

గ్రామ సచివాలయ వ్యవస్థ నిర్మాణంపై అధ్యయనం

-ఉద్యోగుల పదోన్నతులపై కూడా -మార్చి నాటికి నివేదిక రూపొందించాలి-ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్ దిశానిర్దేశం

అమరావతి: గ్రామ సచివాలయాల పనితీరు, వ్యవస్థ నిర్మాణంపై పూర్తి స్థాయిలో అధ్యయనం చేయాలని అధికారులను ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్ ఆదేశించారు. సచివాలయ ఉద్యోగులను ఆయా శాఖలకు ఎలా అనుసంధానించాలనే అంశంపైనా చూలంకషంగా చర్చ జరగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అన్ని శాఖలను సమన్వయం చేసుకుని వచ్చే ఏడాది మార్చి నాటికి నివేదిక అందించాలన్నారు. మంగళగిరిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయన మంత్రుల బృందంతో కలిసి సచివాలయ సిబ్బందికి వదోన్నతుల కల్పన, వారిని ఇతర శాఖలతో అనుసంధానించడానికి ఉన్న అవకాశాలపై వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులతో చర్చించారు. మంత్రులు డోలా శ్రీబాలవీరాంజనేయస్వామి, అనిత, సత్యప్రసాద్, అచ్చె న్నాయుడు, నారాయణ, రవికుమార్, సంద్యారాణి తదితరులు



పాల్గొన్నారు. సచివాలయ ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు కల్పించినప్పటికీ ఆ వ్యవస్థ నిర్మాణం దెబ్బతినకూడదనే అంశాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని పవన్కల్యాణ్ సూచించారు. పదోన్నతుల ప్రక్రియను వేగవంతం చేసేందుకు అవసరమైతే ప్రతినిలా సమావేశమై లోటుపాట్లపై చర్చిద్దామన్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్.. పెట్టుబడులకు అనుకూలమైన ప్రదేశం

-‘బిజినెస్ ఎక్స్‌పో’ 2025’ బ్రోచర్‌ను ఆవిష్కరిస్తున్న మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి, చిత్రంలో అక్కియ్య నాయుడు, ఆర్‌పీ స్వామి, ఆర్.సుబ్బారావు, వి.రవి, పి.భాస్కరరావు, ఎం.మురళీకృష్ణ, రాజశేఖర్

విజయవాడ: ఆంధ్రప్రదేశ్ పెట్టుబడులకు మంచి ప్రదేశమని.. ఐటీ, పర్యాటకం, పారిశ్రామిక తదితర రంగాల్లో పెట్టుబడులకు అనుకూలమైన వాతావరణం ఉందని మంత్రులు కొలుసు పార్థసారథి, కొండపల్లి శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఛాంబర్స్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ ఫెడరేషన్ (ఏపీ ఛాంబర్స్) ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలో (గుణదలలోని హయత్ హోటల్‌లో) ‘బిజినెస్ ఎక్స్‌పో’ 2025’ కార్యక్రమ బ్రోచర్, ఏపీలను ఆవిష్కరించారు. మంత్రులు కొలుసు పార్థసారథి, కొండపల్లి శ్రీనివాస్ ముఖ్యఅతిథులుగా వేర్వేరుగా హాజరయ్యారు. విజయవాడలో డిసెంబర్ 12 నుంచి 14వ తేదీ వరకు బిజినెస్ ఎక్స్‌పో జరగనుంది. మంత్రి పార్థసారథి మాట్లాడుతూ సీఎం చంద్రబాబు ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రం ఆర్థికాభివృద్ధి దిశగా పయనిస్తోందని, ఇలాంటి సమయంలో ఏపీ ఛాంబర్స్ బిజినెస్ ఎక్స్‌పో నిర్వహించడం శుభ పరిణామమన్నారు. ఏపీ ఛాంబర్స్ అధ్యక్షుడు పొట్లూరి భాస్కరరావు మాట్లాడుతూ గత



ఏడాది సవంబర్‌లో విజయవాడలో ఏపీ ఛాంబర్స్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన బిజినెస్ ఎక్స్‌పో విజయవంతమైందని గుర్తు చేశారు. ఈ ఏడాదిలో నిర్వహించనున్న ఎక్స్‌పోకు 160 మంది ఎగ్జిబిటర్లు, 30 వేల మందికిపైగా సందర్శకులు వచ్చేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామన్నారు. ఏపీ ఛాంబర్స్ ఎగ్జిజిట్ జిల్లా వైర్లన్ వేమూరు రవి, ఏపీ ఛాంబర్స్ మాజీ అధ్యక్షుడు ముత్తవరపు మురళీకృష్ణ, ఛాంబర్స్ పర్యాటక వైర్లన్ ఆర్‌పీ స్వామి, ఎగ్జిక్యూటివ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ బి.రాజశేఖర్, ప్రధాన కార్యదర్శి రావూరి సుబ్బారావు, కోశాధికారి ఎస్.అక్కియ్యనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీ ఎంఎస్‌ఎంఈలకు అండగా జర్నలీ సహకారం

-మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ సమక్షంలో లెటర్ ఆఫ్ ఇంటెంట్‌తో ప్రతినిధులు

చెన్నై: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ఎంఎస్‌ఎంఈలకు అండగా నిలిచేందుకు జర్నలీ సహకారం తీసుకోనున్నట్లు మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. చెన్నైలోని ఓ ప్రైవేటు హోటల్‌లో జరిగిన ఇండో-జర్నల్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ కార్యక్రమానికి మంత్రి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఇండో-జర్నల్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కలిసికట్టుగా ఏపీలో ఎంఎస్‌ఎంఈల ప్రోత్సాహకానికిగాను, జర్నల్ ఎంఎస్‌ఎంఈలకు సంబంధించిన నిపుణులు ఏపీకి వచ్చేందుకు వీలుగా మంత్రి సమక్షంలో లెటర్ ఆఫ్ ఇంటెంట్‌పై సంతకాలు జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ పరిశ్రమల్లో ప్రమాణాలు మెరుగుపరచేందుకు, యువ పారిశ్రామికవేత్తలు, ఔత్సాహికులకు



శిక్షణ ఇచ్చేందుకు, ఎంఎస్‌ఎంఈ పార్కుల అభివృద్ధి, ఎగుమతులు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రాల ఏర్పాటుకు జర్నలీ సహకారం తీసుకోనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం అనంతరం ఇండో-జర్నల్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ 59వ వార్షిక ప్రాంతీయ సమావేశంలోనూ మంత్రి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు.

స్వర్ణయుగంలోకి భారత రక్షణ ఆధునికీకరణ

-రాజ్‌నాథ్ సింగ్ వెల్లడి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్, త్రిదళాధిపతి జనరల్ అనిల్ చౌహాన్, నేపీ చీఫ్ అడ్మిరల్ దినేశ్ కె త్రిపాఠి

దిల్లీ: మారుతున్న ప్రపంచ పరిస్థితులు, పరిణామం చెందుతున్న భౌగోళిక రాజకీయాల నేపథ్యంలో భారత్ సకారాత్మక దృక్పథంతో భవిష్యత్తులోకి దూసుకుపోయేందుకు సిద్ధం కావాలని రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. దిల్లీలో “స్వావలంబన్ 2025” పేరుతో నిర్వహించిన భారత నావికాదళ ఫ్లాగ్‌షిప్ దినోత్సవంలో ఆయన ప్రసంగించారు. భారత్ రక్షణ ఆధునికీకరణ స్వర్ణయుగంలోకి ప్రవేశిస్తోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. రక్షణ వాతావరణంలో మనం మరింత బృహత్తరమైన, వేగవంతమైన పద్ధతిలో పురోగతి సాధించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. రక్షణ రంగంలో ప్రైవేటు రంగ భాగస్వామ్యాన్ని స్వాగతించి, ప్రైవేటు సంస్థలు జాతీయ ప్రయోజనాల కోసం పనిచేయాలన్నారు. ఉజ్వలమైన భారత నౌకా నిర్మాణ రంగంలో భాగస్వాములై దేశ తరువరి తరం నౌకా సామర్థ్యాలను పెంపొందించడంలో సహకారం అందించాల్సిందిగా



రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ ప్రపంచంలోని ప్రముఖ రక్షణ పరిశ్రమల్ని కోరారు. త్రిదళాధిపతి జనరల్ అనిల్ చౌహాన్, నౌకాదళ ప్రధానాధికారి అడ్మిరల్ దినేశ్ కె. త్రిపాఠి, వివిధ బలగాల సీనియర్ అధికారులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

రూ.40 వేల కోట్లతో.. రాయలసీమ రైతుల అభివృద్ధికి కార్యచరణ

-50 లక్షల ఎకరాల్లో ఉద్యాన సాగు లక్ష్యం- పూర్వోదయ నిధుల వినియోగం- ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: రాయలసీమ రైతుల అభివృద్ధికి రూ.40 వేల కోట్లతో కార్యచరణ అమలు చేయనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. పూర్వోదయ పథకంలో భాగంగా రాయలసీమ, ప్రకాశం జిల్లాల్లో 92 క్లస్టర్ల ద్వారా రైతులకు జీవనోపాధి కల్పించేలా కార్యచరణ రూపొందించామని, ఇందులో భాగంగా రహదారులు, జలవనరుల ప్రాజెక్టులు, పంచాయతీరాజ్ రోడ్ల లాంటి పనులు చేపట్టాలని నిర్ణయించినట్లు వెల్లడించారు. పూర్వోదయ పథకంలో రాయలసీమలో ఉద్యాన పంటల అభివృద్ధిపై సీఎం సమీక్షించారు. ప్రపంచబ్యాంకు నిధులతో రాయలసీమ అభివృద్ధికి ఏడే అంశాల్లో దృష్టి సారించాలనే అంశంపై అధికారులతో చర్చించారు. “ప్రపంచంలో డిమాండ్ ఉన్న ఉద్యానపంటల్లో 18 రకాల పంటలు రాయలసీమ, ప్రకాశం జిల్లాల్లోనే పండుతున్నాయి. ఉద్యాన రైతులకు మరిన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలి. రాయలసీమను ఉద్యానపంటల హబ్‌గా తీర్చిదిద్దడం లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. సర్టిఫికేషన్, ట్రేసిబిలిటీ వంటి అంశాలపై దృష్టిపెట్టాలి. రాయలసీమలో 65 రకాల ఉద్యానపంటలు పండుతుంటే 18రకాల పంటలకు మంచి డిమాండ్ ఉంది. వీటిపై రైతులను ప్రోత్సహించాలి. రైతులకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి. రెగ్యులర్ పంటల కంటే భవిష్యత్తులో ప్రజల అలవాట్లకు అనుగుణంగా పంటలు పండించాలి” అని సూచించారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌కు ఉత్పత్తులు...“50 లక్షల ఎకరాల్లో ఉద్యానపంటల ద్వారా పెద్ద ఎత్తున రైతులకు ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఉద్యాన పంటలకు రవాణా, మార్కెటింగ్, కోల్డ్ చైన్ తదితర సదుపాయాలు కల్పించాలి. దుబాయ్ లాంటి ప్రాంతాలకు విమానాల్లో పంపితే, అక్కడి నుంచి ప్రపంచంలోని ఇతర



