

అవినీతి, అక్రమాలను చూస్తూ ఉదయించడమే అతి నిద్ర పాపం..

చైతన్య వారధి
భారతీయ ట్రస్టు ప్రజా చైతన్యం కోసం!

చైతన్య వారధి

RNI.No.APTEL \ 2006 \ 18521

వారధి

website: www.cvdaily.in

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టర్లు కావాలి. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదించండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM

సంపుటి: 19

సంచిక: 262

గురువారం

19-3-2026

ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు

పేజీలు : 8

వెల : 1.00

పార్లమెంట్ అంటే ఓపెన్ యూనివర్సిటీ

- రాజ్యసభలో 59 మంది ఎంపీలకు వీడోలు
- రాజకీయాల్లో నాయకులకు పదవీ విరమణ ఉండదు - ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ

న్యూఢిల్లీ: పార్లమెంట్ అంటే ఒక ఓపెన్ యూనివర్సిటీ అని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చెప్పారు. పార్లమెంట్ సభ్యత్వం ముగిసినప్పటికీ సభ్యులు ప్రజా జీవితంలో క్రియాశీలక పాత్ర పోషిస్తూనే ఉండాలని అన్నారు. రాజకీయాల్లో ఫుల్స్టాప్ ఉండదని ఉద్ఘాటించారు. ఈ విధాది ఏప్రిల్ నుంచి జూలై వరకు రాజ్యసభ సభ్యత్వం ముగిస్తున్న 59 మంది సభ్యులు ఇన్నాళ్లూ అందించిన సేవలను ప్రధానమంత్రి కొనియాడారు. ఆయా సభ్యులకు బుధవారం రాజ్యసభలో వీడోలు పలికారు. ఈ సందర్భంగా సభను ఉద్దేశించిన ప్రధాని మోదీ మాట్లాడారు. ఇలాంటి వీడోలు సందర్భాల సహజంగానే రాజకీయ విభేదాలను తొలగిస్తాయని అన్నారు. సహజంగా, అప్రయత్నంగా రాజకీయ విభేదాలకు అతీతంగా వ్యవహరిస్తామని, మనందరిలో ఒక ఉమ్మడి భావన ఉద్భవిస్తుందని వ్యాఖ్యానించారు. సభకు ఇక తిరిగి వచ్చే ఆలోచన లేని సభ్యులకు భరోసా ఇచ్చారు. రాజకీయాల్లో పూర్తి విరామం అనేది ఎప్పుడూ ఉండదన్నారు. భవిష్యత్తు మీ కోసం



ఎదురుచూస్తోందని సూచించారు. మీ అనుభవం, సేవలు ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతాయని స్పష్టంచేశారు. మాజీ ప్రధాని హెచ్.డి. దేవెగౌడ, విపక్ష నేత మల్లికార్జున ఖర్గే, ఎన్సీపీ అధినేత శరద్ పవార్ పై మోదీ ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. రాజకీయ దిగ్గజాలైన ఆ ముగ్గురు నేతలు జీవితంలో సగానికి కంటే ఎక్కువ భాగం పార్లమెంట్ కార్యకలాపాల్లో పాలుపంచుకున్నారని చెప్పారు. అంతిమభావంతో పార్లమెంట్ కు హాజరయ్యారని, వారి నుంచి నేర్చుకోవాల్సింది ఎంతో ఉందని పేర్కొన్నారు. సుదీర్ఘకాలం పార్లమెంట్ సభ్యులుగా కొనసాగడం సాధారణ విషయం కాదన్నారు.

విశాఖ రైల్వే జోన్ కార్యకలాపాలు త్వరలో ప్రారంభం

- లోక్ సభలో రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ: విశాఖ రైల్వే జోన్ కార్యకలాపాలు త్వరలో ప్రారంభిస్తామని రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ వెల్లడించారు. బుధవారం లోక్ సభలో వైసిపి వైఎస్ అవినాష్ రెడ్డి అడిగిన ప్రశ్నకు కేంద్ర మంత్రి లిఖిత పూర్వక సమాధానం ఇచ్చారు. వైజాగ్ లోని ముడసర్లో వద్ద 52.2 ఎకరాల భూమిని ఆగస్టు 2024లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైల్వే శాఖకు అప్పగించిందని తెలిపారు. సౌత్ కోస్ట్ రైల్వే జోన్ ప్రధాన కార్యాలయ భవన నిర్మాణానికి రూ.106.89 కోట్లు మంజూరు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. 2025 జనవరిలో జోన్ కు శంకుస్థాపన చేశామని, ప్రస్తుతం ప్రధాన కార్యాలయ భవనం పునాది పనులు పూర్తి అయ్యాయని అన్నారు. జోన్ కార్యకలాపాలు ప్రారంభించేందుకు విఎంఆర్వి భవనం "డి డెక్" నిర్మించి అయిందని, త్వరలోనే అక్కడి నుండి కార్యకలాపాలు జరుగుతాయన్నారు. జోన్ కోసం జనరల్ మేనేజర్, ఇతర ఉన్నతాధికారుల నియామకం పూర్తి అయిందని చెప్పారు. "పునాది పనులు పూర్తయ్యాయి, మిగిలిన పనులు పురోగతిలో ఉన్నాయి. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.55.0 కోట్లు కేటాయింపం. ఇప్పటివరకు రూ.32.31 కోట్లు వ్యయం జరిగింది. అదనంగా, అనుబంధ పనులు, నివాస వసతి తదితరాల నిర్మాణ నిమిత్తం సుమారు రూ.157.93 కోట్లు విలువైన పనులు కూడా మంజూరు చేశాం" అని మంత్రి వెల్లడించారు.



దివ్యాంగులకు కొత్త శక్తి

- ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణంతో నెలకు రూ.2 వేల ఆదా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వెల్లడి - పవన్ కల్యాణ్, లోకేశ్ తో కలిసి 'దివ్యాంగ శక్తి' క్రికెటర్ల అమరావతి: దివ్యాంగులు ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా ఐదు రకాల ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచితంగా ప్రయాణించేలా దివ్యాంగ శక్తి పథకం ప్రారంభించామని, దీని ద్వారా ఒక్కొక్కరికి నెలకు రూ.2 వేల చొప్పున ఆదా అయ్యే అవకాశం ఉందని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. వారి ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచేందుకు ఈ పథకం అమలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. దివ్యాంగ శక్తి పథకాన్ని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ తో కలిసి గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలో బుధవారం ఆయన ప్రారంభించారు. అనంతరం సీఎం క్యాంప్ కార్యాలయంలో దివ్యాంగులకు ఏర్పాటు చేసిన ఆత్మీయ విందులో.. చంద్రబాబు, లోకేశ్ వారితో కలిసి భోజనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం లబ్ధిదారులతో మాట్లాడారు. దివ్యాంగ శక్తి పథకం తనకు ఎంతో సంతృప్తి, సంతోషాన్ని కలిగించిందని తెలిపారు. ఈ పథకం ద్వారా 12.75 లక్షల మందికి ప్రయోజనం కలుగుతుందని చెప్పారు. వీరికి రూ.500 ఉండే పింఛను రూ.6 వేలకు పెంచి ఇస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. దివ్యాంగులకు రూ.6 వేలు పింఛను ఇస్తున్న ఏకైక ప్రభుత్వం ఇదేనన్నారు. తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి రూ.10 వేలు, మంచానికే పరిమితమైన వారికి రూ.15 వేల చొప్పున పింఛను ఇస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. 'గతంలో చేయూత కార్యక్రమం ద్వారా దివ్యాంగులకు సహాయం చేశాం. వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం నింపేందుకు ట్రైనింగ్లు, టూ వీలర్లు అందించాం. భవిష్యత్లో వారికి మరిన్ని కార్యక్రమాలు తీసుకొస్తాం. ఎక్కువ సమస్యలు ఎదుర్కొనే దివ్యాంగులకు అండగా నిలబడేలా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోంది. అప్పులు చేసినా, కేంద్రం నుంచి నిధులు తెచ్చినా



పేదల సంక్షేమం కోసమే. దివ్యాంగులకు క్రీడలు కూడా నిర్వహించాం. ఉత్సాహంగా ముందుకొస్తే జాతీయ, అంతర్జాతీయ క్రీడా పోటీలకు వెళ్లేలా శిక్షణ ఇస్తాం. ఖర్చు లేకుండా ప్రయాణించండి... దివ్యాంగులు తమ పనులు, అవసరాలకు రూపాయి ఖర్చు లేకుండా ఉచితంగా ప్రయాణించొచ్చు. ఇప్పటికే మహిళల కోసం అమలు చేస్తున్న స్త్రీశక్తి పథకం ద్వారా 52 కోట్ల ప్రయాణాలు జరిగాయి. దివ్యాంగ శక్తితో లక్షల మందికి మేలు కలగనుంది. ఈ పథకంపై మీ అందరి స్పందన.. మాకు మరింత ఉత్సాహాన్ని, సంతోషాన్ని ఇస్తోంది' అని సీఎం చెప్పారు. దివ్యాంగుల సమస్యలపై పోరాడే మంద కృష్ణమాదిగ, గోసుగుంట్ల కోటేశ్వరరావులను అభినందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. గత ప్రభుత్వంలో అసర్దులకూ పింఛన్ను.. 'గత ప్రభుత్వం దివ్యాంగుల పేరుతో అంతా బాగున్నవారు కూడా పింఛన్ను, ఉద్యోగాలు పొందారు. 2024లో కూటమి అధికారంలోకి రాకపోయి ఉంటే, దివ్యాంగుల పింఛన్ను పెరిగేవి కాదు. దివ్యాంగ శక్తి పథకం వచ్చేదీ కాదు. జరిగిన మంచిని పది మందికి చెప్పాలి' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

