

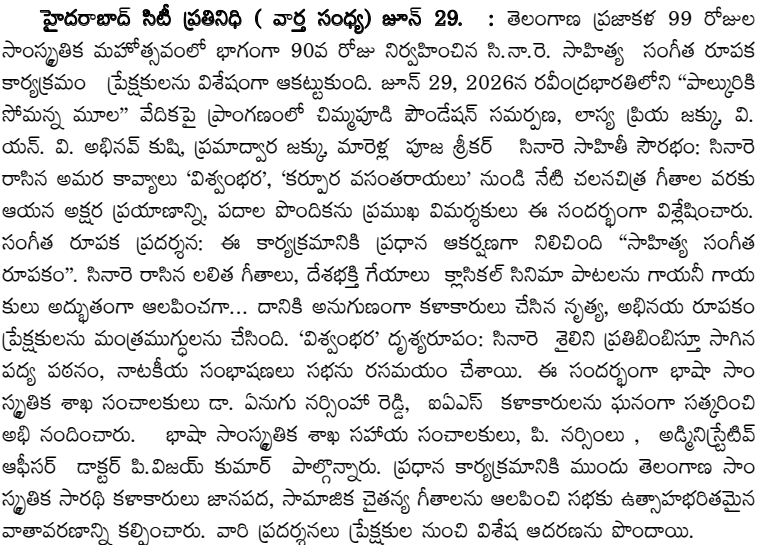




ఖరటెని జిల్లా యూజ్, జూన్ 29 (వార్త సందర్భ): జిల్లాలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ముందస్తును అడ్డుకున్న చేపదమ్మను డ్రైవర్, జిల్లా పోలీస్ కళాశాలకు విద్యార్థిగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని విచారణపై జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎన్టీ షాద్, జిల్లా కార్యకర్తల వరకు అజిత్ దివాన్లతో చేశారు. సోమవారం జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థిగా నోడల్ అధికారి హెచ్. వెంకటేశ్వర్లును విచారణపై జిల్లా కమిషనర్ అడ్డుకున్నారో వినబెట్టడం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వరకు అజిత్ దివాన్లతో, జిల్లాలో అనేక డ్రైవర్, కార్యకర్తల విద్యాసంస్థలు ప్రభుత్వ నిబంధనలకు ఉల్లంఘనలు చేసినట్లు విద్యార్థి అడ్డుకున్న చేపదమ్మను అరోపించారు. అలాంటి విద్యాసంస్థలపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుని విద్యార్థుల ప్రేమజ్ఞానాలను కాపాడాలని కోరారు. అలాగే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి స్కాలర్షిప్, ఫీజు రీయంబర్స్మెంట్ కింద కార్యాలయ రవాణా అలసక్తులైన, ఆ కారణాన్ని చూపిస్తూ ఇంటర్, డిగ్రీ, ఇంజనీరింగ్ తదితర ప్రాధమిక చర్యలు వ్రాసి చేసిన విద్యార్థుల సర్టిఫికేటును నిలిపివేయడం సరికాదన్నారు. కార్యాలయం నిబంధనల ప్రకారం విద్యార్థుల వెంటనే ఒదికేసిన సర్టిఫికేట్లు అందజేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ముందస్తు అడ్డుకున్న చేపదమ్మ కోసాంగీకరించి, విద్యార్థులకు సర్టిఫికేట్లు ఇవ్వడంలో నిష్క్రంధ ప్రదర్శించిన విచారణపై అడ్డుకున్నారని ప్రత్యక్ష అధికారాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సహాయకమిషనరీ, సీనియర్ పవన్ సాయి, మహితకాల వినయ, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు సజయ్య, సచిన్ చిత్తరులు పాల్గొన్నారు.



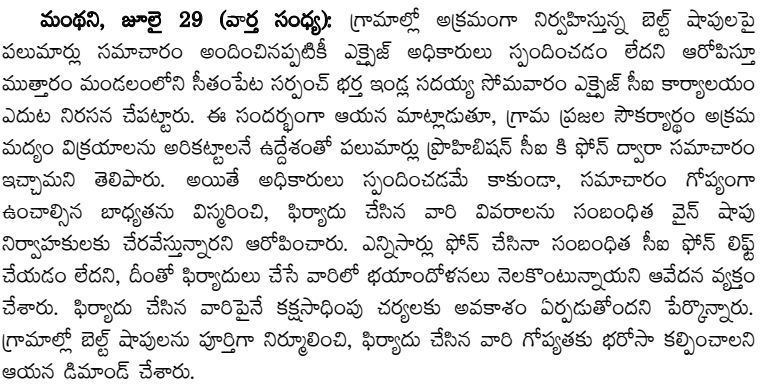
## ‘సి.నా.రె. సాహిత్య సంగీత రూపక’ ప్రదర్శనం



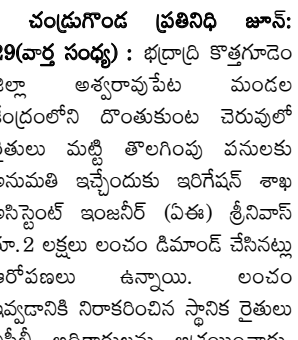
**హైదరాబాద్ నీటి ప్రతినిధి (వార్త నంద్యం) జూన్ 29 :** న మాచార పౌరసంబంధాలశాఖలో క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ గా నియమితులైన రాజు శాంకా సోమవారం ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేమంత్ రెడ్డి నీ మరణవ్యూహకంగా కలిసి వున్నగుచ్చాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి ఆయనను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. రాష్ట్ర

నేపలను వినియోగించుకునేందుకు కాంట్రాక్టు ప్రాతిపదికన నియమిస్తూ ప్రభుత్వం సోపానాల ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఆరునూ మూడేళ్ల పాటు ప్రభుత్వానికి నేపల అందించునున్నారు. తన నియామకానికి సహకరించిన రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచార, పౌరసంబంధాలశాఖ మంత్రి హంగులదేవీ శ్రీనివాస్ రెడ్డి కీ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

**సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలు లీక్ చేస్తున్నారంటూ సీతంపేట సర్పంచ్ భర్త ఆరోపణ**

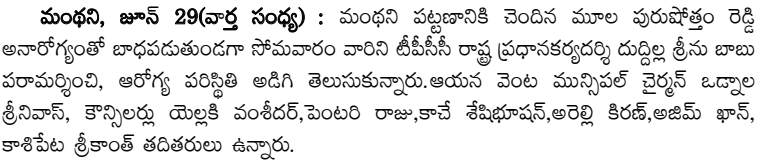


**రూ.2 లక్షల లంచం డిమాండ్.. ఏసీబీ వలలో ఇరిగేషన్ ఏఈ**



వారి ఫిర్యాదు మేరకు సామచారం రాత్రి ఏక శ్రీనివాస్కు డబ్బులు ఇస్తున్న సమయంలో వీనీబీ అధికారులు వల వన్న రెడ్డినిండ్లెడెగా పట్టుకున్నట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం వీనీబీ అధికారులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. అధికారిక ప్రకటన కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు.

