



క్వాంటమ్ రేపటి భవిష్యత్తు. దానికి చిరునామా అమరావతి.

గౌ|| కేంద్ర శాస్త్ర & సాంకేతిక శాఖ సహాయ మంత్రి (స్వతంత్ర బాధ్యత)
శ్రీ డా. జితేంద్ర సింగ్

మరియు గౌ|| ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రివర్యులు
శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆధ్వర్యంలో అమరావతి క్వాంటం వ్యాలీ

భారత తొలి క్వాంటం ఎకోసిస్టమ్ కు శంకుస్థాపన మహోత్సవం

తేదీ & సమయం	వేదిక
07 ఫిబ్రవరి 2026 (శనివారం) సాయంత్రం 3 గంటలకు	ఉద్దండరాయనిపాలెం అమరావతి

- దేశంలోనే అత్యాధునిక IBM క్వాంటం సిస్టమ్ 2
- దేశంలో తొలి జాతీయ క్వాంటం రిఫరెన్స్ సౌకర్యం
- క్రయోజెనిక్ & క్వాంటం తయారీ కేంద్రం
- 2026 నాటికి సుదేశీ క్వాంటం హార్డ్వేర్ పనియోగం
- ఆంధ్రప్రదేశ్ యువత కోసం విస్తృత స్థాయి క్వాంటం నైపుణ్యాభివృద్ధి
- పూర్తిస్థాయి క్వాంటం సప్లై చైన్ & స్టార్టప్ ఎకోసిస్టమ్



భారత సాంకేతిక కీర్తికి మణిహారం... మన అమరావతి క్వాంటం!

జాతీయీకరణ, సంకలనాలు, సమాచారం, పౌర సంబంధాల శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

సంపాదకీయం

నవకల్పనలతో స్టార్టప్లు వర్ణిల్లడానికి ఊతమివ్వాలి

కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ మొన్నటి పద్దును యువశక్తి బడ్జెట్ గా అభివర్ణించారు. వేగంగా అభివృద్ధి సాధించడం, సామర్థ్యాల పెంపు, వికసిత భారత్ సాధనకు సమష్టి కృషి అనే మూడు కర్తవ్యాలు ఈ బడ్జెట్ కు వునాది అని ఉద్ఘాటించారు. వ్యవస్థాగతమైన మార్పులు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం తోడ్పాటుతో పరిపాలన, దీర్ఘకాలిక ప్రభుత్వ పెట్టుబడులు మన ఆర్థిక విధానంలో కీలక అంతర్భాగాలని వివరించారు. ఈ విధానం స్టార్టప్ల స్థాపన, వృద్ధికి ఉపకరిస్తుంది. స్టార్టప్ల సంఖ్యలో భారత్ నేడు ప్రపంచంలో మూడో స్థానం ఆక్రమిస్తోంది. ఇండియాలో నేడు సాధికారంగా గుర్తింపు పొందిన స్టార్టప్ల సంఖ్య 1.8 లక్షలకు పైగానే ఉంది. వాటిలో 120 యూనికార్న్ హోదా సాధించాయి. పైసాస్, ఆరోగ్యం, న్యాయ సేవలు, వాతావరణ మార్పుల నిరోధ, రక్షణ, అంతరిక్ష సాంకేతికతల తదితరల్లో భారతీయ స్టార్టప్ల కార్యకలాపాలు విస్తరిస్తున్నాయి. ఎన్టీయే ప్రభుత్వం చేపట్టిన స్టార్టప్ ఇండియా, వ్యాపార సౌలభ్య సాధన, జాతీయ, అంతర్జాతీయ వెంచర్ పెట్టుబడుల లభ్యత కార్యక్రమాల వల్ల స్టార్టప్లు వేగంగా ముందంజ వేస్తున్నాయి. ఫలితంగా కేంద్ర బడ్జెట్ నుంచి అవి ఏటా మరొక ఆశీస్సున్నాయి. అధిక ఉత్పాదన శక్తి, ఉద్యోగ కల్పన, నవీకరణలతో అభివృద్ధి సాధనకు, అంతర్జాతీయ పోటీలో సెగ్మెంట్లకు సాధనానికి స్టార్టప్లు తోడ్పడతాయి. ఇది సాధ్యపడాలంటే స్టార్టప్లు ప్రారంభమైతేనే ప్రభుత్వమిచ్చిన అండదండలు చివరివరకు కొనసాగాల్సి ఉంది. తాజా బడ్జెట్లో తదనుగుణమైన ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయి. గత బడ్జెట్లో రూ.11.2 లక్షల కోట్లకు ఉన్న పెట్టుబడి వ్యయాన్ని ఈసారి కేంద్రం రూ.12.2 లక్షల కోట్లకు పెంచింది. ఈ నిధులను మౌలిక వసతుల విస్తరణ, రవాణా-బట్టాదా, నెట్ వర్క్ అనుసంధానత, పట్టణ వసతుల విస్తరణపై ఖర్చుచేస్తారు. అది ద్వితీయ, తృతీయ శ్రేణి పట్టణాల్లోనూ స్టార్టప్ల అభివృద్ధికి ఊతమిస్తుంది. ఈ బడ్జెట్ కృత్రిమ మేధ, సెమీ కండక్టర్లు, హాఠి ఇంధనాలు, ఎలక్ట్రానిక్స్, బయోఫార్మా, కర్మనాన్ని గాలి నుంచి ఒడిసిపట్టి భూగర్భంలో నిల్వచేసే పరిజ్ఞానాలకు ప్రాధాన్యమిస్తోంది. ఇందువల్ల అలూ రంగాల్లో స్టార్టప్లు చొచ్చుకుపోవడానికి అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడింది. బడ్జెట్లో ఇండియా సెమీకండక్టర్ మిషన్ 2.0ను ప్రకటించడం, బయోఫార్మా శక్తి రంగానికి రూ.10వేల కోట్లు, ఎలక్ట్రానిక్స్ విడిభాగాల ఉత్పత్తికి దాదాపు రూ.17వేల కోట్లు కేటాయించడం ఈ రంగాలలో స్టార్టప్లకు అవకాశాలను పెంచుతుంది. రూ.10వేల కోట్లతో చిన్న మధ్యతరహా పరిశ్రమల (ఎస్ఎంఈల) అభివృద్ధి నిధి ఏర్పాటు, ఆత్మనిర్భర భారత నిధికి కేటాయింపుల పెంపు వంటివి స్టార్టప్లకు చిన్న మధ్యతరహా పరిశ్రమలకు ఎదగడానికి ఊతమిస్తుంది. తమ వ్యాపారాభివృద్ధి కోసం పూర్తిగా వెంచర్ పెట్టుబడులపై ఆధారపడాల్సిన అగత్యాన్ని తప్పిస్తుంది. బడ్జెట్ కేటాయింపులను సద్వినియోగం చేసుకుని పూర్తి స్థాయి కంపెనీలుగా ఎదిగే స్టార్టప్లు ఉపాధి అవకాశాలను విస్తరించి దేశాధికారికి దన్నుగా నిలుస్తాయి. అయితే, పెద్ద నగరాల్లోనే కాకుండా చిన్న పట్టణాలలోని విద్యా సంస్థల ప్రాంగణాలలో స్టార్టప్ల ఏర్పాటుకు ఆర్థికంగా, ఇతరత్రా తోడ్పాటు కావాలి. అంటే నవీకరణలను వికేంద్రీకరించాలి. ఈ ఏటి బడ్జెట్ ఈ దిశగా కేటాయింపులు జరపకపోవడం ఒక లోటు. డి.ఎస్.ఎస్ సరళీకరణ, కార్మిక కోడ్ తదితరాలకు సంబంధించి ఇప్పటికే చేపట్టిన 350 సంస్కరణలను బడ్జెట్ ప్రసంగంలో మంత్రి ప్రస్తావించారు. కానీ, తక్కువ సిబ్బంది, అస్థిర ఆదాయం, అధిక వైఫల్యాల రేటుతో ఇబ్బంది పడే కొత్త స్టార్టప్లు ఇంకా నియంత్రణ పరంగా కఠిన సవాళ్లనే ఎదుర్కొంటున్నాయి. బాగా నిలదొక్కుకున్న కంపెనీల కోసం రూపొందించిన నియమాలనే వీటికి వర్తింపజేస్తున్నారు. ఉద్యోగులకు తమ కంపెనీలో వాటాలను తక్కువ ధరకు కొనడానికి వీలు కల్పించే ఈఎస్ఎఫ్ఐ పథకంపై పన్నులు, ప్రతిభావంతులకిచ్చే ప్రోత్సాహకాలపై శ్రద్ధ చూపి ఉండాలి. తాజా బడ్జెట్ సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలకు (ఎంఎస్ఎంఈలకు) ప్రత్యేక రుణాలు, ఆధునిక సాంకేతికతల అన్వయం, క్లస్టర్ల ఏర్పాటు వంటి పలు ప్రోత్సాహకాలను విస్తరించింది. వీటిని స్టార్టప్లకూ వర్తింపజేయాలి. నిజానికి అనేక చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలు స్టార్టప్లుగానే ప్రారంభమై వృద్ధి చెందాయి. వాటికి అధిక రుణాలు, ప్రభుత్వ వస్తు, సేవల సేకరణలో ప్రాధాన్యం, అధునాతన టెక్నాలజీల బదిలీ వంటివి చేపట్టాలి. స్టార్టప్లు ఎంఎస్ఎంఈలుగా పరిణామం చెందడానికి చేయూతనివ్వాలి. తద్వారా వాటి వైఫల్య ప్రమాదాన్ని తప్పించాలి. అది ఎంఎస్ఎంఈల నవీకరణకూ ఊతమిస్తుంది. కానీ, ఈ మేరకు ప్రత్యేక చర్యలు కారవడతలన్నాయి. ఏ స్టార్టప్ అయినా నిలదొక్కుకోవాలంటే ఆరంభ స్థాయిలో పెట్టుబడులు, ఇతర వసతులు కల్పించాలి. అవి ఎదిగిన తరువాత స్టాక్ మార్కెట్లో ఐఐఐఐఐల ద్వారా కొత్త పెట్టుబడులు సమీకరించే వెసులుబాటు ఉండాలి. విలీనాలు, స్వాధీనాలకు సంబంధించి పెద్ద కంపెనీలకు ఉండే వెసులుబాటు స్టార్టప్లకు కల్పించాలి. ఈ ఏటి బడ్జెట్ వాతావరణ మార్పుల నిరోధ కార్యక్రమాలకు, సాంకేతికతలకు ప్రాధాన్యమిచ్చింది. ఈ రంగంలో స్టార్టప్లకూ విస్తృత అవకాశాలు కల్పించాల్సి ఉంది. యువతరం విద్య నుంచి ఉపాధికి వదులించడానికి వీలుగా విశ్వవిద్యాలయ టోన్షిప్ల ఏర్పాటు, నైపుణ్య శిక్షణ కార్యక్రమాలను కేంద్ర బడ్జెట్ ప్రతిపాదించింది. అయితే మన పర్మిట్లను ఇప్పటికే స్టార్టప్ల స్వస్థి కేంద్రాలుగా ఎదగలేదు. ఈ లోపాన్ని తొలగించడానికి విశ్వవిద్యాలయ మూలధన నిధుల ఏర్పాటు, మేధాహక్కుల వ్యాపారీకరణ, ప్రభుత్వ సేకరణ యంత్రాంగంలో ప్రాధాన్యం వంటి చర్యలు తీసుకోవాలి. తద్వారా నవకల్పనలతో స్టార్టప్లు వర్ణిల్లడానికి ఊతమివ్వాలి.

