

# ఆరు నెలల్లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు

- ఏ ఎన్నికలైనా మనమే గెలవాలి  
- ఏప్రిల్ 2న మంత్రులు, కార్యదర్శుల పనితీరుపై నివేదికలు - మంత్రివర్గ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వెల్లడి



అమరావతి: మరో ఆరు నెలల్లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు వస్తాయని, ఏ ఎన్నికలైనా మనమే గెలవాలన్న లక్ష్యంతో పనిచేయాలని మంత్రులకు సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థులు ఘనవిజయం సాధించేలా ఇన్చార్జి మంత్రులు బాధ్యత తీసుకోవాలన్నారు. సీట్ల సర్దుబాటు తదితర అంశాలపై ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం ఇస్తామని తెలిపారు. శుక్రవారం మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఎజెండా అంశాలపై చర్చ ముగిసాక మంత్రులతో ఆయన ప్రత్యేకంగా భేటీ అయ్యారు. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో వివిధ శాఖల మంత్రులు, కార్యదర్శుల పనితీరుపై ఏప్రిల్ 2న కాన్ఫిడెన్షియల్ రిపోర్టులు ఇస్తామని సీఎం చెప్పారు. దస్త్రాల పరిష్కారం, కీలక పనితీరు సూచీలు (కేపీఐ) లక్ష్యాలను చేరుకోవడం, సాధించిన విజయాలు, కేంద్రం నుంచి నిధులు తెచ్చుకోవడం, ఖర్చుచేయడంలో చూపించిన చొరవ లాంటి అంశాల ఆధారంగా నివేదికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ రెండేళ్లలో పరిస్థితులన్నీ ఒక దారికి తేగలిగామని, ఇక అభివృద్ధి ఊపందుకోవాలని, 2026-27 కీలక మైలురాయి కావాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. మంత్రులు విరివిగా పర్యటనలు చేసి, సమీక్షలు నిర్వహించాలని సూచించారు. చేసింది చెప్పకపోతే ఎలా?... చాలామంది మంత్రులు తమ శాఖల్లో అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు, సాధించిన విజయాల గురించి ప్రజలకు సమర్థంగా చెప్పలేకపోతున్నారని, సామాజిక

మాధ్యమాల్ని సరిగ్గా వినియోగించుకోవడం లేదని ముఖ్యమంత్రి అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. "మీ శాఖల పరిధిలో ఏం చేశామన్నది చెప్పుకోవాలి కదా? వాళ్లు (వైకాపా) చేసిన విద్యుంసం నుంచి రాష్ట్రాన్ని ఇప్పటికీ కొంత గాడిన పెట్టగలిగాం. ఇక మీరు స్టేట్ పెంచాలి. మీరు సాంకేతికతను అందిస్తున్నారంటే మెరుగైన ఫలితాలను సాధించగలం" అని సీఎం తెలిపారు. తెదేపా కార్యాలయం నుంచి పంపించిన సమాచారాన్ని సామాజిక మాధ్యమాల్లో పోస్ట్ చేయడంలో మంత్రులు వెనకబడుతున్నారని, దీన్ని సరిచేసుకోవాలని మంత్రి లోకేశ్ సూచించారు. ఏప్రిల్ 2 నుంచి 90 రోజులపాటు జలధార... ఏప్రిల్ 2 నుంచి 90 రోజులపాటు జలధార కార్యక్రమం నిర్వహించాలని, కాలువలు, డ్రైవులలో పూడికి తొలగించి, చివరి భూములకూ నీరందేలా చేయాలని సీఎం ఆదేశించారు. ముఖ్యమంత్రి చేసిన సూచనలు, ఆదేశాల్లోని ముఖ్యాంశాలు... రైతులు నారుముక్క వేసుకునేందుకు మే 15కి ఎలాగైనా కాలువలకు నీరు విడుదల చేయాలి. వైకాపా ప్రభుత్వం ఎత్తిపోతల పథకాల్ని నిర్దిష్టం చేయడంతో 6-7 లక్షల ఎకరాలకు నీరందలేదు. వాటన్నింటినీ మళ్లీ రన్మింగ్లో పెట్టాలి. రేపల్లె-అవనిగడ్డ ప్రాంతంలో కాన్ఫిడెన్షియల్ కృష్ణా కరకట్ట బలహీనపడిందని ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తెచ్చిన మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్. కరకట్ట ఎక్కడెక్కడ బలహీనంగా ఉందో గుర్తించి బలోపేతం చేయాలని సీఎం ఆదేశం.

# క్లిష్టమైన కేసుల ఛేదనలో ఏపీ పోలీసుశాఖ ముందంజ

- డిజిపీ హరిషకుమార్ గుప్తా

అమరావతి: ఎంతటి క్లిష్టమైన కేసులైనా ఛేదించడంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ పోలీసుశాఖ ముందుందని డిజిపీ హరిషకుమార్ గుప్తా అన్నారు. నేరాల దర్యాప్తులో సాంకేతికతను విస్తృతంగా వినియోగిస్తున్నట్లు చెప్పారు. 2025 అక్టోబరు నుంచి డిసెంబరు మధ్య (నాలుగో త్రైమాసికం) రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పోలీసులు ఛేదించిన కేసుల్లో అత్యుత్తమైతని ఎంపిక చేసి.. సంబంధిత బృందాలకు శుక్రవారం ఏపీసీడీ (ఆహార్ ఫర్ బెస్ట్ ఇన్ క్లెమ్ డిటెక్షన్) పురస్కారాలను అందజేశారు. మంగళగిరిలోని పోలీసు ప్రధాన కార్యాలయంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. సీబీడి విభాగాధిపతి రవిశంకర్ అయ్యన్నార్, ఇతర అధికారులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. మద్దిపాడు పోలీసుస్టేషన్ పరిధిలో నమోదైన గుర్తు తెలియని మహిళ అనుమానాస్పద మృతి కేసును దర్యాప్తు చేసి నిందితులు అత్యాచారం చేసి హత్య చేశారని తేల్చి వారిని పట్టుకున్నందుకు గాను ప్రశంస జిల్లా ఎస్పీ హర్షవర్ధన్ రాజు నేతృత్వంలోని బృందానికి ప్రథమ బహుమతి లభించింది.



చార్మినార్ ఎక్స్ప్రెస్లో డౌంగతనం కేసు ఛేదించినందుకు గుంతకల్లు జిఆర్పీ ఎస్పీ రాహుల్ దేవ్ సింగ్ నేతృత్వంలోని బృందానికి ద్వితీయ బహుమతి, అంతర్జాతీయ సైబర్ నేరాల ముతాకు సంబంధించిన సివీబాక్స్ నేరాలను శోధించినందుకు సీబీడి సైబర్ నేరాల విభాగం ఎస్పీ అధికారినిగ రాజా నేతృత్వంలోని బృందానికి తృతీయ బహుమతి, గాజులమండ్యం పోలీసుస్టేషన్ పరిధిలోని నమోదైన గుర్తు తెలియని మృతదేహం కేసును పరిష్కరించినందుకు తిరుపతి ఎస్పీ ఎల్.సుబ్బారాయుడు బృందానికి ప్రోత్సాహక బహుమతి లభించింది.

# అగ్రికల్చర్, ఇండస్ట్రీల కలయికతో జిల్లా అభివృద్ధి

- జిల్లా వ్యాప్తంగా రూ.134.27 కోట్లు రైతుల ఖాతాల్లో జమ - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: అన్నదాత సుఖీభవ - పిఎం కిసాన్ పథకం కింద జిల్లావ్యాప్తంగా రూ.134.27 కోట్ల నిధులు 2,42,536 మంది రైతుల ఖాతాల్లో నేడు జమ కానున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పేర్కొన్నారు. జిల్లా స్థాయి అన్నదాత సుఖీభవ - పిఎం కిసాన్ మూడవ విడత పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని స్థానిక అనకాపల్లి పట్టణం గుండాల వీధి ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధన (ఆర్ ఎ ఆర్ ఎస్) కేంద్రంలో స్థానిక శాసనసభ్యులు, వివిధ కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు, ప్రజా ప్రతినిధులు, రైతులతో కలిసి ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వ్యవసాయ రంగానికి పెద్దపీట వేస్తుందన్నారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో వ్యవసాయం, హార్టికల్చర్, పరిశ్రమలు, మైనింగ్ వంటి అన్ని రంగాలు కీలకమైనప్పటికీ, ప్రభుత్వం వ్యవసాయ రంగానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర జనాభాలో దాదాపు 50 శాతం మంది ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా వ్యవసాయంపైనే ఆధారపడి ఉన్నందున, రైతు సంక్షేమమే ధ్యేయంగా పిఎం కిసాన్ - అన్నదాత సుఖీభవ పథకాలను అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. గత ఏడాది కాలంగా స్థానిక శాసనసభ్యులు చోరపతో జిల్లా యంత్రాంగం చేపట్టిన సాగునీటి కాలువల పూడికతీత, జల వనరుల సంరక్షణ - పనులపై ప్రత్యేక ప్రశంసలు తెలిపారు. ఐదు-ఆరోళ్ల విరామం తర్వాత 'వాటర్ యూజర్ ఆసోసియేషన్స్' పునరుద్ధరించి, సాగునీటి నిర్వహణను మెరుగుపరిచారని కలెక్టర్ అన్నారు. గతంలో శంకరం వంటి ప్రాంతాల వరదలతో తీవ్రంగా మునిగిపోయిన, వేసవిలోనే ప్రధాన కాలువలు, చెరువుల్లో పూడికతీత (డిసీల్టేషన్) పనులు పూర్తి చేయడం వల్ల ఈ ఏడాది భారీ వర్షాలు కురిసినా పంటల సంస్థం కలగలేదని వివరించారు. ఇరిగేషన్, అగ్రికల్చర్, మైనింగ్ మరియు డ్యామా శాఖలు సమన్వయంతో పని చేయడం వల్ల ఈ విజయం సాధ్యమైందని



కొనియాడారు. రాబోయే వేసవి కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని జల వనరులను కాపాడుకోవడానికి ప్రభుత్వం తీసుకునే చర్యలకు ప్రజలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు సహకరించాలని కలెక్టర్ విలుపునిచ్చారు. మన ఊరిలోని నీటి వనరులను కాపాడుకోవడం మనందరి బాధ్యత అని గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమం రైతులందరికీ భరోసా ఇస్తుందని, రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని సంక్షేమ పథకాలను సమర్పవంతంగా అమలు చేస్తామని అన్నారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ధాన్యం కొనుగోలు చేసిన 48 గంటల్లోపే నేరుగా రైతుల ఖాతాల్లో డబ్బులు జమ చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం సాక్స్చేర్ మరియు ఇతర నగర ఉద్యోగాల నుండి రిటైర్ అయిన వారు కూడా తిరిగి గ్రామాలకు వచ్చి వ్యవసాయం చేయాలని కోరుకుంటున్నారని, ఇది శభవరిణామమని అన్నారు. "నేను ఒక రైతును" అని గర్వంగా చెప్పుకునే రోజులు రావాలని, సమాజంలో రైతులకు ఇచ్చే గౌరవం పెరగాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివీఎన్ మాధవ్, గవర్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మల్లా నురేంద్ర, అర్బన్ షైమాన్స్ అండ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీలా గోవింద్ సత్యనారాయణ, మరియు ఇతర రాజకీయ ప్రముఖులు, అధికారులు పెద్ద ఎత్తున రైతులు హాజరయ్యారు. ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న ఈ చర్యల వల్ల రైతులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

# హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ లిసా గిల్

- ప్రమాణం చేయించిన సీజే ధీరజీసింగ్ రాకర్

అమరావతి: ఏపీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ లిసా గిల్ ప్రమాణం చేశారు. హైకోర్టు మొదటి కోర్టు హాలులో నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ప్రధాన న్యాయమూర్తి(సీజే) జస్టిస్ ధీరజీసింగ్ రాకర్ ఆమెతో ప్రమాణం చేయించారు. జస్టిస్ లిసా గిల్ బదిలీకి ఆమోదముద్ర వేస్తూ రాష్ట్రపతి (ద్రౌపది ముర్ము) జారీచేసిన ఉత్తర్వులను కార్యక్రమ ప్రారంభంలో హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్ జనరల్ పార్థసారథి చదివి వివరించారు. ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, జస్టిస్ లిసా గిల్ కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, అడ్వోకేట్ జనరల్ దమ్మలపాటి శ్రీనివాస్, అదనపు ఏజి సాంబశివప్రతాప్, పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ మొదల లక్ష్యానారాయణ, అదనపు సొలిసిటర్ జనరల్ చల్లా ధనంజయ, డిప్యూటీ సొలిసిటర్ జనరల్ పసల పొన్నారావు, బార్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ ద్వారకానాథరెడ్డి, హైకోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం ఉపాధ్యక్షుడు కేపీ రఘువీర్, హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్లు, న్యాయవాదులు హాజరయ్యారు. 34కు చేరిన న్యాయమూర్తుల సంఖ్య... జస్టిస్ లిసా గిల్ రాకతో ఏపీ హైకోర్టులో న్యాయమూర్తుల సంఖ్య 34కు చేరింది. ప్రమాణ స్వీకారం అనంతరం ఆమె మరో న్యాయమూర్తి జస్టిస్ నైసాల జయసుధాతో కలిసి ధర్మాసనంలో కేసులను విచారించారు. ప్రస్తుత సీజే జస్టిస్ ధీరజీసింగ్ రాకర్ ఏప్రిల్ 24న పదవీ విరమణ చేయనున్నారు. అనంతరం జస్టిస్ లిసా గిల్ సీజేగా



నియమితులుకానున్నారు. ఏపీ హైకోర్టు తొలి మహిళా ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా ఆమె రికార్డులకెక్కునున్నారు. 2014 మార్చిలో న్యాయమూర్తిగా... జస్టిస్ లిసా గిల్ స్వస్థలం చందీగఢ్. అక్కడ కార్మిల్ కాన్వెంట్లో పాఠశాల విద్య, ప్రభుత్వ మహిళా కాలేజీలో హ్యూమానిటీస్లో డిగ్రీ చదివారు. పంజాబ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఎల్ఎల్బీ, ఎల్ఎల్ఎం పూర్తిచేశారు. 1990 నుంచి పంజాబ్-హరీయాణా హైకోర్టులో న్యాయవాదిగా ప్రాక్టీస్ ప్రారంభించారు. సుదీర్ఘకాలం చందీగఢ్కు, పలు ప్రభుత్వరంగ బోర్డులకు, కార్పొరేషన్లకు ప్రాతినిధ్యం వహించారు. 2014 మార్చి 31న పంజాబ్-హరీయాణా హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా నియమితులయ్యారు.

# ఏవె యుగంలోనూ మానవ మేధస్సుకే అగ్రతాంబూలం

- వైపీయూ స్నాతకోత్సవంలో గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్

కడప: కృత్రిమ మేధస్సు (ఏవె) ఎంతో వేగంతో అభివృద్ధి చెందుతున్నా... విద్యార్థులు తమ సొంత మేధస్సు, విమర్శనాత్మక ఆలోచనా దృక్పథంపై విశ్వాసం కోల్పోకూడదని గవర్నర్ ఎన్.అబ్దుల్ నజీర్ సూచించారు. ఇప్పటికీ మానవ మేధస్సుకే అగ్రతాంబూలమన్నారు. యోగివేమన విశ్వవిద్యాలయం స్నాతకోత్సవం కడపలో జరిగింది. చాన్సలర్ హోదాలో ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన గవర్నర్ మాట్లాడుతూ భారతీయ జ్ఞాన వ్యవస్థలు కేవలం అక్షరాల్లో కావని, అవి జీవిత సవాళ్లను ధైర్యంగా ఎదుర్కొనే శక్తినిచ్చే అస్త్రాలన్నారు. డిగ్రీ అనేది కేవలం ఒక అర్హత పత్రం మాత్రమే కాదు, అది వ్యక్తిత్వం, సామర్థ్యం, నైతిక విలువలకు ప్రతిబింబమని విద్యార్థులకు సూచించారు. జీవితంలో ఫెయిల్యూర్స్ ఉంటాయని వీటిని అధిగమించేందుకు పట్టుదతో సోపానంగా ఉండాలన్నారు.. దీనికి క్రికెట్లో నంబీస్ కాంపెన్ ఉదాహరణ అన్నారు. మాజీ రాష్ట్రపతి ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం మాటలు స్మరిస్తూ స్వప్నం అంటే నిద్రలో వచ్చేది కాదు.. మిమ్మల్ని



నిద్రపోనివ్వకుండా చేసి సంకల్పమని విద్యార్థులకు స్ఫూర్తినిచ్చారు. విద్యార్థులు మరింత నైపుణ్యం, సృజనాత్మకతతో పోటీ ప్రపంచంలో సవాళ్లను ఎదుర్కొనేలా తమను తాము తీర్చిదిద్దుకోవాలన్నారు. భవిష్యత్తుకు అవసరమైన నైపుణ్యాలను పెంచుకునేందుకు ఆధునిక సాంకేతికతపై దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.

# అమరావతి బిట్స్ క్యాంపస్ను త్వరగా పూర్తి చేయాలి

- నిర్మాణ ప్రణాళికను పరిశీలించిన మంత్రి నారా లోకేశ్

అమరావతి: అమరావతిలో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపడుతున్న బిర్లా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ(బిట్స్) ఏబి షర్మ క్యాంపస్ను సాధ్యమైనంత త్వరగా పూర్తి చేయాలని రాష్ట్ర విద్య, బడి శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ సూచించారు. ఉండవల్లి నివాసంలో మంత్రి లోకేశ్ను బిట్స్ ప్రతినిధులు సిద్ధార్థ బెనర్జీ, ఎన్.చెన్నవీర్, బిఎస్ సహాని కలిసి నిర్మాణానికి సంబంధించిన ప్రణాళికను చూపించారు. దాన్ని పరిశీలించి మంత్రి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా బిట్స్ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ... ఏబి, డేటా సైన్స్, రోబోటిక్స్, కంప్యూటేషనల్ లింగ్విస్టిక్స్, సైబర్ ఫిజికల్ సిస్టమ్స్ తదితర కోర్సులు అమరావతి క్యాంపస్లో ఉంటాయని తెలిపారు. "రెండు దశల్లో 7వేల మంది విద్యార్థులకు అవకాశం కల్పించేలా బిట్స్ నిర్మాణాలను చేపడుతున్నాం. ఈ క్యాంపస్పై వచ్చే బడ్జెట్లో రూ.వెయ్యి కోట్లు పెట్టుబడి పెట్టనున్నాం. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దార్శనికతకు అనుగుణంగా నెక్స్ట్ జెన్ టెక్నాలజీతో ఈ క్యాంపస్ నిర్మిస్తున్నాం. ఇప్పటికే నిర్మాణ పనులు



ప్రారంభమయ్యాయి. నిర్మాణంలో గ్రీన్ బిల్డింగ్, రెస్పన్సిబుల్ ఎనర్జీలంటి వర్ణావరణహిత విధానాలను పాటించనున్నాం. అమరావతి బిట్స్ దేశంలోనే మొదటి ఏబి క్యాంపస్గా ఉండబోతోంది. అధునాతన సాంకేతికతతో పాటు వ్యవసాయం నుంచి వాతావరణం, ఆరోగ్య సంరక్షణలంటి కోర్సులు ఇక్కడ ఉండేలా ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నాం" అని తెలిపారు.

# జర్నలిస్ట్ మిత్రులకు ఉగాది పురస్కారాలు

-జర్నలిస్టు సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉన్నాం -ప్రభుత్వ పరిశీలనలో జర్నలిస్ట్ పెన్షన్ స్కీమ్ -వెటరన్ జర్నలిస్ట్ లకు వారు కోరిన జిల్లాలో ఉచిత బస్ పాస్ సౌకర్యం కల్పిస్తాం -జర్నలిస్ట్ లకు త్వరలో శుభవార్త చెప్పాం -ఏపీఎంపీఎస్ నేతలతో సమాచార శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి

అమరావతి, చైతన్యవారధి: జర్నలిస్ట్ మిత్రులకు ఉగాది పురస్కారాలు ఇవ్వనున్నట్లు రాష్ట్ర సమాచార సంబంధాల శాఖ కొలుసు పార్థసారథి చెప్పారు. జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, త్వరలో జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి పలు పథకాలను ప్రభుత్వం ప్రకటిస్తుందని కొలుసు పార్థ సారథి తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ మీడియా ప్రొఫెషనల్స్ అసోసియేషన్ నాయకులు శుక్రవారం మంత్రిని మీడియా సెంటర్ లో కలిసి జర్నలిస్టుల పలు సమస్యలు మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టులందరికీ త్వరలోనే తీపి కబురు అందిస్తామని ఆంధ్రప్రదేశ్ మీడియా ప్రొఫెషనల్స్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు శ్రీరామ్ యాదవ్ తో పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు వీర్ శ్రీరామ్ యాదవ్ వెటరన్ జర్నలిస్టులు దూర ప్రాంతాల నుంచి విజయవాడ వచ్చి రాష్ట్ర కార్యాలయంలో బస్ పాసులు తీసుకోవడం వల్ల సొంత జిల్లాల్లో బస్సు సౌకర్యం కల్పించడం లేదని, వారికి సొంత జిల్లాలోనే పాసులు కేటాయించాలని మంత్రి దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. రాష్ట్రంలో పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టులందరికీ ఇళ్ల



స్థలాలు ఇప్పాల్పిందిగా మంత్రి ని కోరారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పార్థసారథి మాట్లాడుతూ వెటరన్ జర్నలిస్టులకు పనిచేసే చోట్లో బస్సు పాస్ సౌకర్యం కల్పించాలని కమిషనర్ ను ఆదేశించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు క్యాబినెట్ లో జర్నలిస్టుల సమస్యలపై చర్చించామని త్వరలోనే వారికి శుభవార్త చెబుతామని తెలిపారు. జర్నలిస్టులకు పెన్షన్ సౌకర్యం అపార్థల పంపిణీ తో పాటు ప్రమాద బీమా సౌకర్యం,20 లక్షలకు హెల్త్ కార్డుల పరిమితి పెంచడంతో పాటు పలు జర్నలిస్ట్ సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై త్వరలోనే ఇది విధానం ప్రకటిస్తామని పేర్కొన్నారు. మంత్రిని కలిసిన వారిలో ఏ.పి.ఎం.పి. ఏ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఇస్మా రాజ్జీవి బాబు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి పసుపులేటి చైతన్య, విజయవాడ నగర అధ్యక్షులు టి అనిల్ కుమార్, జనరల్ సెక్రెటరీ జి శ్రీనివాసరావుతో పాటు పలువురు జర్నలిస్టులు ఉన్నారు.