ఉగాది కానుక జాబ్ క్యాలెండర్

యువగళం హామీని నిలబెట్టుకున్న ప్రజా ప్రభుత్వం

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలకు పరాభవ నామ సంవత్సరం

ఉగాది

శుభాకాంక్షలు

10,060 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలతో జాబ్ క్యాలెండర్

నోటిఫికేషన్ తేదీ	విభాగం	పోస్టుల సంఖ్య
మే 15, 2026	ఉన్నత విద్య	1500
ఆగస్టు 15, 2026	గ్రూప్ I	91
	హోమ్ శాఖ	2778
	ఇతర శాఖలు	928
సెప్టెంబర్ 15, 2026	గ్రూప్ II	750
	ఇంజనీరింగ్ ఇతర శాఖలు	503
అక్టోబర్ 15, 2026	పాఠశాల/ఇంటర్ విద్య	506
మొత్తం ఉద్యోగాలు		10,060

జాబ్ క్యాలెండర్ నామ: సంకలనాలు, సమాచార, శాఖ, సంబంధాల శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

సంపాదకీయం

చమురు విషయంలో భయపడనవసరం లేదు

అమెరికా, ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ల యుద్ధంతో పశ్చిమాసియా అట్టుడుకుతోంది. టెర్రోరిస్ట్ క్షిపణుల వర్షం కురుస్తుండటం, హరూజ్ జలసంధిని మూసివేయడంతో చమురు సరఫరాకు చిక్కల్లాల్ని పడ్డా. దాంతో భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ ఈ సంక్షోభాన్ని తట్టుకోగలదా అనే చర్చ జరుగుతోంది. ఇంధన ధరలు పెరగడంతో పాటు కొరత కూడా ఏర్పడుతోందని ప్రజలు, వ్యాపారులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. నిజానికి ఇరాన్ యుద్ధం వంటి ప్రాంతీయ సంఘర్షణలు చమురు ధరలను ఎంతోకాలం ప్రభావితం చేయలేవు. చాలామంది ఊహించేదానికంటే వేగంగానే ఈ పరిస్థితి మారిపోవచ్చు. ప్రపంచ దేశాలు అనూయవడేలా, 2025లో భారతదేశ జీడీపీ వృద్ధిరేటు 7.4శాతాన్ని చేరుకుంది. ఇండియా ఆర్థిక వ్యవస్థ చమురు దిగుమతులపైనే ఎక్కువగా ఆధారపడుతోంది. భారత్కు అవసరమైన చమురులో 40 శాతం కంటే ఎక్కువ హరూజ్ జలసంధి గుండానే వస్తుంది. బీమా ఖర్చులు పెరగడం, యుద్ధ భయం, ఇతర కారణాల వల్ల ప్రస్తుతం ఆ మార్గంలో నౌకలు చాలా తక్కువగా ప్రయాణిస్తున్నాయి. పశ్చిమాసియాలో భారీ ఉత్పత్తిదారులైన కువైట్, ఖతార్ వంటి దేశాలు తమ ఉత్పత్తిని తగ్గించడం ద్వారా ఈ పరిస్థితికి ప్రతిస్పందిస్తున్నాయి. డిసెంబరులో బ్యాంకర్లకు 61దలార్లగా ఉన్న ట్రెండ్ క్రాఫ్ ధర... మార్చి 8 నాటికి దాదాపు 120దలార్లకు చేరి, ఆ మరుసటి రోజు 91 దలార్ల దగ్గర స్థిరపడింది. అంటే, ఇది 49శాతం పెరుగుదలను చవిచూసిందిన్న మాట. రష్యా చమురు 72 దలార్లకే లభిస్తున్నప్పటికీ, అది కూడా 46శాతం మేర పెరిగింది. అమెరికా ఆధిక సుంకాల హెచ్చరికలు మార్కెట్లో భయాన్ని పెంచుతున్నాయి. చమురు ధరలు చరిత్రలో ఎన్నడూ లేనంతగా, దీర్ఘకాలం పాటు పెరిగితే, చాలా రంగాలు దెబ్బతినిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా భారీ ఔషధ పరిశ్రమలు ఆధికంగా ఇంధనంపై ఆధారపడి పనిచేస్తాయి. హైదరాబాద్లోని దివిని లాబోరేటరీస్, డాక్టర్ రెడ్డిస్ వంటి సంస్థలు ప్రొడక్షన్ లైన్లను శుద్ధి చేయడానికి ఖరీదైన వెంటిలేషన్ యూనిట్లను రన్ చేస్తాయి. రవాణా, విద్యుత్ వంటి రంగాలకూ ఇంధనం అత్యవసరమే. యుద్ధం వల్ల చమురు తగినంతగా లభ్యం కాకపోతే పరిస్థితి ఏమిటన్న చర్చ జరుగుతోంది. అయితే, మాండ్ర్యం గురించి భయపడటానికి ముందు కొన్ని విషయాలను మనం గమనించాలి. చమురు ఉత్పత్తి అయ్యే ప్రాంతాల్లో అనేక యుద్ధాలు జరిగిన చరిత్ర ఉంది. ఇది చాలా కొద్దిమందికి మాత్రమే తెలిసిన ఒక ఆశ్చర్యకర సత్యాన్ని వెల్లడిస్తుంది. 1980 తరవాత అత్యంత కీలకమైన చమురు ఉత్పత్తి ప్రాంతాల్లో తొమ్మిది ప్రధాన ఘర్షణలు జరిగాయి. ఆ యుద్ధాలు మొదలైన నెల రోజుల్లో ధరలు సగటున 5.5శాతం పెరిగాయి. అదే ఆరు నెలల తరవాత చూస్తే- చమురు ధరలు యుద్ధం ముందునాటి కంటే మైనస్ 3.9శాతం తక్కువగా నమోదయ్యాయి. ఏడాది తరవాత కూడా మైనస్ 5.3శాతం దగ్గరే ఆ ధరలు నిలిచిపోయాయి. అంటే, యుద్ధం ఆరంభమైన మొదట్లో ఇంధన ధరలు తాత్కాలికంగా పెరిగినా, ఆ తరవాత తగ్గిపోతాయన్న మాట! గత రెండు యుద్ధాలను గమనిస్తే- 2022లో రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం ప్రారంభమైన తరవాత నెల రోజుల్లో చమురు ధరలు ఏకంగా 21.1శాతం మేర పెరిగాయి. కానీ, ఆరు నెలల తరవాత ఆ పెరుగుదల అదృశ్యమైపోయింది! ఏడాది తరవాత చమురు ధరలు 18.7 శాతం మేర తగ్గిపోయాయి. 2023లో హమాస్ ఇజ్రాయెల్పై దాడిచేసిన ఏడాది తరవాత కూడా చమురు ధరలు ఇలాగే ఏడు శాతం దాకా దిగివచ్చాయి. 2003లో ఇరాక్పై దాడి సమయంలో మాత్రమే ధరలు పెరిగాయి. చమురు సరఫరా తక్కువగా ఉండటం, చైనా సుంచి డిమాండ్ పెరగడం వల్లే అప్పుడు అలా జరిగింది. అయినప్పటికీ, భారత్ ఇంధన వృద్ధిని సాధించింది. అనలు యుద్ధం తరవాత చమురు ధరలు ఎందుకు తగ్గుతున్నట్లు? చమురు మార్కెట్ ముందుగానే అనేకానేక భయాలు, ఊహాగానాలను ధరల్లో ప్రతిబింబిస్తుంది. యుద్ధం తాలూకా వాస్తవ ప్రభావం బయటపడేలోపే మార్కెట్ ప్రతిస్పందించేస్తుంది. అమెరికా నౌకాదళాల కదలికల వల్ల యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకున్నాయనే ఆందోళన కారణంగా ఈసారి ధరలు పెరిగాయి. మొదట్లో ఇరాన్ ఎదురుదాడి చేస్తుందనే భయం, ఆ తరవాత హరూజ్ జలసంధి మూతపడటం వంటివి సైతం ధరల పెరుగుదలకు దారితీశాయి. చమురు ధరలు పెరుగుతూనే ఉండటమనేది హరూజ్ జలసంధిని పూర్తిగా మూసివేసి, యుద్ధం దీర్ఘకాలంపాటు జరగడం వంటి 'అత్యంత దారుణ పరిస్థితులు'పై ఆధారపడి ఉంటుంది. కానీ వాస్తవంలో అలా జరగకపోవచ్చు! క్యాపిటల్ మార్కెట్ల త్వరలోనే ఇలాంటి భయాందోళనలను పటాంపలు చేస్తాయి. ప్రభుత్వాలూ, కాపెనీలూ పరిస్థితులకు తగ్గట్టు మార్పులు చేసుకుంటాయి. సౌది అరేబియా ఇప్పుడు హరూజ్ జలసంధికి ఆవల ఉన్న యానీబి పోర్టుకు రోజూ అయిదు మిలియన్ బ్యారెళ్ల చమురును పంపుతోంది. భారత్ 30రోజుల పాటు రష్యా సుంచి చమురు కొనుగోలు చేసేలా ఆంక్షల సుంచి అమెరికా తాజాగా మినహాయింపు ఇచ్చింది. వెనెజువెలా చమురు సైతం ఇప్పుడు స్వేచ్ఛా వాణిజ్యం కిందకు వస్తోంది. ప్రస్తుతం ఇండియా దగ్గర 50-74 రోజులకు సరిపడా చమురు నిల్వలు ఉన్నట్లు అంచనా. అయితే ఇది ఎలాంటి దిగుమతులు లేనప్పటికీ పరిస్థితి. ప్రస్తుతం భారత్లోని 60శాతం సరఫరా కొనసాగుతుండటంతో ఈ నిల్వలు సుమారు 125-185 రోజుల వరకు సరిపోవచ్చు. ఇరాన్ హరూజ్ జలసంధిని నెలల తరబడి మూసివేసినా (1980ల నాటి ఇరాక్-ఇరాన్ యుద్ధ సమయంలోనూ అది పూర్తిగా సాధ్యపడలేదు), దాని ప్రభావం పెద్దగా ఉండకపోవచ్చు. ఇండియా తీవ్రమైన చమురు కొరతను ఎదుర్కొనే పరిస్థితులేమీ ప్రస్తుతం కనిపించడం లేదు. కాబట్టి, దేశంలో ధరలు పెరిగిపోతాయన్న భయంతో చమురు కొనిపెట్టుకోవడం వంటి ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరమేమీ లేదు. చమురు విషయంలో అనవసరంగా భయపడకుండా, త్వరలోనే అంతర్జాతీయంగా వాటి ధరలు దిగివస్తాయని అందరూ అర్థం చేసుకోవాలి.

