

# మాటిచ్చాం.. నిలబెట్టుకుంటున్నాం

**పింఛను మొత్తం పెంచుతామన్న హామీ అమలు - మెగా డీఎస్సీతో ఉపాధ్యాయ పోస్టుల భర్తీ - రైతులకు గత ప్రభుత్వ బకాయిల చెల్లింపు - ప్రభుత్వ విజయాలను వివరించిన ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ - గవర్నర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాదాల తీర్మానంపై చర్చలో వెల్లిడి - వైకాపా ఎమ్మెల్యేల తీరు.. హనుమంతుడి ముందు కుప్పిగంతులని విమర్శ**

అమరావతి: వైకాపా ప్రభుత్వ అరాచక, అసమర్థ, అవినీతి పాలన వల్ల ఎదురైన పెనుసవాళ్లు, ఇతర సమస్యలను సీఎం చంద్రబాబు పరిపాలన అనుభవంతో అధిగమిస్తూ ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రతి మాట నిలబెట్టుకుంటున్నామని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. సంక్షేమం, అభివృద్ధిని సమస్యయం చేసుకుని ముందుకెళ్తున్నామని చెప్పారు. వికసిత భారత్లో భాగంగా వికసిత ఆంధ్రప్రదేశ్ లక్ష్యాన్ని గవర్నర్ ప్రసంగం సాగించాడు. ఎంతో ఉన్నతమైన గవర్నర్ ప్రసంగానికి అడ్డంకులు సృష్టిస్తూ వైకాపా ఎమ్మెల్యేలు చేసిన రథాసన హనుమంతుడి ముందు కుప్పిగంతులు వేసినట్లుగా ఉందని విమర్శించారు. గవర్నర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానంపై పవన్ కల్యాణ్ శాసనసభలో మాట్లాడారు. తన ప్రసంగంలో ప్రముఖ కవుల కవితలు, మాజీ ప్రధాని వాజ్ పేయియా మాటల్ని ప్రస్తావించారు. గవర్నర్ ప్రసంగం చాలా ప్రేరణ కలిగించింది. రాష్ట్ర భవిష్యత్తుకు బలమైన పునాదులు వేసింది. సీఎం చంద్రబాబు నాయకత్వం, ఆయన అనుభవంతో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేస్తున్నాం. దివ్యాంగుల పింఛనును



రూ.3 వేల నుంచి రూ.6 వేలు చేశాం. మంచం మీద నుంచి లేవలేని దివ్యాంగులకు రూ.6 వేల నుంచి రూ.15 వేలకు పెంచాం. సామాజిక పింఛను రూ.3 వేల నుంచి రూ.4 వేలు చేశాం. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 63.25 లక్షల మందికి ప్రతి నెలా రూ.2,738 కోట్లు అందిస్తున్నాం. తల్లికి వందనం కింద ప్రతి విద్యార్థికి రూ.15 వేల చొప్పున రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 67 లక్షల మంది విద్యార్థులకు రూ.10 వేల కోట్లు వారి తల్లిల ఖాతాల్లో జమ చేశాం. మెగా డీఎస్సీ ద్వారా 16 వేల ఉపాధ్యాయ పోస్టులు భర్తీ చేశాం అని చెప్పారు. విద్యార్థుల మధ్యాహ్న భోజన పథకానికి డాక్టర్ సీతమ్మ పేరు పెట్టినందుకు మంత్రి లోకేశ్ కు పవన్ కల్యాణ్ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

# ప్రపంచ వృద్ధిలో 16 శాతం తోడ్పాటు భారత్

దిల్లీ: ప్రపంచ ఆర్థిక రంగాన్ని వృద్ధిపథంలో నడిపించే సత్తా కలిగిన వాహకంగా భారత్ దేశం అవతరిస్తోందని ప్రధాని మోదీ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుత ప్రపంచవృద్ధిలో 16 శాతం తోడ్పాటు మన దేశానిదేనని తెలిపారు. 21వ శతాబ్దిలో భారత్ సంస్కరణల ఎక్స్ ప్రెస్ పై స్టాండ్ చేస్తోందన్నారు. ఈ పరుగును ఒత్తిడితోనే అనివార్య పరిస్థితులతోనే ప్రారంభించలేదని, దృఢమైన విశ్వాసంతో మార్పును తీసుకురావాలన్న నిబద్ధతతో చేపట్టామని తెలిపారు. 'ఈటీ నౌ గ్లోబల్ బిజినెస్ సమ్మిట్ 2026' కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ ప్రధాని మోదీ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రపంచంలోనే మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ దేశంగా భారత్ వేగంగా పరుగులు తీస్తోందని తెలిపారు. కొవిడ్ విసిరిన సవాళ్లను, సరఫరా వ్యవస్థలకు కలిగిన అటంకాన్ని ప్రస్తావిస్తూ.. సంక్షోభం చుట్టుముట్టినప్పుడే ఒక దేశం నిజమైన సత్తా విమిటో తెలుస్తుందన్నారు. ప్రస్తుత దశాబ్దంలో ఎదురైన ఎన్నో అవరోధాలను అవలీలగా అధిగమిస్తూ భారత్ పురోగమిస్తోందని, ఇది తనకెంతో గర్వకారణంగా ఉందని పేర్కొన్నారు.



# 'ఆత్మీయ పలకరింపు' కొనసాగించాలి

**-ప్రజాప్రతినిధులకు మంత్రి లోకేశ్ విడు**

అనకాపల్లి: "ముఖ్యమంత్రిగా చంద్రబాబు తొలిసారిలో అందరి ఎమ్మెల్యేలతో ఆత్మీయ పలకరింపు కార్యక్రమం చేపట్టారు. తర్వాత మళ్లీ ఇన్నాళ్లకు మంత్రి నారా లోకేశ్ ఇదే ఒరవడి అందుకున్నారు. అందరితో కలిసి సహపాత్ర భోజనాలు కొత్త అనుభూతి ఇస్తున్నాయి" అని పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు అభిప్రాయపడ్డారు. అనకాపల్లి లోకేశ్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని ప్రజాప్రతినిధులు, వారి కుటుంబసభ్యులకు మంత్రి లోకేశ్ 'ఆత్మీయ పలకరింపు' కింద ఉండవల్లిలోని తన నివాసంలో విందు ఇచ్చారు. ఆ సెంట్రల్ డిజిటల్ హాజరుతో సభ పూర్తయ్యేవరకూ కూర్చోవలసి వస్తోందని, ఎవరు ఎంత సమయం సభలో ఉంటున్నారో తెలిసిపోతుందని మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, ఎలమంచిలి ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయకుమార్ స్పీకర్ అయ్యప్పపాత్రుడు సమక్షంలో సరదాగా చమత్కరించారు. హోంమంత్రి అనిత కుమార్తె రేపూసు ఎలా చదువుతున్నావని మంత్రి ఆరా తీశారు. అన్నయ్యలను ఎప్పుడూ ఆట పట్టిస్తుండాలన్నారు. కలిసికట్టుగా జిల్లాను అభివృద్ధి పథంలో తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. ప్రజలతో తరచూ మమేకమై

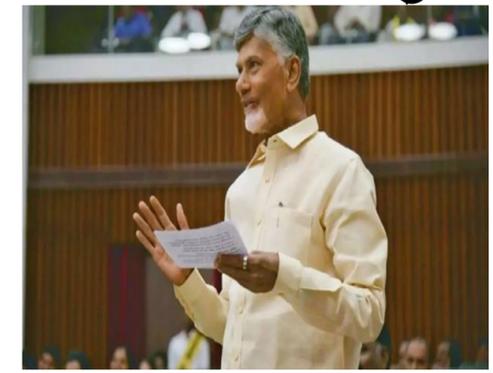


వారి సమస్యలు తెలుసుకుని వాటిని తీర్చాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీ సీఎం రమేశ్, స్పీకర్ అయ్యప్పపాత్రుడు, హోం మంత్రి అనిత, ఎమ్మెల్యేలు బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, కేవెస్ఎస్ రాజు, కొణతాల రామకృష్ణ, సుందరపు విజయకుమార్, పంచకర్ల రమేష్బాబు కుటుంబసమేతంగా హాజరయ్యారు.

# 2.4 ట్రిలియన్ ఎకానమీ లక్ష్యం

**-శాసనసభలో సీఎం చంద్రబాబు-విద్వంసం నుండి రాష్ట్రం కోలుకుంటోంది-జనాభా నిర్వహణపై ఈ అసెంబ్లీలోనే పాలసీ- గవర్నర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాద తీర్మానంపై ముగిసిన చర్చ**

అమరావతి: విజన్ 2047లో భాగంగా 2.4 ట్రిలియన్ ఎకానమీని సాధించడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు అన్నారు. అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాల్లో భాగంగా గవర్నర్ ప్రసంగంపై ధన్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానంపై చర్చ ముగింపు సందర్భంగా శాసనసభలో ఆయన మాట్లాడుతూ వివిధ అంశాలను ప్రస్తావించారు. వైసిపి పాలనలో జరిగిన విద్వంసం నుండి రాష్ట్రం ఇప్పుడిప్పుడే కోలుకుంటోందని చెప్పారు. గత ఐదేళ్లలో తన లాంటి ఎందరో కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారని అన్నారు. సంక్షేమం అభివృద్ధి సమతూకంతో పాలన అందిస్తున్నామని తెలిపారు. ఎన్టీఆర్ భరోసా, తల్లికి వందనం, స్త్రీశక్తి, డీపం, అన్నదాత సుఖీభవ, అన్నా క్యాంపేయిస్ పాటు అందరినీ ఆదుకునేందుకు సంక్షేమ పథకాలు చేపట్టామని అన్నారు. పిపిపి వల్ల సంపద సృష్టి జరుగుతుందని, రోడ్లు, పోర్టులు ఈ విధానంలోనే నిర్మిస్తున్నారని చెప్పారు. భవిష్యత్ అదనరాల కోసం అమరావతిలో క్యాంపం కంప్యూటింగ్ సెంటర్ నిర్వహిస్తున్నామని, ఇప్పటికే విశాఖలో గూగుల్, క్యాంబెయి, డిసిఎస్ వస్తున్నాయని తెలిపారు. గ్రీన్ హైడ్రోజన్, అమోనియా ఉత్పత్తిలో ఎపి మహారాష్ట్ర మోడల్ అవుతాయని పేర్కొన్నారు. కీలకమైన జనాభా నిర్వహణపై ఈ అసెంబ్లీలోనే పాలసీ తీసుకువస్తామని పేర్కొన్నారు. ఎపిలో రైతు అత్యవసృలను నివారించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఘటననూ ఆడిట్ చేయిస్తామని చెప్పారు. వచ్చే మూడేళ్లలో ఉత్తరాంధ్ర జలవనరుల ప్రాజెక్టులన్నీ పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. పోలవరం వంశధారను లింక్ చేసి ఈ ఏడాది అనకాపల్లి వరకూ నిర్మిస్తామని తెలిపారు. గత పాలకులు రాజకీయకక్షతో పోలవరాన్ని గోదారిలో ముంచేశారని పేర్కొన్నారు. 2027 జూన్ నాటికి పోలవరాన్ని జాతీకీ అంకితం చేస్తామని పేర్కొన్నారు. లక్షకోట్లతో రాయలసీమను ఉధ్యానవహాళిగా తయారు చేస్తామని, దీనిలో రూ.30 వేల కోట్లు ప్రభుత్వ నిధులు, రూ.70 వేల కోట్లు ప్రైవేటు పెట్టుబడులు ఉంటాయని చెప్పారు. ఆక్సాల్టర్ల ఒడిదుడుకుల్లో ఉందని అన్నారు. భూమి ఇవ్వకుండా పరిశ్రమలు ఎలా వస్తాయి... భూమి, ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వకుండా పరిశ్రమలు రావని, కొన్ని ప్రముఖ



