

అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకునడచే అతి పెద్ద పాపం..

చైతన్య వారధి

భారతీయ ట్రస్టుప్రజా చైతన్యం కోసం!

RNI.No.APTEL \ 2006 \ 18521

చైతన్య వారధి

website:www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టర్లు కావాలిను. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదించండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM సంపుటి: 19 సంచిక: 172 గురువారం 18-12-2025 ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు పేజీలు : 8 వేల : 1.00

రైల్వేశాఖ కీలక నిర్ణయం... 10 గంటల ముందే చార్జ్ ట్రిప్‌రేషన్

దెన్య: రైలు ప్రయాణాల్లో అనిశ్చితి తొలగించడానికి రైల్వే శాఖ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రస్తుతం రైలు బయల్దేరడానికి 4 గంటల ముందు తయారీచేసి రిజర్వేషన్ చార్జును ఇక్కడ దాదాపు 10 గంటల ముందుగానే ఖరారు చేయాలని నిర్ణయించింది. దీనికి సంబంధించి చార్జ్ ట్రిప్‌రేషన్ షెడ్యూల్‌ను రైల్వే బోర్డు అప్‌డేట్ చేసింది. దాదాపు 10 గంటల ముందే టికెట్ స్టేటస్‌ను చెక్ చేసుకోవడం ద్వారా ప్రత్యామ్నాయ ప్రయాణ ఏర్పాట్లు చేసుకోవడానికి వీలు కలుగుతుంది. కొత్త టైమింగ్స్ ప్రకారం.. ఉదయం 5 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు బయల్దేరే రైళ్లకు తొలి చార్జును ముందు రోజు రాత్రి 8 గంటలకల్లా రూపొందించాల్సి ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం 2.01 గంటల నుంచి రాత్రి 11.59 గంటల వరకుబీ అర్ధరాత్రి 12 గంటల నుంచి ఉదయం 5 గంటల వరకు బయల్దేరే రైళ్ల తొలి చార్జును కనీసం 10 గంటల ముందు రూపొందించాలని రైల్వే బోర్డు తెలిపింది. కొత్త షెడ్యూల్ ప్రకారం చార్జుల తయారీకి సత్వరమే చర్యలు తీసుకోవాలని అన్ని జోన్‌ల్ కార్యాలయాలకు లేఖ రాసింది. దీనివల్ల చివరి నిమిషంలో ప్రయాణికులు కంగారుపడతారని అవసరం ఉందని రైల్వే వర్గాలు పేర్కొన్నాయి.



వాలెట్ డబ్బులు విత్‌డ్రా కుదరదు: రైల్వే మంత్రి ఐఆర్‌సీటీసీ వాలెట్‌లో డిజిటల్ చేసిన సామగ్రిని విత్‌డ్రా చేయడం కుదరదని రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ స్పష్టంచేశారు. ఆ మొత్తంతో కేవలం టికెట్లు మాత్రమే కొనుగోలు చేయగలమని చెప్పారు. ఆ ఖాతా పూర్తిగా క్లోజ్ చేసిన సందర్భంలో మాత్రమే అందులో ఉన్న మొత్తం బ్యాంక్ ఖాతాకు బదిలీ అవుతుందని చెప్పారు. ఈ మేరకు లోక్‌సభలో ఓ సభ్యుడు అడిగిన ప్రశ్నకు లిఖితపూర్వక సమాధానం ఇచ్చారు. ప్రీపెయిడ్ పేమెంట్ ఇన్‌స్ట్రుమెంట్స్‌కు సంబంధించి ఆర్‌బీఐ జారీ చేసిన నిబంధనలు విత్‌డ్రాకు అంగీకరించవని స్పష్టంచేశారు.

హైకోర్టు మొట్టికాయలు వేసినా జగన్‌కు బుద్ధిరాలేదు -శ్రీనివాసానంద సరస్వతి

విశాఖపట్నం: పరకామణి చోరీని చిన్న కేసు అని మాజీ సీఎం జగన్ వ్యాఖ్యానించడంపై సాధుపరిపత్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. హిందువులంటే వైకాపా నేతలకు అంత హీనంగా కనిపిస్తున్నారా? అని ఏపీ సాధుపరిపత్ అధ్యక్షుడు శ్రీనివాసానంద సరస్వతి మండిపడ్డారు. విశాఖలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. “వేంకటేశ్వరస్వామిని కించపరిచేలా జగన్ మాట్లాడతారా? ఆయన వ్యాఖ్యలు వింటుంటే గుండె పగిలిపోతోంది. వేంకటేశ్వరస్వామి గురించి మాట్లాడటంపై ఎంతో భక్తిభావంతో ఉండాలి. హైకోర్టు మొట్టికాయలు వేసినా జగన్‌కు బుద్ధిరాలేదు. హిందూ మతం, దేవాలయాలపై రాడి చేయడమే వైకాపా పనిగా పెట్టుకుంది. ఆ పార్టీ నేతలు హిందువుల వక్షాన ఎప్పుడు నిలబడారో చెప్పాలి” అని శ్రీనివాసానంద సరస్వతి నిలదీశారు.



ఏపీకి కేంద్రం ప్రత్యేక ఆర్థికసాయం చేయాలి

- వీబీ-జి రామ్ జే బిల్లుపై చర్చలో తెదేపా నేత లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు వివరి

దిల్లీ: రాష్ట్ర విభజన నాటినుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్ రెవెన్యూ లోటుతో సతమతమవుతున్న నేపథ్యంలో ‘ఏకసిట్ భారత్ రోజ్‌గాడ్’ అజీవికా హామీ మిషన్ (గ్రామీన్) (వీబీ-జి రామ్ జే) అమలుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి 40% వాటా సమకూర్చడం భారంగా మారుతుందని తెలుగు దేశం పార్లమెంటరీ పార్టీ నాయకుడు లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు అన్నారు. అందువల్ల కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆర్థికంగా ఆదుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ బిల్లుపై జరిగిన చర్చలో ఆయన మాట్లాడారు. “దేశంలోని పరిస్థితులు, ప్రజల ఆకాంక్షలు, ఆర్థిక వ్యవస్థలో వచ్చిన మార్పులను దృష్టిలో ఉంచుకొని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉపాధి హామీ పథకంలో మార్పులు తీసుకొచ్చింది. ఆ మార్పులను మేం స్వాగతిస్తున్నాం. అయితే ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి కొన్ని విజ్ఞాపనలు చేస్తున్నాం. 2014లో అశాస్త్రీయంగా విభజన చేసిన నాటి నుంచి రాష్ట్రం రెవెన్యూ లోటుతో నడుస్తోంది. ఇబ్బందికరంగా ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆర్థిక పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు కేంద్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకొస్తున్నాం. అయితే 2019-24 మధ్యకాలంలో అప్పటి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మూలన పడేసిన 92 కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాలను



ప్రధానమంత్రి, కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో ప్రస్తుత రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పునరుద్ధరించి విజయవంతంగా నడుపుతోంది. వాటికితోడు ఇప్పుడు కేంద్ర ప్రభుత్వం కొత్తగా తెస్తున్న ఉపాధి హామీ పథకానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు 40% నిధులు సమకూర్చాలన్న నిబంధన ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌కు కష్టంగా మారుతుంది. అందువల్ల కేంద్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్ర పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని తగిన సాయంచేయాలి. అప్పుడే దీన్ని విజయవంతంగా అమలుచేయడానికి వీలవుతుంది” అని పేర్కొన్నారు. పథకం అమలులో కొన్ని మార్పులు చేయాలని శ్రీకృష్ణదేవరాయలు సూచించారు.

క్వాంటం టెక్నాలజీలో 29 ఎంఓయులు

అమరావతి: క్వాంటం టెక్నాలజీకి సంబంధించి ఇప్పటి వరకూ 29 ఎంఓయులు కుదుర్చుకున్నామని ఐటీశాఖ కార్యదర్శి కాటంనేని భాస్కర్ తెలిపారు. కలెక్టర్ కాన్ఫరెన్స్‌లో భాగంగా క్వాంటం టెక్నాలజీపై ఆయన మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో ఏటా ఐదువేల మందికి క్వాంటం టెక్నాలజీలో శిక్షణ ఇవ్వాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని తెలిపారు. ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు, యువతకు అమరావతి క్వాంటం వ్యాలీ కేంద్రంగా 2030 నాటికి ఈ శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలనేది లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని వివరించారు. అమరావతిలో వ్యాలీకి రూ.2,847 కోట్ల పెట్టుబడులకు అవగాహన ఒప్పుదాలు చేసుకున్నట్లు వివరించారు. దీనికి సంబంధించి హార్డ్‌వేర్ సంస్థలు కూడా పెద్దయెత్తున పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకొస్తున్నాయని వివరించారు. దీనికోసం మరో 200 ఎకరాలు అవసరం అవుతుందని, రాజధాని అమరావతికి అనుసంధానంగా ఈ భూమిని సేకరించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. 2026లో ఐటిఎం నుంచి రెండు క్వాంటం కంప్యూటర్లు ఏర్పాటు చేయనున్నామని చెప్పారు. క్వాంటం వ్యాలీ భవన నిర్మాణాన్ని కూడా త్వరితగతిన పూర్తి చేసేలా పనిచేస్తున్నామని చెప్పారు.



రాష్ట్రాలకు కేంద్ర అంబులెన్సులు

- కేంద్ర రవాణా మంత్రి నితీష్ గడ్కరీ

దిల్లీ: దేశంలో రోడ్డు ప్రమాదాలు అందోళన కరంగా పెరుగుతుండటంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు ఆధునిక అంబులెన్సులను అందించడానికి కేంద్రం సిద్ధంగా ఉందని కేంద్ర రవాణా మంత్రి నితీష్ గడ్కరీ తెలిపారు. 10 నిమిషాల్లో ప్రమాదస్థలాలకు చేరుకోవాలనే పరతుపై వాటిని అందజేస్తామని రాజ్యసభలో ప్రకటించారు. దేశంలో ఏటా 5 లక్షల రోడ్డు ప్రమాదాలు జరుగుతూ 1.8 లక్షలమంది మరణిస్తున్నారనీ, మృతుల్లో 66 శాతం మంది 18-34 ఏళ్ల వయోవర్గంలోనివారని వివరించారు. రోడ్డు ప్రమాదాలకు గురైనవారిని రక్షించే వ్యక్తులను రహదారి వీరులుగా గుర్తించి, తలా రూ.25,000 నగదు బహుమతి ఇస్తామని మంత్రి ప్రకటించారు. అంబులెన్సుల నిర్వహణ జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ పరిధిలోకి రాదనీ, రాష్ట్రాలకు 100 నుంచి 150 అంబులెన్సులవ్వడానికి కేంద్రం సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు. ఉపగ్రహ సాయంతో టోల్ వసూలు... జాతీయ రహదారులపై ఉపగ్రహ, కృత్రిమ మేధ (ఐఐ) ఆధారిత సుంక వసూలు యంత్రాంగాన్ని 2026 చివరికల్లా ప్రారంభిస్తామని గడ్కరీ చెప్పారు. దీనివల్ల టోల్‌గేట్ల వద్ద వాహనాలు నిలికేంతాన్ని ఆగత్యం తప్పుతుందని



పేర్కొన్నారు. ఈ కొత్త పద్ధతి వల్ల ప్రభుత్వానికి రూ.6,000 కోట్ల అదనపు ఆదాయం లభిస్తుందని, వాహనదారులకు రూ.1,500 కోట్ల మేరకు ఇంధనం ఆదా అవుతుందని వివరించారు. గతంలో టోల్‌గేట్‌ల వద్ద సుంకం చెల్లించడానికి 3-10 నిమిషాలు పట్టేదనీ, ఫాస్టాగ్ వల్ల 60 సెకన్లు లేదా అంతకు తక్కువ సమయంలోనే చెల్లింపు జరిగిపోతోందని గడ్కరీ చెప్పారు. కొత్తగా ప్రవేశపెట్టే బహుళ లైన్ స్వేచ్ఛా రవాణా (ఎంఎల్ఎఫ్ఎస్) పద్ధతిలో వాహనాలు క్షణం కూడా ఆగకుండా 80 కిలోమీటర్ల వేగంతో టోల్ గేట్స్ నుంచి దూసుకెళ్తాయని వివరించారు. దీంతో టోల్ గేట్స్ నిర్వహణ ఖర్చులు తగ్గిపోతాయన్నారు. టోల్‌గేట్ ఆవరేటర్ల అక్రమాలు ప్రభుత్వ దృష్టికి వచ్చాయనీ, వీటి నిరోధానికి గట్టి చర్యలు తీసుకుంటామని గడ్కరీ ప్రకటించారు.