ప్రాంతాలకు పంపొచ్చు. రాయలసీమకు మంచి రహదారులు వచ్చాయి. మారుమూల ప్రాంతాలను కలుపుతూ మరెక్కాన్ని రహదారులు రావాలి. దీంతో మార్కెటింగ్ మెరుగుపడుతుంది. ఉద్యాన పంటల సాగు మొదలుకుని మార్కెటింగ్ వరకు వివిధ ప్రాజెక్టులను చేపడుతున్నాం. ఇందులో రాయతీ రూపంలో రూ.9వేల కోట్లు ఇప్పటికే ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నాం. అరటి, చీనీ, బొప్పాయి, దానిమ్మ, మామిడి, ఉల్లి, టమాటా, మిరప, నిమ్మ లాంటి పంటలపై దృష్టిపెట్టాలి. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో ఉత్పత్తి, టేబుల్ వెర్రిటిలను పండించి వాటికి విలువ జోడించాలి. అప్పుడు రైతులకు ఆర్థిక ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఆక్సారంగంలాగే ఉద్యానరంగం సైతం భవిష్యత్తులో అగ్రస్థానానికి చేరుతుంది” అని తెలిపారు. హంద్రీసీవా సహా వివిధ ప్రాజెక్టుల ద్వారా నీటిని సరఫరా చేయడంతో సీమలో ఉద్యానసాగు గతంతో పోల్చుకుంటే సులభతరమైందని ఆర్థికమంత్రి వయ్యపుల కేశవ్ తెలిపారు. పంటలు చక్కగా పండడంతో రైతులకు ఆదాయం రావడంతో పాటు భూముల ధరలు పెరిగాయని దీనికి తమ అనంతపురం జిల్లానే ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ అని ఆయన చెప్పారు.

‘మన ప్రభుత్వం వస్తుంది.. అదైర్యపడొద్దు’

-కార్యకర్తలతో మాజీ సీఎం జగన్

పులివెందుల: ‘మన ప్రభుత్వం వస్తుంది.. అదైర్యపడొద్దు.. అంతా మంచే జరుగుతుంది’ అని వైకాపా కార్యకర్తలతో మాజీ సీఎం జగన్ అన్నారు. మూడురోజుల పర్యటనలో భాగంగా కడప జిల్లా పులివెందులకు చేరుకున్న ఆయన తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ప్రజాదర్శార్ నిర్వహించారు. పలువురు కార్యకర్తలు ఆయనకు పలు సమస్యలను విన్నవించారు. అంతా ధైర్యంగా ఉండాలని.. మన ప్రభుత్వం రాగానే అందరికీ మంచి జరుగుతుందని ఆయన అన్నారు. వైకాపా కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో రావడంతో కొద్దిసేపు తోపులాట జరిగింది. వారంతా ఒక్కసారిగా కిటికీల మీద పడడంతో అద్దాలు పగలిపోయాయి. పులివెందుల డీఎస్సీ మురళీనాయక్ వారిని చెదరగొట్టారు. కడప ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్‌రెడ్డి, ఎమ్మెల్సీలు రామసుబ్బారెడ్డి, రమేష్‌యారెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు సుధ, ఆకేపాటి



అమర్నాథరెడ్డి, వైకాపా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్సీ సతీష్‌కుమార్‌రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు శ్రీకాంత్‌రెడ్డి, రాచమల్లు ప్రసాదరెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే గోవిందురెడ్డి తదితరులున్నారు.

శతాబ్దాల గాయాలు మానుతున్నాయ్

-సత్యమేవ జయతే.. అంతా రామమయం - అయోధ్య రామాలయంపై ధ్వజారోహణలో మోదీ- అధికారికంగా పూర్తయిన పనులు.. భక్తులతో కళకళ

అయోధ్య: శతాబ్దాలుగా కలిగిన గాయాలు, నొప్పులు ఇప్పుడు తీరాయని, 500 ఏళ్ల క్రితం నాటి సంగల్పం పూర్తిస్థాయిలో సాకారమైందని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ పేర్కొన్నారు. యూపీలోని అయోధ్యలో భారోస్థాయిలో నిర్మించిన రామాలయం పనులు అన్నివిధాలా పూర్తయినట్లు ప్రకటించే ధ్వజారోహణ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. 22 అడుగుల పొడవు, 11 అడుగుల వెడల్పుతో నాణ్యమైన వస్త్రంతో తయారైన ఈ పతాకాన్ని 161 అడుగుల ఆలయ శిఖరంపై ఎగరేశారు. శ్రీరాముడిది సూర్యవంశం కావడంతో సూర్యుడి చిహ్నం, ఓం, రామరాజ్య అధికార వృక్షమైన కొవిదార్ చిహ్నాలు పతాకంపై పొందుపరిచారు. బంగారు దారంతో చేతితో వీటిని ఎంబ్రాయిడరీ చేశారు. ఇది లంబకేశణ త్రిభుజాకృతిలో ఉంది. జైశ్రీరామ్ నినాదంతో మోదీ ప్రసంగం ప్రారంభించారు. ధర్మధ్వజం కేవలం జెండా మాత్రమే కాదని భారతీయ సాంస్కృతిక పునర్నికానికి చిహ్నమని ఉద్ఘాటించారు. రామరాజ్య వైభవాన్ని ఈ జెండా ప్రతిబింబిస్తుందని, శ్రీరాముడి సిద్ధాంతాలను ప్రపంచానికి చాటుతుందని అన్నారు. అనంతపుం చివరికి సత్యం విజయం సాధిస్తుందనడానికి ఈ వచిత్ర జెండా నిదర్శనమని వ్యాఖ్యానించారు. దేశం, ప్రపంచం రామమయంగా మారిందన్నారు. రామాలయంపై రెహమానాథుని హతాశం... ప్రపంచానికి స్ఫూర్తి. ప్రేరణ “కొవిదార్ వృక్షం మన ఇతిహాసాల వైభవానికి ప్రతీక. భారతీయ సాంస్కృతిక వైతన్యానికి సాక్షి అయోధ్య. రామభక్తుల సంగల్పం సిద్ధించింది. రామాలయ నిర్మాణ యజ్ఞానికి ఇవాళ పూర్ణహృతి. సంగల్పం, సఫలతకు ఈ ధ్వజం చిహ్నం. శ్రీరాముడి సిద్ధాంతాలను ప్రపంచానికి ఇది చాటుతుంది.. స్ఫూర్తి, ప్రేరణలను ఇస్తుంది. కర్మ, కర్మవ్యాల ప్రాముఖ్యాన్ని చెబుతుంది. ధర్మధ్వజాన్ని దూరం నుంచి చూసినా రాముడిని చూసినంత పుణ్యం వస్తుంది. బానిస భావజాలంతో ఉన్న కొంతమంది మాత్రం శ్రీరాముడిని ఓ



కాల్పనకి వ్యక్తి అని చెబుతున్నారు. భారత్‌లో ప్రతి ఇంట్లో, ప్రతి మనసులో రాముడు ఉన్నాడు. రాముడంటే వ్యక్తి కాదు.. విలువ. క్రమశిక్షణకు, మార్గదర్శనానికి మారుపేరు. బానిస భావజాలం నుంచి భారత్ బయటపడాలి. సాంస్కృతిక గుర్తింపును చూసి గర్వపడాలి. మనం స్వాతంత్ర్యం సముపార్జించినా న్యూనత నుంచి స్వేచ్ఛ పొందలేకపోయాం. రాజోయే దశాబ్దంలో దీనిని తిరగరావాలి. ప్రజాస్వామ్యాన్ని మనం అరుపు తప్పకకోలేదు.. అది మన మాతృమూర్తి. మన డీఎన్‌యేలోనే అది ఉంది. వచ్చే వెయ్యేళ్లు భారత్ తన శక్తిని ప్రపంచానికి చాటాలి. మానవ వికాసానికి అయోధ్య కొత్త సమానా ఇస్తుంది. రాముడు కులం చూడదు, భక్తి మాత్రమే చూస్తాడు. భేదభావాలు ఉండవు. క్షమాగుణాన్ని మించిన గొప్ప గుణం మరొకటి లేదు” అని మోదీ అన్నారు. గర్భగుడిలో బాలరాముడికి హారతి ఇచ్చి ఆయన ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. సప్త మందిరం సందర్శించారు. ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి అదిత్యనాథ్ మాట్లాడుతూ.. ధ్వజారోహణతో కొత్త యుగానికి శుభారంభమైందన్నారు. అయోధ్య కోసం ప్రాణాలు కోల్పోయినవారి ఆత్మలు ఈరోజు శాంతిస్తాయని ఆరెస్సెస్ అధినేత మోహన్ భాగవత్ పేర్కొన్నారు. యూపీ గవర్నర్ అనంద్‌బెన్ పటేల్ పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

