

జనసైనికుల ఆత్మగౌరవాన్ని తాకట్టు పెట్టే పని చేయను

- తమిళనాడు వేరు.. ఏపీ రాజకీయాలు వేరు - 5 కోట్ల ఆంధ్రుల స్థిరత్వం కోసమే కూటమిగా జత కట్టా - ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ 2024 ఎన్నికల నాటికి ఇంటిన్నివే కేరీలో ఉండటం వల్లే తెలుగుదేశం, భాజపాతో కలిసి కూటమి కట్టామని- తమిళనాడుతో ఇక్కడి రాజకీయ పరిస్థితులు పోల్చి చూడటం సరికాదని జనసేన అధ్యక్షుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కుండబద్దలు కొట్టారు. పార్టీ పెట్టిన తర్వాత 2019లో ఒంటరిగా పోటీ చేస్తే ఏం చేశారని నిలదీశారు. రాష్ట్రంలో మరోసారి వైకాపా ప్రభుత్వం వస్తే ఇక్కడే ఆడపిల్లల్ని కూడా బయటకు లాగేసే పరిస్థితులు వస్తాయని, ఎవరినీ బతకనివ్వరని 5 కోట్ల ప్రజల సుస్థిరత కోసమే కూటమిగా కలిసి వెళ్లాలనే కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారని వెల్లడించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో కొన్ని విషయాల్లో విభేదాలు ఉండొచ్చని, ఈ రోజుకీ ఆయనతో కూర్చుని కొన్ని విషయాలు మాట్లాడుతూ ఉంటానని చెప్పారు. కూటమితో నడుస్తున్నా జనసేన పార్టీ, జనసైనికుల ఆత్మగౌరవాన్ని తాకట్టు పెట్టే పని మాత్రం చేయనని ప్రకటించారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలోని ఒక కన్వెన్షన్ సెంటర్లో శుభ్రవారం రాత్రి ఆయన పార్టీ నాయకుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. పార్టీని ఇక ఎలా నిర్మించనున్నదీ వెల్లడించారు. ఈ రెండేళ్లలో పాలన విషయాలు నేర్చుకున్నానని.. ఇక పార్టీకి సమయం కేటాయించానన్నారు. పవన్ కల్యాణ్ మాటల్లో ముఖ్యంశాలు.. వదవులే ఆశించి ఉంటే.. తమిళనాడులో ఎవరో పార్టీ పెట్టి ముఖ్యమంత్రి అవడంతో 2024లో జనసేన ఇలా చేసి ఉండాలి అని చాలా మంది నా చెవిలో ఊడరగొట్టేస్తున్నారు. వదవులే ఆశించి ఉంటే 2009లోనే ఏపీ అయి ఉండేవాళ్ళి. 2014లో మల్కాజ్గిరి ఎంపీగా పోటీ చేసి అవకాశమూ వచ్చింది. ఇప్పుడంతా చెబుతున్నట్లు 2019లో ఒంటరిగా నిలబడితే రెండు చోట్లా నన్ను ఓడించారు కదా! ఆ రోజు పక్కనే ఉంటామన్న నాయకులు పారిపోయారు. జనసేనది వామపక్ష విధానం కాదు. రైల్ వింగూ కాదు. రెండంటిలో ఉన్న మంచి ఆలోచనల సమన్వయంతో ఏర్పడ్డ పార్టీ. 2008లో యువజన విభాగం ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ పార్టీ నిర్మాణంపై ఆలోచన ఉంది. 150 మందితో ప్రారంభమైన పార్టీ ఇప్పుడు 21 లక్షల పైచిలుకు సభ్యులకు చేరింది. ముఖ్యమంత్రి అవ్వాలని పార్టీ పెట్టలేదు. ఎంత మార్పు తీసుకురావచ్చునే పెట్టా. కొత్తతరం నాయకత్వం ఎలా నిర్మించగలమనే ఉద్దేశంతోనే చేశాను. అందరూ నన్ను వదిలేసినా ఈ పార్టీని ఇప్పుడు ముందుకు తీసుకువెళ్లగలననే



వైద్యం ఈ పుస్తకాలలో వచ్చింది. రాజమహేంద్రవరం జైలు వద్ద చంద్రబాబును కలిసి వచ్చిన తర్వాత ఆయన బయటకు రావాలని కోరుకుంటున్నా, అందుకు మద్దతు ఉంటుందని చెప్పి వెళ్లిపోవచ్చు. కానీ ఆ రోజు రాష్ట్రం అనిశ్చితిలో ఉంది. మూడు రాజధానులు అంటున్నారు. రాష్ట్రం కోసం ఎంతో కష్టపడ్డ నేతను జైల్లో పెట్టారు. మరోసారి వైకాపా ప్రభుత్వం వస్తే ఎవరినీ బతకనిచ్చే పరిస్థితి లేదు. రాష్ట్ర భవిష్యత్తు కోసమే కూటమితో వెళ్లాలనే కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నా. కూటమిలో కొన్ని ఇబ్బందులున్నా అవి పెద్దవేం కావు. నమస్కరణలు కమిటీ చూస్తుంది. పరిష్కరిస్తుంది. 'కరోనా వచ్చినప్పుడు ఊపిరితిత్తుల ఇన్ ఫెక్షన్ పూర్తిగా తగ్గలేదు. ప్రచారంలో భాగంగా దుమ్ము, ధూళిలో తిరగడంతో సైన్స్ ప్రాంతాల్లో దుమ్ము గట్టిపడి వావిపోయింది. ఒక రోజు చాలా ఇబ్బందిపడ్డా. రెండు భుజాల మధ్య ఇబ్బంది ఉంది. మీరంతా ప్రేమతో చేయి పట్టుకుని గట్టిగా పేక్ హ్యాండ్ ఇస్తూ అటూ, ఇటూ లాగేస్తారు. దాంతో ఇలా అని వైద్యులకు చెప్పా. అన్నీ సరిచేసుకుని రావడానికి నెల రోజులు పట్టింది. ఇప్పుడు నా ఆరోగ్యం పూర్తిగా మెరుగుపడింది' అని పవన్ కల్యాణ్ ప్రకటించారు. స్థానిక ఎన్నికలకు సిద్ధం కావాలి: మనోహర్ జనసేన ప్రస్థానంలో సాధకీలు (కార్యకర్తలు) కీలక పాత్ర పోషించారని జనసేన రాజకీయ వ్యవహారాల కమిటీ చైర్మన్ వాదించి మనోహర్ అన్నారు. 'జెన్ జీ కోరుకునే మార్పు రావాలని పవన్ ఆశిస్తున్నారు. ఆ మార్పును జనసేన ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్ళాలి. ఇప్పుడు నాయకులుగా ఎదిగినవారంతా పార్టీ కోసం ఏం చేయగలమా అని ఆలోచించాలి. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు ఇప్పటి నుంచే పని చేయాలి. వీరమహిళలకు అవకాశాలు దక్కే సమయం ఆసన్నమైంది' అని అన్నారు.

సైబర్ నేరాల కట్టడికి 'ఏపీ సైబర్ గార్డ్'

- 6 అంశాల సమ్మిళితంగా వ్యవస్థ - 90 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళిక ఖరారు - ఎస్పీలు, సీపీలు, డీబిజీలు, ఐజీలతో డీజీపీ హారీష్ కుమార్ గుప్తా

అమరావతి: సైబర్ నేరాలను దీటుగా ఎదుర్కొనేందుకు 'ఏపీ సైబర్ గార్డ్' పేరిట సరికొత్త వ్యవస్థకు ఆంధ్రప్రదేశ్ పోలీసుశాఖ శ్రీకారం చుట్టింది. దీని అమలు కోసం 90 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళిక ఖరారు చేసింది. అందులో భాగంగా డీజీపీ హారీష్ కుమార్ గుప్తా.. రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల ఎస్పీలు, నగర పోలీసు కమిషనర్లు, రేంజీల డీబిజీలు, ఐజీలతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి దిశానిర్దేశం చేశారు. '1930 హెల్పియస్ సైబర్ నేరాల బాధితులు ఫిర్యాదు చేశాక తొలి 30 నిమిషాలు అత్యంత కీలకం. ఈలోగా పోలీసులు స్పందిస్తే బాధితులు పోగొట్టుకున్న సొత్తు తిరిగి రాబట్టడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉంటాయి. అందుకే బ్యాంకుల్లో 30 నిమిషాల పాటు లియన్ మార్కింగ్ (సైబర్ నేరగణ్య ఖాతాల్లోకి సొమ్ము జమకాకుండా తాత్కాలిక నిలుపుదల) తప్పనిసరి చేస్తున్నా' అని డీజీపీ పేర్కొన్నారు. 'ఏపీ సైబర్ గార్డ్' వ్యవస్థ 6 అంశాల సమ్మిళితంగా ఉంటుందని చెప్పారు. ఏపీ సైబర్ గార్డ్లో ఏర్పాటు చేసేవి ఇవీ.. 1. 24/7 పనిచేసే సైబర్ వారీయమ్ 2. 1930 హెల్పియస్ నంబర్ కు రియల్ టైమ్ బ్యాంక్ ఎలర్ట్ వ్యవస్థలతో అనుసంధానం 3. ఏబి ఆధారిత సైబర్ మానిటరింగ్ ప్లాట్ఫాంల ఏర్పాటు 4. సైబర్ నేరాలను ఎదుర్కొనేందుకు తొలిదశలో 500 మంది అధికారులకు శిక్షణ 5. జిల్లా యూనిట్లు, హోటల్ కలిపి మూడంచెల సైబర్ నేరాల స్పందన వ్యవస్థ ఏర్పాటు 6. సైబర్ నేరాలపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అవగాహన కార్యక్రమాల నిర్వహణ. **సామాజిక మాధ్యమాల్లో అసభ్యుడికి పాల్పడేవారిని గుర్తించేందుకు డీపీ ఇంటిలిజెన్స్ మ్యాపింగ్ ఎక్స్ ప్లెక్ట్** ప్రభుత్వాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని సామాజిక మాధ్యమాలలో అసభ్యకర వాటి, దుష్ప్రచారం, వ్యక్తిత్వ హాసనం, తప్పుడు సమాచార దాడి, విద్యేషాలు రెచ్చగొట్టడం లాంటివి చేస్తున్న వ్యక్తులు, ఖాతాలు, గ్రూపులను గుర్తించేందుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పోలీసుస్టేషన్ స్థాయి వరకూ డీపీ ఇంటిలిజెన్స్ మ్యాపింగ్ ఎక్స్ ప్లెక్ట్, సమగ్ర సైబర్ సీట్స్ చేపట్టాలని డీజీపీ హారీష్ కుమార్



గుప్తా అన్ని జిల్లాల ఎస్పీలు, నగర పోలీసు కమిషనర్లు, రేంజీల ఐజీలు, డీబిజీలను ఆదేశించారు. అందులో భాగంగా.. సామాజిక మాధ్యమాల్లో దుష్ప్రచారానికి పాల్పడుతున్నవారికి గత నేరచరిత్ర ఏమైనా ఉందా? అనేది లోతుగా పరిశీలించాలన్నారు. ప్రస్తుతమున్న క్రిమినల్ ఇంటిలిజెన్స్ వ్యవస్థతో పాటు రాడీషీట్లు, హిస్టరీషీట్లు, మత ఘర్షణలకు పాల్పడిన చరిత్ర, వ్యవస్థీకృత నేరాలకు పాల్పడిన చరిత్ర, జైలు నుంచి విడుదలైన వారి వివరాలు, సైబర్ నేరాల రికార్డులు, టైండ్ ఓవర్ రికార్డుల్లో వీరి పేర్లు ఉన్నారా? అనేది చూడాలని నిర్దేశించారు. డివైజ్ సిగ్నల్స్, రిటీల్ ఐటీ ప్యాటర్న్లు, సిమ్ లింకేజీ విశ్లేషణ, పై నాన్లయల్ లింకేజీ విశ్లేషణ వంటివి చేయాలన్నారు. ప్రధానాంశాలివి. రాష్ట్రంలో రాజ్యాంగబద్ధ పదవుల్లో ఉన్న వ్యక్తులు, ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రభుత్వ సంస్థలు, పరిపాలన యంత్రాంగాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా వ్యవస్థీకృతంగా అసభ్యకర దాడి, దుష్ప్రచారం జరుగుతున్నాయి. వీటిని శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించే, సంస్థల సమగ్రతను దెబ్బతీసే, విద్యేషాలు రెచ్చగొట్టే నేరాలుగా పరిగణించాలి. ఇలాంటి చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడేవారిపై బీఎన్ఎస్ సెక్షన్లతో పాటు, ఐటీ చట్టంలోని సెక్షన్ కింద కేసులు నమోదుచేసి కఠినచర్యలు తీసుకోవాలి. రాష్ట్రంలోని సైబర్ క్రైమ్ పోలీసుస్టేషన్లు, సైబర్ విభాగాలు, స్పెషల్ ట్రాన్స్ యూనిట్లు, జిల్లా క్రైమ్ బృందాలు, టెక్నికల్ రెస్పొన్స్ బృందాలు, ఎన్ హెచ్ఎస్ స్థాయి ఇంటిలిజెన్స్ నెట్వర్కులు సమన్వయంతో పనిచేసే.. ఇలాంటి ఖాతాలపై నిరంతరం పర్యవేక్షణ కొనసాగించాలి.