నిబద్ధతతో కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యాలను ముందుకు తీసుకువెళ్లాలి

- గిరిజన గ్రామాలకు రహదారి సౌకర్యం ప్రాధాన్యంగా తీసుకున్నాము - పంచాయతీరాజ్ నిబ్బంది శిక్షణలో దేశంలోనే ప్రథమ స్థానంలో నిలిచాము - కలెక్టర్ల చొరవతో పల్లె పండుగ 1.0ను నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేశాము - 5వ కలెక్టర్ల సదస్సులో రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్

అమరావతి/విశాఖపట్నం: జిల్లా కలెక్టర్లు నిబద్ధతతో పని చేస్తూ కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యాలను ముందుకు తీసుకువెళ్లాలని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి, అటవీ పర్యావరణ శాఖల మంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ దిశా నిర్దేశం చేశారు. గిరిజన గ్రామాలకు రహదారి సౌకర్యం ప్రాధాన్యంగా తీసుకున్నామనీ, అడవి తల్లి బాట పేరుతో చేపట్టిన ఈ ప్రాజెక్టును సంబంధిత జిల్లాల కలెక్టర్లు సమర్థంగా అమలు చేస్తున్నారన్నారు. రాష్ట్ర సచివాలయంలో5వ కలెక్టర్ల సదస్సులో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రివర్గ సహచరులు, ఉన్నతాధికారులతో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కళ్యాణ్ మాట్లాడుతూ “రాష్ట్ర అభివృద్ధికి మీ వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్న కలెక్టర్లకు అభినందనలు. భవిష్యత్తులోనూ కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా



సేవలందించాలి. పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖలో పల్లె పండుగ 1.0 పనులను గడువులోపు పూర్తి చేయగలిగామన్నారు. పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో నరేగా నిధులతో గత ఏడాది చేపట్టిన పల్లె పండుగ 1.0 ద్వారా గ్రామాల్లో 4 వేల కిలోమీటర్ల మేర సిమెంటు రోడ్లు నిర్మిత సమయానికి పూర్తి చేయగలిగాం. రైతులకి అందగా 22,500 మినీ గోకులాలు, 15 వేల నీటి తొట్టెలు, 1.2 లక్షల ఫామ్ పాండ్స్ నిర్మించాం. సకాలంలో పనులు పూర్తి చేయగలిగాము. 2025 - 2026 ఆర్థిక సంవత్సరానికి 41.12 లక్షల కుటుంబాలకు ఉపాధి కల్పించాం. మొత్తం 15.95 కోట్ల పని

దినాల ద్వారా రూ. 4,330 కోట్ల వేతనాల రూపంలో చెల్లించాం. మెటీరియల్ కాంపోనెంట్ కింద మరో రూ. 1,056.85 కోట్లు బిల్లుల రూపంలో చెల్లించాం. ఇది గ్రామీణ ప్రజలకు ఆర్థిక చేయూతను ఇచ్చింది. స్వచ్ఛ రథం సత్పథితాలనిస్తోంది. గ్రామ పంచాయతీల స్వయం ఆదాయార్జన మార్గాలపై కూడా దృష్టి సారస్తాం. టాక్స్, వాన్ టాక్స్ అన్వేషింట్లు డిజిటలైజ్ చేసి కార్యక్రమంపై జిల్లా అధికార యంత్రాంగం దృష్టిపెట్టాలి. రాష్ట్రీయ గ్రామ స్వరాజ్ అభియాన్ శిక్షణ కార్యక్రమాల్లో దేశంలోనే మొదటి స్థానంలో నిలిచాం. ఉద్యోగుల సామర్థ్యం పెంపుకి ఈ శిక్షణ తరగతులు ఎంతగానో తోడ్పడ్డాయి. గ్రామ స్థాయిలో ఎప్పటికప్పుడు పాలనా సామర్థ్యాల పెంపు కోసం కలెక్టర్లు కృషి చేయాలి. జూన్ నెలలో తీసుకువచ్చిన స్వచ్ఛ రథం కార్యక్రమం సత్ఫలితాలనిస్తోంది. జూన్ లో ఒక యూనిట్ తో ప్రారంభించాం నేటికి ఆ సంఖ్య 25కి చేరింది. పీఎం జన్మనే పథకం, నరేగా సాయంతో మారుమూల గిరిజన గ్రామాలకు రహదారులు నిర్మించే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టాం. రహదారుల నిర్మాణానికి అవసరం అయిన అటవీ అనుమతుల వ్యవహారంలో పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా కలెక్టర్ 9కి 9 అనుమతులు పూర్తి చేసి 100 శాతం స్ప్రయ్ సాధించారు. అల్లూరి జిల్లా కలెక్టర్ 88కి 79 పనులకు అనుమతులు క్లియర్ చేశారు. అడవి తల్లి బాట పనులపై కలెక్టర్లు శ్రద్ధ చూపుతున్నారనడానికి ఇది నిదర్శనం. మరింత ఉత్సాహంగా పని చేస్తూ నిబద్ధతతో ప్రజలకు సేవలు అందించాలి” అన్నారు.

సంపాదకీయం

చేయూతనిచ్చే సమర్థ విధానాలకు కట్టుబడాలి

ప్రపంచంలో నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఇండియా విరాజిల్లుతోంది. త్వరలోనే మరో అంచె పైకి చేరడానికి వడివడిగా అడుగులు వేస్తోంది. జీడిపీ పరంగా దేశం సాధిస్తున్న వృద్ధి ఆనందదాయకమైనదే. అయినప్పటికీ ఆ ప్రగతి ఫలాల పంపిణీలో పొడచూపుతున్న అంతరాలను అసమానతల నివేదిక తాజాగా మరోసారి వెలుగులోకి తెచ్చింది. ఆ నివేదిక ప్రకారం- శ్రీమంతులైన ఒకశాతం భారతీయుల చేతుల్లో ఏకంగా 40శాతం సంపద పోగుపడితే, దిగువనున్న యాభైశాతం ప్రజల దగ్గర కేవలం 6.4శాతమే మిగిలింది. ఆదాయాల పరంగానూ పరిస్థితి అలాగే ఉంది. 1980లో దేశీయ ఆదాయంలో ఎగువన ఉన్న పదిశాతం జనాభా వాటా దాదాపు 30శాతం ఉంటే- గతేడాది చివరికి అది అంతకు రెట్టింపయ్యింది. అదే సమయంలో కింది స్థాయిలోని పదిశాతం ప్రజల వాటా పాతిక శాతం నుంచి 15శాతానికి తెగ్గోసుకుపోయింది. సంపత్తురాలు గడచిపోతున్నప్పటికీ ఈ రెండు వర్గాల ఆదాయ అంతరాల్లో ఎలాంటి మార్పు లేదన్న నివేదికాంశాలు- అభివృద్ధిని అందరికీ సమంగా చేరువకానివ్వని, సామాన్య ప్రజల రాబడిని పెంచని వ్యవస్థాగత సమస్యలకు అద్దంపడుతున్నాయి. పేదరికమనే అడ్డుగోడను బద్దలుకొట్టుకుని భారతీయులందరూ కలిసికట్టుగా ఎదగాలన్నది జాతినిర్మాతల ఆశయాల్లో ప్రధానమైనది. స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించినప్పటి నుంచి ఆ దిశగా బలమైన అడుగులు పడకపోవడమే ఆర్థిక అసమానతల ప్రజ్వలనానికి కారణమవుతోంది. కొద్దిమంది గుట్టెల్లోనే విపరీతంగా కేంద్రీకృతమయ్యే సంపద ఎప్పటికీ దేశాభివృద్ధికి కొలమానం కాదు! జనజీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపడటం, మౌలిక వసతులు విస్తృతం కావడం, ప్రజల కొనుగోలు శక్తి ఇనుమడించడం.. ఇవే ఒక దేశ ప్రగతికి నిజమైన తూనికరాళ్లు. కానీ, నానాటికీ చుక్కలసంటుతున్న ధరలు, కట్టుతప్పుతున్న జీవన వ్యయాలకు తగినట్లు ఆదాయాలు పెరగక ఎన్నో కుటుంబాలు రుణ ఊబిలో కూరుకుపోతున్నాయి. ఎఫ్ఎచ్ఎ నివేదిక ప్రకారం 74శాతం భారతీయులకు పౌష్టికాహారం ఇంకా అందని వరమే! పెద్ద పెద్ద డిగ్రీలు ఎన్ని ఉన్నా, కొలువుకు తగ్గ నైపుణ్యాలు కొరవడి ఉపాధి వేటలో యువత చతికిలపడుతోంది. ప్రజారోగ్య వ్యవస్థలో వసతుల లేమి మూలంగా అందరికీ ప్రైవేట్ దిక్కువుతోంది. అక్కడి ఖర్చుల దెబ్బకు ఏటా ఎంతోమంది కొత్తగా పేదరికంలోకి జారిపోతున్నారు. ఆరుగాలం కష్టిస్తున్నా సాగు గిట్టుబాటు కాక అన్నదాతలు ఆత్మహత్యలకు ఒడిగడుతున్నారు. వీళ్లందరి బతుకుల్లో వెలుగులు నిండినప్పుడే దేశం నిజంగా సంపన్నమైనది అవుతుంది. విద్య, వైద్యం, గృహవసతి, ఉపాధి పరంగా ధనిక, పేద వర్గాల మధ్య దూరాన్ని బాగా పెంచేసే అసమానతలు సమాజంలో అశాంతికి కారణమవుతాయి. సరైన చదువు, చేతిలో తగిన పనిలేని వ్యక్తుల మనసుల్లో విద్వేషాన్ని పెంచి చట్టవ్యతిరేక పనులకు పురిగొల్పుతాయి. అంతిమంగా దేశ సౌభాగ్యాన్ని, ఆనందమయ జీవనాన్ని అవి కబళిస్తాయి. వీటన్నింటినీ గుర్రెరిగే సింగపూర్ తొలి ప్రధాని లీ క్యాన్ యూ స్థానికంగా ప్రతి ఒక్క కుటుంబానికీ ఇల్లు, ఉద్యోగం ఉండేలా ప్రణాళికాబద్ధంగా పరిశ్రమించారు. ప్రజారోగ్యంపై ప్రభుత్వ వ్యయాన్ని పెంచి సామాన్య కుటుంబాలకు దన్నుగా నిలిచారు. నైపుణ్య ఆధారిత ప్రపంచంలో అగ్రరాజ్యాలతో పోటీపడే స్థాయిలో సింగపూర్ను ఆయన మేటి విద్యావ్యవస్థ ద్వారా తీర్చిదిద్దారు. అలాంటి మేలిమి కార్యచరణ భారతావనిలో కొరవడింది. దీనికితోడు దేశీయంగా వేళ్లానుకుపోయిన కులమత లింగ వివక్షలా ఆర్థిక అసమానతలకు ఆజ్యంపోస్తున్నాయి. వాటిని రూపుమాపుతూ, యువశక్తులను నద్వినియోగం చేసుకునేలా ఉపాధికల్పనకు ప్రభుత్వాలు ఊతమివ్వాలి. సమ్మిళిత ప్రగతికి చేయూతనిచ్చే సమర్థ విధానాలకు కట్టుబడాలి. అప్పుడే నిజమైన వికసిత భారతం సిద్ధిస్తుంది.

ఎస్హెచ్జిలకు రూ.34 వేల కోట్ల రుణాలు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో 83 లక్షల మహిళా సంఘాలకు మైక్రో క్రెడిట్ ప్లాన్ ద్వారా రూ.45 వేల కోట్లు బ్యాంకు లింకేజీ అందించగా, ఇప్పటి వరకూ రూ.34 వేలకోట్లకు పైగా రుణాలు మంజూరు చేసినట్లు గ్రామీణ పేదరిక నిర్మాణ సంస్థ ఎక్స్ అఫిషియో కార్యదర్శి వి కరుణ తెలిపారు. రాష్ట్ర సచివాలయంలో బుధవారం నిర్వహించిన కలెక్టర్ల సదస్సులో సెర్టి కార్యక్రమాలను ఆమె వివరిస్తూ.. గ్రామీణ మహిళల ఆర్థిక సాధికారత దిశగా పలు వినూత్న కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా అమలువుతున్నాయని తెలిపారు. డిజిటల్ ఎంపిఐ వ్యవస్థతో పారదర్శకత పెరిగి 17,600 నకిలి స్వయం సహాయక సంఘాల్లో 4.96 లక్షల నకిలి సభ్యులను తొలగించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈజీ మార్క్ డిడిలు పథకంలో 924 స్టోర్లను విజయవంతంగా ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. ఒక్కో యూనిట్‌కు సగటు పెట్టుబడి రూ.5 లక్షలుగా, వార్షిక ఆదాయం రూ.5 లక్షలకు పైగా అంచనా వేసినట్లు చెప్పారు. బాంబూ



మిషన్‌లో 5 వేల మంది, మిలెట్ మిషన్‌లో 3,812 మంది, మొరింగా మిషన్‌లో 2,500 మంది మహిళలు, వీటికి కార్పొరేట్ సంస్థలతో బై బ్యాంక్ ఒప్పందాలు కుదిరాయని తెలిపారు.

