

కాంగ్రెస్ ప్రవర్తన సిగ్గుచేటు

- అంతర్జాతీయ సదస్సులో అధ్యక్షుడు ప్రవర్తన దారుణం - వినుకొండ స్వచ్ఛాంద్ర సభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

నరసరావుపేట: 'ఏఐ సదస్సులో కాంగ్రెస్ ప్రవర్తించిన తీరు అవేదన కలిగించింది. 70కి పైగా దేశాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్న సదస్సులో కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల అధ్యక్షుడు ప్రవర్తన దేశ ప్రతిష్ఠకు నష్టం. ఇలాంటి చర్యల్ని ఖండిస్తున్నా' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. పల్నాడు జిల్లా వినుకొండలో నిర్వహించిన స్వచ్ఛాంద్ర - స్వచ్ఛాంద్ర సభలో ముఖ్యమంత్రి పాల్గొని ప్రసంగించారు. అంతకు ముందు మంత్రులు నారాయణ, గొట్టిబాటి రవికుమార్, ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ జీవీ ఆంజనేయులు, స్వచ్ఛాంద్ర కార్యదర్శి చైర్మన్ పట్టాభి శ్రీనివాస్ రథాలను ప్రారంభించారు. చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ 'ఏఐ సదస్సులో ప్రపంచంలోని చాలా దేశాలు ఆవిష్కరణలు ప్రదర్శించగా, మన ఆవిష్కరణల్ని చూపించి ప్రపంచ దేశాల అభినందనలు అందుకున్నాం. ఐటీ, ఏఐలో ముందుండటంతో ప్రపంచ నాల్గో అకాడమికి నాయకత్వం వహించే ఏకైక దేశం మనదేనని అందరూ కీర్తించారు. మన యువత ప్రయోజనాలు కాపాడాలని కాంగ్రెస్ బాధ్యతారహితంగా వ్యవహరించడం దుర్మార్గం. మన రాష్ట్రంలోనూ వైకాపా వంటి పార్టీని ఎప్పుడూ చూడలేదు. నేను బాంబులకు భయపడలేదు. అలిపిలో నాపై దాడి చేసినప్పుడు వేంకటేశ్వరస్వామి నన్ను కాపాడారు. ఆ స్వామికి అవచారం కలిగి పనులు వైకాపా నాయకులు చేస్తున్నారు. అధికారంలో ఉన్నా ప్రతిపక్షంలో ఉన్నా బూతులే తిడుతున్నారు. ఇది న్యాయమేనా? మనం తిట్టించుకోవడానికి రాజకీయం చేస్తున్నామా? రెచ్చగొట్టే రాజకీయాలు చేస్తున్నారు. రాష్ట్రాన్ని గంజాయిమయం చేశారు. మదనపల్లెలో ఒకరు గంజాయి తాగి మృగంలా ప్రవర్తించారు.



గంజాయి తాగి ఆడబిడ్డల జోలికొస్తే అదే చివరి రోజువుతుందని చెప్పిన మాటకు కట్టుబడి ఉంటాను. అలాంటి మృగాలు జైల్లో ఉండాలి లేదా ఉరిశిక్షతో పైకి పోవాలి.. చట్టం తన పని తాను చేస్తుంది' అని పేర్కొన్నారు. 'తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానంలో నాసిరకం ప్రసాదాలు గత ఐదేళ్లూ అందరూ తిన్నారు. వైకాపా వారు భక్తుల నమ్మకాన్ని దెబ్బతీశారు. మేము పవిత్రతను కాపాడుతున్నాం. ఎన్నికల్లో నేను ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం తిండి ఈవోగా శ్యామలరావును నియమించి ప్రక్షాళనకు శ్రీకారం చుట్టాం. నెయ్యి నాణ్యంగా లేదని ల్యాబ్ కు పంపితే జంతు కొవ్వు ఉందని తేల్చారు. ప్రజలకు తెలియజేయకపోతే అప్రతిష్ట పస్తుందిని ల్యాబ్ రిపోర్టునే నేను ప్రకటించాను. దీన్ని రాజకీయం చేసి సుప్రీంకోర్టు వరకు వెళ్లాలి చేశారు. సిట్ వేసాం. అసలు నెయ్యి కాదని, రసాయనాలు ఉన్నాయని తేల్చింది. సిట్ స్పష్టంగా చెప్పి.. తిరిగి దాన్ని మాపై రుద్దే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. హెరిటేజ్ కంపెనీని తీసుకొచ్చి నా పేరు ప్రస్తావించి తప్పుచుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.

తెలుగు భాషకు మంత్ర శక్తి ఉంది

- ప్రవచనకర్త చాగంటి కోటేశ్వరరావు - మండలి వెంకటకృష్ణారావు తెలుగు వైభవ పురస్కారం స్వీకరణ

అవనిగడ్డ: తెలుగుకున్న గొప్పదనం మరో భాషకూ లేదని, ఈ భాష మంత్ర శక్తిని కూడా కలిగి ఉందని ప్రభుత్వ వైతిక విలువల సలహాదారు, ప్రవచనకర్త చాగంటి కోటేశ్వరరావు అన్నారు. అంతర్జాతీయ మాతృ భాషా దినోత్సవం సందర్భంగా కృష్ణా జిల్లా అవనిగడ్డ గాంధీ క్షేత్రంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రసంగించారు. కన్నడిగులు తెలుగు భాగవతం చదవడానికి ఇష్టపడతారని, వాగ్గేయకారులు తెలుగులోనే కవితలు రాశారంటే మన భాష గొప్పతనం ఏంటో అర్థమవుతుందని చాగంటి కోటేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. బాలలకు తెలుగు భాష నేర్పడాన్ని ఇంటి నుంచే ప్రారంభించాలని ఆయన సూచించారు. కాళహస్తిశ్వర, సుమతీ శతకాల వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయని, వాటిని తర్వాతి తరాలు నేర్చుకునేలా చేయాలన్నారు. మాజీ మంత్రి మండలి వెంకటకృష్ణారావు గురించి మాట్లాడుతూ ఆయనకు తెలుగు భాషపై ఉన్న అభిమానం ఎనలేనిదన్నారు. 1977 ఉపఎన్నిక సమయంలో ఆయన చేసిన సేవలను



కొనియాడారు. సేవ ద్వారా తరించారని, కులం కోసం ఎక్కడా పనిచేయలేదని గుర్తుచేశారు. తొలుత మండలి వెంకటకృష్ణారావు విగ్రహానికి చాగంటి నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఆయనకు.. ఎమ్మెల్యే బుద్ధప్రసాద్ కుటుంబ సభ్యులు 'మండలి వెంకటకృష్ణారావు తెలుగు వైభవ పురస్కారం' ప్రధానం చేశారు. బుద్ధప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ఈ పురస్కారాన్ని చాగంటి కోటేశ్వరరావుకు ప్రధానం చేయడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో చిన్నారల సృష్టి ప్రదర్శన, భువన విజయం నాటిక ఆకట్టుకున్నాయి.

చందనోత్సవానికి పక్కాగా ఏర్పాట్లు

- ఈవో వెంకటరావు

సింహాచలం: శ్రీ వరాహ లక్ష్మీస్వస్తింహ స్వామివారి వార్షిక చందనోత్సవాన్ని ఏప్రిల్ 20వ తేదీన అన్ని శాఖల సమన్వయంతో అత్యంత వైభవంగా నిర్వహిస్తామని దేవస్థానం ఈవో జె.వెంకటరావు తెలిపారు. సింహగిరిపై వివిధ శాఖల అధికారులతో ఆయన సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా స్వామివారి నిజరూప దర్శనం కల్పించడమే ప్రధాన ద్యేయంగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. సరికొత్త సాంకేతికతను జోడించి ఈసారి ఏర్పాట్లు చేపడుతున్నామన్నారు. ఉత్సవం రోజున ఉదయం 3 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు భక్తులకు నిజరూప దర్శనం ఉంటుందని, అయితే అంతరాలయ దర్శనాలను పూర్తిగా రద్దు చేసినట్లు స్పష్టం చేశారు. సాంకేతికతతో డిజిటల్ జారీ... ఎలాంటి సిఫార్సులూ తావులేకుండా పారదర్శకత కోసం రూ.1500 టికెట్లను ఐటీ విభాగం సహకారంతో బ్యాంకుల ద్వారా మొబైల్ నంబర్లను అనుసంధానించి జారీ చేయనున్నారు. క్యూలైన్ల ప్రవేశ ద్వారం వద్ద డిజిటల్ క్యూ క్యూఆర్ కోడ్ను స్కాన్ చేసిన తర్వాత భక్తులను అనుమతిస్తారు. ఈసారి ఐదు వరుసల్లో క్యూలైన్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, భద్రత దృష్ట్యా ప్రతి 100 మీటర్లకు ఒక అత్యవసర నిష్క్రమణ ద్వారం ఉంటుంది వెల్లడించారు. దివ్యాంగులు, వృద్ధులు: వీరికి ప్రత్యేక టైమ్ స్లాట్ కేటాయించి, ప్రత్యేక క్యూలైన్, లిఫ్ట్, రవాణా సౌకర్యాలు కల్పిస్తారు. వసతులు: కొండపైన, దిగువన లైటింగ్, ఫ్యాన్లు, మొబైల్



మరుగుదొడ్డు పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులో ఉంచుతారు. వైద్యం: అత్యవసర చికిత్స కోసం కొండపై 6 పడకల వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. వలంటీర్లు: మూడు రంగుల ఐడీ కార్డులతో కూడిన వలంటీర్లు భక్తులకు సేవలు అందిస్తారు. వీరిని అసిస్టెంట్ కమిషనర్ స్థాయి అధికారి పర్యవేక్షిస్తారు. గడువులోగా పనులు పూర్తి... సివిల్ పనులన్నీ మార్చి నెలాఖరుకు, చందనోత్సవం తుది ఏర్పాట్లు ఏప్రిల్ 17 నాటికి పూర్తి చేయాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఈవో ఆదేశించారు. రవాణా సౌకర్యం కోసం ఆర్డీసీ బస్సుల ఫిట్నెస్ను తనిఖీ చేయాలని సూచించారు. భారీ పోలీస్ బందోబస్తుతో పాటు ప్రతి పాయింట్ వద్ద పర్యవేక్షకులను నియమించనున్నట్లు తెలిపారు. సమావేశంలో ఏసీపీ ఏ.బి.వృద్ధిరాజ్, సీబిఎస్ ఐ.ఎల్.సన్యాసినాయుడు, కె.సురేష్, ఎం.చంద్రమౌళి, జీవీఎంసీ ఏఎంహెచ్.ఎ. డాక్టర్ గంగాధరరావు, డిఎంహెచ్.ఓ జగదీశ్వరరావు, ఆర్డీసీ డిఎం శరత్బాబు, ఇతర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

బద్దేశంలో చొరబాటుదారులనూ తరిమేస్తాం

- కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా

గువాహటి: రాబోయే ఐదేళ్లలో చొరబాటుదారుల్ని ఓటరు జాబితాల నుంచే మాత్రమే కాదు దేశం నుంచీ తరిమేస్తామని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా వ్యాఖ్యానించారు. అస్సాంలోని కామ్రూప్ లో పదో అస్సాం బెటాలియన్ కొత్త క్యాంపస్ శకున్తాపన చేసిన అనంతరం ఆయన ప్రసంగించారు. "నక్సలిజం నుంచి విముక్తి పొందుతున్నట్లే.. అక్రమవలసదారుల ఏరివేత కూడా సాధ్యమే. చొరబాటుదారుల్ని వారు నివసిస్తున్న స్థలం నుంచి తరిమికొట్టడమే కాదు. వేరే చోట స్థిరపడకుండా దేశం నుంచి బయటకు పంపించాలి. అక్రమ వలసదారులను తరిమేస్తామని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ గతంలో చెప్పారు. కానీ వారు ఆ పని చేయరు. ఎందుకంటే వారే ఆ పార్టీ ఓటు బ్యాంకు" అని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. రానున్న ఐదేళ్లలో ఈశాన్య భారత్ లో అస్సాం పారిశ్రామిక కేంద్రంగా మారుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. వచ్చేనెల 31 నాటికి నక్సలిజాన్ని నిర్మూలిస్తాం.. అంతకుముందు అమిత్ షా అస్సాంలో తొలిసారిగా జరిగిన సీఆర్పీఎఫ్ 87వ డే పరేడ్ లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. వచ్చేనెల 31 నాటికి దేశంలో నక్సలిజాన్ని నిర్మూలిస్తామని వ్యాఖ్యానించారు. "మాదేశంలోనే మావోయిస్టుల వెన్నువీరి భద్రతా దళాలు గొప్ప విజయం సాధించాయి. 12 ఏళ్ల క్రితం ఉగ్రవాదంతో



జమ్మూకశ్మీర్, నక్సలిజం, తిరుగుబాటుతో ఈశాన్య రాష్ట్రాలు భయం గుట్టెట్టి ఉండేవి. ఇప్పుడు అవి శాంతి, పురోగతికి కేంద్రాలుగా మారుతున్నాయి. సీఆర్పీఎఫ్ జవాన్ల త్యాగాలు లేకుండా ఈ ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి సాధ్యమయ్యేది కాదు. అస్సాంలో శాంతిని నెలకొల్పేందుకు 79 మంది సీఆర్పీఎఫ్ జవాన్లు ప్రాణత్యాగం చేశారు. శౌర్యపాత్రకమాలు, దేశభక్తిలో సీఆర్పీఎఫ్ అందరికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది" అని అమిత్ షా ప్రశంసించారు.

రాజ్యాంగాన్ని కాపాడుతున్నది మోదీ ప్రభుత్వమే

- ఎస్సీ మోర్తా జాతీయ అధ్యక్షుడు లాల్ సింగ్ ఆర్య

అమరావతి: భాజపా ఉన్నత కాలం రాజ్యాంగానికి ఎలాంటి హాని ఉండదని భాజపా ఎస్సీ మోర్తా జాతీయ అధ్యక్షుడు లాల్ సింగ్ ఆర్య స్పష్టం చేశారు. ఎస్సీ, ఎస్టీల రిజర్వేషన్లను రద్దు చేస్తారని కాంగ్రెస్ చేస్తున్న ప్రచారం నమ్మవద్దని అన్నారు. విజయవాడలో జరిగిన ఎస్సీ మోర్తా రాష్ట్ర పదాధికారులు, జిల్లా అధ్యక్షులు, సోషల్ మీడియా, మన్ కీ బాత్ కన్వీనర్ల సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. "అంటే దీనిని గౌరవిస్తూ రాజ్యాంగం ప్రకారం కేంద్ర ప్రభుత్వం నడుస్తోంది. రాజ్యాంగాన్ని గౌరవించడం, దళిత-గిరిజన వర్గాల సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేయడంలో మాది ప్రభుత్వం ముందుంటుంది. భాజపాకు దేశం ముఖ్యం.. కాంగ్రెస్ కు దేశం కంటే ప్రధాని కుర్చీ, కుటుంబం ముఖ్యం. దేశ ప్రతిష్ఠ పెంచేలా దిల్లీలో అంతర్జాతీయ ఏఐ సమితి నిర్వహిస్తుంటే.. కాంగ్రెస్ నాయకులు నిరసన తెలపడం దేశాన్ని అవమానించడమే" అని పేర్కొన్నారు. భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ 'మిగతా పార్టీల్లా భాజపా ఎస్సీలను ఓటు బ్యాంకులా చూడడం లేదు. వీరిని అడ్డుపెట్టుకుని అరాచకాలు చేయాలనే



అలోచనా లేదు. ఎస్సీలకు సముచిత గౌరవం ఇవ్వాలన్నదే భాజపా ఉద్దేశం. దిల్లీలోని ఏఐ సదస్సులో యువజన కాంగ్రెస్ నేతల తీరు సిగ్గుచాటున చర్య. దేశ ప్రతిష్ఠ దిగజారుస్తున్న రాహుల్ గాంధీని దేశ బహిష్కరణ చేయాలి" అని డిమాండ్ చేశారు. ఎస్సీ మోర్తా జాతీయ కార్యదర్శి ఎన్.కుమార్ మాట్లాడుతూ గ్రామస్థాయిలో పార్టీ బలోపేతానికి మోర్తా శ్రమించాలని సూచించారు. ఎస్సీ మోర్తా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పనతల సురేష్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో జాతీయ మీడియా కన్వీనర్ అనిమా సుంకర్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు దేవానంద్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొడ్డు నాగలక్ష్మి, ఎస్సీఆర్ జిల్లా భాజపా అధ్యక్షుడు అద్దూరి శ్రీరామ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇతరుల సంక్షేమానికి కృషి చేయడమే దైవత్వం

- సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ పీఎస్ నరసింహ

హైదరాబాద్: ఇతరుల సంక్షేమానికి కృషి చేయడం దైవ త్వంతో సమానమని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ పీఎస్ నరసింహ అన్నారు. మహిళలు, అంధులు, వయోధికుల సంక్షేమానికి విశాఖపట్నం కేంద్రంగా పని చేస్తున్న మహిళా చైతన్య ప్రపంత్రి సంస్థ రజతోత్సవం, 26వ వార్షికోత్సవాన్ని హైదరాబాద్ నాసిక్ రోడ్ లోని ఓ హోటల్ లో ఆయన ప్రారంభించారు. సంస్థ ప్రస్తానాన్ని వివరించే సావనీర్ ను ఆవిష్కరించి మాట్లాడారు. కష్ట కాలంలో చేయూతనిచ్చి అండగా నిలవడం సమాజంలో వైతికత నిర్మాణాన్ని బలోపేతం చేస్తుందన్నారు.



పీవీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బిట్ట దేవానంద్ మాట్లాడుతూ.. మహిళా చైతన్య ప్రపంత్రి సమాజానికి చేస్తున్న సేవలు స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు. కార్యక్రమంలో సంస్థ చైర్మన్ డి.వెంకట లక్ష్మి, న్యాయవాదులు, సామాజిక కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ-కాకినాడ కోస్తా తీర అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు

అనకాపల్లి: విశాఖ నుంచి కాకినాడ వరకూ కోస్తా తీరాన్ని పెట్రోలియం, కెమికల్స్ అండ్ పెట్రో కెమికల్స్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ రీజియన్ అర్బన్ డెవలప్ మెంట్ అథారిటీ (పీకేసీసీఐఆర్ పురా) 640 చ.కి.మీ.లపై అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయడం జరుగుతుందని పీకేసీసీఐఆర్ వైస్ చైర్మన్ ఎన్.తేజోభట్ అన్నారు. స్థానిక రింగ్ రోడ్డు సన్ క్యాజిల్ హోటల్స్ విశాఖ, అనకాపల్లి, కాకినాడ జిల్లాకు చెందిన వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విశాఖ, అనకాపల్లి, కాకినాడ కోస్తా తీరాన 10 మండలాలు 97 గ్రామాల్లోను కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో టూరిస్టు, పర్యాటక శాఖ, ఇండస్ట్రియల్ పార్కు రైలు, రోడ్డు మార్గాలను అభివృద్ధి చేసేందుకు మ్యాన్ ప్లాన్ వేయడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ మ్యాన్ ప్లాన్ కు ఎల్ఈఐ అసోసియేట్స్ సౌత్ ఏసియా (ప్రైవేట్ లిమిటెడ్) (లీ) కన్సల్టెంట్ గా నియమించబడమైందన్నారు. నాలుగు జోన్ లో వర్షానికి అభివృద్ధి చేస్తామని, మార్పు నుంచి ఈ ఏడాది ఆగస్టు వరకూ స్థానిక ప్రజల్లో సమావేశాలు నిర్వహించి, అభివృద్ధికి చర్యలు చేపడతామన్నారు. ఎమ్మెల్యే కొణతల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ సీఐ అయోగ్ ప్రకటించిన 9 జిల్లాలతో కూడిన విశాఖపట్నం



ఎకనామిక్ రీజియన్ వల్ల విశాఖ నుంచి కాకినాడ కోస్తా తీరంలో ప్రైవేట్ సంస్థల పెట్టుబడులు, ఎంఓయూలు జరుగుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కాకినాడ గేట్ వోల్డ్, నక్సలి యాంకర్ పోర్టు వంటి కొత్త ఓడరేవులు నముద్ర ఎగుమతి సామర్థ్యాన్ని గణనీయంగా ఎంచడంతో పాటు, ప్రపంచ వాణిజ్య సంబంధాలను మెరుగుపరుస్తాయన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా సంయుక్త కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ పట్టి, పీకేసీఐఆర్ జాయింట్ డైరెక్టర్ వి.శిల్పా, కాకినాడ జిల్లా జెడ్పీ సీకెవో లక్ష్మణ్, జిల్లా ముఖ్య ప్రణాళిక అధికారి రామారావు, లీ అసోసియేట్ ప్రైవేట్ కంపెనీ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

అప్పుడే ప్రజలందరికీ ఆర్థిక అవకాశాలు అందివస్తాయి

అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధి సంస్థ(ఐఎంఎఫ్) తాజాగా విడుదలచేసిన 'వరల్డ్ ఎకనామిక్ అవుట్‌లుక్-జనవరి 2026' నివేదిక ప్రపంచ ఆర్థిక పరిస్థితిపై ఆసక్తికర చిత్రాన్ని ఆవిష్కరించింది. భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు, మారుతున్న వాణిజ్య విధానాలు, కృత్రిమమేధ వంటి సాంకేతిక విప్లవాల మధ్య కూడా ప్రపంచాధిక ప్రగతి నిలకడగా సాగుతోంది. కానీ, ఈ వృద్ధి అన్ని దేశాల్లో ఒకేలా లేదు. ధనిక దేశాలు ఒక వేగంతో పయనిస్తుంటే, భారత్ వంటి వర్తమాన రాజ్యాలు ఇంకాస్త వడితో దూసుకుపోతున్నాయి. ఐఎంఎఫ్ అంచనాల ప్రకారం, ప్రపంచ వృద్ధిరేటు నిరుదు 3.3శాతం కాగా, ఈ ఏడాదిలోనూ అదే రీతిని కొనసాగనుంది. 2027 నాటికి స్వల్పంగా తగ్గి 3.2 శాతానికి పరిమితం కావచ్చు. ప్రపంచ ఆర్థిక గమనం ప్రధానంగా రెండు భిన్నమైన శక్తుల మీద ఆధారపడి ఉంటోంది. మొదటిది- కృత్రిమ మేధ(ఏఐ) వంటి నూతన సాంకేతిక రంగాల్లో పెట్టుబడులు పెద్దయెత్తున పెరుగుతుండటం. ఉత్తర అమెరికా, ఆసియా దేశాల్లో ఈ ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. వాణిజ్య విధానాలు, భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు వృద్ధికి అడ్డుకోడలగా మారుతుండటం రెండోది. ఇండియా విషయానికి వస్తే, 2025లో వృద్ధిరేటు 7.3శాతమని ఐఎంఎఫ్ అంచనా. 2026, 2027లో ఇది 6.4 శాతంగా ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. దేశీయంగా వస్తుసేవలకు డిమాండ్, వినియోగం అధికంగా ఉన్నాయి. ఏఐ, ఐటీ, సెమీకండక్టర్ వంటి రంగాల్లో పెట్టుబడులు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. డిజిటల్ వసతుల కల్పనలో పురోగతి కనిపిస్తోంది. ఇవన్నీ కలిసి ఉత్పాదకతను పెంచి భారతదేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు బలిమిని చేకూరుస్తున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ధరలు పెరుగుతుండటం సామాన్యులను వేధిస్తోంది. భారత్‌లో మాత్రం నిరుదు ఆహార ధరలు దిగివచ్చి ద్రవ్యోల్బణం తగ్గుముఖం పట్టిందంటూ ఐఎంఎఫ్ నివేదిక విశ్లేషించింది. రాజీయే రోజుల్లో ద్రవ్యోల్బణం తిరిగి సాధారణ స్థాయికి చేరుకుంటుందని అంచనా వేసింది. ప్రపంచాధికంలో కొన్ని ప్రతికూల అంశాలు ఉన్నప్పటికీ, భారత్ వాటిని సమర్థంగా ఎదుర్కొంటోంది. అమెరికా, ఇతర దేశాల మధ్య ఉన్న సుంకాల పోటీ, వివాదాల ప్రపంచ వాణిజ్యాన్ని చాలావరకు ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో చమురు ధరలు తగ్గడం భారత్ వంటి దిగుమతులపై ఆధారపడే దేశాలకు కలిసివచ్చే అంశం. 2026లో ఇంధన ధరలు సుమారు ఏడు శాతం తగ్గుతాయని అంచనా. ఇండియా తదితర వర్తమాన దేశాలు వృద్ధిరేటును సుస్థిరంగా కొనసాగించాలంటే- ప్రభుత్వ రుణభారాన్ని తగ్గించుకోవాలి. దాంతోపాటు విద్య, నైపుణ్యాభివృద్ధి, వ్యాపార నిబంధనల సరళీకరణ వంటి సంస్కరణలు చేపట్టక తప్పదు. ఐఎంఎఫ్ విడుదలచేసిన వృద్ధి పట్టిక- యుద్ధాలు, వాణిజ్య ఆంక్షలు వంటి ఒడుదొడుకులను ఎదుర్కొంటూనే ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ స్థిరంగా ముందుకు సాగుతున్నట్లు చెబుతోంది. ఇది ఒక రకమైన 'సాఫ్ట్ ల్యాండ్‌లింగ్ స్థితి'ని సూచిస్తోంది. ద్రవ్యోల్బణం తగ్గుతూనే, ఆర్థిక వ్యవస్థ కుప్పకూలకుండా నిలకడను ప్రదర్శిస్తోందని ఐఎంఎఫ్ పేర్కొంది. ఈ పట్టికలో మిగతా దేశాల కంటే భారత్ అత్యధిక వృద్ధి రేటును నమోదు చేయడం విశేషం. 2026, 27లో ప్రపంచ సగటుకంటే ఇండియా దాదాపు రెట్టింపు ప్రగతిని కళ్లజూడనుందని అంచనా. అయితే, ప్రపంచ ఆర్థిక అభివృద్ధి విషయంలో అమెరికా తన పట్టు నిలుపుకొంటుంటే, చైనా క్రమంగా తన వేగాన్ని కోల్పోతోంది. 2026లో అమెరికా వృద్ధి 2.4శాతానికి పెరుగుతుందని భావిస్తున్నారు. ధనిక దేశాల విషయంలో ఇది మెరుగైన వృద్ధి. ఏఐ రంగంలో పెట్టుబడులు అగ్రరాజ్య ఆర్థిక వ్యవస్థకు కొత్త ఊపిరులుడుతున్నాయి. ఒకప్పుడు రెండంకెల వృద్ధి సాధించిన చైనా ఆర్థిక వ్యవస్థ క్రమంగా మందగిస్తోంది. 2025లో సుమారు అయిదు శాతంగా ఉన్న ఆ దేశ వృద్ధిరేటు, 2027 నాటికి నాలుగు శాతానికి పడిపోవచ్చని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. జనాభా తగ్గడం, స్థిరాస్తి రంగం కుదేలు కావడం వంటివి ఇందుకు కారణమవుతున్నాయి. ఇక ఐరోపా ప్రాంతం సుమారు 1.4శాతం వృద్ధికి పరిమితమవుతోంది. రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధ ప్రభావం, ఇంధన ధరల హెచ్చుతగ్గులు, తయారీ రంగం దెబ్బతినడం వంటి పరిణామాలు ఐరోపా వృద్ధి రేటును శాసిస్తున్నాయి. కొన్ని దేశాలు అభివృద్ధి పరంగా దూసుకుపోతుండటం, మరికొన్ని దేశాలు వెనకబడుతుండటం వల్ల ప్రపంచంలో ఆర్థిక అసమానతలు పెచ్చరిల్లే ప్రమాదముంది. కొంతకాలంగా అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు నిలకడ కోసం శ్రమిస్తుంటే, భారత్ వంటి దేశాలు ప్రపంచ వృద్ధికి కొత్త చిరునామాలుగా మారుతున్నాయి. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ప్రపంచ దేశాలు ఘర్షణలను, రక్షణవాద విధానాలను విడనాడి అంతర్జాతీయ సహకారాన్ని పెంపొందించుకోవడం మీద దృష్టి సారించడం చాలా అవసరం. దేశాలన్నీ ఆర్థిక క్రమశిక్షణను పాటించడంతో పాటు, సాంకేతిక మార్పులకు అనుగుణంగా నిరాణాతృక సంస్కరణలు చేపడితేనే ప్రపంచం పేదరికం నుంచి విముక్తి పొందుతుంది. అప్పుడే ప్రజలందరికీ ఆర్థిక అవకాశాలు అందివస్తాయి. అమెరికా వంటి దేశాల్లో వృద్ధికి ప్రధాన కారణం సాంకేతిక వికాసం. కాబట్టి, భారత్ కూడా ఏఐ, హైటెక్ రంగాలపై మరింత దృష్టిపెడితే వేగవంతమైన వృద్ధిని సాధించగలుగుతుంది. దీనితోపాటు సరైన ఆర్థిక విధానాల రూపకల్పన, మౌలిక వసతుల కల్పనకూ ప్రాధాన్యమిస్తే- రాజీయే దశాబ్దకాలం భారతదేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు స్వర్ణయుగంగా మారుతుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.

జెడ్ జోగుంపేటలో పోలింగ్ కేంద్రం ఏర్పాటుకు వినతి

రాజకీయం: జెడ్.జోగుంపేట కేంద్రంగా పోలింగ్ కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలని సీపీఐ నాయకుడు కె. గోవిందరావు, గిరిజనులు రాజకీయం తహసీల్దార్ అంబేద్కర్ కు వినతి పత్రం అందజేశారు. మండలంలో చీమలపాడు పంచాయతీ పరిధిలో బంగారుబండలు, కడగడ్డ, అజేయపురం, గంగంపేట, రొచ్చు పణుకు, తాటిపర్తి, పెద్దగరువు, రాయపాడు, నేరెడుబంద, జెడ్.జోగుంపేట గ్రామాల్లో సుమారుగా 600 మంది ఓటర్లు ఉన్నారు. ప్రతి ఎలక్షన్ కు వీరంతా 10 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న మలకాలపల్లి, చీమలపాడు గ్రామాల్లో గల పోలింగ్ కేంద్రాలకు వచ్చి ఓటు హక్కును వినియోగించుకుంటున్నారు. సరైన రహదారి మార్గం లేకపోవడంతో కొన్ని సందర్భాల్లో వృద్ధులకు డోలీలు కట్టి, కొందరు గుర్రాలపై, మరికొందరు కాలినడక వచ్చి ఓటు వేస్తున్నారు. ఓటు వేసి తిరిగి ఇంటి కెళ్లి సమయానికి చీకటి పడుతుందని, అందువల్ల రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో



జెడ్.జోగుంపేటలో పోలింగ్ కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలని సీపీఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుల అధ్యక్షుల రాజకీయం తహసీల్దార్ అంబేద్కర్ కు గిరిజనులు వినతిపత్రం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో గిరిజన సంఘం నాయకుడు కిల్ సూరిబాబు, గిరిజన సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు పాంగి చంద్రయ్య పాల్గొన్నారు.

వైద్యరంగంలో నిరంతర శోధన తప్పనిసరి

కర్నూలు: వైద్యరంగంలో నిరంతర శోధన తప్పనిసరి అని, వైద్యశాస్త్రంలో నూతన ఆవిష్కరణలు జరుగుతుండాలని డాక్టర్ ఎన్టీఆర్ హెల్త్ యూనివర్సిటీ వైస్ చాన్సలర్ డాక్టర్ పి.చంద్రశేఖర్ అన్నారు. కర్నూలు మెడికల్ కాలేజీలో ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్స్ సొసైటీ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ అధ్యక్షులలో నిర్వహిస్తున్న 55వ ఒ.స్యాపొకాన్-2026 రాష్ట్రస్థాయి సదస్సు రెండోరోజుకు చేరుకుంది. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన డాక్టర్ పి.చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ.. వైద్య రంగంలో నూతన ఆవిష్కరణలకు ఎన్టీఆర్ హెల్త్ యూనివర్సిటీ ఎప్పుడూ ప్రోత్సహిస్తుందని చెప్పారు. వైద్యరంగంలో పరిశోధనలు చేసేందుకు ప్రత్యేక నిధులు కేటాయిస్తున్నామన్నారు. ఆర్థోపెడిక్ రాష్ట్రస్థాయి సదస్సు కర్నూలు మెడికల్ కాలేజీలో నిర్వహించడం మంచి పరిణామమన్నారు. ఆర్థోపెడిక్, మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ వ్యవస్థలో రీసెర్చ్, సిగ్నల్ డెవలప్‌మెంట్, షేపింగ్ సీట్స్ అంశాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. రెండోరోజు కాన్ఫరెన్స్‌లో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా, ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన వైద్య ప్రముఖులు పాల్గొని ట్రామా మేనేజ్‌మెంట్, స్పైన్ సర్జరీ, జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్, సోగ్ట్ గాయాలు, పిల్లల ఆర్థోపెడిక్స్ వంటి అంశాలపై డిజేబిలు, పేవర్ ప్రజెంటేషన్లు, అధునాతన ప్రాసీజర్

గురించి చర్చించారు. కార్యక్రమంలో కర్నూలు మెడికల్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కె.విజ్ఞీనరసమ్మ, ప్రభుత్వ సర్జనల వైద్యశాల సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ కె.వెంకటేశ్వర్లు, ఒ.సాహెబ్ ప్రెసిడెంట్, సెక్రటరీలు డాక్టర్ అశోక్ కుమార్, డాక్టర్ విజయకృష్ణారెడ్డి, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ డాక్టర్ శ్రీనివాస్, సెక్రటరీలు డాక్టర్ ఇలియాస్ బాషా, కో చైర్మన్ డాక్టర్ రమణ, సైంటిఫిక్ కమిటీ డాక్టర్ రాజయ్య, డాక్టర్ అచ్యుత్ రావు, జాయింట్ సెక్రటరీ డాక్టర్ రాజేష్, ఏపీఎంసీ అబ్దుల్ డాక్టర్ ఎస్.వెంకటరమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కర్నూలు: వైద్యరంగంలో నిరంతర శోధన తప్పనిసరి అని, వైద్యశాస్త్రంలో నూతన ఆవిష్కరణలు జరుగుతుండాలని డాక్టర్ ఎన్టీఆర్ హెల్త్ యూనివర్సిటీ వైస్ చాన్సలర్ డాక్టర్ పి.చంద్రశేఖర్ అన్నారు. కర్నూలు మెడికల్ కాలేజీలో ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్స్ సొసైటీ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ అధ్యక్షులలో నిర్వహిస్తున్న 55వ ఒ.స్యాపొకాన్-2026 రాష్ట్రస్థాయి సదస్సు రెండోరోజుకు చేరుకుంది. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన డాక్టర్ పి.చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ.. వైద్య రంగంలో నూతన ఆవిష్కరణలకు ఎన్టీఆర్ హెల్త్ యూనివర్సిటీ ఎప్పుడూ ప్రోత్సహిస్తుందని చెప్పారు. వైద్యరంగంలో పరిశోధనలు చేసేందుకు ప్రత్యేక నిధులు కేటాయిస్తున్నామన్నారు. ఆర్థోపెడిక్ రాష్ట్రస్థాయి సదస్సు కర్నూలు మెడికల్ కాలేజీలో నిర్వహించడం మంచి పరిణామమన్నారు. ఆర్థోపెడిక్, మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ వ్యవస్థలో రీసెర్చ్, సిగ్నల్ డెవలప్‌మెంట్, షేపింగ్ సీట్స్ అంశాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. రెండోరోజు కాన్ఫరెన్స్‌లో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా, ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన వైద్య ప్రముఖులు పాల్గొని ట్రామా మేనేజ్‌మెంట్, స్పైన్ సర్జరీ, జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్, సోగ్ట్ గాయాలు, పిల్లల ఆర్థోపెడిక్స్ వంటి అంశాలపై డిజేబిలు, పేవర్ ప్రజెంటేషన్లు, అధునాతన ప్రాసీజర్

సమాచార శాఖ కార్యాలయంలో స్వచ్ఛాంద్ర-స్వచ్ఛాంద్ర



విశాఖపట్నం: ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు ప్రతీ నెల మూడవ శనివారం నిర్వహిస్తున్న "స్వచ్ఛ ఆంధ్ర -స్వచ్ఛ ఆంధ్ర" కార్యక్రమంలో భాగంగా, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ కార్యాలయంలో 'జీరో-వేస్ట్ లిట్టర్ గవర్నెన్స్' కార్యక్రమాన్ని శనివారం ఉదయం నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు ఉదయం 9.00 గంటల నుంచి కార్యాలయ ప్రాంగణం, పరిసర ప్రాంతాలను శుభ్రపరిచే కార్యక్రమం చేపట్టారు. కార్యక్రమంలో అధికారులు, సిబ్బంది ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.



