



RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

చైతన్య వారదిన

తెలుగు దిన పత్రిక

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Anakapalle, Ananthapur and Guntur



VISAKHAPATNAM సంపుటి: 19 సంచిక: 313 ఆదివారం 10-5-2026 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు పేజీలు : 8 వెల : 1.00



సోమలింగం నరో దృష్ట్యా సర్వపాపై: ప్రముచ్యతే |
లభతే ఫలం మనోవాంఛితం మృత: స్వర్గ సమాశ్రయేత్ ||

సోమనాథ్

75 ఏళ్ల వారసత్వం

భారతదేశ అమేయ నాగరికతకు సోమనాథ్ దేవాలయం ఒక మహోన్నత చిహ్నం. 1000 ఏళ్ల వినాశకర దాడుల తర్వాత కూడా, సోమనాథ్ నేడు మన ఆత్మగౌరవానికి, సాహసానికి ప్రతీకగా నిలిచింది.

75 ఏళ్ల క్రితం 'ఉక్కు మనిషి' సర్దార్ వల్లభ్ భాయ్ పటేల్ ధృఢ సంకల్పంతో ఆధునిక సోమనాథ్ నిర్మాణం ప్రారంభమైంది.

ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో, నేడు ఈ పుణ్యభూమి భారతీయ సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనానికి వేదికగా నిలుస్తోంది.



ఈ సువర్ణ ఘట్టాన్ని కనులారా వీక్షించండి

ముఖ్య కార్యక్రమాలు

కలశ యాత్ర | భజన సంధ్య | ఓంకార మంత్ర జపం
సోమనాథ్ పుస్తకంలో మంత్ర లేఖనం | సోమనాథ్ అనుబంధ గాథల పఠనం

వేదిక: శ్రీ సోమనాథ్ దేవాలయ ప్రాంగణం, ప్రభాస్ పాటన్, తేదీ: 2026, మే 8 నుండి 11 వరకు

“ వినాశనం కంటే సృష్టించడం ఎంతో ఉన్నతమైనదని సోమనాథ్ మనకు నేర్పించే ఒక జాగృతి గీతం ”
- ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీ (అధ్యక్షులు, శ్రీ సోమనాథ్ ట్రస్ట్)



సోమనాథ్ దివ్యత్వం మరియు భవ్యత్వంలో భాగస్వాములు అవ్వండి.
గర్వించదగ్గ చరిత్రలో భాగం కావడానికి QR కోడ్ని స్కాన్ చేయండి.

జారీ చేసిన వారు : సంవాలకులు, సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం.

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 సమ్మర్లో చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అనలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించేటటువంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటటువంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెల్వీ, పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను సీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా



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

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

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

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

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



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

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియూ విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు 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 మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు. ఫైబర్, సమ్మోళనం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు



మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి. ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధ తప్పిస్తుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు.. మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల 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 ఎండు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఎలర్జి సమస్యలు



ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అల్బర్గి 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 వలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది. ఉప్పులో ఉండేటటువంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తీసాల్సి ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని



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

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

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

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



సులువుగా బరువు తగ్గలనుకుంటున్నారా?

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



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

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిబి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికీ నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది - ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గతారు. 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 ఇన్ ఫ్లూకెన్స్ కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది - తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య నయమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియా తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రపూర్వకం తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసే తర్వాత ఎంతసేపు నీళ్లు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసే తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బితాయి?

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



హిమోగ్లొబిన్ లోపం - గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లొబిన్ 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 నిలబడడం 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 వేటుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. అందుకే ఉంగరం వేటుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే.. టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలో ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసింది. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజీ ఫిట్ 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 అమాజీ ఫిట్ మూడు నెలల డెవ్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుంది. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు నచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసియండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ లైమ్ 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 పెట్టాల్సి ఉంది. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ లైమ్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడిలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాటు నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు. వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి



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

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవి తాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి. రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్ల 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, ఓఆర్ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే పండ్లను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు



చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి పట్టిస్తే 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?

రోజువారీ భోజనంలో అస్తుంతో 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, మిలెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తుదు. గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రించుకోవాలి. 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. మిలెట్తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను నయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, 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 ఎలాజిక్ యాసిడ్ సమ్యేకాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యాజీనాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, గ్లైసీరి పైబర్, 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. పదేపదే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల



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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్సాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మాతపదే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని నూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడితే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతటి 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 హోటల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయట. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయట. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉండటం. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని



అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంట, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఈ నూనెను సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువగా వాడాలి. హైడ్రోజేనేటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజేనేషన్ 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 తర్ఫులోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామత్ పూర్లో పని చేస్తున్న 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 మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా



ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం 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 వన్నాను 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. సమృద్ధిలో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమృద్ధి 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 డిహైడ్రేషన్ 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 యాడ చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



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

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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



భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తేలింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంట 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 బాబులంటే 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 ఉదయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో బాడికి కావాల్సిన వివిధ రకాల విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెడు



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

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

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



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

అక్షయ తృతీయ రోజు పౌరపాటన కూడా వీటిని కొనకండి..

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



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

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

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



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

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

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



ఉన్నప్పుడు ఈ మోల్డ్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొ బ్బరి బోండానికీ అదడుగన ఈ మోల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో మేసుకొని ఎలాంటి సల్ఫిన్ ధర్మాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లెర్జీ వస్తుంది. తుమ్మలు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ముక్కులో దురు రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్టు కలేయం, మూత్రవిఘాతంపై ప్రభావాన్ని చూస్తాయి. హాలోప్రస్ట ఆనమత్తులకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఆహార పదార్థాలపై అయినా ఈ ఘోగు పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను 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, ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాలిక్ 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 క్యాస్టర్ పర్మనెంట్ హెల్త్కేర్ ఆర్గనైజేషన్లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4,32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జువాల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహాల్ కారణమని, మరింత అమాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



పానీయాలు తక్కువగా ఆల్కహాల్ 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 జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ ఆల్కహాల్ 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, ఆడవారైనా 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, డీ అవసరం. ఈ పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకుంటే జుట్టు బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్లో వండ్లు, కూరగాయలు, నల్లీ కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది. స్కాల్ప్ కేర్: మీరు వాడే ఆయిల్తోనే 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 చేస్తాయి. ఇవి వధు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రాడెక్ట్లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్టెయిన్స్, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రొడెక్ట్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి: ఒత్తిడి, అందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, అందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, అందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాల్లే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్నా చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

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



దగ్గరలో ఉంటుంది. ఈ అడవి ఏడు వేల ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంటుంది. ఇందులో ఎన్నో అరుదైన చెట్లతోపాటు జంతువులు ఉంటాయి. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య కొన్ని గంటల పాటు గడపాలనుకుంటే ఈ కంబాలకొండ అడవికి వెళ్ళండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపులులు, జింకలు, నక్కలు ఇంకా ఎన్నో పక్షులు కనిపిస్తాయి. జిందగడ శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో 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, పాడేరు, దుంట్రిగూడ మధ్యగా అరకు రోడ్డులో ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలి. పది కిలోమీటర్ల పాటు బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయాల్సి వస్తుంది. రాత్రి అక్కడ క్యాంపింగ్ చేసుకొని కూడా ఉండవచ్చు.