ఏపీలో త్రివిధ దళాలకు అవసరమైన ఆయుధాల తయారీ

- పుట్టపర్తి సైనిక పారిశ్రామిక సముదాయంగా తీర్చిదిద్దటాం - రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ వెల్లడి - సీఎం చంద్రబాబుతో కలిసి ఏఎంసీపీ ప్రాజెక్టుకు శంకుస్థాపన



పుట్టపర్తి: భారత్ సైనిక, నౌకా, వైమానిక దళాలకు అవసరమైన ఆయుధాలు, సాంకేతికతను ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచే తయారు చేయబోతున్నట్లు రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ తెలిపారు. మన రక్షణ దళాలకు పూర్తి శక్తిసామర్థ్యాలు అందించే ప్రాజెక్టులు ఆంధ్రాలో ఏర్పాటు కాబోతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఏపీ అంటే అడ్వాన్స్ డ్రైఫ్ట్ అని, దేశానికే రోల్ మోడల్ గా మారిందని కితాబిచ్చారు. శ్రీసత్యసాయి జిల్లా కేంద్రం పుట్టపర్తిలో అడ్వాన్స్ డ్రైఫ్ట్ మీడియం కంటాక్ట్ ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ (ఏఎంసీపీ) ప్రాజెక్టుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో కలిసి ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. అలాగే భారత్ ఫోర్స్, హెన్ ఎఫ్ ఎస్ ఎల్, అసకావల్లి జిల్లా మునగపాక మండలం టి.సి.రసవల్లిలో భారత్ డైనమిక్స్ లిమిటెడ్, కర్నూలులో డ్రోన్ సిటీలోని కంపెనీలకు రాజీనాథ్ సింగ్ వర్చువల్ గా శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ 'అంతర్జాతీయంగా భిన్నమైన పరిస్థితులు నెలకొన్న తరుణంలో.. దేశభద్రత విషయంలో ఇతర దేశాలపై ఆధారపడలేం. స్వదేశీ పరిష్కారంతో కూడిన ఏఎంసీపీ వంటి ప్రాజెక్టులు మన రక్షణ రంగాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి. పుట్టపర్తిలో ఏర్పాటుచేసే ప్రాజెక్టును డీఆర్ డీవోలో భాగమైన ఏరోనాటికల్ డెవలప్ మెంట్ ఏజెన్సీ అభివృద్ధి చేస్తోంది. ఐదో తరం స్టైల్ యుద్ధవిమానాల తయారీకి రూ.15 వేల కోట్ల పెట్టుబడితో ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ ఇంటిగ్రేషన్ తో పాటు ఆధునిక ఫైట్ టెస్టింగ్ సెంటర్ ను ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. ఇలాంటి కేంద్రాలు కొన్ని దేశాల వద్ద మాత్రమే ఉన్నాయి. ఇప్పుడు భారత్ కూడా వాటి సరసన చేరింది. ఏఎంసీపీ ప్రాజెక్టులో తయారయ్యే ఆధునిక యుద్ధవిమానాలు మన రక్షణ శక్తి, గగనశక్తిని చాటితే పుట్టపర్తి నుంచే బేకాఫ్ అవుతాయి' అని వివరించారు.

సైనిక పారిశ్రామిక సముదాయంగా పుట్టపర్తి... ప్రభుత్వ-ప్రైవేటు సంస్థల సంయుక్తంగా పనిచేస్తూ, రక్షణ రంగ ప్రగతి వైపు కదులుతున్నాం. దేశానికి మిలిట్రీ ఇండస్ట్రీయల్ కాంప్లెక్స్ గా పుట్టపర్తిని తీర్చిదిద్దాం. ఆ మేరకు ప్రణాళికలు రచించాలని సీఎం చంద్రబాబుకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నా. ఒకప్పుడు భారత్ అతిపెద్ద ఆయుధ దిగుమతిదారుగా ఉండేది. గత పదేళ్లలో పరిస్థితి మారింది. గతంలో ఇండియాలో కేవలం రూ.46 వేల కోట్ల విలువైన ఆయుధాలు తయారయ్యేవి. నేడు రూ.1.54 లక్షల కోట్ల విలువైన ఆయుధ ఉత్పత్తి జరుగుతోంది. త్వరలోనే ఇది రూ.1.75 లక్షల కోట్లకు చేరుకుంటుంది. ఆయుధ ఎగుమతులను ఏటా రూ.600 కోట్ల నుంచి రూ.40 వేల కోట్లకు పెంచగలిగాం. ఏఎంసీపీ ప్రాజెక్టు నుంచి తయారయ్యే మొదటి విమానం ఇక్కడి నుంచే ఎగురుతుంది. ఈ తరహా ప్రాజెక్టుల ద్వారా పాఠశాలలు, అనుబంధాలు, రహదారులు వంటి మౌలిక సదుపాయాలతో పాటు టౌన్ షిప్ లతో సమగ్ర అభివృద్ధి జరుగుతుంది' అని రాజీనాథ్ సింగ్ తెలిపారు.



జిల్లా అభివృద్ధిలో మరో మైలురాయి సీరసపల్లిలో భారత్ డైనమిక్స్ లిమిటెడ్ యూనిట్ కు శంకుస్థాపన

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అసకావల్లి, చైతన్యవారధి: సీరసపల్లిలో భారత్ డైనమిక్స్ లిమిటెడ్ యూనిట్ కు శంకుస్థాపన చేయడం జిల్లా అభివృద్ధిలో మరో మైలురాయిగా నిలుస్తుందని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పేర్కొన్నారు. మునగపాక మండలం టి. సి. రసవల్లి గ్రామంలో భారత్ డైనమిక్స్ లిమిటెడ్ కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో శాసనసభ్యులు బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, సుందరపు విజయ్ కుమార్, వివిధ కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు, డి.ఆర్.డి.ఓ., మరియు ఎస్.ఎస్.టి.ఎల్ అధికారులు, జాయింట్ కలెక్టర్ లతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ పాల్గొన్నారు. రక్షణ రంగానికి సంబంధించి అత్యంత కీలకమైన ఈ బృహత్తర ప్రాజెక్టును వర్చువల్ పద్ధతిలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్, రాష్ట్ర ఐటీ మరియు విద్యాశాఖ మంత్రి మండలం టి. సి. రసవల్లి గ్రామంలో భారత్ డైనమిక్స్ లిమిటెడ్ కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, శాసనసభ్యులు బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, సుందరపు విజయ్ కుమార్, జాయింట్ కలెక్టర్ సార్వమాన్ పటిల్, వివిధ కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు, పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, బతుల తాతయ్య బాబు, మల్లా మల్లా సురేంద్ర, మరియు కోటి బాలాజీ, మనోజ్ కుమార్, కెప్టెన్ విజేంద్ర సింగ్ నాన్యా (కంట్రోలర్, నేవల్ ఆర్మిమెంట్ ఇన్స్ట్రక్షన్), కమోడోర్ (సంబియం కమాండర్ డైరెక్టర్) ప్రొడక్షన్), కమోడోర్ గిరీష్ ఆర్ ప్రధాన్ (ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్), ఎన్ ఎస్ టి ఎల్ సైంటిస్ట్ శ్రీమతి రాజేశ్వరి, గ్రామ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రాజెక్ట్ స్థాపన కోసం భూములను ఇచ్చిన సీరసపల్లి గ్రామ ప్రజలకు అభినందనలు తెలుపుతూ ఆర్జున వారికి ఉద్వేగ అవకాశాలు కల్పించడం జరుగుతుందన్నారు. భూసేకరణ ప్రక్రియను



సమర్థవంతంగా నిర్వహించిన జాయింట్ కలెక్టర్ సార్వమాన్ పటిల్ ను అభినందించారు. ప్రాజెక్టు కింద భారత్ డైనమిక్స్ లిమిటెడ్ సంస్థ రూ. 489 కోట్ల పెట్టుబడితో ఆధునిక తయారీ, అసెంబ్లీ మరియు పరీక్ష సౌకర్యాన్ని ఏర్పాటు చేయనుందని, ఈ యూనిట్ దేశ రక్షణ రంగంలో స్వదేశీ తయారీ సామర్థ్యాలను మరింతగా బలోపేతం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందన్నారు. ఈ యూనిట్ ద్వారా సుమారు 500 మందికి ప్రత్యక్ష ఉపాధి, దాదాపు 2,000 మందికి పరోక్ష ఉపాధితో పాటు అనుబంధ మరియు సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమల అభివృద్ధి ద్వారా మరింతగా 2,500 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించబడతాయని తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్టు అమలు ద్వారా అసకావల్లి జిల్లాలో పారిశ్రామిక అభివృద్ధి వేగవంతమవడంతో పాటు, ఉపాధి అవకాశాల పెంపు, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, స్థానిక ఆర్థిక వ్యవస్థ బలోపేతానికి దోహదపడుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రక్షణ రంగంలో ముఖ్యంగా 'మిసైల్ ఉమెన్' గా పేరుగాంచిన శ్రీమతి రాజేశ్వరి గారిని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ స్థాపన ద్వారా స్థానికంగా ఉపాధి అవకాశాలు పెరగడమే కాకుండా, దేశ రక్షణ రంగంలో అసలప్రదేశ్ కీలక పాత్ర పోషించనుందని తెలిపారు. కేంద్ర రక్షణ శాఖ మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సమన్వయంతో ఏర్పాటు కానున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ ఉత్తరాంధ్ర ముఖచిత్రంతో పాటు అసకావల్లి అంతో అభివృద్ధి చెందుతుందన్నారు.

