

సంద్రంలో యుద్ధ నౌకల గర్వన

-నౌకాదళాల శక్తి చాటేలా ఐఎస్ఆర్ -పాల్గొన్న 66 భారత, 19 విదేశీ యుద్ధ నౌకలు

విశాఖపట్నం: అంతర్జాతీయ యుద్ధ నౌకల సమీక్ష (ఐఎస్ఆర్) విశాఖ తీరంలో అబ్దురహిమాన్ సాగింది. 66 భారత, 19 విదేశీ యుద్ధనౌకలు, మూడు జలాంతరగాములు, 60కి పైగా యుద్ధ విమానాలు పాల్గొన్నాయి. భారత త్రివిధ దళాధిపతి హోదాలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఐఎన్ఎస్ సుమేధలో ప్రయాణిస్తూ ఆరు వరుసల్లో నిలిపిన యుద్ధ నౌకల నుంచి గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. మొదట తూర్పు నౌకాదళ ప్రధాన కార్యాలయం ప్రాంగణానికి చేరుకున్న ఆమె.. నౌకాదళం నుంచి గార్డ్ ఆఫ్ హోనర్ స్వీకరించారు. అనంతరం రాష్ట్రపతి గౌరవార్థం నౌకాదళం 21 తుపాకుల సెల్యూట్ను సమర్పించింది. గంటన్నరపాటు సమీక్ష.. 'యునైటెడ్ ట్రూ ఓషన్స్' నినాదంతో భారత యుద్ధ నౌకలు, డోర్నియర్, మిగ్ విమానాలు, డ్రువ్ హెలికాప్టర్లు తమ పాటవాన్ని ప్రదర్శించాయి. రాష్ట్రపతి ప్రయాణిస్తున్న నౌక మొదట వెళ్లగా దాన్ని అనుసరిస్తూ ఐఎన్ఎస్ సుమిత్ర, సుకన్య వెళ్లాయి. ఆరు వరుసలుగా ఏర్పడిన నౌకలను.. ఐఎన్ఎస్ సుమేధలో రాష్ట్రపతి మూడు సార్లు తిరిగి గంటన్నర పాటు సమీక్షించారు. ఆయా యుద్ధ నౌకలపై నుంచి నావికులు వందనం చేయగా రాష్ట్రపతి అభివాదం చేశారు. అబ్దురహిమాన్ విన్యాసాలు... ఐఎస్ఆర్లో హెలికాప్టర్ నుంచి నావికులు తాడుతో దిగి సముద్ర జలాలను తాకుతూ చేసిన విన్యాసాలు అబ్దురహిమాన్ ఆత్యంత



వేగంతో స్పీడ్ బోట్లపై దూసుకుపోతూ నైపుణ్యం ప్రదర్శించారు. చేతక్ హెలికాప్టర్లు త్రివిధ పతాకాలతో గగనతలంలో నందడి చేశాయి. ఐఎన్ఎస్ సుకుల్, సింధు కేసరి, సింధు కీర్తి జలాంతరగాములు సముద్ర జలాల్లో నుంచి ఒక్కసారిగా పైకి లేచి రాష్ట్రపతికి అభివాదం చేశాయి. మిగ్ యుద్ధ విమానాలు గగనతలంలో ఒళ్లు గగుర్పాడిచే విన్యాసాలు ప్రదర్శించాయి. డ్రువ్, సీ కింగ్, కమావ్ 31 ఫాల్కన్స్, హాక్ హెలికాప్టర్ల విన్యాసాలు భాగా అనిపించాయి. కోస్టగార్డు పహారా విమానాలు, డోర్నియర్ క్రెట్స్ ప్రదర్శనగా వెళ్లాయి. ఫ్రాన్స్కు చెందిన అట్లాంటిక్-2 విమానం ఆకర్షించింది. ద్వీపాన్ని తలపించిన ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత ...భారత యుద్ధ విమాన వాహక నౌక ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత సముద్రంపై ఒక ద్వీపంలా కనిపించింది. ఐఎన్ఎస్ తరంగిణి, ఆర్పిలా, అస్తధరాణి, మకర్,



తరముద్ది, కంజర్, సాగర, హురావి, కథల్పూర్, రణ్విర్, చెన్నై, ధార్కాన్ తదితర నౌకలు పాల్గొన్నాయి. థాయ్లాండ్, ఆస్ట్రేలియా, జపాన్, మయన్మార్, బంగాదేశ్, దక్షిణాఫ్రికా, ఇరాన్, రష్యా, మలేసియా, ఇండోనేసియా, యూఏఈ, శ్రీలంక, వియత్నాం, మాల్దీవులు తదితర.. 74 దేశాలు ఐఎస్ఆర్లో భాగస్వాములయ్యాయి.

61 నియోజకవర్గాల్లో మల్టీస్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులు

-పీపీపీ విధానంలో నిర్మించేందుకు ప్రతిపాదన -శాసనసభలో వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో 50 పదకల లోపు ఆసుపత్రులున్న నియోజకవర్గాలను గుర్తించి, అక్కడ పీపీపీ విధానంలో 100 పదకల మల్టీస్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులు నిర్మించాలని ప్రతిపాదించామని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు. ఇందుకోసం తొలి దశలో 61 నియోజకవర్గాలను గుర్తించినట్లు తెలిపారు. అన్ని నియోజకవర్గాల్లో ఈ దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. శాసనసభ ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో ఆసుపత్రుల ఉన్నతీకరణపై ఎమ్మెల్యేలు భూమా అఖిలప్రియ, ముప్పిడి వెంకటేశ్వరరావు, వేమిరెడ్డి ప్రశాంతిరెడ్డి, జోత్యుల నెహ్రూ, వెనిగండ్ల రాము అడిగిన ప్రశ్నలకు మంత్రి బదులిచ్చారు. '30 పదకల నుంచి 50కి, 50 నుంచి 100 పదకలకు ఆసుపత్రుల ఉన్నతీకరణకు 39 ప్రతిపాదనలు వచ్చాయి. అవి ఆర్థిక శాఖ ముందున్నాయి. హైవేలపై ప్రతి 100 కి.మీ.కు ట్రామా కేర్ సెంటర్ ఉండేలా



కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించింది. ఈ మేరకు వాటిని ఏర్పాటు చేస్తాం. రాష్ట్రంలో రూ.600 కోట్లతో 24 జిల్లాల్లో క్రిటికల్ కేర్ భాగాల నిర్మాణ పనులు కొనసాగుతున్నాయి. అదనంగా మరో నాలుగు జిల్లాలకు వీటిని ప్రతిపాదించాం' అని వెల్లడించారు.

భారత్, ఈయూ ఒప్పందంతో స్వర్ణ యుగానికి నాంది

-రక్షణ, టెక్నాలజీ రంగాల్లో స్పెయిన్తో బంధం మరింత బలోపేతం -రెట్టింపు వాణిజ్యానికి భారత్, ఫిన్లాండ్ అంగీకారం-7 దశాల అభినేతలు, ఇద్దరు సీకెవోలతో మోదీ భేటీ-ప్రపంచ దేశాల నేతలకు స్వాగతం పలికి, విందు ఇచ్చిన ప్రధాని

దిల్లీ: భారత్, ఐరోపా కూటమి (ఈయూ) మధ్య కుదిరిన స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందంతో (ఎఫ్టీఏ) స్వర్ణ యుగానికి నాంది పలికామని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ పేర్కొన్నారు. భారత్తోపాటు ఈయూలోని దేశాలకు ఇది ఎంతో మేలు చేయనుందని వెల్లడించారు. ఏఐ ఇంపాక్ట్ సమిట్లో పాల్గొనేందుకు భారత్కు వచ్చిన దేశాధినేతల్లో ఏడుగురితో దిల్లీలో ఆయన సమావేశమయ్యారు. ద్వైపాక్షిక అంశాలపై వారితో చర్చించారు. ఇద్దరు సీకెవోలతోనూ మోదీ భేటీ అయ్యారు. 'స్పెయిన్ ప్రభుత్వాధినేత పెడ్రో సాంచెజ్తో ఫలవంతమైన చర్చలు జరిగాయి. భారత్, స్పెయిన్ స్నేహానికి మరింత ఊతమిచ్చేలా ఈ చర్చలు సాగాయి. రక్షణ, భద్రత, టెక్నాలజీ రంగాల్లో సహకారంపై చర్చించాం. 2026ను భారత్-స్పెయిన్ సాంస్కృతిక, వర్తక, విజ్ఞాన సంవత్సరంగా గుర్తిస్తున్నాం. ఎఫ్టీఏవల్ల స్పెయిన్తో ఆర్థిక బంధం మరింత బలపడుతుంది. రెండు దేశాల ప్రజలకు మరిన్ని అవకాశాలు లభిస్తాయి' అని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. 'ఏఐ

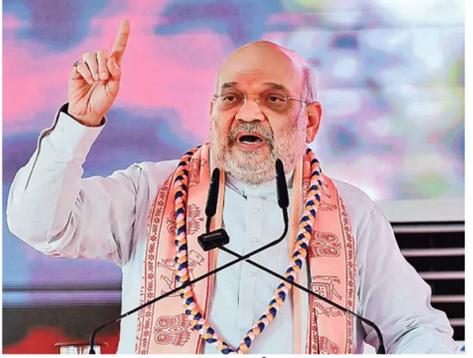


సమిట్ను ఏర్పాటు చేసిన ప్రధాని మోదీకి శుభాకాంక్షలు' అని సాంచెజ్ ఎక్స్ప్రెస్ పేర్కొన్నారు. భారత్, స్పెయిన్ సంబంధాలు, వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు, టెక్నాలజీ, మౌలిక వసతులు, వాతావరణం, పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులు, రక్షణ, భద్రత, అంతరిక్షం, సంస్కృతి, పర్యాటకం, ప్రజల మధ్య సంబంధాలపై ఇద్దరు నేతలూ చర్చలు జరిపారు.