జర్నలిస్టు వెంకటరెడ్డికి పరామర్శ

-త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్ష
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్.. స్కాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు . జర్నలిస్టు ఫౌజి. వెంకటరెడ్డి ని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనివాసరావు.. ఫెడరేషన్ విశాఖ జిల్లా ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీలు డి రవికుమార్ పిఎస్ ప్రసాద్.. స్కాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు జగన్మోహన్.. జాయింట్ సెక్రటరీ రాజశేఖర్ తదితరులంతా పరామర్శించారు. తాజాగా వెంకటరెడ్డి అనారోగ్యం బారిన పడ్డారు. దీంతో ఆయన కుటుంబ సభ్యులు తొలుత గాఢవాక ఆసుపత్రిలో చేర్పించారు..



వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల సేవలు ప్రశంసనీయం

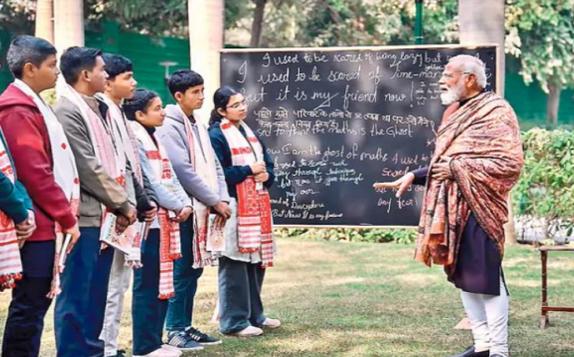


-ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర డైరీ ఆవిష్కరణ -11 నుంచి జర్నలిస్టులకు ఆరోగ్య పరీక్షలు :జిల్లా కలెక్టర్ హరేంద్ర ప్రసాద్
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: జిల్లా అభివృద్ధిలో వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని వారి సేవలు అభినందనీయమని విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ హరేంద్ర ప్రసాద్ కొనియాడారు.. ఏటీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ 2026 వార్షిక రైటింగ్ కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టులతోనే సమాజ ప్రగతి సాధ్యమన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా సమాజ అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. అర్జున జర్నలిస్టులు అందరికీ ఆక్రిడెషన్ లు మంజూరు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. అలాగే 11 నుంచి జర్నలిస్టులకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు.. దాల్చి దయాగుప్తిన ద్వారా వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి కేజీహెచ్ లో అత్యుత్తమ వైద్యులు జర్నలిస్టులకు తమ సేవలు అందించడం జరుగుతుంది అన్నారు.. కావున జిల్లాలో జర్నలిస్టులు అందరూ ఈ అవకాశం సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ కోరారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (ఎస్ఎజి) ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ నాయకులు గంట్ల శ్రీనివాసరావు.. విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ లు మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టుల సమస్యలు పరిష్కారానికి తమ వంతు కృషి చేస్తున్నామన్నారు.. కేంద్ర . రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు ఎప్పటికప్పుడు జర్నలిస్టులు సమస్యలను తెలియజేసి పరిష్కారానికి తమ యూనియన్ ద్వారా కృషి చేయడం జరుగుతుంది అన్నారు .. గత నెల 28 నుంచి యూనియన్ ద్వారా నిర్వహిస్తున్న సభ్యత్వ సమాధి కార్యక్రమం సోమవారంతో ముగుస్తుంది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫెడరేషన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి శ్రీనివాసరావు.. ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీలు డి రవికుమార్.. పిఎస్ ప్రసాద్.. ఉపాధ్యక్షులు బండారు శివప్రసాద్ పి సగేష్ బాబు, డి .కృష్ణమూర్తి నాయుడు, భాగ్యరాజు, బ్రాడ్ క్యాస్ట్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఇరోతి ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి కింత్వాడ మదన్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ మళ్లదేవి త్రినాద్ స్కాల్ అండ్ మీడియం పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పి ఎస్ జగన్మోహన్, ఉపాధ్యక్షులు డి చక్రపాణి, కొణతాల శ్రీనివాస్, కోశాధికారి కేవి శర్మ, జాయింట్ సెక్రటరీ రాజశేఖర్, కార్యదర్శి సభ్యుడు అరుణ్ భాస్కర్ (హరి), సభ్యుడు ఎం హరీనాథ్, పెద్ద ఎత్తున జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.తొలుత గంట్ల శ్రీనివాసరావు జిల్లా కలెక్టర్ ను ఘనంగా సత్కరించారు..

మార్కులపై వ్యామోహం వద్దు

-జీవన నైపుణ్యాలపై శ్రద్ధ పెట్టండి -
విద్యను భారంగా పరిగణించొద్దు -
నచ్చిన రంగంలో దూసుకెళ్లండి-
'పరీక్షా పే చర్చ'లో విద్యార్థులకు ప్రధాని మోదీ బిశానిర్దేశం

దిల్లీ: పరీక్షలు పండగలాంటివి, వాటిని ఓ వేడుకగా జరుపుకోవాలని విద్యార్థులకు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ సూచించారు. మార్కులపై వ్యామోహం వీడి జీవన నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచుకోవడంపై శ్రద్ధ వహించాలని పేర్కొన్నారు. "విద్యను భారంగా చూడకండి. గతేడాది ప్రథమస్థానం వచ్చిన విద్యార్థి పేరు ఇప్పుడు ఎవరికీ గుర్తుండదు. మార్కులకు అంతగా ప్రాధాన్యం లేదని దీన్ని బట్టే అవగతమవుతోంది. జీవితాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి విద్య ఓ మార్గం మాత్రమే. పరీక్షల కోసమే మన జీవితం లేదు. తుది లక్ష్యం.. మార్కులు కారూరు. సంపూర్ణ జీవన వికాసమే కీలకం. విద్యతో పాటు జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవడంపైనూ దృష్టి పెట్టండి. సాధించగల లక్ష్యాన్నే ఎంచుకోండి. అలా అని సులభమైన లక్ష్యాన్ని ఎంచుకోవద్దు. నచ్చిన రంగంలో దూసుకెళ్లండి" అని దిశా నిర్దేశం చేశారు. సీబీఎస్ఐ, ఐఐఐఐఐ, వివిధ రాష్ట్రాల బోర్డు పరీక్షల తేదీలు సమీపించిన వేళ శుభవారం తన అధికారిక నివాసంలో వార్షిక 'పరీక్షా పే చర్చ' కార్యక్రమాన్ని ప్రధాని మోదీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ రాష్ట్రాల విద్యార్థులతో సంభాషించారు. "నేను అంచెలంచెలుగా ప్రధాని స్థాయికి ఎదిగాను. ఇప్పుడు కూడా చాలామంది నాకు సూచనలిస్తూ ఉంటారు. నా పని విధానంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలని సలహాలు ఇస్తుంటారు. నా అభిప్రాయం ఏమిటంటే, ఒక్కొక్కరు ఒక్కో విధంగా పనిచేస్తుంటారు. విద్యార్థులు పరీక్షలకు సన్నద్ధమయ్యే విధానాలు కూడా భిన్నంగా ఉంటాయి. కొందరు



