

సీజనల్ వ్యాధులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి

-ప్రతి శుక్రవారం క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించాలి - అధికారులకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశం

అమరావతి: అధికారులు ప్రతి శుక్రవారం క్షేత్రస్థాయిలో విధిగా పర్యటించి గ్రామాల్లో ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. వర్షాకాలం నేపథ్యంలో సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. పారిశుధ్యం, తాగునీటి సరఫరాపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలన్నారు. సీజనల్ వ్యాధుల నివారణ, పారిశుధ్య పనులు, తాగునీటి సరఫరా, దోమల నియంత్రణ తదితర అంశాలపై ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి కాంచీలాల్ దండే, కమిషనర్ కృష్ణశేఖ, ఇతర ఉన్నతాధికారులతో శుక్రవారం మాట్లాడారు. "వర్షాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబల అవకాశం ఉంది. ప్రజారోగ్య పరిరక్షణకు గ్రామ పంచాయతీలు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. బ్లీచింగ్ పౌడర్, క్లోరిన్ బిళ్లలు అందుబాటులో ఉంచాలి. వర్షపు, మురుగునీరు ఎక్కడా నిల్వ ఉండకుండా చూడాలి. ఘనవ్యర్థాల నిర్వహణ, రోజువారీ చెత్త సేకరణ శాస్త్రీయ పద్ధతిలో నిర్వహించాలి. తాగునీటి పైపులైన్లలో లీకేజీలు లేకుండా చూడాలి. నీటి నాణ్యత పరీక్షలు విధిగా నిర్వహించాలి. కలవిత నీటిని గుర్తించగానే ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాటు చేయాలి. గ్రామసభలు నిర్వహించి సీజనల్ వ్యాధులపై అవగాహన కల్పించాలి. అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పిల్లలకు ఇచ్చే తాగునీటి నాణ్యతను ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షించాలి. ప్రజారోగ్య పరిరక్షణ కోసం జిల్లా, మండల స్థాయిలో సత్వర ప్రతిస్పందన బృందాలు సిద్ధం చేయాలి."



సీజనల్ వ్యాధులపై రాష్ట్ర జిల్లా స్థాయిలో ప్రత్యేక కమాండ్ కంట్రోల్ రూంలు ఏర్పాటుచేసి క్షేత్రస్థాయిలో తీసుకుంటున్న చర్యలను పర్యవేక్షించాలి" అని అధికారులకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సూచించారు. డ్రగ్స్ ను కలిసికట్టుగా ఎదుకోవాలి... 'డ్రగ్స్ ముప్పును వ్యతిరేకంగా అందరం కలిసి ధృఢంగా నిలబడాలి. యువతను రక్షించడానికి కలిసి పని చేయాలి. అప్పుడే యువత ఆరోగ్యకరంగా, బాధ్యతాయుతంగా ఉండి దేశ ఉజ్వల భవిష్యత్తు తోడ్పడుతుంది' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. అంతర్జాతీయ మాదకద్రవ్యాల రవాణా, వినియోగ వ్యతిరేక దినోత్సవం సందర్భంగా ఆయన శుక్రవారం ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు.

మత్తు రహిత ఏపీని సాధిద్దాం

- డ్రగ్స్ నిర్మూలనలో ఈగల్ దేశానికే ఆదర్శం - హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత

విజయవాడ: డ్రగ్స్ నిర్మూలనకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యమిస్తోందని హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత అన్నారు. మత్తు రహిత ఆంధ్రప్రదేశ్ సాధన కోసం కృషి చేద్దామని పిలుపునిచ్చారు. డ్రగ్స్ నిర్మూలనలో భాగంగా ఈగల్ టాస్కోఫోర్స్ అందిస్తున్న సేవలు దేశవ్యాప్తంగా ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయని కొనియాడారు. ఈగల్ టాస్కోఫోర్స్ వాడుతున్న ఆధునిక సాంకేతికత, పనితీరును చూసి ఇతర రాష్ట్రాలు ఈ మోడల్ ను అనుసరించేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నాయని తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేక దినం సందర్భంగా మంగళగిరిలోని ఈగల్ ప్రధాన కార్యాలయంలో "మాదకద్రవ్యాల దుర్నియోగాన్ని అరికట్టడం, అక్రమ రవాణాను నిరోధించడమే లక్ష్యం" అనే అంశంపై శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో హోంమంత్రి అనిత పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఈగల్ అధికారిక వెబ్ సైట్ ను ప్రారంభించారు. విధి నిర్వహణలో ప్రతిభ కనబర్చిన 56 మంది అధికారులకు 'ఈగల్ ఎక్సలెన్స్' అవార్డులు ప్రధానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా హోంమంత్రి మాట్లాడుతూ... రాష్ట్రాన్ని మత్తు రహితంగా మార్చేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని, అందులో ప్రజల భాగస్వామ్యమే తమ బలమని చెప్పారు. మాదకద్రవ్యాల



గుర్తింపు సామర్థ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు డ్రగ్స్ టెస్టింగ్ కిట్లను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చామన్నారు. సమాజాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న డ్రగ్స్ మహమ్మారిని అంతమొందించడానికి, అక్రమ రవాణాను అడ్డుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈగల్ బృందాల నిరంతర నిఘా, గంజాయి రహిత ఏపీ లక్ష్యంగా సాగుతున్న పలు ఆపరేషన్లు మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తున్నాయని తెలిపారు. రెండేళ్లలో సుమారు 1.20 లక్షల కిలోల గంజాయిని నాశనం చేసినట్లు వెల్లడించారు. అనంతరం డ్రగ్స్ నిర్మూలనకై అధికారులతో కలిసి సామాజిక ప్రతిజ్ఞ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈగల్ చీఫ్ జజీ ఆకే రవికృష్ణ, ఈగల్ ఎస్పీ మహేశ్వరరాజు, అధికారులు, ఎన్ సీబీ ప్రతినిధులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

150మంది జర్నలిస్టుల పిల్లలకు ఉపకారవేతనాలు

- 60 మందికి మీడియా అవార్డులు - గంట్ల శ్రీనుబాబు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సూల్ ఆఫ్ థియేటర్ ఆర్ట్స్, వైజాగ్ మీడియా అవార్డుల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 28వ తేదీన ఆదివారం జాతీయ, అంతర్జాతీయ కళాకారులు, మీడియా సోదరులను ప్రోత్సహిస్తూ "ప్రతిభకు ప్రోత్సాహం 2026" "పేరిట ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు కార్యక్రమం నిర్వాహక కమిటీ చైర్మన్ లు గంట్ల శ్రీనుబాబు, ఆర్. నాగరాజు పట్టాయక్ లు తెలిపారు. ఈ మేరకు వైజాగ్ జర్నలిస్టుల ఫోరం (వీ జె ఎఫ్ ప్రెస్ క్లబ్ లో) శుక్రవారం ఏర్పాటుచేసిన విలేకరుల సమావేశంలో వీరు మాట్లాడుతూ సిరిపురం వి. ఎం. ఆర్. డి. ఎ. చిల్డ్రెన్ వేరినా లో ఆదివారం ఉదయం 9 గంటల నుంచి శ్రీలంక, బంగ్లాదేశ్ ..గుజరాత్,బెంగాల్, ఆంధ్ర, తెలంగాణ ప్రాంతాలకు చెందిన అంతర్జాతీయ కళాకారుల ప్రదర్శనలతో ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందన్నారు. విధి నిర్వహణలో ప్రతిభ చూపుతున్న 60 మంది మీడియా ప్రతినిధులకు, 35 మంది కళాకారులకు కళాజీవ అవార్డులు ప్రధానం చేయడంతో పాటు 150 మంది జర్నలిస్టుల పిల్లలకు మెరిట్ స్కాలర్ షిప్స్ అందించే ముందున్నారు. విశ్వవ్యాప్తంగా ప్రదర్శనల ఇస్తున్న శ్రేయంక, రాకేష్ ప్రజాపతి (అనండ్, గుజరాత్) వేరేనికా కమాని దశనాయక్ (శ్రీలంక)అలిఫ్ స్యాడ్ టీం (బంగ్లాదేశ్) సరిగమప లిటిల్ ఛాంప్స్ పైనల్వీస్ మహాన్స్ సాయి రెడ్డి (హైదరాబాద్)లిమ్మా



బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్ హోల్డర్ జానకి రెడ్డి (విశాఖ) ఆర్. హెచ్. డి. జి. డింపుల్.బి. ఘోషల్(విశాఖపట్నం) లు బృందం కళా ప్రదర్శనలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాయన్నారు..ప్రముఖ సామాజిక కార్యకర్త, అంతర్జాతీయ వాకర్స్ క్లబ్ సారధి అనేక జాతీయ, అంతర్జాతీయ పురస్కారాలు దేశ,విదేశాల్లో అందుకున్న డాక్టర్ కమల్ బెయిడ్ కు లైఫ్ టైం అచీవ్మెంట్ అవార్డు 2026 ను ప్రధానం చేయనున్నామని తెలిపారు.అదే విధంగా సాంకేతిక సౌకర్యాలు లేని సమయంలో కూడా "నగరదర్శిని" పేరిట సుమారురెండున్నర దశాబ్దాల శ్రీతం విశాఖ వాసులకు చక్కని క్యాబినెట్ వార్తా విశేషాలను అందించిన నీటి కేబుల్ న్యూస్ ప్రజెంటర్ సిసి ఎడ్వ్యుకటివ్ ప్రాధ్యూస్ కుర్రా విజయ్ కుమార్ కు ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా లెజెండ్ పురస్కారాన్ని అందించే ముందున్నారు ..ఈ విలేకరుల సమావేశంలో ప్రజాపతి బ్రహ్మకృమారి బి కే రామేశ్వరి, వేరొనిక కమాని దన్సనాయక్ (శ్రీ లంక)శ్రేయషా, రాకేష్ ప్రజాపతి (గుజరాత్)లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రతిభకు ప్రోత్సాహం పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు.

