

ఉత్తరాంధ్ర ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై సీఎం పరియల్ సర్వే

- ఐటీ, టూరిజం హబ్, భోగాపురం విమానాశ్రయ పనుల పరిశీలన

విశాఖపట్నం: ఉత్తరాంధ్రలో వివిధ ప్రాజెక్టుల పురోగతి తెలుసుకునేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హెలికాప్టర్ ద్వారా ఏరియల్ సర్వే నిర్వహించారు. ఐటీ సెజ్ విస్తరించిన కాపులుప్పాడ వద్ద ఐటీ హబ్, జీసీసీ ప్రాజెక్టు నిర్మాణాలను పరిశీలించారు. సాగర తీరాన్ని ఆనుకుని భీమిలి వద్ద ఏర్పాటువుతున్న టూరిజం హబ్ ప్రాంతాన్ని తిలకించారు. భోగాపురం విమానాశ్రయ పనుల పురోగతిపై ఆరా తీశారు. విమానాశ్రయానికి రహదారులు, అనుసంధానంగా టౌన్ షిప్ అభివృద్ధి తదితర పనులకు సంబంధించి అధికారులకు సూచనలు చేశారు. భోగాపురం వద్ద ఏరియల్ సర్వే నిర్వహించిన ఏర్పాటుకు సంబంధించిన వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. విశాఖ జిల్లా ఆనందపురం వద్ద గూగుల్ డేటా సెంటర్, ఇతర ప్రాజెక్టులకు కేటాయించిన భూములను పరిశీలించారు. విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ లో భాగంగా నల్లవరం, పెందర్తి మండలాల్లో ఏర్పాటు చేయబోయే పరిశ్రమలు, ఇండస్ట్రియల్ పార్కుల ఏర్పాటుకు భూముల లభ్యత



గురించి ఆరా తీశారు. ఐటీ, ఫార్మా, ఎయిర్ పోర్టులు, పోర్టులు, ఇండస్ట్రియల్ క్లస్టర్లు, రైలు కనెక్టివిటీతోపాటు లాజిస్టిక్స్ కు సంబంధించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ అభివృద్ధి ప్రణాళికలపై అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు.

గామీణాభివృద్ధి, తాగునీటి సరఫరా విభాగాల్లోనూ సంస్కరణలు

- సమీక్షలో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: పంచాయితీరాజ్ శాఖ తరహాలో గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ తాగునీటి సరఫరా విభాగాల్లోనూ సంస్కరణలు చేపట్టాలి ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నిర్ణయించారు. క్షేత్రస్థాయి నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు పరిపాలన ప్రక్రియలో సంస్కరణలు అవసరమని ఆయన అన్నారు. మంగళగిరిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో పంచాయితీరాజ్ శాఖ, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ తాగునీటి సరఫరా విభాగాల అధికారులు, ఇంజనీర్లతో ఉప ముఖ్యమంత్రి సమావేశమయ్యారు. రెండు విభాగాల్లో ఉద్యోగుల ప్యాటర్న్, క్షేత్ర స్థాయి నుంచి ఉన్నత స్థాయి వరకు ఉన్న హోదాల తదితర అంశాలపై ఆయన చర్చించారు. 'గ్రామీణాభివృద్ధి విభాగం ద్వారా అభివృద్ధి, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన పనులు వేగవంతం కావాలి. అభివృద్ధిపై ప్రజల్లో సంతృప్తి స్థాయి పెంచే విధంగా మార్పులు, చేర్పులు చేయాలి. స్వచ్ఛ రథం, మ్యాజిక్ డ్రైన్ వంటి కొత్త ఆలోచనలతో ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలి. ఉద్యోగులకు ప్రోత్సాహకరమైన భరోసా కల్పించే పరిస్థితి తీసుకురావాలి. ప్రజలకు మెరుగైన రోడ్లు, స్వచ్ఛమైన నీరు అందించాలి. జలజీవన్ మిషన్ పనులపై నిరంతర పర్యవేక్షణ ఉండేలా సాంకేతిక పరంగా శాఖలో మార్పులు అవసరం.



ఇప్పటికే ఉన్న నీటి సరఫరా పథకాల అమలు సమర్థంగా సాగాలి. నీటి నాణ్యత ప్రమాణాల పరీక్షలు సక్రమంగా చేపట్టాలి' అని పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. 'ఉపాధి హామీ పథకంతో శ్రామికులతోపాటు ప్రజల్లో సానుకూలత పెంచే బాధ్యత ప్రతి ఉద్యోగిపై ఉంది. గ్రామ సభల్లో తీర్మానాల మేరకు చేస్తున్న పనులపై ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షలు చేపట్టాలి. చేపట్టే సంస్కరణలు అంతిమంగా ప్రజలకు మేలు కలిగేలా ఉండాలి. గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ తాగునీటి సరఫరా విభాగాల్లో చేపట్టాల్సిన సంస్కరణలు, ఉత్తమ విధానాలపై నివేదిక ఇవ్వాలి' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. పంచాయితీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ కమిషనర్ కృష్ణ తేజ, మంత్రి ఓఎస్సీ వెంకటకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేను ఈ స్థాయిలో ఉండటానికి వాళ్లే కారణం: మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: జీవితంలో విలువలు ఎంతో ముఖ్యమని.. వాటిని విద్యార్థులు ఆచరించాలని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరి మండలం ఎర్రపాలెం గ్రామంలో ఉన్న డాన్ బాస్కీ పాఠశాల స్వర్ణోత్సవానికి ఆయన హాజరయ్యారు. పాఠశాలను స్థాపించి 50 ఏళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన పైన్స్ ప్రయోగశాలను ప్రారంభించారు. డాన్ బాస్కీ పాఠశాల వ్యవస్థాపక చైర్మన్ లిస్సప్ప విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం లోకేశ్ మాట్లాడుతూ.. పాఠశాల అభివృద్ధికి సహకరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. తాను ఈ స్థాయిలో ఉండటానికి ఉపాధ్యాయురాలు మంజుల, అధ్యాపకులు, మంత్రి నారాయణ, రాజరెడ్డి కారణమన్నారు. విద్యార్థులు ఏ స్థాయిలో ఉన్నా తమకు పాఠాలు చెప్పిన ఉపాధ్యాయులను



ఎప్పటికీ మరువకూడదని సూచించారు. అనంతరం పాఠశాల అభివృద్ధికి కృషి చేసిన ఫాదర్లను సత్కరించారు.

షర్మిల చర్యలతో ఒప్పందాల అమలు వద్దనుకున్నా

హైదరాబాద్: సరస్వతి పవర్ లిమిటెడ్ తోపాటు కొన్ని ఆస్తులను ప్రైవేట్ చేర్చి షర్మిలకు ఇవ్వాలని నిర్ణయించి 2019 ఆగస్టు 31న అవగాహన ఒప్పందం, వాటాల బదిలీల ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నామని, అయితే షర్మిల రాజకీయంగా, వ్యక్తిగతంగానూ తన ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీయడంతో ఈ ఒప్పందాలను అమలు చేయకూడదని నిర్ణయించుకున్నట్లు ఏపీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్.జగన్ చెన్నైలోని జాతీయ కంపెనీ అప్పీలేట్ ట్రైబ్యునల్ (ఎన్సీఎల్ఏటి)కి నివేదించారు. సరస్వతి పవర్ లిమిటెడ్ ఆస్తుల జప్తునకు సంబంధించి ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ తెలంగాణ హైకోర్టులో అప్పీలు దాఖలు చేసిందని, ఈ కేసులన్నీ పూర్తయ్యాక ఆస్తులు, వాటాల బదలాయింపు అమలు చేయాలని గతంలో నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలిపారు. చెల్లిపై ప్రైవేట్ భవిష్యత్తులో ఆస్తులను బదలాయించడానికి గతంలో ఒప్పందం కుదిరిందన్నారు. ఈ ఆస్తులన్నీ తన స్వార్థితమని, షర్మిలకు ఎలాంటి చట్టబద్ధమైన హక్కులూ లేవన్నారు. ఎలాంటి చట్టబద్ధమైన పత్రాలు లేకుండా



విజయమ్మ, చాగరి జనార్ధన్ రెడ్డిల లేఖల ఆధారంగా తమ పేర్లతో ఉన్న వాటాలను బదలాయించు నరసన్న కంపెనీ బోర్డు ఏకపక్షంగా తీర్మానం చేసిందని, ఈ తీర్మానాన్ని సవాలు చేస్తూ తాను హైదరాబాద్ జాతీయ కంపెనీ లా ట్రైబ్యునల్ లో పిటిషన్ వేసినట్లు తెలిపారు.

