

విద్యుత్ ఛార్జీలు తగ్గిస్తాం



-మూడేళ్లలో కొనుగోలు వ్యయం తగ్గించే యత్నం- ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్ వెల్లడి

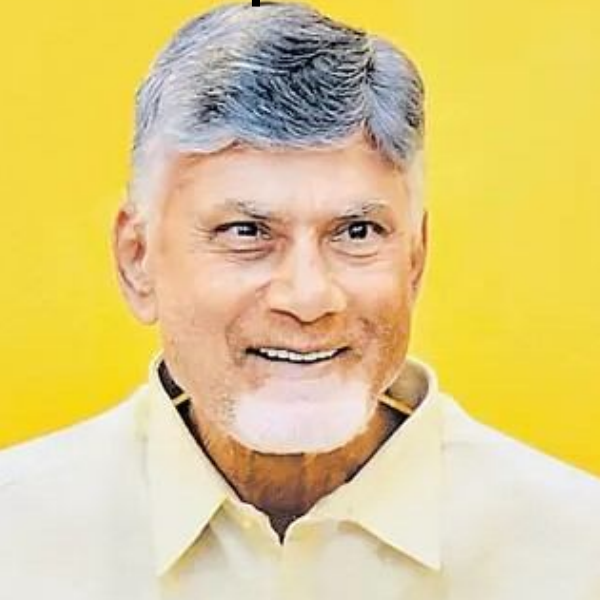
అమరావతి: రాజీయే మూడేళ్లలో (2029 నాటికి) యూనిట్ విద్యుత్ కొనుగోలు వ్యయాన్ని రూ.4 లోపు తీసుకొచ్చే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్ పేర్కొన్నారు. యూనిట్ విద్యుత్ కొనుగోలు వ్యయం 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.5.19గా ఉండేదని.. దాన్ని 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి రూ.4.90కు తగ్గించామని చెప్పారు. కొనుగోలు వ్యయం యూనిట్కు 29 పైసలు చొప్పున తగ్గడం వల్ల ట్రూడాన్ (ఛార్జీల తగ్గింపు) చేశామని.. నవంబరు బిల్లులో యూనిట్కు 13 పైసల చొప్పున ఛార్జీలు తగ్గించామని పేర్కొన్నారు. విజయవాడలో విద్యుత్ సంస్థల డైరీ, క్యాలెండర్ల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమానికి సీఎస్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఏపీ ట్రాన్స్కో, జెస్కో, ఈపీడిసీఎల్, ఎస్పీడిసీఎల్, సీపీడిసీఎల్, నెడ్కామ్, ఏపీ సోలార్ వవర్ కార్పొరేషన్ల డైరీలు, క్యాలెండర్లను ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. 'విద్యుత్ వినియోగదారులకు ఛార్జీలు తగ్గించాలనేది ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆలోచన.

2026-27లో యూనిట్ కొనుగోలు వ్యయం రూ.4.60కు తగ్గించాలనేది లక్ష్యం' అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఐదేళ్ల లక్ష్యాన్ని దాటేశాం... 'గత ఏడాది గుజరాత్లో నిర్వహించిన ఎన్టీ సమ్మిట్లో రాజీయే ఐదేళ్లలో రాష్ట్రంలో 76 గిగావాట్ల సౌర, పవన, హైడ్రో, పీఎస్సీ, బ్యాటరీ స్టోరేజీ ప్రాజెక్టులు అభివృద్ధి చేస్తామని కేంద్రానికి ప్రతిపాదించాం. ఐదేళ్లలో సాధించాల్సిన లక్ష్యాన్ని అధిగమించి ఇప్పటికే 90 గిగావాట్ల పునరుత్పాదక ప్రాజెక్టులకు అనుమతులు ఇచ్చాం. వాటిని గ్రౌండింగ్ చేసి లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నాం. 2029 నాటికి నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను సాధించే దిశగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం' అని సీఎస్ అన్నారు. నూరుశాతం విద్యుదీకరణ... 'రాష్ట్రంలో నూరు శాతం విద్యుదీకరణ సాధించాం. మారుమూల గిరిజన ప్రాంతాలకూ లైన్లు ఏర్పాటు చేసి విద్యుత్ అందిస్తున్నాం. నరసరా, పంపిణీ నెట్వర్కును 9.6 శాతానికి తగ్గించాం. ఆర్డిఎస్ఎస్ కింద ఫీడ్లర్ విభజన పనులు పూర్తయితే ఓవర్లోడ్ సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. గ్రామాలకు అంతరాయం లేకుండా ట్రిఫేజ్ విద్యుత్ అందించడం సాధ్యం అవుతుంది' అని సీఎస్ విజయానంద్ తెలిపారు.

కొత్త ఏడాదిలో ప్రజలకు రెట్టింపు సంతోషం, సంక్షేమం, అభివృద్ధి అందిస్తాం

-రాష్ట్రాన్ని వికాసం వైపు నడిపించిన గొప్ప మలుపు 2025 -నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపిన సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: రాష్ట్ర ప్రజలకు 2026 సంవత్సరంలో రెట్టింపు సంతోషం, సంక్షేమం, అభివృద్ధి అందిస్తానని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. 'హిల్స్, వెల్లి, హాస్టీల ఏపీ' లక్ష్యం చేరుకోవడంలో ఈ ఏడాది మరెన్నో అడుగులు వడాలని ఆకాంక్షించారు. ఎక్స్ వేదికగా ఆంగ్ల నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. "2025లో కూటమి ప్రభుత్వ పాలన మరిచిపోలేని విజయాల్ని అందించింది. ఎన్నో మైలురాళ్లను చేరుకుంది. అనేక సంక్షేమ, అభివృద్ధి పనులకు నాంది పలికింది. ఇది ఒక సంవత్సరం కాదు.. నాటి విధ్వంసం నుంచి రాష్ట్రాన్ని వికాసం వైపు నడిపించిన గొప్ప మలుపు. ఎన్నో సంక్షోభాలు, సమస్యలు, సవాళ్లను అధిగమించాం. ఇదే స్ఫూర్తి 2026లోనూ కొనసాగుతుంది. ప్రజల జీవితాల్లో కొత్త కాంతులు నింపాలి" అని వెల్లడించారు.



6.17% తగ్గిన నేరాలు

-సీసీ కెమెరాల వల్ల 2,514 కేసులు ఛేదించాం -హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత

అమరావతి: రాష్ట్రంలో 2024తో పోలిస్తే 2025లో నేరాలు 6.17 శాతం మేర తగ్గాయని హోం శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత తెలిపారు. అల్లర్లు, ఎస్సీ, ఎస్టీలు, మహిళలపై జరిగే నేరాలు, పోక్సో కేసులు బాగా తగ్గముఖం పట్టాయన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1.40 లక్షల సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేశామని, ఫలితంగా పోలీసులు 2,514 కేసులు ఛేదించగలిగారని పేర్కొన్నారు. పోలీసు సంక్షేమం కోసం రూ.815 కోట్లు ఖర్చు చేశామని వెల్లడించారు. ప్రావీణ్ నేరల్లో బాధితులు పోగొట్టుకున్న సొత్తులో 55 శాతం మేర రికవరీ చేయగలిగామని చెప్పారు. 2025లో హోంశాఖ పురోగతిపై ఆమె పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేశారు. ప్రధానాంశాలివి. జైళ్ల శాఖలో ఆన్లైన్ విధానంలో ఈ-ములాఖతలు ప్రవేశపెట్టాం. ఏపీ కారాగారాలు, సంస్కరణ సేవల చట్టం-2025కు సంబంధించిన మునాయిదా బిల్లు మంత్రివర్గం ఆమోదం పొందింది. త్వరలో ఆసెంబ్లీలో ప్రవేశపెడతాం. అమరావతిలో రూ.200 కోట్లతో అత్యాధునిక వసతులతో కూడిన కేంద్ర కారాగారాన్ని నిర్మించనున్నాం. 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు రూ.252 కోట్లతో అగ్నిమాపక శాఖకు అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పన, ఆధునికీకరణ చేస్తున్నాం. అగ్నిమాపక నిరభ్యంతర పత్రాల (ఎన్వోసీ) జారీ వ్యవస్థను పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ పోర్టల్తో అనుసంధానించి, 10 రోజుల్లోనే జారీ చేయిస్తున్నాం. ఎస్పీఎఫ్లో 19 ఎప్సె, 245 పోస్టుల భర్తీ ప్రక్రియ త్వరలోమొదలవుతుంది.

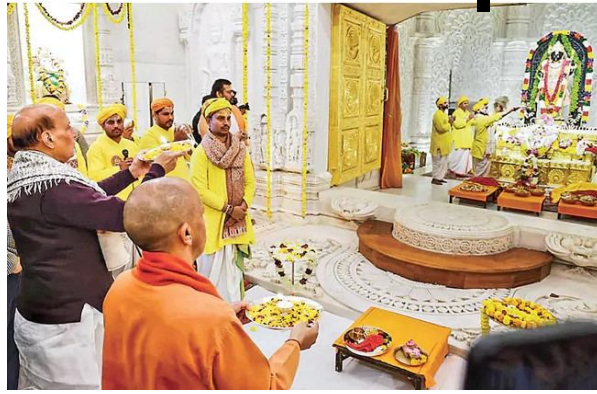


ప్రాసిక్యూషన్ నాణ్యత పెంచటం వల్ల 110 కేసుల్లో దోషులు జైబట్టారు వడేలా చేయగలిగాం. 42 అసిస్టెంట్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ పోస్టుల భర్తీ ప్రక్రియ చేపట్టాం. విశ్రాంత/అమరులైన సైనికుల పిల్లల చదువుల కోసం ప్రధానమంత్రి స్కాలర్షిప్ స్కీమ్ కింద 996 మందికి లబ్ధి చేకూర్చాం. ఈ విషయంలో దేశంలో అగ్రగామిగా నిలిచాం. రూ.10 కోట్లతో ఏపీ ఎక్స్ సర్వీస్మెన్ కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేశాం.