‘స్ట్రబ్ టైఫన్ను ముందుగా గుర్తిస్తే ప్రమాదం తప్పినట్టే’

అనకాపల్లి: సబ్ టైఫన్ను ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని ఇక్కడి పీహెచ్సీ వైద్యాధికారిణి డాక్టర్ ఎన్. వాణి జగదీశ్వరి సూచించారు. మాకవరంలో ఈ వ్యాధిపై ఏర్పాటైన అవ గాహన సదస్సులో మాట్లాడారు. స్ట్రబ్ టైఫస్ వ్యాధి ప్రధానంగా వ్యవసాయం చేసే వారికి, చిన్నపిల్లలకు సోకి ప్రమాదముందరవ్వారు. వ్యాధి లక్షణాలు ఉన్న వారు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ప్రమాదం నుంచి బయటపడే అవకాశముం దని పేర్కొన్నారు. ఈ లక్షణాలు కలిగి ఉన్నవారు బూట్లు, సాకులు, చేతి గొ జులు ఎప్పుడూ ధరించి ఉండాలన్నారు. విపరీతమైన జ్వరం, తలనొప్పి, ఒళ్లు నొ ప్పులు తదితర లక్షణాలు ఉంటే ఎవెంటనే వైద్యాధికారులను సంప్రదించాల న్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీహెచ్సీ వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

విశాఖలో ఐటీ భవనాల నిర్మాణానికి ఎందరు దరఖాస్తు చేశారు

- భూకేటాయింపు విధానం ఏంటి? - పూర్తి వివరాలతో కౌంటర్ వేయండి - రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు ఆదేశం - రహేజాకు నిధులివ్వకుండా నిలువరించాలన్న పిటిషన్‌లో అభ్యర్థన తోసివేత - విచారణ రెండు వారాలకు వాయిదా

అమరావతి: విశాఖపట్నం మధురవాడలోని ఐటీ హిల్-3 వద్ద ఐటీ సంస్థలకు అవసరమైన వాణిజ్య, నివాస భవనాల సముదాయాలు నిర్మించేందుకు రహేజా కార్పొరేషన్‌కు 27.10 ఎకరాలను కేటాయించడాన్ని సవాల్ చేస్తూ దాఖలైన పిల్‌పై బుధవారం హైకోర్టు విచారణ జరిపింది. ఈ ప్రాజెక్టు కోసం ఎంత మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు? భూకేటాయింపులో అనుసరిస్తున్న విధానం ఏమిటో పూర్తి వివరాలతో కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని రాష్ట్రప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. విచారణను రెండువారాలకు వాయిదా వేసింది. ఈ మేరకు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజ్‌సింగ్ ఠాకూర్, జస్టిస్ చల్లా గుణరంజన్‌తో కూడిన ధర్మాసనం బుధవారం ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. రాష్ట్రప్రభుత్వం రహేజా కార్పొరేషన్‌కు రూ.100 కోట్లు విడుదల చేయటోతోందని, ప్రక్రియను నిలువరించాలన్న పీనియర్ న్యాయవాది పొన్నవేలు సుధాకర్‌రెడ్డి అభ్యర్థనను తోసివచ్చింది. ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ఏపీ ల్యాండ్ ఇన్‌క్వెస్టిషన్ ఫర్ టెక్ హౌల్డ్(ఎల్ఐఎఫ్ఐటీ) పాలసీలో భాగంగా రహేజా కార్పొరేషన్‌కు 27.10 ఎకరాలను కేటాయించడాన్ని సవాల్ చేస్తూ ‘సాస్టేబిల్ ఫర్ ప్రాటెక్షన్ ఆఫ్ కాన్స్టిట్యూషనల్ రైట్స్’ అధ్యక్షుడు జి.శ్రీనివాసరావు పిల్ దాఖలు



చేశారు. ఈ పిటిషన్ బుధవారం విచారణకు రాగా పిటిషన్‌కు తరపున పొన్నవోలు వాదనలు వినిపించారు. రహేజాకు భూకేటాయింపు లిఫ్ట్ పాలసీ నిబంధనలకు అనుగుణంగా లేదన్నారు. రాష్ట్రప్రభుత్వం తరపున అద్యక్షేట్ జనరల్ దమ్యాలపాణి శ్రీనివాస్ వాదనలు వినిపిస్తూ.. లిఫ్ట్ పాలసీని సవాల్ చేస్తూ ఇప్పటికే ఓ పిల్ దాఖలైందని.. ప్రస్తుత పిల్‌లో పాలసీతో పాటు రహేజా సంస్థకు భూకేటాయింపునూ సవాల్ చేశారని తెలిపారు. రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారికి భూకేటాయింపు చేశామన్న వాదనలో వాస్తవం లేదన్నారు. 15 వేల ఉద్యోగాలు కల్పించాలనే షరతుతోనే భూమి కేటాయించామని. రహేజాకు విధించిన షరతులను పిటిషన్ కోర్డేశవార్డుకంగా కొద్దు ముందం ఉంచడం లేదని తెలిపారు. ఇరువక్షాల వాదనలు పరిగణనలోకి తీసుకున్న ధర్మాసనం కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని ప్రతివాదులను ఆదేశించింది.

పిల్లల సంరక్షణ సెలవులపై ఉద్యోగుల్లో ఆనందం

- ఆరోగ్య కార్డుల సమస్యకూ 60 రోజుల్లో పరిష్కారం - సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రులకు ధన్యవాదాలు - ఏపీ ఎన్టీవో అధ్యక్షుడు ఎ.విద్యాసాగర్ - ఉద్యోగులతో మాట్లాడుతున్న విద్యాసాగర్, ఏపీఎన్టీవో నేతలు

అమరావతి: ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ, పింఛనుదారుల సమస్యల పరిష్కారానికి కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చొరవతో లక్షల మంది వేతన జీవులకు ప్రయోజనం కలుగుతోందని ఏపీ ఎన్టీవో అధ్యక్షుడు, ఏపీ జేపీసీ చైర్మన్ ఎ.విద్యాసాగర్ తెలిపారు. పిల్లల సంరక్షణ సెలవులను ఎప్పుడైనా వాడుకునే వెసులుబాటు కల్పించడంతో 2 లక్షల మందికి లబ్ధి చేకూరబోతోందన్నారు. విజయవాడలోని ఏపీ ఎన్టీవో హోంలో అన్ని జిల్లాల మహిళా ఉద్యోగులతో విద్యాసాగర్ సమావేశమయ్యారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయంపై వార్షం వ్యక్తం చేశారు. విద్యాసాగర్ మాట్లాడుతూ.. మహిళా ఉద్యోగులకు పిల్లల సంరక్షణ సెలవులను 2018లోనే చంద్రబాబు అనులోకి తీసుకొచ్చారన్నారు. కానీ, గత ప్రభుత్వం అమలు చేయలేదన్నారు. ‘వయో పరిమితి వల్ల ప్రస్తుతం లక్షల మంది ఉద్యోగులు ఆ సెలవులను వాడుకోలేకపోతున్నారనే విషయం ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లాం. సీఎం స్పందించి



వయోపరిమితి అంక్షలు తొలగించారు. ఒంటరి పురుష ఉద్యోగులకూ ఇది వర్తిస్తుంది’ అని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రులు లోకేశ్, నత్యకుమార్ యాదవ్, ఉన్నతాధికారులకు ఏపీ ఎన్టీవో ఉద్యోగులందరం ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నామన్నారు. ఆరోళ్లుగా 24 లక్షల ఉద్యోగుల ఆరోగ్య కార్డులు పనిచేయడం లేదని విద్యాసాగర్ తెలిపారు. ‘ముఖ్యమంత్రికి ఈ విషయాన్ని తెలియజేశాం. ఇతర రాష్ట్రాల్లోని విధానాలు వివరించాం. 60 రోజుల్లో ఉద్యోగులకు మేలు చేసే నిర్ణయం రాబోతోంది’ అని విద్యాసాగర్ తెలిపారు. ఉద్యోగుల ఆర్థికతర సమస్యలా ఒక్కోటిగా వచ్చే 3 నెలల్లో పరిష్కారం కాబోతున్నాయని తెలిపారు.

భారీ పెట్టుబడులు విశాఖ ప్రగతికి సూచిక

- అమెరికా కాన్సుల్ జనరల్ లారా విలియమ్స్

విశాఖపట్నం: గూగుల్ వంటి పెద్దసంస్థలు భారీ పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ముందుకు రావడం విశాఖ ప్రగతికి సూచిక వంటిదని అమెరికా కాన్సుల్ జనరల్ లారా విలియమ్స్ పేర్కొన్నారు. గీతం డీప్ట్ వర్సిటీ వేదికగా అమెరికన్ తెలుగు అసోసియేషన్ నిర్వహించిన వాణిజ్య సదస్సులో ఆమె ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసి మాట్లాడారు. కృత్రిమమేధ, డేటాసెంటర్లు, క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్ వంటి అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉపయోగించుకుని కొత్తతరం పారిశ్రామిక వేత్తలు తయారు కావాలన్నారు. అమెరికాలో తెలుగు మాట్లాడే వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందన్నారు. ఉన్నత విద్య కోసమే కాకుండా వ్యాపార విస్తరణకు తెలుగు ప్రజలు అమెరికాను గమ్యస్థానంగా ఎంచుకోవడం అభినందనీయమ



న్నారు. క్వాంటమ్ వ్యాబీ ఏర్పాటు ఏపీ దూరదృష్టికి నిదర్శనమ న్నారు. కార్యక్రమంలో అమెరికన్ తెలుగు అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు జయంత్ చల్లా, త్వరలో బాధ్యతలు స్వీకరించనున్న నూతన అధ్యక్షుడు సతీష్‌రెడ్డి, ఇండో-అమెరికన్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అధ్యక్షుడు బి.ప్రభాకరరావు, గీతం స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్ డీన్ ప్రొఫెసర్ రాజాఫణి పప్పు, డాక్టర్ రాధా రఘురామపాత్రుని, వి.కృష్ణ, డాక్టర్ గురజాడ రవికుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉక్కు ఇన్‌ఛార్జి సీఎండ్‌గా మనీష్ రాజ్‌గుప్తా

గాజువాక: విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారానికి ఇన్‌ఛార్జి సీఎండ్‌గా సెయిల్ డ్రైక్టర్ మనీష్ రాజ్‌గుప్తాను నియమించారు. ఆయన జనవరి 1న బాధ్యతలు స్వీకరించనున్నారు. ప్రస్తుత ఇన్‌ఛార్జి సీఎండ్ ఏకే సక్సేనా ఈనెలఖరుతో పదవీ విరమణ చేయనున్నారు. రాజ్‌గుప్తా భోపాల్‌లోని మౌలనా ఆజాద్ నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలో మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ చదివారు. 1991లో దుర్గాపూర్ స్టీల్‌ప్లాంటు(సెయిల్)లో ఉద్యోగ జీవితం ప్రారంభించారు. 2019లో బొకారో స్టీల్‌ప్లాంటులో చీఫ్ జనరల్ మేనేజర్‌గా పనిచేశారు. ఇప్పుడు సెయిల్ డ్రైక్టర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. రాజ్‌గుప్తా ఏడాది పాటు ఉక్కు కర్మాగారంలో ఇన్‌ఛార్జి సీఎండ్‌గా పనిచేయనున్నారు.