ఒక్క అధికారిపైనా కోప్పడలేదు

- రోజూ నిద్రపోయేది మూడున్నర గంటలే - ఎన్టీయే ఎంపీలకు ఇచ్చిన విందులో ప్రధాని మోదీ

దిల్లీ: తాను ఇన్నేక్షన్ వృత్తి జీవితంలో ఒక్క అధికారిపైనా కోప్పడిన సందర్భం లేదని, అందుకు కారణం తాను అనుసరించే విధానమేనని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ పేర్కొన్నారు. తాను రోజూకి నిద్రపోయేది మూడున్నర గంటలేనని, బయటివారికి ఇది తక్కువగా కనిపించినా గాఢనిద్రలోకి వెళ్తాను కాబట్టి తనకు పూర్తిగా సరిపోతుందని ఎన్టీయే ఎంపీలతో అన్నారు. ఎన్టీయే కూటమి ఎంపీల గౌరవార్థం తన నివాసంలో మోదీ విందు ఏర్పాటుచేశారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ ప్రధాని దేవేంద్ర, తెదేపా పార్లమెంటరీ పార్టీ నాయకుడు లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, శివసేన ఎంపీ శ్రీకాంత్ శిండే, ఎన్సీసీ నేత ప్రఫుల్ల పటేల్, భాజపా సీనియర్ ఎంపీలు జగదంబికాపాల్, రవిశంకర్ ప్రసాద్ తదితరులు ఉన్న టేబుల్ దగ్గర ప్రధాని కూర్చొని సుమారు గంటన్నరకుపైగా తన జీవిత అనుభవాలను పంచుకున్నారు. ఒకసారి గుజరాత్ లో బాంబుపేలుడు సంభవించినప్పుడు తాను క్షేత్రస్థాయికి వెళ్లి పరిశీలించడానికి సిద్ధమైతే ప్రతి ఒక్కరూ వద్దని వారించారని, భద్రతా కారణాల రీత్యా జనంలోకి వెళ్లడం మంచిదికాదని హితవు పలికారని, తాను మాత్రం బాధితులను వరామర్చించడంతో పాటు జనంతో నేరుగా మాట్లాడినట్లు మోదీ చెప్పారు. అధికారంలో ఉండి కష్టకాలంలో బాధితులతో మాట్లాడకుండా భద్రతా కారణాలతో కార్యాలయాలకే పరిమితం కావడం భావ్యంకాదని పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉండటానికి ప్రధాన కారణం క్రమశిక్షణ, మంచిగా నిద్రపోవడమేనని పేర్కొన్నారు. తాను రోజుకు కేవలం మూడున్నర గంటలే నిద్రపోయినా గాఢనిద్రలోకి వెళ్తానని చెప్పారు. మనం ఎన్ని గంటలు నిద్రపోయామన్నది కాకుండా ఎంత నాణ్యమైన నిద్ర చాలా



అవసరం అని అభిప్రాయపడ్డారు. కోపాన్ని నిగ్రహించుకోవడానికి తాను పాటించే విధానాన్ని కూడా ప్రధాని మోదీ ఎంపీలతో పంచుకున్నారు. తాను ఇంతవరకూ అధికార విధుల్లో ఏ అధికారి లేదా సిబ్బందిపై కోపగించుకున్న సందర్భం లేదని చెప్పారు. తనకు ఎప్పుడు కోపం వచ్చినా, ఆ సంఘటన, అందులో ప్రమేయం ఉన్న వ్యక్తులు, అగ్రహానికి దారితీసిన కారణాల గురించి రాసుకొని, దాన్ని పదేపదే చదివి తర్వాత చింపి పదేస్తానని వివరించారు. అది ఆ సమయంలో తన భావావేశాన్ని నియంత్రించుకోవడానికి వీలుపడుతుందని పేర్కొన్నారు. రాజకీయాల గురించి మాట్లాడుతూ... రాజకీయాల్లో ఉన్న వారికి ఓపిక ముఖ్యమని ఉపదేశించారు. ప్రజలతో నేరుగా మాట్లాడటానికి ప్రత్యామ్నాయం లేదని, అందువల్ల సాధ్యమైనంత వరకు నియోజకవర్గ ఓటర్లతో మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించాలన్నారు. గుజరాత్ మాతృభాష అయిన మీరు హిందీలో ప్రావీణ్యం ఎలా సంపాదించారని ఒక ఎంపీ అడిగిన ప్రశ్నకు మోదీ స్పందిస్తూ తాను గుజరాత్ లోని మెహసానా రైల్వేస్టేషన్ లో పనిచేస్తున్నప్పుడు ఉత్తరాదినుంచి వచ్చే ప్రయాణికులతో మాట్లాడటంవల్ల హిందీ నేర్చుకోవడం సులభమైందని చెప్పారు. కొందరు ఎంపీలు కొన్ని ప్రశ్నలను సూచించమని అడగగా ఆయన బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ జీవిత కథ గురించి చెప్పారు.

విమాన ఛార్జీలపై పరిమితులు విధించే అధికారం ప్రభుత్వానికి ఉంది

అదే ఏకైక పరిష్కారం కాదు: కె.రామ్మోహన్ నాయుడు

దిల్లీ: అసాధారణ పరిస్థితుల్లో విమాన ఛార్జీలపై పరిమితులు విధించే అధికారం ప్రభుత్వానికి ఉందని, అయితే అదే ఏకైక పరిష్కారం కాదని పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కె.రామ్మోహన్ నాయుడు పేర్కొన్నారు. లోక్ సభలో 'విమాన ఛార్జీల నియంత్రణకు తగిన చర్యలు' అనే అంశంపై ప్రైవేట్ సభ్యుడు ప్రవేశపెట్టిన తీర్మానంపై ఆయన మాట్లాడుతూ, దేశంలో విమానాలు తగినంత సంఖ్యలో లేవని, వీటిని దేశీయంగా తయారుచేయడానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని చెప్పారు. మిగతా దేశాలతో పోలిస్తే.. భారత్ లోనే విమాన ఛార్జీలు తక్కువగా ఉన్నాయన్న మంత్రి.. పౌర విమానయాన రంగం అభివృద్ధి చెందాలంటే నియంత్రణలు ఉండకూడదని, అప్పుడే మరిన్ని సంస్థలు మార్కెట్లోకి ప్రవేశిస్తాయని చెప్పారు. ప్రభుత్వ అధీనంలోని అలెయన్స్ ఎయిర్.. స్థిర విమాన ఛార్జీల విధానాన్ని ఫైల్డ్ ప్రాజెక్టుగా తీసుకొచ్చిందని, ఆ పథకం ప్రయోజనాలకు ఏ విధంగా లబ్ధి చేకూర్చునుందో పరిశీలిస్తామని.. ఫీడ్ బ్యాక్ కూడా తీసుకొని ప్రయోజనం ఎయిర్లైన్లకు కూడా అలాంటి పథకాన్ని అమలు చేయాలా లేదా అనే అంశాన్ని పరిశీలిస్తామని తెలిపారు.



భారత విమానయాన సంస్థలు దాదాపు 1700 విమానాలకు ఆర్డర్లు పెట్టాయని, అంతర్జాతీయ సరఫరా గొలుసులో సమస్యల కారణంగా, వాటి అందజేత అలస్యమవుతోందని అన్నారు. వీటి కోసం నిరీక్షించకుండా, మేడీసీ ఇండియా విమానాలు తయారు చేయాలన్నది తమ ప్రభుత్వ సంకల్పమని తెలిపారు. ఇందుకోసం ఇప్పటికే హెచ్ఎఎల్.. రష్యా సంస్థతో ఒప్పందం కుదుర్చుకుందని వెల్లడించారు.

ఒకే గొడుగు కిందకు ఉన్నత విద్య

ఏకసిత భారత్ శిక్షా అధిక్షణ బిల్లుకు కేంద్ర మంత్రి మందలి ఆమోదం

దిల్లీ: నూతన జాతీయ విద్యా విధానం (ఎన్ఈసీ)లో భాగంగా ఉన్నత విద్యను ఒకే సంస్థ నియంత్రణలోకి తీసుకొచ్చే చర్యలను కేంద్ర ప్రభుత్వం ముమ్మరం చేసింది. దీనిలో భాగంగా రూపొందించిన 'ఏకసిత భారత్ శిక్షా అధిక్షణ బిల్లు'కు కేంద్ర మంత్రి మందలి ఆమోదం తెలిపింది. ప్రతిపాదిత బిల్లును తొలుత 'భారత ఉన్నత విద్యా కమిషన్' (హెచ్ఈసీబి)గా పేర్కొన్నారు. అయితే, తాజాగా దాని పేరును మార్చారు. ప్రస్తుతం విడివిడిగా ఉన్న యూజీసీ, ఏఐసీటీఈ, జాతీయ ఉపాధ్యాయ విద్యా మండలి (ఎన్సీటీఈ) నూతన సంస్థ నియంత్రణలోకి వస్తాయి. న్యాయ, వైద్య కళాశాలలను దీని పరిధి నుంచి



రూపకల్పన జరుగుతుంది. 2027 ఫిబ్రవరి నుంచి దేశవ్యాప్తంగా జనగణనతో పాటు కులగణనా నిర్వహిస్తారు. వ్యక్తిగత సమాచార గోప్యత చట్టాలు ఈ కసరత్తుకు వర్తిస్తాయని కేంద్రమంత్రి అశ్వనీ వైష్ణవ్ తెలిపారు. 30 లక్షల మంది గణకులను నియమిస్తారు. డిజిటల్ పద్ధతిలో జనాభా లెక్కల సేకరణ జరుగుతుంది.

