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. సంప్రదిండండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 19 | సంచిక: 180 | శనివారం | 27-12-2025 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

మన పురాణాల గురించి పిల్లలకు చెప్పాలి

తిరుపతి: స్పైడర్‌మ్యాన్ వంటి సూపర్ హీరోల కంటే మన పురాణాల గురించి పిల్లలకు చెప్పాలని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. సూపర్‌మ్యాన్ కంటే మన హనుమంతుడు గొప్పవాడని.. బ్యాట్‌మాన్, ఐరన్‌మ్యాన్ కంటే అర్జునుడు గొప్పయోధుడనే విషయాలను వివరించాలని చెప్పారు. రాముడిని మించిన పురుషోత్తముడు ప్రపంచంలో ఎవరూ లేరని.. రామరాజ్యం గురించి తెలపాలన్నారు. తిరుపతిలో నిర్వహించిన భారతీయ విజ్ఞాన సమ్మేళనంలో సీఎం మాట్లాడారు. అవతార్ సినిమా కంటే భారతం, రామాయణాలు గొప్పవని పిల్లలకు చెప్పాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉందని చంద్రబాబు చెప్పారు. ఎవరు మంచివాళ్లో.. ఎవరు చెడ్డవాళ్లో వివరించాలని సూచించారు. దీనివల్ల పిల్లలకు మంచి, చెడుల మధ్య వ్యత్యాసాలు తెలుస్తాయన్నారు. ప్రజలు పురాణాల గురించి మరిచిపోయే సమయంలో ఎన్టీఆర్ ఎన్నో పురాణగాథలతో కూడిన సినిమాలు చేశారని గుర్తుచేశారు. వాటి ద్వారా చైతన్యం తెచ్చిన గొప్ప నాయకుడు ఆయన అని కొనియాడారు. రాజకీయాల్లోనూ అదే స్థాయిలో విలువలు పాటించారన్నారు. దేశాభివృద్ధికి మాజీ ప్రధాని వాజ్‌పేయీ గతంలో పునాదులు వేశారని.. ఇప్పుడు ప్రధాని మోదీ అద్భుతంగా అభివృద్ధి చేస్తున్నారని చెప్పారు. వినూత్న ఆలోచనలతో కొత్త ఆవిష్కరణలు చేపట్టాలన్నారు. భవిష్యత్తులో మనదేశం సూపర్ పవర్ కాబోతోందని చెప్పారు. మన దేశం, భారతీయత గురించి చర్చించేందుకు భారతీయ విజ్ఞాన సమ్మేళనం మంచి వేదికన్నారు. సంస్కృతి సంప్రదాయాలను నిలబెడుతూ.. దేశాభివృద్ధి కోసం ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భాగవత్ కృషి చేస్తున్నారని చంద్రబాబు కొనియాడారు.

2047 నాటికి ప్రపంచశక్తిగా భారత్... "మన దేశంలో నాలెడ్జ్‌కు కొదవలేదు. దేశాభివృద్ధిలో అనేక రంగాలు మిళితమై ఉన్నాయి. 1991లో ఆర్థిక సంస్కరణల తర్వాత అత్యంత కీలక మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. మన దేశంలో ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలో స్థిరమైన ప్రభుత్వం ఉంది. 2038 నాటికి మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్ అవతరించనుంది. 2047 నాటికి ప్రపంచశక్తిగా ఆవిర్భవిస్తుంది. మన దేశం పేరు మార్మోగిపోతుంది. ఇప్పటికే ప్రపంచంలో ఎక్కడికి వెళ్లినా భారతీయులే ఉన్నారు. దశాబ్దకాలంగా చాలా దేశాల్లో జనాభా తగ్గుతుండగా.. భారత్‌లో మాత్రమే పెరుగుతోంది. తిరుపతిలో స్పేస్ సిటీ, కర్నూలులో డ్రోన్ సిటీ, అనంతపురంలో ఏరోస్పేస్ సిటీ, విశాఖలో మెడ్‌టెక్ పార్కు తీసుకొస్తున్నాం. ప్రపంచంలో అత్యధిక వేతనాలను భారతీయులు పొందుతున్నారు. గతంలో హైదరాబాద్‌లో ఐటీని ప్రోత్సహించా. దీనితో ప్రపంచంలో తెలుగువారు ఎక్కువ వేతనాలు పొందుతున్నారు. అమరావతిలో క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్‌ను ప్రోత్సహిస్తున్నా. విశాఖలో 15 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడితో గూగుల్ వచ్చింది"అని సీఎం పేర్కొన్నారు.

బ్రహ్మోస్ క్షిపణులకు ఎంతో డిమాండ్: కేంద్రమంత్రి జితేంద్రసింగ్...దశాబ్ద కాలంగా స్టార్టప్‌లలో భారత్ దూసుకెళ్తోందని కేంద్రమంత్రి జితేంద్రసింగ్ అన్నారు. స్పేస్ ఎకానమీలో 8వ స్థానానికి చేరుకున్నామని చెప్పారు. ఐటీ, టెలికాం రంగాల్లో పెట్టుబడులను సరళతరం చేసినట్లు వివరించారు. భారతీయ విజ్ఞాన సమ్మేళనంలో ఆయన మాట్లాడారు. "గ్లోబల్ ఇన్నోవేషన్ ఇండెక్స్‌లో 81వ ర్యాంక్ నుంచి 38వ ర్యాంక్‌కు చేరుకున్నాం. చంద్రుడిపై ప్రయోగాల్లో భారత్ ఘన విజయాలు సాధించింది. రక్షణరంగ ఎగుమతుల్లో గణనీయ వృద్ధి సాధించాం. మన బ్రహ్మోస్ క్షిపణులకు ఇప్పుడు ప్రపంచంలో ఎంతో డిమాండ్ ఉంది. ప్రపంచానికి కొవిడ్ వ్యాక్సిన్లు అత్యధికంగా ఎగుమతి చేసిన దేశం భారత్. శాస్త్ర, సాంకేతిక రంగాలకు మోదీ హయాంలో బడ్జెట్ పెరిగింది. అంతరిక్ష రంగంలో ప్రైవేటు పెట్టుబడులను కూడా ప్రోత్సహిస్తున్నాం. కీలక ఖనిజాల విషయంలో ప్రైవేటు సంస్థలకూ అనుమతి ఇస్తున్నాం"అని జితేంద్రసింగ్ తెలిపారు.

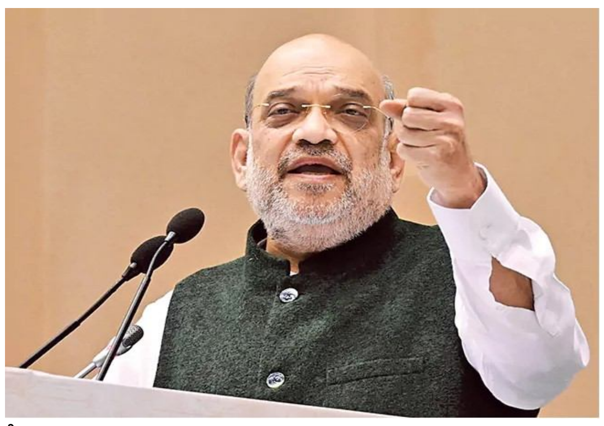
క్షమాగుణమే మనిషిని ఉన్నత స్థితిలో నిలుపుతుంది: మోహన్ భాగవత్ ప్రతి ఒక్కరూ స్వయంగా కర్తవ్యాన్ని నిర్దేశించుకుని ముందుకు సాగాలని ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భాగవత్ అన్నారు. విజ్ఞానశాస్త్రం, ధర్మశాస్త్రాల మధ్య వైరుధ్యమేమీ లేదని చెప్పారు. అనుభవంతో ఎంతో విజ్ఞానాన్ని సంపాదిస్తామన్నారు. "సరైన మార్గంలో పయనిస్తే ఏదైనా సాధ్యమని స్వామి వివేకానంద వంటివారు బోధించారు. మార్గం సరైనదైతే లక్ష్యాన్ని కచ్చితంగా చేరగలం. ప్రపంచం వేగంగా ముందుకెళ్తోంది.. పోటీపడాలంటే సాధన అవసరం. విద్యతో పాటు క్రమశిక్షణ కూడా అలవడాలి. క్షమాగుణమే మనిషిని ఉన్నత స్థితిలో నిలుపుతుంది. మానసికంగా సంతృప్తి లేకపోతే ఎంతపొందినా సుఖం కలగదు. మనమంతా ఈ విశ్వానికి ఎంతోకొంత రుణపడి ఉంటాం" అని మోహన్ భాగవత్ అన్నారు.

డాక్ యార్డ్ ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి కృషి

- అసోసియేషన్ సభ్యులకు నూతన సంవత్సర కానుకలు

విశాఖపట్నం: డాక్ యార్డ్ కేటీబి అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కారానికి తమ వంతు కృషి చేయడం జరుగుతుందని సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనుబాబు.. అధ్యక్షులు బత్తుల చిరంజీవి లు పేర్కొన్నారు.. నూతన సంవత్సరము సందర్భంగా అసోసియేషన్ సభ్యులందరికీ ప్రత్యేక బహుమతి.. ఉద్యోగుల క్యాలెండర్ . ఆపై కీ చైన్.. సింహాద్రి నాథుడు అలంకరణలతో కూడిన మరో ప్రత్యేక క్యాలెండర్ ను అందజేయడం జరుగుతుందన్నారు... ఈ మేరకు బహుమతులు.. క్యాలెండర్ శుక్రవారం కాకాని నగర్ కేటీబి కళాక్షేత్రంలో గంట్ల శ్రీనుబాబు చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ అసోసియేషన్ లో 550 మంది శాశ్వత సభ్యులు ఉండగా సాధారణ సభ్యులు కూడా పెద్ద మొత్తంలో ఉన్నట్లు చెప్పారు.. వీరందరికీ అసోసియేషన్ ద్వారా నూతన సంవత్సరాన్ని పురస్కరించుకొని ప్రత్యేక కానుకలు అందజేస్తామన్నారు.. అలాగే ఇటీవలే ఉద్యోగులు పిల్లల్లో ప్రతిభ పాటవాలు ప్రదర్శించిన వారికి ఉపకార వేతనాలు అందజేసామన్నారు.. ప్రత్యేక వైద్య, రక్తదాన శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసా ఉన్నారు.. తాజాగా సింహాచలంలో నిర్వహించిన వన సమారాధనలో 1000 మందికి పైగా సభ్యులు పాల్గొన్నట్లు చెప్పారు. అందరి సహకారంతో సభ్యుల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతామని అధ్యక్షుడు బత్తుల చిరంజీవి స్పష్టం చేశారు.. ఈ కార్యక్రమంలో వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వెంకటేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్వరలో వ్యవస్థీకృత నేరాల పనిపడతాం: షా



'దిల్లీ: వ్యవస్థీకృత నేరాలకు సంబంధించిన వివరాల సంకలనంతోపాటు దోపిడీకి గురైన, పోగొట్టుకున్న, తిరిగి లభ్యమైన ఆయుధాల డేటాబేస్‌ను కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా విడుదల చేశారు. జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ (ఎన్ఐఏ) నిర్వహించిన ఒక కార్యక్రమంలో విడుదల చేసిన ఈ వివరాలు దేశంలోని పోలీసు బలగాలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడనున్నాయి. రానున్న రోజుల్లో వ్యవస్థీకృత నేరాలపై సంపూర్ణ దాడి చేపట్టబోతున్నామని అమిత్ షా అన్నారు. ఎన్ఐఏ ఏర్పాటు చేసిన ఉగ్రవాద వ్యతిరేక సదస్సు-2025లో ఆయన ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నేర విచారణ మాన్యువల్‌ను కూడా విడుదల చేశారు. వ్యవస్థీకృత నేరగాళ్లకు ఉగ్రవాదులకు మధ్య సంబంధం ఉందని షా నొక్కిచెప్పారు. దేశ వ్యాప్తంగా ఏకరూప ఉగ్రవాద వ్యతిరేక స్క్వాడ్ ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అన్ని స్థాయుల్లో ఉగ్రవాదాన్ని తుదముట్టించేందుకు సత్వరం స్పందించే బలమైన ఉగ్రవాద వ్యతిరేక గ్రిడ్ ఏర్పాటు కావాలని ఆయన అన్నారు. దిల్లీలోని ఎర్రకోట వద్ద పేలుడు ఘటనలో 40 కిలల పేలుడు పదార్థాలు వాడినట్లు అమిత్ షా వెల్లడించారు. ఈ కేసులో జమ్మూ కశ్మీర్ పోలీసుల అద్భుతమైన దర్యాప్తు జరిపారని, పేలుడుకు ముందే మూడు టన్నుల పదార్థాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారని చెప్పారు. దిల్లీ ఘటనకు ముందే కుట్రలో పాల్గొన్న వారందర్నీ అరెస్టు చేశారన్నారు.

