

లోక్ సభలో వీగిపోయిన 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు

- అనుకూలం 298.. వ్యతిరేకం 230 -
 తొలిసారి పార్లమెంటులో ఓడిన మోదీ సర్కారు బిల్లు - డీలిమిటేషన్, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల చట్ట సవరణ బిల్లులు కూడా వెనక్కు తీసుకున్న కేంద్రం



దిల్లీ: చట్టసభలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టిన 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు 298-230 ఓట్ల తేడాతో వీగిపోయింది. శుక్రవారం రాత్రి 7.19 గంటలకు సభలో ఓటింగ్ కు పెట్టిన ఈ బిల్లు 2/3వంతు మెజార్టీ సాధించలేకపోయింది. సభకు హాజరై ఓటింగ్ లో పాల్గొన్న 528 మందిలో 298 మంది అనుకూలంగా, 230 మంది వ్యతిరేకంగా ఓటింగ్ చేశారు. అవసరమైన 2/3వంతు మెజార్టీ రాలేదని, అందువల్లే దానిపై తదుపరి కార్యాచరణ చేపట్టడంలేదని స్పీకర్ ఓంబిర్లా ప్రకటించారు. బిల్లు ఓడిపోవడంపై ప్రతిపక్షాలు కరతాళ ధ్వనులు చేస్తూ ఆనందం వ్యక్తం చేశాయి. మహిళలకు దక్కాల్సిన హక్కులను వారికి అందించడానికి ఇకముందు కూడా ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటామని అధికారపక్షం ప్రకటించింది. బిల్లు పాస్ కావడానికి సభకు హాజరై ఓటింగ్ చేసిన 528 మందిలో 352 మంది సభ్యుల మద్దతు అవసరం కాగా అంతకంటే 54 ఓట్లు తక్కువ రావడంతో బిల్లు వీగిపోయినట్లు స్పీకర్ ఓంబిర్లా ప్రకటించారు. ఈ తీర్పుతో 2023లో పార్లమెంటు ఆమోదించిన 106వ రాజ్యాంగ సవరణ చట్టానికి (మహిళా రిజర్వేషన్ల బిల్లు) ధోరణి కలిపిపోయినా అమలుకు మాత్రం అడ్డంకులు తొలగనట్లైంది. లోక్ సభ స్పీకరు 850కి పెంచి అందులో మూడోవంతు స్పీకరు 2029 ఎన్నికల్లో మహిళలకు కేటాయించాలన్న లక్ష్యం నెరవేరకుండాపోయింది. తాజా పరిణామాల నేపథ్యంలో కేంద్ర కేబినెట్ శనివారం ఉదయం 11.30 గంటలకు భేటీ అవుతోంది. మహిళా రిజర్వేషన్లను అమలులోకి తేవడానికి ఇప్పుడున్న 543 స్థానాలను 50 శాతంమేర పెంచి 850కి తీసుకెళ్లడానికి రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 81ని సవరించడంతో పాటు... 2027 జనగణన వరకు ఆగకుండా 2011 జనాభా లెక్కల ఆధారంగానే నియోజకవర్గాల పునర్విభజన క్రమపును పూర్తిచేసేందుకు వీలుకల్పించే ఆర్టికల్ 334ఎకి సవరణలు చేస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లును, డీలిమిటేషన్ బిల్లును ప్రతిపక్షాలు తీవ్రంగా వ్యతిరేకించాయి. ఈ బిల్లుల ద్వారా కేంద్రప్రభుత్వం లోక్ సభలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాతినిధ్యం తగ్గించడంతో పాటు, డీలిమిటేషన్ చట్టం ద్వారా నియోజకవర్గాలను తమ ఇష్టానుసారం మార్చుకొని 2029 ఎన్నికల్లో లబ్ధి పొందేందుకు కుట్ర పన్నుతోందని ఆరోపించాయి. ఒకవైపు పశ్చిమబెంగాల్, తమిళనాడు ఆసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరుగుతున్న తరుణంలో నియమావళిని ఉల్లంఘించి వీటిని తీసుకురావడం వెనక రాజకీయ ప్రయోజనం దాగుందని

ఆరోపించాయి. 2027 జనగణనలో కులగణన కూడా చేస్తున్నందున ఆ లెక్కలు వచ్చేంతవరకూ ఆగి ఇందులో ఓటింగ్ కు కోటా కేటాయించాలని, అది చేయకుంటే ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ఆమోదించబోమని స్పష్టంచేస్తూ వాటిని ప్రవేశపెట్టటంపై ఓటింగ్ కోరి అడ్డుకొనే ప్రయత్నం చేశాయి. గురువారం ఉదయం 251-185 ఓట్ల తేడాతో ఆ గండాన్ని గట్టికొన్న కేంద్ర ప్రభుత్వం శుక్రవారం సాయంత్రం అంతిమంగా అవసరమైన 2/3వంతు మెజార్టీ సాధించలేక పోయింది. అన్ని రాష్ట్రాల్లో లోక్ సభ స్థానాలను 50 శాతం పెంచి ఎవ్వరికీ నష్టం జరగకుండా చూస్తామని అటు ప్రధానమంత్రి, ఇటు హోంమంత్రి అమిత్ షాలు సభాముఖంగా ఇచ్చిన హామీని ప్రతిపక్షాలు తోసిపుచ్చాయి. సభలో మాటిచ్చి మరచిపోతే అప్పుడు పరిస్థితి ఏంటి? మౌఖికంగా చెప్పే మాటను బిల్లులోనే లిఖితపూర్వకంగా ఎందుకు పెట్టడంలేదని ప్రశ్నించాయి. ఆ నేపథ్యంలో 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుతోపాటు ప్రవేశపెట్టిన డీలిమిటేషన్ బిల్లు-2026, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల చట్టసవరణ బిల్లు-2026పై తదుపరి నిర్ణయం తీసుకోవాలని భాద్యత కేంద్ర ప్రభుత్వానిదేనని పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి కిరణ్ రిజిజుకు స్పీకర్ సూచించారు. అందుకు పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి స్పందిస్తూ తాము ప్రవేశపెట్టిన డీలిమిటేషన్ బిల్లు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల చట్ట సవరణ బిల్లు 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుతో అనుబంధంగా ఉన్నందున వాటిని ప్రత్యేకంగా చూడకూడదన్నారు. దేశంలోని మహిళలకు గౌరవం, హక్కులు కల్పించే చరిత్రాత్మక బిల్లుకు విపక్షాలు మద్దతు ఇవ్వకపోవడం బాధాకరమని వ్యాఖ్యానించారు. చరిత్ర ఇచ్చిన ఒక అవకాశాన్ని ప్రతిపక్షాలు కోల్పోయాయని నిందించారు. మహిళలకు హక్కులు కల్పించే ప్రయత్నాన్ని సరేంద్రమోడి నేతృత్వంలో తాము ముందుకు తీసుకెళ్లమని ప్రకటించారు. ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ వారికి హక్కులు కల్పించి తీరుతామని ధీమా వ్యక్తంచేస్తూ మిగతా రెండు బిల్లులను ముందుకు తీసుకెళ్లడమనే కోరికనే ప్రకటించారు. దాంతో స్పీకర్ ఓంబిర్లా సభాకార్యక్రమాలను ముగించి శనివారం ఉదయం 11 గంటలకు వాయిదావేసి వెళ్లిపోయారు. రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు వీగిపోయినా ఎన్నికల పక్షాల నేతలు పార్లమెంటులో సమావేశమయ్యారు. మహిళా రిజర్వేషన్లను ప్రతిపక్షాలు అడ్డుకొని రాజ్యాంగ బిల్లును వ్యతిరేకించాయన్న విషయాన్ని ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకువెళ్లాలని నిర్ణయించారు.

రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ గా అనిల్ చంద్ర పునేరా

అమరావతి: రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ (ఎన్ ఈసి) గా విశ్రాంత బదిలీ అధికారి అనిల్ చంద్ర పునేరాను ప్రభుత్వం నియమించింది. ఈ మేరకు రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. పునేరా 1984 బ్యాచ్ బిఎస్ అధికారి. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర విజిలెన్స్ కమిషనర్ గా ఉన్నారు. 2019 ఎన్నికలకు ముందు తెదేపా ప్రభుత్వ హయాంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిగా పని చేశారు. 2024లో కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక పునేరాను విజిలెన్స్ కమిషనర్ గా నియమించింది. రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ గా సీలం సాప్తా బద్దే పదవీకాలం గత నెల 31తో ముగిసిన నేపథ్యంలో.. ఎన్ ఈసి గా పునేరాను నియమించారు.



