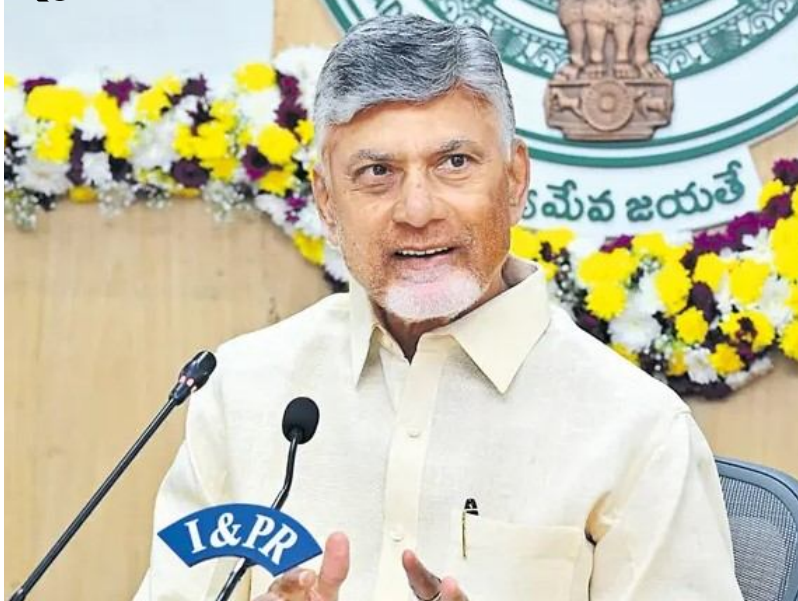


బిజినెస్ రూల్స్ లో సవరణలు చేస్తాం

దీనికి మంత్రులు, నిపుణులతో కమిటీ దస్త్రాల టాంపరింగ్ కు అవకాశం లేకుండా బ్లాక్ చైన్ విధానం జనవరి 15 నాటికి అన్ని సేవలూ ఆన్ లైన్ లోకి తీసుకురావాలిందే

అమరావతి: 'కొంతమంది అధికారులు నెగటివ్ ఆలోచనల్లోనే ఉన్నారు. చేపట్టిన పనిని ఎలా ముందుకు తీసుకెళ్లాలని కాకుండా ఎలా నియంత్రించాలని ఆలోచిస్తున్నారు. అలాంటి వాటిని అనుమతించబోం. ప్రజలకు జవాబుదారీగా ఉండాలి. నిజాయతీగా పనిచేయాలి. ప్రజలకు ఫలితాలు అందాలి. ఇష్టానుసారం పనిచేస్తామంటే కుదరదు. గతంలో ఏవీ ట్రాండ్ ను దెబ్బతీశారు. వ్యక్తి ప్రవర్తన వల్ల అతని పరపతి పెరుగుతుంది. ఇందుకు మా తండ్రి నాకు ఉదాహరణ. అప్పట్లో భద్రత కోసం మా గ్రామంలోని వారందరూ డబ్బు తెచ్చి ఆయన దగ్గర పెట్టేవారు. నిబద్ధత ఎలా పనిచేస్తుందనే దానికి ఇది ఉదాహరణ. మనం ప్రజల కోసం పనిచేస్తున్నామని, వారు మెచ్చేలా పాలన అందించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.. మనం పని చేస్తున్నది వారికి సర్వీస్ చేయడానికేనని, వారిని వేధించడానికి కాదనే విషయం గుర్తించాలని స్పష్టం చేశారు. 'దస్త్రాలను పరిష్కరించడమంటే (క్లియరెన్స్) దేశాన్ని మోస్తున్నట్లు కొంతమంది అధికారులు భావిస్తుంటారు. హార్డ్ వర్క్ కాదు.. స్క్వాడ్ వర్క్ చేయాలి. రోజుకు నాలుగైదు దస్త్రాలు మించి రావు. కొన్ని శాఖల్లో దస్త్రాల్ని కావాలని క్రియేట్ చేస్తున్నారు. వీటికి స్పెషిలైజ్డ్ పరిశోధకులను పంపిస్తే బిజినెస్ రూల్స్ ను సవరణ చేసి సరళీకరిస్తాం. మంత్రిత్వ, నిపుణులతో కమిటీ ఏర్పాటు చేస్తాం' అని సీఎం తెలిపారు. సచివాలయంలో ఆయన అధ్యక్షతన మంత్రులు, కార్యదర్శులు, హెచ్ డీల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం పలు అంశాలపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం



చేశారు. 'రాబోయే రోజుల్లో ప్రతి దస్త్రానికి లింక్ ఫైల్ ఉంటుంది. బ్లాక్ చైన్ విధానం తీసుకురాబోతున్నాం. ఇక టాంపరింగ్ చేసే దానికి అవకాశముండదు. ఇది అమల్లోకి వస్తే రెవెన్యూ రికార్డులకు భద్రత పెరుగుతుంది. రిజిస్ట్రేషన్ అయిన తర్వాత సంబంధిత పత్రాలను కొరియర్ సర్వీస్ లోనే వినియోగదారులకు పంపే విధానం తీసుకురాబోతున్నాం. పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలు ఫ్రంటింగ్ సెంటర్ నుంచి రెవెన్యూ కార్యాలయానికి రాకుండా నేరుగా రైతులకు కొరియర్ సర్వీస్ ద్వారా చేరే విధానాన్ని తీసుకొస్తున్నాం' అని పేర్కొన్నారు. 'జనవరి 15 నాటికి అన్ని సేవలు ఆన్ లైన్ లో తీసుకురావాలి. ఇందులో ఏ శాఖకు మినహాయింపు లేదు. దేవాదాయ శాఖ, రెవెన్యూ శాఖల పనితీరు ఆశించిన స్థాయిలో లేదు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా వార్తలు ప్రచురితమైతే వాటిని విశ్లేషించాలి. దీనికోసం మంత్రిత్వ శాఖలకు కేటాయించిన వారు సమర్థంగా పనిచేయడం లేదు. భవిష్యత్తులో దీనికి కూడా రేటింగ్ ఇచ్చి పర్యవేక్షిస్తాం. వచ్చే వార్షికోత్సవ వాస్తవాలను గుర్తించి వ్యవస్థలో లోపాలుంటే వాటిని సరిదిద్దదాం.'

పదోన్నతులిచ్చాం..ప్రజలకు సేవలందించండి

కూటమి ప్రభుత్వం వల్లే పంచాయతీరాజ్ లో 10 వేల మందికి పైగా పదోన్నతులు ఉమ్మడి రాష్ట్రంలోనూ ఇంత భారీగా ఇవ్వలేదు

అమరావతి: 'రాష్ట్రంలో పది వేల మందికి పైగా పంచాయతీరాజ్ ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు ఇచ్చాం. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలోనూ ఈ స్థాయిలో ఇవ్వలేదు. కూటమి ప్రభుత్వం వల్లే ఇది సాధ్యమైంది. తెలంగాణలోనూ ఇంత భారీగా పదోన్నతులు ఇచ్చినట్లు లేదు. పదోన్నతుల ద్వారా ప్రతి ఉద్యోగి కుటుంబంలో పండగ వాతావరణం కల్పించాం. ఇదే స్ఫూర్తితో గ్రామాల్లో సేవలందించండి. పంచాయతీ కార్యాలయానికి వచ్చే ప్రజలంతా సమస్యలకు పరిష్కారం లభించిందన్న ఆనందంతో తిరిగి వెళ్లాలి. నిజాయతీ, నిష్పక్షపాతంగా పని చేయండి. నాతో సహా ఎవరూ తప్పు చేసినా శిక్షార్హులే' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలో పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ ఉద్యోగులతో ఏర్పాటు చేసిన 'చూటామంతి' కార్యక్రమంలో పవన్ కల్యాణ్ ప్రసంగించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్యక్రమం స్వామిత్యను ఎమ్మెల్యేలు ఎందుకు వద్దంటున్నారు? గ్రామ కంఠాల్లో ఇళ్లు, స్థలాలపై ప్రజలకు హక్కులు కల్పించి ప్రాచీన కార్డులు ఇప్పించడం దాని లక్ష్యం. దీనివల్ల చట్టబద్ధంగా ఆస్తులు అమ్ముకోవడానికి, కొనుక్కోవడానికి వీలుంటుంది. కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని



ఎమ్మెల్యేలకు జనరల్ నోట్ పంపుతా. సర్పంచలతో సంబంధం లేకుండా గ్రామాల్లో పారిశుధ్య పనులు చేపట్టే గ్రీన్ అంబాసిడర్లకు జీతాలు చెల్లించేలా నిర్ణయం తీసుకుంటాం. ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగులకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేసే విషయమై ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తా' అని పవన్ కల్యాణ్ చెప్పారు. పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో 600 మందికి పైగా ఔట్ సోర్సింగ్ సిబ్బంది జీతాల బకాయిలు చెల్లించాలని కమిషనరీను ఆదేశించారు.

అమరావతిలో కాగ్ కార్యాలయ నిర్మాణానికి అనుమతి

కేంద్ర మంత్రి పెమ్మసాని ప్రకటన కేంద్ర ఆయుష్ శాఖ మంత్రి ప్రతాప్ రౌవ్ జాదవ్ తో పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్

దిల్లీ: అమరావతిలో కేటాయించిన 2.05 ఎకరాల స్థలంలో కాగ్ నూతన కార్యాలయ భవన నిర్మాణానికి పరిపాలన అనుమతులు లభించాయి. ఈ విషయాన్ని డిప్యూటీ కంప్రైజర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ కేఎస్ సుబ్రహ్మణ్యం కేంద్ర మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ కు రాసిన లేఖలో పేర్కొన్నారు. దీనివల్ల మంత్రి పెమ్మసాని సంతోషం వ్యక్తంచేశారు. అమరావతిలో రూ.80 కోట్లతో అత్యధునిక రీతిలో తపాలాశాఖ ప్రాంతీయ కార్యాలయం నిర్మించనున్నట్లు పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ చెప్పారు. ఆయన లోక్ సభలో కొత్త పోస్టాఫీసులు నిర్మాణంపై అసంతృప్తరం సభ్యుడు అంబికా లక్ష్మీనారాయణ ఆడిగిన ప్రశ్నకు బదులిస్తూ ఈ విషయం చెప్పారు. 2020-21 నుంచి 2024-25 మధ్యకాలంలో రాష్ట్రంలో ఐదు కొత్త పోస్టాఫీసులు నిర్మించినట్లు తెలిపారు. కేంద్ర ఆయుష్ శాఖ మంత్రి ప్రతాప్ రౌవ్ జాదవ్ కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ ఇక్కడ సమావేశమయ్యారు.



గుంటూరు జిల్లా నడింపాలెంలో ప్రతిపాదించిన 100 పడకల ఆసుపత్రి, సెంట్రల్ యోగా, నేచురేల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ను త్వరగా పూర్తిచేసే విషయంపై చర్చించారు.