శ్రీరాముని ఆదర్శాలే స్ఫూర్తి

-దుష్టులకు గుణపాఠం చెప్పడమే భారత్ లక్ష్యం -అయోధ్య రామాలయ ద్వితీయ వార్షికోత్సవంలో రాజీనాథ్ సింగ్ -దేశ ప్రజలకు ప్రధాని మోదీ, అమిత్ షా అభినందనలు

అయోధ్య: భౌగోళికంగానూ, అది కొనసాగిన సుదీర్ఘ కాలం ప్రకారం చూసినా అయోధ్య రామ జన్మభూమి ఉద్యమం ప్రపంచంలోనే అత్యంత భారీ ఉద్యమమని రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. ఈ ఉద్యమం గొప్ప ఇతివృత్తంతో ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు పునాదులు వేసిందని తెలిపారు. శ్రీరాముని ఆదర్శాలకు అనుగుణంగానే ఆపరేషన్ సిందూర్ను భారత్ చేపట్టిందని వివరించారు. అయోధ్య ఆలయంలో బాల రాముడి విగ్రహ ప్రాణప్రతిష్ఠాపన ద్వితీయ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో రాజీనాథ్ ప్రసంగించారు. అంతకుముందు అక్కడి ప్రాంగణంలోని అన్నపూర్ణ ఆలయం వద్ద పతాకాన్ని ఎగురవేశారు. వివిధ పూజా క్రతువుల్లో పాల్గొన్నారు. విదేశీ దండయాత్రలు ఎన్ని జరిగినా సనాతన సంప్రదాయాలను సంరక్షించుకుంటూ వచ్చామని తెలిపారు. ఈ దేశ నాగరికత చెక్కుచెదరక నిరంతరంగా కొనసాగుతుందన్న సందేశాన్ని రామాలయంపై ఎగురుతున్న కాషాయ పతాకం ఇస్తోందన్నారు. సకల సుగుణాల శ్రీరాముడు అవసరమైనప్పుడు దుష్ట సంహారానికి వెనుకాడలేదని వివరించారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలోనూ భారత సైన్యం అదే స్ఫూర్తితో వ్యవహరించిందని రక్షణ మంత్రి వెల్లడించారు. ఉగ్రవాదులకు, వారి మద్దతుదారులకు గుణపాఠం

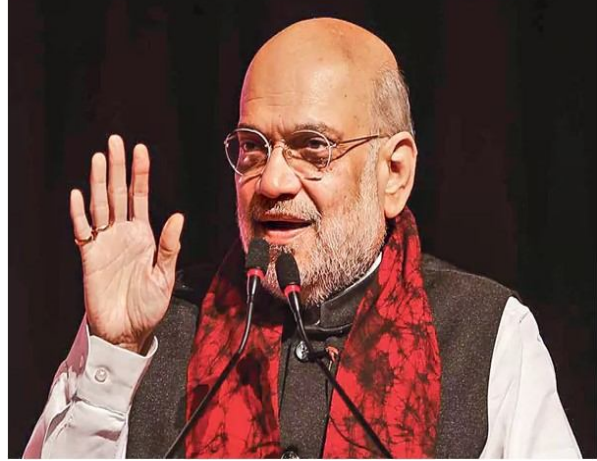


నేర్పేందుకే సైన్యం అత్యంత నియంత్రణతో, కచ్చితత్వంతో ఆయుధాలను ప్రయోగించిందని తెలిపారు. ఉత్తర్ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ కూడా కార్యక్రమంలో ప్రసంగించారు. బాలరాముడి ఆలయ ద్వితీయ వార్షికోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా దేశ ప్రజలకు అభినందనలు తెలిపారు. అయోధ్యలో రామాలయ నిర్మాణం ఐదు శతాబ్దాల స్వప్నమని, రెండేళ్ల క్రితం ఆ కల సాకారమైందని సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్'లో పోస్ట్ చేసిన సందేశాల్లో పేర్కొన్నారు. దేశప్రజలందరికీ శ్రీరాముని ఆశీస్సులు లభించాలని ఆకాంక్షించారు. అయోధ్యలో బాల రాముడి విగ్రహ ప్రాణ ప్రతిష్ఠాపన 2024 జనవరి 22న (పుష్య మాసం శుక్లపక్ష ద్వాదశి నాడు) జరిగింది. 2025లో అదే తిథి డిసెంబరు 31న రావడంతో ఆలయ ద్వితీయ వార్షికోత్సవాలను ప్రారంభించారు.

అవినీతి, చొరబాట్లే భాజపా ఆయుధాలు

-పశ్చిమ బెంగాల్ ఎన్నికలపై అమిత్ షా ప్రణాళిక

కోల్కతా: పశ్చిమ బెంగాల్లో త్వరలో శాసనసభ ఎన్నికలు జరగనున్న నేపథ్యంలో కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా రాష్ట్ర భాజపా ఎన్నికల సన్నద్ధతను సమీక్షించారు. పార్టీ విజయానికి కార్యాచరణ ప్రణాళికను నిర్దేశించారు. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ పాలనకు చరమగీతం పాడేందుకు చొరబాట్లు, అవినీతి ప్రధాన ఆయుధాలు కాగలవని గుర్తించినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. తూర్పు కోల్కతాలోని సెన్స్ నీటీ ఆడిటోరియంలో జరిగిన పార్టీ కార్యక్రమం, నాయకుల అంతర్గత సమావేశంలో ఆయన ఈ విషయం వెల్లడించారని తెలిసింది. తృణమూల్ పాలనలో అవినీతి, చొరబాట్లు వ్యవస్థీకృతమైనట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు సమాచారం. "మీ మనసులపై రాసుకోండి. ఈసారి మన ప్రభుత్వం రాబోతోంది" అని అమిత్ షా అన్నట్లు పార్టీ కార్యకర్తలు తెలిపారు. 294 మంది సభ్యులు కలిగిన శాసనసభలో తమ పార్టీ మూడింట రెండొంతుల మెజారిటీ సాధిస్తుందని అమిత్ షా మంగళవారం ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఐక్యంగా ఉండండి.. పార్టీకి చెందిన తాజా, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులను ఉద్దేశించి షా ప్రసంగిస్తూ.. పార్టీ సమైక్యంగా



ఉందన్న భావన ప్రబలైలా పనిచేయాలని అన్నారు. ఎన్నికల్లో పార్టీ రాష్ట్ర విభాగం మాజీ అధ్యక్షుడు దిలీప్ ఘోష్ ప్రముఖ స్థానం ఆక్రమిస్తారని స్పష్టం చేశారు. కొన్ని నెలలుగా భాజపా కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉంటున్న దిలీప్ ఘోష్ తాజాగా పార్టీకి చెందిన ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, స్థానిక సంస్థల ప్రతినిధులు, సంస్థాగత బాధ్యుల సమావేశానికి హాజరయ్యారు.

సంస్కరణ.. ఆచరణ.. రూపాంతరీకరణ

-'ప్రగతి' మంత్రం ప్రబోధించిన మోదీ

దిల్లీ: సంస్కరణ, ఆచరణ, రూపాంతరీకరణలే ప్రగతి మంత్రాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ నొక్కి చెప్పారు. ప్రధానమైన ప్రభుత్వ ప్రాజెక్టుల అమలును సమీక్షించేందుకు ఏర్పాటైన డిజిటల్ పరిపాలక వేదిక- "ప్రాయాక్ష్మీ గవర్నెన్స్ అండ్ టైమ్లీ ఇంప్లిమెంటేషన్" (ప్రగతి) 50వ సమావేశానికి ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోదీ అధ్యక్షత వహించి ప్రసంగించారు. దశాబ్ద కాలంలో దాదాపు 85 లక్షల కోట్ల విలువచేసే ప్రాజెక్టులను సమీక్షించిన ఈ వేదిక 50 సార్లు సమావేశం కావడం అపూర్వమని, సంస్కరణ గతిని కొనసాగించడంలో ఇదెంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని చెప్పారు. పెండింగు ప్రాజెక్టులను దీని కారణంగానే పూర్తి చేయగలిగామని తెలిపారు. సహకారాత్మక సమాఖ్య స్ఫూర్తికిది ప్రతీక అన్నారు. రహదారులు, రైల్వే, విద్యుత్తు, జల వనరులు, బొగ్గు రంగాలకు సంబంధించిన మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులను మోడి సమీక్షించారు. పీఎంఐ పథకం అమలును జాగ్రత్తగా పర్యవేక్షించాలని రాష్ట్రాల ప్రధాన కార్యదర్శులను ఆదేశించారు. రెండో దశ సంస్కరణలు ఎలా ఉండాలో తెలియజేశారు. సరళీకరణ కోసం సంస్కరణ, ఫలితాలు



సాధించడానికి కార్యకుశలత, ప్రభావం చూపేలా పరిణామం అన్నది మూల సూత్రాలన్నారు. సమయం, వ్యయం, నాణ్యతలు ప్రాజెక్టుల అమలు పనితీరులో అంతర్భాగం కావాలన్నారు. అనేక ప్రాజెక్టులు దశాబ్దాలపాటు పెండింగులో ఉన్నాయని, 'ప్రగతి' వేదిక కారణంగా అవి పురోగతి సాధించగలిగాయని మోడి తెలిపారు.

కాణిపాకం ఆలయానికి ఐఎస్ఎఫ్ గుర్తింపు

-ఎమ్మెల్యే మురళీమోహన్కు ధ్రువపత్రాలు అందిస్తున్న హైమ్ సంస్థ సీఈవో శివయ్య

కాణిపాకం: భక్తులకు అందిస్తున్న సేవలకు గుర్తుగా విత్తూరు జిల్లా కాణిపాకం శ్రీ వరసిద్ధి వినాయకస్వామి ఆలయానికి ఐఎస్ఎఫ్ గుర్తింపు లభించింది. పాలనావ్యవస్థ, క్యూలైన్లు, పరిశుభ్రత, ప్రసాదం తయారీ, అన్నదానం, పడితరంగ గిడ్డంగి నిర్వహణ మొదలైనవి ఐఎస్ఎఫ్ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉన్నాయని హైదరాబాద్కు చెందిన హైమ్ సంస్థ నిర్ధారించింది. ఐఎస్ఎఫ్ గుర్తింపు ధ్రువపత్రాలను హైమ్ సీఈవో శివయ్య పూతలపట్టు ఎమ్మెల్యే కలికిరి మురళీమోహన్, వైర్లెస్ ఎం.మణిమాయుడు, ఈవో పెంచల కిశోర్కు అందజేశారు. ఆలయంలో సేవల నాణ్యతను గుర్తించి ఏపీ, తెలంగాణల్లో ఇచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు.