ఉదయం వేళ బాగా చదువుతారు. మరి కొందరు రాత్రి సమయంలో. అందరి సలహాలూ తీసుకోండి. చిట్టచివరగా మీకు అత్యంత అనువుగా, ప్రయోజనకరంగా ఉన్న విధానాన్నే అనుసరించండి" అని విద్యార్థులకు ప్రధాని సూచించారు. ఇంకా 25 ఏళ్ల మిగిలి ఉన్నాయి.. "నా వయసు 75 ఏళ్లకు చేరిందని జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ ఓ నాయకుడు అన్నారు. మరో 25 ఏళ్ల మిగిలి ఉన్నాయని ఆయనకు సమాధానం చెప్పాను. గతాన్ని గణించను. మిగిలిన సమయాన్నే లెక్కిస్తాను. మీకు చెప్పేదేమిటంటే, గడిచిపోయిన కాలం గురించి ఆలోచిస్తూ సమయం వృథా చేసుకోకండి. జీవన వికాసంపై శ్రద్ధ పెట్టండి. అది తరగతి గదులు, పరీక్షల పరిధిలో లేని విలువైన అంశం" అని మోదీ తెలిపారు. ఇంటర్నెట్లో గడపకండి.. "దేటా చౌకగా వస్తోంది కదా అని ఇంటర్నెట్లో సమయం వృథా చేసుకోకండి. సరదాగా గేమ్స్ ఆడుతూ కాలాన్ని గడిపేయకండి. డబ్బుపై ఆసక్తి గేమ్స్ ఆడితే జీవితాలు నాశనం అవుతాయి. అందుకే మా ప్రభుత్వం జూదం లాంటి ఆటలను ప్రోత్సహించడం లేదు. ఆన్లైన్ జూదానికి వ్యతిరేకంగా ఒక చట్టాన్ని కూడా చేశాం" అని మోదీ పేర్కొన్నారు.

8వ తారీఖు ఉక్కు నిర్వాసితుల మహా గర్జన కు ప్రతి ఒక్కరూ జయప్రదం చేయండి

- విశాఖ ఉక్కు నిర్వాసితుల ఐక్య సంఘం, డిపి యూనియన్ నాయకులు పిలుపు - రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షులు, స్థానిక శాసనసభ్యులు పల్లె శ్రీనివాసరావు, విశాఖ పార్లమెంట్ సభ్యులు శ్రీభరత్ పాటు స్థానిక నాయకులు చొరతో ఉక్కు నిర్వాసితులకు వెంటనే న్యాయం చెయ్యాలని డిమాండ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: విశాఖపట్నం నిర్వాసితులు గత నాలుగు దశాబ్దాలుగా అనేక పోరాటాలు చేస్తున్నప్పటికీ నేటి వరకు ఏ న్యాయం జరగకపోవడంతో కలిసి కడం తొక్కుతున్నారు. ఇటీవల విశాఖ ఉక్కు నిర్వాసితుల ఐక్య సంఘం, డిపి యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో విశాఖ పౌరు గ్రంథాలయంలో పత్రికా సమావేశం ఏర్పాటు చేసారు. ఈ కార్యక్రమానికి కేంద్ర రాష్ట్ర నలహారులుగా మహాదేవ్ విచ్చేసారు, అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ నెల 8వ తారీఖు 3గం..లకు గాఢవాక లంక మైదానం లో జరగబోవు నిర్వాసితుల మహాగర్జన నకు ప్రతి ఒక్క నిర్వాసితు కుటుంబాలతో పాటు, స్థానిక గాఢవాక నియోజకవర్గ ప్రజలు, జిల్లాల వారిగా హాజరు కావాలని నిర్వాసితుల సంఘం అధ్యక్షులు పీతన భాస్కర్ రావు, ప్రధాన కార్యదర్శి ఉమ్మడి అప్పారావు, పిలుపునిచ్చారు. మిగిలి ఉన్న ఆర్ కార్డు దారు నిర్వాసితులకు



తక్షణమే (వన్ టైం సెటిల్మెంట్) పూర్తి పరిహారంగా చెయ్యాలని కోరారు. ఆ యొక్క న్యాయం చేసే వరకు పోరాటంతో ఉద్యతం చేసి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మీద ఒత్తిడి తీసుకొస్తామని ఈ సందర్భంగా చెప్పారు. కార్యక్రమంలో నిర్వాసితుల సంఘం అధ్యక్షులు పీతన భాస్కర్ రావు, ప్రధాన కార్యదర్శి ఉమ్మడి అప్పారావు, నిర్వాసితుల నాయకులు శీర సంతోష్రావు, గల్ల రామకృష్ణ. అంగం దేవుడు మొట్టి రవి, ఆనంద్ కుమార్, జ్యోతి రెడ్డి, తులసి, పేర్ల జగన్, నెల్లి అప్పలరాజు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో భారీ సంఖ్యలో నిర్వాసితుల సంఘం సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి మాలధారణ మహోత్సవం

-ముఖ్య అతిథి.. ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ

అనకాపల్లి, చైతన్య వారణి:శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి మాల ధారాన సంఘం వ్యవస్థాపకులు పొలిమేర శ్రీను ఆధ్వర్యంలో శ్రీ నూకాంబిక అమ్మవారి మాల ధారణ మహోత్సవం శుభవారం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా శాసన సభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ విచ్చేసారు. శ్రీ నూకాంబిక మాల ధారన గురు స్వామి మొదట మాల ధరించారు. మాజీ మంత్రి, శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ సమక్షంలో మాలధారణ జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి సంఘ సేవకులు కాండ్రేగల శ్రీరామ్ ఆర్థిక సహకారంతో గ్రామ రక్షణ కొరకై కోటమిది నుండి ఏడుగురు అక్క చెల్లెలు, తమ్ముడు పోతురాజు తో రథంపై వస్తున్న నూకాలమ్మ భారీ సెట్ ను మాజీ మంత్రి శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ ప్రత్యేక పూజలు చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా గురుస్వామి పొలిమేర శ్రీను మాట్లాడుతూ ఆర్థ మండల డీక్ష 21 రోజు మాల వేసుకునే భక్తులు ఈ నెల 25న గురువారం మాల వేసుకోవడం జరుగుతుందని, నవరాత్రుల డీక్ష తొమ్మిది రోజులు మాల వేసుకునే భక్తులు వచ్చేనెల 10న మంగళవారం మాల వేసుకోవడం జరుగుతుందని ఆయన తెలియజేశారు. వచ్చేనెల 14వ తారీఖున మంగళవారం ఆలయం వద్ద భారీ అన్న సమారాధన, అంగరంగ వైభవంగా అమ్మవారి



ఉత్సవములతో పలు సంస్కృతి కార్యక్రమాలతో ఊరేగింపు నిర్వహిస్తామని ఆయన తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం చైర్మన్ పీల నాగ శ్రీను (గొల్ల బాబు), ఆలయ సహా కమిషనర్ యళ్ళ శ్రీధర్, సూరిశెట్టిశ్రీను,బుద్దరాజు, మల్లగణేష్,కొలవలశ్రీను, బుద్దచిన్ను,సూరిశెట్టిపూర్వయ్య, అక్రయే పవన్ రాజు, గండేపల్లి మురళి, ఘట్టాల మాతలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీ హైకోర్టులో అంబటి రాంబాబు క్యాష్ పిటిషన్లు

విజయవాడ: ఏపీ హైకోర్టులో మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు క్యాష్ పిటిషన్లు దాఖలు చేశారు. పట్టాభివృద్ధి, నగరం పాలెం, మంగళగిరి, నల్లపాడు పోలీస్ స్టేషన్లలో తనపై అక్రమంగా కేసులు నమోదు చేశారని వాటిని క్యాష్ (కోటివేయాలని) చేయాలని కోరారు. ఇప్పటికే నల్లపాడు పీఎస్ కేసు క్యాష్ ఈ నెల 11కి వాయిదా పడింది. మంగళగిరిలో నమోదైన కేసులో 35 (3) డివీనూ ప్రోసీజర్ ఫాలో అవ్వాలని మంగళగిరి పోలీసులకు ఇవాళ ఏపీ హైకోర్టు ఆదేశాలు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అంబటిపై పిటి వారెంట్ కోసం మంగళగిరి కోర్టులో మంగళగిరి పోలీసులు పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. మరో ఐదు కేసుల్లో క్యాష్ పిటిషన్లు వచ్చే సోమవారం విచారణకు వచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.



శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కుపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఒకవేళ ఏ ఇంట్లోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సముద్ర చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించేటవంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటవంటి ఆకులలో 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 ఉండేటవంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటవంటి చెడు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యువ్యనంగా 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, పదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళు చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ళ చర్మం యువ్యనంగా ఉండటానికి 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 యువ్యనంగా 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 మాయిశ్చరైజర్ ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళు చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్జీవంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్స్క్రీమ్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

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



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. అయితే ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాల్షిఫైడ్ పఠాటాలు, 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, ఓట్లీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో సైసి ఫుడ్స్..: చాలామంది సైసి వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో సైసి 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 ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు శ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.. మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు. ఫైబర్, 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 ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు



మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి. ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధతప్పిస్తుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు.. మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలిఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజన్ లో 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 లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఎర్రటి సమస్యలు



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

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటవంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది.. అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటవంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని వలువురు 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 ఉండేటవంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తినిచ్చి ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జంకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని



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

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

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

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



సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది 'మిషన్ అసాధ్యం' లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్లో చెవటలు వట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కొరకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజ్ల వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్ ఫుడ్ గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ ఎండుద్రాక్ష బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. 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 నిద్రాస్థివృద్ధుల 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 ఫీట్ ఇండివల్ ఈ స్మార్ట్ రింగ్ లు చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇండివల్ 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 బ్రైమ్ 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 బ్రైమ్ వచ్చిందంటే చాలా 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 నిద్రలేమి, 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 పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్లాలి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదిని 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 వట్టిస్తే 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 ప్రయోజనాల గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. ఐదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంట్ల ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్ధం, 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 ఉపయోగాలలో 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 ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్తీగా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు పెక్కి అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్జాజిక్ యాసిడ్ సమీకరణాలు 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 వ్యక్తికి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల



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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్సాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మాతపదే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడతే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెయిల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయట. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయట. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందట. 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. హైడ్రోజేనేటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజేనేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ 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, కార్బోహైడ్రేట్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామత్ పూర్లో 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 మలబద్ధం 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 కార్బోహైడ్రేట్ 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 పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్యక్ రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్యక్ 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 యాదే చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



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

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

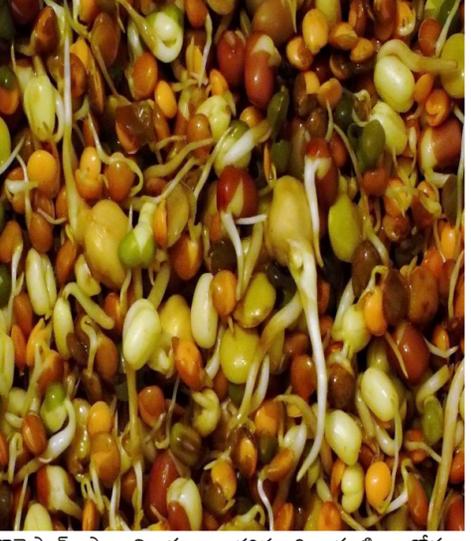
మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం 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 జీర్ణంకాదు మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవ్వదు.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గుర్రక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.



భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తెలిసింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంట్ల 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 బాబులంటే 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 ఉన్నాయి. బాడీకి కావాల్సిన వివిధ రకాల విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెడు



మొలకల్లో కొలెస్ట్రాల్ 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.

అక్షయ తృతీయ రోజు పౌరపాటన కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయ. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు. సంపదలకు రక్షకుడిగా కుబేరుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పౌరపాటన 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 సూదులు వంటి ముళ్ల వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పౌరపాటన కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో పండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి ఆగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యం భారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు..



కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కటాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పౌరపాటన కూడా శ్రీమహాలక్ష్మి ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్పామినియం, ఉక్కు, స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాల్సిన మంచి విషయాలంటే.. 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 జార్విస్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పదేపదే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చేది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రూఫ్ట్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ 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 వంట చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంచ్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం. ఆ కొబ్బరి బోండాలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలిచాల్సినా లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండా లోపల మైకోటోక్సిన్ ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అల్లెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత్ర విసర్జనకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ జ్వరం అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పోటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సైటోక్రోమ్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ జ్వరం అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండా లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రక్తమైన ఘగ్గె పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మార్చుతుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండా లోపల అంతా శుచిగా ఉండే లేదో చూడకూడదా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బోండాలో అధికంగా పాల్స్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఘగ్గె అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం



ఉన్నప్పుడు ఈ పాల్స్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో మేముకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ పాల్స్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుషగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దుర్బుద్ధ రావడం, ముక్కులో దుర్బుద్ధ రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాలైన అయినా ఈ ఘగ్గె పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను డ్రైజ్ చేయకూడదు 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 పల్చగా, 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 దోహద 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 ప్రాడెక్ట్లలో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్ట్రెయిన్లనర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రోడెక్ట్స్ 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 అనేవి 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 నిర్ణయన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాల్సిన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాలని అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దుడుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దుడుమ జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 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... చూడాల్సిన మరొక 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 ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంటుంది. ఇందులో ఎన్నో అరుదైన ప్రకృతి వజ్రాలను కనుగొంటుంది. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య జంతువులు ఉంటాయి. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య కొంటల పాటు గడవాలనుకుంటే ఈ కంబాలకొండ అడవికి వెళ్ళండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపులులు, జింకలు, నక్కలు ఇంకా ఎన్నో పక్షులు కనిపిస్తాయి. జిందగద శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉన్న ఎత్తైన శిఖరాల్లో ఈ జిందగద శిఖరం మొదటిది. వైజాగ్ నుంచి కేవలం 140 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. సముద్రమట్టానికి 1690 మీటర్ల ఎత్తులో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ నుంచి చూస్తే అరకులోయ అందాలను చూడవచ్చు. ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలంటే అందమైన ఏజెన్సీ గ్రామాలైన మాడుగల, పాడేరు, దుంత్రిగూడ మధ్యగా అరకు రోడ్డులో ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలి. పది కిలోమీటర్ల పాటు బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయాల్సి వస్తుంది. రాత్రి అక్కడ క్యాంపింగ్ చేసుకొని కూడా ఉండవచ్చు.

లంకెలపాలెం లో ఆధార్ కేంద్రం ప్రారంభం



- ముఖ్యఅతిథిగా 79వ వార్డు కార్పొరేటర్ రాతు శ్రీనివాసరావు

పరవాడ, చైతన్యవారణ: పెండుర్తి నియోజకవర్గం జీపీఎంసీ 79వ వార్డు లంకెలపాలెం సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయం ప్రారంభంలో ఆధార్ కేంద్రం ను రాతు శ్రీనివాసరావు ప్రత్యేకంగా ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ జనజీవ నమల్లో ఆధార్ అనేది అన్ని అవసరాలకు బండెరికి కార్డుగా చాలా ప్రాముఖ్యత కలిగినది అని లంకెలపాలెం పరిధిలో ఆధార్ సెంటర్ లేక ప్రజలు అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ముఖ్యంగా ఈ ప్రాంత ప్రజలు అనకాపల్లి, పరవాడ, అగనంపూడి వెళ్ళవలసి వచ్చేదని లంకెలపాలెం లో ఆధార్ సెంటర్ పెట్టాలని సంబంధించిన అధికారులపై చాలాసార్లు ఒత్తిడి తెచ్చావని ఎట్టికాలకి ఆధార్ కేంద్రం లంకెలపాలెం కు వచ్చిందని స్థానిక పుర ప్రజలు నద్వీనియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఏ డి సి చైర్మన్ బి.బి.ఆర్. నత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ స్థానిక ఎమ్మెల్యేలు



కార్పొరేటర్ ప్రభుత్వ రాతు శ్రీనివాసరావు కృషితో ఆధార్ సెంటర్ లంకెలపాలెం లో కేటాయించడం జరిగిందని. ఈ ఆధార్ కేంద్రంలో కొత్త ఆధార్ సేవారు ఆధార్ వేలిముద్ర సరి చేయుట ఆధార్ మార్పులు ఆధార్ ఫోటో సరి చేయుట ఆధారం బదిలీలు ఆధార్ కి ఫోన్ నెంబరులు ఇంటి పేర్లు, పేర్లు తప్పులుంటే సరి చేస్తారని తెలిపారు. లంకెలపాలెం ఆధార్ కేంద్రం ఇంచార్జ్ మువ్వల శ్రీనివాస్ సభ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో 79 వ వార్డు డి.పి. అధ్యక్షులు కరణం జగదీష్ సీనియర్ డి.పి. నాయకులు నెల్లె శ్రీనివాసరావు దానబాల పైడికొండ అప్పల వారాచల నరసింహమూర్తి వడ్డాది శ్రీనివాస్ స్థానిక నాయకులు బోండా అప్పారావు, యలమర్తి వెంకట్రావు, యలమర్తి నర్సింగరావు, చెలపరెడ్డి రామారావు, గుర్రం అప్పారావు (నాయుడు), మడక రమేష్, సూరపనేని శ్రీనివాసరావు, దాసరి గంగాధర్, ఎలమర్తి సత్యనందం, గంజి సురేష్ జనసేన పార్టీ మహిళా నాయకురాలు దాసరి జయలక్ష్మి మహిళలు కే వెంకటలక్ష్మి, చొప్ప పావని, మౌనిక, గ్రామ పెద్దలు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

నెల్లూరు ఉపాధ్యాయుడికి జాతీయస్థాయి పురస్కారం

సంగం: గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులకు ఖగోళశాస్త్రం, సైన్సుపై ఆసక్తి పెంచేందుకు మూడు దశాబ్దాలుగా కృషి చేస్తున్న నెల్లూరు జిల్లా గాంధీజనసంఘం గ్రామానికి చెందిన ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడు, జిల్లా సైన్స్ కేంద్రం క్యూరేటర్.. నెల్లూరు సుబ్రహ్మణ్యం జాతీయస్థాయి 'శిక్షాగ్రహ లీడర్షిప్' పురస్కారం అందుకున్నారు. బెంగళూరులో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో శిక్షాలోకం నిర్వాహకులు ఎన్.డి.జిబాలాల్ (ఇన్స్పీసీస్ కో-ఫౌండర్, ఫార్మర్ సీఈవో), కుమారి జిబాలాల్.. ఆయనకు పురస్కారంతో పాటు రూ.10 లక్షల అక్షల ప్రోత్సాహకం అందజేశారు. రాష్ట్ర సర్వశిక్షాభియాన్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ బి.శ్రీనివాసరావు ఈ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు.



