

పెట్టుబడులకు ఇదే సరైన సమయం

-త్వరలో మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా మారనున్నాం
-గతంలో చంద్రబాబు కృషికి హైదరాబాద్ నిదర్శనం
-ఉపరాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్

విశాఖపట్నం: “ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థ గల భారత్‌తో పాటు పెట్టుబడులకు అనుకూల వాతావరణం కల్పిస్తున్న ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఇదే సరైన సమయం. మీరు సరైన ప్రాంతానికి వచ్చారు. సరైన సమయంలో నిర్ణయం తీసుకుంటేనే ఫలితం వస్తుంది” అని వివిధ దేశాల ప్రతినిధులకు ఉపరాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్ సూచించారు. విశాఖలో సీఐఐ అధ్యక్షులతో రెండు రోజులపాటు జరుగుతున్న 30వ భాగస్వామ్య సదస్సును శుక్రవారం ఆయన ప్రారంభించి మాట్లాడారు. “కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కలసికట్టుగా ఎదగడానికి కృషి చేస్తున్నాయి. ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, బియ్యం, గ్రీన్ ఎకానమీ.. ఇలా అన్ని రంగాల్లో పెట్టుబడులు అహ్వానిస్తున్నాం. ఇప్పటికే ప్రపంచంలో మూడో అతిపెద్ద స్ట్రాప్ ఎకోసిస్టమ్ ఉన్న భారత్.. మరో ఏడాది లేదా రెండేళ్లలో మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదగనుంది. క్లీన్ టెక్నాలజీ ఎగుమతుల్లో గ్లోబల్ హబ్‌గా ఎదగబోతున్నాం. మేం ఏ దేశాన్నీ ఇలా చేయాలని ఆజ్ఞాపించం, ఎవరి ఆజ్ఞలూ వినడానికి సిద్ధంగా లేము. కలసి ఎదగడానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తాం. ఇది భారత్ అనుసరిస్తున్న గొప్ప విధానం. అప్పుడు.. ఇప్పుడూ అదే ఉత్సాహం పరిశ్రమల స్థాపన, పెట్టుబడులకు మెరుగైన గమ్యస్థానాల్లో ఏపీ ఒకటి. దేశంలో మెరుగైన ఐటీ హబ్‌గా హైదరాబాద్ ఎదిగింది. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా చంద్రబాబు చేసిన కృషికి నిదర్శనమిది. రాష్ట్రం రెండుగా విడిపోవడంతో ఆయన కష్టమంతా తెలంగాణకు వెళ్లిపోయింది.



ఆయన మళ్లీ మొదటి నుంచి ప్రారంభించారు. మూడు దశాబ్దాల క్రితం ఎలా పనిచేశారో.. ఇప్పటికీ అదే ఉత్సాహంతో ముందుకు వెళ్తున్నారు. చంద్రబాబు విజయాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. ఆధునిక సాంకేతికతను వినియోగించుకుని ఆర్థిక ప్రగతి ఎలా సాధించగలమో చూపిస్తున్నారు. అతి తక్కువ సమయంలో ప్రపంచదేశాల నుంచి పెద్దఎత్తున పెట్టుబడులు ఆకర్షించారు. ప్రతి అభివృద్ధి చెందిన దేశం, పెద్ద సంస్థలు ఇక్కడ పెట్టుబడులు పెట్టాలని ఆసక్తి కనబరుస్తున్నాయి. దీనివల్ల చంద్రబాబే కారణం. పారిశ్రామికవేత్తలకు సురక్షిత వాతావరణాన్ని కల్పిస్తున్నారు. ఈజీ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ విధానం కాగితాలకే పరిమితం కాకుండా ఏపీలో అమల్లో ఉందని వారు విశ్వసిస్తున్నారు. ఇది సీఎం సామర్థ్యం” అని కొనియాడారు.

40 సంస్థలతో ఒప్పందాలు.. రూ.3.5 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు

విశాఖపట్నం: విశాఖలో నిర్వహిస్తున్న సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సుతో ఏపీకి భారీగా పెట్టుబడులు తరలి వస్తున్నాయి. తొలి రోజు 40 సంస్థలతో రూ.3,49,476 కోట్ల పెట్టుబడులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంది. తద్వారా 4,15,890 మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు లభించనున్నాయి. సదస్సు ప్రారంభానికి ముందే 35 సంస్థలతో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్న ఏపీ ప్రభుత్వం... రూ.3,65,304 కోట్ల పెట్టుబడులు రాబట్టింది. దీని ద్వారా 1,26,471 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి. 75 ఎంవోయూల ద్వారా రూ.7,14,780 కోట్ల పెట్టుబడులకు ఒప్పందాలు కుదిరాయి. తద్వారా 5,42,361 ఉద్యోగాలు లభించనున్నాయి. ఇవి కాకుండా మంత్రి నారా లోకేశ్ సహా వివిధ శాఖల మంత్రులు వివిధ సంస్థలతో మరిన్ని ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంటున్నారు. మరోవైపు రాష్ట్రంలో వివిధ పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేసే సంస్థలకు ప్రభుత్వం ఇచ్చే ప్రోత్సాహకాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా ఎన్ట్రీ ఖాతాలు ఓపెన్ చేస్తోందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. ఈ ప్రోత్సాహకాలకు సావనీర్ గ్యారంటీ ఇస్తామన్నారు. ఎల్ఎస్ఎల్ఎస్ నుంచి ఏరో స్పేస్ వరకు ఏపీలో అపార అవకాశాలు ఉన్నాయని వివరించారు. ‘ఒప్పందాలు చేసుకుందాం.. భవిష్యత్ అవసరాలపై ప్రణాళికలు రూపొందిద్దామని పారిశ్రామిక వేత్తలకు పిలుపునిచ్చారు. కేవలం 17 నెలల వ్యవధిలో రాష్ట్రానికి 20 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయన్న సీఎం.. వాటి ద్వారా 20 లక్షల మందికి ఉద్యోగఅవకాశాలు లభిస్తాయన్నారు. భారత్‌లో పెట్టుబడులకు ఆంధ్రప్రదేశ్ గేట్‌వేగా నిలుస్తోందన్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా



పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంలో భారత్ ఇప్పుడు అగ్రగామిగా ఉందన్న చంద్రబాబు.. ఈజీ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ నుంచి స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ విధానంలో ముందుకు వెళ్తున్నామన్నారు. వచ్చే రెండేళ్లలో క్యాంటన్ కంప్యూటర్లకు అవసరమైన పరికరాలను కూడా ఉత్పత్తి చేసేలా ప్రయత్నం చేస్తున్నామని సీఎం తెలిపారు. డ్రోన్, ఎలక్ట్రానిక్, ఏరోస్పేస్, స్పేస్, సెమి కండక్టర్స్, డిఫెన్స్ కారిడార్లను ఏర్పాటు చేసి రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులను ఆకర్షిస్తున్నామన్నారు. గ్రీన్ ఎనర్జీ రంగంలో 160 గిగావాట్ల విద్యుత్ ఉత్పాదన లక్ష్యంగా పని చేస్తున్నట్లు వివరించారు. ఏరో స్పేస్, డ్రోన్, ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగంలో ప్రత్యేకంగా క్లస్టర్లను ఏర్పాటు చేసి ప్రోత్సాహం అందిస్తున్నామని వివరించారు.

పిఠాపురంలో రూ.20 కోట్లతో 19 ఆలయాల అభివృద్ధి: డిప్యూటీ సీఎం పవన్

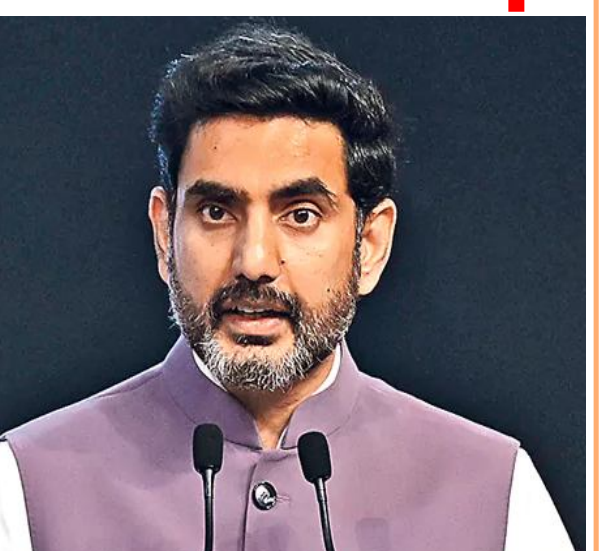
అమరావతి: దేవదాయశాఖ సీజీఎఫ్ నిధులు రూ.20 కోట్లతో పిఠాపురం నియోజకవర్గంలో 19 ఆలయాలను అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. నియోజకవర్గం పరిధిలోని శక్తివీరం శ్రీపురూహూతిక అమ్మవారు, శ్రీ కుక్కుటేశ్వర స్వామి ఆలయాలు, శ్రీపాద శ్రీవల్లభ పీఠం కొలువై ఉన్నాయి. ఆధ్యాత్మిక పర్యాటక కేంద్రంగా పిఠాపురాన్ని అభివృద్ధి చేసే ప్రణాళికను వేగంగా ముందుకు తీసుకువెళ్లాలని పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. పిఠాపురం ఏరియా డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ అధికారులు, దేవదాయ శాఖ అధికారులతో పవన్ సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రఖ్యాత ఆలయాలతోపాటు నియోజకవర్గంలో జీర్ణావస్థకు చేరిన ఆలయాలను ఇప్పటికే గుర్తించామని, వాటికి పునరుజ్జీవం కల్పించే పనులుకు అవసరమైన నిధులు దేవదాయ శాఖ సమకూరుస్తుందని పవన్ తెలిపారు. దేవదాయ శాఖ సహకారంతో ఆలయాల సమగ్ర అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు సిద్ధమయ్యాయని తెలిపారు. ప్రధాన ఆలయాలైన శ్రీపురూహూతిక అమ్మవారు, శ్రీ కుక్కుటేశ్వర స్వామి,



శ్రీపాద శ్రీవల్లభస్వామి ఆలయాలతోపాటు 19 ఆలయాల అభివృద్ధి నిమిత్తం కామన్ గుడ్ ఫండ్ నుంచి రూ.20 కోట్లు మంజూరు చేసేందుకు ఇప్పటికే దేవదాయ శాఖ సూత్రప్రాయంగా అంగీకరించిందని, మ్యూచింగ్ గ్రాంటీతో నిధులు మంజూరు చేస్తారన్నారు.

దేశానికి గ్రోత్ ఇంజిన్‌గా ఏపీ..ఏపీకి గ్రోత్ కారిడార్‌గా విశాఖ

- మంత్రి లోకేశ్
విశాఖపట్నం: దేశానికి గ్రోత్ ఇంజిన్‌గా ఏపీ.. ఏపీకి గ్రోత్ కారిడార్‌గా విశాఖ తయారవుతున్నాయని రాష్ట్ర విద్యుత్, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ వ్యాఖ్యానించారు. ఆయన విశాఖపట్నంలో సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సు ప్రారంభోత్సవంలో మాట్లాడారు. అమరావతి నిర్మాణంతోపాటు విశాఖను సీఎం చంద్రబాబు వేగంగా అభివృద్ధి చేస్తున్నారన్నారు. రాష్ట్రానికి వచ్చే పెట్టుబడులకు భూములు కేటాయించి, త్వరితగతిన ఉత్పత్తి దశకు చేరుకునేలా చేయూత నిస్తున్నట్లు చెప్పారు. “ప్రపంచ ఆర్థిక వృద్ధికి భారత్ ఇంజిన్‌గా నిలుస్తున్న సమయంలో సీఐఐ సదస్సుకు ఏపీ ఆతిథ్యమిస్తుండడం గర్వకారణం. పెట్టుబడుల గమ్యస్థానంగా ఏపీని ఎందుకు ఎంచుకోవాలని చాలామంది అడుగుతున్నారు. అనుభవం, దార్శనికత గల నాయకత్వమున్న సీఎం చంద్రబాబు ఉండడం, స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ దానికి కారణం” అని తెలిపారు. అందరూ వేగం గురించే.. మార్కెట్టు, సాంకేతికత నిరంతరం మారుతున్న ఈ వేగవంతమైన ప్రపంచంలో వేగం చాలా ముఖ్యమని లోకేశ్ తెలిపారు. “ఏడాదిలో వేల మంది పెట్టుబడిదారులు, కార్పొరేట్లను కలిశాను. వారందరూ వేగం గురించి మాట్లాడారు. కంపెనీ ఎంత వేగంగా అడుగులు వేస్తుందో.. ప్రభుత్వాలు అంతే వేగంగా స్పందించాలని వారు కోరుకుంటున్నారు. భూ కేటాయింపుల నుంచి అనుమతులు, ఆమోదాలు, ప్రోత్సాహకాలు ఇవన్నీ



ప్రాజెక్టు ప్రారంభమయ్యేలోగా మంజూరు చేయాలి. రాష్ట్రంలో మీ కంపెనీ వేగాన్ని మించి మేం పనిచేస్తాం. సీఎం చంద్రబాబు మార్గదర్శకత్వంలో ఒకసారి మాతో చేతులు కలిపిన తర్వాత అది మీ ప్రాజెక్టు కాదు.. మా ప్రాజెక్టు అవుతుంది. వ్యాపారాన్ని విజయవంతం చేయడంతోపాటు అవసరమైన సంస్కరణలు, విధాన మార్పులను తీసుకురావడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాం. వికసిత భారత్ లక్ష్య సాధనలో భాగంగా ఏపీని 2.4 ట్రిలియన్ డాలర్ల (సుమారు రూ.213 లక్షల కోట్లు) ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దాం” అని చెప్పారు.

