

‘పాలిటికల్ గవర్నెన్స్’ కూటమి ప్రభుత్వ విధానం: సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: పింఛన్ పంపిణీలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, కార్యకర్తలతో సీఎం బెలికాన్సురెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. “పార్టీ కార్యక్రమాలకు సంబంధించి డిసెంబర్ క్యాలెండర్ రూపొందించాం. ప్రతినెలా 1న ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా పింఛన్ పంపిణీ జరుగుతోంది. పింఛన్ కోసమే ఇప్పటి వరకు రూ.50,763 కోట్లు ఖర్చు పెట్టాం. దేశంలోనే ఇది అతిపెద్ద డీటీటీ కార్యక్రమం. 17 నెలలుగా నేనే స్వయంగా పాల్గొని పెన్షన్లు అందిస్తున్నా. పాలిటికల్ గవర్నెన్స్ అన్నది కూటమి ప్రభుత్వ విధానం. సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అందించడంతోపాటు ప్రజలతో మమేకం కావాలి. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలి. కార్యకర్తలకు నామినేటెడ్ పదవులు ఇచ్చి గౌరవిస్తున్నాం. కొన్ని చోట్ల అనర్హులకు



పింఛన్ను అందుతున్నాయి. అర్హులకు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ అన్యాయం జరగదు. గత పాలకుల విధ్వంసంతో రాష్ట్రానికి ఇబ్బందులు వచ్చాయి. ఉగాది నాటికి మరో 5లక్షల ఇళ్లను ప్రజలకు అందిస్తాం. అర్హులైన పేదవాడికి సొంత ఇల్లు ఉండాలన్నది ప్రభుత్వ లక్ష్యం” అని సీఎం తెలిపారు.

ధాన్యం ఎగుమతికి ప్రత్యేక రైలు: మంత్రి నాదెండ్ల

అధికారులతో మాట్లాడుతున్న మంత్రి మనోహర్

గుంటూరు : ప్రభుత్వం సేకరించిన ధాన్యాన్ని తెనాలి నుంచి ఎగుమతి చేసేందుకు రానున్న రెండు రోజుల్లో 21 వ్యాగ్రస్లతో కూడిన ప్రత్యేక రైలును సిద్ధం చేస్తున్నట్లు మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. గుంటూరు జిల్లా కొల్లివర మండల పరిధిలోని అత్తేట, చివలూరు, దావులూరు గ్రామాల్లో ఆయన పర్యటించి మాట్లాడారు. “సంక్షిప్త పరిస్థితులు ఉన్నా.. రైతులందరి నుంచి ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తున్నాం. గోనె సంఘాలకు కొరత లేదు. టార్పాలిన్లు ఉచితంగా ఇస్తున్నాం. హామాలిల కొరత తీర్చడానికి ఇతర ప్రాంతాల నుంచి తీసుకొచ్చేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ఇప్పటి వరకు రాష్ట్రంలో 11 లక్షల టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేశాం. రూ.2,600 కోట్ల నగదు రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేశాం” అని మంత్రి నాదెండ్ల వెల్లడించారు.



శ్రీకాకుళం జిల్లాలో వర్షాలు.. అధికారులను అప్రమత్తం చేసిన మంత్రి అచ్చెన్న

శ్రీకాకుళం: దిత్వా తుపాను ప్రభావంతో తెల్లవారుజాము నుంచి శ్రీకాకుళం జిల్లావ్యాప్తంగా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. శ్రీకాకుళం, జలుమూరు, నరసన్నపేట, పోలాకి, ఎల్ఎన్పేట, హిందూపురం, జి.సిగదాం మండలాల్లో తేలికపాటి జల్లులు పడుతున్నాయి. కల్లాల్లో ఎక్కడికక్కడ ధాన్యం రాశులు ఉండటంతో రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. దిత్వా తుపాను దృష్ట్యా అధికారులను మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు అప్రమత్తం చేశారు. ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు.



మనిషిని జ్ఞానవంతుడిగా మార్చేదే విద్య

ఏపీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ జి.రామకృష్ణప్రసాద్ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిస్తున్న రామేశ్వరరావు, జస్టిస్ జి.రామకృష్ణప్రసాద్, జయప్రకాశ్ నారాయణ

హైదరాబాద్: మనిషిని జ్ఞానవంతుడిగా, సమాజ శ్రేయస్సాధిగా మార్చడమే విద్య లక్ష్యమని ఏపీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ జి.రామకృష్ణప్రసాద్ అన్నారు. వదాన్య స్వచ్ఛంద సంస్థ 15వ వార్షికోత్సవాన్ని హైదరాబాద్ గవ్వబొలిలోని ఇంజనీరింగ్ స్టాఫ్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇండియా(ఎస్సీ)లో నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన జస్టిస్ జి.రామకృష్ణప్రసాద్ మాట్లాడుతూ విద్య.. మనిషి జ్ఞానం, నైపుణ్యం, వ్యక్తిత్వం, జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరుస్తుందన్నారు. అసమానతలు విద్యకు అడ్డుగా మారకూడదని వదాన్య సంస్థ చేపడుతున్న సేవా కార్యక్రమాలు అభినందనీయమన్నారు. లోక్సత్తా వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు డా.జయప్రకాశ్ నారాయణ మాట్లాడుతూ ఎంచుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే కష్టపడేత్యాన్ని అలవర్చుకోవాలన్నారు. ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్(ఐఐఎన్సీ) ప్రొఫెసర్ గాలి మాధవీలత మాట్లాడుతూ ఉక్కు సంకల్పంతో ముందుకెళ్లే జీవితంలో అనుకున్నది సాధిస్తారన్నారు. చినాబ్ నదిపై నిర్మించిన రైల్వే



వంతెన ప్రపంచంలోనే అతిపెద్దగా నిలిచిందని, అలాంటి నిర్మాణంలో తాను భాగమవడం గర్వంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. ఐఎఫ్ఎస్ అధికారి డా.సి.సువర్ణ మాట్లాడుతూ అత్యున్నత శిఖరాలను అధిరోహించడానికి క్రమశిక్షణతో చదవడం ఎంతో ముఖ్యమన్నారు. ప్రతిభావంతులైన నిరుపేద విద్యార్థులకు విద్యావకాశాలను అందిస్తూ 15 ఏళ్లుగా తమ సంస్థ అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టిందని వదాన్య సంస్థ వ్యవస్థాపకులు అశోక్ పడపాటి తెలిపారు. ఎస్సీ డైరెక్టర్ రామేశ్వరరావు, సీనియర్లకు హను రాఘవపూడి, రచయిత, దర్శకుడు బీబీఎస్ రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీసులపై ప్రజాభిప్రాయాన్ని మార్చాల్సిన అవసరం ఉంది: మోదీ

రాయ్పూర్: పోలీసులపై ప్రజల్లో, ముఖ్యంగా యువతలో ఉన్న అభిప్రాయాన్ని మార్చాల్సిన అవసరం ఉందని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ పేర్కొన్నారు. వృత్తి నిపుణతను, సున్నితత్వాన్ని, ప్రతిస్పందనను పెంచడం ద్వారా దీనిని సాధించాలని సూచించారు. “వికసిత భారత్: భద్రత కోణాలు” అనే అంశంపై రాయ్పూర్లో ముగిసిన అఖిల భారత డిజిపీలు, ఐజిపీల మూడురోజుల సదస్సులో ఆయన ప్రసంగించారు. నిషిద్ధ సంస్థలను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించడానికి, వామపక్ష తీవ్రవాద ప్రభావం నుంచి బయటపడిన జిల్లాల్లో సమగ్ర అభివృద్ధి పర్యవేక్షణకు, తీరప్రాంత భద్రతను బలోపేతం చేసేందుకు తగిన వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేయాల్సిన ప్రాముఖ్యతను ఆయన నొక్కిచెప్పారు. జనావాసాలు లేని ద్వీపాలను సమీకృతం చేయడం, నాట్గిడ్లో అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని సమర్థంగా వినియోగించుకోవడం, వీటిని కృత్రిమ మేధతో అనుసంధానించడంపై పోలీసు బలగాలు దృష్టిపారించాలని సూచించారు. “అర్బన్ పోలీసు వ్యవస్థ బలపడాలి. పర్యాటక ప్రాంతాల్లో పోలీసు వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలి. నూతన చట్టాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలి. పోలీసు విచారణల్లో ఫోరెన్సిక్స్ను ఎలా వాడుకోవచ్చో అధ్యయనం చేసేలా విద్యాసంస్థల్ని ప్రోత్సహించాలి. మాదకద్రవ్యాల బెడదపై



సమగ్ర దృక్పథంతో చర్యలు చేపట్టాలి. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సంభవించినప్పుడు నష్టాన్ని పరిమితం చేయగలగాలి” అని మోదీ చెప్పారు. దేశ భద్రత అంశాలపై సదస్సులో విస్తృతంగా సమాలోచనలు జరిపారు. ఉగ్రవాదం, విప్లవవాదాలను ఎదుర్కోవడం, మహిళా భద్రతను పెంచడం, పలాయనంలో ఉన్న నేరగాళ్లను భారత్కు రప్పించడం, ఫోరెన్సిక్ సామర్థ్యాల మెరుగు పంటి అంశాల్లో మార్గసూచీ రూపకల్పనపై సమగ్రంగా చర్చించారు. నిఘా విభాగంలో విశిష్ట సేవలందించినవారికి ‘రాష్ట్రపతి పోలీసు పతకాల’ను ప్రధాని ప్రదానం చేశారు.

సర్కార్ పటేల్ సేవలు యువతకు స్ఫూర్తి

ఏక్తా యాత్రలో వెంకయ్యనాయుడు

దిల్లీ: ఉక్కు మనిషి సర్కార్ వల్లభభాయ్ పటేల్ 150వ జయంతిని పురస్కరించుకొని ఆయన జన్మస్థలం కరంసర్ నుంచి ప్రారంభమైన ఏక్తాయాత్రలో మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు పాల్గొన్నారు. ఈ పాదయాత్ర గుజరాత్లోని వడోదరకు చేరుకున్న సందర్భంగా వెంకయ్యనాయుడు ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని యాత్రికులతో కలిసి నడిచారు. అనంతరం బహిరంగసభలో ఆయన మాట్లాడుతూ దేశానికి వల్లభభాయ్ పటేల్ చేసిన సేవలకు ఈ యాత్ర ఒక ఘనమైన నివాళిగా అభివర్ణించారు. నేటి యువత పటేల్ త్యాగాల నుంచి స్ఫూర్తి పొందాలని పిలుపునిచ్చారు. 565 సంస్థానాలుగా ఉన్న దేశాన్ని విలీనంచేసి భారత్ను బలమైన శక్తిగా నిలిపిన ఘనత ఉక్కుమనిషి సర్కార్ పటేల్కే దక్కుతుందని శ్లాఘించారు. ఆయన గుజరాత్లోని ఖేడా జిల్లాలోని పాల ఉత్పత్తిదారులందరినీ ఒక సహకార సంఘంగా ఏర్పరిచి అప్పట్లో ఐదుశజాతి సంస్థ పాల్సిన గుత్తాధిపత్యాన్ని డెబ్బకొట్టారని గుర్తుచేశారు. పటేల్ సకాలంలో జోక్యం చేసుకొని ఆపరేషన్ పోలో నిర్వహించడం వల్లే 1948లో హైదరాబాద్ సంస్థానం భారత్లో



విలీనమైందని గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుత సివిల్ సర్వీసెస్కు ఆయన రూపకర్త అని కొనియాడారు. ఆ మహనీయుడి స్ఫూర్తితోనే ప్రస్తుత ప్రధాని మోదీ ‘ఏక్ భారత్ శ్రేష్ట్ భారత్’ లక్ష్యాన్ని పెట్టుకున్నారు. సర్వదా నది ఒడ్డున సగర్వంగా నిలబడిన 182 అడుగుల ఎత్తైన సర్కార్ పటేల్ విగ్రహం దేశ గమ్యానికి మార్గదర్శనం చేస్తోందని వెంకయ్యనాయుడు పేర్కొన్నారు.

పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాలు ప్రారంభం

దిల్లీ: పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఉదయం 11 గంటలకు ఉభయ సభలు సమావేశమయ్యాయి. ఇటీవల మృతిచెందిన సభ్యులకు లోక్సభ సంతాపం ప్రకటించింది. వన్డే ప్రపంచకప్ గెలిచిన భారత మహిళల క్రికెట్ జట్టుకు సభ్యులు అభినందనలు తెలియజేశారు. ఆ తర్వాత ప్రశ్నోత్తరాల గంట చేపట్టగా.. విపక్ష సభ్యులు ఆందోళనకు దిగారు. దీంతో సభ కొంత సేపు వాయిదా పడింది. అనంతరం సభ ప్రారంభం కాగా.. పొగాకు, పొగాకు ఉత్పత్తులపై ఎక్సైజ్ సుంకం, పానీ మసాలా తయారీపై కొత్త సెస్ విధించేలా కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ లోక్సభలో రెండు బిల్లులను ప్రవేశపెట్టారు. ఈ సమావేశాల్లో భాగంగా ప్రధాని మోదీ రాజ్యసభలో మాట్లాడారు. ఉపరాష్ట్రపతి, రాజ్యసభ నూతన చైర్మన్ బాధ్యతలు స్వీకరించిన సీమీ రాధాకృష్ణన్ కు ప్రధాని స్వాగతం పలికారు. చైర్మన్ తొలిసారి సభా కార్యకలాపాలు ప్రారంభించిన ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. “రాధాకృష్ణన్ సామాన్య రైతు కుటుంబం నుంచి వచ్చారు. గవర్నర్గా ఆయన పలు రాష్ట్రాల్లో సేవలు అందించారు. పార్టీ



కార్యక్రమా పనిచేసినప్పటి నుంచి ఆయనను చూస్తున్నా. ఆయన వ్యక్తిత్వం, సహనం మనందరికీ ఆదర్శం” అని మోదీ పేర్కొన్నారు. అలాగే సభ జరగాల్సిన తీరు గురించి సభ్యులకు సూచనలు చేశారు. పేదలు, బడుగువర్గాల జీవితాలు మెరుగుపడేలా చర్య ఉండాలన్నారు. క్రియాశీలక చర్యలు జరిగితేనే చట్టసభలకు సార్థకత అని వ్యాఖ్యానించారు. దేశంలో ప్రజాస్వామ్యం పరిధివిస్తేందుకు అందరూ కలిసిరావాలని కోరారు.

పోర్టుల ద్వారా అభివృద్ధిపై వైఎస్ జగన్ ట్వీట్

తాడేపల్లి: ఏపీలో పోర్టుల అభివృద్ధి విషయమై వైఎస్సార్సీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. పోర్టుల ద్వారా జరిగే అభివృద్ధి మన రాష్ట్ర ఆర్థిక వృద్ధికి ఇంజన్ లాంటిదని చెప్పుకొచ్చారు. వైఎస్సార్సీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ ట్వీట్ చేశాడు..“మన రాష్ట్రానికి ఉన్న పొడవైన తీరప్రాంతం కేవలం భౌగోళిక సరిహద్దు మాత్రమే కాదు. పోర్టుల ద్వారా జరిగే అభివృద్ధి, తద్వారా మన రాష్ట్రాన్ని మార్చే ఆర్థిక వృద్ధికి ఇంజన్ లాంటిది అని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా వైఎస్సార్సీపీ పోర్ట్ రెవల్యూషన్ హ్యాష్ ట్యాగ్ ను పోస్ట్లో జత చేశారు.