సంపాదకీయం

తొక్కిసలాటల నివారణకు ముందస్తు ప్రణాళికలు అవసరం

తొక్కిసలాటల్లో జనం మరణిస్తున్న ఘటనలు తరచూ చోటుచేసుకుంటున్నాయి. వండుగలు, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు, రాజకీయ సభలు, క్రీడా పోటీల సందర్భంగా తొక్కిసలాటలు పెరుగుతుండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. మితిమీరిన రద్దీ, ఇరుకైన దారులు తదితర కారణాలతో ఇలాంటి ఘటనలు తలెత్తుతున్నాయి. ముందుజాగ్రత్త చర్యలతో వీటిని పరిహరించాలి. కిందటి నెలలో ఏపీలోని కాశీబుగ్గ వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం తొక్కిసలాటలో తొమ్మిదిమంది మరణించగా, పలువురు గాయపడ్డారు. ఏకాదశికి పెద్దసంఖ్యలో భక్తులు వస్తారని తెలిసినా నిర్వాహకులు పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వలేదు, సాయం కోరలేదు. అధికారులు కూడా చొరప చూపి ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదనే ప్రశ్న వస్తోంది. సెప్టెంబరులో తమిళనాడులోని కరూరులో సినీ నటుడు విజయ్కు చెందిన టీవీకే పార్టీ ర్యాలీలో జరిగిన తొక్కిసలాట 40 మందిని బలిగొంది. జూన్లో బెంగళూరులో ఐపీఎల్ జట్టు రాయల్ ఛాలెంజర్స్ విజయోత్సవం తొక్కిసలాటకు దారితీసి, 11 మంది మరణానికి కారణమైంది. జనవరిలో కుంభమేళాలో తొక్కిసలాట వల్ల 30 మంది మరణించారు. ఫిబ్రవరిలో దిల్లీ రైల్వేస్టేషన్లో తొక్కిసలాట 18మంది ప్రాణాలు తీసింది. నిరుడు జులైలో యూపీలోని హృద్రాన్లో ఓ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమంలో జరిగిన తొక్కిసలాట వందమందికిపైగా భక్తుల మృతికి కారణమైంది. 2011లో శబరిమల తొక్కిసలాటలో వంద మందికిపైగానే మరణించారు. భారతదేశంలో 2001-2022 మధ్య తొక్కిసలాటల వల్ల మూడువేల మందికిపైగా మరణించారని జాతీయ నేరగణాంకాల బ్యూరో వెల్లడించింది. జనం గుమికూడటం అనేది అనుకోకుండా జరగవచ్చు లేదా ఏదైనా కార్యక్రమం కోసం ఒక్కచోట చేరవచ్చు. ఇలాంటి ప్రణాళికాబద్ధ రద్దీని నిభాయించడం తేలికే. కానీ, అనుకోకుండా వచ్చిపడే జన సమూహాన్ని నియంత్రించడం మాత్రం కష్టమే. ఇలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలను నివారించడానికి పటిష్ఠమైన విధానాలు, ముందుజాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టాలి. ప్రపంచంలో 1883-2017 మధ్య సంభవించిన 137 తొక్కిసలాట ఉదంతాలపై దిల్లీ ఐఐటీ సివిల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం ఒక అధ్యయన పత్రాన్ని వెలువరించింది. వీటిలో 64 శాతం మరణాలు, 51 శాతం గాయాలు మతపరమైన కార్యక్రమాల్లోనే సంభవించాయి. వదంతులు, నిప్పు అంటుకోవడం, వేదిక కూలడం, ఇరుకైన ప్రవేశ, నిద్రుమణ దారులు, మితిమీరిన రద్దీ ఈ ప్రమాదాలకు మూలకారణాలు. తొక్కిసలాట ఉదంతాల్లో నష్టం, వాటి నివారణపై ప్రత్యేక చట్టాలేమీ లేవు. కానీ, నిర్లక్ష్యం వల్ల సంభవించే మరణాల గురించి భారతీయ న్యాయసంహిత (బీఎన్ఎస్)లోని 106వ సెక్షన్ పేర్కొంటోంది. బీఎన్ఎస్ 125వ సెక్షన్ మనుషుల ప్రాణాలు పోవడానికి కారణమయ్యే నిర్లక్ష్యానికి శిక్షలు నిర్దేశిస్తోంది. 1861నాటి పోలీసు చట్టంలో జన సమూహాల భద్రతకు సంబంధించి పలు నిబంధనలు ఉన్నాయి. 2005నాటి ప్రకృతి విపత్తుల నిభాయించు చట్టంలో మానవ ప్రేరిత విపత్తుల విభాగంలో తొక్కిసలాట మరణాలను చేర్చారు. సామూహిక కార్యక్రమాల్లో గుంపులను నిభాయించడానికి పలు మార్గనిర్దేశకాలు ఉన్నాయి. పెద్ద సంఖ్యలో జనం చేరేచోట తొక్కిసలాటల నివారణకు ముందస్తు ప్రణాళికలు అవసరం. నిర్వాహకుల సామర్థ్యాన్ని, వారి ప్రచార కార్యక్రమాన్ని పోలీసులు, ఇతర అధికార యంత్రాంగం సరిగ్గా అంచనా వేయాలి. జన సమూహాల రాక గురించి ఇంటెలిజెన్స్ అంచనాలను సిద్ధం చేయాలి. మత, రాజకీయపరమైన సభలు, ఆటల పోటీలకు వచ్చే జనసమూహాలు తీవ్ర భావోద్వేగంతో ఉంటాయని గ్రహించి, ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా సరైన ప్రణాళికను చేపట్టాలి. కృత్రిమ మేధ, సీసీటీవీలు, డ్రోన్లతో అధికారులు సర్వసన్నద్ధంగా ఉండాలి. అగ్నిమాపక యంత్రాలు, అంబులెన్సులను సిద్ధంగా ఉంచాలి. గాలి వెలుతురు సక్రమంగా వచ్చే విర్వాట్లు చేయాలి. సాధారణ ప్రజలకు పత్రికలు, టీవీ ఛానళ్లు, సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా అవగాహన కల్పించాలి. పోలీసులు సైతం శాంతిభద్రతలతోపాటు ప్రజారక్షణకూ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. నీరు, ఆహారం, పారిశుధ్య వసతులు తగినంతగా కల్పించాలి. సాధారణంగా తొక్కిసలాటల్లో ఎక్కువగా మరణించేది మహిళలు, పిల్లలు, వృద్ధులే. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని అప్రమత్తంగా మెలగాలి. నిర్వాహకులు, అధికారులు, సమాచార సాధనాలు అందరూ చేయి కలిపి ఈ తరహా విపత్తుల్ని నివారించాలి.

మార్కాపురం, పోలవరంలో తాత్కాలిక కలెక్టరేట్లు ప్రారంభం

-బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఇన్‌ఛార్జి కలెక్టర్లు

మార్కాపురం: రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఏర్పాటైన మార్కాపురం, పోలవరం జిల్లా కేంద్రాల్లో పాలన మొదలైంది. ఈ మేరకు ఇన్‌ఛార్జి కలెక్టర్లను నియమించడంతో పాటు తాత్కాలిక కలెక్టరేట్లను ప్రారంభించారు. ఆయా జిల్లాల ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ప్రజల సమక్షంలో ఉత్సాహభరితంగా వేడుకలు నిర్వహించారు. మార్కాపురం జిల్లా తాత్కాలిక కలెక్టరేట్‌ను మార్కాపురం-తర్లపాడు రహదారిలోని వెలిగొండ నిర్వాసితుల కాలనీలోని పాఠశాల భవనంలో ఏర్పాటు చేశారు. దీన్ని మంత్రి డోలా బాల వీరాంజనేయ స్వామి, ఇన్‌ఛార్జి కలెక్టర్ రాజాబాబు, ఎమ్మెల్యేలు కందుల నారాయణరెడ్డి, ఉగ్ర నరసింహారెడ్డి, ఎం.అశోక్రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. మార్కాపురం జిల్లా ఏర్పాటు చేసి ప్రజల ఆకాంక్ష నెరవేర్చామని పేర్కొన్నారు. ప్రజల మధ్య చిన్నపెట్టడానికి మార్కాపురం జిల్లాలో దొనకొండ, కురిచేడు మండలాలు లేవని వైకాపా రెచ్చగొడుతోందని విమర్శించారు. పోలవరం జిల్లా తాత్కాలిక కలెక్టరేట్‌ను రంపచోడవరంలో ఏర్పాటు చేయగా ఎమ్మెల్యే శిరిషాదేవి, ఇన్‌ఛార్జి కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ ప్రారంభించారు. ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. ‘రంపచోడవరం నియోజకవర్గ ప్రజలు ఇంతవరకు జిల్లా కేంద్రానికి వెళ్లాలంటే 350 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించాల్సి వచ్చింది. వీరి ఇబ్బందులు తీర్చడానికి కొత్త జిల్లా



ఏర్పాటు చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హామీ ఇచ్చి నిలబెట్టుకున్నారు. పోలవరం జిల్లా ఏర్పాటుతో పాలన సులభతరం అవుతుంది’ అని శిరిషాదేవి వెల్లడించారు. పోలవరం జిల్లా తాత్కాలిక కలెక్టరేట్ను ప్రారంభిస్తున్న ఎమ్మెల్యే శిరిషాదేవి, ఇన్‌ఛార్జి కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్, ఎస్పీ కమిషన్ ఛైర్మన్ బొజ్జిరెడ్డి, జేసీ శ్రీహాస్ తదితరులు. జిల్లాలు, రెవెన్యూ డివిజన్ల పునర్విభజనపై గెజిట్ అమరావతి: కొత్త జిల్లాలు, రెవెన్యూ డివిజన్లతోపాటు ఇతర మార్పులు, చేర్పులకు సంబంధించిన నోటిఫికేషన్లు జిల్లాల వారీగా గెజిట్‌లో ప్రచురించారు. జిల్లా, రెవెన్యూ డివిజన్లు, అందులోని మండలాల వివరాలిి అందులో పేర్కొన్నారు. కొత్త జిల్లా కేంద్రాలు, రెవెన్యూ డివిజన్లలో పాలన ప్రారంభమైంది.

తెలుగు.. తిరుగులేని భాషగా వెలగాలి

-3, 4, 5 తేదీల్లో మూడో ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు -5న హాజరవుతున్న సీఎం చంద్రబాబు

గుంటూరు: తెలుగునాట.. తిరుగులేని భాషగా తెలుగు వెలగాలని, తెలుగు కవిత్వం, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు దశదిశలా మ్యాపించాలన్న లక్ష్యంతో ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో మూడో ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలను గుంటూరులో జనవరి 3, 4, 5 తేదీల్లో నిర్వహిస్తున్నట్లు పరిషత్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు డాక్టర్ గజల్ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. గుంటూరు భారతీయ విద్యాభివనోత్ కార్యక్రమ ఆహ్వాన పత్రికను ఆవిష్కరించి మహాసభల వివరాలు వెల్లడించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల నుంచి 25 వేల మంది విద్యార్థులు పాల్గొంటారని తెలిపారు. నృత్యరూపకాలు, నాటికల ప్రదర్శనలు కూడా ఉన్నాయన్నారు. తెలుగువారి కీర్తి పెంచిన మహానీయుల పేర్లతో ద్వారాలు, తెలుగుజాతి సాహిత్య, సంస్కృతుల వికాసానికి కృషిచేసిన వారి పేరున పూర్ణకుంభ పురస్కారాలు ఉన్నాయన్నారు. ప్రత్యేకంగా వందమంది గాయకులతో అన్నమయ్య సహస్ర గళార్చన ఏర్పాటుచేసినట్లు చెప్పారు. పూర్వ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు, సుప్రీంకోర్టు పూర్వ సీజీబి జస్టిస్ ఎన్.వి.రమణ, తెలుగు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు చంద్రబాబు, రేవంత్రెడ్డి, ఏపీ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేశ్, పలు రాష్ట్రాల గవర్నర్లు, ఏపీ అసెంబ్లీ స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు, మంత్రులు, సుప్రీంకోర్టు, హైకోర్టు



న్యాయమూర్తులు పాల్గొంటున్నట్లు చెప్పారు. వీరిలో చంద్రబాబు చివరిరోజైన 5న హాజరవుతారు. మారిషస్ అధ్యక్షుడు ధరమ్ గోకుల్ ప్రత్యేకంగా ప్రసంగ నందేశం ఇవ్వనున్నారని చెప్పారు. ప్రధానవేదికతో పాటు మరో నాలుగు వేదికలపై మూడో ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల కళావిందు అందించనున్నట్లు చెప్పారు. భోజన ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు. సమావేశంలో మహాసభల ముఖ్య సమన్వయకర్త పీఆర్ రాజా పాల్గొన్నారు.