సంపాదకీయం

సహకార సంఘాలు విజయపథంలో దూసుకుపోగలుగుతాయి

ప్రపంచ సహకార మానిటర్(డబ్ల్యూసీఎం)-2025 ప్రకారం, అంతర్జాతీయంగా 'తలసరి జీడీపీ ఆధారిత టర్నోవర్' పరంగా ప్రథమ, ద్వితీయ స్థానాల్లో ఇండియాకు చెందిన రెండు సంస్థలు నిలిచాయి. వాటిలో ఒకటి అమూల్(గుజరాత్ కోఆపరేటివ్ మిల్క్ మార్కెటింగ్ ఫెడరేషన్) అయితే, రెండోది ఇఫోక్(ఇండియన్ ఫార్మర్స్ ఫెడరేషన్ కోఆపరేటివ్ లిమిటెడ్). అదే జాబితాలో క్రిఫోక్(కృషికో ఆపరేటివ్ లిమిటెడ్) కూడా ముందువరుసలో నిలిచింది. అమూల్ 2017 నుంచి వరసగా ఆరేళ్లపాటు మూడు అగ్రశ్రేణి సహకార సంఘాల్లో ఒకటిగా నిలుస్తూ వచ్చి, నిరుడు ప్రథమ స్థానానికి చేరుకుంది. ఇఫోక్ నిరుడు రెండో స్థానంలో నిలిచినా, అంతకుముందు మొత్తం ఎనిమిదిసార్లు మొదటి స్థానాన్ని కైవసం చేసుకుంది. అయితే టర్నోవర్ పరంగా దాలర్లలో విలువను గణిస్తే మాత్రం టాప్ 300 సహకార సంఘాల్లో అమెరికా, ఐరోపా సంస్థలదే అగ్రస్థానం. ఆ లెక్కన 721 కోట్ల దాలర్ల టర్నోవర్తో అమూల్ 94వ స్థానంలో, 636 కోట్ల దాలర్లతో ఇఫోక్ 102వ స్థానంలో, 201 కోట్ల దాలర్లతో క్రిఫోక్ 245వ స్థానంలో ఉన్నాయి. ఇక ఆర్థికపరమైన సహకార సంఘాల విషయానికి వస్తే- కేరళ స్టేట్ కోఆపరేటివ్ బ్యాంక్ లిమిటెడ్, ది సారస్వత్ కోఆపరేటివ్ బ్యాంక్, ది ఆంధ్రప్రదేశ్ స్టేట్ కోఆపరేటివ్ బ్యాంక్ లిమిటెడ్(అపొల్లో) కూడా మేటి సంస్థలుగా గుర్తింపు పొందుతున్నాయి. గుజరాత్లో త్రిభువన్దాస్ పటేల్ నాయకత్వంలో రెండు గ్రామాలకు చెందిన చిన్నరైతులు 1946 డిసెంబరు 14న కెరా జిల్లా సహకార పాల ఉత్పత్తిదారుల సంఘాన్ని ప్రారంభించారు. దాక్షర్ వర్మన్ కురియన్ కృషితో ఇది దినదిసాధిస్తున్నది. 1973లో గుజరాత్ కోఆపరేటివ్ మిల్క్ మార్కెటింగ్ ఫెడరేషన్ గా పేరు మార్చుకుంది. ఇదే అమూల్ బ్రాండ్ యజమాన్య సంస్థ. దేశంలో శ్వేతవిష్ణవాన్ని ప్రారంభించిన అమూల్- గుజరాత్లోని ఆనంద్ పట్టణాన్ని భారతదేశ క్షీర రాజధానిగా మార్చింది. తాను ప్రపంచంలో అతిపెద్ద సహకార సంఘంగా వెలుగొందడమే కాకుండా, భారత్ ప్రపంచంలోనే సంబరవన్ పాల ఉత్పత్తిదారుగా ఎదగడానికి తోడ్పడింది. లక్షలాది పాడి రైతులను తన సభ్యులుగా మార్చుకున్న అమూల్ 1965లో జాతీయ పాడిపరిశ్రమ అభివృద్ధి సంస్థ(ఎన్డీపీ) ఏర్పాటుకు స్ఫూర్తినిచ్చింది. ఇప్పటికీ రైతుల యాజమాన్యంలోనే నడుస్తున్న అమూల్- గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో లక్ష కోట్ల రూపాయలను ఆర్జించిన మొట్టమొదటి భారతీయ ఎఫ్ఎంసీజీగా నిలిచింది. అమెరికా, ఐరోపా సహా 50 దేశాలకు తన ఉత్పత్తులను ఎగుమతిచేస్తూ అంతకుంతకూ విస్తరిస్తోంది సంస్థ. ఆ స్ఫూర్తితోనే విజయ(ఆంధ్ర, తెలంగాణ), నందిని(కర్ణాటక), మిల్కా(కేరళ), మదర్ డైరీ(దిల్లీ ఎన్సీఆర్) వంటి పాడి సహకార సంఘాలు కూడా పరిష్కరిస్తున్నాయి. కేవలం 57 సహకార సంఘాలతో 1967లో ఏర్పడిన ఇఫోక్(ఇండియన్ ఫార్మర్స్ ఫెడరేషన్ కోఆపరేటివ్) నేడు 36వేలకు పైగా సభ్య సంఘాలున్నాయి. వీటన్నింటిలో కలిపి 5.5 కోట్లమంది రైతులు సభ్యులుగా ఉన్నారు. యాభై ఏళ్లుగా ఇరవై అనుబంధ, సంయుక్త సంస్థలతో వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను పెంచడంపై దృష్టిసారినన్న ఇఫోక్- ఎరువులతో పాటు వివిధ వ్యాపార కార్యకలాపాలకూ విస్తరించింది. నానో ఎరువులను, సరికొత్త ఉత్పత్తులను ఆవిష్కరిస్తోంది. 2024-25లో ఇఫోక్ 113.78 లక్షల టన్నుల ఎరువులు, అనుబంధ ఉత్పత్తులను విక్రయించి రూ.41,244 కోట్ల టర్నోవర్ సాధించింది. 2025-26లో దాదాపు రూ.4,106 కోట్ల ట్రి-ట్యూన్స్ రాబడిని కక్షజూసింది. సేద్య రంగంలో బహుళ రాష్ట్ర సహకార సంఘంగా కృషి భారత్ కోఆపరేటివ్ లిమిటెడ్(క్రిఫోక్) ఏర్పడింది. ఎరువులు వంటి ఉత్పత్తి సాధనాలను రైతులకు అందించే సంఘమిది. గుజరాత్లోని హజీరా, ఉత్తరప్రదేశ్లోని షాజహాన్పూర్లో క్రిఫోక్ కర్మగారాలు ఎరువులను ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. క్రిఫోక్ అగ్రి బిజినెస్ లిమిటెడ్, క్రిఫోక్ గ్రీన్ఎనర్జీ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ వంటి అనుబంధ సంస్థలు సైతం దీని వృద్ధికి కీలకంగా మారాయి. నిరుడు మార్చి చివరి నాటికి ఇది 9,674 సహకార సంఘాల సమాఖ్యగా నిలిచింది. అంతకుముందు 2024-25లో 24.34లక్షల టన్నుల యూరియా, 14.26లక్షల టన్నుల అమ్మోనియాను ఉత్పత్తి చేసింది. క్రిఫోక్ వేపపూత పూసిన యూరియా, కాంప్లెక్స్ ఎరువులు, బయోఫెర్టిలైజర్లు, కంపోస్ట్, జింక్ సల్ఫేట్, విత్తనాలు తదితరాలను ఉత్పత్తి చేస్తోంది. అయిదు రాష్ట్రాల్లో 67 రిటైల్ దుకాణాలను నడుపుతోంది. కృషికో భారతి సేవా కేంద్రాలు, కిసాన్ హెల్ప్లైన్ ద్వారా రైతులకు సలహాలు సంప్రదింపులు అందిస్తోంది. క్రిఫోక్ భూసార పరీక్ష కేంద్రం ఉచితంగానే సాయుల్ హెల్ప్లైన్లను అందిస్తోంది. అమూల్, ఇఫోక్, క్రిఫోక్ విజయాల నుంచి స్ఫూర్తి పొందడానికి అనేక సహకార సంఘాలు ప్రయత్నిస్తున్నా రాజకీయ జోక్యం, నిజాయితీపరులైన నాయకుల కొరత వంటి కారణాలతో విఫలమవుతున్నాయి. మహారాష్ట్రలోని చక్రై సహకార సంఘాలను స్థానిక రాజకీయ నాయకులే అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోయేలా చేయడాన్ని ఇక్కడ గమనించాలి. చిన్నచిన్న సహకార సంఘాలు స్వశక్తితో ఎదగలేక రాజకీయ నాయకుల ప్రమేయంపైనా, ప్రభుత్వ సాయంపైనా ఆధారపడతాయి. అదే వాటి వైఫల్యానికి కారణమవుతోంది. ఇటువంటిలోపాలను పదిలంచుకుంటే మరెన్నో భారతీయ సహకార సంఘాలు విజయపథంలో దూసుకుపోగలుగుతాయి.

నిల్వ ఆహారం తిని 50 మందికి అస్వస్థత

అమరావతి: చేట్లో మండలం కొత్తడిపాలెంలో నిల్వ ఉంచిన ఆహారం తిని 50 మంది అస్వస్థతకు గురయ్యారు. ఎస్సీ కాలనీలోని బేతప్ప ప్రార్థన మందిరం వద్ద క్రైస్తవ ప్రార్థనా కూటమిలకు వచ్చినవారికి నిర్వాహకులు 13న అర్చనాత్మి సమయంలో భోజనాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఆ సమయానికి చాలామంది వెళ్లిపోవడంతో మిగిలిన ఆహార పదార్థాలను మరునాటి రోజు ఉదయం స్థానికులకు అందజేశారు. ఆ ఆహారం తిన్న కాలనీవాసులు సాయంత్రానికి తీవ్రమైన కడుపునొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలతో ఇబ్బంది పడ్డారు. కొంతమంది ఆరోపింపే వద్ద చికిత్స పొందారు. శుక్రవారం ఉదయం ఆశా కార్యకర్త ద్వారా విషయం తెలుసుకున్న డీఎంహెచ్వో విజయలక్ష్మి స్థానికంగా ప్రత్యేక వైద్యశిబిరం ఏర్పాటు చేశారు. తీవ్ర అస్వస్థతకు గురైన వజ్రం, రాజీష్, యమునా రాజీని తెనాలి ప్రభుత్వసుపత్రిలో చేర్చారు. మిగిలిన అందరూ కోలుకున్నారని డీఎంహెచ్వో చెప్పారు. బాధితులను ఎమ్మెల్యే ధూబిపాళ్ల సరేంద్రకుమార్, కలెక్టర్ సాయికాంత్వర్య పరామర్శించారు. బాధితుల ఆరోగ్య పరిస్థితిపై రాష్ట్ర



వైద్యారోగ్యశాలకు మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ అధికారులతో మాట్లాడారు. డీఎంహెచ్వో విజయలక్ష్మి డిప్యూటీ డీఎంహెచ్వో అన్నపూర్ణ గ్రామంలో ఇంటింటా సర్వే చేయించారు. మూడు షిఫ్టుల్లో వైద్యులను అందుబాటులో ఉంచామని కలెక్టర్ సాయికాంత్వర్య చెప్పారు. ప్రతి ఇంటికి ఓఆర్ఓస్ ప్యాకెట్లు సరఫరా చేయాలని సూచించారు. ఫుటనపై విచారణకు ఆదేశించారు.

భవిష్యత్తులో డేటా ఆధారిత వ్యవసాయం

గుంటూరు: భవిష్యత్తులో డేటా ఆధారిత వ్యవసాయం చేసే పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని రైతులకు అర్థమయ్యేలా సాంకేతికతను తీర్చిదిద్దాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ ఎక్స్-ఆఫీషియో ముఖ్య కార్యదర్శి బి.రాజశేఖర్ తెలిపారు. గుంటూరుకు సమీపంలోని ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానం లాంఛాం ఆడిటోరియంలో ఆచార్య ఎన్.జి.రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం, ఇక్రికాల్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో 'వ్యవసాయంలో కృత్రిమ మేధస్సు: వ్యవసాయంలో ఆహార వ్యవస్థలను రూపాంతరం చేయడానికి డేటా- ఆధారిత డిజిటల్ ఆవిష్కరణలు' అనే అంశంపై జాతీయ సదస్సు ఆంగ్రూ ఉపకులపతి డాక్టర్ పి.వి.సత్యనారాయణ అధ్యక్షతన జరిగింది. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ వ్యవసాయ రంగంలో కృత్రిమ మేధస్సు చేసే ఆవిష్కరణలు చిన్న, సన్నకారు, కౌలు రైతుల జీవితాల్లో గుణాత్మక మార్పులు తీసుకొచ్చేలా ఉండాలన్నారు. వ్యవసాయంలో ఏటా ద్వారా రైతుల ఆదాయం పెరగడంతో పాటు పెట్టుబడి వ్యయం తగ్గించడం, పంట కోత అనంతరం నష్టాలను

నివారించుతారు. రైతులకు సేవ చేయడం, సూతన సాంకేతికతను అందించుచుండటంలో ఆంగ్రూ ముందడుగు వేయడాన్ని అభినందించారు. ఐసీఎల్- న్యూఢిల్లీ ముఖ్య శాస్త్రవేత్త, ఏటా కార్యక్రమం సారథి డాక్టర్ రవి నారాయణ సాహూ మాట్లాడుతూ ఎన్ఈఓసీపీ కింద అభివృద్ధి చేసిన కచ్చిత వ్యవసాయ సాంకేతికతలపై నమగ్రంగా అవగాహన కల్పించారు. దిగుబడి సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపర్చడమే కాకుండా జీవ, అజీవ ఒత్తిళ్ల వల్ల కలిగే నష్టాలను గణనీయంగా తగ్గించడం ద్వారా దేశంలో వ్యవసాయ ఉత్పాదకత పెంచవచ్చన్నారు. అధిక దిగుబడికి ఫిసీమిక్స్ ద్వారా స్కార్డ్ పంటల అభివృద్ధి, ఆలోమేషన్తో కచ్చిత సాగు వ్యూహాన్ని తెలియజేశారు. ఐసీఎల్- అటారి పద్ జోన్ హైదరాబాద్ నంచాలకులు డాక్టర్ ఎన్.ఎన్.మీరా, క్రిడా- హైదరాబాద్ ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఏపీఎం సుబ్బారావు, ఖరగ్ పూర్ ఐఐఐఐ అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ మాచవరం రాజేంద్ర రోబోటిక్స్ తో పంటల సేద్యంపై వివరించారు.

భోజ్ సాల కాంప్లెక్స్ సరస్వతీ ఆలయమే

- మధ్యప్రదేశ్ హైకోర్టు తీర్పు
ఇండోర్: మధ్యప్రదేశ్ లోని భోజ్ సాల కాంప్లెక్స్-కమల్ మౌలా మసీదు వివాదంపై రాష్ట్ర హైకోర్టు తీలకమైన తీర్పు వెలువరించింది. ధార్ జిల్లాలో ఉన్న ఈ స్థలం హిందువుల వాగ్దేవి (సరస్వతీ దేవి) ఆలయానికే చెందుతుందని తేల్చి చెప్పింది. ఈ ఆలయ నిర్వహణ, పాలనపై కేంద్రం, పురావస్తు శాఖ (ఏఎస్ఐ) నిర్ణయం తీసుకోవాలని జస్టిస్ విజయకుమార్ శుక్లా, జస్టిస్ అలోక అవస్థి ధర్మాసలను ఆదేశించింది. ఈ స్థలంలో ఏళ్ల పాటు సన్మత విద్యా బోధన కేంద్రం, సరస్వతీ దేవి ఆలయం కొనసాగినట్లు ఏఎస్ఐ చేపట్టిన సర్వేలో తేలిందని ధర్మాసలం స్పష్టం చేసింది. రాజ్ పుత్రులకు చెందిన పర్వారీ వంశ భోజ్ రాజు పాలనతో ఈ స్థలానికి సంబంధం ఉన్నట్లు చారిత్రక ఆసవాళ్లు రుజువు చేస్తున్నాయని పేర్కొంది. మసీదుకు ప్రత్యామ్నాయ స్థలం కోసం ప్రభుత్వానికి ధరఖాస్తు చేసుకోవాలని ముస్లిం వర్గాలకు హైకోర్టు సూచించింది. భోజ్ సాల కాంప్లెక్స్ వివాదం దశాబ్దాలుగా కొనసాగినంతో, ఇక్కడి కట్టడాన్ని హిందువులు సరస్వతీదేవి ఆలయంగా, ముస్లింలు కమల్ మౌలా మసీదుగా



పరిగణిస్తున్నారు. 2003నాటి ఏఎస్ఐ ఒప్పందం ప్రకారం.. హిందువులు మంగళవారాల్లో, ముస్లింలు శుక్రవారాల్లో ఇక్కడ ప్రార్థనలు కొనసాగిస్తున్నారు. హిందూ వర్గం ఈ ఒప్పందాన్ని హైకోర్టులో సవాల్ చేసింది. హైకోర్టు ఆదేశంతో 2024లో ఏఎస్ఐ సర్వే చేసి నివేదిక సమర్పించింది. దీనిపై తాజాగా న్యాయస్థానం తీర్పు వెలువరించింది.