కార్యాలయ ప్రాంగణంలో మేరుకుపోయిన చెత్తను తొలగించడం, వ్యర్థాల వేర్పాటు, పరిశుభ్రతపై అవగాహన కల్పించడం వంటి చర్యలు చేపట్టారు. స్వచ్ఛత అనేది ఒక్కరోజు కార్యక్రమం కాకుండా నిత్య కర్తవ్యంగా మారాలని అధికారులు ఈ సందర్భంగా పిలుపునిస్తూ ప్రతిజ్ఞ చేశారు. ఉప సంచాలకులు కె. సదారావు, డివిజనల్ పీఆర్‌సీ డి. నారాయణ రావు, విఐఈ రామకృష్ణ, పీఆర్‌సీ కిశోర్, సీనియర్ ఆసిస్టెంట్ లావణ్య, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పరిసరాల పరిశుభ్రత ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగం కావాలి

- మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాల శుభ్రత మన బాధ్యత - కలెక్టర్ కార్యాలయంలో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం - జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్య మాన్ పటేల్



విశాఖపట్నం: ప్రతి ఒక్కరు పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడంలో బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించడం ద్వారానే చెత్త లేని వాతావరణాన్ని సాధ్యం చేయగలమని జాయింట్ కలెక్టర్ సౌర్య మాన్ పటేల్ అన్నారు. స్వచ్ఛ ఆంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా కలెక్టర్ కార్యాలయ ఆవరణ, పరిసరాల పరిశుభ్రం చేసే కార్యక్రమంలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచడం ప్రతి పౌరుడి బాధ్యతని అన్నారు. ప్రభుత్వం స్వచ్ఛాంద్ర మిషన్ వంటి కార్యక్రమాల ద్వారా ఈ కార్యక్రమాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తుందని, ప్రజల సహకారంతో అధికారులు, సిబ్బంది పర్యవేక్షణ చేపట్టి అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించాలన్నారు. చెత్తను ఎక్కడపడితే అక్కడ వేయకుండా ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని అవసరం ఎంతైనా ఉందన్నారు. ఇళ్ల చుట్టూ చెత్త పేరుకుపోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధులు నివారించవచ్చని పేర్కొన్నారు. స్వచ్ఛతను పాటించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం ఏర్పడి సమాజ అభివృద్ధికి దోహదపడుతుందని, అలా చేయడం వలన మన కుటుంబం, మన జిల్లా, మన దేశ ప్రజల ఆరోగ్యం బాగుంటుందని తెలిపారు.

రూ.25 కోట్ల రిటైల్ రుణాల అందజేశ

- రిటైల్ రుణాల చెక్కు అందజేస్తున్న బ్యాంకు రీజినల్ హెడ్ ఎ.వి.ఆర్.మూర్తి



హోమ్ లోన్, సెంట్ గృహలక్ష్మి హోమ్ లోన్, సెంట్ వెహికిల్ లోన్, సెంట్ ఎడ్యుకేషన్ లోన్, సెంట్ మార్కెట్ లోన్, సెంట్ పర్సనల్ గోల్డ్ లోన్ తదితర పథకాలపై పీవీటీ ప్రజంటేషన్ ద్వారా కస్టమర్లకు అవగాహన కల్పించారు. బ్యాంకింగ్ సౌకర్యాలను మరింత విస్తరించడంపై నిరంతర కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

విశాఖపట్నం: సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, విశాఖపట్నం రీజినల్ ఆఫీస్ అధ్యక్షులలో అక్కయ్యారెంటోలోని ఒక ఫంక్షన్ హాల్లో రిటైల్ క్రెడిట్ అవుట్ రీచ్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. విశాఖపట్నం, పరిసర ప్రాంతాల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో రిటైల్, ప్రముఖ కస్టమర్లు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. అర్హత సాధించిన కస్టమర్లకు బ్యాంకు రీజినల్ హెడ్ ఎ.వి.ఆర్.మూర్తి చేతుల మీదుగా రుణ మంజూరు పత్రాలను అందజేశారు. ఈ అవుట్ రీచ్ కార్యక్రమం ద్వారా మొత్తం రూ.25 కోట్ల విలువైన రిటైల్ రుణాలు మంజూరు చేశారు. కార్యక్రమానికి గౌరవ కన్వెన్షన్ల నుంచి పి.సర్వరాజు ప్రత్యేక అతిథిగా హాజరయ్యారు. బ్యాంకు అధికారులు తమ రిటైల్ రుణ పథకాలైన సెంట్

నకిలీ వెబ్‌సైట్లతో మోసాలు - ఢిల్లీలో సైబర్ నేరగాడి అరెస్ట్

విశాఖపట్నం: డిజిటల్ మార్కెటింగ్ నైపుణ్యాన్ని దుర్వినియోగం చేసి, ప్రఖ్యాత హోటల్స్ పేర్లతో నకిలీ వెబ్‌సైట్లను సృష్టించి సైబర్ ముఠాకు సహకరిస్తున్న ప్రధాన నిందితుడిని నగర సైబర్ క్రైం పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంభుభ్రత బాగ్చి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. నిందితుడు ప్రముఖ హోటల్స్ పేర్లతో నకిలీ డౌమైన్‌లను తీసుకుని వెబ్‌సైట్లను సృష్టిస్తున్నాడు. అనంతరం ఆన్‌లైన్‌లో, సోషల్ మీడియాలో వాటిని ప్రచారం చేస్తూ దేశవ్యాప్తంగా అమాయక ప్రజలను బురిడి కొట్టిస్తున్నాడు. రూమ్ బుకింగ్ పేరుతో క్యూఆర్ కోడ్‌లు, వ్యక్తిగత మొబైల్ నంబర్లను ఇచ్చి దబ్బులు మోసాలు చేసి మోసాలకు పాల్పడినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ కేసు దర్యాప్తులో భాగంగా డౌమైన్ సర్వీస్ ప్రొవైడర్ల నుంచి, గూగుల్ లా ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ పోర్టల్ ద్వారా సాంకేతిక ఆధారాలను సేకరించారు. దీని ఆధారంగా నకిలీ వెబ్‌సైట్లను న్యూఢిల్లీలోని లక్ష్మీనగర్ కు చెందిన యతేంద్ర జూదవ్ సృష్టిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. అతడిని పట్టుకునేందుకు సాంకేతిక నైపుణ్యం కలిగిన ఓ ప్రత్యేక బృందం ఢిల్లీ వెళ్లింది. ఈ నెల 16న నిందితుడిని పట్టుకుని ముందుగా స్థానిక కోర్టులో హాజరుపరిచారు. అనంతరం ట్రాన్సిల్ వారెంట్‌పై విశాఖకు తీసుకొచ్చి, జిల్లా కోర్టులో హాజరుపరచడంతో న్యాయస్థానం అతడికి రిమాండ్ విధించింది. నిందితుడి వద్ద నుంచి యాపిల్ ఐఫోన్, యాపిల్ మ్యాక్‌బుక్, ఇతర ల్యాప్‌టాప్‌లను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు.



ఉపమాక ఉత్సవాలకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు

నక్సలైట్: ఈనెల 26నూంచి ప్రారంభం కానున్న ఉప మాక వేంకటేశ్వర స్వామి వార్షిక కల్యాణోత్సవాలకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు హోంమంత్రి అనిత తెలిపారు. ఆమె దేవస్థానంలో ఉత్సవ ఏర్పాట్లపై డి.డి. రెవెన్యూ, పంచాయతీరాజ్ అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ కల్యాణోత్సవాలకు లక్షలాది మంది భక్తులు తరలివచ్చే అవకాశం ఉండడంతో ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులు ఆదేశించారు. సోన్మతి సంత్రాయాల ఉట్టిపడేలా కార్యక్రమాల ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ప్రత్యేక క్యూకాంపైకి, బారికేడ్ల ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. పార్కింగ్ సమస్యలు తలెత్తకుండా చూడాలన్నారు. స్వామివారి రథోత్సవం సందర్భంగా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను గురించి పలు సూచనలు



చేశారు. పోలీసు అవుట్‌పోస్టు, సీసీకెమెరాల ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. తాగునీటి సరఫరాలో ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఎస్పీ శ్రీనివాసరావు, సీఐ మురళి, ఎస్ఐ సనీబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం మంత్రి విలేజరులతో మాట్లాడారు.

కీళ్ళను దెబ్బతీసే నడక అలవాట్లు..

ఆరోగ్య దృష్ట్యా సాధారణంగా ఇటీవల చాలా మంది వాకింగ్ కు ప్రవేశించినట్లు ఇస్తున్నారు. అలాగే నడక అనేది మనం ప్రతిరోజూ దాని గురించి నిజంగా ఆలోచించకుండా చేసే పని. కానీ మీరు నడిచే విధానం కీళ్ల నొప్పులను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. కాలక్రమేణా మనం అలవాటు చేసుకునే కొన్ని అలవాట్లు, సాధారణంగా తెలియకుండానే మన మోకాళ్లు, తుంటి, చీలమండలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఒక చిన్న మార్పు కానీ పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుంది. మీరు మీ పాదం మీ ముందు పడుతుందని అర్థం చేసుకుంటే, మీరు దానిని దాటినప్పుడు అది మీ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. మీ కాలు మీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మడమ నేలను బలంగా తాకుతుంది. కాగా ఆ షాక్ మీ కీళ్ల గుండా ప్రయాణిస్తుంది. తక్కువ, వేగవంతమైన దశలతో నడవడం సాధారణంగా మీ శరీరానికి మంచిది. మీ చేతులు ప్రయాణం కోసం మాత్రమే కాకుండా, సమతుల్యంగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడతాయి. అవి చాలా గట్టిగా లేదా ఎక్కువగా ఊపుతూ ఉంటే, మీరు కొంచెం దూరంగా ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు. మీ మోచేతులను కొద్దిగా వంచి, మీ చేతులను మీ అడుగులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా ఉపయోగించడం మంచి నియమం. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. మీ బుట్టకు సరైన సపోర్ట్ లేకపోతే లేదా అవి పాతబడి, అరిగిపోయి ఉంటే, మీరు దానిని మీ కీళ్లలో అనుభవిస్తారు. మంచి ఆర్ట్ సపోర్ట్, మృదువైన కుషనింగ్, సోల్ లో తగినంత ప్లెక్సిబిలిటీ ఉన్న ఊత కోసం చూడండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా నడుస్తుంటే, ప్రతి కొన్ని నెలలకు వాటిని మార్చండి. మనలో చాలా మంది దీనికి దోషులమే. మీరు టెక్స్ చేస్తున్నప్పుడు



నడుస్తున్నప్పుడు, మీ మెడ వంగి, మీ వెన్నెముక వంగి, మీ శరీరం నొప్పులకు దారితీసే విధంగా నష్టాన్ని భర్తీ చేస్తుంది. నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోన్ ను దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. నడక అధిక ప్రభావ వ్యాయామం కాకపోయినా, మీ శరీరం వేడక్కడానికి, చల్లబడడానికి ఇంకా సమయం కావాలి. మీ నడకను నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగవంతమైన వేగంతో ప్రారంభించండి. మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ పిరుదులు, తొడలు, వీపును సాగదీయడానికి ఐదు నిమిషాలు కేటాయించండి. మీరు పడులుగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు. మరుసటి రోజు దృఢత్వం వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కొన్నిసార్లు మనం వేగంగా నడిచినప్పుడు, మనం ఒక లయలోకి వస్తాం. కానీ సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం మర్చిపోతాం. నిస్సార శ్వాసలు మీ కండరాలను బిగుతుగా చేస్తాయి. ఇది మీ కీళ్ల కదలికను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చుకుని, మీ నోటి ద్వారా గాలి పీల్చడానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదంట...

వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి.. దీనిలోని పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తాయి.. కానీ వెల్లుల్లిని చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయితే.. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొంతమందికి సమస్యలు వస్తాయని.. దీని విషయంలో అవగాహనతో ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. వెల్లుల్లిలో పోషకాలతోపాటు.. ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. అయితే.. వెల్లుల్లిని అనేక భారతీయ వంటకాలలో చాలా సంవత్సరాలుగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని ఉపయోగించి మసాలా వంటకాలు, అలాగే పలు ప్రత్యేక వంటకాలు తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అల్లిసిన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, గుండె-రక్తణ లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ దాని వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, వెల్లుల్లి అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక కాదు.. కొంతమందికి దానిని తినడం ద్వారా సమస్యలు రావచ్చు లేదా వారికి ఉన్న వ్యాధి తీవ్రమవుతుంది. వెల్లుల్లికి రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, గుండెపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. కానీ ఒక వ్యక్తి ఇప్పటికే వార్షికోత్సవం లేదా ఆస్టిరీన్ వంటి రక్తాన్ని పలుపబరిచే మందులను తీసుకుంటుంటే, వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అంతర్గత రక్తస్రావం జరుగుతుంది.. కావున మీరు తీసుకోకూడదు.. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్స లేదా గాయం సందర్భాలలో అప్పులు తివ్వద్దు.. వెల్లుల్లి దిగువ అన్నపాహికా స్పిండ్లర్ కండరాన్ని నడచించి, కడుపులో



అప్పుం పెరిగి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ కు కారణమవుతుంది. ఇది గుండెలో మంట, వికారం వంటి ++బ=ణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లిని తక్కువగా తినండి.. లేదా అప్పులు తినకండి.. వెల్లుల్లిలో ప్రక్టాన్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది అలాంటి వారిలో గ్యాస్, ఉబ్బరం మరియు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తినకూడదు. కొంతమందికి వెల్లుల్లి అల్లెర్జి ఉంటుంది. ఇది నోరు, గొంతులో మంట, వికారం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో అనాఫిలాక్సిక్ ప్రతిచర్యకు కారణమవుతుంది. అల్లెర్జి ఉన్నవారు వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. గర్భధారణ సమయంలో, పాలిచ్చే మహిళలు వెల్లుల్లి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడం సురక్షితం.. కానీ పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే.. ఇది గర్భాశయ సంకోచాలను పెంచుతుంది. పాలిచ్చే ఎక్కువ వెల్లుల్లి తినడం వల్ల దాని బలమైన వాసన పాలలోకి వెళుతుంది.. ఇది శిశువు తినే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

నిద్రలో కాళ్లు, చేతులకు తిమ్మిర్లు.. కారణం ఇదే.. మరేం చేయాలి?

ప్రతిరోజూ ఎన్ని పనులు చేసినా.. సరైన నిద్ర పోతేనే మనిషికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల చాలామంది కనీసం 8 గంటల నిద్ర కూడా పోవడం లేదు. దీంతో అనేక కొత్త ఆనారోగ్యాలు వస్తున్నాయి. కొందరు నిద్ర పట్టడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు ఏవేవో వ్యసనాలకు అలవాటు అవుతారు. అయితే వీటివల్ల తాత్కాలికంగా నిద్ర పట్టినా.. దీర్ఘకాలికంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల కొందరు చెబుతున్న ప్రకారం.. నిద్రలో కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అలాగే నిద్రలేచేసరికి చేతులు కాళ్లు అలాగే తిమ్మిర్లు అయి ఉండిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నిద్రపోయిన సమయంలో శరీరంలో అనేక చర్యలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటిలో మెదడు ఎక్కువగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర ఉండడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండి ఎలాంటి ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటాయి. దీంతో శరీరంలోని అవయవాలు కూడా సక్రమంగా ఉండగలుగుతాయి. అయితే ఒక్కోసారి నిద్ర పోయినా సమయంలో చేతుల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చినట్లు అవుతుంది. ఎందుకు గణా కారణం సయాటిక్ అనే నాడీపై ఒత్తిడి పెరగడమే.అంతేకాకుండా మజిలీకట్టు నరాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ నెమ్మదిగా మారుతుంది. దీంతో చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లుగా మారినట్లు అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఇలాగే ఉండి ఉండడం లేదే వరకు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. దీంతో నిద్రలేచేసరికి నిలబడడానికి కూడా కష్టంగా మారుతుంది. మానవ శరీరం ఎన్నో రకాల విటమిన్ల సమ్మేళనంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ శరీరంలో విటమిన్ ల లోపం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. చేతులు, కాళ్లు తిమ్మిర్లు రావడానికి కూడా శరీరంలోని విటమిన్ ల లోపం అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. శరీరంలో దీ12,



దీ6 విటమిన్లతోపాటు మెగ్నీషియం లోపం ఉండటం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఈ సమస్యను నిర్మూలన చేస్తే సరాల బలహీనతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీ6 విటమిన్ ఉండే అరటిపండు, సోయాబీన్ తో పాటు చేపలు ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఇవి తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీ12 లభించే మాంసాహారకృతులు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం కనీసం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల తిమ్మిర్ల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. అయితే కేవలం ఈ ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ప్రతిరోజూ సరైన వ్యాయామం చేయాలి. రెగ్యులర్ వ్యాయామం చేయకపోతే రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ప్రతిరోజూ సమయానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. సమతుల్య ఆహారం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే అలవాట్లు

చెడు కొలెస్ట్రాల్. ఈ పేరు వెంటే కొంతమందికి భయం వేస్తుంది. కానీ వద్దని అనుకున్నా.. రావద్దని కోరుకున్నా.. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. అయితే కొందరిలో ఎక్కువగాను.. మరికొందరిలో తక్కువగాను ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ కేవలం నాణ్యత లేని ఆహారం తినడంతోనే కాకుండా.. కొన్ని అలవాట్ల కారణంగా కూడా శరీరంలో వచ్చి చేరుతుంది. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడంతో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఎలాంటి అలవాట్లతో ఇది శరీరంలోని రక్తంలో చేరుతుంది? ఇది రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి అలవాట్లు ఉండాలి? దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి: కొందరు ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆలోచించకుండా.. అది పెద్ద భారంగా మారదని బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని సమస్యలతో బాధపడే వారిలో కాలేయం కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కాలేయంలో పేరుకుపోయి ఆ తర్వాత రక్త సరఫరా కాకుండా చేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం: ప్రతిరోజూ 8 గంటల నిద్రపోవడంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. కానీ నేటి కాలంలో ఈ సమయం కూడా నిద్రపోయే అవకాశం ఉండడం లేదు. దీంతో ఇలా నిద్రలేమిట్లో బాధపడేవారు అనేక రకాల ఆరోగ్యానికి గురవుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా నిద్ర లేమితో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఒత్తిడి హార్మోన్స్ ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఇది వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పెరిగి గుండె సమస్యలకు దారితీస్తూ ఉంటుంది. శీతల పానీయాలు: కొందరు సరదా కోసం శీతల పానీయాలు నేపిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవి రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల రక్తం సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఉండడంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు శీతల పానీయాలు తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చోనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆరోమేట్టిగా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆలోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.