80 శాతం భూములిస్తేనే పనులు

- గతానుభవాల దృష్ట్యా తొందరపడడం లేదు - మార్చి నాటికి ప్రభుత్వ భవనాలు పూర్తి : మంత్రి నారాయణ

గుంటూరు: మలి విడత భూసమీకరణ ద్వారా 16,667 ఎకరాలను తీసుకోవాలని నిర్ణయించామని, భూములిచ్చేందుకు రైతులు సుముఖంగానే ఉన్నారని, 80 శాతం భూములిస్తేనే పనులు ప్రారంభమవుతాయని మంత్రి నారాయణ తెలిపారు. రాజధానిలో మంత్రుల బంగ్లా నిర్మాణ పనులు, జిఎడి టవర్ డయాగ్రామ్ ఫ్యాబ్రికేషన్ పనుల పురోగతిని ఆయన పరిశీలించారు. తొలి విడత భూ సమీకరణ జరిగినంత వేగంగా మలివిడత భూ సమీకరణలో భూములిచ్చేందుకు రైతులు సుముఖత వ్యక్తం చూపడం లేదని జరుగుతున్న ప్రచారాన్ని విలేకరులు ప్రస్తావించగా... అలాంటిదేమీ లేదని, మొదటి విడత భూసమీకరణ అనుభవాల దృష్ట్యా తొందర పడకుండా ముందుకు వెళ్తున్నామని చెప్పారు. ఎమ్మెల్యే భాష్యం ప్రవీణ్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న పెడకూరపాడు నియోజకవర్గంలోని కొన్ని గ్రామాల్లో సమావేశాలు నిర్వహించామని, ఎమ్మెల్యే శ్రావణ్ కుమార్ ప్రాతినిధ్యం వహించే గ్రామాల్లో కూడా సంప్రదింపులు చేస్తామని తెలిపారు. రైల్వే స్టేషన్ నిర్మాణానికి 1500 ఎకరాలు ఎందుకు..? అనే మరోప్రశ్నకు మంత్రి స్పందిస్తూ... ఎన్ని ఎకరాలనేది ఇంకా నిర్ణయించలేదని, స్టేషన్ నిర్మాణానికి డిజైన్ రూపొందుతోందని, చేశామని తెలిపారు.



అవసరమైన మేరకు భూములు తీసుకుంటామని చెప్పారు. రాజధానిలో 350 కిలోమీటర్ల ట్రంక్ రోడ్లు, 1500 కిలోమీటర్ల లే అవుట్ రోడ్ల నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. రోడ్లతో పాటు అందరే గ్రౌండ్ డ్రెయినేజీ, తాగునీరు, సీనరేజీ లైన్లు, విద్యుత్ లైన్ల పనులు జరుగుతున్నాయని, మార్చి నెలాఖరుకు ప్రభుత్వ అధికారుల భవనాల నిర్మాణాలు పూర్తి చేస్తామన్నారు. మొత్తం 4,026 ఇళ్ల నిర్మాణాల్లో 3,500 ఇళ్ల మార్చి నెలాఖరుకు పూర్తవుతాయని, అమరావతిలో స్పార్ట్స్ సీట్, ఎయిర్ ఫోర్ట్ నిర్మాణాల కోసం ఖతార్, లండన్లో అధ్యయనం చేశామని తెలిపారు.

సచివాలయ ఉద్యోగులపై ఒత్తిడి తగ్గించాలి

- గ్రామ, వార్డు సచివాలయ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్

అమరావతి: ఏకీకృత కుటుంబ సర్వేతో ఎదుర్కొంటున్న ఒత్తిడిని తగ్గించాలని, రోజువారీ అమలు సాధ్యం కాని టార్గెట్లతో ఉద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను మానవతా దృక్పథంతో పరిశీలించాలని ప్రభుత్వాన్ని గ్రామ, వార్డు సచివాలయ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ (ఆంధ్రప్రదేశ్) రాష్ట్ర కమిటీ కోరింది. ఒత్తిడి లేకుండా సర్వే నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకోవాలంది. ఈ మేరకు ఆ శాఖ కార్యదర్శి కుటుంబ సంక్షేమ భాగ్యలక్ష్మి కార్యదర్శిలు ఎమ్.డి జాని పాషా, బి అకమ్మరావు విసతిపత్రాన్ని సమర్పించారు. ఏకకాలంలో జాబ్ కార్డ్ ప్రకారం విధులు, సర్వేలు, బిఎల్ఓ విధులతోపాటు అధికారులు అప్పగిస్తున్న ఇతర విధులు నిర్వహిస్తున్న పరిస్థితుల వల్ల తీవ్ర ఒత్తిడికి గురై ఇటీవల పదుల సంఖ్యలో మరణించిన ఉద్యోగుల వివరాల గురించి విసతిపత్రంలో పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగులకు ఒత్తిడి నుంచి, క్షేత్ర స్థాయిలో అధికారుల వేధింపుల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరారు. న్యాయబద్ధంగా అందించాల్సిన నోషన్ల ఇంక్రిమెంట్లు, ఆరోగ్యపాటు ఒకే కేంద్రం వని చేస్తున్న ఉద్యోగులకు సెన్సెట్ గ్రేడ్ ఇంక్రిమెంట్లు మంజూరు చేయాలని, ఉద్యోగోన్నతులు కల్పించాలని, వందగలు, ఆదివారాల్లో సెలవుల్లో అత్యవసరం కాని పరిస్థితుల్లో ఎటువంటి విధులు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, పని వేళలు కాని సమయాల్లో టెలికాన్ఫరెన్సులు, వీడియో కాన్ఫరెన్సులు లేకుండా చూడాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా కార్యదర్శి స్పందిస్తూ.. ఉద్యోగులపై ఒత్తిడి తగ్గిస్తూ ఏకీకృత కుటుంబ సర్వే గడుపు పొడిగిస్తామని, సర్వే సమస్యలతోపాటు, ఇతర సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చినట్లు తెలిపారు.



నిందితుడికి ఐదేళ్ల ఆరు నెలల జైలు శిక్ష

-దువ్వూరు పోలీస్ స్టేషన్ కేసులో కోర్టు సంచలన తీర్పు -రూ.16వేల జరిమానా విధింపు

గాజువాక, చైతన్యవారణ: నేరం రుజువైన ఓ నిందితుడికి ఐదేళ్ల ఆరు నెలల జైలు శిక్షతో పాటు జరిమానా విధిస్తూ ఎనిమిదో అదనపు జిల్లా జడ్జి ఎన్.కవిత తీర్పునిచ్చారు. దువ్వూరు పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. 2019లో దువ్వూరు పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో దాసరి బంగారు రెడ్డి అనే వ్యక్తిని సెక్షన్ 304-II బిపీసీ కింద కేసు నమోదైంది (జి.ఓ.నెం: 15/2019). సుదీర్ఘ విచారణ అనంతరం, ప్రాజ్ఞాపూరిత బలపడటంతో నిందితుడు బంగారు రెడ్డికి 5 సంవత్సరాల 6 నెలల కఠిన కారాగార శిక్ష మరియు రూ.16,000 జరిమానా విధిస్తూ న్యాయమూర్తి తీర్పు వెలువరించారు. ఈ కేసులో ప్రాసెక్యూషన్ సమర్పనంతోగా నిర్వహించిన పీఠి పోలీసు రాంబాబు, కేసు దర్యాప్తులో కీలకంగా వ్యవహరించిన దువ్వూరు సీబి కె.మల్లేశ్వరరావు, సీఎమ్మెస్ హెచ్.సి మూర్తి, పీసీ సైదలను ఉన్నతాధికారులు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. నేరస్తులకు శిక్ష వడిలా శ్రమించిన సిబ్బంది పనితీరును ప్రశంసించారు.

ఎయిడ్స్ నిర్మూలనే లక్ష్యం

- కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: ఎయిడ్స్ నిర్మూలనే లక్ష్యంగా సంచార బస్ డి.పి. వాహన సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. రాష్ట్ర ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో మొబైల్ ఇంటిగ్రేటెడ్ కౌన్సిలింగ్ అండ్ టెస్టింగ్ సెంటర్ (బి.పీ.సీ) సంచార వాహనాన్ని కలెక్టరేట్ ఆవరణలో ఆమె జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఈ వాహనం ఇంటింటికి వెళ్లి హెచ్ఐవీ, ఎయిడ్స్ పై కౌన్సిలింగ్, నిర్ధారణ పరీక్షలు, అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు చెప్పారు. సులభమైన హెచ్ఐవీ నిర్ధారణ పరీక్షలు నిర్వహించడంతో పాటు, వ్యాధి స్థానిక తగ్గించేందుకు ఈ వాహనం సేవలు దోహదపడతాయని తెలిపారు. ఈ కేంద్రంలో ఒక కౌన్సిలర్, ల్యాబ్ టెక్నిషియన్, అటెండర్, డ్రైవర్ విధులు నిర్వహిస్తారని తెలిపారు. బి.పీ.సీ, పీఠిసీ కౌన్సిలర్ కూడా సేవలు అందిస్తారని తెలిపారు. దిశ క్లినికల్ సర్వీసెస్ అధికారి డాక్టర్ సీహెచ్. స్పందన మాట్లాడుతూ వైద్య కేంద్రాలకు దూరంగా ఉండే ప్రాంతాలు, హైరిస్కో జనాభా ఉన్న పారిశ్రామిక కేంద్రాల్లో పనిచేసే

పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత

రాజమహేంద్రవరం: పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని తిరుమల విద్యా సంస్థల చైర్మన్ సున్న తిరుమలరావు పిలుపునిచ్చారు.