అధికారులకు ఎల్ఎన్ఎ ఉగాది సత్కారం



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: తెలుగువారి తొలి పండుగ ఉగాది పర్వదినం సందర్భంగా లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ (ఎల్.ఎన్.ఎ) ప్రతినిధి బృందం బుధవారం పలువురు అధికారులను సత్కరించారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖు బ్రత బాగ్గిని దుస్సాలవతో సత్కరించి పూల బొకెను అందజేశారు. ఆయనకు ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నగర ఉన్నత పోలీసు అధికారిగా ఆయన నగర ప్రజలకు అందిస్తున్న సేవలను కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ జర్నలిస్టుల మిత్రులకు ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పోలీస్ ,జర్నలిస్టుల మైత్రి సమాజ అభివృద్ధికి ఎంతో దోహదపడుతుందని ఆంక్షించారు. సమాచార శాఖ ఆర్డెడ్ మణిరాంకు సత్కారం... సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ రీజినల్ జాయింట్ డైరెక్టర్ (ఆర్డెడ్) వి.మణిరాంకు అసోసియేషన్ బృందం మాధవధారలోని ఆయన కార్యాలయంలో కలిసి ఘనంగా సత్కరించారు. డి పి ఆర్ ఓ, డి.డి,ఆర్డెడ్ గా సుదీర్ఘకాలం పాటు విశాఖ నగరంలో సేవలందించినందుకు అభినందనలు తెలిపారు. ముఖ్యంగా జర్నలిస్టులకు ఆయన అందించిన సహకారానికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. స్థానిక పత్రికల అభివృద్ధి గురించి ఆయన అడిగి తెలుసుకున్నారు. మరింత అభివృద్ధికి పలు సూచనలు ఇచ్చారు. తమ సహకారం అన్ని వేళకూ ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. డి.డి కె.నదారావును సత్కరించిన ఎల్ఎన్ఎ... సమాచార ,పౌర



సంబంధాల శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ (డి.డి) కె.నదారావును అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు జిల్లా పరిషత్ జంక్షన్ లోని ఆయన కార్యాలయంలో కలిసి ఘనంగా సత్కరించారు. ఆయనకు ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ నూతన తెలుగు సంవత్సరంలో మీడియా సంబంధాలు అభివృద్ధికి ఆయన అందించిన సహకారానికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జర్నలిస్టు మిత్రులందరికీ ఆయన ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ నూతన సంవత్సరంలో స్థానిక పత్రికలు మరింత అభివృద్ధి చెందాలని ఆంక్షించారు. అధికారులను కలిసిన ప్రతినిధుల బృందంలో ఎల్.ఎన్.ఎ అధ్యక్షుడు పి .సత్యనారాయణ, ప్రతినిధులు పూజారి సత్యనారాయణ, బొంతు నారాయణరావు, కొయిలాడ పరుశురాం, మెట్టా కృష్ణారావు,మొల్లి కమల్ కుమార్, సూర్య ప్రకాష్ తదితరులు ఉన్నారు.



పి జి ఎస్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా ఉగాది వేడుకలు

పెండ్రులి, చైతన్యవారం: (పి జి ఎస్) ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ఆధ్వర్యంలో తెలుగు సంవత్సరాది శ్రీ వరాధివ నామ సంవత్సర ఉగాది పండుగ ఉత్సవాలు ను వేవగుంటలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకకు హాజరైన సభ్యులు ముందుగా అల్పాహారం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా గ్రూపులో సభ్యులకు ఉగాది పండుగ సామాగ్రితో పాటు, మిఠాయిలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా సీనియర్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా పెద్దలు నర్సింగ్ రావు మాట్లాడుతూ పి జి ఎస్ సొసైటీకి విద్యుత్తు నాటి నుండి ఒకే తారీఖై సభ్యులు నడుస్తూ పొగతూ జర్నలిస్టు సోదరులకి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారని కొనియాడారు. రానున్న రోజుల్లో గ్రూపు సభ్యులందరూ కలిసి మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేయాలని సూచించారు. మరో సీనియర్ సభ్యుడు శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ గ్రూపులో ఉన్న కుటుంబ



సభ్యులు కు ఎవరికైనా అనుకోని సంఘటనలో ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు వారికి ఆసరాగా ఉండేందుకు ఆరోగ్య భీమా పథకం అతి త్వరలో అండేలా ఏర్పాటు చేయడానికి కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. గ్రూపులో ఉన్న 22 మంది సభ్యులు ఒకరికొకరు అప్యాయంగా ఉగాది పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు.

నూకాంబికా అమ్మవారి ఆశీస్సులతో రాష్ట్రాభివృద్ధి



-15 కోట్ల వ్యయంతో అద్భుతంగా నూతన ఆలయ నిర్మాణం -అనకాపల్లి వాసుల కోలక మేరకు రాష్ట్ర పండుగగా నూకాంబికా అమ్మవారి జాతర -ప్రభుత్వం తరపున నూకాంబికా అమ్మవారికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించిన జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

అనకాపల్లి: ఉత్తరాంధ్రవాసుల ఇలవేల్పు అనకాపల్లి నూకాంబికా అమ్మవారికి ప్రభుత్వం తరపున పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించే అవకాశం అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని రాష్ట్ర గవనలు, భూగర్భ వనరులు, ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర పేర్కొన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, అనకాపల్లి ఎంపీ డాక్టర్ సీఎం రమేష్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణతో కలిసి ప్రభుత్వం తరపున నూకాంబికా అమ్మవారికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించిన జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ సుమారు రూ.15 కోట్ల వ్యయంతో నూతన ఆలయ నిర్మాణ చేపట్టడం సంతోషంగా ఉంది. ఎంతో ఘనకీర్తి కలిగిన అమ్మవారి ఆలయ నిర్మాణం పూర్తి చేయడంతో పాటుగా.. నేడు తొలి అమావాస్య సందర్భంగా నిర్వహించే జాతరలో పట్టు వస్త్రాలు



సమర్పించడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ పండుగగా నిర్వహిస్తున్న ఇచ్చిన హామీ మేరకు నేడు అధికారికంగా జాతర నిర్వహించడం సంతోషంగా ఉంది. ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల నుండి వేలాదిగా తరలివచ్చే భక్తులకు అద్భుతమైన ఏర్పాట్లు చేసిన అధికారులందరికీ అభినందనలు తెలిపారు. అమ్మవారి ఆశీస్సులతో రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలి. అభివృద్ధిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ దేశానికి ఆదర్శంగా నిలవాలి. రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వ కృషికి అమ్మవారి ఆశీస్సులు కూడా ఉండాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం తాతాశి వీధిలో గల చిన్న నూకాంబికా అమ్మవారికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ పటేల్, జిల్లా దేవదాయ శాఖ అధికారి ఎల్.సుధారాణి, ఆలయ కార్యనిర్వహణ అధికారి వై. శ్రీధర్, ఆలయ చైర్మన్ నాగ శ్రీను, రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణ, గవర , అర్బన్ ప్లెనాస్, కార్పొరేషన్ల చైర్మనుల బత్తుల తాతయ్య బాబు, మళ్ల సురేంద్ర, పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, మాజీ ఎమ్మెల్యే బుద్దా నాగజగదీశ్వరరావు, టీడీపీ సీనియర్ నేత దాడి రత్నాకర్, పెద్ద ఎత్తున భక్తులు, తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

నూతన సంవత్సరంలో ప్రతి ఇంటా సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరియాలి

-జిల్లా ప్రజలకు ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: ప్రతి ఇంటిలో సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరియాలని, ప్రతి కుటుంబం ఆనందంతో జీవించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ ఆంక్షించారు. శ్రీ వరాధివ నామ సంవత్సరాన్ని పురస్కరించుకొని ఆయన జిల్లా ప్రజలకు ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నూతన సంవత్సరంలో ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపడాలని, ఆర్థికంగా ప్రతి కుటుంబం అభివృద్ధి చెందాలన్నా. జిల్లా పారిశ్రామికంగా, సామాజికంగా మరింత పురోగతి సాధించాలని, స్వర్ణాంధ్ర ఏ 2047 సాధనలో ముందంజలో ఉండాలని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఉగాది పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని నిర్వహించనున్న జిల్లా స్థాయి వేడుకలకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు బుధవారం విడుదల చేసిన ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. వీఎంఆర్డీఏ చిల్డ్రెన్ ఎరినాలో ఈ వేడుకలు ఘనంగా జరగనున్నాయని పేర్కొన్నారు. జిల్లా



ప్రజలందరూ ఉగాది వేడుకల్లో పాల్గొని కొత్త సంవత్సరాన్ని ఆనందంగా ఆహ్వానించాలని కలెక్టర్ ఈ సందర్భంగా కోరారు.