రసాయనాలతో పండ్లు మాగబెడితే కలిసిన చర్యలు

- రాష్ట్రాలకు ఎఫ్ ఎస్ ఎస్ పిపి కిలక ఆదేశాలు

దిల్లీ: మామిడి పండ్ల సీజన్ కావడంతో పండ్ల మార్కెట్ లో వాటి సందడే వేరేలా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో ఆహార భద్రత ప్రమాణాల ప్రాధికార సంస్థ కిలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. పండ్లను కృత్రిమంగా మాగబెట్టేందుకు హానికర రసాయనాలు వాడటంపై కచ్చిత జేసింది. అక్రమదారుల్లో పండ్లను మాగబెట్టేవారిని గుర్తించేందుకు ముమ్మర తనిఖీలు చేపట్టాలని అన్ని రాష్ట్రాలకు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. మామిడి, బొప్పాయి వంటి పండ్లను కృత్రిమంగా మాగబెట్టేందుకు వినియోగించే కాల్షియం కార్బైడ్ పై ఎఫ్ ఎస్ ఎస్ పిపి నిషేధం ఉంది. ఈ విషయాన్ని తాజాగా మరోసారి గుర్తు చేసింది. ఈ కాల్షియం కార్బైడ్ ఉపయోగించిన పండ్లను తీసుకుంటే.. వాంతులు, చర్మ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. అరటి, ఇతర పండ్లను కృత్రిమంగా మాగబెట్టేందుకు ఎఫ్ షాన్ పొడిని వినియోగిస్తున్నారని తెలిపింది. ఈ క్రమంలో పండ్ల మార్కెట్లలో



పాటు నిల్వ కేంద్రాలు, టోకు వ్యాపారులు, పంపిణీదారుల వద్ద తనిఖీలు ముమ్మరం చేయాలని అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల ఆహార భద్రతా కమిషనర్లు, ఎఫ్ ఎస్ ఎస్ పిపి ప్రాంతీయ డైరెక్టర్లను ఆదేశించింది. ఎవరైనా కాల్షియం కార్బైడ్ వంటి హానికర రసాయనాలు వినియోగిస్తున్నట్లు తెలితే.. వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని పేర్కొంది.

స్వచ్ఛాంద్రకు పటిష్ట కార్యాచరణ

- 100 శాతం చెత్త సేకరణ, ప్రాసెసింగ్ -
 పట్టణాల్లో పబ్లిక్ టాయిలెట్లు -
 సమీక్షలో సింఘం చంద్రబాబు



అమరావతి: స్వచ్ఛాంద్ర ప్రదేశ్ సాధనకు నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాలు పూర్తయ్యేలా పటిష్ట కార్యాచరణ అమలు చేయాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశించారు. లక్ష్యాలు చేరుకోవడంలో విఫలమైతే.. కారణాలు అన్వేషించి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో 'స్వచ్ఛాంద్ర-స్వచ్ఛాంద్ర' పురోగతిపై ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ ఏడాది మార్చి 31 వరకు రూపొందించిన స్వచ్ఛాంద్ర-స్వచ్ఛాంద్ర కార్యక్రమాల అధికారులు ఆయనకు వివరించారు. విశాఖపట్నం, విజయనగరం, గుంటూరు జిల్లాలు స్వచ్ఛాంద్రలో మొదటి మూడు స్థానాలను సాధించగా, శ్రీ సత్యసాయి, పార్వతీపురం మన్యం, ఎఎస్ఆర్ జిల్లాలు చివరి మూడు స్థానాలు సాధించినట్లు తెలిపారు. ఇందులో విశాఖ జిల్లాకు 92 శాతం, విజయనగరం, గుంటూరు జిల్లాలకు 85 శాతం చొప్పున మార్పులు లభించగా, అట్లడుగున ఉన్న ఎఎస్ఆర్ జిల్లాకు కేవలం 53 శాతం మార్పులు వచ్చాయివన్నారు. ఇంటింటి నుంచి వ్యర్థాల సేకరణ, తడి చెత్త-పొడి చెత్త చేరు చేయడం, వ్యక్తిగత మరుగుదొడ్లు, ఒడిఎఫ్ ప్లస్ మోడల్ వంటివి క్యాంపులకు ప్రాతిపదికగా తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. గ్రామాలు, పట్టణాలకు సమీపంలో ఉన్న డంపింగ్ కేంద్రాలను ముందుగా పార్కులుగా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. 2024 జూన్ నుంచి నేటి వరకు పట్టణాల్లో 153 లక్షల టన్నుల చెత్తను గానూ, 114 లక్షల టన్నుల చెత్త తొలగించినట్లు ముఖ్యమంత్రికి అధికారులు వివరించారు. ఈ జూన్ కల్లా 100 శాతం క్లియర్ చేయాలని సింఘం ఆదేశించారు. గ్రామాల్లో పేరుకుపోయిన 10 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల చెత్తను తొలగించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. అలాగే, ఇంటింటికి చెత్త సేకరణ, చెత్త ప్రాసెసింగ్ కూడా 100 శాతం జరగాలన్నారు. కంపోస్ట్ మార్కెటింగ్ చేసేందుకు మార్కెట్లకు సమన్వయ భాద్యతలు అప్పగించాలని సూచించారు. గాలి బాణ్యత పర్యవేక్షణకు ప్రస్తుతమున్న 83 ప్రాంతాలతో పాటు, అదనంగా 53 మాన్యువల్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు.

డిసెంబరుకు గోబర్ ధన్ ప్లాంట్లు... రాష్ట్రంలో 633 స్వచ్ఛ రథాలతో రోజుకు 125 టన్నుల పొడి చెత్త సేకరిస్తున్నామని, గోబర్ ధన్ యూనిట్లు, గ్రీన్ షాప్స్ ద్వారా చెత్తను ఆదాయంగా మారుస్తున్నామని అధికారులు తెలిపారు. మురుగు నీటి నిర్వహణలో కూడా సమూల మార్పులు తెచ్చుకున్నామని, గ్రీ వాటర్, బ్లూ వాటర్ నిర్వహణకు భారీ ప్రాజెక్టులు చేపట్టినట్లు వివరించారు. పొడి చెత్తను సేకరించే గ్రీన్ షాపులకు స్వచ్ఛ రథం ఏజెన్సీ నుంచి, పంచాయతీ నుంచి నాయం అందించేలా ప్రయత్నిస్తున్నామని తెలిపారు. డిసెంబర్ కల్లా గోబర్ ధన్ ప్లాంట్లు సిద్ధమవుతాయని వెల్లడించారు. అలాగే 'స్వచ్ఛ పథం' పేరుతో గ్రామీణ రోడ్ల శుభ్రత కోసం ప్రత్యేక వాహనాలు సిద్ధం చేస్తున్నామని తెలిపారు. 10 జిల్లాల్లో 590 ఎకరాల్లో సర్దుబాట్ల ఎకానమీ పార్కులు అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రికి అధికారులు వివరించారు. గ్రామాల్లో మురుగునీటి నిర్వహణకు సోక్ పిట్స్, కిచెన్ గార్డెన్స్, మ్యూజిక్ డ్రైయిన్స్ వంటి విధానాలు అమలంబిస్తున్నామని, ఈ ఏడాది డిసెంబరు కల్లా.. 7.14 లక్షల కిచెన్ గార్డెన్స్, లక్ష సోక్ పిట్స్, 8 వేల కమ్యూనిటీ సోక్ పిట్స్, 100 కిలోమీటర్ల మ్యూజిక్ డ్రైయిన్స్ నిర్మాణం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం 31.33 శాతంగా ఉన్న గ్రీన్ కవర్ ను 2030 నాటికి 37, 2047 కల్లా 50 శాతానికి పెంచేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాలి ఉండవలసింది. సమీక్షలో పురపాలకశాఖ మంత్రి నారాయణ, పిసిబి చైర్మన్ కృష్ణయ్య, స్వచ్ఛాంద్ర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పట్టాభి, ఎంఎయూడి ముఖ్యకార్యదర్శి సురేష్ కుమార్, పరిశ్రమలశాఖ కార్యదర్శి యువరాజ్, సిడిఎం సంపత్ కుమార్, పంచాయతీరాజ్ శాఖ కమిషనర్ కృష్ణ తేజ, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

పూడి శ్రీహరి, గిరీష్ కుమార్లకు ఎదురుదెబ్బ

- రిమాండ్ ను తిరస్కరిస్తూ కుప్పం కోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వుల అమలు నిలుపుదల -
 నిందితుల్లోకి హైకోర్టు నోటీసులు



అమరావతి: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఫోటోను మార్కెట్ చేసి సామాజిక మాధ్యమంలో పోస్టు చేసిన కేసులో వైకాపా ప్రధాన కార్యదర్శి (మీడియా విభాగం) పూడి శ్రీహరి, గిరీష్ కుమార్లకు హైకోర్టులో చిక్కెడలైంది. వారిరువురి రిమాండ్ ను తిరస్కరిస్తూ కుప్పం కోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను హైకోర్టు నిలిపివేసింది. శ్రీహరి, గిరీష్ కుమార్లకు నోటీసులు జారీచేస్తూ విచారణను ఈనెల 21కి వాయిదా వేసింది. హైకోర్టు న్యాయమూర్తి డాక్టర్ జస్టిస్ వై.లక్ష్మణరావు శుక్రవారం ఈ మేరకు మధ్యంతర ఉత్తర్వులిచ్చారు. కుప్పం మెజిస్ట్రేట్ ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను సవాలు చేస్తూ కుప్పం అర్బన్ పోలీసులు దాఖలు చేసిన వ్యాఖ్యపై హైకోర్టులో విచారణ జరిగింది. న్యాయస్థానం ఉత్తర్వులిచ్చిన కార్డినేపటి తర్వాత శ్రీహరి తరఫున సీనియర్ న్యాయవాది పొన్నపాల్ సుధాకర్ రెడ్డి కోర్టుకు హాజరై.. కుప్పం కోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను సస్పెండ్ చేయడంపై అభ్యంతరం తెలిపారు. తమ వాదనలు వినకుండా ఏకపక్షంగా ఉత్తర్వులివ్వడానికి వీలేదన్నారు. తదుపరి విచారణ వరకు నిందితులను అరెస్ట్ చేయకుండా రక్షణ కల్పించాలని కోరారు. ఈ

