

సంపాదకీయం

ఇంధనాల వినియోగంతో పాటే కాలుష్యమూ విపరీతమవుతోంది

పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్, విద్యుత్ వంటి ఇంధనాలు లేకపోతే నేడు జనజీవితాలు ఎక్కడికక్కడ స్తంభించిపోతాయి. జనాభాతో పాటే పెరుగుతున్న వాణిజ్య, పారిశ్రామిక కార్యకలాపాల వల్ల ఇంధన వినియోగం అంతకంతకు ఎక్కువవుతోంది. పర్యవసానంగా కాలుష్యం అందోళనకర స్థాయికి చేరుతోంది. నేటి జాతీయ ఇంధన పొదుపు దినోత్సవం సందర్భంగానైనా శిలాజ ఇంధనాల వాడకాన్ని తగ్గించేందుకు ప్రజలూ ప్రభుత్వాలూ గట్టి పూనిక వహించాలి. దేశంలో రకరకాల ఇంధనాల వినియోగంతో పాటే కాలుష్యమూ విపరీతమవుతోంది. ఇక్కడో పాటు వ్యవసాయ, వ్యాపార, పారిశ్రామిక, రవాణా రంగాల్లో వివిధ ఇంధనాల వినియోగం అంతకంతకు పెరుగుతోంది. దేశవ్యాప్తంగా సుమారు రెండున్నర కోట్ల వ్యవసాయ మోటార్లు ఉన్నాయనీ, మొత్తం విద్యుత్ వినియోగంలో సేద్య రంగం వాటా 18శాతమని కేంద్ర విద్యుత్ ప్రాధికార సంస్థ గణాంకాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. నకాలంలో వర్షాలు కురవకపోవడం, ఏడాదిలో రెండు మూడు వంటలు వండించడం, ఉచిత విద్యుత్ వంటి కారణాల వల్ల ఏటా అయిదున్నర లక్షల వ్యవసాయ మోటార్లు కొత్తగా వచ్చి చేరుతున్నాయని అంచనా. రైతుకు అన్నిరకాల ప్రోత్సాహకాలనూ ఇవ్వాల్సిందే. కానీ, వారికి సరైన అవగాహన లేకపోవడంవల్ల తక్కువ ధరకు లభ్యమయ్యే నాసిరకం మోటార్లను వినియోగిస్తున్నారు. దాంతో కరెంటు భారీగా వృధా అవుతోంది. దీన్ని అధిగమించేందుకు కేంద్రం ‘అగ్రికల్చర్ డిమాండ్ సైడ్ మేనేజ్మెంట్’ పథకం తీసుకొచ్చింది. నాసిరకం మోటార్ల స్థానంలో బ్యూరో ఆఫ్ ఎనర్జీ ఎఫీషియన్సీ(బీఈఈ) నూచించినట్లు అత్యంత సమర్థంగా పనిచేసే అయిదు నక్షత్రాల మోటార్లతో పాటు రాపిడి లేని ఫుట్ పాల్, తగిన కెపాసిటర్లను అమర్చాలన్నది ఈ పథకం ప్రధాన లక్ష్యం. దీనివల్ల 25-37శాతం విద్యుత్ ఆదా అవుతుంది. ఇలా కొత్త మోటార్లను సమకూర్చి, వాటికి సౌర విద్యుత్తును అందించడంలో మహారాష్ట్ర, కేరళ అగ్రస్థానాన్ని ఆక్రమించాయి. కర్ణాటక, తమిళనాడు, ఆంధ్రప్రదేశ్, ఉత్తర్ప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్ ఒడిశా, అస్సాంలు ఆ దిశగా ముందుకెళ్తున్నట్లు బీఈఈ వెల్లడించింది. బిందు, తుంపర సేద్య విధానాలను అనుసరిస్తే నీటితో పాటు విద్యుత్తూ ఆదా అవుతుంది. దేశంలో మొత్తం ఇంధనంలో 30శాతం నివాసాలు, వ్యాపార సముదాయాల్లోనే వినియోగమవుతోందని అంచనా. కేంద్రం 2017లోనే ఎనర్జీ కన్సర్వేషన్ బిల్డింగ్ కోడ్ను తీసుకొచ్చింది. విద్యుత్ ఉపకరణాల సామర్థ్యాన్ని సులభంగా గుర్తించేందుకు బీఈఈ ఒకటి నుంచి అయిదు నక్షత్రాల స్టార్ రేటింగ్ ఇస్తోంది. వంద కిలోవాట్లు దాటి విద్యుత్ వినియోగం ఉండే, రెండు వేల చదరపు అడుగులు, ఆపై విస్తీర్ణంలో నిర్మించే వాణిజ్య భవనాల్లో తప్పనిసరిగా ఇంధన వినియోగ నిబంధనలను పాటించాలని బీఈఈ నిర్దేశిస్తోంది. ఆ ప్రకారం, గాలి వెలుతురు లోనికి వచ్చేలా భవనాలను నిర్మించాలి. ఇక్కడో ఎక్కువ నక్షత్రాలు ఉండే ఉపకరణాలను వినియోగించడం, సోలార్ వాటర్ హీటర్లను వాడటం, అవసరం లేనప్పుడు లైట్లు, ఫ్యాన్లు, ఏసీలు, టీవీలను ఆపేయడం వల్ల 35శాతం వరకు విద్యుత్తును ఆదా చేసుకోవచ్చు. ఇక్క పైకప్పుపై సౌర విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేసుకుంటే కరెంటు ఖర్చు ఉండదు. ఇక దేశంలో మూడోవంతు వాయు కాలుష్యానికి రవాణా రంగమే కారణమవుతోంది. వాహన కాలుష్యాన్ని కట్టిడి చేసేందుకు కేంద్రం కొత్తగా తయారయ్యే వాహనాలన్నీ తప్పనిసరిగా ‘బీఎస్-6’ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉండాలని ఆదేశించింది. మరోవైపు ఇథనాల్, బయోడిజిల్, సీఎన్జీ వాడకాన్నీ ప్రోత్సహిస్తోంది. విద్యుత్ వాహన విక్రయాలను పెంచేందుకూ చర్యలు తీసుకుంటున్నా- వీటి ధరలను ఇంకా తగ్గించడం, రహదారుల వెంబడి ఛార్జింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయడం వంటి చర్యలు చాలా అవసరం. పరిశ్రమల్లో పాత యంత్రాలను తొలగించి- వాటి స్థానంలో అత్యాధునిక సాంకేతికతలు, తక్కువ ఇంధనంతో మెరుగ్గా పనిచేసే ఐఎస్ఐ, బీఈఈ స్టార్ రేటింగ్ కలిగిన మెషిన్లనీ అమర్చుకోవాలి. తద్వారా 10-25శాతం ఇంధనం ఆదా అవుతుంది.సిమెంటు, ఎరువులు, రసాయనాలు, అల్యూమినియం, షేవర్, దుస్తుల తయారీ పరిశ్రమలు, రైల్వేలు వంటివి పెద్దయెత్తున ఇంధనాలను వినియోగిస్తాయి. కేంద్రం 2001లో ఇంధన పొదుపు చట్టం తీసుకురావడం ద్వారా ఆయా సంస్థలకు వినియోగ పరిమితులను నిర్దేశించింది. విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థలు హైవోల్టేజీ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సిస్టం, ఫైవ్స్టార్ రేటింగ్ ట్రాన్స్మిస్మిషన్ల వినియోగం, స్మార్ట్ మీటర్లను నెలకొల్పడం ద్వారా విద్యుత్ సరఫరా, పంపిణీ సవ్యాలను తగ్గించుకోవాలని నూచించింది. వినియోగం దగ్గరే సౌర విద్యుత్తును ఉత్పత్తిచేస్తే, సరఫరా సవ్యాల గణనీయంగా తగ్గుతాయి. ఆ ఉద్దేశంతోనే కేంద్రం పీఎం సూర్య ఫుర్ ముఫ్తీ బిజిటి యోజన, ప్రధానమంత్రి కుసుమ్ పథకాలను తీసుకొచ్చింది. బీఈఈ సర్వే ప్రకారం- గరిష్ఠంగా ఇంధన పొదుపును సాధించిన మొదటి అయిదు రాష్ట్రాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ ఉండటం హర్షణీయం. దేశమంతటా న్వచ్చ ఇంధనాలైన సౌర, వవన, జలవిద్యుత్ వినియోగాన్ని పెంచుతూ శిలాజ ఇంధనాల వాడకాన్ని తగ్గించడంబీ అన్నిరకాల ఇంధనాలనూ పొదుపుగా వినియోగించడం అత్యావశ్యకం. వీటికి తోడు నూతన సాంకేతికతలను అందించుచుకుని, అత్యంత నాణ్యమైన విద్యుత్ ఉపకరణాల వినియోగాన్ని పెంచాలి. నాసిరకం విద్యుత్ ఉపకరణాలను తయారీ దగ్గరే అడ్డుకోవాలి. ఇంధన ప్రాధాన్యం, పొదుపుపై ఒక పాఠాన్ని రూపొందించి విద్యార్థులకు అర్థమయ్యేలా బోధించాలి. ప్రజలు, వ్యాపారులు, వాణిజ్యవేత్తలు, పారిశ్రామికవేత్తలు, ప్రభుత్వాలు కలిసికట్టుగా కృషి చేయాలేగాని... అన్నిరకాల ఇంధనాల వినియోగాన్నీ 25శాతం మేర తగ్గించుకునే అవకాశమంది. అదే జరిగితే, లక్షల కోట్ల రూపాయలు ఆదా అవుతాయి. హానికరమైన కర్షణ ఉధృరాలూ గణనీయంగా తగ్గుతాయి. ప్రజారోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే ఈ బాధ్యత మనందరిదీ!