ఉద్యోగుల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి క్రీడలు దోహదం

-ఎక్సైజ్ శాఖ ముగింపు కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: ఉద్యోగుల్లో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో క్రీడలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ అన్నారు. కొమ్మూడి స్పోర్ట్స్ మైదానంలో నిర్వహించిన ఉమ్మడి విశాఖపట్నం జిల్లా ఎక్సైజ్ ఉద్యోగుల క్రీడల ముగింపు కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా క్రీడల్లో ప్రతిభ కనబర్చిన ఉద్యోగులకు బహుమతులు అందజేశారు. ఎక్సైజ్ ఉద్యోగుల గౌరవ వందనాన్ని కలెక్టర్ స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ క్రీడల ద్వారా ఉద్యోగుల్లో ఐకమత్యం పెరుగుతుందని, పరస్పర సహకారం బలపడుతుందన్నారు. కలిసి క్రీడల్లో పాల్గొనడం ద్వారా శారీరకంగా, మానసికంగా ఉత్సాహంగా ఉండటానికి సహకరిస్తుందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రస్థాయిలో జరిగే పోటీల్లో విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలకు చెందిన ఉద్యోగులు మెరుగైన ప్రతిభ కనబర్చాలని ఆంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం ఎక్సైజ్ డిప్యూటీ కమిషనర్ శ్రీరామచంద్రమూర్తి, అసిస్టెంట్ కమిషనర్ మహేష్ కుమార్, విశాఖపట్నం ఎక్సైజ్ సూపరింటెండెంట్ ఆర్. ప్రసాద్, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా ఎక్సైజ్ సూపరింటెండెంట్



రాష్ట్రాలపై 'ఉపాధి' నిధుల భారం దారుణం : షర్మిల

విశాఖపట్నం: ఉపాధి హామీ నిధుల భారాన్ని కేంద్రం రాష్ట్రాలపై మోపడం దారుణమని పిసిసి అధ్యక్షురాలు వైఎస్.వర్మిల అన్నారు. ఉపాధి హామీ పరిరక్షణ యాత్రలో భాగంగా విశాఖలో పర్యటించిన ఆమె ఎయిర్పోర్టులో మీడియాతో మాట్లాడారు. యుపిఎ హయాంలో తీసుకొచ్చిన మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం నిర్వీర్యం చేస్తూ బిబి-గ్రామీణా పేరు మార్పు చేసిందన్నారు. ఉపాధి హామీ పని దినాలను పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు. 60 శాతం నిధులను కేంద్రం మంజూరు చేసి, మిగిలిన 40 శాతం నిధులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు భరించాలని చెప్పడం భావ్యం కాదన్నారు. కొత్త సాంకేతిక నిబంధనలతో గ్రామీణ ప్రాంతంలోని ఉపాధి కార్మికులు ఇబ్బందులు పడతారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వారికి ఇప్పటికే ఉపాధి వేతనాలు సకాలంలో అందడం లేదన్నారు. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్ అప్పులు ఉబిలో ఉండని గత, ప్రస్తుత పాలకులపై ఆమె విమర్శలు గుప్పించారు. ఒకరు మూడు రాజధానులు అంటే మరొకరు బ్రహ్మాండమైన రాజధాని కడతామని కథలు చెప్పారని, నేటికీ పూర్తిస్థాయిలో నిర్మాణం ఎక్కడా జరగలేదని, దేశంలో రాజధాని లేని ఏకైక రాష్ట్రం ఆంధ్రప్రదేశ్ మాత్రమేనని ఎద్దేవా చేశారు. వైఎస్ వివేకానందరెడ్డి హత్య ముమ్మాటికీ కడప ఎంపి టిక్కెట్



విషయంలోనే జరిగిందని ఆరోపించారు. వివేకా బతికుంటే తనకు ఎప్పుటికైనా అడ్డెనిని అవినాష్ భావించిన క్రమంలోనే హత్య జరిగిందన్నారు. ఆ ఘటనను అర్థపెట్టుకుని జగన్ నాడు సిఎం అయ్యారని, ఐదేళ్లు ఆయన అధికారంలో ఉన్నా హత్య కేసును ఎందుకు కొలిక్కి తేలేకపోయారని ప్రశ్నించారు. 'అలాంటి అన్న ఉంటే శత్రువులు అవసరం లేదు.. అన్న అనే పదానికి జగన్ కళంకం' అని వర్మిల విమర్శించారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారని 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 తిమ్మిర్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు..



పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

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



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 తాగుతుంటారు. కొందరు అన్నం తింటూ కూడా మధ్య మధ్యలో నీరు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు అంటారు నిపుణులు. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీటిని సేవించవద్దట. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తతాయట. అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్పీష్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ డొరకవేమో అన్నట్లుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్



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

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

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

మధుమేహాలు మామిడికాయలు తినాలంటే

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



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

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలు..

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



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

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిది

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సింది. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటిషన్ 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 సర్టి మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు, పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ



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

పిల్లల పొడర్తో 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.. బీబీ పొడర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పొడర్ వాడే వారిలో అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్కమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిష్కరణ కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది. అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారూ ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ



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

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహారం 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 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 , అర్థరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది. అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణదాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.

కెఫిన్, ఉత్తేజకాలు: 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, కాబేజ్ 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 సెలెరి 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, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డిన్స్, సాల్మన్, మాకేరెల్, చిరు విత్తనాలు, వాల్ నట్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ 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 గ్లౌట్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసెన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ కు పూర్వకములు, ఈ ప్రోటీన్లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌరీక్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరిపిస్తాయి. 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 శనిశ్శురుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల వర్ధిండుకు, శనిశ్శురుని 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 శనిశ్శురుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



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

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్ళీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదాకటి 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 ఏదోక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి. అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకోవాలి.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



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

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ లైఫ్లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరువు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, 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 సూప్లలో 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 ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విస్తృత వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్లలో 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 పొందవచ్చు. బోన్ బ్రాక్ ఆధారిత సూప్లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్లకు పసిరీ, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రోటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్ ను జోడించిన 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 వలుపురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాల్లో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానే.. 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 బద్ధకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ వసీ 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 సహజ 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 చుట్టుముడుతాయంట. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ సూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయి. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంట. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన



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

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



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

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

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



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

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

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



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

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు. చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెరు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ 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 వ్యసనానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి



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

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెర్రిటీలు 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 జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి నీలాలంటున్నారు.



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

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటీల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్ట్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. పర్యావరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైఫ్ సైకిల్ లో 2-6 గ్రాముల బరువు ఉంటుండగా.. మగ కీటకం 35-75 మిమీ పొడవు, ఆడ కీటకం 30-50 మిమీ పొడవు ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖ్యంగా 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 మరీ సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ



క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి దబ్బులు సంపాదించేందుకు షాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటీల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైచిటి. కాగా బీబిందబ్బా, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అదృష్టానికి చిహ్నంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

రక్తపోటు (బిపీ) అనేది మన ఆరోగ్యంలో కీలకమైన అంశం. ఎందుకంటే, ఇది మన ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు 120/80 mmHg ఉంటుంది. అయితే రక్తపోటు ఈ సాధారణ పరిధి నుండి పక్కకు వెళ్లే సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్), అధిక రక్తపోటు (హైపర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్చ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిప్రెషన్, కొన్ని మందులు, అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా 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 డిస్టెండ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. 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 తినవద్దు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం. నేటి యువతరం ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒక్కప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్టలేసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టంగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే 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 సేసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సుప్ లో ప్రోటీన్స్, పైలార్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైనా పరపాలేదు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి 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 బాటిళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చుచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్ఛిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లెనెల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా పాకింగ్ బ్యాగ్లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంట్రాట్రీయా విశ్వవిద్యాలయానికి



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

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది 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 ఉంటాయి. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవెల్స్ 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 తిమ్మరి,



విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక 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 వదేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్జ్ 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 మాస్జ్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్ళు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్జ్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్జ్ 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 వేళ్ళు, చేతి వేళ్ళు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్షనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల అయో 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. పైబర్, 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.

మత సామరస్యాన్ని కాపాడుదాం.. కలిసికట్టుగా నడుద్దాం..

ప్రభుత్వ చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనం దివ్యాంగ శక్తి పథకం

-ఇఫ్టార్ విందు కార్యక్రమంలో పిలుపునిచ్చిన జిల్లా కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యేలు గంటా, వంశీ

విశాఖపట్నం: రంజాన్ మాసం విశిష్టతను పురస్కరించుకుని వి.ఎం.ఆర్.డి.ఎ చిల్డ్రన్ ఏరియాలో జిల్లా మైనారిటీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఇఫ్టార్ విందు ఘనంగా నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్, భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు, రక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవా బ్రాన్చు కార్పొరేషన్ చైర్మన్ సీతారాజు సుధాకర్, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ అధికారిణి సత్యవద్య, మత పెద్దలు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ రంజాన్ పవిత్రతలో భాగంగా ఇఫ్టార్ విందు నిర్వహించడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాల మేరకు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించామని తెలిపారు. అభివృద్ధి, సంస్కృతిని సమానంగా ప్రోత్సహిస్తూ ప్రభుత్వం ప్రతి వర్గానికి సంక్షేమాన్ని అందిస్తోందన్నారు. "నూపర్ సిక్స్" వంటి పథకాల ద్వారా మైనారిటీలకు ప్రాధాన్యం కల్పిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ముస్లిం సోదరులు ఆర్థికంగా బలపడుతూ సమాజంలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఇమామ్లు, మోజన్ల గౌరవ వేతనాలను మార్చి వరకు పూర్తిగా విడుదల చేసినట్లు తెలిపారు. జిల్లాలో దాదాపు 60 మసీదులకు చెందిన వారికి ఈ సాయం అందిందన్నారు. అదేవిధంగా, మైనారిటీల సంక్షేమం కోసం పలు కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు. 2024-25 సంవత్సరానికి విద్యా దీపన పథకం కింద 1,327 మంది విద్యార్థులకు రూ.439.93 లక్షల మంజూరైనట్లు వెల్లడించారు. ట్యాప్డన్ ఫీజు రీయంబర్స్మెంట్ ద్వారా సుమారు నాలుగు కోట్ల రూపాయలకు పైగా ముస్లిం విద్యార్థుల చదువుకు సహాయం అందిస్తున్నామని తెలిపారు. ఉమ్మడి పోర్ట్ ద్వారా 80 వక్స్ ఆస్తుల వివరాలను సవరించినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ప్రతి పథకం ప్రతి ముస్లిం కుటుంబానికి చేరేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, నగర అభివృద్ధిలో అందరూ భాగస్వాములు



