

అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పందం పెద్ద నిర్ణయం

-ప్రతి ఒక్కరికీ దానివల్ల ప్రయోజనం -దేశానికి అనుకూలంగానే మా పని -ఎన్టీయే పార్లమెంటులో పాల్గొని భేటీలో మోదీ

దిల్లీ: అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పందం కుదుర్చుకోవాలనుకోవడం పెద్ద నిర్ణయమని, దేశంలో ప్రతి ఒక్కరికీ దానివల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి ఒప్పందాలైనా, బడ్జెట్ అయినా - అన్నింటా దేశానికి అనుకూలంగానే తమ సర్కారు ఎల్లప్పుడూ పనిచేస్తుందని చెప్పారు. పార్లమెంటు సమాదాయంలో జరిగిన ఎన్టీయే పార్లమెంటులో పాల్గొని సమావేశంలో కూటమి ఎంపీలను ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడారు. ఐరోపా సమాఖ్య (ఈయూ), అమెరికాతో ఒప్పందాల విషయంలో కూటమి ఎంపీలు ముందుగా ప్రధానిని అభినందించారు. ఆగ్రరాజ్యంతో ఒప్పందం వల్ల భారత్లోని తయారీదారులు, ఎగుమతిదారులు, ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలు బలపడతారని మోదీ చెప్పారు. 'ట్రాంప్ విధించిన సుంకాలపై మమ్మల్ని విమర్శించారు. అయినా సహనంతో ఉన్నాం. అదే ఇప్పుడు గెలిపించింది' అని అన్నారు. "ఇటీవల జరిగిన పలు ఎన్నికల్లో సాధించిన విజయాలతో సంతృప్తిపడిపోవద్దు. క్షేత్రస్థాయిలో లేకుండా ఎన్నికల్లో గెలవలేం. ప్రజల సంక్షేమం కోసం మంచిపనులు చేస్తున్నాం. పార్లమెంటులో మీరంతా చురుకైన భూమిక పోషించాలి. స్థాయి సంఘాల ద్వారా ఉత్తమ



పనితీరు కనపరచాలి" అని దిశానిర్దేశం చేశారు. ఇన్ని ఒప్పందాలు ఓ చరిత్ర: రిజిజు సమావేశానంతరం కేంద్రమంత్రి కిరణ్ రిజిజు విలేజరులతో మాట్లాడారు. అమెరికాతో ఒప్పందంపై యావద్దేశంలో ఉత్సుకత ఉందని చెప్పారు. "మోదీ నేతృత్వంలో తొమ్మిది ఒప్పందాలు కొలిక్కి వచ్చాయి. మొత్తం 39 దేశాలతో సంతకాలు జరిగాయి. ఇదొక చరిత్ర" అని వివరించారు. భాజపా, తెదేపా, జేడీ(యూ), ఎల్డీసీ (ఆర్), శివసేన, జేడీ(ఎస్) తదితర భాగస్వామ్య పక్షాలు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నాయి.

విశాఖ ఉక్కు పూర్తి ఉత్పత్తి సామర్థ్యం సాధించాలి

-రూ.486 కోట్ల నష్టాల నుంచి.. రూ.54 కోట్ల లాభాలు -ఉక్కు పరిశ్రమ పురోగతిపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష

అమరావతి: విశాఖపట్నం ఉక్కు కర్మాగారం (ఆర్ఐఎన్ఎల్) రికార్డు స్థాయిలో 94% సామర్థ్య వినియోగానికి చేరుకుందని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. 2024 సెప్టెంబరులో ఉక్కు రూ.486 కోట్ల నష్టాలను అధిగమించి.. 2026 జనవరిలో రూ.54 కోట్ల లాభాలను ఆర్జించినట్లు తెలుపారు. సచివాలయంలో విశాఖ ఉక్కు పరిశ్రమ పురోగతిపై అధికారులతో సీఎం సమీక్షించారు. ఈ సమావేశంలో కేంద్ర ఉక్కుశాఖ కార్యదర్శి సుధీప్ షాండ్రిక్, విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం సీఎండ్ మనీష్ రాజ్ గుప్తా, సీఎస్ విజయానంద్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ.. "సంస్థలోని అన్ని విభాగాల్లో కొత్త విధానాలు ప్రవేశపెట్టి.. షాండ్రిక్ను బలోపేతం చేయాలి. కేంద్ర, రాష్ట్రప్రభుత్వాల సహకారంతో ఏడాదిన్నరలో విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం అనూహ్య ప్రగతి సాధించింది. సంస్థ



నిలదొక్కుకునేందుకు కేంద్రం రూ.11వేల కోట్ల సాయం అందించింది" అని తెలిపారు. అధికారులు మాట్లాడుతూ, "రోజుకు 19,401 టన్నుల ఉక్కు ఉత్పత్తికి సంస్థ చేరింది. మూడు బిల్లియన్ల రూపాయల వనిచేయడంతో ఉత్పత్తి భారీగా పెరిగింది. 2024-25 రెండో త్రైమాసికంలో 9,215 టన్నుల ఉత్పత్తి చేసింది. అప్పుడు రోజుకు 45% ఉత్పత్తి సామర్థ్యమే ఉంది. కార్మికులు, ఉద్యోగులను సమర్థంగా వినియోగించుకోవడం ద్వారా మరిన్ని ఫలితాలు సాధించే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం ఆర్ఐఎన్ఎల్కు క్రెడిట్ రేటింగ్ పెరిగింది" అని సీఎంకు తెలిపారు.

అధిక ధరలకు మధ్య విక్రయాలు తగవు

-ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్

అమరావతి: అధిక ధరలకు మధ్య విక్రయించడం నిబంధనలకు విరుద్ధమని ఉప ముఖ్యమంత్రి కె పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. కాకినాడ జిల్లాలోపాలు రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి మధ్యం దుకాణాల్లో ఎంఆర్పి కంటే అధికంగా వసూలు చేస్తున్నట్లు ఫిర్యాదులు అందుతున్నాయని సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ వేదికగా పేర్కొన్నారు. ఇది ప్రభుత్వానికి చెప్పేరు తెస్తోందని తెలిపారు. మధ్యం విక్రయాల వ్యవహారంలో దుకాణదారులు కచ్చితంగా నిబంధనలు పాటించాలని స్పష్టం చేశారు. సంబంధితశాఖ అధికారులు మధ్యం దుకాణాలపై నిరంతర నిఘా ఏర్పాటుచేసి అధిక ధరలకు విక్రయించే వారిపై చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు.



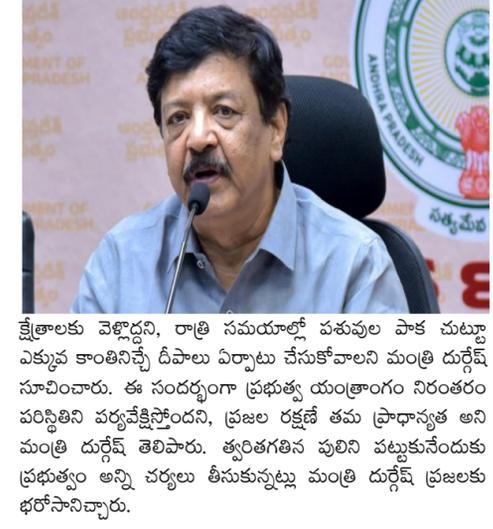
వసతి గృహాల అభివృద్ధికి రూ.20 కోట్లు

అమరావతి: బిసి సంక్షేమ వసతి గృహాల అభివృద్ధికి రూ.20 కోట్లను ప్రభుత్వం మంజూరు చేసినట్లు బిసి సంక్షేమశాఖ మంత్రి ఎస్ సవిత తెలిపారు. ఈ నిధులతో 238 వసతి గృహాల్లో మరమ్మతులు చేపట్టనున్నట్లు ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. 2 నెలల కిందట బిసి గురుకులాలు, వసతి గృహాల మరమ్మతులకు రూ.60 కోట్లను మంజూరు చేశామని వెల్లడించారు. 2025-26 బడ్జెట్లో బిసి గురుకులాలు, వసతి గృహాల మరమ్మతులకు రూ.105 కోట్లు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. వచ్చే బడ్జెట్లో మరిన్ని నిధులు కేటాయించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. వసతి గృహాల్లో మెనూ అమలుకు కుక్, కమాటీలను నియమించినట్లు చెప్పారు. సన్న బియ్యంతో బిసి బిడ్డలకు రుచికరమైన భోజనం అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు.



