



నిఘా.. నిఘా.. నిఘా..

- **అంతటా ఇదే తంతం**
- **సాధారణ కక్షధాల్ల కనిపించే మెట్రో స్టాన్స్**
- **నిరసనకారులను గుర్తించేందుకు ఫేషియల్ రికగ్నీషన్తో ఏటా కక్షధాల్లు**
- **వాటితో రహస్యంగా ఫోటోలు, వీడియోలు**
- **రికార్డు చేసే అవకాశం**
- **భద్రతకు ఉపయోగపడే టెక్నాలజీతో పౌరుల స్వేచ్ఛకు ముప్పు**
- **గోప్యత, నిరసన హక్కులపై విరుగుతున్న ఆందోళనలు**
- **కేంద్రపై పౌర హక్కుల సంఘాల విమర్శలు**
- **సాంకేతిక నిఘాపై సుప్రీంలో పిల్**

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 1 (ఎ.ఎం.ఎన్) : సాంకేతికత ప్రజల జీవితాలను సులభతరం చేయడానికి ఉద్దేశించి నడచేసిన ఆదీ సాంకేతికతను భద్రత పేరుతో పౌరులపై నిఘా కోసం వినియోగిస్తే ప్రజాస్వామ్యానికి ముప్పు తప్పదని పౌర హక్కుల కార్యకర్తలు, నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం దేశవ్యాప్తంగా వివిధ అధికార నిఘా వ్యవస్థలు, ఫేషియల్ రికగ్నీషన్ (ముఖ గుర్తింపు) టెక్నాలజీ వినియోగిస్తూ విస్తరిస్తున్న వేళ్ల.. వాటిపై స్పష్టమైన చట్టపరమైన నియంత్రణలు, స్వతంత్ర పర్యవేక్షణ లేకపోవడం తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేస్తోందని పౌరహక్కుల సంఘాలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ఢిల్లీలో సీజీబీ నిరసనల సందర్భంగా వెలుగులోకి వచ్చిన వివిధ సాఫ్ట్వేర్ గానెస్ వ్యవహారం ఈ చర్యను మరింత తీవ్రతరం చేసింది.

ఢిల్లీలో జరిగిన కాకోన్ జనతా పార్టీ (సీజీబీ) నిరసనల సందర్భంగా విడుదలై ఉన్న ఓ పోలీసు అధికారి ఏటా అధికార సాఫ్ట్వేర్ గానెస్ ధరించి కనిపించారని వచ్చిన ఆరోపణలు దేశవ్యాప్తంగా చర్చకు దారితీశాయి. ఇప్పటికే జంతర్ మంతర్ పరినరాల్లో పందలాది సీజీబీవీ కెమెరాలు ఉండగా.. కక్షధాల్ల రూపంలో ఉండే ఈ పరికరాలతో ఎవరికి తెలియకుండా వీడియోలు, ఫోటోలు తీయడం, వాటిని వివిధ ద్వారా విశ్లేషించడం ప్రజల గోప్యతకు ముప్పుగా మారుతుందనే ఆంధోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మెట్రో వంటి సంస్థలు రూపొందించిన



ఏటా సాఫ్ట్వేర్ గానెస్ సాధారణ కక్షధాల్లగే కనిపిస్తాయి. అయితే ఇవి కేవలం చూపును మెరుగుపరచే పరికరాలు మాత్రం కావు. వాయిస్ కమాండ్తో ఫోటోలు తీయడం, వీడియోలు రికార్డు చేయడం, కాల్స్ మాట్లాడడం, సందేశాలు పంపడం, సంగీతం వివసం, ప్రత్యక్షంగా కనిపిస్తున్న వస్తువులు, ప్రదేశాల గురించి సమాచారం తెలుసుకోవడం వంటి అనేక పనులు చేయగలవు.

ఈ టెక్నాలజీ దుర్వినియోగమైతే పౌరులపై నిఘా, వేధింపులు, వ్యక్తిగత గోప్యత ఉల్లంఘన వంటి సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. గానెస్తో సేకరించిన ఫోటోలు, వీడియోలను ఇతర ఏటా వ్యవస్థలు, ప్రభుత్వ నిఘా వ్యవస్థలతో అనుసంధానం చేసి వ్యక్తులను గుర్తించే అవకాశం ఉందని గోప్యత హక్కుల కోసం పనిచేసే సంస్థలు, పౌర హక్కుల కార్యకర్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రజలు నిరసనల్లో పాల్గొనడానికి కూడా భయపడే పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చని వారు అంటున్నారు. అదే సమయంలో పరీక్షల్లో అక్షమాలకు, గోప్యమైన సమాచారాన్ని రూపంగా సేకరించడానికి, సినిమాల పైరసీకి, అలాగే అనుమతి లేకుండా నకిలీ పన్ను విధిస్తారు, వీడియోలు తయారు చేయడానికి కూడా ఈ గానెస్ను ఉపయోగించే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇటీవల ఢిల్లీలో జరిగిన సీజీబీ నిరసనల్లో ఢిల్లీ పోలీసులు డీవీడబ్ల్యు. ఇక్షణ నిఘా వాహనాలు, మొబైల్ కమాండ్ అండ్ కంట్రోల్ వెహికల్స్ను వినియోగించారు. వీటిలో ఏటా అధికార ముఖ గుర్తింపు వ్యవస్థ ప్రభుత్వ సీజీబీవీ ద్వారా అను విశ్లేషించి నేర చరిత్ర ఉన్న వ్యక్తులను గుర్తించేందుకు ఉపయోగించామని పోలీసులు తెలిపారు. నిరసనలు ముగిసిన తర్వాత జంతర్ మంతర్ వద్ద గతంలో నేర చరిత్ర ఉన్న 2,873 మందిని ఈ వ్యవస్థ ద్వారా గుర్తించామని ఢిల్లీ పోలీసులు వెల్లడించారు. అయితే ఇలాంటి నిఘా అనేది భారత రాజ్యాంగంలోని 14,

19, 21 అధికరణాల కింద ఉన్న సమానత్వం, భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛ, వ్యక్తిగత గోప్యత హక్కులను ఉల్లంఘిస్తోందంటూ సీజీబీ(ఎం) రాజ్య సభ సభ్యుడు ఎ.ఎ. రహ్మాను సుప్రీంకోర్టులో ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యం (పిల్) దాఖలు చేశారు.

దృష్టిలోపాలు ఉన్న వారికి మార్గదర్శనం చేయడం, ప్రయాణాల్లో సహాయపడటం, ప్రజా సౌకర్యాలను సులభంగా వినియోగించుకునేలా చేయడం వంటి సామాజిక ప్రయోజనాలు కూడా ఈ సాంకేతికత సొంతం. అయితే ప్రభుత్వం, పోలీసులు ఈ సాంకేతికత ప్రజా భద్రత, ఉగ్రవాద నిరోధం, నేరాల దర్యాప్తు వంటి అవసరాల కోసం ఉపయోగిస్తున్నామని చెప్తున్నప్పటికీ, పౌర హక్కుల సంఘాలు మాత్రం భద్రత అవసరమే అయినప్పటికీ అదే స్థాయిలో గోప్యత, జవాబుదారీతనం, న్యాయపరమైన పర్యవేక్షణ కూడా ఉండాలని అంటున్నాయి. లేకపోతే ప్రజల రక్షణ కోసం వచ్చిన ఏటా సాంకేతికత, ప్రజలపైని నిరంతర నిఘా పెట్టే సాధనంగా మారే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నాయి. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే చట్టపరంగా నియంత్రణ, మార్గదర్శక విధానాలు, గోప్యత రక్షణకు బలమైన వ్యవస్థ అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ గానెస్లో అమర్చిన కెమెరాలు, మైక్రోఫోన్లు, ఏటా మోడళ్లు ధరించిన వ్యక్తి చూసే దృశ్యాలను అర్థం చేసుకుని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇస్తాయి. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని అధికారంగా తీసుకుని వస్తువులు, ప్రదేశాలు, గుర్తింపు చిహ్నాలను విశ్లేషిస్తాయి. రికార్డింగ్ జరుగుతున్నప్పుడు గానెస్ను చిన్న ఎల్ఈడీ లైట్ వెలిగిస్తూ మెట్రో సెకండ్ జెనరేషన్ పరికరాల్లో ఏర్పాటు చేసేంది. అయితే బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఆ చిన్న లైట్ను గమనించడం, షట్టర్ కళ్లం వినిపించడం చాలా కష్టమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. దీంతో ఎదుటి వ్యక్తికి తెలియకుండానే రికార్డింగ్ జరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

