

ఒక సీజన్కు ఒక ఎకరాతో ఆరంభించండి

ప్రకృతి సేద్యంపై రైతులకు ప్రధాని మోదీ వీలుపు

దిల్లీ: భూసారాన్ని దెబ్బతీయడంతో పాటు విపరీతమైన ఖర్చులకు కారణమవుతున్న రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందులపై ఆధారపడే వ్యవసాయాన్ని క్రమంగా వీడి ప్రకృతి సేద్యానికి మళ్లాలని రైతులకు ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. ఒక సీజన్కు ఒక ఎకరాతో ప్రకృతి సేద్యాన్ని ప్రారంభించాలని, తద్వారా రాబడి పొందుతూ ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగే కొద్దీ దానిని విస్తరించుకోవాలని ఆయన సూచించారు. ప్రకృతి సేద్యం వల్ల దీర్ఘకాలంలో బహుళ ప్రయోజనాలున్నాయని తెలిపారు. భూమి సారవంతం కావడంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఉత్పత్తులు సమకారుతాయని సామాజిక మాధ్యమం 'లింక్డిన్'లో పెట్టిన పోస్టు ద్వారా వివరించారు. గత నెలలో కోయంబత్తూరులో నిర్వహించిన 'దక్షిణ భారత ప్రకృతి సేద్యం సదస్సు-2025'కు రైతుల ఆహ్వానించగా వెళ్లినట్లు ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. ప్రకృతి సేద్యం ద్వారా సాధిస్తున్న విజయాలు తననెంతో విస్మయపరిచాయని పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయదారులతో పాటు శాస్త్రవేత్తలు, విద్యార్థికులు, వృత్తి నిపుణులు, కార్పొరేట్ ఉద్యోగాలు వదిలి వచ్చిన వ్యక్తులు కూడా ప్రకృతి వ్యవసాయంపై మక్కువ చూపుతున్నారని తన దృష్టికి వచ్చిందని వివరించారు. ప్రకృతి సేద్యం ద్వారా వివిధ రకాల ఆహార ధాన్యాల



పండించడం, అంతర పంటలుగా కూరగాయలు, వివిధ రకాల పండ్ల మొక్కల సాగు, వీటికి అనుబంధంగా పాడి పశువులు, చేపల పెంపకం తదితరాలను చేపట్టి విజయపథంలో కొనసాగుతున్నారని తెలిపారు. సంప్రదాయ పంటల విత్తనాల పరిరక్షణకు జరుగుతున్న ప్రయత్నాలనూ ప్రధాని మోదీ ప్రశంసించారు. వివిధ ఉత్పత్తులకు అదనపు విలువ జోడించి వ్యవసాయాన్ని లాభదాయకంగా మలచుకుంటున్నారని తెలిపారు. సంప్రదాయ సాగు పద్ధతులకు ఆధునిక శాస్త్రవిజ్ఞానం జత కలుస్తుందని, ప్రభుత్వ మద్దతు కూడా ప్రకృతి సేద్యానికి ప్రోత్సాహం ఇస్తుందని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు.

పాగాకు ఉత్పత్తులపై ఎక్సైజ్ సుంకం

ముడి పాగాకుపై 60-70% విధింపు బిల్లుకు లోక్సభ ఆమోదం

దిల్లీ: పాగాకు, దానితో తయారైన ఉత్పత్తులపై అధిక ఎక్సైజ్ సుంకం విధించేందుకు ఉద్దేశించిన 'సెంట్రల్ ఎక్సైజ్ (సవరణ) బిల్లు-2025'కు మూజువాణి ఓటుతో లోక్సభ ఆమోదం తెలిపింది. జీఎస్టీ పరిహార సెస్సు ముగిసిన తర్వాత నుంచి చట్టం అమలయ్యేలా బిల్లును ప్రతిపాదించారు. సిగరెట్లు, చుట్టలు, హుక్కా, జర్గా, నమిలే పాగాకుపై ప్రస్తుతం 28% జీఎస్టీతో పాటు వేర్వేరు రేట్లతో సెస్సు ఉంది. త్వరలో ముడి పాగాకుపై 60-70 శాతం ఎక్సైజ్ ద్యూటీ వడనుంది. సిగరెట్లు, చుట్టలపై 25% ఉంటుంది. లేదంటే ప్రతి వెయ్యి చుట్టలకు రూ.5,000 చొప్పున పడుతుంది. పొదపు, ఫిల్టర్ ఆధారంగా ప్రతి వెయ్యి సిగరెట్లకు రూ.2,700 నుంచి రూ.11,000 వరకు విధిస్తారు. నమిలే పాగాకు విషయంలో ఇది కిలోకు రూ.100 ఉంటుంది. బిల్లుపై కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ మాట్లాడారు. "పరిహార సెస్సు ఖాతా కింద చెల్లించాల్సిన రుణ బాధ్యతలు తీరిపోయిన సెస్సు ముగుస్తుంది. కొవిడ్ సమయంలో పడిపోయిన ఆదాయ భర్తీకి రాష్ట్రాలు తీసుకున్న రుణాలన్నీ మరో రెండువారాల్లో తీరిపోతాయి. అప్పుడు పరిహార సెస్సు ఉండదు. అందువల్ల మునుపటిలా ఎక్సైజ్ మాకు

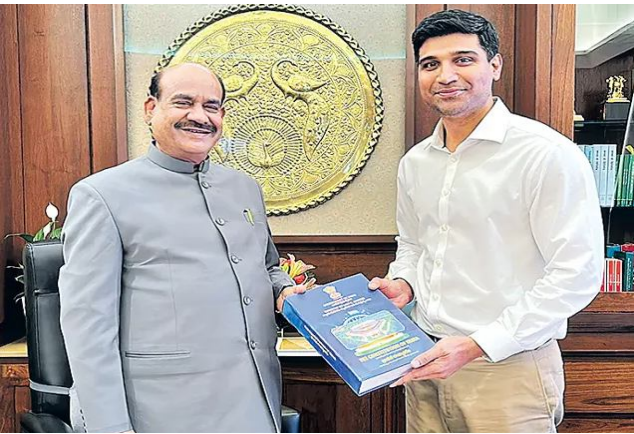


రావాలని అనుకుంటున్నాం. ఇలా వచ్చే ఆదాయంలో 41 శాతాన్ని రాష్ట్రాలతో పంచుకుంటాం. ఇది సెస్సే తప్ప, అదనపు పన్ను కాదు. ఈ దబ్బాను కేంద్రం తీసుకుపోదు. ఇది జీఎస్టీకి ముందూ ఉంది" అని ఆమె వివరించారు. పరిహార సెస్సు ముగిసినా కూడా అయోగ్య పన్నులపై (డీమెరిట్ గూడ్స్పై) పన్ను కొనసాగుతుందని చెప్పారు. "గరిష్టంగా 40% చొప్పున జీఎస్టీ ఉంటుంది. ఒకవేళ ఎక్సైజ్ సుంకం వేయకపోతే పాగాకు ఉత్పత్తులపై నికర పన్ను ఇప్పుడున్న స్థాయి నుంచి తగ్గిపోతుంది. అలా జరగకుండా చూడటమే బిల్లు ఉద్దేశం" అని తెలిపారు.

తెలుగు రాజ్యాంగ ప్రతిని శ్రీకృష్ణదేవరాయలుకు అందించిన ఓంబిర్లా

ఓం బిర్లా నుంచి రాజ్యాంగం తెలుగు ప్రతిని అందుకుంటున్న శ్రీకృష్ణదేవరాయలు

దిల్లీ: తెలుగులో ముద్రించిన రాజ్యాంగ ప్రతిని లోక్సభ స్పీకర్ ఓంబిర్లా తెదేపా పార్లమెంటరీ పార్టీ నాయకుడు లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలుకు అందజేశారు. రాజ్యాంగంలోని 8వ షెడ్యూల్లో ఉన్న భారతీయ భాషల్లో రాజ్యాంగ ప్రతులను ముద్రించిన నేపథ్యంలో అందులో తెలుగు ప్రతిని తెలుగుదేశం పార్టీకి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న పార్లమెంటరీపార్టీ నాయకుడికి అందజేశారు. దీనిపై ఎంపీ లావు సంతోషం వ్యక్తంచేశారు. లోక్సభ స్పీకర్ నుంచి ఈప్రతిని అందుకోవడాన్ని గౌరవంగా భావిస్తున్నట్లు ఎక్స్లో పేర్కొన్నారు. "ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలకు ఇది కేవలం సాధారణ క్షణమేకాదు. తెలుగువారి ఆత్మగౌరవం, సాధికారతకోసం అలుపెరుగని కృషిచేసిన తెదేపా



వ్యవస్థాపకులు నందమూరి తారకరామారావు ఆదర్శాలను ఇది ప్రతిబింబిస్తుంది" అని పేర్కొన్నారు.

బూతులు మాట్లాడినవారు అసెంబ్లీకి రాలేదు

రాజకీయాల్లో వారసత్వం కాదు.. జనసత్వం ముఖ్యం అమరావతి: జ్యేష్ఠ కార్యకర్తల ఆత్మీయ సమావేశంలో పందేమాతరం ఆలపిస్తున్న మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు. చిత్రంలో మంత్రి సత్యకుమార్, సోమ వీర్రాజు, బందారు దత్తాత్రేయ, పి.వి.ఎన్.మాదవ్, టి.వేణుగోపాలరెడ్డి, శ్యాంప్రసాద్. 'రాజకీయ నాయకులు సభల్లో మాట్లాడటంపై భాష, సంస్కృతి చాలా ముఖ్యం. గతంలో బూతులు మాట్లాడినవారెవరూ మళ్లీ అసెంబ్లీకి రాలేదు. బూతులు మాట్లాడినవారికి ప్రజలు బూతులే ఓట్ల రాపంలో సమధానం చెప్పారు' అని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ముప్పవరపు వెంకయ్యనాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. కృష్ణాజిల్లా కంకిపాడులో భాజపా రాష్ట్రశాఖ నిర్వహించిన 'కర్నాటక.. జ్యేష్ఠ కార్యకర్తల ఆత్మీయ సమావేశం'లో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. 'మొదట దేశం, తర్వాత పార్టీ. ఆ తర్వాత మనం.



రాజకీయ వ్యవస్థలో వారసత్వం కాదు.. జనసత్వం ముఖ్యం. సీనియర్ల అనుభవాలు నేటితరానికి మార్గదర్శకం కావాలి" అని సూచించారు.

వైకల్యాన్ని విజయంతో గెలిచారు

దేశం గర్వపడేలా చేశారు

అమరావతి: వైకల్యం ఎప్పుడూ విజయానికి అడ్డుకాదని అంధ క్రికెటర్లు దీపిక, కరుణకుమారి, అజయ్కుమార్రెడ్డి నిరూపించారని చంద్రబాబు కొనియాడారు. విజయవాడలో నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ దివ్యాంగుల దినోత్సవంలో వారిని సత్కరించి, సగదు ప్రోత్సాహాలు అందజేశారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. 'అల్లారి సీతారామరాజు జిల్లాకు చెందిన కరుణకుమారి ఎంతో మందికి ప్రేరణ. ఆర్థిక పరిస్థితి బాగాలేదని తండ్రి వద్దన్న వెనకడుగు వేయలేదు. అంధత్వాన్ని అధిగమించి, అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో రాణించారు. 42 వరుగులు చేసి భారత జట్టును విశ్వవిజేతగా నిలిపారు. ప్రభుత్వ గురుకుల పాఠశాలలో చదివి, అక్కడ ఆడి ప్రపంచకప్ తెచ్చిన కరుణను చూసి గర్వపడుతున్నాను' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ప్రమాదంలో చూపు కోల్పోయిన అజయ్కుమార్రెడ్డి దేశానికి అంధుల క్రికెట్లో తొలి టీ20 ప్రపంచకప్ అందించడంలో కీలకపాత్ర పోషించారని గుర్తుచేశారు. కెప్టెన్గా రెండుసార్లు ప్రపంచ కప్లు సాధించిపెట్టారన్నారు. ఏపీలో పుట్టి కర్ణాటక నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న భారత అంధ క్రికెట్ జట్టు కెప్టెన్ దీపికనూ అభినందించారు. ప్రభుత్వం తరఫున కరుణకుమారికి



రూ.15 లక్షలు, దీపికకు రూ.10 లక్షల ప్రోత్సాహకాన్ని ప్రకటించారు. వీరి ప్రతిభను గుర్తించి నిబంధనల మేరకు అందే సాయం కంటే అదనంగా ప్రోత్సాహకాన్ని అందిస్తున్నట్లు సీఎం తెలిపారు. ఇద్దరికీ ఇళ్లు కట్టిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అజయ్కుమార్రెడ్డికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున రూ.2.50 లక్షలు, ఏసీపీ తరఫున రూ.లక్ష సాయం ప్రకటించారు. పీ4 కింద రూ.లక్ష చెక్కు ఇచ్చారు. భారత అంధ క్రికెట్ జట్టు సభ్యులకు ఏసీపీ ప్రకటించిన రూ.10 లక్షల చెక్కును దీపికకు చంద్రబాబు అందజేశారు. కరుణకుమారికి ఏసీపీ తరఫున రూ.5 లక్షలు, గొట్టిపాటి హర్షవర్ధన్ ప్రకటించిన రూ.5 లక్షలు, బైంద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ తరఫున రూ.లక్ష చొప్పున చెక్కుల్ని అందజేశారు.

