అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఉరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..
చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
చైతన్య వారధి
తెలుగు దిన పత్రిక
website:www.cvdaily.in
CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 19 | సంచిక: 178 | బుధవారం | 24-12-2025 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

తెలుగు రాష్ట్రాల శాస్త్రవేత్తలకు రాష్ట్రీయ విజ్ఞాన్ పురస్కారాల ప్రదానం

దిల్లీ: తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన నలుగురు శాస్త్రవేత్తలు రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీముర్ము నుంచి రాష్ట్రీయ విజ్ఞాన్ పురస్కార్-2025 అందుకున్నారు. సాయంత్రం రాష్ట్రపతి భవన్‌లోని గణతంత్ర మండపంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో వీరు ఈ పురస్కారాలను స్వీకరించారు. ఇందులో నాగ్‌పుర్‌లోని సీఎస్ఐఆర్ నేషనల్ ఎన్విరాన్‌మెంటల్ ఇంజినీరింగ్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ డైరెక్టర్‌గా సేవలందిస్తున్న ఎస్.వెంకటమోహన్, హైదరాబాద్‌లోని సెంటర్ ఫర్ సెల్యులర్ అండ్ మాలిక్యులర్ బయాలజీలో సీఎస్ఐఆర్ భట్నాగర్ ఫెలోగా సేవలందిస్తున్న కుమారస్వామి తంగరాజ్‌లు విజ్ఞాన్‌శ్రీ పురస్కారాలు అందుకున్నారు. దిల్లీలోని బీఆర్ఐసీ- నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ప్లాంట్ జీనోం రీసెర్చ్‌లో స్టాఫ్ సైంటిస్ట్‌గా సేవలందిస్తున్న జగదీష్ గుప్త కాపుగంటి, హైదరాబాద్‌లోని ఐసీఏఆర్-ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ రైస్ రీసెర్చ్‌లో సీనియర్ సైంటిస్ట్‌గా పనిచేస్తున్న సత్యేంద్రకుమార్ మంగ్రౌతియాలు విజ్ఞాన్ యువ పురస్కారాలు స్వీకరించారు. వీరిలో ఎస్.వెంకటమోహన్ తిరుపతిలోని శ్రీవేంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాల యంలో బీటెక్ సివిల్ ఇంజినీరింగ్, ఎంటెక్ ఎన్విరాన్‌మెంటల్ ఇంజినీరింగ్, పీహెచ్‌డీ చేశారు. విజయనగరం జిల్లా ధర్మవరానికి చెందిన జగదీష్ గుప్త కాపుగంటి జర్మనీ ఊర్జ్‌బర్గ్ విశ్వవిద్యాలయంలో పీహెచ్‌డీ చేశారు. మొత్తం 24 మందికి రాష్ట్రపతి విజ్ఞాన్ పురస్కారాలను ప్రదానం చేశారు. ఈ అవార్డుల ప్రదానోత్సవ కార్యక్రమంలో కేంద్ర శాస్త్ర, సాంకేతిక, భూవిజ్ఞాన శాస్త్ర శాఖల మంత్రి జితేంద్రసింగ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీపీపీపై వైకాపావి అసత్య ఆరోపణలు: సత్యకుమార్

-ప్రసంగిస్తున్న మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్. ఏడుకొండలరావు, ఏవీ రావు, యార్లగడ్డ వెంకట్రావు, కేశినేని శివనాథ్, రామ్మోహన్‌రావు, వెంకటేష్

విజయవాడ: ప్రభుత్వంలో ఉన్నప్పుడు విజయవాడ సిద్ధార్థ వైద్య కళాశాలలోని బాలికల వసతి భవన నిర్మాణానికి రూ.5 కోట్లు ఇవ్వలేకపోయిన వైకాపా నాయకులు 17 వైద్య కళాశాలలు నిర్మించామని ఉత్తరకుమార ప్రగల్భాలు పలుకుతున్నారని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ఎద్దేవా చేశారు. విజయవాడ సిద్ధార్థ వైద్య కళాశాలలో నిర్మించిన బాలికల వసతి భవనాన్ని ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్, ఎమ్మెల్యేలు గద్దె రామ్మోహన్‌రావు, యార్లగడ్డ వెంకట్రావ్, కలెక్టర్ జి.లక్ష్మీశలతో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ... 'వసతి భవన నిర్మాణ పనులకు 2015 నవంబరులో అప్పటి తెదేపా ప్రభుత్వం రూ.21.51 కోట్లతో ఆమోదం తెలిపింది. 2017లో పనులు ప్రారంభించి రూ.16.24 కోట్లు విలువైన పనులు చేసింది. ఆ తర్వాత అధికారం చేపట్టిన వైకాపా ప్రభుత్వం.. కుట్రతో వ్యవహరించి మిగిలిన పనులు వదిలేసింది. అప్పటి నుంచి సుమారు 350 మంది ఎంబీబీఎస్ విద్యార్థినులు అరకొర సౌకర్యాలతో అనేక ఇబ్బందులు పడ్డారు. మరో రూ.5 కోట్లు ఖర్చు పెట్టి ఉంటే భవనం అప్పుడే పూర్తయ్యేది. వాళ్లు పట్టించుకోకపోవడంతో ఇప్పుడు కూటమి ప్రభుత్వం భవనాన్ని పూర్తి చేయించింది. అందుకే పీపీపీ విధానంపై వైకాపా నేతలకు మాట్లాడే నైతిక హక్కు లేదు. ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలు, పీపీపీపై వైకాపా చేపట్టిన కోటి సంతకాలన్నీ దొంగవే' అని మంత్రి వివరించారు. కార్యక్రమంలో అడిషనల్ డీఎంఈ డా.వెంకటేష్, సిద్ధార్థ వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డా.ఏడుకొండలరావు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల సూపరింటెండెంట్ డా.ఏవీ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్తు ప్లాంట్లకు నేరుగా ఘన వ్యర్థాలు

-నాలుగు నగరాల్లో కొత్తవి ఏర్పాటు -డిస్కంలతో ప్లాంట్ల నిర్వాహకుల ఒప్పందం -రోజూ 7వేల టన్నుల వ్యర్థాల సమస్యకు త్వరలో పరిష్కారం: మంత్రి నారాయణ

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఘనవ్యర్థాల సమస్యకు పరిష్కారం చూపే దిశగా ముందడుగు పడింది. కొత్తగా ఏర్పాటుచేస్తున్న నాలుగు ప్లాంట్లలో ఉత్పత్తి చేసే విద్యుత్తు సరఫరాకు విద్యుత్తు పంపిణీ సంస్థల(డిస్కం)తో నిర్వాహకులు అవగాహన ఒప్పందం చేసుకున్నారు. సచివాలయంలో రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి నారాయణ, ముఖ్యకార్యదర్శి సురేశ్‌కుమార్ సమక్షంలో డిస్కంల అధికారులు, ప్లాంట్ల నిర్వాహకులు ఒప్పందపత్రాలు మార్చుకున్నారు. వ్యర్థాల నుంచి విద్యుత్తు ఉత్పత్తి చేసే ప్లాంట్లు విశాఖపట్నం, గుంటూరులో ప్రస్తుతం ఉన్నాయి. నెల్లూరు, కాకినాడ, కడప, కర్నూలులో ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు భాగస్వామ్యంలో కొత్తగా ఏర్పాటుచేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఉన్నవి, కొత్తగా ప్రారంభించేవి కలిపి రాష్ట్రంలో రోజూ 7వేల టన్నుల వ్యర్థాల నుంచి విద్యుత్తు ఉత్పత్తి చేయనున్నాయి.

రెండేళ్లలో ప్లాంట్ల నిర్మాణ పనులు పూర్తి... ఈ సందర్భంగా పురపాలకశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేశ్‌కుమార్‌తో కలిసి మంత్రి నారాయణ విలేకర్లతో మాట్లాడారు. 'కొత్తగా ఏర్పాటుచేస్తున్న నాలుగు విద్యుత్తు ప్లాంట్లకు ప్రభుత్వం తరఫున అవసరమైన స్థలం కేటాయిస్తున్నాం. ఒక్కో ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు రూ.350 కోట్ల నుంచి రూ.400 కోట్లు ప్రైవేట్ సంస్థల నిర్వాహకులే పెట్టుబడులు పెడుతున్నారు. వీటిలో ఉత్పత్తి చేసే విద్యుత్తును సరఫరా చేసేందుకు డిస్కంలతో ఒప్పందం చేసుకున్నారు. రాష్ట్రంలో పుర, నగరపాలక సంస్థల్లో, నగర పంచాయతీల్లో రోజూ 7,500 టన్నుల వ్యర్థాల్లో 7వేల టన్నులు ప్లాంట్లకు వెళ్తాయి. మిగిలిన 500 టన్నులకు వివిధ విధానాల ద్వారా పరిష్కారం కనుగొంటాం. ప్లాంట్ల నిర్మాణ పనులు వచ్చే రెండేళ్లలో పూర్తవుతాయి. మార్కెట్లలో వచ్చే వ్యర్థాల నిర్వహణకు ఏడు ప్లాంట్లు, విశాఖ, విజయవాడ, తిరుపతిలో మూడు ఈ-వేస్ట్ ప్లాంట్లు, మరో మూడుచోట్ల చికెన్ వేస్ట్ ప్లాంట్ల ఏర్పాటుకు టెండర్లు పిలుస్తున్నాం' అని మంత్రి నారాయణ వివరించారు.

బంగ్లాదేశ్‌లో మారణకాండను ముక్తకంఠంతో ఖండించాలి

-సుపరిపాలనకు సిసలైన చిరునామా వాజ్‌పేయీ -మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు

నారాయణగూడ: బంగ్లాదేశ్‌లో హిందువులపై జరుగుతున్న మారణకాండను ప్రపంచ దేశాలు ముక్తకంఠంతో ఖండించి, అక్కడ సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొనేలా కృషి చేయాలని మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు కోరారు. హైదరాబాద్ నారాయణగూడలోని కేశవ స్మారక విద్యాసంస్థల సభామందిరంలో భారత సాంస్కృతిక శాఖ సహకారంతో త్రినేత్ర ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయీ శతజయంతిని పురస్కరించుకొని 'అటల్‌జీ స్మృతి సమ్మేళనం' ఘనంగా నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న వెంకయ్యనాయుడు ప్రసంగిస్తూ.. 'బంగ్లాదేశ్ కష్టాల్లో ఉన్న ప్రతి సందర్భంలో భారత్ అండగా నిలిచింది. 70వ దశకంలో బంగ్లాదేశ్ ప్రజలపై పాకిస్థాన్ దమనకాండకు పాల్పడుతున్నప్పుడు బంగ్లాకు నిధులిచ్చి సాయపడ్డాం. నేడు అక్కడి హిందువులపై దాడులకు తెగబడటం, దేవాలయాలను కూల్చివేయడం దుర్మార్గమైన చర్య. వాజ్‌పేయీ సుపరిపాలనకు అసలు సిసలైన చిరునామా. ప్రస్తుత ప్రభుత్వాలు కూడా నిధుల వ్యయంపై ఆలోచించాలి. మహిళలు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం కల్పించమని అడిగారా... మన బడ్జెట్ అంత ఉందా... అప్పులు తీర్చే మార్గం మన దగ్గరుందా... అని ఆలోచించుకోవాలి. విద్య, వైద్యం మినహా మిగతా ఉచితాలకు స్వస్తి చెప్పాలి. ఓటుబ్యాంకు రాజకీయాల కోసం మైనారిటీలను ప్రత్యేకంగా చూడటం దేశానికి మంచిది కాదు' అని పేర్కొన్నారు. హరియాణా మాజీ గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ, ఎంపీ డా.కె.లక్ష్మణ్, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచందర్‌రావు తదితరులు మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా 'అటల్స్ విజన్ ఇండియాస్ రిసాల్వ్ ఫర్ ఎ ప్రొగ్రెసివ్ నేషన్' పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. త్రినేత్ర ఫౌండేషన్ నిర్వాహకులు నూనె బాల్‌రాజ్, భారతి కలవగుంట తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మన ప్రభుత్వం వస్తుంది.. ధైర్యంగా ఉండండి

-కార్యకర్తలతో మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్

పులివెందుల: 'మన ప్రభుత్వం వస్తుంది.. ధైర్యంగా ఉండండి' అంటూ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైకాపా అధినేత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి వైకాపా కార్యకర్తలకు భరోసా ఇచ్చారు. ఆయన బెంగళూరు నుంచి వైఎస్సార్ కడప జిల్లా పులివెందులకు చేరుకున్నారు. దాదాపు మూడు గంటలసేపు తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ప్రజాదర్బార్ నిర్వహించారు. పలువురు వైకాపా నాయకులు, కార్యకర్తలు కూటమి ప్రభుత్వం నుంచి సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నామని, పోలీసులు కూడా తమను ఇబ్బంది పెడుతున్నారని చెప్పారు. 'మన ప్రభుత్వం వస్తుంది.. ఓపికతో, ధైర్యంగా ఉండండి' అని జగన్ వారితో అన్నారు. కడప ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్‌రెడ్డి, బద్వేలు, రాజంపేట ఎమ్మెల్యేలు సుధ, ఆకేపాటి అమర్నాథ్‌రెడ్డి, ఎమ్మెల్సీలు గోవిందరెడ్డి, రామచంద్రారెడ్డి, వైకాపా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్వీ సతీష్‌కుమార్‌రెడ్డి, తదితరులు జగన్‌ను కలిశారు.