ఎన్టీయే ప్రభంజనం బిహార్‌లో చరిత్రాత్మక విజయం

దిల్లీలో భాజపా ప్రధాన కార్యాలయం వద్ద విజయానందంతో కందుచూ తిప్పుతున్న ప్రధాని మోదీ పట్నా: బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎన్టీయే ప్రభంజనం సృష్టించింది. నీతీశ్, మోదీల జోడీ సూపర్‌హిట్ కొట్టింది. ఆ కూటమి ఊహించనంతగా.. ఎగ్జిట్ పోల్స్‌కూ అందనంతగా అప్రతిపాత విజయాన్ని సాధించి చరిత్ర సృష్టించింది. నీతీశ్ కుమార్ నేతృత్వంలోని ఎన్టీయే 202 సీట్లతో అందనంత ఎత్తున నిలిచింది. ఆర్థేడీ నేతృత్వంలోని మహాగర్భిందన్ చావుదెబ్బ తింది. కేవలం 34 సీట్లతో చావుతప్పి కన్నులోట్టపోయినట్లుగా ప్రతిపక్ష హోదాకు అర్హత సాధించగలిగింది. ఇక సంపదనం సృష్టిస్తానని మొత్తం 243 సీట్లలో పోటీ చేసిన ప్రశాంత్ కిశోర్ పార్టీ జన్ సురాజ్ అసలు ఖాతానే తెరవలేదు. గతంలో మాదిరిగానే ఎంఐఎం మళ్లీ 5 చోట్ల గెలిచి పట్టు నిలబెట్టుకుంది. సమస్యయం, అభివృద్ధి హామీలు, మహిళలకు నగదు బదిలీవంటి వాటితో ఎన్టీయే అద్భుత ఫలితాలను సాధించగా.. అంతర్గత కలహాలు, సీట్ల సర్దుబాటులో అయోమయం, నేతల మధ్య సమస్యలు లోపంవల్ల విపక్ష కూటమి చతికిలపడింది. లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో కొంత వెనుకంజ తర్వాత హరియాణా, మహారాష్ట్ర, దిల్లీలో ప్రభంజనం.. తాజాగా బిహార్‌లో ఘన విజయం ఎన్టీయేకు సరికొత్త ఉత్సాహాన్నిచ్చినట్లుంది. బిహార్‌లోని 9 రిజియన్లలోనూ ఎన్టీయే కూటమి భారీ విజయాలను సాధించి చేసినది. ముస్లింల ప్రాబల్యమున్న సీమాంచల్‌లాంటి ప్రాంతాల్లోనూ ఆర్థేడీని మట్టికరిపించింది. ముస్లిం-యూడవ్‌ల సమీకరణాన్ని సమ్మేళనం మహాగర్భిందన్ ఆ వర్గాలకు పట్టున్న



చోట్లా పాగా వేయలేకపోయింది. ఎన్టీయే తలకెత్తుకున్న మహిళ-యూవత (ఎం-వై) సూపర్‌హిట్‌కాగా.. ఆర్థేడీ ఫార్ములా ముస్లిం-యూడవ్ (ఎం-వై) అట్టర్ ఫ్లాప్ అయింది. ఎన్టీయే విజయంతో బిహార్‌లోని పట్నాలో, దేశ రాజధాని దిల్లీలో ఆయా పార్టీల నంబరాలు అంబరరాన్సంటాయి. నీతీశ్ నివాసంవద్ద ‘టైగర్ అబీ జిందా హై’ అనే పోస్టర్లు దర్శనమిచ్చాయి. ఆయన ఇంకా అలసిపోలేదని, పాలించే సత్తా ఇంకా ఉందని కార్యకర్తలు వ్యాఖ్యానించారు. ప్రధాన మోదీ, ముఖ్యమంత్రి నీతీశ్.. బిహార్ ప్రజలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. 32 సీట్లలో పోటీ చేసిన ఎంఐఎం 5 సీట్లు గెలుచుకుంది. ఈ పార్టీ ముస్లిం ప్రాబల్య ప్రాంతాల్లో ఆర్థేడీని దెబ్బతీసినట్లు తెలుస్తోంది.

రాష్ట్రంలో స్థిరాస్తి రంగానికి మంచి రోజులు

శాసనసభ సభాపతి అయ్యన్నపాత్రుడు ఘనంగా నరేంద్రో ప్రావర్తి ఫెస్ట్ ప్రారంభం మద్దలపాలెం: రాష్ట్రంలో స్థిరాస్తి (రియల్ ఎస్టేట్) రంగానికి మంచిరోజులు వచ్చాయని శాసనసభ సభాపతి చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు అన్నారు. బీహార్‌లో గాదిరాజు ప్యాలెస్‌లో శుక్రవారం నరేంద్రో ప్రావర్తి ఫెస్ట్-2025 ఘనంగా ప్రారంభమైంది. శాసనసభ సభాపతి అయ్యన్నపాత్రుడు జ్యోతి వెలిగించి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ ఈజీ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ నుంచి స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ వరకు స్థిరాస్తి వ్యాపార రంగం దినదినాభివృద్ధి చెందుతోందన్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచం దృష్టంతా ఆంధ్రప్రదేశ్, అందులో విశాఖపై ఉందన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్ల ఛార్జీలు తగ్గిస్తే స్థిరాస్తి రంగం మరింత పెరుగుతుందన్నారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా రాష్ట్ర అభివృద్ధికి అందరూ కలిసి ముందుకు రావాలని కోరారు. స్థిరాస్తి రంగం అభివృద్ధిలో నరేంద్రో పాత్ర అద్భుతమన్నారు. విశాఖ ఎంపీ శ్రీధర్ శ్రీ మాట్లాడుతూ విశాఖను గ్లోబల్‌సీటీగా తీర్చిదిద్దడానికి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. విశాఖలో పెట్టుబడుల భాగస్వామ్య సదస్సు కొనసాగుతున్న సమయంలో నరేంద్రో ప్రావర్తి ఫెస్ట్ ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమన్నారు. రాష్ట్ర రెవెన్యూశాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ 2019-24 వైకాపా హయాంలో రాష్ట్ర అభివృద్ధి కుంటుపడిందన్నారు. పారిశ్రామికవేత్తలు భయపడి వెళ్లిపోయారన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత వారంతా మళ్లీ



వస్తున్నారన్నారు. పలాన ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీష మాట్లాడుతూ ఉత్తరాంధ్రలో సామాన్యులకు అందుబాటులో ఉండేలా నరేంద్రో గృహ నిర్మాణాలు చేపట్టడం అభినందనీయమన్నారు. నరేంద్రో జాతీయ అధ్యక్షుడు హరిబాబు మాట్లాడుతూ ప్రావర్తి ఫెస్ట్‌లో ఆస్తులు కొనుగోలు చేస్తే భద్రతకు భరోసా ఉంటుందన్నారు. రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు చక్రధర్ మాట్లాడుతూ ప్రావర్తి ఫెస్ట్‌ను విశాఖవాసులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ప్రదర్శనలో మొత్తం 65స్లాట్స్ ఏర్పాటు చేశారు. మార్గదర్శి స్టాల్‌లను శాసనసభ సభాపతి అయ్యన్నపాత్రుడు, ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు సందర్శించారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేలు పల్లా శ్రీనివాసరావు, విష్ణుకుమారరాజు, ఎమ్మెల్యే వేపాడ చిరంజీవిరావు, వీఎంఆర్‌డిఏ ఖైర్‌న ఎం.వి.ప్రణాబ్‌గోపాల్, నరేంద్రో ఉత్తరాంధ్ర అధ్యక్షుడు రమేష్‌బాబు, విశాఖ అధ్యక్షుడు రాజశేఖర్, నరేంద్రో ప్రతినిధులు పాపారావు, వెంకన్నచెర్ల, సుబ్బారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