సంపాదకీయం

ఆన్‌లైన్ వేధింపులపై ఫిర్యాదులు వచ్చినప్పుడు పోలీసులు వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలి

ఆధునిక మనిషి అస్త్రత్కానికి చిరునామాగా మారింది ఆన్‌లైన్ యాక్టివిటీ. టీనేజర్ల నుంచి సీనియర్ సిటిజెన్ల వరకు అందరూ స్వేచ్ఛగా ఉపయోగించుకుంటున్న సామాజిక మాధ్యమాలు మహిళలకు మాత్రం పీడకలగా మారుతున్నాయి. వారిని వెంటాడి, వేధించి, జీవితాలను నరకప్రాయం చేస్తోంది సైబర్ బుల్లీయింగ్. ప్రైవేసీని హరిస్తూ, ప్రాణహానిని ప్రేరేపిస్తూ తీవ్రమైన మానవహక్కుల ఉల్లంఘనకు పాల్పడుతోంది. ప్రముఖ నటీనటుల పెళ్లి వీడియో ఒకటి ఇటీవల సామాజిక మాధ్యమాల్లో బాగా వైరల్ అయ్యింది. చూసినవాళ్లంతా అచ్చం నిజం పెళ్లి వీడియోలాగా ఏబితో ఎంత బాగా చేశారో... అనుకున్నారు. స్నేహితులైన ఆదా మగా ఇద్దరిని చేర్చి ఇలాంటి వీడియో నృప్తించడం... ఎంత తప్పు? అలాగే ఇంకెవరి ఫోటోలైనా పెట్టి వీడియోలు చేస్తే? ఆ ఇంకెవరో... మన కుటుంబ నభ్యుత్తే...? ఇంతదూరం ఎవరూ ఆలోచిస్తున్నట్లు లేరు. అందుకే ఆ వీడియోని ఎడాపెడా షేర్ చేశారు. రెండు మూడేళ్ల క్రితం ఇలాగే ఇతరుల శరీరాలకు హిరోయన్ల ముఖాలను కలిపిన డీవ్ ఫేక్ చిత్రాలు చక్కర్లు కొట్టాయి. పోలీసులు బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకున్నారు. అయినా ఇలాంటి వీడియోలు వస్తున్నాయి, వైరల్ అవుతున్నాయి అంటే- దానివెనక పొంచివున్న ప్రమాదం తీవ్రత సమాజానికి అర్థం కావడంలేదు. అందుకే ఈ ఏడాది ‘ఇంటర్నెషల్ డే ఫర్ ది ఎలిమినేషన్ ఆఫ్ వయొలెన్స్ ఎగైన్స్ట్ విమెన్’ సందర్భంగా నిర్వహించే వడహారు రోజుల అవగాహనా కార్యక్రమాలకు ‘డిజిటల్ హింస’ను సబ్బెక్టుగా ఎంచుకుంది ఐక్యరాజ్యసమితి. గృహహింసనే ఇప్పటికీ సీరియస్‌గా తీసుకోని పురుషాధిక్య సమాజం మనది. ఇక డిజిటల్ వయొలెన్స్ తీవ్రతను అర్థం చేసుకుంటుందని ఆశించడం అత్యాశే. ఆ మాటే చెబుతోంది ఇటీవల వెలువడిన ఒక అధ్యయనం. ‘ఎక్స్‌పీరియన్సింగ్ టెక్నాలజీ ఫెసిలిటీటెడ్ జెండర్ బేస్డ్ వయొలెన్స్ ఇన్ ఇండియా’ అన్న ఆ నివేదికలో అధ్యయన వివరాలతో పాటు బాధితులు, నిపుణుల ఇంటర్వ్యూలు కూడా ఉన్నాయి. వ్యక్తిగత ఫోటోలు, వీడియోలను సామాజిక మాధ్యమాలనుంచి తన్నుించి వాటితో డీవ్ ఫేక్‌వి నృప్తించడం, ఇతరుల వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని బహిరంగ వేదికలపై, అశ్లీల వెబ్‌సైట్లలో వంచుకోవడం, ఒకరిని లక్ష్యంగా చేసుకుని వేర్వేరు వేదికలపై వెంటాడి వేధించడం, ఫేక్ ఐడెంటిటీలతో లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడటం, స్త్రీలపట్ల ద్వేషాస్పృ, స్త్రీవాదం వట్ల వ్యతిరేకతనీ ప్రచారం చేయడం (మ్యూసీస్షియర్, ఇన్‌సెల్స్)... డిజిటల్ వయొలెన్స్ రూపాలే. ఏబ సాంకేతికతను అడ్డంపెట్టుకుని కీచకులు ఆన్‌లైన్లో పేట్రేగిపోతున్నారు. ఐరాన అధ్యయనం ప్రకారం 38 శాతం స్త్రీలు డిజిటల్ హింసను ఎదుర్కొంటున్నారు. కులం, వర్గం, వృత్తి, వైకల్యం... లాంటి వాటిని బట్టి ఈ వేధింపుల తీవ్రత పెరగడం గమనార్హం. డిజిటల్ హింస అనేది ఒక కామెంట్‌గానో, ఇన్‌బాక్స్‌లో మెసేజ్‌లానో... చిన్నగానే మొదలవుతుంది. అక్కడే దానికి గట్టిగా చెక్ పెట్టకపోతే అదే వెంటాడి, వేధించే పెనుముప్పుగా వరిణమిస్తుంది. ఆన్‌లైన్ వేధింపులు వికృతరూపం దాలుస్తున్నాయనడానికి నిదర్శనం-‘సైబర్ బుల్లీసైడ్’(సైబర్‌బుల్లీయింగ్ కారణంగా పోటుచేసుకుంటున్న ఆత్మహత్యలు). ఈ వేధింపులు బాధితుల వ్యక్తిగత, కుటుంబ, సామాజిక, ఉద్యోగ జీవితాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపడమే కాదు; భౌతిక, మానసిక ఆరోగ్యాలనూ హరిస్తున్నాయి. కుంగుబాటుకు లోనై ఆత్మహత్యకు పాల్పడేలా చేస్తున్నాయి. సైబర్ బుల్లీయింగ్ బాధితుల్లో ఆత్మహత్యల ఆలోచనలు 14.5శాతం, ఆత్మహత్యాయత్నాలు 8.7శాతం ఎక్కువని ఓ అధ్యయనం చెబుతోంది. ఫిర్యాదు చేయడమంటే మరోసారి జరిగిందంతా తలచుకుని బాధపడటమేనని, అంతా విని తమనే తప్పుపడుతున్నారని బాధితులు వాపోతున్నారు. ఒకసారి ఆన్‌లైన్‌లోకి ఏదైనా వెళ్తే దాన్ని పూర్తిగా తొలగించడం దాదాపు అసాధ్యం. ప్రస్తుతమున్న ఐటీ రూల్స్ ప్రకారం న్యాయవిరుద్ధమైన కంటెంట్‌ని ఫిర్యాదు చేసిన 36 గంటల్లోవల తొలగించాలి. కానీ అందుకు బాధితులతోనహా పోలీసులు కూడా పోరాటం చేయాల్సి వస్తోంది. ఏబ టూల్స్ దుర్వినియోగం కాకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత టెక్నాలజీ నంస్టలదే. అవి స్పందించకపోగా తాత్కారం చేస్తున్నాయని, దాంతో తప్పనిసరై చట్టపరంగా వెళ్లాల్సి వస్తోందని, అదేమో ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటోందని నివేదిక చెబుతోంది. భారతీయ సైబర్ చట్టాల్లోని ఖాళీల్ని ఎత్తిచూపుతోందీ నివేదిక. ప్రస్తుతానికి ఈ కేసులన్నీ ఐటీ యాక్ట్‌లోని సెక్షన్లు 66సి, 66డి, 66ఇ, 67, 67ఎ, 67బి; భారతీయ న్యాయసంహితలోని సెక్షన్లు 75, 77, 78, 351, 356 లాంటి వాటిమీద ఆధారపడుతున్నాయి. డిజిటల్ వేధింపులను ఎదుర్కొనేవారికి, అది చూసినవారికి వెంటనే ఎలా స్పందించాలో తెలియదు. అయితే ప్రతిఒక్కరూ ముందుగా అది తమ తప్పు కాదన్నది గుర్తుపెట్టుకోవాలి. వెంటనే బ్లాక్ చేసి రిపోర్ట్ చేయాలి. సాధ్యమైనచోట్లా ఆ కాంటాక్ట్‌ని తొలగించాలి. అలాగే ‘స్టాప్ ఎన్‌సీఐఐ.ఓఆర్‌జి’ సాయంతో ఆయా చిత్రాలను, వీడియోలను ఆన్‌లైన్ నుంచి తీసివేయవచ్చు. తీసేసేముందు స్క్రీన్‌షాట్స్, లింక్స్, టైమ్ స్టాంప్స్ రూపంలో సాక్షులను భద్రపరచుకోవాలి. ఒక్కరే లోలోన ఆందోళన చెందకుండా సమృక్తులతో షేర్ చేసుకోవాలి. ఆన్‌లైన్, సోషల్ మీడియా తదితర ఖాతాలన్నింటికీ టూ ఫ్యాక్టర్ ఆథెంటిఫికేషన్ పెట్టుకోవాలి. డిజిటల్ అబ్యూజ్ మన కళ్ల ముందు మరొకరికి జరుగుతున్నా మౌనంగా ఉండకూడదు. బాధితులతోపాటు వక్కువారు కూడా ఎదురు తిరిగినప్పుడు సంఘటనలు తగ్గుతున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దేశవ్యాప్త హెల్ప్‌లైన్(181), నేషనల్ సైబర్ క్రైమ్ రిపోర్టింగ్ పోర్టల్, మిషన్ శక్తి లాంటివి ఈ విషయంలో బాధితులకు అండగా నిలుస్తున్నాయి. లీగల్ నోటీసులు వంచడం కూడా కొంతవరకు ఉపయోగపడుతుంది. బాధితులు కోరుకునేది... నత్వర స్పందన, సానుభూతితో సమస్యను వినడం, వారి భద్రతను, గౌరవాన్ని కాపాడే పరిష్కారం. కాబట్టి వేధింపులపై ఫిర్యాదులు వచ్చినప్పుడు పోలీసులు వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలి. ఆ భయం ఉంటేనే ఆన్‌లైన్ పోకిరీలు జరుస్తారు. మహిళలు గౌరవంగా సురక్షితంగా సంతోషంగా జీవించే హక్కును కాలరాస్తున్న డిజిటల్ హింసను కట్టడి చేయడానికి ప్రభుత్వాలు నేటి అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల దినోత్సవం సందర్భంగానైనా గట్టి నంకల్పం చెప్పుకోవాలి.

