

అనిల్ అంబానీకి మరో భారీ

షాక్..

ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త అనిల్ అంబానీకి చెందిన రిలయన్స్ గ్రూప్ నకు ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) మరో గట్టి షాక్ ఇచ్చింది. మనీ లాండరింగ్ నిరోధక చట్టం (పీఎంఎల్ఏ) కింద కొనసాగుతున్న దర్మాపులో భాగంగా, తాజాగా రూ.1400 కోట్ల విలువైన ఆస్తులను ప్రావిజనల్ గా అటాచ్ చేసింది. దీంతో ఈ కేసులో ఇప్పటివరకు జప్తు చేసిన మొత్తం ఆస్తుల విలువ సుమారు రూ.9000 కోట్లకు చేరినట్లు అధికార

ధర్మము

TELTEL/2012/47103

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

ఎవతో అన్ని కంపెనీలపై

ప్రభావం

కృత్రిమ మేధ (ఎఐ) విస్తృతం చెందితే దాని ప్రభావం అన్ని కంపెనీలపై పడుతుందని గూగుల్ సంస్థకు చెందిన ఆల్ఫాబెట్ సిజిఓ సుందర్ పిచాయ్ హెచ్చరించారు. ప్రస్తుతం కొనసాగుతోన్న ఎఐ బూమ్ లో హేతుబద్ధత లేదని.. అయినప్పటికీ రంగంలో పెట్టుబడులు పెరుగుతున్నాయన్నారు. వాస్తవానికి ఎ కంపెనీ కూడా ఎఐ ప్రభావానికి లోనుకాకుండా ఉండలేదన్నారు. ఆ జాబితాలో తాము కూడా ఉంటామన్నారు. ఎఐ ద్వారా సేకరించే సమాచారాన్ని గుడ్డిగా నమ్మవద్దని పిచాయ్

నల్లగొండ సంపుటి : 12 సంచిక : 234 ఎడిటర్ : మేడే శాంతికుమార్ శుక్రవారం 21 నవంబర్ 2025 పేజీలు : 8 వెల : 1

Circulated by: Nalgonda, Hyderabad, Warangal, Ranga Reddy, Medak, Khammam, Adilabad, Nizamabad, Mahabub Nagar, Karimnagar



భారత వాయుసేన స్వరూపాన్నే మార్చే ప్రతిపాదన

- పుతిన్ పర్యటనకు ముందు రష్యా కీలక అడుగు
- భారత్ కు రష్యా నుంచి కీలక సైనిక ఆఫర్
- సుఖోయ్-57 ఫ్లైట్ ఫైటర్ జేట్ టెక్నాలజీ బదిలీకి సంసిద్ధత
- పుతిన్ భారత పర్యటనకు ముందే కీలక పరిణామం

రాష్ట్రం గజగజ



- బంగాళాఖాతంలో మళ్లీ అల్పవీడనం!
- సాయంత్రం 5 గంటలు అయ్యిందంటే చాలు రాష్ట్రం మొత్తం చలితో గజగజా
- ఈదురుగాలులు వీస్తుండటంతో చలి తీవ్రత
- రాబోయే రోజుల్లో మరింత పెరగనున్న చలి
- 22న ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో అల్పవీడనం ఏర్పడే అవకాశం
- 24 నాటికి వాయుగుండంగా మారే ఛాన్స్
- కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కన్నా రెండు నుండి మూడు డిగ్రీలు తక్కువగా నమోదవుతాయని వెల్లడి

హైదరాబాద్ ఉపరితల అవర్తనం ప్రభావంతో ఈ నెల 22న ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో అల్పవీడనం ఏర్పడే అవకాశం ఉన్నట్లు హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకటించింది. తదుపరి 48 గంటల్లో ఈ అల్పవీడనం పశ్చిమ వాయువ్య దిశలో కరులుతూ మరింత బలవడి ఈ నెల 24 నాటికి వాయుగుండంగా మారే అవకాశం ఉన్నట్లు పేర్కొంది. రాబోయే 48 గంటల్లో ఈ వాయుగుండం పశ్చిమ వాయువ్య దిశలో కదిలి మరింత బలవడి నైరుతి బంగాళాఖాతం - మిగతా3లో



పంచాయతీ రాజ్ శాఖలో ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు

రేపంత్ సర్కార్ కీలక ఉత్తర్వులు ఏడేళ్ల తర్వాత కార్యదర్శులకు సూపరింపెండెంట్లుగా ప్రమోషన్ ఒకేసారి 130 మంది సీనియర్ అసిస్టెంట్లుకు పదోన్నతి ప్రభుత్వ నిర్ణయంపై ఉద్యోగ సంఘాల హర్షం ఔట్ సోర్సింగ్ కార్యదర్శులను క్రమబద్ధీకరించాలని వినతి

హైదరాబాద్ తెలంగాణ ప్రభుత్వం పంచాయతీ రాజ్ శాఖ ఉద్యోగులకు శుభవార్త అందించింది. ఎన్నో ఏళ్లుగా పెండింగ్ లో ఉన్న పదోన్నతుల ఫైల్ కు మోక్షం కల్పిస్తూ కీలక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ నిర్ణయంతో సుమారు 140 మందికి పైగా ఉద్యోగులకు ప్రయోజనం చేకూరింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. రాష్ట్రంలోని గ్రేడ్-1 పంచాయతీ కార్యదర్శులకు - మిగతా3లో



రాష్ట్రపతి, గవర్నర్లకు గడువు విధించడం తగదు

- 'బిల్లుల' అంశంపై సుప్రీం కీలక తీర్పు
- గవర్నర్ కు రాజ్యాంగపరంగా మూడు ఆప్షన్లు ఉంటాయి.
- గవర్నర్ల విధుల నిర్వహణ వ్యవహారాల్లో కోర్టులు జోక్యం చేసుకోవు
- కానీ, కారణం లేకుండా దీర్ఘకాలంగా బిల్లులను పెండింగ్ లో ఉంచిన సందర్భాల్లో కోర్టులు పరిమిత విచక్షణతో వ్యవహరించొచ్చు
- కారణం చెప్పుకుండా గవర్నర్లు బిల్లులను వెనక్కి పంపలేరని వెల్లడి

