

ఆర్సెలార్ మిత్తల్ స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మాణానికి ఘనంగా శంకుస్థాపన

అనకాపల్లి: ఏపీ పారిశ్రామికాభివృద్ధిలో మరో ముందడుగు పడింది. ప్రపంచంలోనే అగ్రగామి స్టీల్ కంపెనీ ఆర్సెలార్ మిత్తల్, నిప్పాన్ స్టీల్ ఇండియా (ఎన్ఎస్ఐ) ఉక్కు కర్మాగారానికి కేంద్ర మంత్రితో కలిసి, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు భూమి పూజ చేశారు. అనకాపల్లి జిల్లా నక్కపల్లి మండలం రాజయ్యపేటలో ఏడాదికి 17.8 మిలియన్ టన్నుల ఉక్కు ఉత్పత్తి సామర్థ్యంతో 5,465 ఎకరాల్లో 2 దశల్లో దీనిని నిర్మించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి పలువురు సంస్థ ప్రతినిధులతో పాటు ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, పలువురు మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, స్థానిక నేతలు హాజరయ్యారు. ఈ స్టీల్ ప్లాంట్ మొత్తం పెట్టుబడి రూ.1,35,964 కోట్లు కాగా.. మొదటి దశలో 2,600 ఎకరాల్లో రూ.80 వేల కోట్లతో నిర్మాణం చేపట్టనున్నారు. 2029 నాటికి ఉత్పత్తి ప్రారంభించేలా ప్రణాళికలు వేశారు. ఈ కర్మాగారంతో లక్ష మందికి, ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి. ఆర్సెలార్ మిత్తల్ గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఇంటిగ్రేటెడ్ స్టీల్ ప్లాంట్ రెండు దశల్లో సాకారం కానుంది. ఈ ఫ్యాక్టరీకి అనుబంధంగా



రూ.11,198 కోట్లతో క్యాష్టింగ్ పోర్టు నిర్మించనున్నారు. క్యాష్టింగ్ పోర్టు ద్వారా మరో 6 వేల ఉద్యోగాలు లభిస్తాయి. ఎంఎన్ఎస్ఐ ఇండియా రాకతో విశాఖ రీజియన్ పరిశ్రమల హబ్ గా మారుతుంది. ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తయ్యేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా సహకరిస్తోంది. స్టీల్ ప్లాంట్ ను ఎన్ఐపి-16తో కలిపేలా 4 లేన్ల విస్తరణ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి.

విశాఖ ఇనార్బిట్ మార్ ప్రారంభం

- దేశంలో పెద్ద మార్ట్ లో ఒకటి

- కె.రహేజా గ్రూప్ అధ్యక్షుడు నీల్ రహేజా

విశాఖపట్నం: విశాఖలో నిర్మించిన 'ఇనార్బిట్ మార్ట్' దేశంలోని పెద్ద మార్ట్ లో ఒకటిగా, దీన్ని 14 లక్షల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో.. వేల మందికి ఉపాధి కల్పించేలా నిర్మించామని కె.రహేజా గ్రూప్ అధ్యక్షుడు నీల్ రహేజా అన్నారు. సోమవారం విశాఖలోని ఇనార్బిట్ మార్ట్ ను సంప్రదాయ పూజలతో ప్రారంభించారు. దీనికి సంబంధించిన ఫలకాన్ని విశాఖ పోర్టు చైర్మన్ అంగముత్తుతో కలిసి నీల్ రహేజా, విశాఖ ఉత్తరం ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమారరాజు, విశాఖ పోర్టు డిప్యూటీ చైర్మన్ రోషిణి అవరంజి, ఇనార్బిట్ మార్ట్ సీఈవో రజనీష్ మహజన్ ఆవిష్కరించారు. అనంతరం నీల్ మాట్లాడుతూ 'విశాఖలో మార్ట్ ఏర్పాటుతో ఈ రాష్ట్రంలో అడుగుపెట్టాం. ఇది తొలి అడుగుమాత్రమే. ఈ మార్ట్ ద్వారా 300కు పైగా అంతర్జాతీయ బ్రాండ్లకు ఇక్కడికి వస్తాయి. వస్తుల చెల్లింపు ద్వారా రాష్ట్రానికి ఆర్థిక ప్రయోజనం కలుగుతుంది. 20 ఏళ్ల అనుభవాన్ని ఈ ప్రాజెక్టులో ఉంచాం. 90 ఏళ్లకు పైబడిన రెండు వృక్షాలను తొలగించకుండా, ఈ స్థలంలో పర్యావరణహితంగా ప్రాజెక్టు నిర్మించాం. షాపింగ్ లో రాష్ట్ర ప్రజలకు గొప్ప అనుభూతి కల్పించడానికి దీన్ని ఏర్పాటు చేశాం. ఇదొక సాంస్కృతిక, సామాజిక కేంద్రంగా విరాజిల్లుతుంది' అని పేర్కొన్నారు.



రూ.300 కోట్లతో రెండో దశ పనులు... ఈ ప్రాజెక్టు మొదటి దశ పనులు రూ.500 కోట్లతో చేపట్టామని, రెండో దశ కింద రూ.300 కోట్లతో విస్తరిస్తామని ఇనార్బిట్ మార్ట్ సీఈవో రజనీష్ మహజన్ తెలిపారు. ఏడాదిలోగా ఆ పనులు పూర్తిచేస్తామన్నారు. '16.3 హెక్టార్ల విస్తీర్ణం కలిగిన మార్ట్ పూర్తిగా ఎంటర్టైన్మెంట్ జోన్ లోనే నిండి ఉంటుంది. ఏడు స్థాయిల్లో పార్కింగ్ ప్రదేశాలు, ఐదు ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ జోన్లు, 1,600 సిట్ల కలిగిన స్ట్రీట్ థియేటర్లు 8 ఉన్నాయి. జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి 320 బ్రాండ్లను ఒకేచోట చూడొచ్చు. మార్ట్ చుట్టూ 1.1 కి.మీ. విస్తీర్ణంలో జాగింగ్ ట్రాక్, పెంపుడు జంతువుల పార్కు, బెర్రాస్ నుంచి నగర అందాలు వీక్షించే పాయింట్లు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి. 31 నెలల వ్యవధిలోనే అందుబాటులోకి తెచ్చాం' అని వివరించారు. అనంతరం కేంద్రమంత్రి సర్వానంద్ సోనోవాల్ వీడియో సందేశాన్ని ప్రదర్శించారు.

న్యాయవ్యవస్థపై ప్రభుత్వాల చిన్నచూపు

- చట్టసభల్లో న్యాయవాదులకు స్థానం కరవు - ధనవంతులు, కాంట్రాక్టర్లకే అవకాశం ఇస్తున్నారు - బెజవాడ బార్ అసోసియేషన్ 120వ వార్షికోత్సవ సభలో పూర్వ సీజేబి జస్టిస్ ఎన్.వి. రమణ

అమరావతి: దేశంలో ఏ రాజకీయ పార్టీ అయినా, ఏ ప్రభుత్వమైనా.. న్యాయవ్యవస్థను చిన్నచూపే చూస్తున్నాయని సుప్రీంకోర్టు పూర్వ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్.వి.రమణ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దేశవ్యాప్తంగా కోర్టుల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనపై తామిచ్చిన ప్రతిపాదనలను కేంద్ర ప్రభుత్వం పక్కనపెట్టిందని గుర్తు చేశారు. బెజవాడ బార్ అసోసియేషన్ 120వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా సోమవారం రాత్రి నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. 'దేశవ్యాప్తంగా న్యాయవాద వృత్తి తిరోగమనంలో ఉంది. బ్రిటిష్ వారు తుపాకులు ఎక్కువెత్తినా ఎదురొచ్చి నిలిచిన టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులు వంటి పోరాటపటిమ కలిగిన నాయకత్వం న్యాయవాద వృత్తిలో ప్రస్తుతం కొరవడింది. చివరకు న్యాయస్థానాల్లో మౌలిక వసతులు కావాలన్నా దేబించాల్సిన పరిస్థితి. తమ సమస్యలను కూడా పరిష్కరించుకోలేని దుస్థితి. స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో న్యాయవాదులు ఎన్నో పోరాటాలు చేశారు. తమ ఆస్థలను కూడా త్యాగం చేశారు. ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి లేదు. సమాజానికి దిక్సూచిలా ఉండాలన్న న్యాయవాదులు.. తమ గురించే ఆలోచిస్తున్నారు' అని జస్టిస్ ఎన్.వి.రమణ అన్నారు. 'చట్టసభల్లో న్యాయవాదులకు ఇప్పుడు స్థానం ఉండడం లేదు. ధనవంతులు, కాంట్రాక్టర్లు, మహిళా, తదితరులకు పార్టీలు పెట్టేటట్లు చేస్తున్నాయి. సభల్లో చట్టాల గురించి చర్చ జరిగకపోవడం వల్లే లోపభూయస్యమైన చట్టాలను చేస్తున్నారు. దీనివల్ల న్యాయస్థానాల్లో కేసుల సంఖ్య పేరుకుపోతోంది. ప్రజలకు న్యాయం జరగడం లేదు. ఈ దేశంలో చాలా మందికి చట్టాలు ఎవరు చేస్తున్నారో తెలియడం లేదు. తమ కేసులు తేలడం లేదని అందరూ



న్యాయవ్యవస్థపై అభాండాలు వేస్తున్నారు. కోర్టులు, జడ్జిల సంఖ్య తగినంత లేకపోవడం.. న్యాయవ్యవస్థకు అవసరమైన వనరులను కల్పించకపోవడం వీటికి ప్రధాన కారణాలు. అయితే ప్రభుత్వాలను వీటిని పట్టించుకోవడం లేదు. ఈ పరిస్థితుల్లో వ్యవస్థను ఉన్నత స్థాయిలో నిలబెట్టేందుకు న్యాయవాదులు పూనుకోవాలి. చాలామంది న్యాయవాదులు కోర్టులో సౌకర్యాలు కల్పించాలని న్యాయమూర్తులను కోరుతున్నారు. దీనికి జడ్జిలు ఏం చేయగలరు? ప్రభుత్వాలు దృష్టి సారించాలి. దీనిపై మీరు ప్రజాప్రతినిధులను ఎందుకు ప్రశ్నించరు?' అని వ్యాఖ్యానించారు



యుద్ధం మానవాళికి శ్రేయం కాదు

- పశ్చిమాసియా పరిస్థితులతో మనకూ సవాళ్లు - ప్రధాని సరోద్రమోదీ

దిల్లీ: మానవాళి ప్రయోజనాలకు యుద్ధం ఏమాత్రం శ్రేయం కాదని, అందువల్ల శాంతియుత పరిష్కారం వైపు ఆయా పక్షాలను ప్రోత్సహించేలా మనదేశం ప్రయత్నిస్తోందని ప్రధాని సరోద్రమోదీ తెలిపారు. "మనది ఎప్పుడూ శాంతి మార్గమే. సమస్యకు పరిష్కారం- చర్చలు, దౌత్యమే. ఉద్రిక్తతలను, పశ్చిమాసియాలో ఘర్షణను తగ్గించడం ధ్యేయంగా మనం కృషి చేస్తున్నాం" అని లోక్ సభలో ఆయనాక ప్రకటన చేశారు. వాణిజ్య నౌకలపై దాడులు, హరూజ్ జలసంధి మీదుగా రాకపోకలకు అవాంతరం కలిగించడం ఆమోదయోగ్యం కాదని స్పష్టంచేశారు. ఆ ప్రాంతం మీదుగా నౌకలు రావడం ఎంతో సవాళ్లగా మారినా తమ ప్రభుత్వ ప్రయత్నాలతో పెద్దగా అవాంతరం లేకుండా ఇంధనాలు సరఫరా అవుతున్నాయని చెప్పారు. సాధారణ కుటుంబాలవారు అతితక్కువ ఇబ్బందితో బయటపడేలాచేసే చర్యలన్నీ చేపట్టిస్తున్నామని తెలిపారు. చమురు, గ్యాస్ అవసరాలు తీర్చేందుకు వేర్వేరు దేశాల సరఫరాదారులతో ప్రభుత్వం సంప్రదింపులు సాగిస్తోందని చెప్పారు. యుద్ధ ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో భారతీయుల్లో ప్రతి ఒక్కరికీ సాధ్యమైనంతమేర సాయం అందిస్తున్నామని తెలిపారు. యుద్ధం మొదలైనప్పటి నుంచి 3.75 లక్షల మంది భారతీయులు అక్కడినుంచి స్వదేశానికి చేరుకున్నారు చెప్పారు. ఎల్వీజీ ఉత్పత్తిని పెంచుతున్నాం.. "యుద్ధం వల్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నెలకొన్న సంక్షిప్త పరిస్థితులు దీర్ఘకాలం కొనసాగే అవకాశాలున్నాయి. దేశీయంగా ఎల్వీజీ ఉత్పత్తిని పెంచుతున్నాం. పెట్రోల్, డీజిల్ సరఫరా సజావుగా జరిగేలా నిరంతర ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం. ఇదివరకు 27 దేశాల నుంచి ఇంధనాన్ని దిగుమతి



చేసుకునేవాళ్లం. గత 11 ఏళ్లలో ఆ సంఖ్య 41కి పెరిగింది. మనవద్ద ప్రస్తుతం 53 లక్షల టన్నులకు పైగా వ్యూహాత్మక పెట్రోలియం నిల్వలు ఉన్నాయి. వీటిని 65 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులకు పెంచే దిశగా కృషి చేస్తున్నాం. అన్ని విద్యుదుత్పత్తి కేంద్రాల్లో బొగ్గు నిల్వలు సరిపడా ఉన్నాయి. ఆహారభద్రత పరంగానూ సన్నద్ధతతో ఉన్నాం. మన రైతులు ధాన్యాగారాలన్నీ ఇప్పటికే నింపేశారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో భారతీయ నౌకలు సురక్షితంగా తిరిగేలా చూసేందుకు ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయి. గల్ఫ్ దేశాల్లో దాదాపు కోటిమంది భారతీయులు ఉంటున్నందువల్ల పశ్చిమాసియా మనకెంతో ముఖ్యమైనది. అందువల్ల ప్రస్తుత ఘర్షణ అందోళనకరమే. పార్లమెంటు ద్వారా మన ఏకాభిప్రాయాన్ని ప్రపంచానికి చేర్చాల్సిన అవశ్యకత ఉంది" అని మోదీ తెలిపారు.