మానవ సేవే పరమావధిగా ఇస్కాన్ ప్రయాణం

-కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా

మాయాపూర్: ననాతన ధర్మ విలువలను ప్రపంచ దేశాలకు చేరవేయడంలో ఇస్కాన్ సంస్థ కీలకంగా పనిచేస్తోందని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా అన్నారు. క్షేత్ర స్థాయిలో వివిధ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తూ మానవ సేవే పరమావధిగా ముందుకు వెళుతోందని కొనియాడారు. పశ్చిమ బెంగాల్లో పర్యటిస్తున్న ఆయన.. నదియా జిల్లా మాయాపూర్లోని ఇస్కాన్ ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన భక్తి సిద్ధాంత సరస్వతి తాకుర్ 152వ జయంత్యుత్సవాల్లో పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ.. తాను ఇక్కడకు ప్రభుత్వ ప్రతినిధిగా రాలేదని.. చైతన్య మహాప్రభు భక్తునిగా వచ్చానని పేర్కొన్నారు. 'దేశంలో పర్యటిస్తున్నప్పుడు ఇస్కాన్ ప్రభావాన్ని గమనించాను. మీరు ప్రచురించిన భగవద్గీత అన్ని వయసుల వారికి, అన్ని వర్గాల వారికి అక్కరకు వస్తోంది. అయితే భక్తి దగ్గరే ఇస్కాన్ ఆగిపోలేదు. ఎక్కడైనా వివక్ష తలెత్తితే అక్కడకు వెళ్లి చేయండి' మొట్టమొదటి



సంస్థగా నిలుస్తోంది. ఆహార పంపిణీ శిబిరాలు ఏర్పాటు, విద్య, వైద్య రంగాలను పేదవారికి చేరువ చేయడానికి అనేక కార్యక్రమాలను చేపడుతోంది' అని అమిత్ షా కొనియాడారు.

351 మంది అక్రిడిటేషన్ల జారీకి కమిటీ ఆమోదం



-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధ్యక్షతన తొలి విడత సమావేశం

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలోని ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా, పత్రికా రంగంలో వివిధ హోదాల్లో పని చేస్తున్న అర్హులైన జర్నలిస్టులు 351 మందికి తొలి విడతలో అక్రిడిటేషన్లు మంజూరు చేస్తూ జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ ఆమోదం తెలిపింది. కమిటీ చైర్మన్, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధ్యక్షతన కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో కమిటీ సమావేశం జరిగింది. కన్వీనర్ & డివిజన్ ఆఫీసర్ తో పాటు కమిటీ సభ్యులైన మీడియా ప్రతినిధులు, అధికారులు, కె. చంద్రరావు, బి. కొండలరావు, వై. నాగేశ్వరరావు, వై. సన్యాసినాయుడు, బి.గోపీనాథ్ రావు, ఎం. వెంకటరావు పట్నాయక్, ఎ. వెంకట అప్పారావు, పి. నాగశ్రీనివాసరావు, ఎన్. ప్రసాద్ బాబు, బి. ఈశ్వరరావు, పి. గిరిబాబు, ఆర్టిసీ డివిజన్ వి.ప్రమీణ, డిఎంఐహెచ్ఎస్ ఎం. హైమావతి, అసిస్టెంట్ లేబర్ కమిషనర్ పి.సుజాత పాల్గొన్నారు. జి.వో.ఎం.ఎస్. నెం. 84, అందులో పేర్కొన్న నిబంధనలు, జర్నలిస్టుల అర్హతలు తదితర అంశాలపై చర్చించారు. ముందుగా కన్వీనర్ & డివిజన్ ఆఫీసర్



ఎన్.వి. రమణ అజెండా అంశాలను కమిటీకి వివరించారు. దరఖాస్తుల పరిశీలన, ఆమోద ప్రక్రియ, ఇతర అంశాలను తెలిపారు. తొలి విడతలో భాగంగా ఫ్రంట్ డె ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా నుంచి ఫిబ్రవరి 15వ తేదీ వరకు 402 దరఖాస్తులు ఆన్లైన్ ద్వారా అందాయని చెప్పారు. ఇదిలా ఉండగా గురువారం జరిగిన సమావేశంలో 389 ప్రతిపాదించగా 351కి కమిటీ ఆమోదం లభించింది. ఫ్రంట్ మీడియా నుంచి 236, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా నుంచి 115 దరఖాస్తులు అర్హత పొందాయి. వివిధ కారణాల వల్ల 38 దరఖాస్తులు పెండింగ్ ఉన్నాయి. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కమిటీ చైర్మన్, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ అర్హులైన జర్నలిస్టులందరికీ నిబంధనల ప్రకారం అక్రిడిటేషన్లు మంజూరు చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగులు, లాయర్ లు, టీచర్లు గా పనిచేసే వారు ఉన్నట్లయితే వారి సమాచారం తెలిపితే వారి అక్రిడిటేషన్ నిలుపుదల చేస్తామన్నారు. పోలీసు కేసులు నమోదై ఉన్న జర్నలిస్టుల విషయంలో నిబంధనల ప్రకారం వ్యవహరించాలని సూచించారు. సమావేశం అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ కు కమిటీ సభ్యులు జ్ఞాపికను అందజేసి సత్కరించారు.

కులం, మతం, ప్రాంతీయ వివక్షతో వ్యక్తులపై డాడులు తిరోగామి చర్యలే

-సీజీబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ధర్మాసనం వ్యాఖ్య

దిల్లీ: జాతి, మతం, కులం, ప్రాంతం ఆధారంగా వ్యక్తులను గుర్తించి వివక్ష చూపడం, హింసాత్మక దాడులకు పాల్పడడం తిరోగామి చర్యలేనని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. స్వాతంత్ర్యం వచ్చి ఏడున్నర దశాబ్దాలు దాటిన తర్వాత కూడా ఇలాంటి వివక్ష కొనసాగడం శోచనీయమని తెలిపింది. ఈ నేరాల వల్ల కఠినంగా వ్యవహరించి వాటిని నిరోధించాలని సీజీబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్మల్య బాగ్చీ, జస్టిస్ విప్లవ్ ఎం పంచోలీ ధర్మాసనం పేర్కొంది. ఈశాన్య ప్రాంత ప్రజలపై దేశంలోని వివిధ చోట్ల జరుగుతున్న వివక్షాపూరితమైన హింసను నిరోధించాలని కోరుతూ దాఖలైన ప్రజాహిత వ్యాజ్యాన్ని తోసిపుచ్చుతూ ధర్మాసనం ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. అయితే, పిటిషన్లోని అంశాలను పరిశీలించి సంబంధిత ప్రభుత్వ విభాగానికి పంపించి చర్యలు తీసుకునేలా చూడాలని అటార్నీ జనరల్ ఆర్.వెంకటరమణిని ఆదేశించింది. త్రిపురకు చెందిన 24 ఏళ్ల ఎంబీఏ విద్యార్థి దేవ్రాహన్లో దారుణ హత్యకు గురైన నేపథ్యంలో గత ఏడాది డిసెంబరు 28న ఈ వ్యాఖ్యం దాఖలైంది.



సంపాదకీయం

అంతర్జాతీయ కార్యచరణ అత్యాచారం

అణుశక్తిని శాంతియుత ప్రయోజనాలకోసమే వినియోగిస్తే- విద్యుదుత్పాదన నుంచి అంతరిక్ష రహస్యాల అన్వేషణ వరకు ఎన్నో రంగాల్లో మానవాళికి మేలు జరుగుతుంది. దాన్నే ఆయుధంగా మారిస్తే- ఎంతటి వినాశనం సంభవిస్తుందో చరిత్రలో ఇప్పటికే నమోదైంది. ఉత్పాదక సామర్థ్యాన్ని ఇసుమడింపజేసి అభివృద్ధికి ఆలంబనగా నిలిచే అద్భుత సాంకేతికతగా వెలుగులోకి వచ్చిన కృత్రిమమేధకగా ఇలాంటి చీకటి కోణముంది. వాయిస్ క్లౌనింగ్ కాల్స్, డీప్ ఫేక్ వీడియోలు, ఏబిఐ పుట్టుకొస్తున్న మోసపూరిత ఈమెయిళ్లు, అసభ్య చిత్రాలు ఇప్పుడు సమాజానికి పెద్ద బెడదగా తయారయ్యాయి. కృత్రిమమేధను స్వార్థానికి వాడుకుంటున్న ఔరేజీ నేరముతాలు జనాన్ని ఏమార్చి కోట్ల రూపాయలను కాజేస్తున్నాయి. సామాజిక మాధ్యమాల్లోని వికృత మూకలెమూ ఆశ్రిల ఫాటోలూ వీడియోలను తామరతంపరగా సృష్టిస్తూ వ్యక్తుల పరువుప్రతిష్ఠలను మంటగలుపుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో కృత్రిమమేధలోంచి ఊపిరిపోసుకుని సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లుకొట్టే కంటెంట్లో అవాంఛనీయమైన వాటిని నిరోధించేందుకు కేంద్రం తాజాగా ఐటీ నిబంధనలను సవరించింది. ఏబి ఆధారిత దృశ్యశ్రవణ సమాచారాన్ని స్పష్టంగా సులువుగా గుర్తించేందుకు లేబుళ్ల ప్రదర్శనను తప్పనిసరి చేయడం, అభ్యంతరకర కంటెంట్ను రెండు మూడు గంటల్లో తొలగించాలని నిర్దేశించడం వంటివి ప్రజాశ్రేయస్సు దృష్ట్యా అత్యవసర చర్యలే. వచ్చే ఇరవయ్యో తేదీనుంచి అమలులోకి రానున్న ఈ నిబంధనలకు సామాజిక మాధ్యమాలు పూర్తిగా కట్టుబడి ఉండేలా చూడటం ఇక యంత్రాంగం వంతు. 'ఫలానా చోట పెట్టుబడులు పెట్టండి... అధిక రాబడులు పొందండి' అంటూ ప్రముఖులు చెబుతున్నట్లుగా ఉండే వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో తెగ ప్రచారంలోకి వస్తున్నాయి. ఏబిఐ తన డీప్ ఫేక్ వీడియోలనూ ఇలాగే తయారు చేసి నెట్లో పెట్టారని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఇటీవల ఆందోళన వ్యక్తంజేశారు. అలాంటి వీడియోల్లో ఒకదాన్ని చూసిన ఓ హైదరాబాద్ మహిళ నిజంగా మంత్రే నలహా ఇస్తున్నారనుకుని రూ. 20 లక్షలు పోగొట్టుకున్నారు. ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఎంపీ సుధామూర్తి తదితరుల డీప్ ఫేక్ వీడియోలూ ఈమధ్యకాలంలోనే వెలుగుచూశాయి. నిరుదు 7136 కోట్ల డాలర్లుగా ఉన్న జనరేటివ్ ఏబి మార్కెట్ విలువ- 2032 నాటికి 89వేల కోట్ల డాలర్లకు పైబెరుతుందని ఒక అంచనా. అంతకంటే ఎక్కువగా 1.3 లక్షల కోట్ల డాలర్లకు చేరుతుందని మరో అధ్యయనం లెక్కగడుతోంది. ఇదే సమయంలో కట్టుతప్పుతున్న ఏబి ఉపకరణాల దుర్వినియోగం- ఒక్క ఇండియాకే 2024లో సుమారు రూ. 23వేల కోట్ల మేర నష్టం కలిగించింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆధునిక సాంకేతికతను చట్ట వ్యతిరేక పనులకు వాడేవాళ్లను కఠినంగా శిక్షించడమే అవసరమో- లాభాలకోసం అనుచిత కార్యకలాపాలకు అవకాశం కల్పించే టెక్ కంపెనీలకు కళ్లెలు వేయడమూ అంతే ప్రధానం. 'ఎక్స్' వంటి వేదికల్లో మహిళల చిత్రాలను ఏబిఐతో ఆశ్రిలంగా మార్చి పెడుతున్న ఉన్మాద పోకడలపై ఇప్పటికే ఆందోళనలు రేగుతున్నాయి. ఏబి చాట్ బోట్లు మైనర్లను ఆత్మహత్యలకు ఉసిగొలిపిన ఉదంతాలు అమెరికా, ఆస్ట్రేలియాల్లో గగ్గోలరేపాయి. పిల్లలతో సున్నిత శృంగార సంభాషణలు జరపడానికి కొన్ని సంస్థలు చాట్ బోట్లను అనుమతిస్తున్నట్లు వెలువడుతున్న కథనాలు- ఆయా కంపెనీల నైతికతను ప్రశ్నార్థకం చేస్తున్నాయి. ఇలాంటి దుష్ట వ్యాపార పోకడలను, సాంకేతిక దుష్ప్రభావాలను నియంత్రించడానికి ప్రధాని మోదీ ఇటీవల సూచించినట్లుగా అంతర్జాతీయ కార్యచరణ అత్యాచారం. తగిన పర్యవేక్షణ, పారదర్శకత, భద్రతలతో కూడిన బాధ్యతాయుత ఏబికోసం దేశాలన్నీ కలిసికట్టుగా పరిశ్రమించాలిప్పుడు.

