

## అమరావతి క్యాంపస్ వ్యాప్తి.. ప్రపంచమంతా మాట్లాడే రోజులు

**- ఏబి ఇంపాక్ట్ సమితి-2026లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు**

దిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కృత్రిమ మేధ (ఏబి), క్యాంపస్ కంప్యూటింగ్ అత్యంత ప్రాధాన్యమిస్తోందిని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు పేర్కొన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం దిల్లీలోని భారత్ మండపంలో నిర్వహిస్తున్న 'ఏబి ఇంపాక్ట్ సమితి-2026'లో వరల్డ్ ఎకనమిక్స్ ఫోరం (డబ్ల్యూఈఎఫ్) 'కృత్రిమ మేధస్సుతో పోటీతత్వం' అన్న అంశంపై నిర్వహించిన రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో ఆయన కేంద్ర ఎలక్ట్రానిక్స్, ఐటీ శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్, డబ్ల్యూఈఎఫ్ సీఈఓ బోర్నె బ్రెండెన్ కలిసి పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఏపీ ప్రభుత్వం ఏబి సాంకేతిక విస్తృతికి తీవ్రంగా కృషి చేస్తోంది. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఆందిస్తున్న ప్రోత్సాహంతో ప్రపంచ దిగ్గజ సంస్థలు ఏపీకి వస్తున్నాయి. గూగుల్ లాంటి సంస్థల రాకతో విశాఖపట్నం ఏబి డేటా హబ్ గా మారుతోంది. మరోవైపు క్యాంపస్ కంప్యూటింగ్ కు సంబంధించిన సంపూర్ణ ఎకోసిస్టం అభివృద్ధి చేస్తున్నాం. ప్రపంచానికి క్యాంపస్ కంప్యూటింగ్ పరికరాలను కూడా తయారు చేసేలా అడుగులు వేస్తున్నాం. అమరావతి క్యాంపస్ వ్యాప్తి గురించి ప్రపంచమంతా మాట్లాడే రోజు త్వరలోనే వస్తుంది' అని ధీమా వ్యక్తంచేశారు. ఆధునిక సాంకేతిక రంగాల్లో దేశాన్ని అగ్రస్థానంలో నిలబెట్టాలన్న ఆకాంక్షతో ప్రధాని మోదీ పనిచేస్తున్నారని, దాన్ని దేశం సాధించి తీరుతుందని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. 'నేటి మనిషి దైనందిన జీవితంలో ఏబి అద్భుతాలను సృష్టిస్తుందన్న విశ్వాసం ఉంది. తారతమ్యాలు లేకుండా పౌరులందరికీ సమాన ప్రయోజనాలు కల్పించేలా సావరిన్ ఏబిని ఆందించేందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. డీవీ



టెక్నాలజీ రంగంలో మరొక ముందుకెళ్లడంపై ఏపీ దృష్టి సారించింది. ఏపీలో స్పేస్, డ్రోన్, ఎలక్ట్రానిక్స్, మెడ్ టెక్ పార్క్ లాంటి ప్రత్యేక పారిశ్రామిక క్లస్టర్లు ఉన్నాయి. ఆ రంగాల్లో అంతర్జాతీయ సంస్థలు పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఇక్కడ అపార అవకాశాలున్నాయి. ప్రభుత్వపరంగా అన్నిరకాల ప్రోత్సాహం అందిస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి వివరించారు. ప్రముఖ సంస్థల అధినేతలతో భేటీ... ఏబి సమితి సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వివిధ అంతర్జాతీయ కంపెనీల సీఈఓలతో సమావేశమయ్యారు. అడోబ్ సీఈఓ శంతను నారాయణ్, అటోడెస్క్ ఏబి హెడ్ మైక్ హోల్, ఆరామ్ కో ఇండియా డైరెక్టర్ అబ్దుల్ రెహమాన్ ఐతజెర్, లిగ్ ఎడ్యుకేషన్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ టామ్ హోల్, ఆర్డర్ వ్యవస్థాపక సీఐఓ శ్రీకాంత్ నాదముని, కాలిఫోర్నియాకు చెందిన ఖోస్లా వెంచర్స్ ఎండ్ వివోన్ ఖోస్లాతో చంద్రబాబు వరుసగా భేటీ అయ్యారు.

## రాష్ట్ర చరిత్ర, సంస్కృతికి చిహ్నంగా.. రాజధానిలో స్టేట్ సెంట్రల్ లైబ్రరీ

**- 15 లక్షలకుపైగా పుస్తకాలతో.. ప్రపంచ స్థాయి ప్రమాణాలతో తీర్చిదిద్దేలా చర్యలు - విద్యాశాఖ సమీక్షలో మంత్రి లోకేశ్**

అమరావతి: ప్రపంచ స్థాయి ప్రమాణాలతో, ఆధునిక సాంకేతిక వనతులతో జ్ఞాన కేంద్రంగా రాజధాని అమరావతిలో నిర్మించబోయే స్టేట్ సెంట్రల్ లైబ్రరీ.. ఆంధ్రప్రదేశ్ చరిత్ర, సంస్కృతికి చిహ్నంగా ఉండాలని విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ సూచించారు. ఉండవల్లిలోని నివాసంలో పాఠశాల విద్యాశాఖ ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. సెంట్రల్ లైబ్రరీ భవన సమాన, వీడియోను చూసి పలు సూచనలు చేశారు. లోకేశ్ మాట్లాడుతూ 'రాజధానిలో నిర్మించే స్టేట్ సెంట్రల్ లైబ్రరీ రాష్ట్ర ఘన చరిత్ర, వారసత్వానికి చిహ్నంగా నిలవాలి. చారిత్రక గ్రంథాలు భద్రపరిచే భవనం, ఆడిటోరియం ఇతర వనతులతోపాటు 15 లక్షలకు పైగా పుస్తకాలు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలి. ఇది విద్యార్థుల సమగ్ర వికాసానికి దోహదపడాలి' అని మంత్రి ఆదేశించారు. పదో తరగతి పరీక్షలు, అభ్యసన సామర్థ్యాలు పై ఆరా.. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఎఫ్ఎల్ఎన్ అమలు తీరు.. క్లిక్ రీ వీడియోలు, పదోతరగతి విద్యార్థులకు పంద రోజుల



ప్రణాళికలపై మంత్రి సమీక్షించారు. పాఠశాలల్లో ఏబి ట్యూటర్ వినియోగం, నిడమర్రు పాఠశాల అభివృద్ధి పనులతోపాటు.. పదో తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షల జవాబు పత్రాల మూల్యాంకనం, డీఎస్సీ తదితర అంశాలపై చర్చించారు. రాష్ట్ర విద్యాశాఖ కార్యదర్శి కోన శశిధర్, పాఠశాల విద్య కమిషనర్ వి.విజయరామరాజు, సమగ్ర శిక్ష రాష్ట్ర ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ బి.శ్రీనివాసరావు, పబ్లిక్ లైబ్రరీ సంచాలకుడు కృష్ణమోహన్ పాల్గొన్నారు.

## పరస్పర సహకారంతోనే సముద్రాల రక్షణ!

**- నౌకాదళం చీఫ్ అడ్మిరల్ దినేశ్ త్రిపాఠి వెల్లడి - విశాఖలో ఇండియన్ ఓషన్ నేవల్ సింపోజియం నిర్వహణ - 33 దేశాలనౌకాదళ ప్రతినిధులు హాజరు**

విశాఖపట్నం: తీర ప్రాంత దేశాలు అవసరమైన సమయాల్లో ఒకరికొకరు సహాయ సహకారాలు ఇచ్చిపుచ్చుకున్నప్పుడే సముద్రాలు సురక్షితంగా ఉంటాయని భారత నౌకాదళం చీఫ్ అడ్మిరల్ దినేశ్ త్రిపాఠి అన్నారు. ఇంటర్నేషనల్ ఫ్లీట్ రివ్యూలో భాగంగా హిందూ మహా సముద్రాన్ని ఆనుకొని ఉన్న దేశాల నౌకాదళ ప్రతినిధులతో 'ఇండియన్ ఓషన్ నేవల్ సింపోజియం(ఐఓఎన్ఎస్)' తామ్పిడో సదస్సును విశాఖలోని సోవాలెట్లో నిర్వహించారు. ఈ సదస్సులో నౌకాదళ చీఫ్ అడ్మిరల్ దినేశ్ త్రిపాఠి మాట్లాడుతూ ఐఓఎన్ఎ?సకు ఇప్పటివరకూ రాయల్ థాయ్ నేవీ అధ్యక్షత వహిస్తుండగా, ఇప్పుడు ఆ భాద్యతను భారత నౌకాదళం స్వీకరించింది. పరిశీలక దేశంగా ఫిలిప్పీన్స్ వ్యవహరించనుందని తెలిపారు. సహాయ కార్యక్రమాల బృందంలో కొత్తగా ఒమన్ చేరింది. 2008 నుంచి 2010 వరకు భారత నౌకాదళం నాయకత్వం వహించిందని, తిరిగి పదహారేళ్ల తర్వాత అధ్యక్ష పదవి చేపట్టిందని తెలిపారు. ఇటీవల హిందూ మహాసముద్ర ప్రాంతంలో ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, మానవ సంక్షోభాలు ఎక్కువగా సంభవిస్తున్నాయని, అలాంటి సందర్భాలలో పౌరుగు దేశాలు తగిన సాయం చేయాల్సి ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంలో భారతదేశం అన్ని రకాలుగా ఉన్నతస్థానంలో ఉందన్నారు. నేవీ నౌకలు పెద్ద మొత్తంలో ఆహారం, నీరు, మందులు, ఇంజనీరింగ్ పరికరాలు, వైద్య బృందాలను తీసుకెళ్లగలుగుతాయని, వాటికి హెలికాప్టర్లు కూడా అనుసంధానమై ఉన్నాయని తెలిపారు. గాలింపు, రక్షణ



కార్యక్రమాలు కూడా చేపట్టగలుగుతామని, ఏ దేశానికి ఎలాంటి సాయం కావాలన్నా చేయడానికి భారత నౌకాదళం సదా సిద్ధంగా ఉంటుందన్నారు. ఇలాంటి వాటి కోసమే సాగర్, మిషన్ సాగర్-2లను 2020లోనే ప్రారంభించామని చెప్పారు. కొవిడ్ సమయంలో భారత నౌకలు కేసరి, ఐరావత్ ఆహారం, మందులు, ఆక్సిజన్ తదితరాలను మార్చిపులు, మారిషస్, సీషెల్స్, మదగాస్కర్, నూడాన్, మెజాంబిక్లకు అందించాయని తెలిపారు. ఆపరేషన్ సముద్ర సేతు కూడా నేవీ సామర్థ్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తోందన్నారు. 2024లో కెన్యాలో వరదలు వచ్చినప్పుడు ఐఓఎన్ఎస్ సుమేధ భారీగా సహాయ కార్యక్రమాలు చేపట్టిందని తెలిపారు. మయన్మార్ భూకంపం సమయం(2025)లో ఆపరేషన్ బ్రహ్మ, శ్రీలంక తుఫాన్ సమయంలో ఆపరేషన్ సాగర్ బంధు భారతదేశం నిబద్ధతకు నిదర్శనంగా నిలుస్తాయన్నారు. ఇవన్నీ ఒక్కో చేస్తే సరిపోదని, అన్ని దేశాలూ విలీనంతగా ఒకరికొకరు సహకరించుకోవాలని, అదే ఈ సదస్సు ఉద్దేశమని వివరించారు. సదస్సుకు 33 దేశాల నౌకాదళ ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. అవ్గ్రేడ్ చేసిన ఐఓఎన్ఎస్ వెబ్సైటును ఈ సందర్భంగా ఆవిష్కరించారు.