'వీటి జీ రామ్ జీ' చట్టం అమలును నిలిపేయాలి

- బిల్లీలో పలు కార్మిక సంఘాల నిరసన
దిల్లీ: కేంద్ర ప్రభుత్వం వచ్చే జూలై 1 నుంచి అమల్లోకి తీసుకురావాలని నిర్ణయించిన వీటి జీ రామ్ జీ చట్టాన్ని వెంటనే నిలిపేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ సీబీఐయూ, భారత వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం, అఖిలభారత రైతు సంఘం, ఎంజీసీసీ కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులు దిల్లీ ఐటీఓలోని సీబీఐయూ కార్యాలయం వద్ద నిరసన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా సీబీఐయూ ప్రధాన కార్యదర్శి కరీం, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి బి.వెంకట్, అఖిల భారత రైతు సంఘం సీనియర్ నాయకుడు హన్మన్ మొల్ల మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉపాధి హామీ పథకాన్ని బలోపేతం చేయాలిందిపోయి.. దాన్ని రద్దు చేసి గ్రామీణ కూలీలను చౌకగా కార్పొరేట్ సంస్థలకు అప్పగించే కుట్ర పన్నుందని ఆరోపించారు. వీటిజీరామ్ జీ చట్టం ఉపాధికి కాకుండా నిరుద్యోగం, ఆకలి, వలసలు, మరణాలకు గ్యారంటీ ఇచ్చే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఉపాధి హామీ



పనులతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆధార్, డిజిటల్ హాజరును తప్పనిసరి చేయడంతో మారుమూల ప్రాంతాల్లో నెట్ వర్క్ సరిగా పనిచేయక లక్షల మంది కార్మికులు ఇప్పటికే పనులకు దూరమైపట్టు పేర్కొన్నారు. మహాత్మాగాంధీ ఉపాధి పథకాన్ని యథాతథంగా కొనసాగించాలని డిమాండ్ చేశారు.

భారీ వాహనాలపై ప్రత్యేక తనిఖీ

- 71 భారీ వాహనాలపై కేసులు, 58 వాహనాలు సీజ్, రూ. 34,25,430 జరిమానా - జిల్లా రవాణా శాఖ
అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: జిల్లా రవాణా శాఖ ఆధ్వర్యంలో భారీ వాహనాలపై ప్రత్యేక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఓవర్లోడింగ్, సరుకును సరిగా కప్పకుండా రవాణా చేయడం (ప్రత్యేకించి పై యాష్, బొగ్గ తరలింపు వాహనాలు) వంటి నిబంధనల ఉల్లంఘనలను లక్ష్యంగా చేసుకొని ఈ డ్రైవ్ నిర్వహించబడుతోంది అని జిల్లా రవాణా శాఖా అధికారి తెలిపారు. గత నెల రోజులుగా రాత్రి వేళల్లో చర్యవేక్షణను మరింత కట్టుదిట్టం చేసి ఆకస్మిక తనిఖీలు చేపట్టి, మొత్తం 71 భారీ వాహనాలపై కేసులు నమోదు చేశామని తెలిపారు. వీటిలో ఓవర్లోడింగ్ మరియు సరుకును తార్పాలిన్తో సరిగా కప్పకుండా తరలింపడం వంటి ఉల్లంఘనలకు గాను మొత్తం రూ. 34,25,430/- జరిమానా విధించబడింది. కేసు నమోదు చేసిన వాహనాలను సీజ్ చేసి, జరిమానా చెల్లించిన తర్వాత మాత్రమే వాటిని విడుదల చేయబడుతుందని తెలిపారు. ఈ విధంగా 58 వాహనాలను సీజ్ చేసి అపరాధ రుసుము విధించామని తెలియజేశారు. జిల్లా రవాణా అధికారి హెచ్చరిస్తూ, ఓవర్లోడింగ్ వంటి నిబంధనల ఉల్లంఘనలకు కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. భారీ జరిమానాలు, వాహనాల సీజ్ చేయడం, డ్రైవింగ్ లైసెన్సుల సస్పెన్షన్ వంటి చర్యలు తప్పవని స్పష్టం చేశారు. వాహన యజమానులు మరియు డ్రైవర్లు రహదారి భద్రతా నిబంధనలను ఖచ్చితంగా పాటించాలని, సరుకును సురక్షితంగా



తార్పాలిన్తో కప్పి మాత్రమే రవాణా చేయాలని సూచించారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించినట్లుంటే ఎలాంటి సహనం చూపించబోదని తెలిపారు. అదేవిధంగా, రవాణా శాఖ పోలీసు డ్రైవింగ్ తరలింపు సంస్థల యాజమాన్యాలకు ఓవర్లోడింగ్ నివారణ, కాలుష్య నియంత్రణ, మరియు సురక్షిత రవాణాపై మార్గదర్శకాలు అందిస్తున్నట్లు జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి మనోహర్ తెలియజేశారు.

విశాఖను ప్లాస్టిక్ రహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దేందుకు సమష్టి కృషి అవసరం

- స్వచ్ఛంద-స్వచ్ఛంద కార్యక్రమాల నిర్వహణపై జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్
విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు ప్రజారోగ్య సంరక్షణ కోసం విశాఖపట్నాన్ని ప్లాస్టిక్ రహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతతో ముందుకు రావాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న "స్వచ్ఛ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర" కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ నెల 16న "ప్లాస్టిక్ ఫ్రీ స్టేట్" అంశంపై జిల్లావ్యాప్తంగా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లాలోని గ్రామాలు, పట్టణాలు, బీచ్లు, మార్కెట్లు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, విద్యాలయాలు తదితర ప్రాంతాల్లో సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా నిరోధించేందుకు విస్తృత స్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల వల్ల కాలుష్యం పెరగడంతో పాటు డ్రైనేజీ వ్యవస్థ దెబ్బతింటోందని, పర్యావరణ సమతుల్యతకు కూడా ముప్పు ఏర్పడుతోందని పేర్కొన్నారు. అందువల్ల ప్రజలు ప్లాస్టిక్ సంచల వినియోగాన్ని తగ్గించి వస్త్ర సంచలు, జాకెట్ బ్యాగులు, పునర్వినియోగ వస్తువుల వినియోగాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాలోని అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో ప్రత్యేక శుభ్రత కార్యక్రమాలు నిర్వహించి రహదారులు, కాలనీలు, చెరువులు, బీచ్ ప్రాంతాల నుంచి ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను తొలగించాలని ఆదేశించారు. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల సేకరణ, వేరు చేయడం, రీసైకింగ్ ప్రక్రియలను మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. స్వయం సహాయక సంఘాలు, యువజన సంఘాలు, విద్యార్థులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, పారిశుధ్య కార్మికులు, ప్రజాప్రతినిధులు ఈ కార్యక్రమంలో చురుకుగా



పాల్గొని విశాఖను పరిశుభ్రమైన, పర్యావరణహిత జిల్లాగా మార్చేందుకు సహకరించాలని కలెక్టర్ శుభ్రవారం ఓ ప్రకటన ద్వారా కోరారు. ప్రజల్లో అవగాహన పెంచేందుకు ర్యాలీలు, గోడ చిత్రాలు, వీడి నాటకాలు, ప్రచార కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్లాస్టిక్ నిర్మూలనలో విశాఖ జిల్లా రాష్ట్రానికి ఆదర్శంగా నిలిచేలా కృషి చేయాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

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 అటంకం 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 పొరపాటున 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 తృతీయంగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్లే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. నలుపు రంగు రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెలను లేదా సూదులు వంటి ముక్క వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పొరపాటున కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో వండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి అగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్య 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 పొరపాటున కూడా శ్రీమహాలక్ష్మిపూజను ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్పామినియం, ఉక్కు, స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ఫ్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ఫ్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాల్సిన మంచి విషయాలంటే.. బంగారం, వెండి, ఆస్తులను కొనుగోలు చేయడానికి ఈ రోజు శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

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



1914న, %ఖా% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు. అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని 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

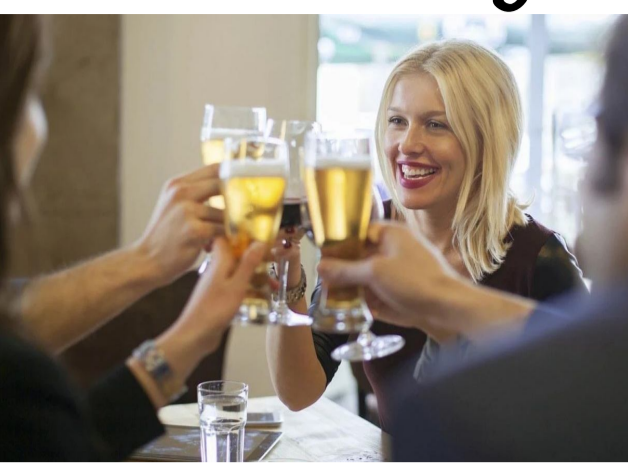
తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం. ఆ కొబ్బరి బోండాలో నీళ్లు ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండా లోపల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

ఉన్నప్పుడు ఈ మైకో వ్యాక్టి చెందుతూ ఉంటుంది. కొ బ్బ రి బోండానికి ఈ మైకో జీవి అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో మేముకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మైకో ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపూ మూతం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దుర్బుద్ధ రావడం, ముక్కులో దుర్బుద్ధ రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట, కలెయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాలైన అయినా ఈ ఘుగ్గు పెరుగుతూ, కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను షిల్డ్లలో ఉంచుకోవడం మంచిది.



మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..

మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు. ఇటీవల, అల్బర్టాలో డ్రింక్స్ పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ అల్బర్టాలో తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ అల్బర్టాలో డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 'అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ' పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్వెనెట్ హెల్త్ కేర్ ఆర్గనైజేషన్లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4.32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయనం అధిపతి డాక్టర్ జువాల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్యానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి అల్బర్టాలో కారణమని, మరొక అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



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

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

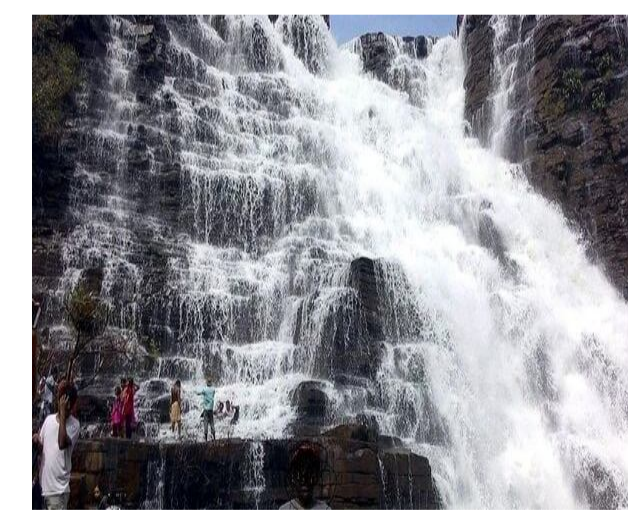
ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్చగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా 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 బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్లో పండ్లు, కూరగాయలు, నల్లే కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది. స్నాల్ఫ్ కేర్: మీరు వాడే ఆయిల్తోనే స్నాల్ఫ్ 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 ప్రొటెయిన్లతో సల్ఫర్ తేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్టెయిన్లర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రోడెక్ట్స్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి: ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మద్యం చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్ ను మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి నిర్మమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సభ్యులతో గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాలైన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దురుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాలని అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దురుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దురుమ జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్ల ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్ బీచ్ ను ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా వచ్చిన అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్లు తిప్పుకోలేరు. గోస్వమి గుహలు: దురుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాలైన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్వమి గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్వమి గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు బ్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు బ్రెక్కింగ్ కు 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 కొంగుల పాటు గడవాలనుకుంటే ఈ కంబాలకొండ అడవికి వెళ్ళండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపృలులు, జింకలు, నక్కలు ఇంకా ఎన్నో పక్షులు కనిపిస్తాయి. జిందగడ శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉన్న ఎత్తైన శిఖరాల్లో ఈ జిందగడ శిఖరం మొదటిది. వైజాగ్ నుండి 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.