యువతపై జీవనశైలి వ్యాధుల దాడి

-'ది 2025 రియాలిటీ చెక్' చర్చాగోష్ఠిలో వైద్యులు

హైదరాబాద్: 'యువతపై జీవనశైలి వ్యాధులు దాడి చేస్తున్నాయి.. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం తదితర వ్యాధులతో ఆసుపత్రుల్లో చేరుతున్న వారిలో 20-30 ఏళ్లలో లోపు యువత 20-30 శాతం మంది ఉంటున్నారు' అని వైద్య నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా 40 ఏళ్ల వయసులో ప్రతి నలుగురిలో ఒకరు గుండెపోటు ముప్పు ఎదుర్కొంటున్నారని చెప్పారు. హైదరాబాద్‌లోని నానక్‌రాంగూడ స్టార్ ఆసుపత్రి ఆధ్వర్యంలో 'ది 2025 రియాలిటీ చెక్' పేరుతో చర్చాగోష్ఠి నిర్వహించారు. ఓపీకి వచ్చే రోగుల పరిస్థితిని విశ్లేషిస్తే ఫలితాలు చాలా ఆందోళనకరంగా ఉన్నాయని నిపుణులు పేర్కొన్నారు. ఆసుపత్రి ఎండీ మన్నం గోపీచంద్ మాట్లాడుతూ.. దేశ వెన్నెముక లాంటి యువత అధికంగా అనారోగ్యం పాలవుతుండటం ఆందోళన కల్గిస్తోందన్నారు. ఐటీ, సాఫ్ట్‌వేర్ రంగాల్లో పనిచేసే యువత రోజుకు పది గంటలకు పైగా కూర్చొని పనిచేయడం, సరైన వ్యాయామం లేకపోవడం, ఆహారపు అలవాట్లు సక్రమంగా లేకపోవడం, తీవ్ర ఒత్తిడి వల్ల అనారోగ్యం బారిన పడుతున్నారని చెప్పారు. వైద్యులు రోహిణి కస్తూరి, సంతోష్‌కుమార్, శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, వై.రామిరెడ్డి, భరత్‌కుమార్ నారా, శ్రీకాంత్ ఎర్రం, జి.శ్రీధర్ తదితరులు తమ అభిప్రాయాలు పంచుకున్నారు. '30-40 ఏళ్ల వారిలో బ్రెయిన్‌స్ట్రోక్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటివి ఎక్కువగా బయట పడుతున్నాయి. ఈ ఏడాది ప్రతి అవయవానికి సంబంధించిన వ్యాధులు 15 నుంచి 20 శాతం పెరిగినట్లు గుర్తించాం. 20 నుంచి 30 ఏళ్లవారు మద్యపానం వల్ల ఫ్యాటీ లివర్ బారిన పడుతున్నారు' అని గుర్తించినట్లు వివరించారు.

'ప్రజా భాగస్వామ్యం' జాతీయ భద్రతకు మూలస్తంభం: ద్రౌపదీ ముర్ము

దిల్లీ: సమాజ భాగస్వామ్యం జాతీయ భద్రతను బలపరుస్తుందని రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజలు తమ చుట్టూ ఏం జరుగుతుందో నిష్క్రియాత్మకంగా పరిశీలించాల్సిన అవసరం లేదని.. అయితే, తమ సొంత పరిసరాలు, దాని వెలుపల ఉన్న ప్రాంతాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. 'జన్ భాగీదారి(ప్రజా భాగస్వామ్యం)' ప్రజా-కేంద్రీకృత భద్రతకు మూలస్తంభమని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఇంటెలిజెన్స్ బ్యూరో ఆధ్వర్యంలో దిల్లీలో నిర్వహించిన 'ప్రజా-కేంద్రీకృత జాతీయ భద్రత, వికసిత్ భారత్ నిర్మాణంలో సమాజ భాగస్వామ్యం' అనే కార్యక్రమంలో ఆమె పాల్గొని ప్రసంగించారు. సామాజిక మాధ్యమం సమాచార, కమ్యూనికేషన్ ప్రపంచాన్ని మార్చివేసిందని పేర్కొన్నారు. 'తప్పుడు వార్తల నుంచి ప్రజలను రక్షించడం చాలా సవాలుతో కూడిన పని. ఈ చర్యను నిరంతరం, చాలా ప్రభావవంతంగా కొనసాగించాలి. దేశానికి ఉపయోగపడే నిజమైన సమాచారాన్ని అందించే క్రియాశీల వినియోగదారులతో ఒక సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరం ఉంది' అని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు.

సంపాదకీయం

విదేశీ పర్యాటకుల భద్రతకు పూచీ వహించాలి

శీతాకాలం పర్యాటకుల స్వర్గధామం గోవా. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఇటీవలే ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తయిన శ్రీరాముడి కంచు విగ్రహాన్ని దక్షిణ గోవాలో ఆవిష్కరించారు. దీంతో ఇక్కడికి వచ్చే పర్యాటకులు ప్రకృతి అందాలతో పాటు శ్రీరామచంద్రుణ్ని కూడా చూసి ముగ్ధులవుతున్నారు. ఈ వెలుగుల వెనక దట్టమైన చీకటి కూడా ఉంది. 64 ఏళ్ల కిందట సరిగ్గా ఇదే రోజున పోర్చుగీస్ వారి నుంచి విమోచన పొందిన గోవాకు ఇప్పుడు కావాల్సింది- డ్రగ్స్ దందా, దోపిడీలు, పర్యాటకులపై అత్యాచారాలూ వేధింపుల నుంచి నిజమైన విముక్తి. డిసెంబరు వచ్చిందంటే చాలు పర్యాటకులతో గోవా కిటకిటలాడిపోతుంది. ఆంధ్ర, తెలంగాణ, కర్ణాటక, మహారాష్ట్రలతో పాటు ఉత్తరాది కుర్రకారు సైతం గోవా వెళ్లడానికి ఆరాటపడిపోతుంటారు. ఐటీ ఉద్యోగులైతే అక్కడ పార్టీల కోసం ముందుగానే 'డేట్స్' ఫిక్స్ చేసేసుకుంటారు. ఈ సీజన్‌లో విదేశీ పర్యాటకులకూ కొదవుండదు. గోవాలోని పచ్చటి కొండలు, పాలనురుగు జలపాతాలు, ముచ్చటైన సాగర తీరాలు, పొడవాటి కొబ్బరి చెట్ల నడుమ వయ్యారాలు పోయే రహదారులు, శతాబ్దాల నాటి చర్చిలకు తోడు... ఎత్తయిన పైకప్పులూ బాల్కనీలూ ఉండే భవంతులు సైతం ఎవరినైనా ఇట్టే కట్టిపడేస్తాయి. అడుగడుగునా ప్రకృతి సౌందర్యం, భారత-పోర్చుగీస్ సంస్కృతుల సంగమమైన ఈ 'తూర్పురోమ్' చరిత్ర కూడా ప్రత్యేకమైనదే. 1510లో బీజాపుర్ సుల్తానుల చేతిలోంచి పోర్చుగీసు పాలనలోకి వెళ్లిపోయిన గోవాకు... భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన పద్నాలుగేళ్లకు గాని విమోచన లభించలేదు! నాలుగున్నర శతాబ్దాల తరబడి 'గోపకపట్టణ'లో తిష్ఠవేసిన పోర్చుగీస్ పాలకులు దాన్ని భారత్‌లో విలీనం చేయడానికి ససేమిరా ఇష్టపడలేదు. అదిగోఇదిగో అంటూ కాలయాపనచేస్తూ రావడంతో, మరిక సహించబోమంటూ భారత్ 1961 డిసెంబరు 18న 'ఆపరేషన్ విజయ్' చేపట్టింది. త్రివిధ సేనలు 36గంటల పాటు సాగించిన దాడుల ధాటికి అక్కడి గవర్నర్ జనరల్ బిత్తరపోయారు. ఆ మరుసటి రోజే ఆయన లొంగిపోవడంతో గోవాతో పాటు పోర్చుగీస్ ఆధీనంలోని దమణ్ దీవ్‌లూ ఇండియా వశమయ్యాయి. అందుకే డిసెంబరు 19వ తేదీని గోవా విమోచన దినోత్సవంగా జరుపుతున్నారు. ఆంగ్లేయులు ఇండియాకు స్వాతంత్ర్యం ప్రకటించడానికి సిద్ధమవుతున్న ఘడియలవి. దేశ నాయకులతో జోరుగా మంతనాలు సాగుతున్నాయి. ఎప్పటికప్పుడు విషయాలు తెలుసుకుంటున్న నాటి నిజాం పాలకుడూ, ప్రపంచ కుబేరుడైన మీర్ ఉస్మాన్ అలీఖాన్‌కు ఎటూ పాలుపోలేదు. స్వతంత్ర భారతంలో తన ఆటలు సాగవనీ, తన విదేశీ వాణిజ్యానికి దారులన్నీ మూసుకుపోవడం ఖాయమనీ ఆయనకు తెలుసు. దాంతో నిజాం- తన దూతగా నవాజ్ జంగ్‌ను లండన్‌లోని బ్రిటిష్ ఉన్నతాధికారి సర్ అలెగ్జాండర్ రోజర్స్ దగ్గరికి పంపాడు. ఆయన రాయబారంతో లండన్, లిస్బన్‌లలో పోర్చుగీస్ అధికారులతో రహస్య మంతనాలు సాగించాడు నిజాం. గోవాను తనకు అమ్మేయాలనీ, కనీసం లీజుకైనా ఇవ్వాలని ప్రతిపాదించాడు. గోవా నుంచి అరేబియా సముద్రం మీదుగా వ్యాపారం చేసుకుంటాననీ, ఎంత కావాలంటే అంత ఇస్తాననీ అభ్యర్థించాడు. కానీ, పోర్చుగీసు పాలకులు ససేమిరా కుదరదని చెప్పేశారు. తరవాత ఆ ప్రయత్నాలు కొంత ముందుకెళ్లినా అప్పటికి నిజాం ఊహించలేకపోయాడు- తన సంస్థానం కూడా స్వతంత్ర భారతంలో విలీనమైపోతుందని. పోర్చుగీస్ వారి నుంచి విముక్తి పొందిన గోవా మొదట కేంద్రపాలిత ప్రాంతంగా ఉంటూ వచ్చింది. 1987 మే 30న ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఏర్పడింది. పర్యాటకమే ప్రధాన ఆదాయవనరుగా కలిగిన గోవా తలసరి ఆదాయంలోనూ, మానవాభివృద్ధి సూచీలోనూ ముందువరసలో నిలుస్తోంది. నిరుడు కోటి మందికి పైగా అక్కడ పర్యటించగా, వారిలో సుమారు నాలుగున్నర లక్షల మంది విదేశీయులున్నారు. దక్షిణాది వారు, ముఖ్యంగా తెలుగు పర్యాటకులు ఎక్కువగా నార్త్ గోవాలోని కాలన్‌గూట్, బాగా, అంజునా బీచ్‌లకు వెళ్తుంటారు. చారిత్రక అగుండా చపోరా కోటలనూ చుట్టివస్తారు. పాత గోవాలోని చర్చిలు, మపుసా వంటి మార్కెట్లు అన్నా మనవారికి మహా సరదా. ఇప్పుడు శ్రీరాముడి మహావిగ్రహం దక్షిణ గోవాలోని పర్తగాలీలో కొలువుతీరింది కాబట్టి, ఇకపై అక్కడ కూడా పర్యాటకులు పెరుగుతారని అంచనా.పర్యటన సంగతి సరే... గోవాలోని ఐఐటీ, బిట్స్ పిలానీ, ఐఐఎం వంటి ప్రఖ్యాత సంస్థల్లో ఎంతోమంది తెలుగు విద్యార్థులు చదువుతున్నారు. ఉత్తర గోవాతో పోలిస్తే దక్షిణ గోవా కొంచెం భిన్నంగా ఉంటుంది. ఏకాంతం, ప్రశాంతత కోరుకునేవారు అక్కడి పాలోలెం, అగోడా బీచ్‌లలో కనిపిస్తారు. విదేశీయులు ఎక్కువగా వచ్చేది అక్కడికే. ఇప్పుడు చిక్కొచ్చిపడింది అక్కడే. విదేశీ వనితలపై లైంగిక వేధింపులు, అత్యాచారాలతో గోవా పరువుమాస్తోంది. ఎక్కడో మొరాకో నుంచి వచ్చిన మహిళ తీవ్ర అస్వస్థతతో గోవా ఆస్పత్రిలోని ఐసీయూలో ఉంటే... అక్కడి వైద్యుడు ఆమెపై అత్యాచారానికి ఒడిగట్టాడంటే ఏమనుకోవాలి? 2019లో 9.4లక్షల మంది విదేశీ పర్యాటకులు పంజిమ్‌కు వస్తే, ఇప్పుడు అందులో సగంమందైనా రావడం లేదంటే అందుక్కారణం ఇలాంటి అకృత్యాలే. గోవాలో డ్రగ్స్ దందా, పర్యాటకులను దోచుకోవడం వంటి ఘటనలు తరచూ వెలుగుచూస్తున్నాయి. బ్రెజిల్, నైజీరియా వంటి దేశాల నుంచి గోవాకూబీ అక్కడి నుంచి హైదరాబాద్, విశాఖపట్నం వంటి నగరాలకూ డ్రగ్స్ సరఫరా అవుతుండటం కలవరపరుస్తోంది. మొన్నీమధ్యే దర్యాప్తు నిమిత్తం గోవా వెళ్లిన తెలంగాణ యాంటీనార్కోటిక్స్ పోలీసులు అక్కడ ఓ నిందితుణ్ని పట్టుకుని రూ.1.25 కోట్ల విలువైన కొకైన్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అంతకుముందు ఏప్రిల్‌లో దక్షిణ గోవాలో రూ.43 కోట్ల విలువైన కొకైన్ పట్టుబడింది. గోవా పర్యాటకాన్ని పట్టిపీడిస్తున్న అత్యాచారాలూ వేధింపులూ ట్యాక్సీ దందాలూ డ్రగ్స్ మాఫియా నుంచి తక్షణమే బయటపడాలంటే, ప్రభుత్వం చేయాల్సింది చాలా ఉంది. టూరిజానికి పెద్దపీట వేయాలనుకుంటున్న ఏపీ, తెలంగాణ వంటి రాష్ట్రాలు ఈ 'బీచ్ ప్యారడైజ్' చేదు అనుభవాలను గమనంలో ఉంచుకోవాలి. మాదక ద్రవ్యాలకూ వేధింపులకూ తావులేని సురక్షితమైన, ఆహ్లాదకరమైన పర్యాటకానుభూతిని అందివ్వాలి. మరీ ముఖ్యంగా విదేశీ పర్యాటకుల భద్రతకు పూచీ వహించాలి. అప్పుడే ప్రగతికి ఊతంగా పర్యాటకం మూడు పువ్వులూ ఆరుకాయలుగా వర్ధిల్లగలదు.