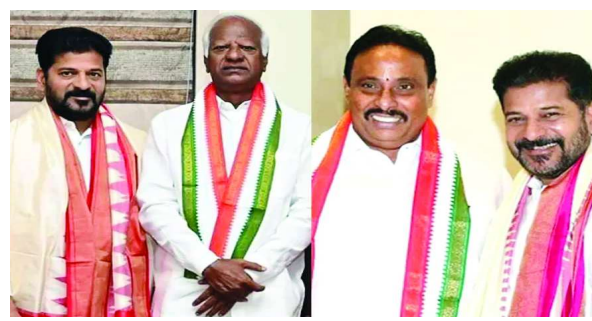


అల్ ఫలాహ్ వర్సిటీ వ్యవస్థాపకుడిపై మరో ఫ్రాడ్ కేసు

- బెర్రర్ ఫండింగ్ తో సంబంధాలు
- బెర్రర్ ఫండింగ్ కేసులో అల్ ఫలాహ్ వర్సిటీ వ్యవస్థాపకుడు జావేద్ అరెస్ట్
- సకిలీ అక్రిడిటేషన్ తో రూ.415 కోట్లు వసూలు చేశారని ఈడీ ఆరోపణ
- తాజాగా భోపాల్ లో రూ.2 కోట్ల మోసం కేసు నమోదు
- 24 ఏళ్ల నాటి చిల్డ్రే ఫండ్ కేసులోనూ నిందితుడిగా సిద్ధిపే
- డిసెంబర్ 1 వరకు ఈడీ కస్టడీకి జావేద్ సిద్ధిపే

కడియం, దానంకు స్పీకర్ మళ్లీ నోటీసులు

- అనర్హత పిటిషన్లపై అఫిడవిట్ దాఖలు చేయాలని స్పీకర్ స్పష్టం
- కడియం శ్రీహరి, దానం నాగేందర్ లకు స్పీకర్ ప్రసాద్ కుమార్ మరోసారి నోటీసులు
- తక్షణమే అఫిడవిట్ దాఖలు చేయాలని పేర్కొన్న స్పీకర్
- ఈరోజుతో 8 మంది ఎమ్మెల్యేల పిటిషన్లపై పూర్తి కానున్న విచారణ
- ఈ నేపథ్యంలో ఇద్దరికి మరోసారి నోటీసులు జారీ చేసిన స్పీకర్



హైదరాబాద్ తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే వ్యవహారంలో మరో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. తాజాగా ఎమ్మెల్యేలు కడియం శ్రీహరి, దానం నాగేందర్ లకు స్పీకర్ మరోసారి నోటీసులు ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా అనర్హత పిటిషన్లపై అఫిడవిట్ దాఖలు

చేయాలని స్పీకర్ స్పష్టం చేశారు. అయితే, గతంలో ఇచ్చిన నోటీసుకు ఆయన సమాధానం ఇవ్వడానికి సమయం కావాలని కోరడంతో దానం నాగేందర్ మరో నోటీసును స్పీకర్ నుంచి అందుకోబోతున్నట్లుగా తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉండగా.. తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ నుంచి గెలిచి కాంగ్రెస్ లోకి - మిగతా3లో

వారంలో షెడ్యూల్



హైదరాబాద్ రాష్ట్రంలో పంచాయతీ ఎన్నికల నిర్వహణకు ఎన్నికల సంఘం సిద్ధమైంది. వారం రోజుల్లో ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తోంది. ఈ పంచాయతీ ఎన్నికలను మొత్తం మూడు దశల్లో నిర్వహించేందుకు ఎన్ఈసీ ప్రణాళికలు రూపొందించింది. డిసెంబర్ 10 నుంచి డిసెంబర్ 20లోపు ఎన్నికల ప్రక్రియ మొత్తాన్ని పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అంటే డిసెంబర్ 11, 14, 17 తేదీల్లో ఎన్నికలు

- సర్పంచ్ ఎన్నికలు ఎప్పుడంటే..?
- తెలంగాణలో పంచాయతీ ఎన్నికల నిర్వహణకు ఎన్నికల సంఘం సిద్ధం
- వారం రోజుల్లో ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు
- ఈ పంచాయతీ ఎన్నికలను మొత్తం మూడు దశల్లో నిర్వహించేందుకు ఎన్ఈసీ ప్రణాళికలు
- డిసెంబర్ 15 నుంచి డిసెంబర్ 20లోపు ఎన్నికల ప్రక్రియ మొత్తాన్ని పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

నిర్వహించే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్నికల నిర్వహణ ఏర్పాట్లపై ఎలక్షన్ కమిషన్ తాజాగా జిల్లా కలెక్టర్లతో సమావేశం నిర్వహించింది. ఎన్నికల ప్రక్రియను పక్కనపెట్టి, ఎటువంటి లోపాలు లేకుండా చేపట్టాలని కలెక్టర్లకు ఈ సందర్భంగా కఠిన సూచనలు జారీ చేసింది. ఇటీవలే కేబినెట్ భేటీలో పంచాయతీ ఎన్నికల నిర్వహణపై కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించనున్న ప్రజాపాలన వారోత్సవాలు పూర్తయిన - మిగతా3లో



ముఖ్యమంత్రిగా 10వ సారి ప్రమాణస్వీకారం చేసిన నితీశ్ కుమార్

- హాజరైన మోదీ, చంద్రబాబు
- పాట్నాలో జరిగిన ప్రమాణస్వీకార కార్యక్రమం
- నితీశ్ తో పాటు 27 మంది మంత్రులుగా ప్రమాణస్వీకారం
- సామ్రాట్ చౌదరి, విజయ్ కుమార్ సిన్హాలకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పదవులు

కేటీఆర్ కు బిగ్ షాక్

- కేటీఆర్ పై విచారణకు గవర్నర్ జిప్టుదేవ్ వర్మ అనుమతి
- ఈ-కారు రేసు కేసులో కేటీఆర్ పై ఛార్జ్ షీట్ వేసేందుకు ఏసీబీకి గవర్నర్ అనుమతి
- కేటీఆర్ పై విచారణకు గవర్నర్ అనుమతి కోరుతూ ఇటీవల తెలంగాణ ప్రభుత్వం లేఖ
- ఫార్ములా ఈ-కారు రేసులో క్విడ్ ప్రోక్ జరిగినట్లు ఏసీబీ నివేదిక ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే.



హైదరాబాద్ తెలంగాణలో ఫార్ములా ఈ-కారు రేసు కేసులో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కు బిగ్ షాక్ తగిలింది. కేటీఆర్ పై విచారణకు గవర్నర్ జిప్టుదేవ్ వర్మ అనుమతి ఇచ్చారు. దీంతో, ఈ-కారు రేసు కేసులో కేటీఆర్ పై ఛార్జ్ షీట్ వేసేందుకు ఏసీబీకి - మిగతా3లో



రాష్ట్రపతి, గవర్నర్లకు గడువు విధించడం తగదు

దిల్లీ: రాష్ట్రాల శాసనసభలు ఆమోదించి పంపించిన బిల్లులకు సమృతి తెలిపే అంశంలో సుప్రీంకోర్టు గురువారం కీలక తీర్పు వెలువరించింది. ఈ విషయంలో రాష్ట్రపతి, గవర్నర్లకు న్యాయస్థానం గడువు విధించడంపై దేశ ప్రభుత్వ పార్టీలు ద్రౌపదీ ముర్ము సందించిన ప్రశ్నల (పెసిడెన్షియల్ రిఫరెన్స్)పై అత్యున్నత న్యాయస్థానం సమాధానమిచ్చింది. పెండింగ్ బిల్లుల ఆమోదం కోసం రాష్ట్రపతి, గవర్నర్లకు గడువును విధించడం తగదని సీజేబి జస్టిస్ బి.ఆర్.గవాయ్ నేతృత్వంలోని రాజ్యాంగ ధర్మాసనం స్పష్టంచేసింది. అయితే, కారణం చెప్పకుండా గవర్నర్లు బిల్లులను వెనక్కి పంపలేరని వెల్లడించింది. ఈ మేరకు ఢిల్లీపై గతంలో ద్విసభ్య ధర్మాసనం ఇచ్చిన తీర్పును సీజేబి ధర్మాసనం పక్కనబెట్టింది.