వాదనపై పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ మెండ లక్ష్మీనారాయణ అభ్యంతరం తెలిపారు. హైకోర్టు మధ్యంతర ఉత్తర్వులిచ్చాక తమ వాదనలు వినివాలి, సుధాకర్ రెడ్డి కోర్టును ఎత్తిది చేయడం సరికాదని, వకలాత్ దాఖలు చేయకుండా అలా తీరని ప్రశ్నించారు. న్యాయమూర్తి స్పందిస్తూ.. 'రిమాండ్ ను తిరస్కరిస్తూ కుప్పం కోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను రద్దు చేయలేదు. సస్పెండ్ మాత్రమే చేశాం. ఉత్తర్వులను రద్దు చేసినప్పుడు మాత్రమే అరెస్ట్ కు వీలుంటుంది' అని స్పష్టత ఇచ్చారు. నిందితులను అరెస్ట్ చేసే ప్రమాదం ఉందని పొన్నపాల్ అందోళన వ్యక్తంచేయడంతో.. న్యాయమూర్తి స్పందిస్తూ అరెస్ట్ చేయమని, ఏమి జరుగుతుందో చూస్తూనే వ్యాఖ్యానించారు.

జలధార నిధులను సమర్థవంతంగా వినియోగించాలి

- జలధార నీటి భద్రత పై సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్ల జయ క్రిష్ణ



అనకాపల్లి: జిల్లాలో జలధార - నీటి భద్రత కింద చేపడుతున్న పనుల వలన భూ గర్భ నీటి మట్టాలు పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణ ఆదేశించారు. అంతే కాకుండా నీటి వనరుల నిల్వలు పెంచడానికి, నీటిని సంరక్షించడానికి, సాగు నీటి వ్యవస్థ బలోపేతం అవడానికి ప్రణాళికలు తోడ్పడాలన్నారు. శుక్రవారం సాయంత్రం కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో ఎడిపీడీవోలు, ఇరిగేషన్ సంబంధిత అధికారులతో జలధార - నీటి భద్రత పై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జలధార కింద గ్రామాల్లో ప్రాధాన్యత గుర్తించిన చెరువుల పనులకు డీటెయిల్డ్ ఎస్టిమేట్లను తయారు చేసి పంపాలని ఆదేశించారు. ఈ గ్రామాల్లో పనులతో భూగర్భ జల మట్టాలు పెరిగేలా ప్రతిపాదనలు ఉండాలన్నారు. జిల్లాలో భూగర్భ జలాలు మట్టాన్ని పెంపొందించడం, నీటి వనరులు సంరక్షణ, సాగునీటి వ్యవస్థ బలోపేతం లక్ష్యంగా క్షేత్రస్థాయిలో అవసరాలను గుర్తించాలన్నారు. అందులో భాగంగా నీటి వనరులను గుర్తించడం నీటి భద్రత, సాగునీటి పొందు, కొత్త ఆయకట్టు మదుపు, వాగులు, చెరువుల అనుసంధానం, వర్షపు నీటిని ఒడిసి పట్టడం..

తదితర అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. సాగునీటి కాలువలు, చెరువులు గట్టను బలోపేతం చేయడం, కాలువల పూడికతీత, లాక్స్ మరమ్మతులు వంటి పనులు చేపట్టాలన్నారు. గ్రామాల్లో చెక్ డ్యాములు, ఉంటే గుర్తించి.. క్లియర్ చేసేందుకు ఎన్ఆర్ఈజిసి ద్వారా పనులను ప్రతిపాదించాలన్నారు. గ్రామ పరిసరాల్లో ఉన్న చెరువులు, కుంటలు, కాలువల అనుసంధానం, కాన్క్రీట్ ట్యాంక్ లు, అలాగే జిల్లాలో నున్న చెరువులకు పనులను గుర్తించి ప్రణాళికలు రూపొందించాలన్నారు. ఈ పనులన్నీ ఉపాధి హామీ పథకం కింద రిజిస్టర్ కావాలన్నారు. ఉపాధి హామీ నిధులు సమర్థవంతంగా వినియోగించుకునేలా ప్రణాళికలు ఉండాలన్నారు.