పెద్దపులి సంచారంపై ఆందోళన వద్దు

అమరావతి : తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజానగరం సమీపంలో పెద్ద పులి సంచారంపై ఆందోళన అక్కర్లేదని, పులిని బంధించేందుకు అటవీ శాఖ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో ట్రాప్, డ్రోన్ కెమెరాలు, బోనులు ఏర్పాటు చేసినట్లు మంత్రి కందుల దుర్గేష్ ప్రజలకు సూచించారు. కేబినెట్ అనంతరం మంత్రి దుర్గేష్ ఈ విషయమై జిల్లా అటవీ శాఖ అధికారితో ఫోన్ లో మాట్లాడారు. పులి సంచారానికి సంబంధించిన తాజా సమాచారాన్ని అడిగి తెలుసుకుని పరిస్థితిని పర్యవేక్షించారు. గత కొన్ని రోజులుగా తొర్రేడు, సీతానగరం సమీపంలో పులి సంచరిస్తుందని, దాని అసహ్య గుర్తించామని, త్వరలోనే పట్టుకుంటామని అధికారి చెప్పారన్నారు. గతంలో ఇదే ప్రాంతంలో ఒకసారి పులి సంచారం చేసిందని మంత్రి దుర్గేష్ గుర్తుచేశారు. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని త్వరితగతిన చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. ప్రజలను అప్రమత్తం చేసేందుకు తక్షణమే హెచ్చరిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. వెంటనే సంబంధిత ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. అటవీ శాఖ పులిని పట్టుకునేందుకు ముమ్మర ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని ఈ సందర్భంగా పెద్దపులి పట్టుబడేంత వరకు ప్రజలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని, ఒంటరిగా వ్యవసాయ



క్షేత్రాలకు వెళ్లాడని, రాత్రి సమయాల్లో పశువుల పాక చుట్టూ ఎక్కువ కాంతినిచ్చే దీపాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని మంత్రి దుర్గేష్ సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ యంత్రాంగం నిరంతరం పరిస్థితిని పర్యవేక్షిస్తోందని, ప్రజల రక్షణే తమ ప్రాధాన్యత అని మంత్రి దుర్గేష్ తెలిపారు. త్వరితగతిన పులిని పట్టుకునేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని చర్యలు తీసుకున్నట్లు మంత్రి దుర్గేష్ ప్రజలకు భరోసానిచ్చారు.

'ఉపాధి'పై కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల కుట్ర

-ఎపి పిసిసి అధ్యక్షురాలు వైఎస్.షర్మిల

కళ్యాణదుర్గం : ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని నిర్వీర్యం చేసేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కుట్ర చేశాయని ఎపి పిసిసి అధ్యక్షులు వైఎస్ షర్మిల విమర్శించారు. ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని కొనసాగించాలని డిమాండ్ చేస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన నిరసన కార్యక్రమం రెండోరోజు కొనసాగింది. కళ్యాణదుర్గం నియోజకవర్గం ఐదుకలెట్లు గ్రామంలో కాంగ్రెస్ నాయకులతో కలిసి షర్మిల పర్యటించారు. గ్రామంలో ఉపాధి కార్మికులతో మాట్లాడారు. అనంతరం రచ్చబండ కార్యక్రమం ద్వారా కార్మికులు, ప్రజలనుద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఉపాధి హామీని నిరూపించేందుకు ముందుగా పథకంగా మార్చడమే కాకుండా కొత్త నిబంధనలు విధించినట్లు తెలుపారు. రాష్ట్రం నిధులివ్వకపోతే కేంద్రం కూడా ఈ పథకానికి నిధులివ్వడని, దీంతో ఈ పథకం మనుగడే ప్రస్తావకమవుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కేంద్రం తీసుకున్న ఈ చర్యలను రాష్ట్రంలోని కుటుంబ పార్టీలు ప్రశ్నించకపోగా వారి కుట్రలో భాగస్వామ్యమవుడం దుర్మార్గమన్నారు. వైసిపి అధినేత

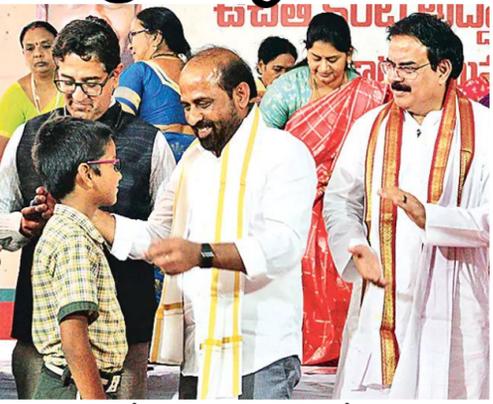


వైఎస్.జగన్మోహన్ రెడ్డి సైతం ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని కొనసాగించాలని ఆందోళనలు చేయకపోవడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి సమయంలో ఉపాధి హామీ చట్టం పరిరక్షణ కోసం కార్మికులందరూ ఐక్యం కావాలని, కేంద్రంపై పోరాటం చేయాలని కోరారు. ఈ పోరాటంలో కాంగ్రెస్ ముందుంటుందన్నారు.

ఉచిత వైద్య సేవల్లో దేశానికి నమూనాగా ఏపీ: మంత్రి సత్యకుమార్

-కళ్ళజీడు తొడిగి విద్యార్థులతో మాట్లాడుతున్న మంత్రి సత్యకుమార్ యోధవ్. చిత్రంలో మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్

తెనాలి: ఆరోగ్య ఆంధ్రప్రదేశ్ లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ఉచిత వైద్య సేవల విధానం దేశానికి నమూనాగా నిలుస్తోందని వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ అన్నారు. జాతీయ అంధత్వనివారణ కార్యక్రమంలో భాగంగా రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు కళ్ళజీడ్ల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని గుంటూరు జిల్లా తెనాలిలో ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమం కింద రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 94,689 మంది విద్యార్థులకు రూ.2.52 కోట్ల ఖర్చుతో కంటి అధిగా అందిస్తున్నామని వివరించారు. మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్త కార్యక్రమాన్ని తెనాలిలో ప్రారంభించినందుకు మంత్రికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఎన్ఐఆర్ వైద్య సేవ ట్రస్ట్ ద్వారా క్యాన్సర్ బాధితుల ఉచిత వైద్యానికి ప్రభుత్వం ఏటా రూ.650 కోట్లకుపైగా ఖర్చుచేస్తోందని మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. ఈ నెల 4న క్యాన్సర్ దే సందర్భంగా మహమ్మారి కట్టడికి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యలను



ఒక ప్రకటనలో వివరించారు. క్యాన్సర్ కేసులను ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తించేందుకు నిర్వహిస్తున్న ఎన్ఐడి 4.0 నర్వేలో 3.71 లక్షల మందికి నోటి క్యాన్సర్, 1.80 లక్షల మందికి రొమ్ము, 2.46 లక్షల మందికి గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ నిర్ధారణ పరీక్షలు వివిధ దశల్లో ఉన్నట్లు తెలిపారు.

జగన్కు అధికారంలో ఉంటే రెడ్డు.. లేకపోతే కాపులు కావాలి: ముద్రగడ కుమార్

-సీబిబి చెప్పినా నెయ్యిలో కల్లీ జరగలేదని నాన్న ఎలా అంటున్నారోనని వ్యాఖ్య

రాజమహేంద్రవరం: కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలో అభివృద్ధి, సంక్షేమం పరుగులు పెడుతుంటే తట్టుకోలేకపోతున్న వైకాపా అధినేత జగన్కు అభివృద్ధిపం ఏర్పడి..కులాల మధ్య చిచ్చుపెడుతున్నారని మాజీ మంత్రి, వైకాపా నేత ముద్రగడ పద్మాభిరెడ్డి కుమార్ బాధ్యుడిగా క్రాంతి 'ఎక్స్'లో ధ్వజమెత్తారు. వైకాపా అధికారంలో ఉన్నప్పుడు రాష్ట్రాన్ని నాలుగు ముక్కలు చేసి రెడ్లకు అప్పగించి, ఇప్పుడు అధికారం పోగానే కాపులు గుర్తొస్తున్నారా అని ప్రశ్నించారు. ఇప్పుడు మాజీ మంత్రి అంబటి రాజారామిని వాడుకొని అల్లర్లు సృష్టించాలని చూస్తున్నారని. రేపు తన తండ్రి ముద్రగడనూ అలా చేయరని గ్యారంటీ ఉందా అని పేర్కొన్నారు. తిరుమల లడ్డుకు సంబంధించి నెయ్యిలో కల్లీ జరిగిందని సీబిబి ఛార్జిషీట్లో పేర్కొంటే అసలేమీ జరగలేదని ముద్రగడ ఎలా అనగలుతున్నారో ఆర్థం కావడంలేదన్నారు.



కాపులకు ఏటా రూ.2 వేల కోట్లు ఇస్తామని పాదయాత్రలో హామీ ఇచ్చిన జగన్, దానిని తుంగలో తొక్కారని.. ఆయనకు తన తండ్రి మద్దతివ్వడం విచిత్రంగా ఉందన్నారు.

