

అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకునడవే అతి నిద్ర పాపం..

చైతన్య వారధి

భారతీయ ట్రస్టు ప్రజా చైతన్యం కోసం!

చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టర్లు కావాలిను. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదించండి - 9848682422

డీఎంకే పాలన అవినీతిమయం

-ఆ ప్రభుత్వాన్ని ప్రజలు శిక్షిస్తారు: మోదీ

దిల్లీ: తమిళనాడులో డీఎంకే ప్రభుత్వం అవినీతిని.. వ్యవస్థలో భాగంగా మార్చేసిందని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోదీ ఆరోపించారు. ఈ పరిస్థితిలో మార్పు రావాలని కోరుకుంటున్న తమిళ ప్రజలు భాజపా - ఎన్డీఎల వైపు చూస్తున్నారని తెలిపారు. “మేరా బూత్ సబ్సే మజ్బూత్” కార్యక్రమం కింద తమిళనాడుకు చెందిన భాజపా కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి ఆయన ప్రసంగించారు. దుష్పరిపాలనకు పాల్పడుతున్న డీఎంకే ప్రభుత్వాన్ని శిక్షించాలని తమిళనాడు ప్రజలు ఉప్పొంగుతున్నారని తనకు తెలుసునని పేర్కొన్నారు. “తమిళనాడులో ప్రతి శాఖలో అక్రమాలు రాజ్యమేలుతున్నాయి. పలువురు మంత్రులు అవినీతి కేసుల్లో ఇరుక్కున్నారు. లంచగొండితనం, కమీషన్లు, వసూళ్లు డీఎంకే ప్రభుత్వ చిరునామాగా మారాయి” అని ఆయన ధ్వజమెత్తారు. యూపీఏ పరిపాలనలో కేంద్రంలో భాగస్వామిగా డీఎంకే ఉన్నా తమిళనాడుకు కొత్త ప్రాజెక్టులు వచ్చేవి కావని, ప్రస్తుత ఎన్డీఎ ప్రభుత్వం ఆ రాష్ట్రానికి పలు రైల్వే ప్రాజెక్టులు, జాతీయ రహదారులు, విమానాశ్రయాలు మంజూరు చేసిందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం అక్కడి రాజకీయ వాతావరణంలో మార్పు రావడానికి



భాజపా కార్యకర్తల కృషి కారణమని ప్రశంసించారు. తమిళనాడులో డబుల్ ఇంజన్ ప్రభుత్వం ఏర్పడితే అభివృద్ధి ప్రక్రియ వేగవంతమవుతుందన్నారు.

సింహగిరిపై చందనోత్సవం ఏర్పాట్లు పరిశీలించిన హోం మంత్రి అనిత

సింహగిరిపై: ఆంధ్రప్రదేశ్ హోం మంత్రి చంద్రబాబు అనిత, ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం సింహగిరిపై పర్యాటక సౌకర్యాలను అభివృద్ధి చేయడానికి విచ్చేసిన మంత్రికి అధికారులు ఆలయ మార్గాలతో ఘన స్వాగతం పలికారు. స్వామివారి దర్శనం అనంతరం ఆమెకు వేద పండితులు ఆశీర్వాదనం అందించారు. ఈ సెల 20న జరగనున్న స్వామివారి చందనోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని సింహగిరిపై జరుగుతున్న ఏర్పాట్లను మంత్రి సమీక్షించారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని మౌలిక వసతులు కల్పించాలని అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ముఖ్యంగా పార్కింగ్, తాగునీరు, వైద్య సదుపాయాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని ఆదేశించారు. చందనోత్సవం సందర్భంగా భారీగా భక్తులు రానున్న నేపథ్యంలో ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తకుండా పోలీసులు అప్రమత్తంగా



ఉండాలని మంత్రి సూచించారు. అదేవిధంగా ఎన్డిఆర్ఎఫ్, ఎన్డిఆర్ఎఫ్ బృందాలను ఆలయం వద్ద సిద్ధంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. సీసీటీవీ కెమెరాల ద్వారా కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ నుంచి నిరంతర పర్యవేక్షణ నిర్వహించడంతో పాటు, ఆధునిక ఏబి టెక్నాలజీని వినియోగించాలన్నారు.

పరిశ్రమల అనుమతుల్లో క్లిష్టతను తగ్గించాలి

-800కు పైగా ఉన్న నిబంధనల్ని వంద లోపునకు తేవాలి: సీఎం చంద్రబాబు -కేంద్ర ఉక్కుశాఖ కార్యదర్శి సందీప్ పౌండ్రీక్ బృందంతో భేటీ

అమరావతి: పరిశ్రమల ఏర్పాటు, అనుమతుల ప్రక్రియలో జాప్యం లేకుండా, క్లిష్టతను తగ్గించి వేగం పెంచాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం 800కు పైగా ఉన్న నిబంధనల్ని వంద లోపునకు, అనుమతులకు లైసెన్సులను సింగిల్ డిజిట్ కు తేవాలని సూచించారు. వేధిపులకు తావులేకుండా ధర్మపార్టీ తనిఖీలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, డబుల్ లైసెన్సింగ్లను తొలగించాలని తెలిపారు. బ్రిటిష్ కాలం నాటి చట్టాల్ని రద్దు చేయాలని.. అదే సమయంలో ప్రజల భద్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణ లాంటి కీలకాంశాల్లో రాజీ పడకూడదని తేల్చిచెప్పారు. సచివాలయంలో కేంద్ర ఉక్కుశాఖ కార్యదర్శి సందీప్ పౌండ్రీక్ నేతృత్వంలోని ప్రతినిధి బృందంతో చంద్రబాబు సమావేశమయ్యారు. కేంద్రం అమలుచేస్తున్న డీ-రెగ్యులేషన్ ఫేజ్-2 కార్యక్రమం, పరిశ్రమల ఏర్పాటులో వేగం పెంచడం, అనుమతుల్ని సులభతరం చేయడం, అనవసర నిబంధనల సడలింపు తదితర అంశాలపై చర్చించారు. పరిశ్రమల అనుమతులకు రాష్ట్రంలో అమలుచేస్తున్న విధానాల్ని అధికారులు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా కేంద్ర బృందానికి వివరించారు. డీ-రెగ్యులేషన్ ఫేజ్-2లో భాగంగా కేంద్రం రూపొందించిన ప్రతిపాదనల్ని చంద్రబాబుకు సందీప్ పౌండ్రీక్ తెలియజేశారు. ఫేజ్-1లో మొత్తం ఏడు శాఖల్లో 23 ప్రాధాన్యతాల్ని పూర్తిచేశామని, ఫేజ్-2లో 28 అంశాల్ని నిర్దేశించుకున్నామని కేంద్ర బృందం వివరించింది. 47 సిఫార్సుల్లో ఇప్పటికే 18 అయ్యాయని, మిగిలినవి మే 31 నాటికి పూర్తిచేస్తామని సీఎంకే తెలిపింది. 82 రకాల అనుమతుల్ని 57కు తగ్గించాలి “పరిశ్రమలు, వ్యాపారాల కోసం ప్రస్తుతం తీసుకోవాల్సిన 82 రకాల అనుమతుల్ని దశలవారీగా 57కు తగ్గించాలి. భవన నిర్మాణ ప్రణాళిక ఆమోదాలు, ఆక్యుపెన్సీ సర్టిఫికెట్ల లాంటి 30 అనుమతుల్ని 18కి తగ్గించాలి. ఒకే శాఖలో ఉన్న అనుమతుల్ని విలీనం చేయడం, పర్మిషన్లు కాకుండా... ప్రభుత్వానికి సమాచారం



ఇచ్చే విధానం అమలుచేయాలి” అని సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. డీ-రెగ్యులేషన్ విషయంలో కేంద్రం ప్రతిపాదించిన అంశాల కంటే ఏపీ మెరుగైన సేవేస్తోందని చంద్రబాబుతో సందీప్ పౌండ్రీక్ అన్నారు. డీ-రెగ్యులేషన్ ఫేజ్-3 జూన్ నుంచి ఆ ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుందని వెల్లడించారు. ఇందులో ఏబి టూల్స్ కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సీఎం సూచించారు. ఇప్పటికే తాము డేటాల్లో, రియల్ టైం డేటా, సీఎఫ్ఎంఎస్, ఎవేర్-2.0, వాట్సప్ గవర్నెన్స్ లాంటి వ్యవస్థల్ని వినియోగిస్తున్నామని తెలిపారు. నేషనల్ బిల్డింగ్ కోడ్ స్టానాల్డ్ రాష్ట్రానికి అనుకూల నిబంధనలు నేషనల్ బిల్డింగ్ కోడ్ స్టానాల్డ్ రాష్ట్రానికి అనుకూలమైన, సరళమైన అగ్నిమాపక నిబంధనలు అమలు చేయాలని చంద్రబాబు సూచించారు. “పర్యావరణ, విద్యుత్తు కనెక్షన్ల అనుమతుల్ని వేగవంతం చేయాలి. దరఖాస్తుల నుంచి అనుమతుల వరకూ మొత్తం ప్రక్రియను ఆన్లైన్ చేయాలి. దీనివల్ల పనిభారం తగ్గుతుంది. ట్రాకింగ్, పారదర్శకత మెరుగువుతుంది” అని చంద్రబాబు అన్నారు. ఎంఎస్ఎంఈలలో ఫిర్యాదులు రాకుండా అనుమతుల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. “ఒకసారి రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న వ్యాపారాలు జీవితకాలం చెల్లుబాటుయ్యేలా ఉండాలి. ఫేజ్-2 అమలు తర్వాత పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు అవసరమయ్యే సమయాన్ని కనీసం 40%కు తగ్గించాలి” అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

అమరావతి

అలనాటి దేవతల రాజధాని నుంచి నేటి భారతదేశపు మొట్టమొదటి క్వాంటమ్ కేంద్రం

ప్రపంచ క్వాంటమ్ దినోత్సవం సందర్భంగా...

గౌ|| ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబునాయుడు గారిచే అమరావతి క్వాంటమ్ రిఫరెన్స్ ఫెసిలిటీస్ (AQRF) ప్రారంభోత్సవం

అమరావతి క్వాంటమ్ రిఫరెన్స్ ఫెసిలిటీ-1	అమరావతి క్వాంటమ్ రిఫరెన్స్ ఫెసిలిటీ-2
SRM విశ్వవిద్యాలయం, అమరావతి (అమరావతి 1S)	మేథ టవర్స్, గన్నవరం (అమరావతి 1Q)

తేదీ & సమయం : ఏప్రిల్ 14, 2026; మ.2 గంటలకు వేదిక : SRM విశ్వవిద్యాలయం, అమరావతి

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

స్వదేశీ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో... దేశ ప్రజల కోసం... ప్రపంచ పురోగతి కోసం...

సంపాదకీయం

సేద్యాన్ని మరింత స్థిరంగా మార్చుకోవాలి

ఐక్యరాజ్యసమితి విడుదల చేసిన 'ప్రపంచ జనాభా అంచనాల' నివేదిక ప్రకారం, ప్రపంచ జనసంఖ్య 2061 నాటికి వెయ్యి కోట్లు దాటబడుతుంది. అమెరికా సెన్సస్ బ్యూరో అంచనాలేమో, ఆ మైలురాయిని 2057లోనే చేరవచ్చుంటున్నాయి. మరోవైపు కొందరు నిపుణులేమో ప్రపంచ జనాభా 2080వ దశకం మధ్యలో సుమారు 1030 కోట్ల దగ్గర గరిష్ఠ స్థాయికి చేరి, శతాబ్ది చివరినాటికి స్వల్పంగా తగ్గుతుందని అంటున్నారు. ఈ జనాభా ధోరణులు కేవలం గణాంకాలే కాదు, ప్రపంచ ఆహార వ్యవస్థపై వదీ తీవ్రమైన ఒత్తిడికి సంకేతాలు కూడా. ప్రపంచ జనాభా పెరుగుదలతో పాటు వినియోగ అలవాట్లు మారడం, పశుగ్రాస అవసరాలు పెరగడం, నగరీకరణ వేగవంతం కావడం వల్ల ధాన్యాలకు డిమాండ్ బాగా పెరుగుతోంది. వరల్డ్ రిసోర్సెస్ ఇన్స్టిట్యూట్ అంచనాల ప్రకారం, 2050 నాటికి ప్రపంచ ఆహార డిమాండ్ను సమర్థంగా తీర్చాలంటే- ఆహారం, భూమి, గ్రీన్ హౌస్ వాయు ఉద్గారాల మధ్యనున్న అంతరాలను ఏకకాలంలో తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా లభ్యమవుతున్న ఆహారంలో దాదాపు 60శాతం వరి, గోధుమ, మొక్కజొన్న వంటి మూడు ప్రధాన పంటల నుంచే వస్తోంది. ఇది యావత్ ఆహార వ్యవస్థ పరిమిత పంటలపై ఎంతగా ఆధారపడి ఉందో తెలియజేస్తుంది. భవిష్యత్తులో ఆహార భద్రతను సాధించాలంటే వ్యవసాయోత్పత్తి పరిమాణాన్ని మాత్రమే కాకుండా- పంటల వైవిధ్యాన్ని, నిల్వ, రవాణా, వినియోగ సామర్థ్యం, వనరుల నిర్వహణను కూడా బలోపేతం చేసుకోవాలి. ఈ విషయంలో ఇండియా మరింత అప్రమత్తంగా వ్యవహరించక తప్పదు. భారతదేశంలో జనాభా వృద్ధిరేటు క్రమంగా తగ్గుతున్నప్పటికీ... 2054 నాటికి జనసంఖ్య 169 కోట్లకు చేరి, ఆ తరువాత కానీ స్వల్పంగా దిగిరాదన్న అంచనాలు ఉన్నాయి. ఈ శతాబ్దమంతా ఇండియా ప్రపంచంలో అత్యధిక జనాభా కలిగిన దేశంగానే కొనసాగుతుందని, శతాబ్దం మధ్యకాలంలో చైనా జనాభా సుమారు 131 కోట్లకు ఉండవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి, భారత్లో జనాభాతో పాటే ఆహార ధాన్యాలకు డిమాండ్ కూడా నిరంతరం పెరుగుతూనే ఉంటుందని ప్రభుత్వాలు గుర్తుంచుకోవాలి. నేషనల్ అకాడెమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ సైన్సెస్(ఎన్ఎపిఎస్), భారత వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ(ఐఎఆర్ఐఐ) అంచనాల ప్రకారం 2050 నాటికి దేశానికి సుమారు 40కోట్ల టన్నుల ఆహార ధాన్యాలు అవసరపడతాయి. విత్తన అవసరాలు, పశుగ్రాస వినియోగం, నిల్వ నష్టాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటే మొత్తం డిమాండ్ 2050 నాటికి 52.9 కోట్ల టన్నులకు, 2065 నాటికి 56.7 కోట్ల టన్నులకు చేరవచ్చని పలు పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ప్రస్తుతం మన దేశంలో వార్షిక తలసరి ధాన్యం వినియోగం సుమారు 181-200 కిలోలు. ఈ శతాబ్దం మధ్యలో ఇది సుమారు 215 కిలోలకు పెరగవచ్చు. భారత్ 2024-25 పంట సంవత్సరంలో 35.77 కోట్ల టన్నుల ఆహార ధాన్యాల ఉత్పత్తిని సాధించింది. 2054 నాటి అవసరాలను తీర్చాలంటే, ఈ దిగుబడులు ఏటా నాలుగు శాతం చొప్పున పెరగాల్సిందే. ముఖ్యంగా వరి, గోధుమల ఉత్పాదకతలో పెరుగుదల సాధ్యపడాలి. సాగుభూమి పరిమితమవుతున్న పరిస్థితుల్లో కేవలం విస్తీర్ణం పెంచడం ద్వారా కాకుండా, అదే భూమిలో అధిక దిగుబడులనిచ్చే పంటల ద్వారానే అవసరమైన ఉత్పత్తిని సాధించాల్సి ఉంది. ప్రస్తుత ఆహార వినియోగ ధోరణులను పరిగణనలోకి తీసుకుంటే, 2050 నాటికి గోధుమల డిమాండ్ 70-104 శాతం వరకు పెరగవచ్చు. ఇప్పుడు దేశీయంగా గోధుమల ఉత్పత్తి 12.02 కోట్ల టన్నులు. 2050 నాటికి దీన్ని కనీసం 14-16 కోట్ల టన్నులకు చేర్చాల్సి ఉంటుంది. వరి విషయంలో ప్రస్తుత 15.01 కోట్ల టన్నుల ఉత్పత్తిని 16-18 కోట్ల టన్నులకు పెంచడంపై దృష్టి పెట్టాలి. అయితే, వీటి ఉత్పాదకత పెంపు ఒక్కటే సరిపోదు. ఎందుకంటే, కొంతకాలంగా వాతావరణ మార్పులు వ్యవసాయాన్ని కొత్త ప్రమాదాలవైపు నెడుతున్నాయి. వరల్డ్ రిసోర్సెస్ ఇన్స్టిట్యూట్ పరిశోధనల ప్రకారం, మరో పాతికేళ్లలో పంటల సాగుకు అనువైన వాతావరణ మండలాలు ధ్రువాలవైపుగా మారే అవకాశముంది. దీనివల్ల అధిక అక్షాంశ ప్రాంతాలకు కొన్ని లాభాలు కలుగుతాయి. తక్కువ అక్షాంశ ప్రాంతాలు... ముఖ్యంగా ఉష్ణమండల, ఉపఉష్ణమండల దేశాలు అధికంగా నష్టాలపాలయ్యే ప్రమాదముంది. భారత్ వంటి దేశాల్లో గోధుమల దిగుబడి 19 శాతం, వరి దిగుబడి 20 శాతం మేర తగ్గిపోయే ప్రమాదముందని కొన్ని అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. కాబట్టి, దీన్ని అధిగమించడంపై కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించక తప్పదు. వెయ్యి కోట్ల ప్రపంచ జనాభాకు ఆహారం అందించడమంటే కేవలం ఎక్కువ ధాన్యాలను పండించడమే కాదు; వ్యవసాయాన్ని, భూ వినియోగాన్ని, నీటి నిర్వహణనూ, పంటల ఎంపికనూ, ఉద్గారాల నియంత్రణనూ సమగ్రంగా పునర్వ్యవస్థీకరించడం. అడవులను నాశనం చేయకుండా ఉన్న భూమిలోనే అధిక దిగుబడులు సాధించడం, వృధాను తగ్గించడం, సరఫరా గొలుసులను సమర్థంగా తీర్చిదిద్దడం భవిష్యత్ ఆహార భద్రతకు మూలసూత్రాల వంటివి. కాబట్టి 'పునరుత్పాదక వ్యవసాయం' దిశగా పటిష్ఠ చర్యలు తీసుకోవాలి. అందులో భాగంగా నేలలోని సేంద్రియ కర్మాన్ని పునరుద్ధరించే విధంగా పంటలను సాగు చేయడం, పంటల వైవిధ్యాన్ని జీవవైవిధ్యాన్ని ప్రోత్సహించే పద్ధతులు పాటించడం కీలకం. ఇవి నేల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి, దీర్ఘకాలంలో ఉత్పాదకతను మెరుగుపరచగలవు. వాతావరణ మార్పులను సమర్థంగా ఎదుర్కొంటూ ఆహార భద్రతను సాధించాలంటే- వీటిని అనుబంధ చర్యలుగా కాకుండా, ప్రధాన పుష్కలంగా పరిగణించాలి. జనాభా పెరుగుదల, మారుతున్న వినియోగ ధోరణులు, వాతావరణ ఒత్తిళ్ల నడుమ సేద్యాన్ని మరింత స్థిరంగా, శాస్త్రీయంగా మార్చుకోవడంపై ప్రభుత్వాలు, వ్యవసాయ పరిశోధకులు, అన్నదాతల దృష్టి సారించాలి. భారత్ వంటి దేశాలు ఈ సవాలును అవకాశంగా మలుచుకుంటే, తమ ప్రజలకే కాకుండా ప్రపంచ ఆహార భద్రతకూ గణనీయమైన తోడ్పాటు అందించగలుగుతాయి.

