

సంఘ విద్రోహ శక్తుల్లో విద్యావంతుల సంఖ్య పెరుగుతోంది

- కేంద్ర మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ ఆందోళన

ఉదయ్ పుర్: సంఘ విద్రోహ, దేశ వ్యతిరేక శక్తుల్లో విద్యావంతుల సంఖ్య పెరుగుతున్న భారతీ ఆందోళన కలిగిస్తోందని రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. దేశంలో వైట్ కాలర్ ఉగ్రవాదం అధికమవుతోందని తెలిపారు. రాజస్థాన్ లోని ఉదయ్ పుర్ లో భూపాల్ నోబుల్స్ విశ్వవిద్యాలయం 104వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవ కార్యక్రమంలో రాజీనాథ్ సింగ్ ప్రసంగించారు. గతేడాది నవంబరు 10న దిల్లీలోని ఎర్రకోట సమావేశం జరిగిన కారు బాంబు పేలుడును ప్రస్తావిస్తూ వైట్ కాలర్ ఉగ్రవాదంపై ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జ్ఞానంతో పాటు విలువలు, నైతికత ఎంత అవసరమో ఆ ఘటన తెలియజేస్తుందని చెప్పారు. రోగులకు ట్రిప్లిక్షన్ రాసే వైద్యుల చేతుల్లో ప్రమాదకర పేలుడు పదార్థాలు ఉండటం దురదృష్టకరమని రాజీనాథ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. దేశంలోని డిఫెన్స్ స్టార్టప్లు అదృశ్యమైన పనితీరు కనబరుస్తున్నాయని చెప్పారు. రాబోయే 15 ఏళ్లలో ఆయుధాల తయారీలో భారత్ పూర్తి స్వయం సమృద్ధి సాధిస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఆత్మాభిమానం అహంకారంగా మారకూడదు... ఆత్మాభిమానం చాలా ముఖ్యమని దానిని ఎప్పుడూ అహంకారంగా



మారనివ్వరాదని రక్షణమంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ సూచించారు. “ఆత్మాభిమానం, అహంకారం మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ అర్థం చేసుకోవాలి. విద్యార్థులు తమ జీవితంలో అహంకారానికి చోటునివ్వకూడదు” అని హితవుపలికారు.

రీ సర్వేలో దేశంలోనే ఏపీ మొదటిస్థానం

- కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్

గుంటూరు: ‘దేశంలో భూసంస్కరణలకు కేంద్రం శ్రీకారం చుట్టింది. ఇది నా శాఖ పరిధిలోనే ఉంది. నేను రాకముందే రీసర్వేను దేశవ్యాప్తంగా ప్రారంభించింది. ఈ పథకం అమలులో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం దేశంలోనే మొదటి స్థానంలో నిలిచింది’ అని కేంద్ర సహాయమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. గుంటూరులో జరిగిన పట్టాదారు పాసుపుస్తకాల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ‘ఒకప్పుడు చైనీ ద్వారా భూమిని కొలిచేవారు. ప్రస్తుతం డ్రోన్, రోపర్ ద్వారా కచ్చితంగా కొలిచి హద్దులు నిర్ణయిస్తున్నారు. ఇందులో ఏపీ ముందుండడంతో కేంద్రం రాష్ట్రానికి రూ.400 కోట్ల ప్రోత్సాహకాన్ని ఇచ్చింది. పాసుపుస్తకాలపై జగన్ బొమ్మ చూసి చాలామంది బాధపడ్డారు. అందుకే సీఎం చంద్రబాబు ప్రభుత్వ రాజముద్రతో పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలను రైతులకు అందిస్తున్నారు’ అని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జేసీ అశుతోష్ శ్రీవాస్తవ, ఎమ్మెల్యే బూర్ల రామాంజనేయులు, నగర మేయర్ కోమలమూడి రవీంద్ర



తదితరులు పాల్గొన్నారు. 6700 గ్రామాల్లో రీసర్వే పూర్తి... సర్వే సెటిల్మెంట్, ల్యాండ్ రికార్డ్స్ డైరెక్టర్ ఆర్.కూర్మనాథ్ మాట్లాడుతూ ‘గతంలో చేపట్టిన రీ సర్వేలో తప్పిదాలతో సమస్యలు రావడంతో రెవెన్యూ సభలు నిర్వహించాం. మొత్తంగా 7.50 లక్షల అర్బీలు వచ్చాయి. రీసర్వేలోని తప్పిదాలను సరిచేస్తూ జాయింట్ ఎల్బీఎం, నంబర్లలో తప్పులు లేకుండా రాజముద్రతో నిజమైన హక్కుదారుకు వారి పేరుతో పాసుపుస్తకాలను ఇస్తున్నాం. రాష్ట్రంలో 6,700 గ్రామాల్లో రీసర్వే చేశాం’ అని తెలిపారు.

7 నుంచి రెండో విడత భూ సమీకరణ పనులు

అమరావతి: రాజధాని అవసరాల కోసం ఈ నెల 7వ తేదీ నుంచి రెండో విడత భూ సమీకరణ పనులు ప్రారంభిస్తామని మంత్రి నారాయణ చెప్పారు. రాజధాని గ్రామాల అభివృద్ధిలో భాగంగా తుళ్లూరు మండలం నేలపాడు, మల్లాపురాల్లో నిర్వహించిన గ్రామసభలకు మంత్రి నారాయణ, స్థానిక ఎమ్మెల్యే తెనాలి శ్రావణ్ కుమార్, సీఆర్డీఏ అధికారులు హాజరయ్యారు. అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో భాగంగా అన్ని గ్రామాల్లో సీసీ రోడ్లు, ఇంటింటికీ తాగునీటి పైప్ లైన్లు, 24 గంటల తాగునీటి సరఫరా, వీధిలైట్లు, డ్రైనేజీ పనులను చేపడుతున్నట్లు సీఆర్డీఏ అధికారులు వివరించారు. మంత్రి నారాయణ మాట్లాడుతూ రాజధాని గ్రామాల్లో రాబోయే ఆరు నెలల్లో అభివృద్ధి పనులను పూర్తి చేసేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామని చెప్పారు. ప్రజల సహకారంతో, వారు సూచించిన విధంగా ఇక్కడ పనులు చేపడతామని సీఈ ధనుంజయ్ చెప్పారు. 2058 నాటి జనాభా అవసరాలను దృష్టిలోపెట్టుకుని అనుగుణంగా ప్రణాళికలు రూపొందించామన్నారు. ఎమ్మెల్యే తెనాలి శ్రావణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ఒక్కో గ్రామానికి రూ.10 నుంచి



రూ.10.50 కోట్ల వరకు ఖర్చు అవుతోందన్నారు. గ్రామస్థులు అడిగినవన్నీ నెరవేర్చేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామన్నారు. సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోసిన గ్రామస్థులు... పలువురు గ్రామస్థులు మాట్లాడుతూ.. సీఆర్డీఏ ఇచ్చిన స్థలాలకు రోడ్లు పోటు ఉందని వాటిని మార్చాలని, గ్రామ కంఠాల సమస్యలు తీర్చాలని, పూలింగ్ కు ఇవ్వని ప్రాంతాల్లో ఫ్లాట్లు వచ్చాయని.. ఆ సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని మంత్రి నారాయణ దృష్టికి తీసుకొచ్చారు.

‘ఓడినప్పుడు ఈవీఎంల తప్పంటున్నవారు.. గెలిచినప్పుడు నోరు మెదపలే’

- మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు

దిల్లీ: ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశమైన భారత్ లోని ఎన్నికల ప్రక్రియను వేరెత్తి చూపడం సరికాదని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు హితవు పలికారు. ఓడితే ఈవీఎంల తప్పు అంటున్న కొంతమంది అదే ఈవీఎంల ద్వారా గెలిచినప్పుడు మాత్రం తప్పుబట్టడం లేదని వ్యాఖ్యానించారు. శుక్రవారం సింగపూర్ లో ‘శ్రీ సాంస్కృతిక కళాసారథి’ సంస్థ నిర్వహించిన ఆత్మీయ సమ్మేళనంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. కుటుంబంలో, సమాజంలో, దేశంలో ఐక్యత ఉన్నప్పుడే ప్రపంచం ప్రశాంతంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. గతంలో మనం ఐక్యంగా లేకపోవడం వల్లే చిన్న చిన్న దేశాలు కూడా వచ్చి, మనల్ని ఆక్రమించి సంపదను దోచుకెళ్లాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికల వరకే ప్రత్యర్థులు, తర్వాత అందరం భారతీయులం అన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలని సూచించారు. భారత ఆర్థిక వ్యవస్థపై



అవాంఛిత వ్యాఖ్యలు చేసే వారికి మన అభివృద్ధి ద్వారా ప్రధాన మోదీ తగిన సమాధానం చెబుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సింగపూర్ లో భారత హైకమిషనర్ శిల్పక్ అంబులే తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూసమస్యలపై మంత్రులు, కలెక్టర్లు చొరవ తీసుకోవాలి

- పాసుపుస్తకాల పంపిణీపై విదేశాల నుంచి చంద్రబాబు సమీక్ష

అమరావతి: భూమిని ప్రాణంగా భావిస్తూ బతికే రైతులకు భూ సమస్యలు లేకుండా చేయడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. వైకాపా ప్రభుత్వ తప్పిదాలతో ప్రతి గ్రామంలో రెవెన్యూ సమస్యలు వట్టి పీడిస్తున్నాయని గుర్తేేశారు. భూవివాదాలను నిర్దిష్ట సమయంలోగా పరిష్కరించడానికి మంత్రులు, కలెక్టర్లు చొరవ తీసుకోవాలని నిర్దేశించారు. నూతన సంవత్సర కానుకగా రాజముద్రతో రైతులకు పట్టాదారు పాసుపుస్తకాల పంపిణీ చేస్తున్నామని చెప్పారు. విదేశీ పర్యటనలో ఉన్న చంద్రబాబు అక్కడి నుంచే పట్టాదారు పాసుపుస్తకాల పంపిణీపై మంత్రులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. ‘గత ప్రభుత్వం తెచ్చిన ల్యాండ్ టైటిలింగ్ యాక్ట్ రద్దు చేసి, ప్రజల్ని అభద్రత నుంచి దూరం చేశాం. వైకాపా ప్రభుత్వంలో వివాదాలైన స్థలాల్ని కూడా రీసర్వే పేరుతో వివాదాస్పదం చేశారు. అప్పటి సీఎం భూహక్కు పత్రాలపై తన బొమ్మలకు రూ.22 కోట్లు తగలేశారు’ అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. రీసర్వే పూర్తయిన గ్రామాల్లో శుక్రవారం నుంచి రాజముద్రతో 22 లక్షల పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలు పంపిణీ చేస్తున్నామని రెవెన్యూశాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ ఆయనకు వివరించారు. రీసర్వే తప్పులు సరిదిద్ది, కొత్త పాసుపుస్తకాలు ఇస్తామని ఇచ్చిన హామీ మేరకు 9వ తేదీ వరకు



పంపిణీ చేస్తున్నామని చెప్పారు. రెవెన్యూలో సంస్కరణల అమలు... రీసర్వే సమస్యల్ని పరిష్కరించడంతో పాటు 2027 నాటికి భూవివాదాలకు శాశ్వత ముగింపు లక్ష్యంగా కూటమి ప్రభుత్వం పని చేస్తోందని మంత్రి సత్యప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. ఏఐ ఆధారిత డిజిటలైజేషన్ ద్వారా రెవెన్యూ వ్యవస్థను ప్రజలకు చేరువ చేయడంలో భాగంగా అడంగల్, ఎఫ్ఎంబీ, 22(ఎ) రిజిస్టర్లు, డీకేటీ, సీలింగ్, కోర్టు కేసుల వివరాలన్నీ డిజిటల్ వ్యవస్థలోకి తెస్తున్నామని ఒక ప్రకటనలో వివరించారు. తప్పుడు రిజిస్ట్రేషన్ల రద్దుకు కలెక్టర్లకు అధికారాలతోపాటు ప్రైవేట్ భూముల అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్లను రద్దు చేసే చట్ట సవరణ తీసుకొచ్చామని వివరించారు. రెవెన్యూ సంస్కరణలంటే పత్రాల మార్పు కాదని, రైతులకు భూమిపై సమ్యకం కల్పించి, భవిష్యత్తు ఇవ్వడమే అని పేర్కొన్నారు.

