అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఊరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

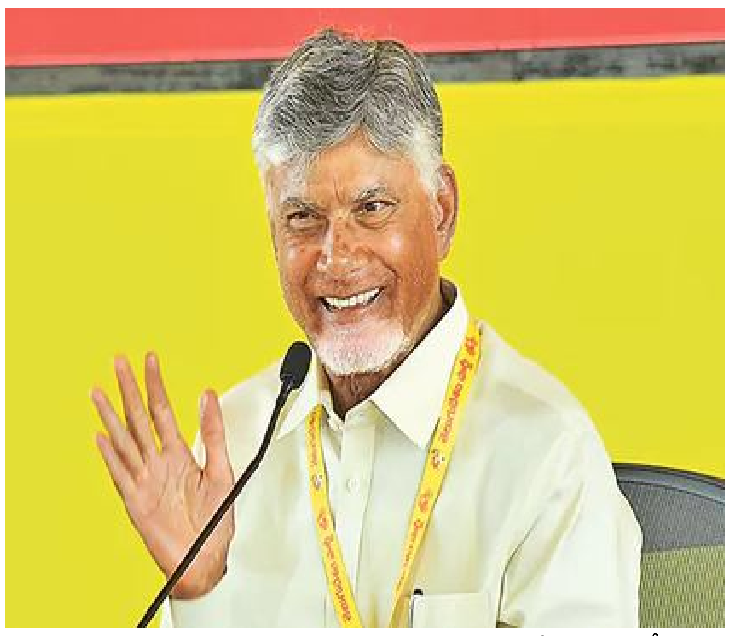
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 86 | మంగళవారం 8-9-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

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

స్థానిక ఎన్నికల్లో ఘన విజయం సాధించాలి

-2029 ఎన్నికలపైనే నా ధ్యాస, ఆలోచన: సీఎం చంద్రబాబు



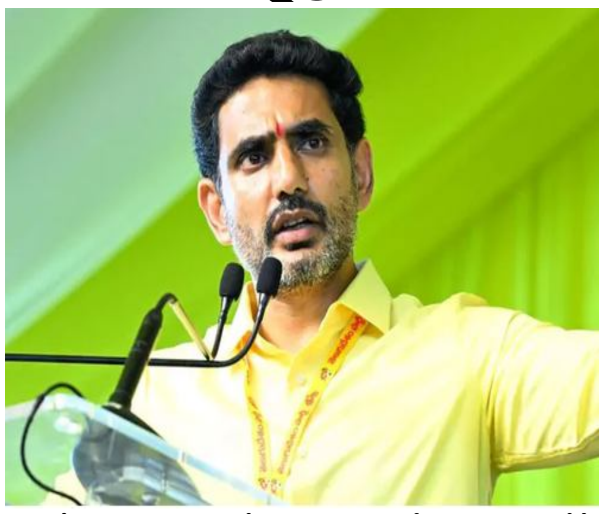
అమరావతి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఘన విజయం సాధించి, 2029 సాధారణ ఎన్నికలకు బలమైన పునాది వేసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తెదేపా ప్రజాప్రతినిధులకు సూచించారు. ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో ఉన్న సానుకూలతను ఓట్లుగా మలిచేందుకు పార్టీ శ్రేణులు క్షేత్రస్థాయిలో సమష్టిగా పనిచేయాలని అన్నారు. నిర్వహించిన తెదేపా నాయకత్వ సదస్సులో పార్టీ బలోపేతం, నియోజకవర్గాల అభివృద్ధిపై సీఎం కీలక సూచనలు చేశారు. 2029 ఎన్నికల్లో విజయం సాధించడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని, 2024 కంటే మెరుగైన ఫలితాలు సాధిస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఇకపై మూడు నెలలకోసారి ఇలాంటి నాయకత్వ సదస్సులు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు.

నియోజకవర్గానికి రూ.కోటి...నియోజకవర్గాల్లో చిన్నచిన్న సమస్యల పరిష్కారానికి ఒక్కో శాసనసభ నియోజకవర్గానికి రూ.కోటి చొప్పున నిధులు కేటాయిస్తామని సీఎం ప్రకటించారు. ఎంపీలు తమ పరిధిలోని నియోజకవర్గాల్లో అభివృద్ధి పనులకు ఎంపీ నిధులను ప్రాధాన్యక్రమంలో వినియోగించాలని సూచించారు.

25 ప్రాధాన్య అంశాలు గుర్తించాలి....ప్రతి ఎమ్మెల్యే తన నియోజకవర్గంలో 25 ప్రాధాన్య అంశాలను గుర్తించి, వాటి ఆధారంగా అభివృద్ధి ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలని చంద్రబాబు సూచించారు. ప్రజల్లో నిరంతరం ఉంటూ, పార్టీ శ్రేణులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ పనిచేస్తే ప్రజల గుర్తింపు, గౌరవం లభిస్తాయని అన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో మహిళలకు రిజర్వ్ చేసిన స్థానాల్లో సమర్థులైన మహిళా నాయకులను ముందుకు తీసుకురావాలని సూచించారు. స్వర్ణాంధ్ర-2047 ప్రణాళికను నియోజకవర్గ స్థాయిలో సమర్థంగా అమలు చేస్తే రాష్ట్రాభివృద్ధితో పాటు ఎన్నికల్లోనూ విజయాన్ని సాధించవచ్చని సీఎం పేర్కొన్నారు.

పార్టీ పదవుల్లో ఉన్నవారిని గౌరవించాల్సిందే

-నారా లోకేశ్ స్పష్టీకరణ



అమరావతి: పార్టీ పదవుల్లో ఉన్నవారిని మంత్రులైనా, ఎమ్మెల్యేలైనా గౌరవించాల్సిందేనని, పార్టీనే సుప్రీం అన్న విషయాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవాలని తెదేపా జాతీయ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మంత్రి నారా లోకేశ్ స్పష్టంచేశారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ సంస్థాగత బలోపేతం, కార్యక్రమాల నిర్వహణపై జరిగిన చర్చలో ఆయన పాల్గొన్నారు. పార్టీ ఏదైనా పని చెబితే దానికే మొదటి ప్రాధాన్యమివ్వాలని లోకేశ్ తెలిపారు. "క్వాంటమ్ టవర్స్‌కు సంబంధించిన కార్యక్రమానికి నన్ను ఆహ్వానిస్తే... అదే సమయంలో పార్టీ అప్పగించిన పని ఉండటంతో అదే నాకు ముఖ్యమని చెప్పి, ఆ కార్యక్రమానికి వెళ్లలేదు" అని ఆయన సొంత అనుభవాన్ని వెల్లడించారు. "పార్టీ ఇచ్చిన పనుల్ని తప్పనిసరిగా చేయాల్సిందే. పార్టీ పదవుల్లో ఉన్నవారు.. పార్టీ కార్యక్రమాలకు రావడానికి ఎవరి అనుమతీ అవసరం లేదు" అని స్పష్టం చేశారు. పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడిగా చంద్రబాబు బీఫారం ఇవ్వకపోతే... ఇక్కడున్నవారెవరూ మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు కాలేరన్న విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. "పార్టీని నిర్లక్ష్యం చేస్తే భవిష్యత్తు ఉండదన్న విషయాన్ని ప్రతి క్షణం గుర్తుంచుకోవాలి. నియోజకవర్గాల్లో పార్టీ కార్యక్రమాలు ఎలా జరుగుతున్నాయో నిరంతరం సమీక్షించుకోవాలి" అని కోరారు.

ఏపీ భవన్‌లో బియ్యం విక్రయ కేంద్రం

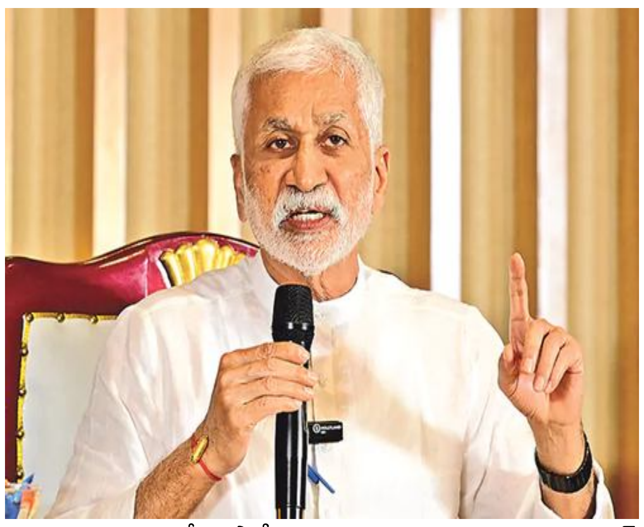
-ప్రారంభించిన మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

దిల్లీ: దిల్లీలోని తెలుగు ప్రజల సంక్షేమం కోసం బియ్యం విక్రయ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు ఏపీ పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ పేర్కొన్నారు. ఏపీ భవన్‌లో ఆయన ఈ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించి మాట్లాడారు. 'తెలుగు రైతులు పండించిన ధాన్యం జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. దిల్లీలో నివసిస్తున్న తెలుగువారికి నాణ్యమైన బియ్యాన్ని అందించాలనే ఈ కేంద్రాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చాం. రేషన్‌కార్డు ఉన్న ఎవరైనా ఇక్కడ సబ్సిడీ ధరకు బియ్యం కొనుగోలు చేయొచ్చు. త్వరలోనే ఇందులో మీమార్ట్ సేవలను తీసుకొస్తాం. కేఎన్ఎం, బీపీటీ రకాల బియ్యం, ఎన్‌సీసీఎఫ్ (నేషనల్ కోఆపరేటివ్ కన్స్యూమర్స్ ఫెడరేషన్) ద్వారా సేకరించిన 64 రకాల సరకులను కూడా ఇందులో సబ్సిడీకి అందజేస్తాం' అని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ భవన్ ప్రత్యేక కమిషనర్ అర్జా శ్రీకాంత్, ప్రభుత్వ సలహాదారు ఏకే జైన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్‌సీసీఎఫ్ ఎండీతో భేటీ...రాష్ట్రంలో నిత్యావసర వస్తువుల సరఫరా, ధరల నియంత్రణ, వినియోగదారుల అవసరాలు వంటి అంశాల గురించి దిల్లీలో నేషనల్ కోఆపరేటివ్ కన్స్యూమర్స్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్‌సీసీఎఫ్) ఎండీ అనిస్ జోసెఫ్ చంద్రను మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ కలిసి చర్చించారు. అనంతరం కేంద్ర వినియోగదారుల వ్యవహారాల శాఖ కార్యదర్శి నిధి ఖరేని కలిసి పౌరసరఫరాలు, వినియోగదారుల సంక్షేమానికి సహకారం అందించాలని కోరారు.

రెచ్చగొడితే ఇంకొన్ని నిజాలు బయటపెడతా

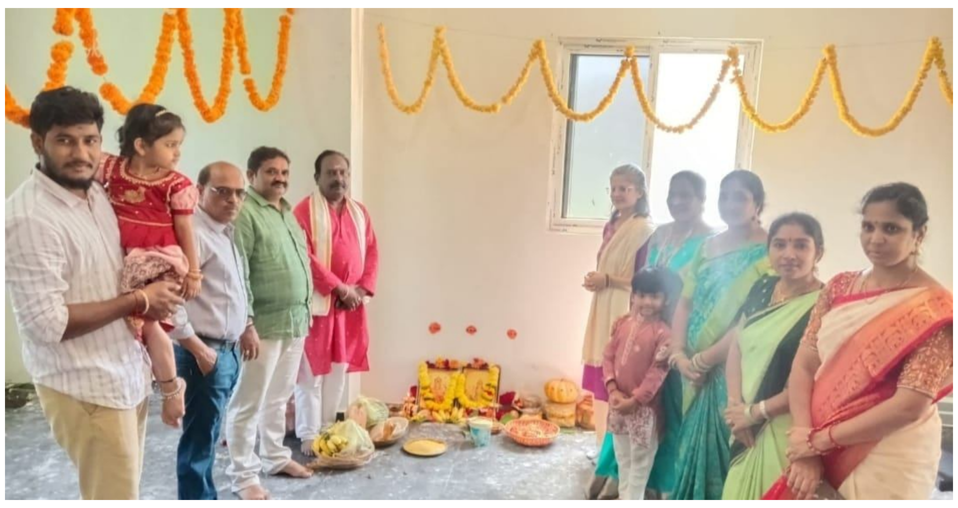
-విజయసాయిరెడ్డి



అమరావతి: దసరా మర్నాడు కొత్త పార్టీని ప్రకటిస్తానని మాజీ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి తెలిపారు. తన వెనక ఎంతమంది ఉన్నారనేది ఆర్నెల్ల నుంచి ఏడాదిలోపు అందరూ చూస్తారని చెప్పారు. ఆయన విజయవాడలో విలేకర్లతో మాట్లాడారు. తెదేపా, వైకాపా రెండూ కుటుంబ పార్టీలని, ఒకరు పోతే మరొకరు అధికారంలో ఉండాలని చూస్తున్నారని, అందువల్లే మూడో ప్రత్యామ్నాయంగా తాను పార్టీ ఏర్పాటుచేస్తున్నానని ప్రకటించారు. అమరావతిని తాను వ్యతిరేకించట్లేదని చెప్పారు. 'రెడ్డి సామాజికవర్గం ఎలా ఆవిర్భవించింది? రెడ్డిరాజులు ఎలా పాలించారనే సమాచారంతో 350 పేజీల పుస్తకాన్ని రచించా. ఇది ఆసక్తికొద్దీ చేశా' అని చెప్పారు. 'వైకాపా కోటరీ మళ్లీ నన్ను నమ్మకద్రోహి అంటూ రెచ్చగొడితే నా దగ్గర చాలా నిజాలున్నాయి, అవన్నీ బయటపెడతా' అని హెచ్చరించారు.

బొత్సది దారుణమైన చరిత్ర.... సాయిరెడ్డి పార్టీ కేఏ పాల్ పార్టీలాగే ఉంటుందని బొత్స సత్యనారాయణ అంటున్నారని విలేకరులు అడగ్గా.. 'అసలాయన ఎన్ని పార్టీలు మారారు? వైఎస్ మృతిచెందాక ఎలా మాట్లాడారు? ఆయన ఆరోపణలకు ఎంత విలువ ఉంటుందో అర్థమవుతుంది' అని ఎద్దేవాచేశారు. ప్రజాధనాన్ని దోచి పార్టీ పెడుతున్నారని మంత్రి సత్యకుమార్ మీపై ఆరోపణలు చేస్తున్నారని అడగ్గా.. 'నేను ప్రజాధనం దోచుకుంటే నాపై కేసులు పెట్టి, అరెస్టు చేయమనండి. నాకు భాజపాతో సత్సంబంధాలున్నాయి, అవేంటనేది ఆ మంత్రికి తెలియదేమో? మాపార్టీ సీఎం అభ్యర్థిగా నేను ఉండను. సమర్థులైన వ్యక్తినే సీఎం చేస్తాం' అని సాయిరెడ్డి తెలిపారు.