సంపాదకీయం

క్షేమంగా చేరుకోవడమే ప్రయాణానికి అసలైన సార్థకత

నేడు రోడ్డు ప్రమాదాలు సృష్టించే బీభత్సం అంతా ఇంతా కాదు. ఇంటి నుంచి వెళ్లిన వ్యక్తి క్షేమంగా వెనక్కి వస్తాడన్న నమ్మకం లేని పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా ఏడాదికి సగటున నాలుగున్నర లక్షల వరకు రోడ్డు ప్రమాదాలు జరుగుతుంటే... అందులో ఏకంగా 1.70 లక్షల మందికి పైగా ప్రాణాలు కోల్పోతుండటం ఆందోళనకరం. ఇంకా అనేకమంది శాశ్వత అంగవైకల్యంతో జీవచ్ఛాలుగా మారుతున్నారు. ప్రమాదం జరిగాక విలంబించడం కంటే, నివారణపై దృష్టి సారించడమే మివేకం. ఇంటికి ఆధారమైన వ్యక్తి రోడ్డు ప్రమాదంలో మరణిస్తే ఆ కుటుంబ సభ్యులకు ఎంతటి దయనీయంగా మారతాయో వర్ణనాతీతం. క్షతగాత్రుల పరిస్థితి మరీ ఘోరం; వైద్య ఖర్చులతో అప్పులపాలవ్వడమే కాకుండా, శారీరక వేదన వారిని కుంగదీస్తుంది. మన దేశంలో వాహనాల సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది కానీ, దానికి అనుగుణంగా రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన పెరగకపోవడం దురదృష్టకరం. రాంగ్ సైడ్ డ్రైవింగ్, సెల్ఫోన్ డ్రైవింగ్, సిగ్నల్ జంపింగ్ వంటి ఉల్లంఘనలు ఏటా రెండు మూడు రెట్లు పెరుగుతున్నాయి. మితిమీరిన వేగం, మద్యం సేవించి వాహనం నడవడం, హెల్మెట్ లేదా సీట్ బెల్ట్ ధరించకపోవడం వంటి నిర్లక్ష్యాలే పెద్దయెత్తున ప్రాణ నష్టానికి దారితీస్తున్నాయి. నేడు సమాజంలో రికార్డింగ్ కల్చర్ అనే కొత్త జాడ్యం ప్రబలింది. ఎక్కడైనా ప్రమాదం జరిగితే బాధితులకు సాయం చేయాల్సిందిపోయి, సెల్ఫోన్లో వీడియోలు తీస్తూ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేయడానికే చాలామంది మొగ్గుచూపుతున్నారు. బాధితులను గోలైన్ అవరీలో అనుపత్రిక చేరిస్తే బతికే అవకాశం ఉంటుందని తెలిసినా, వీడియోల మోజులో మానవత్వాన్ని మర్చిపోతున్నారు. ఈ ధోరణి మారాలి; తోటివారికి సాయం చేయడమే నాగరిక లక్షణం. ఆ సమయంలో తక్షణమే 108కి సమాచారం అందించడం, అవసరమైతే బాధితులకు సీపీఆర్ చేయడం ద్వారా ఎన్నో నిండు ప్రాణాలను నిలబెట్టవచ్చు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణలో డిఫెన్సివ్ డ్రైవింగ్ అత్యంత కీలకం. అంటే, ఎదుటి డ్రైవర్ తప్పు చేసినా లేదా రహదారి పరిస్థితులు సరిగ్గా లేకపోయినా... మన అప్రమత్తతతో ప్రమాదాన్ని నివారించడం. రహదారిపై వెళ్లేటప్పుడు కేవలం మన వేగాన్ని మాత్రమే కాదు, పరిసరాలను కూడా గమనిస్తూ ఉండాలి. ట్రాఫిక్ నిబంధనలను భయంతో కాకుండా, బాధ్యతగా పాటించినప్పుడే రహదారులు సురక్షితమవుతాయి. గతంలో పలు జిల్లాలకు ఎస్పీగా, సైబరాబాద్ కమిషనరీగా బాధ్యతలు నిర్వహించినప్పుడు చేపట్టిన వినూత్న ప్రయోగాలు ఇందుకు నిదర్శనంగా నిలిచాయి. ముఖ్యంగా సైబరాబాద్ రహదారుల వెంట ఉండే రెస్టారెంట్లు, మెడికల్ షాపులు, కెట్రోల్ బంకుల నిర్మాణానికి, సెక్యూరిటీ గార్డులకు 'ఫస్ట్ రెస్పాండర్' శిక్షణ ఇవ్వడంతో ప్రాణనష్టాన్ని తగ్గించేందుకు వీలైంది. క్షతగాత్రులకు సీపీఆర్ చేయడం, సురక్షితంగా అనుపత్రిక తరలించడం వంటి అంశాల్లో వారికి అవగాహన కల్పించడం సత్ప్రయోగాలు నిర్వహించింది. ప్రమాదాల్లో సాయం చేసిన వారిని గుడ్ సమరిలనుగా గుర్తించి సన్మానించడం వల్ల సమాజంలో ఒక సానుకూల దృక్పథం ఏర్పడింది. సాంకేతికతను, వ్యవసాగత సంస్కరణలను జోడించడం ద్వారా రహదారి భద్రతను మరింత పటిష్టం చేయవచ్చు. సైబరాబాద్ లో ఏర్పాటు చేసిన రోడ్డు ప్రమాదాల మానిటరింగ్ సెల్ ద్వారా హిల్ అండ్ రన్ కేసుల చేదన శాతం 20 నుంచి ఏకంగా 70 శాతానికి పెరిగింది. సైబరాబాద్ కమిషనరీలో ప్రతి డివిజన్ కు ఒక కానిస్టేబుల్ ను రోడ్ సేఫ్టీ కోఆర్డినేటర్ గా నియమించి, ప్రమాద స్థలాలను పరిశోధించి, ప్రమాదాల కారణాలను విశ్లేషించడం ద్వారా నివారణ చర్యలు చేపట్టడం సాధ్యమైంది. డ్రంకెన్ డ్రైవింగ్ నిరోధక చర్యల్లో భాగంగా మద్యం తాగి వాహనాలు నడిపిన వారి లైసెన్సులను రద్దు చేయడంతో పాటు వారు పనిచేసే సంస్థలకు, గ్రామాల సర్పంచులకు లేఖలు రాయడం వంటివి బాధ్యతారహితంగా వ్యవహరించే వాహనదారుల్లో పరివర్తనకు దోహదపడ్డాయి. ప్రస్తుత డిజిటల్ యుగంలో సోషల్ మీడియాను సైతం రహదారి భద్రతకు వేదికగా మార్చుకోవచ్చు. గతంలో సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీస్ యూట్యూబ్ ఛానెల్ ను ప్రారంభించి, దానిద్వారా లక్షల మందికి రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన కల్పించడం ప్రత్యేకమైన ప్రయత్నం. అప్పట్లో రహదారి భద్రతపై పంపిన ప్రతిపాదనల వల్ల పాదనగర్, చేవెళ్ల వంటి ప్రాంతాల్లో ట్రామా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు మార్గం సుగమమైంది. ఇదే స్ఫూర్తితో ఇటీవల మహబూబాబాద్ జిల్లా పాలన యంత్రాంగం, పోలీసులు చేపట్టిన 'నో హెల్మెట్-నో ఎంట్రి' కార్యక్రమం ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది. జిల్లాలోని 482 గ్రామ పంచాయతీల్లోనూ డీన్స్ ఉద్యమంలా తీసుకెళ్తున్నారు. ఇలాంటి ప్రయోగాలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తరించినప్పుడే రహదారులు మృత్యుపాశాలగా మారకుండా నివారించగలం. 'ప్రజాపాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక'లో భాగంగా తెలంగాణ పోలీస్ శాఖ రేపటి నుంచి వారం రోజుల పాటు చేపడుతున్న 'అరెస్ట్... అరైవ్' కార్యక్రమం రహదారి భద్రతపై సరికొత్త ఆశలను చిగురింపజేస్తోంది. ఇది కేవలం నిబంధనల అమలుకు పరిమితమైన అంశం కాదు, ప్రతి పౌరుడి ప్రాణానికి రక్షణ కల్పించడం అందరి ప్రాథమిక బాధ్యతగా ఈ కార్యక్రమం గుర్తించేస్తోంది. ఇదే చైతన్యవంతమైన ప్రజా ఉద్యమంగా మారాలి. ఎంత కట్టుదిట్టమైన చట్టాలు ఉన్నా పోలీస్ యంత్రాంగం ఎంతగా శ్రమించినా, ప్రజల స్వచ్ఛంద భాగస్వామ్యం లేనిదే రోడ్డు భద్రత పరిష్కారం కాదు. ప్రతి వాహనదారుడు చలానాల భయంతో కాకుండా, తన ప్రాణం తన కుటుంబానికి ఎంతో విలువైనదన్న స్పృహతో మెలగాలి. గమ్యాన్ని వేగంగా చేరుకోవడం కాదు, క్షేమంగా చేరుకోవడమే ప్రయాణానికి అసలైన సార్థకత. దీన్ని అందరూ అర్థం చేసుకున్నప్పుడే రోడ్డు ప్రమాదాల్లో మరణాలు తగ్గుతాయి. 'అరైవ్... అరైవ్' ఇస్తున్న ఈ సందేశం ప్రతి ప్రయాణానికి ఒక దిశానిర్దేశం కావాలి.

ఏయూ శతాబ్ది ఉత్సవ ముగింపు వేడుకలకు సమగ్ర ఏర్పాట్లు

-జిల్లా యంత్రాంగం, ఏయూ అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలి -వీసీ జి.పి. రాజశేఖర్ తో కలిసి సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్

విశాఖపట్టణం: ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం శతాబ్ది ఉత్సవాల ముగింపు వేడుకల నిర్వహణకు సమగ్ర ఏర్పాట్లు చేయాలని, విజయవంతం చేసేందుకు ప్రణాళికాయత చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 27న జరిగిన సమన్వయ శతాబ్ది ఉత్సవాల ముగింపు వేడుకల నిర్వహణపై ఏయూ వీసీ జి.పి. రాజశేఖర్, జేసీ గొట్టిళ్ల విద్యార్థులతో కలిసి జిల్లా అధికారులు, యూనివర్సిటీ అధికారులతో ఏయూ సెనేట్ హాలులో సంయుక్త సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. పలు అంశాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. వర్చువల్ గా పాల్గొన్న రాష్ట్ర విద్యాశాఖ కార్యదర్శి కోస శశిధర్, కాలేజియేట్ ఎడ్యుకేషన్ కమిషనర్ భరత్ గుప్తా పలు అంశాలపై అధికారులకు సూచనలు చేశారు. చెక్ లిస్టు ప్రకారం అన్ని ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ క్రమంలో ముందుగా ఏయూ తరఫున చేయబోయే కార్యక్రమాలను, ప్రాథమిక ప్రణాళికలను వీసీ జేజీ రాజశేఖర్ వివరించారు. ముగింపు వేడుకలను ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల మైదానంలో నిర్వహించడానికి నిర్ణయించామని, సుమారు 25 వేల మంది భాగస్వామ్యం కానున్నారని, ఆ రోజు మధ్యాహ్నం 4.00 గంటల నుంచి కార్యక్రమం జరుగుతుందని వెల్లడించారు. దీనికి సంబంధించిన ఇన్చార్జి అధికారులను నియమించామని చెప్పారు. ఉప రాష్ట్రపతి, సచివ్ తెండూల్కర్ ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేస్తున్నారని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ మాట్లాడుతూ వేడుకలను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు రెండు ప్రత్యేక కమిటీలను ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. అడ్మినిస్ట్రేటివ్ (సలహా) కమిటీలో యూనివర్సిటీ పూర్వ విద్యార్థులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు సభ్యులుగా ఉంటారని, వర్సింగ్ (నిర్వహణ) కమిటీ జిల్లా యంత్రాంగం, యూనివర్సిటీ అధ్యాపకులతో సమన్వయంగా పనిచేస్తుందని పేర్కొన్నారు. ముగింపు వేడుకలకు భారత ఉపరాష్ట్రపతి, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, గవర్నర్, ఉప ముఖ్యమంత్రి, బీజేపీ శాఖ మంత్రి, సచివ్ తెండూల్కర్ హాజరుకానున్న నేపథ్యంలో ప్రోటోకాల్, భద్రతా ఏర్పాట్లను కట్టుదిట్టంగా అమలు చేయాలని అధికారులకు చెప్పారు. వివిజిపీల రాక్, బస్, భద్రత అంశాల్లో ఎటువంటి లోపాలు లేకుండా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, సాధారణ పౌరులు మధ్యాహ్నం 2:00 గంటలకే తమకు కేటాయించిన స్థానాల్లో కూర్చునేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. వీవీఐపీలు వచ్చే లోపు విద్యార్థుల కోసం ప్రత్యేక సైడ్ స్టేజ్ పై సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్నారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం 100 సంవత్సరాల చరిత్రను ప్రపంచానికి చాటిచెప్పేలా ఈ శతాబ్ది



ఉత్సవాలను ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ గుర్తు చేశారు. వేదిక ఇన్చార్జులు, గ్రీన్ రూమ్ ఇన్చార్జి అధికారులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని, చెక్ లిస్టు ప్రకారం అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమ నిర్వహణకు సంబంధించిన మినిట్ టు మినిట్ షెడ్యూల్ తయారు చేయాలని జేసీకి చెప్పారు. ప్రధాన వేదిక, గ్యాలరీలు, సీటింగ్ ఏర్పాట్లు పక్కా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గ్యాలరీల్లోనే కాకుండా ప్రధాన వేదిక పరిసరాల్లో బీచ్ రోడ్లోని ఏయూ కన్వెన్షన్ హాలులో, బీచ్ రోడ్లో ప్రత్యేక ఎల్.ఈ.డి. స్క్రీన్లు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు పక్కా ఉండాలని, వెహికల్ పాసులు, ఇతర పాసుల విషయంలో పలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. ఎలక్ట్రికల్ సేఫ్టీ, వైద్య పరమైన ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని, ఆధునిక నడుపాలాలు కలిగిన అంబులెన్సులను సిద్ధంగా ఉంచాలని చెప్పారు. ప్రతి అంశంపైనూ పరిశీలన పరిశీలన ఉండాలని, సూక్ష్మ స్థాయి అంశాలను సుగంధనలోకి తీసుకొని ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని, భద్రతా పరమైన ఏర్పాట్లు పటిష్టంగా ఉండేలా చూసుకోవాలని చెప్పారు. జిల్లా యంత్రాంగం, ఏయూ అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు.

హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి పర్యటన ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ పర్యటన నేపథ్యంలో చేపట్టిన ఏర్పాట్లను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ పరిశీలించారు. ఎండాడ సన్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ పక్కన నిర్మించనున్న జ్యుడిషియల్ బిల్డింగ్ శంకుస్థాపన ప్రాంతాన్ని పరిశీలించి అధికారులకు తగిన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. కార్యక్రమం ఎంత సేపు ఉంటుంది.. ఎంతమంది హాజరవుతారు అనే విషయాలను పక్కాగా తెలుసుకొని దానికి తగ్గట్లు ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని భీమిలి ఆర్డీవో, జీవీఎస్ అధికారులకు సూచించారు. ఎక్కడా ఎలాంటి లోపాలు తలెత్తకుండా, అతిథులకు అసౌకర్యం కలగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. సంబంధిత విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.



పార్టీకి ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు తేవాలి

-ప్రజలకు, పార్టీ కార్యకర్తలకు నిత్యం అందుబాటులో ఉండాలి-ప్రతి గడపకు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు తీసుకు వెళ్ళి ప్రజల మనసు గెలుచు కోవాలి -విశాఖ పార్లమెంట్ టీడీపీ అధ్యక్షుడు చోడే వెంకట పట్టాభిరాం పిలుపు

విశాఖ పట్నం: మనపై నమ్మకం ఉంచి తెలుగు దేశం పార్టీ ఇచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని కష్టపడి పని చేసి పార్టీకి ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు తేవాలని విశాఖ పార్లమెంట్ టీడీపీ అధ్యక్షుడు చోడే వెంకట పట్టాభిరాం కోరారు. నగరంలోని టీడీపీ జిల్లా కార్యాలయంలో జరిపిన కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ పార్టీ ఇచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని నిత్యం కష్టపడి పనిచేయాలన్నారు. ఎల్లప్పుడూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న అన్ని సంక్షేమ పథకాల ప్రతి గడపకు చేరేటట్లు కృషి చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న టీడీపీ విశాఖ పార్లమెంట్ ప్రధాన కార్యదర్శి లోడగల కృష్ణ మాట్లాడుతూ టీడీపీలో కష్టపడి పనిచేసే వారికి ఎప్పుడూ పదవులు వస్తానే



ఉంటాయని, పార్టీకి ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు తీసుకువచ్చే వారిని పార్టీ అధిష్టానం ఎప్పుడూ ప్రోత్సహిస్తూనే ఉంటుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ కమిటీ సభ్యులను ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం కేక్ కట్ చేసి అందరికీ పంచి పెట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

అంధ బాలికల పాఠశాల ఆకస్మిక తనిఖీ



విశాఖపట్నం: సాగర్ నగర్ లోని అంధ బాలికల పాఠశాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. ఆయన పాఠశాలను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. విద్యార్థులతో కలిసి భోజనం చేశారు. రుచి, నాణ్యత చాలా బాగుందని మెచ్చుకున్నారు. పాఠశాలలో భోజనం, పరిశుభ్రత సహా బోధన ప్రమాణాలు ఉన్నతంగా ఉన్నాయని ప్రశంసించారు. ఎంతో అనుభవమున్న సంగీత విద్వాంసులకు ధీమా చిన్నారులు లాస్టు, మధురశ్రీ, శ్వేత, సాయిలక్ష్మి అలపించిన రామదాసు కీర్తన "పలుకే బంగారమాయేనా..". గీతాలాపనకు అబ్జురపడిన గంటా, వారి పాటలు వినడానికి ప్రత్యేకంగా ఒక రోజు వసానని చెప్పారు. భోజనం వేళ ప్రార్థన.. కంచాలు, పాత్రలు శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం.. స్వచ్ఛ ద్వారా సహచరులను గుర్తించడం.. విద్యార్థులను క్రమశిక్షణ చూసి సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఒకటో తరగతి నుంచి ఈ పాఠశాలలో చదివి, డిప్లొమాలో ఇదే పాఠశాలకు టీచర్ గా ఎంపికైన విద్యార్థిని మంగమృతు అభినందించారు.



ప్రభుత్వ ఉద్యోగం చేస్తూ.. తన కుమార్తెను కూడా ఇదే పాఠశాలలో చదివిస్తున్న పూర్వ విద్యార్థిని రమణమ్మ స్ఫూర్తిమంతమైన ప్రస్తానాన్ని మెచ్చుకున్నారు. అంధుల ప్రపంచ క్రికెట్ కప్ ను గెలుచుకున్న భారత జట్టులో సభ్యులైన పాఠశాల విద్యార్థిని కరుణకుమారి విశాఖకే కాకుండా రాష్ట్రానికి గర్వకారణమన్నారు. రోటరీ క్లబ్ సహకారంతో పాఠశాలలో నిర్మించిన డాగ్ ట్రే, టాయ్ లెట్లు, దీవీస్ చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను.. అలాగే డిప్లొమాలోని పరిశీలించారు. విద్యార్థులను ఎక్కువగా ఆసక్తి కనబరుస్తున్న క్రికెట్, షాట్ ఫుట్ క్రీడల శిక్షణకు ప్రాధాన్యమిస్తున్నామని ప్రిన్సిపాల్ విజయ తెలిపారు. మ్యూజిక్ టీచర్ ఉంటే మరింత మెరుగ్గా సంగీత సాధన చేయగలుగుతారని ఆమె చెప్పారు. పాఠశాలలో అన్ని సౌకర్యాలు ఉన్నప్పటికీ చేర్చించడానికి తల్లిదండ్రులు ఆసక్తి చూపించరన్నారు. కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు చిక్లూ విజయ్ బాబు, చెట్టుపల్లి సన్యాసిరావు, లోడగల రామ్మోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జివిఎంసి టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కు 43 వినతులు

- జీవీఎంసీ చీఫ్ సీటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకారావు

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమంలో 43 వినతులు స్వీకరించడమైనదని జీవీఎంసీ చీఫ్ సీటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకారావు తెలిపారు. ఆయన జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం తన ఛాంబర్ లో సీమి, డిసీపీలు, ఏసీపీ లతో కలిసి ప్రత్యేకంగా టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చీఫ్ సీటీ ప్లానరు మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ లో ప్రతి సోమవారం నిర్వహిస్తున్న గ్రామీణ కార్యక్రమం లో జివిఎంసి పట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి సంబంధించి ప్రజల నుండి అధికంగా ఫిర్యాదులు నమోదవుతున్నందున, జివిఎంసి పట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి సంబంధించి ప్రజల నుండి ఫిర్యాదులు/ వినతులను స్వీకరించడంకు గానూ ప్రత్యేకంగా ప్రతి శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందని అన్నారు. శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమానికి సంబంధించి 43 వినతులు స్వీకరించడం జరిగినదని, అందులో ముఖ్యంగా మధురవాడ జోన్ కు 06, క్రస్ట్ జోన్ కు 09, సౌత్ జోన్ కు 02, నార్త్ జోన్ కు 08, వెస్ట్ జోన్ కు 05, పెందర్తి జోన్ కు 11, గజువాక జోన్ కు 01, మొయిన్



ఆఫీస్ కు 01 వినతులు వచ్చాయని తెలిపారు. స్వీకరించిన వినతులను ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయంలో టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు వెంటనే సమయంలో పరిష్కరించాలని ఆదేశించడమైనదన్నారు. పట్టణ ప్రణాళికా విభాగమునకు సంబంధించి ఫిర్యాదులు, అర్జీలు మొదలైనవి టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరం కార్యక్రమంలో ప్రజలు నమోదు చేసుకోవచ్చునని తెలిపారు.

అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించిన ఎమ్మెల్యే పల్లా



గాజువాక, చైతన్యవారణి: డా.బిఆర్ అంబేద్కర్ ఆశయాలు, ఆలోచనలను భావితరాలకు తెలియజేయాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరి పైన ఉందని గాజువాక శాసనసభ్యులు పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. జీవీఎస్ 72వ వార్డు చిన గంటూడ పన్నీ కాలనీలో అంబేద్కర్ యువజన సేవా సంఘం అధ్యక్షులు వార్డు ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు ఎం.రాజు అధ్యక్షతన జరిగిన అంబేద్కర్ విగ్రహావిష్కరణ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. అంబేద్కర్ రచించిన రాజ్యాంగం వలన నేడు దేశం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందుతుందన్నారు.దళితల అభ్యున్నతి కోసం ఆయన చేసిన కృషి చాలా గొప్పదని కొనియాడారు.అటు కేంద్రంలో ఇటు రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న ఎన్నిమీ కూటమి దళితల అభ్యున్నతికి ఎంతగానో ప్రాధాన్యత ఇస్తుందన్నారు. లోక్ సభ స్పీకర్ గా నాడు దివంగత జిఎస్ బాలయోగి, ఆసెంబ్లీ స్పీకర్ గా ప్రతిభా భారతీలకు అవకాశాలు కల్పించింది టీడీపీయేనని గుర్తు చేశారు. కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ రాజాన రామారావు, సమస్యయక్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, కాతా బాలకృష్ణ,శిరట్ల వాసు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కోసం ఆయన చేసిన కృషి చాలా గొప్పదని కొనియాడారు.అటు కేంద్రంలో ఇటు రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న ఎన్నిమీ కూటమి దళితల అభ్యున్నతికి ఎంతగానో ప్రాధాన్యత ఇస్తుందన్నారు. లోక్ సభ స్పీకర్ గా నాడు దివంగత జిఎస్ బాలయోగి, ఆసెంబ్లీ స్పీకర్ గా ప్రతిభా భారతీలకు అవకాశాలు కల్పించింది టీడీపీయేనని గుర్తు చేశారు. కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ రాజాన రామారావు, సమస్యయక్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, కాతా బాలకృష్ణ,శిరట్ల వాసు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

87వ వార్డ్ లో పైడే డ్రైడే కార్యక్రమం

- ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధి గవరవీధిలో పైడే డ్రైడే కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ వివ జ్వరాలు వ్యాపించే దోమలు మంచినీటిలో వుండటాన్ని వాటి నివారణ కొరకు మన పరిసర ప్రాంతాలలో మంచినీటి నిలవలు లేకుండా చూసుకోవాలని, చెత్తా చెదారం రోజు వొస్తన్న చెత్త బండికి అందజేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డ్ అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, మాజీ హాస్పిటల్ అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ రాజన్ రాజు, క్షస్తర్ ఇంచార్జ్ సూరిశెట్టి పెంటరావు, మల్లా రాములు,



కనక సత్యం,సానిటర్ ఇన్నొక్టర్ అనిల్, మలేరియా ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీనివాస్, శానిటేషన్ సెకటరీలు, సీకెఓ భాను, ఆర్పీలు, ఆశ వర్కుడు గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులుగా నియమితులైన ఎమ్మెల్యే పల్లా కు ఘన సత్కారం

- సత్కరించి, శుభాకాంక్షలు తెలిపిన బీజేపీ జిల్లా నాయకులు బొండా యల్లాజీరావు, శ్రీదేవి లు

గాజువాక, చైతన్యవారణి: రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు పార్టీ కోసం కష్టించి పని చేసే వారికి సుస్థిర స్థానం ఇస్తుందని మరోసారి గుర్తు చేశారు.. అయిన కష్టం గుర్తించి మరోసారి టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులుగా ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు నియామకం చేశారు. గాజువాక అయిన కార్యాలయం లో బీజేపీ జిల్లా సీనియర్ నాయకులు, రాయలచెరువు రాయల్స్ వాకర్స్ వెల్సేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు బొండా యల్లాజీరావు, శ్రీదేవి ల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా పల్లా ను ఘనంగా సన్మానించి, శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా యల్లాజీరావు మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే మంత్రివర్గంలో స్థానం కల్పిస్తారని అందరం ఆశించామని, అంతకు మించి దేశంలోనే అత్యంత బలమైన పార్టీ టీడీపీ కు అధ్యక్షులుగా చేసి ఈయన నాయకత్వ పటిమకు తగిన గుర్తింపు నిచ్చారని అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం పదికాలాల పాటు అధికారంలో ఉండి అటు విశ్వ గురువు నరేంద్రుని నాయకత్వంలో భారతదేశం వికసించాలని, ఇటు మోడీజీ, చంద్రబాబు, పవన్, పల్లా, మాధవ్ నాయకత్వంలో అమరావతి అభివృద్ధి చెంది దేశంలోనే అత్యంత ప్రాధాన్యత గల్గిన రాష్ట్రముగా అవతరిస్తుందని



ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ యువ మోర్చా నాయకులు సేనాపతి రాజేష్, ఓటీసీ మోర్చా జిల్లా నాయకులు ఎన్ నూకరాజు, వడ్లపూడి మండల ఉపాధ్యక్షులు సేనాపతి వెంకటలక్ష్మి, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి మోటూరు బాబురావు, జిల్లా ఓ బి సి మోర్చా నాయకులు మళ్ల దిలీప్ కుమార్ అసోసియేషన్ నుండి కూటికుప్పల జనార్ధనరావు, ములికి లోపబాబు, గొన్న రమణ రావు, వెంకటేశ్వరరావు, భారీ సంఖ్యలో కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం. ఆ కొబ్బరి బోండాలో నీళ్లును ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండా లోపల మైకోటాక్సిన్లు ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అలెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత్ర విసర్జనకు సహకరిస్తాయి. ఊళ్లు జ్వరి అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పోటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సైటోక్రోమ్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి ఊళ్లు జ్వరి అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండా లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రక్తమైన ఘుస్ పెరిగి అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యల కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండా లోపల అంతా శుభిగా ఉందో లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బోండాలో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఘుస్ అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తీవ్రంగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం ఉన్నప్పుడు ఈ మోల్డ్ వ్యాప్తి



చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి అడుగున ఈ మోల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో మేళనాని ఎలాంటి నల్లని మూర్తలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అలెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపూ మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దుబ్బర్లు రావడం, ముక్కులో దురు రావడం, ధగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లో కాదు, తీవ్రంగా ఉండే ఇతర ఆహార మూర్తల వైపు అయినా ఈ ఘుస్ పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడుతున్నామనే మూర్తలను ఫ్రిజ్లో ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..

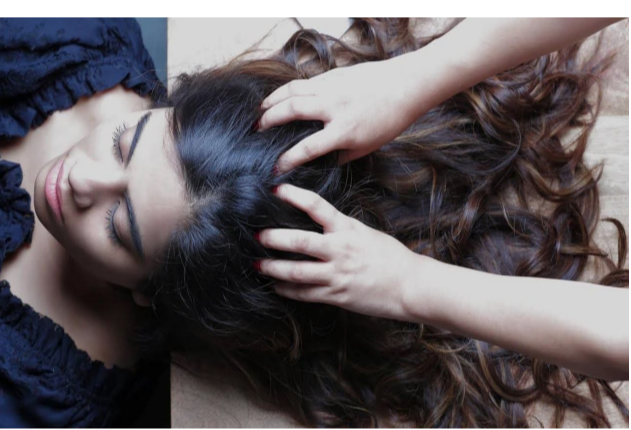
మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు. ఇటీవల, అల్కహాల్ డ్రింక్స్ పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ అల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ అల్కహాల్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 'అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ' పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్మనెంట్ హెల్త్ కేర్ ఆర్గనైజేషన్ లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4,32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జువాలీ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్ తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్యను వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి అల్కహాల్ కారణమని, మరింత అమాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



పానీయాలు తక్కువగా అల్కహాల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాలితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక అల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ అల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

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



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలవడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రాడెక్ట్ లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్ట్రెయిన్ చేయక, కల్లెగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రీకల్ ప్రొడెక్ట్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి: ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీరీనంత పరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్నా చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్ విన మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి నిర్మితమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాలి ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాలని అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దుడుమ జలపాతం. అంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దుడుమ జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్ బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా పచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్లు తిప్పుకోలేరు. గోస్తనీ గుహలు: దుడుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాలి మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్తనీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్తనీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు బ్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు బ్రెక్కింగ్ కు వెళ్తే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూపేందుకు పంపిస్తారు. బ్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాలి. కంబాల కొండ అడవి: కంబాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా



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

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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



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

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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



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

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

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



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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

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



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

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి బివ్యోషధం..!

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



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

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్ లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోపల్నుంచి కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్పాక్ గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. వడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డి హైడ్రేషన్ కు గురవుకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని రూడ్ చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



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

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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



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

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

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



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

సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

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



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

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిబి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకోకుండా తర్వాత ఎంత సేపటికి నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది- ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోముకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగి అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీబీ, హై షుగర్ - హై బీబీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ- ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



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

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బతాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్షంప్షియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో ప్రొస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెచ్ఎన్ఐ, ప్రోలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి ముహూల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి.



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

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

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

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



ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచ్/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుంది. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం చాలా సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ మూడు నెలల జెమ్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుంది. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరీ మీకు సచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసియండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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



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

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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



చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి వట్టిస్తే చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యుల సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెడ, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

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



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

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

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



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

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, వదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం, ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ళ చర్మం యువ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి



నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్ళకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మూయిశ్చరైజర్ ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్జీవంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్ స్క్రీమ్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

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



టీ - కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్దకాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెలో మంట, పుల్లని త్రేసువు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. రొట్టెలు, చక్కెర..: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్టీలు లేదా తీపి పదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందే నీరసంగా ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. అయిల్ ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బుంగాళదుంపలు, కాలిఫ్లవర్ పరాలాలు, పకోడలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అసలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో పైసీ ఫుడ్స్..: చాలామంది పైసీ వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో పైసీ ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారణంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

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



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

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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



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

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

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



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

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

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

పెట్టుకోండి. ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సరైనట్లుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తున్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్స్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ బీవక్రియ, కూశల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపు, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజూ వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.