అన్ని ఫైళ్లూ ఈ-ఆఫీస్ విధానంలోనే పంపించాలి

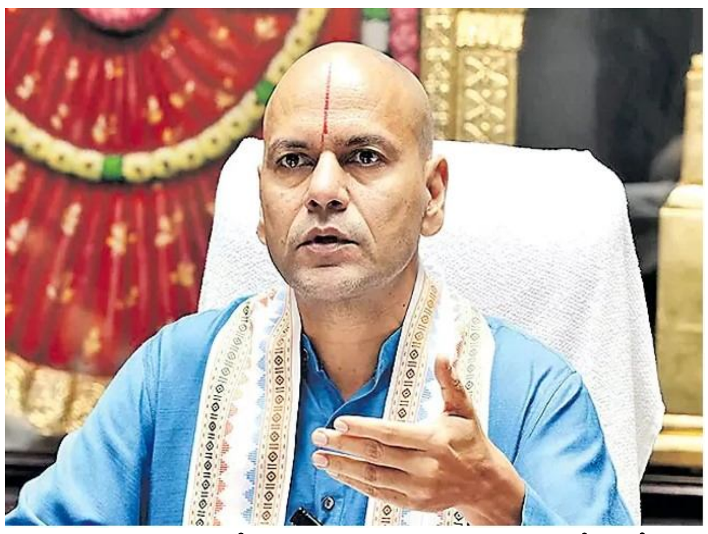
- జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: జిల్లాలోని ప్రతి ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో ఇకపై ప్రతి ఫైలు తప్పనిసరిగా ఈ-ఫైల్ రూపంలోనే నిర్వహించాలని, తనకి సమర్పించే ఫైళ్లను కూడా ఈ-విధానంలోనే పంపించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంధిర ప్రసాద్ ఆదేశించారు. ఫిజికల్ ఫైళ్ల నిర్వహణకు పూర్తిగా స్వస్తి పలికి, ఈ-ఆఫీస్ విధానాన్ని సంపూర్ణంగా అమలు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జనవరి 15వ తేదీ తర్వాత ప్రజలకు ప్రభుత్వం అందించే అన్ని సేవలను పూర్తిగా ఆన్‌లైన్‌లోనే అందించనున్నట్లు గుర్తు చేస్తూ స్థానిక అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ నెల 17, 18వ తేదీల్లో జరిగిన కలెక్టర్ల కాన్ఫరెన్స్ అంశాలపై వివరించే నిమిత్తం కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాలులో అధికారులతో శుక్రవారం ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించిన ఆయన ఈ మేరకు పేర్కొన్నారు. ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేసి అవసరమైన ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని సూచించారు.

మనమిత్రపై మరింత అవగాహన పెంచాలి... ప్రజలు తమ పనుల కోసం ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా, 'మనమిత్ర వాట్సాప్ గవర్నెన్స్' ద్వారా సేవలందించడమే ప్రభుత్వ ప్రథమ ప్రాధాన్యమని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. మనమిత్ర (95523 00009)ను ప్రజలు సమర్థవంతంగా వినియోగించుకునేలా విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ-ఫైల్ విధానం, ఆన్‌లైన్ సేవల అమలుపై జిల్లా స్థాయిలో నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపట్టి, నిర్ణీత గడువులో లక్ష్యాలు సాధించాలని జిల్లా కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. కార్యాలయ ఫైల్ నిర్వహణ, మెమోల జారీ, ఇతర అంశాల్లో ఏజెంట్ స్పేస్, సెర్చ్ బార్ అనే సాంకేతిక సాధనాలను ఉపయోగించాలని సూచించారు. అధికారులు, సిబ్బంది బయోమెట్రిక్ అటెండెన్స్ వేయాలని చెప్పారు.

వైకుంఠ ద్వార దర్శనాల్లో పదిరోజులూ పవిత్రమైనవే..

-మొదటిసారి 7.7 లక్షల మంది భక్తులకు ఏర్పాట్లు -టోకెన్లు ఉన్నవారు సమయానికి వస్తే రెండు గంటల్లోనే దర్శనం -ముందే వస్తే నిరీక్షించాల్సిందే - ఈవో అనిల్‌కుమార్ సింఘాల్



తిరుమల: 'తిరుమల శ్రీవారి ఆలయంలో ఈనెల 30 నుంచి జనవరి 8వ తేదీ వరకు జరగనున్న వైకుంఠద్వార దర్శనాలకు పూర్తిస్థాయిలో ఏర్పాట్లు చేశాం. వేదపండితులు, పురాణాల ప్రస్తావన మేరకు ఈ పదిరోజులూ పవిత్రమైనవే. వాటిలో ఏరోజు స్వామివారిని దర్శించుకున్నా ఒకే రకమైన ప్రతిఫలం లభిస్తుంది' అని తితిదే ఈవో అనిల్‌కుమార్ సింఘాల్ తెలిపారు. వైకుంఠ ద్వార దర్శనాలపై 'న్యూస్‌టుడే'తో శుక్రవారం ఈవో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు.

మూడు ప్రవేశ మార్గాలు సిద్ధం... వైకుంఠ ద్వార దర్శనాల కోసం మొదటిసారి ఈ-డిప్ విధానం అందుబాటులోకి తెచ్చాం. మొదటి మూడు రోజులకుగాను దేశవ్యాప్తంగా 1,89,000 మందికి పూర్తి పారదర్శక విధానంలో టోకెన్లు జారీచేశాం. టోకెన్లు పొందినవారు నిర్దేశిత సమయంలోపు తిరుమలకు చేరుకుంటే రెండు గంటల్లోనే శ్రీవారి దర్శనం చేయిస్తాం. ఈ మేరకు మూడు ప్రవేశమార్గాలు సిద్ధం చేశాం. కేటాయించిన సమయానికి వచ్చే భక్తులను క్యూలైన్‌కు దగ్గరగా ఉన్న ప్రవేశమార్గంలో పంపుతాం. సమయాని కంటే ముందుగా వచ్చేవారిని మరో రెండు ప్రవేశమార్గాల గుండా క్యూలైన్‌లోకి తీసుకుని వారికి కేటాయించిన సమయంలోనే దర్శనానికి పంపే ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. ఏకాదశికి ముందు 29వ తేదీన పరిమిత సంఖ్యలో టికెట్లు జారీచేసి వారికి అదేరోజు దర్శనాలు ముగిసేలా చూస్తాం.

ప్రతి రెండు గంటలకు రద్దీ సమాచారం... జనవరి 2 నుంచి 8వ తేదీ వరకు రోజుకు 15000 చొప్పున ప్రత్యేక ప్రవేశదర్శన టికెట్లు, 1500 శ్రీవాణి టికెట్లు జారీచేశాం. మరో 3,60,000 మంది సర్వదర్శనానికి ఏర్పాట్లు పూర్తిచేశాం. ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి రద్దీపై ఏఐ ఇంటిగ్రేటెడ్ కమాండ్ కంట్రోల్ కేంద్రం ద్వారా కచ్చితమైన సమాచారం వెల్లడిస్తాం. దీంతో సర్వదర్శన భక్తులు రద్దీ తక్కువ ఉన్న సమయంలో శ్రీవారిని దర్శించుకునేందుకు రావొచ్చు. వృద్ధులు, చిన్నపిల్లలు ఉన్న కుటుంబ సభ్యులు ఇబ్బందిపడకుండా ఉంటారు. ఆన్‌లైన్, ఆఫ్‌లైన్‌లో కలిపి 7,70,000 మందికి పదిరోజుల్లో దర్శనం కల్పించనున్నాం. గత మూడేళ్లు దాదాపు 6,60,000 మంది శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారు. 182 గంటల్లో 164 గంటలు సామాన్యభక్తులకే కేటాయించగా మిగిలిన సమయం మాత్రమే వీఐపీలు, వీవీఐపీలకు కేటాయించాం. ఈ పదిరోజుల్లో ప్రివిలేజ్ దర్శనాలు, బ్రేక్ దర్శనాలను పూర్తిగా రద్దుచేశాం. నేరుగా వచ్చే ప్రముఖులకే దర్శనం ఉంటుంది.

16 రకాల వంటకాలు.... మాతృశ్రీ తరిగొండ వెంగమాంబ కేంద్రంలో ఉదయం 8 నుంచి రాత్రి 12 గంటల వరకు నిరంతరాయంగా అన్నప్రసాదాలు అందిస్తాం. దాదాపు 16 రకాల అన్నప్రసాదాలు, పానీయాలు సిద్ధం చేస్తున్నాం. వసతికి ముందస్తు ఏర్పాట్లు పూర్తిచేశాం. తిరుమలలో భద్రత నిమిత్తం పోలీసు విభాగం నుంచి 2400, తితిదే విజిలెన్స్ నుంచి 1100 మందిని నియమించాం. దర్శన ఏర్పాట్లపై ప్రచార మాధ్యమాల ద్వారా విస్తృతంగా తెలియజేయనున్నాం. తితిదేకు అనుబంధంగా ఉన్న ఆరు లక్షల మంది శ్రీవారి సేవకుల సాయంతో భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చూస్తాం' అని ఈవో పేర్కొన్నారు.

కోర్టులు బహుముఖ వివాద పరిష్కార కేంద్రాలు కావాలి: సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్

పణజీ: న్యాయస్థానం అంటే కేవలం విచారణ జరిగే స్థలంగా కాక వివాదాల సమగ్ర పరిష్కారానికి అనేక ద్వారాలు తెరచివున్న కేంద్ర స్థానంగా మారాలని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి(సీజేఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ఆకాంక్షించారు. దక్షిణ గోవాలో బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా మధ్యవర్తిత్వంపై నిర్వహించిన సదస్సులో ఆయన పాల్గొని ప్రసంగించారు. జిల్లా స్థాయి నుంచి సుప్రీంకోర్టు వరకూ అన్ని దశల్లో మధ్యవర్తిత్వం నిర్వర్తించేవారి సంఖ్య పెరగాల్సిన అవసరాన్ని ఆయన నొక్కి చెప్పారు. దీని వల్ల పెండింగ్ కేసుల సంఖ్య తగ్గుతుందని పేర్కొన్నారు. చట్టం బలహీనమైందనడానికి నిదర్శనంగా మధ్వవర్తిత్వాన్ని చూడకూడదని, చట్టం అత్యున్నత స్థాయికి పరిణామం చెందిందనడానికిది సూచిక అని జస్టిస్ సూర్యకాంత్ అన్నారు. "వ్యాజ్యం అంటే మృత శరీరానికి శవపరీక్ష చేయడం లాంటిది. ఎందుకు మరణం సంభవించిందన్నది విచారించడమే దాని పని. మధ్యవర్తిత్వం రోగ పరిష్కారం కోసం చేసే శస్త్రచికిత్సలాంటిది. అది అనుబంధాలను సజీవంగా ఉంచుతుంది" అని సీజేఐ అన్నారు.