సంపాదకీయం

ఉద్యాన రంగ భవిష్యత్తుకు మార్కెటింగ్ మెలకువలు కీలకం

తెలంగాణలోని భౌగోళిక, వాతావరణ పరిస్థితులు నాణ్యమైన ఉద్యాన ఉత్పత్తులకు అత్యంత అనుకూలమైనవి. రాష్ట్రంలో మామిడి, బత్తాయి, నిమ్మ, జామ, దానిమ్మ, టమాటా, వంకాయ, ఆయిల్‌పామ్, మిరప, వసనువు ముఖ్యమైన ఉద్యాన పంటలు. సమర్థ ప్రణాళిక అమలు ద్వారా వీటితో పాటు మిగిలిన ఉద్యాన ఉత్పత్తులనూ పెంచవచ్చు. ఉద్యాన పంటల సాగులో అవరోధాలుగా నిలుస్తున్న సమస్యలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అధిక సాగు ఖర్చులు, గిట్టుబాటు ధరలు దక్కకపోవడం, నాణ్యమైన నారు, విత్తనం సకాలంలో లభించకపోవడం వంటివి అందులో ముఖ్యమైనవి. కీలక దశల్లో కూలీల కొరత, అధిక కూలి రేట్లు, సకాలంలో యంత్రాలు అందుబాటులో ఉండకపోవడం కూడా రైతులను బాధిస్తున్నాయి. పంట బీమా, రుణాల విడుదలలో జాప్యం, ఆదాయంలో స్థిరత్వం లేకపోవడం, వ్యవసాయ, ఉద్యాన, పశుపోషణలను కలిపి చేపట్టకపోవడం వంటి సమస్యలెన్నో ఉన్నాయి. మార్కెటింగ్‌కు సంబంధించి గ్రామాల్లో సరైన మౌలిక వసతులు కొరవడటం, అధిక రవాణా ఖర్చులు, ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు సాగుదారులను ఇక్కట్ల పాల్పేస్తున్నాయి. మధ్యవర్తులపై ఆధారపడాల్సివచ్చడం, గ్రేడింగ్‌పై అవగాహన లేకపోవడం, శీతల గిడ్డంగుల కొరత, సరైన విలువ జోడింపు, ప్రాసెసింగ్ వసతులు లేకపోవడం కూడా ఈ రంగంలో నెలకొన్న పెద్ద సమస్యలే. మారుతున్న వాతావరణ పరిస్థితుల్లో నేల, నీరు, జీవ వైవిధ్యాన్ని సరిగ్గా నిర్వహించకపోవడంతో ఉద్యాన రైతులకు తక్కువ రాబడి వస్తోంది. తెలంగాణలో మొత్తం సాగు విస్తీర్ణంలో ఉద్యాన పంటల వాటా ఆరు శాతం. వ్యవసాయ స్థూల విలువలో అది 30శాతం. ఉద్యాన పంటల్లో సుగంధ ద్రవ్యాల వాటా 36శాతం, పండ్లు 35, తోట పంటలు 19శాతం, కూరగాయల వాటా తొమ్మిది శాతంగా సమాదవుతోంది. పండ్లు, కూరగాయల గిరాకీని అందుకోవడానికి వాటి సాగు విస్తీర్ణాన్ని పెంచాలి. అధిక దిగుబడులను ఇచ్చే రకాల సాగు పెంచడం, యాజమాన్య పద్ధతులు పాటించడం వల్ల ఖర్చు తగ్గి దిగుబడి పెరిగి లాభం దక్కుతుంది. అధిక దిగుబడి రకాల రూపకల్పన, ఆయా ప్రాంతాలకు అనువైన యాజమాన్య పద్ధతులు, వాతావరణానికి అనుగుణంగా సాగు, కోత అనంతరం పంట నిర్వహణ, విలువ జోడింపులపై పరిశోధనలను పెంచాలి. ఉద్యాన విశ్వవిద్యాలయం పండ్లు, కూరగాయల సాగు విస్తీర్ణం పెంచడానికి నేలల స్వభావం, వాతావరణ పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకుంది. పండ్ల పంటల్లో జామ, బొప్పాయి, అరటి, సపోటా, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, అంజీర్, నేరేడు, ఉసిరి, సీతాఫలం వంటివి 1.32 లక్షల ఎకరాల్లో 2030దాకా సాగుకు అనువైనవిగా నిర్ధారించింది. కూరగాయల్లో 2030దాకా 2.45 లక్షల ఎకరాల్లో టమాటా, వంకాయ, క్యారెట్, క్యబేజ్, దోస, కాబీష్‌వర్, ముల్లంగి, ఉల్లి, ఆలుగడ్డ, ఆకుకూరలు, బీర, సొర, మిరప, బెండ, కాకర, చిక్కుడు పంటలను సాగు చేయవచ్చు. ఏడాది పొడవునా కూరగాయల లభ్యత కోసం షేడ్ నెట్ల, రక్షిత వసతుల్లో కూరగాయలు పెంచడం వంటి పద్ధతులను అవలంబించాలి. పంట నష్టాలను తగ్గించడానికి వాతావరణ ఆధారిత సూచనలను సమయానుకూలంగా విడుదల చేయాలి. ప్రతి మండలంలో ఉద్యాన యంత్రాల కోసం ఒక కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలి. దీనివల్ల రైతులు సకాలంలో సాగు పనులు పూర్తి చేసి నష్టాలను తగ్గించుకోగలుగుతారు. రైతుల్లో నైపుణ్యాలను పెంపొందించే కార్యక్రమాలను అమలు చేయడం చాలా అవసరం. వివిధ పంటల్లో మెరుగైన, సంతరజాతి రకాలతోపాటు పదగాల్పులు, చలిగాలులు, అతివృష్టి, అనావృష్టిని తట్టుకోగలిగే రకాలనూ, అధిక ఉత్పాదకత ఇచ్చేవాటిని రైతాంగానికి చేరువ చేయాలి. అనుబంధ యాజమాన్య, పంట రక్షణ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని, వనరులను సమర్థంగా వాడుకునే పద్ధతులను రైతులకు తెలియజేయాలి. కోత అనంతరం పంట నష్టం తగ్గించడానికి కావాల్సిన శీతల గిడ్డంగులు, పండ్లను మాగబెట్టే కేంద్రాలు, నిల్వ వసతులతో మార్కెటింగ్ యార్డు, శీతల రవాణా వంటి మౌలిక వసతులు కల్పించాలి. ఉల్లి పండించే ప్రాంతాల్లో తక్కువ ఖర్చుతో నిల్వ సదుపాయాలు పెంపొందించాలి. ఎగుమతుల ప్రోత్సాహానికి హైదరాబాద్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం సమీపంలో తగిన మౌలిక సదుపాయాలతో సమీకృత ప్యాక్ హౌస్ ఏర్పాటు చేయాలి. నాణ్యత పెంచడం, నిల్వ, కోత తరవాత పంటల నిర్వహణ, పురుగుమందు అవశేషాలు లేని ఉత్పత్తి, నిల్వకాలం పెంచడం, విలువ జోడింపు వంటి అంశాలపై పరిశోధనలు పెరగాల్సి ఉంది. ఉద్యాన రంగ భవిష్యత్తుకు మార్కెటింగ్ మెలకువలు కీలకం. రైతు ఉత్పత్తి సంఘాల ద్వారా సామాహిక క్రయవిక్రయాలను, పంట సాగు, కోత అనంతర పంట యాజమాన్యంలో సమష్టి కార్యకలాపాలను ప్రోత్సహించాలి. వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డుల్లో పండ్లు, కూరగాయల క్రయవిక్రయాలను సక్రమంగా అమలు చేయాలి. ఉద్యాన పంటల ధరల ముందస్తు సూచనలపై మార్కెటింగ్ ఇంటెలిజెన్స్ కేంద్రాన్ని ఉద్యాన వర్గిటీ, వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్ శాఖ కలిసి నిర్వహించాలి. సమర్థ కార్యాచరణ ప్రణాళిక ద్వారా 2030 వరకు తెలంగాణలో ఉద్యాన పంటల ఉత్పత్తిని పెంచే అవకాశం ఉంది. అయిదేళ్లలో సాగు, బిందుసేద్యంపై సుమారు రెండు వేల కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడులు పెట్టి విస్తీర్ణం పెంచితే అంతకంతా లాభాలు సాధించే అవకాశం ఉంది. ఏటా అవసరమైన పెట్టుబడుల కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర పథకాలతో అనుసంధానం చేయవచ్చు. ఉద్యాన వర్గిటీ రూపొందించిన పంట రకాలను, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అమలు చేయడం ద్వారా ఏటా రూ.1,341 కోట్ల మేర ఉత్పత్తి విలువను పెంచవచ్చు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం సొంత పెట్టుబడితో పాటు కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలు, నిధులను వినియోగించుకుని క్రయవిక్రయాలను, ఎగుమతులను, విలువ జోడించిన ఉత్పత్తులను పెంచి తద్వారా గణనీయమైన సత్ఫలితాలు సాధించవచ్చు.

4 నుంచి ప్రకృతి పంటల మేళా

మద్దిలపాలెం: ఏయూలోని ఇంజనీరింగ్ కళాశాల మైదానంలో ఈ నెల 4 నుంచి 7వ తేదీ వరకు ప్రకృతి ఆధారిత పంటల మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు భారతీయ కిసాన్ సంఘం జాతీయ కార్యదర్శి జలగం కుమారస్వామి పిలుపునిచ్చారు. మిడ్లె తోటల ప్రకృతి రైతుల వసమాలి, సీటీజీ గ్రూప్స్ నిర్వాహకులు అరవల అరుణ, మళ్ల సంత, నాదెళ్ల జ్యోతిల నేతృత్వంలో శివాజీపాలెంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో మేళా వాల్‌పోస్టర్‌ను అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గో ఆధారిత ప్రకృతి పంటల 6వ మేళాను నగర ప్రజలు విజయవంతం చేయాలని కోరారు. గో ఆధారిత ప్రకృతి వ్యవసాయదారుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు దాట్ల సుబ్రహ్మణ్య వర్మ, ప్రకృతి రైతు రిషీ, గ్రీన్ కైమోటీ టీం వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జె.వి.రత్నం, పలువురు రైతులు పాల్గొన్నారు.



సభ్యులు తగిన చర్యలు తీసుకున్నారు.

ఆకట్టుకున్న కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శన

కొమ్మడి: రుషికొండ శ్రీవారి ఆలయం వద్దగల టీటీడీ దేవస్థానాల సాంస్కృతిక కళావేదికపై నాట్య పరిమళ మ్యూజిక్ అండ్ డ్యాన్స్ అకాడమీ అధ్యర్థంలో అభ్యోత్తర శత నృత్య సంగీతార్చనలో భాగంగా 42వ ఆధ్యాత్మిక ఉత్సవం ఘనంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా టీటీడీ సలహాదారు కమిటీ అధ్యక్షులు చోడే పట్టాభిరామ్ మాట్లాడుతూ సంప్రదాయ కళలను ప్రతి ఒక్కరూ ప్రోత్సహించవలసిన అవసరం ఉందని అన్నారు. అలా చేసినప్పుడే మన గొప్ప కళలన్నీ సజీవంగా ఉంటాయని, భావి తరాల వారికి ఈ విలువైన కళలను పొందే అవకాశం ఏర్పడుతుందని ఆయన తెలిపారు. ఉత్సవంలో విద్యార్థినులు ప్రదర్శించిన కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శన,



అన్నమాచార్య సంగీత ఆలాపన ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి.

యూపీఎస్సీ కోచింగ్ స్ట్రీనింగ్ టెస్ట్‌కు 436 మంది హాజరు

ఆరిలోవ: ఆంధ్రప్రదేశ్ సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలోని మూడు అంబేద్కర్ స్టడీ సర్కిల్స్‌లో యూపీఎస్సీ సివిల్ సర్వీసెస్‌కు కోచింగ్ ఇవ్వసాన్నారు. ఈ కోచింగ్ కోసం అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసేందుకు, గురుకులాల జిల్లా సమన్వయాధికారి జి. గ్రేస్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీకృష్ణపురం గురుకులంలో స్ట్రీనింగ్ పరీక్ష నిర్వహించారు. మధ్యాహ్నం 2:30 గంటల నుంచి 4 గంటల వరకు జరిగిన ఈ పరీక్షకు మొత్తం 955 మంది అభ్యర్థులు నమోదు చేసుకోగా వారిలో 436 మంది హాజరైనట్లు సమన్వయాధికారి గ్రేస్ తెలిపారు. హాజరైన వారిలో 247 మంది పురుషులు కాగా 189 మంది మహిళలు ఉన్నారుని పేర్కొన్నారు. స్ట్రీనింగ్ పరీక్ష అబ్జర్వర్ నురేష్‌కుమార్ పర్యవేక్షణలో అభ్యర్థులకు ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా తగిన జాగ్రత్తలు



తీసుకున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

కేంద్ర ప్రత్యేక న్యాయస్థానం పీపీగా విద్యాశంకర్

విశాఖపట్నం: నగరానికి చెందిన సీనియర్ న్యాయవాది విద్యాశంకర్ ఖండవల్ కేంద్ర వ్యవస్థీకృత నేరాల ప్రత్యేక న్యాయస్థానం(స్పెషల్ కోర్టు ఫర్ ఆర్గనైజ్డ్ క్రిమ్) పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్‌గా నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు కేంద్ర ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ మంత్రిత్వ శాఖ డైరెక్టర్ రాజీవ్ లోచన్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ప్రముఖ న్యాయవాది కందాల శ్రీనివాసరావు కార్యాలయంలో గతంలో ఆయన జూనియర్‌గా పనిచేశారు. విద్యాశంకర్ ఈ పదవి లో మూడేళ్లపాటు కొనసాగుతారు. ఆయన విశాఖపట్నం, విజయనగరం, శ్రీకాకుళం, అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు, ఉభయగోదావరి జిల్లా లు, కాకినాడ జిల్లాల పరిధిలోని అన్ని ఈడీ కోర్టులకు ప్రత్యేక పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్‌గా సేవలందిస్తా రు. 2004లో నగరంలోని ఎన్‌బీఎం లా కళాశాలలో అభ్యసించారు. న్యాయవాదుల పరిషత్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ద్రోణరాజు అశ్వినీకుమార్, సీనియర్ న్యాయవాదులు అయ్యల సోమయాజుల శివతేజ, కందాల సుబ్రహ్మణ్యం, సోమేశ్వరరావు, విశాఖ న్యాయవాదుల సంఘం అధ్యక్షుడు ఎం.కె.శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర



బార్ కౌన్సిల్ ఉపాధ్యక్షుడు ఎస్.కృష్ణమోహన్ సహా పలువురు సీనియర్ న్యాయవాదులు ఆయనకు అభినందనలు తెలిపారు.

అలరించిన సంగీత, నృత్య ప్రదర్శనలు

మద్దిలపాలెం: నిర్మాల మ్యూజిక్ అండ్ డ్యాన్స్ అకాడమీ 30వ వార్షికోత్సవం కళాభారతి ఆడిటోరియంలో వైభవంగా జరిగింది. ఈ వేడుకల్లో భాగంగా అకాడమీ విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సంగీత, నృత్య ప్రదర్శనలు భారతీయ సంస్కృతి వైభవాన్ని కళ్లకు కట్టాయి. నగర పోలీసు కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖభుత బాగ్చి దంపతులు, అకాడమీ వ్యవస్థాపకుడు డాక్టర్ ఎస్. వెంకటరావు, డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎస్. తిలగవతి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీసు కమిషనర్ డాక్టర్ బాగ్చి మాట్లాడుతూ భారతీయ సంస్కృతికి ప్రతీకలైన సంప్రదాయ సంగీత నృత్యాలను నేటి యువత అద్భుతంగా ప్రదర్శించడం ప్రశంసనీయమన్నారు. వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ వెంకటరావు మాట్లాడుతూ 30 ఏళ్లలో అకాడమీ రాష్ట్ర, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఎన్నో ప్రదర్శనలిచ్చి బహుమతులు అందుకుందని తెలిపారు. అనంతరం విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన కూచిపూడి నృత్యాలు ఆహూతులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ సందర్భంగా విశిష్ట



అతిథి డాక్టర్ వేదాంతం రాధేశ్యామ్‌ను సత్కరించారు. కమిషనర్ శంఖభుత బాగ్చి దంపతుల చేతుల మీదుగా విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేశారు.

కనుల విందు..! జానపద నృత్యాలకు ఆదరణ

పెరుగుతున్న కోలాటం ప్రదర్శనలు

ఇచ్చాపురం: జానపద కళలకు పుట్టినిల్లు మన పల్లెలు. రోజంతా శారీరక శ్రమతో సాయంత్రం ఇళ్లకు చేరిన ప్రజలకు ఈ కళలే ఆట విడుపు. సాంప్రదాయ కళలుగా భావించే పంచారి భజనలు, కోయ నృత్యాలు, చిదతల భజన, అంజాట, కోలాటంకు ఒకప్పుడు విశేష ఆదరణ లభించేది. మారుతున్న కాలంతో పాటు ఇవి కూడా అంతరించిపోయే దశకు చేరుకున్నాయి. అయితే ప్రస్తుతం క్రమేపీ వీటికి మరలా ఆదరణ పెరుగుతోంది. పండగలు, గణేష్, నవరాత్రులు, గ్రామ దేవత ఉత్సవాలు సందర్భంగా ప్రదర్శనలు ఏర్పాటు చేస్తుండడం, వాటికి జనాదరణ పెరుగుతుండడం శుభ పరిణామంగా భావిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కోలాటం నృత్యానికి ఈ మధ్య కాలంలో విశేష ఆదరణ లభిస్తోంది. పండగలు, జాతరలు వస్తే చాలు గ్రామాల్లో కోలాటం సందడి కనిపిస్తోంది. ఆధునిక పాటలకు కోలాటం నృత్యాలు తోడై కనులవిందు చేస్తున్నాయి. ఇటీవల పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సాంప్రదాయ నృత్యాల వైపు మహిళలతో పాటు చిన్నారులు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ప్రస్తుతం శ్రీకాకుళం జిల్లాలో ప్రతి మండలంలోనూ నాలుగైదు వరకు కోలాట బృందాలు ఏర్పడుతున్నాయంటే పల్లెల్లో కోలాటానికి ఎంత ప్రాచూర్యం లభిస్తుందో ఇట్టే చెప్పవచ్చు. సినిమాలు, ఇబ్బడిముబ్బడిగా పెరిగిన టీవీ చానెళ్లు, వాటిలో ప్రసారమవుతున్న కార్యక్రమాలను ప్రతిరోజూ తిలకించే పల్లె వాసుల్లో ఏదో తెలియని వెలితి కనిపిస్తోంది. ప్రత్యామ్నాయంగా కనుమరుగువుతున్న కొన్ని కళలపై మక్కువ పెరిగింది. దీంతో వీటిని ప్రోత్సాహించే దిశగా



అడుగులు పడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా పండగలు, అమ్మవారి ఉత్సవాలు, నందన్న ఉత్సవాలు తదితర సందర్భాల్లో కోలాటం ప్రదర్శించేందుకు మొగ్గుచూపుతున్నారు. దీంతో కొంతమంది పెద్దలు సాంప్రదాయ కళలకు సానబెడుతున్నారు. కొత్త తరానికి వాటిని పరిచయం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సాయంత్రం వేళల్లో మహిళలు, బాలికలు కోలాటం నేర్చుకోవడంలో నిమగ్నమవుతున్నారు. కోలాటం గురువుల వద్ద శిక్షణ తీసుకుంటున్నారు. ఇప్పటికే నాకు వందలాది మంది బాలబాలికలకు పంచారి చెక్కు భజనలో శిక్షణ ఇచ్చిన అనుభవం ఉంది. ప్రస్తుతం మారుతున్న ట్రెండ్‌కు అనుగుణంగా కోలాటం ద్వారా ప్రజల్లో ఆధ్యాత్మిక, మానసిక ప్రశాంతత కల్పించేందుకు కంకణం కట్టుకున్నాను. ఐదేళ్లలో తొమ్మిది కోలాటం బృందాలు, పది వరకు పాండురంగ నృత్య కళా బృందాలను తయారు చేయడం జరిగింది. ఉత్సాహవంతులు నన్ను సంప్రదిస్తే వారికి శిక్షణ ఇచ్చేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాను.

