

కాళేశ్వరంపై వాడీవేడిగా వాదనలు

- విచారించిన హైకోర్టు చీఫ్ జస్టిస్ బెంచ్
- ఎప్పుడు అసెంబ్లీలో పెడతారు..?
- చర్యలు ఎప్పుడు తీసుకుంటారని ప్రశ్నలు



కాళేశ్వరం కమిషన్ నివేదికపై కేసీఆర్, హరీష్ రావు వేసిన పిటిషన్లపై తెలంగాణ హై కోర్టులో గురువారం విచారణ జరిగింది. రెండు పిటిషన్లను కలిపి హైకోర్టు చీఫ్ జస్టిస్ బెంచ్ విచారించింది. ఐదు అంశాలను ప్రేయర్ గా పేర్కొన్నారు పిటిషనర్లు.



హైద్రా కోరడా

రూ.400 కోట్ల ప్రభుత్వ భూమి సేఫ్



పార్లమెంట్ సమావేశాలు నిరవధిక వాయిదా

- బీహార్ సర్ వ్యవహారంతో చర్చలకు మంగళం
- విపక్షాల తీరుపై స్పీకర్ ఓం బిర్లా అసహనం

పార్లమెంట్ వర్గాల సమావేశాలు గురువారం నిరవధికంగా వాయిదా పడ్డాయి. నెలరోజుల ఈ సమావేశాలు ఆరంభం నుంచి కీలకమైన చర్చలకు వీల్లేకుండా, అత్యంత కీలకమైన ప్రజా సమస్యల ప్రస్తావన లేకుండా ముగిశాయి.

- 16,000 చదరపు గజాల ప్రభుత్వ భూమి స్వాధీనం
- అక్రమంగా వెలిసిన హెబాటల్ షెడ్డు తొలగింపు
- కబ్బాకు గురైన రెండు పార్కులు, రోడ్లకు విముక్తి
- జుబ్లీ ఎన్ క్లేవ్ ప్రతినిధుల ఫిర్యాదు
- సమగ్ర విచారణ జరిపి చర్యలు
- కబ్బాదారులపై పోలీస్ కేసులు నమోదు చేస్తామని వెల్లడి

హైద్రా దాడితో నగరంలో భారీ విలువైన ప్రభుత్వ భూమి అన్యాయంతో నుండి బయటపడింది. ప్రజావాణిలో వచ్చిన ఫిర్యాదను ధృవీకరించి సకాలంలో స్పందించింది. దీంతో కోట్ల ఎడలులైన ప్రభుత్వ భూమిని కాపాడగలిగారు.

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : రంగారెడ్డి జిల్లా శేరిలింగంపల్లి మండలం మాదాపూర్ ప్రాంతంలోని జుబ్లీ ఎన్ క్లేవ్లో పార్కులతో పాటు- రహదారులను అక్రమించి చేపట్టిన నిర్మాణాలను హైద్రా కూల్చివేసింది. 22.20 ఎకరాల్లో సుమారు 100 షాట్లతో అనుమతి పొందిన ఈ లేజిట్లో 4 పార్కులుండగా దాదాపు 8,500 గజాలుగా ఉన్న రెండు పార్కులు కబ్బాకు గురయ్యాయి. అలాగే 5 వేల గజాల మేర రోడ్లు కూడా కబ్బాకు గురైంది. వీటికి తోడు.. 300ల గజాల ప్రభుత్వ స్థలంలో అక్రమంగా వెలిసిన హోటల్

షెడ్డును కూడా హైద్రా తొలగించింది. ఇలా మొత్తం 16000 గజాల స్థలాన్ని హైద్రా కబ్బా చెర నుంచి కాపాడింది. దీని విలువ సుమారు రూ.400 కోట్ల వరకు ఉంటుందని అంచనా. 1995లో అనుమతి పొందిన ఈ లేజిట్ను 2006లో ప్రభుత్వం రెగ్యులరైజ్ కూడా చేసింది. ఇదే అదనుగా ఈ లేజిట్ ప్రకారం జీహెచ్ఎస్సీకి గిఫ్ట్ డీడ్ చేసిన పార్కులను జైహిందర్ రెడ్డి అనే వ్యక్తి కబ్బా చేశారంటూ జుబ్లీ ఎన్ క్లేవ్ లేజిట్ ప్రతినిధులు హైద్రా ప్రజావాణిలో ఫిర్యాదు చేశారు.

మిగతా 2 లో



జస్టిస్ సదర్మన్ రెడ్డి నామినేషన్

ఉపరాష్ట్రపతి పదవికి నామినేషన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సోనియా, రాహుల్ గాంధీ, ఖర్గే

విపక్ష ఇండియా కూటమి ఉప రాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సుదర్మన్ రెడ్డి గురువారం నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. నామినేషన్కు చివరి తేదీ కావడంతో కాంగ్రెస్ అగ్ర నేతల సమక్షంలో తన నామినేషన్ పత్రాలను రిటర్నింగ్ అధికారికి సమర్పించారు.



నాపై మరిన్ని కుట్రలు

కుట్రదారులే వేధింపులకు గురి చేస్తే ఎలా సింగరేణి కార్మికులకు కవిత బహిరంగ లేఖ

.. వివరాలు 3లో

జర్నలిస్టుల భూములపై సుప్రీం తుది తీర్పు

గతంలో ఇచ్చిన తీర్పుపై రివ్యూ తీరస్థరణ

తెలంగాణలో హౌసింగ్ సొసైటీలకు సుప్రీం కోర్టులో మరోసారి చుక్కెదురైంది. జపాచ్ఎంసీ పరిధిలో భూకేటాయింపుపై రద్దు చేస్తూ 2024లో ఇచ్చిన తీర్పుపై దాఖలైన రివ్యూ పిటిషన్లను సుప్రీం కోర్టు తోసిపుచ్చింది.