విశాఖ ఉక్కు భవిష్యత్తు బాగుంటుంది: విశాఖ ఉక్కు ఉద్యోగులందరం కలిసి పనిచేస్తే.. విశాఖ ఉక్కు భవిష్యత్తు బాగుంటుందని మనీష్‌రాజ్ గుప్తా అన్నారు. విశాఖ ఉక్కు అధికారుల సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి కేవీడీ ప్రసాద్, స్టీల్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా(సెఫి) చైర్మన్

నరేంద్రకుమార్ బంచోర్, ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ ఆర్య, వైస్ చైర్మన్ నరేంద్ర సింగ్‌లు దిల్లీలో మనీష్‌రాజ్ గుప్తాను కలిసి అభినందించారు. విశాఖ ఉక్కులో ప్రస్తుత పరిస్థితులను చక్కదిద్దాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అసంతరం విశాఖ ఎంపీ శ్రీభరత్, ఉక్కు శాఖమంత్రి హెచ్‌డీ కుమారస్వామిని, సహాయమంత్రి శ్రీనివాసవర్మను కూడా కలిశారు.

ప్లాంట్లో జరుగుతున్న పరిణామాలలో జోక్యం చేసుకొని కాపాడాలి

- ఉక్కు నిర్వాసితులు తక్షణమే న్యాయం చేసే వన్ ట్రం సెటిల్మెంట్ చెయ్యాలి

గాజువాక, చైతన్యవారం: విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ లో జరుగుతున్న పరిణామాలలో జోక్యం చేసుకొని ప్లాంటును కాపాడాలని విశాఖ ఉక్కు పరిరక్షణ పోరాట కమిటీ ప్రతినిధులు టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, స్థానిక శాసనసభ్యులు వల్లా శ్రీనివాస్ ను బుధవారం ఆయన కార్యాలయంలో కలిసి వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్యాకేజీ అసంతరం రెండు బ్లాస్ట్ ఫర్నిస్ లు ఉత్పత్తి ప్రారంభించారని 100శాతం దాటి 110శాతం, 115శాతం ఉత్పత్తి జరిగిందని, తద్వారా 2025 ఏప్రిల్ మే నెలలో 74, 52 కోట్లు నగదు లాభాలు వచ్చాయి. మూడవ బ్లాస్ట్ ఫర్నిస్ నడిపేందుకు అవసరమైన రా మెటీరియల్ లేకపోయినప్పటికీ, వర్షాకాలంలో స్టీల్ డిమాండ్ తక్కువగా ఉంటుందని తెలిసినప్పటికీ జూన్ నెలలో 100 కోట్లు ఖర్చు చేసి మూడవ బ్లాస్ట్ ఫర్నిస్ ని ప్రారంభించారు. ఇది తప్పుని అనేకమంది నిపుణులు చెప్పినా వినిపించుకోలేదు. ఇది ప్రారంభించిన తర్వాత ఉత్పత్తి 70శాతం పడిపోయిందని. బ్లాస్ట్ ఫర్నిస్-3 సడపడానికి కోక్, పెల్లెట్స్ అధిక ధరకు కొనుగోలు చేయడం జరిగింది. సొంత గనులు లేక టన్ను కు 5000 రూపాయలు అదనంగా ఖర్చు అయింది. ఫలితంగా రా మెటీరియల్ ఖర్చు 60శాతం నుంచి 78శాతానికి పెరిగింది. ఇది సెయిల్ లో 45శాతం లోపే ఉంటుంది. బయట నాసరికం కొనుగోలు చేయడం ద్వారా విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ కు ఉన్న మంచి పేరు నుంచి చెడ్డ పేరు వచ్చింది. మెయింటెనెన్స్ మరియు క్లీనింగ్ పనులకు మాత్రమే ప్రైవేటు వారికి గతంలో ఇచ్చేవారు. అది నేడు కీలకమైన ఆపరేషన్ పనులు కూడా ప్రైవేటుకు అప్పగిస్తున్నారు. అందులో భాగంగానే 46 విభాగాలలో ఈఓబ పిలిచారు. ఎన్ఎంఎస్-1 లో టెండర్లు కూడా పిలవడం జరిగింది. ఇప్పుడు ప్లాంట్ లో పర్మినెంట్ ఉద్యోగులు 9400 మంది ఉన్నారు. రానున్న రెండు సంవత్సరాలలో సుమారు 3000 మంది ఉద్యోగ విరమణ చేస్తారు. అదేవిధంగా అనుభవం, నైపుణ్యం గల కాంట్రిక్స్ కార్మికుల సంఖ్యను 8 400 తగ్గించారు. వారి స్థానంలో అనుభవం, నైపుణ్యం లేని వారిని నియమిస్తున్నారు. తద్వారా



ఉత్పత్తి గణనీయంగా తగ్గింది. ఈ పరిస్థితులలో వారిని తొలగించడం దారుణం,వారిని తిరిగి నియమించుకోవాలి. నిర్వాసితులకు, స్థానికులకు ఉపాధి కల్పిస్తామని మీరు ఎన్నికల వాగ్దానం చేశారు. ప్లాంట్ పూర్తి సామర్థ్యంతో నడవకపోవడానికి ఉత్పత్తి ఖర్చు పెరగడానికి ప్రధాన కారణం అవ్ స్టీమ్, డౌన్ స్టీమ్ ల సామర్థ్యాలు మిస్ మ్యూచ్ అవుతున్నాయి. 35 సంవత్సరాల క్రితం యంత్రాలు వాటి వినియోగ సమయం అయిపోయింది. సకాలంలో మరమ్మత్తులు చేయకపోవడం సమస్యగా ఉందని స్టీల్ సెక్టర్ తదితరులు అంగీకరించారని గుర్తు చేసారు. కాబట్టి ప్లాంట్ పూర్తి సామర్థ్యంతో నడవడానికి విస్తరణలో వదిలేసిన కోకో ఓవెన్ బ్యాటరీ-6, సెంటర్ ప్లాంట్ అభివృద్ధి పరచాలి, నిర్మాణ దశలో నిలిపివేసిన రోలింగ్ మిల్ నిర్మాణం జరపాలి. రా మెటీరియల్ నిరంతరాయంగా అందుబాటులో ఉంచడానికి, ఓఎండిసి లో స్టీల్ ప్లాంట్ గల 51శాతం షేర్లు ఉన్నాయి. అక్కడ నుంచి ఐరన్ బోర్ తెప్పించేందుకు అనుమతులు తీసుకురావాలి. 2012లో ఆమోదించిన ఎన్ఎంఎండిసి నుంచి విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ కు పైవే లైన్ నిర్మాణం చేపట్టాలి. ఆ విధంగా చేసినట్లయితే రా మెటీరియల్ సమస్య ఉండదు. భారత ప్రభుత్వం 2030 నాటికి 300 మిలియన్ టన్నుల ఉత్పత్తి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అందులో భాగంగానే సెయిల్ లక్షల కోట్లతో విస్తరణ చేపట్టింది. విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ను సెయిల్ లో విలీనం చేయడం ద్వారా 20 మిలియన్ టన్నుల విస్తరణ చేయవచ్చు. దానికి సరిపడా భూమి ఇక్కడ ఉన్నది. తద్వారా నిర్వాసితులకు స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశాలు మరింత మెరుగుపడతాయి. స్టీల్ కార్మికులు 2017 వేతనాలను, అధికారులు 2007 వేతనాలను మాత్రమే పొందుతున్నారు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, నరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చిచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గర్జెరియా మెల్లోనెల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్ ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా షాపింగ్ బ్యాగ్లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంటాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశాడు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో ధైకాల్, ఆల్బుహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిని తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని.తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అనర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మరి,



విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అల్టి సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలు తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను వడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి.అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది.చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు.ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి.ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్చి పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్ళు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్లు, చేతి వేళ్లు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్షనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్షనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు



తుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్షనా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి.అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఉద్యాన సాగులో జిల్లాను అగ్రస్థానంలో నిలిపేలా చర్యలు

కడప: వ్యవసాయ, ఉద్యాన పంటల సాగులో వైయస్సార్ కడప జిల్లా రాష్ట్రంలోనే అగ్రస్థానం లో నిలిచేలా సాగుబడి విస్తీర్ణం పెరుగుతోందని.. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుకు జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి వివరించారు. అమరావతిలో రెండు రోజుల పాటు జరుగుతున్న 5వ జిల్లా కలెక్టర్ల సమావేశం లో భాగంగా మొదటి రోజు జరిగిన సమావేశంలో వైఎస్ఆర్ కడప జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి హాజరై జిల్లాలో వ్యవసాయ, ఉద్యాన శాఖల అభివృద్ధిపై ముఖ్య మంత్రి చంద్రబాబుకు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఇటీవల కాలంలో జిల్లా లోని రైతులు ఉద్యాన, వాణిజ్య పంటల పైన ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతూ.. ఉత్పత్తి కూడా గణనీయంగా పెంచుతున్నారన్నారు. వాణిజ్య పంటలైన అరటి, వీసీ, నిమ్మ, దానిమ్మ, పండ్ల తోటలతో పాటు ఉల్లి, పసుపు, పూల తోటలను విస్తారం గా సాగు చేస్తున్నారన్నారు. జిల్లాలో పండించిన చామంతి పువ్వులను అధికంగా బెంగళూరు తదితర ప్రాంతాలకు ఎగుమతి చేయడం వల్ల ఆశించిన మేర ఆదాయాన్ని జిల్లా రైతులు పొందుతున్నారన్నారు. వాణిజ్య పంటల విషయం లో ఇక్కడ



రైతులు మార్కెటింగ్ పైన కొంత ప్రత్యేక దృష్టి సారించాల్సి ఉందని, ఏ సీజన్ లో.. ఏయే పంటలకు ఎలాంటి డిమాండ్ ఉంటుందన్న విషయాన్ని దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అందుకోసం స్థానిక, జాతీయ, అంతర్జాతీయ ట్రేడింగ్ పైన రైతులకు అవగాహన పెంపొందించే విధంగా చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు. భవిష్యత్తు లో వైయస్సార్ కడప జిల్లా ఉద్యాన పంటలకు ప్రసిద్ధిగాంచేలా, ఉద్యాన హబ్ గా జిల్లాను అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ వివరించారు.

డ్రోన్ కెమెరాల వితరణ

కడప : శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, అసాంఘిక కార్యకలాపాలపై నిఘా, వివత్తు నిర్వహణ, ఇతర పోలీసింగ్ అవసరాల కోసం వేముల మండలంలోని యురేనియం కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా లిమిటెడ్ (యు.సి.ఐ.ఎల్) తరఫున రూ. 3 లక్షల విలువైన రెండు అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో కూడిన డ్రోన్ కెమెరాలను జిల్లా ఎస్పీ షెల్వే నచికేత్ విశ్వనాథ్ కు కంపెనీ ప్రతినిధులు అందజేశారు. కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత (సి.ఎస్.ఆర్)లో భాగంగా జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో జిల్లా ఎస్పీకి కంపెనీ జనరల్ మేనేజర్ సుమన్ సర్కార్ అందజేయగా వాటిని పులివెందుల సబ్ డివిజన్ కు కేటాయించారు. జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ శాంతి భద్రతలను పరిరక్షించడంలో సాంకేతికత పాత్ర కీలకమైనదన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పులివెందుల డిఎస్పీ బి.మరలి, ఆర్.కె. వ్యాపి

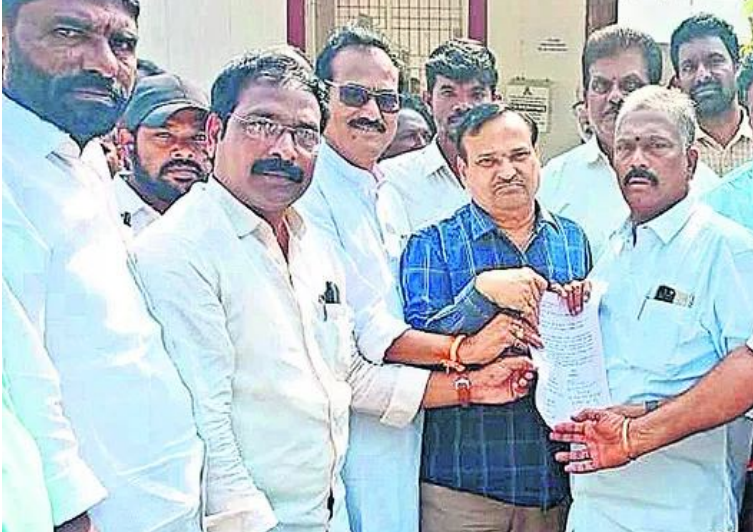


సీఐ ఉలసయ్య, వేముల ఎస్ఐ ప్రవీణ్ కుమార్, యు.సి.ఐ.ఎల్ డిజీఎం కిషోర్ భగత్, సి.ఎస్.ఆర్ ఇన్చార్జ్ సవీన్ కుమార్ రెడ్డి, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ (పర్సనల్) తారక్ పాల్గొన్నారు.