చేయాలి. గంటల తరబడి కూర్చోవడం: వివిధ పనుల కారణంగా గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంటాయి. దీంతో రక్తం లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండె సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకే చోట ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అందువల్ల ఒకేచోట గంటల తరబడి కూర్చోనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. చిరుతిళ్లు: బయట దొరికే ప్రాసెస్ ఫుడ్ తో పాటు చిరు తిండ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో ఆరోమేట్టిగా చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కావడంతో మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురవుతూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఆలోచన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల బయట ఫుడ్ కోసం చూడకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. బయట విక్రయించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర నిల్వలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోయి చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

కారం తింటే లాభమా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా భయమే వేస్తుంది. ఎందుకంటే దాదాపు అన్ని ఆహార పదార్థాలు కల్చీగా మారుతున్నాయి. ఇవి తయారు చేయడంలోనూ.. పండించడంలోనూ కల్చీగా మారిపోతున్నాయి. అయితే అవి ఎలా ఉన్నా కొన్ని మాత్రం రెగ్యులర్గా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. వీటిలో ఉప్పు, కారం, తీపి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. అయితే కారం గురించి అందరికీ అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్సర్ వస్తుందని.. దీంతో అనేక సమస్యలు ఉంటాయని అంటుంటారు. ప్రతిరోజూ వస్తే కూర్చో ఎర్ర కారం కచ్చితంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ కారం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శరీరంలో జీవ క్రియను పెంపొందించడానికి ఎర్రకారం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర కారంలో క్యాప్సైన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండెజబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే ఎర్ర కారం వల్ల బలమైన కార్బోహైడ్రేట్ శరీరానికి అందుతుంది. ఫలితంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలామంది నేటి కాలంలో బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటివారు రెగ్యులర్గా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు చేసుకోవడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎర్ర కారం తినడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అయితే మాల్టోజ్ డొరికే ఎర్రకారంను చూసి కొనుగోలు చేయాలని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు ఎర్ర కారం పేరు చెప్పి ఇతర పదార్థాలను కలుపుతూ ఉన్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. కచ్చితంగా నాణ్యమైన ఎర్ర కారం కావాలని అనుకునేవారు ఎందుమిర్చిని కొనుగోలు చేసే తయారు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఎటువంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని అంటున్నారు. వట్టణాల్లో సగర్బాల్లో ఇలా



ఎందుమిర్చిని ఇచ్చి ఎర్రకారంను పట్టిస్తూ ఉన్నారు. అందువల్ల ఈ రకంగా ఎర్రకారంలో తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని అంటున్నారు. అయితే కొంతమంది ఎర్రకారం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నేరుగా తినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరికి కారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల మనసు తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇలా స్థాయికి మించి లేదా మోతాదుకు మించి ఎర్ర కారం తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అవసరానికి మించిన కారం తినడం వల్ల కడుపులో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొన్ని కూరగాయల్లో ఎర్ర కారం వేసుకోవడం వల్ల రుచిగా ఉంటుంది. అలాగని మరి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే అనుకోకుండా ఎర్రకారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే వెంటనే పెరుగు వంటి చల్లటి పదార్థాలను తీసుకోవాలి. దీంతో ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే పచ్చిమిర్చి కంటే ఎర్ర కారం వల్ల ఎక్కువగా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని కొందరు చెబుతున్నారు.

బ్రోకలీ తినే అమ్మాయిలకు అలర్ట్..!

బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బ్రోకలీ ఎంతో పోషకమైన ఆహారం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మహిళలు దీనిని పొరబాటున కూడా తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న మహిళలు (హైపోథైరాయిడిజం) బ్రోకలీకి దూరంగా ఉండాలి. ఇందులో ధైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును అంతరాయం కలిగించే గాయాట్రిజెన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల ధైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్న దీనిని తినకూడదు. జీర్ణచర్యంతర (జీర్ణ) సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉన్న మహిళలు బ్రోకలీని ముట్టుకోకూడదు. ఇందులో ఆక్సలేట్లు ఉంటాయి. ఇవి



మూత్రపిండంలో రాళ్లును పెంచుతాయి. అలాగే కొంతమంది మహిళలకు బ్రాసికా కుటుంబంలోని కూరగాయలకు అంటే బ్రోకలీ, కాబీష్లవర్ తింటే అల్లెర్జి వస్తుంది. ఇది దురద, వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అలాగే గర్భిణీలు అధిక మొత్తంలో బ్రోకలీ తినకూడదు. బ్రోకలీ తక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటేనే గర్భిణీలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

భార్యకు ఇలా అండగా ఉండండి..! మీ బంధాన్ని బలపరుస్తాయి..!

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత భార్యభర్తల జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. భార్య ఆరోగ్యం, నిద్ర, ఆహారం అన్నీ మారిపోతాయి. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం, మేల్కొలుపులు, ఏడుపులు చూసుకోవడం వల్ల భార్య మానసికంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆ సమయంలో భర్త ఆ బాధలను అర్థం చేసుకోకపోతే భార్యకు కోపం వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బాధ్యతలు పెరిగి జీవితం కొత్తదిగా మారుతుంది. ఈ మార్పులు సరిగ్గా పరిష్కరించుకోకపోతే వారిద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భర్తలు బిడ్డను చూసుకోవడంలో భాగస్వామ్యం తీసుకోకపోవడం వల్ల భార్య ఒత్తిడిలో పడుతుంది. భార్య రాత్రంతా మేల్కొని బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు భర్త సున్న నిద్రపో, నేను చూసుకుంటాను అని చెప్పడం చాలా అవసరం. ఇది భార్యకు మద్దతుగా అనిపిస్తుంది. భార్య బాగా నిద్రపోతేనే కోపం తగ్గుతుంది. ఇలాంటి సహకారం వల్ల భార్యభర్తల మధ్య ప్రేమ పెరుగుతుంది. దూరం తగ్గుతుంది. బిడ్డను చూసుకోవడంలో భర్త భార్య మధ్య వాదనలు జరగడం సహజం. ఎవరు ఏ పని చేయాలి అనేది చర్చకు వస్తుంది. కానీ వాదనలు పెరిగితే ఇద్దరి మధ్యలో దూరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి బిడ్డ బాధ్యతలు పంచుకొని ఓపికతో మాట్లాడాలి. ఇంట్లో ఎవరైనా బిడ్డను చూసుకుంటున్నప్పుడు బయటకు కలిసి నడవడం, మాట్లాడడం మంచి ఆలోచన. ఇది మీ సంబంధాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత చాలా మందికి సున్నితమైన అంతాప పై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. అలాంటి కారణంగా శారీరక, మానసికంగా ఇష్టాలు తగ్గవచ్చు. అయితే ఎప్పటికప్పుడు ప్రేమకు, సాన్నిహిత్యానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. సంతోషంగా కూర్చుని మాట్లాడుకోవడం, చిన్న చిన్న రొమాంటిక్ క్షణాలు కలిగి ఉండడం వల్ల భార్యభర్తలు



మరింత దగ్గరగా ఉంటారు. ఇది బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత సంబంధంలో దూరం తగ్గించడానికి సహాయం చేస్తుంది. భార్యభర్తలు ఎప్పటికప్పుడు మనసులో ఉన్న భావాలు, కోరికలు, ఆందోళనలను స్పష్టం చేసుకోవాలి. ఈ మాటలు చెప్పేందుకు పెద్ద క్లాసులు, పాఠాలు అవసరం లేదు. సాధారణ సంభాషణలు సరిపోతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితులు, నిద్రలేమి, పని భారాలు అన్నీ తెరవెనుక మాట్లాడితే సమస్యలు సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత వచ్చిన మార్పులను ఒకరితో ఒకరు వివరంగా చెప్పుకుంటే అందరూ సంతోషంగా ఉంటారు. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత జీవితంలో పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి, కోపం వచ్చి ఇద్దరి మధ్య దూరం ఏర్పడుతుంది. అయితే భార్యభర్తలు ఒకరికొకరు సహాయం చేస్తే సమస్యలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధ్యతలు పంచుకోవడం, గౌరవంతో మాట్లాడుకోవడం, ప్రేమకు సమయం ఇవ్వడం చాలా అవసరం. చిన్న చిన్న పనులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడం కూడా సంబంధాన్ని బలపరుస్తుంది. ఈ సులభమైన మార్గాలు అనుసరిస్తే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత కూడా మీ ప్రేమ పెరిగి.. మీ కుటుంబం మరింత సంతోషంగా ఉంటుంది.

జీలకర్ర చేసే మ్యూజికే వేరు!

మనం ఏ కర్ర వండుకున్నా సరే అందులో జీలకర్ర అనేది చాలా కామన్ గా ఉంటుంది. జీలకర్ర లేని వంటల్లో ఉండదు. ఈ పోపు దినుసులు లేకుండా కర్ర చేస్తే అది రుచిగా కూడా ఉండదు. అలాంటి అద్భుతమైన రుచినిచ్చే ఈ జీలకర్రతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మనం ప్రతి రోజూ వంటల్లో వాడే జీలకర్రలో బోలెడు ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంటుంది. ప్రతి రోజూ దీనిని మనం మన డైట్ లో చేర్చుకోవడం వలన అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి బయటపడతాం అనడంలో సందేహం లేదు అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు ఎందుకంటే జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమెంటరీ లక్షణాలు ఉంచుతుందంటుంది. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లావిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు వున్నాయిగా ఉంటాయంటుంది. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వల ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంటుంది. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసన్ అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చటి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంటుంది. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంటుంది.



ఉంచుతుందంటుంది. అందుకే డయాబెటీస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు తప్పకుండా తమ డైట్ లో జీలకర్ర చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ జీలకర్రలో విటమిన్ బీ6, రిబోఫ్లావిన్, నియాసిన్, వంటి ఖనిజాలు, మంచి పోషకాలు వున్నాయిగా ఉంటాయంటుంది. అందువలన దీనిని తీసుకోవడం వల ఇది జ్ఞాపకశక్తి పెంచడమే కాకుండా, మెదడు చురుకుగా పని చేసేలా చేస్తుందంటుంది. చాలా యాక్టివ్ గా ఉండేలా చేస్తుందంటుంది. అధిక బరువుతో బాధపడే వారికి, చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర మంచి మెడిసన్ అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనిని గోరు వెచ్చటి నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగడం వలన బరువుతగ్గుతారంటుంది. ఈ జీలకర్ర పొడి ముఖానికి రాసుకోవడం వలన ముఖం నిగారింపుగా తయారవుతుందంటుంది.

అకారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు వస్తుందా..

కళ్ళు నీళ్ళు కారడం చాలా మందికి తరచుగా జరుగుతుంది. మాట్లాడుతున్నప్పుడు లేదా కూర్చున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా కళ్ళ నుంచి ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా కళ్ళ నుంచి నీరు వస్తుంటే మిమ్మల్ని చూసేవారికి మీరు ఏడుస్తున్నారనిపిస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళు ఎందుకు నీళ్ళు కారుతున్నాయని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? కళ్ళు తరచుగా నీరు కారడం అనేక వ్యాధుల లక్షణం. కొన్నిసార్లు ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. ఎవరైనా కంప్యూటర్, ల్యాప్ టాప్ లేదా మొబైల్ తో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే అప్పుడు కళ్ళు పొడిబారే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీంతో కళ్ళు పొడిబారి తరచుగా కంటి నుంచి నీరు కారుతుంది. ఈ సమస్య కాకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంటే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడాలి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారడం ఏ వ్యాధి లక్షణం? అనేది సీనియర్ కంటి సర్జన్ చెప్పారు. తరచుగా ఎవరి కళ్ళ నుంచి అయినా ఎటువంటి కారణం లేకుండానే నీళ్ళు కారుతుంటే అది తీవ్రమైన కంటి వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. అదే సమయంలో కళ్ళు పొడిబారడం లేదా రుమ్ము, వెంట్రుకలు ప్రవేశించడం వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. కొన్నిసార్లు దుమ్ము కణాలు కళ్ళలో దురద లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించని ప్రదేశంలో చేరుకుంటాయి. అప్పుడు వాటిని తొలగించడానికి కంటి వ్యవస్థ నీటి సహాయం తీసుకుంటుంది. అంతేకాదు కళ్ళ నుంచి నీరు పడే పదే బయటకు వస్తున్నాయంటే.. అనేక వ్యాధుల కారణం కూడా కావచ్చు. వీవీ ప్లస్ కళ్ళు పొడి సీనియర్ కంటి సర్జన్ డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ ఈ విషయంలో మాట్లాడుతూ ఎటువంటి కారణం లేకుండా కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం కన్నీటి గ్రంథి సమస్యల లక్షణం అని చెప్పారు. కన్నీటి వాహికలో ఏదైనా అడ్డంకి ఉంటే... కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారుతుంది. దీనితో పాటు



కనురెప్పలలో ఏదైనా సమస్య ఉన్నా కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంది. కనురెప్పలు బయటికి లేదా లోపలికి తిరగడం వల్ల కూడా ఇది జరుగుతుంది. దీనితో పాటు బెల్ పాప్సీ కారణంగా కూడా జరుగుతుంది. బెల్ పాప్సీ ఒక నాడీ సంబంధిత రుగ్మత. దీనిలో ముఖ కండరాలు ప్రభావితంవుతాయి. దీని కారణంగా కళ్ళు మూసుకోవడం లేదా కనురెప్పలు సరిగ్గా మూయకపోవడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ఈ కారణంగా కళ్ళ నుంచి పదే పదే నీరు కారతాయి. కళ్ళ నుంచి తరచుగా నీరు కారుతుంటే.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చెక్ చేయించుకోవాలని డాక్టర్ నరేంద్ర కుమార్ అంటున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం కళ్ళకు హానికరం కావచ్చు. డాక్టర్ మిమ్మల్ని పరీక్షించి, తరచుగా కళ్ళు నీరు కారడానికి నిజమైన కారణాన్ని కనుగొని ఆపై మీకు చికిత్స చేస్తారు. నిర్లక్ష్యం సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. దృష్టికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. కనుక అకారణంగా పదే పదే కంటి నుంచి నీరు వస్తుంటే నిర్లక్ష్యం వద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ ఐ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ3, డీ5, డీ6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. షెబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో



గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. షెబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెడు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లే ప్రక్రియను వేగంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంది. పుట్టగొడుగులను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, మనసుకు ప్రశాంతత, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటం అన్నీ కలుగుతాయి. అయితే, శుభ్రంగా ఉంచిన, సరిగ్గా వండిన పుట్టగొడుగులనే తినడం మంచిది.

చీటికి మాటికి జుట్టు రాలుతుందా?

మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్ కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని త్రై చేయవచ్చు. నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ డీ5 అధికంగా ఉండే గుడ్డు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె



తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లగా రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రి జుట్టు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆముదం నూనె రాయడం ఇష్టం లేకపోతే, నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల సువ్వుల నూనె తీసుకొని, కొన్ని కరివేపాకు రెబ్బలు అందులో వేసి వేడి చేయాలి. చల్లబడిన తర్వాత ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆకులు ఆరోగ్యానికి మస్తు మేలు చేస్తాయి..!

మన వంటగదిలో కనిపించే కరివేపాకు వంటకాలకు సువాసనను, ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతంగా ఉపయోగపడే ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంది. ఈ కరివేపాకులు కేవలం రుచికోసం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే సహజ ఆయుర్వేద మూలికగా పరిగణించబడుతుంది. కరివేపాకులో విటమిన్ ా, విటమిన్ జి, బరన్, కాల్షియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒళ్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ జి ఒళ్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి.. మన రక్తణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ ా కళ్ళు చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళు రోజూ కొద్దిగా కరివేపాకు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పని చేసేలా కూడా చూస్తుంది. జుట్టు సమస్యలకు కూడా కరివేపాకు మంచిది. జుట్టు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కరివేపాకు నూనెను జుట్టుకు రాసి తలస్నానం చేసే ముందు వాడితే తల చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జుట్టు మెరిసేలా, బలంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. చర్మ సమస్యలపైనా కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిములను కూడా అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ సరిగ్గా లేని వాళ్ళకు



కరివేపాకుతో చేసిన ఆహారం చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా పని చేసేలా చేసి మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరిగేలా చూస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను ఇది సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. రోజూ కరివేపాకు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కడుపు తేలికగా ఉంటుంది. అయితే ఏ పదార్థాన్ని అయినా అతిగా తినకూడదు. అదే విధంగా కరివేపాకును కూడా కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఒకేరోజు ఎక్కువగా తింటే కొన్నిసార్లు కడుపునొప్పి లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే సరిపడా సరైన పద్ధతుల్లో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ వంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర , ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్మూలించడానికి సహాయపడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మునగకాయ తింటేప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇది హైపోక్సేమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్ ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాదకరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. మీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మలబద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో అల్లర్లని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్లర్ల వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ముగ్గురూ కూడా కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అలెర్జిక్ కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టజోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.



గొంతు సమస్యలు చిటికెలో తగ్గే టిప్స్?

వేసవి కాలంలో గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి దగ్గు ఇంకా అలాగే టాన్సిల్స్ వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వస్తాయని, దీని వల్ల నీరు తాగడానికి, మింగడానికి చాలా రకాలుగా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులు సంభవించినప్పుడల్లా దగ్గు, జ్వరం, కడుపు నొప్పి ఇంకా గొంతునొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యలు చాలా సాధారణం. ఇక మారుతున్న వాతావరణం వల్ల ప్రతిసారి పలకరించే సమస్యల్లో అతిపెద్ద సమస్య ఏంటంటే గొంతు ఇన్ఫెక్షన్. ఇక మీరు కూడా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటే ఇప్పుడు చెప్పే హోమ్ రెమెడీలు సహాయం పొంది ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు.



అవి గొంతు నొప్పికి దారి తీస్తుంటాయి. శీతల పానీయాలు కూడా శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి. కాబట్టి పిల్లలు చల్లబడి పదార్థాలు తినకుండా నివారించాలి. మనలో చాలా మంది బయట ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత, నేరుగా స్నానం చేయడానికి లేదా ముఖం కడగడం వంటివి చేస్తుంటారు. ఇది కూడా జలుబు, గొంతు నొప్పికి కారణం అవుతుంది. అందువల్ల, కొద్దిసేపు కూర్చున్న తర్వాత మాత్రమే నీళ్లను ముట్టుకోవడం మంచిది. ఎండ నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే ఏసీ, కూలర్ వేసుకుని కూర్చోవద్దు. ఇది వేడి, చలికి కారణమవుతుంది. దీని ప్రభావం గొంతుపై పడవచ్చు. మీరు ఏసీలో కూర్చోవాలనుకుంటే.. దాని ఉష్ణోగ్రత 25 డిగ్రీల లోపు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

అవేంటంటే ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గొంతు నొప్పి, క్షేమం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనానికి ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఆవిరి మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. స్టీమర్ తో ఆవిరి వట్టేటప్పుడు దుప్పటి లేదా టవల్ తో ముఖాన్ని కప్పుకోవాలి. కనీసం 5 నుంచి 7 నిమిషాల వరకు ఆవిరి పట్టాలి. ఒక లీటరు నీటిలో 1 టీస్పూన్ తులసి, ఎండుమిర్చి, ఎండు అల్లం, దాల్చిన చెక్కలను వేసి సన్నని మంటలపై బాగా వేడి చేయాలి. ఇందులోని ఔషధ గుణాలన్నీ నీళ్లలోకి వచ్చి కషాయం తయారు అవుతుంది. కషాయం తక్షణం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవి కాలంలో ఐస్ క్రీం, శీతల పానీయాలు తాగడం చాలా సరదాగా ఉంటుంది. కానీ

పాలు ఎక్కువగా తాగితే ఈ సమస్యలా!

పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. కానీ ఎక్కువ తాగితే సమస్యలు తప్పవు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. పాలు ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ 3 కప్పుల పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్తీ లేని తాజా పాలను తాగటం మంచిదని చెబుతున్నారు. పాలలో కేలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. పాలను నివారించాలి.. లేదా చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. లేదంటే పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఎరువు రంగులో పగుళ్లు, దద్దుర్ల ఉన్నట్లైతే పాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తు. ప్రీజర్వేటివ్ ఎక్కువగా



యాడ్ చేస్తే.. ఈ లక్షణాలు ఇంకా తీవ్రమవుతాయి. పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల ముఖంపై మొటిమల సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలతో బాధపడాల్సి ఉంటుంది.. పాలలోని కొన్ని రసాయనాలు ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. అలాగే ఎక్కువ పాలు తాగే వారికి శరీరం పాలకు అనుగుణంగా లేకుంటే అది పేగు సిండ్రోమ్ కు దారి తీస్తుంది. దీని కారణంగా మీరు ఎల్లప్పుడూ నీరసంగా, అలసటగా ఉంటారు. ఎక్కువగా తలనొప్పి సమస్య కూడా వేధించే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాలు ఎక్కువ తాగితే ఖచ్చితంగా బాడీలో తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, అతిసారం వంటి సమస్యలు

సింఘాడ తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు..

వాటర్ చెస్ట్ నట్ దీనినే సింఘాడ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఈ సింఘాడ రుచిలో ఎంత టెస్టీగా ఉంటుందో దీంతో కలిగే ఆరోగ్యప్రయోజనాలు కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటాయి. ఇందులో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, మాంగనీస్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాల్షియం, పొటాషియం, మాంగనీస్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, కాపర్ వంటి పోషకాలు వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ సింఘాడలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం సమస్య దరిచేరకుండా చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, పొటాషియం వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ పండు ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్న వాటర్ చెస్ట్ నట్ హై బీబీ రోగులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది కాకుండా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. వాటర్ చెస్ట్ నట్ లో నీరు సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని డీహైడ్రేషన్ నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది తిన్న తరువాత చాలా సేవటి వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీంతో ఈజీగా బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులో చాలా తక్కువ



కేలరీలు, కొవ్వు ఉంటుంది. ఫిట్ నెస్ కు ఉపయోగపడుతుంది. వాటర్ చెస్ట్ నట్ తీసుకోవడం వల్ల జుట్టుకు బలం చేకూరుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే లారిక్ యాసిడ్ మూలాలను బలంగా చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం, జింక్, విటమిన్ బి, విటమిన్ ఇ వంటి అనేక పోషకాలు జుట్టు, చర్మ సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఇది శరీరం నుండి విష వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. ఇది మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. డయాబెటిస్ బాధితులు వాటర్ చెస్ట్ నట్ తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దీనిలో డైనిమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మధుమేహం బాధితుల్లో షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

కాబ్బిన కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు తాగారా?

కొబ్బరి బోండాలు నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన అమృతం లాంటి పానీయం. కొబ్బరి నీళ్లలో పోషకాలు ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాంటి కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు చల్లగా, లేదా నార్మల్ గా ఉన్నవి మాత్రమే తాగడం చూసి ఉంటారు. కానీ అందుకు భిన్నంగా కొబ్బరి బోండాలు కాల్చి కూడా అమ్ముతున్నారు. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. అయితే కొబ్బరి బోండాలు ముందుగా బట్టిలో కాల్చిన తర్వాత పైన ఉన్న భాగాన్ని తీసేసి వేడి వేడి కొబ్బరి నీళ్లు, లోపల ఉన్న వేడి కొబ్బరిని ఇస్తున్నారు. కష్టమర్లు సైతం అలాగే ఊడుకుంటూ నీళ్లు తాగుతున్నారు.. కొబ్బరిని తింటున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు నీళ్లు ఇలా కూడా తాగుతారా? ఇలా తాగడం వల్ల ఏం బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని వెటిజన్లకు అనుమానం వచ్చింది. అయితే వేడి కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణుల వాదన.



గోరువెచ్చగా కొబ్బరి నీరు సేవించినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వేడి కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల క్యాన్సర్ నయం అవుతుందనే ప్రచారం ఉంది. కానీ అది ఇంకా సైంటిఫిక్ గా ప్రూవ్ కాదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో ఆ తప్పు చేస్తే.. పుట్టబోయే పిల్లలపై ప్రభావం పడేచాన్స్ !

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు చేసే కొన్ని పొరపాట్లు లేదా తప్పులు పుట్టబోయే పిల్లలపై చూపుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా తల్లులు సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోతే వారికి జన్మించిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక కూడా ఆ ఎఫెక్ట్ ఉంటుందని, ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చునని అంటున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గర్భిణుల్లో పోషణలేమీ సమస్య ఉంటోంది. పిండం ఎదుగుతున్న క్రమంలో తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అందని పరిస్థితిని చాలామంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా గర్భధారణ సమయంలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోకపోతే బ్రెయిన్



ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడవచ్చునని జంతువులపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. అచ్చం మనుషుల్లోనూ అదే జరుగుతుందని జపాన్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికి, పిల్లల్లో మెదడు ఎదుగుదల లోపాలకు సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అధ్యయనంలో భాగంగా బ్రెగ్నెన్స్ టైమోలో తగినంత పీచు పదార్థాలు తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను, అలాగే వాటిని చాలా తక్కువగా తిన్నవారికి జన్మించిన పిల్లలను

గ్రీన్ బీన్స్ అంటే మీకు ఇష్టమా..?

సాధారణంగా ఇండియాలో పండించే కూరగాయలలో ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి అని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. కానీ గ్రీన్ బీన్స్ ఇండియాలో అంతంత మాత్రంగా పండించినా సరే, వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మరి ముఖ్యంగా ఫ్రైడ్ రైస్, పులావ్, బీన్స్ కర్రీ, సలాడ్, పిజ్జా వంటి వాటిలో ఎక్కువ గ్రీన్ బీన్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఎవరైతే గ్రీన్ బీన్స్ ఇష్టంగా తింటారో, వారికి తెలియకుండానే ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ గ్రీన్ బీన్స్ లో చాలా పోషకాలు లభిస్తాయంటుంది. అవి ఏంటంటే.. ఒక కప్పు గ్రీన్ బీన్స్ లో కేవలం 31 కేలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి. మరియు వీటిలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, కె, థయామిన్ మరియు నియాసిన్, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్ మరియు విటమిన్ ఇ, కెరటినాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తరుచూ ఉడకబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చాలా అనారోగ్యాలను దూరం పెట్టవచ్చు. అవేంటో మనము చూద్దాం పదండి.. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ నీరసం, నిరుత్సాహం, అలసట, బాడీ పెయిన్స్, అనవసరమైన రోగాల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి గ్రీన్ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వారు రోజూ 100 గ్రామ్స్ మోతాదులో గ్రీన్ బీన్స్ తీసుకోవడం వల్ల, ఇందులో ఉన్న విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఈ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గ్రీన్ బీన్స్ లో ఉండే అన్ని అమైనో ఆసిడ్స్, పిక్నోజెన్ యాంటీయాక్సి డెంట్స్,



ఫైవనాయిడ్ పుష్కలంగా లభించడంతో, గోల్డ్ క్యాన్సర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సెల్స్ యొక్క ఉత్పత్తిని నిరోధించి, క్యాన్సర్ దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. రక్తంలోని షుగర్ లెవెల్స్ ను క్రమబద్ధీకరించాలంటే, బీన్స్ లోని కార్బోహైడ్రేట్స్ అద్భుతంగా సహాయపడుతాయి. కావున మధుమేహంతో తరుచూ బీన్స్ తీసుకోవడం ఉత్తమం. అంతేకాక ఇందులో ఉండే బి6 విటమిన్ గర్భిణీ స్త్రీలకు మరియు కడుపులో వున్న బిడ్డకు కూడా పుష్కలంగా పోషకాలను అందించే మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. గ్రీన్ బీన్స్ లో కెరోటినాయిడ్స్ మరియు సిలికాన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జుట్టు, గోళ్లు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మరియు ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

ఈ అలవాట్లతో డయాబెటిస్ కు గుడ్ బై

మన శరీరంలో బ్లడ్ సుగర్ స్థాయిలు కంట్రోల్ లో ఉండటం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఇవి పెరిగితే డయాబెటిస్ తో పాటు గుండె, కిడ్నీ, కళ్ళ సమస్యలు కూడా రావచ్చు. కానీ సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా చక్కెర స్థాయిలను సహజంగానే తగ్గించుకోవచ్చు. మన శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు కంట్రోల్ లో ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇవి పెరిగిపోతే డయాబెటిస్ లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఒకప్పుడు ఈ జబ్బు ఎక్కువగా వృద్ధులలోనే కనిపించేది. కానీ ఇప్పుడు వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరిలోనూ వస్తోంది. డయాబెటిస్ వల్ల గుండె, కిడ్నీ, కళ్ళు లాంటి సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అయితే మనం రోజువారీ జీవితంలో కొన్ని అలవాట్లు పాటిస్తే బ్లడ్ సుగర్ ను సహజంగా అదుపు చేసుకోవచ్చు. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం చక్కెరను అదుపులో ఉంచడానికి చాలా సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి, ఆహారం నుండి చక్కెర రక్తంలో త్వరగా చేరకుండా చూస్తుంది. కాబట్టి కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు ఎక్కువగా తినడం మంచిది. అలాగే చక్కెర, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు (తెల్ల బియ్యం, స్వీట్లు, తెల్ల రొట్టె) తగ్గించాలి. టీ, కాఫీలో చక్కెర తక్కువగా వాడాలి. రోజువారీ వ్యాయామం శరీర బలంను అదుపులో ఉంచడమే కాకుండా.. ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు సహజంగానే తగ్గుతాయి. నడక, జాగింగ్, ఈత, సైకిల్ లాంటి



వ్యాయామాలు చాలా మంచివి. అలాగే సరిపడినంత నిద్ర కూడా చాలా ముఖ్యం. ఒత్తిడి పెరిగితే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఎందుకంటే ఒత్తిడి సమయంలో కాల్సిసాల్, గ్లూకాగాన్ అనే హార్మోన్లు ఎక్కువగా విడుదల అవుతాయి. ఇవి బ్లడ్ సుగర్ ను పెంచుతాయి. కాబట్టి యోగా, ధ్యానం, వ్యాయామం లాంటివి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రోజంతా సరిపడా నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో ఉన్న ఎక్కువ చక్కెర మూత్రం ద్వారా బయటకు వెళ్లిపోతుంది. పరిశోధనల ప్రకారం.. ఎక్కువ నీరు తాగి వారికి బ్లడ్ సుగర్ లెవెల్స్ పెరిగి ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సూచనలు మీ బ్లడ్ సుగర్ లెవెల్స్ ను అదుపు చేయడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఇప్పటికే డయాబెటిస్ ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహాతో పాటు వీటిని పాటించాలి.

గుడ్లు, పనీర్ దేనిలో ఎక్కువ ప్రోటీన్ ఉంటుంది?

ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అందుకోసం కొన్ని సార్లు తమ ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకుంటారు. దానితో పాటు కొంతమంది జిమ్ లో చేరతారు. అయితే జిమ్ లో వర్కౌట్ చేసి వారికి.. మజిల్ గ్రోత్ కావాలన్నా, లేదా బరువు తగ్గాలన్నా.. ప్రతిదానికి ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇందుకోసం చాలా మంది గుడ్లు, పనీర్ ను తీసుకుంటుంటారు. వెజిటేరియన్ అయితే పనీర్, నాన్ వెజిటేరియన్ అయితే ఎగ్స్ ను తీసుకుంటారు. అయితే ఈ రెండింటిలో దేనిలో ఎక్కువ ప్రోటీన్ ఉంటుంది. జిమ్ కు వెళ్లేవారు లేదా తీవ్రమైన వ్యాయామం చేసేవారు ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తినాలి ఉంటుంది. వారు ప్రోటీన్ సూతీలు, పనీర్, గుడ్లు తీసుకుంటారు. నాన్-వెజిటేరియన్ మంచి పరిమాణంలో లభిస్తుందని చెబుతారు. కానీ కొందరు పనీర్ లో కూడా చాలా ప్రోటీన్స్ ఉంటాయని అంటారు. దీంతో ప్రజలు తమ ఆహారంలో ఈ రెండింటినీ చేర్చుకుంటారు. అయితే పనీర్, గుడ్లు రెండింటిలో ప్రోటీన్ అధికంగానే ఉంటుంది. దీనితో పాటు, ఈ రెండింటిలోనూ వివిధ రకాల పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. గుడ్లు: గుడ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. హెల్త్ లైన్ ప్రకారం, ఒక పెద్ద ఉడికించిన గుడ్డులో రోజువారీ విలువ ప్రకారం 2 కాలం విటమిన్ ఎ, 6 శాతం ఫోలేట్, 14 శాతం విటమిన్ బి5, 23 శాతం విటమిన్ బి12, 7 శాతం థామిన్, 28 శాతం సెలీనియం ఉంటాయి. దీనితో పాటు, ఇందులో 78 కేలరీలు, 6 గ్రాముల ప్రోటీన్, 5 గ్రాముల కొవ్వు ఉంటాయి. పనీర్: ఇక పనీర్ విషయానికి వస్తే.. పనీర్ కూడా ఆరోగ్యానికి ఒక వరం లాంటిదని హెల్త్ లైన్ చెబుతోంది. దేబీ వాల్యా ప్రకారం ,



అర కప్పు లేదా 113 గ్రాముల తక్కువ కొవ్వులు గల పనీర్ లో 81 కేలరీలు, 14 గ్రాముల ప్రోటీన్, 3 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. వీటితో పాటు 1 గ్రాము కొవ్వు, విటమిన్ బి12 - 29%, సోడియం, 20 శాతం, సెలీనియం 18.5%, ఫాస్ఫరస్ 21.5% మరియు కాల్షియం 6% ఉంటాయి. ఈ రెండింటినీ పరిశీలిస్తే, గుడ్డు పోలిస్తే పనీర్ లో ఎక్కువ ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. మీరు దీన్ని మీకు కావాల్సిన విధంగా వివిధ మార్గాల్లో మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. ఎగ్స్ తో ఉడికించిన గుడ్లు, ఆప్టో, ఎగ్ క్రల్ లేదా ఎగ్ భర్టీ వంటివి తయారు చేసుకొని తీసుకోవచ్చు. దీనితో పాటు, మీరు గుడ్లు లేదా పనీర్ పరాఠా లేదా శాండ్విచ్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. పనీర్ ను కూడా అనేక విధాలుగా ఆహారంలో చేర్చవచ్చు. దీని నుండి శాండ్విచ్, సలాడ్, భుర్టీ లేదా క్రల్ తయారు చేయవచ్చు. దీనితో పాటు, పనీర్ నుండి అనేక రుచిరకమైన వంటకాలు కూడా తయారు చేసుకొని తినవచ్చు. వీటిని ఎలా తీసుకున్నా మీకు ప్రోటీన్ అనేది లభిస్తుంది.

పాలకూర, టమాటం తింటే కిడ్నీలో రాళ్లు పెరుగుతాయా?

ఆకుకూరలు, కూరగాయలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వీటి వల్ల శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. తద్వారా శరీరాన్ని వ్యాధుల సమస్యల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. కానీ కొందరు ఆకువచ్చని కూరగాయల కంటే ఎక్కువ రెస్టారెంట్లు, హోటల్స్ నుంచి ఆర్డర్స్ పెట్టుకొని ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటున్నారు. మోతాదు మించితే ప్రతి ఒక్క ఆహార పదార్థం కూడా విషమే అవుతుంది. మరో విషయం ఏంటంటే.. కొన్ని ఆహార పదార్థాలను విడి విడిగా తింటేనే మంచిది. మిక్సింగ్ చేసి తింటే ఇబ్బంది పెట్టే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. ప్రతి కూరగాయల నుంచి శరీరానికి ఏదో ఒక రకమైన హెల్త్ అందుతుంటుంది. కానీ కొన్ని కలిపి చేయడం వల్ల మాత్రం నెగిటివ్ ఫలితాలు వస్తుంటాయి. ఇందులో భాగంగా టమాటం పాలకూరను కలిపి వండడం అంటారు కొందరు. ఇలా మిక్స్ చేసి వండితే రాళ్లు అవుతాయని కూడా అంటారు. అంతేకాదు మరీ క్రల్ వండినా అందులో టమాటాను కలపవద్దు అంటారు. ఎవరి పాలకూర టమాటం కలిపి వండడం వల్ల నిజంగానే ఏమైనా సమస్యలు వస్తాయో? ఓ సారి చదివేసివేయండి. పాలకూర టమాటం తినడం వల్ల ఎలాంటి నష్టం జరగదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఆక్సలేట్స్ ఎక్కువగా ఉంటే కిడ్నీలో స్టోన్స్ వస్తాయి అంటారు నిపుణులు. అయితే పాలకూరలో



ఈ ఆక్సలేట్స్ 750 మి.గ్రాములు ఉంటే.. టమాటోలో 150 మి.గ్రాముల ఆక్సలేట్స్ ఉంటాయి. అందుకే పాలకూర టమాటం తింటే రాళ్లు వస్తాయి అంటారు. అయితే పాలకూర టమాటం వండటం వల్ల 80 శాతం ఆక్సలేట్స్ నశిస్తాయంటుంటారు. కేవలం 40-50 శాతం మాత్రమే పేగుల్లోకి వెళ్తాయంటుంటారు. 60 శాతం విస్తరణలో వెళ్లిపోతాయి అంటారు నిపుణులు. రక్తం లోపలికి వెళ్లినా కూడా లివర్ హార్మోన్ల చేసి అందులో 15 శాతం బ్లడ్ లోకి పంపిస్తుందంటుంటారు. మిగతా వాటిని మోషన్ ద్వారా బయటకు పంపిస్తుందంటుంటారు. మెకానిజం వల్లనే పాలకూర టమాటం తిన్నా కూడా రాళ్లు కావు అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే స్టోన్స్ ఉన్న వారు అయినా లేని వారు అయినా కూడా ఈ పాలకూర టమాటాను తినవచ్చు.

చెమట పట్టడం మంచిదేనా?

ఎందాకాలం వచ్చినా, ఏదైనా కష్టమైన పని చేసినా వెంటనే చెమట వస్తుంటుంది. కొన్ని సార్లు ఈ చెమట స్పృశ్య వల్ల ఇబ్బంది ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఎండలో పనిచేస్తే ఈ చెమట బారిన పడకతప్పదు. ఇక కష్టమైన పని చేసినా ఈ చెమట ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఇంతకీ చెమట పట్టడం మంచిదా? కాదా? చెమట పట్టే ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయో? ఎందుకు చెమట పడుతుంది? అనే వివరాలు ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. చర్మం తనలో ఉండే రక్తంలోని వ్యర్థాలను చెమట రూపంలో బయటకు పంపుతుంటుంది. చెమట ఎక్కువ పట్టేవారికి అందులో లవణాలు, పనికి రాని వ్యర్థపదార్థాలను, ల్యూక్సీన్స్ ను చర్మంలోనికి పంపిస్తుంది శరీరం. ఈ చర్మం నుంచి చెమట రూపంలో బయటకు వస్తాయి వ్యర్థాలు. ప్రతి రోజు లీటర్ నుంచి 2 లీటర్ల చెమట పడితే ప్రతి రోజు శరీరంలో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతుంటాయి. ఎవరికి అయితే చెమట పట్టకుండా ఉంటుందో వారికి ఈ వ్యర్థాలు, లవణాలు చర్మం రంధ్రాల్లో పేరుకుంటాయి. చెమట రాకపోతే లోపలేనే వ్యర్థాలు పెరిగి, ల్యూక్సీన్స్ పెరిగి, కాలుష్యం ఎక్కువ అవుతుంటుంది. దీనివల్ల ఆహారాన్ని తరచుగా తింటారు. అందుకే ఎంత చెమట పడితే అంత మంచిది



అంటారు వైద్యులు. మన శరీరంలో ఉండే వ్యర్థాలను బయటకు పంపించే అతిపెద్ద అవయవం చర్మం. ఈ చర్మం వల్లనే చాలా రోగాల నుంచి కాపాడుకుంటున్నాం. మరి మీకు కూడా చెమట ఎప్పుడూ లేదా? చెమట రావడానికి చాలా మంది ఉదయం వర్కౌట్స్ కూడా చేస్తుంటారు. అందుకే మీరు ఏసీలో కూర్చుని పనిచేస్తుంటే రేపటి రోజు మీ ఆరోగ్యం దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుందని గుర్తుపెట్టుకోండి. అందుకే వెంటనే చెమట వచ్చే పనులు కొన్ని అయినా చేయండి. అలవాటు చేసుకోండి. లేదంటే మార్లింగ్ వాక్, జాగింగ్, వ్యాయామం చేయండి.