రైతు రుణమాఫీ మా పరిశీలనలో లేదు

- కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ స్పష్టికరణ

దిల్లీ: రైతు రుణాలను మాఫీ చేసే ప్రతిపాదన ఏదీ ప్రభుత్వ పరిశీలనలో లేదని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ స్పష్టం చేశారు. లోక్ సభలో ఓ ప్రశ్నకు ఆమె ఈ మేరకు రాతపూర్వకంగా సమాధానమిచ్చారు. అన్నదాతల ఆర్థిక స్థితిగతులను బలోపేతం చేసేందుకు సర్కారు అనేక చర్యలు తీసుకుందన్నారు. కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డు (కేసీసీ) ద్వారా వారికి రాయితీ వడ్డీరేట్లపై రూ.3 లక్షల వరకూ రుణాలు అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. రుణాలను సకాలంలో తిరిగి చెల్లిస్తే.. సవరించిన వడ్డీ రాయితీ పథకం (ఎంఐఎన్ఎస్) కింద అదనపు ప్రోత్సాహకాలూ ఇస్తున్నామని చెప్పారు. రిజర్వు బ్యాంకు జారీ చేసిన ప్రాధాన్యరంగ రుణాల మార్గదర్శకాల ప్రకారం అనుబంధ కార్యకలాపాల రుణాలతో సహా పూచీకత్తు లేని న్యూకాలిక వ్యవసాయ రుణాలను రూ.1.60 లక్షల నుంచి రూ.2.00 లక్షలకు ప్రభుత్వం పెంచించిందన్నారు. వ్యవసాయం సహా ఆర్థిక వ్యవస్థలోని ప్రాధాన్య



రంగాలకు బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ నుంచి తగినంత రుణ ప్రవాహం ఉండేలా చూస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. పీఎం-కిసాన్ పథకం కింద రైతులకు నేరుగా నగదు బదిలీతో పాటు పంటల బీమా అందిస్తున్నామని వెల్లడించారు.

ఉక్కు పరిశ్రమతో ఈ ప్రాంత దశ మాటిపోనుంది

- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

విశాఖపట్నం: గత ప్రభుత్వంలో రాష్ట్రం నుంచి పెట్టుబడులు, పరిశ్రమలు వెనక్కి వెళ్లిపోతే.. ఇప్పుడు రాష్ట్రాన్ని అవే వెతుక్కుంటూ వస్తున్నాయని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. దేశానికి వచ్చే పెట్టుబడుల్లో మన రాష్ట్రానికి వస్తున్నవే అధికమని, చంద్రబాబు వంటి దార్శనిక నేత సీఎంగా ఉండడం వల్లే ఇది సాధ్యమవుతోందని చెప్పారు. స్టీల్ ప్లాంట్ శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. 'రాష్ట్రం బలంగా ఉండాలంటే పెట్టుబడులు రావాలి. వాటిని ఆకర్షించే నేత కావాలి. నాకు ఆ అనుభవం లేదు. కృష్ణ మందికి ఉపాధి కల్పించే పెట్టుబడులు వస్తున్నాయంటే పెట్టుబడిదారులను ఒప్పించాలి. వారిని ఒప్పించి తీసుకురావాలంటే విలక్షణమైన నేత సీఎంగా ఉండాలి. అటువంటి దురంధుడు చంద్రబాబు. కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షాను ఎప్పుడు కలిసినా ఏపీ పెట్టుబడులను బాగా ఆకర్షిస్తోంది, అనుభవం కలిగిన నేత ఉండడమే మీకు కలిసొస్తుందంటారు. ఎన్నికల ముందు అలాంటి నేత ఉండాలని కోరుకున్నా' అని పవన్ కల్యాణ్ చెప్పారు. 'ఈ ఉక్కు పరిశ్రమ చాలా మంది పెట్టుబడిదారులకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుంది. 18 నెలల్లో సాకారమైన ఈ పరిశ్రమ స్పీడ్ ఆఫ్ దూయింగ్ బిజినెస్ కు నిదర్శనం. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత వేగంగా అనుమతులు ఇవ్వడంపై దృష్టి సారించాం. పారిశ్రామిక అనుకూల విధానాలు తెచ్చి, పెట్టుబడులను ఆకర్షించాం. శాంతిభద్రతలను కాపాడుతున్నాం.

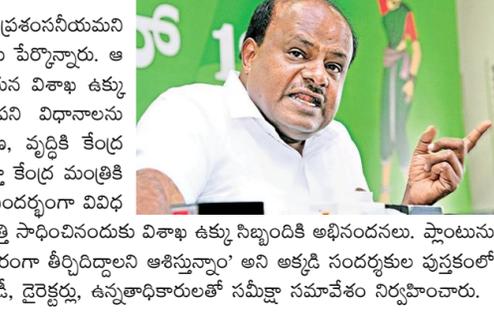


అందుకే గూగుల్ డేటా సెంటర్ వంటి ఐటీ సంస్థలు విశాఖను వెతుక్కుంటూ వచ్చాయి. ఇది కూటమి ప్రభుత్వం మీద వారికున్న విశ్వాసం. ఉత్తరాంధ్రలో దేశంలోనే అతి పెద్ద పర్యావరణ హితమైన అత్యాధునిక స్టీల్ పరిశ్రమ ఏర్పాటు చేస్తున్న లక్ష్మీనివాస్ మిత్తల్ కు ధన్యవాదాలు. ఆయన చాలా స్ఫూర్తిగా వ్యవహరించిన పారిశ్రామికవేత్త. తక్కువ కాలుష్యం ఉండేలా ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఈ స్టీల్ ప్లాంట్ ను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. పర్యావరణశాఖ మంత్రిగా దీన్ని హస్తానున్నా. 2014-19 మధ్య రాయలసీమకు కియూ రాగానే అక్కడి పరిస్థితులు మారిపోయాయి. ఇప్పుడు అనకాపల్లి జిల్లాలో ఉక్కు పరిశ్రమతో ఈ ప్రాంత దశ మారిపోనుంది' అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు.

విశాఖ 'ఉక్కు' ప్రగతిలో ఉద్యోగుల పాత్ర ప్రశంసనీయం

- కేంద్ర మంత్రి కుమారస్వామి

విశాఖపట్నం: విశాఖ ఉక్కు పరిశ్రమ ప్రగతిలో ఉద్యోగుల పాత్ర ప్రశంసనీయమని కేంద్ర ఉక్కు భారీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి హెచ్.డి. కుమారస్వామి పేర్కొన్నారు. ఆ శాఖ సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మతో కలిసి ఆయన విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారంలోని పలు విభాగాలను సందర్శించారు. అక్కడి పని విధానాలను ఉద్యోగులు ఆయనకు వివరించారు. విశాఖ ఉక్కు పునరుద్ధరణ, వృద్ధి కేంద్ర ప్రభుత్వం అందిస్తున్న మద్దతుకు ఉక్కు సీఎంఐ మనీవెరాజ్ గుప్తా కేంద్ర మంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కేంద్ర మంత్రి భాస్కర్ ఫర్నెస్-3 సందర్శన సందర్భంగా వివిధ శాఖల ఉద్యోగులతో సంభాషించారు. 'ఈ ఏడాది అత్యుత్తమ ఉత్పత్తి సాధించినందుకు విశాఖ ఉక్కు సిబ్బందికి అభినందనలు. ప్లాంటును ఇదే అంకితభావంతో నడిపి, దేశంలోనే అత్యుత్తమ ఉక్కు కర్మాగారంగా తీర్చిదిద్దాలని ఆశిస్తున్నాం' అని అక్కడి సందర్శకుల పుస్తకంలో రాశారు. అనంతరం ప్రధాన సమావేశ మందిరంలో ఉక్కు సీఎంఐ, డైరెక్టర్లు, ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.



సంపాదకీయం

వంటలో సాంకేతికతను వినియోగించుకునేలా ప్రోత్సహించాలి

అమెరికా, ఇజ్రాయెల్- ఇరాన్ యుద్ధం వల్ల వంట గ్యాస్కు కొరత నెలకొంది. ధరలు సైతం పెరిగాయి. కొన్ని చోట్ల ఖాళీ సిలిండర్లతో ప్రజలు భారలు తీరిన దృశ్యాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇదే అదనంగా బ్లాక్ మార్కెట్ దందాలు, అక్రమ నిల్వలు పెరుగుతున్నాయి. వంట గ్యాస్ కోసం విదేశాల మీద ఆధారపడాలి అవసరం లేకుండా ఇండియా ప్రత్యామ్నాయాలను అన్వేషించాల్సి ఉంది. ఇంధన సరఫరాలకు కీలకమైన హార్వేజ్ జలసంధిలో నౌకల రవాణాకు ఆటంకం ఏర్పడటం, గల్ఫ్లోని ప్రధాన గ్యాస్, చమురు కేంద్రాలపై ఇరాన్ విరుచుకుపడుతుండటంతో ప్రస్తుతం గ్యాస్కు కొరత తలెత్తింది. ఇరాన్ దాడుల కారణంగా ఖతార్ వంటివి ఇంధన ఉత్పత్తిని నిలిపివేశాయి. ఇండియాలో దెబ్బి శాతానికి పైగా కుటుంబాలు వంట కోసం ప్రాథమికంగా లిక్విడ్ పెట్రోలియం గ్యాస్(ఎల్పీజీ)పై ఆధారపడుతున్నాయి. 2021-22 నాటి గణాంకాల ప్రకారం నగర ప్రాంతాల్లో 89శాతం కుటుంబాలకు వంటకు ఎల్పీజీయే దిక్కు. గ్యాస్ కొరత వల్ల బ్లాక్ మార్కెట్లో సిలిండర్ ధరలు పేలిపోతున్నట్లు కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. మారిన అంతర్జాతీయ భౌగోళిక రాజకీయాల్లో రష్యా, ఇరాన్ల నుంచి భవిష్యత్తులో ఇంధనాన్ని ఇండియా కొనుగోలు చేసే అవకాశం లేదు. యుద్ధ ప్రభావిత గల్ఫ్ దేశాలు పూర్తిస్థాయిలో ఉత్పత్తిని ప్రారంభించడానికి మరికొంత సమయం పడుతుంది. కాబట్టి, రాబోయే రోజుల్లోనూ గల్ఫ్ చమురు, గ్యాస్కు లోటు తప్పకపోవచ్చు. ఈ నేపథ్యంలో అసలు విదేశాలపై ఆధారపడాలి అవసరం లేకుండా ఇండియా తన పంథా మార్చుకుని, గ్యాస్ స్వావలంబన కోసం కొత్త విధానాన్ని రూపొందించుకోవాలి. స్థానికంగా ఉత్పత్తిని పెంచుకోవడంపై దృష్టి సారించాలి. ఈ క్రమంలో తొలుత బయోగ్యాస్ ఉత్పత్తిని, దాని నిల్వలను పెంచుకోవాలి. ఇండియా ప్రస్తుతం 207 కోట్ల క్యూబిక్ మీటర్ల బయోగ్యాస్ను ఉత్పత్తి చేస్తోంది. దృష్టి పెడితే ఏటా 2,900-4,800 కోట్ల క్యూబిక్ మీటర్ల దాకా ఈ గ్యాస్ను ఉత్పత్తిచేసే అవకాశముంది. అలాగే, ప్రతి జిల్లాలో బయో-సీఎన్జీ ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేసి పశు, పంట వ్యర్థాల క్షుద్రను వాటికి అనుసంధానించాలి. యజమానులు లేని పశువులకు ఆశ్రయం కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ప్రత్యేక పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. అలాంటి పశు సంరక్షణ కేంద్రాలకు అనుబంధంగా బయో-సీఎన్జీ ప్లాంట్ల ఏర్పాటుకు రాయితీలు అందించాలి. గెయిల్ లేదా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంస్థలు వాటి నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే బయో-సీఎన్జీని కొనుగోలు చేసి దగ్గరలోని నగరాలకు వంట కోసం సరఫరా చేయవచ్చు. స్థానికులకు తక్కువ ధరకే గ్యాస్ను అందించేందుకు ప్రతి జిల్లాకు ఒకటి లేదా రెండు పెద్ద బయో-సీఎన్జీ ప్లాంట్లు; చిన్న, మధ్య తరహా యూనిట్ల వ్యవస్థలు అవసరమవుతాయి. వీటి నుంచి వెలువడే వ్యర్థాలను దగ్గరలోని బయో-ఫెర్టిలైజర్ యూనిట్లకు అందిస్తే, అవి రైతుల కోసం ప్రకృతి సిద్ధ ఎరువులను రూపొందిస్తాయి. దీనివల్ల రసాయన ఎరువుల దిగుమతి భారమూ దిగివస్తుంది. సాగు భూముల పునరుజ్జీవానికి మార్గం ఏర్పడుతుంది. గ్యాస్ ధరలు పెరిగితే పల్లెల్లో కట్టిపొయ్యిల వాడకం వైపు మళ్లుతారు. ఇది అడవులకు చేటు చేసే ప్రమాదముంది. కాబట్టి, వన సంరక్షణకు ప్రత్యేక నిఘాను ఏర్పాటు చేయాలి. అవసరాన్ని బట్టి వంట కోసం పిడకల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించవచ్చు. ఎల్పీజీ తదితరాలతో పని లేకుండా వంట ఇంధన అవసరాలను పునర్ముద్దించుకుని, పర్యావరణ హితకర సంప్రదాయ పద్ధతుల వైపు మళ్లుతున్న అవసరం ఉంది. యూరియా తయారీకి బయో-సీఎన్జీ ఉపయోగపడుతుంది. దీని ఉత్పత్తిపై దేశవ్యాప్తంగా పెట్టుబడులు పెడితే గల్ఫ్ గ్యాస్పై ఆధారపడాలి అగత్యం క్రమంగా తప్పిస్తుంది. దేశీయంగానే పెద్దమొత్తంలో పర్యావరణ అనుకూల యూరియానూ తయారు చేసుకోవచ్చు. బయో-సీఎన్జీ ఉత్పత్తికి అవసరమైన ముడి పదార్థాలు మన దగ్గర ఉన్నాయి. అయితే, ప్రభుత్వ పరిశోధనా సంస్థల నుంచి మరిన్ని సాంకేతిక అభివృద్ధులు, భారతీయ వ్యాపార సంస్థలతో భాగస్వామ్యాల ద్వారా అసతి కాలంలోనే ఉత్పత్తిని పెంచవచ్చు. బయో-సీఎన్జీ కార్యక్రమం గ్రామాల్లో పరిమితం కాకూడదు. రాబోయే రోజుల్లో పట్టణాలు, నగరాల్లో పెద్ద అపార్ట్మెంట్లు, వ్యాపార సంస్థలు, స్కూళ్లు, రెస్టారెంట్లు వంటివి ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ ప్లాంట్లను నెలకొల్పడంతో పాటు బయోగ్యాస్ ఉత్పత్తి చేయడాన్ని ప్రభుత్వాల తప్పనిసరి చేయాలి. ప్రస్తుతం ఇక్కడో ఆహార వ్యర్థాల నుంచి బయోగ్యాస్ను స్వల్ప మొత్తంలో ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. ఈ సాంకేతికతను మరింత విస్తరించాలి. పల్లెలు, బ్లాక్ స్థాయిల్లో బయోగ్యాస్ ఉత్పత్తికి అవకాశమున్న చిన్న టూయిలెట్ కాంప్లెక్సులను నిర్మించాలి. రవాణా అవసరాలకు బయో-సీఎన్జీ వినియోగాన్ని పెంచాలి. పూర్తిగా బయో-సీఎన్జీ సిలిండర్లను ప్రజలకు పంపిణీ చేసే అవకాశాలనూ పరిశీలించాలి. ప్రధాన నగరాలు, పట్టణాల్లో వ్యర్థాల నిర్వహణ విభాగాలు మీదనే లేదా బయోగ్యాస్ను సంగ్రహించే ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని ప్రభుత్వాలు తప్పనిసరిగా సూచించాలి. ఇందుకు అవసరమైన మౌలిక వసతుల్ని తీర్చిదిద్దాలి. బయోగ్యాస్తో పాటు సౌరకెక్టివ్ వంటకు వాడుకోవడాన్ని పెంచాలి. మన దేశంలో ముఖ్యంగా సోలార్ వంట పరికరాలు, వాటిపై పరిశోధనల కొరత నెలకొంది. దేశీయంగా వుష్టులగా సూర్యరశ్మి లభిస్తుంది. దాన్ని సమర్థంగా వినియోగించుకోవాలి. ఇక్కడో సౌర వంట యూనిట్ల ఏర్పాటుపై నూతన పరిశోధనలకు ఊతమివ్వాలి. సంబంధిత పరికరాల ధరలు దిగివచ్చేలా చూడాలి. రాత్రి వేళ కూడా పనిచేసేలా అభినాతన సోలార్ ఎలక్ట్రిక్ హైబ్రిడ్ కుక్కలను అందుబాటు ధరల్లో మార్కెట్లోకి తేవాలి. ఉష్ణతాపం అధికంగా ఉండే రాష్ట్రాల్లో ప్రభుత్వాల ఇందుకు ప్రత్యేక రాయితీలు కల్పించాలి. సంబంధిత సాంకేతికతను వంటలో వినియోగించుకునేలా ప్రజలను ప్రోత్సహించాలి.