గానెస్ వినియోగదారుల గోప్యత కూడా ప్రశ్నార్థకంగానే ఉంది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో స్వీడన్ మీడియా కథనాల ప్రకారం... కెన్యాలో పనిచేస్తున్న మెట్రో కాంట్రాక్టర్ల ఉద్యోగులు సాఫ్ట్వేర్ గానెస్తో రికార్డు చేసిన వ్యక్తిగత, కొన్ని సందర్భాల్లో అత్యంత వ్యక్తిగత వీడియోలను కూడా పరిశీలించడం గమనార్హం. దీంతో వినియోగదారుల వ్యక్తిగత సమాచారం ఎంతవరకు సురక్షితమనే ప్రశ్నలు తలెత్తాయి. ముఖ గుర్తింపు సాంకేతికతతో కలిపి ఈ గానెస్ వినియోగం మరింత

రికార్డు స్టాయిలో చమురు కొనుగోళ్లు

- **పశ్చిమాసియాలో యుద్ధమే కారణం**
 - **2.78 మిలియన్ బ్యారెల్స్ దిగుమతి ముంబయి, ఆగస్టు 01 (ఎ.ఎం.ఎన్):**
- పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న భౌగోళిక ఉద్రిక్తతల మధ్య రష్యా ముడి భారత్ చమురు కొనుగోళ్లను రికార్డ్ స్టాయిలో పెంచింది. జులై నెలలో రష్యా నుంచి రోజుకు 2.78 మిలియన్ బ్యారెల్స్ ముడి చమురు దిగుమతి జరిగింది. ఇప్పటి వరకు జరిగిన దిగుమతుల్లో ఇదే అత్యధికం రికార్డ్ గా నిలిచింది. దేశం మొత్తం దిగుమతుల్లో రష్యా వాటా 55.3 శాతానికి చేరగా.. జూన్లో పోలిస్ట్ రష్యా సరఫరా 1.8 శాతం పెరిగింది. మొత్తం దిగుమతులు స్వల్పంగా మాత్రమే పెరిగినప్పటికీ రష్యా ప్రధాన సరఫరాదారుగా తన ఆధిపత్యాన్ని మరింత బలోపేతం

చేసుకుంది. ఈ ఏడాది జనవరిలో 23.4 శాతంగా ఉన్న రష్యా వాటా... ప్రస్తుతం రెండోతలకు పైగా పెరిగి 55 శాతాన్ని దాటడం విశేషం. రష్యా చమురు సరఫరా పెరగడానికి పలు అంతర్జాతీయ పరిణామాల కారణమయ్యాయి. ఉక్రెయిన్ డ్రైన్ తల మధ్య రష్యా ముడి భారత్ చమురు కొనుగోళ్లను రికార్డ్ స్టాయిలో పెంచింది. జులై నెలలో రష్యా నుంచి రోజుకు 2.78 మిలియన్ బ్యారెల్స్ ముడి చమురు దిగుమతి జరిగింది. ఇప్పటి వరకు జరిగిన దిగుమతుల్లో ఇదే అత్యధికం రికార్డ్ గా నిలిచింది. దేశం మొత్తం దిగుమతుల్లో రష్యా వాటా 55.3 శాతానికి చేరగా.. జూన్లో పోలిస్ట్ రష్యా సరఫరా 1.8 శాతం పెరిగింది. మొత్తం దిగుమతులు స్వల్పంగా మాత్రమే పెరిగినప్పటికీ రష్యా ప్రధాన సరఫరాదారుగా తన ఆధిపత్యాన్ని మరింత బలోపేతం



దిగుమతులు పెరిగాయి. దీంతో భారత చమురు దిగుమతుల్లో రష్యాపై అధికారపడటం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది.

పదో రోజుకు మహిళా సంఘాల ఐక్య ఆందోళన

- **మహిళలకు తగిన ప్రాతినిధ్యం లభించే వరకు పోరాటం**
 - **రాజ్యసభ సీపీఐ(ఎం) పక్షనేత జాగ్రత్తగా సంఘభావం**
- న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 01 (ఎ.ఎం.ఎన్):** పార్లమెంటు, రాష్ట్ర శాసనసభలలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు తక్షణమే అమలు చేయాలని మహిళా సంఘాల డిమాండ్ చేశాయి. "నేషనల్ కోయలిషన్ ఫర్ ఉమెన్స్ రిజర్వేషన్స్ (ఎన్ఎఫ్ఐజిఆర్) అధ్యక్షులలో జంతర్ మంతర్ వద్ద చేపట్టిన ఐక్య ఆందోళన శుక్రవారం నాటికి పదో రోజుకు చేరుకుంది. ఢిల్లీలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వందలాది మంది మహిళలు, అలాగే కీరత నుంచి వచ్చిన భారీ ప్రతినిధి బృందం రంగు గుర్రుల బ్యానర్లు, పతాకాలు, బొమ్మలు, జెండాల్తో ఆందోళనలో పాల్గొన్నారు. మహిళల రాజకీయ హక్కుల కోసం నిలకడగా పోరాడుతున్న వామపక్ష పార్టీల తరఫున మద్దతు, సంఘీభావం తెలిపేందుకు రాజ్యసభ సీపీఐ(ఎం) పక్షనేత జాగ్రత్తగా నిలిచి ఆందోళన ప్రదేశాన్ని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. మహిళా రిజర్వేషన్ చట్టం అమలును ఉద్దేశపూర్వకంగా జాప్యం చేస్తున్న బీజేపీ ప్రభుత్వ చర్యలను ఆయన "మనుషుల కుట్ర"గా అభివర్ణించారు. పోరాటంతో తమ హక్కులను ఎలా సాధించుకోవాలో దేశంలో మహిళలకు తెలుసనని, ప్రభుత్వాన్ని బాధ్యత నుంచి తప్పించుకోనివ్వరని ఆయన అన్నారు. బీజేపీ దుర్మంత్వాలపై ప్రజల ముందు బల్యమయలు అవుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ నిరసన సభలో



పలు మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులు ప్రసంగించారు. వీరిలో ఐదా జాయంటి సెక్రటరీ, ఢిల్లీ రాష్ట్ర కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి నిషా సిన్హ, ఎన్ఎఫ్ఐజిఆర్ నాయకురాలు మైమానా ముల్లా, మణిపూర్ నుంచి అరుణ, రహీమా బేగం రాజ్, వైద్యార్థిని నుంచి ప్రజ్ఞ, విజయ్ భాగ్యం నుంచి పూజ తదితరులు ఉన్నారు. మహిళా రిజర్వేషన్ చట్టాన్ని అమలు చేయడానికి మోడీ ప్రభుత్వం నిరంతరం జాప్యం చేస్తున్నందుపై వక్రలు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

పార్లమెంటు, రాష్ట్ర శాసనసభలలో మహిళలకు తగిన ప్రాతినిధ్యం లభించే వరకు పోరాటాన్ని ఉధృతం చేస్తామని వారు పునరుద్ఘాటించారు. ఈ ధర్మాల్లో పాల్గొన్న సీనియర్ నాయకులలో ఐదా అఖిల భారత అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు పి.కె. శ్రీమతి, కనినిక

హోష్, జాతీయ కార్యదర్శి సి.ఎస్. సుజాత, ఢిల్లీ రాష్ట్ర కమిటీ అధ్యక్షురాలు ఆశా భూదన్, ఎన్ఎఫ్ఐజిఆర్ ప్రధాన కార్యదర్శి నిషా సిన్హ, ఎన్ఎఫ్ఐజిఆర్ నుంచి భావన శర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ప్రస్తుత పార్లమెంటు సమావేశాలు ముగిసే వరకు ఈ ఆందోళన ప్రతిరోజూ కొనసాగుతుందని "నేషనల్ కోయలిషన్ ఫర్ ఉమెన్స్ రిజర్వేషన్స్" మరోసారి స్పష్టం చేసింది.