ఆయుర్వేదం చెప్పే గోల్డెన్ సీక్రెట్స్

మీ ఆహారంలో చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఆయుర్వేదం.. నీరు త్రాగడం నుండి ఆహారం ఎంచుకోవడం.. తినే వర్ణం వరకు ప్రతిదీ వివరిస్తుంది. వీటి గురించి తెలుసుకోవడం మంచిది.. దీని ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మరింత మెరుగుచేసుకోవచ్చుని ఆయుర్వేద నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. నేటి బిజీ జీవితంలో, ప్రజలు తరచుగా తమ ఆహారపు అలవాట్లను విస్మరిస్తారు. ఫలితంగా జీర్ణ సమస్యలు క్రమంగా తీవ్రమైన వ్యాధుల రూపాన్ని సంతరించుకుంటాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆయుర్వేద మంత్రిత్య శాఖ ఇటీవల ఆయుర్వేదం ఆధారంగా కొన్ని బంగారు నియమాలు పంచుకుంది. ఇందులో పేర్కొన్న చిన్న జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా, మీ మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుచుకోవచ్చు, ఆయుర్వేద మంత్రిత్య శాఖ ప్రకారం, ఆయుర్వేదం మనం ఏమి తినాలో చెప్పడమే కాకుండా, ఎలా.. ఎప్పుడు తినాలో కూడా నేర్పుతుంది. తినేటప్పుడు ప్రశాంతమైన వాతావరణం, సానుకూల ఆలోచన, మంచి సహవాసం ఉండటం ముఖ్యం. కోపం, భయం, ఒత్తిడి వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలు జీర్ణక్రియపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా నమలడం వల్ల దాని రుచి మెరుగుపడటమే కాకుండా జీర్ణ ఎంజైములను కూడా



సక్రియం చేస్తుంది. ఇది ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి కడుపు సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. భోజనం చేస్తున్నప్పుడు గుటకలుగా నీరు త్రాగడం ప్రయోజనకరం.. కానీ భోజనం ముగిసిన వెంటనే నీరు త్రాగడం వల్ల జీర్ణక్రియకు అటంకం కలుగుతుంది. జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ సరిగ్గా జరగాలంటే భోజనం తర్వాత 40 నుండి 45 నిమిషాల తర్వాత నీరు త్రాగాలి. ఆయుర్వేదం ఆహారం తాజాగా, కాలానుగుణంగా ఉండాలని నొక్కి చెబుతుంది. ఆహారాన్ని ఎంచుకునేటప్పుడు శరీర స్వభావాన్ని కూడా గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. దీనితో పాటు, రాత్రి భోజనం తేలికగా ఉండాలి.. త్వరగా తినాలి. తద్వారా నిద్రపోయే ముందు శరీరం జీర్ణం కావడానికి తగినంత సమయం లభిస్తుంది.

కాలేయాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా?

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఫ్యాటీ లివర్ అనేది కాలేయ పనితీరును బలహీనపరిచే ఒక తీవ్రమైన సమస్య. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చుని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో కాలేయాన్ని అతి ముఖ్యమైన అవయవంగా పరిగణిస్తారు. మన శరీరాన్ని వంటగది అనుకుంటే.. ఆ వంటగదికి కాలేయమే వంటవారు. వంటగదిలో ఎన్ని పాత్రలు ఉన్నా.. ఆ వంటగది చెప్పే లేకుండా పనిచేయదు. అదే విధంగా, మన కాలేయం కొవ్వు నిర్మూలన, నిర్మూలన పనిని నిర్వహిస్తుంది. కానీ కొవ్వు కాలేయం విషయంలో లాగా, కాలేయంపై చాలా భారం ఉన్నప్పుడు, అది శరీరానికి తీవ్రమైన ముప్పుగా మారుతుంది. కాలేయంలో సాధారణం కంటే ఎక్కువ కొవ్వు పేరుకుపోయినప్పుడు అది ఫ్యాటీ లివర్ గా మారుతుంది. ఇది కాలేయ పనితీరును బలహీనపరుస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ రెండు రకాలు ఉంటాయి. ఒకటి అల్ట్రాసౌండ్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ అధికంగా మధ్యం సేవించడం వల్ల



వస్తుంది. రెండు నాన్-అల్ట్రాసౌండ్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ ఇది ఊబకాయం, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి లేదా ఇతర జీవక్రియ సమస్యల వల్ల వస్తుంది. మెంతులు, పాలకూర, పుడినా, కరివేపాకు వంటి ఆకుకూరలు కాలేయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మీ ఆహారంలో బ్రౌన్ రైస్, ఓట్స్ వంటి తృణధాన్యాలను చేర్చుకోండి, ఇవి నెమ్మదిగా జీర్ణమై కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లి వంటి శోధ నిరోధక ఆహారాలు కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

మీకు కోపం అధికంగా వస్తుందా?

ప్రస్తుత కాలంలో ప్రతి భవనంలోనూ లిఫ్ట్ వ్యవస్థలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. దీంతో అధిక మంది మెట్లు ఎక్కడం మానేస్తున్నారు. మెట్లు ఎక్కడం లేదా దిగడం వల్ల సమయాన్ని వృధా చేయకూడదని చాలా మంది అనుకుంటారు. అందుకే అంతస్తు నుంచి మరొక అంతస్తుకు నిమిషాల్లో తీసుకెళ్లగల లిఫ్ట్ కు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి షార్ట్ కట్లు ఎల్లప్పుడూ మంచిది కాదనే విషయం ఎప్పటికీ మర్చిపోకూడదు. ఎందుకంటే వ్యాయామం చేయడానికి సమయం లేనివారికి, జిమ్ సౌకర్యాల లేనివారికి ఈ మెట్లు ఎక్కడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది కష్టంగా అనిపించినప్పటికీ తద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. కాబట్టి మెట్లు ఎక్కడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి? మెట్లు ఎక్కడం కూడా ఒక వ్యాయామం. ఇది రోజువారీ కార్యకలాపాలలో ఒక భాగం చేసుకోవడం మంచిది. మెట్లుఎక్కడం అలవాటు చేసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదిని ఆరోగ్య నిపుణులు కూడా అంటున్నారు. అధిక బరువు ఉన్నవారు కొన్ని రోజుల్లోనే బరువు తగ్గడానికి ఈ అభ్యాసం చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇటీవలి అధ్యయనాలు కూడా మెట్లు ఎక్కడం కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుందని వెల్లడించాయి. మెట్లు ఎక్కడం అనే సులభమైన వ్యాయామంతో కాళ్ళ కండరాలు బలపడతాయి. క్రమం తప్పకుండా మెట్లు ఎక్కడం వల్ల కండరాల బలహీనత నివారించబడుతుంది. అంతేకాదు, మెట్లు ఎక్కడం వల్ల



రక్తపోటు తగ్గుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది. ఇద కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. మెట్లు ఎక్కడం అనేది శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడే గొప్ప వ్యాయామం. క్రమం తప్పకుండా చేస్తే ఇది త్వరగా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు, మెట్లు ఎక్కడం అనేది ఓర్పు పెంచే ఏరోబిక్ వ్యాయామం కూడా. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తే మీ ఓర్పు రెట్టింపు అవుతుంది. నడక వంటి కార్యకలాపాల కంటే మెట్లు ఎక్కడం వల్ల ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చవుతాయని పరిశోధకులు నిరూపించారు. మెట్లు ఎక్కడం వల్ల నిమిషానికి 8 నుంచి 11 కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. వారానికి ఐదు రోజులు దాదాపు 30 నిమిషాలు మెట్లు ఎక్కడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు.

జామపండ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివే

ఉష్ణమండల ప్రాంతాల్లో జామ అధికంగా కనిపించే చెట్టు. జామ తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చుని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. కానీ కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు దీనిని తినడం మేలు కంటే కీడే అధికం చేస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు పొరబాటున జామ పండ్లు తింటే మలబద్ధకం, అలెర్జీలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. జామతో అసిడిటీ లేదా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ వస్తాయి. జామపండు కొద్దిగా ఆమ్ల లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని అధికంగా తీసుకుంటే అసిడిటీ పెరుగుతుంది. అందుకే గుండెల్లో మంటితో బాధపడేవారు జామపండు తినకూడదు. జామ గింజలను సరిగ్గా నమలకుండా తింటే, అవి జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. ఇప్పటికే జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు జామ పండ్లు పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది. విత్తనాలను తొలగించకుండా వీరు అస్సలు తినకూడదు. జామకాయలో అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ఉబ్బరం, గ్యాస్, వికారం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. దీనిని ఇరిటేబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. జామ గింజలు చిన్నవిగా ఉన్నా ఒక్కసారి దీని



విత్తనాలు ప్రేగులలో చిక్కుకుపోతాయి. ఇది డైబెటిక్ లిటిస్ రోగులకు ప్రమాదకరం. జామపండు మీడియం గైసెమిక్ పండు అయినప్పటికీ డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. కొంతమంది రోగులు తమ ఆహారంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. అలాంటి వారు ఈ పండు పరిమితం తీసుకోవడం లేదంటే వూర్తిగా మానేయడం మంచిది.

గిరిజన ప్రాంతాల్లో పెరటికోళ్ల పెంపకం

- ఐటీడీపీ పీఓ సి. యశ్వంతకుమార్ రెడ్డి

పార్వతిపురం: గిరిజన ప్రాంతాల్లోని పేద కుటుంబాలు ఆర్థికాభివృద్ధి చెందేలా పెరటికోళ్ల పెంపకాన్ని ప్రోత్సహించనున్నట్లు ఐటీడీపీ పీఓ, జేసీ సి.యశ్వంతకుమార్ రెడ్డి అన్నారు. హెఫర్ ఇంటర్నేషనల్ సహకారంతో దేశవ్యాప్త పెరటి కోళ్ల పెంపకం ప్రాజెక్ట్ను ప్రారంభిస్తామని చెప్పారు. స్థానిక ఐటీడీపీ కార్యాలయంలో పశు సంవర్ధక, హెఫర్ ప్రతినిధులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ముందుగా సాలూరు, పాపింటల మండలాల్లో పైలెట్ ప్రాతిపదికన ఈ పథకాన్ని అమలు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. గిరిజన మహిళా సంఘాలకు యూనిట్లు పంపిణీ చేయడంతో పాటు.. కోళ్ల పెంపకంలో ఆధునిక మెలకువలు,



మార్కెటింగ్పై శిక్షణ ఇస్తామన్నారు. తక్కువ పెట్టుబడితో ఆదాయం లభించే ఈ అవకాశాన్ని మహిళలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. సమావేశంలో ఏపీఓ మురళీధర్, జిల్లా పశుసంవర్ధక శాఖాధికారి ఎస్.మన్మథరావు, ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్లు పాల్గొన్నారు.

ఫార్మసీలో ఆధునిక పరిశోధనలు పెరగాలి

రాజంపేట: నేటి సమాజంలో ఫార్మసీ రంగానికి ప్రాధాన్యత పెరుగుతోందని, ఆధునిక పరిశోధనలు పెరగాలని అన్నమాచార్య యూనివర్సిటీ ప్రో చాన్సలర్ చొప్పా అభిషేక్రెడ్డి పేర్కొన్నారు. అన్నమాచార్య ఫార్మసీ కళాశాలలో స్పార్క్-2026 డ్రగ్ డిస్కవరీ అండ్ డెవలప్మెంట్ త్రూ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ అనే అంశంపై జాతీయ సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 200 పత్ర ప్రదర్శనలో ప్రదర్శించే ఆధునిక అంశాలపై అవగాహన కల్పించుకోవాలన్నారు. ఐపీఐ అధ్యక్షులు, రాజమండ్రి వికాస్ ఫార్మసీ కళాశాల డైరెక్టర్ దాక్టర్ డి.వి.నారాయణ మాట్లాడుతూ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఔషధ తయారీ కనుగొనాలన్నారు. రెడ్డిస్ ల్యాబ్-రెటరీన్ శాస్త్రవేత్త దాక్టర్ జనార్దన్ మాట్లాడుతూ పరిశోధనలో ఆధునికత జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవాలన్నారు. ఏయూ వీసీ దాక్టర్ సాయిబాబారెడ్డి మాట్లాడుతూ ఎన్నో ఔషధ మొక్కల్లో నుంచి వెలికి తీసి ఔషధాలపై, వాటి ప్రయోగాలపై పట్టు సాధించాలన్నారు. సదస్సులో ఏఐఐఐఐఐ వైస్ చైర్మన్ చొప్పా ఎల్లారెడ్డి, అన్నమాచార్య కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ దాక్టర్ నారాయణ, శాస్త్రవేత్తలు దాక్టర్ బి.యల్ జోయల్గోనా, దాక్టర్ గోపినాథ్, ప్రిన్సిపాల్ దాక్టర్ స్వర్ణలత పాల్గొన్నారు. సదస్సులో రాష్ట్రంలోని వివిధ కళాశాల నుంచి, వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి 700 మంది విద్యార్థులు దరఖాస్తు చేసుకోగా, 200 మంది పత్ర ప్రదర్శనతో, వీడియోలతో పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో



కళాశాలకు చెందిన దాక్టర్ ఎం.పీవ, దాక్టర్ వాసవిదేవి, వై.ప్రదీప్కుమార్తోపాటు అధ్యాపక బృందం పాల్గొన్నారు. పత్ర ప్రదర్శనలో చక్కటి ప్రతిభ చూపిన వారికి బహుమతులను అందజేశారు.

కూల్ లిప్ విక్రయాలపై ఉక్కుపాదం

మదనపల్లె: అన్నమయ్య జిల్లాలో యువతను, విద్యార్థులను లక్ష్యంగా చేసుకుని విస్తరిస్తున్న కూల్ లిప్ వంటి ప్రమాదకరమైన నికోటిన్ మాదకద్రవ్యాల కట్టడిపై ఉక్కుపాదం మోపుతున్నట్లు జిల్లా ఎస్పీ ధీరజ్ కునుబిల్లి పేర్కొన్నారు. మదనపల్లెలో ఎస్పీ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. కూల్ లిప్ అనేది కేవలం ఒక పొగాకు ఉత్పత్తి కాదని, అది యువతను బానిసలుగా మార్చే ఒక వ్యవసాయ అందోళన వ్యక్తం చేశారు. దీని నిర్మూలనకు పోలీస్ యంత్రాంగం యుద్ధ ప్రాతిపదికన చర్యలు చేపట్టాలని రాయచోటి, మదనపల్లె, పీలేరు డివిజన్లలో ఉన్న డిఎస్పీలతోపాటు, ఆయా పోలీస్ స్టేషన్ల సీబిలు, ఎస్ఐలను ఆదేశించిపట్టు తెలిపారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో ఈ డ్రగ్ వల్ల కలిగే అనర్ధాలపై విద్యార్థులకు, ఉపాధ్యాయులకు, అధ్యాపకులకు, అవగాహన కల్పించి కట్టడికి చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అలాగే ఈగల్ క్లబ్ ప్రతినిధులను అప్రమత్తం చేస్తూ గ్రామ, మండల, జిల్లా స్థాయిల్లో విద్యాసంస్థలు, దుకాణాలు, ఇళ్లు, వ్యాపారస్థులను పనిగట్టి నిందితులను పట్టుకొని అరెస్ట్ చేయాలని ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల నడవడికి, డ్రెస్కోడ్, చెదు తిరుగుతు వంటి వాటికి దగ్గర కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కోరారు.



ఎక్కడైన కూల్ లిప్ విక్రయాలు జరుగుతుంటే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చి సహకరించాలని ఎస్పీ కోరారు.