మాదకద్రవ్యాల చట్టంలో లొసుగుల్ని తొలగిస్తాం

- అందుకు మీ సూచనలూ అందించండి - రాష్ట్రాలను కోరిన అమిత్ షా

దిల్లీ: మాదకద్రవ్యాల, మత్తుపదార్థాల (ఎన్ డీపీఎస్) చట్టాన్ని పునఃపరిశీలించి, అందులోని లొసుగులను తొలగించేందుకు తమ ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోందని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా తెలిపారు. ఈ సవరణల కోసం సూచనలు చేయాలని రాష్ట్రాలను కోరారు. దిల్లీలో శుక్రవారం నిర్వహించిన నార్కో-కోఆర్డినేషన్ సెంటర్ (ఎన్ సీఓఆర్ డీ) 10వ అత్యున్నత స్థాయి సమావేశంలో ఆయన ప్రసంగించారు. మాదకద్రవ్యాల విశ్లేషణ, సరఫరాదారుల పట్ల కఠిన వైఖరి అవసరమని నొక్కిచెప్పారు. 2004-2014 మధ్య అధికారులు దాదాపు రూ. 40 వేల కోట్ల విలువైన 26 లక్షల కిలోల కృత్రిమ డ్రగ్స్ ను స్వాధీనం చేసుకోగా.. 2014-26 మధ్య రూ. 1.84 లక్షల కోట్ల విలువైన 1.18 కోట్ల కేజీల కృత్రిమ మాదకద్రవ్యాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారని షా తెలిపారు. "మా ప్రవారం విజయం దేశా సాగుతోందనడానికి ఇదే సాక్ష్యం" అని పేర్కొన్నారు. డ్రగ్స్ అక్రమ రవాణాకు వ్యతిరేకంగా.. "గుర్తించడం, అడ్డుకోవడం, నాశనం చేయడం" అనే మూడంచెల విధానాన్ని షా ఆవిష్కరించారు. దీంతోపాటు 2026-29 కాలానికి గానూ.. మాదకద్రవ్యాల



నియంత్రణపై ఒక విజన్ డాక్యుమెంట్ ను విడుదల చేశారు. వందేమాతరం.. దేశ పునర్నిర్మాణానికి తోడ్పడే మంత్రం ... వందేమాతరం కేవలం దేశభక్తి గీతం కాదని, అది దేశ పునర్నిర్మాణానికి తోడ్పడే మంత్రమని షా అన్నారు. వందేమాతరాన్ని రచించిన బంకింఛంద్ర ఛటర్జీ జయంతిని పురస్కరించుకొని ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

ఐదేళ్లలోపు పిల్లలందరికీ పోలియో చుక్కలు వేయాలి

అమరావతి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 49.20 లక్షల మంది 0-5 ఏళ్లలోపు పిల్లలకు పోలియో చుక్కలు వేసేందుకు 68.67 లక్షల వ్యాక్సిన్ డోసులు అందుబాటులో ఉంచినట్లు వైద్యారోగ్య శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి ఎన్.సురేశ్ కుమార్ తెలిపారు. ఈ నెల 28న.. ఆదివారం నిర్వహించే వల్స్ పోలియో కార్యక్రమంలో ఐదేళ్లలోపు పిల్లలందరికీ ఈ చుక్కల మందు వేయాలని స్పష్టంచేశారు. వంద శాతం లక్ష్యం చేరుకోనేలా కీలక శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని నిర్దేశించారు. పల్స్ పోలియోపై ఉన్నతాధికారులతో రాష్ట్ర టాస్కోఫోర్స్ సమావేశం, జిల్లా కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ శుక్రవారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం కోసం క్షేత్రస్థాయిలో 1.31 లక్షల మంది సిబ్బంది సేవలు వినియోగిస్తున్నట్లు చెప్పారు. నిర్దేశిత కేంద్రాల్లో ఆదివారం ఉదయం పోలియో చుక్కలు వేసి, ఎడమ చేతి చితికన వేలిపై సీరా గుర్తు పెట్టాలని సూచించారు. ఈ



నెల 29, 30 తేదీల్లో ఇంటింటి పరిశీలన చేసి చుక్కల మందు వేయించుకోని పిల్లలను గుర్తించి, తప్పనిసరిగా వారికి వేయాలని ఆదేశించారు.

ప్రజలకు చేరువగా 'మన మిత్ర'

- కుల, ఆదాయ ధ్రువీకరణ పత్రాల జారీ సరళకరం - రియల్ టైమ్ లో జనన, మరణాల నమోదు - ఆధార్ తో సర్టిఫికేట్లన్నీ డిజి వెరిఫై కావాలి - మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: ప్రజలకు 'మన మిత్ర' (వాల్సాప్ గవర్నెన్స్) సేవలను మరింత చేరువ చేయాలని అధికారులను మంత్రి లోకేశ్ ఆదేశించారు. కుల, ఆదాయ ధ్రువీకరణ పత్రాల మంజూరులో ఎలాంటి అడ్డంకులూ లేకుండా, పత్రాల జారీ ప్రక్రియ సరళంగా ఉండాలని సూచించారు. వెలగపూడి సచివాలయంలోని ఆర్టిజీఎస్ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ లో 'మన మిత్ర'పై శాఖాధిపతులతో ఆయన సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్టిజీఎస్ పరిధిలోని శాఖల ప్రగతిని గురించి ఐటీ శాఖ కార్యదర్శి కాటంవేని భాస్కర్ పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. అనంతరం లోకేశ్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే కులంతో సహా కుటుంబ సమాచారాన్నింటిని నిక్షిప్తం చేయాలని ఆదేశించారు. బిడ్డ పుట్టినప్పటి నుంచే ప్రభుత్వ పథకాలన్నీ దక్కాల్సిందేనని స్పష్టం చేశారు. జననం నుంచి మరణం వరకూ రియల్ టైమ్ లో సమాచారం నమోదు కావాలని పేర్కొన్నారు.



"ప్రభుత్వ శాఖల సమాచారాన్ని క్రోడీకరించి సంక్షిప్తం చేసే కార్యక్రమం వచ్చే నెలాఖరుకి పూర్తికావాలి. రేషన్ కార్డుల విభజన, కుటుంబ సంభల పేర్ల చేర్పు, తొలగింపు ప్రక్రియను మరింత సులభకరం చేయాలి. అన్ని శాఖల సమాచారాన్ని డేటా లేకేతో అనుసంధానించాలి. అభ్యర్థి ఆధార్ నంబరు సహాయంతో వారికి సంబంధించిన సర్టిఫికేట్లతో పాటు వాటిని ఎవరు జారీ చేశారో కూడా తెలియాలి. ఆధార్ నంబరుతో సర్టిఫికేట్లన్నీ డిజి వెరిఫై చేయాలి. దీనివల్ల అధికారుల పని 99 శాతం పారదర్శకంగా, సులువుగా పూర్తవుతుంది" అని మంత్రి తెలిపారు.

ప్రజలకు సమర్థ సేవలు అందించాలి

- పోలీసులకు డిజిపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా ఆదేశం - శాంతి భద్రతలు, నేర నియంత్రణ చర్యలపై ఆరా

చిత్తూరు: ప్రజలకు సమర్థవంతమైన పోలీసు సేవలను అందించాలని డిజిపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా ఆదేశించారు. చిత్తూరులోని పోలీసు అతిథి గృహంలో అదనపు డిజి మధుసూదన్ రెడ్డి, అనంతపురం రేంజ్ డిజిజి పీవెంషీతో కలిసి జిల్లాలో పోలీసింగ్, శాంతి భద్రతలు, నేర నియంత్రణ, ప్రజా భద్రత, పోలీసు సంక్షేమం తదితర అంశాలపై డిజిపీ ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. జిల్లాలో అమలవుతున్న పరిపాలన చర్యలు, శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ, నేర నియంత్రణ, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞాన వినియోగం, ప్రజా సేవల మెరుగుదలపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. జిల్లాలో శాంతి భద్రతల పరిస్థితి, నేరాల నియంత్రణ, ప్రజలకు అందిస్తున్న సేవలు, కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్, నైట్ లైట్ వ్యవస్థ, ఇంటిగ్రేటెడ్ పోలీసింగ్, సాంకేతిక పరిజ్ఞాన వినియోగంపై డిజిపీ లంక (శ్రేయషా, రాకేష్ ప్రజాపతి (గుజరాత్)లు పాల్గొన్నారు. ఈ క్షుణ్ణంగా సమీక్షించారు. ప్రజా భద్రతను మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా పలు సూచనలు చేశారు. అనంతరం డ్రగ్స్ గంజాయి



నిరోధక తనిఖీలు, అవగాహన కార్యక్రమాల ద్వారా మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనకు చేపడుతున్న చర్యలను ఎస్పీ తుషార్ దూడీ వివరించారు. మహిళల భద్రతకు అధిక ప్రాధాన్యమిస్తూ శక్తివీమ్ ద్వారా తక్షణ స్పందన, అవగాహన కార్యక్రమాలు, భద్రతా చర్యలను సమర్థంగా అమలు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. జిల్లా పోలీసుశాఖ డైరెక్టర్లు, జన విశ్వాస్, సురక్షిత చిత్తూరు కార్యక్రమాల ద్వారా మహిళల భద్రత, చిన్నారిల రక్షణ, సైబర్ నేరాల నివారణ, రోడ్ల భద్రతపై జిల్లా వ్యాప్తంగా అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నామని డిజిపీకి వివరించారు.

