

పూర్వోదయ నిధులు ఇవ్వండి

-వ్యూహాత్మక అభివృద్ధికి సహకరించండి
-రాయలసీమను ఉద్యాన హబ్గా మార్చడానికి రూ.41వేల కోట్లు కావాలి -సాస్సీ కింద రూ.10వేల కోట్లు అవసరం -కేంద్ర ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ కు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వినిపి

దిల్లీ: రాష్ట్ర వ్యూహాత్మక అభివృద్ధి కోసం ఆర్థికంగా సహకారం అందించాలని కేంద్ర ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ను సీఎం చంద్రబాబు కోరారు. దీని పర్యటనకు వచ్చిన ఆయన ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు కేంద్ర జలశక్తి శాఖ మంత్రి సీఆర్ పాటిల్, ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్, నౌకాయనశాఖ మంత్రి సర్వానంద సోనోవాల్, పట్టణాభివృద్ధి, విద్యుత్తు శాఖల మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్, ఖైరతాబాద్ లోని మంత్రి హరదీప్ సింగ్ పురితో సమావేశమయ్యారు. ఆర్థికమంత్రితో పూర్వోదయ, సాస్సీ, పోలవరం-నల్లమలసాగర్ నిధుల గురించి చర్చించారు. “గ్రామీణ ప్రాంతాలకు రహదారి అనుసంధానం, సాగునీటి వ్యవస్థ ఆధునికీకరణ, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, పారిశ్రామిక కారిడార్ల విస్తరణ, ఆహారశుద్ధి క్షుద్ధర ఏర్పాటు, విద్య, వైద్య సౌకర్యాల కల్పన కోసం పూర్వోదయ నిధులు అత్యవసరం. ఈ పథకం కింద ఆంధ్రప్రదేశ్ కు పెద్దఎత్తున నిధులు కేటాయించాలి. రాష్ట్రంలో ఆస్తుల సృష్టికి అవసరమైన పనులు చేపట్టేందుకు రాష్ట్రాలకు మూలధన వ్యయం కోసం చేసే ప్రత్యేకసాయం కింద నిధులను వేగంగా విడుదల చేయాలి. రాష్ట్రం తీవ్రమైన ఆర్థిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటోంది. రాష్ట్రంలో రహదారులు, ఎంఎన్ఎంఈ పార్కులు, సాగునీటి ప్రాజెక్టుల పనులు, గృహనిర్మాణం, వైద్యపరమైన మౌలికవసతుల కల్పనకు ఈ నిధులు చాలా అవసరం. అందువల్ల సాస్సీ కింద ఈ ఆర్థికసంవత్సరంలో రూ.10,054 కోట్లు ఇవ్వాలి. రాయలసీమను ఉద్యానహబ్గా మార్చేందుకు వచ్చే బడ్జెట్లో ప్రత్యేక ప్యాకేజీ కేటాయించాలి. రాయలసీమ, ప్రకాశం జిల్లాలు కలిపి ప్రపంచవ్యాప్తంగా డిమాండ్ ఉన్న 18 ప్రధాన ఉద్యానవంటలను పండిస్తున్నాయి. ఇక్కడి 8 జిల్లాల్లో 93 ఉద్యాన క్షుద్ధర ఉన్నాయి. దీనిపై 33.7 లక్షలమంది రైతులు



ఆధారపడ్డారు. రాష్ట్రంలో ఉద్యానసాగును ఇప్పుడున్న 8.48 లక్షల హెక్టార్ల నుంచి 2029 నాటికి 12.28 లక్షల హెక్టార్లకు పెంచాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. నీటివనరులతో పాటు రహదారి, రైలు, పోర్టు, ఎయిర్ పోర్ట్ సౌకర్యాలు కల్పించాలి. రాయలసీమను ఉద్యానహబ్గా తీర్చిదిద్దడానికి వచ్చే మూడేళ్లలో రూ.41వేల కోట్లు అవసరం. దానివల్ల రైతుల ఆదాయం రూ. 3.5 లక్షలకు పెరగడానికి వీలవుతుంది. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని 2026-27 బడ్జెట్లో రాయలసీమ ఉద్యానరంగం అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్యాకేజీ ప్రకటించండి. పోలవరం-నల్లమలసాగర్ లింక్ కు ఆర్థికసాయం... 200 టీఎంసీల గోదావరి వరద నీటిని కరవుపీడిత రాయలసీమ, ప్రకాశం, నెల్లూరు జిల్లాలకు తరలించడానికి ఉద్దేశించిన పోలవరం-నల్లమలసాగర్ లింక్ ప్రాజెక్టుకు కేంద్రం ఆర్థికసాయం చేయాలి. ప్రాథమిక ప్రాజెక్టు నివేదికను ఇప్పటికే జలశక్తి శాఖకు సమర్పించాం. అనుమతులు రాగానే డివీఆర్ అందిస్తాం. 2026-27 బడ్జెట్లో నిధులు కేటాయించండి” అని కేంద్ర ఆర్థికమంత్రిని చంద్రబాబు కోరారు.

మాజీ సైనికులకు అండగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం

-సాయుధ దళాల పతాక దినోత్సవంలో గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్

అమరావతి: భారత సాయుధ దళాలకు దేశ ప్రజల హృదయాల్లో ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుందని గవర్నర్ ఎన్.అబ్దుల్ నజీర్ అన్నారు. రాష్ట్రంలోని మాజీ సైనికుల సమస్యల పరిష్కారానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. లోక్ థియేటర్లో నిర్వహించిన సాయుధ దళాల పతాక దినోత్సవంలో గవర్నర్ మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమం సైనికుల శౌర్యం, విధి పట్ల వారి అంకితభావానికి అభినందనం చేయడానికి ఒక ప్రత్యేక సందర్భమని తెలిపారు. మాజీ సైనికుల సంక్షేమానికి సైనిక సంక్షేమశాఖ అమలుచేస్తున్న కార్యక్రమాల వివరాలతో రూపొందించిన మార్గదర్శిని గవర్నర్ విడుదల చేశారు. అనంతరం మేజర్ టీఎన్ఎస్ భరద్వాజ్ తండ్రి టి.ఉపేంద్ర కుమార్, నాయక్ వై.రాజు భార్య వై.గతమి, హవల్దార్ వి.సుబ్బయ్య భార్య జి.లీలావతి, ఎన్.డబ్ల్యూ.ఆర్.పీ కార్మిక తల్లి పి.సెల్వీ, హవల్దార్ జి.శివశంకరరావు భార్య జి.లక్ష్మి, శౌర్య పురస్కార గ్రహీతలు లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ పి.మస్తాన్ రెడ్డి, గ్రూప్ కెప్టెన్ అబ్దుల్ రెహమాన్, విశిష్ట విజేతలు కల్నల్ కొలసాని శ్రీనివాస్(రెటైర్డ్) కెప్టెన్ సి.డి.ఎన్.వి.ప్రసాద్(రెటైర్డ్)లను గవర్నర్ సన్మానించి సగదు బహుమతులు అందజేశారు. సాయుధ దళాల పతాక దినోత్సవ నిధికి గరిష్ట విరాళాలు సేకరించినందుకు



గుంటూరు, బాపట్ల, తూర్పుగోదావరి జిల్లాల కలెక్టర్లు ఎ.తమిళమ్ అన్నరియా, డాక్టర్ వి.వి.నాథ్ కుమార్, కీర్తి చేకూరి, జిల్లా సైనిక సంక్షేమ అధికారులు కెప్టెన్ పి.సత్య ప్రసాద్(రెటైర్డ్), గుణశీలను కూడా గవర్నర్ సన్మానించారు. సాయుధ దళాల పతాక దినోత్సవ నిధికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు సుమారు రూ. 3 కోట్లు విరాళం ఇచ్చినందుకు అభినందిస్తూ ఎపీఎస్సీఓ సంఘం అధ్యక్షుడు విద్యాసాగర్ కు జ్ఞాపిక అందజేశారు. హోం, సైనిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత కార్యక్రమంలో ప్రసంగించారు. సైనిక సంక్షేమ శాఖ డైరెక్టర్ ట్రిగిడియర్ వి.వెంకటరెడ్డి, గవర్నర్ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జి.అనంత రామ్, హోంశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి కుమార్ విశ్వజిత్, గవర్నర్ సంయుక్త కార్యదర్శి పి.ఎన్.సూర్యప్రకాష్ తదితరులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

