

భావితరాలకు ఉపయోగపడే పుస్తకం.. 'ఏ టేల్ ఆఫ్ టూ స్టేట్స్'

ఆవిష్కరించిన సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: ప్రముఖ పాత్రికేయుడు ఐ.వెంకటరావు రాసిన 'ఏ టేల్ ఆఫ్ టూ స్టేట్స్'ను సీఎం చంద్రబాబు ఆవిష్కరించారు. హైదరాబాద్ లోని ఆయన నివాసంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ.. పరిశోధకులు, భవిష్యత్తు తరాలకు ఈ పుస్తకం ఉపయోగపడే ఉంటుందని అన్నారు. పుస్తకాన్ని ఆంగ్లంలోకి అనువదించిన ఎన్.అనురాధను ఆయన అభినందించారు. ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్రాల విలీనం, విభజన అంశాలతో పాటు తెలుగు రాష్ట్రాల్ని పరిపాలించిన సీఎంల గురించి రచయిత ఇందులో వివరించారు. రచయిత ఐ.వెంకటరావు, రచయిత, రిటైర్డ్ ఐఆర్ఎస్ అధికారి కె.చంద్రహాస్, పుస్తక ప్రచురణకర్తలు ఐ.వేణు, ఐ.రఘు పాల్గొన్నారు.



విశాఖలో జాతీయ నైపుణ్య శిక్షణ సంస్థ ఏర్పాటు చేయాలి: నారా లోకేశ్

ధిల్లీ:ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ధిల్లీలో ఇవాళ పర్యటిస్తున్నారు. పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటున్నారు. ఈమేరకు మంత్రి లోకేశ్ పర్యటన షెడ్యూల్ బీజీ బీజీగా ఉంది. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర స్కిల్ డెవలప్ మెంట్ శాఖ మంత్రి జయంతి చౌదరితో సమావేశం అయ్యారు. విశాఖపట్నంలో జాతీయ నైపుణ్య శిక్షణ సంస్థ (నేషనల్ స్కిల్స్ ట్రైనింగ్ ఇన్ స్టిట్యూట్) ఏర్పాటు చేయాలని ఈ సందర్భంగా జయంతి చౌదరిని విజ్ఞప్తి చేశారు మంత్రి నారా లోకేశ్.



ఆధునాతనంగా మోడల్ పోలీస్ స్టేషన్ల నిర్మాణం: హోంమంత్రి అనిత

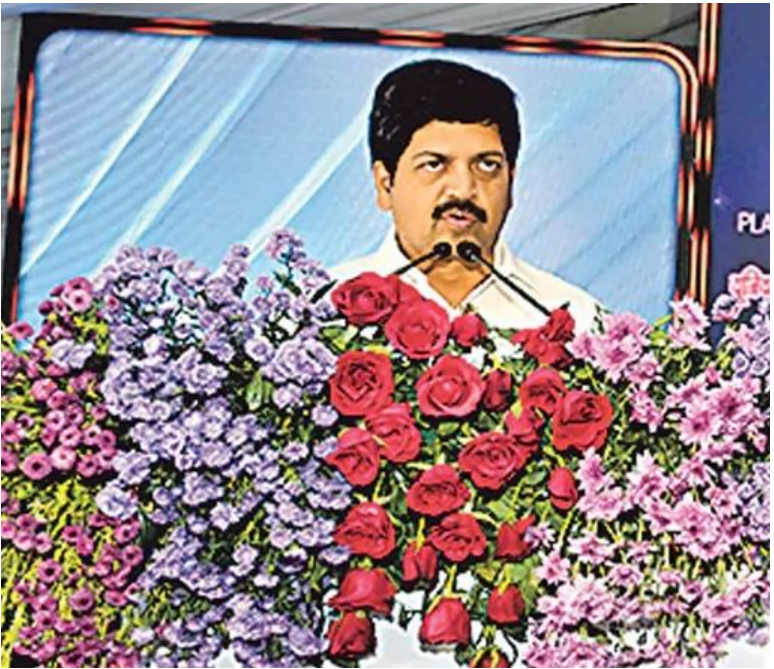
అమరావతి: చాలా మోడల్ పోలీస్ స్టేషన్లను 2019కు ముందు తాము కట్టామని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత వ్యాఖ్యానించారు. గత జగన్ ప్రభుత్వంలో మోడల్ పోలీస్ స్టేషన్లను వట్టిచుక్కలేదని విమర్శించారు. తమను అరెస్టు చేసి ఇదే మోడల్ పోలీస్ స్టేషన్లో కూర్చోపెట్టారని చెప్పుకొచ్చారు. ఇప్పుడు కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక మళ్లీ మోడల్ స్టేషన్లు నిర్మాణం చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. కొత్త జిల్లాలు ఏర్పడిన వాటిలో కార్యాలయాల లేవని.. నిర్మాణాలు చేయాలని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర పోలీస్ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ గా కళ్యాణం శివ (శ్రీనివాస్ (కేకే) ఇవాళ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కళ్యాణం శ్రీనివాస్కు ధన్యవాదాలు తెలిపారు హోంమంత్రి అనిత. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హోంమంత్రి హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన ఎమ్మెల్యే పిడుగు హరిప్రసాద్, చిల్లపల్లి శ్రీనివాసరావు, చక్రవర్తి, పలువురు కూటమి పార్టీల నేతలు, కార్పొరేషన్ ఎంపీ రవిప్రకాష్, జనరల్ పై నాన్స్ మేనేజర్ సీతారామరాజు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడారు హోంమంత్రి అనిత. ఏపీ పోలీసు హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ తరపున అనేక మంచి కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయని వ్యాఖ్యానించారు హోంమంత్రి అనిత. ఎంపీ రవి ప్రకాష్ సారధ్యంలో పలు నిర్మాణాలు చేపట్టారని తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రూ.509కోట్లతో అనేక భవనాల నిర్మాణం చేశామని వివరించారు. ఉమ్మడి ఏపీలో చర్లపల్లి, విశాఖపట్నం, జైభల్లి, ఆక్సఫన్, పోలీసు అకాడమీ వంటి అనేక నిర్మాణాలు ఏపీ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ తరపున జరిగాయని తెలిపారు. ఇప్పుడు



కూటమి ప్రభుత్వంలో అనేక మోడల్ పోలీస్ స్టేషన్ల నిర్మాణం చేపట్టామని చెప్పుకొచ్చారు. రూ.179 కోట్లతో కొత్తగా నిర్మాణాలు చేపట్టబోతున్నామని వెల్లడించారు. రూ.412 కోట్లతో గ్రేహౌండ్స్ నిర్మాణం త్వరలోనే ప్రారంభం అవుతుందని వివరించారు హోంమంత్రి అనిత. రూ.300 కోట్లతో ఏపీ పోలీసు అకాడమీ నిర్మాణం చేసుకోవాలని సూచించారు. నేడు పోలీసు హౌసింగ్ చేతిలో రూ. 1000 కోట్ల ప్రాజెక్టులు సిద్ధంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. ఏపీ పోలీస్ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కళ్యాణం శివ శ్రీనివాస్, ఏపీ పోలీస్ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ ఎంపీ రవిప్రకాశ్ సారధ్యంలో ఈ నిర్మాణాలు విజయవంతంగా పూర్తి చేయాలని కోరారు. చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్ అశీర్వాదంతో తమకు పదవులు లభించాయని చెప్పుకొచ్చారు. కళ్యాణం శివ శ్రీనివాస్ తన మార్పుతో మంచి ఫలితాలు సాధించాలని కోరుకుంటున్నామని హోంమంత్రి అనిత పేర్కొన్నారు.

మైనింగ్ రంగాన్ని అభివృద్ధి చేస్తాం: మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

మాట్లాడుతున్న మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర విజయవాడ: దేశ పారిశ్రామిక అవసరాలు తీర్చడంలో ఏపీ మైనింగ్ రంగాన్ని కీలకంగా మార్చబోతున్నామని గనులు, భూగర్భ వనరులు, ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర పేర్కొన్నారు. విజయవాడ లభ్యపేటలోని ఎస్ఎన్ కన్వెన్షన్లో నిర్వహిస్తోన్న ఏపీ ఛాంబర్స్ బిజినెస్ ఎక్స్ పోను ఆయన సందర్శించారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ.. మైనింగ్ రంగంలో పెట్టుబడులకు అపార అవకాశాలున్నాయన్నారు. ఉత్తరాంధ్రలో క్రిటికల్ మినరల్ ఫ్లాంట్ ఏర్పాటు చేయనున్నామని, బీజ్ శాండ్ మినరల్స్ కోసం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్రానికి ఆదాయం సమకార్పడంతో పాటు 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన లక్ష్యాన్ని సాకారం చేయబోతున్నామని, ఇందులో పారిశ్రామికవేత్తలు భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ ఇండస్ట్రీస్ ఫెడరేషన్ అధ్యక్షుడు పొట్లూరి భాస్కరరావు, ప్రధాన కార్యదర్శి రావూరి సుబ్బారావు, ఉపాధ్యక్షుడు



బి.రాజశేఖర్, కోశాధికారి సుంకర అక్కయ్య నాయుడు, ఛాంబర్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

దిల్లీలో తీవ్ర పోగమంచు: ప్రధాని మోదీ మూడు దేశాల పర్యటనలో జాప్యం

దిల్లీలో తీవ్రమైన పోగమంచు కారణంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ మూడు దేశాల పర్యటన లో జాప్యం నెలకొంది. జోర్డాన్, ఇథియోపియా, ఒమన్ దేశాల పర్యటన కు ప్రధాని మోదీ బయల్దేరాల్సి ఉంది. అయితే దిల్లీ విమానాశ్రయంలో దట్టమైన పోగమంచు కమ్మకోవడంతో ప్రధాని విమానం ఆలస్యమయిస్తున్న జాతీయ మీడియా వర్గాలు వెల్లడించాయి. మరోవైపు పోగమంచు కారణంగా దిల్లీ విమానాశ్రయం నుంచి వెళ్లే పలు విమాన సర్వీసుల్లో ఆలస్యం నెలకొన్నట్లు ఎయిర్పోర్టు అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో ఇండిగో, ఎయిరిండియా వంటి పలు విమానయాన సంస్థలు ప్రయాణికులకు అడ్వైజరీలు జారీ చేశాయి. విమానాశ్రయంలో దృశ్యగోచరత తగ్గదం వల్ల పలు విమానాలు రద్దు కాగా.. మరికొన్ని ఆలస్యమయ్యాయని తెలిపాయి. విమానాల స్టేట్స్ గురించి తెలుసుకోవడం కోసం తమ వెబ్సైట్లను పరిశీలిస్తూ



ఉందాలని ప్రయాణికులకు సూచించాయి. ఆలస్యం వల్ల కలిగిన అపౌకర్యానికి ప్రయాణికులకు క్షమాపణలు తెలిపాయి. ప్రయాణికులను సురక్షితంగా తమ గమ్యస్థానాలకు చేర్చడానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నాయి.

మానవరహిత గగన్యాన్ సహా ఏడు ప్రయోగాలు

మార్చి నాటికి చేపట్టేందుకు ఇస్రో కసరత్తు

దిల్లీ: వచ్చే ఏడాది మార్చి నాటికి ఏడు అంతరిక్ష ప్రయోగాలు చేపట్టాలని భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ (ఇస్రో) లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇందులో ఉపగ్రహాల కోసం స్పేస్ విద్యుత్ చోదక వ్యవస్థ, క్వాంటమ్ కీ డిస్క్రిబ్టాషన్ పరిజ్ఞానాల పరీక్ష వంటివి కూడా ఉన్నాయి. అలాగే గగన్యాన్ ప్రాజెక్టు కింద తొలి మానవరహిత మిషన్సూ ఇస్రో చేపట్టునుంది. లక్షిత ఏడు ప్రయోగాల్లో మొదటిది వచ్చే వారం జరుగుతుంది. అందులో భాగంగా..



ఎల్వీఎం3 ద్వారా అమెరికాకు చెందిన ఏఎస్టీ స్పేస్మెయిన్ సంస్థకు చెందిన బూబర్డ్-6 అనే కమ్యూనికేషన్ ఉపగ్రహాన్ని కక్ష్యలోకి పంపుతారు. మానవసహిత ప్రయోగాలకు అనువైన ఎల్వీఎం3 ద్వారా వచ్చే ఏడాది గగన్యాన్ మిషన్లో భాగంగా వ్యోమమిత్ర అనే రోబోను

ప్రయోగిస్తారు. తొలిసారిగా దేశ ప్రైవేటు కంపెనీలు నిర్మించిన పీఎస్ఎల్వీ రాకెట్సూ వచ్చే ఏడాది నింగిలోకి పంపుతారు. ఇది ఓషన్సాట్, భారత్-మారిషస్ ఉమ్మడి ఉపగ్రహం, ద్రువా స్పేస్కు చెందిన లీవ్-2 శాటిలైట్లను కక్ష్యలోకి చేరుస్తుంది.

ఆపరేషన్ సిందూర్ 2.0 అనివార్యంగా కనిపిస్తోంది: విశ్రాంత లెఫ్టినెంట్ జనరల్

చైనా, తుర్కీలతో అంటకాగుతూ కశ్మీర్ అంశాన్ని పాకిస్తాన్ ఇంకా ఎగదోస్తున్న నేపథ్యంలో 'ఆపరేషన్ సిందూర్ 2.0' అనివార్యంగా కనిపిస్తోందని విశ్రాంత లెఫ్టినెంట్ జనరల్ దుశ్యంత్ సింగ్ అన్నారు. భారత సాయుధ దళాలు దీనికి సిద్ధంగా ఉందాలని తెలిపారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో అమల్లోకి వచ్చిన కాల్యాల విరమణ ఇప్పటికీ అస్థిరంగా ఉందని, ఎల్ఎఫ్సీ వెంబడి పాక్ పదే పదే ఉల్లంఘనలకు పాల్పడుతోందని మండిపడ్డారు. 'సెంటర్ ఫర్ ల్యాండ్ వార్ ఫెర్ స్టడీస్' డీజీగానూ ఉన్న ఆయన.. గుజరాత్లోని వాయుసేన నైరతి ఎయిర్ కమాండ్ ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఈమేరకు



ప్రసంగించారు. "ఆపరేషన్ సిందూర్ ముగింపు కాదు. యుద్ధాన్ని నిర్వహించే విషయంలో కొత్త అధ్యాయానికి నాంది. మన ప్రత్యర్థితో భవిష్యత్తులోనూ వివాదాలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. చైనా, తుర్కీల మధ్యతతో కశ్మీర్ వివాదంపై పాక్ రెచ్చగొడుతూనే ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో 'ఆపరేషన్ సిందూర్ 2.0' అనేది అనివార్యం. దాని కోసం ఎంత త్వరగా సిద్ధమైతే.. అంత మంచిది. 'ఆపరేషన్ సిందూర్' పాకిస్తాన్ బలహీనతలను బయటపెట్టింది. 1971 యుద్ధం తర్వాత మొదటిసారి మన త్రివిధ దళాలు సమన్వయంతో పనిచేశాయి. సైనికపరంగా సత్తా చాటేందుకు రాజకీయ స్పష్టత దోహదపడింది" అని తెలిపారు. అంతర్జాతీయ వేదికపై దేశ వ్యతిరేక ప్రచారాన్ని తిప్పికొట్టడంలో భారత్ వెనుకబడి ఉందన్నారు. "చైనా సోషల్ మీడియా నెట్వర్క్ల మద్దతుతో పాకిస్తాన్ ఇన్ ఫ్యుయెన్సర్లు టీకీటాక్ వంటి ప్లాట్ ఫామ్లలో రెచ్చిపోయారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో భారత ప్రభుత్వ నెట్వర్క్లపై సైబర్ దాడులు ఏడు రెట్లు

పెరిగాయి. నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ దాదాపు 40 కోట్ల సైబర్ దాడులు ఎదుర్కొంది. ఒకవేళ అవి విజయవంతమైతే.. ఆర్థిక సంక్షోభానికి దారితీసేది. భారత్కు మెరుగైన జాతీయ భద్రతా వ్యూహం అవసరం. ఇంటెలిజెన్స్, అంతర్గత భద్రత రంగాలను సంస్కరించాలి. రక్షణ వ్యయాన్ని జీడిపీలో 3 శాతానికి పెంచాలి" అని సూచించారు. "వివాదాల సమయంలో సమన్వయంతో కూడిన ప్రచార వ్యవస్థ అవసరం. వ్యూహాత్మక కమ్యూనికేషన్లను మెరుగుపర్చాలి. ఎందుకంటే ఇవి భారత్ ఇమేజ్ను ప్రభావితం చేస్తాయి. భారత యుద్ధవిమానాల గురించి వైరల్ కథనాలను ఎదుర్కోవడంలో సాంకేతిక అనుసంధానం విఫలమైంది. తప్పుడు సమాచారాన్ని ట్రాక్ చేసేందుకు ఏఐని ఉపయోగించాలి" అని దుశ్యంత్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. 'సెంటర్ ఫర్ ఎయిర్ ఫర్ ఎయిర్ పవర్ స్టడీస్' డీజీ, విశ్రాంత ఎయిర్ వైస్ మార్షల్ అనిల్ గోలాని మాట్లాడుతూ.. 'ఆపరేషన్ సిందూర్' సమయంలో చైనా-పాక్ స్నేహం బయటపడిందని, డ్రాగన్ తన ఆయుధాలను పరీక్షించేందుకు ఈ సంఘర్షణను ఉపయోగించుకుందన్నారు.