2



లొంగిపోయిన మామో అగ్రనేతలు

.. వివరాలు 2లో

దక్షిణాది రాష్ట్రాల ఆదాయాన్ని తగ్గించొద్దు



వార్షికాదాయాన్ని 14శాతానికి పెంచాలి లేకుంటే ప్రజలకు సంక్షేమం ఇవ్వలేం జీఎస్టీ సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం

జనతా న్యూస్, న్యూ ఢిల్లీ : జీఎస్టీ రేట్ల సరళీకరణ, పన్ను భారం తగ్గించడం అవ్వనిచందగదే అయినప్పటికీ రాష్ట్రాల ఆదాయాలు క్షీణించకుండా రక్షించే చర్యలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు స్పష్టం చేశారు. లేకుంటే పేద, మధ్యతరగతి ప్రజల కోసం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, రాష్ట్ర ప్రజల కోసం చేపడుతున్న మౌలిక పనుల ప్రాజెక్టులు దెబ్బతింటాయని హెచ్చరించారు. గురువారం ఢిల్లీలో కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ నేతృత్వంలో జీఎస్టీ కౌన్సిల్ గ్రూప్ ఆఫ్ మినిస్టర్స్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా

మిగతా 2 లో

ఇంజనీరింగ్ ఫీజుల పెంపుపై కీలక నిర్ణయం

అకౌంట్స్, ప్రమాణాల పరిశీలనకు ఆదేశం



2

మేడారంలో 40కోట్లతో స్మృతివనం

గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా జాతరకు రూ.150 కోట్ల కేటాయింపు 29 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ప్రత్యేకంగా వనం ఈసారి జాతరకు ముందస్తుగా నిధులు సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు మంతులు సీతకృ లక్ష్మణ్ వెల్లడి



3

కె డాన్మన్లో పెడతామని స్పష్టం చేశారు. కొంటరిలో మరెవరి వివరాలు పొందపరుస్తామని వివరించారు. ఈ స్టేజీలో లాలాది ఉత్తర్యులు జారీ చేయొద్దని హెచ్చార్చును. ఎవరి కోరారు. అనెంట్లో ఈ నివేదికపై చర్చించాక తదుపరి విచారణ చేపట్టాలని ఏజీ కోరారు. నెక్స్ట్ 88కి కింద కాకుండా ఏ నెక్స్ట్ 88 కింద నోటీసునిచ్చారా అని ఏజీని హెచ్చార్చు ప్రశ్నించింది. కమిషన్ నివేదిక ప్రస్తుతం ఏ దశలో ఉందని ఏజీని హెచ్చార్చు ప్రశ్నించింది. ప్రజాభివృద్ధి దృష్టిలో ఉండుకొని ఈ కమిషన్ ను ప్రభుత్వం వేసిందని ఏజీ తెలిపారు. కమిషన్ నివేదికకు కేబినెట్ సమభంగం అర్థం చేసుకునేలా 60 పేజీల నివేదిక రూపొందించారని ఏజీ తెలిపారు. 60 పేజీల నివేదిక ఆధారంగా ఘోషించే కమిషన్ నివేదికను కేబినెట్ ఆమోదించిందని ఏజీ తెలిపింది. అనెంట్లో చర్చించే తదుపరి చర్యలు తీసుకునేలా కేబినెట్ నిర్ణయం తీసుకుందని ఏజీ వివరించారు. అనెంట్లో చర్చించే వరకు ఈ పీవీసీనిపై విచారణ చేపట్టదని ఏజీ సూచించారు. ఈ పీవీసీపైపై కొంటరి డాబులు చేయడానికి సమయం కావాలని ఏజీ కోరారు. నెక్స్ట్ 88కి కింద నోటీసునివ్వలేదని పీవీసీ ఈ తప్పుపట్టడం చల్లదని ఏజీ పేర్కొన్నారు. అయితే ఈ తప్పుపట్టడం రేపటికే హై హెచ్చార్చు వాయిదా వేసింది. ఏజీకి మరోసారి హెచ్చార్చు ప్రశ్నించింది. కమిషన్ నివేదికను ఎప్పుడు అనెంట్లో పెడతారు??? అని అడిగింది. ఈ నివేదికపై చర్యలు తీసుకున్నాక అనెంట్లో పెడతారా??? అని ప్రశ్నించింది. అనెంట్లో పెట్టకు నివేదికపై చర్యలు తీసుకుంటారా??? అని అడిగింది. రేపు దేదా సోమవారం సమాచారం తెలుసుకుంటానని ఏజీ తెలిపారు.