భారతదేశ ఏఐ భవిష్యత్తుకు విశాఖ వారధి

విశాఖపట్నంలో రూ.1.25 లక్షల కోట్లతో ఏఐ హబ్తో పాటు డేటా సెంటర్ను నిర్మించేందుకు గూగుల్ సంస్థ ముందుకు వచ్చింది. ఈ ప్రాజెక్టు వైజాగ్ను అంతర్జాతీయ టెక్నాలజీ కేంద్రంగా మార్చనుంది. సాంకేతిక పరిజ్ఞానపరంగా దేశ భవిష్యత్తుకు విశాఖ డేటా సెంటర్ అత్యంత కీలకమవుతుంది. అందుకే దీని నిర్మాణం, నిర్వహణకు సంబంధించిన అంశాలు ఆసక్తి రేకెత్తిస్తున్నాయి. ఇరవ-య్యో శతాబ్దంలో ప్రగతి రథాన్ని ముందుకు నడిపినవి విద్యుచ్ఛక్తి, రహదారులైతే... 21వ శతాబ్దంలో మౌలిక వసతులకు డేటా కేంద్రాలే పునాది అవుతాయి. 2030కల్లా అంతర్జాతీయ క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్ మార్కెట్ పరిమాణం లక్ష కోట్ల డాలర్లను మించనుంది. ఏఐ విప్లవానికి లాక్సీ లాంగ్వేజ్ మోడల్స్(ఎల్ఎల్ఎం)లే ప్రధాన సారథులు. వీటిని సడపడానికి అవసరమైన విద్యుత్తు కొన్ని దేశాల విద్యుదుత్పాదనకన్నా ఎక్కువగా ఉంటుంది. నేడు ప్రపంచంలోనే అత్యధికంగా 5,400 డేటా కేంద్రాలు అమెరికాలో ఉన్నాయి. 2030కల్లా అవి 58-71 గిగావాట్ల విద్యుత్తును వినియోగిస్తాయని అంచనా. భారత్‌లో 197-269 డేటా కేంద్రాలు ఉండగా, వాటికి 2030కల్లా దాదాపు అయిదు గిగావాట్ల విద్యుత్తు అవసరపడుతుంది. ప్రస్తుతం మన ఉత్పత్తి సామర్థ్యం 1.3 గిగావాట్ల. ఇది మరెన్నో రెట్లు పెరగాల్సి ఉంది. ఎకరాకు రూ.84 కోట్ల ఆదాయం! దేశంలోని డేటా కేంద్రాలు కొన్ని రాష్ట్రాలకే పరిమితం. మహారాష్ట్ర(ముంబయి)లోని డేటా కేంద్రాలకు 400-500 మెగావాట్ల విద్యుత్ అవసరమవుతోంది. కానీ, అక్కడ తరచూ కరెంట్ కోతలే! పైగా ముంబయిలో భూముల ధరలు ఆసియాలోనే అత్యధికం. గుజరాత్ డేటా కేంద్రాలు 150-200 మెగావాట్ల విద్యుత్తును ఉపయోగిస్తున్నాయి. అయితే, అక్కడ నీటి కొరత వేధిస్తోంది. పైగా వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు 45 డిగ్రీలు మించిపోతాయి. తమిళనాడు డేటా కేంద్రాలు 200-250 మెగావాట్ల కరెంటును వాడుతున్నాయి. కానీ, నీటి ఎద్దడి, స్థలాల కొరత ప్రధాన అడ్డంకులుగా మారాయి. హైదరాబాద్‌లోని డేటా సెంటర్లు 150-200 మెగావాట్లతో నడుస్తున్నాయి. అయితే భాగ్యనగరికి సముద్రతీరం లేకపోవడం వల్ల అంతర్జాతీయ అనుసంధానతకు ప్రధాన అవరోధంగా మారింది. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో గూగుల్ సంస్థ విశాఖపట్నంలో ఏఐ హబ్-డేటా సెంటర్ నిర్మాణాన్ని తలపెట్టింది. ఇందుకు ఒక గిగావాట్ (వెయ్యి మెగావాట్లు) విద్యుత్తు కావాలి. ఇందులో ఏఐ సాధనాల కోసం 917 మెగావాట్లు, శీతలీకరణకు 83 మెగావాట్లు అవసరమవుతాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మొత్తం స్థాపిత విద్యుదుత్పాదన సామర్థ్యం 25 గిగావాట్లు. అందులో వేసవి తదితర సమయాల్లో గరిష్ఠ విద్యుత్ డిమాండ్ 12,650 మెగావాట్లు. విశాఖ డేటా సెంటర్ మొత్తం విద్యుదుత్పాదన సామర్థ్యంలో నాలుగు శాతాన్నీ గరిష్ఠ విద్యుత్ డిమాండ్‌లో ఎనిమిది శాతాన్నీ వినియోగిస్తుంది. గూగుల్ చెప్పినట్లు డేటా సెంటర్‌కు 24 గంటలూ హరిత విద్యుత్తును సరఫరా చేయడానికి పవన, సౌర ఇంధన ఏర్పాటు చేసుకోవాల్సి ఉంది. ఈ విద్యుత్తును బ్యాటరీల్లో నిల్వచేయాల్సి వస్తుంది కాబట్టి, అందుకు రూ.25,000-42,000 కోట్ల వరకు పెట్టుబడులు అవసరం. ఇది యావత్ రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థకు మేలు చేస్తుంది. విశాఖ డేటా సెంటర్ శీతలీకరణకు కావాల్సిన నీటిని సముద్ర జలాలను నిర్లవణీకరించడం ద్వారా, పారిశ్రామిక వ్యర్థాలను శుద్ధిచేయడం ద్వారా పొందవచ్చు. ప్రస్తుతం విశాఖ ప్రజలకు రోజుకు 400-450 మిలియన్ లీటర్ల నీటిని సరఫరా చేస్తున్నారు. అందులో రెండు శాతం నీటినే గూగుల్ డేటా కేంద్రం వినియోగించుకుంటుంది. మొత్తం 500 ఎకరాల్లో వెలిసే ఈ డేటా సెంటర్‌లో ఏటా ఎకరాకు రూ.84 కోట్ల ఆదాయం లభిస్తుంది. అదే పరిశ్రమలైతే రూ.40లక్షల నుంచి రూ.1.60 కోట్ల ఆదాయమే వస్తుంది.తరానికి ఒకసారి...గూగుల్ డేటా కేంద్రం నిర్మాణం ప్రారంభం కావడానికి ముందే రోజుకు 40-50 మిలియన్ లీటర్ల సాగర జలాలను నిర్లవణీకరించే కర్మాగారాన్ని నిర్మించాలి. మున్సిపల్ నీటిని ఉపయోగించుకోరాదు. పునరుత్పాదక ఇంధన వనరుల ద్వారా తొలిదశలో కనీసం 40శాతం, మూడో ఏట 70శాతం, అయిదో ఏడాదికల్లా వంద శాతం విద్యుదుత్పాదన సాధించాలి. డేటా సెంటర్ నిర్మాణ పనుల్లో 60శాతాన్నీ, నిర్వహణ పనుల్లో 40శాతాన్నీ స్థానికులకు ఇవ్వడం సముచితం. సామగ్రి కొనుగోలులోనూ స్థానిక సరఫరాదారులకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. స్థానిక ఇంజనీరింగ్ కళాశాలల్లో ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాలు, అంతర్జాతీయ నర్సిఫికేషన్ కోర్సులు నిర్వహించాలి. వార్షిక నైపుణ్య శిక్షణ కార్యక్రమాలకు ఇతోధికంగా నిధులు కేటాయించాలి. రకరకాల ఆందోళనలు, అనుమానాలతో విశాఖ డేటా కేంద్రాన్ని వదులుకోవడం- తరానికి ఒకసారి వచ్చే మహదవకాశాన్ని కాలదన్నుకోవడమే అవుతుంది. అనుకున్న ప్రాజెక్టులను పూర్తిచేయడంలో గూగుల్ రికార్డు అసమానమైనది. కాబట్టి, జాగ్రత్తగా అడుగులు వేస్తే భారతదేశ ఏఐ భవిష్యత్తుకు విశాఖ వారధి అవుతుంది. మరిన్ని పెట్టుబడులు.. ఉపాధి అవకాశాలు గూగుల్ సంస్థ అమెరికా తరవాత విశాఖలోనే అతిపెద్ద డేటా సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేస్తోంది. అక్కడి నుంచి సముద్రగర్భంలో కేబుల్ ద్వారా సింగపూర్, మలేసియా, ఆస్ట్రేలియాలకు అనుసంధానత ఏర్పడుతుంది. గూగుల్, అదానీ, భారతీ ఎయిర్‌టెల్ సంస్థలు చేపట్టిన డేటా సెంటర్ ప్రాజెక్టుతో ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా 1,88,000 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని అంచనా. క్లౌడ్ సర్వీస్ ప్రొవైడర్లు, ఏఐ స్టార్టప్‌లు, సెమీకండక్టర్ ప్యాకేజింగ్ సంస్థలు, శీతలీకరణ సంస్థల ద్వారా విశాఖలో అదనంగా రూ.40-50 వేల కోట్ల పెట్టుబడులు ప్రవహిస్తాయి. భవన నిర్మాణం, బల్బుదా వంటి సేవలతో ప్రాంతీయ ఆర్థిక వ్యవస్థలోకి రూ.87,000 కోట్లు వస్తాయి. వార్షిక నిర్వహణ ద్వారా రూ.8,000-40,000 కోట్ల ఆదాయం ఉత్పన్నమవుతుంది. ఏఐ, మెషీన్ లెర్నింగ్, క్లౌడ్, డేటా సెంటర్ నిపుణులు పెద్దసంఖ్యలో తయారై దేశవిదేశాల్లో ఉపాధి పొందుతారు.

ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణాకు బ్రేక్

డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అభినందనలు

అమరావతి: ఎర్రచందనం దుంగలను తరలిస్తున్న కారును గ్రామస్థుల సహకారంతో తిరుపతి ప్లయింగ్ స్టాండ్ సిసీఫక్టీలో పట్టుకుంది. పలమనేరు రేంజర్ నారాయణ కథనం మేరకు... చిత్తూరు జిల్లా పులిచెర్ల మీదుగా ఎర్రచందనం దుంగలతో ఏపీ02 సీఏ9799 నంబరు కారు వెళ్తున్నట్లు అటవీశాఖ తిరుపతి ప్లయింగ్ స్టాండ్‌కు సమాచారం వచ్చింది. దీంతో వారు కారును మరో వాహనంలో వెంబడించారు. కారు తప్పించుకొని పుంగనూరు వైపు వెళ్లడంతో పలమనేరు సీబి మురళీమోహన్ పలమనేరు-పుంగనూరు రహదారి వెంబడి పున్న గ్రామాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేశారు. దీంతో ఆప్సినపల్లెలో కారును అడ్డుకోవడానికి గ్రామస్థులు రోడ్డుపై అడ్డంగా మోటారు సైకిల్‌ను పెట్టారు. వాటిని ఢీకొట్టి కారు ముందుకు వెళ్లింది. దీంతో



గ్రామస్థులు మోటారు సైకిళ్లపై కారును వెంబడించడంతో డ్రైవరు కారును కొంతదూరంలో విడిచిపెట్టి పారిపోయాడు. స్వాధీనం చేసుకొన్న కారును, 10 ఎర్రచందనం దుంగలను తిరుపతి ప్లయింగ్ స్టాండ్‌కు అప్పగించినట్లు రేంజర్ నారాయణ తెలిపారు.

ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో ట్రాన్స్‌జెండర్లకు రిజర్వేషన్లు

6 నెలల్లో కల్పించాలని హైకోర్టు కీలక ఆదేశాలు

అమరావతి: ట్రాన్స్‌జెండర్లకు రిజర్వేషన్ల విషయంలో హైకోర్టు కీలక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో వారికి ఆరు నెలల్లో, రిజర్వేషన్ కల్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. ప్రస్తుత కేసులో ట్రాన్స్‌జెండర్ అయిన పిటిషనర్‌ను స్కూల్ ఆసిస్టెంట్ పోస్టుకు పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని పేర్కొంది. ఈ మేరకు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్.విజయ్ ఇటీవల తీర్పు ఇచ్చారు. ఏలూరు జిల్లా, జంగారెడ్డిగూడేనికి చెందిన ట్రాన్స్‌జెండర్ కె.రేఖ ఇటీవల నిర్వహించిన మెగా డీఎస్సీలో స్కూల్ ఆసిస్టెంట్, టీజీబీ హిందీ పోస్టులకు దరఖాస్తు చేశారు. జిల్లాలో 671వ ర్యాంకు సాధించారు. అయితే ట్రాన్స్‌జెండర్లకు ఎలాంటి పోస్టులు నోటిఫై చేయకపోవడంతో అధికారులు ఆమెను పరిగణనలోకి తీసుకోలేదు. దీనిపై రేఖ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ వ్యాజ్యంపై ఇటీవల న్యాయమూర్తి తుది విచారణ జరిపారు. పిటిషనర్ తరపు న్యాయవాది ఎం.సాల్మన్‌రాజు వాదనలు వినిపిస్తూ... రాష్ట్రవాప్తంగా 16వేల టీచర్ పోస్టుల భర్తీ కోసం ప్రభుత్వం 2025లో ఇచ్చిన నోటిఫికేషన్‌లో ట్రాన్స్‌జెండర్లకు పోస్టులు కేటాయించలేదని, ఇది నేషనల్ లీగల్ సర్వీసెస్ ఆథారిటీ కేసులో సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుకి విరుద్ధమని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ న్యాయవాది గుర్రం రామచంద్రరావు వాదనలు వినిపిస్తూ... ట్రాన్స్‌జెండర్లకు ప్రత్యేక రిజర్వేషన్ కల్పన ప్రభుత్వ



విధానపరమైన నిర్ణయమని, అది లేనప్పుడు రిక్రూట్‌మెంట్‌ను తప్పుపట్టడానికి వీలేదన్నారు. ఇరువైపుల వాదనలు పరిగణనలోకి తీసుకున్న న్యాయమూర్తి...ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో ట్రాన్స్‌జెండర్లకు ఆరు నెలల్లో రిజర్వేషన్ కల్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించారు. 'దేశంలోని అత్యంత వెనుకబడిన వర్గాల్లో ట్రాన్స్‌జెండర్ల సమాఖం ఒకటి. కేంద్రం ట్రాన్స్‌జెండర్ల హక్కుల పరిరక్షణ చట్టం-2019 తీసుకొచ్చింది. అయినప్పటికీ విద్య,ఉద్యోగ అవకాశాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు వారికి ఎలాంటి రిజర్వేషన్ కల్పించడం లేదు. వీరి అభ్యున్నతికి చర్యలు తీసుకోవాల్సిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలుపై ఉంది. ఉద్యోగాల్లో వారికి అవకాశాల క్షల్పనకు ప్రభుత్వం సుంచినర్దిష్ట చర్య అవసరం' అని తీర్పులో న్యాయమూర్తి పేర్కొన్నారు.

