేల కోట్ల పెట్టుబడులు.... 2024-29 నూతన పర్యాటక పాలసీతో పెట్టుబడిదారులకు రాయితీలు అందిస్తున్నామని, గత రెండేళ్లలో రాష్ట్రానికి రూ.20 వేల కోట్ల పర్యాటక పెట్టుబడులు వచ్చాయని మంత్రి తెలిపారు. వెల్‌నెస్, ఎకో, అడ్వెంచర్, హెలీ, సీప్లేన్ టూరిజాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నామని చెప్పారు. అరకు, లంబసింగి, మారేడుమిల్లి తదితర ప్రాంతాల్లో మౌలిక వసతులు అభివృద్ధి చేస్తున్నామన్నారు.

గోదావరి పుష్కరాలకు ఏడు సర్క్యూట్లు.... 2027 గోదావరి పుష్కరాలను ప్రపంచస్థాయిలో నిర్వహించేలా ఏడు ప్రత్యేక పర్యాటక సర్క్యూట్లు రూపొందిస్తున్నామని దుర్గేష్ తెలిపారు. పంచారామాలు, శక్తిపీఠాలు, వైష్ణవ క్షేత్రాలు, పుష్కర ఘాట్లు, పాపికొండలు, అంతర్వేది, ద్రాక్షారామం తదితర ప్రాంతాలను అనుసంధానిస్తూ ప్యాకేజీలు రూపొందిస్తున్నామని చెప్పారు.

దుర్గేష్‌పై రామ్మోహన్ నాయుడు ప్రశంసలు....పర్యాటక శాఖ సరైన సమయంలో సమర్థుడైన వ్యక్తి చేతిలో ఉందని కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, దుర్గేష్‌ను అభినందించారు. ఏపీని ప్రపంచస్థాయి పర్యాటక గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కేంద్రం పూర్తి సహకారం అందిస్తుందని తెలిపారు. విశాఖతో పాటు ఇతర పర్యాటక ప్రాంతాలకు విమాన అనుసంధానాన్ని బలోపేతం చేస్తామని, కొత్త విమానాశ్రయాలు, సీప్లేన్ సేవలను ప్రోత్సహిస్తామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో పర్యాటక శాఖ అధికారులు, ఐఏటీఓ ప్రతినిధులు, వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చిన టూర్ ఆపరేటర్లు పాల్గొన్నారు.

ఉక్కు నిర్వాసితుల మహా ధర్నా విజయవంతం

-న్యాయం కోసం నినదించిన నిర్వాసితులు.. పాల్గొన్న ఉక్కు కార్మిక సంఘాల నాయకులు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: నాలుగు దశాబ్దాలుగా న్యాయం కోసం పోరాడుతున్న ఉక్కు నిర్వాసితులు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం గురువారం విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్ బీసీ గేటు వద్ద మహాధర్నా నిర్వహించారు. విశాఖ ఉక్కు నిర్వాసితుల ఐక్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఉదయం 8 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు ధర్నా కొనసాగింది. 64 గ్రామాల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో నిర్వాసితులు పాల్గొన్నారు. సంఘం అధ్యక్షుడు పితాని భాస్కరరావు మాట్లాడుతూ మిగిలి ఉన్న సుమారు 8,500 ఆర్-కార్డు దారులైన నిర్వాసితులకు ఒక్కొక్కరికి ఎకరం భూమి కేటాయించాలని లేదా రూ.కోటి పరిహారం అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. నెలకు రూ.25 వేల చొప్పున జీవనభృతి ప్రకటించాలని కోరారు. తమ సమస్యలపై కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తక్షణమే స్పందించి న్యాయం చేయాలని అన్నారు. డిమాండ్ల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోకపోతే రానున్న జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో ఓటు బహిష్కరణకు వెనకాడబోమని నిర్వాసిత సంఘం నాయకులు హెచ్చరించారు. ధర్నాలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు, మాజీ నిర్వాసిత సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి ఉమ్మడి అప్పారావు, ఏఐటీయూసీ నాయకుడు ఆదినారాయణ, బీసీవై పార్టీ నాయకులు నమ్మి అప్పలరాజు, అంజూరి దీపక్, అల్లు రమణారావు, సీఐటీయూ నాయకుడు రామారావు, ఇంటక్ నేత నీరుకొండ రామచంద్రరావు, రమణమూర్తి, పరంధామయ్య, శిరం సంజీవ్‌రావు, గల్లా రామకృష్ణ, సంజీవరావు, పేర్ల జగన్, బొంతు అప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాడేరు ఎరువాక కేంద్రంలో ఎల్‌నినోపై రైతులకు అవగాహన