రాజమహేంద్రవరం: పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని తిరుమల విద్యా సంస్థల చైర్మన్ సున్న తిరుమలరావు పిలుపునిచ్చారు. కాతేరు గ్రామంలో శ్యామలాంబ గుడి వద్ద నుంచి 'ప్లాస్టిక్ వ్యతిరేక ఉద్యమం' అనే నినాదంతో సామాజిక కార్యకర్త గారపాటి వనజ ఆధ్వర్యంలో రాజమహేంద్రవరం నుంచి తిరుమలకు మహిళలు చేపట్టిన పాదయాత్రను ఆయన ప్రారంభించారు. తిరుమలరావు మాట్లాడుతూ పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉండవచ్చు. సామాజిక కార్యకర్త వనజ ప్లాస్టిక్ వ్యతిరేక ఉద్యమం పేరిట ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపట్టారని, అందులో భాగంగానే పాదయాత్రను ప్రారంభించారన్నారు. అనంతరం వనజ మాట్లాడుతూ అన్నదానాలు, వేడుకల్లో స్టీల్ గ్లాస్లు, ప్లేట్లు, అరటి ఆకులు, విస్త్రాకులు ఉపయోగించి సకల జీవరాశుల ఆరోగ్యాన్ని భూమాత ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలన్నారు. వాడిన ప్లాస్టిక్ను వక్రం పెట్టి పొడి చెత్తగా పారిశుధ్య కార్యకర్తలకు అందజేసి పునరుత్పత్తి వినియోగానికి సహకరించాలన్నారు. పాదయాత్ర పాదపునా ఉన్న గ్రామాల్లో ప్లాస్టిక్ వాడకం వల్ల పర్యావరణానికి కలిగే సపాటలను వివరిస్తామన్నారు. పాదయాత్రలో



వలస కూలిలు నివసించే ప్రాంతాలు, హెచ్ఐవీ పాజిటివ్ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న గ్రామాల్లో సేవలు అందించనున్నట్లు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ హైమావతి, డి.పి.సీవో డాక్టర్ కె.స్వప్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పుష్కరాలను సమష్టిగా విజయవంతం చేద్దాం

- రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి దుర్గేష్ - సన్నద్ధతపై అధికారులతో సమీక్ష

రాజమహేంద్రవరం: వచ్చే ఏడాది జూన్ 26న ప్రారంభమయ్యే పుష్కరాలను సమిష్టి కృషితో నిర్వహించి విజయవంతం చేయాలని పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ అన్నారు. పుష్కర ఏర్పాట్లపై జిల్లా అధికారులతో ఆయన కలెక్టరేట్లో సమీక్షించారు. పుష్కరాల నిర్వహణలో పోలీస్, రెవెన్యూ, మున్సిపల్, దేవదారు, పర్యాటక, ఇంకేషన్, విద్యుత్, ఆర్ అండ్ బి, పంచాయతీ రాజ్ శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. త్వరలోనే రాష్ట్ర స్థాయి అధికారులు, హెచ్ఐవీలో కలిసి పూర్తి స్థాయి కార్యాచరణ ప్రణాళికను సిద్ధం చేస్తామని తెలిపారు. సవ జనార్దన పాజాతం (వైప్రవ క్షేత్రాలు), ద్వారక జ్యోతిర్లింగం క్షేత్రాలను అనుసంధానిస్తూ పర్యాటక ప్యాకేజీలు రూపొందించనున్నట్లు తెలిపారు. పాపికొండల పర్యాటకాన్ని కూడా పుష్కరాల పర్యాటక ప్రణాళికలో భాగం చేస్తామని వెల్లడించారు. కోట్లాది మంది భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని సంభవే కా తరహాలో అత్యున్నత ప్రమాణాలతో టెంట్ సీట్లు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. గోదావరి పరివాహక ప్రాంతంలో ఏ ఘాట్లో స్నానం చేసినా



గారపాటి వనజ, గారపాటి విజేత, నీరుకొండ అనిత, ముళ్లపూడి శేషకుమారి, ముళ్లపూడి చిట్టి, కాట్రగడ్డ ఉమాదేవి పాల్గొంటున్నారు. ఆ మహిళలను ముఖ్య అతిథులు ఘనంగా సత్కరించారు. వీరు కాతేరులో ఒక్కో మొక్కను నాటారు. సున్న కృష్ణ, గంగిన హనుమంతరావు, గంగిన జావ్వావి, మద్దిపల్ల రాజు, మద్దిపల్ల చిన్ని, కాతేరు యాత సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

మార్కెట్లోకి సుజుకి ఈ-యాక్సిస్ స్కూటర్

రాజమహేంద్రవరం: సుజుకి కొత్త ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ 'ఈ-యాక్సిస్'ను రాజమహేంద్రవరం కంటిపూడి సుజుకి షోరూంలో జిల్లా ట్రాన్స్పోర్టు అధికారి ఆర్.సురేష్, మోటార్ వెహికల్ ఇన్ స్పెక్టర్ సీహెచ్ సంపత్కుమార్లు మార్కెట్లోకి విడుదల చేశారు.

రాజమహేంద్రవరం: సుజుకి కొత్త ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ 'ఈ-యాక్సిస్'ను రాజమహేంద్రవరం కంటిపూడి సుజుకి షోరూంలో జిల్లా ట్రాన్స్పోర్టు అధికారి ఆర్.సురేష్, మోటార్ వెహికల్ ఇన్ స్పెక్టర్ సీహెచ్ సంపత్కుమార్లు మార్కెట్లోకి విడుదల చేశారు. కంటిపూడి గ్రూప్ చైర్మన్ కంటిపూడి సర్వారాయుడు మాట్లాడుతూ దేశంలోనే తొలిసారిగా లిథియం బ్యాటరీ ప్యాకేజీతో ఈ వాహనం విడుదలయ్యింది. దీనిద్వారా నాలుగు రెట్లు అధిక బ్యాటరీ జీవితం లభించనుందన్నారు. దేశంలోనే తొలిసారిగా 60 శాతం విలువతో బై-బ్యాక్ సౌకర్యం కల్పించడం ప్రత్యేక ఆకర్షణ అని అన్నారు. హయాబూసా, జీఎస్ఎక్స్, ఎ-స్ట్రోమ్ వంటి అత్యాధునిక మోడళ్లకు టెస్టింగ్ జరిగి జపాన్లో ఈ స్కూటర్ పరీక్షలు జరగడం విశేషమన్నారు. కేవలం ఒక గంట 12 నిమిషాల్లో 0 నుంచి 80 శాతం వరకు చార్జ్ అయ్యే సామర్థ్యం ఉందని సర్వారాయుడు తెలిపారు. కీ-లెస్ సిస్టమ్తో స్టార్టింగ్ కనెక్టివిటీ మరియు 4.2 అంగుళాల టీఎఫ్ఐఐ ఎలీసీ డిస్ప్లేతో



పుణ్యపలం సమానమే అన్న విషయంపై భక్తుల్లో అవగాహన కల్పించాలని నిర్ణయించామన్నారు. కలెక్టర్ కీర్తి మాట్లాడుతూ పుష్కరాల ఏర్పాట్లకు సంబంధించి అన్ని సమలు ఇప్పటికే ఉన్న బడ్జెట్కు అనుగుణంగా, సృష్టమైన లక్ష్యాలు, సమతలమైన విధానం ఉండాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీ సోమ వీరాజు, జిల్లా ప్రజాప్రతినిధులు, ఎస్పీ డి.నరసింహ కిశోర్, మున్సిపల్ కమిషనర్ రాహుల్ మీనా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కల్యాణపులోవను సందర్శించిన డిఎస్సీ శ్రావణి

-పోతురాజుబాబు ఆలయ పరిసరాలను సందర్శిస్తున్న డిఎస్సీ శ్రావణి

రావికమతం: కల్యాణపులోవ పోతురాజుబాబు జాతరకు తరలివచ్చే భక్తులకు ఇబ్బంది లేకుండా రక్షణ కల్పించడంతో పాటు భద్రతా పరమైన చర్యలు, ట్రాఫిక్ నియంత్రణపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాలని అనకాపల్లి డిఎస్సీ శ్రావణి పోలీసులను ఆదేశించారు. ఆమె కల్యాణపులోవలో పోతురాజుబాబు ఆలయం, పెద్దింటమ్మ గుడి, జలాశయం వద్ద పుణ్య స్నానాలు ఆపించే ప్రదేశాలు, వాహనాల పార్కింగ్ ప్రాంతాలు, జాతర ఏర్పాట్లను కుకవారం పరిశీలించారు. జాతరకు ఏ స్థాయిలో భక్తులు తరలివస్తారో ఆరా తీశారు. గజశతాక్షను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. కొత్తకోట సీబి కోటేశ్వరరావు, ఎస్ఐ

కల్యాణపులోవను సందర్శించిన డిఎస్సీ శ్రావణి

శ్రీనివాస్, రిజార్వయర్ నీటి సంఘం కమిటీ చైర్మన్ బంటు రామునాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



శ్రీనివాస్, రిజార్వయర్ నీటి సంఘం కమిటీ చైర్మన్ బంటు రామునాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహా శివరాత్రి వేడుకలకు సర్వం సిద్ధం