సంపాదకీయం

యోగాను ఆచరణీయ మార్గంగా మార్చాలి

యోగ మార్గానికి సంబంధించి బాగా ప్రసిద్ధమైంది పతంజలి మహర్షి ప్రవచించిన 'అష్టాంగ యోగం'. అందులో ఎనిమిది అంగాలున్నాయి. ఆ క్రమాన్ని గమనిస్తే- యమాలు (సామాజిక ధర్మాలు), నియమాలు (వ్యక్తిగత ఆచరణలు) మొదల కనిపిస్తాయి. వాటిలో ఉపభాగాలైన అహింస, సత్యం, అపరిగ్రహం (అనవసరంగా కూడబెట్టకపోవడం), సంతోషం (తృప్తి) తదితర గుణాలే యోగాకు పునాదులని చెప్పవచ్చు. ఆ తరువాత ఆననం(శరీర భంగిమలు), ప్రాణాయామం(శ్వాస నియంత్రణ)లను పేర్కొన్నారు. మొదటి నాలుగు అంగాలను క్రద్ధగా ఆచరిస్తే, చివరి నాలుగు- ప్రత్యాహారం(భౌతిక సుఖాల నుంచి విముఖులు కావడం), ధారణ (ఏకాగ్రత), ధ్యానం(నిరంతర ఎరుక), సమాధి(అంతిమ చైతన్య స్థితి) సహజంగా వాటంతట అవే కలుగుతాయని కొందరు ఆధ్యాత్మికవేత్తలు చెబుతారు. యోగాలో భాగమైన ఆననాలు, ప్రాణాయామం శరీర సౌష్ఠ్యానికి, చక్కటి ఆరోగ్యానికి, ప్రాణశక్తిని పెంచుకోవడానికి ఎంతో దోహదపడతాయి. అయితే, ఇటీవలి కాలంలో యోగా అంటే వివిధ శరీర భంగిమలు, శ్వాస సంబంధ క్రియలే అన్నట్లుగా పరిస్థితి తయారైంది. యమ నియమాల్లోని మౌలిక సూత్రాలను మరచిపోయి, కేవలం ఆననాలు, ప్రాణాయామం వంటి సులభమైన అంశాలపైనే దృష్టిపెట్టడమంటే యోగ భావన విశాలత్వాన్ని, ప్రయోజనాన్ని పరిమితం చేసినట్లే అవుతుంది. ప్రతిదానికి సులువైన దగ్గర దారులు వెదికే మనిషి మనసే ఈ ప్రాస్య దృష్టికి కారణమని చెప్పవచ్చు. ఇక్కడ ధ్యానం గురించి ప్రస్తావించాలి. నిత్య ధ్యానం ద్వారా ఒకింత ప్రశాంతత కలుగుతుంది. కానీ, ఈ తరహా సాధన మాత్రమే మనసు లోలోపలి సంఘర్షణలను, జీవితంలోని కలతలనూ తొలగించలేదు. మనసును లోతుగా అర్థం చేసుకోవడం, దైనందిన చర్యల్లో ఎరుకను పెంచుకోవడమే ధ్యానంలో అసలు కీలకం. యమ నియమాల పాలన లేకుండా, జీవనశైలిలో సరళత తెచ్చుకోవడాన్ని ఒక వ్యక్తి జీవితంలో ధ్యానదీపం వెలిగి ప్రసక్తి లేదు. ఇలా చూసినప్పుడు యోగా ఒక సమగ్ర జీవన మార్గమని, దాన్ని శారీరక ఆరోగ్యానికి, తాత్కాలిక ప్రశాంతతకి మాత్రమే ముడిపెట్టడం సరికాదని అర్థమవుతుంది. నేడు పాశ్చాత్య రీతుల్లో యోగా వక్రీకరణకు గురవుతుండటం విచారకరం. ఫిట్నెస్ బ్రాండ్లు యోగాను ఒక ఫ్యాషన్ గా మార్చి శారీరక భంగిమలపైనే దృష్టిపెట్టారనిపిస్తుంది. 'యోగా' పేరుతో దుస్తులు, బ్రాండ్డ్ మ్యాట్లు, రిటీల్స్, సర్టిఫికేషన్లు- ఇలా మార్కెటింగ్ కి ప్రాధాన్యం పెరుగుతుండటంతో అసలు ఆధ్యాత్మిక వికాసం మరుగునపడిపోతోంది. కొన్ని ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలు సైతం 'యోగిక్' అన్న విశేషణం తగిలించి రకరకాల వస్తువులను విక్రయిస్తున్నాయి. 'యోగా'ను ఒక వ్యాపార సాధనంగా మార్చే ఈ ధోరణి పట్ల ప్రజానీకం అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అనవసర వినియోగం కూడదని చెప్పే 'యోగా' పేరుతో మరన్ని వస్తువులు అమ్మజూపడాన్ని ప్రశ్నించే చైతన్యం రావాలి. అలాగే, భారీ సంఖ్యలో ప్రజలు హాజరయ్యే యోగా కార్యక్రమాలలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కొన్ని చోట్ల పిల్లలతో కలిసిన భంగిమలు, విన్యాసాలు చేయించడం అందోళన కలిగిస్తోంది. యోగా అంటే శరీర సంబంధ ప్రక్రియ మాత్రమే అనే అభిప్రాయాన్ని ఈ ధోరణులు బలపరిచే ప్రమాదం ఉంది. కొందరు కొద్దిరోజుల యోగ సాధనతోనే మంచి నిద్ర, ఒత్తిడి- బరువు తగ్గడం, జబ్బులు పూర్తిగా నయమవడం లాంటి ఫలితాలు ఆశిస్తున్నారు. ఈ విషయంలోనూ వాస్తవికంగా ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉంది. స్వీయ పరిశీలన, సరళ జీవనం, వనరుల పరిమిత వినియోగం, ప్రకృతితో మమేకమై జీవించడం- ఇవే యోగా మూల స్తంభాలు అన్న ఆలోచనను సమాజంలో పెంచాలి. యోగా కేవలం శారీరక వ్యాయామం కాదని, అది సమగ్ర వ్యక్తిత్వ పరివర్తనకు మార్గమనే ప్రచారం జరగాలి. ఆట పాటలు, నృజనాత్మక అలవాళ్లే పిల్లలు ప్రస్తుత క్షణంలో పూర్తిగా లీనమయ్యే సందర్భాలు. బాల్యంలో వాటిని ప్రోత్సహించడమంటే తదుపరి జీవితంలో ధ్యానానికి దృఢానుభవ నాణ్యత అనే అవగాహన పెరగాలి. ప్రస్తుత వినియోగ ప్రపంచంలో అనవసర వస్తు వినియోగం పెద్ద సమస్యగా మారింది. ఈ నేపథ్యంలో 'అపరిగ్రహ' లాంటి యోగ సూత్రాలను పాఠ్యాంశాల్లో చేర్చి పిల్లలకు విపరీతంగా దైనందిన జీవితంలో వాటిని ఎలా ఆచరణలోకి తీసుకురావచ్చో ఉదాహరణలతో చర్చించాలి. పర్యావరణ హితంగా వ్యవహరించడం, ప్రజాజీవనంలో ఆడంబరాలు, ఆర్థిక అసౌకర్యం- ఇవన్నీ యోగమార్గంలో భాగమే అన్న స్పష్టత కలిగించాలి. అప్పుడే వస్తు సంపదలు, సారహీన వినోదాల పరిమితులు అర్థమయ్యే పరిణతి పిల్లల్లో పెరుగుతుంది. ఎరుక, సరళతతో కూడిన జీవన విధానాన్ని ఎంచుకునే కొత్తతరం తయారవుతుంది. ఈ దిశగా అడుగులు పడనంత వరకూ యోగా అన్నది ఒక తాత్విక ఆదర్శంగా, ఆకర్షణీయ నివాసంగానే మిగిలిపోతుంది. ప్రస్తుత కాలంలో కృత్రిమ మేధ ఎంత పెరిగినా స్వీయ ఎరుక(సెల్ఫ్ అవర్సెస్), వివేకం, అంతరంగ అన్వేషణ లాంటివి మనిషికి సొంతమైన ప్రత్యేకతలు. ఈ మానవీయ విలువలను పెంపొందించడంలో యోగా ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. అందుకే రేపటి పౌరుల ఆనందమయ జీవితానికి యోగాను ఒక ఆచరణీయ మార్గంగా మలచాల్సిన బాధ్యత మనందరిపైనూ ఉంది.

ఓటర్ దరఖాస్తుల్లో తప్పులు జరిగితే ఓటు హక్కు గల్లంతే

- బిఎల్ఎల సమావేశంలో కె.ఎం. నాయుడు

అనకాపల్లి, చైతన్య వారం: ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియలో బాటే లెవెల్ ఏజెంట్లు అత్యంత అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని, దరఖాస్తుల భర్తీలో జరిగి చిన్నపాటి నిర్లక్ష్యం వల్ల అర్హులైన వారి ఓటు గల్లంతయ్యే ప్రమాదం ఉందని కె.ఎం. నాయుడు పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు, జీపీఎంసీ 80వ వార్డు పరిధిలోని బిఎల్ఎ లతో ఆయన ఒక ప్రత్యేక సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి, ఓటర్ల జాబితా రూప కల్పనపై క్షేత్రస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కె.ఎం. మాట్లాడుతూ, ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు అత్యంత శక్తివంతమైన ఆయుధమని, అటువంటి ఓటు హక్కును ప్రతి ఒక్కరికీ కల్పించాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉందన్నారు. ఓటర్ అప్లికేషన్లను నింపేటప్పుడు ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావిపెట్టకుండా, బాటే లెవెల్ అధికారులతో నిరంతరం సమన్వయం చేసుకుంటూ జాగ్రత్తగా పూర్తి చేయించాలని స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యంగా, వార్డు పరిధిలోని



వివిధ కారణాల వల్ల విడిపోయిన లేదా చెల్లాలిచ్చిన ఓటర్ వివరాలను సేకరించి, వారిని కూడా ఓటర్ల జాబితాలో చేర్చేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపట్టాలని సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరినీ ఓటర్లుగా నమోదు చేయడమే లక్ష్యంగా బిఎల్ఎల క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేయాలని కె.ఎం. నాయుడు విలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో వార్డు ప్రముఖులు, స్థానిక ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణతోనే సుస్థిర అభివృద్ధి

- సీఐఐ సదస్సులో ఎంపీ ఎం.శ్రీభరత్

విశాఖపట్నం: ఏ నగరమైనా పర్యావరణ పరిరక్షణతోనే సుస్థిర అభివృద్ధిని సాధిస్తుందని ఎంపీ శ్రీభరత్ అన్నారు. నోవాటెల్ హోటల్లో 'హరితాభివృద్ధి, డిజిటల్ పరివర్తన, వాతావరణ మార్పులు' అనే అంశంపై సీఐఐ శుక్రవారం నిర్వహించిన సదస్సుకు ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం చట్టాలను నిష్పక్షపాతంగా అమలు చేయాలని అభిప్రాయపడ్డారు. సుస్థిర జీవన విధానమే భావికాల భవిష్యత్తుకు నిజమైన పెట్టుబడి అన్నారు. సముద్ర కాలుష్యం నివారణకు కూ.330 కోట్లతో ప్రత్యేక ప్రాజెక్టు అమలు చేస్తామన్నారు. సీఐఐ విశాఖ అధ్యక్షుడు జి.కృష్ణమోహన్ మాట్లాడుతూ, పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని 2070 నాటికి నెట్ జీరో స్థాయికి తీసుకువచ్చే విధంగా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పరిశ్రమల్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాయన్నారు. సీఐఐ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు జి.సాంబశివ



రావు మాట్లాడుతూ, సముద్ర రవాణా రంగంలో రాష్ట్రం సుస్థిర అభివృద్ధి సాధిస్తుందన్నారు. పొడవైన తీర ప్రాంతం, పోర్టుల మౌలిక వసతులు, పారిశ్రామిక కారిడార్లు దీనికి దోహదపడతాయన్నారు. ఇంకా ఈ సమావేశంలో గ్రీన్ కో గ్రూప్ డైరెక్టర్ అండ్ సీఎస్ఓ డాక్టర్ పరవస్సు రాంబాబు తదితరులు ప్రసంగించారు.

పొగాకు కొనుగోళ్ల ప్రక్రియపై నిఘా ఉంచండి

అమరావతి: రాష్ట్రంలో వర్షినియా పొగాకు కొనుగోలు ప్రక్రియపై నిఘా ఉంచాలని వ్యవసాయ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు అధికారులను ఆదేశించారు. ఏ రకం పొగాకైనా కిలో ధర రూ.200 కన్నా తక్కువ కాకుండా వ్యాపారులు కొనుగోలు చేసేలా చూడాలన్నారు. వ్యవసాయ శాఖ డైరెక్టర్ జిలానీతో కలిసి, పొగాకు కొనుగోళ్ల జరిగే జిల్లాల కలెక్టర్లతో టెలి కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. 2025-26లో 142 మిలియన్ కిలోల పంట పరిమాణం నిర్ణయించినా.. పొగాకు ఉత్పత్తి 236 మిలియన్ కిలోలకు చేరిందని, కొనుగోలుదారుల స్పందన లేక, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ప్రతికూలతతో రైతులు ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తోందన్నారు. అందువల్ల 2026-27లో 81 మిలియన్ కిలోల పొగాకు ఉత్పత్తి పరిమాణాన్ని పొగాకు బోర్డు నిర్ధారించిన విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. పొగాకు రైతుల ప్రయోజనాలను కాపాడేలా భాగస్వామ్య పక్షాల్లో త్వరలో ఉన్నత స్థాయి కమిటీని నియమిస్తామని చెప్పారు. ఖరీదైన యూరియా, డీపీవీ సహా ఎరువులన్నీ సమృద్ధిగా ఉన్నాయని, ఏపీఎయిమ్మె యాప్ ద్వారా



రైతులకు సకాలంలో ఎరువులు అందేలా చూడాలని, నిల్వలు, పంపిణీ, రవాణాపై నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగిస్తూ, కృత్రిమ కొరత, అధిక ధరలకు విక్రయాలు, బ్లాక్ మార్కెటింగ్, వ్యవసాయేతర అవసరాలకు అక్రమ తరలింపు అంశాల్లో కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి ఆదేశించారు.