పోలీసులపై సెటిల్మెంట్ ఆరోపణ ఆందోళనకరం

- పటమట రాణా, ప్రైవేటు హోటల్ సీసీటీవీ ఫుటేజీలను భద్రపరచండి - పోలీసు ఉన్నతాధికారులకు హైకోర్టు ఆదేశం - పటమట పోలీసులు హోటల్లో సెటిల్మెంట్లు చేస్తున్నారంటూ పిల్

అమరావతి: విజయవాడలోని పటమట పోలీసులు 'కార్మికేయ ప్రైవేట్' అనే ప్రైవేట్ హోటల్ కేంద్రంగా వివాదాలను సెటిల్మెంట్ చేస్తున్నారని పిటిషనర్ చేస్తున్న ఆరోపణ ఆందోళన కలిగిస్తోందని హైకోర్టు ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది. ఆ హోటల్లో పాటు పటమట పోలీసుస్టేషన్లో సీసీటీవీ ఫుటేజీలను భద్రపరచాలని పోలీసు ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించింది. తదుపరి విచారణను జూన్ కు వాయిదా వేసింది. హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లిసా గిల్, జస్టిస్ ఎన్ జయసూర్యతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ మేరకు ఉత్తర్వులిచ్చింది. వ్యక్తులను అక్రమంగా నిర్బంధించి, బెదిరించి.. కార్మికేయ ప్రైవేట్ హోటల్లో విజయవాడ అదనపు డిప్యూటీ పోలీసు కమిషనర్ ఎన్.బి.ఎం మురళీకృష్ణ, పటమట రాణా ఎస్.ఎచ్.ఎస్ పవన్ కిశోర్ విచారణలు, సెటిల్మెంట్లు చేస్తున్నారని, ఈ వ్యవహారంపై సీబీఐతో దర్యాప్తు జరిపించాలంటూ పల్నాడు జిల్లాకు చెందిన కర్నాటి వీరభద్రరావు హైకోర్టులో పిల్ వేశారు. శుక్రవారం జరిగిన విచారణలో పిటిషనర్ తరపున న్యాయవాది పాన్సేకంటి మల్లికార్జునరావు వాదనలు వినిపించారు. పిటిషనర్ 70 ఏళ్ల వయసులో న్యాయం కోసం పోరాటం చేస్తున్నారన్నారు. ఈ ఏడాది మార్చి 1 నుంచి మే 1 వరకు సీసీటీవీ ఫుటేజీలను భద్రపరిచేలా ఆదేశించాలని కోరారు.



నిరాధార ఆరోపణలు: ఎన్.బి.ఎం పోలీసుల తరపున ప్రభుత్వ ప్రత్యేక న్యాయవాది(ఎన్.బి.ఎం) విష్ణుశేఖ వాదనలు వినిపించారు. 'పోలీసులపై పిటిషనర్ చేస్తున్న ఆరోపణలు నిరాధారమైనవి. పిటిషనర్ ను ఓ కేసులో పోలీసులు అరెస్ట్ చేసి మేజిస్ట్రేట్ ముందు హాజరుపరిచారు. పిటిషనర్ ఏకకాలంలో సింగిల్ జడ్జి దగ్గర రిట్ పిటిషన్, ధర్మాసనం ముందు పిల్ దాఖలు చేశారు. పిల్ వేయడానికి పిటిషనర్ అర్హుడు కాదు. ప్రైవేట్ హోటల్లో సీసీటీవీ ఫుటేజీలను స్వాధీనం చేసుకోలేము' అని అన్నారు. ధర్మాసనం స్పందిస్తూ.. 'వీరం అధికారం లేనివారు కాదు' అని వ్యాఖ్యానించింది.

పారదర్శకత లక్ష్యంగా నూతన చట్టం

- పన్నుల విధానంలో ఇదో సరికొత్త అధ్యాయం - సీటిజీటీ సభ్యుడు సంజయ్ బహదూర్

హైదరాబాద్: ఆదాయపు పన్ను చట్టం కేవలం ఒక ఆర్థిక నిబంధన మాత్రమే కాదని... అది ప్రభుత్వానికి, పౌరులకు మధ్య ఉండే సుహృద్భావ అనుబంధమని కేంద్ర ప్రత్యక్ష పన్నుల బోర్డు(సీటిజీటీ) సభ్యుడు సంజయ్ బహదూర్ తెలిపారు. హైదరాబాద్ బంజారాహిల్స్ లోని మెహదీమంజిల్లో ఆదాయపు పన్ను కొత్త చట్టంపై నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమం 'ప్రారంభ-2026'కి ముఖ్య అతిథిగా ఆయన హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సంజయ్ బహదూర్ మాట్లాడుతూ... "బ్రిటిష్ కాలం నాటి మూలాలన్న ఆదాయపు పన్ను చట్టం కాలక్రమేణా అనేక మార్పులు చేర్పులతో ఒక గందరగోళ పాత భవనంలా మారింది. అధికారులకు సైతం సరిగ్గా అర్థం కాకుండా సంక్లిష్టంగా తయారైంది. ఆ క్లిష్టతను తొలగించి, పన్ను చెల్లింపుదారులకు అత్యంత సులభతర, పారదర్శక వ్యవస్థను కేంద్ర ప్రభుత్వం అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ప్రధానంగా ఐదు లక్షలకుపైగా ఉన్న పాతచట్టంలోని పదజాతాలన్న కొత్త చట్టంలో సగానికి కుదించింది. దాంతో పన్ను నిబంధనల అమలు



సులభతరం అవుతుంది. కోర్టు వివాదాలు సైతం గణనీయంగా తగ్గుతాయి" అని వివరించారు.