అసకాపల్లి, చైతన్య వారణి: శారద నాదీ తీరాన వేంచేసి యున్న శ్రీ ఉమా సమేత రామ లింగేశ్వర స్వామి దేవస్థానములో శుక్రవారం ఆలయ కమిటీ వారు నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో బీశెట్టి జగన్, ఆలయ ప్రధాన అధ్యక్షులు సాలగ్రామ రఘు మాట్లాడుతూ ఈనెల 12వ తేదీ నుండి 15వ తేదీ మహాశివరాత్రి పర్వదినము వరకు పలు ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు దేవస్థాన ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేశామన్నారు. స్వామివారిని 12వ తేదీ నుండి 14వ తేదీ వరకు ఉదయం ఊరేగింపు పల్లకి సేవ నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. 14వ తేదీ సాయంత్రం శారద నది తీరం నుండి శోభాయాత్ర ప్రారంభమై నాలుగు రోడ్ల జంక్షన్ నుండి కుంచా వారి వీధి, గౌరీ పరమేశ్వర ఆలయం వరకు ఈ యాత్ర సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలతో సాగుతుందన్నారు. 15వ తేదీ మహాశివరాత్రి పురస్కరించుకొని ఉదయం నాలుగు గంటల నుంచి మరసాటి రోజు మూడు గంటల వరకు స్వామివారికి వివిధ రకాల అభిషేకాలతో ప్రారంభమవుతుందన్నారు. మెడికల్ క్యాంపు, స్వామి వారి దివ్య కళ్యాణ మహోత్సవము రుద్రాభిషేకము తో పాటు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలైనా కూచిపూడి నృత్యం, పార్వతి కళ్యాణ హరికథ, రాత్రి 12 గంటలకు లింగోద్భవ పుణ్యకాల సమయంలో రుద్రాభిషేకం జరుగుతుందన్నారు. అలాగే భక్తి పాటల గీతాలాపన



తెల్లారే వరకు జరుగునని అన్నారు. భక్తులందరూ ఈ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరిస్తారని కోరారు. వచ్చిన భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యాలు కలగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బుద్ధ భగవాన్, జామ రామయ్య, పలకా కాసులు, కోరిబిల్లి నాగరాజు, బుద్ధ శ్రీను, ఆంధ్ర ప్రసాద్, పూడి వెంకటేశ్వరరావు, చంటి, జరగడం రాజా, సతీష్, జెట్టి సూరిబాబు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంచినీటి ను శుభ్రపరిచే 12 ఎం ఎల్ డి ప్లాంట్ ను పరిశీలిస్తున్న రాష్ట్ర కార్యదర్శి బోండా జగన్నాథం

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధిలో ఉన్న సిదార్లనగర్ కి సమీపంలో ఉన్న 12ఎం ఎల్ డి డ్రీట్టింగ్ ప్లాంట్ ను శుక్రవారం రాష్ట్ర కార్యదర్శి బోండా జగన్నాథం (జగన్) సందర్శించి పరిశీలించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ రాబోయేది వేసవి కాలం ప్రజలకు మంచినీటి సమస్య లేకుండా చూడాలని పంపి చౌస్ సిబ్బందికి సూచించారు. కార్యక్రమంలో జనసేన వార్టీ అధ్యక్షులు సీరసపల్లి కనకరాజు, సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, రాజన్, రాజు, బొడ్డా నవ్యాసి, జెనసేన నాయకులు కర్రీ నరసింగరావు, కోరుకొండ కళ్యాణ్ చెక్రవర్తి, సుందర్ సునీల్, ఆదినారాయణ, ఎ ఈ కేదర్నాథ్, నారింద్ర, జయశ్రీ, సచివాలయం సిబ్బంది, వాటర్ డిపార్ట్మెంట్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పక్క 2029లో వైకాపాదే అధికారం

-లరెస్టులతో భయపెట్టలేరు -లడ్డు వ్యవహారం పక్కదాల పట్టించేందుకు కుట్ర -వైకాపా అధికార ప్రతినిధి ప్రముఖ యాంకర్ శ్యామల
గాజువాక, చైతన్యవారణి: వచ్చే 2029 ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం స్వస్థించడం ఖాయమని, తిరిగి అధికారంలోకి వస్తామని ఆ పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి ప్రముఖ యాంకర్ శ్యామల ధీమా వ్యక్తం చేశారు. శుక్రవారం మిడి మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమరనాథ్ విచ్చేసిన సందర్భంగా ఆమె విలేజ్ కుటుంబాల్లో మాట్లాడారు. కుటుంబ ప్రభుత్వంపై ఆమె తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు చేశారు. రాష్ట్రంలో కుటుంబ ప్రభుత్వం అక్రమ అరెస్టులకు పాల్పడుతూ ప్రతిపక్ష గొంతు నొక్కాలని చూస్తోందని శ్యామల కుటుంబ ప్రభుత్వం పై మండిపడ్డారు. “అరెస్టులతో మమ్మల్ని భయపెట్టాలని చూస్తున్నారు. కానీ వైకాపా శ్రేణులు దీనిని వెరవవు” అని స్పష్టం చేశారు. లడ్డు వ్యవహారంపై పక్కదాల పట్టించేందుకు కుటుంబ కుట్ర వస్తుతుందని, అందులో భాగమే కమిటీ నియామకం అని అన్నారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ గత కొన్ని రోజులుగా చేస్తున్న వ్యాఖ్యలను ఆమె తప్పుబట్టారు. పవన్ తన వైఖరిని మార్చుకోవాలని, కేవలం



గొల్లవిల్లి భరత్ కుమార్ ను సత్కరించిన ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ

-గ్రూప్ వన్ పరీక్షల్లో రవాణా శాఖ అధికారిగా నియమింపబడిన సందర్భంగా - 84 వ వార్డు జనసేన పార్టీ ఇంచార్జ్ చేబ్రోలు దుర్గాప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో కలయిక -భరత్ కు సాలువ కప్పి సత్కరించిన ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ
అసకాపల్లి, చైతన్య వారణి : తాను పడ్డ కష్టానికి తగ్గ ఫలితం దక్కించుకున్నాడు, కుటుంబ గౌరవంతో పాటు తన కు గుర్తింపు వచ్చే విధంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణత సాధించి గ్రూప్ -1 స్థాయిలో రవాణా శాఖ అధికారిగా ఉద్యోగం తెచ్చుకున్నాడు మండలంలోని కొత్తూరు నరసింగరావుపేట ప్రాంతానికి చెందిన గొల్లవిల్లి భరత్. తల్లి సునీత, తండ్రి ఈశ్వరావులకు వారసుడైన భరత్ వారి ప్రోత్సాహంతో ఒక ప్రణాళిక బద్ధంగా చదువుతూ, తన అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకున్న ఆ కృషివలన గురించి జీవీఎస్ 84వ వార్డు జనసేన పార్టీ ఇన్చార్జ్ చేబ్రోలు దుర్గాప్రసాద్ ద్వారా తెలుసుకున్న స్థానిక శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ భరత్ ను తన పడ్డకు పిలిపించుకుని ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ మేరకు, స్థానిక జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ భరత్ కు కుశల ప్రశ్నలు చేసి, తన అనుకున్న లక్ష్యాన్ని ఏ విధంగా చేరుకున్నాడో దాని గురించి మాటామంతి ఆడిన పిదప తాను చేతుల మీదుగా సాలువ కప్పి ఘనంగా సత్కరించారు. అతి



చిన్న వయసులోనే రాష్ట్ర స్థాయిలో మంచి ఉద్యోగం సంపాదించావని, దీని వలన నీకు, మీ కుటుంబానికి, మీ ఊరికి, మన ప్రాంతానికి ఎంతో పేరు ప్రఖ్యాతిలు తెచ్చావని ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ భరత్ ను కొనియాడారు. నీలాంటి పట్టుదల ఉన్నవారే ఉన్నత స్థాయిలో ఉంటారని, మన నియోజకవర్గంలో ఉన్న యువత నిన్ను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో 84 వ వార్డు డి.డి.పి నాయకులు మాధంశెట్టి నీలబాబు తో పాటు, జనసేనకులు, గొల్లవిల్లి భరత్ కుమార్ కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇక 'నెంబర్ వన్' హీరోయిన్ లేనట్టేనా?

ఒక సినిమాకు హీరో ఎంత అవసరమో హీరోయిన్ కూడా అంత అవసరం ఉంటుంది. కొన్ని సినిమాల్లో కథానాయిక ప్రాధాన్యత ఎక్కువ ఉంటుందని తెలిసిందే. ఐతే స్టార్ సినిమాల్లో కథానాయికలను కేవలం పాటల కోసమే వాడేస్తున్నారు అనే మాట వినిపిస్తుంది. కొన్ని సినిమాలు చూస్తే అది నిజమే అని అనిపించక తప్పదు. కానీ కమ్మియల్ సినిమాల్లో కూడా కథానాయిక పాత్రలకు మంచి అవకాశం దొరికిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగ పరచుకోవడంలోనే కథానాయికల కెరీర్ ఆధారపడి ఉంటుంది. వాళ్లు ఎంచుకునే కథలు.. చేసే పాత్రలను బట్టి గ్రాఫ్ నిర్ణయించబడుతుంది. ఐతే టాలీవుడ్ లో హీరోయిన్ నెంబర్ గేమ్ ఒకప్పుడు చర్చల్లో ఉండేది కానీ ఇప్పుడు అది అసలు వినిపించలేదు. ఫలూనా హీరోయిన్ బాగా చేస్తుందని అనుకునే సరికి ఆమెకు వరుస రెండు ఫ్లాప్ సినిమాలు పడగానే వెనకబడిపోతుంది. తెలుగు పరిశ్రమలో కొన్నాళ్లు టాప్ లో ఉన్న హీరోయిన్స్ అంతా కూడా ఇప్పుడు బ్యాక్ అయ్యారు. అనుష్క, కాజల్, సమంత, తమన్నా లాంటి ఖామల హవా ముగిసినట్టే. నిన్ను మొన్నటిదాకా రష్మిక కూడా నెంబర్ 1 స్థానంలో ఉన్నట్టు అనిపించగా ఆమె కూడా టాలీవుడ్ వెళ్లడంతో ఇప్పుడు ఆ ప్లేస్ ఖాళీ అయ్యింది. కొత్త కథానాయికలు భాగ్య శ్రీ, శ్రీలీల, రుక్మిణి వసంత్ లాంటి ఖామల సందడి బాగున్నా వీళ్లలో టాప్ రేంజ్ కి వెళ్తే అవకాశం ఎవరికి ఉంటుందనే చర్చ నడుస్తుంది. ప్రస్తుతానికి అయితే కథానాయికల విషయంలో ఈ నెంబర్ గేమ్ లేదని చెప్పొచ్చు. ఎందుకంటే ముందు చెప్పినట్టుగానే వరుసగా ఎన్ని