సుప్రీం తీర్పులో కీలక అంశాలివే..
గవర్నర్లకు రాజ్యాంగపరంగా మూడు ఆవృష్ట్య ఉంటాయి. 1. బిల్లులకు సమృతి తెలియజేయడం 2. కారణం చెప్పి బిల్లును రిజర్వ్లో పెట్టడం లేదా రాష్ట్రపతికి పంపడం 3. బిల్లును తిరస్కరించి అసెంబ్లీకి పంపడం ఈ మూడు ఆవృష్ట్య ఎంచుకోవడంలో గవర్నర్ విచక్షణాధికారాన్ని ఉపయోగిస్తారు. ఇందుకు న్యాయస్థానాలు గడువు విధించడం సబబు కాదు.

గవర్నర్ల విధుల నిర్వహణ వ్యవహారాల్లో కోర్టులు జోక్యం చేసుకోవు. కానీ, కారణం లేకుండా దీర్ఘకాలంగా బిల్లులను పెండింగ్లో ఉంచిన సందర్భాల్లో కోర్టులు పరిమిత విచక్షణతో వ్యవహరించొచ్చు. రాష్ట్రపతి విషయంలోనూ ఇదే వర్తిస్తుంది. నిరపధక ఆలస్యం కొనసాగుతున్న సందర్భాల్లో అది న్యాయసమీక్ష పరిధిలోకి వస్తుంది. గవర్నర్ బిల్లును రాష్ట్రపతికి రిజర్వ్ చేసిన ప్రతిపాఠి ఆర్టికల్ 143 కింద రాష్ట్రపతి సుప్రీంను సంప్రదించాల్సిన అవసరం లేదు. ఆర్టికల్ 200 కింద గవర్నర్లకు విచక్షణాధికారం ఉంటుంది. అయితే, దాన్ని అపరిమితంగా వినియోగించలేరు.



వివాదం లేకుండా ఉండాలంటే పీలునామా రాయాలి పెండింగ్ బిల్లుల అంశం పూర్వపరాలివే.. శాసనసభలు ఒకటికీ రెండుసార్లు ఆమోదించిన బిల్లులను గవర్నర్లు ఆమోదం తెలపకుండా కాలయాపన చేయడం, రాష్ట్రపతి పరిశీలనలో ఉన్నప్పటికీ తీవ్ర జాప్యానికి గురికావడంపై ఈ ఏడాది ఏప్రిల్లో సుప్రీంకోర్టు సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా ఈ అంశంలో గవర్నర్తో పాటు రాష్ట్రపతికి గడువు విధించింది. గరిష్టంగా మూడు నెలల్లోగా ఆ బిల్లులను ఆమోదించడమో, తిప్పి పంపించడమో చేయాలని జస్టిస్ జె.బి.పార్థివాలా, జస్టిస్ ఆర్.మహాదేవన్ ధర్మాసనం

నిర్దేశించింది. దీంతో రాజ్యాంగ అధికరణం 143(1) ప్రకారం తనకున్న అధికారాన్ని వినియోగిస్తూ రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము మే నెలలో పలు ప్రశ్నలతో సీజేబికి లేఖ రాశారు. రాష్ట్రపతి విచక్షణ అధికారాల పరిధిలోకి వచ్చే రాష్ట్రాల బిల్లులకు ఆమోదం తెలిపే అంశంలో న్యాయస్థానం గడువు విధించడం ఎంతవరకు న్యాయ సమృతమో తెలపాలంటూ సుప్రీంకోర్టు అభిప్రాయాన్ని కోరారు. ఢిల్లీపై సీజేబి నేతృత్వంలోని రాజ్యాంగ ధర్మాసనం ఏర్పాటైంది. పది రోజుల పాటు అన్ని వక్షాల వాదనలను ఆలకించిన ధర్మాసనం సెప్టెంబరు 11న తీర్పు రిజర్వ్ చేసింది. ఈ విషయంలో రాష్ట్రపతి, గవర్నర్లకు గడువు విధించలేమంటూ తాజాగా తీర్పు వెలువరించింది.

శబరిమలలో భక్తుల రద్దీ దృష్ట్యా.. రంగంలోకి ఎన్టీఆర్ఎఫ్ బృందం

శబరిమలలో నెలకొన్న భక్తుల రద్దీ విషయమై ట్రావెన్కోర్ దేవస్థానం బోర్డుపై సర్వత్రా విమర్శలు వెల్లువెత్తిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలోనే శబరిమలలో తొలి జాతీయ విపత్తు నిర్వహణ దళం విధుల్లోకి చేరింది. ఈ మేరకు ప్రాంతీయ రిస్పాన్స్ సెంటర్కు చెందిన 4వ బెటాలియన్లోని 30 మంది సభ్యుల బృందం నవంబర్ 19న సన్నిధానానికి చేరుకుంది. ప్రస్తుతం వారు మెట్టు ప్రాంతం మరియు నడక మార్గాల వద్ద మోహరించారు. ఒకేసారి ప్రతి ప్రాంతంలో ఐదుగురు చొప్పున విధుల్లో ఉన్నారు. చెన్నై నుంచి వచ్చిన 38 మంది సభ్యుల మరో బృందం కూడా నిన్న రాత్రి చేరుకుంది. యాత్రికులకు సీఆర్డీ సహా అత్యవసర వైద్య సహాయం అందించేలా ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకున్న బృందం. అలాగే ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్లు, డ్రైచర్లు తదితర సామగ్రిని సిద్ధం చేశారు కూడా. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో తక్షణమే స్పందించడంతో పాటు, రక్షణ కార్యక్రమాలను సమన్వయం చేసేలా అప్రమత్తంగా ఉన్నారు. అలాగే ఈ బృందం శబరిమల ఏడీఎం పోలీసుల ప్రత్యేక అధికారి ఇచ్చే సూచనల మేరకు పనిచేస్తుందని ఇన్స్పెక్టర్ జేసీ ప్రసాద్ తెలిపారు. కట్టుదిట్టమైన ఆంక్షలు.. ప్రస్తుతం శబరిమలలో మరిన్ని ఆంక్షలు విధించారు. స్వాట్ బకింగ్ 20 వేల మందికి పరిమితం చేశారు. పంపా చేరుకున్న భక్తులు తమ శబరిమల దర్శనాన్ని పూర్తి చేసుకుని



నిర్దీత సమయంలోపు తిరిగి వస్తారు. అధికంగా వచ్చే వారికి మరునటి రోజు దర్శనం చేసుకునేందుకు ఏర్పాట్లు చేసినట్లు అధికారుల పేర్కొన్నారు. నీలకల్లో నుంచి పంపా వరకు

ప్రవేశం పరిమితం చేసినట్లు తెలిపారు. భక్తులకు నీలకల్లో వసతి సౌకర్యాలు కల్పించినట్లు పేర్కొంది ట్రావెన్కోర్ దేవస్థానం బోర్డు.