ఏప్రిల్ 6 నుంచి 'మన ఊరు-మన జెండా'

- భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్
 అమరావతి: భాజపా ఆవిర్భవించి 75 ఏళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా పార్టీ ప్రస్థానాన్ని, కేంద్ర ప్రభుత్వ అభివృద్ధి పథకాలను ప్రతి ఆంధ్రీక చేరవేసేందుకు ఏప్రిల్ 6 నుంచి 'మన ఊరు- మన జెండా' కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ తెలిపారు. భాజపా ఆవిర్భవించిన ఏప్రిల్ 6న ప్రారంభించి.. జనసంఘ ఆవిర్భవించిన అక్టోబర్ 21 వరకు తొలి విడతలో ఆరు నెలలపాటు కొనసాగిస్తామని వెల్లడించారు. విజయవాడలోని రాష్ట్ర కార్యాలయంలో సోమవారం 'మన ఊరు- మన జెండా' రాష్ట్ర కార్యశాల నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా పార్టీ సమాధి గోడపత్రికను ఆవిష్కరించి ప్రసంగించారు. 'ప్రతి పల్లెలో భాజపా జెండా ఎగరవేసి.. కేంద్ర



నిధులతో గ్రామాల్లో ఏర్పాటువుతున్న సీసీ రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, ఎల్ఈడీ లైట్లు, సచివాలయాలు, రైతు సేవా కేంద్రాలు తదితర అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరిస్తాం. కేంద్రం నుంచి రాష్ట్రానికి ఎలాంటి సాయం అందుతుందో తెలియజేస్తాం' అని మాధవ్ పేర్కొన్నారు.

ఎల్పీజీ ప్రత్యామ్నాయంపై దృష్టి పెట్టాలి

- శ్రీకాకుళం-కాకినాడ పైప్లైన్ పునరుద్ధరణకు చర్యలు - పంట నష్టంపై నివేదికను రెండు రోజుల్లో ఇవ్వాలి - ఆర్టిజిఎస్పై సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: ఎల్పీజీ సరఫరా సమస్యకు.. ప్రత్యామ్నాయ ఇంధనాల వైపు మళ్లుకొనే సరైన పరిష్కారమని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. పైప్లైన్ సేవరల్ గ్యాస్(పీఎన్జీ), విద్యుత్ పరికరాల వినియోగం పెరిగేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వివిధ శాఖల పనితీరుపై సీఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ 'రాష్ట్రంలో పీఎన్జీని 100 శాతం వినియోగించుకునేలా చూడాలి. జిల్లాకు కనీసం 10 వేలకు తగ్గకుండా కొత్త కనెక్షన్లు ఇవ్వాలి. శ్రీకాకుళం-కాకినాడ పైప్లైన్ పునరుద్ధరణపై కేంద్రమంత్రికి లేఖ రాయాలి. ఏసీ సీటీ గ్యాస్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ నెట్వర్క్ వెంటనే ఉత్పన్నమివ్వాలి. వచ్చే క్యాబినెట్ సమావేశానికల్లా సేవరల్ గ్యాస్ పాలసీ ఫర్ ప్రవేశాన్ ఇన్ కమర్షియల్ సెక్టార్ విధానాన్ని తీసుకురావాలి. గ్యాస్ సంతృప్తి.. విద్యుత్ రంగానికి ఒక అవకాశం. ఇండక్షన్ స్టవ్లు, ఎలక్ట్రిక్ కుక్కలను ప్రత్యామ్నాయ వనరుగా వినియోగించేలా చూడాలి. విద్యాసంస్థలు, ఆసుపత్రులు, అంగన్వాడీలు, అన్న క్యాంటీన్లు, హోటళ్లకు ప్రాధాన్య క్రమంలో ఎల్పీజీ సిలిండర్ల పంపిణీ జరిగేలా చూడాలి. ఆకాశ వర్షాల కారణంగా జరిగిన పంట నష్టాన్ని అంచనా వేసి ఈ నెల 26 కల్లా నివేదిక ఇవ్వాలి' అని ఆదేశించారు. గత ఐదు రోజులుగా గృహసంరాల కోసం రోజుకు సగటున 1.80 లక్షల సిలిండర్ల పంపిణీ చేస్తున్నట్లు అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. మరో 14,444 టన్నుల గ్యాస్ నిల్వలు ఉన్నాయని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో పీఎన్జీ విస్తరణకు 2.34 లక్షల



కనెక్షన్లు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ 60 వేల మందికే అందించినట్లు అధికారులు వివరించారు. సాంకేతికతతో తిరుమలలో పెరిగిన దర్శనాలు సాంకేతికతను వినియోగించడంతో తిరుమలలో దర్శనాల సంఖ్య పెరిగిందని సీఎం చెప్పారు. 'తిరుమలలో క్యూలైన్లు, భక్తుల రద్దీ నిర్వహణను ఏజ సాయంతో చేపట్టడంవల్ల నిరీక్షణ సమయం తగ్గింది. 20 శాతం మంది భక్తులకు అదనంగా దర్శనాలు చేసుకునే అవకాశం లభించింది. ఇప్పుడు తిరుమలలో ప్రసారం, దర్శనంపై.. శ్రీవారి సేవకులు, భక్తుల్లో సంతృప్తి పెరిగింది. ఆత్మాధునిక ఫుడ్ టెన్సింగ్ ల్యాబ్ ద్వారా తిరుమల ప్రసాదాల్లో పోషక విలువలు, పదార్థాల సాంకేతికతను తనిఖీ చేస్తున్నాం. భవిష్యత్లో కల్లికి ఆస్పాతం ఉండదు. మిగిలిన శాఖలూ మెరుగైన ప్రజా సేవలకు ఏజ ఇంటిగ్రేషన్పై దృష్టి పెట్టాలి. డ్రోస్ట్ వినియోగం ద్వారా సాగువ్యయం తగ్గించి, ఉత్పత్తి పెరిగేలా చూడాలి. డ్రోస్ట్ వినియోగంపై పౌరుగు రాష్ట్రాల్లో అనుసరిస్తున్న విధానాలను అధ్యయనంచేయాలి. రాష్ట్రంలో బ్యాండ్ విడ్త్ పెంచేలా చర్యలు చేపట్టాలి' అని అన్నారు. సమావేశంలో మంత్రి పార్థసారథి, అధికారులు ఉన్నారు. మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, నాదెండ్ల మనోహరలు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పాల్గొన్నారు.

వేసవి కార్యచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం

- అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ ఏఎస్.బినోబ్ కుమార్ సమావేశం

పాడేరు: జిల్లాలో వేసవి నేపథ్యంలో తాగునీటి ఎద్దడి తలెత్తకుండా కార్యచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఏఎస్.బినోబ్ కుమార్ ఆదేశించారు. వేసవి కార్యచరణపై కలెక్టర్లతో అల్లూరి, పోలవరం జిల్లాల అధికారులతో నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్/సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. వేసవిలో ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ప్రజలు అధికంగా ఉండే ఆస్పత్రులు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, వారపు సంతలు, బస్టాండ్లు, పర్యాటక ప్రదేశాల్లో తక్షణమే చలి వేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఉపాధి హామీ పనులు జరిగే ప్రదేశాలు, అంగన్వాడీ కేంద్రాలు, పాఠశాలల్లో వడదెబ్బ తగలకుండా చూడాలన్నారు. గ్రామాల్లో తాగునీటికి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగాలని, అవసరమైన తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. గ్రామాల్లో పశువులకు నీటి సమస్య లేకుండా నీటి కుంటలు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. వ్యవసాయ, ఉద్యానవన పంటలకు అవసరమైన సాగునీరు అందించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. వేసవి నేపథ్యంలో అవసరమైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు అన్ని సిద్ధం చేయాలని, ఆస్పత్రుల్లో వడదెబ్బ నివారణకు అవసరమైన మందులు, ఇతర సామగ్రిని



అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. అవసరమైతే తప్ప మధ్యాహ్నం వేళల్లో బయట సంచరించవద్దని, వడదెబ్బ తగలకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రజలకు సూచించారు. వేసవి నేపథ్యంలో ప్రజలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై ముద్రించిన పోస్టర్లను అధికారులతో కలిసి ఆయన అవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్పీ అమితేంద్రార్, పాడేరు, రంపచోడవరం, చింతూరు ఐటీడీఏపి పీవోలు శ్రీపాజ, సురేంద్రారావు, శుభం నౌకర్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి పి.అంబేద్కర్, గ్రామీణ నీటి సరఫరా విభాగం ఈఈ బీబీ నాగేశ్వరరావు, డిఆర్డీపి పీడి వి.మరలి, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి చంద్రశేఖర్, డిఎంహెచ్వో కృష్ణమూర్తి, డిఈవో రామకృష్ణారావు, పలు శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

దేశాభివృద్ధికి జనగణన ఎంతో కీలకం

పాడేరు: దేశాభివృద్ధికి జనగణన ఎంతో కీలకమని, దానిని పక్కాగా నిర్వహించాలని కలెక్టర్ ఏఎస్ బినోబ్ కుమార్ అన్నారు. జనగణనపై మూడు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని కలెక్టర్లతో సమావేశ మందిరంలో ఆయన ప్రారంభించి మాట్లాడారు. ఈ శిక్షణలో ప్రతి అంశాన్ని క్షుణ్ణంగా నేర్చుకోవాలన్నారు. అల్లూరి జిల్లాలో మండలానికి ఇద్దరు చొప్పున మొత్తం 22 మంది సమర్థులైన ఉపాధ్యాయులను ఈ శిక్షణకు ఎంపిక చేశారు. వారికి మాస్టర్ ట్రైనర్లు మూడు రోజులు శిక్షణ ఇస్తారని, శిక్షణ పొందిన టీచర్లు మండల స్థాయిలో ఎన్యూమరేటర్లు, నూపర్వైజర్లకు శిక్షణ ఇస్తారన్నారు. జనగణన- 2027కు సంబంధించి పూర్తిగా డిజిటల్ పద్ధతిలోనే జరుగుతుందని, క్షేత్రస్థాయి సమాచారాన్ని సైతం డిజిటల్ రూపంలోనే సమోదా చేయాలన్నారు. అందుకు గాను హలో యాప్ ను రూపొందించారన్నారు. జనగణన సమాచారాన్ని డిజిటల్ రూపంలో సమోదా చేయడం ద్వారా తప్పులు లేకుండా పక్కాగా ఉంటుందన్నారు. ముఖ్యంగా శిక్షణ పొందుతున్న టీచర్లు సాంకేతిక అంశాలపై సంపూర్ణ అవగాహన ఏర్పరచుకోవాలన్నారు.



అలాగే జనగణన- 2027లో భాగంగా ప్రజల నుంచి పక్కా సమగ్ర సమాచారాన్ని పొందాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జి జాయింట్ కలెక్టర్, ఐటీడీఏ పీవో టి.శ్రీపాజ, అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ సాహితీ, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి పి.అంబేద్కర్, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ నీలకంఠం, మాస్టర్ ట్రైనర్లు బి.త్రినాధారావు, పి.జానకిరావు, జిల్లాలోని ఎంపిక చేసిన టీచర్లు, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఏసీబీ వలలో సచివాలయ కార్యదర్శి

- తల్లిపేరిల ఉన్న ఆస్తిని కొడుకు పేరుపైకి మార్చేందుకు రూ.90 వేలు డిమాండ్ - రూ.80 వేలు తీసుకుంటూ పట్టుబడిన వైనం

విశాఖపట్నం: తల్లిపేరిల ఉన్న ఆస్తిని కుమారుడి పేరు మీదకు మార్చేందుకు రూ.80 వేలు లంచం తీసుకుంటూ సచివాలయ ఉద్యోగి ఏసీబీ అధికారులకు పట్టుబడ్డాడు. దీనికి సంబంధించి ఏసీబీ డిఎస్పీ రమణమూర్తి తెలిపిన వివరాలిలా ఉన్నాయి. జీవీఎస్ పరిధి అక్కయ్యపాలెం లలితా నగర్లోని లలితాదేవి ఆలయం రోడ్డులో గల వార్డు సచివాలయం (సంబర్ 125)లో పైలా రాజేష్ ఎడ్యుకేషన్, డేటా ప్రాసెసింగ్ సెక్టర్లో పనిచేస్తున్నాడు. లలితానగర్లో నివాసం ఉండున్న ద్వారాపురెడ్డి గంగరాజ్యునికి దాదాపు 526.26 గజాల స్థలంతోపాటు అందులో ఇల్లు ఉంది. గంగరాజ్యు ఆ స్థలంతోపాటు ఇంటిని తన కుమారుడైన వరహా త్రినాధగణేష్ కు ఇస్తూ గత ఏడాది డిసెంబరులో సెటిల్మెంట్ డీడ్ రాసి సబ్రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో రిజిస్ట్రేషన్ కూడా చేయించారు. ఆ ఆస్తికి సంబంధించి పన్నుతోపాటు, కొకాయి కనెక్షన్ వంటివన్నీ తన తల్లి పేరు నుంచి తన పేరు మీదకు మునిసిపల్ రికార్డుల్లో మ్యూటీషన్ చేయాలని కోరుతూ వరహా త్రినాధగణేష్ తన కుమారుడైన అక్షయగణేష్ తీసుకుని గత నెల పదో తేదీన లలితా నగర్లోని వార్డు సచివాలయంలో దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. అదేరోజు ఆ దరఖాస్తును పరిశీలించిన వార్డు ఎడ్యుకేషన్, డేటా ప్రాసెసింగ్ సెక్టర్లో రాజేష్ నదరు ఆస్తికి సంబంధించిన డాక్యుమెంట్లను పరిశీలించి చలానో కింద రూ.45 వేలు చెల్లించాలని సూచించారు. అక్షయగణేష్ ఆమెతానికీ చలానో తీసి వార్డు కార్యదర్శి రాజేష్ ను కలవగా మ్యూటీషన్ దరఖాస్తుని వెబ్ సైట్లో అప్లోడ్ చేయాలంటే తనకు రూ.90 వేలు లంచం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశాడు. తాను అంత మొత్తం ఇప్పుకోలేనని ప్రాధేయపడగా, రూ.80 వేలు ఇవ్వాలిందనని, లేనిపక్షంలో డాక్యుమెంట్లను అప్లోడ్ చేయనని రాజేష్ స్పష్టంచేశాడు. లంచం ఇవ్వడానికి ఇష్టపడని అక్షయగణేష్ ఏసీబీ అధికారులకు కలిసి ఫిర్యాదు చేశాడు. ఏసీబీ అధికారులు పక్కా ప్రణాళికతో వార్డు సచివాలయం వద్ద మాటువేసి గణేష్ నుంచి రాజేష్ రూ.80 వేలు లంచం తీసుకుంటుండగా దాడి చేసి రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుకున్నారు. నింతుడిని అరెస్టు చేసి ఏసీబీ కోర్టులో హాజరుపరుస్తామని డిఎస్పీలు రమణమూర్తి, హర్షిత తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ఎవరైనా లంచం డిమాండ్ చేసినా, ఆదాయానికి మించిన ఆస్తులు కూడగట్టినా టోల్ ఫ్రీనంబర్ 1064 లేదా9440440057 నంబర్ కు ఫిర్యాదు చేయాలని కోరారు.