పరిశ్రమలకు భూములు ఇస్తుంటే కొంతమంది వివారం చేస్తున్నారు అన్నారు. దేశంలోకి వచ్చిన విదేశీ పెట్టుబడుల్లో 26.5 శాతం ఎపికి వచ్చాయని, అనకాపల్లిలో ఆర్నెల్లర్ మిట్టల్ స్టీలు ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేయబోతున్నారని అన్నారు. భాగస్వామ్య సదస్సులో రూ.13.50 లక్షల కోట్లకు సంబంధించి 610 ఎంఓయిలు చేసుకున్నామని అన్నారు. రూ.20 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడుల ద్వారా 23 లక్షల ఉద్యోగాలు వస్తాయని తెలిపారు. జలాలపై తెలంగాణ అభ్యంతరాలు సరికాదు... మిగులు జలాల వినియోగంపై తెలంగాణ అభ్యంతరం చెప్పడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. తెలుగుజాతిగా రెండు రాష్ట్రాలు నీటిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. అవసరమైన సంప్రదింపుల ద్వారా ఓ నిర్ణయానికి రావచ్చని అన్నారు. ఒకటి రెండు అంశాలు పరిష్కారం అయితే కూర్చుని చర్చించుకోవచ్చని తెలంగాణా ముఖ్యమంత్రి కూడా ప్రతిపాదించారని పేర్కొన్నారు. సల్లమలసాగర్ ప్రాజెక్టుకు అడ్డుపడటం సరికాదని తెలిపారు. తాదేపల్లి ప్యాలెస్ కోసం భూమి లాక్కున్నా... గతంలో అడిగిన భూములు ఇవ్వకపోతే 22ఎల్ పెట్టేశారని పేర్కొన్నారు. తాదేపల్లి ప్యాలెస్ హెలిప్యాక్ కోసం భూమి ఇవ్వలేదని బలవంతంగా లాక్కున్నారని అన్నారు. రెవెన్యూ రికార్డులను ధ్వంసం చేశారని, కొన్ని కార్యాలయాల్లో పైళ్లు తగులబెట్టారని పేర్కొన్నారు. కొంతమంది రాజకీయ ముసుగులో రోడ్డి కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్నారని, అటువంటి వారిని పదిపెట్టే ప్రస్తావన లేదని అన్నారు. కల్లీ నెయ్యి వ్యవహారాన్ని హెరిటేజీకు ముడిపెడుతున్నారని తెలిపారు.

# జడ్జీలు పరిష్కారాలు అనుకుంటేనే ఎక్కువ సమస్యలు: సీజేపి

దిల్లీ: న్యాయమూర్తుల్లో వృత్తిపరమైన పరిష్కార లోపిస్తే న్యాయవ్యవస్థకు కలిగే నష్టం కన్నా.. తమలో లోపాలే లేవన్నట్లుగా వారు నడిపిస్తే ఎక్కువ సమస్యలు తలెత్తుతాయని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ తుక్రవారం పేర్కొన్నారు. న్యాయ విద్యార్థులు, న్యాయవాదులు, న్యాయమూర్తుల మధ్య సమన్వయం సాధించి న్యాయ వ్యవస్థ పట్ల ప్రజాభిప్రాయాన్ని పూర్తిగా మార్చేసేందుకు కామన్వెల్త్ దేశాల వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరాన్ని ఆయన నొక్కిచెప్పారు. కామన్వెల్త్ దేశాల న్యాయశాస్త్ర ఉపాధ్యాయుల 11వ డైవర్సిటీ సమావేశంలో ఆయన కీలకోపన్యాసం చేశారు. న్యాయమూర్తులు న్యాయ సంప్రదాయాలపై పూర్తి పట్టు సాధించడంతోపాటు ప్రస్తుత కాలానికి అనుగుణంగా చట్టాన్ని నిర్వచించే సామర్థ్యం కలిగి ఉండాలని అన్నారు. న్యాయ వ్యవస్థలో నేతృత్వ స్థాయికి ఎదిగి గౌరవం పొందినవారు తాము లోపాలే లేని పరిష్కారాలనున్నట్లుగా ప్రవర్తించలేదని పేర్కొన్నారు. తమ పరిష్కారానికన్న పరిమితుల్ని గుర్తెగి, తప్పిదాలు చేయకుండా అప్రమత్తంగా ఉండి శాస్త్ర అధ్యయనం చేస్తూ నిరంతరం విద్యార్థులుగా ఉన్నవారే విజయం సాధించారని సీజేపి



అన్నారు. వినయం వ్యక్తిగతమైన విలువ మాత్రమే కాదని.. అది వృత్తిగతమైన భద్రత కూడా అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు.

# పాఠశాలలకు సమీపంలో ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్లను నిషేధించాలి

**-పిల్లలకు మంచి ఆహార అలవాట్లు నేర్పించాలి-జిల్లాశయ, కాలేయ సంబంధ వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయ్ -గట్ హెల్త్ పై కుప్పంలో 80 వేల మందికి పరీక్షలు -ఏఐజీ ఆసుపత్రి చైర్మన్ డాక్టర్ డి.నాగేశ్వరరెడ్డి**



కుప్పం ప్రాంతంలోని 80 వేల మందిపై ప్రస్తుతం ఒక పరిశోధన ప్రారంభించామన్నారు. ఇందులో ప్రధానంగా ఎవరిలో మంచి, చెడు బ్యాక్టీరియాలున్నాయి? దానికి కారణాలు ఏంటి? గట్ హెల్త్ ఎలా ఉందనేది పరీక్షిస్తున్నామని వివరించారు. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, అల్ట్రా ప్రొసెస్డ్ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తినడం వల్ల కడుపులో చెడు బ్యాక్టీరియా చేరుతోందన్నారు. మన సంప్రదాయ ఇడ్లీ, దోశ వంటి ఆహార పదార్థాలను తినడమే ఆరోగ్యానికి మంచిదని సూచించారు. పిల్లల్లో అతిజీమ, మానసిక ఎదుగుదల లేకపోవడం, యువతలో గుండెపోట్లు, వృద్ధుల్లో ఎదుగుదల సంబంధిత సమస్యలకు కూడా చెడు బ్యాక్టీరియా కారణమవుతోందని పరిశోధనలు పేర్కొంటున్నాయన్నారు. ఈ సదస్సులో భాగంగా ప్రముఖ వైద్య నిపుణులు ఆధునిక సాంకేతిక వైద్య విధానాలపై ప్రసంగించారు.

# సరకుల నాణ్యత నిర్ధారణకు.. తిరుమలలో రాష్ట్రస్థాయి ల్యాబ్

అమరావతి: వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో తిరుమల లడ్డూ ప్రసాదంలో కల్లీ వ్యవహారం వెలుగు చూసిన నేపథ్యంలో సరకుల నాణ్యత పరీక్షలను పక్కాగా చేసేలా తిరుమలకు రాష్ట్రస్థాయి ల్యాబ్ను కేంద్రం మంజూరు చేసింది, వచ్చేనెలలో దాన్ని అందుబాటులోకి తెస్తామని వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. 'ఆహార పదార్థాల తనిఖీకి కేంద్రం రూ.100 కోట్లతో రాష్ట్రానికి 5 ప్రయోగశాలలు మంజూరు చేసింది. విశాఖపట్నం, గుంటూరు, తిరుపతిలో ల్యాబ్లు త్వరలో అందుబాటులోకి వస్తాయి. కర్నూలులో ల్యాబ్ను నోటిఫై చేయాల్సి ఉంది' అని చెప్పారు. ప్రక్షాల్పంలో సభ్యుడు పార్లమెంటు అడిగిన ప్రశ్నకు మంత్రి సమాధానమిచ్చారు. 'సరిపడా నిబంధన లేక ఆహార పదార్థాల తనిఖీ ఆగిపోయిన స్థాయిలో జరగడం లేదు. కొత్తగా 150 మంది నియామకానికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆమోదం తెలిపారు' అని మంత్రి చెప్పారు. దీనిపై స్పీకర్ అయ్యప్పపాత్రుడు ప్రభుత్వానికి సూచన చేశారు. స్వర్ణ గ్రామ,



స్వర్ణ వార్డు నవీవాలయ ఉద్యోగుల్లో ఫుడ్ టెక్నాలజీ కోర్సులు చదివిన వారు ఉన్నారని, వారితో ఆహార తనిఖీలు చేయించడంపై పరిశీలించాలని సూచించారు.

