

జోన్ల వ్యవస్థలో కీలక మార్పులు

- రాష్ట్రంలో ఇక ఆరు జోన్లు.. రెండు మళ్ళీ జోన్లు - 26 జిల్లాల ప్రాతిపదికగా ఉద్యోగ నియామకాలు, బదిలీలు ప్రైవేటు విశ్వవిద్యాలయాల చట్టానికి సవరణలు - మంత్రివర్గ నిర్ణయాలు వెల్లడించిన మంత్రి పార్లమెంటులో

అమరావతి: ఉద్యోగ నియామకాలు, బదిలీలకు జోన్ల వ్యవస్థలోనూ కీలక మార్పులు చేశారు. ప్రస్తుతం ఉమ్మడి 13 జిల్లాల పరిధిలోని నాలుగు జోన్లను.. 26 జిల్లాలకు ఆరు జోన్లతో పాటు రెండు మళ్ళీ జోన్లు ఏర్పాటుచేసింది. సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన సచివాలయంలో జరిగిన మంత్రివర్గ సమావేశంలో పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి (ఎన్ఐబీ) చేసిన సిఫార్సుల్ని ఆమోదించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రైవేటు విశ్వవిద్యాలయాల చట్టంలోని నిబంధనలు సవరించడం ద్వారా.. రాష్ట్రంలో మరన్ని ప్రైవేటు విశ్వవిద్యాలయాల ఏర్పాటుకు ప్రోత్సాహం కల్పించే ప్రతిపాదనకు పచ్చజెండా ఊపారు. మంత్రివర్గ సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాల్ని రాష్ట్ర సమాచార, పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి విలేజరులకు వెల్లడించారు. 'గుజరాత్ లో 60-70 ప్రైవేటు విశ్వవిద్యాలయాలున్నాయి. కర్ణాటక, తమిళనాడుల్లోనూ చాలా ఉన్నాయి. ఏపీలో మాత్రం అదేదీ ఉన్నాయి. రాష్ట్రంలో ప్రైవేటు యూనివర్సిటీ ఏర్పాటుకు నిర్దేశించిన భూమి, వ్యయాన్ని తగ్గిస్తున్నాం. నిబంధనలు కఠినంగా ఉంటాయి. కేంద్రప్రభుత్వ పర్యవేక్షణ కూడా ఉంటుంది' అని మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి స్పష్టం చేశారు. '2024 జూన్ నుంచి ఇప్పటివరకు 16 ఎన్ఐబీ సమావేశాల్లో 260 ప్రాజెక్టులకు, రూ.9.36 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులకు ఆమోదం తెలిపారు. 9.62 లక్షల మందికి ఉద్యోగావకాశాలు లభించనున్నాయి. ఇప్పటికే చాలా ప్రాజెక్టులు పట్టాల్కాల్సి' అని వివరించారు. మంత్రివర్గ సమావేశంలో ప్రధాన నిర్ణయాలు... నిషేధిత ఆస్తులుగా నోటిఫై చేసిన యూఎల్సీ (అర్బన్ ల్యాండ్ సీలింగ్) భూముల క్రమబద్ధీకరణ దరఖాస్తు గడువును 2026 డిసెంబరు 31 వరకు పొడిగించే ప్రతిపాదనను మంత్రివర్గం ఆమోదించింది. ఇప్పటివరకు వీటిని ఏపీఎల్ఎంఏ (ఏపీ ల్యాండ్ మేనేజ్మెంట్ అథారిటీ) పరిశీలించిన తర్వాత సీసీఎల్ఎం ద్వారా ప్రభుత్వానికి సంపాదించారు. ఇప్పటివరకు 'ప్రభుత్వ ఆమోదమే తుది నిర్ణయం' అనే నిబంధన ఉండగా.. ఇక సీసీఎల్ఎం తుది నిర్ణయం' అని మార్చనున్నారు. పేదలకు ప్రభుత్వం పట్టా మంజూరు తేదీ నుంచి పదేళ్ల తర్వాత అన్యాయం పట్టా మంజూరు తేదీ నుంచి అమల్లో ఉంది. ఇకనుంచి దీన్ని 'రెండేళ్ల తర్వాత' అని మార్చనున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉన్నతవిద్య నియంత్రణ, పర్యవేక్షణ కమిషన్ చట్టాన్ని సవరించే ప్రతిపాదనకు మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. కమిషన్ స్థానంలో ఫీజు నియంత్రణ, పర్యవేక్షణ కమిటీగా మార్చింది. భూ కేటాయింపులు ఇలా... విశాఖపట్నంలో నిర్మించనున్న కేబుల్ ల్యాండ్ లో స్టేషన్ స్థాపన కోసం శ్రీబెక్ డేటా లిమిటెడ్ కు 0.4 ఎకరాల భూమి కేటాయించినట్లు మంత్రి చెప్పారు. చిత్తూరు జిల్లా కుప్పంలో ఎన్ఐఎస్ఐఎఫ్ సైబెరిటీ కెమిస్ట్రీ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కు 105 ఎకరాల భూమిని అప్పగించేందుకు ఆమోదించామన్నారు. అమరావతి క్యాంటన్ వ్యాపార కమిషన్ కు 2.5 ఎకరాల భూమిని కేటాయించడంతో పాటు పలు ప్రోత్సాహకాలు అందిస్తామన్నారు. 2017లో ఎపిఐఐసీకి ఉచితంగా కేటాయించిన 11,039 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి విలువను ఎకరాకు



రూ.14లక్షల చొప్పున రూ.1545.46 కోట్లు ఎపిఐఐసీ చెల్లించాలని నిర్దేశించామన్నారు. మార్కెట్ రాయవరం గ్రామం సమీపంలో మార్చి 26వ తేదీన జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందిన 14 మందికి రూ.5లక్షలు చొప్పున, గాయపడిన వారికి రూ.2లక్షల చొప్పున రూ.1.28కోట్లు విడుదల చేసేందుకు ఆమోదించామన్నారు. జిఓ 84 ప్రకారం 22వ నిషేధిత ఆస్తులుగా నోటిఫై చేసిన యుఎస్ఐ భూముల రెగ్యులరైజేషన్ దరఖాస్తు గడువును డిసెంబర్ 31వరకు పొడిగించినట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ఉన్న వారసత్వ కట్టడాలు, ప్రదేశాల పరిరక్షణ, నిర్వహణ, ప్రోత్సాహం కోసం పబ్లిక్ ప్రైవేట్ కమ్యూనిటీ కింద రాష్ట్రంలో అడాప్ట్ ఎ మ్యూమెంట్ పాలసీ అమలుకు కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపినది చెప్పారు. వారసత్వ కట్టడాలను భవిష్యత్తు తరాలకు అందించే బాధ్యతను ప్రైవేట్ కు అప్పగిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ శాఖల సేవలకు స్టాల్డ్ ప్రీమియం మీటర్లను అమలు చేసేందుకు మార్చి 23వ తేదీన విడుదల చేసిన జిఓ 22ను ఆమోదించామని మంత్రి చెప్పారు. దీనిద్వారా రాష్ట్రప్రభుత్వానికి జిఎన్ఐడిలో 0.42శాతం అదనపు అప్పు చేసే అవకాశం ఉందని చెప్పారు. యూనియన్ బ్యాంక్ నుంచి ఎపి పవర్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ రూ.2వేల కోట్ల ప్రత్యేక కాల రుణానికి ప్రభుత్వం హామీ ఉండేందుకు ఈ నెల 3వ తేదీన విడుదల చేసిన జిఓ 21ను ఆమోదించామన్నారు. వ్యవసాయ వినియోగదారులకు విద్యుత్ సరఫరా చేసేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ఏని రూరల్ అగ్రికల్చర్ల పవర్ లిమిటెడ్(ఎపిఎల్ఎంఏ) డిస్కంకు 113వ వ్యవసాయ ఫీడర్ ఆస్తులను దళవారిగా బదిలీ చేసేందుకు ప్రాథమికంగా ఆంగీకరించామన్నారు. అదేవిధంగా ఎపిఐఐసీ నుంచి లైసెన్స్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు ఎపిఐఐసీఎల్ఎం అనుమతి ఇచ్చామన్నారు. 'మిట్టల్ విస్తరణకు ప్రోత్సాహకాలు విశాఖపట్నం కంచరపాలెంలో ఐరన్ ఓర్ పెల్లెట్ ప్లాంట్ ను 7ఎంబిపిఎ నుంచి 11 ఎంబిపిఎకు విస్తరించేందుకు ఆర్బెలర్ మిట్టల్ నిస్సాన్ స్టీల్ ఇండియాకు ఎపి-ఐడిపి-4.0 కింద ప్రత్యేక ప్రోత్సాహకాలు మంజూరు చేసేందుకు ఆమోదం తెలిపామన్నారు. ఫ్లాంట్ ను సమీపంలో ఉన్న మరో 37,898 ఎకరాల భూమిని సైతం మిట్టల్ కు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేటాయించింది. తొలి దశ కమిషన్ లో అమలు గడువును 2029 జనవరి నుంచి 2031 డిసెంబర్ కు పొడిగించామన్నారు. వీటితో పాటు ఇటీవల ఎన్ఐబీలలో ఆమోదం పొందిన నిర్ణయాలను ఆమోదించామన్నారు. విలేజరుల సమావేశంలో పౌరసంబంధాల శాఖ డైరెక్టర్ కెఎన్ విశ్వనాథన్ పాల్గొన్నారు.

నాశనం చేయాలనేదే వైసీపీ సిద్ధాంతం

- పీసీసీ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల ధ్వజం
 అనంతపురం: ఎంతసేపూ నరకాలి... చంపాలి... నాశనం చేయాలనేదే వైసీపీ సిద్ధాంతం అని పీసీసీ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల ధ్వజమెత్తారు. నిర్మించాలనే ఆలోచనలే అనలు వైసీపీకి, ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు జగన్ లేవని, అధికారంలో ఉన్న ఐదేళ్లలో రాజధాని కోసం ఒక్క ఇటుక కూడా పేర్చలేదని మండిపడ్డారు. అధికారంలోకి వచ్చిన కొద్ది రోజులలో ప్రజావేదికను కూల్చేశారన్నారు. ఇప్పుడు రాజధానిగా అమరావతి వద్దని, 'మావిగన్' అంటూ కొత్త ప్రతిపాదనలు తీసుకొస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అమరావతి బదులుగా జగన్ పేరులోని గన్నుతో.. 'మావిగన్' అని అంటున్నారన్నారు, అలాగే పులివెందులకు బదులు 'అవి గొడ్లలి' అని అవివాహిత పేరు పెడితే సరిపోతుందంటూ ఎద్దేవా చేశారు. ఎంతసేపు గన్నులు, గొడ్లల్లేనా? అని ప్రశ్నించారు. జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని పునరుద్ధరించాలనే డిమాండ్ తో అనంతపురం జిల్లాలో సీపీఐ జాతీయ కార్యదర్శి రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన పాదయాత్రకు వైఎస్ షర్మిల శుక్రవారం సంఘిభావం తెలిపారు. అనంతపురం రూరల్ మండలంలోని మన్నీల గ్రామ సమీపంలో సీపీఐ నాయకులతో కలిసి కొంతదూరం నడిచారు. అనంతపురం ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు. నిర్మించాలి, కట్టాలన్న ఆలోచన జగన్ కు ఉండటం అధికారంలోకి వచ్చిన ఆర్బెలర్ల జలయజ్ఞం పూర్తయ్యారన్నారు. జగన్ పేరులో గన్ను ఉందని, అవివాహిత నాశనం ఉందని.. ఇంక వేరే ఏం చెప్పాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. వైసీపీ నేతలు గన్నులు.. గొడ్లళ్ల గురించే మాట్లాడుతుంటారని పేర్కొన్నారు. మావిగన్ అంత అద్భుతమైన అదేదీ అయితే అధికారంలో ఉన్న ఐదేళ్లు ఎందుకు అమలు చేయలేదని షర్మిల ప్రశ్నించారు. 'జగన్ అధికారం కాశీ గుడ్డి గుర్రాలకు పట్ట తోమా.. లేక నిద్రపోయా' అని నిలదీశారు. మావిగన్ తక్కువ ఖర్చు అవుతుందనుకుంటే.. మూడు రాజధానులని ఎందుకన్నారు జగన్ ను ప్రశ్నించారు.