రూ.29,018 కోట్ల పెట్టుబడులు.. 22,407 మందికి ఉపాధి



-27 ప్రాజెక్టుల ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం -ముఖ్యమంత్రి అధ్యక్షతన 15వ ఎన్ఎఫ్ఐ సమావేశం -ఇప్పటివరకు రూ.9 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులతో పరిశ్రమలు -వాటిద్వారా 8.58 లక్షల మందికి ఉపాధి

అమరావతి: రాష్ట్రంలో రూ. 29,018 కోట్ల పెట్టుబడులతో వివిధ పరిశ్రమలు ఏర్పాటు కానున్నాయి. వాటిద్వారా 22,407 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి. ఐటీ, విద్యుత్, పర్యాటకం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, మౌలిక సదుపాయాల రంగాల్లో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు 27 సంస్థల నుంచి అందిన ప్రతిపాదనలను ప్రభుత్వం ఆమోదించింది. సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన నిర్వహించిన 15వ రాష్ట్ర పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి (ఎన్ఎఫ్ఐ) సమావేశంలో మంత్రులు లోకేశ్, అనగాని సత్యప్రసాద్, టీజీ భరత్, పి.నారాయణ, అచ్చెన్నాయుడు, గొట్టిపాటి రవికుమార్, బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి, దుర్గేష్, వాసంశెట్టి సుభాష్, సీఎస్ విజయానంద్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. 'ప్రతిష్టాత్మక గూగుల్, ఆర్గెలాల్ మిత్తల్, బీపీసీఎల్ లాంటి మెగా ప్రాజెక్టులు వరుసగా ఏర్పాటుకావాలి. ఈ విషయంలో ప్రభుత్వం నుంచి అడ్డంకులు లేకుండా చూడాలి. భూములు కేటాయించినా నిర్ణీత వ్యవధిలో పనులు ప్రారంభించని సంస్థలతో సంప్రదింపులు జరపాలి. ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి ఆసక్తి లేదంటే భూములు వెనక్కి తీసుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరినూ వేగంగా అమలుకావాలన్నదే ప్రభుత్వ ఉద్దేశం. ప్రభుత్వం ఆమోదించిన ప్రాజెక్టులు త్వరితగతిన కార్యరూపంలోకి తెచ్చాలి' అని అధికారులకు సీఎం సూచించారు. ఇప్పటివరకు 15 ఎన్ఎఫ్ఐ సమావేశాల్లో రూ.9,03,726 కోట్ల పెట్టుబడులకు ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. వాటిద్వారా 8,58,082 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని సీఎం పేర్కొన్నారు. సెమీ కండక్టర్ ప్రాజెక్టులకు ప్రత్యేక ప్రోత్సాహకాలు... సెమీకండక్టర్ ప్రాజెక్టులకు ప్రత్యేక ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వనున్నట్లు సీఎం ప్రకటించారు. 'సొంత భూముల్లో ప్రాజెక్టులు ఏర్పాటు

చేసుకునేవారికి అదనపు ప్రోత్సాహకాలు అందించే విషయం ప్రభుత్వ పరిశీలనలో ఉంది. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఎన్నారైలను ఆహ్వానించాలి' అని సూచించారు. విశాఖలో ఐకానిక్ 'భారత్ మండపం'... విశాఖపట్నంలో 'భారత్ మండపం' రాజ్ తోందని.. దాన్ని ఐకానిక్ థీర్పిడిల్లా చూడాలని అధికారులకు చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం చేశారు. దేశంలోనే అత్యుత్తమ కన్వెన్షన్ సెంటర్ గా నిలవాలన్నారు. 'ప్రతి జిల్లాలో శిల్పారామాల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకోవాలి. కాకినాడ, ఏలూరు లాంటి ప్రాంతాలతో సహా.. రాష్ట్రంలో మరిన్ని హోటళ్లు, కన్వెన్షన్ సెంటర్లు రావాలి. విశాఖ, అమరావతి, తిరుపతి రీజియన్లుగా పర్యాటకరంగాన్ని ప్రోత్సహించాలి. సూర్యలంక, పోలవరం, పులికాట్, గండికోట, శ్రీశైలం, మదనపల్లె హార్బర్ హిల్స్ లాంటి క్లస్టర్లు ఏర్పాటుచేసి.. అక్కడ షాపింగ్ మాల్స్, హోటళ్లు ఏర్పాటుచేస్తే పర్యాటకుల్ని ఆకట్టుకోవచ్చు. క్రీడా నగరం, క్రీయేటివ్ సీటీ ఏకో సిస్టం లాంటివి నెలకొల్పాలి. హెల్త్ టూరిజం గణనీయంగా పెరగాలి. హాస్పిటాలిటీలో డీప్లీ యూనివర్సిటీ లాంటివాటిని ప్రోత్సహించాలి. ఆక్సా రంగంలో వీలువచ్చిన ఆధారిత ఉత్పత్తుల పన్నీనే అమెరికాకు ఎగుమతులు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. డెయిరీ, పౌల్ట్రీ, లైవ్ స్టాక్, మాంసం ఎగుమతులు పెరిగేలా చూడాలి' అని పేర్కొన్నారు.. ఉద్యోగాల వివరాలతో నైపుణ్యం పోర్టల్... రాష్ట్రంలో ఇప్పటివరకు యువతకు లభించిన ఉపాధి వివరాలను నైపుణ్యం పోర్టల్లో అనుసంధానించాలని సీఎం సూచించారు. 'ఇంకా ఎన్ని ఉద్యోగాలు అందుబాటులో ఉన్నాయోనే వివరాలు తెలిసేలా రియల్ టైంలో ఎప్పటికప్పుడు అప్డేట్ చేయాలి. ఎన్ఐబీఐ ఆమోదం తెలిపినవి, విశాఖ భాగస్వామ్య సదస్సులో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాలకు సంబంధించి కార్యకలాపాలు ప్రారంభించే తేదీని స్పష్టంగా పేర్కొనాలి. విజయవాడ, విశాఖ, తిరుపతిలో ఈపీ ఛార్జింగ్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు కార్యచరణ చేపట్టాలి' అని అధికారులకు సూచించారు. తిరుపతి జిల్లాలో హెరిటిజ్ ఫుడ్స్ అంశం ప్రస్తావనకు వచ్చినప్పుడు సమావేశం నుంచి సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్ బయటకు వెళ్లిపోయారు. ఆ ప్రతిపాదనపై చర్చించి, రెవెన్యూ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ దానికి ఆమోదం తెలిపారు.

ఐటీయూటీఆర్ డైరెక్టర్ ఎన్నికలో భారత్కు మద్దతు ఇవ్వండి

-యూకే మంత్రికి కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని విసతి దిట్టి: అంతర్జాతీయ టెలికమ్యూనికేషన్ యూనియన్ అధ్యక్షుని రేడియో కమ్యూనికేషన్ బ్యూరో డైరెక్టర్ పదవికి జరిగే ఎన్నికలో భారత్ తరపున పోటీచేస్తున్న ఎం.రేవతికి మద్దతు ఇవ్వాలని యూకే ఏబి వ్యవహారాల మంత్రి కనిష్ నారాయణ్ కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ శాఖ సహాయమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. దిట్టిలో జరుగుతున్న ఏబి సదస్సులో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన కనిష్ నారాయణ్ తో కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని ఇక్కడి తన కార్యాలయంలో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా గ్లోబల్ స్పెక్ట్రం నిర్వహణ, రేడియో కమ్యూనికేషన్లో భారత్-యూకేల మధ్య పరస్పర సహకారం గురించి చర్చించారు. 2027-30 సంవత్సరాలకు ఐటీయూ టెలికాం భారత్ ప్రాతినిధ్యం వహించడానికి యూకే మద్దతు అవసరమని పెమ్మసాని చెప్పారు. భారత్ టెలికాం రంగంలో కృత్రిమమేధ కీలకపాత్ర పోషించబోతోందని పేర్కొన్నారు. భారత్కున్న సామర్థ్యాలను, యూకే పరిశోధన



బలాలను కలిపితే ఏబి, 6జీ లాంటి రంగాల్లో ప్రపంచస్థాయి ప్రమాణాలను నెలకొల్పవచ్చని పెమ్మసాని అభిప్రాయపడ్డారు. భారత్ జాతీయ క్యాంటమ్ మిషన్, క్యాంటమ్ కమ్యూనికేషన్స్, సెక్యూరిటీ నెట్వర్క్లో సహకరించుకోవడానికి విస్తృత అవకాశాలున్నందున ఇరు దేశాలూ అందిపుచ్చుకోవాలని కోరారు.