సైన్సుతో సంప్రదాయ వైద్యం జట్టు కట్టాలి: ప్రధాని మోదీ

దిల్లీ: సంప్రదాయ వైద్యానికి అర్హతకు తగ్గ స్థానం ఇంతవరకూ లభించలేదని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఈ వైద్యానికి జనబాహుళ్యంలో ఆదరణ, విశ్వాసం పెంపొందించే అది విజ్ఞానశాస్త్రంతో జట్టుకట్టాలని ఆయన అన్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ(డబ్ల్యూహెచ్ఎస్) సంప్రదాయ వైద్యంపై నిర్వహించిన సదస్సులో మోదీ ప్రసంగించారు. పరిశోధనను బలోపేతం చేయడం, డిజిటల్ టెక్నాలజీ వినియోగం, విశ్వసనీయమైన నియంత్రణ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఈ వైద్యానికి ఊతమిస్తాయని పేర్కొన్నారు. “భారత్ ఈ విషయంపై నిరంతరం పనిచేస్తోంది. ఉదాహరణగా అత్యగ్రంథ ప్రభావాన్ని గురించి మీరు ఈ సదస్సులోనే చూశారు. కోవిడ్ కాలంలో దాని వైద్య ప్రభావం ప్రపంచానికి తెలిసి వచ్చి డిమాండు విపరీతంగా పెరిగిపోయింది” అని ప్రధాని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని ఆయుష్ కు సంబంధించి “మై ఆయుష్” పేరుతో రూపొందించిన సమగ్ర సేవల పోర్టల్ ను ప్రారంభించారు. ఆయుష్ ఉత్పత్తులు, సేవలకు ప్రమాణంగా నిలిచే ఆయుష్ మార్కును కూడా అవిష్కరించారు. అత్యగ్రంథ ఔషధిపై పోస్టల్ స్టాంపునూ విడుదల చేశారు. సంప్రదాయ వైద్యం ఆధునిక జగతి ఎదుర్కొంటున్న అనేక ఆరోగ్య



సమస్యల పరిష్కారానికి సాయపడగలదని డబ్ల్యూహెచ్ఎస్ డైరెక్టర్ జనరల్ డాక్టర్ టెడ్రోస్ అధనోమ్ పేర్కొన్నారు. ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రం, సంప్రదాయ విజ్ఞానం ఒకదానిని మరొకటి పరిపూర్ణం చేస్తాయని భారత్ ప్రపంచానికి చాటిందని ఆయన అన్నారు.

జేజేఎం వాటర్ గ్రిడ్ పథకానికి ‘అమరజీవి జలధార’ పేరు

-పోస్టర్ విడుదల చేసిన ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: జలజీవన్ మిషన్ (జేజేఎం) వాటర్ గ్రిడ్ పథకానికి ‘అమరజీవి జలధార’ అని పేరు పెట్టారు. ఇందుకు సంబంధించిన పోస్టర్ ను ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ మంగళగిరిలోని తన క్యాంప్ కార్యాలయంలో విడుదల చేశారు. ఇందులో భాగంగా ఉమ్మడి తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలకు సంబంధించిన అమరజీవి జలధార వాటర్ గ్రిడ్ పనులకు శనివారం ఉదయం నిడదవోలు నియోజకవర్గం పెరవలిలో ఉప ముఖ్యమంత్రి శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. పథకానికి పేరు మార్చాక భూమి పూజ చేసే మొదటి ప్రాజెక్టు ఇదే కానుంది. ప్రకాశం జిల్లాలో చేపట్టే వాటర్ గ్రిడ్ పనులకు మార్కాపురంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి ఇటీవలే శంకుస్థాపన చేశారు. జలజీవన్ మిషన్ లో ఐదు ఉమ్మడి జిల్లాల్లో రూ.7,910 కోట్లతో ఐదు ప్రాజెక్టుల పనులు చేపట్టి వచ్చే 30 ఏళ్లలో 1.21 కోట్ల గ్రామీణుల దాహార్తి తీర్చాలని కూటమి ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఉమ్మడి తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల్లో అమరజీవి జలధార పథకం కింద రూ.3,050 కోట్లతో పనులు చేపట్టనున్నారు. మహానీయుడి పేరు పెట్టాం: పవన్ కల్యాణ్ ‘తెలుగు వారికి ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఉండాలని దీక్షబాని ప్రాణ త్యాగం చేసిన అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు పేరును ప్రతి ఒక్కరూ నిత్యం తలుచుకునేలా ఆయన పేరు జేజేఎం వాటర్ గ్రిడ్ పథకానికి పెట్టాం. ఆ మహామనిషి త్యాగానికి నివాళిగా



‘అమరజీవి జలధార’ అని పేరు ఖరారు చేశాం’ అని పవన్ కల్యాణ్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

ప్రతిపక్షాలూ గౌరవించిన నేత వాజ్ పేయీ

-మన భాష ప్రత్యర్థులను గౌరవించేలా ఉండాలి -మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు

విజయనగరం: దేశ రాజకీయాల్లో అజాతశత్రువుగా మాజీ ప్రధాని అటల్ బిహారీ వాజ్ పేయీ పేరు తెచ్చుకున్నారు, ప్రతిపక్ష పార్టీల అగ్ర నాయకులు సైతం ఆయన్ను ఎంతో గౌరవించేవారని మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు పేర్కొన్నారు. ఆయన ఏనాడూ పరుష పదజాలం వాడలేదని.. సిద్ధాంతాలపైనే పోరాటం చేశారని కొనియాడారు. భాజపా రాష్ట్ర నాయకత్వం చేపట్టిన అటల్ - మోదీ సురభిపాలన అన్న యాత్ర సందర్భంగా విజయనగరంలో నిర్వహించిన సభలో వెంకయ్యనాయుడు ముఖ్య అతిథిగా ప్రసంగించారు. ‘మన భాష ప్రత్యర్థులను సైతం గౌరవించేలా ఉండాలి. ప్రతిపక్ష పార్టీల కార్యకర్తలను దూషించడం తగదు. బూతులు తిట్లిన ఎమ్మెల్యేలు ప్రతి ఒక్కరినీ మొన్నటి ఎన్నికల్లో ఏపీ ప్రజలు ఓడించారు. ఇప్పుడు కూటమి పార్టీల నాయకులు చక్కగా మాట్లాడుతున్నారు. ఇనుక, గనులతో ఎమ్మెల్యేలకు ఏం సంబంధం... నాయకులు తాము ధరించే తెల్ల దుస్తులంతా స్వచ్ఛంగా ఉండాలి. ఇనుక, గనుల తవ్వకం వంటి వాటితో ఎమ్మెల్యేలకు ఏం సంబంధం? మనం ఇల్లు కట్టుకుంటే స్థానిక కార్పొరేటర్ అనుమతి ఎందుకు? నేతలు క్రమశిక్షణ, సమయపాలన పాటించాలి. నేను కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు గ్రామాలకు రోడ్లు వేస్తే బాగుంటుందని ప్రధాని వాజ్ పేయీని కోరా. ఆర్థిక మంత్రితో మాట్లాడాలన్నారు. ఆయన్నడిగితే జాతీయ రహదారులకు టోల్ ఉంటుంది.. గ్రామాల్లో టోల్ వసూలు చేస్తే తోలు తీస్తారని చెప్పారు. క్యాబినెట్ లో ప్రస్తావించే



గ్రామీణ సడక్ యోజనకు ఆమోదం లభించింది. నా రాజకీయ జీవితంలో ఈ పథకం ఎంతో సంతృప్తినిచ్చింది. అందుకే అనాడు కన్నీరు పెట్టుకున్నా... నాకు 13 నెలల వయసులో తల్లి దూరమైంది. 16 ఏళ్ల వయసులో రాజకీయాల్లోకి వచ్చా. పార్టీయే నన్ను తల్లిలా పెంచి పెద్దవాణ్ణి చేసింది. ఉప రాష్ట్రపతి అయితే ఆ తర్వాత పార్టీని వీడాలనే బాధతో ఆ ప్రకటన రాగానే కన్నీరు ఆపుకోలేకపోయా’ అని వెంకయ్యనాయుడు చెప్పారు. మంత్రులు సత్కృతుల మార్గ యాదవ్, కొండవల్లి శ్రీనివాస్, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్, ఎమ్మెల్యే అదితి గజపతిరాజు, భాజపా జిల్లా అధ్యక్షుడు రాజేష్ వర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు శ్రీకాకుళం నగరంలో వాజ్ పేయీ విగ్రహాన్ని మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, సత్కృతుల మార్గ యాదవ్, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ కలిసి అవిష్కరించారు.