కావాలని పిలుపునిచ్చారు. రంజాన్ వర్సదినం శాంతి, సౌభ్రాతృత్వం, అభివృద్ధి తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ ఈ పవిత్ర సమయంలో అందరూ కలిసి పాల్గొనడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. మైనారిటీల పట్ల ప్రభుత్వం కట్టుబాటు స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని గుర్తు చేశారు. మసీదులు, వక్స్ సంబంధిత రూ.46 కోట్ల బకాయిలను విడుదల చేయడం ప్రభుత్వ నిబద్ధతకు నిదర్శనమన్నారు. యాత్రలు, గృహాలు తదితర సంక్షేమ పథకాల ద్వారా ముస్లిం సోదరులకు మద్దతు అందిస్తున్నామని చెప్పారు. హిందూ, ముస్లిం, క్రైస్టియన్ మతాలు వేర్వేరు మార్గాలైనా లక్ష్యం ఒకటేనని, సమాజంలో సామరస్యమే ముఖ్యమని అన్నారు. అందరూ సోదరభావంతో ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. రక్షిణ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ముస్లిం సోదరుల అభ్యుదయం కోసం ప్రభుత్వం ప్రభుత్వం కట్టుబడి పనిచేస్తోందన్నారు. అల్లాహ్ ఆశీస్సులతో ముస్లిం కుటుంబాల్లో మరింత ప్రగతి సాధించాలని కోరుకుంటూ రంజాన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆనంతరం ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవా బ్రాన్చు కార్పొరేషన్ చైర్మన్ సీతారాజు సుధాకర్ మాట్లాడుతూ సమాజంలో అందరూ సోదరభావంతో మెలగాలని సూచించారు. వివిధ శాఖల అధికారులు, ముస్లిం మత పెద్దలు, ప్రజా ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



-డిసెంబరులో హామీ ఇచ్చి రెండు నెలల్లోనే ప్రారంభం వార్డుశీయం దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా దివ్యాంగులకు రూ.6000 పెన్షన్ కూటమి ఘనత - త్వరలోనే దివ్యాంగుల స్వయం ఉపాధికి కార్పొరేషన్ రుణాలు -అసకాపల్లిలో దివ్యాంగ శక్తి పథకం ప్రారంభోత్సవంలో జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

అసకాపల్లి: దివ్యాంగులకు ఇచ్చిన హామీని రెండు నెలల్లోనే కార్యరూపంలోకి తీసుకొచ్చి దివ్యాంగుల పట్ల ఉన్న చిత్తశుద్ధిని కూటమి ప్రభుత్వం చాటుకుందని రాష్ట్ర గవనలు, భూగర్భ వనరులు, ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర పేర్కొన్నారు. అసకాపల్లి ఆర్టీసీ డిపోలో అసకాపల్లి ఎంపీ డాక్టర్ సీఎం రమేష్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ తో కలిసి దివ్యాంగ శక్తి ఉచిత బస్సు పథకాన్ని ఘనంగా ప్రారంభించారు. దివ్యాంగులతో బస్సు లిబ్జన్ కట్ చేయాలి. ఈ సందర్భంగా ఇంచార్జి మంత్రి మాట్లాడుతూ దివ్యాంగులంటే ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారికి ఎంతో అభిమానం. గతంలో దివ్యాంగులకు పెన్షన్ రూ.500 ఉంటే దాన్ని రూ.3000 చేసిన ఘనత చంద్రబాబు నాయుడు గారిదే. వైసీపీ ప్రభుత్వం సాధారణ పెన్షన్ మాదిరిగానే అమలు చేశారు. కానీ కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక ఏకంగా రూ.6000కు పెంచుతున్నాం. మహిళలకు ఇస్తున్నట్లుగానే దివ్యాంగులకు కూడా ఉచిత బస్సు ప్రయాణం కల్పించాలని దివ్యాంగ దినోత్సవం రోజున ప్రతిపాదించగా రెండు నెలల్లోనే అమలు చేసి దివ్యాంగుల పట్ల ఉన్న చిత్తశుద్ధిని చాటుకున్నారు. సహాయకులకు కూడా 50 శాతం రాయితీ కల్పించడం గొప్ప విషయమన్నారు.దివ్యాంగులు ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకుని ఆర్థికంగా బలోపేతం అయ్యేందుకు ఉన్న అవకాశాలను మెరుగుపరచు కోవాలని సూచించారు. గతంలో ట్రై సైకిల్స్ అందించాం. ఇప్పుడు బ్యాటరీతో కూడిన ట్రై సైకిల్స్ అందిస్తున్నాం. గతంలో దివ్యాంగ కార్పొరేషన్ నుండి స్వయం ఉపాధి రుణాలు కల్పిస్తే.. వైసీపీ ప్రభుత్వం నిలిపివేసింది. వాటిని మళ్లీ బలోపేతం చేస్తాం. స్వయం ఉపాధి రుణాలు అందించి ఆర్థిక పురోగతికి తోడ్పాటు



అందిస్తాం అన్నారు. ఎన్ని ఇబ్బందులున్నా సంక్షేమ పథకాలు పేదలకు అందిస్తున్నాం. సుమారు 64 లక్షల మందికి ఇంటి వద్దనే పెన్షన్లు ఇస్తున్న ఘనత కూటమి ప్రభుత్వానిదే. ఉచిత గ్యాస్, ఉచిత బస్సు అమలు చేస్తున్నామన్నారు. రాష్ట్రంలో అనేక సంక్షేమ పథకాలతో పాటుగా అభివృద్ధి చేస్తున్నాం. గత ఐదేళ్లు రోడ్లపై ప్రయాణమంటే భయపడే పరిస్థితి నుండి.. గుంతలు లేని రోడ్లను సాకారం చేసి చూపించమన్నారు. అసకాపల్లి జిల్లాను అభివృద్ధికి కేరాఫ్ అడ్రస్ గా మార్చుకోతున్నాం అన్నారు. సుమారు రూ.1.50 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడితో అర్బుల మిట్టల్ స్టీల్ ప్లాంట్ కు శంకుస్థాపన చేస్తున్నామని. ఆంధ్రుల హక్కు నినాదంతో పోరాడి సాధించుకున్న విశాఖ ఉక్కు పరిశ్రమను అమ్మేయాలని జగన్ రెడ్డి ప్రయత్నిస్తే.. కూటమి ప్రభుత్వంలో విశాఖ ఉక్కు కోసం కేంద్రం నుండి వేల కోట్ల నిధులు తీసుకొచ్చి అస్తిన్నాన్ని కాపాడుకున్నాం. అదే స్ఫూర్తితో అర్బుల మిట్టల్ స్టీల్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేసి స్థానికంగా ఉపాధి అవకాశాలు పెంచుతామని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర పేర్కొన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ మాట్లాడుతూ దివ్యాంగ శక్తి ఉచిత బస్సు పథకం ద్వారా దివ్యాంగులు రాష్ట్రంలో ఎక్కడ నుంచి ఎక్కడికైనా ఉచితంగా ఐదు రకాల బస్సు సర్వీసులో ప్రయాణించవచ్చునని, దేశంలోనే ప్రప్రథంగా ఆంధ్ర రాష్ట్రంలో ప్రవేశపెట్టడం జరిగిందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. అసకాపల్లి ఆర్టీసీ డిపో నుండి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం వరకు బస్సులో దివ్యాంగులతో కలిసి ప్రయాణం చేసి వారి కష్టసుఖాలను అడిగి తెలుసుకున్న జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్. ఆనంతరం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో దివ్యాంగులతో కలిసి భోజనం చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్, రాష్ట్ర గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్ల సురేంద్ర. ఈ సందర్భంగా దివ్యాంగ శక్తి ఉచిత బస్సు పథకంపై లబ్ధిదారులతో మాట్లాడిన కలెక్టర్...కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రజా రవాణా అధికారి వి. ప్రవీణ, రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణం, గవర, అర్బన్ ఫైనాన్స్, గ్రామీణ అభివృద్ధి, కొప్పల వేలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు బత్తుల తాతయ్య బాబు, పీఠా గోవిందా సత్యనారాయణ మల్ల సురేంద్ర, ప్రగాధ నాగేశ్వర రావు పి వి జి కుమార్, డి సి ఎం ఎన్ చైర్మన్ కోట్ల బాలాజీ, ఆర్టీసీ సిబ్బంది, పెద్ద ఎత్తున దివ్యాంగులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

20,688 మందికి దివ్యాంగ శక్తి

-అమలులోకి ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణ పథకం -మద్దలపాలెం డిపోలో ప్రారంభించిన కలెక్టర్ -హాజరైన బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్, ఎమ్మెల్యేలు వెలగపూడి, వంశీకృష్ణ, విష్ణుకుమారరాజు -40 శాతం కంటే ఎక్కువ వైకెల్యం ఉన్న వారికి అవకాశం

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన 'దివ్యాంగ శక్తి' పథకంతో జిల్లాలో 20 వేల మందికిపైగా దివ్యాంగులకు లబ్ధి చేకూరనుంది. ఈ మేరకు పథకాన్ని మద్దలపాలెం ఆర్టీసీ డిపోలో కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్రప్రసాద్, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్, ఎమ్మెల్యేలు విష్ణుకుమారరాజు, వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ స్త్రీశక్తి పథకంతో మహిళలకు కలిగే ప్రయోజనాలన్నీ దివ్యాంగులకు అందుతాయన్నారు. గతంలో దివ్యాంగులకు కొన్ని బస్సుల్లోనే 50 శాతం రాయితీ ఉండేదని, ఇకపై సీటీ ఆర్లినరీ, మెట్లో ఎక్స్ప్రెస్, పల్లె వెలుగు, ఆల్ట్రా పల్లె వెలుగు, ఎక్స్ప్రెస్ సర్వీసుల్లో ఉచితంగా ప్రయాణం చేయవచ్చునన్నారు. ఇంటర్ సర్వీసులలో 50 శాతం రాయితీ ఉంటుందన్నారు. 40 శాతం కంటే ఎక్కువ వైకెల్యం ఉన్న 21 కేటగిరీల వారికి ఈ పథకం వర్తిస్తుందన్నారు. 100 శాతం అంధత్వం, 69 శాతం ఐక్యూ ఉన్న మానసిక దివ్యాంగులకు సహాయకులుగా ఉన్న వారికి ఈ బస్సుల్లో టికెట్ పై 50 శాతం రాయితీ లభిస్తుందన్నారు. జిల్లాలో 720 బస్సులు ఉండగా, 580 బస్సుల్లో స్త్రీశక్తి, దివ్యాంగ శక్తి పథకాలు వర్తిస్తాయన్నారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ మ్యూనిసిపల్లో లేని పథకాన్ని కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేసి దివ్యాంగుల్లో సంతోషం నింపిందన్నారు. దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో లేని విధంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు ఇక్కడ పథకాలు అమలు చేస్తున్నారని ప్రశంసించారు. ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు మాట్లాడుతూ స్త్రీశక్తి పథకంలో జిల్లా ప్రథమ స్థానంలో నిలిచిందన్నారు. ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవడానికి సీఎం చంద్రబాబునాయుడు స్త్రీ శక్తి పథకం అమలుచేశారని, ఇప్పుడు దివ్యాంగ శక్తి ప్రారంభించడం శుభపరిణామమన్నారు. ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమారరాజు మాట్లాడుతూ