ఆసియాలో అత్యంత ధనవంతుడిగా గౌతమ్ అదానీ.. తర్వాత స్థానంలో అంబానీ.. వారి సంపద ఎంతంటే

ఆసియాలోనే అత్యంత ధనవంతుడిగా నిలిచారు ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త గౌతమ్ అదానీ. అంతేకాదు.. మరో భారతీయ వ్యాపారవేత్త ముకేష్ అంబానీని దాటి ఆయన ఈ స్థానం సంపాదించారు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ధనవంతులైన టాప్ 20 జాబితాను బ్లూమ్ బర్గ్ బిలియనీర్స్ ఇండెక్స్ సంస్థ విడుదల చేసింది. ఈ 20 మందిలో ఇండియా నుంచి ఇద్దరు ఉన్నారు. అది గౌతమ్ అదానీ, ముకేష్ అంబానీ. మిగతా వారిలో ఫ్రాన్స్ నుంచి ఒకరు, స్పెయిన్ నుంచి మరొకరు, మెక్సికో నుంచి ఇంకొకరు ఉన్నారు. ఈ ఐదుగురు మినహా టాప్ 20లో మిగతా 15 మంది



అమెరికన్ల కండలం విశేషం. ఎప్పుట్లాగే ప్రపంచంలోనే అత్యంత ధనవంతుడిగా ఎక్స్, స్పెన్ ఎక్స్, టెస్టా సంస్థల అధినేత ఎలాన్ మస్క్ నిలిచారు. ఈ జాబితాలో గౌతమ్ అదానీ 19వ స్థానంలో, అంబానీ 20వ స్థానంలో ఉన్నారు. అంబానీ సంపద విలువ 92.6 బిలియన్ డాలర్లు. ఆయన సంపద 8.10 బిలియన్ డాలర్లు పెరిగింది. ఆ తర్వాత స్థానంలో 90.8 బిలియన్ డాలర్లతో అంబానీ నిలిచారు. ఆయన సంపద 16.9 బిలియన్ డాలర్లు తగ్గింది. వారన్ బఫెట్, బిల్ గేట్స్, లారి ఎల్లిసన్ల ఆదాయం తగ్గి, స్థానాలు దిగాజారు. టాప్ 20 జాబితా ఇది. ఎలాన్ మస్క్ (626 బిలియన్ డాలర్లు), లారీ పేజ్ (286 బిలియన్ డాలర్లు), జెఫ్ బెజ్ సో (269 బిలియన్ డాలర్లు), సర్గీ బ్రిన్ (266 బిలియన్

డాలర్లు), మార్క్ జుకర్ బర్గ్ (239 బిలియన్ డాలర్లు), లారీ ఎల్లిసన్ (230 బిలియన్ డాలర్లు), మైకేల్ డెల్ (170 బిలియన్ డాలర్లు), జెస్సన్ హాంగ్ (164 బిలియన్ డాలర్లు), బెర్నార్డ్ ఆర్బాల్ట్ (164 బిలియన్ డాలర్లు), జిమ్ వాల్యాన్ (150 బిలియన్ డాలర్లు), స్టీవ్ బాల్మర్ (148 బిలియన్ డాలర్లు), రాబ్ వాల్యాన్ (147 బిలియన్ డాలర్లు), అలెక్స్ వాల్యాన్ (146 బిలియన్ డాలర్లు), వారన్ బఫెట్ (142 బిలియన్ డాలర్లు), కార్లోస్ స్లిమ్ (130 బిలియన్ డాలర్లు), అమాన్యో ఓర్టోగా (130 బిలియన్ డాలర్లు), బిల్ గేట్స్ (104 బిలియన్ డాలర్లు), థామస్ పీటర్సె (93.8 బిలియన్ డాలర్లు), గౌతమ్ అదానీ (92.6 బిలియన్ డాలర్లు), ముఖేష్ అంబానీ (90.8 బిలియన్ డాలర్లు).

స్మార్ట్ఫోన్లకు తగ్గుతున్న ఆదరణ

న్యూఢిల్లీ: దేశవ్యాప్తంగా స్మార్ట్ఫోన్లకు డిమాండ్ పడిపోతున్నది. సరఫరా వ్యవస్థలో నెలకొన్న ఇబ్బందులు, డిమాండ్ గణనీయంగా పడిపోవడంతో ఈ ఏడాది తొలి త్రైమాసికం(జనవరి-మార్చి మధ్యకాలంలో) స్మార్ట్ఫోన్ల విక్రయాలు మూడు శాతం తగ్గాయని కొంటర్పాయింట్ రిసెర్చ్ విడుదల చేసిన నివేదికలో వెల్లడించింది. గడిచిన ఆరేండ్లలో ఒక త్రైమాసికంలో ఇంతటి స్థాయిలో పతనం చెందడం ఇదే తొలిసారిని పేర్కొంది. దేశీయ స్మార్ట్ఫోన్ల మార్కెట్ తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతున్నదని, భవిష్యత్తులో ఇది ఇలాగే కొనసాగి అపకాశాలున్నాయని కొంటర్ పాయింట్ రిసెర్చ్ డైరెక్టర్ తరుణ్ పారక్ తెలిపారు. మొత్తంమీద ఈ ఏడాదిలో స్మార్ట్ఫోన్ల మార్కెట్ 10 శాతం గణాంకాలు పెరుగుతుండటం, మరోవైపు చిప్ల కొరత పడిపోనున్నట్లు ఆయన అంచనావేస్తున్నారు. ద్రవ్యోల్బణ



అధికమవుతుండటం కూడా మరో కారణమన్నారు.

రూ.2.03 లక్షల కోట్లకు భారత డిజిటల్ ప్రకటనల మార్కెట్

- 2030పై రెడీస్ నివేదిక అంచనా

దిల్లీ: భారత డిజిటల్ ప్రకటనల మార్కెట్ రాబోయే అయిదేళ్ల కాలంలో రూ.2.03 లక్షల కోట్లకు (22 బి.డాలర్లు) చేరుకుంటుందని మార్కెట్ పరిశోధన సంస్థ రెడీస్ అంచనా వేసింది. 2025 నాటికి సుమారు రూ.1.01 లక్షల కోట్లకు ఉన్న భారత డిజిటల్ యాడ్ మార్కెట్, ఏటా 10-15 శాతం వృద్ధితో చెందుతోందని పేర్కొంది. సాధారణ ఆర్థిక వ్యవస్థ వృద్ధి రేటు కంటే డిజిటల్ ప్రకటనల వ్యయం అత్యంత వేగంగా పెరుగుతోందని నివేదిక వెల్లడించింది. 2025లో మొత్తం అంతర్జాతీయ ప్రకటనల వ్యయంలో డిజిటల్ రంగం వాటా 70-75% ఉందని తెలిపింది. ఇది ప్రపంచ జీడీపీ వృద్ధి రేటుకంటే 3-5 రెట్లు అధిక వేగంతో వృద్ధి చెందుతోందని పేర్కొంది. 2025లో ప్రపంచ డిజిటల్ ప్రకటనల వ్యయంలో 46% వాటాతో అమెరికా అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతోంది. 24 శాతంతో చైనా రెండో స్థానంలో ఉంది. ఇందులో భారత వాటా



ప్రస్తుతం సుమారు 1 శాతంగా మాత్రమే ఉందని నివేదిక స్పష్టం చేసింది. ప్రపంచ డిజిటల్ ప్రకటనల మార్కెట్ 2030 నాటికి 1.2 ట్రిలియన్ డాలర్లను (సుమారు రూ.111 లక్షల కోట్లు) దాటనుందని అంచనా వేసింది.

మళ్లీ 700 బి.డాలర్ల ఎగువకు విదేశీ మారకపు నిల్వలు

దిల్లీ: భారత విదేశీ మారకపు నిల్వలు మళ్లీ 700 బిలియన్ డాలర్ల(సుమారు రూ.63 లక్షల కోట్లు) ఎగువకు వెళ్లాయి. ఏప్రిల్ 10తో ముగిసిన వారంలో 3.825 బిలియన్ డాలర్లు పెరిగి 700.946 బిలియన్ డాలర్లకు చేరాయి. అంతకుముందు ఏప్రిల్ 3తో ముగిసిన వారంలోనూ 9.063 బిలియన్ డాలర్లు పెరిగి 697.121 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదయ్యాయి. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బిఐ) విడుదల చేసిన గణాంకాల ప్రకారం.. ఏప్రిల్ 10తో ముగిసిన వారంలో విదేశీ మారకపు నిల్వల్లో కీలకమైన విదేశీ కరెన్సీ ఆస్తులు 3.127 బిలియన్ డాలర్లు అధికమై 555.983 బిలియన్ డాలర్లకు చేరాయి. పసిడి నిల్వలు విలువ కూడా 601 బిలియన్ డాలర్లు పెరిగి 121.343 బి.డాలర్లుగా నమోదైంది. స్వెడల్ డ్రాయింగ్ రెట్స్ కూడా 56 బిలియన్ డాలర్లు పెరిగి 18.763 బిలియన్ డాలర్లకు చేరాయి. అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి (ఐఎంఎఫ్) వద్ద భారత నిల్వల స్థితి 41



మిలియన్ డాలర్లు అధికమై 4.857 బి.డాలర్లుగా నమోదైంది. ఏడు రోజుల వేరియబుల్ రేట్ రివర్స్ రిపో వేలం ద్వారా బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలో నుంచి రూ.2,00,031 కోట్ల నిధులను ఆర్బిఐ ఉపసంహరించింది.