33 శాతం రిజర్వేషన్ అమలులో ఇక ఏమాత్రం జాప్యాన్ని దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న మహిళలు అంగీకరించబోరని వివరించింది. సమాన రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం చేస్తామని వారు పునరుద్ఘాటించారు. ఈ ధర్మాల్లో పాల్గొన్న సీనియర్ నాయకులలో ఐదా అఖిల భారత అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు పి.కె. శ్రీమతి, కనినిక

పర్యాటక వీసాలపై అమెరికా కీలక నిర్ణయం

- **బాండ్ ప్రోగ్రామ్ అమలు చేస్తామని వెల్లడి**
- **రూ.20 వేల డాలర్ల వరకు డిపాజిట్ కు రూల్స్ వాషింగ్టన్, ఆగస్టు 01 (ఎ.ఎం.ఎన్):**



పర్యాటక వ్యాపార వీసాల విషయంలో అమెరికా మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రభుత్వ హయాంలో 50 దేశాలకు చెందిన బి1 (వ్యాపారం), బి2 (ప్రయాటకం) వీసా దరఖాస్తుదారులపై శాశ్వత వీసా బాండ్ ప్రోగ్రామ్ అమలు చేయనున్నట్లు అమెరికా విదేశాంగ శాఖ ప్రకటించింది. ఈ కొత్త విధానం ప్రకారం ఎంపిక చేసిన దేశాలకు చెందిన సందర్శకులు గరిష్టంగా 20 వేల డాలర్ల వరకు బాండ్ డిపాజిట్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

మొదట ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేసిన ఈ పథకాన్ని ఇప్పుడు కొన్ని మార్పులతో శాశ్వతంగా అమలు చేయాలని అమెరికా ప్రభుత్వం నిర్ణ

యించింది. కొత్త నిబంధనలు 2026 ఆగస్టు 3 నుంచి అమల్లోకి రానున్నాయి. ఈ బాండ్ విధానం ప్రకారం వీసా గడువు ముగిసిన తర్వాత కూడా అమెరికాలో అత్యమంగా ఉండిపోయే (ఓవర్స్టే) వారి సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గిందని అధికారులు గుర్తించారు. దీంతో దీనిని కొనసాగించాలని నిర్ణయించారు. షెడరల్ రిజిస్టర్లో విడుదలైన నోటీసు ప్రకారం ఫైల్డ్ ప్రాజెక్ట్లో బాండ్ మొత్తాలను 5 వేల, 10 వేల, 15 వేల డాలర్లుగా నిర్ణయించారు. అయితే తుది

నిబంధనల్లో 5 వేల డాలర్ల ఎంపికను తొలగించి, గరిష్ట పరిమితిని 20 వేల డాలర్లకు పెంచారు. వీసా గడువు ముగిసినా అమెరికాలోనే ఎక్కువగా ఉండిపోయే (ఓవర్స్టే) రేటు అధికంగా ఉన్న 50 దేశాల పౌరులకు ఈ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. ఈ జాబితాలో ఆఫ్రికా, ఆసియా, దక్షిణ అమెరికా ప్రాంతాలకు చెందిన దేశాలు ఉన్నాయి. భారత్ ఈ జాబితాలో లేకపోవడం భారతీయులకు ఊరటనిచ్చే అంశంగా చెప్పవచ్చు.

క్యూబాలో ఆర్థిక వ్యవస్థ ప్రక్షాళన



- **అమెరికా ఆంక్షల్ని తిప్పికొట్టేందుకే**
 - **భూ వినియోగంపై ఆంక్షల సదర్శించు**
 - **జాతీయ అసింబ్లీలో చర్చ**
- హవానా, ఆగస్టు 01 (ఎ.ఎం.ఎన్) :** అమెరికా ఆంక్షలు ఇబ్బంది పెడుతున్న సమయంలో ఆర్థిక వ్యవస్థను ప్రక్షాళన చేయడానికి క్యూబా సంపదించింది. ప్రభుత్వ అధీనంలోని కీలక రంగాల్లో కి ప్రైవేటు పరిశ్రమలను అనుమతించేందుకు ఉద్దేశించిన ప్రజాళిక విమరాలను ప్రకటించింది. భూ వినియోగంపై ఆంక్షలను సడలించడం, ఇంధనం - ఔషధాల దిగుమతులకు వ్యాపార సంస్థలను అనుమతించడం, క్యూబా ద్వీపంలో పనిచేసేందుకు ప్రయత్నాలు పర్యాటక సంస్థలను అనుమతించడం

కూడా జరగదు. ఈ విషయాన్ని చాలా స్పష్టంగా చెబుతున్నా" అని ఆయన తెలిపారు.

అమెరికా దిగ్బంధనం కారణంగా ఇంధన రంగంలోని కొన్ని భాగాలను క్యూబా ప్రయత్నించేకలిగిందని, గత నెలలో చట్టసభ సభ్యులు 176 చర్యల ప్యాకేజీని ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించారు. ఇంధనాన్ని దిగుమతి చేసుకొని విక్రయించేందుకు తొలిసారిగా విదేశీ సంస్థలకు అనుమతి ఇచ్చామని, అలాగే ఇంధనాన్ని లోకంగా పంపిణీ చేసేందుకు సుమారు 200 దేశీయ సంస్థలు ఇప్పటికే అనుమతులు పొందాయని ప్రధాని మాన్యువల్ మారతో క్రూజ్ రెండు రోజుల క్రితం జాతీయ అసింబ్లీలో తెలిపారు. దేశంలో వ్యవసాయ, పర్యాటక రంగాల పునరుద్ధరణ కోసం క్యూబా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. ప్రభుత్వ అధీనంలోని 80 చట్టాన్ని ఆమోదించింది. అమెరికా ఆంక్షలతో కుదలేసిన పర్యాటక రంగంలో జీవన నింపేందుకు చట్టసభ సభ్యులు 10 చర్యలను ఆమోదించారు.

కీలక ఖనిజాల అన్వేషణలో ఎన్.ఎం.డి.సీ.

- **అర్జెంటీనాపై ప్రత్యేక దృష్టి**
 - **రాగి నిక్షేపాల వెలికితీతపై ఫోకస్**
- న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 01 (ఎ.ఎం.ఎన్) :** దేశీయ ప్రభుత్వ రంగ మైనింగ్ దిగ్బంధం ఎన్ఎండిసీ విదేశాల్లో కీలక ఖనిజాల (క్రిటిల్ డిమెండ్స్) అన్వేషణను మరింత వేగవంతం చేసింది. ఇందులో భాగంగా అర్జెంటీనాలోని రాగి నిక్షేపాల అత్యధికంగా లభించే ప్రాంతాలపై ఆ సంస్థ ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించింది. భవిష్యత్తులో దేశీయ అవసరాలను తీర్చడంతో పాటు గ్లోబల్ మార్కెట్లో పట్టు సాధించే దిశగా అర్జెంటీనాలోని ఆరు అత్యంత ఖనిజ సంపద కలిగిన ప్రావిన్సుల అధికారులతో ఎన్ఎండిసీ ఉన్నత స్థాయి చర్యలు జరుపుతోంది. ఈ వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాల ద్వారా ముడి ఖనిజాల దిగుమతి



తిక్ ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నట్లు

కంపెనీ పర్గాలు వెల్లడించాయి. కేవలం రాగి మాత్రమే కాకుండా లిథియం, భూసార ఖనిజాలు (రేర్ ఎర్స్ ఎలిమెంట్స్), భవిష్యత్ టెక్నాలజీ రంగానికి అత్యంత కీలకమైన ఇతర వ్యూహాత్మక ఖనిజాలను వెలికితీసే దిశగా ఎన్ఎండిసీ తన విదేశీ వ్యూహాన్ని విస్తరిస్తోంది. గ్రీన్ ఎనర్జీ రంగానికి మారుతున్న యుగం ద నేపథ్యంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, బ్యాటరీల తయారీకి అవసరమైన ముడి పదార్థాల కొరతను నివారించడమే లక్ష్యంగా ఈ ముందడుగు వేసింది. అర్జెంటీనా ప్రభుత్వం కుందే ఒప్పందాలు ఇరు దేశాల మధ్య పారిశ్రామిక సంబంధాలను మరింత బలపరుస్తాయని ఆ విధాలు భావిస్తున్నారు. రానున్న రోజుల్లో జరిగే అధికారిక ఒప్పందాలు ఖరారైతే దేశీయ మైనింగ్ రంగ చరిత్రలో ఎన్ఎండిసీ విదేశీ విస్తరణ మరో Wమైలురాయిగా నిలవనుంది.