వందేభారత్ స్టీపర్ ఏ 180 కి.మీ.

-హైస్పీడ్ పరీక్షలు పూర్తి.. సీఆర్ఎస్ సంతృప్తి

దిల్లీ: దేశీయంగా రూపొందించిన వందేభారత్ స్టీపర్ రైలు గంటకు 180 కి.మీ. గరిష్ఠ వేగాన్ని సాధించగలిగింది. రైల్వే భద్రత కమిషనర్ (సీఆర్ఎస్) సమక్షంలో దీనికి సంబంధించిన తుది పరీక్షలను నిర్వహించారు. కోటా (రాజస్థాన్) నుంచి నాగ్దా (మధ్యప్రదేశ్) మధ్య ఈ వేగాన్ని చేరుకోవడం ద్వారా మరో మైలురాయిని అధిగమించినట్లయిందని రైల్వే మంత్రిత్వశాఖ పేర్కొంది. గాజుగ్గులలో సీట్లు నింపి ఒకదానిపై ఒకటిగా ఈ రైలింజిన్లో ఉంచినా.. గరిష్ఠ వేగాన్ని చేరుకున్నప్పుడు కూడా ఏమాత్రం తొణక్కుపోవడాన్ని వీడియో తీశారు. దీనిని రైల్వేశాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ సామాజిక మాధ్యమాల్లో పంచుకున్నారు. రైలు గమనంలో స్థిరత్వం, కుదుపులు, ప్రకంపనలు, శ్రేక్ల పనితీరు, భద్రత ప్రమాణాలు వంటినన్నీ పరీక్షించారు. రైలు పనితీరు సంతృప్తికరంగా ఉందని, ప్రయోగపరీక్ష విజయ వంతమైనట్లు సీఆర్ఎస్ ప్రకటించారని రైల్వేశాఖ తెలిపింది. రైల్వే



16 పెట్టెలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఆకర్షణీయమైన (ఏసీ) స్టీపర్ బెర్లులు, అధునాతన సస్పెన్షన్ వ్యవస్థ, ఆధునిక మరుగుదొడ్లు, నిప్పును గుర్తించే వ్యవస్థలు, సీసీటీవీ నిఘా వంటివి ఉంటాయి. ప్రయాణీకులు అత్రుతగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ రైళ్లను ఎప్పటినుంచి ప్రవేశపెట్టబోయేదీ ప్రకటించలేదు. సీఆర్ఎస్ అనుమతితో దీనికి మార్గం సుగమం అయిందని మాత్రం రైల్వేశాఖ పేర్కొంది.

2026లోనైనా మంచి పాలన అందించండి: ఖర్గే

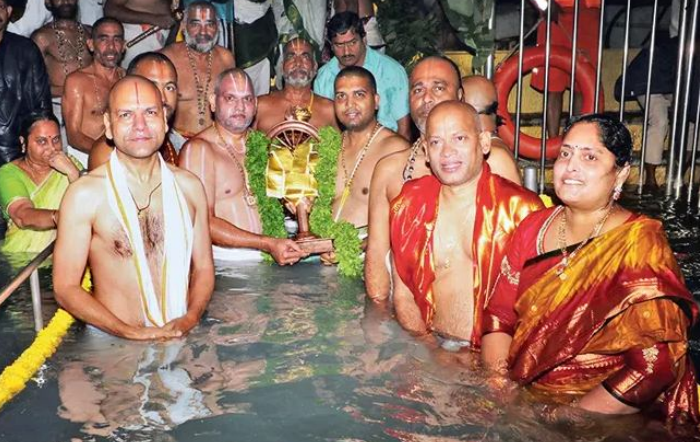
దిల్లీ: భాజపా పాలనలో 2025లో దేశం అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొందని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే ఆరోపించారు. నూతన సంవత్సరంలోనైనా ప్రజలకు మంచి పాలన అందించాలని కేంద్రానికి సూచించారు. బెంగళూరులో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. మరోవైపు- 2025కు సంబంధించి కేంద్ర ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను గుర్తుచేస్తూ కమలదళంపై ‘ఎక్స్’లో ఖర్గే విమర్శలతో విరుచుకుపడ్డారు. ఉపాధి హామీ, ఆర్థిక పరిస్థితి, నిరుద్యోగం, ఎన్నికల ప్రక్రియ, అంతర్జాతీయ వ్యవహారాలు సహా మొత్తం 14 అంశాలను తన సుదీర్ఘ పోస్టులో ప్రస్తావించారు. ఎంజీసర్గోను రద్దు చేయడం ద్వారా కోట్ల మంది పేదల జీవనాధారాన్ని ప్రభుత్వం దెబ్బతీసిందన్నారు. సరైన సన్మాహాలు లేకుండా, బూత్ స్థాయి అధికారులకు శిక్షణ ఇవ్వకుండా చేపట్టిన ఎన్నికల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (నర్) ప్రక్రియతో కోట్ల మంది ఓటు హక్కు కోల్పోయే ప్రమాదం తలెత్తిందని విమర్శించారు. **స్పష్టమైన సంస్కరణల ఫలితం: భాజపా** ఖర్గే విమర్శలపై భాజపా దీటుగా స్పందించింది. మోదీ సర్కారు



చేపట్టిన స్పష్టమైన సంస్కరణల ఫలితంగానే భారత్ ప్రపంచంలోకెల్లా నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించిందని ఆ పార్టీ అధికార ప్రతినిధి ప్రదీప్ భండారి పేర్కొన్నారు.

వైకుంఠ ఏకాదశి రోజున 67,053 మందికి శ్రీవారి దర్శనం

తిరుమల: వైకుంఠ ఏకాదశిని పురస్కరించుకుని తిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామిని 67,053 మంది భక్తులు దర్శించుకున్నారు. ద్వాదశి రోజైన బుధవారం సాయంత్రం వరకు 51,534 మంది వైకుంఠ ద్వార దర్శనం చేసుకున్నారు. ఇప్పటి వరకు వైకుంఠ ద్వారం నుంచి 1.18 లక్షల మంది భక్తులు స్వామిని దర్శించుకున్నారు. శ్రీవారి హుండ్ కానుకలు రూ.2.25 కోట్లు వచ్చాయి.



వైభవంగా వైకుంఠ ద్వాదశి చక్రస్నానం తిరుమల: వైకుంఠ ద్వాదశిని పురస్కరించుకుని తిరుమలలో చక్రస్నానం క్రతువును వైభవంగా నిర్వహించారు. ముందుగా శ్రీసుదర్శన చక్రత్యాగార్చన శ్రీవారి ఆలయం నుంచి శ్రీ భూవరాహస్వామి ఆలయానికి ఊరేగింపుగా తీసుకొచ్చారు. శ్రీవారి పుష్పరిణిలో తెల్లవారు జామున స్పవన తిరుమంజనం, శ్రీసుదర్శన చక్రత్యాగార్చనకు చక్రస్నాన మహోత్సవం చేపట్టారు. తితిదే ఈవో అనిల్‌కుమార్

పోలవరం పనులు 18 నెలల్లో 13 శాతం పూర్తి చేశాం

-జనవరి మొదటి వారంలో వెలిగొండ ప్రాజెక్టుకు సీఎం చంద్రబాబు -జలవనరులశాఖ మంత్రి రామానాయుడు

అమరావతి: కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక పోలవరం ప్రాజెక్టు పనులను 18 నెలల్లో 13 శాతం పూర్తి చేశామని.. నిర్వాసితులకు ఏడాదిలోనే రూ.1,894 కోట్లు విడుదల చేశామని రాష్ట్ర జలవనరులశాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు తెలిపారు. వైకాపా తన ఐదేళ్ల పాలనలో 2 శాతం కూడా పూర్తి చేయలేకపోయినా.. పోలవరం పనులపై మాట్లాడటం, విమర్శలు చేయడం విద్వేషంగా ఉందని ధ్వజమెత్తారు. కేంద్రం రీయంబర్స్ చేసిన రూ.3 వేల కోట్లను కూడా వైకాపా ప్రభుత్వం మళ్లించిందని పేర్కొన్నారు. ఆయన విజయవాడలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో పనుల పురోగతిని సమీక్షించారు. అనంతరం విలేజరులతో మాట్లాడుతూ ‘జనవరి మొదటి వారంలో సీఎం చంద్రబాబు వెలిగొండ ప్రాజెక్టు సందర్శిస్తారు. రూ.456 కోట్లతో వెలిగొండ ఫీదర్ కెనాల్ పనులు ప్రారంభిస్తారు’ అని వివరించారు. ‘2014-19 మధ్య పోలవరం పనులు 72% పూర్తయ్యాయి. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక పనులు పరుగులు తీస్తున్నాయి. 2027 చివరికి పోలవరం పూర్తి చేసి జాతికి అంకితం చేసే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నాం. గోదావరి పుష్కరాల కంటే ముందే పూర్తి



చేయాలని చంద్రబాబు సూచించారు’ అని రామానాయుడు ఈ సందర్భంగా వివరించారు. ‘పోలవరం ఎడమకాలువ పనుల్ని పూర్తి చేసి 2026 సంవత్సరంలో అనకాపల్లికి నీరు ఇవ్వబోతున్నాం. రాయలసీమలోని హండ్రిసీవా, ఉత్తరాంధ్రలోని అన్ని నీటిపారుదల ప్రాజెక్టుల్ని నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో పూర్తి చేస్తాం’ అని తెలిపారు. సమావేశంలో జలవనరులశాఖ సహచారి వెంకటేశ్వరరావు, ఈఎన్‌సీ నరసింహమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆలయాలపై వైకాపాది విషప్రచారం