నాణ్యమైన నిర్మాణాలతో కొనుగోలుదారుల్లో విశ్వాసం

-ఘనంగా కైదాయ్ ప్రాపర్టీ ఎక్స్ పో ప్రారంభం

విశాఖపట్నం: కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో నిర్మాణ రంగం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందని రాష్ట్ర సూక్ష్మ, చిన్నతరహా పరిశ్రమలశాఖ మంత్రి కొండవల్లి శ్రీనివాస్ అన్నారు. బీజేరోడ్డులోని గాదిరాజుపార్కులో మూడు రోజులపాటు కొనసాగే కైదాయ్ 11వ ప్రాపర్టీ ఎక్స్ పో ప్రారంభ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో తయారు చేసే పీవీసీ తలుపులు తదితర ఉత్పత్తులను బిల్డర్లు వినియోగించి స్థానికులకు వ్యాపార రంగంలో అవకాశం కల్పించాలన్నారు. నాణ్యమైన ప్రాజెక్టులు నిర్మించి కొనుగోలుదారుల్లో మరింత సమ్మకం కలిగిలా చూడాలని కోరారు. తాను కూడా విజయనగరం జిల్లాలో కైదాయ్ సభ్యుడినే అని గుర్తు చేశారు. భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ గత వైశాఖ ప్రభుత్వ హయాంలో నిర్మాణ రంగం కుదేలైందన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం చొరవతో ఈ రంగం ఘనంకొందన్నారు. తూర్పు ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు మాట్లాడుతూ బిల్డర్లు ప్రతి అపార్టుమెంట్ వద్ద సౌర ప్లాంట్లు ఏర్పాటు చేయాలని, ఇంకుడు గుంతలు తవ్వాలని కోరారు. ఉత్తరం ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు మాట్లాడుతూ టిటీ పరిశ్రమల రాకతో మరో ఐదేళ్లలో విశాఖ రూపురేఖలు మారిపోతాయన్నారు. గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ బిల్డర్ల సమస్యలను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరిస్తామన్నారు. మధ్యతరగతి కుటుంబాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని నిర్మాణాలు చేపట్టాలని కోరారు. కైదాయ్ విశాఖపట్నం చార్జర్ ఛైర్మన్ వి.ధర్మేంద్ర మాట్లాడుతూ నగరవాసుల సౌకర్యార్థం 71స్టాళ్లను ఒకే వేదికపైకి తీసుకొచ్చామన్నారు. కైదాయ్ అధ్యక్షుడు ఇ.అశోక్ కుమార్



మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా కె.సుబ్బారాజు స్మారక అవార్డుల పేరుతో పాలిటెక్నిక్, ఇంజనీరింగ్ కోర్సుల్లో ప్రతిభ కనబర్చిన ఐదుగురు విద్యార్థులకు ఒక్కొక్కరికి రూ.10వేల చొప్పున నగదు ప్రోత్సాహకాలు, అవార్డులను మంత్రి, ఎమ్మెల్యేల చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఎక్స్ పోలో ఏర్పాటు చేసిన మార్గదర్శి స్టాల్ ను ఎమ్మెల్యేలు పల్లా శ్రీనివాసరావు, విష్ణుకుమార్ రాజు ప్రారంభించారు. రామోజీ గ్రూపు వ్యవస్థాపక చైర్మన్ రామోజీరావు చిత్రానికి పుష్పాంజలి ఘటించారు. వీఎంఆర్ డివీ స్టాల్ ను మంత్రి కొండవల్లి శ్రీనివాస్ ప్రారంభించారు. మార్గదర్శి స్టాల్ వద్ద సీఈఓ సత్యనారాయణ పాతూరి, దాబాగార్ డిస్, సీతంపేట శాఖల మేనేజర్లు వై.బి.రాజేంద్రప్రసాద్, కె.రామకృష్ణ పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో వీఎంఆర్ డివీ చైర్మన్ ఎం.వి.ప్రభాకర్ గౌడ్, కమిషనర్ తేజభరత్, తెదేపా నాయకులు సి.హెచ్.వి.పట్టాభిరామ్, కైదాయ్ సభ్యులు గోవిందరాజు, వి.శ్రీను, ఎన్.బి.ఐ. డిప్యూటీ జనరల్ మేనేజర్ (బిజినెస్ ఆపరేషన్) రాహుల్ సాంకృత్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

ప్రజారోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఈ బాధ్యత మనందరిదీ

పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్, విద్యుత్ వంటి ఇంధనాలు లేకపోతే నేడు జనజీవితాలు ఎక్కడికక్కడ స్తంభించిపోతాయి. జనాభాతో పాటే పెరుగుతున్న వాణిజ్య, పారిశ్రామిక కార్యకలాపాల వల్ల ఇంధన వినియోగం అంతకంతకు ఎక్కువవుతోంది. పర్యవసానంగా కాలుష్యం ఆందోళనకర స్థాయికి చేరుతోంది. నేటి జాతీయ ఇంధన పొదుపు దినోత్సవం సందర్భంగానైనా శిలాజ ఇంధనాల వాడకాన్ని తగ్గించేందుకు ప్రజలూ ప్రభుత్వాల్లా గట్టి పూనిక వహించాలి. దేశంలో రకరకాల ఇంధనాల వినియోగంతో పాటే కాలుష్యమూ విపరీతమవుతోంది. ఇళ్లతో 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. సకాలంలో వర్షాలు కురవకపోవడం, ఏడాదిలో రెండు మూడు పంటలు పండించడం, 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) సూచించినట్లు అత్యంత సమర్థంగా పనిచేసే అయిదు నక్షత్రాల మోటార్లతో పాటు రాపిడి లేని ఫుల్‌పాల్, 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 బిల్లింగ్ 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, అపై విస్తీర్ణంలో నిర్మించే వాణిజ్య భవనాల్లో తప్పనిసరిగా ఇంధన వినియోగ నిబంధనలను పాటించాలని బీఈఈ నిర్దేశిస్తోంది. ఆ ప్రకారం, గాలి వెలుతురు లోనికి వచ్చేలా భవనాలను నిర్మించాలి. ఇళ్లలో ఎక్కువ నక్షత్రాలు ఉండే ఉపకరణాలను వినియోగించడం, సోలార్ వాటర్ హీటర్లను వాడటం, అవసరం లేనప్పుడు లైట్లు, ఫ్యాన్లు, ఏసీలు, టీవీలను ఆపేయడం వల్ల 35శాతం వరకు విద్యుత్తును ఆదా చేసుకోవచ్చు. ఇళ్ల పైకప్పుపై సౌర విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేసుకుంటే కరెంటు ఖర్చే ఉండదు. ఇక దేశంలో మూడోవంతు వాయు కాలుష్యానికి రవాణా రంగమే కారణమవుతోంది. వాహన కాలుష్యాన్ని కట్టడి చేసేందుకు కేంద్రం కొత్తగా తయారయ్యే వాహనాలన్నీ తప్పనిసరిగా ‘బీఎస్-6’ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉండాలని ఆదేశించింది. మరోవైపు ఇథనాల్, బయోడిజిల్, సీఎస్జీ 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 సాంకేతికతలను, తక్కువ ఇంధనంతో మెరుగ్గా పనిచేసే ఐఎస్ఐ, బీఈఈ స్టార్ రేటింగ్ కలిగిన మెషిన్‌లని అమర్చుకోవాలి. తద్వారా 10-25శాతం ఇంధనం ఆదా అవుతుంది. సిమెంటు, ఎర్రబిల్లు, రసాయనాలు, అల్యూమినియం, పేపర్, 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 ట్రాన్స్‌మిటర్ల వినియోగం, స్మార్ట్ మీటర్లను నెలకొల్పడం ద్వారా విద్యుత్ సరఫరా, పంపిణీ సవ్యాలను తగ్గించుకోవాలని సూచించింది. వినియోగం దగ్గరే సౌర విద్యుత్తును ఉత్పత్తిచేస్తే, సరఫరా నష్టాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయి. ఆ ఉద్దేశంతోనే కేంద్రం పీఎం సూర్య ఫుర్ ముష్టి బిజిటి యోజన, ప్రధానమంత్రి కుసుమ్ పథకాలను తీసుకొచ్చింది. బీఈఈ సర్వే ప్రకారం- గరిష్ఠంగా ఇంధన పొదుపును సాధించిన మొదటి అయిదు రాష్ట్రాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ ఉండటం హర్షణీయం. దేశమంతటా స్వచ్ఛ ఇంధనాలైన సౌర, వవన, జలవిద్యుత్ వినియోగాన్ని పెంచుతూ శిలాజ ఇంధనాల వాడకాన్ని తగ్గించడంబీ అన్నిరకాల ఇంధనాలనూ పొదుపుగా వినియోగించడం అత్యవశ్యకం. వీటికి తోడు నూతన సాంకేతికతలను అందిపుచ్చుకుని, 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 అవకాశముంది. అదే జరిగితే, లక్షల కోట్ల రూపాయలు ఆదా అవుతాయి. హానికరమైన కర్బన ఉద్గారాలూ గణనీయంగా తగ్గుతాయి. ప్రజారోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఈ బాధ్యత మనందరిదీ.

గ్రామాల అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు

ఖరగ్‌పూర్ ఐబిటి అసిస్టెంట్ ప్రాఫెసర్ గౌరవ్‌దాస్ మహాపాత్ర

రోలుగుంట: గ్రామాల అభివృద్ధికి అవసరమైన ప్రణాళికలను వీఎంఆర్‌డిఏ రూపొందిస్తున్నట్లు ఖరగ్‌పూర్ ఐబిటి అసిస్టెంట్ ప్రాఫెసర్ డాక్టర్ గౌరవ్‌దాస్ మహాపాత్ర్ తెలిపారు. స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో గ్రామాల్లో సమస్యలు, వాటి పరిష్కారంపై సర్పంచ్‌లు, పంచాయతీ కార్యదర్శులతో ఏవో లక్షి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న గౌరవ్‌దాస్ మహాపాత్ర్ పంచాయతీల వారిగా ఉన్న సమస్యలను తెలుసుకుని నివేదికలు రూపొందించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ నివేదికలపై ప్రజలతో చర్చించనున్నట్లు చెప్పారు. వాటిలో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ గ్రామాలభివృద్ధి లక్ష్యంగా మార్స్తే ప్లాన్ అత్యవసర సమస్యలను గుర్తించి ప్రాధాన్యతా క్రమంలో రూపొందిస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు.