-పంటల ప్రణాళికలో మార్పులు చేసుకోవాలి: డా. డి. ఆదిలక్ష్మి

పాడేరు, చైతన్యవారధి: ఎల్‌నినో ప్రభావాలను ఎదుర్కొనేందుకు పాడేరు ఎరువాక కేంద్రంలో రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. చింతపల్లి ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం సహాయ పరిశోధనా సంచాలకురాలు డా. డి. ఆదిలక్ష్మి పాల్గొని రైతులకు పలు సూచనలు చేశారు. తక్కువ వర్షపాతం, అధిక ఉష్ణోగ్రతలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పంటల ప్రణాళికలో మార్పులు చేసుకోవాలని సూచించారు. వర్షపు నీటిని నిల్వ చేసేందుకు నీటి కుంటలు, పొలాల్లో చిన్న కుంటలు, తోటల్లో చౌరబాటు గుంతలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలన్నారు. లోతుగా దున్నడం, ఎత్తు మడులు-కాలువల పద్ధతులను పాటించడం ద్వారా నేలలో తేమను సంరక్షించవచ్చని తెలిపారు. పంట అవశేషాలతో నేలను కప్పడం, తక్కువ నీటితో పండే కరువు తట్టుకునే వంగడాలను ఎంపిక చేసుకోవాలని సూచించారు. వరికి బదులుగా చిరుధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు సాగు చేయాలని, వరి సాగులో ప్రత్యామ్నాయ తడిపి-ఎండబెట్టే పద్ధతిని పాటించి నీటిని ఆదా చేయాలని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎరువాక కేంద్రం సీనియర్ శాస్త్రవేత్త, సమన్వయకర్త డా. పి. ప్రదీప్ కుమార్, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డా. వి. ఉమామహేశ్, స్పైసెస్ బోర్డు సెక్షన్ ఆఫీసర్ కళ్యాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణకు మట్టి వినాయక ప్రతిమల వినియోగం

-మట్టి వినాయక ప్రతిమలను పంపిణీ చేసిన జాయింట్ కలెక్టర్ విద్యాధరి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతగా కృషి చేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి పిలుపునిచ్చారు. వినాయక చవితి సందర్భంగా రసాయన రంగులు, ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్‌తో తయారు చేసిన ప్రతిమలకు బదులుగా సహజసిద్ధమైన మట్టి వినాయక ప్రతిమలను వినియోగించాలని సూచించారు. కలెక్టరేట్‌లో ఉద్యోగులకు మట్టి వినాయక ప్రతిమలను పంపిణీ చేసిన అనంతరం ఆమె మాట్లాడారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రభుత్వ శాఖల బాధ్యత మాత్రమే కాదని, ప్రజలు, అధికారులు, ఉద్యోగులు సమష్టిగా భాగస్వాములు కావాలని అన్నారు. పర్యావరణహితంగా పండుగలను నిర్వహించడం ద్వారా ప్రకృతిని కాపాడటంతో పాటు భవిష్యత్ తరాలకు ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని అందించవచ్చన్నారు. మట్టి ప్రతిమలను వినియోగించడం వల్ల నిమజ్జనం సమయంలో నీటి వనరుల్లో కాలుష్యం తగ్గడంతో పాటు జలచరాలకు హాని కలగకుండా ఉంటుందని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ పర్యావరణహిత వినాయక ప్రతిమలను వినియోగించి పర్యావరణ పరిరక్షణలో ఆదర్శంగా నిలవాలని కోరారు. అనంతరం పర్యావరణ పరిరక్షణకు సంబంధించిన పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. కాలుష్య నియంత్రణ మండలి ఆధ్వర్యంలో మట్టి వినాయక ప్రతిమలను సమకూర్చారు. కార్యక్రమంలో పీసీబీ ఈఈ ముకుందరావు, కలెక్టరేట్ ఏవో బీవీ రాణి, వివిధ విభాగాల సూపరింటెండెంట్లు, అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరంకు విశేష స్పందన