రాజధానిలో హైకోర్టు నిర్మాణ ప్రదేశాన్ని సందర్శించిన న్యాయమూర్తులు

అమరావతి: రాజధాని అమరావతిలో హైకోర్టు భవన నిర్మాణం జరుగుతున్న ప్రదేశాన్ని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ పి.ఎన్.నరసింహ, ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకార్, ఏపీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఆర్.రఘునందన్ రావు సందర్శించారు. సీఆర్డీఏ కమిషనర్ కె.కన్నబాబు, ఇతర అధికారులు వారికి స్వాగతం పలికారు. రాజధాని అమరావతి, పరిపాలన నగరం సమగ్ర ప్రణాళిక, పనుల పురోగతిని కన్నబాబు వారికి వివరించారు. హైకోర్టు భవనం నమూనా, అందులో ఉండే సదుపాయాలు, ప్రస్తుతం పనులు ఏ దశలో ఉన్నాయి, నిర్మాణం ఎప్పటికీ పూర్తి అవుతుందన్న వివరాలను ఆయన ప్రత్యేక పవర్ పాయింట్ ప్రజంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. అమరావతిలోని జ్యూడిషియల్ సిటీలో వస్తున్న మొత్తం సదుపాయాలు, నిర్మాణాలు, మౌలిక వసతుల గురించి న్యాయమూర్తులు అడిగి తెలుసుకున్నారు. హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల నివాసం కోసం నిర్మించిన నమూనా భవనాన్ని సందర్శించారు. భవనం డిజైన్, నిర్మాణంలో పాటిస్తున్న ప్రమాణాలు, పనులు జరుగుతున్న తీరుపై సంఖ్యపై వ్యక్తంచేశారు. విచ్చుకలపాలెం వద్ద ఐదు ఎకరాల్లో నిర్మిస్తున్న ఏపీ జ్యూడిషియల్ అకాడమికి సంబంధించిన కాన్సెప్ట్ డిజైన్లను న్యాయమూర్తులకు సీఆర్డీఏ అధికారులు చూపించి వివరించారు.



ఫిబ్రవరి నాటికి రేవళ్లపాలెం రోడ్డు విస్తరణ పూర్తి చేయాలి - గంటా



విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ 6వ వార్డు పరిధిలోని రేవళ్లపాలెం రోడ్డు విస్తరణ పనులు ఫిబ్రవరి నెలలో పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు సూచించారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ తో కలిసి అసంపూర్ణంగా ఉన్న రేవళ్లపాలెం మెయిన్ రోడ్డును పరిశీలించారు. పెండింగ్ లో ఉన్న 13 టీడీఆర్లను ఇచ్చేస్తే రోడ్డు పనులకు ఆటంకం తొలగిపోయినట్లేనని జీవీఎంసీ సిబ్బంది ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. వీటిలో ఏడు టీడీఆర్లకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవని.. రెవెన్యూ సర్వే చేయస్తే మరో 5 టీడీఆర్ల విడుదలకు

ఇబ్బంది ఉండదన్నారు. 140 గజాల సైట్ వ్యవహారం కోర్టులో ఉందని చెప్పారు. గంటా జోక్యం చేసుకుని.. రోడ్డు విస్తరణ పూర్తి కావాలంటే ఒక్క టీడీఆర్ కూడా పెండింగ్ లో ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు. ఫిబ్రవరిలో గ్రామ పంచాయితీ ఉండని, ఆలోచనా రోడ్డు విస్తరణ పనులు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. అలాగే నేరుగా నేషనల్ హైవేకు కలిసే మార్గ్ ఫైనల్ రోడ్డు పూర్తి చేయాలంటే దివీస్ స్థలాల్ని సేకరించాల్సి ఉంటుందని.. లేదంటే ప్రత్యామ్నాయ మార్గంలో రోడ్డు విస్తరణకు ఎంత భూమి పోతుందో అంచనా వేయాలని టాన్ ప్లానింగ్ డిపీసీ హరిదాసుకు సూచించారు.

సంపాదకీయం

గ్రీన్ రంగాలపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టాలి

ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ వేగంగా మారుతోంది. వాతావరణ మార్పులు, కర్షణ ఉద్యోగాల నియంత్రణ, పర్యావరణ బాధ్యత వంటి అంశాలు ప్రభుత్వ విధానాలు, కార్పొరేట్ వ్యూహాలు, పెట్టుబడుల నిర్ణయాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. భారత్ సహా ప్రపంచమంతా హరిత ఆర్థిక వ్యవస్థ (గ్రీన్ ఎకనమి) వైపు అడుగులు వేస్తోంది. ఈ మార్పు భారత యువతకు ఉపాధిని పెంచుతుందా, అవకాశాలను తగ్గిస్తుందా అన్నది ఇప్పుడు కీలక ప్రశ్న. ప్రపంచవ్యాప్తంగా హరిత పరిశ్రమలకు సంబంధించిన ఉద్యోగాలకు డిమాండు ఎంతో వేగంగా పెరుగుతోందని ‘లింక్డ్ ఇన్’ ఇటీవల విడుదల చేసిన ‘గ్రీన్ స్కిల్స్ రిపోర్ట్’ స్పష్టీకరిస్తోంది. అదే సమయంలో మనదేశంలో గిరాకీ తగిన స్థాయిలో వృత్తి నిపుణులు లేరన్న విషయాన్ని అది గుర్తుచేస్తోంది. ప్రపంచమంతా హరిత సాంకేతిక మార్పుల దిశగా అడుగులు వేస్తున్న సందర్భంలో, నైపుణ్యాల కొరత మూలంగా కొత్త అవకాశాల్ని అందిపుచ్చుకోవడంలో భారతీయ యువత వెనకంటే వేసే ప్రమాదం ఉంది. గ్రీన్ ఉద్యోగాలు అంటే ఇప్పటికీ చాలామందికి సౌర ప్యానెల్ ఇంజనీర్లు, విండ్ టర్బైన్ టెక్నిషియన్లు గుర్తుకొస్తారు. గ్రీన్ ఉద్యోగాలు ఇప్పుడు బహుళ రంగాలకు విస్తరించాయి. ఈఎస్జీ అనలిస్టులు, సస్టెయినబిలిటీ కన్సల్టెంట్లు, క్లెయిమ్ రిస్క్ మేనేజర్లు, కార్బన్ అకౌంటింగ్ నిపుణులు, గ్రీన్ ఫైనాన్స్ వృత్తినిపుణులు, సపై చైన సస్టెయినబిలిటీ మేనేజర్లు వంటి కొలుపులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. ఈ ఉద్యోగాలకు కేవలం పర్యావరణంపై అవగాహన సరిపోదు. ఫైనాన్స్, చట్టం, పాలసీ, డేటా అనలిటిక్స్ వంటి రంగాలపై సమగ్ర అవగాహన అవసరం. ఇక్కడే భారతదేశ విద్యా వ్యవస్థలోని లోపం బయట పడుతోంది. ‘లింక్డ్ ఇన్’ నివేదిక ప్రకారం, విశ్వవిద్యాలయాల నుంచి బయటకు వస్తున్న విద్యార్థులు ఈ నైపుణ్యాలతో సిద్ధంగా ఉండటం లేదు. చాలా భారతీయ కళాశాలలు ఇప్పటికీ సస్టెయినబిలిటీని ఒక ఐచ్చిక అంశంగానే చూస్తున్నాయి. ఇదంతా గ్రీన్ ఎకనమి అవసరాలకు సరిపోదు. అలాగని మనదేశంలో పరిస్థితి పూర్తిగా నిరాశాజనకంగానే ఉందని చెప్పలేం. కొన్ని విద్యా సంస్థలు ఇప్పటికే మార్పును గుర్తించి ముందడుగు వేశాయి. దిల్లీలోని ‘టెం’ స్కూల్ ఆఫ్ అడ్వాన్స్డ్ స్టడీస్ సంస్థ సస్టెయినబిలిటీ మేనేజ్మెంట్, క్లెయిమ్ సైన్స్, పాలసీల్లో ఎంబీఏ కోర్సును అందిస్తూ గ్రీన్ స్కిల్స్ విద్యలో భారత్కు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తోంది. మద్రాస్, దిల్లీ ఐఐటీలు, ఐఐఎస్సీ బెంగళూరు వంటి సంస్థలు రెన్యూవబుల్ ఎనర్జీ, క్లెయిమ్ సైన్స్, సస్టెయినబుల్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ పై శిక్షణ, పరిశోధన అందిస్తున్నాయి. బిజినెస్ విద్యలో కూడా మార్పు కనిపిస్తోంది. ఐఐఎం అహ్మదాబాద్, బెంగళూరు, డి.ఎం.ఎస్-నల్గూర్, ఎక్స్ఎల్ఆర్ఐ వంటి ప్రముఖ బిజినెస్ స్కూల్స్ ఈఎస్జీ (ఎన్విరాన్మెంట్, సోషల్ అండ్ గవర్నెన్స్), రెస్పాన్సిబుల్ బిజినెస్, సస్టెయినబుల్ ఫైనాన్స్ వంటి ఎలెక్టివ్ కోర్సులను ప్రవేశపెట్టాయి. టీన్, అశోకా యూనివర్సిటీ, ఓ.పి.జిందాల్ గ్లోబల్ యూనివర్సిటీలు సస్టెయినబిలిటీ, పర్యావరణ పాలసీ, క్లెయిమ్ గవర్నెన్స్పై ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. అయితే ఇలాంటివన్నీ కొద్దిమంది విద్యార్థులకే అందుబాటులో ఉండటం మరో సమస్య. గ్రీన్ స్కిల్స్ విషయంలో ఇతర దేశాలు ఎంతో ముందున్నాయి. హార్వర్డ్ బిజినెస్ స్కూల్లో బిజినెస్ ఎన్విరాన్మెంట్ ప్రధాన అధ్యయనంగా ఉంది. ఆక్స్ఫర్డ్, కేంబ్రిడ్జ్ వర్సిటీలు సస్టెయినబిలిటీ విద్యకు ప్రపంచ కేంద్రాలుగా గుర్తింపు పొందాయి. ఇన్సీడ్, యేల్ వంటి సంస్థలు ఎంబీఏలో సస్టెయినబిలిటీ, క్లెయిమ్ ఫైనాన్స్, ఎనర్జీ ట్రాన్సిషన్ వంటి ప్రత్యేక కోర్సులను అందిస్తున్నాయి. ఈ సంస్థల్లో సస్టెయినబిలిటీ కీలకం. సంప్రదాయ పరిశ్రమల్లో కూడా గ్రీన్ స్కిల్స్ నిపుణుల అవసరం పెరుగుతోంది. తయారీ, బ్యాంకింగ్, ఫైనాన్షియల్ సర్వీసులు, ఐటీ, కన్సల్టింగ్, స్పొర్ట్స్ వంటి రంగాల కంపెనీలు సస్టెయినబిలిటీ సంబంధిత నైపుణ్యాలను ఆశిస్తున్నాయి. బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలు గ్రీన్ ఫైనాన్స్, క్లెయిమ్ రిస్క్ అనిస్మెంట్, ఈఎస్జీ రిపోర్టింగ్ నైపుణ్యాల ఉన్న ఉద్యోగులను కోరుకుంటున్నాయి. ఐటీ, టెక్నాలజీ కంపెనీలు ఎనర్జీ ఎఫిషియెన్సీ, కార్బన్ ఫుటీప్రింట్ మానిటరింగ్, సస్టెయినబుల్ డేటా సెంటర్లపై పనిచేసే నిపుణులను నియమించుకుంటున్నాయి. ఇలాంటి గ్రీన్ నైపుణ్యాల ఉన్న ఉద్యోగులకు కెరీర్ అవకాశాలు విస్తృతమవుతున్నాయి. వేతనాలు కూడా ఇతర సాధారణ నైపుణ్యాల కంటే మెరుగ్గా లభిస్తున్నాయి. గ్రీన్ స్కిల్స్ భవిష్యత్ ఉద్యోగ మార్కెట్కు కేంద్రబిందువుగా మారనున్నాయి. ఈ పరిణామాలు భారత యువతకు స్పష్టమైన సంకేతాన్నిస్తున్నాయి. ప్రపంచస్థాయి ఉద్యోగ మార్కెట్ హరిత నైపుణ్యాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. ఈ అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలంటే విద్యా వ్యవస్థ, పరిశ్రమలు, ప్రభుత్వాలు సమష్టిగా కృషి చేయాలి. గ్రీన్ స్కిల్స్ను ప్రధాన విద్యలో భాగంగా చేయాలి. ఇంజినీరింగ్, మేనేజ్మెంట్, లా, ఎకనామిక్స్ వంటి కోర్సులేవైనా- సస్టెయినబిలిటీ, క్లెయిమ్ లిటరసీ తప్పనిసరి కావాలి. పరిశ్రమలు, విద్యాసంస్థల మధ్య బలమైన అనుసంధానం అవసరం. ఉద్యోగ మార్కెట్లో వస్తున్న మార్పులకు తగినట్లుగా సిలబస్ కూడా వేగంగా మారుతుందాలి. ప్రభుత్వ నైపుణ్య అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు గ్రీన్ రంగాలపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టాలి. యువత మారుతున్న మార్కెట్ను అర్థం చేసుకుని గ్రీన్ స్కిల్స్ నేర్చుకోవాలి. లింక్డ్ ఇన్ నివేదికను మన దేశానికి ముందస్తు హెచ్చరికగా భావించాలి. భారత్ ఈ మార్పులకు నాయకత్వం వహిస్తుందా, నైపుణ్య లేమితో వెనకబడుతుందా... అనేది కాలమే నిర్ణయిస్తుంది.