మావిగన్ పై కాంగ్రెస్ వైఖరిలో చెప్పాలంటూ ప్రశ్నించారని, ఎవరైనా ఈ జోక్ వింటే నవ్వుతారన్నారు. అమరావతిపై కాంగ్రెస్ వైఖరిని ఇప్పటికే ఇప్పటికే స్పష్టం చేశామని, పార్లమెంట్ లో రాజధాని బిల్లుకు మద్దతు ఇచ్చామని పేర్కొన్నారు. అమరావతికి అప్పటివచ్చిన, రాజధాని నిర్మాణం కేంద్రం బాధ్యత అని, ఎంత ఖర్చు అయితే అన్ని నిధులొచ్చాలని డిమాండ్ చేశామని గుర్తుచేశారు. అమరావతికి కావాల్సిన ఏ సహకారమైనా కాంగ్రెస్ తరపున చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలిపారు. అమరావతికి మద్దతుల్నిస్తుంటే.. మావిగన్ జోక్ అన్నందుకో తనను కూటమి దృఢాత్మిక అంటూ మాట్లాడుతున్నారని, పచ్చకామెర్ల కమ్యూనిటీకి లోకమంతా వచ్చగానే కనిపిస్తుందన్నట్లు వైసీపీ నేతలు వ్యవహరిస్తున్నారని షర్మిల విమర్శించారు. జగన్ బీజేపీతో అక్రమ పొత్తు పెట్టుకున్నారని, ఐపీఆర్ పొత్తు పెట్టుకునే దమ్ము ఆయనకు లేదన్నారు. మోడీ దృఢాత్మకంగా జగన్ ప్రతి బిల్లుకు మద్దతుచ్చారని, కాలర్ పట్టుకొని ప్రత్యేక హోదా తీసుకొస్తానని ఓట్లు వేయించుకున్న ఆయన.. ఒక్కసారి కూడా దాని గురించి ప్రధాని వద్ద ప్రస్తావన తేలేదని దుయ్యబట్టారు. 'మీలాగా అక్రమ పొత్తులు పెట్టుకోవాల్సిన అవసరం తమకు లేదు.. రాదు కూడా..' అని తూర్పారబట్టారు. వైఎస్ ఐడియాలజీకి నిజమైన వారసులం తామేనన్నారు.

సీఐఐ ఉమెన్ నెట్ వర్క్ ఏపీ చాప్టర్ కమిటీ ఎన్నిక



విజయవాడ: సీఐఐ ఇండియన్ ఉమెన్ నెట్ వర్క్ ఏపీ చాప్టర్ కొత్త కమిటీ బాధ్యతలు స్వీకరించింది. విజయవాడలో జరిగిన వార్షిక సమావేశంలో 2026-27 సంవత్సరానికి చైర్ ఉమెన్ గా ఉషా పంతుల, వైస్ చైర్ ఉమెన్ గా సుధ మాపూరి ఎంపిక కాగా, తదుపరి బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఉషా పంతుల విశాఖపట్నానికి చెందిన లైఫ్ సైట్స్ రంగ స్వతంత్ర ట్రైనింగ్ కన్సల్టెంట్. ప్రస్తుతం ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మేనేజ్మెంట్ (విశాఖపట్నం)లో ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రోగ్రామ్స్ కు రిసోర్సు పర్సన్ గా ఉన్నారు. సుధ మాపూరి విశాఖపట్నం గీతం యూనివర్సిటీలోని బిజినెస్ స్కూల్ లో అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ గా పనిచేస్తున్నారు. తొలుత సీఐఐ ఇండియన్ ఉమెన్ నెట్ వర్క్ ఏపీ చాప్టర్ 'షి బిల్డ్ - ఉమెన్ ఆంథ్రోప్రెన్యూర్స్ పవర్ ఫోర్ ఇండియాస్ నెక్స్ట్ ఏకానమీ' అంశంపై

ప్రత్యేక సెషన్ నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న సీఐఐ సదరన్ రిజియన్ మాజీ చైర్మన్, వోల్స్ గ్రూపు ఇండియా ఎంపీ కమలా బాలి మాట్లాడుతూ, కాలానుగుణంగా మహిళా నాయకత్వం పెరగాలని వివరించారు. అవే సహ వ్యవస్థాపకులు చాందిని చందన రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న వ్యాపారాంశాలపై మాట్లాడారు. సీఐఐ ఏపీ చైర్మన్ ఎస్.నరేంద్రకమార్ పని ఒత్తిడి, జీవనప్రమాణాలు, ఆర్థిక క్రమశిక్షణ ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. కుటుంబవ్యాపారంలో మహిళల పాత్రపై రన్నా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ డైరెక్టర్ బినైషా ఖంబట్లా వివరించారు. సీఐఐ ఏపీ వైస్ చైర్మన్ జి.సాంబశివరావు, వర్షా వి.కస్తూరి, అనిషా దాట్ల, కీర్తి నారెట్ల తమ అభిప్రాయాలు పంచుకున్నారు. వార్షిక నివేదికను అతిథులు ఆవిష్కరించారు.

రెండేళ్లలో 25 శాతం పెరిగిన నూకాలమ్మ ఆలయ ఆదాయం

- దేవదాయ శాఖ రాష్ట్ర కమిషనర్ రామచంద్ర మోహన్
 అనకాపల్లి: గత రెండేళ్ల నుంచి అనకాపల్లి నూకాలమ్మ ఆలయం ఆదాయం 25 శాతం పెరిగిందని దేవదాయ శాఖ రాష్ట్ర కమిషనర్ రామచంద్ర మోహన్ అన్నారు. అనకాపల్లి నూకాలమ్మ ఆలయం కుటుంబ సమేతంగా దర్శించుకున్నారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ కృషితో నూకాలమ్మ కొత్త అమావాస్య జాతర రాష్ట్ర పండుగగా ప్రభుత్వం ప్రకటించిందన్నారు. దీంతో ప్రభుత్వ పరంగా అన్ని రకాల సహాయ సహకారాలు అందుతున్నాయని వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని దేవాలయాలలో సామాన్య భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా దర్శనాలు కల్పించేలా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. రాష్ట్రంలో దేవదాయ శాఖ భూములు అన్యాయంతో కాకుండా ఉండేలా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు కమిషనర్ వెల్లడించారు.



స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సిద్ధంగా ఉండండి

- మంత్రి నారా లోకేశ్
 అమరావతి: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పూర్తి సన్నద్ధంగా ఉండాలని మంత్రి నారా లోకేశ్ సహచర మంత్రులకు సూచించారు. మంత్రులంతా పార్టీ కార్యాలయంలో అందుబాటులో ఉండాలని చెప్పారు. ఆయన పలువురు మంత్రులతో సమావేశమయ్యారు. ఎన్ని కార్యక్రమాలున్నా షెడ్యూల్ ప్రకారం పార్టీ కార్యాలయంలో ఒక రోజు అందుబాటులో ఉండి తీరాల్సిందేనని లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. పార్టీ ముఖ్యం అనే విషయాన్ని అందరూ గుర్తుపెట్టుకోవాలన్నారు. విజ్ఞప్తులను పూర్తిస్థాయిలో పరిష్కరించాలని, జువెలెర్లను ఫిషింగ్ హార్బర్ పై వైకాపా విషప్రచారాన్ని తిప్పికొట్టాలని చెప్పారు. జాలర్ల ఉపాధి కల్పనకు వైకాపా అడ్డుతగులుతోందన్నారు. రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు రాకుండా వైకాపా చేస్తున్న కుట్రలను తిప్పికొట్టాలని సూచించారు. ప్రజల్లో వైతన్యం కల్పించేలా మంత్రులు చొరవ తీసుకోవాలని కోరారు.



వైద్య పరిశోధనల ఫలాలు సామాన్యులకు చేరాలి

- బసవతారకం ఇండో-అమెరికన్ క్యాన్సర్ ఆస్పత్రి చైర్మన్ నందమూరి బాలకృష్ణ
 హైదరాబాద్: వైద్యరంగంలో పరిశోధనల ఫలితాలు వ్యవస్థాపక పరిమితం కాకూడదని, అవి సామాన్యులకు అందుబాటులోకి రావాలని బసవతారకం ఇండో-అమెరికన్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ చైర్మన్, సీని నటుడు నందమూరి బాలకృష్ణ అన్నారు. 'ఇంటెల్లిజెంట్ సొల్యూట్స్ ఆఫ్ డిజిటల్ ఆఫ్ ఈసోఫిగస్' (ఐఎన్ డిఈ), బసవతారకం హాస్పిటల్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో అన్నవాహిక క్యాన్సర్ పై అంతర్జాతీయ సదస్సు నిర్వహించారు. మార్చిలోని వైస్ హోటల్లో బాలకృష్ణ ఈ సదస్సును ప్రారంభించి మాట్లాడారు. ప్రపంచస్థాయి క్యాన్సర్ చికిత్సను సామాన్యులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా తమ ఆసుపత్రి పనిచేస్తోందని ఆయన చెప్పారు. దేశంలోనే అత్యధిక సంఖ్యలో రోగులకు చికిత్స అందిస్తున్న కేంద్రాల్లో ఒకటిగా ఉన్న తమ ఆసుపత్రిలో లాభాపేక్ష లేకుండా రోగులకు సేవ చేస్తున్నామని బాలకృష్ణ వివరించారు. హెరిటీజ్ ఫుడ్స్ లిమిటెడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్, బసవతారకం క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి ట్రస్ట్ ఛీఫ్ సభ్యులూ నారా బ్రాహ్మణి మాట్లాడుతూ.. ఆసుపత్రి రజతోత్సవాల సందర్భంగా ఈ సదస్సును నిర్వహించడం గర్వకారణమన్నారు. వచ్చే 25 ఏళ్లలో క్యాన్సర్ రహిత సమాజం



కోసం మరన్ని ఆవిష్కరణలు చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఐఎన్ డిఈ అధ్యక్షుడు, కెనడాలోని మెక్ గిల్ విశ్వవిద్యాలయం ప్రొఫెసర్ లారెన్స్ ఫెర్రి, బసవతారకం ఆసుపత్రి ఛీఫ్ సభ్యులు జె.ఎన్.ఆర్.ప్రసాద్, మెడికల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ టి.సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరరావు, హెడ్ ఆఫ్ మెడికల్ అంకాలజీ డాక్టర్ సెంథిల్ రాజప్ప, ముంబయి టాటా మెమోరియల్ ఆసుపత్రి డైరెక్టర్ డాక్టర్ సీఎస్ ప్రమోద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

