

స్థానిక సంస్థలో బీసీల కోటా ఖరారుకు డెడికేటెడ్ కమిషన్

-వారం, పది రోజుల్లో ఏర్పాటు - ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కీలక నిర్ణయం - కులగణన పైనా చర్చ -సమగ్ర సమాచారంతో రావాలని అధికారులకు నిర్దేశం

అమరావతి: ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 34% రిజర్వేషన్లకు సంబంధించి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. డెడికేటెడ్ కమిషన్ ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించారు. వారం పది రోజుల్లో కమిషన్ను ప్రకటించనున్నారు. సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి బీసీ సంక్షేమశాఖపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కులగణన చేపట్టాల్సిన అవశ్యకతపైనా చర్చ జరిగింది. దీనిపై మరింత సమగ్ర సమాచారంతో రావాలని అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు. మరో ఎన్నికల హామీ అయిన బీసీల రక్షణ చట్టంపైనా చర్చ జరిగింది. దేశంలో మరో రాష్ట్రంలోనూ ఈ తరహా చట్టం అమలులో లేనందున ఈ ప్రతిపాదనను కేంద్రం దృష్టికి తీసుకెళ్లాల్సి ఉంటుందని ఈ సందర్భంగా అధికారులు నివేదించారు. తానే కేంద్రంతో మాట్లాడతానని, న్యాయపరమైన అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని వక్కాణి బిల్లును రూపొందించాలని చంద్రబాబు నిర్దేశించారు. తుది రూపు తయారై మంత్రివర్గం ఉపసంఘం ముందు కూడా దీన్ని పెట్టి చర్చించాలని సూచించారు. వెనుకబడిన వర్గాలకు కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యమిస్తోందని, వారికి ప్రయోజనం కలిగేలా పథకాలను రూపొందించాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. మైక్రో ఆంధ్రప్రస్థానంగా బీసీలు.. వెనుకబడిన తరగతులకు చెందిన వారికి మైక్రో ఆంధ్రప్రస్థానంగా, ఎంఎస్ఎంఈలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందించాలని అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు. ఆదరణ-3 పథకం కింద కులవృత్తులవారీగా ఆధునిక పరికరాలను పంపిణీ చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. రూ.60 కోట్ల సాఫ్ట్వేర్ నిధులతో రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలు, వసతిగృహాల నిర్మాణంతోపాటు సురక్షిత నీటి కోసం ఆర్కేస్ ఫ్యాంట్లను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. 814 వసతి గృహాల్లో మార్చి నాటికి ఆర్కేస్ ఫ్యాంట్ల నిర్మాణం పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఆహార నాణ్యతపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, విద్య సహా అన్ని అంశాల్లోనూ బెస్ట్ ప్రాక్టీస్ అనుసరించాలని సూచించారు. బీసీ విద్యార్థులకు విద్యాపరమైన



అంశాల పర్యవేక్షణకు అపార ఐడీలను నమోదు చేసి అనుసంధానించాలన్నారు. బీసీ భవనాలను పూర్తి చేయాలి... రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్మాణంలో ఉన్న బీసీ భవనాలను పూర్తి చేయాలని చంద్రబాబు ఆదేశించారు. 6 రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలను జూనియర్ కళాశాలలుగా మార్చాలన్నారు. ప్రతి నియోజకవర్గంలోనూ బీసీ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ ఏర్పాటు చేయాలని ఆలోచిస్తున్నామన్నారు. బీసీ స్టడీ సర్కిళ్లను తదుపరి స్థాయికి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. డ్యూకా ఉత్పత్తులకు 'స్వయం' బ్రాండింగ్: సీఎం అమరావతి: డ్యూకా ఉత్పత్తులకు బ్రాండింగ్ కోసం 'స్వయం' అనే పేరును ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఖరారు చేశారు. డ్యూకా మహిళలు తయారు చేసే ఉత్పత్తులకు బ్రాండింగ్ కల్పించే అంశంపై సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు సమీక్షించారు. బ్రాండింగ్కు అధికారులు ప్రతిపాదించిన వివిధ పేర్లు, లోగోలను ఆయన పరిశీలించారు. లోగో ఖరారుకు డ్యూకా మహిళల అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని సూచించారు. మెజారిటీ అభిప్రాయం మేరకు ఖరారు చేయాలని చెప్పారు. 'డ్యూకా మహిళలు అదృష్టవశాత్తూ ఉత్పత్తులు తయారు చేస్తున్నారు. వాటికి మంచి మార్కెటింగ్ కల్పించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉంది. స్థానికంగా ఉండే మార్కెట్ల కేంద్రం.. జాతీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లను కూడా ఆకర్షించేలా బ్రాండింగ్ ఉండాలి' అని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు.

ఎన్హెచ్ఆర్సీకి వైకాపా ఎంపీల ఫిర్యాదు

దిల్లీ: రాష్ట్రంలో తమ నాయకులు, కార్యకర్తలపై అక్రమ కేసులు పెట్టి వేధిస్తున్నారని వైకాపా ఎంపీలు, నాయకులు దిల్లీలోని జాతీయ మానవ హక్కుల సంఘానికి (ఎన్హెచ్ఆర్సీ) ఫిర్యాదు చేశారు. ఎంపీలు వైపి సుబ్బారెడ్డి, మిథునరెడ్డి, మద్దిల గురుమూర్తి, పిల్లి సుభాష్ చంద్రబోస్, గొల్ల బాబూరావు, మేదా రఘునాథ్ రెడ్డి, అయ్యారామిరెడ్డి, తనూజారాణి తదితరులు ఎన్హెచ్ఆర్సీ చైర్మన్ జస్టిన్ వి.రామసుబ్రహ్మణ్యుని కలిసి వినతి పత్రం సమర్పించారు. అనంతరం పార్టీ నాయకుడు జూపూడి ప్రభాకర్ రావు విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో వైకాపా నాయకులపై తెదేపా చేస్తున్న దాడులపై దర్యాప్తు చేయాలని కోరినట్లు చెప్పారు. అందుకు ఎన్హెచ్ఆర్సీ చైర్మన్ అంగీకరించారని, డీజీపీ ద్వారా నివేదిక తెప్పించుకుంటామని హామీ ఇచ్చారన్నారు. ఎంపీ తనూజారాణి మాట్లాడుతూ ప్రజాస్వామ్యంపై గౌరవంతో తమ పార్టీ మౌనంగా ఉందని,



అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత చర్యలు ప్రతి చర్య ఉంటుందని హెచ్చరించారు. ఆ తర్వాత వీరంతా ఇదే అంశంపై జాతీయ ఎస్సీ కమిషన్కు ఫిర్యాదు చేశారు.

భారత్ను అతిపెద్ద డ్రోన్ మార్కెట్గా తీర్చిదిద్దాలి

-కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు
 దిల్లీ: భారత్ను 2030 నాటికి ప్రపంచంలో మూడో అతిపెద్ద డ్రోన్ మార్కెట్గా అభివృద్ధి చేయాలని షౌరభిమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు పిలుపునిచ్చారు. దిల్లీలోని తన కార్యాలయంలో షౌరభిమానయాన శాఖ అధికారులు, డ్రోన్స్ రంగానికి సంబంధించిన పలువురు పారిశ్రామికవేత్తలతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. దేశంలో డ్రోన్స్పై సాగుతున్న పరిశోధనలు, విడిభాగాల తయారీ పురోగతిపై సమీక్షించారు. భవిష్యత్తు అవసరాలకు అనుగుణంగా డ్రోన్స్ అభివృద్ధి, విడిభాగాల తయారీలో సాధించిన సాంకేతిక పురోగతి, ఎదురవుతున్న సవాళ్లపై చర్చించారు. ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి సహకారం కావాలనే విషయంపై ఆరా తీశారు. 2030 నాటికి ప్రపంచంలో మూడో అతిపెద్ద డ్రోన్ మార్కెట్గా భారత్ను తయారు చేయడంపై



దృష్టి సారించాలని అధికారులకు నిర్దేశించారు. మేకిన్ ఇండియాలో భాగంగా స్వదేశీ డ్రోన్స్ అభివృద్ధి, తయారీకి కలసికట్టుగా సాగాలని సూచించారు.

సింహాచలం ఈవోగా జె వెంకటరావు

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: సింహాచలం శ్రీమహాలక్ష్మీ నరసింహ స్వామి దేవస్థానం ఈవోగా సీనియర్ గ్రేడ్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ జె. వెంకటరావును ప్రభుత్వం నియమించింది. ప్రస్తుతం కాకినాడ జిల్లా రెవెన్యూ ఆఫీసర్గా ఉన్న ఆయన సేవలను రెవెన్యూ (ఎంఓఎంఓ) శాఖకు అప్పగిస్తూ, తొలుత ఒక సంవత్సరం కాలానికి ఈ బాధ్యతలు అప్పగించింది. అదే సమయంలో అనంతపురం జిల్లా కేఆర్ఆర్సీలో సైఫల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్గా పనిచేస్తున్న డి. తిమ్మ నాయక్ ను కాకినాడ జిల్లా రెవెన్యూ ఆఫీసర్ (డిఆర్ఓ)గా నియమిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది..



మంత్రి లోకేశ్తో వివిధ పార్టీల యువ ఎంపీల భేటీ

దిల్లీ: దిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న తెదేపా జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర మంత్రి నారా లోకేశ్తో వివిధ పార్టీలకు చెందిన యువ ఎంపీలు ఇక్కడ భేటీ అయ్యారు. తెదేపా పార్లమెంటరీ పార్టీ నేత లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు నివాసంలో జరిగిన ఈ విషయాన్ని భాజపా యువ నాయకుడు, బెంగళూరు దక్షిణ ఎంపీ తేజస్వీ సూర్య సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్లో పంచుకున్నారు. "మధ్యాహ్నం భోజన సమయంలో వివిధ పార్టీలకు చెందిన ఎంపీల అంతా కలిసి ఆంధ్రప్రదేశ్ చురుకైన నాయకుడు, కార్యదర్శుడు నారా లోకేశ్తో కలవడం చాలా స్ఫూర్తినిచ్చింది. మా రాష్ట్రాలకు ఇంకా ఏం చేయగలమన్న అంశంపై మేం ఆలోచనలను పంచుకున్నాం. ఆంధ్రప్రదేశ్లో అమలు చేస్తున్న పరిపాలనా విధానాల గురించి లోకేశ్ నుంచి తెలుసుకున్నాం. పరస్పరం తరుచుగా కలుసుకొని ఒకరి నుంచి మరొకరు మరిన్ని విషయాలు తెలుసుకోవాలని సంకల్పించాం. భారత దేశాన్ని మరింత ముందుకు నడిపించడానికి యువ రాజకీయ నాయకత్వం చేయాల్సింది చాలా ఉంది. ఒక పటిష్టమైన, సంపన్నమైన ఆంధ్రప్రదేశ్ను నిర్మిస్తున్నందుకు లోకేశ్ అన్నకు శుభాకాంక్షలు. సంకల్పించిన పనులను వేగంగా పూర్తిచేయాలనే ఆయన తపనను నేను



మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నాను" అని తేజస్వీ సూర్య పేర్కొన్నారు. కూటమి ఎంపీలతో.. లోకేశ్ కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని నివాసంలో రాష్ట్రానికి చెందిన కూటమి ఎంపీలతో సమావేశమయ్యారు. కేంద్రం నుంచి ప్రస్తుతం రాష్ట్రానికి సంపూర్ణ సహకారం అందుతున్నందున బడ్జెట్లో చెప్పిన అన్ని అంశాలనూ సాధించడానికి ఎంపీలు వ్యక్తిగతంగా చొరవ తీసుకొని పనిచేయాలని కోరారు. ఇందులో తెదేపా ఎంపీలతోపాటు జనసేన ఎంపీ బాలశౌరి, భాజపా ఎంపీ పాకా సత్యనారాయణ, మాజీ ఎంపీ గల్లా జయదేవ్ కూడా పాల్గొన్నారు.

