

ఉత్తర, దక్షిణ, తూర్పు, చిన్నా పెద్దా భేదభావాలొద్దు నైపుత్తిక పద్ధతిలోనే లోక్సభ సీట్లు పేరుగుతాయ్

- మహిళా రిజర్వేషన్లను అడ్డుకుంటే మూల్యం చెల్లిస్తారు - విపక్షాలకు ప్రధాని మోదీ పిలుపు

దిల్లీ: పార్లమెంటులో కూర్చుని దేశాన్ని ముక్కులుగా చూసే అధికారాన్ని రాజ్యాంగం ఎవరికి ఇవ్వలేదని, ప్రమాణ స్వీకారం చేసే ఇక్కడ కూర్చున్న వారంతా కళ్ళిందే నుంచి కన్యాకుమారి వరకూ ఈ దేశాన్ని ఒకే దృష్టితో విస్తృత కోణంలో చూడాలి తప్పితే ముక్కులుగా చూడటానికానీ, అలోచించడానికానీ, నిర్ణయం తీసుకోవడానికానీ వీలేదని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ స్పష్టంచేశారు. కొందరు కేవలం రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం నిరాధారంగా అబద్ధాలు ప్రచారం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. 'ఈ పవిత్ర వేదిక నుంచి అత్యంత బాధ్యతాయుతంగా ఒక్క మాట చెప్పదలచుకున్నా తూర్పు, పశ్చిమ, ఉత్తర, దక్షిణం, చిన్న పెద్ద రాష్ట్రాలు ఏవైనా... ఇప్పుడు జరిగే నిర్ణయ ప్రక్రియలో ఎవరిపట్ల భేదభావం ఉండదు. ఎవరికి అన్యాయం చేయదు. గత ప్రభుత్వాల హయాంలో నియోజకవర్గాల పునర్విభజన ఎలా జరిగిందో.. అప్పటి నుంచి ఏ నిపుత్తి కొనసాగుతూ వస్తోందో.. ఆ నిపుత్తిలో ఎలాంటి మార్పు ఉండదు. సీట్ల పెంపు అదే నిపుత్తిలో జరుగుతుంది. దీనికి గ్యారంటీ కావాలని అడిగితే నేను గ్యారంటీ పడాన్ని ఉపయోగిస్తా. వాగ్దానం కావాలంటే వాగ్దానం పడాన్ని ప్రయోగిస్తా. తమకంటే ఏదైనా మంచి పదం ఉంటే అందులోనూ చెప్పడానికి సిద్ధంగా ఉన్నా. విధానం స్పష్టంగా ఉన్నప్పుడు



పదాలతో ఆడుకోవాల్సిన అవసరం లేదు' అని స్పష్టం చేశారు. 2029 ఎన్నికల నుంచి మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం తలపెడుతున్న నియోజకవర్గాల పునర్విభజన కారణంగా తమకు నష్టం జరుగుతుందని దక్షిణాది రాష్ట్రాలతోపాటు, దేశంలోని వివిధ ప్రాంత నాయకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న నేపథ్యంలో లోక్సభ వేదికగా ఆయన స్పష్టత ఇచ్చారు. గురువారం లోక్సభలో 131వ రాజ్యాంగ సవరణ, డిలిమిటేషన్, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల చట్ట సవరణ బిల్లుపై జరిగిన చర్చలో మాట్లాడారు.

'పీఎం- రాహత్' తో రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు భరోసా

- వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

అమరావతి: పేద, ధనిక తేడా లేకుండా రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు ప్రభుత్వం 'పీఎం- రాహత్' పథకంలో రూ.1.50 లక్షల వరకు నగదురహిత వైద్య సేవలు అందిస్తోందని వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. ఈ పథకం అమలుపై విజయవాడలోని ఎన్టీఆర్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయంలో నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి భాగస్వాముల సంప్రదింపుల సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడారు. 'రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు, పథకం సమర్థ అమలుకు అన్ని విభాగాలు సమన్వయంతో పనిచేయాలి. పౌరులూ సామాజిక స్పృహతో వ్యవహరించాలి. రోడ్డు ప్రమాదాల సమాచారం తెలిపిన వారికి ఇస్తున్న రూ.5 వేల మొత్తాన్ని కేంద్రం రూ.25 వేలకు పెంచింది. సమాచారం ఇస్తే పోలీసుల నుంచి ఎలాంటి సమస్యలూ ఉండవు. రాష్ట్రంలో 656 ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో ఈ పథకం కింద సేవలు అందుబాటులోకి తెచ్చాం. ప్రమాదం జరిగిన తొలి గంట (గోల్డెన్ అవర్) క్షతగాత్రులను ఆసుపత్రులో చేర్చే ప్రాణాలు కాపాడొచ్చు. 108 అంబులెన్సుల ద్వారా 2024లో 33% కేసులను గోల్డెన్ అవర్ ఆసుపత్రులకు చేర్చే.. ఈ ఏడాది మూడు నెలల్లో 96% కేసులు ఆసుపత్రికి చేర్చింది వైద్యం అందించాం. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో నిర్వహిస్తున్న 14 క్రిటికల్ కేర్ సెంటర్లను త్వరలో అందుబాటులోకి తెస్తాం' అని మంత్రి వెల్లడించారు. 79% ప్రమాదాలు మితిమీరిన వేగంతోనే.. వైద్యారోగ్య శాఖ కార్యదర్శి సౌరభ్ కేంద్ర ప్రమాదాల తీరుపై

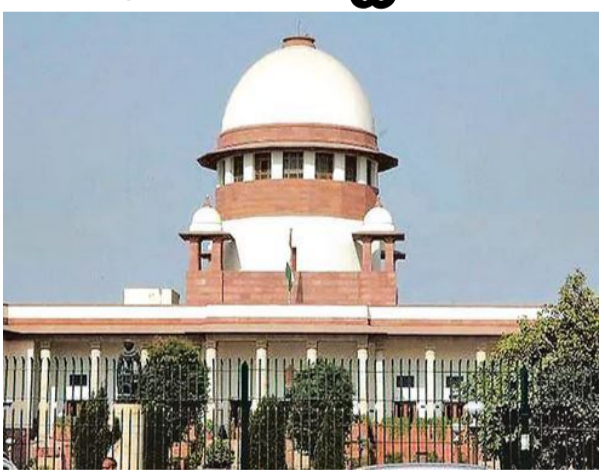


ప్రజంటేషన్ ఇచ్చారు. '2025లో రాష్ట్రంలో 18,381 రోడ్డు ప్రమాదాల్లో 7,572 మంది మరణించారు. మితిమీరిన వేగం వల్ల 79%, అవసరమైన దిశలో నడవడం వల్ల 3%, మద్యం మత్తులో, ఫోన్లో మాట్లాడుతూ నడవడం వల్ల 1% చొప్పున, మిగిలిన కారణాల వల్ల 16% ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. జాతీయ రహదారి హెచ్చైస్ నంబర్ 112తో 108 అత్యవసర సేవలను ఈ నెలొక్కటిగా అనుసంధానం చేస్తాం' అని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్లు ప్రతి నెలా పీఎం- రాహత్ అమలుపై సమీక్షలు నిర్వహించాలని రవాణా శాఖ సంచార కమిషనర్ ఎన్.వెంకటేశ్వరరావు సూచించారు. సమావేశంలో డీఎంఈ డాక్టర్ రఘునందన్, ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ లక్ష్మీక, ట్రాఫిక్ డివీజన్ ఎస్.సూర్యచంద్రారావు, ఆషా అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ విజయమూర్తి, ఆర్టోపెడిక్ సర్జన్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు యు.వెంకటరమణ, బోధనాసమితి సూపరింటెండెంట్లు, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

మోసపూరిత మతమార్పిళ్లు అడ్డుకోండి

- నాసిక్ ఘటన నేపథ్యంలో సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్

దిల్లీ: దేశంలో మోసపూరిత, బలవంతపు మతమార్పిళ్లను నిరోధించాలని కోరుతూ సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలైంది. నాసిక్లోని ఓ బహుజనాతి కంపెనీలో బలవంతపు మార్పిళ్లు, లైంగిక వేధింపులు జరిగాయన్న ఆరోపణల నేపథ్యంలో న్యాయవాది అశ్వినీ ఉపాధ్యాయ్ ఈ పిటిషన్ వేశారు. మోసపూరిత మతమార్పిళ్లు దేశ సార్వభౌమత్వానికి, లౌకికవాదానికి, ప్రజాస్వామ్యానికి, వ్యక్తి స్వేచ్ఛకు మాత్రమే కాకుండా సోదరభావానికి, జాతీయ సమైక్యతకూ ప్రమాదకరమని పేర్కొన్నారు. సమన్వయ అరికట్టడానికి కఠిన చర్యలు తీసుకునేలా కేంద్రం, రాష్ట్రాలను ఆదేశించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కేసుల సత్వర విచారణకు ప్రత్యేక కోర్టులు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. రాజ్యాంగం పౌరులకు ప్రసాదించిన మత స్వేచ్ఛను ఇతరులను మోసపూరితంగా, భయపెట్టి మతం మార్చేలా చేయడానికి దుర్వినియోగపరచకుండా చూడాలన్నారు. మతమార్పిళ్ల సమస్యకు సంబంధించి అశ్వినీ ఉపాధ్యాయ్ గతంలో వేసిన పిటిషన్లు అనుబంధంగా తాజా పిటిషన్ వేశారు. తొలి



పిటిషన్లపై 2023లో విచారణ సందర్భంగా.. మతమార్పిళ్లు తీవ్ర సమస్యనని, దీనికి రాజకీయ రంగు ఆపాదించరాదని సుప్రీంకోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. కేసు విచారణలో అటార్నీ జనరల్ ఆర్.వెంకటరమణి సహాయాన్ని కోరింది.

గత ప్రభుత్వం హిందువులపై బనాయించిన అక్రమ కేసులు తొలగిస్తాం

- విశ్వహిందూ పరిషత్ ప్రతినిధులతో మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: వైకాపా ప్రభుత్వం హిందువులపై బనాయించిన అక్రమ కేసుల్ని తొలగిస్తామని మంత్రి లోకేశ్ హామీ ఇచ్చారు. హిందూ ధర్మ పరిరక్షణకు భారీ సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు. విశ్వహిందూ పరిషత్ ఛార్జన్ల గ్రేడ్ క్షేత్ర కార్యదర్శి తనికెళ్ల సత్యరమణమూర్తి, కోశాధ్యక్షులు వలివెల్లి దుర్గాప్రసాద్రాజు, ఏపీ గణేశ్ ఉత్సవ సమితి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పాకల త్రినాథ్, పారిశ్రామికవేత్త దొరస్వామి.. ఉండవల్లి నివాసంలో మంత్రితో మర్యాదపూర్వకంగా భేటీ అయ్యారు. రాష్ట్రంలో గో సంరక్షణ, గోశాలల నిర్మాణం ఆవశ్యకత, దేవదాయ భూముల పరిరక్షణ, పురాతన ఆలయాల జీరోడ్రగ్జ తదితర



అంశాలపై ప్రధానంగా చర్చించారు. గోవధపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ లోకేశ్కు వినతిపత్రం సమర్పించారు.

వృద్ధిపై దృష్టి పెట్టండి

- అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి ఆదేశం - ముగిసిన ఏడాది ఆదాయ వ్యయాలపై చర్చ

అమరావతి: వివిధ శాఖల్లో వృద్ధిపై అధికారులు దృష్టి పెట్టాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశించారు. ఆర్థికశాఖపై ఆయన ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముగిసిన ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఆదాయ వ్యయాలు, జిఎస్టీ వృద్ధి వంటి అంశాలపై సమీక్షించారు. ప్రధానంగా మూడు కీలక రంగాల్లో వృద్ధిని మరింతగా సాధించేందుకు తద్వారా స్థూల రాష్ట్ర ఉత్పత్తిని పెంచేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై సూచనలు చేశారు. కొత్త సంవత్సరంలో పథకాలకు నిధుల ఇబ్బందులు రాకుండా చూసుకోవాలన్నారు. రాష్ట్ర స్థూల ఉత్పత్తి లక్ష్యాలను సాధించేందుకు లక్ష్యాలను, ప్రణాళికలను నిర్దేశించుకోవాలని సిఎం సూచించారు. అలాగే స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికల ద్వారా ఉత్పాదకత సాధించేందుకు ప్రయత్నించాలని నిర్దేశించారు. 15 శాతం వృద్ధి రేటును సాధించేందుకు క్షేత్రస్థాయి వరకు ప్రణాళికలు అమలు చేయాలన్నారు. రాష్ట్రంలో నీరు, విద్యుత్ వంటి వనరులను పరిశ్రమల స్థాపన, వ్యవసాయం సమకూరుస్తున్నామని, ఈ నేపథ్యంలోనే ఉత్పత్తి పెంచేలా చూడాలని అవసరం ఉందని సూచించారు. ఆర్థికంగా ఇబ్బందులన్న విద్యుత్ ఛార్జీలను పెంచలేదని, పైగా గత ప్రభుత్వ హయాంలో బకాయిలు రూ.4,600 కోట్లను కూడా ఇప్పుడు చెల్లిస్తున్నామని గుర్తు చేశారు. ఆదాయ లక్ష్యాలు సాధించాలి.. ఆదాయార్జన శాఖలు తమకు నిర్దేశించిన ఆదాయ లక్ష్యాలను పూర్తిగా సాధించాలని సిఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఆయా శాఖల్లో గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాలు, చివరకు వచ్చిన ఆదాయంపైనే అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే

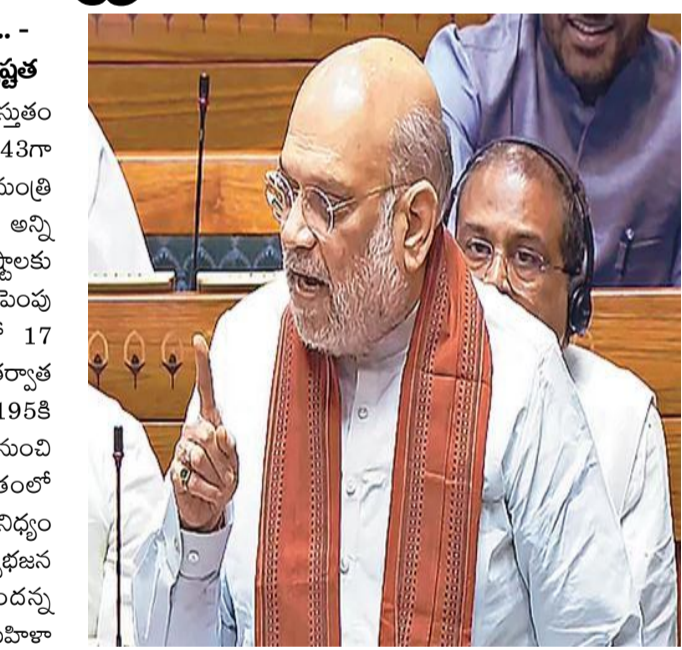


కేంద్రం నుంచి ఎంత రావాలి, ఎంత వచ్చిందన్నది కూడా ఆరా తీశారు. కొత్త సంవత్సరంలో కూడా ఆదాయ లక్ష్యాలను సాధించాలని, అయితే ప్రజలపై ఒత్తిడి, భారం లేకుండా చూడాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలో ప్రాధాన్యతా ప్రాజెక్టులకు నిధుల కొరత లేకుండా చూడాలని నిర్దేశించారు. సంక్షేమ కేంద్రంగా అనుగుణంగా పథకాలను అమలు చేయాల్సి ఉంటుందని, వాటికి కూడా నిధుల కొరత రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. రాష్ట్ర విభజన చట్టం మేరకు రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధులను పూర్తిగా తెప్పించుకునేందుకు ఇప్పటి నుంచే అధికారులు ప్రయత్నాలు చేయాలన్నారు. అన్న క్యాంటీన్లు ద్వారా పేదలకు కడుపునిండా అన్నం పెడుతున్నామని, వాటికి ఇబ్బందులు రాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ సమీక్షలో ఆర్థికశాఖ మంత్రి పర్యాయుల కేశవ్, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్, ఆర్థికశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి పీయూష్ కుమార్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అన్ని రాష్ట్రాల్లో 50 % పెరుగుతాయ్ వీసమెత్తు నష్టం ఉండదు

- లోక్సభ సీట్లు 816 తెలంగాణలో 26.. ఏపీలో 38.. - దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాతినిధ్యంపై సభలో అమిత్ షా స్పష్టత

దిల్లీ: చట్ట సభల్లో మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు కోసం ప్రస్తుతం తీసుకొచ్చిన మూడు బిల్లులు సభామోదం పొందిన తర్వాత 543గా ఉన్న లోక్సభ సీట్లు 816కి పెరుగుతాయని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా తెలిపారు. జనాభాతో సంబంధం లేకుండా అన్ని రాష్ట్రాల్లో 50 శాతం సీట్లు పెరుగుతాయని, దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు వీసమెత్తు నష్టం జరగదని స్పష్టం చేశారు. 50 శాతం పెంపు కారణంగా ఆంధ్రప్రదేశ్లో 25 నుంచి 38కి, తెలంగాణలో 17 నుంచి 26కు సీట్లు పెరుగుతాయని వివరించారు. పెంపు తర్వాత దక్షిణాది రాష్ట్రాల లోక్సభ సీట్లు 129 నుంచి 195కి చేరతాయని, సభలో ఆ ప్రాతినిధ్యం 23.76% నుంచి 23.87%కి చేరుతుందని ప్రకటించారు. అంటే గతంలో ఉన్నట్లుగానే దాదాపుగా 24శాతం వద్ద దక్షిణాది ప్రాతినిధ్యం కొనసాగుతుందని వివరించారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజన కారణంగా దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు నష్టం జరుగుతుందన్న అనుమానాల్లో ఏమాత్రం నిజం లేదని చెప్పారు. సభలో మహిళా రిజర్వేషన్ల అనుబంధ సవరణలు, డిలిమిటేషన్ బిల్లులను



ప్రవేశపెట్టిన సందర్భంగా జరిగిన చర్చలో అమిత్ షా పాల్గొన్నారు.