## ఏకధాటిగా 15 వేల క్యూబిక్ మీటర్ల రాప్ట్ ఫౌండేషన్

**- హైకోర్టు భవన నిర్మాణంలో కీలక అడుగు**

తుళ్ళూరు: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పర్యవేక్షణలో అమరావతిని ప్రపంచ స్థాయి నగరంగా నిర్మిత గడవులోగా పూర్తి చేస్తామని మంత్రి పి.నారాయణ తెలిపారు. శరవేగంగా జరుగుతున్న హైకోర్టు నిర్మాణంలో భాగంగా చేపట్టిన ఏకధాటిగా 15 వేల క్యూబిక్ మీటర్ల కాంక్రీట్ ఫౌండేషన్ (రాప్ట్) పనులను మంత్రి కొబ్బరికాయ కొట్టి ప్రారంభించారు. అమరావతి గ్రోత్ అండ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (ఏఐఐసీఎల్) ఎండ్ శ్రీనివాస్ ఇతర అధికారులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి నారాయణ మీడియాతో మాట్లాడారు. మొత్తం హైకోర్టు భవన నిర్మాణంలో 65 వేల క్యూబిక్ మీటర్ల కాంక్రీట్ను వినియోగిస్తున్నామని, ఇప్పటికే 15 వేల క్యూబిక్ మీటర్ల రాప్ట్ చేశామని చెప్పారు. టెన్మెంట్(గ్రౌండ్) 8 అంతస్తులుగా 50.4 మీటర్ల ఎత్తులో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా హైకోర్టు భవనాన్ని తీర్చిదిద్దుతున్నామని, 2027 డిసెంబరు నాటికి హైకోర్టు పూర్తి



చేయాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు వెళ్తున్నామని ఆయన వివరించారు. రాజధానిలో అధికారులు, ఉద్యోగుల కోసం మొత్తం 4,026 ఇళ్లు నిర్మిస్తున్నామని, వాటిలో 3,500 నిర్మాణాలను ఈ ఏడాది మార్చి నెలాఖరుకు పూర్తి చేసి అప్పగిస్తామన్నారు.

## సోషల్ మీడియాలో అసభ్య పోస్టింగ్ల కట్టడికి త్వరలో ప్రత్యేక చట్టం - హోం మంత్రి అనిత

అమరావతి: 'రోడ్డు కత్తులతో కేకులు కట్టే చేసి రప్పా రప్పా అని మాట్లాడితే చూస్తూ ఉరుకుని హింసను ప్రేరేపించడానికి ఇక్కడున్నది జగన్ కాదు.. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అని గుర్తుంచుకోవాలి. మూగజీవాల తలలు నరికి వాటితో అభిషేకాలు చేస్తామంటే ఇది రాజారెడ్డి రాజ్యాంగం కాదు.. చంద్రబాబు అమలు చేస్తున్నది అంబేద్కర్ రాజ్యాంగమని గమనించాలి. తప్పు చేస్తే శిక్ష తప్పదని అసెంబ్లీ వేదికగా హెచ్చరిస్తున్నాం. గీత దాటితే ఎంతటి వారికైనా కటకటాలే. శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే ఉపేక్షించేది లేదు' అని హోంమంత్రి పంగలపూడి అనిత హెచ్చరించారు. శాసనసభలో శుక్రవారం హోంశాఖ పద్దుపై చర్చ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడారు. 'సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రజాప్రతినిధులపై మానసిక దాడి చేస్తూ పెడుతున్న పోస్టింగ్ల కట్టడికి ప్రత్యేక చట్టం తీసుకురాబోతున్నాం. మంత్రుల ఉప సంఘం సమావేశంలోనూ ఇప్పటికే చర్చించాం. వైకాపా ప్రభుత్వం పోలీసు వ్యవస్థను పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేసింది. పోలీసులంతే సీఎం పర్యటనకు వరదాలు కట్టడానికి, అక్రమ అరెస్టులు చేయడానికి అన్వేషణ వారిని తయారు చేశారు. కేసుల్లో పరిశోధన, దర్యాప్తు పంటివి పూర్తిగా పక్కనపెట్టారు. నేరస్థుల వేలి ముద్రలు గుర్తించే వ్యవస్థకు నిధులివ్వకుండా నిర్వీర్యం చేశారు. మనసు చంపుకుని పని చేయడం ఇష్టం లేక చాలామంది ఇళ్లకు పరిమితమయ్యారు' అని ఆమె వివరించారు.



'తాడేపల్లి ప్యాలెస్ నుంచి జగన్ అసెంబ్లీకి రావడానికి బందోబస్తు కోసం 2 వేల మంది, తాడేపల్లిలో ఆయన ఇంటి భద్రతకు మరో 900 మంది పోలీసు నిబంధించి గత ప్రభుత్వంలో ఏర్పాటు చేసిన 14 వేల సీసీ కెమెరాలను అలంకారప్రాంలో చేశారు. ఉపాధి అవకాశాలేక యువత గంజాయికి ఆకర్షితులయ్యారు. శాంతిభద్రతల సమస్యల కారణంగానే గత ప్రభుత్వంలో ఒక్క పెట్టుబడి కూడా రాలేదు. దిశ పోలీస్ స్టేషన్లు పెట్టి వాటికి చట్టబద్ధత కల్పించని అసమర్థులు గత పాలకులు' అని హోంమంత్రి మండిపడ్డారు.

## అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేకే జగన్ అనుచిత వ్యాఖ్యలు

**- మంత్రి సత్యకుమార్**

అమరావతి: కూటమి ప్రభుత్వం అదృత పనితీరు చూసి ఓర్వలేకే వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని, అసత్యాలు చెబుతున్నారని ఏపీ రాష్ట్ర వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ధ్వజమెత్తారు. ప్రపంచ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కుటుంబానికి చెందిన హెలికాప్ట్ పుడ్సీ, బోలెబాబా డెయిరీకి సంబంధం పేరుతో కథనాలు ప్రచురించడాన్ని తప్పుబడుతూ.. దిల్లీ హైకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేయడంతో వైకాపా పక్షబుద్ధి మరోసారి తేలితలవ్వడంపై ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. శాసనసభ సమావేశాలకు హాజరయ్యే దమ్ము, ధైర్యం లేక విలేజరుల సమావేశంలో మొసలి కన్నీరు కారుస్తూ కూటమి ప్రభుత్వంపై జగన్ అవాకులు చవాకులు పేలుతున్నారని దుయ్యబట్టారు. రాష్ట్రం నలుమూలల్లో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేకే జగన్ అక్కసు



వెళ్లగక్కుతున్నారని విమర్శించారు. బిల్ గేట్స్ లాంటి పెద్దలు అమరావతికి వచ్చి మరీ చంద్రబాబు నాయకత్వాన్ని, విజన్ను కీర్తిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. గత వైకాపా పాలన విధ్వంసం నుంచి రాష్ట్రాన్ని కాపాడుతూ ప్రజల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా చంద్రబాబు గత శనివారం బడ్జెటును ప్రవేశపెట్టారన్నారు.

## వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ పై అవగాహన - సిఎస్ విజయానంద్

అమరావతి: మనమిత్ర వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ పై ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించేందుకు కలెక్టర్లు ప్రత్యేక డ్రైవ్ చేపట్టాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె విజయానంద్ ఆదేశించారు. పిఎం కుసుం, రుణాల రికవరీ, మనమిత్ర వాట్సాప్ సేవలు తదితర అంశాలపై కలెక్టర్లతో రాష్ట్ర సచివాలయం నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ను శుక్రవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ పై అవగాహన కల్పించడంతో ప్రతి ఒక్కరూ ఆ సేవలను వినియోగించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఇందుకు సంబంధించి జిల్లాల్లో ప్రత్యేక ప్రచార కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు. ఎన్సీ కార్పొరేషన్ ద్వారా వివిధ పథకాల అమలులో భాగంగా వాచానాలు కొనుగోలు, న్యయం ఉపాధి కోసం రుణాలు తీసుకున్న లబ్ధిదారులు ఏప్రిల్లోగా అసలు చెల్లిస్తే వారికి వడ్డీ మాఫీ చేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి ఆంగీకరించినందున, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సిఎస్ సూచించారు. లబ్ధిదారుల నుంచి సుమారు రూ.260 కోట్ల అసలు, రూ.40 కోట్ల వడ్డీ కలిపి మొత్తం రూ.300 కోట్ల పనులు చేయాల్సి ఉందని చెప్పారు. రికవరీపై కలెక్టర్లు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. జిల్లా ఎన్సీ కార్పొరేషన్ అధికారులు పూర్తిగా ఇందుకు సహకరిస్తారని చెప్పారు. అంతకుముందు యూనిఫైడ్ ఫ్యామిలీ సర్వీసు



వేగవంతం చేయాలని సిఎస్ ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో సాంఘిక సంక్షేమశాఖ కార్యదర్శి యం నాయక్, సమాచార శాఖ డైరెక్టర్ కెఎన్ విశ్వనాథన్, సిడిఎం జి సంపత్ కుమార్, అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

