

పార్లమెంటుపై ఉగ్రదాడిలో అమరవీరులకు నివాళులు

సాహసవీరుల త్యాగాలను కొనియాడిన రాష్ట్రపతి, ప్రధాని

దిల్లీ: భారత పార్లమెంటుపై ఉగ్రమూక కుట్రను తిప్పికొట్టే క్రమంలో ప్రాణాలు అర్పించిన అమరవీరులకు యావత్తు దేశం ఘన నివాళులర్పించింది. 2001లో దాడికి పాల్పడిన ఐదుగురు ముప్పురులను భద్రతా బలగాలు మట్టుపెట్టాయి. ఆ క్రమంలో పది మంది భారతీయులు మరణించారు. వారిలో ఆరుగురు దిల్లీ పోలీసులు, ఇద్దరు పార్లమెంటు భద్రతా విభాగ అధికారులు, ఒక జర్నలిస్టు, తోటమాలి ఉన్నారు. నాటి వారి త్యాగాలను ప్రతి ఏడాది అదే రోజు పాత పార్లమెంటు భవనంలో స్మరించుకుంటున్నారు.

నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో అమరవీరులకు ప్రధాని మోదీ, ఉపరాష్ట్రపతి రాధాకృష్ణన్, కేంద్ర మంత్రులు నివాళులర్పించారు. దేశ రక్షణ కోసం ప్రాణాలర్పించిన వారిని జాతి ఎల్లవేళలా గుర్తుంచుకుంటుందని ప్రధాని మోదీ సామాజిక మాధ్యమంలో 'ఎక్స్'లో పేర్కొన్నారు. వారి త్యాగానికి భారత్ ఎప్పుడూ కృతజ్ఞతతో ఉంటుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ



అగ్రనేత సోనియా గాంధీ, లోక్సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంకా గాంధీ వాద్రాలు అమరవీరుల చిత్రపటాలకు నివాళులర్పించారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము విడిగా పంపిన సందేశంలో అమరవీరులకు నివాళులర్పించారు. 'ఉగ్రవాదం ఏ రూపంలో ఉన్నా తుదముట్టించాలన్న నిబద్ధతను భారత దేశం ఈ సందర్భంగా పునరుద్ఘాటిస్తోంది' అని సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్'లో పోస్ట్ చేశారు.

రూ.92 కోట్ల విలువైన నక్సల్ ఆస్తుల జప్తు

వారి ఆర్థిక మూలాలు దెబ్బతీశామన్న కేంద్రం

దిల్లీ: వచ్చే ఏడాది నాటికి దేశాన్ని నక్సల్ రహితంగా మార్చాలన్న లక్ష్యంతో వివిధ దర్జాపత్ర సంస్థలు సంయుక్తంగా జరిపిన దాడుల్లో రూ.92 కోట్ల విలువైన ఆస్తులను జప్తు చేసినట్లు కేంద్రం ప్రకటించింది. ఈ చర్యల ద్వారా నక్సలైట్ల ఆర్థిక మూలాలను దెబ్బతీశామంది. వారి సమాచార నేట్వర్క్పై కఠినమైన నియంత్రణ చర్యలు తీసుకోవడంతో 'అర్బన్ నక్సలైట్ల'పై మానసికంగా తీవ్ర ప్రభావం చూపగలిగామని ప్రకటనలో పేర్కొంది. దీని ప్రకారం...జాతీయ దర్జాపత్ర సంస్థ (ఎన్ఐఐ) రూ.40 కోట్లు, రాష్ట్ర అధికారులు రూ.40 కోట్లు, ఎన్ఐఓఎస్ఎంట్ డైరెక్టరేట్(ఈడీ) రూ.12 కోట్ల విలువైన ఆస్తులను జప్తుచేశాయి. 2014లో 126 జిల్లాలు నక్సల్ ప్రభావిత ప్రాంతాలుగా ఉండగా...2025 నాటికి కేవలం 11 జిల్లాల్లో మిగిలాయి. ఈ ఏడాది సుమారు 317 మంది నక్సలైట్లు అంతమయ్యారు. 862 మంది అరెస్టు కాగా మరో 1,973 మంది తుపాకులను పదిలి లొంగిపోయారు. 2014 వరకు కేవలం 66గా ఉన్న పటిష్ట పోలీస్ స్టేషన్ల సంఖ్య పదేళ్లలో 586కు పెరిగింది. అదేవిధంగా నక్సలైట్ల ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో కేంద్రం అభివృద్ధి పనులు కూడా చేపట్టింది. రూ.20,815 కోట్ల విలువచేసే 17,589 కి.మీ రోడ్లు వేయించింది. వివిధ ప్రాంతాల్లో



బ్యాంకులు, పోస్టాఫీసులు, మొబైల్ టవర్ల నిర్మాణం చేపట్టారు. నక్సలిజం వల్ల అటు ఆయుధాలు చేతబూనినవారికి గానీ.. ఇటు భద్రతా సిబ్బందికి గానీ ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా వ్యాఖ్యానించారు. నక్సలిజం వివహారితమైన పాపం వంటిదని, దాన్ని అంతం చేసిన తర్వాతే అభివృద్ధిలో కొత్త అధ్యాయం మొదలవుతుందని స్పష్టంచేశారు. వచ్చే ఐదేళ్లలో ఫ్లీస్ గడ్డోలోని బస్టర్స్ దేశంలోనే అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన గిరిజన ప్రాంతంగా తీర్చిదిద్దాలని కేంద్రం నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. జగదల్ పుర్లోని ఇందిరా ప్రియదర్శి స్టేడియంలో నిర్వహించిన 'బస్టర్ ఒలింపిక్స్ 2025' ముగింపు కార్యక్రమంలో అమిత్ షా పాల్గొని ప్రసంగించారు.

ఏకీకృత న్యాయ విధానం అవశ్యం

సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్

జైసల్మేర్: దేశంలో ఏకీకృత న్యాయ విధానాన్ని రూపొందించాల్సిన అవశ్యకత ఉందని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ అన్నారు. వివిధ కోర్టుల మధ్య సమన్వయానికి, విధానాల అన్వయానికి సాంకేతికత ఉపయోగపడుతుందని సూచించారు. రాజస్థాన్లోని జైసల్మేర్లో జరిగిన పశ్చిమ మండల ప్రాంతీయ సదస్సులో ఆయన కీలకోపన్యాసం చేశారు. భౌతిక అడ్డంకులను ప్రస్తుత సాంకేతికత తొలగించి, ఐక్యతకు వీలు కల్పిస్తోందని చెప్పారు. ఒకప్పుడు పాలనాపరమైన సౌలభ్యం కోసమే అక్రమ వచ్చిన సాంకేతికత.. ఇప్పుడు 'చట్టం ముందు అందరూ సమానమే' అన్న ఆదర్శాన్ని బలపరిచే రాజ్యాంగపరమైన ఉపకరణంగా ఎదిగిందని సీజేఐ పేర్కొన్నారు. ఆలస్యమవుతున్న కేసులను డిజిటల్ సాధనాల సాయంతో సమీక్షించవచ్చని, సున్నితమైన కేసులు త్వరితగతిన విచారణకు వచ్చేలా చేయవచ్చని చెప్పారు. చాలా సందర్భాల్లో న్యాయస్థానాల పరిభాష అర్థంకాక పిటిషన్లకు తమకు ఏ మేరకు న్యాయం దక్కిందో కూడా తెలుసుకోలేకపోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం



చేశారు. ఏట ఆధారిత రీసెర్చ్ అసిస్టెంట్లు, ఈ-కోర్టులు, నేషనల్ జ్యుడిషియల్ డేటా గ్రిడ్ మొదలైన వాటిని అందుబాటులోకి తీసుకొస్తే న్యాయవ్యవస్థను ఏకీకృతం చేయచ్చని నొక్కిచెప్పారు. సాంకేతికతను తీసుకువస్తున్నప్పుడు అది వ్యవస్థను సరళతరం చేయాల్సిందే.. గందరగోళపరచకూడదని సీజేఐ అభిప్రాయపడ్డారు.

శాంతి సాధనలో భారత్ పాత్ర కీలకం

పపీ గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్

ఉడుపి: ప్రస్తుత ప్రపంచం సంఘర్షణ, విభజన, అనిశ్చితి సమస్యలను ఎదుర్కొంటోందని ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇటువంటి సందర్భంలో శాంతి సాధనకు భారతదేశం పోషించే పాత్ర కీలకమని తెలిపారు. మన దేశం నిరంతరం శాంతి సందేశాన్ని వినిపిస్తూనే వస్తోందని గుర్తు చేశారు. శాంతి అంటే కేవలం ఘర్షణలకు, యుద్ధానికి వెళ్లకుండా ఉండడమే కాదని, ఇతరులను పరస్పరం గౌరవించడం, బాధ్యతలు తీసుకుని సహకారాన్ని అందించడం కూడా భాగమేనని వివరించారు. కర్ణాటకలోని ఉడుపిలో పర్యాయ పుత్తిగె మఠం, శ్రీకృష్ణ మఠం సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న విశ్వశాంతి సమావేశాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. దైవం అనేది భక్తి భావంతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణగా విశ్లేషించారు. సూర్యుడు, వర్షం, మట్టి, నదులను పర్యావరణ వ్యవస్థగా గుర్తించి గౌరవించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. వేదాలు భారత్కు



మూలస్థంభాలు మాత్రమే కాదని, అవి పూర్తి ప్రపంచానికే అమూల్యమైన సంపద అని గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ పేర్కొన్నారు. పర్యాయ పుత్తిగె మఠాధిపతి సుగుణేంద్ర తీర్థ, చిన్న స్వామి సుశీంద్ర తీర్థ, అమెరికాకు చెందిన పరల్ రెలిజియన్ ఫర్ పీస్ సంస్థ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ విలియం ఎఫ్ విండె తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

అనుభవజ్ఞులకు ఏఐ ప్రత్యామ్నాయం కాలేదు

యువతలో ఓర్పు కనిపించడం లేదు..

విశాఖపట్నం: యువత లక్ష్య సాధనలో ఓర్పుగా వ్యవహరించినప్పుడే విజయావకాశాలు మెరుగవుతాయని ఇన్స్పీస్ ఫౌండేషన్, మూర్తి ట్రస్ట్ చైర్మన్ల, ఎంపీ సుధామూర్తి పేర్కొన్నారు. జెన్-జీల్లో ఆ ఓర్పు కనిపించడం లేదని, దాన్ని తప్పనిసరిగా అలవరచుకోవాలని సూచించారు. జెన్-జీ, అల్పాలు ఉపయోగిస్తున్న ఏఐ అనుభవజ్ఞులకు ఎప్పటికీ ప్రత్యామ్నాయం కాలేదన్నారు. అది వారి జీవితంలో ఒక సహాయకారిగానే ఉపయోగపడుతుంది గానీ అదే జీవితం కాదని హితబోధ చేశారు. విశాఖలో ఏయూ పూర్వ విద్యార్థుల సంఘ సమావేశానికి సుధామూర్తి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. 'జీవితం చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. మొదటి ర్యాంకు రాలేదని, ఎక్కువ వేతనం వచ్చే ఉద్యోగానికి ఎంపికవలేదని నిరుత్సాహపడకూడదు. దాన్ని ఎదుర్కోవడమే అసలైన జీవితం. అందుకు అవసరమైన మానసిక స్థైర్యాన్ని యువత పెంపొందించుకోవాలి. జయపజయాల రెండూ ఉన్నప్పుడే జీవితానికి సార్థకత. ఎప్పుడూ విజయాలు సాధిస్తే అది మనలో అపొకారాన్ని పెంచుతుంది. అపజయాలు ఒక వ్యక్తిని



అనుభవజ్ఞుడిగా తీర్చిదిద్దుతాయి. చేసిన తప్పులను మళ్లీమళ్లీ చేయకుండా వాటిని గుణపాఠంగా తీసుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరూ మాతృభాషను గౌరవించాలి. అది మన సంస్కృతిని ప్రతిబింబిస్తుంది. నేను మీ అందరి ముందు ఇలా నిలబడి మాట్లాడడానికి మా ఆచార్యులు, విద్యాసంస్థే కారణం' అని పేర్కొన్నారు. ఏయూ వందేళ్ల ప్రయాణం సాధారణ విషయం కాదని, దీనివెనుక ఎంతోమంది విద్యావేత్తల కృషి ఉందని సుధామూర్తి అన్నారు.

