అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఊరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..
చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ ప్రజా చైతన్యం కోసం

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521

చైతన్య వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టర్లు కావలెను. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదించండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 19 | సంచిక: 137 | గురువారం | 13-11-2025 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

సి ఐ ఐ సమ్మిట్ కు జీవీఎంసీ ఏర్పాట్లు సర్వం సిద్ధం

- దేశ ,విదేశాల అతిథులను ఆకర్షించేలా నగర అభివృద్ధి, సుందరీకరణ - దేశంలోనే మొట్టమొదటి జీరో వేస్ట్ మోడల్ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం: విశాఖ వేదికగా నవంబరు 14 ,15 తేదీల్లో జరుగనున్న 30వ సిఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సు కు జీవీఎంసీ చేపట్టిన ఏర్పాట్లను సర్వం సిద్ధం చేయడమైనదని, పరిశుభ్రత ప్రాధాన్యత దిశగా దేశంలోనే మొట్టమొదటి జీరో వేస్ట్ మోడల్ కార్యక్రమంగా ఈ సదస్సును నిర్వహించబడుతుందని, దేశ, విదేశాల నుండి పారిశ్రామికవేత్తలు, అతిథులు, ప్రతినిధులు ఈ పెట్టుబడుల సదస్సుకు విచ్చేయుచున్నందున వారిని ఆకట్టుకునేలా విశాఖ నగరాన్ని దీర్ఘకాలిక పద్ధతిలో మరింత అభివృద్ధి పరుస్తూ, సుందరీకరణ పనులతో తీర్చిదిద్దడం జరిగినదని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ బుధవారం ఒక పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నిత్యం స్వచ్ఛతకు, పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తున్నారని, ఆ దిశగా ఆయన ఆదేశాల మేరకు విశాఖ నగరంలో ప్రతిష్టాత్మకంగా జరుగుచున్న ఈ సదస్సును "జీరో వేస్ట్ మోడల్ " కార్యక్రమంగా శ్రీకారం చుట్టి దేశంలోనే మొట్టమొదటి కార్యక్రమంగా చేపడుతున్నామని, ఉత్పత్తి అయ్యే అన్ని రకాల వ్యర్థాలను 100 శాతం రీసైకిల్ చేసి పునర్వినియోగం చేయనున్నామని, అలాగే ప్రాంగణం సమీపంలో ఆన్ సైట్ కంపోస్ట్ యూనిట్ ను కూడా ఏర్పాటు చేస్తున్నామని అలాగే ఈ కార్యక్రమం దేశంలోనే మొట్టమొదటి కార్యక్రమంగా విశాఖ నగరంలో జరుగుచున్నందున, ఇకపై విశాఖ నగరంలో జరుగబోయే అన్ని కార్యక్రమాలు జీరో వేస్ట్ కార్యక్రమాలుగా ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు. విశాఖ నగర అభివృద్ధి ,సుందరీకరణ పనులను జీవీఎంసీ చేపట్టి పూర్తిచేసిన పనులను కేవలం సిఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సు కొరకు మాత్రమే కాకుండా త్వరలో విశాఖలో జరుగనున్న ఇంటర్నేషనల్ ఫ్లీట్ రివ్యూ, మిలాన్, నేవీ డే, తదితర కార్యక్రమాల కొరకు విశాఖ నగరం సుందరీకరణతో సిద్ధంగా ఉండేలా దీర్ఘకాలిక కార్యచరణ చేపట్టి నగరాన్ని సుందరంగా తీర్చిదిద్దడమైనదన్నారు. ముఖ్యంగా విశాఖ నగరానికి విచ్చేస్తున్న సందర్శకులు, విహారయాత్రికులు, అతిథులు బీచ్ ను సందర్శిస్తున్నందున బీచ్ రోడ్డును, ఫుట్ పాత్ లను,అందమైన మొక్కలతో పచ్చదనంతో సెంటర్ మీడియన్ లను, విద్యుత్తు కాంతులను , రాత్రిపూట కూడా ఎక్కువ కాంతినిచ్చేలా ఆర్కే బీచ్ లో నాలుగు అతిపెద్ద బీచ్ సాండ్ పోల్స్ లను ఏర్పాటుచేసి రంగు రంగుల విద్యుత్ దీపాలతో బీచ్ ని సుందరంగా తీర్చిదిద్దడమైనదన్నారు. అలాగే భాగస్వామ్య సదస్సుకు విచ్చేయనున్న అతిథులను ఆకర్షించుకునేందుకు గాను జీవీఎంసీ యంత్రాంగం మూడు నెలల కాలం నుండి నగరంలో 26 స్ట్రెచెస్ లో ఐదు కేటగిరీలలో రోడ్లు , ఫుట్పాతులు, సెంటర్ మీడియన్ లు, పలు జంక్షన్ లు, బస్ బే లు, వినూత్న ఆకృతి గల బొమ్మలు, పచ్చదనంతో కూడిన ఆకర్షణీయమైన మొక్కలు, విద్యుత్ దీపాలంకరణ, వాల్ పెయింటింగులు, మ్యూరల్ ఆర్ట్స్, తదితర అభివృద్ధి, సుందరీకరణ పనులను పూర్తి చేసామన్నారు. సదస్సు ప్రాంగణం ,పరిసరాలలో , పార్కింగ్ ప్రాంతాల్లో తాగునీటి సరఫరా, టాయిలెట్ల సదుపాయాన్ని ఏర్పాటు చేయడమైనదని, అలాగే వ్యర్థాలను వెలికి తీసి నిత్య పరిశుభ్రత కొరకు పారిశుద్ధ్య కార్మికులను 15వ తేదీ వరకు మూడు షిఫ్ట్ ల లో 24 గంటలు విధులు నిర్వహించేలా ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఈ కార్యక్రమం జయప్రదం చేసేందుకు జీవీఎంసీ అధికారులు ,జోనల్ కమిషనర్లు, అన్ని విభాగాలు మూడు నెలల నుండి నిరంతరం శ్రమించి నగర అభివృద్ధి ,సుందరీ కరణ పనులను తీర్చిదిద్దారన్నారు.

2029 నాటికి ప్రతి పేదవాడికి పక్కా ఇల్లు అందిస్తాం

- రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 3 లక్షల ఇళ్లను పేదవారికి అందించడం శుభపరిణామం - గత ఐదేళ్లు ఇళ్ల పట్టాల పేరుతో జగన్ రెడ్డి పేదలను దగా చేశాడు - గతంలో సెంటున్నర స్థలాన్ని జగన్ రెడ్డి సెంటుకి కుదించారు- కూటమి రాగానే గ్రామాల్లో మూడు సెంట్లు, పట్టణాల్లో రెండు సెంట్లలో ఇల్లు నిర్మిస్తున్నాం - రాష్ట్రంలో సంక్షేమం, అభివృద్ధికి పెద్దపీట వేస్తున్నామన్న మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ పక్కా ఇల్లు అందించడమే లక్ష్యంగా కూటమి ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని రాష్ట్ర గనులు భూగర్భ వనరులు ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర అన్నారు. అనకాపల్లి నియోజకవర్గం పరిధిలోని 24 వ వార్డులో జాయింట్ కలెక్టర్ ఎం జాహ్నవి, అర్బన్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ లతో కలిసి పేదలకు ఇళ్ల పట్టాలు పంపిణీ చేశారు. లబ్ధిదారుల ఇంటికి వెళ్లి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇంటి తాళాన్ని, ఇంటి పట్టాను మహిళల చేతికి అందించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఒకే రోజు 3 లక్షల ఇళ్ల పట్టాలను లబ్ధిదారులకు అందించడం సంతోషంగా ఉంది. ప్రతి ఒక్కరి సొంతింటి కలను సాకారం చేసి చూపిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రభుత్వం వచ్చిన ఏడాది కాలంలోనే 3 లక్షల మందికి సొంత ఇంటికి కల సాకారం చేయడం పేదల పట్ల ప్రభుత్వానికి ఉన్న చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనం. అన్న ఎన్టీఆర్ ప్రకటించిన పేదలకు కూడు గూడు గుడ్డ నినాదాన్ని పక్కాగా పాటిస్తున్నామని తెలిపారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో స్థలం కొరత కారణంగా జి ప్లస్ త్రీ విధానంలో ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టి పేదలకు అందిస్తున్నాం. సొంత స్థలం ఉన్నవారికి ప్రభుత్వం రెండున్నర లక్షల ఆర్థిక సాయం అందించి ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టాం. 2014-19 మధ్య చేపట్టిన ఇళ్ల నిర్మాణాలను తర్వాత వచ్చిన ప్రభుత్వం నిర్వీర్యం చేసింది. పట్టాల పంపిణీ నిలిపివేసి పేదలను దగా చేసింది. ఐదేళ్లు బిల్లులు ఇవ్వకుండా ప్రజలను అవస్థలకు గురి చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం రాగానే కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇళ్ల నిర్మాణాలకు ఇచ్చే లక్షన్నరకు తోడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లక్ష ఆర్థిక సాయం చేసి పేదలకు తోడుగా నిలిచింది. ఇదే స్ఫూర్తితో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పేదలందరికీ ఇల్లు నిర్మించి అందిస్తాం. 2014 -19 మధ్య ఇళ్ల నిర్మాణాలకు సెంటున్నరు స్థలం కేటాయిస్తే జగన్ రెడ్డి వచ్చాక సెంటు స్థలం పేరుతో పేదలను మోసం చేశాడు. ఇంటి పట్టాల పేరుతో భూసేకరణ చేసి సుమారు 7500 కోట్ల కుంభకోణానికి పాల్పడ్డారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీ మేరకు గ్రామాల్లో మూడు సెంట్లు పట్టణాల్లో రెండు సెంట్లు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించి నిర్మాణాలు చేపడుతున్నాం. అర్హులైన ప్రజలందరికీ ఇళ్ల పట్టాలు అందించి ఇల్లు నిర్మించి ఇస్తున్న ఘనత కూటమి ప్రభుత్వానిదే. రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఒక్కరికి సంక్షేమ పథకాలు అందాలి.. అభివృద్ధి ఫలాలను ప్రతి ఇంటికి చేరాలనే లక్ష్యంతో నడుస్తున్నాం. ఎన్నికలలో ఇచ్చిన సూపర్ సిక్స్ హామీలను సూపర్ హిట్ చేసాం. ప్రతి నెల ఒకటో తేదీన 65 లక్షల మంది లబ్ధిదారులకు 4000 చొప్పున పెన్షన్ అందిస్తున్నాం. 67 లక్షల మంది పిల్లలకు తల్లికి వందనం పథకాన్ని అందించాం. అన్నదాత సుఖీభవ పథకంతో రైతుకు అండగా నిలుస్తున్నాం. ఉచిత గ్యాస్, ఉచిత బస్సు పథకాలను అమలు చేసి చూపించాం. ఉచిత బస్సుతో ఆటో డ్రైవర్లు నష్టపోకుండా వారికి ఏటా 15 వేల రూపాయల ఆర్థిక సాయం ప్రకటించాం. బీసీ ఎస్సీ ఎస్టీ మైనార్టీ కార్పొరేషన్ ద్వారా పేదలకు స్వయం ఉపాధి కల్పించే ఏర్పాటు చేశాము. గత ఐదేళ్లు గుంతలు రోడ్లపై తట్ట మట్టి వేసే నాథుడు లేడు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక రోడ్ల మరమ్మతులను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పనులు చేపట్టాం. గత పాలకులు విశాఖ ఉక్కును నాశనం చేయాలని ప్రయత్నిస్తే కూటమి ప్రభుత్వం రూ.11 వేల కోట్ల నిధులు తీసుకొచ్చాం. గూగుల్ రాకతో విశాఖను ప్రపంచ పటంపై నిలబెట్టాం. అర్సెల్ మిట్టల్ స్టీల్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు ద్వారా అనకాపల్లి ముఖచిత్రాన్ని మార్చబోతున్నాం. ప్రభుత్వం చేస్తున్న మంచిని, అభివృద్ధిని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి. 2029 నాటికి 2 కోట్ల మందికి సొంత ఇళ్లను అందించాలనే లక్ష్యంతో కూటమి ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర తెలిపారు.

పెద్దిరెడ్డి కుటుంబానికి అటవీ భూములా

- అడవుల మధ్యలో వారసత్వ భూములెలా వచ్చాయి? - దీని వెనుక ఎవరి పాత్ర ఏంటో తేల్చండి - డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ సమీక్ష

అమరావతి: "అటవీ శాఖ మాజీమంత్రి పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి కుటుంబానికి అడవి మధ్యలో ఉన్న భూమి వారసత్వంగా వచ్చిందని చెబుతున్నారు. అసలు అడవుల మధ్యలో వారసత్వ భూమి ఎలా వచ్చింది? ఈ భూమి ఎలా.. ఎప్పుడు చేతులు మారింది.. ఇందులో ఎవరి పాత్ర ఎంత అనేదానిపై నివేదికలు తయారు చేయండి" అని ఉపముఖ్యమంత్రి, అటవీ పర్యావరణ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అధికారులను ఆదేశించారు. చిత్తూరు జిల్లా పులిచెర్ల మండలం మంగళంపేటలో పెద్దిరెడ్డి, ఆయన కుటుంబసభ్యుల చేతిలో ఉన్న సుమారు 104 ఎకరాల అటవీ భూములపై బుధవారం అటవీ శాఖ ఉన్నతాధికారులతో ఆయన టెలికాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. అటవీ చట్టం ప్రకారం ప్రిలిమినరీ అఫెన్స్ రిపోర్ట్ (పీవోఆర్), చార్జిషీటు దాఖలు చేశామని అధికారులు ఆయనకు చెప్పారు. ఆక్రమణలను తొలగించి స్వాధీనం చేసుకున్నామని, కోర్టులో కేసుల వివరాలు దాఖలు చేశామన్నారు. పీవోఆర్, విజిలెన్స్ నివేదికలపై చర్చించిన పవన్.. 'అటవీ భూములు ఆక్రమించిన వారి వివరాలను శాఖ వెబ్‌సైట్‌లో వెల్లడించాలి. ఈ దిశగా ప్రణాళిక సిద్ధం చేయండి. ఎవరి ఆక్రమణలో ఎంత అటవీ ఆస్తి ఉంది? వారిపై నమోదైన కేసుల వివరాలు, ప్రస్తుతం సదరు కేసులు ఏ స్థితిలో ఉన్నాయి వంటి వివరాలు ప్రజలకు తెలియాలి" అని పవన్ ఆదేశించారు. "అటవీ భూముల పరిరక్షణకు ఉద్దేశించిన చట్టం కఠినంగా ఉంది. అటవీ ఆస్తులను కబ్జా చేస్తే....కఠిన చర్యలకు ఉపక్రమించండి. మంగళంపేట అటవీ భూముల వ్యవహారం చూస్తే.. చట్టం కఠినంగా ఉన్నా.. అమలు లేకపోవడం వల్లే ఆక్రమణలు జరిగినట్టు కనిపిస్తోంది" అని పవన్ అభిప్రాయపడ్డారు. 'పెద్దిరెడ్డి, మిథున్‌రెడ్డి 2024 ఎన్నికల్లో ఈ అటవీ భూముల గురించి అఫిడవిట్‌లో తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చారనే అంశం నా దృష్టికి వచ్చింది. దీనిపై న్యాయ నిపుణుల సలహా ప్రకారం ముందుకు వెళ్లాలి. అలాగే రిజిస్ట్రేషన్ రికార్డుల ప్రకారం 45.80 ఎకరాలు వాళ్ల ఆధీనంలో ఉంటే.. వెబ్‌ల్యాండ్‌లోకి వచ్చేసరికి 77.54 ఎకరాలుగా చూపారు. ఒకేసారి ఎందుకు ఇంత పెరిగిందన్న విషయాన్ని కూడా పరిశీలించాలి" అని ఆదేశించారు.