సంపాదకీయం

హరిత ఇంధనాలతో ఉత్పత్తి చేపట్టాల్సి ఉంటుంది

భారత్-ఐరోపా సమాఖ్య(ఈయూ) మధ్య కుదిరిన స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం(ఎఫ్టీఏ) వల్ల ఇరువైపులా సుంకాలు భారీగా తగ్గుతున్నాయి. అయితే, ఈయూ కర్చన పన్ను(సీబీఎం) మాత్రం భారత్ కు పంటి కింద రాయిలా మారవచ్చు. సీబీఎం విషయంలో ఇండియాకు ప్రత్యేక మినహాయింపు ఇచ్చే ఉద్దేశం లేదని ఈయూ ముఖ్య ప్రతినిధి పౌలా పీన్యో తాజాగా వ్యాఖ్యానించారు. రెండు రోజుల కిందట కుదిరిన స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందంలో భాగంగా ఇకపై ఈయూకు భారత్ ఎగుమతి చేసే 99.5శాతం వస్తువులపై సుంకం ఉండదు. కార్మికులను ఎక్కువగా ఉపయోగించి వస్తువులను తయారుచేసే పరిశ్రమలకు దీనివల్ల లబ్ధి కలుగుతుంది. ఉదాహరణకు ఈయూ దేశాలకు ఎగుమతి అయ్యే భారతీయ దుస్తులు, పాదరక్షలు, సముద్ర ఉత్పత్తులు, వజ్రాలు, ఆభరణాలు, హస్తకళా ఉత్పత్తులు, రసాయనాలు, యంత్రాలపై సుంకాలు భారీగా తగ్గుతాయి. దాదాపు 97శాతం ఈయూ ఎగుమతులపై తాను విధిస్తున్న సుంకాలను భారత్ వచ్చే 7-10 ఏళ్లలో దశల వారీగా తగ్గిస్తుంది. ప్రస్తుతం వైద్యపై విధిస్తున్న 150శాతం సుంకాలను 20-30శాతానికి, విద్య, వాహన, బ్రాండ్ వంటి మధ్యలపై సుంకాలను నలభై శాతానికి, బీర్లపై సుంకాలను 110 నుంచి యాభై శాతానికి తగ్గిస్తుంది. ఈయూ దేశాల నుంచి దిగుమతి అయ్యే కార్లపై ప్రస్తుతం విధిస్తున్న 100-125శాతం సుంకాలను పది శాతానికి కుదిస్తుంది. ఇది ఏడాదికి 2.50 లక్షల కార్ల దిగుమతిపై మాత్రమే వర్తిస్తుంది. గౌరె మాంసం, పండ్ల రసాలు, బేకరీ వస్తువులు, పాస్తా, చాక్లెట్లు వంటి వాటిపై సుంకాలను తొలగిస్తుంది. ఈయూ నుంచి దిగుమతయ్యే శుద్ధి చేసిన ఆహారం, రసాయనాలు, యంత్రాలు, ఎలక్ట్రానిక్స్, విమానాలపై సుంకాలను క్రమంగా ఎత్తివేస్తుంది. సుంకాల సంగతి అటుంచితే ప్రభుత్వపరంగా వస్తుసేకరణ, మేధా హక్కులు, కార్మిక, పర్యావరణ, సుస్థిరాభివృద్ధికి సంబంధించిన అంశాలపై భారత్, ఈయూలు భిన్న వైఖరులను అవలంబించాయి. దీని ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో నిలకడ మీద తెలుస్తుంది. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా ఈయూ కర్చన సరిహద్దు సర్దుబాటు విధానం (సీబీఎం) గురించి పరిశీలించాలి. ఒక వస్తువు తయారీలో బొగ్గు, చమురు వంటి శిలాజ ఇంధనాలను వాడితే కర్చన ఉద్ధారాలు పెరుగుతాయి. అలాంటి వస్తువుల దిగుమతిపై ఈ ఏడాది జనవరి ఒకటి నుంచి ఈయూ అధిక సుంకాలు విధిస్తోంది. భారత్-ఈయూ ఒప్పందంలో సీబీఎం గురించి ప్రస్తావించలేదు. ప్రస్తుతానికి ఉక్కు, అల్యూమినియం వంటి ఆరు భారతీయ ఉత్పత్తులపై ఈయూ అధిక సుంకాలు విధిస్తోంది. క్రమంగా ఇతర పారిశ్రామిక ఉత్పత్తులపై కూడా సీబీఎం కింద అధిక సుంకాలు మోపవచ్చు. ఫలితంగా ఈయూతో కుదుర్చుకున్న స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం కింద ఈ వస్తువులపై భారత్ కు సుంకాల మినహాయింపు లభించదు. దీన్ని సరిదిద్దే ప్రయత్నమేదీ జరగడం లేదు. 2026లో భారత్-ఈయూ సహకార వేదిక ఏర్పాటు, హరిత ఇంధనాలకు ఇండియా మారడానికి 50కోట్ల యూరోల నిధిని అందించే ప్రతిపాదన వంటివి... సీబీఎం వల్ల భారతీయ ఎగుమతిదారులకు జరిగే నష్టం గురించి పట్టించుకోవడం లేదు. భారత్-ఈయూ ఎఫ్టీఏ 200 కోట్ల మందితో కూడిన సువిశాల మార్కెట్ ను సృష్టిస్తుంది. ఉభయ పక్షాల మధ్య ఆయుధ ఉత్పత్తి, రక్షణ రంగంలో వ్యూహాత్మక బంధం రాబోయే రోజుల్లో పెరగనుంది. అయితే ఎఫ్టీఏ పరిధిలోకి సీబీఎం రాకపోవడం భారత్ కు నష్టదాయకం కానుంది. ఈయూలోని 27 దేశాల నుంచి ఇండియాకి సుంకాలు లేకుండా పలు ఉత్పత్తులు దిగుమతి అవుతాయి. కానీ ఉక్కు, అల్యూమినియం వంటి భారతీయ ఎగుమతులపై మాత్రం ఐరోపాలో కర్చన పన్ను విధిస్తారు. దీన్ని తొలగించడానికి గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలి. పరస్పర సహకార వేదికల నిర్మాణం, వాతావరణ మార్పుల నిభాయింపునకు నిధులు సమకూర్చడం వంటివి ఎగుమతిదారులకు తక్షణం ఉపశమనం కలిగించవు. ఏతావతా ఎఫ్టీఏ సుంకాల తగ్గింపునకు తోడ్పడుతుంది కానీ కీలక భారతీయ ఎగుమతులకు అది గరిష్టస్థాయిలో లబ్ధి చేకూర్చుకోవచ్చు. సీబీఎం కింద కర్చన పన్నును తప్పించుకోవాలంటే భారత్ పెద్దయెత్తున హరిత ఇంధనాలతో ఉత్పత్తి చేపట్టాల్సి ఉంటుంది.

పవన్ కల్యాణ్ తో కిషన్ రెడ్డి, రామచంద్రరావు భేటీ

హైదరాబాద్: ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ను హైదరాబాద్ లోని ఆయన నివాసంలో కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖమంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి, భాజపా తెలంగాణ శాఖ అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. తెలంగాణలో జరగబోయే మున్సిపల్ ఎన్నికలు సహా పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు. తమకు మద్దతు ప్రకటించిన జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్... ఎన్నికల్లో తమ పార్టీ తరపున ప్రచారం చేయడానికి అంగీకరించినట్లు భాజపా ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది.



ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, అంగన్ వాడీలకు కోడిగుడ్ల సరఫరా కాంట్రాక్టులు కోళ్ల రైతులకే

-ఏలూరు జిల్లాలో 500 ఎకరాల్లో కోకో సిటీ -లంబనింగిలో కుంకుమపువ్వు సాగుకు అనుమతులు -మామిడి ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ల సమస్యలు పరిష్కరింపాం -వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాల సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, అంగన్ వాడీలకు కోడిగుడ్లు సరఫరా చేసే కాంట్రాక్టులను కోళ్ల రైతులకే ఇవ్వాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. కోళ్ల రంగాన్ని బలోపేతం చేసే చర్యల్లో భాగంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు చెప్పారు. ఏలూరు జిల్లాలో 500 ఎకరాల్లో కోకో సిటీ ఏర్పాటు చేయాలని, అందులో సాగు, ప్రాసెసింగ్, మార్కెటింగ్ సహా అన్నిటికీ చోటు కల్పించాలని సూచించారు. లంబనింగిలో గిరిజనుల భాగస్వామ్యంతో కుంకుమ పువ్వు సాగుకు ముందుకొచ్చే సంస్థలకు అనుమతి ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. త్వరలోనే మామిడి ప్రాసెసింగ్ పరిశ్రమల యజమానులతో సమావేశం నిర్వహించి వారి సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని చెప్పారు. మంగళవారం సాయంత్రం ఆయన సచివాలయంలో వ్యవసాయ అనుబంధశాఖలపై సమీక్షించారు. 'ఆంధ్రప్రదేశ్ ను అభివృద్ధి ప్రకృతి వ్యవసాయ క్షేత్రంగా మార్చే కార్యక్రమానికి త్వరలో శ్రీకారం చుట్టాలి. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 18 లక్షల మంది రైతులు 20 లక్షల ఎకరాల్లో ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసేందుకు ముందుకు వచ్చారు. దీన్ని 2030-31 నాటికి 40 లక్షల మంది రైతులు, 50 లక్షల ఎకరాలకు విస్తరించాలి' అని చెప్పారు. 'ప్రకృతి ఉత్పత్తుల సాగు నాణ్యత తెలిసేలా సర్టిఫికేషన్, ట్రేసబిలిటీ సౌకర్యాలను జూన్ నాటికి కల్పించాలి. ప్రకృతి వ్యవసాయంపై సుభాష్ పాలేకర్ తో రాష్ట్రమంతా శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించాలి' అని సూచించారు. విజయవాడలో పీపీపీ విధానంలో పూల మార్కెట్. విజయవాడలో పీపీపీ విధానంలో పూల మార్కెట్ నిర్మాణానికి



చంద్రబాబు ఆమోదం తెలిపారు. డిజి రైతుబజార్ యాప్ ను ఆయన ఆవిష్కరించారు. వ్యవసాయ యంత్ర పరికరాలకు సంబంధించి ఏపీ ఏబిఎంఎస్ యాప్, కిసాన్ డ్రోస్ యాప్ లను ప్రారంభించారు. ఇందులో 9,512 యంత్రాలు ఉన్నాయని, రైతులు తమకు అవసరమైనవి వీటిద్వారా బుక్ చేసి తీసుకోవచ్చన్నారు. అమెరికా, ఈయూతో వాణిజ్య ఒప్పందాలతో రైతులకు అవకాశాలు అమెరికా, యూరోపియన్ దేశాలతో వాణిజ్య ఒప్పందాల వల్ల రాష్ట్రం నుంచి రొయ్యలు, ఎండుమిర్చి, మామిడి, వరి, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ ఎగుమతులు పెంచుకునేందుకు అవకాశం కలిగిందని, అయితే నాణ్యతా ప్రమాణాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని చంద్రబాబు చెప్పారు. ఎంపీయూ కుదుర్చుకున్న ఆహారపద్ధి సంస్థలు త్వరితగతిన యూనిట్లు నెలకొల్పాలి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. 'మామిడి, కోకో, జీడి, కొబ్బరి తోటల్లో అంతర పంటల సాగుకు అవకాశాలున్నాయి. రైతుల్ని ఆ దిశగా ప్రోత్సహించాలి. అరటి ఎగుమతుల్లో వెనకబడ్డాం. దానిపై దృష్టి పెట్టాలి' అని ఆదేశించారు. వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాలకు సంబంధించి కేంద్ర విధానాలకు అనుగుణంగా రాష్ట్ర పాలసీలు ఉండాలని సూచించారు.

ఎం వి ఆర్ వీరాభిమాని అవ్వ ఆధ్వర్యంలో ఎం వి ఆర్ "ప్రీ బర్త్ డే" సెలబ్రేషన్స్



-తన అభిమాన నాయకుడుకి ముందు రోజు నుంచే జన్మదిన ఉత్సవాలు జరిపిన అవ్వ -తన గురువు గారి శ్రేయస్సు కోసం పలు సేవా కార్యక్రమాలు -తమ "ప్రియనేత" ఉన్నతమైన స్థానంలో ఉంటూ ప్రజా దీవెనలు పొందాలని ఆకాంక్షిస్తున్న అవ్వ

అనకాపల్లి, చైతన్య వార్ధి : నిస్వార్థంగా ప్రజాసేవ చేస్తున్న తన ప్రിയతమ నేత ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) మరింత అభివృద్ధి పథంలో ప్రయాణిస్తూ, జిల్లా వాసుల అభిమానాన్ని చోరగానాలని ఎం వి ఆర్ వీరాభిమాని అవ్వ ఆకాంక్షించారు. ఈ మేరకు తన ఆదరణీయుడు (ఎం వి ఆర్) జన్మదినోత్సవ వేడుకలలో భాగంగా ముందు రోజు నుండే అవ్వ తన సొంత నిధులతో, తన అనుచరులతో పలు సేవా కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. దీనిలో భాగంగా పట్టణంలో పలు ప్రాంతాలలో ఎం వి ఆర్ ముందస్తు జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా అవ్వ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అవ్వ మాట్లాడుతూ, రేపు పుట్టినరోజు నిర్వహించుకోనున్న నా హృదయనేతకు ముందస్తు జన్మదిన వేడుకలు నా భక్తిగా - నా శక్తి మేరకు జరిపించడం ఎంతో ఆనందదాయకం ఉందన్నారు. కల్వషం లేని, మాయామృతం ఎరుగని వ్యక్తిత్వం గల మహోన్నతుడు ఎం వి ఆర్ అని అవ్వ తెలిపారు. నాలాగే ఎంతోమందికి ఉపాధి అవకాశాలు



కల్పిస్తున్న జననేత(ఎం వి ఆర్) కు ఇటువంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం నా అదృష్టమన్నారు. ఇటువంటి ప్రజా సేవకుడు త్వరలోనే రాజకీయాలకు వచ్చి మరింతగా ప్రజా సేవ చేయాలన్నారు. ఎంతో మందికి జీవనోపాధి కల్పిస్తూ, ప్రజా మన్ననలను పొందుతున్న గుణశీలుడు అయిన ఎం వి ఆర్ తన వందేళ్ళ ఆయురారోగ్య లతో, అష్టాశ్వర్ణాలతో ఉండాలన్నారు. జిల్లా నలుమూలల ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న ఎం వి ఆర్ వెంటే మేమంతా ఉంటామని, ఆయనకి మేమందరం అందదండలు అందిస్తూ, రాజకీయ అభివృద్ధి కొరకు నా వంతు కృషి చేస్తానని అవ్వ తెలియజేశారు. ఈ మేరకు నా గుండెవచ్చుడు ఎం వి ఆర్ పుట్టినరోజు వేడుకలలో భాగంగా ఉదయాన్నే పలు దేవాలయాల్లో ఆయన పేరు మీద పూజా కార్యక్రమం నిర్వహించామన్నారు. అదేవిధంగా, స్థానిక సర్కారువారి పార్ట్ దగ్గర ఉండే భవనిరాణ శాఖలకు అల్పాహారం ని ఏర్పాటు చేసామన్నారు. అలాగే, స్థానిక ఎన్టీఆర్ వైద్యాలయంలో కోరిబిల్లి పరి సారథ్యంలో ఆస్పత్రి సూపరిండెంట్ డాక్టర్ రవికుమార్ కు ప్యాన్లు ట్యూట్ లైట్లను అందించమన్నారు. ఈ విధమైన కార్యక్రమాలను మా "ప్రేమ నాయకుడి" జన్మదినోత్సవాలలో భాగంగా, ఆయన అభిమానులు పోలవరపు లోకేశ్, పోలవరపు రాము లతో కలిపి నిర్వహించామని అవ్వ తెలియజేశారు.