సంపాదకీయం

భారతీయ మేధావులను కూడా తిరిగి రప్పించాలి

కృత్రిమ మేధ, క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్, సెమీకండక్టర్లు, సింథటిక్ బయాలజీ వంటి అధునాతన సాంకేతికతలే 21వ శతాబ్దిలో అభివృద్ధికి చోదక శక్తులు. వీటిలో రాణించాలంటే ఆర్అండ్‌డీకి పెద్దపీట వేయాలి. ముఖ్యంగా సృజనశీలురను నియమించి, వారికి భారీగా నిధులూ, వసతులను కేటాయించాలి. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం నుంచి అమెరికా ఇలాగే పనిచేసి అగ్రరాజ్యంగా ఎదిగింది. చైనా సైతం అదే బాట పట్టి నేడు అమెరికాకు పోటీ ఇస్తోంది. ఇండియా ఇప్పుడిప్పుడే ఆ దిశగా అడుగులు వేస్తోంది. చైనా 2008లో 'సహస్ర ప్రతిభల ఆకర్షక పథకం' ద్వారా విదేశాల నుంచి సుమారు ఏడు వేల మంది తన శాస్త్రవేత్తలు, వ్యవస్థాపకులను స్వదేశానికి రప్పించింది. 2011లో సహస్ర యువ ప్రతిభావంతుల ఆకర్షక కార్యక్రమంతో విదేశీ సృజనశీలురనూ రప్పించుకోగలిగింది. కానీ- ఇదంతా అమెరికా, ఐరోపా దేశాల పరిశోధనా ఫలాలను కొల్లగొట్టడానికీ, మేధా హక్కుల చౌర్యానికీ డ్రాగన్ పన్నిన పన్నాగమని పాశ్చాత్య నిఘా సంస్థలు పసిగట్టాయి. దాంతో డ్రాగన్ ఆ పథకాల గురించి మాట్లాడటం మానేసి, 2023లో 'క్విమింగ్(జ్ఞాన సముపార్జన)' వంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టింది. సృజనశీలురకు భారీగా నగదు, గృహవసతి, వారి జీవిత భాగస్వాములకు ఉద్యోగాలు, పిల్లలకు చదువు వంటి సదుపాయాలను అందిస్తోంది. మరోవైపు, అమెరికాలో ట్రంప్ సర్కారు హెచ్-1బీ, గ్రీన్‌కార్డ్ పథకాలకు కోతపెట్టడాన్ని కూడా చైనా తనకు అనువుగా మలచుకుంటోంది. విదేశీ నిపుణులకు కె-వీసా పథకంతో ముందుకొచ్చింది. ఈ కార్యక్రమాల వల్ల నేడు ఏఐ, క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్, 5జీ, 6జీ, సెమీకండక్టర్లు, ఏరోస్పేస్, రక్షణ రంగాల్లో డ్రాగన్ అమెరికాను సవాలు చేస్తోంది. జిన్‌పింగ్ సర్కారు తమ యూనివర్సిటీలు, పరిశ్రమల మధ్య అనుసంధానాన్ని ఏర్పరచింది. ప్రతిభావంతులకు సౌకర్యాలు సమకూర్చి గొప్ప ఫలితాలు సాధిస్తోంది. ట్రంప్ ప్రభుత్వం మాత్రం హార్వర్డ్ వంటి విఖ్యాత విశ్వవిద్యాలయాలు, జాతీయ క్యాన్సర్ పరిశోధన సంస్థ, ఆరోగ్య సంస్థ, సైన్స్ ఫౌండేషన్‌లకు నిధులు తెగ్గోసేసింది. 'నాసా'కూ నిధులు తగ్గించేసింది! సైన్స్, టెక్నాలజీ రంగాల్లో దాదాపు అయిదు వేల రీసెర్చ్ గ్రాంట్లను రద్దు చేసింది. దీంతో ఆర్అండ్‌డీని ప్రైవేటు పరం చేయడమే ట్రంప్ ఉద్దేశమా అనే ప్రశ్న తలెత్తింది. అయితే, ఇక్కడ ట్రంప్ సర్కారు ప్రకటించిన 'స్టార్ గేట్' పథకాన్ని ప్రస్తావించాలి. దాని కింద ఓపెన్ ఏఐ, ఒరాకిల్, సాఫ్ట్ బ్యాంక్ వంటి ప్రైవేటు సంస్థలు ఏఐ రంగంలో 50వేల కోట్ల డాలర్ల పెట్టుబడి పెడతాయి. భారత్ కూడా ఆర్అండ్‌డీలో ప్రైవేటుకు పెద్దపీట వేయదలచింది. ఆ క్రమంలోనే కేంద్రం- ప్రస్తుత బడ్జెట్‌లో లక్ష కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడితో పరిశోధన-అభివృద్ధి, నవీకరణ నిధి(ఆర్‌డీఐ)ని ప్రకటించింది. ఈ నిధులను ఆరేళ్లలో ఖర్చుపెడతారు. తొలి విడతగా రూ.20వేల కోట్లను ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలోనే విడుదల చేస్తారు. ఏఐ, రోబోటిక్స్, బయోటెక్నాలజీ (డీప్‌టెక్) రంగాల్లో ప్రైవేటు పరిశోధన ప్రాజెక్టుల కోసం ఆర్‌డీఐ నిధి నుంచి స్వల్ప వడ్డీపై దీర్ఘకాలిక రుణాలిస్తారు. ఇందుకోసం 'ఫండ్ ఆఫ్ ఫండ్స్'ను ఏర్పాటు చేస్తారు. ఇప్పటికే అణు, అంతరిక్ష రంగాల్లో ప్రైవేటు భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించిన కేంద్రం- డీప్‌టెక్, క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్, అడ్వాన్స్‌డ్ మెటీరియల్స్, హరిత ఇంధనాలు, జాతీయ భద్రతతో ముడిపడిన రక్షణ సాంకేతికతల్లోనూ ప్రైవేటు పరిశోధనలకు ఊతమిస్తుంది. అనుసంధాన్ నేషనల్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్‌లో అంతర్భాగమైన స్పెషల్ పర్పస్ ఫండ్(ఎస్‌పీఎఫ్)... లక్ష కోట్ల ఆర్‌డీఐకు నిర్వహణదారుగా ఉంటుంది. ఈ ఎస్‌పీఎఫ్ నుంచి ద్వితీయస్థాయి నిర్వహణ సంస్థలకు మూలధనం లభిస్తుంది. వీటిలో బ్యాంకింగేతర ఫైనాన్స్ సంస్థలు, ప్రత్యామ్నాయ పెట్టుబడి నిధులు(ఏఐఎఫ్), అభివృద్ధి ఫైనాన్స్ సంస్థలు(డీఎఫ్ఐ) ఉంటాయి. ఆర్‌డీఐ పథకాన్ని అమలుచేసే బాధ్యతను కేంద్ర సైన్స్, టెక్నాలజీ శాఖ స్వీకరించినప్పటికీ- ఏయే కంపెనీలు, స్టార్టప్‌లకు నిధులివ్వాలనేది ఎంపిక చేయదు. మార్కెట్లో విజయం సాధించగల కంపెనీలను ఎంపికచేసే బాధ్యతను ద్వితీయ స్థాయి మేనేజింగ్ సంస్థలకు అప్పగిస్తుంది. ఇజ్రాయెల్‌లో యోజ్మా కార్యక్రమం, దక్షిణ కొరియాలో టెక్నాలజీ ఫండ్‌లు ఇదే మార్గాన్ని అనుసరించాయి. అమెరికా రక్షణ శాఖ, నాసా ఇచ్చిన నిధులూ ప్రోత్సాహకాల వల్లే సిలికాన్ వ్యాలీలో స్టార్టప్‌లు వరుస విజయాలు సాధించాయి. అలాగని ఆర్అండ్‌డీ ఎల్లవేళలా ఆశించిన ఫలితాలనే ఇవ్వకపోవచ్చు. కాబట్టి, దీనిపై భారీ పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ప్రైవేటు సంస్థలు వెనకాడతాయి. ఈ జంకును పోగొట్టడానికి ప్రభుత్వమే నిధులిచ్చి ప్రైవేటు నవకల్పనలను ప్రోత్సహించాలన్నది ఆర్‌డీఐ పథకం ఉద్దేశం. 2047కల్లా నవీకరణ ద్వారా వికసిత భారత్ సాధనకు ఆర్‌డీఐ పథకం తోడ్పడగలదని ప్రభుత్వం ఆశిస్తోంది. ట్రంప్ నిర్ణయాలతో హెచ్-1బీ, గ్రీన్‌కార్డుల భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకం కావడంతో భారతీయ ప్రతిభావంతులు ఇక పెద్దసంఖ్యలో అమెరికాకు వెళ్లలేకపోవచ్చు. వీరి ప్రజ్ఞను స్వదేశంలో వినియోగించుకోవడంతోపాటు, ఇప్పటికే విదేశాల్లో ఉంటున్న భారతీయ మేధావులను కూడా తిరిగి రప్పించాలి.

పిల్లలలో దేశభక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా వీర్ బాల్ దివస్

- కలెక్టరేట్ నుంచి జాతీయ స్థాయి కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యమైన అధికారులు

విశాఖపట్నం: భారత ప్రభుత్వ మహిళా, శిశు అభివృద్ధి మంత్రిత్వ శాఖ ఆదేశాల మేరకు నిర్వహించిన వీర్ బాల్ దివస్-2025 జాతీయ స్థాయి కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికారులు, మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులు భాగస్వామ్యమయ్యారు. వారంతా కార్యక్రమాన్ని విశాఖపట్నం కలెక్టరేట్‌లోని ఎన్ఐసీ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌లో ప్రత్యక్ష వెబ్ ప్రసారం ద్వారా వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం, కర్నూలు జిల్లాకు చెందిన బాలిక శివాని పారా అథ్లెటిక్స్ విభాగంలో విశేష ప్రతిభ కనబర్చి, భారత రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా పతకం అందుకోవడం పట్ల అధికారులు హర్షం వ్యక్తం చేసి ఆమెను అభినందించారు. పిల్లలలో దేశభక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం, సృజనాత్మకతను పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు ఐసీడీఎస్ పీడీ తెలిపారు. ఆమె విజయం రాష్ట్రానికి గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో స్త్రీ, శిశు సంక్షేమ శాఖ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ కె.వి. రామలక్ష్మి, విభిన్న ప్రతిభావంతుల శాఖ ఏడీ కె. కవిత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మత్స్యకారులకు 40 శాతం సబ్సిడీతో ఆటోలు ఇచ్చేందుకు చర్యలు: మంత్రి డీఎస్‌బీవీ స్వామి

టంగుటూరు: మత్స్యకారులకు కూటమి ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తోందని రాష్ట్ర మంత్రి డోలా శ్రీ బాలవీరాంజనేయ స్వామి అన్నారు. టంగుటూరు మండలం తూర్పునాయుడుపాలెంలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో మత్స్యకారులకు సంప్రదాయ వలలను పంపిణీ చేశారు. ఒక్కో యూనిట్ కాస్ట్ ధర రూ.2,43,700 కాగా.. ఏడుగురు మత్స్యకారులకు వలలు అందించినట్లు తెలిపారు. త్వరలో మత్స్యకారులకు ఇంజిన్‌తో పాటు బోట్లను అందిస్తామని తెలిపారు. దీని ధర రూ.52 లక్షలు వరకు ఉంటుందని తెలిపారు. మత్స్యకారులకి ఏదైనా ఆర్థిక సాయం చేయాలంటే కూటమి ప్రభుత్వంతోనే సాధ్యమవుతుందని చెప్పారు. గతంలో మత్స్యకారుల కుటుంబానికి రూ.4,500 ఇవ్వగా.. ప్రస్తుతం వేటకు వెళ్లే వారికి రూ.20 వేలు ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. మత్స్యకారులకు 50 ఏళ్లకు పింఛను అందజేస్తామన్నారు. త్వరలో 40 శాతం సబ్సిడీతో వారికి ఆటోలు ఇచ్చేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. మత్స్య సంపద ప్రజల ఆరోగ్యానికి మంచి ఆహారమని, దీనిని పెంపొందించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు చేపడుతుందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రకాశం జిల్లా మత్స్యశాఖ జేడీ శ్రీనివాసరావు, ఎఫ్‌డీవో రవికుమార్, తెదేపా నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

తిరుపతిలో జిల్లా పోలీసు కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించిన సిఎం చంద్రబాబు

తిరుపతి: తిరుపతిలో నూతనంగా నిర్మించిన జిల్లా పోలీసు కార్యాలయాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ప్రారంభించారు. పోలీసు బలగాల నుంచి గౌరవ వందనంను సిఎం చంద్రబాబు స్వీకరించారు. పోలీసు కార్యాలయం ప్రారంభించిన అనంతరం విజిటర్స్ పుస్తకంలో తన అభిప్రాయాన్ని రాశారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ "తిరుపతిలో నూతన జిల్లా పోలీసు కార్యాలయం అద్భుతంగా నిర్మించారు. పరిసరాలు అందర్నీ ఆకట్టుకునేలా ఆహ్లాదంగా ఉన్నాయి. దేశ, విదేశాల నుంచి తిరుమలకు వచ్చే యాత్రికులకు పూర్తి రక్షణ కల్పించాలి. అప్పుడే పోలీసులు అందించే సేవల పట్ల ప్రజల్లో గౌరవం పెరుగుతుంది. ఆధ్యాత్మిక కేంద్రమైన తిరుపతిలో సెక్యూరిటీ, సేఫ్టీ భావన ప్రజల్లో, యాత్రికుల్లో రావాలి. గంజాయి, డ్రగ్స్ నియంత్రణకు కృషి చేస్తున్న తిరుపతి పోలీసులకు అభినందనలు తెలియచేస్తున్నాను. పీడీ యాక్టు పెట్టి సస్పెక్ట్ షీట్లు తెరిచి నిఘా పెట్టారు. ఎర్రచందనం స్మగ్లింగ్ ను సమర్థంగా అరికడుతున్నారు. సమాజ హితం లేని, రాజ్యాంగపరంగా లేని, చట్టవిరుద్ధమైన చర్యలు ఎప్పుడూ ఆమోదయోగ్యం కావు. అక్రమాలకు పాల్పడితే టీడీపీ వారైనా కేసులు పెట్టి జైళ్లకు పంపించాం. రౌడీయిజం చేస్తే రాష్ట్ర బహిష్కరణ అని ప్రకటించాం. కొందరు సెటిల్మెంట్లు, బెదిరింపులకు పాల్పడితే కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని హెచ్చరిస్తున్నాను. 2019-24 మధ్య పాలకులు శాంతిభద్రతలు భ్రష్టు పట్టించారు. తిరుమల తిరుపతిలో భక్తుల మనోభావాలు దెబ్బతినేలా ప్రవర్తించారు. మేం ఎప్పుడు అధికారంలో ఉన్నా.. ప్రతిపక్షంలో ఉన్నా శాంతిభద్రతల్ని చేతుల్లోకి తీసుకోలేదు. హత్యారాజకీయాలను ఎప్పుడూ ప్రోత్సహించలేదు. శాంతిభద్రతలు ఉంటేనే పెట్టుబడులు వస్తాయి. గత పాలకులు ఇష్టాను సారంగా చేసిన వ్యవహారాలతో ప్రజల్లోనూ రాష్ట్రంలోనూ ఇబ్బందులు తలెత్తాయి. కొందరు ఇప్పటికీ అదే రౌడీయిజాన్ని కొనసాగించాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో రాజకీయ విధానాల పేరుతో రౌడీయిజం చేసి శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే చూస్తూ ఊరుకోం. రోడ్లు బ్లాక్ చేయటం, రప్పా రప్పా లాడించటం ఏమిటో ఎవరికీ అర్థం కావటం లేదు. పోస్టర్ల వద్ద కత్తులతో జంతు బలి చేసి ఫ్లెక్సీలపై రక్తం చల్లి సమాజాన్ని భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తారా... వివేకా హత్యకేసులో నేరం చేసిన వ్యక్తులు దానిని ఇతరుల పైకి వేసేందుకు ప్రయత్నించారు. నేరస్తులు ఎన్ని డ్రామాలు ఆడినా ఎక్కడో ఓ చోట దొరికిపోతారు. నేరస్తుల కంటే పోలీసులు తెలివిగా వ్యవహరించాలి. బంగారు పాళ్యంలో మామిడి కాయలు తొక్కించారు. గుంటూరులో ఓ వ్యక్తిని కాన్వాయ్ కింద తొక్కించేసి పొదల్లో పారేసి పోయారు. అంబులెన్సులో తీసుకెళ్లి చంపేశారని వారి బంధువులతో చెప్పించారు. ప్రభుత్వంపై బురద చల్లే ప్రయత్నం చేస్తే చూస్తూ ఊరుకోం. సామాజిక మాధ్యమాలలో ఇంకా అసభ్య పోస్టులతో వ్యక్తిత్వ హననానికి పాల్పడుతున్నారు. పోలీసు వ్యవస్థ గట్టిగా ఉండాలి. నేరం జరిగిన తర్వాత వ్యవహరించే తీరు చాలా ముఖ్యం. దేవాలయాల్లో దాడులు, దొంగతనాలు ఇప్పుడు లేవు. వైకుంఠ ఏకాదశి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని పోలీసు వ్యవస్థ అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎక్కడా చిన్న ఘటన కూడా జరగడానికి వీల్లేదు. టెక్నాలజీని సమర్థంగా వాడుకుని నేర నియంత్రణ చేయాలి. డ్రోన్స్ ద్వారా పెట్రోలింగ్ చేస్తే విజువల్స్ ఆధారాలుగా మారతాయి. ఇన్విజిబుల్ పోలీస్, విజిబుల్ పోలీసింగ్ ఉండాలని పిలుపునిస్తున్నాను. కొందరు బజారులోకి వచ్చి నోరు పారేసుకుంటే చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకుంటాం. రౌడీయిజం చేసి పెద్ద నాయకుడు అయిపోతారని భావిస్తే ఎలా. వారు తమ ఇంట్లో పెద్ద నాయకుడు కావచ్చేమో బయటకాదు." అని అన్నారు. పోలీసు కార్యాలయం ప్రారంభోత్సవానికి మంత్రులు వి.అనిత, అనగాని సత్యప్రసాద్, డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా తదితరులు హాజరైయ్యారు.