భూటాన్ ఆర్థిక ఉద్దీపనకు భారత్ హామీ

- 13వ పంచవర్ష ప్రణాళికకూ సాయమందిస్తామని వెల్లడి - హిమాలయ దేశంలో ముగిసిన ప్రధాని మోదీ పర్యటన

థింపూ: భూటాన్ ఆర్థిక ఉద్దీపన కార్యక్రమంతో పాటు ఆ దేశ 13వ పంచవర్ష ప్రణాళికకూ సాయం అందిస్తామని భారత ప్రధాని మోదీ హామీ ఇచ్చారు. భూటాన్‌లో తన రెండు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా ప్రధాని మోదీ ఆ దేశ మాజీ రాజు జిగ్మే సింగ్యే వాంగ్‌చుక్‌తో సమావేశమై పలు అంశాలపై చర్చించారు. భారత్-భూటాన్ మైత్రీబంధానికి సింగ్యే వాంగ్‌చుక్ విశేష కృషి చేశారంటూ ప్రధాని మోదీ ప్రశంసించారు. భేటీలో ద్వైపాక్షిక సంబంధాలతో పాటు ఇంధనం, వాణిజ్యం, సాంకేతికత, అనుసంధానత అంశాలు చర్చకు వచ్చాయి. 1,020 మెగావాట్ల సామర్థ్యంతో చేపట్టిన పునత్సంగచ్చు-2 జలవిద్యుత్తు ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి ప్రధాని మోదీ ఈ పర్యటనలో భాగంగా శంకుస్థాపన చేశారు. నిర్మాణ పనులు త్వరగా పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలనీ ఇరుదేశాల నేతలు నిర్ణయించారు. ప్రపంచ శాంతి ప్రార్థన ఉత్సవంలో భాగంగా నిర్వహిస్తోన్న 'కాలచక్ర దీక్ష'లోనూ భూటాన్ రాజు జిగ్మే ఖేసర్ నామ్‌గయాల్ వాంగ్‌చుక్, ఇతర నేతలతో కలిసి మోదీ పాల్గొన్నారు. ఆధ్యాత్మికం, ఆరోగ్యం, ఆర్థికం, విద్య, పర్యాటకం తదితర రంగాలపై ప్రత్యేక దృష్టితో భూటాన్ చేపట్టిన 'గెలెఫూ మైండ్‌ఫుల్ సిటీ ప్రాజెక్టు' పురోగతిని మోదీ కొనియాడుతూ సామాజిక మాధ్యమంలో పోస్టు పెట్టారు. భూటాన్ 13వ పంచవర్ష ప్రణాళిక (2024-2029)కు రూ.10వేల కోట్లు సమకూర్చుతామని భారత దేశం ఇప్పటికే హామీ ఇచ్చింది. హిమాలయ దేశం సుస్థిరాభివృద్ధి సాధించేలా పూర్తి సహకారం అందిస్తామని కూడా స్పష్టం చేసినట్లు భారత విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. రాయితీతో రూ.4వేల కోట్ల రుణాన్ని అందించడంపై భూటాన్ నేతలు భారత్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. థింపూ నుంచి దిల్లీకి తిరుగు ప్రయాణమైన ప్రధాని మోదీకి వీడ్కోలు పలికేందుకు భూటాన్ రాజు జిగ్మే ఖేసర్ నామ్‌గయాల్ వాంగ్‌చుక్ స్వయంగా విమానాశ్రయానికి రావడం విశేషం.

జాతి నిర్మాణానికి విద్య అత్యంత కీలకం

- రాష్ట్ర గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్

కర్నూలు: సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ వారి తల్లిదండ్రులు, వారి పిల్లలు కూడా గర్వపడేలా జీవించాలని గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ అన్నారు. కర్నూలులోని రాయలసీమ విశ్వవిద్యాలయ నాలుగో స్నాతకోత్సవానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఎ.ఎం.గ్రీన్ సంస్థ కార్యనిర్వాహక ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఎస్.ఎస్.వి.రామకుమార్‌కు గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, వీసీ ఆచార్య వి.వెంకటబసవరావులు గౌరవ డాక్టరేట్ ప్రదానం చేశారు. 75 మంది విద్యార్థులకు బంగారు పతకాలు అందజేశారు. పలువురు పట్టాలు అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఉన్నతవిద్య ఎన్నో అవకాశాలకు ముఖద్వారం లాంటిదన్నారు. సామాజికంగా, ఆర్థికంగా ఎదిగేందుకు, ఉత్తమ పౌరుడిగా ఎదిగేందుకు విద్య అండగా నిలుస్తుందన్నారు. కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) ప్రభావం విద్యారంగంపైనా గణనీయంగా ఉందన్నారు. దీంతో లభించే ప్రయోజనాలను సద్వినియోగం చేసుకోవడంతోపాటు సవాళ్లను సైతం దీటుగా ఎదుర్కోవాలని సూచించారు. కర్నూలు.. గొప్ప చరిత్ర, సాంస్కృతిక వారసత్వం కలిగిన నగరమని అభివర్ణించారు. ఎన్నో ఉన్నత విద్యాలయాలు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. వీసీ వెంకట బసవరావు మాట్లాడుతూ ఈ ఏడాది నుంచి ఆర్‌యూ క్యాంపస్‌లో డిగ్రీలో బీకాం, బీఎస్సీ కోర్సులతోపాటు పీజీలో ఫుడ్ సైన్సుకు సంబంధించిన కోర్సులు ప్రారంభించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఎ.ఎం.గ్రీన్ సంస్థ కార్యనిర్వాహక ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఎస్.ఎస్.వి.రామకుమార్ మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు ఎంతో దూరదృష్టితో ఆలోచించి అమరావతి గ్రీన్ హైడ్రోజన్‌వ్యాలీ, క్వాంటమ్ మిషన్ ఏర్పాటు చేస్తున్నారని, పునరుత్పాదక ఇంధన వనరుల విధానాన్ని తీసుకొచ్చారని ప్రశంసించారు. ఉన్నత విద్యామండలి ఛైర్మన్ మధుమూర్తి, రెక్టార్ ఎన్‌టీకే నాయక్, రిజిస్ట్రార్ విజయ్ కుమార్ నాయుడు, ప్రొఫెసర్లు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

గంజాయి సమాచారం టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1972 కి అందజేయండి

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ కఠిన చర్యలతో గంజాయి నియంత్రణ - జిల్లా ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: గంజాయి కి సంబంధించిన ఏవైనా సమాచారం తెలిసినట్లయితే టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1972కు తెలియజేయాలని, సమాచారం అందించిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచబడతాయని తెలిపారు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జిల్లా స్థాయి నార్కో కోఆర్డినేషన్ సెంటర్ కమిటీ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆధ్వర్యంలో, జిల్లా పోలీసు సూపరింటెండెంట్ తుహిన్ సిన్హా సమక్షంలో వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, కమిటీలోని అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి గంజాయి రవాణాను పూర్తిగా అరికట్టాలని సూచించారు. విద్యాసంస్థల్లో ఈగల్ క్లబ్‌లను ఏర్పాటు చేసి, విద్యార్థుల వద్ద అవగాహన పెంచాలని సూచించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసరాల్లో ప్రత్యేక నిఘా ఉంచాలని, గంజాయి వినియోగం లేదా విక్రయాలపై వెంటనే సమాచారం అందించాలని చెప్పారు. టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1972ను ప్రజలలో విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని, సమాచారం అందించిన వారి గోప్యత కాపాడబడుతుందని భరోసా ఇచ్చారు. జిల్లా పోలీసు సూపరింటెండెంట్ తుహిన్ సిన్హా మాట్లాడుతూ, గంజాయి రవాణా నిరోధానికి ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించినట్లు తెలిపారు. పోలీస్, ఎక్సైజ్ శాఖలు సమన్వయంతో తనిఖీలు చేపట్టి రోజువారీగా కేసులు నమోదు చేస్తున్నాయని తెలిపారు. ప్రధానంగా తాటిపర్తి, కోనాం, డౌనూరు, భీమవరం, శ్రీరాంపురం ప్రాంతాల్లో శాశ్వత చెక్‌పోస్టులు ఏర్పాటు చేసి, 38 వాహన తనిఖీ పాయింట్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. రైల్వే మార్గాల ద్వారా గంజాయి రవాణా అధికంగా జరుగుతున్నందున, రైళ్ల పై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచి అనుమానితులను తనిఖీ చేయాలని సూచించారు. గంజాయి నిరోధానికి నెలరోజుల ప్రణాళిక రూపొందించబడిందని, మొదటి వారంలో ప్రజల నుండి సమాచారం సేకరించడం, రెండవ వారంలో అందిన సమాచారాన్ని వర్గీకరించడం, మూడవ వారంలో గంజాయి కార్యకలాపాలపై ప్రత్యేక ఆపరేషన్లు నిర్వహించడం, నాలుగో వారంలో కమిటీ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అదనంగా, ఎన్.టి.ఆర్. జిల్లా ఆసుపత్రిలో 15 పడకల డి-అడిక్షన్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటివరకు 116 కేసులు నమోదై, 382 మందిని అరెస్ట్ చేసి, 8504 కేజీల గంజాయి, 109 వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారులు , ఇతర సంబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

బహుముఖ వ్యూహాలతోనే రోడ్డు ప్రమాదాలకు అడ్డుకట్ట

రహదారి ప్రమాదాలు అంతకంతకూ పెరిగిపోతున్నాయి. వాటిలో మరణిస్తున్న వారిలో మూడింట రెండొంతుల మంది 18-45 ఏళ్లలోపు వారే ఉంటున్నారు. దేశ భవితకు చోదక శక్తులైన యువత ప్రాణాలు కోల్పోతుండటం జాతికి చేటు చేస్తోంది. రోడ్డు ప్రమాదాలు కుటుంబాల్ని మాత్రమే కాకుండా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థనూ బలహీన పరుస్తున్నాయి. కేంద్ర రహదారి రవాణా శాఖ నివేదిక-2023 గణాంకాల ప్రకారం సగటున రోజుకు 473 మంది రోడ్డు ప్రమాదాల్లో మరణిస్తున్నారు. మృతుల్లో 68 శాతం పాదచారులు, సైక్లిస్టులు, ద్విచక్ర వాహనదారులే! ముఖ్యంగా కొత్తగా నిర్మిస్తున్న జాతీయ రహదారులపై పాదచారి వంతెనలు, అండర్‌పాస్‌లు, సర్వీస్ రోడ్లు తగినంతగా లేకపోవడం ప్రధానలోపం. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పొలాలకు వెళ్లడానికి హైవేలను దాటాల్సిన క్రమంలో సురక్షిత ప్రత్యామ్నాయాలు లేక, ఏటా వేలమంది అన్నదాతలు, పాదచారులు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా భారీగా నమోదవుతున్న హిట్ అండ్ రన్ కేసులతో వేలమంది రోడ్లపైనే ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ప్రమాదం జరిగిన గంటలోపు ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్తే ప్రాణాల్ని కాపాడే అవకాశం ఉంటుంది. గాయపడ్డవారిని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాల్సిన తక్షణ బాధ్యత ప్రమాద కారకులదే. కానీ కొంతమంది దుర్ఘటన తరవాత పారిపోతుండటంతో బాధితులకు తక్షణ సాయం అందడం లేదు. ఇది మరణాల సంఖ్యను పెంచుతోంది. నిందితులు దొరక్కపోవడంతో బాధితులకు న్యాయం జరగడంలోనూ ఆలస్యం అవుతోంది. రోడ్లపై ఎక్కడపడితే అక్కడ వాహనాలను నిలిపి ఉంచడం వల్ల వెనక నుంచి వేగంగా వచ్చేవారు, వాటిని సకాలంలో గుర్తించలేక ఢీకొట్టి ప్రమాదాల బారిన పడుతున్నారు. రహదారి ప్రమాదాలు బాధిత కుటుంబాలతో పాటు దేశానికీ తీవ్ర ఆర్థిక నష్టాన్ని మిగులుస్తున్నాయి. చికిత్సలకయ్యే భారీ ఖర్చులు మోయలేని భారమవుతున్నాయి. క్షతగాత్రులు ఉపాధి కోల్పోవడంతో జీవనం కష్టమవుతోంది. క్షతగాత్రుల బాగోగులు చూడాల్సిన కుటుంబ సభ్యుల ఉపాధి అవకాశాలపైనా ప్రభావం పడుతుండటంతో నష్టతీవ్రత పెరుగుతోంది. ఇవన్నీ బాధిత కుటుంబాలను అప్పుల్లో కూరుకుపోయేలా చేస్తున్నాయి. ద్విచక్ర వాహనాలపై ప్రయాణించేటప్పుడు హెల్మెట్ వాడటం ద్వారా ప్రాణప్రమాదాన్ని చాలా వరకు నివారించవచ్చని తెలిసినా చాలామంది విస్మరిస్తున్నారు. గత దశాబ్దకాలంలో దేశవ్యాప్తంగా అన్నిరకాల రోడ్డు ప్రమాదాల్లో 15 లక్షలకుపైగా ప్రజలు మరణించగా, తెలంగాణలో ఈ సంఖ్య 71 వేలుగా, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 77 వేల పైచిలుకని రవాణాశాఖ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా రహదారి ప్రమాదాల్లో మే నెలలో ఎక్కువ మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. తరవాత డిసెంబరు, జనవరి నెలల్లో అధికంగా ఉంటున్నాయి. మే నెలలో సెలవుల కారణంగా స్వస్థలాలకు, పర్యాటక ప్రదేశాలు, పుణ్యక్షేత్రాలు, శుభకార్యాల కోసం రాకపోకలు సాగిస్తుండటంతో ప్రమాదాల సంఖ్య అధికంగా నమోదవుతోంది. దూర ప్రయాణాల్లో వాహనం కండీషన్, వాతావరణ పరిస్థితుల మేరకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం ప్రమాదాల సంఖ్యను పెంచుతోంది. మన దేశంలో మొత్తం రోడ్లలో జాతీయ రహదారుల వాటా 2.1 శాతమే. కానీ, 36.5 శాతం మరణాలు, 31.2 శాతం ప్రమాదాలు వీటిపైనే జరుగుతున్నాయి. ఇందులో నాలుగింట మూడొంతుల ప్రమాదాలకు అతివేగమే కారణమని తేలింది. గ్రామాల పక్కన జాతీయ రహదారులు ఉండటం, రాత్రివేళల్లో సరైన సూచిక బోర్డులు లేకపోవడం, రిఫ్లెక్టర్లు లేక ముందున్న వాహనం సరిగ్గా కనిపించకపోవడం వల్ల దుర్ఘటనలు ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. మలుపులు అధికంగా ఉండటం, సర్వీసు రోడ్లు లేకపోవడం, అధిక వేగంతో ఓవర్‌టేక్ చేయడం తదితరాలన్నీ ప్రమాదాలకు కారణమవుతున్నాయి. చాలామంది సరైన అనుభవం, అవగాహన లేకుండానే జాతీయ రహదారులపై వాహనాలు నడిపిస్తుండటం ముప్పును పెంచుతోంది. మన దేశంలో రోడ్ల డిజైనింగ్ స్పీడ్‌తో పోలిస్తే, కొత్తరకం వాహనాల గరిష్ఠ వేగ సామర్థ్యం అధికంగా ఉండటం సమస్యగా మారుతోంది. రోడ్లలో ఇంజినీరింగ్ లోపాలు, నిబంధనలపై వాహనదారుల నిర్లక్ష్యం వంటి కారణాలూ ప్రాణాంతకంగా పరిణమిస్తున్నాయి. కొత్తగా నిర్మాణమవుతున్న హైవేలలో వాహనాల వేగ నియంత్రణకు, రోడ్లు దాటేవారికి సురక్షిత మార్గాలను ఏర్పాటు చేస్తే ఎంతో మంది ప్రాణాల్ని కాపాడే అవకాశం ఉంది. ప్రమాదాలపై ప్రజలకు అవగాహన పెంచాలి. పాఠ్యాంశాల్లో రహదారి భద్రత అంశాన్ని చేర్చాలి. నిబంధనల ఉల్లంఘనులను కట్టడి చేయడానికి పోలీసు, రవాణాశాఖ యంత్రాంగాన్ని మోహరించాలి. ఇష్టారాజ్యంగా తిరిగే ఇసుక, కంకర, గ్రానైట్ టిప్పర్లను అదుపు చేయాలి. తరచూ ప్రమాదాలు జరిగే బ్లాక్‌స్పాట్లపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి. బాధితులకు సత్వరమే వైద్యం అందాలి. హైవేలపై ట్రామాకేర్ సెంటర్లు పెంచాలి. అంబులెన్స్‌లు సకాలంలో చేరుకునేలా తగిన ఏర్పాట్లు ఉండాలి. ఇలాంటి బహుముఖ వ్యూహాలతోనే రోడ్డు ప్రమాదాలకు అడ్డుకట్ట వేయడం సాధ్యమవుతుంది.