ప్రజా సమస్యలే పరిష్కార ధ్యేయంగా అధికారులు కృషి చేయాలి..



-అర్జీలు వచ్చిన 24 గంటలలోపు విచారణ చేపట్టి పునరావృతం కాని విధంగా అధికారులు పరిష్కరించాలి -భూసంబంధిత సమస్యలను రెవిన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్వరమే పరిష్కరించాలి - ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ కార్యక్రమంలో 108, రెవెన్యూ క్లినిక్ కు 173 అర్జీలు, మొత్తం కలిపి 281 అర్జీలు -జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ పట్టే

అసకాపల్లి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక "పబ్లిక్ గ్రీవెన్స్ రెడ్రెసిల్ సిస్టమ్" లో వచ్చిన అర్జీలను పూర్తి స్థాయిలో విచారణ చేపట్టి, పునరావృతం కాని విధంగా సంతృప్తి కరమైన, నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పట్టే జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో "ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక" కార్యక్రమం జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ జిల్లాలో వివిధ ప్రాంతాల నుండి విచ్చేసిన అర్జీదారుల సమస్యలను తెలుసుకొని, వారికి భరోసాను కల్పిస్తూ, అర్జీలను స్వీకరిస్తూ, సంబంధిత అధికారులకు ఎండాార్టీ చేసి శాశ్వత పరిష్కారానికి తగిన చర్యలు

తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజల నుంచి జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ తో పాటు...జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై సత్యనారాయణ రావు వినతుల స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యలే పరిష్కార ధ్యేయంగా అధికారులు కృషి చేయాలన్నారు. పి జి ఆర్ ఎస్ కు విచ్చేసిన అర్జీదారుడు పూర్తి స్థాయిలో సంతృప్తి చెందేలా సత్వర, శాశ్వత పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాస్థాయి అధికారులు తప్పకుండా అర్జీదారులతో మాట్లాడి, సమస్య పూర్తిపరచాలి తెలుసుకొని సరైన పరిష్కారం చూపాలని, అందువల్ల అర్జీలు పునరావృతం కాకుండా ఉంటాయని తెలిపారు. అర్జీ పునరావృతం అయ్యిందంటే జిల్లా అధికారులు బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. నిర్వహించిన ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదికకు ప్రజల నుంచి వివిధ సమస్యలపై 108 అర్జీలు అందాయి. అదేవిధంగా రెవెన్యూ క్లినిక్ కు 173 వినతులు అందాయి. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ విభాగాల జిల్లా స్థాయి అధికారులు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో పాల్గొన్నారు.

శ్రీకాకుళం- తిరుపతి హంసఫర్ రైలుకు ఎలమంచిలిలో హాల్ట్

ఎలమంచిలి: శ్రీకాకుళం- తిరుపతి మధ్య కొత్తగా ప్రవేశపెట్టిన 'హంసఫర్' వీక్లీ ఎక్స్ప్రెస్ రైలుకు ఎలమంచిలి స్టేషన్లో కూటమి నేతలు, కార్యకర్తలు, స్థానికులు ఘన స్వాగతం పలికారు. శ్రీకాకుళంలో మధ్యాహ్నం మూడు గంటలకు కేంద్ర మంత్రి కింజరాపు రామోహన్ నాయుడు జెండా ఊపి ప్రారంభించిన ఈ రైలు... సాయంత్రం ఆరు గంటలకు ఎలమంచిలి స్టేషన్ కు చేరింది. ఇక్కడ హాల్ట్ కల్పించినట్లు తెలియడంతో స్థానిక నాయకులు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో స్టేషన్ కు తరలివచ్చారు. ఎలమంచిలి స్టేషన్ కు చేరుకున్న హంసఫర్ రైలుకు రాష్ట్ర రహదారుల అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ప్రగడ నాగేశ్వరరావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే పవల చలపతిరావు, జనసేన పార్టీ ఉత్తరాంధ్ర ప్రతినిధి సుందరపు సతీశ్ కుమార్, బీజేపీ జాతీయ కౌన్సిల్ సభ్యురాలు పిల్ల రమాకమారి, తదితరులు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం రైలులో ప్రయాణిస్తున్న వారికి పుష్పగుచ్చాలు అందించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రగడ నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ, శ్రీకాకుళం-



తిరుపతి హంసఫర్ వీక్లీ రైలుకు ఎలమంచిలిలో హాల్ట్ కల్పించడం వల్ల నియోజకవర్గం నుంచి తిరుపతి వెళ్లే వారికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా వుంటుంది అన్నారు. సుమారు ఐదు నిమిషాల అనంతరం రైలు ఇక్కడి నుంచి బయలుదేరింది.

మహిళలు ఆర్థికంగా, సామాజికంగా బలపడాలి

-నారీ శక్తి వందన్ సమ్మేళనంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ పట్టే

అసకాపల్లి: మహిళా సాధికారతకు మరింత బలమైన అడుగులు వేస్తున్నామని, మహిళలు ఆర్థికంగా, సామాజికంగా బలపడాలని అవసరం ఎంతైనా ఉందని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పట్టే పట్టే పిలుపునిచ్చారు. ఢిల్లీ లో విజ్ఞాన్ భవన్ లో మహిళా సాధికారత, నాయకత్వంపై నిర్వహించిన సమావేశంలో ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడి, ఢిల్లీ ముఖ్య మంత్రి రేఖ గుప్తా, కేంద్ర మహిళా మరియు శిశు అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి అన్న పూర్ణ దేవి లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడి మాట్లాడుతూ మహిళల పాత్రను వికసిత భారత్ 2047 దిశగా మరింత బలోపేతం చేస్తుందన్నారు. గ్రామ స్థాయి నుండి పార్లమెంట్ వరకు మహిళల నాయకత్వాన్ని ప్రోత్సహించడమే ధ్యేయమని ఆయన పేర్కొన్నారు. అసకాపల్లి కలెక్టరేట్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నుండి వచ్చు పల్ గా పాల్గొని విక్షించిన జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ పట్టే, ఐ.సి.డి.ఎస్, డి.ఆర్.ఎ పథక సంచాలకులు సూర్య లక్ష్మి, శచి దేవి, డి ఎం హెచ్ ఓ డాక్టర్ హైమవతి, డి సి పి ఓ రమేష్, స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళా సభ్యులు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో ఉండే పిల్లలకు పెట్టే ఆహారం నాణ్యమైతేదిగా ఉండాలన్నారు. పిల్లలకు మీరు ఆహారం పెట్టినప్పుడు ఎల ఉంది బాగుండా, లేదా అని అడగాలన్నారు. పిల్లలకు ఆహారం ఇవ్వగా పెట్టాలని అంగన్వాడీ డీవర్లకు, ఆయాలో సూచించారు. తమ పిల్లలను మీ చేతుల్లో పెట్టే తల్లికి నమ్మకం కలిగేలా మీరు పిల్లలకు తల్లిలానే చూసుకోవాలని, పిల్లల ప్రేమ పొందడం, వారికి మన ప్రేమను పంచినప్పుడే మనసుకు ప్రశాంతత, బాధ్యతల పట్ల గౌరవం పెరుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలపై ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా, ఆహారద్రవ్యాల ఉండాలని, అప్పుడే పిల్లలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటారన్నారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలను కాన్వెంట్ ల్లా తయారు చేయాలని అప్పుడే పిల్లలు అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో అందంగా ఉంటారన్నారు. అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పని చేసే సిబ్బందికి అనారోగ్య సమస్య వస్తే గ్రామం మొత్తం మన వెంటే ఉండేలా గ్రామస్థులతో సిబ్బంది మమేకమవ్వాలని జాయింట్ కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. మహిళల అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న వివిధ సంక్షేమ పథకాలు,



అవకాశాలపై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు. సమాజ అభివృద్ధిలో మహిళల పాత్ర కీలకమని, మహిళలు ఆర్థికంగా, సామాజికంగా బలపడితే కుటుంబం, గ్రామం, సమాజం అభివృద్ధి చెందుతుందని పేర్కొన్నారు. మహిళలు స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను సాధించుకోవాలని ఆదాయ వనరులను పెంచుకోవాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న రుణాలు, శిక్షణా కార్యక్రమాలు, మార్కెటింగ్ అవకాశాలను వినియోగించుకుంటే మహిళలు ఆర్థికంగా మరింత బలపడతారని తెలిపారు. మహిళల విద్య, ఆరోగ్యం, భద్రత, ఉపాధి వంటి అంశాల్లో ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించుతున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లాలో బాలికల విద్యాభివృద్ధికి చేపడుతున్న చర్యలు, గర్భిణీ స్త్రీల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు అమలు చేస్తున్న కార్యక్రమాలు, మహిళలపై జరిగే వేధింపుల నివారణకు ఏర్పాటు చేసిన సహాయ కేంద్రాలపై పని తీరుపై జాయింట్ కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. మహిళలు తమ హక్కులు, అవకాశాలపై అవగాహన పెంచుకుని సమాజంలో నాయకత్వాన్ని చేపట్టాలని సూచించారు. నారీ శక్తి వందన్ సమ్మేళనం మహిళలకు కొత్త ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుందని, మహిళల సమస్యలను ప్రత్యేకంగా తెలుసుకుని పరిష్కరించే వేదికగా ఈ కార్యక్రమం ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ముందుకు రావాలని, ప్రభుత్వంతో పాటు సమాజం కూడా మహిళా సాధికారతకు సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు. మహిళలు స్వీయ సమృద్ధితో ముందుకు సాగితే దేశ అభివృద్ధికి మరింత బలం చేకూరుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు.

ఆరోగ్యవంతమైన ఆంధ్రప్రదేశ్ కూటమి ప్రభుత్వం లక్ష్యం



విన్నారి రెండేళ్లు నిండే వరకు ఉన్న మొదటి 1000 రోజులు అత్యంత కీలకమని, ఈ దశలో తల్లి పోషణ, శిశు సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన తరాన్ని నిర్మించవచ్చని పేర్కొన్నారు. అంగన్వాడీ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తూ ప్రతి కుటుంబానికి పోషకాహారం ప్రాముఖ్యతను చేరవేస్తున్నామని తెలిపారు. "పోషిత్ భారత్" లక్ష్యంతో జంక్ ఫుడ్ వినియోగాన్ని తగ్గించి, సాంప్రదాయ ఆహారాన్ని ప్రోత్సహించే దిశగా చైతన్యం కల్పిస్తున్నామని, ప్యాకెట్ ఆహారాల ప్రభావంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచుతున్నామని చెప్పారు. అలాగే 3 నుంచి 6 సంవత్సరాల వయస్సులో పిల్లల మెదడు అభివృద్ధి వేగంగా జరుగుతుందని, ఈ దశలో తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యం అత్యంత ముఖ్యమని పల్లె గారు పేర్కొన్నారు. పిల్లలతో మాట్లాడడం, ఆడించడం, కథలు చెప్పడం ద్వారా వారి అభివృద్ధికి బలమైన పునాది వేయాలని సూచించారు. కుటుంబ స్థాయిలోనే ఆరోగ్య చైతన్యం పెంపొందించేందుకు పురుషుల భాగస్వామ్యాన్ని కూడా ప్రోత్సహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన పోస్టర్ ద్వారా "మొదటి 1000 రోజులు కీలకం", "జంక్ ఫుడ్ కు బదులుగా ఇంటి వంటనే ఆరోగ్యానికి మార్గం", "పిల్లలతో గడిపే సమయమే వారి భవిష్యత్తు" వంటి సందేశాలను ప్రజలకు చేరవేశారు. ఆరోగ్యవంతమైన ఆంధ్రప్రదేశ్ నిర్మాణంలో పోషణవ్యాప్త కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని పల్లె శ్రీనివాసరావు గారు పేర్కొన్నారు.

గర్భిణులు & బాలింతల్లో పోషకాహార అవగాహన పెంచడం మన బాధ్యత -టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో పోషణవ్యాప్త కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం: సమాజంలో ఆరోగ్యవంతమైన తరాన్ని నిర్మించాలంటే తల్లి-శిశు సంక్షేమమే మూలాధారం అని గుర్తించిన కూటమి ప్రభుత్వం, పోషకాహార లోప నిర్మూలనపై దృఢ సంకల్పంతో ముందుకు సాగుతోందని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే శ్రీ పల్లె శ్రీనివాసరావు గారు స్పష్టం చేశారు. ఐ.సి.డి.ఎస్ ప్రాజెక్టు పెంపు పరిధిలో గాజువాకలో నిర్వహించిన పోషణవ్యాప్త కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించి, అవగాహన పోస్టర్లను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా పల్లె శ్రీనివాసరావు గారు మాట్లాడుతూ... గర్భిణీలు, బాలింతలు, చిన్నారుల్లో పోషకాహార లోపాన్ని తగ్గించడం కేవలం ఆరోగ్య కార్యక్రమం మాత్రమే కాదు, అది రాష్ట్ర భవిష్యత్తును బలోపేతం చేసే సామాజిక బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. ఈ దిశగా ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి దూరదృష్టి నాయకత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలు దేశానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయని కొనియాడారు. పోషణవ్యాప్త కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రతి అంగన్వాడీ కేంద్రం పరిధిలో తల్లులు, గర్భిణీలు, బాలింతలకు విస్తృత అవగాహన కల్పిస్తూ, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిపై దృష్టి సారించుతున్నామని తెలిపారు. గర్భధారణ నుంచి

పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలిస్తే షాకవ్వాలిందే!

పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలియదు.. దానిపై రాసిన అంకెలకు అర్థం కూడా చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. ఆర్గానిక్ పండ్లను మాత్రమే ఎక్కువగా వాడండి అంటున్నారు నిపుణులు. కొనుగోలు చేసే ముందు పండ్లపై రాసిన ఉన్న సంఖ్యలను తనిఖీ చేయాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మీరు మార్కెట్లో పండ్లను కొనుగోలు చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు వాటిపై చిన్న స్టిక్కర్లు ఉంటాయి. వాటిని కొంతమంది చదవరు కూడా.. మీరు బాగా పరిశీలించినట్లయితే ఆ స్టిక్కర్పై ఒక సంఖ్య ఉంటుంది. ఈ విధంగా మనం పండు నాణ్యతను గుర్తిస్తాము. పండ్లపై లేబుల్ అతికించడానికి గల కారణాన్ని పండ్లపై వ్రాసిన సంఖ్యల అర్థాన్ని ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పండు యొక్క నాణ్యతను సూచించే పండ్ల లేబుల్పై ఒక కోడ్ ఉంటుంది. స్టిక్కర్ పై ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే అది సేంద్రీయ పండ్ల సాగు. అయితే, పండుపై “4” అంకెల సంఖ్యతో ఉంటే.. దాని ఉత్పత్తిలో రసాయనాలు లేదా మందులు ఉపయోగించారని అర్థం. పండుపై ఐదు



అంకెల సంఖ్య ఉండి.. మొదటి సంఖ్య 9 తో ప్రారంభమైతే, అది సేంద్రీయ వృద్ధిని సూచిస్తుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. పండు యొక్క లేబుల్పై 8 తో ప్రారంభమయ్యే ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే, పండు నాన్ ఆర్గానిక్ అని అర్థం.

ప్రతి విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతున్నారా?..

మీరెప్పుడైనా గమనించారా? కొందరు ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతుంటారు. అతిగా ఆలోచించడమో, చికాకు పడటమో చేస్తుంటారు. కాస్త ఆత్మతతో కూడిన సహజ ప్రవర్తనల వ్యక్తులను మినహాయిస్తే.. మిగతావారు ఇలా బిహేవ్ చేయడానికి హెల్త్ పరమైన కారణాలు ఉండవచ్చునని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేమిటి? సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడాలి? ఇప్పుడు చూద్దాం. ఇటీవల మారుతున్న బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్ మనుషుల్లో అనారోగ్యాలనే కాదు, కొందరిలో ప్రవర్తనా తీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తున్నది. అధిక ఒత్తిడి నడుమ పని చేయాల్సి రావడం, కదలిక లేకుండా ఓకే చోట గంటల తరబడి కూర్చోవడం, సమయం లేదనే కారణంగా ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ కు దూరంగా ఉండటం, అన్ హెల్తీ ఫుడ్ హాబిట్స్ వంటివి శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో లోపాలకు, అధిక రక్తపోటుకు కారణం అవుతాయి. ఈ పరిస్థితి సహజంగానే మనుషుల్లో ఆందోళనకరమైన ప్రవర్తనను ప్రేరేపిస్తుంది. ఫలితంగా ప్రతి చిన్న విషయానికీ అధిక ఆందోళన చెందుతూ టెన్షన్ పడే ప్రవర్తన దెవలప్ అవుతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే క్రమంగా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ముందుగానే కేర్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని అలవర్చుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. దీనివల్ల క్రమంగా ఆందోళన, టెన్షన్ పడటం లాంటి బిహేవియర్లో మార్పు వస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, రెగ్యులర్ గా



ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ కలిగి ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇక రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్ ఆహారాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. సోడియం, చక్కెర స్థాయిలు, సంతృప్త కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, కెఫిన్ అధికంగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవద్దు. హై ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, ప్యాకెడ్ ఫుడ్స్ కు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. వీటన్నింటితోపాటు మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసే వ్యాయామాలు, ఇతర యాక్టివిటీస్ కూడా ముఖ్యం.

టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

ఈ మధ్యకాలంలో చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. ప్రజెంట్ ఇది ఫ్యాషన్ కూడా. ఇంకా కొందరు అయితే ఏకంగా బాడీ మొత్తం టాటూ వేయించుకుని ఫ్యాషన్ అని మురిసిపోతున్నారు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్న విషయం తెలియట్లేదు. అయితే ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ ప్రమాదాలు ఏంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. ఇటీవల ఇక్కడి పరిశోధనలో టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. అంత ప్రమాదం ప్రమాదం ఉందని, వీటి వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ కూడా రావొచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు. అదే విధంగా స్కిన్ డిజిజీస్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు కోసం టాటూ ఇంకీనూ శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినపుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుంది దాని వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. అలాగే లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టోల్ నీల్స్ వెల్డించిన దాని ప్రకారం కొందరు చిన్న వయసులోనే టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. దానివల్ల ఆ భాగంలో నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంకీను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంకీ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి. అదే విధంగా టాటూ ఇంకీ ఎక్స్పోజర్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా దెవలప్



అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టి లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని స్పష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే పచ్చ బొట్టు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ ను సంప్రదించడం బెటర్. పై వార్తలోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. పాఠకుల అవగాహన కోసం మాత్రమే దీనిని అందిస్తున్నాం. నిర్ధారణలు, పర్యవసానాలకు సంబంధించి 'దిశ' ఎటువంటి బాధ్యత వహించదు. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగితే బెనిఫిట్స్ ఇవే..?

ఈరోజుల్లో ఆడా, మగా ప్రతి ఒక్కరూ ప్యాంటు వేసుకోవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఎవరైనా కొత్తగా జీన్స్ వేసుకుని కనిపిస్తే అది డెనీమా? పెన్సిల్ కటా.. బూట్ కటా?.. టైట్ ఫిట్టా.. లూజీ వేరా? అని అబ్జర్వ్ చేస్తుంటారు. ఎవరైనా కాస్త పొట్టిగా ఉన్న ప్యాంటు వేసుకుంటే.. ప్యాంటు వేసుకోవడం మర్చిపోయావా? అని ఎగతాటి చేస్తుంటారు. ఎక్స్పోజింగ్ ఎందుకని ప్రశ్నిస్తుంటారు. అలాంటిది అసలు ప్యాంటే వేసుకోకపోతే ఎలా ఉంటుంది?, జనాలు ఏమంటారో ఊహించుకోవచ్చు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడంవల్ల మాత్రం మన్ను బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయట. పలువురిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్న ఈ 'ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్' ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్యాంట్ వేసుకోకుండా తిరిగడం చాలామందికి నచ్చకపోవచ్చు. పైగా ఇది సామాజిక నియమాలు పాటించకపోవడం, నైతిక విలువలను ఉల్లంఘించడంగా భావిస్తుంటారు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడమనేది కూడా ఒక పర్సనల్ ఛాయిస్. ఇష్టమైతే ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగొచ్చు. దీనినే ప్రజెంట్ 'ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్' అంటున్నారు. పైగా ఇలా చేయడంవల్ల పలు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయనే ప్రచారం జరుగుతోంది. టైటుగా ఉండే ప్యాంటుకంటే లూజీగా ఉండేది ధరిస్తేనే రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. అయితే అసలు ప్యాంటు వేసుకోకపోవడం మరింత రిలాక్సేషన్ ను ఇస్తుందని పలువురు నమ్ముతున్నారు. అందుకే బీచ్ లో నడుస్తున్నప్పుడు ప్యాంటు లేకుండా నడిచేవారు మన దేశంలో తక్కువ కానీ విదేశాల్లో చాలామంది ఉంటారు. దీనివల్ల సాయంకాలపు చల్లదనాన్ని ఆస్వాదింపమే కాకుండా, హ్యాపీ బాడీ నేచర్ తో మరింత



కనెక్ట్ అవుతుందని, శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుందని ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఫాలోవర్లు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్యాంట్ లెస్ స్టైల్ వల్ల బాడీ పాజిటివిటీ, కాన్ఫిడెంట్ కూడా మెరుగుపడతాయట. ఈ సందర్భంలో 'సెల్ఫ్ యాక్సెప్టెన్స్' భావాలు ఏర్పడి సామాజిక కట్టుబాట్లు, తమకు నచ్చని బ్యాబీ స్టాండర్డ్స్ నుంచి విముక్తి పొందినట్లు ఫీలవుతారు. తమ బాడీ ఎలా ఉంటే అలానే ఇష్టపడటం పలువురికి పాజిటివ్ ఎనర్జీని ఇస్తుంది. దీంతోపాటు గాలి, భూమి, సూర్యరశ్మి, సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం వంటి ప్రకృతి దృశ్యాలతో కనెక్ట్ అవడంలో ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తూ సౌకర్యంతోపాటు మానసిక వికాసాన్ని పెంపొందిస్తుందని దానిని ఫాలో అయ్యేవారు చెప్తుంటారు.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే ఆహారాలు..!

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మారుతూ ఉంటాయి. మనం తినే ఆహారం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ ఒక్కసారిగా పెరగవచ్చు. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెరను వెంటనే పెంచుతాయి. చక్కెరతో తయారుచేసిన అన్ని ఆహారాలు, పానీయాలు వెంటనే మీ రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ను పెంచుతాయి. అందుకే మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే చక్కెరను తగ్గించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వేసవిలో మామిడి పండ్లను తింటే చక్కెర శాతం పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే దీనిలో ప్రోక్టోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. రోజూ మామిడిపండు తినడం వల్ల షుగర్ ఎప్పుడైనా పెరిగే అవకాశం ఉంది. వేసవిలో చాలా మంది చెరుకు రసం తాగుతుంటారు. దీనిలో చక్కెర వుష్టులంగా ఉంటుంది. చెరుకు రసం మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. మీకు మధుమేహం ఉంటే చెరుకు రసం తాగకపోవడమే మంచిది. చాక్లెట్, స్వీట్లు వంటి ఆహారాలలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. ఈ రకమైన



ఆహారాలు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పుడైనా పెరగడానికి కారణమవుతాయి. పిండి వదారాలు తినడం వల్ల మీ బ్లడ్ లో షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. వైట్ బ్రెడ్, కేకులు, పాస్తా, బర్గర్లు, పిజ్జా, పరోటా వంటి ఆహారాలలో శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇది హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ జంతువులు ఇంట్లో ఉంటే దలద్రాన్ని పిలిచినట్లే..

మనలో చాలా మంది కొన్ని రకాల జంతువులను ఇంట్లోనే పెంచుకుంటారు. కానీ, వీటిని ఇంట్లో అసలు పెంచకూడదని జ్యోతిషులు చెబుతున్నారు. ఒక వేళ మీరు పెంచినట్లయితే మీ జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కొంతమంది ఇంట్లో నల్ల పిల్లలను పెంచుకుంటారు. కానీ నల్ల పిల్లలు చెడు స్వభావాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇంట్లో పాలని చూస్తే.. పాలు మొత్తం వాటికే కావాలని కోరుకుంటాయని చెబుతున్నారు. బయటికి వెళ్లేటప్పుడు పిల్లి ఎదురైతే పనులు కావని తిరిగొస్తుంటారు. ఇంట్లో కప్పలు లేకుండా చూసుకోండి. ఇవి కూడా పేదరికాన్ని తెస్తాయి. అందువల్ల, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కప్పలను ఇంట్లో లేదా ఇంటి చుట్టుపక్కల కూడా లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇటీవల కొందరు పాములను కూడా పెంచుకుంటున్నారు. అయితే ఇవి కూడా కొన్నిసార్లు



ఊహించని సమస్యలకు, మరణాలకు కూడా దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే పాములను ఇంట్లో పెట్టుకోకూడదని అంటున్నారు. కాకులలో ఆత్మలున్నాయని అంటున్నారు. కాకీ ఇంటికి "వాలి కావో" అని అరుస్తే, ఇది రాబోయే దురదృష్టానికి కారణమని భావిస్తారు. అందుకే కాకిని ఇంటి చుట్టుపక్కల వాలనీయకుండా చూసుకోవాలి.

వేసవిలో వాల్ నట్స్ తింటే కలిగే అనర్థాలేంటో తెలుసుకోండి?

వాల్ నట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. విటమిన్లు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ వంటి మూలకాలు వాల్ నట్స్ లో కనిపిస్తాయి. ఇది అనేక సమస్యల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. వాల్ నట్లను మొత్తం ఆధారిత ప్రోటీన్ కు మంచి మూలం. వాల్ నట్లను అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ప్రధానంగా కేకులు, కుక్కీలు, ఎనర్జీ బార్లు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇది మాత్రమే కాదు.. వాల్ నట్లను డయాబెటిస్ లో కూడా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటానికి సహాయపడే వాల్ నట్స్ లో పాలిఅనెశాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉన్నాయి. కానీ వేసవిలో వాల్ నట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల కలిగే సమస్యలను తెలుసుకుందాం. వేసవిలో వాల్ నట్లను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరిగే సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాల్ నట్స్ లో ఫైబర్, క్యాలరీలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ బరువును పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు



ఉన్నవారు వాల్ నట్లను తినకూడదు. ఎందుకంటే వాల్ నట్స్ లో ఉండే ఫైబర్ మీ కడుపులో గ్యాస్ ను కూడా కలిగిస్తుంది. వాల్ నట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఇది వంటి మూలకాలు దాని పై తొక్కలో కనిపిస్తాయి. అది చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు కలిగిస్తుంది. వాల్ నట్స్ లో అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల దయేరియా వస్తుంది.

వేరుశనగలు వేయించి కాదు..

ఉడికించిన వేరుశనగలను తీసుకుంటే అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. హ్యూట్రోగ్ సంబంధిత వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. వేయించిన వేరుశనగల కంటే.. ఉడికించిన వేరుశనగల్లో తక్కువ కెలోరీలు వుంటాయి. ఫలితంగా ఒబిసీటీకి దూరంగా వుండొచ్చు. స్థూలకాయం: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగలో ఉండే పోషకాలు మీ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. దీన్ని తినడం వల్ల మీకు వెంటనే ఆకలి అనిపించదు. ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తినే వారి కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. వారు తమ బరువును కూడా నియంత్రించగలుగుతారు. కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది: ఉడికించిన వేరుశనగలో ఉండే మోనోఅన్‌శాచరేటెడ్, పాలిఅన్‌శాచరేటెడ్ కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగ తీసుకోవడం కొలెస్ట్రాల్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తీసుకోవడం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది మీ జ్ఞాపకశక్తిని



మెరుగుపరుస్తుంది. వేరుశనగ విటమిన్ %%% మంచి మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉడికించిన వేరుశనగలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగలో డైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉడికించిన వేరుశనగను తీసుకోవచ్చు.

థైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!

థైరాయిడ్ సమస్య ప్రస్తుతం సర్వసాధారణంగా మారుతున్న వ్యాధి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఇది ఎవరికైనా, ఏ వయస్సులోనైనా ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ సమస్యను ఎక్కువగా మహిళలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది తమకు థైరాయిడ్ సమస్య మొదలైంది అని మొదట్లో గుర్తించడం లేదు. దీనికి సంబంధించి ప్రజల్లో అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో థైరాయిడ్ వ్యాధి ఏమిటి? దీని గురించి అపోహలు ఏమిటి? వ్యాధి గురించి నిజాలు ఏమిటి? ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ అనేది హార్మోన్ల వ్యాధి. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకోక పోతే సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. నిజానికి థైరాయిడ్ అనేది మెదడు ముందు ఉండే చిన్న గ్రంథి. దీని పని హార్మోన్లను విడుదల చేయడం. అయితే అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ లేదా తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేసినప్పుడు సమస్యలు మొదలవుతాయి. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపర్ థైరాయిడిజం.. అవసరమైన దానికంటే తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడుతుంది. థైరాయిడ్ నియంత్రణ కోసం తీసుకోవాల్సిన ఆహారం థైరాయిడ్ సమస్య వస్తే బరువు పెరుగుతామనే ఒక అపోహ ప్రజల్లో ఉంది. అయితే ఇది పూర్తిగా నిజం కాదు. బరువు పెరగడం అనేది సాధారణ లక్షణం.. అదే విధంగా బరువు తగ్గడం కూడా జరగవచ్చు. థైరాయిడ్ జన్యుసంబంధమైన వ్యాధి అని అనుకుంటారు. అయితే థైరాయిడ్ సమస్య ఎవరికైనా, ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. దీనికి కారణం చెడు జీవనశైలి కూడా కావచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్య మహిళల్లో మాత్రమే వస్తుంది అని ఎక్కువ మంది అనుకుంటున్నారు.



అయితే ఈ సమస్య ఎవరికైనా రావచ్చు. థైరాయిడ్ ఉంటే లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని అనుకుంటారు. అయితే కొన్నిసార్లు థైరాయిడ్ సమస్య బయటపడదు. అయితే ఆలోచనలో మార్పులు, చిరాకు, జుట్టు రాలడం వంటి చాలా సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే థైరాయిడ్ నిర్ధారణ కోసం పరీక్ష సహాయం తీసుకోవాలి. ఔషధం మాత్రమే ఈ వ్యాధిని నియంత్రించగలదని భావిస్తున్నారు. అయితే మందులతో పాటు మెరుగైన జీవనశైలితో ఈ వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత నిద్ర పోవాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఆహారం: అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అయితే వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా సొంతంగా ఏమీ చేయవద్దు. ఈ వ్యాధి వృద్ధులలో మాత్రమే వస్తుందని ఎక్కువమంది అనుకుంటున్నారు. అయితే మారిన జీవనశైలి కారణంగా ప్రస్తుతం అన్ని వయస్సుల వారు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.