గ్రామీణ ప్రగతికి సాంకేతిక సాయం

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం, ప్రభుత్వ సేవల్లో కృత్రిమ మేధ(ఏఐ) వంటి అత్యాధునిక సాంకేతికతలను వినియోగించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గట్టి చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఆ దిశగా బిల్ గేట్స్ ఫౌండేషన్ తో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందం రాష్ట్ర భవిష్యత్తును మలుపుతున్న నెలకొల్పడం ద్వారా రాష్ట్రాన్ని రూపొందించడం చెందించడం తక్షణమే సరం. కృష్ణా-గోదావరి దెల్టా ప్రాంతాలు రాష్ట్రాన్ని పాడివంటలతో సస్యశ్యామలం చేస్తున్నాయి. చేపలు, రొయ్యల పెంపకం కేంద్రాలు, ఉద్యాన పంటలతో అలరారే ప్రాంతాలతో పాటు అనావృష్టి పీడిత ప్రదేశాలూ ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఏపీల్ సుమారు 85లక్షల హెక్టార్ల మేర సాగుకు అనువైన భూమి ఉన్నా కోస్తాలో వరదలు, తుపానులు తీవ్ర నష్టాలను కలిగిస్తున్నాయి. సాగర తీరాలు కోతకు గురవుతున్నాయి. సముద్ర జలాల వల్ల నేల ఉప్పుదేరుతోంది. రాయలసీమలో అనావృష్టి, రొయ్యల చెరువులకు వైరస్ లు, వ్యాధుల బెడద వంటి సమస్యలు తరచూ ఎదురవుతున్నాయి. దాంతో ఆయా కుటుంబాలతో పాటు రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపైనా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతోంది. ఈ వైపరీత్యాలను అధిగమించడం ద్వారా అధిక ఉత్పాదకతనూ, విస్తృత మార్కెట్లూ సాధించాలి ఉంది. అందుకు తక్షణమే ఏఐ వంటి సాంకేతికతలను సమర్థంగా వినియోగించాలి. కృష్ణా-గోదావరి దెల్టాలో తుపానులు, అతివృష్టి, అనావృష్టి, కాలువలు పూడుకుపోవడం వంటి వైపరీత్యాలతో పంటల దిగుబడి దెబ్బతింటోంది. అందునా నష్టం సంభవించిన తరువాత ఆదుకోవడానికే ప్రాధాన్యమిస్తున్నారని తప్పితే, నష్ట నివారణపై దృష్టి సారించడం లేదు. ఇక్కడే 'పైడిక్విట్ ఎనలిటిక్స్' అక్కరకొస్తుంది. మునుపటి పరిస్థితులకు సంబంధించిన సమాచారం, ఏఐ, మెషిన్ లెర్నింగ్, స్టాటిస్టికల్ మోడలింగ్ ల ద్వారా భవిష్యత్తును అంచనావేసే పరిష్కారమిది. ఉపగ్రహ సమాచారంతో వరద రాకడ, నష్టభయం గురించి ముందే అంచనావేసి ప్రజలను హెచ్చరించవచ్చు. ఇంతా జిల్లాస్థాయిలో జరగాలి. మరోవైపు సెన్సర్లు, ఉపగ్రహాల సాయంతో నేలలో లవణీయతను ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేసి, చచ్చు భూములను సాగులోకి తీసుకురావాలి. మొబైల్ కెమెరాలు, డ్రోన్ ద్వారా తెగుళ్లు, వీడపీడల ముప్పును ముందే గుర్తించి, ఏఐతో విశ్లేషించి రైతులకు తగిన పరిష్కారాలు సూచించాలి. ఏఐ, రిమోట్ సెన్సింగ్ సాంకేతికతలను అంతగా సద్వినియోగం చేసుకుంటే రైతాంగానికి అంతగా మేలు చేయవచ్చు. ఏ వారానికి ఆ వారం సమాచారాన్ని సేకరించి వచ్చే నెలలో ఎదురుకాగల ముప్పును ముందుగానే గుర్తించి తగిన పరిష్కారాలతో సిద్ధం కావాలి. ఇలా ఏఐను మౌలిక వసతిగా ఉపయోగించడం ద్వారా తక్షణ లబ్ధి చేకూరేది చేపలు, రొయ్యల పెంపకం రంగానికే. దేశం నుంచి ఎగుమతి అయ్యే రొయ్యలు, చేపల్లో 34శాతం ఏపీ నుంచే ఉంటున్నాయి. కాబట్టి రొయ్యల చెరువులను జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవడం, ఆరోగ్యవంతమైన రొయ్యలను సాగు చేయడం పెంపకందారులతో పాటు రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థకూ మేలు చేస్తుంది. రొయ్యల చెరువుల్లో నీరు కలుషితమైనా, రొయ్యలు తరచూ వ్యాధులకు గురైనా ఎగుమతి మార్కెట్ దెబ్బతింటుంది. గొర్రె సైతం తగ్గిపోతుంది. దీన్ని నివారించడానికి ముందస్తు హెచ్చరికలు సరిపోవు. చెరువులోని నీటి నాణ్యతపై నిరంతరం నిఘా వేసి, తెగుళ్లను ముందే పసిగట్టే వ్యవస్థ కూడా ఉండాలి. తద్వారా కొనుగోలుదారుల సమస్యను నిలబెట్టుకోవచ్చు. రొయ్యల నాణ్యత బాగోలేదని ఒకసారి మన ఆర్థర్లు రద్దయితే, దానివల్ల జరిగే నష్టం చాలాకాలం పాటు ఉంటుంది. దీన్ని నివారించడానికి 'ఆక్సా ఇంటెలిజెన్స్ గ్రిడ్' ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. ఇక అనావృష్టి పీడిత రాయలసీమకు వేరుసెగ వంటి వర్షాధార పంటలే ప్రధాన ఆదాయ వనరు. అవి దెబ్బతింటే రైతులపై రుణభారం పెరిగిపోతుంది. దాంతో వారు జీవనోపాధి కోసం వలసజాబు వదలతారు. దీన్ని నివారించేలా రాయలసీమ జిల్లాలకు ప్రత్యేకించిన వాతావరణ సమాచారం, నేలలో తేమ, నాట్లు వేయడానికి అనువైన సమయం వంటి వివరాలను ఏఐ సాయంతో రైతులకు వేగంగా తెలియజేయాలి. రుణాలు, బీమా క్లెయిమ్ సదుపాయాలను సకాలంలో అందించాలి. అర్జులను గుర్తించడానికి ఏఐ తోడ్పాటు తీసుకోవాలి. ఉత్పాదకతలోని గిరిజన ప్రాంతాల విరుధాన్యాలు, కాఫీ, ఉద్యాన పంటలు, పసుపు, అటవీ ఉత్పత్తులకు నిలయాలు. దెల్టా ప్రాంతాల్లో అనుసరించే అభివృద్ధి వ్యూహానికి భిన్నమైన ప్రణాళికను ఇక్కడ అనుసరించాలి. స్థానికులకు సమృద్ధి సమాచారం అందించాలి. గిరిజన ఉత్పత్తులకు మార్కెట్ వసతులను విస్తరించాలి. పంట కోతల తరువాత వాటిల్లే నష్టాలను అరికట్టడానికి అగ్ర ప్రాధాన్యమివ్వాలి. శీతలీకరణ గిడ్డంగులు ఉన్నప్పటికీ... చేపలు, రొయ్యలు, పండ్లను వీలైనంత త్వరగా మార్కెట్లకు తరలించాలి. ఇందుకు అనువైన రూట్లు, మార్కెట్లో ధరలు తగ్గే ప్రమాదం, మంచి ధర పలికే సమయాలు గుర్తించి తెలియజేయడానికి ఏఐని ఉపయోగించాలి. సంబంధిత ప్రభుత్వ విభాగాలు, ఉత్పత్తిదారుల మధ్య సమర్థంగా సమన్వయం నెరవేరడం ద్వారా పై లక్ష్యాలను సాధించవచ్చు. కేవలం పైలట్ ప్రాజెక్టులతో సరిపెచ్చకుండా, అనుకున్నది సాధించడానికి సంస్థాగతమైన అందడందలు అవసరం. కాబట్టి, ప్రభుత్వం ఈ విషయంలో పూర్తి శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. దెల్టా, ఆక్సాట్లర్, మెట్ట ప్రాంతాల అభివృద్ధికి సంబంధిత ప్రభుత్వ విభాగాలు కలిసికట్టుగా ప్రణాళికలు చేపట్టి ఏఐ సాయంతో వేగమే అమలు చేయాలి. డిజిటల్ పరిష్కారాల సాయంతో నీటి కేటాయింపు, సరఫరా, శీతల గిడ్డంగుల నిర్వహణ, సకాలంలో సరకు బట్టాడలో సమన్వయం పరిష్కరించాలి. తెగుళ్ల ప్రమాదాన్ని ముందే పసిగట్టి నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం, వాతావరణ మార్పులను తట్టుకునేలా రాష్ట్ర సాగు రంగాన్ని బలోపేతం చేయడం అత్యవశ్యకం. ఆ దిశగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, గేట్స్ ఫౌండేషన్ల మధ్య కుదిరిన ఒప్పందం ఉపయోగపడుతూ గ్రామీణాభ్యుదయానికి అమోఘ సాధనమవుతుందని ఆశిద్దాం.

ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలి

- ఉద్యోగుల గ్రీవెన్స్ 16 అర్టికల్ - జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ పటేల్

అసకాపల్లి, చైతన్యవారం: ఉద్యోగుల యొక్క వ్యక్తిగత సమస్యల పరిష్కారానికి వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ పటేల్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల ప్రత్యేక గ్రీవెన్స్ లో జాయింట్ కలెక్టర్ ఉద్యోగుల నుండి అర్జీలు స్వీకరించారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల వ్యక్తిగత సమస్యల పరిష్కారం నిమిత్తం ప్రతి నెల మూడవ శుక్రవారం నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక గ్రీవెన్స్ కార్యక్రమానికి పలువురు ఉద్యోగులు హాజరై వారి వ్యక్తిగత సమస్యలను తెలియజేస్తూ పరిష్కారం నిమిత్తం అర్జీలు అందజేశారు. ప్రతి ఒక్కరి సమస్యను జాయింట్ కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. న్యాయమైన, పరిష్కరించుటకు అవకాశం గల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని సంబంధిత శాఖల అధికారులకు తెలిపారు. ఉద్యోగుల ప్రత్యేక గ్రీవెన్స్ లో 16 మంది ఉద్యోగులు వారి వ్యక్తిగత సమస్యలపై అర్జీలు అందజేయగా



అందులో రెవిన్యూ శాఖ వి -8, విద్యుత్ శాఖ-3, వ్యవసాయ శాఖ -2, ఖజానా శాఖ, విద్యా శాఖ, ఎన్టీఆర్ వైద్య ఆరోగ్య శాఖల ఉద్యోగులు ఒక్కొక్కటి చొప్పున అర్జీలు అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టరేట్ కార్యాలయ పరిపాలన అధికారి విజయ్ కుమార్, పిజిఆర్ఎస్ సెల్ పర్యవేక్షకుడు సురేష్ నాయుడు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులందరికీ 'అన్నదాత సుఖీభవ' వర్తింపచేయాలి

- కౌలు రైతు సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి హరిబాబు

నెల్లూరు: భూమి లేని ప్రతి కౌలు రైతుకూ వ్యవసాయ పెట్టుబడికి 'అన్నదాత సుఖీభవ' పథకం ద్వారా రూ.20 వేలు అందజేయాలని కౌలురైతు సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎం.హరిబాబు డిమాండ్ చేశారు. నూతన కౌలు చట్టం- అన్నదాత సుఖీభవ పథకం అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ కలెక్టరేట్ ఎదుట కౌలు రైతులు చేపట్టిన 30 గంటల డీక్షా శిబిరాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా హరిబాబు మాట్లాడుతూ కౌలు రైతులకు ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలను కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేయకుండా మోసం చేసిందని విమర్శించారు. గత ప్రభుత్వం కౌలు రైతుల పట్ల దుర్భాగంగా వ్యవహరించిందన్నారు. గత బడ్జెట్లో అన్నదాత సుఖీభవ కోసం రూ.9,900 కోట్లు కేటాయించిన ప్రభుత్వం నేడు రూ.అరు వేల కోట్లు మాత్రమే కేటాయించడం దారుణమన్నారు. కౌలు రైతుల సంక్షేమం కోసం పాత చట్టాన్ని నవరించి కొత్త చట్టాన్ని తీసుకు రాకుండా కౌలు రైతులను కూటమి ప్రభుత్వం దగా చేసిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పంట రుణాలు, నష్టపరిహారం ఇవ్వకుండా కూటమి ప్రభుత్వం కౌలు రైతులను నట్టిట ముంచినదన్నారు. ఉచిత పంటల బీమా రైతుల భాగస్వామ్యంతో ప్రవేశపెట్టి రైతులకు



