

కుక్కలతోనే కాదు.. వీధి పశువులతోనూ ముప్పే

ఎంతోమంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు

సుప్రీంకోర్టు వ్యాఖ్య.. నేడూ కొనసాగుతున్న వాదనలు దిబ్బి: వీధికుక్కలు కరవడంవల్ల మాత్రమే కాకుండా రోడ్లపై యధేచ్ఛగా తిరుగాడే పశువుల వల్ల కూడా ప్రమాదాలు సంభవించి వలుపురు (ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని సుప్రీంకోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. వీధికుక్కలపై ఇచ్చిన తీర్పును సవరించాలని జంతుప్రేమికులు, కచ్చితంగా అమలు చేయాలని మరికొందరు సర్వోన్నత న్యాయస్థానాన్ని అభ్యర్థించారు. ఈ వివరాలపై జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్, జస్టిస్ సందీప్ మెహతా, జస్టిస్ ఎన్.వి.అంజలియాల ధర్మాసనం బుధవారం విచారణ జరిపింది. “మునుపటి ఉత్తర్వులు ఇచ్చేముందు తమ వాదనలు వినలేదని వలుపురు న్యాయవాదులు, జంతుప్రేమికులు చెప్పడంతో ఇప్పుడు విచారణ నిర్వహిస్తున్నాం. రోడ్లపై కుక్కలు, ఎవరి అలవాటలా లేని పశువులు ఉండకూడదు. వాటి సంచారం అనేకమందికి ప్రమాదకరంగా మారుతోంది. ఉదయాన్నే ఏ కుక్క తీరు ఎలా ఉందో ఎవరికీ తెలియదు. నిబంధనలు, ఆదేశాలను స్థానిక సంస్థలు అమలు చేయాల్సిందే. రాజస్థాన్ హైకోర్టు జడ్జిలిద్దరు గత 20 రోజుల వ్యవధిలో ప్రమాదాలపాలయ్యారు. సమస్య తీవ్రమైనది” అని జస్టిస్ మెహతా చెప్పారు. నియమ నిబంధనలు, ప్రామాణిక నిర్వహణ విధానాలను రాష్ట్రాలు, స్థానిక సంస్థలు



కచ్చితంగా అమలు చేయాలనేదే చెబుతున్నామని జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్ స్పష్టంచేశారు. తమ ఉత్తర్వుల అమలుపై కొన్ని రాష్ట్రాలు స్పందించలేదని, వాటిపై చాలా కఠినంగా వ్యవహరించాల్సి వస్తుందని ధర్మాసనం హెచ్చరించింది. నిబంధనలన్నింటినీ పాటించాల్సిందేనంది. పిల్లలు, పెద్దలు కూడా కుక్కకాట్ల వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోతున్న విషయాన్ని తాము అర్థం చేసుకున్నామని తెలిపింది. జాతీయ రహదారులు, ఎక్స్ ప్రెస్ మార్గాలకు కంచెలు వేస్తే కుక్కలు వాటిమీదకు రావని సూచించింది. అసంపూర్తిగా మిగిలిన వాదనలు గురువారం కొనసాగుతున్నాయి.

శాస్త్ర విజ్ఞానం నాలుగు గోడల మధ్యే ఆగిపోకూడదు: వెంకయ్యనాయుడు

హైదరాబాద్: సమాజం కోసం ఆలోచించడం, పని చేయడం డీఎన్ఎలోనే ఉందని మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. శాస్త్రీయ అంశాలకు పత్రికలో ప్రముఖ స్థానం కల్పిస్తోందని చెప్పారు. తెలుగు పత్రికా రంగంలో విప్లవాన్ని సృష్టించిన రామోజీరావు ఒక ధ్రువతార అని కొనియాడారు. నగరంలోని బీఎం బిర్లా సైన్స్ సెంటర్ లో ‘ఈనాడు’ గ్రూప్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ‘ల్యాబ్ టూ సాసైటీ- రోల్ ఆఫ్ సైన్స్ కమ్యూనికేషన్ ఇన్ బిల్డింగ్ వీబీ-2047’ కార్యక్రమానికి వెంకయ్యనాయుడు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. “క్రమశిక్షణ, అంకితభావం, దూరదృష్టి రామోజీరావు సొంతం. తెలుగు పాఠకులకు శాస్త్ర విజ్ఞానాన్ని అందించాలని ఆయన తాపత్రయపడ్డారు. సమాజంలో శాస్త్ర, సాంకేతికతపై నమ్మకాన్ని పెంపొందించడం మరింత అవసరం. శాస్త్రీయ విజ్ఞానాన్ని ప్రజలకు సులభంగా అర్థమయ్యేలా చేరవేయాలి. సమాజంలో శాస్త్ర, సాంకేతికతపై నమ్మకాన్ని పెంపొందించాలి. దీనిపై అవగాహన పెంచే బాధ్యత శాస్త్రవేత్తలు, నిపుణులు తీసుకోవాల్సిన అవసరముంది. శాస్త్రవిజ్ఞానం నాలుగు గోడల మధ్యే ఆగిపోకూడదు.. ప్రజలకు చేరాలి. విద్యార్థుల్లో సైన్స్ పై ఉత్సాహాన్ని మరింత పెంచాలి. క్లిష్టమైన సైన్స్ అంశాలను సాధారణ ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా ‘ఈనాడు’లో జ్ఞాననేత్రం శీర్షికన ప్రచురిస్తున్నారని, సైన్స్ పై ఎంత ఆదరణ పెంచగలిగితే ఆ రంగంలో దేశం అంత ముందుంటుంది. మన దేశంలో మేధస్సుకు కొదవ లేదు. రామానుజం, శకుంతలాదేవి, సీవీ రామన్ వంటి



ప్రముఖులు దేశ కీర్తిని విశ్వవ్యాప్తం చేశారు. అబ్దుల్ కలాం వంటి మహానుభావులు స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో ఉపగ్రహాలు, క్షణణులను తక్కువ ఖర్చుతో అభివృద్ధి చేశారు. ఇప్పుడు ఎగుమతి చేసే స్థాయికి మనం చేరుకోవడం సంతోషించదగ్గ విషయం. శాస్త్ర విజ్ఞానంలో అగ్రస్థానంలో భారత్ ఉండాలన్నదే మన లక్ష్యం. మానవ జీవన నాణ్యత పెంచడంలో శాస్త్ర సాంకేతికత పాత్ర చాలా కీలకమైనది. ఈ రంగంలో దూసుకెళ్లేందుకు ప్రైవేటు సంస్థలు చాలా కీలకంగా వ్యవహరిస్తున్నాయి. హరిత విప్లవ పితామహుడు ఎం.ఎస్.స్వామినాథన్ కృషి వల్లే ఆహార రంగంలో భారత్ స్వయంసమృద్ధిని సాధించింది” అని వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు.

ఉద్యోగుల సంక్షమానికి ప్రభుత్వం చర్యలు

ఆర్థిక మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ మృతి చెందిన ఉద్యోగి కుటుంబానికి రూ.కోటి చెక్కు అందజేత

అమరావతి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సంక్షమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రభుత్వం అనేక చర్యలు చేపట్టిందని ఆర్థిక మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ తెలిపారు. సచివాలయంలో ఆర్థికశాఖలో ఎఎస్ఎఫ్గా పనిచేస్తూ, గత ఏడాది మేలో రోడ్డు ప్రమాదంలో మరణించిన కుసుమ కరుణకుమారి కుటుంబీకులకు వ్యక్తిగత ప్రమాద బీమా పథకం కింద రూ.కోటి చెక్కును మంత్రి కేశవ్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సచివాలయంలో ఉద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధులు, ఎస్బీఐ అధికారులతో జరిగిన సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడారు. ఉద్యోగి మృతిచెందితే, వారి కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం తరఫున అన్నిరకాల ప్రయోజనాలు అందిస్తున్నప్పటికీ, ఇతర రూపంలో ఎలా లబ్ధి చేకూర్చవచ్చని ప్రభుత్వం పరిశీలించిందన్నారు. ఇందులో భాగంగా ఉద్యోగుల శాలరీ ప్యాకేజీపై గత ఏడాది మార్చిలో ఎస్బీఐతో ఒప్పందం



చేసుకున్నామని చెప్పారు. దీంతో ఉద్యోగి ఎటువంటి ప్రీమియం చెల్లించకుండానే బీమా వర్తిస్తుందన్నారు. యాక్సిన్, యూబీఐ, ఇండియన్ బ్యాంకులతో కూడా ఒప్పందం చేసుకుంటున్నట్లు పేర్కొన్నారు. వివిధ కార్పొరేషన్లలో పనిచేసే ఉద్యోగులకు దీనిని దశల వారీగా అమలు చేయాలని భావిస్తున్నట్లు మంత్రి వెల్లడించారు.

పాట్లేలు బలిచ్చిన వైకాపా కార్యకర్తలతో జగన్ భేటీ

అమరావతి: గత నెలలో తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా గోపాలపురం నియోజకవర్గం తూర్పు చోడవరంలో ఫ్లెక్సీ వద్ద పాట్లేలు బలి ఇచ్చిన వైకాపా కార్యకర్తలతో ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం జగన్ భేటీ అయ్యారు. పోలీసులు ఎలాంటి కేసులు నమోదు చేశారు? అరెస్ట్ చేసి రోడ్డుపై నడిపించి తీసుకువెళ్లిన తీరును వారు జగన్ కు వివరించారు. శ్రేణులు ఎవరూ భయపడవద్దు. కేసులపై పార్టీ న్యాయ విభాగం అవసరమైన సహాయం అందిస్తోంది. ప్రభుత్వ దన్నుతో చట్టాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకుని, వ్యవస్థలు దిగజార్చేలా వ్యవహరిస్తున్న పోలీసుల తీరు దారుణంగా ఉంది” అని జగన్ వారితో చెప్పారు. ఈ మేరకు ఆయన కార్యాలయం ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఈ కార్యకర్తలను గోపాలపురం వైకాపా ఇన్ ఛార్జ్, మాజీ



హెంపంమంత్రి తానేటి వనిత తీసుకొచ్చారు.

అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించండి

బడ్జెట్ లో ఏపీకి ప్రాధాన్యమివ్వండి కేంద్ర హెంపం మంత్రి అమిత్ షాకు సీఎం చంద్రబాబు వినతి

దిల్లీ: ఏపీ రాజధానిగా అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పిస్తూ విభజన చట్టంలో చేర్చాలని సీఎం చంద్రబాబు కేంద్ర హెంపం మంత్రి అమిత్ షాను కోరారు. అమరావతికి పార్లమెంట్ ద్వారా చట్టబద్ధత కల్పించడం వల్ల రాష్ట్రంలో మరింత వేగంగా అభివృద్ధి జరగడంతోపాటు రాష్ట్ర ప్రజల ఆశ నెరవేర్చినట్లవుతుందని విజ్ఞప్తి చేశారు. వచ్చే పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో ఇందుకు సంబంధించిన బిల్లు ప్రవేశపెట్టి, ఆమోదించాలని ఆడిగారు. దిల్లీకి వచ్చిన చంద్రబాబు రాత్రి ఇక్కడి కృష్ణమేనన్ మార్గ్ లో హెంపం మంత్రి నివాసంలో అమిత్ షాతో భేటీ అయ్యారు. ‘కొత్తగా తీసుకొచ్చిన గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టం కింద చేపట్టే పనులకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు 60:40 నిష్పత్తిలో వాటా సమకూర్చాల్సి ఉంది. దీనిలో ఏపీకి ప్రత్యామ్నాయ వెసులుబాట్లు కల్పించాలి’ అని కోరారు. ఫిబ్రవరి 1న ప్రవేశపెట్టబోయే కేంద్ర బడ్జెట్ లో ఏపీకి తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని కేంద్ర ఆర్థిక వ్యవహారాల కేబినెట్ కమిటీ సభ్యుడిగా ఉన్న అమిత్ షాకు చంద్రబాబు విజ్ఞప్తి చేశారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితులను వివరించి, తగిన సహాయ సహకారాలు అందించాలని కోరారు. పరిపాలన అవసరాల దృష్ట్యా రెండు కొత్త జిల్లాల ఏర్పాటు, రెవెన్యూ డివిజన్ లో చేసిన మార్పుచేర్పుల గురించి అమిత్ షా దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ‘గత ప్రభుత్వ హయాంలో ధ్వంసమైన మౌలిక వసతులను పునరుద్ధరించడానికి మూలధన వ్యయం కోసం తగిన ఆర్థిక వనరులు కల్పించాలి. రాష్ట్రంలో భారీ ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటుకు కేంద్రం నుంచి ఆర్థిక సాయంతోపాటు వేగంగా అనుమతులివ్వాలి. పూర్వోదయ పథకం కింద రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సమర్పించిన ప్రతిపాదనలకు త్వరగా