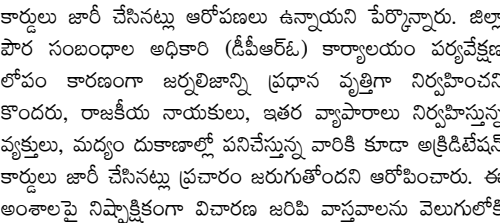
**టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిల్ల శ్రీను బాబు**



**అర్చన ప్రతి జర్నలిస్టుకు న్యాయం చేయాలి**

**మాజీ జడ్పీటీసీ పాల్వంచ దుర్గ డిమాండ్**

**భీద్రాద్రి జిల్లా బ్యారో, జూన్ 29 (వార్త నమస్క) :** భీద్రాద్రి కొంగరదేవి జిల్లాలో జర్నలిస్టుల అక్రమీడిషన్ కార్యల జారీ ప్రక్రియలో అవతకతవలన, అక్రమాలూ చోటుననుకున్నాయుం అలోవజలపై నమగ్గర వివారల చుట్టే, అర్ధవర్తన నిలెమన జర్నలిస్టులకు న్యాయం చేయాలని మాజీ జడ్జిసీసీ బాల్కంవ దగ్గర జిల్లా కలెక్టరుకు సోమవారం వివవతలం నమగ్గరం చేసినా సందర్భంగా అమె ముగ్గువవూ, జిల్లాలో అక్రమీడిషన్ కార్యల జారీ నమగ్గరలో పారదర్శకత కోరిందివన అలోవజల విస్తరంగా వివసిస్తున్నాయని తెలిపారు. క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల నమస్కంపై వారంతరం వార్తల సేకరివి ప్రవర్తిస్తున్న వలయవ అర్ధవర్తన జర్నలిస్టులకు అక్రమీడిషన్ కార్యల మంజూరాల కలెక్టరు, కనగ నమగ్గరంపైనే రేదా ప్రవర్తన ప్రమాణాల నేనే కొన్ని పరిశీలకు కూడా



తీసుకురావాలని కోరారు. ఆక్రిడిటేషన్ కార్డుల జారీ ప్రక్రియ ప్రభుత్వ నిబంధనలకు అనుగుణంగా జరిగిందా లేదా అనే అంశాన్ని సమగ్రంగా పరిశీలించాలని, వెబ్సైట్లో ఆక్రమణకు తేలికత ఉన్నందుకు జారీ చేసే కార్డులను మొదలైన రద్దు చేసి బాధ్యులైన పట్టభద్రమైన వర్తకుల తీసుకోవాలని వినతిపత్రంలలో కోరారు. అలాగే అన్యాయానికి గురైన అర్హులైన జర్నలిస్టులకు పంపిన ఆక్రిడిటేషన్ కార్డులను మంజూరు చేయాలని, భవిష్యత్తులో ఈ ప్రక్రియను పూర్తిగా పారదర్శకంగా నిర్వహించే వర్తకుల తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అనంతరం జిల్లా పౌర సంబంధాల అధికారి కార్యాలయానికి వెళ్లిన సమయంలో ఉదయం 11.20 గంటల దాదాపు డిష్ టీఆర్. కార్యాలయంలో ఉద్యోగులు, అధికారులు అందమబాదుల్ లేకపోవడం గమనించామని పోలీసుల ద్వారా తెలిపారు. అత్యంతర పనుల కోసం వచ్చిన ప్రజలు, జర్నలిస్టులు అధికారుల కోసం వేచి చూడాలని పరిస్థితి ఏర్పడిందని పేర్కొన్నారు. సమయపాలన పాటించని సంబంధిత ఉద్యోగులపై జిల్లా కలెక్టర్ తగిన వర్తకుల తీసుకోవాలని అడిగి డిమాండ్ చేశారు.

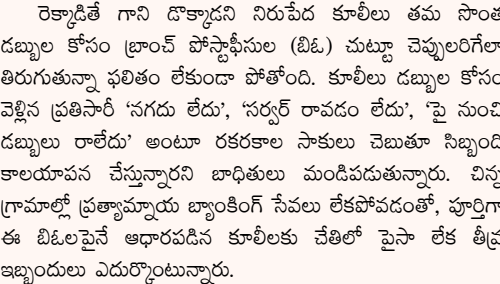
## డబ్బుల కోసం చెప్పలరిగేలా ప్రదక్షిణలు

**ఖాతాల్లో పడినా చేతికి అందని వేతనాలు**

పోస్టాఫీసుల చుట్టూ తిరుగుతున్నా సాకులు, కాలయాపన

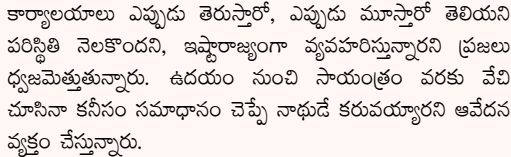
పట్టించుకోని ఉన్నతాధికారులు.. కూలీల ఆగ్రహం

**పండ్లగొడవ ప్రతినిధి జూస్: 29(నార్త నంద్యం) :**  
మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి పోషక పనుల పథకం కింద  
తెచ్చినందుకు వీనివేనా క్రామము చేతనా వాటిని హక్కుల కన్నులు కన్నులు  
కన్నులున్నాయి. కన్నుపడి వీనివేనా, దమ్ముల కోసం రోజులు, వారాల  
తరచుడి పోషకాన్ని పనులు తిరుగిని పన్నులకి కరీలు ఆవేనా  
పన్నుల చేస్తున్నారు. అన్నపర్వతాన్ని మందల కండ్లలోని ప్రదేశం  
పన్నులను పరిధిలో మత్తల అండ్లలో పోషకాన్ని (బిడ్డలు)  
పన్నులనున్నాయి. ఈ బిడ్డల పరిధిలో పలు విన్న గ్రామాలు, గిరిపం  
పన్నులనున్నాయి. నిరుద్యం కరీలు చేసిన పనులకు  
నంబులించిన వేతనాల నగదు ఆదాయ నవ్-పోషకాన్ని భారాల్లోనే  
పన్నుల అన్నులలో, అయితే, ఆ దమ్ములను వీరీగ్రామ చేసకునేందుకు  
తెచ్చును కరీలకు నిరావే ఎదురువుతోంది.



