

## వైసిపి పాలనలో రాష్ట్రం 30 ఏళ్లు వెనక్కు

**-విద్యుత్ సంస్థలకు రూ.1.29 లక్షల కోట్ల నష్టం -అసెంబ్లీలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్**

అమరావతి: రాష్ట్రంలో వైసిపి ఐదేళ్ల పాలనలో రాష్ట్రం 30 ఏళ్లు వెనక్కు వెళ్లిందని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. అసెంబ్లీలో డ్రవ్వవినిమయ బిల్లు ఆమోదం సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. అడుగుడునూ అప్పులు మిగిల్చారని, కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రాయోజిత పథకాలను పక్కన పెట్టారని పేర్కొన్నారు. వాళ్ల అనాలోచిత నిర్ణయాలతో విద్యుత్ సంస్థలకు రూ.1.29 లక్షల కోట్ల నష్టం వాటిల్లిందని తెలిపారు. కూటమి పాలనలో ప్రతిపైసా పారదర్శకంగా వినియోగిస్తున్నామని చెప్పారు. కులాలను అడ్డుపెట్టుకుని కూటమి విచ్చిన్నానికి కుట్ర చేస్తున్నారని, వైసిపి కుట్రలను ఎదుర్కోవాలంటే కూటమి ఐక్యంగా ఉండాలని తెలిపారు. సుస్థిర అభివృద్ధి సాధించాలని 15 ఏళ్లు కూటమి అధికారంలో ఉండాలని తెలిపారు. 2026-27 బడ్జెట్ ప్రజల ఆశలకు ప్రతిరూపమని, ఐదుకోట్ల మంది ప్రజల ఆశలు తీరేలా ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయని అన్నారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమం పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం ప్రతి అడుగులోనూ ఈ నాలుగు అంశాలే అలంబనగా ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. మోడీ మార్గదర్శకత్వంలో సుదీర్ఘ పాలనా అనుభవం ఉన్న చంద్రబాబు సిఎంగా ఉన్నారని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం



రూ.9.74 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసి ఆర్థిక విధ్వంసం సృష్టించిందని పేర్కొన్నారు. కూటమి పాలనలో రూ.25 వేల కోట్ల అప్పులు చెల్లించామని, నీటిపారుదల, రోడ్లు, భవనాలు, పరిశ్రమల ఇలా శాఖల వారీగా రూ.37 వేల కోట్లు విడుదల చేశామని వివరించారు. కేంద్రం నిధులను వినియోగించడంలోనూ వైసిపి ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని తెలిపారు.

## ప్రజాప్రతినిధులందరూ కుటుంబంలా కలిసి పనిచేయాలి

**-ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీల క్రీడాస్ఫూర్తి అద్భుతం - ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు**

అమరావతి: క్రీడాపోటీలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో ప్రజాప్రతినిధుల స్ఫూర్తి అద్భుతమని, దీన్ని భవిష్యత్తులోనూ కొనసాగిస్తూ అన్ని విషయాల్లో అందరూ కుటుంబంలా కలిసి పనిచేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆకాంక్షించారు. క్రీడల్లో ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీల ప్రదర్శన అద్భుతపరిచిందని, ఒలింపిక్స్ కు ఎంపికయ్యే రీతిలో పోటీపడ్డారని కితాబిచ్చారు. మనసు పెట్టి ఆడి.. ఆటల్లో జీవించారని పేర్కొన్నారు. విజయవాడలో శుక్రవారం నిర్వహించిన ప్రజాప్రతినిధుల సాంస్కృతిక కార్యక్రమానికి చంద్రబాబు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. శాసనసభ, మండలికి సంబంధించిన 'చూ ఈజ్ మా' పుస్తకాలను ఆవిష్కరించారు. క్రీడాపోటీల్లో విజేతలకు బహుమతులు ప్రదానం చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ 'సుదీర్ఘ రాజకీయాల్ని పరిశీలిస్తే గత రెండేళ్లుగా అన్ని విషయాల్లో ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు కలిసికట్టుగా ముందుకొచ్చారు. ప్రజాప్రతినిధులంతా క్రీడాస్ఫూర్తితో ఆడారు. సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్ని అద్భుతంగా నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు సభలకే పరిమితం కాకుండా అన్ని విషయాల్లో ఆలోచించడం ఉండాలి. క్రీడాపోటీల నిర్వహణ చేపట్టిన స్పీకర్ అయ్యప్పపాత్రుడిని మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నా. ఆయన ఒక పని చేపడితే దాన్ని విజయవంతం చేసి తీరుతారు' అని పేర్కొన్నారు. రఘురామ, విష్ణు తగ్గవరకూ వదిలిపెట్టం... ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ జీవీ ఆజిజ్ యులు ఎన్టీఆర్ గా అద్భుత నటన ప్రదర్శించారు. ఎన్టీఆర్



వేషధారణలో ఆయన్ను చూసి మొదట గుర్తించలేకపోయాను. చేనేతను ప్రోత్సహించేందుకు మహిళా సభ్యులు నేత చీరలను ధరించి ప్రదర్శన ఇవ్వడం అభినందనీయం. ఉపసభాపతి రఘురామకృష్ణరాజుకు క్రికెట్లో తగిలిన దెబ్బ ఇంకా తగ్గలేదు. అయినా వెంటనే సభకు వచ్చారు. సాంస్కృతిక పోటీల్లో పాల్గొనకుండా అచ్చెన్నాయుడు తప్పించుకున్నారు. వచ్చే శాసనసభ సమావేశాల నాటికి రఘురామకృష్ణరాజు, విష్ణుకుమార్ రాజు బరువు తగ్గాలి. తగ్గవరకూ మేం వదిలిపెట్టం' అని చమత్కరించారు. దీంతో సభలో నవ్వులు విరబాశాయి.

## అమరావతిలో అంతర్జాతీయ న్యాయ విద్యాసంస్థ

తుళ్లూరు: ప్రజా రాజధాని అమరావతిలో అంతర్జాతీయ స్థాయి న్యాయ విద్యాసంస్థ ఏర్పాటుకు కీలక అడుగు పడింది. బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా పెరల్ ఫస్ట్ ఆడ్వర్టైజ్మెంట్ స్టాపింపనున్న ఇండియా ఇంటర్నేషనల్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ లీగల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ రీసెర్చ్ (ఐఐఎల్ఎల్ఆర్) స్థాపనకు ఒప్పందం శుక్రవారం అమరావతిలోని మందగం సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో జరిగింది. సబ్ రిజిస్ట్రార్ రాంబాబు సమక్షంలో ఈ ఒప్పందం జరిగింది. ఏపీ సీఆర్డీవీ తరఫున ఎస్టేట్స్ జాయింట్ డైరెక్టర్ జుబీన్ బిరాన్ రావు అధికృత ప్రతినిధిగా ఈ ఒప్పందంపై సంతకం చేశారు. బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా పెరల్ బ్రస్ట్ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి అశోక్ కుమార్ పాండే లీజిడిడ్ పై సంతకం చేశారు. రాజధాని గ్రామం శాఖమూరులో 55 ఎకరాల భూమిని భారత బార్ కౌన్సిల్ బ్రస్ట్ పెరల్ ఫస్ట్ ఏపీ సీఆర్డీవీ కేటాయించింది. ఈ ప్రాజెక్టు సుప్రీంకోర్టు సీనియర్ అడ్వకేట్, బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా బ్రస్ట్ పెరల్ ఫస్ట్ చైర్మన్ వ్యవహారిస్తున్న రాజ్యసభ సభ్యుడు మనన్ కుమార్ మిశ్రా ఆలోచనతో ప్రారంభమైంది. ఈ విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటుతో దేశంలో ప్రపంచస్థాయి ప్రమాణాలతో న్యాయవిద్య, పరిశోధనలు, ప్రాఫెషనల్ శిక్షణకు అమరావతి కేంద్రంగా మారనుంది.



విశ్వవిద్యాలయ ప్రాంగణ నిర్మాణానికి అవసరమైన మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా బ్రస్ట్ పెరల్ ఫస్ట్ సుమారు రూ.300 కోట్ల పెట్టుబడిని అమరావతిలో దశవారీగా పెట్టాలని ప్రణాళిక రూపొందించింది. ప్రాజెక్టు ప్రారంభ దశలోనే 200 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు ఉంటాయి.

## మాజీ సైనికుల సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

**-జిల్లా సైనిక్ బోర్డు కమిటీ సమావేశంలో కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్**

విశాఖపట్టణం: దేశ రక్షణలో సేవందించిన మాజీ సైనికులు, వీరమణుల పొందిన సైనికుల కుటుంబ సభ్యుల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకాలు సమర్థవంతంగా వారికి చేరాలి, వారి సమస్యలు, విజ్ఞప్తుల పరిష్కారానికి వేగవంతమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ సందంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాలులో నిర్వహించిన జిల్లా సైనిక్ బోర్డు కమిటీ సమావేశంలో మాజీ సైనికులు, వారి కుటుంబ సభ్యులకు అందుతున్న వివిధ సంక్షేమ పథకాల అమలు స్థితిపై సమీక్షించారు. గృహ స్థలాల కేటాయింపు విషయంలో ఆసంద్యురంలో వీఎంఆర్డీవి ఆధ్వర్యంలో ఇప్పటికే గుర్తించిన లేఅవుట్లో స్థలాలను కేటాయించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ సైనిక్ భవన్ నిర్మాణానికి అవసరమైన ఆర్థిక సహాయం సమకూర్చే అశంపై కూడా సమావేశంలో చర్చించి ఉన్నతాధికారులతో కలెక్టర్ ఫోన్లో మాట్లాడారు. మాజీ సైనికులకు ప్రకటించిన క్యాష్ అవార్డులు పెండింగ్లో ఉండకుండా త్వరితగతిన చెల్లించాలని అధికారులకు చెప్పారు. వారి ఉపాధి అవకాశాల పెంపు కోసం స్వయం ఉపాధి పథకాలపై రృష్టి పెట్టాలని, అవసరమైన వైపుణ్య కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. రైతు బజార్లలో మాజీ సైనికుల కుటుంబ సభ్యులకు ఓక్కో దుకాణం కేటాయించాలని సైనిక్ బోర్డు ప్రతినిధులు చేసిన విజ్ఞప్తిపై కలెక్టర్



సానుకూలంగా స్పందించారు. సంబంధిత శాఖలు ఈ అంశాన్ని పరిశీలించి సాధ్యమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. మాజీ సైనికుల సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు సంబంధిత శాఖలు వరసపై సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. పెన్షన్, విద్యా సహాయం, ఉపాధి అవకాశాలు, వైద్య సేవలు వంటి అంశాలపై సమగ్రంగా చర్చించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టే విద్యాధర్, జిల్లా సైనిక్ బోర్డు కమిటీ వైస్ ప్రెసిడెంట్, విశాఖ లెఫ్టినెంట్ కలెక్టర్ ఎన్.ఎం. బాషా, జిల్లా సైనిక్ వెల్ఫేర్ అధికారి, పి.సి. శేఖర్, వీఎంఆర్డీవి సెక్రటరీ మురళీ కృష్ణ, ప్రత్యేక ఉప కలెక్టర్ శేష రైలజ, అర్డిబి ఎన్.ఈ. జాన్ సుధాకర్, ఎంప్లాయిమెంట్ అధికారి అరుణ, ఏసీపీ లక్ష్మణమూర్తి, కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ లిసా గిల్