ఆమోదముద్ర వేసి నిధులు విడుదల చేయించాలి. గిరిజన ప్రాంతమైన రంపచోడవరం కేంద్రంగా పోలవరం జిల్లా ఏర్పాటు చేశాం. వామవక్త ప్రభావితమైన ఆ ప్రాంత అభివృద్ధికి హెంపంశాఖ వరంగా తగిన నిధులు ఇవ్వాలి. పోలవరం, అమరావతి ప్రాజెక్టులను సకాలంలో పూర్తి చేసేందుకు చేయూతనివ్వాలి’ అని చంద్రబాబు విజ్ఞప్తి చేశారు. విశాఖవట్నం పెట్టుబడుల సదస్సులో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాలకు అనుగుణంగా పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు తీసుకుంటున్న చర్యలను అమిత్ షాకు వివరించారు. ఈరోజే పోలవరం ప్రాజెక్టును నందర్పించి వచ్చానంటూ అక్కడి వసుల పురోగతి గురించి వివరించారు. అమిత్ షాను కలవడానికి ముందు చంద్రబాబు దిల్లీలోని తన అధికార నివాసం 1-జన్ వద్దో ఎల్ టీ నంస్ట్ర ప్రతినిధులతో భేటీ అయ్యారు. శ్రీసిటీలో ఆ సంస్థ కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన పరిశ్రమ పురోగతి గురించి వారు చర్చించారు. ఈ భేటీ అమరావతిలో జరగాల్సి ఉన్నప్పటికీ సీఎం షెడ్యూల్ దిల్లీకి మారడంతో ఆ సంస్థ ప్రతినిధులు ఇక్కడికొచ్చి సమావేశమైనట్లు తెలిసింది.

స్థానికీతరులను పనులు చేయకుండా అడ్డుకుంటే చర్యలు

ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ హెచ్చరిక మధ్యప్రదేశ్ వారిని అడ్డుకున్నారంటూ ఆయన దృష్టికి ఫిర్యాదు

అమరావతి: స్థానికీతరులంటూ పనులు చేయనివ్వకుండా అడ్డుపడితే చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ హెచ్చరించారు. ఏ రాష్ట్రం వారైనా ఎక్కడైనా జీవించవచ్చని, ఎక్కడైనా పనులు చేసుకోవచ్చని స్పష్టం చేశారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ వెల్ఫేర్ పార్లమెంటరీ కమిటీ చైర్మన్, మధ్యప్రదేశ్ లోని మాండ్లా ఎంపీ షర్మన్ సింగ్ కులశ్రే.. నచివాలయంలో ఉప ముఖ్యమంత్రిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. అన్నమయ్య జిల్లా వుంగనూరు నియోజకవర్గం సదుంలో మధ్యప్రదేశ్ కు చెందిన వలుపురు ప్రభుత్వ అనుమతితో చేపడుతున్న గ్రానైట్ మైనింగ్ పనులను స్థానికులు అడ్డుకుంటున్నారని పవన్ తో చెప్పారు. ఎక్కడి నుంచో వచ్చి ఇక్కడ మైనింగ్ ఎలా చేస్తారని బెదిరిస్తున్నారన్నారు. స్పందించిన పవన్ కల్యాణ్.. కూటమి



ప్రభుత్వం ఇలాంటివారి వట్ల కఠినంగా వ్యవహరిస్తుందన్నారు. అనుమతులున్నవారు నిబంధనల ప్రకారం మైనింగ్ చేసుకోవచ్చని, ఎలాంటి ఇబ్బందుల్లేకుండా అధికార యంత్రాంగం చర్యలు తీసుకుంటుందని పవన్ కల్యాణ్ భరోసా ఇచ్చారు.

విశాఖ ఉక్కు ప్రైవేటీకరణ జరగదు

విశాఖవట్నం: విశాఖవట్నం ఉక్కు కర్మాగారం ప్రైవేటీకరణ ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ జరగదని రాష్ట్ర బిట్టి, విద్యాశాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. సాక్ష పత్రికపై వేసిన పరువునష్టం కేసుకు సంబంధించి ఆయన విశాఖ జిల్లా కోర్టుకు హాజరయ్యారు. విచారణ ముగిసిన తర్వాత కోర్టు బయట మీడియాతో మాట్లాడారు. “విశాఖ ఉక్కు భూముల విషయంలో జరుగుతున్న అసత్యప్రచారాన్ని నమ్మొద్దు. విశాఖ ఎకనమిక్ రీజియన్ కోసం ఉక్కు భూములు తీసుకుంటున్నారన్నది ఆరోపణ మాత్రమే. ఈ అంశంపై ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి ప్రకటనా రాలేదు. సీపీఎం నాయకులకు స్క్రిప్ట్ ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందో వారే చెప్పాలి. ఉక్కు పరిరక్షణకు ప్రధాని మోడీ, సీఎం చంద్రబాబు కృషి చేస్తున్నారు. 2019లో తెదేపా ఓడిపోయినప్పుడు సాక్ష పత్రిక ఓ అసత్య కథనం ప్రచురించింది. దానిపై న్యాయపోరాటం చేస్తున్నా. ఈ రోజుతో క్రాన్ ఎగ్జిమినేషన్ పూర్తయింది. ఈ కేసులో తప్పక విజయం సాధిస్తా. ఎర్రబన్ను రాని ప్రాంతానికి ఎయిర్ పోర్ట్ ఎందుకంటూ గతంలో జగన్ ఎవ్వేవా చేశారు. జీఎంఆర్ కు కేటాయించిన భూముల్లో కొన్నింటిని వైకాపా పాలనలో వెనక్కి తీసుకున్నారు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆయా భూముల్ని తిరిగి ఇవ్వడంతో పనులు పూర్తయ్యాయి. రాజకీయ లబ్ధి కోసమే కొంతమంది జలవివాదం చేస్తున్నారు. విశాఖవట్నానికి రూ.వేల కోట్ల పెట్టుబడులు వస్తుండడంతో ఆర్థిక రాజధానిగా ఎదుగుతోంది.



అమరావతికి చట్టబద్ధత ఉంది కాబట్టే గత ప్రభుత్వం రాజధానిని తరలించలేకపోయింది. రాష్ట్రంలో అన్ని ప్రాంతాల అభివృద్ధిపై కూటమి దృష్టిసారించింది” అని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. అసంతరం మంత్రి భీమిలి వెల్లి ఇటీవల మృతిచెందిన తెదేపా నేత గాడు అప్పలనాయుడు కుటుంబసభ్యులను వరామర్చించారు. మంత్రి వెంట తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వల్లూ శ్రీనివాసరావు, ఎమ్మెల్యేలు గంటా శ్రీనివాసరావు, గణబాబు, రామకృష్ణబాబు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు సీతంరాజు నుధాకర్, గండి బాబ్జీ, పీవీజీ కుమార్, విశాఖ లోక్ సభ నియోజకవర్గ తెదేపా అధ్యక్షుడు వట్టాభిరామ్, పీఎంఆర్ ఓపి చైర్మన్ ప్రణవ్ గోపాల్ తదితరులు ఉన్నారు.