రాజధానిని నిర్మిస్తామని వైకాపా ఊహించలేదు

- ఇప్పుడు విష ప్రచారాలకు దిగుతున్నారు - మంత్రి నారాయణ మండిపాటు

కాకినాడ: 'అమరావతిలో రాజధానిని నిర్మిస్తామని వైకాపా వారు అసలు ఊహించలేదు. అప్పులు చేసి వెళ్లిపోతున్నాం కదా వచ్చే ప్రభుత్వం వాటిని తీర్చడానికి సరిపోతుంది. ఇక రాజధాని ఏం కడతారులే అనుకున్నారు. ఈ రోజు నిర్మించి చూపుకుంటే విష ప్రచారాలకు దిగుతున్నారు' అని పురపాలకశాఖ మంత్రి పి.నారాయణ విమర్శించారు. కాకినాడలో ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. ప్రధాని మోడీతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మాట్లాడి రూ.15 వేల కోట్లు రాజధాని నిర్మాణానికి మంజూరు చేయించారని, మరో రూ.11 వేల కోట్లు హాడ్కో నుంచి రుణం తెచ్చామన్నారు. దీనికి కూడా అప్పులు చేస్తున్నారని ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. రాజధాని నిర్మాణానికి చేసే అప్పులు తీర్చడానికి అక్కడ అభివృద్ధి చేసిన భూములు 5 వేల ఎకరాల ఉన్నాయని, ప్రజలు కట్టే పనులను అందుకు చెల్లి ప్రసక్తి లేదన్నారు. 'ఈ ప్రాజెక్టును రూపకల్పన చేసినప్పుడే ఎన్ని భూములు వక్రం పెట్టాలి.. వాటిని విక్రయిస్తే ఎంత డబ్బులు వస్తాయి? వాటి ద్వారా ఎంత రుణం తీసుకోవచ్చున్న అర్థిక ప్రణాళికతో ముందుకెళ్లాం' అని



గుర్తుచేశారు. ఐకానిక్ భవనాలకు అంచనా రేట్లు కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటాయన్నారు. గత ప్రభుత్వం పురపాలకశాఖలో రూ.3 వేల కోట్లు మళ్లించేసిందని, కూలమి ప్రభుత్వం ఏర్పడ్డాక రూ.1,800 కోట్లు మళ్లీ వెనక్కి ఇచ్చినట్లు చెప్పారు. గత ఏప్రిల్ నుంచి పురపాలక సంఘాలకు వాటి నిధులను అక్కడే అభివృద్ధికి వినియోగించే యునీవర్స్ స్వేచ్ఛ ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. సమావేశంలో ప్రభుత్వ విప్ యనమల దివ్య, కాకినాడ నగర ఎమ్మెల్యే వనమాడి వెంకటేశ్వరరావు, ఎమ్మెల్సీ పేరాబత్తుల రాజశేఖరం, మాజీ ఎమ్మెల్యే వర్మ, రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల సంస్థ చైర్మన్ తోట సుధీర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెంటనే అయిపోవాలనే తొందరవద్దు..

స్లోగా చేస్తూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించండి! మంచి స్పాట్ ఎంచుకున్నాక ఏదో తొందరపడి గబా గబా కానిచ్చేస్తే ఫలితం ఉండదు. పైగా ఇలా చేస్తే మంచి అవకాశాన్ని మిస్ చేసుకున్నామనే ఫీలింగ్ వెంటాడుతుంది. కాబట్టి అలా జరగకూడదు అంటే.. స్లోగా చేస్తూ.. ప్రతీ క్షణాన్ని ఆస్వాదించాలి. అప్పుడే మీరు చక్కటి అనుభూతికి లోనవుతారని నిపుణులు నూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ మనం చెప్పుకోబోయేది దేని గురించి అనుకుంటున్నారా?.. విహార యాత్రల్లో స్లో అంటే సోలో ట్రావెలింగ్ బెనిఫిట్స్ గురించి. సోలో ట్రావెలింగ్ అంటే ఒంటరి ప్రయాణం అని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ప్రజెంట్ 'స్లో ట్రావెలింగ్' కూడా ట్రెండింగ్ లో ఉంది. అసలు ఉద్దేశం ఇదే!... బిజీ వర్క్ అండ్ లైఫ్ షెడ్యూల్ కారణంగా చాలామందికి ఎప్పుడంటే అప్పుడు విహార యాత్రలకు వెళ్లడానికి వీలు పడదు. దీంతో కొందరు ఉన్న సెలవు రోజుల్లోనే లేక రెండు మూడు రోజులు లేవు పెట్టే మంచి టూరిస్ట్ స్పాట్లకు వెళ్తుంటారు. కానీ జర్నీ అండ్ విజిటింగ్ సమయాలు సరిపోక అందమైన ప్రదేశాలను కూడా మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించకుండా ఏదో గబా గబా చూసేసి, వేగంగా తిరిగి వస్తుంటారు. తీరా ఇంటికి వచ్చాక ఆ ప్రదేశాన్ని చూడలేకపోయామనే, సమయంలేక వెంటనే వచ్చేసామనే ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితికి చెక్ పెట్టాలనే కాన్సెప్ట్ ప్రారంభమైంది 'స్లో ట్రావెలింగ్' మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదిస్తూ.. ప్రజెంట్ 'స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్' ట్రెండ్ నడుస్తోంది. చాలామంది యువతీ యువకులకు ఈ కాన్సెప్ట్ గురించి సోఫిస్టే మీడియాలో చర్చించుకోవడం, ఫాలో అప్ అడం చేస్తున్నారు. వెజ్జిన టూరిస్టు ప్రదేశాన్ని తొందరపాటుతో కాకుండా, అక్కడే చాలాసేపు సేద తీరుతూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించడం, అలాగే జర్నీ కూడా ప్రకృతిని, పరిసరాలను ఆస్వాదిస్తూ నెమ్మదిగా కొనసాగించడమే 'స్లో ట్రావెలింగ్' యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. ఇదే ప్రయాణాన్ని



ఒంటరిగా కొనసాగిస్తే 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' అంటారు. అనువైన.. అందమైన ప్రదేశాలు: 'స్లో సోలో ట్రావెలింగ్'కు అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలు మనదేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిలో కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా అసోలోని బ్రహ్మపుత్ర రివర్ మధ్యలో ఉండే అందమైన మజులి బల్యాండ్ ప్రస్తుతం సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయడానికి మంచి స్పాట్ గా టూరిస్టు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీంతోపాటు అరుణాచల్ ప్రదేశంలో ఎగుడు దిగుడు కొండల మధ్య ఉండే మెచుకా ప్రాంతం కూడా సోలో అండ్ స్లో ట్రావెలింగ్ కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మరో అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం, విహార యాత్రీకులను కట్టి వదేసే ప్లేస్ అందమాన్ బలాండ్స్. సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే దార్జిలింగ్ లోని గైన్స్ బ్రౌటీ టీ ఎస్టేట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం మనాలిలో ఉన్న నార్త్ ఎస్టేట్ గెస్ట్ హౌస్, కేరళ రాష్ట్రంలో పెరియార్ నదీ తీరాన ఉండే క్రాంగనోర్ హిస్టరీ కేఫ్ వంటివి 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' చేసేవారికి అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలుగా వర్ణిస్తున్నాయి.

పొట్ట కొవ్వును త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?

బరువు తగ్గడానికి, పొట్ట కొవ్వును తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడి వ్యాయామం చేయాలి. కానీ, కొన్ని మూలికలు బరువు తగ్గడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి. బొద్దు కొవ్వును కరిగించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ, చిట్టాల్ని బరువు తగ్గించేందుకు బెస్ట్ నివారణలుగా పనిచేస్తాయి. 1. వెల్లుల్లి :- వెల్లుల్లి వంటి సహజ వంటగది మూలికలు వివిధ ఆహారాల రుచి, వాసనను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్ మరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెల్టి ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చినచెక్కె తేనె టీ :- దాల్చినచెక్కె తేనె టీలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు దీనిని పోషక ఆహారంగా చేస్తాయి. సాధారణ వ్యాయామంతో పాటు దాల్చిన చెక్కె తేనె టీ తాగడం వల్ల శరీరంపై దీర్ఘకాలిక సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. 3. తేనెతో నిమ్మకాయ నీరు :- రోజూ ఉదయాన్నే నిమ్మరసం తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. తేనె ఒక సహజ స్వీటెనర్, దాని రుచిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మకాయ నీటిలో చేర్చవచ్చు. 4. పెరుగు :- పెరుగు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మీ శరీరంలోని పొట్ట కొవ్వును కరిగించి జీవక్రియను పెంచుతుంది. యోగర్ట్



ప్రోబయోటిక్స్, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్స్, మినరల్స్ అద్భుతమైన మూలం. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. 5. చియా విత్తనాలు :- విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, పొటాషియం, మరెన్నో శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి అవసరమైన అనేక ముఖ్యమైన అంశాలకు చియా గింజలు మంచి మూలం. చియా విత్తనాలు మీరు తక్కువ తిన్నా కూడా కడుపు నిండుగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

రుగ్గుతగా మారుతున్న అతి భావోద్వేగాలు

మనస్సులన్నాక భావాలు, భావోద్వేగాలు సహజం. ఆయా పరిస్థితులు, సందర్భాలను బట్టి ఇవి వ్యక్తం అవుతుంటాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. కాకపోతే సమయం, సందర్భంలేని అతి భావోద్వేగాలే అసర్వధాయకమని, మానసిక రుగ్గుతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెబుతారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషనల్ అండ్ బిహేవియర్స్ 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్గుతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాలన్న సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హ్యాపీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా నవ్వుడం వంటి ప్రవర్తన వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఇది రెండు వారాలకు మించి కొనసాగడాన్నే మానసిక నిపుణులు 2015లో మొదటిసారిగా 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా నిర్ధారించారు. దీనిబారిన పడిన బాధితులు చెప్పిందే చెప్పడం, చేసిందే చేయడం వంటి విచిత్ర ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటారు. అతి భావోద్వేగ సందర్భాలు: కొందరు బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు సంభవించే కదలికలవల్ల కూడా ఏదో ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుందని అనుకుంటారు. బస్సు కిందపడి చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. అలాగే మరికొందరు తమ కుటుంబంలో, బంధువుల్లో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాతీపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అదృశ్య శక్తులు వెంటాడుతున్నాయని కూడా భ్రమ పడుతుంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాస్తవాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి రుగ్గుత కలిగిన దాదాపు 50



శాతం మంది బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ బాధితులే అయి ఉంటారు. వీరు ఏదో ఒక సందర్భంలో ఆత్మహత్యాయత్నం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు అలర్ట్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషనల్ సిచ్చివేస్స్ను నివారించగలిగే వెర్రి క్రియేట్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తనలను గురించి డైవర్స్ చేసేలా మాట్లాడాలి, విషయాలు ప్రవర్తన పట్టించడం, కొన్నింటిని ఇవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితులు ఏ పరిస్థితులవల్ల అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నారో ఆ పరిస్థితులను నివారించాలి. ఇలా చేస్తే క్రమంగా ఈ అతి భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్' తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మార్పురాకపోతే మానసిక వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స అందించాలి. ప్రజెంట్ కంపాషన్ ఫోకస్డ్ థెరపీ వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

సెల్ ఫోన్ లో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్నారా..?

ప్రస్తుతం స్మార్ట్ వినియోగం అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. తమ వద్ద ఫోన్ అనేది ఒక నిమిషం లేకపోయినా మనుషులు బతక లేకపోతున్నారు. వారంలో ఇరవైనాలుగు గంటలు స్మార్ట్ ఫోన్ తోనే గడిపేస్తున్నారు. దీని వలన అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నా వాటిని ఎవరూ వట్టిండుకోవడం లేదు. అదంతా నాకు తెలియదు..నా ప్రపంచం సెల్ ఫోనే అంటూ ఫ్యామిలీని కూడా పట్టించుకోకుండా ఫోన్ లో లీనమవుతున్నారు. ఇంకొందరైతే ఉదయం ఫోన్ మాట్లాడుటం మొదలు పెడితే నైట్ పడుకునే వరకు ఫోన్ మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. ఇదేంటి ఇలా ఫోన్ ఎక్కువ సేపు మాట్లాడుతున్నా.. రేడియేషన్ ఎఫెక్ట్ తో ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయని చెప్పినా వట్టిండుకోకుండా లీనమవుతారు. అయితే తాజాగా జరిగిన ఓ స్టడీలో ఫాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. మనిషి జీవితంలో భాగమైన సెల్ ఫోన్ తో అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయంటుంది. ఫోన్ లో వారానికి 30 నిమిషాలు, అంతకంటే ఎక్కువసేపు మాట్లాడితే హైబీపీ సమస్య 12 శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని గుర్తించారు. మొబైల్ ఫోన్ల ద్వారా తక్కువ స్థాయిలో రేడియోఫ్రీక్వెన్సీ ఎనర్జీ రిలీజవుతుందని, ఆ ఎనర్జీ వల్ల బ్లడ్ ప్రెజర్ పెరుగుతుందని స్టడీలో తేల్చి చెప్పారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుండెపోటు మరణాలకు హైపర్టెన్షన్ ముఖ్య

కారణమన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. చైనాలోని గాంగ్జులో ఉన్న సదరన్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ గ్వియాన్ వూ క్విన్ ఈ అంశంపై రిపోర్టును తయారు చేయడం జరిగింది. మొబైల్ ఫోన్ ఎంత సేపు మాట్లాడారన్న అంశంపై గుండె ఆరోగ్య స్థితి ఆధారపడి ఉంటుందని అంటున్నారు. 37 ఏళ్ల నుంచి 73 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న సుమారు 2,12,046 మందిపై స్టడీ చేయగా భయంకరమైన విషయాలు వెలుగు చూశాయి. మహిళలైనా పురుషులైనా ఇలాంటి ప్రమాదం ఒకే రీతిలో ఉంటుందని సర్వేలో తేల్చారు. వారంలో గంటలోపు మాట్లాడేవారికి 8 శాతం, 3 గంటల పాటు ఫోన్లో మాట్లాడేవారికి 13 శాతం, 6 గంటలు మాట్లాడేవారికి 16 శాతం, 6 గంటలకు పైగా మాట్లాడితే 25 శాతం సమస్యలు ఉంటుందని తేల్చారు. మెద, భుజాలు, చేతుల్లో కండరాల నొప్పులు, తీవ్ర తలనొప్పి, చెవి సమస్యలు వస్తాయట. ఫోన్ నుంచి వెలువడే రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీనే దీనికి కారణమని చెప్పారు.