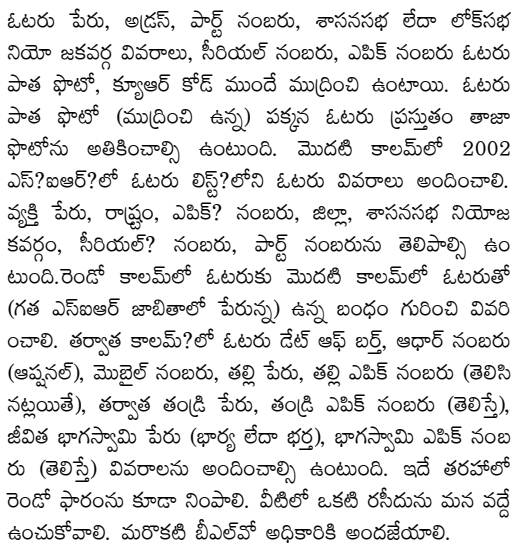
సమయపాలన శూన్యం..

కొన్ని సబ్-పోస్టాఫీసుల్లో సిబ్బంది కనీస సమయపాలన పాటించడం లేదని స్థానికులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



**చర్చలు తీసుకోవాలి:**

నిరుపేద ఉపాధి కూలీ కష్టాన్ని గుర్తించి, ఉన్నతాధికారులు తక్షణమే స్పందించాలని మండల ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. నిరర్థకంగా వ్యవహరిస్తున్న బీజేఎస్ నిర్బంధించి చర్యలు తీసుకోవాలని, చిన్న గ్రామాల పరిధిలోనే పోస్టాఫీసుల్లో తగినంత నగదు ఉంచబాటులో ఉంచి, వేతనాలు సకాలంలో అందాల చూడాలని కోరుతున్నారు.



**ఫారమ్ నింపడం రావట్లేదా : ఇది మీకోసమే**

రాష్ట్రంలో సాగుతున్న ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ఇంటింటికీ వెళ్లి వివరాలను సరిచేసివేయాలి అధికారులు - 2002 ఓటర్ల జాబితా ప్రాతిపదికగా ఎన్ఎఓఆర్లో ప్రస్తుత ఓటర్ల పరిశీలన రాష్ట్రపంచాయతీ ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ (సర్) ప్రారంభమైన విషయం తెలిసింది. ఓటర్ లెస్సను ఈసీ (ఎన్నికల సంఘం) ఈ ఏడాది చివర్లో వివరాల చేయమని ఓటర్ల జాబితాను అత్యంత కచ్చితత్వంలో వివరించాలని నిర్దయించారు. ఇందుకోసం ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణను అమలు చేస్తున్నారు. జాబితాను పారర్థకంగా రాహించాలిచేయడకు ఇంటింటికీ బాజ్ లెటర్లో అధికారులు (బీఎల్వోలు) వెళ్తున్నారు. ఇంటికీ పాటు రాబోయే పార్టీలకు సబబందిచ్చే ప్రక్రియను కూడా పరిశీలిస్తూ ఉంటారు. ఎన్యూవర్షన్స్ ఫారాఫ్ట్ వివరాలను నింపి అందుంచాస్తూ ఉంటుంది. 2002లో మీకు ఓటు హక్కు ఉందో అది విశ్లేషించాల్సి వివరాలను బీఎల్వోవోలు అడుగుతున్నారు. తెలియకపోతే విశ్లేషించే వ్యక్తులకు ఓటు ఓటర్ల జాబితాలోకి చేరు పరిశీలిస్తారు. ఈసీ డెడ్లైన్స్లో 2002 నాటి ఓటరు జాబితాలో వివరాలు మీరు కూడా సమర్థంగా తెలుసుకుంటే ఎలా చేస్తా వో చేస్తా వో అని అనుకుంటుంటే అంతలాభద్ర 4 జిల్లాలు : 2002లో ఉమ్మడి అధికారాదర్జ జిల్లాలోనే మంచిర్యాల, రెడ్డిపేట, చెన్నురు ఉండేవి.

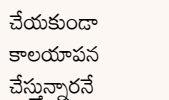
[illegible]

- పలివెల - ఇప్పటి గ్రామాలకు రాకపోకలు బండ్!

**అక్రమ కబ్జాలపై చర్యలు తీసుకోని అధికారులు - మౌనంగా రాజకీయ**

**నాయకులు - నిత్యం నరకయాతన అనుభవిస్తున్న ప్రజలు**

**మునుగోడు: జూన్ -29 (వార్త సందర్శ) :** మునుగోడు మండలం చీకటిమామిడి గ్రామంలో చిన్నపాటి వర్షం కురిస్తూ సీతకోటిమామిడి, పరిపెతి, ఇప్పుర గ్రామాల మధ్య రహదారికేరలు పక్కంగా నిలిచిపోయినాయి. గ్రామాల మధ్య ఉన్న రహదారికేరలు నీటి మునగడంలో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. చిన్నపాటి వర్షం వాతావరణం, కలకాలంకు వ్యత్యాసంలేకున్నాయి. రైతులు తమ పొలాలుకు చేరుకోలేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అత్యవసర సరఫరా నీటిని అవసరమైనప్పుడుంటే కూడా ప్రజలు ప్రాణాలు పణంగా పెట్టి ప్రధూణించాల్సిన దుస్థితి నెలకొంది. స్థానికుల కళ్ళను ప్రకారం, సహజ నీటి ప్రవాహ మార్గాలై జరిగిన అక్రమ కట్టలాలు, వాటిని తొలగించడంలో అధికారులు నిర్లక్ష్యమే ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం. ఆంధ్రప్రదేశ్ నిర్వహించే అదేలాలు ఉన్నప్పటికీ, నందింట్ల అధికారులు వాటిని అమలు

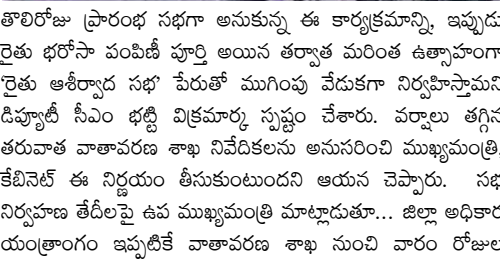


విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కొద్ది ఆదేశాలను సైతం పట్టించుకోకపోవడం ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకే అవమానమని స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రజల సమస్యలను

పరిష్కారించాల్సిన రాజకీయ నాయకుల  
కూడా ఈ సమస్యపై సునిందించకపోవడం  
వల్ల గ్రామస్థాయి తీవ్ర సంఘర్షణకు పుష్కల  
చేస్తున్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇట్టి  
చర్యలు ఎక్కువే చేయడం  
ప్రస్తున్నప్పటికీ, ప్రతి పక్షాణంలో ఇదే  
సమస్య పునరావృతమవుతున్నా కావడం  
పరిష్కారం చూపడంలో అధికారులు,  
ప్రజాప్రతినిధులు పూర్తిగా  
విఫలమవుతున్నారని అభిప్రాయపడ్డారు.  
ఇప్పటికైనా కోర్టు ఆదేశాలను వెంటబట్టి  
అధికారులు తొలగించి, చీకటిచూపిడి -  
ల మధ్య రాకపోకలకు కాళ్ళతల పరిష్కారం  
తీసుకుని సందించి అధికారులను,  
డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ప్రజల ప్రాజా  
నీయం, ఇకనైనా బాధ్యతాయుతంగా  
వస్తారు.