సంపాదకీయం

# మార్కెట్లను విస్తరించుకోవడం ముఖ్యం

ప్రపంచ రాజకీయాల్లో తలెత్తే ఉద్రిక్తతలు, యుద్ధాలు కొన్నిసార్లు ఎంతోదూరంలోని రైతు పొలంపైనా ప్రభావం చూపుతాయి. మన సాగురంగం ఇప్పటికే వాతావరణ మార్పులు, అధిక పెట్టుబడులు, ధరలు గిట్టుబాటు కాకపోవడం వంటి సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోంది. ఈ తరుణంలో యుద్ధాలతో మరిన్ని సమస్యలు సాగురంగాన్ని మునురుకుంటున్నాయి. పశ్చిమాసియా యుద్ధజ్వాలల విపరీణాలు ఆ ప్రాంతానికే పరిమితం కావు. చమురు ధరలు, ఎరువుల సరఫరా, అంతర్జాతీయ వాణిజ్య మార్కెట్లపై అవి తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. భారత సాగు రంగం ప్రపంచ ఇంధన మార్కెట్లపై, అంతర్జాతీయ సరఫరా గొలుసులతో బలంగా అనుసంధానమై ఉంది. కాబట్టి, ఆమెరికా, ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ యుద్ధం మన వ్యవసాయంపై ప్రభావం చూపకమానదు. వాస్తవానికి, భారత్ తన చమురు అవసరాల కోసం 85-90శాతం దిగుమతులపైనే ఆధారపడుతోంది. అందులోను, సింహభాగం గల్ఫ్ నుంచే వస్తుంది. కాబట్టి, అక్కడ ఉద్రిక్తతలు తలెత్తినప్పుడల్లా ముందుగా ప్రభావం పడేది చమురు ధరలపైనే. వ్యవసాయంలో ట్రాక్టర్లు, నీటి పంపులు, వ్యవసాయ యంత్రాల వినియోగం, పంటల రవాణాకు డీజిల్ ప్రధాన ఆధారం. ఇంధన ధరలు పెరగడంవల్ల ఈ ఖర్చులు తడిసి మోపెడు అవుతాయి. ప్రస్తుతం 30రోజుల వరకు రష్యా నుంచి ముడిచమురు దిగుమతికి ఆటంకాలు తొలగడంవల్ల ఇండియాకు కాస్త ఊరట లభించినట్లే. యుద్ధం వల్ల చమురు సరఫరాకు అంతరాయం కలగడంతో అనేక దేశాల్లో ఇంధన ధరల్లో మార్పులొచ్చే అవకాశముంది. వ్యవసాయ దిగుబడులను పొలాల దగ్గర నుంచి మార్కెట్లకు తరలించడానికి రవాణా ఖర్చులు పెరిగిపోతే, రైతుల రాబడికి గండి పడుతుంది. ఆహారోత్పత్తుల ధరలూ అధికమవుతాయి. ప్రపంచవ్యాప్తం అంచనాల ప్రకారం, చమురు ధరలు 10శాతం పెరిగితే, ఆహార ధరలు కూడా 2-3శాతం మేర పెరిగే ప్రమాదముంది. సత్రజని వంటి ఎరువుల తయారీకి ప్రధాన ముడిసరకు- సహజ వాయువే. భారత్ కొన్నిరకాల ఎరువుల కోసం దిగుమతులపైనే ఆధారపడుతోంది. యుద్ధం వల్ల గ్యాస్ సరఫరాకు ఇబ్బందులు ఏర్పడి ఎరువుల ధరలు పెరగవచ్చు. దాంతో వరి, గోధుమ, పత్తి, చెరకు వంటి పంటల ఉత్పత్తి వ్యయం భారమవుతుంది. అలాగని, రైతులు ఎరువుల వినియోగాన్ని తగ్గిస్తే, దిగుబడులు తగ్గి దేశ ఆహార భద్రతకు విఘాతం కలుగుతుంది. పశ్చిమాసియా దేశాలు మన వ్యవసాయ ఎగుమతులకు ముఖ్యమైన మార్కెట్లు. భారత్ నుంచి ఏటా సుమారు వంద కోట్ల డాలర్ల విలువైన బియ్యం, తేయాకు ఒక్క ఇరాన్ కే వెళ్తున్నాయి. అక్కడ చెలరేగిన యుద్ధం, ఆంక్షల మూలంగా సరకు రవాణాకు అంతరాయం కలిగి, చెల్లింపులు జాప్యమవుతాయి. నౌకా రవాణా, బీమా ఖర్చులు పెరిగిపోతాయి. పర్యవసాంగా ఎగుమతిదారుల లాభాలు కోసుకుపోతాయి. దేశంలోనే అత్యధికంగా పరి ఉత్పత్తి అయ్యే రాష్ట్రాల్లో ఏపీ, తెలంగాణ కీలకమైనవి. అన్నదాతలు పరి సాగుకు నీటి పంపులు, ఎరువులను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. డీజిల్, ఎరువుల ధరలు పెరిగితే ఉత్పత్తి ఖర్చులూ భారమవుతాయి. రవాణా సమస్యలు, అధిక ఖర్చుల వల్ల ఏపీ నుంచి రొయ్యల ఎగుమతిపై ప్రభావం తప్పకపోవచ్చు. గుంటూరు మిర్చి మార్కెట్ ఇప్పుడిప్పుడే కోలుకుంటోంది. ఇలాంటి తరుణంలో పశ్చిమాసియా దేశాల నుంచి డిమాండ్ తగ్గినా, రవాణా సమస్యలు తలెత్తినా మిర్చి ధరలు పతనమవుతాయి. అయితే, ఇలాంటి పరిస్థితులు కొన్నిసార్లు అవకాశాలను కూడా మోసుకొస్తాయని గుర్తించాలి. విదేశీ సరఫరా వ్యవస్థల్లో అంతరాయం కలిగితే, భారత్ నుంచి బియ్యం తదితర ఎగుమతులు పెరుగుతాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ధరలు పెరిగితే, అన్నదాతలకు కొంతవరకు ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. యుద్ధ ప్రభావాలను సమర్థంగా ఎదుర్కోవడానికి కేంద్రం, రాష్ట్రాలు వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరించాలి. ముఖ్యంగా ముడిచమురు, ఎరువుల దిగుమతుల కోసం కొత్త మార్కెట్లను అన్వేషించాలి. ఎరువుల కోసం దిగుమతులపై ఆధారపడటాన్ని గణనీయంగా తగ్గించి, దేశీయంగా వాటి ఉత్పత్తిని జోరెత్తించాలి. సాగులో సౌరశక్తి వినియోగాన్ని పెంచితే ఇంధన ఖర్చులు బాగా ఆదా అవుతాయి. ఒకే ప్రాంతానికి పరిమితం కాకుండా, వ్యవసాయ ఎగుమతి మార్కెట్లను విస్తరించుకోవడం ముఖ్యం. యుద్ధం వంటి పరిస్థితులను, ప్రపంచ మార్కెట్లో ఒడుదొడుకులను తట్టుకునేలా మన వ్యవసాయ విధానాలను బలోపేతం చేసుకోవడం అత్యవశ్యకం. అప్పుడే మన రైతుల ఆదాయానికి ధోకా ఉండదు. వినియోగదారులకూ సరసమైన ధరలకే ఆహారోత్పత్తులు అందివస్తాయి.

# జీవీఎంసీ స్థాయి సంఘంలో అభివృద్ధి పనులకు ఆమోదం

-విశాఖ నగర మేయర్, స్థాయి సంఘం చైర్ పర్సన్ పీలా శ్రీనివాసరావు

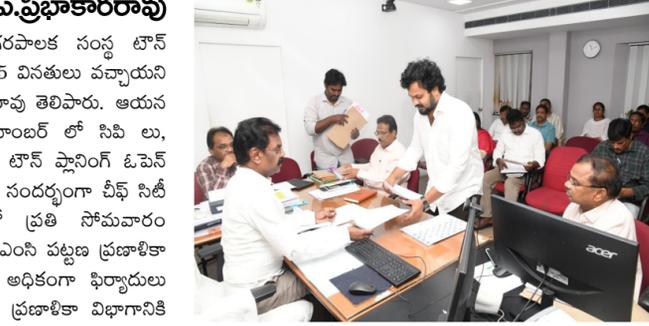


విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ స్థాయి సంఘం సమావేశంలో పలు అభివృద్ధి పనులకు సభ్యులు ఆమోదం తెలిపారని నగర మేయర్, స్థాయి సంఘం చైర్ పర్సన్ పీలా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. ఆయన జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలోని సమావేశ మందిరంలో ఆందరూ స్థాయి సభ్యులతో, జీవీఎంసీ అధికారులతో కలిసి స్థాయి సంఘానికి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థాయి సంఘం చైర్ పర్సన్ మాట్లాడుతూ స్థాయి సంఘం సమావేశంలో ప్రధాన అజెండాలో 193 అంశాలు, 101 టేబుల్ అజెండా అంశాలతో పాటు మొత్తం 294 అంశాల పొందుపరచగా, వాటిని స్థాయి సంఘం సభ్యులు క్షుణ్ణంగా చర్చించి ప్రధాన అజెండాలోని అన్ని అంశాలను ఆమోదించడం జరిగిందని, టేబుల్ అజెండాలో 101 అంశాలలో ఒక అంశం వాయిదా వేయగా మిగిలినవి ఆమోదించడం జరిగిందని మొత్తంగా 294 అంశాలలో 293 అంశాలకు సభ్యులు ఆమోదం తెలిపారని స్థాయి సంఘం చైర్ పర్సన్ తెలిపారు. అనంతరం స్థాయి సంఘం చైర్ పర్సన్ మాట్లాడుతూ మేయర్ గా, స్టాండింగ్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ గా తను పదవిని చేపట్టిన నాటి నుండి విశాఖ నగర అభివృద్ధి దిశగా, అన్ని వార్డులలో ప్రజలకు కల్పించవలసిన మౌలిక

పనులు, రోడ్లు, కాలువలు, పుట్ పాతులు నిర్మాణాలు, మరమ్మత్తులు తదితర అభివృద్ధి పనులను కొన్ని, స్టాండింగ్ కమిటీ సభ్యుల సహకారంతో మంజూరు చేసి విశాఖ నగర అభివృద్ధికి కృషి చేశామన్నారు. సహకరించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్లకు, అధికారులకు, ఇంజనీర్లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కొన్ని అంశాలను ముగిసిన తర్వాత కూడా వార్డులలో ప్రజల సమస్యలపై సభ్యులు సమర్పించబోవు రిప్రజెంటేషన్లను పరిగణనలోనికి తీసుకొని జీవీఎంసీ అధికారులు ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించేలా సహకరించాలని చైర్ పర్సన్ అధికారులను కోరారు. ఈ సమావేశంలో జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పీఎం సత్యవేణి, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈఎన్వి సరేష్ కుమార్, ఎక్సామినర్ ఆఫ్ అకౌంట్స్ సి.వాసుదేవ రెడ్డి, కార్యదర్శి బివి రమణ, డిప్యూటీ కమిషనర్ రెవెన్యూ ఎస్ శ్రీనివాసరావు, జోనల్ కమిషనర్లు, ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధికారులు, ఎ.ఎమ్.ఓ.హెచ్ లు, రెవెన్యూ అధికారులు, జీవీఎంసీ పరిపాలన విభాగం అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జివిఎంసి టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కు 15 వినతులు

- జీవీఎంసీ చీఫ్ సీటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకారావు



విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమంలో 15 వినతులు వచ్చాయని జీవీఎంసీ చీఫ్ సీటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకారావు తెలిపారు. ఆయన జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం తన ఛాంబర్ లో సీపీ లు, డీసీపీలు, ఏసీపీ లతో కలిసి ప్రత్యేకంగా టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చీఫ్ సీటీ ప్లానరు మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ లో ప్రతి సోమవారం నిర్వహిస్తున్న వా కార్యక్రమం లో జివిఎంసీ పట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి సంబంధించి ప్రజల నుండి అధికంగా ఫిర్యాదులు నమోదవుతున్నందున, జివిఎంసీ పట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి సంబంధించి ప్రజల నుండి ఫిర్యాదులు/ వినతులను స్వీకరించడం గానూ ప్రత్యేకంగా ప్రతి శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందని అన్నారు. శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమానికి సంబంధించి 15 వినతులు స్వీకరించడం జరిగినదని, అందులో మధురవాడ జోనుకు 02, ఈస్ట్ జోనుకు 04, సౌత్ జోనుకు 02, నార్త్ జోనుకు 03, పెందుర్తి జోనుకు

02, గాజువాక జోనుకు 02 వినతులు వచ్చాయని తెలిపారు. స్వీకరించిన వినతులను ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయంలో టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు వెంటనే స్పందించి పరిష్కరించాలని ఆదేశించడమైనదన్నారు. పట్టణ ప్రణాళికా విభాగమునకు సంబంధించి ఫిర్యాదులు, అర్జీలు మొదలైనవి ప్రతి శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరం కార్యక్రమంలో ప్రజలు సమాధు చేసుకోవచ్చునని తెలిపారు.

