

ఎకరాతో సేంద్రియ సాగు ప్రారంభించండి

-ఏటేటా దాని విస్తీర్ణం పెంచండి- కోయంబత్తూరు సదస్సులో ప్రధాని మోదీ- రూ.18 వేల కోట్ల పీఎం కిసాన్ నిధుల విడుదల

నెయై: 'ఒక సీజన్లో ఎకరాతో సేంద్రియ వ్యవసాయాన్ని మొదలుపెట్టండి. తర్వాత ఏటేటా దాన్ని కొద్దికొద్దిగా పెంచుకుంటూ వెళ్లండి. భవిష్యత్తులో ఇది పెద్ద విజ్ఞానాన్ని తీసుకురానుంది' అని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పేర్కొన్నారు. తమిళనాడులోని కోయంబత్తూరులో 'దక్షిణభారత సేంద్రియ వ్యవసాయ సదస్సు-2025'ను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా 9కోట్ల మంది రైతులకు 21వ విడత పీఎం కిసాన్ నిధులు రూ.18వేల కోట్లను విడుదల చేసి, సభలో ప్రసంగించారు. "ఈ సదస్సుకు వచ్చిన రైతులు సేంద్రియ వ్యవసాయాన్ని చిరుధాన్యాల(శీఅన్న) సాగులో అన్వయించాలి. ఇలా చేస్తే భూమికి మంచిది. ఈ వ్యవసాయంలో ప్రపంచబీదర్గా మనం ఎదుగుదాం" అని పిలుపునిచ్చారు. సేంద్రియ సాగును వ్యవసాయ పాఠశాలల్లో చేర్చేందుకు కృషిచేయాలని శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధక సంస్థలకు ప్రధాని సూచించారు. అంత కుముందు పుట్టవద్దీ నుంచి కోయంబత్తూరుకు వచ్చిన ప్రధాని మోదీకి రైతుల నుంచి ఘనస్వాగతం లభించింది. కర్షకులు తమ ఆకుపచ్చ తువ్వాళ్ళను గాల్లో తిప్పుతూ మోదీకి స్వాగతం పలికారు. దీన్నిచూసి 'ఈ ఉత్సాహం చూస్తుంటే నాకన్నా ముందుగానే బిహార్ గాలి ఇక్కడ వీస్తున్నట్లు కనిపిస్తోంది' అని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. సదస్సులో సేంద్రియ వ్యవసాయంలో ఆదర్శ రైతుల్ని ఖ్యాతికలతో ఆయన సన్మానించారు. బాంబు బెదిరింపు కలకలం... కోయంబత్తూరులో మోదీ పర్యటనకు బాంబు బెదిరింపు రావడం కలకలం రేపింది. కోయంబత్తూరు జిల్లా కలెక్టరేట్కు ఈ-మెయిల్ ద్వారా గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు ఈ

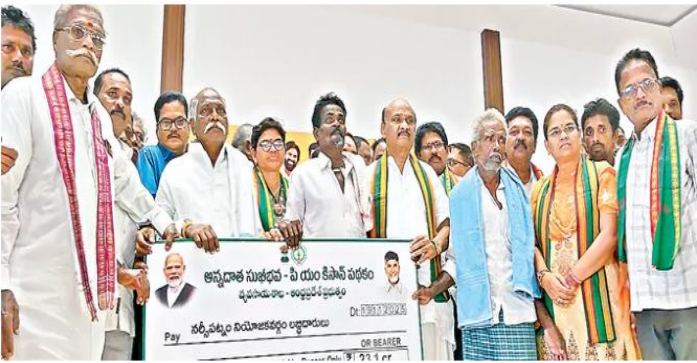


బెదిరింపులు పంపారు. దాంతో అధికారులు అందరూ అప్రమత్తమయ్యారు. ప్రధాని పర్యటన ప్రాంతాల్లో తనిఖీలు నిర్వహించారు. అనంతరం బెదిరింపు బూటకమని తేలడంతో అంతా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.

సమస్యలున్నా సంక్షేమం ఆగదు

-రైతు భరోసా నిధులు విడుదల చేస్తున్న సభాపతి అయ్యన్నపాత్రుడు

నాతవరం: ఎన్ని సమస్యలున్నా.. సంక్షేమం ఆగదని సభాపతి అయ్యన్నపాత్రుడు పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో అన్నదాత సుఖీభవ రెండో విడత నిధుల విడుదల కార్యక్రమం నాతవరంలో ఏర్పాటైంది. ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన అయ్యన్న మాట్లాడుతూ.. నర్సపట్నం నియోజకవర్గంలో 35 వేల మంది రైతులకు రూ.23 కోట్లు విడుదలయ్యాయని చెప్పారు. నియోజక వర్గంలోని నాలుగు మండలాల్లో విభిన్న పరిస్థితులున్నాయని, నాతవరం మండలంలో వ్యవసాయాభివృద్ధిపై దృష్టి సారిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. సామాజిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న ఎన్నై తారకేశ్వరావును అభినం దించారు. పంచాయతీకి ముగ్గురు చొప్పున 30 పంచాయతీల్లో 90 మంది యువతను గుర్తించి ఉద్యోగాలు సాధించేలా ప్రోత్సహించాలన్నారు. ఆర్టీవో వి.వి.రమణ, కూటమి నాయకులు సూర్యచంద్ర, రమణ, రమణమ్మ, కుమార్, సత్యనారాయణ, ఎన్సీ రమణ, కృష్ణావతి పాల్గొన్నారు. సభ్యవరం: రైతులకు పెట్టుబడి సాయాన్ని ప్రభుత్వం సకాలంలో అందిస్తున్నట్లు జాయింట్ కలెక్టర్ ఎ.జాహ్నవి అన్నారు. వ్యవసాయశాఖ ఆధ్వర్యంలో పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేశ్బాబు అధ్యక్షతన సభ్యవరం మండలం ప్రభుత్వ కళాశాలలో జరిగిన అన్నదాత సుఖీభవ, పీఎం కిసాన్ రెండో విడత నిధుల పంపిణీ ప్రారంభోత్సవానికి ఆమె ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. జిల్లాలోని 2,42,480 మంది రైతుల ఖాతాల్లో రూ.158.4 కోట్ల నిధులు జమ చేసినట్లు ఆమె తెలిపారు. వ్యవసాయ రంగాన్ని ప్రోత్సహించే విధంగా 50 శాతం రాయితీపై వివిధ రకాల వ్యవసాయ పనిముట్లను రైతులకు



అందజేశామన్నారు. ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేశ్బాబు మాట్లాడుతూ.. పెందుర్తి నియోజక వర్గంలోని 18,606 మంది రైతుల ఖాతాల్లో రూ.12.35 కోట్ల నిధులు జమ చేయడం జరిగిందన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక 'పాలం పిలుస్తోంది' కార్యక్రమాన్ని తిరిగి ప్రారంభించి రైతులకు మేలు చేస్తోందన్నారు. అర్హత కలిగిన ప్రతీ రైతుకు మూడు విడతల్లో ఏడాదికి రూ.20వేలు అందిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ప్రసంగాన్ని వర్చువల్ విధానంలో రైతులు వీక్షించే సదుపాయం కల్పించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ సంయుక్త సహాయ సంచాలకులు ఎం.ఆశాదేవి, సహాయ సంచాలకులు సీహెచ్ సుబ్రహ్మణ్యం, నియోజక కవర్, మండల ప్రత్యేకాధికారిణిల రమామణి, అనిత, తహసీల్దార్ చిన్నకర్ణ, ఎంపీడివో పద్మజ, ఎంపీపీ బోకం సూర్యకుమారి, మండల వ్యవసాయాధికారి పి.సత్యనారాయణ, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

స్థానికఎన్నికలొస్తున్నాయి.. ఇప్పటి నుంచే ప్రజల్లో ఉండండి

-సీఎం చంద్రబాబు దిశా నిర్దేశం

అమరావతి: మూడు నాలుగు నెలల్లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు జరగనున్న సేవధ్యంలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఇప్పటి నుంచే ప్రజల్లో ఉంటూ ఎన్నికలకు సిద్ధం కావాలని సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. తెదేపా ఎమ్మెల్యేలు, నాయకులు, కార్యకర్తలతో ఆయన టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. అన్నదాత సుఖీభవ- పీఎం కిసాన్ పథకం కింద సుమారు 47 లక్షల మంది రైతులు లబ్ధి పొందుతున్నారనే విషయాన్ని ఇంటింటికి వెళ్లి వివరించాలన్నారు. పది రోజుల్లో ఈ కార్యక్రమాన్ని పూర్తిచేయాలని సూచించారు. 'సూపర్ సిక్వీట్ పాటు ఎన్నికల సమయంలో హామీ ఇవ్వని అనేక కొత్త పథకాలను అమలు చేశాం. కార్యకర్తలు నిత్యం ప్రజల్లో ఉంటూ ప్రభుత్వం చేస్తున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమం గురించి వివరించాలి' అని తెలిపారు. ఏ కార్యక్రమం చేపట్టినా జనసేన, భాజపాల్ని కలుపుకొని వెళ్లాలని, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు మూడు పార్టీలు కలిసి వెళతాయని ఆయన పేర్కొన్నారు.



రైతులు కాలర్ ఎగరేసుకునేలా చేస్తూ

-అన్నదాత అభ్యున్నతికి పంచ సూత్రాలు-నూతన విధానాలతో ముందుకు 'సాగు'దాం -పీఎం కిసాన్-అన్నదాత సుఖీభవ చెక్కును రైతులతో కలిసి విడుదల చేస్తున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, కమలాపురం ఎమ్మెల్యే పుత్తా కృష్ణచైతన్యరెడ్డి

కడప: వ్యవసాయ రంగంలో వినాత్న మార్పులు తెస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు వెల్లడించారు. రైతులు పాత విధానాలను విడనాడి.. నూతన ఒరవడితో పంటలు సాగు చేసేలా ప్రోత్సాహకాలు అందిస్తామని తెలిపారు. పంచ సూత్రాల అమలుతో రైతులు కాలర్ ఎగరేసుకుని తిరిగిలా చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. వైఎస్సార్ కడప జిల్లా కమలాపురం నియోజకవర్గం పెండ్లిపూరి మండలంలో 'పీఎం కిసాన్- అన్నదాత సుఖీభవ' కింద రెండో విడత నిధులను ముఖ్యమంత్రి విడుదల చేశారు. తొలుత కోయంబత్తూరు నుంచి ప్రధాని నరేంద్రమోదీ పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమాన్ని ఎల్ఈడీ స్ట్రీట్ ద్వారా రైతులతో కలిసి వీక్షించారు. అనంతరం రెండో విడతగా ఒక్కొక్కరికి రూ.7వేల చొప్పున రూ.3,315 కోట్లను 46,85,838 మంది రైతుల బ్యాంకు ఖాతాలకు ముఖ్యమంత్రి విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. 'ఇప్పటివరకు రెండు విడతల్లో రూ.14 వేలు జమచేశాం. మూడోవిడతగా మరో రూ.6వేలు చెల్లిస్తాం. దీంతో ఏడాదికి రూ.20వేల సాయం అందుతుంది. వైకాపా పాలనలో ఆర్థిక విద్వంసం జరిగి రాష్ట్రానికి ఇబ్బందులు తలెత్తినా హామీలు అమలు చేస్తున్నాం' అని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. 'రైతులంతా సాగులో సాంకేతికతను వినియోగించాలి. ఇందుకు పలు విధానాలు



తీసుకొస్తాం. కేంద్రం, రాష్ట్రంలో డబుల్ ఇంజన్ సర్క్యూల్ రైతుల కోసం పనిచేస్తున్నాయి. దేశంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా ప్రకృతి వ్యవసాయం చేస్తున్నాం. మరింతగా విస్తరించి పురుగు మందుల అవశేషాలు లేని పంటలను సాగు చేసి ప్రపంచ దేశాలకు ఎగుమతి చేద్దాం. రాయలసీమ ఎడారి అవుతుందన్నారు. రాయలసీమ ప్రజల్లో ఆశలు చిగురింపజేసిన వ్యక్తి ఎస్సీఆర్. ఎన్ని ఇబ్బందులు వచ్చినా నదుల అనుసంధానం పూర్తిచేస్తా. రాష్ట్రంలో అన్ని ప్రాజెక్టులు, చెరువులు నీటితో కళకళలాడుతున్నాయి. ఉచిత విద్యుత్తుకు ఏటా రూ.10వేల కోట్లు వెచ్చిస్తున్నాం. జలవనరులు బాగా ఉన్నందున రూ.5వేల కోట్ల వరకు ఆదా అవుతాయి. వీటిని రైతుల కోసం వెచ్చిస్తాం' అని చంద్రబాబు తెలిపారు.

5 జిల్లాల్లో టెక్స్ టైల్స్ పరిశ్రమలు

-చేనేత, జౌళిశాఖ మంత్రి సవిత

అమరావతి: సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సులో కుదిరిన 8 ఒప్పందాలతో ఐదు జిల్లాల్లో టెక్స్ టైల్స్ పరిశ్రమలు ఏర్పాటు కానున్నాయని చేనేత, జౌళి శాఖ మంత్రి సవిత తెలిపారు. విశాఖ, చిత్తూరు, గుంటూరు, శ్రీసత్యసాయి, అనకాపల్లి జిల్లాల్లో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు పెట్టుబడిదారులు ముందుకొచ్చారన్నారు. వీటిద్వారా 6,460 మందికి ఉద్యోగాలొచ్చే అవకాశాలున్నట్లు ఓ ప్రకటనలో వెల్లడించారు. టెక్స్ టైల్ టెక్స్ టైల్స్, రీస్కింగ్, గార్మెంట్స్, సిల్క్, అపెరల్ రంగాల్లో పెట్టుబడులు రానున్నాయన్నారు. విశాఖపట్నంలో ఫిన్లాండ్కు చెందిన ఇస్సినీటెడ్ ఫైబర్ సంస్థ రూ.4 వేల కోట్లు, ఎంవీఆర్ టెక్స్ టైల్స్ రూ.105.38 కోట్లు, చిత్తూరు జిల్లా గండ్లాజపల్లిలో బెంగళూరుకు చెందిన జీనియస్ ఫిల్టర్ సంస్థ రూ.120 కోట్లు, శ్రీసత్యసాయి జిల్లా హిందూపురంలో అరవింద్ అపెరల్ పార్క్ సంస్థ రూ.20 కోట్లు, గుంటూరులో వామిని ఓవర్సీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ రూ.35 కోట్లు, అనకాపల్లిలో బీక్యూ టెక్స్ టైల్స్ సంస్థ రూ.10 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టనున్నాయని పేర్కొన్నారు.



మావోయిస్టులకు కోలుకోలేని దెబ్బతీశాం

- ఏపీలో షెల్టర్ కోసం వచ్చిన 50 మందిని అరెస్టు చేశాం - నిఘా విభాగాధిపతి మహేష్చంద్ర లడ్డా

అమరావతి: ఫతీన్ గడ్లోని దండకారణ్యం, దక్షిణ బస్తర్ ప్రాంతాలకు చెందిన మావోయిస్టుల వెన్నువిరిచామని, వారిని కోలుకోలేని దెబ్బతీశామని ఆంధ్రప్రదేశ్ నిఘా విభాగాధిపతి మహేష్చంద్ర లడ్డా తెలిపారు. ఆ ప్రాంతానికి చెందిన స్పెషల్ జోన్లో కమిటీ సభ్యులు ముగ్గురు, డివిజనల్ కమిటీ సభ్యులు ఐదుగురు, విరియా కమిటీ సభ్యులు 19 మంది, దళసభ్యులు 23 మంది.. మొత్తంగా 50 మందిని ఏకకాలంలో అరెస్టుచేశామని పేర్కొన్నారు. ఫతీన్ గడ్లో పోలీసు అవరోషన్లు పెరగడంతో వీరంతా అక్కడి నుంచి తెలంగాణ మీదుగా ఏపీలోకి వచ్చారని వివరించారు. ఇక్కడ కొన్నాళ్లు షెల్టర్ తీసుకుని.. ఆపై ఏవోబీలో మావోయిస్టు పార్టీని పునర్నిర్మించాలనేది వీరి ప్రణాళికగా గుర్తించామన్నారు. ఏపీలోకి ప్రవేశించినప్పటి నుంచే వీరి కడలికలను



గమనిస్తున్నామని, ఇప్పుడు అదుపులోకి తీసుకున్నామని చెప్పారు. విజయవాడలోని పోలీసు కమాండ్ కంట్రోల్ కేంద్రంలో ఎన్ఐబీ ఐజీ పీహెచ్డీ రామకృష్ణ, విజయవాడ నగర పోలీసు కమిషనర్ ఎన్.వి.రాజశేఖర్బాబు, ఏలూరు రేంజ్ ఐజీ జీవీజీ ఆశోక్కుమార్, ఏలూరు, కృష్ణా, కాకినాడ, డా.అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాల ఎస్పీలు కె.ప్రతాప్ శివ కిషోర్, విద్యాసాగర్ నాయుడు, బిందుమాధవ్ గరికపాటి, రాహుల్ మేనాలతో కలిసి బుధవారం ఆయన విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు.

వైవిధ్యమే భారత్ ఆస్తి: పెమ్మసాని

దిల్లీ: "వైవిధ్యం భారతదేశ గొప్ప ఆస్తి. అజర్ బైజాన్ లో ఉన్న భారతీయులంతా కలిసిమెలిసి నడుస్తూ భారత్ ఔన్నత్యాన్ని చాటిచెప్పడం సంతోషం కలిగిస్తోంది" అని కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ల శాఖ సహాయమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ పేర్కొన్నారు. వరల్డ్ టెలికమ్యూనికేషన్స్ డెవలప్ మెంట్ కాన్ఫరెన్స్లో పాల్గొనడానికి అజర్ బైజాన్ రాజధాని బాకు వెళ్లిన ఆయన అక్కడ భారతీయులతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. అక్కడ సుమారు 1,050 మంది ఉద్యోగులు, 380 మంది విద్యార్థులు ఉండటం చాలా సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు. వారంతా తెలుగు, తమిళం, భారతీయ విద్యార్థిసంఘాలు ఏర్పాటుచేసుకొని భారతదేశ నాయకత్వాన్ని చాటుతున్నందుకు అభినందిస్తున్నట్లు చెప్పారు.



ప్రవాసులు స్వదేశానికి దూరంగా ఉన్న వారి ఆత్మ ఎప్పుడూ సొంత ప్రాంతంతోనే ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. అందరూ అటు భారతదేశంతోపాటు, ఇటు ఉద్యోగం చేస్తున్న విదేశాల్లోనూ గుర్తింపు సంపాదించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.