'మీ డబ్బు.. మీ హక్కు'లో భాగస్వాములు కండి

అన్ క్లెయిమ్డ్ డిపాజిట్లను వెనక్కి తీసుకోండి ప్రధాని మోదీ పిలుపు

దిల్లీ: ఉద్యమంలా చేపట్టిన 'మీ డబ్బు.. మీ హక్కు' కార్యక్రమంలో భాగస్వాములు కావాలని, అన్ క్లెయిమ్డ్ డిపాజిట్లను సరైన ఆధారాలు చూపించి కుటుంబ సభ్యులు వెనక్కి తీసుకోవాలని ప్రజలకు ప్రధాని సరోంద్ర మోదీ పిలుపునిచ్చారు. మున్ముందు ఈ ఉద్యమాన్ని మరింత ఉద్బుతం చేస్తామని, గత 2 నెలల్లో రూ.2,000 కోట్ల అన్ క్లెయిమ్డ్ డిపాజిట్లను సంబంధీకులకు అందజేశామని ఎక్స్ ప్రెస్ తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం, నియంత్రణ సంస్థలు, బ్యాంకులు, ఇతర ఆర్థిక సంస్థలు సమన్వయంతో చేపట్టిన చర్యలవల్ల రూ.2,000 కోట్లను అసలైన యజమానులకు వెనక్కి ఇచ్చామని వివరించారు. 'మీ డబ్బు.. మీ హక్కు' ఉద్యమాన్ని అక్టోబరు 4వ తేదీన కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రారంభించింది. అన్ క్లెయిమ్డ్ గా ఉన్న బ్యాంకు డిపాజిట్లు, ఇన్సూరెన్స్ పరిహారాలు, డివిడెండ్లు, షేర్లు,

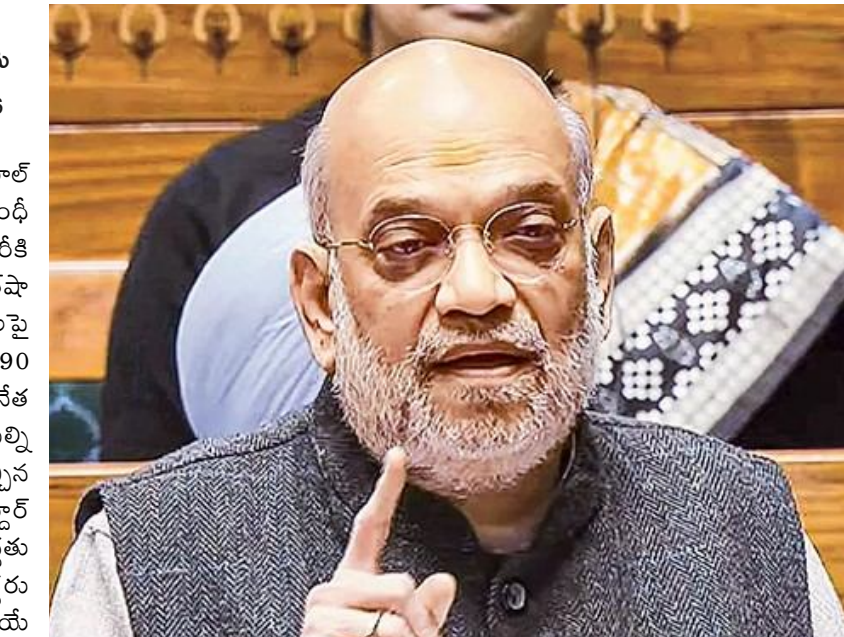


మ్యూచువల్ ఫండ్లు, పెన్షన్లను కుటుంబ సభ్యులు సరైన ఆధారాలు చూపించి తీసుకోవాలని కోరుతోంది. బ్యాంకుల వద్ద రూ.78,000 కోట్లు, ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలవద్ద రూ.14,000 కోట్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్ సంస్థలవద్ద రూ.3,000 కోట్లు, డివిడెండ్ల రూపంలో రూ.9,000 కోట్లు అన్ క్లెయిమ్డ్ గా ఉన్నాయి.

మీదే ఓటు చోరీ

అనాదు నెహ్రూ చేసింది అదే ఇందిర, సోనియా కూడా దానికి పాల్పడ్డారు కాంగ్రెస్ ఓటములకు కారణం నాయకత్వ లోపమే

దిల్లీ: కాంగ్రెస్ నాయకులు జవహర్ లాల్ నెహ్రూ, ఇందిరాగాంధీ, సోనియాగాంధీ వేర్వేరు సందర్భాల్లో ఓటుచోరీకి పాల్పడ్డారని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ఆరోపించారు. ఎన్నికల సంస్కరణలపై లోక్ సభలో కొనసాగిన చర్చలో ఆయన 90 నిమిషాల సేపు ప్రసంగించారు. విపక్షనేత రాహుల్ గాంధీ చేస్తున్న ఆరోపణల్ని తోసిపుచ్చారు. "సామ్యతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత ప్రధాని పదవికి సర్కార్ వల్లభ్ భాయ్ పటేల్ కు 28 మంది మద్దతు పలికారు. నెహ్రూకు కేవలం ఇద్దరు అండగా నిలిచారు. అయినా నెహ్రూయే ప్రధాని అయ్యారు. అది తొలి ఓటుచోరీ. ప్రధానిగా ఇందిరాగాంధీ ఉన్నప్పుడు ఆమె ఎన్నికను కోర్టు రద్దుచేస్తే తనకు తాను ఆమె చట్టపరమైన రక్షణ కల్పించుకున్నారు. అది రెండో ఓటుచోరీ. భారతీయ పౌరులకు కాకముందే సోనియాగాంధీ ఓటరుగా సమోదపదం మూడో ఓటుచోరీ" అని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. "ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఓటమికి కారణం నాయకత్వలోపమే. విలేకరి ఒక ప్రశ్న సందేహ్ భాజపా ఏజెంటుగా ముద్ర వేస్తున్నారు. ఏదైనా కేసులో విపక్షం ఓడిపోతే జడ్జిని నిందిస్తున్నారు. ఎన్నికల్లో ఓడిపోతే ఈవీఎంల ఆడిటోనుకుంటున్నారు. అది కూడా పనిచేయక ఓటుచోరీ ఆరోపణలు చేస్తున్నారు" అని తెలిపారు. చరిత్ర గురించి తాము మాట్లాడితే కాంగ్రెస్ కి కోపం వచ్చేస్తుందని, చరిత్ర లేకుండా ఏ సమాజమైనా ఎలా ముందుకు వెళ్తుందని ప్రశ్నించారు. వారిని ఏరివేస్తే గెలవలేమని కాంగ్రెస్ కి భయం చొరబాటుదారుల్ని ఏరివేస్తే ఇకపై ఎన్నికల్లో గెలవడం సాధ్యం కాదనేది కాంగ్రెస్ భయమని, అందుకే వారికి కొమ్ముకాస్తోందని అమిత్ షా ఆరోపించారు. సరేపై విమర్శల్ని తోసిపుచ్చారు. నాయకత్వం లోపం వల్ల కాంగ్రెస్ ఓడిపోతోందే తప్ప ఈవీఎంలు, ఓటుచోరీ



వల్ల కాదని స్పష్టంచేశారు. అక్రమంగా వచ్చి మనదేశంలో ఉంటున్నవారిని ఓటర్ల జాబితాల్లో ఉంచడానికే సరే ప్రక్రియను విపక్షం వ్యతిరేకిస్తోందని చెప్పారు. విపక్షాలు సభా కార్యకలాపాలను బహిష్కరించి వెళ్లిపోయిన తర్వాత ఆయన తన ప్రసంగాన్ని కొనసాగించారు. విపక్షాలు ఎన్నిసార్లు ఇలా చేసినా ప్రభుత్వం మాత్రం చొరబాటుదారుల్ని గుర్తించి, దేశం నుంచి వంపించేస్తుందని తెగేసి చెప్పారు. చొరబాట్లను జాబితాలో మళ్లీ చేర్చాలనేదే విపక్షం ఆరాటమని చొరబాటుదారులు ఎన్నుకుంటే ప్రజాస్వామ్యం సురక్షితంగా ఉంటుందా అని ప్రశ్నించారు. నెహ్రూ ప్రధానిగా ఉన్నప్పుడు 1952, 1957, 1961లో సరేను చేపట్టారని గుర్తుచేశారు. ప్రభుత్వ ప్రతిష్టను దెబ్బతీస్తున్నామని భావిస్తున్న విపక్షాలు నిజానికి భారతదేశ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు భంగం కలిగిస్తున్నాయని చెప్పారు. ఈవీఎంలను 1989లో రాజీవ్ గాంధీ తెచ్చారని, వాటిని తొలినాటిగా 2004లో వాడినప్పుడు, ఆ తర్వాత 2009లో కూడా కాంగ్రెస్ గెలిచిందని గుర్తుచేశారు.

సివిల్ శిక్షణకు 100 మంది ఎంపిక

- ఒక్కొక్కరికి శిక్షణ, వసతికి రూ.85వేల చొప్పున వెచ్చింపు - త్వరలో ఆదరణ-3 పథకం అమలు - బీసీ సంక్షేమశాఖ మంత్రి సవిత్

అమరావతి: బీసీ స్టడీసర్కిల్ ద్వారా ఉచితంగా సివిల్ లో శిక్షణ అందించేందుకు స్ట్రీనింగ్ పరీక్ష ద్వారా 100 మందిని ఎంపికచేసినట్లు బీసీ సంక్షేమశాఖ మంత్రి సవిత్ తెలిపారు. ప్రిలిమ్స్, మెయిన్స్, ఇంటర్వ్యూకు కలిపి శిక్షణ, వసతి తదితరాలకు ఒక్కొక్కరికి రూ.85వేల చొప్పున వెచ్చిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఆమె సచివాలయంలో సివిల్ శిక్షణకు ఎంపికైన అభ్యర్థుల జాబితాను విడుదల చేసి, విలేకర్లతో మాట్లాడారు. స్ట్రీనింగ్ పరీక్షకు 723 మంది హాజరయ్యారని, వీరిలో మెరిట్, రిజర్వేషన్ ఆధారంగా 100 మందిని ఎంపికచేశామని చెప్పారు. ఇందులో బీసీలకు 66%, ఎస్సీలకు 20, ఎస్టీలకు 14% రిజర్వేషన్ కల్పించామని, వీరిలోనూ మహిళలకు 33% రిజర్వేషన్ ఉందని వెల్లడించారు. ఎంపికైన అభ్యర్థుల సర్టిఫికెట్ల పరిశీలన ఈ నెల 12న గొల్లపూడిలో బీసీ స్టడీసర్కిల్లో జరుగుతుందని, 14నుంచి అక్కడే హైదరాబాద్ కు చెందిన లా-ఎక్స్ ప్లెస్ ఐఎస్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ద్వారా శిక్షణ మొదలవుతుందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. రూ.141 కోట్లతో వసతిగృహాల మరమ్మతులు... రాష్ట్రంలో రూ.141 కోట్లతో వసతిగృహాల మరమ్మతులు చేస్తున్నామని, 843



మరుగుదొడ్లు నిర్మిస్తున్నామని, 920 వసతిగృహాల్లో ఆర్కేప్లాట్ల ఏర్పాటు, అన్నింటా సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటుచేసేలా చర్యలు చేపట్టినట్లు మంత్రి సవిత్ తెలిపారు. మెనా అమలు, వసతిగృహం శుభ్రంగా ఉండేలా చూసేందుకు యాప్ తీసుకొచ్చామని, ప్రతి వసతిగృహా అధికారి ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం ఫోటోలు అవ్ టోడ్ చేస్తున్నారని చెప్పారు. విద్యార్థులకు ఆరోగ్యసమస్యలు ఉంటే వెంటనే తెలుసుకొని, వైద్యసేవలు అందించేందుకు వీలుగా మరోక యాప్ అందుబాటులోకి తెచ్చినట్లు చెప్పారు. పిల్లల్లో కంగుబాటు లాంటిది లేకుండా చూసేందుకు కోస్మోలింగ్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఆదరణ-3 అమలును త్వరలో ప్రారంభిస్తామని, సీఎం వద్ద జరిగే సమావేశంలో దీనిపై తుది నిర్ణయం తీసుకుంటామని మంత్రి సవిత్ వెల్లడించారు.