మేలిమిరకం విత్తనాలను దేశీయంగా రూపొందించుకోవాలి

రైతుల ఆశలను పూర్తిగా విడిచి వారి జీవితాలను కల్లోలంలోకి నెట్టేసే నకిలీ విత్తన దండాలను తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తరచూ వెలుగుచూస్తూనే ఉన్నాయి. ఆ క్రమంలోనే తాజాగా రూ.30 లక్షల విలువైన మూడువేల కిలోల నాసిరకం పత్తి విత్తనాలు హైదరాబాద్ శివార్లలో పట్టుబడ్డాయి. నారాయణపేట జిల్లాలోని పలు ప్రాంతాల్లో అక్రమంగా నిల్వ ఉంచిన పది టన్నుల నకిలీ హెచ్ఐటీ పత్తి విత్తనాలను మొన్న జనవరిలో అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. వాటి విలువ కోటి రూపాయల వరకు ఉంటుందని వారు వెల్లడించారు. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలోనూ మాయదారి పత్తి విత్తన బాగాతాలు ఇటీవల కలకలం రేపాయి. ఒక్క పత్తి కాకుండా వరి, మిరప, మొక్కజొన్న, కంది, కూరగాయల వంగడాలకూ కొన్నేట్లుగా కల్లల కాటు పెరిగింది. గత ఖరీఫ్, రబీలో చచ్చుచున్న విత్తనాలతో పూత, కాత కరవై ఏపీ, తెలంగాణల్లో ఎందరో రైతులకు కన్నీర్ మిగిలింది. ఈసారి ఖరీఫ్ కాలానికి చాలా ముందే మొదలైన దిగనాసి విత్తన వ్యాపారాలు అన్నదాతలకు అశనిపాతాలు కాకమునుపే అధికార యంత్రాంగం స్పందించాలి. నిత్యం అప్రమత్తంగా ఉంటూ, విస్తృతంగా తనిఖీలు చేస్తూ తాలు విత్తనాల రవాణా, విక్రయాలను అడ్డుకోవాలి. ఏటా అదునులో అవసరాలకు తగినట్లు నాణ్యమైన విత్తన సరఫరాలు సక్రమంగా సాగకపోతుంటే మోసకారులకు కలిసివస్తోంది. తమ వంగడాలు నాటికే పంట విరగపడి రెట్టింపు లాభాల్లోనూ పలు ప్రైవేటు సంస్థలు రైతులను ప్రోభపెట్టి నిలుపునా ముంచుతున్నాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో సారం లేని విత్తనాలను అందమైన ప్యాకెట్లలో పెట్టి యథేచ్ఛగా అమ్మేస్తుంటే- మరొకొన్ని చోట్ల విడిగానే భారీ పరిమాణంలో విక్రయాలు జరుపుతున్నాయి. వంట మొత్తం తామే కొంటామని చెప్పి నాసి విత్తనాలు అంటగడుతూ రైతుల ఉసురు పోసుకుంటున్న సంస్థలూ ఉన్నాయి. లైసెన్సులు, విత్తన శుద్ధి ఫ్లాంట్లు లేకుండానే దండాలకు పాల్పడుతున్న ఎన్నో బోగసే కంపెనీలు అన్నదాతల బతుకులతో చెలగాటమూడుతున్నాయి. మామూళ్ల మత్తోలే మునిగిన కొందరు అధికారులు చూసిచూడనట్లుండటం వల్లే కల్లలు పోటెత్తుతున్నాయన్న విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. విత్తన కంపెనీల అసైతిక వ్యాపార పోకడల కారణంగా అప్పటిదాకా పెట్టిన ఖర్చులు గంగపాలై రైతులు పీకల్లోతు అవుతున్న కారుకుపోతున్నారు. దిగుబడులు హరించుకుపోయి దేశ ఆహార భద్రత సైతం ప్రమాదంలో పడుతోంది. ప్రస్తుత చట్టాల ప్రకారం కఠిన శిక్షలు, జరిమానాలు కరవవ్వడంవల్లే నకిలీ విత్తన నయంచకుల్లో ఎలాంటి వెరపు ఉండటంలేదు. వారి పీచుమణచడంతో పాటు విత్తన నాణ్యతను మెరుగుపరచి రైతుల ప్రయోజనాలను కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాదే. ఇప్పటికే వాతావరణ విపరీణమాల సేద్యాన్ని జూదంగా మార్చేస్తున్నాయి. సరైన మద్దతు ధర కొరవడి సాగులో లాభాలు మిథ్యగా మారుతున్నాయి. అసలే పీకల్లోతు సంక్షోభంలో కూరుకుపోయిన సాగుదారులకు సారం లేని వంగడాలు మరింత తేలుచేస్తున్నాయి. ఈ దుస్థితిని నివారించాలంటే- విత్తన దండారులను, అవినీతి గడ్డి కరుస్తూ వారికి సహకరిస్తున్న అధికారులను సామాజిక ద్రోహులుగా పరిగణించి ప్రభుత్వాలు కఠినంగా శిక్షించాలి. బాధిత రైతులకు సంబంధిత సంస్థల నుంచి పూర్తి పరిహారం ఇప్పించే విధంగా చట్టపరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలి. ప్రకృతి విపత్తులను తట్టుకుంటూ అధిక దిగుబడులు అందించే మేలిమిరకం విత్తనాలను దేశీయంగా రూపొందించుకోవాలి. అవి రైతులందరికీ సకాలంలో అందివచ్చేలా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

బిగ్ బాస్ తోనే తగిన గుర్తింపు

-ప్రజల ఆదరణ మరపురానిది -కళ్యాణ్ పడాల ను ఘనంగా సత్కరించిన గంట్ల

అక్కయ్యపాలెం, చైతన్యవారం: బిగ్ బాస్ షో తోనే తనకు తగిన గుర్తింపు లభించిందని సీజన్ 9 విజేత కళ్యాణ్ పడాల అన్నారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఎన్.ఎ.జి. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనుబాబు నివాసానికి విచ్చేసిన సందర్భంగా కళ్యాణ్ ను ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కళ్యాణ్ మాట్లాడుతూ తాను విజేత గా నిలిచేందుకు ప్రజల సహకారం మరుసలేనిదన్నారు. లక్షలాదిమంది ప్రజలు ఆదరణ తనను విజేత గా నిలిపిందన్నారు. గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ భవిష్యత్తులో కళ్యాణ్ మరింత ఉన్నతంగా రాణించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కళ్యాణ్ ను ఘనంగా సత్కరించి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి జ్ఞాపికను గంట్ల శ్రీనుబాబు కుటుంబ



సభ్యులుబహుకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిగ్ బాస్ ఫేమ్ దమ్మి శ్రీశ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంకెన్ని ప్రాణాలు పోవాలి

- లంకెలపాలెం జంక్షన్ లో ఫైబర్ నిర్మాణం తక్షణమే మొదలుపెట్టాలి - సాస్రటి ఫర్ బెటర్ పరవాడ గౌరవాధ్యక్షుడు మడక రమేష్ నాయుడు

పరవాడ, చైతన్యవారం: వివరీతమైన ట్రాఫిక్ తో, నిత్యం రద్దీగా ఉంటూ, నాలుగు రోడ్ల జంక్షన్ అయినా లంకెలపాలెంలో తరచూ ప్రమాదాలు భయాందోళన కలిగిస్తున్నాయని సాస్రటి ఫర్ బెటర్ పరవాడ గౌరవ అధ్యక్షుడు మడక రమేష్ నాయుడు అన్నారు. ప్రతిరోజూ వందలాది వాహనాలు కిలోమీటర్ల మేర ట్రాఫిక్ లో నిలిచిపోవడం, ఫార్మా వెరిఫ్రమలకు వెళ్లే ఉద్యోగులు, పాఠశాలలకు, కళాశాలలకు వెళ్లే విద్యార్థులు వారి విద్యలకు వెళ్లే ఉద్యోగులకు ప్రతిరోజూ ఇక్కడి ట్రాఫిక్ తో సరకం కనిపిస్తుందని, ఇంత పెద్ద కూడలిలో ఎప్పటినుండో ఫైబర్ నిర్మాణం జరగాలని ప్రజల నుండి డిమాండ్ వినిపిస్తున్న కనీసం పట్టించుకోకపోవడం దురదృష్టం అన్నారు. స్థానికంగా జవహర్ లాల్ ఫార్మాసిటీ ఉండడం, జాతీయ రహదారిని ఆనుకుని ఉన్న ఈ జంక్షన్ దాటాలంటే ప్రజలకు పగలే ముక్కలు కనపడుతున్నాయి అన్నారు. ఆఖరికి ఈ జంక్షన్లో సిగ్నల్ పడినప్పుడు ఆగడానికి కూడా భయమేస్తుందని, సిగ్నల్ లో ఆగి ఉన్న వాహనాలను వెనక నుండి అతివేగంగా వచ్చి ఢీ కొట్టిన సంఘటనలు ఎన్నో ఈ జంక్షన్ లో జరిగాయని ఆయన గుర్తు చేశారు. ఇప్పటికే ప్రతివెల ఏదో ఒక ప్రమాదం సంభవించి వాహనదారులు మృతి చెందడం సర్వసాధారణం అయిపోయిందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తాజాగా నిన్న రాత్రి సిగ్నల్ పడిన క్రమంలో ఒక మహిళాను తన వాహనంపై ఎక్కించుకొని అనకాపల్లి వెళ్తున్న ఒక వ్యక్తి అదుపుతప్పి వాహనం కింద పడిపోవడం అక్కడికక్కడే మృతి



చెందడం హృదయాన్ని కలచివేసింది అన్నారు. ఈ రకంగా లంకెలపాలెం జంక్షన్ లో ప్రమాదాలు జరుగుతూ ఇప్పటికీ ఎంతో మంది మృత్యువాత పడి, వారి కుటుంబాలు రోడ్డున పడ్డాయని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కనీసం ఎంత పెద్ద జంక్షన్లో ట్రాఫిక్ ని నియంత్రించడానికి సరిపడా ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ లెక్కపోవడం ప్రజల ప్రాణాలపై అధికారులకు ప్రభుత్వానికి ఉన్న తేలికతనానికి నిదర్శనం అన్నారు. ఇక ఇప్పటికైనా అధికార పార్టీలోనే నాయకులు, మంత్రులు, ఉన్నతాధికారులు లంకెలపాలెం జంక్షన్ అత్యవసరంగా యుద్ధ ప్రాతిపదికన పై ఓవర్ నిర్మాణాన్ని చేపట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

ఏపీలో బీజేపీ బలపడుతోంది

న్యూఢిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో బీజేపీ సంస్థాగతంగా బలోపేతమవుతోందని ఆ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్ తెలిపారు. ఆయన ఢిల్లీలో పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నితిన్ గడ్కరీని కలిశారు. పార్టీ బలోపేతానికి 15 రోజుల ప్రత్యేక కార్యచరణ ప్రణాళికను రూపొందించి, గ్రామ స్థాయి నుంచి బాత్ స్థాయి వరకు పార్టీ కార్యకలాపాలను విస్తరించినట్లు వివరించారు. కేంద్ర పథకాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడం, తెలంగాణపై విస్తృత ప్రచారం, కొత్త సభ్యుల నమోదు గురించి నిర్ణయజేశారు. మాజీ ప్రధాని వాజపేయి శతజయంతి సందర్భంగా ఏపీలో నిర్వహించిన బస్సు యాత్రకు సంబంధించిన పుస్తకాన్ని ఈ సందర్భంగా నబీన్ ఆవిష్కరించారు. సమావేశంలో బీజేపీ జాతీయ నేతలు బీఎల్ సంతోష్, శివప్రకాష్, రాష్ట్ర నేతలు మధుకర్, రమేష్ నాయుడు, సన్నారెడ్డి దయాకర్ రెడ్డి, రొంగలి గోపీశ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.



వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల హెల్త్ స్కీం మరో ఏడాది పొడిగింపు

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని వర్సింగ్ జర్నలిస్టులు, వారి కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం అమలు చేస్తున్న వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల హెల్త్ స్కీమ్ (జెహెచ్ఎస్)ను మరో ఏడాది పాటు పొడిగిస్తూ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మేరకు వైద్యారోగ్యశాఖ కార్యదర్శి సౌరభ్ గౌర్ శుక్రవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 2015లో ప్రారంభమైన ఈ పథకం కింద ఆక్రిడెటెడ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టులు, ప్రింట్, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ప్రతినిధులు, ఫ్రీలాన్స్, వెటర్న్ జర్నలిస్టులు, అలాగే వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఆరోగ్య సేవలు అందిస్తున్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల ఆరోగ్య పథకం (ఇహెచ్ఎస్) తరహాలోనే ఎంపానెల్డ్ ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ నెట్వర్క్ ఆస్పత్రుల ద్వారా క్యాన్సెల్స్ వైద్య సేవలు అందించడం ఈ పథకం ముఖ్య లక్ష్యమని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, అత్యవసర శస్త్రచికిత్సలు సహా ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన వందలాది వైద్య విధానాలు (థెరపీలు) ఈ పథకంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. 2016-17 నుంచి 2025-26 వరకు ప్రతి ఏడాది ఈ పథకాన్ని పొడిగిస్తూ వస్తున్న



ప్రభుత్వం, తాజాగా మరో ఏడాది పాటు కొనసాగించాలని నిర్ణయించింది. సాధారణ పరిపాలన శాఖ (ఐ అండ్ షిఫర్) విజ్ఞప్తి మేరకు ఈ పథకాన్ని 2026 ఏప్రిల్ ఒకటి నుంచి 2027 మార్చి 31 వరకు పొడిగించారు. ఈ నిర్ణయానికి అనుగుణంగా తక్షణమే అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ ట్రస్ట్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ అధికారి, అలాగే సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ సంచాలకులను వైద్యారోగ్యశాఖ కార్యదర్శి ఆదేశించారు.

హైకోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం అధ్యక్షుడిగా ప్రభునాథ్

- ఉపాధ్యక్షుడిగా పీటా రామన్ - ప్రధాన కార్యదర్శిగా తిరుమలశెట్టి కిరణ్ ఎన్నిక

అమరావతి: ఏపీ హైకోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం అధ్యక్షుడిగా వాసిరెడ్డి ప్రభునాథ్ గెలుపొందారు. ఆయనకు మొత్తం 832 ఓట్లు పోలయ్యాయి. అధ్యక్షుడి బరిలో ఉన్న సమీప అభ్యర్థి జీవీఎన్ కిశోర్ కుమార్ కు 807 ఓట్లు వచ్చాయి. డి.డి.పీ, జనసేన న్యాయవిభాగాలు, అఖిల భారత న్యాయవాదుల సంఘం(ఐలు), ఇండియన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ లాయర్స్ (ఐఎఎల్) బలవర్ధన ప్రభునాథ్, వైసీపీ మద్దతుతో పోటీ చేసిన జీవీఎన్ కిశోర్ కుమార్ పై 25 ఓట్ల ఆధిక్యంతో విజయం సాధించారు. ఉపాధ్యక్షుడిగా పీటా రామన్ విజయం సాధించారు. రామన్ కు 712 ఓట్లు రాగా, సమీప అభ్యర్థి ఎన్.హరినాథ్ రెడ్డికి 593 ఓట్లు వచ్చాయి. ప్రధాన కార్యదర్శిగా తిరుమలశెట్టి కిరణ్ గెలుపొందారు. కిరణ్ కు 1217 ఓట్లు రాగా, సమీప అభ్యర్థి మంచల సాల్మన్ రాజుకు 634 ఓట్లు వచ్చాయి. సంయుక్త కార్యదర్శిగా వల్లభనేని శాంతిశ్రీ గెలుపొందారు. గ్రంథాలయ కార్యదర్శిగా ఆకుమర్తి పుష్పలీల, కోశాధికారిగా ఎం.ఎ.సమీప్ సుధారాణి గెలిచారు. క్రీడలు, సంస్కృతిక కార్యదర్శిగా యడ్లూరి రత్నం గెలుపొందారు. మహిళా ప్రతినిధిగా కె.అనూరాధ గెలిచారు, కార్యనిర్వహణ సభ్యులు (30 సంవత్సరాలు)గా సంభాన శశికళ, కార్యనిర్వహణ సభ్యులు(ఇరవై సంవత్సరాలు)గా గంగిశెట్టి రాజేశ్వరరావు,



ఎగ్జిక్యూటివ్ మహిళా సభ్యులు(పది సంవత్సరాలు)గా పుష్పాల లక్ష్మి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. ఈసీ సభ్యులు జనరల్(ఉమెన్)గా బొట్ల అరుణ గెలిచారు. ఈసీ సభ్యులుగా 14 మంది బరిలో ఉండగా అందులో దేవ దీపక్ అనిరు?ధ్ యాదవ్, వైవీకే చక్రవర్తి, రుద్ర మల్లికార్జునరావు ఎన్నికయ్యారు. శుక్రవారం ఉదయం 10.30 నుంచి సాయంత్రం 4.30 గంటల వరకు జరిగిన ఈ ఎన్నికలకు.. ప్రధాన ఎన్నికల అధికారిగా సీనియర్ న్యాయవాది ఎం.విజయకుమార్ వ్యవహరించారు. ఈ సందర్భంగా.. తన విజయానికి కృషి చేసిన న్యాయవాదులు, డి.డి.పీ, జనసేన న్యాయ విభాగం, ఐలు, ఐఎఎల్, స్వేచ్ఛ సంస్థకు చెందిన న్యాయవాదులకు సూతన అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన వాసిరెడ్డి ప్రభునాథ్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

వేసవి ప్రయాణాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండండి

- మైనర్లకు వాహనాలిస్తే కఠిన చర్యలు - అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి: వేసవి సెలవుల సేపద్ధ్యంలో జిల్లా ప్రజలు సురక్షితమైన ప్రయాణాలు సాగించాలని, ముఖ్యంగా పిల్లల పట్ల తల్లిదండ్రులు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా కోరారు. ఈ మేరకు వాహనదారులు, తల్లిదండ్రుల కోసం ప్రత్యేక సూచనలు జారీ చేశారు. వేసవి సెలవుల్లో మైనర్లు (18 ఏళ్ల లోపు వారు) సరదా కోసం ద్విచక్ర వాహనాలు లేదా ఇతర వాహనాలు నడిపి ప్రమాదాల బారిన పడే అవకాశం ఉంది. మైనర్లకు వాహనాలు ఇవ్వడం చట్టరహితం. మైనర్లు వాహనాలు నడుపుతూ పట్టుబడితే వాహన యజమానులు, తల్లిదండ్రులపై కఠినమైన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవడమే కాకుండా, భారీ జరిమానా, జైలు శిక్ష వడే అవకాశం ఉంటుంది. మీ పిల్లల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని వారికి వాహనాలు ఇవ్వకుండా కట్టడి చేయాలని ఎస్పీ హెచ్చరించారు. రద్దీ సమయాల్లో లేదా ట్రాఫిక్ జామ్ అయినప్పుడు వాహనదారులు సహనం కోల్పోయి రాంగ్ రూల్లో వెళ్లడం లేదా అడ్డుదగ్గంగా వాహనాలు నడపడం చేయకూడదు. క్రమశిక్షణతో వరుస క్రమంలో వేచి ఉండి ట్రాఫిక్ క్లియర్ అయ్యే వరకు పోలీసులకు సహకరించాలి. సుదూర ప్రాంతాలకు వెళ్లే ముందు వాహనం యొక్క బ్రేక్, ట్రైకులు, ఇంజన్ కండిషన్లను తనిఖీ చేసుకోవాలి. జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణించేటప్పుడు రోడ్డు భద్రతా హెచ్చరికలను ఖచ్చితంగా



పాటించాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ హైవేలపై వాహనాలను నిలవరాదు. ద్విచక్ర వాహనంపై వెళ్లే వారు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలి. వేసవి ఎండల దృష్ట్యా తగినంత నీటిని వెంట ఉంచుకోవాలి. సుదీర్ఘ ప్రయాణాలు చేసే వారు పగటి పూట ప్రయాణానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ప్రయాణంలో ఎటువంటి ఆపద కలిగినా లేదా సమాచారం అందించాలన్నా వెంటనే సంప్రదించండి. పోలీస్ సహాయం: డయల్ 100 / 112. హైవే హెల్ప్ లైన్: 1033. "రహదారుల నిబంధనలు పాటించడం అంటే మన ప్రాణాలను మనం గౌరవించుకోవడమే. వేసవి సెలవుల్లో ప్రతి ప్రయాణం సురక్షితంగా సాగాలని ఆశిస్తున్నాను" అని జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా పేర్కొన్నారు.

ఎస్సీ, ఎస్టీ అత్యాచారాల నిరోధక చట్టం, మాన్యువల్ స్కావెంజర్ నిరోధక చట్టాలపై అవగాహన కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం జిల్లా న్యాయ సేవ సాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా స్థాయి మానిటరింగ్ కమిటీ, డివిజనల్ స్థాయి మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యులకు ఎస్సీ, ఎస్టీ అత్యాచారాల నిరోధక చట్టం మరియు మాన్యువల్ స్కావెంజర్ నిరోధక చట్టాలపై అవగాహన కార్యక్రమం జిల్లా కోర్టులో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి ఆర్. సన్యాసినాయుడు మాట్లాడుతూ, ఎస్సీ, ఎస్టీలపై అత్యాచారాలను నివారించడంలో కమిటీ సభ్యులు చిత్తశుద్ధితో పనిచేయాలని సూచించారు. అట్రాసిటీ ఘటనలు జరగకముందే జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో పర్యటించి ప్రజల్లో శాంతి, సామరస్య వాతావరణం నెలకొల్పేలా అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. చట్టాన్ని ఉల్లంఘించి ఎస్సీ, ఎస్టీలపై వివక్ష చూపినా లేదా అత్యాచారాలకు పాల్పడినా కఠిన శిక్షలు తప్పవని ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు. భూ వివాదాలు, అసైన్డ్ భూముల సమస్యలు సివిల్ కోర్టుల పరిధిలోకి వస్తాయని, పోలీసులు వాటిలో జోక్యం చేసుకోరని స్పష్టం చేశారు. జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి విశ్వేశ్వర నాయుడు మాట్లాడుతూ, విక్రమీకు కుల ధ్రువీకరణ పత్రాలు జారీ చేయడం, సకాలంలో ఆర్థిక సహాయం, పునరావాసం కల్పించడంలో రెవెన్యూ శాఖ వెంటనే స్పందించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన డిప్యూటీ డైరెక్టర్, సోషల్ వెల్ఫేర్ కె. రామారావు మాట్లాడుతూ, పౌర హక్కుల చట్టం నుండి ఎస్సీ, ఎస్టీ అత్యాచారాల నిరోధక చట్టం వరకు ఉన్న వివిధ నిబంధనలను



వివరించి, ఎస్సీ, ఎస్టీలకు ఉన్న హక్కులు, రక్షణలను వివరించారు. కమిటీ సభ్యులు నమస్కరంతో పనిచేసి బాధితుల నమస్కరలను యంత్రాంగానికి త్వరితగతిన చేరవేయాలని కోరారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ ప్రత్యేక కోర్టు సృష్టలే పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ రేవతి, మాజీ పీపీ ఎన్.ఎన్.ఎన్. వాసు కేసుల విచారణలో ఎదురయ్యే సాంకేతిక అంశాలను వివరించారు. ఏసీబీ ప్రతినిధి అంజేద్లర్ గారు మాట్లాడుతూ కేసుల దర్యాప్తులో కమిటీ సభ్యుల సహకారం అవసరమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇంచార్జి ఆర్టివో శేషశైలజ, జిల్లా మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యులు ప్రాఫెసర్ సుబ్బారాయుడు, చొక్కాకుల రాంబాబు, కల్పన, సుజాత, జోసెఫ్, అంజనేయులు తదితరులు పాల్గొని జిల్లాలోని వివిధ కేసులపై చర్చించారు.

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 వల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అనలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించేటటువంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటటువంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్టి, పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను 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 శ్రేణి గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటటువంటి చెరు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యువ్వంగా 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, వదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు నరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ళ చర్మం యువ్వంగా 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 యువ్వంగా 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 మాయిశ్చరణ్లను 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..

రోజూ ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏది తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది. ఉదయపు భోజనం రోజూ మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు 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 ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాల్షిఫర్ 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, ఓట్మిల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో పైసి ఫుడ్స్..: చాలామంది పైసి వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో పైసి ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారణం ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియూ విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు శ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.. మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు. ఫైబర్, సమ్యేళనం 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, అథెరోస్కెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు



మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి. ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధతప్పిస్తుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు.. మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలిఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజనల్ 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 నిపుణుల 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 ఎలర్జి సమస్యలు



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

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా 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 తిన్నాల్సి ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని



సైతం సల్ఫూర్ 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 రూప 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 కార రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా? ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రీజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సెటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు. మనషులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి. 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 పెరిగే కొద్దీ రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు

పెట్టుకోండి. ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కారణంగా అనేక పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సరైనట్లుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తూన్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే 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 రోజూ వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సింది.



సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

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



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

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయిర్లెండం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికి నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అడ్డుతెచ్చిన 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 తాగి అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్- హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ- ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



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

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బితాయి?