సంపాదకీయం

ఈసీ విధుల నిర్వహణకు సహకరించాల్సిన బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై ఉంది

దేశంలో సంఘటనల మారిన ‘సర్’పై మొత్తానికి ఓ స్పష్టత వచ్చింది. ఈ ప్రక్రియ నిరాటంకంగా కొనసాగాల్సిందేనని సుప్రీంకోర్టు తాజాగా స్పష్టం చేసింది. దీనిపై సహకారం కొరవడితే తమ దృష్టికి తీసుకురావాలంటూ స్పష్టీకరించింది. ఈ క్రమంలో ఇటీవలి బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ‘సర్’ ప్రభావం ఏ పార్టీపై ఎంతమేర ఉందనే విశ్లేషణ ఆసక్తికరం. ఓటర్ల జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ(ఎన్ఐఆర్) పేరిట చేపట్టిన ప్రక్షాళన కార్యక్రమం బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అత్యంత వివాదాస్పద అంశమైంది. అధికార ఎన్డీయే, విపక్ష మహా గర్భిణి కుటుంబాలు ఆరోపణలు, ప్రత్యాగఢ్ పణలతో దుమ్ముతి పోసుకున్నాయి. ఓటర్ల జాబితాల నుంచి విదేశీ చొరబాటుదారులను తొలగించేందుకు ‘సర్’ ప్రక్రియ అవసరమేనంటూ ఎన్డీయే పక్షాలు స్పష్టంచేశాయి. కాంగ్రెస్, ఆర్జేడీలు మాత్రం ఇదంతా ఓట్చోరి కుట్రలో భాగమంటూ ఆరోపించాయి. భాజపాకు అనుకూలంగా ఉండేలా ఎన్నికల సంఘం పనిచేస్తోందంటూ ఆక్షేపించాయి. ఇది ఎన్నికల ప్రచారంలో ఆరోపణలకే పరిమితం కాలేదు. సుప్రీంకోర్టు కూడా జోక్యం చేసుకోవాల్సి వచ్చింది. ఒకవైపు, జాబితాల నుంచి పేర్ల తొలగింపుపై రాజకీయ పక్షాల నుంచి ఎలాంటి ఫిర్యాదులు రాలేదని ఎన్నికల సంఘం ప్రకటించింది. మరోవైపు, తాము లేవనెత్తిన ఆభ్యంతరాలను తీరస్థురించారంటూ కాంగ్రెస్ పేర్కొంది. ఇదంతా ఒక ఎత్తయితే, అయిదు లక్షల సకిలీ ఓటర్లను ఏరివేయడంలో ‘సర్’ విఫలమైందంటూ ‘ఏడీఆర్’ పేర్కొనడం గమనార్హం! ఇంత వివాదాస్పదంగా మారిన ‘సర్’తో బిహార్ లో ఎవరికి లాభం జరిగింది? మరెవరు నష్టపోయారు? బిహార్ ఎన్నికల జాబితా ప్రక్షాళన మునుపెన్నడూ లేని రీతిలో సాగింది. ‘సర్’ ప్రక్రియలో భాగంగా ఎక్కువగా, తక్కువగా తొలగింపులు జరిగిన అయిదు నియోజకవర్గాల్లో నాలుగింటినీ ఎన్డీయే గెలిచింది. రికార్డు స్థాయిలో అత్యధిక తొలగింపులు జరిగిన సెగ్మెంట్లలో ఒకటైన కిషన్ గంజ్ లో కాంగ్రెస్ విజయం సాధించింది. అత్యల్ప తొలగింపులు జరిగిన నియోజక వర్గాల్లో రెండోస్థానంలో ఉన్న చన్ పటియాను కూడా హస్తం పార్టీ గెలుచుకుంది. ఈ లేక్కన అత్యధిక ఓట్ల తొలగింపులు నమోదైన చోట, అత్యల్పంగా తొలగించిన చోట కూడా కాంగ్రెస్ కు గెలుపు సాధ్యమైంది. మరోవైపు, ఎక్కువ తొలగింపులు జరిగిన అయిదు నియోజక వర్గాల్లో భాజపా- గోపాల్ గంజ్, పూర్వీయా, మోతిహరి వంటి సెగ్మెంట్లను గెలిచింది. జేడీయూ కుకైకోట్ ను గెలిచింది. తక్కువ తొలగింపులు జరిగిన అయిదు నియోజక వర్గాల్లో భాజపా, ఎల్లెపీఆర్స్ చెరో రెండు గెలిచాయి. కొత్తగా ఓటర్లను చేర్చిన అయిదు సెగ్మెంట్లలో ఎన్డీయే నాలుగింటినీ గెలిచింది. తక్కువగా చేర్చిన సెగ్మెంట్లలోనూ దాదాపు ఇలాంటి పరిస్థితే. ఈ క్రమంలో ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియతో ఫలితాలను కలిపి విశ్లేషిస్తే ఏ పక్షానికీ పూర్తిస్థాయిలో మొగ్గు ఉన్నట్లు కనిపించడం లేదు. చాలా నియోజకవర్గాల్లో ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియ ఎన్డీయేకు ప్రత్యేక ప్రయోజనమేమీ కల్పించలేదని, విపక్షాలూ గెలిచాయని సీనియర్ రాజకీయ పరిశీలకులు సునీల్ పాండే వివరించారు. మరోవైపు, 174 సీట్లలో గెలుపు మార్గస్థులు తొలగించిన ఓట్లకన్నా తక్కువగానే ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందులో 91 సీట్లు 2025లో చేతులు మారాయి. వీటిలో 75 సీట్లను ఎన్డీయే గెలిచింది. ఎంజీబీ కేవలం 15 గెలుపగా, ఒకటి చిన్నపార్టీలకు వెళ్లింది. 2025లో కుర్చాని నియోజకవర్గంలో భాజపా తొమ్మిదవేలకుపైగా ఓట్ల ఆధిక్యంతో గెలిచింది. ఈ సెగ్మెంట్ లో 24 వేలదాకా తొలగింపులు చేబుచేసుకున్నాయి. అధిక తొలగింపులు ఉన్న ఈ సెగ్మెంట్ గతంలో ఆర్జేడీ చేతుల్లో ఉండగా, తీవ్ర పోటీలో ఈసారి ఎన్డీయే చేతికి వచ్చింది. నందేళ్ సెగ్మెంట్ లో జేడీయూ కేవలం 27 ఓట్లతో గెలిచింది. ఇక్కడ పాతికవేలకుపైగా తొలగింపులు నమోదయ్యాయి. 2020లో ఈ సీటు ఆర్జేడీ చేతుల్లో ఉండగా, ఈసారి అత్యల్ప తేడాతో జేడీయూ సొంతమైంది. మాతిహాని సెగ్మెంట్ ను ఆర్జేడీ అయిదువేలపైగా ఓట్లతో గెలిచింది. ఇక్కడ ముప్పయివేలకుపైగా తొలగింపులు రికార్డయ్యాయి. 2020లో ఎల్లెపీ చేతుల్లో ఉన్న ఈ సెగ్మెంట్ ఇప్పుడు ఆర్జేడీ పరమైంది. అత్యధిక ఓట్ల తొలగింపు చోటుచేసుకున్న నియోజకవర్గాలు, అత్యంత పోటీ ఉన్న సెగ్మెంట్లను పరిశీలిస్తే- ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియతో మహా గర్భిణి కూడా లబ్ధి పొందినట్లు స్పష్టమవుతోంది. అయితే, తీవ్రస్థాయి పోటీ ఉండే నియోజకవర్గాల్లో ఓటర్ల తొలగింపు అనేది గెలుపొటములపై తప్పుకుండా ప్రభావం చూపుతుందనేది విపక్షాల ఆక్షేపణ! ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియ ద్వారా సకిలీ ఎంట్రిలు, చనిపోయిన ఓటర్లు, స్థలాలు మారినవారు తదితరుల పేర్లను తొలగించడమే తమ ఉద్దేశమని భారత ఎన్నికల సంఘం(ఈసీ) పేర్కొంది. అయితే, కొన్ని జిల్లాల్లో అత్యధిక సంఖ్యలో తొలగింపులు నమోదయ్యాయని, అసలైన ఓటర్ల పేర్లు పోయాయని విపక్షాలు ఆరోపించాయి. తగిన తనిఖీలు లేకుండానే కొన్ని వర్గాల ఓట్లు పోయాయనే విమర్శలున్నాయి. ఇలాంటి ఆరోపణలన్నింటినీ తీరస్థురించిన ఈసీ- తొలగింపులన్నీ సాధారణ ప్రక్రియలో భాగమేనని పేర్కొంది. వేగంగా సాగుతున్న పట్టణీకరణ, చదువులు, జీవనోపాధి, ఇతరత్రా కారణాలపై ఒకచోట నుంచి మరొక చోటికి తరచూ వలన వెళ్లడం సాధారణమవుతోంది. కొంతమంది ఒకచోట ఓటర్ల జాబితాలో నమోదై, మరోచోట కూడా ఓటు పొందుతున్నారు. అయినప్పటికీ పాత ఓటును తొలగించుకోవట్లేదు. ఇలాంటి సమస్యలతో ఓటర్ల జాబితాల్లో మార్పుచేర్పులు తప్పడం లేదని కేంద్రం ఇటీవల పార్లమెంటుకు వెల్లడించింది. ఈసీ విధుల నిర్వహణకు సహకరించాల్సిన బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై ఉందంటూ సుప్రీం ధర్మాసనం తాజాగా స్పష్టం చేయడం గమనార్హం. ఓటర్ల జాబితా సవరణపై ఎవరి వాదనలు ఎలా ఉన్నా- మొత్తంగా బిహార్ ఎన్నికల్లో ‘సర్’ ప్రక్రియ పూర్తిస్థాయిలో నిర్ణయాత్మకంగా పనిచేసిందా అంటే కాదనే సమాధానమే వస్తుంది. ఇతర రాష్ట్రాల్లో అది ఎలాంటి ప్రభావం చూపిస్తుందన్నది కాలమే చెబుతుంది.

ఏపీ టీచర్స్ ఫెడరేషన్ కార్యవర్గం ఎన్నిక

విజయవాడ: ఆంధ్రప్రదేశ్ టీచర్స్ ఫెడరేషన్ ఎన్టీఆర్ జిల్లా శాఖ నూతన కార్యవర్గం ఎన్నికైంది. సూర్యారావుపేటలోని ఏపీటీఎఫ్ భవన్ లో ఆంధ్రప్రదేశ్ టీచర్స్ ఫెడరేషన్ ఎన్టీఆర్ జిల్లా శాఖ ద్వితీయ కౌన్సిల్ సమావేశం జరిగింది. సమావేశంలో నూతన కార్యవర్గాన్ని ఎన్నుకున్నారు. ఏపీటీఎఫ్ ఎన్టీఆర్ జిల్లా అధ్యక్షులుగా వి.రాధిక, ప్రధాన కార్యదర్శిగా నయ్యద్ ఖాసీం, ఉపాధ్యక్షులుగా టి.పూర్ణచంద్రారావు, ఎన్.అవని, ఎండీ నయ్యాం అహ్మద్, డి.రాజకుమార్, కార్యదర్శులుగా డి.వనరాం, ఏ సుందరరామారావు, శెట్టిపోగు రాము, షేక్ ఖాజా, షేక్ లాల్ మద్, రాష్ట్ర కౌన్సిలర్లుగా పీవీ దుర్గా ప్రసాద్, ఎన్కే నిఖత్ నుల్తానా ఎన్నికయ్యారు. ఎన్నికల అధికారిగా ఏపీటీఎఫ్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు పుష్పవర వెంకటేశ్వర్లు, పరిశీలకులుగా మక్తబ్ శ్రీనివాసరావు వ్యవహరించారు. అనంతరం నూతన కార్యవర్గ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం జరిగింది. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న రాష్ట్ర పూర్వ ప్రధాన కార్యదర్శి పాండురంగ వరప్రసాద్, ఉపాధ్యక్షులు అనిత



మాట్లాడుతూ పీఆర్సీ కమిషన్ నియమించాలని, 30 శాతం మధ్యంతర భృతి ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. పని గంటల పెంపు విధానాన్ని వ్యతిరేకించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు మందాది వెంకటేశ్వర్లు, శోభనాద్రాచార్యులు, వై.భాస్కరరావు, కె.సీతారామయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్మినిస్టుల సేవలు ఎనలేనివి

కృష్ణలంక:కార్మినిస్టుల సేవలు ఎనలేనివని, ప్రజల హితాన్ని కాంక్షిస్తూ కార్మినిస్టులు సేవలు అందిస్తున్నారని ఏపీ డెప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణరాజు తెలిపారు. విజయవాడలో ‘ఆంధ్రప్రదేశ్ కార్మినిస్టుల సంఘం, అమరావతి’ ఆవిర్భావ సభ సంఘం అధ్యక్షుడు బాబి అధ్యక్షతన జరిగింది. ముఖ్య అతిథి రఘురామకృష్ణరాజు మాట్లాడుతూ.. కార్మినిస్టుల సంఘానికి ప్రభుత్వం నుంచి సహాయ సహకారాలు అందేలా చూస్తానన్నారు. హైకోర్టు విశ్రాంత న్యాయమూర్తి ఎ.వి.శేషసాయి మాట్లాడుతూ.. కార్మిన్ అంటే అందరికీ మక్కువైనవ్నారు. అందరికీ హాస్యం ఇష్టమని, కార్మినికు ఎప్పుడు ఆదరణ ఉంటుందని చెప్పారు.



హైద్రోజన్ రైలు వచ్చేస్తోంది!

గ్రీన్ ఎనర్జీ హబ్ లో చేరనున్న భారతీయ రైల్వే

న్యూఢిల్లీ: భారతీయ రైల్వే తన సుదీర్ఘ ప్రయాణంలో మరో అరుదైన మైలురాయిని చేరుకోనుంది. దేశంలోనే తొలిసారిగా హైడ్రోజన్ తో నడిచే రైలును అందుబాటులోకి తీసుకురానుంది. ఇప్పటికే నిర్మాణం పూర్తిచేసుకున్న ఈ రైలు ఫైలట్ ప్రాజెక్టుగా త్వరలోనే పట్టాభిషేకమంది. ఇది అందుబాటులోకి వస్తే భారతీయ రైల్వే కూడా గ్రీన్ ఎనర్జీ హబ్ లో చేరనుంది. రిసెర్చ్, డిజైన్, స్టాండర్డ్ ఆర్గనైజేషన్ (ఆర్డీఎస్) నిర్దేశిత ప్రమాణాలకనుగుణంగా ఈ ప్రాజెక్టును పూర్తిచేశారు. గతవారం లోక్ సభ వేదికగా రైల్వేశాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ఈ వివరాలు వెల్లడించారు. దేశంలో తొలి హైడ్రోజన్ రైలు నిర్మాణం పూర్తయిందని, దీన్ని పూర్తిగా దేశీయంగా రూపొందించి అభివృద్ధి చేశామని చెప్పారు. ఈ రైలు నిర్వహణ కోసం హరియాణాలోని జిందోల్ ప్రత్యేక హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు ప్లాన్ చేశామన్నారు. ఇది పూర్తిగా భారత్ లోనే రూపొందించి అభివృద్ధి చేసిన హైడ్రోజన్ రైలు. పది కోచ్ లతో కూడిన ఈ రైలు ప్రపంచంలోనే అత్యంత పొడవైన హైడ్రోజన్ రైలుగా గుర్తింపు పొందింది. బ్రాడ్ గేజ్ ట్రాక్ పై నడిచే అత్యంత శక్తివంతమైన హైడ్రోజన్ రైలు కూడా ఇదే. ఈ రైలులో 1200 కిలోవాట్ల



సామర్థ్యం కలిగిన రెండు డ్రెవింగ్ పవర్ కార్లు (డీపీసీ), 8మెగావాట్ల కోచ్ లు ఉంటాయి. ఇది హైడ్రోజన్ ఇంధనాన్ని ఉపయోగించి రసాయన చర్య ద్వారా విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేసి నడుస్తుంది. పర్యావరణానికి హానిచేసే కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను విడుదల చేయదు. అంటే సున్నా కర్బన ఉద్ఘాటతో పూర్తిగా పర్యావరణ హితమైనది. పర్యావరణ అనుకూల ప్రయాణంలో ఇదొక గేమ్ ఛేంజర్ అవుతుందని భావిస్తున్నారు. ఫైలట్ ప్రాజెక్టు విజయవంతమైతే భవిష్యత్తులో హైడ్రోజన్ రైళ్ల విస్తరణకు మార్గం సుగమంఅవుతుంది. ముఖ్యం గా విద్యుత్ ట్రాక్ లులేని మార్గాల్లో ఈ రైళ్లను నడిపి వీలుకలుగుతుంది.