అమరజవాన్లకు నివాళులు

అనకాపల్లి : ఇండో-పాక్ యుద్ధంలో 1971 లో అమరాలు జవాన్లకి ప్రతి ఏడాది నివాళులు అర్పించడం జరుగుతుందని అనకాపల్లి సైనిక వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు అగ్గాల హనుమంతరావు అన్నారు. స్థానిక మెయిన్రోడ్డు అసోసియేషన్ కార్యాలయంలో అమర జవాన్ల చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 1971 యుద్ధంలో పాకిస్తాన్పై భారత సాయుధ దళాలు సాధించిన చారిత్రాత్మక విజయాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. 1971న, పాకిస్తాన్ దళాల అధిపతి జనరల్ అమీర్ అబ్దుల్లా ఖాన్ నియోజ్ ధాకాలో లొంగుబాటు పత్రంపై సంతకం చేయించారని 93,000 కంటే ఎక్కువ పాకిస్తాన్ సైనికులు భారత సైన్యం, బంగ్లాదేశ్ ముక్తి బాహినీ సయ్యుక్త దళాలకు లొంగిపోయారని తెలిపారు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత ఇది అతిపెద్ద సైనిక లొంగుబాటుగా మిగిలిపోయిందన్నారు. ఈ యుద్ధం తరువాత 13 రోజుల వివాదం తూర్పు పాకిస్తాన్ విముక్తి, బంగ్లాదేశ్ను సృష్టంత్ర సార్వభౌమ రాజ్యంగా సృష్టించడంలో ముగిసిందన్నారు. ఈ



యుద్ధం 13 రోజులు కొనసాగిందని, దాదాపు 3,900 మంది భారతీయ సైనికులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ సభ్యులు గొన్న ఆదిరాజు, రావాడ సత్యనారాయణ, గుణ నాగభూషణం, వంటాకు పైడితల్లి, జాజుల గోవిందరావు, మద్దాల నూకరాజు, వేగి శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

మనమిత్రతో పోలీసు సేవలు సులభతరం

- ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్

విజయనగరం: ‘మనమిత్ర’ అనే వాట్సాప్ గ్రూప్తో పోలీసు సేవలు మరింత సులభతరం చేస్తున్నట్లు ఎస్పీ దామోదర్ అన్నారు. డిజిటల్ పాలనలో భాగంగా పోలీస్ సేవలు మరింత సులభతరంగా, త్వరితంగా, పారదర్శకంగా అందించాలనే లక్ష్యంతో వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ఫీచర్లను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చామన్నారు. ఈ వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ద్వారా ఇంటి నుంచే పోలీసు సేవలను పొందవచ్చున్నారు. ఎఫ్ఐఆర్, ఎఫ్ఐఆర్ ప్రస్తుత స్థితి, ఈచలాన్ వివరాలు వంటివి సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్ కు వెళ్లకుండానే సులభంగా పొందవచ్చన్నారు. ఈ సేవలను పొందేందుకు ప్రజలు ముందుగా 9552300009 సెల్ నంబరును వారి మొబైల్ ఫోన్లో సేవ్ చేసుకుని, ఆ నంబర్కు ఏజీ అని మెసేజ్ చేయగానే వివిధ రకాల ప్రభుత్వ సేవలు వివరాలు మొబైల్ కు వస్తాయన్నారు. అందులో పోలీసుశాఖ సేవలను ఎంచుకుని, ఎఫ్ఐఆర్, ఎఫ్ఐఆర్ స్థితి, ఈచలాన్ వివరాలు సులభంగా ఇంటివద్ద నుంచే పొందవచ్చన్నారు. క్యూఆర్ కోడ్ ను స్కాన్ చేసి కూడా పైన తెలిపిన పోలీసు సేవలు తక్షణమే పొందవచ్చున్నారు.



ఈ క్యూఆర్ కోడ్ ను జిల్లాలోని అన్ని పోలీస్ స్టేషన్లలో, పోలీసు ఆఫీసులలో అందుబాటులో ఉంచామన్నారు. ఈ మనమిత్ర (వాట్సాప్ గవర్నెన్స్)ను ప్రజలు నద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. దీని ద్వారా ప్రజల సమయాన్ని ఆదా చేసుకోవడమే కాకుండా, ప్రభుత్వం, ప్రజల మధ్య సంబంధాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తుందని ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్ అన్నారు.

జిల్లాలో 3988 టన్నుల ధాన్యం సేకరణ

అనకాపల్లి : ఖరీఫ్ 2025-26 సీజన్కు జిల్లాలో అత్యధికంగా 3,988.320 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం సేకరించటం జరిగిందని, జాయింట్ కలెక్టర్ ఎం.జాహ్నవి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లాలో మొత్తం 1,428 మంది రైతుల నుంచి రూ.9.46 కోట్ల విలువ గల ధాన్యం సేకరించినప్పటికీ రూ.6.92 కోట్లను 1,179 మంది రైతులకు చెల్లించడం జరిగిందన్నారు. ధాన్యం సేకరించిన 24 గంటల లోపే 74 శాతం చెల్లించడం జరిగిందని, మిగిలిన రూ.2.54 కోట్ల తదుపరి బ్యాంకు బ్యాచి ప్రాసెస్ జమచేయడం జరుగుతుందన్నారు. రైతులకు మద్దతు ధర అందించాలనే లక్ష్యంతో గోనె సంఘులు, రవాణా వాహనాలు, టార్పాలిన్లు అందించడం జరిగిందన్నారు. రైతులు ధాన్యం విక్రయించడంలో ఎటువంటి ఇబ్బందులున్నా జిల్లా కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కంట్రోల్ రూమ్ ఫోన్ రైతులు ఈ సౌకర్యాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆమె నెం.8008901584ను సంప్రదించాలన్నారు. జిల్లాలో 65 కోరారు. దళారులను అశ్రయించి మద్దతు ధర కన్నా తక్కువ ధాన్యం సేకరణ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, ధరకు ధాన్యం విక్రయించి నష్టపోవద్దని తెలిపారు.



శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కల్గిస్తే కఠిన చర్యలు

- తొండవాడ బైకేల దగ్గం కేసులో నిందితుడి అరెస్టు - గతంలోనూ నిందితులపై పలు కేసులు నమోదు

చంద్రగిరి: శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగించేలా ఎవరైనా అల్లర్లు సృష్టిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని చంద్రగిరి సీఐ నరేష్ కుమార్ హెచ్చరించారు. మండలంలోని తొండవాడలో తెల్లవారుజామున ద్విచక్ర వాహనాలను దగ్గం చేసిన ఘటనలో నిందుతుడిని అదుపులోకి తీసుకుని, మీడియా సమావేశంలో వివరాలను వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మండలంలోని పిచ్చినాయుడుపల్లి దళితవాడకు చెందిన రేణిగుంట గౌతం(పెప్పీ) అనే యువకుడు తొండవాడలోని సంధ్య, ఆమె భర్త మహేంద్రరెడ్డిపై మద్యం మత్తులో కత్తితో దాడికి యత్నించారన్నారు. బాధితుల ఫిర్యాదు మేరకు యువకుడిని మందలించి పంపించినట్లు తెలిపారు. ఈ క్రమంలో సంధ్య ఇంటి ఆవరణలో ఉంచిన రెండు ద్విచక్ర వాహనాలపై పెట్రోల్ పోసి నిప్పంటించి పోనీపోయినట్లు తెలిపారు. బాధితుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి గౌతంను విచారించగా, ద్విచక్ర వాహనాలను



తగలబెట్టినట్లు అంగీకరించారని చెప్పారు. గౌతంపై ఇప్పటికే చంద్రగిరి, తిరుపతి రూరల్, గూడూరు పోలీసు స్టేషన్లలో చోరీలు, గొడవలకు సంబంధించి కేసులు నమోదైనట్లు తెలిపారు. ఈ మేరకు నిందితుడిపై పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసి రిమాండ్కు తరలించినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఐ అరుణాచలం, సిబ్బంది నాగమణి, మణి, వినాయక, మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

‘మాదిగలకు అన్యాయం జరిగితే సహించం’

- మన్యంలో మరోలోకం

అనకాపల్లి : జిల్లాలో ఎక్కడైనా మాదిగ కులస్తులకు అన్యాయం జరిగితే సహించేది లేదని మాదిగ రిజర్వేషన్ పోరాట సమితి, మహాజన సోషలిస్టు పార్టీ జాతీయ నాయకుడు ముమ్మిడివరపు చిన సుబ్బారావు మాదిగ ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. మండలంలోని బయ్యవరంలో జిల్లా మాదిగల ఆత్మీయ కలయిక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు యలక మల్లిబాబు అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో మట్లాడుతూ మాదిగలను విస్మరించిన ఏ పార్టీలు చరిత్రలో నిలవలేదన్నారు. మాదిగలు మూడు దశాబ్దాల పోరాట ఫలితంగా ఏబీసీ వర్గీకరణతో రిజర్వేషన్ సాధించుకోవడంలో ఫలితాలు దక్కాయన్నారు. ఎ మార్మిఎస్ ఎంఎస్సీ జిల్లా ఇన్చార్జి పోనపల్లి వెంకటరావు, ఉత్తర కోస్తా జిల్లాల ఇన్చార్జి తోతరమూడి శ్రీనివాస్, ఎంఈఎఫ్ జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు మల్లిపూడి సత్యనారాయణ, ఇండిగపల్లి దేముడుబాబు, జిల్లా



ఎంఎస్సీ అధ్యక్షుడు ఎలుసూరి ఘాట్లీలు, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి కొల్లి చిన్న అప్పారావు, కోశాధికారి చెవ్వేటి అప్పారావు, ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కాకినాడ కనకేశ్వరరావు, ఎమ్మెసీ జిల్లా వర్గింగ్ ప్రెసిడెంట్ కట్టమూరి మంగరాజు పాల్గొన్నారు.