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 21: ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ బిల్లు 2025 ఎట్టుకేలకు పార్లమెంట్‌లో పాస్ అయింది. గురువారం రాష్ట్రసభలో ఆ బిల్లుకు ఆమోదం దక్కింది. ఏలక్షాలు తీవ్ర ఆందోళన చేపడుతున్న నేపథ్యం లోనే బిల్లును పాస్ చేశారు. ఎటువంటి దర్య తేకుండానే బిల్లుకు పన్నుజెండా ఊపారు. కేంద్ర బుద్ధిశాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ఈ బిల్లును ప్రవేశపెట్టారు. ఆన్‌లైన్‌లో జరిగే అన్ని రకాల మనీ గేమ్స్‌ను నిషేధిస్తూ ఈ బిల్లును రూపొందించారు. అయితే ఈ బిల్లు ద్వారా ఈస్పోర్ట్స్, ఆన్‌లైన్ సోషల్ గేమింగ్‌ను మాత్రం ప్రమాణి చేస్తున్నారు. విపక్ష సభ్యులు ఇప్పటి సవరణలను తోసిపుచ్చుతూ... ఇవాళ రాష్ట్రసభలో ఆ బిల్లుకు ఆమోదం దక్కింది. ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ బిల్లుకు బుద్ధవారం లోక్‌సభలో క్రియరెన్స్ దక్కిన విషయం తెలిసిందే. ఆన్‌లైన్ మనీ గేమ్స్, బ్లాగ్ బ్యాంక్స్, వైనాన్నియల్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్స్‌ను చెందిన వాణిజ్య ప్రకటనలపై కూడా నిషేధం విధించారు. దబ్బులు డిమాంజిల్ చేసిన ఆన్‌లైన్ మనీ గేమ్స్ అడే విషయం తెలిసిందే. గెలిస్తే ఎక్కువ దబ్బులు పడాయన్న ఆశతో ఈ క్రిడల్ పట్ట అసక్తి పెరుగుతోంది.

నిద్ర తగ్గితే మతిమరుపు గ్యారంటీనా?

అసలు నిజం ఇదే..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కనీసం ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటలు నిద్రపోవాలని అనేక అధ్యయనాల్లో ఇప్పటికే రుజువు చేశాయి. ఇంతకంటే తక్కువ నిద్రపోయేవారికి అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఐదు గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయేవారికి జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఇటీవలి అధ్యయనం ప్రకారం, తక్కువ నిద్రపోయే వ్యక్తులు ఎక్కువసేపు విషయాలను గుర్తుంచుకోలేరు. దీనితో పాటు, ఏదైనా నేర్చుకోవడానికి, అర్థం చేసుకోవడానికి వారికి చాలా సమయం పడుతుంది. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం, మెదడులోని హిప్పోకాంపస్ అనే భాగంలోని నాడీ కణాల పనితీరుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మెదడులోని ఈ భాగం అభ్యాసం, జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించినది.

గ్రోనింగన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ ఎవల్యూషనరీ లైఫ్ సైన్సెస్ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ రాబర్ట్ హోవెక్స్ ప్రకారం, జ్ఞాపకశక్తిని కాపాడుకోవడానికి మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. ఇది మాత్రమే కాదు, పవర్ న్యాప్స్ తీసుకోవడం కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. చిన్న నిద్రలు పాత జ్ఞాపకాలను పునరుద్ధరిస్తాయి. తక్కువ నిద్ర హిప్పోకాంపస్లోని నాడీ కణాలపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మెదడు శ్రేయస్సును నిర్ధారించడంలో నిద్ర ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి ఏకీకరణకు దాని సహకారం చాలా



అవసరం. మనం ఎంత తక్కువ నిద్రపోతామో, మన జ్ఞాపకశక్తి, నిలుపుకునే సామర్థ్యం అంతగా తగ్గుతుంది.

జ్ఞాపకశక్తిలో నిద్ర పాత్ర

నిద్ర అనేది జ్ఞాపకశక్తి ఏకీకరణ జరిగే ఒక ముఖ్యమైన ప్రక్రియ. ఉదాహరణకు గాథ నిద్ర, REM నిద్ర. ఈ రెండూ రాత్రిపూట జ్ఞాపకశక్తి ఏకీకరణ సమయంలో నిర్వహించాల్సిన కీలకమైన విధిని నిర్వహిస్తుంది. స్వల్పకాలిక నుంచి దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తికి సమాచారాన్ని బదిలీ చేయడానికి న్యూరోనల్ సర్క్యూట్లలో ఏకీకరణ గాథ నిద్ర సమయంలో జరుగుతుంది. REM నిద్ర సమయంలో, మెదడు జ్ఞాపకశక్తిని ఏకీకృతం చేసి ప్రాసెస్ చేస్తుంది, కొత్త సమాచారాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మనకు వీలు కల్పిస్తుంది. నిద్ర తగ్గితే ఈ ప్రక్రియకు అంతరాయం కలుగుతుంది. వాస్తవాలను గుర్తుంచుకోవడం, సమాచారాన్ని నిలుపుకోవడం కష్టతరం చేస్తుంది.

మతిమరుపుపై నిద్ర లేమి ప్రభావం

నిద్రకు అంతరాయం కలిగితే ముఖ్యంగా కొంతకాలం పాటు, జ్ఞాపకాలను స్మృతించే, గుర్తుంచుకోవడానికి సహాయపడే మెదడు పనితీరు దెబ్బతింటుంది. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల మెదడులోని విషయాలను

గుర్తుంచుకోవడానికి బాధ్యత వహించే హిప్పోకాంపస్ దెబ్బతింటుంది. ఇది ఒక వ్యక్తి తాము ఏమి సంపాదించారో, గత జ్ఞాపకాలు, అనుభవాలు గుర్తుంచుకోవడానికి అనుమతించదు. నిద్ర లేమి శ్రద్ధ, ఏకాగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. అలసిపోయినప్పుడు మన మనస్సులు అసంబద్ధమైన సమాచారాన్ని స్క్రీనింగ్ చేయడంలో తక్కువ ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. తద్వారా కీలక వివరాలపై శ్రద్ధ చూపడం కష్టమవుతుంది. ఈ పరధ్యాసం జ్ఞాపకశక్తిని నిలుపుకోవడం, గుర్తుచేసుకోవడం మరింత కష్టతరం చేస్తుంది. అందువల్ల మతిమరుపు వస్తుంది.