సంపాదకీయం

కొత్త ఆదాయ పన్ను విధానం అనువుగా ఉంటుంది

పన్ను విధానాలను మరింత సరళం, సులభతరం చేయాలని కేంద్రం సంకల్పించింది. అందులో భాగంగా ఆదాయ పన్ను చట్టం-2025ను తెచ్చింది. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ నుంచి అది అమలులోకి రానుంది. కొత్త పన్ను విధానం ప్రత్యేకతలు, రీఫండ్లు, ట్యాక్సుల చెల్లింపు తీరుతెన్నులు, వాటిలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందుల పరిష్కారం తదితరాలపై కేంద్ర ప్రత్యక్ష పన్నుల బోర్డు (సీబీడీటీ) అధ్యక్షుడు రవి అగ్రవాలే 'ఈటీవీ భారత్' ప్రతినిధి సౌరభ శుకాతో మాట్లాడారు. ఆదాయ పన్ను చెల్లింపుదారుల సంఖ్య పెరుగుతున్న దృష్ట్యా వేగంగా బాధ్యతలు నిర్వహించడానికి మీ విభాగం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటోంది. పన్ను చెల్లింపుదారుల సంఖ్య పెరుగుతున్నమాట నిజమే. ప్రస్తుతం తొమ్మిది కోట్లమంది ఆదాయపన్ను రిటర్నులు దాఖలు చేస్తున్నారు. పన్ను చెల్లింపుదారుల మరో నాలుగు కోట్లమంది రిటర్నులు దాఖలు చేయడం లేదు. వారిలో చాలామంది తమ ఆదాయం నుంచి టీడీఎస్ ను మినహాయించారు కాబట్టి ఇక రిటర్నులు అవసరంలేదని భావిస్తున్నారు. అది సరికాదని, రిటర్నులు దాఖలు చేయాలని వారికి ఈ-మెయిల్స్, సంచీల ద్వారా తెలియజేస్తున్నాం. అందరూ సక్రమంగా పన్నులు చెల్లించేలా తగిన చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ఈ విషయంలో కేసులు దాఖలు చేయాలని అగత్యాన్ని నివారించడంలేదు. వివాదాలకు తావు లేకుండా చూస్తున్నాం. అన్ని రకాల పన్ను వసూళ్లు పెరుగుతున్నందు వల్ల ఆదాయ పన్ను వసూళ్లలోనూ వృద్ధి ఉంటుందని ఆశిస్తున్నాం. 88శాతం మంది కొత్త విధానాన్ని ఎంచుకుంటున్నారు. దీన్ని మరింత ఆకర్షణీయం చేయడానికి ఈ ఏటి బడ్జెట్ పలు ఏర్పాట్లు చేసింది. పాత పన్ను విధానంలో కనీస ప్రత్యామ్నాయ పన్ను(ఎంపీటీ)ను ఒక లక్షిగా పరిగణించేవారు. వచ్చే ఏడాది నుంచి ఎంపీటీకి బదులు కనీస పన్ను అమలులోకి వస్తుంది. ఇది బుక్ ప్రాఫిట్ పై ప్రస్తుత 15శాతంగా కాకుండా 14శాతంగా ఉంటుంది. కొత్త చట్టం పన్ను చెల్లింపు నిబంధనలను, విధానాలను సడలించింది. అందరికీ అర్థమయ్యే సులభమైన భాషను ఉపయోగిస్తోంది. ఏదైనా రిటర్నుపై ఆదాయ పన్ను శాఖ పునఃపరిశీలన జరిపినా చెల్లింపుదారుడు తన రిటర్నులో మార్పుచేర్చులు చేసి అదనపు పన్ను చెల్లింపు సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చు. కొత్త ఆదాయ పన్ను విధానం అందరూ సులువుగా పాటించడానికి అనువుగా ఉంటుంది. పన్ను చెల్లింపుదారులు భయపడనక్కర్లేదు. ఆసెస్మెంట్ తరవాత కూడా అదనపు పన్ను చెల్లింపు సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చు. జరిమానా, నేరాభియోగం దాఖలు ఉండనే ఉండవు. వేతన జీవులకు, చిన్న మొత్తాల్లో పన్ను చెల్లించేవారికి టీడీఎస్, టీసీఎస్లను తగ్గించాం. విద్యావైద్యాల కోసం విదేశాలకు పంపే సొమ్ము మీద పరిమితులను సడలించాం. ఫలితంగా పన్ను చెల్లింపుదారుల చేతిలో ఎక్కువ డబ్బు మిగులుతుంది. నోటీసుల బెడద ఉండదు. చాలామంది వసుల ఒత్తిడి వల్ల తాము చెల్లింపుదారుల పన్ను గురించి సరిగ్గా తెలుసుకోవడం లేదు. అద్యాన్స్ పన్ను చెల్లించకపోతే వడ్డీ లేదా జరిమానా రూపంలో పెద్ద మొత్తం చెల్లింపుదారుల పన్నును దీనివల్ల వడ్డీవల్ల వడ్డీవల్ల వడ్డీవల్ల ముందునుంచే జమచేయడం జరుగుతుంది. దానివల్ల ఒక్కసారి పెద్ద మొత్తం నెత్తిన పడకుండా ఉంటుంది. ఒకవేళ ఎక్కువ పన్ను వసూలు చేస్తే, ఆదాయపన్ను శాఖ దాన్ని వాపసు (రీఫండ్) ఇస్తుంది. దీనివల్ల పన్ను చెల్లింపుదారులు సక్రమంగా పన్ను రిటర్నులు దాఖలు చేసి నోటీసుల బారి నుంచి తప్పించుకోగలుగుతారు. గడువు సమీపిస్తుండగా మూకుమ్మడిగా రిటర్నులు దాఖలు చేయడమే సమస్యకు కారణం. ఇక నుంచి ఎక్కువ గడువు ఇస్తున్నాం. దీనివల్ల సర్వర్లపై తక్కువ ఒత్తిడి పడుతుంది. రిటర్నులో తప్పులు సరిదిద్దుకోవడానికి గడువును డిసెంబరు 31 నుంచి మార్చి 31 వరకు పొడిగించాం. చిన్న మొత్తాలను త్వరగా వాపసు ఇస్తున్నాం. కొత్త పన్ను విధానానికి మారినవారికి బోలెడు పత్రాలు దాఖలు చేయాలని అవసరం లేదు. అధిక మొత్తాల్లో పన్ను చెల్లించేవారు చాలా సందర్భాల్లో తప్పుగా మినహాయింపులు, డిడక్షన్లు కోరుతుంటారని కృత్రిమ మేధ (ఏఐ), డేటా ఎనలిటిక్స్ ద్వారా కనుగొన్నాం. ఇలాంటి కేసుల్లో రీఫండ్లు ఆలస్యమవుతాయి. ఇలాంటి వాటిలో తప్పులు సరిదిద్దుకోవాల్సిందిగా కోరతాం. ఫలితంగా 50 లక్షల మంది తమ రిటర్నులను సవరించుకున్నారు. 25.5 లక్షల మంది పొరపాట్లను సరిదిద్దుకుని రిటర్నులు సమర్పించారు. గడిచిన రెండేళ్లలో సవరించిన రిటర్నుల సంఖ్య 1.1 కోట్లకు చేరింది. దీనివల్ల పన్నులో రూ.8,500 కోట్ల వ్యత్యాసం కనుగొన్నాం. ఈ ఏడాది జనవరి 31 వరకు రూ.1,750 కోట్ల విలువైన రీఫండ్ క్లెయిములను పరిష్కరించాం. అవును. పొరపాట్లు చేస్తే రీఫండ్లు ఆలస్యమవుతాయని పన్ను చెల్లింపుదారులు గ్రహించారు కాబట్టి ఇకపై వారు జాగ్రత్తగా ఉంటారు. అధునాతన సాంకేతికతలను ఉపయోగించి క్లెయిములను వేగంగా పరిష్కరిస్తున్నాం. కొత్త ఆదాయపన్ను చట్టంలో మారిన నిబంధనలకు అనుగుణంగా కొత్త ఫారాలు రూపొందిస్తున్నాం. సాఫ్ట్వేర్లో కూడా మార్పులు చేస్తున్నాం.

పాలకమండళ్ల నిర్లక్ష్యం వల్లే గతంలో అపచారాలు

-తిరుమల విషయంలో అదే జరిగింది-  
ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ -శ్రీకాళహస్తిలో కైలాసగిరి ప్రదక్షిణ మార్గం ప్రారంభం

శ్రీకాళహస్తి: ఆలయాల పర్యవేక్షణకు నియమితులయ్యే పాలకమండళ్ల బాధ్యతగా వ్యవహరిస్తే అపచారాలకు అవకాశం ఉండదని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. శ్రీకాళహస్తి ప్రదక్షిణ మార్గాన్ని సచివాలయం నుంచి వర్షపాతం ఆయన ప్రారంభించి మాట్లాడారు. 'గత ప్రభుత్వ హయాంలో పాలకమండళ్ల సక్రమంగా లేకపోవడంతో ఆలయాల్లో అపచారాలు జరిగాయి. తిరుమల విషయంలో అదే జరిగింది. అలాంటి పరిస్థితి కూటమి ప్రభుత్వంలో రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆలయాల నాగరికతకు చిహ్నాలు. కళకలకు మారనవలసి. సంస్కృతి, సనాతన ధర్మ పరిరక్షణ అలయాల్లో వుండవలసి ఉన్నాయి. గత ప్రభుత్వం ఆలయాల పర్యవేక్షణ పూర్తిగా గాలికి వదిలేసింది. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి నేతృత్వంలో ఆలయాలు అభివృద్ధికి నోచుకున్నాయి. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లోనూ ఆలయాల నిర్మాణానికి దేవదాయ శాఖ అంగీకారం తెలియజేయడం ఆనందంగా ఉంది. ప్రధాని మోదీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయకత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం సనాతన ధర్మ ఔన్నత్యాన్ని పరిరక్షించేందుకు కృషిచేస్తూ ముందుకెళ్తోంది. రూ.40 కోట్లతో రాష్ట్రంలోని 22 ప్రధాన దేవాలయాలకు రోడ్డు వసతి కల్పిస్తున్నాం. అరుణాచలంలో గిరిప్రదక్షిణ ఎంతో ప్రాధాన్యం పొందింది. నాకూ గిరిప్రదక్షిణ చేయాలన్న కోరిక ఉంది. దేవదాయ శాఖ మంత్రి ఆనం



రామనారాయణరెడ్డి ఆవస్థనం మేరకు త్వరలో శ్రీకాళహస్తి కైలాసాన్ని సందర్శిస్తా. 22 కిలోమీటర్ల పొడవు కలిగిన కైలాసగిరి ప్రదక్షిణ మార్గంలో మొక్కలు నాటడంతో పాటు, ఆ మార్గాన్ని ఆహ్లాదకరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందిస్తాం. బ్రహ్మాంశులను ఆనంతరం గిరిప్రదక్షిణ మార్గానికి రెండు వైపులా మొక్కలు నాటే కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టనున్నాం. బ్రహ్మాంశుల్లో అధ్యక్షులలో అరుణాచలంలో లాగా ఇక్కడ కైలాసగిరి ప్రదక్షిణకు వైభవాన్ని తీసుకువచ్చేలా సూచనలు చేశాం' అని వివరించారు. సచివాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో దేవదాయ శాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు బొజ్జల సుధీర్ రెడ్డి, ఆరణి శ్రీనివాసులు, దేవదాయ శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ హరిజనహర్ లాల్ పాల్గొన్నారు. శ్రీకాళహస్తిలో కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్, ఆలయ బ్రహ్మాంశుల చైర్మన్ కొట్ల సాయిప్రసాద్ తదితరులు హాజరయ్యారు.

'ఉపాధి'ని నిర్వీర్యం చేయడమే బిజెపి లక్ష్యం

-ఎపి పిసిసి అధ్యక్షులు వైఎస్ షర్మలా

శింగరాయకొండ: ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని నిర్వీర్యం చేయడమే లక్ష్యంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని ఎపి పిసిసి అధ్యక్షులు వైఎస్ షర్మలా విమర్శించారు. యుపిఎ-1 హయాంలో ఈ చట్టం చేశారన్న కక్షతోనే బిజెపి ఇటువంటి చర్యలకు పాల్పడుతోందన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ చేపట్టిన ఉపాధి హామీ పరిరక్షణ యాత్ర ప్రకాశం జిల్లా శింగరాయకొండ మండలం పాకల గ్రామంలో కొనసాగింది. తొలుత అంబేద్కర్ విగ్రహం, గాంధీ చిత్రహానికి షర్మలా పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఆనంతరం రప్పబండ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సభకు హాజరైన మహిళలు మాట్లాడుతూ.. వారానికి నాలుగు రోజులకు డబ్బులు ఇస్తున్నారని, గతంలో అటో ఛార్జీలు, మంచినీళ్లు మజ్జిగ ఇచ్చేవారని, ఇప్పుడు కనీసం టెంట్ కూడా వేయకుండా కష్టం దోపిడీ చేస్తున్నారని వివరించారు. షర్మలా మాట్లాడుతూ.. వైఎస్. రాజశేఖర్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు రైతులకు అండగా నిలిచారని, గ్రామాలు అభివృద్ధి చెందాలన్న లక్ష్యంతో కాంగ్రెస్ పార్టీ పనిచేసిందన్నారు. ఉపాధి హామీని కాంగ్రెస్ పార్టీ కట్టబెట్టేందుకు ప్రస్తుతం బిజెపి పని చేస్తోందని విమర్శించారు.



రాజశేఖర్ రెడ్డి ఆశయాలు కొనసాగించాల్సిన జగన్మోహన్ రెడ్డి వాటిని తుంగలో తొక్కి సరేంద్ర మోడీకి అండదండలు అందిస్తున్నారన్నారు. పోలవరం ప్రాజెక్టు విషయంలో రాష్ట్రానికి అన్యాయం జరుగుతుంటే వైసిపి, టిడిపి ఎంపిలకు పార్లమెంట్లో మాట్లాడే దమ్ము లేదని విమర్శించారు. అప్పుల కోసం ఢిల్లీ చుట్టూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తిరుగుతున్నారని, బిజెపి అర్థంపం జి పథకానికి 40 శాతం ఎలా డబ్బులు ఇస్తోరో చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కొండపి నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జి శ్రీపతి సతీష్, జిల్లా అధ్యక్షులు షేక్ నైదా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిలా కమిషనర్ కు పాల్యూషన్ పై ఫిర్యాదు

గాజువాక, చైతన్యవారణి: జీవీఎస్ 87వ వార్డు పరిధిలో గల కణితి కాలనీ కలింగ వీధి, తిరుమల నగర్, పాతద్వారాడి, ఎన్టీఆర్ నగర్ కోలనీలకు ఇండస్ట్రియల్ ఏరియాను అనుకోని ఉండడం వల్ల సౌండ్ పొల్యూషన్, దుమ్ము ధూళి, గ్యాస్ వ్యర్థాలు వాటర్ పొల్యూషన్ వల్ల కాలనీ ప్రజలు అనారోగ్యం పాలవుతున్నారని అని బిలా కార్యాలయంలో కమిషనర్ కు వార్డు వైఎస్ఆర్పి అధ్యక్షులు అధ్యక్షులలో వినతిపత్రం ఇచ్చారు. కాలనీ ని అనుకున్న గ్యాస్ కంపెనీ అలాగే పేబర్ కేషన్ ఇండస్ట్రీ, ప్లాస్టిక్ తయారీ ఇండస్ట్రీలు, స్టీల్ మెట్ ఇండస్ట్రియల్ వల్ల పొల్యూషన్ సౌండ్ పొల్యూషన్ దుమ్ము ధూళి కాలనీ పై పడుతుందని అలాగే రాత్రివేళ ప్రజలు చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని దానివల్ల వాటర్ పొల్యూషన్ జరుగుతుందని దానివల్ల ప్రజలందరూ చాలా ఇబ్బందులు అనారోగ్యం పాలవుతున్నారని బిలా కమిషనర్ వారి కార్యాలయానికి తెలియజేశారు వారు మాట్లాడుతూ తక్షణమే ఆ ఇండస్ట్రిలు పరిశీలించి తగు చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ నిచ్చారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు 87 వార్డు వైఎస్ఆర్పి