క్యూ లైన్ల నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి

- భక్తులకు అసౌకర్యం కలగకుండా చూడండి - సింహగిరిపై చందనోత్సవ ఏర్పాట్ల పరిశీలన సందర్భంగా అధికారులకు కలెక్టర్ అభిషిక్ట్ కిశోర్ ఆదేశాలు

సింహగిరి: వరాహ లక్ష్మీస్థనసాహస్రమి చందనోత్సవం సందర్భంగా సింహగిరిపై చేస్తున్న ఏర్పాట్లను జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్ట్ కిశోర్, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేశవ్, సీఎం పోలీస్ కమిషనర్ శంఖుబ్రత బాగ్పీలు ఈఓ. జిల్లెపల్లి వెంకటరావుతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకు కలెక్టర్ పలు సూచనలు చేశారు. క్యూల నిర్వహణపై ప్రత్యేకదృష్టి సారించాలన్నారు. ఎమర్జెన్సీ గేట్లు ఉండేవిధంగా క్యూలు ఏర్పాటుచేయాలని, ఆ విషయం తెలిసేలా బోర్డులు పెట్టాలన్నారు. డిటీడీ, విజయవాడ కనకదుర్గ ఆలయంలో నిర్వహణ చూసే అధికారులను కూడా డిప్యూటీషన్లపై రప్పించాలన్నారు. క్యూఆర్ కోడ్ స్కానింగ్ పక్కాగా జరిగేవిధంగా డిప్యూటీషన్లు ఏర్పాటుచేయాలన్నారు. కొండగిరిప సుంచి వచ్చే బస్సులపై పర్యవేక్షణ ఉండాలని, పిక్ప్, డ్రాసింగ్ పాయింట్స్ వద్ద అప్రమత్తతతో మెలగాలి. వీజిఎల్ వేది ఉండే విధంగా ప్రత్యేక వసతి ఏర్పాటుచేయాలని, అంతరాలయ దర్శనం ప్రక్రియ అంతా గంటలో ముగించాలన్నారు. సాధారణ భక్తులకు, వీజిఎల్ అటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా పవిత్ర చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. స్టాల్ల ప్రకారం దర్శనాలు అయ్యేవిధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. కమాండ్ కంట్రోల్రూమ్లో అన్ని విభాగాల అధికారులు అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. క్యూలు, పెండాల్స్,



విద్యుద్దీకరణ, ఇంజనీరింగ్ వర్క్స్ విషయంలో నాణ్యతా ప్రమాణాలను తప్పక పాటించాలన్నారు. ప్రసాదాల కొంటర్ వద్ద రద్దీని నియంత్రించాలన్నారు. ద్యూటీ అధికారుల నిర్ణీత సమయం కంటే ముందే తమ పాయింట్లు చేరుకోవాలన్నారు. పబ్లిక్ ఆడ్రెస్ సిస్టమ్ ద్వారా భక్తులకు ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం, సూచనలు అందజేస్తుండాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిటీడీ మేరీ ప్రశాంతి, మణికంఠ చందోల్, లతామూర్తి, ఏసీపీ పేదాడ ప్రదీప్, దేవస్థానం ఈఓ బండారు రాంబాబు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

దృఢమైన 'స్వదేశీ' పునాదిని ఏర్పరచగలుగుతాం

మన దేశాధికం గురించి మాట్లాడేటప్పుడు పెద్దపెద్ద కంపెనీలు, ఐటీ పరిశ్రమ, స్టార్టప్ గురించి గొప్పగా చెబుతాం. కానీ, దేశానికి బలమైన పునాది మాత్రం సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమల(ఎంఎస్ఎంఈ) రంగంలో ఉంది. ఇందులో భాగమైన చిన్నపాటి తయారీ యూనిట్లు, చిరు వ్యాపారాలు, సేవా సంస్థలే కోట్లాది మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నాయి. తద్వారా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు అవి నిశ్చలంగానే వెన్నుదన్నుగా నిలుస్తున్నాయి. కానీ, ఈ రంగం పురోగతికి 'డిజిటలైజేషన్' పెద్ద సమస్యగా తయారైంది. దీన్ని ఎలా అధిగమించగలం. డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియలో దేశీయ 'ఎంఎస్ఎంఈ' రంగం బాగా వెనకబడిపోయింది. ఆ పర్యవసానాలు ఉత్పాదకతలోనూ, లాభాల్లోనూ స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. చాలాచోట్ల చిన్న వ్యాపారాలు ఇప్పటికీ ఖాతా పుస్తకాల్లోనే కొనసాగుతున్నాయి. స్టాక్ ఎంత ఉందో నోటి లెక్కల మీద అంచనా వేస్తారు. కస్టమర్ల వివరాలు చెల్లాలెదురుగా ఉంటాయి. వ్యాపారులు డేటా ఆధారంగా కాకుండా, అనుభవం ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఈ పద్ధతులు గతంలో పనిచేశాయి. కానీ వేగవంతమైన మార్పులకు లోనవుతూ, ఉద్భవమైన పోటీ నెలకొన్న నేటి మార్కెట్లో ఈ పాతకాలపు అలవాట్లు వ్యాపారాల ఎదుగుదలకు అవరోధంగా మారుతున్నాయి. డిజిటలైజేషన్ అంటే కేవలం ఒక కంప్యూటర్ నో, ఒక యాప్ నో వాడటం కాదు. వ్యాపారం ఎలా నడుస్తోందన్నది స్పష్టంగా కనిపించేలా పారదర్శకంగా చేయడం. అదే అసలైన డిజిటల్ మార్పు. రోజువారీ లాభనష్టాలను వెంటనే తెలుసుకోవడం, ఏ వస్తువు ఎంతకు అమ్ముడవుతోందో అంచనా వేయడం, కస్టమర్లతో సంబంధాలను క్రమబద్ధీకరించడం, ఆదాయాన్ని నిధులనూ సమర్థంగా నిర్వహించడం- ఇవన్నీ డిజిటల్ సాధనాలతో సాధ్యమవుతాయి. ఇటువంటి చిన్నపాటి మార్పులే వ్యాపారంలో పెద్ద మార్పులకు దారి తీస్తాయి. డిజిటలైజేషన్ తరవాత వచ్చే దశ కృత్రిమ మేధ(ఏఐ). డేటా సేకరణ మొదటి అడుగు అయితే, ఆ డేటాను అర్థం చేసుకుని నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి సాయపడేది ఏఐ. ఒక చిన్న దుకాణదారుడికి వచ్చే నెలలో ఏ వస్తువు ఎక్కువగా అమ్ముడవుతుందో ముందుగానే అంచనా వేయడం, ధరలను ఎలా సర్దుబాటు చేయాలో సూచించడం, ఎవరికి ఎంత అరుపు ఇవ్వవచ్చో చెప్పడం, వ్యాపారంలో ఎక్కడ నష్టం జరుగుతోందో చూపించడం- ఇవన్నీ ఏఐ ద్వారా సాధ్యమవుతాయి. ఇలాంటి డిజిటల్ వనతులన్నీ పెద్ద కంపెనీలకే పరిమితం కావాల్సిన అవసరం లేదు. సరైన రూపంలో అందుబాటులోకి తీసుకురాగలిగితే చిన్న వ్యాపారాలకూ ఈ వనతుల వల్ల ఎంతో మేలు ఉంటుంది. అయితే, ఈ మార్పు వేగంగా జరగజోవడానికి కారణాలు సాంకేతికతలో లేవు. ప్రధాన సమస్య అవగాహనలోనే ఉంది. చాలామంది వ్యాపారులు 'ఇదంతా మనకెందుకులే?' అనే ఆలోచనతో ఉంటారు. కొంతమంది ఇది అసవరమైన ఖర్చు, దీనివల్ల పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదనుకుంటారు. సరైన మార్గదర్శకత్వం, సులభమైన సాఫ్ట్వేర్ టూల్స్ అందుబాటులో లేకపోవడంతో ఇలాంటి భావన ఏర్పడుతోంది. మరి ముఖ్యంగా స్థానిక భాషలో సులభంగా అర్థమయ్యే పరిష్కారాలు అందుబాటులో లేవు. ఈ పరిస్థితిని మార్చాలంటే సమన్వయంతో కూడిన చర్యలు అవసరం. ప్రతి రంగానికి అనుగుణంగా ప్రత్యేక డిజిటల్ పరిష్కారాలను అభివృద్ధి చేయాలి. కిరాణి దుకాణం, టెక్స్టైల్ యూనిట్, చిన్న తయారీ పరిశ్రమ... దేని సమస్యలు దానివి, దేని పరిష్కారాలు దానివి. అలాగే ఏఐ పరిష్కారాలు కూడా క్లిష్టంగా కాకుండా సులభంగా ఉపయోగించగలిగేలా ఉండాలి. స్థానిక భాషలో, ఒక మీట నొక్కితే అర్థమయ్యేలా వాటిని రూపొందించాలి. దీంతోపాటు శిక్షణ కార్యక్రమాలూ అవసరం. ఈ మార్పును ప్రోత్సహించేలా ప్రభుత్వాలు స్పష్టమైన విధానాలు, ప్రోత్సాహకాలను అందించాలి. ఇది కేవలం సాంకేతికతకు సంబంధించినది కాదనీ; మన ఆర్థిక భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన సమస్యనీ గుర్తించాలి. మన ఎంఎస్ఎంఈలు బలపడితే ఆదాయమూ ఉపాధి అవకాశాలూ పెరుగుతాయి. తద్వారా దేశాధికం బలపడుతుంది. ఇప్పటివరకు మన చిరు వ్యాపారాలు 'ఎలాగోలా నెట్టుకుపోతే చాలనే' దృక్పథంతోనే ముందుకు సాగాయి. కానీ, ఇప్పుడు ఒక కొత్త అవకాశం వాటి తలుపు తడుతోంది. అది మరింత తెలివిగా ఎదిగే అవకాశం, డేటా ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశం, ఏఐ సాయంతో పోటీలో గెలిచే అవకాశం రూపంలో వాటి ఎదుట సాక్షాత్పరిస్తోంది. ఎంఎస్ఎంఈ రంగంలో డిజిటలైజేషన్ మార్పు ఎంత త్వరగా విస్తరిస్తే, దేశాధిక వ్యవస్థ అంత వేగంగా ముందుకు సాగుతుంది. చిన్న సంస్థలను బలోపేతం చేయడం ద్వారా మన ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఒక దృఢమైన 'స్వదేశీ' పునాదిని ఏర్పరచగలుగుతాం. ఆర్థిక వికాసం కోసం అంతర్జాతీయ వాణిజ్యంపై ఆధారపడే అవసరాన్నీ గణనీయంగా తగ్గించుకోగలుగుతాం.

వ్యాధుల ముందస్తు హెచ్చరికలకు డీఎండీసీ

- ఎస్టిఆర్ ఆరోగ్య వల్సటిలో ప్రారంభించిన మంత్రి సత్యకుమార్



అమరావతి: రాష్ట్రంలో వ్యాధులను ముందస్తుగా గుర్తించి సాంకేతికత ఆధారంగా సమర్థంగా కట్టడి చేసేందుకు ఏర్పాటు చేసిన డీఎండీసీ (డిజిజీ మానిటరింగ్ అండ్ డెసిషన్ మేకింగ్ సెంటర్)ని వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ ప్రారంభించారు. విజయవాడలోని ఎస్టిఆర్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయంలో దీన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఇక్కడి సాంకేతికతతో వ్యాధులను ముందస్తుగా పసిగట్టి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి చెప్పారు. అవేరోనా డీఎండీసీని అనుసంధానం చేస్తామని పేర్కొన్నారు. అంతకుముందు డీఎండీసీ ఏర్పాటుకు అనుమతిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దీని ఏర్పాటుకు రూ.5.73 కోట్లు కేటాయించింది. ఈ కేంద్రం నిర్వహణకు డైరెక్టర్, ఎపిడెమియాలజిస్టు, బయోస్టాటిస్టిషియన్, జీబిఎస్ నిపుణులు, డేటా సైంటిస్టులు, ఇంజనీర్లు తదితర 13 పోస్టులను మంజూరు చేసింది. వైద్యారోగ్య శాఖ అధ్యక్షులతో ఇంటిగ్రేటెడ్ డిజిజీ సర్టిఫైడ్ ప్రోగ్రాం (ఐడిఎస్సీ) కింద వ్యాధుల అంచనా, విశ్లేషణ, నిర్ణయాల్లో ఆధునిక సాంకేతిక వినియోగం దిశగా ఈ కేంద్రం పనిచేస్తుందని పేర్కొంది. దీనికి నోడల్ ఏజెన్సీగా ఎస్టిఆర్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయం వ్యవహరిస్తుందని ప్రభుత్వం పేర్కొంది. కేంద్రం పనితీరు పర్యవేక్షణ, ఫలితాల సమీక్షకు వైద్యారోగ్య శాఖ కార్యదర్శి అధ్యక్షులతో స్టీరింగ్ కమిటీ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. కేంద్రం బలోపేతానికి శిక్షణ, పరిశోధన, సాంకేతిక సహకారం

కోసం జాతీయ, అంతర్జాతీయ సంస్థలతో భాగస్వామ్య ఒప్పందాలు కుదుర్చుకునేందుకూ అనుమతి ఇచ్చింది. త్వరలో ఫోరెన్సిక్ నర్సింగ్ కోర్సు: ఎస్టిఆర్ ఆరోగ్య వల్సటి వీసీ డాక్టర్ చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ... వైద్య కళాశాలలో బీఎస్సీ ఫ్యామిలీ ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్, ఫోరెన్సిక్ నర్సింగ్ కోర్సులను త్వరలో ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు చెప్పారు. బయోఫిజిక్స్ కోర్సులు ఐఐటీ చెన్నై, దిల్లీ సహకారంతో ప్రవేశపెట్టే ఆలోచనలో ఉన్నట్లు వివరించారు. కార్యక్రమంలో వైద్యారోగ్య శాఖ కార్యదర్శి సారథ్యార్, వల్సటి రిజిస్ట్రార్ సాయిసుధీర్, ఆర్అండ్డీ డైరెక్టర్ లక్ష్మీనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్'ను పూర్తి చేసిన స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు

నల్లపట్నం: భారత ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన జనగణన-2027 ప్రక్రియలో భాగంగా ఏపీ అసెంబ్లీ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు అసకాపల్లె జిల్లా నల్లపట్నంలోని తన నివాసంలో 'సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్' ప్రక్రియ పూర్తి చేశారు. దేశవ్యాప్తంగా ఇవాళి నుంచి (ఏప్రిల్ 16) ప్రారంభమైన ఇళ్ల జాబితా, ఇళ్ల గణన తొలి విడత కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆయన అధికారిక వెబ్సైట్ ద్వారా ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా అయ్యన్న మాట్లాడుతూ... ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా ఈ గణనలో పాల్గొని దేశాభివృద్ధికి సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రజలే తమ వివరాలను స్వయంగా నమోదు చేసుకునేలా కేంద్ర ప్రభుత్వం కల్పించిన ఈ 'సీయూ గణన' (సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్) అద్భుతమైన అవకాశమన్నారు. దీనివల్ల సమయం ఆదా అవుడమే కాకుండా కచ్చితమైన వివరాలు నమోదవుతాయని పేర్కొన్నారు. ఏప్రిల్ 16 నుండి 30వ తేదీ వరకు అందుబాటులో ఉండే ఈ



డిజిటల్ విధానాన్ని ప్రజలందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. నమోదు పూర్తి చేసిన తర్వాత వచ్చే ఐడీ (ID)ని భద్రపరచుకోవాలని సూచించారు.

విద్యార్థుల భవిష్యత్తు ఉన్నత శిఖరాలకు చేరాలంటే ఉపాధ్యాయులు నిరంతరం శ్రమించాలి

- ఇంటర్నీడియట్ ఫలితాలపై కళాశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులతో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ సమీక్ష

అసకాపల్లె: విద్యార్థుల భవిష్యత్తు ఉన్నత శిఖరాలకు చేరాలంటే ఉపాధ్యాయులు నిరంతరం శ్రమించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ తెలిపారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఫలితాలు తక్కువగా వచ్చిన సబ్జెక్టులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఇంటర్నీడియట్ వార్షిక పరీక్షల ఫలితాల నేపథ్యంలో కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో కస్తూరిభా గాంధీ బాలికల విద్యాలయాలు, మోడల్ స్కూల్స్, సాంఘిక, గిరిజన, వెనుకబడిన తరగతుల, సంక్షేమ రెసిడెన్షియల్ కళాశాలలు, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల ప్రిన్సిపాల్స్ తో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మంచి ఫలితాలు సాధించిన పాఠశాలలను ఆభినందించారు. తక్కువ ఉత్తీర్ణత నమోదైన కళాశాలల పట్ల అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ, అందుకు గల కారణాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. జిల్లాలో నమోదైన ఉత్తీర్ణత శాతాన్ని గత ఏడాదితో పోల్చి చూశారు. ఫెయిల్ అయిన విద్యార్థుల కోసం త్వరలో జరగనున్న సప్లిమెంటరీ పరీక్షల దృష్ట్యా ప్రత్యేక శిక్షణా తరగతులు నిర్వహించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. పరీక్షల్లో ఆశించిన ఫలితాలు సాధించని విద్యార్థులు ఒత్తిడికి లోనవుకుండా,



వారికి మానసిక, మనో ధైర్యాన్ని ఇచ్చేందుకు కౌన్సెలింగ్ సెషన్లు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. రాధోయే విద్యా సంవత్సరంలో ప్రభుత్వ కళాశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపరచాలని, 100% ఉత్తీర్ణత లక్ష్యంగా పని చేయాలని ఉపాధ్యాయులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా విద్యా శాఖ, ఇంటర్నీడియట్ విద్యాశాఖ అధికారులు జి.అప్పారావు నాయుడు, వినోద్ బాబు, జిల్లా సాంఘిక, గిరిజన, వెనుకబడిన తరగతుల, సంక్షేమ శాఖ అధికారులు, వివిధ కళాశాలల ప్రిన్సిపాల్స్, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా రిజర్వేషన్లకు జనసేన కట్టుబడి ఉంది: పవన్ కల్యాణ్

మహిళా రిజర్వేషన్లకు జనసేన కట్టుబడి ఉంది: పవన్ కల్యాణ్ అమరావతి: పార్లమెంట్, అసెంబ్లీలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే చట్టసవరణ బిల్లులు పార్లమెంట్ ముందుకు రావడాన్ని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ స్వాగతించారు. మహిళా రిజర్వేషన్లకు జనసేన కట్టుబడి ఉందన్నారు. 2019 ఎన్నికల్లోనే మహిళా రిజర్వేషన్లపై స్పష్టమైన హామీ ఇచ్చామని గుర్తు చేశారు. ఈ సవరణతో చట్టసవరణలో మహిళలకు సరైన ప్రాతినిధ్యం లభిస్తుందన్నారు. సమర్థులైన మహిళలు దృఢమైన కుటుంబాలను తయారు చేస్తారని, దృఢమైన కుటుంబాలు బలమైన దేశాన్ని నిర్మిస్తాయని పవన్ వ్యాఖ్యానించారు. మహిళల భాగస్వామ్యంతోనే దేశం సాధికారతవైపు పయనిస్తుందన్నారు. ఇలాంటి శుభ సందర్భంలో మహిళల ప్రపంచ చేసే ఛాంపియన్లపై అర్హత సాధించిన తొలి భారతీయరాల్లిగా ఆర్. వైశాలి చరిత్ర సృష్టించారని పవన్ అన్నారు. ఫిడే మహిళల టోర్నమెంట్లో విజేతగా నిలవడంపై అభినందనలు తెలిపారు.