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



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

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

ఉంగరం వేలుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే.. టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలో ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసింది. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవోవే చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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



వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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



గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

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



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

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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



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

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

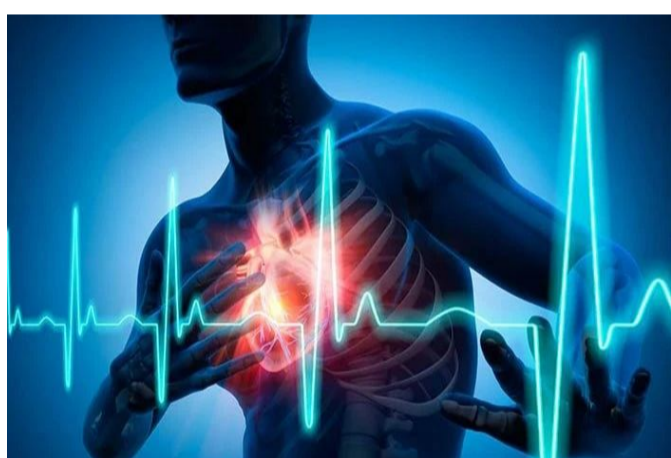
మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను నయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలతో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



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

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

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



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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్సాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మాతపదే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడతే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెయిట్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతుష్టి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయి. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందట. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని



అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంట, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఈ నూనెను సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువగా వాడాలి. హైడ్రోజినేటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజినేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయట. అలాంటిప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కార్యాయాలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

వేసవిలో వండిన 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 నియామతపూర్వం పని చేస్తున్న హెమామ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యోషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్దకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా



ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి పన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

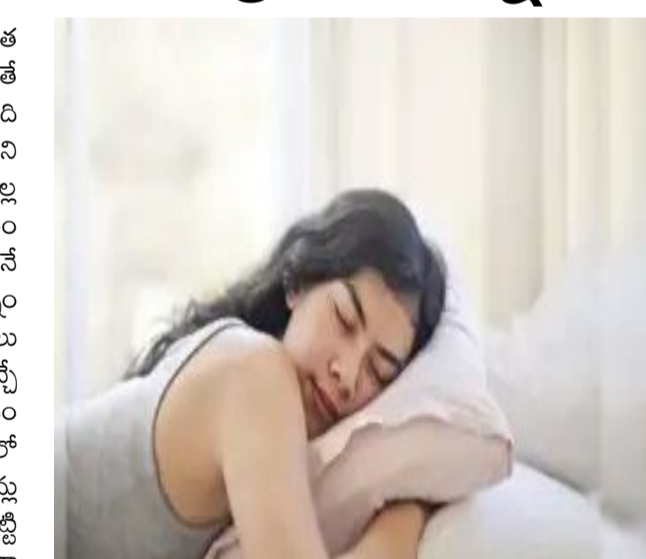
కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసి ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్ లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు 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 గురవ్వకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాదే చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



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

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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



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

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

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



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

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

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



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

అక్షయ తృతీయ రోజు పౌరపాటన కూడా వీటిని కొనకండి..

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



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

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

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



1914న, %ఖా% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు. అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని పంట్ల చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో 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 తల్లిలు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

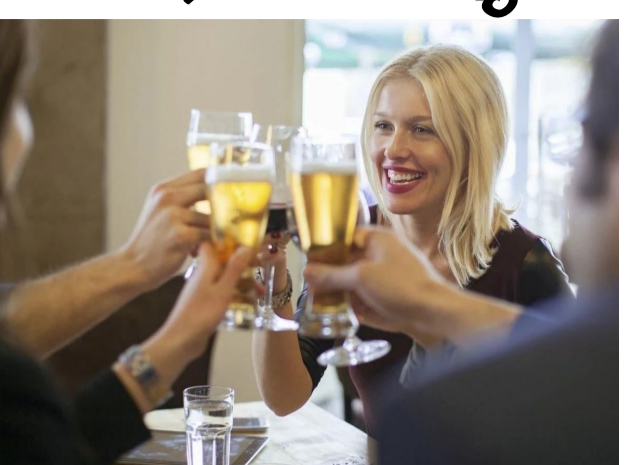
తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం. ఆ కొబ్బరి బోండాలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండా లోపల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



ఉన్నప్పుడు ఈ మెల్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానిని శుభ్రంగా ఉంచాలి. ఈ మెల్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అలెర్జిక్ వస్తుంది. తుమ్మలు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపూ మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ముక్కులో దురురు రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్టు, కాత్యం, మూత్రంపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాలోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాలైన అయినా ఈ ఘనం పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడుపూతునకనే పదార్థాలను డ్రైజ్ట్ ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..

మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు. ఇటీవల, 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 ఆర్గనైజేషన్లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4.32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జూమ్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ అధ్యయనం అధిపతిగా 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 మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితమైన మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యలో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్చగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉంటే.. సరైన కేరీ తీసుకోవాలని అర్థం. అంతే కాకుండా ఆహార పరంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందించాలి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. జుట్టు అందంగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. హెల్త్ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందిస్తే.. రాలడం, చిట్టడం వంటి సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. జుట్టు ఒత్తుగా, పొడుగుగా ఉండాలంటే.. ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు ఏ, డి అవసరం. ఈ పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకుంటే జుట్టు బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్ లో పండ్లు, కూరగాయలు, నల్లీ కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతటా అదే తగ్గుతుంది. స్ట్రెస్ కేరీ: మీరు వాడే ఆయిల్ తోనే స్ట్రెస్ కేరీ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి పద్దు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండిషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండిషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రొడెక్ట్ లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్ట్రెయిట్ నర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రిక్ ప్రొడెక్ట్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి: ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా 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 చూడాలి ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాలి అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దుడుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దుడుమ జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్ బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా పచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్లు తిప్పుకోలేరు. గోస్తనీ గుహలు: దుడుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాలి మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్తనీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్తనీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు బ్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ వీడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. బ్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాలి. కంబాల కొండ అడవి: కంబాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా



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

జలధార అమల్లో జిల్లాను ఆదర్శంగా నిలపాలి

విజయనగరం: జలధార-జలహారతి కార్యక్రమం ద్వారా జలసిరిని పెంచాలని కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. జిల్లాలో భూగర్భ జల మట్టాన్ని గణనీయంగా పెంచడం, గరిష్ట ఉపరితల నీటితో జలవనరులన్నీ కలకలలాడేలా చేయడమే ఈ కార్యక్రమం లక్ష్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ వంద రోజుల ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా పూర్తి చేయడం ద్వారా జిల్లాను ఆదర్శంగా నిలపాలని కోరారు. జలవనరులు, ధ్యామా, నీటిపారుదల శాఖల అధికారులు, తాహశీల్దార్లు, ఎంపీడిలతో కలెక్టర్ కేబిన్లో సమన్వయకమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. వివిధ శాఖల అధికారులు చేయూర్నిన విధులను కలెక్టర్ నిర్దేశించారు. జలధార-జలహారతి పనుల ప్రతిపాదనలను వెంటనే సిద్ధం చేయాలని చెప్పారు. అంచనా విలువ రూ.10లక్షలు లోపు పనులకు ఇంజనీరింగ్ కన్సల్టెంట్లు, పైబడిన పనులను ఇరిగేషన్ ఏకలు మంజూరు చేస్తారని చెప్పారు. చెరువులు, సాగునీటి కాలువల్లో పూడిక తీయడం, గట్టను బలోపేతం చేయడం, క్యాన్వెంట్ ప్రాంతం నుంచి నీటిపోయే మార్గాలను పునరుద్ధరించడం, అడ్డంకులను తొలగించడం, భూగర్భ జల మట్టాన్ని పెంచే కట్టల నిర్మాణం తదితర పనులను ప్రతిపాదించాలని సూచించారు. చెరువుల్లోకి నీరు పోయే మార్గాల్లో ఉన్న అడ్డంకులను తొలగించడానికి ఎలాంటి చర్యలకైనా వెనుకాడకూడని తాహశీల్దార్లను ఆదేశించారు. చివరి ఎకరం వరకు సాగు నీరందేలా, ఉపాధిహామీ పథకం ద్వారా



తోటపల్లి కాలువలో వెంటనే పూడికతీత పనులను చేపట్టేందుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. దీనివల్ల సుమారు 2.5 లక్షల మందికి లబ్ధిచేకూరుతుందని చెప్పారు. అలాగే జిల్లాలో ఉన్న 8059 చిన్ననీటి చెరువులతోపాటు, 7,162 పిఆర్ చెరువులన్నిటినీ పూడికతీసి, గట్టను బలోపేతం చేయాలని ఆదేశించారు. ఏప్రిల్లోనే 49 లక్షల మేన్డేస్ చేయాలని లక్ష్యంగా నిర్ణయించారని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని జలధార పనులను వేగంగా పూర్తిచేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ సేధు మాధవన్, డిఆర్ఎ సిహెచ్ సత్తిబాబు, ధ్యామా పీడి ఎస్.శారదాదేవి, తోటపల్లి ఎస్ఇ స్వర్ణకుమార్, ఇరిగేషన్ ఇంజనీర్ వెంకటరమణ, ఆర్డిఐ సుధాసాగర్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామ సర్వేయర్ వ్యవస్థ దేశానికే ఆదర్శం

పార్వతీపురం : విశేష సర్వేయర్ వ్యవస్థను తీసుకురావడంతో భూ సర్వే రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు వచ్చాయని, నేడు దేశంలోనే 'బెస్ట్ సర్వే డిపార్ట్మెంట్'గా మన రాష్ట్రం గుర్తింపు పొందిందని కలెక్టర్ ఎస్.ప్రభాకర రెడ్డి వెల్లడించారు. స్థానిక పశుపతిసాధ స్వామి కళ్యాణ మండపంలో జాతీయ సర్వే దినోత్సవ వేడుకలు సర్వే శాఖ అధ్యక్షులలో ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సంఖ్యలోనూ, సేవలోనూ అగ్రగణ్య గతంలో కేవలం 1200 మంది ఉన్న సర్వే సిబ్బందిని 12వేలకు పెంచి, ప్రతి గ్రామానికి ఒక సర్వేయర్ను అందుబాటులోకి తెచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. గతంలో నెలల తరబడి పెండింగ్లో ఉండే సర్వే దరఖాస్తులు నేడు సర్వేయర్లు అందుబాటులో ఉండడంతో త్వరితగతిన పరిష్కారమవుతున్నాయని, రైతులకు ఇది ఎంతో ఊరటనిస్తోందని స్పష్టం చేశారు. క్షేత్రస్థాయిలో గ్రామ సర్వేయర్లకు ఉండే సమస్యలు వివరించారని, వాటిపై ముఖ్యమంత్రి కార్యక్రమం నిర్వహించి, సాధ్యసాధ్యాలను బట్టి పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామని కలెక్టర్ హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన క్రీడాకారులకు సర్టిఫికేట్లను అందజేశారు. జాయింట్ కలెక్టర్ సి.యశ్వంత్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ జిల్లాలో చేపట్టిన రీసర్వేలో గ్రామ సర్వేయర్లు నిబద్ధతతో పనిచేయడం వల్ల జిల్లా అగ్రగణ్యంగా



ఉందని అన్నారు. ఫేజ్-4 లో కూడా 83 గ్రామాలలో 81 గ్రామాల్లో విజయవంతంగా పూర్తి చేశామని అన్నారు. రాబోయే రీ-సర్వే కార్యక్రమాల్లో కూడా ఇదే ఉత్సాహంతో పాల్గొని జిల్లాను మరిన్ని ఉన్నత శిఖరాలకు తీసుకెళ్తామని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో డిఆర్ఎ కె.హేమలత, సబ్ కలెక్టర్ ఆర్.వైశాలి, జిల్లా సర్వే, భూరికార్డుల అధికారి ఎం.శ్రీనివాస రావు, మండల, గ్రామ సర్వేయర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైఎస్ఆర్పి కళింగ సంఘం గాజువాక అధ్యక్షులు గా బొడ్డ సన్యాసిరావు నియామకం