జిల్లావ్యాప్తంగా విజయవంతంగా సాగిన ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ ప్రత్యేక డ్రైవ్

- 80.94 శాతం ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ పూర్తి - ప్రక్రియను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ-2026 కార్యక్రమంలో భాగంగా శుక్రవారం జిల్లావ్యాప్తంగా నిర్వహించిన ప్రత్యేక డ్రైవ్ విజయవంతంగా సాగింది. బాటే స్టాంపు అధికారులు (బిఎల్ఎస్) ఇంటింటికి వెళ్లి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ, సేకరణతో పాటు అందిన ఫారాల డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను వేగవంతంగా కొనసాగించారు. జిల్లాలోని ఏడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో మొత్తం 20,23,009 మంది ఓటర్లకు పంపిణీ చేయాల్సిన ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల్లో 16,37,424 ఫారాలు పంపిణీ చేయడం ద్వారా 80.94 శాతం పురోగతి నమోదైంది. అలాగే 75,427 ఫారాలు డిజిటలైజ్ అయ్యి 3.73 శాతం పురోగతి నమోదైంది. ప్రత్యేక డ్రైవ్ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభివీక్ష్ కిశోర్ తూర్పు నియోజకవర్గంలోని లాస్వెస్ బే కాలనీలో గల 132వ పోలింగ్ స్టేషన్లో పాటు పెడగంట్యూడ్ ప్రాంతంలోని పోలింగ్ కేంద్రాలను సందర్శించి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ, డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను పరిశీలించారు. జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టిళ్ల విద్యాధి పెడగంట్యూడ్ పరిధిలోని పోలింగ్ కేంద్రాలను సందర్శించి జరుగుతున్న పనులను సమీక్షించారు. అదేవిధంగా పెండ్లూరి నియోజకవర్గం వేపగుంట, గాజువాక మండలం అక్కిరెడ్డిపాలెం, మధురవాడ జోన్ ఆదివివరం జంక్షన్, విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గంలోని బుక్కవీధి, ఆనందపురం మండలంలోని పలు పోలింగ్ కేంద్రాలను ఈఆర్వోలు, ఏఈఆర్వోలు సందర్శించి బీఎల్ఎస్తో సమావేశాలు నిర్వహించారు. ఫారాల పంపిణీ, సేకరణ, డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను నాణ్యతతో పాటు వేగంగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు.

మొదటి స్థానంలో దక్షిణ నియోజకవర్గం... నియోజకవర్గాల వారీగా పరిశీలిస్తే ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీలో విశాఖ దక్షిణ 86.12 శాతంతో మొదటి స్థానంలో నిలవగా, పెండ్లూరి 84.90 శాతం, భీమిలి 81.14 శాతం, గాజువాక 79.74 శాతం, విశాఖ ఉత్తరం 79.60 శాతం, విశాఖ తూర్పు 78.74 శాతం, విశాఖ పడమర 76.19 శాతం పురోగతి సాధించాయి. డిజిటలైజేషన్లో విశాఖ ఉత్తరం 5.90 శాతంతో అగ్రస్థానంలో ఉండగా, విశాఖ పడమర 3.85 శాతం, గాజువాక 3.75 శాతం, పెండ్లూరి 3.74 శాతం, విశాఖ దక్షిణ 3.22 శాతం, విశాఖ తూర్పు 2.94 శాతం, భీమిలి 2.89 శాతం పురోగతి నమోదు చేశాయి. జిల్లాలోని అన్ని పోలింగ్ కేంద్రాల్లో ప్రత్యేక డ్రైవ్ ప్రజలు నుంచి మంచి స్పందన లభించగా, ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీతో పాటు డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియ కూడా సమాంతరంగా కొనసాగుతోంది. ప్రత్యేక డ్రైవ్ ద్వారా మిగిలిన ఫారాల పంపిణీ, డిజిటలైజేషన్ పనులను మరింత వేగవంతం చేసి ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేసే దిశగా యంత్రాంగం చర్యలు చేపట్టింది.

సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తా

- భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: ప్రతి శుక్రవారం ప్రజలు నుంచి వివరాలు సేకరించి వారి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఎంపీవీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో శుక్రవారం ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక నిర్వహించారు. మిథిలాపురి లో అవుట్ లో బస్టాప్ స్థలం సహా ఓపెన్ స్పేస్ వీఎంఆర్డీవీ వేలం పాటలో అమ్మదాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ లేఅవుట్ ప్రజలు ఎమ్మెల్యేను కలిశారు. నగరంపాలెం నుంచి మల్లయ్యపాలెం వరకు ప్రతిపాదించిన 80 అడుగుల రోడ్డు విస్తీర్ణాన్ని 60 అడుగులకు తగ్గించారని, ఇక్కడ నలుగురికి పెండింగ్ లో ఉన్న టీడీఆర్ లు ఇవ్వాలని బాధితులు కోరారు. వాంటే కాలనీలో కొన్ని టీడీఆర్ లు పెండింగ్ లో ఉన్నాయన్నారు. తాత ఆస్తిలో తోబుట్టువులు తన వాటా ఇవ్వకుండా ఇబ్బంది పెడుతున్నారని పెడగంటికి చెందిన ఒక మహిళా ఫిర్యాదు చేశారు. 1 వ వార్డులో రూ. 2 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నామని ఆ వార్డులో సమస్యల గురించి విన్నవించిన స్థానికులకు గంటా తెలియజేశారు. సింహపలం బీఆర్ఎస్ రోడ్డు విస్తరణలో తమ స్థలాన్ని తీసుకున్న జీపీఎంసీ దాన్ని రోడ్డుగా చెబుతూ టీడీఆర్ నిరాకరిస్తోందని, తమ



కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని సింహపలనానికి చెందిన లోగిశ అనిల్ కుమార్ వినతి పత్రం అందజేశారు. తగరపువలస అంబేద్కర్ విగ్రహం చుట్టూ కడుతున్న బ్యానర్లు, ఫైర్ క్రీలు తొలగించాలని భీమిలికి చెందిన దండ్రి వెంకటేశ్ కోరారు. ఆర్డీసీ బస్సులు తగరపువలస నుంచి హైవేకి వెళ్లే అవకాశం పరిశీలించాలని ఆ ప్రాంత వాసులు విజ్ఞప్తి చేశారు. శిధిలావస్థలోని పొట్లూరు మంచినీటి ట్యాంకు బాగు చేయాలని ఆ గ్రామానికి చెందిన రాము కోరారు.

నల్లపట్టణంలో మోడక ద్రవ్యాలకు వ్యతిరేకంగా అవగాహన ర్యాలీ

నల్లపట్టణం, చైతన్యవారం: అంతర్జాతీయ మోడక ద్రవ్యాల వ్యతిరేక దినోత్సవం సందర్భంగా నల్లపట్టణంలో మోడక ద్రవ్యాల నివారణపై అవగాహన ర్యాలీని ఘనంగా నిర్వహించారు. నల్ల పట్టణం డిఎస్సీ పోలింగ్ కేంద్రం శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ ర్యాలీలో విద్యార్థులు, పోలీసులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు. అభివీక్ష్ సెంటర్ నుంచి శ్రీ కృష్ణజంక్షన్ వరకు సాగిన ర్యాలీలో విద్యార్థులు మోడక ద్రవ్యాల వినియోగం వల్ల కలిగే దుష్ట రిణామాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. "గంజాయిపై యుద్ధం ప్రకటించు" అనే సందేశాత్మక గీతాన్ని వినిపిస్తూ పట్టణ ప్రధాన రహదారిపై ర్యాలీ నిర్వహించగా ప్రజలు ఆసక్తిగా తిలకించారు. ఈ సందర్భంగా డిఎస్సీ పోలి రెడ్డి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ మోడక ద్రవ్యాల నిర్మూలనలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని యువత మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండి



ఆరోగ్య కరమైన జీవన విధానాన్ని అలవరచుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టాన్ సీబిల షేక్ గఫూర్, రేవతమ్మ, ఎస్సెలు ఉమామహేశ్వరరావు, రమేష్, రూరల్ ఎస్ఐ రాజా రావు, గొలుగోండ ఎస్ఐ రామరావు, మాకవరపాలెం ఎస్ఐ దామోదర్ నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైసిపి నాయకులు కుల రాజకీయాలకు పాల్పడుతున్నారు

- ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్ కుమార్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: విజయవాడలో సాయి అనే యువకుడి ఘటనను రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించుకుంటూ వైఎస్సార్సీపీ నాయకులు కుల రాజకీయాలకు పాల్పడుతున్నారని సుందరపు విజయ్ కుమార్ విమర్శించారు. ముఖ్యంగా పేర్లీ నాని, అంబటి రాంబాబు తమ పార్టీ నాయకులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ పై మీడియా సమావేశాల్లో అసత్య ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ప్రస్తుతం వైఎస్సార్సీపీ నాయకులను ప్రజలు పట్టించుకునే పరిస్థితుల్లో లేరని, గత ఎన్నికల్లో ప్రజలు ఆ పార్టీని కేవలం 11 అసెంబ్లీ స్థానాలకే పరిమితం చేసినా వారికి ఇంకా గుణపాఠం కాలేదని సుందరపు వ్యాఖ్యానించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అన్ని వర్గాలను సమన్వయం చేసుకుంటూ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళ్తుందని అన్నారు. గత రెండేళ్లలో రాష్ట్రంలో జరిగిన అభివృద్ధిపై ఎక్కడా బహిరంగ చర్యకు సిద్ధమని వైఎస్సార్సీపీ నాయకులకు సవాల్ విసిరారు. ఎలమంచిలి నియోజకవర్గంలో గత రెండు సంవత్సరాలుగా జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను చూసి వైఎస్సార్సీపీ నాయకులు ఓర్వలేక నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే అన్నారు.



ప్రజలకు అందుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై చర్చించకుండా రాజకీయ విమర్శలకే పరిమితమవుతున్నారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలోని కాపు సామాజిక వర్గం కూడా పేర్లీ నాని, అంబటి రాంబాబు వ్యాఖ్యలను పట్టించుకునే పరిస్థితుల్లో లేరని పేర్కొన్నారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం, రాష్ట్ర అభివృద్ధి కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, ప్రజల విశ్వాసంతో ప్రభుత్వం మరింత వేగంగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తుందని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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



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

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, 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, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ళ చర్మం యువ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి



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

భాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

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



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

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

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



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

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్మతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల 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 ఎల్లీ సమస్యలు



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

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

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



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

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కూర రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా? ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రీజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు. మనషులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. 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 పెరిగి కొద్ది 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 స్ట్రాబ్టూ తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటూ వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తూన్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటూ వైద్యులు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే జీవవంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాస్త, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండే వి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సింది.