భారం వేసిందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం యూరియా బస్సుకు రూ.800లు నగదు ఇస్తామంటే యూరియా దిగుమతి తగ్గించుకున్నారన్నారు. ఫలితంగా రాష్ట్రంలో యూరియా కొరత ఏర్పడి రైతులు తీవ్రమైన ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారన్నారు. అనంతరం వ్యవసాయ కార్య సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వి.వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ గతంలో ఉన్న కౌలు చట్టాలను గత ప్రభుత్వం దుర్భాగంగా రద్దు చేస్తే ఈ ప్రభుత్వం అదే దారిలో నడుస్తూ కౌలు రైతులను అన్యాయం చేసిందన్నారు. కౌలు రైతుల డీక్షకు మున్సిపల్ కార్మికులు సంఘీభావం తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కౌలు రైతుల సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి తుళ్లూరు గోపాల్, అధ్యక్షుడు ముత్యాల గురునాథం, వివిధ సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

తాండవ కాలువ అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభం

కోటవరట్ల, చైతన్య వారం, మండల కేంద్రమైన కోటవరట్లలో తాండవ కాలువ అభివృద్ధి పనులను తాండవ కాలువ చైర్మన్ కరక సత్యనారాయణ కొబ్బరి కామి కొట్టి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కోటి 66 లక్షల రూపాయలతో కోటవరట్ల మండలంలో తాండవ కాలువ అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. 23 కిలోమీటర్ల పరిధిలో 21వర్డ్లను చేస్తామన్నారు. కాలువ ఆక్రమణలు తొలగిస్తామన్నారు. శివారు భూములకు నీరు అందించడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఈ అనురాధ, ఏఈ కుమార్, జిల్లా డిడిపి ప్రధాన కార్యదర్శి లాలం కాశినాయుడు, డిడిపి సీనియర్ నాయకులు, జనార్ధన్, జానకి శీను, కోటవరట్ల తాండవ కాలువ చైర్మన్ పల్లెల నాగేశ్వరావు,



పినపాత్రుని బాబ్జీ, కసిరెడ్డి యేను, శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సువిధ హాస్పిటల్ ప్రారంభోత్సవంలో పాల్గొన్న జిజీపి నేత కేఎన్ఆర్



గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక (డ్రైవర్స్ కోలస్) రోడ్డులో నూతన సువిధ హాస్పిటల్ ఐ సి యూ ను ప్రారంభించారు. ఆ యొక్క విభాగాన్ని ప్రత్యేక హోదా తెలుగ విచ్చేసిన బిజీపి రాష్ట్ర మీడియా పేనర్లెస్ గాజువాక ఇంచార్జ్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ డాక్టర్ వై ప్రవంతి మహిళా డాక్టర్ సొంతంగా



హాస్పిటల్ పెట్టి మహిళలకు ప్రత్యేక వైద్య సేవలు అందించడానికి ముందుకు రావడం అభినందనీయమని అన్నారు. రోగులకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని, దినదినాభివృద్ధి చెందుతూ, ప్రజల మన్ననలు పొందాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో పలువురు డాక్టర్ లు తో పాటు రాజ్ కుమార్, ప్రభుత్వం కూటమి నాయకులు శంకరరావు తదితరులు స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

జివిఎంసీ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కు 20 వినతులు

- జీవీఎంసీ చీఫ్ సిటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకారావు

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమంలో 20 వినతులు స్వీకరించడమైనదని జీవీఎంసీ చీఫ్ సిటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకారావు తెలిపారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం తన ఛాంబర్ లో సిపి లు, డిపీఐలు, ఏసీపీ లతో కలిసి ప్రత్యేకంగా టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చీఫ్ సిటీ ప్లానరు మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ లో ప్రతి సోమవారం నిర్వహిస్తున్నూ+నా కార్యక్రమం లో జివిఎంసీ పట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి సంబంధించి ప్రజల నుండి అధికంగా ఫిర్యాదులు సమోదవుతున్నందున, జివిఎంసీ పట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి సంబంధించి ప్రజల నుండి ఫిర్యాదులు/ వినతులను స్వీకరించడం గానూ ప్రత్యేకంగా ప్రతి శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందని అన్నారు. శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమానికి సంబంధించి 20 వినతులు స్వీకరించడం జరిగినదని, అందులో ముఖ్యంగా భీమిలి జోన్ కు 01, మధురవాడ జోన్ కు 02, ఈస్ట్ జోన్ కు 02, సౌత్ జోన్ కు 03,



సార్ జోన్ కు 06, పెందుర్తి జోన్ కు 01, అగనంపూడి జోన్ కు 01, గాజువాక జోన్ కు 04 వినతులు వచ్చాయని తెలిపారు. స్వీకరించిన వినతులను ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయంలో టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు వెంటనే స్పందించి పరిష్కరించాలని ఆదేశించడమైనదన్నారు. పట్టణ ప్రణాళికా విభాగమునకు సంబంధించి ఫిర్యాదులు, అర్జీలు మొదలైనవి ప్రతి శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరం కార్యక్రమంలో ప్రజలు సమోద చేసుకోవచ్చునని తెలిపారు.

కోట నరవ హైస్కూల్లో 'ప్రామిస్ ఫర్ క్లీన్ వైజాగ్' కార్యక్రమం

-జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య

విశాఖపట్నం: పరిశుభ్రతపై విద్యార్థులలో అవగాహన కార్యక్రమాలు కల్పించేందుకు ఉపాధ్యాయులు నిరంతరం కృషి చేయాలని జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య తెలిపారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ ఆదేశాల మేరకు జీవీఎంసీ పెందుర్తి జోన్ 88వ వార్డు పరిధిలోని కోటనరవ జిల్లా ప్రజా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రామిస్ ఫర్ క్లీన్ వైజాగ్ కార్యక్రమాన్ని జీవీఎంసీ ప్రజాోగ్య సిబ్బందిచే నిర్వహించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులకు పరిశుభ్రత ప్రాముఖ్యత, వ్యర్థాలను తడి పొడి చెత్తగా వేరుచేసి డస్ట్ బిన్ లో వేయడం, ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం వంటి అంశాలపై అవగాహన కల్పించడం జరిగిందని తెలిపారు. పాఠశాల ఆవరణలో వ్యర్థాలు వేయకుండా పిల్లలకు అవగాహన కల్పించడం ద్వారా తమ నివాసాలు, పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచేందుకు దోహద పడుతుందని తెలిపారు. ఇటువంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ద్వారా విద్యార్థులలో పరిశుభ్రతపై బాధ్యతా భావం పెంపొందించడమే లక్ష్యమని ఆయన తెలిపారు. అనంతరం పరిశుభ్రమైన విశాఖ నిర్మాణంలో తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వహిస్తామని విద్యార్థులు ప్రతిజ్ఞ చేశారన్నారు. తదుపరి క్లీన్ వైజాగ్ అంశంపై



చిత్రోత్సవం పోటీల నిర్వహించగా విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని పరిశుభ్రతపై తమ ఆలోచనలకు అనుగుణంగా విద్యార్థులు చిత్రాలను గీసి ప్రదర్శించారన్నారు. అలాగే క్లీన్ వైజాగ్ సందేశం తో ఏర్పాటు చేసిన సైన్ బోర్డుపై చేతి ముద్రలు వేసి పరిశుభ్రత వైజాగ్ నిర్మాణానికి ప్రతిజ్ఞ చేశారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోట నరవ జిల్లా ప్రజా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఇతర ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు జీవీఎంసీ ప్రజా ఆరోగ్య అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీఎస్ఎన్ఎల్ నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక

విశాఖపట్నం: ఏఐ బీఎస్ఎన్ఎల్ ఆంధ్రప్రదేశ్ సర్కిల్ నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక ఏకగ్రీవమైంది. సంఘం జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడు ఎం.ఆర్.పట్నాయక్ నేతృత్వంలో ఇటీవల విజయవాడలో నిర్వహించిన సంఘ త్రైవార్షిక సమావేశంలో ఏపీ సర్కిల్ కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. పరుసగా రెండోసారి కార్యదర్శిగా ఎన్నికైన డబ్ల్యు. వెంకటేశ్వరరావు, నూతన అధ్యక్షుడు వి.విశ్వనాథం, ఇతర కార్యవర్గ సభ్యులను అభినందించారు. విశాఖ జిల్లా సంఘం కార్యదర్శి కె.సోమసుందరరావు, ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా సుంచి రాష్ట్ర సంఘంలో ఎం.శ్రీమన్నారాయణ చీఫ్ అడ్వైజరీగా, వీఆర్కే శర్మ



ఉపాధ్యక్షుడిగా, కేవీడి స్వామి, కె. కృష్ణకుమారి సహాయ కార్యదర్శులుగా, పక్కి రమేష్, జె.అప్పారావు ఆర్డెనెయింగ్ కార్యదర్శులుగా ఎన్నికయ్యారు. వీరంతా పెన్షనర్ల సమస్యల పట్ల చిత్తుతో పని చేస్తామన్నారు.

# 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 సమ్మర్లో చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అనలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటటువంటి 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 దొరికేటటువంటి ఆకులలో వుదీనా కూడా ఒకటి.. వుదీనా చెట్టి, వుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. వుదీనా 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 ఉండేటటువంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటటువంటి 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, కాళ్ళు చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళు చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళు చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, వదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధులుగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళు చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ళు 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 మామూలు శుభ్రతను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళు చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్దిష్టంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్స్క్రీమ్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

# ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజు 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 రోజు 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. టీ - కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్దకాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేసుపు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. రొట్టెలు, చక్కెర.: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్ట్రిలు లేదా తీపి పదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందే నీరసంగా



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఆయిల్ ఫుడ్.: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళాదుంపలు, కాలిఫ్లవర్ పరాలాలు, 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, ఓట్మీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో సైని ఫుడ్స్.: చాలామంది సైని వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో సైని ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారణంగా 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 రాడికల్స్ ద్వారా 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, సమ్మేళనం 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 ఇసుము, 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 సీజన్లో 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 ఎలర్జి సమస్యలు



ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అలర్జి 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 తాగేటటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది.. అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటటువంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది. ఉప్పులో ఉండేటటువంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తిని తాగి ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని

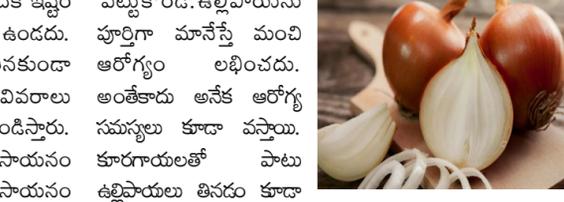


సైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మొటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది. టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచుతూ చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ ప్రక్రియలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం 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 వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం వదుతుంది 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 పెరిగి 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. కారణాలు అలాంటి పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సరైనట్లుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తున్నప్పుడు 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 జీవవ్యవస్థ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాస్త, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండే శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజూ వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాలి.



# సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది 'మిషన్ అసాధ్యం' లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్లో చెమటలు పట్టించడం, 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 ఆరోగ్యవంతులైన 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. ఎండుద్రాక్షలో 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 మల్టీ 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. ఆయుర్వేదం 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 సంస్కృతి 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 ఇన్ఫెక్షన్ల 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 నయమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో డాక్టోరియాను తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రాస్థిపూర్ణ తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత ఎంతసేపు నీళ్లు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసిన తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



# గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

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 ప్రీఎక్షంప్షియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం 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 నిలబడటం 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.