పోలీసింగ్కు కృత్రిమ మేధ

-'ఏఐ4 ఏపీ పోలీస్' పేరిట మూడు జిల్లాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా అమలు -8 మాడ్యూల్స్ అమలు ప్రారంభించిన డిజిటి -6 నెలల్లో అన్ని జిల్లాలకూ విస్తరణ
 అమరావతి: పోలీసింగ్లో కృత్రిమ మేధ వినియోగాన్ని మరింత విస్తృతం చేసేందుకు ఏలూరు.. 'ఏఐ4 ఏపీ పోలీస్' పేరిట రాష్ట్రంలోని చిత్తూరు, గుంటూరు, అన్నమయ్య జిల్లాల్లో ప్రయోగాత్మక ప్రాజెక్టుల అమలును డిజిటి హారిష్ కుమార్ గుప్తా ప్రారంభించారు. పిటిషన్ ఏఐ, డిజిటి ఎవిడెన్స్ ఏఐ, కాగ్నెటివ్ నెట్ ఏఐ, ఇన్స్టిగేషన్ కో-పైలట్, డాక్స్ 2 డేటా, సోషల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఏఐ, న్యూస్ 360 ఏఐ, ఏఐ ఫౌండేషన్ పేరిట మొత్తం 8 రకాల ఏఐ టూల్స్ను ఈ మూడు జిల్లాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా వినియోగించనున్నారు. ఇవి ఫిర్యాదుల స్వీకరణ, వాటి పరిష్కారం, డిజిటిల్ సాక్షుల విశ్లేషణ, ఆధార సహిత దర్యాప్తు, దర్యాప్తు అధికారికి సాంకేతిక సహకారం, సామాజిక మాధ్యమాలపై నిఘా తదితర అంశాలకూ ఉపయోగపడనున్నాయి. గతేడాది జూన్లో 'ఏఐ4 ఏపీ పోలీస్' పేరిట హ్యాకథాన్ నిర్వహించి.. అందులో రాష్ట్రంలో అమలు చేసేందుకు అనువుగా ఉన్న పలు ఏఐ టూల్స్ను గుర్తించారు. వాటిని మరింత అభివృద్ధి పరిచి ఇప్పుడు ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేస్తున్నారు. మంగళగిరిలోని పోలీసు ప్రధాన కార్యాలయంలో బుధవారం ఈ కార్యక్రమాన్ని డిజిటి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. సాంకేతికత అమల్లో ఏపీ పోలీసులు ఎప్పుడూ ముందున్నారు. అరు నెలల్లో అన్ని జిల్లాల్లో దీన్ని అమలు చేస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో సాంకేతిక సేవల విభాగం ఐజీ సీపావ్.శ్రీకాంత్ పలువురు అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఎనిమిది మాడ్యూల్స్తో.. 'ఏఐ4 ఏపీ పోలీస్' ప్రాజెక్ట్లో ఎనిమిది మాడ్యూల్స్ కీలకం కానున్నాయి. ప్రజల నుంచి వచ్చిన పిటిషన్లపై అధికారులు సమీక్ష చేసినప్పుడు పిటిషన్ ఏఐని వినియోగిస్తారు. దీనివల్ల సమీక్ష సమయం 30-



45 నిమిషాల నుంచి 5-10కి తగ్గుతుంది. టెలికాం ఆపరేటర్లు, బ్యాంకులు, పేమెంట్ గేట్వేలకు నోటీసుల జారీ, వాటి ట్రాకింగ్ను ఆలోచింప చేసేందుకు డిజిటిల్ ఎవిడెన్స్ ఏఐని వినియోగిస్తారు. కాగ్నెటివ్ నెట్ ఏఐ.. అనేది కాలే డేటాలను, బ్యాంకు స్టేట్మెంట్లను ఎనలైజ్ చేసి, ఆ వివరాలను దర్యాప్తు అధికారులకు తెలియజేస్తుంది. ఇన్స్టిగేషన్ కో-పైలట్ అనే మాడ్యూల్.. బీఎన్ఎస్, పోకస్, ఐటీ యాక్సెస్ సంబంధించి సెక్యూరిటీ సూచిస్తుంది. కేస్ డైరీలను వారిదేలే చేస్తుంది. పేపర్ ఆధారిత పర్యవేక్షణ రికార్డులను ఏఐ పవర్ ఆప్టికల్ క్యాక్చర్ రికార్డులే చేసి డిజిటిల్ నాలెడ్జ్ బేస్గా మార్చేందుకు డాక్స్ 2 డేటా అనే మాడ్యూల్ సహకారిస్తుంది. నాయిస్ వాట్సప్ గ్రూప్ చాట్లపై చర్య తీసుకోవడానికి ఇంటెలిజెన్స్గా మార్చేందుకు సోషల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఏఐ మాడ్యూల్ ఉపకరిస్తుంది. రాష్ట్ర స్థాయి, జిల్లాల్లో అన్ని పత్రికల్లో వచ్చే వార్తలను ట్రాక్ చేసేందుకు న్యూస్360 ఏఐ మాడ్యూల్ని వినియోగిస్తారు. ఇది వార్తలను అనువదించి, సమగ్రత చేస్తుంది. ఏఐ ఫౌండేషన్ అనే మాడ్యూల్ డేటా సెక్యూరిటీని, కన్ఫిడెన్స్ అవుట్పుట్లను నిర్ధారిస్తుంది.

అరాచకాలపై మానవ హక్కుల కమిషన్కు ఫిర్యాదు చేస్తాం

గుంటూరు: రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వ అరాచకాలు, దాడులు, హింసాత్మక ఘటనలపై కేంద్ర మానవ హక్కుల కమిషన్కు ఫిర్యాదు చేస్తామని వైసిపి అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి తెలిపారు. అంబటి హత్యకు టిడిపి పన్నాగం పన్నిందని, అందులో భాగంగానే ఆ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆయనపై దాడి చేశారని ఆరోపించారు. మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు ఇంటిపై గుంటూరులో టిడిపి నేతలు, కార్యకర్తల దాడి నేపథ్యంలో రాంబాబు కుటుంబాన్ని బుధవారం సాయంత్రం జగన్ వరామర్చించారు. రాంబాబు భార్య, ఇద్దరు కుమార్తెలతో మాట్లాడి వారికి ధైర్యం చెప్పారు. టిడిపి కార్యకర్తల మూకాదాడిలో దెబ్బతిన్న రాంబాబు నివాసాన్ని, కార్యాలయాన్ని, ఫర్నిచరు, ఇతర వస్తువులు, వాహనాలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు. దాడి తీవ్రతపై నాయకులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మీడియాతో జగన్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ప్రజాస్వామ్యం ఖానీ అయిందని, జంగిల్ రాజ్ పాలన నడుస్తోందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రాష్ట్రంలో ఒక భయానక వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తున్నారని విమర్శించారు. అంబటి రాంబాబు, జోగి రమేష్ నివాసాలు, కార్యాలయాలపై దాడి ఘటనలను, మాజీ మంత్రి విదదల రజనీ, మాజీ ఎమ్మెల్యే బల్లూ బ్రహ్మనాయుడిపై నమోదైన అక్రమ కేసులను ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించారు. అంబటి రాంబాబు, విదదల రజనీ, జోగి రమేష్, భూపాం కరుణాకర్ రెడ్డి, కాకాణి గోపవర్ణ రెడ్డి, బల్లూ బ్రహ్మనాయుడు చేసిన తప్పేమిటని ప్రశ్నించారు. తిరుమల లడ్డూ గురించి గతేడాది కాలంగా సిఎం చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్, లోకేశ్ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని అన్నారు. సుప్రీంకోర్టు నియమించిన సిబిఐ సీట్ దాఖలు చేసిన ఛార్జిషీటులో



తిరుపతి లడ్డూలో జంతువుల కొప్పు లేదని స్పష్టంగా పేర్కొన్నా కావాలని తిరుమల లడ్డూకు ఉన్న పేరును చెదగొట్టువ్వారని విమర్శించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం పరిధిలోని రెండు కీలక ల్యాబ్లు ఇచ్చిన నివేదికలను సీట్ పరిగణలోకి తీసుకుంటే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందన్నారు. చంద్రబాబు చేస్తోన్న తప్పుడు ప్రచారాన్ని తమ పార్టీ నాయకులు విమర్శిస్తే దాడులు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఇందులో భాగంగానే అంబటి రాంబాబును, ఆయన కుటుంబాన్ని అంతర చేసేందుకు కుట్ర చేశారని ఆరోపించారు. తొలుత పోలీసుల సమక్షంలోనే కర్రలతో రాంబాబు కారును అడ్డగించారని, కారుపై బాధారని, బూతులు కూడా పోలీసులు, ఈ నేపథ్యంలో రాంబాబు తిప్పిస్తుందివారిని తెలిపారు. ఒక్కడి మీద అంతమంది దాడి చేస్తే రాంబాబు నోటి నుంచి కట్టువైన పదం వచ్చిందన్నారు. అయినా, చంద్రబాబును తిట్టినందుకు ఆయన క్షమాపణ చెప్పారని, చాలా సంస్కారంగా వివరణ ఇచ్చారని తెలిపారు.