గాజువాకలో పిబ్రవరి 22న బియంఎస్ రాష్ట్ర స్థాయి సదస్సు - రాష్ట్ర కార్యదర్శి లోవారెడ్డి

-బిజిపీ నేత కేఎస్ఆర్ తో బియంఎస్ నేత లోవారెడ్డి బేటి

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం పాతకర్నూని పాలెం బిజిపీ కార్యాలయంలో రాష్ట్ర మీడియా పేసెల్స్ మరియు గాజువాక అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావుతో భారతీయ మజ్దూర్ సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి లోవారెడ్డి బేటి అయ్యారు. లోవారెడ్డికి స్వాగతం పలికి కందువా కమ్మి నశ్చించారు. ఈ సందర్భంగా లోవారెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈ నెల 22 ఆదివారం ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు గాజువాక శీలానగర్ బివికే స్కూల్ లో రాష్ట్ర స్థాయి బియంఎస్ సమావేశాలు జరుగుతాయని తెలిపారు. ఆ కార్యక్రమానికి రమ్మిని కేఎస్ఆర్ కి ఆహ్వానం పలికారు. ఆనంతరం వివిధ క్షేత్రాల బలోపేతానికి సంబంధించిన పలు విషయాలను చర్చించామని తెలిపారు. నరసింగరావు మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో అతిపెద్ద కార్మిక సంఘం బియంఎస్ అని అన్నారు. కార్మికుల సంక్షేమానికి నిరంతరం పాటుపడుతున్న సంస్థ బియంఎస్ అని కొనియాడారు. అటువంటి సంస్థ రాష్ట్ర



స్థాయి కార్యవర్గ సమావేశం గాజువాకలో జరగనున్నట్లు తెలిపారు. బియంఎస్ జిల్లా కమిటీలో విశాఖ యువకులకు అవకాశం కల్పించాలని కోరానని తెలిపారు. అందుకు సానుకూలంగా స్పందించిన ఆయన తప్పకుండా యువకులకు అవకాశం ఇస్తానని హామీ ఇచ్చారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మదు నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మిలన్, విఎఫ్ఆర్ భద్రతపై సీపీ సమీక్ష

విశాఖపట్నం: అంతర్జాతీయ క్షీట్ రివ్యూ, మిలన్-2026 నేపథ్యంలో నగరంలో నిర్వహిస్తున్న భద్రతా ఏర్పాట్లను నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖుభ్రత బాగ్చి సమీక్షించారు. పార్క్ హోటల్ నుంచి నేవల్ కోస్టల్ బ్యాటరీ వరకు జరిగిన ఇంటర్వేషన్ల సీట్ పరేడ్ రిహార్సల్స్ను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించి బందోబస్తు, ట్రాఫిక్ నియంత్రణపై అధికారులకు సూచనలు చేశారు. హోల్డింగ్, కట్ ఆఫ్ పాయింట్లు, బీన్ ఎంక్లోజర్లు, పార్కింగ్ ప్రాంతాలను తనిఖీ చేసిన ఆనంతరం కమాండ్ అండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ ను సందర్శించారు. సీసీటీవీ, బాడీ వార్న్ కెమెరాలు, ఈ-పాత్ యాప్, యూహెచ్ఎఫ్ వ్యవస్థ, డ్రోన్లు, సోషల్ మీడియా డెస్కాండ్లను సమీక్షించారు. రిహార్సల్స్ అనంతరం ముఖ్య కూడళ్లలో ట్రాఫిక్ అంతరాయం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని



అదేశించారు. భద్రతా పరంగా ప్రజలు, పర్యాటకులు పోలీసులకు సహకరించాలని, అనుమానాస్పద పరిస్థితులు గమనిస్తే 799510 95799 నంబర్కు సమాచారం ఇవ్వాలని సీపీ సూచించారు.

పరీక్షలు ఉజ్వల భవిష్యత్కు పునాదులు

గుంటూరు: 'ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులు అందరూ ధైర్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో పరీక్షలు రాసి విజేతలుగా నిలవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.తమిళి అన్వాయించారు. ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు ఈ నెల 23వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో స్టానిక కలెక్టరేట్ నుంచి వసతి గృహాల్లో ఉండి ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలకు హాజరవుతున్న విద్యార్థులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా స్వార్థియాధుక సందేశాన్ని ఇచ్చారు. ఎకడమిక్ లెవెల్లో జరిగే ప్రతి పరీక్ష మనల్ని ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుస్తుందనే విషయాన్ని మరచిపోవద్దన్నారు. ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు మార్చి 24వ తేదీ వరకు జరుగుతాయని తెలిపారు. ప్రతి రోజు ఉదయం 9 నుంచి 12 గంటల వరకు ఉంటాయని అన్నారు. జిల్లాలో 87 కేంద్రాల్లో ఈ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నామని, మొత్తం 68,898 మంది విద్యార్థులు హాజరవుతున్నారన్నారు. వీరందరిలోనూ సంక్షేమ వసతి గృహాల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులు టాపర్స్ గా నిలవాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆత్మస్థైర్యంతో ఉండాలని ఇప్పటి వరకు చదివిన సజ్జెక్టులను క్షుణ్ణంగా పునఃశ్రవణ చేయాలని సూచించారు. ఎటువంటి భయాందోళనకు గురికావలసిన అవసరం లేదని ప్రశాంతంగా పరీక్షలు రాయాలని సూచించారు. ఈ రెండు రోజులు ప్రశాంతత పొందాలని చెప్పారు. బాగా తెలిసిన జవాబులను ముందుగా రాయడం పట్ల మన మీద మనకు విశ్వాసం పెరుగుతుందని అన్నారు. భవిష్యత్తుకు ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు అత్యంత కీలకమని ఎవరు అశ్రద్ధ చేయవద్దని సూచించారు. ఇంటర్మీడియట్ అనంతరం జాతీయ, రాష్ట్ర స్థాయి పరీక్షలు అనేకం ఉన్నాయని వాటిలోనూ పోటీ పడాలని సూచించారు. ప్రతి విద్యార్థి ఆత్మస్థైర్యాన్ని నింపుకోవాలని, కృషి, పట్టుదల ఉండాలని, అవి జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి తీసుకు వెళ్లాలని హితబోధ చేశారు. ప్రతి ఒక్కరూ టాపర్ గా నిలవడానికి అకోచన చేయాలని ప్రేరణ కల్పించారు. ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షల్లో గుంటూరు జిల్లా టాప్ ర్యాంకులో నిలవాలని, వసతి గృహాల్లో చదివిన గుంటూరు విద్యార్థులు రాష్ట్ర స్థాయిలో టాప్ ర్యాంకులలో నిలవాలని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు చెప్పారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా సాంఘిక సంక్షేమ అధికారి యు.చెన్నయ్య, జిల్లా గిరిజన సంక్షేమ, సాధికారత అధికారి పి.మరటిధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అభివృద్ధి ప్రణాళికలను సిద్ధం చేయండి

విజయనగరం: ప్రతి నియోజకవర్గంలో ప్రధాన అంశాలను గుర్తించి వాటి అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు రూపొందించాలని కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. నియోజకవర్గాల వారిగా అభివృద్ధి అంశాలు, విశాఖపట్నం ఎకనామిక్ రిజియన్, రెవెన్యూ, రీసర్చ్ తదితర అంశాలపై తన చాంబర్లో సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఏప్రిల్ 4న జిల్లా అభివృద్ధిపై ముఖ్యమంత్రి సమీక్షిస్తారని, జిల్లా చెందిన ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొంటారన్నారు. సమావేశంలో చర్చించేందుకు ప్రతి నియోజకవర్గంలో ముఖ్యమైన మూడు అంశాలను గుర్తించి అభివృద్ధికి ప్రతిపాదనలు తయారు చేయాలని సూచించారు. సమావేశంలో జేసీ ఎస్. సుబ్రహ్మణ్యం, డి.ఆర్.ఎస్.



ఇ.మరటి, సీపీఐ పి.బాలాజీ పాల్గొన్నారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారా 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, న్యూరోట్రాన్సిమిట్ ి కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిర్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు..



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. తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలి? ఓ సారి చూసిందాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం అడ్రే 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 అందిస్తున్నామో 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, డీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతారు. 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 తాగి అనిపిస్తే ఒక స్పీష్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ డొరకవేమో 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. అర్డెంట్ 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 దిప్యూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి దిప్యూ 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 ట్రైప్స్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి



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

మధుమేహాలు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ, వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో, అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు. మామిడిపళ్ళు చిన్నపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మామిడి కాయను పండ్లకే రారాజు అని ఊరికే అంటారు. కానీ దయాబెటిస్లో 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 గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాలి వస్తుంది. ఏ పండ్లలో అయితే గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో, ఆ పండ్లను నిర్మోహమాటంగా, నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు. ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు. సాధారణంగా మామిడి పండుకు గ్లైసెమిక్ 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. మామిడిపళ్ళు సహజ వర్షంలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికీ హాని కలిగిస్తాయి. మరి ముఖ్యంగా మధుమేహాలు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. మరియు జ్యూస్ రూపంలోను, చక్కర వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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



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

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాలిన విషయమిది

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సింది. 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 మ్యుటీషన్ 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 సర్దీ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సినోమా 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 సర్దీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ప్రామిస్ సెల్ కార్సినోమా 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 సర్దీ 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.

పిల్లల పాడర్తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్మమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ... ఎలుకల్లో ఇలా జరుగుతుందని, మనుషుల్లోనూ జరగవచ్చని అభిప్రాయపడింది. అయితే పూర్తి ఆధారాలు మాత్రం ఇంకా సేకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పింది. కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చోట్ల దొరికే ఈ ఖనిజం.. బేబీ పాడర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పాడర్ వాడే వారిలో అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్మమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిష్కరణ కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది. అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారూ ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ



జనాలను తప్పుదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్మ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్కోకింగ్ గన్ కాదని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు చెప్పాయన్నారు.

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 స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాఫ్ లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెలో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్ధరాత్రి 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 , తృణదాణ్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. కెఫిన్, ఉత్తేరకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు అటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది మీకు నిద్రపోవడం లేదా రాత్రంతా నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. సాయంత్రం పూట కాఫీ, టీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ , చాక్లెట్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి. ఈ ఆహారాలకు బదులుగా, గ్రీకు పెరుగు, కాటేజ్ 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.