వైభవంగా శ్రీ సాయి విద్యానికేతన్ నూతన స్కూల్ భవనం ప్రారంభం



విద్యార్థులను ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దడంలో ఉపాధ్యాయులదే కీలక పాత్ర

- అగనంపూడి జోన్ జెడ్సీ మనిషా త్రిపాఠి

పరవాడ, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 79వ వార్డు జాజులవానిపాలెం బొనంగి దారిలో నిర్మించిన శ్రీ సాయి విద్యానికేతన్ అత్యాధునిక నూతన స్కూల్ భవనాన్ని అగనంపూడి జోన్ జెడ్సీ మనిషా త్రిపాఠి ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆమె పాఠశాల భవనంలోని తరగతి గదులు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సమావేశంలో మనిషా త్రిపాఠి మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయుల దినోత్సవం సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మంచి సమాజ నిర్మాణానికి విద్యార్థులను ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దడంలో ఉపాధ్యాయులు కీలక పాత్ర పోషిస్తారని పేర్కొన్నారు. ఆధునిక యుగంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో, విద్యార్థుల్లో సృజనాత్మకతను పెంపొందించేలా నూతన బోధనా పద్ధతులను అవలంబించాలని ఉపాధ్యాయులను కోరారు. ఉపాధ్యాయులు అంకితభావంతో పనిచేసి విద్యార్థులకు నాణ్యమైన బోధన అందించి మంచి ఫలితాలు సాధించాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు అవసరమైన అన్ని మౌలిక సదుపాయాలతో నూతన భవనాన్ని నిర్మించిన పాఠశాల యాజమాన్యాన్ని అభినందించారు. పాఠశాలల చైర్మన్ శంభంగి రంగారావు మాట్లాడుతూ క్రమశిక్షణ, అంకితభావం, నైపుణ్యం కలిగిన ఉపాధ్యాయుల సహకారంతో నాణ్యమైన విద్యను అందిస్తున్నామని తెలిపారు. తల్లిదండ్రుల సహకారంతో అగనంపూడిలో స్టార్‌డమ్ ఇంగ్లీష్ మీడియం సాధన పబ్లిక్ స్కూల్, గాజువాక సింహగిరి కాలనీలో సిద్ధార్థ పబ్లిక్ స్కూల్, శ్రీనగర్ సుందరయ్య కాలనీలో రవీంద్ర ఇండియన్ స్కూల్, దువ్వాడలో శ్రీ రేడియంట్ స్కూల్, మత్రిపాలెంలో స్టార్ కిడ్స్ ప్లే స్కూల్ నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ప్రస్తుతం జాజులవానిపాలెంలో శ్రీ సాయి విద్యానికేతన్‌ను స్థాపించి ఉన్నత ప్రమాణాలతో విద్య అందిస్తున్నామని తెలిపారు. అర్హత కలిగిన ఉపాధ్యాయుల బోధనతో విద్యార్థులు ఉత్తమ ఫలితాలు సాధిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఏడీసీ చైర్మన్ బలిరెడ్డి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ ఉక్కునగరం చైతన్య పబ్లిక్ స్కూల్‌లో మ్యాథమెటిక్స్ మాస్టర్‌గా పనిచేసిన శంభంగి రంగారావు, ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి విద్యారంగంలో అడుగుపెట్టి నేడు వివిధ ప్రాంతాల్లో ఎనిమిది పాఠశాలలను స్థాపించడం అభినందనీయమన్నారు. ఉత్తమ బోధన, తల్లిదండ్రుల సహకారంతో విద్యార్థులను ప్రగతి పథంలో నడిపిస్తున్నారని కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో పాఠశాలల సీఈవో శంభంగి యువసాయి, హెచ్ఎం బీఎం ప్రసాద్, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు. ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన మనిషా త్రిపాఠిని పాఠశాల యాజమాన్యం ఘనంగా సన్మానించింది.

సంపాదకీయం

సబ్సిడీలు రైతులకు వేగంగా అందాలి

మొన్న జులైలో 29 రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లో 20వేల కుటుంబాలపై పన్నెండో విడత 'గ్రామీణ ఆర్థిక పరిస్థితులు, అభిప్రాయాల సర్వే' నిర్వహించారు. సర్వే చేసిన ప్రతి వంద కుటుంబాల్లో 27 మాత్రమే నిరుటికన్నా ఈ ఏడాది ఆదాయం పెరిగిందని చెప్పాయి. సగంకంటే ఎక్కువ, అంటే వందలో 52 గ్రామీణ కుటుంబాలు తమ ఆదాయంలో ఎలాంటి మార్పు రాలేదని తెలిపాయి. మరో 20 కుటుంబాలు తమ ఆదాయం తగ్గిపోయిందన్నాయి. సూటిగా, సరళంగా చెప్పాలంటే, ప్రతి నాలుగు గ్రామీణ కుటుంబాల్లో మూడు ఆదాయంలో ఎదుగూబొదుగూ లేకుండా నిలిచిపోయాయి. లేకపోతే ఉన్న ఆదాయంలో తరుగును ఎదుర్కొంటున్నాయి. అధిక ఆర్థికవృద్ధి రేటును సాధిస్తున్నామని చెప్పుకొంటున్నా, మన దేశంలో గ్రామీణుల ఆర్థికస్థితి క్రమంగా దిగజారిపోతోంది. 2025 నవంబరులో ప్రతి వంద గ్రామీణ కుటుంబాల్లో 42 అధిక ఆదాయాన్ని ప్రకటించగా, 2026 జులై నాటికి ఆ సంఖ్య 27కి పడిపోయింది. ఈ ఏడాది వర్షాలకు తీవ్ర లోటు ఏర్పడింది. జలాశయాల్లో నీటి మట్టాలు నిరుటితో పోలిస్తే తక్కువగా ఉన్నాయి. ఖరీఫ్ సాగు విస్తీర్ణం తగ్గిపోయింది. వర్షాలు విఫలమైనప్పుడు రైతుల సంపాదన పడిపోతుంది. వారు తక్కువ సంపాదిస్తే, గ్రామంలోని దుకాణదారుడు, కూలీ, చిన్న వ్యాపారి, రవాణా కార్మికుడు వంటివారూ తక్కువే సంపాదిస్తారు. మరోవైపు ధరలు పెరుగుతున్నాయి. ఇంధన వ్యయాలు, ఎరువుల ఖర్చులు పెరిగాయి. యుద్ధాలు వస్తువులను ఖరీదైనవిగా మారుస్తున్నాయి. 2026లో భారతీయ గ్రామాలు రోజువారీ ఖర్చుల కోసం ఎక్కువ ఖర్చు పెట్టాల్సి వస్తుంటే, పంటల ఆదాయం తక్కువగానే వస్తోంది. ఆదాయం పెరగనప్పుడు కుటుంబాలు ఖర్చులు తగ్గించుకోక తప్పదు. కానీ వెచ్చించే ప్రతి రూపాయిలో సగానికంటే ఎక్కువగా ఆహారం కోసమే ఖర్చవుతుంటే, తగ్గించుకోవడానికీ ఒక పరిమితి ఉంటుంది కదా! గ్రామీణ కుటుంబ నెలవారీ ఆదాయంలో మూడింట రెండొంతులు ఆహారం, ఇంధనం, వస్త్రాలు, రోజువారీ అవసరాల కోసమే ఖర్చవుతున్నట్లు నాబార్డ్ సర్వే గుర్తించింది. ఆదాయంలో మిగిలేది దాదాపు ఏమీ లేదు. అంతకుముందు చేసిన పొదుపు కూడా కరిగిపోతోంది. నిరుటికన్నా ఈ ఏడాది ఎక్కువ డబ్బు పొదుపు చేస్తున్నట్లు ప్రతి వంద గ్రామీణ కుటుంబాల్లో పద్దెనిమిది మాత్రమే తెలిపాయి. ప్రజలు తమ కుటుంబాలకు తిండి పెట్టడానికి, ఎలాగోలా మనుగడ సాగించడానికే ఎక్కువ ఖర్చు చేస్తున్నారు. ఇక పొదుపు ఎలా చేయగలరు. కష్టకాలంలో కుటుంబాలు అప్పు తీసుకోవాల్సి వస్తే, తక్కువ వడ్డీకి రుణాలిచ్చే బ్యాంకుకు వెళ్లాలి. అక్కడైతే, నిబంధనలు సరళంగా ఉండి, రుణగ్రహీతలకు చట్టపరమైన రక్షణ ఉంటుంది. కానీ, నాబార్డ్ సర్వే ప్రకారం- బ్యాంకులు, ఇతర నియంత్రిత సంస్థల నుంచి అప్పులు తీసుకుంటున్న గ్రామీణ కుటుంబాలు 2025 నవంబరులో 58 శాతం కాగా, 2026 జులై నాటికి అవి 51 శాతానికి పడిపోయాయి. ఎనిమిది నెలల్లోనే ఏడు శాతం తరుగుదల అన్నమాట. మిగిలిన రుణగ్రహీతలు వడ్డీ వ్యాపారులను, స్నేహితులు, బంధువులను ఆశ్రయిస్తున్నారు. ప్రతి వందమంది గ్రామీణ రుణగ్రహీతల్లో దాదాపు 24 మంది ఇప్పుడు పూర్తిగా ఇలాంటి అనధికారిక మార్గాలపైనే ఆధారపడుతున్నారు. వందమందిలో ఆరుగురు నేరుగా వడ్డీ వ్యాపారుల దగ్గరికే వెళ్తున్నారు. 25 మంది బ్యాంకులు, వడ్డీ వ్యాపారులు... ఇలా ఇరువర్గాల నుంచి ఒకేసారి అప్పులు తీసుకుంటున్నారు. ఇది మరింత ప్రమాదకరం. నేడు గ్రామీణ భారతదేశంలో అనధికారిక రుణాలపై సగటు వడ్డీ రేటు సంవత్సరానికి 17.77 శాతంగా ఉంది. అదే బ్యాంకులు వ్యవసాయ రుణాలపై 7-9 శాతం వడ్డీ వసూలు చేస్తాయి. ఒక కుటుంబం వైద్యపరమైన అత్యవసరానికి, ఇంట్లో పెళ్లి కోసం అధిక వడ్డీకి అప్పు తీసుకుంటే, తీర్చలేని పరిస్థితి ఎదురు కావచ్చు. వర్షాలు పడక ఒక పంట విఫలమైతే ఆ కుటుంబానికే కాదు, బ్యాంకులకూ సమస్యే. ఎక్కువ మంది గ్రామీణ రుణగ్రహీతలు సంస్థాగత రుణాలను విడిచిపెట్టి, వడ్డీ వ్యాపారులు, అనధికార మార్గాల్లో ఎక్కువ వడ్డీకి రుణాలు తెస్తే, అంతకుముందు తీసుకున్న బ్యాంకు రుణాలను కూడా తీర్చలేరు. ఇప్పుడు వడ్డీ వ్యాపారి దగ్గర రుణం తీసుకున్న పేద రైతు, భవిష్యత్తులో బ్యాంకు పుస్తకాల్లో మొండి బకాయిదారు అవుతాడు. గతేడాది పార్లమెంటులో సమర్పించిన డేటా ప్రకారం దేశవ్యాప్తంగా 400కంటే ఎక్కువ సహకార బ్యాంకులు మూడేళ్లలో రూ.7,326 కోట్లకు పైగా నష్టపోయాయి. సహకార బ్యాంకులు బలహీనపడితే పేద గ్రామీణులకు అప్పు ఇచ్చేవారూ ఉండరు. వారంతా వడ్డీ వ్యాపారుల బారిన పడక తప్పదు. బ్యాంకులు, ముఖ్యంగా సహకార బ్యాంకులు ఆర్థికంగా బలంగా ఉండాలి. వాటిని నిజాయతీగా నిర్వహించాలి. రైతులకు చౌకగా, సులభంగా, వేగంగా రుణాలు అందించడమే జాతీయ ప్రాధాన్యంగా మారాలి. వారికి కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డులను అందించాలి. రుతుపవనాల వైఫల్యాన్ని ఆర్థికంగా అత్యవసర పరిస్థితిగా పరిగణించి పంట బీమా క్లెయిములను వేగంగా పరిష్కరించాలి. ఇన్‌పుట్ సబ్సిడీలు రైతులకు వేగంగా అందాలి. కరవు పీడిత జిల్లాల్లో ఉపాధి పథకాలను పటిష్ఠంగా అమలు చేయాలి. గ్రామీణ భారతం సరసమైన రుణాలు, సమయానికి తగిన సహాయం కోరుతోంది. ఇప్పుడు పల్లెలకు ఆ మద్దతు దక్కకపోతే మున్ముందు భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వస్తుంది.