మెట్రో ఇండియా హెడ్ పై కేసు

- **అరుణ్ శ్రీనివాస్పై సైబర్ క్రిమి**
 - **ప్రధానిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసినందుకే**
- సీఎన్ డిపెర్ట్ లెక్టరు వ్యతిరేకంగా ఇటీవల కాకోన్ జనతా పార్టీ (సీజీబీ) చేపట్టిన ఆందోళనల సమయంలో ప్రధాని మోడీ లక్ష్యంగా మార్చింగ్, ఎటా వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారిన సంగతి తెలిసిందే . వ్యాపారవేత్త ఎన్.అరవిందరెడ్డి, తెలంగాణ బీజేపీ కార్యకర్త టి.సాయి కిరణ్ గౌడ్ ఫిర్యాదుల

మేరకు కేసులు సమూహం చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ ఖాతాల్లో ప్రధాని మోడీపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు, తప్పుదారి వట్టించేవి పోస్ట్ చేసినప్పటికీ సీఎన్ డిపెర్ట్ లెక్టరు వ్యతిరేకంగా ఇటీవల కాకోన్ జనతా పార్టీ (సీజీబీ) చేపట్టిన ఆందోళనల సమయంలో ప్రధాని మోడీ లక్ష్యంగా మార్చింగ్, ఎటా వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారిన సంగతి తెలిసిందే . వ్యాపారవేత్త ఎన్.అరవిందరెడ్డి, తెలంగాణ బీజేపీ కార్యకర్త టి.సాయి కిరణ్ గౌడ్ ఫిర్యాదుల



వరంగల్ | ఖమ్మం | నల్లగొండ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

గోదావరి వరద శాంతించాలని ప్రత్యేక పూజ

ములుగు, ఆగస్టు 01 (పుడయం ప్రతినిధి) :

గోదావరి వరద శాంతించాలని పనిచేసే వారం పాడే మండలం లోనే నీరు పుట్టకట్ట పూసారు వరితన పద్ధతా పంచాయితీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి గ్రామీణ నీటి సరఫరా, ముఖ్య, శిశు సంక్షేమ శాఖల సంమతి దసన పనిచేసే సుధీర్ రామ్మూర్తి కేకన్, జిబిడిపి పిజి లెనన్ వసుధ లక్ష్మి లతో కలిసి పరిశీలింపి గోదావరి వరద శాంతించాలని పనిచేసే ప్రతిష్ట పూజ చేశారు. అంతరంగ ప్రయత్నం - పెద్ద గ్రామపంచాయితీ వద్ద భాగ్య సుకన్య వంటిన పద్ధ భాగ్య వరదాళు దెబ్బతిన్న డ్రైనర్స్ రోడ్డున పనిచేసే సుధీర్ రామ్మూర్తి, పునరుద్ధరణ సమలాలననుమతి అవేరించారు. గోదావరి నది వద్ద ప్రయాణంపై అధికారులు ఎవరైనా ప్రయాణం అప్రమత్తంగా ఉండాలని, బ్యా

చీకుపల్లి-పెద్దగొల్లగూడెం దెబ్బతిన్న డ్రైవర్స్ రోడ్డును పరిశీలించ...

— రాష్ట్ర మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క



శ్రీ సీతారామాంజనేయ సహిత సంతోషిమాత ఆలయంలో
అన్నదాన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి

యాదాద్రి భువనగిరి,
01/08/2026

ఈ రోజు భువనగిరి పట్టణంలోని శ్రీ సీతారామచంద్రానామ సంహిత సంతోషోత్సవాలు అలయంలో అలయ ప్రెస్టేజీ చాగంటి సురేష్ గారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అన్నదాన కార్యక్రమంలో భూమి సేవ నియోజకవర్గ కృష్ణమనవల్లులు శ్రీ కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి గారు ఉత్తర సముద్రం అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గారు చాగంటి సురేష్ మాత్రం పూజలు నిర్వహించారు అనున ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే గారు పాల్గొన్నట్లు భక్తులకు అన్నప్రసాదాన్ని అంజేశాకరించారు. ఈ సందర్భంగా అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించిన అలయ ప్రెస్టేజీ చాగంటి సురేష్ గారిని, అలయ నిర్వాహకులను ఎమ్మెల్యే గారు అభినందనలు పంపారు. భవనంకి సేవ చేయడం గొప్ప



పూర్వకార్యమును, ఇటువంటి సేవా కార్య
కర్మముల ననుమజుంఁడు ఇతఁకు
మానసతతా విలువలను పెంపొందింప
గలను పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యములలో
మునుపటి ఛైతన్యమును తగలగ
బట్టి త్రావేరీ-రవికుమార్ శ్రీమతి
గారిచేత వైస్ ఛైర్మన్లుగా గాను,
హోటలశిల్పి మంజుల-వెంకటేశ్వ
రారు, జిల్లా గ్రంథాలయము నందు ఛైర్
మన్లుగా, తి. అనెన్ గిరీశారు, పట్టణ
పార్లీ అధ్యక్షులు, తి. క్రూర వెంక
టేశ్వరులు, కాంగ్రెసు పార్టీ సీయ
రారు, కాంగ్రెసు, బక్తులు, స్నేహితు ప్రజ
తనీకరులు పాల్గొన్నారు.

**గోదావరికి మూడో ప్రమాద హెచ్చరిక..
అప్రమత్తంగా జిల్లా యంత్రాంగం**

**భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఆగస్టు
01(వుదయం ప్రతినిధి)**

అన్ని శాఖల సమన్వయంతో ఆపరేషన్ ముస్కాన్--XII విజయవంతం

జిల్లాలో 74 మంది బాల కార్మికులకు విముక్తి -- జిల్లా ఎస్సీ నితికా పంత్ , ఐపీఎస్ ఆసిఫాబాద్ (పుడయం ప్రతినిధి)

బాల కార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలనతో పాటు తప్పిపోయిన, విడిచిపెట్టబడిన చిన్నారులను గుర్తించి వారి కుటుంబాలకు చేర్చే లక్ష్యంతో నిర్వహించిన ఆపరేషన్ ముస్కాన్--౭౫౫ కార్యక్రమాన్ని జిల్లాలో అన్ని శాఖల సమన్వయంతో విజయవంతంగా నిర్వహించినట్లు జిల్లా ఎస్సీ నితికా పంత్ తెలిపారు. బాలల సంరక్షణ, బాల కార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలన కోసం ప్రతి సంవత్సరం ఆపరేషన్ మైల్, ఆపరేషన్ ముస్కాన్ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జూలై 1 నుంచి జూలై 31 వరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా ఆపరేషన్ ముస్కాన్--౭౫౫ చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయడానికి ప్రతి సబ్డివిజన్ పరిధిలో పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది తో ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి, ప్రభుత్వేతర స్వచ్ఛంద సంస్థల సహకారంతో చోటకు పరిశ్రమలు, వ్యాపార సంస్థలు, ఇతర ప్రాంతాల్లో విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ఈ తనిఖీల్లో జిల్లా వ్యాప్తంగా 74 మంది బాల కార్మికులను గుర్తించి చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ (జజిజి) ఎదుట జబరుపరిచినట్లు తెలిపారు.

అలాగే 18 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలతో వసులు చేయిస్తున్న యజమానులపై 07 కేసులు నమోదు చేసినట్లు

ఆర్టీసీ విశ్రాంతి ఉద్యోగుల సమస్యలను పరిష్కరించాలి ఎమ్మెల్యేకు వినతి పత్రం అందజేత.