గంగపుత్రులు ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి

బోట్స్ యూనియన్ అధ్యక్షుడు శ్రీనివాసరావు

నిజాంపట్నం: గంగపుత్రులు తమ ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని నిజాంపట్నం బోట్స్ యూనియన్ అధ్యక్షుడు మోపిదేవి శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. ఇండియన్ కోస్ట్ గార్డ్ నిజాంపట్నం ఆధ్వర్యంలో మత్స్యకారుల వేట ? దిశ నిర్దేశం అంశంపై తుఫాన్ షెల్లర్ భవనంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. మత్స్య సంపద కోసం సముద్రంలోకి వేటకు వెళ్ళిన మత్స్యకారులు రోజుల తరబడి వేటను కొనసాగించాల్సి ఉంటుందన్నారు. వేటకు వెళ్ళే సమయంలో ఆహార పదార్థాలు, ప్రధమ చికిత్స కిట్లను తప్పనిసరిగా తీసుకెళ్ళాలన్నారు. ఎటువంటి అనారోగ్యం తలెత్తిన వెంటనే తీరానికి చేరుకుని ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలన్నారు. అదేవిధంగా తమతో పాటు మైరెన్ సిబ్బందికి సమాచారం తెలియజేసేందుకు అవసరమైన సాంకేతిక పరికరాలను సైతం తీసుకెళ్ళాలని సూచించారు. వివత్తుల సమయంలో అధికారులు సమాచారం అందిస్తే వేటకు వెళ్ళిన మత్స్యకారులు త్వరితగతిన తీరం చేరుకునేందుకు అవకాశం ఉంటుందన్నారు. లేనిపక్షంలో ఇబ్బందులు పడాల్సిన పరిస్థితులు ఉంటాయన్నారు. కొంత మంది మత్స్యకారులు గవ్యం మారి మన పరిధిని దాటి వేరే ప్రాంతాలకు వెళ్ళి పడే



ఇబ్బందులు వర్షనాతీతమన్నారు. ఈ సందర్భంగా వేటకు వెళ్ళే సమయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తిన సమయంలో నిర్వహించే ప్రాథమిక చికిత్సలు, వివత్తుల సమయంలో అధికారుల నుంచి వచ్చే సమాచారం తదితర అంశాలపై మైరెన్, వైద్య అధికారులు మత్స్యకారులకు అవగాహన కల్పించారు. సమావేశంలో కోస్ట్‌గార్డ్ కమాండర్ రాజేందర్ స్పర్హావ్, అసిస్టెంట్ కమాండర్ వీవీఎస్‌వీ ప్రసాద్, డాక్టర్ సమిరా, మైరెన్ సీబి ఏవీ సురేష్, ఫారెస్ట్ అధికారి ఎం.మోహనరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ?కామర్స్ డెలివరీ కోర్సుకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

బాలాజీచెర్రుప: స్థానిక ప్రభుత్వ ఐటీఐలో ఈ?కామర్స్ డెలివరీ అసోసియేట్ కోర్సుకు దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు జిల్లా వైవెడ్యూభివృద్ధి అధికారి ఎన్.గోపీకృష్ణ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. పదో తరగతి నుంచి డిగ్రీ వరకూ చదివిన 18 నుంచి 35 సంవత్సరాలలోపు వారు దీనికి అర్హులన్నారు. దరఖాస్తు, ఇతర వివరాలకు కాకినాడ ప్రభుత్వ ఐటీఐ లేదా స్కిల్ హబ్ కో ఆర్డినేటర్ రేవతిని 86399 51441 నంబరులో సంప్రదించాలని సూచించారు.



అన్నింటా మహిళల ముందంజ

కాకినాడ: అన్ని రంగాల్లో మహిళలు ముందంజ వేస్తున్నారని, ముఖ్యంగా పాఠశాలల నుంచి కళాశాలల వరకూ బాలికలు, యువతుల విద్యాభ్యాసం పెరిగిందని సన్నయ యూనివర్సిటీ వీసీ, ప్రొఫెసర్ ఎస్.ప్రసన్నశ్రీ అన్నారు. కాకినాడ రూరల్ తిమ్మాపురంలోని సన్నయ ఎంఎస్ఎస్ పీజీ సెంటర్‌లో అంతర్జాతీయ సదస్సు నిర్వహించారు. పీజీ సెంటర్ ఇంగ్లీష్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సదస్సును వీసీ ప్రారంభించారు. 55 శాతం మహిళలు అన్ని రంగాల్లో దూసుకుపోతున్నారని వీసీ అన్నారు. సదస్సుకు వచ్చిన వివిధ కళాశాలల విద్యార్థులకు శ్రీలంకకు చెందిన డాక్టర్ జేఎన్ రోహన్, అఖిరీయాకు చెందిన డాక్టర్ నావో ఆన్‌లైన్ ద్వారా భౌగోళిక మార్పులు, సమకాలీన సామాజిక దృక్కోణాలు, ప్రదర్శనలపై వివరించారు. ఎథియోపియా నుంచి హాజరైన ప్రొఫెసర్లు టెన్సూమా గేబ్రే కీమిసో, టెన్సూమాన్ టెగెర్నీ సోర్నా తమ పరిశోధనా పత్రాలను సమర్పించారు. ప్రొఫెసర్లు రమేష్, జ్యోతి పలు సూచనలు అందించారు.



మాణిక్‌రెడ్డి ఫౌండేషన్ చైర్మన్ మాణిక్‌రెడ్డి, లయన్ గరకపాటి సమశ్రివాయలు వీసీ ప్రశాంతిశ్రీని సన్మానించి, మహాత్మా గాంధీ సేవార్తు పురస్కారాన్ని అందజేశారు. అనంతరం సావనీర్‌ను అవిష్కరించారు. ఆంగ్ల విభాగాధిపతి ఎం.పోచయ్య, రాధామాధవి, డాక్టర్ శ్రీదేవి, మనోజ్‌దేవా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంతరిక్ష సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పెంచుకోవాలి

రాజానగరం: సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్య సాధనకు అంతరిక్ష సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పెంచుకోవాలని ఏపీ రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యా మంత్రి వైస్ చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ ఎస్.విజయ భాస్కరావు అన్నారు. అమరావతిలోని ఏపీ స్పేస్ అకాడమీ (ఏపీఎస్ఎ), ఆదికవి సన్నయ యూనివర్సిటీ, హైదరాబాద్‌లోని అకాడమీ ఫర్ సైన్స్, టెక్నాలజీ, కమ్యూనికేషన్ (ఎస్ఎంటీసీ) సహకారంతో ‘విశ్వంపై జిజ్ఞాసను పెంపొందించడం %-%- అంతరిక్ష సంస్కృతికి ఉత్తేరకం’ అనే అంశంపై వర్చువల్ ఎన్వైరన్ కన్వెన్షన్ సెంటర్‌లో సదస్సు జరిగింది. ఈ సందర్భంగా విజయ భాస్కరావు మాట్లాడుతూ, రానున్న 25 ఏళ్లలో దేశ వనరులు, సవాళ్లు, భూమిపై రిమోట్ సెన్సింగ్ సామర్థ్యాలను వివరించారు. వైస్ చాన్సలర్ ఆచార్య ఎస్.ప్రసన్నశ్రీ మాట్లాడుతూ, కొత్త ఆలోచనలను అన్వేషించే వేదికను యువ అభ్యాసకులకు అందించడమే ఈ కార్యక్రమం ఉద్దేశమని అన్నారు. స్పేస్ అకాడమీ ఉపాధ్యక్షుడు,



ఇస్రో అసోసియేట్ డైరెక్టర్ వి.శేషగిరిరావు మాట్లాడుతూ, స్పేస్ టెక్నాలజీలో విద్యార్థులకు ఎన్నో అవకాశాలున్నాయని చెప్పారు. ఏపీ స్పేస్ అకాడమీ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి కేవీ రమణ, రిజిస్ట్రార్ కేవీ స్వామి, ప్రిన్సిపాల్ పి.విజయనిర్మల, కో ఆర్డినేటర్ ఎస్.రాజ్యలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ప్రారంభమైన క్రెడాయి ప్రాపర్టీ ఫో

- మేయర్ కోవెలమూడి రవీంద్ర మాట్లాడుతూ

క్రెడాయి ప్రతి సంవత్సరం ప్రాపర్టీ ఫో విజయవంతంగా నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. వివిధ రంగాలకు చెందిన అన్ని కంపెనీల ఉత్పత్తులు ఒకేచోట లభించడం శుభ పరిణామమన్నారు. ఎమ్మెల్యే గల్లా మాధవి మాట్లాడుతూ క్రెడాయి ప్రాపర్టీఫో ఇంత భారీ స్థాయిలో నిర్వహించడం సంతోషకరమన్నారు. గుంటూరు పరిసర ప్రాంతాల అభివృద్ధికి బిల్డర్స్ పాత్ర కీలకమన్నారు. క్రెడాయి మాజీ ఏపీ చైర్మన్ ఆళ్ల శివారెడ్డి మాట్లాడుతూ క్రెడాయి 8వ ప్రాపర్టీ ఫో వినియోగదారులకు అనువుగా నిర్వహించడం జరుగుతోందన్నారు. బ్యాంకులు ఒకేచోట రుణ సౌకర్యం కల్పించడం శుభ పరిణామమన్నారు. ఈ ప్రాపర్టీ ఫో మూడు రోజుల పాటు జరుగుతుందన్నారు. క్రెడాయి ప్రెసిడెంట్ మామిడి రాము



మాట్లాడుతూ ప్రతిరోజూ 10 బంపర్ లక్సీ డ్రాలు తీయనున్నామన్నా రు. జరిగిన లక్ష్మీద్రాసు గుంటూరు నగర కమిషనర్ పులి శ్రీనివాసులు తీశారని వెల్లడించారు. విజేతలకు బహుమతులు అందించనున్నట్లు చెప్పారు.