దీర్ఘకాలిక నిద్ర లేమి ప్రభావాలు

నిద్రలేమి వివిక్త సందర్భాల ఫలితంగా కొంత మతిమరుపు ఏర్పడినప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి మరింత శాశ్వత ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. నిద్రలేమి ఫలితంగా విద్యార్థులలో అభ్యాసన సామర్థ్యం కొరవడుతుంది. చురుగ్గా, ఉత్సాహంగా ఉండలేరు. ఎందుకంటే వారి మెదళ్ళు కొత్తగా ఏమీ నేర్చుకోలేవు. కార్యాలయంలో నిద్రలేమి ఉన్న ఉద్యోగులు తక్కువ ఉత్పాదకత, అధికంగా తప్పులు చేస్తూ మూలను పడుతూ ఉంటారు. దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి వృద్ధులలో జ్ఞానాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. అలాగే చిత్తశుద్ధి వంటి జ్ఞాపకశక్తి రుగ్మతల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

బ్రోకలీ ఆరోగ్యానికి మంచిదే...

కానీ వీరికి మాత్రం కాదు!

బ్రోకలీ అద్భుత పోషకాలను ఆహారం అనేది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. అందుకే దీనిని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని డైటీషియన్లు సూచిస్తుంటారు. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు జరుగుతుంది. కానీ, కొందరికి మాత్రం ఇది విషంతో సమానమని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా బ్రోకలీ తినకూడదని కూడా అంటున్నారు. బ్రోకలీలో ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని ఎక్కివరిస్తే త్వరలో తినకూడదని హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి ఇది ఎవరికి మంచిది కాదు? దీన్ని ఎందుకు తినకూడదో తెలుసుకుందాం.

హైపోథైరాయిడిజం

థైరాయిడ్ సమస్యలు (హైపోథైరాయిడిజం) ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని తినకూడదు. ఇందులో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే గాయిట్రోజెన్లు ఉంటాయి. కాబట్టి, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని తినకూడదు.

జీర్ణసమస్య

జీర్ణవ్యవస్థ లోపాలు (జీర్ణ రుగ్మతలు) ఉన్న స్త్రీలు కూడా బ్రోకలీని తినకూడదు. ఎందుకంటే బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల, దీనిని పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

అల్సేరు

మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉన్న స్త్రీలు బ్రోకలీని తినకూడదు.



ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అలాగే, కొంతమంది స్త్రీలకు బ్రోకలీ, కాలిఫ్లవర్తో కుటుంబంలోని కూరగాయలు అలెర్జిక్ ఇబ్బందులను కలిగిస్తుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు

గర్భిణీ స్త్రీలు బ్రోకలీని పెద్ద పరిమాణంలో తినకూడదు. తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటేనే గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీనిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

తిన్న తర్వాత చేసే ఈ ఒక్క పొరపాటులో గ్యాస్ ప్రాబ్లెం..?

మంచి ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో, ఆహారం సరైన విధంగా తీసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం. తిన్న వెంటనే చేసే పని కచ్చితంగా ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. మన జీర్ణక్రియ ఈ అలవాటుపైనే ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. చాలా మంది తిన్న తర్వాత ఒకే తప్పును పునరావృతం చేస్తారని యోగా నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ తప్పు మన జీర్ణక్రియను పాడు చేస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియతో పాటు శక్తి స్థాయిలు, కడుపు సమస్యలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మరి, తిన్నాక మీరూ ఈ తప్పును చేస్తున్నారా? ఎందుకు చేయకూడదో చూద్దాం.

తిన్న వెంటనే ఈ ఒక్క తప్పు చేయకండి

ఈ రోజుల్లో మనలో చాలామంది ఆహారం తిన్న వెంటనే సోఫాలో

కూర్చుంటారని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. చాలా మంది హాయిగా కూర్చుని ఫోన్లతో బిజీగా ఉంటారు. కొందరు వంగి కూర్చుంటారు. మరికొందరు నిద్రపోతారు. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కావాలంటే శరీరం నిటారుగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. శరీరం



నిటారుగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే కడుపులో ఆహారం సరిగ్గా కదిలి జీర్ణక్రియ మెరుగ్గా జరుగుతుంది.

ఈ అలవాటు వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు?

భోజనం చేసిన వెంటనే వంగినప్పుడు లేదా పడుకున్నప్పుడు శరీరం చాలా సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. దీని వల్ల

జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఇది మీ కడుపుపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది అమృత్యం, గ్యాస్ ఏర్పడటం, ఉబ్బరం, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు.

తిన్న వెంటనే ఏం చేయాలి?