ఉపకార వేతనాలతో ఉన్నతస్థాయికి ఎదగాలి

తెనాలి: విద్యార్థులు ఉపకార వేతనాలను సద్వినియోగం చేసుకుని ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని పారిశ్రామికవేత్త, తులసి సీడ్స్ అధినేత తులసి రామచంద్రప్రభు పేర్కొన్నారు. ఒక స్థాయికి చేరుకున్నాక తిరిగి సమాజానికి సేవ చేయాలని అన్నారు. పట్టణానికి చెందిన కృష్ణదేవరాయ ఎడ్యుకేషన్ ప్రొగ్రెసివ్ అసోసియేషన్ (కెపా) 21వ ప్రతిభా స్కాలర్ షిప్ ల ప్రధానోత్సవం స్థానిక కొత్తపేటలోని తెనాలి రామకృష్ణకవి కళాక్షేత్రంలో నిర్వహించారు. అసోసియేషన్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చింతల శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షత వహించిన సభలో 2024%-%25 విద్యా సంవత్సరానికి 430 మంది విద్యార్థులకు రూ.14.53 లక్షల స్కాలర్ షిప్ లను పంపిణీ చేశారు.



రామచంద్రప్రభు మాట్లాడుతూ తాను ఎన్ఎస్ఎల్సీ పరీక్ష ఫీజు రూ.16 కోసం నాలుగిళ్లు తిరగాల్సి వచ్చిందని, పీయూసీ, బీటెక్ ను మెరిట్ స్కాలర్ షిప్ తోనే చదువుకున్నట్లు గుర్తుచేసుకున్నారు. స్కాలర్ షిప్ ప్రాముఖ్యతను విద్యార్థులు గుర్తెగలాలని చెప్పారు. రంగిశెట్టి ఫౌండేషన్ అధినేత డాక్టర్ రంగిశెట్టి జగదీష్ బాబు మాట్లాడుతూ ఇరవైఏళ్లుగా విద్యార్థులకు ఉపకార వేతనాలు పంపిణీ చేస్తున్న అసోసియేషన్ సభ్యులను అభినందించారు. నారాయణ గ్రూప్ స్కూల్స్, గుంటూరు ఏజీఎం దాసం శివనాగరాజు, శింగులూరి వీరన్న, చిత్రాంత ఐఆర్ఎస్ అధికారి

బజ్జా నరేంద్రకుమార్, భావనా పవన్ కుమార్, రంగిశెట్టి రమేష్ ప్రసంగించారు. అసోసియేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు డాక్టర్ జవ్వాజి కోటినగయ్య, కార్యదర్శి తాడికొండ చిన్నబాబు, సభ్యులు బొల్లిముంత అమరేశ్వరరావు, వెంకటపున్నారావు, బొల్లిముంత శివరామకృష్ణ, నాయికకృష్ణ, సాంబశివరావు, బర్మా కోటేశ్వరరావు, జగన్మోహనరావు, సోమరెంతు సాంబశివరావు, తన్నీరు కళ్యాణ్ కుమార్ తదితరులు పర్యవేక్షించారు. ఏపీ ఎన్టీఎ్ అసోసియేషన్, తెనాలి యూనిట్ కార్యదర్శిగా ఎన్కై న ముళ్లపూడి సాయికృష్ణను అతిథుల చేతులమీదుగా సత్కరించారు.

సమస్యల పరిష్కారానికి అత్యుత్తమ మార్గం సాహిత్యం

నగరపాలెం: సమస్యల పరిష్కారానికి అత్యుత్తమ మార్గం సాహిత్యమేనని ఏపీ తెలుగు, సంస్కృత అకాడమీ చైర్మన్ ఆర్.డి.విల్సన్ అన్నారు. బృందావన్ గార్డెన్స్ శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి దేవాలయం ధార్మిక ప్రాంగణంలో 16వ సోమేవల్లి సాహితీ పురస్కారాల సభ నిర్వహించారు. రమ్య భారతి సాహిత్య పత్రిక నుంచి చలపాక ప్రకాష్, శ్రీ వసిష్ట సోమేవల్లి నిర్వహణలో జరగగా, అతిథులు జ్యోతిప్రజ్ఞులనతో ప్రారంభించారు. రమ్య భారతి గౌరవ సలహాదారులు చేముల హాజరత్తయ్య గుప్తా అధ్యక్షత వహించారు. ముఖ్య అతిథి, అకాడమీ చైర్మన్ ఆర్.డి.విల్సన్ మాట్లాడుతూ సాహిత్యంలో మానవతా విలువలు ఉన్నప్పుడు రాణిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఏపీ రచయితల సంఘం అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ సి.భవానీదేవి, ప్రముఖ కథకులు శ్రీ చలసాపర్తి మాట్లాడుతూ మనిషిలో అంతర్లీనంగా ఉన్న సాహిత్యాన్ని వెలికితీసేందుకు వేదికను నెలకొల్పిన మహా వ్యక్తి సోమేవల్లి అని కొనియాడారు. అదే బాటలో ఆయన కుమారుడు శ్రీ వశిష్ట సోమే వల్లి పయనిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. అనంతరం కథల పోటీల్లో ప్రథమ విజేత సింగరాజు శ్రీనివాసరావు (గెలుపు), ద్వితీయ విజేత జి.రంగబాబు (ఇకనైనా



మారండి), తృతీయ విజేత బీఎస్కే కరీముల్లా (బేరం), ప్రోత్సాహక ఉత్తమ పుర స్కాలరును సింహప్రసాద్, ఎం.వెంకటేశ్వరరావు (హైదరాబాద్), ఇంద్రగంధీ నరసింహమూర్తి (కాకినాడ) కు అందించి, సత్కరించారు. సభలో సాహితీవేత్త లు కేంద్ర సాహిత్య అవార్డుగ్రహీతలు పాపినేని శివశంకర్, పెనుగొండ లక్ష్మీనారాయణ, రావెల సాంబశివరావు, సీహెచ్.సుశీలమ్మ, శివప్రసాద్, తోట కూర వెంకటనారాయణ, సుభాని పాల్గొన్నారు.

కుంచెతో తెలుగును వెలిగించిన బాపు

నగరపాలెం: చిత్రాలు, కార్టూన్ల ద్వారా తెలుగును వెలిగించిన చిరస్మరణీయుడు బాపును స్మరించుకోవడం అందరి బాధ్యతని గజల్ శ్రీనివాస్ అన్నారు. కలెక్టరేట్ రోడ్డులోని భారతీయ విద్యాభవన్ లో బొమ్మిదాల శ్రీకృష్ణమూర్తి ఆడిటోరియంలో బాపు- రమణ-బాబు కళాపీఠం, మల్లెతీగ సంయుక్తంగా బాపు జయంతి - బాపు స్మారక పురస్కారాల సభ నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న గజల్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ అందమైన స్త్రీని బాపు బొమ్మగా ప్రశంసిస్తున్నామంటే అది ఆయన చిత్రాలకున్న గొప్పతనమని తెలిపారు. తెలుగు వారు ఉన్నంత కాలం బాపు సినిమాలు, చిత్రాలు, కార్టూన్లు సజీవంగా ఉంటాయని చెప్పారు. తెలుగు అమ్మ ఒడి భావ్ కావాలన్నారు. తెలుగును ఆధికార భావకంటే ముందు మన మమకార భాషగా గుర్తించాలని పేర్కొన్నారు. అందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని కోరారు.

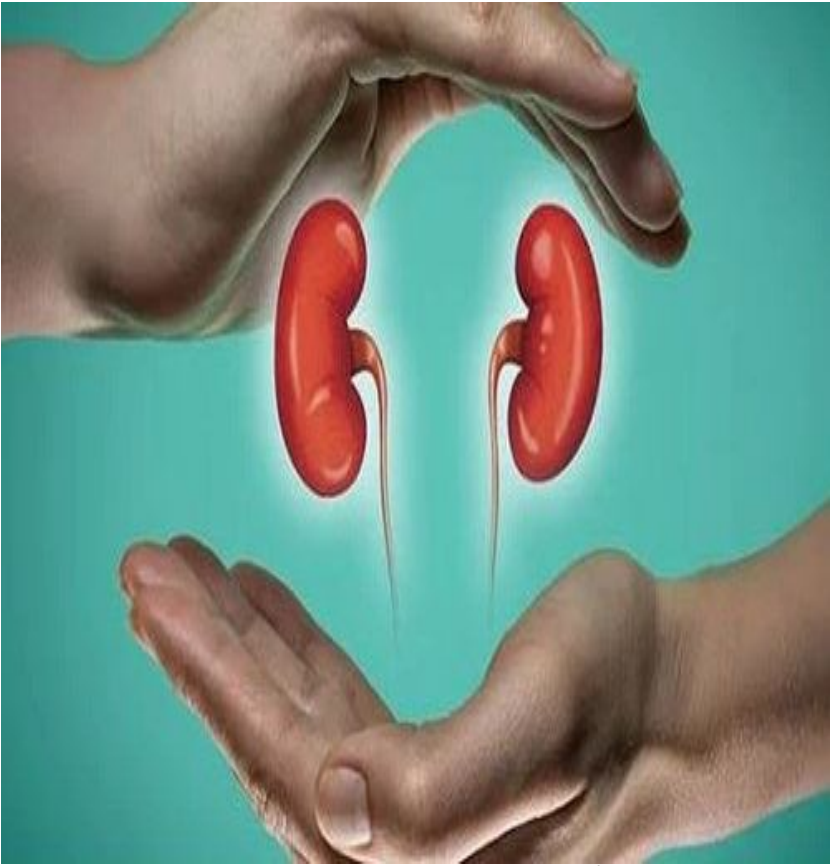


బాపు- రమణ - బాబు కళాపీఠం వ్యవస్థాపకులు, జీజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ రమణ యశస్వి మాట్లాడుతూ బాపును స్మరించుకోవడం మన ఆదృష్టంగా భావించాలని తెలిపారు. బాపు సినిమాల్లోని ముఖ్య సన్నివేశాల్ని, పాటల్ని ఆత్మీయ అతిథి, సుప్రసిద్ధ రచయిత డాక్టర్ ఎం.ప్రభాకర్ గుర్తు చేశారు. సాహితీ

సమాఖ్య గుంటూరు కార్యదర్శి ఎన్ఎస్ఎల్.లక్ష్మీనారాయణ బాపు ప్రతిభను తెలిపే సంగతుల్ని వివరించారు. మల్లెతీగ కలిమిశ్రీ మాట్లాడుతూ బాపు దర్శకునిగా, చిత్రకారుడిగా, కార్టూనిస్టుగా సేవలందించారని పేర్కొన్నారు. అనంతరం సుప్రసిద్ధ సినీ దర్శకులు వర ముళ్లపూడి, చిత్రకారుడు అరసవల్లి గిరిధర్, కార్టూనిస్టు హరి వెంకటరమణలకు బాపు స్మారక పురస్కారాలను అందించారు. బాపుతో ఉన్న అనుబంధాన్ని పురస్కార గ్రహీతలు గుర్తు చేసుకున్నారు.

కిడ్నీలు డామేజ్ అవ్వకుండా ఉండాలంటే..?

మన శరీరంలో ఉండే ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే కిడ్నీ అనేది మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని ఎంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే కిడ్నీలో సమస్య వస్తే మాత్రం శరీరం మొత్తం కూడా కుప్పకూలిపోవడం ఖాయం. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది కూడా కిడ్నీ స్ట్రోక్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఈ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏ వయసులోనైనా ఈజీగా రావచ్చు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం ఇంకా తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. నీరు ఎక్కువగా తాగితే కిడ్నీలు ఎప్పటికప్పుడు ఫిల్టర్ అవుతూ ఉంటాయి. అలాగే కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం తింటున్నారో, ఏం తాగుతారో ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.



ఆ ఆహారాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అసలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగడం మంచిది. కానీ, ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే ఉప్పు సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తహీనత, అధిక రక్తపోటు సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా, కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి కూడా

కారణం అవుతాయి. ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది కూడా ఎక్కువగా ఫాస్ట్ ఫుడ్ వైపు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వేయించిన ఆహారాన్ని తినడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లకు కూడా కారణమవుతాయి. కాబట్టి వేయించిన ఫాస్ట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రూట్ వెజిటేబుల్స్ ఎక్కువగా తినకూడదు. వీటిల్లో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్‌లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి.

గురక వేధిస్తుందా..?

గురక.. చాలా మందిని వేధించే సాధారణ సమస్య. చాలా మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనే ఉంటారు. గురక సాధారణంగానే భావించినా ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు సైతం దారి తీస్తుందని వైద్యులు చెబుతూనే ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా గురక మూర్చకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మూర్చ అనేది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. అయితే గురక ఉన్న వారికి కూడా భవిష్యత్తులో మూర్చ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. మూర్చ రావడానికి పక్షవాతం, అధిక రక్తపోటు, మెదడులో కణితి వంటి రకరకాల అంశాలతో పాటు గురక కూడా ఒక కారణమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా 60 ఏళ్ల తర్వాత మూర్చ రావడానికి కారణమని అంటున్నారు. నిద్ర పోతున్నప్పుడు కానీపు శ్వాస ఆడకపోవటం (స్లీప్ అప్నియా), రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గటానికి సంబంధం ఉంటున్నట్టు తెలింది. కొందరిలో నిద్రపోతున్న సమయంలో గొంతు వెనకాల భాగం వదులై శ్వాస మార్గానికి అడ్డతగులుతుంది. ఈ కారణంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో ఉక్కిరిబిక్కిరై బిగ్గరగా గురక పెడుతూ తిరిగి శ్వాస తీసుకుంటుంటారు. ఇదంతా మనకు తెలియకుండానే జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియ పలు రకాల సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అందులో వృద్ధాప్యంలో



మూర్చ రావడం కూడా ఒకటని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రపోతున్న సమయంలో శ్వాసలో ఇబ్బందులు తలెత్తే వారికి మూర్చ వచ్చే అవకాశాలు రెండింతలు పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడడం, ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో మెదడులో మార్పులు తలెత్తే అవకాశముందని, మూర్చ రావడానికి ఇదే కారణమని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అందుకే గురక సమస్య వేధిస్తుంటే అందుకు సంబంధించి జాగ్రత్త వడాలని నూచిస్తున్నారు.

మహిళల్లో ఆ సమస్యలను నివారించే సూపర్ ఫుడ్..

నేటి కాలంలో చాలా మంది మహిళలు సంతానలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఒత్తిడి, హార్మోన్ల మార్పులు దీనికి ముఖ్య కారణాలు. అంతేకాకుండా సిస్టలు, డైరాయిడ్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా మహిళల గర్భధారణకు అటంకంగా మారుతున్నాయి. (ప్రెగ్నెన్సీ) సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే ధూమపానం, మద్యపానం మానేయడంతో పాటు ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ విధమైన జీవనశైలి మార్పులు గర్భధారణ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మహిళల్లో గర్భధారణ సమస్యలను నివారించడానికి ఆహారంతో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు చాలా ముఖ్యమైనవి.