ఉత్సాహంగా పీసా రన్

విశాఖపట్నం: పీసా మహోత్సవ్‌లో భాగంగా బీచ్‌రోడ్డులో 10 కిలోమీటర్ల పరుగు పోటీ నిర్వహించారు. ఆర్‌కే బీచ్ కాళీమాత ఆలయం నుంచి తెన్నేటి పార్క్ వరకు.. అక్కడ నుంచి కాళీమాత ఆలయం వరకు ఈ పరుగు పోటీ ఉత్సాహంగా సాగింది. కార్యక్రమాన్ని ఆర్చరీ క్రీడాకారిణి, అర్జున అవార్డు గ్రహీత జ్యోతి సురేఖ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. పలు రాష్ట్రాలకు చెందిన క్రీడా కారులు, స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్ ఉత్సాహంగా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర పంచాయతీరాజ్ జాయింట్ సెక్రటరీ ముక్త శేఖర్, పంచాయతీరాజ్ కమిషనర్ కృష్ణతేజ, ఏపీఎస్ఐఆర్‌డీ కమిషనర్ ముత్యాలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విజేతలు ఇలా... పురుషుల్లో మహారాష్ట్రకు చెందిన అతుల్ చిత్తోడ్ (34:54.15), సూరజ్ మాషి (34:54.86), మనోజ్ హిలిన్ (35:00.56) మొదటి మూడు స్థానాలలో నిలిచారు. మహిళల విభాగంలో రాజస్థాన్‌కు చెందిన రాజకుమార్ (43:15.14), జార?ండ్‌కు చెందిన హీరా సంఘ (45:18.14), హిమాచల్‌ప్రదేశ్‌కు చెందిన ప్రియా (45:18.14) మొదటి మూడు స్థానాలలో నిలిచారు. కార్యక్రమంలో జెడ్పీ సీఈవో నారాయణమూర్తి, డీఎస్‌వో జూన్ గ్యాలయిట్, పంచాయతీరాజ్ అధికారులు, వైజాగ్ వలంటీర్లు పాల్గొన్నారు.

టోకెన్లు లేకున్నా తిరుమలకు రావచ్చు

- వదంతులను నమ్మొద్దు : టిటిడి ఛైర్మన్

తిరుమల : తిరుమల వైకుంఠ ద్వార దర్శనాలపై సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం అవుతున్న వదంతులను యాత్రికులు నమ్మవద్దని టిటిడి ఛైర్మన్ బిఆర్ నాయుడు స్పష్టం చేశారు. దర్శనాల షెడ్యూల్‌పై ఎలాంటి అయోమయం అవసరం లేదని, టిటిడి విడుదల చేసే అధికారిక సమాచారం మాత్రమే నమ్మాలని కోరారు. యాత్రికుల సౌకర్యం, భద్రతే ప్రధాన లక్ష్యంగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని తెలిపారు. డిసెంబర్ 30, 31, జనవరి 1 తేదీల్లో ఈ-డిప్ టోకెన్లు ఉన్న యాత్రికులకు మాత్రమే వైకుంఠ ద్వార దర్శనం కల్పిస్తామని, ఆ మూడు రోజుల్లో టోకెన్లు లేని వారికి దర్శనం ఉండదని స్పష్టం చేశారు. జనవరి రెండు నుంచి ఎనిమిది వరకు టోకెన్లు లేని యాత్రికులకు కూడా సర్వదర్శనం ఉంటుందని తెలిపారు. టోకెన్లు లేకున్నా తిరుమలకు రావచ్చని, యాత్రికులను ఎవ్వరూ అడ్డుకోరని భరోసా ఇచ్చారు. నకిలీ టికెట్లు, తప్పుడు సోషల్ మీడియా ప్రచారాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు.

ఘనంగా కోయిల్ ఆళ్వార్ తిరుమంజనం... వైకుంఠ ఏకాదశి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని తిరుమల శ్రీవారి ఆలయంలో కోయిల్ ఆళ్వార్ తిరుమంజనం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయం వెలుపల ఇఒ అనిల్ కుమార్ సింఘాల్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. సాధారణంగా ఉగాది, ఆణివార ఆస్థానం, బ్రహ్మోత్సవాలు, వైకుంఠ ఏకాదశి పర్వదినాల ముందు వచ్చే కోయిల్ ఆళ్వార్ తిరుమంజనం నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా వస్తోందన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆనంద నిలయం మొదలుకొని బంగారువాకిలి వరకు, శ్రీవారి ఆలయం లోపల ఉప దేవాలయాలు, ఆలయ ప్రాంగణం, పోటు, గోడలు, పైకప్పు, పూజాసామగ్రి తదితర వస్తువులను శుభ్రం చేశామని తెలిపారు. అనంతరం యాత్రికులను దర్శనానికి అనుమతించారని తెలిపారు.

శ్రీవారి సేవలో రాష్ట్ర మంత్రులు... తిరుమల శ్రీవారిని రాష్ట్ర మంత్రుల బృందం దర్శించుకుంది. దర్శన అనంతరం టిటిడి ఛైర్మన్ బిఆర్ నాయుడు ఆధ్వర్యంలో మంత్రులకు పట్టువస్త్రాలతో సన్మానం చేశారు. శ్రీవారి తీర్థప్రసాదాలను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర దేవాదాయ శాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి, రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్, హోం శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత ఉన్నారు.

ఏపీలో తగ్గిన హెచ్ఐవీ కేసులు

-పీజీ వైద్యులు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పనిచేయాల్సిందే... - నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే రూ.50 లక్షల జరిమానా -శాసనసభ సబార్డినేట్ లెజిస్లేషన్ కమిటీ ఛైర్మన్ తోట త్రిమూర్తులు

విశాఖపట్నం: ఏపీలో పదేళ్లుగా హెచ్ఐవీ కేసుల సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గుముఖం పట్టడంపై శాసనసభ సబార్డినేట్ లెజిస్లేషన్ కమిటీ ఛైర్మన్ తోట త్రిమూర్తులు సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. విశాఖలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, కేజీహెచ్‌లను సందర్శించిన కమిటీ ప్రజారోగ్య కార్యక్రమాలపై సమీక్ష నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గతంతో పోలిస్తే అవగాహన పెరగడం వల్లే కేసుల సంఖ్య తగ్గిందని సరైన మందులు వాడితే బాధితులు సాధారణ జీవితం గడపవచ్చని పేర్కొన్నారు. పీజీ వైద్య విద్యార్థులు ప్రభుత్వ కోటా కింద ప్రయోజనాలు పొందితే నిబంధనల ప్రకారం పదేళ్ల పాటు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో , ప్రభుత్వ సేవలో తప్పనిసరిగా పనిచేయాలని లేనిపక్షంలో సర్టిఫికెట్ల రద్దుతో పాటు రూ.50 లక్షల వరకు జరిమానా విధిస్తామని స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో కమిటీ సభ్యులు బండారు శ్రావణి శ్రీ, కన్నా లక్ష్మీనారాయణ, ఏపీఎల్ఏ అసిస్టెంట్ సెక్రటరీ వి.విశ్వనాథం, పబ్లిక్ హెల్త్ అండ్ ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్ డాక్టర్ కె.పద్మావతి, ఆంధ్ర మెడికల్ కాలేజ్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కె.వీ.ఎస్.ఎం.సంధ్యాదేవి, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ డాక్టర్ జగదీశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హెచ్ఐవీపై అవగాహన అవసరం: హెచ్ఐవీ, ఎయిడ్స్‌పై ప్రజల్లో మరింత అవగాహన పెంచాలని తోట త్రిమూర్తులు సూచించారు. మంగళవారం రేసవానిపాలెంలోని డీఎంహెచ్‌వో కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. రెడ్ రిబ్బన్ క్లబ్‌లు, యూత్ క్లబ్బులు, కళాజాత బృందాల ద్వారా పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్నారు. జిల్లాలో ఎయిడ్స్ పరిస్థితులను డీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ పి.జగదీశ్వరరావు కమిటీకి వివరించారు.