**-పంజాబ్-హరియాణా హైకోర్టు నుంచి బదిలీ - నోటిఫికేషన్ జారీచేసిన కేంద్రం -హైకోర్టు ప్రస్తుత సీజ్ పదవీ విరమణ తర్వాత తొలి మహిళా సీజ్ బాధ్యతలు**

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టుకు జస్టిస్ లిసా గిల్ బదిలీపై రానున్నాడు. ప్రస్తుతం పంజాబ్-హరియాణా హైకోర్టులో సీనియారిటీలో మూడో స్థానంలో కొనసాగుతున్న ఆమెను ఏపీ హైకోర్టుకు బదిలీచేసే నిర్ణయానికి రాష్ట్రపతి ముర్ము ఆమోదముద్ర వేశారు. దీంతో కేంద్ర న్యాయశాఖ నోటిఫికేషన్ జారీచేసింది. జస్టిస్ గిల్ త్వరలో అమరావతిలో ఏపీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా ప్రమాణం చేయనున్నారు. ప్రస్తుత సీజ్ జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ ఠాకూర్ ఏప్రిల్ 24న పదవీ విరమణ చేయనున్నారు. ఆ వెంటనే జస్టిస్ గిల్ సీజ్ గా నియమితులవుతారు. ఏపీ హైకోర్టుకు తొలి మహిళా ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా ఆమె రికార్డు పుటలెక్కనున్నారు. సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని కొలిజియం ఇటీవల సమావేశమై.. జస్టిస్ గిల్ ను ఏపీ హైకోర్టుకు బదిలీ చేయడంతో పాటు తదుపరి సీజ్ గా ప్రతిపాదిస్తూ, కేంద్రానికి సిఫార్సు చేసిన సంగతి తెలిసింది. పన్నెండేళ్ల అనుభవం: జస్టిస్ లిసా గిల్ స్వస్థలం చండీగఢ్. అక్కడి కార్మిల్ కాన్వెంట్ స్కూల్లో పాఠశాల విద్య, ప్రభుత్వ మహిళా కళాశాలలో హ్యూమానిటీస్ లో డిగ్రీ చదివారు. పంజాబ్ యూనివర్సిటీలో ఎల్ఎల్బీ, ఎల్ఎల్ఎం పూర్తిచేశారు. 1990లో న్యాయవాదిగా పేరు సమోదా చేసుకొని పంజాబ్-హరియాణా



హైకోర్టులో ప్రాక్టీస్ ప్రారంభించారు. సివిల్, క్రిమినల్, రెవెన్యూ, రాజ్యాంగ పరమైన కేసుల విచారణ ద్వారా భిన్న రంగాల్లో అనుభవం గడిచారు. సుదీర్ఘకాలం చండీగఢ్ కు, పలు ప్రభుత్వరంగ బోర్డులకు, కార్పొరేషన్లకు ప్రాతినిధ్యం వహించారు. 2014 మార్చి 31న పంజాబ్-హరియాణా హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా నియమితులయ్యారు.

## జివిఎంసీ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కు 12 వినతులు

**-ఎల్.ఆర్.ఎన్. బి.పి.ఎస్ మంజూరు ప్రక్రియ వేగవంత చేయండి -అడ్వరైజ్మెంట్ టాక్స్ ల పనూళ్లపై ధృష్టి సారించండి -జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్**

విశాఖపట్టణం: మహా విశాఖపట్టణ నగరపాలక సంస్థ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమంలో 12 వినతులు స్వీకరించడమైనదని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ తెలిపారు. ఆయన జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం సమావేశం మందిరం లో చీఫ్ సీటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకరరావు, సిపి లు, డీసీపీలు, ఏసీపీ లతో కలిసి ప్రత్యేకంగా టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనరు మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ లో ప్రతి సోమవారం నిర్వహిస్తున్నా+నా కార్యక్రమం లో జీవీఎంసీ పట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి సంబంధించి ప్రజల నుండి అధికారిగా ఫిర్యాదులు సమోదయతుస్తుండున, జీవీఎంసీ పట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి సంబంధించి ప్రజల నుండి ఫిర్యాదులు/ వినతులను స్వీకరించడంకు గానూ ప్రత్యేకంగా ప్రతి శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందని అన్నారు. టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమానికి సంబంధించి 12 వినతులు స్వీకరించడం జరిగినదని, అందులో ముఖ్యంగా మధురవాడ జోన్ కు 02, ఈస్ట్ జోన్ కు 04, నార్త్ జోన్ కు 01, వెస్ట్ జోన్ కు 01, పెండుర్ల జోన్ కు 03, గాజువాక జోన్ కు 01 వినతులు వచ్చాయని తెలిపారు. స్వీకరించిన వినతులను /ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయంలో టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు వెంటనే స్పందించి పరిష్కరించాలని ఆదేశించడమైనదన్నారు. అనంతరం కమిషనరు మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ పరిధిలో ఎలాంటి అసౌకర్య నిర్మాణాలు జరుగుచున్నా,, నిబంధనలను ఉల్లంఘించి భవనాలు నిర్మింపనా, భవన నిర్మాణ వ్యర్థాలపై, టౌన్ ప్లానింగు విభాగం పై, ఎలాంటి ఫిర్యాదులపై ప్రజలు పెట్టుకున్న అర్థిలను/ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయం లో విభాగాధిపతులు పరిష్కరించాలని, స్వీకరించిన



అర్థిలపై అధికారులు వెంటనే స్పందించి కార్యాచరణ చేపట్టాలని, ప్రతివారం అదే ఫిర్యాదులు ప్రజలు సమర్పించకుండా ఆయా సమస్యలను నిర్ణీత సమయం లో పరిష్కరించాలని, వచ్చిన ఫిర్యాదులను దిగువ స్థాయి సిబ్బంది నుండి పై అధికారి వరకు వివరణ అడిగి తెలుసుకొని వచ్చిన అర్థిల తక్షణమే పరిష్కారమయ్యే విధంగా చూడాలని టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులను, సిబ్బందిని కమిషనరు ఆదేశించారు. అలాగే అడ్వరైజ్మెంట్ టాక్స్ డిమాండు, పనూళ్లపై, ఎల్ఆర్ఎస్, బి పి సి ధరభాస్కరుల మంజూరు ప్రక్రియ పై ఆరాతీసి అడ్వరైజ్మెంట్ టాక్స్ ఇప్పటివరకు ఎంత పనూలు అయిందని, కొత్తగా పన్ను వేయవలసినవి ఎన్ని గుర్తించారని పట్టణ ప్రణాళికా విభాగం అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. దుకాణాలతో పాటు ఇతర అడ్వరైజ్మెంట్ యొక్క డిమాండ్లను తయారుచేసి నిర్ణీత కాలం లో అడ్వరైజ్మెంట్ పన్నులు పనూలు చేయాలని, అలాగే అడ్వరైజ్మెంట్ ఇవెన్సిల్ యొక్క హోర్డింగ్ ల అడ్వరైజ్మెంట్ టాక్స్ లను నిర్ణీత కాలం లో పనూళ్లు చేయాలని చీఫ్ సీటీ ప్లానర్ ను ఆదేశించారు. ఎల్.ఆర్.ఎన్, బిపిఎస్ ధరభాస్కరుల మంజూరుకై సంబంధిత ఆస్తులను స్వయంగా పరిశీలించి మంజూరు ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. పట్టణ ప్రణాళికా విభాగమునకు సంబంధించి ఫిర్యాదులు, అర్థిల మొదలైనవి టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరం కార్యక్రమంలో ప్రజలు సమోదా చేసుకోవచ్చునని కమిషనరు తెలిపారు.

## నూకాంబిక నూతన ఆలయంలో పూజలకు శ్రీకారం

అనకాపల్లి: భారీ ఎత్తున పునర్నిర్మితమైన స్థానిక నూకాంబిక అమ్మవారి ఆలయం ప్రారంభోత్సవంలో భాగంగా పలు ముందస్తు కార్యక్రమాలు, పూజలు నిర్వహించారు. నూతన ఆలయ మండపంలో విఘ్నేశ్వర పూజ, భగవతి పుణ్యహా వచనం, రుత్తిక్ వరుణ, రక్త సూత్రధారణ, దీక్షాధారణ, అగ్నిప్రతిష్ఠ నిరాజనం, మంత్రపుష్పం, వేద పారాయణం, అంకురార్చణ, హోమం, తదితర కార్యక్రమాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. దేవదారు శాఖ ఆరణ్య వేదం ప్రాధాన్యత, డిప్యూటీ కమిషనర్ ఎం.సుజాత, నూకాంబిక అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ చైర్మన్ పీలా నాగశ్రీను, ఆలయ ఈవో శ్రీధర్, దేవదారు శాఖ జిల్లా అధికారి కేవల్ సుధారాణి, ఆలయ ధర్మకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సంపాదకీయం