అభివృద్ధి, సంక్షేమంలో రాజీ పడొద్దు

పోలవరం ఎమ్మెల్యే బాలరాజుతో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: 'ప్రజలు అందించిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ వారికి అభివృద్ధి, సంక్షేమ ఫలాలు అందించడంలో ఏ దశలోనూ రాజీ పడకూడదు. గెలిచిన ప్రతి ఎమ్మెల్యే నియోజకవర్గ అభివృద్ధి, సంక్షేమం విషయంలో ప్రజలకు సంపూర్ణ కలిగించేలా పని చేయాలి' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ దిశానిర్దేశం చేశారు. నియోజకవర్గాల్లో అభివృద్ధితో పాటు పార్టీ కార్యక్రమాల నిర్వహణపై సమీక్షించాలని పవన్ కల్యాణ్ నిర్ణయించారు. దీనిలో భాగంగా జనసేన ఎమ్మెల్యేలు ప్రతి ఒక్కరితో ఆయన విడివిడిగా (వన్ టూ వన్) భేటీ కానున్నారు. పోలవరం ఎమ్మెల్యే చిరి బాలరాజుతో తొలి సమావేశం నిర్వహించారు. ఏడాదిన్నర కాలంలో పోలవరం నియోజకవర్గంలో జరిగిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై ఆయన సమీక్షించారు. పెండింగ్ పనుల గురించి తెలుసుకున్నారు. నియోజకవర్గానికి దక్కిన నామినేటెడ్ పోస్టుల అంశాన్ని ఉప ముఖ్యమంత్రి చర్చించారు. 'అభివృద్ధిపై కూటమి ప్రభుత్వం నిర్ణీత లక్ష్యంతో ముందుకు వెళ్తోంది. ఎమ్మెల్యేలా ఆ దిశగా వెళ్లాలి. ఐఎస్ జగన్నాథపురం పర్యటనకు వచ్చినప్పుడు తిమ్మనకుంట- గవరవరం రోడ్డు లేక



రెండు దశాబ్దాలుగా ఇబ్బంది పడుతున్న అంశాన్ని ఒక మహిళ నా దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. అలాంటి సమస్యలను ఎమ్మెల్యేగా గుర్తించి పరిష్కరించేలా పని చేయాలి' అని పవన్ కల్యాణ్ ఎమ్మెల్యేతో అన్నారు. కూటమి ధర్మాన్ని అనుసరిస్తూనే జనసేన పార్టీ కార్యక్రమాల నియోజకవర్గంలో విస్తృతం చేయాలని చెప్పారు. పోలవరం నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలను ఎమ్మెల్యే బాలరాజు ఉప ముఖ్యమంత్రికి అందించారు. సమావేశంలో ఉమ్మడి పశ్చిమగోదావరి జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు కొటికలపూడి గోవిందరావు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

ఈణవిను స్థిరమైన అభివృద్ధి సాధనకు మూలస్తంభంగా పరిగణించాలి

వర్యావరణం అంటే- నీరు, గాలి, మట్టి, చెట్టు, జంతుజాలం, ఆరోగ్యం, సంస్కృతి, స్థానిక విలువలు వంటి సర్వ అంశాల సమ్యేళనం. ఏదైనా అభివృద్ధి ప్రాజెక్టు కారణంగా వరినరాలు, ప్రజారోగ్యం, జీవవైవిధ్యం, సమాజంపై వడే ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి వర్యావరణ ప్రభావ మదింపు(ఈణవి) అనే శాస్త్రీయ ప్రక్రియను చేపడతారు. తద్వారా నష్టప్రభావాన్ని తగ్గించుకునే అవకాశముంటుంది. చెత్త నుంచి విద్యుత్తును తయారుచేసే ప్లాంట్లతో పాటు మనుషివల్ భున వ్యర్థాలను ఈ మదింపు నుంచి మినహాయిస్తూ కేంద్రం ఇటీవల ప్రతిపాదనలు తీసుకురావడంతో ‘ఈణవి’ చర్చనీయాంశంగా మారింది. సుస్థిరాభివృద్ధి మౌలిక లక్ష్యం- ఆర్థిక వృద్ధి, సామాజిక సమానత్వం, వర్యావరణ పరిరక్షణ మధ్య సమతుల్యతను కొనసాగించడమే. ఏదైనా కార్యక్రమం లేదా ప్రాజెక్టు వల్ల వర్యావరణంలో జరిగే మార్పును ప్రభావంగా చెబుతారు. అది సానుకూలమైనదైనా కావచ్చు, ప్రతికూలమైనా కావచ్చు. ఆ ప్రభావాన్ని అంచనా వేసేందుకు ప్రస్తుత పరిస్థితి గురించి మార్చి అవగాహన అవసరం. ప్రాజెక్టు ప్రారంభానికి ముందుండే వర్యావరణ పరిస్థితిని ప్రాథమిక స్థితి అంటారు. ఇది నీటి నాణ్యత, నేల ఉత్పాదకత, వృక్షజాలం, జంతుజాలం, ప్రజారోగ్యం వంటి అంశాల ద్వారా నిర్ణయమవుతుంది. ఈ సమాచారం ఆధారంగా ప్రాజెక్టు వల్ల కలిగి మార్పులను సమగ్ర రీతిలో విశ్లేషించవచ్చు. ఈణవి అనేది వర్యావరణ సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించేందుకు ఉపయోగపడే ఒక ప్రణాళికబద్ధమైన సాధనం. ఇది ప్రాజెక్టు రూపకల్పనలో మార్పులు చేయడానికి, వర్యావరణ, ఆర్థిక సప్టలను నివారించడానికి, ప్రజల అభ్యంతరాలను ముందుగానే పరిష్కరించడానికి సహాయ పడుతుంది. చట్టపరమైన, విద్యావరమైన అవగాహన కలిగించే సాధనంగానూ పని చేస్తుంది. వనరుల సమర్థ వినియోగానికి, సామాజిక ప్రయోజనాలు పెంచేందుకు, వర్మవేక్షణ వద్దతులను మెరుగు పరిచేందరి?కు తోడ్పడుతుంది. దీని సాయంతో సంబంధిత అధికారులు సరైన సమాచారం ద్వారా అభివృద్ధి నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు. ఏదైనా అభివృద్ధి ప్రాజెక్టు ప్రారంభించే ముందు ఈణవి ప్రక్రియను విధిన్న దశలుగా విభజిస్తారు. స్థలం ఎంపిక, వర్యావరణ స్క్రీనింగ్ తదితర ప్రక్రియలు చేపడతారు. తరువాత వివరణాత్మక మదింపు చేపట్టి ప్రభావాలను తగ్గించే చర్యలను గుర్తించి అమలు చేస్తారు. చివరిగా తీసుకున్న చర్యల ప్రభావాన్ని విశ్లేషించి భవిష్యత్ ప్రాజెక్టులకు పాఠాలుగా ఉపయోగిస్తారు. ప్రాజెక్టు ప్రతిపాదకులు, మదింపు నిపుణులు, నిర్ణయాధికారులు, ప్రజలు ఈణవి ప్రక్రియలోని ప్రధాన వర్గాలు. ప్రతి వర్గం తమ పాత్రను సక్రమంగా నిర్వహిస్తే, వర్యావరణ పరిరక్షణలో సమగ్ర ఫలితాలు అందుతాయి. ప్రజాభిప్రాయం, ప్రజా విచారణలు ఇందులో కీలకం. ప్రాజెక్టు ప్రతిపాదకులు మొత్తం ఈణవి ప్రక్రియను నిర్వహిస్తారు. మదింపు నిపుణులు వర్యావరణ అధ్యయనం చేపట్టి నివేదికను నిర్ణయించేస్తారు. సంబంధిత అధికారులు ఆ నివేదికల్ని పరిశీలించి, అనుమతులపై నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. చివరగా, ప్రజాభిప్రాయం, ప్రజావిచారణల్లో పాల్గొనడం ద్వారా ప్రజలు భాగస్వాములవుతారు. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ఇలాంటి చట్టపరమైన వ్యవస్థకు సంబంధించి స్పష్టమైన, సమగ్ర నిబంధనలు అమలవుతాయి. ప్రజా భాగస్వామ్యం అధికంగా ఉంటుంది. ప్రతి దశలోనూ వర్మవేక్షణ కొనసాగుతుంది. ప్రతిపాదిత ప్రాజెక్టుకు ప్రత్యామ్నాయాలనూ పరిశీలిస్తారు. నివేదికల నాణ్యతపై నిర్దిష్ట ప్రమాణాలు పాటిస్తారు. అదే, అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లో చట్టపరంగా అవ్యవస్థ, నిబంధనల్లో అసమగ్రత పెద్ద సమస్య. ప్రజాభాగస్వామ్య ప్రక్రియ కూడా తక్కువే. ప్రాజెక్టులపై వర్మవేక్షణ, ప్రత్యామ్నాయాల పరిశీలన చాలా అరుదు. ప్రాజెక్టు మొత్తం వ్యయంలో ఈణవి ఖర్చు సాధారణంగా 0.01-0.14శాతం మధ్యలో ఉంటుంది. ఇది చాలా తక్కువే. కానీ, వర్యావరణ సప్టలను నివారించడంలో బాగా ఉపయక్తం. అందుకని, దీన్ని పెట్టుబడిగా, కొద్దిపాటి ఖర్చుతో వర్యావరణ పరంగా భారీ ప్రయోజనాలను పొందే సాధనంగా భావించాలి. భారతదేశంలో వర్యావరణ ప్రభావ మదింపు ప్రక్రియ వర్యావరణ(సంరక్షణ) చట్టం-1986, ఈణవి నోటిఫికేషన్-2006 ఆధారంగా అమలులో ఉంది. కేంద్ర వర్యావరణ, అటవీ, వాతావరణ మార్పుల మంత్రిత్వ శాఖ ‘ఏ గ్రేడ్ ప్రాజెక్టు’లకు అనుమతులు మంజూరు చేస్తుంది. రాష్ట్ర వర్యావరణ ప్రభావ అంచనా అధికారులు ‘బీ గ్రేడ్ ప్రాజెక్టు’లను పరిశీలిస్తారు. ప్రస్తుతం అన్ని అనుమతులు, వర్మవేక్షణ కార్యకలాపాలు ‘పరివేష్’ అనే డిజిటల్ పోర్టల్ ద్వారా నిర్వహిస్తున్నారు. జాతీయ హరిత ట్రైబ్యునల్ ద్వారా వివాదాల పరిష్కారం, ఉల్లంఘనలపై చర్యలు సాగుతున్నాయి. గనులు, విద్యుత్, రహదారులు, స్థిరాస్తి, పరిశ్రమలు ప్రధాన ప్రాజెక్టు రంగాలుగా ఉంటున్నాయి. సగటు అనుమతి సమయం 180-270 రోజులుగా సమోదవుతోంది. అనుమతుల తరవాత 40-45శాతం ప్రాజెక్టులు మాత్రమే క్రమం తప్పకుండా నివేదికలు సమర్పిస్తున్నాయి. ఈణవి అమలు ప్రక్రియ ప్రతి రాష్ట్రంలో విధిన్నంగా ఉంటోంది. గుజరాత్, తమిళనాడు, మహారాష్ట్ర వంటి రాష్ట్రాలు సమర్థ వ్యవస్థలను కలిగి ఉన్నాయి. ఉత్తర, తూర్పు రాష్ట్రాలు సిబ్బంది కొరత, భౌగోళిక క్లిష్టత వల్ల సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నాయి. ఒడిశా, ఛత్తీస్ గఢ్ లు గనుల ప్రాజెక్టులకు జిల్లా స్థాయి వర్యావరణ పర్మవేక్షణ వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేశాయి. సాంకేతిక నైపుణ్యం, బలమైన సంస్థాగత నిర్మాణం కలిగిన రాష్ట్రాలు ఈణవిలో మెరుగైన నాణ్యతను ప్రదర్శిస్తున్నాయి. ప్రజా భాగస్వామ్యంలో కేరళ, ఒడిశా మంచి పనితీరు చూపుతున్నాయి. సగర ఆధారిత రాష్ట్రాల్లో ప్రజావిచారణల్లో భాగస్వామ్యం తక్కువే. మన దేశంలోని ఈణవి వ్యవస్థ ఆర్థికాభివృద్ధి, వర్యావరణ సంరక్షణ మధ్య సమతుల్యత సాధించడానికి శాస్త్రీయ, పారదర్శక విధానంగా అభివృద్ధి చెందింది. కానీ, రాష్ట్రాల మధ్య సంస్థాగత, సాంకేతిక వ్యత్యాసాలు కొనసాగుతున్నాయి. సాంకేతిక సామర్థ్యాన్ని బలోపేతం చేయాలి ఉంది. పారదర్శకతను, ప్రజా భాగస్వామ్యాన్ని పెంచాలి. ఈణవిను స్థిరమైన అభివృద్ధి సాధనకు మూలస్తంభంగా పరిగణించాలి. ఇది వర్యావరణ పరిరక్షణ, ఆర్థిక వృద్ధి, సామాజిక సమానతల మధ్య సమతుల్యతను సాధిస్తుంది. ప్రాజెక్టులను ప్రభుత్వాలు, పరిశ్రమలు, ప్రజా భాగస్వామ్యంతో అమలు చేస్తేనే వర్యావరణ పరిరక్షణ, అభివృద్ధి సాధ్యమవుతాయి.

వేగా జ్యుయల్స్ లో అద్భుత ఆఫర్లు

రాజమహేంద్రవరం: వండగల సందర్భంగా వేగా జ్యుయల్స్ లో అద్భుతమైన ఆఫర్లు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. రెండు రాష్ట్రాల్లోని వినియోగదారులకు ఈ ఆఫర్లు అందుబాటులో ఉంటాయన్నారు. వీటి బ్రాచర్లను మిరాయ్ సినిమా ఫేమ్ రితిక నాయక్ ఆవిష్కరించారన్నారు. క్రిస్మస్, న్యూఇయర్, సంక్రాంతి వండగలను వినియోగదారులు మరింత ఆనందంగా జరుపుకోవాలనే ఉద్దేశంతో ఈ సువర్ణవకాశం కల్పించామని తెలిపారు. ఫ్యాషన్ ఆభరణాల నుంచి ప్రాచీన సంప్రదాయ ఆభరణాల వరకూ తమ షోరూమ్ లలో అందుబాటులో ఉంచామన్నారు. బంగారు ఆభరణాల తరుగులో 50 శాతం తగ్గింపు ఇస్తున్నామని, పోల్కి ఆభరణాలపై తయారీ, తరుగు చార్జీలు ఉండవన్నారు. వజ్రాభరణాల క్యారెట్ ధర కేవలం



రూ.49,999 మాత్రమే ఉంటుందన్నారు.

సామాజిక అంశాలపై అవగాహన పెంచుకోండి

నరసరావుపేట: విద్యార్థులు సామాజిక అంశాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ బి.కృష్ణారావు తెలిపారు. పోలీసు అమరపీఠం సంస్కరణ దినాన్ని పురస్కరించుకుని పోలీసు సిబ్బందికి, విద్యార్థులకు నిర్వహించిన వ్యాసరచన పోటీలలో విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్పీ కృష్ణారావు పాల్గొని విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. లైంగిక వేధింపుల నుంచి మహిళలను, చిన్నారులను రక్షించడంలో విద్యార్థుల పాత్ర, నేటి పోలీసింగ్ లో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పాత్ర అనే అంశాలపై వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించారు. విద్యార్థుల విభాగంలో సీహెచ్ నవ్వులీ (సతైసవల్లి), ఎ.ప్రవల్లిక (నరసరావుపేట), జి.వైప్రది (సతైసవల్లి)లు, పోలీసు సిబ్బంది విభాగంలో బి.ఆనంద్, బి.సరోజ్ కుమార్, ఎం.అనిల్ లు విజేతలుగా నిలిచారు. వీరికి జిల్లా ఎస్పీ కృష్ణారావు సగదు



బహుమతులు, సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ(ఎఆర్) సత్తిరాజు, ఎఆర్ డిఎస్పీ మహాత్మాగంధీ, వెల్మేర్ ఆరెం ఎల్.గోపినాథ్ పాల్గొన్నారు.