అసోసియేషన్ ఎన్నిక ఏకగ్రీవం

శ్రీకాకుళం : నగరంలోని ఏపీ ఎన్‌జీవో కార్యాలయంలో ఏపీ హియరింగ్ హౌండ్‌క్యాష్ట్ అసోసియేషన్ ఎన్నిక ఏకగ్రీవంగా జరిగింది. ఈ ఎన్నికలకు ఏపీ ఎన్‌జీవో సంఘ జిల్లా కోశాధికారి బదగల పూర్ణచంద్రరావు ఎన్నికల అధికారిగా వ్యవహరించగా.. సైన్ లాంగ్‌వైజ్ ఇంటర్‌మిటర్ నర్తజ సహకారం అందించారు. ఈ సందర్భంగా పూర్ణచంద్రరావు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగస్థులంతా సంఘటితంగా ఉండి సంఘాన్ని బలోపేతం చేయాలని కోరారు. సంఘ ఐక్యతకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని, సమస్యల పరిష్కారానికి తగు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఏపీహెచ్‌ఎస్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా యు.ప్రసాద్, కార్యదర్శిగా జి.రవిశంకర్ నాగ్ , ఉపాధ్యక్షులుగా ఎ.అశోక్ కుమార్ , జి.శ్రీనివాసరావు , ఆర్గనైజేషన్ సెక్రటరీగా కె.తరుణ్ కుమార్ , కోశాధికారిగా ఎస్.సాయికృష్ణ , జాయింట్ సెక్రటరీగా కె.వి.గోతమ్ , ఉమెన్ సెక్రటరీగా ఎస్.దివ్యశ్రీ , ఎగ్జిక్యూటివ్ ఈసీ మెంబర్ ఉమెన్ జి.లక్ష్మి, ఈసీ మెంబర్1, 2గా ఎ.త్రినాథరావు ఎం.బాలరాజు ఎంపికయ్యారు.



దీన్ని తొక్కే కదాని పదేస్తే అద్భుత లాభాలని కోల్పోతారు?

వెల్లుల్లి తొక్క ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. మనకు పాదాల వాపు సమస్య ఉంటుంది. ఈ సమస్యని ఈజీగా తగ్గించడానికి మార్చెట్లో చాలా రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వెల్లుల్లి తొక్కను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం వెల్లుల్లి పొట్టులో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే ఆస్తమా నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. బాగా మరిగిన నీరు గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మీ పాదాలను ఆ నీటిలో ఉంచండి. క్రమంగా, పాదాల వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.జుట్టు రాలడం లేదా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లి తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. లేదా (స్నె) బాటిల్లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా (స్నె) చేసుకోవాలి. చుండ్రు, పేండ్లు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు వెల్లుల్లి పేస్ట్లో కాచెం నీళ్లు కలిపి తలకు బాగా పట్టించాలి. మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. వెల్లుల్లి తొక్కను వేయించి పొడి చేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి జుట్టుకు రాసుకుంటే తెల్లజుట్టు వేరు నుండే నల్లగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది.వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి



ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అల్లర్లీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్తే చేయండి. ఈ రెమెడిని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు. అంతే కాదు ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గించడంలో కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇంకా వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అల్లర్లీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్తే చేయండి. ఈ రెమెడిని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు.

నెల రోజులపాటు అన్నం తినకపోతే..?

బరువు తగ్గడానికి ప్రజలు చాలా కష్టపడతారు. ఆహార నియంత్రణ కూడా చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు నెల రోజులు అన్నాన్ని వదిలేస్తే.. మరికొద్దీ రోజుల్లో తేడా మీకే తెలుస్తుంది. బియ్యం వేగంగా కేలరీలను పెంచుతుంది.. జీవక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వు, ఊబికాయాన్ని పెంచుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఒక నెలపాటు అన్నం మానేయండి. మనం ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లను తీసుకున్నప్పుడు వాటిని జీర్ణం చేయడానికి మనకు ఎక్కువ చక్కెర అవసరం. అప్పుడు మన శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. శరీరంలో షుగర్ లెవెల్ పెరిగితే మధుమేహం సమస్య తీవ్రమవుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు సమస్య పెరుగుతుంది. అలాగే డైరాయిడ్, పీసీఓడీ బాధితులకు కూడా ఇది మంచిది కాదు. ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడేవారు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి అన్నం తక్కువగా తినాలి. షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి.అన్నం తినడం వల్ల బద్దకం పెరుగుతుంది. తరచుగా నిద్ర వస్తుంది. దీనివల్ల పనిపై ఆసక్తి ఉండదు. కానీ, అన్నం తినడం మానేస్తే శరీరం మునుపటి కంటే చురుగా మారుతుంది. సోమరితనం తగ్గుతుంది. కూర్చున్న, నిలబడినా నిద్ర మత్తు ఉండదు. మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ అనుభవించని అనేక మార్పులను మీరు



గమనిస్తారు. శరీరం బరువు తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. దీంతో మీ మెదడు మరింత చురుకుగా ఉండటం వల్ల మీరు వేగంగా పని చేస్తారు.బియ్యంలో లభించే కార్బోహైడ్రేట్లు మన శరీరానికి శక్తినివ్వడానికి అవసరం. దాన్ని పక్కన పెడితే మనల్ని బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల కండరాలు బలహీనపడతాయి. శరీరంలో పోషకాలు, ఖనిజాల లోపం సంభవించవచ్చు. శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడమే లక్ష్యం కావాలి. కండరాలను బలహీనపరచవద్దు.

రాత్రి మిగిలిన చపాతీ పడేస్తున్నారా..?

ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మర్నాడు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్నడు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు.ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం, బరువు పెరగడం వంటి అనేక సమస్యలు నయం అవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మిగిలి పోయిన చాపాతీలు ఆ మర్నాడు తింటే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. 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 మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్దకం సమస్య ఉంటే,ఇలా రాత్రి



మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. బరువును నియంత్రించడంలో ఇలా సద్ది రాట్టె తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది . తాజా రాట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రాట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది.

వీటిని మామిడిపండ్లతో కలిపి తిన్నారంటే.. విషంతో సమానమే.!

పండ్లకు రారాజు మామిడి. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు.. అందరూ కూడా నోరూరించే మామిడిపండ్లను తెగ లాగించేస్తుంటారు. మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సితో పాటు ఐరన్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి.ఇవి శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే మామిడితో పాటు కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తింటే.. కచ్చితంగా లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకున్నట్టే మరి అవేంటంటే.? మామిడి పండ్లు తిన్న వెంటనే పెరుగు తినడం సరికాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల ఎక్కువగా కార్బన్ డయాక్సైడ్ తయారయ్యి.. శరీరానికి చాలా సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుందట. అలాగే మామిడితో పాటు మిరపకాయలు తిన్నా.. కడుపు, చర్మ వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని వైద్యుల సూచన. మామిడి, కాకరకాయ కలిపి తినడం వల్ల వికారం, వాతులు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుందట. ఇక మామిడి తిన్న వెంటనే శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. డయాబెటిక్ రోగులకు ఇది చాలా ప్రమాదకరమని అంటున్నారు. అటు



మామిడి తిన్న తర్వాత నీరు తాగితే కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, అసిడిటీ ఏర్పడతాయట.అందుకే మామిడి తిన్న అరగంటకు నీరు తాగాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే..?

కొత్తిమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది.ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీరలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.కొత్తిమీర నీరు మలబద్దకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలలో ఉండే థైమోల్ అనే పదార్థం మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల (స్రావాన్ని) పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తిమీర నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొత్తిమీరలో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండుగా



ఉంచుతుంది. ఆకలి దప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో ఉన్న పాలీఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. థైరాయిడ్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన థైరాయిడ్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి.

బెండకాయ తింటే జరిగేది ఇదే..

బెండకాయ.. చాలా మంది ఇష్టపడే కూరగాయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దీని గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన పని లేదు. దాదాపు ప్రతి ఇంటిలో వారంలో ఒక్కసారైనా బెండకాయలను వండటంంటారు. తినడానికి రుచికరంగా ఉండే బెండకాయ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు కలిగిస్తుందన్న నంగతి మీకు తెలుసా.. ఆ నిజాలు తెలిస్తే ఇకపై బెండకాయే మీ ఫేవరేట్ వెజిటేబుల్ కావడం ఖాయం. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు బెండకాయలో ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె1 తో పాటు ఫైబర్, పొటాషియం, అయోడిన్ మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. వాటితో పాటు ఫ్లినోలిక్ సమ్మేళనాలు, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉన్నాయి. అంతేకాదు బెండకాయలో కేలరీలు, కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని బెండకాయలు నివారిస్తాయి. వీటిని తినడం వలన శరీరంలో ఉన్న చెడు బ్యాక్టీరియా తగ్గి.. మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అదేవిధంగా కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ కూడా కంట్రోల్ అవుతాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. బెండకాయలను తింటే



బాడిలో షుగర్ లెవల్స్ సైతం కంట్రోల్ అవుతాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ డయాబెటిక్ లక్షణాలు కార్బోహైడ్రేట్ లను జీవక్రియ ఎంజైమ్ ల పరిమాణాన్ని తగ్గించి.. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుందని తెలుస్తోంది.అంతేకాకుండా బెండకాయలను తినడం వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వలన వ్యాధి కారక క్రిములు, ఇన్ ఫెక్షన్లతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. చర్మ సమస్యలు నివారణ కావడంతో పాటు కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది.

పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఎందుకు ఏర్పడతాయో

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం.. అందుకే ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.. ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో వ్యాధులు వెంటాడుతున్నాయి. కావున.. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. మన శరీరంలో కొన్ని ప్రత్యేక అవయవాలు ఉన్నాయి.. వాటి పనితీరు ఏ మాత్రం మందగించినా లేదా వాటికి అటంకం ఏర్పడినా వ్యక్తి తట్టుకోవడం కష్టం.. అటువంటి అవయవాల్లో పిత్తాశయం ఒకటి.. జీర్ణవ్యవస్థలో పిత్తాశయం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా కాలేయం.. చిన్న ప్రేగులకు అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. కొవ్వును జీర్ణం చేసే ఒక ప్రత్యేక రకం ఎంజైమ్ కాలేయంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనినే పిత్తం అంటారు. కాలేయం నుంచి ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా గాల్ బ్లాడర్లో జమ అవుతుంది. (చ న స్త త కాలం లో పిత్తాశయంలో రాళ్లు చాలా సాధారణ వ్యాధిగా మారాయి. చెడు ఆహారపు



అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. సాధారణంగా స్టోన్ గురించి వినగానే ప్రజలు చాలా తరచుగా భయాందోళనలకు గురవుతారు. రాళ్లకు సకాలంలో చికిత్స చేస్తే, మీరు ఈ వ్యాధిని వదిలించుకోవచ్చు. కానీ పదే పదే నిద్రక్ష్టం చేస్తే అది తీవ్రమైన వ్యాధిగా రూపం దాల్చుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వును జీర్ణం చేయడానికి, పిత్త వాహిక పిత్తాశయం ద్వారా చిన్న ప్రేగులోకి వెళుతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ పిత్తాశయం (గాల్ బ్లాడర్) లో రాళ్లు క్రమంగా ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పిత్తాశయంలో కాల్షియం, మినరల్స్ చేరడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుందని

చాలా మందికి అపోహ ఉంది. కానీ చాలా పరిశోధనలు దీనిని పూర్తిగా కొట్టిపారేస్తున్నాయి. పరిశోధనల ప్రకారం.. గాల్ బ్లాడర్లో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా చేరడం వల్ల రాళ్ల సమస్య ఏర్పడుతుంది. 40 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలు, ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న వారిలో పిత్తాశయంలో రాళ్ల సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం తర్వాత రాళ్ల సమస్య తరచుగా సంభవిస్తుంది. పిత్తాశయం నుంచి రాళ్ళు పిత్త వాహికలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కామెర్లు.. ప్యాంక్రియాస్లో వాపు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

ఎంత కష్టపడినా డబ్బు నిలవడం లేదా..

కొంతమంది చాలా కష్ట పడుతుంటారు. అయినా కూడా డబ్బు సంపాదించలేరు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. ఆచార్య చాణక్యుడు ఇలాంటి అనేక విషయాలను గురించి చెప్పాడు.ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేందుకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. విజయం సాధించాలంటే కష్టపడితే సరిపోదని, అవసరమైన అనుభవం, జ్ఞానం కూడా ఉండాలని చాణక్యుడు చెబుతున్నాడు. ఏదైనా రంగంలో విజయం సాధించాలంటే, మీరు ఎల్లప్పుడూ నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. ఏదో ఒక రోజు మీరు ఖచ్చితంగా విజయం సాధిస్తారు. మీరు ఆర్థికంగా బలపడటానికి మంచి డబ్బును కూడా సంపాదించవచ్చు. చాణక్యుడి నీతి ప్రకారం, విజయం సాధించడానికి సమయం అత్యంత విలువైన ఆస్తి. కాబట్టి సమయం వృధాగా పోనివ్వకండి. సమయాన్ని ఉపయోగించుకోండి. సరిగ్గా ప్లాన్ చేసి పని చేయండి. సమయాన్ని తెలివిగా వినియోగించుకునే వారు విజయాల



మెట్లు ఎక్కుతారు. అంతేకాకుండా కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం కూడా లభిస్తుంది. రిస్కులు తీసుకునే ధైర్యం కూడా ఉండాలి. జీవితంలో డబ్బు సంపాదించాలంటే కొన్ని రిస్కులు తీసుకోవాలి. అందుకే భయపడి అవకాశాలను వదులుకునే వారు విజయం సాధించలేరు. ఎప్పుడూ ఆశను వదులుకోకండి. విజయం తప్పకుండా వస్తుంది.

శిశువుకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నారా..

అమృతనం అనేది గొప్పవరం. ఓ పసిపాప ఈలోకంలోకి రాగానే తనను చూసి ఆ తల్లి మురిసిపోతుంది. క్యూట్ క్యూట్గా ఉన్న తన బంగారు తల్లి ఈ లోకంలోకి అడుగు పెట్టింది, తనను బాగా చూసుకోవాలని ఆశ పడుతుంటుంది. ఇక పుట్టిన క్షణం నుంచి తన బిడ్డను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటుంది. ముఖ్యంగా పసికందుగా ఉన్నప్పుడు మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. అయితే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత తనకు స్నానం చేయించడం అనేది కామన్. ఇక పుట్టిన బేబీకి కొందరు మూడు లేదా నాలుగు రోజులకు స్నానం చేయిస్తే, కొందరు వైద్యుడి సలహాతో వారం లేదా రెండు వారాలకు బోడ్డు తాడు ఊడిపోయాక, స్నానం చేయిస్తారు. ఎలా చేసినా..బేబీ మొదటి స్నానం అనేది కాస్త రిస్కుతో కూడిన పనినే అనే చెప్పవచ్చు. అందువలన బిడ్డకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పసికందుకు మొదటి స్నానం చేయించడానికి గోరు వెచ్చి నీటిని ఉపయోగించాలి. కొంత మంది ఎక్కువ వేడి లేదా, చల్లగా ఉన్న నీరు పోస్తుంటారు. కానీ అలా చేయకుండా గోరు వెచ్చి నీటితో కొన్ని కొన్ని వాటర్ పోస్తూ స్నానం చేయించాలి. ఎందుకంటే బిడ్డ శరీరం అప్పుడే ఎక్కువ వేడిని లేదా చల్లటి నీటిని తట్టుకోలేదు. ముక్కు, కళ్లు జాగ్రత్త: స్నానం చేయించే క్రమంలో వాటర్ అనేవి బేబీ ముక్కు లేదా కళ్లు, నోటిలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పీస్ ఫుల్ వాతావరణం:శిశివుకు



మొదటిస్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు వెచ్చటి వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయాలి. అంతే కాకుండా అల్లరిగా కాకుండా పీసీవులో ప్లేస్లో స్నానం చేయించాలి. స్నానం తర్వాత కూడా వెంటనే తూడ్చి, తన గది వెచ్చగా ఉండేలా చూసకొని, వెచ్చగా ఉండే వస్త్రాల్లో వేసి పడుకోబెట్టాలి. సున్నితంగా తుడవడం: స్నానం తర్వాత బేబీని మెత్తటి గుడ్డతో తుడవాలి. మృదువైన వస్త్రాలు అస్సలే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డ్రైవర్ వేసి ప్రాంతంలో మంచిగా తూడ్చి, పౌడర్ వేయాలి. చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: స్నానం చేసిన తర్వాత, చర్మం మడతలు, డ్రైవర్ ప్రాంతాలను మృదువైన టవల్ తో తుడవండి. కావాలనుకుంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి తేలికపాటి, హైపోఅల్లెర్జిక్ బేబీ లోషన్ లేదా నూనెను వర్తించండి. శిశువుల చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది.