సాంకేతికతలపై తప్పుడు సమాచారాన్ని తిప్పికొట్టాలి

సర్ సీపీ రామన్ 1928లో రామన్ ఎఫెక్టును కనుగొని భారతదేశానికి భౌతిక శాస్త్రంలో తొలి నోబెల్ బహుమతి సాధించారు. నాటి నుంచి ఇండియా ఏటా ఫిబ్రవరి 28న జాతీయ సైన్స్ దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తోంది. నేడు శాస్త్ర సాంకేతిక అభివృద్ధిలో మేటిగా నిలుస్తోంది. పటిష్ట కార్యచరణకు నిధులూ, నిపుణ మానవ వనరులూ తోడైతే వైజ్ఞానిక రంగంలో మన దేశం మరింతగా దూసుకుపోగలుగుతుంది. విజ్ఞానశాస్త్రం స్థిరంగా, సూటిగా పురోగమించే స్థితి నుంచి అనూహ్యంగా సామర్థ్యాలను పెంచుకుంటూ, కొత్త అభివృద్ధులను వేగంగా అమలులోకి తెచ్చే దశకు చేరుకున్న తరుణంలో ఈ ఏడాది సైన్స్ దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవాలి. ఒకప్పుడు ప్రయోగశాలలకే పరిమితమైన సాంకేతికతలు నేడు సమాజాలను, ఆర్థిక వ్యవస్థలను, ప్రాదేశిక రాజకీయాలను మార్చేస్తున్నాయి. శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో పరిశోధన-అభివృద్ధికి పెట్టుబడులు పెంచుతూ, వ్యూహాపరంగా సానుబంధన సాధించేందుకు భారత్ కృషి చేస్తోంది. కానీ, రాబోయే దశాబ్దంలో సమూల సంస్కరణలు చేపడితేనే ఆ కృషి ఆశించిన ఫలితాలను ఇస్తుంది. నేడు సైన్స్ నెమ్మదిగా వృద్ధి చెందే స్థితి నుంచి అమాంతం ఉన్నత శిఖరానికి లంఘించే స్థాయికి చేరుకుంది. 1969లో అపోలో 11 వ్యోమనౌకను చంద్రుడిపై దింపడానికి తోడ్పడిన కంప్యూటర్లకన్నా నేడు సామాన్యులు సైతం వాడుతున్న స్మార్ట్ఫోన్ ఎక్కువ ప్రాసెసింగ్ శక్తి కలిగి ఉండటం దీనికి నిదర్శనం. 2023-25 నాటికి కృత్రిమ మేధ(ఏఐ) కోడింగ్, కళాసృజన, ప్రాథమిక వైజ్ఞానిక అభివృద్ధులు చేయగల స్థితికి ఎదిగింది. బయోటెక్నాలజీ రంగంలోనూ అద్భుత అభివృద్ధులు జరుగుతున్నాయి. మానవ జన్యు పటాన్ని సీక్వెన్సింగ్ చేసే ఖర్చు బాగా తగ్గడంతో ప్రెసిషన్ (సునిశిత) వైద్యం, క్రిస్పర్ జన్యు ఎడిటింగ్, ఎంఆర్ఎన్ఎ వేదికలు విస్తృతంగా వినియోగంలోకి వచ్చాయి. అవి కొవిడ్ కాలంలో కొత్త వ్యాక్సిన్లను రికార్డు సమయంలో అందించాయి. కొత్త మందుల అభివృద్ధి, మెటీరియల్ సైన్స్, క్రిప్టోగ్రాఫీలో క్యాంటం కంప్యూటర్లు సంవలనాలకు బాటలు వేస్తున్నాయి. పునర్నియోగార్హ రాకెట్ల అంతరిక్ష ప్రయోగాల ఖర్చును గణనీయంగా తగ్గించాయి. ఫలితంగా అంతర్జాతీయ ట్రాడ్ బ్యాండ్ల సేవలు, రియల్ టైమ్ భూ పరిశీలనకు ఉపకరించే ఉపగ్రహాల సమాచారాన్ని తక్కువ ఖర్చులో రోదసిలోకి ప్రయోగించడం సులువైంది. ఇప్పుడు కనిపిస్తున్న శాస్త్ర సాంకేతిక విజ్ఞానాల చక్రియ వృద్ధికి మూడు కారణాలున్నాయి. అవి- భారీగా ఉత్పన్నమవుతున్న డేటా, చవగ్గా లభ్యమవుతున్న కంప్యూటింగ్ శక్తి, అల్ట్రాథిన్లలో నవీకరణలు. ఈ మూడింటికి పరస్పర సంబంధం ఉండటంవల్ల వేగవంతమైన టూల్స్, సరికొత్త అప్లికేషన్ డొమైన్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. రక్షణ రంగం ఏటా సాయంతో గుంపుగా దాడిచేసే డ్రోన్ల దండ(స్వార్మ్) వైపు మారుతోంది. హైపర్సోనిక్ ఆయుధాలకూ, ఎలక్ట్రానిక్ సమాచారానికి మళ్లీ తోంది. వ్యక్తి తగ్గ చికిత్స చేసే రోజులు వస్తున్నాయి. వాతావరణ మార్పిడి ఏటా, రియల్ టైమ్ ఉపగ్రహ డేటాతో ప్రకృతి వైపరీత్యాలను ముందే పసిగట్టి హెచ్చరించగలుగుతున్నారు. కర్షణ ఉద్యోగాలను పరిపాలించే పునరుత్పాదక ఇంధన వనరుల వినియోగం పెరుగుతోంది. నేటి సంవలన అభివృద్ధులు వేగంగా రేపటి రోజువారి వాడుక సాధనాలుగా మారుతున్నాయి. రక్షణ, ఏరోస్పేస్ రంగాల్లో ఈ తరహా అనూహ్య వృద్ధి సంభవిస్తోంది. హైపర్ సోనిక్ గైడ్ వాహనాలు, లేజర్ ఆయుధాలు, స్వయంచాలిత ఆయుధాలు, క్యాంటం కంప్యూటింగ్ శక్తితో కూడిన భారత్ వైపు తేరిపార చూడలేని స్థితిని సృష్టిస్తున్నాయి. రక్షణ రంగానికి, పరిశోధన-అభివృద్ధికి ఎక్కువ నిధులు ప్రత్యేకించడం వల్ల ఈ విజయాలు సాధ్యమవుతున్నాయి. షార్-సైనిక ప్రయోజనాలకు ఉపయోగపడే సాంకేతికతల వృద్ధికి భారత్ ప్రాధాన్యమిస్తోంది. ఈసారి బడ్జెట్లో రక్షణ శాఖకు కేటాయింపులు భారీగా దక్కాయి. వీటిలో రక్షణ పరిశోధన-అభివృద్ధి సంస్థ(డిఆర్డీఓ) వాటా కూడా పెరిగింది. నేటి రక్షణ ఆర్ఆండీడి బడ్జెట్లో 25శాతాన్ని పరిశ్రమలు, స్టార్టప్లు, విద్యాసంస్థలకు కేటాయించారు. సవ కల్పనలు ప్రభుత్వ ప్రయోగశాలలకే పరిమితం కానక్కర్లేదనీ, వాటి పరిధిని విస్తరించాలనీ ప్రభుత్వం భావించడం వల్ల కేటాయింపులు పెంచుతున్నారు. ప్రభుత్వ పెట్టుబడులు సత్ఫలితాలను ఇస్తున్నాయి. ఆయుధ ఎగుమతులు పెరుగుతున్నాయి. రక్షణ రంగంలో ప్రైవేటు భాగస్వామ్యం క్రమంగా విస్తరిస్తోంది. భారత్ తన పరిశోధన అభివృద్ధి, శాస్త్రసాంకేతిక రంగాలను వచ్చే దశాబ్దంలో మరింత ఉద్ధృతంగా అభివృద్ధి చేయాలి. పరిశోధన, అభివృద్ధిపై చేసే వ్యయాన్ని 2035 కల్లా జీడిపీఐ రెండు శాతానికి పెంచాలి. అందులో 60శాతం వాటాను ప్రైవేటు రంగానికి కేటాయించాలి. సెమీకండక్టర్లు, క్యాంటం కంప్యూటర్లు, సింథటిక్ బయోలాజీలో ఆర్ఆండీడికి పన్ను ప్రోత్సాహకాలు పెంచాలి. ప్రతిష్టాత్మక విద్యాసంస్థల అభివృద్ధిలో 20-30 ప్రాంతీయ సవీకరణ క్షేత్రాలను ఏర్పరచి, వాటిని రక్షణ ప్రయోగశాలలతో అనుసంధానించాలి. అభివృద్ధులు ఎలాంటి యాజమాన్య వివాదాలు లేకుండా ప్రయోగశాల నుంచి మార్కెట్కు వేగంగా చేరాలి మేధావులకు చట్టాన్ని సరికరించాలి. మరోవైపు, నిపుణ మానవ వనరుల అభివృద్ధికి నిధులు పెంచాలి. మహిళలకు ప్రత్యేక ఫెలోషిప్లు, మెంటారింగ్ ప్రోగ్రామ్లు, ల్యాబ్లలో మహిళా అనుకూల మౌలిక సదుపాయాలను కల్పించడం అత్యవసరం. స్వేచ్ఛ విద్యను విస్తరించి అత్యాధునిక శాస్త్రసాంకేతిక రంగాల్లో ఏటా పీహెచ్డీల సంఖ్యను పెంచాలి. విదేశాల్లోని భారత సంతతి పరిశోధకులు, విదేశీ పరిశోధకులను ఆకర్షించాలి. యువతకు అధునాతన టెక్నాలజీలో శిక్షణ ఇవ్వాలి. క్యాంటం కంప్యూటింగ్, స్వదేశీ సెమీకండక్టర్ తయారీ, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, మలితరం ఉపగ్రహాలు, రాకెట్లు, హైపర్ సోనిక్ పై జాతీయ మిషన్లను ప్రారంభించాలి. అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాలను ఉపయోగించుకోవాలి. బలమైన మౌలిక సదుపాయాలు, డేటా పర్యావరణ వ్యవస్థలను నిర్మించాలి. ప్రతి స్థాయిలో శాస్త్రీయ దృక్పథాన్ని వైదికతనూ పొందుపరచాలి. సైన్స్, సాంకేతికతలపై తప్పుడు సమాచారాన్ని తిప్పికొట్టాలి. రానున్న దశాబ్దంలో శాస్త్రసాంకేతిక ప్రగతి పరుగులు పెట్టునుంది. దాన్ని మనం అందుకుంటామా, వెనకబడిపోతామా అన్నది మనమే తేల్చుకోవాలి.

వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా యువజన విభాగ కార్యదర్శిగా ఉగ్గిన శ్రీనివాసరావు నియామకం

**-వైఎస్సార్ సీపీలో యువ నాయకుడిగా గుర్తింపు -యువతను చైతన్యం పరుస్తున్న ఉగ్గిన కు కీలక బాధ్యతలు -పార్టీ బలోపేతానికి యువ నాయకుడిపై నమ్మకం ఉంచిన అధిష్టానం -యువతకు అండగా నిలుస్తానన్న ఉగ్గిన**



అనకాపల్లి, చైతన్య వార్త : మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు అనకాపల్లి నియోజకవర్గంలో పార్టీ బలోపేతానికి చర్యలు వేగవంతం అవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో అనకాపల్లి నియోజకవర్గ వైఎస్సార్ సీపీ సమన్వయకర్త మలసాల భరత్ కుమార్ నాయకత్వంలో పార్టీ కార్యకలాపాలు చురుకుగా కొనసాగుతున్నాయి. పట్టణ వైఎస్సార్ సీపీ అధ్యక్షులు మందపాటి జానకి రామ రాజు, యువజన విభాగ అధ్యక్షులు జాజుల రమేష్ ప్రోత్సాహంతో వైఎస్సార్ సీపీ అనకాపల్లి జిల్లా యువజన విభాగ కార్యదర్శిగా పట్టణంలోని విజయరామరాజుపేట ప్రాంతానికి చెందిన ఉగ్గిన శ్రీనివాసరావును నియమించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆయనకు హృదయ పూర్వక అభినందనలు తెలియజేశారు. యువతను పార్టీ వైపు ఆకర్షిస్తూ పార్టీ బలోపేతానికి శ్రీనివాస రావు మరింత కృషి చేస్తారని నాయకులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా, ఉగ్గిన మాట్లాడుతూ తనపై నమ్మకం ఉంచి బాధ్యతలు అప్పగించిన పార్టీ అధినేత వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి, నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మలసాల భరత్ కుమార్ సహా నాయకత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ అభివృద్ధి కోసం నిబద్ధతతో పనిచేస్తానని అన్నారు. అభినందనలు వెల్లువ: వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా యువజన విభాగ కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన ఉగ్గిన శ్రీనివాసరావుకు పార్టీ నాయకులు, యువత, కార్యకర్తల నుంచి శుభాకాంక్షలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఆయన నాయకత్వంలో యువత పార్టీకి మరింత బలంగా నిలుస్తుందని పార్టీ నాయకులు, అభిమానులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

యువనేత కర్తి రుద్ది నాయుడు కు వైయస్సార్ సీపీ లో కీలక బాధ్యతలు

**-వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా యువజన విభాగం ఉపాధ్యక్షుడిగా నియామకం -పార్టీ నమ్మకం గెలుచుకున్న యువనేత రుద్ది నాయుడు -పార్టీ అంకిత భావంతో చేసిన సేవలకు గుర్తింపు తో రుద్ది కు జిల్లా సాయ బాధ్యతలు -యువతలో మంచి గుర్తింపు పొందిన రుద్ది నాయుడు**



అనకాపల్లి, చైతన్య వార్త: వైఎస్సార్ సీపీ పార్టీ యువ నాయకుడు రుద్ది కు కీలక బాధ్యతలు అప్పగించింది. జిల్లా యువజన విభాగం ఉపాధ్యక్షుడిగా ఆయనను పార్టీ అధిష్టానం నియమించింది. పార్టీ కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా పాల్గొంటూ యువతలో మంచి గుర్తింపు పొందిన రుద్ది కు ఈ బాధ్యతలు అప్పగించడంపై నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. యువతతో కలిసి పార్టీ బలోపేతం. పార్టీ తనపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ యువతను సమీకరించి పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని రుద్ది తెలిపారు. ప్రజలకు సేవ చేయడం తన ముఖ్య లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. శుభాకాంక్షల వెల్లువ. రుద్ది నియామకంపై పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు ఆయనను అభినందిస్తూ శు భాకాంక్షలు తెలియజేశారు. బాధ్యతలను సమర్థంగా నిర్వహిస్తూ,

తనకు అప్పగించిన బాధ్యతలను సమర్థంగా నిర్వహిస్తూ పార్టీ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని రుద్ది తెలిపారు.