లింగ నిర్ధారిత వీర్యంతో పెయ్యుదూడలు

ప్రత్తిపాడు: సాంకేతిక టెక్నాలజీతో తయారుచేసిన లింగనిర్ధారిత వీర్యంతో 90 శాతానికి పైగా పెయ్యుదూడలే జన్మిస్తాయని, రైతులు తమ గేదెలకు పెయ్యుదూడల సెమన్ ఇంజక్షన్ చేయించాలని విజయవాడ పశు సంవర్ధకశాఖ డైరెక్టరేట్ కార్యాలయం జాయింట్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ టీ.వి. సుధాకర్ అన్నారు. ప్రత్తిపాడు మండలం యనమడలలో రాష్ట్రీయ గోకుల్ మిషన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ పశుగణాభివృద్ధి సంస్థ, పశు సంవర్ధకశాఖ ఆధ్వర్యంలో పశువుల గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్సా శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సుధాకర్, స్థానిక ఏడీ సుగణ్యారావు, జిల్లా లైవ్ స్టాక్ డెవలప్‌మెంట్ ఏజెన్సీ ఈవో డాక్టర్ వై.సుధాకర్‌లతో కలిసి చికిత్సా శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు. జేడీ సుధాకర్ మాట్లాడుతూ పెయ్యుదూడలతో పాడిరైతులకు అనేక లాభాలున్నాయని వివరించారు. ఈ మంచి గేదెజాతి సెమెన్ వలన పాల దిగుబడి అధికంగా ఉంటుందని చెప్పారు. డీఎల్‌డీఏ ఈవో వై.సుధాకర్ మాట్లాడుతూ గేదెలను మంచిగా మేపడం వలన అధికంగా పాలు ఇవ్వడంతోపాటు వెంటనే ఎడకొచ్చి చూడి కడతాయని వివరించారు. చలికాలంలో గేదెలన్నీ ఎడకొచ్చి చూడి కట్టడం, ఈనడం జరుగుతుందని చెప్పారు. అందుచేత తగు జాగ్రత్తలు



పాటించాలని చెప్పారు. ఏడీ సుగణ్యారావు మాట్లాడుతూ పాడి రైతులు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పథకాలను నద్వినయోగం చేసుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో పంగిపురం, గొట్టిపాడు పశువైద్యాధికారులు డాక్టర్ సీహెచ్.హరీష్‌కన్నా, డాక్టర్ కేపీఎస్ నందకిషోర్, పాడి రైతులు, గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు. విజయవాడ పశు సంవర్ధకశాఖ డైరెక్టరేట్ కార్యాలయం జాయింట్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ టీ.వి.సుధాకర్

ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలకు నైపుణ్య శిక్షణ

జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.తమీమ్ అన్సారియా

గుంటూరు వ్యా్ జిల్లాలో పరిశ్రమల ఏర్పాటును ప్రోత్సహించేందుకు అత్యుత్త ఉన్న ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలకు నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి శిక్షణ కార్యక్రమాలను సక్రమంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.తమీమ్ అన్సారియా ఆదేశించారు. స్థానిక కలెక్టరేట్‌లోని వీడియో సమావేశ మందిరంలో జిల్లా పరిశ్రమలు, ఎగుమతుల ప్రోత్సాహక మండలి(డి.ఐ.ఇ.పి.సి) సమా వేశం నిర్వహించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పరిశ్రమల ఏర్పాటు కోసం వచ్చిన దరఖాస్తులకు నిర్దేశిత సమయంలో అనుమతులు జారీ చేయాలన్నారు. జిల్లాలో పరిశ్రమలకు వివిధ రాయితీలకు రూ.95,72,060 మంజూరం చేస్తూ కమిటీలో అమోదించారు. సమావేశంలో డీఆర్‌వో షేఖ్ ఖాజావలి, జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ జీఎం జయలక్ష్మి, డీపీఓ



బి.వి.నాగసాయికుమార్, జిల్లా సాంఘిక సంక్షేమ అధికారి చెన్నయ్య, డీఆర్‌డీఏ వీడీ టి.విజయలక్ష్మి, కాలవ్యవ నియంత్రణ మండలి కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ నజీమాబేగం పాల్గొన్నారు.

ఫ్రెంచ్-భారత్ సాంస్కృతిక బంధం బలమైనది

- ఫ్రెంచ్ రాయబారి థేర్రి మాత్యూ

యానాం: ఫ్రాన్స్, భారత్ సాంస్కృతిక బంధాలు బదిలీ అయ్యేందుకు ఫ్రెంచి ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ వంటి కార్యక్రమాలు దోహదపడతాయని భారతదేశంలో ఫ్రెంచ్ రాయబారి థేర్రిమాత్యూ పేర్కొన్నారు. స్థానిక అంబేద్కర్ ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ ఆడిటోరియంలో మూడురోజుల పాటు జరిగే ఫ్రెంచి ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్‌ను ఆయన ప్రారంభించారు. అంతకు ముందు ఆర్‌పిఓ, ఐఏఎస్ అధికారి అంకిత్‌కుమార్‌ను ఫ్రెంచి సిబ్బంది మర్యాదపూర్వకంగా కలిసారు. ఫ్రెంచి కాలం నాటి ఆరీసీఎం చర్చి తదితర వాటిని సందర్శించారు. యానాంలో వివిధ పారశాలల్లో ఫ్రెంచిభాష తరగతులు అమలు తీరుపై చర్చించారు. అనంతరం వివిధ ఫ్రెంచి చిత్రాలను ప్రదర్శించారు. కార్యక్రమంలో ఆర్‌పిఓ అంకిత్‌కుమార్, పుదుచ్చేరి ఫ్రెంచి కాన్సులే జనరల్ ఎట్రెసీ



రోలాండ్ పేగ్, అలియన్స్ ఫ్రాంచైజ్ డైరెక్టర్ లారెంట్ జూలికన్, అధ్యక్షుడు నటీష్ నల్లం, నల్లం వెంకట్రామయ్య, యానాంలో ఫ్రెంచి పౌరుల ప్రతినిధి సాధనాలు బాబు, చింతా వెంకట్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓంకార సాధనతో ఆధ్యాత్మిక చింతన

సామర్లకోట: ఓంకార సాధన ద్వారా మనిషిలో ఆధ్యాత్మిక చింతన, తద్వారా సేవాభావం అలవడతాయని ప్రముఖ ఆధ్యాత్మికవేత్త ఉమర్ అలీషా అన్నారు. మండలం కొప్పవరం గ్రామంలో ప్రణవ ఆశ్రమంలో జరుగుతున్న శివలింగ ప్రతిష్ఠా మహోత్సవాలలో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ప్రణవాశ్రమంలోని ప్రశాంత వాతావరణం ఎంతో హృద్యంగా ఉందని, ఈ ప్రశాంతతలో ఓంకార సాధన చేస్తే మనిషిలో మార్పు వస్తుందని అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవన శైలి మార్పునకు ఆధ్యాత్మిక చింతన అలవరచుకోవాలని ఆయన సూచించారు. ఆశ్రమ వ్యవస్థాపకుడు సుమిత్రా నంద సరస్వతి మాతా ఉమర్ అలీషాను సత్కరించారు. ఈ మేరకు జర్నల్, అమెరికా, కెనాడా దేశాలల నుంచి వచ్చిన ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు, మునులు, హీరాధిపతులు, భక్తులను ఉమర్ అలీషా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సుమిత్రానంద సరస్వతి మాత మాట్లాడుతూ గత 25 ఏళ్లుగా ఎన్నో వేల సత్సంగాలు, ఎంతో మంది 'డిప్రెషన్'లో ఉన్న వారికి ఓంకారం ద్వారా సాంత్వనం చేకూర్చినట్లు తెలిపారు. అమెరికాలో ప్రతి ఏటా వివిధ రాష్ట్రాలలో ఓంకారం సాధన ద్వారా అనేక మందికి మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుస్తున్నామన్నారు. ఓకారం నినాదం కోసం ఏర్పాటు చేసిన ఆశ్రమం నిర్మాణానికి విదేశాల నుంచి వేలాది మంది భక్తులు విరాళాలు అందజేశారని, వారి ప్రోత్సాహంతో ప్రణవాశ్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. మారుమూల ప్రాంతంలో ఆశ్రమం నిర్మాణం చేపట్టడం ద్వారా ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో రాబోయే రోజులలో యువతీ, యువకులకు భారతీయ సంప్రదాయాలు, కట్టుబాట్లు జీవన శైలిపై



అవగాహన కల్పిస్తామన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆశ్రమంలో బాలికలు నిర్వహించిన నృత్య ప్రదర్శనలు ఎంతగానో ఆకట్టు కున్నాయి. కార్యక్రమంలో హృషీకేశ్ నుంచి ఆర్మ విద్యాపీఠాధిపతి స్వామి తత్వ విద్యానంద సరస్వతి, స్వామి దుర్గానంద సరస్వతి, శివాలు ఆశ్రమం స్వామి విజయానంద పురి మహారాజ్, స్వామి మేధానంద పురి హిమాలయన్ యోగి 110 సంవత్సరాల బాబా స్వామి సంతు సదానంద గిరి మహారాజ్, పుణ్యగిరి స్వామిజీ నిత్య తృప్తానంద సరస్వతి, కేశవ కై లాస ఆశ్రమం స్వామిని చంద్రానంద మాత, శ్రీలంక బౌద్ధ బిక్షువు దాక్షరు బోధి హీన్, తాళంకేరీ దత్త ఆశ్రమం శివస్వామి, తోటపల్లి, శాంతి ఆశ్రమం వినప్రూనంద సరస్వతి మాత, నిజామాబాద్ ప్రశాంత ఆశ్రమం నుంచి విశ్వాత్మానంద గిరి స్వామి, అరుణాచలం నుంచి శివ ప్రియానంద సరస్వతి, రాచపల్లి నుంచి రామస్వామి, అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జపనీస్ ఇండస్ట్రియల్ టౌన్షిప్‌గా శ్రీసిటీ

శ్రీసిటీ : భారత్-జపాన్ పారిశ్రామిక బంధం మరింత బలపడుతోందని శ్రీసిటీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ రవీంద్ర సన్నారెడ్డి పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నంలో నిర్వహించిన 30వ నీఘ పెట్టుబడుల భాగస్వామ్య సదస్సులో భాగంగా జరిగిన 'భారత్-జపాన్ భాగస్వామ్యం' సెషన్‌లో ఆయన ప్యానెలిస్ట్‌గా పాల్గొన్నారు. సన్నారెడ్డి మాట్లాడుతూ జపాన్ పెట్టుబడిదారుల గమ్యస్థానంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ మారిందన్నారు. మన దేశంలో రెండో అతిపెద్ద జపనీస్ ఇండస్ట్రియల్ టౌన్షిప్‌గా శ్రీసిటీ ఎదిగిందని వెల్లడించారు. 300 ఎకరాల్లో ఏర్పాటు చేసిన జపాన్ ఎన్క్వేర్లో 35 కంపెనీలకు పైగా పనిచేస్తున్నాయని వివరించారు. అలాగే, శ్రీసిటీలోని జపాన్-ఇండియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ (జిబిఎం) నైపుణ్య కేంద్రం శిక్షణ ద్వారా స్థానిక యువతను జపనీస్ నాణ్యత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా తయారుచేస్తున్నారని వెల్లడించారు.



నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారు జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు.ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తులో నిషిద్ధం. ఉదయం నిద్రలేచగానే అద్దంలో చూసుకోవడం మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, అద్దం చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అందువల్ల, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రతికూల శక్తి వ్యక్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి అనవసరమైన అలసట, ఒత్తిడిని అనుభవించాల్సి వస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే మనసుకు ఆటంకం కలుగుతుందని నమ్ముతారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు,

అక్షయ తృతీయ రోజు పౌరపాటన కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయ. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు.సంపదలకు రక్షకుడిగా కుబేరుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పౌరపాటన కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిషాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్లే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..నలుపు రంగుఈ రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెరలు లేదా సూదులు వంటి ముళ్ల వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పౌరపాటన కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో వండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు.అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి ఆగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యాలు బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు..