కూటమి ప్రభుత్వం అన్ని వర్గాలకు అండగా నిలిచే పథకాలు అమలుచేస్తోందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవాబ్రాన్చు కార్పొరేషన్ చైర్మన్ సుధాకర్, ఆర్టీసీ ఆర్ఎం అవులనాయుడు, విభిన్న ప్రతిభావంతుల శాఖ ఏడీ కె.కవిత, ఆర్టీసీ అధికారి కె.పద్మావతి, డిపీ మేనేజర్లు పాల్గొన్నారు. జిల్లాలో 20,688 మంది... జిల్లాలోని 20,688 మంది దివ్యాంగులకు ఈ పథకంతో లబ్ధి చేకూరనుంది. 40 శాతం కంటే ఎక్కువ వైకెల్యం కలిగి ఉన్న వారంతా అర్హులైన ప్రభుత్వ ప్రకటించింది. వారికి ఇప్పటికే సదరం సర్టిఫికేట్లను జారీచేసింది. వాటి ఆధారంగానే పెన్షన్లు, ఇతర పథకాలను అందిస్తోంది. ఉచిత బస్సు పథకానికి కూడా దీనినే అర్హతగా పేర్కొంది. ఇప్పటివరకూ నాలుగు రకాల కేటగిరీలకు చెందిన దివ్యాంగులకు మాత్రమే బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణానికి అనుమతించేవారు. ఇకపై 21 విభాగాల వారికి అవకాశం ఉంటుంది.ఇందుకు అవసరమైన డిజిటల్ పాస్లను మనమిత్ర వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ యాప్, ఏపీఎన్ఆర్టీసీ యాప్ తో పాటు నేరుగా ఆర్టీసీ కార్యాలయాల్లో పొందవచ్చు. సదరం పత్రాన్ని యాప్ తో అనుసంధానించి, క్యూఆర్ కోడ్ తో డిజిటల్ పాస్లు జారీచేస్తామని అధికారులు తెలిపారు. ఆర్టీసీ బస్సాండలోని కౌంటర్లలో కూడా పాస్లు జారీచేస్తారు. ఇందుకోసం ఆధార్ కార్డు, సదరం సర్టిఫికేట్, పాస్ పోర్టు సైజ్ బోలో అందించాలి. వన్ టైమ్ వెరిఫికేషన్ ఆనంతరం పాస్లు ఇస్తారు.

పీజీఆర్ ఎన్ పై నిర్లక్ష్యం వద్దు

పాడేరు: మీకోసం ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వ్యవస్థ(పీజీఆర్ఎస్) కార్యక్రమంపై నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించవద్దని అధికారులకు కలెక్టర్ ఎంఎన్ దినేశ్ కుమార్ సూచించారు. ఉమ్మడి అల్లూరి జిల్లాలోని పీజీఆర్ఎస్, ఇతర అంశాలపై వివిధ శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో కలెక్టర్ మాట్లాడారు. పీజీఆర్ఎస్ లో వినతుల పరిష్కారానికి అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలన్నారు. ప్రతి వినతిని పక్కా పరిశీలించి పరిష్కరించాలన్నారు. ఎక్కువ వినతులు పెండింగ్ లో లేకుండా త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచాలన్నారు. వాటి పరిష్కారానికి ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించుకుని గడువులోగా పరిష్కరించాలన్నారు. ప్రజల స్పందనను తెలుసుకోవడం వస్తున్న ఐపీఆర్ఎస్ కాలీలో ప్రజల సంతృప్తి స్థాయిని పెంచాలని, ఐపీఆర్ఎస్ కాలీ ప్రాధాన్యతను ప్రజలకు వివరించాలని తెలిపారు. అలాగే క్షేత్ర స్థాయి పరిస్థితులను గమనిస్తూ అధికారులు ఉమ్మడి అల్లూరి జిల్లాలో ఆప్రమత్తంగా ఉంటూ పర్యవేక్షణలు చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అల్లూరి, పోలవరం జిల్లాలకు చెందిన జిల్లా, డివిజన్, మండల స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.



ఓటర్ల జాబితా మ్యాపింగ్ లో అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలి

-అధికారులు, బీఎల్ టీలకు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ సూచన

విశాఖపట్నం: ఓటర్ల జాబితా మ్యాపింగ్ ప్రక్రియలో ఎలాంటి పొరపాట్లు లేకుండా అత్యంత అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని అధికారులకు, బూత్ లెవల్ అధికారులకు (బీఎల్ టీలు) జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ సూచించారు. జిల్లాలోని ఏడు నియోజకవర్గాల పరిధిలో పని చేస్తున్న అధికారులు, బీఎల్ టీలకు గురుజాడ కళాక్షేత్రంలో ప్రత్యేక శిక్షణ శిబిరం నిర్వహించారు. ఉదయం నాలుగు నియోజకవర్గాల వారికి, మధ్యాహ్నం మూడు నియోజకవర్గాల వారికి విడివిడిగా శిక్షణ ఇచ్చారు. రెండు సెషన్లలో పాల్గొన్న కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత ఓటర్ల జాబితాను 2002 ఓటర్ల జాబితాతో సరిపోల్చి ఖచ్చితమైన మ్యాపింగ్ చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రతి ఓటరు వివరాలను సమగ్రంగా పరిశీలించి, ఎటువంటి దుబ్బితీలు, లోపాలు లేకుండా డేటాను సరిచూడాలన్నారు. మ్యాపింగ్ ప్రక్రియ పారదర్శకంగా, ఖచ్చితత్వంతో కొనసాగాలని, ప్రతి దశలో



అధికారులు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలన్నారు. ఎన్నికల ప్రక్రియలో ఓటర్ల జాబితా అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగినదని, ఎలాంటి నిర్లక్ష్యానికి తావులేకుండా పని చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో మాస్టర్ ట్రైనిలు, ఎలక్షన్ సెల్ అధికారులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రతి ఒక్కరూ ధర్మమార్గాన్ని ఆచరించాలి

విజయనగరం: సమాజ శ్రేయస్సు కోసం ప్రతి ఒక్కరూ ధర్మమార్గాన్ని ఆచరించాలని విశ్రాంత ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎల్ వీ సుబ్రహ్మణ్యం పిలుపునిచ్చారు. విజయనగరంలోని శంకరమఠంలో బ్రాహ్మణ సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో కంచికామకోటి 65వ వీరాధిపతి పుణ్యుతిధి మహోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడు తూ సద్గురువుల బాట ప్రతిఒక్కరూ ఆచరించాలని కోరా రు. బ్రాహ్మణ సంక్షేమ సమాఖ్య రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కోనేరు సతీష్ శర్మ మాట్లాడుతూ టీటీడీ లద్దా కల్పి వ్యవహారా నిి ఏపీ బ్రాహ్మణ సంక్షేమ సమాఖ్య ఖండిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. తిరుమలలో ఇటువంటి అవచారం చోటు చేసుకోవడం భక్తులు మనోభావాలను దెబ్బతీయడమే నన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా బ్రాహ్మణ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు టీవీ శ్రీనివాస్, శంకరమఠం కార్యదర్శి రాజేశ్వర్ శర్మ, కంచి ఆస్థాన



మృదంగ విద్వాంసుడు మండపాక రవి, ప్రధాన అర్చకులు పాకాల సూర్యనారాయణమూర్తి, రాంభట్ల నన్నారాజు శర్మ, శ్రీకాంత్, సభ్యులు శ్రీనివాసరావు, ఈశో సోమయాజి పాల్గొన్నారు.

గ్రీన్ అంబాసిడర్లకు జీతాలు చెల్లించాలి

రాజాం: మునిసిపల్ కార్మికులకు చెల్లించే విధంగా పంచాయతీ గ్రీన్ అంబాసిడర్లకు జీతాలు చెల్లించాలని సీబియూ జిల్లా అధ్యక్షుడు కె.సురేష్ డిమాండ్ చేశారు. రాజాం మండల పరిషత్ కార్యాలయం ఆవరణలో గ్రీన్ అంబాసిడర్లతో ధర్మా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మునిసిపల్ కార్మికులకు చెల్లిస్తున్న విధంగా నెలకు రూ.21వేలు జీతం చెల్లింపాలని కోరారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన హెల్త్ అలవెన్స్ రూ.ఆరు వేలు చెల్లించాలని కోరారు.ఆనంతరం ఇన్చార్జి ఎంపీడివో వి.శ్రీనివాసరావుకు వివితపత్రం అందజేశారు.



2033 నాటికి అందరికీ బీమా

డి.బి. దేశంలోని ప్రతి పౌరుడికి ఆరోగ్య బీమా రక్షణ కల్పించడమే లక్ష్యంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం వేగంగా అడుగులు వేస్తోంది. 2033 నాటికి దేశ ప్రజలందరికీ ఆరోగ్య బీమా సౌకర్యాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తున్నట్లు కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ స్పష్టం చేశారు. ఈమేరకు పార్లమెంటులో ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో బీమా రంగంపై అడిగిన ప్రశ్నలకు ఆమె వివరణ ఇచ్చారు.