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 నిలబడటం 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.. టెక్నాలజీ 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 కోవేతే 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



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 మాధు నెలల జెప్ 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 ఎదుర్కొంటుంటారు 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 చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్నునొప్పి, 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 నిద్రలేచి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వలన కడుపు నొప్పి



ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు ఆర స్పూన్ పసుపు వేసి పది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత ఆర 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 మనం ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి. రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలే ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్నం సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ 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, ఓఆర్ఎస్ 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 చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యుల 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 తలెత్తదు. గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా 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. మిల్లెట్తో 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 ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి వదుకోవటానికి అరగంబు ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర వడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం 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. క్యాన్సర్స్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్టాజిక్ యాసిడ్ నమ్మకాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యాజినాల్, 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. పదేపదే 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 ఆరోగ్యవంతులైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా 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 మూతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని నూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడితే.. 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 హెబిల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో 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 ఫూల్ 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 పన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పప్పుడిని 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 తగ్గించాలి, 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 జీర్ణాశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవ్వదు.. 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 తేలింది.. 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 బాబులందరికీ 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 చెరు



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 అంటున్నారని 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,



ముడతలు, 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.

# లక్షయ 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. సంవదలకు రక్షకుడిగా కుబేరుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయగా 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 ఆహ్వానించినట్లే 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 నూదులు వంటి ముక్క వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలను తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పొరపాటున కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో సేవిస్తే అహారాన్ని తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి ఆగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యం 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 లక్ష్మి కలాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పొరపాటున కూడా శ్రీమహాలక్ష్మికి ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్యూమినియం, ఉక్కు, స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయడం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాల్సిన మంచి విషయాలుంటే.. బంగారం, వెండి, ఆస్తులను కొనుగోలు చేయడానికి ఈ రోజు శుభప్రదంగా 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 గ్రూప్స్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ రా్యాలీ చేశారు. 1911 కల్లా 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 డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచ మొత్తంమీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

# కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

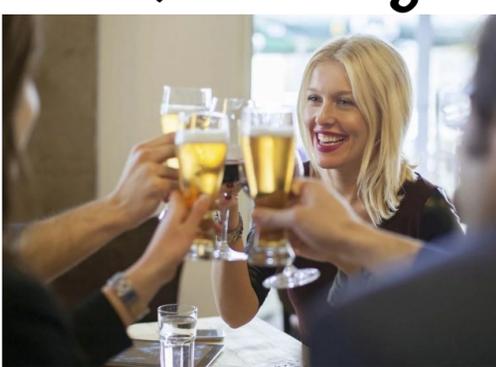
తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం. ఆ కొబ్బరి బోండాలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండా లోపల మైకోటాక్సిన్ల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అల్లర్లలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మాత్ర విచ్ఛేదకు సహకరిస్తాయి. ఊణా జీవీ అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పోటాషియం, మాంగనీస్, క్యాలియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, నైట్రోకెంసైన్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి ఊణా జీవీ అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండా లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రకమైన ఘోగు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మార్చుతుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండా లోపల అంతా శుచిగా ఉండే లేదో చూడడం 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 వ్యాక్టీ చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో వేసుకొని ఎలాంటి సల్ఫున్ మార్గాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లర్లు వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపూ మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దుర్బుద్ధి రావడం, ముక్కులో దుర్బుద్ధి రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్టు, కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాలోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల పైన అయినా ఈ ఘోగు పెరిగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను క్షిణ్ణి ఉంచుకోవడం మంచిది.

# మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ 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 మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాస్టర్ పర్వనెట్ హెల్త్కేర్ ఆర్గనైజేషన్లో 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 జూవల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ అధ్యయనం అధిపతి డాక్టర్ జూవల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ 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 డిసీజ్కు 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, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్కుగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉంటే.. సరైన కేరీ 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 అందిస్తే.. రాలడం, చిట్టడం 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. స్నాల్క్ కేరీ: మీరు వాడే ఆయిల్తోనే స్నాల్క్ కేరీ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి డోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి వధు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ఫ్రాడ్లెస్లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్టెయిన్లర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ఫ్రోడ్లెస్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి: ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల 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 మద్యం 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 చూడాలి ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాలి అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దుడుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దుడుమ జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్లో బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా పచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్లు తిప్పుకోలేరు. గోస్వమి గుహలు: దుడుమ జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాలి సుమారో చారిత్రక ప్రదేశం గోస్వమి గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్వమి గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు బ్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు బ్రెక్కింగ్కు వెళ్తే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. బ్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాలింటే.. కంబాల కొండ అడవి: కంబాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా



దగ్గరలో ఉంటుంది. ఈ అడవి ఏడు వేల ఎకరాలలో విస్తరించి ఉంటుంది. ఉంటూలో ఎన్నో అరుదైన చెట్లతోపాటు జంతువులు ఉంటాయి. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య కొన్ని గుంటల పాటు గడవాలనుకుంటే ఈ కంబాలకొండ అడవికి వెళ్ళండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపులులు, జింకలు, నక్కలు ఇంకా ఎన్నో పక్షులు కనిపిస్తాయి. జిందగడ శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉన్న ఎత్తైన శిఖరాల్లో ఈ జిందగడ శిఖరం మొదటిది. వైజాగ్ నుంచి కేవలం 140 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. సముద్రమట్టానికి 1690 మీటర్ల ఎత్తులో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ నుంచి చూస్తే అరకులోయ అందాలను చూడవచ్చు. ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలంటే అందమైన ఏజెన్సీ గ్రామాలైన మాడుగల, పాడేరు, దుంట్రిగూడ మధ్యగా అరకు రోడ్డులో ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలి. పది కిలోమీటర్ల పాటు బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయాల్సి వస్తుంది. రాత్రి అక్కడ క్యాంపింగ్ చేసుకొని కూడా ఉండవచ్చు.

# ఏఐ సమ్మిట్లో ఈపీడీసీఎల్ జీఐఎస్ మ్యాపింగ్ ప్రదర్శన

విశాఖపట్నం: దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీలో జరుగుతున్న అంతర్జాతీయ ఏఐ సమ్మిట్లో ఏపీఈపీడీసీఎల్ తన సాంకేతిక ప్రతిభను ప్రదర్శించింది. సంస్థ సీఎంపీ ఇమ్మడి వృద్ధి తేజో సదస్సులో పాల్గొన్నారు. ఏపీఈపీడీసీఎల్లో అమలువుతున్న అత్యాధునిక జీఐఎస్ మ్యాపింగ్, డిజిటల్ ట్విన్ కాన్సెప్ట్, ఏఐ ఆధారిత గ్రిడ్ విశ్వసనీయత వ్యవస్థలపై రూపొందించిన ప్రత్యేక వీడియోను అంతర్జాతీయ నిపుణుల సమక్షంలో ప్రదర్శించారు. సంస్థ పరిధిలోని విద్యుత్ స్తంభాలు, ట్రాన్స్మిషన్ లైన్లు, ఫీడర్లు తదితర నెట్వర్క్ అస్తులన్నింటినీ సాతం 100 జీఐఎస్లో మ్యాప్ చేసి, వాటిని ఎస్ఎంఎస్-ఈఆర్ఐపీ, అవుట్జే మేనేజ్మెంట్ సిస్టమ్ (ఓఎంఎస్), మొబైల్ ఫీల్డ్ యాక్సెస్ అనుసంధానించినట్లు తెలిపారు. దీని ద్వారా రియల్ టైమ్ మానిటరింగ్ సాధ్యమైందని పేర్కొన్నారు. ప్రత్యేకంగా స్మార్ట్ఫోన్ ఆధారిత తనిఖీల ద్వారా వాలిఫోయిస్ స్తంభాలు, తుప్పుపట్టిన క్రాస్ ఆర్కాలు, లోట్ వంటి భద్రతా లోపాలను ఏఐ సాంకేతికతతో గుర్తించే విధానం సదస్సులో పాల్గొన్న ప్రతినిధులను ఆకట్టుకుంది. భవిష్యత్తులో ఏఐ ఆధారిత కమర్షియల్ లాస్ డిటెక్షన్, ఇంటెలిజెంట్ యుటిలిటీ



ఆపరేషన్ సెంటర్ (ఐయూఓసీ) ఏర్పాటు వంటి లక్ష్యాలతో ముందుకు సాగుతున్నామని సీఎంపీ వృద్ధి తేజో వివరించారు. సంప్రదాయ విద్యుత్ వంటిది సంస్థగా ఉన్న ఈపీడీసీఎల్ పూర్తిస్థాయి డిజిటల్ వ్యవస్థగా రూపాంతరం చెందుతున్న తీరు దేశానికి ఆదర్శమని వివిధ దేశాల ప్రతినిధులు ప్రశంసించారు.

# కూరగాయల సాగుపై 800 మంది రైతులకు శిక్షణ

హైదరాబాద్: రాష్ట్ర అవసరాలకు అనుగుణంగా కూరగాయల సాగును పెద్దఎత్తున పెంచుతామని వ్యవసాయశాఖ కార్యదర్శి సురేంద్రప్రహాసన్ తెలిపారు. ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార పరపతి సంఘాల ఆధ్వర్యంలో 800 మందికి రైతులకు ఉత్తమ కూరగాయల సాగు వాలంటీర్లుగా శిక్షణ ఇస్తామని చెప్పారు. శుక్రవారం హైదరాబాద్ రాజేంద్రనగర్లోని కొండా లక్ష్మణ్ ఉద్యాన వర్షిలో.. కూరగాయల పంటపై అఖిలభారత సమన్వయ పథకం 44వ వార్షిక సమావేశానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. 2047 నాటికి వికసిత భారత్లో భాగంగా తెలంగాణలో ఉద్యానరంగాన్ని బలోపేతం చేస్తామని తెలిపారు. ఉద్యాన వర్షిలో వీసీ దండా రాజరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో 3 లక్షల ఎకరాల్లో ఉన్న కూరగాయల సాగు.. లక్ష ఎకరాలకు పదిపొయ్యిందని, వెంటనే ఈ విస్తీర్ణం పెరగాలన్నారు. విశ్వవిద్యాలయానికి మిరప, జెడ్డ మొక్కల ఏఐసీఆర్ కేంద్రాలను మంజూరు చేయాలని ఆయన ఐకార్ను కోరారు. సమావేశంలో



భారత వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ జనరల్ సుధాకర్ పాండే, భారత కూరగాయల పరిశోధన సంస్థ డైరెక్టర్ రాజేశ్ కుమార్, దాదాపు 300 మంది శాస్త్రవేత్తలు పాల్గొన్నారు.