ఈ ట్రిక్స్ టై చేస్తే కాలిన గాయాలు తగ్గుతాయ్..

అనుకోకుండా ఒక్కోసారి కాళ్లు, చేతులు కాలుతూ ఉంటాయి. దీంతో శరీరంపై మచ్చలు పడుతాయి. ఇవి అంత సులభంగా పోవు. వీటిని పోగొట్టుకోవడానికి చాలా కష్ట పడాల్సి వస్తుంది.చాలా మంది వీటిని తగ్గించుకోవడం కోసం మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే క్రిమ్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఈ కాలిన గాయాలను ఇంటిలోని టిప్స్ తో కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. కాలిన గాయాలను నయం చేయడంలో మెంతులు చక్కగా పని చేస్తాయి. మెంతుల్ని నానబెట్టి పేస్ట్ చేసి.. గాయాలు ఉన్న ప్రదేశంలో రాయాలి. ఇలా రెగ్యులర్ గా చేస్తే.. తగ్గుతాయి.కాలిన గాయాలను తగ్గించడంలో కలబంద కూడా చక్కగా హెల్ప్ చేస్తుంది. గాయంపై అలోవెరా జెల్ రాసి.. ఓ రెండు నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా ఓ అరగంట సేపు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత గోరు వెచ్చటి నీటితో కడిగేయవచ్చు. కొబ్బరి నూనెతో కూడా కాలిన గాయాల్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇందులో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి దురద, ఎరుపుని కూడా దూరం చేస్తాయి. కొబ్బరిని నూనెని



వేడి చేసి అందులో నిమ్మరసం పిండి గాయంపై రాయాలి. కాలిన గాయాల్ని నయం చేయడంలో తేనె అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే మాయిశ్చ రైజింగ్ గుణాలు.. కణజాల పునరుత్పత్తిని పెంచుతాయి. కాలిన ప్రాంతంలో తేనె రాసి.. ఓ 20 నిమిషాలు అలానే వదిలేయాలి. అంతే.. ఇలా తరచూ చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..

ఆధునిక జీవనశైలిలో ఆహారం తినే సమయంలో మార్పులు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తక్కువ శారీరక శ్రమ వంటి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా ఊబికాయం సమస్య ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది.పెరుగుతున్న బరువును సకాలంలో అదుపు చేసుకోక పోతే అది ఊబికాయంగా మారడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. దీని కారణంగా శరీరం తీరు చెడుగా కనిపించడమే కాదు.. రకరకాల వ్యాధులు కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశించడం ప్రారంభిస్తాయి. కనుక ప్రారంభంలోనే పెరిగిన బరువును నియంత్రించుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు. బరువు తగ్గించుకునే సమయంలో వ్యాయామంతో పాటు డైట్ ను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి.రోజువారీ దినచర్యలో చిన్న చిన్న చర్యలతో కూడా బరువును నియంత్రించు కోవచ్చు. ఫిట్ గా ఉంటారు. ఎవరైనా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే రాత్రి సమయంలో కొన్ని పదార్థాలు తినడం మానేయాలి. లేకపోతే బరువు తగ్గడానికి బదులు వేగంగా బరువు పెరుగుతారు. డీప్ ఫ్రైడ్ ఐటమ్స్ లేదా ఎక్సెస్ ఆయిల్ వాడిన ఆహారాన్ని రాత్రి సమయంలో తినవద్దు. వాస్తవానికి ఎవరైనా సరే పగటి సమయంలో ఈ ఆహారాన్ని తింటే.. అందుకు తగిన విధంగా శారీరక శ్రమ



చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వలన శరీరంలోని కేలరీలు కరిగిపోతాయి. అయితే రాత్రి ఇటువంటి ఆహారం తిన్న తర్వాత.. త్వరగా నిద్రపోతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేయించిన లేదా ఆయిల్ ఫుడ్స్ తింటే అప్పుడు కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. ఊబికాయం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే ఎక్కువ నూనెతో కూడిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మేలు. రాత్రి తినే ఆహారంలో రెడ్ మీట్ కు దూరంగా ఉండండి.

టీ, కాఫీ తాగుతున్నారా?

చాలా మంది మార్నింగ్ నిద్ర లేవగానే ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును స్టార్ట్ చేస్తారు. కొంతమందికి టీ తాగనిది రోజు మొదలవ్వడమేకాదు. మరికొంతమందైతే సమయం సందర్భం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీ తాగుతూనే ఉంటారు. లేవగానే ఒకసారి టీ తాగడం, టిఫిన్ చేశాక.. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత, మళ్లీ సాయంత్రం వేళ తాగేస్తుంటారు. కొంతమందైతే నైట్ పడుకునే ముందు కూడా టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ విధంగా టీ, కాఫీలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరమని పోషకాహార నిపుణులు తరచూ చెబుతున్న విషయం తెలిసిందే. మనం భోజనం చేసిన వెంటనే టీ లేదా కాఫీని తీసుకుంటే, శరీరం ఆహారం నుంచి అవసరమైన పోషకాలను గ్రహించడంలో ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇనుము శోషణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. టీ మరియు కాఫీలలో ఉండే పాలీఫెనాల్స్, టానిన్లు అనే సమ్మేళనాలు దీనికి కారణమవుతాయి. కాగా భోజనం తర్వాత టీ కానీ కాఫీ కానీ తాగడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే అనేక సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్న వాళ్లమవుతాం. ఇదే విషయంపై తాజాగా ఐసీఎమ్ఆర్ ప్రజలకు ఓ కీలక విషయం తెలిపింది. టీ, కాఫీ తాగడం అదుపులో ఉంచుకోవాలని సూచించింది. ముఖ్యంగా ఆహారం



తినే ముందు, ఆ తర్వాత టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలని హెచ్చరించింది. తిన్నాక కనీసం గంట గ్యాప్ ఉండాలని వెల్లడించింది. ఆహారంలో ఐరన్ శరీరానికి అందకుండా ఇందులోని టానిన్ అనే వదార్థం అడ్డుకుంటుందని ఐసీఎమ్ఆర్ పేర్కొంది. కాబట్టి ఆహారానికి తిన్నాక, తినకముందు టీ, కాఫీలకు మధ్య గ్యాప్ ఇవ్వాలని ఐసీఎమ్ఆర్ స్పష్టం చేసింది.

స్వీట్ కార్న్ తింటే మన శరీరంలో జరిగేది ఇదే.. !

స్వీట్ కార్న్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. స్వీట్ కార్న్ సాధారణంగా షాపింగ్ చేసేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు, పార్కులలో తింటుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో కూడా తింటారు. స్వీట్ కార్న్ ఎలా తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా దీన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మీరు వాటిని రుచి కోసం తింటారని మీరు అనుకుంటే, మీరు తప్పు. దీనిలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. ఈ స్వీట్ కార్న్ ను రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పోషకాలు: స్వీట్ కార్న్ లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సోడియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఐరన్, జింక్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం: స్వీట్ కార్న్ లో విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి కాబట్టి, ఇది మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మీరు వాటిని క్రమం తప్పకుండా తింటే, మీకు అంత త్వరగా వృద్ధాప్యం ఉండదు. చర్మం శు



భ్రంగా, కాంతివంతంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల మీ జుట్టు బలంగా, దృఢంగా మారుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: స్వీట్ కార్న్ లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంటే దీని వాడకం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తుంది. స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల తక్షణ శక్తి కూడా లభిస్తుంది. ఇది అలసట, నీరసాన్ని తొలగిస్తుంది.

కొబ్బరి నూనెతో ముఖం మెరవడం ఖాయం?

కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది చర్మం పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది కొబ్బరి నూనె సహజ సిద్ధంగా మాయిశ్చర్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది.ఇది డ్రై స్కిన్, రఫ్ స్కిన్ కి చెక్ పెడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ముఖంపై యాక్నే మచ్చలు రాకుండా కాపాడుతుంది ఇందులో ఉండే లారీ క్యాపిక్ యాసిడ్స్ కారణమయ్యే క్రిములను నివారిస్తుంది.కొబ్బరి నూనెలు ముఖంపై పేర్కొన్న నల్లటి మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించేస్తాయి. ఇంకా ఇది ఇన్ఫ్లేమేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ముఖం ఎరుపుదనంలో మారితే కూడా ముఖంపై నేరుగా అప్లే చేసుకుని సర్క్యులర్ మోషన్ లో అప్లే చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయ పడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలతో పాటు చర్మానికి పునర్జీవనం అందిస్తుంది. మన చర్మాన్ని నయం చేసే గుణం కలిగి ఉంటుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ఇది మన స్కిన్ సెల్స్ కి ఎంతో అవసరం. కొబ్బరి నూనెలో ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ ఉంటాయి. వాటిని కాపిక్ అండ్ లవురిక్ యాసిడ్స్ అంటారు ఇది స్కిన్ ని స్మూత్ గా ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు



ఉంటాయి. బ్యాక్టీరియాను చంపేస్తుంది.కేరళలో అయితే ఈ నూనెని వంటల్లో కూడా వినియోగిస్తారు. దీంతో మీ ముఖం బాగా వెలిగిపోతుంది. ఇంకా అలాగే మృదువుగా మారిపోతుంది.ఈ కొబ్బరి నూనెలో లిపిడ్స్, అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది స్కిన్ కు పోషకం అందించి మాయిశ్చరైజర్ నిలుపుతుంది. మీ డ్రై లీ స్కిన్ కేర్ రౌటీన్ లో కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల ఇలా చాలా రకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

డైట్ లో ఇవి యాడ్ చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ మాయం

నార్మల్ గా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే జాగ్రత్తలను ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలనే అనారోగ్య బారిన పడకుండా ఉండగలం.కానీ ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్యల్లో యూరిక్ యాసిడ్ కూడా ఒకటి. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే ఎలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి? అనేది తెలుసుకుందాం..శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించుకోవడానికి ధనియాల నీళ్లు బాగా పని చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ పరగడుపున ధనియాల నీళ్లను తాగాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గడంతో పాటు శరీరంలో ఉన్న విష పదార్థాలు బయటకు వెల్లిపోతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించేందుకు సెలరీ కూడా చక్కగా పని చేస్తుందని తెలుస్తోంది. ఇందులో ఔషధ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉన్న వారు ఆకుకూరలను ఆహారంలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా తీసుకోవడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ఈజీగా కంట్రోల్ అవుతుంది.అదేవిధంగా జామకాయలను తినడం వలన కూడా యూరిక్ యాసిడ్



సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామ కాయ తినడం కానీ జామ కాయ జ్యూస్ తాగడం వలన కానీ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు నియంత్రిణలో ఉంటాయి. అంతేకాదు ఇది శరీరంలో వచ్చే నొప్పి, మంటను సైతం తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటితో పాటు.. నిమ్మకాయ, నారింజ, పత్తికూడి, యాపిల్ మరియు ఖర్జూర వంటి పండ్లను తినడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.

నాన్ - స్టిక్ పాత్రల్లో వంటలు చేస్తే ప్రమాదమా..

ఒకప్పుటి వంటగదులకి ఇప్పటి వంటగదులకు చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న వంట గదులు ఇప్పుడు హైటెక్‌గా మారాయి. అంతే కాదు స్టీల్ లేదా అల్యూమినియంకు బదులుగా నాన్-స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని వండటం ప్రారంభించారు.ఈ పాత్రలలో ఆహారం మాడిపోతుంది, అంటుకుంటుంది అనే భయం లేకపోవడంతో ఇందులోనే వంటలు అధికంగా చేసేందుకు చూస్తున్నారు. కానీ ఇది ఖచ్చితంగా మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. ఇటీవల నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ భారతీయ ప్రజల కోసం ఆహార మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. ఇందులో మట్టి పాత్రల భద్రత, ప్రయోజనాలను వివరించారు. చీxచీ ప్రకారం ఈ పాత్రలు పర్యావరణ అనుకూలమైనవి. ఇందులో తక్కువ నూనెను ఉపయోగించి వంటలు చేయవచ్చు. మట్టికుండలో వంటలు చేయడం ద్వారా పోషకాలను, రుచి అద్భుతంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మట్టిపాత్రల తయారీలో ఎటువంటి రసాయనాలను ఉపయోగించరు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం తినడానికి ఫుడ్-గ్రేడ్ సైయిన్‌లేస్ స్టీల్ పాత్రలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి మన్నికైనవి, శుభ్రం చేయడానికి సులభమైన, పరిశుభ్రమైన ఎంపికలుగా పరిగణిస్తారు. అయితే, మట్టి సిరామిక్‌తో చేసిన



పాత్రలు కూడా తినడానికి పూర్తిగా సురక్షితం. వాటిని సక్రమంగా నిర్వహిస్తే చాలు. ఆహారంలో పోషకాలను పెంచడంతో మట్టికుండలు ప్రభావవంతంగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. వాటి సున్నిత స్వభావం కారణంగా వాటిని నిర్వహించడం కాస్త కష్టమని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైనా తమ ఆహారంలో తగినంత పోషకాలు కావాలనుకుంటే, మట్టి పాత్రలో వంటలు చేసుకోవడం మంచి ఎంపిక.

వేసవిలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేస్తున్నారా..

చిన్న పిల్లల ఎముకల అభివృద్ధి, పటిష్టత కోసం వారికి క్రమం తప్పకుండా మసాజ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇంట్లో అమ్మమ్మలు తరచుగా శీతాకాలంలో మసాజ్ చేయాలని చెబుతుంటారు.కానీ వేసవిలో, పిల్లల మసాజ్ విషయంలో కాస్త డైలమాలో ఉంటారు. పిల్లల చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది కాబట్టి, వేసవి కాలంలో పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి ఏ నూనెను ఉపయోగించాలో తర్జన భర్జన పడతారు. అలాంటి వారి కోసమే ఈ టిప్స్. వేసవి కాలంలో పసిబిడ్డకు ఏ నూనెతో మసాజ్ చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీనివల్ల పిల్లల కండరాలు, ఎముకలు దృఢంగా మారడమే కాకుండా చర్మం పై ఎలాంటి చెడు ప్రభావం ఉండదు. మరి ఆ నూనెలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. కొబ్బరి నూనె.: జుట్టుకు అపై చేయడానికి కొబ్బరి నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. కానీ మీరు ఈ నూనెను బేబీ మసాజ్ కోసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. కొబ్బరి నూనె చర్మానికి చాలా మంచిదని పెద్దలు చెబుతుంటారు. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ నుండి పిల్లలకు రక్షణను కూడా అందిస్తుంది.టీ ట్రీ ఆయిల్.: వేసవి కాలంలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేయాలనుకుంటే, టీ ట్రీ ఆయిల్ కూడా చాలా మంచి ఎంపిక. టీ ట్రీ ఆయిల్‌లో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వేసవిలో దీన్ని వాడటం వలన చల్లగా ఉంటుంది.



మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.చమోమిల్ నూనె.: చమోమిల్ నూనెతో పిల్లలకు మంచి మసాజ్ చేయవచ్చు. ఇది చర్మానికి కూడా మంచిదని నిపుణుల అభిప్రాయం. దీంతో దద్దుర్లు సమస్య తగ్గుతుంది. చర్మం సున్నితంగా ఉన్న పిల్లలకు ఈ నూనెను వాడాలంటున్నారు. ఈ నూనెలో అత్యంత ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇది అంటుకునేది కాదు. అంతే కాదు మీరు పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి గంధపు నూనెను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనె వేసవిలో వచ్చే ఎరువు, దద్దుర్లు మొదలైన వాటి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు ఇంట్లో ఏసీ, టీవీ, ఫ్రిజ్ ఆఫ్ చేయాలా?

వేసవిలో చలచల్లగా తొలకరి జల్లులు సేదతీరుస్తున్నా.. కొన్ని చోట్ల పిడుగులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఓవైపు మేఘావృతమైన ఆకాశం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తున్నప్పటికీ కొన్ని అసౌకర్యాన్ని కూడా కలిగిస్తోంది.గత కొద్ది రోజులుగా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో తుఫానులు, వర్షాలకు తోడు తరచూ పిడుగులు పడుతున్నాయి. ఈ పిడుగుల ధాటికి ఇంట్లోని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు పాదయ్యే అవకాశం ఉంది. పిడుగుపాటుకు విద్యుత్ పరికరాలు దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి వర్షం పడుతున్న సమయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పిడుగులు పడుతున్నప్పుడు ముందుగా ఏసీ, టీవీ, రిఫ్రిజిరేటర్‌ను డిస్‌కనెక్ట్ చేయాలి. స్విచ్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని ప్లగ్ నుండి అన్‌ప్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ఫ్రిడ్జ్, వాషింగ్ మెషిన్ 'ఎర్రింగ్' చేయడం వల్ల పిడుగు పడినా చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయన్న ఆలోచన ఏమాత్రం సరికాదు. కొన్నిసార్లు 'భూమి' కూడా ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. పిడుగుపాటు సమయంలో వైఫై ఆన్‌లో ఉన్నప్పటికీ రూటర్ పాడైపోయే అవకాశం ఉంది.