# రక్తదానంతో ప్రాణదాతలుగా నిలవండి



-డాక్ యార్డ్ మెగా రక్తదాన శిబిరానికి విశేష స్పందన -భారీగా రక్తదానం చేసిన ఉద్యోగులు, 90 యూనిట్ల రక్తం సేకరణ

విశాఖ పశ్చిమ, చైతన్యవారం: దేశవ్యాప్తంగా రక్త నిల్వలు ఎంతో అవసరమని, కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ సమాజ బాధ్యతగా భావించి రక్తదానం చేసి ప్రాణదాతలు గా నిలవాలని ప్రభుత్వ విమ్.విశాఖ పశ్చిమ శాసనసభ్యులు గణబాబు పిలుపునిచ్చారు. శనివారం ఎన్ఎడి జంక్షన్ కళాక్షేత్రంలో డాక్ యార్డ్ కేటీబీ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో మెగా రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించారు. తొలుత రక్తదాన శిబిరాన్ని ప్రారంభించిన గణబాబు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో రోజురోజుకూ రోడ్డు ప్రమాదాలు పెరుగుతున్నాయని. వాటిని తగ్గించడంతోపాటు ఎక్కడిక్కడ అవసరమైన మేరకు రక్త నిల్వలు అందుబాటులో ఉంచుకోవాలన్నారు. అలా చేయడం వల్ల ఎంతోమంది ప్రాణాలు కాపాడేందుకు అవకాశం కలుగుతుందన్నారు. అందువల్ల యువత ఎక్కువగా రక్తదానం చేసేందుకు ముందుకు రావాలని గణబాబు కోరారు. మనం చేసే రక్తదానం ఎంతోమందికి ప్రాణం నిలబెడుతుందన్నారు. సామాజిక సేవలో డాక్ యార్డ్ కేటీబీ అసోసియేషన్ ముందు వరుసలో ఉందన్నారు. రక్షణ రంగంలో విధులు నిర్వహిస్తూ వివిధ సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టడం అభినందనీయమన్నారు. అసోసియేషన్ భవనాన్ని ఎంతో అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దారన్నారు. అలాగే అధికారుల ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి సంఘం అభివృద్ధికి

తన వంతు సహకారం నిరంతరం ఉంటుందన్నారు. అన్ని కార్యక్రమాల్లో తనను భాగస్వామ్యం చేయడం ఎంతో సంతోషం కలిగిస్తుందన్నారు. కార్యక్రమంలో గౌరవ అతిథులుగా హాజరైన గాజువాక బోర్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ బండి యశోదర వేదమణి, ప్రముఖ గైనకాలజిస్ట్. లక్ష్మీ కొండమ్మ బొత్తు లు మాట్లాడుతూ సమాజానికి ఎంతో ఉపయోగకరమైన ఇటువంటి సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ఎంతో అభినందనీయమన్నారు. ఇందుకు కృషి చేస్తున్న డాక్ యార్డ్ కేటీబీ అసోసియేషన్ సభ్యుల సేవలు ప్రశంసనీయమన్నారు. మెగా రక్తదాన శిబిరంలో తమను కూడా భాగస్వాములు చేయడం అద్భుతంగా భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనివాసులు అధ్యక్షులు బత్తుల చిరంజీవి లు మాట్లాడుతూ అందరి సహకారంతోనే అసోసియేషన్ ద్వారా అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు ఇప్పటికే దీర్ఘ ప్రోత్సాహకాలు వైద్య రక్తదాన శిబిరాలు. వన సమాధానం. ఉత్తమ ఉద్యోగులకు ప్రశంసా పత్రాలు వంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. విశాఖ బ్లడ్ డోనర్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మెగా రక్తదాన శిబిరంలో సుమారు 90 యూనిట్ల రక్తం సేకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్లబ్ నిర్వాహకురాలు ఎస్.రాజకుమారి అసోసియేషన్ వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ వెంకటేశ్. కోశాధికారి గండ్లెడ్డి శ్రీనివాసరావు అదనపు కార్యదర్శి రాజకుమారి సభ్యులు రమణ నన్నాసారావు కానీ ప్రెసిడెంట్ జగన్ మోహన్ రావు తదితరులతో పాటు పెద్ద ఎత్తున సభ్యులంతా పాల్గొన్నారు.

# అప్పన్న భక్తులకు డిజిటల్ సేవలు

- సింహగిరిపై అందుబాటులోకి సెల్ఫ్ సర్వీస్ కియోస్కులు



సింహగిరి: సింహగిరి అప్పన్న స్వామి భక్తులకు డిజిటల్ సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. కర్నూర్ వైశ్యా బ్యాంకు సహకారంతో సెల్ఫ్ సర్వీస్ కియోస్కులను దేవస్థానం అధికారులు నెలకొల్పారు. ఆయా కియోస్కులను శుక్రవారం సింహగిరిపై ఈవో కె.వెంకటరావు, కర్నూర్ వైశ్యా బ్యాంకు డివిజన్ మేనేజర్ ఎస్.మురళీకృష్ణ, సీనియర్ మేనేజర్ హెచ్ఎన్ఎస్ఎల్ మూర్తితో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ కియోస్కులు ద్వారా ప్రాథమికంగా భక్తులకు దర్శనం టికెట్లు, ఈ-హాండ్ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. తొలుత అర్చకులు యంత్రాలకు పూజలు చేశారు. ఈవో, బ్యాంకు అధికారులు రిభ్యను కత్తిరించి సేవలను ప్రారంభించారు.

తొలి విడతగా రూ.300, రూ.100 దర్శనం టికెట్లతో పాటు ఈ-హాండ్ సేవలను ప్రవేశపెట్టారు. డిజిటల్ సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చిన నేపథ్యంలో దర్శనం టికెట్ల కోసం భక్తులు క్యూలైన్లలో వేచి ఉండాల్సిన అవసరం తగ్గుతుందని ఈవో జె.వెంకటరావు పేర్కొన్నారు.

# కూటమి పాలనలో రైతన్నకు భరోసా

పద్మనాభం: ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు ప్రతి రైతుకు పెట్టుబడి సాయం కింద రూ.20 వేలను మూడు విడతల్లో అందించడం జరుగుతోందని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. మండల కాంప్లెక్స్ ప్రాంగణంలో జరిగిన అన్నదాత సుఖీభవ-పీఎం కిసాన్ నిధి పంపిణీ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అధిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన బహిరంగ సభలో మాట్లాడుతూ.. మండలంలోని ఇనాం రైతులందరికీ అన్నదాత సుఖీభవ నిధులు జమయ్యే విధంగా కృషి చేస్తానన్నారు. రాష్ట్రంలో ఆర్థిక పరిస్థితి ఇబ్బందికరంగా ఉన్నప్పటికీ సంక్షేమం, అభివృద్ధిని సమన్వయం చేసుకుంటూ కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందన్నారు. భీమిలి నియోజకవర్గ పరిధిలో 14,981 మంది రైతులకు రూ.8 కోట్లు మంజూరైనట్లు వివరించారు. కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరీంద్రప్రసాద్ మాట్లాడుతూ వ్యవసాయ రంగం అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపడుతోందన్నారు. డివీ ఇరిగేషన్ పరికరాలను రైతులకు 90 శాతం రాయితీపై అందిస్తోందని, రైతులు ఈ పథకాన్ని



వినియోగించుకోవాలన్నారు. అనంతరం రైతులకు అన్నదాత సుఖీభవ నిధులకు సంబంధించిన చెక్కును అందజేశారు. అంతకు ముందు మద్ది గ్రామంలో రైతులు సాగు చేస్తున్న రాగి పంటను ఎమ్మెల్యే పరిశీలించారు. అనంతరం ఊరేగింపుగా సభా వేదిక వద్దకు చేరుకున్నారు. కార్యక్రమంలో భీమిలి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ అధ్యక్షుడు కురిమిన రామస్వామియ్యుడు, కె.రమణ, కె.నగేశ్వర్, అర్జీవ్ సంగీత్, మోధర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సివిల్ జడ్జిలకు శిక్షణ పూర్తి

అమరావతి: ఏపీ జ్యుడిషియల్ అకాడమీలో మూడో బ్యాచ్ కు చెందిన 20 మంది సివిల్ జడ్జిలకు (జూనియర్ డివిజన్) ఏడాదిగా అందిస్తున్న శిక్షణ పూర్తయ్యింది. అకాడమీ బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నర్స్ అధ్యక్షుడు, హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ రవిచంద్ర తిట్టెరి, బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నర్స్ సభ్యులు, న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ బీఎస్ భానుమతి, జస్టిస్ హరిహరనాథ శర్మ ముగింపు కార్యక్రమానికి హాజరై శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న సివిల్ జడ్జిలకు ద్రువపత్రాలు అందజేశారు. ఏడాది శిక్షణ కాలంలో హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, జిల్లా జడ్జిలతో పాటు ఫోరెన్సిక్ నిపుణులు, వైద్యులు, పోలీసు ఉన్నతాధికారులు, రిజిస్ట్రార్లు పాల్గొని సివిల్ జడ్జిలకు వివిధ అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. రాజ్యోగ నూత్రాలు, కోర్టు విచారణల నిర్వహణ, సాక్ష్యాధారాల పరిశీలన, న్యాయవిలువలు, తీర్పులు రాయడంపై శిక్షణ ఇచ్చారు. క్షేత్రస్థాయి పర్యటనల్లో భాగంగా ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి, అటవీ అకాడమీ,



కేంద్ర కారాగారం, భూసర్వే విభాగాలను వీరు పరిశీలించారు. కోర్టు సమానా విచారణలు, బృంద చర్యలు తదితర వృత్తి సంబంధ అంశాలపై న్యాయాధికారులు అనుభవం గడించారు. కార్యక్రమంలో ఏపీ జ్యుడిషియల్ అకాడమీ డైరెక్టర్ చింతలపూడి పురుషోత్తంకూమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

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



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 ఎన్టర్లీ వ్యక్తి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. నీడను చూసినప్పుడు వ్యక్తి మానసిక ఉద్రిక్తత పెరుగుతుంది. నెగిటివ్ శక్తి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఉదయం పూట సొంత నీడను చూడటం వాస్తులో నిషేధం.

## అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయం. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు. సంవదలకు రక్షకుడిగా కుబేరుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయంగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్లే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. నలుపు రంగు ఈ రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెలను లేదా సూదులు వంటి ముళ్ల వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పొరపాటున కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో వండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి అగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్య 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 కల్యాణం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పొరపాటున 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, ఆస్యలను 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 గుర్తొచ్చింది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రాఫ్ట్స్ 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 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 మలిమాల లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండా లోపల మైకోటాక్సిన్ 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, మూత విసర్జనకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ జ్వరం అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సైబోక్సెన్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ జ్వరం అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండా లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రక్తమైన ఘంఘు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండా లోపల అంతా శుచిగా ఉండే లేదో చూడకూడదా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బోండాలో అధికంగా పాల్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఘంఘు అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం



ఉన్నప్పుడు ఈ వొల్ట్ వ్యాక్చీ చెందుతూ ఉంటుంది. కొ బ్బ రి బోండానికీ అడుగున ఈ వొల్ట్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో మేముకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ వొల్ట్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపూ మూతం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దుర్బుద్ధ రావడం, ముక్కులో దుర్బుద్ధ రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట, కలెయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాలైన అయినా ఈ ఘంఘు పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను డ్రైజ్ చేసుకోవడం 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, అల్బర్హాల్క్ డ్రింక్స్పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ అల్బర్హాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ అల్బర్హాల్క్ 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 పర్వనెంట్ 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, అధ్యయనం అధిపతి డాక్టర్ జువాల రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్యానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి అల్బర్హాల్ కారణమని, మరొక అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



పానీయాలు తక్కువగా అల్బర్హాల్ 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 డిసీజ్కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక అల్బర్హాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ అల్బర్హాల్ 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 మూడింబ రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

## జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

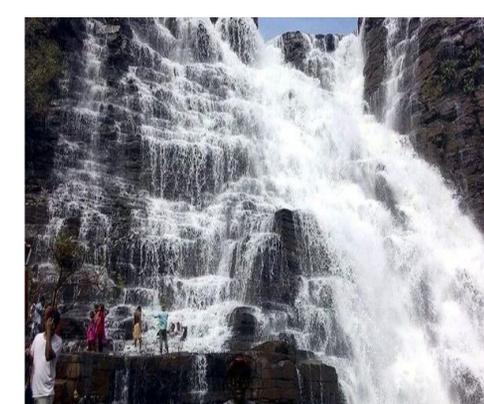
ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్చగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉంటే.. సరైన కేర్ తీసుకోవాలని అర్థం. అంతే కాకుండా ఆహార పరంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందించాలి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. జుట్టు అందంగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. హెల్త్ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ 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, నల్లే కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది. స్నాల్ఫ్ కేర్: మీరు వాడే ఆయిల్తోనే స్నాల్ఫ్ కేర్ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తాయి. ఇవి వధు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ఫ్రాక్షియల్ సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్టెయిన్లర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ఫ్రాక్షియల్ 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 హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మద్యం చేస్తూ ఉండాలి.

## విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్ ను మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి నిర్ణయాల పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సభ్యులకు గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పకోవచ్చు. 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 కిలోమీటర్ల ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్ బీచ్ ను 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: దుడుమా 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 బ్రెక్కింగ్ కు వెళ్తే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూపేందుకు వచ్చిస్తారు. బ్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాల్సిందే. 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 కొంగుపాట పాటు గడవాలనుకుంటే ఈ కంబాలకొండ అడవికి వెళ్ళండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపులులు, జింకలు, నక్కలు ఇంకా ఎన్నో పక్షులు కనిపిస్తాయి. జిందగడ శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉన్న ఎత్తైన శిఖరాల్లో ఈ జిందగడ శిఖరం మొదటిది. వైజాగ్ నుండి 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.

# దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాదు అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా ముందు అవుతాయి.. మలబద్దం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్ల కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది.

# లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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



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

# కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. 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 ఆరోగ్యవంతులైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

# ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్నాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మూతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని 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 సంక్లిష్ట 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 ఆమ్లాల స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరతాయి. 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 నూనెను వాడకపోవడమే మంచిదట.కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

# మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామత్ ఫూల్లో పని చేస్తున్న హెయిమ్ 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 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. సమ్మర్ లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోపల్నుంచి కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్పాక్ గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. వడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డి హైడ్రేషన్ కు గురవుకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాద చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



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

# మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం అవ్వగానే నిద్ర రావడం సహజమే. అయితే నిపుణులు ఇలా మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక పడుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.. భోజనం తిన్న వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణ రసాలు తిన్న ఆహారంలో కలుస్తాయి.. దాంతో ఆమ్లత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆమ్ల స్వభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణకరణం 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 తేలింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంట 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 వెయ్యూమం చేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం 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. 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 ఇనుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

# సులువుగా బరువు తగ్గలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది 'మిషన్ అసాధ్యం' లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్లో చెమటలు 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 తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



# 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 సేపటికి నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది- ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోముకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై 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 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, ప్రోలాక్టిన్ 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.

# 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.. బిక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహా ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసిందంటే. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



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 మూడు 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 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 చాలు 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



ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు అర స్పూన్ పసుపు వేసి పది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనే వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్రోల్ అవుతుంది. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. 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 వేసవి తాపం 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 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 మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే పండ్లను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు



చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి 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 రాట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రాట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రాట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు. కానీ చాలా మందికి గోధుమ రాట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు- ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి. గోధుమలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రాట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రాట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రాట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రాట్టెలు 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 రాట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ



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

# 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 సమ్యక్ చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించేటటువంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటటువంటి ఆకులలో 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 ఉండేటటువంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైనే ఉండేటటువంటి చెడు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

# చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, 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 వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ళ చర్మం యువ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి



నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్ళకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మామూళ్ళరైజర్ ను 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 సన్ స్క్రీమ్ 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 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 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. ఆయిల్ ఫ్రెడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాలిఫ్లవర్ పలాటాలు, 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. 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 మరియూ విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండు చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.. మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు. ఫైబర్, సమీకరణం 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, ధమనాలను 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 బాధపెట్టుతుంది. 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 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 ఎందు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఎల్లర్లీ 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 తాగేటటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది.. అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటటువంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని 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 ఉండేటటువంటి 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 జింకు 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 ఫ్రీజ్ లో కానీ వేయించినా 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 కొద్దీ 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 కోస్తున్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కూరల 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.



# 87వ వార్డులో పలు అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

- ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు పల్లె శ్రీనివాసరావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి, స్థానిక వార్డు కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్)



గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గంలోనే అత్యధిక అభివృద్ధి పనులను ముందున్న 87వ వార్డులో మరో ముందడుగు గా వార్డు పరిధిలో సుమారు కోట్ల రూపాయలతో శుక్రవారం శంకుస్థాపన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి స్థానిక కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్) పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పల్లె శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం అభివృద్ధి చేస్తూ సంక్షేమ పథకాలను అందిస్తుందని, సమర్థవంతమైన నాయకుడిని ఎన్నుకుంటే ఆ ప్రాంతం అభివృద్ధి చెందుతుందని అన్నారు. అనంతరం బొండా జగన్నాథం (జగన్) మాట్లాడుతూ నన్ను నమ్మి గెలిపించిన వార్డు ప్రజలకు వమ్ము చేయకుండా వార్డు అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నానని వార్డులో అన్ని ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి పనులకు సుమారు యాభై కోట్ల నిధులు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు సహకారంతో

మంజూరు చేయమని ఆ పనులు జరిపిస్తున్నామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, బిజెపి జిల్లా సెక్రటరీ లక్ష్మారాజు సోమరాజు, జనసేన అధ్యక్షులు సినసపల్లి కనకరాజు, సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, సీనియర్ నాయకులు డివి అప్పారావు, ప్రగడ దానయ్య, పావడ వెంకటరమణమూర్తి, కె శ్రీనివాస్ నాయుడు, ద్రోణాద్రి అప్పలనాయుడు, బొడ్డేటి సత్యబాబు, కడుపుట్ల శ్రీను, కటితి ఈశ్వరరావు, భాగ్యలక్ష్మి, జాన్ రమేష్, సుందర్ సునీల్, వై భాస్కరరావు, పోతల కృష్ణ, దాలయ్య, ఆదినారాయణ, సూరిబాబు, మూర్తి, కిరణ్, తుట్టా ప్రైడిరాజు, రవికాంత్, సంధ్య రాజేష్, వై నాగేశ్వరరావు, రంజిత్, తిరుమల నగర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, గజేష్ నగర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, సిద్ధార్థ నగర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, మహిళా అధిక సంఖ్యలో కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు సీఎం సహాయనిధి చెక్కులు పంపిణీ



- ముఖ్యఅతిథిగా జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెందుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు పెందుర్తి, చైతన్యవారం: రాష్ట్రములో అనేక రోగాల బారిన పడిన కుటుంబాలకు కూటమి ప్రభుత్వం ఆసరాగా నిందిస్తుంది, సుమారుగా 7,63,520 లక్షల రూపాయల సీఎం సహాయనిధి చెక్కులను ముగ్గురు బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెందుర్తి నియోజకవర్గం శాసనసభ సభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు చేతులుమీదగా అందజేశారు. పేదలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి చెక్కులు పంపిణీ సంతృప్తినిచ్చే కార్యక్రమం చేపట్టామని అన్నారు. పెందుర్తి నియోజకవర్గం సుజాతనగర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా లబ్ధి పొందిన పేదలకు చెక్కుల పంపిణీ చేసే కార్యక్రమం తనకు వ్యక్తిగతంగా ఎంతో సంతృప్తినిచ్చేదని పంచకర్ల రమేష్ బాబు పేర్కొన్నారు. సుజాతనగర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో ముగ్గురు లబ్ధిదారులకు సుమారుగా 7 లక్షల 63 వేల 5 వందల 20 రూపాయల విలువైన చెక్కులను లబ్ధిదారులకు ఆయన పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుతూ పేదలకు సాయం అందించేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉపముఖ్య మంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ నిరంతరం తపన పడతారని అందులో భాగంగానే అర్హులైన పేదలందరికీ ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా ఆర్థిక సాయం అందించడం అని పేర్కొన్నారు. ఉమ్మడి ఎన్ డి ఏ నాయకులు విజన్ ఉన్న నాయకులు అని మీడియా మిత్రులు



ఈ కార్యక్రమాన్ని విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సహజంలో ఏ ఒక్క పేద కుటుంబానికి అన్యాయం జరగ కూడదన్నది కూటమి ప్రభుత్వం లక్ష్యమని, అందులో భాగంగానే ఈ కార్యక్రమాన్ని విరివిగా అమలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. నెలకు కనీసం రెండుసార్లు పేదలకు సీఎం సహాయనిధి చెక్కులు పంపిణీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అర్హులైన లబ్ధిదారులను గుర్తించి క్యాంపు కార్యాలయానికి తీసుకొస్తే వారికి 15 రోజుల్లోనే తగిన ఆర్థిక సాయం ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ద్వారా అందే ఏర్పాట్లు చేస్తామని ఎమ్మెల్యే రమేష్ బాబు హామీ ఇచ్చారు. సీఎం సహాయనిధి లబ్ధి పొందిన గుంటూరు నాగమణి, నల్లవరం మండలం, పైడివాడ అగ్రహారం - 1,81,258 లక్షల రూపాయలు, బేటి కోడిగుడ్ల వెంకట నాగలక్ష్మి, పెందుర్తి మండలం సరిపల్లి గ్రామం చెందిన వారికి 4,00,218 లక్షల రూపాయలు, గండి దేవులు బాబు, నల్లవరం మండలం, అమృతపురం గ్రామం - 1,82,044 లక్షల రూపాయలు అందజేశామని ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పెందుర్తి పిఎస్ఎస్ చైర్మన్ అయితీ సింహాచలం, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కొరవోలు రామనాయుడు, నర్సం చో మామిడి శంకరావు, ఎంపీటీసీ సింగంపల్లి శ్రీనివాసరావు సారపిల్లి విష్ణు, బిల్లెడ్డి అప్పారావు, సేనాపతి సోమశేఖర్, గొడ్ల అప్పారావు మొదలగు పెందుర్తి నియోజకవర్గ ఉమ్మడి ఎన్ డి ఏ మహాకూటమి నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# బెట్టింగులకు బానిసై దొంగతనాలు