స్టీల్ ప్లాంట్ టౌన్ షిప్ కు భూములివ్వం

- స్పష్టం చేసిన రైతులు - తహసీల్దార్ కార్యాలయం వద్ద ధర్నా

నక్కవల్లి: మండలంలో ఏర్పాటు చేయనున్న ఆర్పిలెమిట్టల్ నిపుల్ స్టీల్ ప్లాంట్ టౌన్ షిప్ కోసం అదనంగా భూములు ఇచ్చే ప్రసక్తి లేదని రైతులు స్పష్టం చేశారు. నెల్లిపూడి, వేంపాడు, డీఎల్ పురం గ్రామాలకు చెందిన పలువురు రైతులు స్థానిక తహసీల్దార్ కార్యాలయం వద్ద ధర్నా చేశారు. ఈ ధర్నాకు వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్రకార్యదర్శి వీనం రామకృష్ణ, సీపీఎం జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడు ఎం. అప్పలరాజు తదితరులు సంఘీభావం ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు, రైతులు మాట్లాడుతూ ఇప్పటికే మిట్టల్ స్టీల్ ప్లాంట్ కోసం ప్రభుత్వం 2020 ఎకరాలు భూములు కేటాయించిన దానిని, వేంపాడు వద్ద టౌన్ షిప్ ఏర్పాటు చేసేందుకు 400 ఎకరాలు, స్టీల్ ప్లాంట్ కోసం అదనంగా మరో 2800 ఎకరాలు సేకరించేందుకు ప్రభుత్వం జీవో నంబరు 76 జారీ చేసిందన్నారు. నెల్లిపూడి, వేంపాడు, డీఎల్ పురం తదితర గ్రామాల పరిధిలో భూములు సేకరించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తోందని చెప్పారు. ఎట్టిపరిస్థితుల్లో భూములు ఇచ్చే ప్రసక్తి లేదన్నారు. పంటలు పండే వేలాది ఎకరాలను బలవంతంగా తీసుకుని కార్పొరేట్ వ్యక్తులకు కట్టబెట్టే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని మండిపడ్డారు. ఇప్పటికే భూములు ఇచ్చిన రైతులకు పూర్తి న్యాయం జరగలేదన్నారు. నష్టపరిహారంతోపాటు, ఆర్ అండ్ ఆర్ ప్యాకేజీ చెల్లించేందుకు ప్రభుత్వం ఇబ్బంది పెడుతోందని తెలిపారు. సమస్యలు



పరిష్కరించకుండా అదనంగా మరో 2,800 ఎకరాలు సేకరించడం అన్యాయమన్నారు. వ్యవసాయాన్ని పూర్తిగా నామరూపాల్లేకుండా చేయడమే చంద్రబాబు ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన జీవోను ఉపసంహరించుకుని, భూసేకరణ ఆలోచన విరమించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.అనంతరం వారు తహసీల్దార్ నర్సింహమూర్తికి వినతి పత్రం అందజేశారు.ఈఆందోళనలో వైఎస్సార్ సీపీ మండలశాఖ అధ్యక్షుడు శీరం నర్సింహమూర్తి, రైతు నాయకులు అయినంపూడి మణిరాజు, లోడగల చంద్రరావు, మోహన్ రావు, గింజాల వెంకటరమణ, సురేష్ రాజు, గొర్ల బాబారావు, అవతారం రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో ధాన్యం కొనుగోలుకు 65 కేంద్రాలు

- 5 లక్షల గోనె సంఘలు, రవాణాకు 400 ట్రాక్టర్లు సిద్ధం - 48 గంటల్లో రైతులకు డబ్బులు జమ - జిల్లా సివిల్ సప్లయ మేనేజర్ జయంతి

నాతవరం: జిల్లాలో ఖరీఫ్ సీజన్లో రైతులు పండించిన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసేందుకు 65 కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశామని సివిల్ సప్లయ జిల్లా మేనేజరు జయంతి అన్నారు. ఆమె నాతవరంలో ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలించి సిబ్బందికి సూచనలు చేశారు. అనంతరం విలేజరులతో మాట్లాడారు. ఈ ఏడాది జిల్లాలో రైతులు ఖరీఫ్ సీజన్లో పండించిన ధాన్యం కొనుగోలుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశామని, 5లక్షలు గోనె సంఘలు సిద్ధంగా ఉన్నాయన్నారు. రైతులు కల్లాల వద్ద కొనుగోలు కేంద్రాలు వద్ద ధాన్యం తరలించేందుకు జిల్లా వ్యాప్తంగా 400 ట్రాక్టర్లు సిద్ధంగా ఉన్నాయన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా రైతుల నుంచి కొనుగోలు చేసిన ధాన్యం తరలించేందుకు 25 రైస్ మిల్లులకు అనుమతులు ఇచ్చామన్నారు. వాటిలో నాతవరం



మండలంలోనే మాడు రైస్ మిల్లులు ఉన్నాయన్నారు. ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా ఇంతవరకు 4,500 టన్నులు కొనుగోలు చేశామన్నారు. ధాన్యం కొనుగోలు చేసిన 48 గంటల్లోగా డబ్బులు రైతులు బ్యాంకు అకౌంట్లలో జమ చేస్తామన్నారు.

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రిస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన జ్ఞాప్తిరీయానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తినప్పుడే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12



పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్రమంగా బలపడుతుంది.ఒకవేళ ఈ లోపం ఎక్కువగా వస్తే రుచి వాసన వంటివి కోల్పోతారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో జ్ఞాపకశక్తి కూడా కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. మాంసాహారంలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుందట. ముఖ్యంగా మేక, గొర్రెలలో ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు.తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంట. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంట. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంట. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన



గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరి ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉంటున్నారు నిపుణులు.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రీడియెన్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు.వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్ను పదే పదే తెరిచి



మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శీలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సీకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెరెటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు.మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు.



మామిడి తొక్కలో ఫైబ్రిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైబ్రిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహార సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైబ్రిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థరోజెనిసిస్ ప్రారంభిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ల లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది.అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్ధకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పనీ చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ల లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ల లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక సరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ల లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను



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

చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

ఎండలు ముడుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ వండ్ర రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరుకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలిస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావట. చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్షియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



కాల్షియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్తే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి సలహా మేరకు ఈ చెరుకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి.టీ సిస్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోవ్స్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా



ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు.చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజ్ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యవసానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి



అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాద శీతల పానీయాలలో లభించే ప్రక్కోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని వెసెర్లల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

శోభనానికి ముహూర్తాలు ఎందుకు పెడతారు..?

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



సరిగ్గా అదే సమయానికి ఆయన భార్య అతని వద్దకు వచ్చి శృంగారం చేసేందుకు ఒప్పిస్తుంది. నిజానికి సాయంత్రం శృంగారానికి నిషిద్ధ సమయని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఆ విషయమే ఆమెకు కశ్యప ప్రజాపతి చెబుతాడు. అయినా వినకుండా ఆమె కశ్యప ప్రజాపతిని ఒప్పిస్తుంది. ఫలితంగా ఆ దంపతులకు హిరణ్యక్షుడు, హిరణ్యకశిపుడు జన్మిస్తారు. వీరిద్దరూ రాక్షసఘడియల్లో జన్మించడం వలన లోక నాశకులు అవుతారు. అందుకే ఇలాంటి పనులు చేసే సమయంలో ముహూర్తాలు పెట్టాలని ఆధ్యాత్మికవేత్తలు చెబుతున్నారు.

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహార ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్‌లు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్‌కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రావ్‌లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిథాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్థరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది. అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.



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

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రిములు (ఫేస్ క్రిమ్) పావుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్పష్టమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎందుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి , ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డిన్స్, సాల్మన్, మాకరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్‌నట్‌లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్‌లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లేమటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రేట్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్‌కు పూర్వకములు, ఈ ప్రోటీన్‌లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌరీక్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

శని దోషం పోవాలంటే..

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు.ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనీశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తూ దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల వర్ధిండుకు, శనీశ్వరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరువు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనీశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



గ్రహాలలో, శని లేదా శని దోషం ఒక వ్యక్తిపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేద జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, శని కర్మ ఫలితాలను ఇచ్చే వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతుంది. అన్ని రాశుల వారు తమ జీవితంలో శని దోషాన్ని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఏలి నాటి శని ప్రభావం నుంచి బయటపడడానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

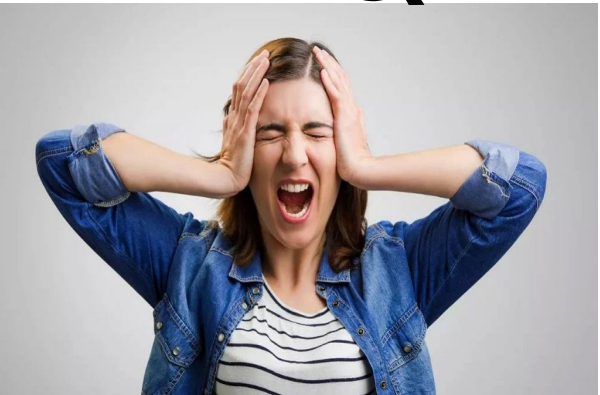
ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం.ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి.అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది.ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినప్పుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి.సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్స్ కార్టినాల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ లైఫ్లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి.మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరుపు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, కార్టినాల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతర చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం



మీద మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీరు ఈ మొటిమల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే, మీరు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి, తగినంత నిద్ర పొందాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మొటిమలకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. అందుచేత రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

సూప్‌లతో పూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్‌లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్‌లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్‌లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్‌లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్‌లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, వినర్షక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్‌లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, టీటా కెరాటిన్‌లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లేమేషన్‌ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి వ్లులు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్‌లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్‌లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్‌లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రోటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్‌ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివి ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్‌లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్‌లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారు వీటిని. వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణధాన్యాలలో గుమ్మడి గింజలకు కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒకసారి ఈ సూపర్ ఫుడ్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం. బరువు నియంత్రణ.. గుమ్మడి గింజలలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతే కాదు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మీ బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రించడంలో ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. భోజనం తర్వాత ఈ గుమ్మడి గింజలను తింటే కడుపు నిండుగా మారి అతిగా ఆహారం తినరు.మెండుగా మెగ్నీషియం.. ఇందులో మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరులో మెగ్నీషియం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల సంకోచాలను, న్యూరోట్రాన్సిట్ ర్ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిర్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు..



గుమ్మడి గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. వీటి కొవ్వులో ఎక్కువగా మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలీ అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇంకా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి.సంతానోత్పత్తి.. పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి ఈ గుమ్మడి గింజలు. క్రమం తప్పకుండా వీటిని తింటే పురుషులకు మేలు జరుగుతుంది. శీఘ్రసం?లనం సమస్యలు, లైంగిక ప్రేరణతో సహా సంతానోత్పత్తి సమస్యలను పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి ఈ గింజలు.