ఉప్పాడ మత్స్యకారుల సమస్య పరిష్కారానికి ప్రణాళిక

ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్

అమరావతి: 'ఉప్పాడ మత్స్యకారుల సమస్య పరిష్కారానికి కృషి కొనసాగుతోంది. మత్స్యకారుల జీవితాన్ని మరింత బంగారుమయం చేసేందుకు ఇతర రాష్ట్రాల్లో విజయవంతంగా అమలువుతున్న పద్ధతులను అవలంబించాలి. ఇందుకు ఉప్పాడ మత్స్యకారుల నుంచి కొన్ని బృందాలను తమిళనాడు, కేరళ రాష్ట్రాలకు పంపుతున్నాం. అక్కడ పరిస్థితులు అవగాహన చేసుకుని అదనపు ఆదాయ మార్గాలపై దృష్టి సారించాలి' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్ కోరారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలోని ఉప ముఖ్యమంత్రి క్యాంపు కార్యాలయంలో ఉప్పాడ మత్స్యకారులతో ఆయన సమావేశమై మాట్లాడారు. కార్యాచరణ ప్రణాళికలోని అంశాలను వెల్లడించారు. ఆ వివరాలు ఇవి.. 'ఉప్పాడ తీర ప్రాంత కాలుష్యానికి అసలు కారణాలు తెలుసుకుని శాస్త్రీయ పరిష్కారం దిశగా అడుగులు వేస్తున్నాం. ఐసీఎఆర్ (ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్) రీజినల్ సెంటర్ ప్రిన్సిపల్ సైంటిస్ట్ డాక్టర్ జో కిజుకాదాన్ బృందంతో ఉప్పాడ తీరప్రాంతంలోని 20 ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పరిశోధనలు, పరిష్కారమార్గాలు చూపేలా కృషి సాగుతోంది. 200 నాటికల్ మైజ్ వరకు చేపలు పట్టుకునేందుకు అనుమతితో మత్స్యకారులకు అదనపు ఆదాయం దక్కుతుంది. 50 వేల



పండుగపై చేప పిల్లలను సముద్రంలో విడిచిపెట్టాం. తమిళనాడులో అమలు చేస్తున్న కృత్రిమ పగడపు దిబ్బలను ఉప్పాడ ప్రాంతంలోనూ ఏర్పాటు చేస్తాం. సముద్రపు నాచు వ్యవసాయం అనే కొత్త పద్ధతితో మత్స్యకారుల ఆదాయానికి కొత్తమార్గాలు చూపిస్తాం. ఉప్పాడ తీర ప్రాంతంలో సముద్ర రక్షణ గోడ నిర్మాణానికి రూ.323 కోట్లతో ప్రతిపాదనలు. పిఠాపురంలో ప్రత్యేకంగా నిర్మించబోయే 5 అంతస్తుల వాణిజ్య సముదాయంలో మత్స్యకారుల కోసం ప్రత్యేక కేటాయింపు. మత్స్యకార యువత ఉద్యోగాలు పొందేలా క్షిణ ఇచ్చేందుకు ప్రత్యేక అకాడమీ ఏర్పాటు చేస్తాం" అని తెలిపారు.

నాణేనికి రెండోవైపు ఎలా ఉందో ప్రజలకు తెలియాలి : వైఎస్.జగన్

అమరావతి : " నాణేనికి రెండో వైపు ఎలా ఉందో ప్రజలకు తెలియజేయాల్సిన అవసరం ఉంది " అని వైసిపి అధినేత వైఎస్.జగన్ అన్నారు. తాడేపల్లిలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ' సేవ్ ఆంధ్రా ' పేరుతో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మీడియాతో జగన్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రజలకు కూటమి ప్రభుత్వం గురించి చాలా విషయాలు తెలియాలి ఉందన్నారు. నాణేనికి రెండో వైపు ఎలా ఉందో ప్రజలకు తెలియజేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. రాష్ట్రం మొత్తం దేశం వైపు చూడాలని కోరారు. వైసిపి హయాంలో పండుగలా వ్యవసాయం ఉందని చెప్పారు. 62 శాతం మంది వ్యవసాయంపై ఆధారపడి ఉన్నారని తెలిపారు. చంద్రబాబు హయాంలో వ్యవసాయం దండుగగా మారినదన్నారు. మొంథా తుపానును చంద్రబాబు, లోకేశ్, పవన్లే ఆపినట్లు బిల్వెస్ ఇచ్చారని



విమర్శించారు. తుపాను తర్వాత కూడా రైతులకు న్యాయం చేయలేదు అని చెప్పారు. నష్టపోయిన రైతులకు పైసా సాయం అందించలేదని, పైగా పంట నష్టాన్ని దారుణంగా తగ్గించారని ఆరోపించారు.

2030 నాటికి 200 నౌకలతో భారత నౌకాదళం

విశాఖలో ఫిబ్రవరి 18న ఐఎఫ్ఆర్ ముఖ్య అతిథిగా రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము

విశాఖపట్నం: భారత నౌకాదళం అధునాతన దేశీయ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఎప్పుడు యుద్ధం సంభవించినా సిద్ధంగా ఉందని, తీర భద్రతలో నిర్ణయాత్మక పాత్రను పోషిస్తోందని తూర్పు నౌకాదళం వైస్ అడ్మిరల్ (కమాండింగ్ ఇన్ చీఫ్) సంజయ్ భట్లా వెల్లడించారు. భారత నౌకాదళంలో 150 వరకూ యుద్ధ నౌకలుండగా ప్రస్తుతం మరో 51 నిర్మాణంలో ఉన్నాయన్నారు. మొత్తంగా 2030కి 200 నౌకలతో భారత నౌకాదళం మరింత శక్తివంతంగా మారనుందని తెలిపారు. విశాఖలోని నేవల్ డాక్యూర్సల్ ఐఎన్ఎస్ హిమగిరి యుద్ధనౌకపై నౌకాదళ ఉన్నతాధికారులతో కలిసి సంయుక్తంగా నిర్వహించిన ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్లో వైస్ అడ్మిరల్ మాట్లాడారు. 2026 ఫిబ్రవరి 18న విశాఖలో ఇంటర్నేషనల్ ఫ్లీట్ రివ్యూ (ఐఎఫ్ఆర్) నిర్వహించేందుకు భారత నౌకాదళం ఏర్పాట్లు చేస్తోందన్నారు. దేశంలో పాల్గొనాలని 137 దేశాలకు ఆహ్వానం పంపామని, ఇప్పటివరకూ 61 దేశాలు పాల్గొనేందుకు సంసిద్ధత వ్యక్తం చేశాయని చెప్పారు. భారత నౌకాదళం నుంచి 23 యుద్ధనౌకలు, 2 ఎయిర్ క్రాఫ్టులు విన్యాసాల్లో భాగస్వామ్యం అవుతున్నాయన్నారు. భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఐఎన్ఎఆర్కు ముఖ్య అతిథిగా హాజరు కానున్నట్లు తెలిపారు. 2001లో మొదటిసారిగా ఐఎన్ఎఆర్ను నౌకాదళం ప్రారంభించిందని, 2016లో విశాఖలో నిర్వహించామని, 2026లో మరలా విశాఖ కేంద్రంగా ఐఎన్ఎఆర్ జరుగుతుందని వివరించారు. నేవీ డే ఉత్సవాలు కేరళలోని తిరువనంతపురంలో ప్రారంభమయ్యాయని, వారం రోజుల పాటు వాటిని నిర్వహిస్తామని తెలిపారు.



సంపాదకీయం

భారతదేశ నౌకా పరిశ్రమకు ఎంతో ఘనమైన వారసత్వముంది

ప్రపంచంలో దట్టనేది పుట్టకముందు నుంచే ప్రజల మధ్య, దేశాల మధ్య వస్తుమార్పిడి జరుగుతుండేది. ఈనాడైతే ఎగుమతి దిగుమతుల్లేని దేశమన్నదే లేదు. అయితే, నరకు రవాణాకు అత్యంత కీలకమైన వాణిజ్య నౌకలను సొంతంగా తయారు చేసుకునే దేశాలు ఆర్థికంగానే కాకుండా, పూర్వహరంగానూ లాభపడుతున్నాయి. ఈ విషయంలో ఇండియా బాగా వెనకబడిపోయింది. కేంద్రం తీసుకొచ్చిన తాజా సంస్కరణలు మన నౌకా నిర్మాణ రంగం దశను మార్చగలవన్న ఆశలను రేకెత్తిస్తున్నాయి. భారతదేశ నౌకా పరిశ్రమకు ఎంతో ఘనమైన వారసత్వముంది. ప్రపంచ గతిని మార్చిన ప్రత్యేక ఘట్టాలన్నీ దీనితో ముడిపడి ఉన్నాయి. క్రీ.పూ.3000 సంవత్సరాల క్రితమే సింధు లోయలోని వర్తకులు మెసొపోటేమియాతో నౌకా వాణిజ్యం నెరిపేవారు. మొహెంజొదారో, హరప్పాల్లో జరిపిన తవ్వకాల్లో ఇందుకు లభించిన ఆధారాలన్నీ! 11,098 కిలోమీటర్ల పొడవైన సముద్ర తీరం కలిగిన ఉపఖండంలో నందులు, మౌర్యులు, శాతవాహనులు, గుప్తులు, చల్లపులు, చోళులు వంటి వారి పాలనలోనూ... మొఘల్, పోర్చుగీస్, డచ్, ఫ్రెంచ్, బ్రిటిష్ జమానాల్లోనూ అనేక చోట్ల నౌకా పరిశ్రమ పరిధివిల్లింది. పురాతత్వ పరిశోధకులు 1954లో అహ్మదాబాద్‌కు సుమారు వంద కిలోమీటర్ల దూరంలోని లోథాల్ దగ్గర 'డై-డాక్'ను కనుగొన్నారు. నౌకా నిర్మాణంతో పాటు ఎక్కడెక్కడి ఓడలో మరమ్మతుల కోసం లోథాల్‌కు వచ్చేవి. క్రీ.పూ.2400 నాటి ఆ రేవులో సముద్రపు అలలు, గాలుల సమాచారాన్ని తెలుసుకునేందుకు ఏర్పాట్లు ఉండేవి. అంతటి సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అప్పట్లో ప్రపంచంలో మరెక్కడా లేదంటే భారతీయ నౌకా పరిశ్రమ ఎంతటి ఉన్నతిని చూసిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అయితే, స్వాతంత్ర్యానంతరం పరిస్థితులు మారిపోయాయి. నేడు ప్రపంచ నౌకా నిర్మాణ రంగంలో భారత్ వాటా ఒక్క శాతమైనా లేదు! ఈ పరిస్థితిని మార్చేందుకు కేంద్రం ఇటీవల ఇండియా మారిటైమ్ వీక్ సందర్భంగా 600కు పైగా ఒప్పందాలు చేసుకుంది. ప్రపంచంలో నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించిన ఇండియా- నిరుడు సుమారు 82,000 కోట్ల డాలర్ల వస్తుసేవలను విదేశాలకు ఎగుమతి చేసింది. దిగుమతులేమో 91,500 కోట్ల డాలర్లు. మన విదేశీ వర్తకంలో వరిమాణం వరంగా 95శాతం, విలువను బట్టి చూస్తే 70శాతం సరకులు సముద్రాల మీదుగానే రవాణా అవుతున్నాయి. అయితే, ఇందుకోసం భారత్‌కు విదేశీ నౌకలే దిక్కువుతున్నాయి. ఈ విషయంలో స్వదేశీ షిప్‌ల వాటా కేవలం అయిదు శాతమే. 1980 దశకంలో మన విదేశీ వర్తకంలో 40శాతం స్వదేశీ నౌకల ద్వారానే జరిగేదంటే నేడు పరిస్థితి ఎంతగా దిగజారిపోయిందో కదా! మన షిప్‌యార్డుల వనితీరు పేలవంగా ఉండటం, చాలా తక్కువ సంఖ్యలో అవి నౌకలను ఉత్పత్తి చేస్తుండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఇలాంటి పరిస్థితిల్లో నరకు రవాణా కోసం భారత్ ఏటా ఆరు లక్షల కోట్ల రూపాయలకు పైగా విదేశీ నౌకలకు ధారపోస్తోంది. ఇది రక్షణ రంగానికి ఈ ఏడాది కేంద్రం కేటాయించిన బడ్జెట్‌కు దాదాపు సమానం! ప్రపంచ నౌకా నిర్మాణ సామర్థ్యం 65 మిలియన్ గ్రాన్ టన్నులు(ఎంజీటీ) కాగా, మనది కేవలం 0.072 ఎంజీటీయే. ఏటా 15వేల కోట్ల డాలర్లతో అంతర్జాతీయ నౌకా నిర్మాణ మార్కెట్ తులతూగుతుంటే, భారతీయ పరిశ్రమ సుమారు 110 కోట్ల డాలర్లతో కొట్టుమిట్టాడుతోంది. దేశ రక్షణకు అత్యంత కీలకమైన నౌకాదళ షిప్‌ల తయారీ, మరమ్మతుల్లో ప్రభుత్వ రంగ పరిశ్రమలు నిమగ్నమయ్యాయి. ఎల్‌అండ్‌టీ వంటి ప్రైవేటు కంపెనీలేమో ప్రత్యేక నౌకలను తయారు చేస్తున్నాయి. కానీ, అంతర్జాతీయ స్థాయి ప్రమాణాలను మాత్రం అవి అందుకోలేకపోతున్నాయి. ఏళ్ల తరబడి వేళ్లుసుకున్న నిర్దక్షుల మూలంగా భారీ వాణిజ్య నౌకల తయారీలో భారత్ బాగా వెనకబడిపోయింది. చైనా వంటి దేశాలతో పోలిస్తే, నౌకల తయారీకి మన దగ్గర ఎక్కువ ఖర్చవుతోంది. చాలా ఆలస్యమూ జరుగుతోంది. నరకు రవాణాకు తగినన్ని స్వదేశీ నౌకలు లేకపోవడం, విదేశీ నౌకలపైనే ఎక్కువగా ఆధారపడటం ఏ విధంగానూ భారత్‌కు శ్రేయస్కరం కాదు. నౌకల నిర్మాణం కోసం విదేశీ షిప్‌యార్డులను ఆశ్రయించడం భారతదేశ వాణిజ్యాన్నీ, సరఫరా గొలుసుల సామర్థ్యాన్నీ దెబ్బతీస్తుంది. ఆర్థికంగా బలపడుతున్నకొద్దీ విదేశీ నౌకలపై ఆధారపడటం పెరగవచ్చు. అదే జరిగితే, భారత్ పూర్వహరంగా రాజీవదాల్చిన పరిస్థితులు ఎదురవుతాయి. అలా కాకూడదనే, సిగలో భారతీయ జెండా రీవిగా రెపరెపలాడుతూ సాగర జలాలపై దూసుకెళ్లే స్వదేశీ నౌకల తయారీకి కేంద్రం పెద్దపీట వేస్తోందిప్పుడు. ఆ దిశగా మొన్న సెప్టెంబరులో నౌకా నిర్మాణ రంగం దశను మార్చేందుకు రూ.69,725 కోట్లతో ప్రత్యేక ప్యాకేజీని ప్రకటించింది. తాజాగా మారిటైమ్ వీక్ సందర్భంగానూ రూ.12లక్షల కోట్ల విలువైన ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంది. సుదీర్ఘకాలంగా ఈ రంగాన్ని పట్టికీడిస్తున్న నిధుల కటకటకకూ, వనతుల లేమికి, అరకొర వాణిజ్య నౌకలతో నెట్టుకరావడం వంటి పరిస్థితులకూ ఈ సంస్కరణలు ముగింపు వలకవచ్చు. తద్వారా దేశంలో నౌకా నిర్మాణం, మరమ్మతులు, ట్రేకింగ్ కార్యకలాపాలు ఈవందుకోవడంతో పాటు భారీ వాణిజ్య నౌకల నిర్మాణానికి మేలిమి బాటలు పరచుకోగలవు. ప్రపంచ నౌకల ఉత్పత్తిలో 90శాతం చైనా, దక్షిణ కొరియా, జపాన్‌లలోనే జరుగుతోంది. ఈ జాబితాలో 16వ స్థానంలో దిగబడిపోయిన ఇండియాను మరో అయిదేళ్లలో తొలి పది దేశాల్లో ఒకటిగా, వికసిత్ భారత్ ఆవిష్కృతమయ్యే 2047 నాటికి మొదటి నాలుగింటిలో ఒకటిగా నిలపాలని కేంద్రం నిశ్చయించింది. ఇది అక్షరాలా నెరవేరాలని ఆశిద్దాం!