**రైతు భరోసా పంపిణీ తరువాత రైతు ఆశీర్వాద సభ**

**హైదరాబాద్ నీడ ప్రతినిధి ( వార్త సమగ్రి) జూన్ 29 :**  
 ఆంధ్రులందరిమ్మ ప్రజా ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను సరిపేరు, ప్రజా  
 ప్రాతినిధ్యములను పెట్టి వరణ దేవుడు కూడా కార్యకేంద్రంగా ఉప  
 ముఖ్యమంత్రి ద్వితీ విక్రమరూపుడు భూమి వర్షాల కారణంగా  
 జూలై 30న తలపెట్టిన రైతు ఆశీర్వాద కథనం వాయిదా వేస్తున్నట్లు  
 ఆయన ప్రకటించారు. అలా రోజువారూ కురుస్తున్న భారీ వర్షాలను  
 సహజ ప్రాంతంగా అంతరిక్షముగా మారుచేసిన ఆయన  
 చెప్పకొచ్చారు. ఈ కారణం వల్ల రైతులకి ప్రజలకి కాంగ్రెస్  
 శాస్త్రవ్యక్తులకి ఎవరిని ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకూడదన్న ఉద్దేశంతోనే  
 సభ నిర్వహణలో మార్పులు చేసినట్లు ఆయన చెప్పుచున్నారు.  
 జిల్లా ప్రభుత్వం జిల్లా ప్రభుత్వం ముందుగా జనాభాగణాంక గ్రామంలో  
 తలపెట్టిన రైతు ఆశీర్వాద సభ ప్రాంతాన్ని సోమవారం మధ్యాహ్నం  
 ఉప ముఖ్యమంత్రి ద్వితీ విక్రమరూపు వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల  
 రామేశ్వరరావు తో కలిసి రైతులను చేశారు. ఆనంతరం ఆయన  
 ముఖ్యమంత్రితో మాట్లాడుతూ... లక్షలాది మంది రైతుల నష్టపోతే  
 ప్రభుత్వం మంత్రి, కేబినెట్ మంత్రులందరి ఆద్యుర్యులతో ఈ  
 కార్యక్రమంపై ఘనంగా ప్రాంతీయంగాని భావించినట్లు ఆయన  
 తెలిపారు. ప్రస్తుతం 11 వాతావరణ పరిస్థితి తల్లిదండ్రుల సభ  
 నిర్వహించడం ఆంధ్రులకి ఇబ్బందికరంగా ఉంటుందని ఆశ్చర్యం.



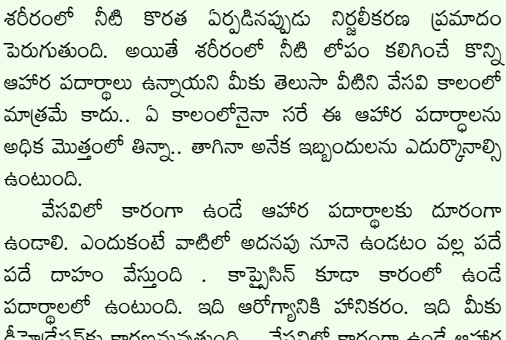
మొదలైన 90వనాటను తీసుకుంటుందని ఆయన అన్నారు. ఇకనై నెల 3, 4 తేదీల వరకు మల్లాలు ఉన్నట్లు నివేదికలు చెబుతున్నాయి. ప్రభుత్వం, రైతులకు ఇలాంటి జబ్బుంది లేకుండా చూసేందుకు మరో వారం రోజులు ఆటో వరణ నమూనాను నికరంగా అమలు చేశాడంటాడు. కావాలంటే పరిస్థితిని బట్టి ఈ నభన వచ్చే 6, 7 తేల 8వ తేదీలో నిర్దుష్టంవేలా ప్రజాశికలు సిద్ధం చేసు న్నట్లు చెప్పారు. ఈ ఛారి బహిరంగ నభన విజయవంతం చేసేందుకు స్థానిక మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు మున్నం, పార్టీస్థానికలు చేసునారని డివ్యూట్లీ న్నం తెలిపాడు.

వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి, రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి, వైరా ఎమ్మెల్యే రాంధాని నారాయణ, సత్తెల్లెపల్లి ఎమ్మెల్యే దాక్షిణి రాగమయిలతో పాటు జిల్లాలోని శాసనసభ్యులందరూ సమన్వయంతో ముందుకు సాగితూతున్నారని పేర్కొన్నారు. ఉమ్మడి విజయం జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న మిగతా ఎమ్మెల్యేలు, ప్రజలు, రైతాంగ సోదరులు ఈ సభకు తరలిరావడానికి భారీ శక్తితోపాటు చూపిస్తున్నారని, ప్రజలు తరలిరావడానికి రిలీఫ్ ఈ సభ అత్యంత విజయవంతం కాబోతుందని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు.



[illegible]

# నిర్జలీకరణ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా.. వెంటనే ఈ అలవాట్లకు గుడ్ బై చెప్పండి..



చాలా సార్లు మనం తినే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ చూపము. దీనివల్ల శరీరం నిర్జలీకరణ సమస్య బారిన పడుతుంది. ఈ సమయంలో తలతిరుగుదల, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు జరుగుతుంది. కనుక శరీరంలో నిర్జలీకరణ సమస్య రాకుండా ఉండటానికి పొరపాటున కూడా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తినాద్దు. ఎందుకంటే కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలను ఎందుకు తినాద్దు తెలుసుకుందాం. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒకాళ్ళసారి వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడడం సర్వసాధారణం. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జింపబడుతుందని సీనియర్ వైద్యుడు డాక్టర్ కమలేశ్ సింగ్ కైంత్ అన్నారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు నిర్జలీకరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార పదార్థాలను అధిక మొత్తంలో తినా.. తాగినా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి పెరుగుతుంది. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒకాళ్ళసారి వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడడం సర్వసాధారణం. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జింపబడుతుందని సీనియర్ వైద్యుడు డాక్టర్ కమలేశ్ సింగ్ కైంత్ అన్నారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే

శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు నిర్జలీకరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార పదార్థాలను అధిక మొత్తంలో తినా.. తాగినా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి పెరుగుతుంది. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒకాళ్ళసారి వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడడం సర్వసాధారణం. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జింపబడుతుందని సీనియర్ వైద్యుడు డాక్టర్ కమలేశ్ సింగ్ కైంత్ అన్నారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే

## ఈ తప్పులు చేస్తున్నారా..? అయితే, మీ ఎముకలు గుల్లయినట్లే.. ఇక మున్నుండు కప్పుమే..

ఎముకలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, అనేక వ్యాధులు వస్తే ప్రమాదం ఉంది. చిన్న చిన్న అలవాట్లు మీ ఎముకలను బలహీనంగా మారుస్తాయి.. దీంతోపాటు పలు సమస్యలు కూడా వస్తాయి.. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎముకలు బలహీనంగా మారితే ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..? మీ ఎముకలను ఎలా బలంగా ఉంచుకోవాలి..? అనే విషయాలను తెలుసుకోండి.. ఎముకలు మన శరీరానికి ముఖ్యమైన అధారము.. దృఢంగా ఉండే ఎముకలు శరీరానికి నిర్మాణం, మద్దతు, చలనశీలతను అందిస్తాయి.. శరీరంలోని ఇతర అవయవాలను రక్షిస్తాయి.. అందుకే మన ఆరోగ్యానికి నిజమైన అధారం మన ఎముకలే. బలమైన ఎముకలు మనల్ని ఎక్కువ కాలం చురుగ్గా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. కానీ నేటి బిజీ జీవితం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తప్పుడు అలవాట్ల కారణంగా, ఎముకలు మరింత బలహీనంగా మారుతున్నాయి. అది పెరిగే వరకు మనం సమస్యను విస్మరిస్తాము. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎముక బలహీనతను గుర్తించడం %-% తప్పులను నివారించడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనపడటానికి గల కారణాలు ఏమిటి..? దాని లక్షణాలు ఏమిటి..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు.. ఈ వివరాలను తెలుసుకుందాం. ఎముకలు బలహీనపడటానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చుంటున్నాయి ఆరోగ్య నిపుణులు..

### ఎముకలు బలహీనంగా మారడానికి కారణాలేమిటి

సర్వోదయ ఆసుపత్రిలోని ఆర్థోపెడిక్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ అంజలి ఉప్పల్ మాట్లాడుతూ.. చాలా మందికి ఆరోగ్యం.. ఇతర అంశాల గురించి తెలుసు.. కానీ ఎముకల గురించి అంతగా

వట్టిండుకోరు.. చిన్న చిన్న తప్పుల వల్ల ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఎముకలు, కీళ్లలో నిరంతరం నొప్పి ఉంటే, అది అనేక సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు. కాలియం విటమిన్ డి లోపం ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి ముఖ్యమైన పోషకాలు కాలియం, విటమిన్ డి. మీ ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, జున్ను, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, బాదం వంటి ఆహారాలు లేకపోతే, మీ ఎముకలు క్రమంగా బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. సూర్యరశ్మి లేకపోవడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం సంభవిస్తుంది. దీని కారణంగా శరీరం కాలియంను సరిగ్గా గ్రహించలేకపోతుంది. జంక్ ఫుడ్ కూర్చో ఉన్నప్పుడు ఎముకలకు తీసుకోవడం ఈ రోజుల్లో బిల్లులు, పెద్దలలో జంక్ ఫుడ్ పట్ల శ్రేణి బాగా పెరిగింది. శీతల పానీయాలలో ఫాస్ఫోరిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కాలియం లోపానికి కారణమవుతుంది. దీనితో పాటు, అధిక ఉప్పు, ఫ్రానెస్ చేసిన ఆహారం కూడా ఎముకలకు తక్కువగా ఉంటుంది. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ హాస్పిటల్లోని మెడిసిన్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ ఫులీన్ కుమార్ వివరిస్తూ.. రోజంతా కూర్చునే లేదా చాలా తక్కువగా కదిలే వ్యక్తుల ఎముకలు ప్రభావితమవుతాయి. వ్యాయామం చేయడం లేదా నడవడం ద్వారా ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ముఖ్యంగా వెయిట్ లిఫ్టింగ్ వ్యాయామాలు ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. సోమరి జీవితాన్ని గడిపే వ్యక్తులకు ఆస్టియోపోరోసిస్ (ఎముకలు బలహీనపడటం) ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ధూమపానం మద్యపాన వ్యసనం ధూమపానం మద్యం సేవించడం ఊపిరితిత్తులు, కాలేయానికి మాత్రమే కాకుండా, ఎముకలకు కూడా ప్రమాదకరం. ధూమపానం ఎముక కణాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఎముక సాంద్రతను తగ్గిస్తుంది. మరోవైపు,



మద్యం శరీరంలోని పోషకాల శోషణను ప్రభావితం చేస్తుంది. వయస్సు హార్మోన్లలో మార్పులు స్త్రీలలో రుతువిరతి తర్వాత ఎముక బలహీనత ఒక సాధారణ సమస్య. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. దీని వలన ఎముకల సాంద్రత తగ్గుతుంది. పురుషులలో కూడా, వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఎముకలు బలహీనపడటం లక్షణాలు ఏమిటి ఎటువంటి కారణం లేకుండా కీళ్లలో నొప్పి, విప్ప లేదా నడుములో నిరంతరం నొప్పి, ఎక్కు క్రమంగా తగ్గడం, చిన్న గాయాలలో కూడా ఎముకలు విరగడం, త్వరగా అలసిపోయినట్లు అనిపించడం, శరీరం వంగిపోయినట్లు అనిపించడం వంటివి ఉంటాయని డాక్టర్ అంజలి ఉప్పల్ తెలిపారు.. ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి మార్గాలు ప్రతిరోజూ కనీసం 15-20 నిమిషాలు ఎండలో కూర్చోండి. కాలియం విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి. రోజులో కొద్దిసేపు నడవండి లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి. ధూమపానం మద్యం నుండి దూరంగా ఉండండి మీ వైద్యుల నుంచి వివిధ ఎముక సాంద్రత పరీక్షలను క్రమంగా గుర్తించి చేయించుకోండి.

## నల్లగా ఉన్నాయని తీసిపారేయకండి.. సర్వరోగ నివారిణి.. లాభాలు తెలిస్తే అస్సలు వదిలిపెట్టరు..



ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పిప్పళ్లను సూపర్ ఫుడ్గా పేర్కొంటారు.. ఆయుర్వేదంలో పిప్పళ్లను అనేక రోగాలకు దివ్యౌషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అస్తమా, బ్రోన్చైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై పిప్పలి అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం, శ్లేష్మాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. వంటగదిలో మన ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక ఔషధ సుగంధ ద్రవ్యాలు దాగి ఉన్నాయి.. అలాంటి ఒక ఔషధ నిధి పిప్పలి (పిప్పళు ..). ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉండే అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధం అని

నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిప్పలి.. దీన్ని మనం తెలుగులో పిప్పళ్లు అని కూడా పిలుస్తాం.. ఇంకా పిప్పళ్లుని ఆంగ్లంలో లాంగ్ పెప్పర్ అంటారు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పిప్పళ్లను సూపర్ ఫుడ్గా పేర్కొంటారు.. ఆయుర్వేదంలో పిప్పళ్లను అనేక రోగాలకు దివ్యౌషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అస్తమా, బ్రోన్చైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై పిప్పలి అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం, శ్లేష్మాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనికి శోధ నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నందున, ఇది నొప్పి నివారణిగా పనిచేస్తుంది.. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పిప్పళ్లను చరక సంహితలో ఒక ముఖ్యమైన ఔషధంగా పేర్కొన్నారు.. దీనిని అనేక వ్యాధులలో ఉపయోగిస్తారు.