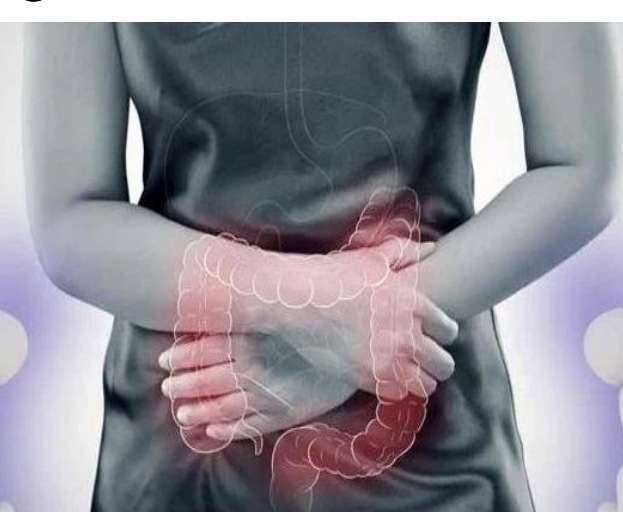


ప్రధానంగా ఆహారంలో 4 సూపర్‌ఫుడ్‌లను చేర్చుకోవాలి. ఇవి హార్మోన్లను మార్చడం ద్వారా సంతానోత్పత్తిని పెంచడంలో అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అరటిపండు సహజంగా సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ -6 ఉంటుంది. ఇది హార్మోన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండు పురుషుల, మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అలాగే చర్మ సంరక్షణకు మాత్రమే కాకుండా కుంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కుంకుమ పువ్వు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాక్విన్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వంధ్యత్వాన్ని

నివారిస్తుంది. సంతానోత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదంలో నెయ్యికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. వివిధ శారీరక సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి నెయ్యి మూలికా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి సంతానలేమిని నివారించడానికి ఆహారంలో నెయ్యిని చేర్చుకోవాలి. జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తాలు గర్భాశయ సమస్యలను నయం చేయడంలో, సంతానలేమిని నివారించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజువారీ ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి.

మలబద్ధక సమస్య బాధిస్తోందా..!

ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ లైఫ్ స్టైల్ లో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న అతి చిన్నపాటి సమస్యల్లో మలబద్ధకం కూడా ఒకటి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి వల్ల ఈ సమస్య మరింతగా బాధపెడుతోంది అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు చాలా మార్గాలను వెతుక్కుంటున్నారు కొంతమంది అయితే మందులు వాడుతారు.. మరి కొంతమంది సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు.. ఇక అలా సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టడంలో ఆముదం ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆముదం ప్రతి ఒక్కరికీ అందుబాటులో ఉంటుంది ఇంతకీ ఆముదంతో మలబద్ధకానికి ఎలా చెక్ పెట్టవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ఆముదం పేగుల్లో మలాన్ని సులువుగా కదిలెలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఆముదంలో రిసినోలిక్ యాసిడ్ ఉండడం వల్ల పేగు గోడలను ప్రేరేపించి మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో మనకు సమర్థవంతంగా సహాయపడుతుంది.. అయితే ఆముదాన్ని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకుంటే ప్రమాదమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఆముదం తీసుకుంటే అతిసారం, కడుపులో తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే గర్భిణీ స్త్రీలు పాలిచ్చే తల్లులు కూడా ఆముదాన్ని



తీసుకోకూడదు. ఒకవేళ తీసుకోవాల్సి వస్తే వైద్యులను సంప్రదించి తీసుకోవడం మరింత మంచిది. ఇకపోతే ఈ మలబద్ధకం సమస్యతో మీరు కూడా బాధపడుతూ ఉంటే ఆముదంతో ఈ చిన్న చిట్కా పాటిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ముందుగా ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల ఆముదం ఉదయం లేదా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి లేదా ఆముదాన్ని పండ్ల రసం లేదా తేనెతో కలిపి తీసుకున్న సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఆముదం అనేది రుచికి చేదుగా ఉంటుంది.

ప్రతి రోజూ పెరుగు తింటే..

పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. ఇక పెరుగుని ప్రతి రోజూ కూడా తినడం వల్ల ఇంకా మనకి ఎన్ని రకాల లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం పూర్తిగా తెలుసుకుందాం. డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తేల్చారు. ఇక ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఒకసారి అనే జర్నల్‌లో ప్రచురించారు. ఇక హార్వార్డ్ పరిశోధకులు చేపట్టిన మరో అధ్యయనం ప్రకారం ప్రతి రోజూ పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు 16 శాతం వరకు తగ్గతాయని తేల్చారు. అందువల్ల పెరుగును రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సైంటిస్టులు అంటున్నారు. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చని, అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా నయం అవుతాయని, పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే బరువు తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేస్తూ రోజూ పెరుగు తింటే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని వారు అంటున్నారు. పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. మన పొట్టకు కావల్సిన మంచి బాక్టీరియా అందుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అయితే సైంటిస్టులు చేపట్టిన తాజా అధ్యయనాల ప్రకారం రోజూ 1 లేదా 2 కప్పుల పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా వరకు తగ్గతాయని తేల్చారు. ఈ అధ్యయనానికి సంబంధించిన వివరాలను న్యూట్రిషన్ అనే జర్నల్‌లోనూ ప్రచురించారు.



ఇందులో భాగంగా పెరుగును రోజూ తీసుకుంటున్న పలువురి బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గాయని గుర్తించారు. పెరుగులో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల దీన్ని మనకు ఆరోగ్య ప్రదాయని అని చెప్పవచ్చు. పూర్వం రోజుల్లో మన ఇళ్లలో పెరుగు ఎక్కువగా ఉండేది. అందువల్ల మన పూర్వీకులు పెరుగు ఎక్కువగా తినేవారు. దీంతో వారు ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. ముఖ్యంగా మన భారతీయులు పెరుగును పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. దీన్ని నేరుగా తింటారు. లేదా దీంతో మజ్జిగ వంటివి చేసుకుని తాగుతారు. పెరుగుతో పలు రకాల వంటకాలను కూడా చేసుకొని తినవచ్చు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా తినండి.

ఇది తింటే రక్తం పలుచుగా అవుతుంది..

ఈ మధ్య చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయ్.. తక్కువ ఏజ్‌లోనే బీపీ సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయ్. ఈ కారణాలతో రక్తం చిక్కబడుతోంది. ఆ రక్తాన్ని గుండె సరిగ్గా పంపి చేయలేకపోతుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రక్తం పలుచగా ఉంటేనే.. గుండె పంప్ చేసేందుకు ఈజీ అవుతుంది. అందుకే ఈ మధ్య కాలంలో కొంతమంది సమస్యలు ఉన్నా, లేకపోయినా రక్తాన్ని పలుచన చేసే మెడిసిన్ వాడుతున్నారు. గుండె సమస్యలు, హైబీపీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు.. ఇవి ఒకసారి మొదలెడితే లైఫ్ లాంగ్ వాడాల్సి ఉంటుంది. మీ లైఫ్ స్టైల్ మార్చుకోకపోతే.. జీవితం కాలం ఈ మెడిసిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా తక్కువ నీరు తాగడం, ఎక్కువ ఉప్పు వినియోగం.. నూనె, నెయ్యి లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం చిక్కగా అవుతుంది. అయితే లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్మింగ్, ఈవెనింగ్ ఎక్కువ ఉడకని ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. మధ్యాహ్నం ఉడికిన ఫుడ్ తిన్నా అందులో ఉప్పు లేకుండా చూసుకుంటే రక్తం చిక్కబడటం ఆగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇలా ఫాలో



అయితే నెలా, రెండు నెలల తర్వాత మెడిసిన్ మానిసేనా ఇబ్బంది ఉందదని ప్రకృతి వైద్యులు మంతన చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా పండక్కి, పబ్బానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే పర్లేదు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగినంత వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పువంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పు ప్రధాన కారణమని ఆయన అంటున్నారు. మనం తినే ఆహారమే మన హెల్త్‌ను డిపెండ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా చపాతీలు తింటున్నారా..?

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది యువతకు ఊబకాయం పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. దానికోసం తమ బరువును కంట్రోల్ చేయాలని శతవిధాలా తాపత్రయపడుతుంటారు. అందుకోసం రాత్రిపూట అన్నం మానేసి మరీ చపాతీలు తినడం మొదలుపెడుతుంటారు. అయితే ఇలా ఉన్నఫలంగా వైట్ రైస్ బిడులు రాత్రుళ్లు చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనే క్రమంలో ఒక పూట పూర్తిగా రైస్ మానేసేకంటే.. అన్నం తక్కువ తిని.. చపాతీలు ఎక్కువ తీసుకోవడం బెటర్ అని డాక్టర్ల సూచన. అలాగే రాత్రుళ్లు వేడివేడి చపాతీలు తినే బిడులు నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తుందన్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే వేడిగా వచ్చే చపాతీల్లో నూనె కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుందని.. అలా కాకుండా నిల్వ ఉండే చపాతీలు, రోటీల్లో పోషకాలు ఎక్కువ ఉండటం వల్ల.. అవి తింటే బ్లడ్ ప్రెషర్, అల్బర్స్, గ్లూస్ వంటి కడుపు సంబంధిత రోగాలు తగ్గిపోతాయన్నది వైద్యుల



వాదన. అలాగే రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు కూడా చపాతీలు తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందోచ్చునని అంటున్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ప్లాన్ అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసిన మాత్రమే.

నాన్ - స్టిక్ పాత్రల్లో వంటలు చేస్తే ప్రమాదమా..

ఒకప్పుటి వంటగదులకి ఇప్పటి వంటగదులకు చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న వంట గదులు ఇప్పుడు హైటెక్‌గా మారాయి. అంతే కాదు స్టీల్ లేదా అల్యూమినియంకు బదులుగా నాన్-స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని వండటం ప్రారంభించారు.ఈ పాత్రలలో ఆహారం మాడిపోతుంది, అంటుకుంటుంది అనే భయం లేకపోవడంతో ఇందులోనే వంటలు అధికంగా చేసేందుకు చూస్తున్నారు. కానీ ఇది ఖచ్చితంగా మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. ఇటీవల నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్ భారతీయ ప్రజల కోసం ఆహార మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. ఇందులో మట్టి పాత్రల భద్రత, ప్రయోజనాలను వివరించారు. చీxచీ ప్రకారం ఈ పాత్రలు పర్యావరణ అనుకూలమైనవి. ఇందులో తక్కువ నూనెను ఉపయోగించి వంటలు చేయవచ్చు. మట్టికుండలో వంటలు చేయడం ద్వారా పోషకాలను, రుచి అద్భుతంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మట్టిపాత్రల తయారీలో ఎటువంటి రసాయనాలను ఉపయోగించరు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం తినడానికి ఫుడ్-గ్రేడ్ సైలెనిన్‌లోనే స్టీల్ పాత్రలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి మన్నికైనవి, శుభ్రం చేయడానికి సులభమైన, పరిశుభ్రమైన ఎంపికలుగా పరిగణిస్తారు. అయితే, మట్టి సిరామిక్‌తో చేసిన



పాత్రలు కూడా తినడానికి పూర్తిగా సురక్షితం. వాటిని సక్రమంగా నిర్వహిస్తే చాలు. ఆహారంలో పోషకాలను పెంచడంతో మట్టికుండలు ప్రభావవంతంగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. వాటి సున్నిత స్వభావం కారణంగా వాటిని నిర్వహించడం కాస్త కష్టమని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైనా తమ ఆహారంలో తగినంత పోషకాలు కావాలనుకుంటే, మట్టి పాత్రలో వంటలు చేసుకోవడం మంచి ఎంపిక.

వేసవిలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేస్తున్నారా..

చిన్న పిల్లల ఎముకల అభివృద్ధి, పటిష్టత కోసం వారికి క్రమం తప్పకుండా మసాజ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇంట్లో అమ్మమ్మలు తరచుగా శీతాకాలంలో మసాజ్ చేయాలని చెబుతుంటారు.కానీ వేసవిలో, పిల్లల మసాజ్ విషయంలో కాస్త డైలమాలో ఉంటారు. పిల్లల చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది కాబట్టి, వేసవి కాలంలో పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి ఏ నూనెను ఉపయోగించాలో తర్జన భర్జన పడతారు. అలాంటి వారి కోసమే ఈ టిప్స్. వేసవి కాలంలో పసిబిడ్డకు ఏ నూనెతో మసాజ్ చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీనివల్ల పిల్లల కండరాలు, ఎముకలు దృఢంగా మారడమే కాకుండా చర్మం పై ఎలాంటి చెడు ప్రభావం ఉండదు. మరి ఆ నూనెలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. కొబ్బరి నూనె.: జుట్టుకు అపై చేయడానికి కొబ్బరి నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. కానీ మీరు ఈ నూనెను బేబీ మసాజ్ కోసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. కొబ్బరి నూనె చర్మానికి చాలా మంచిదని పెద్దలు చెబుతుంటారు. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి పిల్లలకు రక్షణను కూడా అందిస్తుంది.టీ ట్రీ ఆయిల్.: వేసవి కాలంలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేయాలనుకుంటే, టీ ట్రీ ఆయిల్ కూడా చాలా మంచి ఎంపిక. టీ ట్రీ ఆయిల్‌లో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వేసవిలో దీన్ని వాడటం వలన చల్లగా ఉంటుంది.



మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.చమోమిల్ నూనె.: చమోమిల్ నూనెతో పిల్లలకు మంచి మసాజ్ చేయవచ్చు. ఇది చర్మానికి కూడా మంచిదని నిపుణుల అభిప్రాయం. దీంతో దద్దుర్లు సమస్య తగ్గుతుంది. చర్మం సున్నితంగా ఉన్న పిల్లలకు ఈ నూనెను వాడాలంటున్నారు. ఈ నూనెలో అత్యంత ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇది అంటుకునేది కాదు. అంతే కాదు మీరు పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి గంధపు నూనెను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనె వేసవిలో వచ్చే ఎరుపు, దద్దుర్లు మొదలైన వాటి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు ఇంట్లో ఏసీ, టీవీ, ఫ్రిజ్ ఆఫ్ చేయాలా?

వేసవిలో చలచల్లగా తొలకరి జల్లులు సేదతీరుస్తున్నా.. కొన్ని చోట్ల పిడుగులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఓవైపు మేఘావృతమైన ఆకాశం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తున్నప్పటికీ కొన్ని అసౌకర్యాన్ని కూడా కలిగిస్తోంది.గత కొద్ది రోజులుగా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో తుఫానులు, వర్షాలకు తోడు తరచూ పిడుగులు పడుతున్నాయి. ఈ పిడుగుల ధాటికి ఇంట్లోని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. పిడుగుపాటుకు విద్యుత్ పరికరాలు దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి వర్షం పడుతున్న సమయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పిడుగులు పడుతున్నప్పుడు ముందుగా ఏసీ, టీవీ, రిఫ్రిజరేటర్‌ను డిస్‌కనెక్ట్ చేయాలి. స్విచ్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని షగ్గ్ నుండి అన్‌షగ్గ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ఫ్రిడ్జ్, వాషింగ్ మెషీన్ ‘ఎర్రింగ్’ చేయడం వల్ల పిడుగు వడినా చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయన్న ఆలోచన ఏమాత్రం సరికాదు. కొన్నిసార్లు ‘భూమి’ కూడా ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. పిడుగుపాటు సమయంలో వైఫై ఆన్‌లో ఉన్నప్పటికీ రూటర్ పాడైపోయే అవకాశం ఉంది.



మొబైల్ ఫోన్ ఛార్జింగ్ అవుతుంటే వెంటనే దాన్ని అన్‌షగ్గ్ చేయండి. ఛార్జింగ్ మోడ్‌లో పెడితే పిడుగుపాటు ఫోన్ పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బయట మెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్‌టాప్ వినియోగించుకోవచ్చు. అయితే దాన్ని అన్‌షగ్గ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అస్సలు ఇవ్వకూడదు.

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు..

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తెలిసిందే. ఇందులోని ఎన్నో మంచి గుణాలు ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందులో క్యాబేజీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సైతం సూచిస్తుంటారు.అయితే క్యాబేజీ కేవలం ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా అందానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని మీకు తెలుసా.? క్యాబేజీతో చేసే ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మం అందాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంతకీ క్యాబేజీతో ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఇందుకోసం ముందుగా క్యాబేజీ నుంచి రెండు చెంచాల రసం తీసుకోవాలి. అనంతరం అందుటలో ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు పసుపు కలపాలి. తర్వాత ఈ పేస్టులను ముఖంపై, మెడపై బాగా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. అయితే ముఖం కడిగిన తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్‌ను తప్పనిసరిగా అప్లై చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో ప్రైవర్‌ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఈ స్క్వాష్ క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, 1/2 టీస్పూన్ శెనగపిండిని కలపాలి. ఈ పేస్ట్‌ను మీ ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు అప్లై చేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగి ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ముఖం



నిగనిగలాడుతుంది. ఇక క్యాబేజీతో పాటు లోవెరాను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్ మిక్స్ చేసి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మ సబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది అలాగే పోషణను అందిస్తుంది. క్యాబేజీతో చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

కడుపు క్యాన్సర్ ఉందని అనుమానమా.. ఈ లక్షణాలతో తెలుసుకోండి!

ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ అనేది చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తుంది. చాలా మంది క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. అంతే కాకుండా అనేక అధ్యయనాలు క్యాన్సర్ గురించి షాకింగ్ విషయాలు తెలుపుతున్నాయి, రోజు రోజుకు క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరుగుతోంది చెప్పుకొస్తున్నారు. అయితే క్యాన్సర్‌లో కూడా చాలా రకాలు ఉన్నాయి. స్టమక్ క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్, బోన్ క్యాన్సర్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్. మనం తీసుకునే ఆహారం జీవన శైలి కారణంగా ఇలాంటి సమస్యల బారిన పడుతున్నాం. అయితే చాలా మంది తమకు స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉందేమో అని భయపడిపోతుంటారు. ఎందుకంటే ప్రారంభంలో దీని లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. ఈ సమస్య తీవ్రతరం అవుతే ప్రాణానికే ప్రమాదం. కాగా, స్టమక్ క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకుందాం. చాలా మందిని భయపెడుతున్న క్యాన్సర్‌లో ఇదొకటి. ఈ క్యాన్సర్ రావడానికి వయసుతో సంబంధం లేదు. ఏ వయసులో ఉన్న వారైనా సరే దీని బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంది. అయితే దీని లక్షణాలు తెలియకపోవడం వల్లే దీని కేసులు అనేవి విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఈ క్యాన్సర్‌ని గుర్తించడానికి ఓ ప్రధానమైన లక్షణం ఉన్నదంట, అది ఏమిటంటే? కడుపు క్యాన్సర్ గుర్తించడంలో నాభి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నాభి నుంచి ఏదైనా ద్రవం బయటకు వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే తప్పకుండా స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్టేనంట. నాభి.. బొడ్డు నుంచి చీము లాంటి ద్రవం వచ్చినట్లు అనిపిస్తే వెంటనే



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి అంటున్నారు నిపుణులు. స్టమక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు : విపరీతమైన కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, బరువు తగ్గడం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, మలబద్ధకం, గుండెల్లో మంట, రక్తపు మంట, మలం రంగులో మార్పు, నిద్రలేమి, అలసట. అయితే ఈ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే, ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంట. నూనెలో వేయించి ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు నిపుణులు. సమతుల్య ఆహారం, వండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలంట. అలాగే ఎక్కువగా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

వేసవిలో జుట్టు జిగటగా ఉంటుందా..

వేసవిలో చెమటలు పట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాడవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాడవుతుంది. అలాగే చెమట వల్ల జుట్టు జిగటగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని వల్ల తలలో చికాకు, దురద కూడా వస్తుంది. ఇది మన రూపం పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాంటి వారు వేసవిలో ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ కారణంగా జుట్టు సహజ పైనింగ్ ని కోల్పోతాయి. అంతే కాదు జుట్టు పాడైపోయి పొడిగా మారుతుంది. అందుకే ఈ సీజన్‌లో చర్మంతో పాటు జుట్టుకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కలబంద.. : అలోవెరా జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం అలోవెరా హెయిర్ మాస్క్‌ని తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు. ఇది స్కాల్ప్, హెయిర్ రిపేర్ చేస్తుంది. దీని కోసం మీరు మీ జుట్టుకు తాజా అలోవెరా జెల్‌ను కూడా అప్లై చేయవచ్చు. అలాగే ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల అలోవెరా జెల్, ఒక చెంచా తేనె, ఒక చెంచా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్ట్‌ను హెయిర్ మాస్క్ లాగా జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు. 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. గ్రీన్ టీ..: గ్రీన్ టీ జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది స్కాల్ప్ %జూసా% స్నాయిని సరైన మోతాదులో ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. దెబ్బతిన్న జుట్టును రిపేర్ చేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో గ్రీన్ టీని జోడించి, మీ జుట్టుకు అప్లై చేసి, 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. అలాగే మీరు గ్రీన్ టీతో హెయిర్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని



కోసం, వేడి నీటిలో 1 గ్రిన్ టీ బ్యాగ్ ఉంచండి. తర్వాత అందులో తేనె, నిమ్మరసం, అలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా మిక్స్ చేసి, చల్లారిన తర్వాత జుట్టుకు అప్లై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చాలామందికి నిమ్మకాయ వంటి వాటికి ఎలర్జి రావచ్చు. అందుకే ప్యాన్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్తానీ మిట్టి..: ముల్తానీ మిట్టి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్తానీ మిట్టిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు బాగా మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్ట్‌ను తయారు చేసి, మీ జుట్టు, తలపై 10 నుంచి 15 నిమిషాలు అప్లై చేసి, ఆపై మీ జుట్టును కడగాలి. మీరు దీన్ని వారానికి 1 నుండి 2 సార్లు చేయవచ్చు. అదనంగా మీరు ముల్తానీ మిట్టిలో టామాటో గుజ్జును మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు.

టాయిలెట్స్‌లో ఫ్లష్ బటన్ను రెండు ఎందుకు ఉంటాయో తెలుసా?

దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో టాయిలెట్స్ ఉంటాయి. అలాగే బయటికి వెళ్లినప్పుడు కూడా ప్రతి షాపింగ్ మాల్స్, ఆఫీస్, బస్టాండ్.. ఇలా ప్రతిచోట టాయిలెట్స్ కనిపిస్తాయి.ఒకప్పుడు ఇంతటి విస్తృతంగా మరుగుదొడ్డు అందుబాటులో ఉండేవి కావు. కానీ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనుషుల అవసరాలను అనుగుణంగా సదుపాయాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు విదేశాల్లో మాత్రమే వాడే వెడ్జన్ టాయిలెట్లు కూడా మన దేశంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇప్పుడు దాదాపు ప్రతిచోట వెడ్జన్ టాయిలెట్లు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే మీరెప్పుడైనా గమనించారా? వాష్‌రూమ్‌కు వెళ్లినప్పుడు ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటాయి. ఈ బటన్‌లలో కూడా ఒకటి పెద్దగా, మరొకటి చిన్నగా ఉంటుంది. అసలు ఇలా ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయి? అనే విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటం వెనుక ఉన్న అసలు కారణం ఏంటంటే.. మొదట్లో టాయిలెట్ ఫ్లష్‌ను డిజైన్ చేసినప్పుడు దానికి ఒకే బటన్ ఉండేదట. ఈ బటన్‌ను ప్రెస్ చేయడం వల్ల ఎక్కువగా నీరు వృధాగా పోయేది. అయితే అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ ఇండస్ట్రియల్ డిజైనర్ విక్టర్ పాపనెక్ 1976లో రాసిన తన ‘డిజైన్ ఫర్ ది రియల్ వరల్డ్’ పుస్తకంలో తొలిసారి డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ గురించి ప్రస్తావించారు. 1980లో నీటి వృధాను అరికట్టేందుకు ఆస్ట్రేలియాలోని కరోమా ఇండస్ట్రీస్‌లోని ఇంజనీర్లు మొట్టమొదటి సారిగా డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. ఆ సమయంలో ఆస్ట్రేలియాలో తీవ్ర నీటి కరువు ఉండేది. అందువల్ల నీటిని ఆదా చేయడానికి ఈ డ్యూయల్ ఫ్లష్ టాయిలెట్ ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఆ తర్వాత 1992లో అమెరికాలో ఈ డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్



వినియోగంలోకి వచ్చింది. అయితే పెద్ద బటన్‌కు, చిన్న బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయంటే.. తొలుత డబుల్ ఫ్లష్ కనిపెట్టినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ఒకసారి ఫ్లష్ చేస్తే 11 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేదట. ఇక చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేసినప్పుడు 5.5 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఇలా కూడా నీరు ఎక్కువగా వేస్ట్ అవుతుండటంతో దీని డిజైన్‌లో మరికొన్ని మార్పులు చేశారు. కొత్తగా డిజైన్ చేసిన డ్యూయల్ ఫ్లష్‌లో పెద్ద బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 6-7 లీటర్ల నీరు, అదే చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 3-4 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఈ రెండు బటన్లు ఎలా వాడాలంటే.. మలవిసర్జన చేసినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ప్రెస్ చేయాలి. మూత్ర విసర్జనకు చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా నీరు కూడా ఆదా అవుతుంది. ఇలా రెండు ఫ్లష్‌లను వాడటం వల్ల ఓ పక్కా విధాదికి దాదాపు 20వేల లీటర్ల నీటిని పొదుపు చేయగలడట.

ఎంత కష్టపడినా డబ్బు నిలవడం లేదా..

కొంతమంది చాలా కష్ట పడుతుంటారు. అయినా కూడా డబ్బు సంపాదించలేరు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. ఆచార్య చాణక్యుడు ఇలాంటి అనేక విషయాలను గురించి చెప్పాడు.ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేందుకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. విజయం సాధించాలంటే కష్టపడితే సరిపోదని, అవసరమైన అనుభవం, జ్ఞానం కూడా ఉండాలని చాణక్యుడు చెబుతున్నాడు. ఏదైనా రంగంలో విజయం సాధించాలంటే, మీరు ఎల్లప్పుడూ నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. ఏదో ఒక రోజు మీరు ఖచ్చితంగా విజయం సాధిస్తారు. మీరు ఆర్థికంగా బలపడటానికి మంచి డబ్బును కూడా సంపాదించవచ్చు. చాణక్యుడి నీతి ప్రకారం, విజయం సాధించడానికి సమయం అత్యంత విలువైన ఆస్తి. కాబట్టి సమయం వృధాగా పోనివ్వకండి. సమయాన్ని ఉపయోగించుకోండి. సరిగ్గా ప్లాన్ చేసి పని చేయండి. సమయాన్ని తెలివిగా వినియోగించుకునే వారు విజయాల



మెట్లు ఎక్కుతారు. అంతేకాకుండా కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం కూడా లభిస్తుంది. రిస్కులు తీసుకునే ధైర్యం కూడా ఉండాలి. జీవితంలో డబ్బు సంపాదించాలంటే కొన్ని రిస్కులు తీసుకోవాలి. అందుకే భయపడి అవకాశాలను వదులుకునే వారు విజయం సాధించలేరు. ఎప్పుడూ ఆశను వదులుకోకండి. విజయం తప్పకుండా వస్తుంది.

శిశువుకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నారా..

అమ్మతనం అనేది గొప్పవరం. ఓ పసిపాప ఈలోకంలోకి రాగానే తనను చూసి ఆ తల్లి మురిసిపోతుంది. క్యూట్ క్యూట్గా ఉన్న తన బంగారు తల్లి ఈ లోకంలోకి అడుగు పెట్టింది, తనను బాగా చూసుకోవాలని ఆశ పడుతుంటుంది. ఇక పుట్టిన క్షణం నుంచి తన బిడ్డను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటుంది. ముఖ్యంగా పసికందుగా ఉన్నప్పుడు మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. అయితే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత తనకు స్నానం చేయించడం అనేది కామన్. ఇక పుట్టిన బేబీకి కొందరు మూడు లేదా నాలుగు రోజులకు స్నానం చేయిస్తే, కొందరు వైద్యుడి సలహాతో వారం లేదా రెండు వారాలకు బొడ్డు తాడు ఊడిపోయాక, స్నానం చేయిస్తారు. ఎలా చేసినా..బేబీ మొదటి స్నానం అనేది కాస్త రిస్క్తో కూడిన పనినే అనే చెప్పవచ్చు. అందువలన బిడ్డకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పసికందుకు మొదటి స్నానం చేయించడానికి గోరు వెచ్చటి నీటిని ఉపయోగించాలి. కొంత మంది ఎక్కువ వేడి లేదా, చల్లగా ఉన్న నీరు పోస్తుంటారు. కానీ అలా చేయకుండా గోరు వెచ్చటి నీటితో కొన్ని కొన్ని వాటర్ పోస్తూ స్నానం చేయించాలి. ఎందుకంటే బిడ్డ శరీరం అప్పుడే ఎక్కువ వేడిని లేదా చల్లటి నీటిని తట్టుకోలేదు. ముక్కు కళ్ళు జాగ్రత్త: స్నానం చేయించే క్రమంలో వాటర్ అనేవి బేబీ ముక్కు లేదా కళ్ళు, నోటిలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పీస్ ఫుల్ వాతావరణం:శిశివుకు



మొదటిస్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు వెచ్చటి వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయాలి. అంతే కాకుండా అల్లరిగా కాకుండా పీస్పుల్గా ప్లేస్లో స్నానం చేయించాలి. స్నానం తర్వాత కూడా వెంటనే తూడ్చి, తన గది వెచ్చగా ఉండేలా చూసకొని, వెచ్చగా ఉండే వస్త్రాల్లో వేసి పడుకోబెట్టాలి. సున్నితంగా తుడవడం: స్నానం తర్వాత బేబీని మెత్తటి గుడ్డతో తుడవాలి. మృదువైన వస్త్రాలు అన్నలే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డ్రెపర్ వేసి ప్రాంతంలో మంచిగా తూడ్చి, పొడర్ వేయాలి. చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: స్నానం చేసిన తర్వాత, చర్మం మడతలు, డ్రెపర్ ప్రాంతాలను మృదువైన టవల్ తో తుడవండి. కావాలనుకుంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి తేలికపాటి, హైపోఅల్లెర్జిక్ బేబీ లోషన్ లేదా నూనెను వర్తించండి. శిశువుల చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది.

ఈ ట్రిక్స్ తై చేస్తే కాలిన గాయాలు తగ్గుతాయ్..

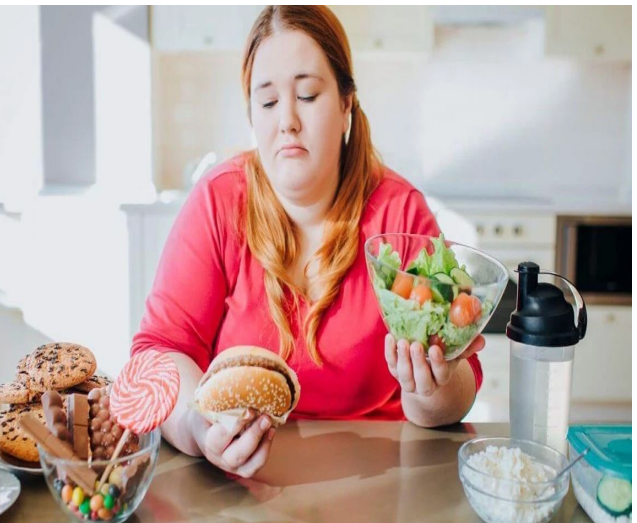
అనుకోకుండా ఒక్కోసారి కాళ్ళు, చేతులు కాలుతూ ఉంటాయి. దీంతో శరీరంపై మచ్చలు పడుతాయి. ఇవి అంత సులభంగా పోవు. వీటిని పోగొట్టుకోవడానికి చాలా కష్ట పడాల్సి వస్తుంది.చాలా మంది వీటిని తగ్గించుకోవడం కోసం మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే క్రిమ్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఈ కాలిన గాయాలను ఇంటిలోని టిప్స్ తో కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో సైడ్ ఎఫ్ఫెక్ట్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. కాలిన గాయాలను నయం చేయడంలో మెంతులు చక్కగా పని చేస్తాయి. మెంతుల్ని నానబెట్టి 'పేస్ట్' చేసి.. గాయాలు ఉన్న ప్రదేశంలో రాయాలి. ఇలా రెగ్యులర్ గా చేస్తే.. తగ్గుతాయి.కాలిన గాయాలను తగ్గించడంలో కలబంద కూడా చక్కగా హెల్ప్ చేస్తుంది. గాయంపై అలోవెరా జెల్ రాసి.. ఓ రెండు నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా ఓ అరగంట సేపు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత గోరు వెచ్చటి నీటితో కడిగేయవచ్చు. కొబ్బరి నూనెతో కూడా కాలిన గాయాల్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇందులో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి దురద, ఎరుపుని కూడా దూరం చేస్తాయి. కొబ్బరిని నూనెని



వేడి చేసి అందులో నిమ్మరసం పిండి గాయంపై రాయాలి. కాలిన గాయాల్ని నయం చేయడంలో తేనె అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే మాయిశ్చ రైజింగ్ గుణాలు.. కణజాల పునరుత్పత్తిని పెంచుతాయి. కాలిన ప్రాంతంలో తేనె రాసి.. ఓ 20 నిమిషాలు అలానే వదిలేయాలి. అంతే.. ఇలా తరచూ చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..