కార్పొరేట్ కంపెనీలకు పాలకులు దాసోహం

- దోపిడీ విధానాలకు వ్యతిరేకంగా ఐక్యంగా పోరాడాలి - రైతు కూలీ సంఘం నిరసన ర్యాలీ

అనకాపల్లి : కార్పొరేట్ కంపెనీలకు పాలకులు దాసోహమయ్యారని రైతు కూలీ సంఘం ఏపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు సింహాద్రి రూప్సీ ఆరోపించారు. విజయరామరాజుపేట రైల్వే అందర్ బ్రిడ్జి నుంచి న్యూకాలనీ వరకూ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం న్యూకాలనీ రోటరీ హాల్లో సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి కోన మోహన్రావు ఆధ్వర్యంలో జిల్లా స్థాయి విస్తృత స్థాయి సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా రూప్సీ మాట్లాడుతూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రైతులు, కార్మికులను, పీడిత ప్రజలను దోపిడీ చేసే విధానాలను వేగవంతం చేస్తున్నాయని ధ్వజమెత్తారు. దానిలో భాగంగానే పప్పని పంట పొలాలను కారు చౌకగా కార్పొరేట్ కంపెనీలకు ధారాదత్తం చేస్తున్నారన్నారు. జిల్లాలో దశాబ్దాల కాలం పాటు రైతులకు, కార్మికులకు ఉపాధిని చూపించిన



వ్యవసాయాధారిత సుగర్ ఫ్యాక్టరీలను మూసివేసారని, గూగుల్ డేటా సెంటర్, బల్కీ డ్రగ్ పార్కులు, ఫార్మా సిటీలు, హైడ్రో పవర్ పంప్ స్టోరేజ్ ప్రాజెక్టుల పేరుతో ప్రజల భూములను లాక్కుంటున్నారని దుయ్యబట్టారు. ప్రజలంతా ఐక్యంగా పోరాడినప్పుడే పాలకుల దోపిడీ విధానాలను అరికట్టవచ్చని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర కార్యదర్శి దంతులూరి వర్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

పాదాల వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. కానీ అది అప్పుడప్పుడు సంభవిస్తే మాత్రమే. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ లేదా తరచుగా జరగడం అనేక రకాల సమస్యల లక్షణం కావచ్చు. సాధారణ సందర్భాల్లో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు మొదలవుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది తరచుగా శారీరక లేదా మానసిక సమస్యలకు సంకేతం అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఈ కాళ్ళలో వాపు మూత్రపిండాల వ్యాధి కారణంగా కూడా ఉంటుందంటున్నారు. కొంతమందిలో ఇది గుండె జబ్బులకు కూడా సంబంధించినది. అందువల్ల మీ పాదాలలో వాపు సమస్య ఉంటే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



ఆర్థరైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్థరైటిస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సిరలు.. అనారోగ్య సిరలు విస్తరించిన సిరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా సరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాలు లేదా కాలి వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సిరలు కాళ్ళలో వాపు, నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గుండె సమస్యలు.. నెమ్మదిగా గుండె

కొట్టుకోవడం, పనితీరు తగ్గడం వంటి గుండె సమస్యలు గుండె జబ్బులు, కాళ్ళలో వాపునకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్ళలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరనప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్ళు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిర్రోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.ముఖ్యంగా సమ్మర్ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకాద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యానం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.



మధ్యాహ్న భోజనం ఆలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటెడ్గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ వండ్రను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి నష్టానికి దారి తీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్..పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి.పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ ఫండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

జీవీఎంసీలో బీపీఎస్ మాటున మహా స్కాం

-ఇరుకు రోడ్డు, గెడ్డల ఆక్రమణకు అధికారిక ఆమోదం..! -పట్టణ ప్రణాళిక చట్టాలు పక్కన పెట్టేసారా ! -అక్రమ కట్టడాలకు, భూ కబ్జాదారులకు ఇది ఒక వరమే...! - నిబంధనలకు విరుద్ధంగా అనధికార అక్రమ కట్టడాలు.. - 31 ఆగస్టు 2025 వరకు ముందున్న కట్టడాలకు మాత్రమే వర్తించనున్న బీపీఎస్, ఇదే అదునుగా చూసుకొని రాత్రికి రాత్రే అక్రమ నిర్మాణాలు చేపడుతున్న కబ్జాదారులు - అధికార యంత్రాంగం తక్షణమే స్పందించి ముసుగులో ఉన్న కబ్జాదారులు పై ఇప్పుడు చేపడుతున్న అనధికార నిర్మాణాలు పై చర్యలు చేపట్టాలని ప్రజలు, ప్రజా సంఘాలు కోరుతూ...

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: విశాఖపట్నం మహానగర పాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ) పరిధిలో ఆశ్రమ నిర్మాణాల క్రమబద్ధీకరణ కార్యక్రమం అరుగుడుగులా వివాదాలను సృష్టిస్తోంది. ఆగస్టు 31 లోపు అనధికార అదనపు అంతస్తులను క్రమబద్ధీకరించు కోవడానికి ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించినప్పటికీ, ఈ పథకం అమలు తీరు ప్రభుత్వ లక్ష్యానికి పూర్తిగా విరుద్ధంగా మారిందన్న తీవ్ర ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. వాస్తవానికి, జీవీఎంసీ భవన నిర్మాణ నియమ నిబంధనలను అనుసరించి దర్శించి, కేవలం అదనపు అంతస్తులు మాత్రమే అక్రమంగా వేసిన వారికి ఈ వెసులుబాటు వర్తిస్తుంది. అయితే, క్షేత్రస్థాయిలో టౌన్ ప్లానింగ్ సిబ్బంది నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తూ, అర్హత లేని నిర్మాణాలకు కూడా దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తూ, బీపీఎకు ఒక పెద్ద బరంచాలగా మార్చాడనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. నిజానికి, అనేక భవనాలు క్రమబద్ధీకరణకు నోరుకోవడానికి అనరం. ముఖ్యంగా ఇరుకు సందుల్లో ఇరుకు రోడ్లలో నిర్మించినవి, అగ్నిమాపక భద్రత, ఆత్మవసర వాహనాల ప్రవేశానికి అవకాశం లేని నిర్మాణాలు పట్టపరంగా అనుమతి పొందలేవు. మరికొన్ని నిర్మాణాలు ఏకంగా ప్రభుత్వ భూములను, వీటి గెడ్డలను అక్రమించి కట్టినవిగా ఉన్నాయి. జీవీఎంసీ చట్టాలను కచ్చితంగా పాటిస్తే అదనపు అంతస్తుల అంశంతో సహా 60 శాతానికి పైగా భవనాలు ఈ పథకం ద్వారా క్రమబద్ధీకరించబడవు. కానీ, టౌన్ ప్లానింగ్ సిబ్బంది మాత్రం. భవనం ఉంటే రాలు, అది రోడ్డుపై ఉండా,



ఇరుకు రోడ్లలో ఉండా అనే విషయాలు అనవసరం. కేవలం టెల్లిగ్ నదిపోతుందని చెబుతూ, వాహనాలు పార్కింగ్ స్థలం, సెల్ బ్యాక్ లు, ఏదైనా జరిగితే ఫైర్ సేఫ్టీ లేని, అర్హత లేని అదరపు అంతస్తులకు పెద్దపీట వేస్తున్నారని విమర్శలు ఎలువెత్తుతున్నాయి. భారీగా బిల్డర్ల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తున్నారు. వ్యవహారం వెనుక పెద్ద ఎత్తున ఆర్థిక లావాదేవీలు జరుగుతున్నాయని, నిబంధనలను పక్కన పెట్టేసి ‘మా నెయ్యి గట్టిగా తడిపితే మీ పని అయిపోతుంది’ అన్న రీతిగా వ్యవహారం నడుస్తోందని నగరవాసులు ఆరోపిస్తున్నారు. చట్టపరమైన నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఉన్నవాటిని పలా క్రమబద్ధీకరిస్తారనే విషయంపై జీవీఎంసీ సిటీ ప్లానర్ కృష్ణత ఇవ్వడం లేదు. ఈ అక్రమాలకు వచ్చజెండా ఊపడానికి వీలుగా ప్రభుత్వం జీవీఎంసీ భవన నిర్మాణ చట్టాలను ఏమైనా మార్చిందా అనే సందేహం కూడా వ్యక్తమవుతోంది. అత్యవసర భద్రత, పట్టణ ప్రణాళికకు సంబంధించిన చట్టాలను సవరించకుండా, జీవీఎంసీ నిబ్బించి కేవలం దబ్బు కోసం నిబంధనలను తుంగలో తొక్కితే, భవిష్యత్తులో అగ్గినమారాలు, ఇతర విపత్తుల సమయంలో నగర ప్రజలు భారీ ముఖ్యం నెల్లించుకోవాల్సి వస్తుంది. నిబంధనలను పక్కన పెట్టి జరుగుతున్న ఈ భారీ స్కాంపై జీవీఎంసీ స్రధాన కమిషనర్ తక్షణమే నోరు విప్పి, పూర్తి పారదర్శకతతో కూడిన విచారణకు అదేశించాలని నగర పౌరులు, ప్రజా సంఘాలు అందరూ డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

