

అవినీతి, అక్రమాలను చూస్తూ ఉర్రకుతమీ అతి నిద్ర పానం..

చైతన్య వారధి
భారతీయ ప్రజా ప్రతినిధి

చైతన్య వారధి

RNI.No.APTEL \ 2006 \ 18521

CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY

website:www.cvdaily.in

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

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

VISAKHAPATNAM

సంపుటి: 19

సంచిక: 270

శుక్రవారం

27-3-2026

ఎడిటర్ : బి.గోపీనాధరావు

పేజీలు : 8

వెల : 1.00

సృజనాత్మక నగరంగా అమరావతి ఎదగాలి

-ఎకానమీని ప్రోత్సహించేందుకు కంటెంట్ క్రియేషన్ పుష్కలమైన జరగాలి -సృజనాత్మక ఆర్థిక ప్రాజెక్టు ఏర్పాటుకు బాలీవుడ్ స్టార్ సంజయ్ దత్ ఆసక్తి -పర్యాటక రంగాభివృద్ధికి సీఎస్ ఆర్స్ వ్యవస్థలో ఉన్నతస్థాయి కమిటీ -పర్యాటకశాఖ సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: అమరావతి ప్రాంతం సృజనాత్మక నగరం (క్రియేటివ్ సిటీ)గా ఎదగాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. క్రియేటివ్ ఎకానమీని ప్రోత్సహించేందుకు వివిధ అంశాల్లో కంటెంట్ క్రియేషన్ పెద్దఎత్తున జరగాలని పేర్కొన్నారు. బాలీవుడ్ స్టార్ సంజయ్ దత్ కూడా సృజనాత్మక ఆర్థిక ప్రాజెక్టు (క్రియేటివ్ ఎకానమీ) ఏర్పాటుకు ఆసక్తి చూపించారని వివరించారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో పర్యాటకశాఖపై ఆ శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్వర్ కలిసి సీఎం సమీక్షించారు. అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. గోదావరి పుష్కల నాటికి రాజమహేంద్రవరం సహా వివిధ ప్రాంతాల్లో 10 వేలకుపైగా హోం స్టేలు రావాలి. వాటి నిర్వహణకు రేటింగ్ పెట్టాలి. వివిధ పర్యాటక ప్రాంతాలు, నగరాల్లో జాతీయ, అంతర్జాతీయ హోటళ్లు వచ్చేలా చూడాలి. అరకు, చింతపల్లి ముంచంగిపుట్టు, గాంధీవనం, మారేడుమిల్లి తదితర ప్రాంతాల్లో 10-15 కారవాన్ పార్కులు ఏర్పాటుచేయాలి. ఎక్స్ పీరియన్స్ కేంద్రాల వద్ద కూడా ఈ తరహా ఏర్పాట్లు చేయాలి' అని సీఎం ఆదేశించారు.



విహారాన్ని ప్రోత్సహించేలా విశాఖ, నెల్లూరులోని కృష్ణపట్నం పోర్టుల నుంచి క్రూజ్లు నడిపేలా చూడాలి. గోదావరి పుష్కల నాటికి వెయ్యి టెంట్ సిటీలు అందుబాటులోకి తేవాలి. కేంద్రం నిర్దేశించిన ఐకానిక్ డెస్టినేషన్ స్కీం కింద విశాఖపట్నం, తిరుపతి నగరాలను అభివృద్ధి చేయాలి. విశాఖ, తిరుపతిలో ఎమ్మ్యూజీఎంట్ పార్కులు...విశాఖపట్నం, తిరుపతిలో ఎమ్మ్యూజీఎంట్ పార్కులు ఏర్పాటుకు కార్యాచరణ ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలి. ప్రసాద్, స్వదేశ్ దర్శన్ పథకాల్లో వివిధ దేవాలయాలు, దర్శనీయ స్థలాలు అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు ఈ ఏడాది మే నాటికి సిద్ధం చేయాలి. రాజమహేంద్రవరంలో గోదావరి పుష్కలపూట్ పనులు ఆగస్టు, హావ్ లాక్ వంతెనపై పర్యాటకులను ఆనందించే పనులు ఈ ఏడాది డిసెంబరు నాటికి పూర్తిచేయాలి.