ఆసిఫాబాద్ (పుడయం ప్రతినిధి)జిల్లా ఆర్టీసీ విశ్రాంతి ఉద్యోగుల బకాయిల సమస్యలను అసెంబ్లీలో చర్చించి వెంటనే బకాయిలు విడుదల చేయాలని ఆర్టీసీ విశ్రాంతి ఉద్యోగులు ఆధ్వర్యంలో శనివారం సిర్పూర్ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే పాల్వాయి హరీష్ బాబుకి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం ఈపిఎఫ్ పెన్షన్ రూపంలో నెలకు రూ.2,500 నుంచి రూ.3,000 మాత్రమే అందుతోందని, దీంతో జీవనం కష్టపాధ్యంగా మారిందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఈపిఎఫ్ పెన్షన్ రూపంలో నెలకు రూ.2,500 నుంచి రూ.3,000 మాత్రమే అందుతోందని, దీంతో జీవనం కష్టపాధ్యంగా మారిందని తెలిపారు.2017 నుంచి రావలసిన వేతన సవరణ బకాయిలు, లీడ్ ఎన్కోవ్‌మెంట్ బకాయిలు, గ్రాట్టుబీ మొత్తాల తక్షణమే విడుదల చేయాలని

వెల్లడించారు.ఆసిఫాబాద్ డివిజన్ 38 బాలబాలికలు, కాగజ్ నగర్ డివిజన్ 36 మంది బాలబాలికలను రక్షించగా, ఇందులో 71 మంది బాలురు కాగా 3 బాలికలు ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ మాట్లాడుతూ, బాలల హక్కులను పరిరక్షించడం ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక బాధ్యత అని అన్నారు. బాల కార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలన కోసం ప్రతి పౌరుడు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని కోరారు. బాలల హక్కుల పరిరక్షణ, బాల కార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలన కోసం ఆపరేషన్ మైల్, ఆపరేషన్ ముస్కాన్ కార్యక్రమాలను నిరంతరం కొనసాగిస్తామని తెలిపారు.ఎవరైనా బాలలను పనిలో పెట్టుకున్నా, బాల కార్మికులు ఎక్కడైనా పనిచేస్తున్నా, లేదా తప్పిపోయిన, విడిచిపెట్టబడిన చిన్నారుల సమాచారం తెలిసినా వెంటనే 1098 చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్ లేదా డయల్--100కు సమాచారం అందించాలని ప్రజలను కోరారు. బాల కార్మికులను పనిలో పెట్టుకునే వారిపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఆపరేషన్ ముస్కాన్--౭౫౫ విజయవంతం కావడానికి సహకరించిన పోలీసు శాఖ, మహిళా మరియు శిశు సంక్షేమ శాఖ, కార్మిక శాఖ, విద్యాశాఖ, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, రెవెన్యూ శాఖ, జిల్లా బాలల సంరక్షణ యూనిట్, చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ, చైల్డ్‌లైన్ ప్రతినిధులు, స్వచ్ఛంద సంస్థల అధికారులు, సిబ్బందిని జిల్లా ఎస్సీ అభినందించారు.

ఆర్టీసీ విశ్రాంతి ఉద్యోగుల సమస్యలను పరిష్కరించాలి ఎమ్మెల్యేకు వినతి పత్రం అందజేత.

కోరారు. రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు, వారి జీవిత భాగస్వాములకు సూపర్ లాగ్గర్ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.సాధారణ ప్రభుత్వ పెన్షన్ లేని టిజిఎస్ఆర్‌సి రిటైర్డ్ ఉద్యోగులకు రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేయాలని, ఈపిఎఫ్ పెన్షన్ పెంపుపై కేంద్రానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిఫార్సు చేయాలని రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు ఎమ్మెల్యేని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో రిటైర్డ్ కార్మికులు పి డివాకర్, సెక్రటరీ మోతే రాజన్న ,అల్లర్ పాపా,స్టేట్ సెక్రటరీ మహబూబ్ అమీర్, శ్రీనివాస్, మెహబూబ్,గులాం మహమ్మద్, ముహమ్మద్.ఎంజీకే పాషా, హనుమంతం, చిన్న మైబాబ్,సాబీర్ పాల్గొన్నారు.

భవిష్యత్ అవసరాలకు నీటిని నిల్వ చేయాలి

కడెం ప్రాజెక్టును పరిశీలించిన రాష్ట్ర మంత్రుల బృందం



నిర్మల్ జిల్లా 1 ఆగస్టు 2026 (పుడయం ప్రతినిధి) భవిష్యత్తు తాగునీరు, సాగునీటి అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రాజెక్టుల్లో నీటిని ప్రణాళికాబద్ధంగా నిల్వ చేయాలని రాష్ట్ర నీటిపారుదల, పౌరసరఫరా శాఖ మంత్రి ఎన్. ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి అధికారులను

ఆదేశించారు. జడివల కురిసిన భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రాజెక్టుల పరిస్థితిని సమీక్షించేందుకు మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి, ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిక్కి శ్రీధర్ బాబు, కార్మిక శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామిలతో కూడిన మంత్రుల బృందం శనివారం కడెం ప్రాజెక్టును సందర్శించింది.ప్రాజెక్టు వద్ద ఏర్పాటు చేసిన ఎల్ఈఓ టెర్రైజ్ అధికారులు పవరపాంయల్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా పూర్తి స్థాయి నీటిమట్టం (ఎఫ్ఆర్ఎల్), ప్రస్తుత ఇన్‌ఫ్లో, ఔట్‌ఫ్లో, గేట్ల ద్వారా దిగువకు విడుదల చేస్తున్న నీటి పరిమాణం, ప్రస్తుత పరిస్థితులను మంత్రులకు వివరించారు. భవిష్యత్తులో తాగునీరు, సాగునీటి అవసరాలపై కూడా సమగ్ర సమాచారం అందించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రులు మాట్లాడుతూ, ఎల్ఈనో ప్రణాళం, భవిష్యత్తు నీటి అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని నీటి నిర్వహణకు శాస్త్రీయ విధానాన్ని అనుసరించాలని సూచించారు. ప్రజలకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తాగునీటి ఇబ్బందలు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రాజెక్టుల నీటిమాట్లాలు, పరిస్థితులను ప్రభుత్వం నిరంతరం సమీక్షిస్తుందని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా కడెం ప్రాజెక్టు ప్రస్తుత పరిస్థితి, నీటిమట్టం,



దరఖాస్తుల గడువు పెంపు..! ఆసిఫాబాద్ (పుడయం ప్రతినిధి)కామరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కాగజ్ నగర్ పట్టణంలోని త్రిశూల్ పహాద్ పై గల జవహర్ నవాదయ విద్యాలయంలో 6 వ తరగతిలో ప్రవేశం కోసం దరఖాస్తు చేసుకునే విద్యార్థులు ఈనెల 7 వ తేదీ వరకు చేసుకోవచ్చని ప్రిన్సిపాల్ ఆర్.కృష్ణ తెలిపారు.జూలై 31 తో గడువు ముగిసినప్పటికీ , కేంద్ర మానవ వనరాల శాఖ గడువును పొడిగించినట్లు పేర్కొన్నారు.



ఆరు నెలల పాటు తప్పనిసరిగా తల్లిపాలు ఇవ్వాలి



జనార్కం,ఆగస్ట్ 1(పుడయం విలేఖరి)జనార్కం మండలంలోని రాంపూర్ గ్రామపంచాయతీలో శనివారం తల్లిపాల వారోత్సవాల సందర్భంగా అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో హెల్త్ అసిస్టెంట్ కొలూరి కమలాకర్ మాట్లాడుతూ తల్లిపాలు బిడ్డలకు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయని తెలిపారు. నిమోనియా, నల్ల విరేచనాల వంటి వ్యాధులు రాకుండా కాపాడతాయని, తల్లి-బిడ్డల అనుబంధం, పిల్లల్లో భద్రతాభావం పెరుగుతుందని వివరించారు.తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల తల్లులకు గర్భాశయ క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయని, ప్రసవానంతరం వెంటనే రక్తప్రావం తగ్గి గర్భాశయం సాధారణ స్థితికి రావడానికి, తాత్కాలిక కుటుంబ నియంత్రణ వర్ధితిగా కూడా ఉ పయోగపడుతుందని చెప్పారు.పుట్టినప్పటి నుంచి 6 నెలల వరకు బిడ్డలకు తప్పకుండా తల్లిపాలు ఇవ్వాలని తల్లులకు సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ నూతి రామయ్య, ఉపసర్పంచ్ వెంకటేష్, పంచాయతీ సెక్రెటరీ రమేష్, హెల్త్ అసిస్టెంట్ మాధవి, ఆశా కార్యకర్తలు రాజమణి, వసంత, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు సంద్యారాణి, విజయ, సుశీల మరియు గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

