

## ఏ చట్టమూ పౌరులకు భారం కాకూడదు

### ప్రజల జీవితాలను సులభతరం చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

ఎన్డీయే ఎంపీల సమావేశంలో ప్రధాని మోదీ దిల్లీ: ప్రజల జీవితాలను సులభతరం చేయడమే తమ ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యమని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఏ చట్టం కూడా పౌరులకు భారం కాకూడదని, చట్ట నిబంధనలన్నీ వారికి అనుకూలంగా ఉండాలని స్పష్టంచేశారు. ఆయన ఇక్కడ పార్లమెంట్ హౌస్ సముదాయంలో ఎన్డీయే ఎంపీల సమావేశంలో మాట్లాడారు. మూడో విడత తమ ప్రభుత్వంలో స్పష్టమైన ఉద్దేశంతో వేగవంతంగా సంస్కరణలు చేపడుతున్నామని, ప్రస్తుతం మన దేశం పూర్తిగా సంస్కరణల దశ (రిఫార్మ్ ఎక్స్ప్రెస్)లో ఉందని చెప్పారు. సంస్కరణలన్నీ కూడా ఆర్థిక, ఆదాయ దృష్టి పైనే కాకుండా పౌర కేంద్రీకృతంగా ఉంటున్నాయని వివరించారు. నిత్య జీవితంలో ప్రజల ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను తొలగించి, వారు సంపూర్ణంగా ఎదుగానేదే తమ లక్ష్యమన్నారు. తమ పరిధిలో సామాన్యులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ఎంపీలందరూ చొరవ తీసుకుని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకురావాలని, తద్వారా వాటిని పరిష్కరించేందుకు సర్కారు కృషి చేస్తుందని మోదీ చెప్పారు. 30-40 పేజీల దరఖాస్తుల విధానానికి, పదేపదే సమాచార సేకరణ సంస్కృతికి ముగింపు వలికి, ప్రజల ఇళ్ల వద్దకే సేవలు అందించాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన సూచించారు. ఇటీవల బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎన్డీయే ఘన విజయం సాధించడంతో ఈ సమావేశం ప్రారంభానికి ముందు మోదీని కూటమి నేతలు



సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రులు అమిత్ షా, రాజీవ్ గాంధీ, జేపీ నద్రాతో పాటు జేడీయూ నేతల సంజయ్ ఝా, రాష్ట్రీయ లోక్ మోర్చా అధ్యక్షుడు ఉపేంద్ర కుష్వాహా తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం సమావేశ వివరాలను పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిషా విలేకర్లకు వెల్లడించారు. “చట్టసభ సభ్యులకు ప్రధాని చక్కటి మార్గనిర్దేశం చేశారు. చట్ట నిబంధనలు వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేసేలా ఉండాలే తప్ప, ప్రజలను వేధించేలా ఉండకూడదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మూడోసారి అధికారం చేపట్టిన ఎన్డీయే ప్రభుత్వంలో రిఫార్మ్ ఎక్స్ప్రెస్ కీలక అంశమన్న విషయాన్ని ఆయన నొక్కివెప్పారు. ఇప్పటికే రిఫార్మ్ ఎక్స్ప్రెస్ ముందుకు కదిలింది. ఇక ఇది ఆగదు. ప్రజల జీవితాలను ఇది మారుస్తుంది” అని కిరణ్ రిజిషా పేర్కొన్నారు.

## ప్రజల ఆకాంక్షల మేరకు పథకాల్లో మార్పులు, చేర్పులు జరగాలి

మరాఠతి: ప్రజల ఆకాంక్షల మేరకు పథకాల్లో మార్పులు, చేర్పులు జరగాలని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. ప్రతి శాఖ చేసిన పనులన్నీ తన వద్ద రికార్డు రూపంలో ఉన్నాయని చెప్పారు. సచివాలయంలో సీఎం అధ్యక్షతన మంత్రులు, కార్యదర్శులు, హెచ్ఎడీల సదస్సు నిర్వహించారు. వృద్ధిరేటు పెంపును తీసుకోవాల్సిన అంశాలు, అమలు ప్రణాళికపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పథకాలు, కార్యక్రమాలను ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించుకోవాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. “అనంతపురం వేరుశనగ రైతులకు దేశంలోనే తొలిసారి ఇన్పుట్ సబ్సిడీ ఇచ్చాం. ఆ జిల్లాలో కరవు తీర్చేందుకు ఇజ్రాయెల్ సాంకేతికతను పరిశీలించాం. రాయలసీమలో పశువులకు గడ్డి కూడా దొరకని పరిస్థితి ఉండేది. అనంతపురం జిల్లాలో నాణ్యమైన వేరుశనగ పండేలా చర్యలు చేపట్టాం. అన్నా హజారీ,



రాజేంద్రసింగ్ స్మార్తితో జలసంరక్షణ చేపట్టాం. రాయలసీమలో ఇప్పుడు భూగర్భజలాలు పైకి వచ్చాయి. భూగర్భజలాలు 3 మీటర్లకు చేరితే ఖర్చుపెట్టే బడ్జెట్ తగ్గుతుంది. సౌరశక్తి వినియోగించుకుంటే విద్యుత్ డిమాండ్ బాగా తగ్గుతుంది. ఈ ఏడాది కరెంట్ ఛార్జీలు పెంచం. దేశంలో ఇండస్ట్రియల్ పార్కులు ఎక్కువగా ఉన్న రాష్ట్రం మనదే” అని చంద్రబాబు అన్నారు.

## ఇది సూడో సెక్యులరిజం కాదా?

### హిందూ ఆచారాలకు అనుకూలంగా తీర్పు ఇస్తే జడ్జిపై అభిశంసన?

ఇండియా కూటమిపై పవన్ కల్యాణ్ మండిపాటు

అమరావతి: ‘హిందూ విశ్వాసాలను, ఆచారాలను పాటించడం రాజ్యాంగం ప్రకారం హిందూ సమాజం హక్కు. దాన్ని కాపాడేలా తీర్పు ఇచ్చిన ఒక న్యాయమూర్తి అభిశంసనకు 120 మంది ఇండియా కూటమి ఎంపీలు డీఎంకే నాయకత్వంలో పిలుపునిచ్చడం ఏమనాలి? కొన్ని రాజకీయ పార్టీలు ఎందుకు అంతటి తీవ్రమైన చర్యలకు దిగుతున్నాయి? ఇది కోర్టులను బలవంతంగా మౌనం పఠించేలా చేసే కుట్ర కాదా? హిందూ విశ్వాసాలు, సంప్రదాయాలపై తీర్పులు ఇచ్చేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరించడం కాదా? సూడో సెక్యులరిజం కాదా?’ అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ప్రశ్నించారు. ఈ పరిస్థితుల్లో ననాతన ధర్మ పరిరక్షణ బోర్డు తక్షణమే ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరముందని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన ‘ఎక్స్’లో పోస్టు చేశారు. తమిళనాడులోని తిరుప్పరకుండ్రం కొండపైనున్న దీవస్థంభంపై కార్మిక దీపాన్ని వెలిగించే విషయమై అక్కడి దర్గా కమిటీకి, సుబ్రహ్మణ్య స్వామి ఆలయ కమిటీకి ఏర్పడిన వివాదంలో.. మద్రాస్ హైకోర్టు మదురై ధర్మాసనం న్యాయమూర్తి జస్టిన్ జీఆర్ స్వామినాథన్ ఇటీవల తీర్పునిచ్చారు. పరిమిత సంఖ్యలో వెళ్లి దీవం వెలిగించవచ్చుంటే ఆదేశాలివ్వగా, తమిళనాడు ప్రభుత్వం తదనుగుణంగా ఏర్పాటు చేయలేదు. తాజాగా డీఎంకే నేతృత్వంలో ఇండియా కూటమి ఎంపీలు లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లాను కలిసి జస్టిన్ స్వామినాథన్ పై అభిశంసన తీర్మానం ప్రవేశపెట్టాలంటూ లేఖ అందించారు. దీనిపై ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ స్పందించారు. ‘నువ్రింకోర్టు రాజ్యాంగ ధర్మాసనం గతంలో శబరిమల వివాదంపై అక్కడి

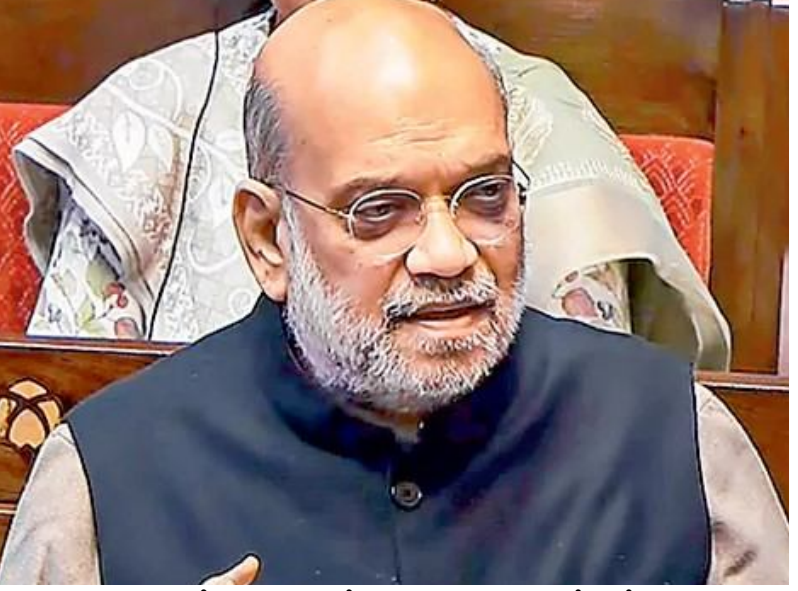


శతభూల ఆచారాలకు వ్యతిరేకంగా తీర్పునిచ్చినా ఏ న్యాయమూర్తి అభిశంసనకు గురికాలేదు. ఆ అంశాన్ని న్యాయవరంగా ఎదుర్కొన్నారే తప్ప, న్యాయమూర్తుల అభిశంసనకు రాజకీయ తీర్మానాలు చేయలేదు. ఇటీవల నువ్రింకోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఓ కేనులో ‘మీరు విషమూర్తికి గొప్ప భక్తుడైనందున ఏం చేయాలో ఆ దేవుడినే అడగండి, ఆయన్నే ప్రార్థించండి’ అని వ్యాఖ్యానించినప్పుడు ఏ జవాబుదారీతనమూ లేకుండా పోయింది. తర్వాత ఆ ప్రధాన న్యాయమూర్తికి జరిగిన అవమానాన్ని అన్ని రాజకీయ పార్టీలూ ఖండించాయి. తాజాగా తమిళనాడు ఉదంతంలో రాజకీయ వ్యవస్థ అందుకు భిన్నంగా స్పందిస్తోంది. ఓ సీనియర్ జడ్జి హిందువుల దీర్ఘకాలిక విశ్వాసాలను పాటించేందుకు అనుకూలంగా తీర్పు ఇస్తే.. ఆయన్ను అభిశంసించాలని ఇండియా కూటమి డిమాండ్ చేస్తోంది. ఈ వైఖరి భయానక వివక్షను చాటుతోంది. ఈ పరిస్థితుల్లో హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ బోర్డు ఏర్పాటుకు అన్ని స్వరాలూ ఏకం కావాల్సిన అవసరముంది’ అని పవన్ కల్యాణ్ అభిప్రాయపడ్డారు.