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 కొరకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజ్ల వల్ల బరువు తగ్గతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్ ఫుడ్ గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను 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 తీసి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



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

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యులు ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికీ నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది - ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు 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 తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బిపి, హై షుగర్ - హై బిపి, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ - ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



తోముకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు అసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్ ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి - ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజన్ లో ఇన్ ఫ్లూంజా కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది - తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య నయముపచందంబున నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియా తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రాస్థిత్వం తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత ఎంతసేపు నీరు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసిన తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

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 ప్రీఎక్లంప్షియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చునే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు - గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెచ్ఎస్ఐ, ప్రొలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం - గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి.



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 వచ్చేసిందట. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవోవే చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజీ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



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

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

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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



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

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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



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

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 పైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తదు. గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రింపటో పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ



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

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 పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంబ ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెయి కాలెక్టర్ తొలగిపోతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్దకం, 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 చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే 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 పెక్టిక్ అల్బర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్జాజిక్ యాసిడ్ నమ్మకశాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



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



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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్సాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మూతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడితే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెయిల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయి. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉండటం. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమ్మా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమ్మా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమ్మా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమ్మా 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 వస్తాయి. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కారగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒమ్మా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

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



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

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

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



వేడిని తట్టుకోవాలి, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. 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 జీర్ణశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవును.. 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 అరగంబ తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

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

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తవ ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారని జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు. ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తవ నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తవ నిషేధం. 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,



ముడతలు, నెరిసిన జుట్టు, మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇది ఆ వ్యక్తి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తవ 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 వాస్తవ 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 తృతీయగా 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, కత్తెలు లేదా నూదులు 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 ఆగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యం బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు..



కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కలాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పొరపాటున కూడా శ్రీమహాలక్ష్మివస్తువుకు ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్యూమినియం, ఉక్కు స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం ఉంటుంది. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాల్సిన మంచి విషయాలుంటే.. 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 అంతో 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 పడేపడే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చింది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రాఫ్టన్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ చేశారు. 1911 కల్లా ఈ డిమాండ్ అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది. 1914లో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు 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. అక్షయ తృతీయ తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని పంట్ల చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంప్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

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



ఉన్నప్పుడు ఈ మోల్డ్ వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికే కాదు, తడిగా ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అలెర్జీ వస్తుంది. తుమ్మలు, ముక్క నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపూ మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దుర్బుద్ధి రావడం, ముక్కులో దుర్బుద్ధి రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో చోనికమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్టు కాయం, మూత్రబిందులపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. చోల్రాస్ అసమత్కుళకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాలోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల పైన అయినా ఈ ఘోగు పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను డ్రైజింగ్ ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..

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



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

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్కుగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉంటే.. నరైన కేరీ 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 అందితే.. 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 వండ్లు, కూరగాయలు, నట్స్ కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది. స్ట్రెస్ కేరీ: మీరు వాడే ఆయిల్తోనే స్ట్రెస్ కేరీ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి వధు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రొడెక్ట్లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్ట్రెయిట్నర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రొడెక్ట్ 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 అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్నూ చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

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



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

సైబర్ పనితీరు ప్రశంసనీయం

తిరుపతి: జిల్లా సైబర్ అండ్ సోషల్ మీడియా మానిటరింగ్ వ్యవస్థ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తోందని డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా ప్రశంసించారు. తిరుపతి జిల్లా పోలీసు కార్యాలయ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో ఆయన శాంతిభద్రతలు, నేర నియంత్రణ, ప్రజా భద్రత, సాంకేతిక ఆధారిత పోలీసింగ్, పోలీసు సంక్షేమంపై జిల్లా పోలీసు అధికారులతో సమీక్షించారు. కమాండ్ అండ్ కంట్రోల్ వ్యవస్థ, సీసీ కెమెరాల పర్యవేక్షణ, పటిష్ట నైట్ బీట్, డ్రోన్ సాంకేతిక వినియోగం, సైబర్ నేరాల నియంత్రణ, మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలన చర్యలు, కలెక్టర్ తో కలిసి బ్లాక్ స్వాట్ల గుర్తింపు చేసిన బస్సు యాత్ర, చేపట్టిన చర్యల గురించి ఎస్పీ సుబ్బారాయుడు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా డీజీపీకి వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యువత మాదకద్రవ్యాల బారిన పడకుండా జిల్లా పోలీసు శాఖ చేపడుతున్న డ్రగ్ టెస్టింగ్, ప్రత్యేక తనిఖీలు, అవగాహన కార్యక్రమాల నిర్వహణ బాగుందన్నారు. ప్రజా భద్రతను మరింత బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. మరింత సమర్థవంతంగా విధులు నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు. తిరుపతిలో సతీమణి సీమాగుప్తాతో కలిసి శ్రీవారిని దర్శించుకున్న ఆయన శాంతి భద్రతల విభాగం అదనపు డీజీపీ మధుసూదన్ రెడ్డితో కలిసి నేరుగా తిరుపతి జిల్లా పోలీసు



కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. పోలీసు బలగాల గౌరవ వందనం స్వీకరించాక సెంట్రల్ పోలీస్ క్యాంపీస్ భవన నిర్మాణానికి భూమిపూజ చేశారు. అలాగే జిల్లా పోలీసు కార్యాలయ ప్రవారీ, గార్డ్ రూమ్ నిర్మాణాల శిలాఫలకాలను ఆవిష్కరించారు. మధ్యాహ్నం భోజన అనంతరం ఆయన పుతూరుకు వెళ్లి డీఎస్పీ కార్యాలయ భవనాన్ని ప్రారంభించారు. తరువాత చిత్తూరుకు బయల్దేరి వెళ్లారు. ఏఎస్పీలు రవిమనోహరాచారి, శ్రీనివాసులు, డీఎస్పీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డిజిటలైజేషన్ వేగవంతం చేయాలి

- కలెక్టర్ రామసుందరరెడ్డి
విజయనగరం: ఓటరు నమోదు ప్రక్రియలో సేకరించిన ఎన్వయ మరేషన్ ఫారాల డిజిటలైజేషన్ వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి రామసుందరరెడ్డి ఆదేశించారు. కలెక్టర్ రేట్లో అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ కార్యక్రమంలో భాగంగా రెండు రోజుల పాటు ప్రత్యేక క్యాంపెన్ నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. జిల్లాలోని అన్ని పోలింగ్ కేంద్రాల పరిధిలోని బీఎల్ఎస్లు అందు బాటులో ఉండి ఈ కార్యక్రమం చేపట్టాలన్నారు. ఎన్వయమరేషన్ ఫారాలను డిజిటలైజేషన్ చేయాలన్నారు. ఒక్కఫారం కూడా పెండింగ్ లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఎన్నికల నమోదు అధికారులు, సహాయ నమోదు అధికారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, ఎంపీడీవోలు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. ఎటువంటి సాంకేతిక సమస్యలు తలెత్తకుండా అవసరమైన సాంకేతిక సహాయాన్ని అందించి గంట గంటకు పురోగతిపై సమీక్షించి నివేదికను అందజేయాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలోని ఓటర్లు తమ పోలింగ్ కేంద్రాలకు వెళ్లి అధికారులకు అవసరమైన సమాచారం అందించే సహకరించాలని కోరారు.



మొదటి స్థానంలో గజపతినగరం... ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం తుది దశకు చేరుకున్నట్లు డిఆర్వో సతీబాబు తెలిపారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఈ ప్రక్రియ 98.85 శాతం పూర్తయిందన్నారు. 99.97 శాతంతో గజపతినగరం మొదటి స్థానంలో నిలిచిందని చెప్పారు. తరువాత స్థానంలో వీరుపల్లి, విజయనగరం నిలిచాయిన్నారు. ఫారాల పంపిణీ వేగవంతంగా సాగుతున్నప్పటికీ ఆన్లైన్ నమోదు ప్రక్రియలో జిల్లా కొంత వెనుకబడి ఉందన్నారు. ఈ ప్రక్రియను పూర్తిచేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు డిఆర్వో తెలిపారు.

అర్జులందరికీ పింఛన్ను అందిస్తాం

లక్ష్మవరపుకోట: అర్జులందరికీ పింఛన్ను అందిస్తామని ఎస్.కోట ఎమ్మెల్యే కోళ్ల అలితకుమారి తెలిపారు. లక్ష్మవరపుకోటలోని తన నివాసంలో ఆమె ప్రజారెస్పాన్ నిర్వహించి, ప్రజల సులభి వివరాలు స్వీకరించారు. మొత్తం 122 మంది వివరాలు అందజేయగా, అందులో 110 ఫింఛన్ కోసం దరఖాస్తు చేసినవే ఉండడం గమనార్హం. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ త్వరలోనే కూటమి ప్రభుత్వం పింఛన్ను అందజేసి ప్రజల విశ్వాసాన్ని పొందుతుందని తెలిపారు. సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కుల పంపిణీ... ఎస్.కోట నియోజకవర్గంలో ముఖ్య మంత్రి సహాయ నిధి మంజూరైన 47 మంది లబ్ధిదారులకు ఎమ్మెల్యే అలితకుమారి చెక్కులు పంపిణీ చేశారు. రూ. 26లక్షల 48 వేల విలువగల చెక్కులను పంపిణీ చేసినట్లు చెప్పారు. చొక్కాలకు మల్లునాయుడు, చిన్నబ్బినాయుడు, దుర్గా ఉమేష్, రత్నాజ్, కన్నబాబు పాల్గొన్నారు.



విధుల్లో కొనసాగించండి

సాలూరు: గిరిజన సంక్షేమ శాఖ గురుకులాల్లో పనిచేస్తున్న తమను విధుల్లోనే కొనసాగించాలని ఔట్సోర్సింగ్ ఉపాధ్యాయులు డిమాండ్ చేశారు. పట్టణంలోని మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణిని కలిసి వినతిపత్రాన్ని అందజేశారు. అధికారులతో మాట్లాడి... న్యాయం చేస్తానని ఆమె చెప్పినా వారు సంతృప్తి చెందలేదు. మంత్రి ఇంటి ముందు బైతాయించి నిరసన తెలిపారు. దీంతో మంత్రి సంధ్యారాణి ఉపాధ్యాయ సంఘ నాయకులు పరమేశు, మల్లికార్జున, బ్రహ్మయ్య తదితరులతో మాట్లాడారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ.. మేగా డీఎస్పీ తరువాత గిరిజన విద్యాలయాలకు 2వేల మంది ఉపాధ్యాయులను నియమించామన్నారు. గిరిజన శాఖ గురుకులంలో ఔట్సోర్సింగ్ ప్రాతిపదికన రాష్ట్రంలో 1448 మంది ఉపాధ్యాయులు, అధ్యాపకులుగా పనిచేస్తున్నారని తెలిపారు. వారిలో 980 మందిని కొనసాగించేందుకు రంగం సిద్ధం చేశామన్నారు. మిగతా అధ్యాపక,



ఉపాధ్యాయులకు సంబంధించి ఖాళీలను బట్టి అర్హత, అనుభవం ప్రాతిపదికన నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని వెల్లడించారు. అనంతరం సంఘ నాయకులు ఔట్ సోర్సింగ్ ఉపాధ్యాయులతో మాట్లాడడంతో వారు నిరసన విరమించుకున్నారు.