సంపాదకీయం

ప్రణాళికలకు పెద్దపీట వేయాలి

‘వికసిత భారత్-2047’ కేంద్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యం. దేశంతోపాటు తామూ అభివృద్ధి చెందాలనేది సామాన్యుల తాపత్రయం. ఒకనాడు కూడు, గూడు కోసం పోరాటం. ఇప్పుడు నాణ్యమైన జీవనం కోసం ఆరాటం. ఏటా ఒక మెట్టయినా పైకెడలన్న అశలకు ప్రభుత్వం అందగా నిలవాలనేది సాధారణ జనం కోరిక. ఈ ప్రజాకాంక్షలకు నేటి బడ్జెట్లో ఎంతవరకు చోటు దక్కనుంది. మన దేశంలో బడ్జెట్ అసగనీ పన్ను రాయితీలు, ఉపకమనాల కోసం ప్రజలు ఎదురు చూస్తారు. ప్రభుత్వాలు మాత్రం ఎఫ్ఆర్టీఎం పరిమితుల ఆధారంగా గణాంకాలను సర్దుబాటు చేస్తుంటాయి. ప్రజలు, పాలకులు ఇలాంటి సంప్రదాయ ఆలోచనల పరిధిని మించి ఆలోచించలేక పోతుండటంతో సంస్కరణలు పెద్దగా కనిపించడం లేదు. ఎన్నికల సంవత్సరాల్లో మినహాయించి మిగతా సమయాల్లో బడ్జెట్ను సాధారణంగానే సాగిపోతున్నాయి. అందుకే ఆర్థిక సంస్కరణలు మొదలైన కాలం నుంచి జీడిపీల్ బడ్జెట్ పరిమాణం సగటున 20 శాతానికి మించలేదు. గణాంకాలు ఎంత ఘనంగా ఉంటున్నప్పటికీ, ఆర్థిక సంస్కరణల తరవాత వృద్ధిరేటు 6-7 శాతం మధ్యనే కొట్టుమిట్టాడుతోంది. ఈ వృద్ధిరేటు అభివృద్ధి చెందిన దేశాలకంటే ఎక్కువగా కనిపించినా, తమ జీవితాల్లో పెద్దగా మార్పులు రావట్లేదన్న భావన సగటు ప్రజానీకంలో నెలకొంది. దేశంలో ద్రవ్యోల్బణం అత్యల్ప స్థాయిలో ఉన్నట్లు యంత్రాంగం చెబుతోంది. మరోవైపు, భారతీయుల జీవితంలో ప్రధాన భాగమైన బంగారం, వెండి ధరలు అసూహ్యంగా ఉండటం ఆందోళనకరం. కుటుంబాల పొదుపు తగ్గుతుండగా, అప్పులు పెరుగుతుండటం ప్రజల ఆర్థిక పరిస్థితికి అడ్డం పడుతోంది. అందుకే నాణ్యమైన జీవనం కోసం వేతన జీవులు మరిన్ని పన్ను మినహాయింపులను, సరళీకృత శాఖలను, టీడీపీవే హేతుబద్ధీకరణను కోరుకుంటున్నారు. మరిన్ని ఉద్యోగాల కల్పన కోసం మౌలిక వసతులకు ఊతం, మూలధన వ్యయం పెంపు, పరిశ్రమలకు, ఎంఎన్ఎంఈలకు మద్దతు, నైపుణ్యాభివృద్ధి చేపట్టాలని యువత ఆశిస్తోంది. పీఎంకిసాన్ సాయం పెంపు, కనీస మద్దతు ధరలకు చట్టబద్ధతను రైతులు కోరుకుంటున్నారు. గత పదేళ్లలో తీసుకొచ్చిన ఆర్థిక సంస్కరణలు సామాన్యుడి జీవనశైలి స్థిరత్వానికి దోహదం చేశాయి. కానీ, జీవితాల్లో గుణాత్మక మార్పులైతే రాలేదనే అభిప్రాయం ఉంది. అమెరికా, చైనా, జర్మనీల తరవాత భారత్ నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదిగింది. కానీ, ఆ దేశాల స్థాయిలో జీవన ప్రమాణాలు కరవవుతున్నాయి. ఆర్థిక పరిమాణంలో మనకంటే ఒకమెట్టు పైనున్న చైనా, జర్మనీలు ప్రపంచానికి రుణాలు ఇచ్చే స్థితిలో ఉన్నాయి. మనమింకా అప్పులు తీసుకునే స్థితిలోనే ఉన్నాం. దాలరుతో పోలిస్తే రూపాయి తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటోంది. తయారీ రంగానికి ఎన్ని ప్రోత్సాహకాలు ఇచ్చినా, దేశీయ అవసరాలకు తగినట్లుగా వస్తూవున్న ఉద్యోగ కల్పన జరగడం లేదు. ఉద్యోగాల్లో తయారీ, సేవల రంగం వాటా తగ్గిపోతోంది. ఇదే సమయంలో వ్యవసాయ రంగంపై ఆధార పడేవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. ఈ గణాంకాలు కొంత తిరోగమన పరిస్థితులను సూచిస్తున్నాయనేది ఆర్థిక వేత్తల అభిప్రాయం. ఇలాంటి పరిస్థితులను సరిదిద్దేందుకు బడ్జెట్లో ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. కేంద్ర ప్రభుత్వం వచ్చే ఏడాది జనగణన పూర్తిచేసి కొత్త గణాంకాలు వెల్లడించనుండటంతో మున్ముందు జనాభా సరళి ఎలా ఉండనుందనేది తెలుస్తుంది. ఇప్పటిదాకా అమలు చేస్తూ వచ్చిన కుటుంబ నియంత్రణ విధానంతో జనాభాలో చెప్పుకోదగిన మార్పులు కనిపిస్తున్నాయి. వయసులవారి జనాభా, పరిమాణంలో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ఒకవైపు సంతాన సాఫల్యత, సగటు వయసు తగ్గుతోంది. మరోవైపు సగటు ఆయుర్రాయం పెరుగుతోంది. ఈ జనాభా పరమైన పరిణామాలతో కొన్ని రాష్ట్రాలకు కొత్త అవకాశాల ద్వారాలు తెరుచుకుంటున్నాయి. మరికొన్ని రాష్ట్రాలకు అవకాశాలు తగ్గిపోయే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. దీర్ఘకాలంలో ప్రభావం చూపించే ఇలాంటి మార్పులను ముందుగానే గ్రహించి, తదనుగుణమైన దూరదృష్టితో కూడిన విధానాలకు నేటి పద్ధతుల శ్రీకారం చుట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. ఏప్రిల్ ఒకటి నుంచి 16వ ఆర్థిక సంఘం సిఫార్సులు అమల్లోకి రానున్నాయి. మోడీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత ఇది మూడో ఆర్థిక సంఘం. 14వ ఆర్థిక సంఘం కేంద్ర పన్నుల్లో రాష్ట్రాలకు 42శాతం వాటాను పంపిణీ చేయాలని సిఫార్సు చేసింది. 15వ ఆర్థిక సంఘం కూడా దాన్ని దాదాపుగా కొనసాగించింది. దీంతో కేంద్ర, రాష్ట్రాల మధ్య ఆర్థిక పోరాటాల్లో లీని పరిస్థితులు కొనసాగాయి. ఇప్పుడు 16వ ఆర్థిక సంఘం ఎలాంటి సిఫార్సులు చేస్తుందోనన్న ఆసక్తి కనిపిస్తోంది. ఈ సిఫార్సుల్లో ఒకకాతం అటూఇటైనా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల స్థితిగతులు తీవ్ర ఇక్కట్లకు లోనయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. జనాభాతోపాటు, విభిన్న సామాజిక, ఆర్థిక అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని ఆర్థిక సంఘాలు ఒక్కో రాష్ట్రానికి ఒక్కో వెయిటేజీ ఇచ్చి కేంద్ర వనరుల పంపిణీకి సిఫార్సు చేస్తుంటాయి. 16వ ఆర్థిక సంఘం వాటాలను తగ్గిస్తే రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఆర్థికంగా మరింత నష్టపోయే ముప్పు ఉంటుంది. మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టం స్థానంలో కొత్తగా తీసుకొచ్చిన వీబీ-జీరాంజీ చట్టం అమలు కోసం అయ్యే ఖర్చులో కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల వాటా 60:40గా మారింది. దీనివల్ల రాష్ట్రాలు ఏటా రూ.50వేల కోట్లమేర అదనపు ఆర్థిక భారం భరించాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. ఇలాంటి వేళ ఆర్థికసంఘం సిఫార్సుల్లో ఏమాత్రం తేడాలు వచ్చినా రాష్ట్రాల ఆర్థిక పరిస్థితులు మరింత క్షీణించే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలాసితారామన్ బడ్జెట్లో రాష్ట్రాలకు ఆర్థిక వెసులుబాట్లు కల్పించాలి. క్షేత్రస్థాయిలో సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను జోడెద్దలుగా నడిపించే ప్రణాళికలకు పెద్దపీట వేయాలి.

ఆహార, వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు రక్షణ

-పార్లమెంటులో పీయాష్ గోయల్ ప్రకటన

దిల్లీ: అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పందంలో మన ఆహార, వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు పూర్తి రక్షణ ఉంటుందని కేంద్ర వాణిజ్యం, పరిశ్రమలశాఖ మంత్రి పీయాష్ గోయల్ స్పష్టంచేశారు. ఈ ఒప్పందం ద్వారా అమెరికా మార్కెట్లో మన పోటీ అవకాశాలు మెరుగుపడతాయని వెల్లడించారు. అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పందంపై తొలుత లోకసభలో, ఆ తర్వాత రాజ్యసభలో ఆయన ప్రకటన చేశారు. ప్రతిపక్ష సభ్యుల నిరసనల మధ్యే ఆయన ఈ ప్రకటన చేయడం గమనార్హం. ఒప్పందంపై చర్చలు సమయంలో తమ కీలక రంగాలకు రక్షణ కోసం రెండు దేశాలు ప్రయత్నిస్తాయి. ఈ విషయంలో భారత్ అనుకున్నది సాధించింది. వ్యవసాయం, పాల ఉత్పత్తుల విషయంలో మన ప్రయోజనాలను రక్షించుకోవచ్చు. ఒప్పందంపై కేవలం పేపర్ వర్తే మిగిలింది. ఒప్పందంలోని వివరాలు త్వరలో పూర్తిగా వెల్లడవుతాయి' అని గోయల్ పేర్కొన్నారు. అమెరికా ప్రకటనకు పూర్తి భిన్నం: కాంగ్రెస్



పార్లమెంటులో మంత్రి గోయల్ ప్రకటన అమెరికా వెల్లడించిన వివరాలకు పూర్తి భిన్నంగా ఉందని కాంగ్రెస్ విమర్శించింది. ఒప్పందం వివరాలు వెల్లడయ్యాక రైతులకు కలగనున్న అసలైన నష్టం తెలియనుందని స్పష్టం చేసింది. ఉభయ సభల్లో గోయల్ చేసింది ప్రకటన కాదని కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాం రమేష్ విమర్శించారు. అందులో వివరాలేమీ లేదని స్పష్టం చేశారు.

జివిఎంసి బడ్జెట్ రూ.4,180 కోట్లు

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి భారీ బడ్జెట్ను సిద్ధం చేసింది. జివిఎంసి ప్రధాన కార్యాలయంలో మేయర్ అధ్యక్షతన జరిగిన ప్రత్యేక బడ్జెట్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో రూ.4,180.37 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో రూపొందించిన ముసాయిదా బడ్జెట్కు వివాదాల నడుమ, నగర అభివృద్ధిని కాంక్షిస్తూ కౌన్సిల్ సభ్యులు ఆమోదం తెలిపారు. ఈ ఏడాది బడ్జెట్లో నగర మౌలిక సదుపాయాలు, ప్రజారోగ్యానికి పెద్దపీట వేశారు. మొత్తం ఆదాయం రూ.4,180.37 కోట్లు (ప్రాగుణి విలువ) రూ.365.96 కోట్లతో కలిపి. మొత్తం వ్యయం రూ. 4,047.12 కోట్లు. మిగులు బడ్జెట్: రూ. 133.25 కోట్లు గా నిర్ణయించారు. ఇందులో ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో రూపొందారు, భవనాల నిర్మాణం కోసం రూ.1,028.18 కోట్లు, అర్బన్ ఛాలంజింగ్ ఫండ్ కింద రూ.650 కోట్లు, అమృత పథకం కింద రూ. 363 కోట్లు, ప్రజారోగ్యం విభాగంలో నగరం పరిశుభ్రత కోసం రూ.455.94 కోట్లు, మంచినీటి సరఫరా విభాగంలో తాగునీటి ప్రాజెక్టుల కోసం రూ.260.08 కోట్లు కేటాయించారు. బడ్జెట్ ఆమోదం అనంతరం ఉత్తర నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు మాట్లాడుతూ, నిధుల కేటాయింపులో తీవ్ర అసమానతలు ఉన్నాయని మండిపడ్డారు. గాజుపాకకి 24 శాతం, భీమిలికి 19 శాతం, తూర్పు నియోజకవర్గానికి 14 శాతం నిధులు కేటాయించగా కొండవాయి ప్రాంతాలు ఎక్కువగా ఉండి అభివృద్ధి అవసరమైన ఉత్తర నియోజకవర్గానికి కేవలం 8 శాతం నిధులు మాత్రమే ఇవ్వడం అన్యాయమని ఆయన అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు.కూపసైన్య రగడ మహా విశాఖ నగర పాలక సంస్థ ఆర్థిక సంవత్సరం బడ్జెట్ సమావేశం రాజకీయ రచ్చకు వేదికైంది. ఒకవైపు