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

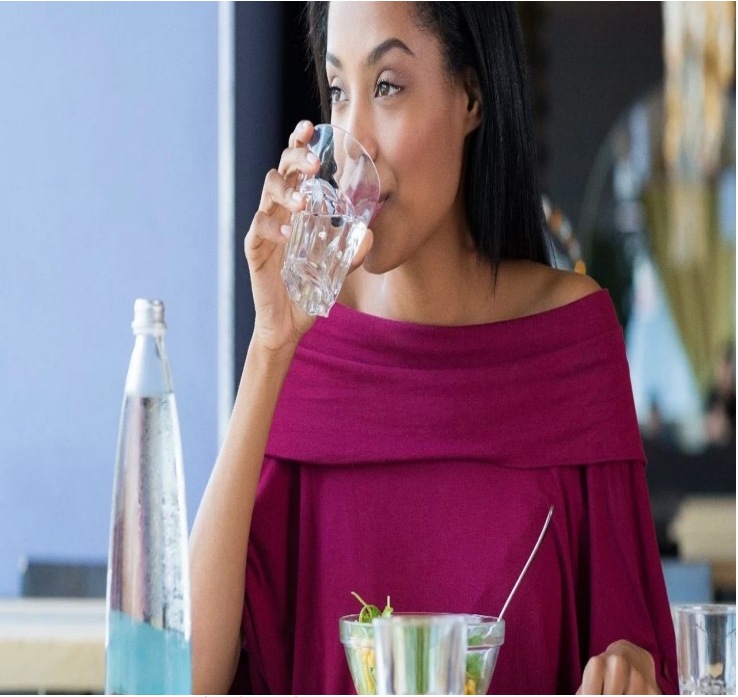
ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు.తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలి? ఓ సారి చూసేద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడి చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నాము అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు మీను పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. సమితి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు



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

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

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



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

చెవి నొప్పి, వన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది.కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్లే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్లే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే..చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు, నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా టిప్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి టిప్యూ దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేషియన్ ట్యూబ్ లను చికాకు పెడతాయి. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అవుతుంది. పిల్లలకు న్యూమోకాకల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి



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

మధుమేహాలు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో,అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు.మామిడిపళ్ళను చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మామిడి కాయను పండ్లకే రారాజు అని ఊరికే అంటారా.కానీ డయాబెటిస్లో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లల్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.ఏ పండులో అయితే గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మోహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది.ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి.ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును



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

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలు..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్థ్రికరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ



సీజన్లో మీ ఆహారంలో పెరుగును తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. విటమిన్లు : మంచి మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్గా ఉంటుంది.విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కాల్షియం, మినరల్స్, పొటాషియం,మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సిందే. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యెలిషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్దర్ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్నినోమా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ



క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్దర్, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.స్క్రామస్ సెల్ కార్నినోమా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్దర్ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

జిల్లా స్థాయి సైన్స్ ఫెయిర్కు 6 నమూనాలు

యలమంచిలి : స్థానిక కొత్తపేట జెడ్పీ హైస్కూల్‌లో నిర్వహించిన మండలస్థాయి వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనలో ఆరు నమూనాలను జిల్లా స్థాయి పోటీలకు ఎంపిక చేసినట్లు ఎంఈవో సూర్యప్రకాష్ తెలిపారు. 11 ఉన్నత పాఠశాలలకు చెందిన విద్యార్థులు 41 నమూనాలను ప్రదర్శించారు. వారిలో కొక్కిరాపల్లి సోషల్ వెల్ఫేర్ బాలికల పాఠశాల విద్యార్థినులు పి.లలిత, ఎం.గౌతమి ప్రదర్శించిన ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత, యలమంచిలి తులసీనగర్ జెడ్పీ బాలికోన్నత పాఠశాల విద్యార్థిని జి.మేఘవర్ధిణి ప్రదర్శించిన గణిత పాఠ్యం, సోమలింగపాలెం జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థి బి.గణేష్ ప్రదర్శించిన అభివృద్ధి చెందిన సాంకేతికతలు థీమ్, యలమంచిలి పట్టణం రైల్వేస్టేషన్ రోడ్డు పాఠశాల విద్యార్థులు బి.రాజ్‌కిరణ్, సీహెచ్.మహేంద్ర రూపొందించిన మురుగునీటి సక్రమ నిర్వహణ నమూనా, పెదపల్లి జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు ఎ.అవర్ణ హరితశక్తి నమూనా,ఇదే పాఠశాల విద్యార్థి ని పి.డిప్తి ప్రదర్శించిన నీటి సంరక్షణ,నిర్వహణ నమూనాలను న్యాయనిర్ణేతలు జిల్లా స్థాయి



సైన్స్ ఫెయిర్‌కు ఎంపిక చేశారు. ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులను,వారికి గైడ్ టీచర్లుగా వ్యవహరించిన ఉపాధ్యాయులను ఎంఈవో సూర్యప్రకాష్, ప్రధానోపాధ్యాయుడు వై.వి.రమణ అభినందించారు.అంతకుముందు ఉదయం సైన్స్ ఫెయిర్‌ను ఎంపీపీ రాజాన శేష ప్రారంభించారు. పోటీలను సీఆర్‌పిలు కిషోర్‌కుమార్,రత్నం పర్యవేక్షించారు.

పీఎం సూర్యఘర్‌తో తగ్గనున్న విద్యుత్ భారం

రావికమతం: ప్రధానమంత్రి సూర్యఘర్ పథకం విద్యుత్ బిల్లుల భారాన్ని తగ్గిస్తుందని ఏపీఈపీడిసీఎల్ జిల్లా ఎన్ఈ జి.ప్రసాద్ తెలిపారు. రావికమతం,టి.అర్ధాపురం, కొత్తకోటల్లో సీఎం సూర్యఘర్ పథకంపై అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించారు. ఈ సదస్సుల్లో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం విద్యుత్ వినియోగం పెరుగుతున్న తరుణంలో ఈ పథకం వినియోగదారులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని చెప్పారు. జిల్లాలో ఇప్పటి వరకు 3,500 మందికి ఈ పథకం అమలు చేసినట్లు తెలిపారు. రావికమతం మండలానికి సంబంధించి ఇప్పటి వరకు 60 మంది ఈ పథకాన్ని వినియోగించుకుంటున్నారని చెప్పారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో ఆర్‌డీఎస్-ఎస్ పథకంతో వ్యవసాయరంగానికి 9 గంటల ఉచిత విద్యుత్ అమలుచేస్తున్నామని ఆయన తెలిపారు. సూర్యఘర్



పథకంపై అవగాహన సదస్సులునిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. డిఈ సురేష్‌కుమార్, ఏఈ శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యుద్ధప్రాతిపదికన జీవీఎంసీ పనులు పూర్తి చేయాలి

అనకాపల్లి: స్వచ్ఛాంద్ర స్వచ్ఛంద ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు అనకాపల్లి పర్యటన ఉదని, పర్యటనను పురస్కరించుకుని ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయడం జరుగుతుందని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అన్నారు. అనకాపల్లి జోన్ పరిధిలో ఎఫ్టీఆర్ బెల్లం మార్కెట్, వై జంక్షన్, ఎఫ్టీఆర్ ఆస్పత్రిని పరిశీలించారు. జిల్లాలో ముఖ్యమంత్రి స్వచ్ఛాంద్ర ? స్వచ్ఛాంద్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు విచ్చేసే అవకాశాలు ఉన్నందున జీవీఎంసీ తరపున చేపడుతున్న పనులు యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించడం జరిగిందన్నారు.వై జంక్షన్ వద్ద హెలిప్యాడ్ ప్రాంతాన్ని పరిశీలించి అధికారులకు సూచనలు ఇవ్వడం జరిగిందన్నారు. డ్రైనేజీలో పూడికలు, భవన నిర్మాణ వ్యర్థాలు రహదారులపై లేకుండా ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. అనంతరం ఎఫ్టీఆర్ ఆస్పత్రిలో వివిధ విభాగాలను పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిడిపీ మాజీ ఎమ్మెల్యే పీలా



గోవింద సత్యనారాయణ, అదనపు ఎస్పీ ఎం.దేవప్రసాద్, డిఎస్పీ ఎం.శ్రావణి, ఆర్‌డీవో షేక్‌అయిషా, సీబిలు ప్రేమ్ కుమార్, వెంకటనారాయణ, ఆశోక్‌కుమార్, డిసీ హెచ్‌ఎస్ శ్రీనివాసరావు, ఎఫ్టీఆర్ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ కృష్ణారావు, జోనల్ కమిషనర్ చక్రవర్తి పాల్గొన్నారు.

గిరిజన విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపాలి

బుట్టాయగూడెం: గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ పాఠశాల, వనతిగృహాల్లో చదువుతున్న గిరిజన విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని ఎస్పీ కమిషనర్ చైర్మన్ సోళ్ల బుజ్జిరెడ్డి అన్నారు. తొలిసారి బుట్టాయగూడెం మండలంలోని గిరిజన గ్రామాల్లో ఆయన పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా కేఆర్‌పురం ఐటీడిఏను సందర్శించి పథకాలపై ఆరా తీశారు. అదేవిధంగా మండలంలోని రాజానగరం ఆశ్రమ పాఠశాలను సందర్శించి 10వ తరగతి విద్యార్థులతో పాఠ్యాంశాల వివరాలను, మెనూ అమలుపై అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం కేఆర్‌పురం సచివాలయంను సందర్శించారు. అలాగే ఐటీడిఏ సమావేశాల్లో ఉన్న గురుకుల పాఠశాలను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ త్వరలో జరిగే పరీక్షల్లో నూటికి నూరు శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించేలా కృషి చేయాలన్నారు. అలాగే వనతిగృహాల్లో ఏఎన్‌ఎంఎల్ ఏర్పాటుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. వనతిగృహాల్లో పాఠశాలలో ఉన్న సమస్యల



పరిష్కారానికి తన వంతు కృషి చేస్తానని చెప్పారు. కేఆర్‌పురం ఐటీడిఏ డిడి పి.జగన్నాధరావు, డిప్యూటీ కె.రవిప్రసన్న కుమార్, సీఎంఐ సున్నం శ్రీనివాస్, ఏటీడబ్ల్యూజి జి.జనార్దన్ పాల్గొన్నారు. ఎస్పీ కమిషనర్ చైర్మన్ ఐటీడిఏలోని గెస్ట్‌హౌస్‌లో బస చేశారు. బుట్టాయగూడెం మండలంలోని గురుకుల పాఠశాల, తెల్లంవారిగూడెం, దొరమామిడి గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ పాఠశాలను సందర్శిస్తూని అధికారులు తెలిపారు.

ఇంజనీరింగ్‌లో పరిశోధనలు పెరగాలి

విశాఖపట్నం: ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో పరిశోధనలు ఎక్కువగా జరగాలని సీజీఎస్సీ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ టి.విశ్వేశ్వరరావు అన్నారు. అఖిల భారత సాంకేతిక విద్యా మండలి ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో ‘డిజిటల్ మేకోవర్ ఇన్ ఇంజనీరింగ్ అప్లికేషన్స్.. ఇన్స్‌వేషన్, టెక్నాలజీ అండ్ సస్టైనబిలిటీ’ అనే అంశంపై నిర్వహించిన ఏఐసీటీఈ అటల్ వాణి జాతీయ సదస్సు ముగింపు సమావేశంలో ఆయన ప్రసంగించారు. భారతదేశం వేగంగా డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థ వైపు అడుగులు వేస్తున్న నేపథ్యంలో, ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు, పరిశోధకులు ఆధునిక సాంకేతికతలను స్వీకరించి పరిశోధనాత్మక దృష్టితో ముందుకు సాగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.



డిజిటల్ సాంకేతికతలు, పారిశ్రామిక అభివృద్ధిలో సస్టైనబుల్ ఇంజనీరింగ్ కీలకమవుతుందన్నారు. సదస్సులో దేశవ్యాప్తంగా వివిధ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలు, పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలు, విశ్వవిద్యాలయాలు, పరిశోధన సంస్థల నుంచి అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు, పరిశోధకులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా విభాగాలకు చెందిన 60 సాంకేతిక పరిశోధన పత్రాలను ప్రదర్శించారు. డిజిటల్ ట్రాన్స్‌ఫార్మేషన్, స్మార్ట్ ఇంజనీరింగ్ సిస్టమ్స్, సస్టైనబుల్ టెక్నాలజీలపై డాక్టర్ కె.రత్నకుమార్ ప్రసంగిస్తూ అధిక శక్తి సాంద్రత, కచ్చితత్వం, లోతైన వెల్డ్ పెనెట్రేషన్ వంటి లక్షణాల ద్వారా ఆధునిక తయారీ రంగాల్లో ‘ఎలక్ట్రాన్ బీమ్ వెల్డింగ్” సాంకేతికత ప్రాముఖ్యత కలిగి

ఉందన్నారు. ‘స్మార్ట్ సాయిల్ టెస్టింగ్ మెథడ్స్’ అంశంపై డాక్టర్ కె.రాజ్యలక్ష్మి ప్రసంగిస్తూ సెన్సార్ ఆధారిత మట్టి పరీక్షా విధానాలు, ఐపోటీ, రియల్?టైమ్ డేటా విశ్లేషణ, మట్టి పోషకాల అంచనా వంటి ఆధునిక పరిష్కారాలను వివరించారు. డిజిటల్ ట్రాన్స్‌ఫార్మేషన్, ఇండస్ట్రీ 4.0, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, ఐఓటీ, డిజిటల్ ట్విన్, డేటా ఆధారిత ఇంజనీరింగ్ అప్లికేషన్లు వివిధ ఇంజనీరింగ్ రంగాలపై చూపుతున్న ప్రభావాన్ని డాక్టర్ రాజు చిట్ట విశ్లేషించారు. కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ కె.నారాయణ రావు పర్యవేక్షణలో జరిగిన సదస్సులో తుమ్మిడి చారిటబుల్ చైర్మన్ ట్రస్ట్ తుమ్మిడి రామకుమార్, కో?కోఆర్డినేటర్లు డాక్టర్ రాజు చిట్ట, భరణి మారోజు పాల్గొన్నారు.