ధర్మవరంలో పట్టపగలే వ్యక్తి అపహరణ

- భూ వివాదంలో ఆర్టిఓ కోర్టుకు రాగా కారులో ఎత్తుకెళ్లిన ప్రత్యర్థులు

ధర్మవరం: ధర్మవరం పట్టణంలో పట్టపగలే ఒక వ్యక్తిని కొందరు కారులో అపహరించడం కలకలం రేపింది. పోలీసులు అప్రమత్తమై నిందితులను అదుపులోకి తీసుకుని, సదరు వ్యక్తిని కుటుంబసభ్యులకు అప్పగించారు. ముదిగుబ్బ మండలం కమ్మవారిపల్లికి చెందిన ముసుగు నారాయణస్వామికి అదే గ్రామానికి చెందిన కంద్యాల రవీంద్రకు భూ తగాదా ఉంది. ఇరువర్గాలు ధర్మవరంలోని ఆర్టిఓ కోర్టు వాయిదాకు వచ్చారు. అనంతరం కార్యాలయం నుంచి బయటకు వచ్చిన ముసుగు నారాయణస్వామిని రవీంద్ర, అతడి కుమారుడు అరుణ్, మరో నలుగురు కలిసి కారులో బలవంతంగా ఎత్తుకెళ్లారు. అతడిపై దాడి చేసి అయిదు ఖాళీ ప్రాసెసింగ్ నోట్లపై సంతకాలు చేయించుకున్నారు. విషయం తెలుసుకున్న కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే ధర్మవరం పోలీస్ పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. సీబి నాగేంద్రప్రసాద్, ఎస్ఐ ఉమాదేవి, పోలీసులు బృందాలుగా ఏర్పడి గాలింపు చేపట్టారు. రామగిరి మండలంలో అదుపులోకి.. రామగిరి మండలం శ్రీహరిపురం వద్ద కారును పోలీసులు పట్టుకొని ధర్మవరం పోలీస్ పోలీసుస్టేషన్ కు తరలించారు. అపహరణకు గురైన నారాయణస్వామిని కుటుంబసభ్యులకు అప్పగించారు. రవీంద్ర, అతడి కుమారుడు అరుణ్ కుమార్, హరి,



మధుసూదన్ నాయుడు, ప్రదీప్, ఉదయలను అదుపులోకి తీసుకొని విచారణ చేపట్టారు. కమ్మవారిపల్లికి చెందిన కంద్యాల నారాయణ నుంచి రెండున్నర ఎకరాల భూమిని 29 ఏళ్ల క్రితం కొనుగోలు చేశానని, ఆ భూమి తనదంటూ అతడి కుమారుడు రవీంద్ర ధర్మవరం ఆర్టిఓ కోర్టులో కేసు వేశాడని ముసుగు నారాయణస్వామి తెలిపారు. వాయిదాకు వచ్చిన తనను రవీంద్ర, అతని అనుచరులు బలవంతంగా కారులో ఎత్తుకెళ్లి ఖాళీ ప్రాంతాల్లో సంతకాలు చేయించుకొని దాడి చేశారని ఆయన పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈమేరకు ఆరుగురిపై కేసు సమోదు చేసి, కారును సీజ్ చేసినట్లు సీబి తెలిపారు.

గ్లోబల్ ఎయిర్క్రాఫ్ట్ లీజింగ్ హబ్ లకు తోడ్పాటుగా భారత్

- కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడి వ్యాఖ్య

గాంధీనగర్: గ్లోబల్ ఎయిర్క్రాఫ్ట్ లీజింగ్ హబ్ లతో పోటీ పడాలని కాకుండా వాటికి తోడ్పాటును అందించేందుకు భారత్ చూస్తోందని కేంద్ర పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. గుజరాత్ రాజధాని గాంధీనగర్ లో ఉన్న గిట్టె సీటీలో జరిగిన ఎయిర్క్రాఫ్ట్ లీజింగ్ అండ్ ఫైనాన్సింగ్ సమితి 2.0 ప్రారంభోత్సవంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. "యావత్ ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షించే వేగంతో దేశ విమానయాన రంగం రూపాంతరం చెందుతోంది. భారత్ నిర్మించే హ్యావీవెయిట్ వ్యవస్థతో దేశానికే కాదు, దాని చుట్టుపక్కల ప్రాంతానికి ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. మేం ప్రపంచస్థాయిలో కీలక కేంద్రంగా ఎదగాలనుకుంటున్నాం. అదే సమయంలో గ్లోబల్ మార్కెట్ కు తోడ్పాటును అందించాలనుకుంటున్నాం. భారత్ కు అతిపెద్ద మార్కెట్ ఉంది. భవిష్యత్తులో ప్రపంచదేశాల విమానయాన రంగంలో అగ్రగామిగా భారత్ ను చూస్తాం. సరైన పర్యావరణ వ్యవస్థను సృష్టించేందుకు తగు చర్యలు తీసుకోవడం అత్యంత ముఖ్యం. గిట్టె సీటీలోని ఐఎఫ్ఎస్ఐసీని కేవలం రిజిస్ట్రేషన్ కేంద్రంగానే కాదు, పూర్తిస్థాయి సేవా కేంద్రంగా, గ్లోబల్ లీజింగ్ హబ్ గా అభివృద్ధి చేయాలి. గిట్టె సీటీలో పలు విమాన లీజింగ్ సంస్థలు ఇప్పటికే కార్యకలాపాలు ప్రారంభించాయి. 2032 నాటికి దేశంలో విమానాల సంఖ్య భారీగా పెరుగుతుంది.



ప్రపంచంలోనే మూడో అతిపెద్ద పౌర విమానయాన మార్కెట్ గా భారత్ అవతరిస్తుంది. దేశీయ ఆర్థిక సంస్థలు కూడా ఈ రంగంలో భాగస్వామ్యం కావాలి. విమానయాన రంగానికి అవసరమైన చట్టపరమైన, ఆర్థిక సంస్కరణలను కేంద్రం కొనసాగిస్తుంది. విమానయాన రంగంలో పెరగనున్న డిమాండును తీర్చేందుకు భారత్ కూడా ఓ వ్యవస్థను నిర్మిస్తోంది" అని రామ్మోహన్ వ్యాఖ్యానించారు. అహ్మదాబాద్ లో గత ఏడాది జరిగిన ఎయిరిండియా విమాన ప్రమాద ఫుటనపై దర్యాప్తు విచారణకు చేరుకుందని, మరో నెలలో తుది నివేదిక విడుదలయ్యే అవకాశముందని ఆయన వెల్లడించారు. బాధిత కుటుంబాలకు న్యాయం జరిగేలా పారదర్శకంగా విచారణ కొనసాగుతోందని తెలిపారు.