ఫుట్‌ఓవర్ బ్రడ్లి కోసం కేంద్ర మంత్రికి ఎంపీ వినతి

పుత్తూరు : పుత్తూరు పట్టణంలోని రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతూ తిరుపతి ఎంపీ గురుమూర్తి రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్‌కు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఢిల్లీలోని కేంద్ర మంత్రి కార్యాలయంలో రాజ్యసభ సభ్యుడు, రైల్వే స్టాండ్‌ింగ్ కమిటీ మెంబర్ మేదా రఘునాథ రెడ్డితో పాటు ఎంపీ గురుమూర్తి మంత్రిని కలిశారు. తన పార్లమెంటు నియోజకవర్గంలోని పుత్తూరుకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న మాజీ మంత్రి ఆర్కే రోజా గతంలోనూ ఇదే విషయాన్ని ఆమె మంత్రి హోదాలో అభ్యర్థించినట్లు గుర్తు చేశారు. పుత్తూరు రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో రైలు ప్రమాదాలు తరచూ జరుగుతున్నాయని, 3 నెలల వ్యవధిలో 13 మంది మృత్యువాత పడడం ఇక్కడ ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి అవశ్యకతను తెలియజేస్తోందని వివరించారు. కొన్ని దశాబ్దాలుగా ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి ఏర్పాటు పెండింగ్‌లోనే ఉందని, ఇకనైనా పరిష్కరించాలని కోరారు. దీనిపై



సానుకూలంగా స్పందించిన మంత్రి బ్రిడ్జి నిర్మాణ పనులు త్వరలోనే ప్రారంభమవుతాయని హామీ ఇచ్చినట్లు ఎంపీ గురుమూర్తి వెల్లడించారు. దీంతో పుత్తూరు ప్రజల కల సాకారం కానుంది.

దివ్యాంగ ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యం

ఏడీఆర్‌ఎం ఎడ్వైస్ విజయవాడ: దక్షిణ మధ్య రైల్వే విజయవాడ డివిజన్ దివ్యాంగుల సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో సంఘ కార్యాలయంలో అంతర్జాతీయ దివ్యాంగ దినోత్సవం జరిగింది. ముఖ్యఅతిథి ఏడీఆర్‌ఎం పీ.ఈ ఎడ్వైస్ జ్యోతి ప్రజ్ఞులనతో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. దివ్యాంగుల సంక్షేమం, సౌకర్యం కోసం భారతీయ రైల్వే ప్రత్యేక చొరవ చూపుతోందన్నారు. దివ్యాంగ ప్రయాణికుల కోసం దేశవ్యాప్తంగా అన్ని ప్రధాన రైల్వేస్టేషన్లలో ప్రత్యేక సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. విజయవాడ డివిజన్‌లో దివ్యాంగ ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి అధిక ప్రాధ్యానం ఇస్తున్నామన్నారు. ఈ సందర్భంగా తన దృష్టికి వచ్చిన డివిజన్‌లో దృష్టిలోపం ఉన్న ఒక ఉద్యోగికి రెండు రోజుల్లో క్వాటర్స్ కేటాయించాలని పర్సనల్ బ్రాంచ్ అధికారులను ఆదేశించారు.



అనంతరం అసోసియేషన్ కార్యాలయం నుంచి ఉద్యోగులు రైల్వేస్టేషన్, రైల్వే హాస్పిటల్ మీదుగా రాత్రి నిర్వహించారు. సీనియర్ డిపీఓ ప్రేమ్‌కుమార్ లకావత్, రైల్వే హాస్పిటల్ సీఎంఎస్ డాక్టర్ ఎ.వి.ఎన్.కె ప్రసాద్, సీనియర్ డిఎంఈ సంజయ్ అంతోతూ, సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

రైళ్లల్లో తత్కాల్ రిజర్వేషన్‌కు ఓటీపీ తప్పనిసరి

రైల్వే శాఖ మార్గదర్శకాలు విడుదల విజయవాడ: సాధారణ రైలు ప్రయాణికులకు పారదర్శకత, సౌకర్యవంతమైన సేవలు అందించే దిశగా రైల్వే శాఖ ఓటీపీ ఆధారిత తత్కాల్ రిజర్వేషన్ వ్యవస్థను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది. ఫైల్డ్ ప్రాజెక్ట్‌గా 52 రైళ్లకు సంబంధించి చేపట్టిన ఈ విధానం విజయవంతం కావడంతో త్వరలో మిగిలిన అన్ని రైళ్లకు వర్తింప చేయనుంది. రిజర్వేషన్ కౌంటర్‌లలో కూడా ఓటీపీ ఆధారిత తత్కాల్ రిజర్వేషన్ వ్యవస్థను ప్రాంధించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ విధానంలో ప్రయాణికుడు రిజర్వేషన్ ఫారమ్‌లో ఇచ్చిన మొబైల్ నంబర్‌కు ఓటీపీ వస్తుంది. ఈ



ఓటీపీని ఎంటర్ చేస్తేనే టికెట్ నిర్ధారణ అవుతుంది.

రుణ లక్ష్యం సాధించాలి

తిరుపతి : పీఎం స్వనిధి పథకం పరిధిలో రుణ లక్ష్యం సాధించాలని, ఆ మేరకు రుణాలు మంజూరు చేయాలని ఇన్‌చార్జి జేసీ, తిరుపతి కార్పొరేషన్ కమిషనర్ ఎన్.మౌర్య తెలిపారు. ఆమె కలెక్టరేట్‌లో బ్యాంకర్లతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ రైతులకు పంట రుణాలు ఇచ్చే సమయంలోనే పంట బీమా చేయించాలని పేర్కొన్నారు. అలాగే ప్రైవేటు బ్యాంకర్లు విద్యార్థుణ్ణాల వివిధంగా ఇవ్వాలని సూచించారు. ఏ బ్యాంకింగ్ ఆ బ్యాంక్ వారు లక్ష్యాల మేరకు రుణాలు అందించాలని తెలిపారు. అలాగే పొదుపు సంఘం సభ్యులకు జాప్యం లేకుండా రుణాలు ఇవ్వాలని, షుద్ ప్రాసెసింగ్ కోసం దరఖాస్తులు చేసుకున్న వారికి రుణాలు ఇవ్వాలని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఇండియాకు చెందిన రాజేష్‌కుమార్, యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నుంచి పరమేశ్వర్ నాయక్, నాబార్డ్ డిడిఎం సునీల్, ఎల్‌డిఎం



రవికుమార్, డీఆర్‌డీఏ పీడీ శోభన్‌బాబు, జిల్లా వ్యవసాయశాఖ అధికారి ప్రసాద్‌రావు, ఉద్యానశాఖ జిల్లా అధికారి దశరథరామిరెడ్డి, పశుసంపర్కశాఖ జిల్లా అధికారి రవికుమార్, మెప్పా పీడీ ఇన్‌ఫ్రెన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండల సమాఖ్యల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక కార్యాచరణ

తిరుపతి : మండలంలోని మండల సమాఖ్యల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక కార్యాచరణ అ వసరమని డీఆర్‌డీఏ పీడీ శోభన్‌బాబు తెలిపారు. తిరుపతి గ్రామీణ మండల ప్రజా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో వెలుగు ప్రాజెక్ట్ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాస్థాయి విజన్ మాడ్యూల్‌పై మండల సమైక్య కార్యవర్గ సభ్యులు, జిల్లాలోని పది మండలాలు ఏపీఎం, సీసీ, ఆకౌంటెంట్లకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈనెల జరిగే ఈ శిక్షణలో మొదటి రోజు హాజరైన పీడీ శోభన్‌బాబు మాట్లాడుతూ సంఘంలో ఉన్న ప్రతి మహిళ తన ఆర్థికాభివృద్ధికి ప్రత్యేక కార్యచరణ తయారు చేసుకోవాలని, అప్పుడే మండల సమాఖ్యలు అభివృద్ధి పథంలో నడుస్తాయన్నారు. ప్రతి సభ్యురాలు ఒక విజన్ పెట్టుకుంటే ఆ విజన్ను అమలు చేయడానికి వెలుగు ప్రాజెక్టు అధికారులు అందగా నిలబడతారని, తద్వారా సుస్థిర జీవనోపాధిని ఏర్పాటు



చేసుకుని ఆర్థికంగా స్థిరపడవచ్చన్నారు. ఏపీడీ ప్రభావతి, డిపీఎం వెంకటేశ్, మాధవి, ట్రైనర్స్ మునెయ్య ,నరసింహులు, ఏపీఎంలు రాధమ్మ, నాగేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

విభిన్న ప్రతిభావంతులను ప్రోత్సహించాలి

చిత్తూరు : విభిన్న ప్రతిభావంతులతోనే మార్పు మొదలవ్వాలని ఎస్పీ తుషార్ డూడీ అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని బీసీ భవన్‌లో అంతర్జాతీయ విభిన్న ప్రతిభావంతుల దినోత్సవం నిర్వహించారు. విభిన్న ప్రతిభావంతులకు తగిన అవకాశాలు ఇస్తే ఏ రంగంలోనైనా రాణించి అద్భుతాలు సృష్టిస్తారన్నారు. సమాజం విభిన్నప్రతిభావంతులకు ఇవ్వాల్సింది జాలి, కరుణ కాదని సమాన అవకాశాలని తెలిపారు. దివ్యాంగుల హక్కులు, సంక్షేమ పథకాల పై అవగాహన కలిగి ఉండాలన్నారు. సమాజం మొత్తం విభిన్నప్రతిభావంతులను అర్థం చేసుకొని ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. ఏవైనా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నప్పుడు పోలీస్ శాఖ అందగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. విభిన్న ప్రతిభావంతులకు ఎవరైనా అన్యాయం చేసినా, వేధింపులు, హక్కుల ఉల్లంఘనలకు పాల్పడినా వెంటనే పోలీసులను సంప్రదించాలన్నారు. అనంతరం వివిధ క్రీడలలో గెలుపొందిన విభిన్న ప్రతిభావంతులకు బహుమతులు



అందజేశారు. కార్యక్రమంలో మేయర్ అమృత, చుడా చైర్మన్ కలారీ హేమలత, ట్రైని కలెక్టర్ సరోధ్ర వడోల్, జిల్లా సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ డిడి విక్రమ్‌కుమార్‌రెడ్డి, డిఎస్పీ సాయిసాథ్ పాల్గొన్నారు.