## వందేమాతరం ‘ముక్క’లే దేశ విభజనకు హేతువు

### రాజ్యసభలో అమిత్ షా విమర్శలు

దిల్లీ: వందేమాతరం గేయాన్ని 1937లో ముక్కులు చేయడమే ఆ తర్వాత దేశ విభజనకు దారితీసిందని కేంద్ర హిందూ మంత్రి అమిత్ షా చెప్పారు. ఈ గేయంపై ప్రత్యేక చర్యను రాజ్యసభలో ఆయన ప్రారంభించారు. కాలంతో సంబంధం లేకుండా ఈ గేయం దేశ ప్రజల్లో ఎప్పుడీ స్ఫూర్తి నింపుతూనే ఉంటుందన్నారు. గేయ రచయిత బంకించంద్ర ఛట్టర్జీ బెంగాల్ కు చెందినవారైనప్పటికీ.. ఈ గేయం కేవలం బెంగాల్ కే పరిమితం కాదన్నారు. ఆ రాష్ట్రంలో జరిగే అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు దీనిని ముడిపెట్టడం ద్వారా గేయం ప్రాధాన్యాన్ని దిగజార్చేందుకు కొందరు ప్రయత్నిస్తున్నారని విమర్శించారు. వందేమాతరం అలంకరణకముందే అనేకమంది విపక్ష నేతలు వెళ్లిపోతున్న విషయాన్ని తాను కళ్లారా చూస్తున్నారని చెప్పారు. దానికి ఆధారాలు చూపాలని కాంగ్రెస్ సభ్యుడు జైరాం రమేష్ డిమాండ్ చేశారు. దరిమిలా అమిత్ షా పలువురి పేర్లతో కూడిన జాబితాను చైర్మన్ కు లేఖరూపంలో పంపించారు. భాజపాలో ఒక్క సభ్యుడైనా వందేమాతరం పట్ల అగౌరవం చూపారని పేర్కొన్నారు. మాతృభూమిపై ప్రేమను పెంచి, దేశాన్ని ఒక్కటిచేసే శాశ్వత గేయంగా వందేమాతరం నిలిచిపోతుందని రాజ్యసభ చైర్మన్ సి.పి.రాధాకృష్ణన్ పేర్కొన్నారు. ఐక్యతే బలమనేది అందరూ గుర్తుపెట్టుకోవాలని, భరత మాతే మన ఆత్మ అని చెప్పారు. ఈ గేయాన్ని అలంకరించుకుంటూ నిర్భయంగా ఉరికంబమెక్కిన స్వాతంత్ర్య సమరయోధులను ఆయన స్మరించుకున్నారు. అదొక



గేయం మాత్రమే కాదని, గుండె లోతుల్లోంచి ఉద్భవించిన భక్తిభావం అని చెప్పారు. అసలైన సమస్యల్ని పక్కనపెట్టి, బెంగాల్లో ఎన్నికల లబ్ధి కోసమే ప్రభుత్వం వందేమాతరం అంశాన్ని చర్చకు తీసుకువచ్చిందని రాజ్యసభ విపక్షనేత మల్లికార్జున ఖర్గే విమర్శించారు. చైనా గురించి ఒక్కమాటైనా మాట్లాడలేనప్పుడు 56 అంగుళాల ఛాతీ ఉండి ఏం ప్రయోజనమని ప్రధానిని ఉద్దేశించి ప్రశ్నించారు. చర్చను పక్కదారి పట్టిస్తున్నారని అధికారపక్షం అభ్యంతరం తెలిపింది. ఒకదశలో ఇరుపక్షాల వాదోపవాదాలతో సభ వేడెక్కింది. తప్పుడు సమాచారం చెబుతున్నారంటూ జైరాం రమేష్ (కాంగ్రెస్), రాధామోహన్ దాస్ (భాజపా) పరస్పరం నిందించుకున్నారు. తాను చెప్పింది అవాస్తవమైతే పదవికి రాజీనామా చేయానికి సిద్ధమని, జైరాం సయితం దానికి సిద్ధపడాలని దాస్ సవాల్ విసిరారు.

## సీజీఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పై తప్పుడు ప్రచారమా?

### తప్పుబట్టిన విశ్రాంత జడ్జీలు

దిల్లీ: రోహింగా వలసదారులపై దాఖలైన కేసు విచారణ సందర్భంగా సీజీఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఉద్దేశపూర్వకంగా తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని సుప్రీం కోర్టు, హైకోర్టుల విశ్రాంత జడ్జీలు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. “సుప్రీం కోర్టును అప్రతిష్ట పాల్గొనే ఇటువంటి ప్రచారం అంగీకారయోగ్యం కాదు. న్యాయ విచారణ ప్రక్రియలపై విమర్శలు సహేతుకంగా, న్యాయబద్ధంగా ఉండాలి” అంటూ పలువురు విశ్రాంత న్యాయమూర్తులు సంయుక్త ప్రకటన విడుదల చేశారు. ‘మనం చూస్తున్నది.. సూత్రప్రాయమైన అసమ్మతి కాదు. రోటీన్ గా జరిగే కోర్టు గది కార్యకలాపాలను దురభిమానంతో తప్పుగా చూపించి.. న్యాయ వ్యవస్థ ఔన్నత్యాన్ని దెబ్బతీసేందుకు చేసిన ప్రయత్నం. అతి సాధారణ న్యాయపరమైన ప్రశ్నను అడిగిన సీజీఐపై విమర్శల దాడి చేస్తున్నారు. భారత గడ్డపై ఏ ఒక్క పౌరుడుగానీ, విదేశీయుడుగానీ హింసకు గురి కాకూడదని, అతడిని అధ్యశ్యం చేయరాదని, అమానవీయంగా డ్రీట్ చేయడానికి వీల్లేదని, ప్రతి ఒక్కరి గౌరవాన్ని కాపాడాలని విచారణ సందర్భంగా ధర్మాసనం చేసిన వ్యాఖ్యలను తొలగించి మిగిలిన అంశాల ఆధారంగా జస్టిస్ సూర్యకాంత్ కు వ్యతిరేకంగా ప్రచారం చేస్తున్నారు. వీటిని తొక్కివేటి కోర్టు అమానవీయంగా వ్యవహరించింది ఆరోపించడం



వాస్తవంగా ధర్మాసనం చెప్పినదాన్ని పక్కరించడమే” అని విశ్రాంత జడ్జీలు పేర్కొన్నారు. సంయుక్త ప్రకటనపై 40 మంది సంతకం చేశారు. భారత్ లో రోహింగా శరణార్థులు కన్నడి నుంచి అధ్యశ్యం అవుతున్నారంటూ దాఖలైన పిటిషన్ పై విచారణ సందర్భంగా ఈ నెల సీజీఐ ధర్మాసనం కొన్ని వ్యాఖ్యలు చేసింది. వాటిని తప్పుబడుతూ ఈ నెల కొంత మంది విశ్రాంత జడ్జీలు, న్యాయవాదులు, క్యాంపెయిన్ ఫర్ జ్యుడిషియల్ ఎక్సాంట్ బిలిటీ అండ్ రిఫార్మ్స్ (సీజీఐఆర్) ప్రతినిధులు ఒక లేఖ రాశారు. ధర్మాసనం వ్యాఖ్యలపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ లేఖకు ప్రతిగా విశ్రాంత ప్రకటన విడుదల చేశారు.

## గూగుల్ సీఈవో సుందర్ పిచాయ్ తో మంత్రి లోకేశ్ భేటీ

అమెరికాలో ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ పర్యటన కొనసాగుతోంది. శాన్ ఫ్రాన్సిస్కోలో గూగుల్ సీఈవో సుందర్ పిచాయ్ తో ఆయన భేటీ అయ్యారు. విశాఖలో గూగుల్ ఏబి డేటా సెంటర్ వసుల పురోగతిపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రతి కుటుంబంలో ఏబి ప్రాఫెషనల్ ఉండాలనేది చంద్రబాబు విజన్ అని అన్నారు. ఏపీలో గూగుల్ పెట్టుబడి ప్రారంభం మాత్రమేనని చెప్పారు. మార్కెట్ గూగుల్ డేటా సెంటర్ కు శంకుస్థాపన చేస్తామన్నారు. డ్రోన్ నీటిలో అసెంబ్లీ యూనిట్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. అనంతరం ఇంటెల్ ఐటీ సీటీవో శేష కృష్ణమూర్తి నా మంత్రి సమావేశమయ్యారు. రాష్ట్రంలో ఇంటెల్ ఏటీఎంపీ యూనిట్ ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అమరావతిలో ఇంటెల్ ఏబి రిసెర్చ్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేసే అంశాన్ని పరిశీలించాలన్నారు. ఎన్ విడియా ప్రతినిధి రాజీవ్ పురితో మంత్రి లోకేశ్ భేటీ అయ్యారు. ఏపీలో ఎన్ విడియా స్మార్ట్ ఫ్యాక్టరీ ఫైబర్ ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభించాలని కోరారు. భాగస్వామ్య సంస్థలు పెట్టుబడులు పెట్టేలా సహకరించాలని



విజ్ఞప్తి చేశారు. అదోబ్ సీఈవో శంకరు నారాయణ్ భేటీ అయ్యారు. ఏపీలో అదోబ్ జీసీసీ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. జూమ్ ప్రెసిడెంట్ శంకరలింగంత్ మంత్రి సమావేశమై ఏపీలో జూమ్ డెవలప్ మెంట్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఏపీ ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనలను పరిశీలిస్తామని ఆయా సంస్థల ప్రతినిధులు హామీ ఇచ్చారు.