నెల్లూరు: ముక్కోటి ఏకాదశి రోజున రాష్ట్రవ్యాప్తంగా లక్షల మంది భక్తులు ఆలయాలను దర్శించుకుని ప్రశాంత వాతావరణంలో ఉంటే.. ఒక రాజకీయ పార్టీ (వైకాపా) ఆలయాలపై విషం చిమ్మడానికి అత్యంత హేయమైన మార్గాన్ని ఎంచుకుందని దేవాదాయశాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రసాదాలు కలషితపయ్యయని మీడియా, సోషల్ మీడియాలో విషప్రచారం చేస్తోందని మండిపడ్డారు. నెల్లూరులో, ఏఎస్‌పేటల్లో ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. ‘ద్రాక్షారామ భీమేశ్వర ఆలయ ఘటనకు ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య జరిగిన గొడవే కారణం. సింహావలం ఘటనలో ఇద్దరు వ్యక్తులు ప్రసాదాలు కాని, తామతో తెచ్చిన నత్తను దానిలో పెట్టి వీడియోలు చిత్రీకరించి ట్రోల్ చేశారు. నిజంగా పులిహోరలోనే ఉంటే.. నత్త నత్తలాగే ఉంటుందా? దీనిపై గోపాలపట్నం పోలీస్‌స్టేషన్‌లో కేసు నమోదైంది. అక్కయ్యలతోనిలో నివసించే సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లయెన్సర్లు సూరిశెట్టి సాయికుమార్, శ్యామల వైకాపా సోషల్ మీడియాకు తప్పుడు వీడియోలు అందించినట్లు తేలింది. వైకాపా నేతలు చిన్న శ్రీను, రాజీవ్ ప్రభుత్వంపై తప్పుడు ప్రచారాన్ని నడిపిస్తున్నట్లు తేలింది’ అని తెలిపారు.



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

వాకింగ్ వల్ల బరువు తగ్గేందుకు కూడా మేలు చేస్తుంది. డయాబెటీస్, బీపీ తగ్గించడంలో కూడా వాకింగ్ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అయితే, ఈ వాకింగ్‌లో నడిచే మేగాన్ని 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 ఎఫెక్ట్‌తో దీర్ఘకాలంలో ఎంతో మేలు జరుగుతుందని చెబుతున్నారు. వాకింగ్ వల్ల బరువు తగ్గేందుకు కూడా మేలు చేస్తుంది. డయాబెటీస్, బీపీ తగ్గించడంలో కూడా వాకింగ్ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అయితే, ఈ వాకింగ్‌లో నడిచే మేగాన్ని 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 ఎండార్బిన్స్ ఎక్కువగా రిలీజ్ అవుతాయి. దీని వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. శారీరక సమస్యలు ఉన్నవారు, కీళ్ల నొప్పులతో ఇబ్బంది పడేవారు, నరాల సమస్య ఉన్న వారు నెమ్మదిగా నడవటం మంచిది. నెమ్మదిగా నడిస్తే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులోకి వస్తాయి. డయాబెటీస్ 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 రోజు 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 పుడతారా? లేదా అనేది ఆధారపడి ఉంటుంది. నెలసరి మొదలైన దగ్గర నుంచి కడుపు నొప్పి ఉంటే అది కామన్ కడుపునొప్పి అంటున్నారు వైద్యులు. దీని వల్ల కడుపునొప్పి మాత్రలు 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 సలహాలు నూచనల మేరకు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వయసు 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 బ్రక్కలు 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 బాటీళ్లు 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 పాపింగ్ బ్యాగ్‌లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంటాట్రీయా 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 ట్రాండన్ 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 ధైకాల్, 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 అల్సర్ 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 అదిరిపోయే 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 ఒక్కరు 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, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్స్ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ అరిన తరువాత నీటితో 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.



తుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్చనా 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 జాక్టేరియానేట.. 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 పదే పదే 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. పదే పదే 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 ఉంటున్నారు 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 చేసుకోవోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోరిను పదే పదే 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 ఆక్సీకరణ 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 వెరెటీలు 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 రుచితో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, 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 నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థరోజెనిసిస్ 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 సరాల 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 వండ్ర రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరుకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, 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 రావట. చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్రియర్ 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 సిస్ 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 మోవ్స్ 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 చెరు 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. ప్రక్కోణ్ను 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 ప్రక్కోణ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని వెసెరల్ 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. వండితులు 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.

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 క్రావెలకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిరాయిలు, 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.

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రిములు (ఫేస్ క్రిమ్) షాపుల్లో 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, మాకరెల్, 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



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, హిరణ్యకశిపుడు జన్మిస్తారు. వీరిద్దరూ రాక్షసఘడియల్లో జన్మించడం వలన లోక నాశకులు అవుతారు. అందుకే ఇలాంటి పనులు చేసే సమయంలో ముహూర్తాలు పెట్టాలని ఆధ్యాత్మికవేత్తలు చెబుతున్నారు.



కెఫిన్, ఉత్తేరకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు ఆటంకం 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 చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమోమిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫిన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసెన్ 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 నిర్మూలించడానికి 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. వాస్తూ దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజముందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, 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

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 సైకోటిక్ 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



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.



ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినప్పుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లీసీమియా 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 ప్లా 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, వినర్షక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్‌లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరాటీన్‌లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లేమేషన్‌ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లాలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ 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 తీసుకుంటున్నారని చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారని 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 తాగుకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్పీష్ 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 మిస్టేక్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్జెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్పీష్ 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 దివ్య తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి దివ్య 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.

మధుమేహాలు 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 డయాబెటిస్లో 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 మధుమేహాలు 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 సర్టిరీ 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 సర్టిరీ, 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 సర్టిరీ 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.

వీధి దీపాలపై స్పెషల్ ఫోకస్ నిరంతర కృషితోనే లక్ష్య సాధన

-ప్రజలకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు -మేయర్, జీవీఎంసీ కమిషనర్

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ అభివృద్ధిలో నగర పౌరుల సహకారం ఎనలేనిదని మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు, కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అన్నారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ.. ప్రజలకు నూతన సంవత్సరం, సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నగరంలో ప్రధాన సమస్యగా ఉన్న వీధి దీపాల మరమ్మత్తులకు 50 రోజుల ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించామని, రాబోయే ఆరేడు నెలల్లో నగరాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసి చూపిస్తామని వారు స్పష్టం చేశారు. స్మార్ట్ సిటీ వెండింగ్ జోన్స్ కి చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. పారదర్శక పాలన కోసం నగరాన్ని 10 జోన్లుగా విస్తరించామని, ఇప్పటివరకు 102 జంక్షన్లను అధునికీకరించామని వివరించారు. గతేడాదితో పోలిస్తే ఈ ఏడాది రికార్డు స్థాయిలో రెవెన్యూ వసూలైందని తెలిపారు. 2025-26 ఏడాదికి గాను రూ.6577.39 కోట్ల అంచనాలతో 1,667 అభివృద్ధి



పనులను చేపట్టామని, ఇందులో ఇప్పటికే రూ.82.75 కోట్లతో 486 పనులు పూర్తి చేశామని వెల్లడించారు. విశాఖను ప్లాస్టిక్ రహిత, పర్యావరణహిత సుందర నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తున్నామన్నారు. నగరాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుతున్న పారిశుధ్య కార్మికులు, అధికారులకు, సహకరిస్తున్న ప్రజలకు ఈ సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఆదాయార్జనలో వాల్తేరు 5వ స్థానం

-నవంబర్ వరకు రూ.9,030 కోట్ల ఆదాయం 73.5 ఎంటీ సరుకు రవాణాతో దేశంలో 5వ స్థానం వాల్తేరు డివిజన్లో ఈ ఏడాది 506 ప్రత్యేక రైలు సర్వీసులు 23 రైళ్లలో ఎల్.హెచ్.బీ కోచ్లు మార్పు వాల్తేరు డివిజన్ లలిత్ బొహ్రా

విశాఖపట్నం: భారతీయ రైల్వేలో వాల్తేర్ డివిజన్ తనదైన ముద్ర వేస్తూ 2025 ఏడాదిని ఘనంగా ముగించిందని డిఆర్ఎం లలిత్ బొహ్రా వెల్లడించారు. ఈ ఏడాది డివిజన్ సాధించిన విజయాల వివరాల్ని డిఆర్ఎం బుధవారం వెల్లడించారు. ప్రయాణికుల సేవలు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, భద్రత, ఆదాయార్జనలో సరికొత్త మైలురాళ్లను అధిగమించిందని తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా అత్యధిక ఆదాయంతో పాటు సరకు రవాణా విషయంలోనూ వాల్తేరు డివిజన్ ఐదో స్థానంలో నిలిచిందని వివరించారు. ప్రయాణికుల భద్రత కోసం ఎల్.హెచ్.బీ రేక్స్ని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు తెలిపారు. ఇంకా డిఆర్ఎం చెప్పిన వివరాలి.. వాల్తేర్ డివిజన్ ఈ ఏడాది సరుకు రవాణాలో



సరికొత్త రికార్డులు సృష్టించింది. కేవలం 230 రోజుల్లోనే 50 మిలియన్ టన్నుల లోడింగ్ పూర్తి చేయగా, నవంబర్ నాటికే 73.5 మిలియన్ టన్నుల సరకు హ్యాండ్లింగ్తో రికార్డు సృష్టించి దేశంలోని డివిజన్లలో ఐదో స్థానంలో నిలిచింది. అదేవిధంగా మొత్తం రూ.9,030 కోట్ల ఆదాయాన్ని ఆర్జించి.. దేశంలో 5వ ర్యాంక్ సాధించాం.