ప్రతి నీటి బొట్టూ విలువైనదే

నల్లమాడ: ప్రతి నీటి బొట్టూ విలువైనదేనని, రైతులు పొదుపుగా వాడుకొని బంగారు వంటలు వండించుకోవాలని కలెక్టర్ శ్యాంప్రసాద్ సూచించారు. వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నల్లమాడలో ఏర్పాటు చేసిన 'రైతన్న మీకోసం' కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ పాల్గొని రైతులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం రాయితీతో అందించే డ్రిప్, ట్రింక్షర్లతో బిందు సేద్యాన్ని ఉపయోగించి చేసుకొని సేద్యం పథకుల్లో పంటలు సాగుచేయాలన్నారు. పీఎం 'ధన్ ధ్యాన కృషి యోజన' పథకం కింద రైతులు ఆధునిక, సాంకేతిక పద్ధతుల్లో పంటలు సాగుచేసేలా శిక్షణా తరగతులు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. చిక్కుడు, మల్బరీ, బొప్పాయి, పూలు, కాయగూరల సాగుపై జిల్లా రైతులు దృష్టి సారించాలన్నారు. ఎమ్మెల్యే పర్రె సింధూరా రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చాలన్నదే ప్రభుత్వ ధ్యేయమన్నారు. కార్యక్రమం అనంతరం ప్రజలు కలెక్టర్ శ్యాం ప్రసాద్‌కు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం వినతిపత్రాలు



అందించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయాధికారి రామునాయక్, పశుసంపర్క అధికారి సుభదాన్, ఉద్యానశాఖ అధికారి చంద్రశేఖర్, ఏపీఎంఐపీ అధికారి సుదర్శన్, తహసీల్దార్ మనోజ్‌కుమార్, ఎంపీడీఓ శ్రీనివాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మట్టి పాత్రల తయారీకి ప్రోత్సాహం

అమలాపురం : ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని తగ్గించే క్రమంలో మట్టి పాత్రల తయారీని ప్రోత్సహించేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం చర్యలు తీసుకుంటోందని జాయింట్ కలెక్టర్ టి.నిషాంతి అన్నారు. ఈ మేరకు కలెక్టరేట్‌లో జిల్లాలోని కుమ్మరి సంఘాల సభ్యులతో సమావేశం నిర్వహించారు. పర్యావరణ హితమైన మట్టి పాత్రల తయారీకి చేపట్టాల్సిన చర్యలపై సమీక్షించారు. జేసీ మాట్లాడుతూ మట్టి లభించే లంక ప్రాంతాలను గుర్తించి నివేదికను జిల్లా పౌరసరఫరాల అధికారికి అందించాలని సభ్యులకు సూచించారు. ఎస్పీ, బీసీ కార్పొరేషన్ ద్వారా ప్రధాన మంత్రి ఉపాధి కల్పన పథకం కింద సబ్సిడీతో కూడిన రుణాలు మంజూరుకు అధికారుల కృషి చేయాలని ఆదేశించారు. గ్రామాలలో ఖాళీ స్థలాలను గుర్తించి కుమ్మరి పరిశ్రమకు కేటాయిస్తామని, విద్యుత్ సబ్సిడీ కోసం ప్రభుత్వానికి నివేదిక సమర్పిస్తామన్నారు. రైతు బజార్లలో ఒక షాపును మట్టి పాత్రలు అమ్మేందుకు కేటాయిస్తామన్నారు. జిల్లా పౌరసరఫరాల అధికారి అడపా



ఉదయ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, మార్కెట్లు, ఆసుపత్రుల్లో మట్టి పాత్రల వినియోగం తప్పనిసరి చేస్తూ, సబ్సిడీలు, డిస్కంట్లు అందిస్తామన్నారు. సమావేశంలో ఏవో కాశీ విశ్వేశ్వరరావు, డిపీహెచ్ ఎస్.కార్మిక్, సాంఘిక సంక్షేమశాఖ సాధికారత అధికారి ఎం.జ్యోతిలక్ష్మిదేవి, అదనపు డిఎంహెచ్‌వో భరతలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.

బ్రిస్క్ వాకింగ్, నార్మల్ వాకింగ్... గుండెకు ఏది మంచిది?

వాకింగ్ వల్ల బరువు తగ్గేందుకు కూడా మేలు చేస్తుంది. డయాబెటిస్, బీపీ తగ్గించడంలో కూడా వాకింగ్ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అయితే, ఈ వాకింగ్‌లో నడిచే వేగాన్ని బట్టి రెండు రకాల వాకింగ్‌లు ఉన్నాయి. ఒకటి వేగంగా నడవటం దీన్నే బ్రిస్క్ వాకింగ్ అంటారు. మరొకటి నెమ్మదిగా నడవటం. మంచి ఆరోగ్యం కోసం ప్రజలు సరైన ఆహారంతో పాటు తగిన వ్యాయామం కూడా చేస్తుంటారు. ఇందులో శారీరక వ్యాయామం కోసం ఎక్కువ మంది ప్రజలు వాకింగ్ చేస్తుంటారు. ఎందుకంటే వాకింగ్ చేయడం చాలా ఈజీ. రోజూ వాకింగ్ చేయడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయని నిపుణులు కూడా చెబుతుంటారు. వాకింగ్ ఎఫెక్టివ్ డిస్ట్రీకలంలో ఎంతో మేలు జరుగుతుందని చెబుతున్నారు. వాకింగ్ వల్ల బరువు తగ్గేందుకు కూడా మేలు చేస్తుంది. డయాబెటిస్, బీపీ తగ్గించడంలో కూడా వాకింగ్ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అయితే, ఈ వాకింగ్‌లో నడిచే వేగాన్ని బట్టి రెండు రకాల వాకింగ్‌లు ఉన్నాయి. ఒకటి వేగంగా నడవటం దీన్నే బ్రిస్క్ వాకింగ్ అంటారు. మరొకటి నెమ్మదిగా నడవటం. ఈ రెండింటిలో ఏది బెస్ట్ అనేది తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలి. సాధారణ వేగంతో నడవటం కంటే బ్రిస్క్ వాకింగ్ చేయడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. వేగంగా నడవటం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుంది. బ్రిస్క్ వాకింగ్ చేయడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. వేగంగా నడవటం వల్ల రక్తప్రసరణ బాగుంటుంది. దీంతో గుండె సంబంధిత సమస్యలు రావు.



అంతేకాదు.. సాధారణ వాకింగ్‌తో పోల్చితే బ్రిస్క్ వాకింగ్ వల్ల ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి బ్రిస్క్ వాకింగ్ మంచి ఎంపిక. బ్రిస్క్ వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఫిట్‌నెస్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అలసట తగ్గుతుంది. నిత్యం ఎనర్జిటిక్‌గా ఉండొచ్చు. సాధారణ వాకింగ్‌తో పోల్చితే బ్రిస్క్ వాకింగ్ చేస్తే ఎండార్చిస్సు ఎక్కువగా రిలీజ్ అవుతాయి. దీని వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. శారీరక సమస్యలు ఉన్నవారు, కీళ్ల నొప్పులతో ఇబ్బంది పడేవారు, సరాల సమస్య ఉన్న వారు నెమ్మదిగా నడవటం మంచిది. నెమ్మదిగా నడిస్తే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులోకి వస్తాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు రెగ్యులర్‌గా నెమ్మదిగా నడవటం మంచిది. నెమ్మదిగా నడవటం వల్ల మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ అలవాటు అవుతుంది. దీని వల్ల మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

గట్ హెల్త్‌కు బెస్ట్ ఫుడ్స్..!

మన శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందాలంటే జీర్ణక్రియ సక్రమంగా పనిచేయాలి. కడుపు ఆరోగ్యం బాగుంటే శరీరం ఫిట్‌గా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అల్లం, చియో గింజలు, గ్రీన్ టీ, సోంపు వంటి సహజ ఆహారాలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా గట్ హెల్త్‌ను బలపరుస్తాయి.మన శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందాలంటే ఆహారం సరైన విధంగా జీర్ణం కావాలి. కడుపు ఆరోగ్యం బాగుంటేనే మనం ఫిట్‌గా, యాక్టివ్‌గా ఉంటాం. అందుకే జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి గట్ హెల్త్‌ను కాపాడే ఫుడ్స్ ని తీసుకోవాలి. ఆ ఫుడ్స్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.అల్లంలో సహజంగానే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియను సులభతరం చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. వాంతులు, కడుపులో ఉబ్బరం లాంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో అల్లం బెస్ట్‌గా పనిచేస్తుంది. అల్లంలో ఉండే జింజెరాల్ అనే పదార్థం జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. అందుకే ఫుడ్‌లో అల్లం వాడటం లేదా అల్లం టీ తాగడం వల్ల కడుపు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.చియో గింజల్లో ఉండే ఫైబర్, ప్రోటీన్ కడుపు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీ రోల్ ప్లే చేస్తాయి. ఇవి కడుపులో ప్రీబయోటిక్ జెల్‌ను తయారు చేసి మంచి బ్యాక్టీరియాకు



పోషకాలను అందిస్తాయి. చియో గింజల్లోని ఫైబర్ మలబద్దకం సమస్యను తగ్గిస్తుంది.గ్రీన్ టీలో ఉండే పోలిఫినాల్స్ ప్రీబయోటిక్‌లుగా పనిచేసి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. సోంపులో అనిథోల్ అనే ముఖ్యమైన పదార్థం ఉంటుంది. ఇది గ్యాస్, భోటింగ్ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. భోజనం చేశాక కొద్దిగా సోంపు సమిలితే జీర్ణక్రియ ఈజీగా జరిగి కడుపు హాయిగా ఉంటుంది.

దాల్చిన చెక్క చేసే అద్భుతాలు..

దాల్చిన చెక్క వంటింట్లో సర్వసాధారణంగా వాడే ఒక మసాలా దినుసు. ఇది రుచికి మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ నుంచి గుండె ఆరోగ్యం వరకు.. జీర్ణక్రియ నుంచి ఇమ్యూనిటీ పెంపు వరకు దాల్చిన చెక్క అద్భుత ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంది.దాల్చిన చెక్కతో ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు. దాల్చిన చెక్క కేవలం వంటకు రుచిని ఇవ్వడమే కాదు.. అది మన ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. దీన్ని మీ రోజూ వారి ఆహారంలో చేర్చుకుంటే ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలు పొందవచ్చు. మధుమేహం ఉన్నవారికి దాల్చిన చెక్క ఒక వరం. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.మీ ఆహారంలో దాల్చిన చెక్కను చేర్చుకుంటే కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు కంట్రోల్ లో ఉంటాయి. దాని వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దాల్చిన చెక్కలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. దాల్చిన చెక్కలో ఉండే కొన్ని ప్రత్యేక సమ్మేళనాలు మెదడు పనితీరును పెంచుతాయి. జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. దాల్చిన చెక్క మంచి



జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది. ఇది పేగుల ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలో ఉండే యాంటీబ్యాక్టీరియల్, యాంటీఫంగల్ లక్షణాలు ఇన్‌ఫెక్షన్లతో పోరాడి, మీ ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. దాల్చిన చెక్క బరువు తగ్గించడంలో కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ చేసి ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా మీరు ఈజీగా బరువును కంట్రోల్ చేయొచ్చు. దాల్చిన చెక్కను మీ డైట్‌లో చేర్చుకుని ఈ ఆరోగ్య లాభాలను పొందండి. అయితే ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య ఉంటే నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మర్చిపోవద్దు.

నెలసరిలో వచ్చే నొప్పి వల్ల పిల్లలు పుట్టరా?