గుడివాడ పై విమర్శనలు చేసిన ఐ ఎం ఆర్ డి ఎ చైర్మన్ ఎం ఐ ప్రణవ్ గోషాల్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: గుడివాడ అమర్నాథ్ వ్యాఖ్యలు పూర్తిగా రాజకీయ దుష్ప్రచారం, ప్రజలను తప్పుదారి వట్టిం చేలా ఉన్నాయని విఎమ్ఆర్డిఎ చైర్మన్ ఎం.వి. ప్రణవ్ గోపాల్ ఏదేవా చేసారు. ఐటీ పెట్టుబడులు, పరిశ్రమల అభివృద్ధి జరిగితేనే రాష్ట్రానికి ఉద్యోగాలు, ఆదాయం వస్తాయన్న సత్యాన్ని కోడిగుడ్డు మంత్రి అమర్నాథ్ కావాలనే విస్తరిస్తున్నారన్నారు. సత్తు సంస్థకు భూమి కేటాయింపు పూర్తిగా పారదర్శకంగా, నిబంధనల ప్రకారమే జరిగిందని, ఇందులో ఎలాంటి అక్రమాలు లేవని, రియల్ ఎస్టేట్ అని ముద్ర వేయడం ద్వారా పెట్టుబడిదారులను భయపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. రూ. 2.66 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసింది జగన్ ప్రభుత్వం, ఆ అప్పులతో ఒక్క పరిశ్రమ కూడా రాలేదని, ఇప్పుడు అభివృద్ధి మొదలైతే తట్టుకోలేక విమర్శలు చేస్తున్నారు. మాజీ ముఖ్య మంత్రి జగన్ పాలనలో ప్రజా ఆస్తులు ఎవరి చేతుల్లోకి వెళ్లాయో రాష్ట్ర ప్రజలకు తెలుసని, అవినీతి, అప్పులు, విద్యుదసం తప్తు వైసీపీ పాలనలో ఏమీ జరగలేదు. విశాఖను ఐటీ హబ్గా మార్చడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, అభివృద్ధిని అడ్డుకనే వారి ప్రయత్నాలను ప్రజలే తిప్పికొడతారు.



మెరుగైన విద్యకు పీ పీ నే ఉత్తమమని ని పార్లమెంటరీ స్థాయి సంఘ స్వస్థం చేసిందని గుర్తుచేసారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్లాటెస్ కట్టాడు కానీ ఒక్క మెడికల్ కాలేజీ కూడా కట్టలేకపోయాడని ఈ సందర్భంగా ఆయన విమర్శనలు ఎక్కుపెట్టారు.

వాకాడ వాసు జ్ఞాపకార్థం పేద మహిళలకు చీరలు పంపిణీ

విశాఖ పశ్చిమ, చైతన్యవారం: స్టాన్లీ ఫోటో స్టూడియో భాగస్వామి, విజ్ఞానమండలి యాదవ సంఘం మాజీ అధ్యక్షులు కీ.శే. వాకాడ వాసు ప్రధమ వర్తంతి వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. స్టాన్లీ ఫోటో స్టూడియో భాగస్వామి నానేపల్లి తాతారావు ఆధ్వర్యంలో మల్కాపురం వారిజనపీధిలోగల స్టాన్లీ ఫోటోస్టూడియో వద్ద , సన్ లైట్ ఫ్రెండ్స్ ఆధ్వర్యంలో మల్కాపురం ప్రధాన రహదారి వద్ద మంగళవారం జరిగిన వర్తంతి కార్యక్రమంలో స్నేహితులు, బంధువులు,అభిమానులు పాల్గొని వాసు చిత్తపటానికి పూల మాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఆప్యాయంగా అందరితో కలిసి మెలిసి నవ్వుతూ ఉండే వాసు మన మధ్యన లేకపోవడం బాధాకరం అని అన్నారు. ఆయనఆత్మకు శాంతిచేకూరాలని భగవంతుడుని ప్రార్థించారు. అనంతరం పేద మహిళలకు చీరలు పంపిణీ



చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్నేహితులు దారపు రామ కృష్ణ, ధర్మముకుంద్, ఈశ్వరావు, ప్రసాద్, శంకర్, కృష్ణ,శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనారోగ్య బాధ్యతనుకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ అందచేత

- ముఖ్య అతిథులుగా ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, జనసేన పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, స్థానిక కార్పొరేటర్ కందుల నాగరాజు.

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారం: జీవీఎంసీ 32వ వార్డుకు చెందిన కె.వెంకట మోహన్ రెడ్డి అనారోగ్య పరిస్థితుల దృష్ట్యా వైద్య ఖర్చుల నిమిత్తం అతనికి సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కును దక్షిణ నియోజకవర్గం జనసేన ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, దక్షిణ నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ నాయకులు, 32 వార్డు కార్పొరేటర్ డాక్టర్ కందుల నాగరాజు అందజేశారు. వెంకట మోహన్ రెడ్డికి ఊపిరితిత్తులలో నీరు పట్టేయడంతో అతనికి వైద్యం చేయడం జరిగింది. ఈ నిమిత్తం లక్ష ఇరవై వేల రూపాయల చెక్కును అతనికి అందజేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ప్రజా సంక్షేమం కోసం కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. సంక్షేమ సక్రమంగా అమలు చేస్తూ ప్రజలు సంతోషంగా ఉండే విధంగా అపార్థిశలు కృషి చేస్తుందన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వంతోనే రాష్ట్ర అభివృద్ధి సాధ్యమని చెప్పారు. డాక్టర్ కందుల నాగరాజు మాట్లాడుతూ మోహన్ రెడ్డి వైద్య చికిత్స నిమిత్తం సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ నుంచి లక్ష ఇరవై ఆరువేల రూపాయల చెక్కును అందజేయడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ సమర్థ నాయకత్వంలో రాష్ట్ర



ప్రభుత్వం ప్రగతి పథంలో ముందుకు వెళుందన్నారు. ఈ ప్రభుత్వము ఎప్పుడు ప్రజల క్షేమం కోసమే పనిచేస్తుందని వెల్లడించారు. తమ వార్డు అభివృద్ధి విషయంలో అన్ని విధాలుగా సహకరిస్తున్న ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ కు ఈ సందర్భంగా ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తొమ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్‌ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండ్ి.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంట. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్‌లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరచ కొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్‌వల్లను నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంట. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంట. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంట. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అస్సలే ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనె, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా ,ఆతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంట.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్‌తో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కావర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి.శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయలను పెంచుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యానిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత



గ్యాప్‌తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్‌లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటీస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

ఆరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల నడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాల విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మోషన్‌లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండ్లు మితమైన గ్లైసిమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రాత్రి పూట పెరగకుండా నివారిస్తుంది. అరటిపండులో ఫైబర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రిపూట ఆకలి దప్పులను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రంతా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.

రెస్టారెంట్లలో షామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిళ్ళ దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువక్కన ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే పూర్వదు సంతృప్త వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గైసిడ్రెల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్‌లో పామ్ చెట్లను నరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్‌ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్‌లో వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

వారానికోసారి క్యాబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజ్‌లో సల్ఫీరఫేస్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు.క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ స్పృందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్నెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్సూల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్సర్‌తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరువురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినపుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగండేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆల్సూల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి లివర్‌ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ పూల్‌ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్‌కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. పూల్‌ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ ఆకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్‌లకు రోజుకు 100ఎస్స పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్‌పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్‌లతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని పూల్‌ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్‌ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

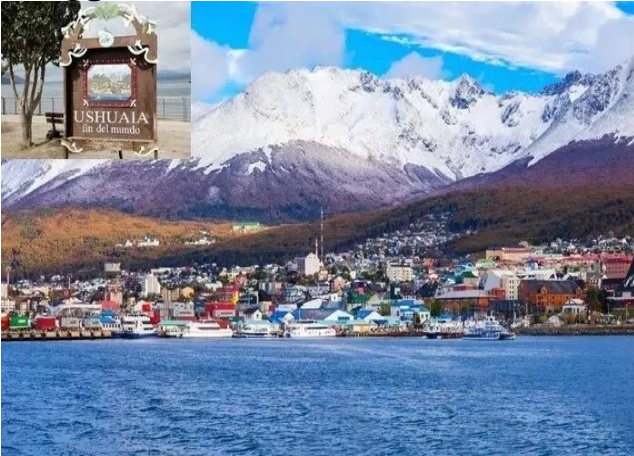
మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము.అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు ఆనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల క్రెయిన్ బ్యాలిస్ట్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కుర్చోండి , పూర్వదుపార్ధకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని ఆర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే 'ది లాస్ట్ సిటీ' ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉంటుంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారు. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారు. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని ఆండ్సీన్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాదవుతూ ఉంటాయి. దక్షిణీ ధృవానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తినప్పుడు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు, అధికంగా మద్ద్యం సేవించడం, స్లీప్ ఆప్నియా, జన్మపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



భంగం కలిగిస్తుంది. గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అబ్రిక్వివ్ స్లీప్ ఆప్నియా, ఆందోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

..కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసన్ ఇదే! వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ లేస్తే వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరీ ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మవాళ్ళు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంట. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్?ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంట. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్టును రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరీ ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బ్రదీనార్థ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోబిట్రి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్పారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్ళు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యూర్గిక్ శక్తి ఉందని సమ్మతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోబిట్రి వస్తారు. ఆ ఆలస్యంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వారక జ్యోతిర్లింగాల్లో ఇది ఒక ఆలయం. ఈ ఆలయానికి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు. తమ పాపాల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరుతారు.

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ట, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గే ఆస్పారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజూ మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజూ ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తినాలి అనుకుంటారు . ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్మీగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్థో మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు



ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కరి కూడా సమయం ప్రకారమే తినాలి. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

డస్ట్ అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జి అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జి అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జి సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలెర్జి కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన నూక్లు పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే వుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చంద్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జికి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జి వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జి ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు, గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ అలర్జితో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జి వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టేసినట్టుగా బాధపడవాల్సి వస్తుంది.