సంపాదకీయం

బాలసాహిత్యానికి కొత్త ఊపిరి పోయాలి

ఇంగ్లీష్‌లో మూడేళ్ల బుడతల దగ్గర్నుంచి, పదిహేనేళ్ల పిల్లల వరకు చదువుకోవడానికి విస్తారమైన సాహిత్యం ఉంది. జవనీస్, కొరియన్ భాషల్లోనూ యాభై ఏళ్లుగా విస్తారమైన బాలసాహిత్యం వస్తోంది. కానీ, తెలుగులో గత రెండు మూడు దశకాల నుంచి బాలసాహిత్యం క్రమంగా క్షీణిస్తున్నట్లు కనిపిస్తోంది. పంచతంత్రం, జాతక కథలు, బీర్బల్, తెనాలి రామలింగడి కథలు.. లేకుంటే- పురాణ, ఇతిహాస గాథలు.. ఇవే బాలసాహిత్యం పేరిట పునర్ముద్రితం అవుతున్నాయి. పుస్తకాలు పిల్లలకు బంగారు నేస్తాలు. ఒక్కొక్క దశలో ఒక్కో రకమైన సాహిత్యం చదువుకుంటూ పిల్లలు సహజంగా, సజావుగా ఎదగాలి. అలా ఎదగడానికి ఇరవై ఒకటో శతాబ్దపు బాలబాలికలకు తెలుగులో ఎలాంటి సాహిత్యం లభ్యమవుతోందని ప్రశ్నించుకుంటే ఆవేదనే మిగులుతుంది. పాత రోజుల్లో చందమామ, బొమ్మరిల్లు, బుజ్జాయి, బాలమిత్ర లాంటి ఎన్నో పత్రికలుండేవి. వాటితో పాటు భైరవ ద్వీపం, నేపాళ మాంత్రికుడు తరహా పాకెట్ సైజు పుస్తకాలు వచ్చేవి. వాటిని క్లాసులో పాఠ్యపుస్తకాల మధ్యలో దాచుకుని దొంగతనంగా చదివేవాళ్లం. ఆ పుస్తకాలు ఎప్పుడో మాయమైపోయాయి. అసలు బాలసాహిత్యం అంటేనే.. ‘అబద్ధాలు ఆడకూడదు, పెద్దలను గౌరవించాలి, తల్లిదండ్రులను సేవించాలి’ ఇలాంటి ఏదో ఒక నీతి ఉండాలనే భావన మన సమాజంలో నెలకొంది. కేవలం ఇలాంటి సంప్రదాయ అంశాలకే పరిమితం కాకుండా, ఇంగ్లీష్‌లో మాదిరిగా విస్తారమైన బాలసాహిత్యాన్ని తెలుగులోనూ సృష్టించాలి. ఇంగ్లీష్‌లో ఊహ లేదా ఫాంటసీ రచనలు, అన్వేషకుల గాథలు, సైన్స్, సైన్స్ ఫిక్షన్ సాహిత్యం, అపరాధ పరిశోధన, సాహసగాథలు.. ఇలా ఎన్నో సాహితీ విభాగాలు కనిపిస్తాయి. ఈ రకమైన వర్గీకరణ తెలుగు బాలసాహిత్యంలో పెద్దగా లేదు. పిల్లల మానసిక వికాసానికి ఊహా ఊపిరి. ఆ ఊహని పెంచే రచనలకు అంతో ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. 2000 దశకంలో ఇంగ్లీష్‌లో బాలసాహిత్యానికి కొత్త ఊపిరి పోసిన పుస్తకమాల ‘హాగీ పాటర్’. టీవీ ప్రభావానికి లోనవుతున్న బాలలను మళ్ళీ పుస్తక పఠనం వైపునకు తిప్పాయి జె.కె.రౌలింగ్ రచనలు. అలాంటి ఊహాప్రపంచపు పుస్తకాలు మన తెలుగులోనూ విరివిగా రావాలి. ఇక మానవ ప్రగతికి కారణం సాహసంతో కూడిన అన్వేషణ. అన్వేషుల కథలు పిల్లల మనసుల్లో గాఢమైన ముద్ర వేస్తాయి. మార్కోపోలో, కొలంబస్, వాస్కో డి గామా, జేమ్స్ కుక్ వంటివారు భూమిపై దిశదిశలా పర్యటించి కొత్త ప్రాంతాలను కనుగొన్నారు. వారిపై ఇంగ్లీష్‌లో కుప్పలు తెప్పలుగా పుస్తకాలు ఉన్నాయి. మన దగ్గర చోళులు వంటివారు కూడా విదేశీ ప్రాంతాలను జయించారు. జావా, సుమత్రా మొదలైన దీవులను కనుగొన్నారు. ఆ వివరాలన్నీ ప్రస్తుతం లభ్యమైతే చదువుకోవడానికి ఆసక్తికరంగా, తెలుసుకోవడానికి గర్వంగా ఉంటుంది. ఆ విశేషాలను పిల్లలకు అర్థమయ్యే రీతిలో భారతీయ భాషల్లోకి తెస్తే బాగుంటుంది. ఇంగ్లీష్‌లో పిల్లలకు సైన్స్ సాహిత్య సముద్రమే ఉంది. 1857లో ఇంగ్లాండ్‌లో మైఖెల్ ఫారడే రసాయన శాస్త్రం గురించి పిల్లలకు సరదాగా చెప్పిన కథలు ‘ఎ కెమికల్ హిస్టరీ ఆఫ్ క్యాండిల్’ అన్న పేరుతో చిరస్మరణీయ పుస్తకంగా వెలువడ్డాయి. సోవియట్‌కి చెందిన మీర్ ప్రచురణల తెలుగు అనువాద పుస్తకాలు ఒక తరాన్ని ప్రభావితం చేసి సైన్స్ పుస్త్రుల దిశగా నడిపించాయి. యాకోవ్ పెరెల్‌మాన్ రాసిన ‘ఫిజిక్స్ ఫర్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్’ పుస్తకం ‘నిత్యజీవితంలో భౌతికశాస్త్రంగా’ అనువాదమైంది. ప్రస్తుత కాలంలో తెలుగులో అలాంటివి రాని లోటు నృప్తంగా తెలుస్తోంది. బాలల కాల్యునిక విజ్ఞాన సాహిత్యం (సైన్స్ ఫిక్షన్) అనగానే ఆ రంగపు త్రిమూర్తులు ఐజాక్ అసిమోవ్, ఆర్థర్ క్లార్క్, రాబర్ట్ హైన్‌లైన్ గుర్తొస్తారు. వారి రచనలు చాలావరకు ప్రత్యేకంగా పిల్లల కోసం రాసినవి కావు. కానీ, వాటి స్ఫూర్తిగా పలు చిత్రాలు, పుస్తకాలు వచ్చాయి. తెలుగులో అలాంటివి తగ్గిపోవడం విచారకరం. చిన్నతనంలో ఏవో కలల లోకాల్లో తేలాడిన పిల్లలు, కాస్త పెద్దయ్యాక వాస్తవ ప్రపంచంతో తలపడటానికి సిద్ధమవుతుంటారు. తాము అంతవరకు చూసిన సాహితీ ప్రపంచంలోలాగా కాకుండా నిజ జీవితం అనుక్షణం ఓ పోరాటంలా కనిపిస్తుంది. పిల్లల్లో అలాంటి పోరాటాన్ని పరిచయం చేసేది అపరాధ పరిశోధనా సాహిత్యం. ఊహ (ఫాంటసీ) సాహిత్యంలోనూ సాహసం ఉన్నా, సాహసగాథా రచనకు, దానికి మధ్య ఉన్న తేడా వాస్తవికత. సాహసగాథా సాహిత్యంలో దేవతలు, రాక్షసులు ఉండరు. ప్రకృతి సహజమైన ఉపద్రవాలు, క్రూరమృగాలు, దొంగలు మొదలైన సహజాని ఎదుర్కొని లక్ష్యం దిశగా సాగే కథలివి. తెలుగులో ఊహసాహిత్యం బాగానే ఉన్నా, ఈ రకమైన వాస్తవికతగల సాహసగాథా సాహిత్యం తక్కువగానే వస్తోంది. ఇంగ్లీష్‌లో బాలల చారిత్రక సాహిత్యం, భయపెట్టే రచనలు లాంటివి ఉన్నాయి. తెలుగులోనూ భూత ప్రేతాలు, బ్రహ్మరాక్షసుల కథలున్నా అందులో భయంపాళ్లు తక్కువ. భయానక భూతాలు, జీవులను ఎదిరించి అనుకున్నది సాధించిన పాత్రలను చెప్పి పిల్లల్లో గుండె ధైర్యం నింపడం భయపెట్టే రచనల లక్ష్యం. ఇలాంటివన్నీ విస్తారంగా తెలుగులో వస్తే బాలసాహిత్యానికి కొత్త ఊపిరి పోసినట్లవుతుంది. ఇంటర్నెట్‌లో శోధన, ఓటీటీల వీక్షణ, సోషల్ మీడియాలో విహారం ఇలా ఎన్నింటికీ మొబైల్ ఫోన్ ఉపయోగపడుతోంది. ఈ క్రమంలో చాలా మంది చేతుల్లో సొంత సెల్‌ఫోన్లు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే, పల్లెటూ పోలిస్తే పట్టణాల్లోని నవతరంలోనే మొబైల్ వినియోగం ఎక్కువగా ఉంది. దేశీయంగా 15-29 ఏళ్ల వయసు జనాభాలో మొబైల్ వాడుతున్నవారు.

మార్గశీర మాసోత్సవాలకు ఏర్పాట్లు

విశాఖపట్నం: కనకమహాలక్ష్మి ఆలయంలో జరగనున్న మార్గశీర మాసోత్సవాల నిర్వహణకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి కె.శోభారాణి తెలిపారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమా వేకంలో ఆమె ఉత్సవాలకు సంబంధించిన వివరాలను వెల్లడించారు. ఈ నెల 21వ తేదీ నుంచి వచ్చే నెల 19వ తేదీ వరకు ఉత్సవాలను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించడానికి సన్నద్ధమైనట్లు ఈవో శోభారాణి తెలిపారు. ఉత్సవాల సందర్భంగా భక్తుల కోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని వివరించారు. ముఖ్యంగా డిసెంబర్ 7న వేద సభ, అర్చక సదస్సును నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. డిసెంబర్ 13న అమ్మవారి రథయాత్ర, 18న ఉత్సవాల్లో ప్రధాన ఘట్టంగా మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు మహాన్నదాన కార్యక్రమం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. అన్నదానం తరువాత



సాయంత్రం 4 గంటలకు సహస్ర ఘటాభిషేకం, ఇతర వైదిక కార్యక్రమాలను శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. సమావేశంలో జిల్లా సమాచార శాఖ అధికారి నదారావు, ఆలయ సహాయ కార్యనిర్వహణాధికారి రాజేంద్రకుమార్ పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా కెనరా బ్యాంక్ 120 వ్యవస్థాపక దినోత్సవం

విశాఖపట్నం: కెనరా బ్యాంక్ 120వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవాన్ని సిరిపురం జంక్షన్‌లోని కెనరా బ్యాంక్ రీజినల్ ఆఫీస్‌లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా బ్యాంక్ వ్యవస్థాపకుడు దివంగత అమృంబాల్ సుబ్బారావు చిత్రపటానికి అధికారులు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. భారతీయ బ్యాంకింగ్ రంగానికి సుబ్బారావు సేవలు ఎనలేనివని, ఆయన దూరదృష్టి, నిబద్ధత స్ఫూర్తిదాయకమని అభివర్ణించారు. దేశంలోని అతి పెద్ద, విశ్వసనీయ బ్యాంకుల్లో ఒకటిగా కెనరా బ్యాంక్ ఎదగడానికి ఆయన వేసిన పునాది ప్రధాన కారణమన్నారు. 120 ఏళ్ల ప్రయాణంలో కష్టమర్ద విశ్వాసం, సేవా భావం, పారదర్శకతను కెనరా బ్యాంక్ నిలబెట్టుకుందన్నారు. కార్యక్రమంలో బ్యాంక్ విజీఎం మధుసూదన్‌రెడ్డి, డివిజనల్



మేనేజర్లు ప్రతాప్ కుమార్, ముత్యాల రమణ, రీజినల్ ఆఫీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఏపీఆర్‌జేసీ స్వర్ణోత్సవాల పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రప్రదేశ్ రెసిడెన్షియల్ జూనియర్ కాలేజీ (ఏపీఆర్‌జేసీ), నాగార్జున సాగర్ స్వర్ణోత్సవాల పోస్టర్‌ను మహాత్మా గాంధీ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ మురళీకృష్ణ ఆవిష్కరించారు. ఎంవీపీ కాలనీలోని హాస్పిటల్‌లో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఏపీఆర్‌జేసీ పూర్వ విద్యార్థి అయిన డాక్టర్ మురళీకృష్ణ ఈ సందర్భంగా కళాశాల విశిష్టతను గుర్తు చేసుకున్నారు. 1984-86 మధ్య తాను అక్కడ చదువుకున్న తీపి జ్ఞాపకాలను వివరించారు. డిసెంబర్ 13, 14 తేదీల్లో జరగనున్న కళాశాల స్వర్ణోత్సవాల్లో పూర్వ విద్యార్థులందరూ పాల్గొనాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఏపీఆర్‌జేసీలో విద్యనభ్యసించిన అనేక మంది విద్యార్థులు విశాఖలో ఉన్నారని, వారంతా ఈ ఉత్సవాల్లో పాల్గొని కళాశాల విశిష్టతను మరింత పెంచాలని సూచించారు. స్వర్ణోత్సవాల వివరాల కోసం 94417 35674 నంబర్‌ను సంప్రదించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో



కళాశాల పూర్వ ప్రిన్సిపాల్ రంగాచార్యులు, పూర్వ విద్యార్థులు భాస్కరావు, నిశాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పైరసీపై గతంలోనే ఐబొమ్మ రవి విచారణ

ఐబొమ్మ, బప్పం డొమైన్ల నోడల్ అధికారిగా పోలీసులతో మాట్లాడిన నిందితుడు

హైదరాబాద్: ఐ బొమ్మ నిర్వాహకుడు ఇమంది రవి కేసు దర్యాప్తులో కొత్త కోణాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. రెండు నెలలకో దేశం తిరిగినా తప్పనిసరిగా కూకట్‌పల్లిలోని ఇంటికి చేరేవాడు. తన గుట్టు బయటపడుతుందనే భయం, మనుషులపై నమ్మకం నన్నగిల్లడం కారణంగా పనివాళ్లను ఏర్పాటు చేసుకోలేదని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. అతడి వద్ద లభించిన సెల్‌ఫోన్‌లో కేవలం షుద్ డెలివరీ బాయ్ నంబర్లు మాత్రమే ఉండటం పోలీసులను ఆశ్చర్యపరిచింది. ఒక్కడి కోసం వంట చేసుకోవటం కష్టంగా భావించి బయటి నుంచే ఆహారపదార్థాలు తెప్పించుకుంటానంటూ అతడు పోలీసులకు చెప్పినట్లు సమాచారం. పైరసీపై ఫిర్యాదుతో హైదరాబాద్ పోలీసులు గతంలో సర్పర్లు, డొమైన్ నిర్వాహకుల గురించి సమాచారం సేకరించారు. విచారణ క్రమంలో స్పిట్టర్లాండ్, ఆమెరికా, నెదర్లాండ్స్‌లోని సర్పర్ల ద్వారా పైరసీ సాగుతున్నట్లు నిర్ధారించారు. ఆయా కంపెనీల ప్రతినిధులతో వీడియో కాల్ ద్వారా వివరాలు సేకరించారు. ఐబొమ్మ, బప్పం డొమైన్ నోడల్ అధికారిగా ఉన్న ఇమంది రవి నుంచి కూడా పోలీసులు సమాచారం రాబట్టారు. అప్పటికి అతడే తాము వెతుకుతున్న పైరసీ సూత్రధారి అని గ్రహించలేకపోయారు. నిందితుడు ఈఆర్ ఇన్స్ట్రోటెక్ పేరుతో అమీర్‌పేట్‌లో ఐటీ కంపెనీ నడిపాడు. ఆ సమయంలో ఇచ్చిన ఫోన్ నంబర్‌ను ఐ బొమ్మ, బప్పం డొమైన్‌లకు ఉపయోగించాడు. సిమ్‌కార్డా కొనుగోలుకు వాడిన



చిరునామాను సేకరించి దాని ఆధారంతో అతడు కూకట్‌పల్లిలో ఉంటున్నట్లు తెలుసుకున్నారు. మధ్యలో కొద్దిరోజులు పోలీసుల నుంచి ఫోన్‌కాల్ రాకపోవటంతో దర్యాప్తు నిలిపివేసి ఉండొచ్చనే ధీమాతో ఫ్రాన్స్ నుంచి కూకట్‌పల్లికి చేరుకున్నాడు. నిందితుడి ఫోన్‌కాల్స్ ఆధారంగా టవర్ లొకేషన్స్ అంచనా వేస్తూ నగరం చేరినట్లు గుర్తించి అరెస్టు చేశారు. అమీర్‌పేట్‌లోని కోవింగ్ సెంటర్‌లో శిక్షణ తీసుకునేటప్పుడు ఓ యువతితో ఏర్పడిన పరిచయం ప్రేమగా మారి పెళ్లికి దారితీసింది. ఏడాదిపాటు సంతోషంగా ఉన్న దంపతుల మధ్య ఆర్థిక ఇబ్బందులు చిచ్చుపెట్టాయి. కుమార్తెను భార్య తీసుకెళ్లటంతో అతడు ఒంటరిగా మిగిలాడు. తర్వాత కుమార్తెను చూడాలని ఉన్నా అవకాశం లేకుండా పోయిందని పోలీసులకు చెప్పినట్లు సమాచారం.