తిన్న తర్వాత మీ శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించాలని నిపుణులు అంటున్నారు. మీ వీపును నిటారుగా ఉంచి కొంత సమయం కూర్చోవాలి. వజ్రాసన భంగిమలో కూర్చోవడం కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీనితో పాటు తిన్న తర్వాత కొంతసేపు

నడిస్తే జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది. మొత్తం ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ చిన్న అలవాట్లు తక్కువ సమయంలోనే సత్ఫలితాలను అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మునుపటి కంటే మెరుగ్గా ఉండేందుకు దోహదపడుతుంది. శరీరం మరింత శక్తివంతంగా ఉంటుంది. కడుపు సంబంధిత సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.

దోసకాయ తొక్కలకు కూడా ఇంత డిమాండ్ ఉందా..

వేసవి కాలంలో చాలా మంది దోసకాయలను తింటారు. దోసకాయ శరీరాన్ని డీటాక్సేషన్ నుంచి కాపాడుతుంది. దోసకాయలతో రకరకాల వంటలు చేసుకుంటారు. దోసకాయలను తినే ముందు వాటిపై ఉండే తొక్కలను తీసి పారేస్తారు. ఆ తొక్కల వల్ల ఎలాంటి ఉపయోగమూ ఉండదని అనుకుంటారు. అయితే తాజాగా ఓ వ్యక్తి ఓ బండి మీద దోసకాయల తొక్కలను వేసుకుని అమ్మేస్తున్నాడు. ఆ బండి ముందు నిల్చుని వలుపురు ఆ తొక్కలను కొనుక్కుని తింటున్నారు. ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతున్న వీడియోలో, ఒక వ్యక్తి దోసకాయ తొక్కలను అమ్ముతున్నట్లు కనిపిస్తోంది. మనం చెత్తగా భావించి పారేసే తొక్కలను అమ్ముకుంటున్నాడు. ఒక పేపర్లో దోసకాయ తొక్కలను వేసి పది రూపాయలకు అమ్ముతున్నాడు. ఆ తొక్కలపై కాస్తంత ఉప్పు, మసాలా వేసి అమ్ముతున్నాడు. చాలా మంది ఆ దోసకాయ తొక్కలను తింటున్నారని చెబుతున్నాడు. దోసకాయ తొక్కలు ఆరోగ్యానికి మంచిచేస్తాయని వలుపురు భావిస్తారు. కోల్డ్కాతో ఇలా దోసకాయ తొక్కలను అమ్ముతున్నట్లు తెలుస్తోంది. అలా దోసకాయ తొక్కలను అమ్మడం గురించి ఓ వ్యక్తి వీడియో తీసి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేయడంతో అది కాస్తా వైరల్గా మారింది. ఆ వైరల్ వీడియోను దాదాపు 47 లక్షల మంది వీక్షించారు. 27 వేల మందికి పైగా ఆ వీడియోను లైక్ చేసి తమ స్పందనలను తెలియజేశారు. మూగ జంతువులకు కూడా కొన్ని తొక్కలను పదిలేయడంని ఒకరు కామెంట్ చేశారు. ఈ తొక్కల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటి అని మరొకరు ప్రశ్నించారు.



జనతా న్యూస్ బెజ్జంకి : మండల కేంద్రంలో నూతన పొదపు మహిళా సంఘం భవనాన్ని శుభ్రపారం ప్రారంభించినట్లు నిర్వాహకులు ప్రతిభా ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ భవనాన్ని 12 లక్షల నాణెం నిధులతో నిర్మించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా సిద్దిపేట సమితి మహిళా అధ్యక్షురాలు ఉమా, రాబోలు సమితి అధ్యక్షురాలు విజయ, సంఘం అధ్యక్షురాలు జడల కవిత, ఆకొంపెంట్ సంఘం లత, సిద్దిపేట సమితి అధ్యక్షులు లక్ష్మిని లక్ష్మిని కేంద్రాద్వై, సమితి ఉపాధ్యక్షులు మరియు బెజ్జంకి సంఘం అధ్యక్షులు బొనగం రమేష్ గౌడ్, ఉపాధ్యక్షులు బుర్ర కిషన్ గౌడ్, నయం రవి, మహిళా అధ్యక్షురాలు బొనగం వినోద, ఉపాధ్యక్షురాలు నయం రవతి, ఆకొంపెంట్ నార్త అనురాధ, రాజేశం, బొల్లం పెద్దన్న, కమ్మరి రాజేశం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశ్వంభర మరోమా వాయిదా