అధిక చెమటతోపాటు..శరీరంలో ఈ మూడు సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సీరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమ్మర్ సీజన్లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితిలో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి.బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెరు



కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది.మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. “రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చట. ఇది అల్టిమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబికాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చట. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే..60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



తగ్గుతుంది”అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాల కోసం 8వేల నుంచి 10వేల అడుగులు నడవడం అనేది ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనంత ఉత్తేజంగా ఉండాలట. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్..బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మ్యూనిటీ వపర్సును పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్.మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు ఫుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే..పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్లు..శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలతో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు..అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. షుగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైటిషియన్ల ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైటిషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుతీగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక వండుగులు పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్టరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా నట్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా సెన్సిటివ్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ఘ్లా ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది . చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్ , మెలటోనిన్లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లటి పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలకు కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు ,దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో వలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్కహెడ్స్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కహెడ్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కహెడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్నే విత్ డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెప్పల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ డ్రేవైట్ లాంటి అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది.అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెర్రిట్ టేస్ట్ ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి.ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

డిజిటల్ టీవీతో రియల్ టైమ్ పర్యవేక్షణ

ఎన్ఎస్టీఎల్ డైరెక్టర్
డాక్టర్ అబ్రహం వర్మన్

విశాఖపట్నం : డిజిటల్ టీవీ ద్వారా రియల్ టైమ్ పర్యవేక్షణ చేయవచ్చని ఎన్ఎస్టీఎల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ అబ్రహం వర్మన్ తెలిపారు. కంచరపాలెం ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్‌లో నిర్వహిస్తున్న అటల్ వాణి జాతీయ సదస్సులో ఆయన ప్రారంభోపన్యాసం చేశారు. ఈ సాంకేతిక వ్యవస్థ ద్వారా వాహనాలు, యంత్రాల వర్తనలను నమూనాలు రూపొందించవచ్చన్నారు. వాటి పనితీరును నియంత్రించడం, పర్యవేక్షించడంలో కచ్చితత్వం సాధ్యమవుతుందన్నారు. భవిష్యత్ సాంకేతిక రంగంలో క్యాంటం కంప్యూటింగ్ వ్యవస్థ నిర్ణయాత్మకమైన మార్పులు తీసుకువస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఆటోమోటివ్ రంగంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, స్వయంచాలక వాహనాల తయారీ, లాజిస్టిక్ రంగాల్లో క్యాంటం కంప్యూటింగ్ సూత్రం తరం ఆప్టిమైజేషన్, సిమ్యూలేషన్ సాధనంగా అవతరిస్తోందని వివరించారు. ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ



ప్రిన్సిపాల్ శశిభూషణ్ మాట్లాడుతూ హై స్పెక్ట్రల్ ఇమేజింగ్ సాంకేతికత ద్వారా అత్యంత స్పష్టతతో మట్టి లక్షణాలు, వివిధ పదార్థాల పరీక్షలు నిర్వహించవచ్చన్నారు. బబుల్ కర్బన్, బబుల్ షీల్డింగ్ టెక్నాలజీ ఉపయోగించి సబ్‌మెరిన్ వేగాన్ని పెంచవచ్చని చెప్పారు. అనంతరం సదస్సు సావనీర్ ఆవిష్కరించారు.

శిశు మరణాలపై నిర్లక్ష్యం వద్దు

అనంతపురం: శిశు మరణాలపై నిర్లక్ష్యం వద్దని, మరణాల్లో లోపాలు కనిపిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని డీఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ భ్రమరాంబదేవి హెచ్చరించారు. డీఎంహెచ్ఓ కార్యాలయంలో గత నెలలో జరిగిన ఆరు శిశు మరణాలపై డీఎంహెచ్ఓ సమీక్ష నిర్వహించారు. హైలెస్ కేసులను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదన్నారు. ప్రధానంగా ప్రసవ సమయంలో అత్యవసరమైతే ఆలస్యం చేయకుండా హయ్యర్ ఇన్స్టిట్యూట్‌కు రిఫర్ చేయాలన్నారు. ఏమాత్రం కాలాన్ని వృథా చేసినా బిడ్డ ప్రాణాలకే ప్రమాదమన్నారు. గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో వారికందే సేవల్లో జాప్యం లేకుండా చూడాలన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో ఏఎన్ఎం, ఆశాలు నిత్యం పర్యవేక్షణ ఉండాలన్నారు. సమావేశంలో డీసీహెచ్ఎస్ డాక్టర్ డేవిడ్ సెల్వరాజ్, డిఓబి డాక్టర్ శశిభూషణ్ రెడ్డి, గైసకాలజిస్టు



డాక్టర్ రేణుక, ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్లు డాక్టర్ శ్రీనివాసరెడ్డి, డాక్టర్ విష్ణుమూర్తి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్లాస్టిక్ నిర్మూలనకు చర్యలు

- జేసీ సేతుమాధవన్

విజయనగరం: పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం సింగిల్‌యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించేందుకు కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జాయింట్ కలెక్టర్ ఎన్.సేతుమాధవన్ ఆదేశించారు. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల నిర్వహణపై ఏర్పాటైన జిల్లా స్థాయి కమిటీ సమావేశం జేసీ చాంబర్‌లో నిర్వహించారు. జిల్లాలోని నాలుగు మున్సిపాలిటీల్లో ప్లాస్టిక్ నియంత్రణకు తీసుకుంటున్న చర్యలను కమిటీ కన్వీనర్, విజయనగరం మున్సిపల్ కమిషనర్ పి.నల్లనయ్య వివరించారు. దీనిపై జేసీ మాట్లాడుతూ సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించేందుకు విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. మొదటిసారి దొరికితే జరిమానాతో పాటు అవగాహన కల్పించాలని, రెండోసారి దొరికితే భారీ జరిమానా విధించాలని, అవసరమైతే ట్రేడ్ లైసెన్స్ రద్దు చేయాలని సూచించారు. దాడులు నిర్వహించే అధికార బృందాలకు శిక్షణ ఇవ్వాలని చెప్పారు. అలాగే



సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వస్తువులకు ప్రత్యామ్నాయాలను అందుబాటులో ఉంచాలని, వాటి తయారు చేసే కంపెనీలకు రాయితీలు ఇచ్చి ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. సమావేశంలో మున్సిపల్ కమిషనర్లు పి.నల్లనయ్య, ఎ.రామచంద్రరావు, ఎల్.రామలక్ష్మి, జనార్దనరావు, పర్యావరణ ఇంజనీరు సరిత, పరిశ్రమల శాఖ మేనేజర్, ఇతర శాఖల అధికారులు, వివిధ సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

చట్ట ప్రకారం పిల్లల దత్తత

- ఐసీడిఎస్ పీడి
విమలరాణి

విజయనగరం: పిల్లలను చట్ట ప్రకారం దత్తత ఇవ్వనున్నట్లు ఐసీడిఎస్ పీడి బి.విమలరాణి అన్నారు. ఈ మేరకు పట్టణంలోని కేఎల్ పురంలో ఉన్న శిశు గృహాన్ని ఆకస్మికంగా ఆమె తనిఖీ చేశారు. పిల్లలను అనధికారికంగా దత్తత తీసుకోవడం చట్ట రీత్యావేరమని తెలిపారు. పిల్లలు లేని తల్లిదండ్రులకు చట్ట ప్రకారం దత్తత ఇవ్వనున్నట్లు ఈ సందర్భంగా చెప్పారు. శిశుగృహాల్లో ఉన్న పిల్లల ఆరోగ్యం చట్ట శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. ప్రతిరోజూ మెనూ కచ్చితంగా అమలు చేయాలని పరసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. ఆ తర్వాత మహారాణి పేటలో ఉన్న బాలనందన్ తనిఖీ చేశారు. దారిద్ర్య రేఖకు దిగువన ఉన్న బాలికలకు బాలనందన్ ఉచిత విద్య, వసతి



సౌకర్యం కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. 6 నుంచి11 సంవత్సరాల వయసు గల బాలికలు బాలనందన్ ఆశ్రయం పొందుతారన్నారు. కార్యక్రమంలో డిఎంసీ సుజాత, శిశు గృహ మేనేజర్ త్రివేణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా సంఘాలఅభివృద్ధిపై విజన్ ప్రణాళిక

సభ్యవరం: మహిళలు సామాజికంగా, ఆర్థికంగా ఎదురవుతున్న అడ్డంకులను అధిరోపించి వారి జీవనోపాధిని మెరుగుపరచుకోవాలని డీఆర్‌డీఏ పీడీ శబీదేవి తెలిపారు. స్థానిక మండల మహిళా సమాఖ్య కేంద్రంలో మహిళా సంఘాల సభ్యుల అభివృద్ధికి ఐడీజ్ విజన్ ప్రణాళిక రూపకల్పనలో భాగంగా నాలుగు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఆమె ప్రారంభించి, మాట్లాడారు. రాబోయే ఐడీజ్ గ్రామ సంఘాలు మండల సమాఖ్యలలో చేపట్టబోయే జీవనోపాధి కార్యక్రమాలను వివరించారు. వ్యవసాయం, పాడి పశువుల పెంపకం, ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత, ఉన్నత విద్యా శిక్షణ తదితర అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. జిల్లా ప్రాజెక్టు మేనేజర్ పి.వెంకటరమణ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న శిక్షణ కార్యక్రమంలో సభ్యవరం మండల సమాఖ్య కార్యవర్గ సభ్యులతో యలమంచిలి, రాంబిల్లి మండలాల విపీఎంలు, సీసీలు పాటు చోడవరం, అమృతాపురం, పరవాడ, గొలుగొండ, పాల్గొన్నారు.