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

మదర్స్ డే... అమ్మల ప్రేమను, గొప్పతనాన్ని తలచుకుని వేడుకలా నిర్వహించుకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక దినోత్సవం. అమ్మ ప్రేమ గురించి ఎంత చెప్పినా...ఇంకా ఎంతో కొంత మిగిలే ఉంటుంది. సముద్రమంతా తల్లి ప్రేమ గురించి చెప్పడం ఎవరితరం కాదు. ప్రేమతో ప్రపంచాన్నే మరిపించగల శక్తి అమ్మ ప్రేమకే ఉంది. మదర్స్ డేను ప్రతి ఏడాది మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారమే నిర్వహించుకుంటారు. ఆరోజే ఎందుకు నిర్వహించు కుంటున్నామో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి.తొలి మదర్స్ డే: తొలిసారిగా మాతృ ఓదినోత్సవాన్ని 1908లో అమెరికాలో నిర్వహించారు. అన్నా జార్విస్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె వదేపదే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చేది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రూప్స్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ స్థలపు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ చేశారు. 1911 కల్లా ఈ డిమాండ్ అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది.1914లో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు ఉడ్రో విల్సన్ ప్రతి ఏటా మదర్స్ డేను ఎప్పుడు నిర్వహించాలో ఆలోచించారు. చివరికి మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా కేటాయించారు. మే 8,

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండాం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం.ఆ కొబ్బరి బోండాంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండాం లోపల మైకోటాక్సిన్ ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అల్లర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత్ర విర్ణయకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ జ్వరి అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లతో పోటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, నైట్రోక్సెన్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ జ్వరి అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండాం లోపల భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రక్తమైన ఘుగ్గ పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మార్చునుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండు లోపల అంతా శుచిగా ఉందో లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బొండుంలో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఘుగ్గ అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం



ముదతలు, నెరిసిన జుట్టు, మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇది ఆ వ్యక్తి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తుశాస్త్రం ప్రకారం, ఉదయాన్నే వారి వారి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోవటం, తమ నీడను తామే చూడటం అశుభం. ఉదయం నీడను చూడటం వల్ల నెగిటివ్ ఎనర్జీ వ్యక్తి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. నీడను చూసినప్పుడు వ్యక్తి మానసిక ఉద్రిక్తత పెరుగుతుంది. నెగిటివ్ శక్తి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఉదయం పూట సొంత నీడను చూడటం వాస్తులో నిషేధం.



కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కటాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పౌరపాటన కూడా శ్రీమహావిష్ణువుకు ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్పామినియం, ఉక్కు, స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాల్సిన మంచి విషయాలంటే.. బంగారం, వెండి, ఆస్యలను కొనుగోలు చేయడానికి ఈ రోజు శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.



1914న, %ఖూ% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు.అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని వంట చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంచ్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.



ఉన్నప్పుడు ఈ మోల్డ్ వ్యాక్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుషగా మారడం, క్షణ నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దుర్బుధ్ధ రావడం, ముక్కులో దురుద రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్టు, కాయం, మాత్రమిందాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. చర్మోల్ల అనుమత్యుత్తు దారితిస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార మార్గాల పైన అయినా ఈ ఘుగ్గ పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే మార్గాలను ష్రిట్లో ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు ఫాకింగ్ న్యూస్..

మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు.ఇటీవల, ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. ‘అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ’ పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్మనెంట్ హెల్త్కేర్ ఆర్గనైజేషన్లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4,32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జూవల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్తో మాట్లాడుతూ, ‘ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహాల్ కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



పానీయాలు తక్కువగా ఆల్కహాల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్లగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉండే.. సరైన కేర్ తీసుకోవాలని అర్థం. అంతే కాకుండా ఆహార పరంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందించాలి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. జుట్టు అందంగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. హెల్త్ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందితే.. రాలడం, చిట్టడం వంటి సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. జుట్టు ఒత్తుగా, పొడుగ్గా ఉండాలంటే.. ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు ఏ, డి అవసరం. ఈ పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకుంటే జుట్టు బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్లో పండ్లు, కూరగాయలు, నట్స్ కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది. స్కాల్ప్ కేర్:మీరు వాడే ఆయిల్తోనే స్కాల్ప్ కేర్ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి వధు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రొద్బెక్ట్లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్టెయిన్యర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రోద్బెక్ట్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి:ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీల్చినంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాల్ త సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్నా చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్ ను మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాల్సిన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దుడుమ జలపాతం. ఆంగ్లా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దుడుమా జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్ల ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్లో బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా పచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. నాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్లు తిప్పుకోలేరు. గోస్తనీ గుహలు: దుడుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాల్సిన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్తనీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ బ్రిక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్తనీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు బ్రిక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు బ్రిక్కింగ్కు వెళ్లే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. బ్రిక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను చచ్చితంగా చూడాలినిందే. కంటబాల కొండ అడవి: కంటబాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా



దగ్గరలో ఉంటుంది. ఈ అడవి ఏడు వేల ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంటుంది. ఇందులో ఎన్నో అరుదైన చెట్లతోపాటు జంతువులు ఉంటాయి. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య కొన్ని గంటల పాటు గడపాలనుకుంటే ఈ కంటబాలకొండ అడవికి వెళ్ళండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపులులు, జింకలు, నక్కలు ఇంకా ఎన్నో పక్షులు కనిపిస్తాయి. జిందగద శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉన్న ఎత్తైన శిఖరాల్లో ఈ జిందగద శిఖరం మొదటిది. వైజాగ్ నుంచి కేవలం 140 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. సముద్రమట్టానికి 1690 మీటర్ల ఎత్తులో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ నుంచి చూస్తే అరకులోయ అందాలను చూడవచ్చు. ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలంటే అందమైన ఏజెన్సీ గ్రామాలైన మాడుగల, పాడేరు, దుంత్రిగూడ మధ్యగా అరకు రోడ్డులో ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలి. పది కిలోమీటర్ల పాటు బ్రిక్కింగ్ కూడా చేయాల్సి వస్తుంది. రాత్రి అక్కడ క్యాంపింగ్ చేసుకొని కూడా ఉండవచ్చు.

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాల గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. ఐదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి వక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి వక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి వదుకోవటానికి అరగంట ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెరు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్ధం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్లు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను నయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువు తో బాధపడేవారికి ఇవి బెస్ట్ చాయిస్.. బరువు తగ్గడానికి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది.అలాగే క్యాన్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపుపూతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.. నోటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్తీగా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు పెప్టిక్ అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్స్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్లాజిక్ యాసిడ్ నమ్మేకనాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యూజీనాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పడేపడే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది” అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్నాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మూతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడితే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెబుల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయట. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ట్రోటీన్” కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయట. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందట. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని



అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంట, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఈ నూనెను సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువగా వాడాలి. హైడ్రోజినైజ్డ్ నూనెలు: హైడ్రోజినైజ్డ్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయట. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామతేఫూర్ లో పని చేస్తున్న హెమామ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యోషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా



ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి వన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పప్పుడిని కూడా తినవచ్చు.

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్ లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోపల్నుంచి కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్పాక్ గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. వడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డి హైడ్రేషన్ కు గురవ్వకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాద చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేడిని తగ్గుకోసా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం అవ్వగానే నిద్ర రావడం సహజమే. అయితే నిపుణులు ఇలా మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక పడుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.. భోజనం తిన్న వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణ రసాలు తిన్న ఆహారంలో కలుస్తాయి.. దాంతో ఆవుత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆవు స్వభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణాశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవ్వదు.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గురక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.



భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తేలింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంట తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బాపుండాలంటే తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలి ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం కష్టమేనట. అలాగే తినే పదార్థాల్లో కూడా మంచి పోషకాలు ఉండే వాటిని తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మొలకలు తినడం వలన అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సాధ్యమేనని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకలను ప్రతి రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో ఉన్నాయట. బాడికి కావాల్సిన వివిధ రకాల విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెరు



కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ -సి తో పాటు ఇసుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా? ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది ‘మిషన్ అసాధ్యం’ లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్‌లో చెమటలు పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కోరుకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజ్‌ల వల్ల బరువు తగ్గతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్‌ఫుడ్‌గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ డ్రై ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని ట్యాక్సిన్‌ను బయటకు వంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాన్‌లో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్యాస్‌ను ఆపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్‌లో మళ్లీ వేడి చేయాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచి ఈ ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగాలి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని రోజు ప్రారంభంలో తాగడం వల్ల బరువు సులభంగా తగ్గుతుంది.

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపీ, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికి నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది- ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోముకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్ - హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేచగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ- ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



తోముకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్‌ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి - ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్‌ఫ్లూెన్సా కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది - తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య నయమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియా తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉంటుంది అవసరం. కానీ నిద్రస్థున్నప్పుడు తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసే తర్వాత ఎంతసేపు నీట తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసే తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బితాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్లంప్సియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చునే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు- గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెచ్‌ఎస్‌ఐ, ప్రొలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి.



హిమోగ్లోబిన్ లోపం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు సమస్య మొదలవుతుంది. అయితే, డెలివరీ తర్వాత పాదాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు - గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కూడా కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు. స్నానం మార్చండి. కాళ్ళను చురుకుగా ఉంచుకోండి. మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడి లేదా నడుస్తున్నట్లయితే విరామం తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది.

ఉంగరం వేలుకు గుండె సరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుందట. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల సరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే..బెక్వాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలు ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసిందట. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచ్/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుందట. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం చాలా సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ మూడు నెలల జెప్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుందట. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు సచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసియండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు.ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టొచ్చట. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ళ నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాటు నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు.వాడితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి



ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు అర స్పూన్ పసుపు వేసి పది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనె వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్లో అవుతుందంట. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరు కానీ, మీ మహిళా స్నేహితులు కానీ ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడితే కనుక ఈ చిట్కాను ఉపయోగించమని చెప్పండి.

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవితాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి.రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలే ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్న సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్లాల్సి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్‌ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే పండ్లను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు



చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి వట్టిస్తే చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యుల సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెడ, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అలవాటు అనుకుంటారు.కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు- ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి.గోధుమలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తదు.గోధుమ పిండికి ప్రత్యమ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రణతో పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రాటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్‌తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కుపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.ఒకవేళ ఏ ఇంట్లోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సమ్యక్ చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటవంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటవంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్ల్ని పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా



మనకు చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండేటవంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటవంటి చెడు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు.అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, పదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి



నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్లకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మాయిశ్చరైజర్‌ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్జీవంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్‌స్క్రీన్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజు ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏది తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది.ఉదయపు భోజనం రోజు మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు వంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

టీ - కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్దకాన్ని పదిలంచుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేసుపు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. రొట్టెలు, చక్కెర..: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్ట్రిలు లేదా తీపి పదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందే నీరసంగా



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. అయిల్ ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాలిఫ్లవర్ పూటాలు, పకోడీలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మిల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో పైసి ఫుడ్స్..: చాలామంది పైసీ వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో పైసీ ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు స్క్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది..మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్స్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు.ఫైబర్, సమ్యేళనం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ మెత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది.ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు



మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి.ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధతప్పుతుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు..మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజన్‌ల్ ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్మతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల ఆభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎందు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.అలాగే ఎల్డీ సమస్యలు



ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అల్డీ సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటవంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది..అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటవంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది.ఉప్పులో ఉండేటవంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తీనాల్సి ఉంటుంది.వేసవి కాంంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని



నైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మెటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది.టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుందట. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ స్త్రక్రియలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం మంచిది.

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కూర రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా?ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రిజ్ లో కానీ వెయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు.మనవులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగే కొద్ది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు

పెట్టుకోండి.ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సరైనట్లుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కొన్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్స్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కూల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాస్త, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో షెబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.



అంగన్వాడీ సెంటర్ల విలీనం ఆపాలి

రణస్థలం: అంగన్వాడీ సెంటర్లను ప్రీ స్కూల్ పిల్లలతో బలోపేతం చేయాలని, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విలీనం కాకుండా ఆపాలని సీబీటీయూఐ జిల్లా అధ్యక్షుడు సీహెచ్ అమ్మన్నాయుడు డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్త పిలుపులో భాగంగా జె.ఆర్.పురం, కొండములగాం గ్రామ సచివాలయ సిబ్బందికి వినతి పత్రాలు ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో ప్రీస్కూల్ పిల్లలు తగ్గిపోతున్నారనే సాకుతో విలీనం చేయాలని ప్రభుత్వం ప్రయత్నాలు చేయడం తగదన్నారు. అంగన్వాడీల నమస్సులు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో ఏపీ అంగన్వాడీ వర్క్స్ అండ్ హెల్పుస్ యూనియన్ రణస్థలం ప్రాజెక్ట్ ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్.అప్పమ్మ, నాయకులు బి.స్వాతి, కె.రూపనంద, బి.అప్పలు, వై.మంగమ్మ, ఎల్.సోములమ్మ పాల్గొన్నారు.