ఘనంగా మాజీ కౌన్సిలర్ ప్రగడ పాపయ్య వర్ధంతి ఘన నివాళులర్పించిన - పలు పార్టీ నాయకులు

గాజువాక, చైతన్యవార్ధి: ఎన్నెలైనా మరవని మహనీయులు ఎందరో ఉంటారు అందులో పాపయ్య నాయుడు ఒకరు చెప్పుకో వచ్చు... జీవీఎస్ 87వ పరిధిలో కణితి కోలని గాంధీ బొమ్మ కూడలి లో(గాజువాక మున్సిపల్ కార్పొరేషన్) ఆయన కుమారుడు నేడు గ్రామ కమిటీ చైర్మన్ ఉన్న ప్రగడ శ్రీనివాసరావు అందరితో కలిసి నాడు మాజీ 30వ వార్డు కౌన్సిలర్ ప్రగడ పాపయ్యనాయుడు 11వ వర్ధంతి సందర్భంగా ఘన నివాళులర్పించారు. 87వ వార్డు వైఎస్ఆర్ పి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి వార్డు వైఎస్ఆర్ పి సీనియర్ నాయకులు పాల్గొని ప్రగడ పాపయ్యనాయుడు చిత్రపటానికి పూలమాలచేసి ఆయనను స్పందించుకున్నారు. అనంతరం అతిథులు మాట్లాడుతూ మాట్లాడుతూ సీనియర్ నాయకులైనటువంటి ప్రగడ పాపయ్యనాయుడు కణితి గ్రామ నాయకులుగా గ్రామానికి ఎన్నో సేవలు చేసి అలాగే స్టీల్ ఫ్లాంట్ నిర్మాణానికి 50% కాంట్రాక్టు ఉద్యోగాలు ఇప్పించిన ఘనత ఆయనదేనని గ్రామంలో నివసిస్తున్న 150 మందికి స్టీల్ ఫ్లాంట్ లో ఉపాధి కల్పించిన ఘనత వారిదేనని అలాగే గ్రామాలు చేసిన సేవలో భాగంగా కౌన్సిలర్ గా 1999లో గెలిచి వార్డు ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దిన ఘనత ఆయనదేనని గ్రామం అంటే ఎలా ఉండాలని రూపురేఖలు మార్చిన ఘనత పాపయ్య కే చెందుతుందని, ఆయన చేసిన సేవలను



కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో బొడ్ల గోవింద్, ఎన్నోటి రమణ, చిత్రాడ వెంకటరమణ, ముద్దుపూ దామోదరావు, దుగ్గపూ దానప్పలు, బొడ్ల సన్యాసరావు, బొండా గోవిందరాజులు, బడగల రాము, బొడ్ల వెంకటసురి, గోసప సన్యాసినాయుడు, దాక సత్తిబాబు, ప్రగడశంకరరావు, ప్రగడ అప్పలనరసింహులు, పి. జగ్గారావు, గున్న రామారావు, బొడ్ల సంజీవ్, కె కిషోర్, కె వెంకటరావు, పి. తిలక్, దాక సూరిబాబు, గ్రామ కమిటీ సభ్యులు ప్రజల అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

నాలుగు డ్రైవింగ్ టెస్ట్ ట్రాక్ల ఆటోమేషన్ కు మారుతి సుజుకి సాయం

-రాష్ట్ర రవాణా శాఖతో ఒప్పందం
అమరావతి: రాష్ట్రంలోని విజయనగరం, అనకాపల్లి, ఏలూరు, ఒంగోలు ఆటోమో కార్యాలయాల్లో డ్రైవింగ్ టెస్ట్ ట్రాక్లను ఆటోమేషన్ చేసి, వాటి నిర్వహణ బాధ్యతలు చూసేందుకు మారుతి సుజుకి ఇండియా లిమిటెడ్ (ఎంఎస్ఐఎల్) ముందుకొచ్చింది. ఈ మేరకు సచివాలయంలో రవాణాశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ఎంఐ కృష్ణబాబు సమక్షంలో ఆ శాఖ కమిషనర్ మనీష్ కుమార్ సిన్హా, మారుతి సుజుకి సంస్థ కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత (సీఎస్ఆర్) విభాగాధిపతి తరుణ్ అగర్వాల్ ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు. మారుతి సుజుకి సీఎస్ఐఆర్ కింద నాలుగు ఆటోమో కార్యాలయాల్లోని డ్రైవింగ్ టెస్ట్ ట్రాక్ల ఆటోమేషన్ కు సాంకేతిక ఏర్పాట్లు చేస్తుంది. సారథి షార్ట్ లెట్ అనుసంధానమై ఆ ట్రాక్ పనిచేసేలా చూస్తుంది. ట్రాక్ నిర్వహణపై సిబ్బందికి శిక్షణ ఇస్తుంది. ఈ మేరకు మూడేళ్లపాటు



ట్రాక్ నిర్వహణ బాధ్యతలు చూసేలా ఒప్పందం చేసుకుంది. ఈ పనులు పూర్తయితే.. ఆ నాలుగు చోట్ల ఆటోమేషన్ విధానంలోనే డ్రైవింగ్ పరీక్షలు నిర్వహించి, లైసెన్సులు జారీచేస్తారు.

అమెరికాతో ఒప్పందం.. భారత భవిష్యత్తుకు శుభసూచకం

దెన్యో అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పందం భారత ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు ఒక శుభసూచకమని వాణిజ్యశాఖ మంత్రి వీయాష్ గోయల్ అన్నారు. ఎంతో కాలంగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ ఒప్పందాన్ని ప్రధాని మోదీ కొలిక్కి తీసుకొచ్చారని, ఈ విషయంలో దేశమంతా ఆయనకు అభినందనలు చెబుతోందన్నారు. ఈ ఒప్పందంతో పేదలు, రైతులు, యువత, మత్స్యకారులకు అపారమైన అవకాశాలు లభిస్తాయని వెల్లడించారు. దేశ ప్రయోజనాల విషయంలో రాజీపడకుండా.. పోటీదారులతో పోలిస్తే భారత్ మెరుగైన ఒప్పందాన్ని సాధించిందన్నారు. "అమెరికా తో వాణిజ్య ఒప్పందంపై ప్రాంతీయ ప్రకటన చేద్దామని భావించాను. కానీ.. రాహుల్ గాంధీ నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ గందరగోళ పరిస్థితులను స్ఫూర్తిచేసింది. ఈ ఒప్పందంపై దేశాన్ని తప్పుదోవ పట్టించేందుకు ఆయన యత్నిస్తుండటం విచారకరం. దేశ ప్రగతితో ఆయనకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు. ఈ ఒప్పందంలో మన దేశ వ్యవసాయ, పశుసంపర్క, పాడి పరిశ్రమల ప్రయోజనాలను ప్రధాని మోదీ పరిరక్షించారు. ట్రంప్ తో ఉన్న సత్సంబంధాల కారణంగా రెండు దేశాల మధ్య మంచి ఒప్పందం కుదిరింది.



రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హాయిగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది. మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. "రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చు. ఇది అల్టిమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చు. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే.. 60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



తగ్గుతుంది" అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాల కోసం 8వేల నుంచి 10వేల అడుగులు నడవడం అనేది ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనంత ఉత్తేజంగా ఉండాలి. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ బేస్లను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ టీ కాంబినేషన్ మీకు సచ్చతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్.. బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్. మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినడం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు పుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేయదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్లు.. శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలలో పాటు సగరలోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విహారయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుతుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.. అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. ఘృగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..? కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైబిటీయస్ ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైబిటీయస్ చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా? మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు? అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, వదారాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగుల పబ్బలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్డెర్లీస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారా కదా నువ్వుల నూనెలో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా నష్టం తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ఘ్న ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లని పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు, దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్టిమేట్లీ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లవర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం మనం తాగిన ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్టిమేట్లీ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్టిమేట్లీ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపివేస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రాయల్ కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెవుల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ ప్రేరేపిత బ్రాంతి అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది. అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కువ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని భూక్ బెర్రి అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు. కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తుకుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వైరల్టీ టేస్తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే 'ది లాస్ట్ సిటీ' ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షిణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉపుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉపుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23 చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉంటుంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారు. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉపుయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారు. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉపుయా సిటీ పరిధిలోని అండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగెల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాదవుతూ ఉంటాయి. దక్షిణి ధ్రువానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో పదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తిస్తున్నప్పుడు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు అధికంగా మధ్యం సేవించడం, స్లీప్ అప్నియా, జన్మపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



భంగం కలిగిస్తుంది. గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అబ్రిక్విట్ స్లీప్ అప్నియా, ఆండోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రాక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

-కానీ క్యాన్సర్కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!
వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్ట్ వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మమ్మల్ని వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫీవర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటుంది. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటుంది. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తులు?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్?ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంటుంది. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్ను రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్రినాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోటెట్టి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్పారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించి అనవాళ్లు కూడా కనగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యాగ్నెటిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటెట్టి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయంలో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వారక జ్యోతిర్లింగాల్లో ఇది ఒక ఆలయం. ఈ ఆలయానికి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు. తమ పాపాల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరుతారు.

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ట, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గి ఆస్కారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజూ మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజూ ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తిని తిని అనుకుంటారు. ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగి అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్మిగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్టాప్ మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంస వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు



ఉదయం సమయం లేదని అల్ట్రాఫాస్ట్ మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కరికీ కూడా సమయం ప్రకారమే తినాలి. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీవక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

డస్ట్ అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జీ అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జీ అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జీ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలర్జీ కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మ పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జీకి రియార్జెన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జీకి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ల వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జీ వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జిక్ ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ ఎలర్జీతో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్ల వల్ల అలర్జి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జి వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్ల వల్ల అలర్జీలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్ల వల్ల అలర్జీలు, ఆస్మా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టినట్టుగా బాధపడటాన్ని వస్తుంది.