ఎన్టీపీసీ గ్రీన్‌ఎనర్జీతో సింగరేణి ఒప్పందం

ఒప్పంద పత్రాలను చూపుతున్న బలరాం, ఎన్‌జీఈఎల్ అధికారులు

హైదరాబాద్: పునరుత్పాదక ఇంధన రంగంలో విద్యుత్ ప్రాజెక్టుల కోసం ఎన్టీపీసీ అనుబంధ కంపెనీ అయిన ఎన్టీపీసీ గ్రీన్‌ఎనర్జీ లిమిటెడ్(ఎన్‌జీఈఎల్)తో సింగరేణి సంస్థ కీలక ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. హైదరాబాద్‌లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో సింగరేణి సీఎండి బలరాంతో పాటు ఎన్‌జీఈఎల్ ఉన్నతాధికారులు ఆర్.హార్ష, బిమల్ గోపాలాచారి పాల్గొన్నారు. బలరాం మాట్లాడుతూ ‘సింగరేణి సంస్థ వ్యాపార విస్తరణలో భాగంగా గ్రీన్‌ఎనర్జీ ప్లాంట్లను నెలకొల్పాలని నిర్ణయించాం. ఈ రంగంలో దశాబ్దాల అనుభవం ఉన్న ఎన్టీపీసీ సహకారాన్ని తీసుకోవడానికి ఈ ఒప్పందం చేసుకున్నాం. మేడిపల్లి ఉపరితల బొగ్గగని వద్ద 500 మెగావాట్ల పంప్డ్ స్టోరేజీ పవర్‌ప్లాంట్ ఏర్పాటు, సౌరవిద్యుత్ ఉత్పత్తిని 5 వేల మెగావాట్లకు పెంచాలని నిర్ణయించాం. మణుగూరు వద్ద జియో థర్మల్ పవర్‌ప్లాంట్‌తో పాటు గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ప్లాంట్‌నూ నిర్మించాలనే లక్ష్యంతో



పనిచేస్తున్నాం’ అని పేర్కొన్నారు. బిమల్ గోపాలాచారి, మార్కెట మాట్లాడుతూ.. పరస్పర సహకారం, భాగస్వామ్యంతో దేశ విదేశాల్లో గ్రీన్‌ఎనర్జీ ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేసే అవకాశం ఉందన్నారు. ప్రాజెక్టుల వారిగా నమీక్ష నిర్వహించి ఇరుపక్షాలకు లాభదాయకమైన వాటిని ఎంపిక చేసి నిర్మాణం చేపడతామన్నారు.

కాంగ్రెస్‌కు ఓటుతో బుద్ధిచెబుతాం

ఐక్యత చాటుతున్న భాస్కర్, రాంచందర్, బాలకిషన్, నరసింహ తదితరులు

భైరతాబాద్: ఎస్సీ వర్గీకరణతో మాలలకు తీరని అన్యాయం చేసిన కాంగ్రెస్‌కు ఓటుతోనే బుద్ధి చెబుతామని తెలంగాణ మాల సంఘాల జేఏసీ చైర్మన్ భాస్కర్, గౌరవ చైర్మన్ రాంచందర్, గ్రేటర్ అధ్యక్షుడు బాలకిషన్ హెచ్చరించారు. హైదరాబాద్ సోమాజిగూడలోని ప్రెస్‌క్లబ్‌లో వారు విలేజరులతో మాట్లాడారు. ‘రాష్ట్రంలో ఆరు నెలలుగా మాలలకు విద్య, ఉద్యోగ రంగాల్లో తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతోంది. మాలల ప్రయోజనాలు కాపాడటంలో ఆ సామాజిక వర్గం నాయకులు విఫలమయ్యారు. మంత్రి వివేక్ నిర్వహించిన రణభేరి ‘మాలల మోసభేరి’. మాలల డిమాండ్లు పరిష్కరించకుంటే ఉద్యమాన్ని తీవ్రతరం చేస్తాం. తెలంగాణలోని మాల సామాజిక వర్గం ప్రజలు, నాయకులు, ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులు కాంగ్రెస్ ఏర్పాటు చేసే ఏ సభకూ వెళ్లాద్దు. మంత్రి వివేక్, ఎమ్మెల్యే అద్దంకి దయాకర్



నరూన్‌నగర్‌లో, దిల్లీలో సభలు నిర్వహించడమెందుకు? సమస్యలు పరిష్కరించాలని నేరుగా రేవంత్‌రెడ్డినే అడగొచ్చు కదా’ అని వారు ప్రశ్నించారు. సమావేశంలో ఐకాన వర్మింగ్ చైర్మన్ మంత్రి నరసింహ, రాష్ట్ర నాయకులు తుమ్మ శ్రీనివాస్, రాహుల్‌రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేవుడి భూముల రక్షణకు ప్రత్యేక టాన్స్‌ఫోర్స్

నిపుణుల కమిటీ ఏర్పాటు దిశగా అడుగులు న్యాయపోరాటంపై దృష్టి పెట్టిన దేవాదాయశాఖ

హైదరాబాద్: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా దేవుడి భూముల రక్షణపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించింది. ప్రత్యేక టాన్స్‌ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించింది. అదేవిధంగా నిపుణుల కమిటీ ఏర్పాటు దిశగా అడుగులు వేస్తోంది. దేవాదాయశాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ ఈ అంశంపై ముఖ్య కార్యదర్శి శైలజా రామయ్యర్.. కమిషనర్లు క్రిష్ణప్రసాద్, క్రిష్ణవేణితోపాటు ప్రభుత్వ ప్లీడర్ (జీపీ) బీఎం నాయక్, ఏజీపీ శైలజ, విక్రమ్ తదితరులతో ఇటీవల పలు సమావేశాలు నిర్వహించారు. న్యాయపరమైన పోరాటాన్ని మరింత గట్టిగా చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. 2002 నుంచి 2025 వరకు 1,500 కేసులు పెండింగులో ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ కాలవ్యవధిలో 543 కోర్టు కేసులు మాత్రమే డిస్పోజ్ చేసినట్లు దేవాదాయశాఖకు నివేదిక అందింది. దాంతో ఆలయ భూములు కాపాడేందుకు ఎండ్‌మెంట్ ట్రెబ్యునల్‌ను ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని ఆ శాఖ గుర్తించింది. దీంతో ట్రీబ్యులకు సంబంధించిన



కేసుల్లో గట్టిగా వాదించాలని నిర్ణయించింది. అవసరమైతే పురావస్తు పరిశోధనశాఖ దగ్గర వివరాలు సేకరించి, ఆ సమాచారాన్ని సాక్ష్యంగా తీసుకొని ముందుకు వెళ్లేందుకు సిద్ధం అవుతోంది. దీనికోసం నిపుణులకమిటీని నియమించాలన్న అభిప్రాయం వ్యక్తమైంది.

మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలంటే.. నిద్ర కోసం ఈ టిప్స్ పాటించండి

జీవితంలో మన ముందుకు ఎన్నో సమస్యలు వస్తుంటాయి. వీటిని ఎదుర్కొని జీవితంలో, వృత్తిలో ముందుకు సాగడానికి మానసికంగా బలంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. కానీ చాలా సార్లు జీవితంలోని ఈ విధమైన ఒడిదుడుకులు మానసికంగా బలహీనపరుస్తాయి. ఇంటువంటి వారు చిన్న విషయాలకే కలత చెందుతారు. సమస్యలను సరైన మార్గంలో పరిష్కరించడంలో వీరు విఫలమవుతారు. ఈ విధమైన ప్రవర్తన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్నేకాదు.. వృత్తిపరంగా వారి ఎదుగుదలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మానసికంగా బలహీనంగా ఉండటం వల్ల తమ జీవితానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో తరచుగా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. అందువల్ల మానసికంగా మిమ్మల్ని మీరు బలంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మిమ్మల్ని మానసికంగా దృఢంగా మార్చడంలో సహాయపడగల కొన్ని పద్ధతులు నిపుణుల మాటల్లో మీకోసం.. మీకు వచ్చిన కష్టం పెద్దదైనా.. చిన్నదైనా ఆ పరిస్థితికి మీరు ఎలా స్పందిస్తారు అనే దానిని బట్టి మీరు మానసికంగా ఎంత బలంగా ఉన్నారనే విషయం స్పష్టం చేస్తుంది. తొలుత ఎవరైనా చెప్పేదానిపై త్వరగా స్పందించవద్దు. ఎదుటి వారితో వాదించడం వల్ల మీ మానసిక స్థితిని పాడు చేస్తుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పేది కొంత సమయం పాటు పట్టించుకోకూడదు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న అయినప్పుడు మాత్రమే ప్రత్యుత్తరం ఇవ్వాలి. ఇలా భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం నేర్చుకోవాలి. రోజు వారీ



జీవితంలో భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం, నిర్వహించడం నేర్చుకోవాలి. ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితుల్లో కూడా ప్రశాంతంగా, తెలివిగా ఉంటే రాబోయే ప్రమాదాలను సగం అడ్డుకున్నట్లే. కాబట్టి ఎలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా మీ కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకుని తెలివిగా వ్యవహరించాలని గుర్తుంచుకోవాలి. మితిమీరిన కోపంతో ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోకూడదు. ఏదైనా సమస్య గురించి ఆలోచిస్తూ, ఆందోళన చెందుతూ ఉంటే దీని కారణంగా మీరు ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది. దానిని తగ్గించడానికి ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను అనుసరించాలి. ప్రతిరోజూ 5 నుండి 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేయాలి. లేదా సంగీతం వినడం, డ్యాన్స్ చేయడం, పెయింటింగ్ చేయడం వంటి అలవాట్లను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలి.

వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ చేస్తున్నారా..?

కరోనా కారణంగా ఉద్యోగులు చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేస్తున్నారు. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ కారణంగా ప్రజలు అనేక విషయాలలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కరోనా కారణంగా ప్రజలు బయటకు వెళ్లడం, స్నేహితులను కలవడం, ఇతర విషయాలు కూడా ఆగిపోయాయి. ఇది చాలా ప్రయోజనాలను ఇచ్చినప్పటికీ ఇప్పుడు దాని ప్రయోజనం ప్రతికూలంగా మారింది. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ అనే సంస్కృతి విదేశాల్లో ఏళ్ల తరబడి కొనసాగుతోంది. అయితే ఇది భారతదేశంలో మొదటిసారిగా కనిపించింది. కార్యాలయాలకు వెళ్లేవారు నెలల తరబడి ఇళ్లకే పరిమితమయ్యారు. దీంతో వారి ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యం దెబ్బతింటున్నాయి. చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేయడం వల్ల మహిళలు ఒకటి కాదు అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కాబట్టి మీరు మరికొన్ని రోజులు ఇంటి నుండి పని చేయబోతున్నట్లయితే మీరు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. తద్వారా మిమ్మల్ని మీరు ఫిట్గా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. కరోనా కారణంగా ప్రజల మధ్య సంబంధాలు తగ్గిపోయాయి. ఇప్పుడు పరిస్థితులు



సాధారణంగానే ఉన్నప్పటికీ ప్రజలు ప్రయోజనాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. తద్వారా వారు ఇంట్లో సురక్షితంగా ఉండగలమనే భావనలో ఉండిపోయారు. దీని కారణంగా వారి మానసిక ఒత్తిడి చాలా పెరుగుతుంది. మీరు ఎక్కువసేపు ఇంట్లో ఉంటే ఒంటరితనం కారణంగా నిరా, విచారం భావాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు ఒంటరిగా భావించకుండా వీలైనంత ఎక్కువ మందిని కలుసుకుని ఫోన్లో మాట్లాడాలి. వీడియో కాల్స్ చేయాలి.

ఏసీ ఆన్లో పెట్టి నిద్రపోతున్నారా?

ఎండలు రారెత్తిస్తున్నాయి. ఉదయం 10 గంటలకే భానుడు తన ప్రతాపం చూపటం మొదలుపెడుతున్నాడు. ఇక మధ్యాహ్నం వేళలో రోడ్డు నిర్మానవృ్తంగా మారుతున్నాయి. తీవ్రమైన ఎండలు, ఉక్తప్రోత ప్రజలు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఉపశమనం కోసం కూలర్లు, ఏసీలను పరుగులు పెట్టిస్తున్నారు. ఉదయం కంటే రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు కూడా సాధారణం కంటే చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అందుకే మనలో చాలా మంది రాత్రంతా ఏసీ వేసుకునే నిద్రపోతారు. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రికి 5 నుండి 6 గంటలపాటు ఏసీ వేసుకుని నిద్రపోతే, అది మీ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు. రోజూ ఏసీలో నిద్రించడం వల్ల శరీరంపై ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో తెలుసుకుందాం. రాత్రంతా ఏసీ పెట్టుకుని పడుకోవడం వల్ల ఉదయం పూట శరీరం చాలా వేడిగా ఉంటుంది. ఏసీ వల్ల ఉదయానికి శరీరం బిగుసుకుపోయినట్టుగా మారి ఒంటి నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ప్రతి రోజూ మీరు ఏసీలో ఎక్కువ సమయం నిద్రిస్తున్నట్లయితే.. మీ ఎముకలపై కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకోలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. ాజులోనే ఎక్కువ సమయం నిద్రించేవారిలో శ్వాస



తీసుకోవడంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. దగ్గు, ఛాతీ నొప్పి, ముక్కు కారటం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. ఏసీ.. ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడమే కాకుండా గదిలో ఉండే తేమను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీని కారణంగా ప్రతిరోజూ ాజులో నిద్రించడం వల్ల చర్మం పొడిబారటం, కంటి అలెర్జీలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దురద, మచ్చలు వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. కాబట్టి మీరు మీ చర్మాన్ని, కళ్ళను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలనుకుంటే ఏసీని తక్కువ సమయం పాటు వేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రిపూట గది ఉష్ణోగ్రత చల్లబడేవరకు ఏసీ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత ఏసీని ఆఫ్ చేసి ఫ్యాన్ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవటం మంచిది.

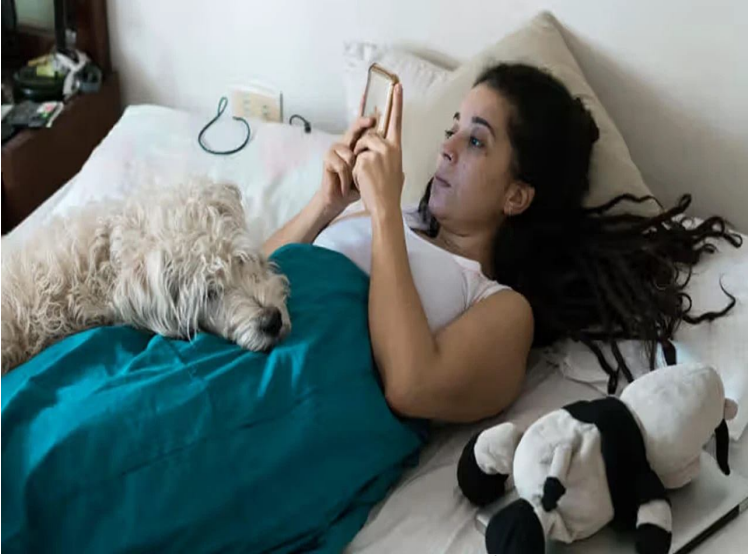
ఇదే ఆరోగ్యం అంటున్న ఆయుర్వేదం..

భారతీయ ఆహారంలో అన్నం అతి ముఖ్యమైన భాగం. చాలా మంది ఉదయం, సాయంత్రం భోజనంలో ఖచ్చితంగా అన్నం తింటారు. అయితే, ఇటీవలి కాలంలో బియ్యంతో వండిన అన్నానికి సంబంధించి అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అన్నం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని కొందరి నమ్మకం. అయితే, ఆయుర్వేదంలో దీని ప్రయోజనాలు అనేకం వివరించబడ్డాయి. కానీ, మీరు అన్నం సరిగ్గా వండినప్పుడు మాత్రమే మీరు అన్నం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు పొందుతారు. అవును, అన్నం వండడానికి సరైన పద్ధతి ఆయుర్వేదంలో వివరించబడింది. అన్నంలో కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్, గ్లూటెన్-ఫ్రీ, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్లు వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అన్నం తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, అవసరమైన అంశాలను అందిస్తుంది. అన్నంలో జీర్ణక్రియకు మేలు చేసే ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో అన్నాన్ని సరైన పద్ధతిలో వండుకోవటం తప్పని సరి. ఇలా చేస్తే ఇది అన్నం పోషణ, రుచి రెండింటినీ పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం



బియ్యాన్ని కాస్త వేయించిన తరువాత అన్నం వాడాలట. దీనిని డ్రై రోస్ట్ అని అంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల గింజల ఉపరితలంపై ఉండే వివిధ పిండిపదార్థాలు ప్రభావితమవుతాయి. వాటిలో కొన్ని బియ్యానికి తియ్యదన్నాన్ని అందిస్తాయి. ఇది బియ్యం రుచిని పెంచుతుంది. వేయించు ప్రక్రియ పిండిని తగ్గిస్తుంది. బియ్యం తక్కువ జిగటగా చేస్తుంది.

మంచి ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే మంచి ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు నిద్ర కూడా అవసరం. అయితే మారుతున్న ఆధునిక జీవనశైలిలో అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం సర్వసాధారణంగా మారిపోయింది. కారణం ఏమైనప్పటికీ. ఇలా అర్థరాత్రి వరకూ మెలకువగా ఉండడం పని చేసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా.. ఈ నిద్ర లేమి .. పేలవమైన నిద్ర విధానం ఆరోగ్యంపై కూడా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కనుక ప్రతిరోజూ 7 నుంచి 8 గంటల వరకు మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. స్క్రీన్పై పనిచేయడం లేదా అర్థరాత్రి వరకు ఫోన్ ఉపయోగించడం, రోజూ తొందరగా నిద్రలేచే



అలవాటు కారణంగా కొంతమంది ఖాళీ సమయంలో కూడా సమయానికి నిద్రపోలేరు. రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం మానసిక స్థితిపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. చిరాకును కలిగిస్తుంది. ఇది రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కనుక ప్రతిరోజూ అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం లేదా సరైన నిద్ర పట్టకపోవడం వల్ల ఎవరి ఆరోగ్యనికైనా ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో.. మంచి నిద్ర కోసం ఏమి చేయాలో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. ప్రతిరోజూ అర్థరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉండే అలవాటు ఉంటే అది బరువును పెంచుతుంది. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. అంతేకాదు అర్థరాత్రి వరకూ నిద్రపోకపోతే అది మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావితం అవుతుంది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు.. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి

సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ సమస్యలను కలిగి ఉన్నవారికి, వారి సమస్యలను మరింత ప్రేరేపించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో మంచి నిద్ర కోసం ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం. రాత్రి భోజనంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే అటువంటి ఆహారాన్ని తినాలి. వేయించిన లేదా పిండి పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి సమయం పడుతుంది. ఇది నిద్రకు అటంకం కలిగిస్తుంది. రాత్రి భోజనం చేయడానికి, నిద్రపోవడానికి మధ్య దాదాపు 2 గంటల గ్యాప్ ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి. అంటే రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల మధ్య రాత్రి భోజనం చేయాలి. దీని తర్వాత కొంత సేపు నడవాలి. అనంతరం నిద్రపోవాలి. దినచర్యలో యోగా చేయడం మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు ప్రశాంతమైన నిద్రకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉదయమే అనులోమ్-విలోమ్ వంటి ప్రాణాయామం మీ మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తాయి.

వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పెడతారు..?