# పోలీసు సిబ్బంది సంక్షేమమే ధ్యేయం

అనకాపల్లి: పోలీసుశాఖలో పనిచేస్తున్న సిబ్బంది సంక్షేమమే ధ్యేయమని ఎస్బీ డీఎస్పీ జి.ఆర్.ఆర్.మోహన్ తెలిపారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ఎస్సీ-సంపర్కాపోలీసు (గ్రీవెస్) కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. జిల్లాలో వివిధ పోలీసు స్టేషన్లలో విధులు నిర్వహిస్తున్న 10 మంది సిబ్బంది వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన సమస్యలను ఆన్లైన్లో తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. హోంగార్డు నుంచి కానిస్టేబుల్ వరకు వారి వ్యక్తిగత సమస్యలను నేరుగా ప్రతి శుక్రవారం ఉదయం 11 నుంచి 12 గంటల వరకు సెల్ నంబర్ 93469 12011కు తెలియజేయవచ్చన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్యాలయ ఏవ్ సి.పావ్.టిలక్ బాబు, ఎస్ఐ ప్రసాద్, ఆఫీస్ సూపరింటెండెంట్లు దేవరాజు, భామాబాయి, ప్రేయర్ సన్



తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పంచదారల రైతులకు న్యాయం జరిగే వరకూ పోరాటం

రాంబిల్లి(అచ్యుతాపురం): రాంబిల్లి మండలం పంచదారలకు చెందిన దళితకుటుంబాలకు చెందిన అసైన్డ్ భూములను స్వాధీనం చేసుకునేందుకు రెవెన్యూ అధికారులు ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని, లేకుంటే వారికి న్యాయం జరిగే వరకూ రాష్ట్ర స్థాయిలో ఉద్యమిస్తామని అంటేడర్ ఇండియా మిషన్(ఎయిమ్) సభ్యులు హెచ్చరించారు. పంచదారలో దళితులు నిర్వహిస్తున్న డీక్ష శిబిరాన్ని వారు సందర్శించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ అవసరమైతే స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఇంటిని ముట్టడిస్తామని, ప్రాణత్యాగాలకై నా సిద్ధంగా ఉన్నామని హెచ్చరించారు. 50 ఏళ్ల క్రితం దళిత కుటుంబాలకు ఇచ్చిన భూములను వెనక్కి తీసుకోవాలనే ఆలోచన ఎందుకొచ్చిందని, దీని వెనుక కుట్ర దాగి ఉందన్నారు. పరిహారం ఇవ్వకుండా ఢీ పట్టా భూములను లాగేసుకునే ఉత్తర్వులు ఇవ్వడం



చాలా దారుణం అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఎయిమ్ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి కెల్లా భీమారావు, సభ్యులు గొంధి అప్పారావు, మెరుగు శేఖర్, నారాయణప్పడు, గుడాల నాగరాజు, శివలంక అప్పారావు, అలమంద గణేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మోదమ్మకు మాజీ మంత్రి అమర్నాథ్ పూజలు

పాడేరు: ఉత్తరాంధ్ర భక్తుల ఆరాధ్య దేవత పాడేరులోని మోదకొండమఠాల్లోని మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ దర్శించుకున్నారు. వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, పాడేరు ఎమ్మెల్యే మత్స్యరాం విశ్వేశ్వరరాజుతో పాటు నేతలంతా ఆయనకు ఘన స్వాగతం పలికారు. మాజీ మంత్రితో పాటు అరకు పార్లమెంట్ పరిశీలకులు బొడ్డ ప్రసాద్, అరకు, పాడేరు నియోజకవర్గాల పరిశీలకులు ఏడువాక సత్యారావు, గాజువాక మాజీ ఎమ్మెల్యే చింతలపూడి వెంకటరామయ్యలు మోదమ్మకు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం ఆలయ కమిటీ ఏర్పాటు చేసిన అన్న ప్రసాదాల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని మాజీ మంత్రి అమర్నాథ్, ఎమ్మెల్యే విశ్వేశ్వరరాజులు ప్రారంభించి, భక్తులకు వడ్డించారు. మోదకొండమ్మ ఆలయ కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి కిల్ల కోటిబాబునాయుడు, వైస్ ఎంపీపీ కనకాలమ్మ, ఎంపీటీసీ సభ్యులు గిడ్డి విజయలక్ష్మి, వైఎస్సార్ సీపీ మండల అధ్యక్షుడు సీదర రాంబాబు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సీదర మంగన్నదొర,



మహిళా విభాగ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు ఉర్వశిరాణి, ఎస్సీ సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి జల్లి సుధాకర్, పంచాయతీరాజ్ విభాగం జిల్లా సంయుక్త కార్యదర్శి బొప్పిలి లక్ష్మణ్, రైతు విభాగం రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి బుసారి కృష్ణారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# భారీ చోరీ కేసును ఛేదించిన పోలీసులు



- పాత నేరస్తుడు అరెస్టు, రూ.30.39 లక్షల విలువైన 16.5 తులాల బంగారం స్వాధీనం

అనకాపల్లి: మునగపాక మండలంలో ఇటీవల జరిగిన భారీ చోరీ కేసును పోలీసులు ఛేదించారు. ఈ మేరకు కేసు వివరాలను ఎస్సీ టుపాన్ సిన్హా శుక్రవారం వెల్లడించారు. ఈనెల 15వ తేదీన మహాశివరాత్రి వర్షదినం సందర్భంగా మునగపాక మండలం గంతవానిపాలెంలో కరణం ఉమావతి తన ఇంటికి తాళం వేసి దేవాలయానికి వెళ్లి తిరిగి వచ్చేసరికి ఇంటిలో బీరువాలో ఉన్న బంగారు ఆభరణాలకు చోరీకి గురయ్యాయి. దీంతో ఆమె మునగపాక పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. 17.5 తులాల బంగారం చోరీ అయినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. పరవాడ డిఎస్పీ వి.విఘ్నేశ్వరన్ పర్యవేక్షణలో రెండు ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి, దర్భాపు ప్రారంభించారు. అనకాపల్లి పట్టణానికి చెందిన కోన రాజేష్ దొంగతనం చేసినట్లు గుర్తించారు. నిందితుడిని ఈనెల 19న యలమంచిలి మండలం కొత్తరావల్లి జంక్షన్ వద్ద పట్టుకుని, 16.5 తులాల ఆభరణాలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. రాజేష్ కు రిపోర్ట్ హాజరుపరచగా న్యాయమూర్తి 14 రోజులు రిమాండ్ విధించినట్లు ఎస్సీ చెప్పారు. నిందితునిపై గతంలో అనకాపల్లి పట్టణపోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో పలు చోరీ కేసులు నమోదైనట్లు ఆయన చెప్పారు. రిపకరీ చేసిన బంగారం



విలువ సుమారు రూ. 30.39లక్షలు ఉంటుందన్నారు. గణనీయంగా పెరిగిన రికవరీ శాతం పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది తీసుకుంటున్న పటిష్ట చర్యల వల్ల దొంగతనాల కేసుల్లో రికవరీ శాతం గణనీయంగా పెరిగిందని ఎస్సీ చెప్పారు. 2024 సంవత్సరంలో 46శాతం కేసుల్లో డిటెక్షన్, 60శాతం ప్రావర్తీ రికవరీ, 2025 సంవత్సరంలో 59శాతం కేసుల్లో డిటెక్షన్, 63శాతం ప్రావర్తీ రికవరీ సాధించగా, 2026 సంవత్సరంలో ఇప్పటి వరకూ నమోదైన రెండు ప్రధాన కేసుల్లో సూ 100శాతం డిటెక్షన్, 100శాతం ఆస్తి రికవరీ సాధించినట్లు తెలిపారు. ప్రజలు వివిధ ప్రాంతాలకు వెళ్లే సమయంలో దగ్గరలో ఉన్నపోలీసు స్టేషన్లో సమాచారం అందించినట్లుయితే లాక్ హాస్ మానబరింగ్ సిస్టమ్ ద్వారా రక్షణ కల్పిస్తామని చెప్పారు. ప్రతి వీధిలో, ఇంటి వద్ద సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేస్తే చోరీకి పాల్పడిన వ్యక్తులను త్వరితగతిన పట్టుకోవచ్చని తెలిపారు. అనంతరం కేసును ఛేదించడంలో ప్రతిభ కనబరిచిన పోలీసు సిబ్బందిని నగదు బహుమతి, ప్రశంసాపత్రాలను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో యలమంచిలి సీఐ ఎస్.ధనుంజయారావు, మునగపాక ఎస్ఐ పి.ప్రసాదారావు, సీసీఎస్ సీఐ కె.అప్పలనాయుడు, ఫింగర్ ప్రింట్ సీఐ టి.విజయ, ఐటీ కోర్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# 'ఆర్టీసీ డిపోలను ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు ఇవ్వడం అన్యాయం'

అనకాపల్లి: విద్యుత్ బస్సుల పేరిట ఆర్టీసీ స్థలాలను ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు కట్టబెట్టడం అన్యాయమని ఎన్డబ్ల్యూఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి పి.ఎన్.వి. పరమేశ్వరరావు అన్నారు. స్టాక్ డిపో గ్యారంటీ గేటు వద్ద స్టాప్ అండ్ వర్క్స్ ఫెడరేషన్(ఆర్టీసీ) డిపో అధ్యక్షుడు అజిత్ అప్పారావు ఆధ్వర్యంలో మధ్యాహ్నం భోజనవిరామ సమయంలో ధర్నా చేశారు. సీఐటియా జిల్లా అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు వి.వి.శ్రీనివాస్, రుత్తల శంకరరావు మాట్లాడుతూ 100 శాతం ఆర్టీసీ బస్సులను విద్యుత్ బస్సులుగా మార్చాలని జీవో ఇచ్చిందని, ఇందులో భాగంగా నెల్లూరు-2, గుంటూరు-2, విద్యాధరపురం, మంగళగిరి డిపోలను పూర్తిగా గాజువాక, కాకినాడ, కడప, అనంతపురం, కర్నూలు డిపోల్లో సంగం గ్యారంటీ స్టలాన్ని పినాకిల్ కంపెనీకి అప్పగించే విధంగా చర్యలు చేపట్టారని చెప్పారు. ఆర్టీసీ స్థలాలను ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు



ఇవ్వడం మానుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. సీఐటియా మండల కన్వీనర్ కె. తేలయ్యబాబు, ఎన్ డబ్ల్యూఎఫ్ డిపో నాయకులు ఎన్.రామ త్రిమూర్తులు, ఎన్.రమణ, జి.వి.రావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# డేటా సెంటర్లపై త్వరలో ఆర్థిక సర్వే

- ఐసీఐఐ జాతీయ అధ్యక్షుడు ప్రసన్నకుమార్ విశాఖపట్నం: 'దేశంలో కొత్తగా ఏర్పాటువుతున్న డేటా సెంటర్లతో ఆర్థిక పురోగతి ఎలా ఉంటుంది ఎంతవరకు ఉద్యోగ అవకాశాలు లభిస్తాయి అనే అంశాలపై త్వరలో ఆర్థిక సర్వే నిర్వహించనున్నాం' అని ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్స్ ఆఫ్ ఇండియా(ఐసీఐఐ) జాతీయ అధ్యక్షుడు డి.ప్రసన్నకుమార్ తెలిపారు. విశాఖపట్నానికి చెందిన ఆయన 2026-27 సంవత్సరానికి జాతీయ అధ్యక్షునిగా ఎన్నికయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆయనను వాల్తేరు క్లబ్లో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 'ప్రభుత్వం ఏ కొత్త చట్టాలు చేసినా, వాటిని సరళీకృతం చేసి ప్రజలకు చేరువగా తీసుకువెళ్లేది సీఎల్. కృత్రిమ మేధ అన్ని రంగాలను ప్రభావితం చేస్తున్న మాట వాస్తవమే అయినా అకౌంటెంట్లకు స్వస్థం లేదు. అయితే ఆధునిక సాంకేతికతను ప్రతి రంగంలోనూ ఉపయోగించుకోక తప్పదు. మేం



ఇప్పటికే ఏఐ టూల్స్ వినియోగిస్తున్నాం. రాష్ట్రంలో ఎక్స్లెన్స్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉంది. అది ప్రభుత్వ పాలసీపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సీఎల్ చేస్తే ఉపాధికి ధోకా లేదు. త్వరలో యువతకు ఆర్థిక క్రమశిక్షణపై అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందిస్తాం' అని ప్రసన్నకుమార్ తెలిపారు.