పల్స్ పోలియోకు పూర్తిస్థాయిలో ఏర్పాట్లు

- రంపచోడవరం ఐటీడీఏ పీవో పురణ్‌రాజ్

రంపచోడవరం: ఐదు సంవత్సరాలలోపు పిల్లలందరికీ పోలియో చుక్కలు వేసేందుకు అన్ని గ్రామాల్లో పూర్తిస్థాయిలో ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు స్థానిక ఐటీడీఏ పీవో బచ్చు పురణ్‌రాజ్ తెలిపారు. ఐటీడీఏ సమావేశపు హాలులో రంపచోడవరం, చింతూరు డివిజన్ వైద్యాధికారులు, సీహెచ్‌వోలతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. 0-5 సంవత్సరాల మధ్య వయసు గల పిల్లలకు పోలియో చుక్కలు వేసేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. నియోజకవర్గంలో 11 మండలాల్లో 29 పీహెచ్‌సీల పరిధిలో 18,164 మంది ఐదు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలకు 32,560 డోసుల 1,525 వైల్డ్ సిద్ధం చేసినట్లు చెప్పారు. 591 బూత్‌లు, 75 రూట్లు, 28 మొబైల్ టీములు , 8 మాయింట్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, బస్‌స్టాండ్‌లు, జనాభా ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో పోలియో చుక్కల కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి, విజయవంతం చేసే విధంగా అధికారులు , సిబ్బంది సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. అన్ని గ్రామాల్లో ఇంటింటికీ వెళ్లి పిల్లలకు పోలియో



చుక్కలు వేసింది లేనిది నిర్ధారణ చేసుకొని నూరుశాతం పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలన్నారు. సమస్యలు ఉంటే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని తెలిపారు. సమావేశంలో ఏడీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ సరిత, డాక్టర్ జాన్సన్,ప్రసన్న, రత్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బయోగ్యాస్‌తో సుస్థిర భవిష్యత్తు సాధ్యం

పాయకరావుపేట : స్పేస్ డిగ్రీ కళాశాలలో బయోగ్యాస్‌పై అవగాహన సదస్సులో ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ కెమికల్ టెక్నాలజీ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ గంగాగృరావు ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన విద్యార్థులకు బయోగ్యాస్ తయారీ విధానాలను వివరించారు. వ్యర్థాల నుండి బయోగ్యాస్ తయారు చేయడం పునరుత్పాదక శక్తి విధానాలలో ఉత్తమమైన మార్గం అని అన్నారు. తక్కువ ఖర్చుతో పర్యావరణానికి హాని కలిగించకుండా దెయిర్ వ్యర్థాలు, వ్యవసాయ వ్యర్థాలు, ఫార్మా కంపెనీల వ్యర్థాశ ముడి పదార్థాలుగా ఉపయోగించి బయోగ్యాస్‌తో పాటు సేంద్రియ ఎరువును, విద్యుత్తును, వాహనాలకు ఇంధనం పొందవచ్చునని దీని ద్వారా వ్యర్థాలను సంపదగా మలచుకోవచ్చునని తెలిపారు. బయోగ్యాస్ యువతకు ఉపాధి కల్పించడానికి దోహదపడుతుందని దేశ అభివృద్ధికి, సుస్థిర భవిష్యత్తుకు సహాయపడుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ



ప్రకాష్ విద్యా సంస్థల అధినేత నరసింహారావు, చైర్మన్ డాక్టర్ కంటిపూడి నరేంద్రబాబు, ప్రిన్సిపాల్ డా. ఎ.రామకృష్ణారెడ్డి, శాస్త్రవేత్త, డైరెక్టర్, సెంటర్ ఫర్ ఎక్సలెన్స్ నగేష్ కుమార్, విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

నగర భద్రత, అభివృద్ధి కోసం 'సెవెన్ డ్రీమ్స్'

విశాఖపట్నం: నగరంలో భద్రత, సంక్షేమం, అభివృద్ధి ప్రధానంగా 'సెవెన్ డ్రీమ్స్' అనే ప్రణాళికతో ముందుకు సాగుతున్నట్లు పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంభుభత్ర బాగ్చి పేర్కొన్నారు. నగరంలో వివిధ పరిశ్రమలు, సంస్థల ప్రతినిధులతో పోలీస్ సమావేశ మందిరంలో విశాఖ సీటీ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ (పీసీఎస్సీ) సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దేశంలోనే ఉత్తమ పోలీసింగ్ గల నగరంగా, ఆ తర్వాత ప్రపంచంలోనే ఆదర్శ పోలీసింగ్ నగరంగా తీర్చిదిద్దాలన్నదే తమ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ఈ లక్ష్య సాధనలో విశాఖ భద్రతా మండలి కీలక పాత్ర పోషించాల్సి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. 2026 ఏప్రిల్ 1 నుంచి ఏటా ఆధారిత ట్రాఫిక్ మేనేజ్‌మెంట్ వ్యవస్థను నగరంలో ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు చెప్పారు. ఆటోమేటిక్ నెంబర్ రికగ్నిషన్ కెమెరాల ద్వారా ట్రాఫిక్ ఉల్లంఘనలను గుర్తించి చలానా జారీ అవుతుందన్నారు. తద్వారా ట్రాఫిక్ పోలీసులు ట్రాఫిక్ నియంత్రణపై మాత్రమే దృష్టి సారినారన్నారు. మహిళలపై జరుగుతున్న నేరాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని అవసరం ఉందన్నారు. ఆశ్రయం లేని వారికి, ట్రాన్స్‌జెండర్లు, జైలు నుంచి విడుదలైన మాజీ ఖైదీలు, డ్రగ్, మద్యం వ్యసనాల నుంచి కోలుకున్నవారికి తగిన ఉపాధి కల్పిస్తే వారు తప్పుడుదారుల్లోకి వెళ్లే అవకాశాలు ఉండవని వివరించారు. హెంగార్లల కోసం హెంగార్డ్ వెర్బర్ ఫండ్ ఏర్పాటు చేసి ఆరోగ్య బీమా కల్పించేందుకు కృషి చేయాలని సూచించారు. ప్రతీ ప్రాంతంలో నైట్ విజన్ సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసి, ఫుటేజీను క్లౌడ్‌లో భద్రపరచాలన్నారు. రద్దీ ప్రాంతాల్లో ఫేడియల్ రికగ్నిషన్



కెమెరాల ద్వారా జాతీయ లేదా రాష్ట్ర క్రైమ్ రికార్డ్స్ బ్యూరో డేటాబేస్‌లో ఉన్న నేరస్థులను గుర్తించి వెంటనే స్థానిక పోలీసులను అప్రమత్తం చేసే విధానం అమలు చేస్తామని తెలిపారు. బీచ్ భద్రత, ట్రాఫిక్ ఉపకరణాలపై దృష్టి సారించాలని, మునిసిపాలిటీ అవకాశం ఉన్న ప్రాంతాల్లో హెచ్చరిక బోర్డులు, లైట్లు, లైన్‌గార్డెలు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. వ్యసన విముక్తి కేంద్రాలు సరిపోయేదంత లేదని, ప్రతి డ్రగ్‌కు ఉత్తమ చికిత్స అందించే కేంద్రం ఏర్పాటు చేయడానికి భద్రతా మండలి సహకారం అవసరమని తెలిపారు. ప్రజలు, పోలీసులు, స్వచ్ఛంద సంస్థల భాగస్వామ్యం ద్వారా అదృష్టాలు సాధించవచ్చన్నారు. చాలా కాలంగా భద్రతా మండలి నిద్రావస్థలో ఉందని, ఇకపై చురుకుగా పనిచేసే, తనను కూడా నిద్రపోనివ్వని సభ్యులు కావాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఐఐటీ చదివి.. మీషో: బిలినీయర్ జాబితాలోకి విదిత్ ఆత్రే

ఈ-కామర్స్ రంగంలో ప్రత్యేక స్థానాన్ని ఏర్పరుచుకున్న మీషో లిమిటెడ్ సహ వ్యవస్థాపకుడు, చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ విదిత్ ఆత్రే(34) నికర విలువ ఒక బిలియన్ డాలర్ మార్కును అధిగమించి.. బిలియనీర్ల క్లబ్ లో చేరారు. మీషో షేర్లు ఒక్కసారిగా 13% పెరగడంతో అతని నికర విలువ రూ.9,142.87 కోట్లకు చేరుకుంది. ఐఐటీ ఢిల్లీలో తన విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేసి ఐటీసీ, ఇన్మోబీ వంటి దిగ్గజ సంస్థల్లో పనిచేసిన విదిత్ ఆత్రే.. మీషోకు సారథ్యం వహిస్తూ భారతీయ స్టార్టప్ ఎకోసిస్టమ్ కు స్ఫూర్తినిస్తున్నారు. 1991లో జన్మించిన విదిత్ ఆత్రే ప్రతిష్టాత్మకమైన ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ ఢిల్లీ నుంచి ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్ లో 2012లో బీటెక్ పూర్తి చేశారు. భారతదేశంలోని అత్యుత్తమ విద్యాసంస్థల్లో ఒకటైన ఐఐటీ ఢిల్లీలో చదవడం ఆయనకు బలమైన సాంకేతిక పునాదిని అందించింది. గ్రాడ్యుయేషన్ తరువాత ఆత్రే తన కెరీర్ ను ఐటీసీ లిమిటెడ్ లో ప్రారంభించారు. ఆయన జూన్ 2012 నుంచి మే 2014 వరకు చెన్నైలో ఫ్యాక్టరీ కార్యకలాపాల్లో పనిచేశారు. ఆ తరువాత మొదైల్ టెక్నాలజీ రంగంలో దూసుకుపోతున్న ఇన్మోబీ సంస్థలో జూన్ 2014 నుంచి జూన్ 2015 మధ్య టెంగళూరులో పనిచేశారు. వృత్తిపరమైన అనుభవాన్ని మూటగట్టుకున్న తర్వాత ఆత్రే పారిశ్రామికవేత్తగా మారాలని నిర్ణయించుకున్నారు. జూన్ 2015 నుంచి ఆయన మీషో చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ గా నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. మీషోను స్థాపించడంలో, దానిని విజయవంతమైన ప్లాట్ ఫామ్ గా తీర్చిదిద్దడంలో ఆయన కీలక పాత్ర పోషించారు. తన దూరదృష్టితో భారతదేశంలోని టైర్-2, టైర్-3 నగరాల వినియోగదారులను లక్ష్యంగా చేసుకుని, ముఖ్యంగా జీరో-కమిషన్ మోడల్ తో విక్రేతలకు, చిరు