సంపాదకీయం

ఉత్పత్తిని పెంచుకోవడం ప్రభుత్వ వ్యూహం కావాలి

పునరుత్పాదక ఇంధనాలు, విద్యుత్ వాహనాలు, రక్షణ, ఎలక్ట్రానిక్స్ వంటి రంగాలకు రేర్ ఎర్త్ మ్యాగ్నెట్స్ కీలకం. వీటి విషయంలో స్వావలంబన దిశగా భారత్ తొలి అడుగువేసింది. అరుదైన లోహాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించేందుకు తాజాగా రూ.7,280 కోట్ల పథకానికి కేంద్ర మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. ఇది సాకారమైతే చైనా వంటి దేశాలపై ఆధారపడాల్సిన అవసరం తగ్గుతుంది. ప్రపంచంలో నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించిన ఇండియాలో రేర్ ఎర్త్ మ్యాగ్నెట్లకు అంతకంతకు గిరాకీ పెరుగుతోంది. వీటి కోసం కేంద్రం తీసుకొస్తున్న పథకం కింద అర్హత సాధించిన కంపెనీలు రెండేళ్లలో తయారీ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ తరువాతి అయిదేళ్లలో విక్రయాలపై ప్రోత్సాహకాల కింద ప్రభుత్వం రూ.6,450 కోట్లు అందిస్తుంది. మూలధన రాయితీగా మరో రూ.750 కోట్లను సమకూరుస్తుంది. ఏటా ఆరువేల మెట్రిక్ టన్నుల అరుదైన ఎర్త్ మ్యాగ్నెట్స్ తయారీ సామర్థ్యాన్ని సృష్టించడానికి ఈ పథకాన్ని ఉద్దేశించారు. నిరుదు ఇండియా 53వేల మెట్రిక్ టన్నుల రేర్ ఎర్త్ మ్యాగ్నెట్స్ను దిగుమతి చేసుకోగా, వాటిలో చాలామటుకు చైనావే. పీరియాడిక్ టేబుల్లోని 15 లాంఛనెడ్స్ లోహాలతో పాటు స్కాండియం, ఎర్బియంను కలిపి అరుదైన లోహాలుగా చెబుతారు. అయస్కాంత, ఆప్టికల్, విద్యుత్ వాహక లక్షణాలు ఉండటం వీటి ప్రత్యేకత. అరుదైన లోహాలన్న పేరే కానీ, ఇవి అరుదుగా దొరికేవేమీ కావు. భూమి లోపలి పొరల్లో బాగానే లభ్యమవుతాయి. కాకపోతే, ఇవి ఇతర లోహాలతో కలిసిపోయి ఉంటాయి. రేడియోధార్మికత గుణాలుండే యురేనియం, థోరియంతో కలిసి ఉండటంతో వీటిని వేరుచేసి, బయటికి తీయడం కష్టమైన పని. అందుకు ఖర్చు ఎక్కువే. పైగా రిఫైనింగ్, ప్రాసెసింగ్ సమయాల్లో ప్రమాదకర వ్యర్థాలు భారీగా వెలువడతాయి. అందుకనే ఈ వనరులున్నా చాలా దేశాలు వీటి ఉత్పత్తి, ప్రాసెసింగ్ సాంకేతికతలపై పెద్దగా దృష్టి సారించడంలేదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా రేర్ ఎర్త్ వనరులు 90 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నుల మేర ఉంటే, అందులో 44 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నులు ఒక్క చైనాలోనే లభిస్తున్నాయి. ఆ తరువాతి స్థానాల్లో బ్రెజిల్, భారత్, ఆస్ట్రేలియా, రష్యా, వియత్నాం ఉన్నాయి. భారత్లో సుమారు 6.9 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నుల రేర్ ఎర్త్ మ్యాగ్నెట్ ముడి వనరులు ఉన్నట్లు అంచనా. ఒడిశా, కేరళ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లో ఈ నిల్వలు ఎక్కువగాబీ రాజస్థాన్, బిహార్, రూర్?ండీలో వరిమితంగా ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అరుదైన లోహాలకు సంబంధించి 90శాతం మార్కెట్ను చైనాయే శాసిస్తోంది. గత నాలుగు దశాబ్దాలుగా అమలు చేసిన వ్యూహాలూ ప్రణాళికలే ఆ దేశాన్ని ఈ స్థాయికి చేర్చాయి. అరుదైన లోహాలకున్న ప్రాధాన్యాన్ని ముందుగానే గుర్తించి, భారీ పెట్టుబడులతో వాటి ఉత్పత్తిని చైనా ప్రోత్సహిస్తూ వచ్చింది. ఆధునిక సాంకేతికత ఉత్పత్తులకు అవసరమైన సెమీకండక్టర్ల దగ్గర నుంచి దేశభద్రతకు కీలకమైన జెట్ విమానాల వరకు అన్నింటికీ అరుదైన లోహాల అవసరం ఎంతగానో ఉంది. ముస్యందు ప్రపంచ వృద్ధిలో ఇవి మరింత కీలకం కానున్నాయి. అందుకే వాణిజ్య, దౌత్యపరమైన చర్చల సందర్భంలో తన గుత్తాధిపత్యాన్ని ఒక అస్త్రంగా డ్రాగన్ వాడుతోంది. ఈ పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే చైనా నుంచి ముప్పు తప్పదని ప్రపంచ దేశాలు భావించి అప్రమత్తమవుతున్నాయి. అరుదైన లోహాల ఉత్పత్తినీ, చైనాయేతర దేశాల నుంచి సరఫరానూ పెంచుకునేందుకు ప్రణాళికలు రచిస్తున్నాయి. భారత ప్రభుత్వం ఆమోదించిన రూ.7,280 కోట్ల ప్రోత్సాహక పథకాన్ని కూడా ఇందులో భాగంగానే చూడాలి. విద్యుత్ వాహనాలు, సంప్రదాయేతర ఇంధన వనరులకు భారత్ అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నందున, 2030నాటికి దేశీయంగా రేర్ ఎర్త్ మ్యాగ్నెట్స్కు గిరాకీ రెట్టింపు కావొచ్చని అంచనా. మరోవైపు చైనా నుంచి ఈ లోహాల సరఫరాలోనూ అనిశ్చితి నెలకొంది. కాబట్టి, అరుదైన లోహాల ఉత్పత్తిని పెంచే ప్రణాళికలను భారత్ వేగవంతంగా అమలు చేయాలి. అరుదైన లోహాల ఉత్పత్తిలో భారత్ స్వయంసమృద్ధి సాధించాలంటే ఉత్పత్తి ఆధారిత ప్రోత్సాహక పథకం ఒక్కటే సరిపోదు. ప్రస్తుతం దేశీయంగా అరుదైన లోహాల వెలికితీత, శుద్ధి, ప్రాసెసింగ్ సామర్థ్యాలు కొరవడుతున్నాయి. ఇతర లోహాల నుంచి అరుదైన లోహాలను వేరుచేసే సాంకేతికతల కోసం విదేశాలపై ఆధారపడాల్సి వస్తోంది. ఈ సమస్యలను అధిగమించాలంటే పరిశోధన-అభివృద్ధికి పెద్దపీట వేయాలి. గనుల కార్యకలాపాల్లో ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలే ఎక్కువగా నిమగ్నం కావడం- అవిష్కరణలు, పెట్టుబడులకు అవరోధంగా మారుతోంది. ప్రైవేట్ రంగ సంస్థలూ ఇందులోకి అడుగుపెడితే నిధుల కొరత తీరుతుంది. అరుదైన లోహాల మైనింగ్, ప్రాసెసింగ్ విభాగంలో నిపుణులు, కార్మికుల కొరతనూ అధిగమించాల్సి ఉంది. అయితే, ఇదంతా దీర్ఘకాల ప్రక్రియ. కాబట్టి, దేశీయ అవసరాలకు సరఫరాపరంగా ఇబ్బందుల్లేకుండా దౌత్యపరమైన చర్యలు తీసుకుంటూనే, స్థానికంగా ఉత్పత్తిని పెంచుకోవడం ప్రభుత్వ వ్యూహం కావాలి.

కిసాన్ రైలు నడపండి

గుంతకల్లు: జిల్లాలో అన్నదాతలు వండిస్తున్న ఉద్యాన వంటల ఉత్పత్తుల ఎగుమతి కోసం తాడిపత్రి నుంచి ఢిల్లీ, ముంబైకు కిసాన్ రైలు నడిపేలా చర్యలు తీసుకోవాలని గుంతకల్లు డిఆర్ఎం చంద్రశేఖర్ గుప్తాను కలెక్టర్ ఆనంద్ కోరారు. గుంతకల్లులో డిఆర్ఎంతో కలెక్టర్ భోటీ అయ్యారు. అరటి, చీనీ, మామిడి, దానిమ్మ, తదితర ఉద్యాన వంటల ఉత్పత్తి ఎగుమతి చేసే రైతులకు రవాణా చార్జీలను కూడా తగ్గించాలని కలెక్టర్ కోరారు.



ఆరోగ్య బీమాపై జిల్లా ఎస్పీ సమీక్ష

రాయచోటి : అన్నమయ్య జిల్లా పోలీసు శాఖ సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ఎస్పీ ధీరజ్ కునబిల్లి అదేశాల మేరకు జిల్లా యంత్రాంగం వేగవంతం చేసింది. పోలీసు సిబ్బంది సంక్షేమం కోసం స్పెల్ బ్యాంక్, యాక్సుస్ బ్యాంక్, హెల్డ్డిఎస్సీ బ్యాంక్ ప్రతినిధులతో రాయచోటిలోని జిల్లా పోలీసు ప్రధాన కార్యాలయంలో ఎస్పీ ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. ఎస్పీ ఆయా బ్యాంకులు తమ ఉద్యోగులకు అందిస్తున్న అత్యుత్తమ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ పాలసీల వివరాలను, త్వరితగతిన క్లెయిమ్ అయ్యే బీమా పథకాల గురించి క్లుణ్ణంగా తెలుసుకున్నారు. పోలీసు సంక్షేమంకోసం బ్యాంకులు అందించే అన్ని రకాల సేవలను, రాయతీలను ఎస్పీ అడిగి తెలుసుకున్నారు. పోలీసు సిబ్బంది కోసం అవగాహన సదస్సు ఏర్పాటు చేసి ఆరోగ్య బీమా పథకాల వివరాలు, ప్రయోజనాలను సిబ్బందికి తెలియజేయాలని



ఎస్పీ బ్యాంకు ప్రతినిధులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్యాంకుల ప్రతినిధులు, ఏఎన్ డి జెట్రిన్సా నత్యం, వెల్సర్ ఆరీఠ ఎం.పెద్దయ్య, డి.పీ. సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నగదు రహిత లావాదేవీలు జరపండి