అంతర్జాతీయ బాల్ బ్యాడ్మింటన్‌కు ఎంపికైన తేజస్వినికి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల ఆర్థిక సాయం

- చైనాలో జరిగే అండర్-17 అంతర్జాతీయ పోటీల్లో సత్తా చాటాలి - రూ.లక్ష ఆర్థిక సహాయం అందించిన ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: చైనాలో జరుగుతున్న అండర్-17 అంతర్జాతీయ బాల్ బ్యాడ్మింటన్ పోటీలకు ఎంపికైన పెందుర్తి మండలం గొరపల్లి గ్రామానికి చెందిన 15 ఏళ్ల క్రీడాకారిణి దంతులూరి విజయ తేజస్వినికి పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే, జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పంచకర్ల రమేష్‌బాబు అభినందనలు తెలిపారు. సోమవారం పెందుర్తి నియోజకవర్గం సుజాతనగర్‌లోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో తేజస్విని కుటుంబ సభ్యులను కలిసిన ఎమ్మెల్యే, చైనా పర్యటనకు వెళ్లిన తేజస్వినికి రూ.1 లక్ష ఆర్థిక సహాయం అందించారు. తేజస్విని తల్లికి నగదును అందజేసి, అనంతరం ఫోన్‌లో తేజస్వినితో మాట్లాడి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. చైనాలో జరుగుతున్న అండర్-17 అంతర్జాతీయ బాల్ బ్యాడ్మింటన్ పోటీలకు తేజస్విని ఎంపిక కావడం పెందుర్తి నియోజకవర్గానికి గర్వకారణమని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ వేదికపై ప్రతిభను చాటుకుని పతకం సాధించి రాష్ట్రంతో పాటు పెందుర్తి ప్రాంతానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని, ప్రతిభ కలిగిన యువతకు అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు తాను ఎల్లప్పుడూ ముందుంటానని పంచకర్ల రమేష్‌బాబు తెలిపారు. తేజస్వినికి ఆర్థిక సహాయం అందించడం ద్వారా తనకున్న క్రీడా స్ఫూర్తిని చాటుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా తేజస్విని తల్లి మీడియాతో మాట్లాడుతూ, చిన్ననాటి నుంచే తన కుమార్తెకు క్రీడలపై ఎంతో ఆసక్తి ఉందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం అంతర్జాతీయ స్థాయికి ఎదగడం తమ కుటుంబానికి ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. చైనా పర్యటనకు ఆర్థిక సహాయం అందించి తమ కుమార్తెను ప్రోత్సహించిన ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై అవగాహన

పరవాడ, చైతన్యవారధి: కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనలో చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించడంతో పాటు వారి సమస్యలను తెలుసుకుని సత్వర పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని క్లస్టర్ 10 ఇంచార్జ్, మాజీ కార్పొరేటర్ రౌతు శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, రాష్ట్ర పార్టీ అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాస్, పెందుర్తి నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ గండి బాబ్జి ఆదేశాల మేరకు సోమవారం క్లస్టర్ 10 పరిధిలోని బూత్ నంబర్ 237, తాడి గ్రామంలో రౌతు శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో ఇంటింటి ప్రచార కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఇంటింటికీ వెళ్లి కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్లలో సాధించిన విజయాలు, చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు వివరించారు. అనంతరం ప్రజల నుంచి స్థానిక సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రజలు తమ దృష్టికి తీసుకువచ్చిన సమస్యలను సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి సత్వరం పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామని రౌతు శ్రీనివాస్ హామీ ఇచ్చారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల ప్రయోజనాలు అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ అందేలా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు నిరంతరం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని ఆయన సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీసీ, మాజీ సర్పంచ్ బొడ్డపల్లి అప్పారావు, ఎన్. పరమటయ్య, రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరవాడలో ఈఎస్ఐ ఆసుపత్రి నిర్మించాలి

- సీఐటీయూ జిల్లా నాయకులు గనిశెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్

పరవాడ, చైతన్య వారధి: పరవాడ మండల కేంద్రంలో ఈఎస్ఐ ఆసుపత్రిని తక్షణమే నిర్మించాలని సీఐటీయూ జిల్లా నాయకులు గనిశెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు జిల్లా కలెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు కాపీని అందజేశారు. అనంతరం అనకాపల్లి జిల్లా ఇండస్ట్రియల్ జనరల్ మేనేజర్ పీకేపీ ప్రసాద్‌కు మెమోరాండం సమర్పించారు. పరవాడలో ఈఎస్ఐ ఆసుపత్రి నిర్మాణం కోసం సర్వే నంబర్ 259లో 1.43 ఎకరాల భూమిని కేటాయించినప్పటికీ, ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం నిధులు విడుదల చేసి ఆసుపత్రి నిర్మాణాన్ని చేపట్టలేదని గనిశెట్టి సత్యనారాయణ తెలిపారు. దీంతో ఎన్‌టీపీసీ, ఫార్మాసిటీ, ఇండస్ట్రియల్ పార్క్‌లలో పనిచేస్తున్న సుమారు 23 వేల మంది ఈఎస్ఐ బీమా చెల్లిస్తున్న కార్మికులకు అవసరమైన వైద్య సేవలు అందడం లేదన్నారు. పరిశ్రమల్లో ప్రమాదాలు జరిగిన సమయంలో గాయపడిన కార్మికులను మెరుగైన వైద్యం కోసం విశాఖపట్నానికి తరలించాల్సి వస్తోందని, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఆసుపత్రికి చేరుకునేలోపే మార్గమధ్యంలో కొందరు కార్మికులు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పరవాడలో బర్న్ వార్డుతో కూడిన పూర్తి స్థాయి ఈఎస్ఐ ఆసుపత్రిని వెంటనే నిర్మించాలని ఆయన కోరారు. ఫార్మాసిటీ, ఎన్‌టీపీసీ, ఇండస్ట్రియల్ పార్క్‌లలో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు స్థానికంగానే అత్యవసర వైద్య సేవలు అందేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. కేటాయించిన భూమిలో ఆసుపత్రి నిర్మాణానికి అవసరమైన నిధులను తక్షణమే విడుదల చేసి పనులు ప్రారంభించాలని గనిశెట్టి సత్యనారాయణ కోరారు.

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్‌కు దరఖాస్తు చేసుకోవాలి

- అర్హత ఉన్న ఏ ఒక్కరికీ అవకాశం దూరం కాకూడదు - ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్‌బాబు

పెందుర్తి, చైతన్య వారధి: ఎన్టీఆర్ భరోసా కొత్త పెన్షన్లకు అర్హత కలిగిన ప్రతి ఒక్కరూ దరఖాస్తు చేసుకుని ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెందుర్తి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్‌బాబు నియోజకవర్గ ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గంలో అర్హత కలిగిన ఏ ఒక్క పేదవాడికీ పెన్షన్ అవకాశం దూరం కాకుండా చూడటమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. సుజాతనగర్‌లోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ఎన్టీఆర్ భరోసా కొత్త పెన్షన్ల దరఖాస్తులపై సంబంధిత అధికారులతో ఎమ్మెల్యే సమావేశం నిర్వహించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన పాత్రికేయ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, సెప్టెంబర్ 7 నుంచి 16వ తేదీ వరకు అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ కొత్త పెన్షన్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకునే అవకాశం ఉందన్నారు. వృద్ధులు, వితంతువులు, దివ్యాంగులు, ఒంటరి మహిళలు, పేద కళాకారులు తదితర అర్హత కలిగిన ప్రతి ఒక్కరూ ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. గతంలో పెన్షన్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న వారు కూడా మరోసారి సంబంధిత అధికారులను సంప్రదించి తమ దరఖాస్తు స్థితిని తెలుసుకోవాలని కోరారు. అనర్హులను ప్రోత్సహించకుండా, అర్హత కలిగిన పేదలకు అన్యాయం జరగకుండా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని పంచకర్ల రమేష్‌బాబు సూచించారు. కొత్త పెన్షన్ దరఖాస్తుల అవకాశాన్ని మీడియా ద్వారా విస్తృతంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సమాచారం చేరేలా చూడాలని కోరారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశాల మేరకు పేద కుటుంబాలకు పెన్షన్ ఒక ఆర్థిక భరోసాగా నిలుస్తోందని అన్నారు. అర్హులకు ఎలాంటి అన్యాయం జరగకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత అధికారులతో పాటు ప్రజాప్రతినిధులపై ఉందన్నారు. ప్రభుత్వం బృహత్తర ప్రణాళికతో సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందని, తద్వారా సమాజంలో అసమానతలను రూపుమాపే దిశగా చర్యలు చేపడుతోందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. ఈ పాత్రికేయ సమావేశంలో రాష్ట్ర కనీస వేతనాల డైరెక్టర్ బల్లెడ్డి అప్పారావు, సీనియర్ నాయకులు ఇందల రమణ, పెందుర్తి ఏఎంసీ డైరెక్టర్ లక్కీ గోవింద్, గల్లా శ్రీనివాసరావు, సబ్బవరం మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కర్రి కనకరాజు, వార్డు అధ్యక్షులు కంచిపాటి మధు, మాజీ సర్పంచ్ మామిడి శంకర్రావుతో పాటు పెందుర్తి నియోజకవర్గానికి చెందిన ఉమ్మడి ఎన్డీఏ మహాకూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి పనుల్లో వేగం పెంచాలి

- విద్యుత్, తాగునీటి సరఫరాకు అంతరాయం లేకుండా ముందస్తు చర్యలు
- రోడ్డు ఆక్రమణలపై కఠిన చర్యలు తప్పవు - ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్‌కుమార్

అచ్యుతాపురం, చైతన్య వారధి: ఎలమంచిలి నియోజకవర్గ సమగ్ర అభివృద్ధే లక్ష్యంగా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని ఎలమంచిలి ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్‌కుమార్ ఆదేశించారు. అచ్యుతాపురం మండల కేంద్రంలోని ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మండల పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే పాల్గొని పలు అంశాలపై అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. మండలంలోని అభివృద్ధి పనులు, తాగునీటి సరఫరా, రహదారులు, విద్య, వైద్యం, పారిశుద్ధ్యం తదితర అంశాలపై అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రజల సమస్యల పట్ల అధికారులు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని, ప్రజల నుంచి అందే ప్రతి ఫిర్యాదుపై సత్వరమే స్పందించి పరిష్కారం చూపాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు అర్హులైన ప్రజలకు సకాలంలో అందేలా అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు.

నీటిని పొదుపుగా వినియోగించాలి... ఎలమంచిలి నియోజకవర్గానికి గోదావరి జలాలు అందుబాటులోకి వస్తున్న నేపథ్యంలో భూగర్భ జలాలను వృథా చేయకుండా ప్రతి ఒక్కరూ నీటిని పొదుపుగా వినియోగించుకోవాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ప్రభుత్వ పెన్షన్ల కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవాలని కోరారు.

పూడిమడకలో హెల్త్ సెంటర్‌కు స్థలం పరిశీలన... పూడిమడక గ్రామంలో హెల్త్ సెంటర్ మంజూరైనందున వెంటనే అనువైన స్థలాన్ని పరిశీలించాలని తహసీల్దార్‌ను ఎమ్మెల్యే ఆదేశించారు. అలాగే సీఎస్ఆర్ నిధులను సద్వినియోగం చేసుకుని పశువుల షెడ్ల నిర్మాణానికి వినియోగించేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు సూచించారు.

విద్యుత్, తాగునీటికి అంతరాయం లేకుండా చర్యలు... నియోజకవర్గంలోని గ్రామాల్లో విద్యుత్, తాగునీటి సరఫరాలో ఎలాంటి అంతరాయం ఏర్పడకుండా అధికారులు ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని ఎమ్మెల్యే ఆదేశించారు. ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు నిరంతరాయంగా అందేలా పర్యవేక్షణ పెంచాలని సూచించారు.

రోడ్డు ఆక్రమణలపై కఠిన చర్యలు... రోడ్డు విస్తరణ పనులకు ఆక్రమణలు అడ్డంకిగా మారితే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించబోమని ఎమ్మెల్యే హెచ్చరించారు. అవసరమైతే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణే కూటమి ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీల విషయంలో పోలీసులు చర్యలు తీసుకునే సమయంలో తాను ఎమ్మెల్యేగా ఒక్క ఫోన్ కాల్ కూడా చేసి జోక్యం చేసుకోలేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల ప్రాణాలను కాపాడటం, రోడ్డు ప్రమాదాల సంఖ్యను తగ్గించడమే తమ ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు.

కుట్రలు, భయాందోళనలు సృష్టించే వారిని ఉపేక్షించం... గత ప్రభుత్వం ప్రజల సమస్యలను పట్టించుకోకుండా అరాచక పాలన సాగించిందని ఎమ్మెల్యే విమర్శించారు. కావాలని కుట్రలు పన్ని ప్రజల్లో భయాందోళనలు సృష్టించే వారిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించబోమని హెచ్చరించారు. నిజానిజాలను వెలికితీసి కుట్రలను తప్పకుండా ఛేదిస్తామని స్పష్టం చేశారు.

రైతులకు పంట బీమా సకాలంలో అందాలి... ఎలమంచిలి నియోజకవర్గ సమగ్ర అభివృద్ధే తమ లక్ష్యమని సుందరపు విజయ్‌కుమార్ పేర్కొన్నారు. రైతులందరికీ పంట బీమా సకాలంలో అందేలా అధికారులు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. మండలంలోని అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్‌కుమార్ సూచించారు.

వెంటనే అయిపోవాలనే తొందరవద్దు..

స్లోగా చేస్తూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించండి! మంచి స్పాట్ ఎంచుకున్నాక ఏదో తొందరపడి గబా గబా కానిచ్చేస్తే ఫలితం ఉండదు. పైగా ఇలా చేస్తే మంచి అవకాశాన్ని మిస్ చేసుకున్నామనే ఫీలింగ్ వెంటాడుతుంది. కాబట్టి అలా జరగకూడదు అంటే.. స్లోగా చేస్తూ.. ప్రతీ క్షణాన్ని ఆస్వాదించాలి. అప్పుడే మీరు చక్కటి అనుభూతికి లోనవుతారని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ మనం చెప్పుకోబోయేది దేని గురించి అనుకుంటున్నారా?.. విహార యాత్రల్లో స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్ బెనిఫిట్స్ గురించి. సోలో ట్రావెలింగ్ అంటే ఒంటరి ప్రయాణం అని అందరికి తెలిసిందే. కానీ ప్రజెంట్ 'స్లో ట్రావెలింగ్' కూడా ట్రెండింగ్‌లో ఉంది. అసలు ఉద్దేశం ఇదే!.... బిజీ వర్క్ అండ్ లైఫ్ షెడ్యూల్ కారణంగా చాలామందికి ఎప్పుడంటే అప్పుడు విహార యాత్రలకు వెళ్లడానికి వీలు పడదు. దీంతో కొందరు ఉన్న సెలవు రోజుల్లోనో లేక రెండు మూడు రోజులు లీవు పెట్టో మంచి టూరిస్ట్ స్పాట్లకు వెళ్తుంటారు. కానీ జర్నీ అండ్ విజిటింగ్ సమయాలు సరిపోక అందమైన ప్రదేశాలను కూడా మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించకుండా ఏదో గబ గబా చూసేసి, వేగంగా తిరిగి వస్తుంటారు. తీరా ఇంటికి వచ్చాక ఆ ప్రదేశాన్ని పూర్తిగా చూడలేకపోయామనో, సమయంలేక వెంటనే వచ్చేశామనో ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితికి చెక్ పెట్టాలనే కాన్సెప్ట్‌తో ప్రారంభమైందే 'స్లో ట్రావెలింగ్' మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదిస్తూ.. ప్రజెంట్ 'స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్' ట్రెండ్ నడుస్తోంది. చాలామంది యువతీ యువకులకు ఈ కాన్సెప్ట్ గురించి సోషల్ మీడియాలో చర్చించుకోవడం, ఫాలో అవడం చేస్తున్నారు. వెళ్లిన టూరిస్టు ప్రదేశాన్ని తొందరపాటుతో కాకుండా, అక్కడే చాలాసేపు సేద తీరుతూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించడం, అలాగే జర్నీ కూడా ప్రకృతిని, పరిసరాలను ఆస్వాదిస్తూ నెమ్మదిగా కొనసాగించడమే 'స్లో ట్రావెలింగ్' యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. ఇదే ప్రయాణాన్ని ఒంటరిగా కొనసాగిస్తే 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' అంటారు.