ముషిడిపల్లి రెవెన్యూ భూ సమస్యపై ఎమ్మెల్యే

- బండారు సత్యనారాయణ మూర్తిని కలిసిన ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా కమిటీ ప్రతినిధులు

పరవాడ: అనకాపల్లి జిల్లా,దేవరాపల్లి మండలంలో గల మషిడిపల్లి రెవిన్యూ కె.యం.పాలెం గ్రామానికి చెందిన దళిత బాధితుడు కణితి అర్జునరావు భూమిసమస్య పై రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ సూచన మేరకు అనకాపల్లి జిల్లా ఎమ్మార్పీఎస్, జిల్లా కమిటీ నాయకులు ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణ మూర్తి స్వగ్రామం వెన్నలపాలెంలో ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా కమిటీ బృందం ముషిడిపల్లి రెవెన్యూ భూమి సమస్యపై కూలంకుశంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి ప్రతినిధులుతో మాట్లాడుతూ ఈ భూసమస్యపై సానుకూలంగా స్పందించి సంబందిత రెవిన్యూ మండలతహశీల్దార్ తో మాట్లాడానని త్వరలోమషిడిపల్లి భూమి సమస్య పరిష్కరించాలని తహశీల్దార్ లక్ష్మీదేవి కు ఆదేశాలు జారీ చేసానని ఆయన ఎమ్మార్పీఎస్ ప్రతినిధులకు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యేను మర్యాదపూర్వకంగా ప్రతినిధులు శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో భూమి బాధితుడు కణితి అర్జునరావు కుటుంబంతోపాటు అనకాపల్లి జిల్లా ఎమ్మార్పీఎస్ అధ్యక్షుడు ఎలకామల్లిబాబు, జిల్లా నాయకులు కొల్లి చిన అప్పారావు,మాడుగుల నియోజకవర్గం ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు ఎలుచూరి గాటిలు, చోడవరం నియోజకవర్గం ఎంఎస్ పినాయకులు మంజేటిరాజాబాబు,పరవాడ మండల ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు ఈతపాకల అప్పలరాజు, కాకినాడ పరమేశ్వరరావు,కె.కోటపాడు మండల ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు మారడబూడి త్రినాథ్ రావు, దేవరాపల్లి మండల యువజన నాయకులు కె.ఎర్నికుమార్, పలువురు సానుభూతి పరులు పాల్గొన్నారు.

కళారూపాలకు నిలయంగా విశాఖ - గంటా శ్రీనివాసరావు

-నాటక రంగ ప్రోత్సాహానికి 'రైటర్స్ అకాడమీ' కృషి అభినందనీయం

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరం కేవలం ఆర్థికంగానే కాకుండా, కళా సంస్కృతులకు కూడా ప్రధాన కేంద్రంగా విరాజిల్లుతోందని మాజీ మంత్రి, భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు కొనియాడారు. విశాఖలోని మద్దిలపాలెం 'కళాభారతి' ఆడిటోరియంలో రైటర్స్ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'కన్యాశుల్కం' సంక్షిప్త నాటక ప్రదర్శన కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ..నాటక రంగానికి విశాఖలో ఒక సుస్థిరమైన వేదిక అవసరమని అభిప్రాయపడ్డారు. హైదరాబాద్‌లోని రవీంద్ర భారతి తరహాలో విశాఖలో కూడా అత్యాధునిక కళా వేదికను ఏర్పాటు చేసేందుకు కృషి చేస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. అంతరించిపోతున్న నాటక కళను కాపాడేందుకు రైటర్స్ అకాడమీ చేస్తున్న ప్రయత్నాలను, ముఖ్యంగా సీనియర్ కళాకారులను నగదు పురస్కారాలతో సత్కరించడాన్ని ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమం లో భాగంగా కళారంగంలో విశేష సేవలు అందించిన సీనియర్ కళాకారులు బగాది వెంకట అప్పలనాయుడు, బట్టా వేణుగోపాలరావు, నక్కా పట్టాభి రామారావు, కె. మంగాదేవిలకు జీవిత సాఫల్య పురస్కారాలను అతిథుల చేతుల మీదుగా రూ. 25,000 నగదు స్మారక చిహ్నంతో ఘనంగా సత్కరించారు. రైటర్స్ అకాడమీ చైర్మన్ వీవీ రమణమూర్తి మాట్లాడుతూ, తమ తల్లి విల్లూరి రాములమ్మ జ్ఞాపకార్థం ప్రతి ఏటా ఈ సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. గతంలో వంగపండు, ఏబీకే ప్రసాద్ వంటి దిగ్గజాలను గౌరవించుకున్నామని, భవిష్యత్తులో కూడా కళాకారులకు అండగా ఉంటామని పేర్కొన్నారు. మహాకవి గురజాడ అప్పారావు అమర రచన 'కన్యాశుల్కం'ను డాక్టర్ పేరి రవికుమార్ దర్శకత్వంలో సరికొత్తగా ప్రదర్శించారు. ఎక్కువ మంది కొత్త నటులతో ప్రదర్శించినప్పటికీ, పాత్రల్లో వారు జీవించిన తీరు ప్రేక్షకులను కట్టిపడేసింది. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి దాడి వీరభద్రరావు, వీఎంఆర్‌డీఏ చైర్మన్ ప్రణవ్ గోపాల్, కళాభారతి ప్రతినిధులు ఎం.ఎస్.ఎన్. రాజు, జి.ఆర్.కె. ప్రసాద్ పలువురు నగర ప్రముఖులు, కళాభిమానులు పాల్గొన్నారు.

గాజువాకలో వీర్ బాల్ దివస్

- విధ్యార్థులకు పుస్తకాలు పంపిణీ చేసిన కేఎన్ఆర్

గాజువాక, చైతన్యవారధి: దేశ భక్తిని చాటుతూ,దేశ రక్షణ కోసం అతి చిన్న వయసులోనే మరణాన్ని ఎదుర్కొన్న వీర్ బాల్ సాహిబ్ జాదేల అమర త్యాగానికి ప్రతీకగా వీర్ బాల్ దివస్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు బీజేపీ ఏపీ మీడియా పేనలిస్ట్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు తెలిపారు. గాజువాక కణితి రోడ్డులోని భారతీయ విద్యా కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో నడుస్తోన్న పాఠశాలలో వీర్ బాల్ దివస్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి చిన్నారులకు పుస్తకాలు,పెన్నులు పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా కేఎన్ఆర్ మాట్లాడుతూ సిక్కుల పదవ గురువు అయిన బాబా గురుగోవింద్ సింగ్ చిన్న కుమారులు జోరావర్ సింగ్ , ఫతే సింగ్ ఇద్దరిని అప్పటి మొగల్ చక్రవర్తి ఔరంగజేబు మతం మారకపోతే చంపేస్తానని హెచ్చరించారని అన్నారు. ఔరంగజేబు మాట వినలేదని ఇద్దరు బాలలను సజీవ సమాధి చేసారని అన్నారు. మత విశ్వాసాలకు కట్టుబడి ఉండి, ప్రాణాలను పణంగా పెట్టిన వారి ఇద్దరి అసమాన ధైర్యానికి మరియు ప్రాణ త్యాగానికి గుర్తింపుగా ఈ రోజును దేశవ్యాప్తంగా " వీర బాల దినోత్సవంగా జరుపుకోవాలని " ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ 2022 లో జాతీయ దినోత్సవంగా ప్రకటించారని తెలిపారు.నేటితరం పిల్లలకు వారి ధైర్యం, తెగువ మరియు నైతికత గురించి స్ఫూర్తిని అందించడం ద్వారా దేశ నిర్మాణంలో పిల్లల పాత్రను గుర్తించడం జరుగుతుందని అన్నారు.కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ మహాలక్ష్మి,జిల్లా బీజేపీ ప్రధాన కార్యదర్శి సిరసపల్లి నూకరాజు,జిల్లా మీడియా పేనలిస్ట్ గూటూరు శంకరరావు మండల అధ్యక్షులు ఒమ్మి రంగనాయకులు,సూరిబాబు, నాగరాజు, గోపిరవిశంకర్,నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.ఒకవేళ ఏ ఇంట్లోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సమ్మర్లో చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటువంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటువంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్నీ, పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా మనకు చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండేటువంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటువంటి చెడు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది..మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్స్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు.ఫైబర్, సమ్మేళనం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది.ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి.ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధతప్పుతుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు..మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు.అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, వదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్లకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మాయిశ్చరైజర్‌ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్జీవంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్‌స్క్రీన్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్మతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎందు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.అలాగే ఎలర్జీ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అలర్జీ సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది..అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటువంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది.ఉప్పులో ఉండేటువంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తినాల్సి ఉంటుంది.వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని సైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మొటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది.టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుందట. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ ప్రక్రియలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం మంచిది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

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

టీ – కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్ధకాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్స్కు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేనుపు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు.

రొట్టెలు, చక్కెర..: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్ట్రీలు లేదా తీపి పదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందే నీరసంగా ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి.

ఆయిల్ ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరీ భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాలీఫ్లవర్ పరాటాలు, పకోడాలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి.

మసాలా దినుసులతో స్పైసి ఫుడ్స్..: చాలామంది స్పైసీ వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో స్పైసీ ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కూర రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా?ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రిజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు.మనషులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగే కొద్దీ రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు పెట్టుకోండి. ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సరైనట్టుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తున్నప్పుడు కళ్లల్లో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్స్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ, జీవక్రియ, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడుతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపు, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.

సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది 'మిషన్ అసాధ్యం' లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్‌లో చెమటలు పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కోరుకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు.డైట్, ఎక్సర్ సైజ్‌ల వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్‌ఫుడ్‌గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ డ్రై ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాన్‌లో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్యాస్‌ను ఆపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్‌లో మళ్లీ వేడి చేయాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచి ఈ ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగాలి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని రోజు ప్రారంభంలో తాగడం వల్ల బరువు సులభంగా తగ్గుతుంది.