సంపాదకీయం

వైపై తరహాలో వైర్లెస్ పద్ధతిలో విద్యుత్ను ప్రసారం చేసే పద్ధతి

విద్యుత్ సరఫరా అనగానే వైర్లే గుర్తుకొస్తాయి. అన్నలు తీగలు లేకుండానే కరెంటు సరఫరా జరిగితే? రాజోయే కాలంలో దీన్ని సాకారం చేసే దిశగా అడుగులు పడుతున్నాయి. వైపై తరహాలో వైర్లెస్ పద్ధతిలో విద్యుత్ను ప్రసారం చేసే పద్ధతులను శాస్త్రవేత్తలు రూపొందిస్తున్నారు. వారి కృషి సఫలమైతే ఆధునిక ఉపకరణాల వినియోగ తీరుతెన్నులే మారిపోతాయి. ప్రపంచంలోనే తొలి వాణిజ్య సెంట్రల్ పవర్ ప్లాంట్ను 1882లో న్యూయార్క్లో ప్రఖ్యాత ఆవిష్కర్త థమస్ ఎడిసన్ ప్రారంభించారు. 82 మంది వినియోగదారులకు డైరెక్ట్ కరెంట్ (డీసీ)ను సరఫరా చేశారు. విద్యుత్ శకానికిది నాంది పలికింది. నాటి నుంచి వైర్ల ద్వారానే కరెంటు సరఫరా అవుతోంది. ఇందుకోసం భారీగా స్తంభాలు, టవర్లు, తీగలు వాడాల్సి వస్తోంది. ఈ ఇబ్బందులకు ముగింపు పలకడానికి వైర్లెస్ విద్యుత్ సరఫరాపై శాస్త్రవేత్తలు చేస్తున్న ప్రయత్నాల్లో కొంత పురోగతి సాధ్యమవుతోంది. అంతర్జాతీయ విద్యుత్ సంస్థ అంచనాల ప్రకారం 2030 నాటికి విద్యుత్తో సందానమయ్యే ఉపకరణాల సంఖ్య 250 కోట్లకు చేరుతుంది. దశాబ్దం కిందట వాటి సంఖ్య వంద కోట్లలోపు ఉండేది. వీటికి శక్తిని అందించడానికి వైర్లు అవసరం. దీనికితోడు భూతాపం నేపథ్యంలో శిలాజ ఇంధనాలను తగ్గించుకోవాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. వైర్లెస్ విద్యుత్ (పవర్ బీమ్స్) విధానంపై శాస్త్రవేత్తలు ఇప్పుడు తీవ్రంగా కసరత్తు చేయడానికి ఇది కూడా కారణమే. తీగలు లేకుండా విద్యుత్ను బట్వాడా చేయడానికి శాస్త్రవేత్తలు రకరకాల పద్ధతుల్లో ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఇందులో ఇండక్టివ్ కప్లింగ్ ఒకటి. ప్రస్తుతం వైర్లెస్ పోస్ ఛార్జర్లలో ఈ విధానాన్నే వాడుతున్నారు. ఇందులోని ఛార్జింగ్ ప్యాడ్లో ట్రాన్స్మిటర్ కాాయిల్, ఛార్జ్ అయ్యే సాధనంలో రిసీవర్ కాాయిల్ ఉంటాయి. తొలుత ఛార్జింగ్ ట్రాన్స్మిటర్ కాాయిల్లోకి విద్యుత్ ప్రవహింపజేస్తారు. ఫలితంగా అక్కడ విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రం ఏర్పడుతుంది. గాలి ద్వారా రిసీవర్ కాాయిల్ దీన్ని అందుకుని విద్యుత్గా మారుస్తుంది. అది ఆ సాధనంలోని బ్యాటరీని ఛార్జ్ చేస్తుంది. రెండోది రెజోనెంట్ ఇండక్టివ్ కప్లింగ్. ఇందులో ట్రాన్స్మిటర్, రిసీవర్ కాాయిల్స్ను ఒకేరకమైన రెజోనెంట్ ఫ్రీక్వెన్సీకి ట్యూన్ చేస్తారు. ఫలితంగా మరింత సమర్థంగా విద్యుత్ బట్వాడా అవుతుంది. మరింత ఎక్కువ దూరం విద్యుత్ను పంపాల్సినప్పుడు కరెంటును విద్యుదయస్కాంత తరంగాలు (మైక్రోవేవ్స్, లేజర్లు వంటివి)గా మార్చాల్సి ఉంటుంది. వాటిని గాలి ద్వారా బట్వాడా చేయాలి. ఒక రిసీవర్ వాటిని ఒడిసిపట్టి విద్యుత్గా మారుస్తుంది. దిగ్గజ ఆవిష్కర్త నికోలస్ టెస్లా 1890లలో వైర్లెస్ విద్యుత్పై ప్రయోగాలు చేశారు. భూ ఉపరితలం, ఎగువన ఉండే వాతావరణ పొర అయినోస్ఫియర్ను భారీ విద్యుత్ సర్క్యూట్గా ఉపయోగించుకుంటూ విద్యుత్, టెలిగ్రాఫ్, రేడియో, కమ్యూనికేషన్ సంకేతాలను ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసారం చేయాలని ఆయన తలపోశారు. అయితే దీన్ని సాకారం చేసే పరిజ్ఞానం అప్పుట్లో లేదు. ఆ తరవాత వైపై, వైర్లెస్ ఛార్జింగ్, సుదూర కమ్యూనికేషన్, సెల్ఫోన్ వంటి ఆధునిక వైర్లెస్ పరిజ్ఞానాలకు అది ప్రేరణగా నిలిచింది. 1964 జూన్లో అమెరికాకు చెందిన విద్యుత్ ఇంజనీరు విలియమ్స్ బ్రౌన్ నేతృత్వంలోని బృందం మైక్రోవేవ్ పవర్ బీమ్స్ను ఉపయోగించి ఒక చిన్న హెలికాప్టర్ను గగనవిహారం చేయించింది. ఆ తరవాత సాంకేతిక పురోగతి ఈ రంగానికి అనుకూలించింది. 2017లో డిస్కీ పరిశోధన బృందం క్యాసీస్టాటిక్ కావెటీ రెజోనెన్స్ (క్యాపాసిటర్) విధానంతో చేపట్టిన ప్రయోగం విజయవంతమైంది. విద్యుత్ను గాలి ద్వారా బట్వాడా చేయటానికి సామర్థ్యం అందుబాటులోకి వస్తే అంతరిక్ష ఆధారిత సౌర విద్యుత్ కూడా వినియోగంలోకి వస్తుంది. ప్రస్తుతం సౌరశక్తి పగటి సమయానికి పరిమితమవుతోంది. మేఘవృతమైన రోజుల్లో ఒడిసిపట్టలేం. రోదసిలో 24 గంటలూ దాన్ని పొందవచ్చు. అంతరిక్షంలో సౌరశక్తి తీవ్రత 10 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. సౌరశక్తిలో 30 శాతాన్ని భూవాతావరణం పరావర్తనం చెందిస్తుంది. మరో నాలుగోవంతును తాను శోషించుకుంటుంది. మిగిలినదే నేలను చేరుతుంది. రోదసిలో ఈ ‘పడపోత’లకు తావుండదు. అక్కడ సౌరఫలకాల ద్వారా ఒడిసిపట్టిన శక్తిని మైక్రోవేవ్స్, లేజర్ పుంజాలుగా మార్చి నేలకు బట్వాడా చేసి, కింద యాంటెన్నాల ద్వారా విద్యుత్గా మార్చవచ్చని భావిస్తున్నారు. రోదసిలో సౌర విద్యుత్ స్టేషన్ ద్వారా గిగావాట్ సౌరశక్తిని భూమికి బట్వాడా చేస్తే అది ఏడాది పాటు 10 లక్షల ఇళ్లకు సరిపోతుంది. వైర్లెస్ విద్యుత్ వల్ల అనుపత్రులు, కర్మాగారాలు, ఇంధన కేంద్రాలు, తడిగా ఉండే బహిరంగ ప్రదేశాల్లో భద్రత మెరుగుపడుతుంది. లోహపు కనెక్టర్లు, వేలాడే కేబుల్స్ను తొలగిస్తే ట్రిప్పింగ్, నిప్పు రవ్వలు చెలరేగడం, షాక్ వంటి సమస్యలు ఉండవు. అనుపత్రుల్లో వైర్లు తగ్గితే, ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. ఛార్జర్లు, పవర్ బ్యాంకులు వెంట తీసుకెళ్లాల్సిన పని ఉండదు. ఫోన్లు, ఈవీల ఛార్జింగ్ పోర్టుల్లోని ప్లగ్లను పడేపడే అమర్చాల్సిన అవసరం ఉండదు. ఉపకరణాలను పూర్తి స్థాయిలో వాటర్ ప్రూఫ్గా మార్చొచ్చు. నీరు, ధూళి లోపలికి చొరబడకుండా చూడొచ్చు. వైరింగ్కు ఆస్కారం లేని రిమోట్ సెన్సర్లు సాధ్యమవుతాయి. విద్యుత్ ఏమానాలు, డ్రోన్ రోబర్లకు వైర్లెస్ పద్ధతిలో విద్యుత్ను సరఫరా చేయవచ్చు. పవర్ బీమ్స్తో విద్యుత్ వాహనాల ఛార్జింగ్ కూడా సులువవుతుంది. అయితే, వైర్లెస్ కరెంటుకు అవసరమైన భారీ వ్యవస్థల ఏర్పాటు ప్రక్రియ సంక్లిష్టం, వ్యయభరితం కావచ్చు. ఒక మంచివైర్తో పోలిస్తే వైర్లెస్ ఛార్జింగ్ వ్యవస్థల సమర్థత తక్కువనే చెప్పొచ్చు. కాాయిల్స్, ఎలక్ట్రానిక్స్, రిసీవర్లు వేడికెక్కినప్పుడు విద్యుత్ ప్రసార స్థాయిపై పరిమితులు ఏర్పడొచ్చు. అప్పుడు అదనపు శీతలీకరణ అవసరం పడుతుంది. ఈ విధానంలో వాడే ఉపకరణాలన్నీ విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రాలు, లేజర్లు, రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీకి సంబంధించిన సరక్తత పరిమితులకి లోబడి ఉండాలిండే. మొత్తానికి తీగలేకుండా విద్యుత్ను ప్రసారం చేసే వ్యవస్థకు సంబంధించి కొన్ని పరిమితులున్నా, ఇది మానవాళి జీవనశైలినే మార్చివేసే అవకాశం ఉందనడంలో సందేహం లేదు.

సమష్టి కృషితో రోడ్డు ప్రమాదాలు నివారిద్దాం

విజయవాడ: సమష్టి కృషితో రోడ్డు ప్రమాదాలకు నివారిద్దామని ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ జి.లక్ష్మణ పేర్కొన్నారు. ప్రయాణ సమయంలో తీసుకునే చిన్నచిన్న జాగ్రత్తలే కుటుంబాలను సురక్షితంగా నిలబెడతాయని సూచించారు. 37వ జాతీయ రహదారి భద్రత మాసోత్సవాల సందర్భంగా జిల్లా రవాణా శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఎంజీ రోడ్డులో వాక్ థన్ నిర్వహించారు. ఈరోజు స్ట్రీట్ వద్ద ట్రాఫిక్ డీసీపీ పరీసీదేగం, రవాణా శాఖ అధికారులతో కలిసి కలెక్టర్ వాక్ థన్ ను జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ లక్ష్మణ మాట్లాడుతూ.. ప్రతి ఒక్కరూ రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు కృషి చేయాలన్నారు. హెల్మెట్, సీటు బెల్ట్ వినియోగం, మధ్యం తాగి వాహనాలు నడపకపోవడం, అధిక వేగాన్ని నివారించడం వంటి జాగ్రత్తలు కుటుంబాలకు భద్రత కల్పిస్తాయన్నారు. శాసీ?త్రయ దృక్పథంతో ట్రాఫిక్ ప్రణాళికలను అమలుచేసేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యల్లో ప్రతిఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. డీసీపీ షేక్ పరీసీ దేగం మాట్లాడుతూ.. ద్విచక్ర వాహన ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరుగుతున్నా యని అందోళన వ్యక్తంచేశారు. హెల్మెట్ తప్పక



ధరించాలని, ట్రిపుల్ రైడింగ్కు దూరంగా ఉండా లని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ ఎస్పీఓ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎ.విద్యాసాగర్, జాయింట్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ కమిషనర్ ఎ.మోహన్, ఆర్పీఓలు ఆర్.ప్రవీణ్, ఎ.వెంకటేశ్వరరావు, రవాణా శాఖ ఉద్యోగుల సంఘ జోనల్ అధ్యక్షుడు ఎం. రాజాబాబు, ఎన్ఎస్ఎస్ జిల్లా సమన్వయకర్త కె. రమేష్, సుధీక్షణ్ ఫౌండేషన్ బాధ్యులు సీహెచ్ విమల, పెద్దఎత్తున విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

22 నుంచి విజ్ఞాన్లో ఏపీ స్పేస్ టెక్ సమ్మిట్-2026

చేబ్రోలు: గుంటూరు జిల్లా పద్మమాడిలోని విజ్ఞాన్ యూనివర్సిటీ, అమరావతిలోని ఏపీ స్పేస్ టెక్ అకాడమీ, హైదరాబాద్లోని అనంత్ టెక్నాలజీస్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో జనవరి 22 నుంచి 24 వరకు ఆంధ్రప్రదేశ్ స్పేస్ టెక్ సమ్మిట్-2026 ను నిర్వహిస్తున్నట్లు వర్సిటీ వైస్ చాన్సలర్ పి. నాగభూషణ్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సమ్మిట్కు సంబంధించిన బ్రోచర్ను ఆవిష్కరించారు. అమరావతిలోని సైన్స్ సీటీ ఆఫ్ ఏపీ ఆధ్వర్యంలో మొట్టమొదటి సారిగా ‘సౌత్ ఇండియా రాకెట్ చాలెంజ్-2026’ ను కూడా మూడు రోజుల పాటు ఇదే సమ్మిట్లో భాగంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇందులో కాలేజీ స్థాయి విద్యార్థులకు కెమికల్ రాకెట్రి, న్యూల్ స్థాయి విద్యార్థులకు హైడ్రో రాకెట్రి పోటీలు నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఏపీ స్పేస్ టెక్ సమ్మిట్ను ‘లివరేజింగ్ స్పేస్ టెక్నాలజీ ఫర్ వికసిత్ భారత్-2047’ అనే ఇతివృత్తంతో నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ‘సౌత్ ఇండియా రాకెట్రి చాలెంజ్-2026’లో దేశవ్యాప్తంగా



ఇంజనీరింగ్, డిగ్రీ, స్కూల్, పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థి బృందాలు పాల్గొననున్నాయని తెలిపారు. విజేతలకు ప్రత్యేక ట్రోఫీలు, సర్టిఫికెట్లు, నగదు బహుమతులు, ఇంటర్నెషివ్ అవకాశాలు అందజేయనున్నట్లు చెప్పారు.

భారతదేశ తొలి మహిళా వైద్యురాలు ఆనందీ బాయి జోషి

కడప : భారతదేశ తొలి మహిళా వైద్యురాలు ఆనందీ బాయి జోషి అని, అప్పటి దయనీయ వైద్య పరిస్థితులే ఆమెను వైద్యురాలిగా మార్చాయని యోగి వేమన విశ్వవిద్యాలయ తెలుగు ఆచార్యులు ఎన్.ఈశ్వరరెడ్డి వివరించారు. హైదరాబాద్లోని వీరనారి చాకలి ఐలమ్మ మహిళా విశ్వవిద్యాలయంలో మహిళల ఆత్మ కథలు.. జీవిత చరిత్రలు అనే అంశంపై జరిగిన అంతర్జాతీయ సదస్సులో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. 1886లో అమెరికాలోని ఫిలడెల్ఫియా వైద్య కళాశాలలో పట్టా పుచ్చుకున్న ఆనందీ బాయి తొలి మహిళా వైద్యురాలిగా విక్టోరియా మహారాణి చేత అభినందనలు పొందారన్నారు. మహారాష్ట్రలోని పూణేలో జన్మించిన ఈమెకు 9 ఏళ్లకే పెళ్లి చేశారని, 14 సంవత్సరాలకే శిశువుకు జన్మనిచ్చిందని, సరైన వైద్య సౌకర్యాలు లేక ఆ శిశువు మరణించిందన్నారు. అందుకు కారణం మన దేశంలో సరైన వైద్యులు, వైద్య సదుపాయాలు లేకపోవడమేనని గుర్తించిన కారణంగా ఆమె వైద్య విద్య వైపు అడుగు లేశారని వివరించారు. మహిళల ఆత్మకథల నేపథ్యంలో చరిత్రను మరో కోణం నుంచి చూడాల్సిన అవసరాన్ని ఈ సదస్సు గుర్తించిందని పేర్కొన్నారు.



ప్రఖ్యాత రచయిత్రులు, విమర్శకులు హాజరయ్యారు. కాత్యాయనీ విద్యుహే, విమల, అరుణ, గోగు శ్యామల, కొండవల్లి నిహారిణి, జూపాక సుభద్ర, అపర్ణ తోట, సి.వనజ గార్లపాటి వల్లవి, మానస ఎండ్రూరి తదితరులు ఈ సదస్సును ఆకర్షణీయంగా మార్చారు.. ఢిల్లీ విశ్వవిద్యాలయ ఆచార్యులు గంపా వెంకట్రామయ్య, శ్రీ వెంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయ ఆచార్యులు రాజేశ్వరమ్మ తదితరులు పత్ర సమర్పణలు చేశారన్నారు.

అబ్జుర పరిచిన ఎన్టీఆర్ఎఫ్ విన్యాసాలు

పరిగి: ప్రమాదాలు చోటు చేసుకున్నప్పుడు సురక్షితంగా బయటపడే మార్గాలపై మాక్ డ్రిల్తో ఎన్టీఆర్ఎఫ్ ప్రదర్శించిన విన్యాసాలు అబ్జురపరిచాయి. పరిగి మండలం కాలువపల్లిలోని టెక్నిపోర్ట్ గార్మెంట్ పరిశ్రమలో ప్రత్యేకంగా అవగాహన కార్యక్రమాన్ని ఎన్టీఆర్ఎఫ్ బృందాలు చేపట్టాయి. వివిధ ప్రమాదాలు, ప్రకృతి విపత్తులు సంభవించినప్పుడు ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడేందుకు చేపట్టాల్సిన చర్యలను ప్రయోగాత్మకంగా చూపించారు. కార్యక్రమంలో తహసీల్దారు హసీనానుల్లానా, ఎన్ఐఐ రంగదుయాదవ్, ఎంపీటీఓ రెడ్డప్ప, ఎన్టీఆర్ఎఫ్ డిటీసీ అఖిలేష్, ఇన్స్పెక్టర్ హరీష్చంద్రపాండే, మునిక్పష్ట, సుభాష్సింధు, గంగాధర్, ఎంఈఓ శేషావలం, మెడికల్ ఆఫీసర్ నవీన, ఏఓ శ్రీకృష్ణ, ఏఈలు సునీత, ప్రత్యాష, ఐసీడిఎస్ సూపర్వైజర్ లలిత,



డిప్యూటీ ఎంపీటీఓ విజయభాస్కర్, టెక్నిపోర్ట్ గార్మెంట్స్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ ఆర్ట్స్ కళాశాలకు ఇన్నోవేషన్ సెంటర్ మంజూరు

తిరుపతి: కేంద్ర విద్యా మంత్రిత్వ శాఖ విద్యార్థుల నైపుణ్యాభివృద్ధి పెంపుకోసం ఎస్సీ ఆర్ట్స్ కళాశాలకు ప్రతిష్టాత్మకమైన ఇన్నోవేషన్ సెంటర్ను మంజూరు చేసింది. కళాశాలలో కేంద్ర ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన ఇన్నోవేషన్ సెంటర్ ధృవీకరణ పత్రాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు అకడమిక్ విద్యతో పాటు ఉపాధి, ఉద్యోగావకాశాలను మెరుగు పరచుకునేందుకు కళాశాలకు కేంద్రం ఇన్నోవేషన్ సెంటర్ను మంజూరు చేయడం గర్వకారణమన్నారు. నైపుణ్యాభివృద్ధితో పాటు విద్యార్థుల్లో నృజనాత్మక శక్తిని వెలికి తీసి నూతన ఆవిష్కరణలపై దృష్టి సారించేందుకు అవకాశం ఉంటుందన్నారు. స్మార్ట్వెలతో పాటు ఫాకల్టీ డెవలప్మెంట్ ప్రోగ్రామ్, వర్క్ షాపులు పెద్ద సంఖ్యలో నిర్వహించేందుకు వీలుంటుందన్నారు. సెంటర్ రావడానికి కృషి చేసిన సైకాలజీ విభాగాధిపతి డాక్టర్ కె కమలాణిని ఆయన అభినందించారు.



ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు కిషన్, భీమన్న, మల్లికార్జున, చలపతి, కామేశ్వరరావు, ఉష, విజయశ్రీ, రత్నారావు, మార్కండేయ, రామకృష్ణరెడ్డి పాల్గొన్నారు.

వీవీఐటీ విశ్వవిద్యాలయానికి ప్రతిష్టాత్మక సిమెన్స్ ఈడిఫ్ సెంటర్

పెదకాకాని: విద్యాలయాలలో అత్యాధునిక రీసెర్చ్, ఆవిష్కరణల రూపకల్పనతోపాటు పరిశ్రమలతో అనుసంధానం చేయడానికి సిమెన్స్ సంస్థ ఏర్పాటు చేసిన సిమెన్స్ ఎలక్ట్రానిక్ డిజైన్ అటోమిషన్ సెంటర్ (సిమెన్స్ ఈడిఫ్ సెంటర్) ఏర్పాటుకు వాసిరెడ్డి వెంకటాద్రి ఇంటర్నేషనల్ టెక్నలాజికల్ యూనివర్సిటీ ఎంపికై నట్లు వీవీఐటీయూ ప్రొఫెసర్లతో వాసిరెడ్డి మహదేవ్ తెలిపారు. గుంటూరు జిల్లా నంబూరు వీవీఐటీయూలోని ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ కమ్యూనికేషన్స్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం సిమెన్స్ అకడమిక్ పార్ట్నర్ గ్రాంట్కు సమర్పించిన విద్యార్థుల ప్రాజెక్ట్ సమూహాలు, అధ్యాపకుల పరిశోధనల ఆధారంగా ఈ కేంద్రం ఎంపిక కాబడిందని ప్రొ ఛాన్సలర్ తెలిపారు. ఈ సెంటర్ ఏర్పాటుకు మూడు సంవత్సరాలకు కోటిన్నర లిలుపచేసే ఐసీ డిజైన్ అండ్ వెరిఫికేషన్, ఎంబెడెడ్ సిస్టమ్స్, వీసీబీ డిజైన్స్ అనుబంధ ఈడిఫ్ సాధనాలను సిమెన్స్ సంస్థ అందించినట్లు వివరించారు.



అనంతరం ఊసీఈ విభాగాధిపతి, ఈడిఫ్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎం.వై. భానుమూర్తి, సైట్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ డాక్టర్ ఎన్.కె ఇనావుల్ హక్ లను వీవీఐటీయూ చాన్సలర్ వాసిరెడ్డి విద్యాసాగర్, వీసీ ప్రొఫెసర్ కొడాలి రాంబాబు, రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ వై.మల్లికార్జునరెడ్డి. అకడమిక్ డీన్ డాక్టర్ కె. గిరిబాబు అభినందించారు.

స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్ల ఏర్పాటుకు డిమాండ్

నెల్లూరు: గత ఎన్నికల సమయంలో కూటమి నేతల్నిన హామీల మేరకు జిల్లాలోని ప్రతి నియోజకవర్గంలో స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేయాలని విద్యార్థి, యువజన సంఘాల ఐక్యవేదిక నేతలు డిమాండ్ చేశారు. సంతపేటలోని సీపీఐ జిల్లా కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశంలో ఏఐఎన్ఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి మస్తాన్పరీఫ్, వైఎస్సార్ విద్యార్థి విభాగ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆశీరెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి సంజయ్ మాట్లాడారు. తాము అధికారంలోకి వస్తే ప్రభుత్వ శాఖల్లో ఖాళీ పోస్టులను భర్తీ చేయడంతో పాటు ఏటా జనవరి ఒకటిన జాబ్ క్యాలెండర్ను విడుదల చేస్తామని గత ఎన్నికలకు ముందు హామీ ఇచ్చినా, నేటికీ అమలు చేయలేదని ఆరోపించారు. యోగాంధ్ర, అవకాయ్ అమరావతి లాంటి ఈవెంట్లకు భారీగా చెప్పిస్తున్న ప్రభుత్వం.. నిరుద్యోగ భృతి ఇచ్చేందుకు నిర్దులైనవి చెప్పడం సిగ్గుచేటని చెప్పారు. విమానాల్లో ప్రయాణానికి సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్కు వేల కోట్లు ఎక్కడ్నుంచి వస్తున్నాయని ప్రశ్నించారు. గతేడాది ఏప్రిల్లో సచివాలయ ఉద్యోగుల ద్వారా నిర్వహించిన సర్వేలో రాష్ట్రంలో 1.56 కోట్ల మంది నిరుద్యోగులున్నారనే విషయం తెలిందన్నారు. ఎన్నికల హామీలను నెరవేర్చాలని కోరిన విద్యార్థి



సంఘ నేతలపై అక్రమ కేసులను బనాయించడంతో పాటు పాత కేసులను బయటకు తీసి అణిచివేసేందుకు యత్నిస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. అక్రమ కేసులను నిరసిస్తూ ఆందోళనను యువజన సంఘాల జేపీసీ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల తొమ్మిదిన చేపట్తున్నామని వెల్లడించారు. నేతలు మున్నా, సుధీర్, వంశీ, రాజా, శివమ్, వర్మ, గౌరీబాషా, మధుసూదనరెడ్డి, సుజిత, చంద్రారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్‌ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి దంప్ చేస్తున్నారు.ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్‌ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చినాస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్‌ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లెనేల్లా 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 పాసింగ్ బ్యాగ్‌లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంటాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్‌మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్గోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచిలో వేసి వదిలేశాడు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్ధారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గైకాల్, ఆల్బుహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 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 లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అనర్థాలు 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 అల్లర్ల 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 వడేస్తూ 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, ఓల్ మిల్, 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 ఆరిన 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 వడేయకుండా 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.

బొప్పాయి వీళ్లకు వేరీ డేంజర్

బొప్పాయి వండు.. తినేందుకు ఎంత రుచికరంగా ఉండటమే కాదు..అనేక పోషకాలతో నమ్మద్దిగా ఉంటుంది. అంతే కాదు.. ప్రతి సీజన్‌లోనూ దొరుకుతూ ఉంటుంది. పైగా దీన్ని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. సాధారణంగా ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిదని భావిస్తారు. కానీ, బొప్పాయి తినడం వల్ల కొంతమందికి హాని కలుగుతుంది. బొప్పాయి పండులో ఉన్న పోషకాలు మరే ఫ్రూట్‌లో కూడా లేవంటారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కుదిరినప్పుడల్లా బొప్పాయి పండుని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. బొప్పాయి పండును గుజ్జగా చేసి చిన్న పిల్లలకు తినిపిస్తే చాలా మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. గర్భిణీ స్త్రీలు బొప్పాయి తినకూడదు ఎందుకంటే దానిలో వారి ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపే కొన్ని అంశాలు ఉంటాయి. వచ్చి బొప్పాయిలో గర్భప్రావం కలిగించే పదార్థం ఉంటుంది. కాబట్టి, గర్భిణీ స్త్రీలు వండిన బొప్పాయిని మాత్రమే తినాలి. ఇది వారికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. వారు సురక్షితంగా ఉంటారు. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా బొప్పాయి తినకుండా ఉండాలి. బొప్పాయిలో కొంతమందిలో కడుపులో చికాకు లేదా గ్యాస్ కలిగించే కొన్ని అంశాలు ఉంటాయి. దీనితో పాటు, బొప్పాయిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల విరోచనాలు లేదా వాంతలు వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అందువల్ల, జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుడిని సంప్రదించి దాని పరిమాణంపై శ్రద్ధ వహించిన తర్వాత మాత్రమే బొప్పాయి తినడం



మంచిది. మధుమేహ రోగులు కూడా బొప్పాయి తినకూడదు ఎందుకంటే ఇందులో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచే కొన్ని అంశాలు ఉంటాయి. దీనితో పాటు, బొప్పాయిలో సహజమైన తీపి కూడా ఉంటుంది, ఇది మధుమేహ రోగులకు హానికరం. ఒక వ్యక్తి మధుమేహానికి చికిత్స పొందుతుంటే, అతని ఆరోగ్యంపై ఎటువంటి ప్రతికూల ప్రభావం ఉండకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత బొప్పాయి తినాలి. కొంతమందికి బొప్పాయి అలెర్జి ఉండవచ్చు. ఇది దురద, దద్దుర్లు లేదా శ్వాస సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇప్పటికే గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు కూడా బొప్పాయి తినకూడదు ఎందుకంటే దాని వినియోగం వారి గుండెను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనితో పాటు, బొప్పాయిలో ఉండే కొన్ని అంశాలు అధిక రక్తపోటు లేదా ఇతర గుండె సంబంధిత సమస్యలను పెంచుతాయి. అందువల్ల, గుండె రోగులు వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత మాత్రమే బొప్పాయిని తీసుకుంటే మంచిది.

బెల్లం తిన్నా రోగాలు తప్పవట..!

బెల్లం ఆరోగ్యానికి మంచిదని భావిస్తారు. ముఖ్యంగా తెల్ల చక్కెరతో పోల్చి, బెల్లం ప్రతి పరిస్థితిలోనూ నిజంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందా..? అంటే ఆలోచించాల్సిందే.. బెల్లం ఇసుము, కాల్షియం, భాస్వరం వంటి పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. కానీ, బెల్లం అధిక వినియోగం కూడా కొంత హాని కలిగిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బెల్లంలో కేలరీలు, కార్బో హైడ్రేట్లు ఎక్కువగా కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల దాని అధిక వినియోగం బరువును పెంచుతుంది. మీరు మీ బరువును నియంత్రించాలనుకుంటే పరిమిత పరిమాణంలో మాత్రమే బెల్లం తినండి. ముఖ్యంగా మీరు ఊబికాయంతో బాధపడుతుంటే లేదా బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే బెల్లం వినియోగాన్ని తగ్గించండి. బదులుగా, తక్కువ కేలరీలు, ఎక్కువ పోషకాలను అందించే పండ్లు, కూరగాయలను తినండి. బెల్లంలో సహజ చక్కెర ఉంటుంది. ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రమాదకరం. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇది మధుమేహ సమస్యను పెంచుతుంది. అందువల్ల, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు బెల్లం తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. బదులుగా వారు తమ రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడే, చక్కెర తక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. బెల్లం తీసుకోవడం వల్ల దంతాలకు కూడా హానికరం. ఇందులో ఉండే చక్కెర బ్యాక్టీరియాను కలిగిస్తుంది. ఇది దంతక్షయానికి కారణమవుతుంది. అందువల్ల, రాత్రి పడుకునే ముందు మీ దంతాలను పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకోండి. తద్వారా బ్యాక్టీరియా ఉండదు. దీనితో పాటు మీ దంతాలను క్రమం తప్పకుండా బ్రష్ చేసుకోండి. మౌత్ వాష్ వాడండి, తద్వారా మీ దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దీనితో పాటు, ఎప్పటికప్పుడు



దంతవైద్యునిచే చెక్ చేయించుకోవడం కూడా ముఖ్యం.బెల్లం అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీరు జీర్ణ సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే బెల్లంను పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోండి. దానితో నీరు లేదా మజ్జిగ త్రాగండి. తద్వారా జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దీనితో పాటు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, గ్యాస్ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి. బెల్లం గర్భిణీ స్త్రీలకు కూడా హానికరం ఎందుకంటే ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఇసుము ఉంటుంది. ఇది గర్భధారణ సమయంలో హాని కలిగిస్తుంది. ఇది తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరిపైనా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.అందువల్ల గర్భిణీ స్త్రీలు బెల్లం తినే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. దీనితో పాటు వారు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇందులో పండ్లు, కూరగాయలు తినడం కూడా ఉంటుంది. తద్వారా వారి ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. బిడ్డ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

రోజుకు 15 నిమిషాలు స్కిప్పింగ్ చేస్తే చాలు..!

స్కిప్పింగ్ రోజూ కేవలం 15 నుంచి 20 నిమిషాలు చేస్తే చాలు.. బరువు తగ్గడమే కాకుండా కండరాలు బలంగా మారుతాయి, గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. స్ట్రెస్ తగ్గి, శరీర సమస్యలను పెరిగి, మొత్తం బాడీ కి ఫిట్‌నెస్ లభిస్తుంది. స్కిప్పింగ్ రోజూ చేస్తే బాడీకి చాలా లాభాలు వస్తాయి. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే.. ఇది కేవలం కేలరీలను బర్న్ చేయడమే కాదు.. కండరాలను స్ట్రాంగ్‌గా చేయడం, గుండె, ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని పెంచడం, మైండ్‌ను ఫ్రెష్‌గా ఉంచడం వంటి బెనిఫిట్స్ కూడా ఇస్తుంది. రోజుకు 15 నుంచి 20 నిమిషాలు చేసినా చాలు. మంచి మార్పు కనిపిస్తుంది. స్లోగా స్కిప్పింగ్ చేసినా కూడా బాడీ చాలా కేలరీలను బర్న్ చేస్తుంది. ఫాస్ట్ బర్నింగ్.. ఫాస్ట్గా చేస్తే గంటకు 1000 కేలరీల వరకు బర్న్ చేయొచ్చు. ఫ్లాట్ కరిగిపోతుంది.. ఈ కేలరీల ఖర్చు శరీరంలో ఉన్న కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. అందుకే బరువు తగ్గడం వేగంగా జరుగుతుంది. మంచి షేప్.. ఒకేసారి బాడీలోని చాలా కండరాలు పనిచేయడం వల్ల బరువు తగ్గడంతో పాటు కండరాలు కూడా బలంగా తయారవుతాయి. స్కిప్పింగ్ చాలా పవర్ ఫుల్ వ్యాయామం. కేవలం 10 నిమిషాలు చేస్తే.. అది 30 నిమిషాలు జాగింగ్ లేదా స్ట్రెక్చింగ్ చేసినంత ఎనర్జీని ఖర్చు చేస్తుంది. మెటబాలిజం పెరుగుతుంది.. రోజూ స్కిప్పింగ్ చేస్తే మెటబాలిజం రేటు పెరుగుతుంది. అంటే వ్యాయామం పూర్తయినా కూడా బాడీ కేలరీలను బర్న్ చేస్తూనే ఉంటుంది. స్లామినా పెరుగుతుంది.. స్కిప్పింగ్ ఒకేసారి కాళ్లు, చేతులు, భుజాలు, పొట్ట, వెన్ను కండరాలను పని చేయిస్తుంది. అందుకే కండరాలు బలంగా మారి, మీ స్లామినా కూడా పెరుగుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం.. స్కిప్పింగ్ వల్ల గుండె వేగం పెరిగి బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో గుండె కండరాలు బలంగా మారతాయి. ఎముకలకు బలం.. ఇది ఒక బరువు మోసే



వ్యాయామం కాబట్టి.. ఎముకలపై కొంచెం ఒత్తిడి ఏర్పడి వాటి బలం పెరుగుతుంది. మెంటల్ హెల్త్.. స్కిప్పింగ్ చేసినప్పుడు విడుదలయ్యే ఎండార్ఫిన్స్ డ్రైస్, ఆందోళనలను తగ్గిస్తాయి. దాంతో మనసు ప్రశాంతంగా, హ్యాపీగా ఉంటుంది. బాడీ సమస్యలను.. స్కిప్పింగ్ చేస్తే చేతులు, కాళ్లు, కళ్లు ఒకేసారి పనిచేయాలి. దీని వల్ల బాడీ బ్యాలెన్స్ బాగా మెరుగుపడుతుంది. రైట్ రోమ్.. మీ హైట్‌కు తగ్గ తాడును ఎంచుకోండి. అలాగే మంచి స్పోర్ట్స్ షూస్ వేసుకుంటే గాయాలు కాకుండా ఉంటాయి. వార్మప్ మస్క్.. వ్యాయామం మొదలుపెట్టే ముందు కనీసం 5 నుంచి 10 నిమిషాలు వార్మప్ చేయండి. సరైన ప్రదేశం.. కాంక్రీట్, గట్టి నేలపై కాకుండా, చెక్క ఫ్లోర్ లేదా రబ్బరు మ్యాట్‌పై స్కిప్పింగ్ చేయడం వల్ల మోకాళ్లపై ప్రెషర్ తగ్గుతుంది. డ్రైట్ ఇంపార్మెంట్.. కేవలం స్కిప్పింగ్ చేస్తేనే సరిపోదు. దానికి సరైన ఆహారం, ఇతర వ్యాయామాలు కూడా తోడైతేనే మంచి రిజల్ట్స్ కనిపిస్తాయి. స్కిప్పింగ్ అనేది సింపుల్‌గా, తక్కువ ఖర్చుతో చేసే వ్యాయామం. రోజుకు కేవలం 15 నుంచి 20 నిమిషాలు చేస్తే బరువు తగ్గడంతో పాటు.. చాలా హెల్త్ బెనిఫిట్స్ 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 జ్ఞాప్తిరీయానేట.. 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 ఉంటున్నారని నిపుణులు.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రీడియెన్స్ 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 డోర్ను 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 వెరైటీలు 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 ఫైబిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైబిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైబిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థరోజెనిసిస్ ప్రారంభిస్తుంది. 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 పని చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ 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 మడుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ పండ్ల రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. 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, కొలిస్ట్రాల్, 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 క్షియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



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

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి.టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ 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, అలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు.చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజ్ను 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 ప్రక్కోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని వెసెర్ల ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

శోభనానికి ముహూర్తాలు ఎందుకు పెడతారు..?

వివాహాలు, అక్షరాభ్యాసం, నామకరణాలు, గృహప్రవేశాలు లాంటి శుభకార్యాలు చేయాలంటే కచ్చితంగా మంచి ముహూర్తాలు పెడుతుంటారు. అంతే కాదు భూమి రిజిస్ట్రేషన్ చేయాలన్నా, వాహనాలు కొనాలన్నా ఏ పని చేయాలన్నా కూడా ముహూర్తాలు చూస్తుంటారు. అయితే పెళ్లికే కాకుండా శోభనానికి కూడా మంచి ముహూర్తం పెడుతుంటారు. పండితులు పెట్టిన ముహూర్తానికే దంపతులు ఒక్కటైతే అంతా మంచి జరుగుతుందని నమ్ముతారు. అసలు ఈ శుభ ముహూర్తాలు పెట్టాలన్న కాన్సెప్ట్ ఎక్కడ నుంచి వచ్చింది, ఎలా మొదలైంది అనే విషయం గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ముహూర్తాలు, జాతకాలు అంటే కేవలం పంచాంగం, నమ్మకం మాత్రమే కాదు దాని వెనుక సైన్స్ కూడా దాగి ఉంది. సృష్టి అనేది ఒక యజ్ఞం. ఈ యజ్ఞంలో పురుషుడు బీజం అయితే స్త్రీ ఒక క్షేత్రం. బీజం సరైన వాతావరణంలో, సరైన సయమంలో క్షేత్రంలో పడితే అప్పుడు వారికి పుట్టి 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 ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్‌కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రావ్‌లకు 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 , స్పష్టమైన 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 , కేసీన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్‌కు పూర్వకములు, 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 సౌక్రాట్, 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, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి.సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ కార్టినాల్, 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, కార్టినాల్ 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, టీటా కెరాటిన్‌లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను 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, వెల్లులిలాంటివి ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్‌లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్‌లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

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



గుమ్మడి గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. వీటి కొవ్వులో ఎక్కువగా మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలీ అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇంకా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి.సంతానోత్పత్తి.. పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి ఈ గుమ్మడి గింజలు. క్రమం తప్పకుండా వీటిని తింటే పురుషులకు మేలు జరుగుతుంది. శీఘ్రస?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 చేయాలో ఓ సారి చూసిద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడి చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నాము అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు మీ పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. నమిలి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు



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

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి.ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్య మధ్యలో నీరును తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరును తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక 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 బిప్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి బిప్యూ 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 ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తాయి. ఐబుప్రోఫెన్ లేదా ఎసిటమిసోఫెన్ వంటి మందుల వల్ల పరిష్కారం ఉంటుంది కాబట్టి ఉపయోగించండి. కానీ ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

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



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

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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



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

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిదీ

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సిందే. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యులేషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సస్టరీ 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 సర్దరీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.స్క్రామస్ 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 సర్దరీ 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.

అగ్నిమాపక ఉద్యోగుల సంఘం డైరీ ఆవిష్కరణ

విజయనగరం: రాష్ట్ర అగ్నిమాపక శాఖ ఉద్యోగుల సంఘం డైరీని హోం మంత్రి అనిత ఎపీ రాష్ట్ర సచివాలయంలో ఆవిష్కరించినట్లు విజయనగరం జిల్లా అగ్నిమాపక ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షుడు, అగ్నిమాపక అధికారి రమేష్ తెలిపారు. రాష్ట్ర అగ్నిమాపక ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షుడు కె. చంద్రశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో వివిధ జిల్లాల అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు కార్యదర్శులు డైరీ ఆవిష్కరణలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఫైర్ సర్వీస్ సిబ్బందికి పోలీస్ సిబ్బంది మాదిరిగా ఉద్యోగ నియామకంలో చిట్రిన్స్ కోటా ఇప్పించాలని హోం మంత్రి అనితకు విజ్ఞప్తి చేశామన్నారు. అలాగే సిబ్బంది సరెండర్ లీపుల మంజూరు విషయంలో మంత్రిని కోరామని తెలిపారు. ఇందుకు మంత్రి అనిత సానుకూలంగా స్పందించారని జిల్లా అగ్నిమాపక అధికారి



రమేష్ తెలియజేశారు.