అనువైన.. అందమైన ప్రదేశాలు: 'స్లో సోలో ట్రావెలింగ్'కు అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలు మనదేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిలో కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా అసోంలోని బ్రహ్మపుత్ర రివర్ మధ్యలో ఉండే అందమైన మజూలి ఐల్యాండ్ ప్రస్తుతం సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయడానికి మంచి స్పాట్‌గా టూరిస్టు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీంతోపాటు అరుణాచల్ ప్రదేశ్‌లో ఎగుడు దిగుడు కొండల మధ్య ఉండే మెచుకా ప్రాంతం కూడా సోలో అండ్ స్లో ట్రావెలింగ్‌కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మరో అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం, విహార యాత్రికులను కట్టి పడేసే ప్లేస్ అండమాన్ ఐలాండ్స్. సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే డార్జిలింగ్‌లోని గ్లెన్‌బర్న్ టీ ఎస్టేట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం మనాలిలో ఉన్న నార్త్ ఎస్టేట్ గెస్ట్ హౌస్, కేరళ రాష్ట్రంలో పెరియార్ నదీ తీరాన ఉండే డ్రాగనోర్ హిస్టరీ కేఫ్ వంటివి 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' చేసేవారికి అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలుగా వర్ధిల్లుతున్నాయి.

పొట్ట కొవ్వును త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?

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

రుగ్మతగా మారుతున్న అతి భావోద్వేగాలు

మనుషులన్నాక భావాలు, భావోద్వేగాలు సహజం. ఆయా పరిస్థితులు, సందర్భాలను బట్టి ఇవి వ్యక్తం అవుతుంటాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బందీ ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. కాకపోతే సమయం, సందర్భంలేని అతి భావోద్వేగాలే అనర్థదాయకమని, మానసిక రుగ్మతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషనల్ అండ్ బిహేవియర్‌ను 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్మతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాల్సిన సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హ్యాపీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా నవ్వడం వంటి ప్రవర్తన వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఇది రెండు వారాలకు మించి కొనసాగుతున్నే మానసిక నిపుణులు 2015లో మొదటిసారిగా 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా నిర్ధారించారు. దీనిబారిన పడిన బాధితులు చెప్పిందే చెప్పడం, చేసిందే చేయడం వంటి విచిత్ర ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటారు. అతి భావోద్వేగ సందర్భాలు: కొందరు బస్సుల్లో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు సంభవించే కదలికలవల్ల కూడా ఏదో ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుందని అనుకుంటారు. బస్సు కిందపడి చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. అలాగే మరికొందరు తమ కుటుంబంలో, బంధువుల్లో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాతీపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అదృశ్య శక్తులు వెంటాడుతున్నాయని కూడా భ్రమ పడుతుంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాస్తవాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి రుగ్మత కలిగిన దాదాపు 50 శాతం మంది బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ బాధితులే అయి ఉంటారు. వీరు ఏదో ఒక సందర్భంలో ఆత్మహత్యాయత్నం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే బార్డర్‌లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు అలర్ట్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషనల్ సిచ్యువేషన్స్‌ను నివారించగలిగే వెదర్ క్రియేట్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తన నుంచి డైవర్ట్ చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలను పక్కదారి పట్టించడం, కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితులు ఏ పరిస్థితులవల్ల అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నారో ఆ పరిస్థితులను నివారించాలి. ఇలా చేస్తే క్రమంగా ఈ అతి భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే 'బార్డర్‌లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్' తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మార్పురాకపోతే మానసిక వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స అందించాలి. ప్రజెంట్ కంపాషన్ ఫోకస్డ్ థెరపీ వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

సెల్‌ఫోన్‌లో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్నారా..?

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

యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

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

వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..!

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

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే.. అది వర్షంలో తడుస్తుందా?

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

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

కాశీ గురించి, కాశీ విశ్వనాథుని గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో కాశీ కూడా ఒకటి. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం ఇక్కడ భోలా శంకరుడు వెలసినందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది.అయితే కొన్నిసార్లు ఈ క్షేత్రాన్ని కొంతమంది కాశీ అని, మరికొంతమంది బనారస్ అని, మరికొందరు వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఒక్క క్షేత్రానికి ఈ మూడు పేర్లు ఎందుకు వచ్చాయి, దాని వెనుక చరిత్ర ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.కాశీ అనే పేరు..స్కందపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనంద్‌కానన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పటికీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్టించాడు. కాశీ అనే పదం కాష్ నుంచి వచ్చిందంటారు. అంటే ప్రకాశించడం అని అర్థం. కాశీ అనే పదానికి కాంతిని ఇచ్చే నగరం అని అర్థం. అంటే జ్ఞానజ్యోతి ఎక్కడ నుంచి వ్యాపించిందో ఆ ప్రదేశాన్ని కాశీ అంటారు. కాశీలో మరణించిన తరువాత, ఆత్మ మోక్షాన్ని పొందుతుందని నమ్ముతారు. మోక్షమార్గాన్ని ప్రకాశింపజేయడం వల్ల దీనికి కాశీ అని పేరు వచ్చిందని దీని అర్థం. అదే సమయంలో, భరతవంశీ రాజు కాష్ కాశీని స్థిరపరిచాడని హరివంశ పురాణ నిపుణులు అంటున్నారు. అతని పేరు మీదుగా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారు.

బనారస్ పేరు: ఈ పురాతన నగరానికి బనారస్ అనే పేరు ఎలా వచ్చిందనే కథ కూడా ఉంది. బనార్ రాజా పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహ్మద్ ఘోరీ దాడిలో బనార్ రాజా చనిపోయాడని చెబుతారు. ఈ నగరం రంగుల జీవనశైలిని చూసి మొఘలులు దీనికి బనారస్ అని పేరు పెట్టారని కూడా చెబుతారు. ఈ పేరు మొఘలుల పాలన నుండి బ్రిటీష్ వారి వరకు కొనసాగింది. మహాభారతంలో కూడా బనారస్ గురించి చాలాసార్లు ప్రస్తావించారు. పాలీ భాషలో దీనిని బనారసి అని పిలిచేవారు. అది తరువాత కాలంలో బనారస్‌గా మారింది. వారణాసి అనే పేరు..: బనారస్‌ను ఆధునిక కాలంలో వారణాసి అని పిలుస్తున్నారు. వరుణ, అసి అనే రెండు నదుల మధ్య ఉన్న నగరాన్ని వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఈ నగరం వారణా లేదా వరుణ, అసి అనే రెండు పదాల గురించి పురాణాలలో కూడా ప్రస్తావించారని చరిత్ర చెబుతుంది. వారణాసిలో వరుణుడు ఉత్తరాన గంగతో కలుస్తాడు. అలాగే అసి నది దక్షిణాన గంగలో కలుస్తుంది. బౌద్ధ జాతక కథలలో కూడా వారణాసి ప్రస్తావన ఉంది. భోలా శంకరుని నగరం: ఈ నగరానికి అనేక ఇతర పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇక్కడ మాట్లాడే భాష కాశికా పేరు మీద కూడా దీనికి కాశి అని పేరు పెట్టారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు దీనిని మహాశంషణ్, ముక్తిభూమి, రుద్రవస్, తపస్థలి, త్రిపురారిరాజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. ఆలయాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనిని దేవాలయాల నగరం అని పిలిచేవారు. కాశీని మతపరమైన రాజధాని, శివుని నగరం, జ్ఞాన నగరం, దీపాల నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. మత్స్య పురాణంలో (185/68-69) బాబా విశ్వనాథ్ ధామ్ కాకుండా, కాశీలో మరో ఐదు ప్రధాన పుణ్యక్షేత్రాల గురించి ప్రస్తావించారని పండితులు చెబుతున్నారు.

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తింటున్నారా?

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

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుందని కొందరికి అనిపించకపోవచ్చు.ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనసుకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదవడం వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికీ ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశం గురించి కంటెంట్ సృష్టికర్త రాజన్ సింగ్ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ రీల్‌లో దాని గురించి మాట్లాడాన్ని చూడండి. చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్కింగ్ మెమరీ ఓవర్‌లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం "రెండు ఛానెల్‌లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన తాకిడిని సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం కష్టం అవుతుంది, "అని రాజన్ సింగ్ చెప్పారు. "అయితే, మీరు సాహిత్యం లేకుండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు" అని ఆయన చెప్పారు.చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చెబుతారు: "సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధపై సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కాడబమ్ మైండ్‌టాక్‌లోని క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ నేహా పరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని , టాస్క్‌లకు ప్రేరణాత్మక నేపథ్యాన్ని అందిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెరుగైన ఉద్రేకం , మూడ్ రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సంభావ్యంగా పెంచుతాయి. అయినప్పటికీ, సంగీతం చాలా బిగ్గరగా లేదా సంక్లిష్టంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ, మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు, ఇది పనితీరు తగ్గడానికి దారితీస్తుందని అతను సింగ్‌తో అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది, తరచుగా "మొజార్ట్ ఎఫెక్ట్" అని పిలవబడే పరాశర్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి , మానసిక చురుకుదనాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉదహరించబడుతుంది. "పరిసర సంగీతం , స్థిరమైన, ఓదార్పు లయలతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకస్మిక మార్పులు , దృష్టిని మరల్చగల సంక్లిష్ట అంశాలు లేవు" అని పరాశర్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి నేపథ్య సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించకుండా భావోద్వేగ , అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. "చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం ప్రయోజనకరమా లేదా హానికరమా అనేది అధ్యయన సామగ్రి యొక్క సంక్లిష్టత, సంగీతం యొక్క సాహిత్యం , టెంపో, సంగీతంతో వ్యక్తికి ఉన్న పరిచయం , వారి వ్యక్తిగత అధ్యయన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది" అని పరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన ఏకాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చవచ్చు.

చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలో

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

ఈ అలవాట్లు ఉంటే విజయం మీ వెంటే!

విజయం ఒక్కరోజు అకస్మాత్తుగా మన తలుపు తట్టదు. అది రోజువారీ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సానుకూల దినచర్యను అనుసరించడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో సక్సెస్ మార్గంలో నడవగలడు.అందుకోసం ఏంచేయాలంటే.. మీ రోజును ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. ప్రతి రాత్రి కొన్ని నిమిషాల సమయాన్ని వెచ్చిస్తే మీరు విజయం సాధించవచ్చు.ముఖ్యమైన పనుల కోసం సమయాన్ని కేటాయించడానికి వల్ల ఆ పనులు త్వరగా పూర్తై మీకు మిగతా పనులు చేసుకోవడానికి మరికొంత సమయం ఉంటుంది. 5 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయం పట్టే పనులను వెంటనే చేయడం వల్ల కూడా ఎక్కువ పని చేశామని ఫీలింగ్ కూడా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత కొన్ని పనులు చేయడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల రాబోయే రోజుకి సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అది ధ్యానం, వ్యాయామం, పోషకమైన అల్పాహారాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావొచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి సారించడం ద్వారా రోజువారి సక్సెస్ రేటు పెరుగుతుంది. ఇక ఆరోగ్యం, తగినంత విశ్రాంతి కూడా అవసరం. నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ శరీరం మరియు మనస్సును రీఛార్జ్ చేయడానికి ప్రతి రాత్రి తగినంత విశ్రాంతి ఉండేలా చూసుకోండి, తద్వారా నూతన శక్తిరోజును ప్రారంభించవచ్చు..

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందట..!

మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%దీతీమ్మర్ ఝుఅఎవతీ%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్యుపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే కారకాలు. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో చూద్దాం. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. స్థూలకాయం ఉన్న స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఆరోగ్యవంతమైన మహిళల కంటే 30-60% ఎక్కువ. రెగ్యులర్ శారీరక శ్రమ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బ్రిటీష్ జర్నల్ ఆఫ్ క్యాన్సర్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 20% తక్కువగా ఉంటుంది. మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం మంచిది. తల్లిపాలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని గమనించబడింది. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక మెటా-విశ్లేషణలో తల్లిపాలు తాగని మహిళలతో పోలిస్తే 12 నెలలకు పైగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 26% తగ్గిందని కనుగొంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్లను చేర్చండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన, అధిక కొవ్వు పదార్థాలను కూడా పరిమితం చేయండి. ఇది ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

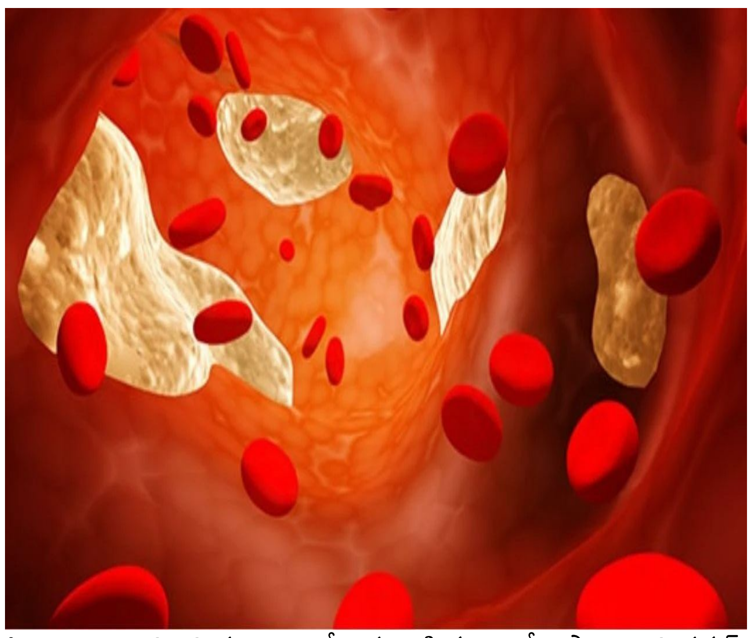
సొట్టబుగ్గ మంచికేనా?