బి.అప్పలు, వై.మంగమ్మ, ఎల్.సోములమ్మ పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వంతో చర్చలకు 52 మందితో కమిటీ

- జాబితా అందజేసిన మత్స్యకారులు

నక్కుల్లి: బల్మే డ్రగ్ పార్క్ వ్యతిరేకంగా రెండు నెలలుగా పోరాటం చేస్తున్న మత్స్యకారులు ప్రభుత్వంతో చర్చలు జరిపేందుకు అంగీకరించారు. 52 మందితో కమిటీ ఏర్పాటు చేసి ఈ జాబితాను వైఎస్సార్సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వీసం రామకృష్ణ, జడ్పీటీసీ సభ్యులు గోసల కాసులమ్మ, మాజీ ఎంపీటీసీ పిక్కి తాతీలు చేతుల మీదుగా సర్పంచిత్వం ఆర్డీవోకు అందజేశారు. బల్మే డ్రగ్ పార్క్ రద్దు చేయాలని వీరు డిమాండ్ చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. చర్చల కోసం వచ్చిన హెంబం మంత్రిని అడ్డుకోవడం, జాతీయ రహదారి ముట్టడి వంటి ఆందోళనలు చేశారు. వీరితో కలెక్టర్ చర్చలు జరిపారు. బల్మే డ్రగ్ పార్క్ రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేయగా.. ఈ వ్యవహారం తన పరిధిలో లేదని కలెక్టర్ చేతులెత్తేశారు. హెంబం మంత్రి వంగలపూడి అనిత మాట్లాడుతూ గ్రామస్థులంతా కమిటీగా ఏర్పడి వస్తే సీఎం చంద్రబాబు వద్దకు తీసుకెళ్తానని, మీరే స్వయంగా సీఎంకు డిమాండ్లు చెప్పుకోవచ్చని సూచించారు. రెండు నెలలుగా చేస్తున్న పోరాటం ఒక కొలిక్కి రాకపోవడం, బల్మే డ్రగ్ పార్క్ రద్దు వ్యవహారం సీఎం స్థాయిలో ఉండటంతో మత్స్యకారులంతా సమావేశమై ఒక నిర్ణయానికి వచ్చారు. 52 మందితో కమిటీ



ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఈ జాబితా ఆర్డీవోకు ఇవ్వడంతోపాటు వీరందరినీ సీఎం దగ్గరకు తీసుకెళ్లే బాధ్యత అధికారులే తీసుకోవాలని కోరారు. మత్స్యకారుల ఉద్యమానికి మొదటి నుంచి అండగా ఉంటున్న వైఎస్సార్సీపీ నాయకుల ద్వారా జాబితా ఆర్డీవోకు అందజేశారు. ఆర్డీవో వి.వి.రమణ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వంతో చర్చలకు మత్స్యకారులు అంగీకరించారని, సీఎం వద్దకు వచ్చేవారితో కూడిన జాబితా తమకు అందజేశారన్నారు. ఈ జాబితాను హెంబం మంత్రి ద్వారా సీఎంకు పంపిస్తామన్నారు. ముఖ్యమంత్రి అపాయింట్మెంట్ తేదీని మత్స్యకారులకు తెలియజేస్తామన్నారు.

ఏయూ స్టూడెంట్స్ ఫెస్ట్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

మద్దిలపాలెం: ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఈ నెల 25 నుంచి 27 వరకు ఏయూ వేదికగా జరగనున్న ఏయూ స్టూడెంట్స్ కల్చరల్ ఫెస్ట్ పోస్టర్ను వీసీ ఆచార్య జి.పి.రాజశేఖర్ చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వీసీ మాట్లాడుతూ ఎస్ఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో ఏయూలోని ఓపెన్ ఎయిర్ థియేటర్లో స్టూడెంట్స్ ఫెస్ట్, సాంస్కృతిక కళా ప్రదర్శనలు నిర్వహించనున్నారన్నారు. విద్యార్థులు సాంస్కృతిక రంగంలోనూ ప్రతిభ చూపాలన్నారు. ఫెస్ట్ విద్యార్థులందరూ పాల్గొని ఆకట్టుకునే ప్రదర్శనలివ్వాలని పిలుపునిచ్చారు. ఎస్ఎఫ్ఐ కార్యదర్శి డి.వెంకటరమణ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఏటా మాదిరిగానే ఈ ఏడాది మూడు రోజుల పాటు ఏయూలో స్టూడెంట్స్ ఫెస్ట్ ఘనంగా నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. విద్యార్థులందరూ ఈ సాంస్కృతిక ఉత్సవంలో చురుగ్గా పాల్గొని తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించాలని ఆహ్వానించారు. గూగుల్ ఫామ్స్ ద్వారా ఆన్లైన్లో పేర్లు సమూహం చేసుకోవాలన్నారు.



వివరాలకు 99897 89035, 83742 93138 నంబర్లలో సంప్రదించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఏయూ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య కె.రాంబాబు, రెక్టర్ ఆచార్య పి.కింగ్, ఎస్ఎఫ్ఐ యూనివర్సిటీ అధ్యక్షురాలు ఎం.కుసుమాంజలి, జిల్లా అధ్యక్షులు జి.అజయ్, సంజయ్, హర్షిత్, ప్రగతి, నిఖిల్ మానస, సునీల్, యూనివర్సిటీ కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

మధుమేహంతో అప్రమత్తం

అడ్డతిగల: మధుమేహ వ్యాధి వ్యాప్తికి వ్యక్తిగత అశ్రద్ధే కారణమని అడ్డతిగల సీహెచ్సీ వైద్యుడు శ్రీహర్ష అన్నారు. అడ్డతిగల సీహెచ్సీలో వర్తల్ దయాబెటీస్ డే నిర్వహించారు. దయాబెటీస్ ఆహారం తీసుకోకముందు 110 పాయింట్లు, తీసుకున్న తరువాత 140 పాయింట్లు దాటకుండా చూసుకోవాలన్నారు. దయాబెటీస్ అనేది ఎక్కువగా వంశపారంపర్యంగా, ఒబిసీటీ, అతిగా తినడం, శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం, ఆరుబయట ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల సంక్రమిస్తుందని ఆసుపత్రి కొన్నింటి నారే వాసు అన్నారు. మహిళల్లో ఎక్కువగా అతిమూత్రం, అలసట నీరసంగా ఉంటే వెంటనే ఆస్పత్రికి వెళ్లి వైద్యులతో తగిన పరీక్షలు చేయించుకుని మందులు వాడుకోవాలని వైద్యాధికారి ప్రసన్నదేవి అన్నారు. ఎక్కువ మంది పంటి సమస్యతో భాద్యమవుతున్న వారు ఆసుపత్రికి వచ్చి పరీక్షలు చేయించుకునే క్రమంలో దయాబెటీస్ ఉండడం వల్ల పంటి



సమస్య తగ్గకపోవడంతో వాటిని తొలగించడం జరుగుతుందని దంత వైద్యురాలు అనూప అన్నారు. ఇతర వైద్య సిబ్బందితో కలిసి ర్యాలీ నిర్వహించారు.

చట్టాలపై అవగాహన

రంపచోడవరం: విద్యార్థులు చట్టాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని మండల న్యాయసేవాధికారి సంస్థ చైర్మన్, జ్యుడీషియల్ ఫస్ట్ క్లాస్ మేజిస్ట్రేట్ ఎం.మురళీగంగాధరరావు అన్నారు. స్థానిక ఎంపీపీ పాఠశాలలో నిర్వహించిన బాలల దినోత్సవం సందర్భంగా న్యాయ అవగాహన సదస్సులో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు బాల్య వివాహ చట్టాలు, బాల కార్మిక చట్టాలు, పోక్సో చట్టం, గుడ్ టచ్, బ్యాడ్ టచ్లపై అవగాహన కల్పించారు. విద్యార్థుల హక్కుల చట్టాలపై అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో మాట్లాడారు. వసతి గృహంలో సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థులు ఆరోగ్యం, చదువుపై శ్రద్ధ వహించాలని తెలిపారు. బాలల వారి జీవితానికి పునాది ఇప్పటి నుంచే వేసుకోవాలన్నారు. అన్ని రంగాల్లో రాజించాలని అందుకు అనుగుణంగా కష్టపడాలన్నారు. న్యాయవాదులు యాజ్ఞ శ్రీనివాసరావు, చుక్కా సంతోష్కుమార్, లక్ష్మినారాయణ, కోర్టు సిబ్బంది నాగభూషణం తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కంచరపాలెం పాలిటెక్నిక్తో రష్యన్ కాలేజీ ఎంవోయూ

మురళీనగర్: కంచరపాలెం పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థులకు ఆన్‌జాబ్ ట్రైనింగ్కు సంబంధించి రష్యాకు చెందిన పాలిటెక్నిక్ కాలేజీ ఒప్పందం చేసుకుంది. ఇటీవల రష్యా ప్రతినిధులు పాలిటెక్నిక్ కాలేజీని రెండు సార్లు సందర్శించి ఇక్కడి సౌకర్యాలు, ఫ్యాకల్టీ, లేబొరేటరీ, బోధనాభ్యసనలో టెక్నాలజీ వినియోగాన్ని పరిశీలించారు. ఈ మేరకు విశాఖలో నిర్వహిస్తున్న సీఐఐ నదస్సులో రాష్ట్ర సాంకేతిక విద్యాశాఖ కమిషనర్ జి.గణేష్కుమార్ సమక్షంలో రష్యాకు చెందిన పెర్మరల్స్కి మెటలర్జికల్ కాలేజీ ప్రెసిడెంట్ అంతిమినా ఫెలిస్కోవ్నా, కంచరపాలెం ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కాలేజీ ఇన్‌చార్జి ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ కె.రత్నకుమార్లు ఎంవోయూ పత్రాలు మార్చుకున్నారు.



జాతీయ వేదికపై ఏఎంసీ విద్యార్థుల ప్రతిభ

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రా మెడికల్ కాలేజీ(ఏఎంసీ) విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయిలో తమ అద్భుత ప్రతిభను చాటుకున్నారు. ఒడిశాలోని పూరిలో జరిగిన ప్రతిష్టాత్మక ఇండియన్ ఆసోసియేషన్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్ సర్జన్స్ సదస్సులో ఏఎంసీ విద్యార్థులు పలు అత్యున్నత అవార్డులను కై వసం చేసుకున్నారు. తద్వారా పీడియాట్రిక్ సర్జరీ విభాగం అకాడమిక్, సర్టికల్ ఎక్సలెన్స్‌లో తన స్థానాన్ని మరోసారి నిలబెట్టుకుంది. డాక్టర్ సుష్మిత, డాక్టర్ తేజా శ్రీనివాస్, డాక్టర్ వంశీ సూర్య, డాక్టర్ అనుష్ ఈ సదస్సులో తమ పరిశోధన పత్రాలను సమర్పించారు. వీరి అసమాన ప్రతిభకు జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు లభించింది. ఆంధ్రా మెడికల్ కాలేజీలో జరిగిన కార్యక్రమంలో కేజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ బి.నాజ్, ఏఎంసీ ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ సదాభద్రేవి వీరిని ప్రత్యేకంగా ఆభినందించారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు.



కార్యక్రమంలో పీడియాట్రిక్ సర్జరీ విభాగం అధిపతి డాక్టర్ జి.రాజేంద్ర ప్రసాద్, డాక్టర్ భాస్కర్ రెడ్డి, డాక్టర్ కల్యాణ్, డాక్టర్ హసంతి, డాక్టర్ చైతన్య, డాక్టర్ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అయ్యప్ప భక్తుల కోసం ప్రత్యేక రైళ్లు

తాటిచెట్లపాలెం : అయ్యప్ప భక్తుల సౌకర్యార్థం ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే ప్రత్యేక రైళ్లు నడుపుతున్నట్లు వాల్తేర్ డివిజన్ సీనియర్ డివీఎం కె.వనీకుమార్ తెలిపారు. విశాఖ%-కొల్లాం(08539) వీక్లీ స్పెషల్ ఎక్స్‌ప్రెస్ ఈ నెల 18 నుంచి జనవరి 20వ తేదీ వరకు ప్రతీ మంగళవారం ఉదయం 8.20 గంటలకు విశాఖలో బయల్దేరి బుధవారం మధ్యాహ్నం 1.45 గంటలకు కొల్లాం చేరుకుంటుంది. కొల్లాం%-విశాఖపట్నం (08540) వీక్లీ స్పెషల్ ఎక్స్‌ప్రెస్ ఈ నెల 19 నుంచి జనవరి 21వ తేదీ వరకు ప్రతీ బుధవారం సాయంత్రం 5 గంటలకు కొల్లాంలో బయల్దేరి గురువారం రాత్రి 11 గంటలకు విశాఖపట్నం చేరుకుంటుంది. ఈ రైళ్లు దువ్వూర్, సామర్లకట్ట, రాజమండ్రి, తాడేపల్లిగూడెం, ఏలూరు, విజయవాడ, తెనాలి, ఒంగోలు, నెల్లూరు, గూడూరు, రేడిగుంట, కాట్నాడి, జాలరీపేట, సేలం,



ఈరోడ్, తిరుప్పుర్, పొదునూర్, పాలక్కడ్, త్రిచ్చూర్, అలవ, ఎర్నాకుళం టౌన్, కొట్టాయం, తిరుపల్లె, చెంగన్నూర్, కాయంకులం స్టేషన్లలో ఆగుతాయి.