మహిళల్లో మౌనం బలహీనత కాకూడదు

తాడికొండ: మహిళల్లో మౌనం బలహీనత కాకూడదని కేంద్ర గ్రామీణ అభివృద్ధి, కమ్యూనికేషన్స్ శాఖ సహాయ మంత్రి డాక్టర్ పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ అన్నారు. లింగ సమానత్వ జాతీయ ప్రచార కార్యక్రమం నయూ చేతన 4.0 కార్యక్రమాన్ని కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో డిఆర్డీపి సౌజన్యంతో తుళ్లారు మేరీమాత హైస్కూలులో నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా సీఆర్డీపి స్కిల్ హబ్ భవనంలో జెండర్ రిసోర్స్ సెంటర్ ను హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత, ఎమ్మెల్యే తెనాలి శ్రావణ్ కుమార్ తో కలిసి ప్రారంభించారు. ప్రదర్శన శాలలను మంత్రులు జ్యోతి ప్రజ్యులనే చేసి ప్రారంభించారు. మంత్రి డాక్టర్ పెమ్మసాని మాట్లాడుతూ వివక్ష తగ్గించడమే నయూ చేతన 4.0 కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశమని తెలిపారు. సమాజంలో బాల్య వివాహాలు, గృహ హింస, లింగ వివక్ష వంటి రుగ్మతలు జరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. దేశంలో 4.50 లక్షల గృహ హింస కేసులు సమోద అయ్యాయని గణాంకాలు తెలియజేస్తున్నాయన్నారు. ప్రతి ముగ్గురిలో ఒక మహిళ వివక్షకు గురౌతున్నట్లు అంచనా ఉన్నప్పటికీ అన్ని కేసులు సమోద కావడం లేదని, ఇందుకు పరువు ప్రతిష్ట కోసం ఆలోచించడం కారణమన్నారు. అందుకే నయూ చేతన కార్యక్రమాన్ని 2021 సంవత్సరంలో శ్రీకారం చుట్టినట్లు తెలిపారు. ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకురావడమే ఈ కార్యక్రమం ఉద్దేశం అన్నారు. రాష్ట్ర హోం శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత మాట్లాడుతూ ప్రతి రంగంలోనూ మహిళలు రాణిస్తున్నారన్నారు. లింగ సమానత్వం వంట గది నుంచి ప్రారంభం కావాలని, అప్పుడే మహిళలు శారీరకంగా, మానసికంగా ధైర్యంగా, పైర్యంగా ఉండగలరన్నారు. రాష్ట్ర ఎంఎంఎంఇ, సెర్ప్, ఎన్.ఆర్.ఐ శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్, తాడికొండ ఎమ్మెల్యే తెనాలి శ్రావణ్ కుమార్, రాష్ట్ర మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి ఎ సూర్యకుమారి



మాట్లాడారు. జెండర్ చాంపియన్లు చలివేంద్రి సుగంధి, తురకా శ్యామల మాట్లాడారు. జెండర్ చాంపియన్లను మంత్రులు సత్కరించారు. అనంతరం లింగ సమానత్వం కోసం అవగాహన కల్పిస్తూ లఘు నాటికను ప్రదర్శించారు. లింగ సమానత్వంపై అవగాహన కరదీపికను విడుదల చేసి సెల్ఫీ తీసుకున్నారు. సీజనల్ వ్యాధులపై అవగాహన కోసం వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ఉచిత వైద్య శిబిరం, మిషన్ శక్తి కార్యక్రమాలపై ఐసీడిఎస్, శక్తి టీంపై జిల్లా పోలీస్ శాఖ, మహిళా కార్మికులు పని ప్రదేశాల్లో సౌకర్యాలపై జిల్లా కార్మిక శాఖ, విద్యాశాఖ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థుల సెన్సె ఎడ్మినిషన్, గ్రామీణ యువతకు డీడీయు జీకేవై 2.0 ద్వారా శిక్షణ కార్యక్రమాలపై సీదాప్?డీఆర్డిపి, స్వయం సహాయక సంఘాల వ్యాపార ఉత్పత్తులతో విక్రయాలు, ప్రదర్శన శాలలను ఏర్పాటు చేశారు. కార్యక్రమంలో పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ ముఖ్య కార్యనిర్వహణ అధికారి వాకాటి కరుణ, జాయింట్ కలెక్టర్ అతుతోష్ శ్రీవాస్తవ, సెర్ప్ సంచాలకులు శివ శంకర్ ప్రసాద్, డిఆర్డీపి ఇన్చార్జి ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ వి.విజయలక్ష్మి, జిల్లా పరిషత్ ముఖ్య కార్యనిర్వహణ అధికారి వి.జ్యోతిబసు, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి బి.వి.నాగసాయి కుమార్, స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు పాల్గొన్నారు

విద్యారంగంలో వికటిస్తున్న ప్రయోగాలు

కడప : రాష్ట్రంలోని పాఠశాల విద్యా రంగంలో అధికారులు తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు, చేస్తున్న ప్రయోగాలు వికటిస్తున్నాయని ఎస్సీయూ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సాయి శ్రీనివాస్ అభిప్రాయపడ్డారు. కడప నగరంలోని జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో ఎన్టీయూ 79వ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సమావేశాలు నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆయన మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం విద్యారంగంలో నూతన పోకడలకు పోకుండా పాఠశాలల్లో గుణాత్మక విద్య సాధనకు తగిన తోడ్పాటును ఉపాధ్యాయులకు అందిస్తుందని ఆశించామన్నారు. కానీ 2025 జూన్ నుంచి పాఠశాల విద్యారంగం ప్రయోగాలకు లోనవుతోందన్నారు. ఉపాధ్యాయుడికి బోధనా సమయాన్ని ఇవ్వకుండా పాఠశాల నిర్వహణకే పరిమితం చేస్తూ తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు సగటు ఉపాధ్యాయులను ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయన్నారు. ఎన్ఎస్ఐ యాక్టర్ ఫ్లాన్ పేరుతో కేవలం ఒక తరగతి పైనే సగం విద్యా సంవత్సరం దృష్టి పెట్టి మిగతా తరగతులను నిర్లక్ష్యం చేయడం సరైన పద్ధతి కాదన్నారు. రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మల్లు రఘునాథరెడ్డి మాట్లాడుతూ సిలబస్ కు సంబంధం లేని పద్ధతిలో ప్రశ్నాపత్రాలను రూపొందించి ఉపాధ్యాయులు తయారు చేసిన ప్రశ్నాపత్రాలను పక్కనపెట్టి ప్రధమ అనే ఎస్సీఓ సంస్థ ద్వారా ప్రశ్నా పత్రాలు తయారు చేయించడంలో ఉన్న అంతర్భం ఏమిటో అర్థం కాలేదన్నారు. ఆ ప్రశ్నల ద్వారా మూల్యాంకనం చేపట్టడం అనేది అటు విద్యార్థులకు ఇటు ఉపాధ్యాయులకు గందరగోళంగా మారిందన్నారు. జూన్



నెలలో బదిలీలు పూర్తి చేసినప్పటికీ ఇప్పటికీ పది నుంచి పదిహేను శాతం మంది రిలీఫ్ లోక అదే స్థానాల్లో కొనసాగుతున్నారన్నారు. జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులు అకడమిక్ ఇన్స్పెక్షన్ల నియామకం కోసం ప్రతిపాదనలు పంపిస్తే కేవలం 30 శాతం మాత్రమే అనుమతినస్తూ కమిషనర్ నిర్ణయించడం సరికాదన్నారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర ఆర్థిక కార్యదర్శి కోటేశ్వరరావు, ఉపాధ్యాయ షిఫ్ ఎడిటర్ గాజుల నాగేశ్వరరావు, సంయుక్త అధ్యక్షులు సురేష్ బాబు, నాగిరెడ్డి, శివప్రసాద్, రాష్ట్ర నాయకులు బాల గంగిరెడ్డి, ఇలియాస్ బాషా, రమణారెడ్డి, జిల్లా అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు సంగమేశ్వర్ రెడ్డి, పాలకొండయ్య, నాయకుడు సుబ్రహ్మణ్యంతోపాటు రాష్ట్రంలోని 25 జిల్లాల నుంచి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు వివిధ జిల్లాల అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

బభిర ఉద్యోగుల సంఘం నూతన కార్యవర్గం

అనంతపురం: ఏపీ బభిర ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా నూతన కార్యవర్గం ఎన్నికైంది. స్థానిక సంఘం జిల్లా ట్రాంచ్ లో ఎన్నికలు నిర్వహించారు. ఎన్నికల అధికారిగా ఏపీ ఎన్జీఓ జిల్లా కార్యదర్శి డి.చంద్రమోహన్ వ్యవహరించారు. కార్యక్రమాన్ని ఏపీ ఎన్జీఓ జిల్లా అధ్యక్షుడు చంద్రశేఖరెడ్డి, బభిర ఉద్యోగుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వి.కుమార్ పర్మవేక్షించారు. ఏపీ బభిర ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడిగా ఎస్.నాగరాజు, ప్రధాన కార్యదర్శిగా జి.హెచ్.శ్రీరాములు ఎన్నికయ్యారు. గౌరవాధ్యక్షుడిగా జి.నత్యనారాయణరెడ్డి, ఉపాధ్యక్షుడిగా ఎం.గోవింద కుమార్, కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శిగా ఎం.మోహన్ బాబు, సంయుక్త కార్యదర్శిగా జి.దువ్వంత, కోశాధికారిగా



సి.కుళ్ళాయిస్వామి, మహిళ కార్యదర్శిగా ఎ.అక్కమ్మ, కార్యనిర్వాహక సభ్యులుగా జి. మహబూబ్ బాషా, జి.శ్రీనాథ్ రెడ్డి, ఎం.రాజశేఖరెడ్డి ఎన్నికయ్యారు.

పకడ్డందీగా కెరీర్ ఫెస్ట్

చిత్తూరు : జిల్లాలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో కెరీర్ ఫెస్ట్ ను పకడ్డందీగా నిర్వహించాలని సమగ్రశిక్షణా ఏపీసీ వెంకటరమణ ఆదేశించారు. ఈ మేరకు జిల్లా కార్యాలయంలో కెరీర్ ఫెస్ట్ నిర్వహణపై సమావేశం నిర్వహించారు. ఏపీసీ మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 6 నుంచి 10వ తరగతి వరకు చదివే విద్యార్థుల్లో నైపుణ్యాల పెంచేందుకు కెరీర్ ఫెస్ట్ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లా స్థాయిలో కెరీర్ ప్రదర్శనను నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. కేజీబీవీ జీసీడీవో ఇంద్రాణి, కెరీర్ ఫెస్ట్ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ ఛాయేంద్రకుమార్ పాల్గొన్నారు.



గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే టూన్సిల్స్ వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయని, దీని వల్ల నీరు తాగడానికి, మింగడానికి చాలా రకాలుగా ఇబ్బందిగా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులు సంభవించినప్పుడల్లా దగ్గు, జ్వరం, కడుపు నొప్పి ఇంకా గొంతునొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యలు చాలా సాధారణం. ఇక మారుతున్న వాతావరణం వల్ల ప్రతిసారి పలకరించే సమస్యల్లో అతిపెద్ద సమస్య ఏంటంటే గొంతు ఇన్ఫెక్షన్.ఇక మీరు కూడా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటే ఇప్పుడు చెప్పే హెమ్ రెమెడీలు సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు.



అవి గొంతు నొప్పికి దారి తీస్తుంటాయి. శీతల పానీయాలు కూడా శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి. కాబట్టి పిల్లలు చల్లటి పదార్థాలు తినకుండా నివారించాలి.మనలో చాలా మంది బయట ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత, నేరుగా స్నానం చేయడానికి లేదా ముఖం కడగడం వంటివి చేస్తుంటారు. ఇది కూడా జలుబు, గొంతు నొప్పికి కారణం అవుతుంది. అందువల్ల, కొద్దిసేపు కూర్చున్న తర్వాత మాత్రమే నీళ్లను ముట్టుకోవడం మంచిది.ఎండ నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే ఏసీ, కూలర్ వేసుకుని కూర్చోవద్దు. ఇది వేడి, చలికి కారణమవుతుంది. దీని ప్రభావం గొంతుపై పడవచ్చు. మీరు ఏసీలో కూర్చోవాలనుకుంటే.. దాని ఉష్ణోగ్రత 25 డిగ్రీల లోపు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని తాజా పాలను తాగటం మంచిదని చెబుతున్నారు.పాలలో కేలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. పాలను నివారించాలి.. లేదా చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. లేదంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఎరువు రంగులో పగుళ్లు, దద్దుర్ల ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ప్రిజెప్రేటివ్ ఎక్కువగా యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి.పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మెటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మెటిమలు, మచ్చలతో బాధపడాలని ఉంటుంది.. పాలలోని కొన్ని రసాయనాలు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి.అలాగే ఎక్కువ పాలు తాగే వారికి శరీరం పాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే అది పేగు సిండ్రోమ్కు దారి తీస్తుంది. దీని కారణంగా మీరు ఎల్లప్పుడూ నీరసంగా, అలసటగా ఉంటారు. ఎక్కువగా తలనొప్పి సమస్య కూడా వేధించే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాలు ఎక్కువ తాగితే ఖచ్చితంగా బాడీలో తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, అతిసారం వంటి సమస్యలు



ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు. శరీరం లాక్టోస్ను సరిగ్గా విచ్ఛిన్నం చేయలేకపోతే, అది జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళుతుంది. గట్ బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇది గ్యాస్ ఏర్పడటానికి, జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది.మన ఆరోగ్యానికి అన్ని రకాలుగా మేలు చేసే పాలు మితంగా అంటే రోజుకి రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది కానీ అతిగా తాగితే మాత్రం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలని కూడా ఖచ్చితంగా ఎదుర్కోవాలని వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు..

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్నట్ దీనినే సింఘాడ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఈ సింఘాడ రుచిలో ఎంత టెస్టీగా ఉంటుందో దీంతో కలిగే ఆరోగ్యప్రయోజనాలు కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటాయి. ఇందులో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, మాంగనీస్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాల్షియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, డైటర్ ఫైబర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, కాపర్ వంటి పోషకాలు వాటర్ చెస్ట్నట్లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది.



మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్ట్నట్లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ వండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్ట్నట్ హై బీటీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు..వాటర్ చెస్ట్నట్లో నీరు సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని డీహైడ్రేషన్ నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది తిన్న తరువాత చాలా సేవటి వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీంతో ఈజీగా బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులో చాలా తక్కువ

కేలరీలు, కొవ్వు ఉంటుంది. ఫిటినెస్కు ఉపయోగపడుతుంది. వాటర్ చెస్ట్నట్ తీసుకోవడం వల్ల జుట్టుకు బలం చేకూరుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే లారిక్ యాసిడ్ మూలాలను బలంగా చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం, జింక్, విటమిన్ బి, విటమిన్ ఇ వంటి అనేక పోషకాలు జుట్టు, చర్మ సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఇది శరీరం నుండి విష వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. ఇది మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. డయాబెటీస్ బాధితులు వాటర్ చెస్ట్నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో డైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

కాల్చిన కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాల నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు చల్లగా, లేదా నార్మల్గా ఉన్నవి మాత్రమే తాగడం చూసి ఉంటారు.కానీ అందుకు భిన్నంగా కొబ్బరి బోండాలు కాల్చి కూడా అమ్ముతున్నారు. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. అయితే కొబ్బరి బోండాలు ముందుగా బట్టీలో కాల్చిన తర్వాత పైన ఉన్న భాగాన్ని తీసేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కస్టమర్లు సైతం అలాగే ఉడుకుంటూ నీళ్లు తాగుతున్నారు.. కొబ్బరిని తింటున్నారు. కొబ్బరి బోండాల నీళ్లు ఇలా కూడా తాగుతారా? ఇలా తాగడం వల్ల ఏం బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నెటిజన్లకు అనుమానం వచ్చింది. అయితే వేడి కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణుల వాదన.



గోరువెచ్చగా కొబ్బరి నీరు సేవించినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వేడి కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల క్యాన్సర్ నయం అవుతుందనే ప్రచారం ఉంది. కానీ అది ఇంకా సైంటిఫిక్గా ప్రూవ్ కాలేదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో ఆ తప్పు చేస్తే.. పుట్టబోయే పిల్లలపై ప్రభావం పడేచాన్స్ !

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు చేసే కొన్ని పొరపాట్లు లేదా తప్పులు పుట్టబోయే పిల్లలపై చూపుతాయని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ముఖ్యంగా తల్లులు సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోతే వారికి జన్మించిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక కూడా ఆ ఎఫెక్ట్ ఉంటుందని, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చునని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గర్భిణుల్లో పోషణలేమి సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే బ్రెయిన్ ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా (బ్రెగెన్సీ) టైమోలో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను



పరిశీలించగా, పీచు తక్కువగా తిన్నవారి పిల్లల మెదడు భాగంలోని నాడుల్స్ డెవలప్మెంట్ మందగించినట్లు తేలింది. అలాగే పర్సనల్ అండ్ సోషల్ స్కైల్స్ కూడా ఫైబర్ కంటెంట్ తక్కుగా ఉన్న పిల్లల్లో తక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. ఎదుగుదల విషయానికి వస్తే శరీరంలోని చిన్న కండరాల సమన్వయంతో పాటు వివిధ అవయవ భాగాల కదలికలు, సమన్వయం వంటివి ఆలస్యమైనట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో సమతుల్య పోషకాహారం అవసరమని, దీనిపై ఆయా దేశాలు కూడా మార్గదర్శకాలు కలిగి ఉండాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే,వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్,పులావ్,బీన్స్ కర్రీ ,సలాడ్,పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో,వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందు కంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్తాయట.అవి ఏంటంటే..ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి.మరియు వీటిలో ఫైబర్,విటమిన్ సి,కె,థయామిన్ మరియు నియాసిన్,విటమిన్ ఇ, కాల్షియం,ఐరన్,మెగ్నీషియం,పొటాషియం,జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ,కెరలనాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కళంగా లభిస్తాయి.వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు.అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం,అలసట,బాడీ పెయిన్స్,అనవసరమైన రోగాల బాధన పడుతుంటారు.అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.వారు రోజు 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల,ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్,పిగ్మెంట్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,



ఫ్లేవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో,గోట్ క్యాన్సర్,బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోధించి,క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవల్స్ ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే,బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం.అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో కెరోటినాయిడ్స్ మరియు సిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి.ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.జుట్టు, గోళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది.అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

భార్యకు ఇలా అండగా ఉండండి..! మీ బంధాన్ని బలపరుస్తాయి..!

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా పరిష్కరించుకోకపోతే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త నువ్వు నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యభర్తల మధ్య ప్రేమ పెరుగుతుంది. దూరం తగ్గుతుంది.బిడ్డను చూసుకోవడంలో భర్త భార్య మధ్య వాదనలు జరగడం సహజం. ఎవరు ఏ పని చేయాలి అనేది చర్చకు వస్తుంది. కానీ వాదనలు పెరిగితే ఇద్దరి మధ్యలో దూరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బిడ్డ బాధ్యతలు పంచుకొని ఓపికతో మాట్లాడాలి. ఇంట్లో ఎవరైనా బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు బయటకు కలిసి నడవడం, మాట్లాడడం మంచి ఆలోచన. ఇది మీ సంబంధాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సున్నితమైన అంశాలపై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. అలసట కారణంగా శారీరక, మానసికంగా ఇష్టాలు తగ్గవచ్చు. అయితే ఎప్పటికప్పుడు ప్రేమకు, సాన్నిహిత్యానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. సంతోషంగా కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం, చిన్న చిన్న రొమాంటిక్ క్షణాలు కలిగి ఉండడం వల్ల భార్యభర్తలు



మరింత దగ్గరగా ఉంటారు. ఇది బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత సంబంధంలో దూరం తగ్గించడానికి సహాయం చేస్తుంది. భార్యభర్తలు ఎప్పటికప్పుడు మనసులో ఉన్న భావాలు, కోరికలు, ఆందోళనలను స్పష్టం చేసుకోవాలి. ఈ మాటలు చెప్పేందుకు పెద్ద క్లాసులు, పాఠాలు అవసరం లేదు. సాధారణ సంభాషణలు సరిపోతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితులు, నిద్రలేమి, పని భారాలు అన్నీ తెరవెనుకే మాట్లాడితే సమస్యలు సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత వచ్చిన మార్పులను ఒకరితో ఒకరు వివరంగా చెప్పుకుంటే అందరూ సంతోషంగా ఉంటారు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి, కోపం వచ్చి ఇద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడుతుంది. అయితే భార్యభర్తలు ఒకరికొకరు సహాయం చేస్తే సమస్యలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధ్యతలు పంచుకోవడం, గౌరవంతో మాట్లాడుకోవడం, ప్రేమకు సమయం ఇవ్వడం చాలా అవసరం. చిన్న చిన్న పనులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడం కూడా సంబంధాన్ని బలపరుస్తుంది. ఈ సులభమైన మార్గాలు అనుసరిస్తే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత కూడా మీ ప్రేమ పెరిగి.. మీ కుటుంబం మరింత సంతోషంగా ఉంటుంది.

జీలకర్ర చేసే మ్యాజిక్ వేరు!

మనం ఏ కర్ర వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటిల్లే ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్ర చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంట. ప్రతి రోజూ దీనిని మనం మన డైట్ లో చేర్చుకోవడం వలన అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి బయటపడతాం అనడంలో సందేహం లేదు అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు ఎందుకంటే జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమెంటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంట. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించి ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంట. అంతే కాకుండా మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో జీలకర్ర ఉపయోగించడం వలన ఇందులో ఉండే థైమల్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుందంట. అలాగే జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేసి, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతున్నార వైద్య నిపుణులు. అందుకే తప్పనిసరిగా జీలకర్రను వంటల్లో ఉపయోగించాలంట. ఇక మధుమేహ రోగులకు జీలకర్ర ఓ వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని వంటల్లోఉపయోగించడం లేదా, జీలకర్ర నీరు తాగడం వలన ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో



ఉంచుతుందంట. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లావిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయంట. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వల ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంట. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంట. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసన్ అని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంట. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంట.

అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? కళ్ళు తరచుగా నీరు కారడం అనేక వ్యాధుల లక్షణం. కొన్నిసార్లు ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఎవరైనా కంప్యూటర్, ల్యాప్టాప్ లేదా మొబైల్తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి.. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా దుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావచ్చు. వీషీ+కన్నీటిలో సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ సరేంద్ర కుమార్ ఈ విషయంపై మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంధి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి వాపికలో ఏదైనా అడ్డంకి ఉంటే... కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారుతుంది. దీనితో పాటు



కనురెప్పలలో ఏదైనా సమస్య ఉన్నా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంది. కనురెప్పలు బయటికి లేదా లోపలికి తిరగడం వల్ల కూడా ఇది జరుగుతుంది. దీనితో పాటు ఔల్ ప్యాన్సీ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. ఔల్ ప్యాన్సీ ఒక నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. దీనిలో ముఖ కండరాలు ప్రభావితమవుతాయి. దీని కారణంగా కళ్ళు మూసుకోవడం లేదా కనురెప్పలు సరిగ్గా మూయకపోవడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ఈ కారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారతాయి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ సరేంద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఇంటి చిట్టాలను పాటించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆపై మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. దృష్టికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. కనుక అకారణంగా పదే పదే కంటి నుంచి నీరు వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం వద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలిస్టెరాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ ఐ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. పైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.పైబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెడు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లే ప్రక్రియను వేగంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంది. పుట్టగొడుగులను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, మనసుకు ప్రశాంతత, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటం అన్నీ కలుగుతాయి. అయితే, శుభ్రంగా ఉంచిన, సరిగ్గా వండిన పుట్టగొడుగులనే తినడం మంచిది.

చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని త్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ డీ5 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి అమృదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల అమృదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం పాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్ళు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. అమృదం నూనె రాయడం ఇష్టం లేకపోతే, నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల నువ్వుల నూనె తీసుకొని, కొన్ని కరివేపాకు రెబ్బలు అందులో వేసి వేడి చేయాలి. చల్లబడిన తర్వాత ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత పాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆకులు ఆరోగ్యానికి మన్ను మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ూ, విటమిన్ జ, ఐరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జ ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ూ కళ్ళ చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది.రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళు రోజూ కొద్దిగా కరివేపాకు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పని చేసేలా కూడా చూస్తుంది. జుట్టు సమస్యలకు కూడా కరివేపాకు మంచిది. జుట్టు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కరివేపాకు నూనెను జుట్టుకు రాసి తలస్నానం చేసే ముందు వాడితే తల చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జుట్టు మెరిసేలా, బలంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది.చర్మ సమస్యలపైనా కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిములను కూడా అదుపు చేస్తుంది.జీర్ణక్రియ సరిగా లేని వాళ్ళకు



కరివేపాకుతో చేసిన ఆహారం చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా పని చేసేలా చేసి మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరిగేలా చూస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను ఇది సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. రోజూ కరివేపాకు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కడుపు తేలికగా ఉంటుంది. అయితే ఏ పదార్థాన్ని అయినా అతిగా తినకూడదు. అదే విధంగా కరివేపాకును కూడా కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఒకేరోజు ఎక్కువగా తింటే కొన్నిసార్లు కడుపుబ్బాెప్పి లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే సరిపడా సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్దుహించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి..ఇది హైపోక్సేమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. మీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో అలర్జిని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అలర్జి వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ముగ్గ కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జిలకు కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టలోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్‌కు ప్రివరెన్స్ ఇస్తున్నారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే పని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్ళు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటినప్పుడు అది మీ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మదమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఊపివ్వడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బుట్టకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్థో సపోర్ట్, వ్యూహవైన కుషనింగ్, సోల్‌లో తగినంత ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న జత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు



నడుస్తున్నప్పుడు, మీ మెడ వంగి, మీ వెన్నెముక వంగి, మీ శరీరం నొప్పులకు దారితీసే విధంగా నవ్వాన్ని భర్తీ చేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్‌ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. నడక అధిక ప్రభావ వ్యాయామం కాకపోయినా, మీ శరీరం వేడక్కడానికి, చల్లబరచడానికి ఇంకా సమయం కావాలి. మీ నడకను నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగవంతమైన వేగంతో ప్రారంభించండి. మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ పిరుదులు, తొడలు, వీపును సాగదీయడానికి ఐదు నిమిషాలు తీలాయించండి. మీరు వదులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మరుసటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక లయలోకి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోతాం. నిస్సార శ్వాసలు మీ కండరాలను బిగుతుగా చేస్తాయి. ఇది మీ కీళ్ల కదలికను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చుకుని, మీ నోటి ద్వారా గాలి పీల్చడానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి.. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి.. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటకాలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే వలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, గుండె-రక్తణ లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక కాదు.. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్చరిన్ లేదా ఆస్పిరిన్ వంటి రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున వీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అస్సలు తివద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నవాహిక స్పిండ్లర్ కండరాన్ని నడలించి, కడుపులో



ఆవుం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెల్లో మంట, వికారం వంటి +జు=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అస్సలు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ఫ్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అలెర్జిక్ ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్టిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అలెర్జిక్ ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పాలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పాలిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

నిద్రలో కాళ్లు, చేతులకు తిమ్మిర్లు.. కారణం ఇదే.. మరేం చేయాలి?