గ్రామ పంచాయతీలే ప్రామాణికం... గ్రామీణ భారతంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు పేర్కొంటూ మంత్రి కీలక ప్రకటన చేశారు. దేశవ్యాప్తంగా 25,000 గ్రామ పంచాయతీలను కవర్ చేసేలా భారీ 'రూరల్ అప్రోచ్' ప్రణాళికను ప్రభుత్వం చేపట్టిందని తెలిపారు. ఇన్సూరెన్స్ రెగ్యులేటరీ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఐఆర్డిఐఐ) 2024లో కొత్త నిబంధనలను నోటిఫై చేసిందని గుర్తు చేశారు. దీని ప్రకారం, బీమా కవరేజీ, గ్రామీణ బాధ్యతలను కొలవడానికి ఇకపై గ్రామ పంచాయతీనే ప్రాథమిక యూనిట్‌గా పరిగణిస్తారు. ప్రపంచ సగటుతో పోలిస్తే భారత్‌లో బీమా పొందడం తక్కువగా ఉందని మంత్రి అంగీకరించారు. ఆరోగ్య బీమా మార్కెట్ దేశంలో అత్యంత వేగంగా విస్తరిస్తోందని మంత్రి గణాంకాలతో వివరించారు. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఈ రంగం రూ.1,17,505 కోట్ల ప్రీమియం సమోదయ చేసింది. వివిధ పథకాల ద్వారా ప్రస్తుతం దేశంలో 58 కోట్ల మందికి ఆరోగ్య బీమా రక్షణ లభిస్తోంది. ప్రభుత్వ ప్రైవేట్, ప్రభుత్వ మద్దతు గల బీమా సంస్థలు సమన్వయంతో కవరేజీని విస్తరిస్తున్నాయని మంత్రి పేర్కొన్నారు.



పీఎం జీఎన్ జ్యోతి బీమా యోజన... పేద, బలహీన వర్గాలకు బీమాను చేరువ చేసేందుకు ప్రీమియం రేట్లను అత్యంత సరళమైన ధరల్లో ఉంచడంపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించిందని మంత్రి నొక్కి చెప్పారు. ప్రధాన మంత్రి జీఎన్ జ్యోతి బీమా యోజన సాధించిన విజయాన్ని ఆమె ఉదహరించారు. 'కేవలం రూ.436 వార్షిక ప్రీమియంతో రూ.2 లక్షల జీవిత బీమా కవరేజీని ఈ పథకం అందిస్తోంది. ఇప్పటివరకు ఇందులో 26.79 కోట్ల మంది సమోదయ చేసుకోవడం సామాజిక భద్రతపై ప్రజల్లో పెరుగుతున్న అవగాహనకు నిదర్శనం' అని ఆర్థిక మంత్రి తెలిపారు. సామాజిక రక్షణే పరమావధి... కేంద్రం తీసుకుంటున్న ఈ బహుళ విధాన చర్యలు కేవలం బీమా రంగాన్ని వృద్ధి చేయడమే కాకుండా ప్రతి పేద కుటుంబానికి ఆర్థిక, సామాజిక రక్షణ కవచాన్ని నిర్మించడానికి దోహదపడతాయని ఆర్థిక మంత్రి ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

రెండు దశలుగా పోలవరం

- వచ్చే ఉగాది తరువాత రెండు నెలల్లో మొదటిదశ పూర్తి - నిర్మాణం రూ.226 కోట్లు విడుదల

అమరావతి: పోలవరం ప్రాజెక్టును రెండుదశలుగా నిర్మిస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. ఎంపిక చేసిన కొంతమంది నిర్మాణాలను క్యాంపు కార్యాలయానికి పిలిపించారు. వారితో సమావేశమైన చంద్రబాబు మూడోవిదత పరిహారంగా 226 కోట్ల రూపాయలను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ వచ్చే ఉగాది తరువాత రెండు నెలల్లో ప్రాజెక్టు మొదటిదశ పనులను పూర్తి చేస్తామని చెప్పారు. తొలి విదతలో 41.15 మీటర్ల పరిధిలో 38,068 మంది నిర్మాణాలు ఉన్నారని, వారికి అవసరమైన నిధులు విడుదల చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. 2025 జనవరిలో సంక్రాంతి వండుగ సందర్భంగా మొదటి విదతగా రూ.800 కోట్లు, రెండోవిదత దీపావళికి రూ.916 కోట్లు ఇచ్చామని పేర్కొన్నారు. తాజాగా ఉగాదికి మూడో విదత నిధులు విడుదల చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. వరద నీటిలో ప్రజలు మునిగిపోతున్నా గత పాలకులు పట్టించుకోలేదని, నిర్లక్ష్యంగా పదలేశారని అన్నారు. గత పాలకుల నిర్లక్ష్యం వల్ల డయాఫ్రం వాల్ దెబ్బతిందని, దాని పునర్నిర్మాణం పనులు మరోవారం రోజుల్లో పూర్తవుతాయని చెప్పారు. 75 నిర్మాణ కాలనీల్లో ఇప్పటికే 26 పూర్తయ్యాయని, 49 కాలనీలు నిర్మాణంలో ఉన్నాయని వివరించారు. 2022లో గుర్తించిన 17,114 మంది నిర్మాణాలకు కాలనీలు నిర్మించి తరలింపేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని పేర్కొన్నారు. 2026 డిసెంబరు నాటికి వీటి



నిర్మాణం పూర్తవుతుందని చెప్పారు. ప్రతి నిర్మాణానికి ఇంటి నిర్మాణం కోసం రూ.3.5 లక్షలు, స్థలం కోసం రూ.2 లక్షలు ఇస్తున్నట్లు చెప్పారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రాజెక్టు అయినప్పటికీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎంతో నిబద్ధతతో నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేస్తోందన్నారు. మూడోసారి గోదావరి పుష్కరాలు నిర్వహించే అవకాశం తనకు కలిగిందని అన్నారు. నిర్మాణ తయారీకి సిల్వర్ డెవలప్‌మెంట్‌లోనూ శిక్షణ ఇస్తామని పేర్కొన్నారు. మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు మాట్లాడుతూ వైసిపి హయాంలో కాళ్ళరిగేలా తిరిగిన నిర్మాణాలను పట్టించుకోలేదని తెలిపారు.. డయాఫ్రం వాల్ 98 శాతం పూర్తి చేశామని పేర్కొన్నారు. 2027లో పోలవరం పూర్తయ్యే నాటికి తొలిదశ ఆరంభం పూర్తి చేస్తామని చెప్పారని అన్నారు.

బాధ్యతాయుతమైన 'జెన్ జీ'తోనే సూపర్ పవర్‌గా భారత్

- 'జనసేనాని విత్ జెన్ జీ'లో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: "బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించే 'జెన్ జీ'తోనే మన దేశం సూపర్ పవర్ అవుతుంది. హక్కుల గురించే కాదు.. విధుల గురించీ ఆలోచించాలి. తల్లిదండ్రులు, అక్కచెల్లెళ్లు, అన్నదమ్ములతో ఎంత బాధ్యతతో ఉంటామో.. దేశంపైనా అంతే బాధ్యతతో ఉండాలి" అని యువతరానికి ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పిలుపునిచ్చారు. స్వాతంత్ర్యం కోసం ప్రాణత్యాగాలు చేసిన మహనీయులను గుర్తుచేసుకుంటే స్ఫూర్తి వస్తుందన్నారు. 'జనసేనాని విత్ జెన్ జీ' పేరుతో బుధవారం యువతతో నిర్వహించిన ముఖాముఖిలో పవన్ ప్రసంగించారు. వారి ప్రశ్నలకు సమాధానమిచ్చారు. "మనం మినరల్ వాటర్ తాగుతాం. కానీ గిరిజన ప్రాంతాలకు వెళ్తే అక్కడ పాచిపట్టిన నీళ్లు ఉంటాయి. పురుగులు తిరుగుతున్నా వాటినే తాగుతారు. వాళ్లను చూసినప్పుడు నాకు బాధ్యత గుర్తుకొస్తుంది. వాళ్లకోసం ఏదైనా చేయాలనే తపన నన్ను నిద్రపోనివ్వదు. జెన్ జీ కూడా అంతే బాధ్యతతో ఉండాలి" అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు.

వారి నుంచి స్ఫూర్తి పొందాలి "సుభాష్ చంద్రబోస్ నేతాజీ అని పొగుడుతాం. సెల్యూట్ కొట్టి వెళ్లిపోతాం. కానీ ఆయన స్వాతంత్ర్యం కోసం తన ప్రాణాల్ని పణంగా పెట్టారు. ఇలా ఎందరో దేశభక్తులు ధన, మాన, ప్రాణాల్ని అర్పించారు. ఇలాంటివారి నుంచి జెన్ జీ స్ఫూర్తిపొందాలి" అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు.

"దారిద్ర్యరేఖకు దిగువన ఉన్నవారే ఓటుకు డబ్బులు తీసుకుంటారని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ వాస్తవం అందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. 2019లో నేను భీమవరంలో ఎన్నికల ప్రచారానికి వెళ్లినప్పుడు కొందరు అపార్ట్‌మెంట్ వాసులు.. తమ ఫ్లాట్లలో ఇన్ని ఓట్లు ఉన్నాయి.. ఎంత ఇస్తారని బేరాలాడారు. నాకు అశ్చర్యం అనిపించింది. అలాగని అందరూ డబ్బులు తీసుకొని ఓట్లు వేయరు" అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. "నేను ఓటు ఇందుకు వేయాలి" అని ప్రజల్ని మానసికంగా సస్పెన్డ్ చేసినప్పుడు డబ్బుల ప్రభావం ఉండదని స్పష్టం చేశారు. డబ్బులు తీసుకొని ఓటేసే దుస్సంప్రదాయానికి జెన్ జీ చరమగీతం పాడుతుందని బలంగా నమ్ముతున్నట్లు పవన్ వివరించారు. సాధ్యసాధ్యాల చూశాకే హామీలివ్వాలి" అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు.



ఇస్తారు. చాలావాటిని అమలు చేయరు. హామీల్ని నెరవేర్చకపోతే న్యాయపరంగా ఏదైనా చర్యలు తీసుకోవడానికి వ్యవస్థ ఉంటే ఎలా ఉంటుంది?" అని హాసినీ అనే క్రికెటర్ పవన్‌ను ప్రశ్నించారు. హామీల అమలు అంత సులభమేమీ కాదని పవన్ సమాధానమిచ్చారు. "నేను అర్థం చేసుకున్నదేంటంటే సాధ్యసాధ్యాలు చూసుకున్నాకే హామీలివ్వాలి. జెన్ లోక్‌పాల్ బిల్లు చాలా గొప్పది. కానీ అమలులో చాలా ఇబ్బందులున్నాయి. హామీల అమలుకు లీగల్ ఎకౌంటబిలిటీ సాధ్యం కాదు. తదుపరి ఎన్నికల్లో వారికి ఓటు వేయకుండా ఓడించడమే మార్గం" అని పవన్ పేర్కొన్నారు.