డాలర్ కు ప్రత్యామ్నాయాల ఏర్పాటు

డాలర్... దశాబ్దాలుగా అంతర్జాతీయ ఆర్థిక వ్యవస్థను అనుసంధానిస్తున్న అమెరికా కరెన్సీ. ఇదే అగ్రరాజ్యానికి ఆయుధంగా మారుతోంది. తనకు గిట్టని దేశాలపై ఎడాపెడా ఆంక్షలు విధిస్తోంది. డాలర్ను చిక్కుకుండా చేస్తూ పైచేయి సాధిస్తోంది. బాధిత దేశాలు డాలర్ కు ప్రత్యామ్నాయాలను వెతుక్కోవాల్సిన పరిస్థితిని అమెరికాయే కల్పిస్తోంది. చేసుకున్న వారికి చేసుకున్నంత అంటే ఇదేనేమో. డాలర్ కు గట్టి ప్రత్యామ్నాయాలు అవతరించినప్పుడు అంతర్జాతీయ ఆర్థిక వ్యవస్థ నడకే మారిపోతుంది. ఇతర దేశాలు తమ వాణిజ్యంలో, విదేశీ మారక ద్రవ్య నిల్వల్లో డాలర్ వాటాను తగ్గించినా, తొలగించినా దాన్ని డీ-డాలరైజేషన్ అంటారు. రష్యా, ఇరాన్ వంటి దేశాలపై అమెరికా ఆర్థిక ఆంక్షలు విధించడమంటే అవి వాణిజ్య లావాదేవీలు నడపడానికి డాలర్ను చిక్కుకుండా చేయడమే. దీంతో అవి అనివార్యంగా డాలర్ కు బదులు ప్రత్యామ్నాయాలు వెదుకుతాయి. సొంత కరెన్సీల్లో వ్యాపారం చేస్తాయి. అమెరికా ఆంక్షలకు గురికాని ఇతర దేశాలు, ముఖ్యంగా వర్తమాన దేశాలు కూడా జరుగుతున్నది చూసి తమ జాగ్రత్తలో తాముండాలనీ, ప్రత్యామ్నాయ మార్గంలో వ్యాపారానికి దిగుతాయి. ఇప్పటికే ఆ దిశగా ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టాయి. దీంతో ప్రపంచంలో డీ-డాలరైజేషన్ ప్రక్రియ క్రమంగా కార్యరూపం దాలుస్తోంది. వివిధ దేశాలు తమ ఎగుమతులు, దిగుమతులకు చెల్లింపులు జరపడానికి డాలర్లతోపాటు సొంత కరెన్సీలను వాడే ధోరణి బలపడుతోంది. ఇంతకాలం ప్రపంచ దేశాలు ఎగుమతి దిగుమతులకు డాలర్లలో చెల్లింపులు జరపడానికి అమెరికా, ఐరోపా, జపాన్ బ్యాంకుల ఆధిపత్యంలోని స్విట్స్ వ్యవస్థను ఆశ్రయిస్తున్నాయి. రష్యా, ఇరాన్ లపై అమెరికా ఆంక్షలు విధించడంతో ఆ దేశాల చమురు ఎగుమతులకు డాలర్లలో చెల్లింపులు జరగకుండా స్విట్స్ దిగ్బంధించగలిగింది. అందుకే చైనా, రష్యాలు స్విట్స్ కు ప్రత్యామ్నాయాలను ఏర్పాటు చేసుకున్నాయి. చైనా తన వాణిజ్య భాగస్వాములకు ఎగుమతులు చేసినప్పుడు వాటికి చెల్లింపులను నడరు దేశాల కరెన్సీల్లో స్వీకరిస్తోంది. ఆయా దేశాల దిగుమతులకు యువాన్లలో చెల్లింపులు జరుపుతోంది. ఇలా సొంత కరెన్సీలతో వాణిజ్యం జరుపుకోవడానికి బ్రిక్స్ కూటమి గట్టిగా కృషి చేస్తోంది. మొదట్లో తటవటాయించిన భారత్ కూడా ఇప్పుడు సొంత కరెన్సీలో చెల్లింపులకు సరేనంటోంది. ఇటీవలి కాలంలో అమెరికా తనకు గిట్టని దేశాలపై డాలర్ ను దుడ్డుకర్రగా మార్చి బాదుతోంది. రష్యా, ఇరాన్, వెనెజువెలా దేశాలపై ఆర్థిక ఆంక్షలు విధించింది. డాలర్ను చిక్కుకుండా చేసి, వాటి వ్యాపారాన్ని దెబ్బతీసింది. ఆ దేశాలను ప్రపంచ వాణిజ్యం నుంచి బయటికి పంపడానికి ఇదంతా చేసింది. రేపు తమకూ ఇలాంటి పరిస్థితే తలెత్తితే ఎలాగని ఇతర దేశాల్లో ఆందోళనతో కూడిన అనుమానం మొదలైంది. ఫలితంగా, డాలర్ మీద ఆధారపడటం తగ్గించి కొత్త మార్గాల్లో వాణిజ్యం చేసే ప్రయత్నం ఊపందుకొంటోంది. డీ-డాలరైజేషన్ ప్రక్రియకు చైనా సారథ్యం వహిస్తోంది. వ్యాపారానికి ఇతర దేశాల కరెన్సీలు, యువాన్లలో చెల్లింపులు, జమలను స్వీకరిస్తోంది. తన ఎగుమతులకు చెల్లింపులను డాలర్లలో మాత్రమే కాకుండా సొంత కరెన్సీలోనూ స్వీకరిస్తోంది. రష్యా కూడా చైనా, భారత్, కొన్ని ఆఫ్రికన్ దేశాల కరెన్సీలు, రూబుళ్లలో వ్యాపారం చేస్తోంది. భారత్ 30 దేశాలతో రూపాయతో జమలు, చెల్లింపులకు ఖాతాలు తెరచింది. అయితే రష్యాకు భారత్ చేసే ఎగుమతులకన్నా దిగుమతులే ఎక్కువ కావడంతో మన రూపాయలు రష్యన్ బ్యాంకుల్లో పేరుకుపోతున్నాయి. రష్యా భారత్ నుంచి ఎక్కువ దిగుమతులు చేసుకుంటే అవి ఖర్చయ్యేవి. కాకపోతే, ఆ రూపాయలతో భారత్ లో పెట్టుబడులు పెట్టే అవకాశం ఉండటంతో, ఆ దిశగా ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. భారత్ ఇతర దేశాలతో రూపాయలు, స్థానిక కరెన్సీల్లో వ్యాపారం మొదలుపెట్టింది. సింగపూర్, యుఎఈ, నేపాల్, భూటాన్ లలో యూపీఐ చెల్లింపులు ఊపందుకుంటున్నాయి. ఒక్కసారిగా డాలర్లకు దూరం జరిగితే చమురు, ఇతర దిగుమతుల ధరలు పెరిగిపోయి సామాన్యులు ద్రవ్యోల్బణం బారిన పడతారు. అందుకే డాలర్ ఆధిపత్యాన్ని క్రమక్రమంగా వదిలించుకోవాలని ప్రపంచ దేశాలు చూస్తున్నాయి. ప్రస్తుతానికి అమెరికన్ డాలర్ రిజర్వు కరెన్సీ హోదాను నిలబెట్టుకుంటున్నా, ఆ దేశ రుణభారం బాగా పెరిగిపోతోంది. దానికి తోడు రాజకీయ అనిశ్చితి, చలచిత్త విధానాలు, నిర్ణయాలు డాలర్ పై నమ్మకాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. ప్రపంచ దేశాల కేంద్ర బ్యాంకులు తమ విదేశీమారక ద్రవ్య నిల్వల్లో డాలర్ల వాటాను తగ్గిస్తున్నాయి. బంగారం వాటా పెరుగుతోంది. కేంద్ర బ్యాంకులు కాంచనం కొనుగోళ్లను పెంచేయడమే ప్రస్తుత బంగారం ధరల విజృంభణకు ఒక ముఖ్య కారణం. అయినా ప్రపంచంలో ఇప్పటికీ 47 శాతం లావాదేవీలకు డాలర్లే ఉపయోగిస్తున్నారు. అందుకని, మరికొంత కాలం డాలర్ ఆధిపత్యం కొనసాగవచ్చు. ఆ తరువాత కూడా డాలర్ స్థానాన్ని ఏ ఒక్క దేశ కరెన్సీ ఆక్రమించకపోవచ్చు. స్థానిక కరెన్సీలు, డిజిటల్ కరెన్సీలు, బంగారం వాడకం పెరగవచ్చు. బహుళ ద్రువ ప్రపంచం దిశగా సాగవచ్చు.

తెలంగాణలో ఎన్నికల నియమావళి పకడ్బందీగా అమలు చేయాలి: ఎస్ఈసీ

హైదరాబాద్: గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలు ఎలాంటి లోటుపాట్లు లేకుండా నిర్వహించాలని అధికారులకు రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ రాణికుముద్ని దిశానిర్దేశం చేశారు. కలెక్టర్లు, పోలీసు కమిషనర్లు, ఎస్సీలు, ఇతర జిల్లా ఉన్నతాధికారులతో రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ పీడీయో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. గురువారం నుంచి ప్రారంభమయ్యే నామినేషన్ ప్రక్రియతో పాటు, భద్రత, పోలింగ్ ఏర్పాట్లపై ఎస్ఈసీ చర్చించారు. ఎన్నికల నియమావళిని పకడ్బందీగా అమలు చేయాలని రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ స్పష్టం చేశారు. అదనపు డిజీ మహేష్ భగవత్, పంచాయతీ రాజ్ డైరెక్టర్ సృజన తదితరులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.



దేశం, ధర్మం భారతీయ సమాజానికి రెండు కళ్లు

-శృంగేరిపీఠం ఉత్తరాధికారి విధుశేఖర భారతీస్వామి పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కిషన్ రెడ్డి, జేపీ నడ్డా, జ్యోతిరాదిత్య సింధియా తదితరులు

దిల్లీ: భారతీయ సమాజానికి రెండు కళ్లలాంటి దేశ, ధర్మాలను జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతిఒక్కరిపై ఉందని శృంగేరిపీఠం ఉత్తరాధికారి శ్రీ విధుశేఖర భారతీస్వామి సూచించారు. ఆయన దిల్లీలో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి నివాసంలో జరిగిన పాదపూజ అనంతరం అనుగ్రహభాషణ చేశారు. ‘ప్రజలు దేశాన్ని గౌరవించుకుంటూనే ధర్మాన్ని కాపాడుకోవాలి. వేల ఏళ్ల సనాతన చరిత్ర కలిగిన భారతదేశంలో పుట్టడం ఎన్నో జన్మల అదృష్టం. కష్టపడకుండా ఎవరికీ ఏదీ దక్కదు. ఆదిశంకరాచార్యులు తాను జీవించిన 32 ఏళ్లలోనే దేశంలో వేల సంవత్సరాలకు అవసరమైన ధర్మాన్ని జాగృతం చేశారు. దీన్ని అందరూ కలిసి ముందుకు తీసుకెళ్లాలి’ అని విధుశేఖర భారతీస్వామి పిలుపునిచ్చారు. అంతకుముందు



జరిగిన పాదసేవలో భాజుపా జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డా, కేంద్రమంత్రిలు సర్వానంద్ సోనోవాల్, అన్నపూర్ణాదేవి, జ్యోతిరాదిత్య సింధియా, మనసుభే మాండ్లవేయి, సీఆర్ పాటిల్, సతీష్ చంద్రదాజే తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓర్వకల్లు, శ్రీసిటీల్లో రైల్వే స్టేడింగ్ ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదన

-కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ను కలిసిన మంత్రి టీజీ భరత్ -అశ్వినీ వైష్ణవ్ తో మంత్రి భరత్

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని ఓర్వకల్లు, శ్రీసిటీల్లో రైల్వే స్టేడింగ్ ఏర్పాటు అంశంపై కేంద్రం సానుకూలత వ్యక్తం చేసిందని రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి టీజీ భరత్ పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రతిపాదనలపై కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ను దిల్లీలో కలిసి చర్చించినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా భరత్ మాట్లాడుతూ “ప్రధాన మంత్రిశామిక పార్కుల్లో పోటీతత్వాన్ని పెంచేందుకు పారిశ్రామిక, లాజిస్టిక్ సదుపాయాలను బలోపేతం చేయడంపై చర్చించాం. అలాగే విద్యార్థులు, రోజువారీ ప్రయాణికులు, వ్యాపార వర్గాలకు ఉపయోగంగా కర్నూలు నుంచి విజయవాడకు కొత్త రైలు సౌకర్యం కోసం ప్రతిపాదించాం. వాటిపై కేంద్ర మంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు” అని వెల్లడించారు.