- నిందితుడి నుంచి రూ. 10 లక్షల విలువైన సొత్తు స్వాధీనం

విశాఖపట్నం: క్రికెట్ బెట్టింగులకు అలవాటు పడి వాటి కోసం తాళం వేసి ఉన్న ఇక్కడ లక్షలాదిగా చేసుకొని పలుచోట్ల దొంగతనాలకు పాల్పడిన యువకుడిని వెస్ట్ సబ్ డివిజన్ క్రైం పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. అతని నుంచి 60 గ్రాముల బంగారం, 500 గ్రాముల వెండి, ఒక ల్యాప్టాప్, ద్వీచక్ర వాహనం కలిపి మొత్తం రూ. 10 లక్షల విలువైన సొత్తును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. వెస్ట్ క్రైం ఇన్ఛార్జి ఏసీపీ అన్నపూ నరసింహమూర్తి తెలిపిన వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా సాలూరు మండలం బుచ్చంపేటకు చెందిన మరద అరవింద్(21) వ్యవసాయకు బానిసై సులభంగా డబ్బులు సంపాదించాలనే ఆలోచనతో క్రికెట్ బెట్టింగుల కట్టబాదు. వీటికోసం చోరీలు చేయడమే పుత్రిగా పెట్టుకున్నాడు. ఈనెల 7న ఎన్ఎడి సమీప బుచ్చిరాజుపాలెం గాంధీనగర్లో కళావతి అనే మహిళ ఇంట్లోకి చొరబడి బంగారం, వెండి వస్తువులు దొంగిలించాడు. దీంతో ఆమె ఎయిర్పోర్ట్ క్రైం పోలీసులకు



ఫిర్యాదు చేశారు. వెస్ట్ సబ్ డివిజన్ సీఐ చంద్రమౌలి ఆధ్వర్యంలో కేసు నమోదు చేసి విచారణ చేపట్టారు. సీసీ కెమెరాలు, సాంకేతిక ఆధారాలతో దర్యాప్తు చేసి అరవింద్ను అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్కు తరలించారు. గోపాలపట్నం, పెందుర్తి, గాజువాక ప్రాంతాల్లో మొత్తం ఆరు చోట్ల దొంగతనాలకు పాల్పడినట్లు గుర్తించారు. విజయనగరంలో కూడా ఇతనిపై కేసులు ఉన్నట్లు తెలిపారు. దొంగను పట్టుకోవడంలో చాకచక్యంగా వ్యవహరించిన కంచరపాలెం, ఎయిర్పోర్టు స్టేషన్ల ఎస్సెలు కె.రవికిశోర్, మారూఫ్, సిబ్బంది జి.త్రిమూర్తులు, బి.శ్రీనివాసరావు, ఎస్.జానకిరామ్ను ఏసీపీ అభినందించారు.

# బుక్ చేసిన 72 గంటల్లో సిలిండర్ డెలివరీ

- ఒక్కరూపాయి కూడా అదనంగా తీసుకోవద్దు - ఓటీపీ లేకుండా సిలిండర్లను డెలివరీ చేయండి - డీలర్లు అక్రమాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు - జేసీ శ్యామాన్ పట్టే

అనకాపల్లి: వినియోగదారులు రిఫిల్ బుక్ చేసిన 72 గంటల్లో గ్యాస్ సిలిండర్ డెలివరీ చేయాలని, ఈ మేరకు సంబంధిత అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని అయ్యోలా చర్యలు తీసుకోవాలని జాయింట్ కలెక్టర్ శ్యామాన్ పట్టే స్పష్టం చేశారు. తన చాంబర్లో తహశీల్దార్లు, ఎల్ఐజీ డీలర్లతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో గ్యాస్ సిలిండర్ల పంపిణీ, నిల్వలు, ధర విషయంలో అక్రమాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. గ్యాస్ సిలిండర్ల పంపిణీ, స్టాక్ వివరాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గ్యాస్ కొరత ఏర్పడుతుండేమోనని వినియోగదారులు ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదన్నారు. ఆయా గ్యాస్ ఏజెన్సీల వద్ద సేల్స్ ఆఫీసర్, స్థానిక తహశీల్దార్ల ఛాన్స్ నంబర్లను ప్రజలకు అందుబాటులో వుంచాలని ఆయన ఆదేశించారు. ప్రభుత్వం



నిర్దేశించిన ధర కన్నా ఒక్క రూపాయి ఎక్కువ వసూలు చేసినా కేసులు నమోదు చేస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు. ఓటీపీ లేకుండా గ్యాస్ సిలిండర్లను డెలివరీ చేయద్దని స్పష్టం చేశారు. గృహవినియోగ గ్యాస్ సిలిండర్లను వేరే అవసరాలకు మళ్లించడం, అక్రమంగా నిల్వ చేయడం వంటి వాటికి పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. నిబంధనలను అతిక్రమిస్తే లైసెన్సును రద్దు చేయడానికి కూడా వెనుకాడోమని జాయింట్ కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో డీఎస్ఎ కేపీఎల్ఎస్ మూర్తి, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# రైతుల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా కూటమి ప్రభుత్వం

- జీసీసీ చైర్మన్ కిడాల శ్రావణ్ కుమార్

పాడేరు: రైతుల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా కూటమి ప్రభుత్వం అవసరమైన చర్యలు చేపడుతున్నదని గిరిజన సహకార సంస్థ చైర్మన్ కిడాల శ్రావణ్ కుమార్ అన్నారు. 'అన్నదాత సుఖీభవ-పీఎం కిసాన్' పథకం కింద పెట్టుబడి నిధులను రైతుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ చేసే కార్యక్రమాన్ని స్థానిక కాఫీ హౌస్లో ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన శ్రావణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ రైతులను అన్ని విధాలా ఆదుకుంటూ వ్యవసాయానికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ కూటమి ప్రభుత్వ రైతు సంక్షేమ సర్కారుగా ముందుకు సాగుతుందన్నారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వం అన్నదాతను నిండా ముంచిందన్నారు. గత ఐదేళ్లలో రైతులకు ప్రయోజనం కలిగి ఎటువంటి కార్యక్రమాలను వైసీపీ ప్రభుత్వం చేపట్టలేదన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం రైతులకు సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తున్నదన్నారు. అన్నదాత సుఖీభవ-పీఎం కిసాన్ పథకంలో ప్రతి రైతుకు రూ.6 వేలు చొప్పున జిల్లాలోని 11 మండలాల పరిధిలో 1,03,864 మంది బ్యాంకు ఖాతాల్లో ప్రభుత్వం రూ.62.32 కోట్లు జమ చేసిందన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే గిడ్డి ఈశ్వర్ మాట్లాడుతూ.. రైతుల అవసరాలు తీర్చుతూ



వ్యవసాయాన్ని సంపూర్ణంగా ప్రోత్సహించేందుకు ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ ముందుంటుందన్నారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.ఎన్.డినేశ్ కుమార్, జీసీసీ చైర్మన్ శ్రావణ్ కుమార్, మాజీ ఎమ్మెల్యే గిడ్డి ఈశ్వర్, మాజీ మంత్రి మణికుమారి, తదితరులు అన్నదాత సుఖీభవ సమానా చెక్ ను రైతులకు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయాధికారి ఎన్ఎస్ఎస్.నందు, జీసీసీ డైరెక్టర్ బొర్రా నాగరాజు, ఏఎస్సీ చైర్మన్ డబ్బెద్ది వెంకటరమణ, మాజీ ఎంపీపీ బొర్రా విజయరాజ్, టీడీపీ నేతలు పి.పాండురంగస్వామి, ఎస్.సుబ్బారావు, ఎ.సుబ్బలక్ష్మి, ఎల్.పార్వతమ్మ, డి.వెంకట కుమారి, రైతులు పాల్గొన్నారు.

# వేగవంతంగా వినతుల పరిష్కారం

- జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి పి.అంబేద్కర్ ఆదేశం - ఐటీడిపి పీజీఆర్ఎస్లో 77 వినతులు స్వీకరణ

పాడేరు: మీకోసం కార్యక్రమంలో ప్రజలు సమర్పించే వినతుల పరిష్కారాన్ని వేగవంతం చేయాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి పి.అంబేద్కర్ పేర్కొన్నారు. స్థానిక ఐటీడిపి కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా సమన్వయ పరిష్కార వ్యవస్థ(మీకోసం)లో గిరిజనల నుంచి అధికారులు 77 వినతులు స్వీకరించారు. ఐటీడిపి ఏపీవీ ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ బి.నీలకంఠం కలిసి డీఆర్వో ఈవారం పీజీఆర్ఎస్ను నిర్వహించారు. మీకోసంలో అర్జీలు దాఖలు చేసిన వ్యక్తులు తమ సమస్యలు పరిష్కారానికి నోచుకోకుంటే 1100 సంబర్క ఫోన్ చేసి సేవలు సద్దానియోగం చేసుకోవాలని డీఆర్వో అంబేద్కర్ సూచించారు. ఈకార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయాధికారి



ఎన్ఎస్ఎస్.నందు, జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ అధికారి రమణారావు, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డీపీ పీటీకే.పరిమిళ, జలవనరుల శాఖ డీఈఈ నాగేశ్వరరావు, ఎల్ఐడిఎం మాతునాయుడు, జాతీయ రహదారుల విభాగం డీపీ వి.ధర్మరాజు వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# వైభవంగా సారె సమర్పణ విశేష అభిషేకాలు



-సత్రమ్మ తల్లి మరదిమాంబ వార్షిక జాతర - భక్తులు పసుపు కుంకుమలు సమర్పించుకోండి

సింహాచలం, చైతన్యవారం: సింహాచలానికి దేవరం.. అడివి వరం.. శ్రీనివాస్ నగర్ పరిసర 14 గ్రామాల ప్రజల పాల్గొనే దేవతగా విరాజిల్లుతున్న శ్రీ సత్రమ్మ తల్లి మరదిమాంబ అమ్మవారి వార్షిక జాతర.. (అమ్మవారి పుట్టినరోజు సందర్భంగా) నేపథ్యంలో శుక్రవారం సాయంత్రం అమ్మవారి సారె ఊరేగింపు వైభవంగా నిర్వహించారు.. పెద్ద ఎత్తున భక్తులు అమ్మవారికి తీసుకువచ్చిన వివిధ రకాల పిండి వంటలు.. ఇతర నైవేద్యాలతో శ్రీనివాస్ నగర్ అమ్మవారు ఆలయ పరిసర ప్రాంతాల్లో సారె ఊరేగింపు జరిగింది.. ఆలయ కమిటీ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనివాస అధ్యక్షులు పి వెంకట్రావు లు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున భక్తులు భాగస్వాములు అయ్యారు . గ్రామ పాల్గొనేవారిలో నిరంతరం కాపలాగా ఉండి దుష్టశక్తుల నుంచి ప్రజలను రక్షించే దేవతగా సత్రమ్మ తల్లి మరదిమాంబ అమ్మవారు అత్యంత ప్రాచుర్యం

పొందారన్నారు.. సారె ఊరేగింపుకు ముందు అమ్మవారికి నివేదన.. విశేష అభిషేకం.. పంప హారతి సేవ.. మంత్రపుష్పం తీర్థ ప్రసాద సేవ తదితర కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు.. ఇక ప్రధాన ఉత్సవం శనివారం తెల్లవారుజామున అమ్మవారిను సుభ్రాత సేవతో మేలుకొలిపి ఆరాధన గావిస్తారన్నారు. అనంతరం భక్తులందరికీ అమ్మవారి దర్శన భాగ్యం కల్పించున్నట్లు చెప్పారు. ఉదయం 6 నుంచి రాత్రి 9 వరకు ధూప దీప నైవేద్యాలు.. కుంకుమ పూజలు అభిషేకాలు జరుగుతాయన్నారు. ఆలయం వద్ద భక్తులకు ప్రసాద వితరణ.. మధ్యాహ్నం అన్న సమారాధన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. ఆలయాన్ని సర్వ్యాగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు చెప్పారు. అమ్మవారి ఆలయం వద్ద విద్యుత్ దీపాలంకరణలు పూర్తి చేసామన్నారు. కావున భక్తులంతా అమ్మవారికి పసుపు కుంకుమ లు సమర్పించి పాల్గొనే దేవత ఆశీస్సులు పొందాలని వీరు కోరారు. అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు వెంకట్రావు తో పాటు గంట్ల కనకరాజు బిలిరెడ్డి శ్రీనివాసు తదితరులు ఏర్పాట్లు పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