సీఎం చంద్రబాబుతో భారత్ ఫోర్జ్ వైస్ చైర్మన్ అమిత్ కల్యాణి భేటీ

- షిప్ బిల్డింగ్, ఎలక్ట్రానిక్స్, పర్యాటక రంగాల్లో పెట్టుబడులకు ఆసక్తి - రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు ఉన్న అవకాశాలను వివరించిన ముఖ్యమంత్రి

విశాఖపట్నం: సుదీర్ఘ తీరప్రాంతం ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ లో నౌకా నిర్మాణంతో పాటు పర్యాటక ప్రాజెక్టులు చేపట్టేందుకు విస్తృతమైన అవకాశాలు ఉన్నాయని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేశారు. పెట్టుబడుల సదస్సు కోసం విశాఖ చేరుకున్న సీఎంతో ప్రముఖ పారిశ్రామిక దిగ్గజ కంపెనీ భారత్ ఫోర్జ్ వైస్ చైర్మన్ అమిత్ కల్యాణి భేటీ అయ్యారు. రాష్ట్రంలో షిప్ బిల్డింగ్ తో పాటు అడ్వాన్స్డ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ ఉత్పత్తి పై ఆసక్తిగా ఉన్నామని భారత్ ఫోర్జ్ వైస్ చైర్మన్ అమిత్ కల్యాణి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుకు వెల్లడించారు. ఏపీలో నౌకా నిర్మాణంతో పాటు ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగంలో అడ్వాన్స్డ్ ఉత్పత్తుల తయారీకి సంబంధించి పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఆసక్తిగా ఉన్నామని అమిత్ కల్యాణి సీఎంకు వివరించారు. తిరుపతి సమీపంలో అడ్వాన్స్డ్ ఎలక్ట్రానిక్ సెన్సార్ల ఉత్పత్తిని చేపట్టాలని భావిస్తున్నట్టు ఆయన తెలిపారు. అలాగే పర్యాటక రంగంలోనూ కొన్ని ప్రాజెక్టుల్లో పెట్టుబడులకు సిద్ధంగా ఉన్నట్టు అమిత్ కల్యాణి సీఎంకు తెలిపారు. గండికోట వద్ద రివర్ క్రూయిజ్ ప్రాజెక్టును చేపట్టేందుకు ఆసక్తిగా ఉన్నామని ముఖ్యమంత్రికి స్పష్టం చేశారు. దీనిపై స్పందించిన ముఖ్యమంత్రి వాణిజ్య నౌకలతో పాటు డిఫెన్సు నౌకల నిర్మాణానికి విస్తృతమైన అవకాశాలు ఉన్నాయని... ప్రస్తుతం ఈ రంగంలో భారత్ లో తయారీ అతి తక్కువగా ఉందని దీనిని దేశంలోని కంపెనీలు వినియోగించుకోవాల్సి ఉందని అన్నారు. భారత్ ఫోర్జ్ సంస్థ చేపట్టే ప్రాజెక్టులు, పెట్టుబడులకు ఏపీ ప్రభుత్వం పూర్తి సహకారం అందిస్తుందని సీఎం స్పష్టం చేశారు. పర్యాటక ప్రాజెక్టులు చేపట్టేందుకు వీలుగా గండికోట, పాపికొండలు, అరకు వ్యాలీ లాంటి ప్రాంతాలు ఉన్నాయని అన్నారు. అలాగే వాటర్ స్పోర్ట్స్ ఏర్పాటుకూ విస్తృతమైన అవకాశాలు ఉన్నాయని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. పర్యాటక రంగానికి ఊతమిచ్చేలా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల్లో హోటళ్ల నిర్మాణాన్ని కూడా ప్రోత్సహిస్తున్నామని.. వచ్చే రెండేళ్లలో పెద్ద ఎత్తున హోటల్ రూమ్ లు అందుబాటులోకి వస్తాయన్నారు. అరకు కాఫీ లాంటి ఉత్పత్తులను కూడా గ్లోబల్ బ్రాండ్లుగా తీర్చిదిద్దుతామని ముఖ్యమంత్రి భారత్ ఫోర్జ్ వైస్ చైర్మన్ కు తెలిపారు. హైదరాబాద్- అమరావతి- చెన్నై- బెంగుళూరు నగరాలను కలుపుతూ బుల్లెట్ ట్రైన్ ప్రాజెక్టు కూడా రానున్నట్టు సీఎం వివరించారు. సమావేశం అనంతరం భారత్ ఫోర్జ్ వైస్ చైర్మన్ అమిత్ కల్యాణిని శాలువాతో సీఎం సత్కరించారు. ఈ సమావేశంలో పరిశ్రమలు, ఈడీబీకి చెందిన అధికారులు, భారత్ ఫోర్జ్ సంస్థ ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు.

ట్రిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులే లక్ష్యం

- ఇప్పటికి 120 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయి - సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సులో మరో 120 బిలియన్ డాలర్లకు ఎంఓయూలు - 7.50 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన - ఢిల్లీలో మంత్రి లోకేశ్ వెల్లడి

ఢిల్లీ: 'రాష్ట్రంలో నమో (నాయుడు, మోదీ) ప్రభుత్వం నడుస్తోంది. అందుకే దేశ, విదేశీ పెట్టుబడిదారులను ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను ఎంచుకోమని పిలుపునిస్తున్నాం. చంద్రబాబుకు ఉన్న బ్రాండ్ ఇమేజ్, ప్రధానమంత్రి మోదీ సహకారంతో రాష్ట్రంలో నడుస్తున్న డబుల్ ఇంజిన్ బుల్లెట్ ట్రైన్ లాంటి ప్రభుత్వం.. సెలవులు, వారాలు చూసుకోకుండా వేగంగా తీసుకుంటున్న చర్యలను చూసి రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టాలని కోరుతున్నాం. ఈ మూడింటి వల్లే ఇప్పటివరకూ రాష్ట్రానికి 120 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయి. ఈ నెల 14, 15 తేదీల్లో విశాఖపట్నంలో జరిగే సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సులో మరో 120 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన 410 ఎంఓయూలు కుదుర్చుకోబోతున్నాం. అవన్నీ రానున్న 12 నెలల్లో క్షేత్రస్థాయిలో ప్రారంభమయ్యేలా కార్యాచరణ కూడా రూపొందించాం. వీటిద్వారా 7.50 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన జరుగుతుంది. రాష్ట్రానికి ట్రిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులు సాధించాలని ముఖ్యమంత్రి లక్ష్యంగా నిర్దేశించారు. దాన్ని సాకారం చేసేందుకు ప్రపంచంలో ఏ అవకాశం ఉన్నా వదిలిపెట్టకుండా ప్రయత్నిస్తున్నాం' అని ఏపీ విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ వెల్లడించారు. విశాఖపట్నంలో ఈ నెల 14, 15 తేదీల్లో సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సు జరగనున్న నేపథ్యంలో ఆ వివరాలు వెల్లడించేందుకు ఆయన బుధవారం ఏపీ భవన్‌లో జరిగిన విలేకర్ల సమావేశంలో మాట్లాడారు. ఈ సదస్సుకు ఉపరాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్, కేంద్ర వాణిజ్యమంత్రి పీయూష్ గోయల్, పౌర విమానయానశాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడితోపాటు 45 దేశాల నుంచి 465 మంది ప్రతినిధులు పాల్గొంటారని చెప్పారు. 58 మంది దౌత్యవేత్తలు, 13 మంది రాయబారులు, హైకమిషనర్లు, మిషన్ డిప్యూటీ హెడ్స్ నలుగురు, కౌన్సిలర్ జనరళ్లు ఐదుగురు హాజరవుతారని చెప్పారు. జీ-20 దేశాల ప్రతినిధులు ఇందులో భాగస్వాములవుతారని తెలిపారు. ఒక ప్లీనరీతోపాటు మొత్తం 45 సెషన్లు ఉంటాయని, అందులో 11 సెషన్లు ఆంధ్రప్రదేశ్ కేంద్రంగా జరుగుతాయని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ ప్రాజెక్టుల ప్రారంభోత్సవాలు, శంకుస్థాపనలు ఉంటాయన్నారు. ఉద్యోగాల కల్పన యువతకు చేసిన ప్రమాణం: 'ఉద్యోగాల కల్పన అనేది కేవలం లక్ష్యం కాదు.. రాష్ట్ర యువతకు చేసిన ప్రమాణం. అందుకే మేం ప్రతి విధానాన్ని ఉద్యోగాల కల్పనే లక్ష్యంగా రూపొందిస్తున్నాం. గత 16 నెలల్లో మాకు 120 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయి. నేరుగా ప్రాజెక్ట్‌లను కార్యరూపంలోకి తెచ్చేలా కార్యాచరణను అమలుచేస్తున్నాం. ఆర్సెలర్ మిత్తల్ స్టీల్ ఫ్యాక్టరీ, దేశ చరిత్రలో అతిపెద్ద విదేశీ పెట్టుబడి పెట్టబోతున్న గూగుల్ డేటాసెంటర్ అందుకు ప్రధాన ఉదాహరణలు. వీటితోపాటు దేశంలో టాప్ 10 సౌరవిద్యుత్తు పరికరాల తయారీ సంస్థల్లో 5 సంస్థలు రాయలసీమలో ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేయబోతున్నాయి. రూ.లక్ష కోట్లతో బీపీసీఎల్ రిఫైనరీ, రూ.1.5 లక్షల కోట్లతో ఎన్టీపీసీ గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నాయి. మేం వీటిని పెట్టుబడులుగా కాకుండా ఉద్యోగ కల్పన కేంద్రాలుగా చూస్తున్నాం' అని లోకేశ్ తెలిపారు. నేడు విశాఖ ఎకనామిక్ కారిడార్ డీపీఆర్ విడుదల: 'విశాఖపట్నం ఎకనామిక్ కారిడార్ డీపీఆర్‌ను విడుదల చేయనున్నాం. అందులో చాలా విషయాలుంటాయి. దానికోసం ఒక ఎస్పీవీని ఏర్పాటుచేసి వనరులను సమీకరిస్తాం. ఒకవైపు పరిశ్రమలకు అవసరమైన మౌలిక వసతులను కల్పిస్తూనే, వాటికి నిర్వహణలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులను తొలగించడానికి సంస్కరణలనూ తీసుకొస్తున్నాం. థాయ్‌లాండ్‌లో వారం రోజుల్లో భూములు కేటాయిస్తుంటే మేం ఆరు రోజుల్లోనే కేటాయించేలా వేగంగా పనిచేస్తున్నాం. మా దగ్గర అవసరమైనంత ల్యాండ్ బ్యాంక్ ఉంది కాబట్టి భూమి సమస్య ఉత్పన్నం కాదు' అని లోకేశ్ చెప్పారు. ప్రభుత్వం మారితే ఎలా అన్న ప్రశ్న తలెత్తడం లేదు: 'మేం అధికారం చేపట్టిన తొలి ఆరునెలల వరకు రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వం మారితే ఎలా అని అడిగేవారు. ఆ తర్వాత మా పనితీరు చూసి ఆ ప్రశ్న ఆగిపోయింది. రాష్ట్రంలో ఎన్డీయే ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలు కాల, రాజకీయ పరీక్షకు తట్టుకొని నిలబడతాయి. ఏ ప్రాజెక్టు అయినా నిరంతరం కొనసాగే విధంగా బలమైన విధానాలు రూపొందించాం. ఇప్పుడు మేం ఏం చేసినా చట్టానికి లోబడే చేస్తున్నాం. అందువల్ల రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేవారికి ఎలాంటి ధోకా ఉండదు' అని లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు.

ఉత్తమ నడవడికతోనే విజయాలు

- గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్

కర్నూలు: విద్యార్థులు పాఠశాలల్లో నేర్చుకునే అంశాలు, అలవర్చుకునే క్రమశిక్షణ, నడవడికే.. జీవితంలో విజయం సాధించేందుకు బాటలు వేస్తాయని గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ పేర్కొన్నారు. కర్నూలు ఎ.క్యాంపులోని మాంటిస్సోరి విద్యాసంస్థల స్వర్ణోత్సవ ప్రారంభ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. 50 ఏళ్ల పాఠశాల ప్రస్థానంలో మాంటిస్సోరిలో చదువుకున్న ఎందరో నేడు ఉన్నత స్థానాల్లో ఉండటం ప్రశంసనీయ విషయమని తెలిపారు. కాలానుగుణంగా వస్తున్న మార్పులకు అనుగుణంగా అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, ఉపకరణాల సాయంతో విద్యాబోధన చేస్తూ విద్యార్థులను ప్రతిభావంతులుగా తీర్చిదిద్దడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. మాజీ ఎంపీ టి.జి.వెంకటేశ్ మాట్లాడుతూ తన కుమారుడు భరత్, కుమార్తెను కూడా మాంటిస్సోరిలోనే చదివించానని తెలిపారు. ఎంపీ బస్తిపాటి నాగరాజు ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎ.సిరి, ఎస్పీ విక్రాంత్‌పాటిల్, ఆ విద్యాసంస్థల ఛైర్మన్ రాజశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా స్వర్ణోత్సవ లోగోను, గీతాన్ని గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ ఆవిష్కరించారు. ఫొటో ఎగ్జిబిషన్‌ను తిలకించారు. ఆ పాఠశాల వ్యవస్థాపకురాలు కల్యాణమ్మ విగ్రహానికి నివాళులర్పించారు.

పురస్కారాల అందజేత... కర్నూలు, అనంతపురం, హైదరాబాద్‌లో ఉన్న మాంటిస్సోరి విద్యాలయాలకు ఉత్తమ పాఠశాలల పురస్కారాలను గవర్నర్ చేతులమీదుగా అందజేశారు. కర్నూలు విద్యానగర్‌లోని మాంటిస్సోరి స్కూల్, మోంట్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్, మైండ్స్ ఇన్ఫినిటీ స్కూల్, అలంపూర్‌లోని మాంటిస్సోరి రెసిడెన్షియల్ స్కూల్, కర్నూలు ఎ.క్యాంపులోని మాంటిస్సోరి సీనియర్ సెకండరీ స్కూల్, ఇండస్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్, పంచలింగాలలోని ఒలంపస్ స్కూల్, అనంతపురంలోని ఎలైట్ స్కూల్, హైదరాబాద్‌లోని స్ప్రౌట్జ స్కూల్, మాంటిస్సోరి ఇన్విక్టస్ స్కూల్స్‌కు చెందిన ప్రధానోపాధ్యాయులకు జ్ఞాపికలు అందజేశారు. డీఈవో శామ్యూల్‌పాల్ కరస్పాండెంట్లు రవి, డా.కృష్ణమోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రక్తదానంపై అపోహలు వీడాలి

పాడేరు: జిల్లాలోని అన్నిశాఖల అధికారులు, ఉద్యోగులంతా రక్తదానం చేసేందుకు ముందుకు రావాలని కలెక్టర్ ఎ.ఎస్.దినేష్‌కుమార్ కోరారు. స్థానిక యూనియన్ బ్యాంక్ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా బ్యాంక్‌లో ఏర్పాటు చేసిన రక్తదాన శిబిరాన్ని కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ ప్రారంభించి, రక్తదాతలను అభినందించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాలో రక్తం అవసరాలు పెరిగాయన్నారు. రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న గర్భిణులు, బాలింతలతో పాటు సికిల్‌సెల్ ఎనీమియా కేసులు, శస్త్ర చికిత్సల సమయంలో రోగులకు రక్తం చాలా అవసరమన్నారు. రక్తదానంపై అపోహలు వీడాలన్నారు. రక్తం దానం చేయడానికి అందరూ ముందుకు రావాలని కోరారు. జిల్లాలో రక్తం అవసరాలను గుర్తించడంతో రెడ్‌క్రాస్ సోసైటీ ద్వారా రక్తదాన శిబిరాలను నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. యూనియన్ బ్యాంక్ అధికారులు కూడా ర క్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని శాఖల అధికారులు నెలవారీ క్యాలెండర్‌ను రూపొందించుకొని రక్తదాన శిబిరాలకు ముందుకు వచ్చి రక్తదాతలుగా నిలవాలన్నారు. ఈ శిబిరంలో 18యూనిట్ల రక్తాన్ని సేకరించారు. డీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ కృష్ణమూర్తినాయక్, యూనియన్ బ్యాంకు రీజినల్ హెడ్ జితేంద్రశర్మ, లీడ్ బ్యాంకు మేనేజర్ మాతునాయుడు, యూనియన్ బ్యాంకు మేనేజర్ భానుచందర్‌నారాయణ నాయుడు, బిజినెష్ కరస్పాండెంట్ డాక్టర్ రాఘవేంద్ర, రెడ్‌క్రాస్ సోసైటీ ప్రతినిధులు గంగరాజు, గౌరిశంకరరావు, సూర్యారావు, నాగరాజు, జయలక్ష్మి, సుబ్రహ్మణ్యం, రవి, శ్రీనివాసనాయుడు, సంజీవరావు, న్యాయవాది తమర్భ ప్రసాద్‌నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గడువులోగా పూర్తి చేయకుంటే కఠిన చర్యలు