రాయచోటి : చిరువ్యాపారుల నుంచి పెద్ద వ్యాపారుల వరకు అందరూ నగదు రహిత లావాదేవీలు జరపాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ బ్యాంకు రాజంపేట రీజనల్ హెడ్ సుశాంత్ కుమార్ స్వార్థో తెలిపారు. రాయచోటి ఆంధ్రప్రదేశ్ బ్యాంకు అధ్యక్షులలో నియోజకవర్గంలోని 13 బ్రాంచ్ల శాఖ అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఆ ప్రాంతాలలోని చిరువ్యాపారులకు రాయచోటి ముఘా సీసీఎం అబ్బాస్ అబీఖాన్ చేతుల మీదుగా కాబూర్ కోడ్లు అందజేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ వినియోగదారులు నగదు రహిత లావాదేవీలు నిర్వహించేందుకు ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఎల్డీఎం ఆంజనేయులు మాట్లాడుతూ ఎప్పటికప్పుడు రుణాలు చెల్లించి బ్యాంకులకు సహకరించాలని అప్పుడు మనం, మన బ్యాంకులు అభివృద్ధి సాధిస్తాయని చెప్పారు. రాయచోటి



బ్రాంచ్ మేనేజర్ సదాశివరెడ్డి, సంబేపల్లె బ్రాంచ్ మేనేజర్ వినోద్ కుమార్ రాజు, రీజనల్ బ్రాంచ్ అధికారులు నవీన్, శ్రీకాంతరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంకితభావంతో పనిచేస్తే తప్పక గుర్తింపు

ముమ్మిడివరం: అంకిత భావంతో విధులు నిర్వర్తించే ప్రతి ఉద్యోగికి గుర్తింపు లభిస్తుందని జిల్లా రవాణాశాఖాధికారి దేవిశెట్టి శ్రీనివాస్, జిల్లా వైద్య,ఆరోగ్యశాఖాధికారి దుర్గారావు దౌర అన్నారు. బదిలీపై వెళ్తున్న డీఈవో షేక్ సలీం బాషాకు ముమ్మిడివరం ఎయిమ్స్ కళాశాలలో వీడ్కోలు సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. డీఈఓ కార్యాలయ ఏడీ నక్కా సురేష్ అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో డీటీసీ శ్రీనివాస్, డిఎంహెచ్ఎ దుర్గారావు దౌర మాట్లాడుతూ విధి నిర్వహణను ప్రథమ కర్తవ్యంగా భావించే ఉద్యోగులు ప్రజల గుండెల్లో సుస్థిర స్థానం సంపాదిస్తారన్నారు. అలాంటి వారిలో డీఈవో సలీం బాషా ప్రథమస్థానంలో నిలుస్తారన్నారు. డీటీఈబీ సెక్రటరీ బి.హనుమంతరావు, ఉపవిద్యాశాఖాధికారులు పి.రామలక్ష్మణమూర్తి, గుబ్బుల సూర్యవ్రకాశరావు, జిల్లా సైన్స్ అధికారి జీవీఎస్ సుబ్రహ్మణ్యం, నమగ్ర శిక్షా ఏఎంవో



పి.రాంబాబు తదితరులు డీఈవో బాషా సేవలను కొనియాడారు. అనంతరం ఆయనను ఘనంగా సత్కరించారు. జిల్లాలో వివిధ పాఠశాలల నుంచి వచ్చిన ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

విద్య, ఉద్యోగాల్లో క్రీడాకారులకు ప్రాధాన్యం

- వాలీబాల్ ఫెడరేషన్ ఆలిండియా - జేఎన్టీయూకేలో టోర్నమెంట్

కాకినాడ : క్రీడాకారులకు విద్య, ఉద్యోగ అవకాశాల్లో ప్రాధాన్యం ఉంటుందని వాలీబాల్ ఫెడరేషన్ ఆలిండియా ఉపాధ్యక్షుడు, వైజాగ్ వెస్ట్ ఎమ్మెల్యే పి.గణవెంకటరెడ్డి నాయుడు అన్నారు. అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియన్ యూనివర్సిటీ నహకారంలో జేఎన్టీయూకేలో ఐదు రోజుల పాటు నిర్వహించే సౌత్ జోన్ ఇంటర్ వర్సిటీ వాలీబాల్ టోర్నమెంట్ను ఆయన జ్యోతి వెలిగించి ప్రారంభించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ యువత క్రీడల్లో పాల్గొనడం ద్వారా జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవచ్చన్నారు. క్రీడాకారులకు ప్రాతినిధ్యం ఎంతో అవసరమని, తద్వారా చదువుతో పాటు క్రీడల్లో రాణించగలరన్నారు. మాజీ అంతర్జాతీయ వాలీబాల్ క్రీడాకారుడు, అర్జున్ అవార్డు గ్రహీత పి.వెంకట రమణ మాట్లాడుతూ క్రీడలలో చివరి వరకూ పోరాటం చేసేవారు విజయం సాధిస్తారన్నారు. కలెక్టర్ షన్మోహన్ మాట్లాడుతూ వాలీబాల్లో సౌత్ ఇండియా రాష్ట్రాలకు కాకినాడ వేదిక కావడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ప్రతి టీమ్ గెలుపే లక్ష్యంగా పోటీపడి ఆడాలన్నారు. జేఎన్టీయూకే వీసీ సీఎస్ఆర్కే ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ సౌత్ జోన్ ఇంటర్ యూనివర్సిటీ పోటీలను



జేఎన్టీయూకేకు అప్పగించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ప్రతి జట్టుకు పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందజేసి ఐదు రోజుల పాటు కావాల్సిన సదుపాయాలు కల్పిస్తామన్నారు. జేఎన్టీయూకేలో పాటు అచ్చంపేట రాజీవ్ గాంధీ కళాశాల, సూరంపాలెం ఆదిత్య యూనివర్సిటీలో పోటీలు కొనసాగుతాయన్నారు. ఫైనల్ పోటీలను జేఎన్టీయూకే మైదానంలో నిర్వహిస్తామన్నారు. తొలి రోజు 40 మ్యాచ్లు జరిగాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీ కర్రి వర్మశ్రీ, ఏఎస్సీ పాటిల్ దేవరాజ్ మనీష్, అబ్దుర్ రిజ్విన్, రిజిస్ట్రార్ శ్రీనివాసరావు, స్పోర్ట్స్ కోన్సల్ కార్యదర్శి బి.శ్యామ్ కుమార్, ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శి డాక్టర్ జీపీ రాజు పాల్గొన్నారు.

పరిశుభ్రత మెరుగుకు కృషి చేయాలి

బాపట్ల: పరిశుభ్రతలో బాపట్ల జిల్లా ప్రథమ స్థానంలో నిలవడానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వి.విన్ోద్ కుమార్ తెలిపారు. ప్రపంచ మరుగుదొడ్ల దినోత్సవ ప్రచార ముగింపు కార్యక్రమం స్థానిక కలెక్టరేట్లో జరిగింది. ఉత్తమ సేవలందించిన వారికి, క్లాస్ మిత్రులకు జిల్లా కలెక్టర్ సన్మానం చేశారు. ఇల్లు నిర్మించుకుంటున్న వారంతా మరుగుదొడ్లు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ప్రజలు పరిశుభ్రతను పాటించాలని సూచించారు. డ్యామా ఏపీడీ శివన్నారాయణ, ఆర్డబ్ల్యుఎస్ డీఈ రాంబాబు, విజయ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.



ఉర్దూ అకాడమీ స్వర్ణోత్సవాలు

విజయవాడ: ఏపీ ఉర్దూ అకాడమీ 50వేళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా వారోత్సవాలను నిర్వహించనున్నట్లు రాష్ట్ర మైనార్టీ శాఖ మంత్రి ఫరూక్ అన్నారు. ఉర్దూ అకాడమీ ఏపీ ఉద్యోగుల సమీక్ష సమావేశం విజయవాడ పాతబస్టిలోని నూఏఫిర్కానా ప్రాంగణంలో సాయంత్రం జరిగింది. ఉర్దూ అకాడమీ చైర్మన్ మొహమ్మద్ ఫరూక్ శుభీ అధ్యక్షత వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి మంత్రి ఫరూక్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. మంత్రి ఫరూక్ మాట్లాడుతూ భాషకు మతంతో సంబంధం లేదన్నారు. ఉర్దూ అకాడమీ ఉద్యోగుల్లో పని చేసిన వారికి గుర్తింపు, చెయ్యని వారిపై శాఖాపరమైన చర్యలు ఉంటాయన్నారు. సమీక్ష సమావేశానికి గ్రెగోరైజన్ వారికి తక్షణమే మెమో జారీ చెయ్యాలని



చైర్మన్ శుభీ ఆదేశించారు. మైనార్టీ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ సీపావ్ శ్రీధర్, ఉర్దూ అకాడమీ సెక్రటరీ గౌనీపీర్ పాల్గొన్నారు.

అంగన్వాడీ వర్కర్లకు 5జీ సెల్ ఫోన్లు

విజయవాడ: గర్భిణులు, బాలింతలు, చిన్నారులకు మరింత వేగంగా సేవలు అందించేందుకు అంగన్వాడీ వర్కర్లకు 5జీ మొబైల్ ఫోన్లను అందిస్తున్నామని మహిళాభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమం, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ మంత్రి గుమ్మిడి సంధ్యారాణి తెలిపారు. విజయవాడ కలెక్టరేట్లోని పింగళి వెంకయ్య సమావేశ మందిరంలో అంగన్వాడీ వర్కర్లకు సెల్ ఫోన్లు అందించే కార్యక్రమాన్ని మంత్రి ప్రారంభించారు. 58,204 మంది వర్కర్లు, సూపర్వైజర్లు, బ్లాక్ కోఆర్డినేటర్లకు రూ.75 కోట్లతో 5జీ స్మార్ట్ ఫోన్లను అందిస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు. ఇటీవల వివిధ శాఖల ర్యాంకులు ప్రకటించగా మహిళాభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ రాష్ట్ర యాయిలో 98 శాతం సేవలతో ఏం కేటగిరీతో నాలుగో స్థానంలో నిలవటం అభినందనీయమన్నారు. పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలో అంగన్వాడీ సెంటర్లలో పిల్లలను అందంగా అలంకరించటానికి ముస్తాబు కార్యక్రమాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభించి మంచి ఫలితాలు సాధించిన తర్వాత రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విస్తరిస్తామని పేర్కొన్నారు. అంగన్వాడీ, ఆశా వర్కర్లకు ప్రభుత్వ పథకాలకు అర్హత కల్పించేలా ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లామన్నారు. త్వరలో కొత్త యూనిఫాం,



అంగన్వాడీ సెంటర్లలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు రూ.లక్ష చొప్పున అందిస్తామన్నారు. మహిళాభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమం కార్యదర్శి ఎ.సూర్యకుమారి, నంబాలకుడు ఎం.వేణుగోపాల్ రెడ్డి, జూయింట్ డైరెక్టర్ కె.ప్రవీణ, జిల్లా ఇన్చార్జి కలెక్టర్ ఎస్.ఇలక్కియ, ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ షేక్ రుక్నానా సుల్తానా బేగం పాల్గొన్నారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారని చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారని 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, న్యూరోట్రాన్సిట్ 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. శీఘ్రసం?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 చేయాలి? 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. నమిలి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు



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

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

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



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

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది.కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్లే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్లే 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 న్యూమోకాకల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి



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

మధుమేహాలు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో,అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు.మామిడిపళ్ళను చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మామిడి కాయను పండ్లకే రారాజు అని ఊరికే అంటారా.కానీ డయాబెటిస్లో 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 గైసెమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.ఏ పండులో అయితే గైసెమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,అ పండ్లను నిర్మోహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గైసెమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది.ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి.ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును



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

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో 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 ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్టిఫైడ్ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ 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 సర్టిఫైడ్, 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 సర్టిఫైడ్ 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.