# కల్పి మధ్యంపై ఉక్కుపాదం మోపాలి

విజయవాడ: ప్రజల ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే కల్పి మధ్యంపై ఉక్కుపాదం మోపాలని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర సూచించారు. ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు వారధిగా ఉన్న ఎక్స్జెట్ ఎస్సెలు ఉడ్డీగ నిర్వహణలో నిజాయితీగా, నిష్పక్షపాతంగా ఉండాలని కోరారు. నూతనంగా ఎంపికైన ప్రాజెక్టులలో అందే ఎక్స్జెట్ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్లకు విజయవాడలో నియామక ప్రకటన పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం రానున్న కాలంలో 20లక్షల మందికి ఉపాధి కల్పించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుందన్నారు. అనంతరం ఎక్స్జెట్ శాఖలో నూతనంగా ఎంపికైన 150 మందికి నియామకపత్రాలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఎక్స్జెట్ కమిషనర్ చామకూరి శ్రీధర్,



ఎన్ఫోర్స్మెంట్ విభాగాధిపతి రాహుల్ దేవ్ శర్మ అదనపు కమిషనర్ అనసూయదేవి, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# భాజపా వచ్చాకే ఈశాన్యంలో శాంతి

- ప్రధాని మోదీ

గువాహాటి: ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో ఒకప్పుడు బాంబు పేలుళ్లు, తుపాకీ కాల్పుల మోతలు వినిపించేవని, భాజపా-ఎన్డీయే డబుల్ ఇంజన్ ప్రభుత్వాలు వచ్చాక శాంతి నెలకొందని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. అస్సాంలో వివిధ కార్యక్రమాల్లో ఆయన పాల్గొన్నారు. దాదాపు రూ.24,250 కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించారు. తొలుత కోక్రాబార్ జిల్లాలో భాజపా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభను ఉద్దేశించి గువాహాటి నుంచి వర్చువల్గా ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పై మోదీ విరుచుకుపడ్డారు. దశాబ్దాలుగా ఆ పార్టీ ఈశాన్య రాష్ట్రాలను మోసం చేసిందని ఆరోపించారు. రానున్న ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ను శిక్షించాలని పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక భాజపా కార్యకర్తలను చొరబాటుదారులకు కట్టబెట్టడం ద్వారా దేశ భద్రతను కాంగ్రెస్



ప్రమాదంలోకి నెట్టెందని విమర్శించారు. గువాహాటిలో జరిగిన కార్యక్రమంలో తేయాకు తోటల్లో పనిచేసే కార్మిక కుటుంబాలకు మోదీ భూమి పట్టాలు అందజేశారు.

కల్తీ అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్టు తయారీ కేంద్రాలపై పోలీసుల దాడులు

హైదరాబాద్: శాస్త్రపురంలోని బాబా కాంటా, ఉడంగడ్ల ప్రాంతాల్లో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా.. అవరిశుభ్ర వాతావరణంలో కల్తీ అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు తయారు చేస్తున్న కేంద్రాలపై రాజేంద్రనగర్ జోన్ పోలీసులు మెరుపు దాడి నిర్వహించారు. నిందితులు.. ఎవరికీ అనుమానం రాకుండా నాసిరకం అల్లం, వెల్లుల్లిని సేకరించి, వాటికి ఉప్పు, బ్రెటానియం డై ఆక్సైడ్ వంటి రసాయనాలు, గమ్ పౌడర్ను కలిపి ప్రజల ఆరోగ్యంతో చెలగాటమారుతున్నారు. పేస్టు చిక్కగా ఉండటానికి, రంగు కోసం ప్రమాదకరమైన కెమికల్స్ వాడుతున్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. నిందితులు అబ్దుల్ అలీమ్, జసాని దిల్దార్ అలీలపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. 1800 కిలోల అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు, 2 కిలోల గమ్ పౌడర్, 2 కిలోల బ్రెటానియం డై ఆక్సైడ్, సింధిటిక్ ఫుడ్



కలర్ (లెమన్ ఎల్డ్), 7 ప్యాకింగ్ మెషిన్లు, 3 గ్రైండింగ్ మెషిన్లు, 2 మెయింగ్ మెషిన్లను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

కూకర్స్ వల్లల్లో స్టా ముసుగుల్లో వ్యభిచారం బట్టబయలు

హైదరాబాద్: చార్మీ బ్యూటీ స్టా సెంటర్పై దాడి చేసి ఆరుగురు మహిళలను, ఒక విటుడుని, నిర్వాహకులను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఈ ఘటన కూకట్ పల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో జరిగింది. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం.. భాగ్యనగర్ కాలనీలో స్టా సెంటర్ ముసుగుల్లో వ్యభిచారం నిర్వహిస్తున్నారని విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు కూకట్ పల్లి పోలీసులు, యాంటి ఉమెన్ ట్రాఫిక్ సైబరాబాద్ టీం ఆధ్వర్యంలో దాడి చేశారు. భాగ్యనగర్ కాలనీలోని చార్మీ బ్యూటీ స్టా సెంటర్ను నిర్వహిస్తున్నారు. ఆన్లైన్ ద్వారా విటలును ఆకర్షించి స్టా సెంటర్లో వ్యభిచారం నిర్వహిస్తున్నారు. పోలీసుల దాడి చేసి ఆరుగురు మహిళలను, విటుడిని, ముగ్గురు నిర్వాహకులను అరెస్టు చేశారు. వారి నుంచి 4 స్టార్డ్ ఫోన్లు, రూ.9100 నగదు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మహిళలను రెస్ట్రాన్ హోంకు తరలించారు. జగద్గిరిగుట్టకు చెందిన నిర్వాహకురాలు (31), మలక్ పేటకు చెందిన సబీ ఆర్షాదేవి (36)ని, గుంటూరుకు చెందిన జయప్రకాష్ (25)లను అరెస్టు చేసి రిమాండ్ కు తరలించారు.



తరలించారు. జగద్గిరిగుట్టకు చెందిన నిర్వాహకురాలు (31), మలక్ పేటకు చెందిన సబీ ఆర్షాదేవి (36)ని, గుంటూరుకు చెందిన జయప్రకాష్ (25)లను అరెస్టు చేసి రిమాండ్ కు తరలించారు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రూ. 1,150 కోట్ల క్లెయిమ్ల సెటిల్మెంట్

- స్టార్ హెల్త్ హోల్టెమ్ డైరెక్టర్ హిమాంశు వాలియా వెల్లడి హైదరాబాద్: ఆరోగ్య బీమా సంస్థ స్టార్ హెల్త్ అండ్ అలైడ్ ఇన్సూరెన్స్ 2026 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఫిబ్రవరి వరకు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో 1.7 లక్షల క్లెయిమ్లకు సంబంధించి రూ. 1,150 కోట్లు సెటిల్ చేసింది. 24 లక్షల మందికి పైగా బీమా కవరేజీ అందిస్తోంది. నగదురహిత క్లెయిమ్స్లో 96% క్లెయిమ్స్ని 3 గంటల వ్యవధిలోనే సెటిల్ చేస్తున్నట్లు సంస్థ హోల్టెమ్ డైరెక్టర్ హిమాంశు వాలియా తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో 75 శాతం వ్యాప్తంగా 89,000 మంది అడ్వైజర్లు, 1,800 నెట్వర్క్ అనువతులు ఉన్నాయని, తమ వ్యాపారంలో ఈ రాష్ట్రాల వాటా 10%గా ఉంటుందని చెప్పారు. బీమా పాలీసీలను మరింత చౌకగా పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలకు అందుబాటులోకి తేవడంపై దృష్టి పెడుతున్నట్లు వివరించారు. జీవెన్టీ తగ్గింపు ప్రయోజనాలను పాలీసీదారులకు పూర్తిగా బదలాయించామని, ప్రీమియంలు సైతం పెంచలేదని పేర్కొన్నారు. కృత్రిమ మేధ దన్నుతో 20 శాతం



క్లెయిమ్లను పరిష్కరిస్తుండగా, వచ్చే రెండేళ్లలో దీన్ని 50%కి పెంచుకోనున్నామని హిమాంశు తెలిపారు. ఇందుకోసం టెక్నాలజీపై గణనీయంగా ఇన్వెస్ట్ చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.

ఎల్పీజీకి ప్రత్యామ్నాయంగా డై మిథైల్ ఈథర్ ఈథర్

- ఫైల్ ఫ్లాంట్లో రోజుకు 180 కిలోలు ఉత్పత్తి చేసే బిశగా ఏర్పాటు - ఐఐసీటీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ డి.శ్రీనివాస్ రెడ్డి వెల్లడి హైదరాబాద్: ఎల్పీజీకి ప్రత్యామ్నాయంగా డై మిథైల్ ఈథర్ను (డీఎంఈ) అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చేందుకు హైదరాబాద్లోని భారతీయ రసాయన సాంకేతికత సంస్థ (ఐఐసీటీ) చేపట్టిన పరిశోధనలు కీలక దశకు చేరాయి. సంస్థ అభివృద్ధి చేసిన సాంకేతికతతో ఫైల్ ఫ్లాంట్ను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. దీనికి సంబంధించిన వివరాలను ఐఐసీటీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ డి.శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఇక్కడ మీడియాకు వివరించారు. ఎలా తయారు చేస్తారంటే... డై మిథైల్ ఈథర్ను పరిశ్రమల నుంచి వెలువడే కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ను ఉపయోగించుకుని తయారు చేయవచ్చు. కేంద్ర సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ(డీఎంసీ) సహకారంతో బీహెచ్ఎఫ్ఎల్తో కలిసి ఐఐసీటీ ఈ వినూత్న ప్రక్రియను అభివృద్ధి చేసింది. ఐఐసీటీ ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన ఉత్పాదకాల సామర్థ్యంతో డై మిథైల్ ఈథర్ తయారవుతుంది. వచ్చే ఏడాది నాటికి ఫైల్ ఫ్లాంట్లో రోజుకు 180 కిలోలు ఉత్పత్తి చేసే బిశగా ఏర్పాటు జరుగుతున్నాయి. ఇందుకోసం డీఎంఈ ఉత్పత్తి ఫ్లాంట్, గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఫ్లాంట్ ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఇవి ప్రయోజనాలు... డై మిథైల్ ఈథర్.. మనం వాడే ఎల్పీజీలోని ప్రొపేన్, బ్యూటేన్ వాయువులను పోలి ఉంటుంది. దీంతో ప్రస్తుతం ఉన్న ఎల్పీజీ వ్యవస్థలోనే స్వల్ప మార్పులతో దీనిని ఉపయోగించుకోవచ్చు. ప్రస్తుతం ఉన్న గ్యాస్ సిలిండర్లు, బర్నర్లు, పంపిణీ వ్యవస్థల్లో ఎలాంటి మార్పులు చేయకుండానే 20 శాతం వరకు డీఎంఈని ఎల్పీజీతో కలిపి వాడుకోవచ్చు. డీజిల్ కు కూడా ప్రత్యామ్నాయంగా వాడవచ్చు. ఇది విజయవంతమైతే.. సాంకేతికతను బదలాయించడం ద్వారా పెద్ద ఎత్తున డీఎంఈని దేశీయంగానే ఉత్పత్తి చేయవచ్చు. ఇది దేశ ఇంధన భద్రతను పెంచుతుంది.