భారీ అంచనాలతో కూడిన బడ్జెట్ ప్రతిపాదనలు, మరోవైపు కార్పొరేటర్లకు పంపిణీ చేసిన ఖరీదైన గిఫ్ట్ కూపన్లు సమావేశంలో తీవ్ర చర్చనియాంశంగా మారాయి. బడ్జెట్ సమావేశానికి హాజరైన కార్పొరేటర్లకు ఒక్కొక్కరికి రూ.25 వేల విలువైన సిఎంఆర్ షాపింగ్ మార్ల కూపన్లను పంపిణీ చేయడం వివాదానికి కేంద్రబిందువైంది. ఈ చర్యను సిపిఎంఘోర్ లీడర్, 78వ వార్షిక కార్పొరేటర్ డాక్టర్ బి.గంగారావు తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. తనకు అందిన కూపన్లను ఆయన అధికారులకు తిరిగి ఇచ్చేసి నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 'ప్రజలు కష్టపడి చెల్లించిన పన్నుల సొమ్మును ఇలా కూపన్ల రూపంలో పంపిణీ చేయడం ప్రజాస్వామ్యాన్ని పరిహసించడమే' అని మండిపడ్డారు. మేయర్ స్వయంగా 25 కూపన్లు తీసుకోవడమే కూడా, అధికారులకు కూడా పంపిణీ చేశారని తెలిపారు. ఈ కూపన్ల పంపిణీకి మున్సిపల్ చట్టంలో ఏమైనా నిబంధన ఉందా లేక ఉన్నతాధికారుల వ్యక్తిగత డైరీల్లో రాసుకున్న నియమమా అని గంగారావు ప్రశ్నించారు. ప్రజల ధనాన్ని సదస్సుల పేరుతో, బహుమతుల పేరుతో వృధా చేయడాన్ని భవిష్యత్తులో కూడా అడ్డుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.

అంగరంగ వైభవంగా ఎం వి ఆర్ జన్మదిన వేడుకలు



-ముందుగా కేకే కట్ చేసి విషెస్ తెలిపిన కుటుంబ సభ్యులు-జిల్లా వ్యాప్తంగా అభిమానుల సమక్షంలో పలు సేవా కార్యక్రమాలు-తమ అభిమాన నాయకుడు చల్లగా ఉండాలని పలు దేవాలయాలలో పూజలు

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి : గెలుపై సాగర-ఆ గెలుపే నీదిరా- అనే మాటలకు అర్థం వచ్చే విధంగా- మన జిల్లాలో ఉన్న ఏకైక వ్యక్తి ముత్యాల వెంకటేశ్వరావు (ఎం వి ఆర్) అనే చెప్పడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదనే చెప్పవచ్చు. ప్రజా సేవ కోసం, ప్రజల బాగోగుల కోసం నిత్యం పరితపిస్తున్న వ్యక్తి తన అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలని ఆయన అభిమానులు వేయికళ్ల తో ఎదురు చూస్తున్నారు.అటువంటి మహోన్నతమీ పుట్టినరోజు వేడుకలు సందర్భంగా బుధవారం ఎం వి ఆర్ అభిమానులు, శ్రీయోధిలాపులు,యువసేన సభ్యులు జిల్లా వ్యాప్తంగా పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. కాబోయే ప్రజా నాయకుడు యొక్క జన్మదినాన్ని ఎంతో ఆనందంగా నిర్వహిస్తున్నారు. దీనిలో భాగంగా ఉదయం నుంచే అన్ని ప్రాంతాల్లోని కుల పెద్దలు, అభిమానులు నరసింగరావు పేటలోని ఎం వి ఆర్ ప్రధాన కార్యాలయానికి విచ్చేసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనకాపల్లి లో... స్థానిక ఎమ్మార్వో ఆఫీస్ సమీపాన ఎం.వి.ఆర్ యువసేన సభ్యుడు గైఫూరి రాజు పర్యవేక్షణలో అన్న సమారాధన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ముత్యాల వెంకటేశ్వరావు (ఎం.వి.ఆర్)చేతల మీదుగా ప్రారంభించారు. చోడవరం లో ఎం.వి.ఆర్ యువసేన సభ్యుడు వెంకట శ్రీను అధ్యక్షులలో చోడవరంలో ఎం వి ఆర్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా పృథ్వీ హాస్టల్ పిల్లలకు అన్న సమాధానం ఏర్పాటు చేశారు. అదే విధంగా, గతంలో ఉచిత



బస్సు యాత్రలకు, ఆధ్యాత్మిక యాత్రలకు వెళ్లి వచ్చిన వారిలో చాలా మంది ఎం వి ఆర్ కు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి, మీ మంచిమనసు వలనే మాలాంటివారు తీర్చిదిద్దాలని ఆధ్యాత్మిక యాత్రలకు వెళ్లి రాగలిగామన్నారు. మాలాంటి వారి కొరకు మీరు ఏర్పాటు చేసిన ఇటువంటి మంచి కార్యక్రమం వలన మీ పేరు నేటికీ మర్చిపోలేకపోతున్నామన్నారు. అలాగే, జిల్లా వ్యాప్తంగా పలు ప్రాంతాలలో ఆలయ నిర్మాణాలు కొరకు ఆర్థిక సాయం పొందిన కమిటీ సభ్యులు, ఫెలోషిప్ సభ్యులు కూడా ఎం.వి.ఆర్ కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడానికి తరలివచ్చారు. మీలాంటి మంచి సహృదయుల వలనే మా గ్రామాలలో ఆలయనిర్మాణాలు, చర్చీలు అభివృద్ధి జరుగుతున్నాయన్నారు. నిండు సూరేశ్వర్ ఆయుర్వేదాగార్యాలతో, అష్టశస్త్రాలతో, భోగభాగ్యాలతో మీరు అనుకున్న కోరిక నెరవేరే విధంగా రాజకీయాలకు రావాలని ఎం వి ఆర్ ను వాళ్లందరూ కోరారు.



ప్రమాదాల నివారణ పై గెయిల్ ఇండియా లిమిటెడ్ మాక్ డ్రిల్

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: భూగర్భ మార్గం ద్వారా వెళ్లే ఎల్ పీ జీ గ్యాస్ పైప్ లైన్ పైన అసాధికారిక త్రావ్వకముల వలన జరుగు ప్రమాదాల నివారణపై గెయిల్ ఇండియా లిమిటెడ్ యాజమాన్యం అవగాహన కోసం లెవెల్ డ్రీ మాక్ డ్రిల్ కార్యక్రమాన్ని ఉడేరు గ్రామంలో విశాఖపట్నం జిల్లా జాయింట్ చీఫ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ ఫ్యాక్టరీస్, డిప్యూటీ చీఫ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ ఫ్యాక్టరీస్ మరియు సంబంధిత అధికారుల ఆమోదంతో వారి సమక్షంలో ఎన్ డి ఆర్ ఎఫ్ సిబ్బంది, స్టేట్ ఫైర్ సిబ్బంది, పోలీస్ సిబ్బంది, డిస్ట్రిక్ట్ హెల్త్ మెడికల్ ఆఫీసర్స్ సిబ్బంది మరియు గెయిల్ ఇండియా లిమిటెడ్ సిబ్బంది పాల్గొని గెయిల్ చైనేజీ నెంబర్ 29,600 కిలోమీటరు వద్ద మాక్ డ్రిల్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఎల్ పీ జీ గ్యాస్ పైప్ లైన్ ద్వారా వెలువడే గ్యాస్ లీకేజీని తెలుసుకొని సంబంధిత గెయిల్ సిబ్బంది అప్రమత్తమై ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకొని వెళ్లిన తర్వాత సంబంధిత అధికారులు చూటూ చూచిన ఎల్ పీ జీ గ్యాస్ లీకేజీ ప్రాంతానికి చేరుకొని ఎక్కడ గ్యాస్ లీకే అవుతుందో కనుకొని దానిని అరికట్టి ప్రమాదం నుండి కాపాడే విధానాన్ని కళ్లకు కట్టినట్లుగా గెయిల్ సిబ్బంది ప్రదర్శించారు. అనంతరం జరిగిన సమీక్ష సమావేశం లో గెయిల్ ఇండియా లిమిటెడ్ సి. జీ. యం కే వి జీ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ



విశాఖపట్నం నుండి సికింద్రాబాద్ వరకు భూగర్భకి ద్వారా వెళ్లే ఎల్ పీ జీ గ్యాస్ పైప్ లైన్ ప్రమాదాలకు గురికాకుండా 37 ప్రాంతాలలో ఎన్స్ స్టేషన్స్ ఏర్పాటు చేశామని అన్నారు. ప్రతీ పన్నెండు నుండి పదిహేను కిలోమీటరు లోపు ఒక ఎన్స్ స్టేషన్ ఏర్పాటు చేసి అందులో నైపుణ్యం కలిగిన సిబ్బంది నియమించి ఎప్పటికప్పుడు మైంటెనెన్స్ నిర్వహిస్తున్నామన్నారు.ఈ కార్యక్రమం లో గెయిల్ ఇండియా లిమిటెడ్ మరియు ముఖ్యవలె ఎయిడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమాజ ప్రగతిలో జర్నలిస్టులదే కీలక పాత్ర



- ప్రమాద బీమా పథకాన్ని పునరుద్ధరించాలి - వర్కొగ్ జర్నలిస్టుల సభ్యత్వ నమోదు 8 వరకు గడువు పెంపు. - జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సమాజ ప్రగతిలో జర్నలిస్టులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని అటువంటి వారి సేవలను ప్రభుత్వాలు మరింతగా గౌరించాల్సిన అవసరం ఉందని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (ఎన్ ఎ జె) ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కొగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనుబాబు, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణలు పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలోని ఏపీఎన్వీ హోం లో వర్కొగ్ జర్నలిస్టుల సభ్యత్వ నమోదులో వీరు పాల్గొన్నారు.. ఈ సందర్భంగా వీరు మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టులకు ప్రభుత్వ పరంగా మరిన్ని ప్రోత్సాహకాలు అందించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.. అలాగే చాలా కాలం నుంచి పెండింగ్ లో ఉన్న ప్రమాద బీమా పథకాన్ని కూటమి ప్రభుత్వం తక్షణమే పునరుద్ధరించాలని కోరారు.. ఈ పథకం అమలులో ఉంటే జర్నలిస్టులు జీవితాలకు చాలా వరకు భరోసా కలుగుతుందన్నారు.. గతంలో ప్రీమియం రెండు వందలు చెల్లిస్తే దానికి ప్రభుత్వం కొంత మొత్తం జమ చేసేదని, ఎవరైనా ప్రమాద బారిన పడినప్పటికీ బీమా సొమ్ము అందడం వల్ల వైద్యానికి ఇతర ఖర్చులకు ఉపయోగకరంగా ఉండేదన్నారు. కాబట్టి ఈ పథకాన్ని ప్రభుత్వం కొనసాగించాల్సిందిగా వీరు కోరారు. అలాగే పదవి విరమణ చేసిన జర్నలిస్టులకు పెన్షన్ నడుపాయం కల్పించాలని.. హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్