- అభినందనలు తెలియజేస్తూ వైఎస్ఆర్పి నాయకులు, నియోజకవర్గ పలు కళింగ సంఘ ప్రతినిధులు

గాజువాక, చైతన్యవారణి: వైఎస్ఆర్పి పార్టీ అధినేత వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి గురువారం రాత్రి తాడేపల్లి కేంద్ర కార్యాలయం నుంచి విశాఖ జిల్లా సీనియర్ నాయకులకు పలు విభాగాలలో పలువురిని నియామకం చేసారు. వివిధ బాధ్యత నియామకాల లో భాగంగా కళింగ యోధులు కురుక్షేత్ర యుద్ధంలో కౌరవుల తరపున పోరాడిన మహోన్నతమైన చరిత్ర కలిగినటువంటి ముఖ్య పారిశ్రామిక ప్రాంతనగరంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న గాజువాక నియోజకవర్గం కు కళింగ సంఘం అధ్యక్షులు గా వైఎస్ఆర్పి కేంద్ర కమిటీ తాడేపల్లి నుంచి ముందుచూపుతో ఆలోచించి, సరైన నాయకుడని, ఈ నియోజకవర్గానికి అనేక ప్రాంతాలతో పాటు 87వ వార్డులో పలు సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టిన, వైఎస్ఆర్పి పార్టీ అభివృద్ధి నుంచి పార్టీలో కీలకంగా పనిచేస్తున్న 87వ వార్డు వైఎస్ఆర్పి సీనియర్ నాయకులు బొడ్డ సన్యాసిరావు ను గురువారం కళింగ సంఘం వైఎస్ఆర్పి గాజువాక అధ్యక్షులు గా నియమించింది. ఈ సందర్భంగా పలువురు వైఎస్ఆర్పి విభాగ నేతలు, కళింగ సంఘ నాయకులు పలువురు హార్డు వ్యక్తం చేస్తూ.. బొడ్డ సన్యాసిరావు కు అభినందనలు తెలియజేస్తున్నారని, ఈ సందర్భంగా కళింగ సంఘ గాజువాక నియోజకవర్గం అధ్యక్షులుగా నియమించిన బొడ్డ సన్యాసిరావు మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గం లో అన్ని వర్గాలను కలుపుకుంటూ పార్టీ ను మరింతగా ముందుకు తీసుకు వెళ్తానని.. తమ ను సమి



ఈ బాధ్యతను అప్పగించిన అధినేత వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. 87వ వార్డు వైఎస్ఆర్పి పార్టీ నేతలు, నాయకులను, అభిమానుల కలుపుకుంటూ పార్టీని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్తామని సందర్భంగా వైఎస్ఆర్పి అధినేత వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి కు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ వార్డు, నియోజకవర్గం పార్టీ నేతలకు, ప్రజలకు, ముఖ్యంగా 87వ వార్డు కళింగ సంఘ నాయకులకు, అందరికీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

గాయత్రి కాలేజ్ లో రక్తదాన శిబిరం విజయవంతం

గాజువాక, చైతన్యవారణి: జీవిత విజ్ఞాన అధ్యక్షులలో గాయత్రి కాలేజీలో నిర్వహించిన రక్తదాన శిబిరం విజయవంతంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా జోన్ అధ్యక్షుడు ఆర్పీవీ చైతన్య వసంతవారి, జోన్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఆర్పీవీ బి. దిలీప్ కుమార్ హజరె, నిర్వాహకులను అభినందించారు. ఈ శిబిరంలో మొత్తం 500 యూనిట్ల రక్తం సేకరించడం జరిగిందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని జేసీబి విజ్ఞాన అధ్యక్షుడు జేసీబి సెనెటర్ డి. రవీంద్ర తన్వజీ నాయకత్వంలో సమర్థవంతంగా నిర్వహించారు. సమాజ సేవలో భాగంగా ఈ కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన లభించింది. ఈ ప్రాజెక్టుకు చైరపర్సన్ గా జేసీ బి. దిలీప్, కో-ఆర్డినేటర్ గా జేసీ పి. సాయి చరణ్ వ్యవహరించారు. కార్యక్రమంలో జేసీ వి. రమేష్, జేసీ వి. శ్రీ వత్సవ్, జేసీ బీవీఎస్ డాన్, జేసీ ఎం. కృష్ణ, జేసీ డా. ఫర్వీన్ నిసా, జేసీ మౌఖి జోయల్, జేసీ భాను చంద్రిక, జేసీ ప్రభాస్, జేసీ దినేష్, జేసీ మణిశంకర్, జేసీ సిద్ధార్థ్, జేసీ చంద్రహాస్ తదితర సభ్యులు పాల్గొన్నారు. ఈ



కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా జోన్ అధ్యక్షుడు ఆర్పీవీ చైతన్య వసంతవారి మరియు జోన్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఆర్పీవీ బి. దిలీప్ కుమార్ హజరె, నిర్వాహకులను అభినందించారు. ఈ రక్తదాన శిబిరం సమాజ సేవలో జేసీబి విజ్ఞాన నిబద్ధతను ప్రతిబింబించిందని చెప్పారు.

పోషణ పక్వాడ పోస్టర్ ఆవిష్కరించిన గంటా

విశాఖపట్నం: మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షులలో ప్రారంభమైన 8 వ పోషణ పక్వాడ ప్రచార పోస్టర్ ను భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు మధురవారి జోన్ లో కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈనెల 23 వరకు కొనసాగే పోషణ పక్వాడ కార్యక్రమంలో సమాజంలో ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లపై అవగాహన పెంచాలని, పిల్లల ఆరోగ్యం, ఆహారం, సంరక్షణ విషయంలో పురుషుల భాగస్వామ్య అవశ్యకతను ప్రచారం చేయాలని సూచించారు. తల్లి, బిడ్డ పోషణ సంరక్షణతో పాటు పిల్లల సెల్ ఫోన్, టీవీలు చూసే స్క్రీన్ టైం తగ్గించే చర్యలు



తీసుకోవాలన్నారు. జోన్ లో కమిషనర్ వి. అయ్యప్ప నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అపోహలు వద్దు...ప్రతీ హామీ నెరవేరుస్తాం

- తల్లువారి రైతులకు గంటా హామీ

విశాఖపట్నం: పరిహారం విషయంలో గూగుల్ డేటా సెంటర్ కోసం భూములిచ్చిన రైతులకు ఎలాంటి అపోహలు అవసరం లేదని, ఇచ్చిన ప్రతి హామీని ప్రభుత్వం నెరవేరుస్తుందని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. ఎంపీపీ కాలనీలోని క్యాంప్ కార్యాలయంలో తల్లువారి రైతులతో సమావేశమైన ఆయన రెండు రోజుల్లో జిల్లా కలెక్టర్ తో సమావేశమై అనుకూల నిర్ణయం తీసుకుంటామని తెలిపారు. గూగుల్ డేటా సెంటర్ కోసం భూములిచ్చిన రైతుల పట్ల సీఎం చంద్రబాబు అనుకూలంగా ఉన్నారని, పరిహారం పెంపులో ఉదారంగా వ్యవహరించారని గుర్తు చేశారు. డి.పట్నా భూములకు ఎకరానికి 20 సెంట్ల భూమి, షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ లో షాపు, టెక్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగం సహా 520 మందికి 3 సెంట్ల ఇంటి స్థలాన్ని ఇస్తామని ఉద్ఘోషించారు. సమాచార రేపం కారణంగా రైతులు అందోళనకు గురై.. పనులు అపారం పేర్కొన్నారు. డి.పట్నా మాదిరిగానే జిరాయతీ భూమికి పరిహారం ఇవ్వడం పట్ల బాధితులు వ్యక్తం చేసిన అభ్యంతరంతో గంటా ఏకీభవించారు. వారికి న్యాయం చేసేలా సీఎంతో మాట్లాడుతానని భరోసా ఇచ్చారు. వివిధ అంశాలపై గంటా ఇచ్చిన హామీతో సంతృప్తి చెందిన రైతులు తమ గ్రామంలో కొన్ని శక్తులు దుష్ప్రచారాన్ని ప్రారంభించాయని ఆయన దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. డేటా సెంటర్ వల్ల పర్యావరణానికి హాని కలుగుతుందని, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తాయని తప్పుడు



ప్రచారం చేసే వారి పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. మొదటినుంచి ఎమ్మెల్యే అండగా ఉండడంతో ఇప్పటివరకు ఎలాంటి ఇబ్బంది రాలేదని వ్యాఖ్యానించారు. రైతుల తరపున వైసీపీ మండల కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు మజ్జి వెంకట్రావు పాల్గొని డేటా సెంటర్ పనుల విషయంలో సహకరిస్తామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో ఆర్డీఓ సంగీత్ మాధుర్, ఏసీపీ అప్పలరాజు, కూటమి నాయకులు చిక్కల విజయ్ బాబు, తాట్రాజు అప్పారావు, బి.ఆర్.బి. నాయుడు, బాలి అయ్యప్ప, బంకు రాజు, మజ్జి శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులతోనే నవ సమాజ ప్రగతి



- సామాజిక సేవలకు ప్రతిరూపం గంట్ల -ఎ యు తెలుగు శాఖ అధ్యక్షులు ఆచార్య జైర అప్పారావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: విద్యార్థుల వినుతూ ఆలోచనాశక్తి .. నూతన ఆవిష్కరణలు భవిష్యత్ తరాలకు బాటలు వేస్తాయని ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం తెలుగు విభాగం అధ్యక్షులు ఆచార్య జైర అప్పారావు అన్నారు. తెలుగు విభాగంలో పరిశోధకులు విద్యార్థులు తో ఆయన ప్రత్యేకంగా సమావేశం అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పలు అంశాలపై మాట్లాడుతూ నవ సమాజ ప్రగతిలో విద్యార్థులే కీలకపాత్ర అన్నారు. ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఉన్నత ఆలోచనలతో ముందుకు సాగుతూ అందుకు తగ్గట్టుగానే తమకు నచ్చిన విధంగా విద్యాభ్యాసం కొనసాగించాలన్నారు. విద్యార్థులు కోరుకున్న రంగంలో రాణించేందుకు అపారమైన అవకాశాలు ఉన్నాయన్నారు. అయితే వాటిని ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త మార్పులతో అంది పుచ్చుకోవాలన్నారు.. ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ తెలుగు విభాగం విద్యార్థులు అత్యధిక శాతం ఇటీవల ఉద్యోగాలు



పొంది యూనివర్సిటీతో పాటు వారి తల్లిదండ్రులకు గర్వకారణంగా నిలిచారన్నారు. అలాగే నెట్ జెఆర్ఎఫ్ తో పాటు అనేక పరీక్షల్లో మెరుగైన ప్రతిభను కనబరిచి ఎంతోమంది ప్రభుత్వం ద్వారా స్కాలర్ షిప్ లు పొంది తల్లిదండ్రులకు భారం కాకుండా తమ కష్టంతోనే చదువుకున్న విద్యార్థులు అనేకమంది ఉన్నారన్నారు. సామాజిక సేవలకు ప్రతిరూపం - గంట్ల జర్నలిజంతో పాటు సామాజిక సేవా రంగంలోనూ గంట్ల శ్రీనుబాబు అందిస్తున్న సేవలు అత్యంత ప్రశంసనీయమని ఆచార్య జై ర అప్పారావు కొనియాడారు. తన మూడో పీజీగా ఎంపి తెలుగు పూర్తిచేసిన గంట్లకు ఇటీవల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉగాది పురస్కారం అందజేసింది. అలాగే విశ్వ గురు తో పాటు మరిన్ని పురస్కారాలు గంట్ల స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆచార్య అప్పారావు పరిశోధకులు విద్యార్థుల సమక్షంలో ఘనంగా గంట్ల శ్రీను బాబు ను సత్కరించి అభినందించారు.. భవిష్యత్తులో మరింతగా సేవలందించాలని.. పలువురికి ఆదర్శంగా నిలవాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.