తిరుపతిలో మునగపాక కళాకారుల ప్రదర్శన

మునగపాక: మునగపాకకు చెందిన అన్నమయ్య స్వర్ తరంగిణి కళాకారులు తిరుపతిలోని పద్మావతి అమ్మవారి బ్రహ్మోత్సవాల్లో తమ ప్రదర్శన ఇచ్చారు. బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా తిరుపతిలోని గోవిందరాజులు గుడి నుంచి పద్మావతి అమ్మవారి ఆలయం వరకు జరిగిన సారీ ఊరేగింపులో మునగపాకకు చెందిన కళాకారులు కోలాటం ప్రదర్శన గావించారు. పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రమైన తిరుపతిలో తమకు కోలాటం ప్రదర్శనకు అవకాశం ఇచ్చిన నిర్వాహకులకు స్థానిక కళాకారులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అన్నమయ్య స్వర్ తరంగిణి కన్వీనర్ వెల్గా ప్రవీణ సారథ్యంలో పలువురు కళాకారులు మునగపాక నుంచి తిరుపతికి వెళ్లి అక్కడ కోలాటం ప్రదర్శన ఇచ్చారు.



ప్రతి 15 రోజులకు తాగునీటి పరీక్షలు

తుమ్మపాల: అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, సంక్షేమ వసతి గృహాలు, అంగన్వాడీలలో సరఫరా అయ్యే తాగునీటిని 15 రోజుల ఒకసారి తప్పనిసరిగా పరీక్షలు జరిగే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా గ్రామీణ నీటి సరఫరా, పారిశుధ్య మిషన్ కమిటీ జిల్లా స్థాయి సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ తాగునీటి వనరుల వద్ద మురుగు చేరకుండా పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. క్రమం తప్పకుండా తాగునీటి పరీక్షలు, ట్యాంకుల శుభ్రత, క్లోరినేషన్ జరగాలన్నారు. జిల్లాలో ఉన్న 1,539 గ్రామాల్లో నూరు శాతం గృహాలకు కుళాయి కనెక్షన్లు ఏర్పాటు చేసి ‘హర్ ఘర్ జల్’ గ్రామాలుగా చేయడానికి కృషి చేయాలన్నారు. జల జీవన్ మిషన్ పనులను సక్రమంగా అమలు చేయాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో



గ్రామీణ నీటి సరఫరా విభాగం ఈఈ జె.అనిల్ కుమార్, డిపీవో సందీప్, డిఎఫ్ఐఎం ఎం.శ్యామ్ సుందరం, జిల్లా గిరిజన సంక్షేమ అధికారి మంగవేటి, డిఎంహెచ్వో డాక్టర్ హైమావతి, డిఆర్డీఏ పీడీ శచిదేవి పాల్గొన్నారు.

లింగ వివక్షపై పోరాటంలో భాగస్వాములు కండి

తుమ్మపాల: లింగ ఆధారిత వివక్షపై పోరాటం చేసేందుకు పౌరులందరిలో బాధ్యత పెరగాలని జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి సంస్థ పిడి శచిదేవి పిలుపునిచ్చారు. ఈ మేరకు కలెక్టరేట్ లో సూచిత 4.0- మార్పు కోసం ముందడుగు కార్యక్రమం గోడ పత్రికలను అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం ద్వారా లింగ వివక్ష నివారణ చర్యలను బలోపేతం చేయవచ్చన్నారు. స్త్రీ పురుషుల సమానత్వం ద్వారానే సమాజం వేగవంతంగా ఎదుగు తుందన్నారు. ఈ నెల 25 నుంచి డిసెంబర్ 23 తేదీ వరకు నాలుగు వారాలపాటు నిర్వహించబోయే లింగ ఆధారిత వివక్ష పై అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామన్నారు. అన్ని శాఖల సమన్వయంతో కార్యక్రమాలు జరుగుతాయన్నారు. మహిళల స్వేచ్ఛాయుత గమనం, ఆర్థిక స్వావలంబన, సాధికారత వంటి అంశాలపై పరిపూర్ణమైన అవగాహన కల్పించే దిశగా



వినూత్న కార్యక్రమాలు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డిఆర్డీఏ ఏపీడీ జి.దైజి, ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్లు ఎస్.ఎస్.రత్నప్రభ, కె.కుమారస్వామి, పి.రమణ పాల్గొన్నారు.

ఉత్సాహంగా స్కాట్స్ గైడ్స్ ట్రెక్కింగ్ క్యాంపు

రోలుగుంట: స్థానిక జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల వ్యాయామ టీచర్ గోవింద, ఆంగ్ల టీచర్ పీవీఎం నాగజ్యోతి స్కాట్స్, గైడ్స్ ట్రెక్కింగ్ క్యాంపును నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యలో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వ్యాయామ టీచర్ కొండలు ఎలా ఎక్కాలి, ఎలా దిగాలో మెలకువలు తెలిపారు. ట్రెక్కింగ్ సమయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు వివరించారు. వ్యాయామ టీచర్ మాట్లాడుతూ ఈ ట్రెకింగ్ క్యాంపు ద్వారా విద్యార్థుల్లో ధైర్యం, క్రమశిక్షణ, సేవాభావం, సహజీవన లక్షణాలు మరింత అభివృద్ధి చెందుతాయన్నారు. విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్నారు. హెచ్ఎం టి.వి.శేషగిరిరావు విద్యార్థులకు వన భోజనం ఏర్పాటు చేశారు.



మెరుగైన సేవలతో ఏపీ గ్రామీణ బ్యాంకు ముందడుగు

-రాష్ట్రంలో రెండో స్థానంలో నిలిచినరోలుగుంట బ్రాంచి -ఇతర బ్యాంకులకు పోటీగా సేవలు - జీఎం రాజశేఖర్, అనకాపల్లి రీజనల్ మేనేజర్ సతీష్ చంద్ర

రోలుగుంట: తమది ప్రభుత్వ బ్యాంకు అని, రాష్ట్రంలో ఉన్న అన్ని బ్యాంకులకు పోటీగా నిలిచిన ఏకైక క బ్యాంకు ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ బ్యాంకు అని ఆ శాఖ జనరల్ మేనేజర్ రాజశేఖర్, అనకాపల్లి రీజనల్ మేనేజర్ సతీష్ చంద్ర తెలిపారు. స్థానికంగా నిర్మాణం పూర్తయి అన్ని హంగులతో ఉన్న నూతన అద్దె భవనాన్ని స్థానిక బ్యాంకు మేనేజర్ పవ్వుల మహేశ్వరరావు, జనరల్ మేనేజర్ రాజశేఖర్, రీజనల్ మేనేజర్ సతీష్ చంద్ర, చైఎస్సారీసీపీ టీసీ సెల్ అధికార అధికారి పోలవల లక్ష్మీ శ్రీనివాస్ ప్రారంభించారు. అనంతరం ఖాతాదారుల సమావేశంలో బ్యాంకు జీఎం రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో 1351 బ్రాంచ్ లుండగా రోలుగుంట బ్యాంకు రెండో స్థానంలో ఉందని నిబ్బంది సేవలను అభినందించారు. డిపాజిట్లపై 60, 80 ఏళ్లు దాతీన పురుషులకు, 50 ఏళ్లు దాతీన మహిళలకు తమ బ్యాంకు మిగిలిన



బ్యాంకులకన్నా అత్యధికంగా వడ్డీ ఇస్తోందన్నారు. బ్యాంకు మేనేజర్ మహేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం రూ.75 కోట్లతో నడుస్తున్న తమ బ్యాంకుని రూ.100 కోట్ల బర్సెవర్ లక్ష్యంగా నిబ్బందితో కలసి కృషి చేస్తున్నామన్నారు. ఖాతాదారులు మాట్లాడుతూ బ్యాంకులో అందుతున్న సేవలపై అభినందించారు. లాకర్, ఏటీఎం సదుపాయం కూడా కల్పించాలని కోరారు. ఇక్కడ వీరి అసోసియేషన్ రీజనల్ సెక్రటరీ సాయి కిరణ్, ఎంపీటీసీ ఎస్.రామకృష్ణ, ఖాతాదారులు పాల్గొన్నారు.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది.మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. “రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చట. ఇది అల్టీమర్న్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబికాయం, డయాబెటీస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చట. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే..60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



తగ్గుతుంది”అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాల కోసం 8వేల నుంచి 10వేల అడుగులు నడవడం అనేది ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనంత ఉత్తేజంగా ఉండాలట. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్..బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్యూనిటీ వపరేను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్.మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు ఫుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే..పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్లు..శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలతో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్ళినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు..అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. షుగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైబీషియన్ల ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్ళు తాగవచ్చని డైబీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్ళు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్ళు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాయితీగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగలు పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంటు. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్టరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

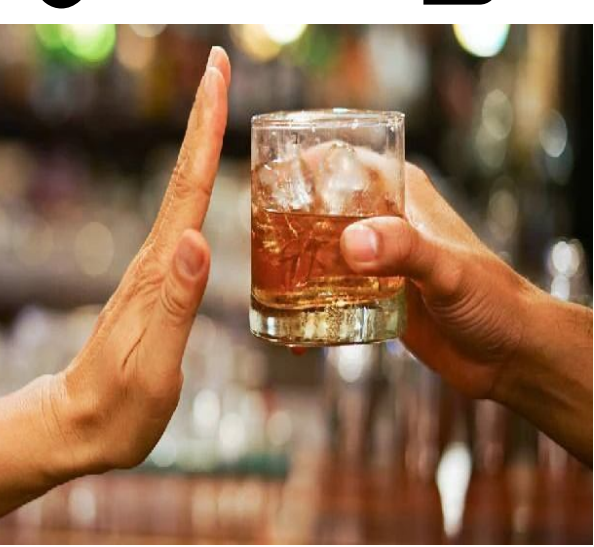
పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపుతో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా నట్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్ సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ఫ్లూ ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది . చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్ , మెలటోనిన్లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లటి పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు ,దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్టిపైప్స్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుకుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే శరీరంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్టిపైప్స్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్టిపైప్స్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెవుల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ప్రేరేపిత బ్రాంతి అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది.అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెల్ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరెటి టేస్తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్లోరాడికల్స్లో పొరొడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటీస్తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి.ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే ‘ది లాస్ట్ సిటీ’ ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉంటుంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారు. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారు. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని ఆండ్సీన్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాదవుతూ ఉంటాయి. దక్షిణీ ధ్రువానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తినప్పుడు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు, అధికంగా మధ్యం సేవించడం, స్లీప్ ఆప్నియా, జన్మపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



భంగం కలిగిస్తుంది. గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అబ్రిక్వివ్ స్లీప్ ఆప్నియా, ఆందోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

..కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసన్ ఇదే! వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ లేస్తే వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరీ ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మవాళ్ళు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు ఔస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంట. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్?ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంట. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్టును రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరీ ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బ్రదీనార్థ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోబెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్పారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్ళు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యూర్గిక్ శక్తి ఉందని సమ్మతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోబెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలస్యంలో జగన్నాథుడు, బాల రామడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వారక జ్యోతిర్లింగాల్లో ఇది ఒక ఆలయం. ఈ ఆలయానికి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు. తమ పాపాల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరుతారు.

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ట, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గే ఆస్పారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజు మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజు ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తినాలి అనుకుంటారు . ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్మీగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్థో మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు



ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కరీ కూడా సమయం ప్రకారమే తినాలి. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

డస్ట్ అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జి అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జి అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జి సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలెర్జి కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మ పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జికి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జి వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జి ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు, గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ ఎలర్జితో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జి వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టేసినట్టుగా బాధపడాలి వస్తుంది.