వివాహం అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో చిరకాలం గుర్తుండిపోయే తీపి జ్ఞాపకం. అలాంటి పెళ్లిని అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలనుకుంటారు ప్రతి ఒక్కరు. అందుకే అన్ని విషయాల్లోనూ ప్రత్యేకంగా ఉండాలనుకుంటారు. ముఖ్యంగా భారతీయ సాంప్రదాయ వివాహ వేడుకల్లో ఎన్నో తంతులు ఉంటాయి. అయితే, ఒక్కోదానికి ఒక్కో విశేషం దాగి ఉంటుంది. అందులో ఒకటి పసుపు వేయటం. సనాతన ధర్మంలో వివాహ సమయంలో అనేక రకాల ఆచారాలు నిర్వహిస్తారు. అన్ని ఆచారాలకు ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ ఆచారాలలో పసుపు కూడా ఒకటి. ఈ ఆచారంలో భాగంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూస్తారు. అయితే, ఇది కేవలం ఆచారం మాత్రమే కాదు.. దీని వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపులో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా పసుపును పూయడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. ఇది వధూవరుల రూపాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పూస్తారో తెలుసుకుందాం?.. విష్ణువును లోక రక్షకుడు అంటారు. ఏ శుభ కార్యమైనా భగవంతుడిని తప్పకుండా పూజిస్తారు. శ్రీ హరి ఆరాధనలో పసుపుకు చాలా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంది. అన్నింటికంటే పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు రాయడం శు భిషదంగా పరిగణించబడటానికి కారణం ఇదే. పసుపును



అధృష్టానికి చిహ్నంగా భావిస్తారు. వధూవరులను చెడు కళ్ళ నుండి రక్షించడానికి పసుపును పూస్తారు. జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, బృహస్పతి వివాహం, వివాహ సంబంధాలకు బాధ్యత వహించే గ్రహంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ కారణంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూయడం వల్ల వైవాహిక జీవితం ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటుందని విశ్వసిస్తారు.. అంతేకాకుండా పసుపును పూయడం వల్ల ప్రతికూల శక్తి కూడా దూరంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. దంపతుల జీవితంలో పసుపు, దాని రంగు ఐశ్వర్యం, శ్రేయస్సును తెస్తుందని చెబుతారు. పసుపు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

వాడేసిన టీ బ్యాగ్స్ ని పడేస్తున్నారా..?

గ్రీన్ టీ వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్ల పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ ఖాళీ కడుపుతో గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అలాగే జీవక్రియ వ్యవస్థ కూడా సరిగ్గా ఉంటుంది. మహిళలు 40 ఏళ్ల తర్వాత తప్పనిసరిగా గ్రీన్ టీ తాగాలి. ఇది వారి జీవక్రియను సరిచేస్తుంది. ఇది మహిళల్లో కనిపించే పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చాలా మంది గ్రీన్ టీ తాగడానికి టీ బ్యాగ్ లను వాడుతుంటారు. ఇది ఊబకాయాన్ని తగ్గిస్తుంది. మంచి ఫిట్నెస్ కు సహకరిస్తుంది. ఇందులో లభించే పోషకాలు శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. కానీ, మనం వాడిన గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ లను బ్యాగ్ లను పారేసే బదులు, మీరు వాటిని ఈ స్టాల్డ్ మార్గాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. ఊబకాయాన్ని దూరం చేయడంలో గ్రీన్ టీ ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ఫిట్నెస్ నిపుణులు కూడా గ్రీన్ టీ తాగాలని సూచిస్తున్నారు. కానీ, ప్రజలు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ లను తాగిన తర్వాత పారేస్తారు. మీరు కూడా గ్రీన్ టీ ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే దాని ఉపయోగాలు తెలిస్తే అస్సలు విసిరేయరు. ఇందుకోసం మీరు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ తీసి ఎండలో ఆరబెట్టి ఒక డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. దీన్ని మీ ఇంట్లో పెంచుకుంటున్న మొక్కలకు ఎరువుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మొక్కలకు మంచి పోషణను అందిస్తుంది. గ్రీన్ టీ బ్యాగ్



మీ ఆరోగ్యానికి అలాగే మీ జుట్టుకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇవి మీ జుట్టు మెరుపును పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. టీ బ్యాగ్ ను 1 గ్లాసు నీటిలో మరిగించి, ఆపై చల్లటి నీటిలో కలపండి, ఆ తర్వాత మీరు ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగవచ్చు. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల చర్మాన్ని డిటాక్స్ పై చేయడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది ముఖానికి సంబంధించిన సమస్యలను తొలగించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మీ చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించడానికి తోడ్పడుతుంది.

థైరాయిడ్ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది..?

థైరాయిడ్ అనేది ప్రస్తుత రోజుల్లో ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఈ సమస్యపై ప్రజల్లో అనేక సందేహాలు ఉన్నాయి. థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? దానిని ఎలా నివారించాలి వంటి తరచుగా ప్రజల్లో ఎదురయ్యే సందేహాలు.అయితే, థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పని చేయనప్పుడు, అది ఉత్పత్తి చేసే థైరాయిడ్ హార్మోన్ చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. అటువంటి పరిస్థితిలో, థైరాయిడ్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. థైరాయిడ్తో బాధపడే వ్యక్తి వేగంగా బరువు కోల్పోతారు. థైరాయిడ్తో బాధపడేవారు ఆహారం, తీసుకునే పానీయాల విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. లైఫ్‌స్టైల్‌తో థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? లేదంటే, దానిని ఎలా నివారించాలి అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్‌ను పూర్తిగా నయం చేయలేము. కానీ, మందులు, జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ బాధితులు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి మీ శరీరంలో మంటలు పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడానికి ధ్యానం అలవాటు చేసుకోండి. మంచి పోషకాహారం తీసుకోవటం తప్పనిసరి. మీ ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం, ప్రోటీన్, అయోడిన్, మెగ్నీషియం



ఉండటం వల్ల మీ థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు విటమిన్ ఎ, బి మరియు సి అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. రోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా థైరాయిడ్‌ను నియంత్రించవచ్చు. రోజువారీ తేలికపాటి వ్యాయామ దినచర్య ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. శరీరం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మీ థైరాయిడ్ రుగ్మతలను మెరుగుపరుస్తుంది. మీ బరువును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎండు ద్రాక్షను ప్రయోజనాలు

ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకోవాలి. ఇది మీ శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. డ్రైఫ్రూట్స్‌లో ఒకటి ఎండుద్రాక్ష. ఇది మంచి హెల్త్ ప్రోటీన్ నిధి. ఇది అనేక విటమిన్లు, డైటరీ ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని అందించి వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అయితే ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు.. 10 ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింత రెట్టింపు అవుతాయి. అది తెలిస్తే వెంటనే మొదలుపెట్టేస్తారు..ఎండు ద్రాక్ష నీరు తాగితే అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయంటున్నారు డైటీషియన్లు.. ఎండుద్రాక్ష నీరు తాగడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నీటిలో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. మీ పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ద్వారా సరైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. ఫైబర్‌తో పాటుగా న్యూటీషియన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ను కంట్రోల్లో ఉంచి గుండె



పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది మీ శరీరంలో రక్తం కొరతను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, రాగి పుష్కలంగా ఉంటాయి. రక్త కణాలను పెంచడంలో ఐరన్ మీకు అతి ముఖ్యమైనది. చాలా మందికి కొంచెం తిన్న వెంటనే ఎసిడిటీ వస్తుంది. అలాంటి వారికి ఎండుద్రాక్ష నీటిని తాగటం వల్ల ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. యాంటాసిడ్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి ఈ నీటిలో ఉన్నాయి. ఉదర అమ్మోనియా నయం చేయడం ద్వారా మీకు ఎసిడిటీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఫేషియల్ చేయించుకుంటే.. మహిళలకు హెచ్ఐవి?

సాతరణంగా ఆడవాళ్ళకి మేకప్ అంటే ఎంత ఇష్టమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దేవుడు ఇచ్చిన అందానికి మరింత మెరుగులు దిద్దుకునేందుకు మేకప్ ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే.ఈక్రమంలోనే ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెడుతున్నారు అంటే చాలు ఏకంగా మేకప్ వేసుకోకుండా అస్సలు బయట అడుగు పెట్టరు ఆడవాళ్ళు. అందుకే మేకప్ కి ఆడవాళ్ళకి మధ్య విడదీయరాని అనుబంధం ఉంది అని అప్పుడప్పుడు సోషల్ మీడియాలో జోక్స్ కూడా పేలుతూ ఉంటాయి అని చెప్పాలి. అయితే ఇక ఇటీవల కాలంలో ఎక్కడ చూసినా బ్యూటీషియన్ల సంఖ్య పెరిగిపోయిన నేపథ్యంలో.. ఇక అక్కడికి వెళ్లి తమకు కావాల్సిన వన్నీ చేయించుకుని అందం కోసం వేల రూపాయలు ఖర్చు పెడుతున్న వారు చాలామంది ఉన్నారు అని చెప్పాలి. అయితే కొంతమంది ఏకంగా తమ అందాన్ని మరింత పెంచుకునేందుకు కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి సర్జరీలు కూడా చేయించుకుంటున్న ఘటనలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని కొన్ని సార్లు ఇలా అందంగా మారేందుకు చేయించుకుంటున్న చికిత్సలు వికలించి చివరికి



ఉన్న అందం పోగొట్టుకున్న ఘటనలు కూడా అందరిని అవాక్కయ్యేలా చేస్తూ ఉంటాయి. ఇక్కడ మనం మాట్లాడుకోబోయేది ఇలాంటి తరహా ఘటన గురించే. ఎప్పటిలాగానే బ్యూటీషియన్ల పార్లర్ కు వెళ్లి ఏకంగా ఫేషియల్ చేయించుకున్నారు ముగ్గురు మహిళలు. కానీ చివరికి హెచ్ఐవి బారిన పడ్డారు. ఈ ఘటన న్యూ మెక్సికోలో వెలుగులోకి వచ్చింది.

సమ్మర్‌లో చికెన్ అధికంగా తింటున్నారా..?

నేటి రోజుల్లో మాంసాహార ప్రియుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. నాన్ వెజ్ వండుతున్నట్లు వాసన వచ్చింది అంటే చాలు ఎందుకో తెలియకుండానే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి.హాయిగా నాన్ వెజ్ లాగించేయాలి అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే నాన్ వెజ్ లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఫిష్, మటన్, చికెన్ అంటూ ఉండగా.. ఇక ప్రతి ఒక్కరికీ అందుబాటు ధరలో ఉండేది మాత్రం చికెన్ అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే మాంసాహారం తినాలి అనిపించింది అంటే చాలు వెంటనే ఇక తెచ్చుకుని హాయిగా లాగించేస్తూ ఉంటారు. ఇక కొంతమందికి అయితే ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అన్న విధంగా ఉంటుంది పరిస్థితి.దీంతో వారంలో కనీసం 5 లేదా 6 రోజులు చికెన్ తెచ్చుకొని తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. అయితే కొంతమందికి చికెన్ అనేది ఎప్పుడు ఫేవరెట్ ఫుడ్ గానే కొనసాగుతూ ఉంటుంది. కానీ ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తింటే మాత్రం అనర్థాలు తప్పవు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ప్రస్తుతం ఎండలు దంచి కొడుతున్న నేపథ్యంలో.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఇక ఎక్యూడికైనా బయటికి



వెళ్లిన ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగుతూ డిహైడ్రేషన్ కి గురవకుండా జాగ్రత్త పడాల్సిన పరిస్థితి. అయితే ఇక ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తినడం కూడా మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. సమ్మర్ లో చికెన్ అతిగా తినకూడదని ఒక అలా తినడం వల్ల పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి అంటూ చెబుతున్నారు. రోజు చికెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందట.

దిండు లేకుండా నిద్రపోండి..!

రాత్రిపూట 7 నుండి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలని మనందరికీ తెలుసు. ఇది మన శరీర పనితీరు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి ఉంటే, బద్దకం, అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కానీ ఇలాంటి సమస్య దీర్ఘకాలంలో పెను ముప్పుగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. కొన్ని చిన్న అలవాట్లు మన జీవితంలో పెను మార్పును తెస్తాయి. అలాంటి అలవాటు ఒకటి ఏంటంటే.. రాత్రిపూట దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మీరు దిండును పూర్తిగా వదులుకోలేకపోతే, మీ దిండు సన్నగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఇది మీకు అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. తప్పనిసరిగా దిండు వేసుకుని పడుకునే వారితో కొన్ని



రకాల చర్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అందులో ముఖ్యంగా ముఖంపై మొటిమలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మొటిమలు రాకుండా నిరోధించవచ్చునని చెబుతున్నారు. దిండుపై పడుకున్నప్పుడు.. మీ ముఖం దిండుకు అంటుకుని ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖంపై బ్యాక్టీరియా, మురికిని వ్యాపింపజేస్తుంది. ఇలాంటిప్పుడు ముఖంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మొటిమలే కాకుండా ముఖంపై ముడతలు కూడా కలిగిస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలనుకునే వారు దిండు లేకుండా నిద్రపోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ ఒత్తిడి స్థాయి తగ్గుతుంది. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ నిద్ర

నాణ్యత మెరుగుపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల నిద్రలేమి వంటి నిద్ర సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉంటుంది. మీకు కూడా దిండు వేసుకుని పడుకునే అలవాటు ఉంటే, మీ తల చాలా ఎత్తుగా కాకుండా.. చాలా చిన్న పాటి దిండును వాడుకునేలా అలవాటు చేసుకోండి. చాలా ఎత్తుగా ఉన్న దిండును వాడటం వల్ల మెద, వెన్నెముకలో నొప్పిని భరించాల్సి వస్తుంది. మీరు దిండు లేకుండా నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. తల కింద దిండు ఉంటే వెన్నెముక మీద ప్రభావం పడుతుంది. మీరు కూడా ఇలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటూనే ఉండి ఉంటారు. ఒకసారి గమనించుకోండి.

ఈ చెట్టు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు).. బంగారు వర్షంలో ఉండే ఈ చెట్టు పూలు చూసేందుకు కనువిందుగా ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుందని ఆయుర్వేదం స్పష్టం చేస్తుంది. దీని ఆకుల నుండి మూలాల వరకు అనేక వ్యాధులకు ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా గోల్డెన్ షవర్‌ను ఉపయోగిస్తారు. ఈ చెట్టు వేరు, పువ్వు, ఆకు, బెరడు, అన్నీ ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది అనేక రకాలైన చర్మ వ్యాధులకు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు., శరీర శక్తిని పెంచడానికి ఇది మంచిది. సోరియాసిస్‌ను నయం చేస్తుంది. సెల్ ఉపరితలాలపై పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్‌ను తొలగించడంలో కూడా ఇది అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. రేల చెట్టుతో అల్సర్లు, కణితులు, గొల్, రుమాటిజం, గుండె జబ్బులు, కామెర్లు వంటి వ్యాధులకు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. రేల కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, విషపూరిత జంతువుల కాటు వల్ల కలిగే ద్రవం, నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రేగు సంబంధిత వ్యాధులు, జ్వరం, కుష్ఠ వ్యాధి, మధుమేహం చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రేల చెట్టు బెరడును తురిమి పొడర్‌గా చేసుకుని వుండ్లు, పావు ఉన్న చోట పూయడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. రేల చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఊబకాయం తగ్గుతుంది. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా



మంచినీటి సమ్మతారు. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచినీటి నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోల్డెన్ షవర్ శ్రీ ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా రేల పువ్వుల వినియోగం మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రేల ఆకులను బాగా కడిగి ఆపై దానిని మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని దాని రసం తీయండి. ఈ రసాన్ని రోజూ నాల్గవ కప్పు పరిమాణంలో తీసుకోండి. ఇలా చేస్తూ క్రమంగా బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కొంతమంది దీనిని టీ రూపంలో కూడా తీసుకుంటారు.

దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..

ప్రస్తుత యుగంలో అనేక వ్యాధులకు మూలం తినే ఆహార పదార్థాలు. ఇన్సైటెట్ ఫుడ్‌తో శరీర బరువు పెరిగిపోతుంది. ఇవే అనేక సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. దీనిని ఊబకాయం లేదా ఒబెసిటీ అంటారు. ఈ వ్యాధి గ్రస్తులు దాల్చిన చెక్క నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించే మూలకాలు ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క పొడి బయట మార్కెట్లలో దొరుకుతుంది. కల్లీ లేకుండా చూసి తీసుకోవాలి. లేదా ఇంట్లో మిక్సర్ చేసుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ దాల్చిన చెక్క పౌడర్ ను గ్లాసు నీటిలో మరిగించి కషాయంలా సేవిస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క ఆకలిని నియంత్రించడమే కాకుండా.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ చేసే హార్మోన్ ఇన్సులిన్‌గా పనిచేస్తుంది. దాల్చినచెక్కను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటీస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.దీంట్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీంలోని మలినాలను బయటకు పంపుతాయి. దాల్చిన నీరు తాగడం వల్ల శరీరం మెటబాలిజం



పెరుగుతుంది. దీంతో వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చక్కగా పని చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలో అనేక యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీలు ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను చెక్ పెడుతుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. సాధారణ జలుబు, ఫ్లు, వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను మన దగ్గరకు రాకుండా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది.

వేరుశనగలు వేయించి కాదు..

ఉడికించిన వేరుశనగలను తీసుకుంటే అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. పృథ్విగ సంబంధిత వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. వేయించిన వేరుశనగల కంటే.. ఉడికించిన వేరుశనగల్లో తక్కువ కెలోరీలు వుంటాయి. ఫలితంగా ఒబిసిటీకి దూరంగా వుండొచ్చు. సూలకాయం: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగలో ఉండే పోషకాలు మీ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. దీన్ని తినడం వల్ల మీకు వెంటనే ఆకలి

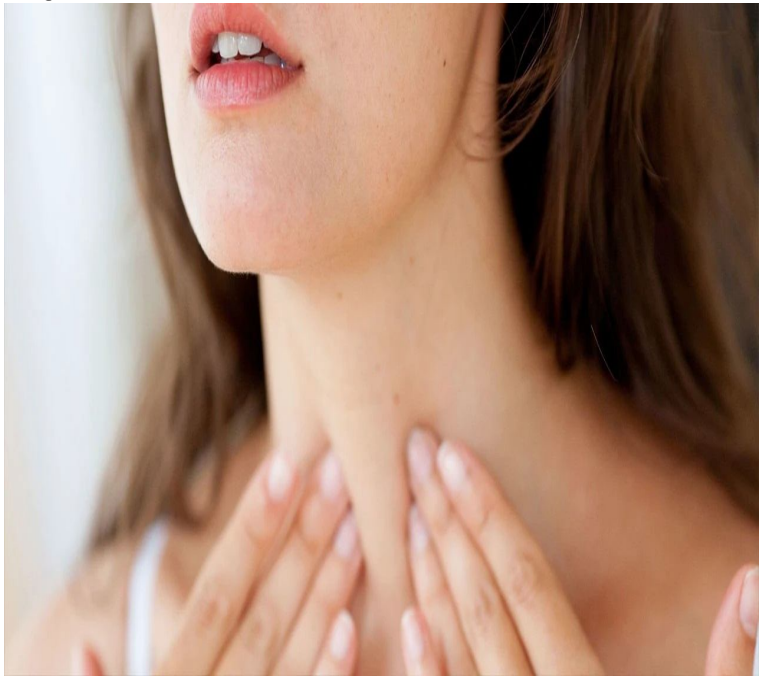


అనిపించదు. ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తినే వారి కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. వారు తమ బరువును కూడా నియంత్రించగలుగుతారు. కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది: ఉడికించిన వేరుశనగలో ఉండే మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగ తీసుకోవడం కొలెస్ట్రాల్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తీసుకోవడం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది మీ జ్ఞాపకశక్తిని

మెరుగుపరుస్తుంది. వేరుశనగ విటమిన్ %జా% మంచి మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉడికించిన వేరుశనగలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉడికించిన వేరుశనగను తీసుకోవచ్చు.

థైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!

థైరాయిడ్ సమస్య ప్రస్తుతం సర్వసాధారణంగా మారుతున్న వ్యాధి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఇది ఎవరినైనా, ఏ వయస్సులోనైనా ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ సమస్యను ఎక్కువగా మహిళలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది తమకు థైరాయిడ్ సమస్య మొదలైంది అని మొదట్లో గుర్తించడం లేదు. దీనికి సంబంధించి ప్రజల్లో అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో థైరాయిడ్ వ్యాధి ఏమిటి? దీని గురించి అపోహలు ఏమిటి? వ్యాధి గురించి నిజాలు ఏమిటి? ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ అనేది హార్మోన్ల వ్యాధి. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకోక పోతే సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. నిజానికి థైరాయిడ్ అనేది మెదడు ముందు ఉండే చిన్న గ్రంథి. దీని పని హార్మోన్లను విడుదల చేయడం. అయితే అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ లేదా తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేసినప్పుడు సమస్యలు మొదలవుతాయి. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపర్ థైరాయిడిజం.. అవసరమైన దానికంటే తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడుతుందని థైరాయిడ్ నియంత్రణ కోసం తీసుకోవాల్సిన ఆహారం థైరాయిడ్ సమస్య వస్తే బరువు పెరుగుతామనే ఒక అపోహ ప్రజల్లో ఉంది. అయితే ఇది పూర్తిగా నిజం కాదు. బరువు పెరగడం అనేది సాధారణ లక్షణం.. అదే విధంగా బరువు తగ్గడం కూడా జరగవచ్చు.థైరాయిడ్ జన్యుసంబంధమైన వ్యాధి అని అనుకుంటారు. అయితే థైరాయిడ్ సమస్య ఎవరికైనా, ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. దీనికి కారణం చెడు జీవనశైలి కూడా కావచ్చు.థైరాయిడ్ సమస్య మహిళల్లో మాత్రమే వస్తుంది అని ఎక్కువ మంది అనుకుంటున్నారు.



అయితే ఈ సమస్య ఎవరికైనా రావచ్చు.థైరాయిడ్ ఉంటే లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని అనుకుంటారు. అయితే కొన్నిసార్లు థైరాయిడ్ సమస్య బయటపడదు. అయితే ఆలోచనలో మార్పులు, చిరాకు, జుట్టు రాలడం వంటి చాలా సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే థైరాయిడ్ నిర్ధారణ కోసం పరీక్ష సహాయం తీసుకోవాలి.ఔషధం మాత్రమే ఈ వ్యాధిని నియంత్రించగలదని భావిస్తున్నారు. అయితే మందులతో పాటు మెరుగైన జీవనశైలితో ఈ వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారుక్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత నిద్ర పోవాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఆహారం: అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అయితే వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా సొంతంగా ఏమీ చేయవద్దు. ఈ వ్యాధి వృద్ధులలో మాత్రమే వస్తుందని ఎక్కువమంది అనుకుంటున్నారు. అయితే మారిన జీవనశైలి కారణంగా ప్రస్తుతం అన్ని వయస్సుల వారు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.

ఈ ఆకులు ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రం..

కొత్తిమీరలో ఎన్నో ఔషధగుణాలు దాగున్నాయి. కొత్తిమీర ఆహారం రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని వైద్య అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి.. కొత్తిమీరను భారతీయ వంటలలో ఉపయోగించడం సర్వసాధారణం.. దాదాపు ప్రతి కూరగాయల రుచిని మెరుగు పరచడానికి.. సువాసనతోపాటు తాజాగా కనిపించేలా చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది మాత్రమే కాదు, వెల్బుల్లి, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, అనేక ఇతర మసాలా దినుసులను జోడించడం ద్వారా రుచికరమైన చట్నీ కూడా తయారు చేయవచ్చు.. అందుకే.. దీని పేరు వింటేనే ప్రజల నోళ్లలో నీళ్లు ఊరుతుంటాయి.. ప్రజలు అన్ని రకాల కూరగాయలతో పాటు నాన్ వెజ్ వంటలలో కూడా పచ్చి కొత్తిమీరను ఉపయోగిస్తారు. ఇలా దాదాపు ప్రతి వంటకానికి ఈ పచ్చి ఆకులే ప్రాణం. దాని రుచి, సువాసన అందరి మూడ్‌ని రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీర ఆహారం రుచి, తాజాదనాన్ని పెంపొందించడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీరను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటే ఖచ్చితంగా పచ్చి కొత్తిమీరను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి.డ్రై స్పీడ్, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యల నుండి



ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది కొత్తిమీరలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దాని సహాయంతో మీరు వేసవిలో మీ శరీరాన్ని సహజంగా డిటాక్స్ చేయవచ్చు.రక్తశుద్ధిలో సహాయపడుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మూత్ర సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది..

క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి గల ప్రమాదకారకాలు ఏంటి? అనే విషయాలపై ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ధూమపానం, వాయు కాలుష్యం, ఆస్ట్రోస్, అల్కహాల్ వినియోగం, అతినీలలోహిత వికిరణం, హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ ఇన్‌ఫెక్షన్, జీవనశైలి, అధిక శరీర బరువు, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం కారణంగా ఉన్నాయని ఇప్పటి వరకు గుర్తించారు. కాగా ఈ అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రయోగాలు చేస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు.. బ్రోకలీ వినియోగం క్యాన్సర్ సంభావ్యతను తగ్గిస్తుందని ఇప్పటికే గుర్తించారు. అయితే తాజా అధ్యయనం దీని వల్ల కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్‌పై దృష్టిపెట్టింది. దాదాపు 73వేల మంది శాస్త్రవేత్తలు ఇంతకు ముందు చేసిన అధ్యయనాలను సమీక్షించిన స్టడీ.. బ్రోకలీ తక్కువగా తీసుకుంటే క్యాన్సర్ రిస్క్ అధికంగా ఉందని తేల్చింది. తరచుగా తీసుకోవడం అనేక క్యాన్సర్‌ల నుంచి రక్షణ ప్రభావాన్ని అందించగలదని సూచిస్తుంది.అధిక బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే కనీసం వారానికి ఒకసారి, గరిష్టంగా రోజుకు ఒకసారి తీసుకున్నా



ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవని గుర్తించింది. తక్కువ బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే నెలకు కనీసం మూడు సార్లు అయినా ఆహారంలో చేర్చుకోకపోతే క్యాన్సర్ రిస్క్ ఫేస్ చేసే చాన్స్ ఉంటుందని హెచ్చరించింది. మొత్తానికి బ్రోకలీ వినియోగం సంపూర్ణ ప్రయోజనాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉండగా..మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం.

పుదీనా.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

వేసవిలో చాలా ఇళ్లలో పుదీనా చట్నీని ఇష్టపడుతుంటారు. అనేక రకాల పానీయాలకు తాజా రుచిని కలిగించేందుకు పుదీనాను ఉపయోగిస్తుంటారు. పుదీనా రుచి, వాసన అద్భుతమైనది మాత్రమే కాదు, ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే వేసవిలో, పుదీనా మిమ్మల్ని ఒకటి కాదు, రెండు కాదు అనేక సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది. దీనితో పాటు వేసవిలో సంభవించే చర్మ సంబంధిత సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో శీతలీకరణ గుణాలు ఉండడమే కాకుండా ఇందులో మెగ్నీషియం, నియాసిన్, థయామిన్, ఐరన్, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, సి వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. కాబట్టి వేసవిలో పుదీనా మీకు ఏ ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు..వేసవిలో ప్రజలు చాలా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. పుదీనాతో అజీర్ణం, అసిడిటీ, గ్యాస్ పెయిన్, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి, పుదీనా టీని తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యంగా.. వేసవిలో, శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యం చేసే వాటిని తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది హీట్‌స్ట్రోక్‌ను నివారిస్తుంది. పుదీనా ఆకులు కడుపుని చల్లబరుస్తాయి. దీని కోసం పుదీనా సిరస్ తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం..వేసవిలో శరీరంలో వేడి పెరగడం వల్ల



తరచూ తలనొప్పితో బాధపడుతుంటారు. దీనిని దూరం చేయడంలో పుదీనా కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వల్ల తలనొప్పి, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు ఎదురైతే పుదీనా సువాసన ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతే కాదు పుదీనా ఆకుల టీ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చర్మ సమస్యలకు చెక్.. వేసవిలో చర్మం పై మొటిమల సమస్య పెరిగితే పుదీనా ఆకుల రసాన్ని అప్లై చేయవచ్చు. లేదా ఫేస్ ప్యాక్ లాగా చర్మ సంరక్షణలో ఉపయోగించవచ్చు. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా, చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే శరీరాన్ని మనస్సును రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.

నీరు తగినంత తీసుకోకపోతే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు..!

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. శరీరంలో నీరు తక్కువగా ఉండడంతో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఈ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.శరీరానికి తగినంత నీరు అందనప్పుడు శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరినీ డీహైడ్రేట్ చేస్తుంది. అయితే, శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తలనొప్పి: మీకు తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే, మీ శరీరం డీహైడ్రేట్ అయినట్లు తెలుసుకోండి. నీటి కొరత వల్ల.. శరీరం అలాంటి సంకేతాలను పంపుతుంది. ఈ సందర్భంలో, మెదడుకు రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల నిర్ణీతకరణం సంభవిస్తుంది. ఆహార కొరకలు: మీరు నిర్ణీతకరణానికి గురైనప్పుడు, ఆకలి, దాహం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని మర్చిపోవడం సులభం. దాహం, ఆహారం కోసం ఆరాటపడటం, అతిగా తింటారు. దీని వల్ల మీ గొంతు కూడా ఎండిపోతుంది. దీని వల్ల అజీర్ణం, మలబద్ధకం సమస్యలు



వస్తాయి. నోటి దుర్వాసన: ఇది నీటి కొరత వల్ల వస్తుంది. నోటి నుండి తరచుగా దుర్వాసన వస్తుంది. తక్కువ నీరు త్రాగడం వల్ల మీ గొంతు ఎండిపోతుంది. దీని వలన మీ నోటిలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది.

నిమ్మ గడ్డితో ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

అప్పుడప్పుడు కొంతమంది అనుకోకుండా మూడ్ ఆఫ్ లోకి వెళుతుంటారు. ఆ మానసిక స్థితిని సెట్ చేసుకునేందుకు అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మానసిక స్థితి ఆఫ్లో ఉన్నప్పుడు తాజా అనుభూతిని కలిగించే మొక్కను ఇదివరకే కనుగొన్నారు. ఆ మొక్కల్లో ఒకటే నిమ్మ గడ్డి. నిమ్మ గడ్డి అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దాని రిఫ్రెష్ సువాసన మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా ఉన్నాయి. ఈ నిమ్మ గడ్డిని హెర్బ్‌గా కూడా ఉపయోగిస్తారు. దాని నూనె అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయడానికి, పరిమళ ద్రవ్యాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని ఇంట్లో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ప్రస్తుతానికి, నిమ్మ గడ్డి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకుందాం. నిమ్మగడ్డితో మానసిక ప్రశాంతత.. మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మ గడ్డి సువాసన బాగా పనిచేస్తుంది. దీని సువాసన వేసవిలో తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీరు దాని నూనెను ఆయిల్ డిఫ్యూజర్‌లో ఉంచి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ ఇంటిని అంతటా ఆహ్లాదకరమైన సువాసనను వ్యాప్తి చేస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ తో రోగనిరోధక శక్తి.. లెమన్ గ్రాస్ తో టీ తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఒక కప్పు వేడి నిమ్మ గడ్డి టీని సిప్ చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇది ఒక రుచికరమైన



మార్గం. జీర్ణ సమస్యలకు చెక్.. పొట్ట సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో నిమ్మగడ్డి రసం సహాయపడుతుంది. లెమన్ గ్రాస్ టీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అపానవాయువు, తిన్న తర్వాత అసౌకర్యంగా అనిపించడం వంటి సాధారణ జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. చర్మ సౌందర్యానికి.. నిమ్మ గడ్డి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మొటిమలు, జడ్డు చర్మంతో ఇబ్బంది పడే వారు తమ చర్మ సంరక్షణలో నిమ్మగడ్డిని చేర్చుకోవాలి. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, సహజ ప్రక్షాళనగా పనిచేస్తుంది. ఈ నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవచ్చు లేదా గ్రింద చేసి ఫేస్ ప్యాక్ లా వేసుకోవచ్చు.

పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలిస్తే షాకవ్వాలిందే!

పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలియదు.. దానిపై రాసిన అంకెలకు అర్థం కూడా చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. ఆర్గానిక్ పండ్లను మాత్రమే ఎక్కువగా వాడండి అంటున్నారు నిపుణులు. కొనుగోలు చేసే ముందు పండ్లపై రాసిన ఉన్న సంఖ్యలను తనిఖీ చేయాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మీరు మార్కెట్లో పండ్లను కొనుగోలు చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు వాటిపై చిన్న స్టిక్కర్లు ఉంటాయి. వాటిని కొంతమంది చదవరు కూడా.. మీరు బాగా పరిశీలించినట్లయితే ఆ స్టిక్కర్పై ఒక సంబర్ ఉంటుంది. ఈ విధంగా మనం పండు నాణ్యతను గుర్తిస్తాము. పండ్లపై లేబుల్ అతికించడానికి గల కారణాన్ని, పండ్లపై వ్రాసిన సంఖ్యల అర్థాన్ని ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..పండు యొక్క నాణ్యతను సూచించే పండ్ల లేబుల్పై ఒక కోడ్ ఉంటుంది. స్టిక్కర్ పై ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే అది సేంద్రీయ పండ్ల సాగు. అయితే, పండుపై “4” అంకెల సంఖ్యతో ఉంటే.. దాని ఉత్పత్తిలో రసాయనాలు లేదా మందులు ఉపయోగించారని అర్థం. పండుపై ఐదు



అంకెల సంఖ్య ఉండీ.. మొదటి సంఖ్య 9తో ప్రారంభమైతే, అది సేంద్రీయ వృద్ధిని సూచిస్తుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. పండు యొక్క లేబుల్పై 8తో ప్రారంభమయ్యే ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే, పండు నాన్ ఆర్గానిక్ అని అర్థం.

ప్రతి విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతున్నారా?..

మీరెప్పుడైనా గమనించారా? కొందరు ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతుంటారు. అతిగా ఆలోచించడమో, చికాకు పడటమో చేస్తుంటారు. కాస్త ఆత్మతతో కూడిన సహజ ప్రవర్తనల వ్యక్తులను మినహాయిస్తే..మిగతావారు ఇలా బిహేవ్ చేయడానికి హెల్త్ వరమైన కారణాలు ఉండవచ్చునని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేమిటి? సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడాలి? ఇప్పుడు చూద్దాం. ఇటీవల మారుతున్న బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్ మనుషుల్లో అనారోగ్యాలనే కాదు, కొందరిలో ప్రవర్తనా తీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తున్నది. అధిక ఒత్తిడి నడుమ పని చేయాల్సి రావడం, కదలిక లేకుండా ఓకే చోట గంటల తరబడి కూర్చోవడం, సమయం లేదనే కారణంగా ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ను దూరంగా ఉండటం, అన్‌పాల్డ్ ఫుడ్ హాబిట్స్ వంటివి శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో లోపాలకు, అధిక రక్తపోటుకు కారణం అవుతాయి. ఈ పరిస్థితి సహజంగానే మనుషుల్లో ఆందోళనకరమైన ప్రవర్తనను ప్రేరేపిస్తుంది. ఫలితంగా ప్రతి చిన్న విషయానికి అధిక ఆందోళన చెందుతూ టెన్షన్ పడే ప్రవర్తన డెవలప్ అవుతుంది. నిద్రక్లుం చేస్తే క్రమంగా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ముందుగానే కేర్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని అలవర్చుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. దీనివల్ల క్రమంగా ఆందోళన, టెన్షన్ పడటం లాంటి బిహేవియర్లో మార్పు వస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, రెగ్యులర్గా



ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ కలిగి ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇక రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్ ఆహారాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. సోడియం, చక్కెర స్థాయిలు, సంతృప్త కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, కెఫెన్ అధికంగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవద్దు. హై ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్కు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. వీటన్నింటితోపాటు మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసే వ్యాయామాలు, ఇతర యాక్టివిటీస్ కూడా ముఖ్యం.

టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

ఈ మధ్యకాలంలో చిన్న, పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. ప్రజెంట్ ఇది ఫ్యాషన్ కూడా. ఇంకా కొందరు అయితే ఏకంగా బాడీ మొత్తం టాటూ వేయించుకుని ఫ్యాషన్ అని మురిసి పోతున్నారు..దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్న విషయం తెలియట్లేదు. అయితే ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ ప్రమాదాలు ఏంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనలో టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. అంత ప్రమాదం ప్రమాదం ఉందని, వీటి వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ కూడా రావచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు.అదే విధంగా స్వీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు కోసం టాటూ ఇంక్ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినపుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుంది దాని వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. అలాగే లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టల్ నీల్సన్ వెల్లడించిన దాని ప్రకారం కొందరు చిన్న వయసులోనే టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. దానివల్ల ఆ భాగంలో నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి. అదే విధంగా టాటూ ఇంక్ ఎక్స్జెక్షన్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా డెవలప్



అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టే లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని సృష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే పచ్చ బొట్లు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ను సంప్రదించడం జెబర్.పై వార్తలోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. పాఠకుల అవగాహన కోసం మాత్రమే దీనిని అందిస్తున్నాం. నిర్ధారణలు, పర్యవసనాలకు సంబంధించి ‘దిశ’ ఎటువంటి బాధ్యత వహించదు. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగితే బెనిఫిట్స్ ఇవే..?