మ్యాజిక్ డ్రెయిన్ ఆలోచన అద్భుతం

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఉపాధి హామీ పథకం అమలు తీరు చాలా బాగుందని, ఇక్కడ కొత్తగా అమలు చేస్తున్న మ్యాజిక్ డ్రెయిన్ ఆలోచన అద్భుతమని ఛత్తీస్‌గఢ్ అధికారుల బృందం ప్రశంసించింది. ఈ బృందంలోని 19 మంది అధికారులు రెండు రోజుల పాటు అన్నమయ్య జిల్లాలోని పలు గ్రామ పంచాయితీల్లో పర్యటించి ఉపాధి పథకం కింద జరుగుతున్న పనులను పరిశీలించారు. తాడేపల్లి పంచాయితీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ కమిషనర్ కృష్ణతేజను కలిసి పర్యటన అనుభవాలను వివరించారు. అనంతరం కమిషనర్ కార్యాలయ అధికారులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఛత్తీస్‌గఢ్ గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ జాయింట్ కమిషనర్ రామధేన్ శ్రీవాస్ మాట్లాడుతూ రెండు రోజుల ఏపీ పర్యటన తమకు ఎన్నో కొత్త విషయాలు నేర్పించినట్లున్నారు. సాంకేతిక అంశాలను నేర్చుకున్నామని, క్లార్డ్ యాప్ అమలు తీరు తెన్నులను పరిశీలించామని, క్లార్డ్ యాప్ అమలు తీరు తెన్నులను పరిశీలించామని,



క్షేత్రస్థాయి సిబ్బందితో భోటీ అయి అనేక విషయాలు తెలుసుకున్నామని తెలిపారు.

క్షేత్రస్థాయి శిక్షణతో నైపుణ్యాలు మెరుగు

శ్రీకాకుళం : ఇంటర్ విద్యను అభ్యసిస్తున్న వృత్తి విద్య కోర్సుల విద్యార్థులకు క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలతో నైపుణ్యాలు మరింత మెరుగువుతాయని ఇంటర్మీడియట్ విద్య జిల్లా వృత్తి విద్యాశాధికారి(డివీఈఓ) రేగ సురేష్ కుమార్ అన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా వృత్తివిద్య కోర్సుల వారికి జరుగుతున్న ఆన్ ది జాబ్ ట్రైనింగ్ (ఓజీటీ)ను కమిటీ సభ్యులతో కలిసి ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఆమదాలవలన ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల ఎంఅండ్ ఏటీ కోర్సుకు చెందిన విద్యార్థులు ఎచ్చెర్లలోని శివానీ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో నిర్వహిస్తున్న వర్క్ షాప్‌ను సందర్శించారు. శ్రీకాకుళం ప్రభుత్వ బాలరు జూనియర్ కళాశాలకు చెందిన సీజీఎ గ్రూప్ విద్యార్థులు నిర్వహిస్తున్న ఓజీటీ, బాలికల కళాశాల సీఎస్ఈ విద్యార్థులు శిక్షణ పొందుతున్న కంప్యూటర్ కోటింగ్ సెంటర్‌ను పరిశీలించారు. వివిధ ఆస్పత్రుల్లో ఎంపీహెచ్‌డబ్ల్యూ, ఎంఎల్టీ కోర్సులకు చెందిన జాబ్ ట్రైనింగ్ శిక్షణా సరణి, రికార్డులను తనిఖీ చేశారు. డిసెంబర్ 31 వరకు శిక్షణ కొనసాగుతుందని డివీఈఓ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో



కమిటీ సభ్యులు బి.శ్యాంసుందర్, డి.రాంప్రసాద్, ఎంఎస్ శ్రీనివాస్, ఎం.కృష్ణవేణి, జి.వెంకటేశ్వరరావు, జె.రవిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ.1000 లోపు ఉత్పత్తులపై కమీషన్ భారం ఉండదు: ఫ్లిప్‌కార్డ్

రూ.1000 లోపు ధర ఉన్న ఉత్పత్తులకు సున్నా కమీషన్ విధానాన్ని తీసుకొచ్చినట్లు ఫ్లిప్‌కార్డ్ తెలిపింది. ఈ కొత్త విధానాన్ని ఫ్లిప్‌కార్డ్‌కు చెందిన హైదరాబాద్‌లోని ఫ్లిప్‌కార్డ్ కుడా వర్తింపజేస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. ఈ ఫ్లిప్‌కార్డ్‌పై ధరతో సంబంధం లేకుండా, ఉత్పత్తులన్నింటికీ సున్నా కమీషన్ వర్తిస్తుందని పేర్కొంది. ‘ఈ కొత్త విధానంలో రూ.1000 లోపు ధర ఉన్న ఉత్పత్తులకు, అర్హతైన విక్రయదార్లపై ఎటువంటి కమీషన్ రుసుము ఉండదు. ఎంఎస్‌ఎమ్‌ఈలకు తోడ్పాటు అందించడం దీని వెనక ఉద్దేశం. వ్యాపార నిర్వహణ వ్యయాలను సమర్థంగా నిర్వహిస్తూనే, వినియోగదారుకు మరింత అందుబాటు ధరలో ఉత్పత్తులు అందించేందుకు ఇది



ఉపయోగపడుతుందని ఫ్లిప్‌కార్డ్ వివరించింది.

హెమాండా హార్నెట్ రికార్డ్

హెమాండా హార్నెట్ సైకిల్ అండ్ స్కూటర్ ఇండియాకు చెందిన సీబీ1000 హార్నెట్ ఎస్వీ హార్నెట్ సైకిల్‌ను రికార్డ్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ టైతులో విడిభాగాల్లో నమస్య తలెత్తడంతో వెనక్కి వీలివీ న్తున్నట్లు సంస్థ ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించింది. ప్రస్తుత సంతృప్తంలో తయారైన టైతులను మాత్రమే వెనక్కి వీలివించి, నమస్య తలెత్తిన విడిభాగాలను తిరిగి ఉచితంగా బిగించి ఇవ్వనున్నట్లు ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించింది.



సొంత డబ్బుతో కాదు.. అప్పు చేసి ఇల్లు కొనండి!

గోల్డ్, సిల్వర్, బిల్‌కాయిన్ వంటి వాటిలో పెట్టుబడి పెట్టండి అని చెప్పే రిచ్ డాడ్ ఫూర్ డాడ్ రచయిత రాబర్ట్ కియోసాకి.. తాజాగా ఇల్లు కొనుగోలు చేయాలంటే ఏం చేయాలి?, ఎలా కొనుగోలు చేయాలంటే ఏం చేయాలి?, అనే విషయాలను వెల్లడించారు. దీనికి సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలను ఈ కథనంలో చూసేద్దాం. రియల్ ఎస్టేట్ ధరలు పెరగడం వల్ల.. ఇళ్ల ధరలు కూడా అమాంతం పెరిగిపోయాయి. ధరలు భారీగా పెరిగిపోవడంతో ఇల్లు కొనడం అనేది ఒక సవాలుగా మారిపోయింది. ఈ సమయంలో ఇల్లు కొనాలంటే అప్పు చేసి (బ్యాంక్ లోన్) కొనమంటున్నారు కియోసాకి. వర్గనల్ ఫైనాన్స్ యూట్యూబర్ శరత్ హాగ్డేకి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆయన ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. ఇల్లు కొనడంలో తప్పు లేదు. కానీ జీతంతో, లేదా మీరు చేసిన పొదుపుతో ఇల్లు కొనాలని చూస్తే మాత్రం అప్పులపాలైపోతారని కియోసాకి పేర్కొన్నారు. లోన్ తీసుకుని ఇల్లు కొనుగోలు చేసి.. దానిని అద్దెకు ఇవ్వడం ద్వారా డబ్బు సంపాదించాలి. ఆలా వచ్చిన డబ్బు ద్వారా లోన్ చెల్లించాలి.



ఆయన చెబుతారు. ఇక్కడ మీ చేతి నుంచి చెల్లించిన డబ్బు ఏమీ ఉండదు. అయితే చివరికి ఆస్తి మీదవుతుంది. ఈ విషయంలో తెలివిగా వ్యవహరించాలని కియోసాకి చెబుతారు.

రూల్స్ మార్చరూ.. ట్రాయ్‌కు జియో విన్నపం

5జీ సాంకేతికత రాకతో అంతర్జాతీయంగా మార్కెట్‌లో మార్పులు, టెక్నాలజీ పురోగతికి అనుగుణంగా నెట్ న్యూట్రాలిటీ నిబంధనలను సడలించాలని టెలికం రంగ నియంత్రణ సంస్థ ట్రాయ్‌ని రిలయన్స్ జియో కోరింది. దేశవ్యాప్తంగా 5జీ సేవల విస్తరణతో, గేమింగ్ కోసం తక్కువ లేటెన్సీ ఉండే విధంగా, అప్‌లోడ్స్ కోసం వేగం ఎక్కువగా ఉండేలా వివిధ అవసరాలకు తగ్గ వేగంతో ఇంటర్నెట్ లభ్యత ఉండేలా ప్రోత్సహించాలనే ప్రతిపాదనలు వస్తున్నాయని వివరించింది. బ్రిటన్ నియంత్రణ సంస్థ ఆఫ్‌కామ్ కూడా ప్రత్యేక సర్వీసులు, ప్రీమియం నాణ్యత గల ఇంటర్నెట్ సర్వీసులను అందించేందుకు అనుమతిస్తోందని పేర్కొంది. ఈ నేపథ్యంలో దేశీయంగా కఠినతరమైన నిబంధనలను సడలించాలని కోరింది. జియో, ఎయిర్‌టెల్‌లాంటి ఇంటర్నెట్ సర్వీస్ ప్రొవైడర్లు ఏ ఒక్క యూఎస్, వెబ్‌సైట్ లేదా సర్వీసుపై పక్షపాతం చూపకుండా అన్నింటినీ ఒకే దృష్టితో చూస్తూ, ఒకే రకమైన వేగంతో అందించాలని నెట్ న్యూట్రాలిటీ నిబంధనలు నిర్దేశిస్తున్నాయి. అంతేకాక, నెట్ న్యూట్రాలిటీపై ప్రస్తుతం జరుగుతున్న చర్చల్లో 5జీ, ఎడ్స్ కంప్యూటింగ్, ఐఓటీ వంటి ఆధునిక సాంకేతికతల వల్ల ట్రాఫిక్



మేనేజ్‌మెంట్ మరింత క్లిష్టమవుతున్నట్లు నిపుణులు చెబుతున్నారు. విపరీతంగా పెరుగుతున్న డేటా వినియోగాన్ని సమర్థంగా నిర్వహించాలంటే నెట్‌వర్క్‌లలో ‘క్యాపిటీ ఆఫ్ సర్వీస్’ ఆధారంగా ప్రాధాన్యత కేటాయించే అవకాశాలు పరిశీలించాల్సి వస్తుందని అభిప్రాయపడుతున్నారు. అయితే ఇదే సమయంలో, వినియోగదారుల ప్రాథమిక హక్కులు, ఏ యాప్‌కైనా సమాన యాక్సెస్ లభించాలనే సూత్రం దెబ్బతినకుండా జాగ్రత్తలు అవసరమని హెచ్చరిస్తున్నారు.