కెజి బేసిన్లో దేశంలోనే అతిపెద్ద లూటీ



-రాష్ట్ర వాటా 50 శాతం కోరుతూ అసెంబ్లీలో తీర్మానించాలి -అవసరమైతే మోడీ మెడలు వంచాలి - రాష్ట్ర సదస్సులో వక్రలు

రాజమహేంద్రవరం: కృష్ణా, గోదావరి బేసిన్లో దేశంలోనే అతిపెద్ద లూటీ జరుగుతోందని పలువురు వక్రలు పేర్కొన్నారు. కెజి బేసిన్లో వెలికితీస్తున్న గ్యాస్, చమురులో 50 శాతం వాటా రాష్ట్ర అవసరాల కోసం ఇవాన్పల్లి ఉండని తెలిపారు. ఇందుకోసం అసెంబ్లీలో తీర్మానించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు తీర్మానాన్ని ఆమోదించారు. అవసరమైతే మోడీ మెడలు వంచాలన్నారు. ఇందుకోసం సమర శంఖం పూరించాలని పిలుపునిచ్చారు. 2002 నుంచి రిలయన్స్ సంస్థ కెజి బేసిన్లో గ్యాస్, చమురును అమ్ముకుంటూ రూ.లక్షల కోట్లను ఆర్జించిందని, పర్యావరణ విధ్వంసంతోపాటు ఆర్థిక, సామాజిక సమస్యలతో ఇక్కడి ప్రజలకు మాత్రం నష్టాలను మిగిల్చిందని వివరించారు. కెజి బేసిన్ గ్యాస్, చమురు సాధన సమితి అధ్యక్షులతో తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరంలోని సంహిత కన్వెన్షన్ సెంటర్లో గురువారం రాష్ట్ర సదస్సు జరిగింది. దీనికి సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి టి.మధు, సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి టి.అరుణ్ అధ్యక్షతవర్గంగా వ్యవహరించారు. ఈ సదస్సులో సిపిఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి పి.శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ కెజి బేసిన్లో వుప్పులను ఉన్న గ్యాస్, చమురు నిల్వలను కార్పొరేట్ సంస్థలు తరలించుకుపోయి లాభాలు గడిస్తున్నాయన్నారు. సహజ వనరులపై రాష్ట్రాలకు 50 శాతం వాటా కల్పించాలని 12వ ఆర్థిక సంఘం చెప్పిందని గుర్తు చేశారు. దీనిపై పార్లమెంట్ స్టాండింగ్ కమిటీ అప్పటి ప్రభుత్వానికి ఏకగ్రీవ తీర్మానం పంపినా పట్టించుకోలేదన్నారు. విభజన అనంతరం రాష్ట్రం తీవ్ర సంక్షోభంలో ఉందని, ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో కెజి బేసిన్ వుప్పులపై ఆర్థిక వనరని అన్నారు. దీనిపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని కోరారు. ప్రత్యేక హోదా, రాష్ట్ర విభజన హామీల సాధన సమితి కన్వీనర్ చలసాని శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ కేంద్రంలో దురహంకార ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉందన్నారు. రాష్ట్రంలో సహజ వనరులు యధేచ్ఛగా లూటీ అవుతున్నా రాష్ట్ర పాలకులు

పట్టించుకోకపోవడం దారుణమని పేర్కొన్నారు. సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు అక్కినేని వనజ మాట్లాడుతూ సహజ వనరులపై కార్పొరేట్, ప్రయివేటు సంస్థల ఆధిపత్యం పెరిగిందన్నారు. పాలనలోనూ వారి జోక్యం పెరిగిందని వివరించారు. అప్పటి ప్రెజ్ లోయం శాఖ మంత్రి జైపాల్ రెడ్డి తొలగింపే దీనికి నిదర్శనమన్నారు. మాజీ ఎంఎల్ఎ, జెవివి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కె.ఎం.లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ కెజి బేసిన్లో గ్యాస్, చమురుపై రాష్ట్ర వాటా కోరుతూ అప్పటి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్.రాజశేఖరరెడ్డి, గవర్నర్ తివారీలకు వినతిపత్రాలు అందించామని, శాసనసమంధలిలో పిడిఎఫ్ ఎంఎల్ఎలు పట్టుబట్టి తీర్మానం చేయించారని గుర్తు చేశారు. ఇప్పటికైనా కెజి బేసిన్లో 50 శాతం వాటాను సాధించుకోవాలన్నారు. గ్యాస్ కొరత నేపథ్యంలో ఇప్పటికే రామగుండం ఎరువుల ఫ్యాక్టరీ మూత పడిందని, పలు రంగాలు కుదేలయ్యాయని వివరించారు. రానున్న రోజుల్లో వ్యవసాయ రంగంపైనూ తీవ్ర ప్రభావం పడనుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సహజ వనరులపై ప్రజల హక్కులను ఆర్థికల్ 298 వివరించిందని గుర్తు చేశారు. జెవివి తరఫున కాకినాడలో త్వరలో సదస్సు నిర్వహిస్తామని, బుక్కెట్టు విడుదల చేస్తామని తెలిపారు. సిపిఐ (ఎంఎల్) న్యూ డెమోక్రసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు పి.ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ రెండు దశాబ్దాలుగా ఈ సమస్యలపై వామపక్షాలు పోరాడుతున్నాయన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజల హక్కు కోసం జరిగే ఈ పోరాటానికి గోదావరి జిల్లాలు దారి దీపం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. సిపిఐ ఎంఎల్ లిబరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బుగత బంగారాజు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న అక్రమాలను ప్రశ్నిస్తే ప్రభుత్వాలు సహించలేకపోతున్నాయన్నారు. సిపిఐ (ఎంఎల్) న్యూ డెమోక్రసీ నాయకులు చీకట్ల వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ మోడీ పాలనలో ప్రజల జీవితం చే హక్కులు కాలరాస్తున్నారని, సహజ వనరులను కేంద్రీకరిస్తే సంస్థలకు దోచిపెడుతున్నారని విమర్శించారు. ఫార్వర్డ్ బ్లాక్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వి.సుందరరామరాజు, సిపిఐ ఎంఎల్ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు ఎంఎస్ నాగరాజు, ఎంసీపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కాటం నాగభూషణం తదితరులు మాట్లాడారు.

భోజనానికి బదులు చిరుతిళ్లు!..

ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్న నిపుణులు మనం రోజూ మొత్తంలో యాక్టివ్ గా ఉండటానికి తగిన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగని ఆరోగ్యానికి మేలు చేయనిది మాత్రం తీసుకోవడం నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు తమ ఆకలిని తీర్చుకోవడానికి మధ్యాహ్నం పూట ఏదో ఒక బిస్కెట్, ఇతర తినుబండారాలో తినేస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల రిస్కులో పడతామంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మధ్యాహ్నం పూట భోజనానికి ప్రత్యామ్నంగా ఏవి తినకూడదో నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. (ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్) : చాలా మంది ఆఫీసుకు లేదా ఇతర పనులకు వెళ్ళినప్పుడు లంచ్ బ్రెక్ కు తినడానికి బయటి ఆహారాలపై ఆధారపడుతుంటారు. ముఖ్యంగా వేయించిన పదార్థాను, చిప్స్, స్నీట్స్ వంటివి కూడా తింటుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదని, వాటిని ఆవైడ్ చేయాలని ఆహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంటిలో వండిన అన్నం, రొట్టె, చపాతి వంటివి మాత్రమే లంచ్ లో తినాలని, స్నాక్స్, వివిధ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ అవైడ్ చేయాలని చెబుతున్నారు. రాత్రిపూట మిగిలినవి : కొందరు సమయం లేకపోతే, ఓపిక లేకపోతే, బాగానే ఉందనే ఉద్దేశంతో రాత్రిపూట తినడానికి చేసిన వంటకాల్లో మిగిలిన వాటిని, మరుసటి రోజు లంచ్ బాక్సులో పెట్టుకెళ్తుంటారు. కానీ ఇది ప్రమాదం. మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలపై హానికారక ఫంగస్ లేదా బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోవచ్చు. కాబట్టి ఆరోజు వండిన ఆహారాన్నే మధ్యాహ్నం పూట తినడం మంచిది. సలాడ్స్ : లంచ్ లో అన్నం లేదా రొట్టె వంటివి తినకుండా కేవలం సలాడ్లు, సూప్ లతో గడిపేస్తుంటారు. దీనివల్ల కొంత కాలానికి



ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం లేకపోలేదు. ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ మధ్యాహ్నం భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా వాటిని తీసుకోవడం సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. (ఫ్రూట్స్) : పండ్లు సహజంగానే ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలాగని డ్రై ఫ్రూట్ లంచ్ మినహాయిస్తూనే లేదా ప్రత్యామ్నాయంగానే వాటిని మాత్రమే తినడం మాత్రం మంచిది కాదు. కావాలంటే భోజనానికి ముందు లేదా తర్వాత తినడం బెటర్ అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. అంతేగానీ మధ్యాహ్నం భోజనానికి బదులుగా కేవలం పండ్లు ఒక్కటే తీసుకోవద్దు. అలాగే ప్యాకెట్ ఫుడ్, అయిలి ఫుడ్, పిజ్జా, బర్గర్ వంటివి మధ్యాహ్నం భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా తినడం అస్సలు మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తడం, జీర్ణ క్రియ మందగించడం కారణంగా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు.

చెత్తను అమ్మి కోటీశ్వరుడు అయ్యాడు...

మన అలవాట్లు మనని పైకి ఎత్తి కూర్చోబెట్టి సరిపెంపదలు, రాజ భోగాలు ఇవ్వవచ్చు. లేదంటే కింద పడేసి బికారిని చేయొచ్చు. ఇదంతా ఎందుకు చెబుతున్నామంటే...చెత్తను చూసే అలవాటు ఉన్న వ్యక్తి దాని వల్ల కోటీశ్వరుడు అయ్యాడు. అదే చెత్తను బిజినెస్ గా మార్చుకుని గతేడాది రూ. 54 లక్షలు సంపాదించాడు. ఆస్ట్రేలియా సిడ్నీకి చెందిన లియోనార్డో అర్జునో ప్రతి రోజూ క్రేక్ ఫాస్ట్ చేశాక చెత్త కుప్పల చుట్టూ తిరిగేవాడు. అక్కడ దొరికిన వస్తువులను తీసుకొచ్చి.. నచ్చితే వినియోగించేవాడు. అయితే కొద్ది రోజుల తర్వాత ఇదే చెత్తను మనీ సోర్స్ గా మార్చుకున్నాడు. ఏడాదికి రెండు సార్లు అక్కడి ప్రభుత్వం ఫ్రీగా చెత్తను పడేసే అవకాశం ఇస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఇంట్లో ఉన్న వస్తువులను వదిలేసి లేట్స్ లగ్గరీ థింగ్స్ కొనాలని అనుకునేవారు. బాగా పనిచేస్తున్న వస్తువులను కూడా పడేసేవారు. దీంతో ఆయనకు కూలర్, కంప్యూటర్, గోల్డ్, సిల్వర్, ఫ్రీజ్, అప్పుడప్పుడు డ్రెస్సుల్లో దాచుకున్న మనీ కూడా దొరికేది. ఈ క్రమంలో వాటిని కలెక్ట్ చేసుకున్న అతను.. కాస్త



బాగు చేసి ఫేస్బుక్ మార్కెటింగ్ ద్వారా ఆన్లైన్ లో పెట్టేసేవాడు. దీంతో చాలా మంది ఈ వస్తువులను తీసుకునేందుకు ముందుకు వచ్చారు. ఒక్క బ్యాగ్ నే రూ. 16 వేలకు అమ్మిన లియోనార్డో.. ఇలా అట్రాక్టివ్ థింగ్స్ అమ్ముతూ గత ఏడాది దాదాపు రూ. 54 లక్షల వరకు సంపాదించాడు. ప్రస్తుతం ఆన్ లైన్ లో ట్రెండ్ అవుతున్నాడు.

ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా ఉండాలంటే ఇలా చేయండి..

వర్షా కాలంలో దోమల బెడదే కాకుండా.. ఈగల బెడద కూడా ఉంటుంది. ఎంత శుభ్రం చేసినా కూడా ఈగలు వాలుతూనే ఉంటాయి. దోమలతోనే కాదు ఈగలతోనే కూడా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈగలు ఎక్కడెక్కడో చెడు వ్యర్థాలపై వాలుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి వీటి పట్ల మరింత కేర్ తీసుకోవాలి. ఇంట్లోని ఆహార పదార్థాలపై కూడా వాలుతూ ఉంటాయి. అలాంటి ఆహారం తినడం వల్ల ఎన్నో రోగాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ముందు ఇంట్లోకి ఈగల్ని రానివ్వకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒక వేళ ఇంట్లోకి ఈగలు వచ్చినా.. వాటిని తరిమికొట్టేందుకు ఇప్పుడు చెప్పే చిట్టాలు ఎంతో ఎఫెక్టివ్ గా పని చేస్తాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో ఇంట్లో ఈగలు తరిమి కొట్టవచ్చు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నుంచి ఘాటు వాసన వస్తుంది. ఈ వాసన ఈగలకు పడదు కాబట్టి ఒక స్ప్రే బాటిల్ తీసుకోండి. అందులో కొద్దిగా నీళ్లు, కొద్దిగా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి స్ప్రే చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల ఈగలు ఇంట్లోకి రాకుండా ఉంటాయి. కర్పూరం పొగ: కర్పూరంతో కూడా ఈగల్ని రాకుండా చేయవచ్చు. ఈగలు బయటకు పోవాలంటే.. కర్పూరాన్ని కాల్చి ఇల్లంతా తిరగండి. ఇప్పుడు ఈ వాసన ఇల్లంతా ఉంటుంది. ఈ వాసనకు ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి. కర్పూరంతో పాటు లవంగాలు, బిర్యానీ ఆకులు కలిపి కాల్చితే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. బిర్యానీ ఆకుల



పొగ: కర్పూరంతోనే కాకుండా విడిగా బిర్యానీ ఆకులను కాల్చితే పొగ వస్తుంది. ఆ పొగను ఇల్లంతా చూపించండి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా ఈగలు ఇంట్లోకి రావు దాల్చిన చెక్క: ఈగల్ని ఇంట్లోకి రాకుండా చేయడంలో దాల్చిన చెక్క కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. అంతే కాకుండా దాల్చిన చెక్కలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. దాల్చిన చెక్కను ముక్కలు కట్ చేసి.. ఇంటిలోని అన్ని మూలల్లో, కిటికీల దగ్గర కూడా పెట్టండి. ఈ వాసనకు ఈగలు ఇంట్లోకి రాకుండా ఉంటాయి. ఫినాయిల్: ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా చేయడంలో ఫినాయిల్ కూడా ఎంతో చక్కగా పని చేస్తుంది. కొద్దిగా నీటిలో ఫినాయిల్ వేసి ఇంట్లో మాప్ పెట్టండి. ఈ వాసనకు కూడా ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి.

వాసెలిన్ డబ్బా చిన్నగా ఉంటే అని లైట్ తీసుకోకండి..

శీతాకాలం వస్తే చాలా చాలా మంది ఇంట్లో వాసెలిన్ చిన్న చిన్న డబ్బాలు దర్జనం ఇస్తుంటాయి. అయితే చాలా మంది చిన్న వాసెలిన్ డబ్బో కదా అని చాలా చీప్ గా చూడటం లాంటిది చేస్తారు కానీ, దీని వలన అనేక లాభాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. 1. వాసెలిన్ ప్రథమ చికిత్సగా ఉపయోగిస్తారు. ఏవైనా గాయాలు అయినప్పుడు లేదా గాలిన గాయాలపై దీనిని రాయడం వలన గాయం త్వరగా మానడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. 2. శీతాకాలంలో చర్మం పొలుసులుగా మారి పగలడం లాంటిది జారుతుంది. అయితే శీతాకాలంలో మన చర్మాన్ని ఇది పోషి బాధకుండా రక్షిస్తుంది. 3. ఆడవారికి అందం కనురెప్పలు అందం. అయితే కనురెప్పను కాపాడటంలో కూడా వాసెలిన్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. 4. మేకప్ రిమూవర్ గా , అలాగే మేకప్ ఎక్కువ సేపు ఉండేందుకు కూడా వాసెలిన్ ఉపయోగపడుతుంది. 5. పెదాలను రక్షించి, అవి చీలిపోకుండా , చాలా సాఫ్ట్ గా ఉండేలా చేస్తుంది. 6. ఇంట్లో ఉన్న కాస్టి ఫర్నిచర్ మరకలు తుడవడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. 7. నెయిల్ పాలిష్ క్యాప్స్ ను తొలగించడం చాలా కష్టం. కానీ ఈ వాసెలిన్



ద్వారా చాలా సులభం అంటుంది. క్యాప్ పై వాసెలిన్ పూస్తే కొద్ది సేపటి తర్వాత క్యాప్స్ తొలిగిపోతాయి. 8. లెదర్ షూస్ శుభ్రం చేయడానికి, వాటిని మెరిసేలా చేయడానికి వాసెలిన్ గ్రేట్ గా సహాయపడుతుంది. బాట్లకు వాసెలిన్ రాసి, గుడ్డతో రుద్దితే నిమిషాల్లో షూస్ కొత్తవిగా మెరిసిపోతాయి.

రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోయేవారిలోనే తెలివి అధికం

తాజా అధ్యయనం ఇంటెలిజెన్స్ డిటెయిల్డ్ షేర్ చేసింది. సాధారణంగా రాత్రి త్వరగా పడుకునే వారు ఆరోగ్యవంతులు, ఇంటెలిజెంట్స్ అనే ముద్ర పడిపోయింది. కానీ వీరికన్నా ఆలస్యంగా నిద్రకు ఉపక్రమించేవారే ఉన్నతమైనవారని, తెలివివంతులు అని తేలింది. లండన్ లోని ఇంపీరియల్ కాలేజ్ పరిశోధకులు ఇంటెలిజెన్స్, రీజనింగ్, రియాక్టివ్ టైమ్, మెమరీ పరీక్షలను పూర్తి చేసిన 26,000 డేటాను అధ్యయనం చేశాక ఈ ఫలితాలను గుర్తించారు. నిద్ర వ్యవధి, నాణ్యత, క్రోనోటైప్ మెదడు పనితీరును ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తుందో పరిశీలించారు. ఆలస్యంగా నిద్రపోయే వారు బెస్ట్ క్యాగ్నీటివ్ స్కీల్స్ కలిగి ఉండగా.. త్వరగా పడుకునేవారు అత్యల్ప స్కోర్ పొందారు. అంటే లేట్ నైట్స్ మేల్కాడడం అనేది క్రియేటివిటీతో ముడిపడి ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ నిద్ర వ్యవధి మాత్రం ఇంప్లైంట్. రోజూ రాత్రి ఏడు నుంచి తొమ్మిది గంటల నిద్ర కచ్చితంగా అవసరం. మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, ఉత్తమంగా పనిచేయడానికి చాలా కీలకం. లేదంటే జ్ఞానం, సామర్థ్యంలో క్షీణత కనిపిస్తుందని



చెబుతున్నాయి శాస్త్రవేత్తలు. కాగా నైట్ ఓల్స్ లిస్ట్ లోని కళాకారులు, రచయితలు, సంగీతకారులలో హెన్రీ డి టౌలాన్-లాట్రెక్, జేమ్స్ జాయిస్, కాన్యే వెస్ట్, లేడీ గాగా ఉండటం విశేషం.

మీరు బోర్లా తిరిగి పడుకుంటున్నారా..

నిద్ర పోయే సమయంలో చాలా మంది రకరకాలుగా పడుకుంటారు. వెల్లకిలా, పక్కకు, బోర్లా తిరిగి ఇలా ఎవరికి నచ్చిన పోజీలో వారు నిద్రిస్తూ ఉంటారు. ఇలా పడుకుంటేనే వారికి నిద్ర బాగా పడుతుంది. కంఫర్ట్ బుల్ గా ఫీల్ అవుతారు. అయితే కొన్ని రకాల స్లీపింగ్ పొజిషన్స్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై సైడ్ ఎఫెక్ట్ పడే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. అయితే కొన్ని రకాల బెనిఫిట్స్ ఉన్నప్పటికీ.. చాలా నష్టాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. మరి ఇలా పడుకోవడం వల్ల ఎలాంటి నష్టాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక, మెదపై ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. ఇతర శరీర భాగాలపై కూడా ఒత్తిడి పడుతుంది. ఇవి దీర్ఘకాలిక నొప్పులకు దారి తీస్తుంది. 2. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల ముందు పొట్టపై ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థకు అటంకంగా మారుతుంది. తిన్న ఆహారం త్వరగా అరగదు. 3. పొట్టపై పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముకపై ఎక్కువగా ప్రభావం పడుతుంది. సహజంగా ఉండే షేప్ పోతుంది. వక్రత ఏర్పడవచ్చు. బాడీ పెయిన్స్ ఎక్కువగా పడతాయి. 4. బోర్లా



తిరిగి పడుకోవడం వల్ల మీ తలను ఒక వైపు తిప్పి పడుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల మెదడు సంబంధించిన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. ఎప్పుడో ఒకసారి అయితే పర్వాలేదు. కానీ తరచూ పడుకుంటే మాత్రం ఇబ్బందులు తప్పవు. 5. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల శరీర భాగాలపై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది. దీని వల్ల ఉదయం మీరు లేచేసరికి నొప్పులు అధికంగా వస్తాయి.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..?

బరువు తగ్గాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అందుకోసం వర్క్ ఔట్ మెదలు తీసుకునే ఆహారం వరకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు పాటిస్తుంటారు. డైటింగ్ పేరుతో ఆహారం మానేస్తుంటారు. వర్క్ ఔట్ పేరుతో జిమ్ లో కుస్తీలు పడుతుంటారు. అయితే వీటన్నింటితో పాటు హాయిగా నిద్ర కూడా పోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నిద్రకు, బరువు తగ్గడానికి మధ్య ఉన్న సంబంధం ఏంటని ఆలోచిస్తున్నారు కదూ! అయితే ఈ స్టోరీలోకి వెళ్దామి. సరైన నిద్ర లేకుండా ఎన్నిరకాల కుస్తీలు వచ్చా బరువు తగ్గడం కష్టమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి సమస్య బరువు తగ్గించే ప్రక్రియకు అటంకం కలిగిస్తోందని చెబుతున్నారు. పైగా నిద్రలేమి బరువు పెరగడానికి కూడా కారణమవుతుందని అంటున్నారు. సాధారణంగా నిద్రలేమి కారణంగా శరీరంలో కార్బోసాల్ స్టాయిలు బాగా పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది బరువు పెరగడాన్ని బాగా ప్రోత్సహిస్తుంది. బరువు పెరగడానికి ప్రధాన కారణాల్లో కార్బోసాల్ ఒకటి. ఇది ఒక డ్రైన్ హార్మోన్. నిద్రలేమి కారణంగా విడుదలయ్యే ఈ హార్మోన్ శరీరం బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. సరైన నిద్రలేకపోతే శరీరానికి కొవ్వును తగ్గించే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. దీంతో శరీరంలో కొవ్వు కరగదు, ఇది బరువు పెరిగేందుకు దారి



తీస్తుంది. దీంతో ఎంత ఎక్కువగా పనిచేసినా.. శరీరంలో తక్కువ కేలరీలే బర్న్ అవుతాయి. బరువు తగ్గాలంటే మెటబాలిజం సరిగ్గా ఉండాలి. మెటబాలిజంను కంట్రోల్ చేసేది మంచి నిద్ర. అంతేకాకుండా నిద్రలేమి సమస్య మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో మనకు తెలియకుండానే ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడానికి కారణమవుతుంది.

పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు?

పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు. మెంతులు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. మెంతుల లోని యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. ఇది మన శరీరాన్ని డిటాక్సిఫై చేస్తుంది. ఇంకా అనేక రకాల వ్యాధులను కూడా ఈజీగా నివారిస్తుంది. మెటబాలిజంను పెంచడంలో మెంతులు బాగా సహకరిస్తాయి. ఇది బరువును ఈజీగా అదుపులో ఉంచుతుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి కూడా ఈజీగా తగ్గుతుంది. మన శరీరంలో శక్తిని పెంచుతుంది. మెంతికారలో విటమిన్ ఎ, ఇ చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది అల్లెలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అలాగే మెంతి ఆకుకూరల్లో పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనివల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా చాలా బాగుంటుంది. ఇది మలబద్ధకం ఇంకా అలాగే ఇతర జీర్ణ సంబంధిత రుగ్మతలను కూడా నివారిస్తుంది. పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు. మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. అనేక రకాల వ్యాధులతో పోరాడుతుంది. రోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మెంతికూర నమలడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. పైగా ఇందులో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం గుండె వేగాన్ని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని



కూడా తగ్గిస్తుంది. మెంతికారలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, బి-కాంప్లెక్స్, క్యాల్షియం, పొటాషియం, ప్రోటీన్ ఇంకా అలాగే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా మన శరీరానికి అనేక రకాల పోషకాలు అందుతాయి. మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని ఈజీగా పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులతో పోరాడుతుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మెంతికూర నమలడం వల్ల రక్తపోటు ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది. పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు.

ఇలా చేస్తే బొద్దింకల బెడదే ఉండదు..?

బొద్దింకలు.. వీటని చూస్తేనే కొందరికి శరీరంపై తేళ్లు, జెర్లు పాకినట్లు అవుతుంది. ఉదయం పూట ఎక్కువ దాక్కుంటాయో గానీ, రాత్రి పూట వంట గది, బెడ్ రూమ్, బాత్రూమ్ అన్ని గదులనూ కబ్బా చేసేస్తాయి. మనకు ఒకటి కనిపించిందంటే.. దాని గుంపు లోపల దాక్కున్నట్టే లెక్క వర్షా కాలం రాగానే బొద్దింకల సమస్య ఎక్కువవుతుంది. ఇంటి పెరటిలో, వంట గదిలో కాసంత చెత్త పోగైనా అక్కడ బొద్దింకలు వాటిపోతుంటాయి. అక్కడి నుంచి ఇల్లంతా తిరుగుతూ చికాకు పెడుతుంటాయి. వల్లెలు, పట్టణాలు అనే తేడా లేదు. ఎక్కడైనా ఈ బొద్దింకల సమస్య ఉంటుంది. బొద్దింకలు చాలా కలుషితమైన ప్రాంతాలలో జీవిస్తాయని అటవీ పర్యావరణ పరిశోధనా సంస్థలో పనిచేస్తున్న కీటక శాస్త్రవేత్త బ్రోనోయ్ చెప్పారు. బొద్దింకలు తరచుగా వాడని, తేమ ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో తిప్ప వేస్తుంటాయి. కాబట్టి, కప్పొద్దులను నెలకోసారిని శుభ్రం చేస్తుండండి. ఇవి సింకుల కింద ఎక్కువగా తిరుగుతూ ఉంటాయి. సింకుల కిందా శుభ్రం చేస్తూ ఉండాలి. బొద్దింకల ద్వారా వ్యాధులు వస్తాయనే భయం పురాతన గ్రీస్ కాలం నుంచి బ్రోనోయ్ తెలిపారు. బొద్దింకలు, ఇంట్లో తిరుగుతూ ఖాళీగా ఉండవు.. ఇవి బ్యాక్టీరియాను వ్యాప్తి చేస్తాయి. వంట పాత్రలలో, కూరగాయలు, పండ్లపై తిరుగుతూ.. ఇ-కోలి, సాల్మోనెల్లా వంటి బ్యాక్టీరియాలను స్ప్రెడ్ చేస్తాయి. బొద్దింకల బెడదను పదిలం చేసుకోవాలి.. అనారోగ్యాల పాలయ్యే ప్రమాదం



ఉంది. ఇంటిని జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేసుకున్నానీ.. బొద్దింకలు ఏదో మూల కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. వీటిని సింపుల్, ఎఫెక్టివ్ టిప్స్ ఇంటి నుంచి తరిమేయవచ్చు. అవేంటంటే.. కెరోసిన్ బొద్దింకలకు చెక్ పెట్టడానికి సహాయపడుతుంది. బొద్దింకలకు.. కెరోసిన్ వాసన పడదు. మీరు బొద్దింకలను ఇంటి నుంచి తరిమికొట్టడానికి.. నీళ్లలో కెరోసిన్ మిక్స్ చేసి.. ఇంటి మూలల్లో, బొద్దింకలు ఎక్కువగా తిరుగుతున్న చొట్లు, సింక్ పై వద్ద స్ప్రే చేయండి. ఇలా చేస్తే.. బొద్దింకలు పారిపోతాయి.

ఇలా చేస్తే కళ్ళు పొడిబారడమనే సమస్య ఉండదు..?

పొడి కళ్ళు ఒక నిరంతర మరియు చికాకు కలిగించే వ్యాధి కావచ్చు, కానీ సరైన చికిత్సలు మరియు జాగ్రత్తలతో, ఉపశమనం గ్రహించబడుతుంది. పొడి కళ్ల యొక్క కారణాలు మరియు లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు ఈ చర్యలను మీ దినచర్యలో చేర్చడం వలన మీరు చాలా సంవత్సరాల పాటు మంచి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ స్వచ్ఛమైన, మరింత సౌకర్యవంతమైన దృష్టిని అనుభవించ గలుగుతారు. వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్స సిఫార్సుల కోసం మీకు దీర్ఘకాలిక లేదా తీవ్రమైన పొడి కంటి లక్షణాలు ఉంటే కంటి సంరక్షణ నిపుణుడిని చూడాలని గుర్తుంచుకోండి. ఆధునిక జీవితం యొక్క హడావిడిలో, మన రోజువారీ కార్యకలాపాలపై మన కళ్ళు తరచుగా భారాన్ని భరిస్తాయి. స్ట్రీస్ ముందు గడిపిన గంటల నుండి పర్యావరణ అంశాలకు గురికావడం వరకు, మనలో చాలా మంది ఏదో ఒక సమయంలో పొడి కళ్ళు యొక్క అసౌకర్యాన్ని అనుభవించడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. కానీ సరిగ్గా డ్రై ఐ సిండ్రోమ్ అంటే ఏమిటి, మరియు అది మనకు ఉపశమనం కోసం ఎందుకు ఆరాటపడుతుంది. పొడి కళ్ళు తగినంత కన్నీటి ఉత్పత్తి లేదా తక్కువ కన్నీటి నాణ్యత వలన సంభవిస్తాయి, ఇది చాలా అసౌకర్యంగా మరియు రోజువారీ జీవితానికి విఘాతం కలిగిస్తుంది. పర్యావరణ కారణాలు, జీవనశైలి ఎంపికలు లేదా అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల



సంభవించినా, కంటి ఆరోగ్యం మరియు సాధారణ శ్రేయస్సును కొనసాగించడానికి పొడి కళ్లకు ఉపశమనాన్ని కనుగొనడం చాలా అవసరం. డ్రై ఐ సిండ్రోమ్ లేదా కెరాటోకాన్జున్క్టివిటీని సిక్సా అని కూడా పిలువబడే పొడి కన్ను, కంటి ఉపరితలంపై నీటి తేమ లేదా సరళత లేకపోవడం ద్వారా నిర్ణయించబడే ఒక సాధారణ పరిస్థితి. ఈ చికిత్సలతో పాటు, కొన్ని జీవనశైలి పద్ధతులను అనుసరించడం వల్ల కళ్లు పొడిబారకుండా నిరోధించవచ్చు.

పీరియడ్ లీప్.. అవసరమా?

వర్క్ షేస్ లో మహిళలకు మెన్ స్ట్రువల్ లీప్ ఇంపార్టెన్స్ పై గత కొంతకాలంగా చర్చ కొనసాగుతోంది. భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. కొందరు స్త్రీలకు కచ్చితంగా సెలవు కావాలని అంటే.. మరికొందరు మాత్రం అవసరం లేదని భావిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో రీసెంట్ గా సుప్రీం కోర్టు పీరియడ్స్ లీప్ మహిళలపై నెగిటివ్ ఎఫెక్ట్ చూపుతుందని అభిప్రాయపడింది. “సెలవులు ఎక్కువ మంది మహిళలను శ్రామికశక్తిలో భాగం కావడానికి ఎలా ప్రోత్సహిస్తాయి” అని పిటిషనర్ ను ప్రశ్నించింది. అలాంటి తప్పనిసరి లీప్ వర్క్ ఫోర్స్ నుంచి దూరం చేస్తాయని.. అక్కర్లేదని అభిప్రాయపడింది. బహిష్కారం వచ్చి చాలా మంది మహిళలను బలహీనపరుస్తుంది, పనితీరును గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి సెలవు అవసరమనే చర్చ తెరమీదకి వచ్చింది. దీనివల్ల ఉపశమనం, మద్దతు లభిస్తుందనే అభిప్రాయాలు వెల్లడయ్యాయి. అయితే ఈ లీప్ తప్పనిసరి చేయాలనే నిర్ణయాన్ని జాగ్రత్తగా ఆలోచించి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారని నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ డెసిషన్ స్త్రీలను తక్కువ విశ్వసనీయమైన ఉద్యోగులుగా చిత్రికరించగలదని, లింగ మూస పద్ధతులను బలోపేతం చేయగలదు అనే చట్టబద్ధమైన ఆందోళన ఉంది. ఇది వివక్షకు దారితీయవచ్చు. ప్రాదక్షిణిలో తగ్గుతుందన్న ఆలోచనతో కంపెనీలు అమ్మాయిలను రిక్రూట్ చేసుకోకపోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో పూర్తిగా తప్పనిసరి సెలవులను అందించడం కంటే సౌకర్యవంతమైన పని విధానం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని అంటున్నారు నిపుణులు. రిమోట్ వర్క్ తగ్గించిన పని గంటలు లేదా సిక్



లీప్స్ ప్రొవైడ్ చేయడం వంటివి.. మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రాజీ పడకుండానే ఉత్తమమైన సేవలను అందించడానికి వీలుంటుంది. అలాకాకుండా ఆఫీసులో పీరియడ్స్ సమయంలో ఉండే పరిస్థితులపై అవగాహన కల్పిస్తూ.. దీని చుట్టూ ఉన్న నిషేధాలను తొలగిస్తే బెటర్ ఉంటుంది అంటున్నారు ఎక్స్ పర్ట్. తద్వారా మరింత హెల్త్ ఫుల్ ఎన్విరాన్మెంట్ అందుతుందని అభిప్రాయ పడుతున్నారు. ఆరోగ్యం విషయం గురించి ఆలోచిస్తే బహిష్కారం సెలవు అవసరం ఉన్నా.. సుప్రీం కోర్టు వెలుగులోకి తెచ్చిన జరగబోయే సామాజిక-ఆర్థిక పరిణామాల గురించి కూడా ఆలోచించాలి. సరైన నిర్ణయంతో ముందుకు సాగాలి. వ్యతిరేకమైన అవకాశాలకు కోత విధించకుండా మహిళల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే ఆఫీస్ కల్చర్ ను క్రియేట్ చేయగలగాలి. అప్పుడే నిజమైన ఫురోగతి సాధ్యమవుతుంది అంటున్నారు.

పచ్చి పసుపు, పసుపు పొడి.. వీటిల్లో ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది..?