రిటైర్డ్ ఐపీఎస్ అధికారి భార్య దారుణహత్య

- జూజ్జీహిల్స్ లో నగలు, నగదు కోసం నేపాల్ గ్యాంగ్ ఘాతుకం - ఇంట్లో పనిమనిషి సహకారంతో దోపిడీ

హైదరాబాద్: బంగారు నగలు, నగదు కోసం నేపాల్ గ్యాంగ్ ఘాతుకానికి పాల్పడింది. హైదరాబాద్ లో రిటైర్డ్ ఐపీఎస్ అధికారి భార్య నోట్లో గుడ్లలు కుక్కి దారుణంగా హత్య చేసింది. వివరాల్లోకి వెళ్తే... జూజ్జీహిల్స్ పరిధిలోని ప్రశాన్ నగర్ రోడ్ నం. 7లో ఫ్లాట్ నం. 46లో జైకేశాఖల్ అదనపు డిజిటల్ పనిచేసే రిటైర్డ్ అయిన వినయ్ రంజన్ రాయ్ కుటుంబం ఉంటోంది. ఈ నెల 1వ తేదీన వినయ్ రంజన్ రాయ్ చికిత్స కోసం బెంగళూరుకు వెళ్లారు. ఇంట్లో ఆయన భార్య తనూజ రంజన్ (60) మొదటి అంతస్తులో ఉండగా, రెండో అంతస్తులో ఆమె ఇద్దరు కుమార్తెలు ఉన్నాయి. మూడు నెలల క్రితం ఈ ఇంట్లో పనిమనిషిగా నేపాల్ కు చెందిన కల్పన చేరింది. సమృద్ధంగా పనిచేస్తున్నట్లు నటీస్తూ తనూజ అలాపాలనా చూసింది. తండ్రి బెంగళూరుకు వెళ్లడంతో మొదటి అంతస్తులో తల్లి ఒక్కరి ఉంటారని, బెడ్రూమ్ ముందు హాల్ లో పడుకోవాలని పెద్దకూతురు సునంద గురువారం రాత్రి 9 గంటలకు కల్పనకు చెప్పి పైఅంతస్తుకు వెళ్లింది. అంతకుముందే పథకం వేసుకున్న కల్పన రాత్రి 1 గంట సమయంలో ఇంటి బయటకు వచ్చింది. అప్పటికే ఇంటి పక్కన మున్సిపల్ పార్కులో వేచి చూస్తున్న ముగ్గురు నేపాల్ లు ఇంట్లోకి తీసుకెళ్లింది. ఆమె బయట కాపలా ఉండగా, ఆ ముగ్గురు మొదటి అంతస్తులోకి వెళ్లి నిద్రిస్తున్న తనూజను లేపి కాళ్ళు, చేతులు కట్టేసి నోట్లో గుడ్లలు కుక్కి ఆమె ఒంటిమీద ఉన్న నగలతోపాటు అల్కారాలో ఉన్న నగదు, రూ. కోట్ల విలువ చేసేబంగారు వజ్రాభరణాలను మూటగట్టుకొని 3.30 గంటల ప్రాంతంలో నలుగురు కలిసి ఉదయించారు. ఉదయం 9.30 గంటలకు పెద్ద కూతురు సునంద బయట కాచ్చెంట్ ల వెయిట్ చేస్తుండగా ఇంట్లోకి పిలిచి మొదటి అంతస్తులోకి తీసుకెళ్లింది. ఆమె వెళ్లేసరికి తల్లి బెడ్రూమ్ లో నేల మీద కాళ్ళు చేతులు కట్టేసి ఉండటంతోపాటు నోట్లో గుడ్లలు కుక్కి ఉండి అనేతనంగా పడి ఉండటాన్ని గమనించింది. వెంటనే తన సోదరి, డ్రెవర్ సహాయంతో అపోలో ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లగా అప్పటికే మృతి చెందినట్లు డాక్టర్లు చెప్పారు. జూజ్జీహిల్స్ పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని విచారణ చేపట్టారు. తెలంగాణ డిజిపీ సీపీ

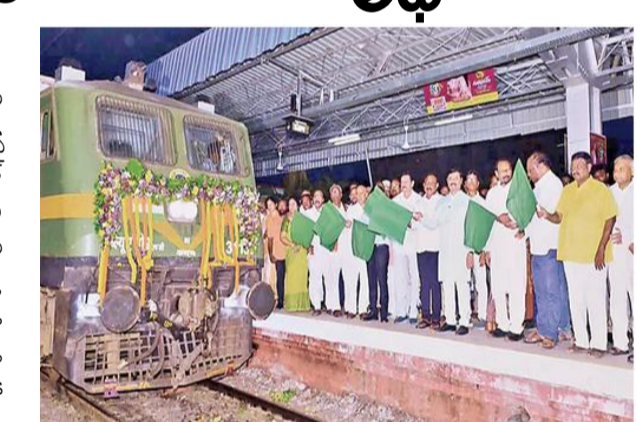


ఆనంద్, నగర పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జనార్, ఇంటిలిజెన్స్ విభాగ ఐజీ, సీపీఎస్ డి.పి. తదితరులు అంతా ఘటనాస్థలాన్ని పరిశీలించారు. క్లస్ డీమ్, డాగ్ స్కాడ్ సహాయంతో ఆధారాలు సేకరించారు. జరిగిన ఘటనపై సునంద జూజ్జీహిల్స్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఉస్మానియా ఆస్పత్రిలో తనూజ మృతదేహానికి పోస్ట్ మార్టం నిర్వహించారు. ఆమె ఒంటిమీద ఎలాంటి గాయాలు లేకపోవడం చూస్తే ఆమెపై దాడి జరగలేదని కేవలం నోట్లో గుడ్లలు కుక్కినం వల్ల ఊపిరాడక చనిపోయి ఉంటుందని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. తమ బెడ్రూమ్ లోని అలమారాలో భారీగా నగదు, నగలు ఉన్నాయని అవి ఎంత అనే విషయం తెలియదని మృతురాలి భర్త వినయ్ రంజన్ రాయ్ పోలీసులకు ఫోన్ లో చెప్పారు. సీసీ ఫుటేజీలో నలుగురు... నేపాల్ గ్యాంగ్ ఇంట్లోకి వస్తున్న బయటకు వెళుతున్న దృశ్యాలు సీసీ ఫుటేజీలో స్పష్టంగా కనిపించాయి. రాత్రి ఒంటిగింబ ప్రాంతంలో పని మనిషి బయటికి వచ్చి వారిని పిలవగా చేతుల్లో కత్తులు, రాడ్లతో ముగ్గురు ఆగంతకులు లోపలికి రావడం కనిపించింది. సరిగ్గా 3.30 గంటల ప్రాంతంలో వీరంతా బంగారు, నగదు ఉన్న బ్యాగుతో ఉదయించారు. అంతకుముందు రోజు రాత్రి కూడా ఇక్కడ ఈ గ్యాంగ్ రెక్కీ నిర్వహించినట్లుగా పోలీసుల దర్యాప్తులో తెలిసింది. గడిచిన నెల రోజుల నుంచి వీరు ఈ ఇంట్లో బాంగతనానికి పథకం వేసినట్లు తెలుస్తున్నది. కల్పన పనిలో చేరేముందు ఎలాంటి ఆధారాలు యజమానులకు ఇవ్వలేదు. వీరి కోసం ముమ్మర గాలింపు జరుగుతోంది. వీరు నేపాల్ లోకి ప్రవేశించకముందే పట్టుకోవాలని వేర్వేరు చోట్ల బృందాలు నిఘా పెట్టాయి.