పథకాన్ని మరింత పటిష్టంగా అమలు చేయాలి ఉందన్నారు. 8 వరకు సభ్యత్వ నమోదు గడువు పెంపు... ఏపీ వర్కొగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన లభిస్తున్నట్లు యూనియన్ నాయకులు గంట్ల శ్రీనుబాబు, పి .నారాయణ, జి .శ్రీనివాసరావు లు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు సుమారు 300 మందికి పైగా జర్నలిస్టులు నూతన సభ్యత్వము..రెన్వల్యూను స్వీకరించడం జరిగిందన్నారు. అయితే ఇంకా అనేక మంది జర్నలిస్టులు సభ్యత్వం పొందాల్సి ఉన్నందున ఈ నమోదు ప్రక్రియను ఈనెల 8న సోమవారం వరకు పొడిగించినట్లు వీరు చెప్పారు.. ఆనందపురం పద్మాభం భీమునిపట్నం తదితర ప్రాంతాల జర్నలిస్టులు సౌకర్యాలం ఆదివారం (ఫిబ్రవరి 7)భీమిలిలో సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం నిర్వహిస్తామన్నారు. మినహా మిగిలిన రోజుల్లో ఏపీ ఎన్వీ హోం లో ఫెడరేషన్ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం కొనసాగుతుందన్నారు.. అయితే తర్వాత గడువు పొడిగించే అవకాశం లేదన్నారు. కాబట్టి తక్షణమే అర్హులైన జర్నలిస్టులంతా సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని కోరారు.. ఈ కార్యక్రమంలో ఫెడరేషన్ విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి శ్రీనివాసరావు, బ్రాడ్ కాస్ట్ అధ్యక్షులు ఈరోజు ఈశ్వరరావు కార్యదర్శి కింతాడ మదన్.. మళ్ళు దేవ త్రినాథ్ స్కాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జగన్మోహన్. టోబ్యుర ప్రసాద్. తదితర కార్యవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

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



గుమ్మడి గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. వీటి కొవ్వులో ఎక్కువగా మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలీ అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇంకా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. సంతానోత్పత్తి.. పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి ఈ గుమ్మడి గింజలు. క్రమం తప్పకుండా వీటిని తింటే పురుషులకు మేలు జరుగుతుంది. శీఘ్రసంపదనం సమస్యలు, లైంగిక ప్రేరణతో సహా సంతానోత్పత్తి సమస్యలను పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి ఈ గింజలు.

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు. తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవుతుంది. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుంది. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలి? ఓ సారి చూసిద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడి చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవుతానని ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నామో అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు మీ పదార్థాలను అలాపాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. సమితి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు



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

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి. ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, డీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతూ 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్ప్లష్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్లుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్



మాత్రమే తీసుకోండి అంటూ సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఇక తిన్న వెంటనే నడస్తుంటారు కొందరు. నడకను కూడా పరుగులా చేస్తుంటారు. ఇలా కూడా చేయవద్దట. తిన్న తర్వాత నడవకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయట. అయితే తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవుతూ చాలా ముఖ్యం. కానీ తెలిసి తెలియక చేసే తప్పుల వల్ల ఆహారం జీర్ణం అవుతుంది. అందులోని ఒక మిస్టేక్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్డెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్ప్లష్ వేయండి.

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది. కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్లే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్లే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్టాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే.. చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా దిప్పా తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి దిప్పా దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేషియన్ ట్యూబ్ లను చికాకు పెడతాయి. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అవుతుంది. పిల్లలకు న్యూమోకాకల్ టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి



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

మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

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



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

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలు..

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



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

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాలిని విషయమిదీ

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సింది. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటీషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్టిఫైడ్ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కేమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సిన్మా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ



క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్టిఫైడ్, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ప్రొఫెస్సర్ సెల్ కార్సిన్మా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్టిఫైడ్ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్ళకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

పిల్లల పౌడర్ తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

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



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

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా?!

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహార ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రావెలకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్ధరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది. అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. కెఫిన్, ఉత్తేజకరాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు అటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది మీకు నిద్రపోవడం లేదా రాత్రంతా నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. సాయంత్రం పూట కాఫీ, టీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ , చాక్లెట్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి. ఈ ఆహారాలకు బదులుగా, గ్రీకు పెరుగు, కాటేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమామిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫిన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?!

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రీములు (ఫేస్ క్రీమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్వచ్ఛమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎండుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, టాప్సాయి, పైసాచిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినేస్, సాల్మన్, మాకెరెల్, చియా విత్తనాలు, వాల్ నట్స్, అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాట్స్ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రేట్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ కు పూర్వకములు, ఈ ప్రోటీన్లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సార్క్రెట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు. ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనిశ్శరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తూ దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల వర్ధేందుకు, శనిశ్శరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరువు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనిశ్శరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే ద్రుప్తభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



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

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్ళీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం. ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్ళీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ బైోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి. అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



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

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

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



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

సూప్లతో ప్లూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్ లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ప్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ప్రవలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విసర్జక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విధిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్ లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్ లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రోటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్ ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివి ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రను సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాల్లో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డి-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారని వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బ్యాక్టీరియానే.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తినప్పుడే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12



పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్రమంగా బలపడుతుంది. ఒకవేళ ఈ లోపం ఎక్కువగా వస్తే రుచి వాసన వంటివి కోల్పోతారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో జ్ఞాపకశక్తి కూడా కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. మాంసాహారంలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుందట. ముఖ్యంగా మేక, గొర్రెలలో ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది. అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్దకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పని చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక సరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను



బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిష్కారం కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా.. చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంటుంది. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ సూల్ అఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయి. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంటుంది. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన



గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరి ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉదంటున్నారని నిపుణులు.

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



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

బలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రిడియెంట్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు. వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం ర్భుష్టా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. బలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్లో నిల్వ చేసుకోవాలి, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్ను పదే పదే తెరిచి



మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శీలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా బలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అవుతాయి. వెల్లుల్లి బలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సికరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల బలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, బలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. టీ సిస్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పులు టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోవాలి, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాల పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది ఆజీర్ణం, లూజ్ మోవ్స్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా



ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెరైటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపూరి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారని నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు.



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

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు. చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజ్ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యవసానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి



అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాదు శీతల పానీయాలలో లభించే ప్రక్కోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని విసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

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



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

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

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



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

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

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



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

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

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

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



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

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

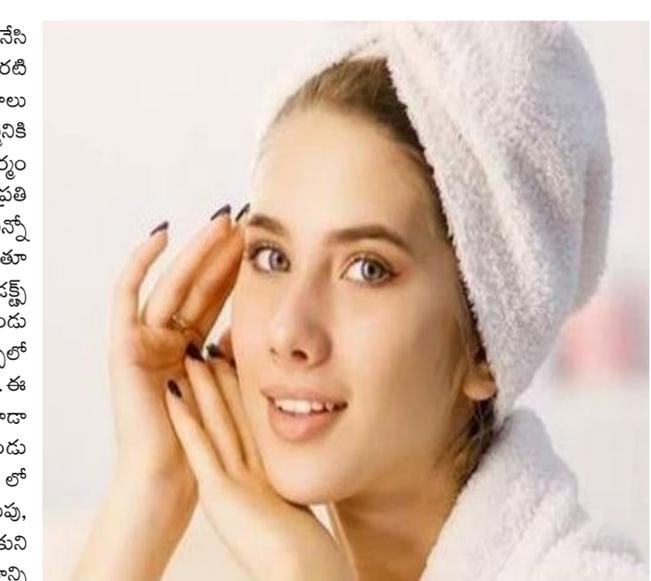
సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని. తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అసర్ధాలు కూడా ఉన్నాయి. అనీడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మిరి,



విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అలర్జీ సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలు తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్స్?

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



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

అదానీ గంగవరం పోర్ట్ 3,400 టీ ఇ యు అత్యధిక సింగల్ లావాదేవీలలో కొత్త బెంచ్ మార్క్..



గాజువాక, చైతన్య వారణ: భారతదేశంలోని అత్యంత లోతైన, ఆధునిక ఓడరేవులలో ఒకటైన అదానీ గంగవరం ఓడరేవు నేడు ఒకటి లావాదేవీలో 3,400 టీ యు ఒ లను విజయవంతంగా నిర్వహించడం ద్వారా గణనీయమైన కార్యాచరణ మైలురాయిని సాధించింది, ఇది ఓడరేవులో ఒకే సౌకర్యంలో నిర్వహించబడిన అత్యధిక కంటైనర్ వాల్యూమ్ను సూచిస్తుంది. మొత్తం మీద పొడవు (ఎల్ ఒ ఎ)లో 294.05 మీటర్లు కొలిచే సౌకర్యం ఎస్ సి ట్రేసి వి కాల్ సమయంలో ఈ రికార్డు నెలకొల్పే పనితీరు సాధించబడింది. ఈ అధిక-పరిమాణ ఆపరేషన్ యొక్క సజావుగా మరియు సమర్థవంతమైన అమలు పోర్ట్ యొక్క అసాధారణ ప్రణాళిక, అత్యుత్తమ బెర్త్ ఉత్పాదకత మరియు సమన్వయంతో కూడిన కార్యాచరణ నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. పోర్ట్ పనితీరులో పురోగతి అని అన్నారు, ఈ విజయం అదానీ గంగవరం పోర్టు యొక్క క్రింది లక్ష్యాలను బలోపేతం చేస్తుందని చెప్పారు. పెద్ద ఎత్తున కంటైనర్ కార్యకలాపాలను నిర్వహించడంలో సామర్థ్యాలను విస్తరించడం. మెరైన్, టెర్మినల్ లాజిస్టిక్స్ బృందాల మధ్య ఉన్నతమైన కార్యాచరణ సమన్వయం. భారతదేశ తూర్పు తీరంలో కంటైనర్ల వాణిజ్యానికి పూర్వోత్తమ ద్వారంగా పాత్ర గ్రేబల్ షిప్పింగ్ లైన్ కోసం సామర్థ్యం, విశ్వసనీయత సేవా నైపుణ్యానికి నిబద్ధత కలిగిన సంస్థ అని కొనియాడారు. మెడిటరేనియన్ షిప్పింగ్ కంపెనీ (యం ఎస్ సి) ఈ భాగస్వామ్యాన్ని స్మారక చిహ్నాన్ని అందజేయడం ద్వారా సత్కరించింది. ఈ సంజ్ఞ ఎం ఎస్ సి అదానీ గంగవరం పోర్ట్ మధ్య దీర్ఘకాలిక, అభివృద్ధి చెందుతున్న సంబంధాన్ని ప్రతిబింబిస్తుందని చెప్పారు, ఇది నమ్మకం, కార్యాచరణ సినర్జీ



మరియు సేవా నైపుణ్యానికి ఉమ్మడి నిబద్ధతపై నిర్మించబడింది. స్థిరమైన సహకారం మరియు కస్టమర్ అవసరాలపై పరస్పర దృష్టి ద్వారా ఈ భాగస్వామ్యం బలోపేతం అవుతున్నా ఉంది, కార్యాచరణ ప్రమాణాలను అభివృద్ధి చేయడంలో మరియు పోర్ట్ యొక్క స్థిరమైన వృద్ధికి మద్దతు ఇవ్వడంలో గణనీయంగా దోహదపడుతుంది, అదానీ గంగవరం పోర్టు యొక్క ఆధునిక మౌలిక సదుపాయాలు, డీప్-డ్రాఫ్ట్ బెర్త్లు, అధునాతన కంటైనర్-హ్యాండ్లింగ్ సిస్టమ్లు మరియు ఇంటిగ్రేటెడ్ లాజిస్టిక్స్ ప్రక్రియలు ఈ అధిక-పరిమాణ ఆపరేషన్లను సజావుగా మరియు సకాలంలో అమలు చేయడానికి వీలు కల్పించాయి. ఈ విజయం ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, ఛత్తీస్ గఢ్, ఒడిశా మరియు పొరుగు ప్రాంతాలలోని వినియోగదారులకు ప్రాధాన్యత గల గేట్వేగా పోర్టు స్థానాన్ని మరింత బలపరుస్తుంది. భారతదేశం యొక్క పెరుగుతున్న కంటైనర్ వాణిజ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడానికి డిజిటలైజేషన్, ప్రాసెస్ ఆప్టిమైజేషన్, సామర్థ్య పెంపుదల ద్వారా నిరంతర అభివృద్ధికి ఓడరేవు కట్టుబడి ఉంది. ఈ సందర్భంగా అదానీ గంగవరం పోర్ట్ లిమిటెడ్ యాజమాన్యం మాట్లాడుతూ ఏం ఎస్ సి ట్రేసి వి తో ఒకటి లావాదేవీలో 3,400 టీ ఇ యు లను సాధించడం మా బృందం యొక్క కార్యాచరణ నైపుణ్యం మరియు సమన్వయానికి నిదర్శనం. ఈ మైలురాయి అధిక సామర్థ్యం, విశ్వసనీయత, కస్టమర్-కేంద్రీకృత లాజిస్టిక్స్ పరిష్కారాలను అందించడంలో మా నిబద్ధతను ప్రతిబింబిస్తుంది. విశ్వసనీయ భాగస్వామిగా ఉన్నందుకు ఈ మైలురాయి ఆపరేషన్ అంతలా వారి తిరుగులేని మద్దతు కోసం మేము యం ఎస్ సి కు ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాము" అని అన్నారు.