ఆశ్రమ పాఠశాలలు మూసివేస్తే ఉద్యమం

శ్రీకాకుళం: రేషన్ల జేషన్ పేరుతో గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలలను మూసివేస్తే రాష్ట్రవ్యాప్త ఉద్యమం తప్పదని ఆదివాసీ సంక్షేమ పరిషత్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు వాబ యోగి హెచ్చరించారు. నగరంలోని అంబేద్కర్ విజ్ఞాన భవన్లో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. గత ఏడాది జారీ చేసిన రేషన్ల జేషన్ మెమోను వెంటనే ఉప సూచించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వ చర్య వల్ల రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఆదివాసీ విద్యకు దూరమయ్యే ప్రమాదం ఉందన్నారు. అలాగే సీఆర్డీ ఉద్యోగాలు పోయాయని, ఆదివాసీ యువత ఉపాధికి దూరమవుతాయని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. సమావేశంలో పీడిఎస్యూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.వివేక్,



పీవీటీడబ్ల్యూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గేదె శేషగిరి, వివిధ సంఘాల నేతలు సన్నశెట్టి రాజశేఖర్, కోత ధర్మారావు, వంకల మాధవరావు, డి.గణేష్, మిస్సా కృష్ణయ్య, యడ్ల సూర్యనారాయణ పాల్గొన్నారు.

అనుబంధ సంఘాలే పార్టీకి వెన్నెముక

- పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయండి - వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు కేకే రాజు పిలుపు

విశాఖపట్నం: పార్టీని గ్రామ స్థాయి నుంచి జిల్లా స్థాయి వరకు మరింత బలోపేతం చేసి, పార్టీ సిద్ధాంతాలు, కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి సమర్థవంతంగా తీసుకెళ్లేందుకు ప్రతి నాయకుడు, కార్యకర్త బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు కే.కే.రాజు పిలుపునిచ్చారు. మద్దిలపాలెంలోని పార్టీ కార్యాలయంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, ప్రధాన కార్యదర్శులు, అధికార ప్రతినిధులు, జిల్లా అనుబంధ సంఘాల అధ్యక్షులతో సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కే.కే.రాజు మాట్లాడుతూ యువజన, విద్యార్థి, మహిళా, కార్మిక, బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ తదితర విభాగాలు పార్టీకి వెన్నెముక వంటివని, ఇవి ప్రజలతో ప్రత్యక్ష సంబంధాలను మరింత పటిష్టం చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రతి అనుబంధ సంఘం నెలవారీ కార్యచరణ ప్రణాళికను రూపొందించి, మండలాలు, సచివాలయాల స్థాయిలో సమావేశాలు నిర్వహించడంతో పాటు, చేపట్టే ప్రతి కార్యక్రమాన్ని సోషల్ మీడియా ద్వారా విస్తృతంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని పిలుపునిచ్చారు. వ్యక్తిగత భేదాభిప్రాయాలకు తావులేకుండా అందరూ ఒకే కుటుంబంలా బిక్రంగా పనిచేస్తూ, ప్రభుత్వం తీసుకునే ప్రజా వ్యతిరేక నిర్ణయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలని స్పష్టం చేశారు. ఓటర్ల జాబితా పరిశీలన, కొత్త ఓటర్ల నమోదు, వివరాల సవరణలో ఎలాంటి పొరపాట్లు చోటుచేసుకోకుండా జాగ్రత్తలు పహించాలని, క్షేత్రస్థాయిలో బాత్ స్థాయి అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ప్రతి అర్జుడికి ఓటు హక్కు కల్పించేలా



సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్తలు తిప్పల దేవన్ రెడ్డి, మొల్లి అప్పారావు, పార్టీ జిల్లా కార్యాలయం పర్యవేక్షకుడు రవి రెడ్డి, పార్టీ నేతలు సతీష్ వర్మ, కట్టమూరి సతీష్, బోని బంగారు నాయుడు, అల్లు శంకర్ రావు, రెయ్యి దేవిద్ రాజు, కోమటి శ్రీనివాసరావు, బాకీ శ్యామ్ కుమార్ రెడ్డి, కటారి అనిల్ కుమార్ రాజు, దొడ్డి రామనాథ్, ఆల్పా కృష్ణ, మనలత జోబ్బాస్ (చిన్ని), హరి కృష్ణారెడ్డి, గోవింద్, ఉరుకూరి రామచంద్రారావు, కోడిగుడ్ల పూర్ణిమ, రాయపరెడ్డి అనిల్ కుమార్, కర్ర రామారెడ్డి, పీలా ప్రేమ కిరణ్ జగదీష్, వంకాయల మూరతి ప్రసాద్, వడ్డూరి దీపిక్ కుమార్, సకలభక్తుల ప్రసాద్ రావు, దేవరకొండ మార్కండేయులు, బోండా ఉమా మహేశ్వర రావు, నీలిరవి, చుక్క వైది రాజు, రెడ్ల వేణు గోపాల కృష్ణ, దంఠిని రామారావు, సాయిమోహన్ రావు, మానాపురం పట్టాయక్, ఎంఓ షరఫ్, బోని శివరామకృష్ణ కిరణ్ రాజు, జిలకర్ర నాగేంద్ర, దేముడు మాస్టర్, భద్రినాథ్, వడ్డూరి రెడ్డి, లావణ్య, కృష్ణ పాల్గొన్నారు.

పాత నేరస్తుడిని పట్టుకున్న గోపాలపట్నం క్రైమ్ పోలీసులు

- 100 గ్రాములకు పైగా బంగారం స్వాధీనం - వివరాలు వెల్లడించిన ఏసీపీ వెంకటరావు

గోపాలపట్నం: జైలు నుంచి రాగానే మళ్లీ చేతిపాటం ప్రదర్శించిన ఘరానా దొంగను గోపాలపట్నం క్రైమ్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. చోరీ జరిగిన నెల రోజుల్లోనే గోతిలో పాతిపెట్టిన బంగారాన్ని రికవరీ చేసి పాత నేరస్తుడు నూనెల కృష్ణను మళ్లీ కలకలాత్లోకి పంపించారు. శుక్రవారం గోపాలపట్నం క్రైమ్ పోలీస్ స్టేషన్లో ఏసీపీ (క్రైమ్) ఎ.వెంకటరావు మీడియాతో కేసు వివరాలను వెల్లడించారు. ఆయన చెప్పిన వివరాల ప్రకారం.. గత నెల 24న గోపాలపట్నంలోని ప్రియా గార్మెంట్స్ చోరీ జరిగింది. బాధితురాలు ఉలిమిరి కావ్యహర్షిత ఆ రాత్రి తన ఫ్లాట్ కు తాళం వేసి, అదే అప్లైమెంట్లో ఉన్న తన స్నేహితురాలి ఫ్లాట్లో పడుకునేందుకు వెళ్లింది. ఉదయం లేచి వచ్చి చూసేసరికి ఇంటి తలుపులు తెరిచి ఉన్నాయి. లోపల సామాగ్రి మొత్తం చిందరవందరగా పడి ఉండడంతో షాకితు గురైన ఆమె వెంటనే గోపాలపట్నం క్రైమ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు పాత నేరస్తుల కదలికలపై నిఘా పెట్టారు. సాంకేతిక ఆధారాలతో దొరికిపోయాడు.. గతంలో 30కి పైగా దొంగతనాలు కేసుల్లో నిందితుడిగా ఉండి, జైలు శిక్ష అనుభవించి ఇటీవలే విడుదలైన మల్లూపురంకు చెందిన నూనెల కృష్ణపై పోలీసులకు అనుమానం వచ్చింది. నిఘా పెట్టిన సమయంలో



అతను అకస్మాత్తుగా కనిపించకుండా పోవడంతో వారి అనుమానం మరింత బలపడింది. ప్రత్యేక బృందాలతో సాంకేతిక ఆధారాల సహాయంతో కృష్ణను ఈ నెల 24న ఇందిరానగర్ ప్రాంతంలో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పాతిపెట్టిన బంగారం స్వాధీనం దొంగిలించిన బంగారాన్ని ఎక్కడైనా అమ్మితే దొరికిపోతానని భయపడిన కృష్ణ.. ఆ నగలను విజయనగరంలోని ఒక రహస్య ప్రాంతంలో గొయ్యి తవ్వి పూడ్చిపెట్టాడు. పోలీసులు తమదైన శైలిలో విచారించడంతో నిందితుడు నిజం కక్కేశాడు. కృష్ణ ఇచ్చిన సమాచారంతో ఆ స్థలంలో తవ్వకాలు జరిపి చోరీ సొత్తును వెలికితీశారు. 100 గ్రాములకు పైగా బంగారాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు ఏసీపీ తెలిపారు. కేసులో ప్రభుత్వ కనబరిచిన వెస్ట్ సబ్ డివిజన్ సీబి ఎం.చంద్రమౌళి, గోపాలపట్నం ఎన్ఐఐ తేజేశ్వరరావు, హెచ్.ఎస్.ఎం.గణేశ్వరరావు, ఎల్.త్రిమూర్తులు, కానిస్టేబుల్లు శంకరరావు, సుధాకరరావులను సీపీ అభినందించారు.

రాష్ట్ర స్థాయి షూటింగ్లో విశాఖ కుర్రాడికి 5 పతకాలు

విశాఖపట్నం: గచ్చిబౌలి లోని సాల్ షూటింగ్ రేంజ్లో జరిగిన 26వ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర స్థాయి షూటింగ్ పోటీల్లో విశాఖకు చెందిన యువ క్రీడాకారుడు నాసిర్ అలీ అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచాడు. ఎయిర్ స్కాల్ బోర్, షాట్ గన్ ఈవెంట్లలో పాల్గొన్న నాసిర్ అలీ.. తన కచ్చితత్వంతో ప్రత్యర్థులను వెనక్కి నెట్టి 2 బంగారు, 2 వెండి, 1 కాంస్య పతకాలతో కలిపి మొత్తం ఐదు పతకాలను కై వసం చేసుకున్నాడు. ఈ నెల 20న జరిగిన ఈ పోటీలలో నిరంతర సాధన, క్రమశిక్షణతో రాజీంచిన నాసిర్ అలీని పలువురు ప్రముఖులు, క్రీడా నిపుణులు అభినందించారు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ వేదికలపై భారతదేశానికి కీర్తి తీసుకురావడమే తన లక్ష్యమని నాసిర్ అలీ ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నాడు.