డబుల్ ఇంజిన్ సర్కారుతో అభివృద్ధి జోరు

- అసకావల్లి - చర్లపల్లి ఏసీ రైలు ప్రారంభం

అసకావల్లి: అసకావల్లి రైల్వే స్టేషన్ నుంచి వారం రోజుల వ్యవధిలోనే రెండు కొత్త రైళ్లు ప్రారంభించామని రైల్వే స్టాండ్ లో కమిటీ చైర్మన్, అసకావల్లి ఎంపీ సి.ఎం.రమేష్ పేర్కొన్నారు. అసకావల్లి-చర్లపల్లి (17054) వారాంతపు ఏసీ ఎక్స్ ప్రెస్ రైలును జేసీ శౌర్యమాన్ పబ్లిక్, ఎమ్మెల్యేలు కొణతాల రామకృష్ణ, బండరా సత్యనారాయణ, కె.ఎన్.ఎన్.ఎన్.రాజు, మాజీ ఎమ్మెల్యే పీలా గోవింద సత్యనారాయణతో కలిసి జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ డబుల్ ఇంజిన్ సర్కారుతో రాష్ట్రం అభివృద్ధిలో దూసుకుపోతోందన్నారు. పరిశ్రమల రాకతో అసకావల్లికి జాతీయ స్థాయిలో తొలి ప్రాధాన్యం దక్కతుందన్నారు. గతంలో సాధారణ బోగీలతో నడిచే రైలును ప్రయాణికులు



సౌకార్యార్థం పూర్తి స్థాయి ఏసీ కోచ్ లతో అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చామని చెప్పారు. రాబోయే రోజుల్లో దేశంలోని పలు ప్రాంతాలకు ఇక్కడి నుంచి రైళ్లు నడిచే అవకాశం ఉందన్నారు.

రెండేళ్లలో 225 ఉచిత గుండె శస్త్రచికిత్సలు

- గుంటూరు సర్వజనానుపతి వైద్యుల ఘనత

గుంటూరు: పేదల పాలిట సంజీవనీలా గుంటూరు సర్వజనానుపతి (జీజీహెచ్) కార్మియోథోరానిక్ విభాగం రెండేళ్లలో 225 మందికి ఉచితంగా గుండె శస్త్రచికిత్సలు చేసిందని ఆసుపత్రి నూపరింటెండెంట్ ఎన్.ఎన్.వి.రమణ తెలిపారు. జీజీహెచ్ లో కార్మియోథోరానిక్ విభాగ వైద్య బృందంతో కలిసి ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. గుండె సమస్యలన్న రోగులు ఓపేస్ హార్ట్ సర్జరీ చేయించుకోవాలంటే కార్మియోథోరానిక్ రూ.5 లక్షలకు పైగానే ఖర్చవుతుందన్నారు. దీంతో పేదలు జీజీహెచ్ ను సంప్రదించుకుంటూ కార్మియోథోరానిక్ విభాగం నిపుణులు హరికృష్ణ, కుప్పుస్వామి, యోగి, మత్తు వైద్యులు పోలయ్య, ప్రియదర్శిని, ప్రవీణ్ బృందం అవసరమైన వారికి ఉచితంగా గుండె అవరేపన్ను చేస్తున్నారన్నారు. 2025 మార్చి నుంచి 2026 మార్చి వరకు 125 గుండె శస్త్రచికిత్సలు, అంతకుముందు 100 శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతంగా పూర్తి చేశారన్నారు. ఎన్టీఆర్ వైద్యసేవ పథకం కింద గుండె వాల్వ్ రిప్లేస్ మెంట్, బైపాస్ సర్జరీలతోపాటు పుట్టుకతో వచ్చే గుండె లోపాలు సరిదిద్దుతున్నామని చెప్పారు. గత ఏడాదిలో 125 మందికి ఖర్చుతో కూడుకున్న గుండె పరీక్షలు కూడా ఉచితంగా చేశామన్నారు. జీజీహెచ్ కు అత్యాధునిక



ఆపరేషన్ థియేటర్లు, వైద్యబృందం, శస్త్ర చికిత్సలకు అవసరమైన పరికరాలను ప్రభుత్వం అందించడం వల్లే ఈ ఘనత సాధించామని పేర్కొన్నారు. వైద్యులు హరికృష్ణ, కుప్పుస్వామి, యోగి మాట్లాడుతూ నిత్యం వ్యాయామం చేయడంతోపాటు ఒత్తిడిని తగ్గించుకుంటూ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకోవచ్చన్నారు. ఇటీవల శస్త్ర చికిత్సలు చేయించుకున్న పలువురు రోగులు ఆసుపత్రిలోని వైద్యసేవలపై వివరించి వైద్యులు, ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఏవో ప్రవీణ్, సర్కింగ్ స్టాఫ్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఈపీ సెట్ హాల్టికెట్లపై పరీక్ష కేంద్రం క్యూఆర్ కోడ్