ఘనంగా మాధవస్వామి, మహాలక్ష్మి అమ్మవారి తీర్థ మహోత్సవాలు



- ముఖ్యఅతిథిలుగా పాల్గొన్న రాష్ట్ర టీడీపీ అధ్యక్షులు, స్థానిక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు, జనసేన పార్టీ ఫోర్ లీడర్, విశాఖ నగర డిప్యూటీ మేయర్ దల్లి గోవింద రెడ్డి గాజువాక, చైతన్యవారణ: గాజువాక నియోజకవర్గం జీవీఎంసీ 64వ వార్డు గంగవరం లో శ్రీ మాధవస్వామి, మహాలక్ష్మి అమ్మవారి తీర్థ మహోత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. గంగవరం గ్రామ పెద్దలు, గంగవరం టీడీపీ నాయకులు, సి డబ్ల్యూ సి కమిటీ అధ్యక్షులలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిలుగా టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు, జనసేన పార్టీ ఫోర్ లీడర్, నగర డిప్యూటీ మేయర్ దల్లి గోవింద రెడ్డి ముఖ్య అతిథి గా విచ్చేసి మాధవస్వామి, మహాలక్ష్మి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ



సందర్భంగా అతిథిలు మాట్లాడుతూ పురాతన ఆచారాలు ను సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను, ఆచారాలను పాటిస్తూ ఇక్కడ తీర్థ మహోత్సవం నిర్వహిస్తున్నారని పలు సంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, పిల్లలు ఆట పాటలు, డాన్స్ బేబీ డాన్స్, రేలా రే రేలా వంటి కార్యక్రమాలు ప్రజలు ను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నారన్నారు. ఎంతో మహిమ గల అమ్మవార్ల గా శ్రీ మాధవస్వామి, మహాలక్ష్మి అమ్మవార్ల ని ఈ ప్రాంత ప్రజలు కొలుస్తారన్నారు. రాత్రంతా జాగరణ చేసి ఉదయం సముద్ర స్నానం చేయడం ఇక్కడ సంప్రదాయం అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో టీడీపీ వార్డ్ అధ్యక్షులు హరికృష్ణ, పోలరాజు, పెంటయ్య, పెదప్పయ్య, దేముడు, అమ్మోరు, మాధవ్, హరిబాబు, అప్పలరాజు కమిటీ సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు..

పలువురు నేతలకు పలు సూచనలు చేసిన వైఎస్ఆర్ఎస్ ఇన్చార్జ్ తిప్పల శ్రీనివాస దేవన్ రెడ్డి

- పలువురు పార్టీ శ్రేణులతో విశాఖపట్నం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కోమటి శ్రీనివాసరావు గాజువాక, చైతన్యవారణ: భవిష్యత్తు మనదే అంటూ గాజువాక నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త తిప్పల శ్రీనివాస దేవన్ రెడ్డి నియోజకవర్గ కార్యకర్తలను, పార్టీ శ్రేణులను ఉద్దేశించి తెలిపారు. వైయస్సార్ఎస్ పార్టీ ను అవ్వే విధాలుగా ముందుకు తీసుకెళ్ల దిశగా పార్టీ శ్రేణులు తో పలు విషయాలు చర్చించారు. వైఎస్ఆర్ఎస్ కార్యాలయంలో భవిష్యత్తులో పార్టీని ముందుకు తీసుకెళ్ల కార్యచరణ ప్రణాళికలో భాగంగా కూటమి పార్టీ నేతల రుద్రువారాన్ని కొద్దిమందిని తిప్పి కొట్టాలని అయన చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ వైఎస్ఆర్ఎస్ జిల్లా స్థాయి నాయకులు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కోమటి శ్రీనివాసరావు, వివిధ హోదా నాయకులతోపాటు వార్డు స్థాయి



నాయకులు, వార్డు అధ్యక్షులు వార్డు పరిశీలకులు వివిధ సంఘాల నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు, వివిధ విభాగాల నాయకులు మహిళ నాయకులు కార్యకర్తలు ఈ కార్యక్రమం పాల్గొన్నారు.

వైఎస్ఆర్ఎస్ సంస్థాగత డిజిటలైజేషన్ పై విస్తృత స్థాయి సమావేశం



- ముఖ్య అతిథిలుగా పాల్గొన్న నగర వైఎస్ఆర్ఎస్ విశాఖ నగర అధ్యక్షులు కే కె రాజు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి హర్షవర్ధన్ రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు

గాజువాక, చైతన్యవారణ: పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణం, కమిటీల డిజిటలైజేషన్ పై వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ గాజువాక నియోజకవర్గం విస్తృత స్థాయి సమావేశం నిర్వహించింది, గాజువాక నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త తిప్పల శ్రీనివాస దేవన్ రెడ్డి అధ్యక్షులలో బీసీ రోడ్డు అగ్నికుల క్షత్రియ కళ్యాణమండపం లో నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిలుగా జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు కె కె రాజు, పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం నుండి రాష్ట్ర కార్యదర్శి హర్షవర్ధన్ రెడ్డి, నియోజకవర్గం పరిశీలకులు తైసాల విజయకుమార్, మాజీ

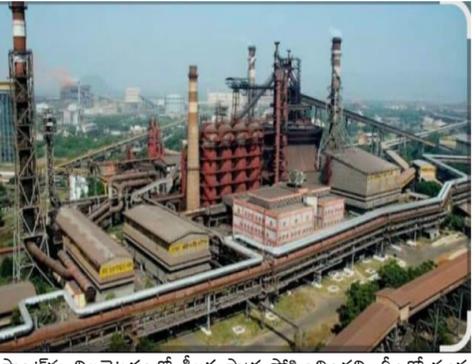


శాసనసభ్యులు తిప్పల నాగిరెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో గాజువాక నియోజకవర్గంలో రాష్ట్ర, జిల్లా, నియోజకవర్గం, వార్డు, సవివాలయ కమిటీలు, అనుబంధ విభాగాల కమిటీలు ఫిబ్రవరి 18 కల్లా పూర్తి చేయాలని, పూర్తి చేసిన కమిటీలు డిజిటలైజేషన్ చెయ్యడం ద్వారా నియోజకవర్గంలో ఉన్న ప్రతి పార్టీ కార్యకర్త వివరాలు పార్టీ అధ్యక్షులు వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి దగ్గర ఉంటుందని, ప్రతి ఒక్కరికీ కూడా పార్టీ గుర్తింపు కార్డు అందిస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కోమటి శ్రీనివాసరావు, ఉరుకూటి చందు, మార్కెట్ పరిశీలక, పల్లె చిన్నతల్లి, రాజన వెంకటరావు, అచ్చం నాయుడు, ఎస్.ఎం.డి గౌస్, గౌడేసి వెంకటరమణ రెడ్డి, మంగరాజు, మద్ది అప్పలరాజు, మాడిశ అప్పలరాజు, దామోదర్, ధర్మాల శ్రీను, పెద్దిరెడ్డి ఈశ్వరరావు, పల్లె సురేష్, నంద్రాస నూకరాజు, బోగోది సన్యాసిరావు, కొణతాల రాము, గౌడేసి శ్రీనివాస రెడ్డి, మంత్రి శంకర్ నారాయణ, రావూడ శివ, పూర్ణానంద శర్మ, చేగొండి శ్రీనివాస రావు, చిక్కాల నత్యనారాయణ, జీలకర్ర నాగిరెడ్డి, కటికల కల్పన, నక్క వెంకటరమణ, కొయ్య భారతి, రోజారాణి, శిరిష, పరలక్ష్మి, పేరం రామకృష్ణ రెడ్డి, గౌడేసి ప్రకాష్ రెడ్డి, చిత్రాడ వెంకటరమణ, ఎన్నేటి రమణ, గుర్రం శ్రీను, ఇల్లప వాసు, మామిడి శ్రీను, పిన్నింటి సంతోష్, సిర్రల వాసు వార్డు కమిటీ సభ్యులు, జిల్లా, వార్డు అనుబంధ విభాగాల సభ్యులు, భారీగా పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



నష్టాల నుంచి లాభాల బాట పట్టిన విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్

గాజువాక, చైతన్యవారణ: రికార్డు స్థాయిలో 94 శాతానికి చేరిన ఉత్పత్తి సామర్థ్యం. రూ.54 కోట్ల లాభం సాధించిన ఆర్బిఎన్ఎల్ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సహకారంతో అనూహ్య ప్రగతి విశాఖ ఉక్కు పూర్తి సహకారం అందిస్తామన్న సీఎం చంద్రబాబు. ఒకప్పుడు తీవ్ర నష్టాలతో మూసివేత అంచులకు చేరిన విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ (ఆర్బిఎన్ఎల్) మళ్లీ లాభాల బాట పట్టింది. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సమన్వయంతో కేవలం ఏడాదిన్నర కాలంలోనే అనూహ్య ప్రగతి సాధించి, ఉత్పత్తిలో రికార్డులు సృష్టిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సవివాలయంలో విశాఖ ఉక్కు పురోగతిపై ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సమీక్షలో అధికారులు ప్లాంట్ పనితీరును సీఎంకు వివరించారు. 2024-25 రెండో త్రైమాసికంలో రోజుకు కేవలం 9,215 టన్నులుగా ఉన్న ఉక్కు ఉత్పత్తి, ప్రస్తుతం మూడు టన్నుల ఫర్నేస్లు పూర్తిస్థాయిలో పనిచేస్తుండటంతో రోజుకు 19,401 టన్నులకు చేరిందని తెలిపారు. దీంతో ప్లాంట్ సామర్థ్య వినియోగం 45 శాతం నుంచి రికార్డు స్థాయిలో 94 శాతానికి పెరిగింది. ఈ ప్రగతి ఆర్థిక ఫలితాలను సృష్టించి కనిపించింది. 2024 సెప్టెంబర్లో రూ.486 కోట్ల నష్టాన్ని నమోదు చేసిన ఆర్బిఎన్ఎల్, 2026 జనవరి నాటికి రూ.54 కోట్ల లాభాన్ని ఆర్జించింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం అందించిన రూ.11,000 కోట్ల ఆర్థిక సహాయం