మనలో కొంతమందికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటాయి. వారు సొట్టబుగ్గ వెనుక సీక్రెట్ లా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా కనిపించే వారి కంటే బుగ్గకు సొట్ట పడే అమ్మాయిలైనా.. అబ్బాయిలైనా ఇంకాస్త అందంగా కనిపిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంతకీ ఆ సొట్ట బుగ్గలు ఎలా వస్తాయి? వాటి వెనుక ఉన్న సీక్రెట్ ఏంటనేది తెలుసుకుందాం. మన శరీరం ఎన్నో రకాల కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ క్రమంలోనే ముఖంలో ఉండే ప్రధానమైన కండరం 'జైగోమాటిక్'. ఇది మామూలుగా దవడ ఎముక నుంచి నోటి మూల వరకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అయితే మరి కొందరిలో మాత్రం పుట్టుకతోనే ఈ కండరం రెండుగా చీలిపోయి ఉంటుందంట. వీటిలో ఒక కండరం నోటి చివర వరకు ఉండగా.. ఇంకోటి చెంప మధ్య వరకే ఉంటుంది. జైగోమాటిక్ కండరంలో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలోనే సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్వినా.. మాట్లాడినా కండరాలు కదిలి చెంపన సొట్ట ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా తల్లికి లేదా తండ్రికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం యాభై శాతం వరకు ఉంటుంది. మానవ ముఖ లక్షణాలపై అధ్యయనం చేయగా.. డింపుల్ ఉన్న వారి ముఖ కవళికలు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రభావవంతంగా తెలుస్తాయని తేలింది. అంతేకాదు సొట్ట బుగ్గలున్న వారు నవ్వితే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుందని వెల్లడైంది. అయితే ప్రస్తుతం సొట్ట బుగ్గలను క్రియేట్ చేసే యంత్రాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

బాడీని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి, ప్రజలు అనేక పానీయాలను తాగుతుంటారు. ఇందులో నిమ్మరసం, లస్సీ చాలా సాధారణం. వేసవిలో దీన్ని తాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని భావిస్తారు. ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అయితే మీకు ప్రతిసారీ సింపుల్ లస్సీని తాగాలని అనిపించకపోతే, మీరు మ్యాంగో లస్సీని ప్రయత్నించవచ్చు. ముఖ్యంగా మామిడి పండ్లను ఇష్టపడేవారు. అయితే చాలా మంది మామిడిపండు లస్సీ తాగేందుకు మార్కెట్‌కి వెళ్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ పిల్లలు లస్సీ తాగకపోతే మామిడిపండు తినడానికి ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మ్యాంగో లస్సీని తయారు చేసి వారికి ఇవ్వవచ్చు. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీకు మామిడి, పెరుగు, చక్కెర, యాలకుల పొడి, పుదీనా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాలు అన్నీ వేసి మిక్సీ పట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని కూల్ కూల్ గా తాగేయొచ్చు. పాల ఉత్పత్తులను మామిడిపండులో ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో విటమిన్లు, అనేక ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది. కానీ మీరు ప్రతిరోజూ మామిడికాయ లస్సీని తాగితే, దాని వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, అనేక ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయని గుర్తుంచుకోండి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.?



మారుతున్న కాలంతో పాటు మనిషి ఆహార పద్ధతులు సైతం మారిపోతున్నాయి. ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్ లో ఎక్కువ శాతం మంది జంక్ ఫుడ్ ను అధికంగా తీసుకుంటున్నారు. శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి పలు కారణాల వలన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ లు పెరుగుతున్నాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలతో పాటు స్ట్రోక్, హార్ట్ ఎటాక్, హైపర్ టెన్షన్ వంటి అనారోగ్య సమస్యల ముప్పు వాటిల్లుతుంది. శరీరంలో ఉండే హానికరమైన కొవ్వులు రక్త సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం కలిగిస్తాయి. అందుకే జీవన శైలితో పాటు ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి ఎలాంటి డైట్ పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతిరోజు కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జంక్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫాలో కావడం వలన రక్త నాళాల్లో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీన్స్.. ఇందులో కరిగే పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీన్స్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలిక్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల విటమిన్లు, ఫైటో న్యూట్రియంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా చిక్కుళ్లు.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తొలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే సబ్జా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం సబ్జా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓట్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవిసె గింజలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తపోటు, రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఇక వెల్లుల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది.

చద్ది చపాతీలు తింటున్నారా?

చాలా మంది రాత్రి మిగిలిన ఆహారాన్ని ఉదయం తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ కొందరు మాత్రం కచ్చితంగా తింటారు. మరికొందరు వేస్ట్ చేయడం ఇష్టం లేదని తింటారు. మరి చపాతీలను తింటారా? అవి గట్టిగా అవుతాయి అని.. లేదంటే చద్దివి అని కొందరు తినరు. అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఇంతకీ మిగిలిన చపాతీలను మర్నాడు తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి అని ఉందా? తెలుసుకున్న తర్వాత ఒక్క చపాతీని కూడా పడేయడానికి ఇష్టపడరు. ఓ సారి చూసేయండి. ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడుతుందని అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే, ఇలా రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతి తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే రాత్రి మిగిలిన చపాతీలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి చపాతీలు తినడం వల్ల మీ బరువు కూడా నియంత్రణలో ఉంటుంది. తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, అందులో పంచదార వేసుకోవద్దని గుర్తుంచుకోవాలి. సద్ది రోటీలను తినడం వల్ల కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్డ్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చద్ది రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయట. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

ఈ మధ్యకాలంలో సిగరెట్ కంటే ఈ-సిగరెట్, వ్యాపింగ్ పట్ల యువతలో ఆసక్తి పెరిగింది. చాలా మంది ప్రజలు సిగరెట్లకు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు. ధూమపానం కంటే ఇది తక్కువ హానిని కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇది ధూమపానం కంటే తక్కువ హానిని కలిగిస్తుంది అనేది చాలా వరకు నిజం అయినప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన నష్టాలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వాపింగ్‌లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేప్‌లను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేప్ రుచులు చేర్చారు. వీటిని వాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వాపింగ్‌లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజరిన్, ప్రొపైలిన్ గ్లైకాల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్డ్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రాబెర్రీ, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేప్‌లు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సాధారణ సిగరెట్లతో పోలిస్తే ఈ-సిగరెట్‌లలో అనేక రసాయనాలు వాడుతున్నారని, వాటి నుంచి ఆవిరి బయటకు వస్తుందని, అయితే ఈ-సిగరెట్‌లలో కూడా రసాయనాలు ఉన్నాయని, ఇవి అనేక హానిని కలిగిస్తాయని సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్ చెబుతున్నారు. నేటి యువత చల్లగా కనిపించాలని హాబీగా ఈ-సిగరెట్ తాగుతున్నారు. కానీ క్రమంగా దానికి అలవాటు పడ్డారు. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. రసాయనాలు, దాని నిరంతర ఉపయోగం కారణంగా, ఒక వ్యక్తి ధూమపానం నుంచి తనను తాను ఆపుకోలేకపోవటం వలన సాధారణ ధూమపానానికి అలవాటు పడతాడు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్‌కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

సాధారణంగా ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రతి ఒక్కరూ చల్లని నీరు తాగేందుకు మక్కువ చూపిస్తారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు. బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరంతా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీని వలన బాడీలో నీటి పరిమాణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. రిఫ్రిజిరేటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. మట్టి కుండలకు పోరస్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మలినాలను ఫిల్టర్ చేసి, శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పిహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి అమ్లతను తటస్థీకరిస్తాయి. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు ఉబ్బరం వంటి పలు సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాంతో పాటుగా డీహైడ్రేషన్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు పలు రకాల శ్వాసకోశ సమస్యలను మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన నివారించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. ఎండ వేడిమికి చాలా మంది చర్మం జిడ్డుగా ఉండటంతో పాటు మొటిమలు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన ఆ సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్లెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. ముఖ్యంగా మహిళలు కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్వాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, కాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషులు కాల్షియం కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సిందే. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి. ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. కొలెస్ట్రాల్ ఉంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైఫ్ స్టైల్‌లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. అందుకే ఈ వయసులో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ పెట్టడం కూడా ముఖ్యమే. వ్యాయామం, వాకింగ్ వంటివి చేస్తుండాలి. వీటి వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గుతుంది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

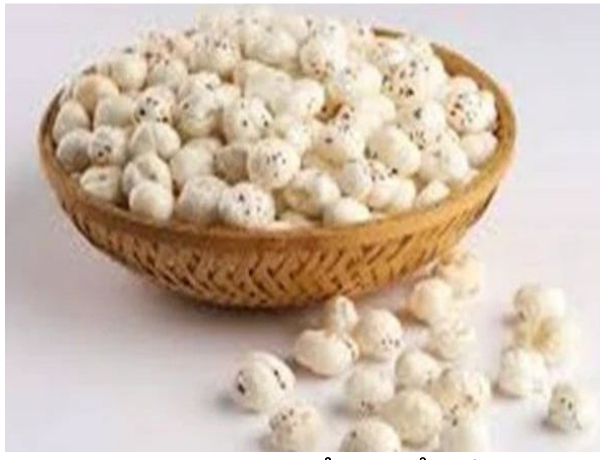
ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్మత్తుగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్తవుతూ దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకే ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై బానిసలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విచ్చలవిడిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్కిజోఆఫెక్టివ్ డిజార్డర్?తో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంట. ఈ డోస్ రోజు రోజుకి పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిస్టర్బ్ తీవ్ర అలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, తీవ్రమైన మానసిక ఇబ్బందులతో ఆమె ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఆమెను పరిశీలించిన వైద్యులు మొదట గంజాయి వాడకాన్ని మానిపించారు. అప్పుడు ఆమెలోని మానసిక స్థితి కొద్ది కొద్దిగా మెరుగవడం గమనించారు. ఒక వేళ ఆమె అదే విధంగా గంజాయిని వినియోగిస్తే అది ఆమె ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడేదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి వల్ల భయభ్రాంతులు కలగడం, ఆందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

గోధుమలను పాలిష్ చేసి మరలో వేస్తే మైదా పిండి తయారవుతుంది. గోధుమలపై ఉండే పొరను తీసేస్తారు. దీంతో లోపల మృదువైన పిండి అనేది ఉంటుంది. అదే మైదా పిండి.ఈ పిండిలో అసలు ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు.చాలా మైదా పిండి హానికరం అని తెలీకుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు.ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హోటల్స్‌లో ఇంకా ఇంట్లో పూరీల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బొండాలను కూడా వేస్తారు. ఇంకా దీంతో పాటు గారెలు, ఇడ్లీల తయారీలోనూ కొందరు మైదాను వాడుతారు. ఇలా మైదా వాడకం ఎక్కువైపోయింది. కానీ దీంతో చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది ఆలోచించడం లేదు.నిజానికి ఈ మైదా పిండి అనేది ఒక వ్యర్థ పదార్థం. ఇందులో అసలు కెమికల్స్ తప్ప ఏమీ ఉండవు. అందువల్ల దీన్ని తింటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోగా అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు వచ్చే చాన్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మైదా పిండి తయారీలో వాడే బ్రోమేట్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే బ్రోమేట్‌ను నిషేధించారు. ఇక చాలా కీటకాలు కూడా మైదాను తిన్న వెంటనే చనిపోతాయి. దానికి కారణం అందులో ఉండే కెమికల్సే. దీన్ని బట్టి మైదా ఎంత ప్రమాదకరమైనదో మీకు ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఇక మైదా పిండితో నీళ్లు కలిపి పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ పనికిరాదు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాలీ రోటీ, కేకులు, కాజా, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకండి.మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికార్బోనోమైడ్, క్లోరిన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో పొటాషియం బ్రోమేట్‌ను కలుపుతారు. దీంతో మైదా పిండి చాలా తెల్లగా, మెత్తగా, మృదువుగా తయారవుతుంది.

తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!



ఫూల్ మఖానాను ఎక్కువగా తామర విత్తనాలని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. చాలామందికి వీటి యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియవు ఇవి ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతకుమించి ఉంటాయి..డయాబెటిస్, జీర్ణ వ్యవస్థలు, ఒత్తిడి వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు..ఫూల్ మఖానాను తీసుకోవడం వల్ల లభించే అటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి మనం తెలుసుకుందాం..ఫూల్ మఖానాను షుగర్ పేషెంట్లు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. ఇందులో ఎక్కువగా గ్లైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగే ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషంట్ల రక్తంలోని సుగర్స్ లెవ్వాల్ ను కూడా పెరగకుండా అడ్డుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవ్వడం కూడా జరుగుతుంది. రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది.ఫూల్ మఖానాను అధిక శాతం ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.. అలాగే మలబద్ధకం అజీర్ణం అసిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరత్న దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఫూల్ మఖానాను ఇన్సులిన్ నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును సైతం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ తామర గింజలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువగా కడుపు నిండినట్టుగా అనిపిస్తుంది దీనివల్ల బరువు కూడా తగ్గు అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్ ,ఐరన్ ,మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాలు నానబెట్టి.. ఫ్రై కాని కూర కాని చేసుకొని తినవచ్చు. అయితే ఇందులోకి నిమ్మరసం కొత్తిమీర కలుపు తినడం వల్ల మరింత లాభాలు ఉంటాయి.ఫూల్ మఖానాను మార్కెట్లో ఎక్కడైనా సరే ఇవి దొరుకుతాయి.

రాత్రిళ్ళు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్?

తగినంత నిద్ర రాకపోతే అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు, కాబట్టి ప్రతిరోజూ తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం.మీకు రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పోకపోతే నువ్వుల నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో అరికాళ్లకు మసాజ్ చేయండి. ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది .ఇంకా మీ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది.పడుకునే ముందు మంచం మీద బలాసనం చేయవచ్చు, ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది కాకుండా, మంచం మీద శ్వాస తీసుకోండి. ఈ యోగాసనంలో, చేతులు మరియు కాళ్ళు పూర్తిగా వదులుగా ఉంచబడతాయి మరియు శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ భంగిమలో ఉంటుంది. నిద్రవేళకు ముందు కొంతసేపు ధ్యానం చేయడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఆహారం తిన్న తర్వాత కొంత సమయం వరకు మీరు వజ్రాసనం చేయవచ్చు, ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది.ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్య నమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్‌గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్టిసాల్ ఇంకా మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది.అలాగే మంచి నిద్ర కోసం మీరు ఉదయం అశ్వగంధ టీని త్రాగవచ్చు, రాత్రి చామంతి టీ తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ హెర్బల్ టీ మెలటోనిన్ (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది.రాత్రి ఫోన్‌ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్‌ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్క్రీన్ నుండి వెలువడే కాంతి మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్‌ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ టైమింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరూ ఆరోగ్యంపై పెద్దగా శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. కొందరు వర్క్ బిజీలో పడి, మరికొందరు అతి బద్ధకం మూలంగా సరైన ఫుడ్ కూడా తీసుకోవడం లేదు. మెజార్టీ పీపుల్ ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్‌కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ప్రమాదం అని తెలిసినా తప్పక లాగించేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. భారతీయుల అనారోగ్యాలకు ప్రధాన కారణం తీసుకునే నాణ్యతలేని ఆహారమే కారణమని నిపుణులు ఇప్పటికే అనేక సందర్భాల్లో చెప్పారు.. చెబుతున్నారు కూడా. తాజాగా భారతీయుల కోసం కొత్త ఆహార నియమావళిని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్(ఎన్ఐఎన్) ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ప్రజల ఆహారం, జీవనశైలిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను సూచించింది. శారీరక శ్రమ వల్ల గుండెజబ్బులు, బీపీ ముప్పు భారీగా తగ్గడంతో పాటు షుగర్ కూడా కంట్రోల్ ఉండటమే కాకుండా 80 శాతం వరకు తగ్గుతుందని తెలిపింది. అకాల మరణాల ముప్పునూ తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీఫుడ్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ట పెరగటం, ఆయాసం రావడం, కంటిచూపు తగ్గడం వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్‌కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్‌గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్లెట్స్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్ ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అందేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రొటీన్ పొడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కిడ్నీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 తిండే మూలం అన్నారు.