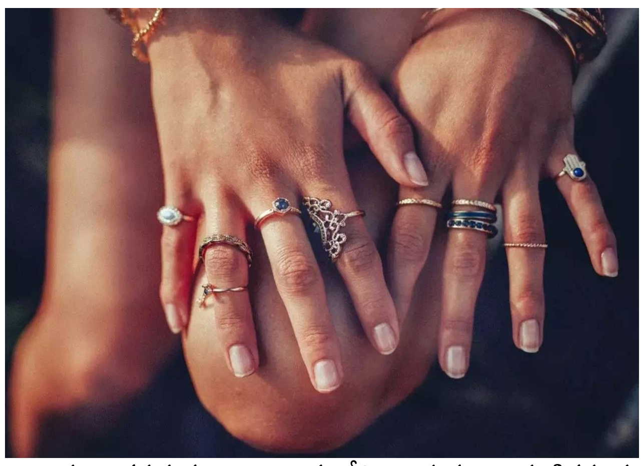
పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికి నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్లు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది– ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్లు తోమకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్– హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ– ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు తోమకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్‌ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి – ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది – తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య నయమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రిస్తున్నప్పుడు తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత ఎంతసేపు నీరు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసిన తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్లంప్సియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చనే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు– గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెచ్‌సిజి, ప్రోలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం– గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి. హిమోగ్లోబిన్ లోపం– గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల కాళ్లలో వాపు సమస్య మొదలవుతుంది. అయితే, డెలివరీ తర్వాత పాదాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు – గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కూడా కాళ్లలో వాపు వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు. స్థానం మార్చండి. కాళ్ళను చురుకుగా ఉంచుకోండి. మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడి లేదా నడుస్తున్నట్లయితే విరామం తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది.

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?



ఉంగరం వేలుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుందట. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే..టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలు ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసిందట. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్టార్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచీ/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుందట. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం చాలా సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ మూడు నెలల జెప్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుందట. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు నచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసేయండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు.ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టొచ్చుట. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాట నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు.వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు అర స్పూన్ పసుపు వేసి పది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనే వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్రోల్ అవుతుందంట. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరు కానీ, మీ మహిళా స్నేహితులు కానీ ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడితే కనుక ఈ చిట్కాను ఉపయోగించమని చెప్పండి.

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవితాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి.రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలే ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్న సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్లాల్సి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే పండ్లను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి పట్టిస్తే చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యుల సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెడ, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు.కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు–ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి.గోధుమలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తదు.గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రణతో పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రొటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్‌తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాల గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. ఐదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంట ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్లు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను నయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువు తో బాధపడేవారికి ఇవి బెస్ట్ చాయిస్.. బరువు తగ్గడానికి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది.అలాగే క్యాన్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపుపూతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.. నోటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్దీగా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు పెప్టిక్ అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్‌తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్లాజిక్ యాసిడ్ సమ్మేళనాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి.. యూజినాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్శిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పదేపదే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తికి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది” అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్నాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మూతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడితే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.

పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికి ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హోటల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయట. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయట. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందట. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాల స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి.

పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంట, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఈ నూనెను సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువగా వాడాలి. హైడ్రోజనేటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజేనేషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయట. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట. కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యౌషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామత్‌పూర్‌లో పని చేస్తున్న హోమ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యౌషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి పన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్‌ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్‌లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోపల్నుంచి కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్నాక్‌గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. వడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డిహైడ్రేషన్ కు గురవ్వకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాడ్ చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే వేడిని తట్టుకొనేలా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవల్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకొస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం అవ్వగానే నిద్ర రావడం సహజమే. అయితే నిపుణులు ఇలా మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక పడుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయాని చెబుతున్నారు.. భోజనం తిన్న వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణ రసాలు తిన్న ఆహారంలో కలుస్తాయి.. దాంతో ఆమ్లత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆమ్ల స్వభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణాశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవ్వదు.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గురక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు. భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తేలింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంట తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

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

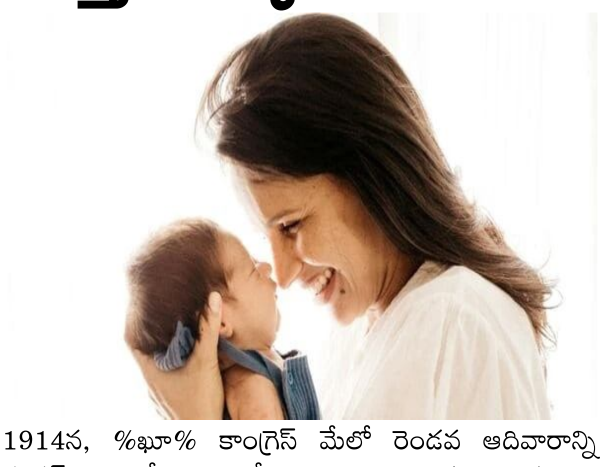
నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారు జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు. ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తులో నిషిద్ధం. ఉదయం నిద్రలేవగానే అద్దంలో చూసుకోవడం మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, అద్దం చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అందువల్ల, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రతికూల శక్తి వ్యక్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి అనవసరమైన అలసట, ఒత్తిడిని అనుభవించాల్సి వస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే మనసుకు ఆటంకం కలుగుతుందని నమ్ముతారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు, ముడతలు, నెరిసిన జుట్టు, మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇది ఆ వ్యక్తి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తుశాస్త్రం ప్రకారం, ఉదయాన్నే వారి వారి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోవటం, తమ నీడను తామే చూడటం అశుభం. ఉదయం నీడను చూడటం వల్ల నెగిటివ్ ఎనర్జీ వ్యక్తి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. నీడను చూసినప్పుడు వ్యక్తి మానసిక ఉద్రిక్తత పెరుగుతుంది. నెగిటివ్ శక్తి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఉదయం పూట సొంత నీడను చూడటం వాస్తులో నిషేధం.

అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయ. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు. సంపదలకు రక్షకుడిగా కుబేరుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్టే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..నలుపు రంగుఈ రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెరలు లేదా సూదులు వంటి ముళ్ల వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పొరపాటున కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో వండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు.అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి ఆగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు.. కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కటాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పొరపాటున కూడా శ్రీమహావిష్ణువుకు ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్యూమినియం, ఉక్కు, స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాల్సిన మంచి విషయాలంటే.. బంగారం, వెండి, ఆస్తులను కొనుగోలు చేయడానికి ఈ రోజు శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

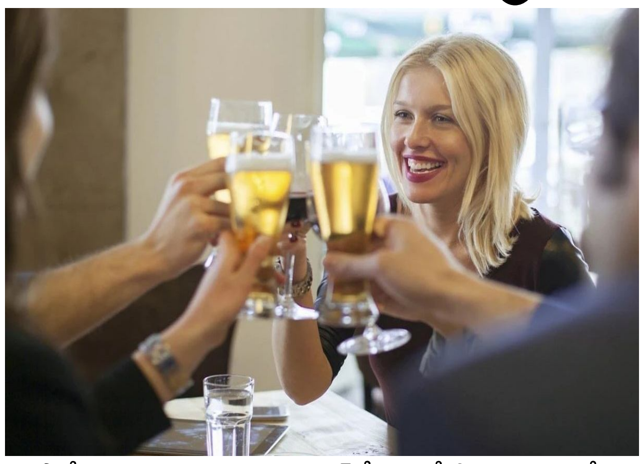


మదర్స్ డే... అమ్మల ప్రేమను, గొప్పతనాన్ని తలచుకుని వేడుకలా నిర్వహించుకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక దినోత్సవం. అమ్మ ప్రేమ గురించి ఎంత చెప్పినా...ఇంకా ఎంతో కొంత మిగిలే ఉంటుంది. సముద్రమంతా తల్లి ప్రేమ గురించి చెప్పడం ఎవరితరం కాదు. ప్రేమతో ప్రపంచాన్నే మరిపించగల శక్తి అమ్మ ప్రేమకే ఉంది. మదర్స్ డేను ప్రతి ఏడాది మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారమే నిర్వహించుకుంటారు. ఆరోజే ఎందుకు నిర్వహించుకుంటున్నామో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి.తొలి మదర్స్ డే: తొలిసారిగా మాతృ ఓదినోత్సవాన్ని 1908లో అమెరికాలో నిర్వహించారు. అన్నా జార్విస్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పదేపదే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చేది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రాఫ్టన్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ చేశారు. 1911 కల్లా ఈ డిమాండ్ అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది. 1914లో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు ఉడ్రో విల్సన్ ప్రతి ఏటా మదర్స్ డేను ఎప్పుడు నిర్వహించాలో ఆలోచించారు. చివరికి మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా కేటాయించారు. మే 8, 1914న, %ఖా% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు.అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని వంట చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంచ్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమ్మీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

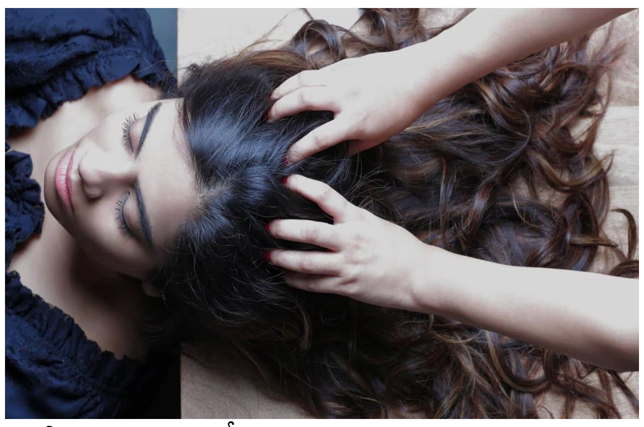
తాజా కొబ్బ రి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం.ఆ కొబ్బరి బోండంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండం లోపల మైకోటాక్సిన్ల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అలెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత్ర విసర్జనకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సైటోకైనెన్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండాం లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రకమైన ఫంగస్ పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మారుస్తుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండం లోపల అంతా శుచిగా ఉందో లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బొండంలో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఫంగస్ అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం ఉన్నప్పుడు ఈ మౌల్డ్ వ్యా ప్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొ బ్బ రి బోండానికి అడుగున ఈ మోల్డ్ జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో పోసుకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అలెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్ళు ఎరుపుగా మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ముక్కులో దురద రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట, కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల పైన అయినా ఈ ఫంగస్ పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను ఫ్రిజ్లో ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..



మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రివెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు.ఇటీవల, ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్‌పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. 'అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ' పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్మనెంట్ హెల్త్‌కేర్ ఆర్గనైజేషన్‌లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4.32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జమాల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్‌తో మాట్లాడుతూ, 'ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహాల్ కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2 పానీయాలు తక్కువగా ఆల్కహాల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్‌కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ ఆల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!



ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్చగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉంటే.. సరైన కేర్ తీసుకోవాలని అర్థం. అంతే కాకుండా ఆహార పరంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందించాలి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. జుట్టు అందంగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.

హెల్దీ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందితే.. రాలడం, చిట్లడం వంటి సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. జుట్టు ఒత్తుగా, పొడుగ్గా ఉండాలంటే.. ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు ఏ, డి అవసరం. ఈ పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకుంటే జుట్టు బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్‌లో పండ్లు, కూరగాయలు, నట్స్ కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది.

స్కాల్ఫ్ కేర్:మీరు వాడే ఆయిల్‌తోనే స్కాల్ఫ్ కేర్ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి వద్దు: మీరు జుట్టుకు వాడే షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ప్రాడెక్ట్‌లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్టైయిట్‌నర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రోడెక్ట్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి:ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్దనా చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్‌ని మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాల్సిన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

డుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే డుడుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ డుడుమా జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్లో బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా పచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్ళు తిప్పుకోలేరు. గోస్తనీ గుహలు: డుడుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాల్సిన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్తనీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ ట్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్తనీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్త చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు ట్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు ట్రెక్కింగ్‌కు వెళ్లే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. ట్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాల్సిందే.