వ్యవసాయ రంగంపై అశ్రద్ధ తగదు : వడ్డే శోభనాద్రీశ్వరరావు

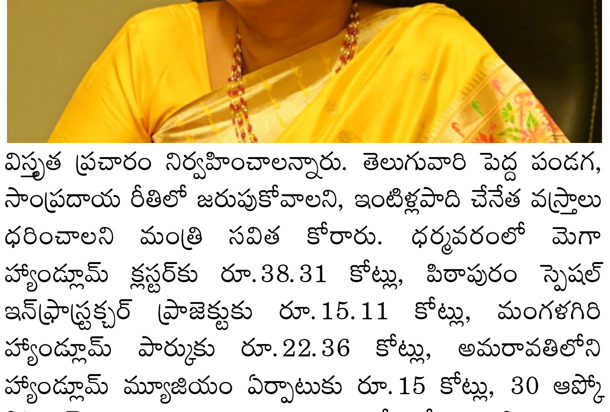
గుంటూరు: వ్యవసాయం రంగంపై కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అశ్రద్ధ చూపుతూ ఆదాని, అంబాని లాంటి బడా కార్పొరేట్ శక్తులకు లబ్ధి చేకూరుస్తున్నాయని మాజీ మంత్రి వడ్డే శోభనాద్రీశ్వరరావు విమర్శించారు. మాజీ ప్రధాని చౌదరి చరణ్ సింగ్ జయంతి సందర్భంగా జాతీయ రైతు దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని 'రైతాంగం సమస్యలు %-% పరిష్కారాలు'పై జన చైతన్య వేదిక ఆధ్వర్యంలో గుంటూరులో రైతులతో ముఖాముఖి సమావేశం నిర్వహించారు. శోభనాద్రీశ్వరరావు మాట్లాడుతూ%ౌ% వ్యవసాయరంగ అభివృద్ధికి మాజీ ప్రధాని చౌదరి చరణ్ సింగ్ అవిరళ కృషి చేశారని కొనియాడారు. ప్రస్తుతం లక్షలాది ఎకరాల పంట భూములను బడా కంపెనీలకు ధారాదత్తం చేస్తున్నారని, అప్పుల ఊబిలో కొనసాగుతున్న రైతుల రుణాలను రద్దు చేయాలన్న ఆలోచన ప్రస్తుత పాలకులకు కొరవడిందన్నారు. వ్యవసాయ రంగంలో ఉత్పాదకత అల్పంగా ఉందని, పరిశోధనలకు తగిన బడ్జెట్ కేటాయించడం లేదని విమర్శించారు. రైతులు పండించిన పంటలకు సరైన గిట్టుబాటు ధర లభించకపోవడం వలన ప్రతిఏటా మూడు లక్షల కోట్ల రూపాయలను రైతులు నష్టపోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. చైనా ప్రభుత్వం తమ రైతులకు ప్రతి ఏటా 15 లక్షల కోట్ల రూపాయల సబ్సిడీ అందిస్తోందని, అందులో పది శాతం కూడా భారత ప్రభుత్వం రైతాంగానికి అందించడం లేదన్నారు. జన చైతన్య వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షులు వల్లంరెడ్డి లక్ష్మణరెడ్డి మాట్లాడుతూ...భారతదేశ జనాభాలో 46 శాతం మంది వ్యవసాయ రంగంపై ఆధారపడి జీవిస్తున్నారని, జాతీయ ఆదాయంలో కేవలం 15 శాతం మాత్రమే పొందుతున్నారన్నారు. అమెరికా జనాభాలో 1.3 శాతం మాత్రమే ప్రజలు వ్యవసాయ రంగంపై జీవిస్తున్నారని, ఆ దేశ జాతీయ ఆదాయంలో ఒక్క శాతం ఆదాయం పొందుతున్నారని అన్నారు. ఎన్‌జి రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయ పూర్వ ఆచార్యులు ప్రొఫెసర్ ఎన్. వేణుగోపాల్, రేట్ పేయర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఓరుగంటి నారాయణరెడ్డి, మానవత కార్యదర్శి కె.సతీష్, సీనియర్ సిటిజన్స్ అసోసియేషన్ నేత సిహెచ్ పరమేశ్వర రెడ్డి, రైతు సంఘ నాయకులు కొల్లి రంగారెడ్డి, కోవిడ్ ఫైటర్స్ వ్యవస్థాపకులు పఠాన్ అల్లాభక్షు, జనచైతన్యవేదిక రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి టి ధనుంజయ రెడ్డి తదితరులు ప్రసంగించారు.

పూర్ణామార్కెట్‌లో 16 దుకాణాలు దగ్ధం

-రూ.50 లక్షలు ఆస్తి నష్టం

జగదాంబ: పూర్ణామార్కెట్‌లో జరిగిన అగ్నిప్రమాదంలో 16 దుకాణాలు దగ్ధమయ్యాయి. సుమారు రూ.50 లక్షల వరకు నష్టం జరిగింది. అర్ధరాత్రి 2 గంటల సమయంలో మార్కెట్‌లోని సెంటర్ పాయింట్ వద్ద ఉన్న పూజాసామగ్రి దుకాణాల్లో మంటలు చెలరేగాయి. సమీపంలో ఉన్న వ్యక్తులు గమనించి అగ్నిమాపక శాఖ అధికారులకు సమాచారం అందించారు. దీంతో వారు వెంటనే సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని మంటలను అదుపులోకి తీసుకొచ్చారు. అయితే అప్పటికే 16 దుకాణాలు పూర్తిగా కాలిపోయాయి. క్రిస్మస్, జనవరి 1వ తేదీ నేపథ్యంలో వ్యాపారులు భారీగా సరుకులు కొనుగోలు చేసి స్టాక్ పెట్టుకున్నారు. సుమారు రూ.50 లక్షల వరకు నష్టం జరగడంతో వ్యాపారులు లబోదిబోమంటున్నారు. సంఘటన అర్ధరాత్రి సంభవించడంతో ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరగకపోవడంతో అంతా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. విషయం తెలుసుకున్న జోనల్ కమిషనర్ ఎం.మల్లయ్యనాయుడు, వన్‌టౌన్ సీఐ పూడి వరప్రసాద్ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని వివరాలు సేకరించారు. దుకాణాలు దగ్ధమైన విషయం తెలుసుకున్న వైఎస్సార్‌సీపీ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త, మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్‌కుమార్ వెంటనే పూర్ణామార్కెట్‌కు చేరుకుని పరిశీలించారు. సంబంధిత దుకాణ యాజమానులతో మాట్లాడి వివరాలు సేకరించారు. ప్రమాద విషయాన్ని కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లి ఆదుకోవాలని కోరుతామని తెలిపారు. వాసుపల్లి వెంట వార్డు అధ్యక్షుడు అలపన కనకరెడ్డి తదితరులు ఉన్నారు. పూర్ణామార్కెట్‌లో సెంటర్ పాయింట్ దరి గతంలో పండ్ల మార్కెట్ ఉండేది. తరువాత పండ్ల మార్కెట్ పాతబస్టాండ్ వద్దకు మార్చడంతో సుమారు 50 దుకాణాలు ఖాళీగా ఉన్నాయి. వీటి పక్కనే పూజాసామగ్రి దుకాణాలు ఉండడంతో గంజాయి మత్తులో యువకులు మంటలు పెట్టినట్లు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. జీవీఎంసీ అధికారులకు గతంలో పలుమార్లు ఫిర్యాదులు చేసినా పట్టించుకోకపోవడంతో మత్తులో యువకులు చెలరేగిపోయి ఇటువంటి ఘాతుకాలకు పాల్పడుతున్నట్టు వ్యాపారులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఆప్కో వస్త్రాలపై భారీ రాయితీ : మంత్రి సవిత



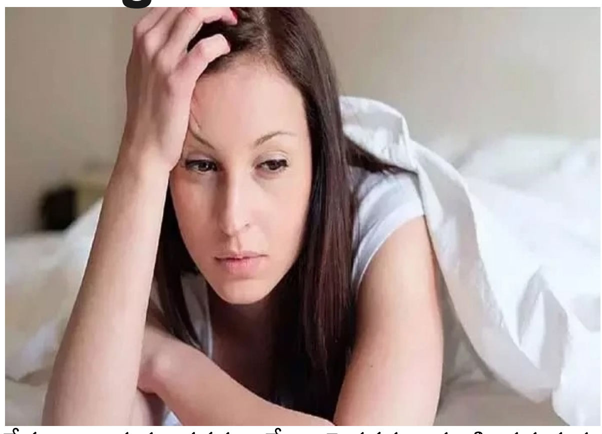
అమరావతి: సంక్రాంతిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆప్కో షోరూమ్‌లలో భారీ రాయితీలకు వస్త్రాల అమ్మకాలు చేయనున్నట్లు చేనేత, జౌళిశాఖ మంత్రి ఎస్ సవిత తెలిపారు. 60, 50, 40 శాతం రాయితీలపై చేనేత వస్త్రాలను విక్రయించనున్నామని, ఇందుకోసం ప్రత్యేక కౌంటర్లు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. తాడేపల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో చేనేత, జౌళిశాఖ అధికారులతో సమీక్షా సమావేశాన్ని ఆమె నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. వైకుంఠ ఏకాదశి ఉత్సవాల సందర్భంగా తిరుపతిలో చేనేత బజార్‌ను నిర్వహించనున్నామని వెల్లడించారు. మరో రెండు రోజుల్లో చేనేత సహకార సంఘాల నుంచి వస్త్రాలు కొనుగోలు చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. మెగా క్లస్టర్ల ఏర్పాటు, గడిచిన మూడు నెలల్లో ఆప్కో విక్రయాలపై మంత్రి ఆరా తీశారు. గుంటూరు చేనేత ఎడి కార్యాలయంలో, మంగళగిరి యర్రబాలెంలో ఏర్పాటుచేసే ప్రత్యేక కౌంటర్లలో 60 శాతం రాయితీపై విక్రయాలు జరపనున్నట్లు తెలిపారు. విజయవాడలోని ఆప్కో మెగా షోరూమ్‌లో 50 శాతం రాయితీపై, రాష్ట్రంలోని మిగిలిన అన్ని ఆప్కో షోరూమ్‌లలో 40 శాతం రాయితీపై సంక్రాంతి వరకూ అమ్మకాలు కొనసాగించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఆప్కో షోరూమ్‌లలో రాయితీపై వస్త్రాల విక్రయాలకు సంబంధించి విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలన్నారు. తెలుగువారి పెద్ద పండగ, సాంప్రదాయ రీతిలో జరుపుకోవాలని, ఇంటిల్లపాది చేనేత వస్త్రాలు ధరించాలని మంత్రి సవిత కోరారు. ధర్మవరంలో మెగా హ్యాండ్లూమ్ క్లస్టర్‌కు రూ.38.31 కోట్లు, పిఠాపురం స్పెషల్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ప్రాజెక్టుకు రూ.15.11 కోట్లు, మంగళగిరి హ్యాండ్లూమ్ పార్కుకు రూ.22.36 కోట్లు, అమరావతిలోని హ్యాండ్లూమ్ మ్యూజియం ఏర్పాటుకు రూ.15 కోట్లు, 30 ఆప్కో షోరూమ్‌ల అభివృద్ధికి రూ.8.82 కోట్లతో ప్రతిపాదనలను కేంద్రానికి పంపినట్లు చేనేత, జౌళిశాఖ కమిషనర్ రేఖారాణి ఈ సందర్భంగా మంత్రికి వివరించారు.

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

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

ఆర్థరైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్థరైటిస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సిరలు.. అనారోగ్య సిరలు విస్తరించిన సిరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా నరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాలు లేదా కాలి వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సిరలు కాళ్ళలో వాపు, నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గుండె సమస్యలు.. నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, పనితీరు తగ్గడం వంటి గుండె సమస్యలు గుండె జబ్బులు, కాళ్ళలో వాపునకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్లలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్ళు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిర్రోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..



శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది.అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వర్తించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్‌నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కీ మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తలెత్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజార్డర్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్‌కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

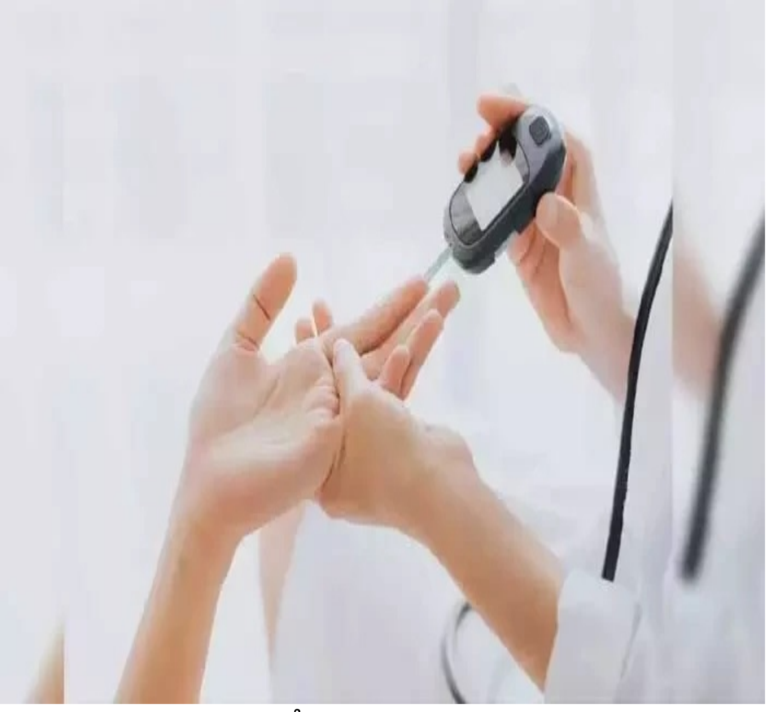
మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.ముఖ్యంగా సమ్మర్ సీజన్‌లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్‌లో డీహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి. మధ్యాహ్న భోజనం ఆలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ఢిల్లీతో సహ భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్‌కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ..పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్‌గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్‌లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్‌విచ్, డిటాక్స్ వాటర్ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్మూతీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్‌లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్‌లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు.