- 'వెలిగొండ' పనులపై మంత్రి నిమ్మల తీవ్ర అసంతృప్తి

పెద్దదోర్నాల(ప్రకాశం జిల్లా): 'వారం క్రితం వెలిగొండ ప్రాజెక్టు పనులు పరిశీలించా... మళ్లీ పనులు ఎలా జరుగుతున్నాయో చూడాలని వచ్చా... కానీ పనుల్లో పురోగతి మాత్రం కనిపించడం లేదు..' అని మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇకపై పనుల్లో వేగం పెంచకపోతే అధికారులతో పాటు ఏజెన్సీలపై చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టులో భాగమైన సొరంగాల వద్ద జరుగుతున్న పనులను బుధవారం మంత్రి నిమ్మల మరోసారి పరిశీలించారు. తుపాను ప్రభావంతో దెబ్బతిన్న ఫీడర్ కెనాల్‌కు పడిన గండ్లు, జంట సొరంగాల్లో డీవాటరింగ్ పనులను నిపుణుల బృందంతో కలసి ఆయన పరిశీలించారు. తాను వచ్చి వెళ్లిన వారం రోజులు తరువాత కూడా యుద్ధ ప్రాతిపదికన చేయాల్సిన డీ వాటరింగ్ పనులు, గండ్లు పూడ్చివేత వంటివి పూర్తి కాకపోవటంపై ఆగ్రహించారు. 'ఇలా అయితే ఎలా అంటూ' అసహనం వ్యక్తం చేశారు. రూ.456 కోట్లతో చేపట్టే ఫీడర్ కెనాల్ లైనింగ్, రిటైనింగ్ వాల్ నిర్మాణ పనులు ఈ నెలలో ప్రారంభిస్తామన్నారు. మంత్రి వెంట మార్కాపురం ఎమ్మెల్యే కందుల నారాయణరెడ్డి, గిద్దలూరు ఎమ్మెల్యే ముత్తుముల అశోక్‌రెడ్డి, యర్రగొండపాలెం టిడిపి ఇన్‌చార్జి గూడూరి ఎరిక్షన్‌బాబు ఉన్నారు.

ఈ అలవాట్లతో డయాబెటిస్‌కు గుడ్ బై

మన శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్ స్థాయిలు కంట్రోల్‌లో ఉండటం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఇవి పెరిగితే డయాబెటిస్‌తో పాటు గుండె, కిడ్నీ, కళ్ల సమస్యలు కూడా రావచ్చు. కానీ సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా చక్కెర స్థాయిలను సహజంగానే తగ్గించుకోవచ్చు. మన శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు కంట్రోల్ లో ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇవి పెరిగిపోతే డయాబెటిస్ లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఒకప్పుడు ఈ జబ్బు ఎక్కువగా వృద్ధులలోనే కనిపించేది. కానీ ఇప్పుడు వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరిలోనూ వస్తోంది. డయాబెటిస్ వల్ల గుండె, కిడ్నీ, కళ్ళు లాంటి సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అయితే మనం రోజువారీ జీవితంలో కొన్ని అలవాట్లు పాటిస్తే బ్లడ్ షుగర్‌ను సహజంగా అదుపు చేసుకోవచ్చు. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం చక్కెరను అదుపులో ఉంచడానికి చాలా సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి, ఆహారం నుండి చక్కెర రక్తంలో త్వరగా చేరకుండా చూస్తుంది. కాబట్టి కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు ఎక్కువగా తినడం మంచిది. అలాగే చక్కెర, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు (తెల్ల బియ్యం, స్వీట్లు, తెల్ల రొట్టె) తగ్గించాలి. టీ, కాఫీలో చక్కెర తక్కువగా వాడాలి.రోజువారీ వ్యాయామం శరీర బరువును అదుపులో ఉంచడమే కాకుండా.. ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు సహజంగానే తగ్గుతాయి. నడక, జాగింగ్, ఈత, సైక్లింగ్ లాంటి

వ్యాయామాలు చాలా మంచివి. అలాగే సరిపడినంత నిద్ర కూడా చాలా ముఖ్యం. ఒత్తిడి పెరిగితే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఎందుకంటే ఒత్తిడి సమయంలో కార్టిసాల్, గ్లూకాగాన్ అనే హార్మోన్లు ఎక్కువగా విడుదల అవుతాయి. ఇవి బ్లడ్ షుగర్‌ను పెంచుతాయి. కాబట్టి యోగా, ధ్యానం, వ్యాయామం లాంటివి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రోజంతా సరిపడా నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో ఉన్న ఎక్కువ చక్కెర మూత్రం ద్వారా బయటకు వెళ్లిపోతుంది. పరిశోధనల ప్రకారం.. ఎక్కువ నీరు తాగే వారికి బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సూచనలు మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్‌ను అదుపు చేయడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఇప్పటికే డయాబెటిస్ ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహాతో పాటు వీటిని పాటించాలి.

గుడ్డు, పనీర్ దేనిలో ఎక్కువ ప్రొటీన్ ఉంటుంది?

ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అందుకోసం కొన్ని సార్లు తమ ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకుంటారు. దానితో పాటు కొంతమంది జిమ్‌లో చేరతారు. అయితే జిమ్‌లో వర్కౌట్స్ చేసే వారికి.. మజిల్ గ్రోత్ కావాలన్నా, లేదా బరువు తగ్గాలన్నా.. ప్రతిదానికీ ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇందుకోసం చాలా మంది గుడ్డు, పన్నీర్‌ను తీసుకుంటుంటారు. వెజిటేరియన్స్ అయితే పనీర్, నాన్‌వెజ్‌టేరియన్స్ అయితే ఎగ్స్‌ను తీసుకుంటారు. అయితే ఈ రెండింటిలో దేనిలో ఎక్కువ ప్రోటీన్ ఉంటుంది. జిమ్‌కు వెళ్లేవారు లేదా తీవ్రమైన వ్యాయామం చేసేవారు ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తినాల్సి ఉంటుంది. వారు ప్రోటీన్ స్మూతీలు, పనీర్, గుడ్లు తీసుకుంటారు. నాన్-వెజ్‌లో ప్రోటీన్ మంచి పరిమాణంలో లభిస్తుందని చెబుతారు. కానీ కొందరు పనీర్‌లో కూడా చాలా ప్రోటీన్స్ ఉంటాయని అంటారు. దీంతో ప్రజలు తమ ఆహారంలో ఈ రెండింటినీ చేర్చుకుంటారు. అయితే పనీర్, గుడ్డు రెండింటిలో ప్రోటీన్ అధికంగానే ఉంటుంది. దీనితో పాటు, ఈ రెండింటిలోనూ వివిధ రకాల పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం.

గుడ్డు: గుడ్డు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. హెల్త్‌లైన్ ప్రకారం, ఒక పెద్ద ఉడికించిన గుడ్డులో రోజువారీ విలువ ప్రకారం 8 శాతం విటమిన్ ఎ, 6 శాతం ఫోలేట్, 14 శాతం విటమిన్ బి5, 23 శాతం విటమిన్ బి12, 7 శాతం భాస్వరం, 28 శాతం సెలీనియం ఉంటాయి. దీనితో పాటు, ఇందులో 78 కేలరీలు, 6 గ్రాముల ప్రోటీన్, 5 గ్రాముల కొవ్వు ఉంటాయి.

పనీర్: ఇక పనీర్ విషయానికి వస్తే.. పనీర్ కూడా ఆరోగ్యానికి ఒక వరం లాంటిదని హెల్త్‌లైన్ చెబుతోంది. డేలీ వాల్యూ ప్రకారం ,

అర కప్పు లేదా 113 గ్రాముల తక్కువ కొవ్వులు గల పనీర్‌లో 81 కేలరీలు, 14 గ్రాముల ప్రోటీన్, 3 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. వీటితో పాటు 1 గ్రాము కొవ్వు, విటమిన్ బి12 - 29%, సోడియం, 20 శాతం, సెలీనియం 18.5%, ఫాస్ఫరస్ 21.5% మరియు కాల్షియం 6% ఉంటాయి. ఈ రెండింటినీ పరిశీలిస్తే, గుడ్లతో పోలిస్తే పనీర్‌లో ఎక్కువ ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. మీరు దీన్ని మీకు కావాల్సిన విధంగా వివిధ మార్గాల్లో మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. ఎగ్స్‌తో ఉడికించిన గుడ్లు, ఆమ్లెట్, ఎగ్ కర్రీ లేదా ఎగ్ భుర్జ్ వంటివి తయారు చేసుకొని తీసుకోవచ్చు. దీనితో పాటు, మీరు గుడ్డు లేదా పనీర్ పరాతా లేదా శాండ్‌విచ్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. పనీర్‌ను కూడా అనేక విధాలుగా ఆహారంలో చేర్చవచ్చు. దీని నుండి శాండ్‌విచ్, సలాడ్, భుర్జీ లేదా కర్రీ తయారు చేయవచ్చు. దీనితో పాటు, పనీర్ నుండి అనేక రుచికరమైన వంటకాలు కూడా తయారు చేసుకొని తినవచ్చు. వీటిని ఎలా తీసుకున్నా మీకు ప్రోటీన్ అనేది లభిస్తుంది.

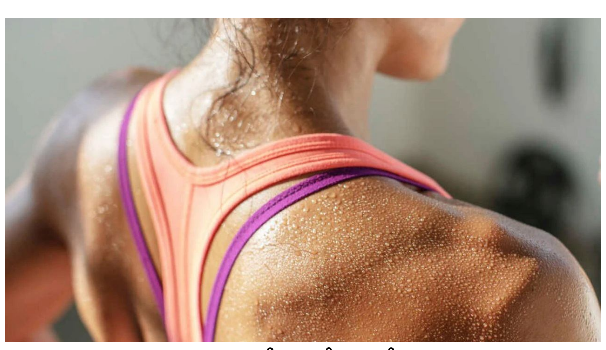
పాలకూర, టమాట తింటే కిడ్నీలో రాళ్లు పెరుగుతాయా?

ఆకుకూరలు, కూరగాయలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వీటి వల్ల శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. తద్వార శరీరాన్ని వ్యాధుల సమస్యల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. కానీ కొందరు ఆకుపచ్చని కూరగాయల కంటే ఎక్కువ రెస్టారెంట్లు, హోటల్స్ నుంచి ఆర్డర్స్ పెట్టుకొని ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటున్నారు. మోతాదు మించితే ప్రతి ఒక్క ఆహార పదార్థం కూడా విషమే అవుతుంది. మరో విషయం ఏంటంటే.. కొన్ని ఆహార పదార్థాలను విడి విడిగా తింటేనే మంచిది. మిక్సింగ్ చేసి తింటే ఇబ్బంది పెట్టే అవకాశం కూడా ఉంటుందట. ప్రతి కూరగాయల నుంచి శరీరానికి ఏదో ఒక రకమైన హెల్ప్ అందుతుంటుంది.కానీ కొన్ని కలిపి చేయడం వల్ల మాత్రం నెగిటివ్ ఫలితాలు వస్తుంటాయి. ఇందులో భాగంగా టమాట పాలకూరను కలిపి వండవద్దు అంటారు కొందరు. ఇలా మిక్స్ చేసి వండితే రాళ్లు అవుతాయని కూడా అంటారు. అంతేకాదు ఎగ్ కర్రీ వండినా అందులో టమాటాను కలపవద్దు అంటారు. మరి పాలకూర టమాట కలిపి వండడం వల్ల నిజంగానే ఏమైనా సమస్యలు వస్తాయా? ఓ సారి చదివేసేయండి. పాలకూర టమాట తినడం వల్ల ఎలాంటి నష్టం జరగదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఆక్సలేట్స్ ఎక్కువగా ఉంటే కిడ్నీలో స్టోన్స్ వస్తాయి అంటారు నిపుణులు. అయితే పాలకూరలో

ఈ ఆక్సలేట్స్ 750 మి.గ్రాములు ఉంటే.. టమాటోలో 150 మి. గ్రాముల ఆక్సలేట్స్ ఉంటాయి. అందుకే పాలకూర టమాట తింటే రాళ్లు వస్తాయి అంటారు. అయితే పాలకూర టమాట వండటం వల్ల 80 శాతం ఆక్సలేట్స్ నశిస్తాయట. కేవలం 40-50 శాతం మాత్రమే పేగుల్లోకి వెళ్తాయట. 60 శాతం విసర్జనలో వెళ్లిపోతాయి అంటారు నిపుణులు. రక్తం లోపలికి వెళ్లినా కూడా లివర్ హ్యాండిల్ చేసి అందులో 15 శాతం బ్లడ్ లోకి పంపిస్తుందట. మిగతా వాటిని మోషన్ ద్వారా బయటకు పంపిస్తుందట. ఈ మెకానిజం వల్లనే పాలకూర టమాట తిన్నా కూడా రాళ్లు రావు అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే స్టోన్స్ ఉన్న వారు అయినా లేని వారు అయినా కూడా ఈ పాలకూర టమాటాను తినవచ్చు.

చెమట పట్టడం మంచిదేనా?

ఎండాకాలం వచ్చినా, ఏదైనా కష్టమైన పని చేసినా వెంటనే చెమట వస్తుంటుంది. కొన్ని సార్లు ఈ చెమట స్మెల్ వల్ల ఇబ్బంది ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఎండలో పనిచేస్తే ఈ చెమట బారిన పడకతప్పదు. ఇక కష్టమైన పని చేసినా ఈ చెమట ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఇంతకీ చెమట పట్టడం మంచిదా? కాదా? చెమట వల్ల ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయా? ఎందుకు చెమట పడుతుంది? అనే వివరాలు ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. చర్మం తనలో ఉండే రక్తంలోని వ్యర్థాలను చెమట రూపంలో బయటకు పంపుతుంటుంది. చెమట ఎక్కువ పట్టేవారికి అందులో లవణాలు, పనికి రానీ వ్యర్థపదార్థాలను, ట్యాక్సిన్స్ ను చర్మంలోనికి పంపిస్తుంది శరీరం. ఈ చర్మం నుంచి చెమట రూపంలో బయటకు వస్తాయి వ్యర్థాలు. ప్రతి రోజు లీటర్ నుంచి 2 లీటర్ల చెమట పడితే ప్రతి రోజు శరీరంలో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతుంటాయి. ఎవరికి అయితే చెమట పట్టకుండా ఉంటుందో వారికి ఈ వ్యర్థాలు, లవణాలు చర్మ రంధ్రాల్లో పేరుకుంటాయి. చెమట రాకపోతే లోపలనే వ్యర్థాలు పెరిగి, టాక్సిన్స్ పెరిగి, కాలుష్యం ఎక్కువ అవుతుంటుంది. దీనివల్ల అనారోగ్యాలు తలెత్తుతాయి. అందుకే ఎంత చెమట పడితే అంత మంచిది



అంటారు వైద్యులు. మన శరీరంలో ఉండే వ్యర్థాలను బయటకు పంపించే అతిపెద్ద అవయవం చర్మం. ఈ చర్మం వల్లనే చాలా రోగాల నుంచి కాపాడుకుంటున్నాం. మరి మీకు కూడా చెమట వస్తుందా లేదా? చెమట రావడానికి చాలా మంది ఉదయం వర్కౌట్స్ కూడా చేస్తుంటారు. అందుకే మీరు ఏసీలో కూర్చుని పనిచేస్తుంటే రేపటి రోజు మీ ఆరోగ్యం దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుందని గుర్తుపెట్టుకోండి. అందుకే వెంటనే చెమట వచ్చే పనులు కొన్ని అయినా చేయండి. అలవాటు చేసుకోండి. లేదంటే మార్నింగ్ వాక్, జాగింగ్, వ్యాయామం చేయండి.