పెన్ననర్లు జీవన ప్రమాణ పత్రాలు సకాలంలో సమర్పించాలి

- జనవరి ఒకటే నుండి ఫిబ్రవరి 28 లోగా అందించాలి -జిల్లా ఖజానా మరియు గణాంక అధికారి వి.ఎల్. శుభాషిణి

అనకాపల్లి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పెన్ననర్లు తమ జీవన ప్రమాణ పత్రాలను జనవరి ఒకటవ తేదీ నుండి ఫిబ్రవరి 28 వరకు తప్పనిసరిగా సమర్పించాల్సి ఉంటుందని జిల్లా ఖజానా మరియు గణాంక అధికారి వి.ఎల్. శుభాషిణి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. పెన్ననర్లు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని జీవన్ ప్రమాణ యాజ్ ద్వారా మొబైల్ ఫోన్లలో గానీ, పోస్టాఫీసులు, బ్యాంకులు, ఉపఖజానా కార్యాలయాల లేదా జిల్లా ఖజానా కార్యాలయాల ద్వారా గానీ తమ జీవన ప్రమాణ పత్రాలను సకాలంలో సమర్పించాలని ఆమె సూచించారు. ఇందువల్ల పెన్నన్ నిలిచిపోకుండా నిరంతరంగా కొనసాగుతుందని తెలిపారు. అలాగే, అనారోగ్య కారణాల వల్ల కార్యాలయాలకు రావలసిన పెన్ననర్ల సంబంధిత ఖజానా అధికారులకు సమాచారం అందిస్తే, అధికారులు స్వయంగా వచ్చి జీవన ప్రమాణ పత్రాలను సమారు చేస్తారని ఆమె వెల్లడించారు. బయోమెట్రిక్ సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్న పెన్ననర్లు నేరుగా సంబంధిత ఖజానా కార్యాలయాన్ని సంప్రదించి జీవన ప్రమాణ పత్రాన్ని సమర్పించవచ్చని వివరించారు. అందరు పెన్ననర్లు జీవన ప్రమాణ పత్రాలను సకాలంలో సమర్పించి, పెన్నన్ నిలిచిపోకుండా చూసుకోవాలని జిల్లా ఖజానా మరియు గణాంక అధికారి వి.ఎల్. శుభాషిణి కోరారు.



వార్డు అభివృద్ధి ధ్యేయంగా పనులను పరిశీలిస్తున్న కార్పొరేటర్ జగన్



గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం జీవీఎంసీ 87 వార్డు పరిధి సిద్ధార్థ నగర్ నుండి ఏడుగుళ్ళ వరకు ప్రధాన గెడ్డ పనులను శనివారం రాష్ట్ర కార్యదర్శి బోండా జగన్నాథం (జగన్) నాణ్యతను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సిద్ధార్థ నగర్ నుండి నేషనల్ హైవే వరకు ఉన్న ప్రధాన కాలువ వార్డు మధ్యలో నుండి వెళ్తుందని సిద్ధార్థ నగర్ నుండి ఏడు వేల వరకు ఉన్న కాలువను జీవీఎంసీ నిధులు మంజూరు చేయించి

అభివృద్ధి చేయిస్తున్నామని ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలో భాగంగా ప్రధాన గడ్డను అభివృద్ధి చేయడం పట్ల ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారని అన్నారు. అనంతరం సంబంధిత కాంట్రాక్టర్ ను పిలిచి జరుగుతున్న పనిలో నాణ్యత తగ్గకుండా త్వరగా పూర్తి చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో సెక్రెటరీ టోట్టా ప్రకాష్, జిల్లా నాయకులు కల్వేపల్లి శ్రీనివాస్ వర్మ, వై భాగ్యరరావు, మల్లా రామ్, కడుపుట్ల శ్రీను గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఫసల్ బీమా యోజనలో పాగాకు పంట చేర్చేలా కృషి

- పాగాకు బోర్డు 50 వసంతాల వేడుకల్లో చైర్మన్ యశ్వంతకుమార్

గుంటూరు: ‘పాగాకు ఓ విశిష్టమైన పంట.. తరతరాలకు పాగాకు పంటతో అను బంధం ఏర్పడింది. రానున్న రబీ సీజన్ నాటికి ప్రధానమంత్రి ఫసల్ బీమా యోజన కింద పాగాకు పంటను చేర్చేలా చూస్తాం’ అని భారత పాగాకు బోర్డు చైర్మన్ చిడిపోతు యశ్వంతకుమార్ అన్నారు. గుంటూరులోని శ్రీకన్యసన్లో పాగాకు బోర్డు 50వ వసంతాల వేడుకలు జరిగాయి. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన యశ్వంతకుమార్ మాట్లాడుతూ 1976లో అప్పటి కేంద్ర మంత్రి కొత్త రఘురామయ్య, ఆచార్య ఎన్.జి.రంగా తదితర నాయకుల కృషితో గుంటూరులో ఏర్పాటైన పాగాకు బోర్డు రైతుల అభివృద్ధి, సత్వేమం కోసం 50 సంవత్సరాలుగా కృషి చేస్తోందన్నారు. భారత్ నుంచి 100 మిలియన్ కిలోల పాగాకును విదేశాలకు విక్రయించడం వల్ల రూ.750 కోట్లు కోల్పోతుండటంతో అనధికారిక విక్రయాలను నివారించేలా ప్రధాని మోదీ ఆదేశాలు జారీ చేశారన్నారు. పాగాకు బోర్డు కార్యనిర్వాహక సంచాలకులు(ఈడి) బి.విశ్వశ్రీ మాట్లాడుతూ సంపూర్ణ ఆన్లైన్ విధానంలో రైతుల పేర్ల నమోదు, యాప్స్ తీసుకొస్తున్నామని వివరించారు.



పాగాకు బోర్డు వేలం విభాగం సంచాలకుడు శ్రీనివాస్, ఐసీఎఆర్-నిర్మా సంచాలకుడు ఎం.శేషుమాధవ్,ఐటీఏ కార్యదర్శి వై.అంకమ్మచౌదరి ప్రసంగించారు. బ్యారన్ ఎన్యూమరేషన్ యాప్తోపాటు తెలుగు, కన్నడ, ఆంగ్లం, హిందీ భాషల్లో పాగాకు బోర్డు వెబ్సైట్లను అతిథులు ప్రారంభించారు. ఈడి విశ్వశ్రీ పాగాకు బోర్డు 2026 డైరీని, తెలుగుభాషలో గుడ్ అగ్రికల్చరల్ ప్రాక్టీసెస్ పుస్తకాలను అవిష్కరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక రాష్ట్రాలకు చెందిన 26 మంది ఉత్తమ రైతులకు పురస్కారాలు అందజేశారు. సమావేశంలో పాగాకు బోర్డు కార్యదర్శి డి.వేణుగోపాల్, మాజీ చైర్మన్ యడ్లపాటి రఘునాథబాబు, మాజీ ఎమ్మెల్యే మొహమ్మద్ ముస్తఫా, పాలకమండలి సభ్యులు, రైతులు, వ్యాపారులు పాల్గొన్నారు.

న్యాయవాదులు నైపుణ్యం పెంచుకునేందుకు..

ఏపీ లీగల్ అకాడమీ అవసరం

- సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ పీఎస్ నరసింహ

అమరావతి: న్యాయమూర్తులకు శిక్షణ, నైపుణ్యం పెంచుకునేందుకు జ్యూడిషియల్ అకాడమీ ఉన్నట్లు.. న్యాయవాదులు వృత్తి నైపుణ్యం పొందేందుకు శాస్త్రవంగా ఏపీ లీగల్ అకాడమీ అవసరమని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ పవీడిఘంటం శ్రీనరసింహ పేర్కొన్నారు. ఏపీ లీగల్ అకాడమీ ఏర్పాటుకు సహకరించే తొలి వ్యక్తిని తానే అవుతానని హామీ ఇచ్చారు. అకాడమీ ఏర్పాటుపై దృష్టిపెట్టాలని ఏపీ బార్ కౌన్సిల్, హైకోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం, అడ్వోకేట్ జనరల్ (ఏజీ), ఆదనపు సాలిసిటర్ జనరల్(ఏఎస్జీ)లకు సూచించారు. మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా న్యాయవాదులు నైపుణ్యం పెంచుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. నృజనాత్మకంగా ఆలోచించి కేసుల పరిష్కారానికి కృషిచేయాలన్నారు.కృత్రిమమేధ(ఏఐ)తో



న్యాయవ్యవస్థలో భారీ మార్పులు రాబోతున్నాయని.. ఏఐ మన ఆలోచనా శక్తిని ప్రభావితం చేసే స్థాయికి చేరిందని హెచ్చరించారు. స్వయంగా ఆలోచించే శక్తిని కోల్పోకుండా జాగ్రత్త పహించాలని సూచించారు. జస్టిస్ పీఎస్ నరసింహ ఏపీ హైకోర్టును సందర్శించారు. హైకోర్టు న్యాయవాదుల సంఘం అధ్యక్షుడు కె.విదంబరం ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని న్యాయసమాజాన్ని ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు.

వారంలో ఒక్కరోజైనా చేనేత వస్త్రాలు ధరించాలి

ఉంగుటూరు: వారంలో ఒక్కరోజైనా చేనేత వస్త్రాలు ధరించాలని, తద్వారా ఆ వృత్తిదారులకు ప్రోత్సాహం లభిస్తుందని ఏలూరు జిల్లా ఉంగుటూరు ఎమ్మెల్యే పశ్చిమట్ల ధర్మరాజు అన్నారు. ఏలూరు జిల్లా ఉంగుటూరు మండలం నారాయణపురంలోని లయన్స్ క్లబ్ ఆడిటోరియంలో ‘ప్రతి ఇంటా స్వదేశీ-ఇంటంటా స్వదేశీ’ కార్యక్రమంలో భాగంగా క్షత్రియ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో చేనేత వస్త్ర ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేశారు. ఈ ప్రదర్శనను ఎమ్మెల్యే, ధర్మరాజు, వివిధ విభాగాలను ఉద్బి చైర్మన్ గంటా వర్మశ్రీ, ఆపొల్ చైర్మన్ గన్ని వీరాంజనేయులు, క్షత్రియ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ నూర్నూరారాణ (కనకరాజు), వడ్డీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఘంటసాల వెంకటలక్ష్మి, జనసేన ఉమ్మడి పశ్చిమగోదావరి జిల్లా అధ్యక్షుడు కొడికలపూడి గోవిందరావు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే



మాట్లాడుతూ.. స్వదేశీ వస్తువులను వినియోగించాలన్నారు. క్షత్రియ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ పొత్తూరి కృష్ణంరాజు, భాజపా నియోజకవర్గ కన్వీనర్ శరణాల మాఝీరాణి, సర్పంచి దిద్ద అలకనంద, తెలుగు మహిళా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కల్పాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలుగు కేవలం భాష కాదు.. మన జీవన విధానం

- అయ్యన్నపాత్రుడు

గుంటూరు: మూడో ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు గుంటూరులో వైభవంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ శాసనసభాపతి అయ్యన్నపాత్రుడు మాట్లాడారు. తెలుగు కేవలం భాష కాదని.. మన జీవన విధానమని పేర్కొన్నారు. “పిల్లల కోసం తల్లులు ఇప్పుడు చందమామ పాటలు పాడట్లేదు. పిల్లలకు సెల్ఫోన్ ఇచ్చి అన్నం తినిపిస్తున్నారు. తెలుగు విశిష్టతను మన పిల్లలకు చెప్పాలి. వల్లెల్లో కూడా ఇప్పుడు తెలుగు కనుమరుగవుతోంది. సంక్రాంతి, ఉగాది తదితర పండుగలకు పునర్వైభవం తీసుకురావాలి. తెలుగు ఖ్యాతిని దేశ, విదేశాలకు విస్తరింపజేసిన ఘనత ఎన్టీఆర్. ఎన్టీఆర్ ఒకే సినిమాలో మూడు పాత్రలు పోషించి మెప్పించారు. ఇప్పటి సినిమాల్లో గ్రాఫిక్స్ తప్ప



ఏమున్నాయి? ఆంగ్లం అవసరమే కానీ.. మాతృభాషను మరచకూడదు. తెలుగు భాష కోసం ఏం చేయాలో సభల్లో చర్చించండి. ఈ సభలో కార్యవరణ చూపిస్తే.. దాన్ని అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేయిస్తాను” అని అయ్యన్న అన్నారు.

గజవాహనంపై వెంకన్న తిరువీధి సేవ

నక్కపల్లి: ధనుర్మాస అధ్యయనోత్సవాల్లో భాగంగా ఉపమాక వేంకటేశ్వర స్వామివారికి గజవాహనంపై తిరువీధి సేవలు నిర్వహించారు. ముందుగా కొండపై మూలవిరాట్లకు పంచామృతాభిషేకం, నిత్యార్చనలు పూర్తిచేశారు.అనంతరం స్వామివారి ఉత్సవమూర్తులకు, గోదాదేవి అమ్మవారికి, వేణుగోపాల స్వామివారికి పూజలు నిర్వహించారు. శ్రీదేవి,భూదేవి సమేత వేంకటేశ్వర స్వామివారిని గజవాహనంపై, గోదాదేవి అమ్మవారిని పల్లకిలో ఉంచి తిరువీధి సేవలకు తీసుకెళ్లారు. అనంతరం గోదాదేవి సన్నిధిలో తిరుప్పావై 17వ పాశురాన్ని విన్నపం చేశారు. రాపత్తు అధ్యయనోత్సవాల్లో భాగంగా వైష్ణవ స్వామి ద్రవిడ



వేదపారాయణం నిర్వహించిన అనంతరం రాత్రి తిరువీధి సేవలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో అర్చక స్వాములు ప్రసాదాచార్యులు, కృష్ణమాచార్యులు,శేషాచార్యులు, పాల్గొన్నారు.

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారు జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు.ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తులో నిషిద్ధం. ఉదయం నిద్రలేచగానే అద్దంలో చూసుకోవడం మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, అద్దం చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అందువల్ల, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రతికూల శక్తి వ్యక్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి అనవసరమైన అలసట, ఒత్తిడిని అనుభవించాల్సి వస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే మనసుకు అటంకం కలుగుతుందని నమ్ముతారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు,

అక్షయ తృతీయ రోజు పౌరపాటన కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయ. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు.సంపదలకు రక్షకుడిగా కుబేరుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని సరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పౌరపాటన కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్లే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..నలుపు రంగుఈ రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెరలు లేదా సూదులు వంటి ముళ్ల వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పౌరపాటన కూడా వెల్లి గడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలతో వండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు.అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి అగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అనారోగ్యాలు బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు..

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

మదర్స్ డే... అమ్మల ప్రేమను, గొప్పతనాన్ని తలచుకుని వేడుకలా నిర్వహించుకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక దినోత్సవం. అమ్మ ప్రేమ గురించి ఎంత చెప్పినా...ఇంకా ఎంతో కొంత మిగిలే ఉంటుంది. సముద్రమంతా తల్లి ప్రేమ గురించి చెప్పడం ఎవరితరం కాదు. ప్రేమతో ప్రపంచాన్నే మరిపించగల శక్తి అమ్మ ప్రేమకే ఉంది. మదర్స్ డేను ప్రతి ఏడాది మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారమే నిర్వహించుకుంటారు. ఆరోజే ఎందుకు నిర్వహించు కుంటున్నామో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి.తొలి మదర్స్ డే: తొలిసారిగా మాతృ ఓదినోత్సవాన్ని 1908లో అమెరికాలో నిర్వహించారు. అన్నా జార్విస్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె వదేపదే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చేది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వైస్ వర్షినియాలోని గ్రూప్టన్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించింది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ చేశారు. 1911 కల్లా ఈ డిమాండ్ అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది.1914లో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు ఉడ్రో విల్సన్ ప్రతి ఏటా మదర్స్ డేను ఎప్పుడు నిర్వహించాలో ఆలోచించారు. చివరికి మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా కేటాయించారు. మే 8,

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండాం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం.ఆ కొబ్బరి బోండాంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండాం లోపల మైకోటాక్సిన్ ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అల్లెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత్ర విసర్జకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మాంగనీస్, క్యాలియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, నైట్రోక్సెన్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండాం లోపలి భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రక్తమైన ఘుగ్గు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మార్చుతుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండాం లోపల అంతా శుచిగా ఉందో లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బొండులో అధికంగా మోల్డ్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఘుగ్గు అని కూడా పిలుచుచున్నాు. తడిగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం



ముదతలు, నెరిసిన జుట్టు, మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇది ఆ వ్యక్తి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తుశాస్త్రం ప్రకారం, ఉదయాన్నే వారి వారి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోవటం, తమ నీడను తామే చూడటం అశుభం. ఉదయం నీడను చూడటం వల్ల నెగిటివ్ ఎనర్జీ వ్యక్తి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. నీడను చూసినప్పుడు వ్యక్తి మానసిక ఉద్రిక్తత పెరుగుతుంది. నెగిటివ్ శక్తి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఉదయం పూట సొంత నీడను చూడటం వాస్తులో నిషేధం.



కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కల్యాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పౌరపాటన కూడా శ్రీమహావిష్ణువుకు ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్పామినియం, ఉక్కు, స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాల్సిన మంచి విషయాలంటే.. బంగారం, వెండి, ఆస్తులను కొనుగోలు చేయడానికి ఈ రోజు శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.



1914న, %ఖా% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు.అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని వంట చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంచ్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.



ఉన్నప్పుడు ఈ మోల్డ్ వ్యా్తి చెందుతూ ఉంటుంది. కొబ్బరి బోండానికి అల్లెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో మేుకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మోల్డ్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అల్లెర్జీ వస్తుంది. తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుషగా మారడం, క్షణ నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ముక్కులో దురుదు రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్టు, కలె్రియం, మూత్రపిండాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అనుమత్యుత్తుకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తడిగా ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల పైన అయినా ఈ ఘుగ్గు పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుకోవాలి. త్వరగా పాడవుతాయనుకునే పదార్థాలను షిడ్డో ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు ఫాకింగ్ న్యూస్..

మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు.ఇటీవల, ఆల్కహోలిక్ డ్రింక్స్పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ ఆల్కహోల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ ఆల్కహోలిక్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. ‘అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ’ పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్మనెంట్ హెల్త్కేర్ ఆర్గనైజేషన్లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4.32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జమల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్తో మాట్లాడుతూ, ‘ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి ఆల్కహోల్ మరణమని, మురింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



పానీయాలు తక్కువగా ఆల్కహోల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక ఆల్కహోల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ ఆల్కహోల్ తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్చగా, సన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉంటే.. సరైన కేర్ తీసుకోవాలని అర్థం. అంతే కాకుండా ఆహార పరంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందించాలి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. జుట్టు అందంగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. పాల్స్ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందితే.. రాలడం, విచ్ఛిదం వంటి సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. జుట్టు ఒత్తుగా, పొడుగ్గా ఉండాలంటే.. ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు ఏ, డి అవసరం. ఈ పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకుంటే జుట్టు బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్లో పండ్లు, కూరగాయలు, నట్స్ కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది. స్లాల్ఫ్ కేర్:మీరు వాడే ఆయిల్తోనే స్లాల్ఫ్ కేర్ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి వడ్డు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ఫ్రాడెక్స్లో సల్ఫేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్టెయిన్సర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ప్రోడెక్ట్స్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి:ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీల్చినంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాతే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తడస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్చన చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్ని మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి నిర్ణమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాల్సిన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దుడుమ జలపాతం. ఆంధ్రా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దుడుమ జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్లో బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా వచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్లు తిప్పుకోలేరు. గోస్వమి గుహలు: దుడుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాల్సిన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోస్వమి గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ బ్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోస్వమి గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు బ్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు బ్రెక్కింగ్కు వెళ్తే వారిని గ్రావులుగా విడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. బ్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాల్సిందే. కంబాల కొండ అడవి: కంబాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా



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

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాల గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. ఐదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి వక్కున పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి వక్కున పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని వడగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంట్ల ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మరుండా అవుతాయి.. మలబద్ధం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ పండ్లు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను నయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువు తో బాధపడేవారికి ఇవి బెస్ట్ చాయిస్.. బరువు తగ్గడానికి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది.అలాగే క్యాన్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపుపుతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.. నోటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్తీగా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు పెప్టిక్ అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్స్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్టాజిక్ యాసిడ్ సమ్యేళనాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యూజీనాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పదేపదే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది” అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్సాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మూతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడితే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెబిటల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయట. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైపో ప్రోటీన్” కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయట. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందట. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాల స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మిశ్రంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంబెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని



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

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి బివ్యోషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామతేషూర్ లో పని చేస్తున్న హెమామ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యౌషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా



ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి పన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్ లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోపల్నుంచి కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్పాక్ గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. పడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డి హైడ్రేషన్ కు గురవ్వకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాడ్ చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేడిని తట్టుకోవాలా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రైడ్ గా ఉంచాలా చెప్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవర్ గా కూడా షనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం అవ్వగానే నిద్ర రావడం సహజమే. అయితే నిపుణులు ఇలా మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక పడుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.. భోజనం తిన్న వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణ రసాలు తిన్న ఆహారంలో కలుస్తాయి.. దాంతో ఆప్టుత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆప్టు స్వభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణాశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవ్వదు.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గురక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.



భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తేలింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంట తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బాంపుండాలంటే తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం కష్టమేనట. అలాగే తినే పదార్థాల్లో కూడా మంచి పోషకాలు ఉండే వాటిని తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మొలకలు తినడం వలన అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సాధ్యమేనని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకలను ప్రతి రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో ఉన్నాయట. బాడికి కావాల్సిన వివిధ రకాల విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి పోషకాల వల్ల కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెడు



కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ -సి తో పాటు ఇసుము, జింక్ వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది ‘మిషన్ అసాధ్యం’ లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్‌లో చెమటలు పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కోరుకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డైట్, ఎక్సర్ సైజ్‌ల వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్‌ఫుడ్‌గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ డ్రై ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్స్‌ను బయటకు వంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాన్‌లో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్యాస్‌ను అపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్‌లో మళ్ళీ వేడి చేయాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచి ఈ ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగాలి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని రోజు ప్రారంభంలో తాగడం వల్ల బరువు సులభంగా తగ్గుతుంది.

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికీ నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది- ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోమకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్- హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేచగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ- ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



తోమకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్‌ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి - ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్‌ఫ్లూక్స కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది - తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య నయమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియా తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రొస్తున్నప్పుడు తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత ఎంతసేపు నీళ్లు తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసిన తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబకాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్లంప్సియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని అంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చనే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు- గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెవీసెజి, ప్రొలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి.



హిమోగ్లోబిన్ లోపం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు సమస్య మొదలవుతుంది. అయితే, డెలివరీ తర్వాత పాదాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు - గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కూడా కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు. స్నానం చేయండి. కాళ్ళను చురుకుగా ఉంచుకోండి. మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడి లేదా నడుస్తున్నట్లయితే విరామం తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది.

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

ఉంగరం వేలుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుందట. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే.. బెక్కాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలు ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసిందట. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్మార్ట్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందుబాటులోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచ్/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుందట. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం చాలా సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ మూడు నెలల జెప్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుందట. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు సచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసేయండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు. ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టొచ్చట. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్ను నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాటు నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాను సైతం దూరంగా ఉంటారు. వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి



ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు అర స్పూన్ పసుపు వేసి పది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనీ వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్లో అవుతుందంట. మరి ఇంకెందుకు అలస్సం.. మీరు కానీ, మీ మహిళా స్నేహితులు కానీ ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడితే కనుక ఈ చిట్కాను ఉపయోగించమని చెప్పండి.

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవితాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి. రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలే ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్న సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్లాల్సి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే పండ్లను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు



చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి పట్టిస్తే చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యుల సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెద, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు. కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు- ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి. గోధుమలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తదు. గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రిణతో పాటు, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్‌తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలా చాలా మంది ఉక్కుపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.ఒకవేళ ఏ ఇంట్లోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సమ్మర్స్, చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటటువంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటటువంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్ల్ని పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా



మనకు చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండేటటువంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటటువంటి చెడు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు.అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళు చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళు చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళు చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, వదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు వృద్ధుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు సరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళు చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి



నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్లకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మాయిశ్చరైజర్‌ను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళు చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్బీపంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి నన్‌స్క్రీమ్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

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

టీ - కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్దకాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేసుపు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. రొట్టెలు, చక్కెర..: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్ట్రిలు లేదా తీపి వదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి వదార్థాలు, తీపి వదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందే నీరసంగా



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. అయిల్ ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాలీఫ్లవర్ వరటాలు, పకోడలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో సైసి ఫుడ్స్..: చాలామంది సైసీ వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో సైసీ ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియూ విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది..మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్స్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్దకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు.ఫైబర్, సమ్మేళనం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది.ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు



మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి.ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో పదే పదే ఆకలి బాధతప్పవుతుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు..మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్మతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎండు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.అలాగే ఎలర్జి సమస్యలు



ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అలర్జి సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటటువంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది..అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటటువంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది.ఉప్పులో ఉండేటటువంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తినాల్సి ఉంటుంది.వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని



నైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మొటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది.టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుందట. ఉప్పు జీర్ణ రహిత ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ ప్రక్రియలో కూడా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం మంచిది.

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కూర రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా?ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రిజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు.మనషులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగే కొద్ది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు

పెట్టుకోండి. ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కూరగాయలతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సరైనట్లుగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తున్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్స్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కూలాల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపు, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో హైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.



అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలి సురక్షిత విశాఖే లక్ష్యం

పాడేరు : గిరిజన విద్యార్థులు అవకాశాలను అందిపుచ్చుకొని అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధించాలని ఇన్‌చార్జి జాయింట్ కలెక్టర్, ఐటీడీఏ పీవో తిరుమణి శ్రీపూజ సూచించారు. 2025లో నిర్వహించిన ఎన్‌ఐటీ పరీక్షల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి సీటు సాధించిన అనంతగిరి మండలం కొత్తూరు పంచాయతీ శివలింగపురం గ్రామానికి చెందిన శెట్టి అఖిల్ అనే గిరిజన విద్యార్థికి ఐటీడీఏ కార్యాలయంలోని తన ఛాంబర్‌లో ల్యాప్‌టాప్‌ను ఆమె అందజేశారు. గిరిజన విద్యార్థి అఖిల్ ఎన్‌ఐటీ పరీక్షల్లో 96 శాతం మార్కులతో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరచడం గొప్ప విషయమన్నారు. అసోం నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలో అత్యంత డిమాండ్ ఉన్న సీపీసీఈ విభాగంలో సీటు దక్కించుకున్నాడని చెప్పారు. గిరిజన విద్యార్థుల్లో అపారమైన ప్రతిభ దాగి ఉందని సరైన ప్రోత్సహంతోనే అది



బయటపడుతుందన్నారు. ఉన్నత చదువుల్లో మెరుగ్గా రాణించి మంచి ఉద్యోగంలో స్థిరపడాలని ఆమె ఆకాక్షించారు. ఐటీడీఏ ఏపీవో వెంకటేశ్వరరావు, ఏవో హేమలత పాల్గొన్నారు.

గిరిజన విద్యాలయాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు

రంపచోడవరం: స్థానిక ఐటీడీఏ పరిధిలోని గిరిజన విద్యాలయాల్లో పూర్తిస్థాయిలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు అవసరమైన నివేదికలు సమర్పించాలని ఐటీడీఏ పీవో బిచ్చు సృరణ్‌రాజ్ అధికారులను ఆదేశించారు. స్థానిక ఐటీడీఏ సమావేశ మందిరంలో విద్యాశాఖ అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పీవో మాట్లాడుతూ గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ పాఠశాలలు, గురుకుల పాఠశాలలు, ఏకలవ్య మోడల్ సూళ్ల ప్రహరీల మరమ్మతులు, కొత్త ప్రహరీల నిర్మాణం, ఆర్ఎస్ ప్లాంట్ల ఏర్పాటు, మరుగుదొడ్లు, సిక్ రూమ్ల మరమ్మతులు, రన్నింగ్ వాటర్ సదుపాయానికి సంబంధించి నివేదికలు సమర్పించాలన్నారు. విద్యార్థుల ఐటీ, ఆధార్ కార్డుల్లో తప్పులు సరిచేయించాలన్నారు. అవసరమైన చోట్ల మొబైల్ ఆధార్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. పాఠశాల స్థాయిలో విద్యార్థుల్లో దాగి ఉన్న ప్రతిభను గుర్తించేందుకు డ్రాయింగ్, క్విజ్, గ్రూప్ డ్యాన్సులు నిర్వహించాలన్నారు. ప్రతిభ కనబరిచిన వారికి మండలస్థాయి, తరువాత ఐటీడీఏ స్థాయిలో పోటీలు నిర్వహించి విజేతలకు బహుమతులు అందజేస్తామన్నారు. రిప్లబ్లిక్ డేకు ఈ పోటీల్లో ఎంపికై న విద్యార్థులను రంపచోడవరం తీసుకురావాలన్నారు. పోటీలు ఆరు నుంచి తొమ్మిదో తరగతి విద్యార్థులకు మాత్రమే



నిర్వహించాలన్నారు. ఈ ఏడాది వదో తరగతి పరీక్షలు పక్కపొందీగా నిర్వహిస్తామన్నారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో మాస్ కాఫీయంగ్‌కు అవకాశం లేకుండా ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. వదో తరగతి విద్యార్థులకు పరీక్షల విధానంపై అవగాహన కల్పించాలన్నారు. అలాగే వారికి ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో ఏపీవో డీఎస్పీ రమణ, ఏజెన్సీ డీఈవో వై మల్లేశ్వరరావు, ఏటీడబ్ల్యువోలు బి. చిన్నిబాబు, క ృష?మోహన్, జె శంభుడు పాల్గొన్నారు.

అంబులెన్సులకుమరమ్మతులు చేపట్టాలి

- పాడేరు ఐటీడీఏ పీవోను కోరిన అరకు ఎంపీ తనూజరాణి

పాడేరు: ఐటీడీఏ పరిధిలో మరమ్మతులతో మూలకు చేరిన అంబులెన్సులను వినియోగంలోకి తెచ్చేందుకు వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని పాడేరు ఐటీడీఏ పీవో తిరుమణి శ్రీపూజను అరకు ఎంపీ డాక్టర్ గుమ్మా తనూజరాణి కోరారు. ఆమె, భర్త చెట్టి వినయ్ పీవోను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి న్యూ ఇయర్ శు భాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం పాడేరు ఐటీడీఏ పరిధిలో వైద్య ఆరోగ్య కార్యక్రమాలపై ఎంపీ సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ మాట్లాడుతూ అనేక పీహెచ్‌సీలకు చెందిన అంబులెన్సులు చిన్నపాటి మరమ్మతులతోను ఐటీడీఏ గ్యారేజీలో మూలకు



చేరాయన్నారు. వీటి మరమ్మతులకు ఐటీడీఏ నిధులు మంజూరు చేయాలని ఎంపీ కోరారు.

నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అవసరం

విజయనగరం: నైపుణ్యాలతో కూడిన ఉన్నతవిద్య నేటి పోటీ ప్రపంచానికి అవసరమని, ఆ దిశగా విద్యారోధన సాగాలని సెంచూరియన్ యూనివర్సిటీ పీసీ ప్రొఫెసర్ ప్రశాంతకుమార్ మహాంతి అన్నారు. పర్సినీ ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ విభాగం, ఎంఆర్ అటానమస్ కళాశాల జువాలజీ విభాగం సంయుక్తంగా ‘రిసెంట్ అడ్వాన్సెస్ ఇన్ ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ అండ్ క్వాంటం సెక్యూరిటీ’ అనే అంశంపై ఎంఆర్ కళాశాలలో నిర్వహించిన ఒక రోజు హ్యాండ్స్ ఆన్ శిక్షణకు ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆధునిక సాంకేతిక నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకుంటే ఏదైనా సాధించవచ్చన్నారు. ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ రంగంలో కొత్త టెక్నాలజీలు అందుబాటులోకి వచ్చాయని, అవసరమైన ప్రాక్టికల్ అనుభవం సెంచూరియన్ విశ్వవిద్యాలయంలో పొందవచ్చని తెలిపారు. పర్సినీ ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ విభాగం డీన్ ప్రొఫెసర్ రవికుమార్ మాట్లాడుతూ భవిష్యత్తులో స్మిల్ ఇండియా రాబోతుందన్నారు. క్వాంటం టెక్నాలజీ, జీనో సీక్వెన్సింగ్ వంటి నూతన టెక్నాలజీలను విద్యార్థులు అందిపుచ్చుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం ముఖ్యఅతిథిని



ఘనంగా సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో మాన్సాన్ కరెస్పాండెంట్ ప్రొఫెసర్ కేవీఎల్‌రాజు, ఎంఆర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ సాంబశివరావు, జువాలజీ విభాగాధిపతి ఎ.గోపాల్, డాక్టర్ శివగణేష్, డాక్టర్ నాగజగ్గయ్య, ఆదిత్య మహిళా కళాశాల, ఎంఆర్‌కళాశాల, ఎన్‌ఎన్‌ఎస్‌ఎస్ డిగ్రీ కళాశాల, సెంచూరియన్ యూనివర్సిటీ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

పరిశ్రమలకు అనుమతుల్లో జాప్యం వద్దు

విజయనగరం: జిల్లాలో పారిశ్రామికాభివృద్ధిని వేగవంతం చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుని పరిశ్రమల స్థాపనకు వచ్చే దరఖాస్తులను నిబంధనలకు అనుగుణంగా అతి త్వరలో పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ ఎస్.రాంనంద్రరెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు కలెక్టరేట్‌లోని సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన జిల్లా పరిశ్రమల సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. పారిశ్రామికవేత్తలు దరఖాస్తు సమర్పించిన తర్వాత చట్టబద్ధమైన గడువు ముగిసేవరకు వేచి చూడకుండా వెంటనే వాటిని పరిశీంచి అనుమతులు మంజూరు చేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ఏ శాఖ వద్ద అయినా అనుమతులు పెండింగ్‌లో ఉంటే పరిశ్రమల శాఖ అధికారులు తక్షణమే స్పందించి సంబంధిత శాఖలతో సమన్వయం చేసుకుని సమన్వయ పరిష్కరించాలని సూచించారు. జిల్లాకు వచ్చే పారిశ్రామికవేత్తలకు జిల్లా యంత్రాంగం తరఫున పూర్తి స్థాయిలో సహకారం అందిస్తామని కలెక్టర్ భరోసా ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో కొత్తగా ఏర్పాటు కానున్న 8 ప్రధాన పరిశ్రమల పరోగతిపై ఆయన ప్రత్యేకంగా సమీక్షించారు. సూపర్ స్పెల్లర్స్ లిమిటెడ్, స్టీల్ ఎక్స్‌పోజ్ ఇండియా లిమిటెడ్, స్టీల్ ఎక్స్‌పోజ్ ఎస్‌ప్రా లాజిస్టిక్స్ లిమిటెడ్, అన్నుమి స్పేస్



కార్పొరేషన్, జేఎన్‌డబ్ల్యూ ఇండస్ట్రీస్ పార్క్ లిమిటెడ్, వైశాఖి గ్రోత్ కారిడార్, రుషిల్ డెకర్స్, ఎల్లెట్టాజిక్స్ ఎగ్జిమ్ ఏజెన్సీ ఇండియా లిమిటెడ్ వంటి కంపెనీలు జిల్లాలో యూనిట్లు స్థాపించేందుకు ముందుకు వచ్చాయని కలెక్టర్ వెల్లడించారు. ఈ పరిశ్రమల ద్వారా స్థానిక యువతకు పెద్ద ఎత్తున ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే అవకాశాలు ఉన్నాయన్నారు. సమావేశంలో పరిశ్రమల శాఖ ఇన్‌చార్జ్ జనరల్ మేనేజర్ ఎంపీ కరుణాకర్, ఏపీఐఐసీ జోనల్ మేనేజర్ ఎం.మురళీమోహన్‌రెడ్డి ఇతర జిల్లాస్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖపట్నం: ‘సురక్షిత తీరం-సురక్షిత విశాఖ’లో భాగంగా నగరాన్ని ప్రజలకు, వర్షాటకులకు అత్యంత భద్రమైన ప్రాంతంగా తీర్చిదిద్దేందుకు నగర పోలీసులు చర్యలు చేపట్టారు. ఇందులో భాగంగా ఆర్.కె.బీవ్ వద్ద అత్యాధునిక రిమోట్ కంట్రోల్డ్ లైఫ్ బాయ్ల పనితీరును నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖభ్రత బాగ్చి పరీశీలించారు. సముద్రంలో ప్రమాదవశాత్తు మునిగిపోయే వారిని రక్షించడానికి ఇవి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని ఈ సందర్భంగా ఆయన తెలిపారు. భీమిలి నుంచి అప్పికొండ వరకు ఉన్న తీరప్రాంతాన్ని పరీశీలించి 16 ప్రమాదకర పాయింట్లను గుర్తించామన్నారు. గతంలో ఈ ప్రాంతాల్లో సముద్ర స్నానాలకు వెళ్లి పలువురు ప్రాణాలు కోల్పోయారని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో.. ఆయా 16 పాయింట్ల వద్ద ఈ రిమోట్ కంట్రోల్ లైఫ్ బాయ్లను అందుబాటులో ఉంచనున్నట్లు వెల్లడించారు. వీటితో పాటు హెచ్చరిక బోర్డులు, పబ్లిక్ ఆడ్రెస్ సిస్టమ్, పోలీస్ సిబ్బందిని ఆయా ప్రాంతాల్లో నియమిస్తామన్నారు. వర్షాటకులు ప్రమాదకర లోతుల్లోకి వెళ్లకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకుంటామని, ఒకవేళ



ఏవరైనా ప్రమాదంలో చిక్కుకుంటే తక్షణం ఈ లైఫ్ బాయ్లను పంపించి రక్షిస్తామని వివరించారు. విశాఖ తీరాన్ని అత్యంత సురక్షిత పర్యాటక ప్రాంతంగా తీర్చిదిద్దడమే నూతన సంవత్సరంలో తమ ప్రథమ లక్ష్యమని సీపీ పేర్కొన్నారు. డీసీపీ-1 మణికంఠ చెందోలు, ఎడీసీపీ(ఎఆర్), ఈస్ట్ ఎసీపీ, ఇతర పోలీస్ అధికారులు, లైఫ్ బాయ్ సంస్థ ప్రతినిధులు, లైఫ్ గార్డులు పాల్గొన్నారు.

కలుషిత నీటికి చెక్

- అందుబాటులోకి సంచార ప్రయోగశాల - మొబైల్ వాటర్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్‌ను ప్రారంభించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్

డాబాగరైన్స్: ప్రజల ఆరోగ్య భద్రత దృష్ట్యా రాష్ట్రంలోనే తొలిసారిగా నగరంలో మొబైల్ నీటి పరీక్ష ప్రయోగశాలను ప్రారంభించినట్లు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ తెలిపారు. వాటర్ నష్ట కంపెనీ(విస్సీ) రూ.40 లక్షల సీఎస్సార్ నిధులతో ఈ మొబైల్ ల్యాబ్‌ను సమకూర్చింది. ప్రజలకు నిరంతరాయంగా సేవలందించేందుకు గానూ డీఎంహెచ్‌వో, జీవీఎంసీ తాగునీటి విభాగానికి దీని నిర్వహణ బాధ్యతలను అప్పగించారు. ఈ వాహనాన్ని జీవీఎంసీ ప్రధాన ఇంజనీర్ సత్యనారాయణరాజుతో కలిసి కమిషనర్ తన బంగ్లా వద్ద ప్రారంభించారు. అనంతరం వాహనంలోని నీటి నాణ్యత పరీక్ష పరికరాలను, ప్రయోగశాలను ఆయన పరీశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ.. నగర ప్రజలకు స్వచ్ఛమైన, సురక్షితమైన మంచినీటిని అందించడమే లక్ష్యంగా మొబైల్ ల్యాబ్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చామన్నారు. ఈ వాహనంలో శిక్షణ పొందిన ప్రొఫెషనల్ కెమిస్టులు అందుబాటులో ఉంటారని, వీరు అత్యాధునిక పరికరాల ద్వారా నీటి నాణ్యతను శాస్త్రీయంగా విశ్లేషిస్తారని వివరించారు. నగరంలోని అన్ని ప్రాంతాలకు ఈ వాహనం వెళ్తుందని,



ప్రజలు తాము తాగే నీరు ఎంత వరకు సురక్షితమో అక్కడికక్కడే తెలుసుకోవచ్చని అన్నారు. సుమారు రూ.40 లక్షల వ్యయంతో తయారుచేసిన ఈ వాహనంలో స్పెక్ట్రోఫోటోమీటర్, టర్బిడిటీ మీటర్, డిజిటల్ ట్రైటేటర్ వంటి 7 రకాల అధునాతన పరికరాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. జీవీఎంసీ వాటర్ నష్ట విభాగం ఆధ్వర్యంలో ఈ వాహనం ప్రతి వార్షికో పర్యటించేలా ఒక ప్రత్యేక ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నామన్నారు. జీవీఎంసీ పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు పల్లంరాజు, ఏదుకొండలు, కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్లు మురళీక ృష?, శ్రీనివాస్, ఇతర జీవీఎంసీ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అబ్జురపర్చిన మైరెన్ ఎగ్జిబిషన్

- భారతీయ మత్స్య పరిశోధన సంస్థ ఆధ్వర్యంలో కె.కోటపాడులో ప్రదర్శన

కె.కోటపాడు: సముద్రం అంటే విద్యార్థులకు ఎంతో ఇష్టం.. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చదువుకునే వారికి సముద్రంతోపాటు అందులో దొరికే చేపలు, వేట విధానం వంటి విషయాలూ తెలుసుకోవాలనే కుతూహలం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇటువంటి విషయాలను వివరించేందుకు విశాఖపట్నంలోని భారతీయ మత్స్య పరిశోధన సంస్థ(ఎఫ్.ఎస్.ఐ) ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం కె.కోటపాడులోని వేణు విద్యాలికేతన్ పాఠశాలలో మైరెన్ ఎగ్జిబిషన్ ఏర్పాటు చేశారు. ఇక్కడ విద్యార్థులకు సంబంధిత సిబ్బంది అవగాహన కల్పించారు. తొలుత మైరెన్ ఎగ్జిబిషన్‌ను విశాఖపట్నం మత్స్య పరిశోధన సంస్థ కార్యాలయ ముఖ్య అధికారి సి.ధనుంజయరావు, గ్రామ సర్పంచ్ యర్రెంశెట్టి భవాని ప్రారంభించారు. ఎగ్జిబిషన్‌ను ఎ.కోడూరు హైస్కూల్, వేణు పాఠశాల, సూర్యబాసర పాఠశాలలకు చెందిన 1,200 మంది విద్యార్థులు తిలకించి ఆశ్చర్యపోయారు. మత్స్య శాస్త్రవేత్త జి.వి.ఎ.ప్రసాదరావు పలు విషయాలను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సముద్రంలో వెయ్యి రకాలైన మత్స్య జాతులు ఉంటాయన్నారు. రాష్ట్రంలో 1053 కిలోమీటర్లు సముద్ర తీర ప్రాంతం ఉంటే, విశాఖపట్నం జిల్లాలో 70 కిలోమీటర్లు ఉందని తెలిపారు. దేశంలో అతిపెద్ద ఫిషింగ్ హార్బర్ విశాఖపట్నంలో ఉందన్నారు. విశాఖపట్నంలో ఎఫ్.ఎస్.ఐ ద్వారా సముద్రంలో చేపలపై ప్రతి నెలా 20 రోజుల పాటు సర్వే చేస్తున్నట్లు వివరించారు. సముద్రంలో ఎంత లోతులో ఏయే రకాల చేపలు ఉన్నాయో గుర్తిస్తామని వివరించారు. మత్స్య శిఖరి, మత్స్య దర్శిని అనే రెండు రకాల షిప్ల ద్వారా సర్వే చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. సర్వే సమయంలో దొరికే