ఈరోజుల్లో ఆడా, మగా ప్రతి ఒక్కరూ ప్యాంటు వేసుకోవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఎవరైనా కొత్తగా జీన్స్ వేసుకుని కనిపిస్తే అది డెనీమా? పెన్సిల్ కటా.. బూట్ కటా?.. టైట్ ఫిట్టా.. లూజ్ వేరా? అని అబ్జర్వ్ చేస్తుంటారు. ఎవరైనా కాస్త పొట్టిగా ఉన్న ప్యాంటు వేసుకుంటే.. ప్యాంటు వేసుకోవడం మర్చిపోయావా? అని ఎగతాళి చేస్తుంటారు. ఎక్స్‌పోజింగ్ ఎందుకని ప్రశ్నిస్తుంటారు. అలాంటిది అసలు ప్యాంటే వేసుకోకపోతే ఎలా ఉంటుందో, జనాలు ఏమంటారో ఊహించుకోవచ్చు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడంవల్ల మాత్రం మన్ను బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయట. పలువురిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్న ఈ ‘ప్యాంట్‌లెస్ ట్రెండ్’ ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ప్యాంట్ వేసుకోకుండా తిరిగడం చాలామందికి నచ్చకపోవచ్చు. పైగా ఇది సామాజిక నియమాలు పాటించకపోవడం, నైతిక విలువలను ఉల్లంఘించడంగా భావిస్తుంటారు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడమనేది కూడా ఒక పర్సనల్ ఛాయిస్. ఇష్టమైతే ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగొచ్చు. దీనినే ప్రజెంట్ ‘ప్యాంట్‌లెస్ ట్రెండ్’ అంటున్నారు. పైగా ఇలా చేయడంవల్ల పలు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయనే ప్రచారం జరుగుతోంది. టైలుగా ఉండే ప్యాంటుకంటే లూజ్గా ఉండేది ధరిస్తేనే రిలాక్స్గా ఉంటుంది. అయితే అసలు ప్యాంటు వేసుకోకపోవడం మరింత రిలాక్సేషన్ను ఇస్తుందని పలువురు నమ్ముతున్నారు. అందుకే బీచ్‌లో నడుస్తున్నప్పుడ ప్యాంటు లేకుండా నడిచేవారు మన దేశంలో తక్కువ కానీ విదేశాల్లో చాలామందే ఉంటారు. దీనివల్ల సాయంకాలపు చల్లదనాన్ని ఆస్వాదించమే కాకుండా, హ్యూమన్ బాడీ నేచరల్ మరింత



కనెక్ట్ అవుతుందని, శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుందని ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఫాలోవర్లు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్యాంట్‌లెస్ స్టైల్ వల్ల బాడీ పాజిటివిటీ, కాన్ఫిడెంట్ కూడా మెరుగుపడతాయట. ఈ సందర్భంలో ‘సెల్ఫ్ యాక్సెప్టెన్స్’ భావాలు ఏర్పడి సామాజిక కట్టుబాట్లు, తమకు నచ్చని బ్యూటీ స్టాండర్డ్స్ నుంచి విముక్తి పొందినట్లు ఫీలవుతారు. తమ బాడీ ఎలా ఉంటే అలానే ఇష్టపడటం పలువురికి పాజిటివ్ ఎనర్జీని ఇస్తుంది. దీంతోపాటు గాలి, భూమి, సూర్యరశ్మి, సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం వంటి ప్రకృతి దృశ్యాలతో కనెక్ట్ అవడంలో ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఎఫెక్టివ్గా పనిచేస్తూ సౌకర్యంతోపాటు మానసిక వికాసాన్ని పెంపొందిస్తుందని దానిని ఫాలో అయ్యేవారు చెప్తుంటారు.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే ఆహారాలు..!

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మారుతూ ఉంటాయి. మనం తినే ఆహారం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ ఒక్కసారిగా పెరగవచ్చు. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెరను వెంటనే పెంచుతాయి.చక్కెరతో తయారుచేసిన అన్ని ఆహారాలు, పానీయాలు వెంటనే మీ రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ను పెంచుతాయి. అందుకే మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే చక్కెరను తగ్గించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వేసవిలో మామిడి పండ్లను తింటే చక్కెర శాతం పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే దీనిలో ఫ్రక్టోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. రోజూ మామిడిపండు తినడం వల్ల షుగర్ ఎప్పుడైనా పెరిగే అవకాశం ఉంది.వేసవిలో చాలా మంది చెరుకు రసం తాగుతుంటారు. దీనిలో చక్కెర పుష్కలంగా ఉంటుంది. చెరకు రసం మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. మీకు మధుమేహం ఉంటే చెరుకు రసం తాగకపోవడమే మంచిది. చాక్లెట్, స్వీట్లు వంటి ఆహారాలలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. ఈ రకమైన



ఆహారాలు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పుడైనా పెరగడానికి కారణమవుతాయి. పిండి వదార్గాలు తినడం వల్ల మీ బ్లడ్ లో షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. వైట్ బ్రెడ్, కేకులు, పాస్తా, బర్గర్లు, పిజ్జా, పరోటా వంటి ఆహారాలలో శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇది హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ జంతువులు ఇంట్లో ఉంటే దరిద్రాన్ని పిలిచినట్లే ..

మనలో చాలా మంది కొన్ని రకాల జంతువులను ఇంట్లోనే పెంచుకుంటారు. కానీ, వీటిని ఇంట్లో అసలు పెంచకూడదని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు. ఒక వేళ మీరు పెంచినట్లయితే మీ జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కొంతమంది ఇంట్లో నల్ల పిల్లలను పెంచుకుంటారు. కానీ నల్ల పిల్లలు చెడు స్వభావాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇంట్లో పాలని చూస్తే.. పాలు మొత్తం వాటికే కావాలని కోరుకుంటాయని చెబుతున్నారు. బయటికి వెళ్లేటప్పుడు పిల్లి ఎదురైతే వనులు కావని తిరిగొస్తుంటారు. ఇంట్లో కప్పలు లేకుండా చూసుకోండి. ఇవి కూడా పేదరికాన్ని తెస్తాయి. అందువల్ల, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కప్పలను ఇంట్లో లేదా ఇంటి చుట్టుపక్కల కూడా లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇటీవల కొందరు పాములను కూడా పెంచుకుంటున్నారు. అయితే ఇవి కూడా కొన్నిసార్లు



ఊహించని సమస్యలకు, మరణాలకు కూడా దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే పాములను ఇంట్లో పెట్టుకోకూడదని అంటున్నారు. కాకులలో ఆత్మలున్నాయని అంటున్నారు. కాకి ఇంటికి “వాలి కావో” అని అరుస్తే, ఇది రాబోయే దురదృష్టానికి కారణమని భావిస్తారు. అందుకే కాకిని ఇంటి చుట్టుపక్కల వాలనీయకుండా చూసుకోవాలి.

వేసవిలో వాల్ నట్స్ తింటే కలిగే అనర్థాలేంటో తెలుసుకోండి?

వాల్‌నట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. వాల్‌నట్స్ తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. విటమిన్లు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ వంటి మూలకాలు వాల్‌నట్‌లో కనిపిస్తాయి. ఇది అనేక సమస్యల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడంలో ప్రోటీన్‌కు మంచి మూలం. వాల్‌నట్‌లను అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ప్రధానంగా కేకులు, కుకీలు, ఎనర్జీ బార్‌లు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇది మాత్రమే కాదు.. వాల్‌నట్‌లు డయాబెటిస్‌లో కూడా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటానికి సహాయపడే వాల్‌నట్‌లో పాలిఅనోశామరెటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు ఉన్నాయి. కానీ వేసవిలో వాల్‌నట్‌లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి వాల్‌నట్స్ తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలను తెలుసుకుందాం. వేసవిలో వాల్‌నట్‌లను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరిగే సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాల్‌నట్స్‌లో ఫైబర్, క్యాలరీలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ బరువును పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు



ఉన్నవారు వాల్‌నట్‌లను తినకూడదు. ఎందుకంటే వాల్‌నట్‌లో ఉండే ఫైబర్ మీ కడుపులో గ్యాస్‌ను కూడా కలిగిస్తుంది. వాల్‌నట్‌లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అటువంటి మూలకాలు దాని పై తొక్కులో కనిపిస్తాయి. ఇది చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు కలిగిస్తుంది. వాల్‌నట్‌లో అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా వస్తుంది.

బలిమెల నీటి వినియోగంపై సమీక్ష శిశు సంరక్షణపై చైతన్యం అవసరం

నీలేరు: ఆంధ్రా-ఒడిశా జలవిద్యుత్ కేంద్రాల్లో ఉత్పత్తికి నీటిని సరఫరా చేసే బలిమెల రిజర్వాయర్‌లో నీటి నిల్వల వినియోగంపై ఇరు రాష్ట్రాల అధికారులు సమీక్ష నిర్వహించారు. స్థానిక ఏపీ జెన్‌కో సూపరింటెండెంట్ కార్యాలయంలో సుమారు మూడు గంటల పాటు చర్చించారు. రానున్న వేసవిలో రెండు రాష్ట్రాలకు విద్యుత్ ఉత్పత్తికి ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ప్రస్తుతం ఉన్న నీటిని పొడుపుగా వాడుకునే విధంగా అంగీకరించారు. దీనిలో భాగంగా బలిమెలలో 79.6600, జోలాపుట్టలో 29.8355 టీఎంసీ నీరు ఉందని. ఈ నెలాఖదికి మరో 6.5000 టీఎంసీ నీరు చేరుతుందని దీంతో మొత్తం 115.9985 టీఎంసీలు నిల్వలు ఉన్నాయన్నారు. ఇందులో ఏపీకి అధికంగా 69.2423 టీఎంసీలు, ఒడిశాకు 46.7562 టీఎంసీలు ఉన్నట్లు లెక్కపట్టారు. అలాగే 2024 25 నీటి సంవత్సరంలో జూలై నుంచి అక్టోబర్ వరకు ఒడిశా 38.6978 టీఎంసీలు, ఏపీ 16.2117 టీఎంసీలు వాడుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం విద్యుత్ ఉత్పత్తి వ్యవసాయ నిమిత్తం,



తాగునీటికి బలిమెల నుంచి ఏపీకి రోజుకు 2,500 క్యూసెక్కులు, ఒడిశా 3,700 క్యూసెక్కులు వాడుకునేలా అంగీకరించుకున్నారు. ఎన్‌ఈ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, ఏడీ జైపాల్ పాల్గొన్నారు.

మత్స్యకారులకు అండగా ఉంటాం

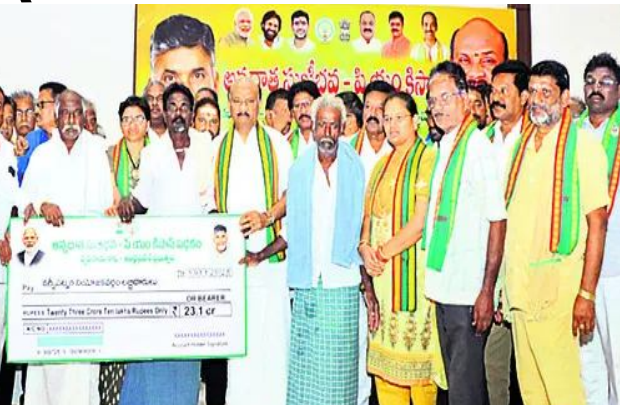
-వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు అమర్‌నాథ్
సక్రపల్లి: బల్కీ డ్రగ్‌పార్క్‌కు వ్యతిరేకంగా రాజయ్యపేట మత్స్యకారులు చేస్తున్న పోరాటంలో న్యాయం జరిగే వరకు వైఎస్సార్‌సీపీ అండగా నిలుస్తుందని వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు గుడివాడ అమర్‌నాథ్ తెలిపారు. సక్రపల్లిలో అమర్‌నాథ్, నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త కంబాల జోగులను వైఎస్సార్‌సీపీ రాష్ట్రకార్యదర్శి వీసం రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో మత్స్యకారులు కలిసి, తమకు న్యాయం జరిగే వరకు అండగా నిలవాలని కోరారు. బల్కీడగ్ పార్క్‌కు వ్యతిరేకంగా మత్స్యకారులు చేపట్టిన నిరాహారదీక్షలు 67వ రోజుకు చేరుకున్నట్లు వీసం వివరించారు. ప్రభుత్వం అక్రమ కేసులు పెట్టి ఉద్యమాన్ని నీరుగార్చే ప్రయత్నాలు చేస్తోందని వివరించారు. ఇప్పటి వరకు సుమారు 100 మందిపై కేసులు నమోదు చేశారన్నారు. ప్రభుత్వం చర్యలకు అహంస ని్యోదనని, సీఎంసె కలిసేందుకు గ్రామంనుంచి అన్ని పార్టీలు మత్స్యకారుల నుంచి 52 మందితో కూడిన జాబితాను రెవెన్యూ అధికారులకు ఇవ్వడం జరిగిందన్నారు. ఈ సందర్భంగా అమర్‌నాథ్ మాట్లాడుతూ ఇటీవల పార్టీ అధినేత జగన్‌మోహన్ రెడ్డిని కలిసి, నియోజకవర్గంలో పరిస్థితులు వివరించామని చెప్పారు. మత్స్యకారుల అభీష్టం మేరకు పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేయాలని జగన్‌మోహన్ రెడ్డి అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారన్నారు.



వైఎస్ జగన్ సూచనల మేరకు మత్స్యకారులకు న్యాయం జరిగే వరకు అండగా ఉంటామన్నారు. అక్రమ కేసులకు భయపడొద్దని చెప్పారు. మత్స్యకారులకు వైఎస్సార్‌సీపీ అండగా ఉంటుందన్న విషయాన్ని తమ అధినేత తరపున మరో సారి భరోసా ఇస్తున్నామన్నారు. పార్టీనాయకత్వం అంతా రాజయ్యపేట తరలివచ్చి తమకు అండగా ఉంటామని భరోసా ఇవ్వడం ఎంతో ధైర్యాన్ని ఇచ్చిందని ఈసందర్భంగా మత్స్యకార నాయకుడు మైలపల్లి సూరిబాబు తెలిపారు. అమర్‌నాథ్‌ను కలిసిన వారిలో పార్టీనా యకులు అల్లాడ కొండ, ఎల్లెటిసత్రిబాబు, నూరిబాబు, తళ్లబాగ్గె, వీసం శ్రీమ, గంటా తిరుపతిరావు, వీసం రాజు ఉన్నారు.

విడతల వారీగా ఎన్నికల హామీల అమలు

-స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు
నాతవరం: ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలను విడతల వారీగా అమలు చేస్తున్నామని అసెంబ్లీ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు అన్నారు. మండల కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన అన్నదాత సుఖీభవ రెండో విడత కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడుతూ సర్వీసట్లం నియోజకవర్గంలో 35 వేల మంది రైతులకు పెట్టుబడి సాయం అందిస్తున్నామన్నారు. నాతవరం మండలంలో ఏర్పాటు చేసిన తుపాను పునరావాస కేంద్రాలకు 500 మంది వచ్చి తలదాచుకోగా ప్రభుత్వం డబ్బులు, బియ్యం ఇస్తుందని ప్రకటించడంతో 850 మంది లబ్ధిదారులు జాబితాలో చేరారన్నారు. భూములు, ఆస్తులు ఉన్న వారికి పింఛన్లు ఇతర సంక్షేమ పథకాలు ఇవ్వరాదన్నారు. తాను స్పీకర్‌నని, తన



మాటలను పత్రీకరించి రాస్తే, కేసు పెట్టి జైలుకు పంపిస్తారని విలేకరులను హెచ్చరించారు. అనంతరం పీఎం కిసాన్-అన్నదాత సుఖీభవ పథకం చెక్కు అందజేశారు. ఆర్డీవో వి.వి.రమణ, తహసీల్దార్ మహేష్, ఎంపీడీవో శ్రీనివాస్, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గవరెడ్డి వెంకటరమణ, తాండవ ప్రాజెక్టు కమిటీ చైర్మన్ కె.సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు.

ఈవీఎం గోదామును తనిఖీ చేసిన డీఆర్‌వో

తుమ్మపాల: జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.సత్యనారాయణరావు నేతృత్వంలోని అధికారుల బృందం ఎలక్ట్రానిక్ ఓటింగ్ మెషిన్ (ఈవీఎం) గోదాములో తనిఖీలు చేసింది. మాసాంతపు తనిఖీలో భాగంగా ఎస్సీ కార్యాలయం ప్రాంగణంలో ఉన్న ఈ గోదామును ఆయనతోపాటు ఆర్డీఓ షేక్ ఆయిషా, వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు పరిశీలించారు. ఈ గోదాన్ వద్ద పోలీస్ బలగాలు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలని డీఆర్‌వో ఈ సందర్భంగా చెప్పారు. ఈవీఎం గోదాము వద్ద పరిస్థితులను, సీసీ కెమెరాల పనితీరును, ప్రధాన ద్వారానికి ఉన్న సీక్స్‌ను పరిశీలించారు. జిల్లా ఎన్నికల విభాగం పర్యవేక్షకుడు ఎస్.వి.ఎస్.వాసు నాయుడు, అసకాపల్లి అగ్నిమాపక కేంద్రం ఫైర్ ఆఫీసర్, పి.వెంకటరమణ, వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.



కేర్‌లో విజయవంతంగా గుండె మార్పిడి

అలోప: స్థానిక హెల్త్‌సీటీలోని కేర్ ఆస్పత్రిలో గుండె మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స విజయవంతంగా జరిగిందని జీవన్‌దాన్ రాష్ట్ర కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ కె.రాంబాబు తెలిపారు. గుండె సంబంధిత వ్యాధితో వ్యాపారవేత్త చంద్రశేఖర్ పాత్రో (54) ప్రాణాపాయస్థితికి చేరుకున్నారు. జీవన్‌దాన్ ద్వారా ఆయన గుండె మార్పిడికి వైద్యులు అనుమతులు పొందారు. శ్రీకాకుళంలోని ఓ ఆస్పత్రిలో దాత నుంచి సేకరించిన గుండెను పోలీసుల సహకారంతో గ్రీన్ చానెల్ ద్వారా తీసుకువచ్చి కేర్‌లో చంద్రశేఖర్‌కు విజయవంతంగా అమర్చినట్లు వెల్లడించారు. రాష్ట్ర విభజన తర్వాత మన రాష్ట్రంలో గుండె మార్పిడి జరగడం ఇదే తొలిసారిని పేర్కొన్నారు. విజయవంతంగా గుండె మార్పిడి చేసిన కేర్ కార్డియాలజీ బృందాన్ని అభినందించారు. అనంతరం కార్డియాలజీ వైద్యులు డాక్టర్ ఎల్.విజయ్, డాక్టర్ సీపీ రావు, డాక్టర్ వేణుగోపాల్ మాట్లాడుతూ గత నెల 26న రోగికి సరిపడే



గుండె శ్రీకాకుళంలో ఓ దాత ద్వారా లభించడంతో ఈ శస్త్ర చికిత్స చేయగలిగామన్నారు. అతని ఆరోగ్యం కుదుటపడిన తర్వాత ఈ నెల 6న డిశ్చార్జి చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఆయన గుండె పనితీరు, ఆరోగ్యం బాగా ఉందన్నారు. సమావేశంలో ఏడీసీపీ సి.కె.ప్రదీప్, కేర్ సీవీవో సుఖేశ్వరెడ్డి, సర్జర్ వైద్య బృందం పాల్గొన్నారు.

-కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ -దారెల పంచాయతీలో పర్యటన -పసర మండలకు దూరంగా ఉండాలని గిరిజనులకు సూచన -ఇంటింటికీ వెళ్లి శిశువుల ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టాలని వైద్యులు, సిబ్బందికి ఆదేశం



ముంచంగిపుట్టు: వైద్యులు, వైద్య సిబ్బంది గ్రామాల్లో జైత్రస్థాయి పర్యటనలు చేసి శిశువుల సంరక్షణపై బాలింతలలో వైతన్యం తీసుకురావాలని కలెక్టర్ ఏఎస్ దినేష్‌కుమార్ ఆదేశించారు. మండలంలోని దారెల పంచాయతీ డి.కుమ్మరి పుట్టులో ఆయన పర్యటించారు. శిశు మరణాలపై గ్రామ గిరిజనులతో మాట్లాడారు. శిశువు హర్షశీ మరణానికి గల కారణాలను తల్లిదండ్రులు శ్రీకాంత్,రాజేశ్వరి నుంచి తెలుసుకున్నారు. రక్తహీనతతో ఉన్న రాజేశ్వరికి సచ్చజెప్పి అంబులెన్స్‌లో సీహెచ్‌సీకి పంపించారు. శిశువులకు పాలు తాగించడం, ఎత్తుకునే విధానంపై అవగాహన కల్పించారు. చలికాలంలో శిశువుల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని సూచించారు. గ్రామాల్లో వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించడమే కాకుండా ప్రతి ఇంటిలో ఆరోగ్య పరిస్థితులపై పరిశీలన చేయాలని వైద్యులు, సిబ్బందిని ఆదేశించారు. గర్భిణులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అవగాహన కల్పించాలని మరో శిశుమరణం సంభవితే ఉపేక్షించేది లేదని హెచ్చరించారు. తాగునీరు,సీసీ రోడ్లు తదితర సమస్యలపై కలెక్టర్‌కు స్థానికులు వినతిపత్రాలు అందజేశారు.

పాలు పెట్టడంలో తప్పిదాల వల్లే శిశు మరణాలు దారెల పంచాయతీలో శిశు మరణాలపై ప్రత్యేక వైద్య బృందం ద్వారా వివరాలు సేకరించామని కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ వెల్లడించారు. ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ తల్లులు పాలు

పెట్టే క్రమంలో నెలకొన్న తప్పిదాల వల్ల శ్వాస సమస్యలతో ముగ్గురు పిల్లలు చనిపోయారన్నారు. తలింబలో శిశువుకు పుట్టుకతోనే ఆరోగ్య సమస్య ఉందన్నారు. కేజీహెచ్‌లో ఆపరేషన్ చేసి రక్తీంచేందుకు ప్రయత్నం చేసినా ఫలితం లేకపోయిందన్నారు. దారెల పంచాయతీలో ప్రమాదకర వ్యాధులు సంభవించలేదని, తల్లులు భయపడాల్సిన అవసరం లేదని అన్నారు. జిల్లా కేంద్రమైన పాడేరు వైద్య కళాశాలలో చిన్న పిల్లల కోసం పీడీయాట్రిక్స్ జనీయూ ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. గిరిజన ప్రాంతంలో చలికాలంలో చిన్నారులు నిమోనియా బారిన పడుతున్నారన్నారు. దీనిపై ఈనెల 12 నుంచి వచ్చే నెలాఖరు వరకు గ్రామాల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడతామన్నారు. డీఎంహెచ్‌వో కృష్ణమూర్తి నాయక్, డిఈవో బ్రహ్మజీరావు, ఎంపీడీవో ధర్మారావు, తహసీల్దార్ భాస్కరఅప్పారావు, పీఆర్ ఏఈ మురళీకృష్ణ, ఆర్డీజియూఎస్ ఏఈ రాజేష్, సర్పంచ్ పాండురంగస్వామి, ఎంపీటీసీ మల్లెరాడ్డున్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ద్వాక్తా రుణాల స్వాహాపై విచారణ

మాడుగుల: అవురువాడ పంచాయతీ వీరనారాయణంలో వసుంధర ద్వాక్తా సంఘానికి సంబంధించి రూ 6.49 లక్షలు, కార్తికేయ ద్వాక్తా సంఘం నుంచి రూ 4.71 లక్షలు రుణాలు, మరో 5 సంఘాల నుంచి సుమారుగా రూ.10 లక్షలు తమను మోసం చేసి వీధివి రావాడ కొండబాబు స్వాహా చేశారని ఆరోపిస్తూ ఈ నెల 17న మాడుగుల వెలుగు కార్యాలయం వద్ద 14 ద్వాక్తా సంఘాల సభ్యులు నిరసన తెలిపిన విషయం విదితమే. తాజాగా అవురువాడ వీరనారాయణం సచివాలయం వద్ద బాధితులు మళ్లీ నిరసన తెలిపారు. అసకాపల్లి గ్రీమెన్స్‌కు చేసిన ఫిర్యాదు మేరకు డీఆర్‌డీఏ పీడీ శరీదేవి, డీపీఎం రమణ అవురువాడ వీరనారాయణం సచివాలయం వద్దకు వచ్చి బ్యాంకు రికార్డులు తీసుకుని బాధిత ద్వాక్తా సంఘ సభ్యులతో బుధవారం సాయంకాలం విచారణ చేపట్టారు. అనంతరం విలేకరులతో మాట్లాడారు సమావేశాలు ఏర్పాటుచేసి అప్పు, చెల్లింపులు సభ్యులు తెలియజేయకపోవడం వల్ల ఇలాంటి మోసాలు జరిగాయన్నారు. అప్పు తీసుకున్నప్పుడు ప్రతి నెలా మధ్యపర్చులకు ఇవ్వకుండా సభ్యులే బ్యాంకుకు డబ్బులు చెల్లిస్తే ఇలాంటి మోసాలు జరిగి ఉండేవి కాదన్నారు. అలాగే మిగతా గ్రూపులకు కొంత నష్టం జరిగినా వసుంధర గ్రూపు సభ్యులు తమకు రూ.10 లక్షలు రుణాలు కావాలని వీధివి కొండబాబును కోరగా వీరికి 2023లో రూ 6.49 లక్షలు మంజూరైందని తెలిపి అదే గ్రూపు అధ్యక్షు, కార్యదర్శులు సత్యపతి, భీమేశ్వరమ్మలతో బ్యాంకు నుంచి తీయించాడు. అయితే తమకు రూ.10 లక్షలు రుణం కావాలని, రూ 6.49 లక్షలు వద్దని తిరిగి సీసీ కొండబాబుకు ఆ సొమ్ము



తిరిగి ఇచ్చేశారు. దీంతో మీరడిగిన రూ.10 లక్షలు ఇప్పిస్తానని చెప్పి వారి వద్ద తీసుకున్న రూ 6.49 లక్షలు, కార్తికేయ గ్రూపు నుంచి రూ 4.71 లక్షలు తీసుకుని అతను పరారయ్యాడని విచారణలో తెలిందన్నారు. మోసపోయిన ద్వాక్తా సంఘాల సభ్యులతో వారి వద్దనున్న ఆధారాలతో పోలీసుస్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయించాలని వెలుగు వీధివి రమణి, సీసీ రామలక్ష్మిని ఆదేశించడం జరిగిందన్నారు. అప్పటి సీసీపై శాఖా పరమైన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ప్రతి నెలా ఎస్‌హెచ్ గ్రూపుల సమావేశాలు జరగాలన్నారు. అలాగే ప్రభుత్వం మన డబ్బులు, మన లెక్కలు యావ్ తీసుకు వచ్చిందని, ఆ యావ్‌లో ప్రతి సభ్యురాలు తీసుకున్న అప్పులు, జమ చేయవలసినవి అన్ని వివరాలు వస్తాయన్నారు. డిసెంబరులో ఈ యావ్ అందుబాటులోకి వస్తే ఇలాంటి మోసాలు జరగవన్నారు.

రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు ఎంపికై న విద్యార్థినులు

సక్రపల్లి: ఏపీ స్కూల్‌గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 18న ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా కణిలిలో జరిగిన హ్యాండ్‌బాల్ పోటీల్లో సక్రపల్లి మండలంం గొడివర్ల జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలకు చెందిన విద్యార్థినులు ప్రతిభ చూపి, రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు ఎంపికయ్యారు. అందరి14 విభాగంలో జరిగిన పోటీల్లో గొడివర్ల విద్యార్థినులు అత్యంత ప్రతిభకనబరిచినట్లు హెచ్‌ఎం సత్యకుమార్ తెలిపారు. వీరు త్వరలో కనిగిరిలో జరిగే రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో పాల్గొంటారన్నారు. ఎంపికై న వారిలో కావ్య, దివ్యశ్రీ, అభినందని, దివ్యసంపూర్ణ, జ్యోష్నిక, సత్యవాణిలు ఉన్నారున్నారు.వీరిని పీడీలు లోపకృష్ణ, నర్సింగ్‌రాజ్, దివ్య అభినందించారు.



యమున కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలి

- కిడ్నీ రాకెట్ మురాను కలిసంగా శిక్షించాలి -వైఎస్సార్‌ సీపీ భీమిలి సమన్వయకర్త మజ్జి శ్రీనివాసరావు
విశాఖపట్నం: మదనపల్లి కిడ్నీ రాకెట్ కుంభకోణంలో మృతి చెందిన యమున కుటుంబానికి తక్షణమే న్యాయం చేయాలని వైఎస్సార్‌ సీపీ భీమిలి సమన్వయకర్త, విజయనగరం జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ మజ్జి చిన్న శ్రీనివాసరావు డిమాండ్ చేశారు. యమున కుటుంబ సభ్యులను వెంటబెట్టుకొని కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేందీర ప్రసాద్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. కిడ్నీ రాకెట్ కారణంగా యమున మృతి చెందడంతో ఆ కుటుంబం దిక్కులేని స్థితిలో పడిందని, ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులు లేని తొమ్మిదేళ్ల యమున కుమారుడిని చదివించేందుకు, ఇతర అవసరాల కోసం చర్యలు తీసుకొని, న్యాయం చేయాలని శ్రీనివాసరావు కలెక్టర్‌ను కోరారు. యమున ఆర్థిక పరిస్థితులను అసరాగా తీసుకొని కొంతమంది వ్యక్తులు ఆమెతో స్నేహం చేసి, పిక్చిక్ అని చెప్పి మోసపూరితంగా మదనపల్లికి తీసుకెళ్లారని శ్రీనివాసరావు వివరించారు. యమున కిడ్నీని తొలగించిన కొద్ది రోజుల తర్వాత మృతి చెందిందని తెలిపారు. యమున కోసం తల్లిదండ్రులు ఫోన్ చేయగా స్విచ్‌ఫోన్ వచ్చిందని, మరణానంతరం ఆమె సెల్‌ఫోన్లో తల్లిదండ్రుల సంబర్ కనబడటంతో పోలీసులు వారికి ఫోన్ చేసి మదనపల్లిలో



యమున మృతదేహం ఉందని తెలియజేశారని చెప్పారు. ఈ కిడ్నీ రాకెట్ ముసుగులో లక్షలాది రూపాయల దోపిడీకి పాల్పడుతున్న మురా సభ్యులను కలిసంగా శిక్షించాలని, యమున కుటుంబానికి చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ఆర్థికంగా చేయూతనిచ్చి న్యాయం చేయాలని శ్రీనివాసరావు డిమాండ్ చేశారు. అనందపురం వైఎస్సార్‌ సీపీ నాయకులు ఈ విషయాన్ని తన దృష్టికి తీసుకువచ్చారని, దీనిపై మదనపల్లి పోలీసులతో పాటు సంబంధిత డిజిజీతో ఫోన్‌లో మాట్లాడి, ఎఫ్‌జిఆర్ కూడా నమోదు చేయించినట్లు శ్రీనివాసరావు వివరించారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్‌ సీపీ ఆనందపురం నాయకులు, యమున కుమారుడు, ఇతర కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

బ్యాంకు కార్డ్స్ 1600 సిరీస్ నంబరుతోనే రావాలి

ఇతర ఆర్థిక సంస్థలకూ నిర్దేశిత గడువు

‘బ్యాంక్ నుంచి ఫోన్ చేస్తున్నామంటూ’ ఖాతాదారులను మోసగిస్తూ.. ఓటీపీ/నెట్ బ్యాంకింగ్ వివరాలు తీసుకుని, ఖాతాల్లో సగదు ఖాళీ చేస్తున్న వారికి చెక్ పెట్టేందుకు టెలికాం నియంత్రణ సంస్థ ట్రాయ్ సిద్ధమైంది. బ్యాంకులన్నీ తమ వినియోగదారులకు చేసే ఫోన్కాల్స్ ‘1600 సిరీస్’ నంబరు నుంచే రావాలని నిర్దేశించింది. ఇదేవిధంగా బ్యాంకింగేతర ఆర్థిక సంస్థ (ఎన్బీఎఫ్సీ)లు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ కూడా ‘1600’ నంబర్ సిరీస్నే వినియోగించడానికి దశలవారీ గడువులను ట్రాయ్ ప్రకటించింది. ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు, ప్రైవేట్ రంగ బ్యాంకులు, విదేశీ బ్యాంకులు సహా వాణిజ్య బ్యాంకులన్నీ 2026 జనవరి 1 నుంచి ‘1600’ సిరీస్ ఫోన్ నంబర్లనే వినియోగించాలి. అన్ని మ్యూచువల్ ఫండ్స్, అసెట్ మేనేజ్మెంట్ కంపెనీలు 2026 ఫిబ్రవరి 15లోగా వీటిని అమలు చేయాలి. క్యాబ్లైవ్డ్ స్టాక్ బ్రోకర్లకు ఈ గడువు 2026 మార్చి 15గా ఉంది. పెద్ద ఎన్బీఎఫ్సీలు, చెల్లింపుల బ్యాంకులు, స్కాల్ ఫైనాన్స్ బ్యాంకులు 2026 ఫిబ్రవరి 1లోగా, మిగిలిన ఎన్బీఎఫ్సీలు, సహకార బ్యాంకులు, ప్రాంతీయ గ్రామీణ బ్యాంకులు, చిన్న సంస్థలు 2026 మార్చి 1లోగా ఈ నిబంధనలను అమలు చేయాలి. సెంట్రల్ రికార్డ్స్ కింగ్ ఏజెన్సీలు, పెన్షన్స్ ఫండ్ మేనేజర్స్



2026 ఫిబ్రవరి 15లోగా 1600 సిరీస్ ఫోన్ నంబర్లను వినియోగించాలి. బీమా రంగంలోని సంస్థలూ ఈ సిరీస్ ను అమలు చేసేందుకు, గడువును నిర్ణయించేందుకు ఐఆర్డీఏఐతో చర్చిస్తున్నామని, త్వరలోనే దీన్ని ప్రకటిస్తామని ట్రాయ్ వెల్లడించింది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ), సెబీ, పీఎఫ్ఆర్డీఏ నియంత్రణలోని సంస్థలు తప్పనిసరిగా ‘1600’ సిరీస్ నంబర్లను గడువులోగా వినియోగించాలని ట్రాయ్ పేర్కొంది. వినియోగదారుల విశ్వాసాన్ని పెంచడానికి, స్వామ్ నివారణకు, వాయిస్ కాల్స్ ద్వారా జరిగే మోసపూరిత కార్యకలాపాల నిరోధానికి ట్రాయ్ ‘1600’ సిరీస్ ను ప్రవేశపెట్టింది.

విదేశీ మదుపర్లకు సెబీ ఎర్పత్తివాచీ

రిజస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ పేపరు రహితంగా రోజులోనే ‘బెస్ట్ ఇన్ క్లాస్’ అనుభవాన్ని ఇస్తాం: పాండే

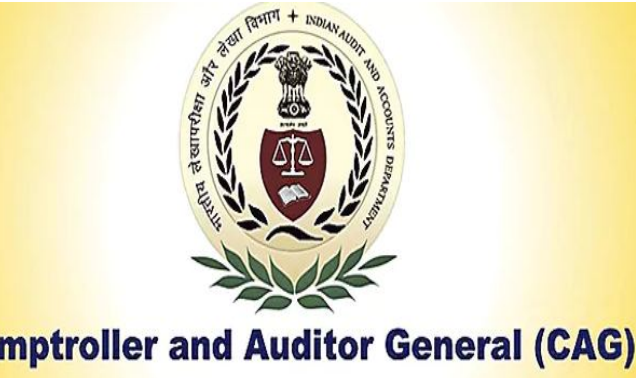
దిల్లీ: విదేశీ పోర్ట్ ఫోలియో మదుపర్ల (ఎఫ్పీఐ) రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియను పూర్తిగా డిజిటలీకరణ చేసే దిశగా మార్కెట్ నియంత్రణాధికార సంస్థ సెబీ వనిచేస్తోంది. డిజిటల్ సంతకాల ద్వారా మొత్తం ప్రక్రియను కాగితరహితంగా చేస్తున్నట్లు సెబీ చైర్మన్ తుహీన్ కాంత్ పాండే పేర్కొన్నారు. ఎఫ్పీఐలకు ‘బెస్ట్ ఇన్ క్లాస్’ అనుభవాన్ని అందజేయగలమని అన్నారు. ఇప్పటిదాకా వారి రిజిస్ట్రేషన్ కు నెలల తరబడి సమయం పట్టేదని.. ఇకపై రోజుల్లోనే పూర్తవుతుందన్నారు. అదే సమయంలో డేటా భద్రతకూ ప్రాధాన్యం ఇస్తామని ఒక కార్యక్రమంలో ఆయన పేర్కొన్నారు. ఎఫ్పీఐ రిజిస్ట్రేషన్ కు రెండో ఫ్లాట్ ఫామను తీసుకురావడం ద్వారా, సేవల నాణ్యతను సెబీ మరింత పెంచనుంది. భారత మార్కెట్లలో విదేశీ మదుపర్ల కీలక పాత్ర వహిస్తున్న తరుణంలో ఈ పరిణామం చోటు చేసుకోవడం విశేషం. ఈ ఏడాది ఎఫ్పీఐలు మనదేశంలో 876 బిలియన్ డాలర్ల (దాదాపు రూ.77 లక్షల కోట్ల) విలువైన ఆస్తులను నిర్వహిస్తున్నారు. లిస్టెడ్ కంపెనీల్లో వీరికి 17% వరకు వాటా ఉంది. స్వాగత-ఎఫ్పీఐ కింద అదనపు అనుమతులు లేకుండా, ఇతర మార్కెట్లోనూ పెట్టుబడులకు



త్వరలోనే ఆమోదం లభిస్తుందని పాండే తెలిపారు. ఎఫ్పీఐల ట్రేడింగ్ సెటిల్మెంట్ ను అదే రోజున చేసేందుకూ పరిశీలన చేపట్టినట్లు సెబీ చైర్మన్ తెలిపారు. ఈ సంస్కరణలను ముందుకు తీసుకెళ్లడం కోసం ఆర్బీఐ, ఆర్థిక శాఖలతో సెబీ వనిచేస్తోందని పాండే వివరించారు. మ్యూచువల్ ఫండ్ నిబంధనల సవరణ ప్రతిపాదనపై స్పందించేందుకు గడువు పొడిగిస్తున్నట్లు సెబీ తెలిపింది. టోబాక్ ఎక్స్ పెన్స్ రేషియో(టీఈఆర్) నిర్వచనం, బ్రోకరేజీ ఛార్జీల పరిమితుల సవరణ.. తదితరాలపై స్పందించేందుకు అంతర్జాతీయ గడువు ప్రకటించిన సంగతి విదితమే.