మనం తినే ఆహారంలో అనేక మసాలా దినుసులను ఉపయోగిస్తాము. ఇవి ఆహార రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. పసుపు కూడా ఈ సుగంధ ద్రవ్యాలలో ఒకటి. దీనిని ఆహారం రంగు, రుచిని మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా పసుపును పొడి రూపంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పసుపు పొడి లేకుండా ఏ వంటకాన్ని తయారు చేయలేరు. భారతీయ వంటలలో ఖచ్చితంగా పసుపు పొడిని వాడుతారు. పసుపు పొడి ఆహారం రుచిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. దీనిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిని శతాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో కూడా ఉపయోగించబడుతోంది. అయితే.. పసుపు పొడి కాకుండా, చాలా మంది తమ ఆహారంలో పచ్చి పసుపును కూడా వాడుతుంటారు. పసుపు పొడి కంటే పచ్చి పసుపు చాలా రకాలుగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పసుపు పొడి కంటే పచ్చి పసుపు ఎందుకు ఎక్కువ ప్రయోజనకరమో తెలుసుకుందాం. పచ్చి పసుపులో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ముఖ్యమైన నూనెలతో కూడిన అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. పచ్చి పసుపులో వాసన, రుచి కారణంగా ఆహార రుచిని పెంచుతుంది. దీనిలో ఉండే సహజ నూనె వంటల రుచిని పెంపొందించే రుచిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.



పచ్చి పసుపు కంటే పసుపు పొడి తక్కువ రుచి.. వాసన కలిగి ఉంటుంది. కర్కుమిన్ కంటెంట్ సాధారణంగా పచ్చి పసుపులో అధిక పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే క్రియాశీల సమ్మేళనాలు దాని శోధ నిరోధక, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలకు బాధ్యత వహిస్తాయి. పచ్చి పసుపును పొడిగా మార్చే ప్రక్రియలో దానిలోని కర్కుమిన్ స్థాయి తగ్గవచ్చు. పచ్చి పసుపు శరీరంలో మంటను తగ్గించడమే కాకుండా, ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచుతుంది. జీర్ణక్రియని మెరుగ్గా చేస్తుంది. చర్మానికి సహజ కాంతిని పెంచుతుంది.

లవంగమే కదా అని లైట్ తీసుకుంటే పారపడినట్టే..!

ప్రతి వంటింటి పోపుల పెట్టెలో ఉండే మసాలా దినుసులు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధం అంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అందులో లవంగాలు ఒకటి. ఇది చాలా ఘాటుగా, అతి స్వల్పంగా తీపి కూడా ఉన్నట్లు అనిపించే లవంగాలతో చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తరచూ చెబుతుంటారు. లవంగాలను ప్రతిరోజూ రెండు చొప్పున తినడం వల్ల మీరు ఊహించని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పోషక పదార్థాలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను సైతం దూరం చేస్తాయని అంటున్నారు. లవంగాల్లో ఐరన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాలియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, సోడియం, హైడ్రాలిక్ ఆసిడ్, మాంగనీస్, విటమిన్ ఏ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లవంగాలలో ‘నైజిరిసిన్’ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది డయాబెటిస్ ను నివారించడంలో, ఇన్సులిన్ చర్యను మెరుగుపర్చడంలో, నూతన కణాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో బాగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం, ఐరన్, క్యాల్షియం వంటి ఎన్నో మినరల్స్, విటమిన్స్ లవంగంలో దొరుకుతాయి. క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుండి రక్షించడానికి సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. రోజూ రాత్రి భోజనం తర్వాత రెండు లేదా మూడు లవంగాలు తింటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. లవంగాలను తింటే జీవక్రియల రేటు పెరుగుతుంది. సులభంగా బరువు



తగ్గుతారు. మనం ప్రతి రోజూ తాగే టీ లో లవంగం వేసుకొని తాగితే కడుపుబ్బరం తగ్గుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఆహారం లో లవంగాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆయాసం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వాతావరణం మార్పు వల్ల వచ్చే రుగ్మతలకు లవంగం మంచి మందులా పని చేస్తుంది. లవంగాలను తినడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన అవాంఛిత కొవ్వును తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. భోజనం తర్వాత లవంగాలను నోటిలో వేసుకుని నమలడం వల్ల నోటి దుర్వాసనను తొలగించడమే కాకుండా నోట్లో తయారయ్యే బ్యాక్టీరియాను చంపుతుంది.

ఆరోగ్యానికి ఆల్బుఖారా..

సీజనల్ పండ్లలో ఆల్బుఖారా ముఖ్యమైనవి. ఇవి వర్షాకాలంలో మార్చెట్లో అందుబాటులోకి వస్తాయి. ఎరుపు రంగులో ఉండే.. నిగ నిగ లాడుతూ నోట్లో నీరు ఊరేలా చేస్తాయి. అయితే ఇవి కాస్త పుల్ల పుల్లగా ఉన్నప్పటికీ చాలామంది ఈ పండు ఇష్టంగా తింటుంటారు. అలాగే వర్షాకాలం సీజన్ పోయేంతవరకు చిన్నా పెద్దా ఆల్ బుఖారాతో పలు వైద్య రీడీ చేసుకుని లాగించేస్తారు. అయితే ఈ పండ్లకు కొందరు తినడానికి కూడా ఇష్టపడరు. కానీ దీని వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఈ పండ్లలో ఫైబర్, విటమిన్స్, పొటాషియం, ఐరన్, కార్బియం, మెగ్నీషియం ఉండి పలు అనారోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్, మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే జీవక్రియకు సహాయపడడం తో పాటుగా, పేగు ఆరోగ్యానికి మేలు కలిగించి పలు అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. ఆల్ బుఖారా పండ్లు ఆంథోసైనిక్స్ అనే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలు ఉత్పత్తి చెందకుండా చేస్తాయి. అలాగే పలు రకాల క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. ఇందులోని పొటాషియం రక్తపోటు రాకుండా చేస్తుంది. ఆల్ బుఖారా పండ్లలో ఉండే విటమిన్లు కంటిచూపు మెరుగుపరచడంతో పాటుగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి వర్షాకాలంలో వచ్చే సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడుతుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ బిజీ లైఫ్లో వర్క్ ఇంట్లో



సమస్యల వల్ల ఒత్తిడి గురవుతుంటారు. దీంతో నిత్యం ఏదో ఆలోచిస్తూ చిన్న దానికి టెన్షన్ పడిపోతుంటారు. అలాగే ఎలా సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని ఆందోళన చెందుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ పండ్లు క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్స్, యాంజియోలైటిక్ లక్షణాలు ఉండటం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి ఆల్ బుఖారనే డైట్లో చేర్చుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు ఆల్ బుఖారా పండ్లు తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదపడుతుంది.

నిజంగానే టీ తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా..

టీ అంటే ఇష్టపడని వారు ఉండరు. ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతో ఇష్టంగా టీ తాగుతుంటారు. కొందరు రోజుకు ఒకసారి తాగి మరికొందరు రోజుకు రెండు లేదా మూడు సార్లు తాగుతుంటారు. అయితే చాలా మంది టీ తాగడం వలన తలనొప్పి తగ్గుతుంది అని చెబుతుంటారు. అంతే కాకుండా ఆఫీసుల్లో కూడా వర్క్ చేసేటప్పుడు మైండ్ ఫ్రెష్గా ఉండాలని, తలనొప్పి ఉంటే టీ తాగడానికి ఎక్కువ ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తుంటారు. మరి నిజంగానే టీ తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా? అసలు వాస్తవం ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. టీ తాగడం వలన తక్షణ శక్తి లభించి, ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. అయితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా అంటే టీ అనేది తలనొప్పి పెరిగేలా చేస్తుంది అంటున్నారు కరెంట్ ఓపీనియన్ ఇన్ న్యూరాలజీ వారు. వారు ఓ సమీక్షలో ప్రచురించగా టీలో ఉండే తెఫెన్ తలనొప్పి పెరిగేలా చేస్తుందని తెలిపారు. అలాగే టీ బదులు హెర్బల్ టీ తలనొప్పి తగ్గేలా చేస్తుందంటే అంతే కాకుండా అల్లం టీ తాగడం వలన త్వరగా తలనొప్పి తగ్గుతుందంటే కానీ టీ



తగడం వలన తలనొప్పి పెరిగే ఛాన్స్ ఉందని, అలాగే అతిగా టీ తాగడం వలన చాలా సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అంతే కాకుండా కొంత మంది టీకి ఎక్కువగా అలవాటు పడటం వలన వారు టీ తాగకపోతే తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని వారు చెబుతున్నారు.

నైట్ ఈ డ్రింక్స్ తాగితే ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది

రాత్రిళ్ళు ప్రశాంతంగా నిద్ర పట్టాలంటే ఇప్పుడు చెప్పే ఈ డ్రింక్స్ ఖచ్చితంగా తాగాలి. పాలు, దాల్చినచెక్కె ఇంకా అల్లం వంటి ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలతో పసుపు కలపాలి. అప్పుడు గోల్డెన్ మిల్క్ లాగా మారుతాయి. పసుపులో కర్బుమిన్ అనేది ఉంటుంది. ఇది మంచి నిద్రను అందిస్తుంది. పైగా ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉంటాయి. అందుకే నిద్రపోయే ముందు ఈ పసుపు పాలు తాగడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. దీనివల్ల నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది. అందుకే నిద్రించే ఒక గంట ముందు ఈ పసుపు పాలను తాగడం మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సాయపడుతుంది. అలాగే అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, డైజెస్టివ్ గుణాలు ఉన్నాయి. కండరాలను రిలాక్స్ చేయడంతో పాటు మంచి నిద్రను ప్రేరేపిస్తుంది. నిద్రించే ముందు అల్లం టీ తాగడం వల్ల అజీర్ణం, ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. ప్రశాంతమైన నిద్ర పోవచ్చు. నిద్రకు ఒక గంట ముందు సాయంత్రం ఈ అల్లం టీని సేవించాలి. అల్లం టీ కూడా వికారం తగ్గించడంతో పాటు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. ఇక అశ్వగంధ అనేది అదాప్టోజెనిక్ హెర్బ్. శరీరంలో ఒత్తిడిని తగ్గించి విశ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. ఇది కార్బినోల్ స్టాయిలను తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఒత్తిడికి సంబంధించిన హార్మోన్ ఇంకా మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. నిద్రవేళకు ఒక గంట ముందు సాయంత్రం సమయంలో ఈ అశ్వగంధ టీని సేవించడం మంచిది. ఈ అశ్వగంధ టీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇంకా అలాగే పిప్పరమింట్ టీ రిఫ్రెష్గా ఉండటమే కాదు.. మీ కండరాలను రిలాక్స్ చేయడంలో కూడా చాలా బాగా



సాయపడుతుంది. అలాగే, ఇది టెన్షన్ ను కూడా ఈజీగా తగ్గించగలదు. అందువల్ల మీకు మంచి నిద్ర పడుతుంది. అందుకే నిద్రపోయే ఒక గంట ముందు సాయంత్రం ఈ టీని సేవించడం మంచిది. పిప్పరమింట్ టీ కూడా జీర్ణక్రియకు బాగా సాయపడుతుంది. ఇది ఫ్రైగు సిండ్రోమ్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే లావెండర్ అనేది మంచి సువాసనను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. అందుకే నిద్రకు ముందు లావెండర్ టీ తాగడం వల్ల మనస్సు, శరీరానికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. తద్వారా మంచి నిద్ర పడుతుంది. మీరు నిద్రకు ఒక గంట ముందు ఈ టీని తీసుకోవడం మంచిది. ఇక లావెండర్ టీ కూడా యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది చాలా అద్భుతంగా సాయపడుతుంది.

ఉదయం టిఫిన్ మానేస్తున్నారా..?

ఈ బిజీ లైఫ్లో చాలా మంది ఉదయం టిఫిన్ చేయకుండా డ్యూటీకి వెళ్లడం మనం చూస్తున్నాం. మీరు కూడా అదే చేస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తొందరపడి అల్పాహారాన్ని విస్మరించే మీ అలవాటు మిమ్మల్ని తీవ్రమైన వ్యాధులకు గురి చేస్తుంది. టిఫిన్.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా మీ శక్తి స్థాయిని ఎక్కువగా ఉంచుతుంది. ఇది జీవక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఉదయం పూట చేసే మొదటి భోజనం రోజంతా మిమ్మల్ని శక్తివంతంగా ఉంచుతుంది. దీని లోపం ఏ వ్యక్తినైనా లోపల నుండి బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుంది. అల్పాహారం మానేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంత హాని కలుగుతుందో తెలుసుకుందాం. ఇది మిమ్మల్ని 5 తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడేలా చేస్తుంది. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తక్కువ తింటే ఊబకాయం తగ్గుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. దీని కోసం కొందరు ఉదయం అల్పాహారం మానేస్తున్నారు. మీరు కూడా అదే చేస్తుంటే అది మీకు హానికరం. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల ఊబకాయం పెరుగుతుంది. దీనికి కారణం మధ్యాహ్న భోజనంలో అతిగా తినడం, దీని కారణంగా వ్యక్తి బరువు పెరుగుతాడు. డయాబెటిస్ కు ప్రేక్ షిఫ్ట్ స్కిప్పింగ్ కారణాల వల్ల అల్పాహారం తీసుకోని వ్యక్తులకు మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా చాలా రెట్లు పెరుగుతుంది. వీరికి టైమ్ 2



డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. దీన్ని నివారించడానికి అల్పాహారం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఉదయం పూట అల్పాహారాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందవు. దీని వల్ల ఎన్నో లెవెల్ తగ్గిపోతుంది. దీని వల్ల అలసటగానూ, బలహీనంగానూ అనిపిస్తుంది. ఆకలి కారణంగా మానసిక స్థితి కూడా చెడుగా ఉంటుంది. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఎర్రతోటకూర వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

మార్కెట్లో మనకు ఎన్నో రకాల ఆకుకూరలు లభిస్తూ ఉంటాయి. అందులో మనం తరచుగా కొన్నింటిని మాత్రమే తింటూ ఉంటాము. అటువంటి వాటిలో కొద్దిమంది మాత్రమే తరచుగా తినే ఆకుకూరల్లో ఎర్ర తోటకూర కూడా ఒకటి. ఈ ఆకుకూర చూడగానే కాస్త ఆకర్షించే విధంగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం చూడడానికి మాత్రమే కాదండోయ్ తింటే కూడా టేస్ట్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. అలాగే ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మరి ఎర్ర తోటకూర వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ఎర్ర తోటకూరలో అనేక రకాల విటమిన్లు ఖనిజాలు ఫైబర్ వువ్వలంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా ఈ ఎర్ర తోటకూరలో అంథోసైనిన్ అనే సమ్మేళనం కూడా ఉంటుందట. ఇది శరీరంని ఆక్సికరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా ఈ ఆకు కూరలో అధికంగా పొటాషియం కంటెంట్ ఉంటుందట. అలాగే ఇది రక్త పోటుని నియంత్రించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. తోటకూరలో తక్కువ గైసెమిక్ ఇండెక్స్ కారణంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు



చెబుతున్నాయి. కాబట్టి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆహారంలో దీనిని భాగం చేసుకోవచ్చు. ఎర్ర తోటకూరలో ల్యూటీన్ ఉండటం వల్ల వయస్సు సంబంధిత మచ్చల క్షీణత, కంటిశుక్లం నుండి రక్షించడం ద్వారా కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకుకూరని డయాబెటిస్ ఉన్న వారు ఎటువంటి భయం లేకుండా తీసుకోవచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

పరోటా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..!

మనలో చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ఇష్టపడే ఆహార పదార్థాలలో పరోటా కూడా ఒకటి. ఈ పరోటాని మసాలా కూరల్లో తినడానికి ఎక్కువగా ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తూ ఉంటారు. టేస్ట్ పరంగా ఈ పరోటా చాలా బాగుండదని చాలామంది లొట్టలు వేసుకుని మరి తినేస్తూ ఉంటారు. అయితే టేస్ట్ వరకు బాగున్నా ఇది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదు అంటున్నారు వైద్యులు. మరి పరోటా తింటే ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయో ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పరోటాను మైదాతో తయారుచేస్తారు. మైదా మన ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. ఇది మన జీర్ణవ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. అలాగే ఆహారం జీర్ణం కావడానికి చాలా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. గోధుమపిండి నుంచి మైదాపిండిని వేరు చేయడం కోసం బెంజాయిల్ పెరాక్సైడ్ అనే ఒక రసాయనాన్ని అందులో కలుపుతారు. ఇది ఏమైనా జుట్టుకు అప్రై చేసే డై కలర్స్ లో కూడా మిక్స్ అవుతుంది. ఈ విషయం మనలో చాలామందికి తెలియదు. ఇలాంటి ఒక కెమికల్ రసాయనాన్ని తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యం కూడా తొందరగా పాడవుతుంది. అదేవిధంగా మన శరీరానికి ఫైబర్ చాలా అవసరం. కానీ మైదాలో ఫైబర్ కంటెంట్ కొంచెం కూడా ఉండదు. అందుకే పరోటాను



ఎక్కువగా తినేవారికి మలబద్దకం సమస్య ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట పరోటాను తినడం ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. కేవలం పరోటా అని మాత్రమే కాకుండా మైదాపిండితో తయారు చేసే ఎటువంటి ఆహారమైనా సరే ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు అన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. కాబట్టి ఇకమీదటైనా పరోటాను తినడం తగ్గించుకోండి. పూర్తిగా మానేయడం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.

శిశువుకు తల్లి స్వర్ణ వలన కలిగే ప్రయోజనాలు

అమ్మ ఒడి ఓ స్వర్ణం లాంటిది అంటారు. ఒక బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన తర్వాత, ఆ తల్లి పొందే అనుభూతి చిన్నగా ఉండదు. అయితే కొంత మంది ప్రీ టర్న్, నెలలు నిండకుండానే పుడుతారు. ఇక ఈ సమయంలో కొంత మంది వైద్యులు అలా పుట్టిన శిశువులను ఎన్ఐసీయూలో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉంచుతారు. అయితే అలాంటి సమయంలో కంగారు కేర అనేది చాలా మంచిదంట, అది పిల్లల ఆరోగ్యం విషయంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని, వారి ఎదుగుదలకు ఎంతో ఉపయోగ పడుతుంది అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాగా, అసలు కంగారు కేర అంటే ఏమిటి? ఆ సమయంలో ప్రతీ తల్లి తన బిడ్డ పట్ల తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తల్లి స్వర్ణ బిడ్డకు తగలదం వలన పిల్లలు చాలా హెల్తీగా ఉంటారు. తమ బిడ్డను తల్లి ఛాతిపై తల పక్కకు చూపే విధంగా పడుకోవడం వలన ఒకరి గుండె స్పందన మరొకరి తెలిసి, ఇద్దరి మధ్య బాండింగ్ పెరగడమే కాకుండా బిడ్డకు ఏదో తెలియని ఆనందం, భరో కలుగుతుందంట. కంగారు కేర సమయంలో బిడ్డకు ఎలాంటి వస్త్రాలు వేయకుండా తల్లి తన ఎదపై పడుకోబెట్టుకోవాలి. దాని వలన బిడ్డ మంచి అనుభూతి పొందుతుంది. అయితే కొన్ని సమయాల్లో తల్లికి చర్మ సమస్యలు ఉంటాయి. అయితే అలాంటి ప్రాబ్లమ్స్ లేనప్పుడు మాత్రమే కంగారు కేర తీసుకోవాలి. ముందుగా పుట్టిన పిల్లలు చికిత్స నిమిత్తం తమ తల్లిదండ్రులకు దూరంగా నియోనాటల్ ఇంట్లోనే కేర యూనిట్లో ఉంచుతారు. దీని వలన ఆ జేబీ తన తల్లి స్వర్ణకు దూరం అవుతుంది. అయితే దీని వలన ఆ బిడ్డ ఆరోగ్యం పై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే వైద్యులు కంగారు కేర తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు.