యవ్వనంగా కనిపించాలంటే..

ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల చికిత్సలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్సల్ లో రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతీసారి ఆశించిన ఫలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని ఆహారాలను డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెడు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేసవి కాలంలో సూర్యుని %ఫు% కిరణాల కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారపు అలవాట్లు సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య సంకేతాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముదతలు, మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. బెల్లీ పండ్లు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెల్లీలలో ఉన్నాయి. అధికంగా లభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్లాక్బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను నెమ్మదించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెల్లీలు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్: బాదం, వాల్ నట్, జీడిపప్పు, వాల్ నట్, గుమ్మడికాయ గింజలు వంటి



డ్రై ఫ్రూట్స్ చర్మానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. చర్మానికి మేలు చేసే డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజూ తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్-ఇ, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా చర్మానికి అందుతాయి. కొవ్వు చేమ: నాన్ వెజ్ ఫుడ్ ఇష్టపడే వారు చర్మాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఫ్యాటీ ఫిష్ ను తమ డైట్ లో చేర్చుకోవచ్చు. చర్మంపై కనిపించే వృద్ధాప్య సంకేతాలను నివారించడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కొవ్వు చేపలలో ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వీటితోపాటు గ్రీన్ టీ ద్వారా కూడా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. గ్రీన్ టీని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..!

బాతు గుడ్డు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. కోడి గుడ్డుకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్డు. వాటిలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలినియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్డు, కోడి గుడ్డు కంటే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సంపూర్ణంగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. బాతు గుడ్డు కొంతమందికి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మీ ఆహారంలో బాతు గుడ్డును చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కోడి గుడ్డు కంటే రెట్టింపు ప్రయోజనం బాతు గుడ్డు వల్ల కలుగుతుంది. బాతు గుడ్డులో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలినియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతే కాదు ఇందులో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కూడా చాలా ఎక్కువ. మన గుండె, మెదడు, జ్ఞాపకశక్తికి ఈ ప్రయోజనాలన్నీ చాలా మంచివి. బాతు గుడ్డు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఇది బరువు నిర్వహణ, కండరాల పెరుగుదల, వ్యాయామం తర్వాత కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బాతు గుడ్డు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కోడి గుడ్డు కంటే బాతు గుడ్డు చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని, పరిమాణం పరంగా మరింత మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఈ విషయంలో ఎటువంటి



సందేహం లేదు. వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు..: బాతు గుడ్డులో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్మంలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్డులో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్డును ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్డు కంటే డీసాల్టెడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లసాన మంచి కాల్షియం శోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణతో పాటు, బాతు గుడ్డు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలానికి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వారానికి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బాతు గుడ్డు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే.. అది వర్షంలో తడుస్తుందా?

ఆకాశంలో విమానం వెళ్తుంటే చాలా మందిలో అనేక డౌట్స్ మొదలు అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా వర్షం పడుతుంటే ఆకాశంలో పైట్ వెళ్తుంది. అసలు దీని మీద వర్షం పడుతుందా? లేదా అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలుగుతుంటుంది. కాగా, ఇప్పుడు దానిని చూస్తే అవి మేఘాల మధ్యలో నుంచి వెళ్లి నట్లు కనిపిస్తాయి. కానీ అవి సాధ్యమైనంత వరకు మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త పడుతారంటుంది. ఎందుకంటే మేఘాల్లో వర్షం నీరు, తేమ ఎక్కువగా ఉండటం, ఐస్ పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్లకుండా ఉంటాయి. ాఅతి తీవ్రమైన అవి జీవితశీలీశ్రీవతీం వైలెట్స్ కి విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా ఆడేశాలు ఇస్తుంటారు. అంతే కాకుండా వైలెట్స్ కిటీన్ లో ఉన్న రాధార సహాయం తో వైలెట్స్ విమానం దట్టమైన మేఘాలలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఒకవేళ మేఘాలపై నుండి వెళితే వర్షం విమానం మీద పడదంటుంది. చాలా వరకు విమానాలు మేఘాల మీద నుంచే వెళ్తుంటాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో దట్టమైన మేఘాల్లోకి వెళ్ళి వస్తుంది. అది కూడా కొన్ని అనివార్య పరిస్థితుల్లో.. అయితే ఆ సమయంలో మేఘాల్లో వర్షం, ఐస్ పదార్థాలు టర్బులెన్సును ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందంటుంది. కొన్ని సార్లు పిడుగులు కూడా పడే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్లు. అయితే చాలా వరకు విమానాలు ఆ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చుకోవు. ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా.. అప్పుడు పైట్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ సహాయంతో వైలెట్స్ విమానం నడవవలసి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఐఎఫ్ ఆర్ లైట్ల ఆధారంగా విమానాన్ని నడుపుతారంటుంది. అయితే ఇలా జరిగిన సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి అంటున్నారని నిపుణులు. దీని ప్రకారం విమానాలు మేఘాల పై నుంచి వెళ్తే వర్షం నీరు విమానం మీద పడదు. కానీ ఏదైనా అనుకోని కారణం వలన పైట్ మేఘాల్లో నుంచి వెళ్తే తప్పకుండా వర్షం నీరు దాని మీద పడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.



కాశీ, బనారస్, వారణాసి.. ఒక్క ఊరికి ఇన్ని పేర్లు ఎలా వచ్చాయి.. ?

కాశీ గురించి, కాశీ విశ్వనాథుని గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో కాశీ కూడా ఒకటి. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం ఇక్కడ భోలా శంకరుడు వెలసినందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది. అయితే కొన్నిసార్లు ఈ క్షేత్రాన్ని కొంతమంది కాశీ అని, మరికొంతమంది బనారస్ అని, మరికొందరు వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఒక్క క్షేత్రానికి ఈ మూడు పేర్లు ఎందుకు వచ్చాయి, దాని వెనుక చరిత్ర ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కాశీ అనే పేరు.. స్వంధపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనంద్ కానన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పుడే, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్ఠించాడు. కాశీ అనే పదం కాష్ అనుచి వచ్చిందంటారు. అంటే ప్రకాశించడం అని అర్థం. కాశీ అనే పదానికి కాంతిని ఇచ్చే నగరం అని అర్థం. అంటే జ్ఞానజ్యోతి ఎక్కడ నుంచి వ్యాపించిందో ఆ ప్రదేశాన్ని కాశీ అంటారు. కాశీలో మరణించిన తరువాత, ఆత్మ మోక్షాన్ని పొందుతుందని నమ్ముతారు. మోక్షమార్గాన్ని ప్రకాశించేయడం వల్ల దీనికి కాశీ అని పేరు వచ్చిందని దీని అర్థం. అదే సమయంలో, భరతవంశీ రాజు కాష్ కాశీని స్థిరపరిచాడని హరివంశ పురాణ నిపుణులు అంటున్నారు. అతని పేరు మీదుగా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారు. బనారస్ పేరు: ఈ పురాతన నగరానికి బనారస్ అనే పేరు ఎలా వచ్చిందనే కథ కూడా ఉంది. బనారస్ రాజా పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహాద్ ఫోరీ దాడిలో బనారస్ రాజా చనిపోయాడని చెబుతారు. ఈ నగరం రంగుల జీవనశైలిని చూసి మొఘలులు దీనికి బనారస్ అని పేరు పెట్టారని కూడా చెబుతారు. ఈ పేరు మొఘలుల పాలన నుండి బ్రిటీష్ వారి వరకు కొనసాగింది. మహాభారతంలో కూడా బనారస్ గురించి చాలాసార్లు ప్రస్తావించారు. పాలీ భాషలో దీనిని బనారసి అని పిలిచేవారు. అది తరువాత కాలంలో



బనారస్ గా మారింది. వారణాసి అనే పేరు..: బనారస్ ను ఆధునిక కాలంలో వారణాసి అని పిలుస్తున్నారు. వరుణ, అసి అనే రెండు నదుల మధ్య ఉన్న నగరాన్ని వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఈ నగరం వారణా లేదా వరుణ, అసి అనే రెండు పదాల గురించి పురాణాలలో కూడా ప్రస్తావించారని చరిత్ర చెబుతుంది. వారణాసిలో వరుణుడు ఉత్తరాన గంగతో కలుస్తాడు. అలాగే అసి నది దక్షిణాన గంగలో కలుస్తుంది. బౌద్ధ జాతక కథలలో కూడా వారణాసి ప్రస్తావన ఉంది. భోలా శంకరుని నగరం: ఈ నగరానికి అనేక ఇతర పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇక్కడ మాట్లాడే భాష కాశీకా పేరు మీద కూడా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు దీనిని మహాశంషణ్, ముక్తిభామి, రుద్రవస్, తపస్వలి, త్రిపురారిరాజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. ఆలయాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనిని దేవాలయాల నగరం అని పిలిచేవారు. కాశీని మతపరమైన రాజధాని, శివుని నగరం, జ్ఞాన నగరం, దీపాల నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. మత్స్య పురాణంలో (185/68-69) బాబా విశ్వనాథ్ ధామ్ కాకుండా, కాశీలో మరో ఐదు ప్రధాన పుణ్యక్షేత్రాల గురించి ప్రస్తావించారని పండితులు చెబుతున్నారు.

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తింటున్నారా?

వర్షాకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ తినడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఈ సీజన్ లో వ్యాధులు ప్రబల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. గాలిలో తేమ పెరగడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వేగంగా వృద్ధి చెందుతుంది. దీనిబట్టి బహిరంగంగా విక్రయించే వీధి ఆహార పదార్థాల పరిశుభ్రతపై ప్రశ్నలు తలెత్తడం సహజం. వీటిని తినడం వల్ల కడుపునొప్పి, విరేచనాలు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి, ఈ సీజన్ లో బయట భోజనం చేయకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వాటితో పాటు మరికొన్ని ఆహార పదార్థాలు కూడా తినొద్దు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో నీరు కూడా కలుషితమవుతుంది. ఆ నీటిని ఈ ఫుడ్స్ తయారీలో వాడవచ్చు. ఇలా తయారైన ఆహారాలు తింటే డైజెస్టివ్ ఇన్ ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. ఈ సీజన్ లో పచ్చి కూరగాయలపై బ్యాక్టీరియా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. వర్షాకాలంలో వాతావరణం బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాల పెరుగుదలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు వంటి సీ ఫుడ్, రెడ్ మీట్ కలుషితం కావడానికి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ఇవి తాజాగా దొరకడం కష్టం. సరిగ్గా నిల్వ చేయని, పచ్చిగా తినే మాంసం, సీ ఫుడ్ వల్ల అనారోగ్యాలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి కొన్ని నెలల పాటు వీటిని తినకూడదు. వర్షాకాలంలో పండ్లు కోసిన



వెంటనే తినివేయాలి. కట్ చేసి, తోలు తీసివేసిన చాలాసేపటి వరకు వీటిని పక్కన పెడితే అనారోగ్యాల ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, వర్షాకాలంలో వాటిని తినడం తగ్గించాలి. ఎందుకంటే ఈ సీజన్ లో ఆకుకూరలు పండించే ప్రదేశాలు అపరిశుభ్రంగా మారుతాయి. చిత్తడి నేలలో పండితే, రాజా సమయంలో నరైన శ్రద్ధ తీసుకోని, బురద అంటుకునే ఆకుకూరలు తినకూడదు. వీటితో బ్యాక్టీరియా వల్ల వ్యాధులు రావచ్చు. వర్షాకాలపు తేమ వాతావరణంలో పాలు, పెరుగు, పనీర్ వంటి పాల ఉత్పత్తులలో బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. మామూలుగా వర్షాకాలంలో పాల ఉత్పత్తులు చాలా త్వరగా చెడిపోతాయి. అందుకే వీటిని తినడం తగ్గించాలి.

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుంది కొందరికి అనిపించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనసుకు చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యాసం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదువు వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికే ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశం గురించి కంటెంట్ సృష్టికర్త రాజన్ సింగ్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్ లో దాని గురించి మాట్లాడడాన్ని చూడండి. చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ పర్ఫొండ్ మెంట్ ఓవర్ లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం రెండు ఛానెల్ లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన ఊటింగ్ సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం కష్టం అవుతుంది, "అని రాజన్ సింగ్ చెప్పారు. "అయితే, మీరు సాహిత్యం లేకండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు" అని ఆయన చెప్పారు. చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చెబుతారు: "సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధ సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను సూచిస్తుంది, మెర్గింగ్ ఉండే , మూడో రెస్పాన్స్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సంభాషణగా పెంచుతాయి. అయినప్పటికీ, సంగీతం చాలా బిగ్ గా లేదా స్ట్రెస్ ఫుల్ గా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ, మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చవచ్చు. ఇది పనితీరు తగ్గడానికి దారి తీస్తుంది అతను సింగ్ తో అంగీకరిస్తారు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది, తరువాత మెజెస్ట్రీ ఎక్స్ ప్రెస్ అని పిలవబడే హాజ్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి



మానసిక చురుకుదనాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరువాత ఉదాహరించబడుతుంది. "మన సంగీతం , స్థిరమైన, ఓదార్పు లభించే ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకృతి మాపులు , దృష్టిని మరల్చడం సక్ష్మి అంశాలు లేవు" అని హాజ్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి స్పష్ట సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించడం భావోద్వేగ , అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. "చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం ప్రయోజనకరమా లేదా హానికరమా అనేది అధ్యయన సామగ్రి యొక్క సంక్లిష్టత, సంగీతం యొక్క సాహిత్యం , టెంపో, సంగీతంతో వ్యక్తికి ఉన్న పరిచయం , వారి వ్యక్తిగత అధ్యయన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది" అని హాజ్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన ఏకాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చవచ్చు.

చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలో

ఉదయాన్నే పార్కులో ఒక మూలన వృత్తాకారంలో కూర్చున్న పెద్దలను మీరు తప్పక చూసి ఉంటారు. వారు గట్టిగా చప్పట్లు కొట్టడం చూసి, మీ మనస్సులో ఈ ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. ఈ వృక్తులు ఎందుకు ఇలా చేస్తారు? చదవడానికి ఎంత వింతగా అనిపించినా.. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల శరీరంలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఇది ఒక రకమైన చికిత్సగా పరిగణిస్తున్నారు. రోజూ చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి చప్పట్లు కొట్టడం కూడా మంచిది. ఇది శరీరం మరియు మనస్సు రెండింటినీ బలపరుస్తుంది. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల కండరాలలో రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా మెద మరియు వెనుకకు ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, రక్తపోటు, ఊబకాయం లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కూడా దీని నుంచి చాలా ప్రయోజనాలను పొందుతారు. రోజూకు 300-400 సార్లు చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల సీరల్ రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది ఆర్టరైటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పుల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుందని ఓ అధ్యయనం తెలిపింది. చప్పట్లు కొట్టడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రభావం



తగ్గుతుంది. ఇది రక్తపోటును నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయం మరియు ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. కానీ చెప్పట్లు కొట్టడానికి కూడా ఓ పద్ధతి ఉంటుంది. దీన్ని క్లాప్ పింగ్ థెరపీ అంటారు. నడుము నిటారుగా ఉంచి, మీ శరీరాన్ని పైకి లాగి చప్పట్లు కొట్టాలి. ఈ సమయంలో, మీరు మీ సౌలభ్యం ప్రకారం మధ్యలో కొన్ని విరామాలు కూడా తీసుకోవచ్చు. అలాగే.. చప్పట్లు కొట్టే ముందు, మీరు మీ అరచేతులపై కొంచెం నూనెను పూయవచ్చు., ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేయడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.

