

ప్రతి రోడ్డు ప్రమాదంపై థర్డ్ పార్టీ ఆడిట్ చేయాలి

వెమికల్ ట్రాకింగ్ కోసం ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూమ్ వేగాన్ని గుర్తించేందుకు సీసీ కెమెరాలు రహదారి భద్రతా మండలి సమావేశంలో సీఎం చంద్రబాబు అమరావతి: రాష్ట్రంలో జరిగే ప్రతి రోడ్డు ప్రమాదంపైనే థర్డ్ పార్టీతో ఆడిటింగ్ నిర్వహించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రమాదానికి కారణం వాహనమా? డ్రైవరా? రోడ్డు ఇంజనీరింగ్ లోపమా? లేదా ఇతర అంశాలా అనేది గుర్తించేలా ఈ ఆడిటింగ్ జరగాలని స్పష్టం చేశారు. సచివాలయంలో రోడ్డు భద్రతా మండలి సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయిల్లో రోడ్డు భద్రతా ఏజెన్సీలు, రహదారి భద్రతా నిధి ఏర్పాటు, రహదారులపై బ్లాక్ స్పాల్స్ లేకుండా చేయడం, డ్రైవర్లకు శిక్షణ వంటి అంశాలపై సమీక్షించి పలు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. వాటిల్లో పురోగతి పై ప్రతి మూడు నెలలకోసారి సమీక్షిస్తామని చెప్పారు. సీఎం ఆదేశాల్లోని ప్రధానాంశాలివి. 'ఈ ఏడాది ఇప్పటివరకూ 15,462 రోడ్డు ప్రమాదాలు జరగా.. వాటిల్లో 6,433 మంది మృతిచెందడం, రోడ్డు ప్రమాదాల్లో రాష్ట్రం దేశంలో 8వ స్థానంలో ఉండటం ఆందోళనకరం. నెల్లూరు, తిరుపతి, పల్నాడు, అన్నమయ్య, కాకినాడ జిల్లాల్లో రోడ్డు ప్రమాద మరణాల సంఖ్య ఎందుకు ఎక్కువగా ఉందో విశ్లేషించండి.



అతివేగాన్ని నియంత్రించేందుకు వాహనాల్లో స్పీడ్ గవర్నర్లు ఏర్పాటు చేయాలి. వాహనాల వేగాన్ని ఎప్పటికప్పుడు గుర్తించేందుకు వీలుగా జాతీయ, రాష్ట్ర రహదారులపై ప్రతి అర కిలోమీటరు పరిధిని కవర్ చేసేలా సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలి. వీటిని ఆర్టీజీఎస్ తో అనుసంధానం చేయాలి. వాహన ట్రాకింగ్ కోసం ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూమ్ నెలకొల్పాలి. హెచ్చరికలు బెఖాతరు చేసి అతివేగంతో ప్రయాణించే వాహనాలను సీజ్ చేయాలి. మూడు నెలల్లోగా వేగ నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టాలి. దర్శి, ఆదోనిల్లో డ్రైవింగ్ శిక్షణ కేంద్రాల ఏర్పాటును త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి. మిగిలిన చోట్ల కూడా అధునిక డ్రైవింగ్ శిక్షణ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలి. రాష్ట్రంలోని జాతీయ రహదారులపై ఉన్న 680 బ్లాక్ స్పాల్స్ ను సరిదిద్దాలి.

పల్లెల్లో వసతులు..ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులే లక్ష్యం

రూ.6.787 కోట్లతో పల్లెపండుగ 2.0కు శ్రీకారం చురో పదిహేనేళ్లు అధికారమిస్తే బంగారు భవిత అందిస్తాం కోసనీమ లభిస్తుంది రూ.100 కోట్లు రాజమహేంద్రవరం: "గత వైకాపా ప్రభుత్వం అప్పులు, విద్వంసం, దోపిడీ, అవినీతి మనకు వారసత్వంగా ఇచ్చింది. వారి బద్దేశ పాలన గుర్తుచేసుకుంటే రోడ్లపై గుంతల్లో చేపల వేట, మరమ్మతులకు నోచుకోని కాలువలు.. కక్ష సాధింపులే గుర్తొస్తాయి. ఇప్పుడు సమస్యలు చెప్పడం హక్కుగా భావించే పరిస్థితికి ప్రజలు వచ్చారు. మరో పదిహేనేళ్లు అందగా ఉండండి. మీ జీవితాల్లో వెలుగులు నింపే బాధ్యత మాది" అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. డా.బీఆర్ అంబేద్కర్ కోసనీమ జిల్లా కాజీలు మండలం శివకోటిలో పల్లెపండుగ 2.0కు శ్రీకారం చుట్టి మాట్లాడారు. ప్రజల సంక్షేమం, అభివృద్ధి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆధ్వర్యంలోని కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. గతేడాది ఆగస్టులో రూ.3,500 కోట్లతో పల్లెపండుగ 1.0 పూర్తి చేశామని, ఇప్పుడు రూ.6,787 కోట్లతో 2.0 ప్రారంభించామన్నారు. రూ.5,838 కోట్లతో 8,571 కి.మీ రోడ్లు, రూ.375 కోట్లతో 25 వేల మిసీ



గోకులాలు, రూ.16 కోట్లతో సామాజిక గోకులాలు, రూ.406 కోట్లతో 15 వేల బస్ షెల్టర్లు, రచ్చబండలు, డ్రెయిన్లు, రూ.4 కోట్లతో మ్యాజిక్ డ్రెయిన్లు, రూ.20 కోట్లతో 10 డీజీఆర్ సీ భవనాలు, రూ.128 కోట్లతో 400 పంచాయతీ కార్యాలయాలు నిర్మిస్తామన్నారు. కోసనీమ అభివృద్ధికి రూ.100 కోట్లు మంజూరు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు.

సమాజాన్ని మార్చండి

ఏ వృత్తిలోకి వెళ్లినా నైతికతను వీడొద్దు విద్యార్థులకు మంత్రి లోకేశ్ సూచన అమరావతి: 'దేశ భవిష్యత్తు విద్యార్థుల చేతుల్లోనే ఉంది. మీరంతా భవిష్యత్తులో ప్రయోజకులుగా మారాలి. ప్రధాని మోదీ నిర్దేశించిన వికసిత్ భారత్-2047 లక్ష్యానికి అనుగుణంగా భారతదేశాన్ని అభివృద్ధి చేయాలి. ఇది కేవలం అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులతో సాధ్యం కాదు. మీరంతా ఈ యజ్ఞంలో భాగస్వాములు కావాలి' అని విద్య, బడి శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. మాక్ అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో రాజ్యాంగ దినోత్సవ సభలో ఆయన మాట్లాడారు. 'భవిష్యత్తులో ఏ వృత్తిలోకి వెళ్లినా నైతికతను వీడొద్దు. రాజకీయాల్లోకి రండి.. పాజిటివ్ టీడర్ షిప్ తేవడానికి కృషి చేయండి. ప్రపంచంలో ఎక్కడికి వెళ్లినా భారతదేశం, ఆంధ్రప్రదేశ్ కు గర్వకారణంగా నిలబడాలి' అని లోకేశ్ చెప్పారు. 'ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రతి వ్యక్తి స్వరం చాలా ముఖ్యం. శాసనసభకు వచ్చినప్పుడు చాలా ఎమోషన్స్ ఉంటాయి. ఒక దశలో యుద్ధం చేయాలనిపిస్తుంది. వాటిని క్రమశిక్షణతో అదుపు చేసుకున్నప్పుడే ప్రజాస్వామ్యం సాధ్యమవుతుంది. యువగళం పాదయాత్రలో రాజ్యాంగం పుస్తకం పట్టుకుని తిరిగి. పాదయాత్రలో సన్ను అడ్డుకున్న పోలీసులకు ఆర్థిక 19లోని రైట్ టు ఫ్రీడమ్ గురించి చెప్పాను. వారు అదంతా మాకు తెలియదు.. ఎస్సీతో మాట్లాడమనేవారు. పిల్లలకు చిన్న వయసులోనే రాజ్యాంగ హక్కులు, బాధ్యతల గురించి తెలియజేయాలని ఆ రోజే



నిర్ణయించుకున్నాను. ఏడాది క్రితం రాజ్యాంగ దినోత్సవ సదస్సులో.. పిల్లల కోసం బాలల భారత రాజ్యాంగాన్ని తెస్తాం, దేశంలోని పిల్లలకు అందించే బాధ్యత తీసుకుంటానని ముఖ్యమంత్రికి మాటిచ్చాను. మీ అందరి సమక్షంలో ఆ పుస్తకాన్ని అవిష్కరించాం. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 175 నియోజకవర్గాల్లో 7 లక్షల మందితో పోటీపడి మీరంతా ఇక్కడికి రావడం గొప్ప విషయం. పోటీపడి రాలేకపోయిన వారికి ఇతర వేదికల్లో అవకాశాలు కల్పిస్తాం. విద్యార్థులు స్పష్టంగా, భయం లేకుండా మాట్లాడాలి. చర్చ వాస్తవాల ఆధారంగా ఉండాలి. ఎరుటివారి అభిప్రాయం సచ్చకపోతే వారిని కించపరచకుండా గౌరవంగానే విభేదించాలి' అని లోకేశ్ చెప్పారు.

రైతులకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించకపోతే జేసీల తోలు తీసేవాళ్లం: మాజీ సీఎం జగన్

బ్రాహ్మణపల్లెలో అరటి రైతుల సమస్యలు

తెలుసుకుంటున్న మాజీ సీఎం జగన్, ఎంపీ అనివాళ్ రెడ్డి పులివెందుల: 'కూటమి ప్రభుత్వంలో సీఎం చంద్రబాబు రైతులకు చేసింది ఏమీ లేదు.. రైతులకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించలేకపోతున్నారు. నా హయాంలో జేసీలను పురమాయిపి పంట కొనుగోళ్లు చేసేలా చేశాం. అలా చేయకపోతే వారి తోలు తీసేవాళ్లం' అని మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. వైఎస్సార్ కడప జిల్లా పులివెందుల పరిధిలోని బ్రాహ్మణపల్లె వద్ద అరటి తోటలను ఆయన ఎంపీ అనివాళ్ రెడ్డి, స్థానిక వైకాపా నేతలతో కలిసి పరిశీలించారు. అరటి సాగు చేస్తున్న కోలు రైతు శ్రీనివాసులరెడ్డితో మాట్లాడారు. పొలంలోనే కాయలు మార్గిపోతున్నాయని.. గిట్టుబాటు ధర దక్కట్లేదని రైతు చెప్పారు. అనంతరం జగన్ విలేకర్లతో మాట్లాడారు. 2024 మార్చిలో పులివెందులలో ఇంటిగ్రేటెడ్ అరటి ప్యాక్ హౌస్ ప్రారంభిస్తే.. విద్యుత్తు బిల్లులు ఎక్కువగా వస్తున్నాయని దాన్ని పక్కన పెట్టారన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో కనీసం పెట్టుబడి సాయం అందజేస్తే, ఉచిత బీమాను కాలరాశారని ఆరోపించారు.



వైకాపా హయాంలో 84 లక్షల మంది రైతులకు ఉచిత పంటల బీమా కింద రూ.7,400 కోట్లు అందిస్తే.. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం కేవలం 18 లక్షల మందికి మాత్రమే పంటల బీమాకు అవకాశం కల్పించిందని విమర్శించారు. ఇప్పటికైనా రైతులకు న్యాయం చేయమోతే వైకాపా ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమం చేస్తామని జగన్ పేర్కొన్నారు.