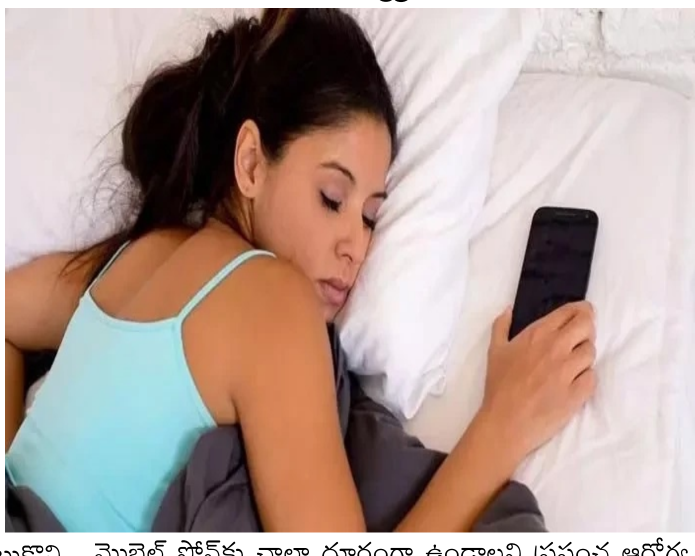
పుదీనా.. పొట్టకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపుకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర వస్తువులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు.పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?



వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి నష్టానికి దారి తీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్..పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది. అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి.పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?



ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు వదులుకోవడానికైనా సిద్ధపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు.అంతలా ఫోన్‌కు అడిక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచిందంటే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్‌ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కలోనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీలి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్‌ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్‌లో మొబైల్ ఫోన్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తుంది. అంతే కాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన నరాల బలహీనత, నడుము నొప్పి, మెడ నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమా అనే కణితులు ఏర్పడటం ఇది మెదడు క్యాన్సర్‌కు దారితీయడం లాంటివి జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తొమ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్‌ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండి.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంట. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్‌లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరచ కొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్మోన్లను నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంట. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంట. అలాగే గ్యాస, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంట. అందువలన రాత్రి సమయంలో అస్సలే ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనే, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా ,అతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంట.

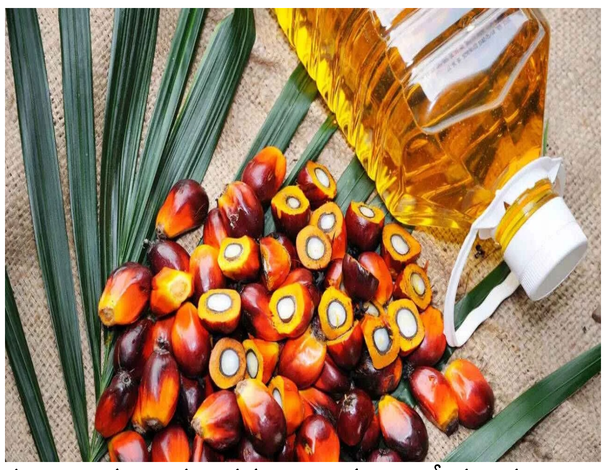
మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రొటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరళ్లు అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బొహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయులను పెంచుతాయి. దయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యానిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత గ్యాప్‌తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్‌లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు దయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

ఆరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల సడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మోడ్‌లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండ్లు మితమైన గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రాత్రి పూట పెరగకుండా నివారిస్తుంది. అరటిపండులో ఫైబర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రిపూట ఆకలి దప్పులను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రంతా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?



వీధుల్లో ఉండే చిరు తిళ్లు దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డుపక్కన ఉన్న హొటళ్లలో, గ్రిల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలింతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %ాణూ% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గ్లైసిడైల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్‌లో పామ్ చెట్లను నరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్‌ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్‌లో వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

వారానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫోరఫేన్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్సర్‌తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇధి గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినపుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేటీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగపడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అదికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి లివర్‌ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్శిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ వూల్‌ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్‌కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. వూల్‌ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫీన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్కుల కెఫిన్ వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్‌లకు రోజుకు 100ఎమ్జి పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్‌పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫీన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్‌లతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని వూల్‌ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫీన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్‌ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము. అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు ఆనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే 'ది లాస్ట్ సిటీ' ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉటుంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారట. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారట. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషయా సిటీ పరిధిలోని ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు. ఉత్తరాన మాగెల్లాస్ జలసంధి, దక్షణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు నమోదవుతూ ఉంటాయి. దక్షణి ధృవానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే..ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు.ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్ధం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తినప్పుడు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు, అధికంగా మద్యం సేవించడం, స్లీప్ అప్నియా, జన్యుపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి భంగం కలిగిస్తుంది.గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా, ఆందోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మాయమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్‌నెస్‌పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

_కానీ క్యాన్సర్‌కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!

వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్టే వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరీ ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మవాళ్లు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్‌కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంట. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్?ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంట. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్‌ను రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే..మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం.మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్రీనాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోటెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్తారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలస్యంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, సుభద్రలు ఉంటారు. ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాల్లో ఇది ఒక ఆలయం. ఈ ఆలయానికి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు. తమ పాపాల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరుతారు.

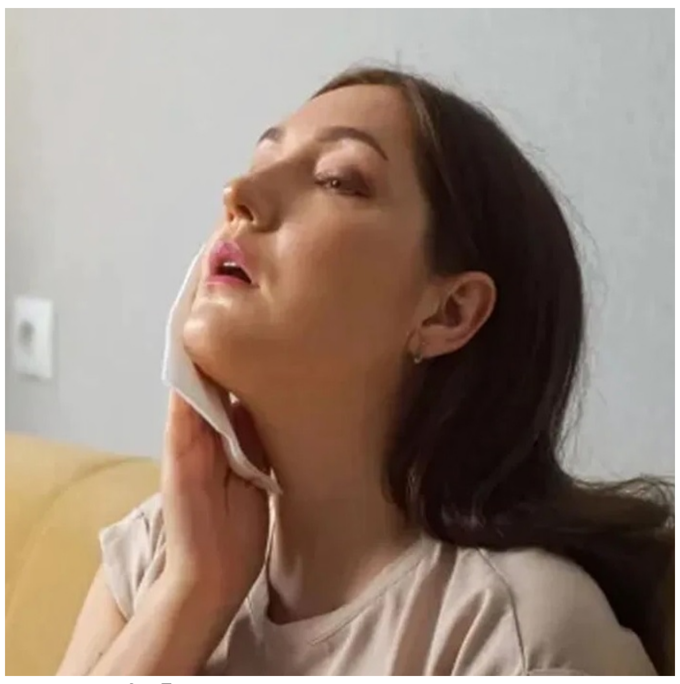
బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ట, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గే ఆస్కారం ఉంటుంది.కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజు మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజు ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తినాలి అనుకుంటారు . ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్దీగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్లో మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కటి కూడా సమయం ప్రకారమే తినాలి. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జీ అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జీ అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య.దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జీ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలెర్జీ కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మ పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జీకి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రొటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జీ ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు, గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.డస్ట్ ఎలర్జీతో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జీ వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టేసినట్టుగా బాధపడాల్సి వస్తుంది.

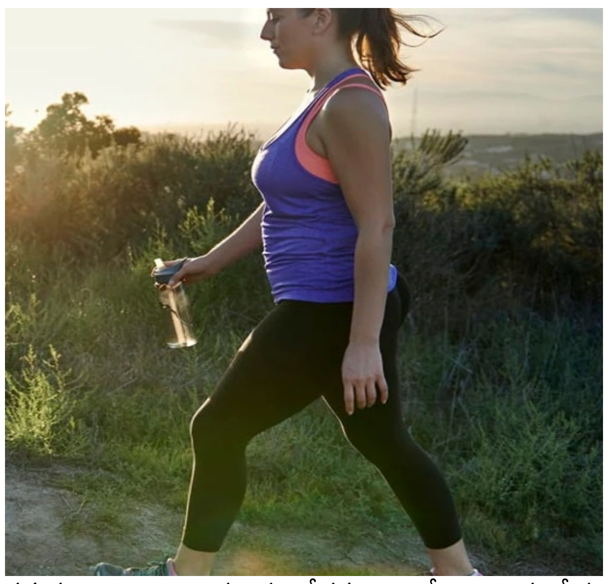
అధిక చెమటతోపాటు..శరీరంలో ఈ మూడు సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..?



కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సిరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్‌లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి..

ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమ్మర్ సీజన్‌లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి.బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?



నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది.మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. "రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చుట. ఇది అల్జీమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చుట. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే..60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం తగ్గుతుంది"అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాల కోసం 8వేల నుంచి 10వేల అడుగులు నడవడం అనేది ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనంత ఉత్తేజంగా ఉండాలట. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించండం నేర్చుకోవాలి.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్..బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్యూనిటి పవర్‌ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్పరస్‌ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్.మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం, వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు ఫుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే..పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్‌లు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్‌లు..శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలతో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు..అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. షుగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైటీషియన్ల ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం.. యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరీ మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాయితీగా వస్తుంది. మరీ ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగలు పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్పరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ , ట్రైగ్లిజరైడ్‌లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా నట్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్‌సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ఫ్లూ ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది . చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్ , మెలటోనిన్‌లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లటి పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు ,దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్డిహైడ్స్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుకుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్డిహైడ్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్డిహైడ్ల పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపేస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెవుల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ప్రేరేపిత భ్రాంతి అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్‌లో అందుబాటులోకి వస్తుంది.అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్‌లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లాక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరైటీ టేస్‌తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బొహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్‌లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి.ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

అన్ని సేవలూ ఆన్‌లైన్‌లోనే

ఏలూరు: ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన ద్వారకాతిరుమల చినవెంకన్న దర్శనార్థం ఆలయానికి విచ్చేసే భక్తులకు దేవస్థానం అధికారులు అన్ని ఆన్‌లైన్ సేవలను అందుబాటులోకి తెచ్చారు. అందులో భాగంగా ఆలయ తూర్పు ప్రాంతంలోని మొబైల్ కౌంటర్ సమీపంలో తాత్కాలికంగా టెంటు వేసి, అందులో ఓ కౌంటర్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. రెండు కంప్యూటర్లు, రెండు ప్రింటర్ల ద్వారా భక్తులకు సిబ్బంది ఆన్‌లైన్ సేవలను అందిస్తున్నారు. కొందరు భక్తులు ఇప్పటి వరకు కేవలం వెబ్‌సైట్ ద్వారా మాత్రమే ఆన్‌లైన్ సేవలను పొందారు. తాజాగా ఫోన్‌పే, గూగుల్‌పే వంటి ఆన్‌లైన్ సేవలను భక్తులకు చేరువ చేశారు. పారదర్శకమైన, వేగవంతమైన సేవలను భక్తులకు అందించడానికి ఆన్‌లైన్ సేవలను మరింత విస్తృతం చేయాలని ఇటీవల రాష్ట్ర దేవాదాయశాఖ కమిషనర్ కె.రామచంద్రమోహన్ దేవాలయాల అధికారులకు సూచించారు. ఈ క్రమంలోనే చిన్నతిరుపతి దేవస్థానం అధికారులు చర్యలు చేపట్టారు. ఇప్పుడు అన్నీ సేవలూ.. మనమిత్ర వాట్సప్ (9552300009) నెంబర్‌కు హాయ్ అని పంపి ఆలయంలో అన్ని సేవలను పొందొచ్చు. అలాగే www. aptemples.ap.gov.in వెబ్‌సైట్ ద్వారా, ఏపీ టెంపుల్ మొబైల్ యాప్ ద్వారా శ్రీవారి దర్శనం, ప్రత్యక్ష -పరోక్ష సేవలు, ప్రసాదాలు ఇతర ఆన్‌లైన్ సేవలను సులభంగా పొందొచ్చని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఆన్‌లైన్, మనమిత్ర వాట్సప్ ద్వారా టికెట్లు పొందిన భక్తులకు ప్రత్యేక క్యూలైన్ ద్వారా దర్శన సదుపాయం ఏర్పాటు చేసినట్టు తెలిపారు. ప్రస్తుతం అధిక శాతం మంది ప్రజలు ఫోన్‌పే, గూగుల్‌పేను ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. మార్కెట్‌లో ఏ చిన్న వస్తువు కొన్నా.. వాటి ద్వారానే చెల్లింపులు జరుపుతున్నారు. శ్రీవారి ఆలయంలో కూడా ఈ సేవలు మొదలవడంతో ఆన్‌లైన్ సేవలకు విశేష స్పందన లభిస్తోంది. అధిక శాతం మంది భక్తులు రూ.100, రూ.200 దర్శనం టికెట్లతో పాటు, నిత్యార్జిత కళ్యాణం, అంతరాలయ దర్శనం రూ.500 టికెట్లు, ప్రసాదం, వసతి టికెట్లను ఆన్‌లైన్ ద్వారా పొందుతున్నారు. గోపూజ, కుంకుమార్చన, గరుడసేవ, అర్జిత బ్రహ్మోత్సవాలు, సహస్రదీపాలంకరణ సేవ, స్నపన టికెట్ల విక్రయాలు ఆన్‌లైన్ ద్వారా తక్కువగా జరుగుతున్నాయి. ఆన్‌లైన్ సేవలు ఎలా పొందాలి, వాటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను భక్తులకు కౌంటర్‌లోని సిబ్బంది వివరిస్తున్నారు