రాష్ట్ర స్థాయి క్రీడా పోటీలకు 'ఆర్యభట్ట' విద్యార్థులు

సబ్బవరం: విశాఖపట్నం జిల్లా స్థాయి పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల గేమ్స్, స్పోర్ట్స్ మీట్లో స్థానిక ఆర్యభట్ట పాలిటెక్నిక్ కళాశాల విద్యార్థులు ప్రతిభ చనబరిచి, రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు ఎంపికయ్యారు. వాలీబాల్ బాలుర విభాగంలో విన్నర్స్ గా, బాలికల విభాగంలో రన్నర్స్ గా, ఖోఖో, బ్యాడ్మింటన్ త స్త్రీయ స్థానం, 100 మీటర్ల పరుగు వందెంలో ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచినట్లు కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఎన్.సుధీర్బాబు మీడియాకు తెలిపారు. విజేతలుగా నిలిచిన విద్యార్థులను కళాశాల చైర్మన్ మహేందర్ నాయుడు అభినందిస్తూ రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లో కూడా రాణించాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో పీడీ ప్రవీణ్, వైస్



ప్రిన్సిపాల్ సరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అగ్నిమాపక వాహనం, రోడ్ స్వీపింగ్ యంత్రం ప్రారంభం

విశాఖపట్నం : విశాఖపట్నం పోర్ట్ అథారిటీ అగ్నిమాపక కేంద్రంలో నూతనంగా సమకూర్చుకున్న రోడ్ స్వీపింగ్ యంత్రం, మల్టీపర్పస్ ఫైర్ బెండర్ను పోర్ట్ డిప్యూటీ చైర్మన్ రోషి అవరాంజి కొరాటి ప్రారంభించారు. రూ.3.85 కోట్ల వ్యయంతో సమకూర్చుకున్న మల్టీపర్పస్ ఫైర్ బెండర్లో 6 కిలోలీటర్ల నీటి ట్యాంక్, 200 లీటర్ల ఫోమ్ కంపౌండ్, 100 కిలోల డ్రై కెమికల్ పౌడర్ (డీసీపీ), 45 కిలోల కార్బన్ డయాక్సైడ్ తో పాటు అత్యవసర పరిస్థితుల కోసం అవసరమైన అధునిక పరికరాలు ఏర్పాటు చేశారు. అలాగే రోడ్ స్వీపింగ్ మెషిన్ను పోర్ట్ పరిధిలోని అంతర్గత రహదారులపై ఏర్పడే దుమ్ము, చెత్త, స్పిల్లెజ్ను శుభ్రం చేయడానికి వినియోగించనున్నారు. రూ.4.69 కోట్ల వ్యయంతో ఈ యంత్రాన్ని కొనుగోలు చేశారు. అత్యాధునిక సాంకేతికతతో కూడిన ఈ యంత్రం గంటకు 20 వేల క్యూబిక్



మీటర్ల సామర్థ్యంతో అన్ని దిశల్లో శుభ్రపరిచే సామర్థ్యం కలిగి ఉంది. పోర్ట్ వరిసర ప్రాంతంలో దుమ్ము, కాలుష్య నియంత్రణకు ఇది మరింత దోహదపడనుంది. కార్యక్రమంలో చీఫ్ విజిలెన్స్ ఆఫీసర్ టి.అరుణ్ ప్రసాద్, పోర్ట్ విభాగాధిపతులు, ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ, ఎస్ అట్రాసిటీ చట్టాన్ని పటిష్టంగా అమలు చేయాలి

-కలెక్టర్ విజయ కృషన్

తుమ్మపాలె: జిల్లాలో ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ చట్టాన్ని పటిష్టంగా అమలు చేయాలని కలెక్టర్ విజయ కృషన్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షంలో జిల్లా స్థాయి విజిలెన్స్ మానిటరింగ్ కమిటీ త్రైమాసిక సమావేశాన్ని కలెక్టర్, ఎస్సీ తుహాన్ సిన్హా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసుల్లో బాధితులకు సత్కర న్యాయం చేసేందుకు నిర్దేశించిన సమయంలోగా చార్జిషీటు దాఖలు చేయాలన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీలకు సంబంధించి రాయితీ రుణాలు సత్కరమే అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. వారికి మంజూరైన రుయానిట్లను గ్రౌండింగ్ చేసేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. గత ఏప్రిల్ నుంచి ఈ నెల వరకు జిల్లాలో 34 ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసులు నమోదయ్యాయని, ఇందులో 31 కేసులకు సంబంధించి రూ.54.50 లక్షల పరిహారం మంజూరైందని చెప్పారు. త్వరలోనే మిగిలిన 3 కేసులకు



సంబంధించి పరిహారం మంజూరు చేస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఆర్వో వై. సత్యనారాయణరావు, ఆర్డీవోలు షేక్ ఆయిషా, వి.వి.రమణ, జిల్లా సాంఘిక, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధికారులు బి.రామానందం, మంగవేటి, జిల్లా ఎస్సీ ఎస్టీ సెల్ సెక్షన్ల చార్జిడ్ (ప్రాసిక్యూటర్ బి.మీనా, మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ డివీస్సీలు, డివీఎస్ఎస్ ఎన్జీవో కమిటీ సభ్యులు పలకా రవి, టి.జయశ్రీ, ఎం.రాజు, బి.అప్పారావు పాల్గొన్నారు.



-జీఎస్సీ అదనపు డైరెక్టర్ జనరల్ రవికిరణ్ ఈదర్ - ముగిసిన ఇంటర్ పాలిటెక్నిక్ క్రీడా పోటీలు

విశాఖపట్నం: విద్యార్థులు తమలోని సామర్థ్యాలను తెలుసుకుని నిర్దేశించుకున్న రంగంలో రాణించేందుకు నిరంతరం పనిచేయాలని జీఎస్సీ అదనపు డైరెక్టర్ జనరల్ రవికిరణ్ ఈదర్ అన్నారు. కంచరపాలెం ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్లో నిర్వహిస్తున్న 28వ ప్రాంతీయ స్థాయి ఇంటర్ పాలిటెక్నిక్ క్రీడలు పోటీల ముగింపు సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి వ్యక్తిలోనూ అనేక సామర్థ్యాలు దాగి ఉంటాయని.. వాటిని గుర్తించి నచ్చిన రంగాన్ని ఎంచుకోవాలన్నారు. స్వీయ అభ్యాసం వ్యక్తిగత అభివృద్ధికి కీలకమని తెలిపారు. ఆలోచించడం, ప్రశ్నించడం ద్వారా జ్ఞానం మరింత విస్తరిస్తుందన్నారు. గెలుపు- ఓటములతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి విద్యార్థి క్రీడల్లో మరుకుగా పాల్గొని క్రీడాసూర్యుని ప్రదర్శించాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రాంతీయ సంయుక్త సంచాలకుడు జి.వి.రామచంద్రరావు మాట్లాడుతూ

విద్యార్థులు మొదైల్ గేమ్స్ కన్నా ఇండోర్, అవుట్డోర్ క్రీడల్లో చురుగ్గా పాల్గొనాలని సూచించారు. కాలేజీ ఇన్చార్జ్ ప్రిన్సిపాల్ కె.వి.రమణ అధ్యక్షత జరిగిన కార్యక్రమంలో అనకాపల్లి, భీమిలి, పాడేరు, చోడవరం పాలిటెక్నిక్ల ప్రిన్సిపాల్స్ శ్రీనివాసరావు, మురళీకృష్ణ హరిబాబు, గోవింద నాయుడు, విభాగాధిపతులు పాల్గొన్నారు. చాంపియన్స్ వీర్...: వ్యక్తిగత అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్షిప్ (బాలురు), వ్యక్తిగత అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్షిప్ (బాలికలు), ఆల్ రౌండ్ స్పోర్ట్స్ చాంపియన్షిప్ (బాలురు), ఆల్ రౌండ్ గేమ్స్ చాంపియన్షిప్ (బాలురు), ఓవరాల్ స్పోర్ట్స్ అండ్ గేమ్స్ చాంపియన్షిప్ (బాలురు)గా గిడిజాల సాయగణపతి పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థులు నిలిచారు. బాలికల విభాగంలో ఆల్ రౌండ్ స్పోర్ట్స్ చాంపియన్షిప్, ఆల్ రౌండ్ గేమ్స్ చాంపియన్షిప్ (బాలికలు), ఓవరాల్ స్పోర్ట్స్ అండ్ గేమ్స్ చాంపియన్షిప్లను భీమునిపట్నం ప్రభుత్వ మహిళా పాలిటెక్నిక్ బాలికలు గెలుచుకున్నారు. వీరికి జీఎస్సీ అదనపు డైరెక్టర్ జనరల్ రవికిరణ్ ఈదర్ చేతుల మీదుగా ట్రోఫీలు అందించారు.

గ్రంథాలయాల అభివృద్ధికి సహకారం అవసరం

మాడుగుల: గ్రంథాలయాల అభివృద్ధికి ప్రజల సహకారం ఎంతో అవసరమని ఉమ్మడి జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ కార్యదర్శి కుమారరాజు అన్నారు. కె.జె.పురంలో గల శాఖా గ్రంథాలయాన్ని ఆయన తనిఖీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రికార్డులను పరిశీలించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలో 64 గ్రంథాలయాలు ఉండగా 70 మంది సిబ్బంది నియామకాలు ఖాళీగా ఉన్నట్లు ఆయన తెలిపారు. జనవరి 2 వాడబీపురపల్లిలో నూతనంగా మంజూరైన గ్రంథాలయానికి శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. రూ.180 కోట్ల గ్రంథాలయ సంస్థకు సెస్ రూపొణ వసూళ్లు కావలసి ఉందని చెప్పారు. 36 బుక్ డిపో సెంటర్లు ప్రస్తుతం పని చేస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు.



అడ్డురోడ్డులో ఆర్డీవో కార్యాలయం ప్రారంభం

ఎన్.రాయవరం: పాలనా వికేంద్రీకరణలో భాగంగా అడ్డురోడ్డులో రెవెన్యూ డివిజన్ కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు కలెక్టర్ విజయ కృషన్ తెలిపారు. తిమ్మాపురం సచివాలయ భవనంలో ఏర్పాటు చేసిన అడ్డురోడ్డు ఆర్డీవో కార్యాలయాన్ని ఆమె ప్రారంభించారు. అనంతరం ఇన్చార్జ్ ఆర్డీవోగా నర్సినట్లం ఆర్డీవో వి.వి.రమణకు బాధ్యతలు అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ప్రకటన చేసిన రెండు రోజుల్లో సర్పంచ్ కర్త సత్యనారాయణ సచివాలయ భవనం కేటాయించడం అభినందనీయమన్నారు.తాత్కాలికంగా పనులు ప్రారంభించేందుకు సచివాలయ భవనం అనువుగా ఉందన్నారు. ఏడు మండలాల పరిధిలో ఏర్పాటు చేసిన అడ్డురోడ్డు రెవెన్యూ డివిజన్లో అచ్యుతాపురం, రాంబిల్లి, నక్సపల్లి, పాయకరావుపేట మండలాల్లో ఇప్పటికే పరిశ్రమలు ఉన్నాయన్నారు.త్వరలో మిట్టల్ స్ట్రీట్ ప్లాండ్ మరో ఫార్మా పరిశ్రమ ఏర్పాటు కానుందని, అత్యంతవేగంగా ఈ డివిజన్ అభివృద్ధి చెందడానికి ఆస్కారం ఉందని చెప్పారు. పరిశ్రమలకు



భూములు కేటాయింపులతో పాటు, భూ సమస్యలు ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించేందుకు ఆర్డీవో స్థాయి అధికారి అవసరం ఉందన్నారు. అనంతరం తిమ్మాపురంలో పలువురికి కలెక్టర్ పింఛన్ నగదు అందజేశారు. అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ తదితరులు మాట్లాడారు.