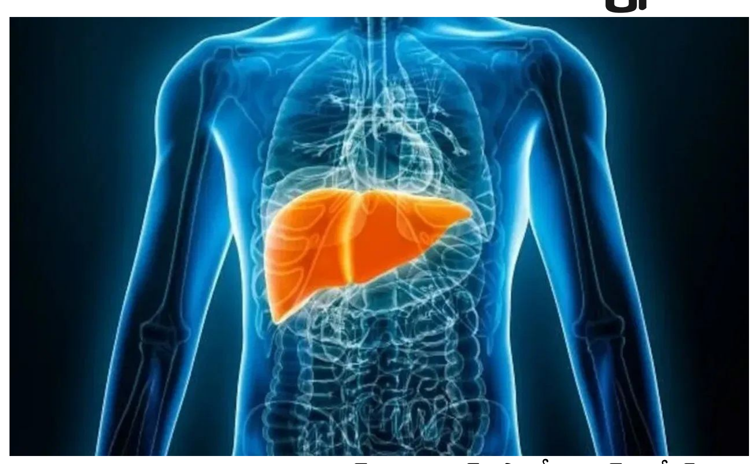
ఆయుర్వేదం చెప్పే గోల్డెన్ సీక్రెట్స్

మీ ఆహారంలో చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఆయుర్వేదం.. నీరు త్రాగడం నుండి ఆహారం ఎంచుకోవడం.. తినే పద్ధతుల వరకు ప్రతిదీ వివరిస్తుంది. వీటి గురించి తెలుసుకోవడం మంచిదని.. దీని ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మరింత మెరుగుర్చుకోవచ్చిని ఆయుర్వేద నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. నేటి బిజీ జీవితంలో, ప్రజలు తరచుగా తమ ఆహారపు అలవాట్లను విస్మరిస్తారు. ఫలితంగా జీర్ణ సమస్యలు క్రమంగా తీవ్రమైన వ్యాధుల రూపాన్ని సంతరించుకుంటాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ ఇటీవల ఆయుర్వేదం ఆధారంగా కొన్ని బంగారు నియమాలను పంచుకుంది. ఇందులో పేర్కొన్న చిన్న జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా, మీ మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రకారం, ఆయుర్వేదం మనం ఏమి తినాలో చెప్పడమే కాకుండా, ఎలా.. ఎప్పుడు తినాలో కూడా నేర్పుతుంది. తినేటప్పుడు ప్రశాంతమైన వాతావరణం, సానుకూల ఆలోచన, మంచి సహవాసం ఉండటం ముఖ్యం. కోపం, భయం, ఒత్తిడి వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలు జీర్ణక్రియపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా నమలడం వల్ల దాని రుచి మెరుగుపడటమే కాకుండా జీర్ణ ఎంజైమ్‌లను కూడా

సక్రియం చేస్తుంది. ఇది ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి కడుపు సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. భోజనం చేస్తున్నప్పుడు గుటకలుగా నీరు త్రాగడం ప్రయోజనకరం.. కానీ భోజనం ముగిసిన వెంటనే నీరు త్రాగడం వల్ల జీర్ణక్రియకు ఆటంకం కలుగుతుంది. జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ సరిగ్గా జరగాలంటే భోజనం తర్వాత 40 నుండి 45 నిమిషాల తర్వాత నీరు త్రాగాలి. ఆయుర్వేదం ఆహారం తాజాగా, కాలానుగుణంగా ఉండాలని నొక్కి చెబుతుంది. ఆహారాన్ని ఎంచుకునేటప్పుడు శరీర స్వభావాన్ని కూడా గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. దీనితో పాటు, రాత్రి భోజనం తేలికగా ఉండాలి.. త్వరగా తినాలి. తద్వారా నిద్రపోయే ముందు శరీరం జీర్ణం కావడానికి తగినంత సమయం లభిస్తుంది.

కాలేయాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా?

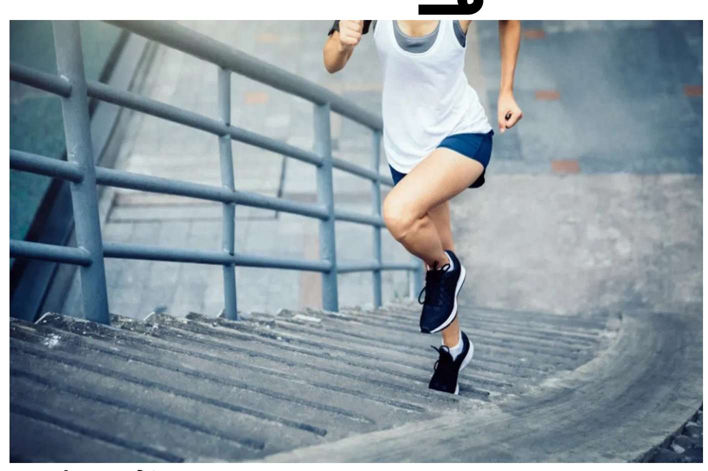
ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఫ్యాటీ లివర్ అనేది కాలేయ పనితీరును బలహీనపరిచే ఒక తీవ్రమైన సమస్య. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో కాలేయాన్ని అతి ముఖ్యమైన అవయవంగా పరిగణిస్తారు. మన శరీరాన్ని వంటగది అనుకుంటే.. ఆ వంటగదికి కాలేయమే వంటవాడు. వంటగదిలో ఎన్ని పాత్రలు ఉన్నా, ఆ వంటగది చెఫ్ లేకుండా పనిచేయదు. అదే విధంగా, మన కాలేయం కొవ్వు నిర్వహణ, నిర్విషీకరణ పనిని నిర్వహిస్తుంది. కానీ కొవ్వు కాలేయం విషయంలో లాగా, కాలేయంపై చాలా భారం ఉన్నప్పుడు, అది శరీరానికి తీవ్రమైన ముప్పుగా మారుతుంది. కాలేయంలో సాధారణం కంటే ఎక్కువ కొవ్వు పేరుకుపోయినప్పుడు అది ఫ్యాటీ లివర్‌గా మారుతుంది. ఇది కాలేయ పనితీరును బలహీనపరుస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ రెండు రకాలు ఉంటాయి. ఒకటి ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల



వస్తుంది. రెండు నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ ఇది ఊబకాయం, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి లేదా ఇతర జీవక్రియ సమస్యల వల్ల వస్తుంది. మెంతులు, పాలకూర, పుదీనా, కరివేపాకు వంటి ఆకుకూరలు కాలేయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మీ ఆహారంలో బ్రౌన్ రైస్, ఓట్స్ వంటి తృణధాన్యాలను చేర్చుకోండి, ఇవి నెమ్మదిగా జీర్ణమై కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లి వంటి శోథ నిరోధక ఆహారాలు కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

మీకు కోపం అధికంగా వస్తుందా?

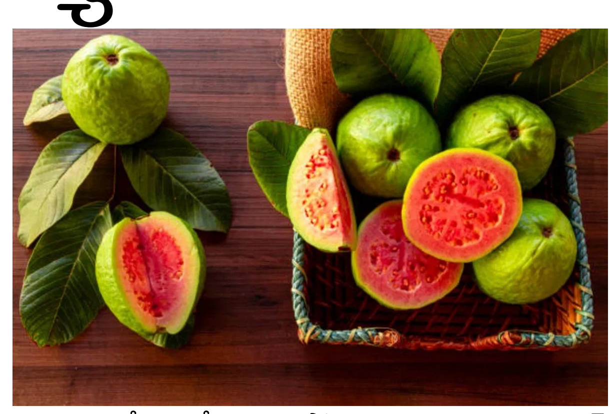
ప్రస్తుత కాలంలో ప్రతి భవనంలోనూ లిఫ్ట్ వ్యవస్థలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. దీంతో అధిక మంది మెట్లు ఎక్కడం మానేస్తున్నారు. మెట్లు ఎక్కడం లేదా దిగడం వల్ల సమయాన్ని వృథా చేయకూడదని చాలా మంది అనుకుంటారు. అందుకే అంతస్తు నుంచి మరొక అంతస్తుకు నిమిషాల్లో తీసుకెళ్లగల లిఫ్ట్‌కు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి షార్ట్‌కట్‌లు ఎల్లప్పుడూ మంచిది కాదనే విషయం ఎప్పటికీ మర్చిపోకూడదు. ఎందుకంటే వ్యాయామం చేయడానికి సమయం లేనివారికి, జిమ్ సౌకర్యాలు లేనివారికి ఈ మెట్లు ఎక్కడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది కష్టంగా అనిపించినప్పటికీ తద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. కాబట్టి మెట్లు ఎక్కడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి? మెట్లు ఎక్కడం కూడా ఒక వ్యాయామం. ఇది రోజువారీ కార్యకలాపాలలో ఒక భాగం చేసుకోవడం మంచిది. మెట్లుఎక్కడం అలవాటు చేసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు కూడా అంటున్నారు. అధిక బరువు ఉన్నవారు కొన్ని రోజుల్లోనే బరువు తగ్గడానికి ఈ అభ్యాసం చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇటీవలి అధ్యయనాలు కూడా మెట్లు ఎక్కడం కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుందని వెల్లడించాయి. మెట్లు ఎక్కడం అనే సులభమైన వ్యాయామంతో కాళ్ళ కండరాలు బలపడతాయి. క్రమం తప్పకుండా మెట్లు ఎక్కడం వల్ల కండరాల బలహీనత నివారించబడుతుంది. అంతేకాదు, మెట్లు ఎక్కడం వల్ల



రక్తపోటు తగ్గుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది. ఇద కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. మెట్లు ఎక్కడం అనేది శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడే గొప్ప వ్యాయామం. క్రమం తప్పకుండా చేస్తే ఇది త్వరగా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు, మెట్లు ఎక్కడం అనేది ఓర్పును పెంచే ఏరోబిక్ వ్యాయామం కూడా.క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తే మీ ఓర్పు రెట్టింపు అవుతుంది. నడక వంటి కార్యకలాపాల కంటే మెట్లు ఎక్కడం వల్ల ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చవుతాయని పరిశోధకులు నిరూపించారు. మెట్లు ఎక్కడం వల్ల నిమిషానికి 8 నుంచి 11 కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. వారానికి ఐదు రోజులు దాదాపు 30 నిమిషాలు మెట్లు ఎక్కడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు.

జామపండ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివే

ఉష్ణమండల ప్రాంతాల్లో జామ అధికంగా కనిపంచే చెట్టు. జామ తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. కానీ కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు దీనిని తినడం మేలు కంటే కీడే అధికం చేస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు పొరబాటున జామ పండ్లు తింటే మలబద్ధకం, అలెర్జీలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. జామతో అసిడిటీ లేదా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ వస్తాయి. జామపండు కొద్దిగా ఆమ్ల లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని అధికంగా తీసుకుంటే అసిడిటీ పెరుగుతుంది. అందుకే గుండెల్లో మంటతో బాధపడేవారు జామపండు తినకూడదు. జామ గింజలను సరిగ్గా నమలకుండా తింటే, అవి జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. ఇప్పటికే జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు జామ పండ్లు పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది. విత్తనాలను తొలగించకుండా వీరు అస్సలు తినకూడదు. జామకాయలో అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ఉబ్బరం, గ్యాస్, వికారం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. దీనిని ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. జామ గింజలు చిన్నవిగా ఉన్నా ఒక్కోసారి దీని



విత్తనాలు ప్రేగులలో చిక్కుకుపోతాయి. ఇది డైవర్టికులిటిస్ రోగులకు ప్రమాదకరం. జామపండు మీడియం గ్లైసెమిక్ పండు అయినప్పటికీ డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. కొంతమంది రోగులు తమ ఆహారంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. అలాంటి వారు ఈ పండు పరిమితం తీసుకోవడం లేదంటే పూర్తిగా మానేయడం మంచిది.

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా!

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ దీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తినప్పుడే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12 పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్రమంగా బలపడుతుంది. ఒకవేళ ఈ లోపం ఎక్కువగా వస్తే రుచి వాసన వంటివి కోల్పోతారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో జ్ఞాపకశక్తి కూడా కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. మాంసాహారంలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుందట. ముఖ్యంగా మేక, గొర్రెలలో ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ల లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది.అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్ధకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పనీ చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ల లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ల లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక నరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ల లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిర్గతం కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు.తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంట. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంట. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంట. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరీ ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉదంటున్నారు నిపుణులు.

చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

ఎండలు మండుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ పండ్ల రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావట. చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్లియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కాల్షియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్తే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి సలహా మేరకు ఈ చెరకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్‌లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రీడియన్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు.వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్‌లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్‌లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్‌లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్‌ను పదే పదే తెరిచి మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శిలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్‌లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సీకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి.టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోషన్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెరైటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు.మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు. మామిడి తొక్కలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది.

మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థర్మోజెనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్‌లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు. చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ఫ్రక్టోజ్‌ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యసనానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాద శీతల పానీయాలలో లభించే ఫ్రక్టోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని విసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

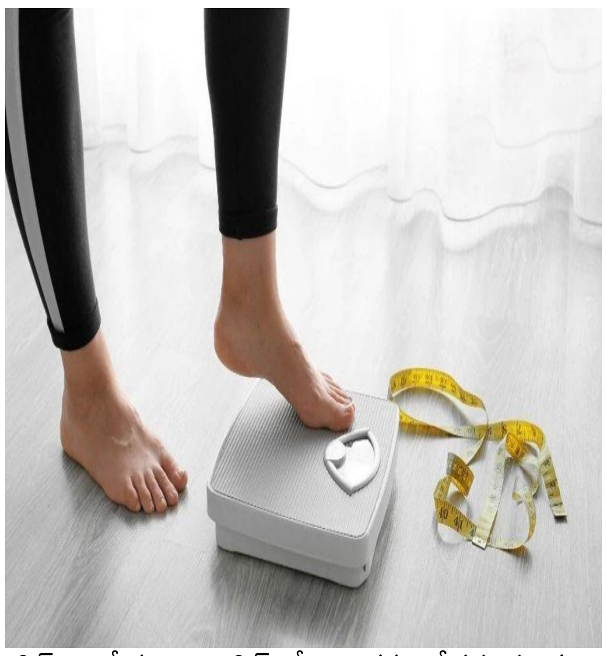
శోభనానికి ముహూర్తాలు ఎందుకు పెడతారు..?

వివాహాలు, అక్షరాభ్యాసం, నామకరణాలు, గృహప్రవేశాలు లాంటి శుభకార్యాలు చేయాలంటే కచ్చితంగా మంచి ముహూర్తాలు పెడుతుంటారు. అంతే కాదు భూమి రిజిస్ట్రేషన్ చేయాలన్నా, వాహనాలు కొనాలన్నా ఏ పని చేయాలన్నా కూడా ముహూర్తాలు చూస్తుంటారు. అయితే పెళ్లికే కాకుండా శోభనానికి కూడా మంచి ముహూర్తం పెడుతుంటారు. పండితులు పెట్టిన ముహూర్తానికే దంపతులు ఒక్కటైతే అంతా మంచి జరుగుతుందని నమ్ముతారు. అసలు ఈ శుభ ముహూర్తాలు పెట్టాలన్న కాన్సెప్ట్ ఎక్కడ నుంచి వచ్చింది, ఎలా మొదలైంది అనే విషయం గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ముహూర్తాలు, జాతకాలు అంటే కేవలం పంచాంగం, నమ్మకం మాత్రమే కాదు దాని వెనుక సైన్స్ కూడా దాగి ఉంది. సృష్టి అనేది ఒక యజ్ఞం. ఈ యజ్ఞంలో పురుషుడు బీజం అయితే స్త్రీ ఒక క్షేత్రం. బీజం సరైన వాతావరణంలో, సరైన సమయంలో క్షేత్రంలో పడితే అప్పుడు వారికి పుట్టే బిడ్డ మంచి జాతకం కలవాడిగా పుడతాడు. ఎందుకు ముహూర్తాలు పెట్టాలి అనేదానికి హిరణ్య కశ్యపుడి కథ ఒక ఉదాహరణ. ఒకానొక సమయంలో కశ్యప ప్రజాపతి సాయం సంధ్యా సమయంలో తపస్సు చేసుకుంటూ ఉన్నాడు. సరిగ్గా అదే సమయానికి ఆయన భార్య అతని వద్దకు వచ్చి శృంగారం చేసేందుకు ఒప్పిస్తుంది. నిజానికి సాయంత్రం శృంగారానికి నిషిద్ధ సమయని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఆ విషయమే ఆమెకు కశ్యప ప్రజాపతి చెబుతాడు. అయినా వినకుండా ఆమె కశ్యప ప్రజాపతిని ఒప్పిస్తుంది. ఫలితంగా ఆ దంపతులకు హిరణ్యాక్షుడు, హిరణ్యకశిపుడు జన్మిస్తారు. వీరిద్దరూ రాక్షసఘడియల్లో జన్మించడం వలన లోక నాశకులు అవుతారు. అందుకే ఇలాంటి పనులు చేసే సమయంలో ముహూర్తాలు పెట్టాలని ఆధ్యాత్మికవేత్తలు చెబుతున్నారు.