వరల్డ్ ఎక్స్‌లెన్స్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్‌లో చోటు

ముమ్మిడివరం: న్యూ ఢిల్లీకి చెందిన వరల్డ్ ఎక్స్‌లెన్స్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్‌లో ప్రముఖ గ్లోబల్ ఇంగ్లీష్ ట్రైనర్, ముమ్మిడివరానికి చెందిన జేవీఎల్ నరసింహారావుకు చోటు దక్కింది. ఈ వేరకు ఆ సంస్థ ప్రతినిధి నుజల్ కుమార్ యాదవ్ నుంచి ఉత్తర్వులు అందాయని నరసింహారావు తెలిపారు. గత 25 ఏళ్ళుగా ఆంగ్ల ఉపాధ్యాయుడిగా, భాషా నిపుణుడిగా, ఉపాధ్యాయ శిక్షకుడిగా, పాఠ్య వుస్తక రచయితగా కృషి చేసినందుకు ఈ అవకాశం దక్కిందన్నారు. ఇదివరకూ 22 అవార్డులు, మూడు ప్రపంచ రికార్డులు ఆంగ్ల బోధనా రంగంలో చేసిన కృషికి లభించాయన్నారు.



జిల్లాలో గ్యాస్ డెలివరీ పారదర్శకంగా ఉండాలి

ఎల్‌పీజి, ఎఫ్‌పీ డీలర్లతో పారసరఫరాల అధికారి

నరసరావుపేట: జిల్లాలో గ్యాస్ డెలివరీ పారదర్శకంగా ఉండాలని పల్నాడు జిల్లా పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారి ఎంపీ ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ఐవీఆర్ఎస్ కాలే సర్వే ద్వారా పౌరుల నుంచి వచ్చిన ఫీడ్‌బ్యాక్ ఆధారంగా ఎల్‌పీజి గ్యాస్ డిస్ట్రిబ్యూటర్లతో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. గ్యాస్ డెలివరీ వువ్వ, డెలివరీ బాయ్స్ ప్రవర్తన, దీపం?2 అమలుపై వినియోగదారుల నుంచి వచ్చిన ఫిర్యాదులు, సానుకూల అభిప్రాయాలను డీలర్లకు వివరించారు.



జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు సానుకూల దృక్పథం కోసం డెలివరీ బాయ్స్‌కు కఠిన ఆదేశాలు జారీ చేయాలని డిస్ట్రిబ్యూటర్లను ఆదేశించారు. వినియోగదారులకు సకాలంలో గ్యాస్ అందించడం, మర్యాదపూర్వకంగా ప్రవర్తించటం, రసీదు కంటే అధికంగా డబ్బులు హసాలు చేయకుండా ఉండటం, బుకింగ్ నుంచి డెలివరీ

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

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

అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

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

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

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

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

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



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



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



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



ఉన్నప్పుడు ఈ మోల్డ్ వ్యా్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి అల్లెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో మేుకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ పోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుషగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ముక్కులో దురుదు రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్టు, కలె్రియం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అనుమత్యుత్తుకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాలైన అయినా ఈ ఘుగ్గు పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను ష్రద్ధా ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు పాకింగ్ న్యూస్..

మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు.ఇటీవల, ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. ‘అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ’ పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్మనెంట్ హెల్త్కేర్ ఆర్గనైజేషన్లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4.32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జమల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్తో మాట్లాడుతూ, ‘ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహాల్ కారణమని, మురింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



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

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

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



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

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

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



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

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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



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

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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



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

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

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



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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

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



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

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి బివ్యోషధం..!

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



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

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

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



వేడిని తట్టుకోవాలి, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రెడ్ గా ఉండాలి చెప్పండి.. ట్యాన్ రిమూవర్ గా కూడా షనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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



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

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

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



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

సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

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



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

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

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



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

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బతాయి?

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



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

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

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



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

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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



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

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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



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

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

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



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

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

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



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

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

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



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

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజు ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏది తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది.ఉదయపు భోజనం రోజు మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు వంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. టీ - కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్దకాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేసుపు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. రొట్టెలు, చక్కెర..: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్ట్రిలు లేదా తీపి పదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందే నీరసంగా



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

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

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



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

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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



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

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

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



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

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

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

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



సోలార్ ప్రాజెక్టులను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలి

ఈపీడీసీఎల్ అధికారులతో చీఫ్ సెక్రటరీ విజయానంద్ విశాఖపట్నం : ఫీడర్ లెవెల్ సోలరైజేషన్ కార్యక్రమం ప్రారంభానికి, వర్చువల్ విధానంలో సీఎం చంద్రబాబు చేపట్టబోయే శంకుస్థాపన కార్యక్రమాలకు ఈ నెలాఖరులోగా పీఓఈపీడీసీఎల్ పరిధిలోని 11 జిల్లాలు సిద్ధం కావాలని చీఫ్ సెక్రటరీ కె.విజయానంద్ అధికారులను ఆదేశించారు. సాగర్ నగర్ లోని సీఓఈఈటీ భవనంలో పీఎం కునుమ్, పీఎం సూర్యపూర్ పథకం, ఫీడర్ లెవెల్ సోలరైజేషన్, ఎస్సీ, ఎస్టీ రూఫ్ టాప్ సోలార్, పీఎం ఈ డ్రైవ్ పథకాలతో పాటు ఎంఎన్ఆర్ఈఈ, ఆర్డీఎస్ఎస్ ప్రాజెక్టులపై ఈపీడీసీఎల్ సీఎంఓ పృథ్వీతేజ్ ఇమ్మడి, నెడ్ క్యాప్ ఎంఓ ఎం.కమలాకరబాబు, కలెక్టర్లు, ఈపీడీసీఎల్ అధికారులతో కలిసి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈపీడీసీఎల్ చేపట్టిన ప్రాజెక్టుల పురోగతిని సీఎంఓ పృథ్వీతేజ్ వివరించారు. నెలకు 10 మెగావాట్ల చొప్పున జరుగుతున్న ఇన్స్టాలేషన్లను రోజుకు ఒక మెగావాట్ సామర్థ్యానికి పెంచేలా పీఎం సూర్యపూర్ కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నట్లు వివరించారు. చీఫ్ సెక్రటరీ విజయానంద్ మాట్లాడుతూ ఈపీడీసీఎల్ పరిధిలో 2 లక్షల ఎస్సీ, ఎస్టీ గృహ విద్యుత్ వినియోగదారుల నుంచి వచ్చే ఏడాది మార్చిలోగా సమృద్ధి తీసుకొని వారి ఇళ్లపై రెండు కిలోవాట్ల చొప్పున మొత్తం 400 మెగావాట్ల సామర్థ్యంతో రూఫ్ టాప్ సోలార్ పనులను పూర్తి చేయాలన్నారు. పీఎం కునుమ్ పథకం కింద ఫీడర్ సోలరైజేషన్లో సంస్థ పరిధిలోని 8 జిల్లాల్లో 220 మెగావాట్ల సామర్థ్యంతో ఏర్పాటు చేయనున్న సోలార్ ప్లాంట్లకు భూసేకరణను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. పీఎం ఈ



డ్రైవ్ పథకంలో భాగంగా వెహికల్ చార్జింగ్ స్టేషన్ల ఏర్పాటు పనులను త్వరితగతిన చేపట్టాలని సూచించారు. సమావేశంలో అనకాపల్లి, విజయనగరం, శ్రీకాకుళం, పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా కలెక్టర్లు విజయ కె.ఎన్.రామసుందర రెడ్డి, స్పెషిల్ డినకర్ పుండర్, ఎన్.ప్రభాకర్ రెడ్డి, ఈపీడీసీఎల్ డైరెక్టర్లు టి.వి.నూర్యప్రకాష్, టి.వనజ, ఎస్.హరిబాబు, సీజీఎంలు ఎల్.దైవప్రసాద్, వి.విజయలలిత, బి.అశోక్ కుమార్, పి.శ్రీనివాస్, ఎస్ఈలు, ఈఈలు పాల్గొన్నారు. ఇంధన పరిరక్షణ వారోత్సవాల పోస్టర్ ను చీఫ్ సెక్రటరీ కె.విజయానంద్ ఆవిష్కరించారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల్లో ఇంధన పరిరక్షణ వారోత్సవాలను నిర్వహించి ప్రజల్లో ఇంధన పొదుపుపై అవగాహన పెంపొందించాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు వ్యాసరచన, వక్రత్వం, క్విజ్ పోటీలను నిర్వహించాలన్నారు.

ఏయూ ‘వేప్స్’కు సర్వం సిద్ధం

ముఖ్య అతిథిగా ఎంపీ సుధామూర్తి విశాఖపట్నం: ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం శతాబ్ది ఉత్సవాల వేళ.. పూర్వ విద్యార్థుల వార్షిక మహా సమేళనం ‘వేప్స్-2025’నిర్వహణకు ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి. బీచ్ రోడ్డులోని ఏయూ కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో ప్రారంభమయ్యే ఈ కార్యక్రమానికి ఇన్స్పీసీ ఫౌండేషన్ చైర్మన్, రాజ్యసభ ఎంపీ సుధామూర్తి ముఖ్య అతిథిగా హాజరవుతున్నారు. మహిళా సాధికారత థీమ్ తో ఈ సారి నిర్వహిస్తున్న సమేళనానికి సుమారు 10వేల మంది పూర్వ విద్యార్థులు సమోద చేసుకున్నారుని ఏఏఏ చైర్మన్ కె.వి.వి.రావు తెలిపారు. రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రధాన వేదిక బయట ప్రత్యేక స్క్రీన్లను ఏర్పాటు చేశారు. ఉదయం ఆయా విభాగాల్లో పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమేళనాలు జరుగుతాయి. ముఖ్య అతిథి సుధామూర్తి.. ఏయూ వ్యవస్థాపక ఉపకులపతి కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి ప్రగోషానికి నివాళులర్పిస్తారు. ఈ సందర్భంగా ఏయూ పరిపాలన



భవనం, అటుమ్మి కార్యాలయాలను విద్యుత్ దీపాలతో సుందరంగా అలంకరించారు. ఏయూ అటుమ్మి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు జి.ఎం రావు తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