ఆస్తి పన్నుల రివిజన్ పిటిషన్లను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించండి

**- జీవీఎస్ కమిషన్ కేటన్ గార్డ్**



విశాఖపట్నం: రెవెన్యూ విభాగానికి సంబంధించిన ఆస్తి పన్నుల రివిజన్ పిటిషన్లను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి తప్పింపులను పరిష్కరించాలని జీవీఎస్ కమిషన్ కేటన్ గార్డ్ జోనల్ కమిషనర్లను ఆదేశించారు. ఆయన జీవీఎస్ సమావేశ మందిరం నుండి రెవెన్యూ విభాగానికి సంబంధించిన ఈ ఆర్ పి లపై అందరు జోనల్ కమిషనర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎస్ కమిషన్ మాట్లాడుతూ రెవెన్యూ విభాగానికి సంబంధించిన అన్ని జోన్లలో ఉన్న ఈ ఆర్ పి లను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి పరిష్కరించాలన్నారు. ఆస్తి పన్నులు, ఖాళీ స్థలాల పన్నుల మదింపు మొదలైన వాటి విషయాలలో అధికారులు ఆస్తులకు సంబంధించిన ప్లాను, దస్తావేజులు, ఆయా ప్రాంతాలు, ఆస్తుల పరిశీలన క్షుణ్ణంగా జరపాలన్నారు. ఈ ఆర్ పి లో పెట్టుకున్న దరఖాస్తులకు సంబంధించి ఆస్తి పన్నుల తగ్గింపు, సర్దుబాట్లు, వడ్డీ మాపి, ప్రభుత్వ నిబంధనలకు అనుగుణంగా పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. అలాగే ఈ ఆర్ పి దాఖలు చేసిన ఆధిదారుడు తమ

ఆస్తులకు సంబంధించిన ఆస్తి పన్నులను పూర్తి స్థాయిలో చెల్లించిన పిదప మాత్రమే వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకొని తగు ప్రక్రియ జరపాలని జోనల్ కమిషనర్లకు కమిషన్ ఆదేశించారు. అలాగే 2025-26 సంవత్సరంనకు సంబంధించి ఆస్తి, ఖాళీ స్థలాల పన్నులు, నీటి చార్జీలు, సంబంధిత బకాయిలను వెంటనే పన్నుకు చేసే ప్రక్రియ నిరంతరం జరిగిలా చర్యలు చేపట్టాలని జోనల్ కమిషనర్లకు కమిషన్ ఆదేశించారు.

లేబర్ కోడ్స్ అమలుపై అభ్యంతరం

విశాఖపట్నం: కొత్తగా అమలులోకి రానున్న లేబర్ కోడ్స్ అమలుపై అధిక శాతం మంది యజమానులు, కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులు అభ్యంతరం తెలిపారు. షెడ్యూల్డ్ ఎంప్లాయిమెంట్ కు సంబంధించిన ప్రస్తుత కనీస వేతనాల సవరణ -2 మందలి ఖైర్తూన్ పీ.తీనివాసులు రెడ్డి అధ్యక్ష్యంలో యజమాన్యాలు, ఉద్యోగుల సంఘాల ప్రతినిధులతో టర్నర్ చౌట్లీ సమీపంలోని క్లాత్ మర్చంట్ అసోసియేషన్ హాలులో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశం ప్రధానంగా వివిధ షెడ్యూల్డ్ ఎంప్లాయిమెంట్ అమలులో ఉన్న కనీస వేతనాలను సవరించడానికి సంబంధించి యజమాన్యాలు, ఉద్యోగుల సంఘాల అభిప్రాయాలు, సూచనలు స్వీకరించారు. సమావేశంలో కొత్తగా అమలులోకి వచ్చిన లేబర్ కోడ్స్, ముఖ్యంగా జీతభత్యాలకు సంబంధించిన అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చ జరిగింది. సమావేశంలో పాల్గొన్న కొంతమంది యజమానుల ప్రతినిధులు కొత్త లేబర్ కోడ్స్ ను స్వాగతించినప్పటికీ, అనేక మంది యజమాన్యాలు, సంఘాల ప్రతినిధులు వ్యతిరేకించారు. పరిశ్రమలు, వ్యాపార సంస్థలను నిర్వహించడంలో ఎదుర్కొంటున్న ఆర్థిక పరిమితులు, వ్యయభారం పెరగడం వంటి కారణాల వల్ల లేబర్ కోడ్స్, వేతనాలు అమలుపై అభ్యంతరాలను వ్యక్తం చేశారు. కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులు



ప్రస్తుత జీవన వ్యయం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో కార్మికుల జీవనానికి సరిపడా కనీస వేతనాలను సవరించాలని కోరారు. చిన్న స్థాయి పరిశ్రమలలో పని చేసే కార్మికులకు విధి నిర్వహణలో ప్రమాదపశాత్తు మరణం సంభవించిన సందర్భాల్లో చెల్లించాల్సిన పరిహారం మొత్తాలను పెద్ద పరిశ్రమలతో పోలిస్తే భరించలేని పరిస్థితి ఉందని యజమాన్యాలు ప్రతినిధులు సమావేశం దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. దీనిపై కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులు స్పందిస్తూ పరిశ్రమలలో పరిశ్రమలలో ఉన్న లోపాలను గుర్తించి సరిచేసే చర్యలు తీసుకుంటే ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చని తెలిపారు.

అత్యంత పకడ్బందీగా జనగణన-2027 నిర్వహణ



**-మూడు రోజుల శిక్షణ సదస్సును ప్రారంభించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ -16వ జనాభా గణనను జిల్లాలో సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు యంత్రాంగం సిద్ధం కావాలి -ప్రతి లంశంపై శిక్షణలో పూర్తిస్థాయి అవగాహన పెంపొందించుకోవాలి -హౌస్ లిస్టింగ్ దశ 2026 మే 1-30 వరకు నిర్వహణ -వ్యక్తిగత జనగణన ప్రక్రియ 2027 ఫిబ్రవరి 9-28 వరకు**



సూచించారు. జనగణన ప్రక్రియను సమర్థవంతంగా పూర్తి చేయడానికి అధికారులు పూర్తిస్థాయిలో సిద్ధంగా ఉండాలని కలెక్టర్ దిశానిర్దేశం చేశారు. భాక్తిల విర్మాటు, మ్యాపుల్లో గ్రామ సరిహద్దుల నిర్ణయం, జనాభా అంచనా విధానం తదితర అంశాలను అధికారులు సమగ్రంగా అర్థం చేసుకోవాలని తెలిపారు. జనగణన అనేది చట్టబద్ధమైన ప్రక్రియ కావడంతో అత్యంత జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలని, ఎన్నికల ప్రక్రియ తరహాలోనే పకడ్బందీగా అమలు చేయాలని ఆయన సూచించారు. జనగణన ద్వారా సేకరించే సమాచారం ప్రభుత్వాల అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు పునాదిగా నిలుస్తుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎస్ కమిషన్ శ్రీ కేటన్ గార్డ్ మాట్లాడుతూ, కింది స్థాయి సిబ్బంది నుంచి ఉన్నతాధికారుల వరకు అందరూ బృందస్థాయిలో పని చేసి జనగణన ప్రక్రియను విజయవంతం చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర్, జిల్లా అటవీ అధికారి రవీంద్ర ధామ, జనగణన జాయింట్ కలెక్టర్ దయాసాగర్, ఇన్చార్జ్ డి.ఆర్.ఓ. శేషశైలజ, సి.పి.ఓ. శ్రీనివాసరావు, వివిధ శాఖల అధికారులు, ఎంపీడిఓలు, తహసీల్దార్లు, మాస్టర్ శిక్షకులు పాల్గొన్నారు.

పర్యాటక ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై సమీక్ష

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిజం పార్సెన్ డివీజన్ సమీప సందర్భంగా పర్యాటక రంగంలో కుదుర్చుకున్న 43 ఒప్పందాలను సాధ్యమైనంత త్వరగా కార్యరూపంలోకి తీసుకురావాలని మెట్రోపాలిటన్ కమిషన్ ఎన్.తేజ్ భరత్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు, ఈ ప్రాజెక్టుల పురోగతిని పర్యవేక్షించేందుకు ఏర్పాటుచేసిన ప్రత్యేక కమిటీ సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషన్ మాట్లాడుతూ, పర్యాటక ప్రాజెక్టుల స్థాపనలో ఎదురవుతున్న అడ్డంకులను వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల సమన్వయంతో అధిగమించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా పర్యాటక ప్రాంతాల్లో నిర్మాణాలకు సంబంధించి నేపీ, ఎయిర్పోర్ట్ అథారిటీ, జివీఎస్ వంటి సంస్థల నుండి రావాల్సిన అనుమతులు సత్వరమే మంజూరయ్యేలా చేసి, పెట్టుబడిదారులు పనులు ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని



ఆదేశించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో ముఖ్య గణాంకాధికారి హరిప్రసాద్, జిల్లా పర్యాటక శాఖాధికారి మూర్తి, జివీఎస్, యుసిడి, కెపిఎంకె కన్సల్టెంట్స్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

# శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

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



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

# చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, 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 మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్దిష్టంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్స్క్రీమ్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

# ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

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



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

# ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

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



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

# దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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



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

# టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

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



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

# ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

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

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



# సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

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



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

# పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికీ నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది - ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు 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 బిపి, హై షుగర్ - హై బిపి, బిడ్డ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేచగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ - ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



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

# గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

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



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

# ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

ఉంగరం వేటుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. అందుకే ఉంగరం వేటుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే.. టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలో ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం 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 ఇంటివల 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 పెట్టొచ్చుట. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ళ నొప్పిలు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాటు నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు. వాటితో పాటు నిద్రలేచి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి



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

# వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవి తాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంది. ఖారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి. రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలలో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్నం సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్లాలి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కాబట్టి బోంబాయి, మజ్జిగ్, 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 సలహాలో, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెడ, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

# గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

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



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

## దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా ముందు అవుతాయి.. మలబద్ధకు, 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, యాజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలెంతో 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 పెక్కితీ అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్స్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్లాజిన్ యాసిడ్ సమ్యేకనాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



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

## కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

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



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

## ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్సాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మాతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని నూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడితే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెయిల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయి. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉండటం. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒకేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒకేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాల స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒకేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒకేగా 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 కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒకేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

## మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

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



ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం వువులంగా 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 యాదే చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేసి తట్టుకొనాలి, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యూస్ రిమావల్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

## మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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



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

## మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

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



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

# నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తవ శాస్త్రం ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారని జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు. ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తవ నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తవలో నిషిద్ధం. ఉదయం నిద్రలేచగానే అద్దంలో చూసుకోవడం మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, అద్దం చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అందువల్ల, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రతికూల శక్తి వ్యక్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి అనవసరమైన అలసట, ఒత్తిడిని అనుభవించాల్సి వస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే మనసుకు ఆటంకం కలుగుతుందని నమ్ముతారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు,



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

# అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

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



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

# ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

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



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

# కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండాం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం. ఆ కొబ్బరి బోండాంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండాం లోపల మైకోటాక్సిన ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అల్లర్లెలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మాత్ర విస్తరణకు సహకరిస్తాయి. తక్కువ జ్వరం అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, నైట్రోజన్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్కువ జ్వరం అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండాం లోపల భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రకమైన ఘోగు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండాం లోపల అంతా శుచిగా ఉండే లేదో చూడటం ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బోండాంలో అధికంగా వాల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఘోగు అని కూడా పిలువడం వచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం



ఉన్నప్పుడు ఈ వాల్డ్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి అడుగున ఈ వాల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో వేసుకొని ఎలాంటి సల్ఫని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ వాల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లర్ల వస్తుంది. తుమ్మలు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపుగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దుబ్బు రావడం, ముక్కులో దుబ్బు రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్టు, కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హాల్మోస్ట్ అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల వైన అయినా ఈ ఘోగు పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుకోవాలి. త్వరగా పాడుపామునుకనే 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, అల్బర్టాలో డ్రింక్స్ పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ అల్బర్టాలో తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ అల్బర్టాలో 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 క్యాన్సర్ పర్వెంట్ హెల్త్ కేర్ ఆర్గనైజేషన్ లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4,32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జువాలీ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్ తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పురాణ వ్యాప్తిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి అల్బర్టాలో కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



పానీయాలు తక్కువగా అల్బర్టాలో 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 డిసీజ్ కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక అల్బర్టాలో తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ అల్బర్టాలో తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బులు ముప్పు మూడింట రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

# జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు బల్బుగా, 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, పొడుగు ఉండాలంటే.. ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు ఏ, డి అవసరం. ఈ పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకోవడం జుట్టు బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్ లో వండ్య, కూరగాయలు, నల్ల కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది. స్కాల్ప్ కేర్: మీరు వాడే ఆయిల్ తోనే స్కాల్ప్ కేర్ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి వద్దు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రాడెక్ట్స్ లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్ట్రెయిట్ నర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రొడెక్ట్స్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి: ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీటిని తగ్గించే 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 మర్నా 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 సిద్ధమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాలైన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాలని అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దుడుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దుడుమ జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్ బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా పచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్లు తిప్పుకోలేరు. గోస్తనీ గుహలు: దుడుమ జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాలైన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్తనీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్తనీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్త చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు బ్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు బ్రెక్కింగ్ కు వెళ్తే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. బ్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాలిందే. కంటాల కొండ అడవి: కంటాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా



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

# మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించండి

అనంతపురం: అనంతపురం జిల్లా రాయదుర్గం నియోజకవర్గం పరిధిలో జొన్న, మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడికి ఎమ్మెల్యే కాల్య శ్రీనివాసులు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ మేరకు అసెంబ్లీలోని మంత్రి ఛాంబర్లో వినతిపత్రం అందజేశారు. ప్రస్తుతం రబీ సీజన్లో అనంతపురం జిల్లాలో జొన్న, మొక్కజొన్న సాగు విస్తీర్ణం పెరిగిందన్నారు. రాయదుర్గం నియోజకవర్గంలో రైతులు ఈ రెండు పంటలను అత్యధిక విస్తీర్ణంలో సాగు చేశారని తెలిపారు. 5245 హెక్టార్లలో జొన్న పంట సాగు చేయగా.. 10,490 మెట్రిక్ టన్నుల దిగుబడి లభించిందని తెలిపారు. ప్రభుత్వం క్వింటాకు మద్దతు ధర రూ.3,699 ప్రకటించగా, బహిరంగ మార్కెట్లో కేవలం రూ.2,500 మాత్రమే పలుకుతోందన్నారు. అదేవిధంగా మొక్కజొన్న 26,868 హెక్టార్లలో సాగు చేయగా.. 80,604 మెట్రిక్ టన్నుల దిగుబడి వచ్చిందన్నారు. ప్రభుత్వం కనీస మద్దతు ధర రూ.2400 కాగా, బహిరంగ మార్కెట్లో రూ.1650 నుంచి రూ.1700కు కొనుగోలు చేస్తున్నారన్నారు. బహిరంగ మార్కెట్లో పంట దిగుబడులకు గిట్టుబాటు ధర లభించడం లేదని ఎమ్మెల్యే కాల్య శ్రీనివాసులు..



మంత్రి అచ్చెన్నకు వివరించారు. రైతాంగం సవ్వపోకుండా అడ్డంకంగా వారిని అడుకోవడానికి కనీస మద్దతు ధరపై పంట దిగుబడులు సేకరించేలా బొమ్మనచోటి, కణేకల్లు, రాయదుర్గంలో కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

# తితిదే ఈవోగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ముద్దాడ రవిచంద్ర

తిరుమల: తితిదే ఈవోగా ముద్దాడ రవిచంద్ర బాధ్యతలు స్వీకరించారు. అనంతరం ఆయన తితిదే పాలక మండలి సభ్య కార్యదర్శిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. తొలుత తితిదే అదనపు ఈవో సీపావ్ వెంకయ్య చౌదరి ఆయనతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. శ్రీవారిని దర్శించుకున్న అనంతరం ఈవో దంపతులకు రంగనాయకుల మండపంలో పండ్లతులు వేచాశీర్వచనం చేయగా.. అదనపు ఈవో స్వామివారి తీర్థ ప్రసాదాలను వారికి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఈవో రవిచంద్ర మాట్లాడుతూ గత నెల రోజులుగా తిరుమలలో చాలా విషయాలు నేర్చుకున్నట్లు చెప్పారు. భక్తుల నుంచి వచ్చిన సలహాలు, సూచనలను స్వయంగా పరిశీలించి, వారికి అధ్యాత్మిక అనుభూతి కలిగేలా ఏర్పాట్లు చేస్తామన్నారు.



తిరుమల: తితిదే ఈవోగా ముద్దాడ రవిచంద్ర బాధ్యతలు స్వీకరించారు. అనంతరం ఆయన తితిదే పాలక మండలి సభ్య కార్యదర్శిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు.

# నెయ్యికల్లిపై వాస్తవాలు వెలుగులోకి రావాలి

## -ఎంత పెద్దవారున్నా శిక్షపడాలి - సినీ నటుడు సుమన్

తిరుపతి: 'తిరుమల స్వామివారి లద్దాలో ఉపయోగించే నెయ్యిలో కల్లి జరిగిందనే అంశంపై దేశవ్యాప్తంగా శ్రీవారి భక్తులు బాధపడుతున్నారు. నేను ఎక్కడికి వెళ్లినా ఇదే అంశాన్ని అడుగుతున్నాను. ఇందులో నిజాలు వెలుగులోకి వచ్చేలా కమిటీ విచారణ జరగాలి. ఎంత పెద్దవారున్నా శిక్షపడాలి అని సిని నటుడు సుమన్ కోరారు. తిరుపతిలోని తిరుమలనగర్లో ఆయన నడించిన ధర్మస్థల నియోజకవర్గం సినిమా ప్రమోషన్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా 'వేంకటేశ్వరస్వామిగా నడించిన మీరు లద్దా కల్లి వ్యవహారంపై మీ అభిప్రాయం చెప్పండి' అని మీడియా ప్రతినిధులు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానంగా ఆయన మాట్లాడారు. 'కల్లి జరిగిందని ఊరికే ఆరోపణలు చేయడం కాదు. దాన్ని నిరూపించేలా బలమైన విచారణ జరగాలి. ఇప్పటివరకు జరిగిన విచారణలో కల్లి జరిగిందని కొందరు, జరగలేదని



కొందరు వాదనలకు దిగుతున్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడిని కోరుతున్నా. ఒక సినియర్ కమిటీని పెట్టండి. బలమైన ఇన్వెస్టిగేషన్ టీమ్ను పెట్టి నిజాలు వెలుగులోకి తేవాలి. కల్లి జరిగి ఉంటే అందులో ఎంతపెద్ద అధికారి ఉన్నా, నాయకులు ఉన్నా శిక్ష పడేలా చూడాలి. కల్లికి పాల్పడినవారు మళ్లీ తిరుమల, తిరుపతి దేవస్థానంలో అడుగు పెట్టకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి' అని కోరుతున్నానని సుమన్ చెప్పారు.

# 'భగవద్గీత పేరిట వైకాపా హయాంలో అవినీతి'

తిరుపతి: తిరుమలలో భగవద్గీత పుస్తకాల పేరుతో వైకాపా హయాంలో అవినీతి జరిగిందని జనసేన తిరుపతి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కిరణ్ రాయల్ ఆరోపించారు. తిరుపతి ప్రెస్ క్లబ్లో మాట్లాడారు. తితిదే చరిత్రలోనే అతిపెద్ద అవినీతి భగవద్గీత పుస్తకాల ముద్రణ అని ఆరోపించారు. 700 శ్లోకాలతో ఉండాల్సిన భగవద్గీత పుస్తకాన్ని 150 పేజీలతో వైకాపా హయాంలో ముద్రించారన్నారు. తామే భగవద్గీతను ముద్రించామంటూ గత చైర్మన్ కరుణాకరరాజ్, ఈవో ధర్మారెడ్డి పేర్లు ఉండటం హాస్యాస్పదమన్నారు. భగవద్గీత పుస్తకం పేరుతో కోట్ల రూపాయలు తినేసారని, దేవుడికి అన్యాయం చేసి ఎందుకు క్షమాపణలు చెప్పడం లేదని ప్రశ్నించారు. భగవద్గీతను బదు భాషల్లో కోటి పుస్తకాలు పంపిణీ చేస్తామని అవినీతికి పాల్పడ్డారని, ఇప్పటికీ 40 లక్షల పుస్తకాలు గోదాన్లో ఉన్నాయని, వెలుగులోకి తెస్తామన్నారు. అవినీతిని బయట



పెట్టినందుకే తితిదే చైర్మన్పై వ్యక్తిగత విమర్శలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.