ఆధునిక జీవనశైలిలో ఆహారం తినే సమయంలో మార్పులు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తక్కువ శారీరక శ్రమ వంటి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా ఊబకాయం సమస్య ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది.పెరుగుతున్న బరువును సకాలంలో అదుపు చేసుకోక పోతే అది ఊబకాయంగా మారడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. దీని కారణంగా శరీరం తీరు చెడుగా కనిపించడమే కాదు.. రకరకాల వ్యాధులు కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశించడం ప్రారంభిస్తాయి. కనుక ప్రారంభంలోనే పెరిగిన బరువును నియంత్రించుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు. బరువు తగ్గించుకునే సమయంలో వ్యాయామంతో పాటు డైట్ ను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి.రోజువారీ దినచర్యలో చిన్న చిన్న చర్యలతో కూడా బరువును నియంత్రించు కోవచ్చు. ఫిట్ గా ఉంటారు. ఎవరైనా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే రాత్రి సమయంలో కొన్ని పదార్థాలు తినడం మూసేయాలి. లేకపోతే బరువు తగ్గడానికి బదులు వేగంగా బరువు పెరుగుతారు. డీప్ ఫ్రైడ్ ఐటమ్స్ లేదా ఎక్సెస్ ఆయిల్ వాడిన ఆహారాన్ని రాత్రి సమయంలో తినవద్దు. వాస్తవానికి ఎవరైనా సరే పగటి సమయంలో ఈ ఆహారాన్ని తింటే.. అందుకు తగిన విధంగా శారీరక శ్రమ



చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వలన శరీరంలోని కేలరీలు కరిగిపోతాయి. అయితే రాత్రి ఇటువంటి ఆహారం తిన్న తర్వాత.. త్వరగా నిద్రపోతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేయించిన లేదా ఆయిల్ వుడ్స్ తింటే అప్పుడు కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. ఊబకాయం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే ఎక్కువ నూనెతో కూడిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మేలు. రాత్రి తినే ఆహారంలో రెడ్ మీట్ కు దూరంగా ఉండండి.

టీ, కాఫీ తాగుతున్నారా?

చాలా మంది మార్నింగ్ నిద్ర లేవగానే ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును స్టార్ట్ చేస్తారు. కొంతమందికి టీ తాగనిది రోజు మొదలవ్వడమనే కోరిక ఉంటుంది. మరికొంతమందైతే సమయం సందర్భం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీ తాగుతూనే ఉంటారు. లేవగానే ఒకసారి టీ తాగడం, టిఫిన్ చేశాక.. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత, మళ్లీ సాయంత్రం వేళ తాగేస్తుంటారు. కొంతమందైతే నైట్ పడుకునే ముందు కూడా టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ విధంగా టీ, కాఫీలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరమని పోషకాహార నిపుణులు తరచూ చెబుతున్న విషయం తెలిసిందే. మనం భోజనం చేసిన వెంటనే టీ లేదా కాఫీని తీసుకుంటే, శరీరం ఆహారం నుంచి అవసరమైన పోషకాలను గ్రహించడంలో ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇసుము శోషణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. టీ మరియు కాఫీలలో ఉండే పాలీఫెనాల్స్, టానిన్లు అనే సమ్మేళనాలు దీనికి కారణమవుతాయి. కాగా భోజనం తర్వాత టీ కానీ కాఫీ కానీ తాగడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే అనేక సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్న వాళ్ళమవుతాం. ఇదే విషయంపై తాజాగా ఐసీఎమ్ఆర్ ప్రజలకు ఓ కీలక విషయం తెలిపింది. టీ, కాఫీ తాగడం అదుపులో ఉంచుకోవాలని సూచించింది. ముఖ్యంగా ఆహారం



తినే ముందు, ఆ తర్వాత టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలని హెచ్చరించింది. తిన్నాక కనీసం గంట గ్యాప్ ఉండాలని వెల్లడించింది. ఆహారంలో ఐరన్ శరీరానికి అందకుండా ఇందులోని టానిన్ అనే పదార్థం అడ్డుకుంటుందని ఐసీఎమ్ఆర్ పేర్కొంది. కాబట్టి ఆహారానికి తిన్నాక, తినకముందు టీ, కాఫీలకు మధ్య గ్యాప్ ఇవ్వాలని ఐసీఎమ్ఆర్ స్పష్టం చేసింది.

స్వీట్ కార్న్ తింటే మన శరీరంలో జరిగేది ఇదే.. !

స్వీట్ కార్న్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. స్వీట్ కార్న్ సాధారణంగా షాపింగ్ చేసేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు, పార్కులలో తింటుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో కూడా తింటారు. స్వీట్ కార్న్ ఎలా తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా దీన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మీరు వాటిని రుచి కోసం తింటారని మీరు అనుకుంటే, మీరు తప్పు. దీనిలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. ఈ స్వీట్ కార్న్ ను రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పోషకాలు: స్వీట్ కార్న్ లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సోడియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఐరన్, జింక్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం: స్వీట్ కార్న్ లో విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి కాబట్టి, ఇది మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మీరు వాటిని క్రమం తప్పకుండా తింటే, మీకు అంత త్వరగా వృద్ధాప్యం ఉండదు. చర్మం శు



భ్రంగా, కాంతివంతంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల మీ జుట్టు బలంగా, దృఢంగా మారుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: స్వీట్ కార్న్ లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంటే దీని వాడకం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తుంది. స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల తక్షణ శక్తి కూడా లభిస్తుంది. ఇది అలసట, నీరసాన్ని తొలగిస్తుంది.

కొబ్బరి నూనెతో ముఖం మెరవడం ఖాయం?

కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది చర్మం పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది కొబ్బరి నూనె సహజ సిద్ధంగా మాయిశ్చర్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది.ఇది డ్రై స్కిన్, రఫ్ స్కిన్ కి చెక్ పెడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ముఖంపై యాక్నే మచ్చలు రాకుండా కాపాడుతుంది ఇందులో ఉండే లారీ క్యాప్రిక్ యాసిడ్స్ కారణమయ్యే క్రిములను నివారిస్తుంది.కొబ్బరి నూనెలు ముఖంపై పేర్చాన్న సల్లటి మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించేస్తాయి. ఇంకా ఇది ఇన్ఫ్లేమేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ముఖం ఎరుపుదనంలో మారితే కూడా ముఖంపై నేరుగా అప్లై చేసుకుని సర్క్యులర్ మోషన్ లో అప్లై చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయ పడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలతో పాటు చర్మానికి పునర్జీవనం అందిస్తుంది. మన చర్మాన్ని నయం చేసే గుణం కలిగి ఉంటుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కోల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ఇది మన స్కిన్ సెల్స్ కి ఎంతో అవసరం. కొబ్బరి నూనెలో ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ ఉంటాయి. వాటిని కాప్రిక్ అండ్ లవురిక్ యాసిడ్స్ అంటారు ఇది స్కిన్ ని స్కూత్ గా ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు



ఉంటాయి. బ్యాక్టీరియాను చంపేస్తుంది.కేరళలో అయితే ఈ నూనెని వంటల్లో కూడా వినియోగిస్తారు. దీంతో మీ ముఖం బాగా వెలిగిపోతుంది. ఇంకా అలాగే మృదువుగా మారిపోతుంది.ఈ కొబ్బరి నూనెలో లిపిడ్స్, అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది స్కిన్ కు పోషకం అందించి మాయిశ్చరైజర్ నిలుపుతుంది. మీ డైలీ స్కిన్ కేర్ రూటీన్ లో కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల ఇలా చాలా రకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

డైట్ లో ఇవి యాడ్ చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ మాయం

నార్మల్ గా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే జాగ్రత్తలను ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలనే అనారోగ్య బారిన పడకుండా ఉండగలం.కానీ ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్యల్లో యూరిక్ యాసిడ్ కూడా ఒకటి. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలోంటే ఎలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి? అనేది తెలుసుకుందాం.శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించుకోవడానికి ధనియాల నీళ్లు బాగా పని చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ పరగడుపున ధనియాల నీళ్లను తాగాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గడంతో పాటు శరీరంలో ఉన్న విష పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించేందుకు సెలరీ కూడా చక్కగా పని చేస్తుందని తెలుస్తోంది. ఇందులో ఔషధ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉన్న వారు ఆకుకూరలను ఆహారంలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా తీసుకోవడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ఈజీగా కంట్రోల్ అవుతుంది.అదేవిధంగా జామకాయలను తినడం వలన కూడా యూరిక్ యాసిడ్



సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామ కాయ తినడం కానీ జామ కాయ జ్యూస్ తాగడం వలన కానీ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు నియంత్రిణలో ఉంటాయి. అంతేకాదు ఇది శరీరంలో వచ్చే నొప్పి, మంటను సైతం తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటితో పాటు.. నిమ్మకాయ, నారింజ, పప్తికూడి, యాపిల్ మరియు ఖర్జూర వంటి పండ్లను తినడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.

దీన్ని తొక్కే కదాని పడేస్తే అద్భుత లాభాలని కోర్కోతారు?

వెల్లుల్లి తొక్క ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. మనకు పాదాల వాపు సమస్య ఉంటుంది. ఈ సమస్యని ఈజీగా తగ్గించడానికి మార్కెట్లో చాలా రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వెల్లుల్లి తొక్కను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం వెల్లుల్లి పొట్టులో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే ఆస్తమా నుంచి బయటపడ్డాచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. బాగా మరిగిన నీరు గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మీ పాదాలను ఆ నీటిలో ఉంచండి. క్రమంగా, పాదాల వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.జుట్టు రాలడం లేదా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లి తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. లేదా స్నై బాటిల్లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా స్నై చేసుకోవాలి. చుండ్రు, పేండ్లు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు వెల్లుల్లి పెస్ట్లో కొవెం నీళ్లు కలిపి తలకు బాగా పట్టించాలి. మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. వెల్లుల్లి తొక్కను వేయించి పొడి చేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి జుట్టుకు రాసుకుంటే తెల్లజుట్టు వేరు నుండే నల్లగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది.వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి



ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అల్లర్ల ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడిని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు. అంతే కాదు ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మెటిమలను తగ్గించడంలో కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇంకా వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అల్లర్ల ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడిని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు.

నెల రోజులపాటు అన్నం తినకపోతే..?

బరువు తగ్గడానికి ప్రజలు చాలా కష్టపడతారు. ఆహార నియంత్రణ కూడా చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు నెల రోజులు అన్నాన్ని వదిలేస్తే.. మరికొద్ది రోజుల్లో తేడా మీకే తెలుస్తుంది. బియ్యం వేగంగా కేలరీలను పెంచుతుంది.. జీవక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వు, ఊబకాయాన్ని పెంచుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఒక నెలపాటు అన్నం మానేయండి. మనం ఎక్కువ కాల్సే హైడ్రేట్లను తీసుకున్నప్పుడు వాటిని జీర్ణం చేయడానికి మనకు ఎక్కువ చక్కెర అవసరం. అప్పుడు మన శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. శరీరంలో షుగర్ లెవెల్ పెరిగితే మధుమేహం సమస్య తీవ్రమవుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు సమస్య పెరుగుతుంది. అలాగే థైరాయిడ్, పీసీఓడి బాధితులకు కూడా ఇది మంచిది కాదు. ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడేవారు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి అన్నం తక్కువగా తినాలి. షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి.అన్నం తినడం వల్ల బద్ధకం పెరుగుతుంది. తరచుగా నిద్ర వస్తుంది. దీనివల్ల పనిపై ఆసక్తి ఉండదు. కానీ, అన్నం తినడం మానేస్తే శరీరం మునుపటి కంటే చురుగ్గా మారుతుంది. సోమరితనం తగ్గుతుంది. కూర్చున్న నిలబడినా నిద్ర మత్తు ఉండదు. మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ అనుభవించని అనేక మార్పులను మీరు



గమనిస్తారు. శరీరం బరువు తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. దీంతో మీ మెదడు మరింత చురుకుగా ఉండటం వల్ల మీరు వేగంగా పని చేస్తారు.బియ్యంలో లభించే కాల్సే హైడ్రేట్లు మన శరీరానికి శక్తినివ్వడానికి అవసరం. దాన్ని పక్వన పెడితే మనల్ని బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల కండరాలు బలహీనపడతాయి. శరీరంలో పోషకాలు, ఖనిజాల లోపం సంభవించవచ్చు. శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడమే లక్ష్యం కావాలి. కండరాలను బలహీనపరచవద్దు.

రాత్రి మిగిలిన చపాతీ పడేస్తున్నారా..?

ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మర్నాడు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్నాడు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు.ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం, బరువు పెరగడం వంటి అనేక సమస్యలు నయం అవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మిగిలి పోయిన చాపాతీలు ఆ మర్నాడు తింటే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పానీ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే,ఇలా రాత్రి



మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. బరువును నియంత్రించడంలో ఇలా సద్ది రొట్టె తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది . తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది.

వీటిని మామిడిపండ్లతో కలిపి తిన్నారంటే.. విషంతో సమానమే.!

పండ్లకు రారాజు మామిడి. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు.. అందరూ కూడా నోరూరించే మామిడిపండ్లను తెగ లాగించేస్తుంటారు. మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సితో పాటు ఐరన్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి.ఇవి శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే మామిడితో పాటు కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తింటే.. కచ్చితంగా లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకున్నట్లే. మరి అవేంటంటే.? మామిడి పండ్లు తిన్న వెంటనే పెరుగు తినడం సరికాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల ఎక్కువగా కార్బన్ డయాక్సైడ్ తయారయ్య్.. శరీరానికి చాలా సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుందట. అలాగే మామిడితో పాటు మిరపకాయలు తిన్నా.. కడుపు, చర్మ వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని వైద్యుల నూతన.. మామిడి, కాకరకాయ కలిపి తినడం వల్ల వికారం, వాంతులు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుందట. ఇక మామిడి తిన్న వెంటనే శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. డయాబెటిక్ రోగులకు ఇది చాలా ప్రమాదకరమని అంటున్నారు. అటు



మామిడి తిన్న తర్వాత నీరు తాగితే కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, అసిడిటీ ఏర్పడతాయట.అందుకే మామిడి తిన్న అరగంటకు నీరు తాగాలని వైద్యులు నూచిస్తున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే..?

కొత్తిమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది.ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీరలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.కొత్తిమీర నీరు మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలలో ఉండే థైమోల్ అనే పదార్థం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల (ప్రావాన్ని) పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తిమీర నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొత్తిమీరలో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండుగా



ఉంచుతుంది. ఆకలి దప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో ఉన్న పాలీఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. థైరాయిడ్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన థైరాయిడ్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి.

బెండకాయ తింటే జరిగేది ఇదే..

బెండకాయ.. చాలా మంది ఇష్టపడే కూరగాయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దీని గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన పని లేదు. దాదాపు ప్రతి ఇంటిలో వారంలో ఒక్కసారైనా బెండకాయలను వండుతుంటారు. తినడానికి రుచికరంగా ఉండే బెండకాయ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు కలిగిస్తుందన్న సంగతి మీకు తెలుసా.. ఆ నిజాలు తెలిస్తే ఇకపై బెండకాయే మీ ఫేవరేట్ వెజిటేబుల్ కావడం ఖాయం. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు బెండకాయలో ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె1 తో పాటు ఫైబర్, పొటాషియం, అయోడిన్ మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. వాటితో పాటు ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉన్నాయి. అంతేకాదు బెండకాయలో కేలరీలు, కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని బెండకాయలు నివారిస్తాయి. వీటిని తినడం వలన శరీరంలో ఉన్న చెడు బ్యాక్టీరియా తగ్గి.. మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అదేవిధంగా కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ కూడా కంట్రోల్ అవుతాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. బెండకాయలను తింటే



బాడీలో షుగర్ లెవల్స్ సైతం కంట్రోల్ అవుతాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ డయాబెటిక్ లక్షణాలు కార్బోహైడ్రేట్ లను జీవక్రియ ఎంజైమ్ ల పరిమాణాన్ని తగ్గించి.. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుందని తెలుస్తోంది.అంతేకాకుండా బెండకాయలను తినడం వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వలన వ్యాధి కారక క్రిములు, ఇన్ ఫెక్షన్లతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. చర్మ సమస్యలు నివారణ కావడంతో పాటు కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది.

పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఎందుకు ఏర్పడతాయో

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం.. అందుకే ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.. ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో వ్యాధులు వెంటాడుతున్నాయి. కావున.. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. మన శరీరంలో కొన్ని ప్రత్యేక అవయవాలు ఉన్నాయి.. వాటి పనితీరు ఏ మాత్రం మందగించినా లేదా వాటికి ఆటంకం ఏర్పడినా వ్యక్తి తట్టుకోవడం కష్టం.. అటువంటి అవయవాల్లో పిత్తాశయం ఒకటి.. జీర్ణవ్యవస్థలో పిత్తాశయం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా కాలేయం.. చిన్న ప్రేగులకు అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. కొవ్వును జీర్ణం చేసే ఒక ప్రత్యేక రకం ఎంజైమ్ కాలేయంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనినే పిత్తం అంటారు. కాలేయం నుంచి ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా గాల్ బ్లాడర్లో జమ అవుతుంది. ప్రస్తుత కాలంలో పిత్తాశయంలో రాళ్లు చాలా సాధారణ వ్యాధిగా మారాయి. చెడు ఆహారపు



అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. సాధారణంగా స్టోన్ గురించి వినగానే ప్రజలు చాలా తరచుగా భయాందోళనలకు గురవుతారు. రాళ్లకు సకాలంలో చికిత్స చేస్తే, మీరు ఈ వ్యాధిని వదిలించుకోవచ్చు. కానీ పదే పదే నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది తీవ్రమైన వ్యాధిగా రూపం దాల్చుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వును జీర్ణం చేయడానికి, పిత్త వాహిక పిత్తాశయం ద్వారా చిన్న ప్రేగులోకి వెళుతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ పిత్తాశయం (గాల్ బ్లాడర్) లో రాళ్లు క్రమంగా ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పిత్తాశయంలో కాల్షియం, మిసరల్స్ చేరడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుందని

చాలా మందికి అపోహ ఉంది. కానీ చాలా పరిశోధనలు దీనిని పూర్తిగా కొట్టిపారేస్తున్నాయి. పరిశోధనల ప్రకారం.. గాల్ బ్లాడర్లో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా చేరడం వల్ల రాళ్ల సమస్య ఏర్పరుతుంది. 40 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలు, ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న వారిలో పిత్తాశయంలో రాళ్ల సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం తర్వాత రాళ్ల సమస్య తరచుగా సంభవిస్తుంది. పిత్తాశయం నుంచి రాళ్లు పిత్త వాహికలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కామెర్స్.. ప్యాంక్రియాస్లో వాపు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

ఆంగ్ల భాషపై పట్టు సాధించాలి హస్త కళల్లో విజయాలు సాధించాలి

మాతృభాషను మరవద్దు..
పార్లమెంట్ సభ్యురాలు, ఇన్స్పీసీన్ ఫౌండర్ చైర్పర్సన్ సుధామూర్తి
రాజాం: విద్యార్థులు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పోటీని ఎదుర్కోవాలంటే కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ దవలవ్ చేసుకోవడంతో పాటు ఆంగ్ల భాషపై పట్టు సాధించాలని పార్లమెంట్ సభ్యురాలు, ఇన్స్పీసీన్ ఫౌండర్ చైర్పర్సన్, మూర్తి బ్రస్టు చైర్పర్సన్ సుధామూర్తి అన్నారు. స్థానిక జీఎంతర్ ఐటీలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఆంగ్లంలో పట్టు సాధించడంతో పాటు మాతృభాషను చిన్నచూపు చూడకూడదన్నారు. మాతృభాష, ఆంగ్లభాష శ్రీకృష్ణుడికి ఇద్దరు తల్లులైన దేవకి, యశోదలు వంటివన్నారు. ఆ రెండు భాషలు మన వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుతాయని పేర్కొన్నారు. లక్ష్య సాధనలో మనసులను ఇతర ప్రభావాల నుంచి దూరం చేయడానికి నిరంతర కృషి, సాధన చేయాల్సిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉందని ఉద్ఘోషించారు. విద్య, వైద్య రంగాలతో పాటు గ్రామీణాభివృద్ధి రంగాల్లో జీఎంతర్ చేసిన కృషి అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానమిస్తూ వారిని ఉత్తేజపరిచారు. అనంతరం జీఎంతర్ కేర్, నైరెడ్లను సందర్శించారు. 19 మంది



గిఫ్టెడ్ చిల్డ్రన్స్ కు స్కూల్ బ్యాగులను అందించారు. వివిధ విభాగాల్లో ప్రతిభ కనబర్చిన 10 మంది విద్యార్థులను నత్తురించారు. అంతకుముందు జీఎంతర్ గ్రూపు సంస్థల చైర్మన్ గ్రంథి మల్లిఖార్జునరావు మాట్లాడుతూ సంఘ సంస్కర్తగా, విద్యావేత్తగా రచయితగా పేరుగాంచిన సుధామూర్తి ఎంతో మందికి ఆదర్శమని కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో జీఎంతర్ గ్రూపు చైర్మన్లు బీబీ నాగేశ్వరరావు, జీబీఎస్ రాజు, బొమ్మిడాల రమాదేవి, గ్రంథి పెదబాబు, పీడికే రావు, ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ సీఎల్వీఆర్ఎస్ఎస్ ప్రసాద్, ఎడ్యుకేషన్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ జె.గిరిష్, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజాంలో శ్రీలీల సందడి

రాజాం: పట్టణంలోని పాలకొండ రోడ్డులో సీఎంతర్ షాపింగ్ మాల్ 44వ స్టోర్ను నివీనటి, డ్యాన్స్ క్వీన్ శ్రీలీల ప్రారంభించారు. తొలుత షాపులో జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి షోరూమ్ లోని పలు రకాల వస్త్రాలను సందర్శించారు. షాపింగ్ మాల్ ను ప్రారంభించిన అనంతరం పక్కన ఏర్పాటుచేసిన ఓపెన్ స్టేజ్ పైనుంచి అభిమానులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. డ్యాన్స్ తో అలరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ సీఎంతర్ షాపింగ్ మాల్ తో తనకెంతో అనుబంధం ఉందని వెల్లడించారు. సీఎంతర్ అంటే నమ్మకమని వెల్లడించారు. నాణ్యమైన వస్త్రాలు, జ్యూవెలరీ అందరికీ అందుబాటులో సీఎంతర్ అందిస్తుందన్నారు. రాజాం పట్టణంలో ఈ షాపింగ్ మాల్ ప్రారంభించడంతో పాటు ఈ ప్రాంత ప్రజలు అందరికీ సరసమైన ధరలకు వస్త్రాలు లభిస్తాయని, ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని కోరారు. సీఎంతర్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ మామూరి వెంకటరమణ మాట్లాడుతూ రాజాంలో కొన్ని నెలల క్రితం సీఎంతర్ జ్యూయెలరీ ప్రారంభించామని, ప్రజలు ఎంతో ఆదరించారని తెలిపా రు. ఇప్పుడు వస్త్రదుకాణాన్ని ప్రారంభించామని, 20 మందలాల



ప్రజలకు ఈ షాపింగ్ మాల్ అందుబాటులో ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. నాణ్యమైన వస్త్రాలును అందుబాటు ధరలో ఉంచుతున్నామని, అన్ని రకాల వస్త్రాలపై క్రిస్పస్, సంక్రాంతి ఆఫర్లు ఇస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో రాజాం ఎమ్మెల్యే కోండ్రు మురళీమోహన్, సీఎంతర్ డైరెక్టర్ బాలాజీ, లింగమూర్తి, సీబీ జగన్నాథస్వామి, కోట శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జబర్దస్త్ ఫేమ్ హైపర్ ఆది, దారణాబు, రైజింగ్ రాజు తదితరులు ప్రేక్షకులను అలరించారు.

సీపీఆర్ తో ప్రాణదానం

చింతూరు: గుండెపోటు వచ్చిన సమయంలో సీపీఆర్ చేయడం ద్వారా అత్యవసర సమయంలో రోగికి ప్రాణదానం లభించే అవకాశముంటుందని ఆరోగ్యభారతి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, జీఎస్ఎల్ వైద్య కళాశాల ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఆరోగ్యభారతి ఆధ్వర్యంలో స్థానిక కేజీబీవీ విద్యార్థినులకు సీపీఆర్ పై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రోగులకు అత్యవసర సమయాల్లో ప్రథమచికిత్స ఎంతో అవసరమని, ప్రతిఒక్కరూ ఆరోగ్య జీవన విధానాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆరోగ్యభారతి కార్యదర్శి డాక్టర్ నారాయణ, స్థానిక సేవాభారతి వైద్యుడు గంగాధరప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.



మహిళలపై అఘాయిత్యాలు అరికట్టండి

అల్లవరం: మహిళలు, బాలికలపై అఘాయిత్యాలను అరికట్టి, నిందితులను కఠినంగా శిక్షించాలని ఎమ్మెల్యే బొమ్మి ఇజ్రాయిల్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా యువత పెద్ద ఎత్తున గంజాయి, మత్తు పదార్థాలకు బానిసై నైతిక విలువలు, మానవత్వాన్ని మరిచి అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్నారని అన్నారు. ఐ.పోలవరం మండలం బాణాపురంలో ఓ బాలికపై అఘాయిత్యానికి పాల్పడిన సంఘటన మరువక ముందే ముమ్మిడివరం మండలం రాణేలంకలో 15 రోజుల క్రితం ఓ మహిళ సాయంతో అమ్మాయిని కిడ్నాప్ చేసి అఘాయిత్యానికి పాల్పడిన విషయం తెలిసిందేనన్నారు. ఇప్పుడు ఉప్పలగిర్రం మండలం ఓ గ్రామంలో కన్న కూతురిపై కన్నేసి ఓ వ్యక్తి పలుమార్లు అఘాయిత్యానికి పాల్పడిన ఘటన అత్యంత దారుణమని అన్నారు. మానవత్వం లేకుండా కన్న పిల్లలపై దారుణానికి ఒడిగట్టిన వ్యక్తులను అత్యంత కఠినంగా శిక్షించాలన్నారు. ఇటీవల జరిగిన ఈ మూడు కేసుల్లో జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్సీ ప్రత్యేక చొరవ తీసుకుని పాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టులు ఏర్పాటు చేసి ముద్దాయిలను కఠినంగా శిక్షించాలని



డిమాండ్ చేశారు. ప్రతి ఒక్కరికి భయం పుట్టేలా పీడీ యాక్ట్ ప్రయోగించి శిక్షలు అమలు చేయాలని సూచించారు.

స్వీకర్ అయ్యన్న

గొలుగొండ: కార్పొంటర్లు అన్ని రంగాల్లో రాణించి ప్రాచీన హస్త కళలను మరింత ముందుకు తీసుకువెళ్లాలని ఏపీ స్వీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు కోరారు. హస్తకళల అభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో కృష్ణదేవిపేట గ్రామంలో శిక్షణ తీసుకున్న సుమారు 50 మంది హస్తకారులకు రూ.5 లక్షల విలువైన పరికరాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా స్వీకర్ మాట్లాడుతూ ఏటికొప్పాక బొమ్మలు ఎంతో గుర్తింపు పొందాయని, అదే విధంగా ఈ ప్రాంతంలో ఉన్న వారు వస్తువులు తయారు చేసి గుర్తింపు పొందాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హస్తకళల అభివృద్ధి సంస్థ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ ఆపర్లలక్ష్మి, విశాఖ లేపాక్షి మేనేజర్ కార్మిక్, విజయవాడ లేపాక్షి మేనేజర్ కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అదరగొట్టిన అరగొండ ఆణిముత్యం

15 ఏళ్లకే రాష్ట్ర స్థాయిలో మెరిసిన ముద్దుగుమ్మ చిన్ననాటి నుంచే అందాల షో, డాన్స్, క్రికెట్ మకుభ సహస్రకు లభించిన వెల్లువ

చిత్తూరు : చిత్తూరు జిల్లా తవణంపల్లె మండలంఅరగొండకు చెందిన పల్లవి, శ్రీధర్ కుమార్తె సహస్ర టీనేజీ విభాగం మెన్ ఆంధ్ర అందాల పోటీల్లో రన్నరప్ గా నిలిచింది. ఆమె తల్లిదండ్రులు సాఫ్ట్ వేర్ ఇంజనీర్లుగా బెంగళూరులో స్థిరపడ్డారు. సహస్ర బెంగళూరులోని ఓ.రీకిడ్స్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్లో పదో తరగతి చదువుతోంది. సహస్రకు చిన్న నాటి నుంచి అందాల పోటీల్లో పాల్గొనడం, క్రికెట్ తో పాటు డాన్స్ పై మక్కువ. స్కూల్ యాజమాన్యం సైతం అందాలు పోలు నిర్వహించి సహస్రకు ప్రోత్సాహం అందించింది. ఈ క్రమంలోనే ఆమె గత ఏడాది బెంగళూరులోని కర్ణాటక ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ క్రికెట్ స్కూల్లో క్రికెట్లోనూ కోచింగ్ తీసుకుంటోంది. డాన్స్ లోనూ రాణిస్తోంది. సహస్ర అభిరుచికి తల్లిదండ్రులు, పాఠశాల యాజమాన్యం ప్రోత్సాహం తోడవడంతో నేడు మెన్ ఆంధ్ర పోటీల్లో డ్యూటీయర్ స్థానం సాధించింది. తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకొచ్చింది.



క్రికెట్లోనూ చక్కటి కోచింగ్ తీసుకొని జాతీయ స్థాయిలో రాణిస్తుందని తల్లిదండ్రులు ఆశాక్తిించారు. ఓ.రీకిడ్స్ ఇంజనీనేషనల్ స్కూల్లో నాణ్యమైన విద్యతో పాటు అందాల పోటీలు నిర్వహించి ప్రోత్సహించడం వల్లే తమ కుమార్తె సత్తా చాటినది వెల్లడించారు. చిత్తూరు జిల్లాలో పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రంగా విరాజిల్లుతున్న అరగొండ పేరును రాష్ట్ర స్థాయిలో నిలబెట్టడంపై సర్వత్రా అభినందనలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

ఇంధన పాదుపులో గుంతకల్లు రైల్వే డివిజన్ కు పురస్కారాలు

గుంతకల్లు: ఇంధన పాదుపులో గుంతకల్లు రైల్వే డివిజన్ కు జాతీయస్థాయి పురస్కారాలు లభించాయి. గుంతకల్లులోని డీజిల్ ట్రాక్టర్ శిక్షణ కేంద్రంతోపాటు వసతి గృహం, డివిజన్ పరిధిలోని రాయచూర్ రైల్వేస్టేషన్ విద్యుత్ ను ఆదా చేసి జాతీయస్థాయిలో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచాయి. న్యూ ఢిల్లీలోని విజ్ఞాన్ భవన్ లో జరిగిన బహుతుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ‘2025 నేషనల్ ఎనర్జీ కన్సర్వేషన్’ అవార్డును డీజిల్ ట్రాక్టర్ శిక్షణ కేంద్రం, వసతి గృహం దక్షిణ మధ్య రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ సంజయ్ కుమార్ శ్రీవాస్తవ్ రాష్ట్రపతి దౌప్రదిమముర్తు చేతుల మీదుగా అందుకున్నారు. రాయచూర్ రైల్వేస్టేషన్ ‘ఉత్తమ ఇంధన పాదుపు రైల్వేస్టేషన్’ అవార్డును కేంద్ర మంత్రి మనోహర్ లాల్ చేతుల మీదుగా డిజిల్ ఎం చంద్రశేఖర్ గుప్తా, సీనియర్ డివిజనల్ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీర్ శ్రీనివాస్



సంయుక్తంగా అందుకున్నారు. పీల్డ్ తోపాటు రూ.10 లక్షల నగదు పురస్కారం అందజేసినట్లు వారు తెలిపారు.

సూర్యప్రకాష్ కు ఇన్ స్పైరింగ్ ఇండియన్స్ అవార్డు

గరుగుబిల్లి: ప్రముఖ కార్మికాలజిస్టు డా. గుల్ల సూర్యప్రకాష్ కు ఇన్ స్పైరింగ్ ఇండియన్స్ అవార్డును ఢిల్లీలో ఇన్ స్పైర్ మనక్ సంస్థ ప్రధానం చేసింది. ఈయన గ్రామీణ నేపథ్యం నుంచి వైద్య రంగంలో అత్యున్నత స్థాయికి చేరి వైద్య రంగంతో పాటు ప్రజల మన్ననలను కూడా అందుకుంటున్నారు. వైద్యాన్ని లాభనాటిగా కాకుండా పేదలకు సేవలు చేస్తూ ప్రజలకు చేరువయ్యారు. నగరాలకే పరిమితమైన కార్మికాక్ష్ పరీక్షలను గ్రామీణ ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చేలా ఉచిత వైద్య శిబిరాలను, స్ప్రీలింగ్ క్యాంపులను నిర్వహించి అవగాహన కార్యక్రమాలను చేపట్టారు. వైద్యాన్ని ఒక వృత్తిగా కాకుండా సామాజిక సేవా భావించి యువ వైద్యులను, వాలంటీర్లను సేవా మార్గంలో నడిపించేలా వైద్యం ఒక మిషన్ అనే భావనను కల్పించారు. ఈయన వైద్య రంగంలో చేస్తున్న సేవలను గుర్తించి ఢిల్లీలో ఇన్ స్పైర్ మనక్ సంస్థ ఇన్ స్పైరింగ్ అవార్డును



ప్రధానం చేసి ఆయనకు ప్రత్యేక గుర్తింపునిచ్చింది. సూర్యప్రకాష్ మండలంలోని రావుపల్లి గ్రామానికి చెందిన వ్యక్తి. ఈయనను సర్పంచ్ బి.మహేశ్వరరావుతో పాటు పలువురు అభినందించారు.