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

సమన్వయంతో అభివృద్ధి చేద్దాం

తిరుపతి: అధికారుల సమన్వయంతోనే అభివృద్ధి సాధ్యమని కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్ పేర్కొన్నారు. కలెక్టరేట్‌లో ఆయన స్వర్ణనారావారిపల్లి...అభివృద్ధి అనే అంశంపై ట్రైనీ కలెక్టర్ రఘువాన్సీతో కలసి అధికారులతో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రకృతి వ్యవసాయం, యానిమల్ హాస్టల్, సబ్ స్టేషన్, రంగంపేట స్కూలు నిర్మాణం, కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్‌కు చెందిన పనులు సంక్రాంతిలోపు పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీపీఓ సుశీలాదేవి, డీఆర్‌డీఏ పీడీ శోభనబాబు, డీఈఓ కేవీఎన్ కుమార్, జిల్లా నైపుణ్యాభివృద్ధి అధికారి లోకనాథం, డీఏఓ ప్రసాద్‌రావు, ఉద్యాన శాఖ జిల్లా అధికారి దశరథరామిరెడ్డి, డీఎంహెచ్ఓ బాలకృష్ణ నాయక్, ఐసీడీఎస్ పీడీ వసంతబాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజాస్వామిక శక్తులను బలోపేతం చేయాలి

-రాజ్యాంగాన్ని, దేశాన్ని కాపాడుకోవాలి
-ఘనంగా ఆ పార్టీ శతజయంతిఉత్సవాల ముగింపు సభ

సామర్లకోట: రాజ్యాంగాన్ని, దేశాన్ని కాపాడుతూ, లౌకిక, ప్రజాస్వామ్య పార్టీలను, శక్తులను బలోపేతం చేయాల్సిన అవసరముందని సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శివర్గ సభ్యుడు తాటిపాక మధు అన్నారు. సీపీఐ శత జయంతి ఉత్సవాల జిల్లా స్థాయి ముగింపు సభ సామర్లకోటలో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా స్థానిక మెహర్ కాంప్లెక్స్ నుంచి మెయిన్ రోడ్డు మీదుగా లారీ స్టాండ్ వద్ద ఉన్న సీపీఐ కార్యాలయం వరకూ ప్రజా ప్రదర్శన నిర్వహించారు. అక్కడ సీపీఐ పతాకాన్ని పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు చెరుకూరి సుబ్బారావు మాస్టారు ఆవిష్కరించారు. పార్టీ కార్యాలయాన్ని మధు ప్రారంభించారు. అనంతరం జరిగిన బహిరంగ సభలో ఆయన ప్రసంగిస్తూ, ప్రస్తుతం దేశం సంక్షోభంలో ఉందని, క్లిష్టమైన సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోందని అన్నారు. విశాఖ ఉక్కు ఫ్యాక్టరీ ప్రైవేటీకరణకు రంగం సిద్ధం చేస్తున్నారన్నారు. కేంద్రంలో అధికారాన్ని హస్తగతం చేసుకున్న మతతత్వ శక్తులు అంబేద్కర్ వంటి మహనీయులు అందించిన రాజ్యాంగాన్ని మార్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయని ధ్వజమెత్తారు. రాజ్యాంగాన్ని రద్దు చేసేందుకు.. రాజ్యాంగం ప్రకారం ఏర్పడిన లౌకిక, ప్రజాస్వామ్య, సంక్షేమ దేశాన్ని మత రాజ్యంగా మార్చేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయన్నారు. దీనిలో భాగంగానే దేశాన్ని, దేశ చరిత్రను మార్చేందుకు రాజ్యాంగం నుంచి సెక్యులరిజం పదాన్ని తొలగించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారని అన్నారు. లౌకిక, ప్రజాస్వామ్య, ఫెడరల్ వ్యవస్థలు మతతత్వ శక్తుల దాడికి గురవుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. దేశంలో నిరుద్యోగం పెరిగిపోయి ప్రజల జీవితాలు దుర్భరంగా మారిపోయాయని అన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో రాజ్యాంగాన్ని, దేశాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత లౌకిక, ప్రజాస్వామ్య, వామపక్ష శక్తులపై ఉందని మధు చెప్పారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ వచ్చిన తరువాత ప్రపంచంలో యుద్ధ వాతావరణం ఏర్పడిందన్నారు. కమ్యూనిస్టుల లక్ష్యమైన కుల, మత రహిత సోషలిస్టు సమాజ నిర్మాణానికి నిరంతరం పోరాడతామని ప్రతిజ్ఞ చేశారు. సీపీఐ వందేళ్ల పోరాట వారసత్వాన్ని యువత ముందుకు తీసుకు వెళ్లాలని కోరారు. సీపీఐ పట్టణ కార్యదర్శి పెదిరెడ్ల సత్యనారాయణ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సభలో ఆ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి కె.బోడకొండ, సహాయ కార్యదర్శి తోకల ప్రసాద్, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు పప్పు ఆదినారాయణ, సీనియర్ నాయకులు చింతపల్లి సుబ్బారావు, కట్ట సత్యనారాయణ, ఏఐవైఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వై.బాబు, ఏఐఎస్ఎఫ్ నేత నాని స్టాలిన్, మున్సిపల్ యూనియన్ నాయకులు నందకిషోర, బొత్స శ్రీనివాసు, వివిధ ప్రజా సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీనియర్ కార్యకర్తలను సత్కరించారు.

గంజాయి అక్రమ రవాణాను నిరోధించాలి

అమలాపురం :గంజాయి అక్రమ రవాణాను అన్ని దశల్లోనూ నిరోధించాలని కలెక్టర్ ఆర్.మహేష్ కుమార్ ఆదేశించారు. అమలాపురం కలెక్టరేట్‌లో నార్కొట్ జిల్లా స్థాయి సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ రహస్య సమాచారం ఆధారంగా హైవేలు, ఫ్రూట్ మార్కెట్లు, చెక్ పోస్టులు, పార్సిల్, కోరియర్ ఆఫీస్‌లు, ప్రత్యేక డ్రైవ్‌ల ద్వారా ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించాలన్నారు. మాదక ద్రవ్యాలతో అనర్థాలు వివరించి యువతను సన్మార్గంలో నడిపించడం ద్వారా ఉత్తమ సమాజం ఏర్పడుతుందన్నారు. కౌన్సెలింగ్ సేవలు అందుబాటులో ఉంచుతూ, యాంటీ%-%డ్రగ్ క్లబ్‌లు, క్యాంపెయిన్‌లు చేపట్టాలన్నారు. జిల్లా ఎస్పీ రాహుల్ మీనా మాట్లాడుతూ జిల్లాలో పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడంతో పాటు గ్రామ శివార్లు, పాన్, కిల్లీ షాపుల్లో విస్తృత తనిఖీలు చేపట్టాలన్నారు. ఆర్డీఓలు కె.మాధవి, పి.శ్రీకర్, డి.అఖిల, డీఎంహెచ్ఓ దుర్గారావు దొర, డీసీహెచ్ఎస్ కార్తీక్, ఎక్సైజ్ సూపరింటెండెంట్ ప్రసాద్, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి బోసుబాబు పాల్గొన్నారు.

పర్యాటకరంగ అభివృద్ధికి కృషి

చీరాల: జిల్లాలో తీరప్రాంతం, పర్యాటక రంగంలో వృద్ధి చెందేందుకు ప్రణాళికాబద్ధంగా కృషి చేస్తున్నామని కలెక్టర్ వినోద్‌కుమార్ తెలిపారు. చీరాల మండలంలోని వాడరేవు, రామాపురం సముద్ర తీర ప్రాంతాలను, నిర్మాణం ఆగిన రెవెన్యూ అతిథి గృహాన్ని కలెక్టర్ పరిశీలించారు. తీరప్రాంతంలో జిల్లాకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉందని పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకర్షించే వాడరేవు, రామాపురం గ్రామాల్లో పర్యాటకరంగంలో దూసుకెళ్లేందుకు అనువైన ప్రణాళికలను రచించామన్నారు. ఫేజ్ 1, ఫేజ్ 2ల ద్వారా సముద్ర తీరప్రాంతాల అభివృద్ధికి మాస్టర్ ప్లాన్‌లు రూపొందించినట్లు తెలిపారు. వాడరేవు, రామాపురం ప్రాంతాలకు ఆం?ధ్ర రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాలు, జిల్లాలతోపాటు తెలంగాణ, మహారాష్ట్ర, తదితర రాష్ట్రాలకు చెందిన పర్యాటకులు విశేషంగా వస్తున్నారని పర్యాటకుల కోసం అనుకూలమైన వసతులు, ఏర్పాట్లు, ఆహ్లాదకర ప్రదేశాలు తయారు చేయాలన్నారు. అధికారులు సమన్వయంగా పనిచేస్తే పర్యాటకరంగంలో జిల్లా అగ్రభాగాన నిలుపవచ్చన్నారు. అనంతరం తీరప్రాంత గ్రామాల్లోని వసతులు, దెబ్బతిన్న రోడ్డు మార్గాలను కలెక్టర్ పరిశీలించి పలు సూచనలు చేశారు. చీరాల, బాపట్ల ఆర్డీఓలు తూమాటి చంద్రశేఖర నాయుడు, గ్లోరియా, చీరాల, బాపట్ల తహసీల్దార్లు కె.గోపికృష్ణ, షలీమా, సర్వేయర్ బసవాచారి, ఆర్ఐ శేఖర్, రెవెన్యూ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ట్రాఫిక్ పద్మవ్యూహంలో కలెక్టర్

విశాఖపట్నం: సింహాచలం కొండపై ట్రాఫిక్ నిర్వహణ వైఫల్యం కలెక్టర్ పర్యటన రద్దయ్యేలా చేసింది. సింహగిరికి బయలుదేరిన కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేందిర ప్రసాద్.. ఘాట్ రోడ్డులో సుమారు గంటసేపు ట్రాఫిక్‌లో చిక్కుకుపోయారు. ఎంతకీ ట్రాఫిక్ క్లియర్ కాకపోవడంతో ఆయన తీవ్ర అసహనంతో సగంలోనే వెనుదిరిగారు. సింహగిరిపై జరుగుతున్న ప్రసాద్ పథకం పనులు, లడ్డూ ప్రసాదాల నాణ్యత, పారిశుధ్య నిర్వహణతో పాటు ఈనెల జరగనున్న ముక్కోటి ఏకాదశి ఉత్సవ ఏర్పాట్లపై అధికారులతో సమీక్షించేందుకు కలెక్టర్ ఈ పర్యటన తలపెట్టారు. అయితే, ఘాట్ రోడ్డు ప్రవేశద్వారం నుంచే ట్రాఫిక్ స్తంభించిపోవడంతో ఆయన వాహనం ముందుకు కదలలేకపోయింది. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ స్వయంగా దేవస్థానం ఇన్‌చార్జి ఈవో ఎన్. సుజాతకు ఫోన్ చేసి.. ట్రాఫిక్ పోలీసులు, దేవస్థానం సిబ్బంది పనితీరుపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసినట్లు సమాచారం. గత కొద్దిరోజులుగా సింహగిరి ఘాట్ రోడ్డు, లోవ తోట నుంచి రాజగోపురం వరకు ట్రాఫిక్ పెద్ద ఎత్తున స్తంభిస్తోంది. వాహనాల పార్కింగ్‌కు సరైన దిశానిర్దేశం లేకపోవడం, పోలీసులు ట్రాఫిక్‌ను నియంత్రించకపోవడంతో భక్తులు, వాహనదారులు గంటల తరబడి నరకయాతన అనుభవిస్తున్నారు.

ఇంటర్ పాలిటెక్నిక్ స్పోర్ట్స్ మీట్‌లో సీతం విద్యార్థుల ప్రతిభ

విజయనగరం: గాజులరేగ పరిధిలోని సీతం పాలిటెక్నిక్ కళాశాల విద్యార్థులు ఇంటర్ పాలిటెక్నిక్ స్పోర్ట్స్ అండ్ గేమ్స్ రీజనల్ మీట్ 2025-26 లో అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచి పలు పతకాలు సాధించారు. ఇటీవల మహారాజా పాలిటెక్నిక్ కళాశాల ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ చాంపియన్‌షిప్‌లో అథ్లెటిక్స్, వివిధ గేమ్స్ పోటీలు నిర్వహించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 20 పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల నుంచి 800 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు. ఈ పోటీలలో కె.దీక్ష బాలికల విభాగంలో 800 మీటర్ల రన్నింగ్‌లో బంగారు పతకం, 200 మీటర్ల రన్నింగ్‌లో కాంస్యపతకం సాధించింది. జి.పవన్‌కుమార్ బాలుర విభాగంలో ట్రిపుల్ జంప్ ఈవెంట్‌లో కాంస్య పతకం సాధించగా బాలుర విభాగంలో బాల్ బ్యాడ్మింటన్ జట్టుకు తృతీయ స్థానం లభించింది. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రాంగణంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో కళాశాల డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎం.శశిభూషణరావు, ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ డీవీరామమూర్తి, వివిధ విభాగాల అధిపతులు విజేతలను అభినందించారు.

పశుగ్రాసం పెంచేందుకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

- పశుసంవర్ధక శాఖ జేడీడాక్టర్ మురళీకృష్ణ

గంట్యాడ: పాలఉత్పత్తి పెంపే లక్ష్యంగా ఉపాధిహామీ పథకం నిధులతో పశుగ్రాసాలు పెంచేందుకు రైతుల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తున్నట్టు పశుసంవర్ధక శాఖ జాయింట్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కె.మురళీకృష్ణ తెలిపారు. గంట్యాడ ప్రాంతీయ పశు వైద్యశాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆడపెయ్యిల పథకం కింద జిల్లాలో 9 వేలకు 6వేలు వ్యాక్సిన్లు వేసినట్టు తెలిపారు. మార్చి నెలఖారులోగా లక్ష్యాన్ని పూర్తిచేయాలని సిబ్బందిని ఆదేశించామన్నారు. జనవరి నెలలో మెగా పశగర్భకోశ శిబిరం, లేగ దూడల ప్రదర్శన ప్రతి మండలంలో నిర్వహిస్తామని చెప్పారు. జిల్లాలో 8 పశువుల హాస్టల్స్ నిర్మాణానికి కలెక్టర్‌కు ప్రతిపాదనలు పంపించామన్నారు. కార్యక్రమంలో పశు సంవర్థక శాఖ ఏడీ డాక్టర్ మురళీకృష్ణ పాల్గొన్నారు.