18 నుంచి జాతీయ వినియోగదారుల వారోత్సవాలు

అనకాపల్లి: జాతీయ వినియోగదారుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని వారోత్సవాలు నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి(డీఆర్ఓ) వై. సత్యనారాయణరావు తెలిపారు. ఈ మేరకు ముందస్తు ఏర్పాట్లపై సంబంధిత అధికారులతో జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. 2025 సంవత్సరానికి ‘డిజిటల్ న్యాయపాలన ద్వారా సమర్థ సత్వర పరిష్కారం’అనే థీమ్ తో వేడుకలను రాష్ట్ర వినియోగదారుల వ్యవహారాలు, ఆహార, పౌర సరఫరాల శాఖ ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తుందన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఉన్నత పాఠశాలలు, జూనియర్ కళాశాలల్లో ‘డిజిటల్ న్యాయపాలన ద్వారా సమర్థ సత్వర పరిష్కారం’అంశంపై విద్యార్థులకు తెలుగు, ఇంగ్లీష్ భాషల్లో వ్యాసరచన, వక్రత్వ పోటీలు నిర్వహిస్తామన్నారు. రాష్ట్ర స్థాయిలో విజేతలకు ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ బహుమతులుగా రూ.10 వేలు, రూ.7,500, రూ.5 వేలు నగదు, ప్రశంసా పత్రాలను



అందజేస్తామన్నారు. జిల్లా స్థాయిలో ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ బహుమతులుగా రూ.5వేలు, రూ.3 వేలు, రూ. 2 వేలు నగదు, ప్రశంసా పత్రాలను అందజేస్తామని చెప్పారు.

మైనర్లు వాహనాలు నడిపితే వాహన యజమాని లైసెన్సు రద్దు

రాయచోటి: మైనర్లు వాహనాలు నడిపితే వాహన యజమాని లైసెన్సు రద్దు చేసేలా చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ నిశాంత్ కుమార్ అధికారులను ఆదేశించారు. రాయచోటి కలెక్టరేట్ లోని వీడియో కాన్ఫరెన్సు హాల్ లో రహదారులపై భద్రత కమిటీ సమావేశం జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. అనుమతి లేకుండా ద్విచక్ర వాహనాలలో మార్పులు చేస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అలాగే రహదారులపై ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గించేందుకు జాతీయ, రాష్ట్ర రహదారులపై గుర్తించి బ్లాక్ స్పాట్లపై చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. జిల్లా ఎస్సీ ధీరజ్ కునుబిల్లి రహదారులపై భద్రత మీద పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివిధ అంశాలను జిల్లా కలెక్టర్ కు వివరించారు. రహదారులపై తీసుకున్న చర్యలు తదితర అంశాలను వివరించారు. రహదారులపై నాయంత్రం ఆరు గంటల నుంచి తొమ్మిది గంటల లోపు లేదా ఉదయం ఆరు గంటల లోపు ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయన్నారు. ఎన్ఐకాశంకుపైగా ప్రమాదాలు జాతీయ రహదారులపైనే జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. జిల్లాలో జాతీయ రహదారులపై 26 బ్లాక్ స్పాట్లను గుర్తించామని, వీటిపై చర్యలు తీసుకోవడానికి జాతీయ రహదారులు శాఖ, పోలీసు శాఖ, ఆర్టీఓ



శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలన్నారు. రహదారులపై ప్రమాదాలను తగ్గించడానికి ఆర్ఆండ్బి, రవాణాశాఖ, ఏపీఎస్ ఆర్టీసీ తదితర శాఖలు తీసుకోవాల్సిన చర్యలను కలెక్టర్ వివరించారు. జిల్లాలో అన్ని కళాశాలలలో రహదారులపై భద్రత గురించి అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఆర్టీఓను ఆదేశించారు. సమావేశంలో రాయచోటి ఆర్టీఓ శ్రీనివాస్, ఆర్ఆండ్బి శాఖ అధికారి సహదావరెడ్డి, పోలీసు శాఖ అధికారులు, ఆర్టీఓ ప్రసాద్, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెడ్ టెక్ తో ఆస్ట్రేలియా వర్మిటీ ఒప్పందం

విశాఖపట్నం : మెడ్ టెక్ జోన్ (ఏఎంటీజెడ్)తో పాటు రాష్ట్రంలోని పలు సంస్థలతో యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వెస్ట్రన్ ఆస్ట్రేలియా కీలక ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ఈ భాగస్వామ్యం ద్వారా విశాఖను ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంలో హెల్త్ టెక్నాలజీ, రక్షణ పరిశోధనలకు ప్రధాన కేంద్రంగా మార్చునున్నారు. ఒప్పందంలో భాగంగా మెడ్ టెక్ ఇన్స్టిట్యూట్, క్లినికల్ ట్రయల్స్, గ్లోబల్ హెల్త్ టెక్నాలజీలో సంయుక్త పరిశోధనలు జరుగుతాయి. సముద్ర గర్భంలో నిహూ, యాంటీ నబ్ మెరైన్ వార్ ఫేర్, బ్లూ ఎకానమీ వంటి అంశాల్లో ఇరు సంస్థలు కలిసి పనిచేస్తాయి. విద్యార్థులకు అంతర్జాతీయ స్థాయి ఇంటర్నెషియల్, పరిశోధన అవకాశాలు లభిస్తాయి. భారత్-ఆస్ట్రేలియా సంబంధాలను బలోపేతం చేస్తూ, తూర్పు భారత మహాసముద్రంలో ప్రాంతీయ భద్రతను పెంచడం ఈ ఒప్పంద లక్ష్యమని మెడ్ టెక్ జోన్ సీఈవో



జితేంద్ర శర్మ తెలిపారు. ఈ మేరకు యూడబ్ల్యూఎ వైస్ చాన్సలర్ ప్రాఫెసర్ అమిత్ చక్రా, వర్మిటీ ప్రతినిధులతో కలిసి ఒప్పంద పత్రాలపై సంతకాలు చేశారు.

అక్రమ మద్యాన్ని నివారించాలి

విశాఖపట్నం: ఉత్తరాంధ్రలో అక్రమ మద్యాన్ని పూర్తిగా నివారించాలని రాష్ట్ర ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర ఎక్సైజ్ ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. వీఎంఆర్ డివి భవన్ లో ఉన్న ఎక్సైజ్ శాఖాలయంలో విజయనగరం, విశాఖ, అనకాపల్లి, అల్లూరి జిల్లాల ఎక్సైజ్ అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఇందులో అధికారుల పనితీరుపై ఆరా తీశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బెల్ట్ పాపులపై ఉక్కు పాదం మోపాలని చెప్పారు. నాటు సారా, కల్లీ మద్యం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించకూడదని స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల డిప్యూటీ కమిషనర్లు, అసిస్టెంట్ కమిషనర్లు, ఎక్సైజ్ సూపరింటెండెంట్లు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.



సెంచూరియన్ యూనివర్సిటీ-చత్తీస్ గడ్ ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్

విశాఖపట్నం: ఒడిశా, ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని సెంచూరియన్ యూనివర్సిటీ, చత్తీస్ గడ్ రాష్ట్ర ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ ల్యాబ్ లో మధ్య అకడమిక్, పరిశోధన భాగస్వామ్యానికి ఎంఓయూ కుదిరింది. ఎస్ఎఫ్ఎస్ఎల్ డైరెక్టర్ ఎస్సీ ద్వివేది, సెంచూరియన్ రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ అశోక్ పాత్ ఈ మేరకు సంతకాలు చేశారు. ల్యాబ్ సదుపాయాలు, శాస్త్రీయ నైపుణ్యాలను పరస్పరం పంచుకోవడం, సంయుక్త శిక్షణ-పరిశోధన కార్యక్రమాలు ఈ ఎంఓయూ లక్ష్యాలు. విద్యా పరిశోధన-ప్రాయోగిక ఫోరెన్సిక్ సేవల మధ్య అంతరం తగ్గించి, నైపుణ్యాభివృద్ధికి బలమైన వేదిక సృష్టిస్తామని ద్వివేది అన్నారు. విద్యార్థులు ఫోరెన్సిక్ రంగంలో పోటీ సామర్థ్యం, ఉపాధి అవకాశాలు పొందుతారని అనిత తెలిపారు. సెంచూరియన్ ను ‘సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్’గా ప్రభుత్వం గుర్తించిన సంగతి తెలిసిందే.



మత్స్య రంగానికి విలువ జోడిస్తే అధిక వృద్ధి

ఏయూక్యాంపస్: మత్స్య రంగానికి విలువను జోడిస్తే అధిక వృద్ధి సాధించవచ్చని సీఫుడ్స్ ఎక్స్ పోర్ట్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా జాతీయ అధ్యక్షుడు జి.పవన్ కుమార్ అన్నారు. బీచ్ రోడ్డులోని ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ అగ్రికల్చరల్ రీసెర్చ్-సెంట్రల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫిషరీస్ టెక్నాలజీ అధ్యక్షులతో ఫిషరీస్ ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్ సంయుక్తంగా మత్స్య రంగంలో విలువ ఆధారిత సుస్థిర వ్యాపార అవకాశాలు అనే అంశంపై సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఫుడ్ ప్రొసెసింగ్ యూనిట్ల మేనేజర్లు, సూపర్ వైజర్లకు ఉన్నత స్థాయి శిక్షణ కార్యక్రమాలు ఎంతో అవసరమన్నారు. రెడీ టు ఈట్, రెడీ టు కుక్ ఉత్పత్తులకు అపారమైన అవకాశాలున్నాయన్నారు. శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ బి.మధుసూదనరావు.. మత్స్య, ఆక్వా కల్చర్ రంగాల్లో ఆవిష్కరణలు ప్రోత్సహించే దిశగా ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్ పనితీరును వివరించారు. డాక్టర్ పి.వి.జి, డాక్టర్ జెస్మి దేబ్ బర్మ మాట్లాడుతూ వాణిజ్యీకరణకు సిద్ధంగా ఉన్న



విలువ ఆధారిత చేపల ఉత్పత్తులు, ఉప ఉత్పత్తులను, సముద్ర నాను వినియోగాన్ని వివరించారు. ఐసీఎఆర్-సీఐఎఫ్ లో అభివృద్ధి చేసిన వివిధ విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు, ఉప ఉత్పత్తులు, సీ వీడ్ ఉత్పత్తుల ప్రదర్శనను ఏర్పాటు చేశారు.