ఈ ఆకులు ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రం..

కొత్తిమీరలో ఎన్నో ఔషధగుణాలు దాగున్నాయి. కొత్తిమీర ఆహారం రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని వైద్య అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి.. కొత్తిమీరను భారతీయ వంటలలో ఉపయోగించడం సర్వసాధారణం.. దాదాపు ప్రతి కారగాయల రుచిని మెరుగు పరచడానికి.. సువాసనతోపాటు తాజాగా కనిపించేలా చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది మాత్రమే కాదు, వెల్లుల్లి, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, అనేక ఇతర మసాలా దినుసులను జోడించడం ద్వారా రుచికరమైన చట్నీ కూడా తయారు చేయవచ్చు.. అందుకే.. దీని పేరు వింటేనే ప్రజల నోళ్లలో నీళ్లు ఊరుతుంటాయి.. ప్రజలు అన్ని రకాల కారగాయలతో పాటు నాన్ వెజ్ వంటలలో కూడా పచ్చి కొత్తిమీరను ఉపయోగిస్తారు. ఇలా దాదాపు ప్రతి వంటకానికీ ఈ పచ్చి ఆకులే ప్రాణం. దాని రుచి, సువాసన అందరి మూడ్‌ని రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీర ఆహారం రుచి, తాజాదనాన్ని పెంపొందించడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీరను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటే ఖచ్చితంగా పచ్చి కొత్తిమీరను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి. డ్రై స్పైస్, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యల నుండి



ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది కొత్తిమీరలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దాని సహాయంతో మీరు వేసవిలో మీ శరీరాన్ని సహజంగా డిటాక్స్ చేయవచ్చు. రక్తక్రమంలో ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మూత్ర సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది..

క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి గల ప్రమాదకారకాలు ఏంటి? అనే విషయాలపై ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ధూమపానం, వాయు కాలుష్యం, ఆస్ట్రోస్ట్రోన్, ఆల్బుకోల్ వినియోగం, అతివీలలోపాత వికిరణం, హెలికోబాక్టర్ల సైలోరీ ఇన్ ఫెక్షన్, జీవనశైలి, అధిక శరీర బరువు, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం కారణంగా ఉన్నాయని ఇప్పటి వరకు గుర్తించారు. కాగా ఈ అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రయోగాలు చేస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు.. బ్రోకలీ వినియోగం క్యాన్సర్ సంభావ్యతను తగ్గిస్తుందని ఇప్పటికే గుర్తించారు. అయితే తాజా అధ్యయనం దీని వల్ల కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్‌పై దృష్టిపెట్టింది. దాదాపు 73వేల మంది శాస్త్రవేత్తలు ఇంతకు ముందు చేసిన అధ్యయనాలను సమీక్షించిన స్టడీ.. బ్రోకలీ తక్కువగా తీసుకుంటే క్యాన్సర్ రిస్క్ అధికంగా ఉందని తేల్చింది. తరచుగా తీసుకోవడం అనేక క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షణ ప్రభావాన్ని అందించగలదని సూచిస్తుంది. అధిక బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే కనీసం వారానికి ఒకసారి, గరిష్టంగా రోజుకు ఒకసారి తీసుకున్నా



ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవని గుర్తించింది. తక్కువ బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే నెలకు కనీసం మూడు సార్లు అయినా ఆహారంలో చేర్చుకోకపోతే క్యాన్సర్ రిస్క్ ఫేస్ చేసే చాన్స్ ఉంటుందని హెచ్చరించింది. మొత్తానికి బ్రోకలీ వినియోగం సంపూర్ణ ప్రయోజనాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉండగా.. మరన్ని పరిశోధనలు అవసరం.

పుదీనా.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

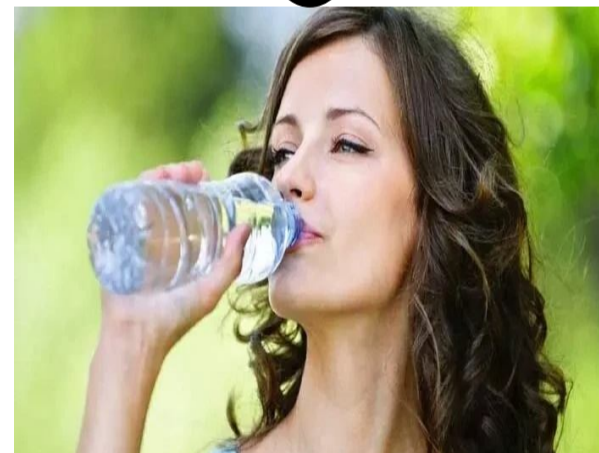
వేసవిలో చాలా ఇళ్లలో పుదీనా చట్నీని ఇష్టపడుతుంటారు. అనేక రకాల పానియాలకు తాజా రుచిని కలిగించేందుకు పుదీనాను ఉపయోగిస్తుంటారు. పుదీనా రుచి, వాసన అద్భుతమైనది మాత్రమే కాదు, ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే వేసవిలో, పుదీనా మిమ్మల్ని ఒకటి కాదు, రెండు కాదు అనేక సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది. దీనితో పాటు వేసవిలో సంభవించే చర్మ సంబంధిత సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో శీతలీకరణ గుణాలు ఉండడమే కాకుండా ఇందులో మెగ్నీషియం, నియాసిన్, థయామిన్, బరన్, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, సి వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. కాబట్టి వేసవిలో పుదీనా మీకు ఏ ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు.. వేసవిలో ప్రజలు చాలా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. పుదీనాతో అజీర్ణం, అసిడిటీ, గ్యాస్ పెయిన్, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి, పుదీనా టీని తయారు చేసి త్రాగవచ్చు. శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యంగా.. వేసవిలో, శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యం చేసే వాటిని తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది హీట్ స్ట్రోక్‌ను నివారిస్తుంది. పుదీనా ఆకులు కడుపుని చల్లబరుస్తాయి. దీని కోసం పుదీనా సిరప్ తయారు చేసి త్రాగవచ్చు. తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం.. వేసవిలో శరీరంలో వేడి పెరగడం వల్ల



తరచూ తలనొప్పితో బాధపడుతుంటారు. దీనిని దూరం చేయడంలో పుదీనా కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వల్ల తలనొప్పి, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు ఎదురైతే పుదీనా సువాసన ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతే కాదు పుదీనా ఆకుల టీ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చర్మ సమస్యలకు చెక్.. వేసవిలో చర్మం పై మొటిమల సమస్య పెరిగితే పుదీనా ఆకుల రసాన్ని అపై చేయవచ్చు. లేదా ఫేస్ ప్యాక్ లాగా చర్మ సంరక్షణలో ఉపయోగించవచ్చు. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా, చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే శరీరాన్ని, మనస్సును రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.

నీరు తగినంత తీసుకోకపోతే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు..!

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. శరీరంలో నీరు తక్కువగా ఉండడంతో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఈ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి తగినంత నీరు అందనప్పుడు శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరినీ డీహైడ్రేట్ చేస్తుంది. అయితే, శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తలనొప్పి: మీకు తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే, మీ శరీరం డీహైడ్రేట్ అయినట్లు తెలుసుకోండి. నీటి కొరత వల్ల.. శరీరం అలాంటి సంకేతాలను పంపుతుంది. ఈ సందర్భంలో, మెదడుకు రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల నిర్లక్ష్యకరణం సంభవిస్తుంది. ఆహార కోరికలు: మీరు నిర్లక్ష్యకరణానికి గురైనప్పుడు, ఆకలి, దాహం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని మర్చిపోవడం సులభం. దాహం, ఆహారం కోసం ఆరాటపడటం, అతిగా తింటారు. దీని వల్ల మీ గొంతు కూడా ఎండిపోతుంది. దీని వల్ల అజీర్ణం, మలబద్ధకం సమస్యలు



వస్తాయి. నోటి దుర్వాసన: ఇది నీటి కొరత వల్ల వస్తుంది. నోటి నుండి తరచుగా దుర్వాసన వస్తుంది. తక్కువ నీరు త్రాగడం వల్ల మీ గొంతు ఎండిపోతుంది. దీని వలన మీ నోటిలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది.

నిమ్మ గడ్డితో ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

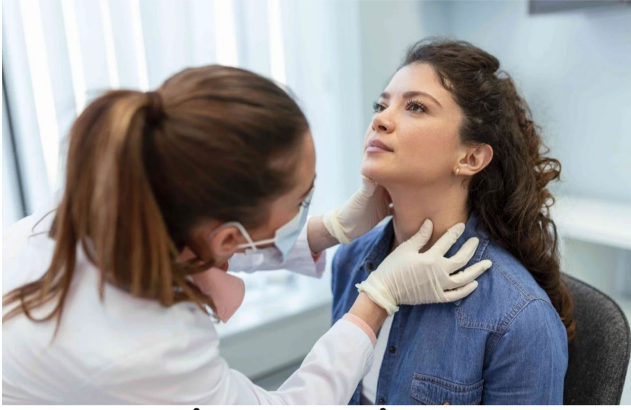
అప్పుడప్పుడు కొంతమంది అనుకోకుండా మూడ్ ఆఫ్ లోకి వెళుతుంటారు. ఆ మానసిక స్థితిని సెట్ చేసుకునేందుకు అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మానసిక స్థితి ఆఫ్ లో ఉన్నప్పుడు తాజా అనుభూతిని కలిగించే మొక్కను ఇదివరకే కనుగొన్నారు. ఆ మొక్కలో ఒకటి నిమ్మ గడ్డి. నిమ్మ గడ్డి అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దాని రిఫ్రెష్ సువాసన మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా ఉన్నాయి. ఈ నిమ్మ గడ్డిని హెల్త్ గా కూడా ఉపయోగిస్తారు. దాని నూనె అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయడానికి, పరిమళ ద్రవ్యాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని ఇంట్లో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ప్రస్తుతానికి, నిమ్మ గడ్డి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకుందాం. నిమ్మగడ్డితో మానసిక ప్రశాంతత.. మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మ గడ్డి సువాసన బాగా పనిచేస్తుంది. దీని సువాసన వేసవిలో తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీరు దాని నూనెను ఆయిల్ డిఫ్యూజర్ లో ఉంచి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ ఇంటిని అంతా ఆహ్లాదకరమైన సువాసన వ్యాప్తి చేస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ తో రోగనిరోధక శక్తి.. లెమన్ గ్రాస్ తో టీ తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఒక కప్పు వేడి నిమ్మ గడ్డి టీని సిప్ చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇది ఒక రుచికరమైన



మార్గం. జీర్ణ సమస్యలకు చెక్.. పొట్ట సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో నిమ్మగడ్డి రసం సహాయపడుతుంది. లెమన్ గ్రాస్ టీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అపానవాయువు, తిన్న తర్వాత అసౌకర్యంగా అనిపించడం వంటి సాధారణ జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. చర్మ సౌందర్యానికి.. నిమ్మ గడ్డి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి ఇబ్బంది పడే వారు తమ చర్మ సంరక్షణలో నిమ్మగడ్డిని చేర్చుకోవాలి. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, సహజ ప్రక్షాళనగా పనిచేస్తుంది. ఈ నిళ్లతో ముఖం కడుక్కోవచ్చు లేదా గ్రెడ్ చేసి ఫేస్ ప్యాక్ లా వేసుకోవచ్చు.

థైరాయిడ్ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది..?

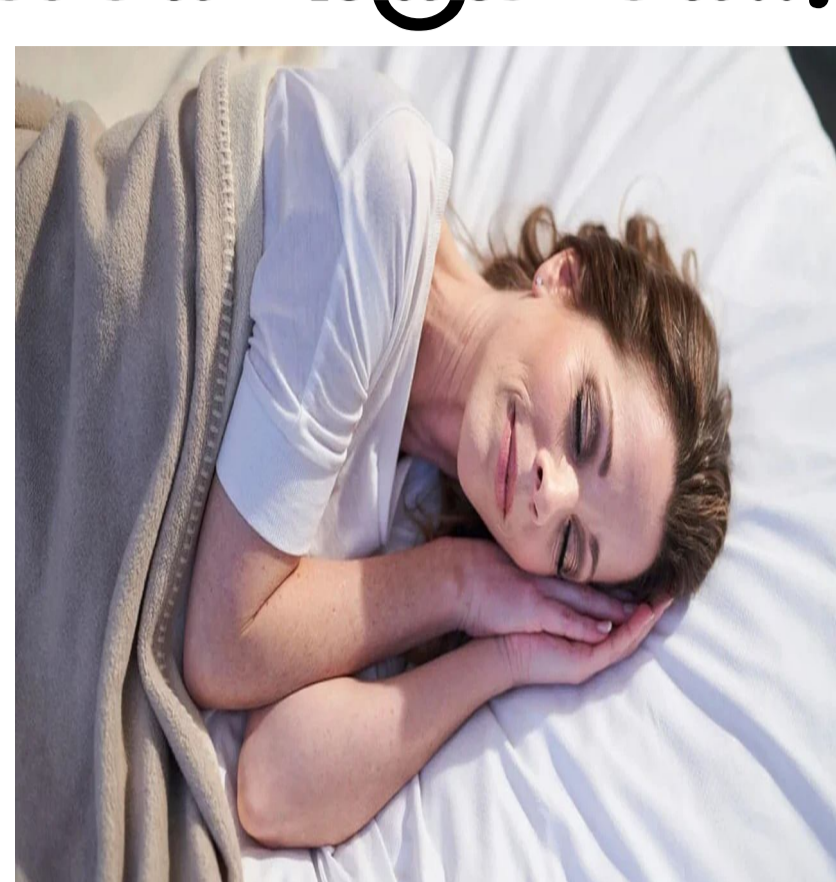
థైరాయిడ్ అనేది ప్రస్తుత రోజుల్లో ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఈ సమస్యపై ప్రజల్లో అనేక నందేహాలు ఉన్నాయి. థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? దానిని ఎలా నివారించాలి వంటి తరచుగా ప్రజల్లో ఎదురయ్యే సందేహాలు. అయితే, థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పని చేయనప్పుడు, అది ఉత్పత్తి చేసే థైరాయిడ్ హార్మోన్ చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. అటువంటి పరిస్థితిలో, థైరాయిడ్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. థైరాయిడ్తో బాధపడే వ్యక్తి వేగంగా బరువు కోల్పోతారు. థైరాయిడ్తో బాధపడేవారు ఆహారం, తీసుకునే పానీయాల విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. లైఫ్ స్టైల్ తో థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? లేదంటే, దానిని ఎలా నివారించాలి అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ను పూర్తిగా నయం చేయలేము. కానీ, మందులు, జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ బాధితులు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి మీ శరీరంలో మంటను పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడానికి ధ్యానం అలవాటు చేసుకోండి. మంచి పోషకాహారం తీసుకోవటం తప్పనిసరి. మీ ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం, ప్రోటీన్, అయోడిన్, మెగ్నీషియం



ఉండటం వల్ల మీ థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు విటమిన్ ఎ, బి మరియు సి అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. రోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా థైరాయిడ్ను నియంత్రించవచ్చు. రోజూవారీ తేలికపాటి వ్యాయామం దినచర్య ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. శరీరం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మీ థైరాయిడ్ రుగ్మతలను మెరుగుపరుస్తుంది. మీ బరువును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

దిండు లేకుండా నిద్రపోండి..!

రాత్రిపూట 7 నుండి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలని మనందరికీ తెలుసు. ఇది మన శరీర పనితీరు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి ఉంటే, బద్ధకం, అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కానీ ఇలాంటి సమస్య దీర్ఘకాలంలో పెను ముప్పుగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. కొన్ని చిన్న అలవాట్లు మన జీవితంలో పెను మార్పును తెస్తాయి. అలాంటి అలవాటు ఒకటి ఏంటంటే.. రాత్రిపూట దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మీరు దిండును పూర్తిగా వదులుకోలేకపోతే, మీ దిండు సన్నగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఇది మీకు అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. తప్పనిసరిగా దిండు వేసుకుని పడుకునే వారిలో కొన్ని రకాల చర్మ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అందులో ముఖ్యంగా ముఖంపై మొటిమలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మొటిమలు రాకుండా నిరోధించవచ్చునని చెబుతున్నారు. దిండుపై పడుకున్నప్పుడు.. మీ ముఖం దిండుకు అంటుకుని ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖంపై బ్యాక్టీరియా, మురికిని వ్యాపింపజేస్తుంది. ఇలాంటిప్పుడు ముఖంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మొటిమలే కాకుండా ముఖంపై ముడతలు కూడా కలిగిస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలనుకునే వారు దిండు లేకుండా నిద్రపోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ ఒత్తిడి స్థాయి తగ్గుతుంది. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ నిద్ర



నాణ్యత మెరుగుపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల నిద్రలేమి వంటి నిద్ర సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుకుండా ఉంటుంది. మీకు కూడా దిండు వేసుకుని పడుకునే అలవాటు ఉంటే, మీ తల చాలా ఎత్తుగా కాకుండా.. చాలా చిన్న పాటి దిండును వాడుకునేలా అలవాటు చేసుకోండి. చాలా ఎత్తుగా ఉన్న దిండును వాడటం వల్ల మెడ, వెన్నెముకలో నొప్పిని భరించాల్సి వస్తుంది. మీరు దిండు లేకుండా నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. తల కింద దిండు ఉంటే వెన్నెముక మీద ప్రభావం పడుతుంది. మీరు కూడా ఇలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటూనే ఉండి ఉంటారు. ఒకసారి గమనించుకోండి.