14 మండలాల్లో క్రీడా మైదానాల నిర్మాణాలు ప్రారంభం



-జిల్లా క్రీడల అధికారి శైలజ

నాతవరం: జిల్లాలో 15 మండలాల్లో క్రీడా మైదానాల నిర్మాణాలకు నిధులు మంజూరయ్యాయని, 14 మండలాల్లో పనులు ప్రారంభమయ్యాయని జిల్లా క్రీడలు అధికారి పూజారి శైలజ తెలిపారు. ఎస్సీ తుహాన్ సిన్హా అదేశాల ప్రకారం పోలీస్ మైత్రీ ఆటలు పోటీలు ఎన్ఐఐ వై.తారకేశ్వరరావు అభినందించారు. ఈకార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ వేణుగోపాల్ ఎంపీడివో శ్రీనివాస్, నాతవరం పీఎస్ఎస్ పర్సన్ ఇన్చార్జ్ అపిరెడ్డి మాణిక్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోటపురం మండలంలో గ్రౌండ్ స్థలం విషయంలో కోర్టుకు వెళ్లడంతో అక్కడ పనులు చేయలేదన్నారు. విద్యార్థినివిద్యార్థులకు విద్యతో పాటు ఆటపాటలు చాలా కీలకమన్నారు. భారీ స్థాయిలో ఆటలు పోటీలు ఏర్పాటు చేయడమే కాకుండా గ్రామీణ ప్రాంతంలో ఇలాంటి కార్యక్రమాలు చేసేందుకు కృషి చేస్తున్న ఎన్ఐఐ వై.తారకేశ్వరరావు అభినందించారు. ఈకార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ వేణుగోపాల్ ఎంపీడివో శ్రీనివాస్, నాతవరం పీఎస్ఎస్ పర్సన్ ఇన్చార్జ్ అపిరెడ్డి మాణిక్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొత్త ఏడాది బిగ్ షాక్.. భారీగా పెరిగిన గ్యాస్ సిలిండర్ ధర

కొత్త ఏడాది తొలిరోజే వినియోగదారులకు చమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీలు బిగ్ షాక్ ఇచ్చాయి. ఇప్పటికే పెరిగిన ధరలతో అల్లాడుతున్న సామాన్యులపై మరో భారం మోపాయి. దేశవ్యాప్తంగా వాణిజ్య అవసరాలకు ఉపయోగించే సిలిండర్ ధరను భారీగా పెంచాయి. 19 కిలోల వాణిజ్య ఎవ్ పేజీ సిలిండర్ ధరపై రూ.111 బాదాయి. ఢిల్లీ, కోల్ కతా, చెన్నై, ముంబై, హైదరాబాద్ సహా అన్ని ప్రధాన మెట్రో నగరాల్లో కొత్త ధరలు నేటి నుంచి అమల్లోకి వస్తాయని ప్రకటించాయి. ప్రతి నెల 1వ తేదీన అయిల్ మార్కెటింగ్ కంపెనీలు ధరలను సవరిస్తుంటాయి. అందులో భాగంగా ఇవాళ కూడా సవరించిన ధరలను ప్రకటించాయి. తాజా పెంపుతో దేశ రాజకీయ ఢిల్లీలో ఎవ్ పేజీ సిలిండర్ ధర రూ.1691.50కు పెరిగింది. కోల్ కతాలో రూ.1,795, ముంబైలో రూ.1,642.50, చెన్నైలో రూ.1,849.50కి పెరిగింది. అయితే, కాస్త ఊరటనిచ్చే విషయం ఏంటంటే.. గృహ వినియోగం కోసం ఉపయోగించే 14.2 కిలోల సిలిండర్ ధరల్లో మాత్రం ఎలాంటి మార్పులా



చేయలేదు. గత కొన్ని రోజులుగా వీటి ధరలు స్థిరంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఎల్.పీజీ గ్యాస్ సిలిండర్ల ధరల పెరుగుదల హోటళ్ళు, రెస్టారెంట్లు, చిరు వ్యాపారులపైనే మరింత భారం పడనుంది.

పెరుగనున్న సిగరెట్టు, బీడీ, పాన్ మసాలా ధరలు.. ఫిబ్రవరి 1 నుంచి అమలు

సాగ్యభి: సిగరెట్లు, బీడీలు, పాన్ మసాలా ధరలు పెరుగుచున్నాయి. వాటిపై జీవస్థితోపాటు అదనపు సెస్ విధించనున్నారు. ఫిబ్రవరి 1 నుంచి పెరిగిన ధరలు అమలులోకి వస్తాయని కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలిపింది. పొగాకు ఉత్పత్తులపై అదనపు ఎక్సైజ్ సుంకం, పాన్ మసాలాపై కొత్త సెస్సు విధించనున్నట్లు పేర్కొంది. కాగా, ఫిబ్రవరి 1 నుంచి పాన్ మసాలా, సిగరెట్లు, పొగాకు ఉత్పత్తులపై 40 శాతం జీఎస్టీ విధిస్తారు. బీడీలపై 18 శాతం జీఎస్టీ ఉంటుంది. అలాగే పొగాకు, సంబంధిత ఉత్పత్తులపై అదనపు ఎక్సైజ్ సుంకం కూడా విధిస్తారు. పాన్ మసాలాపై ఆరోగ్య, జాతీయ భద్రతా సెస్సు ఉంటుంది. గతంలో ఉన్న కంపెనీషన్ల సెస్సు స్థానంలో ఈ కొత్త సెస్సు అమలు చేస్తారు. మరోవైపు మయింగ్ టోబాకో, జర్మో సెంటెడ్ టోబాకో, గుట్కా ప్యాకింగ్ యంత్రాలు (సామర్థ్య నిర్ధారణ, సుంకం వసూలు) నియమాలను కూడా కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ వెల్లడించింది. దీంతో వాటి తయారీ వెబ్సైట్పై



కూడా అదనపు పన్నులు ఉంటాయి. అయితే పాస్ మసాలా తయారీపై కొత్తగా ఆరోగ్య, జాతీయ భద్రతా సెస్, పొగాకుపై ఎక్సైజ్ సుంకాన్ని విధించడానికి అనుమతించే రెండు బిల్లులను డిసెంబర్లో పార్లమెంట్ ఆమోదించింది.

మొదా-విడియాకు భారీ ఉరట

**-పజీఆర్ బకాయిలు ఫ్రీజ్, ఐదేండ్ల
మారటోరియం: కేంద్రం నిరయం**

సావ్యధీర్ఘి: పీకల్తోతు అప్పుల్లో కూరుకుపోయి ఉనికి కోసం పోరాడుతున్న దేశీయ టెలికాం సంస్థ వాడాఫోన్-ఐడియాకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కొత్త ఊపిరిలిందింది. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో ఇక్కడ సమావేశమైన కేంద్ర క్యాబినెట్ భారీ రిలీఫ్ ప్యాకేజీని ప్రకటించింది మరియు సదరు కంపెనీకి గొప్ప ఊరటనిస్తూ సర్దుబాటు స్థూల ఆదాయ (ఎజిఆర్) బకాయిలను రూ. 87,695 కోట్లకు ప్రిజే చేయాలని నిర్దేశించింది. అంతేగాక చెల్లింపులపై ఐదేండ్ల మారబోరియంను కూడా ఇచ్చింది. మారబోరియంపైనా ఆదనపు చెల్లింపులేవీ ఉండబోవని తెలుస్తున్నది. దీంతో పునఃమదింపునకు మార్గం సుగమమైతెట్టింది. అలాగే ఈ బాకీల చెల్లింపులను వెలుబాటు 2031-32 నుంచి మొదలు పెట్టడానికి సెలయిబాటు లభించింది. అయితే 2040-41 నాటికి అన్నింటినీ చెల్లించాల్సి ఉంటుందని కంపెనీకి కేంద్రం ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేసినట్లు సమాచారం. కాగా, వాడాఫోన్-ఐడియాలో కేంద్రానికి 48.9 శాతం వాటా ఉన్నది. ఈ సంస్థకు ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా 20 కోట్ల కస్టమర్లున్నారు.



11% నష్టపోతే కంపెనీ పేర్చు... వొడాఫోన్-ఐడియా పేర్చు దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లో భారీగా నష్టపోయాయి. అయితే కంపెనీకి కేంద్ర ప్రభుత్వం భారీ ఊరటనిచ్చినా.. మదుమరులు ఆశించిన స్థాయిలో లేకపోవడమే ఇందుకు కారణమని విశ్లేషిస్తున్నారు. బీఎస్ఈలో పవీర్ విలువ రూ. 10.85 శాతం, ఎన్ఎస్ఐఈలో 10.77 శాతం వనమైనా 10.76వర ముగిసింది.

ఆటోకు 2025 కిక్కు

-రికార్డు స్థాయిలో 45.5 లక్షల వాహన విక్రయాలు
హ్యుండీ: దేశీయ ఆటో రంగ సంస్థలకు గత ఏడాది పెద్ద ఎత్తున కలిసాచ్చింది. 2025లో ప్యాసింజర్ వెహికల్ హోల్సేల్స్ 45.5 లక్షల యూనిట్లుగా నమోదయ్యాయి. వన్న, సేవల వన్న (జీఎస్టీ) తగ్గడం లాభించిందని, దాదాపు 6 శాతం వృద్ధిని చూశామని ఆటో ఇండస్ట్రీ చెబుతుంది. కాగా, 2024లో 43.05 లక్షల యూనిట్ల అమ్మకాలు జరిగాయి. ఇక నిరుదు మారతీ సుజాక్, మహీంద్రా అండ్ మహీంద్రా, టాటా మోటార్స్ ప్యాసింజర్ వెహికల్స్ టాయోటా కిర్లోస్కర్ మోటర్, స్కోడా ఆటో ఇండియా వంటి సంస్థల వార్షిక అమ్మకాలు బాగా పెరిగాయి. ముఖ్యంగా గత ఏడాది సేల్స్లో భారతీయ ఆటో సంస్థలు మహీంద్రా, టాటాలు దుమ్ములేపాయి. దీంతో దక్షిణ కొరియా సంస్థ హ్యుండాయ్ నాల్తో స్థానానికి దిగజారింది. మారతీ సుజాక్ ఎప్పటికీ టాటోలో ఉన్నది. 2025లో ఎస్ఎయూవీలకు గిరాకీ బాగా ఉన్నట్లు గురువారం ఇండస్ట్రీ తెలిపింది. ఇక జీఎస్టీ జోన్లతో చిన్న కార్ల సెగ్మెంట్లో మారతీ పరుగులు పెట్టింది. మారతీ సుజాక్.. తమ చిన్న కార్ల ధరలను త్వరలోనే పెంచే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. జీఎస్టీ సాబుల సవరణతో గత



ఏదాది మార్పుతీ సహా అన్ని సంస్థలకు చెందిన ఆయా మాద్యక్ష ధరలు భారీగానే తగ్గినది తెలిసింది. అయితే ఇప్పుడు మార్కెట్లో పోటీ సంస్థలైన హ్యుందాయ్ మరియు వాహన రేల్స్ను పెంచుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో మేము కూడా ధరల్ని సవరించే వీలుందని సంస్థ సీనియర్ మార్కెటింగ్ అండ్ సేల్స్ ఈవో పాల్ గెనరీ మీడియాకు సంతకాల్సిచ్చారు.