శోభనానికి ముహూర్తాలు ఎందుకు పెడతారు..?

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

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 ప్రొసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్‌కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాష్‌లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , 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 అసౌకర్యం, 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) పావుల్లో 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, సిట్రస్ పండ్లు, క్యూబ్స్‌కం, 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: సార్డినేస్, సాల్మన్, మాకరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్‌నట్‌లు , అవినె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్‌లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ 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 గ్లై్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



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 రాక్షసఘడియల్లో జన్మించడం వలన లోక నాశకులు అవుతారు. అందుకే ఇలాంటి పనులు చేసే సమయంలో ముహూర్తాలు పెట్టాలని ఆధ్యాత్మికవేత్తలు చెబుతున్నారు.



కెఫిన్, ఉత్తేజకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు అటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది మీకు నిద్రపోవడం లేదా రాత్రంతా నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. సాయంత్రం పూట కాఫీ, టీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ , చాక్లెట్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి.ఈ ఆహారాలకు బదులుగా, గ్రీకు పెరుగు, కాబేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమోమిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫీన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్‌కు పూర్వీకములు, 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 సౌరెక్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

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

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.. రాత్రితే సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది.ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్స్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



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.



ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినప్పుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి.సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్స్ కార్డినాల్. 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, కార్డినాల్ 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, టీటా కెరాటిన్‌లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లేమేషన్‌ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరళ్లు, సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్‌లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్‌లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్‌లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో 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.

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 డి-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన జాక్సీరియానేట.. 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 పాకింగ్ 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 ఉంటున్నారు 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 డోరిను పదే పదే తెరిచి



మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శీలింధ్రాలు 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 ఆక్సికరణ 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 వెరెటీలు 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 ఫైబిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైబిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైబిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థరోజెనిసిస్ 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 బద్దకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పనీ చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ల లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ల లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక సరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ల లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను



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

చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

ఎండలు ముడుతుంటే 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 వండ్ర రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరుకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావట. చర్మంపై ముడతలు పడకుండా 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 అలవాటును 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 చెరు 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 ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది.



నాన్ అల్కహాలిక్ 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 వ్యవసానికి 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 వెసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

విప్లవాలు ప్రేగులలో చిక్కుకుపోతాయి. ఇది దైవద్విగులితినీ రోగులకు ప్రమాదకరం. జామపండు మీడియం గ్రెనెమిక్ పండు అయినప్పటికీ డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకునే ముందు దైవద్విగుల నలవో తీసుకోవడం మంచిది. కొంతమంది రోగులు తమ జీవనశైలిలో చక్కని స్థాయిను నిర్మింత్రించడంలో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. అలాంటి వారు ఈ పండు పరిమితం తీసుకోవడం లేదంటే పూర్తిగా మానేయడం మంచిది.

యురేనియం ప్రభావిత గ్రామస్థులకు న్యాయం చేస్తాం

కడప: యురేనియం ప్రభావిత గ్రామస్థులకు నష్టం జరగకుండా న్యాయం జరిగేలా చర్యలు చేపడతామని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి పేర్కొన్నారు. కలెక్టరేట్‌లోని జిల్లా కలెక్టర్ ఛాంబర్‌లో తుమ్మలపల్లి యురేనియం కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (యుసీఐఎల్) సమన్వయ పై మాజీ ఎమ్మెల్యే బీటెక్ రవి, ప్రాజెక్టు అధికారులు, పులివెందుల డివిజన్ రెవెన్యూ అధికారి, కేకే కొట్టాల గ్రామస్థులతో జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జాతీయ స్థాయిలో అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన యుసీఐఎల్ ప్రాజెక్టు నిర్వహణకు సంబంధించి కేంద్ర స్థాయి పర్యవేక్షణ లో నిర్వహించడం జరుగుతోందన్నారు. యురేనియం ప్రభావిత గ్రామస్థుల సమన్వయ, వారి ప్రతిపాదనలను పరిశీలించి కేంద్రానికి నివేదించామన్నారు. స్థానిక సమన్వయ పరిగణన లోకి తీసుకుని, ప్రాజెక్టు అవసరాలు, నిర్వహణ సామర్థ్యం దృష్ట్యా.. కొత్త టెయిలింగ్ పాండ్ నిర్మాణం చేపట్టడానికి ముందే ల్యాండ్ కమిటీని ఏర్పాటు చేసి కేకే కొట్టాల గ్రామాన్ని భూసేకరణ చేపట్టేందుకు చర్యలు చేపడతామన్నారు. దీనిపై పబ్లిక్ నోటిఫికేషన్ కూడా ఇవ్వనున్నామన్నారు. ఇందుకు దాదాపు 6 నెలల సమయం పడుతుందన్నారు. అంతేకాకుండా నిర్వహణలో ఉన్న పాత టెయిలింగ్ పాండ్ ఎత్తును పెంచుకునేందుకు కానీ, ఏదైనా మరమ్మత్తులు చేపట్టేందుకు కానీ ఉన్న అవకాశాలను



పరిశీలించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కేకే కొట్టాల గ్రామస్థులకు ఎలాంటి నష్టం వాటిల్లకుండా పరిహారం, ఉపాధి అవకాశాలను న్యాయబద్ధంగా కల్పిస్తామన్నారు. గతంలో పరిహారంతో పాటు ఇంకా కొంతమందికి పెండింగ్ లో వున్న ఉద్యోగ కల్పన కూడా త్వరలో క్లియర్ చేయాలని యుసీఐఎల్ అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పులివెందుల ఆర్డీఓ చిన్నయ్య, యురేనియం కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా జనరల్ మేనేజర్ సుమన్ సర్కార్, యుసీఐఎల్ సూపరింటెండెంట్ ల్యాండ్ అక్విజిషన్ ఆఫీసర్ నవీన్ కుమార్ రెడ్డి, విజయ్ కుమార్, పీకే నాయర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బలిమెల నీటి వినియోగంపై సమీక్ష

- వేసవిలో విద్యుత్ ఉత్పత్తికి ఇబ్బందులు లేకుండా సమష్టిగా చర్యలు
- నిర్ణయించిన ఇరు రాష్ట్రాల అధికారులు

నీలేరు : ఆంధ్రా ఒడిశా ఉమ్మడి నిర్వహణలో ఉన్న బలిమెల జలాశయం నీటి వినియోగం, నిర్వహణపై ఇరు రాష్ట్రాల అధికారులు ఒడిశాలోని చిత్రకొండలో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా 2025%- 26 నీటి సంవత్సరంలో 2025 జూలై నుంచి నవంబరు 30 వరకు ఇరు రాష్ట్రాల వినియోగించుకున్న నీటిపై లెక్కలు కట్టారు. దీని ప్రకారం ఆంధ్రా ఇప్పటి వరకు 20,3513 టీఎంసీలు, ఒడిశా 48,8470 టీఎంసీలు వాడుకున్నట్లుగా వారు వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం బలిమెల జలాశయంలో 78.4000 టీఎంసీలు, జోలాపుట్టలో 28.5451 టీఎంసీలు కలిసి మొత్తంగా 106,9451 టీఎంసీల నిల్వలు ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఈ నెలఖరు నాటికి పరివాహక ప్రాంతాల నుంచి బలిమెల జలాశయానికి 3.5000 టీఎంసీలు, జోలాపుట్టకు 25000 టీఎంసీలు అదనపు నీరు చేరే అవకాశం ఉన్నందున రెండింటిలో మొత్తం112.9451 టీఎంసీలు నిల్వలు ఉండనున్నట్లు అంచనాతో లెక్కలు కట్టారు. ఇందులో ఆంధ్రాకు 69.0803, ఒడిశాకు 43.8648 టీఎంసీలుగా పంపకాలు జరిపారు. ప్రస్తుతం గ్రీడ్ డిమాండ్, ఇరిగేషన్ అవసరాల నిమిత్తం



ఆంధ్రాకు రెండు వేల క్యూసెక్కులు, ఒడిశా మూడు వేల క్యూసెక్కులు వాడుకునేందుకు ఇరు రాష్ట్రాల అధికార్లు వ్యర్థ ఒప్పందం కుదిరింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఒడిశా తరపున పోట్లేరు ఇరిగేషన్ చీఫ్ కనప్రక్షన్ ఇంజనీర్ కృష్ణకుమారి పాత్రో, చిత్రకొండ ఎర్లె డ్యాం డివిజన్ ఎస్ఈ రమాకాంత్, బాట్లెరు కెనాల్ డివిజన్ ఎస్ఈ సనోజ్, బలిమెల ఓహెచ్ఎస్ మేనేజర్ బిమల టర్నీ, డిప్యూటీ మేనేజర్ కుణిష చంద్రబెహరా, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ సుదీప్, ఆంధ్రా తరపున నీలేరు కాంప్లెక్సు సివిల్ ఎస్ఈ చిన్న కామేశ్వరరావు, ఈఈ ఎస్ జైపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వనిపెంట ఇత్తడి పరిశ్రమ అభివృద్ధికి కృషి

మైదుకూరు : వనిపెంటలోని ఇత్తడి పరిశ్రమ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామని రాష్ట్ర హస్తకళ అభివృద్ధి సంస్థ చైర్మన్ డాక్టర్ పసుపులేటి హరిప్రసాద్ అన్నారు. జాతీయ హస్తకళా మార్కెట్లో భాగంగా వనిపెంటలోని ఇత్తడి కళాకారుల మౌళిక వసతుల కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని హరిప్రసాద్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్రంలో హస్త కళాకారులు తయారు చేసిన ఇత్తడి, రాగి కళాకృతులను ఆయన పరిశీలించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ హస్త కళాకారులను కాపాడుకోవాలని, వారికి అందగా నిలవాలని తెలిపారు. కళాకారులు తయారు చేసే కళాకృతుల విలువను పెంచాలన్నారు. రాష్ట్రంలోని 26 జిల్లాల్లో 36 హస్తకళల ఉత్పత్తులు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. వనిపెంటలోని ఇత్తడి పరిశ్రమ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామని, రెండు నెలల శిక్షణలో కళాకారులు మంచి నైపుణ్యాన్ని పొందాలని సూచించారు. తర్వాత ఇక్కడి కళాకారులు తయారు చేసే కళాకృతులకు మార్కెటింగ్ కల్పించే బాధ్యత హస్త కళల అభివృద్ధి కార్పొరేషన్



తీసుకుంటుందని హామీ ఇచ్చారు. రాయితీతో ముడి సరుకును అందించేందుకు ముఖ్యమంత్రి, డిప్యూటీ సీఎంల దృష్టికి తీసుకుపోతానని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో హస్తకళ కార్పొరేషన్ ఓఎన్డిఎ లక్ష్మీనాథ్, అధికారులు హుస్సేన్, శివారెడ్డి, ధీరేశ్వరరావు, శ్రీకాంత్, వనిపెంట ఇత్తడి కళాకారుల సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు ఇస్మాయిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