# కూరగాయల త్రేల మాటున భారీగా గంజాయి రవాణా

జంగారెడ్డిగూడెం: గంజాయి తరలిస్తున్న ముఠాను జీలుగుమిల్లి పోలీసులు పట్టుకున్నారు. ఈ కేసుకు సంబంధించిన వివరాలను జంగారెడ్డిగూడెం ఏఎస్పీ కార్యాలయ ఆవరణలో మీడియా సమావేశంలో ఏలూరు ఏఎస్పీ ప్రతాప్ శివశిఖర్ వెల్లడించారు. 'అవరేషన్ వజ్ర ప్రహారీ' కార్యక్రమంలో భాగంగా తాటియాకులగూడెం అంతర్గత చెక్పోస్టు వద్ద పోలీసులు వాహనాల తనిఖీలు నిర్వహిస్తుండగా.. అశ్వాసాపుపేట వైపు వెళుతున్న ఓ డీసీఎం వ్యాను అనుమానాస్పదంగా కనిపించడంతో తనిఖీలు నిర్వహించారు. అందులో ఖాళీ కూరగాయల త్రేల మాటున బస్తాలు ఉండటాన్ని గుర్తించారు. వాటిని పరిశీలించగా గంజాయి తరలిస్తున్న విషయం బహిరంగమైంది. వ్యానులో ఉన్న ఓడిసా రాష్ట్రానికి చెందిన డిలీవ్ కుమార్ మొహంతి, జనార్దన్ ప్రాధానిలను అదుపులోకి తీసుకుని విచారించారు. రాజమహేంద్రవరం శివారులోని బూరుగువూడిలో గంజాయి బస్తాలను లోడ్ చేసుకుని మహారాష్ట్రలోని బీడ్ ప్రాంతానికి తరలిస్తున్నట్లు నిందితులు ఒప్పుకున్నట్లు ఏఎస్పీ తెలిపారు. నిందితుల నుంచి రూ.3.14 కోట్ల విలువైన 16 ఫ్లాస్టిక్ సంచుల్లో నింపిన 597.930 కేజీల గంజాయి, ఓ వ్యాను, 2



చరవాణులను స్వాధీనం చేసుకుని వారిని న్యాయస్థానంలో హాజరుపర్చినట్లు చెప్పారు. నిందితులపై గతంలో యూపీ పోలీస్ స్టేషన్లో గంజాయి కేసు నమోదైనట్లు గుర్తించామన్నారు. కాగా అవరేషన్లో ప్రతిభ కనబరిచిన పోలీసు నిబ్బందిని ఏఎస్పీ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ఏఎస్పీ సునీత, శిశిక్ష ఏఎస్పీ జయశర్మ, జీలుగుమిల్లి డీఎస్పీ ఎం.వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రైతులు ఉద్యాన పంటలను సాగుచేయాలి

విజయనగరం: అత్యధిక లాభాలను ఇచ్చే ఉద్యాన పంటలనే రైతులు సాగు చేయాలని కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. భోగాపురం మండలంలో కలెక్టర్ పర్యటించారు. కొయ్యపేటలో రైతులు సాగుచేస్తున్న ఉద్యాన పంటలను పరిశీలించారు. పొలాల్లో దిగి రైతులతో మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. సాగు చేస్తున్న పద్ధతులు, మార్కెట్ సదుపాయం తదితర అంశాలపై ఆరా తీశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ వరి స్థానంలో అత్యధిక ఆదాయాన్ని ఇచ్చే ఉద్యాన పంటల వైపు రైతులు దృష్టి సారించాలని కోరారు. వివిధ రకాల కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పళ్ళు, పూల సాగు ద్వారా నిరంతరం ఆదాయాన్ని పొందవచ్చని సూచించారు. ఉద్యాన సాగు వైపు మళ్లే రైతులకు జిల్లా యంత్రాంగం అన్ని విధాలా సహకారం అందిస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. అదేవిధంగా వారు పండించిన పంటలకు మార్కెట్ సదుపాయంతోపాటు సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని కూడా అందిస్తామన్నారు. అత్యధిక దిగుబడి కోసం సంప్రదాయ సాగు పద్ధతులకు బదులు ఆధునిక విధానాలను అవలంబించాలని



కలెక్టర్ సూచించారు. ఆయన వెంట ఉద్యాన శాఖ డి.డి చిట్టిబాబు, వ్యవసాయ శాఖ ఏ.డి నాగభూషణరావు, మండల వ్యవసాయాధికారి హైమవతి, ఉద్యాన అధికారి ఉమాభారతి తదితరులు ఉన్నారు.

# అంధుల పాఠశాలలో సేవా కార్యక్రమాలు

మధురవాడ: గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం సూల్ ఆఫ్ ఆర్మిటెక్చర్ విభాగం ఎన్ఎస్ఎస్ వలంటీర్స్ ఆధ్వర్యంలో సాగర్ నగర్లోని అంధుబాలికల పాఠశాలలో గీతం ఆర్మిటెక్చర్ డీన్, డైరెక్టర్ విభూతి నత్తదేవ్ ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. గీతం ఎన్ఎస్ఎస్.ప్రోగ్రామ్ అఫీసర్ మర్రి జ్యోతి ఆధ్వర్యంలో ఎన్ఎస్ఎస్ వలంటీర్లు పాల్గొని పాఠశాల విద్యార్థులకు ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత, సమాజ సంక్షేమం, టెక్నాలజీపై వివరించారు. వివిధ పోటీలను, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. పాఠశాల విద్యార్థులకు కంప్యూటర్పై అవగాహన కల్పించారు. డిజిటల్ టెక్నాలజీ గురించి వివరించారు. పాఠశాల విద్యార్థులకు వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించడంతో పాటు వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రత :గుడ్ బిట్-బ్యాట్ బిట్: అంశాలపై అవగాహన నిర్వహించారు. అంధు విద్యార్థులకు బ్రాయిల్ అక్షరాల ప్యానెల్, చారిత్రక కట్టడాల స్పర్శ నమూనాలు, స్పర్శ మ్యాప్లు, బిహ్యూను ఎన్ఎస్ఎస్ వలంటీర్లు స్వయంగా తయారు చేశారు. విద్యార్థుల జ్ఞానోద్దియ శిక్షణను మెరుగుపరచడానికి కూరగాయల తోట, సెన్సరీ గార్డెన్లను



చెప్పలు లేకుండా నడిచే సెన్సరీపాత్ వే ఏర్పాటు చేశారు. గీతం ఎన్ఎస్ఎస్ వలంటీర్లు అంధుల పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ విజయ అభినందించారు కార్యక్రమంలో ఐజిబిసి కోఆర్డినేటర్ దివ్యహరిణి పాల్గొన్నారు.

# తనయుడికి తండ్రి ప్రాణదానం

కర్నూలు: మూత్రపిండాల పాడై దినదిన గండంగా బతుకుతున్న కుమారుడికి తన కిడ్నీ ఇచ్చి ప్రాణదానం చేశాలో తండ్రి వైద్యులు తెలిపిన వివరాల మేరకు.. వెల్లూర్ మండలం అల్లుగుండుకు చెందిన మధుకృష్ణ అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ గతేడాది వైద్యులను కలిశారు. పరీక్షించిన వైద్యులు అతని మూత్రపిండాల దెబ్బతిన్నట్లు గుర్తించారు. అతనికి కిడ్నీ మార్పిణి అవసరం ఉన్నట్లు నిర్ధారించారు. అతనికి తన మూత్రపిండాలను ఇచ్చేందుకు తండ్రి గోరంట్ల ముందుకొచ్చారు. కుమారుడి రక్త గ్రూపు ఏ పాజిటివ్ కాగా గోరంట్లది ఏబీ పాజిటివ్. దీంతో రక్త గ్రూప్ సరిపోదని వైద్యులు తెలిపారు. దీంతో పలు ఆసుపత్రులు సంప్రదించినా ఫలితం లేకపోయింది. 2025 నవంబరులో కిమ్స్ ఆసుపత్రి ని ప్రాణజిస్తు, ట్రాన్స్పోజింట్ ఫిజిషియన్ డాక్టర్ అనంతరావును సంప్రదించారు. ఆయన మధుకృష్ణను పరిశీలించి ఏబీవో ఇన్కంపాటిబుల్ విధానంలో కిడ్నీ మార్పిణి చేస్తున్నారని నిర్ణయించారు. గతనెల 13న డాక్టర్ కె.అనంతరావు, డాక్టర్ వై.మనోజ్ కుమార్, డాక్టర్



ఉమామహేశ్వరరావు, డాక్టర్ అక్షయ్, డాక్టర్ భువనేశ్వరితో కలిసి కిడ్నీ మార్పిణి శస్త్రచికిత్స చేశారు. మధుకృష్ణ కోలుకుని ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు వైద్యులు వివరించారు.

# పశ్చిమాసియాపై మోదీ మౌనం దేశానికే ముప్పు

## -కాంగ్రెస్ సహా పలు విపక్షాల ఆందోళన

దిల్లీ: పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు భారత్ గడప వరకు చేరుతున్నా ప్రధాని మోదీ మౌనం వీడకపోవడం ఆందోళనకరమని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ విమర్శించారు. ఇటువంటి క్లిష్ట సమయంలో దేశం తరఫున ధైర్యంగా నిలబడి మాట్లాడగలిగే నాయకుడు కావాలని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. 'శ్రీలంక తీరంలో ఇరాన్ యుద్ధనౌకను అమెరికా జలాంతర్యామి ముంచేయడంతో యుద్ధం మన సరిహద్దు వరకూ వచ్చింది. మన చమురు దిగుమతుల్లో 40 శాతానికి పైగా రవాణా జరిగే హర్యాణ జలసంధి మార్గంలో ఉద్రిక్తతలు పెరగడం ఆందోళనకరం. ఈ పరిణామాలు ముడి చమురు, సహజ వాయువు సరఫరాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ప్రస్తుతం యావత్ ప్రపంచం అనిశ్చితిలో ఉంది. రాబోయేది కష్టకాలం. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో ప్రధాని నోరు విప్పకపోవడం దేశ భద్రతకే ముప్పు' అని 'ఎక్స్' వేదికగా రాహుల్ హెచ్చరించారు. భారత పూర్వోత్పక, జాతీయ ప్రయోజనాలపై మోదీ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం వహిస్తోందని కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే వ్యాఖ్యానించారు. మోదీ ప్రభుత్వం నుంచి స్పందన లేకపోవడం దిగ్భ్రాంతికరమని, ఇంతకు ముందేవేరూ భారత్ ఇలా



ప్రపంచంలోనే కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత జైరాం రమేష్ పేర్కొన్నారు. భారత్ నేతృత్వంలో నిర్వహించిన యుద్ధ విన్యాసాల్లో పాల్గొని తిరిగి వెళ్తున్న ఇరాన్ నౌకను హిందూ మహాసముద్రంలో అమెరికా ముంచినయేదాన్ని సీపీఐ(ఎం), నేషనల్ కాన్ఫెడరేషన్, ఆమ్ఆర్డీ పార్టీల నేతలు ఖండించారు. ఇరాన్ నౌకపై దాడిని యుద్ధ విన్యాసాలు నిర్వహించే భారతదేశ హక్కుపై దాడిగా పేర్కొన్నారు.