అల్ ఫలాహ్ వర్సిటీ వ్యవస్థాపకుడిపై మరో ఫ్రాడ్ కేసు

టెర్రర్ ఫండింగ్కు సంబంధించిన మసీదాదరింగ్ కేసులో ఎన్ఫోర్స్మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) కస్టడీలో ఉన్న అల్ ఫలాహ్ యూనివర్సిటీ వ్యవస్థాపకుడు జావేద్ అహ్మద్ సిద్ధిఖీ చుట్టూ ఉచ్చు బిగుస్తోంది. ఇప్పటికే 13 రోజుల ఈడీ కస్టడీలో ఉన్న ఆయనపై తాజాగా మధ్యప్రదేశ్లోని భోపాల్లో రూ.2 కోట్ల మోసం కేసు నమోదైంది. దీంతో ఆయన అక్రమాల చిట్టా ఒక్కొక్కటిగా బయటపడుతోంది. వర్సిటీకి నకిలీ ఆక్రిడిటేషన్లు ఉన్నాయని, చట్టబద్ధమైన గుర్తింపు అందినట్లు తప్పుడు ప్రచారాలు చేసి విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులను మోసగించారని సిద్ధిఖీపై ప్రధాన ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ మోసం ద్వారా ఆయన సుమారు రూ.415.10 కోట్లు అక్రమంగా సంపాదించినట్లు ఈడీ గుర్తించింది. ఈ వ్యవహారంలో ఢిల్లీ బ్లాన్స్ కేసుతో ఆయనకు సంబంధాలు ఉన్నాయనే కోణంలోనూ దర్యాప్తు జరుగుతోంది. ఈ

ఆరోపణలపై ఢిల్లీ క్రైమ్ బ్రాంచ్ పోలీసులు నమోదు చేసిన రెండు ఎఫ్ఐఆర్ల ఆధారంగా ఈడీ రంగంలోకి దిగింది. ఆదివారం సిద్ధిఖీని అరెస్ట్ చేసి, డిసెంబర్ 1 వరకు కస్టడీకి తీసుకుంది. ఇక, భోపాల్లో నమోదైన కొత్త కేసు 24 ఏళ్ల నాటిది. 1997-2001 మధ్య కాలంలో సిద్ధిఖీ, అతని సోదరుడు హమీద్ సిద్ధిఖీ ఒక చిట్ ఫండ్ కంపెనీని నడిపి, డబ్బు రెడ్డింపు చేస్తామని ప్రజల నుంచి భారీగా వసూలు చేసి పరారయ్యారని పోలీసులు తెలిపారు. గ్యాస్ బాధితులకు చెందిన నిధులతో కూడా ఉదయించారని ఆరోపణలున్నాయి. పాత కేసులో సిద్ధిఖీ ముందస్తు బెయిల్ పొందగా, ఆయన సోదరుడు నిర్దోషిగా విడుదలయ్యారు. మరోవైపు మధ్యప్రదేశ్లోని మో కంట్స్టేబుల్ బోర్డు అధికారులు సిద్ధిఖీ పూర్వీకుల ఇంటికి నోటీసులు జారీ చేశారు. ఆ ఇంటిలో అక్రమ నిర్మాణాలు చేపట్టారని, వాటిని తొలగించాలని నోటీసులో



ఆదేశించారు. దర్యాప్తు సమయంలో యూనివర్సిటీకి సంబంధించిన అడ్మిన్స్ట్రేషన్, ఫీజుల రికార్డులను సిద్ధిఖీ మార్చే అవకాశం ఉందని ఈడీ కోర్టులో వాదించింది.

మన సౌరవ్యవస్థలోకి గ్రహాంతర ‘అతిథి’.. అది ఏలియన్ స్పేస్ షిప్పేనా?

ఇంటెలైజ్ డెస్క్: మన సౌరవ్యవస్థలోకి దూరంగా ఉన్న ఓ నక్షత్ర మండలం నుంచి ఓ ప్రాచీన తోకచుక్క ప్రవేశించింది. దీని పేరు ఇది భూమి కంటే కూడా ఎంతో పురాతనమైనది. అయితే, ఇది గ్రహాంతరవాసుల అంతరిక్ష నౌక కావచ్చనే పదంతులు ఆన్లైన్లో విస్తృతంగా ప్రచారమయ్యాయి. దీనిపై ఆమెరికా కాంగ్రెస్ సభ్యుడు, హౌస్ సెన్స్ కమిటీకి చెందిన జార్జ్ వెల్బేస్టెడ్ స్పష్టతనిచ్చారు. నాసా అధ్యయనం అది ఏలియన్ స్పేస్ షిప్ అనడానికి ఆధారాలు ఏమీ లేవని వెల్బేస్టెడ్ స్పష్టం చేశారు. 2025 జూలై 1న కనుగొన్న ఈ తోకచుక్క వయసు దాదాపు 500 కోట్ల నుంచి 800 కోట్ల ఏళ్లని అంచనా వేశారు. 3%X౪౯శ్రీం%పై ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆసక్తి పెరిగిన నేపథ్యంలో నాసా ఢిల్లీపై

అధ్యయనం మొదలుపెట్టింది. 12 అంతరిక్ష నౌకలు, టెలిస్కోపులను రంగంలోకి దింపింది. వివిధ కోణాల్లో దాని ఫోటోలు సేకరించింది. మన సౌరవ్యవస్థలోని తోకచుక్కతో పోల్చేందుకు, సుదూర గ్రహాల గురించి తెలుసుకునేందుకు ఈ విధంగా అవకాశం లభించిందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. కొన్ని ముఖ్యమైన తోక చుక్కల అంగారకమి నుంచి పరిశోధన ఈ తోకచుక్క గతేడాది అంగారకమికి సుమారు ౩,05,77,536 కిలోమీటర్ల దూరం నుంచి ప్రయాణించింది. దీంతో ఆ గ్రహం చుట్టూ తిరుగుతున్న నాసాకు చెందిన మార్స్ రికవైసెన్స్ ఆర్బిట్ ఛాలా దగ్గరి నుంచి దీని ఫోటోలు తీసింది. మరో ఆర్బిట్ ఛాలా %హిూఁజుచీ% అతినిలలోపాత డేటాను సేకరించింది. ఇది ఆ తోకచుక్క