31లోగా ఎల్పీఎంకు దరఖాస్తులు సమర్పించాలి

రాయచోటి: సొంత భూమి కల్గిన భూ యజమానులు జాయింట్ ఎల్పీఎం విభజనకు దరఖాస్తు లను ఈ నెల 31వ తేదీలోగా సచివాలయాల లేదా మీసేవా కేంద్రాలలో సమర్పించాలని జిల్లా సంయుక్త కలెక్టర్ ఆదర్శ రాజేంద్రన్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రత్యేక అవకాశం పల్లె డిసెంబర్ 31 వరకు దరఖాస్తు రుసుం రూ.50 మాత్రమే ఉంటుందన్నారు. డిసెంబర్ 31 తరువాత ఈ రుసుం రూ. 550కి పెరుగుతుందన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలు వినియోగించుకొని భూ రికార్డులను సక్రమంగా ఉండటం, భవిష్యత్తులో భూ సంబంధిత అన్ని సేవలు పొందడానికి అత్యంత అవసరమన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అందిస్తున్న రాయితీ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకొని పారిశ్రామికవేత్తలుగా యువత ఎదగాలని ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ జి.రాజ్యలక్ష్మి తెలిపారు. అన్నమయ్య జిల్లా కేంద్రం రాయచోటి పట్టణంలో యువ పారిశ్రామికవేత్తల అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ వివిధ రంగాలలో ప్రావీణ్యం ఉన్న యువత పరిశ్రమల స్థాపన కోసం మంచి ముందుకు వెళ్లాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఆర్డీఏ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ నాగేశ్వరరావు, వైఎస్ఆర్ అంజనేయమ్, డిఎన్డబ్ల్యూఓ దామోదరరెడ్డి, సోషల్ వెల్ఫేర్ డిపార్ట్మెంట్ మునియప్ప, మెప్పా కమ్యూనిటీ ఆర్గనైజర్ శ్రీకృష్ణ, సోషల్ వెల్ఫేర్ ఎఎన్డబ్ల్యూ సుహాషిని, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్ర క్రిస్టియన్ (మైనార్టీస్) ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో గౌరవవేతనం పొందుతున్న పార్శ్వదండరా తమ బ్యాంకు



వివరాలు, మొబైల్ నంబర్లను సచివరించుకోవాలని జిల్లా మైనారిటీస్ సంక్షేమ అధికారి ఎస్.భాజామొహిద్దీన్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం విడుదల చేస్తున్న రూ.5 వేల నెలవారీ గౌరవవేతనం నేరుగా డిబీటీ ద్వారా లబ్ధిదారుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ చేస్తున్నందున పార్శ్వర్థ తమ ఆధారితార్థ ప్రతిబేదితారు, బ్యాంక్ పాస్‌బుక్ మొదటి పేజీ ప్రతి, మొబైల్ నంబర్ వివరాలను కడవలోని డి%-బ్లాక్లో ఉన్న జిల్లా మైనారిటీస్ సంక్షేమ కార్యాలయంలో సమర్పించాలని తెలిపారు. ఈ వివరాలు ఓబీఎంఎన్ఎస్/ఎస్సీఎఫ్ఎస్ఎస్ పోర్టల్‌లో ఆప్‌డేట్ చేయుటకు అత్యంత అవసరమైనవి అయినందున డిసెంబర్ 15లోపు సమర్పించాలని తెలియజేశారు. గడువులోపు వివరాలు సమర్పించని పక్షంలో గౌరవవేతనం జమలో అలస్యం లేదా అంతరాయం కలగవచ్చునని సుష్టం చేశారు.

పోస్టల్ బీమాతో ఆర్థిక భరోసా

అల్లూరి సీతారామరాజు: తక్కువ ప్రీమియంతో అధిక బోనస్ వచ్చే పోస్టల్ బీమాలు చేసుకొని కుటుంబానికి ఆర్థిక భరోసా కల్పించాలని అరకు సబ్ డివిజన్ పోస్టల్ ఐటీవీ లక్ష్మీకిషోర్ అన్నారు. ముంచంగిగుట్టు, పెదబయలు మండలాల పోస్టల్ బీపీఎంలు, ఏబీపీఎంలతో ఐటీవీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ నెల జరిగే పోస్టల్ జీవిత బీమాలపై గ్రామాల్లో ప్రత్యేక క్యాంపులు నిర్వహించాలని పోస్టల్ ఉద్యోగులకు సూచించారు. ఐటీవీబీ గ్యూగ్ పాలసీలు చేయడంతో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన ముగ్గురుకు సర్టిఫికెట్లు అందించి, అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఐటీవీ లక్ష్మీకిషోర్ మాట్లాడుతూ పోస్టల్ బీమాల ప్రయోజనాలపై గ్రామాల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని పేరాలని పోస్టల్ బీమాలపై నిర్వహించాలని పోస్టల్ ఉద్యోగులకు సూచించారు. ఆర్టీపీఎల్, పీఎల్ఐలపై తెలియజేసి, అధిక



బీమాలు తెరిచి, అరకు సబ్ డివిజన్‌కు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆయన కోరారు. ఎంవో శ్రీను, ఎస్పీఎం రాజు, బీపీఎంలు, ఏబీపీఎంలు పాల్గొన్నారు.

నూతన పద్ధతుల సాగుపై అవగాహన

అల్లూరి సీతారామరాజు: ఏజెన్సీలోని గిరిజన రైతులు కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ద్వారా అధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకొని ఆర్థికంగా అభివృద్ధి సాధించాలని డాక్టర్ వైఎస్సార్ ఉద్యాన విశ్వవిద్యాలయం విస్తరణ సంచాలకులు డాక్టర్ బి.గోవిందరాజుల అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన గిరిజన రైతులతో మాట్లాడారు. కెపిటి ద్వారా రైతులకు అనేక రకాలైన సేవలు అందుతున్నాయని, ఎటువంటి సమస్యలు, సాగు విధానాలపై శాస్త్రవేత్తలను కలిసి అవగాహన పెంచుకోవాలన్నారు. తక్కువ పెట్టుబడితో ఎక్కువ దిగుబడి సాధించే దిశగా రైతులు ముందడుగు వేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా 50 మంది గిరిజన రైతులకు ఉచితంగా బరకాలు, కొబ్బరి మొక్కలను అందజేశారు. కెపిటి



కోఆర్డినేటర్ డా. రాజేంద్రప్రసాద్, శాస్త్రవేత్తలు వీరాంజనేయులు, పుష్పవతి, ప్రవీణ్‌బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూగర్భ జలవనరుల పరిరక్షణ అందరి బాధ్యత

అల్లూరి సీతారామరాజు: పూర్వీకులు ఆచరించిన ఆధ్యాత్మిక ధోరణిలో ప్రకృతిని పూజించి భూగర్భ జల వనరును పెంపొందించి పరిరక్షించడం అందరి బాధ్యత అని కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ సూచించారు. స్థానిక కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో భారత ప్రభుత్వ కేంద్రీయ భూగర్భ జలమండలి దక్షిణ క్షేత్రం(హైదరాబాద్), ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విభాగ కార్యాలయం(విశాఖపట్నం) సంయుక్తంగా రైతులు, ప్రజలతో చర్చాగోష్టి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాలో వర్షపాతం నమోదు, భూగర్భ జలాలను వినియోగించడంలో వెనుకబడుతున్నామన్నారు. దీనిని అధిగమించి జిల్లాలోని గ్రామాలకు తాగునీరు, సాగునీరు అందేంచే విధంగా జిల్లా భూగర్భ జల వనరుల శాఖ, ఆర్డబ్ల్యూఎస్, డ్వాప్లూ శాఖల సమన్వయంతో పని చేస్తోందన్నారు. తూర్పు కనుమల ద్వారా ఉత్తరాంధ్రలో లక్షలాది ఎకరాలకు సాగునీరు, వేలాది గ్రామాలకు తాగునీరు అందుతుందన్నారు. వాటిని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. జిల్లాలో 22 మండలాల్లో వర్షపాతంలో లోటు లేకున్నా భవిష్యత్లో నీటి నిల్వ, నీటి నాణ్యతలను ఎలా కాపాడుకోవాలనే దానిపై జిల్లా యంత్రాంగం ప్రణాళికలను రూపొందిస్తుందన్నారు. జిల్లాలోని భూగర్భంలో నైట్రేట్, ఫ్లోరైడ్ నియంత్రణలోనే ఉందన్నారు. జిల్లా నీటి యాజమాన్య సంస్థ



ద్వారా నీటి నిల్వలు కోసం 254 చెక్‌డ్యాంలను నిర్మించడం జరిగిందన్నారు. ఇవే కాకుండా జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం ద్వారా నీటి కుంటలు, పంట కుంటలు, నీటి ఊటలు తవ్వించడం జరిగిందని వాటిని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉందన్నారు. గ్రామ సభల తీర్మానాల ద్వారా నీటి వనరులను కాపాడుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సెంట్రల్ గ్రౌండ్ వాటర్ జోర్డు రీజనల్ డైరెక్టర్ ఎం. జ్యోతికుమార్, అమెరికా ప్రతినిధి గోపాల్, సీజీడబ్ల్యూబీ శాస్త్రవేత్త లక్ష్మీనారాయణ దామోదర్, ఎస్ఎంఐ డిఈఈ ఆర్ నాగేశ్వరరావు, ఆర్డబ్ల్యూఎస్, డ్వామా అధికారులు, పలువురు రైతులు పాల్గొన్నారు.

అటవీహక్కుల చట్టంపై అవగాహన కలిగించాలి

- జాయింట్ కలెక్టర్, ఏబీడిపి పీఓ సి.యశ్వంత్‌కుమార్ రెడ్డి

పార్వతీపురం: ఎన్‌జీఓలు అటవీహక్కుల చట్టాలపై గిరిజనులకు అవగాహన కల్పిస్తే చాలా సమస్యలు పరిష్కరమవుతాయని జాయింట్ కలెక్టర్, ఐటీడిపి పీఓ సి.యశ్వంత్‌కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన గిరిమిత్ర సమావేశమందిరంలో అటవీ హక్కుల యాజమాన్య పద్ధతుల గురించి అజీమ్ ప్రేమ్ జీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఎన్‌జీఓ ప్రతినిధులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ అటవీహక్కుల చట్టం దాని అమలు, అమలులో నెలకొన్న సమస్యల పరిష్కారం దిశగా ఏం చేయాలనే అంశంపై సమావేశంలో చర్చించనున్నామన్నారు. అటవీహక్కుల చట్టాలపై గిరిజనులకు పూర్తిస్థాయిలో అవగాహన గిడుదాలన్నారు. సమన్వయ,



క్లెయిమ్‌లకు సంబంధించి పూర్తి ఆధారాలను సమర్పిస్తే పరిష్కరిస్తామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో ఎఫ్‌ఆర్‌ఎ రాష్ట్ర కో ఆర్డినేటర్ బి. ఆదినారాయణరావు, ఏపీఓ పి.మరత్తీధర్, పార్వతీపురం, సీతంపేట, విజయనగరం ప్రాంతాలకు చెందిన ఆర్‌ఓఎఫ్‌ఆర్ జిల్లా కోఆర్డినేటర్లు పాల్గొన్నారు.