గ్రామాల స్వయం సమృద్ధికి పాడి పరిశ్రమ దోహదం

సహకార సంఘాల్లో రాజకీయ జోక్యం తగదు

మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు

వీరపల్లి : "ప్రజాస్వామ్యంలో కోఆపరేటివ్ వ్యవస్థది ప్రత్యేక స్థానం. సహకార సంఘాల్లో రాజకీయ జోక్యం తగదు. పాడి రైతుల ప్రగతి లక్ష్యంగా శ్వేత విప్లవ స్ఫూర్తితో కృష్ణా మిల్క్ యూనియన్ మరింత అభివృద్ధి చెందాలి" అని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. కృష్ణా జిల్లా వీరపల్లిలోని విజయా డెయిరీ కామధేను ప్రాజెక్ట్ ఆవరణలో నిర్వహించిన జాతీయ పాల దినోత్సవానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేశారు. 650 కిలోవాట్ల సౌర విద్యుత్తు ప్లాంట్ ను ప్రారంభించారు. కేంద్ర మాజీ హోం మంత్రి సర్దార్ వల్లభ్ భాయ్ పటేల్ విగ్రహాన్ని కృష్ణా మిల్క్ యూనియన్ పాలకవర్గ సభ్యులు, చైర్మన్ చలసాని అంజనేయులతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వెంకయ్యనాయుడు మాట్లాడుతూ.. వికసిత్ భారత్ లక్ష్య సాధనకు గ్రామాల స్వయం సమృద్ధికి పాడి పరిశ్రమ ఎంతో దోహదపడుతుందని చెప్పారు. మహిళా సంఘాలను ప్రోత్సహించేలా యూనియన్లు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. 1965లో 646 లీటర్లతో ప్రారంభమైన కృష్ణామిల్క్ యూనియన్.. ఏటా 11 కోట్ల లీటర్ల పాలు సేకరిస్తూ రూ.1,220 కోట్ల వ్యాపారం చేయడం శుభపరిణామం అన్నారు. విజయా డెయిరీ అంటే తనకు మండవ జానకిరామయ్య గుర్తుకు వస్తారని కైకలూరు ఎమ్మెల్యే కామినేని శ్రీనివాస్ తెలిపారు. శ్వేత విప్లవ పితామహుడు వర్గీస్ కురియన్ అడుగుజాడల్లో రైతుల అభ్యున్నతే లక్ష్యంగా కృష్ణా మిల్క్ యూనియన్ పనిచేస్తోందని చైర్మన్ చలసాని అంజనేయులు తెలిపారు. అనంతరం రూ.11.06 కోట్ల ఖోసన్ చెక్కులను వెంకయ్యనాయుడి చేతుల మీదుగా పాల సొసైటీలకు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీ కొల్లి ఈశ్వరబాబు, ప్రెస్ అకాడమీ చైర్మన్ సురేష్, కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు చిగురపాటి కుమారస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రాజకీయాలంటే భయపడే రోజులొచ్చాయి: అయ్యన్నపాత్రుడు

అమరావతి: 'రాజకీయాలంటే భయపడే రోజులొచ్చాయి. రాజకీయాలు ఎందుకు అని ఆలోచించే స్థాయికి ప్రజలు వచ్చారు. నేటి రాజకీయాల్లో కుతంత్రాలు.. రాష్ట్రం పోయినా ఫర్వాలేదు. మా ట్రిన్సిటీలు వేరు అనే ధోరణి వచ్చేసింది. దేశం, రాష్ట్రం, గ్రామం నాది అన్న ఫీలింగ్ రావాలి.. ఇది సాకారం కావాలంటే భావిపౌరులు రాజకీయాల్లోకి రావాలి. స్వచ్ఛమైన నవనవత రాజకీయాలు చేస్తే, రాష్ట్రం, దేశం ఎందుకు బాగుపడవు' అని శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు అన్నారు. మాక్ అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన రాజ్యాంగ దినోత్సవ సభలో ఆయన మాట్లాడారు. మాక్ అసెంబ్లీలో పిల్లలు తమకంటే బ్రహ్మాండంగా సభను నడిపారని స్పీకర్ అభినందించారు. వీరు డిగ్రీలు పాసై రాజకీయాల్లోకి వస్తే ఇంకెంత బాగా మాట్లాడతారో.. అంటూ అభినందించారు. రాజ్యాంగం కోసం, దేశం కోసం ఎంతోమంది త్యాగం చేశారు. ప్రాణాలు అర్పించారు. వారి త్యాగాలు మరిచిపోకుండా.. విలువలతో రాజకీయాలు చేయాలని కోరారు.



పాఠశాలల్లో క్రీడలను ప్రోత్సహించాలని కోరారు.

182 గంటల్లో 164 గంటలు సామాన్య భక్తులకే

తితిదే చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు

తిరుమల: డిసెంబరు 30 నుంచి జనవరి 8 వరకు శ్రీవారి ఆలయంలో 10 రోజుల పాటు నిర్వహించే వైకుంఠ ద్వార దర్శనాల కోసం విస్తృత ఏర్పాట్లు చేశామని, సామాన్యులకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వనున్నట్లు తితిదే చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు తెలిపారు. స్థానిక క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. 10 రోజులకు గాను మొత్తం 182 గంటలు అందుబాటులో ఉండగా 164 గంటలు సామాన్య భక్తులకే కేటాయించినట్లు చెప్పారు. రూ.300, శ్రీవాణి టికెట్లను ఆన్ లైన్ లో జారీ చేస్తామన్నారు. భక్తులు తితిదే నూచనలు పాటించి ప్రశాంతంగా వైకుంఠ ద్వార దర్శనం చేసుకోవాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.



సంపాదకీయం

పూర్తి అవగాహనతో ముందుకుసాగాలి

సహజ వనరులను హరించకూడదు. పర్యావరణానికి హాని చేయకూడదు. భావి తరాల ఎదుగుదలకు అటంకం కలిగించకూడదు. అలా వ్యవహరిస్తూ ప్రస్తుత తరం సామాజిక, ఆర్థిక అభివృద్ధి కోసం వనరులను సమర్థంగా వినియోగించుకోవడమే సుస్థిరాభివృద్ధి అంటే. నీరు-విద్యుత్-ఆహారోత్పత్తి వంటి అవసరాలను తీర్చుకునేటప్పుడు ఈ విషయాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుపెట్టుకోవాలి. దేశంలో వ్యవసాయానికి నీటిపారుదల వ్యవస్థలు, భూగర్భ జలాల్లో మూలాధారం. రైతులకు సాగునీటిని అందించడానికి ప్రభుత్వాలు విద్యుత్తును సరఫరా చేస్తున్నాయి. దీనివల్ల ఆహార భద్రత సమకూరినా సహజ వనరులపై వదుతున్న అధిక ప్రభావాన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. ఇండియాలో హరిత విప్లవానికి నీరు, విద్యుత్, ఆహారోత్పత్తి త్రయం ఉపకరించింది. అదే సమయంలో భూగర్భ జలాలు బాగా తరిగిపోయాయి. పర్యావరణానికి నష్టం కలుగుతోంది. మరోవైపు ఉచిత విద్యుత్ సరఫరా ఆర్థిక భారమవుతోంది. ఇలాంటి సమస్యలను అధిగమించాలంటే నవీన సాంకేతికతలను వాడాలి, సమగ్ర నిబంధనాపటిని రూపొందించాలి. సుస్థిరాభివృద్ధి అవశ్యకతపై ప్రజలు, శాసనకర్తలు పూర్తి అవగాహనతో ముందుకుసాగాలి. దేశంలో 80-90శాతం నీటిని వ్యవసాయానికి వినియోగిస్తుండగా, అందులో 60శాతం భూగర్భ జలాల్లో. వీటిని ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు మోటారు చంపు ఆన్ చేసి తోడుకునే సౌలభ్యం ఉంది. దీంతో వరి, గోధుమ రైతులు భూగర్భ జలాలనే ఎక్కువగా వాడుకుంటారు. పంజాబ్, హరియాణా, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ లలో ఈ పరిస్థితిని గమనించవచ్చు. దీనివల్ల ఆహారోత్పత్తి పెరిగినా భూగర్భ జలాలు హరించుకుపోతూ భావి ఆహార భద్రతను ప్రశ్నార్థకం చేస్తున్నాయి. దీర్ఘకాలంలో రైతుల జీవనోపాధిపైనా ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. హరిత విప్లవం వల్ల మొదట్లో దేశమంతటా వంట దిగుబడులు, రైతుల ఆదాయాలూ పెరిగినా గుజరాత్, రాజస్థాన్, పంజాబ్ లలో క్రమంగా భూగర్భ జలాలు తరిగిపోయాయి. అధికమైన విద్యుత్తు గిరాకీని తీర్చడానికి బొగ్గు, డీజిల్ తో నడిచే విద్యుత్ కేంద్రాలు విస్తరించి కర్షణ ఉద్యోగాలు పెరిగిపోయాయి. ఉచిత సరఫరా విధానాలు రాష్ట్రాల విద్యుత్ బోర్డులను ఆర్థికంగా కుదేలు చేశాయి. విద్యుత్తు, నీటి దుబారా ఎక్కువైంది. భూగర్భ జలాలను మితిమీరి తోడేస్తే, అవి హరించుకుపోయి, పర్యావరణానికి తీరని నష్టం వాటిల్లుతుంది. దేశంలో నీరు, విద్యుత్, ఆహారోత్పత్తి మధ్య నెలకొన్న సంబంధం వాతావరణ మార్పులకూ దారితీస్తోంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడానికి విధానపరంగా, సాంకేతికపరంగా ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. వాడుకున్న విద్యుత్తును లెక్కించడం ద్వారా పొదుపుగా నీరు వాడుకునేలా ప్రోత్సహిస్తున్నారు. పంజాబ్ లో 'పానీ బచావ్' పైనే కమావో పథకాన్ని ఇక్కడ ఉదాహరించాలి. కేంద్రం 'కుసుమ్' పథకం ద్వారా వ్యవసాయానికి సౌర విద్యుత్ వినియోగించడాన్ని ప్రోత్సహిస్తోంది. వాడుకోగా మిగిలే సౌర విద్యుత్తును రైతులు ప్రభుత్వానికి విక్రయిస్తున్నారు. కుసుమ్ విద్యుత్ గ్రీడ్ మీద ఒత్తిడి తగ్గిస్తోంది. అతిగా నీటిని వినియోగించే వరి, చెరకు వంటి పంటల నుంచి వేరే పంటలకు మారడం వల్ల భూగర్భ జలాలు, విద్యుత్ సరఫరాపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. బిందు, తుంపర్ల సేద్యం కూడా నీటి పొదుపునకు వీలు కల్పిస్తుంది. సేద్యంలో సౌర విద్యుత్ వినియోగాన్ని పెంచడం మంచిదే. అయితే, అది అతిగా భూగర్భజల వినియోగానికి దారితీయకుండా నిబంధనలు విధించాలి. గ్రీడ్ తో సౌర విద్యుత్తును అనుసంధానించి మిగులు విద్యుత్తును ఇతరులకు సరఫరా చేయాలి. గుజరాత్ లో సౌరశక్తి సహకార సంఘాలు ఈ పనే చేస్తున్నాయి. నీరు, విద్యుత్, ఆహార త్రయ ప్రభావం వ్యవసాయానికే పరిమితం కాదు. దేశంలో ఇప్పటివీ పెద్దయెత్తున విద్యుత్తు భర్తల్లో కేంద్రాల నుంచే ఉత్పత్తి జరుగుతోంది. ఇవి భారీగా నీటిని వాడుకుంటాయి. పట్టణీకరణ, పారిశ్రామికీకరణ, వాతావరణ మార్పులు, సమస్యను మరింత జటిలం చేస్తున్నాయి. శిలాజ ఇంధనాలపై కాకుండా సౌర, వవన తదితర పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులతో విద్యుదుత్పాదన నీటి దుబారాను తగ్గిస్తుంది. పరిశ్రమల్లో వ్యర్థ జలాలను పునర్వినియోగార్థంగా శుద్ధి చేయడం నీటి సప్లైని అరికడుతుంది. సాంకేతికతతో నిషా వేయడం, స్మార్ట్ గ్రిడ్లు, ఆధునిక పైపులైన్లు, బిందు, తుంపర్ల సేద్య పద్ధతులు... జల, విద్యుత్తు వినియోగంలో పొదుపును సాధిస్తాయి. 2030కల్లా దేశంలో నీటికి గిరాకీ ఎక్కువై కొరత ఏర్పడుతుందని అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే భూగర్భ జలాలు హరించుకుపోతూ, సమృద్ధిగా వానలు కురిసిన సంవత్సరాల్లో కూడా నీటి కొరత ఏర్పడుతోంది. అందుకని, అందరిలో నీటిని పొదుపుగా వాడుకునే అలవాటు పెరగాలి. మరోవైపు, జలాశయాల్లో తేలియాడే సౌర ఫలకాల ద్వారా, బయోగ్యాస్ తో విద్యుదుత్పాదన సాగించే ప్రక్రియను అనుసరించాలి.