ఔషధ మొక్కల పరిశీలన

- గాలికొండ, సుంకరమెట్ట ప్రాంతాలను సందర్శించిన కర్ణాటక విద్యార్థులు

అరకులోయ: మండలంలోని గాలికొండ, సుంకరమెట్ట, అనంతగిరి అటవీ ప్రాంతాల్లోని ఔషధ మొక్కలను కర్ణాటకకు చెందిన బాగాల్‌కోట్‌లోని బీబీవీఎస్ అక్రమహోదేవి మహిళా కళాశాల ఎంఎస్సీ విద్యార్థులు పరిశీలించారు. బొటానికల్ టూల్‌లో భాగంగా ఇక్కడికి వచ్చిన వారు వాటి వివరాలను సేకరించారు. ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ వృక్ష శాస్త్ర విభాగం బొటానికల్ టూర్ రిసోర్స్ పర్సన్, మొక్కల వర్గీకరణ నిపుణుడు డాక్టర్ జె. ప్రకాష్‌రావు ఔషధ మొక్కలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అంతరించి పోతున్నా అనేక జాతులకు చెందిన ఔషధ మొక్కలు ఉందన్నారు. అధ్యాపకులు డాక్టర్ అనిత మారిహాల్, వీణా పోలిస్ ఇక్కడ ఉన్నాయన్నారు. వీటిని సరక్షించాల్సిన బాధ్యత వారిదే, ఎం. వందన తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గోదావరి పుష్కరాల నిర్వహణకు కార్యాచరణ

అమరావతి: గోదావరి పుష్కరాలు 2027 జూన్ 26 నుంచి జూలై 7వ తేదీ వరకు 12 రోజులు పాటు జరుగనున్న గోదావరి పుష్కరాలను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు ఆయా శాఖలు జిల్లాల వారిగా కార్యచరణ ప్రణాళికలను సిద్ధం చేయాలని సిఎస్ విజయానంద్ కార్యదర్శులను ఆదేశించారు. గోదావరి పుష్కరాలపై ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన కార్యదర్శుల కమిటీ సమావేశం నవీవాలయంలో ఆయన అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సిఎస్ మాట్లాడుతూ గోదావరి పుష్కరాలకు సంబంధించి రోజు జరిగింది ప్రాథమిక సమావేశమేనన్నారు. గోదావరి పుష్కరాల ఏర్పాట్ల పర్యవేక్షణకు రాష్ట్ర స్థాయిలో మంత్రుల బృందం, కార్యదర్శుల బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు రాష్ట్ర వైద్యఆరోగ్యశాఖ మిషనరు వీరపాండియన్‌ను ప్రభుత్వం ప్రత్యేక అధికారిగా నియమించడం జరిగిందన్నారు. జిల్లా స్థాయిలో కూడా ఆయా శాఖల అధికారులతో జిల్లా కమిటీలను కూడా ఏర్పాటు చేసుకుని ఎప్పటికప్పుడు పనుల పర్యవేక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్లకు సూచించారు. ఇప్పటి నుంచే ఆయా జిల్లాల వారిగా స్నానఘట్టాల వారిగి శాఖల వారిగా చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లపై మైక్రోప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలన్నారు. ముఖ్యంగా స్నాన ఘట్టాలను గుర్తించడం, తాగునీరు, పారిశుధ్యం, రవాణా, వైద్య శిఖరాలు , భద్రత , జన సమూహ నిర్వహణ, ట్రాఫిక్ నిర్వహణ, అత్యవసర సేవల సమన్వయం చేయడం వంటి అంశాలపై వివరణాత్మక డివిజన్‌లను సిద్ధం చేసి పంపాలని కలెక్టర్లను ఆయన ఆదేశించారు. గత పుష్కరాలతో పోల్చితే ప్రస్తుత జనాభాపెరగం, ప్రసార మాధ్యమాల ప్రసారం, సాంకేతిక పెరగడం, రవాణా సౌకర్యాలు మెరుగుపడటం అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా ప్రజల్లో భక్తి భావాలు పెంపొందడం వంటి కారణాల వల్ల 2027లో జరిగే పుష్కరాలకు రెట్టింపుస్థాయిలో భక్తులు వచ్చే అవకాశం ఉందన్నారు. రద్దీని ముందుగానే అంచనా వేసి అందుకు తగ్గట్లు ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. గోదావరి నది అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో ప్రవేశించి ఏలూరు, తూర్పుగోదావరి, కాకినాడ, పశ్చిమ గోదావరి, ఆంధ్రప్రదేశ్ కోసనీమ జిల్లాల మీదుగా ప్రవహిస్తుందన్నారు. ఈ ఆరు జిల్లాల్లో వివిధ స్నానఘట్టాల వద్ద



భక్తులు పుణ్యస్థానాలు ఆవరించేందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేయాలి ఉంటుందని సిఎస్ పేర్కొన్నారు. గోదావరి పుష్కరాలను విజయవంతం చేసేందుకు దేవాదాయ, నీటి పారుదల, రెవెన్యూ, పోలీస్, ఆర్‌అం?బి , పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి, పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, ట్రాన్స్‌కో, మత్స్య, అగ్నిమాపక, ఎపిఎస్‌ఆర్‌టిసి, రైల్వే, పర్యాటక, సమాచార సౌర సంబంధాలు, వివత్తుల నిర్వహణశాఖల సమన్వయంతో పనిచేయాలి ఉంటుందన్నారు. గోదావరి పుష్కరాల జన సమూహాల నిరంతర పర్యవేక్షణకు ఆర్‌టిజిఎస్, ఐటి శాఖల ద్వారా సాంకేతికను సిద్ధం చేయాలన్నారు. జిల్లాల్లో ఇన్‌చార్జ్‌గా జెసి స్థాయి అధికారి : పుష్కరాల నేపథ్యంలో ఏర్పాట్లకు సంబంధించి ప్రతి జిల్లాలో ప్రత్యేకంగా ఇన్‌చార్జి అధికారిగా జాయింట్ కలెక్టర్ స్థాయి అధికారిని నియమించాలన్నారు. ప్రతి జిల్లాకొక డిపీఆర్‌ను సిద్ధంచేయాలని సిఎస్ విజయానంద్ కలెక్టర్లకు సూచించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో రాష్ట్ర దేవాదాయశాఖ కార్యదర్శి హరిజవహర్‌లాల్, వైద్యారోగ్యశాఖ కమిషనరు వీరపాండియన్, దేవాదాయశాఖ కమిషనరు రామచంద్రమోహన్, ఆర్‌టిజిఎస్ సిఐఓ ప్రభుగ్జెన్, జలవనరుల శాఖ సిఐ శేషబాబు, ఆర్‌టిసి ఎమ్‌డి ద్వారకా తిరుమలరావు, ఎడిజి శాంతి భద్రతలు మధుసూధన్‌రెడ్డి, ఐఅండ్‌పిఆర్ డైరెక్టర్ విశ్వనాధన్, ఎపిటిడిసి ఎమ్‌డి ఆమపాలి , ఆరు జిల్లాల కలెక్టర్లు పాల్గొన్నారు.

జనవరిలో జాబ్ క్యాలెండర్

-ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా ఏఐ టూల్ -అమ్మకు చెప్పలేని ఏ పనీ చేయొద్దు..! -రాజమహేంద్రవరం ఆర్ట్స్ కళాశాలలో విద్యార్థులతో మంత్రి లోకేశ్ మాటామంతి

రాజమహేంద్రవరం: ‘జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా అది అమ్మకు చెప్పే విధంగా ఉండాలి.. అమ్మకు చెప్పలేని ఏ పనీ చేయొద్దు’ అంటూ మంత్రి నారా లోకేశ్ విద్యార్థులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఆయన తూర్పుగోదావరి జిల్లా



రాజమహేంద్రవరంలోని ఆర్ట్స్ కళాశాలలో ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్, ప్రధాన ముఖద్వారం, వందేమాతరం ఉద్యానాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులతో దాదాపు గంటన్నర పాటు మాట్లాడారు. ఒక్కో జిల్లాలో ఒక్కో రంగానికి ప్రాధాన్యం... డిగ్రీ పూర్తయ్యాక ఉద్యోగాలు లేక అనేక మంది బాధపడుతున్నారు. అందుకే క్లస్టర్ జెన్ర విధానాన్ని తెస్తున్నాం. ఒక్కో జిల్లాలో ఒక్కో రంగాన్ని ప్రోత్సహించడం ద్వారా ఆయా అంశాలపై నైపుణ్య శిక్షణ ఇచ్చేలా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోందని హరివర్మ అనే విద్యార్థి అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానంగా చెప్పారు. విద్యార్థులతో విభాషముఖి కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతున్న మంత్రి లోకేశ్... విద్యార్థులకు ఉపయోగపడే విధంగా ‘నైపుణ్యం’ పోర్టల్ అందుబాటులోకి తెచ్చామని, దీని ద్వారా మనం నేర్చుకున్న విద్యకు ఎక్కడ ఉద్యోగ అవకాశాలున్నాయనే సమాచారం తెలుస్తుందని విద్యార్థిని సాత్వికకు వివరించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అయిదేళ్లలో ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు రంగాల్లో 20 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా పని చేస్తోందని, జనవరిలో జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేస్తామని విద్యార్థి పాలంగి కిశోర్ అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానమిచ్చారు. డిగ్రీ పూర్తయిన తరువాత రాజకీయాల్లోకి రావాలని అనుకుంటున్నా.. మీరు మెంటార్‌గా ఉంటారా? అని విద్యార్థి కిరణ్ కోరగా.. మంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు. ప్రభుత్వం ప్రతి విద్యార్థికి ఏఐ టూల్స్ ఇచ్చే అవకాశం ఉందా? అని తనూజ్ అనే విద్యార్థి ప్రశ్నించగా.. అందరికీ అందిస్తామని లోకేశ్ వివరించారు. తాను జెమినీ ఐ వినియోగిస్తున్నానని, ఆ సంస్థతో మాట్లాడి అందరికీ అందించే బాధ్యత తీసుకుంటానని భరోసా ఇచ్చారు. ఉన్నత విద్యలో మన ఖ్యాతి పెంచేందుకు ప్రణాళికలున్నాయా? అని ప్రిన్సిపల్ రామచంద్ర అడగగా.. కళాశాలలు, విశ్వవిద్యాలయాల్లో బోధన పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్పుతున్నాం.. పరిశోధనలు