ప్రతిరోజు ఎన్ని వసులు చేసినా.. సరైన నిద్ర పోతేనే మనిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త ఆనారోగ్యలు వస్తున్నాయి. కొందరు నిద్ర పట్టడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఏవేవో వ్యసనాలకు అలవాటు అవుతారు. అయితే వీటివల్ల తాత్కాలికంగా నిద్ర పట్టినా.. దీర్ఘకాలికంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్లు అలాగే తిమ్మిర్లు అయి ఉండిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నిద్రపోయిన సమయంలో శరీరంలో అనేక చర్యలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటిలో మెదడు ఎక్కువగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర ఉండడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండి ఎలాంటి అలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలు కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గళా కారణం సయాటిక్ అనే నాడిపై ఒత్తిడి పెరగడమే.అంతేకాకుండా మణికట్టు నరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉదయం లేచే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విటమిన్ల సమ్మేళనంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విటమిన్ ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విటమిన్ ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో డీ12,



డీ6 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్ణయంగా చేస్తే సరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. డీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. డీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజు సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజు సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కోరుకున్నా.. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. అయితే కొందరిలో ఎక్కువగాను.. మరికొందరిలో తక్కువగాను ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ కేవలం నాణ్యత లేని ఆహారం తినడంతోనే కాకుండా.. కొన్ని అలవాట్ల కారణంగా కూడా శరీరంలో వచ్చి చేరుతుంది. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడంతో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఎలాంటి అలవాట్లతో ఇది శరీరంలోని రక్తంలో చేరుతుంది? ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండాలి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: కొందరు ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆలోచించకుండా.. అది పెద్ద భారంగా మారినదని బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త సరఫరా కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజు 8 గంటలు నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిటో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు సేవిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం



చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటలు తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చునే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో అటోమేటిగ్గా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆలోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్న భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలు కల్లీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్లీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజు వద్దే కూరల్లో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సైన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్గా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎందుమిద్దని కొనుగోలు చేసే తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. పట్టణాల్లో నగరాల్లో ఇలా



ఎందుమిద్దని ఇచ్చి ఎర్రకారంను పట్టిస్తూ ఉన్నారు. అందువల్ల ఈ రకంగా ఎర్రకారంలో తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని అంటున్నారు. అయితే కొంతమంది ఎర్రకారం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నేరుగా తినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరికి కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల మనసు తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇలా స్థాయికి మించి లేదా మోతాదుకు మించి ఎర్ర కారం తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అవసరానికి మించిన కారం తినడం వల్ల కడుపులో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొన్ని కూరగాయల్లో ఎర్ర కారం వేసుకోవడం వల్ల రుచిగా ఉంటుంది. అలాగని మరీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే అనుకోకుండా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే వెంటనే పెరుగు వంటి చల్లటి పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీంతో ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే వచ్చిమిద్ద కంటే ఎర్ర కారం వల్లే ఎక్కువగా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు.

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (థైరాయిడ్ థైరాయిడిజం) బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు అంతరాయం కలిగించే గాయుట్రోజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. ఔర్థోకర్యాంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తీసుకుండవద్దు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాబీష్లవర్ తింటే అలెర్జిక్ వస్తుంది. ఇది దురద, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అలాగే గర్భిణీలు అధిక మొత్తంలో బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీ తక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటేనే గర్భిణీలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

రోజూ గ్లాసుడు జ్యూస్ తాగారంటే రోగాలన్నీ పరార్!

బిత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బిత్తాయిని సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. మోసాంబి పండు అదేనండీ బిత్తాయి పండు గురించి తెలియని వారుండరు. బిత్తాయిని సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. దీనిని జ్యూస్ రూపంలో లేదా నేరుగా పండ్ల రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి, భాస్వరం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కాబట్టి వర్షాకాలంలో కూడా దీనిని తినవచ్చు. అంతే కాదు ఇది కొన్ని కాలానుగుణ ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా నివారిస్తుంది. కాబట్టి ఈ పండ్ల రసాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని హానికరమైన ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బిత్తాయి పండ్ల రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అజీర్ణం, ప్రేగు కదలికలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.బిత్తాయి పండు రసం శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడటమే కాకుండా విరేచనాలు, వాంతులు, తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది.బిత్తాయిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని



రక్షించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. బిత్తాయి రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి.బిత్తాయి రసంలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మోసంబి మంట, వాపు నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు బిత్తాయి పండు ఆఫ్టియో ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో జీర్ణ రసాలు, ఆమ్లాలు, పిత్త స్రావాన్ని పెంచడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఫ్లేవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అజీర్ణం, క్రమరహిత ప్రేగు కదలికలు, ఇతర జీర్ణశయాంతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి బిత్తాయి జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే సీజన్‌తో పనిలేకుండా అన్ని కాలాల్లో దీనిని ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

బార్లీ గింజలను చీప్‌గా చూడకండి

బార్లీ గింజలను గర్భిణీలు మాత్రమే తీసుకుంటారని చాలా మంది అనుకుంటారు. నిజానికి, ఇవి ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. బార్లీ గింజల ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. వీటిని గర్భిణీలు మాత్రమే తీసుకుంటారని చాలా మంది అనుకుంటారు. నిజానికి, ఇవి ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రతి ఉదయం బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఇది పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యౌషధంగా పని చేస్తుంది . ముఖ్యంగా ఇది హైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరం నుంచి మలినాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు.. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ బార్లీ నీటిని తాగాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. బార్లీ నీటిలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బార్లీ నీటిని రోజూ తాగడం వల్ల గుండెల్లో మంట, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మూత్రపిండాల పనితీరుకు కూడా సహాయపడుతుంది. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ బార్లీ నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి హానికరమైన పదార్థాలు



బయటకు వెల్లిపోతాయి. శరీరం నిర్విషీకరణను సులభతరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ నీరు కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్లు, రాళ్ళు వంటి సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. బార్లీ నీరు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు ఈ నీటిని తాగడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే వైద్యులు డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ఉదయం గ్లాసు బార్లీ నీరు తాగాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ఎలా గుర్తించాలి?

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్.. ప్రస్తుత జీవన మార్గంలో మహిళల ఆరోగ్యానికి పెద్ద ప్రమాదంగా మారింది. ఈ వ్యాధి ఒక్కసారిగా వచ్చే వ్యాధి కాదు. దీని వెనుక కాలక్రమంగా జరిగే శారీరక మార్పులు, అలవాట్లు, జీవనశైలి భిన్నతలు ప్రధానంగా కారణమవుతుంటాయి. ఈ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా అందించడం, ఆరోగ్యంగా జీవించే అవకాశం పెరుగుతుంది. అయితే చాలామంది మహిళలు లక్షణాలను పట్టించుకోకపోవడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అందులో మొదటిది వంశపారంపర్య కారణాలు. నిపుణల ప్రకారం.. కుటుంబంలో ఎవరికైనా.. అమ్మ, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, అక్క లేదా చెల్లెలు వంటి బంధువులేవరికైనా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చినట్లైతే.. ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది నేరుగా సంక్రమించే వ్యాధి కాకపోయినా.. శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలను పెంచేలా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం వృద్ధాప్యంలో మాత్రమే కాదు.. 30 నుంచి 35 ఏళ్ల మహిళల్లోనూ కనిపించడం ఆందోళనకరం. ఇక రెండవ కారణం.. జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు. ఆధునిక జీవనశైలిలో జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం లేని జీవితం, మద్యం సేవించడం, ధూమపానం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక చురుకుతనం లేకపోవడం, సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వంటి అలవాట్లు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ మన దైనందిన జీవనశైలి భాగంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రభావం శరీరంపై



అధికంగా ఉంటుంది. ఇకపోతే, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను ముందుగా గుర్తించేందుకు కొన్ని ప్రాథమిక లక్షణాలు తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం. బ్రెస్ట్ ప్రాంతంలో కణతి (లంప్) కనిపించడం, ఒకవైపు బ్రెస్ట్ లేదా చేతి భాగాల్లో గంతులు రావడం, బ్రెస్ట్ నుండి రక్తస్రావం జరగడం, రెండు బ్రెస్టుల ఆకారాల్లో తేడా రావడం, నిప్పిల్స్‌లో నొప్పి, నిరంతరంగా రసస్రావం ఉండడం, నిప్పిల్ లేదా బ్రెస్ట్ రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే, చాలా మహిళలు వీటిని సాదారణంగా తీసుకొని చికిత్స కోసం ఆలస్యం చేస్తుంటారు. దానితో అత్యుతమ ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

యంగ్‌గా కనిపించాలనుకుంటున్నారా?

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో టైముకు తినడం లేదు. కంటికి సరిపడా నిద్ర ఉండడం లేదు. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. చాలా మంది తక్కువ వయసులోనే అలసిపోయినట్లు, బలహీనంగా లేదా వృద్ధులుగా కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలు, పదులుగా ఉండటం లేదా కాంతి లేకపోవడం మీరు మీ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన సంకేతాలు. దీని వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. చాలా సార్లు వారు ఈ లక్షణాలను విస్మరించి, వాటిని సౌందర్య సాధనాలు లేదా మేకప్ ద్వారా దాచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ లభించకపోతే, చర్మంపై నిజమైన మెరుపు కనిపించదు. మీ ముఖం వయస్సుతో పాటు మరింత మెరిసిపోవాలంటే పలు రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకుంటే యంగ్ గా, అందంగా కనిపిస్తారంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ పండు మీకు సహజమైన మెరుపును ఇవ్వడమే కాకుండా, మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నారింజ పండ్లు విటమిన్ సి కి మంచి మూలం. ఇది చర్మం కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. కొల్లాజెన్ మన చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుంది. ఇది వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపించకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది.నేరేడు పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి



అధికంగా ఉండే ఈ పండు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని బిగుతుగా, మెరుస్తూ కనిపించేలా చేస్తుంది. దానిమ్మలో పాలీఫెనాల్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. దీన్ని తినడం వల్ల శరీరంలోని రక్త లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది ముఖంలోని మచ్చలను కూడా తొలగిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజూ ఒక దానిమ్మ తినడం ద్వారా వృద్ధాప్య లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు.ప్రతి ఒక్కరూ ఆపిల్ తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఆపిల్ లో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతాయి. ఇది ముడతలను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీన్ని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది.

తెల్లబఠానీ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో బఠానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బఠానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బఠానీ కనిపిస్తాయి. తెల్ల బఠానీలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అందువల్ల రోజువారీ ఆహారంలో బఠానీలను చేర్చుకోవాలి. మార్కెట్లో బఠానీ కొనడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెల్ల, పచ్చ బఠానీ కనిపిస్తాయి. వీటిల్లో ఏది కొనాలి అనే దానిపై చాలా మందికి క్లారిటీ ఉండదు. చాలా మంది తెల్ల బఠానీలు ఆరోగ్యానికి మంచివికావని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజానికి.. పచ్చ బఠానీలే కాదు తెల్ల బఠానీలూ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. తెల్ల బఠానీలలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా వీటిలో ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. అయితే జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే



మాత్రం పచ్చ బఠానీలకు బదులు తెల్ల బఠానీలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది కడుపును శుభ్రపరచడంలో సహాయ పడుతుంది. బఠానీలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. తెల్ల బఠానీలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఇది డయాబెటిస్‌ను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒకవేళ ఎవరికైనా తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే, ఈ బఠానీలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అవి రక్త పరిమాణాన్ని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. కాబట్టి బఠానీలను ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి. తద్వార పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి.

ఈ లక్షణాలతో ప్రమాదమా..?

మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా మన ప్రవర్తనలో భాగమవుతాయి. ఇది మానసిక సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని అర్థం చేసుకోలి. అప్సెస్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ కూడా అలాంటి ఒక మానసిక స్థితి. ఇది కూడా ఒక యాంగ్స్టెటీ డిజార్డర్ అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అంటే ప్రతిదీ శుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిదీ పద్ధతిగా సర్ది ఉండాలి. ఏది ఉండాల్సిన చోట అది ఉండాలి. ఇలాంటి చాలా రూల్స్ వీరికి ఉంటాయి. అలా లేకపోతే వీరు ఒక విధమైన ఒత్తిడికి లోనైపోతారు. అందోళన కలుగుతుంది. దాన్ని ఇతరుల మీద చూపిస్తారు. ఎసిడీ అనేది ఒక మానసిక సమస్య.. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స ద్వారా ఉపశమనం పొందొచ్చు. కింది లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వీలైనంత త్వరగా మానసిక నిపుణుడిని సంప్రదించండి. ఎందుకంటే సమస్య ప్రారంభంలోనే, చికిత్స అందిస్తే మంచిది. ప్రతి వస్తువు మీదా సూక్ష్మ జీవులు ఏమున్నాయో అని భయపడుతుంటారు. చెత్త, విషం లాంటివి బయట నుంచి తెచ్చుకున్న వాటి మీద పేరుకుపోయి ఉంటాయోమోనని భావిస్తుంటారు. వాటిని మంచిగా చెయ్యడానికి ఇంట్లో చాలా ప్రాసెసింగ్ చేస్తారు. యాక్సిడెంట్లు అయిపోతాయేమో, అనారోగ్యలు వస్తాయేమో, ఎవరైనా హాని కలిగిస్తారేమో అన్న భయాలు వీరిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. చిన్న అనారోగ్యం వచ్చినా దాని మీద అతి జాగ్రత్త తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఎక్కువగా చేతులు కడుక్కుంటూ, స్నానాలు చేస్తూ



ఉంటారు. ఇంటినీ, ఇంట్లో వస్తువుల్నీ కూడా పదే పదే శుభ్రం చేస్తారు. బయటకు వెళ్లేప్పుడు గ్యాస్ ఆపామా లేదా? కరెంటు స్విచ్చులు ఆపామా లేదా తాళాలు సరిగ్గా వేశామా లేదా అనే విషయాల్ని ఒకటికి రెండు సార్లు చెక్ చేసుకుంటారు. ఏ వస్తువుల్ని ఎక్కడ పెట్టాలో అక్కడ పెట్టమని ఇంట్లో వారికి వంద రూల్స్ చెబుతుంటారు. ఈ తీరు వల్ల కుటుంబ సభ్యులు చాలా విసిగిపోయి కోప్పడటం లాంటివి చేస్తారు. ఇలాంటి వాటి వల్ల వారికా ఒత్తిడికి లోనైపోయి మానసికంగా చాలా డిస్ట్రబ్ అయిపోతారు. ఇలాంటి వాటికి కాంగ్క్రిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీని ఎక్కువగా వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తుంటారు. అలాగే యాంగ్స్టెటీ మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నిక్స్ చెబుతారు. పరిస్థితి మరి తీవ్రంగా ఉంటే మందులనూ సిఫార్సు చేస్తారు.

ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదేవిధంగా కాలే కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్లు మిలితమై ఉన్నాయి. విటమిన్ బీ6, విటమిన్ బీ 9, విటమిన్ బీ 2 విటమిన్ ఏ, సీ, కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లింఫోసైట్స్, ఫాగోసైట్స్ అని పిలిచే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది ఈ ఆకుకూర. ఇదొక క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందినది. ఒక కప్పు లేదా 21 గ్రాముల ముడి కాలేలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒక గ్రాము, ఫైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కె లు లభిస్తాయి.విటమిన్ సీ ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, రిబోఫ్లేవిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయట. రక్తప్రవాహంలో గ్రహించకుండా నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పౌడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజూ 14 గ్రాముల కాలే పౌడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, బెల్లీ ఫ్లాట్ లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా



పోరాడుతుంది కాలే. సల్ఫోరాఫేన్ అనే కౌంపౌండ్ ఉంటుంది కాబట్టి క్యాన్సర్ కణాలను ఏర్పడకుండా చూస్తుంది. ఇండోల్-3-కార్బినోల్ కూడా ఉంటుంది. ఇది కూడా క్యాన్సర్ ను అడ్డుకుంటుంది. ఫైబర్ తో పాటు వాటర్ కంటెంట్ ఫుల్ గా ఉంటుంది. ఇవి జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. మలబద్ధకం, పొట్ట ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది కాలే. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పొటాషియం వంటివి ఉంటాయి

మానవుల రక్షణార్థం సిలువపై ఏను మరణం

గుంటూరు: ఏనుక్రిస్తు ఈ భువితో 2025 సంవత్సరాల క్రితం జన్మించి మానవుల రక్షణార్థమై సిలువపై మరణించినని గుంటూరు రోమన్ క్యాథలిక్ మేత్రాసన పీఠాధిపతులు డాక్టర్ చిన్నాబత్తిని భాగ్యయ్య తెలిపారు. ఏనుక్రిస్తు మార్గము అనునరణియమని పేర్కొన్నారు. గుంటూరు మేత్రాసన పరిధిలో ఏను క్రిస్తు జయంతి 2025 జూలై వేడుకలు నల్లపాడులోని లయాలా వల్లిక్ స్మారక్ ప్రాంగణంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. జగద్గురువులు, కీర్తిశేషులు ప్రాన్సిస్ పోపు ద్వారా రూపుదిద్దుకుని, ప్రస్తుత రోమన్ క్యాథలిక్ విశ్వ పీఠాధిపతులు లయో పోపు నేతృత్వంలో జూలై వేడుకలు విశ్వవ్యాప్తంగా నిర్వహించబడుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రత్యేక జూబిలీ ప్రార్థన ద్వారా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి, గుంటూరు పీఠాధిపతులు మోస్ట్ రెవరెండ్ డాక్టర్ చిన్నాబత్తిని భాగ్యయ్య వేడుకలను ప్రారంభించారు. అనంతరం జూలై విశిష్టతను గురించి గురు డాక్టర్ చాట్ల మరయిదాసు, క్రీస్తు రాకడ కోసం నిరీక్షణ, ఆశయాలు, లక్ష్యాలు అనే అంశంపై గురు పెంటారెడ్డి రాజారెడ్డి, దేవుని వాక్కు శ్రీసభ జీవన విధానం అనే అంశంపై గురు పూదోట స్టాటన్ తోమాసు వివరించారు. విశ్వాస సంఘాల నిర్మాణం, గురువులు,



మరవాసులు, గృహస్థ క్రైస్తవుల పాత్ర అనే అంశంపై గురు డాక్టర్ గోవిందు రాయన్న భక్తులకు వాక్యపదేశం చేశారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న క్రీస్తు భక్తులందరికీ భోజన సదుపాయం కల్పించారు. మధ్యాహ్నం ఏను సభ గురు విద్యార్థులు నిర్వహించిన సంస్కరణ రథసారథి జగద్గురులు ప్రాన్సిస్ పోపు జీవిత సందేశ నృత్య, నాటక కళా ప్రదర్శన భక్తులను ఆలరించింది.

సోనోవిజన్‌లో ఎల్‌జీ ఉత్పత్తులు ప్రారంభం

విశాఖపట్నం: గృహోపకరణాల దిగ్గజ సంస్థ ఎల్‌జీ ఎలక్ట్రానిక్స్ డైమండ్ పార్క్ వద్ద ఉన్న సోనోవిజన్ షోరూమ్‌లో కొత్త ప్రీమియం రిఫ్రిజరేటర్లు, వాషింగ్ మెషిన్లను ప్రారంభించింది. ఈ గ్రాండ్ ప్రొడక్ట్ లాంచ్ ఈవెంట్‌ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఎల్‌జీ ప్రొడక్ట్ హెడ్ (రిఫ్రిజరేటర్లు) అశోక్‌బాబు మసం, రీజనల్ బిజినెస్ హెడ్ కె.వి.కృష్ణాజ్, షోరూమ్ బ్రాంచ్ మేనేజర్ పవన్ మోంగా, ఉగంధర్ ఇల్లిబిల్లి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అల్లూ గ్లామ్ సిటీస్ సైడ్‌బై?సైడ్ రిఫ్రిజరేటర్లతో పాటు ఆధునిక ఫీచర్లతో కూడిన ఫ్రంట్‌లోడ్, టాప్‌లోడ్ వాషింగ్ మెషిన్లను ఆవిష్కరించారు.



సరకు రవాణాలో వాల్టర్ డివిజన్ సరికొత్త రికార్డు

తాటిచెట్లపాలెం: ఈస్ట్‌కోస్ట్ రైల్వే వాల్టర్ డివిజన్ సరకు లోడింగ్‌లో గత రికార్డులను అధిగమించి కొత్త మైలురాయిని చేరుకుంది. డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ లలిత్ బోహ్రా ఈ విషయాన్ని తెలిపారు. వాల్టర్ డివిజన్ సరకు లోడింగ్ అన్‌లోడింగ్‌లో 100 మిలియన్ టన్నుల మార్కును చేరుకుందని మీడియాకు వివరించారు. గతంలో 288 రోజుల్లో చేరుకున్న ఈ రికార్డును ఈసారి కేవలం 256 రోజుల్లోనే పూర్తిచేసి రికార్డు సృష్టించింది. ఈ ఘనత సాధించడంలో కృషి చేసిన ఆపరేషన్స్, కమర్షియల్, మెకానికల్, ఎలక్ట్రికల్, సివిల్ ఇంజనీరింగ్ సహా అన్ని విభాగాల సిబ్బందిని, అలాగే సహకరించిన కస్టమర్లను, భాగస్వాములను డిఆర్‌ఎం లలిత్ బోహ్రా అభినందించారు.



అంతర్జాతీయ వైజ్ఞానిక దృక్పథం అవసరం

విజయనగరం: ఇంజనీరింగ్ విద్య కోర్సుల్లో అంతర్జాతీయ దృక్పథం ఉండాలని, అప్పుడే డిగ్రీ పూర్తయిన తరువాత విద్యార్థులకు ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని జర్నల్ స్పోటిక్స్ అండ్ పార్ట్స్ ప్రాజెక్టు మేనేజర్ సురేష్ టంకాల అన్నారు. సీతం ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో 'సిద్ధాంతం నుంచి వాస్తవంలో రూపంలోకి? ఇంజనీరింగ్ విద్యలో అంతర్జాతీయ దృక్పథాలు' అనే అంశంపై జరిగిన సెమినార్‌లో ఆయన మాట్లాడారు. సిద్ధాంతాత్మక జ్ఞానాన్ని ప్రాయోజిత ఇంజనీరింగ్ పనులతో అనుసంధానం చేయాలన్నారు. కళాశాల డైరెక్టర్ మజ్జి శశిభూషణరావు, ప్రిన్సిపాల్ డి.వి.రామమూర్తి, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ సీహెచ్ వెంకటలక్ష్మి, సివిల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగాధిపతి జి.రవికిషోర్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సెమినార్‌కు అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ ఎం.భారవి



సమన్వయ కర్తగా వ్యవహరించారు.

ఎన్‌జీవో సంఘ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా రాఘవులు

చిత్తూరు : ఏపీ ఎన్‌జీవో జిల్లా అధ్యక్షుడిగా రాఘవులు (జిల్లా సైనిక సంక్షేమ శాఖ అధికారి) పరుగుగా రెండో సారి ఎంపికయ్యారు. ఈ మేరకు జిల్లా కేంద్రంలోని ఆ సంఘ కార్యాలయంలో జిల్లా కార్యవర్గ ఎన్నికలు నిర్వహించారు. మొత్తం 17 స్థానాలకు గాను చిత్తూరు జిల్లాలోని 6 తాలూకాల పరిధిలోని 18 మంది తమ నామినేషన్లను దాఖలు చేశారు. ఇందులో కార్యదర్శి పదవికి రెండు నామినేషన్లు దాఖలు కాగా, మిగిలిన స్థానాలకు ఒక్కొక్కటి చొప్పున నమోదయ్యాయి. అయితే యూనియన్ నేతల రాజీయత్నాల అనంతరం కార్యదర్శి పదవికి నామినేషన్ చేసిన మహేష్ అనే ఉద్యోగి తన నామినేషన్‌ను ఉపసంహరించుకున్నారు. ఈ క్రమంలో అధ్యక్షులుగా రాఘవులు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా రమేష్, కోశాధికారిగా మురళి (ఓకావో కార్యాలయం) ఎన్నికయ్యారు. వీరితో పాటు 14 మంది కార్యవర్గ ప్రతినిధులు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికై నట్లు ఎన్నికల అధికారులు ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా అధ్యక్షునిగా ఎన్నికై న రాఘవులు విలేజులతో మాట్లాడారు. తమ మూడేళ్ల పదవీకాలంలో జిల్లాలోని నాన్ గెజిటెడ్ ఆఫీసర్స్ సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ ఎన్నికల



ప్రక్రియలో ఎన్నికల అధికారిగా గుంటూరు జిల్లా యూనియన్ అధ్యక్షులు శ్రీనివాసరావు, సహ ఎన్నికల అధికారిగా గుంటూరు జిల్లా యూనియన్ సెక్రటరీ శ్యామసుందరరావు, ఎన్నికల పరిశీలకులుగా రాష్ట్ర ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శి జగదీశ్వరరావు వ్యవహరించారు.

సాంకేతిక నైపుణ్యాలపై పరిజ్ఞానం అవసరం

- విశాఖ ఎఫ్ అండ్ ఓబిసీ, ఎస్సీపీఐ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ సురేష్ బాత
- జేఎన్‌టీయూ జీవీలో ఘనంగా జెన్ ఏఐ హ్యాక్థాన్ ప్రారంభం

విజయనగరం: ప్రపంచ సాంకేతిక రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులకు అనుగుణంగా విద్యార్థులు సాంకేతిక నైపుణ్యాలపై పరిజ్ఞానం పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని విశాఖపట్నానికి చెందిన ఎఫ్ అండ్ ఓబిసీ, ఎస్సీపీఐ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ సురేష్ బాత అన్నారు. స్థానిక జేఎన్‌టీయూ ? జీవీలో హైదరాబాద్‌కు చెందిన జెన్ ఏఐ వర్సిటీ, జేఎన్‌టీయూ జీవీ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో 'జెన్ ఏఐ హ్యాక్థాన్ ఫరథ్ నెక్స్ట్ జనరేషన్ జాబ్' సాంకేతిక కార్యక్రమాన్ని జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ఘనంగా ప్రారంభించారు. ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన శాస్త్రవేత్త సురేష్ బాత మాట్లాడుతూ ఇంజనీరింగ్ విద్య పూర్తయిన తరువాత విద్యార్థులకు ఎన్నో సవాళ్లు ఎదురవుతాయని అన్నారు. వాటిని సమర్థంగా ఎదుర్కోవడానికి సాంకేతిక నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవాలన్నారు. ప్రతీ విద్యార్థి ఇటువంటి హ్యాక్థాన్ కార్యక్రమాలకు హాజరవడంతో సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చన్నారు. తద్వారా కృత్రిమ మేధస్సును (ఏఐ) ఉపయోగించి సమాజానికి మేలు చేస్తూ, దేశాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలన్నారు. గౌరవ అతిథిగా హాజరైన జెన్ ఏఐ వర్సిటీ చీఫ్ అకాడమిక్ అధికారి నరేంద్ర అల్లం మాట్లాడుతూ ఏఐలో నైపుణ్యం ఉన్న వారికి ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉందని, మానవ



మనుగడలో ఏఐ కీలకపాత్ర పోషిస్తుందని అన్నారు. జేఎన్‌టీయూ జీవీ రిజిస్ట్రార్ జి.జయసుమ మాట్లాడుతూ కృత్రిమ మేధస్సుతో భావి తరాల నాయకులు, ఆవిష్కర్తలు, సమస్యలకు పరిష్కారాలు చూపే వారిని రూపొందించడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా నరేంద్ర అల్లం రచించిన పైథాన్ ప్రోగ్రామింగ్ అనే పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం శాస్త్రవేత్త సురేష్ బాతను ఘనంగా సత్కరించారు. ప్రోగ్రామ్ కన్వీనర్, జేఎన్‌టీయూ జీవీ ప్రిన్సిపాల్ ఆర్.రాజేశ్వరరావు, సమన్వయకర్తలు డాక్టర్ జిజె.నాగరాజు, ఆర్‌డిడివి.శివరామ్, ఆచార్యులు కె.బాబు, జి.స్వామినాయుడు, కెసిబి.రావు, డి.రాజ్యలక్ష్మి, కలేషావలి, ఆర్.గురునాథ, కె.అచ్యుతకుమార్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో రహదారుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం

-జిల్లా పర్వటనలో టీఆర్ అండ్ బి, ఐ అండ్ ఐ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి కృష్ణబాబు

విజయనగరం: రాష్ట్రంలో సాస్కీ (ఎస్‌ఎంఎస్‌సీఐ) పథకం ద్వారా వచ్చే నిధులతో జిల్లాలో రహదారుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇస్తామని టీఆర్ అండ్ బి, ఐ అండ్ ఐ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి వీటీ కృష్ణబాబు తెలిపారు. ఆయన జిల్లాలో విస్తృతంగా పర్యటించి పలు రహదారులను పరిశీలించారు. పట్టణంలో నిర్మాణంలో ఉన్న ఆర్‌అండ్‌బి అతిథిగృహాన్ని పరిశీలించి పలు సూచనలు చేశారు. కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్‌రెడ్డితో కలిసి కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో రహదారుల పరిస్థితిపై సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కృష్ణబాబు మాట్లాడుతూ ఈ ఏడాది సాస్కీ పథకం కింద రూ.500 కోట్లతో రహదారుల నిర్మాణం చేపట్టామని, వచ్చే ఏడాది నుంచి రూ.2 వేల కోట్లతో మరింత విస్తృతంగా పనులు చేపడతామని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని రోడ్లను గుంతలు లేని రహదారులుగా తీర్చిదిద్దడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, మార్చి నాటికి ఈ పనులు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రస్తుతం రోడ్డు నిర్మాణానికి అనుకూల సమయమని గుంతల పూడ్చే పనులను వేగవంతం చేయాలని సమయమని గుంతల పూడ్చే పనులను వేగవంతం చేయాలని సేవలు, వసృలు అందిస్తామని తెలిపారు. కాంట్రాక్టర్లకు బిల్లులు వేగంగా చెల్లించేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. సిబ్బంది కొరతను అధిగమించేందుకు సచివాలయ ఇంజనీరింగ్



అసిస్టెంట్లను పదోన్నతి ఇచ్చి గ్రేడ్‌?1 వర్క్ ఇన్‌స్పెక్టర్లుగా తీసుకునేందుకు ప్రతిపాదనలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. నిర్మాణ పనుల్లో నాణ్యత లోపిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. రైల్వే సంబంధిత సమస్యలు పరిష్కారానికి వంచాయితీరాజ్, ఆర్‌అండ్‌బి, ఆర్‌డిఓ, రైల్వే అధికారులతో కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. కలెక్టర్ రాంసుందర్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ జిల్లాలో రహదారుల అభివృద్ధికి తక్షణ చర్యలు తీసుకుంటామని, ప్రతి 15 రోజులకు ఒకసారి సమీక్షా సమావేశాలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్.సీతుమాధవన్, ఆర్‌అండ్‌బి ఈఎస్‌సీ వి.రామచంద్ర, సూపరింటెండెంట్ ఇంజనీర్ కాంతిమణి, ఆర్‌డిఓ డాట్ కీర్తి, ఆర్‌అండ్‌బి ఈఈలు, డిఈలు, కాంట్రాక్టర్లు పాల్గొన్నారు.