ఈ అలవాట్లు ఉంటే విజయం మీ వెంటే!

విజయం ఒక్కరోజు అకస్మాత్తుగా మన తలుపు తట్టదు. అది రోజువారీ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సానుకూల దినచర్యను అనుసరించడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో సక్సెస్ మార్గంలో నడవగలడు. అందుకోసం ఏంచేయాలంటే.. మీ రోజును ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. ప్రతి రాత్రి కొన్ని నిమిషాల సమయాన్ని వెచ్చిస్తే మీరు విజయం సాధించవచ్చు. ముఖ్యమైన పనుల కోసం సమయాన్ని కేటాయించడానికి వల్ల ఆ పనులు త్వరగా పూర్తై మీకు మిగతా పనులు చేసుకోవడానికి మరికొంత సమయం ఉంటుంది. 5 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయం పట్టే పనులను వెంటనే చేయడం వల్ల కూడా ఎక్కువ పని చేశామని ఫీలింగ్ కూడా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత కొన్ని పనులు చేయడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల రాబోయే రోజుకి సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అది ధ్యానం, వ్యాయామం, పోషకమైన అల్ట్రాహైపోసోనిక్ తీసుకోవడం లాంటివి కావచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి



సారించడం ద్వారా రోజువారీ సక్సెస్ రేటు పెరుగుతుంది. ఇక ఆరోగ్యం, తగినంత విశ్రాంతి కూడా అవసరం. నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ శరీరం మరియు మనస్సును రీచార్జ్ చేయడానికి ప్రతి రాత్రి తగినంత విశ్రాంతి ఉండేలా చూసుకోండి, తద్వారా నూతన శక్తిరోజును ప్రారంభించవచ్చు..

ఈ విషయాలను పోటీస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందట..!

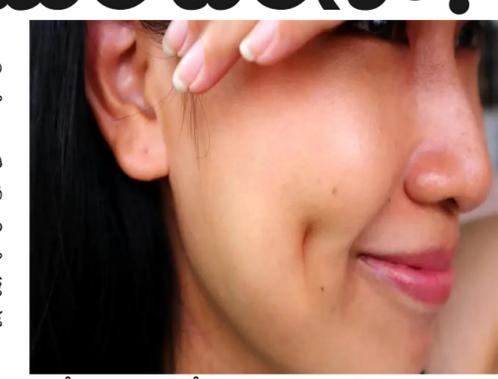
మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్ లో రొమ్ము క్యాన్సర్ (% దీతిమ్మరి జుబుఅవతీతి%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్మపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే కారకాలు. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో చూద్దాం. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ జర్నల్ లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. స్థూలకాయం ఉన్న స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఆరోగ్యవంతమైన మహిళల కంటే 30-60% ఎక్కువ. రెగ్యులర్ శారీరక శ్రమ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బ్రిటీష్ జర్నల్ ఆఫ్ క్యాన్సర్ లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 20% తక్కువగా ఉంటుంది.



మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం మంచిది. తల్లిపాలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని గమనించబడింది. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక మెటా-ఎనాలిసిస్ తల్లిపాలు తాగని మహిళలతో పోలిస్తే 12 నెలలకు పైగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 26% తగ్గిందని కనుగొంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్లను చేర్చండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన, అధిక కొవ్వు పదార్థాలను కూడా పరిమితం చేయండి. ఇది ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

సొట్టబుగ్గ మంచికేనా?

మనలో కొంతమందికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటాయి. వారు సొట్టబుగ్గ వెనుక సీక్రెట్ లా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా కనిపించే వారి కంటే బుగ్గకు సొట్ట పడే అమ్మాయిలైనా.. అబ్బాయిలైనా ఇంకాస్త అందంగా కనిపిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంతకీ ఆ సొట్ట బుగ్గలు ఎలా వస్తాయి? వాటి వెనుక ఉన్న సీక్రెట్ ఏంటనేది తెలుసుకుందాం. మన శరీరం ఎన్నో రకాల కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ క్రమంలోనే ముఖంలా ఉండే ప్రధానమైన కండరం 'జైగోమాటిక్'. ఇది ముఖంలాగా దవడ ఎముక నుంచి నోటి మూల వరకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అయితే మరి కొందరిలో మాత్రం పుట్టుకతోనే ఈ కండరం రెండుగా వీలిపోయి ఉంటుందంటుంది. వీటిలో ఒక కండరం నోటి చివర వరకు ఉండగా.. ఇంకోటి చెంప మధ్య వరకే ఉంటుంది. జైగోమాటిక్ కండరంలో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలోనే సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్విస్తా.. మాట్లాడినా కండరాలు కదిలి చెంపన సొట్ట ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా తల్లికి లేదా తండ్రికి సొట్ట బుగ్గలు



ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం యాభై శాతం వరకు ఉంటుంది. మానవ ముఖ లక్షణాలపై అధ్యయనం చేయగా.. డింపుల్ ఉన్న వారి ముఖ కమళితులు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రభావవంతంగా తెలుస్తాయని తేలింది. అంతేకాదు సొట్ట బుగ్గులన్న వారు నవ్వుతే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుందని వెల్లడైంది. అయితే ప్రస్తుతం సొట్ట బుగ్గులను క్రియేట్ చేసే యంత్రాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

బాడిని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి, ప్రజలు అనేక పానీయాలను తాగుతుంటారు. ఇందులో నిమ్మరసం, లస్సీ చాలా సాధారణం. వేసవిలో దీన్ని తాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని భావిస్తారు. ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అయితే మీకు ప్రతిసారీ సింపుల్ లస్సీని తాగాలని అనిపించకపోతే, మీరు మ్యాంగో లస్సీని ప్రయత్నించవచ్చు. ముఖ్యంగా మామిడి పండ్లను ఇష్టపడేవారు. అయితే చాలా మంది మామిడిపండు లస్సీ తాగేందుకు మార్కెట్ కి వెళ్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ పిల్లలు లస్సీ తాగకపోతే మామిడిపండు తినడానికి ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మ్యాంగో లస్సీని తయారు చేసి వారికి ఇవ్వవచ్చు. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీకు మామిడి, పెరుగు, చక్కెర, యాలకుల పొడి, పుదీనా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాలు అన్నీ వేసి మిక్సీ పట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని కూల్



కూల్ గా తాగొచ్చు. పాల ఉత్పత్తులను మామిడిపండులో ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో విటమిన్లు, అనేక ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది. కానీ మీరు ప్రతిరోజూ మామిడికాయ లస్సీని తాగితే, దాని వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, అనేక ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయని గుర్తుంచుకోండి.

చద్ది చపాతీలు తింటున్నారా?

చాలా మంది రాత్రి మిగిలిన ఆహారాన్ని ఉదయం తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ కొందరు మాత్రం కచ్చితంగా తింటారు. మరికొందరు వేస్ట్ చేయడం ఇష్టం లేదని తింటారు. మరి చపాతీలను తింటారా? అవి గట్టిగా అవుతాయి అని.. లేదంటే చద్ది అని కొందరు తినరు. అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని అందోళన చెందుతుంటారు. ఇంతకీ మిగిలిన చపాతీలను మర్నాడు తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి అని ఉందా? తెలుసుకున్న తర్వాత ఒక్క చపాతీని కూడా పడేయడానికి ఇష్టపడరు. ఓ సారి చూసేయండి. ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్ళీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే, ఇలా రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే రాత్రి మిగిలిన చపాతీలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు



తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి చపాతీలు తినడం వల్ల మీ బరువు కూడా నియంత్రింపబడతాయి. తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, అందులో పంచదార వేసుకోవద్దని గుర్తుంచుకోవాలి. సద్ది రోటీలను తినడం వల్ల కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్ట్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చద్ది రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

ఈ మధ్యకాలంలో సిగరెట్ కంటే ఈ-సిగరెట్, వ్యాపింగ్ పట్ల యువతలో ఆసక్తి పెరిగింది. చాలా మంది ప్రజలు సిగరెట్లకు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు. ధూమపానం కంటే ఇది తక్కువ హానిని కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇది ధూమపానం కంటే తక్కువ హానిని కలిగిస్తుంది అనేది చాలా వరకు నిజం అయినప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన సాధారణ కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వ్యాపింగ్లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేపిలను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయి, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేపి రుచులు చేర్చారు. వీటిని వ్యాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వ్యాపింగ్లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజెరిన్, ప్రొపెలెన్ గ్లైకోల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రాబెర్రీ, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేపిలు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే



ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్రిక్విట్ పల్మరీ డిసీజ్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సాధారణ సిగరెట్లతో పోలిస్తే ఈ-సిగరెట్లలో అనేక రసాయనాలు వాడుతున్నారని, వాటి నుంచి అవిరి బయటకు వస్తుందని, అయితే ఈ-సిగరెట్లలో కూడా రసాయనాలు ఉన్నాయని, ఇవి అనేక హానిని కలిగిస్తాయని సీనియర్ కార్నియాలజిస్ట్ చెబుతున్నారు. నేటి యువత చల్లగా కనిపించాలని హాబీగా ఈ-సిగరెట్ తాగుతున్నారు. కానీ క్రమంగా దానికి అలవాటు పడ్డారు. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. రసాయనాలు, దాని నిరంతర ఉపయోగం కారణంగా, ఒక వ్యక్తి ధూమపానం నుంచి తనను తాను ఆపుకోలేకపోవటం వలన సాధారణ ధూమపానానికి అలవాటు పడతాడు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్ కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

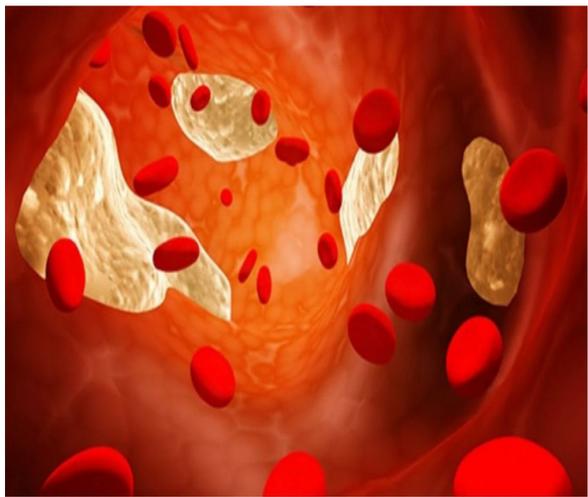
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్యాన్ని వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషులు కార్నియం కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి. ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. కొలెస్ట్రాల్



ఉంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైఫ్ స్టైల్లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. అందుకే ఈ వయసులో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ పెట్టడం కూడా ముఖ్యమే. వ్యాయామం, వాకింగ్ వంటివి చేస్తుండాలి. వీటి వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గతాయి అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే?

మారుతున్న కాలంతో పాటు మనిషి ఆహార పద్ధతులు సైతం మారిపోతున్నాయి. ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్ లో ఎక్కువ శాతం మంది జంక్ ఫుడ్ ను అధికంగా తీసుకుంటున్నారు. శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి పలు కారణాల వలన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ లు పెరుగుతున్నాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలతో పాటు స్ట్రోక్, హార్ట్ ఎటాక్, హైపర్ టెన్షన్ వంటి అనారోగ్య సమస్యల ముప్పు వాటిల్లుతుంది. శరీరంలో ఉండే హానికరమైన కొవ్వులు రక్త సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం కలిగిస్తాయి. అందుకే జీవన శైలితో పాటు ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి ఎలాంటి డైట్ పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జంక్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫాలో కావడం వలన రక్త నాణ్యతలో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీన్స్.. ఇందులో కలిగే పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీన్స్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలేట్ అమ్లాల ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల



విటమిన్లు, ఫైబర్ స్క్వారియంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా చిక్కుళ్లు.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తొలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే సబ్బా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం సబ్బా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓల్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవిసె గింజలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తపోటు, రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఇక వెల్చులినీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది.

కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

సాధారణంగా ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రతి ఒక్కరూ చల్లని నీరు తాగేందుకు మక్కువ చూపిస్తారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు. బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరంతా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీని వలన బాడిలో నీటి పరిమాణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. రిజిజిరెటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పుటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ 70% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. మట్టి



కుండలకు పోర్స్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మలినాలను ఫిల్టర్ చేసి, శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పీహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి ఆమ్లతను తటస్థీకరిస్తాయి. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్యం బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్రపాతా దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై బానిసలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విచ్చలవిడిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్విజ్ ఆఫ్ ఫెక్సివ్ డిజార్డర్ తో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన వై సరిగ్గింకల సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంటుంది. ఈ డోస్ రోజు రోజుకీ పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిస్టర్బ్



తీవ్ర అలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, తీవ్రమైన మానసిక ఇబ్బందులతో ఆమె ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఆమెను పరిశీలించిన వైద్యులు ఆమెతో గంజాయి వాడకాన్ని మానిపించారు. అప్పుడు ఆమెలోని మానసిక స్థితి కొద్ది కొద్దిగా మెరుగవడం గమనించారు. ఒక వేళ ఆమె అదే విధంగా గంజాయిని వినియోగిస్తే అది ఆమె ప్రాణాలకు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడేదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి వల్ల భయభ్రాంతులు కలుగుతాయి, అందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా? తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!

గోధుమలను పాల్వె చేసి మరలో వేస్తే మైదా పిండి తయారవుతుంది. గోధుమలపై ఉండే పొరను తీసేస్తారు. దీంతో లోపల మృదువైన పిండి అనేది ఉంటుంది. అదే మైదా పిండి. ఈ పిండిలో అసలు ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. చాలా మైదా పిండి హానికరం అని తెలికుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు. ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హెయిటల్స్ లో ఇంకా ఇంట్లో పూరిల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బొండాలును కూడా వేస్తారు. ఇంకా దీంతో పాటు గారెలు, ఇడ్డీల తయారీలోనూ కొందరు మైదాను వాడుతారు. ఇలా మైదా వాడకం ఎక్కువైపోయింది. కానీ దీంతో చాలా రకాల ఆనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది ఆలోచించడం లేదు. నిజానికి ఈ మైదా పిండి అనేది ఒక వర్షం పదార్థం. ఇందులో అసలు కెమికల్స్ తప్ప ఏమీ ఉండవు. అందువల్ల దీన్ని తింటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోగా ఆనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు వచ్చే చాన్సెస్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మైదా పిండి తయారీలో వాడే బ్రోమేట్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే బ్రోమేట్ ను నిషేధించారు. ఇక చాలా కీటకాలు కూడా మైదాను తిన్న వెంటనే చనిపోతాయి. దానికి కారణం అందులో ఉండే కెమికల్స్. దీన్ని బట్టి మైదా ఎంత ప్రమాదకరమైనదో మీకు



ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఇక మైదా పిండితో నీళ్లు కలిపి పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ పనికిరాదు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాల్ రోటీ, కేకులు, కాజా, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకం దిద్దండి. మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా ఆనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికార్బోనేట్స్, క్లోరీన్ గ్యాస్, బెజోజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో పొటాషియం బ్రోమేట్ ను కలుపుతారు. దీంతో మైదా పిండి చాలా తెల్లగా, మెత్తగా, మృదువుగా తయారవుతుంది.