వైద్య సేవల్లో నిర్లక్ష్యాన్ని ఉపేక్షించం

వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ సౌరబ్ గౌర్

ఏలూరు: ఏలూరు సర్వజన ఆసుపత్రిలో పేదలకు వైద్యసేవలు అందించటంలో నిర్లక్ష్యాన్ని ఉపేక్షించేది లేదని.. విధుల్లో అలసత్వం వహించే సిబ్బందిపై కఠిన చర్యలు తప్పవని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ సౌరబ్ గౌర్ హెచ్చరించారు. కలెక్టర్ వెట్రిసెల్వితో కలిసి జీజీహెచ్‌ను ఆయన తనిఖీ చేశారు. హాస్పిటల్‌లోని వివిధ విభాగాలను పరిశీలించారు, వార్డుల్లో రోగులకు ఏ విధమైన వైద్యసేవలు అందుతున్నాయో ఆరా తీశారు. రోగులను ఆయనే స్వయంగా అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. జీజీహెచ్‌లోని ప్రతి విభాగంలోనూ వైద్య చికిత్సలు, సౌకర్యాలు, సిబ్బంది సేవలపై వైద్య అధికారులను ఆరా తీశారు. ప్రసూతి, చిన్నపిల్లల వార్డులు, క్యాజువాలిటీ వార్డులను పరిశీలించి సేవలపై రోగుల అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. పేద ప్రజల ఆరోగ్య సంరక్షణకు ప్రభుత్వం ఏటా వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తోందని, దానికి అనుగుణంగా వైద్య సిబ్బంది జవాబుదారీతనంతో పనిచేయాల్సిందేనని స్పష్టం చేశారు. సర్వజన ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగులను సంతృప్తిగా ఇంటికి వెళ్లే పరిస్థితి రావాలని, వైద్యులు, సిబ్బంది దానికి తగినట్లు సేవలు అందించాలని చెప్పారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో సేవలపై రోగులు ఫిర్యాదు చేస్తే వెంటనే విచారణ చేసి శాఖాపరమైన చర్యలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. హాస్పిటల్ పరిసరాలను, మరుగుదొడ్లను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ పీజే అమృతం, హాస్పిటల్స్ సేవల సమన్వయాధికారి డాక్టర్ పాల్‌సతీష్, జీజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఎంఎస్ రాజు, వైద్యులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సర్వజన ఆస్పత్రిలో అరుదైన శస్త్రచికిత్స

-విజయవంతంగా ఆపరేషన్ చేసి కేన్సర్ కణితి తొలగింపు

విజయనగరం: ప్రభుత్వ సర్వజన ఆస్పత్రిలో అరుదైన శస్త్రచికిత్స నిర్వహించారు. విజయవంతంగా ఆపరేషన్ చేసి రోగి కడుపులో నుంచి కేన్సర్ కణితిని తొలగించారు. దీనికి సంబంధించిన వివరాలను ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ అల్లు పద్మజ వెల్లడించారు. రక్తహీనత, కిడ్నీ వాపు, పొట్ట ఉబ్బరం వంటి సమస్యలతో దుక్క రమణ అనే వ్యక్తి కొద్ది రోజుల క్రితం ప్రభుత్వ సర్వజన ఆస్పత్రిలో చేరారు. ఆస్పత్రిలో చేరిన వెంటనే వైద్యులు రోగికి రక్తహీనతకు అత్యవసర చికిత్స అందించారు. అనంతరం నిర్వహించిన పలు వైద్య పరీక్షల్లో ఆయకు రెట్రోపెరిటోనియల్ సాఫ్ట్ టిష్యూ సార్కోమా అనే అరుదైన కేన్సర్ వ్యాధి ఉన్నట్టు నిర్ధారణ అయింది. శస్త్రచికిత్సకు ముందు రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితిని మెరుగుపరిచేందుకు అవసరమైన చికిత్స అందించారు. కిడ్నీ వాపును తగ్గించేందుకు యూరాలజిస్ట్ సహాయంతో మూత్ర నాళంలో స్టెంటింగ్ నిర్వహించారు. తదుపరి జనరల్ సర్జరీ, యూరాలజీ విభాగాల వైద్యులు, మత్తు వైద్యులు సమన్వయంతో రెట్రోపెరిటోనియల్ కణితిని (రెండు కేజీలు) తొలగించారు. శస్త్రచికిత్స అనంతరం రోగిని అత్యవసర చికిత్స విభాగంలో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణలో ఉంచి కేన్సర్ చికిత్స అందించారు. రోగిని కేన్సర్‌తో పాటు కేన్సర్ వల్ల వచ్చే క్లిష్ట పరిణామాల నుంచి కూడా సురక్షితంగా కాపాడగలిగారు. శస్త్రచికిత్సలో పాల్గొన్న జనరల్ సర్జరీ హెచ్‌వోడీ డాక్టర్ పి.ఎ.రమణ, డాక్టర్ చైతన్యబాబు, డాక్టర్ శశిధర్, డాక్టర్ సుదర్శన్‌లను సూపరింటెండెంట్ అభినందించారు.

విద్యాభివృద్ధిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ

జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి పార్థసారథి

బాపట్ల: రాష్ట్రంలో విద్యకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వడంతోపాటు పిల్లలకు మంచి భవిష్యత్తు ఇవ్వాలన్నదే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి తెలిపారు. బాపట్ల జిల్లా కేంద్రంలోని మున్సిపల్ హైస్కూలు మరుగుదొడ్లను చేపట్టిన భవన ప్రారంభ కార్యక్రమంలో మంత్రి పాల్గొన్నారు. విద్యాభివృద్ధికి చేపట్టిన కార్యక్రమాలపై మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వినోద్‌కుమార్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే నరేంద్రవర్మ, ఎంపీ తెన్నేటి కృష్ణప్రసాద్, బాపుడ చైర్మన్ సలగల రాజశేఖర్ బాబు, శివనారాయణ, ఆర్టీఓ పి.గ్లోరియా, డి ఈఓ.డి.శ్రీనివాస్, మున్సిపల్ కమిషనర్ రఘునాథ్‌రెడ్డి, తహసీల్దార్ షేక్ సలీమా, పాఠశాల టీచర్లు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఆదర్శ రైతు అరుణకు పుడమి పుత్ర అవార్డు

కశింకోట: మండలంలోని సుందరయ్యపేట గ్రామానికి చెందిన మండల ప్రకృతి వ్యవసాయ వనరుల కేంద్రం నిర్వాహకురాలు, ఆదర్శ రైతు కొండ్రపు అరుణకు పుడమి పుత్ర 2024 పురస్కారం లభించింది. ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల గాంధీ గ్లోబల్ ఫ్యామిలీ, జ్ఞాన్ ప్రతిష్టాన్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో పురస్కారాన్ని అందించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం నల్గొండ జిల్లా నకిరేకల్‌లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ప్రతిష్టాన్ సంస్థ చైర్మన్ గున్నా రాజేంద్రరెడ్డి, రైతు కమిషన్ చైర్మన్ కోదండరెడ్డి ప్రశంసా పత్రం, జ్ఞాపికను పురస్కారంగా అందించి సత్కరించారు. అరుణను ఆదర్శంగా తీసుకొని యువ రైతులు ప్రకృతి సేద్యాన్ని చేసి ఆరోగ్యకరమైన ఉత్పత్తులు అందించి ఆరోగ్య సమాజంగా రూపుదిద్దుకోవడానికి దోహదపడాలని వారు ఆకాంక్షించారు. తనకు ఈ పురస్కారం రావడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు.

ఉద్యోగావకాశాలు సద్వినియోగం చేసుకోండి

పుట్టపర్తి : రాష్ట్ర నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న జాబ్‌మేళాను నిరుద్యోగ యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ శ్యాంప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో కొత్తచెరువులోని శివసాయి డిగ్రీ కళాశాలలో జాబ్‌మేళా నిర్వహించారు. మేళాకు 25 కంపెనీల ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. కలెక్టర్ శ్యాంప్రసాద్, ఎస్పీ సతీష్‌కుమార్, ఎమ్మెల్యే సింధూరారెడ్డి జాబ్‌మేళాను ప్రారంభించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని నియోజకవర్గాల్లో నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో మెగా జాబ్ మేళాలు నిర్వహించి 3000 మందికి ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించామన్నారు. అనంతరం ఎస్పీ సతీష్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ యువత చెడు మార్గం వైపు వెళ్లకుండా ఉద్యోగం సంపాదించుకొని మంచి మార్గంలో పయనించాలన్నారు. ఉద్యోగం ప్రతి మనిషికి గౌరవాన్ని అందిస్తుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ జిల్లా అధికారి హరికృష్ణ, సిడాప్ జేడీఎం సూర్యనారాయణతో పాటు కంపెనీ ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు.

విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, భవితలో నర్సుల పాత్ర కీలకం

శ్రీకాళహస్తి: గిరిజన సంక్షేమ గురుకుల విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, భవిష్యత్ నిర్మాణంలో నర్సుల పాత్ర కీలకమని గిరిజన సంక్షేమ గురుకుల విద్యాలయాల ఓఎస్‌డీ రామోహన్ రెడ్డి అన్నారు. పట్టణంలోని తెలుగుగంగ కాలనీ వద్ద ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ గిరిజన సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల, కళాశాల బాలికల విభాగంలో నర్సులకు ఒకరోజు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు ఆరు శిక్షణ తరగతులు పూర్తయ్యాయని, ఇది ఏడవ శిక్షణ కార్యక్రమమన్నారు. గురుకులాల విద్యార్థులు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటేనే వారి భవిష్యత్తును నిర్మించుకోగలరని, ఆ దిశగా ఆరోగ్యంపై నర్సులు శ్రద్ధ వహించాలని కోరారు. ముఖ్య అతిథిగా డాక్టర్ రెడ్డి రూపేష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, ఆరోగ్య సంరక్షణలో చిన్న నిర్లక్ష్యం కూడా పెద్ద సమస్యకు దారి తీస్తుందని, దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని నర్సులందరూ బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వర్తించాలన్నారు. అనంతరం కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ సీహెచ్. లలిత మాట్లాడారు. గిరిజన విద్యార్థుల జీవితాల్లో మార్పు తీసుకురావడంలో గురుకుల నర్సుల పాత్ర అమూల్యమని ఆమె పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ విజయభాస్కర్ రెడ్డి, నాగేశ్వరరావు, రాధాకృష్ణ, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ రజని, టీచర్లు, చిత్తూరు, తిరుపతి, నెల్లూరు, సత్యసాయి జిల్లాల్లోని గిరిజన సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో పనిచేస్తున్న నర్సులు పాల్గొన్నారు.