లక్ష్మీ షాపింగ్‌మూల్ ప్రారంభం

15వ స్టోర్‌ను ప్రారంభించిన అనసూయ

విశాఖపట్నం: దక్షిణ భారతదేశంలో పేరుగాంచిన లక్ష్మీ షాపింగ్ మూల్ తమ 15వ స్టోర్‌ను విశాఖలో ప్రారంభించింది. ప్రముఖ సినీ నటి అనసూయ భరద్వాజ్ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి నూతన షోరూమ్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నటి అనసూయ మాట్లాడుతూ లక్ష్మీ షాపింగ్ మూల్ నాణ్యమైన దుస్తులను నరసమైన ధరలకే విక్రయించడం ద్వారా కస్టమర్ల అభిరుచులకు అనుగుణంగా ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో నిలుస్తోందని ప్రశంసించారు. షోరూమ్ అధినేతలు రత్నయ్య, శ్రీను, స్వామి మాట్లాడుతూ కస్టమర్ల నమ్మకమే తమకు ఈ మైలురాయి అని, నాణ్యతతో పాటు బడ్జెట్ ధరల్లో ఉత్తమ సేవలు, వసృలు అందిస్తామని తెలిపారు. ఫ్యామిలీ కలెక్టర్స్‌లో లేడీస్ వేర్, మెన్స్ వేర్, శారీస్, లెహంగాన్, టీ షర్ట్ వంటి అపరిమిత కలెక్షన్ల అందుబాటులో ఉన్నాయని వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేలు గంటా శ్రీనివాసరావు,



గణబాబు, సీఎంఆర్ అధినేత మావూరి వెంకటరమణ, కంకటాల అధినేత కంకటాల మల్లిక్, పైదా కృష్ణప్రసాద్ తదితర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

రాజీమార్గమే రాజమార్గం

- లోక్ అదాలత్‌తో సత్వర న్యాయం

- జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి చిన్నంశెట్టి రాజు

విశాఖపట్నం: రాజీమార్గమే రాజమార్గమని విశాఖ జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి చిన్నంశెట్టి రాజు అన్నారు. జిల్లా కోర్టు ప్రాంగణంలోని న్యాయ సేవా ప్రాధికార సంస్థ కార్యాలయంలో జాతీయ మోగా లోక్ అదాలత్‌ను ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ కక్షిదారులకు సత్వర న్యాయం లోక్ అదాలత్ ద్వారా లభిస్తుందన్నారు. శాశ్వతమైన పరిష్కారం, ఫలాలను అందించే రాజీమార్గాన్ని కక్షిదారులు ఎంచుకోవాలన్నారు. ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా వ్యాప్తంగా నిర్వహించిన మోగా లోక్‌దాలత్‌కు విశేష స్పందన లభించిందన్నారు. మూడు జిల్లాల పరిధిలో 43 ప్రత్యేక బెంచీలను ఏర్పాటు చేశామని, న్యాయస్థానంలో రాజీకి అనుగుణంగా 25 వేల పైచిలుకు కేసులను గుర్తించామన్నారు. న్యాయవాదులు, కక్షిదారులు, సిబ్బంది, అధికారులు, బ్యాంకులు, బీమా కంపెనీలు అందించిన సేవలకు న్యాయమూర్తి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జిల్లా న్యాయ సేవా ప్రాధికార సంస్థ కార్యదర్శి ఆర్.నన్యాసినాయుడు మాట్లాడుతూ లోక్ అదాలత్‌తో తొలిసారిగా రెండు కేసుల్లో రూ.2 కోట్లు అందించినట్లు



వివరించారు. ఐసీఐసిఐ బ్యాంక్, ద న్యూ ఇండియా ఎన్యూరెస్స్ కంపెనీల ద్వారా రూ.1.9 కోట్లు బాధితలకు అందజేశారు. ఏడో అదనపు జిల్లా కోర్టులో రూ.40 లక్షలు, 12వ అదనపు జిల్లా కోర్టులో రూ.1.5 కోట్లు పరిహారంగా అందజేశారు. తొలిసారిగా భారీ మొత్తంలో పరిహారాన్ని వినియోగదారులకు అందించి న్యాయస్థానాలకు సహకరించిన బీమా కంపెనీలకు కార్యదర్శి నన్యాసినాయుడు అభినందించారు.

కార్లపై డిస్కాంట్లే.. డిస్కాంట్లు.. రూ 2 లక్షల వరకు ఇస్తున్న ఆటోమొబైల్ సంస్థలు

న్యూఢిల్లీ: వాహన కొనుగోలుదారులను ఆకట్టుకోవడానికి ఆటోమొబైల్ సంస్థలు డిస్కాంట్లను తెరపైకి తీసుకొచ్చాయి. రూపాయి చారిత్రక కనిష్ఠ స్థాయికి పడిపోతుండటంతో ఒకవైపు ధరలు పెంచుతున్న సంస్థలు..మరోవైపు పలు మాడళ్లపై భారీగా రాయితీలు ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించాయి. ప్రతియేడాది డిసెంబర్ నెలలో రాయితీలు ప్రకటించే సంస్థలు, డీలర్లు ఈసారి కూడా భారీ స్థాయిలో అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చాయి. తమ వద్ద ఉన్న స్టాక్ను క్లియర్ చేసుకోవడానికి డిస్కాంట్లు రూపంలో అందిస్తున్నాయి. సూతన సంవత్సరంలో సూతన కార్లను మాత్రమే కొనుగోలుదారులకు అందించాలనే ఉద్దేశంతో కొందరు డీలర్లు పాత కారును మాకు ఇచ్చివేయండి..కొత్త కారుతో కొత్త సంవత్సరానికి స్వాగతం పలుకందని ప్రకటనలు కూడా విడుదల చేశాయి. దేశీయ, అంతర్జాతీయ ఆటోమొబైల్ దిగ్గజాలు ఈసారి ఒక అడుగుముందుకేసి తమ వాహనాలపై రూ.2.4 లక్షల వరకు ఆర్థిక ప్రయోజనాలు కల్పించనున్నట్లు ప్రకటించాయి. వీటిలో కార్ల తయారీలో అగ్రగామి సంస్థలైన మారుతి సుజుకి, టాటా మోటార్స్, హ్యూందాయ్లు



పలు మాడళ్లపై డిస్కాంట్ ఇస్తున్నాయి. ఆర్థిక ప్రయోజనాలలో క్యాష్ డిస్కాంట్, ఎక్స్చేంజ్ బోనస్, కార్పొరేట్ ఆఫర్లు, బీమా, విడిభాగాలతోపాటు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ప్రత్యేక రాయితీలు కల్పిస్తున్నాయి. అత్యధికంగా రూ.10 లక్షల నుంచి రూ.20 లక్షల లోపు ధర కలిగిన మాడళ్లపై అధికంగా డిస్కాంట్లు ఇస్తున్నాయి కంపెనీలు.

ఐటీ కంపెనీలు లాభాల బాట పట్టాలంటే!

టెక్ దిగ్గజాల దృష్టి అంతా ఇప్పుడు ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ)పైనే ఉంది. లాభాలు స్థిరంగా ఉన్నా భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని జెనరేటివ్ ఏఐపై కంపెనీలు భారీగా పెట్టుబడులు పెడుతున్నాయి. ఇటీవల ఓపెన్ ఏఐతో ఒప్పందం చేసుకుని 300 బిలియన్ల పెట్టుబడులు పెట్టినప్పుడు ఒకాకిల్ స్టాక్పైస్ 335 డాలర్లకు పెరిగింది. ఆ తరువాత రెండు మూడు నెలల్లోనే 190 కంటే దిగువకు పడిపోయింది. అయితే ఈ విభాగంలో పెట్టుబడులు లాభాలుగా మారడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? ఈ టెక్నాలజీని లాభసాటిగా మార్చుకోవాలంటే కంపెనీలు ఎలాంటి వ్యూహాలు అనుసరించాలి? స్థిరమైన లాభాల కోసం ఐటీ కంపెనీలు ప్రస్తుతం ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను ఎలా అధిగమించాలో విశ్లేషిద్దాం. టెక్ దిగ్గజాలు ఏఐ పరిశోధన, మౌలిక సదుపాయాలపై వేల కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడులు పెడుతున్నాయి. ఈ పెట్టుబడులు తక్షణమే కాకుండా, దీర్ఘకాలంలో మాత్రమే ఫలితాలనిస్తాయని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ పెట్టుబడుల నుంచి గరిష్ట లాభాలను పొందడానికి కంపెనీలు కొన్ని కీలక అంశాలపై దృష్టి



సారించాలి. కేవలం ఏఐ టెక్నాలజీని అభివృద్ధి చేయకుండా నిర్దిష్ట వ్యాపార సమస్యలను పరిష్కరించే సర్వీసులను పెంచాలి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు: కస్టమర్ సేవల్లో ఆటోమేషన్, కోడ్ డెవలప్మెంట్ వేగవంతం చేయడం, లేదా కచ్చితమైన డేటా అనలిటిక్స్ అందించడం వంటి విభిన్న సర్వీసులపై దృష్టి సారించాలి.

కొత్త శకానికి భారత్ సారథ్యం: శాంసంగ్

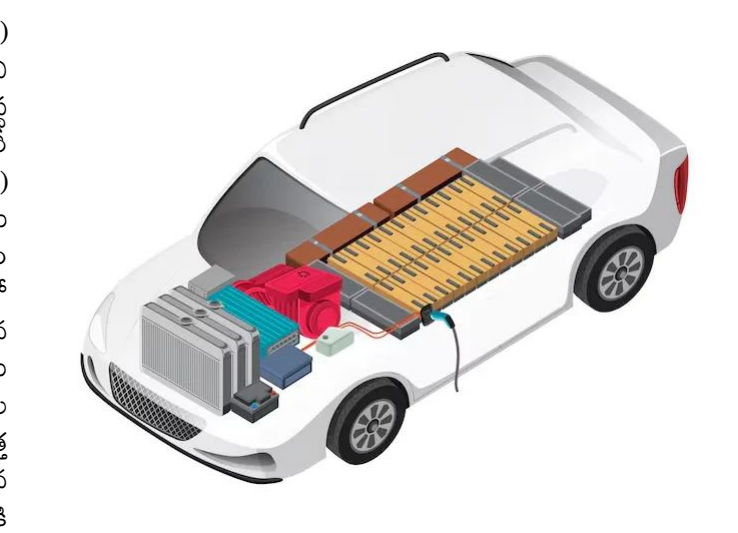
భారత్ నుంచి 14,000 పేటెంట్లు దాఖలు చేసినట్లు శాంసంగ్ వెల్లడించింది. అంతర్జాతీయంగా అర్థవంతమైన సవకల్పనలను ఆవిష్కరించడంలో కొత్త శకానికి భారత్ సారథ్యం వహిస్తుందని ఆశిస్తున్నట్లు దేశీయంగా కార్యకలాపాలు ప్రారంభించి 30 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా కంపెనీ తెలిపింది.‘భారత్ నుంచి 14,000 పైగా పేటెంట్లు దాఖలయ్యాయి. తద్వారా గ్లోబల్ ఆవిష్కరణలకు కేంద్రంగా భారత్ స్థానం మరింత పటిష్టం అయింది. రాబోయే దశాబ్దకాలంలో ప్రపంచం కోసం భారత్లో డిజైన్ చేసిన, తయారు చేసిన మరిన్ని ఉత్పత్తులు రాబోతున్నాయి’ అని శాంసంగ్ సౌత్ వెస్ట్ ఏషియా ప్రెసిడెంట్, సీఈవో జేబీ పార్వి వివరించారు. వికసిత్ భారత్ లక్ష్యాల సాకారం లక్షగా ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు. 1995లో టీవీలతో దేశీ మార్కెట్లోకి ప్రవేశించిన శాంసంగ్



క్రమంగా కార్యకలాపాలను విస్తరించింది. చెన్నై, నోయిడాలో రెండు ప్లాంట్లు, ఢిల్లీ, నోయిడా, బెంగళూరులో మూడు పరిశోధన.. అభివృద్ధి కేంద్రాలను, ఢిల్లీ-ఎన్సీఆర్లో డిజైన్ సెంటర్ని ఏర్పాటు చేసింది.