అధ్యక్షులు బొడ్ల గోవిందా, గాజువాక బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు చిత్రాద వెంకటరమణ, కణితి గ్రామ దేవత కమిటీ చైర్మన్ ప్రకట శ్రీనివాస్ 76వ వార్డు పరిశీలకులు ముద్దపూ దామోదర్, జిల్లా వాణిజ్య విభాగం కార్యదర్శి దుగ్గపూ దానప్పలు, గ్రామ కమిటీ కార్యదర్శి బడగల రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

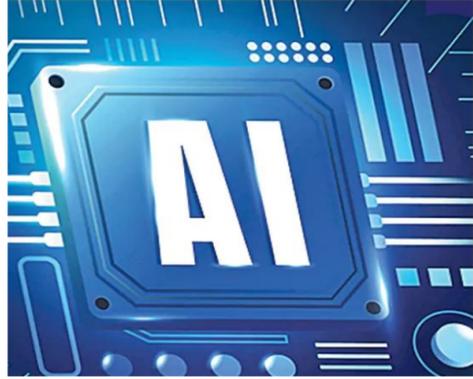
హృద్రోగ నిపుణుడు ఉపేంద్ర కౌల్ కు విఎస్సీఆర్ జీవితకాల సాఫల్య పురస్కారం

దిల్లీ: కార్డియాలజిస్ట్ ప్రొఫెసర్ ఉపేంద్ర కౌల్ కు జీవితకాల సాఫల్య పురస్కారం-2026 ప్రధానం చేసినట్లు ఇండియన్ సాసైటీ ఆఫ్ క్లినికల్ రీసెర్చ్ (ఐఎన్సీఆర్) తెలిపింది. దిల్లీలో నిర్వహించిన ఐఎన్సీఆర్ 20వ వార్షిక సమావేశంలో ఈ అవార్డు అందజేశారు. హృద్రోగ నిపుణుడిగా 40 ఏళ్ల అనుభవం ఉన్న కౌల్ 400పైగా పరిశోధన పత్రాలను రచించారు. అంతర్జాతీయ గుర్తింపుతో పాటు ఐఎన్సీఆర్ శకుంతల అమీర్ చంద్ అవార్డు, డాక్టర్ బీసీ రాయ్ అవార్డు, పద్మశ్రీ తదితర జాతీయ స్థాయి పురస్కారాలు ఆయనను పరిచాయి. వైద్యుడు, పరిశోధకుడు, బోధకుడు అయిన ప్రొఫెసర్ కౌల్ జమ్మూకశ్మీర్ లో 2020 నుంచి స్వచ్ఛంద సంస్థ గౌరీ కౌల్ ఫౌండేషన్ ద్వారా ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలు అందిస్తున్నారు. రోగులకు వైద్య సంరక్షణ అందించడం, క్లినికల్ పరిశోధనలకు గాను ఉపేంద్ర కౌల్ కు జీవితకాల సాఫల్య పురస్కారం అందజేసినట్లు ఐఎన్సీఆర్ పేర్కొంది.



ప్రజారోగ్యానికి అండగా కృత్రిమ మేధ

-కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రకటన  
దిల్లీ: కృత్రిమ మేధ(ఏఐ)ను ప్రజారోగ్య రంగంలో విరివిగా వినియోగించడం ద్వారా మెరుగైన ఫలితాలు సాధిస్తున్నామని కేంద్ర ప్రభుత్వం పేర్కొంది. ఉన్నత శ్రేణి వైద్య వైపు అందరికీ దక్కేందుకు ఏఐ సాధనాలు ఉపయోగపడుతున్నాయని విడుదల చేసిన అధికారిక ప్రకటన తెలియజేసింది. జాతీయ టీబీ నిర్మూలన, జాతీయ డయాబెటిక్ రిటినోపతి పరీక్షా కార్యక్రమాలతోపాటు సమగ్ర వ్యాధి పర్యవేక్షణ పథకాల్లో ఏఐని ఉపయోగిస్తున్నామని ప్రభుత్వం తెలిపింది. దీని కారణంగా టీబీ నివారణలో 27 శాతం మెరుగైన ఫలితాలు సాధించామని, మహమ్మారి ముప్పుపై 4,500 అప్రమత్త సందేశాలు పంపినట్లు వివరించింది. కృత్రిమ మేధ ఈ-సంజీవని పథకం కింద 28.2 కోట్ల వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలకు సాధనంగా ఉపయోగపడిందని, పౌష్టికాహార లేమి పర్యవేక్షణకు ఉడ్కోగ్ రుంత్ర కృత్రిమ మేధ వ్యవస్థ ఎంతో తోడ్పాటు అందించిందని స్పష్టం చేసింది. సాంకేతిక వ్యాధుల సమర్థ నిర్వహణ మొదలు, కేన్సర్ చికిత్స



వరకూ, ఆయుర్వేద వైద్యాన్ని ఆధునికీకరించడం మొదలు, జాతీయ ఏక ఆరోగ్య పథకం అమలు వరకూ కృత్రిమ మేధ ఎన్నో విధాలుగా సహాయకారిగా నిలిచిందని ప్రకటన తెలియజేసింది.

యథేచ్ఛగా మత్తుమందుల విక్రయం

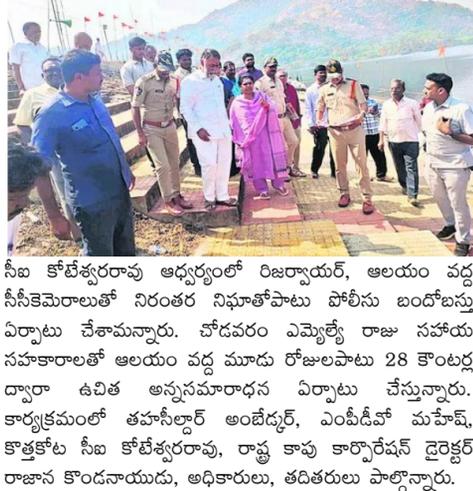
-'మెడ్షిఎనల్' యజమానిపై కేసు సమోద

విశాఖపట్నం: దాబాగార్డెన్స్లోని మెడ్షిఎనల్ ఫార్మసీపై సిబీ ట్యాప్టోర్స్ పోలీసులు దాడులు నిర్వహించారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా మత్తు మందులు విక్రయిస్తున్నారన్న సమాచారంతో.. డ్రగ్ ఇన్స్పెక్టర్ సమక్షంలో ఈ తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ దాడుల్లో భారీ ఎత్తున మత్తుమందు ఔషధాలను సీజ్ చేశారు. ప్రధానంగా టెర్మినోఫ్ మత్తు ఇంజక్షన్లు, అల్ట్రాజోలామ్ టాబ్లెట్లను యథేచ్ఛగా విక్రయిస్తున్నట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఫార్మసీ నుంచి 48 టెర్మినోఫ్ ఇంజక్షన్లు, 15 అల్ట్రాజోలామ్ టాబ్లెట్ స్ట్రప్స్ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించిన ఫార్మసీ యజమానిపై డ్రగ్ కంట్రోల్ విభాగం కేసు సమోద చేసినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు.



కల్యాణపులోవ జాతరకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు

రావికమతం: మహా శివరాత్రి పర్యవసానం పురస్కరించుకుని మండలంలోని చీమలపాడు పంచాయతీ కల్యాణపులోవలో జరిగే పోతురాజుజాబు, పెద్దింటమ్మ జాతర ఏర్పాట్లను కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్, చోడవరం ఎమ్మెల్యే కేఎస్ఎన్ఎస్ రాజు పరిశీలించారు. ఈ నెల 15 నుంచి 17వ తేదీ వరకు ఇక్కడ జరిగే ఉత్సవాల సందర్భంగా అధికారులతో ఆమె సమీక్షించారు. ఉత్సాహంలో అన్ని జిల్లాల నుంచి మూడు లక్షల మంది వరకు భక్తులు వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున ఆలయం వద్ద తొక్కినలాట జరగకుండా ప్రత్యేక క్యూలెన్సు, ఎంట్రీ, ఎగ్జిట్ గేట్లు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. మహిళలకు స్నాన ఘాట్ల వద్ద ప్రత్యేక గదులు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. జాతరకు వచ్చే భక్తుల కోసం 70 ఆట్రీసీ బస్సులు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. డౌండపూడి చెక్ పోస్టు నుంచి అలసందు వరకు ఎనిమిది కిలోమీటర్ల మేర ట్రాఫిక్ కు ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. కల్యాణపులోవ రిజర్వాయర్లో స్నానాల ఘాట్లను సిద్ధం చేశామని, బారికేడ్లు, గజ ఈతగాళ్లు, బోట్లు, లైఫ్ జాకెట్లు, ఫైర్ సిబ్బందిని ఏర్పాటు చేశామని అధికారులు వివరించారు. కొత్తకోట



సీఐ కోటేశ్వరరావు అధ్యక్షులలో రిజర్వాయర్, ఆలయం వద్ద సీసీకెమెంట్లతో నిరంతర నిఘాతోపాటు పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. చోడవరం ఎమ్మెల్యే రాజు సహాయ సహకారాలతో ఆలయం వద్ద మూడు రోజులపాటు 28 కాంటన్ల ద్వారా ఉచిత అన్నసమాధానం ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ అంబేద్కర్, ఎంపీడీవో మహేష్, కొత్తకోట సీఐ కోటేశ్వరరావు, రాష్ట్ర కాపు కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ రాజాన కొండనాయుడు, అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కుపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఒకవేళ ఏ ఇంట్లోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సముద్ర చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అనలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించేటవంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటవంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్టి, పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా



మనకు చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండేటవంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటవంటి చెడు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

# చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, పదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ళ చర్మం యువ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి



నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్ళకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మూయిశ్చరైజర్ ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్బీభంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్స్క్రీమ్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

# ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజూ ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏది తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది. ఉదయపు భోజనం రోజూ మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఆయిల్ ఫ్రెడ్.. భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాల్షిఫైర్ పరూటాలు, పకోడలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మిల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో పైసి ఫుడ్స్.. చాలామంది పైసి వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో పైసి ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారణం ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

# ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియూ విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.. మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు. ఫైబర్, సమృద్ధి మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు



మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి. ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధతప్పిస్తుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు.. మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలిఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజన్ల ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

# దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్మతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎండు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఎర్రటి సమస్యలు



ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అల్లర్ల సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

# టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటవంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది.. అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటవంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి వాద్యం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది. ఉప్పులో ఉండేటవంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తీసాల్సి ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని



సైతం చల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మెటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది. టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ ప్రక్రియలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగు మంచిది.

# ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కార రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా? ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రీజ్ లో కానీ మేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు. మనషులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగే కొద్ది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు

పెట్టుకోండి. ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా స్ట్రాబ్టూ తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కొస్తున్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాస్త, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజూ వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సింది.



# సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది 'మిషన్ అసాధ్యం' లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్లో చెబుటలు వట్టిచందం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కొరకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజ్ల వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్ ఫుడ్ గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ ఎండుద్రాక్ష బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాన్ లో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్యాస్ ను ఆపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్ లో మళ్ళీ వేడి చేయాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచి ఈ ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగాలి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని రోజూ ప్రారంభంలో తాగడం వల్ల బరువు సులభంగా తగ్గుతుంది.

# పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయిర్లెడం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికి నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది - ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోముకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్ - హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ - ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



తోముకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్ ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి - ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్ ఫ్లూన్స కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది - తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య సదుమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బాక్టీరియా తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రాస్థిస్తున్న తక్షణ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసే తర్వాత ఎంతసేపు నీళ్లు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసే తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

# గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బతాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్షంప్టియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే సయం చేయవచ్చునే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు - గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెచ్ఎస్ఐ, ప్రొలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం - గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి.