మొబైల్ ఫోన్ ఛార్జింగ్ అవుతుంటే వెంటనే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేయండి. ఛార్జింగ్ మోడ్‌లో పెడితే పిడుగుపాటు ఫోన్ పాదయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బయట మెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్‌టాప్ వినియోగించుకోవచ్చు. అయితే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అస్సలు ఇవ్వకూడదు.

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు..

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తెలిసిందే. ఇందులోని ఎన్నో మంచి గుణాలు ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందులో క్యాబేజీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సైతం సూచిస్తుంటారు.అయితే క్యాబేజీ కేవలం ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా అందానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని మీకు తెలుసా.? క్యాబేజీతో చేసే ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మం అందాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంతకీ క్యాబేజీతో ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఇందుకోసం ముందుగా క్యాబేజీ నుంచి రెండు చెంచాల రసం తీసుకోవాలి. అనంతరం అందుటలో ఒక చెంచా తేనె, చిలికెడు పసుపు కలపాలి. తర్వాత ఈ పేస్టులను ముఖంపై, మెడపై బాగా అపై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగియాలి. అయితే ముఖం కడిగిన తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్‌ను తప్పనిసరిగా అపై చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో ప్రభురీను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఈ స్క్వాష్ క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, 1/2 టీస్పూన్ శెనగపిండిని కలపాలి. ఈ పేస్ట్‌ను మీ ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు అపై చేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగి ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ముఖం



నిగనిగలాడుతుంది. ఇక క్యాబేజీతో పాటు లోవెరాను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్ మిక్స్ చేసి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖానికి అప్ల చేసి 20 నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది అలాగే పోషణను అందిస్తుంది. క్యాబేజీతో చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

కడుపు క్యాన్సర్ ఉందని అనుమానమా.. ఈ లక్షణాలతో తెలుసుకోండి!

ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ అనేది చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తుంది. చాలా మంది క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. అంతే కాకుండా అనేక అధ్యయనాలు క్యాన్సర్ గురించి షాకింగ్ విషయాలు తెలుపుతున్నాయి, రోజు రోజుకు క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరుగుతోంది చెప్పుకొస్తున్నారు. అయితే క్యాన్సర్‌లో కూడా చాలా రకాలు ఉన్నాయి. స్టమక్ క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్, బోన్ క్యాన్సర్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్. మనం తీసుకునే ఆహారం జీవన శైలి కారణంగా ఇలాంటి సమస్యల బారిన పడుతున్నాం. అయితే చాలా మంది తమకు స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉందేమో అని భయపడిపోతుంటారు. ఎందుకంటే ప్రారంభంలో దీని లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. ఈ సమస్య తీవ్రతరం అవుతే ప్రాణానికి ప్రమాదం. కాగా, స్టమక్ క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకుందాం. చాలా మందిని భయపెడుతున్న క్యాన్సర్‌లో ఇదొకటి. ఈ క్యాన్సర్ రావడానికి వయసుతో సంబంధం లేదు. ఏ వయసులో ఉన్న వారైనా సరే దీని బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంది. అయితే దీని లక్షణాలు తెలియకపోవడం వల్లే దీని కేసులు అనేవి విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఈ క్యాన్సర్‌ని గుర్తించడానికి ఓ ప్రధానమైన లక్షణం ఉన్నదంట, అది ఏమిటంటే? కడుపు క్యాన్సర్ గుర్తించడంలో నాభి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నాభి నుంచి ఏదైనా ద్రవం బయటకు వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే తప్పకుండా స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లేనంట. నాభి.. బొడ్డు నుంచి చీము లాంటి ద్రవం వచ్చినట్లు అనిపిస్తే వెంటనే



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి అంటున్నారు నిపుణులు. స్టమక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు : విపరీతమైన కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, బరువు తగ్గడం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, మలబద్ధకం, గుండెల్లో మంట, రక్తపు మంట, మలం రంగులో మార్పు, నిద్రలేమి, అలసట. అయితే ఈ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే, ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంట. నూనెలో వేయించి ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు నిపుణులు. సమతుల్య ఆహారం, వండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలంట. అలాగే ఎక్కువగా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

వేసవిలో జుట్టు జిగటగా ఉంటుందా..

వేసవిలో చెమటలు పట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాదవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాదవుతుంది. అలాగే చెమట వల్ల జుట్టు జిగటగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని వల్ల తలలో చికాకు, దురద కూడా వస్తుంది. ఇది మన రూపం పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాంటి వారు వేసవిలో ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ కారణంగా జుట్టు సహజ పైనింగ్ ని కోల్పోతాయి. అంతే కాదు జుట్టు పాడైపోయి పొడిగా మారుతుంది. అందుకే ఈ సీజన్‌లో చర్మంతో పాటు జుట్టుకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కలబంద.. : అలోవెరా జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం అలోవెరా హెయిర్ మాస్క్‌ని తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు. ఇది స్కాల్ప్, హెయిర్ రిపేర్ చేస్తుంది. దీని కోసం మీరు మీ జుట్టుకు తాజా అలోవెరా జెల్‌ను కూడా అపై చేయవచ్చు. అలాగే ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల అలోవెరా జెల్, ఒక చెంచా తేనె, ఒక చెంచా యాబ్స్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్ట్‌ను హెయిర్ మాస్క్ లాగా జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు. 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. గ్రీన్ టీ.: గ్రీన్ టీ జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది స్కాల్ప్ %బాం% స్నాయిని సరైన మోతాదులో ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. దెబ్బతిన్న జుట్టును రిపేర్ చేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో గ్రీన్ టీని జోడించి, మీ జుట్టుకు అపై చేసి, 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. అలాగే మీరు గ్రీన్ టీతో హెయిర్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని



కోసం, వేడి నీటిలో 1 గ్లీస్ టీ బ్యాగ్ ఉంచండి. తర్వాత అందులో తేనె, నిమ్మరసం, అలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా మిక్స్ చేసి, చల్లారిన తర్వాత జుట్టుకు అపై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చాలామందికి నిమ్మకాయ వంటి వాటికి ఎలర్జీ రావచ్చు. అందుకే ప్యాస్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్తానీ మిట్టి.: ముల్తానీ మిట్టి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్తానీ మిట్టిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరునటి రోజు బాగా మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్ట్‌ను తయారు చేసి, మీ జుట్టు, తలపై 10 నుంచి 15 నిమిషాలు అపై చేసి, ఆపై మీ జుట్టును కడగాలి. మీరు దీన్ని వారానికి 1 నుండి 2 సార్లు చేయవచ్చు. అదనంగా మీరు ముల్తానీ మిట్టిలో టొమాటో గుజ్జును మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు.

టాయిలెట్స్‌లో ఫ్లష్ బటన్ను రెండు ఎందుకు ఉంటాయో తెలుసా?

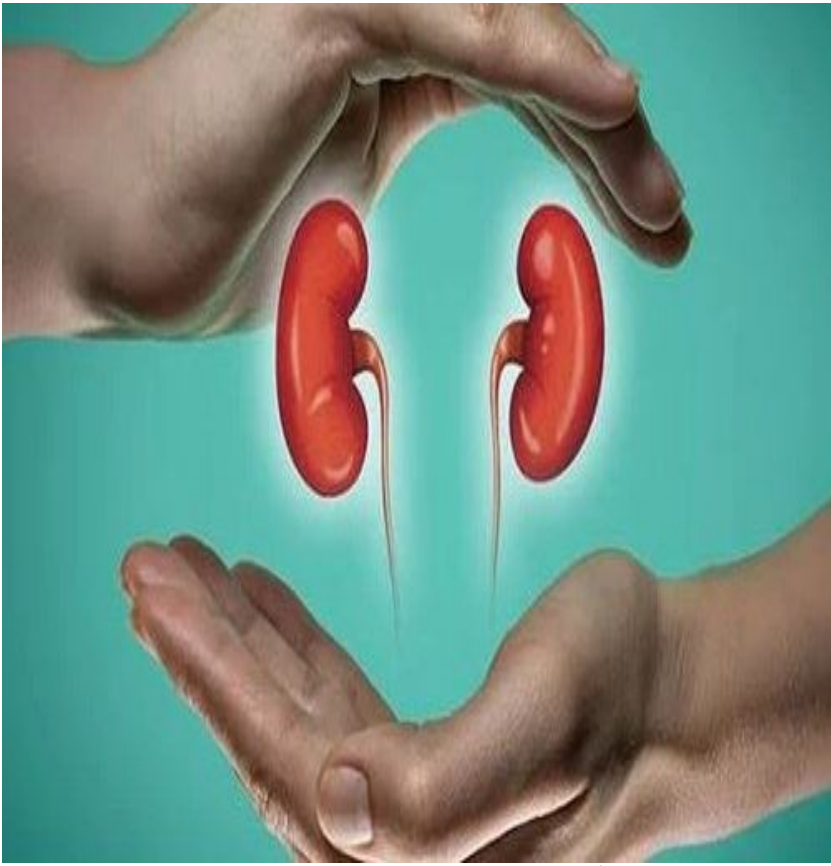
దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో టాయిలెట్స్ ఉంటాయి. అలాగే బయటికి వెళ్లినప్పుడు కూడా ప్రతి షాపింగ్ మాల్స్, ఆఫీస్, బస్టాండ్.. ఇలా ప్రతిచోట టాయిలెట్స్ కనిపిస్తాయి.ఒకప్పుడు ఇంతటి విస్తృతంగా మరుగుదొడ్లు అందుబాటులో ఉండేవి కావు. కానీ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనుషుల అవసరాలను అనుగుణంగా సదుపాయాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు విదేశాల్లో మాత్రమే వాడే వెడ్జన్ టాయిలెట్లు కూడా మన దేశంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇప్పుడు దాదాపు ప్రతిచోట వెడ్జన్ టాయిలెట్లు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే మీరెప్పుడైనా గమనించారా? వాష్‌రూమ్‌కు వెళ్లినప్పుడు ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటాయి. ఈ బటన్‌లలో కూడా ఒకటి పెద్దగా, మరొకటి చిన్నగా ఉంటుంది. అసలు ఇలా ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయి? అనే విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటం వెనుక ఉన్న అసలు కారణం ఏంటంటే.. మొదట్లో టాయిలెట్ ఫ్లష్‌ను డిజైన్ చేసినప్పుడు దానికి ఒకే బటన్ ఉండేదట. ఈ బటన్‌ను ప్రెస్ చేయడం వల్ల ఎక్కువగా నీరు వృధాగా పోయేది. అయితే అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ ఇంధన్స్టియల్ డిజైనర్ విక్టర్ పావనెక్ 1976లో రాసిన తన 'డిజైన్ ఫర్ ది రియల్ వరల్డ్' పుస్తకంలో తొలిసారి డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ గురించి ప్రస్తావించారు. 1980లో నీటి వృధాను అరికట్టేందుకు అడ్లెరియాలోని కరోవూ ఇంధన్స్ట్రీలోని ఇంజనీరు మొట్టమొదటి సారిగా డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. ఆ సమయంలో అడ్లెరియాలో తీవ్ర నీటి కరువు ఉండేది. అందువల్ల నీటిని ఆదా చేయడానికి ఈ డ్యూయల్ ఫ్లష్ టాయిలెట్ ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఆ తర్వాత 1992లో అమెరికాలో ఈ డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్



వినియోగంలోకి వచ్చింది. అయితే పెద్ద బటన్‌కు, చిన్న బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయంటే.. తొలుత డబుల్ ఫ్లష్ కనిపెట్టినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ఒకసారి ఫ్లష్ చేస్తే 11 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేదట. ఇక చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేసినప్పుడు 5.5 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఇలా కూడా నీరు ఎక్కువగా వేస్తే?అవుతుండటంతో దీని డిజైన్‌లో మరికొన్ని మార్పులు చేశారు. కొత్తగా డిజైన్ చేసిన డ్యూయల్ ఫ్లష్‌లో పెద్ద బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 6-7 లీటర్ల నీరు, అదే చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 3-4 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఈ రెండు బటన్లు ఎలా వాడాలంటే.. మలవిసర్జన చేసినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ప్రెస్ చేయాలి. మూత్ర విసర్జనకు చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా నీరు కూడా ఆదా అవుతుంది. ఇలా రెండు ఫ్లష్‌లను వాడటం వల్ల ఓ వ్యక్తి ఏదాదికి దాదాపు 20వేల లీటర్ల నీటిని పొదుపు చేయగలడట.

కిడ్నీలు డామేజ్ అవ్వకుండా ఉండాలంటే..?

మన శరీరంలో ఉండే ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే కిడ్నీ అనేది మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని ఎంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే కిడ్నీలో సమస్య వస్తే మాత్రం శరీరం మొత్తం కూడా కుప్పకూలిపోవడం ఖాయం. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది కూడా కిడ్నీ స్ట్రోక్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఈ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏ వయసులోనైనా ఈజీగా రావచ్చు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం ఇంకా తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. నీరు ఎక్కువగా తాగితే కిడ్నీలు ఎప్పటికప్పుడు ఫిల్టర్ అవుతూ ఉంటాయి. అలాగే కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం తింటున్నారో, ఏం తాగుతారో ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.



ఆ ఆహారాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అసలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగడం మంచిది. కానీ, ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే ఉప్పు సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తహీనత, అధిక రక్తపోటు సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా, కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి కూడా

కారణం అవుతాయి. ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది కూడా ఎక్కువగా ఫాస్ట్ ఫుడ్ వైపు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వేయించిన ఆహారాన్ని తినడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లకు కూడా కారణమవుతాయి. కాబట్టి వేయించిన ఫాస్ట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రూట్ వెజిటేబుల్స్ ఎక్కువగా తినకూడదు. వీటిల్లో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి.

గురక వేధిస్తుందా..?

గురక.. చాలా మందిని వేధించే సాధారణ సమస్య. చాలా మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనే ఉంటారు. గురక సాధారణంగానే భావించినా ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు సైతం దారి తీస్తుందని వైద్యులు చెబుతూనే ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా గురక మూర్చకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మూర్చ అనేది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. అయితే గురక ఉన్న వారికి కూడా భవిష్యత్తులో మూర్చ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. మూర్చ రావడానికి పక్షవాతం, అధిక రక్తపోటు, మెదడులో కణితి వంటి రకరకాల అంశాలతో పాటు గురక కూడా ఒక కారణమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా 60 ఏళ్ల తర్వాత మూర్చ రావడానికి కారణమని అంటున్నారు. నిద్ర పోతున్నప్పుడు కాసేపు స్వాస ఆడకపోవటం (స్లీప్ ఆప్నియా), రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గటానికి సంబంధం ఉంటున్నట్లు తెలింది. కొందరిలో నిద్రపోతున్న సమయంలో గొంతు వెనకాల భాగం వదులై స్వాస మార్గానికి అడ్డుతగులుతుంది. ఈ కారణంగా స్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో ఉక్కిరిబిక్కిరై బిగ్గరగా గురక పెడుతూ తిరిగి స్వాస తీసుకుంటుంటారు. ఇదంతా మనకు తెలియకుండానే జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియ పలు రకాల సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అందులో వృద్ధాప్యంలో



మూర్చ రావడం కూడా ఒకటని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రపోతున్న సమయంలో స్వాసలో ఇబ్బందులు తలెత్తే వారికి మూర్చ వచ్చే అవకావాలు రెండింతలు పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా స్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడడం, ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో మెదడులో మార్పులు తలెత్తే అవకాశముందని, మూర్చ రావడానికి ఇదే కారణమని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అందుకే గురక సమస్య వేధిస్తుంటే అందుకు సంబంధించి జాగ్రత్త వదలని సూచిస్తున్నారు.

మహిళల్లో ఆ సమస్యలను నివారించే సూపర్ ఫుడ్..

నేటి కాలంలో చాలా మంది మహిళలు సంతానలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఒత్తిడి, హార్మోన్ల మార్పులు దీనికి ముఖ్య కారణాలు. అంతేకాకుండా సిస్టిలు, థైరాయిడ్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా మహిళల గర్భధారణకు అటంకంగా మారుతున్నాయి. ప్రెగ్నెన్సీ సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే ధూమపానం, మద్యపానం మానేయడంతో పాటు ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ విధమైన జీవనశైలి మార్పులు గర్భధారణ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మహిళల్లో గర్భధారణ సమస్యలను నివారించడానికి ఆహారంతో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు చాలా ముఖ్యమైనవి. ప్రధానంగా ఆహారంలో 4 సూపర్ ఫుడ్లను చేర్చుకోవాలి. ఇవి హార్మోన్లను మార్చడం ద్వారా సంతానోత్పత్తిని పెంచడంలో అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అరటిపండు సహజంగా సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ -6 ఉంటుంది. ఇది హార్మోన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండు పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అలాగే చర్మ సంరక్షణకు మాత్రమే కాకుండా కుంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కుంకుమ పువ్వు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాక్వీన్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వంధ్యత్వాన్ని



నివారిస్తుంది. సంతానోత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదంలో నెయ్యికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. వివిధ శారీరక సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి నెయ్యి మూలికా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి సంతానలేమిని నివారించడానికి ఆహారంలో నెయ్యిని చేర్చుకోవాలి. జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తాలు గర్భాశయ సమస్యలను నయం చేయడంలో, సంతానలేమిని నివారించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజువారీ ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి.