ఖైదీలకు భగవద్గీత పారాయణం

ఆరోహి: విశాఖ కేంద్ర కారాగారంలో ఇస్కాన్ సంస్థ ప్రతినిధులు ఖైదీల కోసం భగవద్గీత పారాయణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఖైదీలకు ఇస్కాన్ ప్రతినిధులు భగవద్గీతలోని సారాంశాన్ని, ముఖ్య సందేశాన్ని వివరించారు. మానవ జీవితంలో సత్యం, ధర్మం పాటించడం ఎంత అవసరమో భగవద్గీత బోధనలు నిజ జీవితంలో ఎలా ఉపయోగపడతాయో వారు ఖైదీలకు సూచించారు. కారాగారంలో ఉన్నవారు తమ జీవితంలో పరివర్తన చెందడానికి, మంచి మార్గంలో నడవడానికి గీత స్ఫూర్తిని అందిస్తుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఖైదీలకు భగవద్గీత పుస్తకాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇస్కాన్ సంస్థ ప్రతినిధులతో పాటు జైలు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



పైపుల్లో కరెంట్!: ఇంజనీర్ల మ్యాజిక్ అలా ఆమెకు అభిమానినయ్యా..

ఇంటి దగ్గర ఉన్న సాధారణ నీటి పైపులు రాత్రి వీధి దీపాలను వెలిగించగలవంటే నమ్ముతారా? నిజమే. ఎలాంటి సౌర ఫలకాలూ లేకుండా, పెద్ద యంత్రాలను అమర్చే అవసరం లేకుండా కేవలం నీరు పారుతూనే విద్యుత్ తయారవుతోంది. ఇదే ఇజ్రాయెల్ ఇంజినీర్లు ఆవిష్కరించిన ‘స్క్వార్డ్ వాటర్ పైప్స్’ మ్యాజిక్! పైపుల లోపల చిన్న చక్రాలు లాంటివి అమర్చితే, నీరు ఒత్తిడితో ప్రవహించినప్పుడు అవి మెల్లగా తిరుగుతాయి. ఆ తిప్పుడే నీటి ప్రవాహాన్ని నేరుగా విద్యుచ్ఛక్తిగా మారుస్తుంది. నీరు మాత్రం ఎలాంటి అడ్డంకి లేకుండా తన దారినే ప్రవహిస్తుంది. నగరాలు ఇప్పుడు ఈ స్క్వార్డ్ ఎనర్జీ పైపులను పరీక్షిస్తున్నాయి. వీధి దీపాలు వెలిగించడం నుంచి నగరంలోని సెన్సర్లు పనిచేయించడం వరకూ ఇవే సరిపోతున్నాయని తేలింది. అంతేకాదు, పైపుల్లో ఎక్కడ లీక్ ఉందో, నీటి నాణ్యత ఎలా ఉందో కూడా వెంటనే తెలియజేస్తాయి. ఇలా మన చుట్టూ ఉన్న చిన్న వ్యవస్థలే భవిష్యత్తును ఎలా మార్చగలవో ఈ పైపులు చూపుతున్నాయి.

అన్నింటా రోబోలే!.. మనుషులు ఏం చేయాలి

గోస్ట్ వేర్హౌస్లు గురించి చాలామంది వినే ఉంటారు. బహుశా కొంతమందికి తెలియకపోవచ్చు. ఇక్కడ మనుషులు కనిపించరు, అందుకే వీటిని గోస్ట్ అని పిలుస్తారు. ఇక్కడంతా ఏటా ఆధారిత రోబోట్స్ పనిచేస్తుంటాయి. 24/7 అలసట లేకుండా.. సెలవు లేకుండా పనిచేస్తూనే ఉంటాయి. ఇప్పటికే ఇలాంటి తరహా విధానం చైనాలో జరుగుతోంది. దీనికి సంబంధించిన ఒక వీడియో కూడా సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది.పాస్కల్ బోర్లాట్ అనే ఎక్స్ యూజర్ షేర్ చేసిన వీడియోలో గమనిస్తే.. కొన్ని ఏటా ఆధారిత రోబోటిక్ వాహనాలు నెమ్మదిగా కదులుతూ.. కంట్రైనర్లను మోసుకెళ్తుండటం చూడవచ్చు. వీడియోలో ఒక్క మనిషి కూడా కనిపించదు. గిడ్డంగులలో సరుకులు ఎత్తడం, కదలించడం, ప్యాక్ చేయడం వంటివన్నీ ఏటా రోబోలే చూసుకుంటారు. కాబట్టి మనుషుల అవసరం ఉండదు. అలీబాబా, జేడీ.కామ్ వంటి పెద్ద ఈ-కామర్స్ కంపెనీలు ఇలాంటి ఏటా రోబోట్స్ వినియోగిస్తున్నాయి. ఇలాంటి రోబోట్స్ ఉపయోగించడం వల్ల.. కార్మిక కొరత ఉండదు, మానవుల మారిగా తప్పులు జరగవు, ఖర్చులు తగ్గిస్తుకోవచ్చు, పని కూడా వేగంగా.. నిరంతరాయంగా జరుగుతుంది. ఈ వీడియో షేర్ చేసిన.. పాస్కల్ బోర్లాట్ తన అభిప్రాయాన్ని వెల్లడిస్తూ, పనులన్నీ రోబోలు చేస్తున్నాయి, మనుషులు ఏమి చేయాలో ఆలోచించాలని అన్నారు. రోబోలు ఎప్పుడూ ఒకే పని చేస్తూనే ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు డిజైన్, ఇన్వేషన్, కస్టమర్ ఎక్స్పీరియన్స్ వంటి వారిపై దృష్టి పెట్టాలని పేర్కొన్నారు. చివరగా మీరేమనుకుంటున్నారని.. ప్రశ్నిచారు.

కో-లివింగ్.. ఇన్వెస్ట్మెంటే!

ద్వితీయ త్రేణి నగరాలు, పట్టణాల్లో పెరుగుతున్న ట్రెండ్ సాధారణ అద్దెతో పోలిస్తే కో-లివింగ్తో ఎక్కువ ఆదాయం స్వార్డ్ ఇన్వెస్టర్లకు ఇదో కొత్త ఆదాయ మార్గం ఒకప్పుడు సింగిల్గా అద్దెకుండే వారికి సింగిల్ రూమ్లు దొరికేవి. కానీ ఇప్పుడు ఆ జమానా పోయింది. అయితే సింగిల్ బెడ్రూమ్ తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు అవీ దొరకటం లేదు. ఇక డబుల్ లేదా ట్రిపుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్లు తీసుకుంటే అద్దెలు తడిసి మోపెడవుతాయి. హైదరాబాద్ వంటి నగరాల్లోనైతే కో-లివింగ్ లేదా షేర్డ్ రెంటల్ ఇళ్లు బాగా దొరుకుతాయి. అంటే ఒక ట్రిపుల్ బెడ్రూమ్ను మూడు బెడ్రూమ్లుగా విభజించి... కిచెన్, హాల్ వంటివి కామన్గా వినియోగించుకోవటమన్న మాట. ఆ సింగిల్ బెడ్రూమ్లో ఒక్కరే గానీ, ఇద్దరు గానీ ఉండొచ్చు. దాన్ని బట్టే అద్దె ఉంటుంది. అభివృద్ధి చెందిన పెద్ద నగరాలకే పరిమితమైన కో-లివింగ్ రెంటల్ హౌసింగ్ విధానం ఇప్పుడు ద్వితీయ శ్రేణి (టైర్-2) నగరాల్లోనూ పెరుగుతోంది. హైదరాబాద్తో పాటు విజయవాడ, తిరుపతి, విశాఖపట్నం వంటి నగరాల్లోనూ ఈ సంస్కృతి ఇప్పటిప్పడే ప్రాచుర్యం అందుకుంటోంది. అటు ప్రొఫెషనల్స్ పాటు ఇటు పెట్టుబడులపై అధిక రాబడులనిచ్చే కొత్త మార్గాలను అన్వేషిస్తున్న ఇన్వెస్టర్లకు కూడా ఇది మంచి అవకాశమేనని చెప్పాలి. నాస్టామ్ తాజా నివేదిక ప్రకారం విశాఖపట్నం, తిరుపతి, విజయవాడ వంటి నగరాలు కొత్త టెక్నాలజీ, ఎడ్యుకేషన్ హబ్లుగా ఎదుగుతున్నాయి. దీనితో ఆయా ప్రాంతాలకు యువ ప్రొఫెషనల్స్, విద్యార్థులు బాగా వస్తున్నారు. సౌకర్యవంతంగా ఉంటూనే, తక్కువ అద్దెకు లభించే వసతి సదుపాయాల కోసం వారు వెతుక్కుంటున్నారు. ఫలితంగా... అలాంటి సౌకర్యాలను అందిస్తున్న కో-లివింగ్ ప్రాజెక్టులకు ఆదరణ పెరుగుతోంది. సింగిల్ బెడ్రూమ్ అద్దెకన్నా సుమారు 35 శాతం చౌకగా, సరళతరమైన నిబంధనలతో లీజుకు తీసుకునేందుకు వీలుగా ఉండటంతో పాటు చై-ఫై, క్లీనింగ్, కమ్యూనిటీ కార్యక్రమాల్లాంటి హంగులన్నీ ఉంటుండటంతో జెన్ జెడ్ వీటివైపు మొగ్గు చూపుతోంది. ఇలాంటి ప్రావర్తీలను కో-లివింగ్ తరహాలో అద్దెకు ఇవ్వాలనుకునే యజమానులకు నిర్వహణ బాధ్యతలను గానీ, కిరాయిదార్లతో డీల్ చేయటం వంటి బాధ్యతలు గానీ లేకుండా వాటన్నిటినీ తామే చూసుకునే నిర్వహణ ఏజెన్సీలు చాలా వస్తున్నాయి. నెస్ట్ అవే, స్టాంజా లివింగ్, కోలివే, యువర్ స్పేస్ లాంటి కంపెనీలు రకరకాల విధానాల్లో నిర్వహణ సేవలను అందిస్తున్నాయి. కిరాయిదారుకు అద్దెకివ్వడం నుంచి గదుల మెయింటెనెన్స్, ఫర్నింగ్, అద్దెల పసూళ్లు మొదలైన పనులన్నీ ఓనర్ల ప్రమేయం లేకుండా అవే చూసుకుంటాయి. ఫలితంగా నిర్వహణ బాదరబంది లేకుండా యజమానులకు స్థిరంగా నెలకె ఇంత చొప్పున అద్దె లభిస్తుంది. సాధారణ ఫ్లాటు కాస్త అధిక రాబడి అందించే సాధనంగా మారుతుంది. ఓనరు ఏమాత్రం కలుగజేసుకోవాల్సిన అవసరం

లేదీ సూపర్ స్టార్ గా నయనతారకు అభిమానులు కోట్లల్లో ఉంటారు. అంతమందికి అభిమాన తార అయిన నయన్ ఎవరి అభిమాని అయ్యుంటుంది? ఈ విషయాన్ని నయనతార కూడా ఎప్పుడూ ఎక్కడా చెప్పలేదు. రీసెంట్ గా తన అభిమాన తార గురించి చెప్పుకొచ్చింది నయనతార. తనెవరో కాదు.. మలయాళ నటి ‘మీరాజాస్మిన్’. అసలు తను మీరాజాస్మిన్ కు ఎలా అభిమాని అయ్యిందో నయన్ చెబుతూ ‘మా ఇద్దరిదీ ఒకే ఊరు. కేరళ దగ్గర తిరువళ్ల. మీరాజాస్మిన్ కజిన్ తో కలిసి చదువుకున్నాను. ఆమె ద్వారానే మీరా గురించి తెలుసుకున్నా. తను ఫారిన్ ఘటింగ్ కు వెళ్లిందనీ, తను ఆ సినిమాలో అలా నటించిందనీ, ఇలా డాన్స్ చేసిందని తను చెబుతుంటే తెలికుండానే మీరాజాస్మిన్ కు అభిమానిని అయిపోయా. హీరోయిన్ అవ్వాలనే కోరిక కూడా నాకు మీరాజాస్మిన్ నీ చూశాకే కలిగింది. అయితే.. నేను హీరోయిన్

రెజీనాకు మరోసారి ఛాన్స్ ఇస్తున్న స్టార్ హీరో

అజిత్ తన 64వ చిత్రానికి రెడీ అవుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఈయన ఆక్స్ లియాలో జరుగుతున్న అంతర్జాతీయ కార్ రేస్ పోటీల్లో పాల్గొంటున్న విషయం తెలిసిందే. అజిత్ ఇంతకుముందు నటించిన గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గీ చిత్రం విడుదలై కమర్షియల్ గా మంచి విజయాన్ని సాధించింది. ఈ మూవీ తర్వాత కార్ రేస్ పోటీల్లో పాల్గొనడంపై ఆసక్తి చూపుతున్నారు. అయితే మరోచక్క ఈయన నటించనున్న తన 64వ చిత్రానికి సంబంధించిన ప్రీ ప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గీ చిత్రం ఫేమ్ అధిక రవిచంద్రన్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించనున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతున్న విషయం తెలిసిందే. అదేవిధంగా సంబంధించిన కథను సిద్ధం చేసినట్లు దర్శకుడు ఇప్పటికే వెల్లడించారు. ఈ చిత్రం ఎప్పుడు ప్రారంభం అవుతుంది అన్న ప్రకటన కోసం అజిత్ అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇందులో శ్రీలీల నాయకిగా నటించనున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ శ్రేణి చిత్రానికి అనిరుధ్ సంగీతాన్ని అందించనున్నారు. ఈ

కథతో జోడి కదతా

సీనియర్ హీరోల పాలిటి వరంగా మారారు కన్నడ కస్తూరి ఆషికా రంగనాథ్. ‘నా సామిరంగ’లో ఆక్టివేని నాగార్జునకు జోడీగా ఆకట్టుకున్న ఆషికా.. ‘విశ్వంభర’లో మోగాస్థార్ తో కూడా కలిసి నటించారు. ఈ సినిమా సమ్మర్ లో విడుదల కానుంది. ఆమె రాబోతున్న సినిమా ‘భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి’. ఇందులో మరో సీనియర్ హీరో రవిశేఖర్ జత కట్టారామె. తమ ఏజీ గ్రూప్ హీరోలతోనే నటిస్తామంటూ చాలామంది హీరోయిన్లు పంతంపట్టి కూర్చుంటున్న నేటి తరుణంలో ఆషికా సీనియర్ హీరోయిన్ల పాలిటి వరంగా మారింది. ఈ విషయంపై ఇటీవల ఆమె మాట్లాడుతూ ‘నాకు పాత్ర ముఖ్యం. మంచి కథ, అభినయానికి అవకాశం.. ఈ రెండూ ఉంటే కాంబినేషన్ గురించి ఆలోచించను. నా దృష్టిలో ఏ సినిమాకైనా కథే హీరో. ఆ కథతో నేను జోడీ కదతా.

ఇక నుంచి సంగీతమే ప్రపంచం

పావ్ సింగర్ స్మిత ఆలపించిన ‘మసక మసక చీకటిలో’ పాట పాపులర్ అయిన విషయం తెలిసిందే. ‘దేవుడు చేసిన మనుషులు’ సినిమా నుంచి రిమిక్స్ చేసిన ఈ పాట 2000లో విడుదలైంది. తాజాగా ఈ పాటకు ర్యాప్ సంగీతాన్ని జోడించి యువతకు నచ్చేలా ‘ఓజీ ఎక్స్ మసక మసక’ పేరుతో క్రియేట్ చేశారు. ఈ పాటలో నోయల్ తో కలిసి స్టెప్పలేసింది స్మిత. విజయ్ బిన్నీ డైరెక్ట్ చేశారు. హైదరాబాద్ లో ఈ పాటను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా స్మిత మాట్లాడుతూ ‘ఇక నుంచి నా జీవితంలో సంగీతం మాత్రమే ఉండబోతున్నది. నాల్ లో ఇండిపెండెంట్ మ్యూజిక్ బాగా పాపులర్ అవుతున్నది. దక్షిణాదిన మాత్రం నేను ఆపినచోటే ఆగిపోయింది. అందుకే మళ్లీ మొదలుపెట్టాలని నిర్ణయించుకున్నా. సంక్రాంతికి మరో పాటతో ముందుకురాబోతున్నా. మార్చి నుంచి లైవ్ షోస్ కూడా ఉంటాయి. హైదరాబాద్, అంధ్రాతో