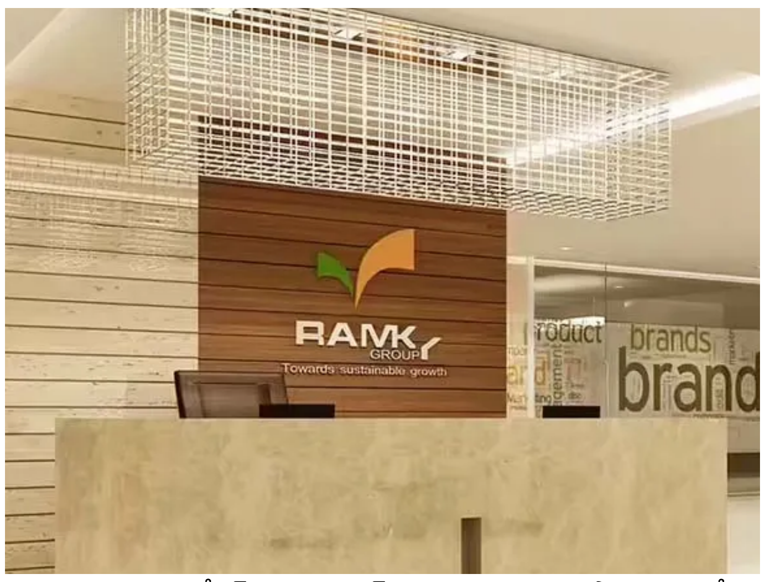
రైతుల సంక్షేమానికి కృషి చేయాలి

కడప : రైతుల సంక్షేమానికి మార్కెట్‌యార్డుల చైర్మన్లు, సెక్రటరీలు కలిసి కట్టుగా కృషి చేయాలని రాష్ట్ర మార్కెటింగ్‌శాఖ డైరెక్టర్ విజయ సునీత సూచించారు. కడప మార్కెట్ యార్డులోని జేడీ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో రాయలసీమ పరిధిలోని కడప, కర్నూలు, చిత్తూరు, అనంతపురం ఉమ్మడి జిల్లాల మార్కెట్‌యార్డు చైర్మన్‌లకు మార్కెట్ యార్డు చట్టాలు, విధులపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ రైతుల అభివృద్ధి, సంక్షేమం కోసం పనిచేయడమే అభివృద్ధి అన్నారు. మార్కెట్‌యార్డు చైర్మన్లు కూడా వ్యవసాయం లాభసాటిగా ఉండే విధంగా పంటలను సాగు చేసుకోవాలని రైతులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ముఖ్యంగా విలువల జోడింపుతోపాటు స్థూల ఆదాయం పెంచే పంటలనే రైతులు సాగు చేసుకునేలా సూచించాలన్నారు. రైతులు అభివృద్ధి చెందితే మార్కెట్‌యార్డులు అభివృద్ధి చెందుతాయన్నారు. మార్కెటింగ్‌శాఖ జాయింట్ డైరెక్టర్ రామాంజనేయులు మాట్లాడుతూ మార్కెట్‌యార్డు చైర్మన్లు మార్కెట్‌కు వచ్చే రైతులకు సౌకర్యాలను కల్పించడంతోపాటు మార్కెట్‌యార్డుల్లో వసతులను కల్పించి రైతుల మన్ననలు పొందాలన్నారు. మార్కెటింగ్‌శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ లావణ్య మాట్లాడుతూ అమ్మకందారులు, కొనుగోలు దారుల మధ్య సమన్వయం ఉండేలా పర్యవేక్షించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏడీ అజాద్‌వలీ, కడప మార్కెట్‌యార్డు సెక్రటరీ శ్రీకాంత్‌రెడ్డితోపాటు సిబ్బంది, వివిధ జిల్లాల మార్కెట్‌యార్డు చైర్మన్లు పాల్గొన్నారు. కడప నగరంలోని మార్కెట్‌యార్డును ఉదయం మార్కెటింగ్‌శాఖ డైరెక్టర్ విజయ సునీత సందర్శించారు. మార్కెటింగ్‌శాఖ సెక్రటరీ, సిబ్బంది స్వాగతం పలికారు. ఆ తర్వాత ఆమె వారితో కొద్ది దూరం నడుచుకుంటూ వచ్చి కారెక్కి రయ్‌మని వెళ్లిపోయారు. మార్కెట్‌యార్డుకు వచ్చిన ఆమె యార్డులో వసతుల గురించి, ఎక్కడగా ఆగిపోయి ఉన్న షెడ్ల నిర్మాణ పనులు, రైతుల సమస్యలు, మార్కెట్‌లో మరుగుదొడ్లు, మంచినీటి సమస్య, రైతుల వసతిగృహం తదితర విషయాలు ఏమీ అడగకుండా వెళ్లిపోవడంతో రైతులు తీవ్ర నిరాశకు గురయ్యారు.

మహిళల రక్షణ, హక్కుల సాధనకు తోడ్పడాలి

కడప : పిల్లలు, మహిళల రక్షణతోపాటు వారి హక్కుల సాధనకు మహిళా పోలీసులు పాటుపడాలని ఐసీడీఎస్ పీడీ రమాదేవి పిలుపునిచ్చారు. కలెక్టరేట్‌లో బాలలకు ఉన్న చట్టాలు, మిషన్ వాత్సల్య అందిస్తున్న సేవల గురించి మహిళా పోలీసులకు ఒక రోజు శిక్షణ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన రమాదేవి మాట్లాడుతూ మహిళా పోలీసులు తమ సచివాలయ పరిధిలోని మహిళలు, పిల్లలతో మమేకమై వారి సమస్యలను తెలుసుకొని వాటిని నివృత్తి చేసేలా ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలన్నారు. డిస్ట్రిక్ట్ మిషన్ కోఆర్డినేటర్ శోభారాణి మహిళా పోలీసులు విధి నిర్వహణలో పాటించాల్సిన మెలకువలు, పిల్లల పట్ల వ్యవహరించాల్సిన వైఖరిని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా పోలీసులు, జిల్లా బాలల పరిరక్షణ విభాగం, శిశుగృహ మిషన్ శక్తి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రాంకీ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ బిజినెస్ అప్‌డేట్స్



ఇండస్ట్రియల్ పార్కులు, వాటర్ %ఽ% వేస్ట్ వాటర్ మేనేజ్‌మెంట్, అర్బన్ సొల్యూషన్స్‌లో.. ప్రత్యేక నైపుణ్యం కలిగిన మౌలిక సదుపాయాల రంగంలో పనిచేస్తున్న ప్రముఖ సంస్థ రాంకీ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ లిమిటెడ్.. 2025లో కంపెనీ ఆపరేటింగ్ ఫండమెంటల్స్‌ను ఎలా బలోపేతం చేసింది, భవిష్యత్తు ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ వృద్ధి కోసం వ్యూహాలు ఏమిటనే విషయాలను వెల్లడించింది. కంపెనీ రూ. 1000 కోట్ల నుంచి రూ. 2000 కోట్ల వరకు ఉన్న ప్రాజెక్టులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది. ఈ విధానం ద్వారా చిన్న ప్రాజెక్టులలో విభజనను తగ్గించడం, సంక్లిష్టమైన పనులపై కఠినమైన డెలివరీ నియంత్రణలకు మద్దతు ఇవ్వడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. సంస్థ సుమారు వెయ్యి కోట్ల రూపాయలకు దగ్గరగా ఉన్న అంతర్జాతీయ పైప్‌లైన్‌తో పాటు సుమారు 1 బిలియన్ డాలర్ల దేశీయ పైప్‌లైన్‌ను కూడా సూచించింది. విదేశీ ఇండస్ట్రియల్ పార్కులు, నీటి ప్రాజెక్టులకు పరిమితం చేసిన కంపెనీ.. ఇంజనీరింగ్, నిర్మాణం, హైబ్రిడ్ యాన్యుటీ మోడల్, ఆపరేషన్, మెయింటెనెన్స్ వంటి వాటిపై దృష్టి సారించింది. నీరు, వ్యర్థ జలాల విభాగంలో.. కంపెనీ పరిధిలో డిజైన్ బిల్డ్ ప్రాజెక్టులు, ట్రాన్స్‌మిషన్ పైప్‌లైన్‌లు, పంపింగ్ స్టేషన్లు, మురుగునీటి శుద్ధి కర్మాగారాలు ఉన్నాయి.

వెహికల్ ఇన్సూరెన్స్: తెలుసుకోవలసిన విషయాలు

కార్లు, బైకులు కొనేవారి సంఖ్య బాగా పెరుగుతోంది. ఇక్కడ కొనుగోలుదారులు గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశం ఏమిటంటే.. ఇన్సూరెన్స్ ఎంచుకోవడం, ఇన్సూరెన్స్ కవరేజ్‌ను, సరైన జనరల్ ఇన్సూరెన్స్ ప్రొవైడర్‌ను ఎంచుకోవడం. ఇక్కడ ఏదైనా పొరపాటు చేస్తే.. వెహికల్ ఏదైనా ప్రమాదంలో చిక్కుకున్నప్పుడు మీరే డబ్బు ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి ఇన్సూరెన్స్ తీసుకునే సమయంలో సమయంలో చేసే తప్పులను గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. వెహికల్ ఇన్సూరెన్స్ పాలసీని ఎంచుకునేటప్పుడు లేదా అది అందించే సంస్థను ఎంచుకునేముందు ప్రారభమిక అంశాలను గురించి తెలుసుకోవాలి. అందులో భాగంగానే.. ఇతర సంస్థలు అందించే పాలసీలు, వాటి ఫీచర్స్, క్లెయిమ్ సెటిల్‌మెంట్ వంటివాటిని కూడా తెలుసుకోవాలి. వాహనానికి ఏదైనా డ్యామేజ్ లేదా దొంగతనానికి గురైనా.. ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ చెల్లించే మొత్తాన్ని ఇన్సూర్డ్ డిక్లేర్డ్ వాల్యూ అంటారు. ప్రీమియం అనేది ఈ విలువపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రీమియమ్ తగ్గించుకునే ఉద్దేశ్యంతో.. ఐడీవీ తగ్గించుకునే నష్టపోతారనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. పాలసీ ఒక ఏడాదిలో ఎలాంటి క్లెయింలు చేయకపోతే.. అలాంటి సమయంలో నో-క్లెయిమ్ బోనస్ ఆఫర్ చేస్తుంది. అంటే.. ఎలాంటి క్లెయిమ్ లేకుండా, వాహనాన్ని జాగ్రత్తగా డ్రైవ్ చేస్తున్న కారణంగా.. ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలు రివార్డుగా ప్రీమియం డిస్కౌంట్స్ ఇస్తుంటాయి. దీని గురించి వాహనదారులు తెలుసుకోవాలి. ఇన్సూరెన్స్ తీసుకునేటప్పుడు.. కంపెనీలను గురించి తెలుసుకోవడంతో పాటు, మీరు తీసుకునే పాలసీలను కూడా పోల్చిచూసుకోవాలి. ఇలాంటివేవీ చేయకుండా.. ఏదో ఒక పాలసీ లేదా తక్కువకు లభించే పాలసీని ఎందుకోకూడదు. పాలసీ తీసుకునే ముందే రీసర్చ్ చేసి తీసుకోవడం ఉత్తమం. కవరేజీ ఎంపికలో ప్రీమియం ధరలమీద మాత్రమే దృష్టి పెట్టడం సరైన పద్ధతి కాదు. ఒక వాహనం కొనుగోలు చేసి.. డబ్బు కొంత ఖర్చు అవుతుందని వెనుకడుగు వేసి యాంటీ థెఫ్ట్ డివైజ్‌లను అమర్చుకోవడం మర్చిపోకూడదు. ఇలాంటి డివైజ్‌లను ఉపయోగించుకోకపోవడం వల్ల.. వాహనాలు దొంగతనాలకు గురవుతాయి. కాబట్టి జీపీఎస్ ట్రాకర్లు, ఇంజిన్ ఇమ్మొబిలైజర్లు, గేర్‌లాక్స్ మొదలైన సెక్యూరిటీ డివైస్‌లను అమర్చుకోవడం వల్ల.. వాహనం కొంత సురక్షితంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి డివైస్‌లను ఇన్స్టాల్ చేసిన వాహనాలకు ప్రీమియం చెల్లింపులపై డిస్కౌంట్లు పొందవచ్చు.

ఐదేండ్లలో ఐదు కొత్త ఈవీలు.. మార్కెట్లోకి విడుదల చేయనున్న టాటా మోటర్స్

న్యూఢిల్లీ: ప్రముఖ ఆటోమొబైల్ దిగ్గజం టాటా మోటర్స్ ప్యాసింజర్ వెహికల్.. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. వచ్చే ఐదేండ్లలో ఐదు కొత్త ఈవీలను ప్రవేశపెట్టనున్నట్టు ప్రకటించింది. దీంట్లో ప్రీమియం మాడల్ అవిన్యాతోపాటు మిగతా నాలుగు మాడళ్లు ఉన్నాయని కంపెనీ ఎండీ, సీఈవో శైలేష్ చంద్ర తెలిపారు. 2029-30 ఆర్థిక సంవత్సరం నాటికి ఈవీల మార్కెట్లో 45-50 శాతం మార్కెట్ వాటా పెటుకున్న సంస్థ అందుకు తగ్గట్టుగానే ప్రణాళికను వేగవంతం చేసినట్లు, ఇక నుంచి ప్రతియేటా ఒక కొత్త మాడల్‌ను మార్కెట్లోకి తీసుకురానున్నట్టు చెప్పారు. ఇందుకోసం వచ్చే ఐదేండ్లకాలంలో రూ.16 వేల కోట్ల నుంచి రూ.18 వేల కోట్ల వరకు పెట్టుబడి పెట్టనున్నట్టు తెలిపారు. ఈవీలను తయారు చేయడానికి, 10 లక్షల చార్జింగ్ పాయింట్లను నెలకొల్పడానికి ఈ నిధులను ఖర్చు చేయనున్నది. భారత్‌లో ఈవీల వినిమయం టాప్‌గేర్‌లో దూసుకుపోతున్నదని, దేశవ్యాప్తంగా అమ్ముడవుతున్న ఈవీల్లో రెండింట మూడోవంతు టాటా కార్లేనని ఆయన పేర్కొన్నారు. టియోగో, పంచ్, నెక్సాన్, కర్వ్, హారియర్‌లు ఈవీ మాడళ్లుగా లభిస్తుండగా భవిష్యత్తులో సియారా, నూతన పంచ్ ఈవీలను వచ్చే ఏడాది విడుదల చేయనున్నట్టు ఆయన ప్రకటించారు.