శ్రీనిధి, వైవీయూ మధ్య అవగాహన ఒప్పందం

కడప: పరిశోధన, నైపుణ్య అభివృద్ధి, ఆహార పరిశ్రమ విద్యా సహకారాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ప్రొద్దుటూరు శ్రీ నిధి డెయిరీ, కడప యోగి వేమన విశ్వవిద్యాలయం అవగాహన ఒప్పందం (ఎంఓయూ)పై సంతకం చేశాయి. వైవీయూ వైస్ ఛాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ బెల్లంకొండ రాజశేఖర్ సమక్షంలో రిజిస్ట్రార్ పి. పద్మ, శ్రీనిధి డెయిరీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ రేగంటి సురేష్ బాబు, ప్లాంట్ మేనేజర్ బాలయ్యలు ఒప్పంద పత్రాలను మార్చుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా విశ్వవిద్యాలయ ఉపకులపతి ఆచార్య బెల్లంకొండ రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల డెయిరీ ప్లాంట్ సందర్శన, ఇంటర్న్‌షిప్, ప్రాజెక్టుల నిర్వహణ, ప్లేస్‌మెంట్స్ ఇవ్వడానికి శ్రీనిధి డైరీ వారు ముందుకు వచ్చారని తెలిపారు. విశ్వవిద్యాలయ అధ్యాపకులు పరిశోధనల్లో వారికి సహకరిస్తారని వివరించారు. మార్కెటింగ్ టీంకు ట్రైనింగ్ ఇవ్వడానికి ప్రొద్దుటూరులోని విశ్వవిద్యాలయం ఇంజినీరింగ్ కళాశాల, వైవీయూ ఎంబీఏ ఫ్యాకల్టీ సేవలందిస్తారని తెలిపారు. స్కూల్ ఆఫ్ లైఫ్ సైన్సెస్ డీన్, ప్రొఫెసర్ దాము, పీఎం-ఉయఎస్‌హెచ్ఏ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ టి. చంద్రశేఖర్, ఫుడ్ టెక్నాలజీ విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ కె. రియాజున్నిసా, పీఎం ఉషా సాఫ్ట్ కాంపోనెంట్ కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

తిరు వీధుల్లో శ్రీవారి దివ్య దర్శనం

ద్వారకాతిరుమల: తిరువీధుల్లో శ్రీవారి దివ్య దర్శనాన్ని పొందుతున్న భక్తులు తన్మయత్వం చెందుతున్నారు. ధనుర్మాస ఉత్సవాలను పురస్కరించుకుని నిత్యం ఉభయ దేవేరులు, గోదాదేవితో పాటు శ్రీవారు క్షేత్ర పుర వీధుల్లో ఊరేగుతున్నారు. గ్రామోత్సవం నేత్రపర్వంగా సాగింది. ముందుగా ఆలయంలో విశేషంగా అలంకరించిన తొళక్క వాహనంపై సామి, అమ్మవార్లు, గోదాదేవి ఉత్సవ మూర్తులను ఉంచి, అర్చకులు విశేష పూజలు జరిపారు. ఆ తరువాత మేళతాళాలు, మంగళ వాయిద్యాలు, అశ్వ, గజ సేవల నడుమ స్వామివారి వాహనం ఆలయ ప్రధాన రాజగోపురం మీదుగా క్షేత్ర పుర వీధులకు పయనమైంది. ప్రతి ఇంటి ముంగిట పెద్ద ఎత్తున భక్తులు శ్రీవారికి నీరాజనాలు సమర్పించారు. అనంతరం స్థానిక ధనుర్మాస మండపంలో స్వామి, అమ్మవార్లకు అర్చకులు, పండితులు ప్రత్యేక పూజలు జరిపి, భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదాలను పంపిణీ చేశారు.

ఉద్యోగం మానేసినా.. పీఎఫ్ డబ్బుకు వడ్డీ వస్తుందా?

ఉద్యోగం చేసే దాదాపు అందరికీ పీఎఫ్ వస్తుంది. జాబ్ మానేసిన తరువాత ఆగిపోతుంది. అయితే ఉద్యోగం మానేశాక కూడా వడ్డీ వస్తుందా?, వస్తే ఎన్ని సంవత్సరాలు వస్తుందో.. బహుశా చాలామందికి తెలుసుకుండకపోవచ్చు. ఈ కథనంలో ఆ వివరాలు చూసేద్దాం. ఒక ఉద్యోగి తాను చేస్తున్న ఉద్యోగం ఆపేశాక కూడా పీఎఫ్ బ్యాలెన్స్‌కు వడ్డీ జమ అవుతూనే ఉంటుంది. ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఖాతాను యూనివర్సల్ అకౌంట్ నెంబర్ కు లింక్ చేసిన తరువాత, మీరు ఉద్యోగం మారినా.. మానేసినా వడ్డీ ఆగిపోదు. సుమారు 58 ఏళ్లు వచ్చే వరకు లేదా మీకై మీరు విత్‌డ్రా చేసుకునే వరకు వడ్డీ జమ అవుతూనే ఉంటుంది. ఉద్యోగం మానేసిన రెండు నెలలు పూర్తయ్యాక, పీఎఫ్ మొత్తాన్ని తీసుకునే అర్హత పొందుతారు. కేవైసీ (ఆధార్, పాన్, బ్యాంక్) వివరాలు లింక్ అయి ఉంటే.. వడ్డీ క్రెడిట్ / విత్‌డ్రా సులభంగా జరుగుతుంది.

2024–25 ఆర్థిక సంవత్సరానికి.. ప్రభుత్వం EPF వడ్డీ రేటును 8.25 శాతంగా నిర్ధారించింది.

నటిస్తున్నానంతే.. భయపడకు

శారీరకంగా ఎన్ని రకాల సమస్యలు ఉన్నా అనుకున్న సమయానికి షూటింగులకు హాజరు కావాల్సిన పరిస్థితి సినిమా వాళ్లది. ముఖ్యంగా ఈ విషయంలో కథానాయికలు బాగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. తాజాగా ఓ బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన బాలీవుడ్ భామ కియారా అద్వానీ ఈ విషయంపై ఆసక్తికరంగా మాట్లాడారు. 'నాకు ప్రెగ్నెన్సీ ఎప్పుడు ఖరారైంది? షూటింగులను ఎలా మేనేజ్ చేశాను? అనే విషయాలపై చాలామందికి పలు అనుమానాలున్నాయి. వారందరికీ క్లారిటీ ఇవ్వాలనుకుంటున్నా. గర్భం దాల్చిన ఏడో నెల వరకూ నేను నటిస్తూనే ఉన్నా. ఈ విషయం నా దర్శక, నిర్మాతలకు మాత్రమే తెలుసు. షాట్ ముగియగానే కారవాన్‌లోకి వెళ్లి, కడుపులో ఉన్న నా బిడ్డతో మాట్లాడేదాన్ని . 'కేవలం నటిస్తున్నానంతే.. భయపడకు' అంటూ నా బిడ్డకు భరోసా ఇచ్చేదాన్ని. 'వార్2'లో బికినీ సీన్‌పై కూడా చాలా వార్తలొచ్చాయి. ఆ టైమ్‌లో నేను ప్రెగ్నెంట్ కాబట్టి, ఏఐ ద్వారా ఆ సీన్స్ మేనేజ్ చేశారని చాలా మంది రాశారు. అందులో ఏ మాత్రం నిజం లేదు. ఆ ఫిజిక్ నాదే. బికినీ ఫిజిక్ కోసం కఠోరమైన క్రమశిక్షణ పాటిస్తే ఆ రూపం వచ్చింది. అయితే.. ఆ సీన్స్ తీసేటప్పుడు నేను రెండో నెల గర్భిణిని. కాబట్టే తేడా కనిపించలేదు.' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది కియారా అద్వానీ. ప్రస్తుతం 'కేజీఎఫ్'ఫేం యష్ 'టాక్సిక్' సినిమాలో ఆమె కథానాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే.

కార్ల ధరలు పెంచిన రెనో

న్యూఢిల్లీ: రెనో ఇండియా తన వాహన ధరలను 2 శాతం వరకు పెంచుతున్నట్టు ప్రకటించింది. ఉత్పత్తి వ్యయం అధికం కావడంతో ధరలు పెంచాల్సి వచ్చిందని కంపెనీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ పెంపు జనవరి నుంచి అమల్లోకి రానున్నాయి. ఫ్రెంచ్‌కు చెందిన ఆటోమొబైల్ సంస్థ తీసుకున్న తాజా నిర్ణయంతో క్విడ్, ట్రైబర్, కైగర్ మాడళ్లు మరింత ప్రియంకాబోతున్నాయి. రూపాయి విలువ పడిపోవడం, కమోడిటీ ఉత్పత్తుల ధరలు భారీగా పెరగడంతో సంస్థపై పడుతున్న అదనపు భారాన్ని తగ్గించుకోవడంలో భాగంగా వాటి ధరలను పెంచాల్సి వచ్చిందని కంపెనీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఇప్పటికే మెర్సిడెజ్–బెంజ్, బీఎండబ్ల్యూ, ఆడీలు తమ వాహన ధరలను పెంచబోతున్నట్టు ప్రకటించాయి.

స్విమ్ సూట్‌లో అనసూయ వీడియో.. శివాజీపై కోపమా?

నటి, యాంకర్ అనసూయ పేరు గత రెండు రోజులుగా సోషల్ మీడియాలో బాగా ట్రెండ్ అవుతోంది. హీరోయిన్ల డ్రెస్‌పై నటుడు శివాజీ చేసిన వ్యాఖ్యలపై అనసూయ ఫైర్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. ఎలాంటి డ్రెస్ వేసుకోవాలో శివాజీతో చెప్పించుకోవాల్సిన అవసరం తమకు లేదంటూ కాస్త ఘాటుగానే స్పందించారు. అనంతరం శివాజీ కూడా అనసూయకు కౌంటర్ ఇచ్చాడు. 'త్వరలోనే మీ రుణం తీర్చుకునే అవకాశం నాకు రావాలని కోరుకుంటున్నాను' అని శివాజీ వ్యంగ్యంగా మాట్లాడారు. దీంతో అనసూయ మరోసారి శివాజీపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. 'చాలా సందర్భాల్లో చాలా దాటుకుని వచ్చాను. మీ సపోర్ట్ నాకు అక్కర్లేదు. నన్ను నేను ఎలా రక్షించుకోవాలో నాకు తెలుసు' అంటూ శివాజీకి చివాట్లు పెట్టింది. దీంతో అటు శివాజీ, ఇటు అనసూయ..ఇద్దరు సోషల్ మీడియాలో తెగ ట్రోల్ అవుతున్నారు. ఇలాంటి నేపథ్యంలో అనసూయ తాజాగా ఓ వీడియోని తన ఇన్‌స్టా ఖాతాలో షేర్ చేసింది. గతంలో స్నేహితులతో కలిసి యూరప్ ట్రిప్ వేసిన అనసూయ. ఐస్‌ల్యాండ్‌లో స్విమ్ సూట్‌లో ఫోటోషూట్ చేసింది. దానికి సంబంధించిన ఫోటోలను కూడా అప్పట్లో సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసింది. తాజాగా దానికి సంబంధించిన వీడియోని షేర్ చేస్తూ.. నీళ్ల దగ్గర ఉన్నప్పుడు నేను చాలా సంతోషంగా ఉంటాను. ట్రావెల్ డేస్ మిస్ అవుతున్నాను. త్వరలోనే మరో ట్రిప్‌కి ప్లాన్ చేయాలి' అంటూ రాసుకొచ్చింది. ప్రస్తుతం ఆ వీడియో నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతుంది. శివాజీపై కోపంతోనే ఆ వీడియో షేర్ చేశారంటూ కొంతమంది నెటిజన్స్ కామెంట్ చేస్తున్నారు.

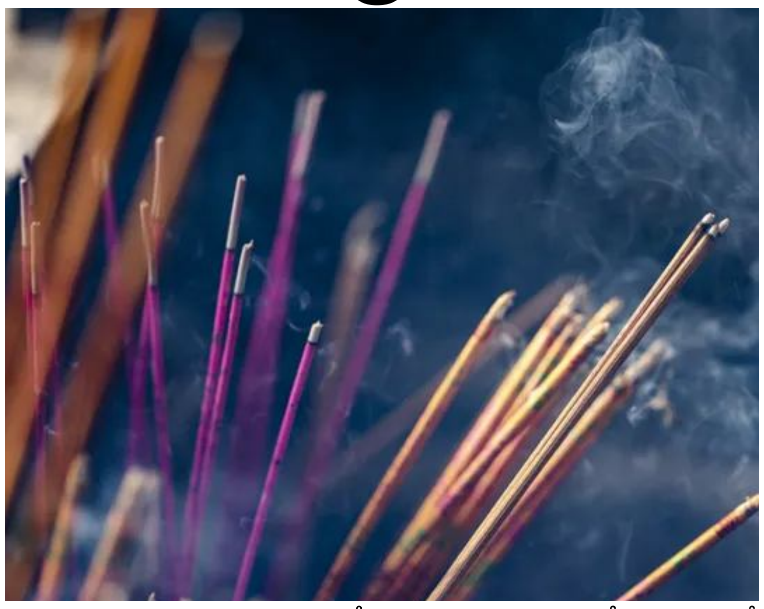
అర్ధరాత్రితో మారిపోయే ఆధార్ రూల్స్.