కూర్పును విశ్లేషించేందుకు తోడ్పడుతుంది. అలాగే ప్రస్తుతం తమ లక్ష్యాల దిశగా సాగుతున్న సైకి, లూసీ స్పేస్షిప్లు మార్గవ్యవస్థలోనే 3%X౪౯శ్రీం%ను పరిశీలిచాయి. **విశ్వ రహస్యాలు** 3%X౪౯శ్రీం% చాలా వేగంగా కదులుతోంది. మన సౌర వ్యవస్థ నుంచి దూరంగా పయనిస్తోంది. ఇది గురుత్వాకర్షణ శక్తికి గురికాలేదు. అందుకే చాలా దూరం నుంచి వచ్చినట్లు స్పష్టమవుతోంది. దీని కూర్పు, కక్ష్య, వేగం లాంటి వివరాలు కొట్ట సంవత్సరాల క్రితం నాటి గ్రహాంతర నక్షత్ర వ్యవస్థల్లోని పరిస్థితుల గురించి విలువైన ఆధారాలు అందించే అవకాశం ఉంది. ఇది భూమిని ఢీకొనడానికి వస్తే దానిని అడ్డుకునేందుకు కేవలం రెండు నెలల సమయం మాత్రమే

భారత వాయుసేన స్వరూపాన్నే మార్చే ప్రతిపాదన



రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ వచ్చే నెల భారత పర్యటనకు రానున్న నేపథ్యంలో, భారత వాయుసేన భవిష్యత్తును మార్చేసే ఒక కీలక సైనిక ప్రతిపాదనను మార్స్ తెరపైకి తెచ్చింది. ఐదో తరం సుఖోయ్-57 స్ట్రైట్ ఫైటర్ జెట్లకు సంబంధించిన పూర్తి టెక్నాలజీని బదిలీ చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ప్రకటించింది. ఇప్పటివరకు ఏ దేశం కూడా ఇంతటి ఉన్నత స్థాయి రక్షణ సాంకేతికతను భారత్కు అందించడానికి ముందుకు రాలేదు. రష్యా ప్రభుత్వ రంగ రక్షణ సంస్థ రోస్టెక్ సీఈఓ సెర్గీ చెమజోవ్ ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. దుబాయ్ ఎయిర్ షో 2025 సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, తొలుత రష్యాలో తయారైన సుఖోయ్-57 ఫైటర్లను భారత్కు సరఫరా చేసి, ఆ తర్వాత దశలవారీగా వాటి ఉత్పత్తిని పూర్తిగా భారత్కు తరలిస్తామని తెలిపారు. అంతేకాకుండా, సింగిల్ ఇంజన్ స్ట్రైట్ ఫైటర్ ఎయిర్క్రాఫ్ట్ అయిన సుఖోయ్-75 చెక్మేట్ను కూడా భారత్కు అఫర్ చేసే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. ఇంజిన్లు, సెన్సార్లు, ఏఈఎస్ఎ రిడార్, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ టెక్నాలజీ, స్ట్రైట్ మెటీరియల్స్ వంటి అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని బదిలీ చేస్తామని రష్యా స్పష్టం చేసింది. భారత్పై ఆంక్షలు ఉన్నప్పుడు కూడా ఆయుధాలు సరఫరా చేసే అండగా నిలిచామని, ఇరు దేశాల మధ్య రణభూమిగా బలమైన భాగస్వామ్యం ఉందని చెమజోవ్ గుర్తుచేశారు. పాశ్చాత్య దేశాలు నిరాకరిస్తున్న కీలక టెక్నాలజీని రష్యా అఫర్ చేయడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. డిసెంబర్లో జరగనున్న 23వ భారత్-రష్యా వార్షిక సదస్సు కోసం పుతిన్ భారత్కు రానున్నారు. ఈ పర్యటనలో రక్షణ రంగానికి సంబంధించి కీలక ప్రకటనలు వెలువడే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే ఈ పర్యటనకు సంబంధించిన సన్మాహక చర్యలు ప్రారంభమయ్యాయి.

ముఖ్యమంత్రిగా 10వ సారి ప్రమాణస్వీకారం చేసిన నితీశ్ కుమార్



జనతాదళ్ (యునైటెడ్) అధినేత నితీశ్ కుమార్ బీహార్ ముఖ్యమంత్రిగా పదోసారి ప్రమాణస్వీకారం చేసి రికార్డు సృష్టించారు. పాట్నాలోని గాంధీ మైదానంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సహా పలువురు జాతీయ నేతలు హాజరయ్యారు. నితీశ్ కుమార్తో పాటు 27 మంది మంత్రులుగా ప్రమాణం చేశారు. బీజేపీ నేతలు సామ్రాట్ చౌదరి, విజయ్ కుమార్ సిన్హా ఉప ముఖ్యమంత్రులుగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఇటీవల జరిగిన బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎన్నియే కూటమి ఘన విజయం సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. మొత్తం 243 అసెంబ్లీ స్థానాలకు గాను, నితీశ్ కుమార్ నేతృత్వంలోని కూటమి ఏకంగా 202 సీట్లను కైవసం చేసుకుంది. ఇందులో బీజేపీ 89 స్థానాల్లో గెలుపొందగా, జేడీయూ 85 స్థానాల్లో విజయం సాధించింది. ఈ నేపథ్యంలో ఏర్పాటైన కొత్త మంత్రివర్గంలో బీజేపీ నుంచి 14 మందికి, జేడీయూ నుంచి 9 మందికి చోటు దక్కింది. నితీశ్ కుమార్ దాదాపు 19 ఏళ్లుగా బీహార్ ముఖ్యమంత్రి పదవిలో కొనసాగుతున్నారు. 2000 సంవత్సరంలో తొలిసారి సీఎంగా ఏడు రోజులు మాత్రమే పనిచేసిన ఆయన, ఇప్పుడు పదోసారి ముఖ్యమంత్రి పగ్గాలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఎన్ఎస్ చేదికా నితీశ్కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. “రాజకీయాల్లో ఎంతో అనుభవం, రాష్ట్రానికి మంచి పాలన అందించిన అద్భుతమైన రికార్డు నితీశ్కు ఉంది” అని ఆయన కొనియాడారు.

బహారీ ఎన్నికల్లో ఓటమి..