"ప్రశ్నిస్తేనే సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి తప్ప, మౌనంతో కాదు. సమస్యను ప్రస్తావించే నేనూ టార్గెట్ అవుతాను. కానీ ధైర్యం తెచ్చుకొని అడుగుతాను. మన సమస్యల్ని ప్రస్తావించకపోతే అన్యాయం జరుగుతుంది. మీరొక్కరే కాదు.. మీతో కలిసి వచ్చేవాళ్లనూ కలుపుకోవాలి. వారికి సమస్యలు వివరించాలి. నేను చాలా సోషల్‌మీడియా క్యాంపెయన్లు చేశాను" అని పేర్కొన్నారు. శృతి అనే వాటిలాల్ క్రీడాకారిణి తమ సమస్యలను ప్రస్తావించగా వివరాలు రాసిస్తే పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని పవన్ హామీ ఇచ్చారు. "మిమ్మల్ని మహారాష్ట్ర రాజకీయాల్లో ఎప్పుడు చూడొచ్చు" అని అదనాన్ అనే మరాఠీ యువకుడు పవన్‌ను ప్రశ్నించగా... "చిత్రపతి శివాజీ, అంబేద్కర్, ఎందరో సాధుసంతులు, యోధులు, సంఘసంస్కర్తలకు మహారాష్ట్ర నిలయం. నాయకుల కోసం పక్కా కోసం ఎప్పుడూ చూడండి. మీలోనే నాయకులు పడతారు. మహారాష్ట్రలో నాయకులకు లోటులేదు. కానీ జనరేషన్ గ్యాప్ ఉండొచ్చు. కొత్త జనరేషన్ దాన్ని పూర్తిచేస్తుంది" అని పవన్ పేర్కొన్నారు.

శర్వానంద్ జోడిగా

ఒకప్పుడు తెలుగులో ఓ వెలుగువెలిగిన కన్నడ భాష పూజాపాగ్గే గత ఐదేళ్లుగా రేసులో పూర్తిగా వెనకబడింది. టాలీవుడ్‌లో పూర్వ వైభవం కోసం ఎదురుచూస్తున్న ఈ సాగనరికి ప్రస్తుతం పరిస్థితులు ఆశాజనకంగా కనిపిస్తున్నాయి. తెలుగులో దుల్కర్ సల్మాన్ తో కలిసి ఆమె ఓ సినిమాలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇదిలా వుండగా ఈ భాష తెలుగులో మరో బంపరాఫర్‌ను దక్కించుకున్నట్లు తెలిసింది. శర్వానంద్ కథానాయకుడిగా సీనియర్ దర్శకుడు శ్రీను వైట్ల ఓ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నారు. 'జార్జ్ క్రీమ్' అనే టైటిల్ ప్రచారంలో ఉంది. ఇందులో పూజాపాగ్గే కథానాయికగా నటించనుందని సమాచారం. కథానాటకంగా ఇద్దరు నాయికలకు చోటుందని, ఇప్పటికే రుక్మిణి వసంత్ పేరును ఖరారు చేయగా, మరో కథానాయికగా పూజాపాగ్గే వైపు చిత్రబృందం మొగ్గు చూపుతున్నట్లు తెలిసింది. త్వరలో ఈ సినిమా సెట్స్ మీదకు వెళ్లనుంది.



మైసా.. వేట మొదలైంది!

అగ్ర తారలు విజయ్ దేవరకొండ-రష్మిక మందన్న ఇటీవలే వివాహబంధంతో ఒక్కటైన విషయం తెలిసిందే. ఫిబ్రవరి 26న రాజస్థాన్‌లోని ఉదయపూర్‌లో వీరి పెళ్లి వేడుక వైభవంగా జరిగింది. దాదాపు రెండు వారాల పాటు వెడ్డింగ్ సెలబ్రేషన్లలో బీజీగా ఉన్న రష్మిక మందన్న తిరిగి సెట్స్‌లోకి అడుగుపెట్టింది. తాజాగా ఆమె పీరియాడిక్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'మైసా' షూటింగ్‌లో జాయిన్ అయ్యింది. ఈ సినిమాలో రష్మిక మందన్న గోండు తెగకు చెందిన యోధురాలి పాత్రలో కనిపించనుంది. కెరీర్‌లో తొలిసారి రష్మిక మందన్న ఫుల్‌టైమ్ యాక్షన్ రోల్‌ని చేస్తుండటం ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. ప్రస్తుతం షూట్‌లో భాగంగా ఆమెపై యాక్షన్ సన్నివేశాల్ని చిత్రీకరిస్తున్నారు. హాలీవుడ్ స్టంట్ మాస్టర్ అండ్రియాస్ నేతృత్వంలో ఈ ఎపిసోడ్‌ని తెరకెక్కిస్తున్నట్లు తెలిసింది. 'మైసా' చిత్రీకరణ తాలూకు ఫోటోను అభిమానులతో పంచుకుంది రష్మిక మందన్న. దీనికి 'వేట మొదలైంది' అనే క్యాప్షన్‌ను జత చేసింది. రవీంద్ర పుల్లె దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదలకానుంది.



కేడీ పాట వివాదం.. మంగ్లీ క్షమాపణలు

'కేడీ' సినిమా తాలూకు పాట వివాదం దేశవ్యాప్తంగా హాట్‌టాపిక్‌గా మారింది. కన్నడ చిత్రం 'కేడీ: ది డెవిల్' సినిమాలోని పాట ఇది. ధృవ్ సర్కా హీరోగా నటించిన ఈ చిత్రాన్ని పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదల చేయబోతున్నారు. ఇటీవలే కన్నడతో పాటు ఇతర భాషల్లో ఓ పాటను విడుదల చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో హిందీ వెర్షన్ పాట 'సర్వే చునార్ తేరి సర్వే' అసభ్యకరంగా ఉందని దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర విమర్శలొచ్చాయి. దాంతో ఈ పాటను యూట్యూబ్ నుంచి తొలగించారు. హిందీలో తాను పాడిన తొలిపాట 'సర్వే చునార్ తేరి సర్వే' వివాదం కావడంపై గాయని మంగ్లీ సోషల్‌మీడియా వేదికగా క్షమాపణలు చెప్పింది. ఎవరి మనోభావాలను దెబ్బతీసి ఉద్దేశ్యం తనకు లేదని తెలిపింది. హిందీ లిరిక్స్‌లో మార్పులు చేశామని, త్వరలో అవేటెడ్ సాంగ్ విడుదలవుతుందని ఆమె పేర్కొన్నది. ఇదిలావుండగా.. ఈ పాటలో సంజయ్ దత్తో కలిసి నర్తించిన బాలీవుడ్ నటి సోరా ఫతేహి ఈ వివాదంపై స్పందించింది. హిందీ పాట లిరిక్స్‌లో చేసిన మార్పుల గురించి తనకు తెలియదని చెప్పింది. 'కన్నడ పాట తాలూకు ఇంగ్లీష్ ట్రాన్స్‌లేషన్ విస్తృతంగా



అసభ్యకరంగా అనిపించలేదు. ఇక హిందీ పాట విషయంలో చిత్రబృందం నా అనుమతి తీసుకోలేదు" అని ఆమె చెప్పింది.

నవ దంపతుల కథ

తిరువీర్, పాయల్ రాధాకృష్ణ జంటగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'పాపం ప్రతాప్'. ఎస్పీ దుర్గాసరేష్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని కృషి ఎంబర్లైన్ మెంటర్స్ పతాకంపై రాకేష్ రెడ్డి గడ్డం, రుద్రదేవ్ మాదిరెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఏప్రిల్ 17న విడుదల చేయబోతున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. సవ దంపతుల చుట్టూ నడిచే కథ ఇదని, వారి వైవాహిక బంధంలోని అసూయ్య మలుపులు ఉత్పాతను పంచుతాయని మేకర్స్ తెలిపారు. అజయ్ ఘోష్, ప్రసాద్ బెవారా తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: కేఎమ్ రాధాకృష్ణ, సురేష్ బొబ్బిలి, దర్శకత్వం: ఎస్పీ దుర్గా సరేష్.



ఉస్మాద్ భగత్‌సింగ్ తో కల నెరవేరింది

'పవన్ కల్యాణ్ నుంచి అభిమానులు కోరుకునే అన్ని అంశాలు ఈ సినిమాలో ఉంటాయి. నేను రికార్డులను మనసులో పెట్టుకోలేదు. ఎందుకంటే కలెక్షన్స్ ఎప్పుడూ విడుదల తేదీపై ఆధారపడి ఉంటాయి. సంక్రాంతికి ఓరకంగా, సమ్మిల్ మరోరకంగా ఉంటాయి. అయితే ఒకటి మాత్రం కచ్చితంగా చెప్పగలను. ఈ సినిమా చూసిన తర్వాత 'ఇలాంటి సినిమా వచ్చి చాలా రోజులైంది' అని అందరూ అనుకుంటారు' అన్నారు దర్శకుడు హరీశ్‌శంకర్. ఆయన నిర్దేశకత్వంలో పవన్ కల్యాణ్ కథానాయకుడిగా మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మించిన 'ఉస్మాద్ భగత్‌సింగ్' చిత్రం నేడు ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. రిలీజ్ డ్రెస్‌కోడ్‌ను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మూట్లైన్ దర్శకుడు హరీశ్‌శంకర్ పై విధంగా స్పందించారు. అభిమానులతో పాటు సాధారణ ప్రేక్షకులు కూడా ఎంజాయ్ చేసేలా అన్ని హంగులతో ఈ సినిమాను తీర్చిదిద్దామని ఆయన చెప్పారు. నిర్మాత సవీన్ యెర్నేని మాట్లాడుతూ 'పవన్ కల్యాణ్ తో



సినిమా చేయాలన్నది మా కల. అది ఉస్మాద్ భగత్‌సింగ్ తో నెరవేరింది.