హిమోగ్లోబిన్ లోపం - గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు సమస్య మొదలవుతుంది. అయితే, డెలివరీ తర్వాత పాదాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు - గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో నిలబడడం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కూడా కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు. స్నానం మార్చండి. కాళ్ళను చురుకుగా ఉంచుకోండి. మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడి లేదా నడుస్తున్నట్లయితే విరామం తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది.

# ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

ఉంగరం వేలుకు గుండె సరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల సరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే.. బెక్వాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలో ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసింది. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు. ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టొచ్చు. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలా చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాటు నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు. వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి

ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచ్/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుంది. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం చాలా సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ మారు నెలల జెమ్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుంది. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు నచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసియండి.

# పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు. ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టొచ్చు. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలా చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాటు నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు. వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి



ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు అర స్పూన్ పసుపు వేసి పది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనీ వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్రోల్ అవుతుందంటుంది. మరి ఇంకెందుకు అలస్యం.. మీరు కానీ, మీ మహిళా స్నేహితులు కానీ ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడితే కనుక ఈ చిట్కాను ఉపయోగించమని చెప్పండి.

# వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవితాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మునింత ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి. రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలెళ్ల ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్నం సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్లాలి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓలెవ్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే పండ్లను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు



చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి పట్టిస్తే చాలా. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యులు సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెడ, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

# గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు. కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు- ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి. గోధుమలలో పైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తుదు. గోధుమ పిండికి ప్రఖ్యాతమయ్యాయిగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రణతో పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్ తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

# దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాలు గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. బదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి వక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి వక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉడదం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంబు ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర వదుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మరలు అవుతాయి.. మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్ల కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది.

# లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను నయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువు తో బాధపడేవారికి ఇవి బెస్ట్ చాయిస్.. బరువు తగ్గడానికి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది.అలాగే క్యాన్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపుపూతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.. నోటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్తీగా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు పెప్టిక్ అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్కాజిక్ యాసిడ్ సమ్యేకనాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యాజీనాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

# కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పదిపదే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. "కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది" అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తలస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

# ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్నాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మాతపదే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడతే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెబుల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి "లో డెన్సిటీ లైప్రో ప్రోటీన్" కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయి. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉండటం. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని



అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంట, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఈ నూనెను సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువగా వాడాలి. హైడ్రోజినేటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజినేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయట. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

# మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు. పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామత్ పూర్ లో పని చేస్తున్న హెమామ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యోషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా



ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి పన్నాసు వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

# ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్ లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోపల్నుంచి కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్పాక్ గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. వడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డి హైడ్రేషన్ కు గురవుకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాద చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేడిని తట్టుకోవాలి, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

# మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం అవ్వగానే నిద్ర రావడం సహజమే. అయితే నిపుణులు ఇలా మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక పడుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.. భోజనం తిన్న వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణ రసాలు తిన్న ఆహారంలో కలుస్తాయి.. దాంతో ఆమ్లత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆమ్ల స్వభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవుతుంది.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గురక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.



భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తెలింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంబు తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

# మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బాషండాంటే తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం కష్టమేనట. అలాగే తినే పదార్థాల్లో కూడా మంచి పోషకాలు ఉండే వాటిని తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మొలకలు తినడం వలన అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సాధ్యమేనని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకలను ప్రతి రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో ఉన్నాయట. బాడికి కావాల్సిన వివిధ రకాల విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెడు



కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ -సి తో పాటు ఇనుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

# నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారు జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు. ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తులో నిషిద్ధం. ఉదయం నిద్రలేచగానే అద్దంలో చూసుకోవడం మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, అద్దం చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అందువల్ల, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రతికూల శక్తి వ్యక్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి అనవసరమైన అలసట, ఒత్తిడిని అనుభవించాల్సి వస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే మనసుకు అటంకం కలుగుతుందని నమ్ముతారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు,



ముదతలు, నెరిసిన జుట్టు, మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇది ఆ వ్యక్తి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తుశాస్త్రం ప్రకారం, ఉదయాన్నే వారి వారి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోవటం, తమ నీడను తామే చూడటం అశుభం. ఉదయం నీడను చూడటం వల్ల నెగిటివ్ ఎనర్జీ వ్యక్తి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. నీడను చూసినప్పుడు వ్యక్తి మానసిక ఉద్రిక్తత పెరుగుతుంది. నెగిటివ్ శక్తి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఉదయం పూట సొంత నీడను చూడటం వాస్తులో నిషేధం.

# అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయ. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు. సంపదలకు రక్షకుడిగా కుబేరుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయంగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్టే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. నలుపు రంగు రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెరలు లేదా సూదులు వంటి ముళ్ల వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పొరపాటున కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో వండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి ఆగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు..



కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కటాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పొరపాటున కూడా శ్రీమహాలక్ష్మిని ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్పామినియం, ఉక్కు, స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాలైన మంచి విషయాలుంటే.. బంగారం, వెండి, ఆస్తులను కొనుగోలు చేయడానికి ఈ రోజు శుభప్రధంగా పరిగణించబడుతుంది.

# ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

మదర్స్ డే... అమ్మల ప్రేమను, గొప్పతనాన్ని తలచుకుని వేడుకలా నిర్వహించుకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక దినోత్సవం. అమ్మ ప్రేమ గురించి ఎంత చెప్పినా... ఇంకా ఎంతో కొంత మిగిలే ఉంటుంది. సముద్రమంతా తల్లి ప్రేమ గురించి చెప్పడం ఎవరితరం కాదు. ప్రేమతో ప్రపంచాన్నే మరిపించగల శక్తి అమ్మ ప్రేమకే ఉంది. మదర్స్ డేను ప్రతి ఏడాది మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారమే నిర్వహించుకుంటారు. ఆరోజే ఎందుకు నిర్వహించు కుంటున్నామో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. తొలి మదర్స్ డే: తొలిసారిగా మాతృ ఓదినోత్సవాన్ని 1908లో అమెరికాలో నిర్వహించారు. అన్నా జార్జిన్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పడేపడే అన్నా జార్జిన్ కు గుర్తొచ్చింది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రాఫ్టన్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ చేశారు. 1911 కల్నా ఈ డిమాండ్ అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది. 1914లో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు ఉడ్రో విల్సన్ ప్రతి ఏటా మదర్స్ డేను ఎప్పుడు నిర్వహించాలో ఆలోచించారు. చివరికి మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా కేటాయించారు. మే 8,



1914న, %భూ% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు. అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని పంట్ల చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంప్ లేదా డిస్కర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క ట్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

# కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం. ఆ కొబ్బరి బోండాలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండా లోపల మైకోటాక్సిన్ల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అల్లర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియ, మాత్ర విస్తృతక సూక్రిస్తాయి. తక్షణ జ్వరం అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పోటాషియం, మాగ్నీషియం, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల సైటోకోస్ట్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ జ్వరం అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండా లోపల భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రక్తమైన ఘోగు పెరెగ్ అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి ద్రవని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండా లోపల అంతా శుచిగా ఉండే లేదో చూడటం ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బోండాలో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఘోగు అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం



ఉన్నప్పుడు ఈ మోల్డ్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి అడుగున జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో మేకుని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపుగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దుర్బుద్ధ రావడం, ముక్కులో దుర్బుద్ధ రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్టు, కాశ్యం, మూత్రవిసంకారాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాలోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాలైన అయినా ఈ ఘోగు పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుకోవాలి. త్వరగా పాపూతాయనకునే పదార్థాలను క్షిణో ఉంచుకోవడం మంచిది.

# మద్యం తాగే మహిళలకు ఫాకింగ్ న్యూస్..

మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు. ఇటీవల, ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 'అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ' పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మద్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాస్టర్ పర్వంతో హెల్త్ కేర్ అర్గనైజేషన్లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4.32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్ అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జువాలీ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్యానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహాల్ కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



పానీయాలు తక్కువగా ఆల్కహాల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

# జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్లగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం ఆనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉంటే.. సరైన కేర్ తీసుకోవాలని అర్థం. అంతే కాకుండా ఆహార పరంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందించాలి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. జుట్టు అందంగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. హెల్త్ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందితే.. రాలడం, విట్టడం వంటి సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. జుట్టు ఒత్తుగా, పొడుగ్గా ఉండాలంటే.. ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు ఏ, డి అవసరం. ఈ పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకుంటే జుట్టు బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్లో పండ్లు, కూరగాయలు, నట్స్ కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది. స్పోర్ట్ కేర్: మీరు వాడే ఆయిల్తోనే స్పోర్ట్ కేర్ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి వద్ద: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రాడెక్ట్లలో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్టెయిట్స్, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రొడెక్ట్ల కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి: ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు ఆనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన ఆనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్నా చేస్తూ ఉండాలి.

# విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్ని మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాలైన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాలని అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దుడుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దుడుమ జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్ల ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్ బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా వచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్లు తిప్పుకోలేరు. గోస్వమీ గుహలు: దుడుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాలైన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్వమీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొగ్గ గుహలలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్వమీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు బ్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు బ్రెక్కింగ్ కు వెళ్లే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. బ్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాలిందే. కంబాల కొండ ఆడవి: కంబాలకొండ ఆడవి వైజాగ్ కు చాలా



దగ్గరలో ఉంటుంది. ఈ ఆడవి ఏడు వేల ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంటుంది. ఇందులో ఎన్నో అరుదైన చెట్లతోపాటు జంతువులు ఉంటాయి. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య కొన్ని గంటల పాటు గడపాలనుకుంటే ఈ కంబాలకొండ ఆడవికి వెళ్ళండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపులులు, జింకలు, నక్కలు ఇంకా ఎన్నో పక్షులు కనిపిస్తాయి. జిందగద శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉన్న ఎత్తైన శిఖరాల్లో ఈ జిందగద శిఖరం మొదటిది. వైజాగ్ నుంచి కేవలం 140 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. సముద్రమట్టానికి 1690 మీటర్ల ఎత్తులో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ నుంచి చూస్తే అరకులోయ అందాలను చూడవచ్చు. ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలంటే అందమైన విజెన్ గ్రామాల్లో మాడుగుల, పాడేరు, దుంట్రిగూడ మధ్యగా అరకు రోడ్డులో ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలి. పది కిలోమీటర్ల పాటు బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయాల్సి వస్తుంది. రాత్రి అక్కడ క్యాంపింగ్ చేసుకొని కూడా ఉండవచ్చు.