### పిప్పలి ప్రయోజనాలు

పిప్పళ్లు దగ్గు, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు ముఖ్యంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.. సుశుత సంహితలో, దీనిని రహస్య ఉపకర్త అని పిలుస్తారు.. అంటే చర్మ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడే ఔషధం. వాస్తవానికి, ఇది రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.. మెడిమలు, మెడిమలు, దురద వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది.

### సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు

ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. పిప్పళ్లు.. పైపెరేని కుటుంబానికి

చెందిన పుష్పించే తీగ, దీని పండ్ల కోసం పెంచుతారు. దీనిని సాధారణంగా ఎండబెట్టి సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు. పొడవైన మిరియాల దాని దగ్గరి బంధువు పైపెరే నిగ్రమ్ కంటే రుచిగా ఉంటాయి.. కానీ తియ్యగా.. తక్కువ ఘాటుగా ఉంటాయి.. ఇది మనకు నలుపు, ఆకుపచ్చ, తెలుపు మిరియాలను ఇస్తుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.. దాని శోధ నిరోధక లక్షణాల కారణంగా మంటను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

### గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలి..

దీనిని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేది అని కూడా అంటారు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థను నియంత్రించే ఉండుతుంది. దీని స్వభావం వేడిగా ఉంటుంది.. అందుకే గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, పిప్పలి ఉష్ణం, బ్రోన్చైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై విపరీతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం శ్లేష్మం తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.

### ఎలా తినాలి?

పిప్పలి జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది మాత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటుంది.. మాత్ర వ్యాధులను కూడా నయం చేస్తుంది. సాధారణంగా, దీనిని చాలా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. 1/4 నుంచి 1/2 టీస్పూన్ తేనె లేదా వేడి నీటితో తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.. అయితే.. దగ్గు జలుబు సమయంలో మింగడంలో ఇబ్బంది ఉంటే, నీటిలో వేసి మరిగించి త్రాగడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతారు. ఇది కూడా సాధ్యం కాకపోతే, వైద్యుడి సలహా మేరకు, మీరు దానిని క్యాప్సుల్స్ టాబ్లెట్స్ రూపంలో ఉపయోగించవచ్చు.

## చేప గుడ్లు తింటున్నారా..? అయితే, మీ శరీరంలో జరిగేది ఇదే..!



నాన్ వెజ్ ప్రియులు చికెన్, మటన్తో పాటు చేపలు కూడా ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. అలాగే, చేపలతో పాటు వాటి గుడ్లను చాలా మంది ఇష్టంగా తింటుంటారు. కానీ, చేప గుడ్లను తరచూ తినటం వల్ల శరీరంలో కలిగి మార్పులు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా..? పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఈ చేప గుడ్లలో ప్రధానంగా మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్ డి, కాలియం ఉంటాయి. చేప గుడ్లు తినే అలవాటు కూడా చాలామందిలో ఉంటుంది. ఈ గుడ్లలో పోషకాలు ఉంటాయి. పొటాషియం కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. అయితే లోడింగ్తో బాధపడేవారు తీసుకోకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా చేప గుడ్లు ఎంతో ప్రయోజనకరం అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ చేప గుడ్లు తినటం వల్ల గుండె ప్రమాదాలు దరి చేరకుండా తప్పిస్తాయి. ఇందులో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ మెదడు పనితీరును మెరుగు చేస్తుంది. అంతేకాదు చేప గుడ్ల వల్ల కంటి ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. ఇవి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. చేప గుడ్లలోశరీరానికి అవసరమైన న్యూట్రిషన్లు, బి 12, డి, ఎ తదితర విటమిన్లు మినరల్స్, ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. మతిమరపు సమస్య ఉన్నవారు, అల్లీమర్స్ పేషెంట్లు కూడా క్రమం తప్పకుండా చేప గుడ్లను తినటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. చేప గుడ్లలో లభించే విటమిన్ ఏ కంటి చూపు మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. చేపలు, వాటి గుడ్లు తినటం వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం పెరిగి రక్తం తృప్తి చేస్తుంది. రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి చేపగుడ్లు బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు నిపుణులు. రిస్క్ఫుల్లగా చేప గుడ్లు తింటే బీజీ సమస్య తగ్గుతుంది. చేప గుడ్లలో ఉండే విటమిన్ డి తో ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా మారతాయి. చేప గుడ్లు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. వీటితో చర్మానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. పుడ్లాప్సాన్ని దూరం చేస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైన పాళ్లలో అయోడిన్ ఉంటుంది. హార్మోన్ బ్యాలెన్స్, జీర్ణక్రియకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. కండరాల ఎక్కువగుడకు చేపగుడ్లు ఉపయోగపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది ఈ కూరగాయ బెస్ట్ ఇమ్మ్యూనిటీ బూస్టర్.. తరచూ తింటే ఇలాంటి సమస్యలన్నీ తరచూ కలలో పాములు కనిపిస్తున్నాయో..? ఏం జరుగుతుందో తెలిస్తే.. తమపే కాదు..! సర్వ రోగాలకు దివ్యౌషధం ఈ ఆకు.. ప్రయోజనాలు తెలిస్తే.. మరో హనీమూన్ జంట మిస్సింగ్..13 రోజులైనా దొరకని ఆహూకీ.ఏం జరిగిందంటే ఆరోగ్య నిపుణులు, ఇతర అధ్యాపనాల ద్వారా అందిన సమాచారం మేరకు ఈ వివరాలు అందిస్తున్నాం.. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అమావాస కోసం మాత్రమే. ఏదైనా సందేహాలు,సమస్యలు ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే మంచిదని గమనించగలరు.