సంపాదకీయం

విలువ జోడిస్తేనే అదనపు ఆదాయం

నిరంతరం కష్టపడి సాగుచేసే రైతులకు దక్కుతున్న ఆదాయం అంతంతే. ఈ పరిస్థితుల్లో పంట ఉత్పత్తులకు అదనపు విలువను జోడించగలిగితే మంచి రాబడి పొందేందుకు వీలుంటుంది. దిగుబడులకు ఉపయోగ విలువను పెంచడంపై దృష్టిపెట్టాలి. పంట ఉత్పత్తుల రూపం మార్చి మెరుగ్గా తీర్చిదిద్దాలి. పండించిన చోటే కాకుండా, అధిక ధర దక్కేచోట అమ్ముకోవాలి. చేతికి వచ్చిన పంటకు గిట్టుబాటు ధర దక్కినప్పుడే విక్రయించాలి. రైతులకు ఇదంతా సాధ్యమయ్యేలా చూడాలి. బాధ్యత ప్రభుత్వాలదే. పంట ఉత్పత్తుల విషయంలో వాస్తవిక పరిస్థితుల ఆధారంగా అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా సమస్యలను పరిహరించుకోవచ్చు. ముందుగా, రైతులు తమ పంట దిగుబడుల రూపాన్ని మార్చడం ద్వారా వినియోగదారులకు మరింత ఉపయోగకరంగా తీర్చిదిద్దడం ఒక మార్గం. దీనినే విలువ జోడించడం అంటారు. అంటే ఉత్పత్తి అక్కడినుండి మార్చడం ద్వారా అధిక ధర దక్కేలా చూడటమన్నమాట. రాగుల నుంచి రాగి పిండి తదితర పదార్థాలు తయారు చేయడం, చెరకు నుంచి చక్కెర తయారు చేయడం వంటి ప్రక్రియలు ఇలాంటివే. చాలావరకు ముడి పదార్థాలు తమ అసలు రూపంలో ఉన్నప్పుడు అంతగా ఉపయోగకరంగా ఉండవు. అవి ప్రాసెసింగ్, శుద్ధి ప్రక్రియల తరువాత వినియోగదారుడికి అవసరమయ్యే రూపంలోకి మారతాయి. ఇలాంటి మార్పు వల్ల వస్తువుల విలువ పెరుగుతుంది. ఉత్పత్తులకు విలువను పెంచే క్రమంలో వ్యవసాయ ఆధారిత పరిశ్రమలు ఏర్పాటు, ఉద్యోగ అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఈ పరిణామ క్రమంలో పల్లెలు, పట్టణాల మధ్య అంతరాలు తగ్గుతాయి. ఇది ఆర్థిక అభివృద్ధికి, ఉపాధికి దోహదపడుతుంది. ఇక్కడ పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సిన అంశం ఏమిటంటే- పంట ఉత్పత్తికి రూపం మార్చడం వల్ల రైతు పొందే ధర- దానికంటే ఖర్చుకంటే ఎక్కువగా ఉండాలి. మిరపకాయలను కారంగా మార్చడం, బెల్లన్ను వివిధ రూపాల్లో తయారు చేసి అమ్మడం ద్వారా 20-25 శాతం అధికంగా లాభాలు గడించవచ్చని వివిధ అధ్యయన ఫలితాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. వర్షాల్పమైన తడిసిన ధాన్యాన్ని పారబాయిల్డ్ రైస్ లేదా నూకల రూపంలో అమ్మితే రైతుకు లాభం దక్కే అవకాశం ఉంటుంది. పంటను పండించిన చోటే కాకుండా ఎక్కువ ధర పలికే ప్రదేశానికి తరలించి అమ్ముకోవడం ఆదాయం పెంచుకోవడానికి ఉపకరించే మరో మార్గం. హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో పండిన ఆపిల్స్ ను చెన్నై మార్కెట్లకు రవాణా చేయడం, తీరప్రాంతాల్లో పట్టిన చేపలను దూర ప్రాంతాలకు తరలించడం, గ్రామాల నుంచి పట్టణ మార్కెట్లకు సరఫరా చేయడం ద్వారా ప్రయోజనం పొందవచ్చు. దీనివల్ల రవాణా, రోడ్డు, రైల్వేలు, పోస్టులు, మార్కెట్ వ్యవస్థలు బలోపేతమవుతాయి. ఇది ప్రాంతీయ అభివృద్ధి, వాణిజ్య విస్తరణ, ధరల స్థిరీకరణకు దోహదపడుతుంది. ఇక్కడ పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సిన అంశం ఏమిటంటే- స్థాన మార్పు ద్వారా రైతు పొందే ధర- రవాణాకు అయ్యే ఖర్చుకన్నా కచ్చితంగా ఎక్కువగా ఉండాలి. ప్రభుత్వం నూకల ఎగుమతులపై ఉన్న నిషేధాన్ని ఎత్తివేయడం వల్ల సుమారు ఇరవై లక్షల టన్నుల ఎగుమతులకు ఆస్కారం ఉందని మార్కెట్ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. పశువుల దాణా కోసం చైనా, మనుషుల ఆహారం కోసం కొన్ని ఆఫ్రికా దేశాలు నూకల దిగుమతులను అనుమతిస్తున్నాయి. ఈ అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకోవాలి. పారబాయిల్డ్ రైస్ పై కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎగుమతులను సుంకాన్ని 20-10 శాతానికి తగ్గించడాన్ని ఉపయుక్తంగా మార్చుకోవాలి. వినియోగదారులకు అవసరమైన సమయానికి వస్తువులను అందుబాటులో ఉంచడం ద్వారా ప్రయోజనం పొందడం మరో ముఖ్యమైన వ్యూహం. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు సీజన్ వారీగా వస్తుంటాయి, కానీ వాటి వినియోగం మాత్రం ఏడాదంతా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పండ్లను నిల్వ చేసి సీజన్ కాని వేళల్లో సైతం విక్రయించడం ద్వారా లబ్ధి పొందవచ్చు. దీనికి గిడ్డంగులు, నిల్వ కేంద్రాలు, నిల్వ వాణిజ్య వ్యవస్థ అభివృద్ధి చెందాలి. అది సాధ్యమైతే సరఫరా-డిమాండ్ సమతుల్యాన్ని సాధించడంతోపాటు, ధరల నియంత్రణలో భాగం అక్కరకొస్తుంది. రైతులు తమ ఉత్పత్తులకు దక్కే గిట్టుబాటు ధరల గురించి ముందుగానే తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. తద్వారా తమ ఉత్పత్తులకు ఆదాయ వ్యయాల నిష్పత్తిని తెలియజేసుకోవాలి. వివిధ మార్కెట్లలో పంట ఉత్పత్తులకు ఎంత ధర ఉంటోందో తెలుసుకుని తదనుగుణంగా నిర్ణయం తీసుకోవాలి. మొత్తానికి అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా- రైతులు తమ పంట ఉత్పత్తులను యథాతథంగా అమ్ముకోకుండా, అదనపు విలువ జోడించడం ద్వారానే అధిక ధరలు పొందగలమన్న సంగతిని గుర్తించాలి. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు సీజన్ ఆధారంగా అందుబాటులోకి వస్తాయి. వాటి అవసరం మాత్రం ఎల్లవేళలా ఉంటుంది. అందుకని గిరాకీ, సరఫరాల మధ్య తేడాలు తక్కువగా ఉండేలా చూడాలి. ఇందుకు ప్రభుత్వపరంగా మార్కెట్ జోక్యం ప్రక్రియను అమలు చేయడం అవసరం. ఏ పంట ఉత్పత్తి అయినా 10-20 శాతం ఒకేసారి పెరిగినప్పుడు లేదా ధరలు 20శాతం కన్నా తగ్గిపోయినప్పుడు ప్రభుత్వం పాత ధరలకే కొనుగోలు చేసి నిల్వ ఉంచాలి. తరవాత కాలంలో ఆ నిల్వలను ఉపయోగించాలి. దీనికోసం ప్రత్యేకంగా ధరల స్థిరీకరణ నిధి ఏర్పాటు చేయాలి. ఏదేమైనా వినియోగదారుడి సంతృప్తి అనేదే అంతిమ లక్ష్యం. ఆక్రమి, స్థల, కాల ఉపయోగాలనేవి వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను వినియోగదారునికి సరైన రూపంలో, సరైన స్థలంలో, సరైన సమయంలో అందించే విషయంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి ఆర్థిక సమృద్ధిని, వినియోగదారుల్లో సంతోషాన్ని పెంచుతాయి. వీటన్నింటి కలయికే సరైన వస్తువు, సరైన రూపంలో, సరైన సమయానికి, సరైన వ్యక్తికి చేరాలి చేస్తుంది. అది ఆర్థిక వ్యవస్థను సమర్థంగా నడపడానికి, రైతులు వినియోగదారుల మధ్య సమతుల్యాన్ని నెలకొల్పడానికి, సామాజిక సంక్షేమాన్ని పెంచేందుకు దోహదపడుతుంది.

జిల్లాలో స్టార్ట్ కిచెన్ షెడ్స్ పూర్తి చేయాలి

కడప : జిల్లాలో పైలెట్ ప్రాజెక్టుగా అమలైన సెంట్రలైజ్డ్ స్టార్ట్ కిచెన్ షెడ్స్ నిర్మాణ పనులను డిసెంబర్ చివరి నాటికి పూర్తి స్థాయిలో అమలులోకి తీసుకురావాలని కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ లోని బోర్డు మీటింగ్ హాల్ లో కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని మండలాల్లో యూనిట్ గా ఏర్పాటు కానున్న సెంట్రలైజ్డ్ స్టార్ట్ కిచెన్ షెడ్స్ భవన నిర్మాణాల పురోగతిపై.. జాయింట్ కలెక్టర్ అదితి సింగ్ తో కలిసి సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో పైలెట్ ప్రాజెక్టుగా స్టార్ట్ కిచెన్ ఏర్పాటు చేపట్టామని, ఇప్పటికే జిల్లాలో పలుచోట్ల స్టార్ట్ కిచెన్ లద్వారా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న డొక్యా సీతమ్మ మధ్యస్థ భోజన పథకాన్ని విద్యార్థులకు అందిస్తున్నామన్నారు. జిల్లాలో సూతనంగా 33 స్టార్ట్ కిచెన్ షెడ్ లను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు.. ఇప్పటికే ఆయా మండలాల్లో నిర్మాణ పనులు ప్రారంభం అయి వివిధ దశల్లో పనులు పురోగతిలో ఉన్నాయన్నారు. ఇందులో ఏవైనా సమస్యలు ఉన్నట్లయితే తమ దృష్టికి తీసుకురావాలన్నారు. స్టార్ట్ కిచెన్ లో ఏర్పాటు చేసే పరికరాల కోసం టెండర్, కొనుగోలు, ఆయా



పాఠశాలలకు ఫుడ్ ట్రాన్స్ పోర్ట్స్ కు అవసరమైన వాహనాలు మొదలైన అంశాలపై సమీక్షించారు. ఈ సమావేశంలో సీపీఓ హజరత్ య్య, డీఈఓ షంషుద్దీన్, స్టార్ట్ కిచెన్ పవర్ హౌస్ కుటుంబ సంఘం సభ్యులు, డీఆర్ డి పీ డి రాజ్యలక్ష్మి, పీఆర్ ఎస్ ఈ మద్దన్న, ఆర్ డబ్ల్యుఎస్ ఎస్ ఈ ఏడుకొండలు, సమగ్ర శిక్ష ఏపీసీ ప్రేమంత్ కుమార్, ఏపీఎస్ డీసీఎల్ ఎస్ ఈ రమణ, డీఏఓ చంద్రా నాయక్, డీహెచ్ ఓ సతీష్ కుమార్, డీసీఓ వెంకట సుబ్బయ్య, సంబంధిత ఇంజనీరింగ్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రతన్ టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ హాబ్ తో ఉద్యాన వర్కీటీ ఎంఓయూ

తాడేపల్లిగూడెం: ఉద్యాన పంటల్లో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అందించేందుకు గాను రాజమహేంద్రవరంలోని రతన్ టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ హాబ్ తో డాక్టర్ వైఎస్ఆర్ ఉద్యానవర్కీటీ ఎంఓయూ కుదుర్చుకున్నారు. ఉద్యాన వర్కీటీ వెంకట్రామన్నగూడెంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఈ మేరకు తూర్పుగోదావరి జిల్లా కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి, ఉద్యాన వర్కీటీ రిజిస్ట్రార్ బి.శ్రీనివాసులు ఒప్పంద పత్రాలను మార్చుకున్నారు. కలెక్టర్ కీర్తి మాట్లాడుతూ ఉద్యాన పంటల్లో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం రైతులకు అందించే విధంగా చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు. దీనిలో భాగంగానే ఈ ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నామన్నారు. ఉద్యాన ఉత్పత్తులకు బ్రాండింగ్ కల్పించేందుకు తూర్పుగోదావరి జిల్లా ఈ రంగంలో అభివృద్ధి సాధించడానికి ఎంఓయూ ఉపయోగంగా ఉంటుందన్నారు. అరటి ఆకుల ఎకో పైబర్, కొబ్బరి పాలు, కొబ్బరి నూనె, జీడిపప్పు వంటి



విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు స్థానిక పరిశ్రమల అభివృద్ధికి దోహదపడుతున్నాయన్నారు. ఉద్యానవర్కీటీ రిజిస్ట్రార్ బి.శ్రీనివాసులు, కె.ధనుంజయరావు పాల్గొన్నారు.

లింగనిర్ధారణపై క్రిమినల్ చర్యలు

చిత్తూరు: లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేసినా, ప్రోటోహించినా క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ సుమిత్రకుమార్ హెచ్చరించారు. కలెక్టర్ లో జరిగిన పీసీఎస్ డీ చట్టం జిల్లా కమిటీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. అధికారులు స్పానింగ్ కేంద్రాల్లో తనిఖీ నిర్వహించి, పూర్తిస్థాయి నివేదికలు సమర్పించాలన్నారు. స్పానింగ్ కేంద్రాల్లో అభివృద్ధిపై నిఘా ఉంచి నివేదికల్ని ఇవ్వాలన్నారు. నిబంధనల ప్రకారం లేని ఆర్ఎంపీ కేంద్రాలను మూసివేయాలని ఆదేశించారు. డీఎంహెచ్ సుధాకాణి, వైద్యాధికారులు వెంకటప్రసాద్, హనుమంతరావు, ప్రవీణ్, అనిల్ కుమార్, అనూష్, లత ఉషశ్రీ, ఇంద్రాణి పాల్గొన్నారు. 20 సూత్రాల కార్యక్రమాల అమలు చైర్మన్ లంకా దినకర్ జిల్లాలో జరిగే సమీక్షలో ఆరోగ్య, విద్య ఇతర కార్యక్రమాల అమలుపై జిల్లా పర్యటించనున్నారని కలెక్టర్ తెలిపారు. కలెక్టర్ లోలో ఉదయం అధికారులతో సమీక్షించిన వివరించారు.