శని దోషం పోవాలంటే..

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కల్లో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు. ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనీశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, శనీశ్వరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరుపు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనీశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది గ్రహాలలో, శని లేదా శని దోషం ఒక వ్యక్తిపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేద జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, శని కర్మ ఫలితాలను ఇచ్చే వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతుంది. అన్ని రాశుల వారు తమ జీవితంలో శని దోషాన్ని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఏలి నాటి శని ప్రభావం నుంచి బయటపడడానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?



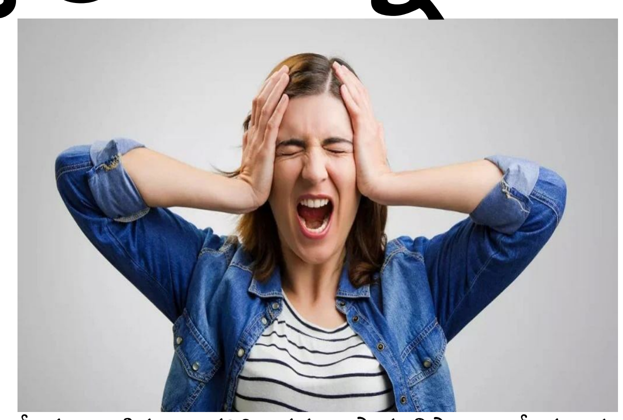
మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహార ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్‌లు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్‌కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాష్‌లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్ధరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది.

అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. కెఫిన్, ఉత్ప్రేరకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది మీకు నిద్రపోవడం లేదా రాత్రంతా నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. సాయంత్రం పూట కాఫీ, టీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ , చాక్లెట్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి.ఈ ఆహారాలకు బదులుగా, గ్రీకు పెరుగు, కాటేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమోమిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫిన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

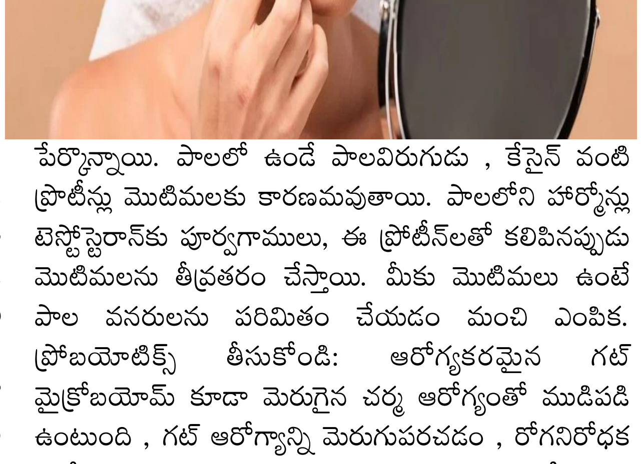
ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం.ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి.అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది.ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనపుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినపుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంది. అందుకే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి.సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ కార్టిసాల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రొటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..



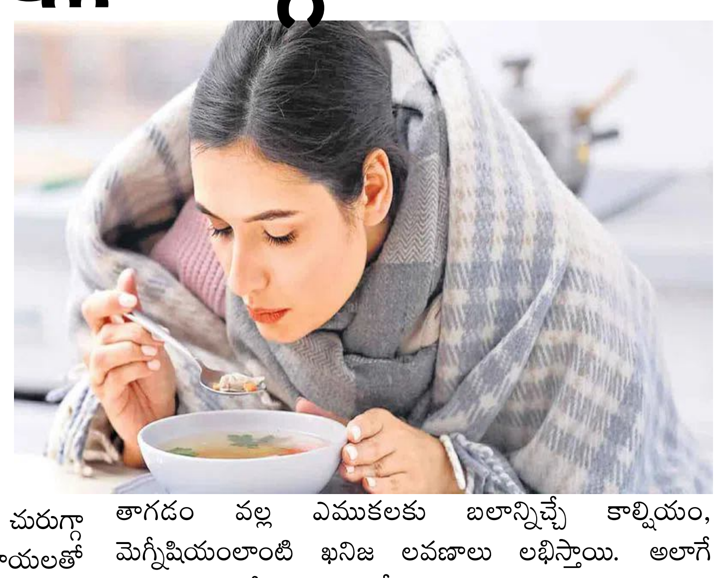
ఈ బిజీ లైఫ్‌లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి.మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరుపు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతర చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం మీద మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీరు ఈ మొటిమల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే, మీరు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి, తగినంత నిద్ర పొందాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మొటిమలకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. అందుచేత రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?



మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రీములు (ఫేస్ క్రీమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్పష్టమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినెస్, సాల్మన్, మాకేరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్‌నట్‌లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్‌లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , రోగాలను సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోన్ల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్‌కు పూర్వగాములు, ఈ ప్రోటీన్‌తో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌర్‌క్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

సూప్‌లతో ఫ్లూ తగ్గుతుందా?



చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్‌లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్‌లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్‌లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్‌లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్‌లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విసర్జక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్‌లలో ప్రొటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్‌లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ఫ్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్‌లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్‌లు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్‌లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రొటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్‌ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివీ ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్‌లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్‌లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారు వీటిని. వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణధాన్యాలలో గుమ్మడి గింజలకు కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒకసారి ఈ సూపర్ ఫుడ్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం. బరువు నియంత్రణ.. గుమ్మడి గింజలలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతే కాదు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మీ బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రించడంలో ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. భోజనం తర్వాత ఈ గుమ్మడి గింజలను తింటే కడుపు నిండుగా మారి అతిగా ఆహారం తినరు. మెండుగా మెగ్నీషియం.. ఇందులో మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరులో మెగ్నీషియం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల సంకోచాలను, న్యూరోట్రాన్స్మిట ర్ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిర్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు.. గుమ్మడి గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. వీటి కొవ్వులో ఎక్కువగా మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలీ అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇంకా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. సంతానోత్పత్తి.. పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి ఈ గుమ్మడి గింజలు. క్రమం తప్పకుండా వీటిని తింటే పురుషులకు మేలు జరుగుతుంది. శీఘ్రస?లనం సమస్యలు, లైంగిక ప్రేరణతో సహా సంతానోత్పత్తి సమస్యలను పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి ఈ గింజలు.

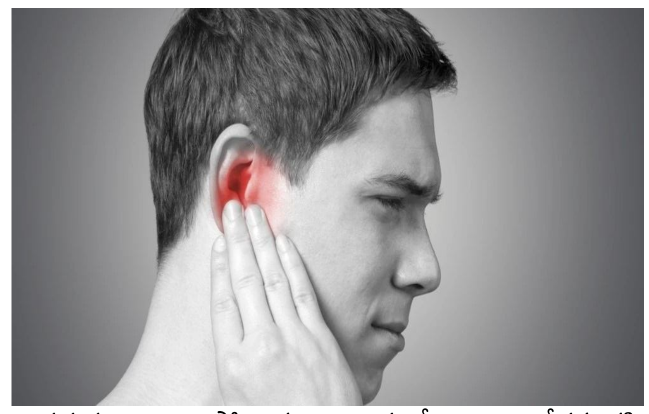
పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు. తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలో ఓ సారి చూసేద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడ్ చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నాము అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు పీచు పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. నమిలి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయి. కొందరు పిల్లలు వీటిని ఇష్టపడరు. పప్పులో ఆకుకూరలు వేయాలి. ఇక పిల్లలకు తోటకూర చాలా మంచిది. అందుకే పప్పులో ఆకుకూరలు వేయండి. తోటకూర వారి డైట్ లో భాగం చేయండి. పాలకూరను కూడా ఎక్కువగా పెడుతుంటారు. ఈ పాలకూర కంటే కూడా తోటకూర వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. మరి మీ పిల్లలు ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉంది కాబట్టి జర జాగ్రత్త. ఇప్పటి నుంచే పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం వల్ల వయసు పెరుగుతున్న కొద్ది వారికి ఎలాంటి సమస్యలు రావు అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి. ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్య మధ్యలో నీరును తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరును తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్విప్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్టుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్ మాత్రమే తీసుకోండి అంటూ సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఇక తిన్న వెంటనే నడస్తుంటారు కొందరు. నడకను కూడా పరుగులా చేస్తుంటారు. ఇలా కూడా చేయవద్దట. తిన్న తర్వాత నడవకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయట. అయితే తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ తెలిసి తెలియక చేసే తప్పుల వల్ల ఆహారం జీర్ణం అవదు. అందులోని ఒక మిస్టేక్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్జెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్విప్ వేయండి.

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..



చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది. కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్టే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్టే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే..చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు, నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా టిష్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి టిష్యూ దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేషియన్ ట్యూబ్ లను చికాకు పెడతాయి. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అవుతుంది. పిల్లలకు న్యుమోకాకల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి సమస్యలు తొలిగిపోతాయట. ఇందులో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఉంటుంది. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ దూరం అవడమే కాదు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా దరి చేరవు. చెవులను ఎప్పుడు కూడా వెచ్చగా ఉంచుకోవాలి అంటారు నిపుణులు. చెవులను వెచ్చగా ఉంచడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ లు రావు. వైరస్, బ్యాక్టీరియాలు చల్లని వాతావరణంలో బాగా వృద్ధి చెందుతాయి. అందుకే వెచ్చదనం బెటర్. ఇక ఇయర్ డ్రాప్స్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తాయి. ఐబుప్రోఫెన్ లేదా ఎసిటమినోఫెన్ వంటి మందుల వల్ల పరిష్కారం ఉంటుంది కాబట్టి ఉపయోగించండి. కానీ ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

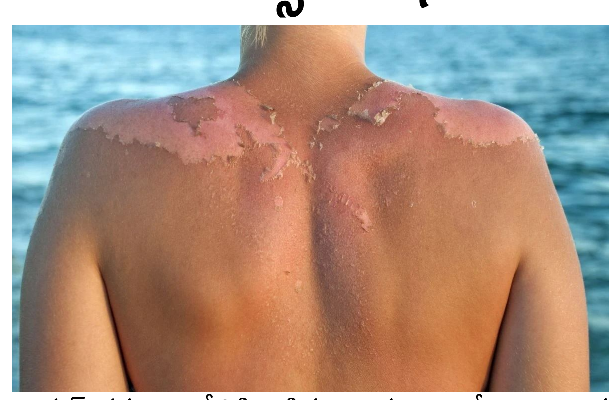
మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో,అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు. మామిడిపళ్ళను చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మామిడి కాయను పండ్లకే రారాజు అని ఊరికే అంటారా. కానీ డయాబెటిస్తో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లల్లో గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఏ పండులో అయితే గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మొహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు. ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు. సాధారణంగా మామిడి పండుకు గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది. ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును తీసుకోవడంతో,వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే,పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికి హాని కలిగిస్తాయి. మరీ ముఖ్యంగా మదుమేహులు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. మరియు జ్యూస్ రూపంలోను,చక్కర వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్ద్రీకరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్‌గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ సీజన్‌లో మీ ఆహారంలో పెరుగును తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. విటమిన్లు : మంచి మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్‌గా ఉంటుంది. విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కాల్షియం, మినరల్స్, పొటాషియం,మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ



ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సిందే. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటేషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్జరీ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు, పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్జరీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్జరీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

విలువ ఆధారిత పంటలసాగుపై అధ్యయనం

చింతపల్లి: సంప్రదాయేతర ప్రాంతాల్లో విలువ ఆధారిత పంటల సాగుపై అధ్యయనం చేస్తున్నామని కొవ్వూరు ఉద్యాన పరిశోధన స్థానం సీనియర్ శాస్త్రవేత్తలు డాక్టర్ శివకుమార్, డాక్టర్ రవీంద్రకుమార్ తెలిపారు. చింతపల్లి ఉద్యాన పరిశోధనాస్థానం అధిపతి, ఉద్యాన శాస్త్రవేత్త చెట్టి బిందు ఆధ్వర్యంలో పరిశోధన స్థానంలో లిచీలో హైబ్రిడ్ రకాలు షాహి, బెదానా, చైనా, గండంలాలిమా మొక్కలను నాటారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఇప్పటికే మన్యంలో లిచీ దిగుబడి ఆశాజనకంగా ఉందన్నారు. మరింత దిగుబడులు పెంచడంతోపాటు రంగు, రుచి, నాణ్యత తదితర అంశాలపై అధ్యయనం చేసేందుకు ఢిల్లీలోని ఏఐసీఆర్పీ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక ప్రాజెక్ట్ అమలుచేస్తున్నామన్నారు. సుమారు 15ఏళ్లపాటు అమలులో ఉంటుందని వారు వివరించారు.

వడ్డాదిలో పిచ్చి కుక్క స్వైర విహారం

- 20 మందికి గాయాలు - పలు మూగ జీవాలకూ కుక్క గాట్లు

బుచ్చెయ్యపేట: వడ్డాదిలో ఓ పిచ్చి కుక్క స్వైర విహారం చేసింది. సుమారు 20 మందితో పాటు పలు పశువులు, నాటుకోళ్లపై దాడి చేసి గాయపరిచింది. బుధవారం ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు వడ్డాదిలో పలు వీధుల్లో తిరుగుతూ ఎదురుపడిన వారిపై విచక్షణారహితంగా దాడి చేసింది. పి.వెంకటరత్నం, డి.అచ్చియమ్మ, టి.ధనశ్రీ, కండెల్లి సూరకత్నం, పి.వెంకటరమణ, ఎ.సత్యవతి, జి.రామకృష్ణ, టి.అప్పారావు, సాకేత్ కుమార్, శ్రీను తదితరులు 20 మందికి పైగా కుక్క దాడిలో గాయపడ్డారు. వడ్డాది ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో 15 మందికి వైద్యాధికారి దుర్గ రమ్య, ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ శ్రీను, వైద్య సిబ్బంది వైద్య పరీక్షలు చేసి, రేబిస్ వ్యాక్సిన్ వేశారు. వీరిలో తీవ్రంగా గాయపడిన పలువురిని రెండు 108 వాహనాల్లో చోడవరం ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి జనరల్ చెకప్‌కు, చిన్న పిల్లల వైద్యుల వద్దకు తరలించారు. గాయపడిన పశువులు, మేకలను బాధిత రైతులు వడ్డాది పశువుల ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లి చికిత్స చేయించారు. వీధి కుక్కలతో రాత్రిపూట వీధుల్లో తిరగాలంటేనే భయపడుతున్నామని, నివారణకు తక్షణం చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు.