## రాత్రిపూట 'డార్క్ చాక్లెట్' తింటే మంచిదేనా

### అధ్యయనాలు ఏం చెప్పున్నాయంటే!

### డార్క్ చాక్లెట్తో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

### రాత్రిపూట తినడం మంచిదా, కాదా?



చాక్లెట్లను చిన్నా, పెద్దా అనే తేదా లేకుండా అందరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు. అన్ని రకాల చాక్లెట్లతో పోలిస్తే, డార్క్ చాక్లెట్ వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటి వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడటం, మధుమేహం నియంత్రణ, రక్తపోటు తగ్గడం, మెదడు పనితీరు మెరుగుపడటం, ఒత్తిడి తగ్గడం వంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని పేర్కొంటున్నారు.ఇది చర్మ సంరక్షణకు కూడా సహాయపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇందులో ఫ్లేవనాయిడ్లు శరీర కణాలను ప్లీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షించి, అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని వివరిస్తున్నారు. మరోవైపు వీటి వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో పాటు సహజ కూడా ఉన్నాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

**యాంటీఆక్సిడెంట్లు :** డార్క్ చాక్లెట్ ఫ్లేవనాయిడ్లు అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లుతో నిండి ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి వాపు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని అంటున్నారు. అంతేకాకుండా రాత్రిపూట శరీర కణాల పునరుద్ధరణకు తోడ్పడతాయని వివరిస్తున్నారు. డార్క్ చాక్లెట్ అలసటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని, మెదడు ఆరోగ్యం, జీవన నాణ్యతలో మెరుగుదలకు దారితీస్తుందని సదున్నప్పుడు కాళ్లలో నొప్పి - అయితే మీలో 'ఆ సమస్య' ఉండొచ్చుంటున్న వైద్యులు!

**మెరుగైన మానసిక స్థితి :** డార్క్ చాక్లెట్ 'ఫీల్-గుడ్' రసాయనాలైన సెరోటోనిన్, ఎండొర్ఫిన్ల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి మెదడును ప్రశాంతంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుందని అంటున్నారు. అంతేకాకుండా ఇందులో ఉండే పాలిఫెనాల్స్ అనేవి క్యాన్సర్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని, దీంతో ఒత్తిడి తగ్గి ప్రశాంతంగా ఉండొచ్చని పేర్కొంటున్నారు.

**నిద్రకు భంగం :** డార్క్ చాక్లెట్లో సహజంగా కెప్సెన్, థియోప్రామిన్ అనే ఉద్రిక్తకలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కెప్సెన్ను సున్నితత్వం ఉన్నవారు పడుకునే ముందు ఇవి తింటే అలసటగా నిద్ర పట్టడం లేదా నిద్ర నాణ్యత తగ్గి ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే డార్క్ చాక్లెట్ను అతిగా తినకుండా దీని ప్రయోజనాలను ఆస్వాదించడానికి మితంగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

**జీర్ణ సమస్యలు :** కొంతమందికి కడుపులో యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ లేదా గుండెల్లో మంటను ప్రేరేపించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా నిద్ర పోవడానికి ముందు ఇవి తింటే ఇలాంటి సమస్యలు రావొచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. చాక్లెట్ను భోజనం తర్వాత తీసుకోవడం వల్ల అన్నపాపిక సమస్యలన్నీ రోగుల్లో యాసిడ్ ఎక్సోసెజర్ గణనీయంగా పెరిగిందని అధ్యయనం పేర్కొంది.

**తీసి తినాలనే కోరిక :** డార్క్ చాక్లెట్లో మిల్క్ చాక్లెట్ కంటే తక్కువ చక్కెర ఉన్నప్పటికీ, అది తీసి కొరికలను ప్రేరేపిస్తుందని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. దీన్ని రాత్రి సమయంలో అధికంగా తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, బరువు పెరగడానికి దారి తీస్తాయని చెబుతున్నారు. ఉదయం లేదా సాయంత్రం/రాత్రి చాక్లెట్ తినడం వల్ల శక్తి సమతుల్యత భిన్నంగా ప్రభావితమవుతుంది. శక్తి తీసుకోవడంలో మార్పులు, ఉపరితల ఆక్సీకరణ, మైక్రోబయోటా, నిర్మాదయన్-సంబంధిత వేరియబుల్స్ కారణంగా శరీర బరువుపై ప్రభావం చూపుతుందని ప్రచురించింది.రాత్రిపూట డార్క్ చాక్లెట్ తినాలనుకుంటే తక్కువ మొత్తంలో, నిద్రలేవక కనీసం 1-2 గంటల ముందు తినడం మంచిదని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ క్రమంలో 70 శాతం అంతకంటే ఎక్కువ కోకో కంటెంట్ ఉన్న డార్క్ చాక్లెట్ను మితంగా తీసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. నిందుకంటే ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన ఫ్లేవనాయిడ్లు ఎక్కువగా ఉండి, చక్కెర తక్కువగా ఉంటుందని తెలియజేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, నిద్ర భంగం కలగకుండా ప్రశాంతత, మానసిక స్థితిని పెంచే ప్రయోజనాలను ఆస్వాదించవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. ఒకవేళ మీకు నిద్ర సమస్యలు లేదా కెప్సెన్ సున్నితత్వం ఉంటే, రాత్రిపూట డార్క్ చాక్లెట్ తినకపోవడమే మంచిదని సిఫార్సు చేస్తున్నారు.

ఇలాంటి వైమానిక దాడుల కారణంగా 13 మంది మృతి చెందారు. ఇంకా మరల తెల్లూరుజామదాని ప్రాంతాల్లోని ఒక నివాస భవనంపై దాడి జరిగినట్లు స్థానికుల మీదుగా తెలిసింది. అలాగే కొత్తూరులో షరీఫ్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ హైస్కూలు దాడులు జరిగినట్లు నిర్ధారించింది. క్యాంపస్ నమీలంలోని సహజాయువు నరపురా చేసే పుల్వేలైన్ ల క్షృంగం దాడుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. దాడుల వైమానిక చేతుల్లో దెబ్బతిందింది. ఈ దాడులపై ఎలాంటి ప్రకటన విడుదల

## అదిరిపోయే రేంజీలో ఆరంభం

దేశవ్యాప్తంగా రూపొందుతున్న ప్రతిష్టాత్మక పానిండియా చిత్రాల్లో ఎస్టీఆర్ 'డ్రాగన్' ఒకటి. 'కేజీఎఫ్' ఫేం ప్రశాంత్‌సిల్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్‌పై ఇండియా లెవల్లో భారీ అంచనాలే ఉన్నాయి. ఈ సినిమా షూటింగ్ 50శాతం పూర్తయింది. ప్రస్తుతం ఎస్టీఆర్ ఎంట్రీ సీక్వెన్స్ కోసం భారీ సెట్ల నిర్మాణం జరుగుతున్నదని సమాచారం. ఈ సీక్వెన్స్‌లో తారక్ గెటప్ కొత్తగా ఉంటుందట. ఎస్టీఆర్ అభిమానులను దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రత్యేకంగా ఈ లుక్‌ని ప్రశాంత్‌సిల్ డిజైన్ చేశారట. ఈ సీక్వెన్స్‌లో ఎస్టీఆర్‌తో పాటు నలభైమంది ఫైటర్స్ కూడా భాగం కానున్నారు. ఈ సీక్వెన్స్‌తో షెడ్యూల్ పూర్తవుతుందని, ఓ పాట షూట్‌తో నెక్స్ట్ షెడ్యూల్ మొదలవుతుందని ఇన్‌సైడ్ టాక్. సాధారణంగా ప్రశాంత్‌సిల్ సినిమా (ఫేమ్) అన్ని భాక్ అండ్ గ్రే షేడ్స్‌లో ఉంటాయి. కానీ ఈ సినిమాను మాత్రం ఆయన కలర్‌ఫుల్‌గా తెరకెక్కిస్తున్నారు. రుక్మిణీ వసంత్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని మైత్రీ మూవీమేకర్స్, ఎస్టీఆర్ ఆర్ట్స్ కలిసి నిర్మిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. రవి బ్రహ్మర్ ఈ చిత్రానికి సంగీత దర్శకుడు.