పీజీఆర్ఎస్ ఫిర్యాదిదారులతో మాట్లాడిన గంటా

విశాఖపట్నం: మధురవారి జోన్ లో కార్యాలయంలో భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక నిర్వహించారు. సమస్యల పరిష్కారం కోరుతూ వచ్చిన వారి నుంచి వివరాలు స్వీకరించారు. గతంలో అధికారులు నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్ లో పరిష్కారం అయినట్లు చూపించిన ఫిర్యాదిదారులతో ఆయన ఫోన్ లో మాట్లాడారు. వీధి లైట్లు వెలుగడం లేదని.. డెట్రీస్ కుళ్లం చేయలేదని.. సుందరయ్య పార్కులో లైట్లు పని చేయడం లేదని ఇచ్చిన ఫిర్యాదులు పరిష్కారమయ్యాయా అని ప్రశ్నించారు. పరిష్కారమయ్యాయని ఫిర్యాదిదారులైన ఎం.అప్పారావు, ఈటి శేషగిరిరావు, వి.వి. ఫ్లాట్ ఓనర్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధి ఎమ్మెల్యేకు తెలియజేశారు. దివ్యాంగ పెన్షన్ కోసం ఇచ్చిన ఫిర్యాదుల పరిష్కారం కాలేదని కరిమిరెడ్డి సాయికుమార్ చెప్పారు. రోడ్డు, డ్రెయిన్లు, విద్యుత్తు తదితర సమస్యలపై పలువురు వినతి పత్రాలు సమర్పించారు. జోన్ లో కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడు, డిసీపీ వెంకటేశ్వరరావు,



కూటమి నాయకులు చిక్కల విజయ్ బాబు, మొల్లి లక్ష్మణరావు, గర్ గుర్నాథ్, లోడగల అప్పారావు, పిల్ల వెంకట్రావు, నాగోతి సత్యనారాయణ, కె.రామానాయుడు, తాట్రాజు అప్పారావు, లోడగల జానకిరామ్, చెట్టుపల్లి గోపీ, కురుమిన లీలావతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చెత్త సేకరణ ఆటోలను ప్రారంభించిన గంటా

విశాఖపట్నం: స్వచ్ఛంద - స్వర్ణాంధ్రలో భాగంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వివిధ గ్రామాల్లో చెత్త సేకరణకు ఉద్దేశించిన ఎలక్ట్రిక్ ఆటోలను భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఎంపీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. భీమిలి, ఆనందపురం, పద్మలూరు మండలాలకు కేటాయించిన ఈ-సైకిళ్లు, పుష్ కార్లు, డస్ట్ బిన్లు, ట్రై సైకిల్స్ అందజేశారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా పంచాయతీ అధికారి ఎం. శ్రీనివాసరావు, ఎంపీడిఓ, నరసింహారావు, వి.నగేష్, వైస్ ఎంపీడిఓలు కె.రమేష్ నాయుడు, బి.సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మహిళా రిజర్వేషన్ల పేరుతో కుట్ర 'ఐరెన్ లెగ్' ముద్ర బాధాకరం

- అఖిలపక్షంతో చర్చించాకే కేంద్రం ముందుకెళ్లాది

దిల్లీ: దేశ సమాఖ్య వ్యవస్థపై దీర్ఘకాల ప్రభావం చూపే నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అంశంపై అఖిలపక్షంతో చర్చించిన తర్వాత పార్లమెంటు ప్రత్యేక సమావేశాలు నిర్వహించాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ డిమాండ్ చేసింది. మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు పేరుతో ప్రధాని మోదీ నియోజకవర్గాల పునర్విభజనకు సిద్ధమవడం రాజ్యాంగ విరుద్ధమని పేర్కొంది. రాజ్యాంగ అధికరణం '334వ' మహిళలకు చట్టసభల్లో 33% రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తోందని, దాని అమలు కంటే ముందే జనగణన నిర్వహించి, ఆ తర్వాత నియోజకవర్గాల వర్గాల పునర్విభజనకు వెళ్లాలని తెలిపింది. ప్రధాని మోదీ ఆ క్రమాన్ని పాటించకుండా 50% నియోజకవర్గాలను పెంచేందుకు యత్నించడం, మహిళా రిజర్వేషన్ల గురించే పదేపదే మాట్లాడటం వెనుక ప్రజలను తప్పుదోవపట్టించే కుట్ర ఉందని పేర్కొంది. కేంద్రం ఈ నెల 16, 17, 18 తేదీల్లో పార్లమెంటు ప్రత్యేక సమావేశాలు ఏర్పాటు చేస్తున్న నేపథ్యంలో పార్టీ అనుసరించాల్సిన వ్యూహాన్ని ఖరారు చేయడానికి కాంగ్రెస్ అత్యున్నత విధాన నిర్ణాయక మండలి



(సిద్దబూసీ) శుక్రవారం ఘోషి అయింది. దిల్లీలోని ఏబిసీసి ప్రధాన కార్యాలయంలో జరిగిన సమావేశానికి పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే నేతృత్వం వహించారు. కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంకా గాంధీ, ముఖ్యమంత్రులు రేవంత్ రెడ్డి(తెలంగాణ), సిద్ధరామయ్య (కర్ణాటక), సుఖ్విందర్ సింగ్ సుకు (హిమాచల్ ప్రదేశ్), అంధ్రప్రదేశ్ మాజీ మంత్రి ఎన్.రఘువీరారెడ్డి, ఇతర సిద్దబూసీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. పశ్చిమసినిమా పరిస్థితులపై కూడా చర్చించారు.

సిఎం చంద్రబాబుతో బిసి సంఘాల నేతల భేటీ

- బిసి కమిషన్, రక్షణ చట్టం తేవాలని విజ్ఞప్తి

అమరావతి: బిసిల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉందని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పేర్కొన్నారు. అమరావతిలోని రాష్ట్ర సచివాలయంలో ఎపి బిసి సంక్షేమ సంఘం నేతలు ముఖ్యమంత్రిని కలిశారు. బిసి సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కె.శంకరరావు, జాతీయ అధ్యక్షుడు జి.శ్రీనివాస్ గౌడ్ నేతృత్వంలో నేతలు సిఎంకు వివిధ అంశాలతో కూడిన వినతిపత్రాలు సమర్పించారు. బిసి సంక్షేమ జనాభా ప్రాతిపదికన రిజర్వేషన్లు కల్పించే అంశాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వంతో చర్చించాలని, ప్రత్యేక బిసి కమిషన్ ఏర్పాటు చేయాలని, బిసిల రక్షణ చట్టాన్ని త్వరితగతిన ప్రవేశపెట్టాలని కోరారు. స్థానిక సంస్థల్లో 34 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేయడం, ఒబిసిల కోసం ప్రత్యేక మంత్రిత్వ శాఖ ఏర్పాటు, ఒబిసి నడత ప్లాన్ రూపొందించి ప్రత్యేక బడ్జెట్ కేటాయింపులను విజ్ఞప్తి చేశారు. అలాగే రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలోని అన్ని శాఖల్లో ఖాళీగా ఉన్న బ్యాంకులలో పోస్టులను భర్తీ చేయాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా సిఎం మాట్లాడుతూ బిసిల అభివృద్ధి కోసం త్రమ పథకం నిరంతరం కమి చేస్తుందని ఆయన స్పష్టం



చేశారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర పరిధిలో ఉన్న అంశాలను కేంద్రంతో చర్చించి సాధ్యమైనంత వరకు పరిష్కరించేందుకు కమి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. బిసిలకు పూర్తి న్యాయం జరిగేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు.

30 ఏళ్లయినా అమరావతి పూర్తి కాదు

- వైసిపి రాష్ట్ర కో-ఆర్డినేటర్ సజ్జల

అమరావతి: ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న విధానాలతో మరో 30 ఏళ్లు పూర్తయినా అమరావతి పూర్తి కాదని వైసిపి రాష్ట్ర కో-ఆర్డినేటర్ సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి విమర్శించారు. తాడేపల్లిలోని వైసిపి కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. గతంలో ఏర్పాటు చేసిన నయారాయపూర్లో ఇప్పటికీ భవనాలు మాత్రమే ఉన్నాయని, జనం లేరని తెలిపారు. సిఎం చంద్రబాబు లెక్కల ప్రకారమే అమరావతికి రూ.2.3 లక్షల కోట్లు కావాలని, ఇప్పుడు కొంతమంది అధికారులు ఉండటానికి మాత్రమే భవనాలు పూర్తి చేస్తున్నారని, రైతులకు ఇవ్వాల్సిన రిలీఫ్ బుల్ ప్లాట్లలో డెవలప్ మెంట్ లేదని పేర్కొన్నారు. మావిగన్ అలాకాదని, పదిశాతం ఖర్చుతో మరుసటి రోజే రాజధాని అవుతుందని తెలిపారు. మావిగన్ ఇప్పటికే ఎయిర్పోర్టు, రైల్వే స్టేషన్, బస్టాండు, బందరు పోర్టుతో అనుసంధానం అయిందని తెలిపారు. రాజధాని పేరుతో చంద్రబాబు.. ప్రజల్లో భ్రమలు సృష్టిస్తున్నారని విమర్శించారు. భావితలకు అన్యాయం చేస్తున్నారని జగన్ చెబుతున్నారని, మావిగన్ ఆలోచనను పలు



దఫాలుగా జగన్ చెప్పారని అన్నారు. చంద్రబాబు సమాధానాల్లో డౌలెత్తనం ఉందని పేర్కొన్నారు. భూములు ఇప్పుడు అమ్మితే రేట్లు రావని చెబుతున్న ముఖ్యమంత్రి ఎప్పుడు అమ్మితే రేట్లు వస్తాయో చెప్పగలరా అని ప్రశ్నించారు. కోర్టులు తెప్పిన చిక్కుల వల్లే మూడు రాజధానుల నిర్ణయం ఆగిందని తెలిపారు.

గన్నవరం నుంచి పై 91 సర్వీసు ప్రారంభం

గన్నవరం: గన్నవరం విమానాశ్రయం నుంచి పై 91 విమాన సర్వీసు ప్రారంభమైంది. ఈ విమానాన్ని చర్చువల్ గా కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామోహన్ నాయుడు ప్రారంభించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, కర్ణాటక, మహారాష్ట్రలలో పై 91 విమానయాన సంస్థ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుందన్నారు. విజయవాడ, రాజమండ్రికి సర్వీసులు నడిపేందుకు ఆ సంస్థ ఆసక్తి చూపడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. త్వరలో ఈ విమానాశ్రయం నుంచి మరిన్ని అంతర్జాతీయ, దేశీయ సర్వీసులు రానున్నాయన్నారు. తొలి బోర్డింగ్ పాస్ ను రాష్ట్ర గనుల శాఖ మంత్రి మంత్రి కొల్ల రవీంద్ర ప్రయాణికులకు అందజేశారు. తొలిరోజు 68 మంది ప్రయాణించారు. ప్రతిరోజు ఉదయం హైదరాబాద్ నుంచి 6.05 గంటలకు బయలుదేరి 7.10 గంటలకు గన్నవరం



చేరుకుంటుంది. తిరిగి ఉదయం 7.30 గంటలకు బయలుదేరి 8.40 గంటలకు హైదరాబాద్ చేరుతుంది. ఇదే సంస్థ ఈ నెల 17 నుంచి రెండవ సర్వీసును ప్రారంభించనుంది.