దేశ ప్రగతిలో ఎంఎస్‌ఎంఈల పాత్ర కీలకం

గాజువాక: సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమల ఉత్పత్తులు, సేవలను ప్రభుత్వ సంస్థలు వినియోగించుకునేలా ప్రోత్సహించేందుకు రెండు రోజుల సీపీఎస్ఈ వెండర్ డెవలప్‌మెంట్ ప్రోగ్రాం కమ్ ఎగ్జిజివ్ 2025 ప్రారంభమైంది. ఎంఎస్‌ఎంఈ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమాన్ని బీహెచ్‌ఈఎల్ ఈడి గుమ్మళ్ల సుబ్రహ్మణ్యం ప్రారంభించారు. ఈ ప్రదర్శనలో మొత్తం 20 ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల స్టాళ్లను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా బీహెచ్‌ఈఎల్ ఈడి మాట్లాడుతూ.. నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను, సరసమైన ధరలకు, సకాలంలో సరఫరా చేస్తే స్థానిక పరిశ్రమలకు ఆర్డర్లు నిరంతరం లభిస్తాయని పేర్కొన్నారు. పారిశ్రామికవేత్తలు ప్రభుత్వ ప్రొక్యూరిమెంట్ పాలసీని సక్రమంగా వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా



పంచుకున్నారు. గతంలో పీఎస్‌యూలను సందర్శించే అవకాశం స్థానిక పారిశ్రామికవేత్తలకు ఉండేదని, దీని వల్ల ఏ సంస్థకు ఎటువంటి ఉత్పత్తులు అవసరమో తెలిసేదని గుర్తుచేశారు. మట్టి అటువంటి అవకాశాన్ని కల్పిస్తే ప్రభుత్వ సంస్థలకు కావాల్సిన విడి భాగాలను నాణ్యతతో అందించగలమని కోరారు. జిల్లా పరిశ్రమల కేంద్రం జనరల్ మేనేజర్ ఆదితేఘలు మాట్లాడుతూ.. పరిశ్రమల స్థాపనకు, అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం అనేక రకాల సబ్సిడీలను అందిస్తోందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వాసివా అధ్యక్షుడు పొందురంగ ప్రసాద్, లఘు ఎంట్రప్రైజ్ భారత్ కార్యదర్శి ఎ.కృష్ణ బాలాజీ, వివిధ సంస్థల ప్రతినిధులు సత్వ సర్వశుద్ధి, వై.సాంబశివరావు, ఎస్.మధుసూదన రెడ్డి, శివరామ్ ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాలుష్య నివారణకు చర్యలు

కలెక్టర్ హరేందర్ ప్రసాద్ విశాఖపట్నం: నగరంలో కాలుష్య నివారణకు పటిష్ట చర్యలు చేపడుతున్నామని కలెక్టర్ ఎం.ఎస్.హరేందర్ ప్రసాద్ తెలిపారు. అమరావతిలోని సచివాలయం ఐదో బ్లాక్‌లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధ్యక్షతన జరిగిన ఐదో కలెక్టర్ సదస్సులో ఆయన పాల్గొన్నారు. విశాఖలో కాలుష్య స్థాయిలు పెరిగినట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయని రాష్ట్ర ఉన్నతాధికారులు ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. దీనిపై కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కాలుష్య నియంత్రణకు తీసుకుంటున్న చర్యలను వివరించారు. వర్షావరణ విధానాలు, చట్టాలు, నిబంధనలను క్షేత్రస్థాయిలో సమర్థవంతంగా అమలు చేయడంలో అప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తున్నట్లు చెప్పారు. కాలుష్య కారకాలను గుర్తించి, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు.



విద్యార్థి దశ నుంచే వ్యవసాయంపై అవగాహన అవసరం

కడప : విద్యార్థి దశ నుంచే విద్యార్థులు వ్యవసాయంపై అవగాహన పెంచుకోవాలని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి చంద్రా నాయక్ సూచించారు. ఆచార్య ఎస్సీ రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం విద్యార్థులు ఇప్పటింట్లా గ్రామంలో రైతు సదస్సు, వ్యవసాయ ప్రదర్శన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి మాట్లాడుతూ విద్యార్థి దశలోనే వ్యవసాయ అనుబంధ శాఖల గురించి తెలుసుకోవాలన్నారు. కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం సమన్వయకర్త డాక్టర్ కె.అంకయ్య కుమార్ , ఏరువాక కేంద్రం సమన్వయకర్త డాక్టర్ కె.కృష్ణచిరు, వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానం శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ సునీల్ రైతులతో ముఖాముఖీ కార్యక్రమం నిర్వహించి పంటల సాగు, తెగుట్లు, పురుగుల మందుల వాడకం గురించి తెలియజేశారు. తిరుపతి, మహానంది, ఉదయగిరి వ్యవసాయ కళాశాలల అసోసియేట్



డిన్‌లు రెడ్డిశేఖర్, జయలక్ష్మి, క్రిష్ణారెడ్డిలు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు రైతుల అనుభవాలను తెలుసుకొని మంచి దిగుబడులు ఎలా సాధించాలో నేర్చు కోవాలని సూచించారు. మండల అధ్యక్షుడు గంధం మోహన్, రైతులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఖర్చులు కట్...లాభాలకు బూస్ట్

ముంబై: మార్కెట్లో పెట్టుబడులపై వ్యయాల భారం తగ్గి, లాభాలు పెరిగేలా ఇన్వెస్టర్లకు మరింత ప్రయోజనం చేకూర్చే దిశగా మార్కెట్టు నియంత్రణ సంస్థ సెబీ పలు సంస్కరణలకు తెరతీసింది. బోర్డు సమావేశంలో నిబంధనల్లో పారదర్శకతను పెంచేందుకు వ్యయ నిష్పత్తి ఫ్రేమ్వర్క్, ట్రోకర్జీ చార్జీల పరిమితుల్లో మార్పులతో పాటు అనేక చర్యలు తీసుకుంది. కొత్త నిబంధనలు వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమల్లోకి వస్తాయి. వీటి ప్రకారం వ్యయ నిష్పత్తి పరిమితుల నుంచి ఎస్ఐటీ, జిఎస్టీ, సీటీటీ, స్టాంప్ డ్యూటీలాంటి లెవీలను తొలగించినట్లు సెబీ చీఫ్ తుహిన్ కాంత పాండే తెలిపారు. ఇకపై వ్యయ నిష్పత్తి పరిమితులను బేస్ ఎక్స్ పెన్స్ రేషియోగా పరిగణిస్తారని పేర్కొన్నారు. వివిధ స్కీములపై అదనంగా 5 బేసిస్ పాయింట్లు (బీపీఎస్) వ్యయాలను విధించేందుకు అసెట్ మేనేజ్మెంట్ కంపెనీలకి ఇస్తున్న వెసులుబాటును తొలగించారు. 2018లో



ప్రవేశపెట్టిన 0.05 శాతం ఎగ్జిట్ లోడ్ నిబంధనను సెబీ తొలగించింది. 1963లో ప్రారంభమైన మ్యూచువల్ ఫండ్ పరిశ్రమ నిర్వహణలో ప్రస్తుతం రూ. 80 లక్షల కోట్ల పైగా ఆస్తులు (ఏయూఎం) ఉన్నాయి.

ఈవీ విడిభాగాల తయారీ ఇక ఇక్కడే: మారుతి సుజుకీ

మారుతి సుజుకీ ఎలక్ట్రిక్ కార్ల దిశగా బలమైన ప్రణాళికలతో ఉంది. ఎలక్ట్రిక్ కార్ల కోసం కీలకమైన విడిభాగాలను రానున్న సంవత్సరాల్లో ఇక్కడే తయారు చేసే ప్రణాళికతో ఉన్నట్లు కంపెనీ సీనియర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ (మార్కెటింగ్, విక్రయాలు) పార్థ్ బెనర్జీ తెలిపారు. భారత్లో ఈవీ ఎకోసిస్టమ్ను బలోపేతం చేసుకోవడమే తమ లక్ష్యమన్నారు. ప్రస్తుతం బ్యాటరీలను దిగుమతి చేసుకుంటుండగా, వీటిని సైతం ఇక్కడే తయారు చేయాలన్న ప్రణాళికతో ఉన్నట్లు తెలిపారు. వచ్చే ఏడాది భారత్ మార్కెట్లో తొలి ఎలక్ట్రిక్ వాహనం ఇ-విటారాను విడుదల చేయనున్న మారుతి సుజుకీ.. కొనుగోలుదారుల్లో విశ్వాసాన్ని పెంచే దిశగా స్థానికంగానే ఈవీ తయారీ ఎకోసిస్టమ్పై రృప్తి సారించినట్లు చెప్పారు. ఇంటి కోసం ప్రాథమిక వాహనంగా ఎలక్ట్రిక్ కారును వినియోగదారులు నమ్మకంగా కొనుగోలు చేసినప్పుడే దేశంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల విస్తరణ వేగాన్ని అందుకుంటుందన్న అభిప్రాయాన్ని బెనర్జీ వ్యక్తం చేశారు. “ఈవీల విషయంలో కస్టమర్లు నమ్మకంగా లేరు. ఆరంభంలో వచ్చిన ఉత్పత్తులకు సంబంధించిన అనుభవంతో, ప్రయాణ దూరం పరంగా వారి మనసుల్లో ప్రతికూల ధోరణి ఏర్పడింది. తగిన ప్రజా మౌలిక సదుపాయాలు లేవు. విక్రయానంతర సేవలు, రీసేల్ (తిరిగి విక్రయించే) విలువ ఈవీల వినియోగానికి ఉన్న పెద్ద సవాళ్లు. ఇప్పటి వరకు ఎలక్ట్రిక్ కార్లను కొనుగోలు చేసిన వారు, వాటిని



సెకండరీ వాహనంగానే వినియోగిస్తున్నారు”అని వివరించారు. కనుక వినియోగదారుల్లో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలపై నమ్మకం కల్పించకపోతే వారు కొనుగోళ్లకు ముందుకురారని అభిప్రాయపడ్డారు. 2030 మార్చి నాటికి ఐదు ఈవీ మోడళ్లను కలిగి ఉండాలన్నది మారుతి సుజుకీ ప్రణాళికగా బెనర్జీ పేర్కొన్నారు. అప్పటికి ఎలక్ట్రిక్ కార్ల పరిమాణం 55-60 లక్షలుగా ఉండొచ్చని, ఈవీ విస్తరణ 13-15 శాతానికి చేరుకోవచ్చని చెప్పారు. మారుతి సుజుకీకి దేశవ్యాప్తంగా 1,100 పట్టణాల్లోని 1,500 వర్కషాపులు ఎలక్ట్రిక్ వాహన సర్వీసులకు అనుకూలంగా ఉన్నట్లు, ఇప్పటికే 2,000 చార్జింగ్ పాయింట్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు.