రేషన్ లో 3 కిలోల రాగుల పంపిణీ

అనకాపల్లి : జిల్లాలోని రేషన్ కార్డుదారులకు ఈనెల 27 నుంచి డిసెంబర్ నెల కోటాలో బియ్యం బదులుగా మూడు కిలోల వరకు రాగులు పంపిణీ చేయనున్నట్లు జాయింట్ కలెక్టర్ ఎం.జాహ్నవి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రజలకు పోషకాహారం అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుందన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న రైన్ కార్డుదారులకు డిసెంబర్ కోటాలో బియ్యానికి బదులుగా మూడు కిలోల వరకు ఉచితంగా రాగులు అందించాలని రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల శాఖ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు వీటిని పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందన్నారు. జిల్లాలోని ప్రతి రేషన్ దుకాణంలో రాగుల పంపిణీకి ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయని, లబ్ధిదారులు తమ రేషన్ కార్డులతో సంబంధిత దుకాణాలకు వెళ్లి తీసుకోవాలన్నారు.



లింగనిర్ధారణ పరీక్షలు చేస్తే క్రిమినల్ కేసులు

- డిప్యూటీ డీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ వీరజ్యోతి సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న డిప్యూటీ డీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ వీరజ్యోతి

నర్సపట్నం : ఆదపిల్లల సంరక్షణ, పీసీసీ ఎన్ డీటీ చట్టం తదితరాలపై క్షేత్రస్థాయిలో అవగాహన కల్పించాలని డివిజన్ ఆఫ్ఫీసర్ కమిటీ సమావేశంలో తీర్మానించినట్లు డిప్యూటీ డీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ వీరజ్యోతి తెలిపారు. ఆర్డీవో కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో డివిజన్ స్థాయి పీసీసీ ఎన్ డీటీ ఆఫ్ఫీసర్ కమిటీ సమావేశం డిప్యూటీ డీఎంహెచ్‌వో అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేస్తే వారి అనుమతులు రద్దు చేసి క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేస్తామని హెచ్చరించారు. వీటి నిరోధానికి స్వానింగ్ సెంటర్లను కమిటీ సభ్యులు పరిశీలించాలని సూచించారు. ఏ స్వానింగ్



కేంద్రం నిర్వాహకులైనా లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేసినట్లు తెలితే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. దీనిపై కమిటీ సభ్యులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు.

క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూల్లో 30 మంది ఎంపిక

-ఇంటర్వ్యూల్లో ఎంపికైన విద్యార్థులు పాఠశాలరావుపేట: స్పెసెల్ డిగ్రీ కళాశాలలో హెటిరో డ్రగ్స్ ఫార్మా కంపెనీ(హైదరాబాద్) ఆధ్వర్యంలో క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. ఈ ఇంటర్వ్యూలకు విశాఖ, అనకాపల్లి, కాకినాడ జిల్లాలకు చెందిన వివిధ కళాశాలల నుంచి బీఎస్సీ, ఎమ్మెస్సీ, బీఫార్యసీ, ఎం.ఫార్యసీ చదువుతున్న లేదా పూర్తయిన విద్యార్థులు సుమారు 100 మంది హాజరయ్యారు. సంస్థ హెచ్ఆర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ జి.రాజు కంపెనీ నియమ, నిబంధనలు తెలియజేశారు. ఈ ఇంటర్వ్యూల్లో 30 మంది విద్యార్థులు ఉద్యోగాలు సాధించారని కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ రామకృష్ణారెడ్డి తెలిపారు. ఎంపికైన 30 విద్యార్థులకు విద్యా సంస్థల అధినేత నరసింహారావు, సంయుక్త కార్యదర్శి సిహెచ్ విజయప్రకాష్ అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో



హెచ్ఆర్ సిహెచ్.మణికంఠ, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ పెనుగొండ సుబ్బారావు, ఐక్యూ ఐసీ కో ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ అరుణకుమార్ త్రిపాఠి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థి దశ నుంచే బాలికలకు ఆర్థిక స్వేచ్ఛ అవసరం

-సైకిళ్ల పంపిణీ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

నల్లవరం: స్త్రీ ఆర్థిక స్వావలంబనకు చిన్ననాటి నుంచే కృషి చేయాలని బాలికలను ఉద్దేశించి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో జాతీయ రహదారుల విస్తరణ ఆధారితీ(ఎన్ హెచ్ఎంఐ) సీఎస్సార్ నిధులతో బాలికలకు సైకిళ్ల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హాతో కలిసి ఆమె ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ బాలికలు ఉన్నత విద్యవంతులు కావాలని, స్వతంత్ర ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించినప్పుడు ఎవరికీ భయపడాలి, ఎవరిపైనా ఆధారపడాలి అవసరం ఉండదన్నారు. విద్యార్థులంతా శత శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాలని, అందుకు ఉపాధ్యాయులు, అధ్యాపకులు కృషి చేయాలని కోరారు. ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా మాట్లాడుతూ డ్రగ్స్ రహిత రాష్ట్రం కోసం పోలీస్ శాఖ పారదర్శకంగా పనిచేస్తోందన్నారు. దీనిపై అవగాహన కల్పించేందుకు ఇటీవల పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో పాదుకావుపేట నుంచి ఇల్లాపురం వరకూ సైకిల్ ర్యాలీ ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. ఏ కార్యక్రమం అయినా ప్రజల సహకారం ఉన్నప్పుడే సత్ఫలితాలు సాధించగలమన్నారు. ఈ



కార్యక్రమంలో భాగంగా రాజ్యాంగ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించారు. ఆనంతరం ప్రతిజ్ఞ చేశారు. చిన్నయ్యపాలెం రైత బజార్ లో రూ.20 లక్షల నాబార్డు నిధులతో నిర్మించనున్న మార్కెట్ యార్డ్ కు శంకుస్థాపన చేశారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పంచకర్ రమేష్ బాబు, ఎన్ హెచ్ఎంఐ పీడీ రోహిత్ కుమార్, ఎంపీపీ బోకం సూర్యకుమారి, జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి గిడ్డి అప్పారావునాయుడు, మండల ప్రత్యేక అధికారి రమామణి, తహసీల్దార్ బి.చిన్నికృష్ణ, ఎంపీడీవో పద్మజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజ్యాంగ పరిరక్షణకు పునరంకితం

-ఎస్సీ కార్యాలయంలో రాజ్యాంగ దినోత్సవం

అనకాపల్లి: భారత రాజ్యాంగ ముసాయిదా ప్రతిపై 1949 నవంబర్ 26న తుది సంతకాలు జరిగిన రోజుని, మన దేశ చరిత్రలో అత్యంత కీలకమైనదని, 1950 జనవరి 26న నుంచి రాజ్యాంగం అమల్లోకి వచ్చిందని ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా అన్నారు. స్థానిక ఎస్సీ కార్యాలయంలో భారత రాజ్యాంగ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి ఆయన పూలమాలలు వేసినవాడులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రాజ్యాంగ పరిరక్షణ, ప్రజాస్వామ్య విలువల నిలబెట్టుటకు ప్రతిఒక్కరూ కృషి చేయాలన్నారు. ప్రజలకు సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ న్యాయం అందించే లక్ష్యంతో ముందుకు నడిపిందని, ప్రతి పౌరుడు రాజ్యాంగాన్ని గౌరవించడం, దాని విలువలను కాపాడుకోవడం అత్యంత బాధ్యతగా ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, విద్యాసంస్థల్లో రాజ్యాంగ దినోత్సవాన్ని నిర్వహించడం ద్వారా రాజ్యాంగ భావాలపై సమాజంలో అవగాహన పెంపొందుతుందన్నారు. అదనపు ఎస్సీ ఎం.దేవప్రసాద్, ఎల్.మోహన్ రావు, సీఐలు లక్ష్మణమూర్తి. టి.లక్ష్మి, మల్లికార్జునరావు, ఎస్ఐలు ప్రసాద్, శిరీష, అంజిబాబు, కార్యాలయం సూపరిటెండెంట్లు ప్రతాప శేషయ్య, గిరి పాల్గొన్నారు.



నిష్పక్షపాతంగా న్యాయ సేవలు... స్థానిక కోర్టు ప్రాంగణంలో భారత రాజ్యాంగ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. జిల్లా జడ్జి నరేష్ ఆధ్వర్యంలో న్యాయమూర్తులు పాల్గొని ప్రతిజ్ఞ చేశారు. రాజ్యాంగానికి లోబడి పనిచేస్తామని, ప్రజలకు నిష్పక్షపాతంగా న్యాయ సేవలందిస్తామని పేర్కొన్నారు. అడిషనల్ సబ్ కోర్టు జడ్జి రామకృష్ణ, ప్రిన్సిపల్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి ధర్మారావు, మొదటి అదనపు జూనియర్ సివిల్ జడ్జి రమేష్, రెండో అదనపు సివిల్ జడ్జి విజయలక్ష్మి, మూడో అదనపు సివిల్ జడ్జి నిఖిత పాల్గొన్నారు.

మాక్ అసెంబ్లీలో విద్యార్థుల ప్రతిభ భేష్



- అనకాపల్లి డీఈవో అప్పారావు నాయుడు -మాక్ అసెంబ్లీలో విజేతలకు సత్కారం

అగనంపూడి : అనకాపల్లి జిల్లాలో నియోజకవర్గ స్థాయిలో నిర్వహించిన మాక్ అసెంబ్లీలో సత్తా చాటి ప్రథమ, ద్వితీయ స్థానాల్లో నిలిచిన 11మంది విద్యార్థులను జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి గిడ్డి అప్పారావు నాయుడు సత్కరించారు. లంకెలపాలెం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని 9 నియోజకవర్గాలకు సంబంధించి 18 మంది విద్యార్థులు ప్రథమ, ద్వితీయస్థానాల్లో నిలిచారు. వారిలో ఏడుగురు విద్యార్థులు మాక్ అసెంబ్లీలో పాల్గొనేందుకు అమరావతి వెళ్లగా, మిగిలిన 11 మందిని కలెక్టర్ ఆదేశాలతో డీఈవో సత్కరించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ అందరి ముందు అనర్గళంగా మాట్లాడడం ఒక కళ అన్నారు. చదువుతో పాటు ఇలాంటి ప్రతిభ ఉన్నవారు అన్ని రంగాల్లో రాణిస్తారన్నారు. మాక్ అసెంబ్లీలో విద్యార్థులు మాట్లాడిన తీరు వీడియోల్లో చూశామని, అబ్బురపరిచాయన్నారు. కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ డీఈవో ఎం.అప్పారావు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పరీక్షల విభాగం సహాయ కమిషనర్ శ్రీధర్ రెడ్డి, పీఆర్ టీయూ జిల్లా కార్యదర్శి సీహెచ్.పెద్ది నాయుడు, జిల్లా సైన్స్ అధికారి కప్పల ప్రసాద్, క్లస్టర్ పాఠశాల హెచ్ఎం రౌతు నాగేశ్వరరావు, పాఠశాల కమిటీ చైర్మన్ గుర్రం అప్పలరాజు, ఎన్ఐఎఫ్ కార్యదర్శి కె.ఎం.నాయుడు, మాజీ కార్యదర్శి ఎం.వి.నాగేశ్వరరావు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీలో రోడ్ల అభివృద్ధికి కొత్త విధానం