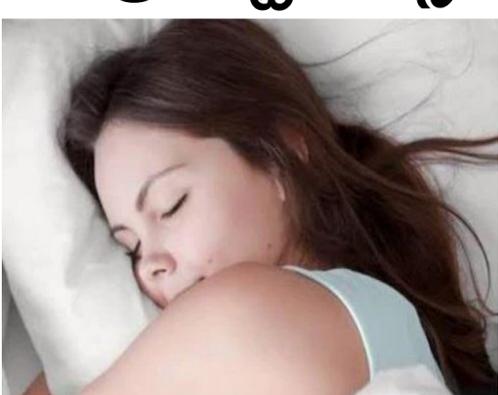
పూల్ మఖానాను ఎక్కువగా తామర విత్తనాలని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. చాలామందికి వీటి యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియవు ఇవి ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతకుమించి ఉంటాయి.. డయాబెటీస్, జీర్ణ వ్యవస్థలు, ఒత్తిడి వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు.. పూల్ మఖానాను తీసుకోవడం వల్ల లభించే అటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి మనం తెలుసుకుందాం.. పూల్ మఖానాను షుగర్ పేషెంట్లు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. ఇందులో ఎక్కువగా ధైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగి ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషెంట్ల రక్తంలోని సుగర్స్ లెవెల్స్ ను కూడా పెరగకుండా అడ్డుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవుడడం కూడా జరుగుతుంది. రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను అధిక శాతం ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.. అలాగే మలబద్ధకం అజీర్ణం అనిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరతప్ప దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను ఇన్సులిన్ నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా



సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును సైతం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ తామర గింజలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువగా కడుపు నిండినట్టుగా అనిపిస్తుంది దీనివల్ల బరువు కూడా తగ్గు అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్, బెరన్, మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాలు నానబెట్టి.. డ్రై కాని కూర కాని చేసుకొని తినవచ్చు. అయితే ఇందులోకి నిమ్మరసం కొత్తిమీర కలుపు తినడం వల్ల మరింత లాభాలు ఉంటాయి. పూల్ మఖానాను మార్కెట్లో ఎక్కడైనా సరే ఇవి దొరుకుతాయి.

రాత్రిళ్ళు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్? అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

తగినంత నిద్ర రాకపోతే అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు, కాబట్టి ప్రతిరోజూ తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. మీకు రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పోకపోతే నువ్వుల నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో అరికాళ్ళకు మసాజ్ చేయండి. ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది . ఇంకా మీ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది. పడుకునే ముందు మంచం మీద బలాసనం చేయవచ్చు, ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది కాకుండా, మంచం మీద శ్వాస తీసుకోండి. ఈ యోగాసనంలో, చేతులు మరియు కాళ్ళు పూర్తిగా వదులుగా ఉంచబడతాయి మరియు శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ భంగిమలో ఉంటుంది. నిద్రవేళకు ముందు కొంతసేపు ధ్యానం చేయడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఆహారం తిన్న తర్వాత కొంత సమయం వరకు మీరు వజ్రాసనం చేయవచ్చు, ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్య సమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్ గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్బిసాల్ ఇంకా మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే మంచి నిద్ర కోసం మీరు ఉదయం అశ్వగంధ టీని త్రాగవచ్చు, రాత్రి చామంతి టీ తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



ఈ హెర్బల్ టీ మెలటోనిన్ (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్బిసాల్ హార్మోన్ ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రి ఫోన్ ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్ ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్క్రీన్ నుండి వెలువడే కాంతి మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ బ్రెయింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరూ ఆరోగ్యంపై పెద్దగా శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. కొందరు వర్క బిజీలో పడి, మరికొందరు అతి బద్ధకం మూలంగా సరైన ఫుడ్ కూడా తీసుకోవడం లేదు. మెజార్టీ పీపుల్ ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్ కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ప్రమాదం అని తెలిసినా తప్పక లాగించేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే అనేక ఆనారోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. భారతీయుల ఆనారోగ్యాలకు ప్రధాన కారణం తీసుకునే నాణ్యతలేని ఆహారమే కారణమని నిపుణులు ఇప్పటికే అనేక సందర్భాల్లో చెప్పారు.. చెబుతున్నారు కూడా. తాజాగా భారతీయుల కోసం కొత్త ఆహార నియమావళిని నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ప్రజల ఆహారం, జీవనశైలిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను సూచించింది. శారీరక శ్రమ వల్ల గుండెజబ్బులు, బీపీ ముప్పు భారీగా తగ్గడంతో పాటు షుగర్ కూడా కంట్రోల్ ఉండటమే కాకుండా 80 శాతం వరకు తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీపుడ్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ట పెరగటం, ఆయాసం రావడం, కంటిచూపు తగ్గడం



వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్ కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్ గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్కేట్స్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్ ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అందేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రోటీన్ పౌడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కిల్లీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 తిండే మూలం అన్నారు.

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

ఈరోజుల్లో ఆరోగ్యం పై జనాలకు శ్రద్ధ పెరుగుతుంది.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నాలు చేసేవారు రోజు రోజుకు ఎక్కువ అవుతున్నారు.. బరువు తగ్గడం అనేది అంత సులువైనది కాదు.. చాలా కష్టపడాలని చెబుతున్నారు.. అయితే ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనే తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల ద్రాక్షలు బాగా ఉపయోగ పడతాయని చెబుతున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. శరీరానికి కీలకమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ తో పాటుగా రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం ఇస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు కూడా ద్రాక్ష దోహదం చేస్తుంది.. భోజనం చేసిన తర్వాత ఈ జ్యూస్ ను తాగితే ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గతారట.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షాలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి



గ్రెండే చేయాలి. అంతే మ్యాజిక్ డ్రింక్ రెడీ. భోజనం చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను త్వరగా తగ్గిస్తుంది.. బరువు తగ్గటమే కాకుండా సీజనల్ గా వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఈ చలికాలంలో వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గించుకోవటానికి నల్ల ద్రాక్ష జ్యూస్ చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.. టాట్లు రాతే సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి..

ఈ జ్యూస్ లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

ప్రస్తుతం అనేక మందిని ఇబ్బందిపెడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో డైరాయిడ్ ఒకటి. డైరాయిడ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మందులతో పాటు డైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని హెంజెం రెమిడిస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఇలాంటి పానీయాలు డైరాయిడ్ బాధితులకు గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాంటి ఆరోగ్యకర డ్రింక్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. క్యారెట్, బీట్ రూట్ జ్యూస్: డైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్ రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్ లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. డైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్ రూట్ జ్యూస్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుని తాగటం చాలా మంచిది. మజ్జిగ..: రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగను తప్పని సరిగా చేర్చుకోవటం కూడా డైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. . మజ్జిగ గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. హైపోథైరాయిడిజంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మజ్జిగలో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్..: ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను వేసి బాగా కలుపుకుని తాగాలి. అల్కలీన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డైరాయిడ్ హార్మోన్ ప్రావాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బాదం పాలు..: బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అల్లర్టీ ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. స్యూతీన్ కాకుండా, మీరు టీ, కాఫీ, బాదం పాలను తాగితే



మంచిది. పసుపు పాలు..: పాలు, పసుపు కలిపి తాగటం డైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఉపశమనం అంటున్నారు నిపుణులు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగాలి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ అనే సమృద్ధి ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ పోషక విలువలను పెంచుతుంది. డైరాయిడ్ సమస్యలకు పసుపు పాలు చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధ, శతావరి..: అశ్వగంధ, శతావరి డైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఈ రెండు మూలికలతో చేసిన టీని చేర్చుకోవటం మంచిది. కావాలంటే మీరు గ్రీన్ టీ కూడా తాగవచ్చు. మీరు ఖాళీ కడుపుతో హెర్బల్ టీ తాగితే మీరు ప్రయోజనాలను పొందుతారు. ఆకు కూరలతో జ్యూస్: బచ్చలికూర, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకువృక్షీ కూరగాయలతో చేసిన జ్యూస్ లను క్రమం తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటే.. డైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చటి ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగవచ్చు.

స్ట్రాబెర్రీలతో అధిక బరువుకు చెక్..

స్ట్రాబెర్రీల గురించి అందరికీ తెలుసు.. తియ్యగా, పుల్లగా ఉండటం వల్ల పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారు.. స్ట్రాబెర్రీ పండ్లలో పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిని పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టంగా తింటారు. దీని వలన చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. స్ట్రాబెర్రీలో ఉండే రుచి, పోషక విలువల కారణంగా ఈ పండ్లను అనేక రకాలుగా వాడుతారు.. అందుకే మార్కెట్ లో వీటికి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది.. వీటిని రోజు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొటాషియం, విటమిన్ కే మరియు మెగ్నీషియం కలిసి ఉండటం వలన ఎముకల పటిష్టతకు స్ట్రాబెర్రీ బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.. అధిక బరువుతో భాధ పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, అనిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. బరువును నియంత్రించే



హార్మోన్ల పని తీరును మెరుగు పరుస్తుంది.. స్ట్రాబెర్రీలలో ఆంథోసయనిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అడిపోనెక్టిన్ అనబడే హార్మోన్ ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం ను నియంత్రిస్తుంది.. దానివల్ల సులువుగా బరువును తగ్గవచ్చు..

పరిశ్రమల స్థాపనతో సంపూర్ణ అభివృద్ధి

అమడాలవలస: పరిశ్రమల స్థాపనతో సంపూర్ణ అభివృద్ధి సాధ్యమని ఎమ్మెల్యే పీయూసీ రాష్ట్ర చైర్మన్ కౌన్ రవికుమార్ అన్నారు. కొత్తరోడ్డు అక్వివరం పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉత్త రాంధ్ర అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలపై ఇంటింటికీ వెళ్లి అవగాహన కలిగించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. పారిశ్రామికాభివృద్ధికి అనుకూలమైన అవకాశాల్ని జిల్లాలో రూ.లక్ష కోట్ల పెట్టు బడితో ఇంటిగ్రేటెడ్ స్టీల్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేస్తున్న ఘనత కూటమి ప్రభుత్వానిదేనన్నారు. సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ప్రత్యేక చొరవతో రాష్ట్రంలో పరిశ్రమల స్థాపన జరుగుతోందన్నారు. కార్యక్రమంలో టీడీపీ నాయకులు హనుమంతు బాలకృష్ణ, తాండ్ర హరి, సనపల ఆనంద రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గిరిజన సమస్యలు పరిష్కరిస్తాం

- రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ బొజ్జిరెడ్డి

మెళియాపుట్టి: గిరిజన సమస్యల పరిష్కారానికి కూటమి ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉందని రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ ఎన్.బొజ్జిరెడ్డి తెలిపారు. మెళియాపుట్టిలో నిర్వహించిన గిరిజన దర్బారులో.. పలు సమస్యలపై వినతులు స్వీకరించారు. 'మెళియాపుట్టి కేంద్రంగా ఐటీడీఎం ఏర్పాటు చేయాలి. గిరిజన ప్రాంతాల్లో జూనియర్ కళాశాలలు అందుబాటులో లేకపోవడంతో ఉన్నత విద్యకు దూరమవుతున్నాం. జూనియర్ కళాశాలలు ఏర్పాటు చేయాలి. జిల్లాలో కొంతమంది అసర్దులు ఎస్సీ సర్టిఫికెట్లు పొంది ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలి. బెంతుబెరియా కులస్థులు ఎస్సీలు కాదు. కానీ కొంతమంది ఎస్సీ కుల ధ్రువపత్రాలు పొంది ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. అటువంటి వారిని గుర్తించి చర్యలు తీసుకోవాలి. మెళియాపుట్టిలో 50 పడకల ఆస్పత్రి ఏర్పాటు చేయాలి. గిరిజన గ్రామాలకు నిధులు వచ్చినా.. రహదారుల పనులు పూర్తికావడం లేదు. ట్రెకర్ రుణాలు గిరిజనతరులకు అందజేస్తున్నారు. అర్బులకే ఉద్యోగాలు, రుణాలు అందించేలా చర్యలు చేపట్టాలి. రహదారుల నిర్మాణం పూర్తిచేయాలని పలువురు గిరిజనులు రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ బొజ్జిరెడ్డికి వినతిపత్రాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. గిరిజనుల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నామని



తెలిపారు. దశవలారీగా సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. అంతకుముందు దీనబంధువుల గ్రానెట్ పరిశ్రమను పరిశీలించారు. కార్యక్రమంలో పాతపట్నం ఎమ్మెల్యే మామిడి గోవిందరావు, ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు సునీత, మల్లేశ్వరావు, బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు సిరిపురం తేజేశ్వరరావు, టెక్నాలజీ ఆర్డీవో ఎం.కృష్ణమూర్తి, ఏపీసీఎస్ అధ్యక్షుడు ఎన్.మోహనరావు, మండల టీడీపీ అధ్యక్షుడు ఎన్.వెంకటరావు, మాజీ ఎంపీపీ బైరిశింగి లక్ష్మీనారాయణ, ధరణి, జడ్పీటీసీ ఎం.యెస్. గిరిజన ఉద్యోగ సంఘం నాయకులు చౌదరి లక్ష్మీనారాయణ, శ్రీను, దినకర్, రాజశేఖరెడ్డి, ఎం.శ్రీధర్, తహసీల్దార్ బి.పాపారావు, ఎంపీడీవో ప్రసాద్ వంధా, ఎంఈవో దేవేంద్రరావు పాల్గొన్నారు.

దత్తత పిల్లలను కన్నబిడ్డల్లా సాకండి

పార్వతీపురం: దత్తత తీసుకున్న పిల్లలను కన్నబిడ్డల్లా ప్రేమతో పెంచి ఉజ్జలు భవిష్యత్తును అందించాలని కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి తల్లిదండ్రులను కోరారు. కలెక్టర్ కేబిలో నిర్వహించిన జిల్లా ప్రత్యేక దత్తత విభాగం ఆధ్వర్యంలో ఒక చిన్నారుల దత్తత ప్రక్రియను ఆయన పూర్తి చేశారు. అనంతరం కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కొత్తగా ఏర్పడిన జిల్లాలో శిశుగృహ స్థాపించిన తర్వాత చట్టబద్ధంగా దత్తత ఇవ్వడం ఇదే తొలిసారి అన్నారు. జిల్లా శిశు గృహంలో ఆశ్రయం పొందుతున్న ఆరు నెలల పాప అవతిక ను కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా తెలంగాణ రాష్ట్రం హన్మకొండ జిల్లాకు చెందిన నాగేంద్రప్రసాద్, శైలజ దంపతులకు అప్పగించారు. ఈ దంపతులు 2022లో సెంట్రల్ అడాప్షన్ రిసోర్స్ అథారిటీ పోర్టల్లో నమోదు చేసుకోగా నిబంధనల ప్రకారం 2026 మార్చిలో వారికి ఈ అవకాశం దక్కిందన్నారు. పిల్లలు లేనివారు



ఎవరైనా సీఎఆర్ఎస్ పోర్టల్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవా లన్నారు. కార్యక్రమం లో జిల్లా మహిళా శిశు సంక్షేమాధికారి డాక్టర్ టి.కనకదుర్గ, జిల్లా బాలల సంరక్షణాధికారి సత్యనారాయణ, శిశు గృహ నిబ్బంది, డిసీపీయూ బృందం పాల్గొన్నారు.

క్షయ నిర్మూలనకు వందరోజుల కార్యక్రమం

విజయనగరం: జిల్లాలో క్షయ వ్యాధి నిర్మూలన లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం చేపట్టిన క్షయ వందరోజుల కార్యక్రమాన్ని సమర్పవంతంగా అమలు చేయడానికి జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు షరీఫ్ నగర్ డాక్టర్ జీవనరాణి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంపై అవగాహన కల్పించేందుకు తమ కార్యాలయంలో విలేకర్ల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, క్షయను పూర్తిగా నిర్మూలించేందుకు ముందస్తు గుర్తింపు, సమయానికి చికిత్స, పర్యవేక్షణ చాలా ముఖ్యమని చెప్పారు. 'క్షయ వందరోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లాలో అనుమానిత రోగులను గుర్తించి, వారికి తక్షణ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రపంచ క్షయ నివారణ దినోత్సవం మార్చి 24 నుంచి వంద రోజుల కార్యక్రమం నిర్వహిస్తా మన్నారు. జిల్లాలో 2019 నుంచి 98,735 పరీక్షలు చేయగా 1289 పాజిటివ్ కేసులు వచ్చాయని, వాటిని తగ్గించేందుకు చర్యలు చేపట్టామని తెలిపారు. ఇంతవరకు కొన్ని గ్రామాలలో పూర్తిగా క్షయ లేదని కేంద్రం నిర్ధారించింది చెప్పారు. రెండు వారాలకు మించి దగ్గు, రెండు వారాలకు మించి జ్వరం, ఆకలి మందగించడం, బరువు తగ్గడం, చాతిలో నొప్పి, అలసట, కపలో రక్తం పడటం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మొదలగు లక్షణాలు గుర్తించిన వెంటనే



దగ్గరలో ఉన్న ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని సంప్రదించాలని సూచించారు. వందరోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా క్షయ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉన్న వారిని ముందుగానే గుర్తించి పరీక్షలు చేసి క్షయ ఉన్నట్లయితే మందులు అందజేస్తామన్నారు. దయాబెటిక్, హెచ్ఐవి ఉన్నవారికి వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నందున వారిని గుర్తిస్తున్నామన్నారు. క్షయ రోగులకు ప్రభుత్వం ఉచితంగా మందులు, పోషకాహార సహాయం అందిస్తున్నదని, చికిత్సను మధ్యలో ఆపకుండా పూర్తి చేయడం ద్వారా వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేసుకోవచ్చని సూచించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా క్షయ నివారణ అధికారి డాక్టర్ రాజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వికలాంగుల బ్యాక్ లాగ్ ఖాళీలు భర్తీ చేయాలి

విజయనగరం: వికలాంగుల బ్యాక్ లాగ్ పోస్టుల ఖాళీలను రోస్టర్ పాయింట్స్ ప్రకారం భర్తీ చేయాలని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి తమ్మినేని సూర్యనారాయణ, వికలాంగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు గోవింద్ డిమాండ్ చేశారు. కలెక్టర్ కేబి వద్ద ధర్నా చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాల్లో ఇప్పటికే ఖాళీలను గుర్తించి భర్తీకి చర్యలు చేపట్టారని, ఈ జిల్లాలో మాత్రం ఏరకమైన చర్యలు చేపట్టలేదని అన్నారు. ప్రభుత్వం జీవో నెంబర్ 15 విడుదల చేసి అన్ని శాఖల్లో ఖాళీలను పరిశీలించి మార్చి చివరి నాటికి నోటిఫికేషన్ ద్వారా భర్తీ చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేసిందని గుర్తు చేశారు. విజయనగరం జిల్లా లో అధికారులను ఎన్ని సార్లు కలిసినా పొంతన లేని సమాధానాలు చెబుతున్నారని అన్నారు. అధికారుల నిర్లక్ష్యం వల్ల ఉపాధి



అవకాశాలు లేక వికలాంగులు వచ్చిన పింఛనుతోనే కుటుంబాన్ని నెట్టు కోస్తున్నారని అన్నారు. ఇప్పటికైనా సమగ్ర పరిశీలన చేసి పోస్టులను నోటిఫికేషన్ ఇచ్చి భర్తీ చేయాలని కోరారు. లేదంటే అనేక సంవత్సరాల ఉద్యతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ కు వినతి అందజేశారు.

స్టీల్ ప్లాంట్ ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించండి

- కేంద్ర మంత్రి కుమారస్వామికి ఉక్కు అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల వినతి

విశాఖపట్నం: వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్ ఉద్యోగుల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలంటూ కేంద్ర ఉక్కు శాఖ మంత్రి హెచ్.డి కుమారస్వామిని, సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మను ఉక్కు అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల నాయకులు కోరారు. ఈ సందర్భంగా వారికి వినతిపత్రం అందజేశారు. స్టీల్ ప్లాంట్ అడ్మిన్ బిల్డింగ్ లోని సిఎంఐ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో సోమవారం జరిగిన సమావేశానికి మంత్రులు హాజరయ్యారు. స్టీల్ ప్లాంట్ ను ప్రైవేటువరం చేయడం, కార్మికుల సమస్యలను పరిష్కరించాలని సిబిడియూ ఆధ్వర్యంలో సేకరించిన ఐదు వేల సంతకాల సేకరణ పత్రాలను కుమారస్వామికి కార్మిక సంఘాల నాయకులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం అందజేసిన నిధులను యాజమాన్యం సమర్పవంతంగా వినియోగించకపోవడం వల్ల ఉక్కు పరిశ్రమ పూర్తి స్థాయి అభివృద్ధి సాధించలేకపోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గతంలో రోజుకు 15 వేల టన్నుల ఉత్పత్తి సాధిస్తే పరిస్థితులు మెరుగుపడతాయని చెప్పిన యాజమాన్యం ప్రస్తుతం 19 వేల టన్నుల ఉత్పత్తి జరుగుతున్నప్పటికీ కార్మికులకు పూర్తి జీతాలు చెల్లించడంలేదన్నారు. నైపుణ్యం కలిగిన కాంట్రాక్టు కార్మికులను తొలగించడం వల్ల ఉత్పత్తిపై ప్రభావం పడిందని, నిర్వాసితులైన కార్మికులకు ఉపాధి అవకాశాలు దెబ్బతిన్నాయని తెలిపారు. ఆర్థిక



ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికీ కార్మికులు ఉత్పత్తిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని వివరించారు. ప్లాంట్ పూర్తి సామర్థ్యంతో నడవాలంటే 6వ కోట్ ఓవెన్ బ్యూటీరి నిర్మాణం, సింటర్ ప్లాంట్ సామర్థ్య పెంపు, రోలింగ్ మిల్ నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం తక్షణం రూ.పది వేల కోట్ల నిధులు మంజూరు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనిపై స్పందించిన మంత్రి కుమారస్వామి మాట్లాడుతూ ఆర్థిక ప్యాకేజీకి సంబంధించిన నిబంధనలను పాటిస్తున్నామని తెలిపారు. కార్మికుల సమస్యలు తమ దృష్టిలో ఉన్నాయన్నారు. ఇక ప్రతినెలా ఉక్కు సహాయ మంత్రి శ్రీనివాస వర్మ ప్లాంట్ ను సందర్శించి పరిస్థితులను సమీక్షిస్తారని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో కార్మిక సంఘాల నాయకులు జె ఆయోధ్యరామ్, పివి రమణమూర్తి, కెఎస్ఎన్ రావు, యు రామస్వామి, కొమ్ము ప్రసాద్, డాక్టర్ సర్వంగరావు పాల్గొన్నారు.

ఆన్లైన్ ద్వారా మాత్రమే బిల్లుల స్వీకరణ

- ఆస్పత్రుల నుంచే నేరుగా ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవా ట్రస్టుకు మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

అమరావతి: ఉద్యోగుల వైద్య బిల్లుల తిరిగి చెల్లింపు (మెడికల్ రీయింబర్స్ మెంట్) విధానంలో కూటమి ప్రభుత్వం నూతన సంస్కరణలు తీసుకురాబోతుందని వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. ఉద్యోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉండేందుకు, వారికి వ్యయప్రయాసలు లేకుండా చేసేందుకు వీలుగా 'కాగిత రహిత' విధానంలో ఆన్లైన్ ద్వారా మాత్రమే బిల్లుల స్వీకరణ, పరిశీలన, బిల్లుల మంజూరు, చెల్లింపులు జరిగేలా వైద్యారోగ్యశాఖ చర్యలు తీసుకుంటోందని సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. నూతన సాఫ్ట్వేర్ ఎపి సెంటర్ ఫర్ ఫైనాన్సియల్ సిస్టమ్స్ అండ్ సర్వీసెస్ (ఎపిసిఎఫ్ఎస్ఎస్) ద్వారా తయారుకాబోతుందని పేర్కొన్నారు. తగిన జాగ్రత్తలతో ఉద్యోగులకు చికిత్స అందించే ఆస్పత్రుల నుంచే బిల్లులు నేరుగా ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ ట్రస్టుకు చేరుతాయని, ఈ మేరకు లాగిన్ వంటి సౌకర్యాలు కల్పిస్తామని వెల్లడించారు. చెల్లింపుల విషయంలో ఆస్పత్రుల యాజమాన్యాల నుంచి పూర్తి సహకారం లభిస్తుందని తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలు అనుసరించి కాగిత రహిత విధానంలో బిల్లుల చెల్లింపు జరిగేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని వివరించారు. ఎపిసిఎఫ్ఎస్ఎస్ తయారుచేసే కార్యక్రమంపై నిధి పోర్టల్లో అనుసంధానం చేస్తామని



తెలిపారు. ఆస్పత్రుల రిజిస్ట్రేషన్, ఇతర చర్యలను ఏప్రిల్ 30వ తేదీ నాటికి పూర్తి చేయాలని ప్రాథమికంగా లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకున్నామని పేర్కొన్నారు. ఇహెచ్ఎస్ ద్వారా సగదు రహిత విధానంలో ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవల ట్రస్ట్ అనుబంధ ఆస్పత్రుల్లో చికిత్స పొందేందుకు వీలుండవచ్చు. ఇవి కాకుండా డ్రెజ్టరీలో ఆఫ్ మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ అదనంగా గుర్తించిన మరో 600 ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల్లో సొంత డబ్బుతో చికిత్స పొందిన వారు వాటిని తిరిగి పొందేందుకు మెడికల్ రీయింబర్స్ మెంట్ విధానంలో బిల్లుల వారి డిడిల ద్వారా ప్రభుత్వానికి పంపుతున్నారని తెలిపారు.

మార్చి ఆఖరు నాటికి డిటర్ల జాబితా మ్యాపింగ్ పూర్తి చేయాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: మార్చి నెల ఆఖరు నాటికి జిల్లాలోని ఓటర్ల జాబితా మ్యాపింగ్ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఏప్రిల్ నెల నుంచి జన గణన -2027 ప్రక్రియ మొదలవుతుందని, ఈ లోగా ఓటర్ల జాబితాలకు సంబంధించిన పనులను పూర్తి చేసుకోవాలని చెప్పారు. సంబంధిత శాఖల అధికారులు కింది స్థాయి అధికారులతో, సచివాలయ సిబ్బందితో సమన్వయం చేసుకొని ప్రకృతిని వేగవంతంగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని కలెక్టర్ మీటింగ్ హాలులో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ ఈ మేరకు అధికారులకు



ఆదేశాలు జారీ చేశారు. జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వడదెబ్బ నివారణకు సమగ్ర చర్యలు చేపట్టాలి

- పోస్టర్ ఆవిష్కరించి, సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్

ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో రోజురోజుకూ పెరుగు తున్న ఉష్ణోగ్రతల నేపథ్యంలో వడదెబ్బ (హీట్ స్ట్రోక్) ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు అన్ని శాఖలు ఆప్రమత్తంగా ఉండి సమన్వయంతో ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. వడదెబ్బ నివారణ చర్యలపై సంబంధిత శాఖల అధికారులతో కలెక్టర్ మీటింగ్ హాలులో పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు. అనంతరం నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో ఆయన పలు కీలక సూచనలు చేశారు. వేసవి తీవ్రత దృష్ట్యా ప్రజల ఆరోగ్య భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలు, పట్టణ మురికివాడలు, నిర్మాణ ప్రదేశాలు వంటి అధిక ప్రమాద ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. ప్రజల్లో వడదెబ్బపై అవగాహన పెంచేందుకు విస్తృత ప్రచార కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని, ఆరోగ్య శాఖ, ఐసీడీఎస్, స్వర్ణ గ్రామ, స్వర్ణ వార్డు సచివాలయ వ్యవస్థ సమన్వయంతో ఇంటింటికీ సమాచారాన్ని చేరవేయాలని ఆదేశించారు. అన్ని ప్రధాన కేంద్రాల్లో జీవీఎంసీ, ఆర్డీసీ అధ్వర్యంలో చల్లని తాగునీటి సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. బస్ స్టాండ్లు, మార్కెట్లు, రద్దీ ప్రదేశాల్లో తాత్కాలిక షెడ్లు, నీడ ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. అంగన్వాడీలు, పాఠశాలలు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు, అవసరమైన మందులు అందుబాటులో ఉంచాలని ఆదేశించారు. నిర్మాణ కార్మికులు, వ్యవసాయ కార్మికులు వంటి



ఫీల్డ్ వర్కర్లకు మధ్యాహ్నం సమయంలో విశ్రాంతి, తాగునీరు తప్పనిసరిగా కల్పించాలన్నారు. వడదెబ్బ లక్షణాలు, నివారణ చర్యలపై విస్తృత ప్రచారం, అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో తక్షణ వైద్య సహాయం అందించేందుకు మెడికల్ టీమ్స్ సిద్ధంగా ఉండాలని చెప్పారు. అంబులెన్స్ సేవలు, అత్యవసర స్పందన వ్యవస్థలను ఆప్రమత్తంగా ఉంచాలన్నారు. వడదెబ్బ లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే బాధితుడిని చల్లని ప్రదేశానికి తరలించి, శరీరాన్ని చల్లబరచాలని, తాగడానికి నీరు లేదా ఓఆర్ఎస్ ఇవ్వాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రజలు ఎండలో తిరగటం తగ్గించుకోవాలని, తేలికపాటి బట్టలు ధరించాలని, తరచూ నీరు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్లు తీసుకోవాలని హితవు పలికారు. చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీలు వంటి వర్గాలు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జ్ డిఆర్వో శేషవెలమ, ఏడీసీ సత్యవేణి, డిఎంసాహెచ్ జగదీశ్వరరావు, ప్రత్యేక ఉప కలెక్టర్ తాడ్డి గోవిందు, ఎస్సీఆర్ వైద్యసేవ కో-ఆర్డినేటర్ అప్పారావు, డిసీహెచ్ఎస్ రవీంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