మహిళలు పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదగాలి

కర్నూలు: బ్యాంకు రుణాలను సద్వినియోగం చేసుకుని మహిళలు పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదగాలిని యూనియన్ బ్యాంక్ రీజనల్ మేనేజర్ మాధురి చెప్పారు. కర్నూలులో ఆర్వైవై కళ్యాణ మండపంలో ద్వారా మహిళలకు, యూనివేట్లకు బ్యాంకు రుణాలపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కర్నూలులో యూనియన్ బ్యాంకులో రుణాలు తీసుకుని సకాలంలో తిరిగి చెల్లిస్తున్న గ్రూపుల మహిళలకు బ్యాంకు మేనేజర్ కె.మానస ఆధ్వర్యంలో శాలువాలు కప్పి సన్మానం చేశారు. మాధురి మాట్లాడుతూ ద్వారా సమైక్య సంఘాల ద్వారా తీసుకున్న రుణాలను సకాలంలో తిరిగి చెల్లించటం వల్ల వడ్డీ రాయితీ పొందవచ్చని చెప్పారు. మహిళలు బ్యాంకు రుణాలతో చిన్నతరహా పరిశ్రమలు, కుటీర పరిశ్రమలు నెలకొల్పుకుని జీవనోపాధి పొందుతూ ఆర్థికంగా ఎదగాలిని చెప్పారు. యూనియన్ బ్యాంక్ మేనేజర్ మానస మాట్లాడుతూ బ్యాంకులో రుణాలు తీసుకున్న గ్రూపు సభ్యులు ప్రతినెలా రుణ వాయిదాలను తిరిగి చెల్లించాలని



సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూనియన్ బ్యాంకు బాపట్ల బ్రాంచ్ మేనేజర్ కమలాకర్, ద్వారా కమ్యూనిటీ కోఆర్డినేటర్లు రాఘవ, శివకోటేశ్వరావు, సిబ్బంది భాను, శ్రీనివాసరావు, సందీప్, యూనివేట్లు, ద్వారా సమైక్య సంఘాల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

పాలిథిన్ తో కవర్లతో పర్యావరణానికి హాని

రేపల్లె: పర్యావరణానికి హాని కలిగించే పాలిథిన్ ను ప్రతి ఒక్కరూ దూరంగా ఉంచాలని మున్సిపల్ కమిషనర్ కాకర్ల సాంబశివరావు అన్నారు. పట్టణంలో పలు దుకాణాలలో మున్సిపల్ సిబ్బందితో ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించి అనంతరం మాట్లాడారు. పాలిథిన్ భూమిలో కలిసేందుకు వందల సంవత్సరాల సమయం తీసుకుంటుందని, ఫలితంగా వీటి నిల్వలు పెరిగిపోయి కాలుష్యం ఏర్పడి మానవాళి మనుగడను దెబ్బతీస్తుందని హెచ్చరించారు. సింగిల్ యూజ్ పాలిథిన్ ను నివారించి ప్రత్యమ్నయ వస్తువులైన గుడ్ల సంచులు, గోనె సంచులు వినియోగించాలని కోరారు. దుకాణాలలో పాలిథిన్ కవర్లను తప్పవన్నారు. ఈ సందర్భంగా తనిఖీలలో పలు దుకాణాల నుంచి విక్రయించినా, ఇతర అవసరాలకు వినియోగించినా చర్యలు పాలిథిన్ కవర్లను స్వాధీనం చేసుకుని సీజ్ చేశారు.



ప్రకృతి వ్యవసాయంతో పంట వైవిధ్యతను పాటించాలి

గుంటూరు : ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసి, పంట వైవిధ్యతను పాటించాలని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి డి.ఎం.పద్మావతి అన్నారు. ఏపీ ప్రజా భాగస్వామ్య ప్రకృతి వ్యవసాయ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో కృషిభవన్ లో ప్రకృతి వ్యవసాయ సిబ్బందికి ఐదు రోజుల శిక్షణ సదస్సును జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి డి.ఎం.పద్మావతి, జిల్లా వ్యవసాయ సాంకేతిక నిర్వహణ సంస్థ పీఠీ జి.వెంకటేశ్వర్లు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ సాగు చేస్తున్న పంటల పద్ధతులపై సిబ్బంది అవగాహనతో పని చేయాలని అన్నారు. రసాయన పద్ధతులు పాటిస్తున్న రైతుల్లో కూడా ప్రకృతి వ్యవసాయంపై ఆసక్తి కలిగించాలని సూచించారు. ఆత్మ పీఠీ జి. వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ రసాయన ఎరువుల వాడకం, యూరియా వినియోగాన్ని తగ్గించే దిశగా రైతులను ప్రోత్సహించాలని అన్నారు. త్వరలో ప్రకృతి వ్యవసాయ క్షేత్రాలను స్వయంగా సందర్శిస్తానని చెప్పారు. ప్రకృతి వ్యవసాయ



అభివృద్ధికి అందరూ ఐక్యంగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం విశ్రాంత ఐఎస్ఎల్ విజయకుమార్, రాయుడు పీసీ ద్వారా మాట్లాడారు. సదస్సులో జిల్లా ప్రాజెక్టు మేనేజర్ కె.రాజకుమారి, జిల్లా ప్రకృతి వ్యవసాయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

క్రీడలతో ఉజ్వల భవిష్యత్

శ్రీకాకుళం : క్రీడలతో విద్యార్థులకు ఉజ్వల భవిష్యత్ ఉంటుందని సాఫ్ట్ బాల్ అసోసియేషన్ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు కూన రవికుమార్, సూర శ్రీనివాసరావులు హెచ్చరించారు. నగరంలోని స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ కార్యాలయంలో జాతీయ సాఫ్ట్ బాల్ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల తీసుకొచ్చిన స్పోర్ట్స్ పాలసీ ద్వారా క్రీడాకారులకు ఉన్నత చదువులు, ఉద్యోగ అవకాశాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయన్నారు. క్రీడాకారులంతా అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. నెహ్రూ యువకేంద్రం కో-ఆర్డినేటర్ వెంకట ఉజ్వల్ మాట్లాడుతూ ఇటీవల కాలంలో జిల్లాలో సాఫ్ట్ బాల్ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందన్నారు. క్రీడాకారుల కోసం త్వరలో సాఫ్ట్ బాల్ క్రీడా పరికరాలను అందజేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం కార్యాలయం ప్రాంగణంలో మొక్కలు

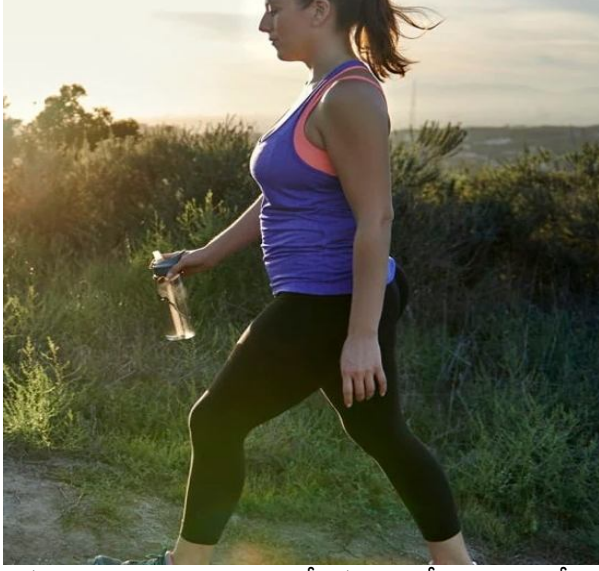


నాటారు. కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఎంపీ రమణ, అసోసియేషన్ నాయకులు మెట్ట తిరుపతిరావు, ఎస్.జి.ఎస్ సెకటరీ బీపీ రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హాయిగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది. మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతటి ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. "రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చు. ఇది అల్టిమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటీస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చు. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే.. 60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు అరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



తగ్గుతుంది" అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాల కోసం 8వేల నుంచి 10వేల అడుగులు నడవడం అనేది ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనంత ఉత్తేజంగా ఉండాలి. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

# బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు సచ్చతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్.. బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మ్యూనిటీ వనరును పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసినదే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్. మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు పుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల అపిశాళకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

# డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్ లు.. శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలతో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.. అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. ఘగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..? కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైబెటియస్ ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్ళు తాగవచ్చని డైబెటియస్ చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

# నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా? మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కొసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగల పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్డెరిటీస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైసెరిడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా మంది అందుతారు. ఇక ఈ కొంతమంది ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. అవి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో రోజూ మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

# ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇవ్వడానికీ చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా సబ్స్టింట్ తీసుకోండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ఘ్టా ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లని పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు, దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

# ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది ఆల్కహాల్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లవరే ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికొని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కహాల్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెప్పలేని పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ డ్రైవ్ అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

# నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది. అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని భూక్తి బెల్లం అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెరైటీ టేస్ట్ ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే స్వాస్థ్య నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ

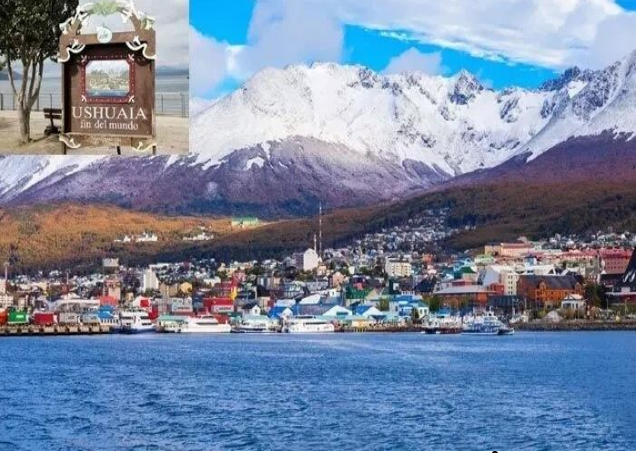


ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో పైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.



# ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే 'ది లాస్ట్ సిటీ' ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారు. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారు. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని ఆండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాధివృత్తా ఉంటాయి. దక్షిణ ధ్రువానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

# బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తినప్పుడు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు, అధికంగా మధ్యం సేవించడం, స్లీప్ అప్నియా, జన్మపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



భంగం కలిగిస్తుంది. గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అల్బర్సిక్ స్లీప్ అప్నియా, ఆండోజన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటెన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

# వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

..కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసిన్ ఇదే!  
వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్టే వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మమ్మలు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫివర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు బెస్ట్ మెడిసిన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటు. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంటు. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్ ను రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

# మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్రినాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోవెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెబుతారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోవెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రామకుడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వారక భృత్తిర్లింగాల్లో ఇది ఒక ఆలయం. ఈ ఆలయానికి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు. తమ పాపాల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరుతారు.

# బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ట, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గే ఆస్కారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాఠించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజూ మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజూ ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తిని తిని అనుకుంటారు. ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్మీగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్టాప్ మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు



ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కరూ కూడా సమయం ప్రకారమే తిని. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

# డస్ట్ అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జి అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జి అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జి సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జిలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలెర్జి కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన నూక్లు పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చంద్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జికి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ల వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జి వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జి ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ అలర్జితో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జి వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జిలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టినట్టుగా బాధపడటాన్ని వస్తుంది.

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

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సీరల్లో ఫలకం పెరుగుతోందానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమూర్ సీజన్లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి. బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెడు



కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అసలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దుర్బురు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.



# నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తామ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండా.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంటుంది. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరను కొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్‌వ్యాధుల నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంటుంది. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంటుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంటుంది. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అన్నలే ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనె, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా ,అతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంటుంది.

# మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత



గ్యాప్తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజలూంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

# పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

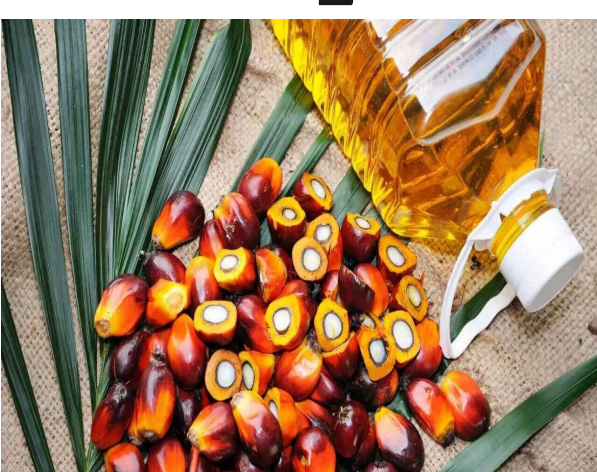
అరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల నడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మోడ్లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండు మితమైన గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రాత్రి పూట పెరగకుండా నివారిస్తుంది. అరటిపండులో ఫైబర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రిపూట ఆకలి దప్పులను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రంతా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.

# రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిక్క దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువక్కన ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వందలాదికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలెంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్ వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గ్లైసిడైల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్లో పామ్ చెట్లను సరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వేస్తారు. కానీ ఎన్ని ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్ ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్ వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో పండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

# వారానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫీరఫేన్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, చైరస్ ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్జీహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుప్పటిబాహుల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రమవుతుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్బర్తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంలో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తకాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టుకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించేటట్లు ఉంచుతుంది. రక్తకాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కలిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్జీహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుప్పటిబాహుల నుంచి లివర్ ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

# మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్ తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి క్రేక్ ఫాస్ట్ తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి టెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆచార్యులరచనైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ ఫూల్ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించిన బడి అందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. ఫూల్ఫోర్డ్ ఇంకా మార్గదర్శకం.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ ఆకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్సుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్ లకు రోజుకు 100ఎస్స పరిమితిని నిశ్చయించేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్ పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్ తో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని ఫూల్ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్ ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

# పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము. అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్ప , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు ఆనందాన్ని కొనడని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల క్రమం బ్యాటెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కార్యోన్ది , హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.



# పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

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



ఆర్డర్లెటెన్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్డర్లెటెన్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సీరలు.. అనారోగ్య సీరలు విస్తరించిన సీరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా సరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాల లేదా కాల్చి వేళ్ళను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సీరలు కాళ్ళలో వాపు, నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గుండె సమస్యలు.. నెమ్మదిగా గుండె

కొట్టుకోవడం, పనితీరు తగ్గడం వంటి గుండె సమస్యలు గుండె జబ్బులు, కాళ్ళలో వాపునకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్ళలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్ళు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిరోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

# శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వహించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజాస్టర్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్ కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

# వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా సమర్థ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియ సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు



ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటికీ మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.

# వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి నష్టానికి దారి తీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్..పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజన్లో ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బోప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

# ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ధిల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేట్ అవుతూ ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %బిజినెస్% ప్రకారం ఒకటో స్ట్రోక్ కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ..పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్ గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్ లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వాటర్ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డిహైడ్రేషన్ ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుగుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్నాతీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్ఠంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్ లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్టుకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టులోని వేడిని శాంతపచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా సాసీయం, దాని సలాడ్, బిప్పరమింట్ టీ, ఇతర వస్తువులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. వచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యవృద్ధిలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

# స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు వదులుకోవడానికైనా నిర్ణయపడుతున్నారా కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ కు అడెక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచినట్టే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ సు అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కననే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీటి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ కు తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మెలటోనిన్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజన్లో ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బోప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

మొబైల్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తుంది. అంతే కాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన సరాల బలహీనత, సదుము నొప్పి, మెద నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమా అనే కణితులు ఏర్పడటం ఇది మెదడు క్యాన్సర్ కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.



# ఆధునిక యాజమాన్య పద్ధతులతో మేలైన దిగుబడులు

అల్లూరి సీతారామరాజు: రైతులు ఆధునిక వ్యవసాయ యాజమాన్య పద్ధతులను అవలంబించడం ద్వారా అభివృద్ధి చెందిన దిగుబడులను సాధించవచ్చని అనకాపల్లి జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఎం.అశాదేవి తెలిపారు. పొలం పీలుస్తోంది కార్యక్రమంలో భాగంగా మండలంలోని అమ్మతప్పరం గ్రామంలో పంట పొలాను సందర్శించి, రైతులతో చర్చించారు. ఈ రోజు సీతారామరాజు అవసరమే కాదు, రైతులను కేంద్రాల ద్వారా అందించునున్నట్లు పేర్కొన్నారు. త్వరలో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఏర్పాటుచేసి రైతు నుంచి ధాన్యం సేకరిస్తామన్నారు. సంబంధిత రైతులకు రావాల్సిన సొమ్మును 24 గంటల్లో చెల్లించునున్నట్లు వెల్లడించారు. అన్నదాత సుఖీభవ, పీఠం కిసాన్ సంబంధించిన ఫిర్యాదులుంటే వ్యవసాయ అధికారులను సంప్రదించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ గౌరి, ఎంపీటీసీ శ్రీనివాస్, మండల



వ్యవసాయ అధికారి పోతల సత్యనారాయణ, గ్రామ పెద్దలు బైలపూడి రామారావు, ఏకవో బాలరాజు, వీహెచ్ఐ భావన, వీవీవిలు రేణుక, అల్యూట్ పాటు పలువురు రైతులు పాల్గొన్నారు.

# రెవెన్యూ క్లినిక్ ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

- కలెక్టర్ ప్రభాకరరెడ్డి

పార్వతీపురం: రెవెన్యూ సమస్యల పరిష్కారానికి కలెక్టర్ కార్యాలయంలో నిర్వహిస్తున్న రెవెన్యూ క్లినిక్ ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎన్.ప్రభాకరరెడ్డి ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో ఏర్పాటుచేసిన విలేజ్ లెవల్ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. నేటి వరకు తొమ్మిది రెవెన్యూ క్లినిక్ లను నిర్వహించామన్నారు. జేసీ ఆదర్శంలో తహసీల్దార్లందరూ రెవెన్యూ ఫిర్యాదుల పరిష్కారానికి కృషిచేస్తున్నారని చెప్పారు. దీర్ఘకాలిక రెవెన్యూ సమస్యల పరిష్కారానికి జేసీ ఆదర్శంలో సబ్ కలెక్టర్లు, తహసీల్దార్లను ఓ రోజులకొకటి ఛాత్రం కు కలెక్టర్ రెవెన్యూ క్లినిక్ ప్రధాన ఉద్దేశమన్నారు. సీనియర్ సిబిజిఎన్ యాక్ట్, నిర్దిష్టమైన, సర్టిఫైడ్ రిజిస్టర్డ్ జిఎస్ టి, టెక్నికల్ ఇమ్ప్లైంట్ వంటివి అక్కడిక్కడే పరిష్కరించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. జేసీ స్థాయి అధికారి ప్రతి పిటిషన్ ను ఆడిట్ చేస్తారన్నారు. తొమ్మిది వారాలకు గాను ఆరు వారాల్లో వచ్చిన 227 ఫిర్యాదులను పరిష్కరించినట్లు వెల్లడించారు. మిగిలిన వూడు వారాల్లో వచ్చిన



సమస్యలు పరిశీలనలో ఉన్నాయన్నారు. జేసీ సి.యూ.శృంఠ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని రెవెన్యూ సిబ్బంది అంతా ఒకే వేదికపై పాల్గొని సమస్యల పరిష్కారానికి చొరవ చూపడంతో సమస్యలు పరిష్కారానికి మార్గం సుగమం అయ్యిందన్నారు. సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి కె.కె.మలత్, సబ్ కలెక్టర్లు ఆర్.వై.శా.వి, పవార్ సృష్టిల్ జగన్నాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# హింసకు గురైన మహిళలకు తక్షణ సహాయం

- కలెక్టర్ రాంసుందర్ రెడ్డి

- వన్ స్టాప్ సెంటర్ వాహనం ప్రారంభం  
విజయనగరం : హింసకు గురైన మహిళలకు తక్షణ సహాయం అందించాలనే ఉద్దేశంతో వన్ స్టాప్ సెంటర్ నూతన వాహనాన్ని ప్రారంభించినట్లు కలెక్టర్ ఎన్. రాంసుందర్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ మేరకు స్టానిక్ కలెక్టరేట్ వద్ద వన్ స్టాప్ సెంటర్ హెల్ప్ లైన్ వాహనాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ వాహనంలో వైద్యం, న్యాయం, తాత్కాలిక ఆశ్రయం వంటి సేవలను అందించనున్నారని తెలిపారు. మహిళలను హింసజరిగిన ప్రదేశం నుంచి (ఇల్లు, పని స్థలం) ఈ కేంద్రాలకు తీసుకురావడం లేదా వారిని అవసరమైన ప్రదేశాలకు తరలించడానికి ఈ వాహనం ఉపయోగపడుతుందన్నారు. అవసరం ఉన్న మహిళలు హెల్ప్ లైన్ వాహనం వన్ స్టాప్ సెంటర్ గా ఉపయోగపడుతుందన్నారు. మహిళలకు హెల్ప్ లైన్ 181, పోలీస్ 100, ఆస్పత్రి 108 లీగల్



సర్వీసెస్ అనుసంధానం చేసి ఉన్నందున 24 గంటల పాటు సేవలు అందుతాయని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో ఐసీడిఎస్ పీడీ విమలారాణి, డీఎంసీ సుజాత, వన్ స్టాప్ సెంటర్ ఆఫీసియల్స్ వంటి వారు విజయలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# 163 సెల్ ఫోన్స్ లికవరీ

- బాధితులకు అప్పగించిన ఎస్సీ దామోదర్

విజయనగరం : ఏ మొబైల్ ఫోన్ పోయినా ఇక నుంచి సైబర్ సెల్ స్టేషన్ కు వెళ్లవసరం లేదని ఎస్సీ దామోదర్ అన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన మాట్లాడుతూ దగ్గరలోని పోలీస్ స్టేషన్ లో మొబైల్ ఫోన్ లు లేదా మిస్ అయినట్లు ఫిర్యాదు చేయవచ్చన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా పోయిన 163 సెల్ ఫోన్స్ లికవరీ చేసి వాటిని పొగొట్టుకున్న వారికి జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో ఎస్సీ అందజేశారు. జిల్లాలో పోగొట్టుకున్న మొబైల్ ఫోన్లను ట్రాక్ చేసేందుకు ప్రత్యేకంగా 'మిస్సింగ్ మొబైల్ ట్రాకింగ్ సిస్టం' ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఈ విధానంతో విజయనగరంలో సైబర్ సెల్ స్టేషన్ కు రావాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. మొబైల్ ఫోన్ ట్రాక్ చేసిన తరువాత దగ్గరలోని పోలీస్ స్టేషన్ ను సంప్రదించి, పోగొట్టుకున్న మొబైల్ ఫోన్లను అందించినట్లు తెలిపారు. 'మిస్సింగ్ మొబైల్ ట్రాకింగ్ సిస్టం' ద్వారా పోయిన మొబైల్ ఫోన్ల ట్రాక్ చేసేందుకు చర్యలు చేపడతామని ఎస్సీ ఏ.ఆర్.దామోదర్ అన్నారు. ఇప్పటి వరకు జిల్లాలో సుమారు రూ.6.23కోట్ల విలువైన 3,463 మొబైల్ ఫోన్లు



ట్రాక్ చేసి, బాధితులకు అందజేశామన్నారు. అదే విధంగా ప్రస్తుతం మరో 163 మొబైల్ ఫోన్లు సైబర్ సెల్ పోలీసులు, సిబ్బంది నిరంతరం క్రమించి, ట్రాక్ చేశారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సైబర్ సెల్ సీబి శోభన్ బాబు, ఎస్సీ సీబిఎం ఏవీ లీలారా వు, అంబేద్కర్, డీసీఆర్సీ సీబి కె.కుమార్ స్వామి, ఎస్సీ రాజేష్, సైబర్ సెల్ సిబ్బంది శ్రీనివాసరావు, వాసుదేవ్, తిరుపతి నాయుడు, రాజేష్, నాగమణి, శిరీషి పాల్గొన్నారు.