ప్రకృతి వ్యవసాయంతో అధిక దిగుబడి

రామాపురం: ప్రకృతి వ్యవసాయం ద్వారా అధిక దిగుబడి సాధించవచ్చని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి శివనారాయణ తెలిపారు. మండలంలోని నీలకంఠరావుపేట గ్రామం రైతుసేవా కేంద్రంలో 'పాలం పిలుస్తోంది' కార్యక్రమంలో భాగంగా రైతులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ట్రైనర్ మధుకర్ మాట్లాడుతూ నీలకంఠరావుపేట గ్రామాన్ని నేషనల్ మిషన్ ఫర్ నాచురల్ ఫామింగ్ కింద కొత్తగా తీసుకోవడం జరిగిందని, ఇక్కడ రైతులను ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు మళ్లించేందుకు కృషి చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల వ్యవసాయ అధికారి వై.నాగమణి, సాంకేతిక వ్యవసాయ అధికారి నవంత్‌బాబు, పట్టుపరిశ్రమశాఖ సాంకేతిక అధికారి లక్ష్మి, శశిశర్, రైతు సేవా సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



కియా నుంచి కొత్త సెల్టోస్ లేడీ మాఫియా డాన్ పాత్రలో..

హైదరాబాద్: ఆటోమొబైల్ దిగ్గజం కియా ఇండియా తాజాగా సరికొత్త సెల్టోస్ వెర్షన్‌ని ప్రవేశపెట్టింది. భద్రత, టెక్నాలజీ, డిజైన్‌కి ప్రాధాన్యమిస్తూ మిడ్‌సైజ్ ఎస్‌యూవీ విభాగంలో మరింత విశాలమైనదిగా దీన్ని తీర్చిదిద్దినట్లు నిర్వహించిన గ్లోబల్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సందర్భంగా కంపెనీ ఎండి గ్వాంగు లీ తెలిపారు. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలు, భారతీయ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా కొత్త సెల్టోస్‌ను రూపొందించినట్లు చెప్పారు. వినూత్న స్టైలింగ్, ప్రీమియం ఇంటీరియర్స్, ఎడిఎఎస్ లెవెల్ 2, బోస్ 8-స్పీకర్ ఆడియో, 30 అంగుళాల వనోరమిక్ డిస్‌ప్లే ప్యానెల్ తదితర ఫీచర్లు ఇందులో ఉన్నట్లు చీఫ్ సేల్స్ ఆఫీసర్ సునీహాక్ పార్వ్, సీనియర్ వీపీ అతుల్ సూద్ వివరించారు. దీనికి దేశవ్యాప్తంగా బుకింగ్స్ ప్రారంభించినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రాథమికంగా రూ. 25,000 కట్టి బుక్ చేసుకోవచ్చు.



తుది ధరను జనవరి 2న ప్రకటిస్తామని, డెలివరీలు ఆ నెల మధ్య నుంచి ప్రారంభమవుతాయని పార్వ్ తెలిపారు. దేశీయంగా 5,80,000 పైచిలుకు సెల్టోస్ వాహనాలను కియా విక్రయించింది.

అగ్ర కథానాయిక కాజల్ అగర్వాల్ తెలుగులో తొలిసారి వెబ్‌సిరీస్‌లో నటిస్తున్నట్లు తెలిసింది. ‘విశాఖ’ పేరుతో తెరకెక్కిస్తున్న ఈ సిరీస్‌కు సుధీర్‌వర్మ దర్శకత్వం వహిస్తున్నట్లు సమాచారం. హిందీలో సుస్మితా సేన్ నటించిన ‘ఆర్య’ వెబ్‌సిరీస్‌కు రీమేక్ ఇదని అంటున్నారు. ఇందులో కాజల్ అగర్వాల్ మాఫియా డాన్ పాత్రను పోషిస్తున్నట్లు తెలిసింది. నగరంలో ఓ మాఫియా డాన్ ప్రత్యర్థుల చేతిలో హత్యకు గురవుతాడు. వారిపై ప్రతీకారం తీర్చుకునేందుకు ఆయన భార్య మాఫియా డాన్‌గా అవతారమెత్తుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో చోటుచేసుకునే సంఘటనల నేపథ్యంలో సాగే కథాంశమిది. తెలుగులో కాజల్ అగర్వాల్ నటిస్తున్న తొలి వెబ్‌సిరీస్ ఇదే కావడం ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. ఈ ఏడాది ‘కన్నప్ప’ చిత్రంలో అతిథి పాత్రలో మెరిసింది కాజల్ అగర్వాల్. ప్రస్తుతం ఈ భామ



హిందీలో ‘రామాయణ’ సిరీస్ చిత్రాలతో పాటు ‘ది ఇండియన్ స్టోరీ’ అనే చిత్రంలో నటిస్తున్నది.

దేశంలోనే తొలి ఇంక్యుబేటర్ లింక్ డీవీ టెక్ ప్రారంభం

దేశ ఆవిష్కరణల విభాగంలో ఒక చారిత్రక ఘట్టం ఆవిష్కృతమైంది. ఐఐటీ బాంబేలోని సాన్‌టిక్ ఫర్ ఇన్స్టిట్యూట్ అండ్ ఆంత్‌ప్రెన్యూర్‌షిప్ దేశంలోనే మొట్టమొదటి ఇంక్యుబేటర్ లింక్ డీవీ టెక్ వెంచర్ క్యాపిటల్ ఫండ్‌ను ప్రారంభించింది. ‘వై-పాయింట్ వెంచర్ క్యాపిటల్ ఫండ్’గా పిలువబడే ఈ ఫండ్‌ను మొత్తం రూ.250 కోట్ల పరిమాణంతో ప్రారంభ దశలో ఉన్న డీవీ టెక్ స్టార్టప్‌లకు క్యాపిటల్‌ను అందించడానికి ప్రత్యేకంగా సిద్ధం చేశారు. దీని ద్వారా ఐఐటీ బాంబే దేశంలో తన సొంత వెంచర్ క్యాపిటల్ ఫండ్‌ను నిర్వహించే మొదటి అకడమిక్-అనుబంధ టెక్నాలజీ ఇంక్యుబేటర్‌గా అవతరించింది. హై-టెక్నాలిటీ స్టార్టప్‌లకు ఇంక్యుబేషన్, మెంటార్‌షిప్ సేవలు అందిస్తున్న ఎస్‌ఐఎన్‌ఈకు ఈ ఫండ్ ఎంతో తోడ్పడుతుందని ఐఐటీ బాంబే తెలిపింది. అధికారిక సమాచారం ప్రకారం ఈ నిధి దాదాపు 25 నుంచి 30 స్టార్టప్‌లకు ఆర్థిక మద్దతు ఇవ్వాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. దీని ద్వారా ఒక్కో స్టార్టప్‌కు గరిష్టంగా రూ.15 కోట్ల వరకు పెట్టుబడి సాయం అందుతుంది. రొబోటిక్స్, మెటీరియల్ సైన్స్, ఆడ్వాన్స్‌డ్ ఇంజనీరింగ్, ఆర్టిఫిషియల్



ఇంటెలిజెన్స్ (ఐఐ), స్పేస్ టెక్నాలజీస్, బయోటెక్నాలజీ వంటి కీలక డీవీ టెక్ రంగాల్లో పనిచేసే స్టార్టప్‌లకు వై-పాయింట్ ఫండ్ మద్దతు అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఐఐటీ బాంబే రిసెర్చ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్, టెక్ ల్యాబ్‌లు, వ్యవస్థాపక నెట్‌వర్క్‌ల నుంచి ఉద్భవించే కంపెనీలకు ఇది చేదోడుగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, ఇతర ప్రీమియర్ అకడమిక్, రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్‌ల నుంచి వచ్చే డీవీ టెక్ స్టార్టప్‌లకు కూడా ప్రోత్సాహం అందిస్తుంది.

డేటా సెంటర్లు.. సవాళ్లపై భారత్ నజర్ వేయాల్సిందే!

అమెజాన్, గూగుల్, మైక్రోసాఫ్ట్ వంటి అంతర్జాతీయ టెక్ దిగ్గజాలు భారతదేశంలో డేటా సెంటర్లను ఏర్పాటు చేయడానికి ఆసక్తి చూపడం దేశ డిజిటల్ విప్లవంలో ఒక కీలక ఘట్టం. ఇంటర్నెట్, క్లౌడ్ సేవలు, కృత్రిమ మేధస్సు , ఆన్‌లైన్ చెల్లింపులు , ఈ-కామర్స్ వంటి ఆధునిక డిజిటల్ సేవలకు డేటా సెంటర్లు మూలస్తంభాలు. భారతదేశంలో ప్రస్తుతం డేటా సెంటర్ల సంఖ్య ప్రపంచంలోని వాటితో పోలిస్తే అతి తక్కువగా (కేవలం 3% వాటా) ఉన్నప్పటికీ 2030 నాటికి వీటి సామర్థ్యం పెరుగుతుందని అంచనా. అయితే, ఈ వేగవంతమైన వృద్ధి కొన్ని కీలకమైన పర్యావరణ, మౌలిక సదుపాయాల సవాళ్లను కూడా ముందుకు తెస్తోంది. డేటా సెంటర్ల కోసం భారత్‌లోకి దాదాపు రూ.2.6 లక్షల కోట్లు పెట్టుబడులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు బలాన్నిస్తుంది. మల్టీనేషనల్ కంపెనీల నుంచి విదేశీ పెట్టుబడులు పెరుగుతాయి. రియల్ ఎస్టేట్, నిర్మాణ రంగాల్లో డిమాండ్ పెరిగి అనుబంధ రంగాలకు లబ్ధి చేకూరుతుంది. ఐటీ, నెట్‌వర్క్ నిర్వహణ, భద్రత, నిర్వహణ వంటి రంగాల్లో ప్రత్యక్ష ఉద్యోగాలు లభిస్తాయి. సప్లయ్ చైన్, రవాణా, హోటల్ వంటి సేవల రంగాలలో పరోక్ష ఉద్యోగాలు వస్తాయి. డేటా సెంటర్ల అవసరాల కోసం టైబర్ కనెక్టివిటీ, విద్యుత్ సరఫరా వ్యవస్థలు మెరుగుపడతాయి. ఇది స్థానిక స్టార్టప్‌లు, చిన్న వ్యాపారాలకు మెరుగైన డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాలను అందించి, టెక్నాలజీ రంగంలో పురోగతికి దోహదపడుతుంది.డేటా స్థానికీకరణ ద్వారా భారతీయ డేటా భద్రత మెరుగుపడుతుంది. డేటా సెంటర్ల కోసం విద్యుత్, నీరు చాలా అవసరం. భారతదేశంలో ఇప్పటికే ఈ వనరుల లభ్యత, వినియోగంపై ఆందోళనలు ఉన్నాయి. డేటా సెంటర్లలో సర్వర్‌లు నిరంతరం పనిచేయడం వల్ల భారీగా వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీన్ని చల్లబరచడానికి, సర్వర్‌లకు శక్తిని అందించడానికి అధిక విద్యుత్ అవసరం. భారతదేశం అధికంగా ధర్మల్ విద్యుత్‌పై ఆధారపడుతున్నందున డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుతో కార్బన్ ఉద్గారాలు గణనీయంగా పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. పెద్ద డేటా సెంటర్‌లు వట్టణ విద్యుత్ సరఫరా వ్యవస్థలపై ఒత్తిడి పెంచి విద్యుత్ కొరతకు దారి తీయవచ్చు. అయితే గూగుల్ వంటి కంపెనీలు తమ సెంటర్లకు పునరుత్పాదక శక్తి వినియోగాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవడం సానుకూల అంశం. అయితే, మొత్తం డిమాండ్‌ను ధర్మల్ విద్యుత్ నుంచి పునరుత్పాదక ఇంధనానికి మార్చడం తక్షణ