దీని వలన తన తల్లి లేదా తండ్రి ఛాతిపై బిడ్డ పడుకోవడం వలన వారికి వెచ్చటి అను భూతి, భరోసా కలుగుతుంది. కంగారు కేర శిశువు హృదయ స్పందన రేటును, ఉష్ణోగ్రతను, శ్వాస తీరును నియంత్రించేలా తోస్తుంది. తల్లిదండ్రుల స్వర్ణ వల్ల శిశువులో ఆక్సిజోసీన్ విడుదలవుతుంది. ఇది తల్లి, బిడ్డ మధ్య ఒత్తిడిని తగ్గించి, బంధాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే తల్లి కడుపులో ఉన్న వెచ్చని అనుభూతి బిడ్డకు కలుగుతుంది. ఇది శిశువు బరువు, రోగనిరోధక శక్తి పెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

చికెన్ కడిగి వండుకోకూడదా?

చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరు ఉంటారు. చికెన్ బిర్యానీ, చికెన్ పచ్చడి , చికెన్ కర్రీ ఇలా చికెన్ను ఎన్నో విధాలుగా వండుకొని చాలా ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఇక ప్రతి ఇంట్లో చాలా వరకు సందే వస్తే చాలు, ప్రతి వాడ, ఇల్లు చికెన్ ఫ్రైల వాసనలతో వండుగ మాతపరణం ఉంటుంది. అయితే కొంత మంది మాత్రం చికెన్ను చికెన్ సెంటర్ నుంచి తీసుకొచ్చుకున్న తర్వాత దానిని కడిగి వండుతారు. అయితే అసలు ఇలా చికెన్కు కడగటం మంచిదేనా కడగాలా వద్దా అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. అయితే దీనిపై నిపుణు ఏమంటున్నారంటే కోడి మాంసాన్ని కడగి వండటం కంటే దానిని తీసుకొచ్చిన తర్వాత వండటం చాలా మంచిదంట. చికెన్ను కడగడం వలన దాని మీద ఉన్న బ్యాక్టీరియా వంటింట్లో పక్కనున్న ఇతర వస్తువులపైకి వెళ్తుందంట. దీనినే క్రాస్ కంటామినేషన్ అంటారంట. ఇది ఆహారాలు త్వరగా పాడేయ్యాలా చేస్తుందంట. అందువలన అన్నలో చికెన్ కడిగి వండ కూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. దీని కంటే షాప్ నుంచి చికెన్ తెచ్చుకున్న వెంటనే, బోలోలో వేసి, చికెన్ మీద



చిటికెడు పసును, అల్లం పేస్ట్ వేసి కలుసు కుంటే మంచిదంట. ఇక ఎప్పుడు కూడా చికెన్ను ఫ్రిడ్జ్లో పెట్టుకూడదంట. చికెన్ వండిన తర్వాత వంట రూమ్ మొత్తం శుభ్రంగా చేసుకోవాలంట. దీని వలన బ్యాక్టీరియా వ్యాపించకుండా ఉంటుంది.

గంగా నదిలో స్నానం చేసినట్టు కల వస్తే

మన నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎన్నో రకాల కలలు వస్తూ ఉంటాయి. అందులో కొన్ని మంచి కలలు అయితే మరికొన్ని చెడ్డ కలలు మరికొన్ని పీడ కలలు కూడా వస్తూ ఉంటాయి. కాగా స్వప్న శాస్త్ర ప్రకారం మనకు వచ్చే కలలు భవిష్యత్తును సూచిస్తాయని తెలిపారు. అదేవిధంగా మనకు వచ్చే కలలు వెనుక ఒక్కొక్క దానికి ఒక్కొక్క రీసన్ కూడా ఉందని చెబుతున్నారు పండితులు. ఆ సంగతి అటు ఉంచితే ఎప్పుడైనా మీకు కలలో గంగా నదిలో మీరు స్నానం చేస్తున్నట్టు కల వచ్చిందా మరి అలా వస్తే దాని అర్థం ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. కలలో మీరు గంగా నదిలో స్నానం చేయడం చాలా సార్లు మీరు చూసారు. మీరు ఎప్పుడైనా గంగా నదిని సందర్శించి ఉండవచ్చు. గంగను ఎల్లప్పుడూ అత్యంత పవిత్రమైన నదిగా కూడా పూజిస్తుంటారు. మీకు కలలో గంగా నది కనిపించడం అన్నది శుభ సూచకంగా భావించాలి. మీరు ఎప్పుడైనా మీ కలలో గంగా నదిని చూసినట్లయితే, ఈ కల రాబోయే కాలంలో మీ కష్టాలన్నింటినీ తొలగిస్తుందని సూచిస్తుంది. మీరు గంగా నదిని ఏ రూపంలో చూసినా, అది మీ జీవితంలో ఆర్థిక లేదా మానసిక సమస్యలకు ముగింపుని సూచిస్తుందని అర్థం. మీ కలలో గంగా నది పవిత్ర జలం కనిపిస్తే, అది మీకు అన్ని విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని సమ్మతారు. అలాంటి కల చూసి కలత చెందకుండా, మీరు భవిష్యత్తు కోసం సంతోషంగా ఉండాలి. మీరు ఎప్పుడైనా మీ కలలో గంగా నదిని చూసినట్లయితే, దానిని శుభ సంతోషంగా పరిగణించాలి. మీరు దీర్ఘకాలికంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే త్వరలో ముగుస్తుందని ఈ కల అర్థం. గంగా నది గురించి కలలు కనడం మీ ఆరోగ్యంలో మెరుగుదలని సూచిస్తుంది. అలాగే భవిష్యత్తులో మీకు ఎలాంటి పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండవని అర్థం. మీరు ప్రస్తుతం ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యతో పోరాడుతున్నట్లయితే, ఈ కల త్వరలో సమస్య



తొలగిపోతుందని సూచిస్తుంది. గంగా నది పవిత్రమైనది. స్వప్నమైనదిగా పరిగణిస్తారు. దానిని కలలో చూడటం మీ ఆరోగ్యం శ్రేయస్సు కోసం సానుకూల సందేశాలను తెస్తుంది. శారీరక , మానసిక స్వచ్ఛత ఆరోగ్యం మీ జీవితంలోకి వస్తాయి అని దీని అర్థం. ఒకవేళ మీరు గంగా నదిలో స్నానం చేస్తున్నట్టు కలలో కనిపిస్తే, అది మీ వైవాహిక జీవితం సంతోషంగా ఉండడానికి సంతకం. ఈ కల మీ వైవాహిక జీవితంలో ఏవైనా సమస్యలు త్వరలో పరిష్కారమౌతాయంట. గంగా నదిలో స్నానం చేయడం స్వచ్ఛత , పవిత్రతకు చిహ్నం , దానిని కలలో చూడటం అంటే మీ జీవితంలో శాంతి , ఆనందం రాబోతున్నాయని అర్థం. మీరు ప్రస్తుతం మీ వైవాహిక జీవితంలో కొన్ని సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే త్వరలో ఈ సమస్యలు ముగుస్తాయని అర్థం. ఈ కల మీకు , మీ జీవిత భాగస్వామికి మధ్య విభేదాలు , విభేదాలు ముగుస్తాయని , మీ సంబంధంలో మళ్లీ సామరస్యం , ప్రేమ పునరుద్ధరించబడతాయని సూచిస్తుంది.

ముఖాన్ని సబ్బుతో రబ్ చేస్తున్నారా?

చాలామంది అందంగా ఉంటామని సోప్ తో ఫేస్ వాష్ చేసుకుంటారు. మరికొంతమంది సబ్బు మాత్రం వాడరు. చాలామంది మాత్రం గంటకొకసారి అయినా సబ్బుతో మొహం కడుక్కుంటూ ఉంటారు. ముఖాన్ని సబ్బుతో కడుగుతున్నారా.. ఇవి తెలుసుకోండి అయితే. మనలో చాలామందికి ఇప్పటికే ఫేస్ వాష్ వాడే అలవాటు ఉండదు. రెగ్యులర్ గా వాడే సబ్బునే ముఖానికి కూడా వాడుతుంటారు. ఇలా చేయటం వల్ల కొన్ని సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం. సబ్బులో కఠినమైన రసాయనాలు ఉంటాయి. అవి మిగతా శరీరంపై మంచి ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కానీ ముఖంపై ఉండే చర్మం కాస్త సున్నతంగా ఉండడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ముఖాన్ని సబ్బుతో కడగటం వల్ల చర్మం లో పీహెచ్ సమతుల్యత దెబ్బ తింటుంది. దీనివల్ల చర్మం కణాలు దామేజ్ అవుతాయి. సబ్బుతో కాస్టిక్ యాసిడ్ అనే ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నేచురల్ ఆయిల్ ని పొగొట్టి చర్మం పొడి బారేలా చేస్తుంది. సబ్బును ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సబ్బు వల్ల చర్మంపై కుల్టజైన్ శాతం దెబ్బతింటుంది. ముఖాన్ని సబ్బుతో వాష్ చేయడం వల్ల చర్మంపై ఉండే రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. దీనివల్ల చర్మం డ్యామేజ్ అయినట్టు అనిపిస్తుంది. సబ్బులోని రసాయనాలు వల్ల టాక్సిన్స్, బ్యాక్టీరియా వంటివి చర్మం లోకి ప్రవేశించి ముఖంపై



వృద్ధాప్యం సంతకాలు కలిగిస్తాయి. సబ్బు వాడటం వల్ల ముఖంపై ఉండే ప్రేమ తొలిగిపోయే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల చర్మం డిహైడ్రేట్ అయ్యి ముఖం పొడిబారిపోతుంది. మొఖం శుభ్రపరుచుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన క్లెన్సర్ ఉపయోగించండి. లేదంటే తేలికైన ఫేస్ వాష్ వాడటం మేలు. మీరు కూడా సబ్బుతో మొహం కడుక్కోకండి. సబ్బుతో వాష్ చేసుకుంటే అనేక సమస్యలు వస్తాయి. మొఖం నల్లగా కూడా మారుతుంది సబ్బు వాడటం వల్ల. అలాగే టెంపుల్స్ వంటివి కూడా వస్తాయి. సబ్బుని వాడకుండా ఫేస్ వాష్ ని వాడితే మొఖం అందంగా కనిపిస్తుంది.

వెయిట్ లాస్ అవ్వాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా?

సోషల్ మీడియాలో బిగ్ బాస్ ర్యాలిటీ షో సందడి ఇప్పటికే మొదలైంది . కొన్ని రోజులుగా తెలుగు బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 గురించి అనేక రూమర్స్ సోషల్ మీడియాలో హల్చల్ చేస్తున్నాయి. సెప్టెంబర్ మొదటి వారంలోనే ఈ షో స్టార్ట్ కావాల్సి ఉండగా.. ఈసారి కాస్త ముందుగానే అంటే ఆగస్టులోనే ఈ షోను ప్రారంభించినట్లు సమాచారం . అంతేకాకుండా.. ఇప్పటికే కంటెస్టెంట్లు కూడా ఫిక్స్ అయ్యారు అంటూ ప్రచారం జరుగుతుంది. ఈసారి బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 లో సీరియల్ యాక్టర్స్ హవా ఎక్కువగా ఉందంటూ అదే విధంగా పలువురు యాంకర్స్ అండ్ సోషల్ మీడియా యాక్ట్రెస్ కూడా ఉండనున్నారని టాప్ నడుస్తుంది. ఇక ఇప్పటికే పలువురి పేర్లు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. కుమారి ఆంటీ అండ్ బర్రెలక్కా యూట్యూబ్ నిఖిల్ పేర్లు వినిపిస్తున్నాయి. ఇక తాజాగా మరో సెలబ్రిటీ పేరు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుంది. బుల్లితెరపై తనదైన యాంకరింగ్ ఫేమస్ అయిన వర్షిని కూడా ఈసారి బిగ్ బాస్లోకి ఎంటర్ కానుంది అట. ఇక ఈ అమ్మడు హాస్ లోకి అడుగుపెడితే రచ్చ మామూలుగా ఉండదని చెప్పుకోవచ్చు. ఇప్పటికే పలు షోలలో తన కామెడీ అండ్ తెలుగు డైలాగ్తో అదరగొడుతుంది. వచ్చేరాని తెలుగు లో మాట్లాడుతూ అల్లరి చేస్తుంది. ప్రస్తుతం



ఈ భామకి అవకాశాలు తగ్గాయి. ఇక వర్షిని కేవలం బుల్లితెరపై యాంకర్ గానే కాకుండా పలు చిత్రాల్లోనూ కీలకపాత్రను పోషిస్తుంది. అయితే యాంకర్ వర్షిని సోషల్ మీడియాలో చాలా క్రేజ్ ఉంది. ముఖ్యంగా ఈ బ్యూటీ ఏ పోస్ట్ పెట్టినా చిటికలో లక్షలు లైకులు వందల కామెంట్లు వస్తాయి. అటువంటి ఈమెని తమ షోలో కి తీసుకుంటే తమ చోఆర్స్ రేటింగ్ మరింత పెరుగుతుందని భావించిన బిగ్బాస్ టీమ్ ఈ డెసిషన్ తీసుకున్నట్లు తెలుస్తుంది.

ముఖంపై ఏర్పడిన రంధ్రాలతో బాధిస్తున్నారా?

కొందరిలో ముఖంపై ఏర్పడిన మొటిమల వల్ల నల్లటి మచ్చలు అండ్ గుంతలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి . ఈ సమస్య కారణంగా చాలామంది ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోతూ ఉంటారు . ఇక ఈ గుంతల ను పోగొట్టుకునేందుకు ఎన్నో ప్రత్యేక చిట్కాలు ట్రై చేస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇప్పుడు చెప్పబోయే సింపుల్ చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా సులువుగా ముఖంపై ద్రవణాలను తొలగించుకోవచ్చు. మరి ఆ చిట్కాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. అరటి తొక్క కూడా ముఖంపై ప్రాంతాలను తొలగించడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. అరటి తొక్కను చర్మంపై గుండ్రంగా రుద్దాలి. ఇలా 15 నిమిషాలు చేసిన తరువాత చల్లటి నీటితో ముఖం చేసుకోవాలి. 2. ముఖంపై ఏర్పడిన రంధ్రాలను దూరం చేసుకునేందుకు కీరదోస సహాయపడుతుంది. ఇందులోని సిలికా మీ చర్మాన్ని యవ్వనపు కాంతిని అందిస్తుంది. అలాగే రంధ్రాలను దరిచారనివ్వదు . 3. క్యారెట్ గుజ్జుతో పచ్చిపాలు అండ్ నానబెట్టిన బాదం పేస్ట్ ని కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని మీ మొహం కి అప్లై చేయాలి . దీన్ని ముఖానికి రాసి 10 నిమిషాలు ఉంచిన అనంతరం వీటితో క్లీన్ చేసుకోవడం ద్వారా ముఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలు పోతాయి . 4. పసుపులోని యాంటీ బయోటిక్స్ కారణంగా ముఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలను తొలగించేందుకు సహాయపడతాయి. పసుపుని కనుకా ప్రతిరోజు మీ ముఖానికి



అప్లై చేస్తే మంచి నిగారింపు వస్తుందని చెప్పుకోవచ్చు . 5. బొప్పాయిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శర్మ రంధ్రాలను మూసేయడంలో సహాయపడతాయి . బొప్పాయి గుజ్జులో కొద్దిగా శనగపిండి లేదా మొల్లినీ మట్టి కలుపుకోవాలి . ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి పది నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ఉంచుకుని అనంతరం క్లీన్ చేసుకోవడం ద్వారా ముఖంపై ఉన్న రంధ్రాలు పోవడంతో పాటు చర్మ సౌందర్యం కూడా మీ సొంతం అవుతుంది .