అధిక చెమటతోపాటు..శరీరంలో ఈ మూడు సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సీరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమూర్ సీజన్లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి. బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెడు



కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దద్దురు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తామ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండా.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంటుంది. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్ లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెర చక్కెర కుడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్ ను నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంటుంది. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంటుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తతాయంటుంది. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అప్పులే ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనే, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా ,అతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంటుంది.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత



గాస్ తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

అరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల సడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాల విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మెంట్ లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండు మితమైన గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రాత్రి పూట పెరగకుండా నివారిస్తుంది. అరటిపండులో ఫైబర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రిపూట ఆకలి దప్పలను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రొచ్చేలా చేస్తుంది.

రెసారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్ నే ఎందుకు షనియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిక్క దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెసారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువక్కన ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్త కొవ్వు శరీరంలో %నూనా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గైసిడ్రెల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్ లో పామ్ చెట్లను సరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాలలో సమఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్ ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్ వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

షారనికోసారి క్యాబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజ్ లో సల్ఫర్ ఫేస్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజ్ ని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొలెస్ట్రాల్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజ్ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్సైక్లస్ దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్ ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజ్ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజ్ లోని కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంల ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్జూహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తాయి. లివర్ శుభ్రమవుతుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్బర్తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాబేజ్ తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజ్ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్యు కలిగిపోతుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరువురంగు క్యాబేజ్ లో ఆంథోసయానిన్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజ్ లో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టుకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినపుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజ్ లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించే అవుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజ్ లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కలిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజ్ లో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అల్జూహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి లివర్ ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్ తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి క్రేక్ ఫాస్ట్ తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి టెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ ఫూల్ ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎనర్జీ డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. ఫూల్ ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్సుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్ లకు రోజుకు 100 ఎస్సె పరిమితిని సిఫార్సు చేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్ పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్ లతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని ఫూల్ ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్ ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకనాక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము. అప్పుడు, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , డబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా డబ్బు ఆనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాల్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , హృదయపూర్వకంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

పాదాల వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య కానీ అది అప్పుడప్పుడు సంభవిస్తే మాత్రమే కానీ ఇది ప్రతిరోజూ లేదా తరచుగా జరగడం అనేక రకాల సమస్యల లక్షణం కావచ్చు. సాధారణ సందర్భాల్లో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు మొదలవుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది తరచుగా శారీరక లేదా మానసిక సమస్యలకు సంకేతం అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఈ కాళ్ళలో వాపు మూత్రపిండాల వ్యాధి కారణంగా కూడా ఉంటుందంటున్నారు. కొంతమందిలో ఇది గుండె జబ్బులకు కూడా సంబంధించినది. అందువల్ల మీ పాదాలలో వాపు సమస్య ఉంటే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



ఆర్డర్లెన్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్డర్లెన్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సీరలు.. అనారోగ్య సీరలు విస్తరించిన సీరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా సరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాల లేదా కాల్చి వేళ్ళను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సీరలు కాళ్ళలో వాపు, నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గుండె సమస్యలు.. నెమ్మదిగా గుండె

కొట్టుకోవడం, పనితీరు తగ్గడం వంటి గుండె సమస్యలు గుండె జబ్బులు, కాళ్ళలో వాపునకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్ళలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్ళు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిరోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అంతే కాకుండా వరిస్టితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వహించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మెటిబులు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజాస్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్ కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా సమ్మర్ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు



ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.

మధ్యాహ్నం భోజనం అలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

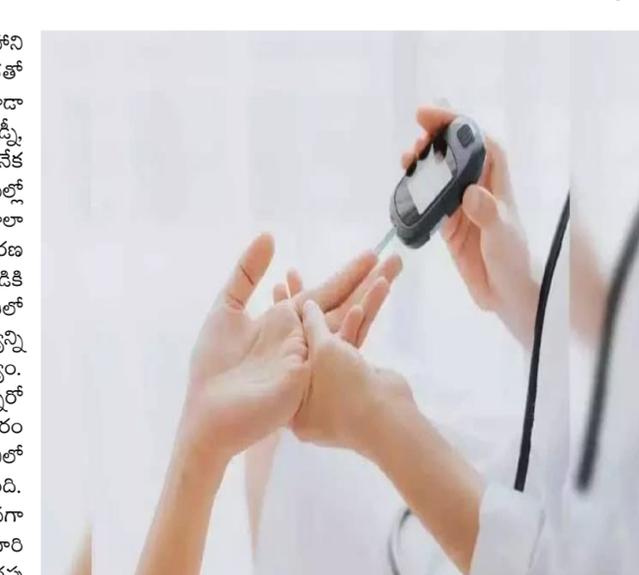
ధిల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒకటో హీట్ స్ట్రోక్ కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రాలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పువ్వుకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పువ్వుకాయ.. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పువ్వుకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పువ్వుకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పువ్వుకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్ గా ఉంచుతుంది. పువ్వుకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్ లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వాటర్ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రాలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డిహైడ్రేషన్ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుగుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్నూతీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్ లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినివేసి డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్టుకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టులోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర పుష్కలను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. వచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యవృద్ధిని పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి నష్టానికి దారి తీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్.. పుష్కలంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.



అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పువ్వుకాయ, బోప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పువ్వుకాయ, బోప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు పదులుకోవడానికైనా నిద్దపడుతున్నారా కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ కు అడెక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచినట్టే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టూముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీటి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ కు తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పువ్వుకాయ, బోప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

మొబైల్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తుంది. అంతే కాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన సరాల బలహీనత, నడుము నొప్పి, మెద నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమా అనే కణితులు ఏర్పడటం ఇది మెదడు క్యాన్సర్ కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

373 గ్రామాల్లో రీ సర్వేపూర్తి

- 2.01 లక్షల మందికి పాస్పుస్తకాలు - కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్

నక్కపల్లి : జిల్లాలో ఇప్పటివరకు 373 గ్రామాల్లో రీ సర్వేపూర్తియందని కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ తెలిపారు. ఆమె కాగితలో రీసర్వే పూర్తియైన గ్రామాల్లో రైతులకు పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ సర్వే పూర్తియైన గ్రామాల్లో 2,01,841 మందికి పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలను పంపిణీ చేస్తున్నామన్నారు. జనవరి 2 నుంచి 9వ తేదీ వరకు అన్ని మండలాల్లో సంబంధిత గ్రామాల్లో సచివాలయం వద్ద షెడ్యూలు ప్రకారం రైతులకు పాసు పుస్తకాలు పంపిణీ చేసే కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. రీ సర్వేలో రికార్డుల తప్పిదాలను సరిచేసి శుభ్రమైన రికార్డులతో రైతులకు వారి భూములపై వివాదం లేని పూర్తి హక్కులు భద్రత కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. పట్టాదారు పాసుపుస్తకాల కొరకు రైతులు ఎటువంటి రుసుము చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. రెవెన్యూ సేవలన్నింటినీ గ్రామ స్థాయిలోనే అందించడం జరుగుతుందన్నారు. అంతకు ముందు తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో ఆర్డీవో వి.వి.రమణ, ఇతర శాఖల



అధికారులతో ఆమె సమావేశం నిర్వహించారు. పునరావాస కాలనీలో నిర్వాసితుల ఇళ్ల నిర్మాణాలు పురోగతిపై సమీక్షించారు. నిర్వాసితులకు ప్యాకేజీ పరిహారం చెల్లింపులు పూర్తియైనందున నివాసప్రాంతాలు ఖాళీ చేసి పునరావాస కాలనీకి వెళ్లి ఇళ్లు నిర్మించుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జి తహసీల్దార్ మహేష్, డిప్యూటీ తహసీల్దార్ నారాయణరావు, సర్పంచ్ రాజేష్ రైతులు పాల్గొన్నారు.

నేరాల కట్టడికి సీసీ కెమెరాల నిఘా పెంచండి

నక్కపల్లి : పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నక్కపల్లి మండలంలో నేరాల అదుపు చేయడంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని ఎస్పీ తుహినీ సిన్హా ఆదేశించారు. ఆయన నక్కపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ ను తనిఖీ చేశారు. స్టేషన్లో సమోదపుతున్న క్రైమ్ వివరాలను తెలుసుకున్నారు. పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణను పరిశీలించి సిబ్బంది పనితీరు, పరిసరాల వాతావరణాన్ని చూసి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అసంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ జాతీయ రహదారి వెంబడి క్రైమ్ ప్రాంతాల్లో సీసీ కెమెరాల సంఖ్య పెంచాలన్నారు. కేసుల దర్యాప్తు వేగవంతం చేసి కోర్టుల్లో నిందితులకు శిక్ష పడేలా చేయాలని సూచించారు. జాతీయ రహదారిపై వాహనాలను అసవసరంగా నిలిపివేయకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, విజిలెంట్ పోలీసింగ్ ద్వారా రోడ్డు ప్రమాదాలను అరికట్టాలని సూచించారు. గంజాయి అక్రమ రవాణా, నాటు సారా తయారీ అమ్మకాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు.