ఎండు ద్రాక్షను ప్రయోజనాలు

ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకోవాలి. ఇది మీ శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. డ్రైఫ్రూట్స్లో ఒకటి ఎండుద్రాక్ష.. ఇది మంచి హెల్త్ ప్రోటీన్ నిధి. ఇది అనేక విటమిన్లు, డైటరీ ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని అందించి వ్యాధినరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అయితే ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉడయం పరగడుపున తీసుకుంటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు.. 10 ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉడయం పరగడుపున తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింత రెట్టింపు అవుతాయి. అది తెలిస్తే వెంటనే మొదలుపెట్టేస్తారు.. ఎండు ద్రాక్ష నీరు తాగితే అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయంటున్నారు డైటిషియన్లు.. ఎండుద్రాక్ష నీరు తాగడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నీటిలో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. మీ పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ద్వారా సరైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. ఫైబర్తో పాటుగా న్యూట్రీషియన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ను కంట్రోల్లో ఉంచి గుండె



పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది మీ శరీరంలో రక్తం కొరతను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, రాగి పుష్కలంగా ఉంటాయి. రక్త కణాలను పెంచడంలో ఐరన్ మీకు అతి ముఖ్యమైనది. చాలా మందికి కొంచెం తిన్న వెంటనే ఎసిడిటీ వస్తుంది. అలాంటి వారికి ఎండుద్రాక్ష నీటిని తాగటం వల్ల ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. యాంటాసిడ్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి ఈ నీటిలో ఉన్నాయి. ఉదర అప్లైన్ల నయం చేయడం ద్వారా మీకు ఎసిడిటీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఈ చెట్టు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు).. బంగారు వర్షంలో ఉండే ఈ చెట్టు పూలు చూసేందుకు కనువిందుగా ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుందని ఆయుర్వేదం స్పష్టం చేస్తుంది. దీని ఆకుల నుండి మూలాల వరకు అనేక వ్యాధులకు ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా గోల్డెన్ షవర్ను ఉపయోగిస్తారు. ఈ చెట్టు వేరు, పువ్వు, ఆకు, ఔషధం, అన్నీ ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది అనేక రకాలైన చర్మ వ్యాధులకు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు.. శరీర శక్తిని పెంచడానికి ఇది మంచిది. సోరియాసిస్ను నయం చేస్తుంది. సెల్ ఉపరితలాలపై పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ను తొలగించడంలో కూడా ఇది అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. రేల చెట్టుతో అల్సర్లు, కణితులు, గాల్, రుమాటిజం, గుండె జబ్బులు, కామెర్లు వంటి వ్యాధులకు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. రేల కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, విషపూరిత జంతువుల కాటు వల్ల కలిగే ద్రవం, నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రేగు సంబంధిత వ్యాధులు, జ్వరం, కుష్టు వ్యాధి, మధుమేహం చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రేల చెట్టు ఔషధంను తురిమి పొడర్గా చేసుకుని పుండ్లు, వాపు ఉన్న చోట పూయడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. రేల చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఊబకాయం తగ్గుతుంది. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా



మంచిదని నమ్ముతారు. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు) ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది కాకుండా రేల పువ్వుల వినియోగం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, రేల ఆకులను బాగా కడిగి ఆపై దానిని మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని దాని రసం తీయండి. ఈ రసాన్ని రోజూ నాల్గవ కప్పు పరిమాణంలో తీసుకోండి. ఇలా చేస్తూ క్రమంగా బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రితం ఉంటుంది. కొంతమంది దీనిని టీ రూపంలో కూడా తీసుకుంటారు.

ఫేషియల్ చేయించుకుంటే.. మహిళలకు హెచ్ఐవి?

సాతరణంగా ఆడవాళ్ళకి మేకప్ అంటే ఎంత ఇష్టమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దేవుడు ఇచ్చిన అందానికి మరింత మెరుగులు దిద్దుకునేందుకు మేకప్ ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈక్రమంలోనే ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెడుతున్నారు అంటే చాలు ఏకంగా మేకప్ వేసుకోకుండా అన్నలు బయట అడుగు పెట్టరు ఆడవాళ్ళు. అందుకే మేకప్ కి ఆడవాళ్ళకి మధ్య విడదీయరాని అనుబంధం ఉంది అని అప్పుడప్పుడు సోషల్ మీడియాలో జోక్స్ కూడా పేలుతూ ఉంటాయి అని చెప్పాలి. అయితే ఇక ఇటీవల కాలంలో ఎక్కడ చూసినా బ్యూటీ పార్లర్ల సంఖ్య పెరిగిపోయిన నేపథ్యంలో.. ఇక అక్కడికి వెళ్లి తమకు కావాల్సిన వన్నీ చేయించుకుని అందం కోసం వేల రూపాయలు ఖర్చు పెడుతున్న వారు చాలామంది ఉన్నారు అని చెప్పాలి. అయితే కొంతమంది ఏకంగా తమ అందాన్ని మరింత పెంచుకునేందుకు కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి సర్దుబాటు కూడా చేయించుకుంటున్న ఘటనలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని కొన్ని సార్లు ఇలా అందంగా మారేందుకు చేయించుకుంటున్న చికిత్సలు ఏకటించి చివరికి



ఉన్న అందం పోగొట్టుకున్న ఘటనలు కూడా అందరిని ఆవాక్యమేలా చేస్తూ ఉంటాయి. ఇక్కడ మనం మాట్లాడుకోబోయేది ఇలాంటి తరహా ఘటన గురించే. ఎప్పటిలాగానే బ్యూటీ పార్లర్ కు వెళ్లి ఏకంగా ఫేషియల్ చేయించుకున్నారు ముగ్గురు మహిళలు. కానీ చివరికి హెచ్ఐవి బారిన పడ్డారు. ఈ ఘటన న్యూ మెక్సికోలో వెలుగులోకి వచ్చింది.

సమ్మర్లో చికెన్ అధికంగా తింటున్నారా..?

నేటి రోజుల్లో మాంసాహార ప్రియుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. నాన్ వెజ్ వండుతున్నట్లు వాసన వచ్చింది అంటే చాలు ఎండుకో తెలియకుండానే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి. హాయిగా నాన్ వెజ్ లాగించేయాలి అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే నాన్ వెజ్ లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఫిష్, మటన్, చికెన్ అంటూ ఉండగా.. ఇక ప్రతి ఒక్కరికీ అందుబాటు ధరలో ఉండేది మాత్రం చికెన్ అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే మాంసాహారం తినాలి అనిపించింది అంటే చాలు వెంటనే ఇక తెచ్చుకుని హాయిగా లాగించేస్తూ ఉంటారు. ఇక కొంతమందికి అయితే ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అన్న విధంగా ఉంటుంది పరిస్థితి. దీంతో వారంలో కనీసం 5 లేదా 6 రోజులు చికెన్ తెచ్చుకొని తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. అయితే కొంతమందికి చికెన్ అనేది ఎప్పుడు ఫేవరెట్ ఫుడ్ గానే కొనసాగుతూ ఉంటుంది. కానీ ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తింటే మాత్రం అనర్ధాలు తప్పవు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ప్రస్తుతం ఎండలు దంచి కొడుతున్న నేపథ్యంలో.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఇక ఎక్కడికైనా బయటికి



వెళ్లిన ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగుతూ డిహైడ్రేషన్ కి గురవకుండా జాగ్రత్త పడాలి అని పరిస్థితి. అయితే ఇక ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తినడం కూడా మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. సమ్మర్ లో చికెన్ అతిగా తినకూడదని ఒక అలా తినడం వల్ల పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి అంటూ చెబుతున్నారు. రోజూ చికెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందట.

దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..

ప్రస్తుత యుగంలో అనేక వ్యాధులకు మూలం తినే ఆహార పదార్థాలు. ఇన్స్టెంట్ ఫుడ్తో శరీర బరువు పెరిగిపోతుంది. ఇవే అనేక సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. దీనిని ఊబకాయం లేదా ఒబెసిటీ అంటారు. ఈ వ్యాధి గ్రస్తులు దాల్చిన చెక్క నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించే మూలకాలు ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క పొడి బయట మార్కెట్లో దొరుకుతుంది. కల్తీ లేకుండా చూసి తీసుకోవాలి. లేదా ఇంట్లో మిక్సర్ చేసుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ దాల్చిన చెక్క పొడర్ ను గ్లాసు నీటిలో మరిగించి కషాయంలా సేవిస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క ఆకలిని నియంత్రించడమే కాకుండా.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ చేసే హార్మోన్ ఇన్సులిన్ గా పనిచేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటీస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని మలినాలను బయటకు పంపుతాయి. దాల్చిన నీరు తాగడం వల్ల శరీరం మెటబాలిజం



పెరుగుతుంది. దీంతో వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చక్కెర పని చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలో అనేక యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీలు ఉంటాయి. ఆర్టరైటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను చెక్ పెడుతుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. సాధారణ జలుబు, ఫ్లు, వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను మన దగ్గరకు రాకుండా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది.

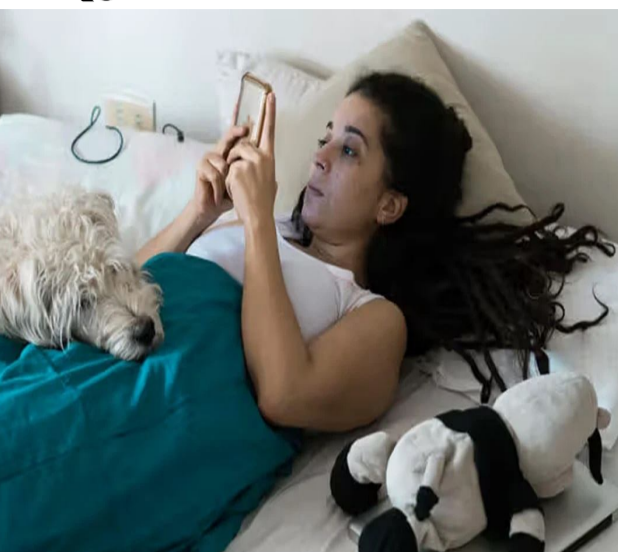
మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలంటే.. నిద్ర కోసం ఈ టిప్స్ పాటించండి

జీవితంలో మన ముందుకు ఎన్నో సమస్యలు వస్తుంటాయి. వీటిని ఎదుర్కొని జీవితంలో, వృత్తిలో ముందుకు సాగడానికి మానసికంగా బలంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. కానీ చాలా సార్లు జీవితంలోని ఈ విధమైన ఒడిదుడుకులు మానసికంగా బలహీనపరుస్తాయి. ఇంటువంటి వారు చిన్న విషయాలకే కలత చెందుతారు. సమస్యలను సరైన మార్గంలో పరిష్కరించడంలో వీరు విఫలమవుతారు. ఈ విధమైన ప్రవర్తన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్నేకాదు.. వృత్తిపరంగా వారి ఎదుగుదలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మానసికంగా బలహీనంగా ఉండటం వల్ల తమ జీవితానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో తరచుగా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. అందువల్ల మానసికంగా మిమ్మల్ని మీరు బలంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మిమ్మల్ని మానసికంగా దృఢంగా మార్చడంలో సహాయపడగల కొన్ని పద్ధతులు నిపుణుల మాటల్లో మీకోసం.. మీకు వచ్చిన కష్టం పెద్దదైనా.. చిన్నదైనా ఆ పరిస్థితికి మీరు ఎలా స్పందిస్తారు అనే దానిని బట్టి మీరు మానసికంగా ఎంత బలంగా ఉన్నారనే విషయం స్పష్టం చేస్తుంది. తొలుత ఎవరైనా చెప్పేదానిపై త్వరగా స్పందించవద్దు. ఎదుటి వారితో వాదించడం వల్ల మీ మానసిక స్థితిని పాడు చేస్తుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పేది కొంత సమయం పాటు పట్టించుకోకూడదు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న అయినప్పుడు మాత్రమే ప్రత్యుత్తరం ఇవ్వాలి. ఇలా భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం నేర్చుకోవాలి. రోజు వారీ



జీవితంలో భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం, నిర్వహించడం నేర్చుకోవాలి. ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితుల్లో కూడా ప్రశాంతంగా, తెలివిగా ఉంటే రాబోయే ప్రమాదాలను సగం అడ్డుకున్నట్లే. కాబట్టి ఎలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా మీ కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకుని తెలివిగా వ్యవహరించాలని గుర్తుంచుకోవాలి. మితిమీరిన కోపంతో ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోకూడదు. ఏదైనా సమస్య గురించి ఆలోచిస్తూ, ఆందోళన చెందుతూ ఉంటే దీని కారణంగా మీరు ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది. దానిని తగ్గించడానికి ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను అనుసరించాలి. ప్రతిరోజూ 5 నుండి 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేయాలి. లేదా సంగీతం వినడం, డ్యాన్స్ చేయడం, పెయింటింగ్ చేయడం వంటి అలవాట్లను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలి.

మంచి ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే మంచి ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు నిద్ర కూడా అవసరం. అయితే మారుతున్న ఆధునిక జీవనశైలిలో అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం సర్వసాధారణంగా మారిపోయింది. కారణం ఏమైనప్పటికీ, ఇలా అర్ధరాత్రి వరకూ మెలకువగా ఉండడం పని చేసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా.. ఈ నిద్ర లేమి .. పేలవమైన నిద్ర విధానం ఆరోగ్యంపై కూడా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కనుక ప్రతిరోజూ 7 నుంచి 8 గంటల వరకు మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. స్లీప్ పై పనిచేయడం లేదా అర్ధరాత్రి వరకు ఫోన్ ఉపయోగించడం, రోజూ తొందరగా నిద్రలేచే అలవాటు కారణంగా కొంతమంది ఖాళీ సమయంలో కూడా సమయానికి నిద్రపోలేరు. రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం మానసిక స్థితిపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. చిరాకును కలిగిస్తుంది. ఇది రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కనుక ప్రతిరోజూ అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం లేదా సరైన నిద్ర పట్టకపోవడం వల్ల ఎవరి ఆరోగ్యనికైనా ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో.. మంచి నిద్ర కోసం ఏమి చేయాలో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. ప్రతిరోజూ అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉండే అలవాటు ఉంటే అది బరువును పెంచుతుంది. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. అంతేకాదు అర్ధరాత్రి వరకూ నిద్రపోకపోతే అది మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావితం అవుతుంది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు.. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి



సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ సమస్యలను కలిగి ఉన్నవారికి, వారి సమస్యలను మరింత ప్రేరేపించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో మంచి నిద్ర కోసం ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం. రాత్రి భోజనంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే అటువంటి ఆహారాన్ని తినాలి. వేయించిన లేదా పిండి పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి సమయం పడుతుంది. ఇది నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. రాత్రి భోజనం చేయడానికి, నిద్రపోవడానికి మధ్య దాదాపు 2 గంటల గ్యాప్ ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి. అంటే రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల మధ్య రాత్రి భోజనం చేయాలి. దీని తర్వాత కొంత సేపు నడవాలి. అనంతరం నిద్రపోవాలి. దినచర్యలో యోగా చేయడం మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు ప్రశాంతమైన నిద్రకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉదయమే అనులోమ్-విలోమ్ వంటి ప్రాణాయామం మీ మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తాయి.

వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ చేస్తున్నారా..?