ఓయో ఐపీవోకు వాటాదారులు ఓకే

ట్రావెల్ టెక్ ప్లాట్‌ఫామ్ ప్రిజమ్ పబ్లిక్ ఇష్యూ చేపట్టేందుకు వాటాదారులు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. తాజాగా నిర్వహించిన అసాధారణ సర్వసభ్య సమావేశం(ఈజీఎం)లో ఇందుకు అనుగుణంగా ఓటు వేసినట్లు ఓయో బ్రాండ్ కంపెనీ ప్రిజమ్ పేర్కొంది. ఐపీవోలో తాజా ఈక్విటీ జారీ ద్వారా రూ. 6,650 కోట్లు సమీకరించేందుకు వాటాదారులు ఆమోదించినట్లు వెల్లడించింది. వెరసి తగిన సమయంలో లిస్టింగ్ సన్నాహాలకు తెరతీయనున్నట్లు తెలియజేసింది. ఈ ఐపీవో ద్వారా సమీకరించే నిధుల్లో భాగాన్ని అప్పుల తగ్గింపు, టెక్నాలజీ ప్లాట్‌ఫామ్ బలోపేతం, కొత్త మార్కెట్ల విస్తరణతో పాటు సాధారణ కార్పొరేట్ అవసరాలకు వినియోగించనున్నట్లు కంపెనీ వర్గాలు సూచించాయి. మార్కెట్ పరిస్థితులు, నియంత్రణ సంస్థల అనుమతులు లభించిన అనంతరం డ్రాఫ్ట్ రెడ్ హెరింగ్ ప్రాస్పెక్టస్ (డీఆర్‌హెచ్‌పీ) దాఖలు చేసి, ఇష్యూ టైమ్‌లైన్‌ను ఖరారు చేయనున్నట్లు తెలిపాయి.

దండోరా నాకెంతో స్పెషల్

'దండోరా' టీమ్‌కు నేను ముందుగానే కంగ్రాట్స్ చెబుతున్నా. ఈ సినిమా హిట్ అవ్వడం పక్కా. ప్రచార చిత్రాలు చూస్తుంటే చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయే చిత్రమవుతుందనిపిస్తున్నది. సమాజంలోని బలహీనతల్ని దమ్ముతో దండోరా వేయించి మరీ చెప్పేందుకు నిజంగా గట్స్ ఉండాలి. డైరెక్టర్ మురళీకాంత్‌కి ఆ దమ్ము, ధైర్యం ఉన్నాయి. నిర్మాత రవీంద్ర బెనర్జీ సినిమాలంటే నాకెంతో ఇష్టం. 'దండోరా'తో ఆయన విజయాన్ని సాధించాలని కోరుకుంటున్నా' అని అగ్ర దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. శివాజీ, నవదీప్, నందు, రవికృష్ణ, మానికా చిక్కాల, మౌనికా రెడ్డి, బిందుమాధవి, రాధ్య, అదితి భావరాజు ముఖ్య పాత్రలు పోషించిన సందేశాత్మక చిత్రం 'దండోరా'. మురళీకాంత్ దర్శకుడు. రవీంద్ర బెనర్జీ ముప్పానేని నిర్మాత. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌లో అతిథిగా విచ్చేసిన అనిల్ రావిపూడి పైవిధంగా స్పందించారు. కంటెంట్‌ని నమ్మి తీసిన సినిమా ఇదని, ఈ సినిమా తనకెంతో ప్రత్యేకమని నటి బిందుమాధవి చెప్పారు. ఇది చిన్న సినిమానే అయినా.. థియేటర్లకు జనాన్ని రప్పించేంత గొప్ప కంటెంట్ ఇందులో ఉందని దర్శకుడు మురళీకాంత్ అన్నారు. ఈ ప్రయాణంలో సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ నిర్మాత రవీంద్ర బెనర్జీ థాంక్స్ చెప్పారు. ఇంకా నటులు శివాజీ, నవదీప్, రవికృష్ణ, మైత్రీ శశిధర్‌రెడ్డి, డీవోపీ వెంకట్ ఆర్.శాకమూరి తదితరులు మాట్లాడారు.

బెట్టింగ్‌యాప్ కేసు విచారణకు మంచు లక్ష్మి

హైదరాబాద్: ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్ యాప్‌ల గురించి ప్రచారం చేసిన సెలబ్రిటీల కేసులో సీఐడీ సిట్ అధికారుల దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. కేసు దర్యాప్తులో భాగంగా లక్డీకాపూల్‌లోని సీఐడీ కార్యాలయానికి సినీ నటి మంచు లక్ష్మి, రీతూ చౌదరి, భయ్యా సన్నీ యాదవ్ హాజరయ్యారు. దాదాపు రెండు గంటల పాటు వీరు ముగ్గురిని సీఐడీ అధికారుల బృందాలు వేర్వేరుగా ప్రశ్నించినట్టు తెలిసింది. ప్రధానంగా బెట్టింగ్ యాప్‌లను ప్రమోట్ చేయడం ద్వారా వచ్చిన సంపాదనపై ఆరా తీసినట్టు సమాచారం. ఆయా కంపెనీలతో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాలు, ప్రమోషన్‌కు ప్రతిగా అందిన పారితోషికం తదితర అంశాలపై సీఐడీ అధికారులు ప్రశ్నించినట్టు తెలిసింది.

చిరు - బాబీ సినిమాపై క్రేజీ రూమర్స్.. 'మెగా 158'పై పెరుగుతున్న హైప్

మెగాస్టార్ చిరంజీవి వరుస సినిమాలతో అభిమానులను అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. సంక్రాంతికి 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' సినిమా విడుదలకు రెడీ అవుతుండగా, వెంటనే దర్శకుడు బాబీ కొల్లి దర్శకత్వంలో మరో భారీ ప్రాజెక్ట్‌కు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమాను #ChiruBobby2, MEGA 158 అనే వర్కింగ్ టైటిల్స్‌తో పిలుస్తుండగా, 'వాల్తేరు వీరయ్య' వంటి బ్లాక్‌బస్టర్ తర్వాత చిరు %-% బాబీ కాంబోలో వస్తున్న సినిమా కావడంతో ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించి తాజాగా సోషల్ మీడియాలో ఓ క్రేజీ న్యూస్ వైరల్ అవుతోంది. అదేంటంటే%ఔ% ఈ సినిమాలో మెగాస్టార్‌తో పాటు మరో స్టార్ హీరో కీలక పాత్రలో కనిపించబోతున్నారనే టాక్. ఇప్పటికే తమిళ స్టార్ హీరో కార్తీ పేరు వినిపించగా, ఆ తర్వాత మలయాళ సూపర్ స్టార్ మోహన్‌లాల్ కూడా ఈ సినిమాలో భాగం అవుతారనే వార్తలు ఊపందుకున్నాయి. లేటెస్ట్ సమాచారం ప్రకారం, మోహన్‌లాల్ ఈ ప్రత్యేక పాత్రకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇది నిజమైతే చిరంజీవి %-% మోహన్‌లాల్ లాంటి ఇద్దరు దిగ్గజ నటులను ఒకే ఫ్రేమ్‌లో చూడటం అభిమానులకు నిజంగా పండుగే అవుతుంది. ఇక కథ విషయానికి వస్తే%ఔ% 'మెగా 158' లో చిరంజీవి తండ్రి పాత్రలో కనిపించబోతున్నారని టాక్. ఆయన కూతురిగా ఓ యంగ్ అప్‌కమింగ్ హీరోయిన్‌ను ఎంపిక చేసే అవకాశం ఉందని ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. ఆ హీరోయిన్ ఎవరన్నదానిపై ప్రస్తుతం ఆసక్తి నెలకొంది. అలాగే బాలీవుడ్ డైరెక్టర్ కమ్ యాక్టర్ అనురాగ్ కశ్యప్ కూడా ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నట్లు గత కొంతకాలంగా వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. స్టార్ కాస్టింగ్‌తో పాటు టాప్ టెక్నీషియన్స్ కూడా ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో భాగమవుతున్నారని సమాచారం. బాబీ ఈసారి తన రెగ్యులర్ టీమ్‌కు భిన్నంగా కొత్త టాలెంట్‌ను రంగంలోకి దించుతున్నారని తెలుస్తోంది. మాలీవుడ్ టాప్ సినిమాటోగ్రాఫర్ నిమిష్ రవి ఈ సినిమాకు డీఓపీగా వ్యవహరించనున్నారు. ఇప్పటికే ఆయన 'కురుప్', 'కింగ్ ఆఫ్ కోతా', 'లక్కీ భాస్కర్', 'లోకా: చాప్టర్ 1' వంటి సినిమాలకు పని చేసి ప్రశంసలు అందుకున్నారు. మ్యూజిక్ విషయంలో కూడా రెగ్యులర్ కంపోజర్ కాకుండా, మెగాస్టార్ ఇమేజ్‌కు తగ్గట్టు కొత్త తరహా సౌండ్ ఇచ్చే సంగీత దర్శకుడిని ఎంపిక చేయనున్నారని టాక్. రస్టిక్ మాస్ యాక్షన్ డ్రామాగా తెరకెక్కనున్న ఈ సినిమాను KVN ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై వెంకట్ కె. నారాయణ, లోహిత్ భారీ బడ్జెట్‌తో నిర్మించనున్నారు. వచ్చే ఏడాది ప్రారంభంలో ఈ సినిమాను సెట్స్‌పైకి తీసుకెళ్లేందుకు మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు.

దుల్కర్ సల్మాన్ సినిమాలో దసరా యాక్టర్.. ఇంతకీ రోల్ ఏంటో మరి..?

మాలీవుడ్ స్టార్ యాక్టర్ దుల్కర్ సల్మాన్ బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలతో అభిమానులు, మూవీ లవర్స్‌ను ఎంటర్‌టైన్ చేస్తూ టాక్ ఆఫ్ ది టౌన్‌గా నిలుస్తున్నాడు. ఈ స్టార్ యాక్టర్ రీసెంట్‌గా కొత్త తెలుగు సినిమాను ప్రకటించగా.. DQ41 (వర్కింగ్ టైటిల్)తో వస్తోంది. రవి నేలకుడిటి డైరెక్టర్‌గా పరిచయమవుతున్న ఈ చిత్రాన్ని వన్ ఆఫ్ ది టాలీవుడ్ లీడింగ్ బ్యానర్ ఎస్ఎల్‌వీ సినిమాస్ తెరకెక్కిస్తోంది. తాజాగా ఈ చిత్రంలో మరో టాలెంటెడ్ యాక్టర్ జాయిన్ అయ్యాడు. రీసెంట్‌గా ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ మూవీతో మంచి సక్సెస్ అందుకున్నాడు కన్నడ యాక్టర్ దీక్షిత్‌శెట్టి. దీక్షిత్‌శెట్టి పుట్టినరోజు (డిసెంబర్ 22) సందర్భంగా మేకర్స్ DQ41 అనౌన్స్‌మెంట్ చేశారు. అయితే ఇందులో దీక్షిత్‌శెట్టి ఎలాంటిపాత్రలో కనిపిస్తాడనేది సస్పెన్స్‌లో పెట్టేశారు. ఈ చిత్రంలో పొడుగుకాళ్ల సుందరి పూజాహెగ్డే ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తుందని ఇటీవలే ప్రకటించారు మేకర్స్. కాగా మేకర్స్ ఇప్పుడు మరో క్రేజీ అనౌన్స్‌మెంట్ చేశారు. బాహుబలి స్టార్ రమ్యకృష్ణ ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రలో నటిస్తోంది. బాహుబలి ఫ్రాంచైజీలో శివగామి లాంటి పవర్ ఫుల్ రోల్‌తో గ్లోబల్ బాక్సాఫీస్‌ను షేక్ చేసింది రమ్యకృష్ణ. ఇంతకీ రమ్యకృష్ణ ఈ ప్రాజెక్టులో ఎలాంటి పాత్రలో కనిపించబోతున్నారన్నది మాత్రం ప్రస్తుతానికి సస్పెన్స్ నెలకొంది. DQ41 షూటింగ్ దశలో ఉంది.

CHAITANYA VAARADHI" Telugu Daily Printed, Published and owned by Bonda Gopinadha Rao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Published at D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021.and Printed at Chaitanya Vaaradhi Printers, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Editor : Bonda Gopinadharao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Cell : 9848682422, RNI.NO.APTEL\2006\18521, Postal Regd.No. ANK/0017/2015/2017 E-mail: chaitanyavaradhi@gmail.com