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

ఈరోజుల్లో ఆరోగ్యం పై జనాలకు శ్రద్ధ పెరుగుతుంది.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నాలు చేసేవారు రోజు రోజుకు ఎక్కువ అవుతున్నారు.. బరువు తగ్గడం అనేది అంత సులువైనది కాదు.. చాలా కష్టపడాలని చెబుతున్నారు.. అయితే ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనే తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల ద్రాక్షాలు బాగా ఉపయోగ పడతాయని చెబుతున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. శరీరానికి కీలకమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ తో పాటుగా రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం ఇస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు కూడా ద్రాక్ష దోహదం చేస్తుంది.. భోజనం చేసిన తర్వాత ఈ జ్యూస్ ను తాగితే ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారట.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షాలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. అంతే మ్యాజిక్ డ్రింక్ రెడీ. భోజనం చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను త్వరగా తగ్గిస్తుంది.. బరువు తగ్గటమే కాకుండా సీజనల్ గా వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఈ చలికాలంలో వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గించుకోవటానికి నల్ల ద్రాక్ష జ్యూస్ చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.. జుట్టు రాలే సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి..

ఈ జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

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

క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్: థైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుని తాగటం చాలా మంచిది.మజ్జిగ..: రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగను తప్పని సరిగా చేర్చుకోవటం కూడా థైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. . మజ్జిగ గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. హైపోథైరాయిడిజంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మజ్జిగలో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్..: ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను వేసి బాగా కలుపుకుని తాగాలి. ఆల్కలీన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్రావాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది.

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

స్ట్రాబెర్రిలతో అధిక బరువుకు చెక్..

స్ట్రాబెర్రిల గురించి అందరికీ తెలుసు.. తియ్యగా, పుల్లగా ఉండటం వల్ల పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారు.. స్ట్రాబెర్రీ పండ్లలో పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి.వీటిని పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టంగా తింటారు. దీని వలన చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.స్ట్రాబెర్రీలో ఉండే రుచి, పోషక విలువల కారణంగా ఈ పండ్లను అనేక రకాలుగా వాడుతారు.. అందుకే మార్కెట్ లో వీటికి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది..వీటిని రోజు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొటాషియం, విటమిన్ కే మరియు మెగ్నీషియం కలిసి ఉండటం వలన ఎముకల పటిష్టతకు స్ట్రాబెర్రీస్ బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.. అధిక బరువుతో భాధ పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, అసిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి.బరువును నియంత్రించే హార్మోన్ల పని తీరును మెరుగు పరుస్తుంది.. స్ట్రాబెర్రీలలో ఆంథోసయనిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అడిపోనెక్టిన్ అనబడే హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం ను నియంత్రిస్తుంది.. దానివల్ల సులువుగా బరువును తగ్గవచ్చు..

అర్జీదారుల సమస్యలపై అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించరాదు

-భూసంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించాలి: కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్

అనకాపల్లి: పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్‌లకు వచ్చే అర్జీదారుల సమస్యలను అధికారులు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, వ్యక్తిగతంగా క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరాల్లో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్, డీఆర్ఓ వై. సత్యనారాయణరావు ప్రజల నుంచి అర్జీలు స్వీకరించారు. ఆయా సమస్యలపై సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకుని, సత్వర పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ డివిజన్, మండల, గ్రామ, వార్డు స్థాయిల్లో నిర్వహించే పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమాలకు అధికారులు తప్పనిసరిగా హాజరై సమస్యలను అక్కడికక్కడే పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అర్జీదారులతో నేరుగా మాట్లాడి, పరిష్కరించగల సమస్యలను సకాలంలో పరిష్కరించాలని సూచించారు. పరిష్కారం కాని సమస్యలకు గల కారణాలను అర్జీదారులకు వివరించడంతో అర్జీలు తిరిగి తెరవకుండా నివారించవచ్చన్నారు. ప్రతి శాఖ అధికారి తమ శాఖకు సంబంధించిన అర్జీల పరిష్కార పరిస్థితిని ప్రతిరోజూ పర్యవేక్షించి, నిర్ణీత గడువులో చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. భూసంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించాలని సూచించారు. పీజీఆర్ఎస్‌కు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన అర్జీదారులకు జిల్లా యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో ఉచిత భోజన సదుపాయాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా సర్వే, భూ రికార్డుల సహాయ సంచాలకులు గోపాల్ రాజా, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఆశాదేవి, జిల్లా ఎక్సైజ్ అధికారి వి. సుదీర్, ఐసీడీఎస్ పీడీ సూర్యలక్ష్మి, ఇతర జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న పారిశుద్ధ్య కార్మికుడికి మాజీ సర్పంచ్ ఆపన్నహస్తం

- బియ్యం బ్యాగ్‌తో పాటు ఆర్థిక సహాయం అందజేత

పరవాడ, చైతన్య వారధి: పరవాడ మండలం ముత్యాలమ్మపాలెం పంచాయతీలో గత కొన్నేళ్లుగా పారిశుద్ధ్య కార్మికుడిగా సేవలందించిన సమ్మంగి రాజప్ప అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న విషయం తెలుసుకున్న మాజీ సర్పంచ్ చింతకాయల సుజాత ముత్యాలు ఆయనను పరామర్శించారు. సమ్మంగిపాలెం గ్రామంలోని రాజప్ప నివాసానికి వెళ్లిన మాజీ సర్పంచ్ ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం రాజప్ప కుటుంబానికి ఒక బియ్యం బ్యాగ్‌తో పాటు కొంత ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. అనారోగ్యంతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న కుటుంబానికి తన వంతు సహాయం అందించి మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కుటుంబ సభ్యులు తమ కష్టకాలంలో అండగా నిలిచి సహాయం అందించిన చింతకాయల సుజాత ముత్యాలుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీసీ చింతకాయల అమ్మోరు, కూటమి నాయకులు అర్జిల్లి కృష్ణ, చింతకాయల రాము, కణితి చిన్న సోమేష్, కణితి పెద్ద సోమేశ్వరరావు, కణితి శివ, సమ్మంగి అప్పలరాజు, సమ్మంగి గాంధీ, ఈరుగుల భోగిరాజు, తిక్కాడ అప్పలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లోటు వర్షపాతం నేపథ్యంలో నీటి వనరులపై ప్రత్యేక దృష్టి

-నీటి నిల్వలు, సాగునీటి విడుదలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి: కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్

అనకాపల్లి: జిల్లాలో ప్రస్తుత నైరుతి రుతుపవన కాలంలో 54.85 శాతం లోటు వర్షపాతం నమోదైన నేపథ్యంలో నీటి వనరుల పరిస్థితిపై జల వనరుల శాఖ అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ ఆదేశించారు. సోమవారం ఇరిగేషన్ అధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్షలో జిల్లాలో ఎల్‌నినో ప్రభావంతో ప్రధాన, మధ్యతరహా, చిన్నతరహా నీటిపారుదల వనరుల్లోకి నీటి ప్రవాహాలు గణనీయంగా తగ్గినట్లు అధికారులు తెలిపారు. జిల్లాలో తాండవ, శారద, వరాహ నదులతో పాటు ఒక ప్రధాన, మూడు మధ్యతరహా నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులు, చెరువులు, ఆనకట్టలు, గ్రోయిన్లు, చెక్‌డ్యామ్‌లు కలిపి 2,880 చిన్నతరహా నీటి వనరులు ఉన్నాయని అధికారులు వివరించారు. తాండవ జలాశయంలో 4,400 ఎంసీఎఫ్‌టీ లైవ్ స్టోరేజ్‌కు గాను ప్రస్తుతం 2,146 ఎంసీఎఫ్‌టీ నీరు (48.77 శాతం) అందుబాటులో ఉంది. 51,465 ఎకరాల ఆయకట్టుకు సాగునీరు అందించాల్సి ఉండగా ఇప్పటివరకు 10,500 ఎకరాల్లో నాట్లు పూర్తయ్యాయి. రైవాడ జలాశయంలో 3,275 ఎంసీఎఫ్‌టీ లైవ్ స్టోరేజ్‌కు గాను 609 ఎంసీఎఫ్‌టీ (18.59 శాతం) నీరు ఉంది. జీవీఎంసీ తాగునీటి అవసరాలకు 1.582 టీఎంసీల నీరు అవసరమని అధికారులు తెలిపారు. రైవాడ పరిధిలో ఇప్పటివరకు 5,530 ఎకరాల్లో నాట్లు పూర్తయ్యాయి. కోనాం జలాశయంలో 833 ఎంసీఎఫ్‌టీ లైవ్ స్టోరేజ్‌కు గాను 116 ఎంసీఎఫ్‌టీ (13.92 శాతం), పెద్దేరు జలాశయంలో 320.25 ఎంసీఎఫ్‌టీకి గాను 20.25 ఎంసీఎఫ్‌టీ (6.32 శాతం), వరాహ జలాశయంలో 431 ఎంసీఎఫ్‌టీకి గాను 108 ఎంసీఎఫ్‌టీ (25.06 శాతం) నీరు అందుబాటులో ఉన్నట్లు అధికారులు వివరించారు.

నీటి నియంత్రణకు చర్యలు...ప్రస్తుత నీటి నిల్వలను దృష్టిలో ఉంచుకుని తాగునీటికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ వాస్తవిక సాగునీటి సామర్థ్యం, జలాశయాల విడుదల షెడ్యూల్ ఆధారంగా నీటి నియంత్రణ చేపడుతున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. అవసరమైన ప్రాంతాల్లో వారాబందీ విధానంలో రొటేషనల్ నీటి సరఫరా అమలు చేసి, అందుబాటులో ఉన్న నీటిని రైతులందరికీ సమానంగా పంపిణీ చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. నీటి వనరులపై నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగించాలని ఆదేశించారు.

విద్యార్థులు చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలి

- దొంగతనాలకు పాల్పడితే భవిష్యత్తు నాశనం - యాపిల్ ఐ స్కూల్‌లో క్రైమ్ అవేర్‌నెస్ కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: విద్యార్థులు చెడు స్నేహాలు, వ్యసనాలకు దూరంగా ఉంటూ చదువుపై దృష్టి సారించి ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించాలని పోలీసు అధికారులు సూచించారు. గాజువాకలోని యాపిల్ ఐ స్కూల్‌లో విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు క్రైమ్ అవేర్‌నెస్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. విశాఖపట్నం సిటీ పోలీస్ కమిషనర్, డీసీపీ లతా మాధురి, ఏడీసీపీ, ఏసీపీ క్రైమ్స్ వెంకట్రావు ఆదేశాల మేరకు సౌత్ క్రైమ్ బ్రాంచ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ జీ.డి. బాబు ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పోలీసులు దొంగతనాల నివారణ, చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండటం, సైబర్ నేరాల పట్ల అప్రమత్తత, మత్తు పదార్థాల వల్ల కలిగే అనర్థాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. సెల్‌ఫోన్ వినియోగాన్ని పరిమితం చేసుకుని చదువుపై ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు బైక్‌లు, సెల్‌ఫోన్లు కొనివ్వడం లేదనే కారణంతో ఇతరుల వస్తువులను దొంగతనం చేయడం వంటి తప్పుదారులు పట్టవద్దని పోలీసులు హెచ్చరించారు. చిన్న తప్పు కూడా భవిష్యత్తులో తీవ్ర పరిణామాలకు దారితీస్తుందని వివరించారు. మత్తు పదార్థాలకు విద్యార్థులు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలని, ఎవరైనా మత్తు పదార్థాలను వినియోగిస్తున్నా, విక్రయిస్తున్నా లేదా అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్నట్లు తెలిసినా వెంటనే తల్లిదండ్రులకు తెలియజేసి పోలీసుల దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు కూడా తమ పిల్లల ప్రవర్తన, స్నేహితులు, సెల్‌ఫోన్ వినియోగం, రోజువారీ కార్యకలాపాలను గమనిస్తూ వారికి సరైన మార్గనిర్దేశం చేయాలని పోలీసులు కోరారు. నేరం జరిగిన తర్వాత స్పందించడం కంటే నేరాలు జరగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడమే పోలీసుల ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. విద్యార్థులు పోలీసులకు సహకరిస్తూ తమ పరిసరాల్లో అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలు కనిపిస్తే సమాచారం అందించాలని, తద్వారా దొంగతనాలు, ఇతర నేరాలను ముందుగానే అరికట్టేందుకు సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో యాపిల్ హైస్కూల్ ప్రిన్సిపల్ బలరాం కృష్ణ, హెడ్ కానిస్టేబుల్, కానిస్టేబుల్ విజయ్, ఇతర పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కురసాల సత్యనారాయణ సంవత్సరీకంలో వైఎస్సార్‌సీపీ నేతలు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రీజినల్ కోఆర్డినేటర్ కురసాల కన్నబాబు తండ్రి కీ.శే. కురసాల సత్యనారాయణ సంవత్సరీకం కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖ పార్లమెంట్ పరిశీలకులు కదిరి బాబురావు, పార్టీ పొలిటికల్ అడ్వైజరీ కమిటీ సభ్యులు తిప్పల నాగిరెడ్డి, గాజువాక నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త తిప్పల శ్రీనివాస దేవన్‌రెడ్డి, ఆర్టీఐ విభాగం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జీలకర్ర నాగేంద్ర, 87వ వార్డు అధ్యక్షులు బొడ్డ గోవింద్ తదితరులు పాల్గొని కురసాల సత్యనారాయణకు నివాళులర్పించారు.