అధిక చెమటతోపాటు..శరీరంలో ఈ మూడు సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సీరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమూర్ సీజన్లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి.బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెరు



కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తామ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్‌ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండి.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబికాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంట. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్‌లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరచ కొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్‌వస్సు నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంట. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంట. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంట. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అస్సలే ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనె, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా ,అతి బరువు, ఊబికాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంట.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి.శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయులను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత



గ్యాప్‌తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్‌లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

ఆరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల నడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మోడ్‌లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమిన్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండ్లు మితమైన గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రాత్రి పూట పెరగకుండా నివారిస్తుంది. అరటిపండులో ఫైబర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రిపూట ఆకలి దప్పలను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రంతా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు ఐనియోగిస్టారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిళ్ళ దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే పంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది పంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువక్కన ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వందదానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలింతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలిస్టెరాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్ వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గైసిడెల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్‌లో పామ్ చెట్లను సరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్‌ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్‌లో వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో పండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

పారాసికోసారి క్యాబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫీరఫేస్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు.క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్జెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ స్పృందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్సూలో సేవింపడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్సర్‌తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరువురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగండేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలిస్టెరాల్‌ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆల్సూలో సేవింపడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి లివర్‌ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాల్‌యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగెన్నున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి టెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ ఫూల్‌ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు



పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్‌కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. ఫూల్‌ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫీన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్

వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్‌లకు రోజుకు 100ఎస్స పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్‌పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫీన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్‌లతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని ఫూల్‌ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫీన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్‌ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము.అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు ఆనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బల్బులంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిందే తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మెదట, మీ పిల్లలతో కార్కొండి , హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

పాదాల వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. కానీ అది అప్పుడప్పుడు సంభవిస్తే మాత్రమే. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ లేదా తరచుగా జరగడం అనేక రకాల సమస్యల లక్షణం కావచ్చు. సాధారణ సందర్భాల్లో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు మొదలవుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది తరచుగా శారీరక లేదా మానసిక సమస్యలకు సంకేతం అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఈ కాళ్ళలో వాపు మూత్రపిండాల వ్యాధి కారణంగా కూడా ఉంటుందంటున్నారు. కొంతమందిలో ఇది గుండె జబ్బులకు కూడా సంబంధించినది. అందువల్ల మీ పాదాలలో వాపు సమస్య ఉంటే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



ఆర్థరైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్థరైటిస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సీరలు.. అనారోగ్య సీరలు విస్తరించిన సీరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా సరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాలు లేదా కాల్ వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సీరలు కాళ్ళలో వాపు, నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గుండె సమస్యలు.. నెమ్మదిగా గుండె

కొట్టుకోవడం, పనితీరు తగ్గడం వంటి గుండె సమస్యలు గుండె జబ్బులు, కాళ్ళలో వాపునకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్ళలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్ళు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, నిరోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.ముఖ్యంగా సమ్మర్ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు



ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటికీ మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.

మధ్యాహ్న భోజనం ఆలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటిడ్గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి సప్లైనికీ దారి తీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్..పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి.పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది.అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వర్తించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజార్డర్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంధి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజ్మికు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబికాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబికాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ధీర్భీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటిడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జబ్బజ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రొలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ..పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్లలో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వాటర్ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రొలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డిహైడ్రేషన్ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్నాతీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటిడ్గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తీసాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్టుకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర వస్తువులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు.వచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు పదులుకోవడానికైనా నిద్దపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు.అంతలా ఫోన్కు అడ్డెక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచిందంటే, నైట్ పడుకుంటే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కననే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టూముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీలి కాంతి అనేది మెదలోని అనే హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్లో



మొబైల్ ఫోన్కు చాలా దూరంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తుంది. అంతే కాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన సరాల బలహీనత, సదుము నొప్పి, మెద నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమా అనే కణితులు ఏర్పడటం ఇది మెదదు క్యాన్సర్కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

గడువులోగా ఓటర్ల మ్యాపింగ్ పూర్తి

పాడేరు : జిల్లా వ్యాప్తంగా నియోజకవర్గాల వారీగా ఓటర్ల మ్యాపింగ్ను గడువులోగా పూర్తి చేయాలని, లేని వక్షంలో చర్యలు తప్పవని కలెక్టర్ దినేష్కుమార్ హెచ్చరించారు. ఓటర్ల మ్యాపింగ్పై వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 2002 సంవత్సరంలో 35ఏళ్లు పైబడిన ఓటర్లు 2025లో కూడా ఉంటే వారిందరికీ మ్యాపింగ్ పూర్తి చేయాలన్నారు. ఈ ప్రక్రియలో అన్ని నియోజకవర్గాల ఈఆర్వోలు, తహసీల్దార్లు, సూపర్వైజర్లు, బూత్ లెవెల్ ఆఫీసర్లు సమన్వయంతో పనిచేయాలన్నారు. ముఖ్యంగా పాడేరు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో జి.మాడుగుల, కొయ్యూరు మండలాలతో పాటు రంపచోడవరం నియోజకవర్గంలోని వై.రామవరం ప్రాంతంలో ఓటర్ల మ్యాపింగ్ పెద్ద సంఖ్యలో పెండింగ్లో ఉందన్నారు. ఈ నెల 27న చీఫ్ ఎలెక్టోరల్ ఆఫీసర్(సీఈవో) వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ఉన్నందున రెండు రోజుల్లో ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలన్నారు. ఈ ప్రక్రియలో పురోగతి లేకపోతే సంబంధిత బీఎల్వోలకు షోకాజ్ నోటీసులు ఇవ్వడంతో పాటు ఈసీబి నిబంధనల ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. డిసెంబర్ 7న చీఫ్ ఎలెక్టోరల్ ఆఫీసర్ వివేక్



యాదవ్ జిల్లా సందర్శనకు రానున్నట్లు చెప్పారు. ఓటర్ల మ్యాపింగ్ శతశాతం పూర్తి చేయాలన్నారు. ఓటర్ల మ్యాపింగ్లో లోపాలంటే తహసీల్దార్లతో పాటు ఏఈఆర్వోలపై కఠిన చర్యలు తప్పవన్నారు. ఈ ప్రక్రియలో ఎంపీడీవోలు తగిన సహకారం అందించాలని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ఇన్చార్జ్ జాయింట్ కలెక్టర్, ఐటీడీఏ పీవీ తిరుమణి శ్రీపూజ, అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ సాహిత్, ఇన్చార్జ్ డిఆర్వో అంబేద్కర్, ఇన్చార్జ్ అడ్మిన్ లోకేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ స్థాయి ఆర్చరీ పోటీలకు గిరిజన విద్యార్థి

పాడేరు : జాతీయ స్థాయి ఆర్చరీ పోటీలకు ఓ గిరిజన విద్యార్థి ఎంపికయ్యాడు. ఈ మేరకు ఆయనకు జిల్లా కలెక్టర్ దినేష్కుమార్ ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. హుకుంపేట మండలం శోభకోట పంచాయతీకి చెందిన వంతాల లలిత్సాయిశేఖ అరకు బ్రెజిల్ వెల్దేర్ స్పోర్ట్స్ స్కూల్లో ఏడో తరగతి చదువుతూ ఆర్చరీలో తర్ఫీదు పొందుతున్నాడు. ఇటీవల రాష్ట్ర స్థాయి సబ్ జూనియర్స్ ఆర్చరీ విభాగంలో పాల్గొని సత్తా చాటాడు. ఈ నెల 30 నుంచి అరుణాచల్ప్రదేశ్లో జాతీయ స్థాయిలో సబ్ జూనియర్స్ విభాగంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ తరపున ఆడనున్నాడు. ఈ మేరకు కలెక్టర్‌తో విద్యార్థితో పాటు స్పోర్ట్స్ స్కూల్ యాజమాన్యాన్ని అభినందించి కలెక్టర్ ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో కూడా ప్రతిభ చూపి జిల్లాకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని కలెక్టర్ దినేష్కుమార్ ఆకాక్షించారు.



కార్మిక చట్టాల రద్దు దేశ ద్రోహమే..

సీతంపేట: పార్లమెంట్‌లో సీపీఐ ఎంపీల ఒత్తిడి ఫలితంగా దేశంలో భారీ పరిశ్రమల ఏర్పాటు, కార్మిక చట్టాల రూపకల్పన జరిగాయని, వాటిని నాశనం చేసే దిశగా మోదీ పాలన సాగుతోందని ప్రపంచ కార్మిక సమాఖ్య ఉప ప్రధాన కార్యదర్శి, ఏఐటీయూసీ జాతీయ కార్యదర్శి శ్రీకుమార్ మండిపడ్డారు. సీపీఐ శత వార్షికోత్సవాలు పురస్కరించుకుని ద్వారకానగర్ పౌరగ్రంథాలయంలో జరిగిన సదస్సులో ఆయన మాట్లాడారు. బ్రిటిష్ వారితో పోరాడి సాధించిన కార్మిక చట్టాలన్నింటినీ ఒక్క కలం పోటుతో రద్దు చేసి, కేవలం నాలుగు లేబర్ కోడ్లుగా మార్చివేశారని మండిపడ్డారు. దేశ ఆర్థిక పటిష్టత, సంపద సృష్టి కోసం నిర్మించుకున్న ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు స్టీలు, బొగ్గు, రక్షణ, బ్యాంకు, బీమా, రవాణా, రైల్వే, విద్యుత్ సంస్థలను ప్రైవేటీకరణ పేరుతో అదానీ, అంబానీలకు ప్రధాని మోదీ కట్టబెట్టడం దేశ ద్రోహమని దుయ్యబట్టారు. సీపీఐ ఎంపీలు పోరాడి ప్రైవేట్ బ్యాంకులను జాతీయం చేస్తే.. మోదీ వాటిని ప్రైవేటీకరణ చేస్తున్నారని విమర్శించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వంలో 15 లక్షలు, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల్లో 7 లక్షల ఉద్యోగాలు ఖాళీలు ఉన్నాయని, వాటిని నింపకుండా ఎస్సీ, ఎస్టీ, ఓబీసీలకు ఉపాధి లేకుండా చేశారన్నారు. పదేళ్లుగా లేబర్ కాన్ఫరెన్స్ పెట్టకుండా శ్రామిక శక్తిని మోడి అపమానపర్చారన్నారు. ఈ నెల 26న జరిగే పోరాటంలో అందరూ పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. సీపీఐ జాతీయ సమితి సభ్యుడు జె.వి.సత్యనారాయణమూర్తి మాట్లాడుతూ