ప్రశాంత్ కిశోర్ మానవ్రతం
బీహార్లో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ప్రశాంత్ కిశోర్ కు చెందిన జన్ సురాజ్ పార్టీ ఒక్క సీటు కూడా దక్కించుకోలేక పోయింది. ఎన్నికల ఫలితాలకు బాధ్యత వహిస్తూ ప్రశాంత్ కిశోర్ ఒకరోజు మౌనవ్రతం చేపట్టారు. ప్రధాని మోదీ, ఎన్డీయే నాయకుల సమక్షంలో నితీశ్ కుమార్ సీఎంగా ప్రమాణస్వీకారం చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈక్రమంలో ప్రశాంత్ కిశోర్ ఈ వ్రతం చేపట్టడం గమనార్హం. ఇటీవల ప్రశాంత్ కిశోర్ విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. పార్టీ పరాజయానికి 100 శాతం బాధ్యత తనదేనన్నారు. తప్పిదాలను సరిదిద్దుకుని తిరిగి మరింత బలంగా వస్తామని, వెనక్కి వెళ్లే ప్రసక్తి లేదన్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఒకరోజు మౌనవ్రతం చేపట్టనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఆ ప్రకటన ప్రకారం.. తాజాగా భిత్తిహర్నా గాంధీ ఆశ్రమంలో ఈ మౌనవ్రతాన్ని చేపట్టారు. ఇది ఈరోజు మొత్తం కొనసాగుతుందని పార్టీ తెలిపింది. ఇక, ఇటీవల ఎన్నికల ఫలితాలపై మాట్లాడుతూ.. అధికార కూటమిపై ప్రశాంత్ తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఎన్నికలకు ముందు ప్రతి నియోజకవర్గంలో 60వేల మంది లబ్ధిదారులకు నితీశ్ ప్రభుత్వం రూ.10వేలు చొప్పున ఇవ్వకుంటే ఆ పార్టీ 25 స్థానాలకే పరిమితమయ్యేదన్నారు. ఓట్లు పొందకపోవడం నేరం కాదని, అయితే.. అవినీతి, విభజన రాజకీయాలు మాత్రం తాను చేయలేదని అధికార వక్షాన్ని ఉద్దేశిస్తూ విమర్శించారు. నితీశ్ 10.0.. బీహార్లో కొలువుదీరిన ఎన్డీయే సర్కార్ ఇక, బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 243 సీట్లకు గాను.. 202 సీట్లు దక్కించుకొని ఎన్డీయే కూటమి ఘన విజయం సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. నేడు రాష్ట్రంలో ఎన్డీయే కూటమి కొత్త ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటుచేసింది. పట్నాలోని గాంధీ మైదానంలో నితీశ్తో పాటు 27 మంది మంత్రులుగా ప్రమాణం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర మంత్రులు అమిత్ షా, రాజ్ నాథ్ సింగ్, జేపీ నద్దా తదితరులు హాజరయ్యారు.

చింతపండు వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



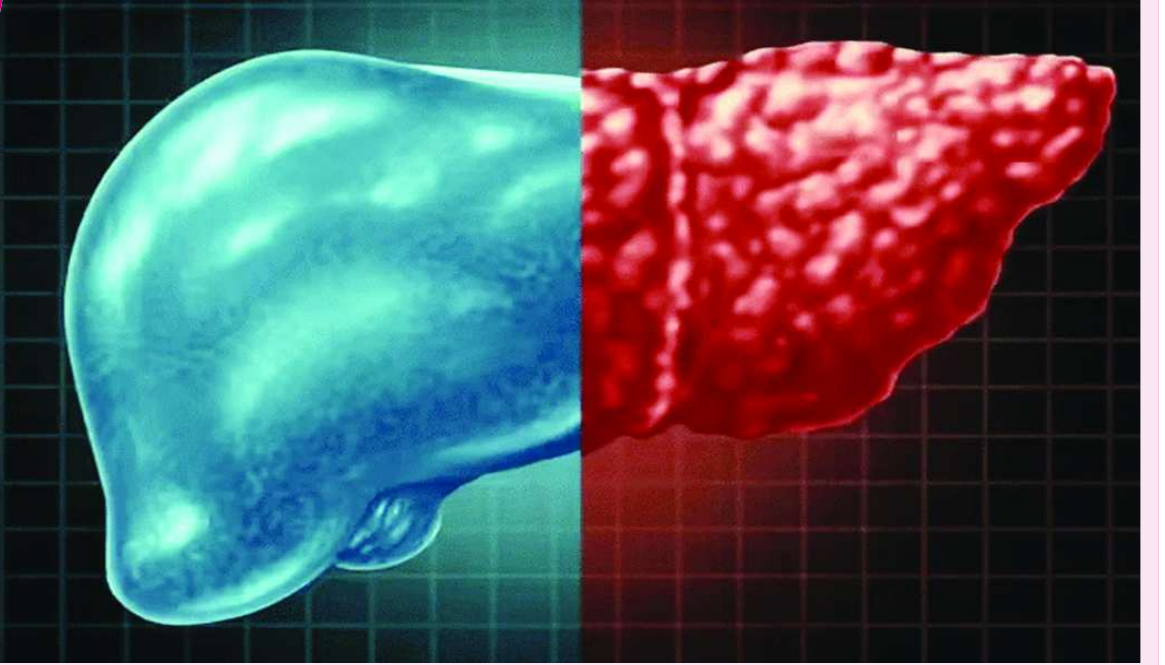
చింతపండు గురించి చెప్పగానే నోరు ఊరుతుంది. కానీ తీపి, పుల్లని చింతపండు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? అవును, మీరు విన్నది నిజమే. చింతపండును పోషకాహార నిధి అని కూడా పిలుస్తారు. చింతపండులోని పోషకాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందించడంలో సహాయపడతాయి. చింతపండును ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఈ సమస్యల నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవచ్చు. చింతపండు గురించి చెప్పగానే నోరు ఊరుతుంది. కానీ తీపి, పుల్లని చింతపండు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? అవును, మీరు విన్నది నిజమే. చింతపండును పోషకాహార నిధి అని కూడా పిలుస్తారు. చింతపండులో ప్రోటీన్, ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫోలేట్, విటమిన్ సి, విటమిన్లు ఎ, ఇ, కె, బి6, భాస్వరం, పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫ్లేటోకెమికల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందించడంలో సహాయపడతాయి. చింతపండును ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఈ సమస్యల నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవచ్చు. చింతపండులో హైడ్రాక్సి నిలీక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో ఎంజైమ్స్ను గ్రహించి కొవ్వు చేరకుండా నివారిస్తుంది. అందువల్ల శరీర బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. చింతపండు గుజ్జులో ఉండే ఫైబర్ శరీరంలో ఇంప్లమేషన్ నివారించి అజీర్ణం, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. చింతపండులో ఉండే టార్టారిక్ యాసిడ్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలో ఉండే హానికారక ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది. చింతపండులో యాంటీ-బ్యాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ-ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు శరీరంపై ఏర్పడే గాయాలను రూపుమాపడంతో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. చింతపండులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటు, హార్ట్ బీట్ ను కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది. చింతపండు రోజూ తీసుకుంటే రక్తహీనత సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. చింతపండులో ఉండే పోషకాలు రక్తంలో ట్రైగ్లెసిరామ్స్ ను పెంచి ఎర్రరక్తకణాలు వృద్ధికి సహాయపడతాయి. చింతపండులో ఉండే యాంటీ సెప్టిక్ గుణాలు ఆస్తమాను నిరోధిస్తాయని తాజా పరిశోధనల్లో తేలింది. ముఖ్యంగా అలెర్జిక్ ఆస్తమాను నివారించడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. చింతపండులో ఫైబర్ శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించి సీజనల్ వ్యాధులైన జలుబు, దగ్గు బారిన పడకుండా మనల్ని కాపాడతాయి.