పెరగాల్సి ఉంది.. దీనిపై ప్రధాని దృష్టి సారించారని లోకేశ్ వివరించారు. ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులను విదేశాలకు పంపి నట్లు డిగ్రీ అధ్యాపకులకూ అవకాశం ఇవ్వాలని మరొకరు కోరగా.. ప్రయత్నం చేస్తామన్నారు. ‘స్టాన్‌ఫర్డ్‌లో ఎథిక్స్ నేర్చుకున్నా..’ స్టాన్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో చదువుకున్నప్పుడు ఎథిక్స్ నేర్చుకున్నా.. అక్కడ పైసల్ పరీక్షల్లో ఇన్వెజిలేటర్ ఉండరు. ఎవరైనా కాపీ కొడితే పక్క పవ్టి రిపోర్ట్ చేయాలి. ఈ నిబంధనను ఉల్లంఘిస్తే శాశ్వతంగా అక్కడి నుంచి తొలగిస్తారు’ అని లోకేశ్ మరో ప్రశ్నకు సమాధానంగా చెప్పారు. అవినీతి నిర్మూలనకు సంస్కరణలు అవసరం. ప్రజలు సైతం ప్రలోభాలకు గురికాకుండా ఓటేసే పరిస్థితి రావాలని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. గతంలో మీరు లావుగా ఉన్నారని అనేక ట్రోల్స్ చేశారు.. బాధ పడ్డారా? అని కార్మికీయ ప్రశ్నించగా.. లక్ష్యం దిశగా వెళ్తున్నప్పుడు అడ్డంకులు వచ్చినా కుంగిపోకుండా ముందుకెళ్తే విజయం సాధించగలమని మంత్రి వివరించారు. స్పీమ్‌గా ఉన్నారూ.. ఏం డైట్ చేస్తున్నారని ఓ విద్యార్థి అడగా.. వైద్య నిపుణుల సూచనల మేరకు సింగిల్ మీల్ ఫర్ డే అమలు చేస్తున్నా. మీరెప్పుడూ అలా చేయొద్దు అని సూచించారు.ఎమ్మెల్యే సోము వీరాజు, ఎమ్మెల్యే ఆదిరెడ్డి శ్రీనివాస్, కళాశాల విద్య కమిషనర్ నారాయణ భరత్ గుప్తా, జేసీ మేఘా స్వరూప్, నన్నయ వర్సెటి ఉపకులపతి ఎస్.ప్రసన్నశ్రీ తదితరులు ఉన్నారు. నన్నయ వర్సెటిలో నూతన భవనాలు ప్రారంభించిన లోకేశ్ ... రాజమహేంద్రవరంలోని ఆదికవి నన్నయ విశ్వవిద్యాలయంలో రూ.34 కోట్లతో నూతనంగా నిర్మించిన మూడు భవనాలను విద్యా, ఐటీ శాఖ మంత్రి నారాలోకేశ్ ప్రారంభించారు. విశ్వవిద్యాలయం ఉప కులపతి ఎస్.ప్రసన్నశ్రీ, ఆచార్యులతో మాట్లాడి విద్యోన్నతి కార్యక్రమాలకు రూపకల్పన చేయాలన్నారు. సిబ్బంది సమన్వయ విని పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

వెదురు వస్తువుల మార్కెటింగ్‌కు ప్రోత్సాహం

రంపచోడవరం: ఏజెన్సీలో వెదురుతో తయారు చేసిన ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్ ప్రోత్సాస్తామని రంపచోడవరం ఐటీడిఏ పీవో స్వరణ్‌రాజ్ తెలిపారు. మండలంలోని సుర్లవాడ గ్రామంలో గిరిజనులు వెదురుతో తయారు చేసిన వస్తువులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పీవో మాట్లాడుతూ ఇక్కడ గిరిజనులు తయారు చేసిన వస్తువులు కొనుగోలు చేసి వెలుగు ద్వారా

విక్రయించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. గిరిజనులు వెదురు వస్తువుల తయారీలో నైపుణ్యాన్ని మరింత పెంచుకొనేందుకు శిక్షణ ఇస్తామన్నారు. మార్కెట్ ఏ విధంగా చేస్తన్నారో గిరిజనులతో మాట్లాడి తెలుసుకున్నారు. గిరిజనులు తయారు చేసిన వెదురు వస్తువులను పీవో పరిశీలించారు. పీవో వెంట ఏపీడీ డేగలయ్య, ఏపీం కిషోర్,రామరాజు పాల్గొన్నారు.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

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



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

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

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



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

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజు ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏది తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది.ఉదయపు భోజనం రోజు మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

టీ - కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్దకాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేసుపు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. రొట్టెలు, చక్కెర.: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్టీలు లేదా తీపి పదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందే నీరసంగా



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

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

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



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

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

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



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

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

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



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

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

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

పెట్టుకోండి..ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సైతంట్టగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తూన్నప్పుడు కళ్లల్లో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారని నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్స్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాస్త, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో హైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పూర్ణాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.



సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా? ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

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



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

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

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



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

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

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



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

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



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

వీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

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



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

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

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



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

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

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



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

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

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



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

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

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



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

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

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



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

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

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



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

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

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



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

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే..

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



వేడిని తట్టుకోనలా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యూన్ రిమావల్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

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



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

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

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



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

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

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

అక్షయ తృతీయ రోజు పౌరపాటన కూడా వీటిని కొనకండి..

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

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

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

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బ రి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండాం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం.ఆ కొబ్బరి బోండాంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండాం లోపల మైకోటాక్సిన్ ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అల్లర్సీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత్ర విసర్జకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ జ్వేరి అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పోటాషియం, మాంగీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సైటోక్సెన్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ జ్వేరి అందించే ఎలక్ట్రోలైటు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండాం లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రక్తమైన ఘోస్ పెరగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మార్చుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సుస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండు లోపల అంతా శుచిగా ఉండో లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బొండులో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే హాక్షత్వపులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఘోస్ అని కూడా పిలువడోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం



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



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



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



జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో వేసుకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లర్సీ వస్తుంది. తుమ్మలు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపగా మారడం, క్షణ నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ముక్కులో దురు దురు రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట కాలేయం, మూత్రానిధాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హోర్స్ పై అసమతుల్యత దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల మైన అయినా ఈ ఘోస్ పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడుపుతాయనుకునే పదార్థాలను ఫ్రిజ్లో ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు పాకింగ్ న్యూస్..

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



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

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

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



షాంపూలు, కండిషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండిషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ఫ్రాడ్ ట్స్ లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్పెయిట్ నర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ఫ్రొడెక్ట్స్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి:ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీల్చినంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలో సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్దన చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

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



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

ఐఐఎంపీలో ఇండియా ఫైనాన్స్ కాన్ఫరెన్స్

సదస్సులో పాల్గొన్న ఫైనాన్స్ రంగ నిపుణులు

విశాఖపట్నం: గంభీరంలోని ఐఐఎం విశాఖ వేదికగా జరుగుతున్న 14వ ఇండియా ఫైనాన్స్ కాన్ఫరెన్స్ రెండో రోజు కార్యక్రమాలు ఉత్సాహంగా జరిగాయి. ఐఐఎం అవ్వదాబాద్, బెంగళూరు, కలకత్తా సంస్థల భాగస్వామ్యంతో నిర్వహిస్తున్న ఈ అంతర్జాతీయ సదస్సులో దేశవిదేశాలకు చెందిన పరిశోధకులు, విద్యావేత్తలు, పరిశ్రమ నిపుణులు పాల్గొన్నారు. మొత్తం 400 పరిశోధన పత్రాలను సమీక్షించగా.. ఫైనాన్స్, ఆకౌంటింగ్, రిస్క్ మేనేజ్మెంట్ వంటి కీలక అంశాలపై 135 పత్రాలను ప్రదర్శనకు ఎంపిక చేశారు. ఎమెర్, జార్జ్టౌన్, సెయింట్ లూయిస్ వంటి అంతర్జాతీయ విశ్వవిద్యాలయాల ప్రొఫెసర్లు తరుణ్ చౌర్రియా, రీనా అగర్వాల్, బిదిపా చక్రబర్తి తమ ప్రసంగాల ద్వారా ఫైనాన్సియల్ మార్కెట్లోని సరికొత్త పోకడలను



వివరించారు. ఐఐఎంపీ డీన్ విజయభాస్కర్, సదస్సు కన్వీనర్ మోనికా దోవక్, కో కన్వీనర్ కావేరి కృష్ణన్, ఇండియా ఫైనాన్స్ అసోసియేషన్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శంకర్సన్ బసు పాల్గొన్నారు.