ఎన్నికల హామీల అమలుపై సీఎంతో చర్చ

- ఎమ్మార్వీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు మందకృష్ణ మాదిగ వెల్లడి
విశాఖపట్నం: ఎన్నికల సమయంలో మాదిగ సామాజికవర్గానికి ఇచ్చిన 35 హామీల అమలుపై త్వరలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుతో చర్చిస్తామని మాదిగ రిజర్వేషన్ పోరాట సమితి (ఎమ్మార్వీఎస్) వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు మందకృష్ణ మాదిగ తెలిపారు. చర్చల ద్వారా సమస్యలు పరిష్కారం కాకుంటే ఉద్యమాన్ని మరింత ఉద్ధృతం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. విశాఖపట్నం జడ్పీ సమావేశ మందిరంలో శుక్రవారం ఉత్తరం ప్రజల మాదిగ ఉద్యోగుల సమాఖ్య (ఎంఈఎఫ్) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సభలో ఆయన ప్రసంగించారు. 'మాదు దశాబ్దాల పాటు సాగిన ఉద్యమం ఫలితంగా ఎన్నో వర్గీకరణను సాధించుకోగలిగాం. ఈ స్ఫూర్తితో కట్టాటక, తమికనాడు, పంజాబ్, హరియాణా రాష్ట్రాల్లో వర్గీకరణ కోసం ఉద్యమాలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఎమ్మార్వీఎస్ ఏర్పడి 32 ఏళ్లు పూర్తవుతున్న



సందర్భంగా ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పండగ వాతావరణంలో నిర్వహించాలి. జులై 7 తర్వాత తెలుగు రాష్ట్రాలు సహా దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లోని 10 ప్రాంతాల్లో భారీ బహిరంగ సభలు నిర్వహిస్తాం. తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాల దృష్టికి వివిధ సమస్యలు, డిమాండ్లు తీసుకెళ్లడానికి ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందించాం. కేంద్ర ప్రభుత్వంతో చర్చించే అంశాలపై ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నాం. మాదిగలు ఎవరికీ బానిసలు కాదు. స్వతంత్రంగా ఉంటేనే గతం బలంగా వినిపించగలం. భవిష్యత్తులో రాజకీయాలను శాసించే స్థాయికి మాదిగలు ఎదగాలి. ప్రభుత్వాల్లో కీలక భాగస్వాములు కావాలి' అని మందకృష్ణ మాదిగ ఆకాంక్షించారు. అనంతరం ఆయన్ను ఉద్యోగ సమాఖ్య నాయకులు ఘనంగా సత్కరించారు. ఎంకాఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పేట్టి వెంకటరమణ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో సంఘ నాయకులు మల్లిపూడి సత్యనారాయణ, బోనేల లక్ష్మణ్, దేవరపల్లి బిక్రలు, డి.శ్రీనివాసరావు, పి.ఎలీషామాదిగ, సాల్వే, ప్రేమీబాబు, రాజ్ కుమార్, సాధూరావు, నిర్మలకుమారి, మాసిపోగు రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భవిష్యనిధిలో 25% కనీస నిల్వ తప్పనిసరి

ఈపీఎఫ్ ఐటీ వ్యవస్థలో కీలక మార్పులు -జులై 1 నుంచి అమల్లోకి వచ్చేలా కార్యాచరణ

హైదరాబాద్: ఉద్యోగుల భవిష్యనిధి సంస్థ (ఈపీఎఫ్ఎస్) త్వరలో కొత్త పథకాలను అమల్లోకి తీసుకురానుంది. ఇకపై వ్యక్తిగత పీఎఫ్ ఖాతాలో 25% కనీస నిల్వను తప్పనిసరి చేయనుంది. ఉపసంహరణల పరిమితి సంఖ్యను పెంచనుంది. యూపీఐ ద్వారా నేరుగా పీఎఫ్ కైయిం చేసుకోవడంపాటు ఆటోమేషన్లో వేగంగా ఆమోదం లభిస్తే వెంటనే ఆ సగదు సత్కరమే బ్యాంకు ఖాతాలో జమయ్యేలా మార్పులు చేస్తోంది. ఈ మేరకు ఈపీఎఫ్ఎస్ కేంద్రీకృత ఐటీ వ్యవస్థలో సమూల మార్పులు తీసుకువస్తోంది. వెబ్సైట్ ఆధునికీకరణ.... ఈపీఎఫ్ఎస్ పాస్బుక్, మెంబర్ పోర్టల్, యాజమాన్యాల పోర్టల్పాటు వెబ్సైట్లను ఈ నెల 30 వరకు మూసివేసి, కైయిం పరిష్కార వ్యవస్థను నిలిపివేసింది. ప్రస్తుతమున్న వెబ్సైట్ను ఆధునికీకరించడంతోపాటు కైయిం పరిష్కారానికి ఆటోమేషన్ వ్యవస్థను అప్గ్రేడ్ చేస్తోంది. కొత్త వెబ్సైట్, కైయిం వ్యవస్థ, నూతన పథకాలు, ఐటీ వ్యవస్థలను జులై 1 నుంచి అమల్లోకి తీసుకురానున్నట్లు సమాచారం. ఐటీ వ్యవస్థ అప్గ్రేడ్మెంట్లలో భాగంగా.. ఉద్యోగులకు 2025-26 ఏడాదికి నిర్ణయించిన 8.25% వడ్డీని ఈ నెల 30లోగా ఖాతాల్లో జమ చేయనుంది. జులై 1న వడ్డీ జమతో కూడిన సగదు నిల్వల వివరాలు వెల్లడించనుంది. ఉద్యోగులు, కార్మికుల వ్యక్తిగత ఈపీఎఫ్ నిధిలో కనీసం 25% నిల్వ ఉంది మిగిలిన మొత్తాన్ని మాత్రమే ఉపసంహరించుకునేలా ఇప్పటికే సీబీఐ ఆమోదం తెలిపింది. తరచూ ఉపసంహరణలతో కార్మికులకు పదవీ విరమణ సమయంలో చేతిలో నిధులు ఉండటం లేదని గుర్తించింది. చేతికి రూ.20 వేలు కూడా రాని కార్మికుల సంఖ్య ఎక్కువ ఉన్నట్లు అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఈ నేపథ్యంలో పదవీ విరమణ తర్వాత కార్మికులు గౌరవప్రదమైన జీవనం



కొనసాగించేందుకు వీలుగా 25% కనీస నిల్వగా నిర్ణయించింది. అంటే.. ప్రతి ఉద్యోగి కైయిం దరఖాస్తు నాటికి ఉద్యోగి, యజమాని వాటాలు, ఆ మొత్తంపై వడ్డీ కలహగా వచ్చేది మొత్తం భవిష్యనిధి నిల్వ అవుతుంది. అందులో కనీస నిల్వ ఉంది.. మిగతా మొత్తం నుంచి మాత్రమే ఉపసంహరణలకు అనుమతిస్తారు. ఇంతవరకు కనీస నిల్వ నిర్వహించాలనే నిబంధన లేదు. కొత్త ఈపీఎఫ్, ఈపీఎస్-2026 పథకాలు..! కేంద్ర ప్రభుత్వం కొత్తగా ఉద్యోగుల భవిష్య నిధి(ఈపీఎఫ్)-2026, ఉద్యోగుల వింఛను పథకం(ఈపీఎస్)-2026 పథకాలను అమల్లోకి తీసుకురానుంది. ఈపీఎఫ్-1952, ఈపీఎస్-1995 పథకాల స్థానంలో ఇవి రానున్నాయి. ఇటీవల జరిగిన ఈపీఎఫ్ఎస్ కేంద్ర బ్రష్టి బోర్డు ఇందుకు ఆమోదం తెలిపింది. న్యాయశాఖ పరిశీలనలో ఈ పథకాలు పెండింగ్లో ఉన్నాయి. కొత్త ఐటీ వ్యవస్థతోపాటు ఈపీఎఫ్, ఈపీఎస్-2026 పథకాలను నోటిఫై చేసి అవకాశాలన్నట్లు కార్మిక వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి.

ఏటీఎఫ్ ధర తగ్గితే, సర్వీసులు పునరుద్ధరిస్తాం

-ఎయిరిండియా సీఈఓ క్యాంప్బెల్ విల్సన్

ముడిచమురు ధరకు అనుగుణంగా విమాన ఇంధన (ఏటీఎఫ్) ధర బాగా పెరిగిన నేపథ్యంలో పలు విమానయాన సంస్థలు తమ సర్వీసుల సంఖ్యను తాత్కాలికంగా తగ్గించిన సంగతి విదితమే. పశ్చిమాసియా యుద్ధం ఆగి, చమురు ధర మళ్లీ పూర్వస్థితికి చేరుతున్న నేపథ్యంలో.. సర్వీసుల కోతపై పునరాలోచిస్తామని టాటా గ్రూప్ విమానయాన సంస్థ ఎయిరిండియా సీఈఓ క్యాంప్బెల్ విల్సన్ శుక్రవారం తెలిపారు. ఏటీఎఫ్ ధరలు తగ్గడంతో పాటు, వివిధ దేశాలు ప్రకటించిన గగనతల ఆంక్షలు తొలగితేనే ఇది సాధ్యపడుతుందని వివరించారు. అంతర్జాతీయ సర్వీసుల్లో 27%, దేశీయ సర్వీసుల్లో 22 శాతంపై తాత్కాలికంగా కోత విధిస్తున్నట్లు గత నెలలో ఎయిరిండియా ప్రకటించిన సంగతి విదితమే. పశ్చిమాసియాలో మళ్లీ ఉద్రిక్తతలు పెరగకుండా ఉండాలని విల్సన్ ప్రారంభించనున్నాయని తెలిపారు.



ఆకాంక్షించారు. ఈ ఏడాది సరికొత్త బీ787-9 విమానంతో పాటు సవీకరించిన 8 వైడ్బాడీ విమానాలు సేవలు ప్రారంభించనున్నాయని తెలిపారు.

3 చైనా ఉత్పత్తులపై యాంటీ డంపింగ్ విచారణ

దిల్లీ: దేశీయ తయారీదార్ల ఫిర్యాదుల నేపథ్యంలో, చైనా నుంచి దిగుమతి అయ్యే మూడు ఉత్పత్తుల (థర్మల్ పేపర్, బైయాక్సియల్ ఓరియెంటెడ్ పాలిఅమైడ్ (బీఓపీఎ) ఫిల్మ్, కొన్ని యాంటీ యాక్సిడెంట్లపై యాంటీ-డంపింగ్ విచారణ ప్రారంభించినట్లు వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. ఈ దర్యాప్తులో కొరియా, సింగపూర్, అమెరికా, థాయిలాండ్ దేశాలు కూడా ఉన్నాయి. దేశీయ తయారీ రంగానికి ఇబ్బంది కలిగిస్తున్న ఈ చౌక ఉత్పత్తుల దిగుమతులపై దేశీయ సంస్థలు, వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ పరిధిలోని 'డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ ట్రేడ్ రిమెడీస్' (డీజీటీఆర్)కు 4 దరఖాస్తులు అందించాయి. పాలిమర్ పరిశ్రమలో ఉపయోగించే కొన్ని యాంటీఆక్సిడెంట్లపై చైనా, కొరియా, సింగపూర్ నుంచి దిగుమతి అవుతుండటంపై విచారణ జరపాలని వినతి ఆర్గానిక్స్ కోరింది. ప్యాకేజింగ్ పరిశ్రమలో ఉపయోగించే బయాక్సియల్ ఓరియెంటెడ్ పాలిఅమైడ్ (బీఓపీఎ) ఫిల్మ్ దిగుమతులు చైనా, థాయిలాండ్ నుంచి భారీగా వస్తుండటంపై విచారణ జరపాలని జీపీఎఫ్ఎల్ ఫిల్మ్స్ కోరింది. అమెరికా, చైనా, దక్షిణ కొరియా నుంచి వస్తున్న థర్మల్ పేపర్ లేదా థర్మల్



సెన్సిటివ్ పేపర్ దిగుమతులపై ఇండియన్ ఆసోసియేషన్ ఆఫ్ థర్మల్ పేపర్ మానుఫ్యాక్చరర్స్ అండ్ అలైడ్ ఇండస్ట్రీస్ ఫిర్యాదు చేసింది. డెకార్ పేపర్పై విధించిన యాంటీ-డంపింగ్ సుంకాన్ని సన్సెట్ రివ్యూ చేయాలని ఐటీసీ లిమిటెడ్ కోరింది.