లోకిక వాదాన్ని మోదీ తుంగలో తొక్కి రాజ్యాంగ హక్కులు కాలరాస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఇంటేలని ప్రశ్నించే వారిపై తుపాకీ ఎక్కువెట్టి.. గిరిజనుల హక్కులను కార్పొరేట్ శక్తులకు కట్టబెట్టడానికి ఆపరేషన్ కగార్తో బూటకపు ఎన్కౌంటర్లకు పాల్పడుతున్నారని విమర్శించారు. ఏఐటీయూసీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి.ఎస్.జె.అచ్యుతరావు అధ్యక్షతన జరిగిన సదస్సులో జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడు డి.ఆదినారాయణ, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రావులవల్లి రవీంద్రనాథ్, ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.వెంకటసుబ్బయ్య, అనకాపల్లి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రాజాన దొరబాబు, ఎం.మన్మధరావు, బూసి వెంకటరావు, కె.సత్యాంజనేయ, జె.డి.నాయుడు, వామనమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖాళీ బిందెలతో నిరసన

-తాగునీటి సమస్యపై కొత్తకోటలో ఆందోళన
రావికమతం: ఇంటింటికీ కుళాయిలు ఏర్పాటు చేసి మంచినీరు ఇవ్వాలని కొత్తకోట అరుంధతి కాలనీలో ఖాళీ బిందెలతో నిరసన వ్యక్తం చేశారు. సుమారు 15 వేలకు పైగా జనాభా ఉన్న కొత్తకోట మేజర్ పంచాయతీలో తాగునీటికి ఇబ్బందులు పడుతున్నారని. అరుంధతి కాలనీలో 200 మంది వరకు దళిత కుటుంబాల వారు నివాసం ఉంటున్నారు. ఈ కాలనీకి రక్షిత మంచినీటి పథకం నుంచి తాగునీరు సరఫరా జరుగుతోంది. అయితే మంచినీటి ట్యాంక్ శిథిలావస్థకు చేరడంతో పది రోజుల నుంచి కుళాయిల ద్వారా సరఫరాను ఆపేశారు. జైన్ల నిధులు రూ.5 లక్షలతో ఇటీవలే మరమ్మత్తు పనులు ప్రారంభించారు. పనుల్లో జాప్యం జరగడంతో తాగునీటి సమస్య తలెత్తింది. ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేసి తాగడానికి మంచినీళ్లు ఇవ్వాలని, లేకపోతే ఆందోళనను మరింత ఉద్ధృతం చేస్తామని మహిళలు



స్పష్టం చేశారు. వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి కె.గోవిందరావు, దళిత సంఘం నాయకులు మద్దతుగా నిలిచారు. కాలనీవాసుల ఆందోళనతో పంచాయతీ అధికారులు వాటర్ ట్యాంక్ ద్వారా మంచినీరు సరఫరా చేశారు.

హెచ్‌సీ కుటుంబానికి పోలీసుల వితరణ

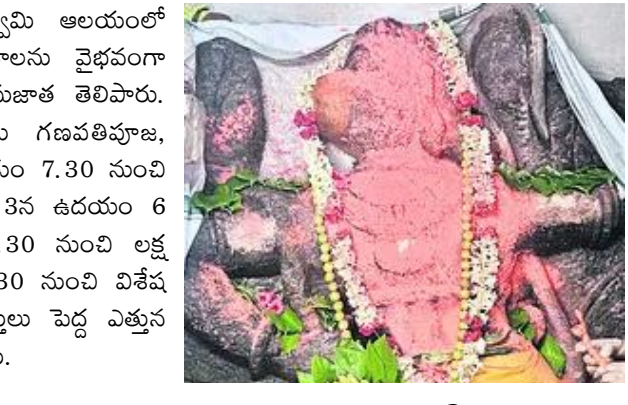
అనకాపల్లి: జిల్లాలో కేడీపీల పోలీస్ స్టేషన్‌లో హెచ్‌సీగా విధులు నిర్వహిస్తున్న కిల్లో దీనబంధు భార్య రాధకు రూ.లక్ష 50 వేలు చెక్కును ఎస్సీ తుహినీ సిన్హా తమ కార్యాలయంలో అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 2003 పోలీస్ బ్యాచ్‌కు చెందిన సిబ్బంది కేడీపీల పోలీస్ స్టేషన్‌లో హెచ్‌సీగా విధులు నిర్వహిస్తున్న తమ స్నేహితుడు కిల్లో దీనబంధు నెల రోజుల క్రితం కిడ్నీ వ్యాధితో మృతి చెందినట్లు తెలుసుకుని తమ వంతు సహాయంగా అతని కుటుంబానికి నగదు సహాయం అందజేసినట్లు తెలిపారు. విధి నిర్వహణలో సహచరుడి కుటుంబాన్ని ఆదుకునేందుకు ముందుకు వచ్చిన 2003 బ్యాచ్‌మేట్స్ అందరికీ ఆయన అభినందించారు. ఇటువంటి సేవాభావం ప్రతి పోలీసు సిబ్బందికి ఆదర్శమని అన్నారు. కార్యక్రమంలో 2003 పోలీస్ బ్యాచ్ సిబ్బంది నాగరాజు, మహేష్, కాంతి కిరణ్,



సత్యనారాయణ, రమణ, వరాహబాబు, గోవింద్ పాల్గొన్నారు.

1 నుంచి హనుమత్ వ్రతం ఉత్సవాలు

సింహాచలం: సింహగిరి మెట్టమార్గంలో ఉన్న అంజనేయస్వామి ఆలయంలో డిసెంబర్ 1 నుంచి 3 వరకు హనుమత్ వ్రతం ఉత్సవాలను వైభవంగా నిర్వహించనున్నట్లు సింహాచలం దేవస్థానం ఇన్‌చార్జ్ ఈవో ఎన్.సుజాత తెలిపారు. డిసెంబర్ 1న ఉదయం 7.30 నుంచి 11.30 వరకు గణపతిపూజ, పుణ్యహావనం, సుందరకాండ పారాయణం, 2వ తేదీ ఉదయం 7.30 నుంచి 11.30 వరకు సుందరకాండ పారాయణం ఉంటాయన్నారు. 3న ఉదయం 6 నుంచి స్వామికి పంచామృతాభిషేకం, విశేష అలంకరణ, 7.30 నుంచి లక్ష్మ తమలపాకల పూజ, 9 నుంచి పట్టాభిషేక పారాయణం, 9.30 నుంచి విశేష హావనం, పూర్ణాహూతి జరుగుతాయన్నారు. కార్యక్రమాల్లో భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని స్వామివారి తీర్థ ప్రసాదాలను తీసుకోవాల్సిందిగా కోరారు.



పుష్పయాగానికి విశాఖ నుంచి పూలు

ఎంపీపీకాలనీ: తిరుచానూరులోని పద్మావతి అమ్మవారి పుష్పయాగం కోసం విశాఖ నుంచి ప్రత్యేకంగా పూలను తరలించారు. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం విశాఖ యంత్రాంగం, ఆధ్యాత్మిక వేత్త హిమాంశు ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి సేకరించిన ఈ పూలను ఎంపీపీకాలనీలోని టీటీడీ కల్యాణ మండపంలో ప్రదర్శించారు. ఈ నెల 26న పద్మావతి అమ్మవారి బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా నిర్వహించనున్న పుష్పయాగానికి ఈ పూలను తరలిస్తున్నట్లు హిమాంశు ప్రసాద్ తెలిపారు. కలువలు, తామరలు, మల్లె, గులాబీ, సంపంగి వంటి వివిధ రకాలకు చెందిన 2,500 పూలను సేకరించినట్లు వెల్లడించారు. టీటీడీ స్థానిక అడ్వైజరీ కమిటీ అధ్యక్షుడు చౌదే వెంకట పట్టాభిరామ్ తదితరులు ఈ పూలకు



సంకల్పం చేసి, సాయంత్రం తిరుమలకు తరలించారు. శ్రీవారి సేవకులు లక్ష్మీ ప్రసన్న, రామలక్ష్మి, శశికళ, హేమలత, రాజు, సత్యకుమార్, సత్తిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విజయశ్రీ బ్లడ్ సెంటర్ సీజ్

అల్లిపురం : మహారాణిపేట, బుధవరపు గార్వెన్స్‌లోని విజయశ్రీ బ్లడ్ సెంటర్ (విజయశ్రీ మెమోరియల్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్) లైసెన్స్‌ను డ్రగ్స్ కంట్రోల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్, అధికారులు సస్పెండ్ చేశారు. అనంతరం బ్లడ్ బ్యాంక్‌ను సీజ్ చేశారు. ఇటీవల ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ఆదేశాల మేరకు జరిపిన ఆకస్మిక తనిఖీల్లో తీవ్రమైన ఉల్లంఘనలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. అర్హత లేని సిబ్బంది, వైద్య అధికారుల పర్యవేక్షణ లేకుండా రక్త సేకరణ, సరైన నాణ్యత ప్రమాణాలు లేకుండా రక్త నిధి కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నారని అధికారులు గమనించారు. అధికారుల నివేదిక ఆధారంగా రాష్ట్ర డ్రగ్స్ కంట్రోల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ డైరెక్టర్ లైసెన్సింగ్ అథారిటీ ఎం.పాండురంగ ప్రసాద్, తదుపరి ఉత్పత్తులు ఇచ్చే వరకు బ్లడ్ సెంటర్‌లో అన్ని కార్యకలాపాలను తక్షణమే నిలిపివేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించే



లైసెన్సుదారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని డ్రగ్స్ ఇన్‌స్పెక్టర్ శ్రీనివాసరావు హెచ్చరించారు.

బీచ్‌రోడ్డులో కుంగిన రోడ్డు

ఏయూక్యాంపస్: బీచ్‌రోడ్డులో ప్రయాణం వాహనదారులకు కత్తిమీద సాములా మారింది. పోలీస్ మెన్‌కు ఎదురుగా ఉన్న ప్రధాన రహదారి ఒక్కసారిగా కుంగిపోవడంతో భారీ గుంత ఏర్పడింది. నిత్యం రద్దీగా ఉండే ఈ మార్గంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకోవడంతో వాహనదారులు భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. అధికారులు తక్షణ చర్యగా ఇక్కడ ఒక స్టాపర్‌ను ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ.. రాత్రి వేళల్లో వేగంగా వచ్చే వాహనాలకు ఇది ప్రమాదకరంగా మారే అవకాశం ఉంది. ఈ మార్గంలో రహదారి కుంగిపోవడం ఇదే తొలిసారి కాదు. గతంలో కూడా పలుమార్లు రోడ్డు దెబ్బతినడం, అధికారులు మరమ్మత్తులు చేయడం పరిపాటిగా మారింది. తాత్కాలిక మరమ్మత్తుల పేరిట ప్రజాభదానాన్ని ఖర్చు చేస్తున్నప్పటికీ, సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించడం లేదని వాహనచోదకులు అంటున్నారు. ఈ మార్గంలో తరచూ రోడ్డు ఎందుకు కుంగుతోందనే అంశపై అధ్యయనం చేసి, శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని కోరుతున్నారు.