తాండవలో చేప పిల్లల విడుదల

నాతవరం: మత్స్యకారులను ఆదుకునేందుకు తాండవ రిజర్వాయర్‌లో చేప పిల్లలను విడుదల చేసినట్టు స్పీకరు చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు తెలిపారు. తాండవ రిజర్వాయర్‌లో 10 లక్షల చేప పిల్లలను కలెక్టరు విజయకృష్ణన్‌తో కలిసి ఆయన విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా తాండవ ప్రాజెక్టు నుంచి జాలరిపేటకు వెళ్లే మట్టిరోడ్డును అభివృద్ధి చేయాలని మత్స్యకారులు, తాండవ ప్రాజెక్టు పరిధిలో ఏలేరు, తాండవ కాలువలు దెబ్బతిన్నాయని, వాటి మరమ్మత్తులకు నిధులు మంజూరు చేయాలని తాండవ ప్రాజెక్టు కమిటీ చైర్మన్ కరక సత్యనారాయణ కోరారు. స్పీకరు అయ్యన్న మాట్లాడుతూ నాతవరం నుంచి తాండవ ప్రాజెక్టు మధ్య రోడ్డు నిర్మాణానికి ఆర్అండ్‌బీ శాఖ ద్వారా రూ 6.36 కోట్లతో ప్రతిపాదనలు చేశామన్నారు, ప్రభుత్వం వద్ద నిధులు లేవని చెప్పారు. సీఎస్ఆర్ నిధులతో రోడ్డు అభివృద్ధికి కలెక్టర్ కృషి చేయాలని సూచించారు. ఎం.బి. పట్నం పంచాయతీ శివారు ఎ.శరభవరం వద్ద ఏలేరు కాలువ నీటిని పైపులైను ద్వారా నక్కపల్లిలో ఏర్పాటు చేస్తున్న పరిశ్రమలకు తరలించేందుకు కావలసిన భూమిని పరిశీలించి, అధికారులకు సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ కార్పొరేషన్ రాష్ట్ర డైరెక్టరు రాజాన సూర్య చంద్ర, మత్స్యశాఖ జేడీ పి.లక్ష్మణరావు, డీడీ పి.విజయ, నర్సీపట్నం ఆర్డీవో వి.వి.రమణ, తాండవ ప్రాజెక్టు అధికారులు కె.సత్యనారాయణ, అనురాధ, తహసీల్దార్ ఎ.మహేష్ ఎంపీడీవో శ్రీనివాస్, తాండవ మత్స్యశాఖ అధికారి నాగమణి పాల్గొన్నారు.

ముగిసిన రాష్ట్ర స్థాయి గిరిజన క్రీడా పోటీలు

విశాఖపట్నం: జన జాతీయ గౌరవ దివస్-2025లో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ట్రైబల్ కల్చరల్ రీసెర్చ్ అండ్ ట్రెయినింగ్ మిషన్(టీసీఆర్‌టీఎం) ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 10 నుంచి 12వ తేదీ వరకు నిర్వహించిన రాష్ట్ర స్థాయి గిరిజన క్రీడా పోటీలు ఘనంగా ముగిశాయి. ఈ పోటీల్లో రాష్ట్రంలోని వివిధ ఐటీడీఏల నుంచి వచ్చిన క్రీడాకారులు తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించారు. పోటీల ముగింపు కార్యక్రమంలో టీసీఆర్‌టీఎం ఈడీ డా.రాణి మందా పాల్గొని, విజేతలకు ట్రోఫీలను అందజేశారు. కబడ్డీ(బాలురు, బాలికలు) పోటీల్లో చిత్తూరు ఐటీడీఏ, వాలీబాల్ (బాలురు) పార్వతీపురం ఐటీడీఏ, వాలీబాల్ (బాలికలు) సీతంపేట ఐటీడీఏ, జావెలిన్ త్రో (బాలురు, బాలికలు) పాడేరు ఐటీడీఏ, ఆర్చరీ (బాలురు)పాడేరు ఐటీడీఏ, ఆర్చరీ (బాలికలు) పోటీల్లో సీతంపేట ఐటీడీఏ విజేతలుగా నిలిచాయి. అలాగే సాంస్కృతిక పోటీల్లోనూ గిరిజన విద్యార్థులు తమ సృజనాత్మకతను చూపించారు. వ్యాస రచన, వక్తృత్వ పోటీల్లో సీతంపేట ఐటీడీఏ ప్రథమ బహుమతిని గెలుచుకుంది. గిరిజన చిత్రలేఖనం పోటీల్లో కేఆర్‌పురం ఐటీడీఏ ప్రతిభ కనబరిచి అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా ఈడీ డా. రాణి మందా మాట్లాడుతూ గిరిజన యువత క్రీడలు, విద్యతో పాటు సాంస్కృతిక అంశాలలోనూ ముందుండాలని ఆకాంక్షించారు. జన జాతీయ గౌరవ దివస్ వేడుకలను విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ ఆమె ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

గడువులోపు జెజెఎం పనులు పూర్తి

- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్

అమరావతి: జల్ జీవన్ మిషన్ (జెజెఎం) పనులను గడువులోగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ ఆదేశించారు. మంగళగిరి క్యాంపు కార్యాలయంలో పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణ నీటి సరఫరా శాఖల అధికారులతో ఈ అంశంపై సమీక్షను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. జెజెఎం పనులను పర్యవేక్షించేందుకు ప్రతి జిల్లాకు ఒక పర్యవేక్షణ బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలని ఆదేశించారు. కలెక్టర్ల నేతృత్వంలో పనిచేసే ఈ బృందంలో పిఆర్, ఆర్అండ్‌బి, రెవెన్యూ, అటవీ శాఖల అధికారులు ఉండాలన్నారు. జెజెఎం పరిధిలో 5 జిల్లాల్లో ఇంటింటికీ తాగునీరు అందించే లక్ష్యంతో మెగా ప్రాజెక్టులకు శ్రీకారం చుట్టామన్నారు. ప్రకాశం జిల్లా మార్కాపురంతో ఈ బృహత్తర పథకాన్ని ప్రారంభించామన్నారు. పశ్చిమ గోదావరి, చిత్తూరు జిల్లాల్లో ఈ పథకంలో భాగంగా రోడ్ల వెంట పైప్‌లైన్ ఏర్పాటు చేసేందుకు రోడ్లు, భవనాలశాఖ, పంచాయతీరాజ్ శాఖల నుంచి అనుమతి పొందాల్సి ఉందని, కొన్ని ప్రైవేటు భూములను సేకరించాల్సి ఉందని, ప్రకాశం జిల్లాలో అటవీ శాఖ అనుమతులు పొందాలని అధికారులు ఈ సందర్భంగా వెల్లడించారు. ఐదు జిల్లాల పరిధిలో రూ.7,910 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మిస్తున్న ప్రాజెక్టు పనులు 2027 నాటికి పూర్తి చేయాలనే లక్ష్యంతో ఉన్నట్లు తెలిపారు.

కుష్ఠు వ్యాధి నిర్మూలనలో ప్రజల భాగస్వామ్యం అవసరం

- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలో కుష్ఠ వ్యాధి కేసులను గుర్తించేందుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహించనున్న ఎల్.సి.డి.సి. – 2025 పోస్టర్లను బుధవారం కలెక్టరేట్‌లో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ప్రతి గ్రామం, పట్టణం కుష్ఠవ్యాధి రహితంగా మారడానికి ప్రజలలో అవగాహన పెంపుదల అవసరమని అన్నారు. నవంబర్ 17 నుండి 30 వరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా ఎల్.సి.డి.సి. కార్యక్రమం జరుగుతుందని, ప్రతి గ్రామంలో వైద్య సిబ్బంది క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలనలు నిర్వహిస్తారని తెలిపారు. ఎవరైనా చర్మంపై తెల్ల మచ్చలు, నరాల నొప్పులు వంటి లక్షణాలు గమనించిన వెంటనే సమీప ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని సంప్రదించాలని పేర్కొన్నారు. వైద్య విభాగం ఇంటింటికీ వెళ్ళి ప్రజల్లో కుష్ఠవ్యాధి లక్షణాలపై అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. జిల్లా పోలీస్ సూపరింటెండెంట్ తుహిన్ సిన్హా మాట్లాడుతూ, ఆరోగ్య అవగాహన కార్యక్రమాల్లో పోలీస్ శాఖ కూడా భాగస్వామ్యం అవుతుందని తెలిపారు. డీఎంహెచ్‌ఓ డా. ఎం. హైమావతి డిఎల్‌ఓటిఓ డా. కె. స్వప్న, డిఐఓ డా. ఐ. చంద్రశేఖర్ తదితర అధికారులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా విశాఖ బీచ్ రోడ్డులో యూనిటీ రన్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఉక్కు మనిషి భారత మాజీ ఉప ప్రధాని, మాజీ కేంద్ర హోంమంత్రి సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ 150వ జయంతి పురస్కరించుకుని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో దేశ వ్యాప్తంగా యూనిటీ రన్ నిర్వహిస్తున్నారు. అందులో భాగంగా విశాఖ బీచ్ రోడ్డులో మైభారత్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన యూనిటీ రన్ కార్యక్రమంలో విశాఖ పార్లమెంట్ సభ్యులు శ్రీభరత్, నార్త్ శాసనసభ్యులు విష్ణుకుమార్ రాజు, టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మరియు గాజువాక శాసనసభ్యులు పల్లా శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. జెండా ఊపి ఐక్యతా రన్ ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ అఖండ భారతావని కోసం ఎంతో కృషి చేసిన సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ నేటి యువతకు స్ఫూర్తి అని అన్నారు. బీచ్ రోడ్ కాళీమాత ఆలయం నుండి వైయంసిఏ వరకు భారత్ మాతా కీ జై అంటూ నినాదాలు చేస్తూ యూనిటీ రన్ చేసారు. కార్యక్రమంలో బిజెపి రాష్ట్ర మీడియా పేనలిస్ట్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి సుజాత,టిడిపి జిల్లా అధ్యక్షులు గండి బాబ్జీ, కూటమి నాయకులు సిరసపల్లి నూకరాజు, దానేష్, శంకరరావు, నాగేశ్వరరావు, కృష్ణారెడ్డి ప్రభుత్వ అధికారులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువతే దేశ భవిష్యత్తు

పాయకరావుపేట: డ్రగ్స్ రహితంగా రాష్ట్రాన్ని తీర్చిదిద్దాలని కూటమి ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని హోం మంత్రి అనిత చెప్పారు. గంజాయి, మత్తు పదార్థాల రవాణా, వినియోగంపై ఉక్కుపాదం మోపుతున్నామన్నారు. యువతే దేశ భవిష్యత్తని, మత్తుకు బానిసై భవితను నాశనం చేసుకోవద్దని కోరారు. విశాఖ రేంజ్ పరిధిలో పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో డ్రగ్స్‌కు వ్యతిరేకంగా 'అభ్యుదయం' పేరిట సైకిల్ యాత్రకు బుధవారం పాయకరావుపేట నుంచి శ్రీకారం చుట్టారు. డీఐజీ గోపీనాథ్ జెట్టి మాట్లాడుతూ.. 'మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం అతిపెద్ద సమస్యగా మారింది. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో గంజాయి సాగును సమర్థంగా అరికట్టగలిగాం. ఏజెన్సీలోని 20 మండలాల్లో 35 వేల మంది రైతులకు నచ్చజెప్పి 30 వేల ఎకరాల్లో ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగును ప్రోత్సహిస్తున్నాం. డ్రోన్లు, ఉపగ్రహ చిత్రాలను విశ్లేషించి గంజాయి సాగును అరికడుతున్నాం. గంజాయి రవాణా కేసుల్లో ఇప్పటికే 2,500 మందిని అరెస్టు చేశాం. 61 మందిపై పీడీ చట్టం ప్రయోగించి'నట్లు చెప్పారు. ఎస్పీ తుహిన్‌సిన్హా, నర్సీపట్నం డీఎస్పీ శ్రీనివాసరావు, పౌర సరఫరాల శాఖ డైరెక్టర్ శివదత్, కాపు కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ చిట్టిబాబు, నగేష్, ప్రదీప్, వరహాలబాబు పాల్గొన్నారు.

మత్స్యకారుల ఉపాధికి తోడ్పాటు

నాతవరం: మత్స్యకారుల ఉపాధికి ఇబ్బంది కలగకుండా తాండవ జలాశయంలో ఏటా పది లక్షల చేప పిల్లలు విడుదల చేస్తున్నట్లు సభాపతి అయ్యన్నపాత్రుడు చెప్పారు. కలెక్టరు విజయ్‌కృష్ణన్‌తో కలిసి జలాశయంలో చేప పిల్లలను విడుదల చేశారు. చేపల పెంపకం ద్వారా నాతవరం, గొలుగొండ, కొయ్యూరు మండలాల్లోని 14 గ్రామాల్లో జాలర్లకు ఉపాధి లభిస్తుందన్నారు. ఆరు నెలల్లోనే ఇవి కేజీ బరువు తూగుతాయని ఎంపీడీవో నాగమణి చెప్పారు. జాలరిపేట గ్రామంలో అయ్యన్న మాట్లాడుతూ.. జిల్లాలోనే పెద్ద జలాశయం కావడంతో తాండవ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. నాతవరం నుంచి తాండవ వరకు రూ.6.36 కోట్ల నిధులతో రహదారి నిర్మాణం రెండు నెలల్లో ప్రారంభమవుతుందని చెప్పారు. జలాశయం నుంచి స్పిల్‌వే గేట్ల వరకు 3.2 కి.మీ. దూరం రోడ్డు నిర్మాణానికి సీఎస్ఆర్ నిధులు రూ.2 కోట్లు కేటాయించాలని కలెక్టర్‌ను కోరారు. మర్రిపాలెంలోని కస్తూర్బా విద్యాలయానికి రూ.ఆరు లక్షలతో మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ వీవీ కృష్ణారావు సమకూర్చిన బల్లలను అయ్యన్నపాత్రుడు కేజీబీవీ ప్రత్యేకాధికారిణికి అందజేశారు. తాండవ జలాశయ కమిటీ ఛైర్మన్ సత్యనారాయణ, మత్స్యశాఖ జేడీ లక్ష్మణరావు, ఆర్డీవో రమణ, కేజీబీవీ ప్రత్యేకాధికారి భవాని, కూటమి నాయకులు రాజాన సూర్యచంద్ర, ఎన్‌వీ రమణ పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం

పాడేరు: న్యూమోనియాపై విస్తృత ప్రచారం చేస్తున్నట్టు డీఎంహెచ్‌వో కృష్ణమూర్తినాయక్ తెలిపారు. కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా కేంద్రంలో ప్రపంచ న్యూమోనియా దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. న్యూమోనియాపై తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులతో ఈ వ్యాధి వ్యాప్తి చెందే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయన్నారు. ఈవ్యాధిగ్రస్తులకు జ్వరం, దగ్గు, శ్వాసలో ఇబ్బందులు, ఆయాసం, ఛాతినొప్పి, శరీరం నీరసం, ఆకలి లేకపోవడం వంటి వ్యాధి లక్షణాలు ఉంటాయన్నారు. ప్రస్తుత సీజనల్‌లో చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. చలికాలంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై గ్రామాల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం చేస్తామన్నారు. అనంతరం వైద్య సిబ్బందితో అంబేద్కర్ కూడలి వరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. జిల్లా ఇమ్యూనైజేషన్ అధికారి కమల, వైద్య సిబ్బంది భూలోకమ్మ, సింహాచలం పాల్గొన్నారు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో టాటా చార్జింగ్ స్టేషన్లు

హైదరాబాద్ : ఈవీ కార్ల తయారీ సంస్థ టాటా.ఈవీ.. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో భారీగా మెగా చార్జింగ్ స్టేషన్లను ప్రారంభించింది. తెలంగాణతోపాటు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఒకేసారి 14 మెగాచార్జర్లను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఇందుకోసం సంస్థ వోల్ట్రాన్‌తో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నది. ఇరు సంస్థల మధ్య కుదిరిన ఒప్పందంలో భాగంగా ఈవీ పబ్లిక్ చార్జింగ్ స్టేషన్లలో ఈవీ కార్లను సులభంగా చార్జింగ్ చేసుకోవచ్చును. కొత్తగా నెలకొల్పిన వాటిలో హైదరాబాద్‌లోని ఒకటి, హైదరాబాద్-బెంగళూరు జాతీయ రహదారిపై రెండు, హైదరాబాద్-విజయవాడ హైవేపై మరొకటి, హైదరాబాద్-తిరుపతి హైవేపై మూడు చార్జింగ్ స్టేషన్లను నెలకొల్పింది. సంస్థకు దేశవ్యాప్తంగా 70కి పైగా చార్జింగ్ స్టేషన్లను నిర్వహిస్తున్నది.

మరిన్ని బ్యాంకులు కనుమరుగు.. పీఎస్‌బీ విలీనాలకు మోదీ సర్కారు సిద్ధం!