-తొలిరోజే 83 దరఖాస్తుల పరిష్కారం.. మొత్తం 267 వినతులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ పరిధిలో ఏపీడీపీఎంఎస్, ఎల్‌ఆర్‌ఎస్, టీడీఆర్ పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారానికి నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరంకు తొలిరోజు విశేష స్పందన లభించింది. మొత్తం 267 వినతులు అందగా, 83 దరఖాస్తులను తొలిరోజే పరిష్కరించారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ఫోరంలో ఏపీడీపీఎంఎస్‌కు 63, ఎల్‌ఆర్‌ఎస్‌కు 191, టీడీఆర్‌కు 13 వినతులు వచ్చాయి. వీటిలో ఏపీడీపీఎంఎస్ 40, ఎల్‌ఆర్‌ఎస్ 35, టీడీఆర్ 8 దరఖాస్తులను పరిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో 107 మంది అధికారులు, సిబ్బందితో పాటు 61 మంది లైసెన్స్ టెక్నికల్ పర్సన్స్ (ఎల్‌టీపీలు) పాల్గొన్నారు. మిగిలిన దరఖాస్తులను నిబంధనల మేరకు త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ ప్రత్యేక ఫోరం సాధారణ టౌన్ ప్లానింగ్ సమస్యల కోసం కాకుండా ఏపీడీపీఎంఎస్, టీడీఆర్, ఎల్‌ఆర్‌ఎస్ పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారానికే నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

తాగునీటి కొరత లేకుండా చర్యలు

-తాటిపూడి రిజర్వాయర్ నీటి సరఫరాపై మంత్రి నారాయణతో గంటా చర్చ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మధురవాడ, భీమిలి జోన్లలో తాగునీటి సమస్య తలెత్తకుండా తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు జీవీఎంసీ అధికారులను ఆదేశించారు. ఎంవీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో అధికారులతో తాగునీటి సమస్యపై సమీక్ష నిర్వహించారు. తాటిపూడి రిజర్వాయర్ నీటి విడుదలలో తాగునీటికి ప్రథమ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు. మధురవాడ, భీమిలి ప్రాంతాల నీటి అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని తాటిపూడి జలాలు అత్యవసరమని మంత్రి నారాయణకు వివరించినట్లు తెలిపారు. విశాఖకు గోదావరి నీరు చేరుతున్నా తాగునీటి సరఫరా మెరుగుపడకపోవడంపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. మధురవాడ అవసరాల కోసం రూ.550 కోట్లతో చేపట్టిన ప్రాజెక్టు పూర్తయితే గోదావరి నీరు అందుబాటులోకి వచ్చి తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని అధికారులు తెలిపారు. వర్షాభావంతో భూగర్భ జలాలు అడుగంటడం కూడా నీటి కొరతకు కారణమని పేర్కొన్నారు. 4వ వార్డులో నీటి ఎద్దడి నివారణకు రూ.4 కోట్లతో రూపొందించిన ప్రాజెక్టు వివరాలను అధికారులు ఎమ్మెల్యేకు చూపించారు. సమీక్షలో వాటర్ సప్లై ఎస్ఈ పల్లంరాజు, ఈఈ సుధాకర్, జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడు పాల్గొన్నారు.