నైట్ ఫుడ్ కోర్టు కార్మికుల భిక్షాటన

విశాఖపట్నం: జివిఎస్ గాంధీ విగ్రహం వద్ద 17 రోజులుగా దీక్షలు నిర్వహిస్తున్న నైట్ ఫుడ్ కోర్టు కార్మికులు భిక్షాటన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. సెంట్రల్ పార్క్ వద్ద తిరిగి నైట్ ఫుడ్ కోర్టు ఏర్పాటు చేయాలంటూ జివిఎస్ గాంధీ విగ్రహం నుంచి ఆరేణిసి కాంప్లెక్స్ వరకు భిక్షాటన చేపట్టారు. పది రోజుల్లో నైట్ ఫుడ్ కోర్టు ఏర్పాటు చేస్తామని జివిఎస్ కమిషనర్, జోనల్ కమిషనర్ రాతపూర్వకంగా హామీ ఇచ్చి ఏడు నెలలు కావస్తున్నా నెరవేరలేదన్నారు. ఉపాధి లేక ఆకలితో ఉంటూ, ఇంటి అద్దెలు చెల్లించలేక, పిల్లలను చదివించుకోలేక, వైద్యం చేయించుకోలేక అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నామని వాపోయారు. సుప్రీం కోర్టు తీర్పును సైతం అధికారులు ధిక్కరిస్తున్నారన్నారు. కార్యక్రమంలో



విశాఖ జిల్లా తోపుడుబండ్లు, చిల్లర వర్తకుల కార్యక సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి అంగడి సింహాచలం, కె.శ్రీకాంత్, దుంగ్ శ్రీను, లలిత, పద్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టూప్ వద్ద యంగ్ హీరోయిన్ కృతి శెట్టి తన కెరీర్లో ఎదుర్కొంటున్న విమర్శలపై తాజాగా స్పందించారు. నటిగా ప్రతి సినిమాలోనూ తాను వంద శాతం శ్రమిస్తానని, పాత్రకు న్యాయం చేయడానికి ఎలాంటి రాజీ పడనని చెప్పారు. అయితే సినిమా ఫలితం మాత్రం పూర్తిగా తన చేతిలో ఉండదని, అలాంటి పరిస్థితుల్లో 'ఐరెన్ లెగ్' అని ముద్ర వేయడం తనను తీవ్రంగా బాధిస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సినిమా హిట్ అవుతుందా, ఫ్లాప్ అవుతుందా అనేది అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుందని, కేవలం తనను లక్ష్యంగా చేసుకుని విమర్శించడం సరైనది కాదని ఆమె పేర్కొన్నారు. కొన్నిసార్లు కేవలం అధ్యక్షుల లేకపోవడం వల్ల అవకాశాలు కోల్పోవడం ఒక నటిగా తనను కృంగిస్తోందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం తాను నటిస్తున్న 'లవ్ ఇన్స్పైరెన్స్ కంపెనీ' చిత్రంపై కూడా కొన్ని సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయని, అవి తనను కలచివేస్తున్నాయని కృతి వెల్లడించారు. అయినప్పటికీ తన కృషిని మాత్రం ఎప్పటికీ ఆపబోనని, మంచి కథలతో ప్రేక్షకులను అలరించడానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటానని స్పష్టం చేశారు. ఈ చిత్రంలో తాను 'ధీమా' అనే పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు కృతి చెప్పారు. సోఫల్ మీడియాకు బానిసైన, 'నోమోఫోబియా'తో బాధపడే యువతిగా నటించడం తనకు కొత్త అనుభూతిని ఇచ్చిందని తెలిపారు. కథ 2040 నేపథ్యంలో సాగుతున్నప్పటికీ, ప్రస్తుత సమాజానికి బాగా కనెక్ట్ అవుతుందని ఆమె విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. సినిమా షూటింగ్ సమయంలో ప్రముఖ నటి నయనతారతో తనకు మంచి అనుబంధం ఏర్పడిందని కృతి తెలిపారు. ఒక సందర్భంలో తనకు సమస్య ఎదురైనప్పుడు



నయనతార స్వయంగా ఫోన్ చేసి గైడ్ చేసిన విషయాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. ఇక సోఫల్ మీడియాలో వచ్చే వెగటివ్ ట్రోల్స్ పై కూడా కృతి స్పందించారు. విమర్శలు చేసే వారు తమ ఆలోచనా ధోరణి మార్చుకోవాలని, పాజిటివ్గా ఆలోచించడం చాలా ముఖ్యం అని సూచించారు. తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి మాట్లాడుతూ, తాను పాతకాలపై ప్రేమకే ప్రాధాన్యత ఇస్తానని చెప్పారు. ప్రస్తుతం తన పూర్తి దృష్టి నటనపైనే ఉందని, మరో ఐదు నుంచి పది సంవత్సరాల తర్వాత డేటింగ్ చేసి పెళ్లి గురించి ఆలోచిస్తానని వెల్లడించారు. అసీల్ రావిపూడి సినిమాతో పాటు తమిళ, హిందీ భాషల్లో పలు ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్నట్లు తెలిపారు.

దీపికా కంటే బన్నీకి ఏడు రెట్లు ఎక్కువ పారితోషికం

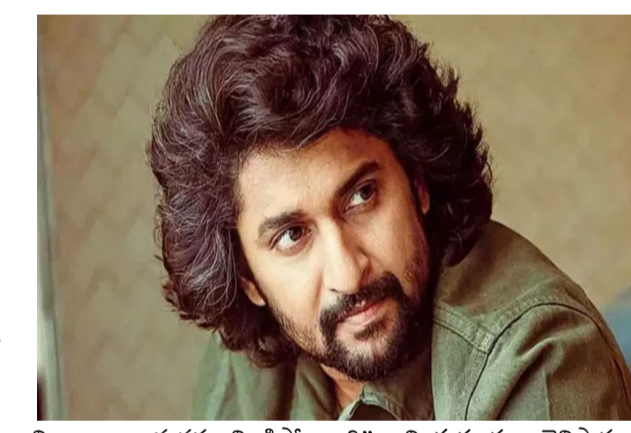
ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, స్టార్ డైరెక్టర్ అట్లీ కాంచినేషన్లో తెరకెక్కుతున్న భారీ బడ్జెట్ చిత్రం 'రాక' ప్రస్తుతం సోఫల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. దాదాపు రూ. 900 కోట్ల భారీ బడ్జెట్తో సన్ పిక్చర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాకు సంబంధించి హీరో, హీరోయిన్ల పారితోషికాల వివరాలు ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ చిత్రంలో నటిస్తున్నందుకు అల్లు అర్జున్ ఏకంగా రూ. 175 కోట్ల రెమ్యునరేషన్ అందుకుంటున్నట్లు సమాచారం. కాగా, కథానాయికగా నటిస్తున్న దీపికా పదుకొణెకు రూ. 25 కోట్లు ఇస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది, ఇది హీరో పారితోషికం కంటే దాదాపు ఏడు రెట్లు తక్కువ కావడం గమనార్హం. మరో కీలక పాత్రలో కనిపిస్తున్న రమ్యక మందన్నకు రూ. 5 నుంచి 7 కోట్ల మధ్య పారితోషికం అందుతున్నట్లు నివేదికలు చెబుతున్నాయి. అయితే ఈ గణాంకాలపై నిర్మాణ సంస్థ నుంచి ఇంకా ఎటువంటి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. అల్లు అర్జున్ 44వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా విడుదలైన 'రాక' ఫస్ట్ లుక్స్ పోస్టర్ ఇప్పటికే అంచనాలను భారీగా పెంచేసింది. ఈ చిత్రంలో అల్లు అర్జున్ మూడు విభిన్న పాత్రల్లో కనిపిస్తారని సమాచారం. అందులో ఒకటి పోలీస్ అధికారి కాగా, రెండోది సగం మనిషి-సగం రాక్షసుడి



పాత్ర అని, మూడోది వీరద్దరి తండ్రి పాత్ర అని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్టులో దీపికా, రమ్యకలతో పాటు మృణాల్ రాకూర్, జాన్వీ కపూర్ కూడా కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా తదుపరి షెడ్యూల్ ముంబైలో ప్రారంభం కానుండగా, 2026 ఏప్రిల్ నాటికి చిత్రీకరణ పూర్తి చేసి ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయడానికి మేకర్స్ నన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

అడివి శేష్ 'డెకాయిట్'కు నాని ఫిదా

అడివి శేష్, మృణాల్ రాకూర్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన రొమాంటిక్ క్రైమ్ థ్రిల్లర్ 'డెకాయిట్' నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలై పాజిటివ్ టాక్ తో దూసుకుపోతుంది. ఈ నేపథ్యంలో నేచురల్ స్టార్ నాని ఈ చిత్రంపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. అడివి శేష్ కెరీర్లోనే ఇది అత్యుత్తమ ప్రదర్శన అని, 'డెకాయిట్' ఒక నిజమైన ఖాక్ బస్టర్ అని ఎక్స్ వేదికగా కొనియాడారు. 'డెకాయిట్' సినిమా ప్రీమియర్ చూసిన అనంతరం నాని తన ఎక్స్ ఖాతాలో స్పందిస్తూ, 'డెకాయిట్.. ఒక నిజమైన ఖాక్ బస్టర్! ఈ థియేట్రీకల్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ను అస్సలు మిస్ కావద్దు. అడివి శేష్ అద్భుతంగా నటించారు, తన కెరీర్లో ఇదే బెస్ట్ పెర్ఫార్మెన్స్. అడివి శేష్ కు, రచయిత అబ్బూరి రవి గారికి, స్క్రీన్ ప్లే విభాగానికి నా అభినందనలు అని నాని పేర్కొన్నారు. అలాగే హీరోయిన్ మృణాల్ రాకూర్ ను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, 'మృణాల్.. ఈ పాత్రలో నువ్వు చాలా అందంగా లీన్ మైపోయావు. నీ ఖాతాలో మరో గొప్ప సినిమా చేరింది' అని ప్రశంసించారు. చిత్ర దర్శకుడు షనిల్ డియో పనితీరును, సంగీతాన్ని మరియు విజయలక్ష్మి నాని ప్రత్యేకంగా మెచ్చుకున్నారు. నిర్మాత సుప్రీయ యార్లగడ్డ ఈ ఏడాదిలోనే ఒక అద్భుతమైన చిత్రాన్ని నిర్మించారని నాని కొనియాడారు. నాని చేసిన పోస్ట్ పై అడివి శేష్ స్పందిస్తూ, 'భాంక్యూ సో మచ్ బిగ్ డ్రీమ్. మీ రిప్లయ్ చూశాక మా టీమ్ అంతా చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నారు. మీ మాటలు నాకు ఎంతో ప్రత్యేకం.



నిజంగా నా మనసు నిండిపోయింది' అని కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. షనిల్ డియో దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో అనురాగ్ కశ్యప్, ప్రకాష్ రాజ్, అతుల్ కులకర్ణి కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఎస్.ఎస్. క్రియేషన్స్ మరియు సునీల్ నారంగ్ ప్రొడక్షన్స్ సుప్రీయ యార్లగడ్డ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. తెలగం, హిందీ భాషల్లో విడుదలైన ఈ సినిమా, తన మాజీ ప్రేమికురాలు చేసిన డ్రోహంపై ఒక వ్యక్తి తీర్పుకునే పగ.. వారి మధ్య తలెత్తే తీవ్రమైన భావోద్వేగ సంఘర్షణల నేపథ్యంలో సాగుతుంది. ఈ సినిమాకు ప్రీమియర్ నుంచే పాజిటివ్ రిప్లయలు వస్తుండటంతో 'డెకాయిట్' బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ పసాకు సాధిస్తుందని సినీ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

తిమ్మరాజుపల్లి జాపకాలు

'సమ్మర్ వెకేషన్స్ ఊరికెళ్లినట్టే, ఈ సారి మా 'తిమ్మరాజుపల్లి'కి రండి. మీ ఊరు గుర్తొస్తుంది. నాటి జ్ఞాపకాలు గుర్తొస్తాయి. ముఖ్యంగా 50 ఏళ్లు దాటిన వారికి మా సినిమా బాగా నచ్చుతుంది. టీవీ కానోందుకు, టీవీ చూసేందుకు వారెలా స్ట్రగుల్ పడ్డారు? ఎలాంటి అనుభూతికి లోనయ్యారు. అనేది వాళ్లకు మరోసారి గుర్తొస్తుంది. అలాగే 30, 40 ఏళ్ల వాళ్లకు కూడా సినిమా బాగా నచ్చుతుంది. ఎందుకంటే వాళ్లు టీవీ తొలి వీక్షకులు కాబట్టి. మెత్తంగా ఈ సినిమా ఓ జ్ఞాపకాల దొంతర. మేం కష్టపడ్డామని సినిమా చూడమని చెప్పాను. ఈ మూవీ ట్రైలర్, సాంగ్స్, కంటెంట్ చూడండి. నచ్చితే థియేటర్స్ కి వెళ్లి చూడండి' అని కిరణ్ అభ్యువరం అన్నారు. కొత్త ప్రతిభను పరచయం చేయాలనే దృక్పథంతో తన కేవల ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై సుమైనా స్టూడియోస్ తో కలిసి కిరణ్ అభ్యువరం నిర్మించిన వైవిధ్యకథాచిత్రం 'తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ'. సాయిశేఖర్, వేద జలంధర్ జంటగా నటించారు. వి.మునిరాజు దర్శకుడు. గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే ఈ



పీరియాడిక్ డ్రామా ఏప్రిల్ 17న థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ సినిమా ట్రైలర్ రిలీజ్ కమెంట్లో కిరణ్ అభ్యువరం మాట్లాడారు. ఇంకా పాపం వ్యక్తిని భాగం అయినందుకు చిత్రబృందమంతా ఆనందం వ్యక్తం చేసింది.