న్యూఢిల్లీ: ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకు ల అధిపతులతో కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ వర్గాలు భేటీ అయ్యాయి. ఆర్థిక సేవల కార్యదర్శి ఎం నాగరాజు బుధవారం పీఎస్‌బీ చీఫ్‌లతో సమావేశమయ్యారు. ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకింగ్ దిగ్గజం ఎస్బీఐ సహా దేశంలోని మొత్తం 12 పీఎస్‌బీల సారథులు ఈ మీటింగ్‌కు హాజరయ్యారు. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2025-26) రెండో త్రైమాసికం (జూలై-సెప్టెంబర్), అర్ధ వార్షికం (ఏప్రిల్-సెప్టెంబర్)లో బ్యాంకుల పనితీరుపై ఈ సందర్భంగా నాగరాజు ఆరా తీశారు. కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఇటీవలే దేశంలో పెద్ద, ప్రపంచ శ్రేణి బ్యాంకుల అవసరం ఉందని వ్యాఖ్యానించిన విషయం తెలిసిందే. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ప్రభుత్వ బ్యాంకులతో ఈ మేరకు చర్చలు జరుగుతున్నాయని చెప్పిన సంగతీ విదితమే. ఈ నేపథ్యంలో తాజా సమావేశం మిక్కిలి ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంటున్నది. తొలుత స్థూల నిరర్థక ఆస్తులు (మొండి బకాయిలు లేదా ఎన్‌పీఏలు), నష్టాలు ఎక్కువగా ఉన్న బ్యాంకులను ఇతర బ్యాంకుల్లో కలిపేయాలని భావిస్తున్నట్టు సమాచారం. అందుకే ఆయా బ్యాంకుల ఆర్థిక తీరుతెన్నులను అత్యున్నత స్థాయి వర్గాల నుంచే క్షుణ్ణంగా తెలుసుకుంటున్నట్టు చెప్తున్నారు. ఇందులో భాగంగానే పీఎస్‌బీల చైర్మన్లు, సీఈవోలు, ఎండీలతో ఈ మీటింగ్ జరిపారని తెలుస్తున్నది. ఆర్థిక సేవల శాఖ సీనియర్ అధికారులు, భారతీయ బ్యాంకుల సంఘం చైర్మన్ సహా ఉన్నతాధికారులు, పీఎస్‌బీ అనుబంధ సంస్థలు ఎండీ, సీఈవోలు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

సిమెంట్‌కు పెరగనున్న డిమాండ్

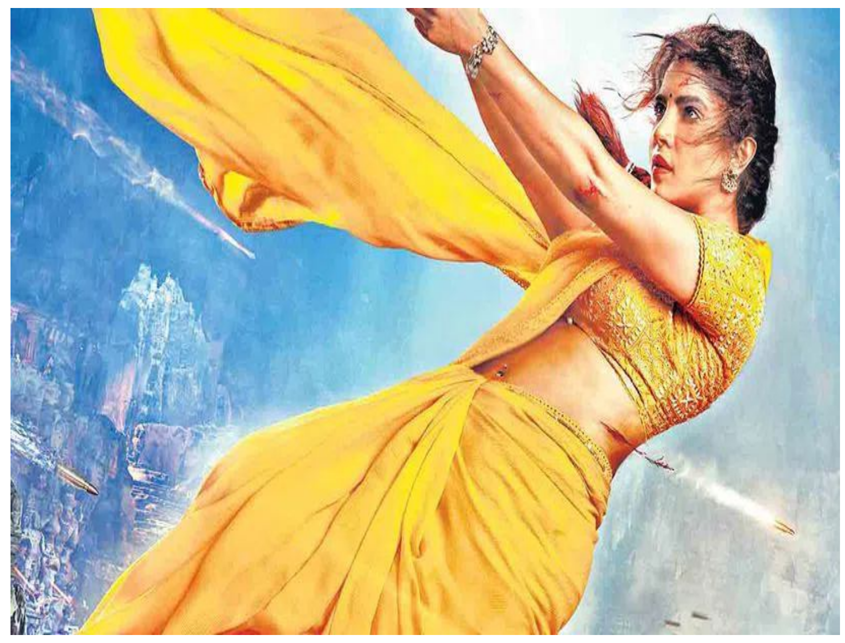
-వచ్చే మూడేండ్లలో మరో 170 మిలియన్ టన్నుల ఉత్పత్తి

న్యూఢిల్లీ : దేశవ్యాప్తంగా సిమెంట్‌కు ఎనలేని డిమాండ్ నెలకొంటున్నది. దీంతో సిమెంట్ తయారీ సంస్థలు తమ ప్లాంట్ల సామర్థ్యాన్ని భారీగా పెంచుకుంటున్నాయి. వచ్చే మూడేండ్లకాలంలో భారత్‌లో మరో 160-170 మిలియన్ టన్నుల సిమెంట్ ఉత్పత్తికానున్నదని దేశీయ రేటింగ్ ఏజెన్సీ క్రిసిల్ తాజాగా విడుదల చేసిన నివేదికలో వెల్లడించింది. ఇదే సమయంలో వ్యాపార విస్తరణ కోసం ఆయా సంస్థలు రూ.1.2 లక్షల కోట్ల మేర పెట్టుబడులు పెట్టే అవకాశాలున్నాయని పేర్కొంది. గడిచిన మూడేండ్లలో 95 మిలియన్ టన్నుల సిమెంట్ ఉత్పత్తి జతైంది. భవిష్యత్తులో సిమెంట్‌కు డిమాండ్ అధికంగా ఉండనున్నట్టు అంచనాలు వెల్లడికావడంతో తయారీ సంస్థలు తమ సామర్థ్యాన్ని భారీగా పెంచుకోవడానికి సిద్ధమయ్యాయి. ప్రస్తుతం సిమెంట్ తయారీ సంస్థల రుణాలు తగ్గుముఖం పట్టాయని, అలాగే ఎబిటా కూడా స్థిరంగా ఉన్నదని నివేదిక తెలిపింది. దేశవ్యాప్తంగా ఉత్పత్తి అవుతున్న సిమెంట్‌లో 17 కంపెనీల వాటా 85 శాతంగా ఉన్నదని, ఆయా సంస్థలు మార్చి 31, 2025 నాటికి 668 మిలియన్ టన్నులు సామర్థ్యం కలిగివున్నాయి. దేశీయ సిమెంట్ సంస్థలు ఏకీకరణ దిశగా అడుగులు వేస్తున్నాయని, దీంట్లోభాగంగా అతిపెద్ద ఐదు సిమెంట్ తయారీ సంస్థలు..చిన్న కంపెనీలను కొనుగోలు చేస్తున్నాయని పేర్కొంది. గతమూడేండ్లుగా సిమెంట్‌కు అధికంగా డిమాండ్ నెలకొన్నదని, ప్రైవేట్-ప్రభుత్వ రంగాలు మౌలిక సదుపాయాలకు పెద్దపీట వేయడంతో సరాసరి 9.5 శాతం వృద్ధిని సాధించిందని తెలిపింది.

టాటా ఏఐజీ సైబర్ ఎడ్జ్ పాలసీ

హైదరాబాద్ : ప్రముఖ బీమా సంస్థ టాటా ఏఐజీ జనరల్ ఇన్సూరెన్స్.. తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని సంస్థలు, స్టార్టప్‌లు, ఎంఎస్‌ఎంఈలపై పెరుగుతున్న సైబర్‌దాడులు, డాటా ఉల్లంఘనల ముప్పు నుంచి రక్షించడానికి ప్రత్యేకంగా 'సైబర్‌ఎడ్జ్' పాలసీని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఈ సందర్భంగా కంపెనీ నేషనల్ హెడ్ నజ్మ్ బిల్గ్రామి మాట్లాడుతూ.. దేశవ్యాప్తంగా సైబర్ దాడులు అధికమవుతున్నాయని, అత్యధికంగా జరుగుతున్న రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ కూడా ఒకటని ప్రతియేటా ఇక్కడ 20 వేలకు పైగా దాడులు జరిగి కోట్లాది రూపాయలు నష్టపోతున్నట్టు తెలిపారు. రాబోయే మూడేండ్లలో సైబర్ బీమా పోర్ట్‌ఫోలియో తమ మొత్తం ఫైనాన్షియల్ ప్రీమియంలో దాదాపు 25 శాతం వాటా లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్టు చెప్పారు. దేశవ్యాప్తంగా సైబర్ బీమా రూ.900 కోట్ల స్థాయిలో ఉండగా, ప్రతియేటా రెండంకెల వృద్ధిని నమోదు చేసుకుంటున్నదన్నారు. ప్రధానంగా ఆర్థిక సేవలు, ఐటీ, ఎంఎస్‌ఎంఈ రంగాలకు చెందిన సంస్థలపై సైబర్ దాడులు జరుగుతున్నాయని, 2024లో ఈ రెండు రాష్ట్రాల్లో 62 లక్షల మాల్‌వేర్‌లను గుర్తించినట్టు, వీటిద్వారా రూ.19.5 కోట్ల నష్టం వచ్చినట్టు తెలిపారు.

ధీర వనిత మందాకిని



మహేష్‌బాబు కథానాయకుడిగా రాజమౌళి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న గ్లోబల్ యాక్షన్ అడ్వెంచర్‌కు సంబంధించిన భారీ ఈవెంట్ ఈ నెల 15న హైదరాబాద్‌లో జరుగబోతున్న విషయం తెలిసిందే. 'గ్లోబ్‌ట్రాటర్' (ప్రపంచ విహారి) హ్యాష్‌ట్యాగ్‌తో దర్శకుడు రాజమౌళి ఈ సినిమా ప్రచార కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ఓవైపు ఈ నెల 15న జరిగే ఈవెంట్ కోసం అభిమానులు ఆతృతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అదే వేదికపై చిత్ర టైటిల్‌తో పాటు ఫస్ట్‌గ్లింప్స్‌ను విడుదల చేస్తారని సమాచారం. ఈలోగా రాజమౌళి సడెన్ సర్‌ప్రైజ్‌లతో ప్రచారాన్ని ముమ్మరం చేస్తున్నారు. బుధవారం చిత్ర కథానాయిక ప్రియాంకచోప్రా ఫస్ట్‌లుక్ పోస్టర్‌ను రాజమౌళి తన సోషల్‌మీడియా ద్వారా పంచుకున్నారు. ఇందులో ప్రియాంకచోప్రా మందాకిని పాత్రలో కనిపించనుంది. 'విశ్వవేదికపై భారతీయ సినిమా ఘనతను చాటిన మన దేశీ గర్ల్ ప్రియాంకచోప్రా ఈ సినిమాలో ధైర్యసాహసాలు మూర్తీభవించిన మందాకిని పాత్రలో కనిపించనుంది' అంటూ రాజమౌళి తన ఎక్స్ ఖాతాలో పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ఈ పోస్టర్ సోషల్‌మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. 'యస్‌యస్‌ఎమ్‌బీ29' వర్కింగ్‌టైటిల్‌తో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి 'వారణాసి' అనే టైటిల్‌ను ఖరారు చేస్తారని ప్రచారం జరుగుతున్నది. 'గ్లోబ్‌ట్రాటర్' అనే పేరు కూడా పెట్టే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. ఈ నెల 15న జరిగే ఈవెంట్‌లో సినిమా కథాంశంతో పాటు అనేక ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించబోతున్నారు.

ప్రేక్షకుల ముందుకు సీత ప్రయాణం కృష్ణతో..

రోజా భారతి, దినేష్, సుమంత్, అనుపమ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'సీత ప్రయాణం కృష్ణతో'. దేవేందర్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రానికి డా.రాజీవ్, డా. రోజా భారతి నిర్మాతలు. ఈ నెల 14న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఫీల్‌గుడ్ రొమాంటిక్ ఎంటర్‌టైనర్ ఇదని, ఓ జంట ప్రేమప్రయాణంలోని అనుభూతులకు అద్దంపడుతుందని దర్శకుడు తెలిపారు. నేటి యువతను ఆకట్టుకునే లవ్‌స్టోరీ ఇదని నిర్మాతలు పేర్కొన్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: రవీంద్ర, సంగీతం: శరవణ వాసుదేవన్, దర్శకత్వం: దేవేందర్.

డార్క్‌సైడ్ ఆఫ్ గ్రేట్ పీపుల్

'కాంత' చాలా అరుదైన చిత్రమని, ఇలాంటి సినిమాలు జీవితంలో ఒక్కసారే వస్తాయని చెప్పారు కథానాయకులు దుల్కర్ సల్మాన్, రానా. వారిద్దరూ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తూ, నిర్మించిన సినిమా నేపథ్య పీరియాడిక్ డ్రామా 'కాంత'. సెల్వమణి సెల్వరాజ్ దర్శకుడు. ఈ నెల 14న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా బుధవారం హీరోలు దుల్కర్ సల్మాన్, రానా విలేకరులతో ముచ్చటించారు. రానా మాట్లాడుతూ 'పూర్తి ఫిక్షనల్ కథ ఇది. 1950 నాటి సంఘటనల నుంచి స్ఫూర్తిపొంది రాశారు. ఇద్దరు వ్యక్తులు వాళ్ల ఆర్టిస్టిక్ బ్రిలియన్స్ కోసం గొడవలు పడిన నేపథ్యం ఆసక్తినిరేకెత్తిస్తుంది. డార్క్‌సైడ్ ఆఫ్ గ్రేట్ పీపుల్‌గా ఈ కథను చెప్పొచ్చు. 1950 కాలంలో సంగీతం, సాహిత్యానికి చాలా ప్రాధాన్యం ఉండేది. కళలో పరిణితి కనిపించేది. అందుకే ఆ కాలాన్ని ఎంచుకున్నాం. నా దృష్టిలో సినిమా మాత్రమే కాలాన్ని రీక్రియేట్ చేయగలదు. ఈ సినిమా కోసం అప్పటి కాలమాన పరిస్థితుల్ని రీక్రియేట్ చేశాం. ఈ కథ విన్న వెంటనే దుల్కర్ సల్మాన్ పర్‌ఫెక్ట్ ఛాయిస్ అనిపించింది' అన్నారు. దుల్కర్ సల్మాన్ మాట్లాడుతూ 'ఈ సినిమా నా జీవితంలో చాలా స్పెషల్. ఈ కథ విన్నప్పుడే రానాతో కలిసి తప్పకుండా ఈ సినిమా చేయాలనుకున్నా. 50ల నాటి కథ కాబట్టి పాటలు, బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ సరికొత్త ఫీల్‌ను కలిగిస్తాయి. నేను, రానా ఇద్దరం సినిమాను అమితంగా ప్రేమిస్తాం. అదే మా ప్రపంచం. అందుకే ఈ కథలో నటించడంతో పాటు నిర్మాణంలో కూడా భాగమయ్యాం. 1950కాలంలో వాడిన సినిమా తాలూకు కొన్ని అరుదైన పరికరాలను ఈ సినిమాలో చూపించాం. పాతాళభైరవికి ఉపయోగించిన కెమెరాను చూపించాం. కాలాన్ని రీక్రియేట్ చేసే ఇలాంటి సినిమాలు అరుదుగా వస్తుంటాయి' అన్నారు.

అషికా రంగనాథ్ కొత్త చిత్రం

'నా సామిరంగా' చిత్రంతో తెలుగులో ఎంట్రీ ఇచ్చింది కన్నడభామ అషికా రంగనాథ్. ప్రస్తుతం ఆమె చిరంజీవి 'విశ్వంభర', రవితేజ 'భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి' చిత్రాల్లో నటిస్తున్నది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ భామ హీరో తిరువీర్‌తో కలిసి ఓ రొమాంటిక్ ఎంటర్‌టైనర్‌లో నటిస్తున్నట్లు తెలిసింది. డ్యూడ్, డ్రాగన్ వంటి చిత్రాలకు మాటల రచయితగా పనిచేసిన కృష్ణ చేపూరి దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్న ఈ చిత్రాన్ని ఎస్‌కేఎన్ నిర్మిస్తున్నారని తెలిసింది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా చిత్రీకరణ జరుగుతున్నదని, వైవిధ్యమైన కథతో రూపొందిస్తున్న ఫీల్‌గుడ్ రొమాంటిక్ ఎంటర్‌టైనర్ ఇదని చెబుతున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలు త్వరలో వెల్లడికానున్నాయి. ఇదిలావుండగా అషికా రంగనాథ్ నటించిన తాజా కన్నడ చిత్రం 'గత వైభవ' తెలుగులో 'గత వైభవం' పేరుతో ఈ నెల 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నది.

CHAITANYA VAARADHI" Telugu Daily Printed, Published and owned by Bonda Gopinadha Rao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Published at D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021.and Printed at Chaitanya Vaaradhi Printers, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Editor : Bonda Gopinadharao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Cell : 9848682422, RNI.NO.APTEL\2006\18521, Postal Regd.No. ANK/0017/2015/2017 E-mail: chaitanyavaradhi@gmail.com