కరోనా కారణంగా ఉద్యోగులు చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేస్తున్నారు. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ కారణంగా ప్రజలు అనేక విషయాలలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కరోనా కారణంగా ప్రజలు బయటకు వెళ్లడం, స్నేహితులను కలవడం, ఇతర విషయాలు కూడా ఆగిపోయాయి. ఇది చాలా ప్రయోజనాలను ఇచ్చినప్పటికీ ఇప్పుడు దాని ప్రయోజనం ప్రతికూలంగా మారింది. వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ అనే సంస్కృతి విదేశాల్లో ఏళ్ల తరబడి కొనసాగుతోంది. అయితే ఇది భారతదేశంలో మొదటిసారిగా కనిపించింది. కార్యాలయాలకు వెళ్లేవారు నెలల తరబడి ఇళ్లకే పరిమితమయ్యారు. దీంతో వారి ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యం దెబ్బతింటున్నాయి. చాలా కాలంగా ఇంటి నుండి పని చేయడం వల్ల మహిళలు ఒకటి కాదు అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. కాబట్టి మీరు మరికొన్ని రోజులు ఇంటి నుండి పని చేయబోతున్నట్లయితే మీరు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. తద్వారా మిమ్మల్ని మీరు ఫిట్గా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. కరోనా కారణంగా ప్రజల మధ్య సంబంధాలు తగ్గిపోయాయి. ఇప్పుడు పరిస్థితులు



సాధారణంగానే ఉన్నప్పటికీ ప్రజలు ప్రయాణాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. తద్వారా వారు ఇంట్లో సురక్షితంగా ఉండగలమనే భావనలో ఉండిపోయారు. దీని కారణంగా వారి మానసిక ఒత్తిడి చాలా పెరుగుతుంది. మీరు ఎక్కువసేపు ఇంట్లో ఉంటే ఒంటరితనం కారణంగా నిరా, విచారం భావాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు ఒంటరిగా భావించకుండా వీలైనంత ఎక్కువ మందిని కలుసుకుని ఫోన్లో మాట్లాడాలి. వీడియో కాల్స్ చేయాలి.

వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పెడతారు..?

వివాహం అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో చిరకాలం గుర్తుండిపోయే తీవ్ర జ్ఞాపకం. అలాంటి పెళ్లిని అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలనుకుంటారు ప్రతి ఒక్కరు. అందుకే అన్ని విషయాల్లోనూ ప్రత్యేకంగా ఉండాలనుకుంటారు. ముఖ్యంగా భారతీయ సాంప్రదాయ వివాహ వేడుకల్లో ఎన్నో తంతులు ఉంటాయి. అయితే, ఒక్కోదానికి ఒక్కో విశేషం దాగి ఉంటుంది. అందులో ఒకటి పసుపు వేయటం. సనాతన ధర్మంలో వివాహ సమయంలో అనేక రకాల ఆచారాలు నిర్వహిస్తారు. అన్ని ఆచారాలకు ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ ఆచారాలలో పసుపు కూడా ఒకటి. ఈ ఆచారంలో భాగంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూస్తారు. అయితే, ఇది కేవలం ఆచారం మాత్రమే కాదు.. దీని వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపులో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా పసుపును పూయడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. ఇది వధూవరుల రూపాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పూస్తారో తెలుసుకుందాం?.. విష్ణువును లోక రక్షకుడు అంటారు. ఏ శుభ కార్యమైనా భగవంతుడిని తప్పకుండా పూజిస్తారు. శ్రీ హరి ఆరాధనలో పసుపుకు చాలా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంది. అన్నింటికంటే పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు రాయడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడటానికి కారణం ఇదే. పసుపును



అధుష్టానికి చిహ్నంగా భావిస్తారు. వధూవరులను చెడు కళ్ళ నుండి రక్షించడానికి పసుపును పూస్తారు. జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, భువనస్థితి వివాహం, వివాహ సంబంధాలకు బాధ్యత వహించే గ్రహంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ కారణంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూయడం వల్ల వైవాహిక జీవితం ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటుందని విశ్వసిస్తారు.. అంతేకాకుండా పసుపును పూయడం వల్ల ప్రతికూల శక్తి కూడా దూరంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. దంపతుల జీవితంలో పసుపు, దాని రంగు ఐశ్వర్యం, శ్రేయస్సును తెస్తుందని చెబుతారు. పసుపు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

ఏసీ ఆన్లో పెట్టి నిద్రపోతున్నారా?

ఎండలు తారెత్తిస్తున్నాయి. ఉదయం 10 గంటలకే భానుడు తన ప్రతాపం చూపటం మొదలుపెడుతున్నాడు. ఇక మధ్యాహ్నం వేళలో రోడ్డు నిర్మాణస్థంగా మారుతున్నాయి. తీవ్రమైన ఎండలు, ఉక్కపోత ప్రజలు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఉపశమనం కోసం కూలర్లు, ఏసీలను పరుగులు పెట్టిస్తున్నారు. ఉదయం కంటే రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు కూడా సాధారణం కంటే చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అందుకే మనలో చాలా మంది రాత్రంతా ఏసీ వేసుకునే నిద్రపోతారు. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రికి 5 నుండి 6 గంటలపాటు ఏసీ వేసుకుని నిద్రపోతే, అది మీ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు. రోజూ ఏసీలో నిద్రించడం వల్ల శరీరంపై ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో తెలుసుకుందాం. రాత్రంతా ఏసీ పెట్టుకుని పడుకోవడం వల్ల ఉదయం పూట శరీరం చాలా వేడిగా ఉంటుంది. ఏసీ వల్ల ఉదయానికి శరీరం బిగుసుకుపోయినట్టుగా మారి ఒంటి నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ప్రతి రోజూ మీరు ఏసీలో ఎక్కువ సమయం నిద్రిస్తున్నట్లయితే.. మీ ఎముకలపై కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకోలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. ాజలోనే ఎక్కువ సమయం నిద్రించేవారిలో శ్వాస



తీసుకోవడంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. దగ్గు, ఛాతీ నొప్పి, ముక్కు కారటం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. ఏసీ.. ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడమే కాకుండా గదిలో ఉండే తేమను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీని కారణంగా ప్రతిరోజూ ాజలో నిద్రించడం వల్ల చర్మం పొడిబారటం, కంటి అలెర్జీలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దురద, మచ్చలు వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. కాబట్టి మీరు మీ చర్మాన్ని, కళ్ళను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలనుకుంటే ఏసీని తక్కువ సమయం పాటు వేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రిపూట గది ఉష్ణోగ్రత చల్లబడేవరకు ఏసీ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత ఏసీని ఆఫ్ చేసి ఫ్యాన్ ఆన్ చేసి పెట్టుకోవటం మంచిది.

వాడేసిన టీ బ్యాగ్ని పడేస్తున్నారా..?

గ్రీన్ టీ వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్ల పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ ఖాళీ కడుపుతో గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అలాగే జీవక్రియ వ్యవస్థ కూడా సరిగ్గా ఉంటుంది. మహిళలు 40 ఏళ్ల తర్వాత తప్పనిసరిగా గ్రీన్ టీ తాగాలి. ఇది వారి జీవక్రియను సరిచేస్తుంది. ఇది మహిళల్లో కనిపించే పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చాలా మంది గ్రీన్ టీ తాగడానికి టీ బ్యాగ్ లను వాడుతుంటారు. ఇది ఊబకాయాన్ని తగ్గిస్తుంది. మంచి ఫిట్నెస్కు సహకరిస్తుంది. ఇందులో లభించే పోషకాలు శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. కానీ, మనం వాడిన గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను బ్యాగ్లను పారేసే బదులు, మీరు వాటిని ఈ స్ట్రాల్ మార్గాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. ఊబకాయాన్ని దూరం చేయడంలో గ్రీన్ టీ ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ఫిట్నెస్ నిపుణులు కూడా గ్రీన్ టీ తాగాలని సూచిస్తున్నారు. కానీ, ప్రజలు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను తాగిన తర్వాత పారేస్తారు. మీరు కూడా గ్రీన్ టీ ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే దాని ఉపయోగాలు తెలిస్తే అన్నీలు విసిరేయరు. ఇందుకోసం మీరు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ తీసి ఎండలో ఆరబెట్టి ఒక డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. దీన్ని మీ ఇంట్లో పెంచుకుంటున్న మొక్కలకు ఎరువుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మొక్కలకు మంచి పోషణను అందిస్తుంది. గ్రీన్ టీ బ్యాగ్



మీ ఆరోగ్యానికి అలాగే మీ జుట్టుకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇది మీ జుట్టు మెరుపును పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. టీ బ్యాగ్ను 1 గ్లాసు నీటిలో మరిగించి, ఆపై చల్లటి నీటిలో కలపండి, ఆ తర్వాత మీరు ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగవచ్చు, ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల చర్మాన్ని డిటాక్సిఫై చేయడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది ముఖానికి సంబంధించిన సమస్యలను తొలగించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మీ చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించడానికి తోడ్పడుతుంది.

ఇదే ఆరోగ్యం అంటున్న ఆయుర్వేదం..

భారతీయ ఆహారంలో అన్నం అతి ముఖ్యమైన భాగం. చాలా మంది ఉదయం, సాయంత్రం భోజనంలో ఖచ్చితంగా అన్నం తింటారు. అయితే, ఇటీవలి కాలంలో బియ్యంతో పండిన అన్నానికి సంబంధించి అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అన్నం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని కొందరి నమ్మకం. అయితే, ఆయుర్వేదంలో దీని ప్రయోజనాలు అనేకం వివరించబడ్డాయి. కానీ, మీరు అన్నం సరిగ్గా పండినప్పుడు మాత్రమే మీరు అన్నం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు పొందుతారు. అవును, అన్నం పండడానికి సరైన పద్ధతి ఆయుర్వేదంలో వివరించబడింది. అన్నంలో కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్, గ్లూటెన్-ఫ్రీ, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్లు వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అన్నం తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, అవసరమైన అంశాలను అందిస్తుంది. అన్నంలో జీర్ణక్రియకు మేలు చేసే ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో అన్నాన్ని సరైన పద్ధతిలో పండుకోవటం తప్పని సరి. ఇలా చేస్తే ఇది అన్నం పోషణ, రుచి రెండింటినీ పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం



బియ్యాన్ని కాస్త వేయించిన తరువాత అన్నం వాడాలట. దీనిని డ్రై రోస్ట్ అని అంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల గింజల ఉపరితలంపై ఉండే వివిధ పిండిపదార్థాలు ప్రభావితమవుతాయి. వాటిలో కాన్సి బియ్యానికి తియ్యదాన్ని అందిస్తాయి. ఇది బియ్యం రుచిని పెంచుతుంది. వేయించు ప్రక్రియ పిండిని తగ్గిస్తుంది. బియ్యం తక్కువ జిగటగా చేస్తుంది.

నిర్మాణంలో ఉన్న సామాజిక భవనాన్ని ప్రజల అవసరాలకు వినియోగించాలని నగర కమిషనర్ కు వినతి

- వినతిపత్రాన్ని చేసిన పత్రం అందజేస్తున్న వైఎస్ఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు, మాజీ కార్పొరేటర్ పీ వీ సురేష్ పాటు పలు కాలనీ రెసిడెన్షియల్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ లు, 60వ వార్డు ప్రజలు

విశాఖ పట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖపట్నం నగర కమిషనర్ కు జరిగిన ప్రజా సమన్వయ పరిష్కార వేదిక నిర్వహణలో (స్పందన) విశాఖ పట్నం నియోజకవర్గ వైఎస్ఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు, 60వ వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ పీవీ సురేష్ పాటు స్థానిక శ్రీహరిపురం, గుల్లపాలెం, వార్డు ప్రజలు కలిసి విశాఖ నగర మునిసిపల్ కమిషనర్ కు వుడా కాలనీలో నిర్మితమవుతున్న సామాజిక భవనాన్ని ప్రజల ఉపయోగార్థం కొనసాగించవలసిన విషయమై వినతి పత్రం అందచేశారు. వార్డు నివసిస్తున్న పారిశ్రామిక ప్రాంత ప్రజలు, వివిధ కాలనీ రెసిడెన్షియల్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ల తరపున, వార్డు ప్రజలు సమర్పించిన వినతి పత్రాలను ఆధారంగా తీసుకుని నూతన సామాజిక భవన నిర్మాణం పూర్తవు పార్లమెంట్ సభ్యులు ఎం.వి.వి. సత్యనారాయణ ఎంపీ లాఫ్స్ నిధులు, అప్పటి మేయర్ హరివెంకట కుమారి, స్థానిక ఎమ్మెల్యే, ఇతర సిబ్బందితో కలిసి శంకుస్థాపన చేసారు.. ప్రారంభ దశలో ఈ భవనాన్ని జోన్లో ఆఫీస్ గా మార్చాలని ప్రతిపాదన వచ్చినప్పటికీ, స్థానిక ప్రజల అభ్యర్థనల దృష్టిలో ఎన్ ఏ డి సమీపంలో జోన్లో ఆఫీస్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, ప్రస్తుతం, దాదాపు పూర్తయిన సామాజిక భవనాన్ని కూడా



జీవీఎంసీ లోకి తీసుకుంటే, పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు కుటుంబ, సామాజిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించడానికి తగిన స్థలం లభించదని, ఈ ప్రాంతంలోని పేద ప్రజలు ప్రైవేట్ ఫంక్షన్ హాల్ లో ఖర్చు భరించడం సాధ్యం కాదని. మా అభ్యర్థనలను పరిశీలించి అనూయ ప్రతిపాదించిన విధంగా ప్రజలకు ఈ భవనాన్ని ప్రజల ఉపయోగార్థం, సామాజిక కార్యక్రమాల కోసం అందుబాటులో ఉంచి, పేద ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా కొనసాగించాలని నగర కమిషనర్ ను కోరారు.. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజలు విశేషంగా పాల్గొన్నారు.

తిరుమల హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం



గాజువాక, చైతన్యవారధి: జీవీఎంసీ 87 వార్డు పరిధిలో గల కణితి గాంధీ బొమ్మ జంక్షన్లో 87వ వార్డు గ్రామ పెద్దలు సహకారంతో తిరుమల హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో తిరుమల హాస్పిటల్ వారు వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా వార్డు వైఎస్ఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు పాల్గొని ప్రారంభించారు వార్డు లో ఉన్న కొంతమంది నిరుపేద ప్రజలకు వివిధ అనారోగ్యం సమస్యలపై ఉన్న వారికి బిపి షుగర్ వారికి



ఉచిత పరీక్షలు నిర్వహించి ఉచిత వైద్య పరీక్షలు ఏర్పాటు చేశారు ఉచితంగా మందులు అందించారు ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు బొడ్ల గోవిందా, ప్రగడ శ్రీనివాస్, ముద్దుప రామోదర్, దుగ్గప దానప్పలు, బొడ్ల సన్యాసినారావు, బొడ్ల వెంకట సూరి, పూడి శ్రీనివాస్, ప్రగడ శంకరావు, చిత్రాడ గంగారాజు, కె.వి.నారాయణ, గున్న రామారావు, పి.గణేష్, పేపేట్ల, బ్యాంక్ సిబ్బంది వైద్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భోగాపురం వరకు మెట్రో

-ఐటీ సెజ్ కు అనుసంధానించాలి -ఎండ్ రెవెన్యూ డివిజన్ గంటా

విశాఖపట్నం: రుషికొండ ఐటీ సెజ్ కు మెట్రో సేవలు అందించాలని.. భోగాపురం వరకూ పొడిగించాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు సూచించారు. విశాఖ పట్నం మెట్రో ఎండ్ రెవెన్యూ డివిజన్ అయినను మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకుని మెట్రో గురించి చర్చించారు. కొవ్వొంది వరకు ప్రతిపాదించిన మెట్రో ను భోగాపురం వరకు పొడిగిస్తే ఎయిర్ పోర్టు యూజర్స్ కు ఉపయోగపడడంతో పాటు ఆ ప్రాంతం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని గంటా అభిప్రాయపడ్డారు. రోడ్డు సౌకర్యం సహా మెట్రో కూడా అందుబాటులో ఉంటే విశాఖ నుంచి భోగాపురం వెళ్లే ప్రయాణికులు రాకపోకలు గణనీయంగా పెరుగుతాయని చెప్పారు. రుషికొండలో కాగ్నిజెంట్, యాక్సెంచర్, టీసీఎస్ వంటి అంతర్జాతీయ ఐటీ సంస్థలు ఏర్పాటు కానుండడంతో మెట్రో లైన్ ను ఆ ప్రాంతానికి అనుసంధానిస్తే ఐటీ ఉద్యోగులకు మేలు జరుగుతుందన్నారు. విశాఖలో 4 కారిడార్ కింద మొత్తం 76.90 కిలో మీటర్ల మెట్రోను ప్రతిపాదించినట్లు రెవెన్యూ డివిజన్ వెల్లడించారు. మొదటిదశలో రూ. 11,498 కోట్లతో 46.23 కిలో



మీటర్ల లైన్ నిర్మిస్తున్నారన్నారు. సుమారు 100 ఎకరాల భూ సేకరణ కోసం రూ. 882 కోట్లు వెచ్చిస్తున్నారని తెలియజేశారు. రెండవ దశలో హైవే మీదగా 10 కిలోమీటర్ల నిర్మించడం ద్వారా ట్రాఫిక్ కష్టాలు అధిగమించవచ్చని చెప్పారు.