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. ఎండుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బోప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డిన్స్, సాల్మన్, మాకరెల్, చిరు విత్తనాలు, వాల్ నట్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ 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. హైడ్రేట్ చేయడం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ కు 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 సౌరీక్రాట్, 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 శనిశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, శనిశ్వరుని 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 శనిశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



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

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదోకటి 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 ఏదోక 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 నిద్రలేనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకోవాలి.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



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

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

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



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

సూప్లతో పూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్ లో 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, వినరక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్ లో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లులు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్, సూక్ష్మ పోషకాల సమహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్ లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రోటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్ ను 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 తగ్గలనుకునేవారికి సూప్లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

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 నిద్రొస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డి-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానే.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తిస్తున్న 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.

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది. అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్దకం, 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 నరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ 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 బహిష్కరణ కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా.. చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

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 చుట్టుముడుతాయంటుంది. 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 షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయి. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంటుంది. 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.

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



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

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రిడియెంట్స్ 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 ర్దుష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్ను 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 ఆక్సికరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

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 దంతాల పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోవ్స్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా



ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ 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 షాకీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజను 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 వ్యవస్థానిక దారి తీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

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 విసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

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

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటిల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ జేస్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. పర్యావరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైఫ్ సైకిల్ లో 2-6 గ్రాముల బరువు ఉంటుండగా.. మగ కీటకం 35-75 మిమీ పొడవు, ఆడ కీటకం 30-50 మిమీ పొడవు ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖ్యంగా జాపాన్ లో ఈ పురుగు తమకు అద్భుతమైన తిండి పెడుతుందని నమ్ముతారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని విశ్వసిస్తారు. కానీ అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరీ సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ



క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి డబ్బులు సంపాదించేందుకు షాడో చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటిల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైపాబే. కాగా బీఎంబ్ల్యా, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అద్భుతమైనదిగా చిహ్నంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

రక్తపోటు (బిపీ) అనేది మన ఆరోగ్యంలో కీలకమైన అంశం. ఎందుకంటే, ఇది మన ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు 120/80 mmHg ఉంటుంది. అయితే రక్తపోటు ఈ సాధారణ పరిధి నుండి పక్కం వెళ్లే సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్), అధిక రక్తపోటు (హైపర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్ఛ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిప్రెషన్, కొన్ని మందులు, అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేషన్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే, ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు



యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం ఇంకా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం వంటివి గమనించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు తరచుగా గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించదు కాబట్టి మీ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యవసరం. మొదట పండ్లు, కూరగాయలు, తృణాహారాలు, లీన్ ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంకా సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిస్టెండ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది. ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో



జ్వరం రావడం కామస్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం. నేటి యువతరం ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగడం అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్లలోనుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే విషయాలను తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి బలహీన పడినప్పుడు శరీరంలో వైరస్ దాడి చేస్తుంది. అంటే తిరిగి శరీరానికి బలాన్ని అందించాలి. జ్వరం వస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ

మందగిస్తుంది. కాబట్టి తేలికగా జీర్ణం జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి అని డాక్టర్ల సలహా. అయితే కూరలు తినడం మానేసి కొందరు రసం అన్నం తింటారు. కానీ రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండుకొని తినవచ్చు అని సలహా ఇస్తున్నారు వైద్యులు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావటం. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవుతుంది గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు, వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ నూనెతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, పైజార్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైన పరవాలేదు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

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



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

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తేలికే 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 ఉంటాయి. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అసర్ధాలు 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 తిమ్మిరి,



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 టిప్స్?

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



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

భారత నౌకాదళం గ్లోబల్ స్థాయిలో ఎదుగుతోంది: కేంద్ర మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నంలో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్ ఫ్లీట్ రివ్యూ 2026లో భారత రాష్ట్రపతి మరియు సాయుధ దళాల సర్వస్వస్థాపిత డ్రాపది ముర్రు తో కలిసి పాల్గొనడం గౌరవంగా భావిస్తున్నానని కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో INS సుమేధ నౌకపై ప్రయాణిస్తూ రాష్ట్రపతితో పాటుగా గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్, నౌకాదళ అధిపతి అడ్మిరల్ దినేష్ కె త్రిపాఠిలతో కలిసి భారత నౌకాదళం మరియు మిత్ర దేశాల నౌకాదళాలకు చెందిన 72 ఆధునిక యుద్ధ నౌకలు, సబ్మరిన్లను సమీక్షించారు. యునైటెడ్ క్రూ ఆడియన్స్ అనే థీమ్తో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్ ఫ్లీట్ రివ్యూ 2026 భారత్ సముద్ర శక్తి పెరుగుదలను, ప్రపంచ దేశాలతో బలపడుతున్న భాగస్వామ్యాలను ప్రతిబింబించింది. ఈ సందర్భంగా స్వదేశీ విమాన వాహక నౌక X మా విక్రాంత పాల్గొనడం గర్వకారణమని అన్నారు. ఆపరేషన్ సిందూర్లో కీలక పాత్ర పోషించిన ఈ నౌక రక్షణ రంగంలో ఆత్మనిర్భర భారతీయ ప్రతికగా నిలిచిందని



అన్నారు. అంతర్జాతీయ నావికాదళాల భాగస్వామ్యం ఇండో-పసిఫిక్ అంతటా సముద్ర భద్రత, సహకారం పట్ల సమిష్టి సంకల్పాన్ని తాజా కార్యక్రమం ప్రదర్శించిందని రామ్మోహన్ నాయుడు అన్నారు. భారత నౌకాదళం గ్లోబల్ స్థాయిలో ఎదుగుతోందని.. అందుకు తాజా కార్యక్రమం నిదర్శనంగా నిలుస్తోందని అన్నారు.

రూ.1.17 కోట్లతో అంగన్వాడీ భవనాలు

- ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లీ చైరపర్సన్ జల్లిపల్లి సుభద్ర

పాడేరు: జిల్లీ నిధులు రూ.1.17 కోట్లతో పాడేరు డివిజన్లోని అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు భవన నిర్మాణాలు చేపడుతున్నామని ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లీ చైరపర్సన్ జల్లిపల్లి సుభద్ర తెలిపారు. ఆమె జిల్లా కేంద్రం పాడేరులో నిర్మిస్తున్న ఐసీడీఎస్ కేంద్ర కార్యాలయం,శిశు గృహ భవన నిర్మాణాలను పరిశీలించారు. ఐసీడీఎస్ పీడీ కార్యాలయాన్ని సందర్శించారు. పీడీ రుస్సీరామ్పడలోతో అంగన్వాడీ భవన నిర్మాణాల పురోగతిపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా సుభద్ర మాట్లాడుతూ మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి హయాంలో అల్లూరి సీతారామరాజు పేరిట ఏర్పడిన జిల్లాలో కొత్త భవనాల నిర్మాణాలకు తనవంతుగా కృషి చేస్తున్నానన్నారు.ఎన్నడూలేని విధంగా జిల్లాలో సమగ్ర శిశు అభివృద్ధి భవనాలకు తొలి ప్రాధాన్యం ఇచ్చామన్నారు.జిల్లా కేంద్రంలో ఐసీడీఎస్ పీడీ కార్యాలయానికి రూ.25లక్షలు, శిశు విహార్ భవనానికి రూ.5లక్షలు కేటాయించామన్నారు. గూడెంకొత్తపీడి,



జి.మాడుగుల, పాడేరు, అనంతగిరి, అరకులోయ, దుంట్రిగుడ, ముంచంగిపుట్ల మండలాల్లో అసంపూర్తిగా నిలిచిపోయిన 17 అంగన్వాడీ కేంద్రాల భవన నిర్మాణాలకు రూ.87లక్షలు కేటాయించామన్నారు. దీంతో పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని ఆమె పేర్కొన్నారు.

పకడ్బందీగా టెన్స్ పరీక్షల నిర్వహణ

-కలెక్టర్ ఏఎస్ దినేష్ కుమార్

పాడేరు: అల్లూరి సీతారామరాజు, పోలవరం జిల్లాల్లో పదో తరగతి పరీక్షలను పకడ్బందీగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని కలెక్టర్ ఏఎస్ దినేష్ కుమార్ తెలిపారు. తన కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలెక్షన్ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. రెండు జిల్లాలకు కలిపి మొత్తం 72 పరీక్షా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు కలెక్టర్ వెల్లడించారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో 47 కేంద్రాల్లో 7,299 మంది రెగ్యులర్, 505 మంది ప్రైవేట్ విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయనున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. పోలవరం జిల్లాలో 35 కేంద్రాల్లో 4,158 మంది రెగ్యులర్, 26 మంది ప్రైవేట్ విద్యార్థులు హాజరుకానున్నారన్నారు. ఓపెన్ స్కూల్కు సంబంధించి అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో 10 కేంద్రాల్లో 1,003 మంది, పోలవరం జిల్లాలో ఐదు కేంద్రాల్లో 414 మంది విద్యార్థులు పరీక్ష రాయనున్నారని ఆయన తెలిపారు. ఇంటర్ కు సంబంధించి అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో 3 కేంద్రాల్లో 582 మంది, పోలవరం జిల్లాలో 3 కేంద్రాల్లో 603 మంది విద్యార్థులు హాజరువుతారన్నారు. పరీక్షలు సజావుగా సాగేందుకు అధికారులందరూ సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. విద్యార్థులు సకాలంలో చేరుకునేలా ఆర్డీసీ



బస్సులను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. పరీక్షా సమయంలో ఎటువంటి విద్యుత్ అంతరాయం కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అన్ని కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షన్ అమలు చేయడంతో పాటు పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. సమన్వయక, ప్రైవేట్ కేంద్రాలలో మాస్ కామ్యూనికేషన్ తావు లేకుండా సీసీ కెమెరాలు, అదనపు భద్రతా సిబ్బందిని కేటాయిస్తున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రశ్నాపత్రాల తరలింపు సమయంలో తనిఖీ బృందాలకు ఎస్సార్స్ పోలీసులు అందుబాటులో ఉంటారని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఎస్సీ అమిత్ బద్గర్, డిజివో రామకృష్ణారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చదరంగంలో రాణించాలి కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్