- రూ. 307 కోట్లతో 'యాన్యుటీ పీ-అవుట్ మోడల్'

అమలుకు తొన్నిల్ ఆమోదం -కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ వెల్లడి

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ పరిధిలో 88.35 కోట్లమీటర్ల మేర రహదారుల అభివృద్ధి, నిర్వహణ కోసం యాన్యుటీ పీ-అవుట్ మోడల్ ను అమలు చేయడానికి జీవీఎంసీ కౌన్సిల్ ఆమోదం తెలిపిందని కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ వెల్లడించారు. ఈ ప్రాజెక్టు అంచనా వ్యయం రూ. 307 కోట్లుగా తెలిపారు. ప్రస్తుతం పనులను పలువురు కాంట్రాక్టర్లకు ఇప్పే పద్ధతికి భిన్నంగా.. ఈ హైబ్రిడ్ వార్షిక చెల్లింపు నమూనా కింద మొత్తం ప్రాజెక్టును ఒకే కాంట్రాక్టర్ కు అప్పగిస్తామన్నారు. రహదారుల నిర్వహణకు జీవీఎంసీ ఏటా సుమారు రూ.90 కోట్లు ఖర్చు చేస్తోందని, బహుళ బెండర్ల వల్ల కలిగే జాప్యాన్ని నివారించి, అధిక నాణ్యతా ప్రమాణాలు అందించగల ప్రతిష్టాత్మక కాంట్రాక్టర్లను ఆకర్షించడం ఈ విధానం లక్ష్యమన్నారు. 40 అడుగులు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వెడల్పు ఉన్న ప్రధాన రహదారులను ఈ ప్రాజెక్టులో పరిధిలోకి తీసుకుంటామని, జోన్-2, 3, 4, 5, 6 లోని ముఖ్యమైన రహదారులను సాంకేతిక పరిశీలన, ట్రాఫిక్ సూద్రత, పూర్వోత్మక ప్రాముఖ్యత ఆధారంగా ఎంపిక చేశామన్నారు. ఈ



ప్రాజెక్ట్ లో భాగంగా రోడ్డు పునరుద్ధరణ, సెంట్రల్ మీడియన్ అభివృద్ధి, పచ్చదనం పెంపు, వివిధ వట్టణ సౌకర్యాలు కల్పిస్తామన్నారు. రహదారుల వెంట ఇచ్చే ప్రకటనలు, ఇతర ఆదాయ మార్గాల ద్వారా వచ్చే రాబడిని వార్షిక చెల్లింపులకు సర్దుబాటు చేస్తామన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ అర్బన్ ఇన్ ప్రాప్రక్చర్ అసెల్ మేనేజ్మెంట్ జీవీఎంసీకి స్వతంత్ర ఇంజనీరింగ్ కన్సల్టెన్సీ సేవలు అందిస్తుందని కమిషనర్ వివరించారు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్‌ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు.ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్‌ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చివూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్‌ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గర్బెరియా మెల్లెనేల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్‌ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా షాపింగ్ బ్యాగ్‌లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంటాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్‌మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశాడు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో ధైకాల్, ఆల్బుహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిని తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు.కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని.తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అనర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మరి,



విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అల్లర్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలు తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను వడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి.అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది.చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు.ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి.ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్సి పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్లు, చేతి వేళ్లు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్షనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్షనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు



తుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్షనా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి.అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఈ అలవాట్లతో డయాబెటిస్‌కు గుడ్ బై

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



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

గుడ్డు, పనీర్ దేనిలో ఎక్కువ ప్రోటీన్ ఉంటుంది?

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

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

పాలకూర, టమాట తింటే కిడ్నీలో రాళ్లు పెరుగుతాయా?

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



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

చెమట పట్టడం మంచిదేనా?

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



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

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన జ్ఞాప్తిరయానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తినప్పుడే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12



పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్రమంగా బలపడుతుంది.ఒకవేళ ఈ లోపం ఎక్కువగా వస్తే రుచి వాసన వంటివి కోల్పోతారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో జ్ఞాపకశక్తి కూడా కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. మాంసాహారంలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుందట. ముఖ్యంగా మేక, గొర్రెలలో ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు.తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంట. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంట. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంట. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన



గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరి ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉంటున్నారని నిపుణులు.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రిడియెన్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు.వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్ను పదే పదే తెరిచి



మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శీలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సీకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

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



మామిడి తొక్కలో ఫైబ్రిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైబ్రిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైబ్రిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థరోజైనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ల లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది.అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్ధకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పనీ చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక సరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాదుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను



బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిర్గతం కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

ఎండలు మండుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ పండ్ల రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కెలోరీస్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావట. చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్షియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



కాల్షియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్తే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి సలహా మేరకు ఈ చెరుకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి.టీ సిస్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోవ్స్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా



ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు.చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరిపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజ్ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యసనానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి



అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాద శీతల పానీయాలలో లభించే ప్రక్కోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని విసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

శోభనానికి ముహూర్తాలు ఎందుకు పెడతారు..?

వివాహాలు, అక్షరాభ్యాసం, నామకరణాలు, గృహప్రవేశాలు లాంటి శుభకార్యాలు చేయాలంటే కచ్చితంగా మంచి ముహూర్తాలు పెడుతుంటారు. అంతే కాదు భూమి రిజిస్ట్రేషన్ చేయాలన్నా, వాహనాలు కొనాలన్నా ఏ పని చేయాలన్నా కూడా ముహూర్తాలు చూస్తుంటారు. అయితే పెళ్లికే కాకుండా శోభనానికి కూడా మంచి ముహూర్తం పెడుతుంటారు. పండితులు పెట్టిన ముహూర్తానికే దంపతులు ఒక్కటైతే అంతా మంచి జరుగుతుందని నమ్ముతారు. అసలు ఈ శుభ ముహూర్తాలు పెట్టాలన్న కాన్సెప్ట్ ఎక్కడ నుంచి వచ్చింది, ఎలా మొదలైంది అనే విషయం గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ముహూర్తాలు, జాతకాలు అంటే కేవలం పంచాంగం, నమ్మకం మాత్రమే కాదు దాని వెనుక సైన్స్ కూడా దాగి ఉంది. సృష్టి అనేది ఒక యజ్ఞం. ఈ యజ్ఞంలో పురుషుడు బీజం అయితే స్త్రీ ఒక క్షేత్రం. బీజం సరైన వాతావరణంలో, సరైన సయమంలో క్షేత్రంలో పడితే అప్పుడు వారికి పుట్టే బిడ్డ మంచి జాతకం కలవాడిగా పుడతాడు. ఎందుకు ముహూర్తాలు పెట్టాలి అనేదానికి హిరణ్య కశ్యపుడి కథ ఒక ఉదాహరణ. ఒకానొక సమయంలో కశ్యప ప్రజాపతి సాయం సంధ్యా సమయంలో తపస్సు చేసుకుంటూ ఉన్నాడు.



సరిగ్గా అదే సమయానికి ఆయన భార్య అతని వద్దకు వచ్చి శృంగారం చేసేందుకు ఒప్పిస్తుంది. నిజానికి సాయంత్రం శృంగారానికి నిషిద్ధ సమయని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఆ విషయమే ఆమెకు కశ్యప ప్రజాపతి చెబుతాడు. అయినా వినకుండా ఆమె కశ్యప ప్రజాపతిని ఒప్పిస్తుంది. ఫలితంగా ఆ దంపతులకు హిరణ్యక్షుడు, హిరణ్యకశిపుడు జన్మిస్తారు. వీరిద్దరూ రాక్షసభుడియల్లో జన్మించడం వలన లోక నాశకులు అవుతారు. అందుకే ఇలాంటి పనులు చేసే సమయంలో ముహూర్తాలు పెట్టాలని ఆధ్యాత్మికవేత్తలు చెబుతున్నారు.

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

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

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రిములు (ఫేస్ క్రిమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్వచ్ఛమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, నిట్రన్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డిన్స్, సాల్మన్, మాకరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్‌నట్‌లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్‌లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాట్ యాసిడ్‌లు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రేట్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్‌కు పూర్వకములు, ఈ ప్రోటీన్‌లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌరీక్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులురుబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రీగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరిపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రీగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

శని దోషం పోవాలంటే..

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు.ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనీశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తూ దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల వర్ధేందుకు, శనీశ్వరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరువు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనీశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



గ్రహాలలో, శని లేదా శని దోషం ఒక వ్యక్తిపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేద జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, శని కర్మ ఫలితాలను ఇచ్చే వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతుంది. అన్ని రాశుల వారు తమ జీవితంలో శని దోషాన్ని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఏలి నాటి శని ప్రభావం నుంచి బయటపడడానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం.ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైక్లోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి.అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది.ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనపుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినప్పుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లేవల్సే తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి.సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ కాల్సిటాల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ లైఫ్‌లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి.మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరువు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతర చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం



మీద మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీరు ఈ మొటిమల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే, మీరు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి, తగినంత నిద్ర పొందాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మొటిమలకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. అందుచేత రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

సూప్‌లతో పూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్‌లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్‌లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్‌లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్‌లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్‌లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విసర్జక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్‌లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరాటిన్‌లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లేమేషన్‌ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్, సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్‌లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్‌లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్‌లకు పసీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రోటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్‌ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివి ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్‌లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్‌లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారు వీటిని. వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణధాన్యాలలో గుమ్మడి గింజలకు కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒకసారి ఈ సూపర్ ఫుడ్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం. బరువు నియంత్రణ.. గుమ్మడి గింజలలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతే కాదు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మీ బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రించడంలో ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. భోజనం తర్వాత ఈ గుమ్మడి గింజలను తింటే కడుపు నిండుగా మారి అతిగా ఆహారం తినరు.మెండుగా మెగ్నీషియం.. ఇందులో మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరులో మెగ్నీషియం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల సంకోచాలను, న్యూరోట్రాన్సిమిట్ ార్ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిర్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు..



గుమ్మడి గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. వీటి కొవ్వులో ఎక్కువగా మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలీ అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇంకా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి.సంతానోత్పత్తి.. పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి ఈ గుమ్మడి గింజలు. క్రమం తప్పకుండా వీటిని తింటే పురుషులకు మేలు జరుగుతుంది. శీఘ్రస?లనం సమస్యలు, లైంగిక ప్రేరణతో సహా సంతానోత్పత్తి సమస్యలను పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి ఈ గింజలు.

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు.తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలో ఓ సారి చూసిద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడి చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నాము అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు మీ పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. సమితి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు



ఉంటాయి. కొందరు పిల్లలు వీటిని ఇష్టపడరు. పప్పులో ఆకుకూరలు వేయాలి. ఇక పిల్లలకు తోటకూర చాలా మంచిది. అందుకే పప్పులో ఆకుకూరలు వేయండి. తోటకూర వారి డైట్ లో భాగం చేయండి. పాలకూరను కూడా ఎక్కువగా పెడుతుంటారు. ఈ పాలకూర కంటే కూడా తోటకూర వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. మరి మీ పిల్లలు ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉంది కాబట్టి జర జాగ్రత్త. ఇప్పటి నుంచే పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం వల్ల వయసు పెరుగుతున్న కొద్ది వారికి ఎలాంటి సమస్యలు రావు అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి.ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్య మధ్యలో నీరును తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరును తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్పీష్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్లుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్



మాత్రమే తీసుకోండి అంటూ నలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఇక తిన్న వెంటనే నడస్తుంటారు కొందరు. నడకను కూడా పరుగులా చేస్తుంటారు. ఇలా కూడా చేయవద్దట. తిన్న తర్వాత నడవకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయట. అయితే తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ తెలిసి తెలియక చేసే తప్పుల వల్ల ఆహారం జీర్ణం అవదు. అందులోని ఒక మిస్టేక్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్జెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్పీప్ వేయండి.

చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది.కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్టే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్టే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే..చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా టిప్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి టిప్యూ దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేషియన్ ట్యూబ్ లను చికాకు పెడతాయి. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అవుతుంది. పిల్లలకు న్యూమోకాల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి



సమస్యలు తొలిగిపోతాయట. ఇందులో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఉంటుంది. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ దూరం అవడమే కాదు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా దరి చేరవు. చెవులను ఎప్పుడు కూడా వెచ్చగా ఉంచుకోవాలి అంటారు నిపుణులు. చెవులను వెచ్చగా ఉంచడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ లు రావు. వైరస్, బ్యాక్టీరియాలు చల్లని వాతావరణంలో బాగా వృద్ధి చెందుతాయి. అందుకే వెచ్చదనం బెటర్. ఇక ఇయర్ డ్రాప్స్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తాయి. ఐబుప్రోఫెన్ లేదా ఎసిటమిసోఫెన్ వంటి మందుల వల్ల పరిష్కారం ఉంటుంది కాబట్టి ఉపయోగించండి. కానీ ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

మధుమేహాలు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో,అంతే అత్రుతగా మామిడిపళ్ళు పస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు.మామిడిపళ్ళను చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మామిడి కాయను పండ్లకే రాదాజు అని ఊరికే అంటారా.కానీ దయాలెటిస్తో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లల్లో గైసమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.ఏ పండులో అయితే గైసమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మోహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గైసమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది.ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి.ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును



తీసుకోవడంతో,వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే,షుగర్ సమయంలో తినడమే ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికి హాని కలిగిస్తాయి.మరీ ముఖ్యంగా మధుమేహాలు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.మరియు జూస్ రూపంలోను,చక్కర వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్థ్రికరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ



సీజన్లో మీ ఆహారంలో పెరుగును తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. విటమిన్లు : మంచి మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్గా ఉంటుంది.విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కాల్షియం, మినరల్స్, పొటాషియం,మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సిందే. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యులేషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాల్సి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్జరీ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. థెసల్ సెల్ కార్నినోమా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు, పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ



క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్జరీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.ప్రామిస్ సెల్ కార్నినోమా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్జరీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

సుస్థిర జీవనోపాధితోనే మహిళల ఆర్థికాభివృద్ధి

-డిఆర్‌డిఏ అనకాపల్లి జిల్లా పీడీ శచీదేవి

దేవరాపల్లి: మహిళలు సుస్థిర జీవనోపాధి ఏర్పాటు చేసుకోవడం ద్వారానే ఆర్థికాభివృద్ధి సాధ్యపడుతుందని డిఆర్‌డిఏ అనకాపల్లి జిల్లా పీడీ కె.శచీదేవి అన్నారు. మండల కేంద్రం దేవరాపల్లిలోని మండల సమాఖ్య భవనంలో యాన్యువల్ యాక్షన్ ప్లాన్ మాడ్యూల్-2పై గ్రామ సంఘాలతో రెండో రోజు జరిగిన శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఆమె పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ మహిళలు ఆరోగ్యం, విద్య, ప్రకృతి వ్యవసాయంపై దృష్టి సారించాలన్నారు. బ్యాంకీల ద్వారా పొందిన రుణాలను జీవనోపాధికి సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. పొదుపు సంఘాల ద్వారా తీసుకున్న రుణం, పొదుపు సొమ్మును సంఘం సభ్యులు మాత్రమే బ్యాంక్‌లో చెల్లించాలని, ఇతరులకు ఇచ్చి మోసపోవద్దని నూచించారు. ప్రతి నెలా సంఘ సమావేశాలు నిర్వహించుకొని మన డబ్బులు మన లెక్కలు యావ్ ద్వారా సంఘ లావాదేవీలను సరి



చూసుకోవాలని అవగాహన కల్పించారు. స్వయం ఉపాధి, వ్యాపారాల విస్తరణ, తదితర అంశాలపై పీడీ వలు నలహాలు, నూచనలు చేశారు. స్థానిక వెలుగు ఏపీఎం ఎస్.ప్రభాకర్, సీసీలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ పోటీల్లో లింగేశ్వరరావుకు పతకాలు

విశాఖపట్నం: అంతర్జాతీయ బ్యాడ్మింటన్ పోటీల్లో స్టీల్‌షాంట్ మాజీ ఉద్యోగి లింగేశ్వరరావుకు రెండు విభాగాల్లో బంగారు, రజత పతకాలు లభించాయి. బ్యాడ్మింటన్ పరల్‌డ్ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో థాయ్‌లాండ్‌లోని పటాయలో ఈ నెల 21 నుంచి 23 వరకు ఇంటర్నేషనల్ బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్‌షిప్-2025 పోటీలు నిర్వహించారు. 35 ఏళ్లు నుంచి 75 ఏళ్లు వరకు వయసు కలిగిన క్రీడాకారులకు నిర్వహించిన ఈ పోటీల్లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సుమారు 2,500 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు. భారత్ నుంచి పాల్గొన్న లింగేశ్వరరావు 550 మిక్స్డ్ డబుల్స్ కేటగిరీలో తమిళనాడుకు చెందిన సుజాన్ వింగ్‌లెట్‌తో పాల్గొని బంగారు పతకం గెలుపొందారు. మెన్ డబుల్స్ కేటగిరీలో తమిళనాడుకు చెందిన కార్తికేయన్ వాసుతో పాల్గొని రజత పతకం సాధించారు.



మునగపాకను అనకాపల్లి డివిజన్‌లోనే ఉంచాలి

- వైఎస్సార్‌సీపీ నేత బొడ్డేడ ప్రసాద్

మునగపాక : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నూతనంగా నక్కుపల్లి రెవెన్యూ డివిజన్ ఏర్పాటు చేయడం సంతోషకరమని అయితే మునగపాక మండలాన్ని అనకాపల్లి రెవెన్యూ డివిజన్‌లో కొనసాగేలా పరిశీలించాలని వైఎస్సార్‌సీపీ అనకాపల్లి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ సమన్వయ కర్త బొడ్డేడ ప్రసాద్ కోరారు. ఆయన స్థానిక విలేజరులతో మాట్లాడారు. కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కొత్తగా రెవెన్యూ డివిజన్ కార్యాలయాల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకోవడం మంచి పరిణామమే అయినప్పటికీ ఎప్పటి నుంచో మునగపాక మండలం అనకాపల్లి డివిజన్‌లో ఉండేదని, నేడు మార్పు చేయడం వల్ల ప్రజలు ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తుందన్నారు. సుదూర ప్రాంతమైన నక్కుపల్లికి వెళ్లాలంటే వ్యయ ప్రయాన ఎదురవుతుందన్నారు. గతంలో విశాఖపట్నంలో రెవెన్యూ డివిజన్ కార్యాలయం ఉండేదని, అప్పుడు కూడా ప్రజలు తమ పనుల కోసం వెళ్లాలంటే ఇబ్బందులు పడిన సంఘటనలు గుర్తు చేశారు. 2013లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పరిపాలనలో పరిపాలనా పరమైన ఇబ్బందులు లేకుండా అందరికీ సౌలభ్యంగా ఉండేలా అనకాపల్లిలో రెవెన్యూ డివిజన్ను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారన్నారు. దీంతో అన్ని వర్గాల ప్రజలకు సకాలంలో



సేవలందేవన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం నూతనంగా తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని పరిశీలించాలన్నారు. 45 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న నక్కుపల్లి డివిజన్‌లో యలమంచిలి నియోజకవర్గం కూడా కలవడం సరైన నిర్ణయం కాదన్నారు. ఇప్పటికే నా జిల్లా మంత్రి అలాగే స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు స్పందించి రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రతి ఒక్కరికీ సేవలందేలా అనకాపల్లి డివిజన్‌లోనే మునగపాక మండలం కొనసాగేలా చూడాలని ప్రసాద్ కోరారు.

లేబర్ కోర్టులతో కార్మికులకు తీవ్ర ద్రోహం

-రద్దు చేసే వరకు పోరాటం -అఖిల పక్ష కార్మిక సంఘాల హెచ్చరిక

విశాఖపట్నం: కేంద్రంలోని మోదీ ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన కార్మిక వ్యతిరేక నాలుగు లేబర్ కోర్టులను తక్షణమే రద్దు చేయాలని, లేని పక్షంలో దేశవ్యాప్తంగా సమ్మె చేస్తామని అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల నాయకులు హెచ్చరించారు. అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల అధ్యక్షులతో ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ నుంచి ఆలీలమెట్ల మీదుగా జీవీఎంసీ గాంధీ విగ్రహం వద్ద వరకు భారీ కార్మిక ప్రదర్శన జరిగింది. అనంతరం జీవీఎంసీ మెయిన్ రోడ్డులో మానవహారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అఖిలపక్ష సంఘాల నాయకులు మాట్లాడారు. మోదీ ప్రభుత్వం కార్మికుల ప్రయోజనాలను తాకట్టు పెట్టి.. కార్పొరేట్ ప్రయోజనాల కోసం పనిచేస్తోందని విమర్శించారు. ఇందులో భాగంగానే బ్రిటిష్ కాలంలో పోరాడి సాధించుకున్న 44 కార్మిక చట్టాల్లో 29 చట్టాలను మార్పు చేసి నాలుగు లేబర్ కోర్టుగా తీసుకువచ్చిందన్నారు. ఈ లేబర్ కోర్టులు అమలు జరిగితే కార్మికులు బానిసలుగా మారతారని, ఏ విధమైన హక్కులు లేకుండా పోతాయని ఆరోపించారు. కార్మికులకు సంఘం పెట్టుకునే హక్కు, సమ్మె చేసే హక్కు, జీతభత్యాలు బేరమాడుకునే హక్కు ఉద్యోగ భద్రత, కనీస వేతనాలు, పీపీడ్, సెలవులు వంటివి ఏమీ ఉండవని, అన్నీ యాజమాన్యం దయాదాక్షిణ్యాల మీద ఆధారపడవలసి ఉంటుందన్నారు. అందుకనే యావత్తు కార్మిక



వర్గం ఈ నాలుగు లేబర్ కోర్టులను తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తోందన్నారు. స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్, ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ పేరుతో కార్పొరేట్ కంపెనీలకు దోపిడీ చేసుకునేందుకు పూర్తిగా స్వేచ్ఛనిచ్చారని, కార్మికులకు ఉన్న హక్కులను కూడా కాలరాసి, వారి శ్రమను వివరీతంగా దోచుకోవడానికి ఈ లేబర్ కోర్టులు ఉపయోగపడతాయన్నారు. మోదీ ప్రభుత్వం లేబర్ కోర్టులను ఉపసంహరించుకోకపోతే, ప్రభుత్వాన్ని దించే వరకు పెద్ద ఎత్తున పోరాడుతామని హెచ్చరించారు. నిరసనలో ఏబిటియూసీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రవీంద్రనాథ్, సీబిటియూ విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కుమార్, ఐఎన్‌టీయూసీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నాగభూషణం, ఐఎఫ్‌టీయూ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వెంకటేశ్వర్లు, సీఎఫ్‌టీయూఐ జాతీయ అధ్యక్షుడు కనకారావు, ఏపీఎఫ్‌టీయూ నాయకురాలు మహిత, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైల్వేస్టేషన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన డిజిటల్ స్క్రీన్స్

విశాఖపట్నం: విశాఖ రైల్వేస్టేషన్‌లో డిజిటల్ ఎల్‌ఈడీ డిస్‌ప్లే స్క్రీన్స్‌ను వాల్‌టేర్ డివిజన్ డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ లలిత్‌బోస్లా ప్రారంభించారు. అన్ని ప్లాట్‌ఫాంల్లో మొత్తం 220 డిజిటల్ ఎల్‌ఈడీ డిస్‌ప్లే స్క్రీన్స్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ స్క్రీన్లు రైల్వే రాకపోకలు, నిర్వహణ నంబరింగ్ సమాచారం, ప్రత్యేకించి షుభాష వంటి ప్రకృతి వైపరీత్యాల సమయంలో ప్రయాణికులకు ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం అందించేందుకు ఉపయోగపడతాయని డిఆర్‌ఎం తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సీనియర్ డివిజనల్ కమర్షియల్ మేనేజర్ పవన్‌కుమార్, డివిజనల్ కమర్షియల్ మేనేజర్ పూజా సింగ్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.