చలికాలంలో అల్లం టీ మ్యాజిక్.. రోజూ తాగితే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం గ్యారంటీ!



చలికాలం ప్రారంభమైంది.. రోజురోజుకీ చలి తీవ్రత పెరిగిపోతుంది. ఈ సీజన్ లో ఒంట్లో వేడిని పెంచే ఆహారం తీసుకోవడం ఎంతో అవసరం. అందులోనే శరీరానికి మేలు చేసే వాటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాల్సి ఉంది. చలికాలం ప్రారంభమైంది.. రోజురోజుకీ చలి తీవ్రత పెరిగిపోతుంది. ఈ సీజన్ లో ఒంట్లో వేడిని పెంచే ఆహారం తీసుకోవడం ఎంతో అవసరం. అందులోనే శరీరానికి మేలు చేసే వాటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాల్సి ఉంది. చలి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న రోజుల్లో ఉదయాన్నే అల్లం టీ తాగితే శరీరంలో వేడి స్థిరంగా ఉంటుంది. ఇది సాధారణ డ్రింక్ మాత్రమే కాదు, ఒక పవర్ ఫుల్ నేచురల్ రెమెడీ. అల్లంలో జింజరాల్స్, షోగాల్స్ అనే కాంపౌండ్లు యాంటీ-ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ-ఇన్ఫ్లేమేటరీ ప్రొపర్టీస్ ఉంటాయి. చీజిడ్ X రిసెప్ట్ ప్రకారం, అల్లం యాంటీ-ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ-నాయూసియా ఎఫ్లెక్స్ తో శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. చలికాలంలో దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు పెరుగుతాయి. అల్లం టీ రోజూ తాగితే ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. అల్లం శరీరంలో వేడిని పెంచడమే కాదు, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. చలికాలంలో వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణం. అల్లం టీలోని జింజరాల్స్ గొంతు నొప్పి, దగ్గును తగ్గించి, శ్వాసకోశ సమస్యలను అరికడతాయి. అల్లం యాంటీ-మైక్రోబయల్ ప్రొపర్టీస్ తో బాక్టీరియా, వైరస్ లను చంపుతుంది. రోజూ ఒక కప్ అల్లం టీ తాగితే, ప్లూ, జలుబు రిస్క్ 30% తగ్గుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అల్లంలోని విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. చలికాలంలో మెటబాలిజం తగ్గుతుంది. గ్యాస్, జీర్ణక్రియ సమస్యలు పెరుగుతాయి. అల్లం జీర్ణరసాలను పెంచి, గ్యాస్ ను తగ్గిస్తుంది. అల్లం గట్ పాల్స్ ను మెరుగుపరచి ఉబ్బరం, వికారాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది గ్యాస్ట్రిక్ ఎంప్టియంగ్ ను వేగవంతం చేస్తుంది. చలికాలంలో హెపిటా ఉండే ఆహారం జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చలికాలంలో రక్తనాళాల్లో బ్లడ్ ఫ్రెషర్ పెరుగుతుంది. అల్లం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచి, ఆక్సిజన్ సరఫరాని పెంచుతుంది. అల్లం ఎల్ డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి, క్షాల్ ఫోషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. తరచుగా అల్లం తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. అల్లం శరీరాన్ని వేడిగా ఉంచి, లెథర్జిని అరికడుతుంది. గ్రీన్ టీ తో కలిపి అల్లంని తీసుకుంటే చలికాలంలో ఎండ్యూర్స్ పెరుగుతుంది, ఇది ధర్మల్ సెన్సేషన్ ను మెరుగుపరుస్తుంది, శరీరంలో శక్తిస్థాయిల్ని పెంచుతుంది. అల్లం మెట్రొవల్ క్రామ్స్, మసల్ సోర్స్, ఆస్టియోఆర్థైటిస్ పెయిన్ ను తగ్గిస్తుంది. వెయిట్ మేనేజ్మెంట్ కు కూడా సహాయపడుతుంది, మెటబాలిజమ్ ను బూస్ట్ చేస్తుంది.

కాలేయం ఆరోగ్యానికి ఒక కప్పు కాఫీ



బీబీ, షుగర్ మందిరిగానే ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య కూడా ఈ మధ్యకాలంలో ఎక్కువగా వినిపిస్తోంది. కాలేయంలో కొద్దిగానే కొవ్వు ఉంటుంది. కానీ ఈ కొవ్వు కాలేయం మొత్తం బరువులో పది శాతానికి మించి ఉంటే దాన్ని ఫ్యాటీ లివర్ గా పరిగణిస్తారు. ఇది తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ప్రస్తుత లైఫ్ స్టైల్, చెడు ఆహార అలవాట్లు, అధిక మోతాదులో మద్యం తీసుకోవడం, ఊబకాయం, డయాబెటిస్.. ఫ్యాటీ లివర్ కు ప్రధాన కారణం అని నిపుణులు అంటున్నారు. ఫ్యాటీ లివర్ రెండు రకాలు.. మద్యపానం కారణంగా వచ్చే.. అల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్, మద్యపానం కారణంగా వచ్చే అల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ తో పాటు, మద్యం తాగకపోయినా వచ్చే నాన్ అల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్. ముఖ్యంగా నాన్ అల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ నిశ్శబ్దంగా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తోందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సోషల్ మీడియాలో ‘ద లివర్ డాక్’ పేరుతో ప్రసిద్ధి పొందిన హెపటాలజిస్ట్ డా. సైర్యాక్ అట్సీ ఫిలిప్స్ కొన్ని ముఖ్యమైన సూచనలు చేశారు. ఆయన చెప్పిన చిన్న చిన్న ఆహార, జీవనశైలి మార్పులు పాటిస్తే, ఫ్యాటీ లివర్ ను నియంత్రించడం, తిరిగి ఆరోగ్యంగా మార్చుకోవడానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం తీసుకునే ఆహారం, జీవనశైలి లివర్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో కీలకం. లివర్ లోని కొవ్వు సామర్థ్యం అయిన 5 శాతానికి మించి కొవ్వు పేరుకుపోయినప్పుడు ఫ్యాటీ లివర్ అభివృద్ధి చెందుతుంది. కాలక్రమేణా ఇది పోషకాలను ప్రాసెసింగ్, టాక్సిన్ తొలగించు, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ వంటి జీవక్రియ విధులకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. మన డైట్ లో అనారోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని దూరం పెట్టి, పోషకాహారం తీసుకుంటే ఫ్యాటీ లివర్ ను నియంత్రించవచ్చని డాక్టర్ ఫిలిప్స్ అన్నారు. కొన్ని ఆహారాలు ఫ్యాటీ లివర్ ముప్పును పెంచుతాయని డాక్టర్ ఫిలిప్స్ అన్నారు. స్వీట్స్, చక్కెర పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే లివర్ లో కణాలలో ఇన్ఫ్లేమేషన్ నిరోధకత, కొవ్వు నిల్వ పెరుగుతుంది. ఇది నాన్ అల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ముప్పును గణనీయంగా పెంచుతుంది. భారతీయ వంటకాల్లో కొబ్బరి నూనె, పామాయిల్, వెన్న, నెయ్యి ఎక్కువగా వాడుతుంటాం. అయితే, వీటిలోని సంతృప్త కొవ్వులు లివర్ లో కొవ్వు పేరుకునేలా చేస్తాయి. లివర్ పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. వీటిని తక్కువగా తీసుకుంటే లివర్ ఆరోగ్యానికి మంచిది అని డా. ఫిలిప్స్ సూచించారు. అల్కహాల్ లివర్ దెబ్బతినడానికి అతిపెద్ద కారణాలలో ఒకటిగా ఉంది. అల్కహాల్ తక్కువగా తీసుకున్నా లివర్ ఆరోగ్యాన్ని దిగజారుస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. లివర్ ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడానికి, ఫ్యాటీ లివర్ ముప్పును తగ్గించుకోవడానికి అల్కహాల్ ను పూర్తిగా విడిచిపెట్టడమే మంచిది అని డాక్టర్ ఫిలిప్స్ అన్నారు. బ్లాక్ కాఫీ లివర్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని డాక్టర్ ఫిలిప్స్ అన్నారు. ఇది లివర్ పనితీరుకు మద్దతు ఇస్తుందని, కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుందని, వాపును తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు, బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న బ్లాక్ కాఫీ ఇన్ఫ్లేమేషన్ సెన్సిటివిటీని, మొత్తం జీవక్రియ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. రోజూ ఒక కప్పు బ్లాక్ కాఫీ తాగితే నాన్ అల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్, అల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చు.