నవాలు. దీనికి సంబంధించి మౌలిక సదుపాయాలు మెరుగుపడేలా ప్రభుత్వాలు, కంపెనీలు చర్యలు తీసుకోవాలి. సర్వర్ల వేడిని తగ్గించడానికి శీతలీకరణ ప్రక్రియకు లక్షలాది లీటర్ల నీరు అవసరం. గూగుల్ వంటి సంస్థలు వార్షికంగా బిలియన్ల గ్యాలన్ల నీటిని వినియోగిస్తున్నట్లు అంచనాలున్నాయి. ఇప్పటికే నీటి కొరత ఉన్న ప్రాంతాల్లో డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటు వల్ల స్థానిక ప్రజలకు, వ్యవసాయానికి నీటి లభ్యతపై తీవ్ర ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కంపెనీల నుంచి నీటి వినియోగంపై పారదర్శకత లేకపోవడం, నియంత్రణ సంస్థల నుంచి సరైన పర్యవేక్షణ లేకపోవడం ఈ సమస్యను మరింత పెంచుతుందని గుర్తుంచుకోవాలి. సింగపూర్, అమెరికా వంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో కూడా డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుపై ప్రజల నుంచి వ్యతిరేకత వస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఈ దేశాల్లో డేటా సెంటర్ల విస్తరణను ప్రజలు, పర్యావరణవేత్తలు పరిమితం చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణాలు భారతదేశంలోని సమస్యల తరహాలోనే ఉన్నాయి. అధిక విద్యుత్ వినియోగం కోసం శిలాజ ఇంధనాలపై ఆధారపడినప్పుడు కార్బన్ ఉద్గారాలను పెంచుతుండడం. స్థానిక నీటి వనరులపై ఒత్తిడి పెంచి, ఇతర అవసరాలకు కొరత ఏర్పరచడం. డేటా సెంటర్ల నిర్వహణ ఆటోమేటెడ్‌గా ఉంటుంది. దాంతో ఉద్యోగాలు ఎక్కువగా రాకపోవడం, ఆర్థిక ప్రయోజనం స్థానికులకు తక్కువగా ఉండటంతో ఇప్పటికే ఇవి ఉన్న ప్రాంతాల్లో వ్యతిరేకత నెలకొంటుంది. ఈ పరిణామాలను భారత్ నిశీలంగా పరిశీలించి అందుకు తగిన పాలిసీలు రూపొందించాలి. సాంకేతిక పురోగతికి డేటా సెంటర్లు అవసరమే అయినా, వనరుల స్థిరత్వం, పర్యావరణ భద్రత విషయంలో దీర్ఘకాలిక ప్రణాళిక చాలా అవసరం.

విరామం లేని ప్రయాణం

బాలీవుడ్ నటి ప్రియాంక చోప్రా హాలీవుడ్‌లోనూ వరుసగా సినిమాలు చేస్తూ ప్రపంచనటిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నది. ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ ప్రతిష్టాత్మక పాన్ వరల్డ్ మూవీ ‘రాజమౌళి వారణాసి’లో కథానాయికగా నటిస్తూ బిజీగా ఉన్న ప్రియాంక.. తాను అనుభవిస్తున్న ఈ స్టార్‌డమ్ వెనుక వడిన కష్టాన్ని తన తాజా ఇంటర్వ్యూలో గుర్తు చేసుకున్నది. ‘పరిశ్రమకి వచ్చిన కొత్తలో సినిమాలపై నాకేమాత్రం అవగాహన ఉండేది కాదు. ‘మిస్ వరల్డ్’ అవ్వడంతో అవకాశాలు మాత్రం వరుస కట్టేవి. అవి రావడమే అద్భుతంగా భావించేదాన్ని. దాంతో వచ్చిన ప్రతి సినిమాకూ సంతకం చేసేదాన్ని. అప్పులు విరామం ఉండేది కాదు. ఈ క్రమంలో పుట్టినరోజులు మిస్ అయ్యాయి. వండుగలు, పబ్బాల నంగతి సరేనరి. కుటుంబంతో ప్రశాంతంగా గడిపిన సందర్భాలు వేళ్లతో లెక్కపెట్టుకోవచ్చు. చివరకు మరణశయ్యపై ఉన్న నా తండ్రిని చివరి చూపు కూడా చూసుకోలేకపోయాను.



ఇలా ఎన్నో త్యాగాలు చేయాల్సివచ్చింది. ఆ త్యాగాలకు ప్రతిఫలం ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్నా. ఈ స్థానం నా 20ఏండ్ల త్యాగానికి దేవుడిచ్చిన బహుమతి.’ అని చెప్పుకొచ్చారు ప్రియాంక చోప్రా.

వెంకీ-త్రివిక్రమ్ ఆదర్శ కుటుంబం

తన సినిమా టైటిల్స్ విషయంలో అగ్ర దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. తెలుగుదనాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ కుటుంబ ప్రేక్షకులు మెచ్చే టైటిల్స్‌కు ప్రాధాన్యతనిస్తారు. ముఖ్యంగా ‘అ’ అక్షరంతో మొదలయ్యే టైటిల్స్ ఆయనకు సెంటిమెంట్. తాజాగా ఆ సెంటిమెంట్‌ను పునరావృతం చేస్తూ వెంకటేష్‌తో తాను రూపొందిస్తున్న చిత్రానికి ‘ఆదర్శకుటుంబం హాస్ నెం: 47’ అనే టైటిల్‌ను పెట్టారు త్రివిక్రమ్. ఈ చిత్రానికి ట్యాగ్‌లైన్‌గా ‘ఏకే-47’ అని పెట్టడం ఇంట్రెస్ట్‌ను క్రియేట్ చేస్తున్నది. హైదరాబాద్‌లో రెగ్యులర్ షూటింగ్‌ను మొదలుపెడుతూ టైటిల్‌ను ప్రకటించారు. వెంకటేష్ నటిస్తున్న 77వ చిత్రమిది. హరిక అండ్ హాసిని క్రియేషన్స్ పతాకంపై ఎస్.రాధాకృష్ణ (చినబాబు) నిర్మిస్తున్నారు. కుటుంబ భావోద్వేగాలు, వినోదం కలబోసిన కథాంశమిదని, త్రివిక్రమ్ తనదైన శైలి హాస్యంతో తెరకెక్కించబోతున్నారని మేకర్స్ తెలిపారు. వెంకటేష్ నటించిన ‘సువ్వు నాకు సచ్చాపు’



‘మల్లీశ్వరి’ చిత్రాలకు త్రివిక్రమ్ సంభాషణలను అందించారు. ఈ రెండు చిత్రాలు ప్రేక్షకుల్ని అలరించాయి. ఈ నేపథ్యంలో వీరిద్దరి కాంబోలో రూపొందుతున్న తాజా సినిమాపై భారీ హైప్ క్రియేట్ అయింది. వచ్చే ఏడాది వేసవిలో ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకరాబోతున్నది.

విశ్వనాథ్ సినిమాలు స్ఫూర్తినిస్తాయి

‘సమాంతర ప్రపంచంలో జరిగే సూపర్ హీరో సినిమా ఇది. గతంలో నేను సీరియస్ పోలీస్ ఆఫీసర్ పాత్రల్ని చేశాను. కానీ ఇందులో నా పాత్రను విభిన్నంగా డిజైన్ చేశారు. కాలూనిక ప్రపంచంలో జరిగే ఈ కథ ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతినిందిస్తుంది’ అని అన్నారు అగ్ర హీరో కార్తి. ఆయన తమిళంలో నటించిన ‘వా వాతియార్’ చిత్రం తెలుగులో ‘అన్నగారు వస్తారు’ పేరుతో ఈ నెల ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తున్నది. ఈ సందర్భంగా కార్తి విలేజరులతో సినిమా విశేషాలను పంచుకున్నారు. దర్శకుడు నలన్ కుమారస్వామి ‘సూదు కప్పమ్’ చిత్రానికి చాలా మంది అభిమానులున్నారు. ఆయన ఎనిమిది ఏళ్ల తర్వాత చేస్తున్న చిత్రమిది. సూపర్ హీరోలనగానే మనకు బ్యాట్‌మాన్, సూపర్‌మాన్ గుర్తుకొస్తారు. కానీ మన సంస్కృతిలో ఎస్టీఆర్, ఎంజీఆర్‌లాంటి సూపర్‌హీరోస్ ఉన్నారు. అలాంటి సూపర్‌హీరోస్ తిరిగొస్తే ఎలా ఉంటుందన్నదే ఈ సినిమా కథ. 80 దశకం నేపథ్యంలో మాన్ కమర్షియల్ అంశాల మేళవింపుతో సాగుతుంది. నా వరకు చెప్పాలంటే ఇదొక రిస్క్ ప్రయత్నం. అందుకే ఓ సవాలుగా తీసుకున్నా. రచయితలకు పూర్తి స్వేచ్ఛను ఇచ్చినప్పుడే కొత్త కథలోస్తాయి. లేకుంటే రోటీన్ సినిమాలు చేయాల్సి ఉంటుంది. దర్శకుడు ఈ సినిమాను అవేంజర్స్ లాంటి విజువల్స్, మ్యూజిక్‌తో ప్రజెంట్ చేశారు. అయితే ఇది పీరియాడిక్ ఫిల్మ్ మాత్రం కాదు. కథ మొత్తం డిఫరెంట్ సెటప్‌లో నడుస్తుంది. కథలపరంగా కొత్తదనం చూపించాలని



నిత్యం ప్రయత్నిస్తుంటాను. నటులకు ప్రత్యేకత తీసుకొచ్చేది వారి స్క్రిప్ట్ల ఎంపికే. అలాగే నేను టీమ్ వర్క్‌ను బాగా నమ్ముతాను. దర్శకుడితో కలిసి స్క్రిప్ట్ డిస్కషన్ చేయడంతో పాటు అవసరమైన సూచనలు ఇస్తాను. ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ కృతికెట్టి స్పిరిట్ రీడర్ పాత్రలో కనిపిస్తుంది. ఆ పాత్రకోసం ఆమె ఎంతో పరిశోధన చేసి ఎఫర్ట్ పెట్టింది. కొత్త తరహా సినిమాల్ని మనందరం ప్రోత్సహించాలి. ‘సత్యం సుందరం’ వంటి సినిమాను ఒకవేళ ప్రేక్షకులు ఆదరించకుంటే మరోసారి అలాంటి ప్రయత్నం ఎవరూ చేయరు కదా? కె.విశ్వనాథ్ సినిమాలంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఆయన సినిమాల్లో భావోద్వేగాలు, పాత్రల చిత్రణ అద్భుతంగా అనిపిస్తాయి. ఎప్పుడు చూసినా ఆయన సినిమాలు ఏదో కొత్త విషయాన్ని తెలియజేస్తుంటాయి.