బంగారు కాంతుల్లో కనకమహాలక్ష్మి

- తొలిగురువారం పూజలు ప్రారంభం -

అమ్మ దర్శనానికి పోటెత్తిన భక్తులు - భారీ ఏర్పాట్లు చేసిన దేవస్థానం

విశాఖపట్నం: ఉత్తరాంధ్ర ఇలవేల్పు, కోరిన వరాల్మిచ్చే కల్పవల్లి శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి ఆలయం మార్గశిర మాసోత్సవాలతో కళకళలాడుతోంది. ఉత్సవాల్లో భాగంగా అత్యంత విశిష్టమైన తొలి గురువారం పూజలు వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. అమ్మవారిని దర్శించుకునేందుకు జిల్లా నలుమూలల నుంచి తరలివచ్చిన వేలాది మంది భక్తులతో బురుజుపేట కిటకిటలాడింది. స్వర్ణాలంకరణలో అమ్మవారు... కనకమహాలక్ష్మి సన్నిధిలో పూజలు వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ ఈ పూజలను ప్రారంభించారు. అర్ధరాత్రి 12.05 గంటల నుంచి 1.30 గంటల వరకు అమ్మవారిని స్వర్ణభరణాలతో అలంకరించి భక్తులకు దర్శనభాగ్యం కల్పించారు. అంతకుముందు అమ్మవారికి పంచామృతాభిషేకం, పసుపు పూజ, అభిషేకర నామార్చిన శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. స్వర్ణాలంకరణ అనంతరం అమ్మవారికి వెండి కవచాన్ని అలంకరించారు. కార్యక్రమంలో ఈవో కె.శోభరాణి, ఆలయ అర్చకులు పాల్గొన్నారు. వెళ్లేందుకు.. వచ్చేందుకు వేర్వేరు మార్గాలు భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని దేవస్థానం పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు చేసింది. టౌన్ కొత్తరోడ్డు వైపు నుంచి ఆలయం లోపలకు చేరుకోవాలి. రీడింగ్ రూమ్ వద్ద ధర్మ దర్శనంతో పాటు రూ.100, రూ.200, రూ.500 టికెట్లను అందుబాటులో ఉంచారు. ఎన్‌బీఐ సహకారంతో నగదు రహిత లావాదేవీల కోసం పీవీఎస్ మిషన్లను ఏర్పాటు చేశారు. సీతారామస్వామి ఆలయం వైపు నుంచి వీబీఐపీలు, వీబీపీలు, వృద్ధులు, దివ్యాంగులు, రూ.200, రూ.500 టికెట్లు తీసుకున్న వారికి ప్రవేశం కల్పించనున్నారు. ఆలయం వెనుక పార్కింగ్ వద్ద, సాయిబాబా మందిరం వద్ద, అపోలో ఫార్మసీ(రీడింగ్ రూమ్ ఎదురుగా) వద్ద ప్రసాదం కౌంటర్లు ఏర్పాటు చేశారు. ఆలయ సమీపంలో వైద్య శిబిరాలు, పోలీస్ అవుట్ పోస్ట్, మంచినీటి సౌకర్యం, వీల్ చైర్లు అందుబాటులో ఉంచారు. దర్శనం తర్వాత భక్తులు ఘోషానుసరిత,



సీతారామస్వామి ఆలయం మీదుగా మాత్రమే బయటకు వెళ్లాలి. రీడింగ్ రూమ్ వైపు అనుమతి లేదని ఈవో వెల్లడించారు. ట్రాఫిక్ అంక్షలు ఇలా.. జగదాంబ జంక్షన్ మీదుగా వచ్చే భక్తులు ఏవీఎస్ కాలేజ్ డౌన్‌రోడ్డు నుంచి టౌన్‌కొత్తరోడ్డు ముందు నందు వద్ద కుడి వైపు తిరిగి సూర్యజ్యోతి చిరుకోవాలి. అక్కడే వాహనాలు పార్క్ చేసి కాలి నడకన ఆలయానికి చేరుకోవాలి. కాన్వెంట్ జంక్షన్, అద్వానీ జంక్షన్, రామకృష్ణ జంక్షన్ మీదుగా వచ్చే వాహనాలు సీహెచ్ జంక్షన్ నుంచి టౌన్‌కొత్తరోడ్డు ముందు పార్కింగ్ చేసుకుని కాలినడకన రావాలి. పన్‌టౌన్, పాత పోస్టాఫీస్ జంక్షన్ మీదుగా ఆలయానికి వచ్చే ద్విచక్ర వాహనచోదకులు లక్ష్మీటాకీస్, ఎంవీడీఎం హైస్కూల్ మీదుగా కురుపాం మార్కెట్ మెయిన్‌రోడ్డుకిరువైపులా పార్క్ చేసుకోవాలి. పన్‌టౌన్, పాత పోస్టాఫీస్ జంక్షన్ మీదుగా ఆలయానికి వచ్చే నాలుగు చక్రాల వాహనదారులు కురుపాం మార్కెట్ సమీపంలోని ఖాళీ స్థలంలో పార్క్ చేసుకోవాలి. వీబీపీ పాసులు, రూ.500 టికెట్ ఉన్నవారు బీచ్‌రోడ్డు మీదుగా టౌన్ హాల్‌కు చేరుకుని అక్కడ వాహనాలు పార్క్ చేయాలి. స్థానిక నివాసితులు, వ్యాపారులు రోడ్డుపై వాహనాలు నిలిపి భక్తులకు ఆటంకం కలిగించవద్దని అధికారులు విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రత్యేక దర్శన వేళలు... వృద్ధులు, దివ్యాంగులు, గర్భిణులకు మినహా మిగిలిన రోజుల్లో మధ్యాహ్నం 2 నుంచి 3 గంటల వరకు నేరుగా దర్శనం కల్పిస్తారు. ప్రముఖులకు ఉదయం 6-8, మధ్యాహ్నం 2-4 గంటల మధ్య మాత్రమే దర్శన అనుమతి ఉంటుంది.

అభివృద్ధి పనులకు పక్కాగా అంచనాలు

-సమర్థంగా నిధులు వినియోగించాలి -

శాసన సభ అంచనాల కమిటీ ఆదేశం

విశాఖపట్నం: అభివృద్ధి పనులు చేపట్టే క్రమంలో అంచనాలు పక్కాగా రూపొందించాలని, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అందించే నిధులను సమర్థంగా వినియోగించాలని రాష్ట్ర శాసన సభ అంచనాల కమిటీ చైర్మన్ వేగుళ్ల జోగేశ్వరరావు అధికారులను ఆదేశించారు. కమిటీ సభ్యులు ఏలూరి సాంబశివరావు, నిమ్మక జయకృష్ణ, మద్దిపాటి వెంకటరాజు, పి.సూర్యనారాయణరాజు, వరుడు కల్వాలిలతో కలిసి విశాఖలో పర్యటించిన ఆయన, కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాల్లో వివిధ విభాగాల అధికారులతో సమావేశమయ్యారు. 2019-20, 2020-21, 2021-22 ఆర్థిక సంవత్సరాల్లో జిల్లాలో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులు, రూపొందించిన అంచనాలు, వ్యయం తదితర అంశాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు.



డిజిటల్ ఇండియాతో నూతన శకానికి నాంది

-వన్ ఇండియా త్రూ డిజిటల్

ఇండియాపుస్తకావిష్కరణలో జస్టిస్ గవాయ్

విశాఖపట్నం: డిజిటల్ పరివర్తన, సామాజిక సమానత్వంపై జాతీయ చర్యకు ఒక మైలురాయిగా ఏయూ అంబేద్కర్ చైర్ ప్రొఫెసర్ మేక జేమ్స్ స్టీఫెన్ రచించిన “వన్ ఇండియా త్రూ డిజిటల్ ఇండియా”పుస్తకం నిలుస్తుందని భారత విశ్రాంత చీఫ్ జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ అన్నారు. న్యూఢిల్లీలో ఈ పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా గవాయి మాట్లాడుతూ ఇది ప్రజాస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేయడానికి, సామాజిక న్యాయాన్ని విస్తరించడానికి దీర్ఘకాలిక సామాజిక ఆర్థిక అంతరాలను తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుందన్నారు. దీన్ని ఒక రాజ్యాంగ సాధనంగా వ్యాఖ్యానించారు. డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ ఆశించిన స్వేచ్ఛ, సమానత్వం, గౌరవం, సౌభ్రాతృత్వం వంటి మౌలిక విలువల్ని బలోపేతం చేసే పరివర్తన సాధనంగా డిజిటల్ ఇండియాను చూపడం పట్ల రచయితను అభినందించారు. రచయిత ఆచార్య జేమ్స్ స్టీఫెన్



మాట్లాడుతూ మానవ గౌరవాన్ని పెంచినప్పుడే సాంకేతికతకు అర్థం ఉంటుందన్నారు. సామాజిక న్యాయం-సాధికారత మంత్రిత్వశాఖ కార్యదర్శి అమిత యాదవ్, అదనపు కార్యదర్శి కారలిన్ ఖోంగ్వార్ దేశ్‌ముఖ్, మెంబర్ సెక్రటరీ వి.అప్పారావు, డైరెక్టర్ మనోజ్ తివారీలు పాల్గొని మాట్లాడారు.