# తెలంగాణ కొత్త గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లా

దిల్లీ: కేంద్ర ప్రభుత్వం అనూహ్యంగా 9 రాష్ట్రాలకు కొత్త గవర్నర్లను నియమించింది. పశ్చిమబెంగాల్ గవర్నర్ సి.వి.అనందబోస్ ఆకస్మిక రాజీనామా దరిమిలా ఈ మార్పులు చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా తెలంగాణ గవర్నర్ జిష్టుదేవ్ పర్యమ మహారాష్ట్రకు బదిలీచేసి ఆ స్థానంలో హిమాచల్ ప్రదేశ్ గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లాను నియమించింది. 2024 జూలై 31న తెలంగాణ గవర్నర్ గా నియమితులైన జిష్టుదేవ్ వర్య ఇప్పుడు మహారాష్ట్రకు మారారు. ఇప్పుడు నియమించిన 9 రాష్ట్రాల/ కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల గవర్నర్లు/ టెర్మినాల్ గవర్నర్లలో అయిదుగురిని ఒక రాష్ట్రం నుంచి మరో రాష్ట్రానికి బదిలీ చేసింది. ఒకరికి అదనపు బాధ్యతలు అప్పగించింది. ముగ్గురు కొత్తగా నియమించింది. మైనార్టీ వర్గానికి చెందిన బిహార్ గవర్నర్ ఆరిఫ్ మహ్మద్ ఖాన్ పదవీకాలం ముగియడంతో ఆ స్థానాన్ని సయ్యద్ అలీ హుస్సేన్తో భర్తీచేశారు.



# ఓఎల్ఎక్స్ మోసాల్లో ఆరితేలిన అజిత్

- కార్ల అమ్మకాల పేరుతో యజమానులు, కొనుగోలుదారులకు టోకరా -మూడు రాష్ట్రాల పోలీసులకు దొరక్కుండా తప్పించుకు తిరుగుతూ.. -ఎట్టకేలకు అరెస్టు చేసిన విజయవాడ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు

అమరావతి: ఓఎల్ఎక్స్లో ప్రకటనలు తన మోసాలకు వేదికగా మార్చుకున్నాడు. కార్ల డీలర్గా చెప్పుకొంటూ అటు అమ్మకందారులను.. ఇటు కొనుగోలుదారులను ఏకకాలంలో మోసగించాడు. కొనుగోలుదారుల నుంచి నగదు బదిలీ చేయించుకుని.. అనక ఫోన్ స్విచ్ఛాఫ్ చేస్తాడు. ఇలా బుర్రీ కొట్టిస్తూ మూడు రాష్ట్రాల పోలీసులకు దొరక్కుండా తిరుగుతున్న ఘరానా మోసగాడు.. ఎట్టకేలకు విజయవాడ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు చిక్కి కటకటాలపాలయ్యాడు. అంతేనా.. గతంలో పలు కేసుల్లో అరెస్టుయి.. బయటకు వచ్చి మళ్లీ నేరాలకు పాల్పడుతున్నాడు. విజయవాడ సైబర్ క్రైమ్ డీసీపీ కృష్ణప్రసన్న వివరాల మేరకు...



గుంజి తర్వాత ఫోన్ స్విచ్ఛాఫ్ చేస్తాడు. బంగారం షాపుల ఖాతాలకు నగదు.. కొనుగోలుదారులు.. సొమ్ము బదిలీ చేసేందుకు తన ఖాతా వివరాలు కాకుండా బంగారం షాపుల యజమానుల ఖాతాల నెంబరు ఇస్తాడు. నగల దుకాణాలకు నిందితుడు వెళ్లి.. తాను బంగారం కొంటాననీ, తన బంధువులు నగదు బదిలీ చేస్తారని చెప్పి.. వారి నుంచి ఖాతాల వివరాలు తీసుకుంటాడు. తర్వాత కార్లు కొనేందుకు ఆసక్తి చూపించిన కొనుగోలుదారులకు దుకాణదారుడి ఖాతా నెంబరు ఇచ్చి నగదును దానికి బదిలీ చేయించుకుంటాడు. అలా బంగారాన్ని తీసుకుని బెంగళూరు, చెన్నై, హైదరాబాద్, తదితర ప్రాంతాలకు వెళ్లి.. వుత్తడిని నగదుగా మార్చుకుంటాడు. 3 రాష్ట్రాలు... 32 కేసులు...నిందితుడిపై ఆంధ్ర, తెలంగాణ, తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లో దాదాపు 32 కేసులు ఉన్నాయి. వీటిలో ఓఎల్ఎక్స్ మోసాలు 12 కాగా.. మిగిలినవి గ్రానైట్ వ్యాపారంలో పలువురి నుంచి నగదు తీసుకుని.. దబ్బు చెల్లించకుండా ఎగ్గొట్టినవి. ఆంధ్రలో ఓఎల్ఎక్స్ మోసాలు 8 నమోదపగా.. విజయవాడలో 4, విశాఖలో 3, పీఠేరులో ఒకటి ఉన్నాయి. తెలంగాణ, తమిళనాడులో రెండేసి ఉన్నాయి. మొత్తంగా రూ.94 లక్షలకు మోసగించాడు. కేసుల వరకు వెళ్లిన మోసాలు చాలా ఉండొచ్చని భావిస్తున్నారు. రాచకొండ కమిషనరీలో అజిత్ ఆచూకీ చెలితే.. రూ.25 వేలు పారితోషకం ప్రకటించారు. గతంలో పలు కేసుల్లో నిందితుడి నుంచి విజయవాడ పోలీసులు రూ.37 లక్షలు, 49 గ్రాముల బంగారం, రూ.50 లక్షల విలువైన ప్రావర్ణి స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితుడిపై తెలంగాణలో 2, తమిళనాడులో ఒకటి చొప్పున నాన్-బెయిలుబల్ వారంట్లు పెండింగ్లో ఉన్నాయి.

గ్రానైట్ మోసాల్లో ఆరితేరి.. ఏలూరు జిల్లా పెదవేగి మండలం నాగన్నగూడెనికి చెందిన భీముడు అజిత్కుమార్ ఇంటర్ వరకు చదివాడు. తర్వాత చానాళ్ళు ఖాళీగా తిరిగి.. ఆ పై ఒంగోలు వెళ్లి.. గ్రానైట్ వ్యాపారం చేశాడు. అక్కడే అతని మోసాలకు బీజం పడింది. గ్రానైట్ను తక్కువకు కొని.. దానిని ఇతరులకు అమ్మేవాడు. అమ్మకాలు, కొనుగోళ్లకు నకిలీ ఈ-వే బిల్లులు సృష్టించి ప్రభుత్వానికి పన్ను ఎగ్గొట్టేవాడు. ఆ దబ్బును.. సరకు సరఫరా చేసిన వ్యాపారికి ఇచ్చేవాడు. ఆ పై సరఫరాదారులకు సరిగా చెల్లించకుండా దబ్బులు ఎగ్గొట్టి తిరిగేవాడు. అలా వచ్చిన సొమ్ముతో జల్లూలు చేసేవాడు. తర్వాత తన పంపా మార్చాడు. ఓఎల్ఎక్స్ వేదికగా.. సులువుగా దబ్బు సంపాదనకు.. ఆన్లైన్ ప్రకటనల వేదికైన ఓఎల్ఎక్స్ను అజిత్ ఎంచుకున్నాడు. కార్ల అమ్మకాల ప్రకటనలను చూసి.. వాహనాల యజమానులకు వల విసిరేవాడు. ప్రకటన పెట్టిన వాహన యజమానికి ఫోన్ చేసి, తాను డీలరని పరిచయం చేసుకుంటాడు. మీరు అమ్మాలనుకున్న కారును తాను విక్రయించి పెడతానని చెప్పి నమ్మిస్తాడు. అదేనమయంలో ఆ ప్రకటన చూసి కొనేందుకు ఆసక్తి చూపించిన వ్యక్తికి ఫోన్ చేసి వాహనాన్ని అమ్ముతాననీ, తన బంధువు వద్ద ఉందని చిరునామా చెబుతాడు. అక్కడకెళ్లిన కొనుగోలుదారుకు కారు నచ్చితే.. అతనికి ఫోన్ చేసి.. దబ్బులు తనకు బదిలీ చేయమని ఖాతా నెంబరు ఇస్తాడు. విదతల వారీగా దబ్బులు

# గుత్తేదారులకు దోచి పెట్టేందుకు 'ఉపాధి' మార్పు

-పీసీసీ అధ్యక్షురాలు షర్మిల ధ్వజం  
అమరావతి: కాంగ్రెస్ అమలులోకి తెచ్చి కట్ట కుటుంబాలకు జీవనోపాధి చూపిన ఉపాధి హామీ పథకాన్ని క్రమంగా నీరుగార్చి తీసేసేందుకే కేంద్రం ఏపిల్ నుంచి కొత్త చట్టాన్ని పేరు మార్చి అమలు చేయబోతుందని, దీన్ని మోడి దత్తపుత్రుడు జగన్, భాజపా బానిస చంద్రబాబు వ్యతిరేకించక పంతపాడుతున్నారని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు షర్మిల ధ్వజమెత్తారు. ఆమె ఉపాధి హామీ పథకం పరిరక్షణ యాత్ర పేరుతో కృష్ణా జిల్లా గుడ్లవల్లేరు మండలంలోని కొత్తవరంలో నిర్వహించిన రచ్చబండ కార్యక్రమంలో మాట్లాడారు. ప్రధానంగా కాంట్రాక్టర్ల కింద కూలీలగా ఉపాధి కూలీలను మారుస్తుందని, దీంతో కూలీలే దీన్ని దండగ అనుకునేలా కేంద్రం ప్రణాళిక చేస్తోందన్నారు. కాంట్రాక్టర్లకు రూ.80 వేల కోట్లు దోచిపెట్టేలా చట్టాన్ని మార్చారన్నారు. ఈ కొత్త చట్టంతో రాష్ట్రంపై రూ.5 వేల కోట్ల భారం పడుతుందని, ఇక్కడ చట్టానికి మద్దతిచ్చిన చంద్రబాబు



దిల్లీలో మాత్రం నిధులు కావాలని కోరడం ద్వంద్వ ప్రమాణమన్నారు. విభజనలో సప్లయ్ పిపీకి ప్రధాని మోడి ప్రత్యేక హోదా, రాజధాని నిర్మాణం, పోలవరం పూర్తి పంటి హామీలను ఇచ్చి మొండిచెయ్యి చూపారని, కానీ చంద్రబాబు ఆయనకు వత్తాను పలకడం ఆశ్చర్యకరమన్నారు.