మహిళలు ఇంట్లో ఉంటారు వారికి ఏం టెన్షన్. హాయిగా తింటారు పడుకుంటారు అనే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. కానీ ఒక ఆడపిల్లగా పుట్టిన దగ్గర నుంచి చనిపోయే వరకు ఆమెకు చాలా కర్తవ్యాలు ఉంటాయి. అందులోనూ చాలా ఆచారాలు కూడా ఉంటాయి. కొన్నింటిని ఆమె మాత్రమే భరించాలి. అందులో భాగంగానే ఏ మగవారు కూడా అనుభూతి చెందలేని కొన్ని సమస్యలు మహిళలకు మాత్రమే ఉంటాయి. నెలసరి, గర్భం, బాలింత, విడవరాలు వంటివి కేవలం అమ్మాయికి మాత్రమే సొంతం.ఇక నెలసరి వచ్చినా ఏది జరిగినా ఇంట్లో పనులు చేయకుండా ఉంటే ఆ ఇంట్లో ఏ పని ముందుకు సాగదు. మరి కొందరికి నెలసరి సమయంలో చాలా కడుపు నొప్పి వస్తుంటుంది. ఇలా కడుపు నొప్పి వస్తే పిల్లలు పుట్టరనే ఓ నమ్మకం కూడా ఉంది. మరి ఇది ఎంతవరకు కరెక్ట్. దీనిమీద వైద్యులు ఏమంటున్నారు అనే వివరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అయితే నెలసరి సమయంలో కడుపు నొప్పి ఎందుకు వస్తుంది? ఏ విధమైన నొప్పి అనే విషయాల మీద పిల్లలు ఘడతారా? లేదా అనేది ఆధారపడి ఉంటుందని. నెలసరి మొదలైన దగ్గర నుంచి కడుపు నొప్పి ఉంటే అది కామనీ కడుపునొప్పి అంటున్నారు వైద్యులు. దీని వల్ల కడుపునొప్పి మాత్రమే కూడా వేసుకోవచ్చట. దీని వల్ల పిల్లలు పుట్టరనే సమస్య లేదట. అయితే కొందరిలో 30-



35 సంవత్సరాల మధ్యలో ఉన్నప్పుడు నెలసరిలో కడుపు నొప్పి వస్తే దీనికి కారణాలు వేరుగా ఉంటాయి. పైట్రాయ్డ్, ఎడిసోమినేషియా, పీసీఓడీ, గర్భసంచి ఇన్ఫెక్షన్ వంటి సమస్యలు మీ కడుపు నొప్పికి కారణం కావచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాలలో మాత్రమే పెగ్రెస్సినీ విషయంలో కాస్త ఇబ్బంది ఉంటుందట. అందుకే సెకండరీ స్టేజ్ లో డాక్టర్ ను సంప్రదించి వారి సలహాను నూచనల మేరకు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పయసు పెరుగుతున్న కొద్ది పిల్లలు పుట్టే అవకాశం మరింత తగ్గుతుంటుంది కాబట్టి జాగ్రత్త మస్ట్ అంటారు నిపుణులు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

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



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

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

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



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

చర్మం మెరిసిపోయి అబిరిపోయే టిప్?

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



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

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

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



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

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా..

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



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

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

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



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

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

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



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

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



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

చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

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



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

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

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



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

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు.చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది.



నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ఫ్రక్టోజ్ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యవసానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి

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

శోభనానికి ముహూర్తాలు ఎందుకు పెడతారు..?

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



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

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

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



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

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

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



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

శని దోషం పోవాలంటే..

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



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

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

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



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

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

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



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

సూప్‌లతో పూ తగ్గుతుందా?

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



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

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

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



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

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

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



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

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

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



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

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

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



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

మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

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



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

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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



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

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ

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



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

హైవే భద్రతపై ఎస్పీ సమీక్ష

అనకాపల్లి: జిల్లా నేషనల్ హైవే పరిధిలో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు, ట్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టడం జరుగుతుందని ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా అన్నారు. తమ కార్యాలయంలో జాతీయ రహదారి, ఆర్ అండ్ బీశాఖ, జీవీఎస్ అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జిల్లాలో నేషనల్ హైవేకు సంబంధించిన 11 పోలీస్ స్టేషన్లకు రోడ్ సేఫ్టీ రైట్ గేర్ ఎక్స్‌ప్లెయిన్‌ను ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, ట్రాఫిక్ భద్రతా ప్రమాణాలను వాహనదారులు, స్థానిక ప్రజలు పాటించడం వల్ల ప్రమాదాలను నివారించవచ్చన్నారు. జాతీయ రహదారి పొడువునా విద్యుత్ లైట్లు, బ్లింకర్లు, ఇల్క్యామినేషన్ లైట్లు, సోలార్ క్యూట్ ఐస్, సీసీ కెమెరాలు, స్పీడ్ బ్రేకర్లు సైన్‌బోర్డులు, సిగ్నల్‌లైట్లు విషయంలో చర్చించడం జరిగిందన్నారు. కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల అధికారులు ప్రమోద్



కుమార్, లక్ష్మణరావు, సత్తిరాజు, విజయేంద్ర, గోపాలకృష్ణ, సీబిఎం వెంకటనారాయణ, రమేష్, ఎస్ఐ విక్టోరియా రాణి పాల్గొన్నారు.

ఏలేరు కాలువలో పడి ఆరేళ్ల బాలుడు గల్లంతు

అనకాపల్లి: ఆరేళ్ల బాలుడు ప్రమాదవశాత్తూ ఏలేరు కాలువలో జారి పడి గల్లంతయ్యాడు. సీబి అల్లు స్వామినాయుడు అందించిన వివరాలివి. ఉగ్గినపాలెం గ్రామంలో బంధువుల ఇంటికి అయ్యప్పస్వామి ఇరుముళ్ల కార్యక్రమానికి అమృతాపురం మండలం కొండకర్ల గ్రామానికి చెందిన సబ్బి రిత్విక్ (6) బంధువులతో కలిసి ఉదయం వచ్చాడు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక రిత్విక్ అనే మరో బాలునితో కలిసి అక్కడి ఏలేరు కాలువ వద్ద ఆడుకోవడానికి వెళ్లారు. వారు ఆడుతూ కాలువలో జారి పడి నీటిలో మునిగిపోతుండగా స్థానిక యువకుడు సాహసించి రిత్విక్‌ను వెలికి తీసి కాపాడాడు. ఇంతలో రిత్విక్ మాత్రం నీటిలో కొట్టుకుపోయాడు. ఈ మేరకు అందిన సమాచారంపై సీబి, ఎస్ఐ ఐ.మనోజ్‌కుమార్, సిబ్బందితో సంఘటన స్థలాన్ని సందర్శించారు. బాలుని ఆహూతి కోసం ఈతగాళ్లతో గాలించారు. రాష్ట్ర వివత్తుల నిర్వహణ బృందం, అగ్నిమాపక సిబ్బంది కూడా బోటు సాయంతో కాలువలో ముమ్మరంగా గాలించారు. అయినా రిత్విక్ జాడ తెలియలేదు. చీకటి పడడంతో వెనదిరిగారు. ఘటనపై కేసు నమోదు చేసినట్లు సీబి స్వామినాయుడు తెలిపారు. గాలింపు జరుపుతామన్నారు. రిత్విక్ కొండకర్ల వద్ద ఉన్న ప్రైవేటు



స్కూల్లో 1వ తరగతి చదువుతున్నాడు. తండ్రి శ్రీసు అయ్యప్ప దీక్ష పూర్తి కావడంతో శబరిమలై దర్శనానికి వెళ్లగా, తల్లి రోహిణి అమృతాపురం ప్రాంతంలో పనికి వెళ్లారు. ఈ నేపథ్యంలో బాలుడు కుటుంబ సభ్యులతో రాగా ఆడడానికి వెళ్లి ప్రమాదవశాత్తూ కాలువలో గల్లంతయ్యాడు. దీంతో వారి కుటుంబంలో తీవ్ర విషాదం నింపింది. రిత్విక్కు తమ్ముడు శ్రీకర్ ఉన్నాడు.

ఆస్పత్రి సిబ్బందిపై హెబాం మంత్రి ఆగ్రహం

పాయకరావుపేట: స్థానిక పీహెచ్‌సీని హెబాం మంత్రి వంగలపూడి అనిత ఆకస్మికంగా తనికీ చేశారు. ఆ సమయంలో ఆస్పత్రిలో డాక్టర్ అందుబాటులో లేకపోవడం, డ్యూటీలో ఉన్న నర్సు హాజరు రిజిస్టర్‌లో సంతకం పెట్టకపోవడం, యూనిఫాం వేసుకోకపోవడంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆస్పత్రిలో వార్డులను, ల్యాబ్, ఓపీ, ఫార్మసీ విభాగాలు, పరిసరాలను పరిశీలించారు. అధ్యాపకాంగం ఉండడంతో అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఆస్పత్రి చుట్టూ ఉన్న అక్రమ కట్టడాలను చూసి అసహనం వ్యక్తం చేశారు. వాటిపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఆస్పత్రిలో వైద్యుడు లేకపోవడం, పరిసరాలు అధ్యాపకాంగం ఉండడంతో డీఎంహెచ్‌వోకు ఫోన్ చేసి సిబ్బందికి షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయాలని, శాఖావరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ విషయమై పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి డాక్టర్ సుభాష్‌ను వివరణ కోరగా తాను నక్సల్‌వల్‌లో ప్రజాదర్శార్థికు



హాజరైనట్లు చెప్పారు. మంత్రి ఆస్పత్రికి వచ్చిన సమయంలో తాను అందుబాటులో లేనన్నారు. సందర్శించిన విషయం తెలుసుకుని వెంటనే ఆస్పత్రికి వెళ్లాలని చెప్పారు. మంత్రి తనిఖీ పూర్తి చేసి వెళ్లే వరకు అక్కడే ఉన్నానన్నారు.

మొక్కల పెంపకాన్ని బాధ్యతగా భావించండి

విశాఖపట్నం: వర్యావరణ పరిరక్షణకు న్యాయవాదులందరూ కృషి చేయాలని విశాఖ జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి చిన్నంశెట్టి రాజు పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా కోర్టు ఆవరణలో భారతీయ న్యాయవాదుల ఫౌండేషన్, విశాఖ జిల్లా న్యాయవాదుల సంఘం, విశాఖ జిల్లా న్యాయ సేవ ప్రాధికార సంస్థ సంయుక్తంగా న్యాయవాదుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ‘పరిశుభ్రత వచ్చదనం’ అనే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన రాజు మాట్లాడుతూ దేశంలో పెరుగుతున్న కాలుష్యాన్ని నిర్మూలించడానికి మొక్కలు నాటడం ఎంతో అవసరమన్నారు. మితిమీరిన కాలుష్యం మానవ మనుగడకు ఒక సవాల్‌గా మారిందన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కల పెంపకాన్ని బాధ్యతగా భావించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో భారతీయ న్యాయవాదుల ఫౌండేషన్ అధ్యక్షుడు యశ్వంత్ వర్మ, న్యాయ సేవ ప్రాధికార సంస్థ కార్యదర్శి, జడ్జి ఆర్.నన్నాసినాయుడు, విశాఖ న్యాయవాదుల సంఘం



అధ్యక్షుడు ఎం.కె.శ్రీనివాస్, కార్యదర్శి లాలం పార్వతి నాయుడు, లోక్ అదాలత్ జాతీయ శిక్షకుడు రఘుపాత్రుని శ్రీనివాసరావు, న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదులు పాల్గొన్నారు. జిల్లా కోర్టు ఆవరణలో జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి చిన్నంశెట్టి రాజు మొక్కలు నాటారు.