అరులైన సముద్రపు చేపల జాతులను తీసుకువచ్చి మ్యూజియంలో భద్రపరుస్తున్నట్లు వివరించారు. షిప్‌ల్లో వెళ్లే సమయంలో అనుకోకుండా నీరు వచ్చినా, అగ్ని ప్రమాదం వంటి ఎటువంటి ప్రమాదాలు చోటు చేసుకున్నా సిబ్బంది లైఫ్ జాకెట్‌తోపాటు లైఫ్ బాయ్‌ను ధరించి ఏ విధంగా ప్రాణాపాయం లేకుండా ఉండగలరో విద్యార్థులకు ప్రత్యక్షంగా చూపించారు. పర్యావరణ చేపల వేట పద్ధతితో పాటు సముద్ర అడుగు భాగపు మత్స్య వనరుల వేట, లాంగ్ లైన్ పద్ధతులను తెలిపారు. సముద్రంలో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను పడిచేయడం వల్ల తాజేళ్లు మరణించే పరిస్థితులను వివరించారు. మానవ జీవితం మనుగడకు ఆక్సిజన్ ఎంత విలువైనదన్నారు. ఈ ఆక్సిజన్ సముద్రం ద్వారా 80 శాతం వస్తే, కేవలం చెట్లు ద్వారా 20 శాతం వస్తుందని విద్యార్థులకు వివరించారు. మైరెన్ ఎగ్జిబిషన్‌లో చేపల వేటకు ఉపయోగించే పరికరాల పాటు గేలాలను చూపించారు. కార్యక్రమంలో కెపెన్ వి.వి.ఎ.మూర్తి, రాముడు, ఈతా మురళీగణేష్, ఆనంద్, పంకజ్, టెవీన్ ప్రకాష్, వేణు విద్యా నికేతన్ డైరెక్టర్ బి.వి.ఎస్.వేణు, కె.కోటపాడు హైస్కూల్ హెచ్‌ఎం పద్మావతి, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల ముంగిటకే రెవెన్యూ సేవలు

తుమ్మపాల: రెవెన్యూ సేవలను ప్రజల ముంగిటకే అందజేస్తున్నామని, పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలు నేరుగా రైతులకు గ్రామంలోనే పంపిణీ చేస్తున్నామని కలెక్టరు విజయ క ృషన్ తెలిపారు. అనకాపల్లి మండలం గోపాలపురంలో పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ రీ సర్వే జరిగిన 373 గ్రామాల్లో రైతులకు జారీ చేసిన 2,01,841 పట్టాదార్ పాస్ పుస్తకాల స్థానంలో కొత్త వాటిని పంపిణీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ నెల 9వ తేదీ వరకూ అన్ని మండలాల్లో నచివాలయాల వద్ద షెడ్యూల్ ప్రకారం పాస్ పుస్తకాలు పంపిణీ చేయనున్నట్లు చెప్పారు. రీసర్వేలో రికార్డుల ఉప్పులను సరిచేసి రైతులకు వారి భూములపై వివాదం లేని పూర్తి హక్కులు, భద్రత కల్పించడమే లక్ష్యంగా నూతనంగా పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలు రూపొందించినట్లు తెలిపారు. పాస్‌పుస్తకాల కోసం ఎటువంటి రుసుం చెల్లించనవసరం



లేదని తెలిపారు. రెవెన్యూ సేవలన్నింటినీ గ్రామస్థాయిలోనే అందించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో షేక్ ఆయోపా, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు, రెవెన్యూ అధికారులు, రైతులు పాల్గొన్నారు.

మేకిన్ ఇండియాకు మెగా పుష్ డబ్బుని అమితంగా ప్రేమిస్తా!

న్యూఢిల్లీ: దేశీయంగా ఎలక్ట్రానిక్స్ విడిభాగాల తయారీని ప్రోత్సహించే దిశగా ప్రవేశపెట్టిన ఈసీజీఎస్ స్కీము కింద కొత్తగా 22 ప్రతిపాదనలకు కేంద్రం ఆమోదముద్ర వేసింది. ఈ ప్రాజెక్టుల కింద రూ. 41,863 కోట్ల పెట్టుబడులు రానుండగా రూ. 2,58,152 కోట్ల విలువ చేసే ఉత్పత్తులను కంపెనీలు తయారు చేయనున్నాయి. ఎలక్ట్రానిక్స్ విడిభాగాల తయారీ స్కీము (ఈసీజీఎస్) కింద ఆమోదించిన ప్రతిపాదనల్లో ఫ్యాక్టరీ, డిక్లస్, టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్, శాంసంగ్ మొదలైన దిగ్గజ కంపెనీల ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయి. ఈ స్కీము కింద ఆమోదం లభించిన ప్రాజెక్టుల జాబితాలో ఇది మూడోది. దీనితో కొత్తగా 33,791 ఉద్యోగాల కల్పన జరగనుంది. అలాగే, కీలకమైన ఎలక్ట్రానిక్ విడిభాగాలకు దిగుమతులపై ఆధారపడటం తగ్గనుండగా, దేశీయంగానే అత్యంత విలువైన ఉత్పత్తులను తయారు చేసే సామర్థ్యాలకు వీలవుతుంది. కొత్త పెట్టుబడులు, ఉద్యోగాల కల్పనలో సింహభాగం వాటా అమెరికన్ టెక్ దిగ్గజం యాపిల్ కి సంబంధించిన కొత్త వెండార్లదే ఉంటుంది. వీటిలో కొన్ని



సంస్థలు, యాపిల్ ఉత్పత్తులను అంతర్జాతీయంగా కూడా సరఫరా చేయనున్నాయి. మదర్స్ ఎలక్ట్రానిక్ కాంపొనెంట్స్, టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్, ఏటీఎల్ బ్యాటరీ టెక్నాలజీ ఇండియా, ఫ్యాక్టరీ (యురూస్ టెక్ ఇండియా), హిందాల్కొ ఇండస్ట్రీస్ అనే అయిదు సంస్థలు యాపిల్ కి వెండార్లుగా వ్యవహరిస్తున్నాయి.

హ్యుందాయ్ వెన్యూ కొత్త వేరియంట్ లాంచ్: ధర ఎంతంటే?

హ్యుందాయ్ ఇండియా.. ఇటీవల ప్రవేశపెట్టిన వెన్యూ లైసెన్సు విస్తరిస్తూ.. కొత్త HX5ం (ప్రిమ్ లాంచ్ చేసింది. దీని ధర రూ. 9.99 లక్షలు (ఎక్స్-షోరూమ్). ఇది సాధారణ వెన్యూ కంటే కొన్ని ఎక్కువ ఫీచర్స్ పొందినట్లు తెలుస్తోంది. వెన్యూ HX5ం కారులో 1.2 లీటర్ కపాస్ పెట్రోల్ ఇంజన్, మాన్యువల్ గేర్ బాక్స్ తో వస్తుంది. స్టాండర్డ్ HX5 వేరియంట్ తో పోలిస్తే.. కొత్త వేరియంట్ ఎల్ఈడీ హెడ్ ల్యాంప్, రూఫ్ రెయిల్స్, రియర్ విండో సన్ షేడ్, వైరెస్ లెస్ స్మార్ట్ ఫోన్ ఛార్జింగ్, స్పోర్ట్స్ డ్రైవర్ ఆర్గెర్గెస్ట్, రియర్ వైవర్ %౫% వాషర్ పొందుతుంది. వెన్యూ HX5ం కారు సాండ్, మడ్, స్నో మోడ్స్ పొందుతుంది. ఇందులో ఇప్పుడు డ్రైవర్ సీటు ఎత్తు సర్దుబాటు ఫీచర్ కూడా ఉంది.



ఎగుమతిదారులకు రూ.7,295 కోట్ల ప్యాకేజీ

న్యూఢిల్లీ: ఎగుమతిదారులకు రూ.7,295 కోట్లతో ప్రత్యేక ప్యాకేజీని కేంద్ర వాణిజ్య శాఖ ప్రకటించింది. ఇందులో రూ.5,181 కోట్లు రుణాలపై వడ్డీ రాయితీ పథకానికి, రూ.2,114 కోట్లు రుణ హామీల కోసం కేటాయించింది. తద్వారా ఎగుమతిదారులు సులభంగా రుణాలు పొందగలరని పేర్కొంది. 2025 నుంచి 2031 వరకు ఆర్థిక కాలానికి ఈ ప్యాకేజీని తీసుకొచ్చింది. ఎగుమతిదారులు ఎదుర్కొంటున్న నిధుల సమస్యకు ఈ చర్యలు పరిష్కారం చూపిస్తాయని వాణిజ్య శాఖ అదనపు కార్యదర్శి అజయ్ బాదూ పేర్కొన్నారు. వడ్డీ రాయితీ పథకం కింద ఎగుమతిదారులు.. ఎగుమతులకు ముందు, తర్వాత తీసుకున్న రుణాలపై వడ్డీ రేటులో 2.75 శాతాన్ని సబ్సిడీ కింద పొందొచ్చు. ఏడాదిలో రూ.50 లక్షల వరకు వడ్డీ రాయితీకి ఒక ఎంఎస్ఎంఈకి అర్హత ఉంటుంది. ఒక్కో సంస్థకు రూ.10 కోట్ల వరకు రుణ హామీ కూడా ఈ పథకంలో భాగంగా లభిస్తుంది. 2025 నవంబర్ లో కేంద్రం రూ.25,060



కోట్లతో ఎగుమతి ప్రోత్సాహక మిషన్ ను ప్రకటించడం తెలిసిందే. ఈ మిషన్ లో భాగంగానే ఈ ప్రత్యేక ప్యాకేజీని తీసుకొచ్చింది. దీనికి సంబంధించి సచివర మార్గదర్శకాలను ఆర్డీబి విడుదల చేయనుంది.

ఆఫీస్ స్పేస్ కు గిరాకీ నై.. రియల్ ఎస్టేట్ కన్సల్టెంట్ కొల్లియర్స్ నివేదిక

న్యూఢిల్లీ: హైదరాబాద్ ఆఫీస్ స్పేస్ కు డిమాండ్ తగ్గింది. నిరుడు కొత్తగా అందుబాటులోకి వచ్చిన కార్యాలయ స్థలాల్లో 21 శాతం క్షీణత కనిపించింది మరి. ప్రముఖ రియల్ ఎస్టేట్ కన్సల్టెంట్ కొల్లియర్స్ ఇండియా హైదరాబాద్ సహా దేశంలోని 7 ప్రధాన నగరాల్లో గత ఏడాదికిగాను ఆఫీస్ స్పేస్ మార్కెట్ తీరుతెన్నులను వివరించింది. ఇందుకు సంబంధించి విడుదలైన తాజా నివేదికలో 2024తో పోల్చితే 2025లో హైదరాబాద్ మార్కెట్ లోకి వచ్చిన ఆఫీస్ స్పేస్ 2.9 మిలియన్ చదరపు అడుగులు (చ.అ.) వడిపోయింది. 13.7 మిలియన్ చదరపు అడుగుల నుంచి 10.8 మిలియన్ చదరపు అడుగులకు పరిమితమైంది. ఇక దేశీయంగా ఆఫీస్ స్పేస్ లో ఎక్కువ భాగం బ్యాంకింగ్, ఆర్థిక సేవలు, బీమా రంగం సంస్థలే లీజుకు తీసుకుంటున్నాయి. విదేశీ కంపెనీల్లో జీసీసీలు ముందున్నాయి. బెంగళూరు, చెన్నై నగరాలలో గత ఏడాది ఆఫీస్ స్పేస్ ఎక్కువగా అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇది అక్కడి డిమాండ్ కు అద్దం పడుతున్నది. 2024లో బెంగళూరులో కొత్తగా వచ్చిన ఆఫీస్ స్పేస్ 15.2 మిలియన్ చదరపు అడుగులుంటే, 2025లో అది 17.5 మిలియన్ చదరపు అడుగులకు పెరిగింది. దీంతో 15 శాతం వృద్ధి నమోదైంది. అలాగే చెన్నైలో 2.1 మిలియన్ చదరపు అడుగుల నుంచి 4.5 మిలియన్ చదరపు అడుగులకు చేరింది. పుణెలో కూడా 5.3 మిలియన్ చదరపు అడుగుల నుంచి 11 మిలియన్ చదరపు అడుగులకు ఎగిసింది. ఈ క్రమంలోనే ఓహాయోలో ఏడు ప్రధాన నగరాల్లో కొత్తగా అందుబాటులోకి వచ్చిన ఆఫీస్ స్పేస్ 2025లో 56.5 మిలియన్ చదరపు అడుగులకు ఉన్నది. 2024లో 53.8 మిలియన్ చదరపు అడుగులేనని కొల్లియర్స్ వెల్లడించింది.



తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత అప్పటి ప్రభుత్వం చూపిన ప్రత్యేక శ్రద్ధతో హైదరాబాద్ రియల్ ఎస్టేట్ పరుగులు పెట్టింది. దేశంలోని ఇతర ప్రధాన నగరాల నంగతి ఎలా ఉన్నా.. మన రాష్ట్ర రాజధాని నగర నిర్మాణ రంగం మాత్రం దూసుకుపోయింది. ఈ క్రమంలోనే ఆఫీస్ స్పేస్ కూ పెద్ద ఎత్తున గిరాకీ కనిపించింది. దేశ, విదేశీ కంపెనీల రాకతో కార్యాలయ స్థలాలు హాట్ కేకుల్లా లీజుకుపోయాయి. ఫలితంగా ఏటా కొత్తగా అందుబాటులోకి వచ్చే ఆఫీస్ స్పేస్ కూడా పెరుగుతూపోయింది. తద్వారా నిర్మాణ రంగం, దాని అనుబంధ రంగాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు, పెట్టుబడులూ వుంజుకున్నాయి. భూముల ధరలూ ఆకాశాన్నంటాయి. కాగా, ఢిల్లీ-ఎన్సీఆర్, ముంబై, బెంగళూరు నగరాల కంటే కూడా హైదరాబాద్ లోనే ఆఫీస్ లను ఏర్పాటు చేసుకొనేందుకు కార్పొరేట్లు విపరీతమైన ఆసక్తిని నాడు చూపారు. అయితే ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి లేదు. ఇందు కు తాజా నివేదికే నిదర్శనం.

నటనతో ఇంప్రెస్ చేస్తూనే అందంతో ఆకట్టుకునే పాత్రలు కథానాయికలకు అరుదుగా దొరుకుతాయి. ‘రిటర్న్స్ ఆఫ్ ది డ్రాగన్’ సినిమాలో కాయాదు లోహర్ పోషించింది ఆ తరహా పాత్రే. త్వరలో విశ్వకేసన్ ‘ఘంకీ’ సినిమాతో ఈ అస్సాం చిన్నది తెలుగు ప్రేక్షకులను పలకరించనున్నది. ఇందులో పాత్ర కూడా అటు అందం, ఇటు అభినయం మేళవింపుగా ఉంటుందని చెబుతున్నది కాయాదు లోహర్. ఇటీవల ఈ పాత్ర గురించి ఆమె మాట్లాడుతూ ‘ఇది సినిమా నేపథ్యంతో కూడిన కథ. ఇందులో నేను నిర్మాత కూతురుగా కనిపిస్తా. నా క్యారెక్టర్ పేరు చిత్ర. తండ్రి డబ్బుని ఆరా చేయాలని తను ఎక్కువగా మాట్లాడుతుంటుంది. డబ్బుని అమితంగా ప్రేమిస్తుంది. నిజంగా విభిన్నమైన పాత్రని చెప్పొచ్చు. విశ్వకే ఇందులో డైరెక్టర్ గా కనిపిస్తారు. మా ఇద్దరి కాంబినేషన్ సీన్స్



వినోదాత్మకంగా ఉంటాయి. దర్శకుడు అనుదీప్ రాసుకున్న కథలోనే తెలియని ఫన్ ఉంది. అదేంటో రేపు మీరు థియేటర్లలో చూస్తారు’ అని తెలిపింది కాయాదు లోహర్. ప్రేమికుల రోజు కాసుకగా ఈ సినిమా విడుదల కానున్న విషయం తెలిసిందే.

నర్సు నుంచి హీరోయిన్ రేంజ్ కు.. పెళ్లి కబురు చెప్పిన బ్యూటీ

మానవ జీవితంలో వివాహ బంధం చాలా ప్రవిత్రమైంది. అది అందంగా అమరదం ఒక వరం. పెళ్లి అనేది కొందరికి సరైన సమయంలో జరుగుతుంది. మరి కొందరికి కొంచెం ఆలస్యం కావొచ్చు. అయితే 99 శాతం మందికి జీవితం వివాహబంధంతో పరిపూర్ణం అవుతుంది. ఇకపోతే తమిళ నటి జూలీ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం ఉండదు. ఎందుకంటే.. సుమారు ఏడేళ్ల క్రితం చెన్నై మెరినా బీచ్ వద్ద జరిగిన జులైకట్టు పోరాటంలో గొంతు కలిపి జూలీ పాపులర్ అయింది. మొదట ఆమె ఒక సాధారణ నర్సు.. జులైకట్టు ఉద్యమంలో ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు నెట్టింబ వైరల్ అయ్యాయి. దీంతో తమిళ బిగ్ బాస్-1 షోలో ఛాన్స్ రావడం అలా మరింత గుర్తింపు పొందారు. బిగ్ బాస్ నుంచి బయటకువచ్చిన తరువాత సినిమా రంగం ఆహ్వానం వచ్చింది. అలా కొన్ని చిత్రాల్లో నటించిన జూలీ మోడలింగ్ రంగంలోకి ఎంట్రి ఇచ్చి అక్కడ బిజీ అయ్యారు. ప్రముఖ మోడల్ గా రాణిస్తున్న ఈ బ్యూటీ ప్రముఖ హీరోయిన్లను మించి పాపులారిటీ నంపాదించుకున్నారు. అలాంటి జూలీకి ఇప్పుడు కల్యాణ ఘడియలు వచ్చేతాయి. పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లి, ప్రేమ వివాహమో తెలియదుగానీ, మహ్మద్ జక్రీమ్ అనే వ్యక్తితో జీవితాన్ని



పంచుకోవడానికి సిద్ధమయ్యారు. వీరిద్దరూ బిగ్ బాస్ గేమ్ షోలో కలిసి పాల్గొన్నారున్నది గమనార్హం. వీరి నిశ్చితార్థం వేడుక ఇటీవల జరిగింది. ఆ వేడుకకు కుటుంబ సభ్యులు, అత్యంత సన్నిహితులు మాత్రమే పాల్గొన్నట్లు సమాచారం. అయితే ఆ ఫోటోలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతున్నాయి. జూలీ, మహ్మద్ జాక్రీన్ ల వివాహం ఈ నెల 16వ తేదీ ఉదయం చెన్నై, సెంథామన్ లోని సెయింట్ పీట్రీస్ చర్చిలో జరగనుంది. అదే రోజు సాయంత్రం వీరి వివాహ రిసెప్షన్ జరగనుందని తెలిసింది.

కల్యాణి కంటే ముందు ఆ హీరోయిన్ కు ‘లోక’ ఆఫర్!

మలయాళ ఇండస్ట్రీని షేక్ చేసిన చిత్రం లోక. కల్యాణి ప్రియదర్శి ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ఈ సూపర్ డిమాండ్ చిత్రం లోక. దామినీక్ అరుణ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ మూవీ కొత్త లోక: ఛాప్టర్ 1 పేరిట తెలుగులో విడుదలైంది. ఈ సినిమాకు దుల్కర్ నల్వాన్ నిర్మాతగా వ్యవహరించాడు. 2025 ఆగస్టులో రిలీజైన ఈ మూవీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.300 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు రాబట్టింది. అయితే ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా కల్యాణి ప్రియదర్శన్ కంటే ముందు పార్వతి రియవోతును సంప్రదించినట్లు ఓ రూమర్ ఉంది. తాజాగా ఈ రూమర్ పై పార్వతి సీరియస్ అయింది. ఆమె ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం ప్రతమదృష్టు కుట్టకర్. ఈ సినిమా టైటిల్ లాంచ్ ఈవెంట్ కు పార్వతి హాజరైంది. ఈ సందర్భంగా ఆమెకు లోక సినిమా ఆఫర్ వచ్చిందా? అన్న ప్రశ్న ఎదురైంది. దానికామె స్పందిస్తూ.. ఇలాంటి ప్రశ్నలు మీకు నచ్చింది వినుకోండి అని బదులిచ్చింది.



అదగడం అనవసరం. మీరు ఇలాంటివి చాలా వింటుంటారు. మీకు నచ్చింది వినుకోండి అని బదులిచ్చింది.

మూడో భార్యగా వస్తావా? నెలకు రూ.11 లక్షలు! నటికి ఆఫర్

సెలబ్రిటీలను ప్రేమించమని, పెళ్లి చేసుకోమని కొందరు వెంటపడుతుంటారు. చాలామటుకు తారలు ఈ ప్రపోజల్స్ చూసి ఓ నవ్వు నవ్వి వదిలేస్తారు. కొందరు మాత్రం అందులోని తీవ్రతను, పిచ్చిని సోఫల్ మీడియా వేదికగా ఎండగడతారు. తాజాగా మలేషియాకు చెందిన ఓ నటి, మోడల్ కు కూడా వింత ప్రపోజల్ వచ్చిందట! 29 ఏళ్ల మోడల్ అమీ సుర్ టిసీ ఓ పాడ్ కాస్ట్ కు హాజరైంది. ఈ సందర్భంగా తనకు వీవీఐపీ (అత్యంత ఉన్నత స్థాయికి చెందిన వ్యక్తి/ప్రముఖుడు) నుంచి ఓ ప్రపోజల్ వచ్చిందని తెలిపింది. ఆమె మాట్లాడుతూ.. ‘అతడికి మూడో భార్యగా ఉంటే నాకు ఓ బంగ్లా, లగ్జరీ కారు, పది ఎకరాల స్థలం రాసిస్తానన్నాడు. అంతేకాకుండా నా ఖర్చుల కోసం నెలకు రూ.11 లక్షలు ఇస్తానన్నాడు. అతడి మాటలు విని పాకయ్యా.. ఈ ఆఫర్ తిరస్కరించాను. నేను కార్పొరేట్ ఈవెంట్స్ కు యాంకరింగ్ కూడా చేస్తుంటాను. ఆ సమయంలో కొందరు ప్రముఖులు నా ఫోన్ నెంబర్ అడుగుతారు, ఇంటికి రమ్మని పిలుస్తారు. ఈ క్రమంలోనే ఓ వ్యక్తి తన మూడో భార్యగా ఉండమని కోరారు. అతడికి దాదాపు నా తండ్రి వయసు ఉంటుంది. అతడి పిచ్చి ప్రపోజల్ కు నేను వెంటనే నో చెప్పేశా’



అని చెప్పుకొచ్చింది. గతంలోనూ ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఈ సంఘటన గురించి అమీ ప్రస్తావించింది. అందాల పోటీల్లో పాల్గొనేందుకు అతడు సాయం చేస్తానని ముందుకు వచ్చాడు. కాకపోతే పెళ్లి చేసుకోమని షరతు పెట్టాడు. అప్పుడు మా అమ్మ ఒక్కటే సమాధానమిచ్చింది.. నేను నా కూతుర్ని అమ్మదల్చుకోలేదని గట్టిగా బదులిచ్చింది అని పేర్కొంది.