హైకోర్టు సీజే బంగ్లా, న్యాయవాదుల ఛాంబర్ల భవనాలకు శంకుస్థాపన

అమరావతి: హైకోర్టు సమీపంలోని న్యాయమూర్తుల గృహ సముదాయం వద్ద నిర్మించనున్న హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి(సీజే) బంగ్లా, హైకోర్టు సమీపంలో న్యాయవాదుల ఛాంబర్ల భవనాలకు సీజే జస్టిస్ ధీరజ్యోగ్ రాకర్ శంకుస్థాపన చేశారు. మంగళవాయిద్యాలు, వేదమంత్రోచ్ఛరణల సదుపాయం సహచర న్యాయమూర్తులతో కలిసి భూమిపూజ నిర్వహించారు. అనంతరం శిలాఫలకాలను ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, అడ్వోకేట్ జనరల్ దమ్యంపాటి శ్రీనివాస్, అదనపు ఏజీ సాంబశివప్రతాప్, ఏఎస్సీ చల్లా ధనంజయ, పీపీ మెండ్ల లక్ష్మీనారాయణ, సీఆర్డీ కమిషనర్ విజయరామరాజు, హైకోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం పూర్వ, తాజా కార్యవర్గ సభ్యులు, న్యాయవాదులు, కోర్టు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



వైభవంగా అనకాపల్లి నూకాలమ్మ నెల పండుగ

అనకాపల్లి: ఉత్తరాంధ్రలో ప్రసిద్ధి చెందిన అనకాపల్లి నూకాలమ్మ నెల పండుగ ఘనంగా జరిగింది. అనకాపల్లి పట్టణంలోని అన్ని వీధుల నుంచి మహిళలు అమ్మవారికి ఘంటాలు సమర్పించారు. దీంతో అనకాపల్లిలో సందడి వాతావరణం నెలకొంది. ఇంటి నుంచి ఘంటాలను వట్టుకుని ఆలయం వరకు మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో అనకాపల్లి నూకాలమ్మ కొత్త అమావాస్య జాతర గత నెల 16వ తేదీ నుంచి ప్రారంభమైంది. నెలరోజుల పండుగలో భాగంగా కొత్త అమావాస్య జాతరను రాష్ట్ర పండుగగా ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. దీంతో భాగంగా అమ్మవారి నెల పండుగను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఉత్సవ విగ్రహాన్ని ప్రత్యేక రథంపై ఊరేగించారు. కార్యక్రమంలో దేవస్థానం చైర్మన్ పీలా నాగ



శ్రీను, గవర సంక్షేమ కార్యారంభం చైర్మన్ మల్ల సురేంద్ర, దేవస్థానం ధర్మకర్త మండల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

జనగణనలో భాగస్వాములు కావాలి

- మంత్రి కింజరాపు అచ్చన్నాయుడు
కోటబొమ్మల: దేశభివృద్ధికి దిక్సూచిగా నిలిచే జనగణన ప్రక్రిలో ప్రజలందరూ భాగస్వాములు కావాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చన్నాయుడు పిలుపునిచ్చారు. నిమ్మాడలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో జనగణనలో భాగంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన స్వీయగణన ప్రక్రియను మంత్రి ప్రారంభించారు. హెచ్చితీపీఎస్:// ఎస్సీ, సీఐఎస్ఎస్ఎస్, టి.టి.ఐఎస్ పోర్టల్ ద్వారా ఆయన తన వివరాలను స్వయంగా సమోదు చేసుకున్నారు. టెక్నాలజీని ఉపయోగించుకుంటూ ఇంటి నుంచే సులువుగా వివరాలు సమోదు చేసుకునే ఈ వెబులుబాటును ప్రతి ఒక్కరు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు. జిల్లావ్యాప్తంగా ఈ నెల 30వరకు ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. గ్రామ, వార్డు, సచివాలయాల ద్వారా ప్రజలకు ఈ ప్రక్రియపై అధికారులు అవగాహన కల్పిస్తారన్నారు. అలాగే రాష్ట్రంలో ప్రతి పేద కుటుంబానికి సాంఘిక కల్పనచర్య కుటుంబ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. భవనీపురం గ్రామానికి చెందిన



అభిదారులకు ఇళ్ల పట్టాలను పంపిణీ చేశారు. అర్హులైన అభిదారులకు ఇళ్లపట్టాల పంపిణీ వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో టెక్నాలజీ అడ్మిన్ ఎస్.కృష్ణమూర్తి, పీపీఎస్ మాజీ అధ్యక్షులు కింజరాపు హరివరప్రసాద్, రెవెన్యూ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నేరాల నియంత్రణకు డ్రోన్ పోలిసింగ్

- పెండింగ్ కేసులను త్వరితగతిన దర్యాప్తు చేయాలి -ఎస్సీ మాధవరెడ్డి
బెలగాం: ఆసాంఘిక కార్యక్రమాలకు అడ్డంకు వేసేందుకు, నేరాల నియంత్రణకు, మాదకద్రవ్యాలు అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో డ్రోన్ పోలిసింగ్ నిర్వహించాలని ఎస్సీ ఎస్సీ మాధవరెడ్డి ఆదేశించారు. జిల్లా పోలీస్ సమావేశ మందిరంలో నెలవారీ నేర సమీక్ష నిర్వహించారు. శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ, గ్రేవ్, నాన్ గ్రేవ్ కేసులు, మర్డర్, ప్రావర్తి, చీటింగ్, గంజాయి, రోడ్డు ప్రమాదాలు తదితర కేసులపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ మాధవరెడ్డి.. ప్రతి పీఎస్ పరిధిలో వచ్చిన ఫిర్యాదులను పరిష్కరించి బాధితులకు న్యాయం చేయాలన్నారు. అన్ని పోలీస్ స్టేషన్లలో వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ సేవలు ప్రజలకు కనబడేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు చర్యలు తీసుకోవాలని, ప్రతి ఒక్కరూ హెల్మెట్ ధరించేలా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని పోలీస్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ-చలానా, డ్రైవర్స్ డ్రైవై ప్రత్యేక డ్రైవ్ చేపట్టాలని, గంజాయి రవాణా, విక్రయాలపై ప్రత్యేక నిఘా పెట్టాలని, సారా నివారణకు చర్యలు చేపట్టాలని పేర్కొన్నారు. మహిళా సంబంధిత నేరాల కేసుల దర్యాప్తును త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. దర్యాప్తులో సాంకేతికతను జోడించి



పెండింగ్ కేసులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని సూచించారు. పెండింగ్ కేసులపై ఆరా తీసి వాటి పరిష్కారానికి తగిన సూచనలు, సలహాలు చేశారు. పోలీస్ స్టేషన్లో సమోదైన ప్రతి కేసు వివరాలను క్లుప్తంగా సీసీటీఎస్ఎస్లో ఎప్పటికప్పుడు పొందుపరచాలన్నారు. సైబర్ నేరాలు, శక్తి యాప్, మత్తు పదార్థాల వినియోగంతో కలిగే అనర్థాల గురించి విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎస్సీ వెంకటేశ్వరరావు, పార్వతీపురం ఏఎస్సీ మనిషా వంగలరెడ్డి, డిఎస్సీ రాంబాబు, డీఎస్సీ సీబి ఆదాం, ఎస్సీ సీబి రమణమూర్తి, సైబర్ సెల్ సీబి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక నిర్వహించిన గంటా

భీమిలి: భీమిలి ఆర్డీఓ కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికను నిర్వహించారు. వివిధ సమస్యలపై ప్రజలు ఆయనకు వినతి వ్రతాలు అందజేశారు. 3 వ వార్డు కృష్ణ కాలనీలో టోర్ వెల్ కావాలని, ఎస్సీ కాలనీలో గ్రంథాలయం ఏర్పాటు చేయాలని స్థానికులు కోరారు. పోస్టాఫీసు సచివాలయంలోకి మార్చాలని.. గొల్లపాఠం, కమ్మరిపాలెంలలో రోడ్డు, డ్రైయింగ్ కావాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. చిప్పాడలో తమకు చెందిన ఎకరం భూమిని 22 -ఎ లో పెట్టారని.. ఆ స్థలంలో డివీన్ యాజమాన్యం హైస్కూల్ నిర్మించిందని బధిరులైన సరగడ అచ్చయమ్మ, రమణమ్మ ఎమ్మెల్యేకు ఫిర్యాదు చేశారు. సాంఘిక లేనందున తమకు సమీపంలోని ప్రభుత్వ భూమిలో ఇంటి స్థలం కేటాయించాలని విన్నవించారు. భీమిలి ఫుల్ టాల్ స్టేషియంలో యూజర్ ఛార్జీలు తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.



రిసర్వేలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చర్యలు

- జాయింట్ కలెక్టర్ యశ్వంతుమూర్తి
పార్వతీపురం: జిల్లాలో జరుగుతున్న ప్రతిష్టాత్మక భూ రిసర్వే ప్రక్రియను అత్యంత పారదర్శకతతో నిర్వీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని, నిర్లక్ష్యం వహిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని జాయింట్ కలెక్టర్ సి.యశ్వంతుమూర్తి హెచ్చరించారు. కలెక్టరేట్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో రిసర్వే పురోగతి, మ్యూటీషన్ పెండింగ్ అంశాలపై సమీక్షించారు. వెరిఫికేషన్ ప్రక్రియలో ఎటువంటి తప్పులు జరగడానికి వీలు లేదని, ఒకవేళ ఏమైనా పొరపాట్లు జరిగితే దానికి సంబంధిత అధికారులే పూర్తి బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందన్నారు. ఎటువంటి సందేహం ఉన్నా తహసీల్దార్ లేదా పైఅధికారులను సం ప్రదించవచ్చునని జేసీ స్పష్టం చేశారు. మూడో విడత రిసర్వే పూర్తి చేసి తది ఆర్యోజన వచ్చిన తర్వాత నాలుగో విడత రిసర్వే పనులు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. సమన్వయంతో పనిచేసి వచ్చే శనివారం నాటికి నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను పూర్తి చేయాలని అన్నారు. ఈ



సమావేశంలో సబ్ కలెక్టర్ ఆర్.వైశాలి, జిల్లా సర్వే, భూ రికార్డుల అధికారి ఎం.శ్రీనివాసరావు, డిఐఎస్ఎస్ఎస్ఎస్, ఆర్ఎస్సీటీలు, తహసీల్దార్లు, రెవెన్యూ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

28వ వార్డులో పార్కు అభివృద్ధికి స్థలాన్ని పరిశీలించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్

విశాఖపట్నం: 28వ వార్డు ఫేకర్స్ లే అవుట్ వద్ద ఉన్న ఖాళీ స్థలంలో పార్కు అభివృద్ధికి అంచనాలు, ప్రణాళికలను సిద్ధం చేయాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ జివిఎంసీ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన తూర్పు జోన్ 28వ వార్డు పరిధిలోని ఫేకర్స్ లే అవుట్ కు అనుకూల ఉన్న ఖాళీ స్థలాన్ని పార్కుగా అభివృద్ధి పరిచేయటకు తూర్పు నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, జీవీఎంసీ ప్రధాన ఇంజనీరు పి వి వి సత్యనారాయణ రాజు, జోన్ల కమిషనర్ కె.శివప్రసాద్ తో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఫేకర్స్ లే అవుట్ లో దాదాపు 800 కుటుంబాలు నివసిస్తున్నాయని, వారికి ఆహ్లాదకరమైన మంచి వాతావరణం కొరకు , వీలైతే అటలకు పక్కన ఉన్న ఖాళీ స్థలాన్ని పార్కుగా అభివృద్ధి పరిచి వాకింగ్ ట్రాక్ తో పాటు వాటర్ ఫౌంటెన్, చిల్డ్రన్ ఎక్స్ప్లెయిట్, జిమ్ పరికరాలు ఏర్పాటు చేయాలని తూర్పు నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులతో పాటు ఛోరా (ఫేకర్స్ లే అవుట్ రెసిడెంట్ అసోసియేషన్) రెసిడెంట్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి సుధాకర్ రాజు, స్వచ్ఛభారత్ అంబాసిడర్ బాలమోహన్ దాస్, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కు తెలిపారు. కమిషనర్ స్పందిస్తూ ఫేకర్స్ లే అవుట్ పక్కన ఉన్న ఖాళీ స్థలం విస్తీర్ణం, కోర్టు కేసులు మొదలైనవి ఏమైనా ఉన్నాయో అని డీసీపీ హరిదాసును అడిగి తెలుసుకొని ఆ స్థలాన్ని క్లుప్తంగా పరిశీలించారు. ఆ ఖాళీ స్థలం లో ఎత్తు చల్లలు అధికంగా ఉన్నందున పార్కులు గా అభివృద్ధి



చేసేందుకు ప్రణాళికాయంతంగా ప్రణాళికలను సిద్ధం చేయాలని, అవసరమగు అంచనాలు తో పాటు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని జీవీఎంసీ పర్వవేక్షక ఇంజనీరు పీవీవి సత్యనారాయణ ను ఆదేశించారు. పార్కు అభివృద్ధికి ఛోరా అసోసియేషన్ వారు సామాజిక సహకారంతో పార్కు అభివృద్ధికి భాగస్వామ్యం కావాలని కమిషనర్ వారికి సూచించారు. ఈ పర్యటనలో జీవీఎంసీ పర్వవేక్షక ఇంజనీర్ గంగాధర్, ఫేకర్స్ లే అవుట్ రెసిడెంట్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ రంగారావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నగర నిత్య పరిశుభ్రతే ధ్యేయంగా పారిశుధ్య విధులు నిర్వహించాలి

- జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్
విశాఖపట్నం: నగర నిత్య పరిశుభ్రతే ధ్యేయంగా పారిశుధ్య కార్యకలాపాలు విధులు నిర్వహించేలా జీవీఎంసీ ప్రజా ఆరోగ్య అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ ఆదేశించారు. ఆయన క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో భాగంగా తూర్పు జోన్ 21వ వార్డు పరిధిలోని పాత సిబిఐ డౌన్ పవర ప్రాంతాలలో పారిశుధ్య పనులను తూర్పు జోన్ జోన్ల కమిషనర్ కె. శివప్రసాద్ తో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ నగర పరిశుభ్రతకు పారిశుధ్య కార్యకలాపాల కీలకమని, నిత్యం నగర పరిశుభ్రతకు పారిశుధ్య కార్యకలాపాలు నిర్వీత సమయానికే విధుల్లో ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలని అందుకు జీవీఎంసీ సహాయ వైద్యాధికారులు, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు, శానిటరీ కార్యదర్శులు బాధ్యతగా పారిశుధ్య కార్యకలాపాల విధులు నిర్వహించేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. పారిశుధ్య కార్యకలాపాలు హాజరు తప్పనిసరిగా చూడాలని, గార్డెజ్ వల్చర్లు పాటుపట్టపై పారిశుధ్య కార్యకలాపాల పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండేలా అధికారులు వారికి అవగాహన కల్పించాలన్నారు. నివాసీతులు బహిరంగ ప్రదేశాలలో వ్యర్థాలు వేస్తే వెంటనే చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. వార్డులో, రోడ్డు మార్గంలోను, బహిరంగ ప్రదేశాలలో భవన నిర్మాణ వ్యర్థాలు వేస్తే వెంటనే ఆ వ్యర్థాలను వార్డు సచివాలయం ప్లాస్టిక్ కార్యదర్శులు ద్వారా తరలించే ప్రక్రియ చేపట్టాలని , భవన నిర్మాణం వ్యర్థాలు వేసే యజమానుల నుండి అవరాధ రుసుములు వసూలు చేయాలని ఆదేశించారు. నిత్యం నిర్వీత సమయానికే క్లావ



వాహనాలు విధులకు వచ్చి చెత్త సేకరణ చేస్తున్నాయని స్థానికులను ఆరా తీశారు. తదుపరి ఆ మార్గంలో వస్తున్న క్లావ్ వాహనాన్ని ఆపి క్లావ్ వాహనంపై ప్రజల అవగాహన కొరకు ఏర్పాటు చేసిన విజిల్స్ సిస్టం, మైక్ అసాన్మెంట్ ఎందుకు వినియోగించలేదని డ్రైవర్ పై, లోడర్ పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ, ఇకపై ప్రజల అవగాహన కొరకు డోర్ టు డోర్ వ్యర్థాలు సేకరణకు వెళ్ళినప్పుడు మైకు సిస్టం తప్పనిసరిగా వినియోగించాలని ఆదేశించారు. ఈ పర్యటనలో జీవీఎంసీ సహాయ వైద్యాధికారి బి. ప్రసాద్ రావు, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ గోవిందరావు, వార్డు సచివాలయం కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మారుమూల గ్రామాల్లో జేసీ పర్యటన

అనంతగిరి: మండలంలోని మారుమూల రొంపల్లి పంచాయతీ బారిగ, చినకోనల గ్రామాల్లో జేసీ శ్రీపూజ పర్యటించారు. గిరిజనులు ఆమెకు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ నెల 12వ తేదీన మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాలు మంజూరు చేయాలని, బాధిత గిరిజనులు మోకాళ్లపై నిల్చిని నిరసన తెలిపారు. దీనిపై స్పందించిన జేసీ గురువారం బారిగ గ్రామాన్ని సందర్శించారు. గిరిజనుల సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. అనంతరం జేసీ మాట్లాడుతూ క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనలో భాగంగా శుక్రవారం వీఆర్సీ గ్రామానికి వెళ్లి ఎంతమందికి మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాలు మంజూరు చేయాలనే దానిపై నివేదికను తహశీల్దార్లు అందజేయాలని ఆదేశించారు. వాటిని పరిశీలించి మరణ ధ్రువపత్రాలను మంజూరు చేసేందుకు చర్యలు చేపడతామన్నారు. అలాగే ఆధార్, రేషన్ కార్డులు ఉన్నాయో, లేదా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. పాఠశాల భవనం లేదని వారు చెప్పడంతో ఆ సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామన్నారు. ఇతర సమస్యలు ఉంటే చెప్పాలని గిరిజనులను ఆమె అడిగిన తీరుకు



వారు ఎంతో సంతోషించారు. ఇప్పటి వరకు ఏ అధికారి తమ సమస్యలను ఓపికగా విన్న సందర్భం లేదని వారు చెప్పారు. జేసీ వెంట అనంతగిరి తహశీల్దార్ వీరభద్రాచారి, డిటీ మాణిక్యం, వీఆర్సీ రాంబాబు, తదితరులు ఉన్నారు.