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.. 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 ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు ముంది ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంబు ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెమ కొర్రెస్టాల్ 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 ఉపయోగాలలో 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. పడేపడే 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 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 సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడతే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెబిల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయిట. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయిట. 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 నియామతపూర్వంలో పని చేస్తున్న హెల్త్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యౌషధం: 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 లోవల్లుంచు 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 యాడ చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేడిని తగ్గించాలి, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవర్ 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 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 అరగంట తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాలైన పనులతో పాటు తినాలైన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బాషుండాలంటే తప్పనిసరిగా స్వయామం 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 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 పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కోరుకున్న 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. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్ ఫుడ్ గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ డ్రై ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాస్ 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 రోజు 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 తర్వాత 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, మలబద్దకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకోకుండా తర్వాత ఎంత సేపటికి నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అదృశ్యమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది - ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోముకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగి అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్ - హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేచగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ - ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



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 అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి 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, ప్రోలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం - గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి.



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

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

ఉంగరం వేలుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే.. టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలో ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసింది. 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 హిలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు. ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలా చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పిలు, 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, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలు పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాటు నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు. వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి



వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి 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 టెంపరేచర్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలే 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



గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు. కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు- ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి. గోధుమలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిలెట్, 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. మిలెట్ తో 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 సమ్మర్లో చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ పాల్టర్ ఆసలు 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 మట్టా 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 ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైనే 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, కాళ్ళు చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళు 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, కాళ్ళు చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, పదులుగా 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, కాళ్ళు చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ళు 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, కాళ్ళు చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్జీవంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి నన్స్ క్రీమ్ 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 వంపడంలో 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. అయితే ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాబీష్ వర్ పరూటాలు, పకోడలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం ఆస్పలు 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 రెండు చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంతోషాలు 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, సమేళనం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని విరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కాలెస్ట్రాల్ 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 మల్బరీ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధతప్పిస్తుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు.. మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలిఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్గుతలు 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 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 లేచగానే 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 తిని తీసుకోవాలి. వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని



సైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మొదటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది. టీలోకి 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 కుర్ర రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా? ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో వండిస్తారు. వీటిని ఫ్రీజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు. మనవులకు 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 సరైనట్టూ తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు మైఖ్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోవ్వన్నప్పుడు 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, కుకూల 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.



కాన్వాయ్ పక్కన పెట్టి సైకిల్ తొక్కిన మంత్రి రామానాయుడు

అమరావతి: రాష్ట్ర జలవనరులశాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు విజయవాడలోని తన క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి ఉండవల్లిలోని ముఖ్యమంత్రి క్యాంపు కార్యాలయం వరకు సైకిల్పై వెళ్లారు. పెట్రోల్, డీజిల్ వాడకం తగ్గించాలని ప్రధాని మోదీ ఇచ్చిన పిలుపు, వాహనాలు వాడకూడదని మంత్రిమండలిలో చర్చించిన నేపథ్యంలో మంత్రి తన కాన్వాయ్‌ని పక్కన పెట్టి ఇలా సైకిల్ తొక్కారు. విజయవాడ బందరు రోడ్డులోని క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి సైకిల్పై బయలుదేరి బందరు రోడ్డు చివర్లో ఉన్న దుర్గమిడి పై ఓవర్ మీదుగా ప్రకాశం బ్యారేజి, కొండవీటి వాగు ఎత్తిపోతల రహదారి, కృష్ణా కరకట్ట నుంచి సీఎం క్యాంపు కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. సుమారు 10 కిలోమీటర్ల దూరం సైకిల్పై వెళ్లారు. పోలవరం నిర్మాణానికి పరిహారం చెల్లింపు, పట్టణ పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. సైకిల్పైనే తిరిగి



వెళ్లారు. 'దేశ భవిష్యత్తు కోసం ఇంధన పొదుపు చేయాలని ప్రధాని పిలుపు ఇన్నీ వైకాపా నేతలు హేళనగా మాట్లాడటం బాధాకరం' అని మంత్రి నిమ్మల వ్యాఖ్యానించారు.

'మహిళా సాధికారత' చైరపర్సన్ గా మరోసారి పురందేశ్వరి

దిల్లీ: మహిళా సాధికారత పార్లమెంటరీ కమిటీ చైరపర్సన్ గా రాజమహేంద్రవరం ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి వరుసగా రెండోసారి నియమితులయ్యారు. ఈ నెల 21 నుంచి ఈ నియామకం అమల్లోకి వస్తుంది. ఇందులో లోక్ సభ నుంచి 18 మంది, రాజ్యసభ నుంచి 10 మంది సభ్యులు నియమితులయ్యారు. మరో రెండు పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయి. ఈ కమిటీలో లోక్ సభ నుంచి మహబూబ్ నగర్ ఎంపీ డీకే అరుణ, వరంగల్ ఎంపీ కడియం కావ్య, ఉత్తరప్రదేశ్ లోని మధుర ఎంపీ హేమమాలిని, కేంద్ర మాజీ మంత్రి హరీన్ ద్రుత్ కార్ బాదల్, రాజ్యసభ నుంచి సుధామూర్తి, పీటీ ఉష, జాతీయ మహిళా కమిషన్ మాజీ చైరపర్సన్ రేఖా శర్మలు నియమితులయ్యారు. ఈ కమిటీ గత ఏడాది ఏర్పడిన నాటి నుంచి ఇప్పటి వరకూ మహిళలకు సైబర్ భద్రత, అసంఘటిత రంగంలో మహిళలకు సంరక్షణ, గిరిజన మహిళలకు వైద్యఆరోగ్య సౌకర్యాలు, జాతీయ, రాష్ట్రాల మహిళా కమిషన్ పనితీరు గురించి నాలుగు నివేదికలను



పార్లమెంటుకు సమర్పించింది. పార్లమెంటు సభ్యుల జీతభత్యాలకు సంబంధించి ఏర్పాటు చేసిన సంయుక్త పార్లమెంటరీ కమిటీలో సభ్యులుగా పెద్దపల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ నియమితులయ్యారు.

భగీరథ కేసుపై రేవంత్ లాజిక్

హైదరాబాద్: గత కొన్ని రోజులుగా తెలంగాణ రాజకీయాల్లో బండి భగీరథ వ్యవహారం చర్చనీయాంశం అవుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ఒక మైనర్ బాలిక మీద లైంగిక దాడి చేసినట్లుగా ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న భగీరథపై పోక్సో కేసు నమోదవడం సంచలనం రేపింది. ఐతే ఈ కేసు నమోదైన వారానికి కూడా రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం భగీరథను ఆరెస్టు చేయకపోవడం విమర్శలకు దారి తీసింది. రేవంత్ కు ఉన్న రాజకీయం స్వేచ్ఛా భగీరథ ను సీఎం రేవంత్ కాపాడుతున్నారనే విమర్శలు చేస్తున్నారీ ఆరోపన వాళ్లు. ఈ కేసులో బాధితురాలికి అన్యాయం జరుగుతోందనే అనుమానాలు కూడా వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఐతే ఈ కేసు విషయమై రేవంత్ ఎట్టకేలకు స్పందించారు. వే2స్టూన్ కాన్క్రెట్ లో ఈ వ్యవహారంపై రేవంత్ క్రిస్టల్ క్లియర్ గా, లాజిక్ గా మాట్లాడారు. ఈ వ్యవహారంలో ఇద్దరూ పిల్లలే అని.. తాము ఎవరి వైపునా లేమని.. చట్టప్రకారమే వ్యవహరిస్తున్నామని రేవంత్ స్పష్టం చేశారు. బాధితురాలికి తాము వ్యతిరేకం అయితే భగీరథ మీద పోక్సో కేసు ఎందుకు పెడతామని రేవంత్ ప్రశ్నించారు. ఐతే ఆమె కేసు పెట్టడానికి ముందే భగీరథ కేసు పెట్టాడని.. మరి ఆ కేసు కూడా తీసుకుని విచారించాలి కదా అని ఆయనన్నారు. బాధితురాలు అనలు మైనర్ కాదు అని వాళ్లు ఆరోపిస్తున్నారు.. అలాంటివి ఆమె మైనరా కాదా అనే విషయాన్ని నిర్ధారించడానికి ఒకట్రెండు రోజులు సమయం పట్టదా అని ఆయన అడిగారు. భగీరథ కేసు పెట్టింది కరీంనగర్ అయితే..



బాధితురాలు హైదరాబాద్ లో కేసు పెట్టిందని.. పైగా కేసులు నమోదైంది రాత్రి అని.. రెండు చోట్ల నుంచి పోలీసులు కోఆర్డినేట్ చేసుకోవాలి కదా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఈ కేసులు నమోదైన తర్వాతి రోజు నుంచే రెండు రోజుల పాటు ప్రధాని పర్యటన నేపథ్యంలో 10 వేల మంది పోలీసులను మోహరించాలి వచ్చిందని.. హైదరాబాద్ లాంటి సెన్సిటివ్ సిటీలో ప్రధాని ఆరు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటే సెక్యూరిటీ విషయంలో ఎంత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలో అందరికీ తెలియదా.. మరి పోలీసులకు ఈ కేసుల్ని వెంటనే తేల్చే లైం ఎక్కడుంది అని ఆయనడిగారు.

రాజ్యసభ స్థానాలు అప్పుడే రిజర్వ్ అయిపోయాయా?

అమరావతి: రాష్ట్రంలో కీలకమైన నాలుగు రాజ్యసభ ఖాళీ అవుతున్నాయి. వీటిలో మూడు వైసీపీకి చెందిన నాయకులవి కాగా ఒకటి టిడిపికి చెందిన సానా సతీష్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న స్థానం. వచ్చే నెల 21తో ఈ నాలుగు స్థానాలకు గడువు తీరుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ నెల ఆఖరి నాటికి రాజ్యసభ ఎన్నికలకు సంబంధించి కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం నోటిఫికేషన్ జారీ చేయనుంది. ఇప్పుడు ఉన్న అసెంబ్లీ బలాలను బట్టి ఈ నాలుగు స్థానాలు తిరిగి టిడిపికి దక్కనున్నాయి. ఈ క్రమంలో ఆయా స్థానాలు ఎవరికి కేటాయిస్తారు ఎవరిని పెద్దల సభకు పంపిస్తారు అనే విషయం ఆసక్తిగా మారింది. ప్రధానంగా గతంలో టిడిపి నుండి తొలగిన వారిలో దేవినేని ఉమామహేశ్వరరావు ముందు వరుసలో ఉన్నారు. తనకు రాజ్యసభ అవకాశం కల్పించాలని ఆయన కోరుతున్నారు. అదేవిధంగా మాజీ మంత్రి సీనియర్ మోస్ట్ నాయకుడు యనమల రామకృష్ణుడు కూడా ఈ జాబితాలోనే ఉన్నారు. వీరితో మాటుగా వైసీపీ నుంచి వచ్చి టిడిపిలో చేరిన మోపిదేవి వెంకటరమణ కూడా ఆసక్తిపూర్వకం తెలుస్తోంది. ఇక నారా లోకేష్ విధేయుడైన సానా సతీష్ కు తిరిగి రాజ్యసభకు పంపిస్తారని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇవన్నీ ఇలా ఉంటే ఈ నాలుగు స్థానాల్లో ఒకటి ఇప్పటికే ముస్లిం సామాజిక వర్గానికి రిజర్వ్ చేశారని ఈ స్థానం నుంచి బలమైన



నాయకుడిగా ఉన్న ఎం ఏ షర్మిన్ ను పంపిస్తారని తెలుస్తోంది. మరోవైపు గతంలో రాజ్యసభ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసి ఓడిపోయిన ఎస్సీ సామాజిక వర్గానికి చెందిన వర్మ రామయ్య కూడా సీటు ఆశిస్తున్నారు. ఇవన్నీ ఇలా ఉంటే కూటమి వక్షాన ఒక సీటును జనసేన మరో సీటును బిజెపి కోరుకుంటున్నాయి. ఇవి పోగా మిగిలిన రెండు స్థానాల్లో ఒకటి సానా సతీష్ కు రిజర్వ్ చేశారని ప్రచారం జరుగుతుంది. మరొకటి ముస్లిం సామాజిక వర్గానికికేటాయిస్తున్నారని కూడా తెలుస్తోంది. దీంతో ఉన్న నాలుగు స్థానాలు అప్పుడే రిజర్వ్ అయిపోయాయి అనేది ఒక వాదన వినిపిస్తుండగా లేదు ఇంకా ఖరారు కాలేదని మరెవరూ చెబుతున్నారు. ఏది ఏమైనా ప్రస్తుతం రాజ్యసభ సీట్ల వ్యవహారం టిడిపిలో ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది.