- ప్రతిభావంతులకు సర్టిఫికేట్ల పంపిణీ

పాడేరు: చదరంగం క్రీడాకారులు తమ నైపుణ్యాన్ని మరింత పెంపొందించుకుని జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిల్లో రాణించాలని కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్ పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ ఆదేశాల మేరకు ఇటీవల నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి చదరంగం పోటీల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన సుమారు వంద మంది విద్యార్థులకు (బాలబాలికలు) కలెక్టర్ తన కార్యాలయంలో సర్టిఫికేట్లు అందజేసి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు చదువుతో పాటు అన్ని రంగాల్లోనూ రాణించాలని, ముఖ్యంగా క్రీడల్లో నైపుణ్యం కలిగి ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ నెల 21, 22 తేదీల్లో తిరుపతి వేదికగా నిర్వహించనున్న 'శావ్ లీగ్' చదరంగం పోటీల్లో పాల్గొని, జిల్లాకు మంచి పేరు ప్రతిష్టలు తీసుకురావాలని, క్రీడాకారులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా క్రీడా అభివృద్ధి



అధికారి జగన్మోహన్రావు, ఎన్జీఎఫ్ సెక్రటరీ సూరిబాబు, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు హెచ్చరిక బోర్డులు

దుంట్రిగుడ: మండలంలోని ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతమైన చాపరాయి వద్ద, అలాగే జైపూర్ జంక్షన్ వద్ద పోలీసులు రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ చర్యలు చేపట్టారు. ఎస్సీ అమిత్ బద్గర్ ఆదేశాల మేరకు, ఎన్ఐ ఎల్.సురేష్ అధ్యక్షతన పలుచోట్ల హెచ్చరిక బోర్డులను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్ఐఎ సురేష్ మాట్లాడుతూ.. పర్యాటక ప్రాంతాలకు వచ్చే వాహనదారులు అతివేగంగా డ్రైవింగ్, అలీలు, అలూగు చక్రాల వాహనాలను నడపడం వల్ల ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. వాహనదారులలో అవగాహన కల్పించేందుకు ఈ బోర్డులను ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. ప్రయాణికులు



వేగ నియంత్రణ పాటిస్తూ సురక్షితంగా గమ్యస్థానాలకు చేరుకోవాలని ఆయన కోరారు.

బాక్సెట్ పై ప్రభుత్వ వైఖరి ప్రకటించాలి

పాడేరు: బాక్సెట్ తవ్వకాలపై కూటమి ప్రభుత్వం తన స్వప్రమేన వైఖరిని ప్రకటించాలని, లేని పక్షంలో భవిష్యత్తులో ఉద్యమాలు తప్పవని అధివాసీ అధికార రాష్ట్రీయ మంత్రి జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యుడు పి. అప్పలనర్స హెచ్చరించారు. అధివాసీ గిరిజన సంఘ కార్యాలయంలో ప్రజా సంఘాలు, విద్యార్థి, ఉద్యోగ, స్వచ్ఛంద సంస్థల అధ్యక్షులతో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించారు. బాక్సెట్ ?నల్ వ్యతిరేక ఉద్యమ భవిష్యత్తు కార్యచరణపై ఈ సందర్భంగా సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. అధివాసీల చట్టాలను, హక్కులను కాలరాస్తూ గిరిజన ప్రాంతాల్లోని బాక్సెట్ ?నల్ వంటి ఖనిజ సంపదను లూటీ చేసేందుకు కుట్రలు జరుగుతున్నాయని అప్పలనర్స ఆరోపించారు. పార్టీల పరంగా విభేదాలు ఉన్నప్పటికీ, అధివాసీ ప్రయోజనాల కోసం ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు అందరూ ఏకమై పోరాడాలని అవసరం ఉందన్నారు. గిరిజన సలహా మండలి తక్షణమే బాక్సెట్ తవ్వకాలకు వ్యతిరేకంగా తీర్మానం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలని, ముఖ్యంగా అధివాసీలకు సూరూతంతో ఉద్యోగ రిజర్వేషన్లు కల్పించాలని కోరారు. అరకు, చింతపల్లి ప్రాంతాల్లో బాక్సెట్ తవ్వకాలు జరిపిస్తే అధివాసీలు సర్వస్వం కోల్పోతారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఏపీఎంఐసీ పేరుతో అక్రమంగా లీజులు ఇచ్చేందుకు ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోందని విమర్శించారు. మైనింగ్ ద్వారా రూ.



1.50 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు, 60 వేల ఉద్యోగాలు వస్తాయనే ప్రచారంలో వాస్తవం లేదని, ఇది కేవలం ప్రజలను భ్రమల్లో ఉంచడానికి మాడీ ప్రభుత్వం ఆడుతున్న నాటకమని మండిపడ్డారు. ఈ నెల 21న జిల్లా కలెక్టర్ కు అధివాసీ ప్రతినిధుల బృందంతో వినతిపత్రం అందజేయనున్నట్లు వారు తెలిపారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రజలందరూ ఈ ఉద్యమంలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధివాసీ ఉద్యోగ, విద్యార్థి, ప్రజా సంఘాల ప్రతినిధులు ధర్మన పడాలి, పోతురాజు, చిన్నారావు, మహేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీఎస్ఎస్ ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

అసకాపై: ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘాల ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని ఆ ఉద్యోగుల యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు బి.లక్ష్మణరావు డిమాండ్ చేశారు. పీఎస్ఎస్ ఉద్యోగులు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న సమ్మెలో భాగంగా ఆందోళన చేశారు. స్థానిక నెహ్రూచౌక్ జంక్షన్ నుంచి తహసీల్దార్ కార్యాలయం ఎదురుగా గల జిల్లా కోఆపరేటివ్ బ్యాంకు వరకు ర్యాలీ నిర్వహించి, బ్యాంక్ వద్ద ధర్నా చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రెండు రోజులూ సమ్మె చేస్తున్నా ప్రభుత్వానికి చీమకుట్టినట్లు లేకుండా పోయిందన్నారు. 2019 తర్వాత జాయిన్ అయిన పీఎస్ఎస్ ఉద్యోగులను పర్మినింట్ చేయాలని, ఉద్యోగుల పదవీ విరమణ వయసు 62 సంవత్సరాలకు పెంచాలని, గ్రాడ్యుటీ రూ.ఐదు లక్షలకు పెంచాలని, డ్యూటీ పద్దులను రద్దు చేయాలని తదితర డిమాండ్లతో సమ్మె చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. రెండు నెలలుగా నిరసనలు తెలియజేస్తున్నప్పటికీ సరైన



స్పందన లేకపోవడంతో సమ్మె చేయవలసి వస్తోందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూనియన్ ప్రధాన కార్యదర్శి జి.రమణ, సీబీయూ జిల్లా నాయకులు గనిశెట్టి సత్యనారాయణ, గంటా శ్రీరామ్, యూనియన్ జిల్లా నాయకులు వై.లక్ష్మణరావు, లోవరాజు, జగన్, ఈశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెట్రోల్ బంకుల్లో కనీస వసతులు తప్పనిసరి

గుంటూరు: పెట్రోల్ బంకుల్లో వినియోగదారులకు అవసరమైన కనీస సదుపాయాలనై తాగునీరు, మరుగుదొడ్డు, గాలి మెషిన్ తదితరవి ఉండాలని జాయింట్ కలెక్టర్ అశుతోష్ శ్రీవాత్సవ తెలిపారు. స్థానిక కలెక్టర్లలోని జేసీ చాంబర్లో డివిజన్ కోమలి పద్మతో కలిసి ఐ.సి.సి, హెచ్.పీ.సీ, బీ.పీ.సీ పెట్రోల్ బంకుల యజమానులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జేసీ మాట్లాడుతూ ఆయిల్ ట్యాంకర్లకు, మొబైల్ బోజర్లకు తప్పనిసరిగా ఫామ్-ఎ వఫ్ లైసెన్స్ లు పొందాలన్నారు. ఖాతాదారులతో మర్యాదగా వ్యవహరించాలన్నారు. బంకుల్లోని పరిసర ప్రాంతాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలన్నారు. పెట్రోల్ బంకుల యజమానులు నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. పెట్రోల్ బంకు యజమానులు తెలిపిన కొన్ని ఇబ్బందులపై జేసీ సానుకూలంగా స్పందించారు.



ఉద్యోగ సంఘాల్లో మహిళల ప్రాతినిధ్యం కీలకం

-ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు టీపీ రామిరెడ్డి -మార్చి 7న సంఘం ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలో మహిళా దినోత్సవం

గుంటూరు: ప్రభుత్వ ఉద్యోగ సంఘాల్లో మహిళా ప్రాతినిధ్యం ఎంతో కీలకమని, వారి సలహాలు, సూచనలు ఎంతో ముఖ్యమని ఏపీ ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు టీపీ రామిరెడ్డి తెలిపారు. స్థానిక కలెక్టరేట్ సమీపంలోని అసోసియేషన్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో విజయవాడ తుమ్మలపల్లి క్షేత్రయ్య కళాక్షేత్రంలో మార్చి 7న అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహిస్తామన్నారు. దీనికి సంబంధించిన కరవత్రాన్ని ఉద్యోగ సంఘ నాయకులతో కలిసి రామిరెడ్డి ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఇటీవల విజయవాడలో జరిగిన ఎన్నికల్లో రాష్ట్ర మహిళా కార్యవర్గంలో ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎన్నికైన స హేమలతతోపాటు గుంటూరు జిల్లా మహిళా కార్యవర్గం నూతన అధ్యక్షురాలిగా ఎన్నికైన స షేక్ షబానా సుల్తానాను ఘనంగా



సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు చల్లా వెంకటేశ్వర రెడ్డి, జిల్లా కార్యదర్శి నాగేశ్వరరావు, జిల్లా కోశాధికారి పెద్ద రత్నయ్య, నగర శాఖ అధ్యక్షులు కరీముల్లా షా ఖాదరి, మహిళా విభాగం జిల్లా కార్యదర్శి సంధ్యారాణి, లక్ష్మీనారాయణ, శోభన్ బాబు, అలీను, వెంకటరమణ, గాయత్రి, హైందవి,భాగ్యలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్రీడలతో మానసిక ఉల్లాసం

- పాడేరు ఎమ్మెల్యే విశ్వేశ్వరరాజు

జి.మాడుగుల: క్రీడలు మానసిక ఉల్లాసానికి ఎంతో దోహదపడతాయని, గిరిజన యువత క్రీడల పట్ల ఆసక్తి పెంచుకొని క్రీడల్లో ఉన్నత స్థానాలకు రాణించాలని పాడేరు ఎమ్మెల్యే, వైఎస్సార్సీపీ ఏఎస్సార్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మత్స్యకొండ విశ్వేశ్వరరాజు అన్నారు. మండలంలో సాలభం పంచాయతీ గొంధిపాడు గ్రామంలో శ్రీవేములమ్మ తల్లి జాతర మహోత్సవాల సందర్భంగా ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షులతో నిర్వహిస్తున్న మండల స్థాయి క్రీకెట్ టోర్నమెంట్ను ఆయన ప్రారంభించారు. మొదటి మ్యాచ్ను టాస్ వేసి ప్రారంభించిన ఆయన ఇరుజట్ల క్రీడాకారులను పరిచయం చేసుకుని ఉత్సాహ పరిచారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో జరిగే జాతరల్లో నిర్వహించు క్రీడా పోటీలు ఏర్పాటుచేసిన యువతను క్రీడల్లో ప్రోత్సహించాలని అవసరం ఉందని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో నర్సంపేట ఐసరం హనుమంతరావు, వైఎస్సార్సీపీ మండల అధ్యక్షుడు సుర్యసి



మత్స్యకొండనాయుడు, ఎస్సీ సెల్ రాష్ట్ర జాయింట్ సెక్రటరీ కిల్లో కోటిబాబు, సోషల్ మీడియా మండల అధ్యక్షుడు బోసంగి అనిల్కుమార్ పాల్గొన్నారు.