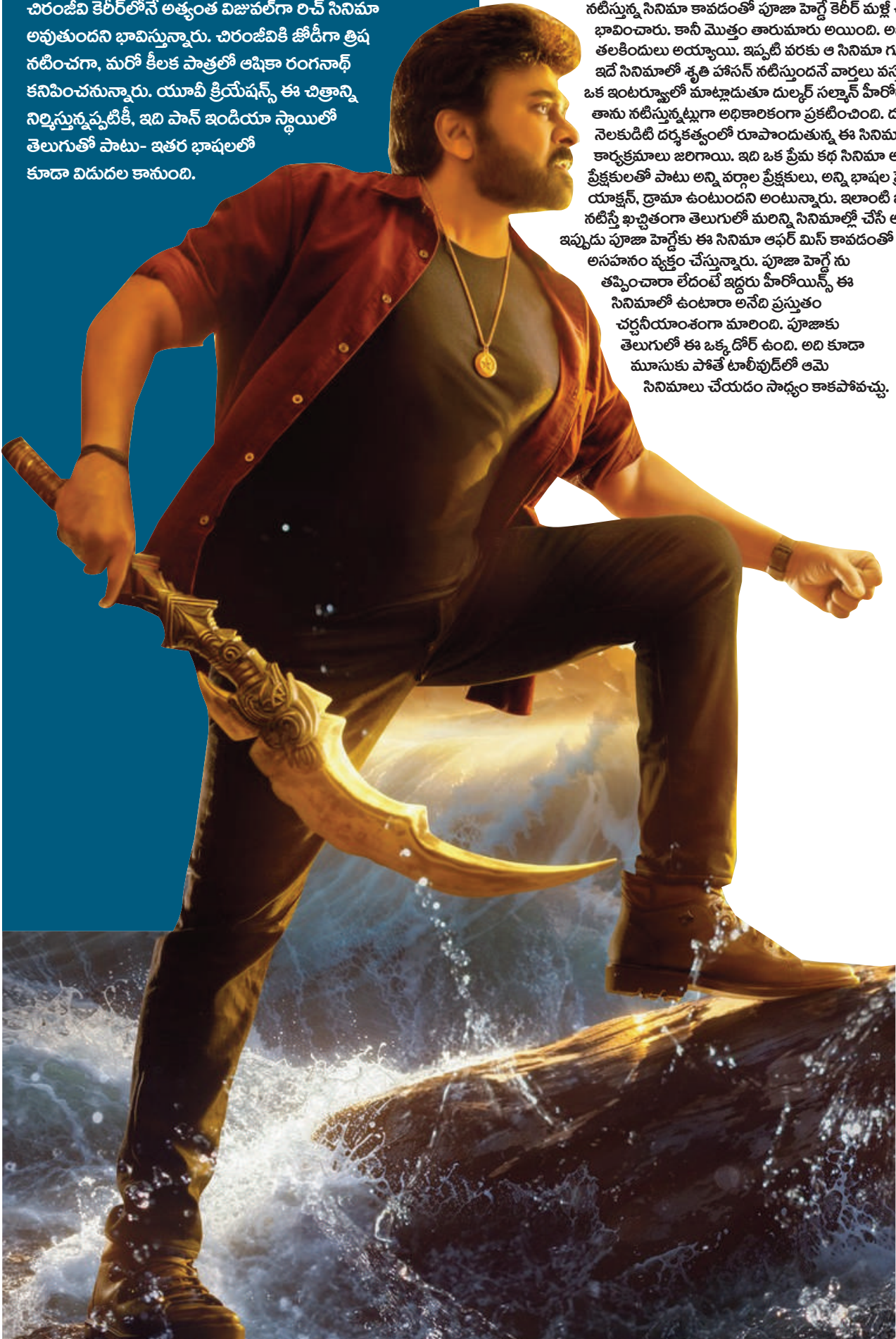
వచ్చే ఏడాదికి మార్చినట్లు చిరు వెల్లడి

మెగాస్టార్ చిరంజీవి హీరోగా రూపొందుతున్న చిత్రం 'విశ్వంభర' సినిమాకు వశిష్ట దర్శకత్వం వహిస్తుండగా, చిత్రంపై అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. ఈ చిత్రం ఇప్పటికే చాలా సార్లు వాయిదా పడింది. వాస్తవానికి 2025 సంక్రాంతికే ఈ సినిమా రిలీజ్ కావల్సి ఉన్నా సమ్యక్కి పోస్ట్ పోస్ట్ చేశారు. అయితే ఇప్పటికే మూవీకి సంబంధించి విడుదలైన థ్రింట్స్ కి నెగేటివ్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ముఖ్యంగా వి.ఎఫ్.ఎక్స్ గురించి చాలా నెగేటివ్ కామెంట్స్ వినిపించాయి. దీంతో నిర్మాతలు క్వాలిటీ-విషయంలో కాంప్రమైజ్ కాకూడదు అని భావించి మూవీని అత్యద్భుతంగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. క్వాలిటీ- ఔట్పుట్ తోనే సినిమాని జనాల్లోకి వదలాలని భావించారు చిత్ర బృందం. కొద్ది సేపటి క్రితం యూవీ క్రియేషన్స్ చిన్న వీడియోని విడుదల చేయగా, ఇందులో చిరంజీవి ఆసక్తికర విషయాలు తెలియజేశారు. మూవీ ఆలస్యానికి కారణం మాకు అత్యున్నత ప్రమాణాలతో, బెస్ట్ క్వాలిటీతో మూవీని మన ముందుకు తీసుకురావాలనే చిత్ర బృందం ఇంత సమయం తీసుకుంటుందని చిరంజీవి అన్నారు. ఇది చందమామ కథలాగా సాగిపోయే అద్భుతమైన కథ. చిన్న పిల్లలతో పాటు- పెద్దవాళ్లలో ఉండే చిన్న పిల్లలకి ఈ సినిమా బాగా నచ్చుతుంది అని చిరంజీవి అన్నారు. ఇక మూవీని 2026 సమ్యక్కి విడుదల చేయనున్నట్లు చిరంజీవి స్వయంగా చెప్పకొచ్చారు.మూవీ విషయానికి వస్తే.. ఈ చిత్రం భారత పురాణాల ఆధారంగా రూపొందుతున్న పాటసీ యాక్షన్ అడ్వెంచర్. "మన పురాణాల ప్రకారం మొత్తం 14 లోకాలు ఉన్నాయని చెబుతారు. యమలోకం, పాతాళం, స్వర్గం వంటి వాటి వరకు సినిమాల్లో చాలామంది చూపించారు. కానీ 'విశ్వంభర'లో ఆ 14 లోకాలకు మూలమైన 'సత్యలోకాన్ని' చూపించబోతున్నాం అని ఇటీవల దర్శకుడు చెప్పకొచ్చారు. ఈ కథలో కథానాయకుడు ఆ లోకానికి ఎలా వెళ్ళాడు? అక్కడి నుంచి కథానాయికను భూమిపైకి ఎలా తీసుకొస్తాడు? అన్న అంశం చుట్టూ సినిమా ఉంటుందని చెప్పాడు. ఇది ఒక రకమైన మిస్టిక్ యాత్రగా ఉంటుందని సమాచారం. ఈ సినిమా కోసం భారీ బడ్జెట్తో అద్భుతమైన సెట్స్ వేసి చిత్రీకరణ జరుపుతున్నట్లు-చిత్రబృందం వెల్లడించింది. ప్రతి సన్నివేశం గొప్ప విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ తో కూడి ఉండేలా డిజైన్ చేస్తున్నారు. అందుకే ఇది చిరంజీవి కెరీర్లోనే అత్యంత విజువల్ గా రన్ సినిమా అవుతుందని భావిస్తున్నారు. చిరంజీవికి జోడీగా త్రిష నటించగా, మరో కీలక పాత్రలో ఆషికా రంగనాథ్ కనిపించనున్నారు. యూవీ క్రియేషన్స్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నప్పటికీ, ఇది పాన్ ఇండియా స్థాయిలో తెలుగుతో పాటు- ఇతర భాషలలో కూడా విడుదల కానుంది.