మంత్రి వివేక్ వ్యాఖ్యలను వక్రీకరించడం సిగ్గుచేటు

-ప్రజల సమస్యలపై పట్టించుకోని బీఆర్ఎస్ -కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షులు వొడ్డూరి శ్రీనివాస్



మంచినీర్యాల/ రామకృష్ణపూర్ /ఆగస్టు 01(పుడయం ప్రతినిధి)రామకృష్ణపూర్లో వర్షాల కారణంగా దెబ్బతిన్న నేషనల్ హైవే--363 సర్కిల్ రోడ్డును, కల్వర్టును తెలంగాణ రాష్ట్ర గమల శాఖ మంత్రి, చెన్నూరు శాసనసభ్యులు గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించిన సందర్భంగా చేసిన వ్యాఖ్యలను బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఉద్దేశపూర్వకంగా వక్రీకరించి సోషల్ మీడియా, వాట్సాప్ వేదికల ద్వారా దుస్సూచారం చేయడం అత్యంత హేయమైన చర్య అని కాంగ్రెస్ పార్టీ రామకృష్ణపూర్ పట్టణ అధ్యక్షుడు వొడ్డూరి శ్రీనివాస్ అన్నారు.ప్రజలు ఇబ్బందుల్లో ఉంటే పరిష్కారం చూపాల్సిన ప్రతిపక్షం, సమస్యను పదిలేసి మంత్రి మాటలను కత్తిరించి ప్రచారం చేయడం బీఆర్ఎస్‌కు అలవాటుగా మారిందని ప్రజలకు నిజాలు చెప్పే ధైర్యం లేక, అసత్య ప్రచారాలతో రాజకీయ మనుగడ కోసం తాపత్రయపడటం సిగ్గు చేటు అన్నారు.భరత్‌నగర్--దుబ్బిపల్లి సర్కిల్ రోడ్డుపై కుర్చుపల్లి చెరువు అవుట్‌లోఫ్ కాలువ కారణంగా ప్రతి వర్షాకాలంలో ఇదే సమస్య

గంజాయిని కట్టడి చేద్దాం.. సమాజాన్ని కాపాడుదాం

♦ యువత మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలి: ఎస్సీ

ఆదిలాబాద్, ఆగస్టు 1: గంజాయి, ఇతర మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని జిల్లా ఎస్సీ అఖిల్ మహాజన్ పిలుపునిచ్చారు. యువత మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండి , ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకోవాలని సూచించారు. జైన్స్ మండలం పిప్పర్నాడ గ్రామంలో నిర్వహించిన 'పోలీసులు మీకోసం' కార్యక్రమంలో ఎస్సీ పాల్గొని మాట్లాడారు. గంజాయిపై యుద్ధం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని, సమాజంలో మార్పు తీసుకురావడం ద్వారానే మాదకద్రవ్యాలను పూర్తిగా దూరం చేయవచ్చన్నారు. గ్రామాల్లో ఎవరైనా గంజాయి సాగు చేస్తున్నా, విక్రయిస్తున్నా వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు.



గంజాయి సాగు చేసే వారి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను నిలిపివేసినా సంబంధిత శాఖలకు సిఫార్సు చేస్తామని హెచ్చరించారు. మాదకద్రవ్యాలకు బానిసైన వారికి డీ-ఆడిక్షన్ సెంటర్ల ద్వారా చికిత్స అందించి సాధారణ జీవితంలోకి తీసుకురావడంలో కుటుంబ సభ్యులు సహకరించాలని సూచించారు.ఈ సందర్భంగా పూసాయి గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన 17 సీసీటీవీ కెమెరాలను ప్రారంభించారు. రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన కల్పించి 15 మంది వాహనదారులకు హెల్మెట్లను పంపిణీ చేశారు. విద్యార్థులకు ఇండోర్ గేమ్స్ కిట్లను అందజేశారు.

ధర్మారెడ్డిలో పచ్చధనం-- పలశుభ్రత కార్యక్రమం..

పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కులు నాటాలని పిలుపు



నాగిరెడ్డిపేట్,ఆగస్టు 1(పుడయం):నాగిరెడ్డిపేట్ మండలంలోని ధర్మారెడ్డి గ్రామంలో శనివారం పచ్చధనం--పరిశుభ్రత కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. గ్రామ సర్పంచ్ లక్ష్మీనారాయణ ఆధ్వర్యంలో ఎంపీపీఎస్ పాఠశాల ఆవరణలో మొక్కలు నాటారు.ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ లక్ష్మీనారాయణ మాట్లాడుతూ, చెట్లు ప్రకృతికి అందాన్ని తీసుకురావడమే కాకుండా స్వచ్ఛమైన ప్రాణవాయువును అందిస్తాయని తెలిపారు. పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా మొక్కలు నాటి వాలిని సంరక్షించాలని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో పంచాయతీ కార్యదర్శి రమేష్, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ శ్రీనివాస్, ఉపాధ్యాయులు జ్యోతి, ప్రభాత్, అంగన్వాడీ సమన్వయకర్త వజ్రవ్వ, వార్డు సభ్యుడు సాయిబాబా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హాస్పిటల్ సిబ్బందిపై దాడి హేమమైన చర్య

-సిబ్బంది భద్రతపై భరోసా కల్పించాలి



మంచినీర్యాల/ రామకృష్ణపూర్/ఆగస్టు 01 (పుడయం ప్రతినిధి) కొత్తగూడెంలోని సింగరెడ్డి ప్రధాన ఆసుపత్రిలో పారామెడికల్ సిబ్బంది పై జరిగిన దాడిని శుక్రవారం రామకృష్ణపూర్ ఏరియా హాస్పిటల్ సిబ్బంది తీవ్రంగా ఖండిస్తూ..ఇకముందు ఇలాంటి చర్యలు జరగకుండా ఉండాలంటే, దాడి జరిపిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. హాస్పిటల్ లో పనిచేస్తున్న సిబ్బందికి భద్రతకు యాజమాన్యం భరోసా ఇవ్వాలని, ఈ సంఘటనపై యాజమాన్యం సమగ్ర సర్వే నిర్వహించి బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ రామకృష్ణపూర్ డివైసీఎంఓ డాక్టర్ మధుకుమార్ కు వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది, ఈ కార్యక్రమంలో ఏరియా హాస్పిటల్ పారామెడికల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఆర్టీపి కార్యాలయాన్ని తనిఖి చేసిన జిల్లా కలెక్టర్



కామారెడ్డి, ఆగస్టు 1 (పుడయం ప్రతినిధి):- జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్ శనివారం ఫీల్డ్ విజిట్ లో భాగంగా జిల్లా రవాణా ఆర్టీపి కార్యాలయాన్ని సందర్శించారు. కార్యాలయ అధికారులను, సిబ్బందిని ఉద్దేశించి తగిన సూచనలు, సలహాలు ఇచ్చారు. కార్యాలయం అంతటా పరిశీలించి ఆవరణలో మొక్కని నాటారు.ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు డిడిఓ, సంతోష్ కుమార్, మోటార్ వెహికల్ ఇన్స్పెక్టర్ శంకర్, నారాయణ, అసిస్టెంట్ ఇన్స్పెక్టర్ ఉదయ కుమార్, ఎస్ సజీర్, కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



ఈబకాయం సమస్య ఉన్నవారు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి..