ఏసీబీకి చిక్కిన గాజువాక ఏఎస్‌వో

విశాఖపట్నం: పౌరసరఫరాల శాఖ సర్కిల్-3 ఏఎస్‌వో టి.కృష్ణ రా.10 వేలు లంచం తీసుకుంటూ అవినీతి నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ) అధికారులకు పట్టుబడ్డారు. బియ్యం అక్రమ రవాణాకు సంబంధించి ఆరు నెలల క్రితం సీజ్ చేసిన రెండు ఆటోలను విడుదల చేసే విషయంలో లంచం డిమాండ్ చేసిన ఆయన్ని ఏసీబీ అధికారులు రెడ్‌హ్యాండ్‌డ్‌గా పట్టుకున్నారు. ఏసీబీ డిఎస్పీ రమణమూర్తి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. కొత్త గాజువాకకు చెందిన నారాయణ అనే వ్యక్తి ఆరు నెలల క్రితం అక్రమంగా బియ్యం రవాణా చేస్తున్నాడన్న సమాచారంతో ఏఎస్‌వో కృష్ణ దాడి చేసి రెండు ఆటోలను సీజ్ చేశారు. వాటిని న్యూపోర్టు పోలీస్ స్టేషన్‌లో అప్పగించారు. తన వాహనాలను విడిచి పెట్టాలని నారాయణ అధికారుల చుట్టూ తిరిగిపట్టడానికి ఫలితం లేకపోవడంతో హైకోర్టును ఆశ్రయించాడు. వాహనాలను విడిచిపెట్టాలని జాయింట్ కలెక్టర్‌ను హైకోర్టు న్యాయమూర్తి ఆదేశించారు. దీంతో ఆటోలను విడిచిపెట్టాల్సిందిగా జాయింట్ కలెక్టర్ గాజువాక ఏఎస్‌వోను ఆదేశించారు. ఆ ఆదేశాల మేరకు ఆ వాహనాలను విడుదల చేయాల్సిందిగా ఏఎస్‌వో టి.కృష్ణ న్యూపోర్టు పోలీస్ స్టేషన్ అధికారికి ఉత్తర్వులు జారీ చేయాల్సి ఉంది. ఇందుకోసం ఆయన బాధితుడు నారాయణను రూ.10 వేలు లంచం డిమాండ్ చేశాడు. లంచం ఇవ్వడం ఇష్టంలేని బాధితుడు నెలరోజులుగా ఏఎస్‌వో కార్యాలయం చుట్టూ తిరుగుతున్నాడు. అప్పటికే ఆయన స్పందించకపోవడంతో ఏసీబీ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. దీనిపై కేసు నమోదు చేసిన అధికారులు, ఏఎస్‌వోకు నారాయణ రూ.10వేలు లంచం ఇస్తున్నప్పుడు రెడ్‌హ్యాండ్‌డ్‌గా పట్టుకొని అరెస్టు చేశారు. అరెస్టు చేసిన అధికారిని నగరంలోని ఏసీబీ ప్రత్యేక న్యాయస్థానంలో హాజరుపరచనున్నట్లు డిఎస్పీ రమణమూర్తి తెలిపారు.



అధ్యక్షుడు ఎం.కె.శ్రీనివాస్, కార్యదర్శి లాలం పార్వతి నాయుడు, లోక్ అదాలత్ జాతీయ శిక్షకుడు రఘుపాత్రుని శ్రీనివాసరావు, న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదులు పాల్గొన్నారు. జిల్లా కోర్టు ఆవరణలో జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి చిన్నంశెట్టి రాజు మొక్కలు నాటారు.

అంకిత భావంతో పనిచేయాలి

ఏలూరు : జిల్లాలోని ల్యాబ్ టెక్నీషియన్లు రోగుల పట్ల ప్రేమతోనూ, మర్యాదగా నడచుకోవాలనీ, అంకిత భావంతో పనిచేయాలని ఏలూరు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ పిజే అమృతం అన్నారు. ఏలూరు డీఎంహెచ్‌వో కార్యాలయం సమావేశ మందిరంలో జిల్లాస్థాయి ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ల సమావేశం నిర్వహించారు. డీఎంహెచ్‌వో మాట్లాడుతూ.. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో పనిచేస్తున్న ల్యాబ్ టెక్నీషియన్లు సమర్థవంతంగా పనిచేయాలన్నారు. బోధకాలు వ్యాధి నివారణకు రాత్రివేళల్లో రక్త పరీక్షలు నిర్వహించాలని తెలిపారు. జిల్లా మలేరియా అధికారి పీఎస్‌ఎస్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ల్యాబ్ టెక్నీషియన్లు రోగులకు రక్త పరీక్షలు చేసే సమయంలో అశ్రద్ధ చేయకుండా ఖచ్చితమైన ఫలితాలు వచ్చేలా పనిచేయాలనీ,



అప్పుడే రోగికి న్యాయం జరుగుతుందన్నారు. ఆడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ గంగాభవానీ, అసిస్టెంట్ మలేరియా అధికారి జే.గోవిందరావు, పందిరి శ్రీనివాసరావు, పాల్గొన్నారు.

నాటుసారా రహిత జిల్లాగా రూపొందించాలి

ఏలూరు: నాటు సారా రహిత జిల్లాగా ఏలూరు జిల్లాను రూపొందించేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి కేంద్రీకరించాలని కలెక్టర్ కె.వెట్రిసెల్వి అధికారులను ఆదేశించారు. స్థానిక కలెక్టరేట్‌లోని గౌతమీ సమావేశపు హాలులో నాటుసారా తయారీని విడిచిపెట్టిన కుటుంబాలకు ప్రత్యామ్నాయ ఉపాధి (మార్పు) కార్యక్రమాలపై అధికారులతో కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ వెట్రిసెల్వి మాట్లాడుతూ జిల్లాలో నాటుసారా పూర్తిగా నిర్మూలించేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. నాటుసారా తయారీదారులు నాటుసారా జోలికి వెళ్లకుండా గౌరవప్రదమైన మార్గాన్ని ఎంపికచేసుకునేలా వారిలో మార్పు తీసుకురావాలన్నారు. నాటుసారా తయారీ జోలికి మళ్లి వెళ్లే కఠిన చర్యలు ఉంటాయన్నారు. సమావేశంలో ఎక్సైజ్ శాఖ డిప్యూటీ కమిషనర్ బి.శ్రీలత, అసిస్టెంట్ కమిషనర్ ఎ.సి.ప్రభుకుమార్, ఎక్సైజ్ సూపరింటెండెంట్ ఎ.ఆవులయ్య, డీఆర్‌ఎస్ పీడి ఆర్.విజయరాజు, ఎక్సైజ్ శాఖ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. జిల్లాలో వివిధ ప్రాజెక్టులకు భూసేకరణ కోసం సబసిడీ గ్రామాలలో పీసా కమిటీ సమావేశాలు నిర్వహించి ఆమోదం తీసుకోవాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ నుంచి పోలవరం ప్రాజెక్టు ఆర్‌ఎంఆర్‌ఆర్ పునరావాస కార్యక్రమాలు, జాతీయ రహదారుల నిర్మాణానికి, సెల్ ఫోన్ టవర్ల



ఏర్పాటు నిమిత్తం భూ సేకరణ కోసం అధికారులతో జూమ్ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జాతీయ రహదారుల నిర్మాణానికి సంబంధించి కోర్టుల్లో ఉన్న కేసులు త్వరితగతిన పరిష్కారం అయ్యేలా చూడాలన్నారు. జాయింట్ కలెక్టర్ అభిషేక్ గౌడ, రెవిన్యూ అధికారి వి.విశ్వేశ్వర రావు, పోలవరం ప్రాజెక్ట్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ అభిషేక్, నూజివీడు సబ్ కలెక్టర్ బొబ్బిలెల్లి వినూత్న, ఏలూరు, జంగారెడ్డిగూడెం ఆర్డీవోలు యం.అమృత అంబరిష్, రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగుల్లో ఆత్మస్థైర్యం నింపుదాం

ఏలూరు: విభిన్న ప్రతిభావంతులలో ఆత్మస్థైర్యాన్ని నింపి వారి అభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరూ చేయూత నివ్వాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ డా. ఎం.జె.అభిషేక్ గౌడ పిలుపునిచ్చారు. అంతర్జాతీయ విభిన్న ప్రతిభావంతుల దినోత్సవ వేడుకలు కలెక్టరేట్‌లోని సమావేశపు హాలులో ఘనంగా నిర్వహించారు. జాయింట్ కలెక్టర్ అభిషేక్ గౌడ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అవకాశం ఇస్తే విభిన్న ప్రతిభావంతులు అన్ని రంగాలలోనూ తమ ప్రతిభను నిరూపించుకోగలరన్నారు. అన్ని రంగాలలో ప్రోత్సాహం అందించాల్సిన మనందరిపై ఉండన్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన విభిన్న ప్రతిభావంతుల క్రీడా పోటీలలో పాల్గొని గెలుపొందిన వారికి బహుమతులను అందించారు. విభిన్న ప్రతిభావంతుల సాధికారతకు కృషి చేస్తున్న స్వచ్ఛంద సంఘాల ప్రతినిధులను సత్కరించారు. విభిన్న ప్రతిభావంతుల సంక్షేమ శాఖ సహాయ సంచాలకులు బి.రామ్‌కుమార్, డీఈఓ



వెంకటలక్ష్మమ్మ, సెల్వీల్ సీఈఓ ప్రభాకర్, జిల్లా క్రీడల అభివృద్ధి అధికారి అజీజ్ పాల్గొన్నారు.

మైక్రో బయోమ్ అధ్యయనానికి పరిశోధన ప్రాజెక్ట్

- సీఎస్‌ఐఆర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మైక్రోబయాలజీ టీమ్ సభ్యుల వెల్లడి
- గిరిజనుల ఆరోగ్యానికి దోహదం

జి.మాడుగుల: గిరిజన ప్రాంతాల్లో మానవ ఆరోగ్య అభివృద్ధి, చర్మ మైక్రో బయోమ్‌పై అధ్యయనం చేసేందుకు పరిశోధన ప్రాజెక్టు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు సీఎస్‌ఐఆర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మైక్రోబయాలజీ టీమ్ సభ్యులు డాక్టర్ వి వెంకటరమణ, డాక్టర్ సురోష్ కిశోర్, డాక్టర్ పి.అనిల్, దేవదట్ల, డాక్టర్ హరివం కుషవహా తెలిపారు. మండలంలో కొక్కిరాపల్లి గ్రామంలో ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను ప్రారంభించిన వారు మాట్లాడారు. పరిశోధన ద్వారా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే జీవ క్రియ మార్గాలు, వ్యాధి-ఆరోగ్యం మధ్య సంబంధాలను అర్థం చేసుకునే అవకాశం కలుగుతుందని వారు పేర్కొన్నారు. గిరిజన మైక్రోబయోమ్ ప్రాజెక్టు వల్ల ఆరోగ్యం చేకూరుతుందన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి మండలంలో కొక్కిరాపల్లిని ఎంపిక చేశామని, పాడేరు మండలంలో ఒక గ్రామాన్ని ఖరారు చేయాల్సి ఉందన్నారు. స్థానిక నాయకులు, ప్రభుత్వ శాఖలు, సేవా సంస్థల సహకారంతో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించి మల సమూహాలు, చర్మ, రక్త సమూహాలు సేకరిస్తామని వారు వివరించారు. ముందుగా కొక్కిరాపల్లిలో ఐటీడిఎ ప్రాజెక్టు అధికారి తిరుమణి శ్రీహాజ,



డీఎంహెచ్‌వో కృష్ణమూర్తినాయక్, ఏడిఎంహెచ్‌వో ప్రతాప్ ఆదేశాల మేరకు స్థానిక పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారులు డాక్టర్ కిశోర్, డాక్టర్ ఇందిర ప్రత్యేక వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. సుమారు 100 మందికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. మందులు పంపిణీ చేశారు. వైద్యశిబిరానికి వచ్చిన రోగులు ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక దుప్పటితో పాటు టర్నీ టవల్ అందజేశారు. ఎంపీహెచ్‌వో నడిగట్ల ప్రకాష్, ఎంఎల్‌హెచ్‌పీలు జ్యోతి, ధనలక్ష్మి, సాయి, వర్మ, సంద్యారాణి, హెల్త్ అసిస్టెంట్ లక్ష్మీపతిరాజు, వైద్యసిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రెవెన్యూ సేవల్లో పారదర్శకత ఉండాలి

అనకాపల్లి: రెవెన్యూ సేవల్లో సమయపాటన, పారదర్శకత ఉండాలని కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. మధ్యాహ్నం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఆమె జాయింట్ కలెక్టర్ ఎం.జాషువితో కలిసి రెవెన్యూ విభాగ అధికారులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ అధికారులు ప్రతి రోజు క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యవేక్షించి, ప్రజలకు త్వరితగతిన సేవలు అందించాలన్నారు. జిల్లాలో వివాదరహిత భూ రికార్డులు, బాధ్యతాయుత రెవెన్యూ పరిపాలన కోసం అధికారులు మరింత చురుకుగా పని చేయాలన్నారు. ఆన్‌లైన్ సేవలు, భూ మ్యాపింగ్, రికార్డుల ఆప్‌డేషన్, మ్యూటీషన్ దరఖాస్తులు పంటి అంశాలపై పురోగతిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. లోపాలు ఉన్న చోట వెంటనే సరిదిద్దాలని, నిజ్జత గడువులో రిపోర్టులు సమర్పించాలన్నారు. మండల స్థాయిలో తరచూ క్షేత్ర స్థాయి తనిఖీలు చేపట్టాలన్నారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులు, పీజీఆర్‌ఎస్ పిటిషన్లు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వెరిఫికేషన్ చేసి



నివేదికలు సమర్పించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.సత్యనారాయణరావు, ఆర్డీవోలు షేక్ అయిషా, రమణ, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్లు, ఏడి సర్వే సివిల్ సప్లై అధికారులు, తహసీల్దార్లు, రెవెన్యూ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