గిరిజన విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి

-రంపచోడవరం ఐటీడీఏ పీవోస్పర్థ్‌రాజ్
రంపచోడవరం: గిరిజన విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని రంపచోడవరం ఐటీడీఏ పీవో స్పర్థ్‌రాజ్ ఆదేశించారు. స్థానిక గిరిజన గురుకుల పాఠశాలను ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ మెనూ ప్రకారం విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఆహారం అందించాలని తెలిపారు. విద్యార్థులకు అర్థమయ్యేలా లెస్‌న్‌షెర్స్ ప్రకారం పాఠాలు బోధించాలని, అవసరమైతే రెండోసారి కూడా పాఠాలు చెప్పాలన్నారు. పాఠశాల ప్రాంగణంలో ఎప్పటికప్పుడు పారిశుధ్య కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. పాఠశాలకు నిత్యావసరాలు, గుడ్డు, కోడి మాంసం, కూరగాయలు ఏ విధంగా సరఫరా చేస్తున్నారో అడిగి తెలుసుకున్నారు. వంటశాల, స్టోర్ రూమ్‌లను పీవో పరిశీలించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో కలిసి పీవో భోజనం చేశారు.



మైక్రో ఇరిగేషన్‌తో గిరిజనుల భూములకు సాగు నీరు

రంపచోడవరం: గిరిజన రైతుల పొలాలకు మైక్రో ఇరిగేషన్ పద్ధతి ద్వారా సాగు నీరు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకోనున్నట్లు రంపచోడవరం ఐటీడీఏ పీవో స్పర్థ్‌రాజ్ తెలిపారు. రంపచోడవరం మండలం పెద్దగిద్దెడలో ఏపీఎంఐడీసీ ద్వారా గిరిజన రైతులకు సాగు నీరందించేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి, పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పీవో మాట్లాడుతూ సోలార్ సెల్‌ల ద్వారా రైతులకు సాగునీరు అందించేందుకు ప్రతిపాదనలు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. కాన్ని గ్రామాల్లో టైలర్ ప్రాజెక్టుగా ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. పీవో వెంబ మైక్రో ఇరిగేషన్ అధికారి రాజశేఖర్, పీహెచ్‌వో దేవదానం తదితరులున్నారు.



క్రాష్ తర్వాత ఎయిరిండియా కొత్త ఆశలు

వచ్చే ఏడాది (2026) ఆఖరు నాటికి కొత్తగా 26 విమానాలను సమకూర్చుకునే అవకాశం ఉందని ఎయిరిండియా సీఈవో క్యాంప్బెల్ విల్సన్ వెల్లడించారు. అలాగే అవ్గ్రేడ్ చేసిన విమానాలతో 81 శాతం ఇంటర్నేషనల్ సర్వీసులను నిర్వహించవచ్చని పేర్కొన్నారు. అయితే, మొత్తం మీద విమాన ప్రయాణీకుల సంఖ్యలో పెద్దగా మార్పు ఉండకపోవచ్చని వివరించారు. ‘ఏఐ 171 క్రాష్ కావచ్చు లేదా ఇతరత్రా పరిస్థితులు కావచ్చు గత కొద్ది నెలలుగా ఎదురైన ప్రతికూలతలు ఎలా ఉన్నా, 2026లో ఎయిరిండియాలో సుస్పష్టమైన మార్పులు కనిపిస్తాయి. మేము పెట్టుబడుల ప్రణాళికలను కొనసాగిస్తున్నాం’ అని విల్సన్ చెప్పారు. ‘కొత్త విమానాలు వస్తున్నా, కొన్ని విమానాలను లీజుదార్లకు తిరిగి ఇచ్చేయనుండటం, చాలా మటుకు విమానాలకు రెట్రోఫిట్ చేస్తుండటం వల్ల వచ్చే ఏడాది ప్రయాణీకుల సంఖ్యపరంగా పెద్దగా మార్పు ఉండకపోవచ్చు’ అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఎయిరిండియా గ్రూప్ లో ప్రస్తుతం 300 విమానాలు (ఎయిరిండియాకి 187, ఎయిరిండియా ఎక్స్ ప్రెస్ కి 110



విమానాలు) ఉన్నాయి. ఎయిరిండియా వద్ద సుదీర్ఘ దూరాలకు ప్రయాణించగలిగే బోయింగ్ 777 విమానాలు 22, అలాగే బోయింగ్ 787 రకం విమానాలు 32 ఉన్నాయి. వచ్చే ఏడాది ఎయిరిండియాకు 20 చిన్న విమానాలు, 6 పెద్ద ఎయిర్క్రాఫ్ట్ అందుబాటులోకి వస్తాయని విల్సన్ చెప్పారు. 2026 ఆఖరు నాటికి బోయింగ్ 787 విమానాల్లో మూడింట రెండొంతుల ఎయిర్క్రాఫ్టులు అవ్గ్రేడ్ అవుతాయని వివరించారు.

హైదరాబాద్ లో అంతర్జాతీయ విమానాల రిపేరీ కేంద్రం

దేశంలోనే తొలి అంతర్జాతీయ లీప్ ఇంజన్ ఎంజిన్ రిపేరింగ్

అన్ టైన్ తో ప్రారంభించిన ప్రణాళి మోపి

హైదరాబాద్, దేశంలోనే తొలి అంతర్జాతీయ విమానాల మరమ్మత్తు కేంద్రం హైదరాబాద్ లో ఏర్పాటువుతోంది. శంషాబాద్ సమీపంలోని జీఎంఆర్ ఏరోపార్క్ లో ఫ్రాన్స్ కు చెందిన ప్రముఖ సంస్థ సఫ్రాన్ ఎయిర్క్రాఫ్ట్ ఇంజిన్ సర్వీసెస్ ఇండియా నెలకొల్పాతున్న లీప్ ఇంజిన్ ఎంజిన్ (ఐయిఐఎస్ఎస్, రిపేర్, ఓవర్ హాల్) సెంటర్ ను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆన్ లైన్ ద్వారా ప్రారంభించారు. రఫేల్ విమానాల్లో ఉపయోగించే ఎం88 ఇంజిన్ కోసం ఏర్పాటు చేస్తున్న కొత్త ఎంజిన్ యూనిట్ కు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, రాష్ట్ర మంత్రి శ్రీధర్ బాబు హాజరయ్యారు. ఈ కొత్త సదుపాయం ఏరోస్పేస్, రక్షణ రంగంలో తెలంగాణ వృద్ధికి ఒక మైలురాయిగా నిలుస్తుంది. ఇది భారత్ దేశంలో లీప్ ఇంజిన్ ల మొట్టమొదటి మెయింటెనెన్స్, రిపేర్, ఓవర్ హాల్ సెంటర్. రూ.1,300 కోట్ల పెట్టుబడితో ఏర్పాటు చేసిన ఈ సదుపాయంతో 1,000 మందికి పైగా నైపుణ్యం కలిగిన సాంకేతిక నిపుణులు, ఇంజనీర్లు ఉపాధి లభిస్తారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ తెలంగాణపై నమ్మకంతో హైదరాబాద్ ను ఎంచుకున్న సఫ్రాన్ కు అభినందనలు తెలిపారు. ఇది మన స్థానిక ఎంఎస్ఎంఈలకు, ఇంజనీరింగ్ కంపెనీలకు కొత్త వ్యాపార అవకాశాలను కల్పిస్తుందన్నారు. ఈ విమానాల మరమ్మత్తు కేంద్రం భారత మైమానిక్, నావికాదళానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. హైదరాబాద్ దేశంలోని ప్రధాన ఏరోస్పేస్, డిఫెన్స్ హబ్ నిలిచిందన్నారు. తెలంగాణలో 25 కంటే ఎక్కువ ప్రధాన ప్రమంచ కంపెనీలు, 1,500 కి పైగా ఎంఎస్ఎంఈలు ఉన్నాయని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. తమ ప్రగతిశీల పారిశ్రామిక విధానం, ఎంఎస్ఎంఈ విధానం దేశంలోనే అత్యుత్తమమైన వాటిలో ఒకటిగా



నిలిచిందన్నారు. తమ ప్రపంచ స్థాయి మౌలిక సదుపాయాలు, ఏరోస్పేస్ పార్కులు, ఎస్ఈజెడల్ ప్రముఖ ప్రపంచ కంపెనీల నుండి అనేక భారీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించారున్నారు. సఫ్రాన్, బోయింగ్, ఎయిర్ బస్, టాటా, భారత్ ఫోర్స్ వంటి సంస్థలు హైదరాబాద్ ను తయారీ, పరిశోధన, అభివృద్ధి కోసం ఎంచుకున్నాయని, హైదరాబాద్ భారత్ దేశంలోని ప్రముఖ ఎంజిన్ హబ్, ఏరో ఇంజిన్ హబ్ లలో ఒకటిగా నిలిచిందన్నారు. ఏరోస్పేస్, రక్షణ రంగంలో మన ఎగుమతులు గత ఏడాది రెట్టింపు అయ్యాయని, 9 నెలల్లో రూ.30,742 కోట్లకు చేరుకున్నాయని, మొదటిసారిగా మన ఫారూ ఎగుమతులను అధిగమించాయని వివరించారు. పౌర విమానయాన మంత్రిత్వ శాఖ నుంచి తెలంగాణ ఏరోస్పేస్ అవార్డును పొందిందన్నారు. ఏరోస్పేస్ పెట్టుబడులను ఆకర్షించడానికి నైపుణ్యం చాలా ముఖ్యమైన ప్రమాణమన్న రేవంత్ రెడ్డి టాటా టెక్నాలజీస్ భాగస్వామ్యంతో తెలంగాణ 100 ఇండస్ట్రీయల్ ట్రైనింగ్ ఇన్ స్టిట్యూట్ లను (ఐఐఐఎస్) అడ్వాన్స్డ్ టెక్నాలజీ సెంటర్లుగా అప్ గ్రేడ్ చేసిందన్నారు. తమ యంగ్ ఇండియా స్కీమ్ యూనివర్సిటీ విమానాల నిర్వహణ కోసం ప్రత్యేక శిక్షణపై దృష్టి పెడుతుందన్నారు.

టాటా సియెరా వచ్చేసింది.. ప్రారంభ ధర రూ 11.49 లక్షలు

సరికొత్త హంగులతో మార్కెట్ కు పరిచయం

ముంబై: టాటా మోటార్స్ తమ పాత మాడల్ సియెరాను సరికొత్తగా మార్కెట్ కు పరిచయం చేసింది. ఎక్స్ షోరూం ప్రారంభ ధర రూ.11.49 లక్షలు. ఇక ఈ 5-డోర్ ఎస్యూవీ బుకింగ్స్ వచ్చే నెల డిసెంబర్ 16 నుంచి మొదలవనున్నాయి. వచ్చే ఏడాది జనవరి 15 నుంచి డెలివరీలుంటాయని కంపెనీ తెలియజేసింది. ప్రస్తుతమున్న టాటా హరీయర్, సఫారీల కంటే తక్కువ ధరకే ఈ మాడల్ అందుబాటులో ఉండనుండగా.. హ్యూందాయ్ క్రిటా, కియా సెల్టోస్ లకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉందని మార్కెట్ వర్గాలు చెప్తున్నాయి. కాగా, వచ్చే నెలలోనే ఈ నయా మాడల్ లోని అన్ని వేరియంట్ల ధరలు బయటకు వచ్చే వీలున్నది. ఇక ఇందులో అత్యాధునిక 1.5 లీటర్ పెట్రోల్, డీజిల్ ఇంజిన్లున్నాయి. కాగా, 1991లో తొలిసారి సియెరా



మాడల్ ను టాటా తీసుకొచ్చింది. అయితే 2003 నుంచి దీన్ని ఆపేశారు. మళ్లీ రెండు దశాబ్దాల తర్వాత రీ-ఎంట్రీ ఇచ్చింది.