వ్యాపారులకు ఈ-కామర్స్ వేదికను అందుబాటులోకి తెచ్చారు. తన నాయకత్వంలో మీషో వేగంగా ఎదిగింది. దీని ఫలితంగా ఆత్రే ఫోర్బ్స్ 30 అండర్ 30 (ఆసియా ౬ ఇండియా, 2018), ఫార్చ్యూన్ 40 అండర్ 40 (2021) వంటి ప్రతిష్టాత్మక యువ నాయకత్వ ర్యాంకింగ్స్ లో చోటు దక్కించుకున్నారు. మీషో డిసెంబర్ 10న స్టాక్ మార్కెట్లో అరంగేట్రం చేసి తన ఇవ్వూ ధరకు ప్రీమియం వద్ద లిస్ట్ అయింది. లిస్టింగ్ రోజున రూ.111 ఐపీఓ ధర కంటే 53% ఎక్కువగా ముగించింది. స్టాక్ అసాధారణ ర్యాలీని కొనసాగించి ఇంట్లాడే గరిష్ట స్థాయి రూ.193.50 కి చేరుకుంది. మీషోలో విదిత్ ఆత్రేకు 11.1 శాతం వాటా ఉంది. షేరు ధర రూ.193.50 ఇంట్లాడే గరిష్టానికి చేరుకోవడంతో ఆయన వాటా విలువ రూ.9,142.87 కోట్లుగా ఉంది. అంటే సుమారు 1.005 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉంది. కంపెనీ సహ వ్యవస్థాపకుడు సంచీత్ బర్వాల్ 31.6 కోట్ల షేర్లతో రూ.6,114.6 కోట్ల విలువైన వాటాను కలిగి ఉన్నారు. మీషో మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ పూర్తి ప్రాతిపదికన రూ.85,207.91 కోట్లుగా ఉంది.

సెకండ్ హ్యాండ్ కారు కొంటున్నారా?: ఇవి తెలుసుకోండి

కొత్త కారు కొనడానికి కావలసినంత డబ్బు లేనప్పుడు, చాలామంది సెకండ్ హ్యాండ్ కారు లేదా యూస్డ్ కార్లను కొంటుంటారు. అయితే ఇలా కొనుగోలు చేసేటప్పుడు తప్పకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ కథనంలో ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. మీరు కొంటున్న కారుకు సరైన డాక్యుమెంట్స్ ఉన్నాయా?, లేదా?.. అని చెక్ చేసుకోవాలి. ఇన్సూరెన్స్ చెల్లుబాటు అవుతోందా?, క్లెయిమ్స్ ఉన్నాయా కూడా చెక్ చేసుకోవాలి. పొల్ట్యాషన్ సర్టిఫికేట్ తనిఖీ చేయాలి. ఒకవేల లోన్ ఉంటే.. బ్యాంక్ నో అబ్జక్షన్ సర్టిఫికేట్ తీసుకోవాలి. డాక్యుమెంట్స్ సరిగ్గా లేకుంటే.. అనుకోని సమస్యల్లో చిక్కుకోవాల్సి ఉంటుంది. మీరు కొంటున్న కారు సెకండ్ హ్యాండ్ కారా? లేక ఎంతమంది చేతులు మారిందనే విషయం కూడా తెలుసుకోవాలి. ఒక ఓనర్ మాత్రమే కారును ఉపయోగించి ఉంటే.. అది మంచి కండిషన్లో ఉంటుంది. ఎక్కువమంది చేతులు మారి ఉంటే.. కారులో లెక్కలేనన్ని సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దీనికోసం మీరు ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. మీరు కొంటున్న కారు ఎలాంటి స్థితిలో ఉందనే విషయం గమనించాలి. ప్రాములు, డెంట్స్ ఏమైనా ఉన్నాయా?, పెయింట్ ఒకేలా ఉందా? అనేది పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. టైర్లు ఎలాంటి కండిషన్లో ఉన్నాయోనీ చూడాలి. ప్రమాదాలకు గురైన కార్లకు చిన్న చిన్న మరమ్మత్తులు చేసి.. మార్కెట్లో అమ్మే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని తప్పకుండా గమనించాలి. కారుకు గుండె వంటి ఇంజిన్ పరిస్థితి ఎలా ఉందనేది చూడాల్సి ఉంటుంది. ఇంజిన్ శబ్దం స్కూత్ గా ఉందా?, స్టార్ట్ చేయగానే ఎక్కువ శబ్దం లేదా పొగ వస్తుందా?, గేర్ షిఫ్టింగ్ సరిగ్గా ఉందా? అని పరిశీలించాలి. మీకు ఈ విషయాలను చెక్ చేయడంలో అనుభవం లేకపోతే.. నమ్మకమైన మెకానిక్ తో చెక్ చేయించడం మంచిది. కారు కొనడానికి ముందు టెస్ట్ డ్రైవ్ తప్పనిసరి. టెస్ట్ డ్రైవ్ చేస్తున్న సమయంలో.. బ్రేకులు బాగా పని చేస్తున్నాయా?, స్టీరింగ్ వీల్ షేక్ అవుతోందా?,



సస్పెన్షన్ శబ్దం ఉందా? అనేవి గమనించాలి. పరిశీలించాల్సిన మరో విషయం ఏమిటంటే.. ఓడోమీటర్ చెక్ చేసుకోవాలి. తక్కువ కిలోమీటర్లు ప్రయాణించినట్లు చూపిస్తుంటే.. తప్పకుండా అనుమానించాల్సిందే. అలాంటప్పుడు సర్వీస్ రికార్డ్ తో పోల్చుకోవాలి. సెకండ్ హ్యాండ్ కారు ధర మార్కెట్లో ఎలా ఉందో తెలుసుకోవాలి. ఒకవేల చాలా తక్కువ ధరకు విక్రయిస్తుంటే.. కారణం కనుక్కోవాల్సిందే. ట్రాన్స్ ఫర్ ప్రక్రియ కూడా పూర్తి చేసుకోవాలి. రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికేట్ తప్పకుండా మీ పేరు మీదకు చేయించుకోవాలి. ఫారమ్ 29, 30 సరిగ్గా సబ్మిట్ చేయాలి. మీరు కొంటున్న కారుపై ఏమైనా పెండింగ్ ఫలాన్స్ ఉన్నాయా?, దొంగతనం కేసులు వంటివి ఉన్నాయా? కూడా చెక్ చేసుకోవాలి. ఇలాంటి చెక్ చేసుకోకపోతే.. ఆ భారం మీ మీద పడుతుంది. అనుకోని సమస్యలను ఎదుర్కోవాలి ఉంటుంది. కొత్త కారును డీలర్ దగ్గర నుంచి కొనుగోలు చేస్తారు. అయితే యూస్డ్ కారును నేరుగా ఓనర్ దగ్గర నుంచి కొనుగోలు చేయడం మంచిది. మధ్యవర్తులను ఆశ్రయించకపోవడం మంచిది. ఒకవేల డీలర్ దగ్గర నుంచి కొనుగోలు చేయాలనుకుంటే.. నమ్మకమైన డీలర్ నుంచి కొనుగోలును చేయడం మంచిది.

ఏటీఎం నుంచి పీఎఫ్ విత్ డ్రా.. కొత్త డెడ్ లైన్

ఎంప్లాయిస్ ప్రోవిడెంట్ ఫండ్ ఆర్గనైజేషన్ చందాదారులు తమ ఉద్యోగుల ప్రోవిడెంట్ ఫండ్ ను ఏటీఎం ద్వారా, యూపీఐ ద్వారా విత్ డ్రా చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడే ఫీచర్ తీసుకురావడానికి సన్నాహాలు చేస్తోంది. ఈ అంశంపై కేంద్ర కార్యక మంత్రి మన్ సుఖ్ మాండవీయా స్పందించారు. 2026 మార్చిలోపు ఏటీఎం ద్వారా, యూపీఐ ద్వారా పీఎఫ్ విత్ డ్రా చేసుకునే వెసులుబాటు అందుబాటులోకి వస్తుందని మన్సుఖ్ మాండవీయా పేర్కొన్నారు. మీరు ఇప్పటికే 75 శాతం పీఎఫ్ ను విత్ డ్రా చేసుకోవచ్చు. దీనిని మరింత సరళతరం చేయడంలో భాగంగానే ఏటీఎం విత్ డ్రా ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రస్తుత ఈపీఎఫ్ ఉపసంహరణ విధానాన్ని కూడా మాండవీయా హైలైట్ చేశారు. ఉద్యోగులు తమ ప్రోవిడెంట్ ఫండ్ ను ఉపసంహరించుకోవడానికి అనేక ఫామిలను దాఖలు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇది చాలా మంది సభ్యులకు ఇబ్బందిగా మారుతుందని, ఇటువంటి సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మంత్రిత్వ శాఖ ఈపీఎఫ్ ఉపసంహరణలను సులభతరం చేస్తోందని మంత్రి అన్నారు. అక్టోబర్ 2025లో, ప్రోవిడెంట్ ఫండ్ కార్యకలాపాలను సులభతరం చేయడానికి, వేగవంతం



చేయడానికి ఈపీఎఫ్ ఓ ??ప్రధాన సంస్కరణలను ఆమోదించింది. ఈపీఎఫ్ ఉపసంహరణ నియమాలు గందరగోళంగా ఉన్నాయని, దీని వల్లనే కొన్నిసార్లు పీఎఫ్ ఉపసంహరణ ఆలస్యం, తిరస్కరణ జరుగుతోందని కార్యక మంత్రి వెల్లడించారు. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఉపసంహరణ చట్టాన్ని సరళీకృతం చేయడానికి మంత్రిత్వ శాఖ 13 వర్గాలను విలీనం చేసి 3 విభాగాలుగా వర్గీకరించారు. ఇది పీఎఫ్ ఉపసంహరణను మరింత సులభతరం చేసింది.