ఏపీలో ఉద్యోగులెవరూ సంతోషంగా లేరు

-డిపిల కోసం ఉద్యమాలు చేయాల్సిన

పరిస్థితులు వచ్చాయి -వైఎస్సార్‌సీపీ ఉద్యోగులు.-

పెన్షన్ల విభాగం- రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలో ఏ ఒక్క ఉద్యోగి సంతోషంగా లేరని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్స్ విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నలమూరు చంద్రశేఖర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. మద్దిపాటిలోని వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా కార్యాలయంలో ఉద్యోగులు-పెన్షనర్స్ జోనల్ విభాగం సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఉద్యోగులకు నాలుగు డీపిలు పెండింగ్‌లో ఉంటే ప్రభుత్వం ఒక డీపి మాత్రమే ఇచ్చిందని గుర్తు చేశారు. డీపిల కోసం ఉద్యమాలు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఉద్యోగులకు ఏర్పడిందన్నారు. ఉద్యోగులకు మధ్యంతర భృతి మాటే లేదని, పీఆర్సీ పెండింగ్‌లో ఉందన్నారు. ఉద్యోగులకు సకాలంలో జీతాలు ఇవ్వలేని సీఎంకు ఆ పదవిలో ఉండే అర్హత లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అవుట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగులకు నెలల తరబడి జీతాలు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని తెలిపారు. సీపీఎస్ రద్దు మాటే లేదన్నారు. ఉద్యోగులకు రూ.35 వేల కోట్ల బకాయిలు ఉన్నాయని వెల్లడించారు. పోలీసులకు సరెండర్ లీప్ కూడా ఇవ్వడం లేదన్నారు. అవుట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగులకు ప్రభుత్వ పథకాలు



అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం వలంటీర్ వ్యవస్థను పునరుద్ధరించాలన్నారు. ఏడాదిన్నర కాలంలో ఒక్క ఉద్యోగం ఇవ్వలేదని, ఉద్యోగాల పేరుతో 99 పైనలకే రూ.వేల కోట్ల భూములు కట్టబెడుతున్నారని దుయ్యబల్టారు. చంద్రబాబు కుదుర్చుకున్న ఎంచోయాలన్నీ బోగస్ అని కొట్టిపారేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు కేకే రాజు, పార్టీ నాయకులు దేవరకొండ మార్కెండియలు, పైడిరాజు రెడ్డి, లోకనాథం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత్‌లో టెస్లా సెంటర్

ఒకే చోట లిబెల్, డెలివరీ, ఆఫ్టర్ సేల్స్ సర్వీసులు న్యూఢిల్లీ: అమెరికన్ ఎలక్ట్రిక్ కార్ల దిగ్గజం టెస్లా తాజాగా భారత్‌లో తమ తొలి టెస్లా సెంటర్‌ను గురుగ్రామ్‌లో ప్రారంభించింది. రిటైల్, ఆఫ్టర్-సేల్స్ సర్వీస్, డెలివరీ, చార్జింగ్‌లాంటి ప్రధాన సేవలన్నింటినీ ఒకే చోట అందించేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. భారత్‌లో వివిధ రకాల కస్టమర్ల టైప్‌స్టయిల్స్‌కి అనుగుణంగా చార్జింగ్ మౌలిక సదుపాయాలను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు టెస్లా ఇండియా జనరల్ మేనేజర్ శరద్ అగర్వాల్ తెలిపారు. పెద్ద ఎత్తున సూపర్‌చార్జింగ్ సదుపాయాలతో పాటు కస్టమర్లకు హోమ్-చార్జింగ్ సౌల్యూషన్స్‌ని కూడా అందించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 80 లక్షల పైగా టెస్లా కార్ల విక్రయాలు, 3.2 కోట్ల టన్నుల కర్బన



ఉద్గారాలను తగ్గించేందుకు దోహదపడ్డాయని ఆయన తెలిపారు. టెస్లా భారత్‌లో విక్రయించే మోడల్ వై కారు ధర రూ. 59.89 లక్షలుగా ఉంది.

దేశీయంగా రేర్ ఎర్త్ తయారీకి దన్ను

న్యూఢిల్లీ: రేర్ ఎర్త్ పర్మనెంట్ మ్యూగ్నెట్ల ఉత్పత్తి కోసం ఉద్దేశించిన రూ. 7,280 కోట్ల స్కీముతో దేశీయంగా వాటి తయారీకి, సరఫరాకి ఊతం లభిస్తుందని పరిశ్రమ ధీమా వ్యక్తం చేసింది. తవ్వకం, వెలికితీత, రేర్ ఎర్త్ ఎలిమెంట్స్ ప్రాసెసింగ్, వివిధ రంగాలకు అవసరమయ్యే మ్యూగ్నెట్ల తయారీ వ్యవస్థకు ఈ పథకంతో గణనీయంగా ప్రయోజనం చేకూరుతుందని భారతీయ ఖనిజ పరిశ్రమ సంస్థల సమాఖ్య ఎఫ్ఐఎంఐ పర్యోంది. దేశ వ్యూహాత్మక తయారీ సామర్థ్యాలను పటిష్ఠం చేసేందుకు ఈ ప్రోత్సాహక స్కీము తోడ్పడుతుందని అసోచాం సెక్రటరీ జనరల్ మనీష్ సింఘాల్ తెలిపారు. ఎలక్ట్రిక్ మొబిలిటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్, మెడికల్ డివైజ్‌లు, పునరుత్పాదక విద్యుత్, రక్షణ తదితర రంగాల వృద్ధిపై భారత్ ప్రధానంగా దృష్టి పెడుతున్న పరిస్థితుల్లో వార్షికంగా 6,000 టన్నుల (ఎంటిపీఏ) రేర్ ఎర్త్ మ్యూగ్నెట్ల తయారీ సామర్థ్యాన్ని సంతరించుకునేందుకు ప్రయత్నించడమనేది సకాలంలో



తీసుకుంటున్న చర్యగా ఆయన అభివర్ణించారు. దీనివల్ల దిగుమతులపై ఆధారపడే పరిస్థితి తగ్గుతుందని, భవిష్యత్ టెక్నాలజీల అభివృద్ధిలో భారత్ మరింత ప్రముఖ పాత్ర పోషించే అవకాశం ఉంటుందని సింఘాల్ వివరించారు. దీనితో మైనింగ్, ప్రాసెసింగ్, అడ్వాన్స్డ్ మెటీరియల్స్ తదితర విభాగాలవ్యాప్తంగా కొత్త అవకాశాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని ఈవై ఇండియా పార్ట్నర్ రాజు కుమార్ తెలిపారు.

3 శాతం 'నిమ్' సాధిస్తాం

ఆర్బీఐ వడ్డీ రేట్లు తగ్గించినా సరే

న్యూఢిల్లీ: ఆర్బీఐ ఎంపీసీ డిసెంబర్ సమీక్షలో రెపో రేటును పావు శాతం మేర తగ్గించినప్పటికీ, తాము పెట్టుకున్న 3 శాతం నికర వడ్డీ మార్జిన్ (నిమ్) లక్ష్యాన్ని సాధిస్తామని ఎస్బీఐ చైర్మన్ సీఎస్ శెట్టి ధీమా వ్యక్తం చేశారు. డిసెంబర్‌లో రేటు కోత ఉంటే, అది పావు శాతం మించకపోవచ్చునని తమ అంచనా అని చెప్పారు. దీనివల్ల తమ మార్జిన్‌పై పెద్ద ప్రభావం ఉండదన్నారు. రేటు తగ్గింపునకు అవకాశం ఉందని, ఈ విషయాన్ని గత సమీక్ష సందర్భంగానే పేర్కొన్నట్లు ఆర్బీఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా ఈ వారం మొదట్లో ప్రకటించడం గమనార్హం. దినికీతడు స్థూల ఆర్థిక పరిస్థితులు సానుకూలంగా ఉండడంతో వచ్చే ఆర్బీఐ ఎంపీసీ సమావేశంలో రేట్ల కోత ఉంటుందన్న అంచనాలు పెరిగిపోయాయి. సెప్టెంబర్ త్రైమాసికంలో జీడిపీ వృద్ధి 7.5 శాతంగా, పూర్తి ఆర్థిక సంవత్సరానికి (2025-26) 7 శాతంగా ఉండొచ్చని శెట్టి అభిప్రాయపడ్డారు. అధిక వృద్ధి రేటు, సానుకూల ద్రవ్యోల్బణం పరిస్థితులతో రేట్ల కోతకు అవకాశాలున్నట్లు చెప్పారు. ఆర్బీఐ ఈ ఏడాది ఒక శాతం వరకు రేట్లు తగ్గించడంతో మార్జిన్లను కాపాడుకోవడం బ్యాంకులకు సవాలుగా మారిన తరుణంలో.. తన మార్జిన్లను కాపాడుకునేందుకు ఎస్బీఐకి పలు చోదకాలున్నట్లు శెట్టి పేర్కొన్నారు. “సీఆర్ఆర్ ఒక శాతం కోత పూర్తిగా అమల్లోకి



రావడంతో దీనివల్ల వడ్డీ ఆదాయం మెరుగవుతుంది. రుణాలకు మరిన్ని నిధులు అందుబాటులోకి వస్తాయి. గడువు ముగిసే ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లకు కొత్త వడ్డీ రేట్లు అమలు చేయడంతోపాటు, సేవింగ్స్ డిపాజిట్లపై 0.2 శాతం వడ్డీ రేటు తగ్గించడం వల్ల మార్జిన్ల పరంగా ప్రయోజనం కలుగుతుంది”అని శెట్టి వివరించారు. ఎస్బీఐ ఆస్తుల్లో కేవలం 30 శాతమే ఎక్స్‌టర్నల్ బెంచ్‌మార్క్ ఆఫ్ రెపో రేటుతో అనుసంధామైనవిగా చెప్పారు. దీనివల్ల ఆర్బీఐ రేట్ల కోత చేపట్టినప్పుడు మూడింట ఒక వంతు రుణాల రేట్లను మార్పాల్పి వస్తుందని, దీంతో మార్జిన్‌పై ఒత్తిడి పరిమితంగానే ఉంటుందని వివరించారు. సెప్టెంబర్ త్రైమాసికంలో ఎస్బీఐ నిమ్ 2.93 శాతంగా ఉండడం గమనార్హం.

వినూత్న ఉత్పత్తులపై ఫార్మా ఫోకస్ చేయాలి

ప్రపంచ ఫార్మసీగా భారత్ తన స్థానాన్ని నిలబెట్టాలంటే వచ్చే అయిదేళ్లలో దేశీ ఫార్మా పరిశ్రమ క్రమంగా వినూత్నమైన, సంక్లిష్టమైన జనరల్స్ తయారీ వైపు మళ్లాలని ఫార్మా ఎగుమతుల ప్రోత్సాహక మండలి ఫార్మక్విల్ చైర్మన్ సమిత్ జోషి చెప్పారు. బయోసీమిలర్లు, బయోలాజిక్స్, పెప్టైడ్‌లు మొదలైన వాటిపై దృష్టి పెట్టాలని పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయంగా పోటీ, భౌగోళిక-రాజకీయ ఒత్తిళ్లు పెరిగిపోతున్న నేపథ్యంలో కేవలం పేటెంట్లు ముగిసిన ఉత్పత్తులనే తయారు చేయడం కాకుండా పరిశోధనల ఆధారిత ఆవిష్కరణలవైపు మళ్లాలని అవసరం ఉందని జోషి చెప్పారు. జనరల్ మార్కెట్ స్థాయిని దాటి ఇతర విభాగాల్లోనూ భారత్ స్థానాన్ని పటిష్ఠం చేయడంపై దృష్టి పెట్టాలి ఉందని సీపీహెచ్ఐ-పీఎంఈసీ ఇండియా 18వ సదస్సులో పాల్గొన్న సందర్భంగా ఆయన తెలిపారు. అమెరికా టారిఫ్‌ల ముప్పుపై ఆందోళన నెలకొన్నప్పటికీ ఈ ఏడాది ఎగుమతులు ఇప్పటివరకు వృద్ధి బాటలోనే ఉన్నాయని, 2.31 శాతం పెరిగిాయని జోషి చెప్పారు. ఇక ఫార్మసీ బోధనాంశాల్లో కూడా



మార్పులు చేయాలి ఉందని సదస్సులో పాల్గొన్న కంపెనీల ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రస్తుత సిలబస్ అనేది వాస్తవ పరిస్థితులను, నేటి ఫార్మా వ్యవస్థ అవసరాలను ప్రతిబింబించేలా ఉండటం తేదని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో డ్రగ్ డిస్కవరీ, రీసెర్చ్ మెథడాలోజీల నుంచి ముడి వస్తువుల సేకరణ, ఏజ ఆధారిత ఫార్మ్యులేషన్ డెవలప్‌మెంట్‌లాంటి అన్ని అంశాల గురించి విద్యార్థుల్లో అవగాహనను పెంపొందించేలా పాఠ్యాంశాలు ఉండాలని తెలిపారు.