సక్సెస్ ఫుల్ సినిమాలు చేసినా ఒకటి రెండు సినిమాలు నిరాశపరిస్తే చాలు ఆమెను పక్కన పెట్టేస్తున్నారు. అందుకే కొత్త హీరోయిన్స్ కి మంచి అవకాశం దక్కుతుంది. తెలుగు పరిశ్రమలో ఎప్పుడు హీరోయిన్స్ కొరత అన్నది ఉంటుంది. మహా అయితే ఒక ఐదారేళ్లు స్టార్ ఫామ్ కొనసాగించిన కథానాయిక కూడా గ్రాఫ్ పడిపోక తప్పదనే పరిస్థితి ఉంటుంది. కేవలం కొద్దిమంది కథానాయికలు మాత్రమే దశాబ్దాలుగా ప్రేక్షకులను అలరించే అవకాశం ఉంటుంది. అది వాళ్లు మొదటి నుంచి ఒక పద్ధతి ప్రకారంగా తమ కెరీర్ ని ప్లాన్ చేసుకున్నారు కాబట్టే పది పదిహేనేళ్లు అయినా ఇంకా అవకాశాలను అందుకుంటున్నారు. సినిమాకు గామర్ తెచ్చే కథానాయికలు కూడా ప్రతి సినిమాతో తమ అద్భుతాన్ని పరీక్షించుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది.

అల్లు అర్జున్ తో పోరాటానికి సిద్ధమైన రష్మిక.. ఈ ట్వీట్ ఎవరు ఊహించలేదుగా..!

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ హీరోగా, కోలీవుడ్ స్టార్ దర్శకుడు అల్లీ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న పాన్ ఇండియా చిత్రం చూసా22జూన్ 6 దేశవ్యాప్తంగా హాట్ టాపిక్ గా మారింది. సనీ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై కళానిధి మారన్ నిర్మిస్తున్న ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్ కు అంతర్జాతీయ స్థాయి టెక్నికల్ టీమ్ పని చేస్తుండటం విశేషం. హాలీవుడ్ స్థాయి విజువల్ ఎఫెక్ట్స్, భారీ యాక్షన్ సీక్వెన్స్, సైన్స్ ఫిక్షన్ ఎలిమెంట్స్ తో తెరకెక్కుతోన్న ఈ సినిమాపై మొదటి నుంచే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఇప్పటికే బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ దీపికా పదుకొణ్ణి కథానాయికగా ఖరారవ్వడంతో మూవీపై క్రేజ్ మరింత పెరిగింది. అల్లు అర్జున్ ఇందులో రెండు విభిన్న పాత్రల్లో కనిపించనున్నాడన్న ప్రచారం అభిమానుల్లో ఉత్సాహాన్ని రెట్టింపు చేస్తోంది. తాజాగా ఈ ప్రాజెక్ట్ కు సంబంధించి మరో కీలక అప్డేట్ బయటకు వచ్చింది. నేషనల్ క్రేజ్ రష్మిక మందానా ఈ మూవీ షూటింగ్ లో జాయిన్ అయినట్టు బాలీవుడ్ వర్గాల్లో వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ముంబయిలో జరుగుతున్న కొత్త షెడ్యూల్ లో రష్మికతో పాటు ప్రధాన తారాగణంపై కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఈ సినిమాలో రష్మిక పాత్ర విలన్ ఛాయలతో ఉండనుందనే టాక్ అభిమానుల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. కథలో కీలక మలుపులు తిప్పే పాత్రలో ఆమె కనిపించనుందనే ప్రచారం సినిమాపై హైప్ ను మరింత పెంచుతోంది. అల్లు అర్జున్-రష్మిక కాంబినేషన్ అంటేనే బాక్సాఫీస్ వద్ద సూపర్ హిట్ అన్న ముద్ర ఉంది. ‘పుష్ప: ది రైజ్’, ‘పుష్ప 2: ది రూల్’ చిత్రాల్లో వీరిద్దరి జోడీ సంచలన విజయాలు అందుకుంది. అలాంటి హిట్ డెయిట్ ఇప్పుడు మరోసారి కలిసి నటిస్తుండటం ఒక ఎత్తయితే, ఈసారి రష్మిక హీరోకు ప్రతినిాయకురాలిగా కనిపించనుందన్న వార్త మరింత



ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇన్నాళ్లు రొమాంటిక్ జంటగా అలరించిన ఈ జోడీ ఇప్పుడు సరికొత్తగా కనిపించనుందనే టాక్ అభిమానుల్లో కొత్త ఉత్సాహం రేకెత్తిస్తోంది. ఇక ఈ చిత్రంలో జాన్సీ కపూర్, మృణాల్ రాకూర్ కూడా కీలక పాత్రల్లో నటించనున్నారనే ప్రచారం సాగుతోంది. అలాగే రమ్యకృష్ణ, యోగి బాబు, జిమ్ సర్జ్ వంటి ప్రముఖ నటులు కూడా భాగమవుతున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. దాదాపు నెలరోజుల పాటు సాగే ముంబయి షెడ్యూల్ లో భారీ యాక్షన్ సన్నివేశాలు, కీలక కథా మలుపులను చిత్రీకరించనున్నట్లు సమాచారం. సినిమా విడుదల తేదీపై ఇంకా అధికారిక ప్రకటన రాకపోయినా, ఈ ప్రాజెక్ట్ ను అత్యంత గ్రాండ్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావాలన్న యోచనలో మేకర్స్ ఉన్నట్లు ఫిలిం నగర్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

నిర్బంధంలో లిబెర్ట్ ఆర్మీ అధికారి... సోదరుడి కోసం నటి సెలీనా జైల్లో పోరాటం

బాలీవుడ్ నటి సెలీనా జైల్లో కుటుంబానికి సంబంధించిన ఓ సంఘటన ప్రస్తుతం జాతీయ స్థాయిలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఆమె సోదరుడు, భారత సైన్యంలో పాఠా సైఫల్ ఫోర్స్ లో సేవలందించి రిటైర్ అయిన మేజర్ విక్రాంత్ జైల్లో, గత కొన్ని నెలలుగా యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ లో నిర్బంధంలో ఉండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో తన సోదరుడిని సురక్షితంగా స్వదేశానికి తీసుకురావాలని సెలీనా భావోద్వేగంగా కోరుతున్నారు. సమాచారం ప్రకారం, 2024 సెప్టెంబర్ లో దుబాయ్ లోని ఓ షాపింగ్ మాల్ వద్ద విక్రాంత్ ను స్థానిక అధికారులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఆ తర్వాత కొన్ని నెలల పాటు ఆయన ఉన్న స్థలం కుటుంబానికి స్పష్టంగా తెలియకపోవడంతో ఆందోళన నెలకొంది. ప్రస్తుతం ఆయన అబుదాబిలోని అల్-వత్వా డిటెన్షన్ సెంటర్లో ఉన్నట్లు సమాచారం. అధికారికంగా ఆయనపై “జాతీయ భద్రత”కు సంబంధించిన ఆరోపణలు ఉన్నాయని మాత్రమే వెల్లడించగా, పూర్తి వివరాలు మాత్రం బయటకు రాలేదు. ఈ వ్యవహారంపై కుటుంబ సభ్యులు కోర్టును ఆశ్రయించడంతో, ఢిల్లీ హైకోర్టు విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖకు కీలక సూచనలు చేసింది. విక్రాంత్ తరఫున న్యాయ సహాయం అందించేందుకు ప్రత్యేక న్యాయ బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించింది. అంతర్జాతీయ న్యాయ నిబంధనల ప్రకారం ఒక భారతీయ పౌరుడికి లభించాల్సిన సహాయాన్ని తక్షణం అందించాలని కోర్టు స్పష్టం చేసింది. గతంలో విదేశాల్లో చిక్కుకున్న



భారతీయులను కేంద్ర ప్రభుత్వం సురక్షితంగా తిరిగి తీసుకువచ్చిన సందర్భాలను గుర్తు చేస్తూ, అదే విధంగా ఈ విషయంలోనూ చర్యలు తీసుకోవాలని సెలీనా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. ఈ వ్యవహారం కారణంగా కుటుంబం ఆర్థికంగా, వ్యక్తిగతంగా కూడా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటోందని ఆమె తెలిపారు. సెలీనా చేసిన ప్రకటనలు సోషల్ మీడియాలో విస్తృత చర్చకు దారితీశాయి. పలువురు అభిమానులు, సామాజిక వర్గాల నాయకులు ఆమెకు మద్దతు తెలుపుతూ విక్రాంత్ త్వరగా విడుదల కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నారు. అధికారిక ప్రకటనలు వెలువడాలి ఉన్నప్పటికీ, ఈ ఘటనపై దేశవ్యాప్తంగా ఆసక్తి, ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది.