

రూ.లక్ష కోట్లతో ఉద్యాన హబ్

-రాయలసీమను ప్రపంచ నంబర్ 1 చేస్తాం - కౌలు రైతుల్ని ఆదుకుంటాం -40 లక్షల ఎకరాల్లో సాగు.. 100 కోట్ల టన్నుల ఉత్పత్తి లక్షం -సమర్థ జల నిర్వహణతో నీటి ఎద్దడి నివారణ -వ్యవసాయ పద్ధతులపై చర్చలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: రాయలసీమను ప్రపంచానికి నంబర్ 1 ఉద్యాన హబ్ గా మార్చుకోవడానికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. రూ.లక్ష కోట్ల పెట్టుబడితో 40 లక్షల ఎకరాలకు సాగును విస్తరించి, 100 కోట్ల (1000 మిలియన్) టన్నుల ఉత్పత్తి లక్షంగా ప్రాజెక్టుకు శ్రీకారం చుట్టమని పేర్కొన్నారు. ఇక్కడ అన్ని రకాల ఉద్యాన పంటలు పండిస్తామన్నారు. దీనికి ప్రభుత్వం రూ.30 వేల కోట్లు ఖర్చు చేయనుండగా. మౌలిక సౌకర్యాల, వ్యవసాయ ఆధారిత పరిశ్రమల నుంచి అదనంగా మరో రూ.70 వేల కోట్ల పెట్టుబడులొస్తాయని వివరించారు. వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాలకు బడ్జెట్ పద్ధతులపై చర్చ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడారు.

దేశంలో ఎక్కువ పండ్లు పండించే రాష్ట్రం ఏపీ. నంబర్ 1 స్థానంలో ఉంది. రాయలసీమలో ఉద్యాన పంటలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యమిస్తున్నాం. 20 లక్షల ఎకరాల్లో ఉద్యాన పంటలతో 400 మిలియన్ టన్నుల పండ్లు, కూరగాయలు ఉత్పత్తివుతున్నాయి. దీన్ని రాబోయే రోజుల్లో రెట్టింపు చేస్తాం. కౌలు రైతులు పరిమితంగా సాగు చేయాలి... కౌలు రైతులు ఒక్కొక్కరు 30 నుంచి 40 ఎకరాల సాగు చేస్తున్నారు. సప్లైలోల్లినప్పుడు కోలుకోలేని స్థితికి వెళ్తున్నారు. పరిమితంగా సాగు చేయాలి. వారికి అండగా నిలిచేలా అన్ని చర్యలు తీసుకుంటాం. ఏలూరు వద్ద కోకో సీటీ... బర్లీ పొగాకు, ఉల్లి, కోకో, మామిడి తదితర పంటలకు రూ.500 కోట్లు మార్కెట్ జోన్లం కింద ఇచ్చి ఆదుకున్నాం. అన్ని వాణిజ్య పంటలకు సాగు చేయాలి. రైతుకు గిట్టుబాటు ధర లభించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ఏలూరు వద్ద ప్రపంచంలోనే మొదటి కోకోసీటీ రాబోతోంది.



వ్యవసాయంలో యాంత్రీకరణకు ప్రాధాన్యమిస్తున్నాం. టెక్నాలజీ, నాలెడ్జి అందిస్తున్నామంటున్నాం. ప్రతి రైతుకు ఏబి అగ్రానమిస్ట్ సహకారం అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటాం. ఉచిత విద్యుత్తుకు రూ.13,722 కోట్లు...రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 22.5 లక్షల వ్యవసాయ పంపుసెట్లు పనిచేస్తున్నాయి. ఈ ఏడాది 69 వేల కనెక్షన్లు అదనంగా ఇచ్చాం. 2026-27లో ఉచిత విద్యుత్తుకు రూ.13,722 కోట్లు కేటాయింపాం. పంటలకు 1,250 టన్నుల సూక్ష్మోషణాలు సరఫరా చేశాం. 47 లక్షల మందికి పెట్టుబడి రాయితీగా రూ.310 కోట్లు ఇచ్చాం. ధాన్యం రైతులకు 24 గంటల్లోపే డబ్బు జమ చేస్తున్నాం. రికార్డు స్థాయిలో రూ.10,876 కోట్లు చెల్లించాం. గత ప్రభుత్వం బకాయి పెట్టిన రూ.1,670 కోట్లు చెల్లించాం. 2029 నాటికి 50 లక్షల ఎకరాలకు ప్రకృతి సేద్యం... రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 8,168 గ్రామాల్లో 17.77 లక్షల ఎకరాల్లో 15 లక్షల మంది రైతులు ప్రకృతి సేద్యం చేస్తున్నారు. 2029 నాటికి 50 లక్షల ఎకరాల్లో 40 లక్షల మంది రైతులు ప్రకృతి సేద్యం విస్తరించేలా కార్యక్రమం చేపట్టాం.

ఆ భూమిపై కథనాలు అవాస్తవం

- 22 ఏ లో గుర్తించకే పారబడ్డాం

అనకాపల్లి: అనకాపల్లి జిల్లా, అనకాపల్లి మండలం, అనకాపల్లి నార్ -2 గ్రామ సర్వే నెంబర్ 1539/5 లో గల విస్తీర్ణం ఎ2.49ట్లు నిషేధిత భూముల తొలగింపు విషయమై ఆరోపణలు అవాస్తవాలు అని అనకాపల్లి జిల్లా రెవెన్యూ ఉద్యోగులు వివరణ ఇచ్చారు. ప్రెస్ మీట్ లో మాట్లాడుతూ 2017 సం, లో కాండ్రేగుల అప్పారావు అనువారు అనకాపల్లి జిల్లా, అనకాపల్లి మండలం, అనకాపల్లి నార్ -2 గ్రామ సర్వే నెంబర్ 1539/5 లో గల విస్తీర్ణం ఎ 2.49 ట్లు భూమి వారసత్వంగా దాఖలు పడినది అని 22-ఎ నిషేధిత భూముల తొలగింపు చెయ్యమని దరఖాస్తు చేసి యున్నారు. సదరు దరఖాస్తును కార్యాలయ రికార్డు తో పరిశీలించి అప్పటి విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ వారు, పై భూమి 22-ఎ నిషేధిత భూముల జాబితా లో 22ఎ(1)సి లో దేవదాయశాఖ భూమి క్రింద నోటిఫై అయియున్నందున, దరఖాస్తుదారుడు యొక్క అర్జీ ని తిరస్కరించడం జరిగింది. తదుపరి 2021 సం, లో కాండ్రేగుల అప్పారావు భార్య కాండ్రేగుల చింతల్లి అనువారు అనకాపల్లి జిల్లా, అనకాపల్లి మండలం, అనకాపల్లి నార్ -2 గ్రామ సర్వే నెంబర్ 1539/5 లో గల విస్తీర్ణం ఎ 2.49 ట్లు భూమి వారసత్వంగా దాఖలు పడినది అని 22-ఎ నిషేధిత భూముల తొలగింపు చెయ్యమని దరఖాస్తు చేసి యున్నారు. సదరు దరఖాస్తును కూడా కార్యాలయ రికార్డు తో పరిశీలించి అప్పటి విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ వారు, పై భూమి 22-ఎ నిషేధిత భూముల జాబితా లో 22ఎ(1)సి లో దేవదాయశాఖ భూమి క్రింద నోటిఫై అయియున్నందున, సదరు అర్జీ ని కూడా తిరస్కరించడం జరిగింది. ?తదుపరి శ్రీ కాండ్రేగుల అప్పారావు భార్య కాండ్రేగుల చింతల్లి అనువారు మరలా అనకాపల్లి జిల్లా, అనకాపల్లి మండలం, అనకాపల్లి నార్ -2 గ్రామ సర్వే నెంబర్ 1539/5 లో గల విస్తీర్ణం ఎ 2.49 ట్లు భూమిని 22-ఎ నిషేధిత భూముల తొలగింపు చెయ్యమని అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ వారికి చేసుకున్న దరఖాస్తు పై ఈ కార్యాలయ రికార్డు, వేబ్సైట్ రికార్డు మరియు తహసీల్దార్ వారి కార్యాలయ రికార్డు తో పునః పరిశీలించగా, పై సర్వే నెంబర్ యొక్క పూర్తి విస్తీర్ణం 2.49 అయ్యి, ఇంకా భూమిగా ఉండి 22ఎ(1)సి లో దేవదాయశాఖ భూమి క్రింద నోటిఫై అయ్యి ఉన్నప్పటికీ, పై విస్తీర్ణం లో ఎ 1.38 ట్లు భూమిని 1989 సంవత్సరం లో బెల్లం మార్కెట్ యార్డు ఏర్పాటు



నిమిత్తం ఇతర సర్వే నెంబర్ లతో పాటుగా మొత్తం ఎ 30.37ట్లు భూమిని భూ అధిగ్రాహన చేసినట్లుగా గుర్తించడంతో పాటుగా, మరియు ఆ మొత్తం భూమి 22-ఎ నిషేధిత భూముల జాబితా 22ఎ(1)బి లో సమోదా కాకపోవడం గుర్తించడం జరిగింది. వెంటనే, అనకాపల్లి జిల్లా, అనకాపల్లి మండలం, అనకాపల్లి నార్ -2 గ్రామ సర్వే నెంబర్ 1539/5 లో గల విస్తీర్ణం ఎ 1.38 ట్లు తో కలపి భూ అధిగ్రాహన చేసిన ఇతర భూములు మొత్తం ఎ 30.37 ట్లు భూమి ని నిషేధిత జాబితాలో పెట్టమని మాత్రమే జిల్లా రిజిస్ట్రార్, అనకాపల్లి వారికి ఉత్తర్వులు జారీ చెయ్యడం జరిగింది. ఈ విధంగా బెల్లం మార్కెట్ కొరకు సేకరించిన మొత్తం భూమిని సంరక్షణ చెయ్యడమే కాకుండా రికార్డు లలో భూ సరళీకరణ చెయ్యడం జరిగింది తప్ప పత్రిక కథనాల ప్రచురించినట్లుగా దేవదాయ భూములు ఎటువంటి అన్యాయంతో కాబడి ఉండలేదు. ప్రస్తుతం అనకాపల్లి జిల్లా, అనకాపల్లి మండలం, అనకాపల్లి నార్ -2 గ్రామ సర్వే నెంబర్ 1539/5 లో గల మొత్తం విస్తీర్ణం ఎ 2.49 ట్లు భూమి 22ఎ(1)సి లో దేవదాయశాఖ భూమి క్రింద నోటిఫై అయి యున్నది మరియు ఎ 1.38 ట్లు భూమి 22-ఎ నిషేధిత భూముల జాబితా 22ఎ(1)బి లో భూ అధిగ్రాహన భూమి క్రింద నోటిఫై అయి యున్నది. ఈ పత్రికా సమావేశంలో లో ఆంధ్రప్రదేశ్ రెవెన్యూ సర్వీస్ అసోసియేషన్, అనకాపల్లి నుండి అధ్యక్షులు సింగంపల్లి వాసు, సెక్రటరీ వై. శ్రీరామమూర్తి, అసోసియేట్ ప్రెసిడెంట్ కొటారీ సురేష్ నాయుడు, సీటీ ప్రెసిడెంట్ కే. విజయ కుమార్, ల్యాండ్ సెక్షన్ పర్సనల్ కలెక్టరు పి.వి.రత్నం, జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు ఎం. జయలక్ష్మి మరియు అనకాపల్లి డివిజన్ అధ్యక్షుడు వి. శేషు పాల్గొన్నారు

హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ లీసా గిల్

న్యూఢిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయ మూర్తిగా జస్టిస్ లీసా గిల్ ను నియమించాలని సుప్రీంకోర్టు కొలీజియం సిఫార్సు చేసింది. కేరళ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సుశ్రుత్ అరవింద్ ధర్మాధికారిని మద్రాస్ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా నియమించాలని సిఫార్సు చేసింది. ఈ మేరకు జరిగిన సమావేశంలో కొలీజియం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. 'పంజాబ్, హర్యానా హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లీసా గిల్ ను ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టుకు బదిలీ చేయాలని, ఖాళీ ఏర్పడే తేదీ నుండి ఆ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా ఆమెను నియమించాలని కొలీజియం నిర్ణయించింది' అని తీర్మానం పేర్కొంది. అయితే ప్రస్తుతం ఆమె ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టుకు బదిలీ అయి, న్యాయమూర్తిగా వ్యవహరిస్తారు. దాదాపు రెండు నెలల తరువాత, ఏప్రిల్ 25న ప్రస్తుత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ పదవీ విరమణ చేసినప్పుడు, ఆమె ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా బాధ్యతలు స్వీకరిస్తారు. జస్టిస్ లీసా గిల్ ముందస్తు బదిలీ కొలీజియం ప్రకటించిన కొత్త విధానానికి అనుగుణంగా ఉంది. కొత్త విధానం ప్రకారం, హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా బాధ్యతలు స్వీకరించడానికి ప్రతిపాదించబడిన న్యాయమూర్తిని ఖాళీ ఏర్పడటానికి రెండు నెలల ముందు బదిలీ చేయచ్చు. తద్వారా కొత్త ప్రధాన న్యాయమూర్తి అధికారికంగా బాధ్యతలు స్వీకరించే ముందు హైకోర్టు పనితీరు, పరిపాలనా వ్యవహారాలపై న్యాయమూర్తి సుపరిచితుడయ్యేలా చేయడమే దీని ఉద్దేశం. జస్టిస్



లీసా గిల్ పంజాబ్ విశ్వవిద్యాలయంలోని న్యాయ విభాగంలో పూర్వ విద్యార్థి, అక్కడి నుండి బిఎ ఎల్ఎల్బి (మూడు సంవత్సరాలు), ఎల్ఎల్ఎం పట్టా పొందారు. ఆమె 1990లో న్యాయవాదిగా చేరి పంజాబ్, హర్యానా హైకోర్టులో ప్రాక్టీస్ చేశారు. ఆమె క్రిమినల్, సివిల్, సర్వీస్, రెవెన్యూ, రాజ్యాంగ విషయాలతో సహా వివిధ రకాల కేసులను వాదించారు. అనేక సంవత్సరాలు చండీగఢ్ కేంద్రపాలిత ప్రాంతానికి, అలాగే కొన్ని బోర్డులు, కార్పొరేషన్లు ప్రాతినిధ్యం వహించారు. 2014 మార్చి 31న పంజాబ్, హర్యానా హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా నియమితులయ్యారు

ఉత్తరాంధ్ర సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు రూ.1,060 కోట్ల కేటాయింపు

-మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు

అమరావతి: ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలో సాగునీటి ప్రాజెక్టుల పనుల కోసం బడ్జెట్ లో రూ.1,060 కోట్లు ప్రభుత్వం కేటాయించింది జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్ర సుజల స్రవంతి ప్రాజెక్టుకు రూ.600 కోట్లు, ప్రాధాన్య క్రమంలో మరో 11 ప్రాజెక్టులకు రూ.460 కోట్లు ఖర్చు చేయనున్నట్లు ఆయన వివరించారు. శాసనసభలో ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ అడిగిన ప్రశ్నకు మంత్రి సమాధానమిచ్చారు. 'ఉమ్మడి శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, విశాఖపట్నం జిల్లాలను సస్యశ్యామలం చేయడమే సుజల స్రవంతి ప్రాజెక్టు లక్ష్యం. ఇందులో 63.20 టీఎంసీల నీటితో 8 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు, 30 లక్షల మంది ప్రజలకు తాగునీరు అందుబాటులోకి రానుంది. విశాఖ పారిశ్రామిక అవసరాలకు కూడా నీరందించేలా ప్రాజెక్టును డిజైన్ చేశారు. తొలి విడతలో రూ.2,022 కోట్లు, రెండో విడతలో రూ.4,210 కోట్ల పనులు



చేపట్టాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. సుజల స్రవంతి ప్రాజెక్టులో 2014-19 మధ్య కాలంలో తెదేమా ప్రభుత్వంలో చేసిన పనులు తప్ప వైకాపా పాలనలో ఒక్క రూపాయి ఖర్చు చేసి తట్ట మట్టి అర బస్తా సిమెంట్ పని కూడా చేయలేదు' అని మంత్రి పేర్కొన్నారు.

కొత్త సిఎస్ గా సాయిప్రసాద్

-సచివాలయంలో బాధ్యతలు స్వీకరణ

అమరావతి : రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నూతన ప్రధాన కార్యదర్శిగా జి.సాయిప్రసాద్ బాధ్యతలు స్వీకరించుచున్నారు. ప్రస్తుత సిఎస్ విజయానంద్ పదవీ విరమణ చేస్తున్న నేపథ్యంలో ఆయన సురవి సాయిప్రసాద్ సచివాలయంలో స్వీకరించను న్నారు. గత నవంబర్ లోనే విజయానంద్ పదవీ కాలాన్ని మూడు నెలలపాటు పొడిగిస్తూ సాయిప్రసాద్ కొత్త సిఎస్ గా బాధ్యతలు స్వీకరిస్తారని ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం జలవనరులశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా, ముఖ్యమంత్రికి ఎక్స్ అఫీషియో సెక్యూలర్ సిఎస్ గా సాయిప్రసాద్ విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. శనివారం ఉదయం 11.33 గంటలకు సాయిప్రసాద్ నూతన సిఎస్ గా పదవీ బాధ్యతలు చేపడతారు. 1991 ఐఏఎస్ బ్యాచ్ కు చెందిన సాయిప్రసాద్ ఎంఐకె పట్టభద్రులుకాగా 1991 సెప్టెంబరు 15న సివిల్ సర్వీసెస్ కు ఎరపికై 1992 జూన్ నుండి 1993 మే వరకు ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో వరంగల్ అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ గా పని చేశారు. అనంతరం 1993 సెప్టెంబరు నుండి 1995 ఏప్రిల్ వరకు సాదేరు అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ గా, 1995 ఆగస్టు నుండి 1997 మార్చి వరకు గుంటూరు మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్ గా పనిచేశారు. అనంతరం 1997 మే నుండి 1998 ఆగస్టు వరకు కడప జాయింట్ కలెక్టర్ గా, 2000 జూలై నుండి 2003 జూన్ వరకు కర్నూల్ కలెక్టర్ గా, 2003 జూన్ నుండి 2003 అక్టోబరు వరకు చిత్తూరు జిల్లా కలెక్టర్ గా పనిచేశారు. 2003 అక్టోబరు



నుండి 2004 ఆగస్టు వరకు ఎపి ట్రాన్సుక్వే జెఎండిగా, 2004 ఆగస్టు నుండి 2006 మే వరకు ఇమిడిపిసిఎల్ సిఎండిగా, 2006 మే నుండి 2010 ఫిబ్రవరి వరకు ఎపి సివిడిసిఎల్ సిఎండిగా విధులు నిర్వహించిన ఆయన 2010 ఫిబ్రవరి నుండి 2011 అక్టోబరు వరకు ఎపి హౌసింగ్ బోర్డు వైస్ చైర్మన్ గా పని చేశారు. అనంతరం 2011 అక్టోబరు నుండి 2014 జూన్ వరకు కేంద్ర ప్రభుత్వ ఇంధనశాఖ సంయుక్త కార్యదర్శిగా పనిచేశారు. తదుపరి 2014 జూన్ నుండి 2016 ఫిబ్రవరి వరకు ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయంలో కార్యదర్శిగా, ముఖ్య కార్యదర్శిగా పనిచేశారు. 2020 జనవరి నుండి 2022 ఫిబ్రవరి వరకు ఎపి సోలార్ పవర్ కార్పొరేషన్ ప్రవేట్ లిమిటెడ్ కు సిఎండిగా, ఇంధనశాఖ ఎక్స్ అఫీషియో సెక్యూలర్ గా పని చేశారు. అనంతరం 2022 ఫిబ్రవరి నుండి 2024 జూన్ వరకు భూపరిపాలన ముఖ్య కమిషనర్ గా పనిచేశారు.

ఈవీఎం గోడౌన్ వద్ద సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- వివిధ రాజకీయ పార్టీల నేతలతో కలిసి ఈవీఎం గోడౌన్ తనిఖీ చేసిన జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై సత్యనారాయణ రావు

అనకాపల్లి: ఈవీఎం గోడౌన్ వద్ద సిబ్బంది అసక్తం అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై సత్యనారాయణ రావు సిబ్బందిని ఆదేశించారు. జిల్లా ఎస్సీ కార్యాలయం వద్ద ఉన్న ఈవీఎం గోడౌన్ ను తనిఖీలో భాగంగా వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో కలిసి జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన అక్కడ పరిస్థితులను గమనించారు. సీసీ కెమెరాల పనితీరును, ప్రధాన ద్వారానికి ఉన్న సీక్స్ పరిశీలించారు. తాళాలు తీయించి గోడౌన్ లోపల భాగంలో కూడా పర్యవేక్షించారు. అక్కడి పరిస్థితులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. భద్రతా ప్రమాణాలపై అధికారులకు, సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. తనిఖీ క్రమంలో లాక్ బుక్ లో సంతకం చేశారు. భద్రతా ప్రమాణాలు, లాక్ బుక్ నిర్వహణ ఇతర అంశాలపై నేతలతో మాట్లాడారు. భద్రపరిచిన ఈవీఎం స్థితిగతులను జిల్లా రెవెన్యూ అధికారికి ఎన్నికల విభాగం అధికారులు వివరించారు. వివిధ రాజకీయ పార్టీల నేతలతో సమీక్ష... నెలవారీ సమావేశాలలో భాగంగా రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో డిఆర్డీ



చాంబరులో ఎన్నికల జాబితా నవీకరణ ప్రక్రియపై సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డిఆర్డీ మాట్లాడుతూ గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీలన్నీ ప్రతి పోలింగు బూత్ నకు బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లను నియమించి, ఏజెంట్లు వివరాలను అందించాలని కోరారు. ఓటర్ చేర్చులు, తొలగింపులు, సవరణలు విషయంలో బూత్ లెవల్ అధికారులతో సమన్వయంతో పనిచేయాలని, ఎటువంటి పొరపాట్లకు తావులేని శుద్ధమైన ఓటర్ జాబితా తయారీలో సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, స్థానిక రెవెన్యూ, ఎలక్షన్ సెల్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

ఖనిజ ఉత్పత్తులను స్థానికంగానే సమకూర్చుకోవచ్చు

ఆధునిక సాంకేతిక, హరిత ఇంధన, రక్షణ సంబంధ ఉత్పత్తుల తయారీలో కీలకమైన అరుదైన ఖనిజాల (రేర్ ఎర్ట్ ఎలిమెంట్స్-ఆర్ఈఈ) విషయంలో స్వావలంబన దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక ముందడుగు వేసింది. నాలుగు రాష్ట్రాల్లో రేర్ ఎర్ట్ ఎలిమెంట్స్ కారిడార్లు ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రకటించింది. అనుకున్నట్లుగా అవి పట్టణకేంద్రీకృత దిగుమతుల కోసం వెచ్చిస్తున్న ఎంతో సొమ్ము కలిపిస్తుంది. విద్యుత్తు వాహనాల్లో బ్యాటరీలకు లిథియం, గ్రాఫైట్, కోబాల్ట్, మోటార్లకు రేర్ ఎర్ట్ పర్వినెంట్ మ్యాగ్నెటిక్స్ (ఆర్ఈఈఎం), పవన విద్యుదుత్పత్తి చేసే గాలిమరల (విండ్ టర్బైన్స్) తయారీలో ప్రాసియోడియం, నియోడిమియం, డైస్ప్రోసియం వంటి ఆర్ఈఈలు అత్యంత కీలకం. ఏరోస్పేస్, రక్షణ రంగ ఉత్పత్తులు, సెమీకండక్టర్ల తయారీలోనూ ఎన్నో రకాల ఆర్ఈఈ, ఆర్ఈఈఎంలు అవసరమవుతాయి. వీటిని తప్ప తీసి, శుద్ధి చేసి ఆయా అవసరాలకు తగినట్లుగా వినియోగించుకునే స్థాయిలో మనం ముందడుగు వేయాల్సి ఉంది. భారత్లో ముడిఖనిజాలను తప్పిస్తేనేనా వాటిని పారిశ్రామిక అవసరాలకు వాడే స్థాయిలో ప్రాసినింగ్పై దృష్టి సారించలేదు. దీంతో చైనా వంటి దేశాల మీద ఎక్కువగా ఆధారపడాల్సి వస్తోంది. అంతర్జాతీయంగా ఏవైనా ఇబ్బందులు తలెత్తి సరఫరా గొలుసు వ్యవస్థ ప్రభావితమైతే ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, విండ్ టర్బైన్లు, సెమీ కండక్టర్లు, కొన్ని రకాల రక్షణ రంగ ఉత్పత్తుల తయారీలో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే కేంద్రం మైన్ టు మాన్యుఫ్యాక్చర్ ప్రణాళికతో ముందుకొచ్చింది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, ఒడిశా, కేరళలో రేర్ ఎర్ట్ ఎలిమెంట్స్ కారిడార్లను ఏర్పాటు చేయాలని సంకల్పించడం అందులో భాగమే. రేర్ ఎర్ట్ కారిడార్లకు కేంద్రం ప్రతిపాదించిన నాలుగు రాష్ట్రాల్లో మోసజైల్ బీచ్సాండ్ లభిస్తుంది. మోసజైల్ నుంచే ప్రాసియోడియం, నియోడిమియం, డైస్ప్రోసియం వంటి అరుదైన ఖనిజాలు లభ్యమవుతాయి. జాతీయ రహదారులతో కూడిన మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు, విశాఖపట్నం, చెన్నై, కొచ్చి సహా పలు పోర్టులు అందుబాటులో ఉండటం కూడా ఈ రాష్ట్రాల్లో కారిడార్ల ఏర్పాటుపై నిర్ణయం తీసుకోవడానికి కారణం. అంతేకాదు తమిళనాడులో ఆల్మోమైల్, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఈపీ తయారీ పరిశ్రమలు ఉన్నాయి. ఒడిశాలో లోహ, ఖనిజ పరిశ్రమలు పనిచేస్తున్నాయి. ఏపీలో పోర్టు ఆధారిత పారిశ్రామికాభివృద్ధి, ఈపీ తయారీ కేంద్రాలు, బ్యాటరీ పార్కులు నెలకొన్నాయి. ఇవే రేర్ ఎర్ట్ కారిడార్ల ఏర్పాటుకు ఈ రాష్ట్రాలను అనుకూలంగా మార్చాయి. ఇక్కడ ఏర్పాటు చేసే కారిడార్లలో గనుల తవ్వకం, ఖనిజాల శుద్ధి, ప్రాసినింగ్ చేపడతారు. ప్రధానంగా రేర్ ఎర్ట్ పర్వినెంట్ మ్యాగ్నెటిక్స్ తయారీ పరిశ్రమలు, పరిశోధన, నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రాలన్నింటినీ అభివృద్ధి చేయనున్నారు. హరిత ఇంధనం దిశగా భారత్ భారీ లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకుని ముందుకొచ్చింది. గ్రీన్ ఎనర్జీ లక్ష్యసాధనలో అత్యంత కీలకమైన పనులన్నింటికీ రేర్ ఎర్ట్ ఎలిమెంట్స్ చాలా అవసరం. వీటి ఉత్పత్తి, ప్రాసినింగ్, పరిశ్రమల్లో వినియోగం, సప్లై చైన్ నిర్వహణలో స్వావలంబన సాధించకపోతే పునరుత్పాదక ఇంధన పనులకు మళ్లాలన్న భృహత్తర లక్ష్యసాధన సంక్లిష్టంగా మారుతుంది. పైగా విదేశాల నుంచి దిగుమతితో ఖర్చు కూడా పెరుగుతుంది. అందుకే కేంద్ర ప్రభుత్వం అరుదైన ఖనిజాలపై గత కొంతకాలంగా దృష్టి సారించింది. వీటి లభ్యతపరంగా మనం ప్రపంచంలో మూడో స్థానంలో ఉన్నాం. 48.2 కోట్ల టన్నుల ముడినిల్వలున్నట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. కానీ, వాటిని ప్రాసిని చేసే సామర్థ్యంలో 90 శాతం చైనా దగ్గర ఉండటంతో అనివార్యంగా ఆ దేశం మీద ఆధారపడాల్సి వస్తోంది. అరుదైన ఖనిజాలు ముఖ్యంగా మోసోజైల్ అధికంగా లభించే బీచ్సాండ్ నిల్వలు మనకు అపారంగా ఉన్నాయి. గనుల తవ్వకం, ముడి ఖనిజాల్ని శుద్ధి చేయడంపై దృష్టిపెట్టి రేర్ ఎర్ట్ మ్యాగ్నెటిక్స్ మనమే తయారు చేసుకోగలిగితే దిగుమతి ఖర్చును గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఇది మన ఈపీలు, విండ్ టర్బైన్లు తదితరాల ఉత్పత్తి ఖర్చులనూ తగ్గించి, వాటిని తక్కువ ధరల్లో అందుబాటులోకి తెస్తుంది. మరోవైపు సరఫరాల కోసం విదేశాలపై ఆధారపడాల్సిన అత్యంత ఉండదు. ఆర్థికంగానే కాకుండా వ్యూహాత్మకంగానూ మనకిది చాలా అవసరం. ఖనిజాల తవ్వకం, శుద్ధి, కావాల్సిన ఉత్పత్తుల తయారీతోపాటు, వాటిని వినియోగించుకునే పరిశ్రమలను కూడా ఒకే కారిడార్లో ఏర్పాటు చేసుకుంటే రవాణా ఖర్చులు కూడా తగ్గుతాయి. ఒక్కో రేర్ ఎర్ట్ కారిడార్లో ఈ పరిశ్రమల ఏర్పాటు ద్వారా 25 వేల నుంచి 50 వేలదాకా ఉద్యోగాలు వస్తాయని అంచనా వేస్తున్నారు. క్రిటికల్ ఎలిమెంట్స్ మిషన్, రేర్ ఎర్ట్ కారిడార్లను సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందుకొత్తే దేశీయ అవసరాలకు కావాల్సిన ఖనిజ ఉత్పత్తులను స్థానికంగానే సమకూర్చుకోవచ్చు. ఇదంతా పూర్తయ్యేందుకు దశాబ్దమైనా పట్టొచ్చు. అందుకే దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని, వాటి సాధనలో వేగం తగ్గకుండా ముందుకుసాగడం ప్రభుత్వ కర్తవ్యం.

వైకాపా ప్రభుత్వంలో 913 కంపెనీలు రాష్ట్రం నుంచి తరలిపోయాయి

-ఆర్థిక నివేదికతో వాస్తవాలు వెలుగులోకి.. -పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి బీజే భరత్

అమరావతి: వైకాపా ప్రభుత్వంలో రాష్ట్రం నుంచి 913 కంపెనీలు వెళ్లిపోయాయని పరిశ్రమలశాఖ మంత్రి బీజే భరత్ స్పష్టం చేశారు. ఆర్థిక ఇటీవల ఇచ్చిన నివేదికలో ఈ విషయాన్ని స్పష్టంగా పేర్కొందని వెల్లడించారు. ఈ నివేదికను పత్రీకరిస్తూ 2019-24 మధ్య రాష్ట్రం బ్రహ్మాండంగా ఉండటం వైకాపా వారు తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. అసెంబ్లీ మీడియా పాయింట్లో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. “2019-20లో రాష్ట్రంలో 16,924 పరిశ్రమలు ఉండగా...2023-24 నాటికి అవి 16,011కి తగ్గిపోయాయి. అదే కాలంలో గుజరాత్లో 4,832, కర్ణాటకలో 815, మహారాష్ట్రలో 1,266, తమిళనాడులో 5,836 పరిశ్రమలు ఏర్పడ్డాయి. దీన్ని బట్టి వైకాపా ప్రభుత్వంలో ఎంత అరాచకం జరిగిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అదే సందర్భంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తరువాత 2025 ఏప్రిల్ నుంచి 2025



డిసెంబరు వరకూ ఏపీ 25.3శాతంలో దేశంలో అగ్రస్థానంలో ఉంది. ఫోర్ట్స్ దేటా ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేసింది” అని బీజే భరత్ పేర్కొన్నారు.

రాష్ట్రానికి మరో ఉక్కు కర్మాగారం

-శ్రీసిటీలో ఎలక్ట్రికల్ స్టీల్ ఫ్లాంట్ ఏర్పాటు చేయనున్న అమెరికా-జపాన్ సంయుక్త సంస్థ ఫ్రాంటీరియల్

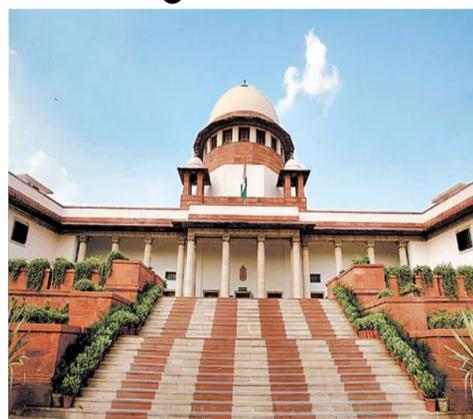
దిల్లీ: రాష్ట్రానికి మరో ఉక్కు కర్మాగారం రానుంది. అమెరికా-జపాన్ సంయుక్త సంస్థ ఫ్రాంటీరియల్... మెట్గాస్ ఇండియా పేరుతో శ్రీసిటీలో ఎలక్ట్రికల్ స్టీల్ కర్మాగారం ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ఆ సంస్థ సీఈఓ సీ.ఎం.స్వాక్ వెల్లడించారు. ఇక్కడ విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన ఈ విషయం తెలిపారు. ఫ్రాన్స్ ఫార్వర్డ్లో ఉపయోగించే పరికరాలను ఇందులో ఉత్పత్తి చేయనున్నారు. ఈ సంస్థ తొలిదశలో సుమారు 77-80 మిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడి పెట్టి ఎల్టాల్ రిబ్బన్ ను ఉత్పత్తి చేయనుంది. ఈ ఏడాది చివరినుంచి ఈ సంస్థ కార్యకలాపాలు ప్రారంభం కానున్నాయి. అధునాతన జపాన్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి ఇందులో ఉత్పత్తి కార్యకలాపాలు చేపట్టనున్నారు. తొలిదశలో ఏడాదికి 30వేల టన్నుల సామర్థ్యంతో ఫ్లాంట్ పనిచేస్తుంది. స్థానికులకు జపాన్లో శిక్షణ. ఇక్కడి ఉద్యోగాల్లో స్థానిక యువతకే ఎక్కువ అవకాశం ఇస్తామని సీఈఓ సీ.ఎం.స్వాక్ చెప్పారు. తమ అవసరాలకు తగ్గట్లు ఉద్యోగులను ఎంపిక చేసే వారికి జపాన్లో శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు చెప్పారు. “మేం తొలి ఎలక్ట్రికల్ స్టీల్ ఫ్లాంట్ ను ఆంధ్రప్రదేశ్లో పెట్టబోతున్నాం. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సంస్థ ఏర్పాటుకు కావాల్సిన అన్ని రకాల సహాయ సహకారాలు అందిస్తోంది. వ్యాపారం చేయడానికి అనువైన వాతావరణం అక్కరపడింది. ఈ ఫ్లాంట్ తక్కువ విద్యుత్తు వినియోగంతో సాగుతుంది. ప్రస్తుతం భారత్ ఏటా 22-26వేల టన్నుల ఎలక్ట్రికల్ స్టీల్ దిగుమతి



చేసుకుంటోంది. మా ఫ్లాంట్లో తొలిదశలో 30వేల టన్నులు ఉత్పత్తి చేస్తాం. కాబట్టి దిగుమతులు తగ్గుతాయి. భారతదేశ ఆర్థిక పురోగతిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఇక్కడ పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ఇదే మంచి సమయం అని నిర్ణయించి ఏపీలో ఫ్లాంట్ ఏర్పాటుచేస్తున్నాం. తొలిదశలో 77-80 మిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడి పెడుతున్నా. తర్వాత 150-160 మిలియన్ డాలర్లకు తీసుకెళ్తాం. ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని కూడా రెట్టించు చేస్తాం. తొలి దశలో 200 మందికి, మలిదశలో 500 మందికి ఉద్యోగాలు లభిస్తాయి. ఈ ఫ్లాంట్లో స్టీల్ ఉత్పత్తికి మేం బొగ్గు వినియోగించం. అంతా విద్యుత్తు ఫర్వోల్స్ ద్వారానే జరుగుతుంది. ఇసుప ఖనిజాన్ని స్థానిక ఉత్పత్తిదారుల నుంచే సేకరిస్తాం” అని ఆయన వెల్లడించారు.

కేంద్రం హామీకి పార్లమెంటు బాధ్యత వహించదు

దిల్లీ: చట్టాన్ని సమీక్షించడంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం కోర్టుకు హామీ ఇచ్చినా.. అందుకు పార్లమెంటు బాధ్యత వహించడని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం పేర్కొంది. పార్లమెంటుకు చట్టాన్ని రూపొందించే “సంపూర్ణ స్వతంత్ర అధికారం” ఉందని స్పష్టం చేసింది. భారతీయ న్యాయ సంపిత (బీఎన్ఎస్) సెక్షన్ 152 చెల్లబాటును సవాలు చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్ను విచారించే సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్ మాల్వ్యా బాగ్పితో కూడిన ధర్మాసనం ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. సెక్షన్ 152 దేశ సార్వభౌమత్వం, ఏకత్వం, సమగ్రతకు భంగం కలిగించే చర్యలకు సంబంధించినది. గతంలో రద్దు చేసిన ఐపీసీలోని సెక్షన్ 124ఏ (దేశద్రోహం)ను కేంద్రం సెక్షన్ 152 ద్వారా తిరిగి ప్రవేశపెడుతోందని పిటిషనర్ల తరపు న్యాయవాదుల్లో ఒకరు వాదించారు. “ఈ చట్టాన్ని ప్రభుత్వం సమీక్షించేవరకు అమలు చేయొద్దని, దీన్ని ఉపయోగిస్తూ కొత్త ఎఫ్ఐఆర్లు నమోదు చేయొద్దని సుప్రీంకోర్టుకు చెందిన ముగ్గురు న్యాయమూర్తుల ధర్మాసనం 2022 మే నెలలో పేర్కొంది. ఆ సమయంలో కేంద్రం ఆ చట్టాన్ని పునఃసమీక్షిస్తామని సుప్రీంకోర్టుకు హామీ ఇచ్చింది” అని న్యాయవాది వివరించారు. దీనిపై ధర్మాసనం స్పందిస్తూ..



“కేంద్రం హామీ ఇచ్చి ఉండవచ్చు. కానీ, పార్లమెంటు దానికి బాధ్యత వహించదు” అని తెలిపింది. చట్టాన్ని రూపొందించే విషయంలో పార్లమెంటుకు సంపూర్ణ అధికారం ఉందని వ్యాఖ్యానించింది.

గగనతల రక్షణ క్షిపణి పరీక్షలు విజయవంతం

దిల్లీ: అత్యంత స్వల్పకేటి గగనతల రక్షణ క్షిపణి వ్యవస్థను (పీఎస్ హెచ్ఓఆర్ఎడిఎస్) భారత్ విజయవంతంగా పరీక్షించినట్లు రక్షణ శాఖ ప్రకటించింది. ఒడిశా తీరానికి చేరువలోని వాంధీపుర్లో ఈ పరీక్షలు జరిగాయి. వరుసగా మూడుసార్లు ఈ ప్రయోగాలను నిర్వహించారు. భిన్న వేగాలు, పరిధి, ఎత్తుల్లో లక్ష్యాలను నేలకూల్చడంలో క్షిపణి సత్తాను ఈ సందర్భంగా పరీక్షించారు. ఈ ఆయుధ వ్యవస్థను సైనికులు భుజంపై తరించుకోవచ్చు. దీన్ని హైదరాబాద్లో రక్షణ పరిశోధన, అభివృద్ధి సంస్థ (డీఆర్డీవో) స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో అభివృద్ధి చేసింది. ఇతర డీఆర్డీవో ల్యాబ్లు, పరిశ్రమలు ఇందులో పాల్గొన్నాయి. తాజా పరీక్షల్లో.. ఈ క్షిపణులు గాల్లో లక్ష్యంగా నిర్దేశించిన డ్రోన్లను నేలకూల్చాయి. ఈ ప్రయోగాలను విజయవంతంగా నిర్వహించిన డీఆర్డీవో, సైనిక దళాలు,



పరిశ్రమలను రక్షణమంత్రి రాజ్ నాథ్ అభినందించారు.

అంతరిక్ష ప్రయోగాల్లో అవలంబించే పద్ధతులు ఈశాన్య రాష్ట్రాలకు పాఠాలు: శుభాంశు

షిల్లాంగ్: అంతరిక్ష ప్రయోగాల్లో అవలంబించే స్థిరమైన పద్ధతులు మేఘాలయ వంటి ఈశాన్య రాష్ట్రాలకు పాఠాలు నేర్పుతాయని, మారుమూల ప్రాంతాలకు పునరుత్పాదక శక్తిని విస్తరించేందుకు ఉపయోగపడతాయని భారత వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లా వ్యాఖ్యానించారు. ఉమియమ్లోని నార్త్ ఈస్టర్న్ స్పేస్ అప్లికేషన్ సెంటర్(ఎన్ఈఎస్సీ)లో నిర్వహించిన 23వ జాతీయ అంతరిక్ష విజ్ఞాన సదస్సుకు హాజరై, పరిశోధకులు, విద్యార్థులతో ఆయన మాట్లాడారు. “అంతరిక్షంలో జీవనం దాదాపు సౌరశక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యోమగాములు పరిమిత వాతావరణంలో కీలక పనులను తిరిగి వినియోగిస్తారు. ఆ క్రమశిక్షణ, స్థిరమైన పద్ధతులు మనం కూడా ఆచరించదగినవి” అని శుభాంశు పేర్కొన్నారు. సంప్రదాయ విద్యుత్తు సరఫరా సవాలుగా ఉన్న గ్రామీణ, మారుమూల ప్రాంతాల్లో సౌర విద్యుత్తును ప్రోత్సహించడానికి మేఘాలయ



ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రయత్నాలను ఆయన కొనియాడారు.

అతిసారానికి ‘ఈ-కోలి’ బ్యాక్టీరియానే కారణం

శ్రీకాకుళంలో 11 ప్రాంతాల్లో సేకరించిన నమూనాల్లో గుర్తింపు శ్రీకాకుళం: శ్రీకాకుళంలో అతిసారం ప్రబలడానికి తాగునీటిలో ప్రమాదకరమైన ‘ఈ-కోలి’ బ్యాక్టీరియా కలవడమే కారణమని అధికారులు నిర్ధారించారు. 11 ప్రాంతాల్లో సేకరించిన నీటి నమూనాల్లో దీన్ని గుర్తించారు. ఈ విషయాన్ని రాష్ట్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమశాఖ కమిషనర్ వీరపాండియన్ వెల్లడించారు. డ్రైనేజీ కాలువల మీదుగా ఆక్రమ కుళాయి కనెక్షన్లు తీసుకొని మోటార్లతో నీటిని లాగడంతో మురుగునీరు కుంచినీటిలో కలిసిందని తేల్చారు. పశువుల వ్యర్థాలు నీటిలో కలవడంతోనూ ఈ బ్యాక్టీరియా ప్రబలి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. 162 అతిసారం కేసులు నమోదయ్యాయి. వీటిలో 112 మంది చికిత్స పొందుతున్నారు. తొలిత ప్రబలిన ప్రాంతాల్లో కాకుండా ఇతర ఏర్పాట్లను కేసులు నమోదయ్యాయి. కమిషనర్ పర్యటన... రాష్ట్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ కమిషనర్ వీరపాండియన్.. కలెక్టర్ స్వప్నిల్ దినకర్ పుండ్యర్, జేసీ ఫర్మాన్ అహ్మద్ ఖాన్తో కలిసి శ్రీకాకుళంలో శుక్రవారం పర్యటించారు. తాగునీటి పైపులైన్లు పరిశీలించారు. బాధితులకు అందిస్తున్న వైద్యసేవలు, ప్రస్తుత పరిస్థితులపై అధికారులతో సమీక్షించారు.



ఆక్రమ కుళాయి కనెక్షన్లు, మోటార్లను తొలగించాలని ఆదేశించారు. నగరంలో పారిశుధ్యం, తాగునీటి సరఫరా ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించేందుకు విశాఖ జీపీఎంసీలో జోనల్ కమిషనర్గా పనిచేస్తున్న బి.రామును డిప్యూటీషన్పై సహాయ కమిషనర్గా నియమించారు.

పత్రికా స్వేచ్ఛకు ముప్పు ప్రభుత్వ నియంత్రణల వల్లే..

దిల్లీ: నిర్బంధాలు, బెదిరింపులు, ఒత్తిడుల నీడలో మీడియా తన కార్యకలాపాలు సాగించలేదని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి.వి.నాగరత్న పేర్కొన్నారు. పత్రికా స్వాతంత్ర్యానికి ఎదురవుతున్న ముప్పు ప్రత్యక్ష సెన్సార్షిప్ నుంచి కాక.. ప్రభుత్వ నియంత్రణలు, యాజమాన్య నిబంధనలు, లైసెన్సింగ్ చట్టాలు, ఆర్థిక విధానాల నుంచి తలెత్తుతోందని ఆమె “ఐపీఐ ఇండియా అవార్డ్ ఫర్ ఎక్సెలెన్స్ ఇన్ జర్నలిజం” అవార్డు ప్రధానోత్సవంలో పేర్కొన్నారు. పత్రికా రంగాన్ని కబళించేందుకు జరుగుతున్న ప్రయత్నాల పర్యవసానాలు ఆర్థికంగానే కాక రాజకీయంగానూ ఉంటున్నాయని జస్టిస్ నాగరత్న అన్నారు. “ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించేందుకు ప్రతి మీడియా సంస్థకు చట్ట ప్రకారం స్వేచ్ఛ ఉంది. కానీ ప్రభుత్వం విధించిన ఆర్థిక పరిమితుల నేపథ్యంలో అలా విమర్శిస్తే మీడియా సంస్థ మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పని పరిస్థితులు ఉన్నాయి” అని న్యాయమూర్తి అన్నారు. సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ మదన్ బి.లోకర్, పీఠీబి వార్తాసంస్థ ఎడిటర్ ఇన్ చీఫ్ విజయ్



జోషిలు ఈ కార్యక్రమంలో ప్రసంగించారు.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలా 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 సమ్యక్ చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అనలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటవంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటవంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్టి, పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా



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

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

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



నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్ళకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మాయిశ్చరణను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ 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..

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 మరొకొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఆయిల్ ఫ్రెడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూర్తి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాలీఫ్లవర్ పరాలాలు, పకోడీలు 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 సైసి ఫుడ్స్..: చాలామంది సైసి వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో సైసి ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారంగా 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 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 అహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు. ఫైబర్, సమీకరణం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇది 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 బాధతప్పుతుంది. 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 పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజన్ల ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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



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

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటవంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది.. అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటవంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి 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 తిన్నాల్సి ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జీకు 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 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 డ్రైట్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు. మనపులకు 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. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సైన్లట్టుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటూ వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కొన్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు విటమిన్లు మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాస్త, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో వైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సింది.



సులువుగా బరువు తగ్గలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది 'మిషన్ అసాధ్యం' లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్లో చెబుటలు పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కోరుకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజ్ల వల్ల బరువు తగ్గతారని 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 డ్రై ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీసి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాన్ లో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్యాస్ ను ఆపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్ లో మళ్లీ 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, బిబి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికీ 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 తగ్గతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోముకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగి అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీబీ, హై షుగర్ - హై బీబీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ - ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బతాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్లంప్షియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చనే 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 నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు 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 వచ్చేసిందట. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవోవే చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజీ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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



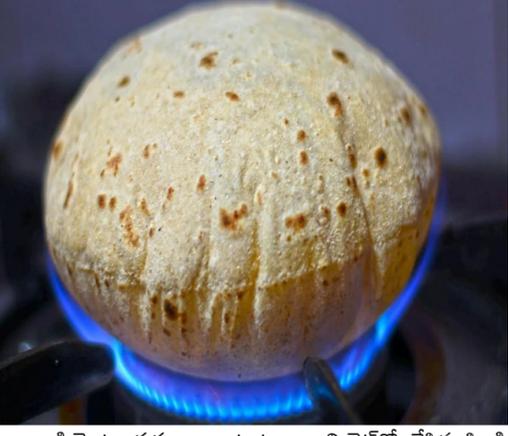
వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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



గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాధమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు. కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు - ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి. గోధుమలలో పైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తుదు. గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రింణతో 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 పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని పండగిడి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు మంది ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవడానికి అరగంబు 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 ముందు అవుతాయి.. మలబద్దకం, 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 ఆక్సిడెంట్, యాజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలతో 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 ఆక్సిడెంట్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్తీగా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు పెక్కి అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్కాజిక్ యాసిడ్ సమస్యలను క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యాజీనాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైలరీ 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. పడేపడే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల



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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్సాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మాతపడే 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 హెయిట్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతుష్టి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయి. 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. 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.కారణమయితే 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 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 మలబద్దకం 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 వుష్టులంగా 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 ఐస్క్రీమ్, 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 తెలిసి ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమూర్త రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమూర్త 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 గురవ్వకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాదీ చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేడిని తట్టుకోవడా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యూన్ 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 ఆవుత్తం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆవు స్వభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవుతుంది.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు 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 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 బావుండాలంటే తప్పనిసరిగా వెయ్యూమం చేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం కష్టమేనట. అలాగే తినే పదార్థాల్లో కూడా మంచి పోషకాలు ఉండే వాటిని తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మొలకలు తినడం వలన అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సాధ్యమేనని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకలను ప్రతి రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో ఉన్నాయట. బాడికి కావాల్సిన వివిధ రకాల విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెడు



మొలకల్లో 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 ఇసుము, 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 ఆటంకం 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 పారపాటన 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 పారపాటన 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, కత్తెలు లేదా నూదులు వంటి ముక్క 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 పారపాటన కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో పండిన ఆహారాన్ని 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 లక్ష్మీ కటాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పారపాటన 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 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 జార్జిన్స్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పడేపడే అన్నా జార్జిన్స్ కు గుర్తొచ్చింది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో నెవ్స్ వర్షినియాలోని గ్రాఫ్టన్ 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, %ఖా% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు. అమెరికాలో ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఘోస్ కార్డ్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని వంట 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. ప్రపంచం మొత్తంమీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

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



ఉన్నప్పుడు ఈ మోల్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానిలో కొన్ని రకాల బాక్టీరియాలు ఉంటాయి. ఈ మోల్లలో ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అలెర్జి వస్తుంది. తుమ్మలు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపూ మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దుడ్లు రావడం, ముక్కులో దుర్బు రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్టు కాయం, మూత్రంపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాలోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాలైన అయినా ఈ ఘోస్ పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడుపూచుకునే పదార్థాలను ప్రత్యేకంగా 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, ఆల్కహాల్ డ్రింక్స్పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాల్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 'అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ' పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజీ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్వెనెట్ 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 డిజిటల్తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్యానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహాల్ కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



పానీయాలు తక్కువగా ఆల్కహాల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాలితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజీకు 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 పల్కగా, 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 వండ్లు, కూరగాయలు, నల్ల కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతటా అదే తగ్గుతుంది. స్పాల్డ్ కేరీ: మీరు వాడే ఆయిల్తోనే స్పాల్డ్ 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 పద్దు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండిషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండిషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రొడెక్ట్లలో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్ట్రెయిన్లను, కల్లెగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రొడెక్ట్ల 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 మర్నా చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్ని మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సభ్యులతో గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పవచ్చు. 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. వైజాగ్ 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. గోస్వమీ గుహలు: దుడుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాలి మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్వమీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్వమీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు బ్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు బ్రెక్కింగ్కు వెళ్తే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూపించుకుంటారు. బ్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాలి. కంబాల కొండ అడవి: కంబాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా



దగ్గరలో ఉంటుంది. ఈ అడవి ఏడు వేల ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంటుంది. ఇందులో ఎన్నో అరుదైన చెట్లతోపాటు జంతువులు ఉంటాయి. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య కొన్ని గంటల పాటు గడపాలనుకుంటే 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, దుంట్రిగూడ మధ్యగా అరకు రోడ్డులో ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలి. పది కిలోమీటర్ల పాటు బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయాల్సి వస్తుంది. రాత్రి అక్కడ క్యాంపింగ్ చేసుకొని కూడా ఉండవచ్చు.

త్వరలో ఏపీ జైళ్ల శాఖలో కొత్త చట్టం: ఐజీ శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం : ఆంధ్రప్రదేశ్ జైళ్ల శాఖలో 1894 నాటి పాత చట్టం స్థానంలో త్వరలో కొత్త చట్టం అమలులోకి రానుందని జైళ్ల శాఖ ఐజీ ఇండ్ర శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. విశాఖ కేంద్ర కారాగారాన్ని సందర్శించిన ఆయన ఏపీ ప్రిజన్స్ అండ్ కరెక్షనల్ సర్వీసెస్ బిల్లు-2026ను ఇప్పటికే అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టామని, గవర్నర్ ఆమోదం పొందిన వెంటనే ఇది చట్టరూపం దాల్చుతుందని వెల్లడించారు. ఈ కొత్త చట్టం ద్వారా జైళ్ల ఆధునికీకరణ, ఖైదీల సంక్షేమం, మానవీయ సంస్కరణలకు ప్రాధాన్యత లభిస్తుందన్నారు. అలాగే రాష్ట్రంలోని వివిధ జైళ్ల అభివృద్ధికి రూ.102 కోట్లు కేటాయించామని, అందులో మొదటి విడతగా విడుదలైన రూ.53 కోట్లతో కొత్త బ్యారకెలు, సిసి కెమెరాలు, మౌలిక వసతులు కల్పిస్తున్నారన్నారు. జైళ్ల పరిపాలనలో పటిష్ట నాయకత్వం, నైతిక విలువలు అత్యవసరమని పేర్కొన్నారు. 'కారాగార పరిపాలనా నాయకత్వం'పై అధికారులకు నిర్వహించిన మూడు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమం ముగిసింది. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ



సంక్షోభ నిర్వహణ, పరిపాలనలో సంస్కరణల ప్రాధాన్యతను వివరించారు. అనంతరం శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న అధికారులకు సర్టిఫికేట్లు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో లా కాలేజీ ఆసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ రుచా మిశ్రాకోట్లర్, జైలు సూపరింటెండెంట్ ఎం.మహేష్ బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నా ఆరోగ్య పరిస్థితి పై ఎవరు కంగారు పడనవసరం లేదు - మాజీ మంత్రి బొత్స

విజయనగరం, చైతన్యవారం: తన ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందని, ఎవరూ కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేదని బొత్స సత్యనారాయణ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. హాస్పిటల్ కు వెళ్లడం కేవలం సాధారణ ఆరోగ్య పరీక్షల (రోటీన్ చెక్) నిమిత్తమేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. సోషల్ మీడియా, ఇతర మాధ్యమాల్లో వచ్చే పుకార్లకు తావు లేకుండా ఆయనే స్వయంగా వివరణ ఇచ్చారు. రాజకీయాల్లో బిజీగా ఉండే నాయకులు ఇలాంటి రెగ్యులర్ హెల్త్ చెక్స్ చేయించుకోవడం చాలా అవసరం. ప్రస్తుతం ఆయన శాసనమండలి విపక్ష నేతగా కీలక బాధ్యతల్లో ఉన్నారు. కాబట్టి, ఈ క్లారిటీతో అటు పార్టీ క్రేణులకు, ఇటు ఆయన అభిమానులకు ప్రజలకు ఊరట లభించినట్లయింది.



45 కేసుల్లో 76 మంది అరెస్ట్

విశాఖపట్నం: నగర పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో జనవరికి సంబంధించి వివిధ పోలీస్ స్టేషన్లలో సమాధాన 45 దొంగతనం కేసులను ఛేదించి, 76 మందిని అరెస్ట్ చేసినట్లు నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంభుబ్రత బాగ్లి తెలిపారు. నిందితుల నుంచి మొత్తం రూ.1,02,79,845 విలువైన ఆస్తిని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. నగర పోలీస్ కమిషనరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజరుల సమావేశంలో సీపీ ఈ వివరాలను వెల్లడించారు. స్వాధీనం చేసుకున్న సామగ్రి రూ. 39,79,845 విలువైన 378.02 గ్రాముల బంగారు ఆభరణాలు, 1.08 కేజీల వెండి వస్తువులు ఉన్నాయని తెలిపారు. రూ.21,37,200 నగదుతో పాటు ద్వితీయ వాహనాలు, రూ. 63 లక్షల విలువైన 423 మొబైల్ ఫోన్లను రికవరీ చేశామన్నారు. డిటెక్ట్ చేసిన 45 కేసుల్లో, 2 డోపిడీ కేసులు, 4 పగటి పూట ఇళ్ల తాళాలు పగులగొట్టిన కేసులు, 5 రాత్రి పూట ఇళ్ల దొంగతనాలు, 4 చైన్ స్టాందింగ్లు, 2 మోటార్ సైకిల్ దొంగతనాలు, 3 వైరే దొంగతనం, ఒక షికాపాకింగ్, 24 సాధారణ దొంగతనం కేసులు ఉన్నాయని సీపీ వివరించారు.



నేరాల నియంత్రణలో భాగంగా జనవరిలో వివిధ పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో 364 సమావేశాలు నిర్వహించి, ప్రజలకు అవగాహన కల్పించినట్లు తెలిపారు. అనంతరం రికవరీ చేసిన వస్తువులను బాధితులకు సీపీ అందజేశారు. సమావేశంలో క్రైం విభాగపు డి.సీ.పి, ఏ.సీ.పి, ఏ.సీ.పి, సిబిలు, ఎస్.బిలు పాల్గొన్నారు.

పట్టణ సుందరీకరణకు ఎల్.కూడి రోప్ లైట్స్

అనకాపల్లి, చైతన్య వారం : పట్టణ సుందరీకరణ భాగంగా నేషనల్ హైవే బైపాస్ రింగ్ జంక్షన్ వద్ద నుంచి శారద నది వంతెన వరకు నేషనల్ హైవే పూడిమడక జంక్షన్ వద్ద నుంచి గుండాల జంక్షన్ వరకు సుమారు 265 రోడ్ సెంటర్ వీధి లైట్స్ కు మాజీ మంత్రివర్యులు అనకాపల్లి శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ ఆదేశాల మేరకు జీవీఎస్ వారు ఎల్.కూడి రోప్ లైట్స్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జనసేన పార్టీ అనకాపల్లి ఇంచార్జ్ భీమరెడ్డి రామ్మి చేతుల మీదుగా ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎస్ జోనల్ కమిషన్ చక్రవర్తి, పట్టణ ట్రాఫిక్ సిబి, జీవీఎస్ అధికారులు, వార్డ్ ఇన్చార్జిలు, కూలమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.



రైతుల నిరసనపై నివేదిక కోరిన సుప్రీం

దిల్లీ: పంజాబ్, హరియాణాల సరిహద్దులోని శంభు సరిహద్దు ప్రాంతంలో 2024లో నిరసనోద్యమం నిర్వహించిన రైతుల సమస్యపై విస్తృత సుప్రీం స్టాంపు కమిటీ నాటి రైతు ఉద్యమంపై నివేదికను, సిఫార్సులను అందించాలని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది. కనీస మద్దతు ధరకు చట్టబద్ధత కల్పించడంతో పాటు పలు ఇతర డిమాండ్లు పరిష్కరించాలని కోరుతూ అప్పట్లో రైతులు ఉద్యమం నిర్వహించారు. శంభు సరిహద్దులో రహదారుల దిగ్వింధం సమస్య తొలగిపోయి ఆ ప్రాంతంలో ఇప్పుడు వాహన రాకపోకలు సాఫీగా సాగుతున్నాయని ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్ మాల్వి బాగ్లితో కూడిన ధర్మాసనం పేర్కొంది. "ఈ కేసును మూసివేసేందుకు సమయం ఆసన్నమైందని భావిస్తున్నాం. ఉన్నతస్థాయి కమిటీ నుంచి నివేదిక పొందాక కేసును మూసివేయవచ్చు. కమిటీ తన సలహా సూచనల్ని సంక్షిప్తంగా అందిస్తే వాటిని సంబంధిత అధికారులకు అందిస్తాం" అని ధర్మాసనం పేర్కొంది. కమిటీ తన సిఫార్సుల్ని సీట్ల కవర్లో అందించాలని, తదుపరి ఆదేశాలు జారీచేసే వరకూ నివేదికలోని వివరాలను బహిర్గతం చేయరాదని



స్పష్టం చేసింది. పంజాబ్ హరియాణా హైకోర్టు న్యాయమూర్తి నవాబ్ సింగ్ ఈ ఐదుగురు సభ్యుల ఉన్నత స్థాయి కమిటీకి నేతృత్వం వహిస్తున్నారు. రైతు సమస్యల్ని రాజకీయం చేయరాదని పేర్కొంటూ సుప్రీంకోర్టు 2024లో సమస్యల్ని సామరస్యంగా పరిష్కరించేందుకు ఉన్నతస్థాయి కమిటీని నియమించింది. కమిటీ రైతు సమస్యల్ని దశల వారీగా పరిష్కరించాలని కోర్టు ఆదేశించింది.

ఘనంగా వెంకన్న కల్యాణం

-భారీగా తరలివచ్చిన భక్తులు -గోవింద

నామస్మరణతో మార్చోగిరి గిరిజాంబ కొండ

బుచ్చెయ్యపేట: అశేష భక్తుల గోవింద నామస్మరణ, మంగళపాద్యాల నదును ప్రసాది చెందిన వడ్డాది వేంకటేశ్వరస్వామి 153వ కల్యాణ మహోత్సవాలు అంగరంగవైభవంగా జరిగాయి. అంకురార్పణ, ధ్యజాలోహణ చేసి దొంగపెండ్లి నిర్వహించారు. స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయ వంశపారంపర్య ధర్మకర్త దొండా కన్నబాబు కుటుంబ సభ్యులకు తొలిదర్శనం కల్పించారు. కల్యాణోత్సవాల సందర్భంగా గోవింద నామ స్మరణతో వడ్డాది గిరిజాంబ కొండ మార్చోగిరి. తెల్లవారు జాము మూడు గంటల నుంచి రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి వచ్చిన భక్తులు వేంకటేశ్వరస్వామి తొలి దర్శనం కోసం ఆలయం వద్ద బారులు తీరారు. మెట్ల మార్గం, కొండ ముందు, వెనక ఉన్న సిమ్మెంట్ రోడ్డు మార్గం నుంచి భక్తులు తరలివెళ్లి స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. గిరిజాంబ కొండపై ఆలయ మండపంలో స్వామి వారి కల్యాణంను వేడుకగా నిర్వహించారు. వేంకటేశ్వరస్వామి కల్యాణాన్ని దగ్గర నుంచి చూసిన భక్తులు పులకించిపోయారు. తిరువీధి ఉత్సవంలో స్వామి వారి పల్లకి మోయడానికి పలువురు



పోటీపడ్డారు. అనకాపల్లి డి.ఎస్.పి శ్రావణి, కొత్తకోట సీబి కోటేశ్వరరావు, బుచ్చెయ్యపేట, రావికమతం, కొత్తకోట, రోలుగుంట ఎస్.బిలు పలు శాఖల అధికారులు స్వామివారిని దర్శించుకోగా దేవస్థానం ఈవో శర్మ దగ్గరుండి పూజా కార్యక్రమాలు చేయించి ప్రసాదాలు అందించారు. ఆలయ ధర్మకర్త దొండా కన్నబాబు ఆరోగ్యం సహకరించడంతో అతని అన్న కుమారుడు శ్రీరామ్ తో వేంకటేశ్వరస్వామి కల్యాణాన్ని నిర్వహించారు.

పరిసరాల పరిశుభ్రత అందరి బాధ్యత

పాడేరు: పరిసరాల పరిశుభ్రత అనేది కేవలం అధికారుల పని మాత్రమే కాదని, అది ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని జిల్లా పంచాయతీ అధికారి కొండపల్లి చంద్రశేఖర్ అన్నారు. ప్లాస్టిక్ నిషేధానికి ప్రజలందరూ సహకరించాలని ఆయన కోరారు. పాడేరు పట్టణంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక పారిశుధ్య పనులను ఆయన పర్యవేక్షించారు. పట్టణంలోని ప్రధాన కూడళ్లలో పేరుకుపోయిన చెత్తాచెదరాన్ని, వ్యర్థాలను పంచాయతీ కార్మికులతో కలిసి తొలగించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కొన్ని కీలక అంశాలను వెల్లడించారు. పట్టణంలోని వ్యాపారస్థులు, ప్రజలు ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని పూర్తిగా స్వస్తి పలకాలని సూచించారు. పంచాయతీ నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవన్నారు. వారపు సంతలు, వ్యాపార సముదాయాల్లో పాలిథిన్ కవర్లు, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు విక్రయించినా, వినియోగించినా రూ. 5వేల నుంచి రూ. 10 వేల వరకు జరిమానా విధిస్తామని హెచ్చరించారు. మన వీధులు, పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా



ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని నిర్మించుకోవచ్చని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జ్ ఎం.పీ.డి.ఎం. రమేష్, పంచాయతీ సిబ్బంది, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ పార్టీలోకి ఎం వి ఆర్ ఎంట్రీకి సిగ్నల్స్

-రాజకీయాల్లో కొత్త అధ్యాయం -ఎం వి ఆర్ నిర్ణయ రాజకీయాల్లో మెగా ట్విస్ట్ -ఒక్క అడుగుతో మొత్తం సమీకరణాలు మారే పరిస్థితి -జాతీయ జెండా కింద ఎం వి ఆర్ కొత్త శకం ప్రారంభమా

అనకాపల్లి, చైతన్య వారం : నిత్యం సేవా కార్యక్రమాలతో తనదైన ముద్ర వేసుకున్న ప్రజా నాయకుడు ఎం వి ఆర్ ఇప్పుడు జాతీయ రాజకీయాల వైపు అడుగులు వేయబోతున్నారనే వార్తలు హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. జాతీయ స్థాయి పార్టీ వైపు నుంచి సానుకూల సంకేతాలు రావడంతో, ఆయన తదుపరి నిర్ణయం కోసం రాజకీయ పర్ణాలు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాయి. ప్రజల మధ్య బలమైన స్థానం ఏర్పరుచుకున్న ఎం వి ఆర్ తన రాజకీయ ప్రయాణంలో కీలక మలుపు తిప్పి ఆలోచనలో ఉన్నట్లు సమాచారం. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా తన అనుచరగణం, అభిమానులతో ప్రత్యేక సమావేశం ఏర్పాటు చేసి వారి అభిప్రాయాలు తెలుసుకుని తుది నిర్ణయం తీసుకోవాలని భావిస్తున్నట్లు ఆయన ఆత్మీయులు చెబుతున్నారు. "ప్రజల ఆశయాల్లో నాకు దిక్సూచి" అనే భావనతో ముందుకు సాగే ఎం వి ఆర్ కేవలం పదవుల కోసం కాదు అభివృద్ధి, ప్రాంతీయ ప్రగతి కోసం పెద్ద వేదిక అవసరమని భావిస్తున్నారు. జాతీయ పార్టీలో చేతులు కలిపితే మన ప్రాంతానికి మరింతగా అభివృద్ధి చేయొచ్చనే ధోరణిలో ఎం వి ఆర్ ఉన్నట్లు రాజకీయ విశ్లేషకులు భిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ పరిణామంతో స్థానిక రాజకీయాల్లో కొత్త సమీకరణాలు ఏర్పడే అవకాశముందని తెలుస్తోంది. ఎం వి ఆర్ తీసుకునే నిర్ణయం రాబోయే ఎన్నికల సమీకరణాలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని పరిశీలకులు భావిస్తున్నారు. ఇదే జరిగితే స్థానిక రాజకీయాల్లో భారీ మార్పులు ఖాయం అన్న



మాట వినిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం రాజకీయ పర్ణాల్లో ఒక్కటే చర్చ ఎం వి ఆర్ నిర్ణయం ఎటు జాతీయ జెండా కింద కొత్త అధ్యాయం ప్రారంభమవుతుందో లేదో మరో వ్యూహం అమలు చేస్తారా. ఎం వి ఆర్ అడుగు ఇప్పుడు జిల్లా, రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో కొత్త సమీకరణాలకు నాంది పలికే అవకాశముందని ఎం వి ఆర్ శ్రేయోభిలాషులు చెప్పుకుంటున్నారు.

సమస్యల పరిష్కారం కోరుతూ ఉపాధ్యాయుల ధర్మా

పాడేరు: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే 12వ పీఆర్సీ కమిషన్ ను నియమించాలని, అలాగే ఉద్యోగులకు 30 శాతం మధ్యంతర భృతి ప్రకటించాలని ఏపీటీఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు రావుల జగన్మోహన్ రావు డిమాండ్ చేశారు. ఉపాధ్యాయుల సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ పాడేరు బటిడీపీ కార్యాలయం ఎదుట భారీ ధర్మా నిర్వహించారు. పాడేరు, జి.మాడుగుల, పెదబయలు, హుకుంపేట మండలాలకు చెందిన ఉపాధ్యాయ సంఘ నేతలు ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జగన్మోహన్ రావు ఉపాధ్యాయులు ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలపై మాట్లాడారు. ఉపాధ్యాయులను బోధనేతర కార్యక్రమాల నుంచి మినహాయించి, కేవలం విద్యాబోధనేతర పరిమిత చేయాలని కోరారు. ఉన్నత పాఠశాలల్లో ప్రాథమిక తరగతులను విలీనం చేయకుండా, 6 నుంచి 10వ తరగతి వరకు మాత్రమే కొనసాగించాలని, ప్రతి పాఠశాలలో ఇంగ్లీష్, తెలుగు మీడియం రెండింటినీ అందుబాటులో ఉంచాలని, ప్రతి పాఠశాలలో కనీసం ఇద్దరు ఉపాధ్యాయులను నియమించాలన్నారు. జీవో నంబరు 3ను తక్షణమే పునరుద్ధరించి, 100 శాతం ఉపాధ్యాయ పోస్టులను గిరిజనులతోనే భర్తీ



చేయాలని కోరారు. ధర్మా అనంతరం ఉపాధ్యాయ నేతలు తహసీల్దార్ కార్యాలయానికి వెళ్లి అధికారులకు తమ డిమాండ్లతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీటీఎఫ్ జిల్లా నేతలు శ్యాంసుందరం, శెట్టి శాంతకుమారి, మోదకొండ, సింహాచలం నాయుడు, ధనుంజయ్, సోమినాయుడు, సత్యానాథు, బాబూరావు, తిరుపతిరావు, కై లాసం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ సంపర్కకు 10 మంది పోలీసులు వినతి

అనకాపల్లి: ఎస్సీ కార్యాలయంలో చోంగార్లు నుంచి కానిస్టేబుల్ వరకూ ఎస్సీ సంపర్క కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. జిల్లాలో వివిధ పోలీస్ స్టేషన్లలో విధులు నిర్వహిస్తున్న పోలీస్ సిబ్బంది సెల్ నంబర్.9346912011 నంబరుకు 10 మంది పోలీస్ సిబ్బంది ఉదయం 11 నుంచి 12 గంటల వరకూ అదనపు ఎస్సీ ఎల్.మోహన్రావుకు ఫోన్ ద్వారా తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు ఎస్సీ మాట్లాడుతూ 10 మంది పోలీసులు వారి వ్యక్తిగత, కుటుంబ, వృత్తిపరమైన సమస్యలు తెలియజేయడం జరిగిందన్నారు. సిబ్బంది సర్వీస్ పరమైన పోస్టింగ్, బదిలీలు, సెలవులు విషయంలో మాట్లాడడం జరిగిందన్నారు. ఎస్సీ తుపాన్ సిన్హా ఆదేశాల మేరకు 10 మంది పోలీస్ సిబ్బంది సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్యాలయం ఏవో తిలక్బాబు, సూపరింటెండెంట్లు గిరి, బీమాబాయి, ప్రేయర్



సన్, ఎస్ఐ ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

జీడి పంటను ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేయాలి

-నాన్ షెడ్యూల్ గిరిజన సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు దొర డిమాండ్

దేవరాలపల్లి: జీడి పంటకు మద్దతు ధర కల్పించి, రైతు సేవా కేంద్రాల ద్వారా ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేయాలని నాన్ షెడ్యూల్ గిరిజన సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు బి.టి. దొర డిమాండ్ చేశారు. మండలంలోని చింతలపూడి పంచాయతీ శివారు బోడిగిరవులో స్థానిక జీడి రైతులతో కలిసి నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జీడి పంటకు మద్దతు ధర లేక రైతులు పడుతున్న కష్ట, నష్టాలను అసెంబ్లీలో చర్చించాలని డిమాండ్ చేశారు. కిలో రూ. 200 చొప్పున మద్దతు ధర ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇతర దేశాల నుంచి జీడిపిక్కుల దిగుమతులను తక్షణమే నిలుపుదల చేయాలని కోరారు. ప్రభుత్వం మద్దతు ధర కల్పించక పోవడంతో దళారీ వ్యాపారుల బారిన పడి తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జీడి పంటకు మద్దతు ధరతో పాటు మార్కెట్ సౌకర్యం కల్పించి, జీడి రైతుల కోసం ప్రత్యేక నిధి ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. జీడికి మద్దతు ధర



కల్పించకుంటే జీడి రైతులతో కలిసి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఆందోళన చేపడతామని దొర తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోయిరి రాము, దేవుడు, పోయిరి దారప్ప, కొనుసు రవీంద్ర, సీపీఐ అప్పారావు తదితర గిరిజన జీడి రైతులు పాల్గొన్నారు.

నైతిక విలువలు పెంపొందేలా విద్యాభ్యాసం

విశాఖపట్నం: విద్యార్థుల్లో నైతిక విలువలు పెంపొందించుకునేలా విద్యాభ్యాసం జరగాలని అనకాపల్లి జిల్లా డ్రగ్ ఇన్ స్పెక్టర్ కె.ఇందిరాభారతి అన్నారు. విశాఖలోని కంచరపాలెం ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కాలేజీ ఫార్మసీ విద్యార్థుల ప్రాజెక్ట్ డే, వీడోలీలు సమావేశం ఇన్ చార్జి ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కె.వెంకటరమణ అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఫార్మసీ విభాగం వైద్య రంగంలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తోందన్నారు. వెంకటరమణ మాట్లాడుతూ ఫార్మసీ విద్యార్థులు వృత్తి నైపుణ్యాలు పెంపొందించుకునే విధంగా ప్రయోగాత్మక అధ్యయనంపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథి, ఫార్మసీ కాలేజీ పూర్వ విద్యార్థి ఇందిరాభారతిని ఘనంగా సత్కరించారు. విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలను ఆకట్టుకున్నాయి. కార్యక్రమంలో ఫార్మసీ విభాగాధిపతి జె.గోవిందరావు, జనరల్



సెక్షన్ హెడ్ డాక్టర్ పీఎం బాషా, ఎలక్ట్రికల్ విభాగం హెడ్ డాక్టర్ ఎం.నారాయణ, విద్యార్థి సలహాదారు ఎస్.వి.రమణ పాల్గొన్నారు.

బాడీబిల్డింగ్లో కానిస్టేబుల్ సత్తా.. ఎస్సీ అభినందన

విశాఖపట్నం :బాడీబిల్డింగ్ పోటీల్లో రజత పతకం సాధించిన కానిస్టేబుల్ జి.శ్రీనివాసరావును అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్సీ తుపాన్ సిన్హా అభినందించారు. ఇటీవల విశాఖ సిరిపురంలోని గురజాడ కళాక్షేత్రంలో జరిగిన తొమ్మిదో మిస్టర్ ఆంధ్ర బాడీబిల్డింగ్ చాంపియన్ షిప్-2026లో మాస్టర్స్ కేటగిరీలో అనకాపల్లి జిల్లాకు చెందిన కానిస్టేబుల్ జి.శ్రీనివాసరావు రజత పతకం సాధించారు. 2009 బ్యాచ్కు చెందిన ఆయన ప్రస్తుతం కై లాసగిరి ఆర్వెడ్ రిజర్వ్ విభాగంలో పనిచేస్తూ జిల్లా పోలీస్ జిమ్ ట్రైనర్గా అధికారులు, సిబ్బందితో తర్ఫీదు ఇస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా కై లాసగిరి ఆర్వెడ్ రిజర్వ్ పోలీస్ మైదానంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో శ్రీనివాసరావును ఎస్సీ సిన్హా సత్కరించారు. అనంతరం ఎస్సీ మాట్లాడుతూ శ్రీనివాసరావు ఇంతవరకు 25 సార్లు మిస్టర్ ఆంధ్రగా నిలిచినట్లు తెలిపారు. 2013లో మిస్టర్ సౌత్ ఇండియా గోల్డ్ మెడల్ సాధించారన్నారు. వృత్తిపరమైన బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ క్రీడలపై అంకితభావం కనబరచడం అభినందనీయమన్నారు. భవిష్యత్లో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా అదనపు ఎస్సీలు ఎం.దేవప్రసాద్,



ఎల్.మోహన్రావు, ఎస్ఐ డిఎస్సీ జి.ఆర్.ఆర్.మోహన్, రిజర్వ్ ఇన్ స్పెక్టర్లు రామకృష్ణారావు, మన్మధరావు, రమణమూర్తి, సజీవిరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిబిఎంవీలో సమారంభ 10.0 ప్రారంభం

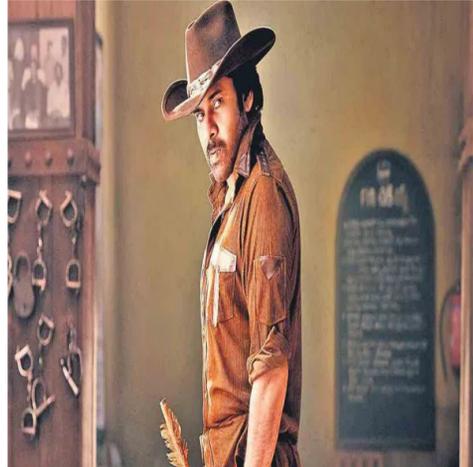
తగరపువలస: ఆనందపురం మండలం గంభీరంలోని బిబిఎం విశాఖపట్నంలో రెండు రోజుల పాటు జరిగిన 10వ వార్షిక సాంస్కృతిక ఉత్సవం 'సమారంభ 10.0' ఘనంగా ప్రారంభమైంది. 'మిలినియం డ్రిమ్ ల్యాండ్' ఫీచివో ఏర్పాటు చేసిన ఈ వేడుకల్లో భాగంగా నిర్వహించిన వివిధ సాంస్కృతిక పోటీలు, సంగీత విభావరి క్యాంపస్లో సందడి నింపాయి. ఈ సందర్భంగా వివిధ రంగాల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులను ప్రోత్సహించేందుకు బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా అవీవర్స్ అవార్డులను ప్రధానం చేశారు. విద్యా రంగంలో ఆర్థిక సౌకర్య, క్రీడల్లో మహేంద్ర పబ్లిక్, ఆల్ రౌండ్ ఎక్సలెన్స్ లో ఇయోస్ చెరియన్లు ఈ పురస్కారాలకు ఎంపికయ్యారు. విజేతలకు ఒక్కొక్కరికి రూ.31,000 చొప్పున నగదు బహుమతిని అందజేశారు. కార్యక్రమంలో బిబిఎంవీ స్టూడెంట్ అసెంబ్లీ మేనేజర్ రాయప్రోలు రాము, రీసెర్చ్ డీన్ అమిత శంకర్, బ్యాంక్ ఆఫ్



బరోడా డిప్యూటీ రీజనల్ హెడ్ సతీష్, వేమలవలస బ్రాంచ్ మేనేజర్ సంపత్ కుమార్, మార్కెటింగ్ మేనేజర్ తేజ, క్రెడిట్ కార్డు డివిజన్ ప్రతినిధి శివకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉస్మాద్ హాంగామా

అగ్ర కథానాయకుడు పవన్ కల్యాణ్ నటిస్తున్న పానిండియా మాస్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'ఉస్మాద్ భగత్ సింగ్' మార్చి 26న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సందర్భంగా నిర్మాతలు ప్రచారాన్ని ముమ్మరం చేశారు. ఇందులో భాగంగా ఈ సినిమాకు చెందిన కొత్త పోస్టర్ని విడుదల చేశారు. హ్యాట్ ధరించిన స్టైలిష్గా కనిపిస్తున్న పవన్ కల్యాణ్ ఈ పోస్టర్లో చూడొచ్చు. విడుదలైన తక్షణమే ఈ పోస్టర్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఇప్పటికే విడుదలైన రెండు పాటలు చార్టింగ్స్ గా నిలిచాయనీ, ఈ రెండు పాటలూ వవర్ స్టార్ ఆరాసు ఆవిష్కరిస్తూ, అభిమానుల్ని ఆకట్టుకుంటున్నాయని మేకర్స్ ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మునుపెన్నడూ చూడని కొత్త అవతారంలో ఈ సినిమాలో పవన్ కల్యాణ్ కనిపిస్తారని, త్వరలోనే ఈ సినిమాకు చెందిన 40 సెకన్ల గ్లింప్స్ని విడుదల చేయనున్నామని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ సినిమా స్టాయిలీ, కథలోని తీవ్రతనూ ఈ గ్లింప్స్ ఆవిష్కరిస్తుందని వారన్నారు. శ్రీలీల, రాశీఖన్నా కథానాయికలుగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో పార్థిబన్ ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి కథనం: కె.దశరథ్, రమేష్ రెడ్డి, సంగీతం: దేవిశ్రీ ప్రసాద్,



దర్శకత్వం: హరీశ్ శంకర్, నిర్మాతలు: నవీన్ యర్నేని, రవిశంకర్ యలమంచిలి, నిర్మాణం: మైత్రీమూవీమేకర్స్.

కావ్విట్ దొరికితే చాలు!

ఎంత పెద్ద హీరో సినిమా అయినా.. ఎంత గొప్ప ప్రొడక్షన్ అయినా.. పాత్ర నచ్చకపోతే నిర్మాతలు మాటంగా 'నో' చెప్పేస్తుంది సాయిపల్లవి. ఇలాంటి అంటిట్యూడ్ కథానాయికలకు కరెక్ట్ కాదనే వాళ్ళు లేకపోలేదు. తత్ఫలితంగా విజయాలను వదులుకోవాల్సి వస్తుందంటూ కొందరు అభిప్రాయపడ్డారు కూడా. కానీ అందరి అంచనాలను తారుమారు చేస్తూ అఖండ విజయాలను అందుకుంటూ, స్టాయికి తగ్గ పాత్రలను చేజిక్కించుకుంటూ గొప్ప సటిగా ఎదురులేని కెరీర్ని కొనసాగిస్తున్నది కల్పనామణి సాయిపల్లవి. ప్రస్తుతం తమిళంలో 'అమరన్' దర్శకుడు రాజ్ కుమార్ పెరింసామి దర్శకత్వంలో రూపొందించున్న సినిమాలో ధనుష్కు జోడీ నటిస్తున్నది సాయిపల్లవి. అలాగే, లెజెండ్రీ డైరెక్టర్ మణిరత్నం దర్శకత్వంలో విజయ్ సేతుపతితో కలిసి ఓ సినిమా చేస్తున్నది. ఇక బాలీవుడ్ లో 'ఏక్ దిన్' సినిమాతోపాటు, పానిండియా పౌరాణిక చిత్రం 'రామాయణ'లో మహాసాధ్వి సీతగా నటిస్తూ ఏ హీరోయిన్ కీ లేని లైన్వితో దూసుకుపోతున్నది సాయిపల్లవి. మొత్తంగా సాయిపల్లవి కాల్ కట్స్ దొరికితే సినిమా సగం విజయం సాధించినట్టే అన్నట్టుగా ప్రస్తుతం నిర్మాతలు భావిస్తున్నారు.



'స్పిరిట్'లో ప్రతినాయకుడిగా..

ప్రభాస్ కథానాయకుడిగా సందీప్ రెడ్డి పంగా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న పాన్ ఇండియా సినిమా 'స్పిరిట్' నిర్మాణం నుంచే ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నది. ఈ సినిమాలో బాలీవుడ్ నటుడు వివేక్ ఒబెరాయ్ ప్రతినాయకుడిగా పవర్ ఫుల్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఆయన ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆయన భారీ ఖడ్గాన్ని పట్టుకొని ఇంటిన్స్ లుక్ లో కనిపిస్తున్నారు. వివేక్ ఒబెరాయ్ పాత్రతో పాటు ఇందులో మరో కీలకమైన పాత్రని పోషిస్తున్న ఐశ్వర్య దేవేయా ఫస్ట్ లుక్ ను కూడా రిలీజ్ చేశారు. వచ్చే ఏడాది మార్చి 5న ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలకానుంది. 'స్పిరిట్'లో ప్రభాస్ పోలీస్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు.



అండర్ వరల్ డాన్ గా?

అగ్ర కథానాయకుడు సందమూరి బాలకృష్ణ 111వ చిత్రానికి సంబంధించిన ఘాటింగ్ మార్చి 6న యాక్షన్ సీక్వెన్స్ తో మొదలుకానున్నదని తెలిసింది. మలిసేని గోపీచంద్ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కించనున్న ఈ చిత్రంలో బాలకృష్ణ అండర్ వరల్ డాన్ గా కనిపించబోతున్నారు. దీనికి సంబంధించిన లుక్ టెస్ట్ జరిగిందని వినికిడి. ముంబై మాఫియా నేపథ్య కథాంశంతో రూపొందించున్న ఈ యాక్షన్ అద్భుతంలో బాలకృష్ణ లుక్ ను మలిసేని డిఫెంట్ గా షూట్ చేశారు. దానికోసం పలు గెటప్ లుతో టెస్ట్ షూట్ నిర్వహించారు. బాలకృష్ణ కూడా మలిసేనికి సహకరించారు. అంతేకాదు, ఈ సినిమా కోసం బాలకృష్ణను స్లిమ్ అవుమని కూడా మలిసేని సూచించారు. ప్రస్తుతం తన శరీరాకృతిని మార్చుకునే పనిలో బాలకృష్ణ బిజీగా ఉన్నారు. నయనతార కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని వృద్ధి సినిమాస్ పతాకంపై కిలారు వెంకటసతీష్ నిర్మిస్తున్న విషయం తెలిసిందే.