# బ్రెయిన్ యోగా ఒక అద్భుతం

- అంతర్జాతీయ బ్రెయిన్ యోగా గురువు పిడుగు శ్రీనివాసులు

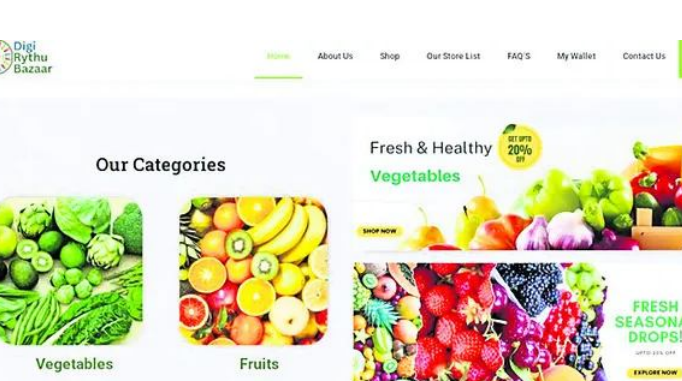
విజయనగరం: బ్రెయిన్ యోగా ఒక అద్భుతమని బెంగళూరుకు చెందిన ప్రముఖ బ్రెయిన్ యోగా గురువు, అంతర్జాతీయ శిక్షకుడు పిడుగు శ్రీనివాసులు పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ శిక్షకుడు విజయనగరం జిల్లాశాఖ అధ్యక్షుడు సముద్రాల గురుప్రసాద్ అధ్యక్షులలో నిరంజన్ పట్నం స్థూల్లో ఏర్పాటు చేసిన శిక్షణ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. మొదట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, మానసిక స్పృహను పెంచడం, ఆందోళనను తగ్గించడం, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరచడం, మొదలైన రక రక ప్రసరణను పెంచడం, స్వయంకృత మధ్య అనుసంధానాన్ని బలోపేతం చేయడం వంటివి బ్రెయిన్ యోగాతో సాధ్యమన్నారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ మండలాలతో బ్రెయిన్ ఎక్స్ ప్లైట్ విద్యార్థులతో చేయించడమే కాక వాటి విశిష్టతను



విపులంగా వివరించారు. ఈ సందర్భంగా యోగా గురువు పిడుగు శ్రీనివాసులును, రోటరీ లీడ్ ఇండియా చైర్మన్ రుద్రాచారిణి, పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ పూడి శేఖర్ తో కలిసి గురుప్రసాద్ ఘనంగా సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో రోటరీ లీడ్ ఇండియా ప్రాజెక్టు కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ చైతన్య, జగదీష్, లత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# డిజిటల్ రైతు బజార్

- ఆన్ లైన్ లో కూరగాయల విక్రయాలు - గంటలోపే డెలివరీ - ఎంపీపీ రైతుబజార్ లో పైల్ ట్ ప్రాజెక్ట్



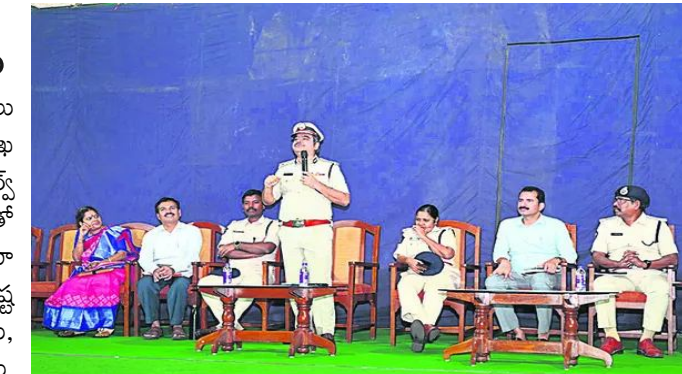
ఎంపీపీ కాలనీ: రైతులు వండించే గ్రామీణ ఉత్పత్తులు వినియోగదారులకు మరింత తేరువకానున్నాయి. ఇందుకు అనుగుణంగా వ్యవసాయ మార్కెటింగ్ శాఖ.. మార్కెటింగ్ పద్ధతుల్లో నూతన ఒరవడికి శ్రీకారం చుట్టింది. ఇప్పటికే రైతు బజార్ వ్యవస్థ ద్వారా రైతులకు మార్కెటింగ్ నడుపాయం కల్పిస్తుండగా.. తాజాగా 'ఆన్ లైన్ డెలివరీ' విధానాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చింది. దీని వల్ల కొనుగోలు ప్రక్రియ మరింత సులభతరం కానుంది. దీని కోసం ఇప్పటికే ప్రత్యేక వెబ్ సైట్ ను ప్రారంభించగా, త్వరలో మొబైల్ యాప్ సేవలు కూడా అందుబాటులోకి రానున్నాయి. నగరంలోని ఎంపీపీ కాలనీ రైతుబజార్ లో ఈ ఆన్ లైన్ విక్రయాలను పైల్ ట్ ప్రాజెక్టుగా ప్రారంభించారు. ప్రస్తుతం ఈ సేవలకు వినియోగదారుల నుంచి మంచి స్పందన లభిస్తుండటం రైతుల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపుతోంది. ఆన్ లైన్ కూరగాయల విక్రయాలు కోసం వ్యవసాయ మార్కెటింగ్ శాఖ %వెబ్ సైట్://ఎం.ఎస్.అంతర్రాజ్యం.ఎం.సి.ఎం.వెబ్ సైట్ లో వేబ్ సైట్ ను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. మెషిన్ సాల్జ్యూషన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సహకారంతో ఈ సేవలను అందిస్తున్నారు. ఎంపీపీ కాలనీ రైతుబజార్ వేదికగా ఈ పైల్ ట్ ప్రాజెక్టు మొదలైంది. ఈ సేవలను పొందాలనుకునే వినియోగదారులు తొలుత పైన్ పేజీలో వెబ్ సైట్ లో రిజిస్టర్ చేసుకోవాలి.

అనంతరం ఆన్ లైన్ లో అందుబాటులో ఉన్న ఉత్పత్తులు, వాటి ధరలు స్క్రీన్ పై డిస్ ప్లే అవుతాయి. కావాల్సిన వాటిని ఎంపిక చేసుకుని ఆర్డర్ చేయాలి. ఈ ఆర్డర్ ను ఎంపీపీ రైతుబజార్ లో మెషిన్ సాల్జ్యూషన్స్ టెక్నికల్ టీమ్ స్వీకరిస్తుంది. ఆర్డర్ కు అనుగుణంగా అక్కడి రైతుల నుంచి కూరగాయలను సేకరించి, ప్రత్యేకంగా ప్యాకింగ్ చేస్తారు. అనంతరం 'మైబాక్స్' డెలివరీ పార్టర్ల ద్వారా వినియోగదారుడికి చేరేస్తారు. వినియోగదారులు క్యాష్ ఆన్ డెలివరీ లేదా యూపీఐ పద్ధతిలో డబ్బులు చెల్లించే వెసులుబాటు కల్పించారు. ప్రస్తుతం ఎంపీపీ రైతుబజార్ పరిధిలోని 5 కిలోమీటర్ల వరకు మాత్రమే ఈ సేవలు అందిస్తున్నారు. ఈ ప్రక్రియను మరింత సులభతరం చేసేందుకు 'డిజి రైతుబజార్' పేరుతో ప్రత్యేక యాప్ ను రాపొందిస్తున్నారు. మరో రెండు వారాల్లో ఈ యాప్ సేవలు అందుబాటులోకి వస్తాయని మార్కెటింగ్ శాఖ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

# సేవలకు ఆకాశమే హద్దు

- సీపీ శంఖులత బాగ్గి - మహిళా పోలీసులకు 10 రకాల విధులు

విశాఖపట్నం: సవివాలయ మహిళా పోలీసులకు విధులు కేటాయించేందుకు నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖులత బాగ్గి సమావేశం నిర్వహించారు. ఆర్.వి.రిజర్వ్ మైదానంలో గాదాపు 430 మంది మహిళా పోలీసులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం, డేటా ఎంట్రీ నైపుణ్యం ఉన్నందున వారికి 10 రకాల నిర్దిష్ట విధులను కేటాయించారు. ఇ%-కాఫీస్ ఆఫ్ సేవలకు, దర్యాప్తు అధికారులకు సహాయపడటం, సైబర్ నేరాలు, డ్రగ్స్, మహిళా భద్రతపై అవగాహన కల్పించడం, రిసెప్షన్ బాధ్యతలు, రికార్డుల అప్ డేట్, కౌన్సెలింగ్, ఫీల్డ్ సమాచార సేకరణ, సమస్య జారీ, లోక్ అదాలత్ పనులు, పిటిషన్లపై బాధితులకు సమాచారం ఇవ్వడం వంటి బాధ్యతలను వారికి



అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ.. మహిళా పోలీసుల విధి నిర్వహణకు ఆకాశమే హద్దు, శాఖకు మంచి పేరు తెచ్చేలా పనిచేయాలని సూచించారు. అనంతరం సిబ్బంది తమ సమస్యలను వివరించగా, పరిష్కరిస్తామని సీపీ హామీ ఇచ్చారు.

# నకిలీ పత్రాల తయారీకి పాల్పడిన ఇద్దరి అరెస్ట్

విశాఖపట్నం: నకిలీ ఫ్యామిలీ మెంబర్ సర్టిఫికేట్లతో పాటు తప్పుడు మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాలు తయారు చేస్తున్న ఇద్దరిని అరెస్టు చేసి రిమాండ్ కు తరలించినట్లు ఎస్ఐ ప్రసాదరావు తెలిపారు. విశాఖపట్నం ఎండాడకు చెందిన దొడ్ల అనురాధ, తగరపువలసకు చెందిన తూము రాజు, మరో తొమ్మిది మందితో కలిసి నకిలీ ఫ్యామిలీ మెంబర్ సర్టిఫికేట్లు, మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాలు తయారు చేసి ఇటీవల మధురవాడ సబ్ రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసులో రెండు జనరల్ పవర్ ఆఫ్ అటార్నీ దాఖ్యమెంట్లు రిజిస్టర్ చేసినట్లు అందిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి విచారణలో భాగంగా ఇద్దరిని అరెస్టు చేసి రిమాండ్ కు తరలించామన్నారు. ఇద్దరు వ్యక్తులకు ఎటువంటి సంబంధం లేని ఆస్తిని అక్రమంగా స్వాధీనం చేసుకునేందుకు ముందస్తు కుట్రలో భాగంగా నకిలీ పత్రాలు రూపొందించినట్లు



తేలించారు. ఈ కేసులో మొత్తం 11 మందిపై కేసు నమోదు చేసి ఇద్దరు నిందితులను అరెస్టు చేశామన్నారు. నకిలీ ఫ్యామిలీ మెంబర్ సర్టిఫికేట్లను ముసలహాకల్ తయారు చేసినట్లు తెలిసింది.

# నేవీ మారథాన్

విశాఖపట్నం: నేవీ డి వేడుకల్లో భాగంగా ఈస్టర్న్ నేవల్ కమాండ్ ఆధ్వర్యంలో 10వ ఎడిషన్ వైజాగ్ నేవీ మారథాన్ నిర్వహించనున్నట్లు కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేందర్ ప్రసాద్ తెలిపారు. కలెక్టరేట్ లో జరిగిన కో-ఆర్డినేషన్ కమిటీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ మారథాన్ లో 17 దేశాల నుంచి 17,500 మంది జైల్పాహికులు భాగస్వాములు కానున్నారని, ఈ మేరకు రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నారని పేర్కొన్నారు. వెయ్యి మంది సిబ్బంది, రెండు వేల మంది వాలంటీర్లు సేవల్లో నిమగ్నమవుతారన్నారు. 42 కి.మీ, 21 కి.మీ, 10 కి.మీ, 5 కి.మీ విభాగాల్లో పోటీలు జరగనున్నాయని తెలిపారు. జిల్లా, నేవీ అధికారులు సమన్వయంతో వ్యవహరించి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని సూచించారు. సమావేశంలో కెప్టెన్ డి.ఆర్.ఎన్ కుమార్,



వినోత్ తివారీ, కమాండర్ కిశోర్, లెఫ్టినెంట్ కమాండర్లు పి.మహంత నాయుడు, నరేష్, ఏడిసీ రమణమూర్తి, ఈపీడిసీఎల్ ఎన్.ఈ శ్యాంబాబు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# శత శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాలి

అనకాపల్లి: శత శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించే లక్ష్యంతో విద్యార్థులకు విద్యాబోధన చేయాలని, ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించాలని కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ సూచించారు. నవ్యాభి కేజీబీవీ కళాశాలను కలెక్టర్ సందర్శించారు. విద్యార్థులకు నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక తరగతులను తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ విద్యార్థులతో ముచ్చటించారు. అనంతరం వారికి అందిస్తున్న బోధన గూర్చి అడిగి తెలుసుకున్నారు. నష్టకలలో భాగంగా వెనుకబడిన విద్యార్థులను గురించి వారికి ప్రత్యేక శిక్షణ అందించాలని ఉపాధ్యాయులను ఆదేశించారు. విద్యార్థులు కష్టపడి చదవాలని, మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణత సాధించాలని సూచించారు. విద్యార్థులకి అవసరం అయిన అన్ని సదుపాయాలు కల్పిస్తామన్నారు.