రెవెన్యూ క్షినిక్ లో వచ్చిన అర్జీలపై క్షేత్ర స్థాయిలో విచారణ చేసి సత్వరమే పరిష్కరించాలి

-రెవెన్యూ పరిపాలనలో పారదర్శకత, సమయపాలనకే ప్రాధాన్యం -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్



అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: రెవెన్యూ క్షినిక్ లో వచ్చిన అర్జీలపై క్షేత్ర స్థాయిలో విచారణ చేసి సత్వరమే పరిష్కరించాలని మరియు రెవెన్యూ సేవలలో సమయపాలన, పారదర్శకత, బాధ్యతాయుత పరిపాలనను కట్టుదిట్టం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ డి.ఆర్.ఎస్., ఆర్.టి.సి., తహసీల్దార్లను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో కలెక్టర్ రెవెన్యూ, సర్వే మరియు భూమి రికార్డులు, పౌర సరఫరాల శాఖల పై మండల, డివిజన్ ల వారిగా మరియు గ్రామ వార్డు సచివాలయాల సర్వీస్ లు, రెవెన్యూ క్షినిక్, పి జి ఆర్ ఎస్ లపై సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సంబంధిత అధికారులు ప్రతి రోజు క్షేత్ర స్థాయిలో మానిటరింగ్ చేసి, రెవెన్యూ సేవలలో ఆలస్యం లేకుండా ప్రజలకు త్వరితగతిన సేవలు అందించాలన్నారు. జిల్లాలో వివాదరహిత భూ రికార్డులు, బాధ్యతాయుత రెవెన్యూ పరిపాలన కోసం అధికారులు మరింత పురుకుగా పనిచేయాలన్నారు. ఆన్లైన్ సేవలు, భూ వ్యాపింగ్, రికార్డులు అప్డేషన్, మ్యూటీషన్ దరఖాస్తులు వంటి సమస్యలపై కార్యాచరణ ప్రణాళిక తయారుచేసుకొని పరిష్కరించాలన్నారు. లోపాలు ఉన్న చోట వెంటనే సరిదిద్దాలని, నిర్ణీత సమయంలో నివేదికలు సమర్పించాలన్నారు. మండల స్థాయిలో తరుచూ క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి విచారణ చేయాలన్నారు. బిజిఆర్ఎస్,

రెవెన్యూ క్షినిక్ లలో ప్రజల నుండి వచ్చే ఫిర్యాదులను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే విచారణ చేయాలన్నారు. నీటి తీరుప పన్ను పనులు కోసం ప్రతి మండల, గ్రామ స్థాయిలో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మన్ పటేల్, డి.ఆర్.ఎస్., వై.సత్యనారాయణ రావు, ఎస్ ఎ ఓ బి, కె ఆర్ ఆర్ సి ప్రత్యేక డిప్యూటీ కలెక్టర్లు కె.మనోరమ, ఎస్. సుబ్బలక్ష్మి, అనకాపల్లి ఆర్.టి.సి. సేక్ అయిషా, ఎడి సర్వే, జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి మరియు పౌర సరఫరాల డి.ఎం., డి సి ఎస్ ఓ లు కె.ఎన్.మూర్తి, కె జయంతి, అన్ని మండలాల తహసీల్దార్లు, కలెక్టరేట్ పరిపాలన అధికారి, మేజిస్ట్రేయట్, కో ఆర్డినేషన్, భూ వ్యవహారాల పర్యవేక్షకులు, రెవెన్యూ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐఎఫ్ఆర్లో పాల్గొన్న రాష్ట్రపతి ముర్ము ప్రత్యేక ఆకర్షణగా ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత్

విశాఖపట్నం: విశాఖ తీరాన అంతర్జాతీయ ఫ్లిట్ రివ్యూ వేళ సముద్రం-గగనం ఒకేసారి ఉత్సవ వాతావరణాన్ని సంతరించుకున్నాయి. విశాఖపట్నం పూర్వోత్తమ ప్రాధాన్యత మరోసారి ప్రతిష్టాత్మక వేదికగా నిలిచింది. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము సమక్షంలో ఆరు వరుసల్లో లంగరేసిన 71 దేశీ-విదేశీ నౌకలు క్రమశిక్షణకు ప్రతీకగా మెరిశాయి. ప్రెసిడెన్షియల్ యాచ్ ముందుకు సాగుతుండగా యుద్ధనౌకలపై సైనికుల సెల్యూట్, గాల్డ్ మిగ్-29కే, డోర్నియర్, చేతక్ హెలికాప్టర్ల విన్యాసాలు విక్షకులను మంత్రముగ్ధుల్ని చేశాయి. ముఖ్యంగా స్వదేశీ విమానవాహక నౌక ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచి సముద్ర శక్తి సామర్థ్యాన్ని చాటింది. రెస్ట్రాన్ డైవర్స్ టెన్-టెన్ విధానంలో సముద్రంలోకి దూకి నిర్వహించిన ఆపరేషన్లు, హాక్ విమానాల వేగవంతమైన షైమాన్లు యుద్ధ సన్నివేశాలను తలపించాయి. 'సురక్షిత సముద్రం-సమృద్ధి భారత్' సంకల్పంతో భారత నావికాదళం క్రమశిక్షణ, సేవాభావం, సాంకేతిక నైపుణ్యాల



సమస్యయాన్ని ప్రదర్శించింది. సముద్ర గర్జనల మధ్య గగన విన్యాసాలుం ప్రపంచ ఐక్యత సందేశంతో విశాఖ తీరం మరోసారి చరిత్రలో నిలిచింది.

హిందూ ధర్మ పరిరక్షణకు అర్చకులే వెన్నెముక

సింహాచలం: హిందూ ధర్మపరిరక్షణకు అర్చకులే వెన్నెముక అని హిందూ ధర్మపరిరక్షణ ట్రస్ట్ చైర్మన్ డాక్టర్ దాసరి శ్రీనివాసులు స్పష్టం చేశారు. దేవదాయశాఖ, హిందూ ధర్మపరిరక్షణ ట్రస్ట్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో సింహాచలంపై ధార్మిక సదస్సు జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న దాసరి శ్రీనివాసులు హాజరైన అర్చకుల సంక్షేమం, ధర్మ పరిరక్షణపై దిశానిర్దేశం చేశారు. భగవంతుడికి, భక్తుడికి మధ్య అనుసంధానకర్త అర్చకుడేనని, అర్చకత్వం ఎంతో గొప్పదని కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా అర్చకుల కష్టాలపై ఆయన సానుకూలంగా స్పందించారు. అర్చక కలిగిన అర్చకులను ఎంప్లాయిమెంట్ ఎక్స్చేంజ్ ద్వారా సమోదయ చేయించి, పారదర్శక పద్ధతిలో ఉపాధి కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. వృత్తిపరమైన నైపుణ్యం కోసం అర్చకులకు ప్రత్యేక అకాడమీలను ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు. ధర్మాన్ని కాపాడాలంటే ముందుగా అర్చకుడి ఆకలి తీరాలని, ఆ దిశగా ఇకపై పనిచేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. దేవుడి భూములు అన్యాయంతో కాకుండా అర్చకులు కూడా తమవంతు బాధ్యత నిర్వర్తించాలన్నారు. గత ఆరేళ్లుగా నిలిచిపోయిన హిందూ ధర్మపరిరక్షణ ట్రస్టును తిరిగి ఉత్తేజితం చేస్తామని, ఉగడి నాటికి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ధర్మప్రచార కార్యక్రమాలు చేపడతామని వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్-



ఎస్ఎఫ్ కన్వీనర్ కలవగుంట జగన్మోహన్ రెడ్డి, హెచ్డీపీటీ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ కాళ్ల నాగభూషణరావు, అర్చక సమాఖ్య రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు సింగరాచార్యులు, పులి ఖగ్గం ప్రసాద్, అనకాపల్లి జిల్లా ప్రతినిధి అరివెళ్ల శ్రీరామమూర్తి, శ్రీకాకుళం జిల్లా అధ్యక్షుడు గుంటూరు జనార్ధన్ ఆచార్యులు, గరిమెళ్ల రాధాకృష్ణ, ఆడారి గంగాధర్, నరేంద్ర చౌదరి, మధుసూదన్ రావు, సతీష్ కుమార్, సింహాచలం దేవస్థానం ప్రధానాధ్యక్షుడు కరి సీతారామచార్యులు, ఏకావో తిరుమలేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