మాట్లాడుదాం.. వినుదాం.. తోడుగా నిలుద్దాం

-ప్రతి ప్రాణాన్ని కాపాడుదాం: డీఎంహెచ్‌వో డా. ఆర్. అచ్యుత కుమారి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆత్మహత్యలు నివారించగలిగినవేనని, కష్టాల్లో ఉన్న వారికి సకాలంలో మానసిక మద్దతు, సరైన సహాయం అందించడం ద్వారా విలువైన ప్రాణాలను కాపాడవచ్చని జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డా. ఆర్. అచ్యుత కుమారి తెలిపారు. ఒత్తిడి, ఆర్థిక సమస్యలు, కుటుంబ సమస్యలు, చదువు, ఉద్యోగ ఒత్తిళ్లు, ఒంటరితనం వంటి కారణాలు మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. నిరాశలో ఉన్న వ్యక్తుల పట్ల నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వారి మాటలను ఓపికగా వినాలని సూచించారు. వారిని ఒంటరిగా వదిలేయకుండా మాట్లాడి, అండగా నిలవాలని కోరారు. ఆత్మహత్య ఆలోచనలు లేదా తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడితో బాధపడుతున్న వారు కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, వైద్యులు లేదా మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించాలని తెలిపారు. మానసిక ఆరోగ్య సేవల కోసం టెలిమానస్ 14416 టోల్‌ఫ్రీ నంబర్‌ను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. అడగండి.. వినండి.. సహాయం కోరేలా ప్రోత్సహించండి అనే సందేశంతో ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

అన్ని దానాల కన్నా రక్తదానం మిన్న

-యువత రక్తదానం చేసి ప్రాణదాతలు కావాలి: కేఎన్ఆర్

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక బీసీ రోడ్డులోని తిప్పల చినఅప్పారావు కళ్యాణమండపంలో ప్రజా సేవ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో మెగా రక్తదాన శిబిరం, ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. ఫౌండేషన్ చైర్మన్ చలపాక గంగాధర్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమానికి బీజేపీ రాష్ట్ర మీడియా ప్యానలిస్ట్, గాజువాక అసెంబ్లీ ఇన్‌చార్జి కరణంరెడ్డి నరసింగరావు (కేఎన్ఆర్) ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రక్తదానం చేసిన వారికి ధ్రువపత్రాలు, జ్ఞాపికలు అందజేసి అభినందించారు. రక్తదానం అన్ని దానాలకన్నా గొప్పదని కేఎన్ఆర్ అన్నారు. యువత స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేసి ప్రాణదాతలు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ గాజువాక యువ మోర్చా ఇన్‌చార్జి జాగారపు శ్రీను, వందేభారత్ బ్లడ్ బ్యాంక్ చైర్మన్ వినోద్ బాలు, మెడికవర్ ఆసుపత్రి వైద్యులు, వైద్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రధాని మోదీ పుట్టినరోజు సందర్భంగా 17 నుంచి నెల రోజులు పాటు సేవా కార్యక్రమాలు

- బాజపా నేత కేఎన్ఆర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ బిజేపి కార్యాలయంలో జిల్లా అధ్యక్షులు పరశురామరాజు అధ్యక్షతన సేవా సంకల్ప్ అభియాన్ జిల్లా కమిటీ సమావేశం నకు ముఖ్య వక్తగా రాష్ట్ర మీడియా పేనలిస్ట్ సేవా సంకల్ప్ అభియాన్ ఉత్తరాంధ్ర ఇంచార్జ్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు ముఖ్య అతిథిగా రాష్ట్ర కార్యదర్శి మరియు జిల్లా ఇంచార్జ్ శ్రీమతి రెడ్డి పావని పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రధాని మోదీ 76వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా సెప్టెంబర్ 17 నుంచి నెల రోజుల పాటు విశాఖపట్నం జిల్లాలో ఆశీర్వాద దీపం, 25 కోట్ల భారతీయ చిన్నారుల కలలు,సేవా జ్యోతి యాత్ర, వికసిత్ భారత్ సంకల్ప్ యాత్ర, సేవలో నా భాగస్వామ్యం,రంగోలి దేశం,వంటి 11 రకాల సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు రాష్ట్ర సేవా సంకల్ప్ అభియాన్ సభ్యులు కేఎన్ఆర్ తెలిపారు. అందులో భాగంగా సేవా సంకల్ప్ అభియాన్ జిల్లా ఇంచార్జ్ లతో పాటు,ప్రతి మండలానికి ముగ్గురిని ఇంచార్జ్ లుగా నియమించామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా కన్వీనర్ దానేష్,మహిళా మోర్చా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు శ్రీమతి వర్రి లలిత, జిల్లా కోకన్వీనర్ సునీత , యువ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షుడు మూర్తి, కార్యదర్శి గోవింద్ మరియు మండల అధ్యక్షులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

వినాయక చవితి పూజకు పల్లా కు ప్రత్యేక ఆహ్వానం

గాజువాక, చైతన్యవారధి: వినాయక చవితి తొలి పూజ లో పాల్గొనాలని కోరుతూ గాజువాక శాసనసభ్యులు మరియు రాష్ట్ర టిడిపి అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావుకి బిజేపి కన్వీనర్, గాజువాక ఉత్సవ కమిటీ ముఖ్య సలహాదారులు కరణంరెడ్డి నరసింగరావు , కమిటీ ఆర్గనైజర్ బిజేపి నాయకులు కొసిరెడ్డి పృధ్వీ ఆహ్వానం పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కేఎన్ఆర్ మాట్లాడుతూ గత 16 సంవత్సరాలుగా గాజువాక బారీ గణపతికి ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉందని అన్నారు. అది కొనసాగేలా ఈ ఏడాది బిజేపి, విశ్వహిందూ పరిషత్ సభ్యులు కలిసి సంయుక్తగా నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. దైవ కార్యక్రమాల విషయంలో అందరూ సహకరించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో విశ్వహిందూ పరిషత్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కృష్ణారెడ్డి నాయుడు తదితర కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

కూటమి కుట్రలను తిప్పికొడదాం

-వైకాపాలో కార్యకర్తలే శాశ్వతం: గుడివాడ అమర్నాథ్

-జగన్ నిర్ణయానికి కట్టుబడి ఉంటాం.. భీమిలి వైకాపా నేతల ఏకగ్రీవ తీర్మానం

భీమిలి: రాష్ట్రంలో చోటుచేసుకుంటున్న రాజకీయ పరిణామాల నేపథ్యంలో భీమిలి నియోజకవర్గ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకుల అత్యవసర సమావేశం ఆనందపురంలో నిర్వహించారు. వైకాపా రీజినల్ కో-ఆర్డినేటర్, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితులపై చర్చించిన నాయకులు.. పార్టీ అధ్యక్షుడు వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి తీసుకునే ఏ నిర్ణయానికైనా కట్టుబడి ఉంటామని ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించారు. కూటమి ప్రభుత్వం వైకాపాపై చేస్తున్న రాజకీయ కుట్రలు, కక్షసాధింపు చర్యలను తిప్పికొట్టాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని అమర్నాథ్ అన్నారు. భీమిలి నియోజకవర్గం నుంచి ఒక్క నాయకుడు కూడా పార్టీ మారే పరిస్థితి లేదని నేతలు స్పష్టం చేయడం వారి నిబద్ధతకు నిదర్శనమన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పార్టీ బలోపేతానికి సమీక్షా సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు.

కార్యకర్తలే పార్టీకి వెన్నెముక... నాయకులు వస్తుంటారు.. పోతుంటారని, క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీ కోసం పనిచేసే కార్యకర్తలే శాశ్వతమని అమర్నాథ్ అన్నారు. పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయడంలో కార్యకర్తల పాత్ర కీలకమని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుత రాజకీయ పరిస్థితుల్లో కార్యకర్తలంతా ఐక్యంగా నిలిచి అధినేత నిర్ణయాలకు కట్టుబడి పార్టీని ముందుకు తీసుకెళ్తారని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. సమావేశంలో భీమిలి నియోజకవర్గ పార్టీ పరిశీలకుడు తైనాల విజయకుమార్, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు బంక సత్యం, నాయకులు మజ్జి వెంకటరావు, పాండ్రంకి శ్రీను, చందక సూరిబాబు, పినిశెట్టి సింహాచలం నాయుడు, లెంక రాంబాబు, పాండ్రంగి అప్పారావు, బంక కృష్ణం నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొండపేట నూతన కాలనీకి మౌలిక వసతులు కల్పించాలి

-ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావును కలిసిన కాలనీ ప్రజలు

మధురవాడ: పాత పరదేశీపాలెం కొండపేట నూతన కాలనీలో మౌలిక వసతులు కల్పించాలని కోరుతూ కాలనీ ప్రజలు భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావును కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. కాలనీ ఏర్పాటై ఆరేళ్లు గడిచినా కనీస సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి రాలేదని తెలిపారు. కాలనీలో అంత్యక్రియలకు స్థలం లేకపోవడంతో మృతదేహాలను ఇతర ప్రాంతాలకు తరలించాల్సి వస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. డంపింగ్ యార్డు ఆర్చ్ నుంచి కాలనీ వరకు సుమారు రెండు కిలోమీటర్ల మేర రహదారి లేక మట్టి మార్గంలో రాకపోకలు సాగిస్తున్నామని తెలిపారు. వీధి దీపాలు, డ్రైనేజీ, తాగునీటి సౌకర్యాలు లేక ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వివరించారు. ప్రజల సమస్యలను విన్న ఎమ్మెల్యే సానుకూలంగా స్పందించారు. తక్షణమే వీధి దీపాలు, మంచినీటి సౌకర్యం కల్పించేలా అధికారులను ఆదేశించారు. త్వరలో కాలనీలో పర్యటించి సమస్యలను పరిశీలించి మౌలిక వసతుల కల్పనకు చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. దీంతో కాలనీ ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

టాలీవుడ్‌లో శ్రీలీల చాప్టర్ క్లోజ్.. ఇక టార్గెట్ మొత్తం బాలీవుడ్‌లోనేనా?

సినిమా రంగంలో ఎప్పుడు ఎవరి అదృష్టం ఎలా మారుతుందో చెప్పడం అంత సులభం కాదు. ఒక్క హిట్‌తోనే స్టార్‌డమ్ అందుకోవచ్చు.. అదే వరుస పరాజయాలు ఎదురైతే అవకాశాలు కూడా క్రమంగా తగ్గిపోవచ్చు. ముఖ్యంగా కథానాయికల కెరీర్‌లో ఈ మార్పులు మరింత వేగంగా కనిపిస్తుంటాయి. ఇప్పుడు అలాంటి కీలక దశలోనే ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది శ్రీలీల కెరీర్. తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో కొంతకాలం పాటు శ్రీలీల పేరు వరుసగా వినిపించింది. తన అద్భుతమైన డ్యాన్స్, గ్లామర్, స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్‌తో యువతలో మంచి క్రేజ్ సంపాదించుకున్న ఈ భామ.. అగ్ర కథానాయకుల సినిమాల్లో వరుస అవకాశాలు అందుకుంది. అయితే వచ్చిన అవకాశాలను విజయాలుగా మలుచుకోవడంలో మాత్రం ఆమెకు ఆశించిన స్థాయిలో ఫలితాలు దక్కలేదనే అభిప్రాయం ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో ఉంది. దీంతో టాలీవుడ్‌లో ఒకప్పుడు దూసుకెళ్లిన శ్రీలీల కెరీర్ ప్రస్తుతం కొంత నెమ్మదించినట్లు కనిపిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆమె తన కెరీర్‌కు కొత్త దిశను ఎంచుకున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. టాలీవుడ్‌లో అవకాశాలు తగ్గుతున్న సమయంలో శ్రీలీల దృష్టి ఇప్పుడు బాలీవుడ్‌పై పడింది. ఇప్పటికే హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలో తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకునేందుకు సిద్ధమవుతున్న ఈ భామ.. అక్కడే వరుస అవకాశాలను అందుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. కొంతకాలం క్రితమే బాలీవుడ్‌లోకి అడుగుపెట్టాల్సి ఉన్నప్పటికీ.. తన చదువుపై దృష్టి పెట్టడంతో సినిమాలకు కొంత విరామం ఇచ్చింది. తాజాగా తన వైద్య విద్యను పూర్తి చేసుకున్న తర్వాత మళ్లీ పూర్తిస్థాయిలో సినిమాలపై దృష్టి పెట్టినట్లు సమాచారం. ఈసారి కేవలం ఒకటి రెండు హిందీ సినిమాలు చేయాలనే ఆలోచనతో కాకుండా.. బాలీవుడ్‌లోనే తన కెరీర్‌ను బలంగా నిర్మించుకోవాలనే ఉద్దేశంతో శ్రీలీల ముందుకు వెళ్తున్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. బాలీవుడ్‌పై ఫోకస్ పెంచిన శ్రీలీల.. అందుకు తగ్గట్టుగానే తన నివాసాన్ని కూడా మార్చుకున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. హైదరాబాద్ నుంచి ముంబైకి మకాం మార్చినట్లు, అక్కడ ఓ విలాసవంతమైన ఆస్తిని కూడా కొనుగోలు చేసినట్లు సమాచారం. ముంబైలో ఉండటం ద్వారా హిందీ చిత్ర పరిశ్రమకు మరింత దగ్గరగా ఉండటంతో పాటు.. కొత్త కథలు, దర్శకులు, నిర్మాణ సంస్థలతో నిరంతరం టచ్‌లో ఉండే అవకాశం ఉంటుందని ఆమె భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం శ్రీలీల బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో కార్తీక్ ఆర్యన్ సరసన నటిస్తూ హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఈ ప్రాజెక్ట్‌తో తనకు బాలీవుడ్‌లో మంచి గుర్తింపు వస్తుందని ఆమె ఆశలు పెట్టుకుంది. సౌత్‌లో వరుసగా సినిమాలు చేయడం కంటే.. ఇకపై హిందీ సినిమాలకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ఆమె భావిస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి.

సూర్య పోలీస్ స్టోరీ 'సీన్'

తమిళ అగ్ర నటుడు సూర్య ప్రస్తుతం వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నారు. ఇటీవలే ఆయన 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్' చిత్రంతో బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్‌ని సొంతం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఆయన కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రానికి 'సీన్' అనే టైటిల్‌ను ఖరారు చేశారు. జితు మాధవన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని స్వీయ నిర్మాణ సంస్థ 2డీ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ పతాకంపై జ్యోతిక, సూర్య నిర్మిస్తున్నారు. యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా రూపొందిస్తున్న ఈ చిత్రంలో సూర్య పోలీస్ ఆఫీసర్ పాత్రలో కనిపిస్తారని సమాచారం. నజ్రియా కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో నస్లెన్, ఆనంద్‌రాజ్, రాజ్ ప్రియన్ ఇతర ముఖ్యపాత్రల్ని పోషిస్తున్నారు. దీపావళి సందర్భంగా నవంబర్‌లో విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ సినిమాతో పాటు హెచ్.వినోద్, లోకేష్ కనకరాజ్, టీజే జ్ఞానవేల్ వంటి అగ్ర దర్శకులతో వరుస భారీ చిత్రాల్లో నటిస్తున్నారు సూర్య.

ఆయనతో మళ్లీ నటిస్తే ట్రోలింగ్ మొదలవుతుంది .. ఆ భయంతో ఆఫర్‌నే వదులుకున్న ఐశ్వర్య లక్ష్మి

సినీ పరిశ్రమలో ఒక్క విజయం నటీనటుల కెరీర్‌ను ఒక్కసారిగా మార్చేస్తుంది. అదే సమయంలో ఓ పరాజయం మాత్రం కెరీర్‌తో పాటు వ్యక్తిగత జీవితంపైనా తీవ్ర ప్రభావం చూపించే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా సామాజిక మాధ్యమాల ప్రభావం పెరిగిన ఈ రోజుల్లో సినిమా ఫలితం ఆశించిన స్థాయిలో లేకపోతే నటీనటులపై జరిగే ట్రోలింగ్ మరింత తీవ్రంగా ఉంటోంది. తాజాగా హీరోయిన్ ఐశ్వర్య లక్ష్మి తన కెరీర్‌లో ఎదుర్కొన్న అలాంటి చేదు అనుభవాలను గుర్తుచేసుకుంటూ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. దుల్కర్ సల్మాన్ హీరోగా అభిలాష్ జోషి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'కింగ్ ఆఫ్ కోథా' భారీ అంచనాలతో 2023లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. సుమారు రూ.50 కోట్ల బడ్జెట్‌తో రూపొందిన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద ఆశించిన విజయాన్ని అందుకోలేకపోయింది. సినిమా ఫలితంతో పాటు చిత్రబృందం, నటీనటులపై సామాజిక మాధ్యమాల్లో తీవ్ర విమర్శలు, ట్రోలింగ్ జరిగాయి. ఈ సినిమా పరాజయం తన కెరీర్‌పై మాత్రమే కాకుండా వ్యక్తిగత జీవితంపైనా ప్రభావం చూపిందని ఐశ్వర్య లక్ష్మి తెలిపారు. ముఖ్యంగా సినిమాలో తన నటన, సంభాషణలు పలికిన విధానంపై వచ్చిన విమర్శలు తనను తీవ్రంగా బాధించాయని చెప్పారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రేక్షకుల విమర్శలు నిజమేనేమోనని తానూ అనుకున్నానని ఆమె వెల్లడించారు. సినిమాలో దుల్కర్ సల్మాన్ పాత్రను ఉద్దేశించి తాను పలికిన 'రాజువెట్టా' అనే సంభాషణ నెట్టింట విపరీతంగా ట్రోల్ అయిందని గుర్తుచేసుకున్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో మొదలైన ఆ నెగెటివిటీ షూటింగ్ లొకేషన్ల వరకు చేరిందని ఐశ్వర్య లక్ష్మి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 'హలో మమ్మీ' సినిమా షూటింగ్ సమయంలో ఓ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ తనను ఉద్దేశపూర్వకంగా 'రాజువెట్టా' అంటూ పిలిచి గేలి చేశారని తెలిపారు. సినిమాలోని ఓ డైలాగ్ కారణంగా మొదలైన ట్రోలింగ్ ఇలా వ్యక్తిగత స్థాయిలోనూ ఎదురవడంతో తాను తీవ్రంగా కలత చెందినట్లు ఆమె చెప్పారు. ఈ పరిణామాల ప్రభావం మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమలో తనకు వచ్చే అవకాశాలపైనా పడిందని, కొంతకాలం దర్శకనిర్మాతలు తనకు కొత్త అవకాశాలు ఇచ్చేందుకు వెనుకాడేవారని పేర్కొన్నారు. ఈ చేదు అనుభవం తనలో ఎంతటి భయాన్ని కలిగించిందో చెబుతూ ఐశ్వర్య లక్ష్మి మరో ఆసక్తికర విషయాన్ని వెల్లడించారు. 'కింగ్ ఆఫ్ కోథా' తర్వాత దుల్కర్ సల్మాన్‌తో కలిసి ఓ వాణిజ్య ప్రకటనలో నటించే అవకాశం తనకు వచ్చిందట.అయితే ఆ ఆఫర్‌ను ఆమె స్వయంగా తిరస్కరించినట్లు తెలిపారు. దుల్కర్‌తో కలిసి నటిస్తే మళ్లీ అదే తరహాలో ట్రోలింగ్ మొదలవుతుందని, అది ఆ ప్రాజెక్ట్‌పైనా ప్రభావం చూపించే అవకాశం ఉందని భావించినట్లు చెప్పారు. అందుకే సదరు ప్రాజెక్ట్‌కు దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇంతటి చేదు అనుభవం తర్వాత దుల్కర్ సల్మాన్‌తో మళ్లీ కలిసి పనిచేయగలనా అనే సందేహం కూడా తనలో కలిగిందని ఐశ్వర్య లక్ష్మి చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది.

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