## వెంకటేశ్ అలా.. కల్యాణ్‌రామ్ ఇలా..

అగ్ర హీరోలు వెంకటేశ్, కల్యాణ్‌రామ్ కాంబినేషన్‌లో అనిల్ రావిపూడి నిర్మిస్తున్న మల్టీస్టారర్ మూవీ ఈ నెల 22న లాంఛనంగా మొదలైన విషయం తెలిసిందే. త్వరలోనే ఈ సినిమా షూటింగ్‌ని అనిల్ రావిపూడి స్టార్ట్ చేయనున్నారు. దీనికోసం ఇప్పటికే హైదరాబాద్ ఆర్‌ఎఫ్‌సీలో భారీ సెట్‌ను కూడా నిర్మిస్తున్నట్టు తెలుస్తున్నది. ఈ లాంగ్ షెడ్యూల్‌లో వెంకటేశ్, కల్యాణ్‌రామ్‌లపై కామెడీ సీన్స్‌తో పాటు ఓ పాటను కూడా షూట్ చేస్తారట. అంతేకాక, ప్రధాన తారాగణమంతా పాల్గొనగా కథలోని కీలక సన్నివేశాలను ఈ షెడ్యూల్‌లోనే చిత్రీకరిస్తారని వినికిడి.

ఈ సినిమాలో వెంకటేశ్ అల్ట్రాస్టైలిష్ లుక్‌లో కనిపిస్తారట. ఆ లుక్‌కి పూర్తి భిన్నంగా కల్యాణ్‌రామ్ లుక్ ఉంటుందని సమాచారం. కుటుంబ భావోద్వేగాలు, కామెడీ ఎలిమెంట్స్ మేళవింపుగా ఈ సినిమా ఉంటుందని తెలుస్తున్నది. నవంబర్‌లోపు షూటింగ్ పార్ట్ మొత్తం పూర్తి చేసి సంక్రాంతి కానుకగా సినిమాను విడుదల చేయాలని అనిల్ రావిపూడి భావిస్తున్నారు. కీర్తి సురేశ్, కృతిశెట్టి కథానాయికలుగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి 'జనవరి 13న విడుదల'అనే టైటిల్‌ని పరిశీలిస్తున్నట్టు ఇప్పటికే వార్తలొచ్చాయి. జీవీ ప్రకాశ్‌కుమార్ సంగీత దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సాహు గారపాటి నిర్మాత.



## దేశభక్తి నేపథ్యంలో



కొనంకి కార్తీక్ హీరోగా నటిస్తున్న యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'సోల్డర్'. '24x7 ఆన్ డ్యూటీ' అనేది ఉపశీర్షిక. శ్రద్ధ ఖత్రి దర్శకత్వంలో కేవీ నాయుడు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం నిర్మాణ దశలో ఉన్నది. తాజాగా ఈ సినిమా ఫస్ట్‌లక్ పోస్టర్‌ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. శక్తివంతమైన సైనికుడిగా కనిపిస్తున్న కొనంకి కార్తీక్ ఈ పోస్టర్‌లో చూడొచ్చు. పోస్టర్‌లో కనిపిస్తున్న యుద్ధవాతావరణం, పోరాట భాయలు, రెపరెపలాడుతున్న త్రివర్ణ పతాకం సినిమాపై అంచనాలు పెంచుతున్నాయి. దేశ భద్రతకోసం అహర్నిశలు శ్రమిస్తున్న భారత సైనికులకు ఈ చిత్రం నివాళిగా నిలుస్తుందని, అద్యంతం దేశభక్తి నేపథ్యంలోనే ఈ సినిమా సాగుతుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఫ్రయాంక వర్మ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: సందీప్ బద్దల, నిర్మాణం: కొనంకి ఎంటర్టైన్మెంట్స్.

## హృద్యమైన ప్రేమకథ

'కోర్ట్' ఫేమ్ శ్రీదేవి, ఏగన్, ఫెమినా జార్జ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తమిళ చిత్రం 'హైకూ'. యువరాజ్ చిన్నసామి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా చిత్రీకరణ పూర్తిచేసుకుంది. కాలేజీ నేపథ్యంలో హృదయాన్ని కదిలించే భావోద్వేగాలతో సాగే చిత్రమిదని, యువతతో పాటు కుటుంబ ప్రేక్షకులకు కూడా సచ్చుతుందని దర్శకుడు తెలిపారు. నేటి యువత మనోభావాలకు అద్దంపట్టే చిత్రమిదని, కథలోని కొత్తదనం ప్రతి ఒక్కరిని ఆకట్టుకుంటుందని నిర్మాతలు డి.అరుణానందు, మాధేవ్ అరుణానందు తెలిపారు. అదిర్చి అరుణ్, మైమి గోపి, ఇందుమతి, జెన్నీన్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: ప్రియన్త్ గురుస్వామి, సంగీతం: సిద్ధుకుమార్, దర్శకత్వం: యువరాజ్ చిన్నసామి.



## 'స్టూడెంట్' మూవీ టీజర్ చూశారా?

దివంగత శ్రీహరి కొడుకు మేఘాంత్ హీరోగా చేస్తున్న సినిమా 'స్టూడెంట్'. విజేత పరీక్ హీరోయిన్. బెల్లం సిద్ధారెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. బాలు తత్వమని దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. త్వరలో మూవీ థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా టీజర్ రిలీజ్ చేశారు. దీనిబట్టి చూస్తే.. ఓ స్టూడెంట్ అనుకోకుండా రాజకీయాల్లోకి వచ్చి ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదుర్కొన్నాడనేది స్టోరీలా అనిపిస్తుంది. సరదాగా కాలేజ్ లైఫ్ ఎంజాయ్ చేసే స్టూడెంట్ భాను (మేఘాంత్ శ్రీహరి).. ఆంధ్ర రాష్ట్ర సమితి పార్టీ తరఫున పాలిటిక్స్‌లోకి రావడం, అందులో ఉండే ప్రమాదాలను, ఎత్తుల పై ఎత్తులను త్వరగా అర్థం చేసుకోవడం లాంటివి చూపించారు. స్టూడెంట్, రాజకీయాల్లోకి వస్తే ఈ పాలిటిక్స్ అటను ఎలా మార్చేయగలడు అనేది సినిమాలో చూపించబోతున్నారు.