ప్లాంట్ ను నిలబెట్టడంలో కీలక పాత్ర పోషించిందని, దీంతో సంస్థ క్రెడిట్ రేటింగ్ కూడా మెరుగుపడిందని అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. దీనిపై సీఎం చంద్రబాబు స్పందిస్తూ.. యాజమాన్యం, కార్మికులు, ప్రభుత్వాలు కలిసికట్టుగా పనిచేసి విశాఖ ఉక్కును మరింతగా విజయవంతంలో నడపాలని విలువునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో కేంద్ర స్టీల్ సెక్టర్ల సందీప్ షౌండ్ర్, వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్ సీఎం డి.ఎం.ఎ. రాజ్ గుప్తా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

జీవీఎంసీ గిఫ్ కూపన్న అంటూ తిరిగి పంపిన కార్పొరేటర్

విశాఖ పశ్చిమ, చైతన్యవారణ: జీవీఎంసీ బడ్జెట్ సమావేశాల సందర్భంగా జీవీఎంసీ నుంచి వచ్చిన 25వేలు గిఫ్ కూపన్నను బుధవారం తిరిగి జీవీఎంసీ కు వెనక్కి ఇచ్చేసారు. ఈ సందర్భంగా పి వి ఎస్ సురేష్ మాట్లాడుతూ ప్రజల ఆశీర్వాదంతో కార్పొరేటర్ గా గెలిచి కొన్ని లో అడుగు పెట్టే ముందే ఆనాడు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కు గౌరవ వేతనం వద్దని లిఖిత పూర్వకంగా రాసిచ్చి నేటికీ 5 సంవత్సరాలు అవుతుందని గుర్తుచేసారు. ఆనాటి నుంచి గౌరవ వేతనం కూడా తీసుకోలేదు అన్నారు. రాజకీయం అంటే సేవ, ఆ సేవను నిస్వార్థం గా ప్రజలకు చేసినందుకు సంతోషం గా ఉందని. నాకు సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రత్యేకమైన కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నానని అయన



ప్రజలను, అభిమానులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు.

ఐఎఫ్ఆర్ నిర్వహణకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు : కలెక్టర్

విశాఖపట్నం: అంతర్జాతీయ నౌకాదళ సమీక్ష (ఐఎఫ్ఆర్-2026), మిలాన్, అంతర్జాతీయ సిటీ పరేడ్ కార్యక్రమాల నిర్వహణకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని, సమన్వయంతో విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎస్.హరేంద్రప్రసాద్ ఆదేశించారు. ఈ మేరకు ఇండియన్ నేవీ, పోలీసు, ఇతర విభాగాల అధికారులతో కలెక్టరేట్లో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. కోస్ట్ గార్డు డివిజన్ రాజేష్ మిశ్రా, పోలీస్ కమిషనర్ శంఖలత బాగ్గీ, విఎంఆర్డి కమిషనర్ తేజ్ భరత్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టిళ్ల విద్యారధి, డిసిపిలు, ఆర్డీఓలు ఇతర అధికారులు భాగస్వామ్యమై వివిధ అంశాలపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ భారత రాష్ట్రపతి, రక్షణ శాఖ మంత్రి, రాష్ట్ర గవర్నర్, ముఖ్యమంత్రి, ఇతర ప్రముఖులు, రెండు నుంచి మూడు లక్షల మంది ప్రజలు కూడా రానున్న నేపథ్యంలో భద్రత, ట్రాఫిక్



నియంత్రణ, మౌలిక వసతుల కల్పన, వైద్య సేవలు అత్యంత సమర్థవంతంగా ఉండాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ నెల 17వ తేదీన రాష్ట్రపతి రాకతో కార్యక్రమాలు మొదలవుతాయని, 18న నౌకాదళ షిప్ రివ్యూ, 19న ఉదయం మిలాన్ ప్రారంభోత్సవం, సాయంత్రం ఆర్మీ బీచ్ రోడ్డులో అంతర్జాతీయ సిటీ పరేడ్ ఉంటుందని తెలిపారు.

ప్రతి ఒక్కరు అభివృద్ధిలో పాటిపడాలి - పల్లా

గాజువాక, వైతన్యవారణి: నియోజకవర్గంలో ప్రతి ఒక్కరు బాధ్యతగా అభివృద్ధిలో పాటి పడాలని రాష్ట్ర తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు, గాజువాక శాసనసభ్యులు పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. అయన చేతుల మీదుగా 86వ వార్డు బ్రహ్మచరత్ నగర్ కాలనీ వాసులు సొంత నిధులతో నిర్మించిన కల్యణ్ ను ప్రారంభించారు. వార్డు తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు నల్లూరు సూర్యనారాయణ అధ్యక్షులలో జరిగిన కార్యక్రమానికి పల్లా శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పల్లా మాట్లాడుతూ ప్రజల భాగస్వామ్యంతో అభివృద్ధి పనులు జరగడం అభినందనీయమని అన్నారు. స్థానికుల అవసరాలకు అనుగుణంగా మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ఎల్లప్పుడూ తనవంతు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో వార్డు క్లస్టర్ ఇంచార్జ్ మేగంబ లీనివాస్, జనసేన వార్డు అధ్యక్షులు కాదా శ్రీని, బిజెపి మండల అధ్యక్షులు అశోక్, వార్డు టీడీపీ ప్రెసిడెంట్ కార్తీస రమేష్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ రాయుడు నాగేశ్వరరావు, కసాపు వెంకటేశ్, నియోజకవర్గ తెలుగు యువత అధ్యక్షులు మనవరం గణపతి, వార్డు బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు సుబ్బయ్య,



అధ్యక్షురాలు గుంపన వెంకటలక్ష్మి, వార్డు తెలుగు యువత అధ్యక్షులు అరిపాక లక్ష్మణ్ వార్డు నాయకులు రమణారావు, గోవింద ప్రధాన్, శ్రీనివాస్, అప్పలనాయుడు, నాగేశ్వరరావు, చందన, బుర్ర లక్ష్మి, సుబ్బలక్ష్మి, అప్పలస్వామి, సింహాద్రి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగ బ్యాక్ లాగ్ పోస్టుల్ని మార్చి లోపు భర్తీ చేయాలి

-మంత్రి డోలా శ్రీబాల వీరాంజనేయస్వామి
అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఖాళీగా ఉన్న దివ్యాంగ బ్యాక్ లాగ్ పోస్టుల్ని మార్చి లోపు భర్తీ చేయాలని అధికారులను దివ్యాంగ, వృద్ధుల సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డోలా శ్రీబాల వీరాంజనేయస్వామి ఆదేశించారు. త్రివక్ర వాహనాల (రెట్రోఫిట్డ్ వాహనాలు) పంపిణీకి గాను లబ్ధిదారుల ఎంపికను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలన్నారు. సచివాలయంలో ఆయన అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. 'దివ్యాంగుల పాఠశాలల్లో ప్రవేశాలు పెంచేందుకు విస్తృతంగా ప్రచారం నిర్వహించాలి. 100 శాతం సీట్లు భర్తీ కావాలి. ఈ పాఠశాలల్లో ఏవైనా మరమ్మతు పనులుంటే.. వెంటనే చేయాలి. ఆర్వో ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు స్థానిక



ప్రజాప్రతినిధుల సహకారం తీసుకోవాలి. మెనూ అమలులో రాజీపడ్డారు. వయోవృద్ధులకు సహాయ పరికరాలు ఎక్కువ మందికి పంపిణీ చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలి' అని సూచించారు.

నీట్ పీజీ కటాఫ్ తగ్గింపుపై కేంద్రానికి సుప్రీం నోటీసు

దిల్లీ: నీట్ పీజీ (2025-26) పరీక్షలో ఉత్తీర్ణతకు అర్హత మార్పులను (క్వాలిఫైయింగ్ కటాఫ్ వర్గం) జాతీయ వైద్య శాస్త్రాల పరీక్ష బోర్డు (ఎన్ బీఈఎంఎస్) గణనీయంగా తగ్గించడాన్ని సవాలు చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్ పై సుప్రీం కోర్టు కేంద్ర ప్రభుత్వం, సంబంధిత పక్షాలకు సుప్రీంకోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది. కటాఫ్ వర్గంపై తగ్గించడం రాజ్యాంగంలోని ప్రాథమిక హక్కులకు భంగకరమనీ, దీర్ఘకాలం శ్రమించి పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులైన ప్రతిభావంతుల పాలిట అన్యాయమని పిటిషన్ దారులు పేర్కొన్నారు. పిటిషన్ పై విచారణను సుప్రీం శుక్రవారానికి వాయిదా వేసింది. దేశంలో 18 వేలకు పైగా పీజీ మెడికల్ సీట్లు ఖాళీగా ఉన్నాయి. వీటిని భర్తీ చేయడం కోసమని బోర్డు రిజర్వ్ చేసిన అభ్యర్థులకు క్వాలిఫైయింగ్ కటాఫ్ వర్గంపై 40 నుంచి సున్నాకు తగ్గించింది. జనరల్ కేటగిరీకి 50వ వర్గంపై నుంచి 7కు తగ్గించింది. వైద్య విద్య



అంటే వ్యాపారం కాదనీ, సీట్ల భర్తీ కోసం నాణ్యతా ప్రమాణాలకు సీట్ల వదలకూడదని పిటిషన్ రు వాదించారు.

సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలి

కాకినాడ: రవాణా రంగ కార్యకలకు సంక్షేమ బోర్డును ఏర్పాటు చేయాలని రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం కోరింది. స్థానిక సుందరయ్య భవనంలో వివిధ రవాణా రంగ కార్యక సంఘాలతో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం జరిగింది. సిబియీయి అధ్యక్షులతో జరిగిన ఈ సమావేశం రవాణా రంగ కార్యక సంఘాల కన్వీనర్ కె.సతీబాబు అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వివిధ కార్యక సంఘాల నాయకులు మాట్లాడారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం హిట్ అండ్ రన్ చట్టాన్ని తీసుకొచ్చి రవాణా రంగ కార్యకల మెడకు ఉరితాడును బిగించిందన్నారు. రోడ్డు మీద జరిగే ప్రమాదాలకు కారణం డ్రైవింగ్ ఫీల్డ్లో ఉన్న డ్రైవర్ లేనని చిత్రీకరిస్తూ ఆ రంగ కార్యకలను జైలు పాలు చేసేలా ప్రభుత్వం చట్టాలు చేస్తుందన్నారు. 15 ఏళ్ల క్రితం ఉన్న రోడ్లకు కనీస మరమ్మతులు చేపట్టడం లేదని, పెరిగిన వాహనాల సంఖ్యకు అనుగుణంగా రోడ్లను విస్తరించకుండా ప్రమాదాలకు డ్రైవర్లను బాధ్యులను చేయడం ఎంతవరకూ సమంజసమని ప్రశ్నించారు. రవాణా రంగంలో కార్పొరేట్ సంస్థలను ప్రవేశించే చేయడానికి ఈ చట్టాన్ని తీసుకొచ్చిందని దుయ్యబట్టారు. ఫిట్నెస్ తనిఖీలను ప్రయోజనీయం సంస్థలకు అప్పజెప్పి విధానాన్ని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఫిట్నెస్ సర్టిఫికేట్ల లేకపోయినా ప్రయోజనీయం సంస్థల డ్రైవర్ల నుంచి అధిక వసూళ్లు చేసి వాహనాన్ని రోడ్డు మీదకు



విడిచిపెడుతున్నారని అన్నారు. రవాణా రంగ కార్యకలు నిత్యం ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లోనే విధులు నిర్వహిస్తున్నారని, కావున కార్యకలకు ప్రభుత్వమే ఒక సంక్షేమ బోర్డును ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రవాణా రంగ కార్యకల సమస్యల పరిష్కారానికి ఈనెల 12వ తేదీన జరిగే దేశవ్యాప్త సార్వత్రిక సమ్మెలో అన్ని రంగాల రవాణా రంగ కార్యకలు పాల్గొని ఈ సమ్మెను జయప్రదం చేయాలని రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం విలుపునిచ్చింది. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ యూనియన్ల నాయకులు వాలిశెట్టి శ్రీని, రమేష్, విజయ, బాలు, వివేద్, లక్ష్మణరావు, సతీష్, సిబియీయి నగర కన్వీనర్ మలకా వెంకటరమణ, కో కన్వీనర్ పలివెల వీరబాబు పాల్గొన్నారు.