ఊజకాయం (బెనినీటీ) ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేగంగా పెరుగుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో ఒకటి. శరీరంలో అధిక కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, హార్ట్ వైఫ్ అసమతుల్యత వంటి అనేక అనారోగ్య సమస్యల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా యువతలో ఊజకాయం కేసులు పెరుగుతుండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. అయితే ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యను సమర్థవంతంగా నియంత్రించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం ఊజకాయం నియంత్రణలో అత్యంత కీలకం. రోజువారీ ఆహారంలో కొవ్వుపైడిట్లు, ఫ్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సరైన మోతాదులో ఉండాలి. అలాగే పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, తక్కువ కొవ్వు ఉన్న పాల ఉత్పత్తులు, డ్రైఫ్రూట్స్ ను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు, ఖనిజాలు, ప్రొటెన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఆహారం తీసుకునే సమయం కూడా బరువు నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఉదయం అల్పాహారాన్ని ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ తీసుకోవడం భారతీయ భాగంగా తీసుకోవడం భారతీయ ఇళ్లలో సర్వాధారం. అయితే ఈ నెయ్యి కేవలం రుచిని పెంచడానికే కాదు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుందని ఆయుర్వేదం పేర్కొంటోంది. ఈ చిట్కాలను వైద్య సలహాతో మాత్రమే పాటించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నెయ్యిని భారతీయ సంప్రదాయంలో ఎంతో

తుల్నా మానకూడదు. రాత్రింతా ఉపవాసం తర్వాత శరీరానికి శక్తిని అందించేందుకు పోషకాలు అధికంగా ఉండే అల్పాహారం తీసుకోవడం వల్ల రోజంతా ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. తేనె, డ్రైఫ్రూట్స్ తో కూడిన పాలు, తృణధాన్యాలు లేదా ఇతర ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారం మంచి ఎంపిక. చిరుతిండి పూర్తిగా మానేయాలని అవసరం లేదు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ ను ఎంచుకోవాలి. పండ్లు, సోయా గింజలు, ఓట్స్ బార్లు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల జీవక్రియ చురుకుగా ఉండి శక్తి స్థాయిలు మెరుగుపడతాయి. వ్యాయామానికి ముందు, తర్వాత తీసుకునే ఆహారం నికీ ముందు, తర్వాత తీసుకునే ఆహారం కూడా ముఖ్యమే. వ్యాయామానికి ముందు పండ్లు, గుడ్ల లేదా డ్రైఫ్రూట్స్ వంటి శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. వ్యాయామం పూర్తయిన 30 నుంచి 45 నిమిషాల్లోపు ఫ్రోటీన్లు, పండ్లు వంటి పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల కండాల పునరుద్ధరణకు సహాయపడతాయి. రాత్రి భోజనం తేలికగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. పగటి పూట భోజనం మానేసి రాత్రి అధికంగా తినడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వులు పేరుకుపోతాయి. రాత్రి సమయంలో జీవక్రియ వేగం తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి సూప్లు, సలాడ్లు, తక్కువ కొవ్వు ఉన్న మాంసాహారం లేదా పెరుగు వంటి తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లను తగ్గించడం లేదా పూర్తిగా మానేయడం కూడా అవసరం.

నెయ్యి అన్ని విధాలుగా మంచిది..



విలువైన ఆహారంగా భావిస్తారు. బలహీనత, పొడి చర్మం, కీళ్ల నొప్పులు వంటి అనేక సమస్యలకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. చాలా కాలంగా విశ్వ

కొద్దిగా గోరువెచ్చని నెయ్యిని చేతులు, కాళ్లకు రాస్తే శరీరం వెచ్చగా ఉండడంతోపాటు చర్మం పొడిబారకుండా కూడా సహాయపడుతుంది. ఆయుర్వేదంలో నస్య (Nasya) అనే చికిత్సా విధానంలో గోరువెచ్చని న్యునైజ్ అవు నెయ్యిని ముక్కులో కొన్ని చుక్కలు వేయడం గురించి కూడా ప్రస్తావిస్తారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే ఈ విధానం పాటిస్తే ముక్కు దిబ్బడ తగ్గి ఉపశమనం లభిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. తీవ్రమైన దిబ్బడ ఉన్నప్పుడు ఉదయం, రాత్రి నిద్రకు ముందు రోజుకు రెండు సార్లు చేయవచ్చని కూడా పేర్కొంటున్నారు. అయితే

ఈ విధానాన్ని తప్పనిసరిగా అనుభవం ఉన్న ఆయుర్వేద వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే చేయాలి. ఉపయోగించే నెయ్యి న్యునైజ్ అవు పాలతో తయారైనదై ఉండాలి. అలాగే అది కేవలం గోరువెచ్చగా మాత్రమే ఉండాలి; ఎక్కువ వేడిగా ఉంటే ముక్కు లోపలి భాగానికి హాని కలిగించే ప్రమాదం ఉంటుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఇంటి చిట్కాలు కొంత ఉపశమనం ఇస్తాయి. అయితే జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ లేదా సైన్స్ సమస్యలు ఎక్కువ రోజులులా కొనసాగా, జ్వరం, తీవ్రమైన నొప్పి లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కనిపించినా న్యాయంగా చికిత్స చేసుకోకుండా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఉపయోగించే నెయ్యి న్యునైజ్ అవు పాలతో కూడా అప్రమత్తతను పెంచడంలో సహాయపడుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే దీనిని అధికంగా ఉపయోగించడం మంచిది

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర మెత్తు ఎక్కువగా వస్తుంటే ఇలా చేయండి..

తీన్లున్న శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించేందుకు ప్యాంక్రియాస్ అధికంగా ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ పెరగడంతో మెదడులో సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్ వంటి నిద్రను ప్రోత్సహించే హార్మోన్లు ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో శరీరం మందగించి నిద్రమత్తు ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది. అయితే ఈ కారణంగా మధ్యాహ్న భోజనం మానేయడం సరైన పరిష్కారం కాదు. బదులుగా భోజనం చేసిన తర్వాత కొన్ని

కాదు. రోజంతా తగినంత నీరు తాగడం కూడా ఎంతో ముఖ్యం. శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడితే అలసట, మూసినక నిరుత్సాహం, ఏకాగ్రత లోపించడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అందువల్ల మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత కూడా తగినంత నీరు లేదా ఇతర ఆరోగ్యకరమైన ద్రవాలను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయవచ్చు. అలాగే మధ్యాహ్న భోజనాన్ని మితంగా తీసుకోవడం, ఎక్కువ నూనె, కొవ్వు, అధిక చక్కెర ఉన్న ఆహారాలను తగ్గించడం, పీచుపదార్థాలు, ఫ్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం కూడా భోజనం తర్వాత వచ్చే నిద్రమత్తును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒకవేళ తగినంత నిద్రపోయినా, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకున్నా ప్రతిరోజూ అధికంగా నిద్రమత్తు వస్తుంటే, దాని వెనుక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో వైద్యుడిని సంప్రదించి తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.



ప్రభావం చూపుతుండగా, మద్యం అధిక క్యాలరీలను అందించి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. శుద్ధి చేసిన ధాన్యాల కంటే తృణధాన్యాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. నజలు, రాగులు, జొన్నలు, మొక్కజొన్న వంటి ధాన్యాలను తరచూ ఆహారంలో చేర్చాలి. అలాగే తెల్ల బియ్యానికి బదులుగా బ్రౌన్ రైస్, రైడ్ రైస్, బ్లూ రైస్ వంటి ప్రత్యామ్నాయాలను ఉపయోగించడం మంచిది. కేవలం కందివప్పు, మినపప్పుతోనే కాకుండా రాజ్మా, శనగలు, సోయాబీన్స్, ఇతర సంపూర్ణ పప్పుధాన్యాలను కూడా ఆహారంలో చేర్చాలి. మొలకల రూపంలో లేదా వండుకుని వారంతో పలుమార్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా అందుతాయి. మాంసాహారం తీసుకునేవారు తక్కువ కొవ్వు ఉన్న ముక్కలను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. రోజుకు కనీసం మూడు సార్లు కూరగాయలు, రెండు సార్లు సంపూర్ణ పండ్లు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వీటిలో ఉండే పీచుపదార్థం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతోపాటు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. రోజుకు 25 నుంచి 30 గ్రాముల పైబర్ అవసరమవుతుంది కాబట్టి ఒక్క యాపిల్ లేదా ఆధారపడకుండా వివిధ రకాల పండ్లు, కూరగాయలను తీసుకోవాలి. ఫ్ల్యాష్ ఫ్రైడ్, ప్యాకెట్ స్నాక్స్, డిప్స్ పై సేసిన పదార్థాలు, కుకీలు, మార్షెల్స్ వంటి ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను వీర్చినంత వరకు తగ్గించాలి. ప్యాకెట్ ఆహారాలను కొనుగోలు చేసే ముందు వాటి లేబుళ్లను పరిశీలించి ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకోవడం మంచిది. సరైన ఆహారం, క్రమం

తప్పకుండా వ్యాయామం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ, ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండడం వంటి అలవాట్లు పాటిస్తే ఊజకాయాన్ని సహజంగానే నియంత్రించడంతోపాటు దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

మన ముఖం కేవలం అందాన్ని మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్య పరిస్థితిని కూడా ప్రతిబింబిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మం, పెదవులు, కళ్లలో కనిపించే కొన్ని మార్పులు శరీరంలో ఉన్న పోషక లోపాలు లేదా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతాలు అవుతాయి. అయితే ఈ లక్షణాలు కనిపించాయంటే తప్పనిసరిగా అదే వ్యాధి ఉందని భావించకూడదు. వీటిని హెచ్చరిక సంకేతాలుగా పరిగణించి అవసరమైతే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. పెదవులు లేదా చర్మం తరచూ పొడిబారడం శరీరంలో నీటి కొరతకు సంకేతం

కొన్నిసార్లు విటమిన్ ఎ, జింక్, అవసరమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు వంటి పోషకాల లోపానికి సంకేతంగా ఉంటాయి. అయితే మొటిమలకు హార్మోన్ల మార్పులు, చర్మ సంరక్షణ అలవాట్లు వంటి అనేక ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి. అద్దంలో ముఖాన్ని చూసేటప్పుడు కేవలం అందాన్ని మాత్రమే

ముఖపై ఇలాంటి లక్షణాలు, సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..



అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో డ్రైరాయిట్ గ్రంథి పనితీరు తగ్గడం (ప్రాపోరైరాయి డిజం) వల్ల కూడా ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. దీంతోపాటు బరువు పెరగడం, అలసట, చలని ఎక్కువగా భరించలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కూడా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. కళ్లలోని తెల్లని భాగం పసుపు రంగులోకి మారడం సాధారణంగా కామెడ్జం (జాండ్స్) ప్రధాన సంకేతంగా పరిగణిస్తారు. ఇది కాలేయ సమస్యలను సూచించే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి లక్షణం కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరం. మహిళల్లో గర్భం, పై పెదవి లేదా దవడ భాగంలో అసాధారణంగా వెంటుకు పెరగడం పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS) వంటి హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు సంకేతం అవుతుంది. దీంతోపాటు చలనశీల సమస్యలు, బరువు పెరగడం, మొటిమలు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ముఖంపై చర్మంలో కూడిన ఎర్రని మచ్చలు లేదా దద్దురు కనిపిస్తే కొన్ని అల్లెలు, జీర్ణవస్థ సమస్యలు లేదా గ్లూటెన్ సురంబించిన ఉదరకుహర వ్యాధి (సీలియాక్ డిసీజ్) వంటి సమస్యలకు సంకేతం అవుతుంది. కళ్ల కింద వాపులు లేదా నీలం, ఉదా రంగు వలయాలు కనిపించడం కొన్నిసార్లు అల్లెలు, నిద్రలేమి లేదా ఇతర కారణాలతో రక్తనాళాలు విస్తరించడం వల్ల సంభవిస్తుంది. ఇది నిరంతరం కొనసాగితే వైద్య సలహా తీసుకోవడం మంచిది. కళ్ల కింద నల్లని వలయాలు ఎక్కువగా నిద్రలేమి, ఒత్తిడి లేదా అల్లెల వల్ల ఏర్పడతాయి. కొన్ని సార్లు పోషకాహార లోపం కూడా దీనికి కారణం అవుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖంపై చిన్న తెల్లని మొటిమలు లేదా గడ్డలు కనిపిస్తే అవి

సహజ గుణాలు మొటిమలకు కారణమయ్యే పెరుగుదల అడ్డుకోవడంలో సహాయపడతాయి. దాల్చిన చెక్క పేస్టును చర్మంపై రాస్తే రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి మొటిమలు తగ్గి అవకాశముంటుంది. అవినీ గింజలు ఒమో 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు మంచి పనరు. ఇవి శరీరంలో వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడటంతోపాటు చర్మంలో తేమను నిల్వ ఉంచి పొడిబారకుండా కాపాడతాయి. దానిమ్మ పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలోనే కాకుండా వృద్ధాప్య లక్షణాలను అలసట చేయడంలో, ఎండ వల్ల దెబ్బతీసిన చర్మాన్ని సురక్షిత పరచడంలో కూడా దోహదపడతాయి. కొబ్బరి నూనె సహజమైన మృదుల శుభ్రీకరణి పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సహాయపడతాయి. దీన్ని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవచ్చు లేదా అవసరమైతే చర్మంపై కూడా ఉపయోగించవచ్చు. రైడ్ వైన్స్ పరిమిత మోతాదులో తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా కొంత మేలు చేస్తుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే మద్యం సేవించడం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరమని గుర్తుంచుకోవాలి. అందువల్ల దీనిని చర్మ ఆరోగ్యం కోసం ప్రత్యేకంగా ప్రారంభించడం లేదా సేవించాలని సిఫారసు చేయడం లేదు.



స్ట్రాబెర్రీలను కొనే ముందు తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలివే..



స్ట్రాబెర్రీలు రుచికరమైన జెల్లీ పండ్లలో ఒకటి. తీపి, స్వల్ప పులుపు కలిపిన వీటి ప్రత్యేక రుచి చిన్నవారు నుంచి పెద్దల వరకు అందరినీ ఆకట్టుకుంటుంది. రుచితోపాటు పోషక విలువలు కూడా సమృద్ధిగా ఉండే ఈ పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, మాంగనీస్, ఫోలేట్, పొటాషియం, బి6 విటమిన్ వంటి అనేక కీలక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల సీజన్ లోనే వీటిని కొనుగోలు చేయడం ఉత్తమం. అయితే అన్ సీజన్ లోనూ వీటిని సరిగ్గా ఎంపిక చేసి నిల్వ చేస్తే ఎక్కువ రోజుల పాటు తాజాగా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలను కొనుగోలు చేసే సమయంలో వాటి సువాసన గమనించాలి. తాజాగా ఉన్న పండ్లకు సహజమైన తియ్యని వాసన ఉంటుంది. దుర్వాసన లేదా ఫలిసిన వాసన వస్తే వాటిని కొనుగోలు చేయకపోవడం మంచిది. వీల్చే సూపర్ మార్కెట్ల కంటే సానిక రైతు బజార్లు లేదా తాజా పండ్ల విక్రయించే దుకాణాల నుంచి కొనుగోలు చేస్తే మంచి నాణ్యత లభించే అవకాశం ఎక్కువ. స్ట్రాబెర్రీల రంగు, ఆకారాన్ని కూడా పరిశీలించాలి. మంచి స్ట్రాబెర్రీల గట్టిగా ఉండే ప్రకాశవంత తమైన ఎరుపు రంగులో కనిపిస్తాయి. పండుపై నల్లని మచ్చలు, గుండూలు లేదా బాజా ఉండకూడదు. ఇంకా పచ్చగా ఉన్న పండ్లను ఇంటికి తీసుకెళ్లి పండిస్తామని భావించకూడదు. అలాంటి పండ్లకు పూర్తి రుచి ఉండదు. అలాగే పండుకు పైభాగంలో ఉండే అకుపచ్చ కాదా తాజాగా, గట్టిగా ఉండటం కూడా నాణ్యతకు సూచిక. చాలా పెద్ద స్ట్రాబెర్రీల కంటే మధ్యస్థ పరిమాణంలో ఉన్న పండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇవి ఎక్కువ రుచిగా, రసంతో నిండుగా ఉంటాయి. చాలా పెద్ద పండ్లు కొన్నిసార్లు లోపల ఖాళీగా లేదా నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశాలు ఉంటాయి.

కనీసం ఒక రంగు రంగురంగుల కాప్సికమ్ ముక్కలను తీసుకుని నశిస్తాయి. అందులో, పచ్చి కాప్సికమ్ ముక్కలను నన్నుగా తగ్గి, కాస్త నిమ్మరసం, నల్ల ఉప్పు వల్లకుని నలాడగా ఉంటుంది. తినితీసుకు, చాలా తక్కువ నూనెతో, చిన్న మంటపై 2-3 నిమిషాలు లైట్ గా చేయండి తీసుకోవచ్చు. పర్వీ, మెలకెలను తీసి గింజలు లేదా కూరగాయల తురుమును కాప్సికమ్ తో నింపి, తేలికగా బేక్ లేదా గ్రైల్ చేసి నాన్ ఆరోగ్యమే.

సుకునే మహిళలకు బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ యానా మెరుగుపరుస్తుంది. రోజువారీ డైట్ లో