మలబద్ధక సమస్య బాధిస్తోందా..!

ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ లైఫ్ స్టైల్ లో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న అతి చిన్నపాటి సమస్యల్లో మలబద్ధకం కూడా ఒకటి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి వల్ల ఈ సమస్య మరింతగా బాధపెడుతోంది అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు చాలా మార్గాలను వెతుక్కుంటున్నారు కొంతమంది అయితే మందులు వాడుతారు..మరి కొంతమంది సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు.. ఇక అలా సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టడంలో ఆముదం ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆముదం ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులో ఉంటుంది ఇంతకీ ఆముదంతో మలబద్ధకానికి ఎలా చెక్ పెట్టవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ఆముదం పేగుల్లో మలాన్ని సులువుగా కదిలెలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఆముదంలో రిసిసోలిక్ యాసిడ్ ఉండడం వల్ల పేగు గోడలను ప్రేరేపించి మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో మనకు సమర్థవంతంగా సహాయపడుతుంది.. అయితే ఆముదాన్ని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకుంటే ప్రమాదమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఆముదం తీసుకుంటే అతిసారం, కడుపులో తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే గర్భిణీ స్త్రీలు పాలిచ్చే తల్లులు కూడా ఆముదాన్ని



తీసుకోకూడదు. ఒకవేళ తీసుకోవాల్సి వస్తే వైద్యులను సంప్రదించి తీసుకోవడం మరింత మంచిది. ఇకపోతే ఈ మలబద్ధకం సమస్యతో మీరు కూడా బాధపడుతూ ఉంటే ఆముదంతో ఈ చిన్న చిట్కా పాటిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ముందుగా ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల ఆముదం ఉదయం లేదా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి లేదా ఆముదాన్ని పండ్ల రసం లేదా తేనెతో కలిపి తీసుకున్న సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఆముదం అనేది రుచికి చేదుగా ఉంటుంది.

ప్రతి రోజూ పెరుగు తింటే..

పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. ఇక పెరుగుని ప్రతి రోజూ కూడా తినడం వల్ల ఇంకా మనకి ఎన్ని రకాల లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం పూర్తిగా తెలుసుకుందాం. డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తేల్చారు. ఇక ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఒకసారి అనే జర్నల్లో ప్రచురించారు. ఇక హార్వార్డ్ పరిశోధకులు చేపట్టిన మరో అధ్యయనం ప్రకారం ప్రతి రోజూ పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు 16 శాతం వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. అందువల్ల పెరుగును రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సైంటిస్టులు అంటున్నారు. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చని, అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా నయం అవుతాయని, పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే బరువు తగ్గించుకోవే ప్రయత్నం చేస్తూ రోజూ పెరుగు తింటే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని వారు అంటున్నారు. పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. మన పొట్టుకు కావల్సిన మంచి బాక్టీరియా అందుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అయితే సైంటిస్టులు చేపట్టిన తాజా అధ్యయనాల ప్రకారం రోజూ 1 లేదా 2 కప్పుల పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. ఈ అధ్యయనానికి సంబంధించిన వివరాలను న్యూఢిషన్ అనే జర్నల్లోనూ ప్రచురించారు.



ఇందులో భాగంగా పెరుగును రోజూ తీసుకుంటున్న పలువురి బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గాయని గుర్తించారు. పెరుగులో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల దీన్ని మనకు ఆరోగ్య ప్రదాయని అని చెప్పవచ్చు. పూర్వం రోజుల్లో మన ఇళ్లలో పెరుగు ఎక్కువగా ఉండేది. అందువల్ల మన పూర్వీకులు పెరుగు ఎక్కువగా తినేవారు. దీంతో వారు ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. ముఖ్యంగా మన భారతీయులు పెరుగును పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. దీన్ని నేరుగా తింటారు. లేదా దీంతో మజ్జిగ వంటివి చేసుకుని తాగుతారు. పెరుగుతో పలు రకాల వంటకాలను కూడా చేసుకొని తినవచ్చు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా తినండి.

ఇది తింటే రక్తం పలుచుగా అవుతుంది..

ఈ మధ్య చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయ్.. తక్కువ ఏజ్లోనే బీపీ సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయ్. ఈ కారణాలతో రక్తం చిక్కబడుతోంది. ఆ రక్తాన్ని గుండె సరిగ్గా పంప్ చేయలేకపోతుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రక్తం పలుచగా ఉంటేనే.. గుండె పంప్ చేసేందుకు ఈజీ అవుతుంది. అందుకే ఈ మధ్య కాలంలో కొంతమంది సమస్యలు ఉన్నా, లేకపోయినా రక్తాన్ని పలుచన చేసే మెడిసిన్ వాడుతున్నారు. గుండె సమస్యలు, హైబీపీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు.. ఇవి ఒకసారి మొదలెడితే లైఫ్ లాంగ్ వాడాల్సి ఉంటుంది. మీ లైఫ్ స్టైల్ మార్చుకోకపోతే.. జీవితం కాలం ఈ మెడిసిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా తక్కువ నీరు తాగడం, ఎక్కువ ఉప్పు వినియోగం.. నూనె, నెయ్యి లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం చిక్కగా అవుతుంది. అయితే లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్మింగ్, ఈవెనింగ్ ఎక్కువ ఉడకని ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. మధ్యాహ్నం ఉడికిన ఫుడ్ తిన్నా అందులో ఉప్పు లేకుండా చూసుకుంటే రక్తం చిక్కబడటం ఆగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇలా ఫాలో



అయితే నెలా, రెండు నెలల తర్వాత మెడిసిన్ మానిసేనా ఇబ్బంది ఉందదని ప్రకృతి వైద్యులు మంతన చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా వండక్కి, పబ్బానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే వర్షేడు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగినంత వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పవంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పు ప్రధాన కారణమని ఆయన అంటున్నారు. మనం తినే ఆహారమే మన హెల్త్ను డిపెండ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా చపాతీలు తింటున్నారా..?

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది యువతకు ఊబకాయం పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. దానికోసం తమ బరువును కంట్రోల్ చేయాలని శతవిధాల తావత్రయపడుతుంటారు. అందుకోసం రాత్రిపూట అన్నం మానేసి మరీ చపాతీలు తినడం మొదలుపెడుతుంటారు. అయితే ఇలా ఉన్నఫలంగా వైట్ రైస్ బదులు రాత్రుళ్లు చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనే క్రమంలో ఒక పూట పూర్తిగా రైస్ మానేసేకంటే.. అన్నం తక్కువ తిని.. చపాతీలు ఎక్కువ తీసుకోవడం బెటర్ అని డాక్టర్ల సూచన. అలాగే రాత్రుళ్లు వేడివేడి చపాతీలు తినే బదులు నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తుందన్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే వేడిగా వచ్చే చపాతీల్లో నూనె కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుందని.. అలా కాకుండా నిల్వ ఉండే చపాతీలు, రోటీల్లో పోషకాలు ఎక్కువ ఉండటం వల్ల.. అవి తింటే బ్లడ్ ప్రెషర్, అల్సర్స్, గ్యాస్ వంటి కడుపు సంబంధిత రోగాలు తగ్గిపోతాయన్నది వైద్యుల



వాదన. అలాగే రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు కూడా చపాతీలు తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందోచ్చునని అంటున్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్ ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

ఆంగ్లభాషపై పట్టు సాధించాలి

పల్నాడు : విద్యార్థులు ఆంగ్ల భాషపై పట్టు సాధించే విధంగా ఉపాధ్యాయులు కృషి చేయాలని హైద్రాబాద్ విల్ టూ కెన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంగ్లీష్ డైరెక్టర్ రామేశ్వర్ గౌడ్ తెలిపారు. జిల్లాలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల ఆంగ్ల ఉపాధ్యాయులకు నిర్వహిస్తున్న ఉచిత ఆన్‌లైన్ శిక్షణలో భాగంగా ప్రేరణ తరగతులను ఎంఎం కళాశాలలో నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి 200మంది ఉపాధ్యాయులు హాజరయ్యారు. కార్యక్రమానికి ట్రైనర్ హాజరైన రామేశ్వర్‌గౌడ్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివే ప్రతి విద్యార్థి తెలుగుతో పాటు ఇంగ్లీష్ మాట్లాడే విధంగా చేయడమే కార్యక్రమ ఉద్దేశమని తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు తెలంగాణ జిల్లాల్లో 53 వేల మంది ఉపాధ్యాయులకు ఈ తరగతులు పూర్తిచేసినట్లు తెలిపారు. ఏపీలోని విశాఖపట్నం, అన్నమయ్య జిల్లాల్లో పూర్తిచేసామని వివరించారు. ఏపీలో 16జిల్లాల్లో 25వేల మంది ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ఇచ్చినట్లు



తెలిపారు. ప్రతి రోజూ దాదాపు 1500 మంది ఉపాధ్యాయులు ఆన్‌లైన్ క్లాసులకు హాజరవుతున్నారని తెలిపారు. కార్యక్రమానికి అవకాశం కల్పించిన డీఈవో చంద్రకళకు ?కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమాన్ని ఉపాధ్యాయులు వేమూరి శ్రీనివాస్, సుందర్‌రావు, షేక్ కరీముల్లా, కొండం రాజులు పర్యవేక్షించారు.

ఉపాధ్యాయుడికి జాతీయ పురస్కారం

కోనసీమ: మండలంలోని చినగాడపల్లి మండల ప్రజా పరిషత్ పాఠశాలలో సెకండరీ గ్రేడ్ ఉపాధ్యాయుడు అంకం చంద్రసూర్యం నేషనల్ ఇన్‌స్పిరేషన్ టీచర్ అవార్డు అందుకున్నారు. ఈ విషయాన్ని చంద్రసూర్యం విలేజుకు తెలిపారు. అంతర్జాతీయ టీచర్స్ డే సెలబ్రేషన్స్‌ను పురస్కరించుకుని హైదరాబాద్‌కు చెందిన శారదా ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ 2025 సంవత్సరానికి ఈ అవార్డుకు ఎంపిక చేసినట్లు వివరించారు. విద్యా బోధనలో వినూత్న విధానాలు, రాష్ట్ర స్థాయిలో ఉపాధ్యాయ శిక్షణ ఇవ్వడంతో ఈ అవార్డుకు ఎంపిక చేసిందన్నారు. హిమాచల్‌ప్రదేశ్ గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ, ఎమ్మెల్యే దాసోజ్ శ్రవణ్ చేతుల మీదుగా శారదా ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ అధినేత పట్నం కమల మనోహర్ అవార్డును అందజేశారన్నారు. చంద్రసూర్యంను మండల విద్యాశాఖాధికారులు ఎన్‌పీ శంకరరావు, ఎస్.నత్యకృష్ణ, పలువురు



ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు.

మెగా జాబ్ మేళాలో 151 మందికి ఉద్యోగాలు

యలమంచిలి: ఏపీ నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో యలమంచిలి గురజాడ అప్పారావు ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో మెగా జాబ్ మేళా నిర్వహించారు. 18 కంపెనీల ప్రతినిధులు ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించగా 151 మందిని వివిధ ఉద్యోగాలను ఎంపిక చేసినట్లు ఫ్లేస్‌మెంట్ అధికారి పవ్వుల శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. జాబ్ మేళాను ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్‌కుమార్ ప్రారంభించారు. నిరుద్యోగులు ఉపాధి అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలని సూచించారు. సీబి ధనుంజయరావు మాట్లాడుతూ యువత బాగా చదువుకొని స్థిరపడాలన్నారు. సైబర్ క్రైమ్, గంజాయి, మత్తు పదార్థాల అక్రమ రవాణా వంటి నమాజు రుగ్మతలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడాలన్నారు. జిల్లా పంచాయతీ అధికారి ఇ.నందీష్, జిల్లా నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ



అధికారి నీలం గోవిందరావు, ఎంపీడివో కొండలరావు, సీబి ధనుంజయరావు, పట్టణ ఎస్సె కె.సావిత్రి పాల్గొన్నారు.

దేశంలో హిందూ శక్తులు ఏకం కావాలి

విశాఖపట్నం: దేశంలో హిందువుల ఐక్యతను విచ్చిన్నం చేయాలని శత్రుమూకలు ఎదురు చూస్తున్న తరుణంలో హిందూ శక్తులన్నీ ఏకం కావాలని ప్రముఖ ప్రవచన కర్త రామకృష్ణానంద అన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్ వందేళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా చిట్టివలస బంతాట మైదానంలో హిందూ సమ్మేళనం నిర్వహించారు. సనాతన ధర్మం, సత్యం, హిందూ శక్తుల ఏకీకరణలో భారతదేశం విశ్వగురుగా మార్గం చూపుతుందన్నారు. భారతదేశం సురక్షితంగా ఉండాలంటే హిందువుల సంఖ్య పెరగాలన్నారు. నేడు ప్రపంచమంతా భారత్ వైపు చూస్తుంటే కొన్ని విచ్చిన్నకర్త శక్తులు దేశాన్ని నాశనం చేసేందుకు నిరంతరం పని చేస్తున్నాయి. దీని కారణంగా తరచూ శత్రుమూకలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుందన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్ ప్రచారకే మధుకర్ మాట్లాడుతూ పలు రంగాల్లో అభివృద్ధి సాధిస్తూ భారతదేశం ముందంజలో ఉందన్నారు. హిందువులను సమైక్యంగా ఉంచడానికి వందేళ్లుగా ఆర్ఎస్ఎస్ తన విధులు సక్రమంగా నిర్వహిస్తుందన్నారు. దేశంలోని ప్రతి వ్యక్తి శివాజీ, స్వామి వివేకానంద, పల్లభాదు పటేల్, లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి, సుభాష్ చంద్రబోస్ తదితర మహనీయుల జీవితాలను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆనందపురం మండలం



దుక్కువానిపాలెం గ్రామానికి చెందిన ఇల్లిపల్లి నరసింగరావు బృందం ప్రదర్శించిన కోలాటం ఆకట్టుకుంది. అలాగే చిన్నారలు భరతనాట్యాన్ని ఆహుతులు ఆస్వాదించారు. అనంతరం పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను ప్రదర్శించారు. హిందూ సమ్మేళనంలో రంగూరి సీతారామదొర, కోరుకొండ రామలక్ష్మి, దుర్గా కిరణ్మయి, సర్పంచ్ గాడు వెంకటనారాయణ, వెంకటప్పడు, జీరు కై లాష్, నన్నాసినాయుడు, కృష్ణంరాజు, ప్రసాదరాజు, నీలాపు శంకరరెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ కులవృత్తులను కొనసాగిస్తున్న వారిని హిందూ సమ్మేళనంలో ఘనంగా సత్కరించారు.

భోభో విజేతలు విశాఖ, చిత్తూరు

ముగిసిన ఎస్టీఎఫ్ రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలు
విశాఖపట్నం : ఆంధ్రప్రదేశ్ 69వ స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్(ఎస్టీఎఫ్) రాష్ట్ర స్థాయి అందర్-14 భోభో టోర్నమెంట్ విజయవంతంగా ముగిసింది. మూడు రోజుల పాటు బాలబాలికలకు జరిగిన ఈ పోటీలు హెసారాహెసారిగా సాగాయి. లంకెలపాలెం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో లారెన్ ఫార్మా కంపెనీ సహకారంతో నిర్వహించిన ఈ పోటీల్లో రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి వచ్చిన జట్లు తమ సత్తా చాటాయి. బాలుర విభాగం టైనల్స్‌లో నువ్వా నేనా అన్నట్లుగా సాగిన పోరులో విశాఖపట్నం జట్టు విజేతగా నిలిచింది. చిత్తూరు జట్టు రెండో స్థానంలో నిలవగా, గుంటూరు జట్టు మూడో స్థానాన్ని దక్కించుకుంది. బాలికల విభాగంలో చిత్తూరు జట్టు అత్యుత్తమ ఆటతీరును ప్రదర్శించి చాంపియన్‌గా నిలిచి కపి గెలుచుకుంది. విశాఖ జట్టు రన్నరప్‌గా నిలవగా, శ్రీకాకుళం జట్టు మూడో స్థానాన్ని కై వసం చేసుకుంది. పోటీల చివరి రోజు సెమీఫైనల్ మ్యాచ్‌లు అద్భుతంగా సాగాయి. ముగింపు కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి డీఈవో గిడ్డి అప్పారావు నాయుడు మాట్లాడుతూ ఈ ప్రతిష్టాత్మక పోటీలను ఎటువంటి అవరోధాలు లేకుండా



విజయవంతంగా నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. క్రీడాకారులు ప్రదర్శించిన స్ఫూర్తిని కొనియాడారు. అనంతరం విజేతలకు బహుమతులు ప్రధానం చేశారు. జిల్లా ఉప విద్యాశాఖాధికారి పొన్నాడ అప్పారావు, ఎంఈవో దివాకర్‌రావు, పాఠశాల హెచ్‌ఎం రౌతు నాగేశ్వరరావు, కార్పొరేటర్లు రాతు శ్రీనివాసరావు, బొండా జగన్నాథం, మొల్లి ముత్యాల నాయుడు, గరవ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్ల సురేంద్ర, ఎస్టీఎఫ్ అనకాపల్లి, విశాఖ జిల్లాల కార్యదర్శులు కె.ఎం.నాయుడు, టి.నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్లాస్టిక్ కవర్‌లో పసికందు మృతదేహం

విశాఖపట్నం: శివాజీపాలెంలో ఓ పసికందు మృతదేహం లభించడం కలకలం రేపింది. చిన పోలమాంబ ఆలయం సమీపంలో, నిర్మాణంలో ఉన్న ఓ ఇంటిని అనుకొని ఉన్న రోడ్డు పక్కన స్థానికులు ఈ మృతదేహాన్ని గుర్తించారు. రోడ్డు పక్కన ఉన్న ప్లాస్టిక్ కవర్‌ను గమనించిన స్థానికులు, అనుమానంతో పరిశీలించి చూడగా, అది పసికందు మృతదేహంగా తేలింది. అత్యంత రద్దీగా ఉండే ప్రాంతంలో ఈ అమానుష ఘటన చోటుచేసుకోవడం ప్రజలను దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. వెంటనే స్థానికులు ఎంపీపీ పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. సీబి ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసు బృందం సంఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించింది. వారు మృతదేహాన్ని స్వాధీనం చేసుకుని, పోస్టుమార్టం నిమిత్తం కేజీహెచ్‌కు తరలించారు. ఈ పసికందు మృతదేహాన్ని ఎవరు ఇక్కడ పారవేసి ఉంటారనే విషయంపై ప్రస్తుతం ఎలాంటి స్పష్టత రాలేదు. స్థానికుల ద్వారా అందిన సమాచారం ఆధారంగా పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ముమ్మరం చేస్తున్నారు.