క్రమశిక్షణతో ముందుకు సాగాలి

నూజివీడు: మల్టీలో ఉన్న మాణిక్యాలను వెలికితీసే విద్యార్థుల సంస్థ ట్రీపుల్ టిలీని, విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో ముందుకు సాగాలని ఏలూరు ఎస్సీ కొమ్మి ప్రతాప శివకిషోర్ అన్నారు. నూజివీడు ట్రీపుల్ టిలీలో గూగుల్ డెవలప్ మెంట్ గ్రూప్స్ అధ్యక్షులతో డెవ్ ఫెస్ట్ నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న ఎస్సీ జ్యోతీప్రజ్ఞలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ మాట్లాడుతూ క్రమశిక్షణతో ముందుకు సాగితే పెద్ద పెద్ద లక్ష్యాలను సైతం సమర్థవంతంగా సాధించవచ్చన్నారు. ప్రభుత్వం ప్రజాధనాన్ని విద్యకోసం ఖర్చు చేస్తోందని, విద్యార్థులు లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకొని దాని సాధన కోసం పట్టుదలగా ముందుకు సాగాలన్నారు. గూగుల్ డెవలప్ మెంట్ గ్రూప్స్ నిర్వహిస్తున్న డెవ్ ఫెస్ట్ ద్వారా తమ విజ్ఞానాన్ని మరింత పెంచుకోవాలని విద్యార్థులకు ఎస్సీ సూచించారు. ట్రీపుల్ టిలీ డైరెక్టర్ ఆచార్య సంద్ర అమరేంద్రకుమార్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల్లో పరిశ్రమల అవసరాలకుగుణంగా నైపుణ్యాలను పెంచేందుకు అనేక కార్యక్రమాలను అమలు



చేస్తున్నామన్నారు. అనంతరం గూగుల్ డెవలప్ మెంట్ గ్రూపు ప్రతినిధులు విద్యార్థులతో ముఖాముఖీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ రీజనల్ ఉపాధి అధికారి తెలు అనిల్, సైబర్ సెక్యూరిటీ కన్సల్టెంట్ కల్పాణ్ దీక్షిత్, ఎంటర్ ప్రెజెన్స్ మైండ్స్ ఏజ ప్రాక్టీస్ లీడర్ వడ్లమాని మధు, డిఎస్సీ కవీప్ ఎన్ఎవీ ప్రసాద్, ఏఓ బీ లక్ష్మణరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగాలకు స్పేస్ టెక్ దన్ను చూ మంతర్!

ముంబై: దేశీ ఏరోస్పేస్, డ్రోన్స్, స్పేస్ టెక్ పరిశ్రమ 2033 నాటికి అయిదు రెట్లు వృద్ధి చెందనుంది. 44 బిలియన్ డాలర్లకు చేరనుంది. అదే సమయంలో 2 లక్షలకు పైగా ఇంజనీర్లు, పరిశోధకులు, డేటా సైంటిస్టులకు ఉద్యోగావకాశాలు సృష్టించనుంది. వర్క్‌ఫోర్స్ సాల్యూషన్స్ సంస్థ అడెకో ఇండియా ఒక నివేదికలో ఈ అంచనాలను వెలువరించింది. 100కు పైగా క్లయింట్ల నుంచి సేకరించిన గణాంకాలకు మార్కెట్‌పై పరిశోధనల ఫలితాలను జోడించడం ద్వారా అడెకో దీన్ని రూపొందించింది. దీని ప్రకారం ప్రభుత్వ సంస్కరణలు, ప్రైవేట్ రంగం, అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాల దన్నుతో పరిశోధనల ఆధారిత ధోరణి నుంచి ఏరోస్పేస్, డ్రోన్స్, స్పేస్ టెక్ పూర్తి స్థాయి పరిశ్రమగా ఎదిగింది. ఈ నేపథ్యంలో స్పేస్ పాలసీ అనలిస్టులు, రోబోటిక్స్ ఇంజనీర్లు, ఎవియోనిక్స్ సైన్సులీస్టులు, జీఎన్‌సీ (గ్రిడెన్స్, నేవిగేషన్, కంట్రోల్) నిపుణుల్లాంటి కొత్త రకం ఉద్యోగాలు వస్తున్నాయని నివేదిక తెలిపింది. వీరంతా అంతరిక్ష రంగంలో దేశ లక్ష్యాల సాధనలో కీలకంగా నిలుస్తున్నారని



వివరించింది. 'ప్రభుత్వ దార్శనికత, క్రియాశీలకమైన స్ట్రాటెజీ వ్యవస్థ దన్నుతో భారత్ అంతర్జాతీయ స్పేస్ హబ్‌గా ఎదగనుంది. దీనితో ఇంజనీరింగ్, రీసెర్చ్, డేటా, బిజినెస్ తదితర విభాగాల్లో భారీ స్థాయిలో ఉద్యోగాలు రానున్నాయి' అని అడెకో ఇండియా డైరెక్టర్ దీపేష్ గుప్తా తెలిపారు. నివేదికలో మరిన్ని విశేషాలు.

వాహనాల్లో ఇథనాల్ వినియోగం: లాభమా.. నష్టమా?

ప్రస్తుతం భారతదేశంలో డీజిల్, పెట్రోల్, ఎలక్ట్రిక్, సీఎస్వి వాహనాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇందులో ఎలక్ట్రిక్, సీఎస్విల విషయాన్ని వక్కన పెడితే.. డీజిల్, పెట్రోల్ ఉత్పత్తి మనదేశంలో చాలా తక్కువ. దేశంలోని కొద్దిగా సరిపడా వ్యూయెల్ కావాలంటే.. ఇతర దేశాల నుంచి తప్పకుండా దిగుమతి చేసుకోవాల్సిందే. దీనికోసం లక్షల కోట్ల డబ్బు ఖర్చు చేయాలి. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని.. దీనికి ప్రత్యామ్నాయ ఆలోచనలు చేశారు. ఈ ఆలోచనల్లో పట్టుకొచ్చిందిదే బ్లెండెడ్ ఇథనాల్. భారతదేశంలో బ్లెండెడ్ ఇథనాల్ ప్రయోగం ఇప్పుడు వచ్చింది కాదు. 2001లోనే ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభమైంది. అప్పట్లో కేంద్రం 5 శాతం ఇథనాల్‌ను పెట్రోల్‌లో కలిపి మహారాష్ట్ర ౫ ఉత్తరప్రదేశ్‌లో వినియోగించడం ప్రారంభించారు. ఆ తరువాత 2002లో ఇథనాల్ బ్లెండెడ్ పెట్రోల్‌ను ఇంకొన్ని రాష్ట్రాల్లో కూడా ఉపయోగించడం ప్రారంభించారు. 2019లో జూ10, 2022 డిసెంబర్ 15న జూ20 (20 శాతం ఇథనాల్ - 80 శాతం పెట్రోల్)ను దేశవ్యాప్తంగా అధికారికంగా ప్రవేశపెట్టారు. పెట్రోల్ వినియోగాన్ని కొంత వరకు తగ్గించడానికి.. ఈ ప్రయోగం సరైనదే అయినప్పటికీ, కొంతమంది వినియోగదారుల్లో అపోహలు, అనుమానాలు తలెత్తాయి. కానీ కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ మాత్రం.. ఇథనాల్ వినియోగం వల్ల సమస్యలు లేవని, దీనివల్ల పెట్రోల్ దిగుమతి తగ్గిందని.. తద్వారా



రూ. 1.40 లక్షల కోట్లు అదా అయిందని లోక్‌సభలో వెల్లడించారు. నిపుణులు కూడా ఇథనాల్ వినియోగం వల్ల లాభాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. ఇథనాల్ వినియోగం వల్ల నిజంగా లాభాలు ఉన్నాయా?, వాహన వినియోగదారులు చెప్పినట్లు సప్లైలు ఉన్నాయా?.. అనేది ఇక్కడ వివరంగా పరిశీలిస్తే.. పెట్రోల్ వినియోగించినప్పుడు వెలువడే.. కాలుష్య కారకాల కంటే ఇథనాల్ ఉపయోగించడం వల్ల వెలువడే పొల్యూషన్ తక్కువగా ఉంటుంది. కార్బన్ డై ఆక్సైడ్, హైడ్రోకార్బన్లు వంటి ఇతర హానికర కారకాల విడుదల కొంత తక్కువగా ఉంటుంది. గ్రీన్‌హౌస్ గ్యాస్ ఉద్గారాలు కూడా కొంత తగ్గుతాయి. పెట్రోల్ ధరతో పోలిస్తే.. ఇథనాల్ ధర కొంత తక్కువే. దీనివల్ల డబ్బు కొంత అదా చేసుకోవచ్చు.