మహిళల భద్రత కోసం ముందుకు వచ్చిన సమంత ..ఐరాసతో భాగస్వామ్యం

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ సమంత రూత్ ప్రభు ఇటీవల సినిమాల తగ్గించి, హెల్త్, వెల్‌నెస్, వ్యక్తిగత శ్రేయస్సుపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెడుతుంది. అయితే సోషల్ సమన్వయపై స్పందించడంలో ఆమె ఎప్పుడూ ముందుంటారు. అయితే ఆన్‌లైన్ వేధింపులకి వ్యతిరేఖంగా సమంత ఐక్యరాజ్య సమితితో కలిసి పని చేయనున్నారు. తాజాగా మహిళలపై జరుగుతున్న ఆన్లైన్ వేధింపులను అరికట్టేందుకు సమంత మరోసారి సోషల్ స్పేస్‌లో బలమైన సందేశం



ఇచ్చింది. యూఎన్ విమెన్ ఇండియా నిర్వహిస్తున్న చీా జుజుఎంబం క్యాంపెయిన్‌కు సమంత అంబాసడర్‌గా చేరారు. నవంబర్ 25 నుంచి డిసెంబర్ 10 వరకు జరిగే ఈ 16 రోజుల కార్యక్రమం లక్ష్యం మహిళలపై హింసను నిర్మూలించడం, ముఖ్యంగా ఆన్లైన్‌లో పెరుగుతున్న వేధింపులను అరికట్టడం. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజలు పాల్గొనడం అవసరమని, అందరూ తనతో చేరాలని కోరుతూ సమంత ఒక శక్తివంతమైన అవేరేనెస్ వీడియోను షేర్ చేశారు. ఆ వీడియోలో సమంత మాట్లాడుతూ ..హింస అంటే మనం వీధుల్లో, ఇళ్లలో, వర్క్ ప్లేస్‌లో జరుగుతుందని అనుకుంటాం. కానీ ఇప్పుడు ఇది ఆన్లైన్‌లో విపరీతంగా పెరిగింది. ముగ్గురిలో ఒక మహిళ ఏదో ఒక రకమైన డిజిటల్ హింసను ఎదుర్కొంటోంది. ట్రోలింగ్ , వెంబడించడం, డిష్ ఫేకిలు, టాక్సిక్ కామెంట్స్ ఇవన్నీ ఒక

కామెంట్‌తో మొదలై ఒకరి జీవితాన్ని నాశనం చేసే స్థాయికి చేరుతాయి. చాలా మంది మహిళలు కెరీర్‌ను, కాన్ఫిడెన్స్‌ను కోల్పోయారు. ఆన్లైన్ అబ్యూస్‌ను జోక్‌గా చూడడం ఆపాలి. అప్పుడు మాత్రమే ఇంటర్నెట్ మహిళలకు సేఫ్‌గా మారుతుంది” అని స్పష్టం చేశారు. సమంత ఈసారి వ్యక్తిగత అనుభవాలను కూడా సూచించిందని అభిమానులు భావిస్తున్నారు. ఎందుకంటే గతంలో ఆమెపై వచ్చిన నెగిటివ్ కామెంట్స్, ఫేక్ న్యూస్, ఆన్లైన్ ట్రోలింగ్ ఆమె వ్యక్తిగత జీవితానికి కాదు తన ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపిన సంగతి తెలిసిందే. సమాజంలో నిజమైన మార్పు రావాలంటే ఇలాంటి ప్రజాదరణ ఉన్న స్టార్‌లు ముందుకు రావడం చాలా అవసరం. ఈ క్యాంపెయిన్‌తో సమంత మరోసారి ప్రతిభావంతమైన నటి మాత్రమే కాకుండా బాధ్యతాయుతమైన పౌరురాలిగా నిలిచారు.

కలిసిరాని సినిమాలు.. స్టార్ హీరోయిన్స్‌ప్పుడో?

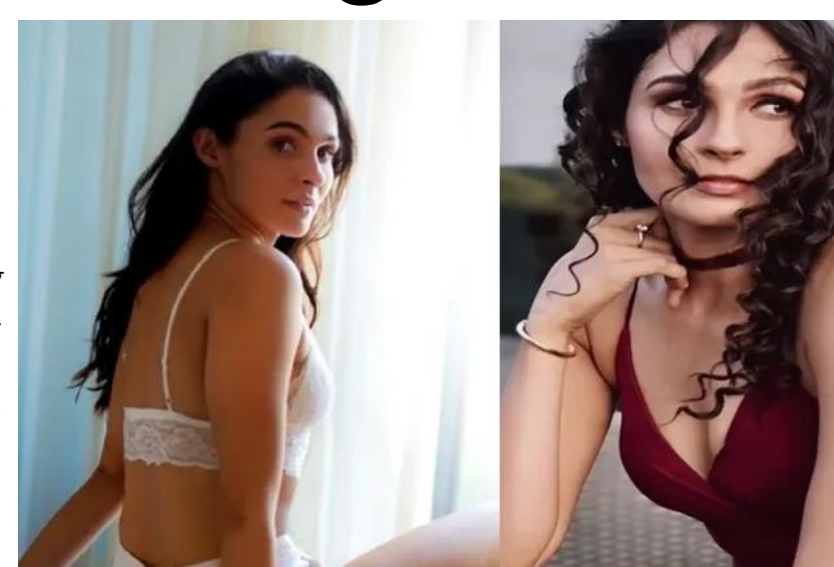
కొన్నిసార్లు అన్నీ అనుకున్నట్లు జరగవు.. హీరోయిన్ ప్రియాంక మోహన్ పరిస్థితి కూడా ఇదే! బెంగళూర్‌కు చెందిన ఈ మూడు పదుల భామ 2019లో మాతృభాష (కన్నడం)లో కథానాయికగా ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఆ తరువాత టాలీవుడ్‌పై బ్యూటీ దృష్టి వడింది. అలా నాని గ్యాంగ్‌లీడర్ చిత్రంలో హీరోయిన్‌గా నటించింది. ఆ చిత్రం విజయంతో శ్రీకారం అనే చిత్రంలో నటించే అవకాశాన్ని దక్కించుకుంది. కానీ, ఈ మూవీ నిరాశ పరిచింది. అయినా ప్రియాంక మోహన్‌ను లక్కు పడలేదు. వెంటనే శివకార్తికేయన్‌కు జంటగా డాక్టర్ అనే చిత్రంతో కోలీవుడ్‌లో ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఆ చిత్రం హిట్ అవ్వడంతో అదే హీరోతో డాన్ అనే మరో చిత్రం చేసింది. అది సూపర్‌హిట్ అయ్యింది. ఆ తరువాతనే బ్రేక్ పడింది. సూర్యకు జంటగా నటించిన ఎదర్నం తునిందవన్ చిత్రం నిరాశ పరచింది. ఆ తరువాత సక్సెస్ కోసం ఎదురు చూస్తున్న ఈ అమ్మడికి తెలుగులో సరిపోదా శనివారం చిత్రం విజయం కాస్త ఊరటనిచ్చింది. పవన్‌కల్యాణ్‌కు జంటగా ఓజీ చిత్రంలో నటించే అవకాశం రావడంతో స్టార్ హీరోయిన్ ఇమేజ్ వస్తుందని తెగ నంబరపడిపోయిందనే చెప్పాలి. అయితే ఆ చిత్రం హిట్ అనిపించుకున్నా, ప్రియాంక మోహన్ కెరీర్‌కు ఏమాత్రం ఉపయోగపడలేదు. అంతే కాదు తెలుగులో ఇప్పటి వరకూ మరో అవకాశం రాలేదు.



తమిళంలో జయంతరివికి జంటగా నటించిన బ్రదర్ చిత్రం బోల్తా పడింది. ఆ తరువాత నిలవుక్కు ఎన్ మేల్ ఎన్నడి కోపం చిత్రంలో గోల్డెన్ స్పారో అనే ప్రత్యేక పాటలో యాక్ట్ చేసింది. ఆ చిత్రం ఈమె కెరీర్‌కు ఉపయోగపడలేదు. కాగా ప్రస్తుతం కెవిన్‌కు జంటగా ఒక చిత్రం, మేడ్ ఇన్ కొరియా అనే మరో చిత్రంలోనూ నటిస్తోంది. వీటిలో ఏదైనా హిట్ అయితేనే ప్రియాంకమోహన్‌కు మరిన్ని అవకాశాలు వస్తాయనే టాక్ స్పెర్డ్ అవుతోంది. కాగా నుమారు ఐదేళ్ల తరువాత మాతృభాషలో నటించే అవకాశం ఆ బ్యూటీని వరించింది. ఇలా తమిళం, తెలుగు, కన్నడం, భాషల్లో గత ఆరేళ్లుగా నటిస్తున్నా ఇంకా స్టార్ ఇమేజ్ కోసం కష్టపడుతోంది.

బోల్డ్ సీన్.. ఆ విషయం డైరెక్టర్ ముందే చెప్పారు.. కానీ..: ఆంధ్రీయా జెరెమా

సింగర్‌గా మాత్రమే కాదు.. నటిగా, హీరోయిన్‌గా తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న భామ ఆంధ్రీయా జెరెమా. విభిన్నమైన పాత్రలు చేస్తూ సినీ ప్రియులను అలరిస్తోంది. కోలీవుడ్ మాత్రమే కాదు.. టాలీవుడ్‌లోనూ ఆమె దాదాపు సుపరిచితమే. ఈ ఏడాది మాస్క్ మూవీతో ప్రేక్షకులను పలకరించింది. కవీన్ హీరోగా వచ్చిన యాక్షన్ థ్రిల్లర్ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద మిక్స్డ్ టాక్‌ను సొంతం చేసుకుంది. అయితే ఆంధ్రీయా విశాచి-2 అనే చిత్రంలోనూ నటిస్తోంది. ఈ హారర్ థ్రిల్లర్ మూవీ ప్రకటించి మూడేళ్లయినా ఇప్పటివరకు విడుదల కాలేదు. ఈ చిత్రం నిర్మాణ కార్యక్రమాలను పూర్తి చేసుకుని చాలా కాలం అయ్యింది. అయితే కొన్ని ఆర్థికపరమైన సమస్యల కారణంగా విడుదల కాలేదు. ఈ చిత్రానికి కోలీవుడ్ స్టార్ డైరెక్టర్ మిస్సిన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ సినిమా కోసం ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. అయితే ఈ సినిమాలో ఆంధ్రీయా న్యూడ్ సీన్‌లో కనిపించే పోస్టర్‌పై అప్పట్లో పెద్ద వివాదమే నడిచింది. దీనిపై పెద్దఎత్తున విమర్శలొచ్చాయి. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూకు హాజరైన ఆంధ్రీయా.. ఆ వివాదస్పద సీన్ గురించి మాట్లాడింది. స్క్రిప్ట్ ప్రారంభంలోనే ఆ బోల్డ్ సీన్ చేర్చారని పంచుకుంది. అయితే ఘాటింగ్



సమయంలో ఆ సన్నివేశాన్ని పూర్తిగా తొలగించారని తెలిపింది. ఈ చిత్రంలో ఎవరూ కూడా నగ్నంగా కనిపించరని పేర్కొంది. తనకు డైరెక్టర్ మిస్సినే పూర్తి సమ్మతముందని.. ఆయన కథకు అవసరమైతేనే అలాంటి సీన్స్ పెడతారని వివరించింది. ఈ చిత్రంలో బోల్డ్ సీన్స్ కూడా ఉన్నాయని.. కానీ అవన్నీ నగ్నంగా మాత్రం ఉండవని చెప్పింది. ఆయన ఇప్పటికే పలువురు స్టార్ నటులతో సినిమాలు చేశారని గుర్తు చేసింది. ఒకవేళ డైరెక్టర్ ఆ సీన్ అవసరమని భావిస్తే అతని దృష్టి కోణం అది కాదని.. ఆ సీన్ వెనకాల కచ్చితంగా అర్థమవుతుందని ఆంధ్రీయా చెబుతోంది.