గాలికొండపై అరుదైన వృక్ష జాతులు

అల్లూరి సీతారామరాజు : మండలంలోని గాలి కొండ పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉన్న అరుదైన వృక్షజాతులను పరిరక్షించాల్సిన అవసరం ఉందని ఏయూ వృక్ష శాస్త్ర విభాగం ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ ఎన్‌పీ పదాల్ పేర్కొన్నారు. ఏయూ ఎమ్మెల్యే బోటానీ డిప్యూటీ సంవత్సర విద్యార్థులతో ఆయన బోటానికల్ టూర్‌లో భాగంగా ఇక్కడికి వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా పదాల్ మాట్లాడుతూ గాలికొండ పరిసర ప్రాంతాల్లో ఆర్టిరియా ఎన్‌సేస్, ఈమెలియా రెడ్‌బ, బిప్పురం అంధికా, యూకాస్ మోకారియా వంటి అరుదైన వృక్ష జాతులను లివింగ్ లేబరేటరీగా ఉపయోగించి, ఈ జాతులను పరిరక్షించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అంతరించిపోతున్న అరుదైన జాతులకు చెందిన మొక్కలు ఉన్నట్లు తమ పరిశీలనలో గుర్తించామన్నారు. ప్రపంచంలో ఎక్కడాలేని వివిధ రకాల మొక్కలు గాలికొండ ప్రాంతంలో ఉన్నాయన్నారు. శాము అరకులోయ గిరిజన మ్యూజియంతోపాటు గాలికొండ పరిసర ప్రాంతం, కాఫీ



ప్లాంటేషన్లు, బొ్రా గువాలను సందర్శించినట్లు ఆయన తెలిపారు. వీటిపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించామన్నారు. ఏయూ ప్రొఫెసర్లు జె.భాస్కర్‌రావు, డాక్టర్ పి. నీలిమ, డాక్టర్ కె. సత్యవతి పాల్గొన్నారు.

సర్వే ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా నూతన కమిటీ ఎన్నిక

అనంతపురం : ఏపీ సర్వే ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా నూతన కమిటీ ఎన్నికలు స్థానిక ఆ సంఘం కార్యాలయంలో జరిగాయి. అధ్యక్షుడిగా జి.ప్రభాకర్, ఉపాధ్యక్షుడిగా జి.బ్రహ్మానంద, కార్యదర్శిగా ఇ.నాగరాజు, సంయుక్త కార్యదర్శిగా పి.రవితేజ, కోశాధికారిగా కె.దామోదర్‌నాయుడు, కార్యనిర్వాహక సభ్యులుగా ఎం.శేఖర్‌బాబు, ఎన్.సునీల్‌కుమార్, ఆర్.అయోషానిద్దిక్, జి.వన్నూరస్వామి, డి.ఎల్.స్వామి, బి.జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఎన్నికయ్యారు. అధ్యక్ష, సంయుక్త కార్యదర్శి పదవులకు పోటీ నెలకొనడంతో ఓటింగ్ నిర్వహించారు. మిగిలిన తొమ్మిది పదవులు ఏకగ్రీవమయ్యాయి. ఎన్నికల అధికారిగా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు కోదండరాజు వ్యవహరించారు.



సమాజ చైతన్యస్ఫూర్తి గురజాడ

హైకోర్టు జస్టిస్ మానవేంద్రనాథ్‌రాయ్ గురజాడ స్వగృహంలో మహాశివరాత్రి ఘన నివాళి

విజయనగరం: సాంఘిక దురాచారాలను రూపుమాపడంలో తనదైన శైలిలో రచనలు చేసిన సమాజాన్ని చైతన్య పరిచిన మహనీయుడు గురజాడ అప్పారావు అని, అటువంటి మహనీయుని 110వ వర్ధంతిలో పాల్గొనడం తన పూర్వజన్మ సుకృతమని గురజాడ విశిష్ట పురస్కార గ్రహీత పద్మశ్రీ ఆచార్య కొలకలూరి ఇనాక్ పేర్కొన్నారు. గురజాడ సాంస్కృతిక సమాఖ్య సాహితీ చైతన్యోత్సవంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. స్థానిక క్షత్రియ కల్యాణ మండపం ఆవరణలో గురజాడ విశిష్ట పురస్కార ప్రదానోత్సవ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ముందుగా గురజాడ చిత్రపటం వద్ద జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాలను ప్రారంభించారు. వర లక్ష్మి త్యాగరాజ సంగీత కళాశాల, సూర్యతేజ దాస్ అకాడమీ విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన నృత్యరూపకాలు ఆన్వితం ఆహుతులను ఆకట్టుకున్నాయి. అనంతరం అతిథులను, గురజాడ వాఙ్మలను దుశ్యులుప, జ్ఞాపకతో సత్కరించారు. శ్రీ సాయి ఫౌండేషన్ తరఫున ప్రముఖ న్యాయవాది కోలగట్ల తమ్మన్నశెట్టి పద్మశ్రీ కొలకలూరి ఇనాక్‌కు గురజా డ విశిష్ట పురస్కారం, జ్ఞాపిక, ప్రశంసాపత్రం, నగ దుతో ఘనంగా సత్కరించారు. సమాఖ్య కోశాధికారి డాక్టర్ ఎ.గోపాలరావు ప్రశంసాపత్రాన్ని చదివి వినిపించారు. అనంతరం గురజాడ విశిష్ట పురస్కార గ్రహీత పద్మశ్రీ ఆచార్య కొలకలూరి ఇనాక్ మాట్లాడుతూ గురజాడ వంటి మానవతా మూర్తి పుట్టడం వలన సమానత్వాన్ని పొందుతున్నామన్నారు. మహిళలను, చిన్నారులను, సామాన్యుల ను ఆయన ఆదరించారని, దేశమును ప్రేమించుమన్నా.



అంటూ ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని దేశాలలో ఉన్న వారికి హితబోధ చేశారన్నారు. భాష గొప్ప తనాన్ని వివరించిన మహనీయుడన్నారు. ముత్యాల సూలను తయారు చేశారని, మనుషులంతా మనుషులుగా బతకాలని, దేశంంటే మట్టికూ.. మనుషులని, దేశాన్ని ప్రేమిస్తే సమాజం బాగుంటుందని చాటి చెప్పారన్నారు. హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సిహెచ్.మానవేంద్రనాథ్‌రాయ్ మాట్లాడుతూ మహాశివ రాసే గేయాలు తనకు ఎంతో స్ఫూర్తినిచ్చాయన్నారు. సాంతలాభం కొంతమానుకుని పొరుగు వారికి సాయం చేయమన్నటువంటి వాఖ్యా లు ఎంతో విలువైనవన్నారు. సాంఘిక దురాచారాలను ఎలా రూపు మాపాలి, వాటిని ఏ విధంగా సంస్కరించాలని ఆలోచన చేసి కన్యాశుల్కం రూపొందించారన్నారు. ప్రజల మధ్యలోకి నాటకం రూపంలో తీసుకువెళ్లి ఆలోచన రేకెత్తించారన్నారు. అటువంటి మహనీయునికి మనమంతా రుణపడి ఉన్నామన్నారు.

‘ప్రాథమిక విద్యలో రాజ్యాంగాన్ని పాఠ్యాంశంగా చేర్చాలి’

అనకాపల్లి: ప్రాథమిక విద్యలో రాజ్యాంగాన్ని పాఠ్యాంశంగా చేర్చి విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలని కేంద్ర మాజీ మంత్రి జేపీ శీలం అన్నారు. ఈ మేరకు ప్రభుత్వం ఆలోచన చేయాలన్నారు. యువత ప్రధానంగా రాజ్యాంగం పట్ల అవగాహన పెంచుకుని దేశంలో జరుగుతున్న పరిణామాల పట్ల వాస్తవాలను గ్రహించాలన్నారు. రాజ్యాంగ దినోత్సవం పురస్కరించుకుని అంబేద్కర్ మెమోరియల్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో అంబేద్కర్ భవన్‌లో ‘భారత దేశ రాజకీయాలు, రాజ్యాంగ నైతికత, అంబేద్కర్ ఆలోచనల’పై జరిగిన సదస్సులో ఆయన మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం ఆర్ఎస్ఎస్, బీజేపీ రాజ్యాంగం పట్ల దుష్ప్రచారం చేస్తున్నాయని, ఈ రాజ్యాంగం మతానికి వ్యతిరేకమైనదనే దురభిప్రాయాన్ని కలిగిస్తూ అబద్ధాలు ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. రాజ్యాంగంలో సెక్యులర్ అనే పదం లేదని, దాన్ని తొలగించేందుకు బీజేపీ ఎంపీలు కుట్ర వన్నారని విమర్శించారు. భారత రాజ్యాంగం ప్రమాదకర పరిస్థితిలో ఉందని, దాని పరిరక్షణకు కార్యాచరణతో సిద్ధం కావాలన్నారు. రాజకీయ విశ్లేషకుడు పరకాల ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద రాజ్యాంగం భారతదేశానికి ఉందని, గత 11 ఏళ్లుగా కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం రాజ్యాంగానికి తూట్లు పొడుస్తూనే ఉందన్నారు.



దేశ ప్రజలందరి కోసం డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ రాజ్యాంగం రాశారని, ఆ విషయం కొంతమంది మర్చిపోతున్నారని తెలిపారు. బానిసత్వంలో మగ్గిపోతున్న వారికి వెలుగులోకి తెచ్చి, సమానత్వం, హక్కులు కల్పించింది డాక్టర్ అంబేద్కర్ అని పేర్కొన్నారు. రాజ్యాంగాన్ని రక్షించుకోవాలంటే మనలో చైతన్యం రావాలన్నారు. కార్యక్రమంలో సొసైటీ అధ్యక్షుడు బొడ్డు కల్యాణరావు, ప్రధాన కార్యదర్శి జె.వి.ప్రభాకర్, ఎమ్మెల్యే పి.రవీంద్రబాబు, ప్రొఫెసర్ కె.పల్లవి, డాక్టర్ అర్జున, గార సత్యనారాయణ తదితరులు ప్రసంగించారు.

వాట్సప్, టెలిగ్రాంలకు కేంద్రం కీలక ఆదేశాలు.. సిమ్ ఉంటేనే సేవలు

వాట్సప్, టెలిగ్రామ్, సిగ్నల్, అరబ్టె వంటి కమ్యూనికేషన్ యాప్లకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. సిమ్ బైండింగ్ను తప్పనిసరి చేసింది. అంటే డివైజ్లో సిమ్ కార్డు ఉంటేనే యాప్ సర్వీసులను పనిచేసేలా చూడాలని డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ టెలికమ్యూనికేషన్స్ సూచించింది. టెలికమ్యూనికేషన్స్ సైబర్ సెక్యూరిటీ సవరణ నిబంధనలు, 2025లో భాగంగా యాప్ ఆధారిత కమ్యూనికేషన్ సేవలందించే సంస్థలకు తాజాగా దాట్ ఈ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. 90 రోజుల్లో ఈ నిబంధనలను అమలు చేయాలని పేర్కొంది.



కొత్త నిబంధనల ప్రకారం.. కమ్యూనికేషన్ యాప్స్ను టెలి కమ్యూనికేషన్ ఐడెంటిఫైర్ యూజర్ ఎంట్రీస్ గా పేర్కొంటారు. యూజర్ ఏ సిమ్తో అయితే ఆతోంటే రిజిస్టర్ చేశారో, ఆ సిమ్ మాత్రమే ఆ ఫోన్లో ఉంటేనే యాప్ పని చేస్తుంది. సిమ్ తీసిస్తే లేదా ఫోన్ మార్చితే యాప్ ఆటోమాటిక్ గా లాగ్ఆఫ్ అవుతుంది. ఒకవేళ యూజర్ వెబ్ బ్రౌజర్లో ఈ సేవలను ఉపయోగిస్తే.. సదరు ప్లాట్ఫామ్ ప్రతి ఆరు గంటలకు లాగ్ఆఫ్ అయ్యేలా చూడాలి. మళ్లీ సేవలు పొందాలంటే క్యూఆర్ కోడ్ ద్వారా లాగిన్ అవ్వాలి ఉంటుంది. కమ్యూనికేషన్ యాప్స్ దుర్వినియోగం కాకుండా నిత్యం సిమ్ కార్డుతో అనుసంధానం అయ్యేలా చూడడం ఈ రూల్ ముఖ్య ఉద్దేశం. ప్రస్తుతం యాప్

ఇన్స్టలేషన్ సమయంలోనే సిమ్కార్డును ధ్రువీకరించుకుంటున్నారు. ఒకవేళ సదరు డివైజ్ నుంచి సిమ్కార్డు తొలగించినా, డియాక్టివేట్ చేసినా సేవలు మాత్రం కొనసాగుతున్నాయి. దీంతో ఇతర దేశాల్లో ఉండే సైబర్ నేరగాళ్లు యాప్స్ను వినియోగించుకోవడం సాధ్యమవుతోంది. సిమ్ బైండింగ్ నిబంధనల వల్ల మోసపూరిత కార్యకలాపాలు తగ్గుతాయని సైబర్ నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. వీటిని వాట్సప్, టెలిగ్రామ్ వంటి సంస్థలు ఎలా అమలు చేస్తాయో చూడాలి. ఎవరైతే డియాక్టివేట్ అయిన సిమ్కార్డుతో వాట్సప్ వంటి యాప్స్ను వినియోగిస్తున్నారో వారు కూడా ఈ నిబంధనల వల్ల సేవలు పొందలేరు. ప్రస్తుతం యూపీఐ పేమెంట్ యాప్స్ సిమ్ ఉంటేనే సేవలందిస్తున్నాయి.

ఉత్పత్తిలో సరికొత్త రికార్డ్!.. కంపెనీ నుంచి మరో బైక్

టీవీఎస్ మోటార్ కంపెనీ బీఎండబ్ల్యూ మోటోరాడ్ తమ దీర్ఘకాల భాగస్వామ్యంలో రెండు లక్షల యూనిట్ల ఉత్పత్తి మైలురాయిని చేరుకున్నట్లు ప్రకటించింది. 2013లో ఇరు కంపెనీలు కలిసినప్పటి నుంచి సబ్ 500సీసీ విభాగంలో కీలక పాత్ర పోషించింది. ఆ తరువాత జీ 310 ఆర్, జీ 310 జీఎస్, జీ 310 ఆర్ఆర్ మోడల్స్ పుట్టుకొచ్చాయి. ఇవి ఎక్కువగా అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో అమ్ముడయ్యాయి. ‘బీఎండబ్ల్యూ మోటోరాడ్’తో దశాబ్ద కాలంగా కొనసాగుతున్న మా భాగస్వామ్యంలో.. ఆవిష్కరణ ౬ నాణ్యత భాగస్వామ్య విలువలు, విజయానికి పునాదిగా నిలిచాయి. మేము యూరప్, అమెరికా ౬ ఆసియాలోని ప్రముఖ మార్కెట్లోని అనేక కొత్త ఉత్పత్తులను రూపొందించామని టీవీఎస్ మోటార్ కంపెనీ డైరెక్టర్ అండ్ సీఈఓ కేఎన్ రాధాకృష్ణన్ అన్నారు. రెండు లక్షల ఉత్పత్తి మైలురాయిని చేరుకున్న సందర్భంగా.. టీవీఎస్ హెూసూర్ తయారీ కేంద్రం నుంచి బీఎండబ్ల్యూ ఎఫ్ 450 జీఎస్ అడ్వెంచర్ బైక్ ఉత్పత్తి ప్రారంభమైంది. ఇది రెండు కంపెనీల



ప్రయాణానికి గొప్ప అధ్యాయం అని బీఎండబ్ల్యూ మోటోరాడ్ సీఈఓ మార్కస్ ఫ్లాష్ పేర్కొన్నారు. బీఎండబ్ల్యూ ఎఫ్ 450 జీఎస్ బైక్.. 420సీసీ ప్లారలల్-ట్విన్ ఇంజిన్తో 8,750 తీజూఎ వద్ద 48 ఎత్తుజూ ౬ 6,750 తీజూఎ వద్ద 43 చీఎ టార్క్ ప్రొడ్యూస్ చేస్తుంది. ఇది 6-స్పీడ్ గేర్బాక్స్ ఆప్షన్ పొందుతుంది. బీఎండబ్ల్యూ బేస్ మోడల్ మినహా అన్నింటిలోనూ క్విక్షిఫ్టర్ను అందిస్తుంది, అయితే టాప్-స్పెక్ జీఎస్ ట్రోఫీ ఈజీ రైడ్ క్లస్ సిస్టమ్ను పొందుతుంది.