హైదరాబాద్ లో కాగ్ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్ లెన్స్

దిల్లీ: ఆర్థిక వ్యవహారాల ఆడిట్ కోసం కంప్రోలర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ ఆఫ్ ఇండియా (కాగ్) హైదరాబాద్ లో సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్ లెన్స్ (సీఓఈ)ని ఏర్పాటు చేయనుంది. ఈ జాతీయ కేంద్రం ఆర్థిక ఆడిట్ రంగంలో అవిష్కరణలు, పరిశోధన, వృత్తిపరమైన అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుందని డిప్యూటీ కంప్రోలర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ (కమర్షియల్, రిపోర్ట్ సెంట్రల్) ఏఎం బజాజ్ వెల్లడించారు. అంతర్జాతీయంగా అమల్లో ఉన్న ఆడిట్ విధానాలు, నైపుణ్యాలు పెంచే కేంద్రంగా ఇది వనిచేస్తుందన్నారు. సీఓఈ ఏర్పాటుతో కాగ్ తనను తాను అత్యున్నత ఆడిట్ సంస్థగా బలోపేతం చేసుకుంటోందని వివరించారు. దీంతో ఆడిట్ లు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో ఉండటమే కాకుండా, ఈ రంగంలో ప్రపంచ బెంచ్ మార్క్ లను రూపొందించే స్థాయికి చేరతాయన్నారు. ఈ కేంద్రం ఏర్పాటు గురించి కంప్రోలర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ కె.నంజయ్ మూర్తి ఇటీవల 32వ



అకౌంటెంట్స్ జనరల్ సదస్సులో ప్రకటించారు. దేశీయంగా అభివృద్ధి చేస్తున్న కాగ్-ఎల్ఎల్ఎం గురించి బజాజ్ ప్రస్తావిస్తూ.. సమాచారాన్ని, ఏట ఆధారిత విశ్లేషణలను మిళితం చేయడం ద్వారా మరింత నిశితంగా ఆధారాల సేకరణ, అధిక ప్రభావవంతంగా ఆడిట్ నిర్వహించేందుకు వీలవుతుందన్నారు.

వాట్సాప్ లో భారీ భద్రతా లోపం.. యూజర్ల డేటా లీక్ కు అవకాశం

మెరుగైన సేవలు అందించడంలో భాగంగా వాట్సాప్ ఎప్పటికప్పుడు కొత్త ఫీచర్లు తీసుకొస్తుంటుంది. యూజర్ల డేటా ఎక్కడా లీక్ కాకుండా పటిష్టమైన చర్యలు తీసుకుంటూ ఉంటుంది. అయినప్పటికీ.. భారీ భద్రతా లోపం ఒకటి ఈ మధ్య వెలుగులోకి వచ్చింది. దీన్ని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వియన్నా పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఈ లోపం వల్ల చాలా మంది కాంటాక్ట్ నంబర్లు బహిర్గతమయ్యే ప్రమాదం ఉందని వెల్లడించారు. ఒకవేళ దీన్ని ఎవరైనా దుర్వినియోగం చేసుకొని ఉంటే చరిత్రలో అతిపెద్ద డేటా లీక్ గా నిలిచిపోయేదని అభిప్రాయపడ్డారు. సాధారణంగా వాట్సాప్ లో ఎవరినైనా కాంటాక్ట్ చేయడం చాలా సులభం. ఫోన్ నంబర్ ను ఫోన్ లో సేవ్ చేసుకుంటే చాలు. వారు వాట్సాప్ లో ఉన్నారో లేదో వెంటనే తెలిసిపోతుంది. చాలా సందర్భాల్లో వారి ప్రొఫైల్ ఫోటో, పేరు కూడా కనిపిస్తాయి. వాట్సాప్ సక్రమంగా ఇదొక ప్రధాన కారణం. అయితే, ఇదే ఫీచర్ ని కొందరు దుర్వినియోగం చేసే అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఎవరైనా ఒక కంప్యూటర్ ప్రోగ్రామ్ ద్వారా కోట్లాది ఫోన్ నంబర్లను పరుసగా వాట్సాప్ లో చెక్ చేస్తే.. అప్పుడు ఏ నంబర్లు వాట్సాప్ లో యాక్టివ్ గా ఉన్నాయో ఆ ప్రోగ్రామ్ పసిగడుతుంది. హాక్ కర్లు లేదా డేటా సేకరించే సంస్థలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాట్సాప్ యూజర్ల ఫోన్ నంబర్లు, వారి ఫోటోలు, పేర్లను పెద్ద మొత్తంలో సేకరించే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇది వినియోగదారుల



ప్రైవసీకి భంగం కలిగించే విషయం. ఈ లోపాన్ని ఆసరాగా చేసుకొని కేవలం అరగంటలో దాదాపు 3 కోట్ల మంది యూఎస్ ఫోన్ నెంబర్లను పరిశోధకులు తెలుసుకోగలిగారు. ఆ డేటాబేస్ ను వెంటనే డిలీట్ చేసి వాట్సాప్ మాతృసంస్థ మెటాను అల్ట్రా చేశారు. దీనికిగానూ వియన్నా యూనివర్సిటీకి కంపెనీ ప్రతినిధులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. వారితో కలిసి ఈ లోపంపై లోతుగా అధ్యయనం చేసినట్లు వెల్లడించారు. దీన్ని ఎలా పరిష్కరించాలో మార్గాలను అన్వేషించినట్లు తెలిపారు. అయితే, ఇప్పటి వరకు దీన్ని మాత్రం ఎవరూ దుర్వినియోగం చేయలేదని స్పష్టం చేశారు.

నన్నే ఎందుకు టార్గెట్ చేస్తున్నారు..?

నటీనటులు ప్రశంసలనే కాదు విమర్శలను ఎదుర్కోక తప్పదు. అలా అభినందనలకు ఉప్పొంగేవారు, విమర్శలను మాత్రం తట్టుకోలేరు. ఇది వాస్తవం. ఇప్పుడు నటి కయూదు లోహర్ పరిస్థితి కూడా ఇలాంటిదే. 2021లో కథానాయికిగా ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ అమ్మడు కన్నడం, మలయాళం, తెలుగు, మరాఠీ, బెంగాలీ భాషల్లో నటిస్తూ పాన్ ఇండియా నాయకిగా పేరు తెచ్చుకుంటున్నారు. అయితే తమిళంలో నటించిన డ్రాగన్ చిత్రానికి ముందు ఈ భామకు అంత పేరు లేదు. ఎప్పుడైతే ప్రదిష్ రంగనాథ్ తో డ్రాగన్ చిత్రంలో నటించారో అప్పటి నుంచి ఒక్క సారిగా స్టార్ హీరోయిన్ స్థాయికి చేరుకున్నారు. ప్రస్తుతం తమిళం, తెలుగు, మలయాళం, కన్నడం భాషల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉన్నారు. కాగా ఇటీవల ఒక నటి బరువుపై జరిగిన చర్చలో తలదూర్చిన కయూదు లోహర్ పై కూడా విమర్శలు రావడం మొదలైట్టాయి. దీంతో తనను టార్గెట్ చేస్తున్నారని ఈ అమ్మడు వాపోతున్నారు. దీని గురించి కయూదు లోహర్ ఓ యూట్యూబ్ ఛానల్ కు ఇచ్చిన థేబీలో తన గురించి జరుగుతున్న విమర్శలు చాలా వేదనకు గురి చేస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఒక సంప్రదాయబద్ధమైన కుటుంబం నుంచి వచ్చిన అమ్మాయిని తానని అన్నారు. తన గురించి వెనుక విమర్శించినా బాధపడకపోయినా అది తనను వేధిస్తూనే ఉంటుందన్నారు. అసలు తనను ఎందుకు టార్గెట్ చేస్తున్నారో అర్థం కావడం లేదన్నారు. కాగా ప్రస్తుతం ఈ భామ తమిళంలో నటుడు అధర్వకు జంటగా నటిస్తున్న ఇదయం మురళి అనే చిత్రం త్వరలో తెరపైకి రావడానికి సిద్ధం అవుతోంది. అదే విధంగా జీవీ ప్రకాశ్ కు జంటగా అమ్మార్తల్ అనే చిత్రం నిర్మాణ దశలో ఉంది. కాగా నటుడు శింబు సరసన ఒక చిత్రంలో నటించనున్నారు.అదే విధంగా నటుడు దనుష్ కు జంటగా నటించనున్న చిత్రానికి లబ్ధిర్ బంతం చిత్రం ఫేమ్ తమిళరసన్ పచ్చముత్తు దర్శకత్వం వహించనున్నారు. వీటితో పాటూ కన్నడం, తెలుగు, మలయాళం భాషల్లోనూ ఒక్కో చిత్రంలో నటిస్తున్నారు.



రానా సతీమణి మిహికా సరికొత్త ఈవెంట్.. హైదరాబాద్ లోనే తొలిసారిగా!

హైదరాబాద్ సరికొత్త ఈవెంట్ కు వేదికగా నిలవనుంది. అల్ట్ కనెక్ట్ అడ్వర్టైజ్మెంట్ సరికొత్త కాంటెవర్సి నౌ అనే కళాత్మక కార్యక్రమం జరగనుంది. ఈ ప్రతిష్టాత్మక ఈవెంట్ ఐదు రోజుల పాటు నిర్వహించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో దాదాపు 34 మంది సీనియర్ కళాకారుల కళలను ప్రదర్శించనున్నారు. హైదరాబాద్ లో తొలిసారి ఈ ఈవెంట్ ఏర్పాటు చేయడం విశేషం. ఈ ప్రదర్శన నవంబర్ 21 నుంచి 25 వరకు ఫిల్మ్ నగర్ లోని రామానాయుడు స్టూడియో సమీపంలో ఉన్న స్పిరిట్ కనెక్ట్ లో జరగనుంది.ఈ ఈవెంట్ లో చెన్నైకి చెందిన అశ్వితానీతో కలిసి ఓజాన్ అర్థ్, అసైన్, అర్పర్ అర్థ్ గ్యాలరీ, అర్థ్ అలైవ్ గ్యాలరీతో కలిసి అర్థ్ షోను అర్థ్ కనెక్ట్ హైదరాబాద్ ప్రదర్శించనుంది. ఇది కేవలం ఒక కళా ప్రదర్శన మాత్రమే కాదు.. కళలను ప్రతిబింబించడానికి, ప్రారంభించడానికి ఇదొక అవ్కాశమని అల్ట్ కనెక్ట్ వ్యవస్థాపకురాలు, రానా సతీమణి మిహికా దగ్గుబాటి తెలిపారు.



ఈ సందర్భంగా అశ్విత డైరెక్టర్ అశ్విన్ ఈ రాజగోపాలన్ మాట్లాడుతూ.. ‘అర్థ్ కనెక్ట్ తో మా సహకారం ఆలోచనాత్మక, సాంస్కృతిక సంభాషణకు భాగస్వామ్యులౌంటి. జ్ఞాపకశక్తి, గుర్తింపు, రూపంతో మాట్లాడే రచనలను ఎదుర్కొనే అరుదైన అవకాశాన్ని కాంటెంపరరీ నౌ అందిస్తుందని’ అన్నారు.

ఏడాదిలో ఏడు సినిమాలు!

ప్రస్తుతం ఉన్న ట్రెండ్ లో అగ్ర కథానాయికలు ఏడాదికి రెండుమూడు చిత్రాలు చేయడమే కష్టమైపోతున్నది. అలాంటిది ఒకే క్యాలెండర్ ఇయర్ లో ఏడు చిత్రాలు చేసిన దక్షిణాది నాయికగా అనుపమ పరమేశ్వరన్ కొత్త ఫీట్ ను సాధించింది. గతకొన్నేళ్లలో ఇదే రికార్డుని అంటున్నారు. అనుపమ పరమేశ్వరన్ నటించిన లేడీ ఓరియెంటెడ్ చిత్రం ‘లాక్ డౌన్’ రిలీజ్ డేబీను బుధవారం ప్రకటించారు. డిసెంబర్ 5న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. సర్వైవల్ థ్రిల్లర్ గా తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రాన్ని అగ్రనిర్మాణ సంస్థ లైకా ప్రొడక్షన్ నిర్మించింది. ఏఆర్ జీవా దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నారు. ఈ ఏడాదిలో అనుపమ పరమేశ్వరన్ కు ఇది ఏడో రిలీజ్ కావడం విశేషం. ఈ ఏడాది తమిళంలో డ్రాగన్, బైసన్, ది పెట్ డిజిటివ్ చిత్రాల్లో నటించింది అనుపమ. అందులో డ్రాగన్, బైసన్ మంచి విజయాల్ని అందుకున్నాయి. తెలుగులో కిష్కింధపురి, పరదా చిత్రాలను చేసింది.



మలయాళంలో ‘జానకి వరెన్ స్టేట్ ఆఫ్ కేరళ’ చిత్రంతో ప్రేక్షకుల్ని పలకరించింది. ప్రస్తుతం ఈ భామ తెలుగులో శర్వానంద్ సరసన ‘భోగి’ చిత్రంలో నటిస్తున్నది.

సనాతనం పేరుతో భావ స్వేచ్ఛకు ముప్పు?.. రాజమౌళి వ్యాఖ్యలపై అనవసర రచ్చ!

దిగ్గజ దర్శకుడు ఎన్.ఎస్. రాజమౌళి ఇటీవల రామోజీ ఫిల్మ్ సిటీలో జరిగిన ‘గ్లోబ్ ట్రాటార్’ ఈవెంట్ లో చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర వివాదానికి దారి తీసిన విషయం తెలిసిందే. అతడు తనకు దేవుడి మీద నమ్మకం లేదంటూ చేసిన వ్యక్తిగత వ్యాఖ్యలను అడ్డం పెట్టుకొని పలు హిందూ సంఘాలు, రాజకీయ నాయకులు మా ‘భావోద్వేగాలు దెబ్బతిన్నాయి’ అంటూ అనవసర రాద్ధాంతం చేస్తున్నారు. సనాతన ధర్మ రక్షకులుగా చెప్పుకుంటున్న పలువురు వ్యక్తులతో పాటు బీజేపీ నేతలు రాజమౌళి తన వ్యాఖ్యలపై వెంటనే క్షమాపణలు చెప్పాలంటూ బలంగా డిమాండ్ చేస్తున్నారు. వాసర సేన అని ఒక ఆర్గనైజేషన్ అయితే రాజమౌళి మాటలపై పోలీసులకు ఫిర్యాదు కూడా చేసింది. అయితే రాజమౌళి తన వ్యక్తిగత విశ్వాసాలకు సంబంధించి చేసిన వ్యాఖ్యలపై చెలరేగిన వివాదం భారతదేశంలో భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛ పరిస్థితిని మరోసారి చర్చకు తెచ్చింది. ఒక ప్రఖ్యాత వ్యక్తి తన వ్యక్తిగత అభిప్రాయాన్ని వెలిబుచ్చినా, దాన్ని ఇంత పెద్ద వివాదంగా మార్చడంపై ప్రజా మేధావులు, విశ్లేషకులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దేవుడిపై నమ్మకం లేకపోవడం అని రాజమౌళి చెప్పడం.. అలాగే సాంకేతిక సమస్య వచ్చినప్పుడు దేవుడిని తలచుకుంటే మంచి జరుగుతుందని చెప్పినప్పుడు ఆయన నిరాశ వ్యక్తం చేయడం పూర్తిగా ఆయన వ్యక్తిగత భావ స్వేచ్ఛకు సంబంధించిన అంశం. ఈ విషయంలో రాజమౌళి ఎవరినీ ఉద్దేశించి దూషించనప్పటికీ ఆయన వ్యక్తిగత అభిప్రాయాన్ని కూడా అనవసరంగా రాజకీయం చేయడం లేదా దానికి మతపరమైన రంగు పులమడం సరికాదనే అభిప్రాయం బలంగా వినిపిస్తోంది. ఒకప్పుడు అన్ని మతాలలోని లోనుగులు, మూఢనమ్మకాలపై నినిమాలు తీసిన సందర్భాలు, వాటిపై విమర్శలు చేసిన సందర్భాలు భారతీయ సినిమా చరిత్రలో చాలా ఉన్నాయి. అప్పుడు స్వేచ్ఛగా వ్యక్తం చేయబడిన అభిప్రాయాలు ఇప్పుడు వివాదాస్పదం కావడం విచారకరమని కొందరూ భావిస్తున్నారు. భవిష్యత్లో మతపరమైన వ్యాఖ్యలు ఏ చిన్నపాటి చేసినా, అది భావ స్వేచ్ఛకు ముప్పుగా పరిగణించాల్సిన పరిస్థితి రాబోతుందనే భయాన్ని ఈ పరిణామాలు సూచిస్తున్నాయి. దేశంలోని ఒక ప్రఖ్యాత వ్యక్తి తమ వ్యక్తిగత విశ్వాసాల గురించి మాట్లాడినా, దాన్ని ఇంత పెద్ద వివాదంగా మార్చడం నాటి భారతదేశంలో భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛ తగ్గుతోందా అనే కీలక ప్రశ్నను లేవనెత్తుతోంది.