పార్కింగ్ సేవల ద్వారా రూ.2.08 కోట్ల ఆదాయం

మాట్లాడుతున్న జిల్లా ప్రజారవాణాశాఖ అధికారి ప్రవీణ

అనకాపల్లి: ప్రజా రవాణా శాఖ(ఆర్టీసీ) పార్కింగ్ డోర్ డెలివరీ సేవల ద్వారా జిల్లాలో 2024-25 సంవత్సరానికి రూ.2.08 కోట్ల ఆదాయం లభించినట్లు జిల్లా ప్రజారవాణాశాఖ అధికారి వి.ప్రవీణ తెలిపారు. స్థానిక ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ పార్కింగ్ కార్యాలయం వద్ద 50 కిలోల డోర్డెలివరీ కార్యక్రమాన్ని ఆమె ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ వినియోగదారులు పార్కింగ్ బుకింగ్తో పాటు డోర్ డెలివరీ చార్జీలు చెల్లించినట్లయితే పార్కింగ్ కౌంటర్ నుంచి 10 కిలోమీటర్ల పరిధిలో డోర్ డెలివరీ సదుపాయం పొందవచ్చన్నారు. పార్కింగ్ సర్వీస్ ద్వారా 2022-23 ఏడాదిలో రూ.1.59 కోట్లు, 2023-24లో రూ.2.05 కోట్ల ఆదాయం వచ్చినట్లు చెప్పారు. మరిన్ని వివరాలకు



సంబర్ధలో సంప్రదించాలని ఆమె కోరారు.

న్యాయ విశ్వవిద్యాలయాల బలోపేతమే లక్ష్యం

అనకాపల్లి: భారతదేశంలోని న్యాయ విశ్వవిద్యాలయాల, అమెరికన్ న్యాయ విశ్వవిద్యాలయాల మధ్య భాగస్వామ్యంను బలోపేతం చేయడానికి తమ వంతు కృషి చేస్తామని హైదరాబాద్లోని యూఎస్ కౌన్సిల్ సిటిజన్ సర్వీసెస్ ఛీఫ్ ఆడమ్ హల్ స్పష్టం చేశారు. దామోదరం సంజీవయ్య జాతీయ న్యాయ విశ్వవిద్యాలయాన్ని ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి ఆచార్య సూర్యప్రకాశరావుతో సమావేశమైన ఆయన వర్చిటీలో అమలవుతున్న పార్యాంశాల అభివృద్ధి, జరుగుతున్న పరిశోధనలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇరు దేశాల మధ్య విద్యా సంబంధిత మార్పిడి కార్యక్రమాలు విద్యార్థులకు ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయని ఆడమ్ హల్ అభిప్రాయపడ్డారు. కార్యక్రమంలో విశ్వవిద్యాలయ బోధన సిబ్బంది, సహాయక సిబ్బంది,



ఇతర ఉన్నతాధికారులుపాల్గొన్నారు.

మహిళలు, చిన్నారులపై నేరాలు సహించం

ఏలూరు: ఏలూరు పోలీస్ సబ్ డివిజన్ పరిధిలో నేరాలను నిరోధించేందుకు పటిష్ట చర్యలు చేపట్టామని.. నేరాలకు పాల్పడేవారిపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని డీఎస్పీ డి.శ్రావణ్కుమార్ చెప్పారు. సబ్ డివిజన్ కార్యాలయంలో ఆయన ఏలూరు, భీమడోలు, నిడమర్రు, కై కలూరు సీబలు, ఎస్సెలతో నెల వారీ నేర సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. కేసుల పురోగతి, చార్జీషీట్ దాఖలు, కోర్టుల్లో సాక్షులను ప్రవేశపెట్టడం, నేరాలకు పాల్పడిన నిందితుల అరెస్టులపై పూర్తిస్థాయిలో ఆరా తీశారు. డీఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. సబ్ డివిజన్ పరిధిలో మహిళలు, చిన్నారులపై నేరాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. పోలీస్ అధికారులు వెంటనే స్పందించాలని, ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుని బాధితులకు న్యాయం జరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. పోక్సో, గంజాయి, మత్తుపదార్థాల కేసుల విచారణ వేగవంతం చేయాలన్నారు. చట్టపూరిత కార్యకలాపాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, అవసరమైతే క్రిమినల్ కేసులు, రౌడీ షీట్, సస్పెక్ట్ షీట్లు తెరవాలని ఆదేశించారు. పెండింగ్ కేసుల



పరిష్కారంపై శ్రద్ధ వహించాలని అన్నారు. అసాంఘిక కార్యకలాపాలపై డ్రోన్ కెమెరాల నిఘాను ఏర్పాటు చేయాలని, రద్దీ ప్రాంతాలు, వ్యాపార దుకాణాల్లో సీసీ కెమెరాలు విధిగా ఏర్పాటు చేసుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు.

తపాలా బీమా పథకాలపై అవగాహన తప్పనిసరి

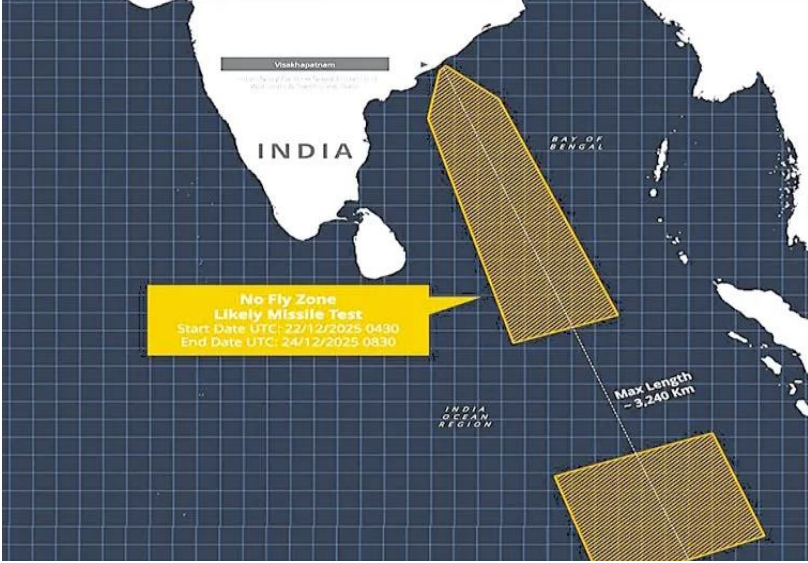
విజయనగరం: తపాలా బీమా పథకాలపై ఉద్యోగు లందరూ అవగాహన తప్పనిసరిగా పెంపొందించు కోవాలని విశాఖపట్నం రీజియల్ పోస్ట్మ్యాస్టర్ జనరల్ వీఎన్.జయశంకర్ సూచించారు. ఈ మేరకు స్థానిక జెడ్పీసమావేశమందిరంలో ఉద్యోగులకు బీమా సంకల్ప 2.0పై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ డిసెంబర్ నెలలో నిర్దేశించిన కోటి రూపాయల టీమియానికీ ఇప్పటివరకూ రూ.70లక్షలకు పైగా ఖాల్లో సాధించడం అభినందనీయమన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల్లో భాగంగా తపాలా ఉద్యోగులందరూ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు తపాలా బీమా సేవలపై అవగాహన కల్పించాలని కోరారు. తద్వారా తమ సేవలను విస్తృతం చేయాలని సూచించారు కార్యక్రమంలో విజయనగరం డివిజన్ సూపరింటెండెంట్ కె.శ్రీనివాస్, సహాయ సూపరింటెండెంట్లు జీవీ.రమణారావు, డి.సుందరనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు



విశాఖ తీరం నుంచి 3,240 కి.మీ. డేంజర్ జోన్

మిసైల్ టెస్టింగ్ కోసం గుర్తించిన డేంజర్ జోన్ మ్యాప్

విశాఖపట్నం: బంగాళాఖాతంలో విశాఖ సముద్రతీరం నుంచి హిందూమహాసముద్రం వరకూ 3,240 కిలోమీటర్ల పరిధిని క్షిప్రణి పరీక్ష కోసం నో ఫ్లైజోన్ జోన్ గుర్తిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. నోటీస్ టు ఎయిర్మెన్ (నోటమ్) ప్రకారం ఈ మిసైల్ టెస్టింగ్ ఈనెల 22 నుంచి 24 మధ్య జరగనుందని స్పష్టం చేసింది. తొలుత డిసెంబర్ 1 నుంచి 4 తేదీల్లో మిసైల్ టెస్టింగ్ నిర్వహించేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారు. ఇందుకోసం అప్పట్లో 3,485 కి.మీ ప్రాంతాన్ని డేంజర్ జోన్ గా గుర్తించారు. దాన్ని రద్దు చేస్తూ ఈ నెల 7న మరోసారి కొత్త నో ఫ్లైజోన్ ను 1190 కిలోమీటర్లుగా ప్రకటించారు. మళ్లీ తాజాగా నోటమ్ జారీ చేశారు. ఇందుకోసం మొత్తం 3,240 కి.మీ తీర ప్రాంతం వరకూ డేంజర్ జోన్ గా డిక్లర్ చేశారు. విమాన కార్యకలాపాలు, సముద్ర భద్రతను ప్రభావితం చేసేందుకు యుద్ధ నౌకలు, జలాంతర్గాములను అప్రమత్తం చేసేందుకు ఈ డేంజర్ జోన్ ను ప్రకటించారు. పైలెట్లు, విమానయాన సంస్థలు, ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోలర్లకు నోటమ్ ద్వారా అధికారిక నోటిఫికేషన్ అందజేయనున్నారు. విమాన



ప్రయాణానికి అటంకం కలిగించే మార్పులు లేదా ప్రమాదాల గురించి పైలెట్లు, ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోలర్లు, విమానయాన సిబ్బందికి ముందుగానే ఇచ్చే హెచ్చరిక ప్రకటననే 'నోటమ్' అని పిలుస్తారు. ఈ డేంజర్ జోన్ ప్రకటన ఉన్నంతవరకూ ఆ పరిధిలో పౌర,యుద్ధ విమానాలను దారిమళ్లిస్తారు. భారత కాలమాసం ప్రకారం ఈనెల 22వ తేదీ ఉదయం 4.30 గంటల నుంచి 24వ తేదీ ఉదయం 8.30 గంటల మధ్య ఎప్పుడైనా ఈ మిసైల్ టెస్టింగ్ ఉండే అువాకాశం ఉందని భారతరక్షణ వర్గాల సమాచారం.

పోలీస్ కమిషనర్ కు ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డు

డిజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా నుంచి అవార్డు లందుకుంటున్న సీపీ డాక్టర్ శంఖుబ్రత బాగ్చీ

విశాఖపట్నం: నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖుబ్రత బాగ్చీ ప్రతిష్ఠాత్మక 'ఏబీసీసీ' (అవార్డ్ ఫర్ బెస్ట్ క్రిం డిటెక్ట్) పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. అమరావతిలో జరిగిన కార్యక్రమంలో డిజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా ఈ అవార్డును అందజేశారు. సంచలనం సృష్టించిన లోన్ యాప్ ఫ్రాడ్ కేసులో ఆధ్వర్యని సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి, 19 మంది అరెస్టు చేయడంలో చూపిన ప్రతిభకు గుర్తింపుగా సీపీకి ఈ గౌరవం దక్కింది. కేసు దర్యాప్తులో కీలకంగా వ్యవహరించిన సైబర్ క్రిమి సిబ్బందిని కూడా ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వం సత్కరించింది. సీపీ బాగ్చీతో పాటు సైబర్ క్రిమి ఇన్ స్పెక్టర్ కె. భవానీప్రసాద్, బి.ఎం.డి. ప్రసాద్, సబ్ ఇన్ స్పెక్టర్ ఈ. మహేశ్వరరావు, కానిస్టేబుళ్లు టి. సన్యాసినాయుడు, బి. చంద్రశేఖర్లు డిజీపీ చేతుల మీదుగా అవార్డులు అందుకున్నారు.



పదవీ విరమణ చేసిన రోజునే పెన్షన్ ప్రయోజనాలు

- రాష్ట్ర ప్రిన్సిపల్ ఏజ్ శాంతిప్రియ

విశాఖపట్నం: ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు పదవీ విరమణ చేసిన వెంటనే వారికి రావాల్సిన పెన్షన్ ప్రయోజనాలను అందించాలనే దృఢ సంకల్పంతో ఉన్నామని రాష్ట్ర ప్రిన్సిపల్ అకౌంటెంట్ జనరల్ ఎన్.శాంతిప్రియ స్పష్టం చేశారు. వీఎంఆర్డీఏ చిల్డ్రన్ ఎరీనాలో నిర్వహించిన పెన్షన్ అదాలత్లో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. ఈ నెల నుంచే కొన్ని విభాగాల ఉద్యోగులకు ఎలక్ట్రానిక్ పెన్షన్ చెల్లింపు ఆర్డర్ పత్రాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా అందజేస్తామని, అలాగే ఆన్ లైన్ దరఖాస్తు విధానంపై అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రత్యేక వీడియోను అందుబాటులోకి తెచ్చామని వివరించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాల్లోనూ పెన్షన్ అదాలత్లను నిర్వహిస్తున్నామని, డిడివోల సమక్షంలో పెన్షన్ల సమస్యలను నేరుగా విని తక్షణ పరిష్కారానికి ఆదేశాలు జారీ చేస్తున్నామని తెలిపారు. పెన్షన్లపై తమ డాక్యుమెంటేషన్ ను స్వయంగా ఆన్ లైన్ లో చేసుకునే సౌకర్యం కల్పించామని, ఆర్టీసీఎస్ ప్రక్రియ ద్వారా ఏజ్ కార్యాలయానికి చేరిన పత్రాలను త్వరగా పరిశీలించి టెనిఫిట్స్ అందజేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె పెన్షన్ గ్రీవెన్స్ రెడ్రెస్టుల్ పేజీని ప్రారంభించి, దీని



ద్వారా పెన్షన్ దారులు తమ వ్యక్తిగత సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చని సూచించారు. అనంతరం ఖజానా శాఖ డైరెక్టర్ ఎన్.మోహనరావు మాట్లాడుతూ గతంలో పెన్షన్ ప్రయోజనాల మంజూరులో కొంత జాప్యం జరిగిందని, అయితే డిజిటలైజేషన్ వల్ల ఇప్పుడు పనులు వేగవంతమయ్యాయని తెలిపారు. పెన్షన్ దారులు ఈ అదాలత్లను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు.

ఆర్టీఐ కఠిన చర్యలతోనే మ్యూల్ ఖాతాలకు కళ్లెం

- ఆర్టీఐ గవర్నర్ తో సీపీ సజ్జనార్ సమావేశం

హైదరాబాద్: సైబర్ నేరాలు, ఆర్థిక మోసాలకు అడ్డుకట్ట వేయాలంటే ప్రస్తుత బ్యాంకింగ్ నిబంధనల్లో సమూల మార్పులు చేయాలని నగర పోలీసు కమిషనర్ వీసీ సజ్జనార్ అన్నారు. సైబర్ మోసగాళ్లు ఆయుధంగా వాడుకుంటున్న మ్యూల్ ఖాతాల నియంత్రణలో ఆర్టీఐ కఠినంగా వ్యవహరించాలని కోరారు. హైదరాబాద్ ఆర్టీఐ కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఆర్టీఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్లోత్రను వీసీ సజ్జనార్, సీసీఎస్ అదనపు సీపీ శ్రీనివాసులు, డీసీపీ శ్వేత, సైబర్ క్రిమి డీసీపీ అరవింద్ బాబు కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేశారు. అనంతరం ఆర్టీఐ గవర్నర్ తో సజ్జనార్ సమావేశమయ్యారు. సైబర్ నేరాల కట్టడిలో మ్యూల్ ఖాతాల పాత్ర, బ్యాంకుల ప్రమేయం తదితర అంశాలను ఆర్టీఐ గవర్నర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. విద్యార్థులు, కూలీలు, అమాయకులకు రూ.2-5వేల కమిషన్ ఆశ చూపి వారి పేర్లతో బ్యాంకు ఖాతాలు



తెరిపిస్తున్నారని ఆందోళన వెలిబుచ్చారు. మ్యూల్ ఖాతాలను గుర్తించేందుకు 'సెంట్రలైజ్డ్ డేటాబేస్'ను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. బ్యాంకు ఖాతా తెరిచే సమయంలోనే ఖాతాదారడిని భౌతికంగా గుర్తించేందుకు జియో వెరిఫికేషన్, లైవ్ వీడియో కేప్చేసి తప్పనిసరి చేయాలన్నారు. వీటిపై ఆర్టీఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్లోత్ర సానుకూలంగా స్పందించారు.

టీవీఎస్ నయా ఈ-స్కూటర్.. ధర రూ.1.04 లక్షలు

హైదరాబాద్: ప్రముఖ ద్విచక్ర వాహన సంస్థ టీవీఎస్ మోటార్స్..విద్యుత్తో నడిచే వాహన పరిధిని మరింత విస్తరించడానికి మరో ఈ-స్కూటర్‌ను పరిచయం చేసింది. టీవీఎస్ ఆర్మిటర్ పేరుతో విడుదల చేసిన ఈ వాహనం సింగిల్ చార్జింగ్ 158 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించనున్నది. 3.1 కిలోవాట్ల బ్యాటరీతో తీర్చిదిద్దిన ఈ వాహనం ధర రూ.1,04,600గా నిర్ణయించింది. 34 లీటర్ల బూట్‌స్పేస్, క్రూయిజ్ కంట్రోల్, హిల్ హోల్డ్ అసిస్ట్, కనెక్టింగ్ మొబైల్ యాప్, ఎల్ఈడీ హెడ్‌ల్యాంప్, యూఎస్బీ 2.0 చార్జింగ్ పాయింట్ వంటి ఫీచర్స్ ఉన్నాయి. మొబైల్ యాప్‌తో బ్యాటరీ చార్జింగ్, ఓడోమీటర్‌ను రిమోట్‌తో కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. అలాగే కార్న్, ఎస్ఎంఎస్‌లను పంపుకోవచ్చు కూడా.



శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్‌పై మిత్సుబిషి ఫోకస్

న్యూఢిల్లీ: ఎన్బీఎఫ్సీ.. శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్‌లో జపనీస్ దిగ్గజం మిత్సుబిషి యూఎఫ్జీ ఫైనాన్సియల్ గ్రూప్(ఎంయూఎఫ్జీ) 20 శాతం వాటా కొనుగోలు చేయనుంది. ఇందుకు రెండు సంస్థలు తప్పనిసరి ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నాయి. ఇందుకు అనుగుణంగా శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్ 47.11 కోట్ల ప్రిఫరెన్సియల్ ఈక్విటీ షేర్లను జారీ చేయనుంది. ఒక్కో షేరుకీ రూ. 840.93 ధరలో వీటిని ఎంయూఎఫ్జీ కొనుగోలు చేయనుంది. తద్వారా శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్‌లో 4.4 బిలియన్ డాలర్లు(రూ. 39,618 కోట్లు) ఇన్వెస్ట్ చేయనుంది. వెరసి దేశీ ఫైనాన్సియల్ రంగంలో అతిపెద్ద విదేశీ పెట్టుబడిగా ఇది నిలవనుంది. తాజా డీల్.. దేశీ ఫైనాన్సియల్ రంగ పటిష్టత, వృద్ధి అవకాశాలపట్ల విశ్వాసానికి ప్రతీకగా శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్ వైస్‌చైర్మన్ ఉమేష్ రేవంకర్ పేర్కొన్నారు. వాటాదారుల అనుమతి, నియంత్రణ సంస్థల క్లియరెన్స్‌ల తరువరి ఎంయూఎఫ్జీ వాటాను సొంతం చేసుకోనున్నట్లు శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్ వెల్లడించింది. తాజా నిధులు సంస్థ మూలధన పటిష్టతకు, దీర్ఘకాలిక వృద్ధికి సహకరిస్తాయని తెలియజేసింది. ఎంయూఎఫ్జీతో భాగస్వామ్యం చౌక నిధుల సమీకరణ, మెరుగైన క్రెడిట్ రేటింగ్‌కు వీలు కల్పించడంతోపాటు, పాలన, నిర్వహణలో ప్రపంచ ప్రమాణాల సరసన నిలుపుతుందని పేర్కొంది. శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్ వృద్ధికి మద్దతిచ్చేందుకు కట్టుబడి ఉన్నట్లు ఎంయూఎఫ్జీ గ్రూప్ సీఈవో హిరోనోరీ కమజావా పేర్కొన్నారు. తద్వారా భారత్‌లో ఆర్థిక, సామాజిక అభివృద్ధికి తమవంతు పాత్ర పోషించనున్నట్లు తెలియజేశారు. శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్‌లో 20 శాతం వాటా చేజిక్కించుకున్నాక బోర్డులో ఇద్దరు డైరెక్టర్లను నియమించే ప్రణాళికల్లో ఉన్నట్లు ఎంయూఎఫ్జీ



వెల్లడించింది. భారత్‌లో యొకొహమా సెస్సీ బ్యాంక్ ముంబై బ్రాంచ్‌తో 1,894లో కార్యకలాపాలు ప్రారంభించిన సంస్థ 1.7 బిలియన్ డాలర్లు ఇన్వెస్ట్ చేయడం ద్వారా సుమారు 5,000 మందికి ఉపాధి కల్పించింది. గ్లోబల్ సిటీలో బ్రాంచ్ ప్రారంభించిన తొలి జపనీస్ బ్యాంక్‌గా నిలుస్తోంది. 2023లో డిజిటల్ ఫైనాన్సియల్ సర్వీసులందిస్తున్న ఎన్బీఎఫ్సీ డీఎంఐ ఫైనాన్స్ ప్రయివేట్ లిమిటెడ్‌లో ఇన్వెస్ట్ చేసింది. కాగా.. యూఎఈలో రెండో పెద్ద సంస్థ ఎమిరేట్స్ ఎన్బీఓ బ్యాంక్ ఈ ఏడాది ఆక్టోబర్‌లో దేశీ ప్రయివేట్ రంగ సంస్థ ఆర్బీఎల్ బ్యాంక్‌లో 60 శాతం వాటా కొనుగోలు చేసింది. ఇందుకు రూ. 26,853 కోట్లు వెచ్చించింది. అంతకుముందే మరో ప్రయివేట్ రంగ సంస్థ యస్ బ్యాంక్‌లో జపనీస్ దిగ్గజం సుమితోమె మిత్సుమి బ్యాంకింగ్ కార్పొరేషన్(ఎన్ఎంఓసీ) 24 శాతానికిపైగా వాటాను సొంతం చేసుకున్న విషయం విదేశీ మీడియాలో విచిత్రమే. ఇందుకు రూ. 16,330 కోట్లకుపైగా వెచ్చించింది.

తాజ్ జీవీకేలో ప్రమాటర్ల వాటా అప్

న్యూఢిల్లీ: ఆతిథ్య రంగ టాటా గ్రూప్ దిగ్గజం ఇండియన్ హోటల్స్ కంపెనీ(ఐహెచ్‌సీఎల్) భాగస్వామ్య సంస్థ తాజ్ జీవీకేలోగల 25.52 శాతం వాటా విక్రయించనుంది. ప్రమాటర్లు జీవీకే-భూపాల్ కుటుంబానికి ఈ వాటాను అమ్మివేసేందుకు ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నట్లు ఐహెచ్‌సీఎల్ వెల్లడించింది. దీంతో ప్రమాటర్లుగా జీవీకే-భూపాల్ కుటుంబం తాజ్ జీవీకే హోటల్స్ అండ్ రిసార్ట్స్‌లో 74.99 శాతం వాటా పొందనుంది. కంపెనీ ఐదేళ్ల ప్రణాళిక(యూకెఎల్ఆర్ 2030)లో భాగంగా అసెట్‌లైట్ క్యాపిటల్ వ్యూహాలను అమలు చేయనున్నట్లు ఐహెచ్‌సీఎల్ ల్ ఎండీ, సీఈవో పునీత్ చత్యార్ పేర్కొన్నారు. వెరసి జీవీకే-భూపాల్ కుటుంబంతో దీర్ఘకాలిక మేనేజ్‌మెంట్ కాంట్రాక్టు అమలు చేయనున్నట్లు తెలియజేశారు. కాగా.. భవిష్యత్ వృద్ధి అవకాశాలలో భాగంగా ఐహెచ్‌సీఎల్‌తో 2025 ఆక్టోబర్‌లో 256 గదుల తాజ్ యెలహంక (బెంగళూరు) కోసం యాజమాన్య కాంట్రాక్ట్ కుదుర్చుకున్నట్లు తాజ్ జీవీకే హోటల్స్ జేఎండీ కృష్ణ భూపాల్ తెలియజేశారు. 2026లో ప్రారంభకానున్న



ఈ హోటల్‌లోపాటు.. తాజ్ జీవీకే పోర్ట్‌ఫోలియోలో హైదరాబాద్‌లోని తాజ్ కృష్ణ, తాజ్ డెక్లన్, తాజ్ క్లబ్‌హౌస్ (చెన్నై), తాజ్ చండీగఢ్, విమాంతా హైదరాబాద్(బేగంపేట) ఉన్నాయి.

ఎస్ఈఐఎల్ ఎనర్జీకి గ్రేట్ ప్లేస్ టు వర్క్ గుర్తింపు

హైదరాబాద్:స్వతంత్ర విద్యుదుత్పత్తి దిగ్గజాల్లో ఒకటైన ఎస్ఈఐఎల్ ఎనర్జీ ఇండియా ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు దక్కించుకుంది. 2025-26 సంవత్సరానికి గాను ‘గ్రేట్ ప్లేస్ టు వర్క్’ సర్టిఫికేషన్ లభించింది. ఉద్యోగానికి అనువైన సంస్థగా 86 శాతం మంది ఉద్యోగులు ఎస్ఈఐఎల్‌ని ఎంచుకున్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. గ్రేట్ ప్లేస్ టు వర్క్ గుర్తింపును పొందడం వరుసగా ఇది రెండోసారిని వివరించింది. వ్యక్తిగత జీవితం-ఉద్యోగం మధ్య సమతుల్యత, ఉద్యోగుల ఎదుగుదలకు అవకాశాల కల్పన తదితర అంశాలకు తాము అత్యంత ప్రాధాన్యమిస్తామని కంపెనీ సీఈవో జనమేజయ మహాపాత్ర తెలిపారు.