సచివాలయ కమిటీలను త్వరితగతిన పూర్తి చేయండి

విశాఖపట్నం: పార్టీ సచివాలయ కమిటీలను నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలని వైఎస్సార్ సీసీ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు కేకే రాజు విలుపునిచ్చారు. పార్టీ కార్యాలయంలో ఆయన ఆధ్వర్యంలో జిల్లా ఎంప్లాయిస్ అండ్ పెన్షనర్స్ విభాగం కమిటీ, 53వ వార్డు ముఖ్య నాయకులతో సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వైఎస్సార్ సీసీ అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు ఆదేశాల మేరకు అన్ని నియోజకవర్గాల్లో పెండింగ్లో ఉన్న వార్డు, గ్రామ సచివాలయ కమిటీలను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సూచించారు. కమిటీలు పూర్తయితే డిజిటిలైజేషన్ ప్రక్రియ కూడా వేగవంతమవుతుందన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా అనుబంధ విభాగాలు, వార్డు కమిటీల సభ్యులతో సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. సమావేశంలో తూర్పు సమన్వయకర్త మొల్లి అప్పారావు, జిల్లా ఇంటిలిక్యవల్ విభాగం జిల్లా అధ్యక్షుడు దేవరకొండ మార్కండేయులు, విశాఖ జిల్లా ఎంప్లాయిస్ అండ్ పెన్షనర్స్ విభాగం అధ్యక్షుడు చుక్క పైడి రాజురెడ్డి, 53వ వార్డు



కార్పొరేటర్ భర్తూ అలీ, వార్డు అధ్యక్షుడు గుజ్జు వెంకటరెడ్డి, వార్డు పరిశీలకులు యడ్ల శ్రీనివాసరెడ్డి, ఎంప్లాయిస్ అండ్ పెన్షనర్స్ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు రాఘవులు, లోకనాథం, జగజీవన్ రావు, చుక్క అప్పలస్వామి, చుక్క అప్పారావు, రోజాకూమారి, నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెప్టెంబర్లో సెట్స్పైకి 'లోక' సీక్వెల్

'లోక: చాప్టర్ 1' చిత్రంతో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది మలయాళీ భామ కల్యాణి ప్రియదర్శన్. ఈ సూపర్ ఉమెన్ ఫాంటసీ డ్రిల్లర్లో ఆమె అభినయానికి సర్వత్రా ప్రశంసలు దక్కాయి. గత ఏడాది మలయాళంలో అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగా 'లోక: చాప్టర్ 1' రికార్డులు సృష్టించింది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ సినిమా సీక్వెల్ గురించి ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇటీవలే ఓ ఈవెంట్లో పాల్గొన్న కల్యాణి ప్రియదర్శన్ సీక్వెల్లో తాను భాగమవుతున్నానని వెల్లడించింది. ప్రస్తుతం ఫ్రెష్వర్లో ఉన్న ఈ సినిమా సెప్టెంబర్లో సెట్స్పైకి వెళ్తుందని, సీక్వెల్లో విజువల్స్ అధిక ప్రాధాన్యం ఉంటుందని.. కథ, కథనాలు మరింత ఉత్సాహం వంచుతాయని తెలిపింది.



సత్యదేవ్ కామెడీ ఎంటర్టైనర్

సత్యదేవ్, ఫరీయా అబ్దుల్లా జంటగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం బుధవారం హైదరాబాద్లో ప్రారంభమైంది. లక్ష్మినారాయణ పుట్టంచెట్టి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని బి.నరేంద్ర రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి క్లాప్నిచ్చగా, నిర్మాత వంశీ సందిపాటి కెమెరా స్పీషాల్ చేశారు. ఆధ్వర్యం వినోదాత్మకంగా సాగే కథ ఇదని, ప్రేక్షకుల మోములపై నవ్వుల్ని పూయిస్తుందని దర్శకుడు తెలిపారు. తనకిది 15వ చిత్రమని, చక్కటి కామెడీతో అలరిస్తుందని సత్యదేవ్ అన్నారు. వెన్నెల కిషోర్, వైవా హర్ష ఎస్.ఎస్.కాంచీ, సురేష్ గురు తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: సుజాత సిద్ధార్థ్, సంగీతం: రామ్ మిరియాల, నిర్మాణ సంస్థ: త్రిశూల్ విజీనరీ స్టూడియోస్, దర్శకత్వం: లక్ష్మినారాయణ పుట్టంచెట్టి.



నిర్మాతగా నిత్యా మీనన్ కొత్త ప్రయాణం..

ప్రముఖ నటి, జాతీయ అవార్డు గ్రహీత నిత్యా మీనన్ తన సినీ ప్రయాణంలో మరో కీలక మైలురాయిని చేరుకున్నారు. నటిగా ఇప్పటికే విభిన్న పాత్రలతో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఆమె, ఇప్పుడు నిర్మాతగా కొత్త అవతారం ఎత్తుతున్నారు. 'కేయారి ప్రాడక్షన్స్' పేరుతో తన సొంత నిర్మాణ సంస్థను ప్రారంభిస్తున్నట్లు సోషల్ మీడియా వేదికగా అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన ఓ ప్రత్యేక వీడియోలో తన నిర్మాణ సంస్థ లక్ష్యాలు, దృక్పథం గురించి నిత్యా మీనన్ స్పష్టత ఇచ్చారు. కేవలం వాణిజ్య పరమైన సినీమాలకే పరిమితం కాకుండా, బలమైన కథా నేపథ్యం ఉన్న చిత్రాలు, లోతైన భావోద్వేగాలను కలిగించే పాత్రలు, సమాజంపై ప్రభావం చూపగల కథాంశాలకే తన బ్యానర్ ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని తెలిపారు. సినిమా అనేది కేవలం వినోదం మాత్రమే కాదని, అది ప్రేక్షకులతో ఒక భావోద్వేగ బంధాన్ని ఏర్పరచే శక్తి కలిగిన మాధ్యమమని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. గత ఏడాది వరుసగా మూడు విభిన్న చిత్రాలతో ప్రేక్షకులను అలరించిన నిత్యా, ఇప్పుడు నిర్మాతగా కూడా తన ముద్ర వేయాలని సంకల్పించుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ బ్యానర్ కింద ఎలాంటి ప్రాజెక్టును అధికారికంగా ప్రకటించకపోయినా, ముందుగా తనకు ఉన్న నటనా కమిటీమెంట్లను పూర్తి చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఉన్నారు. నటిగా కొనసాగుతూనే, అభిరుచి గల నిర్మాతగా కూడా బాధ్యతలు



నిర్వహించనున్నారు. విభిన్న కథలను ఎంచుకోవడంలో, ప్రయోగాత్మక పాత్రలను పోషించడంలో నిత్యా మీనన్కు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఇదే ధోరణిని నిర్మాతగా కూడా కొనసాగిస్తారని, కొత్త తరహా కథలను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకువస్తారని చిత్ర పరిశ్రమ వర్గాలు విశ్వసిస్తున్నాయి. ఆమె ప్రారంభించిన ఈ కొత్త నిర్మాణ సంస్థ భవిష్యత్తులో కంటెంట్ ఆధారిత, నాణ్యమైన సినీమాలకు వేదికగా మారే అవకాశముందని సినీ వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి.

మరో ఇంటెన్స్ రోల్లో అనుపమ పరమేశ్వరన్

టాలీవుడ్ క్యూట్ సెన్సేషన్, పాన్ ఇండియా నటి అనుపమ పరమేశ్వరన్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా అభిమానులకు అదిరిపోయే అన్వేషణ అందింది. ఆమె ప్రధాన పాత్రలో ఒక భారీ సైకలాజికల్ డ్రిల్లర్ను మేకప్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఎస్ కే గీ ఎంటర్టైన్మెంట్ మరియు టెన్మాస్ స్టోరీటెల్లర్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఆర్థ్ షాన్ దర్శకత్వం వహించబోతున్నారు. గతంలో అనుపమ మరియు షాన్ కాంబినేషన్లో వచ్చిన ఒక షార్ట్ ఫిల్మ్ డిజిటల్ ఫ్యాట్ఫామ్పై సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేయడంతో, ఇప్పుడు అదే జోడీ వెండితెరపై మ్యాజిక్ చేయడానికి సిద్ధమవుతుంది. శివన్ నారంగ్, ప్రేరణ అరోరా, కిరణ్ బల్లపల్లి నిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తున్న ఈ చిత్రం ఒక ప్రముఖ స్టూడియో భాగస్వామ్యంతో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా రూపొందనుంది. ముఖ్యంగా ఈ చిత్ర నిర్మాత ప్రేరణ అరోరా గతంలో బాలీవుడ్లో 'రుస్తుం', 'ప్యాడ్ మ్యాన్', 'టాయిలెట్: ఏక్ ప్రేమ్ కథ' వంటి జాతీయ స్థాయి విజయవంతమైన చిత్రాలను నిర్మించి తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ఇటీవలే 'జటాధర' మూవీని పట్టాకెక్కించిన ఈ సంస్థ, ఇప్పుడు అనుపమతో ఈ ఇంటెన్స్ డ్రిల్లర్ను అనాన్స్ చేయడం విశేషం. మే నెలలో రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం కానున్న ఈ సినిమా టైటిల్ను త్వరలోనే వెల్లడిస్తామని



చిత్ర బృందం తెలిపింది. 'ప్రేమమ్', 'కార్తీకేయ 2', 'రాక్షసుడు' వంటి హిట్లతో సాత్ ఇండియాలో బిజీ హీరోయిన్గా మారిన అనుపమ, ఈ సైకలాజికల్ డ్రిల్లర్తో తన నటనలో మరో కొత్త కోణాన్ని ఆవిష్కరించబోతోంది. ఇక ఆమె పుట్టినరోజు కానుకగా వచ్చిన ఈ ప్రకటనతో అభిమానులు ఫుల్ ఖుషీ అవుతున్నారు.

ఓ ఉత్సవం లాంటి సినిమా

'విష్ణు విన్యాసం' ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించేలా చక్కటి వినోదంతో అలరిస్తుందని చెప్పారు చిత్ర హీరో శ్రీవిష్ణు. నయన సారిక కథానాయికగా నటించిన ఈ చిత్రానికి యదునాథ్ మారుతీ రావు దర్శకుడు. సుమంత్ నాయుడు జి నిర్మాత. ఈ నెల 28న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. బుధవారం టీజర్ను లాంచ్ చేశారు. ఇందులో హీరో శ్రీవిష్ణు జాతకాలు, వాస్తవ పిచ్చి ఉన్న యువకుడిగా కనిపించారు. అతని ప్రేమప్రయాణంలో చోటుచేసుకున్న సంఘటనలు, ఈ క్రమంలో పండిన హాస్యం ఆకట్టుకునేలా ఉంది. శ్రీవిష్ణు మాట్లాడుతూ 'యూత్తో పాటు ఫ్యామిలీ ఆడియెన్స్ మెప్పిస్తుంది. ఓ ఉత్సవం లాంటి సినిమా ఇది. ఒంగోలు నేపథ్యంలో సరదా సభాషణలతో అందరినీ నవ్విస్తుంది'