సింగరేణిలో సోలార్ స్టోరేజీ సిస్టమ్

హైదరాబాద్: బ్యాటరీ ఎనర్జీ స్టోరేజీ సిస్టమ్ ను రాష్ట్రంలోనే తొలిసారిగా సింగరేణిలో ప్రారంభించనున్నట్లు కంపెనీ సీఎండీ ఎన్ బలరాం తెలిపారు. పునరుత్పాదక విద్యుత్తు సౌకర్యాల కోసం సంస్థ మందమర్రి ఏరియాలోపున్న 28 మెగావాట్ల సోలార్ పవర్ ప్లాంట్ కు అనుబంధంగా ఈ బ్యాటరీ ఎనర్జీ స్టోరేజీ సిస్టమ్ (బీఈఎస్ఎస్)ను ఇటీవల ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇది ఒక మెగావాట్ సామర్థ్యం కలిగిన ప్రయోగాత్మక ప్లాంట్ అని, దీనిని రెండు, మూడురోజుల్లో ఈ బ్యాటరీ ఎనర్జీ స్టోరేజీ సిస్టమ్ ను ప్రారంభించేందుకు ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయని వెల్లడించారు. రూ. 2.73 కోట్లతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ బ్యాటరీ ఎనర్జీ స్టోరేజీ సిస్టమ్ వల్ల కంపెనీకి ఏడాదికి సుమారుగా 9.1 లక్షల యూనిట్ల సోలార్ విద్యుత్తును సరఫరా చేయనుండగా, తద్వారా రూ.70 లక్షల



వరకు ఆదాకానున్నదన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రోత్సాహంతో 245.5 మెగావాట్ల సామర్థ్యం గల సోలార్ ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు.

మహేశ్ తో సినిమా ప్లాప్.. మొదటిసారి ఆ విషయం అర్థమైంది

రకుల్ ప్రీత్ సింగ్.. కొన్నేళ్ల ముందు టాలీవుడ్ లో స్టార్ హీరోయిన్. ఎన్టీఆర్, రామ్ చరణ్ లాంటి స్టార్స్ తో సినిమాలు చేసి హిట్స్ కొట్టింది. అలాంటిది ఉన్నట్లుండి సడన్ గా మాయమైపోయింది. ప్రస్తుతానికైతే హిందీలో మాత్రమే మూవీస్ చేస్తోంది. రీసెంట్ గా ఈమె నటించిన ‘దే దే ప్యార్ దే 2’ థియేటర్లలో రిలీజ్ హిట్ టాక్ తెచ్చుకుంది. ఈ క్రమంలోనే ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొంది. టాలీవుడ్ లో హిట్స్, ప్లాప్స్ అందుకోవడం లాంటి విషయాల గురించి మాట్లాడింది. ‘తెలుగులో వరసగా 8-9 సినిమాలతో హిట్ కొట్టిన తర్వాత ‘ప్రైడర్’ చేశా. ఇది నా కెరీర్ లో తొలి ప్లాప్. మన అంచనాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు ఎలా ఉంటుందో మొదటిసారి నాకు అర్థమైంది. చెప్పాలంటే చాలా భారంగా అనిపించింది. ఆ చిత్రం తర్వాత మానసికంగా కోలుకోవడానికి చాలా సమయం పట్టేసింది’ అని రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ చెప్పింది. మహేశ్-



మురుగదాస్ కాంటినేషన్ లో వచ్చిన ఈ సినిమా 2017లో తెలుగు, తమిళంలో రిలీజైంది. ప్లాప్ అయింది. అయితే రకుల్.. ఇది తనకు తొలి ప్లాప్ అని చెప్పింది గానీ అంతకుముందే ఈమెకు టాలీవుడ్ లో మూడు నాలుగు ఫెయిల్యూర్స్ పడ్డాయి. కానీ మహేశ్ మూవీస్ తనకు మొదటి ప్లాప్ అన్నట్లు చెప్పుకొచ్చింది. మర్చిపోయిందా లేదంటే కావాలనే చెప్పిందా అనేది అర్థం కాలేదు.

వస్తావా? గంటకు ఎంత? అని అడుగుతున్నారు

సడన్ గా బోలెడంత పాపులారిటీ వస్తే ఏ సెలబ్రిటీ సంతోషపడదు? మరారి నటి గిరిజ ఓక్ కూడా అంతే.. ఓ ఇంటర్వ్యూ క్లిప్స్ వల్ల సడన్ గా సోషల్ మీడియా సెన్సేషన్ అయింది. లేటు వయసులో ట్రెండ్ అయింది. తన ఫాలోవర్లు అమాంతం పెరిగారు. ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టిన 20 ఏండ్ల తర్వాత ఈరేంజ్ పాపులారిటీ చూసి గిరిజ సైతం షాకైపోయింది. ఇదే మంచి తరుణంగా భావించి కెరీర్ ను మరింత ముందుకు తీసుకువెళ్లాలనుకుంది. కానీ, రియాలిటీలో అదేమీ జరగడం లేదు. పేరొచ్చింది కానీ అవకాశాలైతే రావడం లేదంటోంది. తాజాగా ద లాలన్ టాప్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆమె మాట్లాడుతూ.. నా జీవితంలో ఏమైనా మార్పు వచ్చిందా? అంటే లేదనే చెప్తాను. నాకేమీ ఎక్స్ ట్రా సినిమా ఆఫర్లు రావడం లేదు. పైగా నెగెటివ్ కామెంట్లు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. నా రేటెంట్? అని అడుగుతున్నారు. నాతో గంటసేపు గడపాలంటే ఎంత తీసుకుంటానని ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇలాంటి మెసిజ్ లకు లెక్క లేదు. వీళ్లకు నిజ జీవితంలో నేను



తారసపడితే కనీసం కన్నెత్తి కూడా చూడరు. ఒకవేళ చూసినా.. గౌరవంతో మాట్లాడతారే తప్ప ఇలాంటి నీచపు కామెంట్లు చేయరు. కానీ ఈ ఆన్ లైన్ చాటున నోటికి ఏదోస్తే అది అనేస్తున్నారు అని గిరిజ అనహాసం వ్యక్తం చేసింది. కాగా మరారి నటి గిరిజ ఓక్ 2004లో మానిని అనే మరారి సినిమాతో వెండితెరపై తెరంగేట్రం చేసింది. తారే జమీన్ పర్, షోర్ ఇన్ ద నీటీ, సైకిల్ కీర్, కాలా, జవాన్, ద వ్యాక్సిన్ వార్, ఇన్ స్పెక్టర్ జిండె వంటి హిందీ సినిమాల్లో నటించింది. హిందీతో పాటు మరాఠీ, కన్నడ భాషల్లోనూ యాక్ట్ చేసింది.

అమ్మను కారులో ఎక్కనివ్వకుండా అవమానించి...

చిత్రపరిశ్రమలో కష్టపడి పైకొచ్చిన వారు చాలామంది. హీరోయిన్ మృణాల్ ఠాకూర్ కూడా ఈ కోవకు చెందిన వారే! ఈ విషయాన్ని ఇటీవల ఆమె ఒక ఇంటర్వ్యూలో స్వయంగా పేర్కొన్నారు. మరారి, హిందీ చిత్రాల్లో నటిస్తూ ఆ తరువాత సీతారామమ్ చిత్రంతో టాలీవుడ్ కు ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ బ్యూటీ ఇక్కడ తొలి చిత్రంతోనే మంచి విజయాన్ని అందుకున్నారు. అలా తెలుగులో వరుస అవకాశాలను అందుకున్నారు. ప్రస్తుతం రెండు తెలుగు సినిమాలతో పాటు నాలుగు హిందీ చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నారు. ఇటీవలే ఈ భామ బెంజ్ కారు కొన్నారు. దీని గురించి మృణాల్ ఠాకూర్ ఒక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. తాను చాలా మధ్య తరగతి కుటుంబానికి చెందిన అమ్మాయిని అని చెప్పారు. చిన్నతనంలో తల్లితో కలిసి బంధువుల వేడుకకు వెళ్లినవి.. అక్కడ తమ బంధువులు కారులో వెళుతూ తన



తల్లిని ఎక్కించుకోకుండా చాలా అవమానించారని పేర్కొన్నారు. అప్పుడే తాను ఒక కారు కొనాలని నిర్ణయించుకున్నానని, అది ఇప్పటికీ నెరవేరిందని చెప్పారు. ఇప్పుడు తమ బంధువుల్లో బెంజ్ కారు ఉన్నది తమకు మాత్రమేనని మృణాల్ పేర్కొన్నారు.

చిన్ననాటి సన్నివేశాల చిత్రీకరణ?

దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న సినిప్రియులంతా ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న సినిమా ‘వారణాసి’. ‘అర్ఆర్ఆర్’ తర్వాత రాజమౌళి నుంచి వస్తున్న సినిమా కావడం, అగ్ర హీరో మహేశ్ బాబు ఇందులో కథానాయకుడు కావడం.. ఈ రెండు కారణాలు.. సినిమాపై అంచనాలను గ్లోబ్ అంతా అలుముకునేలా చేశాయి. 2027 నవంబర్ కు సినిమాను విడుదల చేయనున్నట్లు దర్శకుడు రాజమౌళి ఇటీవల జరిగిన గ్లోబ్ ట్రాటర్ కార్యక్రమంలో వెల్లడించారు. దానికి తగ్గట్టే షూటింగ్ ను శరవేగంగా జరుపుతున్నారాయన. ప్రస్తుతం మహేశ్ బాబు చిన్ననాటి సీన్స్ తెరకెక్కిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఈ చైల్డ్ హుడ్ సీన్స్ సినిమాలో కీలకంగా ఉంటాయట. సాధారణంగా తన సినిమాల్లో నిమిషం నిడివి ఉండే సన్నివేశాలను కూడా జాగ్రత్తగా చెక్కుతారు కాబట్టే రాజమౌళిని అంతా జక్కన్న అంటారు. ప్రస్తుతం తీస్తున్న ఈ చిన్నప్పటి సీన్స్ ను కూడా వకద్వందీగా తీర్చిదిద్దుతున్నారట రాజమౌళి. బ్రియాంక చౌప్రా కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో వృద్ధిరాజ్ నకుమార్ నర్సి విలన్ గా కనిపించనున్నారు. ఇందులో హనుమంతుడి పాత్ర కీలకమని, ఆ పాత్రను మాధవన్ పోషించనున్నాడని కూడా వార్తల్లోన్నాయి. నిజానిజాలు తెలియాల్సివుంది. కె.ఎల్.నారాయణ, ఎన్.ఎస్.కార్తికేయ కలిసి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: ఎం.ఎం.కీరవాణి.