దీపిక సరికొత్త వ్యూహం

బాలీవుడ్ అగ్రతార దీపిక పదుకోట్ల తన కెరీర్పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టారు. ఇకనుంచి యంగ్ హీరోలతో స్ట్రీమ్ పేర్ చేసుకోవడం ద్వారా తన ఇమేజ్ని రీ డిజైన్ చేసుకోవాలనే ప్రయత్నంలో ఉన్నది ఈ అందాలభామ. కొత్త ఆడియన్స్ని ఆకర్షించేందుకే దీపిక ఈ ప్రాటజీని ఫోలో అవుతున్నదని బాలీవుడ్ మీడియా కోడై కూస్తున్నది. ఇందులో భాగంగా ఆమె బడ్జెట్ గురించి, బ్యానర్ గురించి ఆలోచించకుండా కేవలం పాత్రలకే ప్రాధాన్యతనిస్తూ కథలు వింటున్నదట. మరోవైపు మహిళా ప్రాధాన్యత ఉన్న పాత్రల వైపు కూడా దీపిక మొగ్గు చూపుతున్నదని బీటౌన్ టాక్. అలాగే.. తన భర్త రణవీర్సింగ్ నటిస్తూ నిర్మిస్తున్న జాంబి యాక్టర్స్ ఫ్రీల్డర్ 'ప్రళయ్' చిత్రంలో నటించేందుకు కూడా దీపిక ఆసక్తి చూపిస్తున్నదట. సొంత సినిమా కావడంతో పారితోషికం కూడా వద్దనుకుందట. కొత్త జానర్స్పై ఆసక్తి చూపడంలో భాగమే ఇదంతా అని ఆ చిత్ర మేకర్స్ అంటున్నారు. మొత్తంగా ఓవర్ సైన్షోకు దూరంగా, క్యాలిబ్రేకి దగ్గరగా ఉండాలని దీపిక ఫిక్సయినట్లు తెలిసింది.



జాపకాలు గుర్తుచేసుకుంటున్నారు

'సినిమాకు వస్తున్న స్పందన చూస్తుంటే ఆనందంగా ఉంది. మేం పదే పదే రిక్వెస్ట్ చేస్తున్నాం. కుటుంబసమేతంగా సినిమాకు వెళ్లండి. అందరికీ నచ్చుతుంది. సెకండాఫ్, కైకైమాక్స్ బావుందని అందరూ అంటున్నారు. కొత్తవాళ్లతో సినిమా చేశాం. ఆదరిస్తారని ఆశిస్తున్నాం' అని చిత్రనిర్మాత కిరణ్ అబ్బవరం అన్నారు. కొత్త తారలైన సాయిశేఖర్, వేద జలంధర్, ప్రదీప్ కొట్టె, స్వాతి కరిమిరెడ్డి, అమ్మి రమేష్, సత్యనారాయణ, లతీక్ ముఖ్య పాత్రలు పోషించిన పీరియడ్ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ'. వి.మునిరాజు దర్శకుడు. సినిమా విడుదలైంది. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సక్సెస్ మీట్లో కిరణ్ అబ్బవరం మాట్లాడారు. సినిమా చూసినవారంతా తమ జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకుంటున్నారని, ఈ సంతోషం కోసమే



రెండున్నరేళ్ల కష్టపడ్డామని దర్శకుడు మునిరాజు చెప్పారు. ఇంకా హీరోహీరోయిన్లు సాయిశేఖర్, వేద జలంధర్తో పాటు చిత్రబృందమంతా మాట్లాడారు.

రైల్వేస్టేషన్లో ఆదర్శకుటుంబం?

రైల్వే స్టేషన్లో ఘాటింగ్ జరిగితే సినిమా హిట్ అనే సెంటిమెంట్ చాలాకాలంగా ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో ఉంది. దానికి తగ్గట్టే రైల్వేనూ, రైల్వే స్టేషన్ లోనూ చిత్రీకరణ జరుపుకున్న సినిమాల్లో ఎక్కువ శాతం విజయాలే కనిపిస్తాయి. త్రివిక్రమ్ 'అత్తారింటికి దారేది' సినిమాకి రైల్వేస్టేషన్ సీన్ హాట్ వెంకీ, త్రివిక్రమ్ 'సువ్న నాకు నచ్చావ్'లోనూ రైల్వే స్టేషన్ సీన్ కనిపిస్తాయి. ప్రస్తుతం త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో వెంకటేశ్ 'ఆదర్శకుటుంబం' సినిమా చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా ఘాటింగ్ హైదరాబాద్ ఆర్ఎఫ్సీలో రైల్వేస్టేషన్ సెట్లో జరుగుతున్నది. దీనికి సంబంధించిన ఓ ఫోటో తాజాగా సోషల్ మీడియాలో వైరల్గా మారింది. ఆగివున్న రైలుతోపాటు.. ప్లాట్ఫామ్పై సీన్ గురించి డిస్కస్ చేస్తున్న వెంకీ, త్రివిక్రమ్లను ఈ ఫోటోలో చూడొచ్చు. ఈ సీన్ సినిమాకు కీలకమట. గతంలో వెంకటేశ్ సినిమాలకు త్రివిక్రమ్ మాటలు రాశారు. ఈ సారి ఏకంగా డైరెక్షన్ చేస్తున్నారు. అందరి అంచనాలనూ నిజం చేస్తూ, త్రివిక్రమ్ మార్క్ ఓల్డ్ వెంకీ మామ ఈసారి తెరపై సాక్షాత్పరించడం ఖాయమని తెలుస్తున్నది. సమ్మర్ అనంతరం విడుదలయ్యే ఈ సినిమాలో శ్రీనిధిశెట్టి కథానాయక కాగా, హాదీ అండ్ హాసినీ పతాకంపై సూర్యదేవర రాధాకృష్ణ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు.



చిరాగ్ పాశ్వాన్తో రొమాన్స్ రూమర్స్.. క్లారిటీ ఇచ్చిన కంగనా రనౌత్

న్యూఢిల్లీ: కంగనా రనౌత్, చిరాగ్ పాశ్వాన్ ఆ ఇద్దరూ ఇప్పుడు ఫుల్ బిజీ అయ్యారు. పబ్లిక్ ఈవెంట్లలో తరచూ కనిపిస్తున్నారు. దీంతో కొందరు డౌట్స్ వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఆ ఎంటీలు ఇద్దరూ రొమాంటిక్ రిలేషన్లో ఉన్నారా అన్న అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఓ మీడియా సంస్థకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఫిల్మ్ స్టార్ , ఎంపీ కంగనా రనౌత్ క్లారిటీ ఇచ్చారు. ఆ రూమర్స్కు ఆమె చెక్ పెట్టారు. చిరాగ్ పాశ్వాన్ కేవలం ఫ్రెండ్ మాత్రమే అని ఆమె చెప్పారు. తమ మధ్య రొమాన్స్ లేదని కంగనా పేర్కొన్నది. చిరాగ్ కేవలం స్నేహితుడు మాత్రమే అని, అతన్ని చూసినప్పుడు ఫ్రెండ్గా భావిస్తానని, మా మధ్య రొమాన్స్ లేదని, తమ మధ్య కానాక్ష పరిచయం ఉందని, పడేశ్ క్రితం ఇద్దరం కలిసి సినిమా తీశామని,



ఒకవేళ తమ మధ్య ప్రేమాభిరుచి సాగి ఉంటే, మాకు పిల్లలు పుట్టేవారని కంగనా రనౌత్ పేర్కొన్నది. పాశ్వాన్తో తన రిలేషన్ చాన్సాక్ల నుంచి అలాగే ఉందన్నారు. ఒకవేళ తనకు రొమాన్స్ కావాలనుకుంటే, అది జరిగేదని, కానీ అలాంటిది ఏమీ లేదని, అది కేవలం ఫ్రెండ్లీ పరిచయం మాత్రమే అని, అతను కూడా ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీ నుంచి వచ్చాడని, అందుకే తమ మధ్య పరిచయం కాస్త చదువుగా ఉంటుందని ఆమె అన్నారు. 2011లో రిలీజైన మిలే నా మిలే హమ్ చిత్రంలో కంగనా, చిరాగ్ పాశ్వాన్ కలిసి నటించారు. తస్వీర్ ఖాన్ ఆ చిత్రాన్ని డైరెక్ట్ చేశారు. ఆ తర్వాత ఇద్దరూ రాజకీయాల్లో రాజించారు. కానీ కంగనా అదపాదపా చిత్రాల్లో నటిస్తోంది. చివరిసారి ఆమె ఎమర్జెన్సీ చిత్రంలో యాక్ట్ చేశారు.