స్వీయ గణనపై అవగాహన కల్పించాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం: జనగణన-2027 ప్రక్రియలో భాగంగా ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన స్వీయ గణన విధానంపై జిల్లావ్యాప్తంగా అన్ని వర్గాల వారికి అవగాహన కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేస్తూ తొలిసారిగా ప్రజలే స్వయంగా తమ వివరాలను సమారు చేసుకునే ఈ వినియోగ అవకాశాన్ని ఏప్రిల్ 16 నుంచి ఏప్రిల్ 30, 2026 వరకు కల్పిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఆసక్తి గల పౌరులు నిర్ణీత గడువులోగా <https://se.census.gov.in> అనే పోర్టల్ ద్వారా తమ వివరాలను సమారు చేసుకోవచ్చని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం తరపున 15 రోజుల పాటు ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలకు ఈ ప్రక్రియపై అవగాహన కల్పించాలని, ముఖ్యంగా ప్రజా ప్రతినిధులు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు, స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు, కార్మికులను భాగస్వాములను చేయాలని సంబంధిత శాఖల అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రతి స్వర్ణ గ్రామం, స్వర్ణ వార్డు సచివాలయ సిబ్బంది రోజుకు కనీసం 10 నుంచి 20 మంది ఈ స్వీయ గణనలో చేదోడువారోడుగా నిలవాలని ఆయన సూచించారు. ?అలాగే సమాజంలోని ప్రముఖ వ్యక్తులు, ప్రజా ప్రతినిధులు స్వయంగా తమ వివరాలను సమారు



చేసుకుని ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలవాలని కలెక్టర్ విలువునిచ్చారు. అయితే, ఈ స్వీయ గణన ప్రక్రియ పూర్తిగా స్వచ్ఛందమని, ఎవరిపైనా ఎటువంటి ఒత్తిడి లేదా బలవంతం చేయరాదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. దేశ భవిష్యత్తు ప్రణాళికలకు ఆధారమైన ఖచ్చితమైన గణాంకాల రూపకల్పనలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని, అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేసి ఈ జాతీయ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

పీజీఆర్ఎస్ వినతులకు నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలి

-అధికారులను ఆదేశించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ -పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్షిణిక్ లకు 334 వినతులు అందజేశ

విశాఖపట్నం: పీజీఆర్ఎస్ వేదికగా ప్రజల నుంచి వచ్చిన వినతులకు నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలని, సంతృప్తికర రీతిలో చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాలులో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్ సమీక్షలో ఆయన అధికారులకు స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రతి ఆర్డీని క్షుణ్ణంగా చదివి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఫిర్యాదుదారుతో సంబంధిత అధికారులు నేరుగా మాట్లాడాలని సూచించారు. అనంతరం ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. ప్రజలు చెప్పిన సమస్యలను సాధనంగా విన్నారు. చర్యలపై సంబంధిత అధికారులకు తగిన విధంగా ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఇదిలా ఉండగా సోమవారం నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమంలో మొత్తం 334 వినతులు సమోదయ్యాయి. వాటిలో రెవెన్యూ శాఖకు చెందినవి 59, జీవీఎంసీకు చెందినవి 83, పోలీస్ శాఖకు చెందినవి 23, ఇతర శాఖలకు చెందినవి 169 వినతులు ఉన్నాయి. పీజీఆర్ఎస్ లో జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు



జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఏడీసీ సత్యవేణి ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించగా, రెవెన్యూ క్షిణిక్ లో ఆర్డీవోలు, తహశీల్దార్లు ప్రజల నుంచి వినతులు తీసుకున్నారు. అన్ని శాఖల అధికారులు హాజరయ్యారు.

ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు ఆకస్మిక తనిఖీ

పెండుర్తి: విశాఖ నగరం పెండుర్తి లో ఫుడ్ సేఫ్టీ ఆఫీసర్ (ఆహార భద్రతాధికారి), వేపగుంట, చినముప్పిడివాడలో ఉన్న మెన్స్ న్యూ క్రౌన్ బేకరీని సందర్శించి , ఆకస్మిక తనిఖీ నిర్వహించారు. ఈ తనిఖీలో భాగంగా బిస్కెట్లు మరియు కారం బూండ్ ఇతర బేకరీ తయారు ఆహార పదార్థాలను తనిఖీ చేసి వాటి సమానాలను సేకరించి విశ్లేషణ కోసం లాబ్ కు పంపించారు. అంతేకాకుండా, బేకరీలోని అన్ని డ్రీ-ప్యాక్ ఆహార పదార్థాలపై సరైన తేదీలను ప్రదర్శించాలని షాపు యజమానికి ఇంప్రూవ్మెంట్ నోటీసు జారీ చేశారు. పూర్తి స్థాయిలో ఆహార విశ్లేషణ నివేదిక అందిన తర్వాత తదుపరి చర్యలు తీసుకోవడతయని అధికారులు తెలిపారు. ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు తనిఖీ విధానం పరిశుభ్రత మరియు నిర్వహణ : వంటగది, నిల్వ ప్రాంతాలు శుభ్రంగా ఉన్నాయా మరియు సిబ్బంది వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత (హాయిర్ నెట్స్, గ్లాజులు క్లీన్చడం) పాటిస్తున్నారా అనేది తనిఖీ చేస్తారు. ఆహార నాణ్యత: కత్తి పదార్థాలు, హానికరమైన రంగులు వాడుతున్నారా లేదా అని సమానాలు సేకరించి పరీక్షలకు పంపిస్తారు. గడువు ముగిసిన పదార్థాలు: ఎక్స్పైరీ డేట్ దాటిన ప్యాకెట్లు,



పాడైపోయిన కూరగాయలు లేదా మాంసాన్ని వినియోగిస్తున్నట్లుంటే వాటిని స్వాధీనం చేసుకుని సీజ్ చేస్తారు. లైసెన్సింగ్ మరియు రికార్డులు: వ్యాపారానికి తగిన FSSAI లైసెన్స్ ఉందా, తాజా రికార్డులు నిర్వహిస్తున్నారా అని తనిఖీ చేస్తారు. నిల్వ పద్ధతులు: ఆహారాన్ని సరైన ఉష్ణోగ్రత వద్ద నిల్వ చేస్తున్నారా మరియు పచ్చి పదార్థాలను, వండిన ఆహారాన్ని వేర్వేరుగా ఉంచుతున్నారా అని చూస్తారు.

ప్రజలకు ప్రభుత్వానికి వారధులు కావాలి

-పార్టీ అధ్యక్షులకు గంటా దిశానిర్దేశం

విశాఖపట్నం: ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లే బాధ్యతను పార్టీ నాయకులు తీసుకోవాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఎంపీపీ కాలనీలోని క్యాంప్ కార్యాలయంలో టీడీపీ వార్డులు, మండలాల శాఖల అధ్యక్ష కార్యదర్శులతో నియోజకవర్గ స్థాయి సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు మధ్య వారధులుగా ఉండాలని వారికి దిశానిర్దేశం చేశారు. వరుసగా మూడు సమావేశాలకు గ్రెంజురైన వారు ఆయా పదవులకు దూరమవుతారని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల సహా బాధితులకు హెచ్.పి.వి. వ్యాక్సిన్, బ్లడ్ డొనేషన్ వంటి స్వచ్ఛంద సేవకూ ముందుండాలని పేర్కొన్నారు. క్షేత్ర స్థాయిలో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారంలో ముఖ్యపాత్ర వహించాలన్నారు. అధికారులతో సమన్వయం కోసం వార్డు కమిటీలు.. మండల కమిటీ అధ్యక్ష కార్యదర్శులతో సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేస్తానని భరోసా ఇచ్చారు. వార్డులు, మండలాలలో విస్తృతంగా చర్యలందించి ప్రజలకు చేరువ కావాలన్నారు. అభివృద్ధిని, సంక్షేమాన్ని సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందుకు వెళ్తున్న ప్రభుత్వ విజయాలు అలంబనగా రాబోయే



స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఏకపక్ష ఫలితాలు సాధించాలని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు చిక్కల విజయ్ బాబు, తాత్రాజు అప్పారావు, కోడల రమణ, సరగడ అప్పారావు, గోలగాని నరేంద్ర, నాగోతి సత్యనారాయణ, కామరూ అమృతరావు, గరే గుర్నాధ్, పంచదార్ల శ్రీనివాస్, లోడగల జానకిరామ్, దండి వెంకటేశ్, పాసి త్రినాథ్, కనకల అప్పలనాయుడు, చెట్టుపల్లి సన్యాసినారావు, జీరు సత్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సామాన్య భక్తులకు సజావుగా దర్శనం: గంటా

సింహాచలం: సామాన్య భక్తులకు సజావుగా స్వామివారి నిజరూప దర్శనం జరిగేలా చూడాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు సూచించారు. ఆయన చందనోత్సవం ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఉత్సవ నిర్వహణను ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాకరంగా తీసుకుని ఈనెల 15 వ తేదీ నాటికే ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించింది చెప్పారు. గత ఏడాది చందనోత్సవం నాడు చోటు చేసుకున్న దుర్భ్రష్టకర సంఘటనలు పునరావృతం కాకుండా మంత్రం కమిటీ ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షిస్తోందని తెలిపారు. సాధారణ రోజుల్లో స్వామిని దర్శించుకోవడానికి వచ్చే భక్తుల సంఖ్యతో పోల్చుకుంటే చందనోత్సవం, గిరి ప్రదక్షిణ రోజుల్లో కనీసం 10 రెట్లు ఎక్కువ మంది వస్తారని వెల్లడించారు. ఆ సంఖ్యకు తగ్గట్టు సౌకర్యాల కల్పించడం యంత్రాంగానికి అతి పెద్ద సవాలున్నారు. ఈసారి చందనోత్సవానికి పూర్తి స్థాయి ఈఓ ఉన్న కారణంగా ఉత్సవం మరింత సమర్థంగా జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. అధికార యంత్రాంగం ఇచ్చిన నియమావళిని స్వామి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులు విధిగా పాటించాలన్నారు. దేవస్థానం నిర్దేశించిన స్టాల్ లలో దర్శనాలు చేసుకుని, మిగిలిన భక్తులకు ఇబ్బంది కలిగించకుండా సహకరించాలని కోరారు. ఏర్పాట్లను సమీక్షించిన గంటా... ఈనెల 20 న జరగనున్న చందనోత్సవానికి చేస్తున్న ఏర్పాట్లను ఎమ్మెల్యే గంటా పరిశీలించారు. క్యూ లైన్లు, మంచినీటి సౌకర్యం, రవాణా, ప్రసాదాలు, పార్కింగ్ తదితర అంశాల గురించి ఈఓ. జె. వెంకట్రావు వివరించారు. ఆన్ లైన్, ఆఫ్ లైన్లలో జారీ చేస్తున్న టికెట్లు.. వాటి స్లాట్ వివరాలు తెలియజేశారు. చందనం అరగడీత... చందనోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని గంటా శ్రీనివాసరావు సింహాచలం అయిదురోజుల చందనం చెక్కను అరగడీశారు. నింహాచలం అయిదురోజుల చందనం సంప్రదాయ దుస్తులలో ఆయన గంధపు చెక్కను అరగడీశారు. సంవత్సవంతా చందనంతో నిండి ఉండే స్వనింహా స్వామి ఒక్క చందనోత్సవం రోజున మాత్రనే నిజరూప దర్శనమిస్తారు. ఈ



ఉత్సవం అనంతరం స్వామి వారిని కప్పుడానికి చందనాన్ని సిద్ధం చేసే క్రమంలో గంధం అరగతీత ప్రారంభించారు. ఈఓ. జె. వెంకట్రావు, ఏకాఢి తిరుమలేశ్వరరావు, ప్రధాన అర్చకుడు శ్రీనివాసాచార్యులు, టీడీపీ నాయకులు చిక్కల విజయ్ బాబు, పివీ నరసింహం, పంచదార్ల శ్రీనివాస్, గుడిడి శంకరావు, గాడు వెంకటప్పడు, నాగోతి సత్యనారాయణ తదితరులు పేర్కొన్నారు.

ఎల్ఐసీ బోనస్ షేర్ల జారీ

దిల్లీ: 1:1 నిష్పత్తిలో బోనస్ షేర్లను జారీ చేసేందుకు లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ (ఎల్ఐసీ) బోర్డు ఆమోదం తెలిపింది. 2025 డిసెంబరు 31 నాటికి ఎల్ఐసీ వద్ద ఉన్న రూ.6,325 కోట్ల నిల్వలు, మిగులు నిధులతో ఈ బోనస్ ఇష్యూను పూర్తి చేయనున్నట్లు ఎక్స్చేంజీలకు ఇచ్చిన సమాచారంలో ఎల్ఐసీ తెలిపింది. రికార్డు తేదీకి (ఇంకా నిర్ణయించలేదు) రూ.10 ముఖవిలువ కలిగిన ఒక్కో ఈక్విటీ షేరు కలిగిన వాటాదార్లకు అదనంగా రూ.10 ముఖవిలువ కలిగిన మరో ఈక్విటీ షేరును బోనస్ గా జారీ చేస్తారు. ప్రస్తుతం ఎల్ఐసీలో ప్రభుత్వానికి 96.5 శాతం వాటా ఉంది. 2022 మేలో ఐపీఓ ద్వారా 3.5 శాతం వాటాను విక్రయించి దాదాపు రూ.21,000 కోట్లను ప్రభుత్వం సమీకరించింది. ఈ బోనస్ షేర్ల ఇష్యూ వల్ల భవిష్యత్తులో ఎల్ఐసీలో ప్రభుత్వం మరొక వాటాను విక్రయించడానికి లేదా ఆఫర్ ఫర్ సేల్ (ఓఎఫ్ఎస్)కు రావడానికి మార్గం సుగమం అవుతుంది. ఎల్ఐసీ ఓఎఫ్ఎస్ కు ప్రభుత్వం సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి.



12% పెరిగిన వంట నూనెల దిగుమతులు

దిల్లీ: మార్చిలో దేశ వంటనూనెల దిగుమతులు వార్షిక ప్రాతిపదికన 12 శాతం పెరిగి 11.73 లక్షల టన్నులకు చేరాయి. ముడి పామాయిల్ దిగుమతులు పెరగడం ఇందుకు కారణమైంది. పశ్చిమాసియా సంక్షోభంతో అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ధరలు పెరగడం, రవాణా ఖర్చులు అధికం కావడంతో రాబోయే నెలల్లో దిగుమతులు తగ్గే అవకాశం ఉందని వరిశ్రమ సంఘం సెల్టెంట్ ఎక్స్ట్రాక్టర్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్ఐఐ) వెల్లడించింది. గత ఏడాది మార్చిలో 10,45,281 టన్నులుగా ఉన్న వంటనూనెల దిగుమతి, ఈ ఏడాది మార్చిలో 11,73,168 టన్నులకు పెరిగాయి. ముడి పామాయిల్ దిగుమతులు 3,43,949 టన్నుల నుంచి 6,73,965 టన్నులకు చేరాయి. నాన్-ఎడిబిల్ నూనెల దిగుమతులు 27,742 టన్నుల నుంచి 13,401 టన్నులకు పరిమితమయ్యాయి. మొత్తంగా వంట నూనెల (ఎడిబిల్, నాన్ ఎడిబిల్) దిగుమతి 10,73,023 టన్నుల నుంచి 11% వృద్ధి చెంది 11,86,569 టన్నులకు పెరిగాయి. దేశీయ వంటనూనె అవసరాలలో సగానికి పైగా దిగుమతులపైనే మన దేశం ఆధారపడుతోంది. ప్రధానంగా ఇండోనేషియా, మలేసియా నుంచి పామాయిల్, అరబ్ సౌదీనా, బ్రెజిల్ నుంచి సోయాబీన్ నూనెను దిగుమతి చేసుకుంటోంది. 2025-26 మార్కెటింగ్ ఏడాది (నవంబరు-అక్టోబరు) మొదటి అయిదు నెలల్లో మొత్తం వెజిటబిల్ నూనెల దిగుమతులు 60,96,923 టన్నుల నుంచి 8% పెరిగి 65,72,131 టన్నులకు చేరాయి. 2026 ఫిబ్రవరిలో దిగుమతులు 12.92 లక్షల టన్నుల



నుంచి మార్చిలో 10% తగ్గి 11.73 లక్షల టన్నులకు చేరాయని ఎన్ఐఏ తెలిపింది. అంతర్జాతీయంగా ధరలు పెరగడం, రూపాయి విలువ తగ్గడం వల్ల గిరాకీలో మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం దేశీయంగా అవసరం ఉండటం వల్ల దిగుమతులపై ఒత్తిడి తగ్గింది. 2025 డిసెంబరు- 2026 ఫిబ్రవరి మధ్య వంటనూనెల దిగుమతులు పెరిగాయి. అంతర్జాతీయ సరఫరాలో అంతరాయాలు ఏర్పడవచ్చన్న భయాలతో దిగుమతిదారులు ముందస్తుగా సరకును తెప్పించుకోవడమే ఇందుకు కారణమని ఎన్ఐఏ వివరించింది.