# మైక్రోసాఫ్ట్ 1.58 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడి

న్యూఢిల్లీ: మైక్రోసాఫ్ట్.. భారత మార్కెట్లో సుస్థిరమైన స్థానం సాధించడానికి భారీ పెట్టుబడులను ప్రకటించింది. వచ్చే నాలుగేండ్లలో 17.5 బిలియన్ డాలర్ల మేర పెట్టుబడి పెట్టనున్నట్లు కంపెనీ సీఈవో సత్య నాదెళ్ల వెల్లడించారు. భారత్లో కృత్రిమ మేధ రంగానికి అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు, నైపుణ్యాలు, సామర్థ్యాలను అందించేందుకు ఈ నిధులను వినియోగించనున్నట్లు ప్రధాని మోదీతో భేటీ అనంతరం ఆయన ప్రకటించారు. దేశీయ ఏఐ ఆశయాలుకు మద్దతుగా పెద్దమొత్తంలో పెట్టుబడి పెట్టనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇది ఆసియాలో అతిపెద్ద పెట్టుబడిగా ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది జనవరిలో ప్రకటించిన 3 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులకు ఇది అదనం.



# స్మార్ట్ ఫోన్ రేట్లకు రెక్కలు

**మెమరీ, స్టోరేజీ చిప్ల కొరత కారణం ఇప్పటికే కొంత పెంచిన కొన్ని కంపెనీలు**  
మెమరీ, స్టోరేజీ చిప్లకు కొరత నెలకొన్న నేపథ్యంలో దేశీయంగా స్మార్ట్ఫోన్ రేట్లకు రెక్కలు వస్తున్నాయి. ఇప్పటికే కొన్ని కంపెనీలు ధరలను పెంచేయగా మరికొన్ని అదే బాటలో ఉన్నాయి. డివైజ్లలో పర్ఫెమెన్స్ డేటాను నిల్వచేసే సెమీకండక్టర్ చిప్లను అమర్చే స్టోరేజీ మాడ్యూల్స్ ధర నెలవారీగా, సామర్థ్యాన్ని బట్టి 20-60 శాతం మేర పెరిగినట్లు సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. కంపెనీలు సుంచి భారీగా డిమాండ్ నెలకొనడంతో 1టీబీ (టెరాబైట్) మాడ్యూల్స్ కొరత తీవ్రంగా ఉంటోందని వివరించారు. అదే సమయంలో పాత టెక్నాలజీల సుంచి పరిశ్రమ దశలవారీగా నిష్క్రమిస్తున్న కొద్ది 512 జీబీ మాడ్యూల్స్ రేట్లు సుమారు 65 శాతం పెరిగాయి. తీవ్ర కొరత కారణంగా 256 జీబీ మాడ్యూల్స్ ధరలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. స్టోరేజీ మాడ్యూల్స్ తో పోలిస్తే కాస్త తక్కువే అయినప్పటికీ, తాత్కాలిక, హై-స్పీడ్ డేటాను స్మార్ట్ఫోన్లు, పర్సనల్ కంప్యూటర్స్, ఇతర డివైజ్లలో నిల్వ చేసేందుకు ఉపయోగించే డ్రైవ్ మిక ర్యాండ్ మే యాక్సెస్ మెమరీ (డీఆర్ఎంఎం) మాడ్యూల్స్ పైనా ప్రభావం పడుతోంది. డీఆర్ఎంఎం రేట్లు 18-25 శాతం పెరిగాయి. వేపర్ల కొరతకు సంబంధించిన పరిస్థితులు ఇప్పుడప్పుడే మెరుగుపడే అవకాశం లేదని నిపుణులు అంటున్నారు. దీంతో కాంట్రాక్ట్ ధరలు వచ్చే ఏడాది కూడా పెరిగే అవకాశమే ఉందని వివరించారు. కొంటర్పాయింట్ రీసెర్చ్ ప్రకారం, మెమరీ చిప్ల ధరలు ఈ ఏడాది ఇప్పటికే 50 శాతం పెరిగాయి. 2025 నాలుగో త్రైమాసికంలో ఇవి మరో 30 శాతం జంప్ చేయవచ్చని, అలాగే 2026 తొలిసార్తలో ఇంకో 20 శాతం పెరగవచ్చని అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ప్రధాన ప్రపంచంలో ఉపయోగించే ఉత్పత్తులకు మెమరీ మాడ్యూల్స్ సరఫరాను తగ్గించి ఏఐ అప్లికేషన్లకు అధునాతన చిప్లను సరఫరా చేయడంపై సప్లయర్లు మరింతగా దృష్టి పెడుతుండటం ఇందుకు కారణమని నిపుణులు పేర్కొన్నారు. మైక్రోసాఫ్ట్ లాంటి కంపెనీలు ఏఐఐ (ప్రాధాన్యమిస్తూ కన్సూమర్ మెమరీ ప్రోడక్టుల తయారీని నిలిపేయనున్నట్లు ఇటీవల ప్రకటించాయి. దీనితో



బడ్జెట్ స్మార్ట్ఫోన్ల సెగ్మెంట్పై అత్యధికంగా ప్రభావం పడుతోందని నిపుణులు వివరించారు. అయితే, మధ్య స్థాయి సుంచి హై-ఎండ్ డివైజ్లపైనా ధరలపరమైన ఒత్తిడి నెలకొంటోందని పేర్కొన్నారు. వివో, ఒప్పో, రియల్మీ, ట్రాన్స్ఫోలాంటి స్మార్ట్ఫోన్ బ్రాండ్లు ఇప్పటికే తమ ప్రస్తుత మోడల్స్పై రేట్లు రూ. 500 సుంచి రూ. 2,000 వరకు పెంచాయి. ముడి వస్తువుల రేట్లు పెరుగుతుండటంతో, కొత్తగా లాంచ్ చేసే వాటి ధర గత రేటు కన్నా మరో 10 శాతం అధికంగా ఉంటుందనే అంచనాలు ఉన్నాయి. 2026 ప్రథమార్థంలోనూ ఇదే ధోరణి కొనసాగవచ్చని రిటైలర్లు అంచనా వేస్తున్నారు. డెన్స్ టాప్ పీసీలు, నోట్బుక్ల విడిభాగాలకు కూడా కొరత నెలకొంది. దీంతో వాటి ధరలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. కొంటర్పాయింట్ రీసెర్చ్ ప్రకారం చాలా మోడల్స్ కి సంబంధించి మెటీరియల్స్ వ్యయం 15 శాతం మైగ పెరిగింది. దీంతో కంపెనీలు మార్జిన్లపై ప్రభావం పడుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో డెల్, అసూస్, లెనోవో, హెచ్పీ లాంటి కంపెనీలన్నీ మరింతగా రేట్లను పెంచే ప్రణాళికలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. రాబోయే రోజుల్లో ఎదురయ్యే కొరతను అధిగమించేందుకు అసూస్, లెనోవో తదితర సంస్థలు తమ మెమరీ చిప్ల నిల్వలను పెంచుకుంటున్నాయి. అయినప్పటికీ వ్యయాలు మాత్రం తగ్గటం లేదు. దీంతో డెల్ లాంటి సంస్థలు తమ ఉత్పత్తుల ధరలు 15-20 శాతం మేర పెరగవచ్చని వెల్లడించాయి. ఇలా ధరల పెరుగుదల వల్ల డిమాండ్ నెమ్మడించి, అమ్మకాల వృద్ధిపైనా ప్రభావం పడొచ్చని పరిశ్రమ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

# భారత్లో స్టార్లింక్ సబ్స్క్రిప్షన్ ప్లాన్ను ప్రకటించలేదు : మస్కే సంస్థ

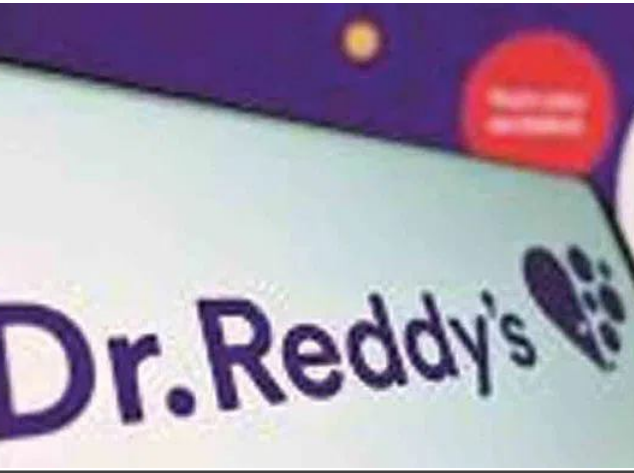
ప్రపంచ కుబేరుడు ఎలాన్ మస్క కు చెందిన స్టార్లింక్ సంస్థ శాటిలైట్ షుప్ల ద్వారా ఇంటర్నెట్ సేవలు అందించేందుకు భారత్లో రంగం సిద్దమైన విషయం తెలిసింది. ఈ సేవలను వచ్చే నెల సుంచి ప్రారంభించే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో నెలవారీ సబ్స్క్రిప్షన్ ప్లాన్ ధరలను సంస్థ ప్రకటించినట్లు నిన్న వార్తలు వచ్చిన విషయం తెలిసింది. స్టార్లింక్ ఇంటర్నెట్ రెసిడెన్షియల్ ప్లాన్ ధర నెలకు రూ.8,600, శాటిలైట్ డిష్ కిట్ ధర రూ.34,000 అని స్టార్లింక్ వెబ్సైట్లో కనిపించింది. అయితే, దీనిపై సంస్థ తాజాగా స్పందించింది. స్టార్లింక్ సబ్స్క్రిప్షన్ ప్లాన్ ధరలను తాము ఇంకా ప్రకటించలేదని వెల్లడించింది. వెబ్సైట్లో ధరలు చూపడాన్ని కాన్సిగరేషన్ గ్విట్ గా పేర్కొంది. అవి కేవలం డమ్మీ డేటా మాత్రమేనని స్పష్టం చేసింది. అసలు ధరలు ఇంకా ఫిక్స్ చేయలేదని వెల్లడించింది. ప్రభుత్వ అనుమతులు పూర్తయ్యాకే సేవలు ప్రారంభమవుతాయని క్లారిటీ ఇచ్చింది. స్టార్లింక్ బిజినెస్ ఆపరేషన్ లారెన్ డ్రెయర్ ఈ మేరకు సోషల్ మీడియా ద్వారా



స్పృహణించారు. స్టార్లింక్ సేవలు భారత్లో ఇంకా ప్రారంభించలేదని, కంపెనీ కస్టమర్ ఆర్డర్లను అంగీకరించడం లేదని స్పష్టం చేశారు. 'స్టార్లింక్ ఇండియా వెబ్సైట్ లైట్లో లేదు. కస్టమర్లకు నోటీస్ ధరలను ఇంకా ప్రకటించలేదు. కాన్సిగరేషన్ లోపం కారణంగా వెబ్సైట్లో ధరలు కనిపించాయి. అవి కేవలం డమ్మీ డేటా మాత్రమే' అని పేర్కొన్నారు.