రూ.1.61 లక్షల కోట్ల వంట నూనెల దిగుమతులు

గిరాకీ తగ్గట్లు దేశీయంగా సరఫరా పెంచేందుకు, 2024-25 మార్కెటింగ్ సంవత్సరంలో (సంబంధం- అక్టోబరు) 16 మిలియన్ టన్నుల వంట నూనెలను భారత్ దిగుమతి చేసుకుంది. 2023-24లో ఇవి 15.96 మిలియన్ టన్నులుగా నమోదయ్యాయి. విలువపరంగా చూస్తే.. 2023-24లో వంట నూనెల దిగుమతులు రూ.1.32 లక్షల కోట్లుగా ఉండగా, 2024-25లో 22% పెరిగి రూ.1.61 లక్షల కోట్లకు చేరినట్లు సెక్టార్‌లో ఎక్స్‌ట్రాక్టర్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్‌ఈఐ) గణాంకాల ద్వారా తెలుస్తోంది. అంతర్జాతీయంగా అధిక ధరల వల్లే వంట నూనెల దిగుమతుల విలువ గణనీయంగా పెరిగిందని సమాచారం. పామాయిల్‌ను ఇండోనేషియా, మలేషియా నుంచి సోయాబీన్ నూనెను ఆర్జెంటీనా, బ్రెజిల్ నుంచి మనదేశం దిగుమతి చేసుకుంటోంది. సరఫరా, గిరాకీ మధ్య అంతరాన్ని తగ్గించేందుకు.. 1990 నుంచి భారత్ వీటి దిగుమతులను పునరుద్ధరించింది. అయితే ప్రారంభంలో ఈ దిగుమతుల విలువ చాలా తక్కువగా ఉండేది. గత 20 ఏళ్లలో (2004-05 నుంచి 2024-25) దిగుమతుల పరిమాణం 2.2 రెట్లు పెరగగా, దిగుమతుల విలువ సుమారు 15 రెట్లు అధికం అయ్యిందని ఎస్‌ఈఐ వివరించింది.



అలా అనుకున్న రోజే మీకు ముగింపు

మీకు అన్నీ తెలుసని అనుకున్న రోజు.. అదే మీకు ముగింపు అవుతుందని అంటోంది బాలీవుడ్ నాయిక సోనాక్షి సిన్హా. ఇటీవలే విడుదలైన ‘జటాధర’ సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకుల్ని పలకరించిందిమె. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సోనాక్షి.. తప్పులను స్వీకరించడం గురించి మాట్లాడింది. “నేను ఎప్పుడూ తప్పులు, వైఫల్యాల గురించి భయపడను. తప్పులు చేయడం ద్వారానే కొత్త విషయాల్ని నేర్చుకుంటాం. పిల్లలు కూడా అంతే. ఒకసారి కిందపడితేనే.. ఏదైనా తెలుసుకుంటారు. అందుకే జీవితంలోని ప్రతి దశకు, ప్రతి వృత్తికి ఇది వర్తిస్తుందనేది నా అభిప్రాయం. కొన్నిసార్లు తప్పులు మంచే చేస్తాయి. ఎందుకంటే అవి మీకు తెలియని విషయాల గురించి అనుభవ పూర్వకంగా చెప్తుంటాయి. దీనివల్ల అభ్యాస ప్రక్రియగా భావిస్తున్నా” అని అంది. పలు భిన్నమైన పరిచెపుకౌశల్యంలో నటించడం గురించి చెప్తూ.. భాషతో సంబంధం లేకుండా ఎంతో మంది అద్భుతమైన వ్యక్తులతో కలిసి పనిచేయడం గొప్ప అనుభవమని చ్చింది సోనాక్షి.



ముద్దు సీన్స్ చేయాలని ఒత్తడి తెచ్చారు.. కానీ, అతను మాత్రమే వద్దన్నాడు: చాందిని

మన విశాఖ అమ్మాయి చాందిని చౌదరి ఒకప్పుడు యూట్యూబ్‌లో పార్ట్ ఫిలిమ్స్ తీస్తూ సటిగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. అయితే, 2020లో సుహాస్ సరసన కలర్ ఫోటో సినిమా తనను యాతృక దగ్గరచేసింది. తాజాగా సంతాన ప్రాప్తిరస్తు సినిమాతో వచ్చేసింది ఈ క్రమంలో ఆమె ఒక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. ‘హౌరా బ్రిడ్జి’ సినిమా గురించి వరోక్షంగా కామెంట్ చేసింది. తనకు కథ చెప్పినప్పుడు కిన్ సీన్స్ గురించి చెప్పకుండా షూటింగ్ సమయంలో వాటి గురించి డిమాండ్ చేశారని గుర్తుచేసుకుంది. ‘హౌరా బ్రిడ్జి’ సినిమాలో చాందిని చౌదరికి జోడీగా నటించి, దర్శకుడు రాహుల్ రవీంద్రన్ నటించాడు. ఈ సినిమా గురించి ఆమె వరోక్షంగా ఇలా చెప్పింది. ‘అప్పటికే అర్జున్ రెడ్డి విడుదల కావడంతో పాటు పెద్ద సక్సెస్ అయిపోయింది. ఈ మూవీ మాదిరి హౌరా బ్రిడ్జిలో కూడా మేకాప్ సీన్స్, కిన్ సీన్స్ పెడితే పెద్ద హిట్ అవుతుందని అనుకున్నాను. అలా నటీనాటని నాపై ఒత్తిడి కూడా తీసుకొచ్చారు. మొదట నాకు కథ చెప్పినప్పుడు ముద్దు సీన్స్ గురించి చెప్పలేదు. కానీ, దర్శకుడు ఏం చెప్పినా సరే చేయాలి. లేదంటే చెడ్డపేరు వస్తుంది. దీంతో చాలా భయపడిపోయాను. ఆ సమయంలో నా కాళ్ళచేతులు వణికిపోయాయి. దర్శకుడు, నిర్మాత ఇంకో కొందరు నా వద్దకు వచ్చి ముద్దు సీన్స్ చేయాలని ఒత్తిడి తెచ్చారు. సినిమా ప్లాన్ అయితే, నీడే బాధ్యత అంటూ హెచ్చరించారు. నాకు ఏం చేయాలో తెలియలేదు. అదే సమయంలో నాతో నటించే వ్యక్తి కూడా అడిగారు. కానీ, అతను మాత్రం ముందు అమ్మాయి అనుమతి తీసుకోండి అని సూచించారు. కానీ, వీళ్ళ మాత్రం అమ్మాయిని ఏముంది సార్ చేయమంటే చేసేస్తుంది అంటూ మాట్లాడారు. అయితే, కొంత సమయం తర్వాత తను ఓకే చెప్పినా సరే కిన్ సీన్స్ నేను చేయనని అతను చెప్పాడు. దీంతో నేను ఊపిరి పీల్చుకున్నాను.’అని చాందిని గుర్తుచేసుకుంది. అయితే, సినిమా పేరు ఏది అనేది ఆమె చెప్పలేదు. కానీ, అర్జున్ రెడ్డి సినిమా సమయంలో విడుదలైంది మాత్రం ‘హౌరా బ్రిడ్జి’నే అంటూ నెటిజన్లు పేర్ చేస్తున్నారు.



‘పాస్‌పోర్ట్’ లేకుండా రావొద్దు.. వేడుకలు ఇంకా చాలా ఉన్నాయి

మునుముందు వేడుకలు ఇంకా చాలానే ఉంటాయంటూ అభిమానులకి భరోసా ఇచ్చారు కథానాయకుడు మహేశ్‌బాబు. గ్లోబ్‌ట్రాబర్ వేడుకకి కంగారుపడి పాసులు లేకుండా ఎవ్వరూ రావొద్దని కోరారు. ఆయన కథానాయకుడిగా... ఎన్.ఎన్.రాజమౌళి దర్శకత్వంలో ఓ చిత్రం తెరకెక్కుతున్న సంగతి తెలిసిందే. గ్లోబ్ ట్రాబర్ అనే వర్సింగ్ టైటిల్‌తో రూపొందుతున్న ఆ సినిమాకు సంబంధించి రామోజీ ఫిల్మ్‌సీట్‌లో ఓ భారీ వేడుకని నిర్వహిస్తున్నారు. అందులో సినిమా వేడుతోపాటు, టీజర్‌ని విడుదల చేయనున్నారు. ఇదివరకెప్పుడూ చూడని విధంగా వేడుక ఉంటుందని ఇప్పటికే చిత్రబృందం ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. గత కొన్ని రోజులుగా నిరంతరాయంగా ఈ వేడుకకి సంబంధించిన ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. వేల సంఖ్యలో హాజరయ్యే ప్రేక్షకులు వేడుకని ప్రత్యక్షంగా అన్వదించేందుకు వంద అడుగుల ఎల్‌ఈడీ స్క్రీన్‌ని వేదిక దగ్గర ఏర్పాటు చేశారు. జియోహాట్‌స్‌లో ఈ వేడుక ప్రత్యక్ష ప్రసారం కానుంది. సినిమా విశేషాలు, ప్రదర్శనలు, ప్రసంగాలు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనున్నాయి. ఈ సందర్భంగా మహేశ్‌బాబు సామాజిక మార్పులకు వేదికగా ఓ వీడియోను పంచుకుంటా... అందులో కీలకమైన సూచనలు చేశారు. ఎంత తక్కువ వాహనాలతో వస్తే అందరికీ అంత సులభంగా ఉంటుందని ఆయన చెప్పారు. “వేడుక జరిగే ఈ రోజు రామోజీ ఫిల్మ్‌సీట్ ప్రధాన ప్రవేశద్వారాలు మూసి ఉంటాయి. పాసులు ఉన్నవాళ్లే వేడుకకి రావాలి. ఇచ్చిన పాస్‌లో క్యూఆర్ కోడ్ ఉంటుంది. స్కాన్ చేస్తే ఏ గేట్ ద్వారా వేడుకలోకి వెళ్లాలో చూపిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరూ సూచనలు పాటించండి. పోలీసులకీ, ఇతర సిబ్బందికీ అందరూ సహకారం



అందించండి. ప్రత్యేకమైన వేడుకని అందరం గుర్తుండిపోయేలా మలుచుకుందాం. ఎవ్వరూ కంగారు పడి పాసులు లేకుండా రావొద్దు. మనకు ఇంకా చాలా వేడుకలు ఉంటూనే ఉంటాయ”ని వీడియోలో స్పష్టం చేశారు మహేశ్‌బాబు. అంతర్జాతీయ స్థాయి ప్రమాణాలతో గ్లోబ్‌ట్రాబర్ చిత్రం రూపొందుతోంది. ఇప్పటికే ప్రతినాయకుడిగా నటిస్తున్న పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్, కథానాయికగా నటిస్తున్న ప్రియాంక చౌప్రా పోస్టర్‌ని విడుదల చేసింది చిత్రబృందం. ఇక పేరు, టీజర్‌ని అన్వదించడమే మిగిలి ఉంది. ఈ వేడుకకు వచ్చే అభిమానుల కోసం పాస్‌పోర్ట్ తరహాలో ప్రత్యేక పాస్‌లను సిద్ధం చేసింది చిత్రబృందం. వాటికి సంబంధించిన ఫోటోలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో సందడి చేస్తున్నాయి.

‘ఆ దేవుడే దిగి వచ్చినట్లుగా ఉంది’.. ఆట సందీప్ ఎమోషనల్ పోస్ట్!

టాలీవుడ్‌లో ప్రముఖ కొరియోగ్రాఫర్ ఆట సందీప్ పేరు తెలియనివారు ఉండరు. ప్రముఖ డ్యాన్స్ రియాలిటీ షో ‘ఆట’ ద్వారా ఫేమ్ సంపాదించారు. మొదటి సీజన్‌లోనే విస్తర్తంగా నిలిచారు. అందువల్లే అతని పేరుతోనే ఆట సందీప్‌గా అభిమానుల్లో ముద్ర వేసుకున్నారు. తెలుగు బిగ్‌బాస్ సీజన్-7లోనూ కంటెస్టెంట్‌గా పాల్గొన్నారు. తాజాగా సందీప్ సోషల్ మీడియాలో చేసిన పోస్ట్ వైరల్‌గా మారింది. సందీప్ తన సతీమణి జ్యోతిరాజ్‌తో కలిసి మోగస్టార్ చిరంజీవిని కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఆట సందీప్ ఎమోషనల్ పోస్ట్ చేశారు. నా జీవితంలో ఇది మరచిపోలేని రోజుని పోస్ట్ చేశారు. ఆ దేవుడే దిగి వచ్చి మాకు వరం ఇచ్చినట్లుగా ఉందని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఆయనే స్వయంగా ఇంటికి పిలిచి కొరియోగ్రఫీ ఛాన్స్ ఇచ్చారని సందీప్ వెల్లడించారు. ఆ క్షణం నాకు సాక్షాత్ పరమశివుడు ఆశీర్వాదం చేసినట్లుగా అనిపించిందని ఎమోషనలయ్యారు. నా హృదయమంతా అసందంబో నిండిపోయిందని ఇన్‌స్టాలో పంచుకున్నారు.