వడ్డీరేట్లు పావుశాతం తగ్గించిన ఎస్బిఐ

న్యూఢిల్లీ: బ్యాంకింగ్ దిగ్గజం స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా(ఎస్బిఐ) రుణ గ్రహీతలకు శుభవార్తను అందించింది. అన్నిరకాల రుణాలపై వడ్డీరేటును పావు శాతం తగ్గిస్తున్నట్టు ప్రకటించింది. రిజర్వు బ్యాంక్ రెపోరేటును పావుశాతం తగ్గిస్తూ తీసుకున్న నిర్ణయానికి అనుగుణంగా బ్యాంక్ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నది. బ్యాంక్ తీసుకున్న తాజా నిర్ణయంతో ఎక్స్‌టర్నల్ బెంచ్‌మార్క్ లింక్డ్ రేటు(ఈబీఎల్ఆర్) 25 బేసిస్ పాయింట్లు కోత పెట్టనుండటంతో రుణాలపై వడ్డీరేటు 7.90 శాతానికి దిగిరానున్నది.



ఎంఎస్‌ఎంఈలకు వివిఫై రుణాలు

హైదరాబాద్: ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న చిన్న తరహా పరిశ్రమలకు రుణాలు ఇవ్వడానికి ముందుకొచ్చింది వివిఫై ఇండియా ఫైనాన్స్. హైదరాబాద్‌కు చెందిన ఈ నాన్ బ్యాంకింగ్ ఫైనాన్స్ కంపెనీ ఇక నుంచి ఎంఎస్‌ఎంఈ సంస్థలకు రుణ లు ఇవ్వనున్నట్టు ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా కంపెనీ కో-ఫౌండర్, సీఈవో అనిల్ మాట్లాడుతూ..వచ్చే ఐదేండ్లలో మొత్తం రుణాల్లో ఎంఎస్‌ఎంఈ వాటా 40 శాతం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్టు చెప్పారు.



హీరోయిన్ శ్రీలీల వరుస సినిమాలతో దూసుకెళు తున్నారు. ప్రస్తుతం ఆమె తెలుగు, తమిళ, హిందీ చిత్రాల్లో నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే తెలుగు, కన్నడ ప్రేక్షకులను అలరించిన ఈ బ్యూటీ 'ఆషిక్ 3' సినిమాతో బాలీవుడ్‌లో, 'పరాశక్తి' చిత్రంతో తమిళ పరిశ్రమలోకి ఎంట్రీ ఇస్తున్నారు. ఇక హిందీలో ఫస్ట్ మూవీ రిలీజ్ కాకుండానే రెండో సినిమా 'ఛూ మంతర్'లో నటించే చాన్స్ అందుకున్నారుల శ్రీలీల. తరుణ్ దుడేజా దర్శకత్వంలో మాడాక్ ఫిల్మ్స్ ఈ సినిమాను నిర్మించనుంది. 'ముంబై' ఫేమ్ అభయ్ వర్మ హీరోగా నటించనున్నారు. ఈ సినిమాలో కథానాయికగా తొలుత అనన్యాపాండేను సంప్రదించారు మేకర్స్. ఆమె సరే అన్నప్పటికీ... తన భాక్తిబస్స్ వెబ్ సీరీస్ 'కాల్ మీ బే' రెండో సీజన్‌తో డేట్స్ క్లాష్ కావడంతో 'ఛూ మంతర్' నుంచి తప్పుకున్నట్లు సమాచారం. ఆమె స్థానంలో శ్రీలీలను తీసుకోనున్నారుల. ఇప్పటికే మేకర్స్ సంప్రదించగా.. 'ఛూ మంతర్'లో నటించేందుకు శ్రీలీల సుముఖంగా ఉన్నారని టాక్.



కట్టే విధానమే చీరకు అందం

'అందంగా కనిపించేందుకు రకరకాల దుస్తులు ధరిస్తుంటాం. ఎన్ని రకాల దుస్తులు ధరించినా.. చీర ఇచ్చే అందం మరేవీ ఇవ్వలేవు' అని ఖరాఖండీగా చెప్పేసింది మలయాళ మందారం అనుపమ పరమేశ్వరన్. రీసెంట్‌గా చీరకట్టులో అందంగా నవ్వుతూ కొన్ని ఫోటోలను తన ఇన్స్టాగ్రామ్‌లో షేర్ చేసిన అనుపమ పై విధంగా స్పందించింది. ఇంకా చెబుతూ 'గ్లామర్ ఫీల్డ్‌లో ఉన్నాను కనుక.. కొత్తదనం కోసం మోడ్రన్ డ్రెస్‌లు ధరిస్తాను తప్ప.. నిజానికి ఆ తరహా దుస్తులపై నాకంత ఆసక్తి ఉండదు. చిన్నప్పట్నుంచీ చీర అంటేనే నాకిష్టం. స్త్రీలోని స్వాభిమానం, గంభీరత, సౌందర్యం, శారీరక సౌరుగం.. ఇవన్నీ ప్రస్తుటంగా కనిపించేది చీరలోనే. చీర ఇచ్చేంత అందాన్ని ఒక స్త్రీకి మరే దుస్తులూ ఇవ్వవు. చీర ఎంత అందమైనదైనా.. కట్టు సరిగ్గా ఉండాలి. అసలు సరిగ్గా



కట్టుకుంటే ఏ చీర అయినా అందంగానే ఉంటుంది. ఈ విషయంలో మా అమ్మకు థాంక్స్ చెబుతాను. ఎందుకంటే నాకు చీరకట్టడం నేర్పింది మా అమ్మే' అని చెప్పుకొచ్చింది అనుపమ పరమేశ్వరన్.

నన్ను సర్జరీ చేయించుకోమన్నారు: ధురంధర్ నటి

స్టార్ నటులు రణవీర్ సింగ్, మాధవన్ ప్రధాన పాత్రలు పోషించిన చిత్రం ధురంధర్. ఆదిత్య ధర్ తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద వసూళ్ల వర్షం కురిపిస్తోంది. ఏకంగా రూ.200 కోట్ల క్షణలో చేరేందుకు సిద్ధమైంది. ఈ మూవీలో ఆయేషా ఖాన్ సెన్సేటివ్ సాంగ్‌లో మెరిసింది. శరరాత్ అనే పాటలో స్పెషల్‌చేసింది. ఈ సినిమాలో భాగమవడాన్ని ఇప్పటికీ నమ్మలేకపోతోంది. అయితే కేరీర్ తొలినాళ్లలో తన లుక్‌పై చాలా నెగటివ్ కామెంట్లు వచ్చాయంటోంది. తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఆయేషా మాట్లాడుతూ.. ఓ వ్యక్తి నా ముక్కును సరిచేయించుకోమన్నారు. నేను ఆశ్చర్యపోయాను. నాకు నా ముక్కుంటే చాలా ఇష్టం. దాన్ని సర్జరీ చేయించుకోమని చెప్పడానికి అతడెవరు? ఇలాంటి వాళ్లు లైఫ్‌లో ముందుకెళ్లరు.. కానీ పక్కవాళ్ల మీద పడి ఏడుస్తారు! ఒకసారి ఓ హారర్ సినిమా ఆడిషన్‌కు వెళ్లాను. ఆయన ఫేమస్ డైరెక్టర్. ఆడిషన్ పూర్తయింది. అది వాళ్లకు నచ్చింది. కచ్చితంగా నన్నే సెలెక్ట్ చేస్తారని అక్కడున్నవాళ్లు చెప్పారు. అప్పుడు చాలా సంతోషంగా అనిపించింది. కానీ



అంతలోనే.. ఇది హారర్ సినిమా కాబట్టి సరిపోయింది. కానీ ఇలాంటి అవకాశాలు రావాలంటే నీ పళ్లవరస మార్చుకోవాలి అన్నారు. అది నాకెంతో ఇబ్బందిగా అనిపించింది అని ఆయేషా ఖాన్ చెప్పుకొచ్చింది. ఈ బ్యూటీ తెలుగులో ముఖచిత్రం, ఓం భీమ్ బుష్ సినిమాలు చేసింది. గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ గోదావరి మూవీలో ఐటం సాంగ్ చేసింది. జూట్‌లో కానిస్టేబుల్ పాత్రలో మెరిసింది. ప్రస్తుతం కిస్ కిస్కా ప్యార్ కరూ 2 మూవీ చేస్తోంది. హిందీ బిగ్‌బాస్ 17వ సీజన్‌లోనూ పాల్గొనిపేట్ చేసింది.

ఆరు నెలల విరామం తర్వాత..

అగ్ర కథానాయకుడు ఎస్వీఆర్ దాదాపు ఆరు నెలల విరామం తర్వాత 'డ్రాగన్' సెట్స్‌లోకి అడుగుపెట్టబోతున్నారు. 'కేజీఎఫ్' ఫేమ్ ప్రశాంత్‌నీల్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ గ్యాంగ్స్టర్ డ్రామా ఇప్పటికే కొంతభాగం చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకుంది. అయితే గత ఆరు నెలలుగా ఈ సినిమా షూటింగ్‌కు సంబంధించి ఎలాంటి అప్‌డేట్స్ లేకపోవడంతో అభిమానులు నిరుత్సాహంలో ఉన్నారు. వారి నిరీక్షణకు తెరదించుతూ ఈ సినిమా తాజా షెడ్యూల్ నేటి నుంచి హైదరాబాద్‌లో మొదలుకానుంది. ఈ షెడ్యూల్‌లో ఎస్వీఆర్‌తో పాటు కథానాయిక రుక్మిణి వసంత్ కూడా పాల్గొంటున్నదని, దాదాపు 20రోజుల పాటు జరిగే నైట్ షెడ్యూల్‌లో కీలక ఫుటేజీతో పాటు యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌ను కూడా తెరకెక్కిస్తారని సమాచారం. మరోవైపు ఈ చిత్రాన్ని రెండు భాగాలుగా



తెరకెక్కించబోతున్నారని వార్తలుస్తున్నాయి. అందుకోసం స్క్రిప్ట్‌లో అవసరమైన మార్పులు చేశారని టాక్ వినిపిస్తున్నది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, ఎస్వీఆర్ ఆర్ట్స్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నాయి.