శత్రువు ద్రోహకు సింహస్వప్నం

టీహాబ్‌లో అట్టహాసంగా ‘ఇంద్రజాల్’ తీవిషరణ

హైదరాబాద్: దేశ సరిహద్దుల్లో గస్తీ, శత్రు ద్రోహ కుల్చివేత కోసం అనేక ప్రత్యేకతలతో రూపుదిద్దుకున్న ‘ఇంద్రజాల్’ రేంజర్ యావత్తు దేశం దృష్టిని ఆకర్షించింది. హైదరాబాద్‌కు చెందిన ఆంధ్రప్రెస్మార్ కిరణ్ రాజు రూపొందించిన ఈ డ్రోన్ విధ్వంసక వాహనాన్ని ఇటీవల రాయదుర్గంలోని ‘టీహాబ్‌లో’ భారత ఆర్మీ విశ్రాంత లెఫ్టినెంట్ జనరల్ దేవేంద్ర ప్రతాప్ పాండే అట్టహాసంగా ఆవిష్కరించారు. ఏటా సాంకేతికతతో 10 కి.మీ. పరిధిలోని ద్రోహను గుర్తించడంతోపాటు 4 కి.మీ. పరిధిలోని ప్రత్యర్థుల ద్రోహను హక్ కేయగలిగేలా రూపొందించిన ‘ఇంద్రజాల్’ రేంజర్ ఇప్పటికే ఇండియన్ ఆర్మీ ట్రయల్స్‌లో పాల్గొన్నదని, పలు శత్రు ద్రోహను నిర్వీర్యం చేసిందని కిరణ్ రాజు తెలిపారు. గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో కొత్త ఆలోచనలకు ఊపిరి పోయాలన్న సంకల్పంతో స్టార్టప్‌లను ప్రోత్సహించడం, మార్కెట్‌ను ఆకర్షించాలన్న ధ్యేయంతో నాటి ఐటీ శాఖ మంత్రి కేటీఆర్ ప్రతిష్టాత్మకంగా లాంచ్‌మ్యాడ్‌లను ఏర్పాటు చేయడం ఇప్పుడు సత్ఫలితాలను ఇస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్‌ను ఐటీ



గమ్యస్థానంలా మార్గాలన్న తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ సంకల్పం, నాటి ఐటీ శాఖ మంత్రి కేటీఆర్ ప్రత్యేక చొరవతో టీహాబ్‌తోపాటు వీ-హాబ్, తెలంగాణ స్టేట్ ఇన్స్టిట్యూట్ సెల్, టీహార్వీ, టాన్వీ, ఎమర్జింగ్ టెక్నాలజీస్ వింగ్, రీసెర్చ్ అండ్ ఇన్స్టిట్యూట్ సెల్లో ఆఫ్ హైదరాబాద్ (రిసె) పురుడుపోసుకున్నాయి. అంకుర సంస్థలను ప్రోత్సహించాలన్న లక్ష్యంతో ఏర్పాటైన టీహాబ్ ద్వారా రాష్ట్రంలో 2 వేల స్టార్టప్‌లకు ప్రయోజనం చేకూరింది. ఇక్కడి స్టార్టప్‌లకు 1.94 బిలియన్ డాలర్ల నిధులు సమకూరాయి.

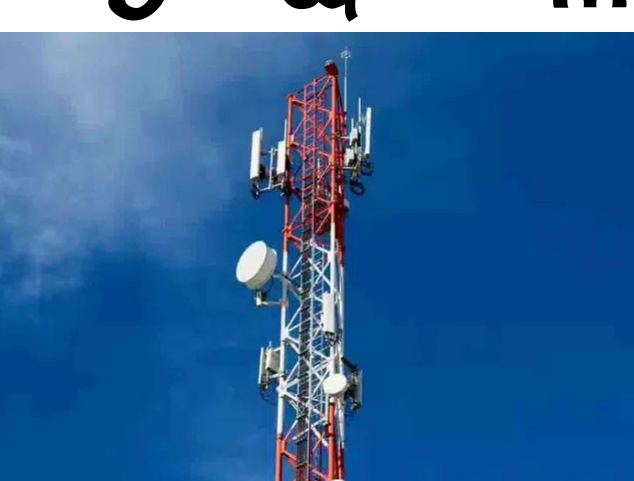
మారుతి ‘ఈ-విటారా’

న్యూఢిల్లీ: కార్ల తయారీలో అగ్రగామి సంస్థయైన మారుతి నుజుకీ..తన తొలి ఎలక్ట్రిక్ వాహనమైన ఈ విటారాను ప్రదర్శించింది. వచ్చే ఏడాది దేశీయ మార్కెట్లోకి విడుదల చేయనున్న ఈ కారుపై అప్పుడే భారీ అంచనాలునెలకొన్నాయి. 49 కిలోవాట్లు, 61 కిలోవాట్ల బ్యాటరీ కలిగిన ఈ కారు సింగిల్ చార్జింగ్‌తో 543 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించనున్నది. దేశవ్యాప్తంగా 2030 నాటికి దేశవ్యాప్తంగా లక్ష చార్జింగ్ స్టేషన్లను నెలకొల్పబోతున్నట్లు మారుతి నుజుకీ ఇండియా ఎండ్, సీఈవో హిసాచీ తకేచి తెలిపారు.



టెల్కోల రెవెన్యూ లక్ష కోట్లు

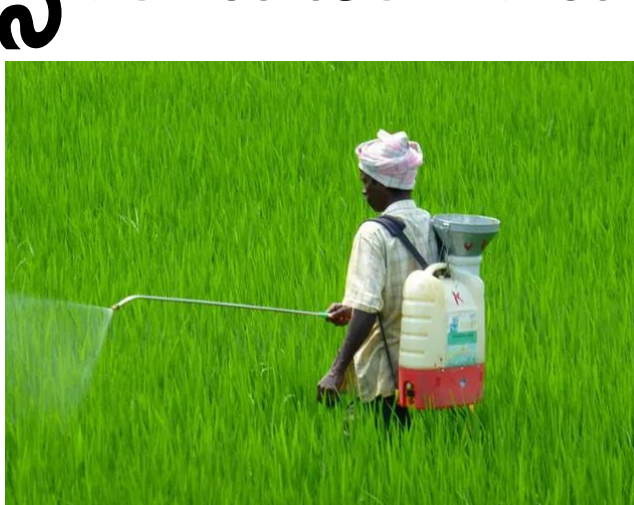
న్యూఢిల్లీ: ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2025-26) రెండో త్రైమాసికం (జూలై-సెప్టెంబర్)లో దేశీయ టెలికం రంగ సేవా సంస్థల స్థూల ఆదాయం లక్ష కోట్ల రూపాయలకు చేరువైంది. గతంతో పోల్చితే 9.19 శాతం ఎగబాకి రూ.99, 828 కోట్లుగా నమోదైంది. ఈ మేరకు టెలికం రంగ రెగ్యులేటర్ ట్రాయ్ విడుదల చేసిన ఓ నివేదికలో వెల్లడించింది. గత ఆర్థిక సంవత్సరం (2024-25) ఇదే త్రైమాసికంలో మొదలై సర్వీసెస్, ఇంటర్నెట్ సర్వీసెస్ కంపెనీలు తదితర టెలికం సర్వీసెస్ ప్రొవైడర్లు రూ.91,426 కోట్ల ఆదాయాన్ని పొందాయి. ఇక ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం తొలి త్రైమాసికం (ఏప్రిల్-జూన్)లో రూ.96, 646 కోట్లకు పెరిగింది. ఆ తర్వాతి 3 నెలల్లో ఇంకా పెరిగినట్లు తెలిసింది. కాగా, ఈసారి సర్వబాటూ స్థూల ఆదాయం (ఎజిఆర్) 9.35 శాతం పుంజుకొని రూ.82, 348 కోట్లుగా ఉన్నది. నిరుదు జూలై-



సెప్టెంబర్‌లో రూ.75,310 కోట్లు. రిలయన్స్ జియో, భారతీ ఎయిర్టెల్, వొడాఫోన్ ఐడియా, బీఎస్ఎన్ఎల్ మొదలైన వాటన్నిటి ఎజిఆర్ కలిపితే రూ.69,229.89 కోట్లుగా ఉన్నది. మొత్తం ఎజిఆర్‌లో ఇది దాదాపు 84 శాతానికి సమానం.

ఆగ్రో కెమికల్స్‌కు డిమాండ్

ఆగ్రో కెమికల్స్‌కు (వ్యవసాయ సంబంధిత రసాయనాలు) డిమాండ్ అంతర్జాతీయంగా కోలుకుంటుండంతో, ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో కుపెనీల ఆదాయం 6-7 శాతం పెరగొచ్చని క్షీల్ రేటింగ్స్ అంచనా వేసింది. అంతర్జాతీయంగా సాగుకు సంబంధించి నెలకొన్న సానుకూల సెంటిమెంట్‌తో ఎగుమతుల ఆదాయం 8-9 శాతం పెరుగుతుందని వేర్పొంది. అధిక వర్షాలతో పంటలు దెబ్బతినడం, ఉత్పత్తులు వెనక్కి రావడం, సాగు సృష్టత వంటి అంశాలు దేశీయ డిమాండ్‌కు సుహృదులుగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. ‘రెండు సంవత్సరాల క్లిరీకరణ తర్వాత ఆగ్రో కెమికల్స్ రంగంలో ఆదాయం 2025-26లో 6-7 శాతం పెరగొచ్చు, ఇది కూడా ధరల పెంపు ద్వారా కాకుండా అధిక అమ్మకాల రూపంలో రానుంది’అని క్షీల్ రేటింగ్స్ సీనియర్ డైరెక్టర్ అనుజ్ సేథి తెలిపాడు. ఇన్వెంటరీలు (స్టాక్ నిల్వలు) కూడా సాధారణ స్థాయికి చేరడం ఆదాయం వృద్ధికి అనుకూలమైందని చెప్పారు. ఇక ఆగ్రోకెమికల్స్ పరిశ్రమ తన దీర్ఘకాల వృద్ధి అయిన 8-10 శాతానికి వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరంలో చేరుకోవచ్చని క్షీల్ రేటింగ్స్ నివేదిక అంచనా వేసింది. అయితే, ఎగుమతులు స్థిరంగా కొనసాగడం, దేశీ డిమాండ్ పుంజుకోవడంపై ఈ వృద్ధి ఆధారమే ఉంటుందని వేర్పొంది. పరిశ్రమ ఆదాయంలో దేశీ, విదేశీ మార్కెట్లలో చోర సగం వాటా కలిగి ఉన్నట్లు తెలిసింది. ముడి సరుకుల ధరలు స్థిరంగా ఉండడం, అమెరికా టార్గెట్ల ప్రభావంతో నిర్వహణ మార్గస్థు ప్రస్తుత, వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఒక శ్రేణి పరిధిలోనే ఉంటాయని అంచనా వేసింది. తక్కువ మూలధన వ్యయాలు, స్థిరమైన మూలధన నిధులతో ఆగ్రో కెమికల్ కంపెనీల రుణభారం నియంత్రణలోనే ఉంటుందని, దీంతో రుణ పరుమిని మెరుగ్గా కొనసాగొచ్చని క్షీల్ రేటింగ్స్ వేర్పొంది. లాక్డౌన్ అనంతరం పేరుకన్న నిల్వలు తగ్గోవడంతో దేశీయంగా ఆగ్రోకెమికల్స్ ధరలు క్లిరీకరణ తేలిపింది. చైనా నుంచి దిగుమతి చేసుకున్న ఆగ్రో కెమికల్స్‌పై కిరోకి 5 డాలర్ల ప్రయోజనం ఒనగూరుతోందని, గతేడాది



స్థాయిలోనే ఉందని వివరించింది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం మొత్తం మీద ఇదే కొనసాగొచ్చని అంచనా అంచనా వేస్తుంది. నిల్వలు తగ్గడం, మృత్వరణ నిబంధనలను కఠినంగా అమలు చేయడంతో సరఫరాలు స్థిరమైతాయని వేర్పొంది. ‘ఆగ్రో కెమికల్స్ కుపెనీల నిర్వహణ మార్గస్థు 12.5-13 శాతంగా ఉండొచ్చు. అయినప్పటికీ కరోనా ముందున్న 15 శాతం కంటే తక్కువే. 2024లో ప్రతికూలతల అనంతరం ఈ స్థిరమై నెలకొంది. మెరుగైన నిర్వహణ సామర్థ్యాలు, వ్యయ నియంత్రణలు ఇందుకు అనుకూలమైనాయి. దిగుమతులకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏటా రూ.5,500 కోట్ల పెట్టుబడులు పెడుతుండడం, కొత్త ఉత్పత్తుల రిజిస్ట్రేషన్లు క్రమశిక్షితం కావడం మూలధన నిధుల నిర్వహణ వంటివి.. రుణ అవసరాలను తక్కువకు పరిమితం చేస్తాయి’అని క్షీల్ రేటింగ్స్ డైరెక్టర్ హుషన్ ఉపాధ్యాయ వివరించారు. అయినప్పటికీ ఈ రంగం పనితీరుపై వాతావరణ మార్పులు, నియంత్రణలను కఠినతరం చేయడం, రూపాయి మారకం విలువల ప్రభావాన్ని పరిశీలించాల్సి ఉంటుందని వేర్పొంది.

‘అలాంటి వారిని కఠినంగా శిక్షించాలి’.. రష్మిక స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్..!

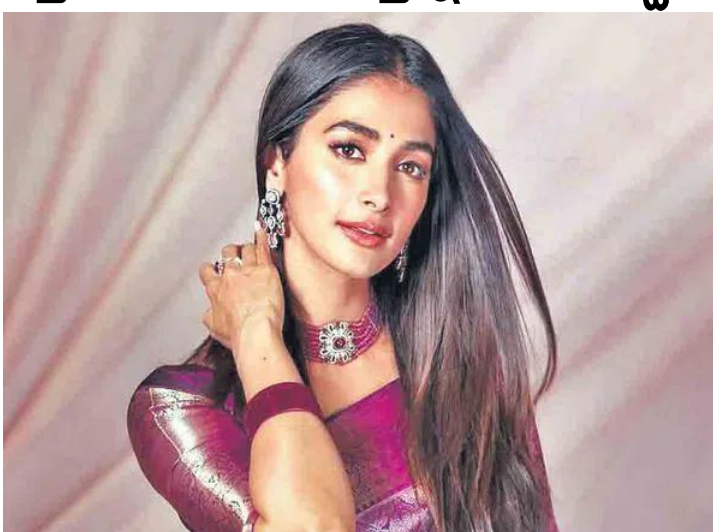
టెక్నాలజీ వచ్చాక ప్రతి పని మరింత సులభతరమైపోయింది. ఇప్పుడు మనం పూర్తిస్థాయి డిజిటల్ ఇండియాగా మారిపోయాం. దీంతో సాంకేతికత పెరిగే కొద్ది సవాళ్లు కూడా అదే స్థాయిలో రోజు రోజుకు పెరిగిపోతున్నాయి. టెక్నాలజీ ఎంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుందో.. అంతే వేగంగా సమస్యలు కూడా తెచ్చిపెడుతుంది. ముఖ్యంగా ఏఐ(ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్) వచ్చాక పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. ఉద్యోగాలపై ప్రభావం మాత్రమే కాదు.. వ్యక్తిగత గోప్యతకు కూడా సవాల్‌గా మారింది. సినితారలు ఫోటోలను ఇష్టమొచ్చినట్లుగా ఏఐతో ఏడిట్ చేసి నెట్టింట పోస్ట్ చేస్తున్నారు. వీటిలో మంచికంటే ఎక్కువగా అసభ్యకరమైన కంటెంట్ ఉంటోంది. వీటి బారిన ఇప్పటికే పలువురు అగ్ర సినితారలు పడ్డారు. ఏఐని మంచి పనుల కోసం ఉపయోగించాలి కానీ.. ఎక్కువ శాతం దుర్వినియోగం చేయడానికే మొగ్గు చూపుతున్నారు. ?అలా చాలామంది సినితారల ఫోటోలను మార్పింగ్ చేసిన సోషల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్ చేస్తున్నారు. ఇలా దుర్వినియోగానికి ఏఐని వాడుకోవడంపై రష్మిక మందన్నా రియక్ట్ అయింది. ఏఐ అనే మన అభివృద్ధికి కోసమని.. అంతేకానీ అసభ్యతను సృష్టించడానికి కాదని ట్వీట్ చేసింది. మహిళలను లక్ష్యంగా చేసుకుని దుర్వినియోగానికి పాల్పడుతున్న కొంతమందికి నైతికత లేదని మండిపడింది. మనం నిజాన్ని సృష్టించినప్పుడు.. వివేచన అనేది గొప్ప రక్షణగా మారుతుందని



పోస్ట్‌లో రాసుకొచ్చింది. రష్మిక తన ట్వీట్‌లో ‘రాస్తూ..’ ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోండి.. ఇంటర్నెట్ అనేది నిజానికి అద్దం లాంటిది కాదు.. అది ఏదైనా సృష్టించగలిగే ఓ కాన్వాస్. ఇకపై ఏఐ టెక్నాలజీని దుర్వినియోగానికి కాకుండా.. గౌరవప్రదమైన, ప్రగతిశీల సమాజాన్ని నిర్మించడానికి ఉపయోగించుకుందాం. ఇక్కడ మనం నిర్లక్ష్యం కంటే బాధ్యతగా వ్యవహరిద్దాం.. ప్రజలు మనుషుల్లా వ్యవహరించకపోతే.. అలాంటి వారికి కఠినమైన, క్షమించరాని శిక్షలు విధించాలి’ అంటూ పోస్ట్ చేసింది. ఇది కాస్తా నెట్టింట వైరల్ కావడంతో కొందరు నెటిజన్స్ రష్మికకు మద్దతుగా పోస్టులు పెడుతున్నారు.

స్పెషల్ సాంగ్‌లతో కెరీర్‌ను కొత్త దారిలోకి తీసుకెళ్తున్న పూజా హెగ్డే..

ఆ సినిమాలో ఐటమ్ సాంగ్‌కు అన్ని కోట్ల రెమ్మనరేషనా? తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో ఒకప్పుడు టాప్ హీరోలందరి సరసన వరుసగా నటించి తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న పూజా హెగ్డే, గత కొన్నేళ్లుగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటుంది. ఆమె నటించిన కొన్ని పెద్ద సినిమాలు ఆశించిన స్థాయిలో ఆదకపోయిన స్టార్ ఇమేజ్ ఏమాత్రం తగ్గలేదు. గ్లామర్, డాన్స్, స్ట్రీట్ ప్రెజెన్స్ లాంటి అంశాల్లో పూజాతో సరితూగే వారు లేరని చెప్పాలి. అల్లు అర్జున్, మహేశ్ బాబు, జూనియర్ ఎస్వీఆర్, ప్రభాస్, రామ్ చరణ్ వంటి అగ్రనటులతో నటించటం ఆమె కెరీర్‌కే ప్రత్యేక గుర్తింపునిచ్చింది. వరుస ఫ్లాప్‌ల వల్ల లీడ్ రోల్స్ తగ్గినా, పూజా మాత్రం వెనక్కి తగ్గలేదు. హీరోయిన్‌గా కాకపోయినా, స్పెషల్ సాంగ్స్, స్పెషల్ రోల్స్ చేసుకుంటూ తన స్టార్ ప్రెజెన్స్‌ను కొనసాగించాలని నిర్ణయించుకుంది. ‘కూలీ’ సినిమాలో ‘మానిక్’ సాంగ్ విజయంతో పూజా మరోసారి హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ఆమె డాన్స్, లుక్స్, గ్లామర్ ఆ పాటను దక్షిణాది వ్యాప్తంగా వైరల్ చేశాయి. ఈ సాంగ్ హిట్ తర్వాత పూజాకు స్పెషల్ సాంగ్ ఆఫర్లు వరుసగా వస్తున్నాయి. ఇండస్ట్రీ టాక్ ప్రకారం, అల్లు అర్జున్ - అల్లీ కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న భారీ ప్రాజెక్ట్‌లోని ప్రత్యేక గీతం కోసం పూజా హెగ్డేను పైసలే చేసినట్లు సమాచారం. ఈ సాంగ్ కోసం ఆమెకు రూ.5 కోట్లు పారితోషికం ఆఫర్ చేసినట్లు టాలీవుడ్ సర్క్యుల్‌లో గుసగుసలు వినిపిస్తున్నాయి..ఒక ఐటమ్ సాంగ్‌కి ఇది అరుదైన భారీ రేమ్మనరేషన్. ఇది పూజా మార్కెట్ ఇంకా బలంగానే ఉందని



మరోసారి నిరూపిస్తోంది. సినిమా అవకాశాలు తగ్గినా, సోషల్ మీడియాలో మాత్రం పూజా హాట్ ఫేవరెట్. 2010లో మిస్ ఇండియా పోటీలో రెండోస్థానం సాధించి గ్లామర్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టిన పూజా హెగ్డే 2012లో తమిళం ‘ముగమ్మాడి’ ద్వారా సినిమాల్లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. 2014లో వరుణ్ తేజ్ సరసన ‘ముకుంద’ తో టాలీవుడ్‌కి పరిచయం కాగా, ఆ తర్వాత ‘ఒక లైలా కోసం’, బాలీవుడ్‌లో ‘మోహంజో దారో’ వంటి సినిమాలతో ప్రయాణం కొనసాగించింది. ప్రస్తుతం ఆమె ప్రధాన పాత్రలకంటే స్పెషల్ సాంగ్‌లపైనే దృష్టి పెడుతుంది. స్పెషల్ సాంగ్‌లతో తన మార్కెట్‌ను తిరిగి స్ట్రాంగ్ చేసుకుంటున్న పూజా, త్వరలోనే మళ్లీ స్టార్ హీరోల సరసన హీరోయిన్‌గా కనిపించే అవకాశాలు బలంగా ఉన్నాయని ఇండస్ట్రీ టాక్.

భారీగా డిమాండ్ చేస్తున్న సాయిపల్లవి!

డాక్టర్ కావాలనుకుని యాక్టర్ అయినవారిలో హీరోయిన్ సాయిపల్లవి ఒకరు. చిన్న స్థాయి నుంచి ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగింది. ఈమె మలయాళంలో నటించిన ప్రేమమే అనూహ్య విజయాన్ని సాధించింది. ఆ తర్వాత ఈ నేపథ్యంతో బ్యాటీకి తెలుగు, తమిళ చిత్ర పరిశ్రమలు ఎర్ర తివాచీ పరిచాయి. మంచి క్లాసికల్ డ్యాన్సర్ అయిన సాయిపల్లవి మొదటినుంచి గ్లామర్‌ను దరి చేరనీయకుండా జాగ్రత్త పడుతూ పక్కింటి అమ్మాయి ఇమేజ్‌ను సొంతం చేసుకుంది. అంతేకాకుండా ఈమె నటించిన చిత్రాలు మంచి విజయాన్ని సాధిస్తుండటంతో బోలెడంత క్రేజ్ వచ్చింది. తెలుగులో నాగచైతన్యకు జంటగా నటించిన తండేల్, తమిళంలో శివకార్తికేయన సరసన నటించిన అమరన్ ఘన విజయాలు సాధించడంతో ఆమె రేంజ్ మరింత పెరిగింది. దీంతో ఈమె బాలీవుడ్‌లోనూ అడుగుపెట్టింది. అక్కడ రెండు భాగాలుగా తెరకెక్కుతున్న రామాయణ చిత్రంలో సీతగా నటిస్తోంది. దాంతో పాటు మరో హిందీ చిత్రంలోనూ నటించే అవకాశం వరించినదని సమాచారం. కొంత గ్యాప్ తర్వాత దక్షిణాది చిత్రంలో నటించేందుకు సిద్ధమవుతోంది సాయిపల్లవి . రజనీకాంత్ హీరోగా కమల్ హాసన్ తన రాజ్ కమల్ ఫిలిం ఇంటర్నేషనల్ పతాకంపై నిర్మించనున్న చిత్రంలో సాయిపల్లవి నటించనున్నారని లేటెస్ట్ టాక్. ఈ మూవీలో నటించేందుకు ఆమె అత్యధికంగా రూ.15 కోట్ల పారితోషికం డిమాండ్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. మరి ఇదంతవరకు నిజమన్నది తెలియాల్సి ఉంది.



తనకంటే ముందు చెల్లి పెళ్లి చేస్తున్న మరో హీరోయిన్!

సాధారణంగా హీరోయిన్లు త్వరగా పెళ్లి చేసుకోరు. ఒకవేళ వీళ్లకు చెల్లి లేదా తమ్ముడు ఉంటే వాళ్లకు ముందుగా వివాహం చేసేస్తారు. తర్వాత ఎప్పుడో టైమ్ చూసుకుని వీళ్లు కొత్త జీవితం ప్రారంభిస్తారు. గతంలో సాయిపల్లవి ఇలానే తనకంటే ముందు చెల్లి పెళ్లి చేసింది. ఇప్పుడు లిస్టులోకి మరో స్టార్ హీరోయిన్ చేరబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. మహేశ్ బాబు ‘వన్ నేనాక్కడనే’ సినిమాతో హీరోయిన్ అయిన కృతి సనన్.. తర్వాత ‘దోచేయ్’ అనే మరో తెలుగు మూవీ చేసింది. అలాంటిది ఇప్పుడు సుపుర్ పెళ్లి చేసుకోనుందనే న్యూస్ బయటకొచ్చింది. రాజస్థాన్‌లోని ఉదయపుర్ర్ వేదికగా ఈ డెస్టినేషన్ వెడ్డింగ్ జరగనుందని తెలుస్తోంది. సింగర్ స్టైలిస్ బెనీతోనే సుపుర్ కొత్త జీవితం ప్రారంభించనుందని టాక్. ఇప్పటికే ఏర్పాట్లు మొదలయ్యాయని.. జనవరిలో ఈ శుభాకార్యం జరగనుందని సమాచారం. ఈ వివాహ వేడుకకు ఇరువురి కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితులతో పాటు ఇండస్ట్రీకి చెందిన కొద్ది మంది మాత్రమే హాజరవుతారని తెలుస్తోంది. అయితే సుపుర్ లేదా స్టైలిస్ ఈ విషయం గురించి క్లారిటీ ఇవ్వాలి ఉంది.