ఇమ్యూనిటీ బూస్ట్ చేసే సీక్రెట్ వెపన్స్!



చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు... ఒక్కసారిగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరాలు లైన్ కట్టివట్టే వస్తాయి. ఎందుకంటే ఈ ఋతువులో మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కాస్త బలహీనపడుతుంది. కానీ భయపడాల్సిన పని లేదు! కొన్ని సీజనల్ వండ్రును మీ రోజువారీ ఆహారంలో జోడించడం ద్వారా ఇమ్యూనిటీని గట్టిగా నిల్పండి, ఈ వైరస్ లను సులువుగా తరిమికోట్టవచ్చు. నిపుణులు ఈ మహమ్మారి కాలంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. విటమిన్ సి బాంబులుగా పనిచేసే నారింజ, కివీ, దానిమ్మ వండ్లు ఈ సీజన్ లో మీ టెస్ట్ ఫ్రెండ్స్. ఒక్కో నారింజ తిన్నా రోజంతా కావాల్సిన విటమిన్ సి దాదాపు పూర్తిగా లభిస్తుంది. కివీలో అయితే విటమిన్ సి నారింజ కంటే దాదాపు రెట్టింపు ఉంటుంది! దానిమ్మలోని యాంటీఆక్సిడెంట్స్ శరీరంలోని హానికర ఫ్రీ రాడికల్స్ ను నాశనం చేస్తాయి. ఈ మూడింటితో పాటు రోజూ ఒక యాపిల్ తింటే ఫైబర్, విటమిన్స్ రెండూ సమపాక్షాల్లో లభిస్తాయి. చలికాలంలో సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి విటమిన్ డి లోపం సహజంగానే వస్తుంది. ఈ లోపం ఇమ్యూనిటీని మరింత దెబ్బతీస్తుంది. కాబట్టి ఉదయం 15-20 నిమిషాలు సూర్యరశ్మి తగిలేలా గడవడం, వైద్యుడి సలహాతో విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం మంచిది. ఇది మీ శరీరాన్ని వైరస్ ల నుంచి బలమైన కవచంలా కాపాడుతుంది. అంతేకాదు, రోజంతా వేడి వేడి నీళ్లు సీప్ చేస్తూ ఉండటం, అల్లం-తులసి జావ, టమాటా నూచి, చికెన్ నూచి లాంటివి తాగితే శరీరం హాయిగా వేడెక్కుతుంది, గొంతు కూడా సేద తీరుతుంది. ఈ చిన్న చిన్న అలవాట్లతోనే ఈ చలికాలంలో డాక్టర్ దగ్గరకు పరుగులు పెట్టకుండా ఆరోగ్యంగా, ఉల్లాసంగా గడపొచ్చు!

వీరికి తేనె విషంతో సమానం!



మారుతున్న లైఫ్ స్టైల్, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా జనాలు అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను ఎందుకొంటున్నారు. అందులో డయాబెటిస్ ఒకటి. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు చక్కెరను తినకూడదు.. అందుకని వీరు చక్కెరకు బదులు ప్రత్యామ్నాయాల కోసం ఎక్కువగా తేనెను తీసుకోవడం స్టార్ట్ చేశారు. అదే కాకుండా తీనే మన ఆరోగ్యానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తుంది.. అయితే ఇది అందరికీ మంచిది కాదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి తేనె ప్రమాదకరమని అంటున్నారు. తేనే మన ఆరోగ్యానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేసినప్పటికీ వృద్ధులు, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు డిసీని దూరంగా ఉండాలని, లైలెస్ తా తక్కువగా తీసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే తేనెలో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ ఉంటుంది ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిది కాదు. తేనె, తేనెటీగ పుప్పొడి లేదా ఏదైనా ఇతర తేనెటీగల సంబంధిత ఉత్పత్తులకు అలెర్జిక్ లేదా హైపర్సెన్సిటివిటీ ఉన్నవారు తేనెను నివారించాలి. అలాగే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు యాంటీకోన్యులెంట్, యాంటీపేట్ లెల్ వంటులు తీసుకునేవారు కూడా తేనెను తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇది రక్తప్రాపం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఒక సంవత్సరం కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు తేనె ఇవ్వడం అస్సలు ఇవ్వకూడదు. ఎందుకంటే ప్రాసెస్ చేయని తేనెలో తేనెటీగ కుట్టడం, చిన్న కీటకాలు, పురుగుమందులు, రసాయనాలు ఉండవచ్చు, ఇవి పిల్లలలో వాంతులు, వికారం, జ్వరానికి కారణమవుతాయి. కాబట్టి పిల్లలకు తేనెను ఇచ్చేముందు వైద్యులను సంప్రదించండి. అమెరికన్ హార్డ్ అనోసియేషన్ ప్రకారం, పురుషులు రోజుకు తేనె వంటి 9 టీస్పూన్స్ (36 గ్రాములు) వరకు స్వీటెనర్లను తీసుకోవచ్చు. అలాగే మహిళలు రోజుకు 6 టీస్పూన్స్ (24 గ్రాములు) వరకు స్వీటెనర్లను తీసుకోవచ్చు. ఎవరూ అంతకు మించి తేనె తినకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