# ఉపాధ్యాయుల ధర్మా

అసకాపలి: ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరుతూ ఎన్టీయూ జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో కలెక్టరేట్ వద్ద మహాధర్మా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్టీయూ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఐ.వి.రామిరెడ్డి మాట్లాడుతూ ఎన్నికల ముందు ఇప్పటి హామీలో భాగంగా సీపీఎస్ రద్దు చేసి, ఆర్థిక బకాయిలు చెల్లించాలని, పీఆర్సీ కమిషన్ నియామకం చేపట్టాలని, మధ్యతర భృతి తక్షణమే ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉపాధ్యాయుల సమస్యలతో పాటు పాఠశాల సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కె.పరదేశి, రాష్ట్ర కౌన్సిలర్ పి.గంగాధర్, ఉపాధ్యక్షుడు ఉదయ భాస్కర్, మహిళా అధ్యక్షురాలు సునీత, అసోసియేట్ అధ్యక్షుడు భాస్కర్, ఎలమంచిలి బాధ్యులు



రాజశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అందుబాటులో ఆధార్ సేవలు

-కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్

పాడేరు: జిల్లాలోని ప్రతి గ్రామ సచివాలయాలు, పోస్టాఫీసుల్లో ఏర్పాటు చేసిన ఆధార్ కేంద్రాల్లో అర్హులైన ప్రజలందరికీ ఆధార్ సేవలు కల్పించాలని కలెక్టర్ ఏఎన్ దినేష్ కుమార్ అధికారులను ఆదేశించారు. తన కార్యాలయంలో కలెక్టర్ జిల్లాస్థాయి ఆధార్ మానటరింగ్ కమిటీ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి ఆధార్ కేంద్రం వద్ద సర్వీస్ చార్జీల వివరాల బోర్డులను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. అంగన్ వాడీ కేంద్రాలు, విద్యాలయాల్లో బయోమెట్రిక్ నవీకరణ శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసి ఉచితంగా సేవలు అందించాలన్నారు. వందేళ్లు వైదిన వృద్ధులకు కూడా



ఆధార్ నవీకరణ చేయాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో డీఎల్సీవో కుమార్, పలు శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# మిస్ గ్రాండ్ ఏపీ-2026గా డా.బివ్య

విశాఖపట్నం: హైదరాబాద్లో ఖుషీవల నిర్వహించిన మిస్ గ్రాండ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ పోటీల్లో డాక్టర్ దివ్య వారుణాని విజేతగా నిలిచినట్లు మిస్ గ్రాండ్ ఏపీ-తెలంగాణ డైరెక్టర్, ఇలాహా మోడలింగ్-ఫినిషింగ్ సూల్ స్థాపకురాలు భారతి బెర్రి ప్రకటించారు. వైద్యురాలైన దివ్య, మోడలింగ్ పై ఉన్న మక్కువతో శిక్షణ పొంది, 100 మందికి పైగా పోటీదారులు పాల్గొన్న గ్రాండ్ ఫినాలీలో అగ్రస్థానాన్ని కెవనం చేసుకోవడం విశేషం. మిస్ గ్రాండ్ ఇండియా-2025 విజేత విశాఖ కన్వేనర్ సమక్లలో దివ్య ఈ కిరీటాన్ని అందుకున్నారు. ఏప్రిల్లో జరగనున్న మిస్ గ్రాండ్ ఇండియా జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో దివ్య ఏపీ ప్రతినిధిగా పాల్గొనున్నారు. ఈ వేదిక ద్వారా మహిళల ఆరోగ్య అవగాహన, సాధికారతపై తాను దృష్టి సారించనున్నట్లు డాక్టర్ దివ్య పేర్కొన్నారు.



# పీజేఆర్ఎస్కు వినతుల వెల్లువ

- 109 అర్జీలు స్వీకరణ

పాడేరు: స్థానిక ఐటీడిఎల్లో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వ్యవస్థకు వినతులు వెల్లువెత్తాయి. జిల్లాలోని అనేక ప్రాంతాలకు చెందిన ప్రజలు తమ వ్యక్తిగత, గ్రామాల సమస్యలపై 109 అర్జీలను కలెక్టర్ ఏఎన్ దినేష్ కుమార్ కు అందజేశారు. ఆయా సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని అన్ని శాఖల అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అలాగే జిల్లా ప్రజలు తమ సమస్యలు పరిష్కారం కాని పక్షంలో 1100 కాలేసెంటర్ సేవలను సర్దిచెప్పడం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జి జేసీ తిరుమణి శ్రీపూజ, అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ సాహిత్, ఇన్చార్జి డీఆర్ఎస్ అంబేద్కర్, ఇన్చార్జి ఆర్డీవో లోకేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.



# జేఎన్టీయూలో ఉచిత శిక్షణ ప్రారంభం

విజయనగరం: స్థానిక జేఎన్టీయూ-జీపీలో ఉచిత నైపుణ్యాభివృద్ధి శిక్షణ కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమాన్ని ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన జేఎన్టీయూ జీపీ వీసీ వి.వి.సుబ్బారావు ప్రారంభించారు. ప్రపంచబ్యాంక్ మద్దతుతో అమలవుతున్న ర్యాంపు కార్యక్రమం, ఏపీఎంఎంఎంఈ అభివృద్ధి కార్యక్రమం సహకారంతో ఈఎన్టీడిపీ, కిక్ స్కాల్డ్ సీనియర్ భాగంగా జేసీ ఏఐ, అమెజాన్ వెబ్ సీనియర్ అంశాలపై 20 రోజులపాటు ఈ శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఆధునిక సాంకేతికరంగాలలో జేసీ ఏఐ, క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్ కీలకపాత్ర పోషిస్తాయన్నారు. ఇవి స్ట్రాటెజీలు, పరిశ్రమ అవసరాలకు అనుగుణమైన నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి దోహదపడతాయని తెలిపారు. ఈ తరహా శిక్షణతో విద్యార్థుల్లో ఆవిష్కరణ దృక్పథం, స్వయం ఉపాధి, వ్యాపార సంస్కృతి మరింత బలోపేతమవుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో డీఎఫ్ఐఐఎల్ డైరెక్టర్



ఎన్.వైభవ్, ప్రోగ్రామ మేనేజర్ డాక్టర్ కె.వెంకటేశ్, ఇన్చార్జి ప్రిన్సిపాల్ ఆర్.రాజేశ్వరరావు, ఆచార్యులు జీజీ నాగరాజు, పలువురు ఆచార్యులు, అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# బాల్య వివాహాలను నిర్మూలిద్దాం

పాడేరు: జిల్లాలో బాల్య వివాహాల నిర్మూలనే లక్ష్యంగా అధికార యంత్రాంగం పనిచేయాలని కలెక్టర్ ఏఎన్ దినేష్ కుమార్ ఆదేశించారు. ఐటీడిఎస్, సీడీ సంస్థలు సమకూర్చిన బాల్య వివాహాల విముక్తి ప్రచార రథంను ఆయన ఐటీడిఎ ప్రాంగణంలో ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బాల్య వివాహాలు జరిపినా, ప్రోత్సహించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఎక్కడ బాల్య వివాహాలు జరిగినా 100, 112, 1098, 18001027222 నంబర్లకు ప్రజలు సమాచారం ఇవ్వాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఐటీడిఎ పీవో తిరుమణి శ్రీపూజ, అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ సాహిత్, ఇన్చార్జి డీఆర్ఎస్ అంబేద్కర్, ఇన్చార్జి ఆర్డీవో లోకేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.



# లా అండ్ ఆర్డర్ నియంత్రణలో ఏఆర్ సిబ్బంది కీలకం

విజయనగరం: లా అండ్ ఆర్డర్ నియంత్రణలో ఏఆర్ సిబ్బంది పనితీరే క్రియాశీలకమని ఎస్పీ దామోదర్ శుక్రవారం అన్నారు. జిల్లా ఆర్మీడ్ రిజర్వ్ సిబ్బందికి ప్రతి ఏడాదిలో 15 రోజులపాటు నిర్వహించే పునశ్చరణ తరగతులు ముగిశాయి. ఈ సందర్భంగా ఆర్మీడ్ రిజర్వ్ పోలీసులు నిర్వహించిన డి మొబిలైజేషన్ వరేడ్ కు ఎస్పీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ హాజరై, ప్రత్యేకంగా అలంకరించిన వాహనంలో వరేడ్ను పరిశీలించి, ఆర్మీడ్ రిజర్వ్ పోలీసుల నుంచి గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. అనంతరం ఎస్పీ మాట్లాడుతూ పునశ్చరణ తరగతుల వల్ల విధి నిర్వహణలో మరింత పరిపక్వత సాధించే అవకాశం ఏర్పడిందన్నారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో ఆర్మీడ్ రిజర్వ్ పోలీసుల పనితీరు క్రియాశీలకమన్నారు. ఈ పునశ్చరణ తరగతుల్లో ఎన్నో కొత్త విషయాలను నేర్పడంతోపాటు, జేసీక్ ట్రైనింగులో నేర్చుకున్న విషయాలను మళ్ళీ పునశ్చరణ చేసుకొనే అవకాశం, సహోద్యోగులందరితో కలిసి గడిపే అవకాశం కల్పించామన్నారు. మొబిలైజేషన్లో ఆర్మీడ్ రిజర్వ్ పోలీసులకు శారీరక శిక్షణ, యోగ, మెడిటేషన్ తరగతులను నిర్వహించామన్నారు. వీటితో పాటు వృత్తి నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించేందుకు అవసరమైన ఆర్మీడ్ డ్రీల్, లాల్ డ్రీల్, పై నాన్నియల్ అండ్ డ్రైస్ మేనేజ్మెంట్, వివిధ రకాలైన తుపాకుల వినియోగం, శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించే గుంపులను సెడరేషన్ గొట్టడం, రైల్ గేర్ ఎక్స్ ప్లొజివేషన్లను వివిధంగా వినియోగించాలన్న విషయాలపట్ల అవగాహన కల్పించామన్నారు. ఈ పునశ్చరణ తరగతులను సర్దిచెప్పడం చేసుకొని, విధుల్లో



మరింత పరిణతి సాధించాలని ఎస్పీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ సూచించారు. వరేడ్ కు రిజర్వ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఎన్.గోపాల నాయుడు నాయకత్వం వహించారు. పోలీసు సిబ్బందికి వారి సర్వీసు రికార్డుల్లో సమోదయ్యే విధంగా జి.ఎస్.ఈ లను ఎస్పీ ఎ.ఆర్. దామోదర్ ప్రకటించారు. ముగింపు వేడుకల్లో అదనపు ఎస్పీ పి.సౌమ్యలత, డీఎస్పీలు ఎన్.రాఘవులు, పి.నారాయణ రావు, ఎం.వీరకుమార్, డీపీఓ పరిపాలనాధికారి పి.శ్రీనివాసరావు, సీబిలు టి.శ్రీనివాసరావు, ఈ.నర్సింహారావు, రిజర్వ్ ఇన్స్పెక్టర్స్ ఎన్.గోపాల నాయుడు, ఆర్.రమేష్ కుమార్, పి.శ్రీనివాసరావు, రిజర్వ్ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్స్, పలువురు ఏఆర్ఎస్పీలు, ఆర్మీడ్ రిజర్వ్ పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# సేంద్రియ సాగును ప్రోత్సహించండి

హనుమాన్ జంక్షన్: సేంద్రియ వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు గానూ ఆర్గానిక్ ఆహార ఉత్పత్తులను విజయ దెయిరీ పార్కర్ ద్వారా విక్రయించేందుకు కృష్ణా మిల్క్ యూనియన్ ముందుకు రావటం అభినందనీయమని త్రిదండి శ్రీమన్నారాయణ రామానుజ విన జీయర్ స్వామి అన్నారు. బాపులపాడు మండలం వీరవల్లిలోని కృష్ణా మిల్క్ యూనియన్ కామధేను పాల ఫ్యాక్టరీని ఆయన సందర్శించారు. విన జీయర్ స్వామి చేపట్టిన 'సుఫల రైతు యాత్ర'లో భాగంగా ఇక్కడకు విచ్చేసిన ఆయన ప్రకృతి వ్యవసాయం చేస్తున్న రైతులతో ముఖాముఖీ నిర్వహించారు. కృత్రిమ ఎరువుల వినియోగంతో నేల, ఆహారం, వాతావరణం పూర్తిగా కలుషితమవుతుందని ఆయన అందోళన వ్యక్తం చేశారు. రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందులు వినియోగించకుండా సేంద్రియ పద్ధతుల్లో వ్యవసాయం చేసామని రైతులతో ఆయన ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. జాతీయ పాడి పరిశ్రమాభివృద్ధి సంస్థ మార్గదర్శకాల మేరకు సేంద్రియ వ్యవసాయ పద్ధతులు అవలంబించే రైతులకు బాసటగా నిలుస్తామని యూనియన్



చైర్మన్ చలసాని అంజనేయులు చెప్పారు. జాతీయ పాడి పరిశ్రమాభివృద్ధి సంస్థ అధికారి మహేష్, కృష్ణా మిల్క్ యూనియన్ ఎండీ కొల్లి ఈశ్వరబాబు, పాలకవర్గ సభ్యులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం విన జీయర్ స్వామి హనుమాన్ జంక్షన్లోని ప్రసిద్ధ అభయాంజనేయ స్వామి దేవ స్థానం, శ్రీలక్ష్మీ వేంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానాలను దర్శించారు.