గ్రామీణాభివృద్ధి పనులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి

-మండలాల్లో అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలి: కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్

అనకాపల్లి: జిల్లాలోని అన్ని మండలాల్లో అభివృద్ధి పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు అందేలా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ ఆదేశించారు. జిల్లాలో 70 శాతం మంది వ్యవసాయంపై ఆధారపడి జీవిస్తున్నందున రైతులకు ప్రయోజనం చేకూరేలా ఇరిగేషన్, వ్యవసాయ శాఖలు, ఎంపీడీవోలు సమన్వయంతో పనిచేయాలన్నారు. కలెక్టరేట్ నుంచి ఎంపీడీవోలు, డిప్యూటీ ఎంపీడీవోలు, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్, వ్యవసాయం, విద్యుత్, డీఆర్‌డీఏ, డీపీఓ, ఇరిగేషన్ శాఖల అధికారులతో కలెక్టర్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. మండలాల వారీగా అభివృద్ధి పనుల పురోగతి, తాగునీరు, విద్యుత్, పారిశుధ్యం, మౌలిక వసతులు, ప్రభుత్వ పథకాల అమలుపై సమీక్షించారు. పోలవరం, తాగునీరు, విద్యుత్ సరఫరాపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఆదేశించారు. పోలవరం ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన మూడు సభ్యుల కమిటీ నివేదికపై వచ్చే వారంలో చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఇంటింటా చెత్త సేకరణ, వీధిలైట్ల నిర్వహణ, గ్రామాల పారిశుధ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. తాగునీటి నాణ్యతను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ ప్రతిరోజూ 'PR5' యాప్‌లో క్లోరినేషన్ వివరాలను అప్‌లోడ్ చేయాలని ఆదేశించారు. విద్యుత్ సమస్యల పరిష్కారానికి రూ.300 కోట్లతో చేపడుతున్న ఆర్‌డీఎస్ఎస్ పనులను వేగవంతం చేయాలని తెలిపారు. లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న 12 వేల సోలార్ కనెక్షన్లలో 8 వేల పూర్తికావడంపై అభినందనలు తెలిపి, మిగిలిన వాటిని త్వరగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాల ఇళ్లలో సోలార్ సిస్టమ్‌ల ఏర్పాటును వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. రాబోయే 30 రోజుల్లో పారిశుధ్య వ్యవస్థపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని, క్లాప్ మిత్రల ద్వారా ప్రతిరోజూ కనీసం 250 ఇళ్ల నుంచి చెత్త సేకరించేలా చూడాలన్నారు. చెత్తను చెరువులు, జలాశయాల్లో వేయకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. అక్టోబర్ 2లోగా అంగన్‌వాడీ పనులు పూర్తి చేయాలని, ప్రతి సచివాలయంలో సమాచార బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఇరిగేషన్ శాఖలో మంజూరైన 1,171 పనుల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న 38 పనులను వెంటనే ప్రారంభించాలని, జలధార, జలహారతి కార్యక్రమాల కింద 2,000 ఎంఐ ట్యాంకుల పూడికతీత పనులను త్వరగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పనలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. సమావేశంలో జిల్లా పరిషత్ డిప్యూటీ సీఈఓ రాజ్‌కుమార్, డీపీఓ సందీప్, డ్వామా పీడీ నిర్మలాదేవి, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ ఎస్ఈ అనిల్‌కుమార్‌తో పాటు వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

స్థానిక ఎన్నికల్లో గీత కులాలకు 20 శాతం సీట్లు కేటాయించాలి

-మృతి చెందిన గీత కార్మికుల కుటుంబాలకు రూ.10 లక్షల పరిహారం ఇవ్వాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో గీత కులాలకు జనాభా ప్రాతిపదికన 20 శాతం సీట్లు కేటాయించాలని గీత కులాల ఐక్య వేదిక డిమాండ్ చేసింది. విశాఖ జిల్లాలో గీత సామాజిక వర్గం నిర్లక్ష్యానికి గురవుతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. నగరంలోని పౌర గ్రంథాలయంలో సోమవారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఐక్య వేదిక అధ్యక్షుడు సంపంగి శ్రీనివాస్, కార్యదర్శి అప్పారి గిరిబాబు మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో సుమారు 67 లక్షల జనాభా ఉన్న గీత కులాలు, విశాఖ నగరంలో దాదాపు మూడు లక్షల మంది ఉన్నప్పటికీ రాజకీయంగా తగిన ప్రాతినిధ్యం కల్పించడం లేదని అన్నారు. మద్యం దుకాణాలు, బార్ల కేటాయింపులో గీత కులాలకు 10 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించినప్పటికీ, అసలైన లబ్ధిదారులకు ప్రయోజనం దక్కడం లేదని ఆరోపించారు. బినామీలను అరికట్టి గీత కార్మికులకు న్యాయం చేయాలని కోరారు. తాటి, ఈత చెట్లపై నుంచి పడి మృతి చెందిన గీత కార్మికుల కుటుంబాలకు రూ.10 లక్షల పరిహారం వెంటనే చెల్లించాలని, 45 ఏళ్ల నుంచే సామాజిక పింఛను మంజూరు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రమాదాల నివారణకు రక్షణ పరికరాలను ఉచితంగా అందించాలని కోరారు. తెలంగాణ తరహాలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనూ నీరా ఉత్పత్తుల విక్రయాలకు అనుమతులు, ప్రోత్సాహకాలు కల్పించాలని, యాత, శ్రీశయన కులాలకు ప్రత్యేక కార్పొరేషన్లు ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కార్యక్రమంలో గొడ్డి కన్నారావు, వై. మధు గౌడ్, బమ్మిడి రమణ, తులసి పార్వతి, నెల్లి రాజు, ఎల్లమెల్లి సురేష్, పట్నాల నూకరాజు, కొప్పిశెట్టి కనకశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ జిల్లా నాలుగో తరగతి ఉద్యోగుల సంఘానికి నూతన కార్యవర్గం

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: విశాఖ జిల్లా ప్రభుత్వ నాలుగో తరగతి ఉద్యోగుల సంఘానికి నూతన కార్యవర్గాన్ని రాష్ట్ర సంఘ అధ్యక్షుడు ఎస్. మల్లేశ్వరరావు ప్రకటించారు. రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు, ఆంధ్రప్రదేశ్ అమరావతి సంయుక్త కార్యాచరణ సమితి విశాఖ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ఈగల శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో జిల్లా సంఘ కార్యాలయంలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. నూతన కార్యవర్గంలో ఎన్. లోకేశ్వరరావు (రెవెన్యూ శాఖ) చైర్మన్‌గా, రావాడ సత్తిబాబు (వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ) కన్వీనర్‌గా, ఇమంది వరప్రసాద్ కోశాధికారిగా, ఉప్పిలి చిన్నారావు (పశుసంవర్ధక శాఖ), బండి వేలంగిని రావు (కేజీహెచ్) సభ్యులుగా నియమితులయ్యారు. నూతన కార్యవర్గ సభ్యులు విశాఖ జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి, అదనపు జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ ఎం. విశ్వేశ్వర నాయుడును మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి నియామక పత్రాన్ని సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఉద్యోగుల సమస్యలు, సంఘ కార్యకలాపాలపై ఆయనతో చర్చించారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఈగల శ్రీనివాసరావుతో పాటు సంఘ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన యువతకు కృత్రిమ మేధ నైపుణ్యాలు

-డిజిటల్ భవిష్యత్తుకు ఆరోహణ కేంద్రం ప్రారంభం

పాడేరు, చైతన్య వారధి: అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో గిరిజన యువతకు ఆధునిక సాంకేతిక నైపుణ్యాలు అందించేందుకు చేపట్టిన 'ఆరోహణ కృత్రిమ మేధ ఫెలోషిప్' నివాస శిక్షణ కార్యక్రమం చింతపల్లి యువ శిక్షణ కేంద్రంలో సోమవారం ప్రారంభమైంది. ఐటీడీఏ పాడేరు ప్రాజెక్టు అధికారి ఆదిత్య వర్మ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. తొలి విడతలో 50 మంది గిరిజన విద్యార్థులను ఎంపిక చేసి ఉచిత వసతి, భోజన సౌకర్యాలతో శిక్షణ అందిస్తున్నారు. కృత్రిమ మేధ, డిజిటల్ నైపుణ్యాలు, సమాచార విశ్లేషణ, సమస్యల పరిష్కారం, సంభాషణ నైపుణ్యాలు, అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతికతలపై ఆచరణాత్మక శిక్షణ ఇస్తున్నారు. ప్రాజెక్టు ఆధారిత అభ్యాసం, పరిశ్రమ నిపుణుల మార్గదర్శకత్వం, ఆచరణాత్మక శిక్షణ, వృత్తి మార్గదర్శనం ద్వారా యువతను భవిష్యత్ ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలకు సిద్ధం చేయడమే కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని అధికారులు తెలిపారు. ఐటీడీఏ పాడేరు ఆధ్వర్యంలో ఫైనిటీ ఇన్నోవేషన్స్ ఎల్ఎల్‌పీ అమలు భాగస్వామిగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తోంది. కార్యక్రమంలో ఐటీడీఏ పరిపాలన అధికారి హేమలత, ఫైనిటీ ఇన్నోవేషన్స్ ఎల్ఎల్‌పీ సహ వ్యవస్థాపకుడు రోషన్, ఐటీడీఏ అధికారులు, శిక్షణ సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

చైతన్యవారధి

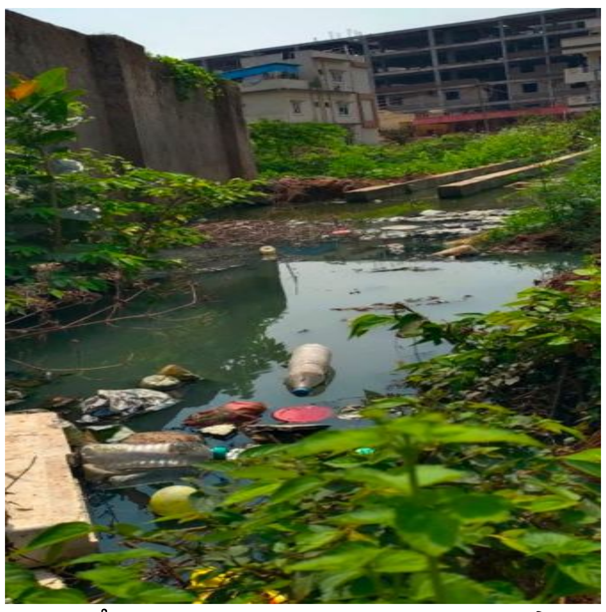
విశాఖపట్నం, మంగళవారం
8-9-2026

13న జర్నలిస్టుల వినాయక చవితి ఉత్సవాలు

-మట్టి వినాయక విగ్రహాలు, వ్రతకల్ప పుస్తకాలు, పూలు, పండ్ల మొక్కలు, మిఠాయిల పంపిణీ -జర్నలిస్టుల అవార్డుల నిర్ణయం ప్రశంసనీయం: గంట్ల

అక్కయ్యపాలెం: జర్నలిస్టుల కోసం ఈ నెల 13న వేమన మందిరంలో ప్రత్యేకంగా వినాయక చవితి ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, విశాఖ అధ్యక్షుడు పి. నారాయణ తెలిపారు. అక్కయ్యపాలెంలోని ఓ ప్రైవేట్ హోటల్‌లో నిర్వహించిన ఫెడరేషన్, బ్రాడ్‌కాస్ట్, స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ల కార్యవర్గ సమావేశంలో ఉత్సవాల నిర్వహణ, జర్నలిస్టుల సమస్యలు, సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై చర్చించారు. జర్నలిస్టులకు పర్యావరణహితమైన మట్టి వినాయక విగ్రహాలు, వ్రతకల్ప పుస్తకాలు, పూలు, పండ్ల మొక్కలు, మిఠాయిలు, కిట్ బ్యాగులు అందజేయనున్నట్లు తెలిపారు. జర్నలిస్టులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనాలని కోరారు. జర్నలిస్టుల సంక్షేమం కోసం ఫెడరేషన్ నిరంతరం కృషి చేస్తోందని గంట్ల శ్రీనుబాబు, పి. నారాయణ తెలిపారు. యూనియన్ ప్రతిపాదించిన 11 డిమాండ్లలో భాగంగా జర్నలిస్టులకు అవార్డులు అందించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించడం హర్షణీయమన్నారు. ఈ నిర్ణయానికి కృషి చేసిన సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇళ్ల స్థలాలు, పెన్షన్, ఇతర సంక్షేమ పథకాలు సాధించే వరకు తమ పోరాటం కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో ఫెడరేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి జి. శ్రీనివాసరావు, ఉపాధ్యక్షులు ఎన్. రామకృష్ణ, కృష్ణమూర్తి నాయుడు, ఆనంద్, నాగేష్, జాయింట్ సెక్రటరీలు బొబర ప్రసాద్, కిషోర్, బ్రాడ్‌కాస్ట్ ప్రతినిధులు ఈరోతి ఈశ్వర్‌రావు, మదన్, శేషు, స్మాల్ అండ్ మీడియం పేపర్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు జగన్‌మోహన్, కె.వి.ఎస్. శర్మ, భాస్కర్, గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డ్రైనేజీకి దారి ఏది..?



-అగనంపూడి ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించేదెవరు..!

-జనచైతన్య లేఅవుట్‌లో మురుగునీటి సమస్య

-రూ.20 లక్షల ప్రజాధనం మురుగునీటిపాలు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: ప్రణాళికా రహిత నిర్మాణాలు, అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో జీవీఎంసీ 79వ వార్డు, ప్రశాంతినగర్ సచివాలయం పరిధిలోని జనచైతన్య లేఅవుట్‌లో గత మూడేళ్లుగా డ్రైనేజీ వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తంగా మారిందని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మురుగునీరు ఇళ్ల పరిసరాల్లోనే నిలిచిపోవడంతో పల్లపు ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు.

రూ.20 లక్షలు ఖర్చు చేసినా..2023లో సుమారు రూ.20 లక్షల ప్రజాధనంతో నిర్మించిన కాంక్రీట్ కాలువ ఇంజినీరింగ్ లోపాలకు నిదర్శనంగా మారిందని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. నీటి సహజ ప్రవాహానికి అనుగుణంగా కాలువ నిర్మించకపోవడంతో మురుగునీరు ముందుకు వెళ్లకుండా నిలిచిపోతోందని తెలిపారు. ఇటీవల రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు ఈ ప్రాంతంలో పర్యటించి సమస్యను అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినా, ఇప్పటివరకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించలేదని పేర్కొన్నారు.

ఆరోగ్య ముప్పు...మురుగునీరు నిలిచిపోవడంతో దోమలు, విషకీటకాల బెడద పెరిగిందని, చిన్నారులు, వృద్ధులు అనారోగ్య ముప్పును ఎదుర్కొంటున్నారని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. డ్రైనేజీ వంటి కనీస మౌలిక సదుపాయాలు లేకుండానే కొత్త గృహ సముదాయాలకు అనుమతులు ఇవ్వడంపై అధికారులు పునరాలోచించాలని కోరుతున్నారు.