డ్రైవర్ల పంట పండించే ‘భారత్ ట్యాక్సీ’

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో రవాణా విభాగంలో ఒక కొత్త విప్లవం రాబోతోంది. ఇప్పటివరకు ఓలా, ఉబర్ వంటి ప్రైవేట్ దిగ్గజాల ఆధిపత్యంలో ఉన్న ఆన్లైన్ ట్యాక్సీ మార్కెట్లోకి ప్రభుత్వ మద్దతుతో ‘భారత్ ట్యాక్సీ’సర్వీసులు అందుబాటులోకి రాబోతున్నాయి. అధిక ఛార్జీలు, క్యాన్సిలేషన్ సమస్యలతో విసిగిపోయిన ప్రయాణికులకు, తక్కువ కమిషన్తో సతమతమవుతున్న డ్రైవర్లకు ఇది ప్రత్యామ్నాయంగా నిలవనుంది. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న సమాచారం ప్రకారం ఈ యాప్ ఓపెన్ నెట్వర్క్ ఫర్ డిజిటల్ కామర్స్ తరహాలో పనిచేసే అవకాశం ఉంది. ఇది ఒక ప్రైవేట్ లాభాపేక్ష కలిగిన సంస్థలా కాకుండా డ్రైవర్లను, ప్రయాణికులను నేరుగా అనుసంధానించే వేదికగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో కేవలం కార్లు మాత్రమే కాకుండా ఆటోలు, బైక్ టాక్సీలు కూడా అందుబాటులో ఉంటాయి. ఇది ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా నడుస్తుంది కాబట్టి భద్రత, పారదర్శకత ఎక్కువగా ఉంటాయి. ప్రస్తుతం ఓలా, ఉబర్ వంటి సంస్థలు డ్రైవర్ల సంపాదనలో 25% నుంచి 30% వరకు కమిషన్ రూపంలో తీసుకుంటున్నాయి. దీనివల్ల డ్రైవర్లకు గిట్టుబాటు కావడం లేదని అభిప్రాయాలున్నాయి. భారత్ ట్యాక్సీ ఈ విధానాన్ని పూర్తిగా మార్చేయనుంది. ప్రతి రైడ్ ద్వారా వచ్చే ఆదాయంలో 80% నేరుగా డ్రైవర్కే చెందుతుంది. మిగిలిన 20% నిర్వహణ ఖర్చులు, ఇతర పన్నులకు పోతుంది. తక్కువ కమిషన్ భారం వల్ల డ్రైవర్ల రోజువారీ ఆదాయం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ప్రభుత్వ అనుసంధానంతో ఉండటం వల్ల పేమెంట్స్ విషయంలో జాప్యం తగ్గుతుంది. ప్రయాణికులు తరచుగా ఎదుర్కొనే సర్క్స్ ప్రెసింగ్ (రద్దీ సమయంలో ఎక్కువ ధరలు), డ్రైవర్ల రైడ్ క్యాన్సిలేషన్లకు భారత్



ట్యాక్సీ చెక్ పెట్టునుంది. కంపెనీ తీసుకునే కమిషన్ శత్రుదం వల్ల సహజంగానే ప్రయాణికులపై వదే భారం తగ్గుతుంది. సాధారణ సమయాల్లోనూ, రద్దీ సమయాల్లోనూ స్థిరమైన ధరలు ఉండేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోంది. ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన డ్రైవర్లు ఉండటం వల్ల ప్రయాణికులు సురక్షితంగా ప్రయాణించవచ్చు. భారత్ ట్యాక్సీ రాకతో రవాణా రంగంలో గుత్తాధిపత్యానికి తెరపడనుందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. డ్రైవర్ల శ్రమకు తగిన ప్రతిఫలం దక్కడం, ప్రయాణికులకు తక్కువ ధరలో సురక్షితమైన ప్రయాణం లభించడమే ఈ యాప్ ప్రధాన లక్ష్యమని నిర్వాహకులు చెబుతున్నారు. జనవరి 1 నుంచి ఢిల్లీలో ప్రారంభం కానున్న ఈ ప్రయోగం విజయంతోతమైతే త్వరలోనే దేశవ్యాప్తంగా అన్ని ప్రధాన నగరాలకు విస్తరించే అవకాశం ఉంది.

చంద్రకళ మనసుల్లో నిలిచిపోతుంది

“చాంపియన్” కథ విన్నప్పుడు ఎమోషనల్ గా అనిపించింది. సినిమాలో నేను చేసిన చంద్రకళ పాత్ర చాలా బాగుంటుంది. డైరెక్టర్ ప్రదీప్ గారి సపోర్ట్ తో నా క్యారెక్టర్ కి ఏం కావాలో అన్నీ పర్ఫెక్ట్ గా చేశాను. నా పాత్ర ప్రేక్షకుల మనసులో నిలిచిపోతుంది” అని మలయాళ భామ అనస్వరా రాజన్ చెప్పారు. రోషన్, అనస్వరా రాజన్ జోడీగా నటించిన చిత్రం ‘చాంపియన్’. ప్రదీప్ అద్వైతం దర్శకత్వంలో జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో స్వప్న సినిమా, ఆనంది ఆర్ట్ థ్రియేషన్స్, కాన్సెప్ట్ ఫిల్మ్స్ పై రూపొందిన ఈ సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా అనస్వరా రాజన్ మాట్లాడుతూ - “వైజయంతి మూవీస్, స్వప్న సినిమాస్ లాంటి సంస్థలు నిర్మించిన సినిమాతో తెలుగులో పరిచయం కావడం నా అదృష్టం. తెలుగు ప్రేక్షకులు నేను వేరే భాషలో చేసిన సినిమాలు చూసి, ఎన్నో అద్భుతమైన మెసేజ్ లు వంపారు. తెలుగులో నా తొలి సినిమాని కూడా అంతే గొప్పగా ఆదరిస్తారని నమ్ముతున్నాను. తెలుగు సినిమా చాలా గ్రాండ్ గా ఉంటుంది. ఇక్కడ ఫిల్మ్ మేకర్స్, ప్రొడ్యూసర్స్ సపోర్టివ్ గా ఉంటారు. ఒక్కసారి ఇక్కడ పని చేస్తే మళ్లీ మళ్లీ తెలుగు సినిమాలు



చేయాలిపిస్తుంది. ప్రస్తుతం తెలుగులో ‘ఇట్లు మీ అర్జున్’ సినిమా చేస్తున్నాను. ‘చాంపియన్’ మూవీ కంటే ముందే నేను ఒప్పుకున్న సినిమా ఇది” అని పేర్కొన్నారు.

ఏఐ మాయ.. ఆ లిస్ట్ లో మరో హీరోయిన్.. ?

టెక్నాలజీ అనేది మంచి కోసం ఉపయోగించాలి. అదేంటో సాంకేతికత పెరిగేకొద్దీ మనిషి బుద్ధి మాత్రం గాడి తప్పుతోంది. మరీ ముఖ్యంగా ఏఐ వచ్చాక విపరీతమైన ధోరణి మరింత పెరిగిపోయింది. ఎవరూ పడితే వాళ్ళ ఫోటోలను మార్పింగ్ చేసి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేస్తున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా సినీతారలనే ఎక్కువగా టార్గెట్ చేస్తున్నారు. రష్మిక, కాజోల్, కీర్తి సురేశ్ లాంటి స్టార్స్ వీటి బారిన పడిన వారిలో ఉన్నారు. తాజాగా లిస్ట్ లో శ్రీలీల కూడా చేరిపోయారు. ఏఐ టెక్నాలజీతో నా ఫోటోలు అసభ్యంగా మార్పింగ్ చేసి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేస్తున్నారని కన్నడ బ్యూటీ పాపోయింది. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ ఓ నోట్ పేర్ చేసింది. ఏఐతో చేస్తున్న చెత్తను ఎవరూ సపోర్ట్ చేయొద్దని చేతులు జోడించి ప్రాధేయపడుతున్నారని తన పోస్ట్ లో రాసుకొచ్చింది. అయితే తాజాగా మరో హీరోయిన్ నివేదా థామస్ సైతం తాను కూడా ఏఐ బాధితురాలినేనీ ట్వీట్ చేసింది. ఏఐతో తన ఫోటోలను రూపొందించి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేస్తున్నట్లు నా రృప్తికి వచ్చిందని తెలిపింది. నా అనుమతి లేకుండా అలాంటి కంటెంట్



సృష్టించడం నన్ను తీవ్రంగా కలిచివేసిందని వెల్లడించింది. ఇది నా వ్యక్తిగత గోప్యతపై జరిగిన దాడి అని నివేదా థామస్ ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. వెంటనే నా ఫోటోలు, వీడియోలను సోషల్ మీడియా ఖాతాల నుంచి తీసివేయాలని ఆదేశించింది. ఎవరైనా ఇలాంటి కంటెంట్ ను గుర్తిస్తే.. వాటిని ఎవరికీ కూడా షేర్ చేయవద్దని నివేదా కోరింది. అనవసరమైన వాటిని షేర్ చేసి ఇబ్బందుల్లో పడ్డాడని.. ఉద్దేశపూర్వకంగా దుర్వినియోగానికి పాల్పడితే చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకుంటానని నివేదా థామస్ స్పీట్ వార్నింగ్ ఇచ్చేసింది.

శ్రీలంకలో రష్మిక బ్యాచిలర్ పార్టీ.. తోడుగా ఆ హీరోయిన్

పాస్ ఇండియా సినిమాలతో రష్మిక పుల్ బిజీగా ఉంది. ఈ ఏడాది ఈమె నుంచి ఐదు సినిమాలు వచ్చాయి. వీటి కంటే ఈమెకు గత నెలలో హీరో విజయ్ దేవరకొండతో నిశ్చితార్థం జరిగిందనే విషయం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇది నిజమని ఇప్పటివరకు అటు రష్మిక గానీ ఇటు విజయ్ గానీ బయటపెట్టలేదు. కానీ ఈమె చేతికి ఉన్న రింగ్ మాత్రం ఇదంతా నిజమని చెప్పకనే చెబుతోంది. వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరిలో డెస్టినేషన్ డెడ్లింగ్ చేసుకోనున్నారనే రూమర్స్ వస్తున్నాయి. మరి ఇందులో నిజానిజాల సంగతి పక్కనబెడితే ఇప్పుడు రష్మిక.. తన గర్ల్ గ్యాంగ్ తో కలిసి శ్రీలంక ట్రిప్ చేసింది. బీచ్, రిసార్ట్ లో ఫుల్ చిల్ అవుతూ కనిపించింది. ఈమెతో పాటు హీరోయిన్ వర్ష బొల్లమ్మ, కాన్స్టాంట్ డిజైనర్ శ్రావ్య వర్మ కనిపించారు. మిగిలిన స్నేహితులు ఎవరనేది పెద్దగా తెలియదు. ‘నాకు ఈ మధ్యే రెండు రోజుల ట్రేక్ డొరికింది. నా గర్ల్స్ తో పాటు చిల్ అయ్యే ఛాన్స్ దొరికింది. మేం శ్రీలంకలోని ఈ అందమైన



ప్రదేశానికి వెళ్లాం. గర్ల్స్ ట్రిప్స్.. ఎంత చిన్నవి అనేది సమస్య కాదు. నా గర్ల్స్ టెస్ట్ అని రష్మిక.. తన శ్రీలంక ట్రిప్ జ్ఞాపకాల్ని పోస్ట్ చేసింది. అయితే ఇది ఈమె బ్యాచిలర్స్ పార్టీ అని అభిమానులు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. చూస్తుంటే అలానే అనిపిస్తుంది కూడా. రష్మిక చేతిలో ఇప్పుడు మైసా, రెయిన్ బో అనే చిత్రాలున్నాయి.

క్రేజీ లైనప్.. మరో బాలీవుడ్ ప్రాజెక్టులో తమన్నా

తెలుగు, తమిళం, హిందీతోపాటు పాస్ ఇండియా స్థాయిలో సూపర్ ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ ఉన్న భామల్లో టాప్ లో ఉంటుంది తమన్నా భావీయా. ఈ ఏడాది తెలుగులో ఓదెల 2 చిత్రంలో లీడ్ రోల్ లో నటించిన తమన్నా.. హిందీ రైడ్ 2లో కామియో రోల్ లో మెరిసింది. తాజాగా మరో హిందీ సినిమాకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది తమన్నా. షాహిద్ కపూర్ నటిస్తోన్న తాజా ప్రాజెక్ట్ ఓ రోమియో చిత్రంలో వన్ ఆఫ్ ది లీడ్ రోల్ లో నటిస్తోంది. ఈ మూవీలో తృప్తి డిప్రె ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తుండగా.. విక్రాంత్ మస్సీ, దిశా పటాని, నానా పటేకర్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. విశాల్ భరద్వాజ్ డైరెక్ట్ చేస్తున్న ఈ మూవీని సాజిద్ నదియాద్ వాలా నిర్మిస్తున్నారు. బిగ్ బడ్జెట్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా వస్తోన్న ఈ చిత్రం హిందీ నుంచి రాబోతున్న మోస్ట్ ఎవెయిటెడ్ ప్రాజెక్టుల్లో ఒకటి కావడంతో అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి. ఓ రోమియో షూటింగ్ పూర్తి చేసుకుంది. ఈ భామ ఖాతాలో ఇప్పటికే నాలుగు హిందీ సినిమాలుండగా.. మాటింగ్ దశలో ఉన్నాయి. మొత్తానికి బ్యూటీ టు బ్యూటీ సినిమాలను లైన్ లో పెట్టి టాక్ ఆఫ్ ది టౌన్ గా నిలుస్తోంది మిట్లీ బ్యూటీ.