జీఎమ్మార్ చేతికి నాగపూర్ ఎయిర్పోర్ట్

హైదరాబాద్: జీఎమ్మార్ మరో విమానాశ్రయాన్ని చేజిక్కించుకున్నది. దేశీయంగా ఇప్పటికే పలు విమానాశ్రయాలను నిర్వహిస్తున్న సంస్థ తాజాగా నాగపూర్ విమానాశ్రయం కూడా చేరింది. నాగపూర్లోని డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయ నిర్వహణ బాధ్యతలను ఈ సంస్థ 30 ఏండ్ల పాటు నిర్వహించనున్నట్లు జీఎమ్మార్ ఎయిర్పోర్ట్స్ చైర్మన్ జీబీఎస్ రాజు తెలిపారు. కంపెనీ చరిత్రలో ఇదొక మైలురాయి వంటిదని, ఈ ఎయిర్పోర్ట్ను వర్క్-క్రాస్ ఏవియేషన్ హబ్గా తీర్చునున్నట్లు ఆయన ప్రకటించారు. ఇందుకు సంబంధించి మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో కంపెనీ ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నది. జీఎమ్మార్ నాగపూర్ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్పోర్ట్ లిమిటెడ్(జీఎన్ఐఎల్) విమానాశ్రయాన్ని భవిష్యత్తు అవసరాల నిమిత్తం గరిష్టంగా మూడు కోట్ల మంది ప్రయాణించేలా అభివృద్ధి చేయాల్సివుంటుందని పేర్కొంది. దీంతోపాటు ఇంటిగ్రేటెడ్ టర్మినల్, మౌలిక సదుపాయాల అధునికీకరణ, కార్గో సదుపాయాలు, డిజిటల్ టెక్నాలజీ సేవలను కూడా



అభివృద్ధి చేయనున్నది. ప్రస్తుతం జీఎమ్మార్.. ఢిల్లీ, హైదరాబాద్, గోవా, నాగపూర్, బీదర్, ఇండోనేషియాలోని మెడాన్ విమానాశ్రయాలను నిర్వహిస్తున్నది.

మాతా నేపథ్యంలో 'తత్వం'

మర్డర్ మిస్టరీ నేపథ్య కథాంశంతో రూపొందుతున్న చిత్రం 'తత్వం'. దినేష్తేజ్, దక్షిణ జంటగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి అర్జున్ కోల దర్శకుడు. వంశీ చీమకుర్తి, శ్వేత పసుపులేటి నిర్మాతలు. గురువారం ట్రైలర్ను విడుదల చేశారు. సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ చిత్రమిదని, మన చుట్టూ జరుగుతున్న సంఘటనల స్ఫూర్తితో కథ తయారుచేసుకున్నానని, వంశీ 'అన్వేషణ' తరహాలో ఆకట్టుకుంటుందని దర్శకుడు అర్జున్ కోలా తెలిపారు. ఈ సినిమా తన కెరీర్కు టర్నింగ్ పాయింట్లా నిలుస్తుందనే నమ్మకం ఉందని, కథలోని మలుపులు సర్ప్రైజింగ్గా ఉంటాయని పీఓ దినేష్తేజ్ పేర్కొన్నారు. ఢియేట్రికల్ ఎక్స్పీరియన్స్ చేయాల్సిన సినిమా ఇదని నిర్మాత వంశీ సీమకుర్తి తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: భరత్ పట్టి, సంగీతం: చేతన్ భరద్వాజ్, దర్శకత్వం: అర్జున్ కోల.



నా చేతులు నా ఇష్టం అంటే చేతులు విరుగుతాయి

ఇటీవలే సింగర్ సునీత మా ప్రతినిధికి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ స్త్రీలు 'నా శరీరం నా ఇష్టం' అన్నప్పుడు అవతలి వాళ్ళు కూడా 'మా కళ్ళు మా ఇష్టం' అంటారని చెబుతూ స్వాతంత్ర్యం, సాధికారికత గురించి తనదైన శైలిలో చెప్పిన సంగతి తెలిసింది. అయితే ఇది సోషల్ మీడియాలో కొన్ని వర్గాలకు ఇంకో అర్థంలో వెళ్ళిపోయింది. ఆవిడ ఉద్దేశాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకోలేని కొందరు ట్రోలింగ్ చేసేందుకు కూడా వెనుకాడలేదు. విమెన్ ఎంపవర్ మెంట్ మీద తరచు పోరాడే చిన్నయి దీనికి సంబంధించి ఒక ట్వీట్ వేశారు. దీనికి సునీత తిరిగి స్పందిస్తూ మా కళ్ళుమా ఇష్టం అనే పరిధి దాటి ఆలోచించలేని సొసైటీలో ఉన్నామని, అందుకే ఆ ఉద్దేశంతో అన్నానని, ఎవరైనా నా చేతులు నా ఇష్టం అని తెగబడి ముందుకు వస్తే వాటిని విరగొట్టే వాళ్ళలో ముందు నేనే ఉంటానని సునీత తేల్చి చెప్పేశారు. మరో డిజిటల్ కు తావు ఇవ్వకుండా స్పష్టంగా కుండ బద్దలు కొట్టేశారు. మహిళలకు నష్టం కలిగించేలా సునీత కామెంట్స్ ఉన్నాయని చిన్నయి చెప్పిన నేపథ్యంలో ఈ కౌంటర్ రావడం విశేషం. ఈ టాపిక్ గురించి ఎక్స్, ఇన్స్ టా తదితర మాధ్యమాల్లో చర్చలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. స్త్రీ ఎలాంటి దుస్తులు వేసుకోవాలి, ఎలాంటి ఆలోచనా విధానం కలిగి ఉండాలనే దాని మీద ప్రవాహంలా సాగుతూనే ఉన్నాయి. చిన్నయినే కాదు పలు సందర్భాల్లో యాంకర్ అనసూయ సైతం వీటి మీద చిన్నపాటి యుద్ధాలే చేస్తూ వచ్చారు. కొన్నిసార్లు పోలీస్ కంప్లయింట్ దాకా వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. ఈ



నేపథ్యంలోనే సునీత మాటలు వ్యవహారాన్ని కొత్త మలుపు తిప్పాయి. ఎవరు రైట్ ఎవరు రాంగ్ అనే దాని కన్నా సమాజం సున్నితంగా మారిపోయి ఆడపిల్లలకు రక్షణ కరువైన చోట ఎవరి జాగ్రత్తలు వాళ్ళు తీసుకోవడం తప్ప ఎవరేం చేయలేని సొసైటీలో ఉన్నాం. ఏదైనా జరిగితే ఓ రెండు రోజులు సానుభూతి, ప్రభుత్వాల నుంచి కంటితుడుపు చర్యలు తప్ప తప్పులు చేసిన వారి వెన్ను వణికితూ చర్యలు తీసుకున్న దాఖలాలు తక్కువ. మరి సునీత ఇంత స్పష్టంగా సమాధానం చెప్పాక రెగ్యులర్ గా ఎక్స్ లో ఉండే చిన్నయి తిరిగి ఏం బదులు చెబుతారో చూడాలి.

ఆపరేషన్ డ్రీమ్ భియేటర్

గతేడాది 'ఓజీ' సినిమాతో కణ్ణుని పాత్రలో కనిపించి యువతను ఆకట్టుకుంది అందాల తార ప్రియాంక మోహన్. ఇటీవలే 'మేడ్ ఇన్ కొరియా'తో ఓజీ వేదికగా సందడి చేసిన ఆమె.. ఇప్పుడు మరో చిత్రంతో తెరపైకి రావడానికి సన్నద్ధమవుతోంది. కన్నడ పీఠో శివరాజ్ కుమార్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్న చిత్రం '666 ఆపరేషన్ డ్రీమ్ భియేటర్'. 'సప్తసాగరాలు దాటి' ఫేమ్ హేమంత్ ఎం రావు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ప్రియాంక మోహన్ కథానాయికగా నటిస్తుంది. తాజాగా "కలల మిషన్ ఆవిష్కరణ" అనే వ్యాఖ్యతో ఈ సినిమా టీజర్ను వచ్చే నెల 3న విడుదల చేస్తున్నట్లు తెలిపింది చిత్రబృందం. ఈ టీజర్తో ఈ సినిమా అలరేపన సందడి ఘరూ కానుందని, త్వరలో విడుదల తేదీకి సంబంధించిన వివరాలిచ్చి ప్రకటించనున్నట్లు వెల్లడించాయి. 1970 నేపథ్యంలో ఈ చిత్రాన్ని తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. దాటి ధనుంజయ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు.



అన్నింటినీ మార్చేసే.. ఆ ఒక్క నిజం

"ఇది మన దేశంలో ఇంటింట జరిగే కథ. దీనిని వినడం చాలా అవసరం. అంతే కాదు ఈ విషం వ్యాపించకుండా మనం అడ్డుకోవాలి" అంటోంది కథానాయిక కాజల్. మరి ఆమె ఇంత ప్రత్యేకంగా చూడమని చెప్తున్న ఆ కథేంటో తెలుసుకోవాలంటే 'ది ఇండియా స్టోరీ' చూడాల్సిందే. కాజల్, శ్రేయాన్ తల్పడే ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రమిది. చెట్లన్ డీకే దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. వచ్చే నెల 24న రానుంది సినిమా. ఈ నేపథ్యంలోనే మరో టీజర్ను సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా విడుదల చేసింది చిత్రబృందం. "ఒక నిజం అన్నింటినీ మార్చేస్తుంది" అనే వ్యాఖ్యను జోడించింది. 'రైతులు ఉపయోగించే పురుగు మందులు, వాటిని అమ్ముతున్న కంపెనీలు... ఆ కంపెనీకి అనుమతి ఇచ్చిన ప్రభుత్వం కూడా నేరం చేసినట్టే' లాంటి సంభాషణలతో సాగుతున్న ఈ వీడియోలో న్యాయవాదిగా కనిపిస్తూ ఆకట్టుకుంటోంది కాజల్. రోజూ ఎన్నో కుటుంబాలను ప్రభావితం చేస్తున్న కల్తీ ఆహార సమస్య చుట్టూ ఈ సినిమా కథ తిరుగుతుంది. ఈ చిత్రాన్ని సాగర్ బి శిండే నిర్మిస్తున్నారు.