- 12 నుంచి పరీక్షలు రాయునున్న 3,55,008 మంది

కాకినాడ: జేఎన్టీయూ (కాకినాడ) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న ఏపీ ఈపీసెట్-2026కు ఏర్పాటు పూర్తిచేసినట్లు సెట్ చైర్మన్, జేఎన్టీయూకి ఉపకులపతి సీఎన్ఆర్ కే ప్రసాద్, సెట్ కన్వీనర్ ఎన్.మోహనరావు తెలిపారు. కాకినాడలో వారు మాట్లాడుతూ ఈ నెల 12 నుంచి 15వ తేదీ వరకు, తిరిగి 18న ఇంజనీరింగ్, 19, 20 తేదీల్లో అగ్రికల్చర్, ఫార్మసీ విభాగాలకు పరీక్షలు ఉంటాయన్నారు. ఉదయం 9-12 గంటల వరకు, మధ్యాహ్నం 2-5 గంటల వరకు నిర్వహిస్తామన్నారు. ఈ ఏడాది మొత్తం 3,55,008 మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారని చెప్పారు. 142 కేంద్రాలు... ఒక్క నిమిషం అలస్యమైనా పరీక్షకు అనుమతించరని.. ఏర్పాట్లు, వారి తల్లిదండ్రులు ముందురోజే పరీక్ష కేంద్రాన్ని సందర్శించి, చిరునామా తెలుసుకోవాలని సూచించారు. మొత్తం 142 కేంద్రాల్లో పరీక్షలు జరుగుతాయని,



హైదరాబాద్ లో ఒక సెంటర్ ఏర్పాటుచేశామని, ఉర్దూ మీడియానికి కర్నూలులో రీజనల్ సెంటర్ ను కేటాయించామని వివరించారు. హాల్టికెట్లపై పరీక్ష కేంద్రం క్యూఆర్ కోడ్ ఉంటుందని, దాన్ని స్కాన్ చేస్తే పరీక్ష కేంద్రం లోకేషన్ గూగుల్ మ్యాప్ లో పస్తుందని చెప్పారు.

రక్తదానం పై నేటి యువతలో 'చైతన్య' స్ఫూర్తితో నిలవాలి



గాజువాక, చైతన్యవారణి: ఆంధ్ర చైతన్య ఫౌండేషన్ అధ్యక్షుర్యంలో వందే భారత్ రక్తనిధి సౌజన్యశీతో పాత గాజువాక కూడలిలో రక్తదాన అవగాహన, శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఫౌండేషన్ సభ్యులు, వివిధ కళాశాలల విద్యార్థులు, ఆటో డ్రైవర్లు, ప్రజా సంఘాలతో కలిసి పై కార్డులు ప్రదర్శిస్తూ అవగాహన కల్పించారు. రక్తదానం మహాదానం అంటూ నినాదాలు చేశారు.. ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు ఉరుకూటి చైతన్య అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో రక్తనిధి కేంద్రం చైర్మన్ వినోద్ బాలు మాట్లాడుతూ సమాజ సేవే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్న ఆంధ్ర చైతన్య ఫౌండేషన్ (ఏసీఎఫ్)



సంస్థ వేసవి కాలంలో ఏర్పడే రక్త కొరతను నివారించేందుకు గాను ఈ శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని కొనియాడారు.. ఈ కాలంలో రోగులకు రక్తం అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుందని ఇటువంటి సందర్భంలో యువత సాయంత్రం వేళల్లో నిర్వహించే శిబిరాలకు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాగరపు శ్రీనివాస్, బొడ్డేపల్లి నంతోష్, ఎల్.శ్రీరామ్ సంచార వాహనం ఏర్పాటు చేసి యువత నుంచి రక్తాన్ని సేకరించారు.. రక్తదాన శిబిరంలో పాల్గొన్న యువతకు నిర్వాహకులు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు..

అట్టహాసంగా శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి ధర్మకర్తల మండలి ప్రమాణ స్వీకారం



-భక్తులకు మెరుగైన సేవలు అందించండి -ఎంపీ శ్రీ భరత్ - ఆలయాన్ని మరింతగా అభివృద్ధి చేద్దాం - ఆధ్యాత్మిక భక్తి భావంతో తరించండి -ఎమ్మెల్యేలు పంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, పంచకర్ల రమేష్ బాబు -నిరంతరం అమ్మవారు భక్తులు సేవలోనే తరిస్తాం :నూతన చైర్మన్ కందుల



శాసనసభ్యులు పేర్కొన్నారు. శక్తివంచన లేకుండా సేవ చేస్తా. నూతన చైర్మన్ కందుల నూతన పాలకమండలి చైర్మన్ గా బాధ్యతలు చేపట్టిన కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ తాను మిగిలిన సభ్యులతో కలిసి ఆలయ అభివృద్ధికి శక్తివంచన లేకుండా సేవలందిస్తానన్నారు.. శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారు అత్యంత మహిమాన్వితులాలని కోరిన కోర్కెలు తీర్చే కొంగుబంగారంగా విరాజిల్లే ఈ అమ్మవారు ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలకు ఇలవేల్పుగా ఉన్నారని తన హయాంలో భక్తులకు మరింతగా అమ్మవారి దర్శన భాగ్యం కల్పించేలా పనిచేస్తానన్నారు.. సభ్యులందరినీ సమన్వయం చేసుకుంటూ ఆలయ అధికారులతో కలిసి అమ్మవారి ఆలయాన్ని మరింతగా అభివృద్ధి చేస్తానన్నారు.. తనకు అమ్మవారి సేవ చేసుకునే అవకాశం /కల్పించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ తో పాటు శాసనసభ్యులు పంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ..పంచకర్ల రమేష్ బాబు ఎంపీ శ్రీ భరత్ తో పాటు మిగిలిన శాసనసభ్యులు ప్రజాప్రతినిధులు అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.. నూతన చైర్మన్ కందుల నాగరాజుని తెలుగుదేశం పార్టీ పార్లమెంట్ అధ్యక్షులు చోడే వెంకట పట్టాభిరామ్.. డిసినీబి చైర్మన్ కోన తాతారావు.. సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి మాజీ సభ్యులు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంటి శ్రీనివాస్.. డాక్ యార్డ్ కేటీబీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు బత్తుల చిరంజీవి బిజెపి నాయకులు టోచ్చ సురేష్ కుమార్.. కూటమి పార్టీ నేతలు పలువురు అభిమానులు సన్నిహితులు పెద్ద ఎత్తున ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.. అనంతరం తొలి పాలకవర్గ సమావేశాన్ని నూతన చైర్మన్ కందులు నాగరాజు అధ్యక్షుర్యంలో శాసనసభ్యులు పంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ పర్యవేక్షణ లో నిర్వహించారు. నూతన పాలకవర్గం పదవీ ప్రమాణ స్వీకారానికి వేలాదిమంది తరలిరావడంతో కనకమహాలక్ష్మి ఆలయ ప్రాంగణం సందడిగా మారింది..