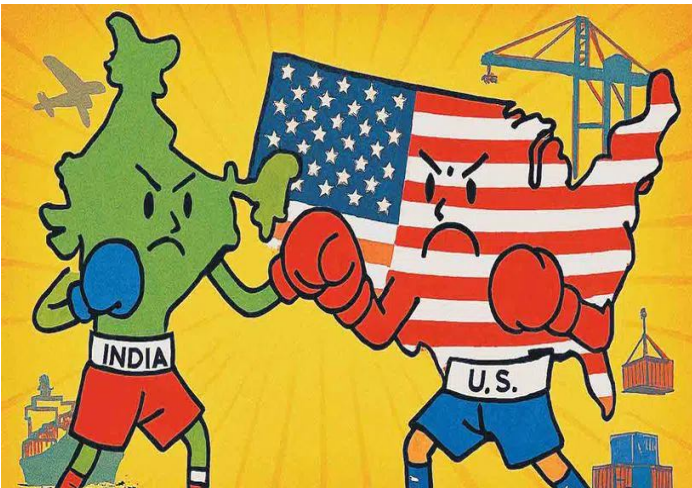
బొగ్గు గనుల వేలంలో సింగరేణి

హైదరాబాద్: దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న బొగ్గు గనులను వేలం వేయడానికి కేంద్రం సిద్దమైంది. ఆన్లైన్లో ఈ వేలం నిర్వహించబోతున్నది. ఈసారి నిర్వహించనున్న బొగ్గు గనుల్లో కనీసంగా పది గనులను దక్కించుకోవాలని సింగరేణి ప్రయత్నాలను ముమ్మరం చేసింది. వీటిలో అత్యధికంగా ఇతర రాష్ట్రాల్లో వున్నాయి. వీటిలో అరుణాచల్ప్రదేశ్లో గ్రాఫైట్ లిథియం, పంజాబ్లో పొటాష్, మహారాష్ట్రలో గ్రాఫైట్, బాక్సైట్, ఒడిశాలో కాపర్ గనుల వేలంలో సింగరేణి పాల్గొనున్నది. రాష్ట్రం బయట ఒడిశాలోని నైసి బొగ్గు గని దక్కించుకున్న సంస్థ.. ప్రస్తుతం ఈ గని నుంచి బొగ్గును వెలికితీత ఇప్పటికే ప్రారంభించింది.



ఎగుమతులకు టారిఫ్ సెగ.. గత ఐదు నెలల్లో యూఎస్ ఎగుమతులు 28 శాతం క్షీణత

న్యూఢిల్లీ: దేశీయ ఎగుమతులకు టారిఫ్ సెగ గట్టిగానే తగిలింది. దేశీయ ఉత్పత్తులపై అగ్రరాజ్యం అమెరికా ప్రతీకార సుంకాలను విధించడంతో ఎగుమతులు భారీగా కుంగాయి. ఈ ఏడాది చివరినాటికి ఎగుమతులు 28 శాతానికి పైగా పడిపోయాయి. దేశీయ ఉత్పత్తులపై ప్రతీకార సుంకాలను 50 శాతానికి పెంచతూ అమెరికా తీసుకున్న నిర్ణయంతో ఎగుమతులు 6.31 బిలియన్ డాలర్లకు పడిపోయాయి. క్రితం ఏడాది ఇదే నెలలో ఎగుమతైన 8.83 శాతంతో పోలిస్తే 28.5 శాతం తగ్గాయని గ్లోబల్ ట్రేడ్ రీసర్చ్ ఇనిషియేటివ్(జీఐఆర్) ఆంధోళనను వ్యక్తంచేసింది. దేశీయ ఎగుమతుల్లో అత్యధికంగా అమెరికాకు ఎగుమతి అవుతున్నాయి.



యూఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ భారత్పై ప్రతీకార సుంకాలను విధించడం వల్లనే ఎగుమతులు తగ్గుముఖం పట్టాయని జీఐఆర్ఐ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 2న పది శాతంగా ఉన్న టారిఫ్..ఆగస్టు 7 నాటికి సుంకాలను 25 శాతానికి పెంచింది. అలాగే అదే నెల చివరి నాటికి టారిఫ్స్ను రెండింతలు పెంచి 50 శాతానికి సవరించింది. అప్పటి నుంచి ఇదే టారిఫ్ అమలులో ఉన్నది. రష్యా చమురును కొనుగోలు చేసినందుకుగాను ట్రంప్ భారత్పై కక్ష కట్టి టారిఫ్స్ను అమాంతం పెంచారు. దీంతో

దేశీయ తయారీదారులు అమెరికాను ఎగుమతులు తగ్గించి, ఇతర దేశాల్లో తమ ఉత్పత్తులకు డిమాండ్ పెంచడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారు. టారిఫ్ల విధింపుపై భారత్-అమెరికా దేశాల మధ్యజరుగుతున్న చర్చలు ఇప్పటికీ కొలిక్కిరాలేదు. త్వరలో శుభవార్త వింటారని కేంద్ర మంత్రి పీయాష్ గోయల్ వ్యాఖ్యానించినప్పటికీ చర్చల్లో ఎలాంటి పురోగతి కనిపించడం లేదు. అమెరికా ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారులు భారత్లో పర్యటించి దేశీయ అధికారులతో చర్చలు జరిపినప్పటికీ తుది నిర్ణయం తీసుకోవడంలో మాత్రం జాప్యం జరుగుతున్నది.

విలక్షణ నటిగా పేరు తెచ్చుకోవాలని ఉంది: హర్షాలీ మల్హోత్రా

బాలకృష్ణ హీరోగా బోయపాటి శ్రీను దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం ‘అఖండ 2: తాండవం’. సంయుక్త, ఆది పినిశెట్టి, హర్షాలీ మల్హోత్రా ఈ చిత్రంలోని ప్రధానపాత్రల్లో నటించారు. ఎం. తేజస్విని సందమూరి సమర్పణలో రామ్ ఆచంట, గోపీచంద్ ఆచంట నిర్మించిన ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది. విలేకరుల సమావేశంలో హర్షాలీ మల్హోత్రా మాట్లాడుతూ%-%-% “సల్మాన్ ఖాన్ గారు నటించిన ‘బజరంగీ భాయిజాన్’ చిత్రంలో చైల్డ్ ఆర్టిస్టుగా చేశాను. పదేళ్ల తర్వాత ఇప్పుడు ‘అఖండ 2’ చిత్రంలో జననిపాత్ర చేశాను. ఈ పదేళ్ల గ్యాప్లో చదువు మీద ఫోకస్ పెట్టాను... కథకీ డ్యాన్స్ నేర్చుకున్నాను. ఈ మధ్య కాలంలో కొన్ని సినిమా ఆఫర్స్ వచ్చాయి. కానీ ‘అఖండ 2’ సరైన అవకాశంగా భావించి, ఈ సినిమా చేశాను. ఈ సినిమాలో నేను చేసిన జననిపాత్ర కథలో కీలకమైనది. జనని లైఫ్ ఎప్పుడు దేంజర్లో ఉంటే అప్పుడు తన కోసం అఖండ వస్తాడు. నాపాత్రకు కొన్ని యాక్షన్ సీక్వెన్స్లు ఉన్నాయి.



సెట్స్లో బోయపాటిగారు నేను బాగా యాక్ట్ చేయడానికి ప్రోత్సహించారు. ‘బజరంగీ భాయిజాన్’ సినిమా అప్పుడు సల్మాన్ గారితో కలిసి టేబుల్ టెన్నిస్ ఆడాను. అలా ‘అఖండ 2’ సెట్స్లోనూ కొన్ని మెమెరబుల్ మూమెంట్స్ ఉన్నాయి. అన్ని రకాల జానర్ సినిమాలు చేసి, విలక్షణ నటిగా పేరు తెచ్చుకోవాలని ఉంది. మెయిన్ లీడ్ రోల్ చేసేందుకు కూడా ఎదురు చూస్తున్నాను” అన్నారు.

500 మంది డ్యాన్సర్స్ తో చిరు, వెంకీ డ్యాన్స్

చిరంజీవి, వెంకటేశ్ కలిసి చేస్తున్న సెలబ్రేషన్ సాంగ్ చిత్రీకరణ మొదలైంది. చిరంజీవి హీరోగా అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్ ‘మన శంకరవరప్రసాద్ గారు’. ఈ చిత్రంలో నయనతార హీరోయిన్ గా నటిస్తుండగా, వెంకటేశ్, క్యాథరిన్, వీటీవీ గణేశ్ ప్రధానపాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా చిత్రీకరణ హైదరాబాద్ లో వేసిన ఓ సెట్ లో జరుగుతోంది. చిరంజీవి, వెంకటేశ్ తోపాటు 500 మందికి పైగా డ్యాన్సర్స్ పాల్గొంటుండగా ఓ స్టైలిష్ మాన్ డ్యాన్స్ సాంగ్ షూట్ ను ఆరంభించారు. సంగీతదర్శకుడు భీష్మ సినిరోలియో స్వరపరచిన ఈపాటకు పొలకి విజయ్ కొరియోగ్రఫీ చేస్తున్నారు. “చిరంజీవి, వెంకటేశ్ కలిసి చేస్తున్న ఈపాట ఈ సంత్రాంతికి ప్రేక్షకులకు



అసలు సినలైన విందులా ఉంటుంది. అలాగే చిరంజీవి-నయనతారలపై చిత్రీకరించిన ఓ మెలోడియస్ రొమాంటిక్ సాంగ్ ను త్వరలోనే రిలీజ్ చేస్తాం” అని యూనిట్ తెలిపింది. అర్చన సమర్పణలో సాహు గారపాటి, సుస్మిత కొణిదెల నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం వచ్చే సంత్రాంతికి విడుదల కానుంది.

కెరీర్ లో తొలిసారి.. ఫోన్స్ గా కనిపించబోతున్న దీపికాపదుకొనే.. !

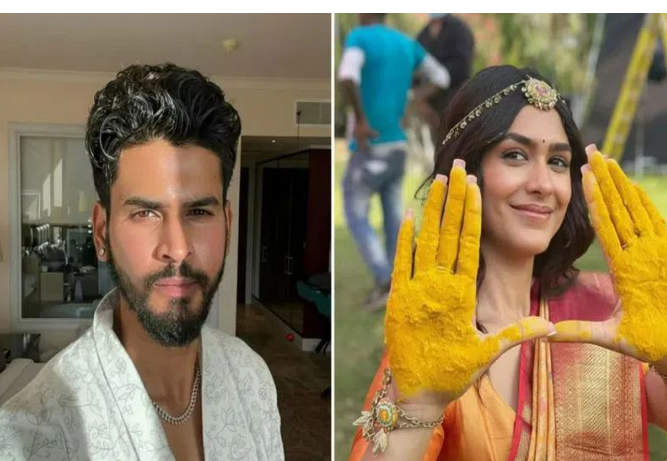
ఇండియన్ ఫిలిం ఇండస్ట్రీలో వన్ ఆఫ్ లీడింగ్ హీరోయిన్ గా కొనసాగుతున్న భామల్లో టాప్ లో ఉంటుంది బాలీవుడ్ నటి దీపికా పదుకొనే . ప్రభాస్ తో కల్పి 2898 ఏడీలో మెరిసిన ఈ బ్యూటీ సీక్వెల్ లో నటించేందుకు మాత్రం నో చెప్పిందని తెలిసిందే. దీంతోపాటు సందీప్ రెడ్డి వంగా డైరెక్షన్ లో రాబోతున్న స్పిరిట్ ఆఫర్స్ ను కూడా పద్దని చెప్పింది. ఈ భామ కెరీర్ లో తొలిసారి డిఫరెంట్ రోల్ చేస్తూ టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా నిలువనుందన్న వార్త ఇప్పుడు నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. మ్యాడ్ డాక్ ఫిలిమ్స్ తెరకెక్కించనున్న రెండు కొత్త ప్రాజెక్టుల్లో దీపికా పదుకొనే బెంగాలీ ఫోన్స్ (దెయ్యం) శాశీచునిగా కనిపించనుందట. ఈ బ్యానర్ లో మ్యాడ్ డాక్ హీరర్ కామెడీ యూనివర్స్ సూపర్ పాపులారిటీ ఉందని తెలిసిందే. తాజా టాక్ ప్రకారం ఈ టాప్ బ్యానర్ ఇటీవలే రెండు సినిమాల కోసం దీపికాపదుకొనేను సంప్రదించాయట. అయితే నిర్ణయం తీసుకోవడాంటే మొత్తం స్క్రిప్ట్ కావాలని అడిగినట్టు బీటౌన్ సర్కిల్ సమాచారం. ఇప్పటివరకు అధికారిక ప్రకటన ఏం రాకున్నా.. తాజా వార్తలు గమనిస్తే దాదాపు ఈ



సినిమాలు ఫైనల్ అయినట్టేనని అర్థమవుతోంది. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే దీపికా పదుకొనే కెరీర్ లోనే ఇది కొత్త చాప్టర్ కానుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. తాజా ప్రాజెక్టులతో మ్యాడ్ డాక్ ఫిలిమ్స్ హీరర్ కామెడీ యూనివర్స్ మరింత విస్తరించనుందని అర్థమవుతోంది. దీపికాపదుకొనే ప్రస్తుతం ఆట్లీ-అల్లు అర్జున్ కాంబోలో రాబోతున్న ప్రాజెక్టులో నటిస్తోంది. ఈ మూవీ షూటింగ్ దశలో ఉంది.

యాక్టర్ తో కాదు, క్రికెటర్ తో డేటింగ్.. మృణాల్ రిలేషన్ షిప్ న్యూస్ వైరల్

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో ధనుష్, అందాల హీరోయిన్ మృణాల్ రాకూర్ డేటింగ్ లో ఉన్నారంటూ గత కొన్ని నెలలుగా రూమర్స్ నెట్టింట హాట్ టాపిక్ గా మారిన విషయం తెలిసిందే.. ఈ ఇద్దరూ మూవీ ఈవెంట్స్, ప్రైవేట్ పార్టీల్లో తరచూ కలిసి కనిపించడం, ఫోటోలు వైరల్ కావడం ఈ ఊహాగానాలకు మరింత బలం చేకూర్చాయి. గతంలోనే మృణాల్ దీనిపై స్పందించినప్పటికీ తాజా పరిణామాల మళ్లీ చర్చకు తావిచ్చాయి. మృణాల్ రాకూర్ తన తాజా హిందీ చిత్రం ‘దో దివానే షహర్ మే’ టీజర్ ను ఇన్స్టాగ్రామ్ లో షేర్ చేశారు. ఈ పోస్టుకు ధనుష్ “టీజర్ చాలా బాగుంది” అని కామెంట్ చేశారు.దానికి మృణాల్ లవ్ సింబల్ తో రిపై ఇవ్వడం ఇంటర్నెట్ లో సంచలనంగా మారింది. ఈ ఇద్దరి కామెంట్ల స్క్రీన్ షాట్లు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కాగా, ఈ ఇద్దరు లవ్ లో ఉన్నారని తెగ ప్రచారం చేశారు. అయితే అభిమానుల్లో మరొక వర్గం మాత్రం ఇది కేవలం ఫ్రెండ్లీ రిపై మాత్రమే. గతంలోనే మృణాల్ రూమర్స్ ను ఖండించింది అంటూ చెప్పుకొచ్చారు. అయితే తాజా సమాచారం ప్రకారం మృణాల్ నటుడితో కాదు క్రికెటర్ తో డేటింగ్ లో ఉందంటూ కొత్త ప్రచారం మొదలైంది. టీమ్ ఇండియా వైస్ కెప్టెన్ శ్రేయాస్ అయ్యర్, మృణాల్ రాకూర్ రహస్యంగా డేటింగ్ చేస్తున్నారని సోషల్ మీడియాలో వివరితమైన వార్తలు వస్తుండగా, ఇందులో నిజమెంత ఉందనే దానిపై క్లారిటీ కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఈ ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ ఇటీవలే



చిగురించిందని కొన్ని జాతీయ మీడియా సంస్థలు వెల్లడించాయి. అయితే ఈ ప్రేమ వ్యవహారాన్ని గోప్యంగా ఉంచుకోవాలని ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇటీవలే ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన వన్డే సీరీస్ లో గాయపడిన శ్రేయస్ అయ్యర్ రెస్ట్ లో ఉన్నాడు. క్రమంగా కోలుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. ఇదే సమయంలో హీరోయిన్ మృణాల్ రాకూర్ తో శ్రేయస్ అయ్యర్ ప్రేమలో ఉన్నట్లు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతోంది. దీనిపై స్పందించిన మృణాల్.. నా కెరీర్ లో ఇంకా చేయాల్సినవి చాలా ఉన్నాయి. నేను నా పనిపై ఫోకస్ చేస్తున్నా. నా పృక్తిగత విషయాల గురించి మాట్లాడటం నాకు ఇష్టం లేదు అని పేర్కొంది. మరి దీనిపై క్లారిటీ రావలసి ఉంది.