నేరాల నియంత్రణలో సిసి కెమెరాల పాత్ర ఎనలేనిది

విజయనగరం: ప్రజల భద్రత, నేరాల నియంత్రణలోను, శాంతిభద్రత పరిరక్షణలోను సిసి కెమెరాల పాత్ర ఎనలేనిది జిల్లా ఎస్పి ఎ.ఆర్.దామోదర్ అన్నారు. ప్రజల భద్రతలో సిసి కెమెరాల పాత్రను గుర్తించి, వాటిని ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావాలని కోరారు. పబ్లిక్, ప్రైవేటు స్థలాల్లో సిసి కెమెరాలు ఏర్పాటుతో చోరీలు, దొంగతనాలు, ఇతర నేరాలు జరగకుండా నియంత్రించవచ్చునని అన్నారు. ఒకవేళ నేరం జరిగితే నేరం జరిగిన తీరును సిసి కెమెరాలు రికార్డు చేయడం వలన, ఫుటేజీలు పరిశీలించి, వాటి ఆధారంగా కేసుల దర్యాప్తు చేపట్టడం, నేరస్థులను గుర్తించి, ఆయా కేసులను చేధించే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో సిసి ఫుటేజీలు ఆధారంగా సాక్షులు సేకరణకు, కార్యాలయాల్లో, వ్యాపార లావాదేవీల్లో పర్యవేక్షణకు సిసి కెమెరాలు ఎంతగానో ఉపయోగ పడతాయన్నారు. పాఠశాలలు, ఆసుపత్రుల్లోను, ముఖ్య కార్యకలలో, వాణిజ్య సముదాయాలు, అపార్టుమెంట్లలో



నాణ్యమైన సిసి కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయడం వలన ప్రజల భద్రతకు భరోసా లభిస్తుందన్నారు. సిసి కెమెరాల ప్రాధాన్యతను ప్రజలకు, అపార్టుమెంటు వాసులు, ప్రార్థన మందిరాల యజమానులకు వివరించి, ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా స్వచ్ఛందంగా సిసి కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకోనే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

అలియాభట్ ఫ్యామిలీ డ్రామా 'హాస్ వైఫ్'

కథాంశాల్లో వైవిధ్యం, పాత్రలపరంగా ప్రయోగాలతో బాలీవుడ్ లో విలక్షణ కథానాయికగా పేరు తెచ్చుకుంది అలియాభట్. ప్రస్తుతం ఆమె లైన్ప్ లో భారీ సినిమాలన్నాయి. జిగ్గా, అల్పా వంటి యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ పాటు ప్రస్తుతం ఈ సోగసరి ప్రేమకథా చిత్రం 'లవ్ అండ్ వార్'లో నటిస్తున్నది. తాజాగా అలియాభట్ ఓ ఫ్యామిలీ డ్రామాకు అంగీకరించింది. 'హాస్ వైఫ్' పేరుతో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి అభిషేక్ పాఠక్ దర్శకత్వం వహిస్తారు. అలియాభట్ భర్త పాత్రలో రాజ్ కుమార్ రావు నటించనున్నారని సమాచారం. నేటి సమాజంలో వైవాహిక బంధం తాలూకు సంక్లిష్టతలు, సంఘర్షణలను వాస్తవిక కోణంలో ఆవిష్కరిస్తూ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నారని తెలిసింది. భావోద్వేగాలు కలబోసిన కుటుంబ కథగా ఆకట్టుకుంటుందని, అలియాభట్ పాత్ర భిన్న పార్శ్వా ల్లో సాగుతుందని చెబుతున్నారు. ఈ ఏడాది ద్వితీయార్ధంలో ఈ సినిమా సెట్స్ మీదకు వెళ్లనుంది.



ఓ అభిమానిగా ఎదురుచూస్తున్నా!

రాజమౌళి ఇప్పటివరకు చేసిన చిత్రాలన్నింటిలో 'వారణాసి' భిన్నంగా ఉంటుందని, సాహస ఘట్టాలు..పురాణాలు.. టైమ్ ట్రావెల్ వంటి అంశాలతో ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతిని అందిస్తుందని ఆగ్ర హీరో మహేష్ బాబు చెప్పారు. ఆయన కథానాయకుడిగా రాజమౌళి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న పాన్ వరల్డ్ యాక్షన్ అద్వైతం 'వారణాసి' ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ దశలో ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో చిత్రబృందం తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికరమైన విశేషాలను పంచుకుంది. 15 ఏళ్ల క్రితమే తాను రాజమౌళి దర్శకత్వంలో సినిమా చేయాల్సి ఉందని, ఇప్పటికి అది కార్యరూపం దాల్చిందని మహేష్ బాబు చెప్పారు. తాను కూడా రాజమౌళి అభిమానిగా ఈ సినిమా కోసం ఎదురుచూస్తున్నారని ఆయన అన్నారు. 'ఈ సినిమాలో నేను రాముడి పాత్రలో కనిపిస్తాను. పాత్రలో పరిపూర్ణత కోసం ఎన్నో కనరత్నాలు చేశాం. నేను పరుగెత్తి విధానాన్ని కూడా రాజమౌళి మార్చారు. దాని కోసం ఆరు నెలలు ప్రాక్టీస్ చేశాను. కేవలం రెండు షాట్స్ కోసం టీమ్ అంతా మూడునాలుగు నెలలు శ్రమించాం. దీన్ని బట్టి సినిమా కోసం రాజమౌళి ఎంతగా



తపిస్తాలో అర్థం చేసుకోవచ్చు' అని మహేష్ బాబు అన్నారు. తొలుత ఈ సినిమాలో హీరోగా నటించడానికి భయపడ్డనని, అయితే రాజమౌళి కథను వివరించిన తీరు తనలోని భయాన్ని పోగొట్టిందని మహేష్ బాబు పేర్కొన్నారు.

చిరంజీవి సినిమాలో 'ధురంధర్' హీరోయిన్

మన శంకర వర ప్రసాద్ సినిమాతో మెగాస్టార్ చిరంజీవి బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా అనంతరం సమ్మర్ లో అతడి విశ్వంభర చిత్రం కూడా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. అయితే ఈ సినిమా తర్వాత బాబీతో మెగా 158 సినిమా చేయబోతున్నాడు చిరు. ఈ ప్రాజెక్ట్ గురించి ఒక ఆసక్తికరమైన వార్త ఫిలిం నగర్ వర్గాల్లో ప్రస్తుతం హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఈ చిత్రంలో చిరంజీవి కుమార్తెగా ఒక కీలక పాత్ర కోసం 'పొన్నియన్ సెల్వన్' ఫేమ్, ధురంధర్ సినిమా సారా అర్జున్ పేరును దాదాపు ఖరారు చేసినట్లు సమాచారం. ఈ పాత్ర సినిమాలో అత్యంత కీలకం కానుందని తెలుస్తుంది. అయితే దీనిగురించి త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన రాబోతుంది. మరోవైపు చిరంజీవి కెరీర్ లో ఇదొక ప్రత్యేకమైన



మూవీగా నిలిచిపోతుందని మెగా అభిమానులు భారీ అంచనాలు పెట్టుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ట్రి-ప్రాడక్షన్ పనులు శరవేగంగా జరుగుతుండగా కన్నడ నిర్మాణ సంస్థ కేఎస్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తుంది.

బైండ్ పాత్ర చేయబోతున్నట్టు లీక్ చేసిన ఆనంద్ దేవరకొండ

యంగ్ హీరో ఆనంద్ దేవరకొండ వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నాడు. ప్రస్తుతం టవర్ లో ఎపిక్, తక్షకుడు వంటి ప్రాజెక్టులతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రావడానికి సిద్ధమవుతున్న ఆయన, తాజాగా శ్రీ చిదంబరం గారు సినిమా ట్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ కు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా తాను చేస్తున్న కొత్త సినిమా పాత్ర గురించి చెప్పిన విషయాలు అభిమానుల్లో ఆసక్తి రేకెత్తించాయి. శ్రీ చిదంబరం గారు చిత్రం మెల్లకన్ను సమస్యతో బాధపడే యువకుడి జీవితాన్ని ఆధారంగా తీసుకుని తెరకెక్కిన కథగా దర్శకుడు రూపొందించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమాలో హీరోగా నటించిన వంశీ తన తొలి చిత్రంలోనే ఇలాంటి సవాలుతో కూడిన పాత్రను ఎంచుకోవడం సినీ వర్గాల్లో ప్రశంసలు



అందుకుంటోంది. ఈ విషయాన్ని ట్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో ఆనంద్ దేవరకొండ ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు.

మెగా ఫ్యాన్స్ కు ఊరబి గిఫ్ట్.. పవన్ కళ్యాణ్ కొత్త సినిమా ముహూర్తం అప్పడే!

పవన్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్, స్టార్ దర్శకుడు సురేందర్ రెడ్డి కాంటినెంట్ లో రాబోతున్న భారీ బడ్జెట్ చిత్రం గురించి సినీ వర్గాల్లో ఆసక్తికరమైన వార్త చక్కర్లు కొడుతోంది. ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్ట్ ను 2026 నూతన సంవత్సరం కానుకగా జనవరి 1న అధికారికంగా ప్రకటించిన మేకర్స్.. ఇప్పుడు ఈ సినిమా ప్రారంభోత్సవానికి ముహూర్తం ఖరారు చేసినట్లు తెలుస్తుంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, మార్చి 19న ఉగాది పర్వదినం సందర్భంగా ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ముహూర్తం పూజా కార్యక్రమాలను నిర్వహించబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. మార్చి మొదటి వారం నుంచే ఈ సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం కానుండగా, పవన్ కళ్యాణ్ తన పాలిటికల్ షెడ్యూల్ కు ఇబ్బంది కలగకుండా తక్కువ రోజుల్లోనే చిత్రీకరణ పూర్తి చేసేలా ప్లాన్ చేసుకున్నట్లు సమాచారం. పవన్ కళ్యాణ్ ఆప్తుడు రామ్ తాళ్లూరి 'జైత్ర రామ మూవీస్' బ్యానర్ పై అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రముఖ రచయిత వక్రంతం వంశీ ఈ చిత్రానికి పవర్ ఫుల్ స్క్రిప్ట్ ను అందించగా, ఇందులో పవన్ కళ్యాణ్ ఒక మిలిటరీ ఆఫీసర్



పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం పవన్ నటిస్తున్న 'ఉస్మాన్ భగత్ సింగ్' పనులను ఫిబ్రవరి నాటికి పూర్తి చేసి, వెంటనే సురేందర్ రెడ్డి ప్రాజెక్ట్ పై దృష్టి పెట్టనున్నారు. దాదాపు రూ. 75 కోట్ల భారీ రెమ్యూనరేషన్ తో ఈ సినిమా తెరకెక్కుతోందని, ఇది పవన్ కెరీర్ లో 32వ చిత్రంగా రాబోతోందని ఇండస్ట్రీ వర్గాల టాక్.