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: నగరంలోని బురుజుపేటలో వెలిసియున్న శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి నూతన ధర్మకర్తల మండలి ప్రమాణ స్వీకారం అత్యంత అట్టహాసంగా నిర్వహించారు.. ముందుగా ఆలయానికి చేరుకున్న పాలక మండలి సభ్యులు అంతా శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు.. అనంతరం ముందుగా నిర్ణయించిన శుభ ముహూర్తాన చైర్మన్ గా కందుల నాగరాజు.. ఇతర పాలకవర్గ సభ్యులు తమ పదవులకు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు.. ఈవో శోభారాణి అధ్యక్షుర్యంలో ఆలయ ఏకాక్ష రాశేంద్ర కుమార్ తదితర అధికారులు సమక్షంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని పూర్తి చేశారు.. అనంతరం వేదమంత్రాలు మృదు మధుర మంగళ వాయిద్యాలు నడుమ అర్చక స్వాములు పాలకమండలి సభ్యులకు ఆశీస్సులు అందించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.. భక్తులకు మెరుగైన సేవలు అందించండి.. నూతన ధర్మకర్తల మండలి పదవీ ప్రమాణ స్వీకారం లో విశాఖ ఎంపీ శ్రీ భరత్.. జనసేన పార్టీ అర్బన్ ..రూరల్ అధ్యక్షులు శాసనసభ్యులు పంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ పంచకర్ల రమేష్ బాబు లు పాల్గొని మాట్లాడుతూ పాలక మండలి సభ్యులంతా భక్తులకు అన్ని సదుపాయాలు కల్పించి వారి మన్ననలు పొందాలన్నారు.. ఆధ్యాత్మిక భక్తి భావంతో ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు నడిచి భక్తులకు నిస్వార్థంగా సేవలు అందించాలన్నారు.. ఆలయ అభివృద్ధికి పూర్తిస్థాయిలో కృషి చేయడంతో పాటు ఆలయ పేరు ప్రతిష్టలు మరింతగా పెరిగేలా చూడాలని, కూటమి ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని వీరు ఆకాంక్షించారు.. ఆలయ అభివృద్ధికి తమ వంతు సహకారం అందిస్తామని ఎంపీ భరత్..

శ్రీ శ్రీ వరాహ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారి దేవస్థానం సింహాచలం

-సింహాచల వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారిని దర్శించుకున్న రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్

సింహాచలం: విశాఖపట్నం పర్వతంలో భాగంగా, గౌరవనీయులైన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ శ్రీ చావలి సునీల్ నేడు సింహాచలంలోని శ్రీ శ్రీ శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జె. వెంకట్రావు ఆదేశాల మేరకు, సహాయ కార్యనిర్వహణాధికారి పిల్లూ శ్రీనివాసరావు .ప్రధాన అర్చకులు శ్రీనివాసాచార్యులు కమిషనర్ కి స్వాగతం పలికారు. రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ ముందుగా ఆలయంలోని అత్యంత మహిమాన్వితమైన కప్ప స్తంభాన్ని ఆలొగనం చేసుకున్నారు. అనంతరం స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దర్శనానంతరం ఆలయ అధికారులు .రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ కి శేష వస్తుతో



సత్కరించారు. వేద పండితులు ఆయనకు వేద ఆశీర్వాదనం అందజేసి స్వామివారి ప్రసాదాన్ని అందజేశారు.

జీవితం ఓ కలలా ఉంది..

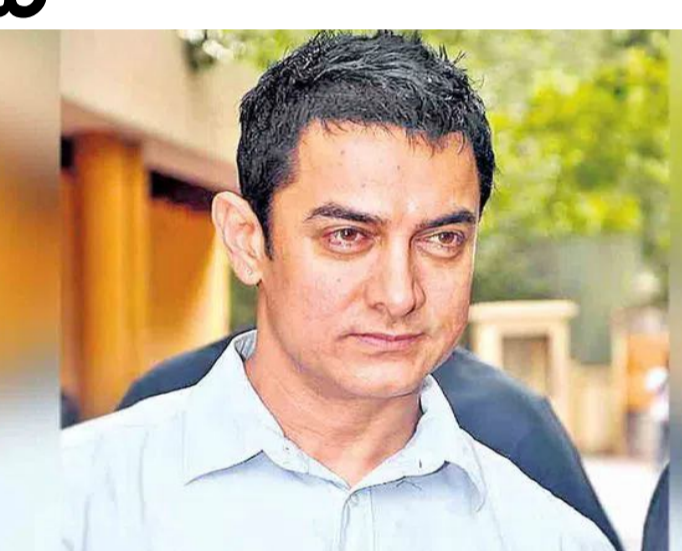
తల్లిగా మారిన తర్వాత జీవితం ఓ కలలా సాగుతున్నదని అంటున్నది బాలీవుడ్ స్టార్ సోనమ్ కపూర్. తన పిల్లలతో గడుపుతున్న మధుర క్షణాలను ఇటీవల సోషల్ మీడియా వేదికగా అభిమానులతో పంచుకుంది. రెండోసారి మగబిడ్డకు జన్మనిచ్చిన సోనమ్.. తన పిల్లల ఫోటోలను ఇన్స్టాలో షేర్ చేసింది. ఈ చిత్రాలు అభిమానులతోపాటు నెటిజన్లను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఊయలలో నిద్రపోతున్న తన తమ్ముణ్ణి.. సోనమ్ పెద్ద కొడుకు వాయి ఎంతో ఎగ్జులటింగ్ గా చూస్తున్న ఫోటోలు తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. ఫోటోలతోపాటు.. తన మాతృత్వపు అనుభూతులు, అనుభవాల గురించి పంచుకున్నది సోనమ్. 'జీవితం ఒక కలలా ఉంది. ఈ నెల ఎంతో అద్భుతంగా గడిచింది. థ్యాంక్యూ యూనివర్స్' అంటూ రాసుకొచ్చింది. పిల్లల గోప్యతను గౌరవిస్తూ.. వారి ముఖాలు కనిపించకుండా జాగ్రత్త పడింది. ఈ పోస్టుకు అభిమానులతోపాటు తోటి నటీనటులు కూడా కామెంట్లు పెడుతున్నారు. సోనమ్ భర్త ఆనంద్ స్పందిస్తూ.. 'నేను ఈ పోస్టును ఒక్కసారి కంటే ఎక్కువసార్లు లైక్ చేయడం ఎలా' అంటూ సరదాగా కామెంట్ చేశాడు. ఆమె సోదరి రియా కపూర్.. హార్ట్ ఎమోజీలతో తన ప్రేమను చూపించింది. బాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు అనిల్ కపూర్ నట వారసురాలిగా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టింది సోనమ్ కపూర్. మొదట్లో దిగ్గజ హీరోయిన్ గా తెరంగేట్రం చేసింది.