పెట్రోల్ లో ఇథనాల్ మిశ్రమాన్ని 40శాతానికి పెంచండి

- కేంద్రమంత్రి హర్ దీప్ సింగ్ పులితో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: పెట్రోల్ లో ఇథనాల్ మిశ్రమాన్ని 20 శాతం నుంచి 40 శాతానికి పెంచాలని కేంద్రాన్ని సీఎం చంద్రబాబు కోరారు. దీనివల్ల మొక్కజొన్న రైతులకు ఆదాయం పెరుగుతుందని వివరించారు. చమురు దిగుమతుల భారం తగ్గుతుందని, విదేశీమారక ద్రవ్యం ఆదా అవుతుందని పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం ఆయన కేంద్రపెట్రోలియం, సహజవాయుశాఖ మంత్రి హర్ దీప్ సింగ్ పులితో ఫోన్ లో మాట్లాడారు. మొక్కజొన్న రైతుల ప్రయోజనాలు కాపాడేలా ఇథనాల్ మిశ్రమం పెంపుపై కేంద్రం త్వరితగతిన నిర్ణయం తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. బ్రెజిల్ తదితర దేశాల్లో ఇథనాల్ అత్యధిక స్థాయిలో కలుపుతున్నారు. ఇథనాల్ పెరిగితే భారతదేశం పెట్రోలియం దిగుమతులపై ఆధారపడటం తగ్గుతుంది. విదేశీమారక ద్రవ్యం ఆదా అవుతుంది. చమురు దిగుమతులు తగ్గి దేశ ఇంధన భద్రత పెరుగుతుంది. ఇథనాల్ తయారీ వల్ల చెరకు, మొక్కజొన్న రైతులకు అదనపు ఆదాయం లభిస్తుంది. రైతులకు ఇప్పటికే రూ.87,558 కోట్ల ఆదాయం వచ్చింది. ఏపీలో పెద్ద మొత్తంలో మొక్కజొన్న ఉత్పత్తి అవుతోంది. కిస్సంటాల మొక్కజొన్నకు కనీస మద్దతు ధరగా కేంద్రం రూ. 2,400 నిర్ణయించినా.. మార్కెట్లో రూ.1,700-1,800 మాత్రమే ఉంది. కేంద్రం తీసుకునే నిర్ణయం వల్ల మొక్కజొన్న రైతులకు మేలు జరుగుతుంది.

రాజధాని ప్రాంతంలో 200 ఎకరాల్లో క్వంటమ్ హార్డ్ వేర్ పార్క్

అమరావతి: రాజధాని ప్రాంతంలో 200 ఎకరాల్లో సమీకృత క్వంటమ్ హార్డ్ వేర్ మాన్యుఫ్యాక్చరీంగ్ పార్క్ ని ఏర్పాటు చేయనుంది. దానికి అనువైన స్థలం గుర్తించాలని సీఆర్ డీపీకి ఐటీశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి కాటమనేని భాస్కర్ ఇటీవల లేఖ రాశారు. క్వంటమ్ వ్యాపార అభివృద్ధి క్వంటమ్ కంప్యూటర్ల ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, భవిష్యత్తులో అమరావతిలోనే క్వంటమ్ కంప్యూటర్ల తయారీ చేసి ఎగుమతి చేయాలన్నది రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యం. దానిలో భాగంగానే మాన్యుఫ్యాక్చరీంగ్ పార్క్ ను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. దీనిలో అడ్వాన్స్ డిజైన్ మాన్యుఫ్యాక్చరీంగ్ జోన్ లు, రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్ మెంట్, ఇన్నోవేషన్ సెంటర్ లు, ప్రొటోటైపింగ్, టెస్టింగ్ సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేస్తారు. ఈ పార్క్ లో క్వంటమ్ కంప్యూటర్లు, సెమికండక్టర్లు, ఫోటోనిక్స్ కి సంబంధించిన కాంపోనెంట్స్ తయారీ చేస్తారు. క్రయోజెనిక్ కేబుల్లు, యాంప్లిఫయర్లు, డ్రైయింగ్ రిఫ్రిజరేటర్లు, క్రయోస్టాటిల్లు, కంట్రోల్ సిస్టమ్స్, టెంపరేచర్ సెన్సర్లు వంటి కాంపోనెంట్స్ ని హార్డ్ వేర్ పార్క్ లో ఉత్పత్తి చేయాలన్నది ప్రభుత్వ లక్ష్యం.

గత నోటిఫికేషన్ అభ్యర్థులకు దరఖాస్తు ఫీజు సర్దుబాటు

అమరావతి: విశ్వవిద్యాలయాల అధ్యాపక పోస్టులకు 2023 నోటిఫికేషన్ లో దరఖాస్తు చేసిన అభ్యర్థులకు ఫీజు సర్దుబాటు, తిరిగి చెల్లింపునకు ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించింది. ఒక అభ్యర్థి 2023లో దరఖాస్తు చేసినన్ని పోస్టులకే ఇప్పుడు కొత్తగా దరఖాస్తు చేసుకుంటే పాత ఫీజును సర్దుబాటు చేస్తారు. కొత్తగా ఫీజు చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకవేళ తక్కువ పోస్టులకు దరఖాస్తు చేస్తే అదనపు ఫీజు మొత్తాన్ని తిరిగి ఇచ్చేస్తారు. గతంలో కంటే ఎక్కువ పోస్టులకు దరఖాస్తు చేస్తే వ్యత్యాసం ఫీజును చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. గతంలో దరఖాస్తు చేసి, ఇప్పుడు అనలు దరఖాస్తు చేయకపోతే ఫీజు మొత్తాన్ని తిరిగి ఇచ్చేస్తారు. దరఖాస్తు సమర్పణ గడువు ముగిసిన తర్వాత ఫీజు రుసుము మొత్తాలను తిరిగి చెల్లిస్తారు. దరఖాస్తు సమయంలో చెల్లించిన బ్యాంకు ఖాతాకే జమ చేస్తారు. 2023లో అధ్యాపక పోస్టుల ధర్మిక నోటిఫికేషన్ జారీకాగా న్యాయ వివాదాలతో నియామక ప్రక్రియ నిలిచిపోయింది. తాజా నోటిఫికేషన్ ప్రకారం.. సహాయ అధ్యాపక పోస్టులకు టీసీ, ఈడబ్ల్యుఎస్, ఇతరులు ఒక్కో దరఖాస్తుకు రూ.2,500, ఎస్సీ, ఎస్టీలకు రూ.2వేలు ఫీజు నిర్ణయించారు. ప్రవాసాంధ్రులు 50 అమెరికా డాలర్లు చెల్లించాలి. అసోసియేట్, ప్రొఫెసర్ పోస్టులకు అన్ని కేటగిరీల వారు రూ.3వేలు, ప్రవాసాంధ్రులు 100, 150 అమెరికా డాలర్ల చొప్పున చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.

డీజిల్ పెంపుతో ఆర్టీసీపై రోజుకు రూ.25 లక్షల భారం

- నెలకు రూ.7.5 కోట్ల అదనపు ఖర్చు

అమరావతి: డీజిల్ ధర పెంపు ప్రభావం ఏపీఎస్ఆర్టీసీ (ప్రజా రవాణాశాఖ)పై కూడా పడింది. లీటరుకు దాదాపు రూ.3.30 చొప్పున పెరగడంతో రోజుకు రూ.25 లక్షల మేర అదనపు భారం పడినట్లు అయింది. ఈ లెక్కన నెలకు రూ.7.5 కోట్లు, ఏడాది రూ.90 కోట్ల భారం భరించాల్సి వచ్చింది. ఆర్టీసీ రోజుకు రాష్ట్రమంతా కలిపి దాదాపు 40 లక్షల కి.మీ. మేర బస్సులు నడుపుతుంది. లీటరు డీజిల్ కు ఆర్టీసీ బస్సులకు సగటున 5.2 కి.మీ. పైలెట్ వస్తుంది. అంటే రోజుకు దాదాపు 7.70 లక్షల డీజిల్ సేవకుంటుంది. అయితే కంపెనీల నుంచి ఆర్టీసీ బస్సులకు డీజిల్ కొనుగోలు చేస్తుంది. దీనివల్ల రైల్వే బంకుల్లో కంటే ఆర్టీసీకి లీటరుకు రూ.4 వరకు తగ్గించి సరఫరా చేస్తారు. తాజాగా రైల్వే బంకులతోపాటు, బట్లీగా సరఫరా చేసే డీజిల్ ధరలను కూడా పెంచారు. దీనివల్ల రోజుకు వినియోగించే 7.70 లక్షల లీటర్లకు రూ.3.30 చొప్పున ధర పెరగడంతో.. దాదాపు రూ.25 లక్షల వరకు అదనపు భారం ఆర్టీసీపై పడినట్లు అయింది. ఛార్జీల పెంపునకు రౌండ్ ఫిగర్ సమస్య... ప్రస్తుతం ఆర్టీసీలో ఛార్జీలన్నీ రూ.20, రూ.25, రూ.30, రూ.35.. ఇలా రౌండ్ ఫిగర్ గా ఉన్నాయి. దీనివల్ల రూపాయి, రూ.2 చొప్పున ఛార్జీలు పెంచే అవకాశం ఉండదు. ఉదాహరణకు 5 శాతం ఛార్జీలు పెంచాలనుకుంటే, రూ.20 ఉన్న ఛార్జీకి రూపాయి పెరుగుతుంది. 10 శాతం పెంచితే రూ.2 అవుతుంది. అంటే టికిట్ రూ.21 గాని, రూ.22 గాని ఉపిడాలి. ప్రస్తుతం రౌండ్ ఫిగర్స్ ఉండటంతో ఏకంగా ఛార్జీ రూ.25 అవుతుంది. ఇది ఎక్కువ భారమవుతోందని ఆలోచిస్తున్నారు. ప్రయాణికుల్లో స్త్రీలకి పథకం కింద ఉపితంగా ప్రయాణించే మహిళలే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు.

సీబి చిన్నమ్లయ్యకు హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ

- అత్యాచార కేసులో ముందస్తు బెయిలు పిటిషన్ కొట్టివేత

అమరావతి: అత్యాచార ఆరోపణల కేసులో నిందితుడు సీబి చిన్నమ్లయ్యకు హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ముందస్తు బెయిలివ్వాలంటూ ఆయన దాఖలు చేసిన పిటిషన్ను హైకోర్టు కొట్టివేసింది. నేరారోపణల తీవ్రతను దృష్టిలో పెట్టుకుంటే ముందస్తు బెయిలివ్వడానికి ఇది తగిన కేసు కాదని స్పష్టం చేసింది. బెయిలిపై సీబి హోదాను అడ్డుపెట్టుకొని దర్యాప్తులో జోక్యం చేసుకునే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. మరోవైపు తన ఫోన్ కు సీబి తనయుడు మెసేజ్ లు పంపి కేసులు పెడతామని బెదిరించారని బాధిత మహిళ కోర్టు ముందు వివరాలు ఉంచారని కోర్టు గుర్తుచేసింది. ఈ నేపథ్యంలో బెయిలు పిటిషన్ను కొట్టివేస్తున్నట్లు పేర్కొంది. హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ మెదమల్లి బాలాజీ గురువారం ఇచ్చిన తీర్పు ప్రతి శుక్రవారం అందుబాటులోకి వచ్చింది. వీఆర్ లో ఉన్న సీబి బి.విన్నమ్లయ్య తనపై అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారంటూ పల్నాడు జిల్లాకు చెందిన ఓ మహిళ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా వినుకొండ పోలీసులు ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 29న కేసు నమోదు చేశారు. ఈ కేసులో ముందస్తు బెయిలు మంజూరు చేయాలని చిన్నమ్లయ్య హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. గురువారం ఈ వ్యాజ్యంపై ఇరువైపు వాదనలూ ముగిసిన విషయం తెలిసిందే.

'ముస్లిం విద్యార్థులకు ఉచిత ఇంటర్' అమలుకు

3 కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలు ముందుకు

అమరావతి: ముస్లిం విద్యార్థులకు ఉచిత ఇంటర్మీడియట్ పథకం(తాలిం-ఎ-హునర్) అమలుకు అంగీకరిస్తూ రాష్ట్రంలో పేరెన్సికగన్ను మూడు కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థలు ముందుకొచ్చాయి. టాలెంట్ టెస్ట్ ద్వారా ఎంపిక చేసిన విద్యార్థుల నుంచి రాష్ట్రంలో వారు అభ్యసించాలనుకున్న కార్పొరేట్ కళాశాలపై అభిప్రాయాన్ని తీసుకుని దానికి అనుగుణంగా ముందుకెళ్లాలని వక్కోట్లో అధికారులు నిర్ణయించారు. ఈ పథకం ద్వారా విద్యార్థులకు హాస్టల్ వసతి కూడా కల్పిస్తారు. ఇంటర్ తోపాటు ఐఐటీ, జేఈఈ మెయిన్స్, నీట్ ఉచిత శిక్షణ అందించాలని వక్కోట్లో నిర్ణయించిన నేపథ్యంలో ఈ మేరకు ఏడాదికి ఆయా కళాశాలల్లో తీసుకునే మొత్తం ఎంతనే దానిపై వివరాలు సేకరించారు. ఆయా కళాశాలల యాజమాన్యాల బయట విద్యార్థుల నుంచి పనులు చేసే ఫీజులో ఈ పథకం కింద ఎంపిక చేసిన విద్యార్థులకు 70 శాతం మాత్రమే చెల్లించేలా అధికారులు సంప్రదించులు జరుపుతున్నారు. 2026-27 ఏడాదికి 250 మంది విద్యార్థులకు ఈ పథకాన్ని అమలు చేయాలని వక్కోట్లో నిర్ణయించింది. ఈ నెల 17న నిర్వహించనున్న టాలెంట్ టెస్టుకు హాజరయ్యేందుకు దాదాపు 7 వేల మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. వచ్చే ఏడాది పథకాన్ని 500మందికి వర్తింపజేస్తారు. తాలిం-ఎ-హునర్ పథకానికి అర్హుల ఎంపికకు ఆదివారం నిర్వహించే టాలెంట్ టెస్టును పక్కనపెట్టి నిర్వహించాలని అధికారులకు వక్కోట్లో చైర్మన్ అబ్దుల్ అజీజ్ దిశానిర్దేశం చేశారు. అన్ని జిల్లాల మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ అధికారులు, ఈడిలతో శుక్రవారం ఆయన మాట్లాడారు.