రాడీషిటర్లు, పాత నేరస్తుల కదలికలపై నిఘా ఉంచాలన్నారు. కార్యక్రమంలో సీబి మురళి, ఎస్ఐబలు సన్నిబాబు, సాహెబ్ అంజమ్, ఇతర పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణే లక్ష్యం

సబ్బరం: ఆంధ్రప్రదేశ్ పోలీస్ శాఖలో నూతనంగా ఎంపికైన 6 వేల మంది కానిస్టేబుల్ శిక్షణార్థులకు మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణ చట్టంపై సమగ్ర అవగాహన కల్పించేందుకు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఇందులో భాగంగా దామోదరం సంజీవయ్య జాతీయ న్యాయ విశ్వవిద్యాలయంతో రాష్ట్ర పోలీస్ శాఖ ఒక చారిత్రాత్మక అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. రాష్ట్ర డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా ఆదేశాల మేరకు జరిగిన ఈ ఒప్పందం ద్వారా, ప్రస్తుతం శిక్షణ పొందుతున్న కానిస్టేబుళ్లకు మాదకద్రవ్యాల కేసుల సమోద, దర్యాప్తు, సాక్ష్యాధారాల సేకరణపై నిష్ణాతులైన న్యాయ నిపుణులచే శిక్షణ ఇప్పించనున్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న 4 పోలీస్ శిక్షణ కళాశాలలు, 5 బెటాలియన్లు మరియు 9 పోలీస్ శిక్షణ కేంద్రాల్లో తొమ్మిది నెలల పాటు కొనసాగే ఈ శిక్షణలో భాగంగా, ఈ నెల 22వ తేదీ నుంచి ప్రత్యేక ఆన్లైన్ తరగతులు ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ తరగతుల ద్వారా ఎస్.డి.పి.ఎన్ చట్టంలోని మెళకువలు, క్షేత్రస్థాయిలో పట్టణాల అమలు చేసే విధానాలపై శిక్షణార్థులకు పట్టు సాధించేలా బోధించనున్నారు. ఈ శిక్షణ వల్ల రాష్ట్రంలో మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనలో పోలీసు యంత్రాంగం మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుందని ఉన్నతాధికారులు



ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. విజయనగరం పోలీస్ శిక్షణ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డి. రామచంద్రరాజు, డీఎన్ఎల్ఎల్ యూ ఉపకులపతి ఆచార్య డి. సూర్యప్రకాశరావు సమక్షంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జి ఐజీపీ (ట్రైనింగ్) సత్య యేను బాబు తదితర ప్రతినిధులు ఒప్పంద ప్రతిపై సంతకాలు చేశారు. కార్యక్రమంలో వర్చుటీ రిజిస్ట్రార్, ఇతర పోలీస్ అధికారులు పాల్గొని మాదకద్రవ్యాల రహిత సమాజం కోసం ఈ విద్యా-పోలీస్ భాగస్వామ్యం ఎంతో అవసరమని పేర్కొన్నారు.

నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ రద్దు చేయాలి

-సీబీయూ జిల్లా అధ్యక్షుడు శ్రీనివాసరావు

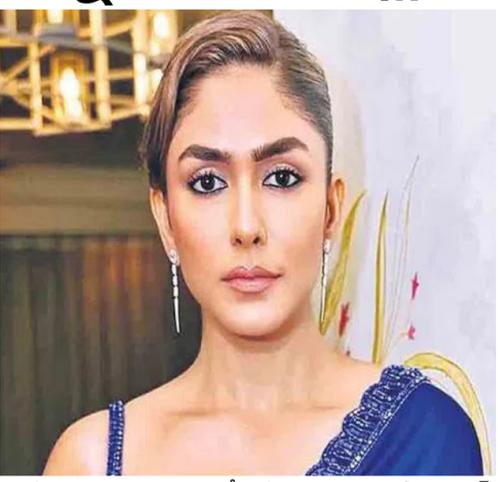
దేవరాలపల్లి: కార్మికులకు నష్టం కల్పించేలా కేంద్రం తీసుకువచ్చిన నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ను రద్దు చేయాలని సీబీయూ జిల్లా అధ్యక్షుడు వి. శ్రీనివాసరావు డిమాండ్ చేశారు. మండలంలోని తహసీల్దార్ కార్యాలయం ఎదుట అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, దేవరాలపల్లి పీహెచ్సీ ముందు ఆశా కార్యకర్తలు నిర్వహించిన నిరసన కార్యక్రమాల్లో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ కార్మిక వర్గం పోరాడి సాధించుకున్న 29 కార్మిక చట్టాలను రద్దు చేసి, నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ను తీసుకువచ్చి అమలుకు పూను కుందన్నారు. ఇది ముమ్మాటికీ కార్మికులను కట్టు బానిసలుగా చేయడమేనన్నారు. కార్మికులకు వీటితో ఎటువంటి ప్రయోజనం లేదన్నారు. లేబర్ కోడ్స్ను రద్దు చేయాలని, కార్మికులకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఈ నెల 12న నిర్వహించనున్న దేశ వ్యాప్త సమ్మెను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అంతకు ముందు ఆశా కార్యకర్తలు పీహెచ్సీ వైద్యాధికారికి సమ్మె నోటీస్ అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి డి. వెంకన్న, మండల నాయకుడు బి.టి. డొర, ఇందిర, జ్యోతి, వరలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు. కశింకోట: కేంద్ర బడ్జెట్లో ఐసీడీఎస్కు నిధుల కేటాయింపు, జీతాలు పెంచాలని డిమాండ్ చేస్తూ అనకాపల్లి ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్టు కార్యాలయం వద్ద అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, సహాయకులు నిరసన తెలిపారు. అంగన్వాడీ వర్కర్లు, హెల్పర్లు యూనియన్



(సీబీయూ) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ ప్రాజెక్టు యూనియన్ అధ్యక్షురాలు కృష్ణవేణి, ప్రధాన కార్యదర్శి కాసులమ్మ మాట్లాడుతూ 2026-27 సంవత్సర కేంద్ర బడ్జెట్లో దేశంలో ఉన్న 26 లక్షల మంది అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, సహాయకులతోపాటు దాదాపు కోటి మంది వర్కర్ల దుర్భర పరిస్థితి, హక్కులపై ప్రస్తావించకపోవడం తోచనియమన్నారు. స్వీం వర్కర్లకు సామాజిక భద్రత, పింఛన్ లేదని, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, సహాయకులకు గాట్వాటి మంజూరు చేస్తూ 2022లో సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను కూడా ప్రభుత్వం ఇంకా అమలు చేయలేదన్నారు. అసంతరం ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్టు అధికారికి వినతి పత్రం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో యూనియన్ ప్రతినిధులు తనూజ, విజయ, రామలక్ష్మి, గంగ, సీబీయూ అనకాపల్లి మండల కన్వీనర్ కాళ్ల తేలయ్యబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బ్రేకప్ వెనుక కారణాలు వెల్లడించిన మృణాల్ రాకూర్ .. ఆయనే నన్ను వదిలేసి వెళ్లాడు