# మిరప ఎగుమతికి నాణ్యతే కీలకం - మంత్రి అచ్చెన్న

గుంటూరు: అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో నాణ్యమైన మిర్చికి విపరీతమైన డిమాండ్ ఉందని, రైతులు దీనిపై దృష్టి సారించాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు అన్నారు. గుంటూరులో జరిగిన మిర్చి యార్డు నూతన పాలకవర్గ ప్రమాణ స్వీకారం కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రసంగించారు. ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన నూతన వ్యవసాయ పద్ధతులపై రైతులు అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారు. 2019-24 మధ్య ధ్యంనమైన యార్డును పునఃనిర్మాణం చేయాల్సిన బాధ్యత నూతన కమిటీపై ఉందన్నారు. గుంటూరు యార్డు చైర్మన్ కుర్రా అప్పారావు మాట్లాడుతూ దేశంలోనే యార్డు ప్రథమ స్థానంలో నిలిపేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు.



# సమానత్వం సమగ్రాభివృద్ధికి పునాది

- జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి కృష్ణప్రసాద్ విజయనగరం: సమానత్వం సమగ్రాభివృద్ధికి పునాది అని జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి దాక్టర్ ఎ.కృష్ణప్రసాద్ అన్నారు. స్థానిక డైట్ కళాశాలలో ప్రపంచ సామాజిక న్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించిన న్యాయ అవగాహన సదస్సులో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సమాజంలో ఉన్న అసమానతలను తొలగించి ప్రతి ఒక్కరికీ సమాన హక్కులు కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. మనదేశ రాజ్యాంగం ప్రతి పౌరుడికి సామాజిక, ఆర్థిక రాజకీయ న్యాయం కల్పించాలనే లక్ష్యంతో రూపొందించబడిందన్నారు. న్యాయం దృష్టిలో అందరూ సమానులే అన్నారు. న్యాయానికి పేద, ధనిక అనే తేడా లేదన్నారు. అందరికీ సమాన అవకాశాలు



కల్పించబడతాయన్నారు. న్యాయ సలహాలు పొందడానికి జిల్లా న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ ట్రోల్ ట్రీ నంబరు 15100 ను వినియోగించుకోవాలన్నారు. సదస్సులో జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ప్యానల్ న్యాయవాది పి.రమేష్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సభలోకి దేవుడిని లాగడం కరెక్టేనా

అమరావతి: ఏపీ అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాల్లో శాసన సభకు బాయ్ కాట్ చేసిన వైసీపీ ప్రజాప్రతినిధులు శాసన మండలిలో మాత్రం చిందులు తొక్కుతున్నారు. వాస్తవానికి మెజారిటీ సభ్యులు ఉన్నప్పటికీ.. మండలిలోనూ పారదర్శక విధానంలో కార్యక్రమాలు జరిగేలా వైసీపీ సభ్యులు సహకరించకపోవడం గమనార్హం. గురువారం చిన్నపిల్లలు ఊడుకునే విజిల్స్ తీసుకువచ్చి.. చైర్మన్ పోడియంను ముట్టడించి.. విజిల్స్ చేసిన వైసీపీ సభ్యులు దేవుడి ఫోటోలతో హల్లల్ చేశారు. తిరుమల శ్రీవారి లడ్డూ ప్రసాదంలో కత్తి నెయ్యి వినియోగించారన్న ఆరోపణల నేపథ్యంలో మండలిలో చర్చలు కాస్తా దారి తప్పాయి. సీఎం చంద్రబాబు కుటుంబ సారథ్యంలోని హరిబేజ్ సంస్థకు.. ఇంద్రాపూర్ డెయిరీకి లింకు పెట్టి దీనిపై చర్చించాలంటూ.. వరుసగా మూడో రోజు కూడా.. సభలో వైసీపీ సభ్యులు వాయిదా తీర్మానం ఇచ్చారు. దీనిని చైర్మన్ వరుసగా శుక్రవారం కూడా తోసివేస్తూ.. దీంతో దేవుడి ఫోటోలు పట్టుకుని వైసీపీ సభ్యులు నినాదాలు చేశారు.



అధికార పార్టీల సభ్యులు డిమాండ్ చేయడంతో సభలో గందరగోళం నెలకొంది. ఇదే తొలిసారి.. చట్టసభల్లో కాయితాలు చింపడం.. చర్చల ప్రతులను చింపిపోయడం, నినాదాలు చేయడం కామనే. అయితే.. తొలిసారి విజిల్స్ తీసుకుని వచ్చి ఈలలు వేస్తూ గోల చేయడం ఇదే తొలిసారి అని మాజీ సభ్యులు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. తాజాగా శ్రీవారి చిత్రపటాలను సభలోకి తీసుకువచ్చి.. రాజకీయంగా వాడుకునే ప్రయత్నం సరికాదని.. ఇది హిందువుల మనో భావాలను దెబ్బతీయడమే అవుతుందని చెబుతున్నారు. ఇదే విషయాన్ని కూడా సభ్యులు కూడా చెబుతున్నారు. ఈనేపథ్యంలో వైసీపీ సభ్యులపై సస్పెన్షన్ వేటు వేసే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు.

తీవ్రంగా ఖండించిన అధికార సభ్యులు.. వైసీపీ సభ్యులు మండలిలో ప్రవర్తించిన తీరును అధికార కూటమి పార్టీల సభ్యులు తీవ్రంగా ఖండించారు. ఇది మండలి సంప్రదాయాలకు విరుద్ధమని.. మంత్రులు పర్యవేక్షణ కేసెట్, కందుల దుర్గేష్ తదితరులు తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. వైసీపీ సభ్యుల ప్రవర్తనను అనుమతించవద్దని చైర్మన్ కూడా చెప్పారు. దీంతో చైర్మన్ సైతం వైసీపీ సభ్యుల ప్రవర్తనను తాను అనుమతించడం లేదని.. వారిని పిలిచి చర్చిస్తానని చెప్పారు. అయితే.. క్షమాపణలు చెప్పించాలని

# అంకితభావంతో వైద్యులు సేవలందించాలి

- విజయనగరం మాజీ ఎంపీ బొత్త రూస్సీలక్ష్మి నెల్లిమర్ల వైద్యులు రోగులకు అంకితభావంతో సేవలు అందించాలని విజయనగరం మాజీ ఎంపీ బొత్త రూస్సీలక్ష్మి అన్నారు. నెల్లిమర్ల నగర పంచాయతీ పరిధిలోని ప్రధాన రహదారిలో ఏర్పాటు చేసిన ఎస్ఎస్ ఆస్పత్రిని ఆమె ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ అన్ని వృత్తులలో వైద్య వృత్తి ఎంతో పవిత్రమైందన్నారు. వైద్యులు వ్యాపారం దృక్పథంతో కాకుండా మానవతా దృక్పథంతో రోగులకు సేవలందించాలని కోరారు. నెల్లిమర్ల పట్టణంలో జనల్ మెడిసిన్, దంత వైద్య సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చిన వైద్యుల డాక్టర్ సారథి చంద్రమౌళి, డాక్టర్ దివ్యదీప్తిలను కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆస్పత్రిలో అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చిన సేవలపై వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో నెల్లిమర్ల నగర పంచాయతీ



చైర్మన్ బంగారు సరోజిని, పట్టణ వైఎస్సార్ సీపీ అధ్యక్షుడు చిక్కా సాంబశివరావు, డీసీసీబీ మాజీ ఉపాధ్యక్షుడు చనమల్లు వెంకటరమణ, కౌన్సిలర్లు, సర్పంచులు, ఎంపీటీసీలు పాల్గొన్నారు.

# గంజాయి, డ్రగ్స్ వినియోగిస్తే కఠిన చర్యలు

బొబ్బిలి: గంజాయి సేవిస్తున్న చలామణి చేస్తున్న ఒక మైనరు సహా 12మంది విద్యార్థులు, యువతను ఎన్డీసీసీ చట్టం కింద పలు సెక్షన్లు నమోదు చేసి అరెస్టు చేసినట్లు డిఎస్పీ జి.భవారెడ్డి తెలిపారు. స్థానిక పోలీసుస్టేషన్లో వీలేకర్ల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ బొబ్బిలి సమీపంలోని కోమటిపల్లి శివారులోని తాండ్ర పాపారాయ కాలేజీ? సమీపంలో కొందరు యువత గంజాయి వినియోగిస్తున్నట్టు తమకు సమాచారం అందిందన్నారు. తమ సిబ్బందిని అక్కడకు పంపించిన వెంటనే వారిని చూసి నిందితులు పారిపోతుండగా పట్టుకుని అదుపులోకి తీసుకున్నామన్నారు. వారిలో ఒకరు జువెనల్ కాగా మిగతా 11 మంది యువతలన్నారు. వీరంతా గంజాయి కలిగి ఉండటంతో వారిని అరెస్టు చేసినట్టు చెప్పారు. వీరి నుంచి 4కిలోల 774 గ్రాముల గంజాయిని, 8 సెల్ ఫోన్లను, ఒక మోటారు సైకిల్ ను స్వాధీనం చేసుకున్నట్టు చెప్పారు. విద్యాసంస్థల సమీపంలోనే విక్రయాలు గంజాయిని కలిగి ఉండటంతో అరెస్టు చేసిన వారిని ప్రాథమికంగా విచారించామని డిఎస్పీ భవారెడ్డి చెప్పారు. ఈ విచారణలో ముగ్గురు వ్యక్తులు రాయగడలో కొనుగోలు చేసి విద్యార్థులు, యువతకు విక్రయిస్తున్నట్టు గుర్తించామన్నారు. ప్రధానంగా సీతానగరం మండలానికి చెందిన గజేష్ అనే వ్యక్తి ప్రధాన సూత్రధారిగా ఉన్నాడని స్పష్టం చేశారు. బొబ్బిలికి చెందిన చోడిపల్లి అఖిల్, గొల్లపల్లికి చెందిన లంక చందు కలిసి రాయగడ వెళ్లి గంజాయి సులువుగా కొనుగోలు చేసి తీసుకువస్తున్నారన్నారు.



అక్కడి నుంచి తీసుకువచ్చిన గంజాయిని స్థానిక యువతకు విక్రయిస్తున్నట్టు గుర్తించామన్నారు. ఇందంతా పెర్మ నెట్ వర్క్ అని దానిని ఛేదించామన్నారు. త్వరలోనే మరిన్ని వివరాలను సేకరించి బయటపెట్టనున్నట్టు స్పష్టం చేశారు. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులే లక్ష్యం రాయగడలో కొనుగోలు చేసిన గంజాయిని ప్రధాన నిందితులు పట్టణం, పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉన్న టీసీ, ఎస్సీ, ఎస్సీ వసతి గృహాలు, స్కూల్ డెవలప్ మెంట్ ఇన్ స్టిట్యూట్ లలోని విద్యార్థులే లక్ష్యంగా విక్రయిస్తున్నట్టు ప్రాథమికంగా గుర్తించామన్నారు. ముగ్గురిని రిమాండ్ నిమిత్తం పంపిస్తున్నట్టు చెప్పారు. గంజాయి వినియోగం, రవాణా వంటి నేరాలలో పట్టుబడ్డ వారిని ఉపేక్షించేదే లేదన్నారు. కేసులో మరింత మందిని అరెస్టు చేయనున్నట్టు వెల్లడించారు.

# ఆలయాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తాం

- దేవదాయశాఖ ఉప కమిషనర్ సుజాత మకుష్ట: దేవాలయాలకు వచ్చిన ఆదాయంతో ఆలయాల్లో భక్తులకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తామని దేవదాయశాఖ ఉప కమిషనర్ (విశాఖపట్నం) ఎస్.సుజాత తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్రుల ఇలవేల్పు శంబర పోలమాంబ అమ్మవారిని ఆమె దర్శించుకున్నారు. ఈ ఓ.బి.శ్రీనివాస్, ట్రస్టుబోర్డు చైర్మన్ చినతిరుపతి ఆమెకు సారధంగా స్వాగతించి ప్రత్యేక పూజలు జరిపించారు. దుశ్శాలువతో సత్కరించి, చీర, అమ్మవారి ఫోటోను అందజేశారు. అనంతరం ఆమె వనంగుడిలో పోలమాంబ అమ్మవారిని దర్శించుకొని, ఆలయ ప్రాంగణాన్ని పరిశీలించారు. అక్కడ స్థానిక విలేజ్ కరులతో మాట్లాడారు. పోలమాంబ సిరిమాన్ తృప్తం వైభవంగా జరిగిందని, మిగిలిన ఆరువారాలు జాతర సక్రమంగా నిర్వహించేలా అధికారులకు సూచనలు చేశామన్నారు. విశాఖపట్టణం డిప్యూటీ కమిషనర్ కార్యాలయం పరిధిలోని ఆరు జిల్లాలో 500 మంది అర్చకులకు డీప, దూపవైచేద్యాలు పథకం ప్రతినిధి రూ.10వేలు అందజేస్తున్నట్టు ఆమె వెల్లడించారు. మరో



300 మంది అర్చకులకు గౌరవవేతనం అందించేందుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేశామన్నారు. ఈనెల 22వ తేదీ నుండి జామి, రాజాం, బీపురుపల్లిలో జరగుతున్న జాతరకు ఏర్పాటు వూరిచేశామని తెలిపారు. ఆమె వెంట దేవదాయశాఖ సూపరింటెండెంట్ ఎస్.విజయకుమార్, పార్శ్వతీపురం మన్యంజిల్లా దేవదాయశాఖాధికారి ఎస్.రాజారావు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# బాలీవుడ్ బాట పట్టిన మీనాక్షి

హిట్ 2, లక్ష్మీభాస్కర్, సంక్రాంతికి వస్తున్నాం, అనగనగా ఒక రాజు చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైన మీనాక్షి చౌదరి బాలీవుడ్ ఎంట్రీకి రంగం సిద్ధమైంది. అక్షయ్ కుమార్ కథానాయకుడిగా రాజ్ శాండిల్య దర్శకత్వంలో రూపొందుతోన్న 'భాగమ్ భాగ్ 2'లో ఈ ముద్దుగుమ్మ కథానాయికగా ఎంట్రీయెండ్. గతంలో వచ్చిన సూపర్ హిట్ కామెడీ మూవీ 'భాగమ్ భాగ్' ఈ సినిమా సీక్వెల్ కావటం విశేషం. తొలి భాగం తరహాలోనే పక్కా కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఈ సినిమా రూపొందుతున్నదని, మీనాక్షి కెరీర్లో ఓ మైలురాయిగా ఈ సినిమా నిలువనున్నదని బాలీవుడ్ మీడియాలో కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. ఈ నెలలోనే ఘాటింగ్ ప్రారంభించి, ఈ ఏడాది చివరిలో సినిమాను విడుదల చేయాలని మేకర్స్ భావిస్తున్నారు. మనోజ్ బాజ్పాయ్, అయేషాబాన్ ఇందులో కీలక పాత్రధారులు.



# 'వారణాసి'లో రామావతారం ఇదేనా?

మహావీరబాబు 'వారణాసి' సినిమా విడుదలకు ఇంకా ఏడాదికి పైగా సమయం ఉంది. అయినా ఇప్పటికే అంచనాలు ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియాలో అభిమానులు రోజుకో సరికొత్త అప్డేట్ తో ప్రచారాన్ని హోరెత్తిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఓ కీలకమైన ఎపిసోడ్ లో మహావీరబాబు రాముడి పాత్రలో కనిపించబోతున్న విషయం తెలిసిందే. నవంబర్లో జరిగిన గ్లోబ్ ట్రాటర్ ఈవెంట్ లో దర్శకుడు రాజమౌళి ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. తాజాగా గుంటూరు పట్టణంలోని ఓ థియేటర్ లో రాముడి అవతారంలో మహావీరబాబు డిజిటల్ డిస్ ప్లే పోస్టర్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఓ చేతిలో విల్లు, మరో చేతిలో జవహల ధరించి తేజోమూర్తిగా కనిపిస్తున్నారా మహావీరబాబు. అయితే మేకర్స్ ఈ లుకీని అధికారికంగా ప్రకటించినప్పటికీ.. ఆయన ఇదే ఆహార్యంలో కనిపించ బోతున్నారని అభిమానులు భావిస్తున్నారు. 'వారణాసి' సినిమాలో రాముడి ఎపిసోడ్ ను దాదాపు 60 రోజుల పాటు చిత్రీకరించామని గ్లోబ్ ట్రాటర్ ఈవెంట్ లో రాజమౌళి వెల్లడించారు. రాముడి పాత్ర



కోసం మహావీరబాబు కలారి అనే ప్రాచీన యుద్ధ విద్యలో కూడా శిక్షణ తీసుకున్నారు. మొత్తానికి రాముడి గెటప్ లో మహావీరబాబు డిజిటల్ రూపం ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ట్రియాంకవోప్రా, పుష్పిరాజ్ సుకుమారన్ తదితరులు ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్న 'వారణాసి' చిత్రం వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ 7న ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తోంది.

# ఇండో అమెరికన్ మూవీలో ప్రియమణి

వైవిధ్యమైన పాత్రలను ఎంచుకుంటూ నటిగా దూసుకుపోతున్నది బెంగళూరు భామ ప్రియమణి. 'ప్యామిలియార్స్' బాలీవుడ్ లోనూ ప్రియమణికి మంచిపేరు తెచ్చిపెట్టింది. ఆమె కీలక పాత్ర పోషించిన విజయ్ 'జననాయగన్' చిత్రం త్వరలో విడుదల కానున్నది. ఇదిలావుంటే.. అత్యంత భారీ స్థాయిలో నిర్మించనున్న ఓ ఇండో అమెరికన్ ప్రాజెక్ట్ కోసం ఓ ప్రముఖ హాళీవుడ్ నిర్మాణ సంస్థ ఇటీవలే ప్రియమణిని సంప్రదించారు. అందులోని కీలక పాత్రకోసం ప్రియమణిని ఎంపిక చేసుకున్నారు. హార్వ్ మహాదేశ్వర్ దర్శకత్వం వహించనున్న ఈ చిత్రం.. ఇండో అమెరికన్ సంస్కృతుల నేపథ్యంలో ఒక వలస కుటుంబం కొనసాగించే సున్నితమైన భావోద్వేగ ప్రయాణమని తెలుస్తున్నది. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు మోహితే రైసా ఇందులో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఇతర వివరాలు తెలియాలివ్వండి.



# రెండో పెళ్లి రూమర్లపై మీనా ఘాటు స్పందన

సెలబ్రిటీల జీవితాలు ఎప్పుడూ ప్రజల ముందే ఉంటాయి. అయితే వెలుగుల వెనుక దాగి ఉన్న వ్యక్తిగత బాధలను చాలామంది గుర్తించరు. తాజాగా సీనియర్ నటి మీనా తన వ్యక్తిగత జీవితంపై వస్తున్న రూమర్లపై తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల మీనా రెండో పెళ్లికి సిద్ధమవుతున్నారంటూ సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జోరందుకుంది. ఆ వార్తలు క్షణాల్లో వైరల్ కావడంతో అభిమానులు, సన్నిహితులు కూడా ఫోన్ చేసి ఈ విషయం నిజమా కాదా అని అడగడం మొదలుపెట్టారు. దీంతో సహనం కోల్పోయిన మీనా ఈసారి గట్టిగానే స్పందించారు. కాగా, 2022లో భర్త విద్యానాగర్ ఊపిరితిత్తుల సమస్యలతో మరణించిన విషయాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ మీనా భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. "ఆ బాధ నుంచి ఇంకా పూర్తిగా బయటపడలేదు. ప్రస్తుతం నా కూతురో నా ప్రపంచం. ఆమె కోసమే నేను స్ట్రాంగ్ గా నిలబడుతున్నాను" అంటూ కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు. భర్త మరణించిన కొన్ని రోజులకే తనపై పెళ్లి పుకార్లు రావడం ప్రారంభమైందని, అయితే అప్పట్లో వాటిని వట్టిచుకోలేదని చెప్పారు. "నా మౌనాన్ని బలహీనతగా తీసుకుంటే ఎలా" అంటూ ప్రశ్నించారు. తాను ఒక సెలబ్రిటీ మాత్రమే కాదు, భర్తను కోల్పోయి ఒంటరిగా జీవిస్తున్న మహిళనని గుర్తు చేస్తూ మీనా మండిపడ్డారు. "నేను ఒంటరి మహిళను కాబట్టే ఇలా ఈజీగా టాగ్ చేస్తున్నారా?" అంటూ ప్రశ్నించారు. ఈ రూమర్లను ఇప్పటికే పలుమార్లు ఖండించినప్పటికీ, మళ్లీ మళ్లీ అదే వార్తలు రావడం తనను బాధిస్తున్నాయని తెలిపారు. ఫ్రెండ్స్ కూడా పెళ్లి గురించి అడగడం తన గుండెను మళ్లీ మళ్లీ గాయపరుస్తోందని, ఇలాంటి ఫేక్ వార్తలు తన ప్రతిష్టను దెబ్బతీస్తున్నాయని ఆవేదన



వ్యక్తం చేశారు. గతంలో పుకార్లు అరుదుగా వచ్చేవని, ఇప్పుడు సోషల్ మీడియా వల్ల ఒక అబద్ధం కూడా క్షణాల్లో ప్రపంచమంతా పాకి నిజంలా మారిపోతుందని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. "నేను చాలా పాజిటివ్ వ్యక్తిని. ఇకపై ఇలాంటి విషయాలపై నా టైమ్, ఎనర్జీ, ఆరోగ్యాన్ని వృధా చేసుకోను. కర్మ అనేది ఒకటి ఉంటుంది.. అది ఎవ్వరిని వదిలిపెట్టదు" అని స్పష్టం చేశారు. మీనా చేసిన ఈ ఘాటు వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. సెలబ్రిటీల వ్యక్తిగత జీవితాలపై హద్దులు దాటి వస్తున్న రూమర్లపై మరోసారి చర్చ మొదలైంది. ఇప్పటికైనా మీనా విషయంలో ఈ తప్పుడు ప్రచారం ఆగుతుందా అన్నది చూడాలి.