ఈవీ బ్యాటరీలకు భారీ డిమాండ్

భారత్లో ఎలక్ట్రిక్ వాహన బ్యాటరీ (ఈవీ బ్యాటరీ) డిమాండ్ వచ్చే ఏడేళ్లలో గణనీయంగా పెరనుందని కస్తమెట్టే ఎనర్జీ సొల్యూషన్స్ (సీఈఎస్) సంస్థ అంచనా వేసింది. 2025లో ఈవీ బ్యాటరీ డిమాండ్ 17.7 గిగావాట్ హపిల్ (జీడబ్ల్యూహెచ్) ఉండగా, 2032 నాటికి 256.3 గిగావాట్లకు చేరుకోనున్నట్లు తెలిపింది. ఏటా 35 శాతం కాంపౌండ్డ్ వృద్ధి (సీఏఐఆర్) ఈ రంగంలో సమోదు కావొచ్చని అంచనా వేసింది. ఇంధన ధరలు పెరుగుతుండడం, ఎలక్ట్రిఫికేషన్ను ప్రభుత్వాలు ప్రోత్సహిస్తుండడం, వినియోగదారుల నుంచి బలమైన డిమాండ్, ఎప్పటికప్పుడు కొత్త మోడళ్లు విడుదల అవుతుండడం, విధానపరమైన మద్దతు అన్నీ కలిసి ఈవీ మార్కెట్ భారీ వృద్ధికి అనుకూలిస్తున్నట్లు తన నివేదికలో సీఈఎస్ వివరించింది. “భారతదేశ ఎలక్ట్రిక్ వాహన విప్లవానికి బ్యాటరీ కెమిస్ట్రీ పురోగతులు కీలకమైనవి. ఎల్ఎఫ్ఐఐ జెన్ 4, సోడియం అయోన్ టెక్నాలజీ ఆవిష్కరణలు కేవలం సాంకేతికపరమైన పురోగతులే కాదు. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను మరింత అందుబాటు ధరలకు తీసుకొచ్చే సంచలనాలు.



సురక్షితమైన, ఒక్కచార్జ్తో మరింత దూరం ప్రయాణించేందుకు వీలు కల్పిస్తాయి”అని సీఈఎస్ ఎండి వినాయక్ వలింబే తెలిపారు. ఎల్ఎఫ్ఐఐ జెన్4 సెల్స్ అన్నవి ఇప్పుడు 300 వాట్హపివర్/కిలోని అధిగమించాయంటూ.. ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించేందుకు, ధరలు తగ్గేందుకు అనుకూలిస్తాయ ఈ నివేదిక తెలిపింది.

లేడీ ఓరియెంటెడ్ కథకు గ్రీన్సిగ్నల్?

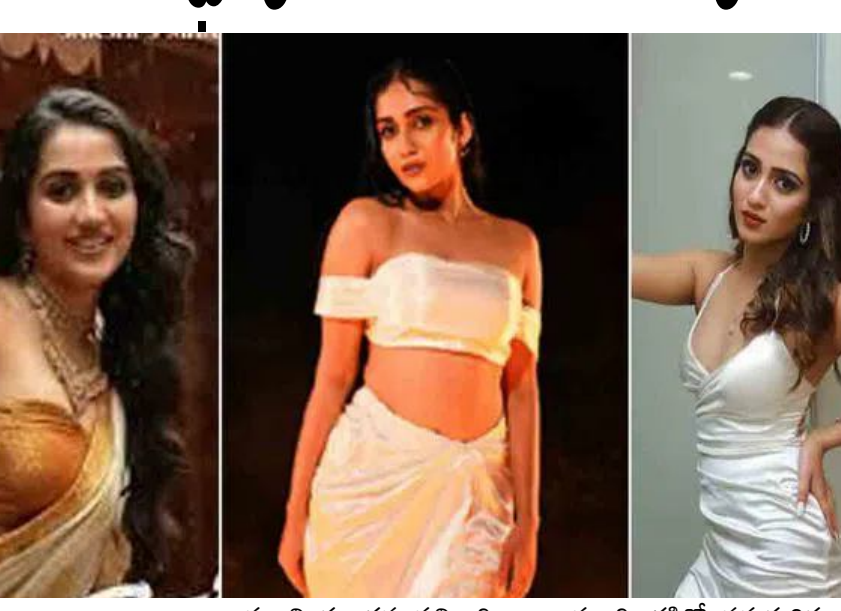
కథాంశాల ఎంపికలో కొత్తదనం, పాత్రలపరంగా వైవిధ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తూ దక్షిణాదిలో తిరుగులేని ఫాలోయింగ్ను సంపాదించుకుంది సాయిపల్లవి. ఈ ఏడాది ‘తందేలోతో’ ప్రేక్షకుల్ని అలరించింది భామ. ప్రస్తుతం హిందీలో భారీ పౌరాణిక చిత్రం ‘రామాయణ’లో నటిస్తున్నది. తాజా సమాచారం ప్రకారం తెలుగులో ఈ అమ్మడు ఓ మహిళా ప్రధాన చిత్రంలో నటించబోతున్నట్లు తెలిసింది. గౌతమ్ తిన్నసూరి ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తారని సమాచారం. బలమైన భావోద్వేగాలతో వెండితెరపై కథల్ని ఆవిష్కరిస్తుంటారు దర్శకుడు గౌతమ్ తిన్నసూరి. సాయిపల్లవిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఆయన ఓ అద్భుతమైన లేడీ ఓరియెంటెడ్ స్క్రిప్ట్ను సిద్ధం చేశారట. ఇటీవలే సాయిపల్లవికి కథ వినిపించారని, ఆమె ఈ



సినిమాకు సూత్రప్రాయంగా అంగీకరించిందని ఫిల్మ్నగర్ టాక్. ఈ చిత్రాన్ని గీతా ఆర్ట్స్ నిర్మించనుందని సమాచారం. అయితే ఈ వార్తలో నిజమెంతో తెలియాలంటే చిత్ర బృందం నుంచి అధికారి క ప్రకటన రావాల్సిందే.

ప్రిపేర్.. ప్రాక్టీస్.. పర్ఫార్మ్.. ఇదే నా ఫార్ములా!

తండ్రి కొరియోగ్రాఫర్ కావడమే ఆ ముద్దు గుమ్మకు కలిసొచ్చింది. తనకిష్టమైన నటనలో రాణించేందుకు తోడ్పడింది. ముంబయిలో పుట్టిన సాక్షి సాగర్ మదోల్కర్ బాలీవుడ్ అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుంది. తెలుగులో అడపాదడపా ప్రకటనల్లో మెరిసిన ఈ మరాఠీ అందం.. రోషన్ కనకాల హీరోగా వస్తున్న ‘మోగ్లీ’ సినిమాతో బాలీవుడ్లోకి ఎంట్రి ఇచ్చింది. తొలి చిత్రంతోనే తెలుగువారికి చేరువైన సాక్షి పంచుకున్న కబుర్లు ఇవి.. హీరో విషయానికి వస్తే సుమ కనకాల గారి అబ్బాయి రోషన్ అని తెలిసి చాలా ఎగ్జయిట్ అయ్యారు. సుమగారి యాంకరింగ్కి నేను పెద్ద ఫ్యాన్. ఆమె ఎనర్జీ లెవల్స్ సూపర్వై. నేను ఈ సినిమా ఒప్పుకొన్నప్పుడు నాకు తెలుగు ఒక్క ముక్క రాదు. ఇప్పుడు తెలుగులో మాట్లాడేస్తున్నా! చిన్నప్పుడు సినిమాలు చూసేటప్పుడు చాలా ఆశ్చర్యం కలిగింది. నా ఊహల్లో ఉన్న కథ అలా తెరపై కనిపించడం అద్భుతం అనుకునేదాన్ని. ఎప్పటికైనా నేను కూడా స్క్రీన్పై కనిపించాలని చిన్నప్పుడే డిసైడ్ అయ్యాను. అలాగని చదువు ఎప్పుడూ నిర్లక్ష్యం చేయలేదు. డిగ్రీ పూర్తి చేసిన తర్వాతే.. అవకాశాల కోసం సీరియస్గా ప్రయత్నించాను. నేను అమ్మ పొట్టలో ఉన్నప్పటి నుంచే సినిమాలకు దగ్గరగా ఉన్నాను. మా నాన్న సాగర్ మదోల్కర్ కొరియోగ్రాఫర్ కావడంతో.. నా చుట్టూ సినిమా ప్రపంచమే ఉండేది. తెలియకుండానే చిత్రసీమపై అభిమానం ఏర్పడింది. పెద్దగా శ్రమించకుండానే నాన్న నుంచి డ్యాన్స్ వారసత్వంగా అభ్యేసింది. అలాగే యాక్టింగ్ కూడా వచ్చేసింది. కొన్నాళ్ల కిందట ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఓ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశాం. అందులో నేను తిశ్రాలం పట్టుకొని అమ్మోరులా కనిపిస్తాను. ఆ లుకికి సామాజిక మాధ్యమాల్లో



మంచి స్పందన వచ్చింది. చాలామంది భక్తితో సమస్యలన్నూ కామెంట్ చేశారు. అవి అందించిన బూస్ట్ అంతా ఇంతా కాదు. నటనలో అనుభవం పెరిగే కొద్దీ సవాళ్లు ఎదురవుతాయి. వాటిని ధైర్యంగా స్వీకరించాలి. కొత్త తరహా పాత్రలు చేయాలి. ఆ పాత్రల కోసం మానసికంగానూ సిద్ధమవ్వాలి. పాత్ర లోతు అర్థం చేసుకోగలిగితేనే దానికి న్యాయం చేయగలం అని నేను సమ్మతాను. ప్రిపేర్, ప్రాక్టీస్, పర్ఫార్మ్.. ఇదే నా ఫార్ములా. తెలుగులో మరిన్ని మంచి సినిమాలు చేస్తాను. తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఎప్పటికీ గుర్తిండిపోవాలని ఉంది. 2021లో ‘లైఫ్ ఆఫ్ లైవ్’ వెబ్ సిరీస్లో చేశాను. 2022లో ‘జహ్ చార్ యార్’ సినిమాతో బాలీవుడ్లోకి ఎంట్రి ఇచ్చాను. 2024లో ‘సమకూల్’ వెబ్సిరీస్లో నటించాను. కొన్ని ప్రకటనలు మినహా.. తెలుగు ఇండస్ట్రీతో నాకు అస్సలు సంబంధం లేదు. ‘మోగ్లీ’ డైరెక్టర్ సందీప్రాజ్ సినిమా కథ చెప్పినప్పుడు చాలా నచ్చింది. కథంతా ఆడవి నేపథ్యంలో సాగుతుంది. వినోదంతోపాటు భావోద్వేగాలూ బాగా ఉన్నాయనిపించింది. అందుకే వెంటనే ఓకే చెప్పేశాను. మాదింగ్ సమయంలో చాలా ఎంజాయ్ చేశాను. ఈ సినిమా నాకు కొత్త ప్లాటిఫామ్ను అందించింది.

ఇక్కడంతా ద్రోహమే!

బాలీవుడ్ మొత్తం సమ్మక్కద్రోహంతోనే నిండిపోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నది సీనియర్ నటి రిచా చద్దా! ఇక్కడ చాలా తక్కువ మందికే విలువలు, ధైర్యం ఉంటాయని చెప్పుకొచ్చింది. తాజాగా, తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలో ఒక ఎమోషనల్ పోస్ట్ పెట్టింది. బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన తర్వాత.. రెండేండ్లపాటు సినిమాలకు విరామం ఇచ్చింది రిచా. మళ్లీ షూటింగ్కు వెళ్తూ.. ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్లో తాను పడిన వేదన, ఇండస్ట్రీలోని సమ్మక్క ద్రోహాల గురించి చెబుతూ.. ఓ సుదీర్ఘమైన పోస్ట్ను పంచుకున్నది. తన కథాతురి తొలి ఫోటోను కూడా షేర్ చేస్తూ పెట్టిన ఈ పోస్ట్.. సామాజిక మాధ్యమాల్లో తెగ వైరల్ అవుతున్నది. ‘షూటింగ్లోకి మళ్లీ త్వరగానే అడుగుపెట్టాలని భావించా! కానీ, నా శరీరం, నా మనసు ఏమాత్రం సహకరించలేదు. డెలివరీ తర్వాతి శారీరక, మానసిక ఇబ్బందులే కాదు.. వృత్తిపరంగా ఎదురైన సమ్మక్క ద్రోహాలనూ తట్టుకోవాల్సి వచ్చింది’ అంటూ రాసుకొచ్చింది. ఇండస్ట్రీలోని కొందరు వ్యక్తుల తీరుపైనా తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించింది. ‘కొందరంతే.. తీవ్రమైన ఆత్మన్యూనతా భావంతో, నంకుచిత మనస్తత్వంతో బతుకుతుంటారు. అలాంటివారు సంతోషంగా ఉండలేరు. జీవితంలో ఉన్న ఆనందాన్ని పీల్చేసే రాక్షసులు వారు. నేను బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు నా పట్ల ఎంతో కారంగా ప్రవర్తించారు. అయినా, వారిని క్షమిస్తాను. కానీ, వారు చేసిన పనిని మాత్రం ఎప్పటికీ మర్చిపోను’ అంటూ



కాస్త ఘాటుగానే స్పందించింది. ఇక బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత తాను మానసికంగా కోలుకోవడానికి కాస్త ఎక్కువ సమయమే పట్టిందని చెప్పుకొచ్చింది. 2008లో వచ్చిన ‘ఓయ్ లక్నీ! లక్నీ ఓయ్!’ సినిమా ద్వారా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగు పెట్టింది రిచా చద్దా. ‘గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ వస్తేపూర్’ సినిమాలతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్నది. పలు విజయవంతమైన చిత్రాలతో మెప్పించింది. ‘మిర్చాపూర్’ ఫేమ్ అలి పైజల్తో పెళ్లిపీటలెక్కింది. ఆ తర్వాత కూడా కెరీర్ను కొనసాగించింది. సంజయ్ లీలా భన్సాలీ తెరకెక్కించిన ‘పీరామండి’ వెబ్ సిరీస్లో చివరిసారిగా కనిపించింది. ఇందులో ‘లక్ష్మీ’ పాత్రతో విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకున్నది. రెండేండ్ల మెటర్నిటీ బ్రేక్ తర్వాత.. పలు కొత్త ప్రాజెక్టులలో భాగమైంది. ‘ఆఖరి సోమవార్’ చిత్రానికి నిర్మాతగా, రచయితగా వ్యవహరిస్తున్నది.