పోలవరం నిర్వాసితులకు అన్యాయం జరగనివ్వం

అమరావతి: పోలవరం ప్రాజెక్టు కోసం భూములిచ్చిన రైతులు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో నష్టపోకూడదు.. నిర్వాసితులెవరికీ అన్యాయం జరగనివ్వబోమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. కాటన్ జయంతి రోజు నిర్వాసితులతో సమావేశం కావడం, పునరావాస ప్యాకేజీ కింద వారికి నిధులివ్వడం ఆసందంగా ఉందని తెలిపారు. నిర్వాసితులు ఇబ్బంది పడకూడదనే పోలవరం జిల్లా ఏర్పాటు చేశామని వెల్లడించారు. ఉండవల్లిలోని సీఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో శుక్రవారం రాత్రి పోలవరం నిర్వాసిత కుటుంబాలకు చంద్రబాబు చేతుల మీదుగా రూ.306.61 కోట్ల పునరావాస ప్యాకేజీ నిధుల చెక్కులు పంపిణీ చేశారు. లబ్ధిదారులకు పునరావాస కాలనీల్లో నిర్మించిన ఇళ్ల తాళాలు అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. 'గిరిజన నియోజకవర్గాలైన పోలవరం, రంపచోడవరాలను అన్నివిధాలా తీర్చిదిద్దతాం. భూములు కోల్పోయిన నిర్వాసితులకు అన్యాయం జరగనివ్వం. పోలవరం ప్రాజెక్టు అనుకున్న సమయానికి పూర్తవుతుంది. గోదావరి, కావేరి నదులను అనుసంధానిస్తాం. గంగా కావేరి నదుల అనుసంధానం జరగాలనేది నా కోరిక. అలా చేస్తే దేశంలో నీటి ఎద్దదే ఉండదు' అని వెల్లడించారు.

భారత్ లో యూఏఈ 5 బి.డాలర్ల పెట్టుబడులు

- ఆ దేశాధ్యక్షుడు నవ్యాసితో ప్రధాని మోదీ భేటీ

అబుధాబీ: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ చేపట్టిన స్వల్పకాలిక యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ (యూఏఈ) పర్యటన దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలు కల్పించే గణనీయ ఫలితాలు సాధించింది. మోదీ పర్యటన సందర్భంగా ఇరు దేశాలు ఇంధన భద్రత, ఎలెక్ట్రిక్ దీర్ఘకాలిక సరఫరా, రక్షణ సహకారం, వాణిజ్యాలకు సంబంధించి ఒప్పందాలపై తాజాగా సంతకాలు చేశాయి. పర్యటనలో భాగంగా మోదీ యూఏఈ అధ్యక్షుడు మొహమ్మద్ బిన్ జాయెద్ అల్ నవ్యాసితో అబుధాబీలో భేటీ అయ్యారు. ద్వైపాక్షిక, ప్రాంతీయ అంశాలపై చర్చలు జరిపారు. భారత్ కు ఎలెక్ట్రిక్ దీర్ఘకాలిక సరఫరాతో పాటు వ్యూహాత్మక పెట్రోలియం నిల్వలపై ఒప్పందాలు కుదిరాయి. వీటిలో భాగంగా భారత వ్యూహాత్మక పెట్రోలియం రిజర్వుల్లో యూఏఈ భాగస్వామ్యం 3 కోట్ల బ్యారెళ్లకు పెరుగుతుంది. గుజరాత్ లోని వడినార్ వద్ద ఒక నౌకా మరమ్మత్తుల పరిశ్రమ స్థాపించడానికి అంగీకారం కుదిరింది. భారత్ లో మౌలిక సదుపాయాల రంగంలో 5 బిలియన్ డాలర్లు పెట్టుబడి పెట్టుకున్నట్లు యూఏఈ ప్రకటించింది. “పశ్చిమసియా యుద్ధ



ప్రభావం ప్రపంచాన్ని కుదిపేస్తోంది. భారత్ ఎప్పుడూ చర్చలు, సంప్రదింపులకే ప్రాధాన్యమిస్తుంది. చమురు రవాణాకు కీలకమైన హార్బూర్ జలసంధి ఎప్పుడూ తెరిచే ఉండాలి. యూఏఈపై ఇరాన్ దాడులు ఆమోదయోగ్యం కాదు” అని మోదీ అన్నారు.

ఇంత నొప్పి ఎలా తట్టుకుంటున్నావ్ పవన్

అమరావతి: జనసేన అధినేత, ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఇటీవలే శస్త్ర చికిత్స తీసుకుని... అనంతరం స్వల్ప వ్యవధి విశ్రాంతి మాత్రమే తీసుకుని తిరిగి పనిలో పడిపోయారు. ఈ సందర్భంగా తనను వేధిస్తున్న అనారోగ్య సమస్యలపై ఆయన ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అసలు పవన్ కు ఏమైంది అన్న విషయంపై పలువురు పలు రకాలుగా విశ్లేషించుకుంటున్న నేపథ్యంలో తన అనారోగ్యంపై జరుగుతున్న ప్రచారానికి పవనే స్వయంగా ఫుల్ స్టాప్ పెట్టేశారు. తాను ఎదుర్కొంటున్న అనారోగ్య సమస్యలను పవన్ వివరించారు. తాను చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలతో బాధ పడుతున్నట్లు పవన్ చెప్పారు. పవన్ నోట నుంచి వినిపించిన ఈ మాటలను విన్నవారంతా ఇన్నాళ్లు ఆ నొప్పిని ఎలా భరించారంటే అంటూ విస్మయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఆవరేషన్ తర్వాత కొద్ది రోజులు విశ్రాంతి తీసుకున్న పవన్ హైదరాబాద్ నుంచి మంగళగిరి చేరిన సంగతి తెలిసిందే. కేబినెట్ భేటీలో ఆయన పాలుపంచుకున్నారు. అనంతరం జనసేన శ్రేణులతో జరిగిన సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. జనసేన సభ్యత్వ సమోదలో మెరుగ్గా రాణించిన జనసేన సాధక లతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ ప్రత్యేక సమావేశంలో ఉత్సాహంగా కనిపించిన పవన్... తన అనారోగ్య సమస్యలపై స్పందించారు. తనకు ఏమైందని చాలా తాను మంది చాలా రకాలుగా మాట్లాడుతున్నారన్న పవన్... తాను చాలా సమస్యలతో సతమతం అవుతున్నానని చెప్పుకొచ్చారు. తన అభిమానుల కోలాహలంతోనూ తాను ఇబ్బందులు పడ్డానని కూడా ఆయన అన్నారు. జనాల్లోకి వెళ్లినప్పుడు ఓ అభిమాని ఓ చేయిని పట్టుకుని ఇటువైపు నుంజి... మరో అభిమాని మరో వైపునకు గుంజుతారని ఆయన అన్నారు. ఈ కారణంగా చేయి నొప్పితో బాధపడుతున్నానని తెలిపారు. రెండు భుజాల మధ్య గ్యాప్ కూడా వచ్చిందన్నారు.



అభిమానుల వల్లే కలిగిన ఈ నొప్పిని అభిమానుల ఆప్యాయతలతోనే మరిచిపోతున్నానని ఆయన చెప్పుకొచ్చారు. ఇక కరోనా సమయంలో తాను ఊపిరితిత్తుల సమస్యతో బాధపడ్డానన్న పవన్.. అది ఇప్పటికీ పూర్తిగా పోలేదన్నారు. ఇక రాజకీయాల్లోకి వచ్చాక జనంలోకి వెళ్లక తప్పని పరిస్థితిని ప్రస్తావించిన పవన్... ఈ సందర్భంగా దుమ్ము దూచి వల్ల నైస్ సమస్య తలెత్తించి తెలిపారు. ఈ సమస్య మరింతగా పెరగగా తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో ఆవరేషన్ చేయించుకోవాల్సి వచ్చిందని ఆయన తెలిపారు. దీర్ఘ కాలిక వెన్ను సమస్య కూడా అలానే ఉందని చెప్పడంతో అభిమానులు తట్టుకోలేకపోయారు. ఇన్ని సమస్యలు ఉన్నా.. స్పార్టింగ్ పర్ఫామెన్స్ కారణంగా ఆ నొప్పులను తాను పెద్దగా పట్టించుకోవడం లేదన్నారు. అయితే వైద్యుల పద్ధతుల వైఖరిపై మాత్రం ఇంత నొప్పిని ఎలా తట్టుకుంటున్నారన్న ప్రశ్న ఎదురవుతోందన్నారు. తన అభిమానుల అభిమానంతోనే ఈ నొప్పులను అలా భరిస్తూ వచ్చానని పవన్ చెప్పుకొచ్చారు.

ముందస్తు బెయిలుపై ఈ దేశలో ఉత్తర్వులవ్వలేం

- బండి భగీరథ కేసులో హైకోర్టు స్పష్టీకరణ - అరెస్ట్ నుంచి రక్షణకు పదే పదే అభ్యర్థించినా నిరాకరణ

హైదరాబాద్: కేంద్ర మంత్రి, భాజపా నేత బండి సంజయ్ కుమారుడు బండి భగీరథపై పేలీటపిరాబాద్ పోలీసు స్టేషన్ లో సమోదైన పోక్సో కేసులో ఈ దశలో ముందస్తు బెయిల్ పై ఎలాంటి ఉత్తర్వులు ఇవ్వలేమని హైకోర్టు తేల్చి చెప్పింది. ఈలోపు అరెస్టు చేయకుండా మధ్యతర ఉత్తర్వులిచ్చే అంశంపై నిర్ణయాన్ని వచ్చే వారం వెలువరిస్తామంది. పోక్సో కేసులో ముందస్తు బెయిలు మంజూరు చేయాలంటూ బండి భగీరథ దాఖలు చేసిన పిటిషన్ పై జస్టిస్ టి.మాధవ్ దేవి శుక్రవారం రాత్రి 9 గంటల నుంచి దాదాపు అర్ధరాత్రి 12 గంటల వరకు సుదీర్ఘ విచారణ చేపట్టారు. ఇరుపక్షాల న్యాయవాదుల వాదనలు విన్న అనంతరం.. బాలిక వాంగ్మూలం పరిశీలించిన తర్వాత ఈ దశలో ఎలాంటి ఉత్తర్వులు ఇవ్వలేమని న్యాయమూర్తి స్పష్టం చేశారు. పిటిషనర్ తరపు న్యాయవాది జోక్యం చేసుకుంటూ.. అప్పటివరకైనా పిటిషనర్ పై ఎలాంటి చర్య తీసుకోకుండా రక్షణ కల్పించాలని, దర్యాప్తునకు సహకరిస్తామని, కనీసం యథాతథస్థితివైనా కొనసాగించేలా ఉత్తర్వులివ్వాలంటూ పదే పదే అభ్యర్థించారు. న్యాయమూర్తి అందుకు నిరాకరించారు. వచ్చే వారం దాకా ఆగకుండా వీలైనంత త్వరగా ఇవ్వాలన్న పిటిషనర్ న్యాయవాది అభ్యర్థనపై పరిశీలిస్తామంటూ న్యాయమూర్తి విచారణను వాయిదా వేశారు. ఫిర్యాదులో పొంతనలేని అంశాలు: పిటిషనర్ న్యాయవాది ఎస్.నిరంజన్ రెడ్డి ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసినపుడు పెట్టిన సెక్షన్ల ప్రకారం అరెస్ట్ అవసరంలేదని పిటిషనర్ తరపు సీనియర్ న్యాయవాది ఎస్.నిరంజన్ రెడ్డి అన్నారు. ‘పోలీసులు పిటిషనర్ ను ఇరికించాలన్న ఉద్దేశంతో కఠిన సెక్షన్లను చేర్చారు. డిసెంబరులో సంఘటన జరిగితే ఫిర్యాదుదారు మార్చిలో న్యాయపరమైన చర్యలు జరిపిన తర్వాత మే 8న ఫిర్యాదు చేశారు. ఇప్పటికిప్పుడు జరిగిన సంఘటన కాదు. అలాంటప్పుడు వెంటనే సెక్షన్లను మార్చాల్సిన అవసరంలేదు. బాధితురాలి పుట్టిన తేదీలను రెండుగా చూపుతూ దానికి సంబంధించిన పత్రాలను సీల్డ్ కవర్ లో సమర్పించాం. అలాగే ఫిర్యాదులో పేర్కొన్న మూడు సంఘటనలు బాలిక ఆమోదం ప్రకారమే జరిగాయి. వారు తల్లిదండ్రుల అనుమతితోనే బయటికి వెళ్లారు. వారు రిలేషన్ షిప్ లో ఉన్నారు. జనవరి 7న రిలేషన్ షిప్ నుంచి పిటిషనర్ బయటికి రావడంతో కేసులు తెరపైకి వచ్చాయి. ఫిర్యాదులో పేర్కొన్న సంఘటనల తర్వాత కూడా బాలిక, పిటిషనర్ గంటల తరబడి మాట్లాడుకున్నారు. బలవంతంగా మద్యం తాగించారంటూ