నూరు శాతం ఉత్తీర్ణత సాధనకు కృషి చేయండి

విజయవాడ: రానున్న పదో తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షల్లో కార్పొరేట్ పాఠశాలలకు దీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని విద్యార్థులు మార్కులు తెచ్చుకునేలా నూరు శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించేందుకు ఉపాధ్యాయులు కృషి చేయాలని జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి ఎల్.చంద్రకా సూచించారు. విజయవాడ నార్త్ మండలానికి చెందిన పాఠశాలల ఉపాధ్యాయుల కోసం సజ్జెక్టు వారీగా క్లస్టర్ సమావేశం సింగినగరీలోని ఎంకే బేగ్ మున్సిపల్ ఉన్నత పాఠశాలలో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆమె ఉపాధ్యాయులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ పదవ తరగతి విద్యార్థుల కోసం “100 రోజుల ప్రత్యేక కార్యచరణ ప్రణాళిక”ను కచ్చితంగా అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రతి విద్యార్థి ఉత్తీర్ణత సాధించాలనే లక్ష్యంతో సమగ్ర పాఠ్య ప్రణాళిక, నిరంతర పరీక్షలు, వ్యక్తిగత శ్రద్ధ అవసరమన్నారు. ఏ ఒక్క విద్యార్థి ఫెయిల్ కాకూడదనే సంకల్పంతో ఉపాధ్యాయులు అందరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ విద్యాసంవత్సరంలో 9వ తరగతి విద్యార్థుల సమ్మిటి పరీక్షలు మార్చి 2వ తేదీ నుంచి



ప్రారంభం కానున్నాయని తెలిపారు. 10వ తరగతి విద్యార్థులకు గ్రాండ్ టెస్టులు నిర్వహించి వారిని బోర్డు పరీక్షలకు సిద్ధం చేయనున్నట్లు చెప్పారు. అనంతరం పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన సైమ్ ల్యాబ్లను పరిశీలించారు. ల్యాబ్ సదుపాయాలు, విద్యార్థుల ప్రయోగాత్మక పనితీరుపై సంక్షిప్త వ్యక్తం చేశారు. ఎంకే బేగ్ హైస్కూల్ హెచ్ఎం మైసం హుస్సేన్, మండలంలోని వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

దుర్గమ్మ హుండ్లీ ఆదాయం రూ.2.89 కోట్లు

విజయవాడ: ఇంద్రకీలాద్రిపై కొలువై ఉన్న దుర్గమ్మకు హుండ్లీల ద్వారా భక్తులు రూ.2.89 కోట్ల మేర నగదును కానుకలు, మొక్కుబడుల రూపంలో సమర్పించారు. అమ్మవారికి భక్తులు సమర్పించిన కానుకలు, మొక్కుబడులు, ముదుపులను శనివారం మహా మండపం ఆరో అంతస్తులో లెక్కించారు. ఇక కేంద్ర ప్రభుత్వం రద్దు చేసిన రూ.2000 నోట్లు 16 హుండ్లీలో వేయడం గమనార్హం. 17 రోజులకు గాను 115 మూటల్లో కానుకలను లెక్కించగా, రూ.2,89,12,052, 171 గ్రాముల బంగారం, 880 గ్రాముల వెండి లభ్యమైనట్లు ఆలయ ఈవో శీనామాయక్ పేర్కొన్నారు. ఇక యుఎస్ఏకు చెందిన 820 డాలర్లు, ఇంగ్లండ్కు చెందిన 40,000 డాలర్లు, మలేషియా రింగిట్లు 31, సింగపూర్ డాలర్లు 22, యుఎఫ్ డిల్లమ్మ 105, ఆస్ట్రేలియా డాలర్లు 20, ఓమన్ రియల్ 400, యూరప్



యూరోస్ 55, కెనడా డాలర్లు 505 లభించినట్లు పేర్కొన్నారు. కానుకల లెక్కింపులో ఆలయ ఏఈవోలు, సూపరింటెండెంట్లతో పాటు దేవదారు శాఖ అధికారులు, సేవా సిబ్బంది, ఆలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

లక్ష ఎకరాల్లో సేంద్రియ సాగు లక్ష్యం

ఎ.కొండూరు: ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో జిల్లాలో లక్ష ఎకరాల్లో సేంద్రియ సాగు లక్ష్యంగా కార్యచరణ సిద్ధమైందని ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ లక్ష్మీకా అన్నారు. ఎ.కొండూరు మండలం కృష్ణారావుపాలెం నాగ సింధు స్పిన్నింగ్ మిల్ ఆవరణలోని మామిడి ఉద్యానవనంలో శనివారం ఎన్టీఆర్ ఆర్గానిక్ రైతోఫ్టవాన్ని కలెక్టర్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ప్రతి రైతు సేంద్రియ సాగుపై అవగాహన పెంపొందించుకుని ప్రజలకు నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను అందించడమే లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమం రూపొందించామన్నారు. డిజిటలైజేషన్తో కొనుగోలుదారులకు సమ్మతం ఏ సర్వే నంబరులో ఎవరు సాగు చేశారు, ఏ విధమైన ఎరువులు వినియోగించారు తదితర వివరాలు కూడా ప్రతి ఒక్కరికీ తెలిసి విధంగా డిజిటలైజేషన్ చేయడం వలన మార్కెట్లో సేంద్రియ ఉత్పత్తులు కొనేవారికి సమ్మతం కలుగుతుందన్నారు. పామాయిల్ సాగులో అంతర పంటలు, ఉద్యాన పంటలు, కూరగాయలు, మిరప వంటివి సేంద్రియ పద్ధతుల్లో పండిస్తున్న రైతులను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలన్నారు. రైతులకు ఆధునిక సాంకేతిక విధానాలపై కూడా అవగాహన కల్పించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామన్నారు. గ్రామాల వారీగా రైతులను గుర్తించి క్లస్టర్ ఏర్పాటు, శిక్షణ కార్యక్రమాలు, సాంకేతిక సహకారం అందించడం, మార్కెట్ లింకేజీలను సమగ్రంగా అమలు చేయడం లక్ష్యంగా అధికారులు కృషిచేయాలని కోరారు. ప్రతి గ్రామంలో ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసే రైతులను ప్రోత్సహిస్తూ వారి ద్వారా ఇతర రైతులకు దిశానిర్దేశం చేయాలని సూచించారు.



సేంద్రియ ఉత్పత్తుల ప్రదర్శన సేంద్రియ వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు, బయో ఇన్పుట్స్, రీజెన్ ఆగ్రి కార్బన్ ప్రాజెక్టు, బయో ఎరువుల, పురుగుమందులు, రిసోర్స్ సెంటర్, మార్కెటింగ్, కార్బన్ క్రిడిట్స్ ట్రేసబిలిటీ తదితర స్టాక్లను ఏర్పాటు చేశారు. దేశవ్యాప్త వందలాది, జీవమ్మతం, గో ఆధారిత ఉత్పత్తులు, ఆధునిక యంత్రపరికరాలు, వ్యవసాయ డ్రోన్లను కూడా ప్రదర్శనలో ఉంచారు. జాయింట్ కలెక్టర్ ఇలక్తియ, జిల్లా వ్యవసాయాధికారి విజయకుమార్, ప్రకృతి వ్యవసాయ అధికారి వై.శంకర నాయక్, తిరువూరు ఆర్డీవో కె.మాధురి, జిల్లా ఉద్యాన అధికారి బాలాజీ కుమార్, రాష్ట్ర ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తుల సర్టిఫికేషన్ అథారిటీ చైర్మన్ దేవదత్, ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తుల అథారిటీ డైరెక్టర్ వై.సతీష్, నాగసింధు స్పిన్నింగ్ మిల్ యజమాని శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

సమాజంలో పెరుగుతున్న మానసిక సమస్యలు

విజయవాడ: సమాజంలో మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు పెరుగుతున్నారని దాక్టర్ ఎన్టీఆర్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయం రిజిస్ట్రార్ దాక్టర్ డి.సాయిసుధీర్ అన్నారు. ఇండియన్ సైకియాట్రిక్ సొసైటీ(ఐపీఎస్) ఏపీ చాప్టర్, ఇండ్యాస్ హాస్పిటల్స్ సంయుక్తంగా ఏపీ మిల్టర్స్ సీఎంఈ-2026 శనివారం ప్రారంభమైంది. మానసిక వ్యాధులు.. అధునాతన చికిత్సా పద్ధతులు అనే అంశంపై రెండు రోజుల పాటు నిర్వహించనున్న సీఎంఈని హెల్త్ యూనివర్సిటీ వీసీ సాయిసుధీర్ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ మానసిక సమస్యలకు వైద్యం పొందడంలో ప్రజలు ఇంకా వెనుకాడుతున్నారని, ప్రజల్లో అపోహలను తొలగించడంలో మానసిక వైద్యుల కృషి అవసరం అన్నారు. మరో అతిథి చీఫ్ ఇన్ కంపాక్స్ కమిషనర్ సునీత బిల్లా మాట్లాడుతూ మానసిక వ్యాధి సోకిన వారికి సరైన వైద్యం అందించలేనప్పుడు ఆ ప్రభావం కుటుంబం, సమాజంపై ఉంటుందన్నారు.కార్యక్రమానికి ఐపీఎస్ రాష్ట్ర చాప్టర్ అధ్యక్షుడు దాక్టర్ పి.లోకేశ్వరరెడ్డి అధ్యక్షత వహించగా, ఆర్గనైజింగ్ చైర్మన్ దాక్టర్ ఇండ్ర రామసుబ్బారెడ్డి,



సెక్టరల్ దాక్టర్ ఇండ్ర విశాలరెడ్డి పాల్గొన్నారు. రెండు రోజుల పాటు జరిగే సదస్సులో బెంగళూరు విమ్హాన్స్ తో పాటు, ముంబై, వైస్సె, పూనే తదితర ప్రాంతాలకు చెందిన మానసిక వైద్య నిపుణులు మానసిక వ్యాధులకు అధునాతన చికిత్సలపై విశ్లేషణాత్మక ప్రసంగాలు ఇవ్వనున్నారు. సదస్సులో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి 300 మంది మానసిక వైద్యులు, మానసిక వైద్యంలో పోస్టు గ్రాడ్యుయేషన్ చేస్తున్న విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఏసీబీకి చిక్కిన డెప్యూటీ తహసీల్దార్

- ఫ్యామిలీ మెంబర్ సర్టిఫికేట్ కోసం రూ.12 వేల లంచం డిమాండ్ లంచం తీసుకుంటుండగా రెడ్ హ్యాండెడ్గా పట్టుకున్న అధికారులు

విజయవాడ: కూటమి పాలనలో అవినీతి ఏ విధంగా రాజ్యమేలుతోందో చెప్పడానికి ఇటీవల జరుగుతున్న ఏసీబీ దాడులే నిలువెత్తు నిదర్శనంగా నిలుస్తున్నాయి. సరిగ్గా నెల రోజుల క్రితం ఫ్యామిలీ మెంబర్ సర్టిఫికేట్ కోసం ఏకంగా రూ.45 వేల లంచం తీసుకుంటూ అయోధ్యనగర్ 229, 231 నవీలయాలకు చెందిన ఇద్దరు రెవెన్యూ కార్యదర్శులు అవినీతి నిరోధక శాఖ(ఏసీబీ)కి చిక్కారు. తాజాగా ఓ డెప్యూటీ తహసీల్దార్ అవినీతికి పాల్పడుతూ ఏసీబీ చేతికి చిక్కిన తహసీల్దార్ అవినీతికి ఎఫ్ఎస్ కోసం రూ.12 వేలు తీసుకుంటూ... విజయవాడ వాంబేకాలని ప్రాంతానికి చెందిన ఉప్పాడ సాయి(26) నానమ్మకు వాంబేకాలనిలో ఓ ఇల్లు ఉంది. ఆ గృహానికి సంబంధించిన లావాదేవీల విషయంలో భవిష్యత్తులో ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకూడదనే ఉద్దేశంతో సాయి తండ్రి రాము గత నెల 29వ తేదీన స్థానిక మీ-సేవ కేంద్రం ద్వారా ఫ్యామిలీ మెంబర్ సర్టిఫికేట్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. రోజులు గడుస్తున్నా తమకు సర్టిఫికేట్ రాకపోవడంతో రాము స్థానిక వార్డు రెవెన్యూ కార్యదర్శిని కలువగా ఆయన సింగ్ నగరలోని నార్త్ జోన్ తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో డెప్యూటీ తహసీల్దార్, ఇన్చార్జ్ రెవెన్యూ ఇన్ స్పెక్టర్ చింతకాయల అప్పారావును కలవాలని సూచించారు. దీంతో అప్పారావును రాము కలవగా ఫ్యామిలీ మెంబర్ సర్టిఫికేట్ కోసం రూ.13 వేలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేసి రూ.12 వేలకు బేరం కుదుర్చుకున్నారు. శనివారం ఉదయం దరఖాస్తుదారులను సింగ్ నగరలోని నార్త్ జోన్ తహసీల్దార్ కార్యాలయానికి పిలిపించుకుని రూ.12 వేల లంచం తీసుకొంటుండగా ఏసీబీ అధికారులు దాడులు చేసి రెడ్ హ్యాండెడ్గా



అప్పారావును పట్టుకున్నారు. డీటీ కార్యాలయంతో పాటు అతని నివాసంలోనూ ఏసీబీ అధికారులు సోదాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఏసీబీ ప్రత్యేక న్యాయస్థానంలో నిందితు డిని హాజరు పరుస్తామని ఏసీబీ డిఎస్పీ బి.వి. సుబ్బారావు తెలిపారు. చింతకాయల అప్పారావు 2003లో కారుణ్య నియామకం కింద ఆఫీస్ నబార్డినేట్ గా చేరి ఉమ్మడి కృష్ణాజిల్లాలోని పలు ప్రదేశాల్లో పనిచేసి 2022లో రీ సర్వే డెప్యూటీ తహసీల్దార్ గా ఉద్యోగోన్నతి పొందారు. 2024లో నార్త్ జోన్ డెప్యూటీ తహసీల్దార్, ఇన్చార్జ్ ఆరబాగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. గతంలో కూడా అప్పారావుపై పలు అవినీతి ఆరోపణలు రాగా ఉన్నతాధికారులు గతంలో శాఖాపరమైన చర్యలు తీసుకున్నట్లు తెలిసింది. ఏసీబీ సీబిలు ఎం.వి.ఎస్.నాగరాజు, జి.వి.వి.నత్యనారాయణ, ఎన్ఐఐ పూర్ణి, ఇతర సిబ్బంది ఈ దాడుల్లో పాల్గొన్నారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో ఎవరైనా అవినీతికి పాల్పడుతున్నట్లు తెలిస్తే జిల్లా ఏసీబీ అధికారులకు నేరుగా కానీ, ఏసీబీ టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1064, మోబైల్ నంబర్ 94404-40057కు కానీ తెలపాలని ఏసీబీ అధికారులు కోరారు.

న్యాయాధికారులకు ఈ-కోర్ట్ శిక్షణ

కర్నూలు: న్యాయాధికారులకు ఈ-కోర్ట్ పై రెండు రోజుల పాటు నిర్వహించనున్న శిక్షణ తరగతులను జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి జి.కబర్ జిల్లా కోర్టు ప్రాంగణంలో ప్రారంభించారు. కంప్యూటర్ నైపుణ్యాల అభివృద్ధి, ఈ-కోర్ట్ ప్రాజెక్టు అవలోకనం, వీడియో కాన్ఫరెన్సింగ్ తదితర అంశాలపై న్యాయాధికారులకు ఈ-కోర్ట్ శిక్షణ కార్యక్రమంలో అవగాహన కల్పిస్తారు. జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి పర్యవేక్షణలో సాగే ఈ-కోర్ట్ శిక్షణ కార్యక్రమానికి విజయవాడ అదనపు జిల్లా జడ్జి మాస్టర్ ట్రైనర్ జి.భూపాల్ రెడ్డి, కర్నూలు ఏఎన్సీజే ఎస్.ప్రతిమ, జూనియర్



సివిల్ జడ్జి బి.పల్లి తదితరులు హాజరయ్యారు. జిల్లా న్యాయమూర్తులు, సీనియర్, జూనియర్ సివిల్ జడ్జిలు శిక్షణ కార్యక్రమంలో రెండు రోజుల పాటు పాల్గొంటారు.

డిజిటల్ విప్లవం: క్యాష్కు చెక్.. యూపీఐదే హవా!

న్యూఢిల్లీ: దేశంలో డిజిటల్ చెల్లింపుల విప్లవం సామాన్యుడి జీవనశైలిని సమూలంగా మార్చింది. చిల్లర కష్టాలకు చెక్ పెడుతూ.. గట్టి లోని కిరాణి షాపు నుంచి మల్టీప్లేక్స్ వరకు ఎక్కడ చూసినా ఇప్పుడు 'స్వాగ్స్ అండ్ పే' మంత్రమే మార్చేగుతోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహక పథకాలు, రూపే డెబిట్ కార్డులు, తక్కువ-విలువ కలిగిన థీమ్-యూపీఐ లావాదేవీల వల్ల దేశంలో నగదు రహిత ఆర్థిక వ్యవస్థ సరికొత్త రికార్డులను సృష్టిస్తోంది. ఈ మేరకు ఆర్థిక సేవల విభాగం (డీఎఫ్ఐఎస్), నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్సీపీఐ) సంయుక్తంగా విడుదల చేసిన 'సామాజిక--ఆర్థిక ప్రభావ విశ్లేషణ' నివేదికలో ఆసక్తికరమైన అంశాలు వెల్లడయ్యాయి. ఈ అధ్యయనాన్ని ఇప్పోస్ సంస్థ దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించింది. గత ఎనిమిదేళ్ల వ్యవధిలో దేశంలో డిజిటల్ లావాదేవీలు ఏకంగా 11 రెట్లు పెరిగాయి. 2017-18 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 2,071 కోట్లుగా ఉన్న ఆన్లైన్ లావాదేవీల సంఖ్య 2024-25 నాటికి 22,831 కోట్లకు చేరింది. మొత్తం డిజిటల్ చెల్లింపుల్లో ఒకప్పుడు కేవలం 4 శాతంగా ఉన్న యూపీఐ వాటా.. ఇప్పుడు ఏకంగా 80 శాతానికి చేరుకుని అగ్రామిగా నిలిచింది. పీఠ-ఓ-మర్చంట్ అంటే వినియోగదారులు వ్యాపారులకు చేసే చెల్లింపుల్లో 26 రెట్లు భారీ వృద్ధి నమోదైంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరిగే రియల్-టైమ్ డిజిటల్ చెల్లింపుల్లో 49% వాటాతో మన దేశం గ్లోబల్ లీడర్ గా కొనసాగుతోంది. దేశంలో యూపీఐ వాడకం విపరీతంగా పెరగడంతో జేబులో నగదు పెట్టుకుని తిరిగి వారి సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గింది. నివేదిక ప్రకారం.. 59% మంది వినియోగదారులు, 57% మంది వ్యాపారులు తమ దైనందిన జీవితంలో నగదు వాడకం బాగా తగ్గిపోయిందని స్పష్టం చేశారు. నగదు ద్రా చేసేందుకు బ్యాంకులకు వెళ్లే వినియోగదారుల సంఖ్య 69% మేర తగ్గిపోగా, ఏటీఎంల నుంచి డబ్బులు ద్రా చేయడం 62% మేర పడిపోయింది. వ్యాపారుల్లో ఏటీఎం విత్ డ్రాలు 61% మేర తగ్గాయి. నగదు నిర్వహణ ఖర్చులు తగ్గడం, డిజిటల్ లావాదేవీల్లో పారదర్శకత పెరగడం ద్వారా యూపీఐ ఏకంగా భారత జీడిపీకీ (2022 సంవత్సరంలో) అదనంగా 16.2 బిలియన్ డాలర్ల (సుమారు రూ. 1.3 లక్షల



కోట్లు) జోడింపును అందించినట్లు ఈ నివేదిక వెల్లడించింది. లావాదేవీలపై అదనపు రుసుములు లేకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణంగా నిలిచింది. డిజిటల్ చెల్లింపుల మద్దతు కేవలం మహానగరాలకే పరిమితం కాలేదు. డ్యూటీయూ, తృతీయూ క్రేజీ నగరాలతో పాటు ఈశాన్య రాష్ట్రాలు, మారుమూల ప్రాంతాల్లోనూ యూపీఐ క్యూఆర్ కోడ్లు విప్లవాత్మక మార్పులు తెస్తున్నాయి. వృద్ధి రేటును గమనిస్తే.. లక్షల్లో 7వ వేలలో ఏకంగా 136%, మేఘాలయలో 83%, జమ్మూకాశ్మీర్లో 76% మేర యూపీఐ లావాదేవీల వృద్ధి నమోదైంది. చాలా సులభంగా వాడుకునే వీలుండటం (63%), తక్షణమే ఇతరుల ఖాతాల్లోకి నగదు బదిలీ జరగడం (59%) వల్లే యూపీఐను ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నట్లు వినియోగదారులు సర్వేలో తెలిపారు. క్యాష్బ్యాక్ ఆఫర్లు (52%), మెరుగైన ఇంటర్నెట్ సౌకర్యం (37%), మెరుగైన భద్రతా ఫీచర్లు (36%) అంటూ డిజిటల్ చెల్లింపుల వినియోగాన్ని మరింతగా ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. మరింత మందికి చేరువయ్యేందుకు స్థానిక భాషల్లో యాప్స్ అందుబాటులో ఉండాలని 21% మంది అభిప్రాయపడ్డారు. ఒకప్పుడు నగదు కోసం ఏటీఎంలు, బ్యాంకుల చుట్టూ తిరిగిన నగలు భారతీయుడు.. ఇప్పుడు తన స్మార్ట్ఫోన్నే బ్యాంకింగ్ మార్చుకుని పారదర్శకమైన ఆర్థిక స్వావలంబన దిశగా అడుగులు వేస్తున్నాడని ఈ అధ్యయనం తేల్చిచెప్పింది.