పూజాకు ఆ ఒక్క డోర్ మూసుకు పోయిందా..!

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోలతో సినిమాలు చేసిన పూజా హెగ్డే అప్పుడు ఆఫర్ల కోసం వెతుక్కోవాల్సి వస్తుంది. ముఖ్యంగా తెలుగులో ఈమెకు ఆఫర్ లభిస్తున్నాయి. హిందీ, తమిళంలో ఒకటి రెండు సినిమా ఆఫర్లు వస్తున్నా అవి పెద్దగా ఫలితాన్ని ఇవ్వలేక పోతున్నాయి. ఈ ఏడాదిలో ఈమె నటించిన దేవ, రెడ్డి సినిమాలు వచ్చాయి. ఆ సినిమాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద నిరాశ పరిచాయి. అయితే రజనీకాంత్ కూర్చి సినిమాలో ఐటెం సాంగ్ చేయడం ద్వారా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఆకట్టుకునే అందంతో పాటు మంచి ఫిజిక్ ఉన్నప్పటికీ పూజా హెగ్డేకు అప్పుడే ఆఫర్లు కనుమరుగు కావడం ఆమె అభిమానులకు తీవ్రంగా నిరుత్సాహం కలిగిస్తున్నాయి. ముందు ముందు అయినా పూజా హెగ్డే టాలీవుడ్లో బిజీ అవుతుంది అనుకున్న అభిమానులకు మళ్ళీ మళ్ళీ నిరాశ మిగులుతుంది. తమిళ, హిందీలో సినిమాలు చేస్తున్న పూజా హెగ్డేకు దాదాపు మూడు ఏళ్ల తర్వాత తెలుగు ఆఫర్ దక్కింది. దుల్కర్ సల్మాన్ హీరోగా తెలుగు నిర్మాత సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మాణంలో రూపొందుతున్న సినిమాకు గాను పూజా హెగ్డేను ఎంపిక చేసినట్లుగా వార్తలు వచ్చాయి. తెలుగు సినిమా, హైగా దుల్కర్ సల్మాన్ హీరోగా నటిస్తున్న సినిమా కావడంతో పూజా హెగ్డే కెరీర్ మళ్ళీ ఊపందుకుంటుందని అంతా భావించారు. కానీ మొత్తం తారుమారు అయింది. అభిమానుల అంచనాలు తలకిందులు అయ్యాయి. ఇప్పటి వరకు ఆ సినిమా గురించి ఎలాంటి అప్డేట్ లేదు. హైగా ఇదే సినిమాలో శృతి హాసన్ నటిస్తుందనే వార్తలు వస్తున్నాయి. స్వయంగా శృతి హాసన్ ఒక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ దుల్కర్ సల్మాన్ హీరోగా రూపొందుతున్న సినిమాలో తాను నటిస్తున్నట్లుగా అధికారికంగా ప్రకటించింది. దుల్కర్ సల్మాన్ హీరోగా రవి నెలకుడిటి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాకు సంబంధించిన పూజా కార్యక్రమాలు జరిగాయి. ఇది ఒక ప్రేమ కథ సినిమా అంటున్నారు. ప్రేమ కథలో తెలుగు ప్రేక్షకులతో పాటు అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులు, అన్ని భాషల ప్రేక్షకులను మెప్పించే విధంగా యాక్షన్, డ్రామా ఉంటుందని అంటున్నారు. ఇలాంటి ఒక మంచి సినిమాలో పూజా హెగ్డే నటిస్తే ఖచ్చితంగా తెలుగులో మరిన్ని సినిమాల్లో చేసే అవకాశం దక్కి ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు పూజా హెగ్డేకు ఈ సినిమా ఆఫర్ మిన కావడంతో చాలా మంది అభిమానులు అసహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పూజా హెగ్డే ను తప్పించారా లేదంటే ఇద్దరు హీరోయిన్స్ ఈ సినిమాలో ఉంటారా అనేది ప్రస్తుతం చర్చనీయాంశంగా మారింది. పూజాకు తెలుగులో ఈ ఒక్క డోర్ ఉంది. అది కూడా మూసుకు పోతే టాలీవుడ్లో ఆమె సినిమాలు చేయడం సాధ్యం కాకపోవచ్చు.