పుణెలో మిథనాల్ నుంచి... పుణెలోని ఎన్సీఎల్ ఇప్పటికే మిథనాల్ నుంచి డై మిథైల్ ఈథర్ను తయారు చేసే సాంకేతికతను అభివృద్ధి చేసింది. రోజుకు 250 కిలోలను ఉత్పత్తి చేస్తోంది. దీన్ని 2.5 టన్నులకు పెంచే ప్రణాళికలు ఉన్నట్లు శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. చైనా ప్రపంచంలోనే అత్యధికంగా డై మిథైల్ ఈథర్ను ఉత్పత్తి చేస్తోందని వివరించారు. వ్యర్థాల నుంచి బయో గ్యాస్... ఎల్పీజీకి ప్రత్యామ్నాయంగా వ్యర్థాల నుంచి వంట గ్యాస్ను ఉత్పత్తి చేసే అనేక రీటిక్ గ్యాస్ లిఫ్ట్ రియార్క్టర్ సాంకేతికతను ఐఐసీటీ అభివృద్ధి చేసింది ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఎ.జి.రావు తెలిపారు. బోయిస్ పల్లి మార్కెట్, గుడిమల్కాపూర్, ఎర్రగడ్డ, కూకట్ పల్లి, బాటసింగారం మార్కెట్లతో పాటు ఓయూ మహిళా హాస్టల్, అక్షయపాత్ర తదితర సంస్థలు ఈ సాంకేతికతను వినియోగించి వ్యర్థాల నుంచి గ్యాస్ను ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయని తెలిపారు. ఐఐసీటీలో ఏర్పాటు చేసిన 250 కిలోల సామర్థ్యం కలిగిన ఫ్లాంట్ 25 శాతం అవసరాలను తీరుస్తుందన్నారు. ఒక టన్ను వ్యర్థాల నుంచి 4 ఎల్పీజీ సిలిండర్లకు సమానమైన బయోగ్యాస్ను ఉత్పత్తి చేయవచ్చని తెలిపారు.

దేశాన్ని ప్రేమించే వారు డ్రగ్స్ ను దరిచేరనివ్వరు

ప్రతిపాడు: 'సింధిటిక్ డ్రగ్స్ మన దేశానికి ఇరాన్, పాకిస్తాన్ లాంటి దేశాల నుంచి వస్తున్నాయి. ఇక్కడి యువతను డ్రగ్స్ కు బానిసలు చేసి నిర్వీర్యం చేయాలని చూస్తున్నారు. దేశాన్ని ప్రేమించే వారు డ్రగ్స్ ను దరిచేరనివ్వరు' అని 'ఈగలో' విభాగం ఐజీపీ ఆకీ రవికృష్ణ పేర్కొన్నారు. ప్రతిపాడు మండలం యువమండలంలోని కిట??న ఆక్టర్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో 'గాల 2కే26' కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రవికృష్ణ మాట్లాడుతూ.. ఇన్ స్టాగ్రామ్, ఫేస్ బుక్ లలో అపరిచితుల నుంచి వచ్చే ఫ్రెండ్ రిక్వెస్టులను నమ్ముద్దని సూచించారు. ఏవీలో డ్రగ్స్ నిర్మూలన లక్ష్యంగా 'ఈగలో' వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసి 'డ్రగ్స్ వద్దు ట్రో' కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించామని చెప్పారు. ప్రతి విద్యార్థిని కేంద్ర క్లబ్, 1972 నంబరుతో కాలే



సెంటర్ ఏర్పాటు చేశామన్నారు. గంజాయి, డ్రగ్స్ ను గుర్తిస్తే సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు.

పెళ్లి పీటలు ఎక్కనున్న 'స్వీటీ'? బెంగళూరు బిజినెస్ మ్యాన్ తో అనుష్క వివాహం అంటూ జోరుగా ప్రచారం!

దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమలో ఒకప్పుడు 'లేడీ నూపర్ స్టార్'గా వెలుగొందిన అనుష్క శెట్టి వివాహ వార్తలు మరోసారి సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. గత కొన్నేళ్లుగా ఆమె పెళ్లిపై అనేక ఊహాగానాలు వచ్చినప్పటికీ, ఈసారి మాత్రం ఆమె త్వరలోనే వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టబోతున్నట్లు సినీ వర్గాల్లో గట్టిగా వినిపిస్తోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం.. 44 ఏళ్ల అనుష్క ఈ ఏడాది పెళ్లి పీటలు ఎక్కేందుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. వరుడు ఆమె కుటుంబానికి అత్యంత సన్నిహితుడైన బెంగళూరుకు చెందిన ఒక ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త అని, ఇది పూర్తిగా పెద్దలు కుదిర్చిన సంబంధమని సమాచారం. ఇప్పటికే ఇరు కుటుంబాల మధ్య చర్చలు పూర్తయ్యాయని, త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశం ఉందని వార్తలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. చాలా కాలంగా అనుష్క పేరు పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ తో కలిపి వినిపిస్తున్నప్పటికీ, వారిద్దరూ కేవలం ప్రాణ స్నేహితులమని వలమూర్తు స్పష్టం చేశారు. తాజా పరిణామాలతో ఈ రూమర్లకు చెక్ పడే అవకాశం కనిపిస్తోంది. మరోవైపు, అనుష్క గత చిత్రం 'ఘాటి' ఆశించిన స్థాయిలో విజయం సాధించకపోవడంతో ఆమె ప్రస్తుతం తన వ్యక్తిగత జీవితంపై దృష్టి



సారించినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఆమె కేవలం మలయాళ చిత్రం 'కథనార్' మాదిరిగా మాత్రమే పాల్గొంటున్నారు. ఈ సినీమా పనులు పూర్తయిన వెంటనే ఆమె వివాహం చేసుకునే ఛాన్స్ ఉందని నెటిజన్లు చర్చించుకుంటున్నారు.

బాలీవుడ్ లో కీర్తి సురేష్ మరో భారీ ప్రాజెక్ట్.. రాజ్ కుమార్ రావుతో కలిసి సరికొత్త థ్రిల్లర్!

బాలీవుడ్ విలక్షణ నటుడు రాజ్ కుమార్ రావు మరియు సౌత్ స్టార్ హీరోయన్ కీర్తి సురేష్ తొలిసారిగా జతకట్టబోతున్నారు. వీరిద్దరి క్రేజీ కాంబినేషన్ లో రాబోతున్న తాజా చిత్రం 'రెస్టారెంట్'. ఇంటెన్స్ థ్రిల్లర్ డ్రామాగా రాబోతున్న ఈ ప్రాజెక్టును రాజ్ కుమార్ రావు భార్య, నటి పత్రలేఖ తన సొంత నిర్మాణ సంస్థ 'కాంపా ఫిల్మ్స్'పై అమెజాన్ ఎంజీఎం స్టూడియోస్ సమర్పణలో నిర్మించబోతుంది. విద్యా వ్యవస్థలోని చీకటి కోణాలు, కార్పొరేట్ పోటీ, సక్సెస్ కోసం, కాబట్టి పడే ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సాగే సంఘర్షణ నేపథ్యంలో ఈ సినీమా సాగనుంది. ముఖ్యంగా డబ్బు, అధికారం మనుషుల సంబంధాలను ఎలా మారుస్తాయనే అంశాన్ని దర్శకుడు ఆదిత్య నింబాలర్ ఈ థ్రిల్లర్లో చూపించబోతున్నారు. ఇక నేషనల్ అవార్డు గ్రహీతలైన రాజ్ కుమార్ రావు, కీర్తి సురేష్ కలిసి నటిస్తుండటంతో ఈ సినీమాపై సినీ ప్రియుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. వీరితో పాటు అనూరాగ్ రాకూర్, తాన్వా మణిక్లలా మరియు రజత్ కపూర్ వంటి ప్రముఖ నటులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. గతంలో 'సెక్టార్ 36'తో మెప్పించిన ఆదిత్య నింబాలర్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తుండటంతో కథనం చాలా ఉత్సాహభరితంగా



ఉంటుందని మేకర్స్ ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అన్ని కార్యక్రమాలను పూర్తి చేసి, ఈ భారీ చిత్రాన్ని జూలై 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల చేసేందుకు చిత్రబృందం సన్నాహాలు చేస్తోంది.

అదే నిజమైతే టైమ్ మొదలైనట్టే

పన్నెండేళ్ల క్రితం 'ఉహాలు గుసగుసలాడే' అనే హిట్ సినీమాతో టాలీవుడ్ లోకి అడుగు పెట్టింది ఢిల్లీ భామ రాశీఖన్నా ఆ తర్వాత ఎన్టీఆర్, రవితేజ, ధనుష్ వంటి స్టార్లతో సినీమాలు చేసినా, అనుకున్నంత స్టార్డమ్ మాత్రం రాశీఖన్నాను వరించలేదు. నిజానికి అందంలోనూ, అభినయ సామర్థ్యంలోనూ నేటి స్టార్ హీరోయిన్లవరకీ తీసిపోదు రాశీఖన్నా. కానీ ఇండస్ట్రీలో ఎదగాలంటే గుమ్మడికాయంత విద్యవ్వట్టే చాలదు, ఆమెగింజంత అదృష్టం కూడా ఉండాలి. ఆ అదృష్టం కోసం దశాబ్దానికి పైగా ఎదురుచూస్తూనే ఉంది ఈ అందాలభామ. ఈ నెల 19న రానున్న పవన్ కల్యాణ్ 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' తన కెరీర్ కి గేమ్ ఛేంజర్ అని ఆమె గట్టిగా నమ్ముతోంది. ఇదిలావుంటే, ఈ క్రేజీ సినీమా తర్వాత, వెంటనే మరో పానిండియా సినీమాలో రాశీఖన్నా భాగం కానున్నట్లు తెలిసింది. అల్లు అర్జున్ హీరోగా తమిళ డైరెక్టర్ లోకేష్ కనకరాజ్ ఓ భారీ పాన్ ఇండియా మూవీకి శ్రీకారం చుడుతున్న విషయం తెలిసింది. మైత్రీ మూవీమేకర్స్ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మించనున్న ఈ మూవీలో కీలక పాత్ర కోసం రాశీఖన్నాను సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన రానుందని తెలిసింది. ఇదే దర్శకుడు లోకేష్ కనకరాజ్ సంప్రదించారట. త్వరలోనే దీనికి నిజమైతే రాశీఖన్నా టైమ్ నిజంగా మొదలైనట్టే.



సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన రానుందని తెలిసింది. ఇదే నిజమైతే రాశీఖన్నా టైమ్ నిజంగా మొదలైనట్టే.

మహిళా గూఢచారి బయోపిక్ లో?

బాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయిక కంగనా రనౌత్ కు బయోపిక్ లు కొత్తేమీ కాదు. ఇప్పటికే ఆమె 'తల్లెవి' 'మణిక్రిక్' వంటి జీవిత కథా చిత్రాల్లో నటించింది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఆమె మరో బయోపిక్ లో భాగం కాబోతున్నట్లు తెలిసింది. స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో భాగంగా నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ స్థాపించిన ఆజాద్ హింద్ ఫౌజ్ కు అనుబంధంగా రాణి ఆఫ్ రూమ్స్ మహిళా రెజిమెంట్ ఉండేది. ఇందులో కీలక సభ్యురాలిని సీరా ఆర్య అనే మహిళ వ్యవహరించింది. భారతదేశానికి సంబంధించిన తొలి మహిళా గూఢచారిగా ఆమెకు పేరుంది. నేతాజీతో కలిసి స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో పాల్గొన్న ఆమెకు సంబంధించిన చారిత్రక వ్యాఖ్యానాలు అనేకం ఉన్నాయి. బ్రిటిష్ అధికారిని పెళ్లాడి, సిద్ధాంత భేదీదాలతో విడిపోయిన సీరా ఆర్య అసంతర కాలంలో జైలు జీవితాన్ని గడిపింది. 1998లో సీరా ఆర్య మరణించారు. స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో ఆమె చూపించిన ధైర్యసాహసాలు, గూఢచారిగా పనిచేసిన వైనం ఎందరికీ స్ఫూర్తినిచ్చిందని చెబుతారు. ప్రస్తుతం సీరాఆర్య బయోపిక్ ప్రాజెక్ట్ ప్రాథమిక దశలో ఉందని, కంగనారనౌత్ ఈ సినీమా పట్ల ఎంతో ఆసక్తిగా ఉందని బాలీవుడ్ టాక్. ముంబయి దాడుల నేపథ్యంలో జరిగిన ఓ సంఘటన నేపథ్యంలో రూపొందిస్తున్న 'భారత్ భాగ్య విధాత' అనే చిత్రంలో ప్రస్తుతం కంగనా రనౌత్ నటిస్తున్నది.