ఫోక్స్ వ్యాగన్ మరో కారు

హైదరాబాద్: ఫోక్స్ వ్యాగన్ మరో లక్షకే కారును దేశీయ మార్కెట్ కు పరిచయం చేసింది. ఎన్యూవీ విభాగాన్ని మరింత బలోపేతం చేసే ఉద్దేశంతో భాగంగా సంస్థ 'టేరాన్ ఆర్ లైన్' మాడల్ ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఈ కారు ప్రారంభ ధర రూ.46.99 లక్షలుగా నిర్ణయించింది. ఏడుగురు కూర్చోవడానికి వీలుండే విధంగా డిజైన్ చేసిన ఈ మాడల్ 2.0 లీటర్ 4-సిలిండర్ టర్బో పెట్రోల్ ఈఎఫ్.4 ఇంజిన్తో రూపొందించింది. కేవలం 7.3 సెకండ్లలో 100 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించునున్న ఈ కారు గంటకు 200 కిలోమీటర్లకు పైగా దూరం నడిపిస్తుంది. పానోరమిక్ సన్ రూఫ్, రియర్ సన్ షేడ్స్, 15 ఇంచుల ఇన్స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్, ఫుల్-డిజిటల్ కాక్పిట్, 9 ఎయిర్ బ్యాగ్లు, 14 అటానమస్ ఫీచర్లతో రూపొందించింది.



తగ్గనున్న వంటనూనెల ధరలు!

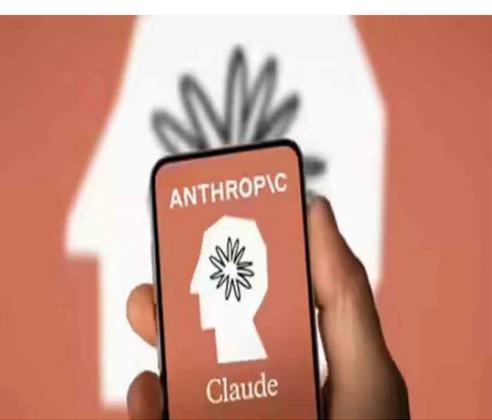
న్యూఢిల్లీ: వంటనూనెల ధరలు మరింత తగ్గే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. క్రూడ్ వంటనూనెలపై దిగుమతి సుంకాన్ని 10 శాతం తగ్గిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకున్నది. ఈ నిర్ణయం మే నుంచి అమల్లోకి రానున్నట్లు కేంద్ర సర్కార్ విడుదల చేసిన నోటిఫికేషన్ లో వెల్లడించింది. ప్రస్తుతం క్రూడ్ పామాయిల్, క్రూడ్ సోయా ఆయిల్, క్రూడ్ సన్ ఫ్లవర్ పై 20 శాతం దిగుమతి సుంకం విధిస్తున్నారు. దేశీయంగా వినియోగిస్తున్న వంటనూనెల్లో 70 శాతం దిగుమతులపై ఆధారపడుతున్నది. ప్రస్తుతం ఇండోనేషియా, మలేషియా, థాయిలాండ్ దేశాల నుంచి అధికంగా పామాయిల్ ను భారత్ దిగుమతి చేసుకుంటున్నది. అలాగే సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ ను అర్జెంటీనా, బ్రెజిల్, రష్యా, ఉక్రెయిన్ దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్నది. కేంద్రం తీసుకున్న తాజా నిర్ణయంతో వంటనూనెల ధరలు మరింత తగ్గునున్నాయని, అలాగే డిమాండ్ కూడా మరింత పెరిగే అవకాశాలున్నాయని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ మూడు చమురులపై మొత్తం దిగుమతి సుంకం



27.5 శాతం నుంచి 16.5 శాతానికి దిగిరానున్నది. సెప్టెంబర్ 2024లో క్రూడ్, రిఫైన్ వంటనూనెలపై కస్టమ్స్ సుంకాన్ని 20 శాతానికి పెంచిన విషయం తెలిసిందే.

ఏఐ స్టార్టప్ ఆంథ్రోపిక్ కొత్త ఫీచర్ ప్రకటన.. సైబర్ సెక్యూరిటీ షేర్లు ధమాల్..!

అగ్రరాజ్యం అమెరికా కు చెందిన ఏఐ స్టార్టప్ సంస్థ ఆంథ్రోపిక్ వరుస సంచలనాలు సృష్టిస్తోంది. కొద్దిసేపటి క్రితం ఆ సంస్థ సామాజిక మాధ్యమాల్లో షేర్ చేసిన పోస్టుతో సైబర్ సెక్యూరిటీ షేర్లు కుప్పకూలాయి. అమెరికా మార్కెట్లో ఆయా కంపెనీల స్టాక్స్ భారీగా పతనమయ్యాయి. సైబర్ సెక్యూరిటీ కోసం ఆంథ్రోపిక్ కొత్త ఫీచర్ 'క్లౌడ్ కోడ్ సెక్యూరిటీ'ని ప్రకటించింది. ఈ క్లౌడ్ కోడ్ సెక్యూరిటీ సాఫ్ట్వేర్ కోడ్ బేస్ లను స్కాన్ చేస్తుంది. అందులోని లోపాలను గుర్తించి, వాటిని సరిదిద్దేందుకు పరిష్కారాలను సిఫార్సు చేస్తుంది. దాంతో కోడింగ్ ప్రాసెస్ లోనే దెవలపర్లు భద్రతాపరమైన లోపాలను గుర్తించి, పరిష్కరించుకోవడానికి వీలు కలుగుతుంది. సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో గుర్తించని లోపాలను కనుగొనేందుకు ఈ టూల్ ఉపయోగపడుతుందని ఆంథ్రోపిక్ వెల్లడించింది. ఈ ఏఐ ఆధారిత ఫీచర్ ప్రస్తుతం పరీక్షల దశలో ఉంది. ఆంథ్రోపిక్ పోస్టుతో సైబర్ సెక్యూరిటీ సంస్థల షేర్లు 5 శాతం నుంచి 9 శాతం మేర పతనమయ్యాయి. సైబర్ సెక్యూరిటీతో సంబంధం ఉన్న సాఫ్ట్వేర్ సంస్థలైన గిల్ట్యాబ్, జెప్రోగ్ షేర్లు కూడా



పడిపోయాయి. గ్లోబల్ ఎక్స్ సైబర్ సెక్యూరిటీ షేర్లు 5 శాతం పతనమైంది. మొత్తంగా మరుపర్ల సంపద 10 బిలియన్ డాలర్ల మేర ఆవిరైందని మార్కెట్ వర్గాలు తెలిపాయి.

తమిళంలో బంపరాఫర్

తెలుగుమ్మాయి శ్రీలీల అద్భుతమైన అవకాశాన్ని దక్కించుకుంది. ఇప్పటికే తెలుగులో అగ్ర కథానాయికగా వెలుగొందుతున్న ఈ అందాలభామ.. 'పూకక్తి' సినిమాతో తమిళచిత్ర పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఆ సినిమా ఫలితం ఎలాగున్నా.. శ్రీలీలకు తమిళనాట అవకాశాలు మాత్రం బాగానే వరిస్తున్నాయి. తమిళ అగ్ర కథానాయకుడు అజిత్ హీరోగా అధిక్ రవిచంద్రన్ తెరకెక్కించనున్న చిత్రంలో శ్రీలీల కథానాయికగా ఎంపికైనదేదీ లేట్లైస్ న్యూస్. ప్రస్తుతం తమిళ మీడియాలో ఈ వార్త బలంగానే వినిపిస్తున్నది. ఇక సినిమా విషయానికొస్తే.. 'శాఖ64' వర్సింగ్ టైటిల్తో రూపొందనున్న ఈ చిత్రాన్ని ఏకే ఎంటర్టైన్మెంట్స్ వతాకంపై టాలీవుడ్ అగ్ర నిర్మాత అనిల్ సుంకర్ నిర్మించనున్నారు. అనిరుద్ద సంగీత దర్శకుడు. ఈ సినిమా ఫూటింగ్ ఈ నెలలోనే మొదలు కానున్నది. ఈ విషయం బివర్స్



కానీ, సంక్రాంతి కానుకగా గానీ సినిమాను విడుదల చేసే ఆలోచనలో మేకర్స్ ఉన్నారు.

డెస్టింగ్ వివాదం మళ్లీ రగిలింది.. శివాజీ వ్యాఖ్యలకు నిధి అగర్వాల్ పరోక్ష కాంటర్?

ఓరోయిన్ల డెస్టింగ్ పై సీనియర్ నటుడు శివాజీ చేసిన వ్యాఖ్యలు మరోసారి సోషల్ మీడియాలో చర్చకు దారి తీశాయి. ఆ వ్యాఖ్యలకు పరోక్షంగా స్పందించినట్లు కనిపించిన నిధి అగర్వాల్ తాజా పబ్లిక్ అప్యూరెన్స్ ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఇటీవల జరిగిన 'దండోరా' సినిమా ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో శివాజీ మాట్లాడుతూ, హీరోయిన్లు పబ్లిక్ ఈవెంట్లకు వెళ్లేటప్పుడు కాస్త ట్రైషప్ నలోగా డ్రెస్సులు ధరించాలని సూచించారు. కొన్నిసార్లు అభ్యంతరకరమైన డెస్టింగ్ కారణంగా అభిమానులు అత్యుత్సాహంగా ప్రవర్తించే అవకాశముందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. మహిళల దుస్తులను కారణంగా చూపించడం సరైనది కాదని పలువురు నెటిజన్లు, సినీ ప్రముఖులు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. విమర్శలు పెరగడంతో శివాజీ ఆ తర్వాత స్పందిస్తూ, తన మాటల వల్ల ఎవరైనా నొచ్చుకుని ఉంటే క్షమించాలని తెలిపారు. ఎవరినీ తప్పుబట్టాలన్న ఉద్దేశం తనకు లేదని, ఈవెంట్ లో ఎలాంటి అసౌకర్యకర ఘటనలు జరగకూడదనే ఉద్దేశంతోనే చెప్పానని వివరణ ఇచ్చారు. ఆ సందర్భంలో గతంలో హైదరాబాద్ లోని లులు మాల్ లో నిధి అగర్వాల్ ఎదుర్కొన్న ఘటనను కూడా ప్రస్తావించారు. అలాగే నమంతకు ఈవెంట్ లో ఎదురైన ఇబ్బందులను గుర్తు చేశారు. శివాజీ వ్యాఖ్యల అనంతరం నిధి అగర్వాల్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో చేసిన పోస్ట్ చర్చనియాంశమైంది. బాధితురాలినీ నిందించడం సానుభూతి కాదని, అలాంటి వ్యాఖ్యలు తప్పుదోవ పట్టిస్తాయని ఆమె



పేర్కొన్నారు. ఎవరినీ నేరుగా ఉద్దేశించకపోయినా, ఆ పోస్ట్ శివాజీ కామెంట్స్ కు కాంటర్ గా భావిస్తూ నెటిజన్లు చర్చించుకున్నారు. ఇదిలా ఉండగా నిధి రీసెంట్ గా ఫిలిం ఫేర్ అవార్డ్ ఈవెంట్ కు స్టైల్డ్ మోడ్రన్ డ్రెస్ లో హాజరై వీడియో వైరల్ అవుతోంది. దీంతో "డెస్టింగ్ తోనే సమాధానం ఇచ్చింది" అంటూ అభిమానులు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. మహిళలు ఏ దుస్తులు ధరించాలి అది వారి వ్యక్తిగత ఎంపికేనని, దానిని తప్పుబట్టడం సరికాదని పలువురు మద్దతు తెలుపుతున్నారు. శివాజీ మాత్రం తన ఉద్దేశం ఎవరినీ విమర్శించడం కాదని మరోసారి స్పష్టం చేశారు. అయినప్పటికీ, మహిళల సెక్యూరిటీ, వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ, డెస్టింగ్ పై సమాజంలో అవగాహన పెరగాల్సిన అవసరం ఉందన్న చర్చ మళ్లీ ప్రారంభమైంది.

అందుకే మాడలింగ్ వదిలేశా

మాడల్ గా కెరీర్ మొదలుపెట్టి హీరోయిన్ గా ఎంట్రి ఇచ్చిన అస్సాం బ్యూటీ కాదూరు లోహర్. 'డ్రాగన్' సినిమాతో ఒక్కసారిగా సెన్సేషన్ సృష్టించిన కాదూరు.. 'అల్లూరి' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులను పలకరించింది. వరుస సినిమాలతో బిజీగా మారిపోయిన ఈ ముద్దుగుమ్మ.. తాజాగా విశ్వక్ సేన్ హీరోగా తెరకెక్కిన 'ఫంక్'తో మరో హిట్ కొట్టింది. ఈ సందర్భంగా అస్సాం ఆసమ్ బ్యూటీ కాదూరు పంతుకున్న కబుర్లు ఇవి.. మాది అస్సాం. నేను అక్కడే పుట్టాను. మహారాష్ట్రలో పెరిగాను. ఎందుకో తెలియదు చిన్నప్పటి నుంచి సినిమాలంటే ఆసక్తి. ఆ క్రమంలో కొన్నాళ్లు మాడలింగ్ చేశాను. సినిమాల మీదే ఫోకస్ చేయాలని మాడలింగ్ వదిలిపెట్టాను. 'కష్టపడాలి, చిత్రశుద్ధితో ఉండాలి, బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి' నాకు తెలిసిన ఫార్ములా ఇదే! ఇండస్ట్రీలో పరిచయాలు లేకపోవడంతో ప్రతి ఆడిషన్ లో నన్ను నేను నిరాశించుకోవాల్సి వచ్చేది. ఎంత కష్టపడ్డా ఫలితం రాకపోవడంతో డిప్రెషన్ లోకి వెళ్లిన సందర్భాలూ ఉన్నాయి. ఫంక్ పూలే మొత్తం ఫస్టిగా జరిగింది. డైరెక్టర్ ఆనుద్ దివ్ చలాకీ మనిషి. నవ్వుతూనే యాక్టర్ చెప్పేస్తాడు. షాట్ ఒకే అమ్మగానే మళ్లీ నవ్విస్తాడు. విశ్వక్ సేన్ కూడా మంచి వ్యక్తి. మొత్తంగా 'ఫంక్' ఫూటింగ్ చాలా ఎంజాయ్ చేశా. తెలుగులో ఇది నా రెండో సినిమానే అయినా, భాష పరంగా పెద్దగా ఇబ్బంది అనిపించలేదు. సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉంటా. నాకు సంబంధించిన ఫోటోలు పోస్ట్ చేస్తుంటా. వాటిపై కొన్నిసార్లు ట్రోల్స్ కూడా



ఎదుర్కొన్నాను. సోషల్ మీడియాలో పుట్టుకొచ్చే పుకార్లు, ట్రోల్స్ చూసినప్పుడు ఒక్కోసారి బిరాగ్గా అనిపిస్తుంది. కానీ, ఆ కామెంట్లకు నేను బాధపడటం ఏమీటని ఇగ్నోర్ చేస్తా. గతంలో కొన్ని సినిమాలు చేసినా డ్రాగన్ సినిమాతోనే మంచి గుర్తింపు వచ్చింది. ఆ సినిమా విజయం సాధించడంతో ప్రస్తుతం పది సినిమాలకు సైన్ చేశా. నాని నటిస్తున్న స్వార్ డైజిట్, సింబు హీరోగా వస్తున్న ఎన్టీఆర్-49 ఈ లిస్టులో ఉన్నాయి. వచ్చిన అవకాశాన్ని పూర్తిస్థాయిలో సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నది నా ఆలోచన. అందుకే ప్రతి కథలో నన్ను నేను ఊహించుకొని చేస్తున్నా. పారడైజ్ లో కొత్తగా కనిపిస్తా. తెలుగు ప్రేక్షకులు నన్ను ఆదరిస్తారనే నమ్మకంతో ఉన్నా.

రజనీ సరసన ఆ ఇద్దరు ముద్దుగుమ్మలు?

ఏడుపదుల వయసు దాటినా వరుసగా చిత్రాలు చేసుకుంటూ పోతున్న నటుడు రజనీకాంత్. నిజం చెప్పాలంటే ఇటీవల మంచి విజయాన్ని చూసి చాలా కాలమే అయ్యింది. జైలర్ చిత్రం మినహా మంచి నక్సెస్ కాలేదు. రజనీకాంత్ ఈ మధ్య కాలంలో నటించిన వేటయన్, కూలీ చిత్రాలు అంచనాలను దుకోలేకపోయాయి. అయినా ఈయన వరుసగా చిత్రాలు చేసుకుంటూ పోతున్నారు. ప్రస్తుతం జైలర్-2 చిత్రాన్ని పూర్తిచేసిన రజనీకాంత్ తాజాగా ఆయన 173వ చిత్రంలో నటించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఆయన సహనటుడు కమలహాసన్ కు చెందిన రాజ్ కమల్ ఫిలిం ఇంటర్నేషనల్ సంస్థ నిర్మించడం విశేషం. దీనికి సిబి చక్రవర్తి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. రజనీకాంత్ అస్సాం సంగీత దర్శకుడు అనిరుద్ బాణీలు కడుతున్నారు. ఈ చిత్రంలో రజనీకాంత్ కు జంటగా నటించే కథానాయికీ ఎవరన్నది ఇప్పుడు ఆసక్తిగా మారింది. ఇటీవల రజనీకాంత్ నటిస్తున్న చిత్రాల్లో సపోర్టింగ్ పాత్రలో ఇతర భాషలకు చెందిన ప్రముఖ తారలను నటించడం ఆనవాయితీగా మారింది. మరి ఇందులోనూ అలాంటి నటీనటులు నటించే అవకాశం లేకపోలేదు. ఈ విషయం పక్కన పెడితే



ఇందులో నటి పూజా హెగ్డే, ప్రియాంక మోహన్ నటించబోతున్నట్లు సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రచారం వైరల్ అవుతోంది. అయితే ఈ ముద్దుగుమ్మలు సమాజంగా పోషించే గ్లామర్ పాత్రలు కాకుండా సలసకు అవకాశం ఉన్న బలమైన పాత్రల్లో నటించబోతున్నట్లు ప్రచారం వైరల్ అవుతోంది. వీటితోపాటు ఒక సీనియర్ నటి కూడా నటించబోతున్నట్లు సమాచారం. దీనికి సంబంధించి పూర్తి వివరాలతో కూడిన అధికారిక సమాచారం త్వరలో వెలువడే అవకాశం ఉంది.