పాప్తికాహారం సకాలంలో అందజేయాలి

విజయనగరం: గర్భిణులు, బాలింతలు, చిన్నారులకు పోషకాహారం సరైన మోతాదులో సకాలంలో అందజేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ సేతుమాధవన్ అన్నారు. ఈ మేరకు కలెక్టరేట్‌లోని ఆయన చాంబర్‌లో బసీడీఎస్ అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జేసీ మాట్లాడుతూ అవసరాన్ని బట్టి 200 మిల్లీలీటర్లు, 500 మి.లీ, ఒక లీటరు పరిమాణాల్లో సరఫరా చేయాలని తెలిపారు. లబ్ధిదారులకు పూర్తి స్థాయిలో సరుకులు అందేలా చూడాలని సూచించారు. సమావేశంలో బసీడీఎస్ పీడీ టి. విమలారాణి, సివిల్ సప్లైస్ డీఎం బి.శాంతి, డీఎస్ఓ జి. మురళీనాథ్, డిఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ జీవనరాణి పాల్గొన్నారు.



మెరుగైన కంటి చూపుతో ప్రమాదాలు దూరం

- రవాణా శాఖ ఉప కమిషనర్ మణికుమార్

విజయనగరం: కంటిచూపు సక్రమంగా ఉంటే రోడ్డు ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని రవాణా శాఖ ఉప కమిషనర్ డి.మణికుమార్ తెలిపారు. జాతీయ రహదారి మాసోత్సవాల సందర్భంగా నగరంలోని రవాణా శాఖ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన నేత్ర వైద్య శిబిరంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. వాహనాలు నడిపే సమయంలో స్పష్టమైన దృష్టి ఎంతో కీలకమని, కంటిచూపులో లోపాల కారణంగా కొన్ని ప్రమాదాలు సంభవిస్తున్నాయన్నారు. అందువలన వాహనహోదకులు అప్రమత్తంగా ఉండి, క్రమం తప్పకుండా కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. నేత్ర వైద్య శిబిరంలో సుమారు 150 మంది డ్రైవర్లు పాల్గొని కంటి పరీక్షలు చేయించుకున్నారు.



రవాణా శాఖ ఇన్‌స్పెక్టర్లు ఎం.మురళీకృష్ణ, యు.దుర్గాప్రసాద్, వి.వెంకటరావు, ఎం.శ్రావ్య, సవీన్‌కుమార్ పాల్గొన్నారు.

ఆదర్శ గ్రామంగా బియ్యాలవలస

- గణతంత్ర దినోత్సవం రోజున ప్రత్యేక పురస్కారం - కలెక్టర్ డా.ఎన్. ప్రభాకర్ రెడ్డి

కురుపాం: మండలంలోని బియ్యాలవలస గ్రామం జిల్లాలోని ఇతర గ్రామాలకు ఆదర్శంగా నిలిచిందని ముస్తాబు కలెక్టర్ డా.ఎన్.ప్రభాకర్ రెడ్డి ప్రశంసించారు. ఈ మేరకు గ్రామంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ముస్తాబు కార్యక్రమంలో భాగంగా బియ్యాలవలస గ్రామస్థులు కృషి చేసి కలస సాకారం చేశారన్నారు. ఈ గుర్తింపు జిల్లా యంత్రాంగానికి, ప్రజాప్రతినిధులకు గర్వకారణమన్నారు. బియ్యాలవలస గ్రామాన్ని గుర్తించి ఈ ఏడాది గణతంత్ర దినోత్సవం రోజున ప్రత్యేక పురస్కారం అందజేయనున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కురుపాం ఎమ్మెల్యే జగదీశ్వరి, ట్రైకార్ డైరెక్టర్ పువ్వల లావణ్య, జాయింట్ కలెక్టర్ సి.యశ్వంత్ కుమార్ రెడ్డి,



నటి కలెక్టర్లు వైశాలి, పవార్ సమీర్ జగన్మోహన్ , జిల్లా పంచాయతీ అధికారి టి.కొండలరావు, మండల పరిషత్ అధికారిణి ఉమామహేశ్వరి, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సైబర్ నేరాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి

భీమవరం: భీమవరం డీఎస్పార్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో సైబర్ నేరాలు, యాంటీ క్రైమ్ చర్యలు, పోస్ట్ చట్టంపై విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డీఎస్పీ రఘువీర్ విష్ణు మాట్లాడుతూ నేటి డిజిటల్ యుగంలో యువత సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడంతో పాటు సైబర్ నేరాల పట్ల అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. ప్రధానంగా ఆన్‌లైన్ మోసాలు, ఫిషింగ్ కాల్స్, సకిటీ వెబ్‌సైట్స్ వంటి మోసాలు, సోషల్ మీడియా వేదికల్లో వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని నిర్లక్ష్యంగా వంచుకోవడం వలన తీవ్రమైన నష్టం ఏర్పడే ప్రమాదముందని హెచ్చరించారు. కళాశాల కార్యదర్శి గాదిరాజు సత్యనారాయణ రాజు (బాబు) మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు చట్టాలపై అవగాహన పెంపొందించుకుని సమాజంలో మార్పు తీసుకురావడానికి కృషి చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో టూటోస్



సీబి జి.కాళీచరణ్, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఎం.అంజనేకుమార్ పాల్గొన్నారు.

జిల్లా సమగ్రాభివృద్ధికి కలిసి పనిచేద్దాం

పుట్టపర్తి: జిల్లా సమగ్రాభివృద్ధికి జిల్లా అధికార యంత్రాంగం, ప్రజాప్రతినిధులు కలిసి పనిచేద్దామని జిల్లా అభివృద్ధి సమన్వయ పర్యవేక్షణ కమిటీ (డిశ) చైర్మన్, హిందూపురం ఎంపీ పార్థసారథి పిలుపునిచ్చారు. కలెక్టరేట్‌లోని వీజీఆర్ఎస్ హాలులో కలెక్టర్ శ్యాం ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో డిశ సమావేశం నిర్వహించారు. చైర్మన్ పార్థసారథి మాట్లాడుతూ... గత సమావేశాల్లో చర్చించిన అంశాలు, సమస్యలపై తీసుకున్న నిర్ణయాలపై తప్పనిసరిగా కార్యాచరణ అమలు చేయాలన్నారు. ఎక్కువైన లోపాలుంటే సరిచేసి అర్జులైన ప్రతి ఒక్కరికీ పథకాలు అందేలా చూడాలన్నారు. గత డిసీటీ ప్రభుత్వంలో ఉపాధి హామీ పథకంలో పూర్తి చేసిన పనులకు బిల్లులను వెంటనే మంజూరు చేయాలన్నారు. అసర్దుల పెన్షన్లను తొలగించి అర్హులకు మంజూరు చేయాలన్నారు. సోలార్‌ను ఎక్కుగా వినియోగించుకునేలా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. కలెక్టర్ శ్యాంప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. 'డిశ' సమావేశంలో ప్రజాప్రతినిధులు లేవనెత్తిన ప్రతి అంశాన్ని నోట్ చేసుకుని వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామన్నారు. క్రమం తప్పకుండా ప్రతి మూడు నెలలకు ఓ సారి తప్పకుండా 'డిశ' సమావేశం నిర్వహిస్తామన్నారు. ఎమ్మెల్యే సింధూరెడ్డి మాట్లాడుతూ... హైరెస్క్యూ (హెగ్సీ) ఉన్న వారికి అతి తక్కువ ధరతో



అందజేసే టెర్ములాటన్ ఇంజక్షన్‌ను తప్పనిసరిగా జిల్లా కేంద్రంలో అందుబాటులో ఉంచాలని కోరారు. అలాగే 2024ఉ25 'పల్లె పండుగ'లో సీసీ రోడ్లు, మరుగుదొడ్లు పూర్తి చేయడానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. డిసీఎంఎస్ చైర్మన్ వెంకటేషులు మాట్లాడుతూ... రైతు పరపతి సంఘాల ద్వారా కట్టిన గోడౌన్లను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలన్నారు. రహదారి సౌకర్యం లేని గోడౌన్‌లకు 'ఉపాధి' ద్వారా రహదారి సౌకర్యం కల్పించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ తీరంలో క్షపణి పరీక్ష

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం తీరం నుంచి ఈ నెల క్షపణి పరీక్షకు రక్షణ శాఖ ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇందులో భాగంగా నోటీస్ టు ఎయిర్‌మెన్(నోటమ్) జారీ చేసినట్లు తెలిసింది. బంగాళాఖాతం వెంబడి 500 కి.మీ పరిధిలో 12వ తేదీ అర్ధరాత్రి 2 గంటల నుంచి 13వ తేదీ ఉదయం 9 గంటల వరకు నోటమ్ అమల్లో ఉంటుందని స్పష్టం చేసింది. ఈ నిర్దిష్ట సమయాల్లో ఈ ప్రాంతం మీదుగా విమాన రాకపోకలపై నిషేధం విధించారు. డిసెంబర్ 24న విశాఖ కేంద్రంగా ఐఎన్ఎస్ అరిఘాట్ నుంచి అత్యంత శక్తిమంతమైన కేఉ4 బాలిస్టిక్ క్షపణిని విజయవంతంగా ప్రయోగించిన విషయం తెలిసిందే. 3,500 కి.మీ దూరంలోని లక్ష్మల్ని ఈ మిసైల్ ఛేదించింది. ఈ నేపథ్యంలో మరోసారి విశాఖ కేంద్రంగా క్షపణి పరీక్ష నిర్వహించేందుకు భారత నౌకాదళం సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. అయితే.. ఈసారి ఏ తరహా



మిసైల్‌ను ప్రయోగిస్తున్నారన్న విషయంపై ఇంకా ప్రకటన వెలువడలేదు.

జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయానికి ఫార్మా కంపెనీల చేయూత

అనకాపల్లి: జిల్లాలోని మాన్‌క్రెండ్, లుపిన్, వసుధ ఫార్మా కంపెనీలు కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత(సీఎస్ఆర్) నిధులతో జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయానికి జనరేటర్, కంప్యూటర్ వస్తువులను కొనుగోలు చేశామని ఎస్పీ తుహిన్ సిన్హా తెలిపారు. స్థానిక ఎస్పీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన జనరేటర్‌ను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలోపాలనా పరమైన పనులు వేగవంతంగా, ఆటంకం లేకుండా సాగడానికి వీలుగా పరవాడలోని ప్రముఖ ఫార్మా కంపెనీలు అందించిన సహకారం మరువలేనిదన్నారు. మాన్ క్రెండ్ ఫార్మా సీఎస్ఆర్ నిధులతో భారీ జనరేటర్, లుపిన్, వసుధ ఫార్మా కంపెనీలు కంప్యూటర్లు, యూపీఎస్‌లు సమకూర్చాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీలు ఎం.దేవప్రసాద్, ఎల్.మోహనరావు, మాన్ క్రెండ్ ఫార్మా ప్రతినిధులు రామలింగం, శ్రీనరేష్, లుపిన్ ఫార్మా ప్రతినిధులు గంగరాజు, వెంకట్, వసుధ ఫార్మా ప్రతినిధులు రామరాజు, హర్ష



ఎస్పీ డీఎస్పీ జి.ఆర్.ఆర్.మోహన్, తమలంపూడి.లక్ష్మ, లక్ష్మణమూర్తి, బాలసూర్యారావు, మల్లికార్జునరావు, రామకృష్ణారావు, మన్మధరావు, ఎస్ఐలు ప్రసాద్, రమణయ్య, సురేష్ బాబు, శిరీష్, ఐటీ కోర్ శ్రీధర్ పాల్గొన్నారు.

70 లక్షల మొక్కలు సిద్ధం

కె.కోటపాడు: ఈ ఏడాది జూన్ నాటికల్లా సామాజిక వన నర్తరీల ద్వారా రైతులకు పంపిణీ చేసేందుకు 70 లక్షల మొక్కలు సిద్ధంగా ఉన్నాయని సోషల్ ఫార్మెస్ డిఎఫ్ఎస్ సోమసుందరం తెలిపారు. మండలంలో రామచంద్రపురం, కొత్తూరు, సింగన్నదొరపాలెం, పొడుగుపాలెం, ఎ.కోడూరు, బత్తివానిపాలెంలలోని నర్తరీల్లో పెంచుతున్న మొక్కలను, ఎన్టీపీసీ నిధులతో గొండుపాలెం, పైడంపేట, డి.ఆగ్రహారం, కె.జె.పురం, పిండ్రగి గ్రామాల్లో రోడ్లకు ఇరువైపులా పెంచుతున్న మొక్కలను ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జిల్లాలో 73 వన నర్తరీల ద్వారా సరుగుడు, ఏగిన, ఫెల్టోఫారం, ఎర్రచందనం, రావి, దేవ కాంచన, మహాగణి తదితర మొక్కలను పెంచుతున్నట్లు చెప్పారు. కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు నిర్దేశించిన ధరకు రైతులకు అందించనున్నట్లు తెలిపారు. గత ఏడాది వన నర్తరీల ద్వారా 35లక్షల మొక్కలను పెంచి, రైతులకు అందించగా ఈ ఏడాది



మొక్కల పెంపకాన్ని రెట్టింపు చేసినట్లు చెప్పారు. కె.కోటపాడు మండలంలో వన నర్తరీలలో పెంచుతున్న మొక్కల సంరక్షణపై ఆయన సంతృప్తిని వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫార్మెస్ రేంజ్ అధికారి చంద్రశేఖర్, డిఎం వెంకటపతిరాజు, వనసేవకుడు చిరికి గోవింద పాల్గొన్నారు.

బాధ్యతగా పనిచేయకుంటే చర్యలు

జి.మాడుగుల: ఉపాధి పనులు చేపట్టడం, చెల్లింపులు, విధుల పట్ల బాధ్యతగా పనిచేయకుంటే శాఖాపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పీడి డివీవీ విద్యాసాగర్ హెచ్చరించారు. స్థానిక ఉపాధిహామీ పథకం కార్యాలయ ఆవరణలో మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధిహామీ పథకం 17వ సామాజిక తనిఖీ ప్రజా వేదిక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మండలంలోని పంచాయతీల్లో 2024 ఏప్రిల్ ఒకటి నుంచి 2025 మార్చి31వరకు చేపట్టిన పనులపై సామాజిక తనిఖీ నివేదికలను ప్రజావేదికలో సమర్పించారు. మండలంలో 17 పంచాయతీల్లోని గ్రామాల్లో ఉపాధిహామీ పథకంలో పీఆర్, ట్రెబల్ వెల్ట్రీ ఇంజనీరింగ్, అటవీ, ఇరిగేషన్, ఆర్డరబ్యాంప్ ఆధ్వర్యంలో రూ.36,63,54,837లతో చేపట్టిన 3,709 పనులకు సంబంధించి సామాజిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. చేపట్టిన పనుల్లో 213కు నేమే బోర్డులు ఏర్పాటు చేయలేదని, కొన్ని చోట్ల ముసర్లుపై సంతకాలు లేకుండా చెల్లింపులు జరిగినట్లు సభలో వెల్లడించారు. ఔన్ టెర్రస్, ల్యాండ్ లెవెలింగ్, వర్క్‌షెడ్ పనుల కొలతల్లో



తేదాలు, పనులు పూర్తయిన రకీడు ఇవ్వకపోవడాన్ని తనిఖీల్లో గుర్తించినట్లు వెల్లడించారు. జాబ్ కార్డుల అప్లేషన్ లేకపోవడంపై పీడి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎపీడి ఆర్.వెంకటరావు, ఎంపీపీ లంజోర్ అప్పలరాజు, ఎస్ఆర్సీలు అప్పారెడ్డి, చిరంజీవి, ఎపీవో కొండబాబు, డిప్యూటీ ఎంపీడివో, డిఆర్‌డిపి పెన్షన్ పీవో,ఉపాధి హామీ, సచివాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

లైంగిక దాడులకు పాల్పడితే కఠిన శిక్షలు

పాడేరు : చిన్న పిల్లలపై లైంగిక దాడులు జరగకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని స్థానిక వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ హేమలత అన్నారు. పిల్లలపై లైంగిక వేధింపులు జరగకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు అనే అంశంపై స్థానిక జిల్లా ఆస్పత్రిలో మండల స్థాయి శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ పిల్లలపై లైంగిక వేధింపులు జరిగితే వెంటనే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయకపోయినా.. ఆ తర్వాత కూడా ఫిర్యాదు చేయవచ్చన్నారు. పిల్లలపై లైంగిక దాడులకు పాల్పడితే 20ఏళ్ల కఠిన కారకార శిక్ష నుంచి ఎవ్వరు తప్పించుకోలేరన్నారు. అనంతరం చిన్న పిల్లలపై లైంగిక వేధింపులు, వాటికి కారణాలు, పిల్లలకు కలిగే మానసిక ఒత్తిడి ఆన్‌లైన్ గ్రూమింగ్, వీడియో గేమ్స్, ట్రూమా, చైల్డ్ సెక్యూవర్ అబ్యూజ్ వల్ల కలిగే దీర్ఘకాలిక మానసిక అనారోగ్య సమస్యలు



తదితర వాటిపై అవగాహన కల్పించారు. సైకియోలాజీ అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ టీఎన్ఎస్ రాజు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా రెడ్ క్రాస్ సేవలకు రాష్ట్రంలో గుర్తింపు

నెల్లూరు: వలు ప్రాజెక్టులతో ఎన్నో కార్యక్రమాలను చేపట్టిన ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ జిల్లా కమిటీ సేవలకు రాష్ట్రంలోనే ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉందని కలెక్టర్ హిమాన్ను శు క్లా కొనియాడారు. జాతీయ స్వచ్ఛంద రక్తదాన దినోత్సవాన్ని నగరంలోని మద్రాస్ బస్టాండ్ సమీపంలో గల రెడ్ క్రాస్ కార్యాలయంలో ఆయన ప్రారంభించారు. తలసేమియాతో బాధపడకుండా రక్తమెక్కించుకుంటున్న చిన్నారులను పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పారు. వాడవాడలా రెడ్ క్రాస్ సేవలు అనే వాహనాన్ని ప్రారంభించారు. సంస్థ

వ్యవస్థాపకుడు హెన్రీ ద్యూనాంట్ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించారు. విగ్రహ దాత, రెడ్ క్రాస్ కేన్సర్ హాస్పిటల్ కో ఆర్డినేటర్ కలికి శ్రీహరిరెడ్డిని అభినందించారు. రక్తదాన దినోత్సవాన్ని నిర్వహించేందుకు ఆద్యులైన జోలీ చిత్రవల్లూనికి నివాళు లర్పించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. 13 రకాల ప్రాజెక్టులను నిర్వహించడం గొప్ప విషయమన్నారు. వీటి ద్వారా సేవలందిస్తున్న జిల్లా చైర్మన్ వాకాటి విజయకుమార్‌రెడ్డిని అభినందించారు. రెడ్ క్రాస్ సేవలకు తాను అందగా ఉంటానన్నారు.

ఏథర్ లేటెస్ట్ అప్డేట్.. క్రూయిజ్ కంట్రోల్ ఫీచర్

ఏథర్ ఎనర్జీ తన కొత్త ఇన్ఫినిట్ క్రూయిజ్ సిస్టమ్ను 450౦ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్లలో ప్రవేశపెట్టింది. ఈ ఫీచర్ మొదట 2025 ఆగస్టులో ఏథర్ 450 అపెక్ట్లో మొదలైంది. ఇప్పుడు ఓవర్-డి-ఎయిర్ (ఓవర్) అప్డేట్ల ద్వారా 450౦ మోడళ్లకు అమలు చేశారు. ఇన్ఫినిట్ క్రూయిజ్ను క్రూయిజ్ కంట్రోల్ అప్టేటెడ్ వెర్షన్గా అందించనున్నారు. కంపెనీ చెబుతోంది. ఇది హైవే వినియోగం కంటే పట్టణ వినియోగానికి చాలా అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఇది భారతీయ నగర వాతావరణాలకు అనుగుణంగా ఏర్పాటు చేశారు. ఎందుకంటే ఇండియాలో స్కూటర్లు.. నగరాల్లో 30 కిమీ కంటే తక్కువ వేగంతో వెళ్తాయి. ఇలాంటి వాటికి ఈ లేటెస్ట్ ఫీచర్ ఉపయోగపడుతుంది. రైడర్ బ్రేక్ లేదా యాక్చులరేషన్ వాడినా.. ఈ ఫీచర్ కారణంగా జారి రానట్లుగా పనిచేస్తుంది. అంటే ఈ ఫీచర్ వేగానికి ఆటోమేటిక్ బ్రాకెన్స్ చేస్తుందన్నమాట. ట్రాఫిక్లో వేగం మారినప్పుడల్లా స్కూటర్ వేగాన్ని సరిపోయేలా ఆపి/పొడిగిస్తుంది. కొండపై లేదా దారి పైకి/కిందికి వెళ్లేటప్పుడు వేగాన్ని స్థిరంగా ఉంచుతుంది. చాలా నెమ్మదిగా, అసమానమైన రోడ్లపై కూడా స్కూట్గా ముందుకు వెళ్తుంది. మొత్తం మీద ఇది ఇండియన్



రోడ్లకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. 2025 జనవరి తర్వాత స్కూటర్లను కొనుగోలు చేసిన దాదాపు 44,000 మంది ఏథర్ 450౦౦ యజమానులకు ఇన్ఫినిట్ క్రూయిజ్ అప్డేట్ అందించనున్నట్లు కంపెనీ వెల్లడించింది. రానున్న రోజుల్లో ఇది అన్ని స్కూటర్లలో అందుబాటులో ఉంటుంది.

అమెజాన్ పే ‘ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్ స్కీమ్’

న్యూఢిల్లీ: ఈ-కామర్స్ దిగ్గజం అమెజాన్ పే సరికొత్తగా ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్ స్కీమ్ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఇందుకోసం సంస్థ ఐదు బ్యాంకులు, రెండు నాన్ బ్యాంకింగ్ సంస్థలతో ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నది. కేవలం రూ. 1,000 ప్రారంభంతో ఎంత వరకు అయిన డిపాజిట్ చేయవచ్చును. ఈ డిపాజిట్లపై 8 శాతం వరకు వడ్డీని ఆఫర్ చేస్తున్నది. అలాగే సీనియర్ సిటిజన్లకు మరో అర శాతం వడ్డీని ఆఫర్ చేస్తున్న సంస్థ.. మహిళా ఇన్వెస్టర్లకు శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్ మరో అర శాతం వడ్డీని చెల్లించనున్నది.



టాప్గేర్లలో ఈవీ సేల్స్

ముంబై: దేశవ్యాప్తంగా ఎలక్ట్రిక్ వాహన అమ్మకాలు టాప్గేర్లలో దూసుకుపోయాయి. 2025 సంవత్సరంలో 22,70,107 యూనిట్ల వాహనాలు అమ్ముడయ్యాయని దేశీయ ఆటోమొబైల్ డీలర్ల సంఘాల సమాఖ్య (ఫాడా) తాజాగా వెల్లడించింది. క్రితం ఏడాది అమ్ముడైన 19.50 లక్షల వాహనాలతో పోలిస్తే 16.37 శాతం ఎగబాకాయి. వీటిలో ఎలక్ట్రిక్ కార్ల అమ్మకాలు ఏడాది ప్రాతిపదికన 77 శాతం ఎగబాకి 1,76,817 యూనిట్లకు చేరుకున్నాయి. అలాగే ఈ-కమర్సియల్ వాహన సేల్స్ కూడా 54 శాతం అధికమై 15,606 యూనిట్లకు చేరాయి. 12,79,951 యూనిట్ల ద్విచక్ర వాహనాలు అమ్ముడుపోగా, 7,97,733 యూనిట్ల త్రిచక్ర వాహనాలు ఉన్నాయి. ఈవీలకు అదరణ పెరుగుతున్నదని, ద్విచక్ర వాహనాలకు డిమాండ్ అధికంగా ఉన్నదని, దీంతో గతేడాది



12.80 లక్షల యూనిట్లు అమ్ముడయ్యాయని ఫాడా ప్రెసిడెంట్ విశ్వేశ్వర్ తెలిపారు.

బీఎండబ్ల్యూ ఇల్లు.. బెంజ్ విల్లా

ఇప్పటివరకూ భారత్లో విలాసవంత కార్ల విక్రయాలకే ప్రాధాన్యత ఇస్తూ వచ్చిన గ్లోబల్ ఆటో దిగ్గజాలు తాజాగా దేశీ రియల్టీ రంగంపై కన్నేసాయి. ప్రధాన ప్రాంతాలలో రియల్టీ ప్రాజెక్టులను చేపట్టడం ద్వారా దేశీయంగా సరికొత్త వ్యాపార ప్రణాళికలను అమలు చేయనున్నాయి. ఇందుకు 2026 కేలండర్ ఏడాదిలో తెరతీయనున్నాయి. ముంబై, చెన్నై సహా ప్రధాన నగరాలు, గుర్గావ్, హైదరాబాద్ తదితర అభివృద్ధి చెందుతున్న నగరాల్లో ప్రాజెక్టులు చేపట్టేందుకు ప్రణాళికలు వేస్తున్నాయి. ఇందుకు వివిధ రియల్టీ డెవలపర్లతో చర్చలు కొనసాగిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే లగ్జరీ కార్ల దిగ్గజం లాంబోర్గిని ప్రమోటర్ కుటుంబం దేశీ రియల్టీలో పెట్టుబడులకు ఆసక్తి చూపుతోంది. పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందిన గుర్గావ్లో విలాసవంత బ్రాండెడ్ రెసిడెన్షియల్ ప్రాజెక్ట్ చేపట్టేందుకు మెర్సిడెస్ బెంజ్ రియల్టీ డెవలపర్లతో చర్చిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇక బీఎండబ్ల్యూ సైతం దేశీ రియల్టీ గ్రూప్లతో చర్చలు నిర్వహిస్తోంది. అయితే బ్రాండెడ్ ప్రాజెక్ట్ చేపడుతుందా లేక .. రియల్టీలో కార్యకలాపాలు కలిగిన క్రియేటివ్ డిజైన్ కన్సల్టెన్సీ అనుబంధ సంస్థ డిజైన్వర్క్స్పై ముందుకెళుతుందా అనే విషయంపై సందిగ్ధత ఉన్నట్లు పరిశ్రమ వర్గాలు తెలియజేశాయి. హైపర్కార్పొరేట్ కార్లు, ఎన్యూవీలు రూపొందించే లాంబోర్గిని ప్రమోటర్ టోనినో ఇప్పటికే ముంబై, చెన్నైలలో ప్రాజెక్టులపై కనరత్న చేస్తున్నారు. ఇందుకు లాంబోర్గిని టోనినో ఎన్వీపీ ద్వారా చర్చలకు తెరతీశారు. కార్ల దిగ్గజం లాంబోర్గిని వ్యవస్థాపకుడు ఫెర్రూసియో లాంబోర్గిని కుమారుడితడు. కాగా.. ఇప్పటికే దుబాయ్, మీయామీ(ఖ్లోరిడా)లలో ప్రాజెక్టులు చేపట్టిన గ్లోబల్ కార్ల దిగ్గజం బీఎండబ్ల్యూ దేశీ ప్రణాళికలు వెల్లడికావలసి ఉంది. ఈ బాటలో ఆటోమొబైల్ దిగ్గజాలేకాకుండా దేశీయంగా రియల్టీ రంగ కార్యకలాపాలపట్ల ప్రీమియం వెల్సెన్ బ్రాండ్లు, ఫ్యాషనబుల్ క్లాసిక్ సంస్థలు, యూరోపియన్ డిజైన్ స్టూడియోలు సైతం



ఆసక్తిని ప్రదర్శిస్తున్నాయి. వ్యూహాత్మకంగా కీలకమైన నగరాలలో బ్రాండెడ్ ప్రాజెక్టులు చేపట్టేందుకు పలు రంగాల గ్లోబల్ దిగ్గజాలు ఇప్పటికే డెవలపర్లతో విస్తృతంగా చర్చలు నిర్వహిస్తున్నట్లు నిపుణులు తెలియజేశారు. సరికొత్త బ్రాండ్లను ప్రవేశపెట్టడంతోపాటు.. నాణ్యతా ప్రమాణాలకు హామీనిచ్చేందుకు వీలుండటంతో దేశీయంగా రియల్టీ డెవలపర్లు సైతం గ్లోబల్ దిగ్గజాలవైపు చూస్తున్నట్లు విశ్లేషకులు తెలియజేశారు. దీంతో సంప్రదాయ బ్రాండెడ్ రెసిడెన్షియల్ మార్కెట్లయిన యూఎస్, యూఏఈ, థయ్లాండ్, వియత్నాం తదితరాల జాబితాలో భారత్ సైతం చేరుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. గత ఐదేళ్లలో ఆసియా పసిఫిక్ ప్రాంతంలో బ్రాండెడ్ రెసిడెన్స్ సరఫరాలు 55 శాతం జంప్చేసినట్లు కాబెల్స్ బ్రాండెడ్ రెసిడెన్స్ 2025ఉ26 నివేదిక వెల్లడించింది. ఇందుకు ప్రధానంగా వియత్నాం, థయ్లాండ్తోపాటు.. భారత్లో వృద్ధి సహకరించినట్లు తెలియజేసింది. ఈ ప్రభావంతో టాలూ గ్రూప్ దిగ్గజం ఇండియన్ హెటబల్స్ కంపెనీ(తాజ్ హెటబల్స్) సైతం చెన్నైలో బ్రాండెడ్ రెసిడెన్సీవైపు దృష్టి పెట్టడం గమనార్హం!

తెలుగులో బ్రేక్నిచ్చే సినిమా

‘ఏజెంట్’ ‘గాంధీవధారి అర్జున్’ చిత్రాల ద్వారా తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైంది కథనాయిక సాక్ష వైద్య. ఈ భామ శర్వానంద్ సరసన నటించిన తాజా చిత్రం ‘నారీ నారీ నడుమ మురారి’ ఈ నెల 14న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. రామ్ అబ్బరాజు దర్శకుడు. అనిల్ సుంకర నిర్మాత. ఈ సందర్భంగా సాక్ష వైద్య సినిమా విశేషాల్ని పంచుకుంది. ఈ సినిమాలో తాను అమాయకత్వం, నిజానుతీ కలబోసిన నిత్య అనే అమ్మాయి పాత్రలో కనిపిస్తానని, అభినయవరంగా కూడా సవాలుగా అనిపించిందని చెప్పింది. ఈ సినిమా కోసం నెలరోజుల పాటు వర్క్ షాప్ చేయడం వల్ల క్యారెక్టర్కు సంబంధించిన ప్రతీ విషయాన్ని క్షణంగా అర్థం చేసుకున్నానని పేర్కొన్నది. ఆమె ఇంకా చెబుతూ ‘శర్వానంద్ కామెడీ టైమింగ్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఆయనతో నటించడం గొప్ప ఎక్స్ పీరియన్స్. కేరళ షూటింగ్ మంచి అనుభూతుల్ని మిగిల్చింది. ఈ సంక్రాంతికి పూర్తిస్థాయి ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్గా ఈ సినిమా



ఆకట్టుకుంటుంది’ అని చెప్పింది. తాను ఫిజియోథెరపీ చేశానని, కానీ ప్రస్తుతం సినిమాల్లో బిజీగా ఉండటం వల్ల వైద్య వృత్తిని ప్రాక్టీస్ చేయడం లేదని సాక్ష వైద్య తెలిపింది. ‘నారీ నారీ నడుమ మురారి’ చిత్రం తెలుగులో తన కెరీర్కు బ్రేక్నిస్తుందనే నమ్మకం ఉందని ఆమె ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది.

ఉద్యోగపూరితమైన అనుభూతి..

అగ్ర కథనాయిక సమంత ప్రధాన పాత్రలో రూపొందుతున్న ఫ్యామిలీ యాక్షన్ డ్రామా ‘మా ఇంటి బంగారం’. సమంతతో సూపర్ హిట్ ‘ఓ బేబీ’ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించిన నందినీరెడ్డి ఈ చిత్రానికి దర్శకురాలు కావడం విశేషం. ట్రాలాలూ మూవింగ్ పిక్చర్స్ పతాకంపై రాజ్ నిడిమార, హిమాంక్ దువ్వూరులతో కలిసి సమంత నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం నిర్మాణ దశలో ఉన్నది. ప్రచారంలో భాగంగా ఈ సినిమా టీజర్ ట్రైలర్ను ఈ నెల విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్రబృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ టీజర్ ట్రైలర్ ప్రేక్షకులకు ఉద్యోగపూరితమైన అనుభూతిని ఇవ్వనుందని ఈ సందర్భంగా ప్రకటనలో చిత్రబృందం పేర్కొన్నది. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన పోస్టర్లో సమంత సీరియస్ లుక్లో కనిపించారు. ఆమె పాత్రలోని ఇంటెన్సిటీని ఈ స్టిల్ ఆవిష్కరించింది. దిగంత, గుల్షన్ దేవయ్య కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో గౌతమి, మంజూషా ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాకే, సంగీతం: సంతోష్ నారాయణ్.



చిత్రానికి కథనం, మాటలు: వసంత్ మారినగంటి, కెమెరా: ఓం ప్రకాశ్, సంగీతం: సంతోష్ నారాయణ్.

థ్రిల్ని పంచే కానిస్టేబుల్ కనకం 2

‘కానిస్టేబుల్ కనకం’ నాకెంతో ప్రత్యేకం. ఇంతటి అద్భుతమైన భావోద్వేగపూరిత కథకు నన్ను ఎంపిక చేసిన దర్శకుడు ప్రశాంత్కు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను. కథనుగుణంగా, సాంకేతికంగా తొలి సీజన్ని మించి ఈ మలి సీజన్ ఉంటుంది. సీజన్ 3 కూడా చేయాలనుకుంటున్నా. ఈ నెల నుంచి ఈ టీవీ షోలో స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. అందరూ తప్పకుండా చూడండి. బాగా ఎంజాయ్ చేస్తారు.’ అని కథనాయిక వర్ష బొల్లమ్మ అన్నారు. ఆమె ప్రధాన పాత్ర పోషించిన థ్రిల్లర్ సీరీస్ ‘కానిస్టేబుల్ కనకం 2’ రూపొందింది. రాజీవ్ కనకాల, అవసరాల శ్రీనివాస్ కీలక పాత్రధారులు. ప్రశాంత్కుమార్ దిమ్మల దర్శకుడు. కోవెలమూడి సత్యనాయిబాబా, వేమూరి హేమంత్కుమార్ నిర్మాతలు. ఈ నెల ఈటీవీ షోలో స్ట్రీమింగ్ కానున్నది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్లో నిర్వహించిన ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్లో వర్ష బొల్లమ్మ మాట్లాడింది. సీజన్ 1లో విడివిడెట్టిన ప్రశ్నలకు ఈ సీజన్ 2 సమాధానాలివ్వనున్నదని, ఆ సమాధానాలు



ఉత్సరభరితంగా ఉంటాయని, ఇంతటి ఎక్సైటింగ్ జర్నీలో నాతోపాటు ప్రయాణించిన టీమ్ అందరికీ ధన్యవాదాలని దర్శకుడు ప్రశాంత్కుమార్ దిమ్మల తెలిపారు. ఇంకా చిత్రబృందంతోపాటు ఈటీవీ షో ప్రతినిధులు కూడా మాట్లాడారు.

నాని ‘గౌరీ తనయ’?

ఈ ఏడాది హీరో నాని లైన్ప్ చాలా ఇంట్రెస్టింగ్గా ఉంది. ప్రస్తుతం ఆయన వీరియూడిక్ డ్రామా ‘ది ప్యార్డైజ్’లో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. చిత్రీకరణ తుదిదశకు చేరుకుంది. ఈ సినిమా అనంతరం ఆయన సుజిత్ దర్శకత్వంలో ‘బ్లడ్ రోమియో’ సెల్బ్రీలో జాయిన్ కాబోతున్నారు. ఈ రెండు చిత్రాలతో పాటు తాజాగా నాని మరో సినిమాకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారని సమాచారం. దీనికి కిషోర్ తిరుమల దర్శకత్వం వహిస్తారని తెలిసింది. ఈ సినిమా కథ గురించి ఆసక్తికరమైన విషయం బయటికొచ్చింది. పౌరాణిక అంశాలు కలబోసిన ఫాంటసీ చిత్రమిదని, భారతీయ పురాణాల్లో గాడ్ ఆఫ్ వార్గా అభివర్ణించే కార్తికేయుడి కథతో ఈ సినిమా తెరకెక్కునుందని సమాచారం. కార్తికేయుడి పౌరాణికగాథకు, సమకాలీన అంశాలు మేళవించి ఓ విభిన్నమైన కథను దర్శకుడు కిషోర్ తిరుమల తయారు చేశాడని చెబుతున్నారు. ఈ సినిమా కథ నానికి బాగా నచ్చిందని, ఆయన తుది నిర్ణయం తెలపాల్సి ఉందని నిర్ణయించారని వార్తల్లోస్తున్నాయి.



ఫిట్నెస్గర్ టాక్. ఈ చిత్రానికి ‘గౌరీ తనయ’ అనే టైటిల్ను నిర్ణయించారని వార్తల్లోస్తున్నాయి.