# భవిష్య అవసరాలకు 'నీటి ప్రణాళిక'

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరంలో పెరుగుతున్న జనాభా, ఏర్పాటువుతున్న పరిశ్రమలు, వివిధ సంస్థల దృష్ట్యా.. భవిష్యత్తులో ఎలాంటి నీటి ఇబ్బందులు తలెత్తకూడకు సముగ్ర ప్రణాళికలు రూపొందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్రప్రసాద్ ఆదేశించారు. నగరానికి సంబంధించిన నీటి డిమాండ్, సరఫరా పరిస్థితులు, భవిష్యత్తు అవసరాలు... తదితర అంశాలపై కలెక్టరీలో సమావేశ మందిరంలో సమీక్ష నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి హాజరైన కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... 2026-31 మధ్య కాలంలో జిల్లాకు రానున్న భారీ ప్రాజెక్టులకు అధిక మొత్తంలో నీటిని సరఫరా చేయాల్సి ఉంటుందని, ఆ మేరకు మండలస్థు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అందుబాటులో ఉన్న నీటి వనరులను బలోపేతం చేయడంతో పాటు, ప్రత్యామ్నాయ వనరులను గుర్తించాలన్నారు. ఎక్కడా నీటి వృధా లేకుండా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. విశాఖలో నీటి నిర్వహణ తీరును అధ్యయనం చేయడానికి 10వ తేదీన సింగపూర్ నిపుణుల బృందం వస్తుందని, ఆ మేరకు అవసరమైన నివేదిక సిద్ధం



చేయాలన్నారు. జీవీఎస్సీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ మాట్లాడుతూ... 2040 నాటికి నగర నీటి అవసరాలు 726 ఎంఎల్డికి చేరుకునే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో, బృహత్తర కార్యాచరణ ఉండాలన్నారు. సమావేశంలో జీవీఎస్సీ అధికారులు సత్యనారాయణరాజు, రవిచంద్రమూర్తి, ఇతర విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# యువ వైద్యులు గ్రామీణ ప్రజల ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి: షీ డా. చంద్రశేఖర్

అనంతపురం: వైద్య వృత్తిని మానవ సేవకు అంకితం చేయాలని ఎన్టీఆర్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ పేర్కొన్నారు. అనంతపురం ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలో 2020 సంవత్సరం బ్యాచ్ వైద్య విద్యను పూర్తి చేసిన సందర్భంగా 21న స్వాతంత్ర్యవాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఎన్టీఆర్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి చంద్రశేఖర్, వైద్య కళాశాల ప్రెసిడెంట్ ఆచార్య డాక్టర్ విజయలక్ష్మి, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ మల్లీశ్వరి, సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రి డిప్యూటీ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ బెనెడిక్ట్, వైస్ చైర్మన్ ఆచార్య డాక్టర్ షాఫీన్ సోనియా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డా.చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ.. వైద్య వృత్తి ఎంతో పవిత్రమైందని, యువ వైద్యులు గ్రామీణ ప్రజల ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు. వైద్య రంగంలో నిరంతరం వస్తున్న నూతన



మార్పులను, అవిష్కరణలను ఎప్పటికప్పుడు యువ వైద్యులు తెలుసుకోవాలన్నారు. అనంతరం 8 మంది వివిధ విభాగాల్లో గోల్డ్ మెడల్ సాధించిన విద్యార్థులతో పాటు 150 మంది వైద్య విద్యార్థులకు పట్టాలను ప్రధానం చేశారు.

# అది పారపాటున జరిగింది.. కృతి సనన్ అవార్డు వివాదంపై నోరు విప్పిన యామీ గౌతమ్

బాలీవుడ్ నటీమణులు యామీ గౌతమ్, కృతి సనన్ మధ్య అవార్డుల విషయంలో సోషల్ మీడియాలో ఒక చిన్న వివాదం చెలరేగిన విషయం తెలిసిందే. దీనిపై యామీ గౌతమ్ స్పందిస్తూ తాజాగా వివరణ ఇచ్చింది. ఇటీవల జరిగిన జీ సీసీ అవార్డ్స్ 2026లో కృతి సనన్ తన 'తేరే ఇమ్మే మే' సినిమాకు గాను ఉత్తమ నటి అవార్డును అందుకుంది. అయితే ఈ అవార్డు యామీ గౌతమ్ నటించిన 'చాక్' సినిమాలోని నటనకు రావాలని సోషల్ మీడియాలో చర్చ మొదలైంది. ఈ క్రమంలో కృతి గెలుపును ఎద్దేవా చేస్తూ రూపొందించిన ఒక ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్ను యామీ గౌతమ్ 'లైక్' చేయడం నెటిజన్ల దృష్టికి వచ్చింది. దీనితో ఆమె కృతిపై అసూయతో ఉందని సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు వచ్చాయి. తాజాగా ఈ వివాదంపై యామీ గౌతమ్ స్పందిస్తూ అది పారపాటున జరిగిన పని అని క్లారిటీ ఇచ్చింది. మరో నటీనటి తక్కువ చేస్తూ ఉన్న రీల్ను నేను లైక్ చేసినట్లు నా దృష్టికి వచ్చింది. అలా చూస్తున్నప్పుడు పారపాటున ఆ లైక్ పడి ఉండవచ్చు, అది నేను కావాలని చేసిన పని కాదు అని యామీ తెలిపింది. అంతేగాకుండా.. నా కెరీర్లో ఎప్పుడూ ఇలాంటి చిల్లర పట్టినట్టి స్థలం చేయలేదు. నా పని మీద మాత్రమే నేను దృష్టి పెడతాను. కేవలం క్లిక్-బైట్ వార్తల కోసం ఇలాంటి చిన్న



విషయాలను పెద్దది చేయవద్దు అని యామీ కోరింది. తనకు అవార్డుల మీద ఉన్న అభిప్రాయం పాఠదేనని, కేవలం అవార్డుల పల్ల మాత్రమే ఒకరు గొప్ప నటులు అయిపోరని ఆమె గతంలోనే చెప్పిన విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేసింది.

# గ్లోబల్ వేదికపై మరోసారి దేశీ గర్ల్.. ఆస్కార్ ప్రజెంటర్ గా ప్రియాంక చోప్రా

గ్లోబల్ స్టార్ ప్రియాంక చోప్రా మరోసారి అంతర్జాతీయ వేదికపై భారతీయ కీర్తి పతాకాన్ని ఎగురవేయబోతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సినీ ప్రేమికులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూసే ప్రతిష్టాత్మక 98వ ఆకాడమీ అవార్డ్స్ (ఆస్కార్స్ 2026) వేడుకలో అవార్డు ప్రజెంటర్ గా ప్రియాంక ఎంపికయినట్లు తెలుస్తుంది. లాస్ ఏంజెల్స్లోని డాబ్లీ థియేటర్లో మార్చి 15న జరగనున్న ఈ మహా వేడుకలో హాలీవుడ్ అగ్ర నటులైన రాబర్ట్ డౌనీ జూనియర్, క్రిస్ ఎవాన్స్ వంటి దిగ్గజాలతో కలిసి ప్రియాంక వేదికను పంచుకోనుండటం విశేషం. ఈ విషయాన్ని అకాడమీ అధికారిగా ప్రకటించగా.. ప్రియాంక సైతం తన సోషల్ మీడియా వేదికగా ఈ సంతోషకరమైన వార్తను అభిమానులతో పంచుకుంది. గతంలో 2016లో కూడా ఆమె ఆస్కార్ ప్రజెంటర్ గా వ్యవహరించి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించగా, సరిగ్గా దశాబ్దం తర్వాత మళ్లీ అదే గౌరవాన్ని దక్కించుకోవడం విశేషం. ఈ ఏడాది ఆస్కార్ వేడుకలకు మరో ప్రత్యేకత ఉండబోతుంది. ప్రముఖ టీవీ హోస్ట్ కోనన్ ఓ'బ్రియన్ ఈ కార్యక్రమానికి వ్యాఖ్యాతగా వ్యవహరిస్తుండగా, ప్రజెంటర్ జాబితాలో ప్రియాంకతో పాటు అన్నీ హాస్పే గ్యేస్ట్ పాల్లో, పాల్ మెన్సల్ వంటి హాలీవుడ్ స్టార్స్ కూడా ఉన్నారు. ఇక సినీమాల విషయానికి



వస్తే, ఈసారి 'Sinners' చిత్రం ఏకంగా 16 నామినేషన్లతో రికార్డులు సృష్టిస్తోంది. ఉత్తమ నటుడి కేటగిరీలో లియోనార్డ్ డికాప్రియా, తిమోత్ చాలమెట్ వంటి హేమాహేమీల మధ్య గట్టి పోటీ నెలకొంది.

# అందాల అచ్చయమ్మ..

అగ్ర హీరో రామ్ చరణ్ 'పెద్ది' సినీమా వచ్చే నెల 30న విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ప్రమోషన్లు వేగవంతం చేశారు. జాన్వీ కపూర్ ఇందులో కథానాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. శుక్రవారం ఆమె పుట్టినరోజు సందర్భంగా 'పెద్ది'లోని ఆమె పాత్రను పరిచయం చేస్తూ స్పెషల్ పోస్టర్ని, బర్డ్ డ్రీ ట్రిబ్యూట్ వీడియోను మేకప్ విడుదల చేశారు. మెరుగైన కలర్ ఎంబ్రయడరీ టౌచ్, మ్యాసింగ్ లెహంగా ధరించి డైలెక్టివ్ గా కనిపిస్తున్న జాన్వీకపూర్ని ఈ పోస్టర్లో చూడొచ్చు. అచ్చయమ్మ అనే పల్లెటూరి అమ్మాయిగా ఇందులో జాన్వీ కనిపించనున్నది. ఇక వీడియోలో వింటేజ్ మైక్ ముందు పాట పాడుతూ జాన్వీకపూర్ కనిపించింది. శివరాజ్ కుమార్, జగపతిబాబు, దివ్యేందుశర్మ, బోమన్ ఇరానీ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: ఆర్.రత్నవేల్, సంగీతం: ఎ.ఆర్.రెహమాన్, దర్శకత్వం: బుచ్చిబాబు సాన, నిర్మాత: వెంకటసతీష్ కిలారు, సమర్పణ: మైత్రీ మూవీమేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్, నిర్మాణం: వృద్ధి సినీమాస్.



# సుశాంతో ప్రేమ .. గాసిప్స్ పై మీనాక్షి చౌదరి క్లారిటీ

ప్రస్తుతం టాలీవుడ్లో పెళ్లిళ్ల సందడి ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. ఇటీవల విజయ్-రమ్య క వివాహం వార్తల్లో నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. అలాగే మార్చి 6న అల్లు శిరీష్-నయనకి రెడ్డి వివాహం జరగనుండటంతో సినీ వర్సల్లో పెళ్లి వార్తలు హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. ఇదే సమయంలో హీరోయిన్ మీనాక్షి చౌదరి వ్యక్తిగత జీవితంపై కూడా కొన్ని గాసిప్స్ సోషల్ మీడియాలో చక్కగ ప్రకృతులు వచ్చాయి. తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆమె వాటిపై స్పష్టత ఇచ్చారు. తన అందం, నటనతో తక్కువ సమయంలోనే మంచి గుర్తింపు సంపాదించిన హీరోయిన్లలో మీనాక్షి చౌదరి ఒకరు. ఆసక్తికర విషయం ఏమిటంటే, చాలా మంది నటీనటులు డాక్టర్ అవ్వాలని అనుకుని సినీమాలోకి వచ్చామని చెబుతుంటారు. కానీ మీనాక్షి మాత్రం నిజంగానే డెంటిస్ట్ చదివి తర్వాత సినీమా రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. మొదట మోడలింగ్ తో కెరీర్ ప్రారంభించిన ఆమె, తర్వాత వచ్చిన అవకాశాలను ఉపయోగించుకుంటూ సినీమాల్లో ముందుకు సాగారు. 2019లో వచ్చిన హిందీ సినీమా అప్ స్టార్ట్ ద్వారా మొదటిసారి తెరపై కనిపించిన మీనాక్షి, 2021లో వచ్చిన ఇప్పటి వాహనాలు నిలువరారు సినీమాతో తెలుగులోకి ఎంట్రీ ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత భిలాడి, హిట్: ది సెకండ్ కేసు, గుంటూరు కారం వంటి చిత్రాల్లో నటీనట్రా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ముఖ్యంగా వెంకి అట్లూరి



దర్శకత్వంలో వచ్చిన లక్ష్మీ భాస్కర్ ఆమెకు మంచి పేరు తెచ్చింది. అలాగే వెకంటేవ్ తో కలిసి చేసిన సంక్రాంతికి వస్తున్నాం కూడా మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. తెలుగు మాత్రమే కాకుండా తమిళంలో కూడా ఆమె పలు సినీమాల్లో నటించారు.