బ్రహ్మ ఉలి వేసి చెక్కాడా?

అవును.. ఇక్కడ అందాల ఆద బొమ్మను ఇలా చూడగానే, సాక్షాత్తు సృష్టికర్త బ్రహ్మ ఉలి వేసి చెక్కాడా? అనిపించక మానదు. అంత అందంగా కనిపిస్తోంది జాన్వికపూర్. బాలీవుడ్ స్టైల్ ఐకాన్ లలోనే యూనిక్ స్టైల్ తో దూసుకుపోతున్న జాన్వి కపూర్ దుస్తుల ఎంపిక ఎప్పుడూ ఆశ్చర్యపరుస్తూనే ఉంటుంది. జాన్వి ప్రతి ఎంపిక యువతరం దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. ఇప్పుడు అతిలోక సుందరి గారాల తనయ అందమైన ఫోటోల ఫ్రాంట్లో ఎంతో అందంగా తనను తాను ప్రజెంట్ చేసుకుంది. హాఫ్ షోల్డర్ ఫ్రాంట్ లో జాన్వి అందచందాలు మతులు చెదగొడుతున్నాయి. ఇది అట్టి పాట్టి మిడీ డ్రెస్ కాదు. ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన అందమైన ఫ్రాంట్. దీనిని ధరించి స్టూడియోలో జాన్వి చిరునవ్వులు చిందిస్తూ ఫోజులిచ్చిన తీరు ఆకట్టుకుంటోంది. ప్రస్తుతం ఈ స్పెషల్ ఫోటోషూట్ ఇంటర్నెట్ లో వైరల్ గా దూసుకెళుతోంది. కెరీర్ మ్యూటర్ కి వస్తే జాన్వికపూర్ ప్రస్తుతం హిందీ-తెలుగు పరిశ్రమల్లో బిజీ కథానాయిక. మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ సరసన బుచ్చిబాబు దర్శకత్వం వహిస్తున్న క్రిడా నేపథ్య చిత్రం %-%పెట్రి%-లో కథానాయికగా నటిస్తోంది. ఇందులో విలేజ్ అమ్మాయిగా జాన్వి నటనకు ఆస్కారం ఉన్న పాత్రలో కనిపించనుంది. మరోవైపు బాలీవుడ్ లో పరమ్ సుందరి త్వరలో విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా ఈ చిత్రంలో కథానాయకుడిగా నటించాడు. ఇటీవలే పరమ్ సుందరి టైలర్ విడుదలై వెబ్ లో దూసుకెళ్ళింది. కొన్ని విమర్శలు వచ్చినా జాన్వీలోని ఈజీ, సిద్ధార్థ్ తో లవ్వాయణం, రొమాన్స్ ఈ సినిమా ఫలితాన్ని కాపాడతాయనే భావిస్తున్నారు.

మలయాళం ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీలో మహిళలపై లైంగిక వేధింపుల ఆరోపణలు ఇటీవలే తీవ్ర కలకలం రేపుతున్న విషయం తెలిసిందే. హేమ కమిడ్- నివేదిక తర్వాత పలువురు తారలు తమకు ఎదురైన అనుభవాలను ఒక్కొక్కటికగా బయట పెడుతున్నారు. తాజాగా మరో నటి , మాజీ జర్నలిస్ట్ రిని ఆన్ జార్డ్ ఓ యువ రాజకీయ నాయకుడిపై చేసిన ఆరోపణలు తీవ్ర ప్రకంపనలు సృష్టిస్తున్నాయి. ఓ యువ రాజకీయ నాయకుడు తన పట్ల అసభ్యకరంగా ప్రవర్తించాడంటూ రిని ఆన్ జార్డ్ ఆరోపించింది. ఫైన్ స్టార్డ్ హోటల్లో రూమ్ బుక్ చేశాను రమ్మంటూ అభ్యంతరకరమైన సందేశాలు పంపిస్తూ

హోటల్కు రమ్మన్న రాజకీయ నాయకుడు మకయాల నటి ఆన్ జార్డ్ సంచలన ఆరోపణలు

వేధిస్తున్నాడని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. ఈ మేరకు ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఈ ఆరోపణలు చేసింది. అయితే, ఆ యువ నాయకుడు ఎవరన్నది మాత్రం చెప్పలేదు. పేరు, పార్టీ వంటి వివరాలు చెప్పేందుకు ఆమె నిరాకరించింది. అయితే, నటి ఆరోపణలతో కాంగ్రెస్ పార్టీని లక్ష్యంగా చేసుకుని కేరళలోని బీజేపీ తీవ్ర ఆరోపణలు చేసింది. ఆ యువ రాజకీయ నాయకుడు కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన ఎమ్మెల్యే రావాలే మంకుటిల్ గా తెలిపింది. నటి ఆరోపణలతో పాలక్కాడ్ జిల్లాలోని ఎమ్మెల్యే కార్యాలయం వెలుపల నిరసనకు దిగింది.