దేశంలో ఆధార్ కార్డు ఎంత ముఖ్యమైన డాక్యుమెంటో అందరికీ తెలిసిందే. రోజువారీ ఆర్థిక కార్య కలాపాల దగ్గర నుంచి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల వరకు అన్నింటికీ ఇదే 'ఆధారం'. ఇంత కీలకమైన ఆధార్‌కు సంబంధించిన పలు ముఖ్యమైన నిబంధనల్లో మార్పులు చేస్తోంది యూనిక్ ఐడెంటిఫికేషన్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (యూఐడీఏఐ). డిసెంబర్ తర్వాత అంటే కొత్త ఏడాది 2026లో నూతన నిబంధనలు అమలు కాబోతున్నాయి. ప్రస్తుతం పెరిగిన డిజిటల్ మోసాలు, డేటా దుర్వినియోగం సంఘటనలను దృష్టిలో ఉంచుకుని యూఐడీఏఐ ఇప్పటికే 2025 డిసెంబర్ నుంచే ఆధార్ కొత్త డిజైన్‌ను ప్రకటించింది. ఈ కొత్త కార్డులో మీ ఫోటో, సురక్షిత క్యూర్ కోడ్ మాత్రమే ఉంటుంది. మీ పేరు, ఆధార్ నంబర్ ఉండవు. మొత్తం కార్డుల డిజైన్‌ను 2026 జూన్ 14 లోపు అప్‌డేట్ చేయనుంది యూఐడీఏఐ. కొత్త యూఐడీఏఐ నిబంధనల ప్రకారం.. గుర్తింపు కోసం ఇక ఆధార్ కార్డు భౌతిక కాపీలను (జిరాక్స్) ఇవ్వాల్సిన పని లేదు. గుర్తింపు ధ్రువీకరణ కోసం క్యూఆర్ కోడ్ స్కానింగ్, ఆఫ్‌లైన్ ఆధార్ ఎక్స్‌ఎంఎల్, మాస్క్‌డ్ ఆధార్‌కు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. డిజిటల్ ధ్రువీకరణను ప్రాథమిక ఎంపికగా చేస్తున్నారు. ఫేస్ అథెంటికేషన్‌ను చట్టపరమైన గుర్తింపుగా చేయనున్నారు. ఆధార్–పాన్ లింక్ చేయడానికి 2025 డిసెంబర్ 31 చివరి తేదీ. ఈ తేదీ నాటికి పాన్ ను ఆధార్ తో లింక్ చేయకపోతే, అది 2026 జనవరి 1 నుండి ఇనాక్టివ్‌గా మారుతుంది. దీంతో ఆదాయపు పన్ను రిటర్నుల దాఖలు, రిఫండ్, ఇతర ఆర్థిక లావాదేవీలు కష్టమవుతాయి. మీడియా నివేదికల ప్రకారం.. 10 ఏళ్లు దాటిన ఆధార్ కార్డులు అంటే పదేళ్ల క్రితం ఆధార్ తీసుకుని వాటిని ఇప్పటివరకూ ఎలాంటి అప్‌డేట్ చేయించకపోతే ఇప్పుడు చేయించడం తప్పనిసరి. పేరు, పుట్టిన తేదీ, చిరునామా వంటి సమాచారాన్ని అప్ డేట్ చేయడం వల్ల మీ ఆధార్ యాక్టివ్ గా ఉండటమే కాకుండా ధ్రువీకరణ సమయంలో ఎటువంటి ఇబ్బందులూ ఉండవు.

ఇక నీకు సైడ్ క్యారెక్టర్లే గతి అన్నారు: రాజాసాబ్ హీరోయిన్

మలయాళ బ్యూటీ మాళవిక మోహనన్ 'ది రాజాసాబ్' సినిమాతో తెలుగులో ఎంట్రీ ఇవ్వనుంది. చిరంజీవి సినిమాలోనూ యాక్ట్ చేస్తున్నట్లు రూమర్స్ రాగా.. అందులో ఏమాత్రం నిజం లేదని కొట్టిపారేసింది. అయితే 'పేట' సినిమా తర్వాత తనకు సైడ్ రోల్స్ మాత్రమే సెట్ అవుతాయని కొందరు అన్నారంటోంది. ఈ విషయం గురించి తాజాగా మాళవిక మోహనన్ మాట్లాడుతూ.. నటీనటులకు పర్ఫెక్ట్ లాంచ్ అవసరం అని నేను అనుకునేదాన్ని. ఉదాహరణకు దీపికా పదుకొణె ఓం శాంతి ఓంతో గ్రాండ్ ఎంట్రీ ఇచ్చింది. నేను కూడా అలాగే ఓ పెద్ద సినిమాతో గ్రాండ్‌గా ఎంట్రీ ఇవ్వాలనుకున్నాను. నేనే కాదు, చాలామంది యంగ్ యాక్టర్స్ ఇలాగే ఫీల్ అవుతారు. కానీ పర్ఫెక్ట్ సినిమా అంటూ ఏదీ ఉండదని అర్థమైంది. స్టార్ హీరోల సినిమా అయినా, గొప్ప దర్శకుల మూవీ అయినా రిజల్ట్ ప్రేక్షకుల చేతిలో ఉంటుందని తెలుసుకున్నాను. ప్రేక్షకుల అంచనాలను అందుకోలేకపోతే ఎవరైనా బోల్తా కొట్టక తప్పదని అర్థమైంది. బియాండ్ ద క్లౌడ్స్ మూవీ చూసి దర్శకుడు కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ నాకు రజనీకాంత్ పేట మూవీలో ఆఫర్ ఇచ్చాడు. అది హీరోయిన్ అవకాశం కానప్పటికీ రజనీకాంత్‌తో నటించే అదృష్టాన్ని వదిలేసుకోవాలనుకోలేదు. కానీ ఆ సినిమా చేశాక నాకు అన్నీ అలాంటి రోల్సే రావడం మొదలైంది. ఇకమీదట సైడ్ రోల్స్ మాత్రమే వస్తాయని కొందరు నిర్మాతలు అన్నారు. యాక్టర్స్‌ను ఇంత త్వరగా జడ్జ్ చేస్తారని అప్పుడే అర్థమైంది. ఒక పెద్ద సినిమా ఆఫర్ వచ్చినప్పటికీ కథ నచ్చకపోవడంతో రిజెక్ట్ చేశాను. అంటే నేను మంచి రోల్స్ మాత్రమే చేస్తానని చెప్పకనే చెప్పాను. ఇక్కడ జనాలు మన మైండ్‌లో ఏవేవో ఎక్కించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ, మనం ఎంతో ధైర్యంగా ముందుకు వెళ్లాల్సి ఉంటుంది అని మాళవిక చెప్పుకొచ్చింది. 'మాస్టర్' సినిమాతో హీరోయిన్‌గా మాళవిక మళ్లీ ఫేమ్‌లోకి వచ్చింది. తంగలాన్, హృదయపూర్వం సినిమాల్లో యాక్ట్ చేసింది. ప్రస్తుతం ప్రభాస్ సరసన 'ది రాజాసాబ్'తో పాటు తమిళంలో కార్తీతో 'సర్దార్ 2' చేస్తోంది.

అగర్‌బత్తులకూ బీఐఎస్ ప్రమాణాలు!



వినియోగదారుల భద్రతను.. ఇండోర్ గాలి నాణ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకుని అగర్‌బత్తులకు బీఐఎస్ ప్రమాణాలు ఉండాలని కేంద్ర వినియోగదారుల వ్యవహారాలు, ఆహార మరియు ప్రజా పంపిణీ మంత్రి 'ప్రహ్లాద్ జోషి' కీలక ప్రకటన చేశారు. ఇందులో భాగంగానే ''ఐఎస్ 19412:2025 – అగరుబత్తి – స్పెసిఫికేషన్''ను విడుదల చేశారు.కొత్త నిబంధనల ప్రకారం.. అగర్‌బత్తులలో వినియోగదారుల ఆరోగ్యం, ఇండోర్ గాలి నాణ్యతకు, పర్యావరణానికి హాని కలిగించే కొన్ని క్రిమిసంహారక రసాయనాలు %ఢ% సింథటిక్ సువాసన పదార్థాల వాడకం పూర్తిగా నిషేధం. జాబితాలో అలెత్రిన్, పెర్మెత్రిన్, సైపర్‌మెత్రిన్, డెల్టామెత్రిన్ ఢ ఫిప్రోనిల్ వంటి కొన్ని క్రిమిసంహారక రసాయనాలు.. అలాగే బెంజైల్ సైనైడ్, ఇథైల్ అక్రిలేట్ %ఢ% డైఫెనిలమైన్ వంటి సింథటిక్ సువాసన పదార్థాలు ఉన్నాయి. కొత్త ప్రమాణాలు.. అగర్‌బత్తులను యంత్రాలతో తయారు చేసినవి, చేతితో తయారు చేసినవి మరియు సాంప్రదాయ మసాలా వర్గాలుగా వర్గీకరిస్తుంది. అంతే కాకుండా.. ముడి పదార్థాలు, బర్నింగ్ నాణ్యత, సువాసన పనితీరు %ఢ% రసాయన పారామితుల కోసం స్పెసిఫికేషన్లను నిర్దేశిస్తుంది. దీంతో అగర్‌బత్తులు బీఐఎస్ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా తయారవుతాయి. ఇవి మానవ, పర్యావరణ హితంగా ఉంటాయి. దీనివల్ల ఉత్పత్తులపై ప్రజలకు నమ్మకం పెరగడం మాత్రమే కాకుండా.. మన దేశ ఉత్పత్తులకు అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో డిమాండ్ పెరుగుతుంది. ప్రపంచంలో అగర్‌బత్తుల ఉత్పత్తి ఢ ఎగుమతుల్లో భారత్ అగ్రస్థానంలో ఉంది. కర్ణాటకలోని మైసూరు, బెంగళూరు, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, తమిళనాడు, మహారాష్ట్ర వంటి రాష్ట్రాలు అగరుబత్తీ ఉత్పత్తిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మహిళలకు ఈ పరిశ్రమ పెద్ద ఎత్తున ఉపాధిని కల్పిస్తోంది. మన దేశం సుమారు 150 దేశాలకు అగర్‌బత్తులను ఎగుమతి చేస్తున్నట్లు కొన్ని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి.

మీనా కూతురు ఇప్పుడెలా ఉందంటే? ఫొటో వైరల్

హీరోయిన్ మీనా గురించి తెలుగు ప్రేక్షకులకు కొత్తగా పరిచయం అక్కర్లేదు. అప్పట్లో చిరంజీవి, బాలకృష్ణ, వెంకటేశ్ తదితర హీరోలతో వరస సినిమాలు చేసి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఇప్పటికీ లీడ్ రోల్స్, క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టుగా అడపాదడపా మూవీస్ చేస్తూనే ఉంది. ఈమె కూతురు కూడా ఐదేళ్లకే బాలనటిగా చేసింది. ప్రస్తుతం చదువుకుంటోంది. అయితే మీనా కూతురి లేటెస్ట్ ఫొటో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. క్రిస్మస్ సందర్భంగా సెలబ్రిటీలు చాలామంది తమ ఇంట్లో సెలబ్రేషన్ ఫొటోలు, వీడియోలు పోస్ట్ చేశారు. మీనా కూతురు నైనిక కూడా తల్లితో కలిసి దిగిన ఓ ఫొటోని ఇన్ స్టాలో పోస్ట్ చేసింది. ఇది చూసిన చాలామంది అప్పుడే ఇంత పెద్దది అయిపోయిందా అని అనుకుంటున్నారు. ప్రస్తుతం నైనిక వయసు 14 ఏళ్లు. ఐదేళ్ల వయసున్నప్పుడు దళపతి విజయ్ 'తెరి' (తెలుగులో పోలీసోడు) మూవీలో బాలనటిగా చేసింది. తర్వాత మరేం మూవీస్ చేయలేదు. ఇప్పుడు మాత్రం హీరోయిన్లకు పోటీ ఇచ్చేంత అందంగా ఉందని నెటిజన్లు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. మీనా విషయానికొస్తే.. 1982లో 'నెంజంగళ్' సినిమాతో చైల్డ్ ఆర్టిస్టుగా కెరీర్ మొదలుపెట్టింది. తమిళ దిగ్గజ హీరో శివాజీ గణేశన్ చిత్రాల్లో ఎక్కువగా కనిపించేది. 1990లో హీరోయిన్‌గా ఎంట్రీ ఇచ్చింది. తెలుగులో అప్పటి స్టార్ హీరోలతో కలిసి పనిచేసింది. చంటి, అల్లరిపిల్ల, అల్లరి మొగుడు, సుందరకాండ, ప్రెసిడెంట్ గారి పెళ్లాం తదితర మూవీస్‌తో ఫేమ్ సొంతం చేసుకుంది. ముఖ్యంగా వెంకటేశ్‌తో చాలా సినిమాలు చేసింది.

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