కమిషనర్‌కు వినతి.... గాజువాక జోన్‌లో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్‌కు స్థానికులు వినతిపత్రం సమర్పించారు. డ్రైనేజీ సమస్యను తక్షణమే పరిష్కరించాలని కోరారు. సాంకేతిక పరిశీలన చేపట్టి, సహజ నీటి ప్రవాహానికి అనుగుణంగా డ్రైనేజీ వ్యవస్థను పునర్నిర్మించి శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.

స్వచ్ఛ వాయు దివస్ సందర్భంగా ర్యాలీ

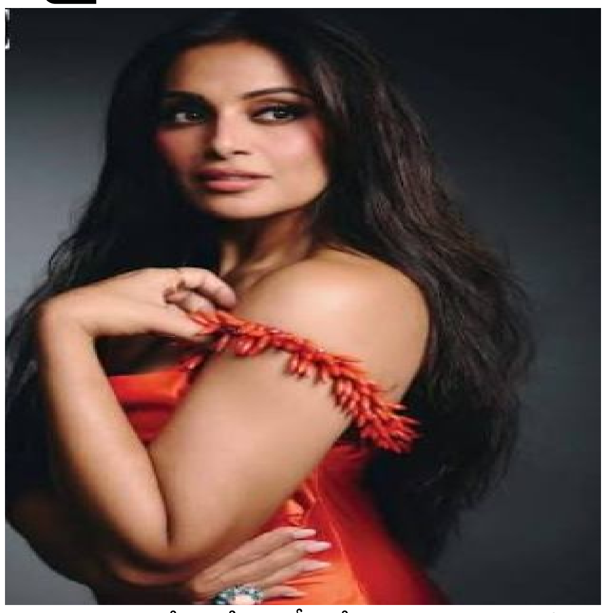
-బీచ్‌రోడ్డులో మొక్కలు నాటిన అధికారులు

విశాఖపట్నం, చైతన్య వారధి: స్వచ్ఛ వాయు దివస్ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి, గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ఉదయం బీచ్‌రోడ్డులో ర్యాలీ, మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ప్రజల్లో వాయు కాలుష్యంపై అవగాహన కల్పించడం, స్వచ్ఛమైన గాలి ప్రాధాన్యతను వివరించడం, పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రజల భాగస్వామ్యాన్ని పెంపొందించడం లక్ష్యంగా కాళీమాత ఆలయం నుంచి ర్యాలీ నిర్వహించారు. ర్యాలీలో వాయు కాలుష్య నివారణ, పర్యావరణ పరిరక్షణపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి చైర్మన్ పి. కృష్ణయ్య, పోర్టు చైర్మన్ జస్మిత్ సింగ్ బింద్రా, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, విశాఖపట్నం పోర్టు ప్రాధికార సంస్థ ఉపాధ్యక్షురాలు రోషణి అపరంజి జెండా ఊపి ర్యాలీని ప్రారంభించారు. అనంతరం బీచ్‌రోడ్డులో మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించాలని అధికారులు సూచించారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక కాలుష్య నియంత్రణ మండలి కార్యనిర్వాహక ఇంజినీర్ ముకుందరావు, ఆర్టీసీ ప్రాంతీయ మేనేజర్ అప్పలనాయుడు, జీవీఎంసీ అధికారులు, ఇతర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మోక్షజ్ఞ ఎంట్రీ: వశిష్ట దర్శకత్వంలో నందమూరి వారసుడి మొదటి సినిమా?

నందమూరి నటసింహం బాలకృష్ణ వారసుడిగా టాలీవుడ్ ఎంట్రీ కోసం ఎదురుచూస్తున్న మోక్షజ్ఞ సినీ ప్రవేశానికి రంగం సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. గత కొంతకాలంగా మోక్షజ్ఞ తొలి సినిమాపై రకరకాల వార్తలు వినిపిస్తుండగా, తాజాగా టాలీవుడ్ వర్గాల్లో ఓ ఆసక్తికరమైన క్రేజీ అప్‌డేట్ వైరల్ అవుతోంది. 'బింబిసార' మరియు 'విశ్వంభర' వంటి భారీ ప్రాజెక్ట్‌లతో టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్‌గా పేరు తెచ్చుకున్న మల్లాడి వశిష్ట దర్శకత్వంలో మోక్షజ్ఞ తన మొదటి చిత్రానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. నందమూరి అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ డెబ్యూ ప్రాజెక్ట్ కోసం వశిష్ట వినిపించిన కథ మోక్షజ్ఞ బాడీ లాంగ్వేజ్ మరియు ఇమేజ్‌కు సరిగ్గా సరిపోయేలా ఉండటంతో బాలయ్య వెంటనే అంగీకరించినట్లు ఇండస్ట్రీ వర్గాల టాక్. వాస్తవానికి గతంలో ప్రశాంత్ వర్మ దర్శకత్వంలో మోక్షజ్ఞ ఎంట్రీ ఉంటుందని అధికారికంగా ప్రచారం జరిగినప్పటికీ, కొన్ని కారణాల వల్ల ఆ ప్రాజెక్ట్ ముందుకు వెళ్లలేదు. దీంతో ఈసారి నందమూరి బాలకృష్ణ తన కుమారుడి లాంచింగ్ విషయంలో కథ, డైరెక్టర్ ఎంపికతో పాటు ప్రతి విషయంలోనూ చాలా ఆచితూచి అడుగులు వేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. అన్ని అనుకున్నట్లు జరిగితే ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన త్వరలోనే వెలువడనుందని, అంతేకాకుండా విజయదశమి (దసరా) పండుగ పురస్కరించుకుని ఈ సినిమాను పూజా కార్యక్రమాలతో గ్రాండ్‌గా లాంచ్ చేయడానికి మేకర్స్ సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. నందమూరి వంశం నుంచి రాబోతున్న మరో వారసుడి తొలి అడుగులు బాక్సాఫీస్ వద్ద ఏ స్థాయి సంచలనాలు సృష్టిస్తాయోనని అభిమానులు ఇప్పటి నుంచే భారీ అంచనాలతో ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే ఈ వార్తలపై నందమూరి కుటుంబం లేదా చిత్ర యూనిట్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన వచ్చే వరకు వేచి చూడాల్సిందే.

బిపాసా బసు రీ ఎంట్రీకి రెడీ.. 8 ఏళ్ల తర్వాత వస్తున్న సినిమాపై భారీ అంచనాలు



బాలీవుడ్‌లో ఒకప్పుడు స్టార్ హీరోయిన్‌గా తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటి బిపాసా బసు మరోసారి వెండితెరపై సందడి చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. కొంతకాలంగా సినిమాలకు దూరంగా ఉన్న ఈ బ్యూటీ.. ఇప్పుడు ఓ విభిన్నమైన కథతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. దాదాపు ఎనిమిదేళ్ల లాంగ్ గ్యాప్ తర్వాత బిపాసా బసు నటిస్తున్న కొత్త సినిమాపై బాలీవుడ్‌లో ఆసక్తి నెలకొంది. ప్రముఖ దర్శకుడు హన్సల్ మెహతా తెరకెక్కిస్తున్న పీరియడికల్ క్రైమ్ థ్రిల్లర్ 'బారాబంకి' లో బిపాసా బసు కీలక పాత్రలో నటించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. క్రైమ్, డ్రామా అంశాలతో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాలో ఆమె పాత్ర ఎలా ఉండబోతుందనేది ప్రస్తుతం ఆసక్తికరంగా మారింది. అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం 'బారాబంకి' కథ 1984లో చోటుచేసుకున్న ఓ యథార్థ ఘటనల ఆధారంగా తెరకెక్కుతోంది. ఆ కాలం నాటి పరిస్థితులు, నేర నేపథ్యం, మానవ సంబంధాలను మేళవిస్తూ హన్సల్ మెహతా ఈ కథను సిద్ధం చేసినట్లు సమాచారం. పీరియడిక్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో క్రైమ్, డ్రామాను మిళితం చేస్తూ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్న నేపథ్యంలో.. హన్సల్ మెహతా మార్క్‌లో ఉండే రియలిస్టిక్ మేకింగ్ కనిపించనుందని సినీ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ ముంబైలో శరవేగంగా కొనసాగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. 'బారాబంకి'లో బిపాసా బసుతో పాటు యువ నటులు సన్నీ కౌశల్, విశాల్ జేత్వా కూడా కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. సీనియర్ హీరోయిన్ బిపాసా అనుభవంతో పాటు యువ నటుల ఎనర్జీ, హన్సల్ మెహతా విభిన్నమైన టేకింగ్ కలిసి ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై అంచనాలను పెంచుతున్నాయి. అయితే బిపాసా పాత్రకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను మాత్రం చిత్రబృందం ప్రస్తుతానికి వెల్లడించలేదు. కథలో ఆమె పాత్ర కీలక మలుపులకు కారణమవుతుందా? లేక కథను నడిపించే ప్రధాన పాత్రలో కనిపిస్తారా? అనేది సినిమా విడుదలకు దగ్గరయ్యే కొద్దీ క్లారిటీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బిపాసా బసు చివరిసారిగా 'అలోన్' సినిమాలో హీరోయిన్‌గా కనిపించారు. ఆ తర్వాత ఆమె సినిమాలకు దూరంగా ఉంటూ వ్యక్తిగత జీవితానికి, కుటుంబానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. 2016లో నటుడు కరణ్ సింగ్ గ్రోవర్‌ని వివాహం చేసుకున్న బిపాసా.. ఆ తర్వాత కుటుంబ జీవితంలో బిజీ అయ్యారు. 2022లో ఈ దంపతులకు కుమార్తె జన్మించింది. మాతృత్వాన్ని పూర్తిగా ఆస్వాదించేందుకు బిపాసా సినిమాలకు మరింత దూరంగా ఉన్నారు. ఈ కారణంగా ఆమెను వెండితెరపై మళ్లీ చూడాలని అభిమానులు చాలాకాలంగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇప్పుడు 'బారాబంకి'తో బిపాసా రీ-ఎంట్రీ ఇస్తున్నారనే వార్త వారిలో మరింత ఆసక్తిని పెంచుతోంది.

రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ రీ-ఎంట్రీకి రెడీనా .. ఏడాదిన్నర తర్వాత మళ్లీ జిమ్‌లోకి, అసలు కారణం ఇదే!

సినిమా ఇండస్ట్రీలో హీరోయిన్ల కెరీర్‌కు ఎప్పుడు బ్రేక్ వస్తుందో చెప్పడం కష్టం. ఒకప్పుడు వరుస సినిమాలతో స్టార్ హీరోయిన్లుగా వెలిగిన వారు.. ఆ తర్వాత ఒక్కసారిగా సినిమాలకు దూరమై ప్రేక్షకులకు కనిపించకుండా పోతుంటారు. ప్రస్తుతం యంగ్ హీరోయిన్ల హవా కొనసాగుతుండటంతో పలువురు సీనియర్ హీరోయిన్లకు అవకాశాలు తగ్గుతున్నాయి. కొందరు పెళ్లి చేసుకుని కుటుంబ జీవితంలో స్థిరపడుతుండగా.. మరికొందరు బిజినెస్, ఇతర రంగాలపై ఫోకస్ పెడుతున్నారు. ఇదే సమయంలో ఒకప్పుడు టాలీవుడ్‌లో స్టార్ హీరోయిన్‌గా ఓ వెలుగు వెలిగిన రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ పేరు మరోసారి వార్తల్లోకి వచ్చింది. సినిమాలకు కొంతకాలంగా దూరంగా ఉన్న ఈ బ్యూటీ.. దాదాపు ఏడాదిన్నర తర్వాత మళ్లీ స్ట్రెంత్ ట్రైనింగ్ వర్కౌట్స్ ప్రారంభించారు. జిమ్‌లో కష్టపడుతున్న వీడియోను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేయడంతో.. రకుల్ మళ్లీ సినిమాల్లోకి రాబోతున్నారా? అనే చర్చ మొదలైంది. రకుల్ ప్రీత్ సింగ్‌కు తెలుగు ప్రేక్షకుల్లో ప్రత్యేకమైన క్రేజ్ ఉంది. కాలేజీ రోజుల్లోనే మోడలింగ్‌లోకి అడుగుపెట్టిన ఆమె.. 2009లో కన్నడ చిత్రం 'గిల్లి'తో హీరోయిన్‌గా సినీ ప్రయాణం ప్రారంభించారు. ఆ తర్వాత తెలుగు, తమిళ చిత్రాల్లో నటిస్తూ తనకంటూ గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. తెలుగులో 'కెరటం' సినిమాతో పరిచయమైన రకుల్.. 'వెంకటాద్రి ఎక్స్‌ప్రెస్' తో మంచి విజయాన్ని అందుకుని ఒక్కసారిగా టాలీవుడ్‌లో క్రేజీ హీరోయిన్‌గా మారారు. అనంతరం పలువురు స్టార్ హీరోల సరసన నటించి వరుస అవకాశాలను సొంతం చేసుకున్నారు. తన గ్లామర్‌తో పాటు నటనతోనూ ఆకట్టుకున్న రకుల్.. టాలీవుడ్‌లో అగ్ర కథానాయికల జాబితాలో చోటు సంపాదించారు. తెలుగుతో పాటు బాలీవుడ్‌లోనూ సినిమాలు చేసిన రకుల్ ప్రీత్ సింగ్.. ప్రస్తుతం హిందీ చిత్రాలపై ఎక్కువగా ఫోకస్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇదే సమయంలో తన వ్యక్తిగత జీవితంలోనూ కీలక మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. తాను ప్రేమించిన బాలీవుడ్ నటుడు, నిర్మాత జాకీ భగ్నానీని రకుల్ వివాహం చేసుకున్నారు. పెళ్లి తర్వాత వ్యక్తిగత జీవితానికి కూడా సమయం కేటాయిస్తూ కెరీర్‌ను కొనసాగిస్తున్నారు. అయితే కొంతకాలంగా ఆమె సినిమాల్లో పెద్దగా కనిపించకపోవడంతో అభిమానులు రకుల్ కమ్‌బ్యాక్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే గతంలో తీవ్రమైన నడుము నొప్పి కారణంగా ఆమె కొంతకాలం విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సి వచ్చిందని తెలుస్తోంది. దీంతో వర్కౌట్స్‌కు కూడా దూరంగా ఉన్నారు. తాజాగా దాదాపు ఏడాదిన్నర విరామం తర్వాత మళ్లీ స్ట్రెంత్ ట్రైనింగ్ ప్రారంభించారు. నడుముకు బెల్ట్ ధరించి జిమ్‌లో కసరత్తులు చేస్తున్న వీడియోను రకుల్ షేర్ చేశారు. వైద్యుల సలహా మేరకు సేఫ్టీ గేర్‌తో మళ్లీ వర్కౌట్స్ మొదలుపెట్టినట్లు ఆమె వెల్లడించినట్లు సమాచారం.

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