బలిమెల నీటి వినియోగంపై సమీక్ష

- ఏపీ వాటాగా 38.9702, ఒడిశా వాటాగా 17.7996 టీఎంసీలు - నీటి పంపకాలకు ఆమోదం తెలిపిన ఇరు రాష్ట్రాల అధికారులు

సీలేరు: ఆంధ్ర, ఒడిశా ఉమ్మడి నిర్వహణలో ఉన్న బలిమెల జలాశయం నీటి వినియోగంపై ఇరు రాష్ట్రాల అధికారులు ఒడిశాలోని బలిమెలలో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. 2025-2026 నీటి సంవత్సరంలో ఏ రాష్ట్రం తమ వాటాగా ఎంతెంత నీటిని వినియోగించుకుందో తెలియజేయాలి. ఈ నీటి సంవత్సరంలో మార్చి నెలలో ఆంధ్రా తన వాటాగా అత్యధికంగా 11.5958 టీఎంసీలు, ఒడిశా 6.4559 టీఎంసీలు నీటిని వినియోగించుకున్నట్లు తెల్పారు. అలాగే 2025-2026 నీటి సంవత్సరంలో 2025 జూలై నుంచి 2026 మార్చి నెలాఖరు నాటికి ఒడిశా మొత్తంగా 70.2193 టీఎంసీలు నీటిని వినియోగించుకుందని, ఆంధ్రప్రదేశ్ తన వాటాగా ఇప్పటి వరకు 49.0488 టీఎంసీలు వినియోగించుకున్నట్లు నిర్ధారించారు. దీని ప్రకారం ఇప్పటి వరకు ఒడిశా.. ఆంధ్రా కంటే 21.1705 టీఎంసీలు నీటిని అధికంగా వినియోగించుకున్నట్లు తెల్పారు. ప్రస్తుతం బలిమెలలో 44.5350 టీఎంసీలు నీటి నిల్వలు ఉన్నాయని, జోలాపుట్టలో 10.8348 టీఎంసీలు ఉన్నాయని, ఈ రెండు జలాశయాల్లో మొత్తంగా 55.3698 టీఎంసీలు నిల్వలు ఉన్నాయని గుర్తించారు. ఈ నెలాఖరు నాటికి ఈ రెండు జలాశయాల పరివాహక ప్రాంతాల నుంచి మరో 1.400 టీఎంసీలు నీరు వచ్చి చేరుతుందని, దీంతో మొత్తం 56.7698 టీఎంసీలు నీటి నిల్వలు ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఈ నీటి నిల్వల్లో ఏపీకి 38.9702 టీఎంసీలు, ఒడిశాకు 17.7996 టీఎంసీలుగా



పంపకాలు చేశారు. ప్రస్తుతం ఇరు రాష్ట్రాల విద్యుత్ డిమాండ్, ఇరిగేషన్ అవసరాల నిమిత్తంగా ఏపీకి ఆరు వేల క్యూసెక్కులు, ఒడిశాకు 2,100 క్యూసెక్కులు నీటిని ఏప్రిల్ నెలాఖరు వరకు వినియోగించుకోవాలని ఇరు రాష్ట్రాల అధికారులు నిర్ణయించారు. ఈ సమావేశంలో ఒడిశా తరపున బలిమెల ప్రాజెక్టు సీనియర్ జనరల్ మేనేజర్ దిలీపుమూర్తి స్వస్, డిప్యూటీ జనరల్ మేనేజర్ ఓంప్రకాశ్ నాయక్, మేనేజర్ విమలా దీర్ఘ, డిప్యూటీ మేనేజర్లు కె.చంద్ర బెహరా, రాకేష్ పాణిగ్రహి, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ ప్రశాంతుమూర్తి ఐస్, పొట్లెరు ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టు సీఈఓ తృపాకుమార్ పాత్రో, ఎన్ఈ కైలాస్ సీఐ, బలిమెల ఎర్ట్ డ్యామ్ డివిజన్ ఏఈఈలు తుషార్ రంజన్ కుమ్రె, దిలీపుమూర్తి, దల బెహరా పాల్గొన్నారు. ఏపీ తరపున సీలేరు కాంప్లెక్స్ జెన్కో అధికారులు ఎన్ఈ షేక్ జాకీర్ హుస్సేన్, ఈఈ టి.అప్పలనాయుడు, ఏఈఈ సీహెచ్ సురేష్ పాల్గొన్నారు.

మరింత మెరుగ్గా వైద్య సేవలు

- అధికారులకు కలెక్టర్ టి.నిశాంతి ఆదేశం

పాడేరు: జిల్లా ప్రజలకు వైద్య ఆరోగ్య సేవలను మరింత మెరుగ్గా అందించాలని అధికారులను కలెక్టర్ టి.నిశాంతి ఆదేశించారు. జిల్లాలో వైద్య సేవలపై ఆయా శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేయాలని, అరకులోయలోని ఏరియా ఆస్పత్రిలో బ్లడ్ బ్యాంక్ నిర్మాణాన్ని గడువులోగా పూర్తి చేయాలన్నారు. ఆయా నిర్మాణ పనులను నాణ్యతతో చేపట్టాలని సూచించారు. జిల్లాలో ఎంపిక చేసిన గ్రామాల్లో మలేరియా కారక దోమల నివారణ మందు పిచికారీ పనులు చేపట్టాలని, దోమతెరల వినియోగంపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. గిరిజన విద్యార్థులందరికీ వైద్య పరీక్షలు చేసేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందించి, వారికి ఈ నెల 24వ తేదీలోగా పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. గర్భాశయ క్యాన్సర్ నివారణలో భాగంగా 14, 15 ఏళ్ల లోపు బాలికలకు హెచ్పీవి వ్యాక్సిన్ వేసే ప్రక్రియను పక్కాగా చేపట్టాలని, ప్రతి బాలికకు వ్యాక్సిన్ వేయాలని ఆదేశించారు. అందుకు గాను బాలికల తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పించేందుకు వైద్య, సచివాలయ సిబ్బంది, ఉపాధ్యాయులు, అంగన్వాడీ, ఆశ కార్యకర్తలు కృషి



చేయాలన్నారు. జిల్లాలో 108, 104 సేవలను సక్రమంగా అందించాలని సూచించారు. ప్రతి ఒక్కరికి ఆధార్ కార్డు జారీ కావాలని, అలాగే వాటికి ఫోన్ నంబర్ అనుసంధానం చేసుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ టి.శ్రీపూజ, ఐటీడీఏ పీవో ఆదిత్యవర్మ, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖాధికారి కృష్ణమూర్తి నాయక్, మెడికల్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ వెంకటేశ్వరావు, ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ శ్రీనివాసరావు, ఏడీఎంహెచ్వో టి.ప్రతాప్, డిజీహెచ్ఎస్ కృష్ణవేణి, వైద్య నిపుణులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పంట మార్పిడితో లాభాలు

- వరికి బదులు ఉద్యానవన పంటలు సాగు చేయండి - కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి

విజయనగరం: రైతులు పంట మార్పిడి విధానం అమలు చేయాలని, దీనివల్ల అధిక లాభాలు వస్తాయని కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి అన్నారు. డిఎఆర్టీపీ ప్రోగ్రాంలో భాగంగా వీరభట్లంలోని ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో రైతులతో కలెక్టర్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. రైతులు వరి పంట కాకుండా ఉద్యానవన పంటల వైపు దృష్టి సారించాలన్నారు. ఇక్కడ పండిస్తున్న ఉత్పత్తులకు మార్కెటింగ్ చేసే విధంగా పావులు పెండ్లిచాలని డిఆర్డీఏ శాఖకు ఆదేశించారు. పొలాల గట్టను ఖాళీగా ఉంచకుండా ఆకుకూరలు, తీగజాతి కూరగాయలు, కంది, అరటి, బొప్పాయి వంటి పంటలు వేసుకోవాలన్నారు. ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులను పాటించాలన్నారు. వర్షాలు రాకముందు నవధాన్యాలు పీఎండీఎస్ 20-30 పంటల విత్తనాలను మిశ్రమాన్ని భూమిలో వేసుకోవాలన్నారు. అనంతరం ఎంపీడీవో కార్యాలయ ప్రాంగణంలో 365 రోజులూ పండి ఏటీఎం మోడల్ కూరగాయల విత్తనాలను కలెక్టర్ వేశారు. అనంతరం వీరభట్లం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలను సందర్శించారు. జనగణనపై ఎన్నూపలేటర్లకు ఇస్తున్న శిక్షణను పరిశీలించారు. తప్పులు లేకుండా జనగణన చేపట్టాలని, ప్రజలకు వారి ఫోన్లోనే వివరాలు సమాధి చేసుకునేలా అవగాహన కల్పించాలని అన్నారు. అనంతరం వీరభట్లం



ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని కలెక్టర్ సందర్శించారు. వీరభట్లంతో పాటు వంగర, బిడివాడ, జీఎంవలస, రావివలస ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల పరిధిలోని రోగులు కూడా ఇక్కడికి వైద్యం కోసం వస్తున్నారని, ఈ పీహెచ్సీని కమ్యూనిటీ ఆరోగ్య కేంద్రంగా మార్చాలని వైద్యులు ప్రతిపూర్ణ, సాయికుమార్ కలెక్టర్ కు కోరారు. కార్యక్రమంలో సబ్ కలెక్టర్ పవర్ సృష్టిల్ జగన్నాథ్, డిప్యూటీ కలెక్టర్ దిలీప్ చక్రవర్తి, ఏడీఏ రత్నకుమారి, మండల ప్రత్యేకాధికారి విజయశాంతి, ఏవో సౌజన్య, ఎంపీడీవో బి.వెంకటరమణ, తహసీల్దార్ సాయి కామేశ్వరరావు, ఉద్యాన, వెటర్నరీ శాఖల అధికారులు, వ్యవసాయాధికారులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులు అందజేత

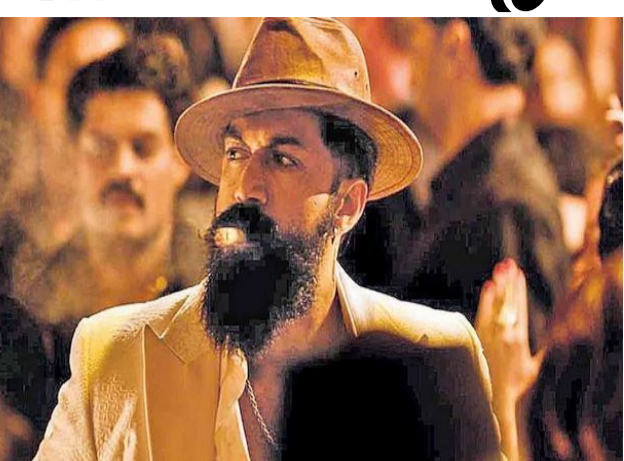
విశాఖపట్నం: ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ఎంపీపీ కాలనీలోని క్యాంప్ కార్యాలయంలో సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ సాయాన్ని అందించారు. ఆనందపురం ఎల్.వి. పాతేనికి చెందిన దన్నాన శ్రీనుకు రూ. 3 లక్షలు, పద్మనాభం మండలం గంధవరం గ్రామానికి చెందిన పిల్లా వెంకటరమణకు రూ. 1 లక్ష, కొమ్మూడికి చెందిన బండారు సుబ్బలక్ష్మికి రూ. 70 వేలు చెక్కులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పేదలను ఆర్థికంగా ఆదుకోవడంలో కూటమి ప్రభుత్వం ముందుంటుందని తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు చిక్కాల్ విజయ్ బాబు, మన్యాల సోంబాబు, నాగోతి సత్యనారాయణ, లోడగల



అప్పారావు, కాళ్ల సత్యనారాయణ, లోడగల వెంకట్రావు, లోడగల వెంకటరమణ, ఐమ్మిడి తారక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లోతైన మనోవిశ్లేషణ టాక్సిక్

'ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి వంద కిలోమీటర్లకు భాష, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు వేరుగా ఉంటాయి. అయితే 'టాక్సిక్' కథాంశం మాత్రం అందరికీ కనెక్ట్ అవుతుంది. లోతైన మనోవిశ్లేషణతో మనల్ని మనం తెరపై చూసుకున్న అనుభూతినిస్తుంది' అన్నారూ చిత్ర కథానాయకుడు యు.కే. ఆయన తాజా చిత్రం 'టాక్సిక్' జూన్ 4న ప్రేక్షకుల ముందుకురాబోతున్నది. గీతూ మోహన్ దాస్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ గ్యాంగ్స్టర్ డ్రామాను కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ నిర్మించింది. లాస్ వెగాస్ లో నిర్వహించిన సినిమాకాన్ 2026 కార్యక్రమంలో హీరో యు.కే సందడి చేశారు. 'టాక్సిక్' సినిమా గురించి ఆసక్తికరమైన విషయాలను పంచుకున్నారు. "టాక్సిక్ కథలో చాలా లేయర్స్ ఉంటాయి. పైకి చూస్తుంటే ఇదొక రెగ్యులర్ యాక్షన్, గ్యాంగ్స్టర్ మూవీలా అనిపిస్తుంది. కానీ లోతైన మనోవిశ్లేషణతో మానవ సంబంధాలను నిర్వచిస్తుంది. ఓ డార్ట్ క్యారెక్టర్ ను చాలా గొప్పగా చూపించారు. దర్శకురాలు గీతూ మోహన్ దాస్ గ్యాంగ్స్టర్ చిత్రాలకు చిరునామాలా తీర్చిదిద్దారు. ఆడియన్స్ సైకాలజీ మీద



ఈ సినిమా చాలా ప్రభావం చూపిస్తుంది' అని యు.కే తెలిపారు. ఈ చిత్రంలో నయనతార, కియారా అద్వానీ, హ్యూమా ఖుర్రేషి, రుక్మిణి వసంత్, తారా సుతారియా తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్ని పోషిస్తున్నారు.

పాటల సందడిలో తెనిన్

అక్కినేని అఖిల్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'తెనిన్'. రాయలసీమ గ్రామీణ నేపథ్యంలో బలమైన సామాజికాంశాలను చర్చిస్తూ యాక్షన్ డ్రామాగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. మురళీకృష్ణ అబ్బూరు దర్శకుడు. జూన్ 26న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో మ్యూజికల్ ప్రమోషన్ కు శ్రీకారం చుడుతూ 'ఎట్టా ఎట్టా..' అనే తొలి గీతాన్ని రచించారు. సింగర్ శ్రీకృష్ణతో కలిసి తమన్ ఈ గీతాన్ని ఆలపించారు. మాస్ మెలోడీగా సాగిన ఈ పాటలో నాయకానాయికలు అఖిల్, భాగ్యశ్రీ బోర్నే మధ్య కెమిస్ట్రీ హైలైట్ గా నిలిచింది. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సమర్థణలో మనం ఎంటర్ ప్రైజెస్, సితార ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ పతాకాలపై అక్కినేని నాగార్జున, సూర్యదేవర నాగవంశీ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సినిమాటోగ్రఫీ: లియోన్ బ్రిట్జ్, సంగీతం: తమన్, దర్శకత్వం: మురళీ కిశోర్ అబ్బూరు.



వాసుబాబు, మంగా ప్రేమకథ

సూపర్ స్టార్ కృష్ణ మనవడు జయకృష్ణ హీరోగా పరిచయమవుతున్న చిత్రం 'శ్రీనివాస మంగాపురం'. అజయభూపతి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని పి.కిరణ్ నిర్మిస్తున్నారు. రవీనా టాండన్ కుమార్తె రాషా తదానీ కథానాయికగా నటిస్తున్నది. సీనియర్ నటుడు మోహన్ బాబు విలన్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. బుద్ధవారం అగ్ర హీరో మహేశ్ బాబు టీజర్ ను విడుదల చేశారు. తిరుపతి నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథలో.. వాసు బాబు, మంగా అనే ఇద్దరు స్నేహితులు ప్రేమికులుగా మారి ఆనందంగా జీవించే ప్రయాణాన్ని చూపించారు. ఓ అనూహ్య సంఘటన వారి జీవితాల్ని మలుపు తిప్పుతుంది. మంగాను వదిలివెళ్లలేని వాసు బాబు.. ప్రేమకోసం ఎలాంటి ఆగ్గానికైనా సిద్ధపడతాడు. ఈ నేపథ్యంలో వచ్చే సన్నివేశాలతో టీజర్ ఆసక్తికరంగా సాగింది. ట్రెండి రొమాన్స్, ఇంటెన్స్ యాక్షన్ ఘట్టాలతో ఆకట్టుకుంది. మోహన్ బాబు విలన్ గా కనిపిస్తూ కథపై విడుదలకానుంది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: జీవీ ప్రకాష్ కుమార్, మరింత ఆసక్తినిరేకెత్తించారు. త్వరలో ఈ చిత్రం సమర్పణ: అశ్వినీదత్, రచన-దర్శకత్వం: అజయభూపతి.



నీ గడుసుతనం అందరికీ తెలిసిందే..

అగ్ర కథానాయిక సమంత నటిస్తూ, స్వీయ నిర్మాణ సంస్థ ట్రాలాలా మూవింగ్ పిక్చర్స్ పతాకంపై తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'మా ఇంటి బంగారం'. నందినీ రెడ్డి దర్శకురాలు. మే 15న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా 'తన్నాదియ్యో' అంటూ సాగే తొలి గీతాన్ని విడుదల చేశారు. నంతోష్ నారాయణన్ స్వరచరచిన ఈ గీతానికీ రెహమాన్ సాహిత్యాన్నందించారు. చిన్నయి శ్రీపాద, పుణ్య సెల్వ ఆలపించారు. ఈ పాటలో సమంత ఎన్ ట్రిటికీ డ్యాన్స్ మూమెంట్స్ తో హుషారుగా కనిపించింది. 'రెండు జళ్ల ఓ మొలకా పెళ్లి కూతురువైపోయావే.. అయినా ఇంకేం మారలేదే అల్లాగ్ ఉన్నావే.. నువ్వు నీ గడసుతనం అందరికీ తెలిసిందిలే..' అంటూ పెళ్లి నేపథ్యంలో ఆహ్లాదభరితంగా సాగింది పాట. కుటుంబమంతా ఆస్వాదించే ఫీట్ గుడ్ ఎంటర్ టైన్ ర్ ఇదని మేకర్స్ తెలిపారు. దిగ్పాల్, గుల్లన్ దేవయ్య, శ్రీముఖ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: సంతోష్ నారాయణన్, నిర్మాతలు: సమంత, రాజ్ నిడిమోరు, హిమాంక్ దుమ్మూరు,



దర్శకత్వం: నందినీ రెడ్డి.

11 ఏండ్ల తర్వాత..

అగ్ర కథానాయిక త్రిష సొంత గొంతుతో డబ్బింగ్ చెప్పడం చాలా అరుదు. తన మాతృభాష తమిళంలో సైతం ఓ ఐదు చిత్రాలకు మాత్రమే సొంతంగా డబ్బింగ్ చెప్పింది. ఇక తెలుగులో ఈ భాష పూర్తిగా డబ్బింగ్ ఆర్టిస్టులపైనే ఆధారపడుతుంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం దాదాపు 11 ఏండ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత త్రిష తమిళంలో సొంత గొంతును వినిపించబోతున్నది. సూర్య 'కరువు' సినిమాలో త్రిష కథానాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇందులో ఆమె తన పాత్రకు స్వయంగా డబ్బింగ్ చెప్పుకోబోతున్నట్లు. పాత్రలో సహజత్వం కనిపించాలంటే ఓన్ డబ్బింగ్ అవసరమని దర్శకుడు ఆరీజే బాలాజీ సూచన మేరకు త్రిష ఈ నిర్ణయం తీసుకుందని తెలిసింది. త్రిష వాయిస్ సినిమాకు ప్రత్యేకాకర్షణగా నిలుస్తుందని, ఇకపై కూడా ఈ



సాగనరి డబ్బింగ్ విషయంలో సొంత గొంతు వినిపించేందుకు సిద్ధంగా ఉందని తమిళ ఫిల్మ్ నగర్ టాక్. 'కరువు' చిత్రం మే 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.