స్టార్ హీరోయిన్ మృణాల్ రాకూర్ తాజాగా నటించిన బాలీవుడ్ చిత్రం 'దో దీవానే శహార్ మే' మరో రెండు వారాల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న సేపర్వంలో ప్రమోషన్లో బీజీగా ఉన్నారు. ఈ క్రమంలో ఆమె ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్గా మారింది. ముఖ్యంగా తన మాజీ ప్రేమ వ్యవహారం గురించి మృణాల్ చేసిన వ్యాఖ్యలు నెటిజన్ల దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన మృణాల్ తన గత రిలేషన్షిప్ గురించి ఓపెన్గా స్పందించారు. "నేను సినిమాల్లోకి రావడం అతనికి అన్నలు నచ్చలేదు. నేను చాలా దూకుడుగా ఉంటానని, నాతో లైఫ్ కొనసాగించలేనని చెప్పి బ్రేకప్ చెప్పాడు. అయితే అతను బ్రేకప్ చెప్పినందుకు నేను బాధపడలేదు. కానీ అతని ఆలోచనా విధానంపై మాత్రం జాలి వేసింది. అలాంటి మనస్తత్వం ఉన్న వ్యక్తితో బంధం కొనసాగించడం కష్టమే" అని పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా ఇలాంటి మైండ్ సెట్ ఉన్న వాళ్లతో ఉంటే భవిష్యత్తులో పిల్లలు కూడా అదే విధమైన ఆలోచనలతో పెరుగుతారు. అది నాకు అన్నలు ఇష్టం లేదు. అందుకే విడిపోవడం మంచిదని భావించాను అంటూ తన నిర్ణయానికి కారణాలు వివరించారు. ఈ వ్యాఖ్యలు అభిమానుల్లో చర్చకు దారి తీశాయి. ఇక గత కొద్ది నెలలూ మృణాల్ ప్రేమ, పెళ్లి వార్తలతో తరచూ హెడ్లైన్స్లో నిలుస్తున్నారు. ముఖ్యంగా తమిళ స్టార్ హీరో ధనుష్తో డేటింగ్లో ఉన్నారనే వార్తలు సోషల్ మీడియాలో హాట్చెట్ చేశాయి. ఈ ఇద్దరూ త్వరలోనే వివాహం చేసుకోబోతున్నారన్న ప్రచారం కూడా సాగింది. అయితే ఈ వార్తలను మృణాల్ టీమ్ స్పష్టంగా ఖండించింది. ధనుష్ తనకు మంచి స్నేహితుడే గానీ, అంతకంటే ఏమీ లేదని మృణాల్ తేల్చి చెప్పారు. ఇదే విధంగా టీమిండియా స్టార్ బ్యాటర్ శ్రేయస్ అయ్యర్తోనూ డేటింగ్ రూమర్స్ వినిపించాయి. ఈ ప్రచారాన్ని



కూడా ఆమె సరదాగా తీసుకున్నారు. "ఇలాంటి రూమర్స్ వినడానికి ఫన్నీగా ఉంటాయి. కొంతమంది వార్తలు సృష్టిస్తుంటారు. వాటిని చూసి నవ్వుకుంటాను. ఇవన్నీ నాకు ఫ్రీ పీఆర్లాంటివే" అని చమత్కరించారు. ఇదిలా ఉండగా, మృణాల్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన 'దో దీవానే శహార్ మే' చిత్రం ఈ నెల 20న గ్రాండ్గా థియేటర్లో విడుదల కానుంది. ఈ సినిమాకు రవి ఉద్దవర్ దర్శకత్వం వహించగా, సిద్ధాంత్ చతుర్వేది కీలక పాత్రలో నటించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన పాటలు, టీజర్ గ్లింప్స్ ప్రేక్షకుల్లో మంచి ఆసక్తిని రేకెత్తించాయి. రొమాంటిక్ డ్రామా నేపథ్యంతో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంపై బాలీవుడ్ వర్గాల్లోనూ మంచి అంచనాలే నెలకొన్నాయి.

ధనుష్ తో మరోసారి జతకడుతున్న సాయిపల్లవి.. డీ55లో హీరోయిన్ గా నేచురల్ బ్యూటీ

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో ధనుష్, నేచురల్ బ్యూటీ సాయిపల్లవి కాంట్రీవేషన్ అంటే ప్రేక్షకులకు మొదట గుర్తొచ్చేది 'రాడీ బేబీ' పాట. 'మారి 2' చిత్రంలోని ఈ పాటకు ప్రేక్షకుల ఫిదా అవ్వడంతో పాటు వీరిద్దరి కెమిస్ట్రీకి మంచి మార్కులు పడ్డాయి. అయితే ఇప్పుడు దాదాపు ఆరేళ్ల తర్వాత ఈ క్రేజ్ జోడీ మరోసారి వెండితెరపై సందడి చేయబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ధనుష్ కెరీర్లో 55వ చిత్రంగా రాబోతున్న చణక 5 లో సాయిపల్లవి హీరోయిన్ గా ఎంపికైనట్లు తెలుస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ చిత్రంలో శ్రీలీలను కథానాయికగా తీసుకున్న చిత్రబృందం మరో హీరోయిన్ పాత్ర కోసం సాయి పల్లవిని సంప్రదించగా.. సాయి పల్లవి ఒకే చెప్పినట్లు తెలుస్తుంది. ఈ సినిమాకు అమర్న్ సినిమాతో నూపర్ హిట్ అందుకున్న రాజ్ కుమార్ పెరియాస్వామి దర్శకత్వం వహించబోతున్నారు. 'పందరబార ఫిల్మ్స్' సంస్థ ఈ సినిమాను నిర్మించబోతుంది.



బ్లడ్ రోమియోలో పూజాహగ్డే

దాదాపు నాలుగేళ్లుగా తెలుగు చిత్రసీమకు దూరంగా ఉంది మంగళూరు సోయగం పూజాహగ్డే. బాలీవుడ్కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడంతో ఇక్కడ అవకాశాలు తగ్గిపోయాయి. అయితే వరుస ఫెయిల్యూర్స్ దృష్ట్యా ప్రస్తుతం ఈ భామ తెలుగు ఇండస్ట్రీపై దృష్టిపెడుతున్నది. ఇటీవలే దుల్కర్ సల్మాన్ నటిస్తున్న రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఆమెను కథానాయికగా ఖరారు చేశారు. 'డీక్యా 41' వర్సింగ్ బైటిల్తో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. తాజా సమాచారం ప్రకారం తెలుగులో ఈ భామ మరో భారీ ప్రాజెక్ట్లో భాగం కాబోతున్నట్లు తెలిసింది. వివరాలికి వెళ్తే.. నుజీత్ దర్శకత్వంలో నాని 'బ్లడ్ రోమియో' అనే చిత్రంలో నటించబోతున్నారు. వేసవిలో ఈ సినిమా సెట్స్ మీదకెళ్లనుంది. ప్రస్తుతం ప్రీప్రొడక్షన్ వర్క్ జరుగుతున్నది. ఇందులో పూజాహగ్డేను కథానాయికగా ఖరారు చేశారని సమాచారం. త్వరలో అధికారిక ప్రకటన ఉంటుందని చెబుతున్నారు. రొమాంటిక్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నారు. దళపతి విజయ్ సరసన పూజాహగ్డే కథానాయికగా నటించిన 'జన నాయగన్' త్వరలో విడుదలకు సిద్ధమవుతున్నది.



హానీ ట్రైలర్ లాంచ్ లో ఐబి వాడ్య్ కామెంట్స్ వైరల్.. బెబిలస్టారు, ఆ తర్వాత మామిడికాయలు తిస్తారు..

'బుల్లితెరపై ప్రసారమైన పాపులర్ రియాలిటీ షో బిగ్ బాస్ సీజన్ 4 ద్వారా మంచి గుర్తింపు సంపాదించుకున్న తెలుగు నటి దివి వాడ్య్. బిగ్ బాస్ షో అసంతరం వరుస సినిమాల్లో అవకాశాలు అందుకుంటూ కెరీర్ ను ముందుకు తీసుకోగోంది. తాజాగా ఆమె కీలక పాత్రలో నటించిన తెలుగు హాలో సైకలాజిక్ డ్రిల్లర్ చిత్రం 'హనీ' ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. పలన ఫేమ్ దర్శకుడు కరుణ కుమార్ రచన, దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంలో టాలీవుడ్ హీరో సవీన్ చంద్ర, నటి దివ్య పిక్ల ప్రధాన పాత్రల్లో నటించగా, సీనియర్ నటుడు రాజా రవీంద్ర కూడా ముఖ్య పాత్ర పోషించారు. ఇటీవల విడుదలైన ట్రైలర్ కు మంచి స్పందన లభించడంతో చిత్రబృందం ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమంలో దివి వాడ్య్ చేసిన సరదా వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. ఈవెంట్లో మాట్లాడిన దివి మొదట దర్శకుడు కరుణ కుమార్ తో పని చేయాలనే తన కోరికను వ్యక్తపరుస్తూ, పలన సినిమా సమయంలో కలిసినా అప్పట్లో అవకాశం రాలేదని, ఈ కథ వినగానే చాలా ఎగ్జైటెడ్ గా ఫీలయ్యారని తెలిపింది. సవీన్ చంద్ర, దివ్య పిక్ల, రాజా రవీంద్ర



వంటి అనుభవజ్ఞులైన నటులతో కలిసి పని చేయడం ఆనందంగా ఉందని, ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను వెంటాడే విధంగా ఉంటుందని, అందరూ ఫిబ్రవరి 6న థియేటర్ కు వెళ్లి చూడాలని కోరింది. అసంతరం మీడియా ప్రతినిధులు ఆమె పాత్ర గురించి ప్రశ్నించగా, ట్రైలర్లో కనిపిస్తున్నట్లు తన క్యారెక్టర్ డార్క్ షేడ్స్ ఉంటాయని, సైలెంట్ గా సమాధానం ఇచ్చింది.