నేను పెళ్లి చేసుకోలేదు: మెహరీన్

“నేను ఇప్పటి వరకు ఎవర్ని పెళ్లి చేసుకోలేదు. నాకు ఎవరితోనూ వివాహం కాలేదు” అంటూ హీరోయిన్ మెహరీన్ స్పష్టం చేశారు. నాని హీరోగా హను రాఘవపూడి దర్శకత్వం వహించిన ‘కృష్ణగాడి వీరప్రేమగాథ’(2016) సినిమాతో తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చారు మెహరీన్. ఆ తర్వాత ‘మహానుభావుడు, రాజా ది గ్రేట్, ఎఫ్ 2, ఎఫ్ 3’ వంటి పలు హిట్ సినిమాల్లో నటించి, తెలుగు ప్రేక్షకుల్లో తనకంటూ ప్రత్యేకమైన అభిమానం సొంతం చేసుకున్నారు మెహరీన్. నటిగా బిజీగా ఉన్న సమయంలోనే బీజేపీ నాయకుడు భవ్య బిష్ణోయ్ తో నిశ్చితార్థం చేసుకున్న ఈ బ్యూటీ త్వరలో పెళ్లి పీటలెక్కనున్నారునుకున్నారుంతా. ఆ తర్వాత ఆ నిశ్చితార్థం రద్దు అయిన సంగతి తెలిసిందే. ఇదిలా ఉంటే... మెహరీన్ రహస్యంగా పెళ్లి చేసుకున్నారనే వార్తలు నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి. ఈ న్యూస్ పై మెహరీన్ స్పందించి, సోషల్ మీడియా వేదికగా ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. “నేను సీక్రెట్ గా పెళ్లి చేసుకున్నానంటూ కొన్ని అంగ్ల వెబ్ సైట్స్ లో ఆర్టికల్స్ వచ్చాయి. అందులోనూ నాకు తెలియని, ఎప్పుడూ కలవని వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకున్నానని రాశారు. నా వికీపీడియా పేజీని ఎవరో హ్యాక్ చేసి, ‘రెండు నిమిషాల పాపాలారీ’ కోసం ప్రయత్నించిన ఒక నీచుడి పని



ఇది. నా వివాహం విషయంలో రెండేళ్లుగా మౌనంగా ఉన్నప్పటికీ, ఈసారి వేధింపులు హద్దులు దాటడంతో నిజం చెప్పక తప్పలేదనిపించింది. నేను ఇప్పటి వరకు ఎవర్ని పెళ్లి చేసుకోలేదు. నాకు ఎవరితోనూ వివాహం కాలేదు.. నన్ను నమ్మండి. భవిష్యత్తులో పెళ్లి చేసుకునే నిర్ణయం తీసుకుంటే మాత్రం ఆ విషయం ప్రపంచం మొత్తానికి తెలిసేలా చెబుతాను.. ‘ప్రామిస్’ అంటూ పేర్కొన్నారు మెహరీన్. ప్రస్తుతం ఆమె పోస్ట్ నెట్టింట వైరల్ గా మారింది.

గతంలో ఎప్పుడు లేని విధంగా కనిపించిన పవన్ కళ్యాణ్.. హెయిర్ స్టైల్ మార్పుకి కారణం ఏంటి?

తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ కు ఉన్న క్రేజ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. నటుడిగా, రాజకీయ నాయకుడిగా ఆయన ప్రయాణం ఎన్నో మలుపులు తిరిగింది. మధ్యలో సినిమాలకు విరామం ఇచ్చినా, తిరిగి వెండితెర ఎంట్రీ ఇచ్చిన పవన్ కళ్యాణ్ తన సినిమాలతో అభిమానులను అలరిస్తూనే ఉన్నారు. తాజాగా విడుదలైన ‘ఓజీ’ చిత్రం పవన్ స్థామినాను మరోసారి నిరూపించడంతో పాటు, ఇప్పటివరకు



రూ.200 కోట్ల క్లబ్ ను కూడా దాటని ఆయనను నేరుగా రూ.300 కోట్ల క్లబ్ లోకి చేర్చే ఫ్యాన్స్ ను ఖుషీ చేసింది. ఈ విజయంతో పవన్ చేతిలో ఉన్న ప్రాజెక్టులపై ఆసక్తి మరింతగా పెరిగింది. పవన్ కళ్యాణ్ ను తెరపై ఎలా చూపించాలో సృష్టమైన అవగాహన ఉన్న దర్శకుల జాబితాలో హరీష్ శంకర్ పేరు ముందుంటుంది. ఈ ఇద్దరి కాంబినేషన్ లో వచ్చిన ‘గబ్బర్ సింగ్’ ఇందుకు బెస్ట్ ఎగ్జాంపుల్. రీమేక్ సినిమా అయినప్పటికీ పవన్ మార్క్ మాన్ టచ్ తో ఆ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద అద్భుతంగా వర్మోల్ అయింది. పవన్ ఏం చేస్తే అభిమానులు ఎంజాయ్ చేస్తారో, ఏ డ్రైలాగ్ కు విజిల్స్ పడతాయో హరీష్ శంకర్ పర్ఫెక్ట్ గా అర్థం చేసుకుని డిజైన్ చేయగలడన్న పేరు అప్పటి నుండే ఉంది.. అందుకే ఇప్పుడు ఈ కాంబినేషన్ లో తెరకెక్కుతున్న ‘ఉస్మాన్ భగత్ సింగ్’ పై అంచనాలు ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయి. అయితే సినిమా వినిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇది అల్లీ దర్శకత్వంలో విజయ్ నటించిన ‘తెరి’ సినిమాకు రీమేక్ అనే ప్రచారం అప్పుడప్పుడూ బయటకు వస్తోంది. ఈ విషయంపై దర్శకుడు హరీష్ శంకర్ ఇప్పటివరకు

సృష్టమైన ప్రకటన చేయలేదు. మరోవైపు దర్శకుడు దశరథ్ ఈ చిత్రానికి స్క్రీన్ ప్లే అందిస్తున్నారన్న వార్తలు కూడా ఆసక్తిని పెంచుతున్నాయి. దీంతో ‘ఉస్మాన్ భగత్ సింగ్’ అనలు కథ ఏంటి అనే అంశంపై చర్చలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇదిలా ఉండగా పవన్ కళ్యాణ్ హెయిర్ స్టైల్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఈ సినిమాలో ఆయన పోలీస్ పాత్రలో కనిపించనున్నారని సమాచారం. సాధారణంగా పోలీస్ పాత్రలకు షార్ట్ హెయిర్ స్టైల్ ఉండగా, గతంలో ‘తెరి’ సినిమాలో విజయ్ లుక్ ను అభిమానులు గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. ఇటీవలి రాజకీయ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్న సందర్భాల్లోనూ, దర్శకుడు నుజిత్ కు కారు గిడ్డో ఇచ్చిన సమయంలో బయటకు వచ్చిన ఫోటోలలోనూ పవన్ షార్ట్ హెయిర్ లుక్ కనిపించడంతో, ఇది ‘ఉస్మాన్ భగత్ సింగ్’ కోసమేనా అనే చర్చ మొదలైంది. గతంలో ‘గబ్బర్ సింగ్’, ‘భీష్మసాయక్’ చిత్రాల్లో పోలీస్ గా నటించినప్పుడు పవన్ ఇలాంటి హెయిర్ స్టైల్ ను ప్రత్యేకంగా మెయింట్లైన్ చేయలేదు. అలాంటిది ఇప్పుడు ప్రత్యేకంగా ఈ సినిమాకోసమే లుక్ మార్చారా, లేక దీని వెనుక ఇంకేదైనా కారణం ఉందా అన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది.

మేలిమి బంగారంలా.. ర్యాంప్ పై అనన్యపాండే హేయలు

బాలీవుడ్ లో సూపర్ ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ ఉన్న భామల్లో టాప్ లో ఉంటుంది అనన్యపాండే . లైగర్ సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు హాయ్ చెప్పిన ఈ భామ ప్రస్తుతం కార్మిక ఆర్గనైజేట్ కలిసి Tu Meri Main Tera Main Tera Tu Meri సినిమాలో నటిస్తోంది. సమీర సంజయ్ విద్యాన్స్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రం క్రిస్టిన్ కానుకగా డిసెంబర్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది. కాగా ఎప్పుటికప్పుడు నెట్టింట సగలు ఫుల్లించే ఈ భామ తాజాగా ఫిలిం ఫేర్ ఓటీటీ అవార్డ్స్ 2025 ఈవెంట్ లో నుండడి చేసింది. గోల్డెన్ గానులో ధగ ధగ మెరిసిపోతూ ర్యాంప్ పై వాక్ చేసింది. కామెడీ డ్రామా సిరీస్ Call Me Bae గాను ఉత్తమ నటిగా అవార్డు సొంతం చేసుకుంది. ఓ వైపు చేతిలో



అవార్డు పట్టుకున్న అనన్యపాండే.. మరోవైపు మేలిమి బంగారంలో మెరిసిపోతున్న స్టిల్స్ ఇప్పుడు నెట్టింట రౌండ్ ఓ చేస్తున్నాయి.