ప్రమోషన్లలోనూ అనిల్ స్టేలే వేరు... నయనతారతో
న్యూ ఇయర్ సర్ప్రైజ్ వీడియో వైరల్

సినిమాల ప్రమోషన్స్ విషయంలో దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి దారి ఎప్పుడూ డిఫరెంట్. సినిమా హిట్ కావడమే కాదు, ఆ సినిమాను ప్రేక్షకుల దాకా ఎలా తీసుకెళ్లాలన్న విషయంలో కూడా అనిల్ ప్రత్యేకమైన మార్క్సిను క్రియేట్ చేశారు. రాజమౌళి తర్వాత టాలీవుడ్లో ప్రమోషన్ల ట్రెండ్ను మార్చిన దర్శకుడిగా అనిల్ పేరు చెప్పుకోవచ్చు. ఆయన ఆలోచనలకు ప్రభావితమై పలువురు దర్శకులు, నిర్మాతలు కూడా తమ సినిమాల ప్రచారంలో కొత్త పద్ధతులను అనుసరించడం విశేషం. అనిల్ రావిపూడి ప్రస్తుతం మెగాస్టార్ చిరంజీవి హీరోగా తెరకెక్కించిన ‘మన శంకరపరప్రసాద్ గారు’ సినిమాతో బిజీగా ఉన్నారు. సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 12న విడుదలకు సిద్ధమవుతున్న ఈ సినిమాలో లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార హీరోయిన్గా నటిస్తుండగా, విక్టర్ వెంకటేశ్ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. భారీ అంచనాల నడుమ తెరకెక్కిన ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే మంచి హైప్ నెలకొంది. ఇక ప్రమోషన్స్ విషయంలో అనిల్ మరోసారి తన క్రియేటివిటీని చూపిస్తున్నారు. సాధారణంగా సినిమా ప్రమోషన్లకు దూరంగా ఉండే నయనతారతోనే సినిమా ప్రారంభంలో ఓ స్పెషల్ వీడియో చేయించి అందరినీ ఆకర్షిస్తున్నారని అనిల్, ఇప్పుడు మూవీ ప్రమోషన్స్లో కూడా ఆమెను రంగంలోకి దింపారు. న్యూ ఇయర్ సందరేగా మేకర్స్ విడుదల చేసిన తాజా వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతోంది. ఈ వీడియోలో నయనతార స్వయంగా అనిల్ రావిపూడిని “ఇప్పటివరకు ఒక ప్రమోషనల్ వీడియో చేశావు... ఇప్పుడు సినిమా పూర్తయింది కదా, ఇంకేమైనా ప్రమోషన్స్ లేవా?” అంటూ అడగడం ప్రేక్షకులకు నవ్వులు పూయిస్తోంది. ఆ మాట విన్న అనిల్ కళ్లు తిరిగి పడినాయినట్లు యాక్ట్ చేస్తూ, “మీరు అంతటా మీరు ప్రమోషన్ చేసానని అడగడమే పెద



ప్రమోషన్” అంటూ చమత్కారంగా స్పందిస్తాడు. ఇక నయనతారతో సినిమా జనవరి 12న రిలీజ్ అని చెప్పిస్తే చాలని చెప్పడంతో, ఆమె కూడా అదే స్టైల్లో అనాన్స్ చేయడం వీడియోలో హైలైట్గా నిలిచింది. “హలో మాస్టారు... కెమెరా కొంచెం రైట్ టర్నింగ్ ఇవ్వండి” అంటూ నయనతార చెప్పడం, పక్కన అనిల్ రావడం, ఇద్దరూ కలిసి “ఈ సంక్రాంతికి రఫాఃడీద్దాం” అనడం నెటిజన్లను ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ వీడియోకు సోషల్ మీడియాలో భారీ రెస్పాన్స్ వస్తుండగా, ఇకపై సినిమా నుంచి రోజుకో అప్డేట్ ఉంటుందని మేకర్స్ కూడా అధికారికంగా ప్రకటించారు. భీష్మ సినిమాలో నాగేశ్వరం అందిస్తున్నా ఈ చిత్రాన్ని ప్రముఖ నిర్మాతలు సినీపురా గాంధీజీ, సుబ్బితో కొడిగిల సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. మొత్తానికి సినిమాతో పాటు ప్రమాదప్రణాళిగా అనిల్ రావిపూడి మరోసారి తన మార్క్ చూపిస్తూ, ‘మన శంకరవరప్రసాద్ గారు’ సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచేశారు.

**రవితేజ కోసం వివేక్ ఆత్రేయ హార్డర్ స్క్రిప్ట్..
క్రేజీ కాంబో వర్క్‌వుట్ అయ్యేనా..?**

టాలీవుడ్ యాక్టర్ రవితేజ బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాతో ప్రేక్షకులు, అభిమానులను ఎంటర్టైన్ చేసేందుకు రెడీ అవుతున్నాడు. ప్రస్తుతం కిశోర్ తిరుమల డైరెక్షన్లో చేస్తున్న భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి సినిమా జనవరి 13న థియేటర్లలో గ్రాండ్గా రిలీజ్ కానుంది. ఇదిలా ఉంటే రవితేజ ఈ మూవీ విడుదల కాకముందే శివనిర్వాహ డైరెక్షన్లో థ్రిల్లర్ ప్రాజెక్టు కూడా గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చాడు. మరోచైపు రవితేజ పలువురు డైరెక్టర్లతో కథా చర్చల్లో కూడా ఉన్నట్టు ఇప్పటికే వార్తలు కూడా వచ్చాయి. తాజాగా మరో క్రేజీ ఆసక్తికర వార్త తెరపైకి వచ్చింది. ఇటీవలే టాలీవుడ్ డైరెక్టర్ వివేక్ ఆత్రేయ రవితేజకు ఓ హాగ్రర్ స్క్రిప్ట్ను చెప్పాడట. కథ ఇంపైన్ చేయడంతో రవితేజ పాజిటివ్గా స్పందించాడని ఇన్సైడ్ టాక్. కాగా వివేక్ ఆత్రేయ మరోచైపు ఇటీవలే సుషర్ స్టార్ రజనీకాంత్కు కూడా ఓ కథ వినిపించాడని.. పలు కారణాల వల్ల ఈ కాంబో సెల్ కాకపోవడంతోనే రవితేజను లైన్లోకి తీసుకొచ్చాడని టాక్ వినిపిస్తోంది. మొత్తానికి సరిపోదా శనివారం తర్వాత వివేక్ ఆత్రేయ చేయబోయే కొత్త సినిమాపై ఏదైనా అధికారిక



ప్రకటన వస్తుందేమో చూడాలి మరి. డ్రిల్డ్ జోన్లలో రాబోతున్న శివ నిర్వాణ-రవిశేఖ మూవీ 2026లో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. తన కూతురిని రక్షించుకునేందుకు ఎంతవరకైనా వెళ్లే తండ్రి చుట్టూ తిరిగే కథ నేపథ్యంలో ఈ సినిమా ఉండబోతుందట. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ తెరకెక్కించనున్న ఈ చిత్రానికి కాంతార ఫేం అజిన్ నీక్ లోక్ నాథ్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోర్స్ అందిస్తున్నాడు.

సంక్రాంతి వినోదానికి చిరునామా

ఈ సంగ్రాంతికి 'అనగనగా ఒక రాజు' చిత్రంతో విశేషాల విందును పంచడానికి సిద్ధమవుతున్నారని సవీన్ పాలిశెట్టి, ఆయన కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి మారి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. మీనాక్షి చౌదరి కథానాయికగా నటిస్తున్నది. ఈ నెల 14న ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తోంది. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం రాజుగారి పెళ్లి రిసెప్షన్ వేడుక పేరుతో ఈవెంట్‌ను నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలో నాయకనాయికలు సవీన్ పాలిశెట్టి, మీనాక్షి చౌదరి నూతన వధూవరుల గెటప్‌లో వేదికపై సందడి చేశారు. సవీన్ పాలిశెట్టి మాట్లాడుతూ 'సంగ్రాంతి సినిమా అంటేనే విశేషం. అందులో ఓ వైదే ఉంటుంది. ఇంట్లోపాది కలిసి చూసేలా ఆద్యంతం సంపూర్ణ? హాస్యంతో ఈ సినిమా తీశాం. ఈ సంగ్రాంతి బరిలో నిలుపుతున్న చిత్రాలన్నీ విజయం సాధించాలని, తెలుగు సినిమా సౌండ్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా వినిపించాలని కోరుకుంటున్నా' అన్నారు. ఇది తనకు మూడో సంగ్రాంతి చిత్రమని, చక్రవర్తి



ప్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ అలరిస్తుందని కథానాయిక మీనాక్షి చాదరి తెలిపింది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: విక్టి జే మేయర్, నిర్మాణ సంస్థ: సిఠార ఎంటర్టైన్మెంట్స్, ఫార్చున్ ఫోర్ సినిమాస్, దర్శకత్వం: మారి.

హారర్ కామెడీ 'రుక్మిణి'

నిరంజన్, గ్రీష్మ, నేతికా, ప్రియాంక, దీప్తి శ్రీరంగం ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'కుక్కబి'. సింహాచలం గుడుపూరి దర్శకుడు. నేలబిల్లి సుబ్రహ్మణ్య రెడ్డి, కట్నా గంగాధర రావు నిర్మాతలు. సీనియర్ నటుడు రాజేంద్రప్రసాద్ చేతులమీదుగా ఫస్ట్ లుక్ పోస్టరు లాంఛ్ చేశారు. హీరో కామెడ్ జోనర్ లో విభిన్న కథాంశంతో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నామని, ఆద్యంతం సస్పెన్స్ ప్రధానంగా ఆకట్టుకుంటుందని దర్శకుడు తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: తరుణ్ రావుల, సంగీతం: సుభాష్ ఆనంద్, రచన-దర్శకత్వం: సింహాచలం గుడుపూరి.