దర్శకుడు సంజయ్ లీలా భన్సాలీ దగ్గర అసిస్టెంట్ గా పనిచేసింది. 2007లో భన్సాలీ దర్శకత్వంలోనే వచ్చిన సావరియా చిత్రంతో హీరోయిన్ గా తెరంగేట్రం చేసింది.

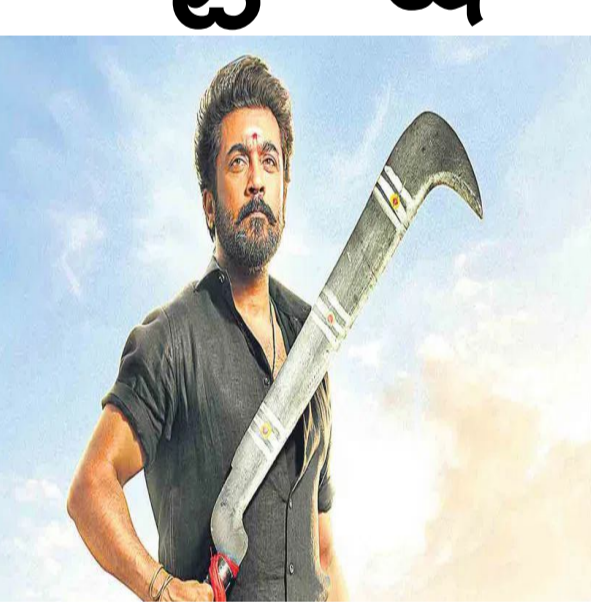
లగాన్ డైరెక్టర్ తో సినిమా

బాలీవుడ్ క్లాసిక్ లో అమీర్ ఖాన్ 'లగాన్' చిత్రం ముందు పరుసలో ఉంటుంది. ఈ స్పోర్ట్స్ డ్రామాకు ఇప్పటికే అభిమానులున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా అశేష ప్రేక్షకుల మన్ననలందుకున్న ఈ చిత్రానికి అశుతోష్ గోవారికర్ దర్శకుడు. ఈ దిగ్గర్లుకు ఇన్నాళ్లకు మళ్లీ అమీర్ ఖాన్ తో సినిమా చేయనున్నట్లు బీటాన్ లో టాక్ వినిపిస్తున్నది. ఈసారి కూడా క్రికెట్ నేపథ్య కథతోనే సినిమా చేయనున్నట్లు సమాచారం. ప్రముఖ క్రికెటర్ లాలా అమర్ నాథ్ జీవితం ఆధారంగా ఈ సినిమా తెరకెక్కించనున్నట్లు తెలిసింది. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తొలిన్నాళ్లలో జరిగే కథ ఇదని, 'లగాన్' మాదిరిగా ఇది కూడా పీరియాడిక్ నేపథ్యంతో సాగుతుందని సినిపర్సాల చెబుతున్నాయి. దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సివుంది.



వీరభద్రుడి దుష్టశిక్షణ

సూర్య కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తమిళ చిత్రం 'కరుప్పు'. 'వీరభద్రుడు' పేరుతో తెలుగులో అనువాదమవుతున్నది. ఆర్థీ బాలాజీ దర్శకుడు. ఈ నెల 14న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ చిత్రాన్ని అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ ఉభయ గు రాష్ట్రాల్లో విడుదల చేస్తున్నది. ఈ చిత్రంలో సామాన్యల తరపున పోరాటం చేసే న్యాయవాది పాత్రలో సూర్య కనిపించనున్నారు. సామాజిక అంశాలతో పాటు డివోషన్ ల టచ్ తో కూడుకున్న ఈ కాన్సెప్ట్ లో థ్రిల్లింగ్ అంశాలుంటాయని మేకప్స్ చెబుతున్నారు. వీరభద్రుడిగా సూర్య నట విశ్వరూపం ప్రదర్శించాడని, దుష్ట శిక్షణ కోసం ఆయన ఎలాంటి మార్గాన్ని అనుసరించాడన్నది ఆసక్తికరంగా ఉంటుందని, యాక్షన్ సిక్వెన్స్ ప్రధానాకర్షణగా నిలుస్తాయని చెబుతున్నారు. (త్రిష, ఇంద్రన్, నట్టి, స్వస్తిక, అనఘ, మాదు రవి, సుప్రీత్ రెడ్డి తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: సాయిఅభ్యుంకర్, నిర్మాతలు: ప్రకాష్ బాబు, ఎస్.ఆర్.ప్రభు, రచన- దర్శకత్వం: ఆర్థీ బాలాజీ.



సమ గౌరవాన్ని కాంక్షించడం తప్పా

బాలీవుడ్ సినీ పరిశ్రమలో అసమానతల గురించి ఇటీవల కథానాయిక కృతి సనన్ మాట్లాడారు. ఈ క్రమంలో హీరోయిన్లు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందుల గురించి ఆమె చెబుతూ.. 'సినీ బుడ్డెట్ పెరుగుదల విషయంలో నిర్మాతలు బాధపడటంలో ఆర్థం వుంది. కానీ దాన్ని నియంత్రించే క్రమంలో హీరోయిన్ల పారితోషికాలు తగ్గిస్తారు తప్ప, హీరోల పారితోషికాల జోలికి వెళ్లరు. నిజానికి బడ్డెట్ లో ఎక్కువ భాగం హీరో పారితోషికమే ఉంటుంది. కానీ బడ్డెట్ కంట్రోల్ ని మా దగ్గర్నుంచే ప్రారంభిస్తారు. అంతేకాదు.. సెట్ లోకి హీరో రాకముందే హీరోయిన్ రెడిగా ఉండా లేదా అని చూస్తారు. హీరోలను మాత్రం వెయిట్ చేయించరు. ఈ ధోరణిలో మార్పు రావాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. నా కెరీర్ తొలినాళ్లలో నాతో నడిచిన హీరోకు నా కంటే మంచి కారు ఇచ్చారు. నిజానికి అతను అప్పటికే నాకంటే జూనియర్. నేను కారు గురించి మాట్లాడటంలేదు. గౌరవం గురించి ప్రశ్నిస్తున్నా. హీరోలతో నమానమైన గౌరవాన్ని హీరోయిన్లు కాంక్షించడంలో తప్పులేదని నా ఉద్దేశ్యం' అన్నారు కృతి సనన్.