ఫిర్యాదులో పేర్కొనగా వీడియోలు చూస్తే బాలిక ఇష్టంగా తీసుకున్నట్లు ఆధారాలున్నాయి” అని వాదించారు. ఫిర్యాదులోనే తీవ్ర ఆరోపణలు: పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ పల్లె నాగేశ్వరరావు ఎఫ్ఐఆర్ సవరించకుండానే మొదటిదానిలోనే తీవ్రమైన ఆరోపణలూనిన పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ పల్లె నాగేశ్వరరావు కోర్టు దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. ‘ఈ ఆరోపణలకు పోక్సో కేసులోని సెక్షన్ 5, 6 వర్తిస్తాయి. పోక్సో కేసు సమోదైనట్లుంటే నిందితుడు ముందస్తు బెయిలుకు అనర్హుడు. ఫిర్యాదులోని అంశాల ఆధారంగా సెక్షన్లను సవరించే అధికారం పోలీసులకు ఉంది. బాధితురాలి నుంచి వాంగ్మూలం తీసుకున్నాక అదనపు సెక్షన్లు చేర్చారు. మొదటి ఫిర్యాదులోనే నిందితుడు బలవంతంగా లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడినట్లు ఆరోపణ ఉంది. బాలిక పదే తరగతిలో సహా వివిధ పాఠశాలల్లో చదివిన సర్టిఫికెట్లు, జీహెచ్ఎంసీ రికార్డుల ఆధారంగా ఫెర్నాండెజ్ ఆస్పత్రి నుంచి ధ్రువీకరణ పత్రాలను పోలీసులు సేకరించారు. ఆమె వాస్తవ జనన తేదీ 2008 ఆగస్టు 12 అని పోలీసుల దర్యాప్తులో తేలింది. దీని ప్రకారం బాధితురాలి వయస్సు 18 ఏళ్లలోపే ఉంది” అని వాదనలు వినిపించారు. కేంద్ర మంత్రిగా బెదిరింపులకు పాల్పడ్డారు : ఫిర్యాదుదారు న్యాయవాది పప్పు నాగేశ్వరరావు నిందితుడి తండ్రి కేంద్ర మంత్రి కావడంతో బెదిరింపులకు పాల్పడ్డారని ఫిర్యాదుదారు తరపు సీనియర్ న్యాయవాది పప్పు నాగేశ్వరరావు వాదించారు. ‘ఈ పరిస్థితుల్లో బాధితులకు ఏం ధైర్యం ఉంటుంది. తన కుటుంబం జోలికి వస్తే వదిలిపెట్టనని, తన కోసం చాలా మంది చనిపోయారని నిందితుడి తండ్రి భయపెట్టారు. నిందితుడు పెళ్లి చేసుకుంటానని ప్రలోభ పు పెట్టారు. ప్రస్తుతం బాధితురాలు ఒక్కరే కాదు. ఇలాంటి వారు మరో నలుగురున్నారు తెలిసింది. వాళ్లు కూడా త్వరలో బయటికి వస్తారు. ఈ దశలో ఎలాంటి ఉత్తర్వులు ఇవ్వడానికి వీలేదు” అని పేర్కొన్నారు.

ప్రత్యేక గీతంతో ‘నేను రెడీ’

బాలీవుడ్ కథానాయిక సర్గీస్ ఫ్రీ తన అందచందాలతో తెలుగు ప్రేక్షకుల్ని ఉర్రూతలూగించేందుకు సిద్ధమైంది. ప్రత్యేక గీతాలకు పెట్టింది పేరైన ఆమె తన తొలి తెలుగు చిత్రాన్ని యువ కథానాయకుడు హావీత్ కలిసి చేసింది. త్రినాథరావు నక్తీన దర్శకత్వంలో, హావీత్ హీరోగా ‘నేను రెడీ’ చిత్రం రూపొందుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇందులోనే సర్గీస్ ఫ్రీ ఓ ప్రత్యేక గీతం చేసింది. ఇటీవలే ఆ పాటని తెరకెక్కించారు. సర్గీస్ అందంతో ఈ పాట మరింత ప్రత్యేకంగా మారిందని సినీ వర్గాలు చెప్పాయి. హావీత్ ఇండియా పతాకంపై కోనేరు సత్యనారాయణ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం జూన్ రెండో వారంలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇందులో కావ్య థాపర్ కథానాయికగా నటిస్తోంది.



తల్లికూతుళ్లు తప్పించుకున్నారా?

తల్లి.. ఓ ఇద్దరు కుమార్తెలు. ఆనందంగా సాగిపోతున్న మధ్యతరగతి కుటుంబమిది. అనుకోకుండా వారి వంట గదిలో శవం కనిపించడంతో పరిస్థితులు మారిపోతాయి. ఈ విషయాన్ని ఎవరికి తెలియకుండా ఆ శవాన్ని మాయం చేయాలని ప్రయత్నిస్తారు ఆ తల్లి కూతుళ్లు. మరి ఆ తర్వాత ఏమైంది? ప్రతి క్షణం వీరిపైనే దృష్టి పెట్టే పొరుగువారి నుంచి తప్పించుకున్నారా? లేదా అనేది తెలియాలంటే ‘మా బెహన్’ సినిమా చూడాలిందే. బాలీవుడ్ కథానాయిక మాధురి దీక్షిత్, త్రిప్తి దివీ, ధర్మ దుర్గా ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రమిది. సురేశ్ త్రివేణి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ చిత్రాన్ని జూన్ 4న నెట్ ఫ్లిక్స్ లో విడుదల చేస్తున్నట్లు తెలుపుతూ.. ఓ వీడియోను పంచుకుంది చిత్రబృందం. హాస్యం, కుటుంబ భావోద్వేగాల కలయికగా రూపొందిన ఈ చిత్రంలో రేఖా మాధురి.. తన కూతురు జయ పాత్రలో త్రిప్తి కనిపించనుంది.



అతిథిగా జాక్వెలిన్ మెరుపులు?

వైవిధ్యమైన పాత్రలతో ప్రయాణం చేసే కథా నాయిక యామీ గౌతమ్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న చిత్రం ‘సూర్య నవేలి’. బాలాజీ మోహన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం శరవేగంగా చిత్రీకరణ చేసుకుంటోన్న ఈ సినిమాలో అందాల తార జాక్వెలిన్ ఫెర్నాండెజ్ ప్రత్యేక పాత్రలో కనవిందు చేయనున్నట్లు సమాచారం. ‘జాక్వెలిన్ ఇందులో అతిథిగా కనిపించినా.. ఆమె పాత్ర కథాంశానికి కీలకంగా ఉండనుంది. ప్రస్తుతం ఈ విషయాన్ని చిత్రబృందం గోప్యంగా ఉంచుతున్నప్పటికీ.. ఇప్పటికే తన పాత్రకు సంబంధించిన చిత్రీకరణను పూర్తి చేసిందామె. ఇంతకే ముందు జాక్వెలిన్, యామీ.. ‘భూత్ పోలీస్’ చిత్రంలో కలిసి నటించారు’ అని బాలీవుడ్ సన్నిహిత వర్గాలు తెలిపాయి. జానపద కథల నుంచి ప్రేరణ పొందిన హారర్ కామెడీగా దీన్ని తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఆనంద్ ఎల్.రాయ్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. మరి ప్రత్యేక పాటలతో అలరించే జాక్వెలిన్.. ఈసారి అతిథిగా ఎలాంటి మ్యూజిక్ చేస్తుందో చూడాలంటే కొన్ని రోజులు వేచి చూడాలిందే.



ఇక అతడు మీవాడే.. జయం రవితో రిలేషన్ కు కెనీషా బ్రేకప్

తమిళ నటుడు జయం రవి (రవి మోహన్)తో రిలేషన్ లో ఉన్నట్లు వస్తోన్న వార్తలపై కెనీషా స్పందించారు. రవితో తన రిలేషన్ కు ముగింపు పలికినట్లు పరోక్షంగా చెప్పారు. ఈ మేరకు ఇన్ స్టా వేదికగా సుదీర్ఘ పోస్ట్ పెట్టారు. ఈ అభిప్రాయం తీవ్ర మనస్తాపానికి గురయ్యానని చెప్పిన ఆమె.. చెన్నై వదిలి వెళ్లిపోతున్నట్లు తెలిపారు. తనకెంతో ఇష్టమైన సంగీతాన్ని కూడా వదులుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. ఇన్ స్టా ఖాతాను డిలీట్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. “ఇప్పటికే నేను ఎన్నోసార్లు చెప్పాల్సిన దానికంటే ఎక్కువే చెప్పాను. ఈ కథలోకి నేను ఎంతో ప్రేమతో అడుగుపెట్టాను. కానీ ఇప్పుడు నిశ్చలంతో వెనుదిరుగుతున్నాను. కొన్నిసార్లు ప్రపంచం మొత్తం అహంకారాలు, అవాస్తవ కథనాలతో నిండిపోతుంది. అక్కడ మంచితనానికి చోటు కూడా ఉండదు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రేమ కూడా భారంగా మారుతుంది. ఒక మనిషిని రక్షించే ప్రయత్నంలో నేను చాలా కోల్పోయాను. కానీ నాకు ఇప్పుడు ఒక విషయం స్పష్టంగా అర్థమైంది. ప్రదర్శనలకే ప్రాధాన్యమిచ్చే ఈ లోకంలో మంచితనానికి విలువ లేదు” అని అన్నారు.



ఇక తనపై వచ్చిన ట్రోలింగ్ పై స్పందిస్తూ.. “సినిమా పరిశ్రమకు, అతడిని ప్రేమించే వారికి, సమర్థించే వారితో పాటు అతడి జీవితంపై వారికి మాత్రమే హక్కులు ఉన్నాయనుకునే వారికి నేను చెప్పేది ఒక్కటే.. ‘అతడు ఇక పూర్తిగా మీవాడే’. దీనిపై ఇక ఎలాంటి వివరణలు ఇవ్వను. ఇకపై నేను యుద్ధాలు చేయలేను. పొరాడనూ లేను. మంచి వ్యక్తులకు జీవించడానికి ఒక అవకాశం ఇవ్వాలని అనుకోవడం, వారికి అందగా నిలబడాలని ముందుకురావడం నా అమాయకత్వం. కానీ ఈ ప్రపంచం కేసుల అబద్ధాల కోరులు, మాయగాళ్లతో నిండిపోయింది. నేను

అతడిని పూర్తిగా వదులుకుంటున్నాను. అలాగే, ఇప్పటివరకూ తీసుకున్న బాధ్యతలన్నింటి నుంచి వైదొలుగుతున్నా. ఈలోకంలో త్యాగాలు చేసిన జీవితంలోని నిజాల కంటే.. భావోద్వేగాలతో అల్లిన కథలనే జనం సమ్ముతారు. మొత్తానికి మీరు కోరుకున్నదే జరిగింది” “నేను ఓడిపోయాను. చెన్నై వదిలి వెళ్లిపోతున్నాను. నా సంగీతాన్ని, నా థెరపీని, నా జీవితానికి సంబంధించిన ప్రతిదాన్ని వదిలేస్తున్నాను. దేవుడు సృష్టించిన దాన్ని మనుషులు ముక్కలు చేయగలరని అర్థమైంది. ఈ ఆన్ లైన్ వేధింపులు, ట్రోలింగ్స్ వల్లే నేను వీలన్నింటికీ దూరమవుతున్నాను. నా ఇన్ స్టాను కూడా డిలీట్ చేస్తున్నా ఇప్పటికే.. ఫెమినిజం గెలిచింది. కానీ, సంతోషం ఓడిపోయింది” అని పేర్కొన్నారు. తన భార్య ఆర్తి నుంచి విడిపోతున్నట్లు రవిమోహన్ 2024లో ప్రకటించారు. ఆ క్రమంలోనే.. గాయని కెనీషాతో రిలేషన్ షిప్ లో ఉన్నారంటూ రూమర్లు వచ్చాయి.