# ఖైదీల పట్ల వివక్ష తగదు

-జిల్లా న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ కార్యదర్శి డాక్టర్ ఏ.కృష్ణ ప్రసాద్

విజయనగరం: ఖైదీల పట్ల వివక్ష చూపకూడదని జిల్లా న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ కార్యదర్శి ఎ.కృష్ణ ప్రసాద్ అన్నారు. స్థానిక సబ్ జైలును ఆయన పరిశీలించారు. అనంతరం నిర్వహించిన న్యాయ అవగాహన సదస్సులో ఆయన మాట్లాడుతూ ఖైదీల పట్ల వివక్షత చూపించిన ఎడల కఠినమైన చర్యలు ఉంటాయన్నారు. ఖైదీలు నేరప్రవృత్తిని విడనాడాలని మారుమనస్సు పొంది మంచి పౌరులుగా మెలగాలని హితవు పలికారు. సకాలంలో న్యాయ సహాయం పొందించడానికి జైల్లో లిగల్ ఎయిడ్ క్లినిక్ను ఏర్పాటు చేశామని వాటిని సక్రమంగా కొనసాగించాలని తెలిపారు. జైల్లో ఉన్న ముద్రాలకు ఉచిత న్యాయ సహాయం అందించడమే జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ముఖ్యకర్తవ్వమని తెలిపారు. రిమాండ్లో ఉన్న ముద్రాలకు ఎవరు న్యాయవాది లేకుండా ఉండకూడదని, న్యాయవాది లేనివారికి జిల్లా న్యాయ సేవా అధికార సంస్థ



న్యాయవాదిని ఉచితంగా అందిస్తుందన్నారు. అనంతరం జైల్లో అమలవుతున్న సౌకర్యాల గురించి ఖైదీలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. స్టోరూమ్ను పరిశీలించి పప్పు దినుసులు, వంట సరుకులు ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో సబ్ జైల్ సూ పరింటెండెంట్ సంపత్ కుమార్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

# సమన్వయంతోనే పోషకాహార లోపం నివారణ

పార్కువీధి: చిన్నారల్లో పోషకాహార లోపాన్ని అధిగమించేందుకు వైద్య, ఐటీడిఎస్ శాఖలు సమన్వయంతో కృషి చేయాలని జిల్లా వైద్యారోగ్య శాఖ అధికారి (డిఎంహెచ్ఓ) డాక్టర్ ఎన్.భాస్కరరావు సూచించారు. స్థానిక ఎస్టీఓ హోంలో వైద్యాధికారులకు నిర్వహించిన 'కమ్యూనిటీ బేస్డ్ మేనేజ్మెంట్ ఆఫ్ అక్యూట్ మాల్ న్యూట్రిషన్' (సి.ఎం.ఎ.ఎమ్) శిక్షణలో ఆయన మాట్లాడారు. క్షేత్రస్థాయిలో లోపం ఉన్న పిల్లలను గుర్తించి, ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి కమ్యూనిటీ స్థాయిలో లేదా ఎన్ఆర్సీ ద్వారా సేవలు అందించాలని స్పష్టం చేశారు. టాటా ట్రస్ట్, విజయవాహిని ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు శిక్షణ అందించగా, ఇప్పటికే ఐటీడిఎస్ సిబ్బందికి అవగాహన పూర్తయిందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో



అధికారులు విజయమోహన్, పద్మావతి, జగన్మోహనరావు, సుబ్రహ్మణ్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఖాతాదారుల అవసరాలకు అనుగుణంగా సేవలు

తాడేపల్లిగూడెం: ఖాతాదారుల అవసరాలకు అనుగుణంగా సేవలను విస్తరించడమే సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా లక్ష్యమని బ్యాంకు మంత్రి సెంట్రల్ ఆఫీస్ జనరల్ మేనేజర్ డాక్టర్ జి.భాస్కర్ తెలిపారు. బ్యాంకు ఆధ్వర్యంలో మాగంటి కల్యాణ మండలంలోని మేగా అగ్రికల్చరల్ క్రెడిట్ అవుట్ రీచ్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో భాస్కర్ మాట్లాడుతూ వ్యవసాయానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ రుణాలను అందిస్తున్నామన్నారు. అనంతరం రైతులకు రూ.80 కోట్ల విలువైన రుణ మంజూరు పత్రాలను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో విజయవాడ రీజనల్ మేనేజర్ పి.సతీషబాబు, డాబ్ల్యు.గ్రూపు సీఈఓ డి.లీలాకృష్ణ, స్థానిక బ్యాంకు మేనేజర్ షేక్ కరీం పాల్గొన్నారు. అలాగే ఈ నెల 21న రిటైల్ క్రెడిట్ అవుట్ రీచ్ క్యాంపెయిన్ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు.



# పది, ఇంటర్ పరీక్షలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో త్వరలో జరగనున్న ఇంటర్మీడియట్, పదో తరగతి పరీక్షలకు పదివారం అక్రమాలకు తావులేకుండా, అత్యంత పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్లో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. అంతకుముందు, రాష్ట్ర సచివాలయం నుంచి ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో జాయింట్ కలెక్టర్ జి.విద్యాధరతో కలిసి ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఈ నెల 23 నుంచి ఇంటర్మీడియట్, మార్చి 16 నుంచి పదో తరగతి పరీక్షలు ప్రారంభమవుతున్నట్లు తెలిపారు. పరీక్ష కేంద్రాల్లో మొత్తం ఫోన్లు, స్మార్ట్ వాచ్లను పూర్తిగా నిషేధించామని స్పష్టం చేశారు. జిరాక్స్ సెంటర్లపై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచాలని సూచించారు. పోలీస్, రెవెన్యూ, విద్యుత్, పోస్టల్



శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్య భద్రత కోసం కేంద్రాల వద్ద వైద్య శిబిరాలు, డి-హైడ్రేషన్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు.

# పోర్టు సెక్రటరీగా శంకర్ బాబు

విశాఖపట్నం : మేజర్ పోర్టులతో పోటీ పడుతున్న విశాఖపట్నం పోర్టు అథారిటీ(వీపీఎ)లో జరుగుతున్న కార్యకలాపాలు సజావుగా పూర్తయ్యేలా బాధ్యతగా వ్యవహరిస్తామని పోర్టు సెక్రటరీ ఎం శంకర్ బాబు అన్నారు. విశాఖపట్నం పోర్ట్ అథారిటీ కార్యదర్శిగా ఎం. శంకర్ బాబు బాధ్యతలు స్వీకరించారు. మూడు నెలల క్రితం గతంలో పనిచేసిన సెక్రటరీ వేణుగోపాల్ డిప్యూటీ చైర్మన్ గా పదోన్నతి పొందుతూ పారాడిస్ పోర్టుకు బదిలీ అయ్యారు. ఆయన స్థానంలో కేంద్ర పోర్టుల నౌకా జల రవాణా శాఖ మంత్రిత్వ శాఖ శంకర్ బాబుని నియమించింది. విశాఖపట్నం పోర్టుకు రాక పూర్తం అయిన గోవా పోర్టు కార్యదర్శిగా సేవలందించారు. వీపీఎ డిప్యూటీ చైర్మన్ రోషి అవరంజి కారాణిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన శంకర్ బాబుకు పోర్ట్ విభాగాధిపతులు, ఉన్నతాధికారులు, సిబ్బంది స్వాగతం పలికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



# విశాఖకు చేరుకుంటున్న విదేశీ యుద్ధ నౌకలు

-ఐఎఫ్ఆర్, మిలన్ లో పాల్గొనేందుకు వస్తున్న వార్షికోత్సవ-మాల్దీవులు, వియత్నాం, సీషెల్స్, ఫిలిప్పీన్స్ నౌకాదళాలకు ఘన స్వాగతం

విశాఖపట్నం: తూర్పు నౌకాదళ ప్రధాన కేంద్రం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించనున్న అంతర్జాతీయ ఫ్లీట్ రివ్యూ (ఐఎఫ్ఆర్), మిలన్, ఐఎన్ఎన్ఎన్ టీవీ ఆఫ్ నేవీ క్యాంక్షన్లకు విశాఖ నగరం సిద్ధమవుతోంది. యుద్ధ విన్యాసాల్లో పాల్గొనేందుకు ఒక్కో దేశానికి చెందిన నౌకాదళాధికారులు, యుద్ధ నౌకలు, సెయిలర్స్ విశాఖ నేవల్ బేస్ కు చేరుకుంటున్నారు. తూర్పు నౌకాదళాధికారులు, నావికులు విదేశీ ప్రతినిధులు, నౌకలకు ఘనంగా స్వాగతం పలుకుతున్నారు. ఈనెల 15 నుంచి ఐఎఫ్ఆర్-2026 ప్రారంభం కానుంది. ఇప్పటికే మాల్దీవులు, వియత్నాం, సీషెల్స్, ఫిలిప్పీన్స్ నౌకాదళాలు విశాఖ చేరుకున్నాయి. మాల్దీవుల నేషనల్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్ సిబ్బందితో పాటు సీషెల్స్ హరాఫీ, సీషెల్స్కు చెందిన ఎస్సీజీఎస్ జిరాఫర్ట్ కోస్టగార్డ్ షిప్, వియత్నాంకు చెందిన



వార్షికోత్సవం తూర్పు నౌకాదళం ఆతిథ్యమందించింది. శుక్రవారం రాత్రి మరొకాన్ని దేశాలకు చెందిన నౌకలు వచ్చాయి. వివిధ దేశాలకు చెందిన 23 యుద్ధ నౌకలు విశాఖకు రానున్నాయని నౌకాదళ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

# 3,480 పోస్టులను భర్తీ చేయాలని డిమాండ్

- జీవో 77ను తక్షణమే రద్దు చేయాలని ధర్మా

అసకాపల్లి: రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ యూనివర్సిటీల్లో ఖాళీగా ఉన్న 3,480 పోస్టులను భర్తీ చేసే నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించాలని, పీజీ విద్యార్థులకు శాపంగా మారిన జీవో 77ను తక్షణమే రద్దు చేయాలని ఏఐఎన్ఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు బి.బాబ్జి, జి.భంజీరెడ్డిగూడూర్ డిమాండ్ చేశారు. ఏఐఎన్ఎఫ్ అధ్యక్షులతో స్థానిక రింగ్ రోడ్డు జంక్షన్ వద్ద ధర్మా చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పీజీ విద్యార్థుల విద్యా హక్కులను దెబ్బతీస్తూ, ఉన్నత విద్యా వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తున్న జీవోలను తక్షణమే రద్దు చేయాలని కోరారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విశ్వవిద్యాలయాల్లో ఖాళీగా ఉన్న 3,480 ప్రొఫెసర్, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ పోస్టులను తక్షణమే భర్తీ చేయాలన్నారు. బోధనా సిబ్బంది లేకపోవడం వల్ల పీజీ విద్యార్థులు నాణ్యమైన విద్యను పొందలేకపోతున్నారు. పరిశోధన కార్యక్రమాలు నిలిచిపోతున్నాయని వాపోయారు. ప్రైవేట్ యూనివర్సిటీల్లో అవినీతి, అధిక ఫీజుల వసూళ్లు, అక్రమ



ప్రవేశాలు వంటి అంశాలను ప్రభుత్వం కఠినంగా అరికట్టాలన్నారు. విద్యను వ్యాపారంగా మార్చే ధోరణిని నిరోధించకపోతే సామాన్య మధ్య తరగతి విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్య అందని ద్రాక్షగా మారుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐఎన్ఎఫ్ నాయకులు మణికంఠ, అజయ్, దేవీ, జ్యోతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సాంకేతిక ఆవిష్కరణలతో సమాజాభివృద్ధి

-విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు సాంకేతిక ఉత్సవం దోహదం-

శ్రీకాకుళం ట్రీపుల్ ఐటీ కళాశాల డైరెక్టర్ డాక్టర్ కేపీజీడి బాలాజీ వీపురపల్లి: విద్యార్థుల్లో దాగిఉన్న ప్రతిభను వెలికి తీసేందుకు సాంకేతిక ఉత్సవం ఎంతగానో దోహదపడుతుందని శ్రీకాకుళం ట్రీపుల్ ఐటీ కళాశాల డైరెక్టర్ డాక్టర్ కేపీజీడి బాలాజీ అన్నారు. గరివిడి అవంతి సెంటర్ థిరిస్సా ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో ప్రగ్రామ్--2026 పేరుతో జాతీయస్థాయి సాంకేతిక ఉత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు పాఠ్యపుస్తకాల జ్ఞానంతోనే కాకుండా ఆవిష్కరణాత్మక ఆలోచనలు, సృజనాత్మకత, పరిశోధన దృక్పథంతో ముందుకు వెళ్లాలని సూచించారు. క్యాంటమ్ కంప్యూటర్ భవిష్యత్తులో సాంకేతిక రంగాన్ని మార్చగలదని తెలియజేశారు. విశాఖపట్నం డి.ఆర్.డి.ఎస్.ఎన్.ఎస్.ఐ.ఎల్. సైంటిస్టు బి.సూరేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం సాంకేతిక పరిజ్ఞానం త్వరితగతిన అభివృద్ధి చెందుతుందన్నారు. విద్యార్థులు సాంకేతిక రంగంలో కొత్త ఆవిష్కరణలు చేసే సమాజాభివృద్ధికి తోడ్పాడాలని సూచించారు. విశాఖపట్నం ఇన్స్టిట్యూట్ గ్రూపు మేనేజర్ కె.కిషోర్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు సృజనాత్మక



ఆలోచనలు, ఆవిష్కరణలతో ముందుకు సాగాలన్నారు. బ్రహ్మకుమారీన్ కేంద్ర ఇన్స్టిట్యూట్ బి.కె.హేమలత మాట్లాడుతూ సాంకేతికత జీవితాన్ని సులభతరం చేస్తుందన్నారు. అవంతి విద్యాసంస్థల జనరల్ సెక్రటరీ ఎం.లక్ష్మీ ప్రియాంక మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మంచిగా చదువుకుని ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డా.జి.బాలబాస్కరరావు, వైస్ చైర్మన్ బి.వెంకటరమణ, ఏ.ఓ. జి.అనిల్ కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మెగా వారసుల పేర్లు ఖరారు: మనవడు, మనవరాలి పేర్లు వెనుక అర్థాన్ని వివరించిన చిరంజీవి!

మెగాస్టార్ చిరంజీవి ఇంట మరోసారి పండగ వాతావరణం నెలకొన్న విషయం తెలిసిందే. ఇటీవల గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ -ఉపాసన దంపతులు మరోసారి కవల పిల్లలకు జన్మనిచ్చారు.. ఈ పిల్లలకు నేడు నామకరణ వేడుకను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుక అనంతరం మెగాస్టార్ చిరంజీవి స్వయంగా తన మనవడు, మనవరాలి పేర్లు సోఫల్ మీడియా వేదికగా ప్రకటిస్తూ ఆ పేర్లు వెనుక ఉన్న లోతైన అర్థాన్ని అభిమానులతో పంచుకున్నారు. మెగా కవలలకు శివ రామ్ కొణిదెల, అన్వీర దేవి కొణిదెల అనే పేర్లను ఖరారు చేసినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. మనవడికి పెట్టిన 'శివ రామ్' అనే పేరు రెండు గొప్ప వ్యక్తిత్వాల కలయిక అని చిరంజీవి వివరించారు. తన అనలు పేరు శివ శంకర వరప్రసాద్ లోని 'శివ' అనే పదం అంతర్గత శక్తికి, ఆధ్యాత్మికతకు ప్రతీక అయితే, రామ్ చరణ్ లోని 'రామ్' అనే పదం ధర్మానికి, కరుణకు చిహ్నమని పేర్పెట్టారు. అలాగే మనవరాలికి పెట్టిన 'అన్వీర దేవి' అనే పేరు దైవిక శక్తికి రూపమని, కనకదుర్గమ్మ తల్లి దీవెనలతో పెట్టిన ఈ పేరు భయం లేని తనాన్ని, అచంచలమైన ధైర్యాన్ని సూచిస్తుందని



ఆయన తెలిపారు. అపరిమితమైన ఆనందంతో ఈ పేర్లను ప్రకటిస్తున్నామని, కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తున్న ఈ చిన్నారులకు అందరి దీవెనలు ఉండాలని చిరంజీవి ఎమోషనల్ అయ్యారు. ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన ఫోటో వైరల్ గా మారింది.

# అల్లు శిరీష్ హాల్లీ వేడుక.. తాను మిస్ అయ్యానంటూ బిన్నీ ఎమోషనల్ పోస్ట్!

మెగాస్టార్ చిరంజీవి మేనల్లుడు, ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ తమ్ముడు, టాలీవుడ్ హీరో అల్లు శిరీష్ త్వరలోనే ఒక ఇంటివాడు కాబోతున్న విషయం తెలిసిందే. గత కొద్దిరోజులుగా అల్లు వారి ఇంట్లో పెళ్లి సందడి మొదలవ్వగా, తాజాగా జరిగిన శిరీష్ హాల్లీ వేడుక సోఫల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. అయితే తన తమ్ముడి జీవితంలోని ఈ ముఖ్యమైన ఘట్టానికి అన్న అల్లు అర్జున్ హాజరుకాలేకపోయాడు. ప్రస్తుతం అల్లీ సినిమా షూటింగ్ పనుల్లో దేశం వెలుపల బిజీగా ఉండటం వల్లే బిన్నీ ఈ వేడుకకు దూరంగా ఉండాలి వచ్చిందని తెలుస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే అల్లు అర్జున్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా ఒక ఎమోషనల్ పోస్ట్ పేర్ పేసారు. తమ్ముడి హాల్లీ ఫోటోను పోస్ట్ చేస్తూ.. "ఐ మిస్ టీయింగ్ హియర్" (నేను అక్కడ ఉండాలి, కానీ మిస్ అయ్యాను) అంటూ తన ఆవేదనను వ్యక్తపరిచారు. శిరీష్ తన చిరకాల స్నేహితురాలు నయనికాను వివాహం చేసుకుంటున్న నేపథ్యంలో, ఈ జంటకు బిన్నీ తన ప్రేమపూర్వక ఆశీస్సులు అందజేశారు. బిన్నీ లేకపోయినా ఆయన భార్య సైమా రెడ్డి, పవన్ కళ్యాణ్ భార్య అన్నా రెజినీవా, రామ్ చరణ్ సతీమణి ఉపాసన తదితరులు ఈ



వేడుకల్లో పాల్గొని సందడి చేశారు. హాల్లీ వేడుకను మిస్ అయినప్పటికీ, త్వరలో జరగబోయే గ్రాండ్ వెడ్డింగ్ కు మాత్రం అల్లు అర్జున్ తప్పకుండా హాజరవుతారని కుటుంబ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

# రిస్కే తగ్గించే పనిలో మాస్ మహారాజా.. రవితేజ సరికొత్త 'బిజినెస్ మోడల్'

టాలీవుడ్ మాస్ మహారాజా రవితేజ తన కెరీర్ విషయంలో ఒక కీలక మలుపు తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. వరుసగా ఎదురవుతున్న పరాజయాలు సినిమా బడ్జెట్ పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుండటంతో, నిర్మాతలకు భారం తగ్గించే దిశగా ఆయన అడుగులు వేస్తున్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. రిస్కే కంట్రోల్ చేయడమే లక్ష్యంగా ఆయన తన రెమ్యూనరేషన్ విషయంలో కొత్త విధానాన్ని అవలంబిస్తున్నట్లు సమాచారం. సాధారణంగా రవితేజ ఒక్కో సినిమాకు రూ. 20 నుంచి 25 కోట్ల వరకు పారితోషికం తీసుకుంటున్నట్లు సమాచారం. దీనివల్ల సినిమా నిర్మాణ వ్యయం సుమారు రూ. 40 నుంచి 50 కోట్లు దాటుతోంది. ఒకవేళ భారీ చిత్రమైతే ఆ బడ్జెట్ కాస్తా రూ. 100 కోట్లకు చేరుతోంది. ఇటీవలి కాలంలో ఓటీటీ హక్కుల విలువలలో మార్పులు రావడం, మార్కెట్ పరిస్థితులు మారడంతో నిర్మాతలు భారీ బడ్జెట్ పెట్టి రిస్కే తీసుకోవడానికి వెనకడుగు వేస్తున్నారు. రూ. 100 కోట్ల బడ్జెట్ అంటే ప్రాజెక్ట్ రద్దయ్యే ప్రమాదం కూడా ఉందని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను అధిగమించేందుకు రవితేజ ఒక వినూత్న నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఫిక్స్డ్ రెమ్యూనరేషన్ కంటే తక్కువగా తగ్గించుకుని, సినిమా ద్వారా వచ్చే లాభాల్లో వాటా తీసుకునేందుకు ఆయన మొగ్గు చూపుతున్నట్లు టాక్ నడుస్తుంది. దీనివలన సినిమా ప్రారంభంలో నిర్మాతలపై ఆర్థిక భారం తగ్గుతుండడమే కాకుండా, సినిమా హిట్ అయితే వచ్చే లాభాల్లో రవితేజకు వాటా దక్కతుంది, ఒకవేళ ఫలితం తేడా కొడితే నిర్మాతకు నష్టం తక్కువగా ఉండబోతుంది. ఈ నిర్ణయం



ద్వారా రవితేజ నిర్మాతలకు పూర్తి భరోసా కల్పించబోతున్నట్లు సమాచారం. కేవలం రవితేజ మాత్రమే కాదు, ప్రస్తుతం ఉన్న మార్కెట్ ఓడిదుడుకుల దృష్ట్యా నాచురల్ స్టార్ నాని, సాయి ధరమ్ తేజ్, మరియు సందమూరి బాలకృష్ణ వంటి హీరోల ప్రాజెక్టుల విషయంలో కూడా ఇటువంటి చర్యలే నడుస్తున్నట్లు సమాచారం. బడ్జెట్ అదుపులో ఉంటేనే సినిమా సేఫ్ జోన్ లో ఉంటుందని టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోలు గ్రహిస్తున్నారు. ఒకవైపు తన మార్కెట్ ను కాపాడుకుంటూనే, మరోవైపు నిర్మాతలను కాపాడాలనే రవితేజ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం ఇప్పుడు టాలీవుడ్ లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఈ కొత్త మోడల్ రవితేజ తదుపరి చిత్రాలకు ఎంతవరకు ప్లస్ అవుతుందో చూడాలి.

# వాలెంటైన్స్ డే పర్ఫెక్ట్ మూవీ

సంతోష్ శోభన్, మానస వారణాసి జంటగా నటించిన చిత్రం 'కపుర్ (ఫ్రెండ్స్)'. అశ్వినీ చంద్రశేఖర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని యూవీ కాస్మెట్స్ సంస్థ నిర్మించింది. నిర్మాత దీరజ్ మొగిలినిని తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విడుదల చేస్తున్నారు. మ్యూజికల్ రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా రూపొందిన ఈ చిత్రం నేడు ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. హైదరాబాద్ లో ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. ఈ వేడుకకు హీరో శ్రీవిష్ణు, దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి అతిథులుగా హాజరయ్యారు. అందమైన ప్రేమకథా చిత్రమిదని, హృదయాన్ని స్పృశించే భావోద్వేగాలతో పాటు చక్కటి హాస్యంతో సాగుతుందని హీరో సంతోష్ శోభన్ తెలిపారు. ఫీల్ గుడ్ రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా తెరకెక్కించామని, ప్రేమికుల రోజైన పర్ఫెక్ట్ మూవీ ఇదని దర్శకుడు అన్నారు.