# ఇమ్మ్యూటెవ్తో రెడ్డిస్ జట్టు క్యాన్సర్ ఔషధం కోసం డీల్

న్యూఢిల్లీ: క్యాన్సర్ ఔషధం (ఎఫ్ఐఎల్ఎంఎడ్ అల్ట్రా-ఎఫ్ఐ) అభివృద్ధి, దాని వ్యాపారం కోసం డాక్టర్ రెడ్డిస్ లాబొరేటరీస్, ఇమ్మ్యూటెవ్ లిమిటెడ్ జట్టు కట్టాయి. ఇరు సంస్థలకు చెందిన అనుబంధ సంస్థలైన ఇమ్మ్యూటెవ్ ఎస్ఎంఎస్, డాక్టర్ రెడ్డిస్ లాబొరేటరీస్ ఎస్ఎం ఓ లైసెన్సింగ్ ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నాయి. ఈ వ్యూహాత్మక నిర్ణయంలో భాగంగా క్యాన్సర్, ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులే లక్ష్యంగా కంపెనీలు పనిచేయనున్నాయి. ఉత్తర అమెరికా, యూరప్, జపాన్, చైనా మినహా మిగతా దేశాల్లో ఈ ఔషధం అందుబాటులో ఉంటుందని రెండు కంపెనీలు ఓ సంయుక్త ప్రకటనలో పేర్కొన్నాయి.



# హీరోయిన్లకు తలనొప్పిగా మారిన ఏఐ

సినిమా అనేది రంగుల ప్రపంచం.. ఇందులో నిలదొక్కుకునేందుకు తారలు నిరంతరం శ్రమిస్తూనే ఉంటారు. అయితే అందరూ అనుకున్న స్థాయికి చేరుకోలేరు. అదృష్టం తోడైనవారే తమ కలలను సాకారం చేసుకుంటారు. భాషాభేదం లేకుండా తారలు తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకుంటారు. అందుకు తగిన గుర్తింపు వస్తే ఆనందిస్తారు. అయితే ఇప్పుడు ప్రముఖ స్టార్లకు కంటిమీద కుసుకు లేకుండా చేస్తోంది ఏఐ (ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్) అనే ఆధునిక టెక్నాలజీ. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం నానాటికీ అభివృద్ధి చెందుతున్న విషయం తెలిసిందే. దీనివల్ల ఓపక్క ప్రయోజనాలు చేకూరుతుంటే మరికొందరు ఈ టెక్నాలజీని దుర్వినియోగం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా హీరోయిన్ ఫోటోలను ఇష్టాధీనం ఎడిట్ చేస్తున్నారు. ఏఐ టెక్నాలజీతో మార్పింగ్ చేసి అశ్రీల ఫోటోలు చిత్రీకరిస్తున్నారు. ఇలా తప్పుగా చిత్రీకరించేవారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని రష్యన్



మందన్నా, కీర్తి సురేశ్ డిమాండ్ చేస్తున్నారు. తాజాగా తమన్నా ఫోటోలను ఏఐ టెక్నాలజీతో బికినీ దుస్తుల్లో చిత్రీకరించి వైరల్ చేశారు. ఆ ఫోటోలు నెట్టింట వైరలవుతున్నాయి. ఇదిలాగే కొనసాగితే హీరోయిన్లకు తలనొప్పి తప్పేలా లేదు!

# మహావతార్లో దీపికా?

పరశురాముడి పౌరాణిక ఇతివృత్తం ఆధారంగా విక్రీ కౌశల్ ప్రధాన పాత్రలో 'మహావతార్' పేరుతో బాలీవుడ్లో ఓ చిత్రానికి సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి. అమర్ కౌశిక్ దర్శకత్వం వహించే ఈ సినిమా ప్రస్తుతం పూర్ణనిర్మాణ దశలో ఉంది. అధునాతన గ్రాఫిక్స్ హంగులతో భారీ వ్యయంతో ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతుంది. తాజాగా ఈ చిత్రంలో కథానాయికగా దీపికా పదుకోన్ నటించనున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. పరశురాముడి పాత్రకు ధీటుగా బలమైన భావోద్వేగితో కథానాయిక పాత్ర ఉంటుందని, దీనికి దీపికా పదుకోన్ స్థాయి తార మాత్రమే న్యాయం చేయగలదని మేకర్స్ భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇప్పటికే వారు దీపికా పదుకోన్తో చర్చలు జరిపారని, ఆమె సమ్మతిని తెలియజేయాల్సి ఉందని బాలీవుడ్లో వార్తలు వస్తున్నాయి. ఈ పౌరాణిక చిత్రాన్ని తన కెరీర్లోనే చాలా ప్రత్యేకంగా భావిస్తున్నారు విక్రీ కౌశల్. పరశురాముడి పాత్ర కోసం సన్నద్ధతలో భాగంగా ఆయన మధ్యం, మాంసాహారానికి



దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నారు. జనవరిలో 'మహావతార్' చిత్రీకరణ మొదలుపెట్టి వచ్చే ఏడాది క్రిస్మస్ సందర్భంగా విడుదల చేయాలనే ప్రయత్నాల్లో మేకర్స్ ఉన్నారు తెలిసింది. ఈ చిత్రాన్ని 'స్త్రీ-2' ప్రొడ్యూసర్ దినేష్ విజన్ నిర్మించనున్నారు.

# ఆ టార్జర్తో సినిమాలు వదిలేయాలని అనుకున్న కృతి

'ఉప్పెన' సినిమాతో టాలీవుడ్లో సంచలన ఎంట్రీ ఇచ్చిన కృతి శెట్టి ఒక్కసారిగా స్టార్ రేంజ్ను అందుకుంది. బుచ్చిబాబు దర్శకత్వంలో వచ్చిన ప్యూర్ లవ్ ఎమోషనల్ డ్రామా దేశవ్యాప్తంగా హిట్ అవడంతో కృతి ఒక్క సినిమాతోనే 100 కోట్ల గ్రాస్ అందుకున్న అరుదైన హీరోయిన్గా మారింది. దీంతో టాలీవుడ్లో ఆమెకు వరుస అవకాశాలు వచ్చాయి. అయితే ఉప్పెన స్థాయిలో ఆ తరువాతి సినిమాలు ఏదీ సక్సెస్ కాలేదు. 'ది వారియర్', 'మాచర్ల నియోజకవర్గం', 'ఆ అమ్మాయి గురించి మీకు చెప్పాలి', ఇలా వచ్చిన చాలా చిత్రాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద విఫలం కావడంతో కృతి శెట్టిపై ట్రోలింగ్ తీవ్రంగా పెరిగింది. సోషల్ మీడియాలో 'ఐరన్ లెగ్', 'ఫ్లాప్ రాణి' వంటి ట్యాగులు తగిలించడంతో ఆమె మానసికంగా తీవ్ర ఒత్తిడికి గురైనట్లు తెలిసింది. ప్రస్తుతం కార్తీ హీరోగా నటించిన 'వా వాటియార్' సినిమా ప్రమోషన్లలో పాల్గొన్న కృతి, ఒక ఇంటర్వ్యూలో తన కెరీర్లో ఎదుర్కొన్న కష్టాలను పంచుకుంది. నటనకి చాలా భావోద్వేగ శక్తి అవసరం. మనం ఎంత కష్టపడినా ఎలాంటి కారణం లేకుండా వచ్చే డ్వేషం, విమర్శలు భరించలేనివి. ఉప్పెన తర్వాత వచ్చిన ట్రోల్స్ వల్ల నేను తీవ్రంగా బాధపడ్డాను. ఒక దశలో 'నటననే ఆపేయాలా? అనిపించింది అని కృతి శెట్టి పేర్కొంది. అలాగే ఆమె తన ఆరోగ్యంపై ఆ సమయంలో పడిన ప్రభావాన్ని కూడా వెల్లడించింది. 'స్ట్రెస్



వల్ల జుట్టు రాలిపోవడం, చర్మ సమస్యలు వచ్చాయి. మా అమ్మాయిన్నలా భయపడ్డారు. చేయడం ఇష్టం లేకపోతే వదిలేయి అని చెప్పారు. కానీ ఉప్పెన సుంచి వచ్చిన ప్రేమ నన్ను నిలబెట్టింది అంటూ కృతి చెప్పిన ఈ భావోద్వేగ వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతున్నాయి. అనేక మంది నెటిజన్లు ఆమెను ధైర్యంగా నిలిపిందని ప్రశంసిస్తున్నారు. డౌన్ ఫేజ్ ను దాటుకున్న కృతి శెట్టి ఇప్పుడు మళ్ళీ బలమైన ప్రాజెక్టులు చేసేందుకు సిద్ధమవుతోంది. కార్తీ నటించి వా వాటియార్ డిసెంబర్ విడుదల లకానుండగా, ప్రదివ్ రంగనాథన్ హీరో, విగ్నేష్ శివన్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతుంది. ఈ రెండు సినిమాలు కృతికి కంబ్యాక్ గా మారతాయని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు.

# ప్రతి భారతీయుడు చూడాల్సిన సినిమా అంటూ పోస్ట్

సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో బిజీగా ఉండే నటీమణి రేణూ దేశాయ్ ఇటీవలి కాలంలో సినిమాలపై పెద్దగా స్పందించకపోయినా, తాజాగా బాలీవుడ్లో సంచలనంగా మారిన 'ధురంధర్' సినిమా పట్ల అభిమానాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ ఓ ఆసక్తికరమైన పోస్ట్ పెట్టింది. ఈ మూవీని ప్రతి భారతీయుడు తప్పక చూడాలని కోరుతూ ఆమె చేసిన రివ్యూ ప్రస్తుతం నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. దేశభక్తి నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ఈ స్టై డ్రెస్ లో రణవీర్ సింగ్ ప్రధాన పాత్రలో నటించగా, నాన్న సినిమాలో నటించిన చైల్డ్ ఆర్టిస్ట్ సారా అర్జున్ హీరోయిన్ గా కనిపించింది. మాధవన్, అక్షయ్ ఖన్నా, సంజయ్ దత్, అర్జున్ రాంపాల్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఎన్నో ఇబ్బందులను అధిగమించి విడుదలైన సినిమా ప్రస్తుతం బాక్సాఫీస్ వద్ద దూసుకుపోతోంది. విడుదలైన మూడు రోజుల్లోనే రూ.100 కోట్ల క్లబ్లో చేరి బాలీవుడ్లో సంచలన విజయాన్ని సాధించింది. ఈ సినిమా వీక్షించిన తర్వాత రేణూ దేశాయ్ సోషల్ మీడియాలో .. "ప్రతి భారతీయుడు తప్పక చూడాల్సిన సినిమా ధురంధర్. దర్శకుడు ఆదిత్య ధర్ ఒక ట్రిలియంట్ మాస్టర్ పీస్ ఇచ్చాడు. మనల్ని క్షేమంగా ఉంచడానికి భారత స్వస్తిని 24x7 కప్పడవుతుంది. వాళ్ల వల్లే మనం స్వేచ్ఛగా జీవిస్తున్నాం. ఈ



సినిమా చూస్తే ఆ సంగతులు మరింత లోతుగా అర్థమవుతాయి. దేశం గురించి మాట్లాడే కొందరు సూడో సెక్యులర్స్ అయినా ఈ సినిమా చూసి కొంచెం గౌరవం నేర్చుకోవాలి. ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ దేశం పక్షాన నిలబడాల్సిన సమయం అంటూ రేణూ ఇచ్చిన ఈ స్ట్రాంగ్ స్టేట్మెంట్ సోషల్ మీడియాలో విపరీతమైన చర్చకు దారితీసింది. 'ఊరి: ది సర్కిల్ డ్రైక్తో జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఆదిత్య ధర్, నిజ సంఘటనల ఆధారంగా ధురంధర్ చిత్రాన్ని రూపొందించాడు. ట్రేడ్ నిపుణుల ప్రకారం, సినిమా ఆదాయం రూ.148 కోట్లు దాటేసి రికార్డు కలెక్షన్తో దూసుకుపోతోంది