లైంగిక వేధింపుల వ్యవహారాన్ని తీవ్రంగా పరిగణిస్తున్నాం

-దర్వాజ్ జరుగుతోంది: టాటా సన్స్ చైర్మన్
దిల్లీ: టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ (టీసీఎస్) నాసిక్ క్యాంపస్ లో లైంగిక వేధింపుల ఫిర్యాదులు, ఆరోపణలు రావడం తీవ్ర ఆందోళనకరమని టాటా సన్స్ చైర్మన్ ఎన్.చంద్రశేఖరన్ అన్నారు. ఈ వ్యవహారాన్ని తీవ్రంగా పరిగణిస్తున్నామని ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. వాస్తవాలను కనుగొనేందుకు, ఈ ఘటనకు బాధ్యులైన వ్యక్తులను గుర్తించేందుకు సంస్థకు చెందిన చీఫ్ అవరేటింగ్ అధికారి ఆరతి సుబ్రమణియన్ నేతృత్వంలో దర్వాజ్ ప్రక్రియను ప్రారంభించామని తెలిపారు. 'ఈ ఘటనను తీవ్రంగా పరిగణిస్తున్నాం. ఆరోపణలు వచ్చిన ఉద్యోగులపై ఇప్పటికే చర్యలు చేపట్టాం. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న దర్వాజ్ ప్రక్రియకు కంపెనీ పూర్తి స్థాయిలో సహకారం అందిస్తుంద'ని చంద్రశేఖరన్ చెప్పారు. ఏ రూపంలోనైనా ఉద్యోగుల ప్రవర్తన సరిగ్గా లేకుంటే అస్సలు సహించకూడదనే విధానాన్ని కంపెనీ పాటిస్తోందని వెల్లడించారు. దర్వాజ్ లో ఎవరైతే తప్పు చేశారని తెలితే వారిపై కఠిన చర్యలు ఉంటాయని తెలిపారు.



గోద్రేజ్ ఇండస్ట్రీస్ గ్రూపు ఛైర్పర్సన్ గా పిరోజ్ షా

-ఆగస్టులో బాధ్యతల స్వీకరణ నాదిర్ గోద్రేజ్ కు గౌరవ ఛైర్మన్ హోదా
ముంబయి: గోద్రేజ్ ఇండస్ట్రీస్ గ్రూపు (జీఐజీ) సారథ్య బాధ్యతల్లో మార్పులు చోటుచేసుకోనున్నాయి. ఆగస్టు 14 నుంచి గ్రూపు ఛైర్పర్సన్ బాధ్యతలను పిరోజ్ షా గోద్రేజ్ స్వీకరించనున్నారు. ప్రస్తుతం గోద్రేజ్ ఇండస్ట్రీస్ గ్రూపును ఛైర్పర్సన్ గా ఉన్న నాదిర్ గోద్రేజ్.. అప్పటి నుంచి గౌరవ ఛైర్మన్ హోదాలో ఉంటారు. నాదిర్ ఈ ఏడాది ఆగస్టులో 75 ఏళ్లు పూర్తియ్యాలి. అదే సమయంలో గోద్రేజ్ ఇండస్ట్రీస్, గోద్రేజ్ ఆగ్రోవెట్, గోద్రేజ్ కన్స్ట్రక్షన్ ప్రోడక్ట్స్, గోద్రేజ్ ప్రోపర్టీస్ బోర్డుల నుంచి అయిన వైదొలుగుతారని గోద్రేజ్ ఇండస్ట్రీస్ తెలిపింది. అయితే ఆస్ట్రేలియన్ సైన్స్ ఛైర్పర్సన్, నాన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ బాధ్యతల నుంచి నాదిర్ గోద్రేజ్ వైదొలిగారు. నాదిర్ సోదరుడైన ఆది గోద్రేజ్ కుమారుడే పిరోజ్ షా. ఆగస్టు 14 నుంచి గోద్రేజ్ ఇండస్ట్రీస్ గ్రూపును ఛైర్మన్ బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత కూడా గోద్రేజ్ ప్రోపర్టీస్, గోద్రేజ్ కెమికల్, గోద్రేజ్ వెంచర్స్ కు ఛైర్పర్సన్ గా పిరోజ్ షా కొనసాగుతారు. గోద్రేజ్ ఆగ్రోవెట్ కు ఛైర్పర్సన్ గా నాదిర్ తనయుడు బుద్ధిస్ గోద్రేజ్ బాధ్యతలు చేపడతారు. ఆగస్టు 14 నుంచి గోద్రేజ్ ఇండస్ట్రీస్ బోర్డులో నాన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టరుగా చేరుతారు. ఆస్ట్రేలియన్ సైన్స్ ఎండిగా బుద్ధిస్ తక్షణమే బాధ్యతల నుంచి వైదొలిగారని, బోర్డులో నాన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టరుగా కొనసాగుతారని గోద్రేజ్ ఇండస్ట్రీస్ గ్రూపు తెలిపింది. గోద్రేజ్ కెమికల్స్ కు ముఖ్య కార్యనిర్వహణాధికారిగా ఉన్న విశాల్ శర్మ ఆస్ట్రేలియన్ సైన్స్ ఛైర్పర్సన్ గా నియమితులయ్యారు. తక్షణమే ఈ నియామకం అమల్లోకి వచ్చిందని సంస్థ తెలిపింది. అలాగే ఆస్ట్రేలియన్ సైన్స్ లోనే చీఫ్



అవరేటింగ్ అధికారిగా ఉన్న అర్జిత్ ముఖర్జీని ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టరుగా నియమించారు. గోద్రేజ్ కుటుంబం 2024లో గోద్రేజ్ ఇండస్ట్రీస్, గోద్రేజ్ ఎంటర్ప్రైజెస్ గా విడిపోయింది. వినియోగ వస్తువులు, ఆర్థిక సేవలు, స్పృహ, రసాయనాల వ్యాపారాలు నిర్వహించే గోద్రేజ్ ఇండస్ట్రీస్ గ్రూపు నాదిర్, ఆది గోద్రేజ్ చేతికి వచ్చింది. ఏరోస్పేస్, రక్షణ, ఇంధనం, భద్రత వ్యాపారాల్లో ఉన్న గోద్రేజ్ ఎంటర్ప్రైజెస్ గ్రూపును ఆది, నాదిర్ కు వరుసకు సోదరుడు, సోదరి అయిన జెమ్షెద్ గోద్రేజ్, స్థితా కృష్ణ నిర్వహిస్తున్నారు. 'జీఐజీ సారథ్య వగ్గాలు చేపడుతుండటం ఒక బాధ్యత కాదు.. గౌరవం కూడా. నిర్దిష్ట లక్ష్యంతో సంస్థను ముందుకు తీసుకెళ్లడమే ఇప్పుడు నా ముందున్న కర్తవ్యమని పిరోజ్ షా గోద్రేజ్ తెలిపారు.

బర్తడే స్పెషల్.. నాని 'బి ప్యారడైజ్' నుంచి కాయడు లోహార్ ఫస్ట్ లుక్ రివీజ్

నేను రల్ స్టార్ నాని, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల కాంటినెంట్లో వస్తున్న భారీ యాక్షన్ డ్రామా 'బి ప్యారడైజ్' నుంచి ఒక క్రేజీ అప్డేట్ వచ్చింది. ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న కాయడు లోహార్ నేడు పుట్టినరోజు సందర్భంగా చిత్ర బృందం ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసింది. ఈ పోస్టర్లో కాయడు రెడ్లో లుక్ లో అలరిస్తుంది. ఇక 'దసరా' వంటి బ్లాక్ బస్టర్ తర్వాత నాని- శ్రీకాంత్ ఓదెల కాంటినెంట్లో వస్తున్న రెండో సినిమా కావడంతో ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ చిత్రానికి రాక్ స్టార్ అనిరుధ్ రవిచందర్ సంగీతం అందిస్తుండగా.. SLV సినిమాస్ పతాకంపై సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ చిత్రాన్ని భారీ బడ్జెట్లో నిర్మిస్తున్నారు. సికింద్రాబాద్ స్టూమ్ ఏరియా నేపథ్యంలో పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామాగా ఈ సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఇందులో నాని 'జడల్' అనే ఊర మాస్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రం ఆగస్టు 21, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. ఈ సినిమాలో మోహన్



బాబు, రాఫ్ మే జుయల్, సోనాలి కులకర్ణి వంటి ప్రముఖ నటీనటులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన 'రా స్టేట్ మెంట్' గ్లింప్స్ సినిమాపై భారీ అంచనాలను పెంచింది.

హృద్యమైనా ప్రేమకథల్ని నిర్మిస్తా

'దెకాయిట్'కి ఆడియన్స్ నుంచి వస్తున్న స్పందన చూస్తుంటే చెప్పలేనంత సంతోషంగా ఉంది. హిందీలో కూడా సినిమాను బాగా చూస్తున్నారు. తమిళం, కన్నడ, మలయాళంలో డబ్ చేశాం. ఆ రాష్ట్రాల్లోనూ స్పందన బావుంది. మలయాళంలో దుల్కర్ సల్మాన్ విడుదల చేశారు. యూఎస్ లో కూడా మిలియన్ డాలర్ల సినిమా. మొత్తంగా అనుకున్న విజయాన్ని అందుకున్నందుకు ఆనందంగా ఉంది' అని నిర్మాత యార్లగడ్డ సుప్రియ అన్నారు. ఆడివి శేష్, మృణాల్ రాకూర్ జంటగా పోనియల్ డియో దర్శకత్వంలో ఆమె నిర్మించిన ఎమోషనల్ యాక్షన్ లవ్ డ్రామా 'దెకాయిట్'. ఇటీవల విడుదలైన ఈ చిత్రం గురించి హైదరాబాద్ లో నిర్మాత సుప్రియ యార్లగడ్డ విలేజ్ లో మాట్లాడారు. 'దాదాపు అందరూ కొత్తవాళ్లతో చేసిన సినిమా ఇది. చివరికి డివోప్ కూడా కొత్తే. వీరందరితో డిఫరెంట్ లోకేషన్ లో సినిమాను షూట్ చేయడం ఛాలెంజ్ గా అనిపించింది. ఒక్కోసారి రెండోదలమందిని ఒకచోటకు చేర్చి షూట్ చేయాల్సి వచ్చేది' అని గుర్తుచేసుకున్నారు సుప్రియ. 'దెకాయిట్' కథకు క్రెడిట్ హాక్ లాంటిదని, చాలామంది క్రెడిట్ హాక్ గురించి ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుకుంటున్నారని, ముఖ్యంగా అడివి శేష్, మృణాల్ క్యాంకెర్లకు ఆడియన్స్ బాగా కనెక్టయ్యారని సుప్రియ చెప్పారు. ఎస్.ఎస్.క్రియేషన్స్ పై ఇకనుంచి సినిమాలు చేయాలను కుంటున్నానని, ప్రేమకథలు, ఆడియన్స్ ని సర్ప్రైజ్ చేసే 'దెకాయిట్' లాంటి కథలు తీయడం తనకీష్టమని, ప్రేమ, త్యాగం, డ్రోహం, మోసం లాంటి ఎమోషన్స్ మన క్లాసిక్ ప్రేమకథల్లో



ఉంటాయని, అలాంటి కథలతో సినిమాలు చేయాలనుందని, బలమైన ఫీమేల్ ఫార్వార్డ్ క్యాంకెర్లతో సినిమా చేయాలనేది తన కోరికని, 'దెకాయిట్'తో ఆ కోరిక కొంతవరకు నెరవేరిందని సుప్రియ చెప్పారు.

లగ్నరీ కోసం లక్షలు

సినీతారలంటేనే.. లగ్నరీకి కేరాఫ్ అడ్రస్. వాళ్లు వాడే ప్రతి వస్తువు ఖరీదైనదే. అయితే, సంపద, హోదాను ప్రదర్శించాలనే తపనతోనే సినీతారలు ఇలా లక్షలు ఖర్చు చేస్తుంటారు. ఇష్టం లేకపోయినా విలాసవంతమైన బ్రాండ్లను కొనుగోలు చేయాల్సి వస్తుంది. బాలీవుడ్ సీనియర్ నటి సమీరా రెడ్డి.. పంచుకున్న ముచ్చట్లవి. ఓ జాతీయ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. బాలీవుడ్ హీరోయిన్ లగ్నరీ లైఫ్ స్టైల్ గురించిన సంగతులను పంచుకున్నది. "కెరీర్ మొదట్లో ఇక్కడ నిలదొక్కుకోవడానికి ఎంతో కష్టపడాల్సి వచ్చింది. ట్రెండి లుక్ లో కనిపించడం కోసం విలాసవంతమైన బ్రాండ్ల వస్తువులు కొనుగోలు చేశా. ఇందుకోసం భారీగా ఖర్చు చేశా. ఎందుకంటే.. మనం కూడా బాలీవుడ్ వాతావరణానికి తగినట్లుగా కనిపించాలి కదా! ఈ క్రమంలో ఎంతో ఒత్తిడికి గురయ్యా!" అంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది సమీరా రెడ్డి. ఇక పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టిన తొలి నాళ్లలో తన దగ్గర అన్నీ లేట్స్టైల్ బ్యాగులతో ఉండాలని అనుకునేదట సమీరా. బాలీవుడ్ కల్చర్ కు తగినట్లుగా ఉండాలనే ఒత్తిడిలో.. లక్షలు ఖర్చుపెట్టి బ్రాండ్ల బ్యాగులు కొనేదట. ఎందుకంటే తాను ఓ స్టాయిల్ చేరుకున్నానని అందరూ అనుకోవాలనేది ఆమె కోరికగా ఉండేదట. "1.7 లక్షలు పెట్టి లూయిస్ విట్టన్ టోట్ బ్యాగ్ కొన్నా. అప్పుట్లో ఎయిర్ పోర్ట్ నుంచి బయటికి వచ్చే హీరోయిన్లపైనే అందరి ఫోకస్ ఉండేది. అక్కడ మనం ఎలా కనిపించామన్న దానిపట్టే.. ఎదుటివారు మనల్ని అంచనా వేసేవారు. అప్పటి టోట్ హీరోయిన్స్ అందరూ ఈ భారీ బ్యాగులను భుజానికి తగిలించుకుని ఎయిర్ పోర్ట్ లో కనిపించేవారు. దాంతో నాకూ ఒక ఎయిర్ పోర్ట్ లుక్ ఉండాలని అనుకున్నా. నా దగ్గర ఏముందో చూపించాలనే.. లక్షలు ఖర్చు చేసి లగ్నరీ బ్యాగ్లను కొన్నా. వీటికి బదులు గోల్డ్ బిస్కెట్ల కొనుగోలు చేసుంటే బాగుండేది!" అంటూ చెప్పాకొచ్చింది. అయితే, అదంతా గతకాలమనీ, ఇప్పుడు పూర్తిగా ఆర్గానిక్ దుస్తులతో అలవాటు పడిపోయానని అంటున్నది. తన దగ్గర ఎంతో హుందాగా కనిపించే బట్టలున్నా.. వాటిని పెద్దగా ముట్టుకోవడం లేదని చెప్పింది. గోవాకు మకాం మార్చినప్పటి నుంచే.. ఫాస్ట్ ఫ్యాషన్



వక్కుపెట్టి, తన దగ్గరను దుస్తులనే రకరకాలుగా కలిపి ధరిస్తున్నానని వెల్లడించింది. ప్రస్తుతం సమీరా వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇక సమీరా వృత్తిగత జీవితం విషయానికి వస్తే.. రాజమండ్రికి చెందిన సమీరా రెడ్డి, టాలీవుడ్ తోపాటు బాలీవుడ్ లోనూ రాజించింది. 2002లో వచ్చిన 'మైనే దిల్ తుమ్హా దియా' సినిమాతో బాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఇచ్చింది. 2005లో జూనియర్ ఎన్టీఆర్ సరసన 'సరసింహాడు'తో తెలుగువారిని పలకరించింది. ఆ తర్వాత జై చిరంజీవా, అశోక్ చిత్రాలతో మెప్పించింది. కానీ, తెలుగులో అనుకున్న సక్సెస్ దక్కలేదంటే.. పూర్తిగా హిందీ చిత్రాలతో పరిమితమైంది. ఆ తర్వాత బెంగాలీ, తమిళం, మలయాళం, కన్నడ భాషల్లోనూ నటించింది. 2013లో వచ్చిన 'పరదనాయక్' అనే కన్నడ సినిమాలో చివరిసారిగా తెరపై కనిపించింది సమీరా రెడ్డి. 2014లో అక్బర్ వర్మే వివాహం చేసుకున్న తర్వాత.. పరిశ్రమకు పూర్తిగా దూరమైంది. ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉంటూ.. ఫిట్ నెస్, వెయిట్ లాస్ విషయాలను అభిమానులతో పంచుకుంటున్నది.