విశాఖ, కృష్ణపట్నం పోర్టుల్లో క్రూజ్లు...శ్రీశైలం, గండికోట, కంభం చెరువు లాంటిచోట్ల వాటర్ ఏరోడ్రోమ్ల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం నుంచి పూర్తి సహకారం అందించాలి. సముద్ర

రామతీర్థం గిరిప్రదక్షిణ రోడ్డును ప్రారంభించిన పవన్ కల్యాణ్

విజయనగరం: రాష్ట్రంలోని ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రాల్లో విజయనగరం జిల్లా నెల్లిమర్ల మండలం రామతీర్థం ఒకటి. గొలుసులాంటి రాతికొండల మధ్య శ్రీరాముడు కొలవైన ప్రాచీన దేవాలయమిది. అంతటి విశిష్టత కలిగిన ఈ ఆలయంపై గత ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చూపింది. బోడికొండలోని కోదండ రామాలయంలో 400 ఏళ్ల నాటి శ్రీరాముడి విగ్రహం తలభాగాన్ని 2020 డిసెంబరు 29న గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు ధ్వంసం చేశారు. ఆలయ ధర్మకర్త పూసపాటి అశోక్ గజపతిరాజు, నందర్లనుకు వచ్చిన అప్పటి మాజీ సీఎం చంద్రబాబు, మాజీ మంత్రి అప్పెన్నాయుడు, కిమిడి కళావేంకటరావులపై కేసు పెట్టారు. ఆలయ విగ్రహ ప్రతిష్ఠకు అశోక్ గజపతిరాజు ఇచ్చిన రూ.లక్ష చెక్కు తీసుకోలేదు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక ఈ ఆలయాభివృద్ధిపై ప్రత్యేకదృష్టి సారించింది. రూ.3.40 కోట్లతో నిర్మించిన 3.7 కి.మీ. రామతీర్థం గిరిప్రదక్షిణ మార్గాన్ని ఉప



ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, మంత్రులు ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, వంగలపూడి అనిత, కొండపల్లి శ్రీనివాస్, ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు వర్చువల్ గా ప్రారంభించారు. ఎవ్వరినీ లోకం నాగమాధవి, పూసపాటి అదితి గజపతిరాజు దీన్ని భక్తులకు అంకితమిచ్చారు.

శ్రీరామ నవమి శుభాకాంక్షలు

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అభిమానులకు, శ్రీరామనవమి శుభాకాంక్షలు

సాంతి నికేతన్ విద్యాలయం బోలెం కొండ బాబు, కరస్పాండెంట్, సెల్: 9666140240

నర్సరీ నుంచి 10 తరగతి వరకు, మెయిన్ రోడ్డు, నాతవరం, అనకాపల్లి జిల్లా

శ్రీరామ నవమి శుభాకాంక్షలు

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అభిమానులకు, శ్రీరామనవమి శుభాకాంక్షలు

యర్రా కాశీ డి.డి.సి.అనకాపల్లి జిల్లా వాణిజ్య విభాగం సోషల్ మీడియా ఇంచార్జ్, దేవాంగుల విభాగం కన్వీనర్, నాతవరం

శ్రీరామనవమి శుభాకాంక్షలు

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అభిమానులకు, శ్రీరామనవమి శుభాకాంక్షలు

గుడివాడ కృష్ణ(GMG) జనగణ సీనియర్ నాయకులు, మాధవినేగరం, నాతవరం మండలం

మిత్రులను రాష్ట్రానికి ఆహ్వానించింది నేనే

గూగుల్, అదానీలనూ తీసుకొచ్చారు - అద్దంకి వైకాపా నాయకులతో సమావేశంలో జగన్

అమరావతి: మిత్రుల్ స్టీల్ ను తానే తెచ్చినట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు బిల్డ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ మిషన్ ముఖ్యమంత్రి జగన్ విమర్శించారు. అద్దంకి నియోజకవర్గ వైకాపా ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులతో ఆయన తన క్యాంపు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో మాట్లాడారు. '2022లో నేను దావోస్ కు వెళ్లినప్పుడు అక్కడ ఇదే మిత్రుల్ వాళ్లు నన్ను కలిశారు. కర్నూలులో గ్రీన్ కో ప్రాజెక్టులో రూ.4,800 కోట్లు పెట్టేందుకు, ఎస్ఆర్ స్టీల్ ను కొని రూ.వెయ్యి కోట్లతో దాన్ని విస్తరించేందుకు నా సమక్షంలోనే ఒప్పందాలు చేసుకున్నారు. అదే సమయంలో ఉక్కు కర్మాగారం పెట్టాలని వారిని రాష్ట్రానికి నేను ఆహ్వానించా. నక్సలైట్ల వారికి 2,200 ఎకరాలిచ్చేందుకు ఎన్నికల ముందే అదుగులు పడ్డాయి. ఆలోచన ఎన్నికల కోడ్ వచ్చింది. మేం అంతదూరం తెచ్చిన ప్రక్రియను చంద్రబాబు ఇప్పుడు పూర్తిచేసి, తనను చూపే మిత్రుల్ వచ్చినట్లు బిల్డ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ అని విమర్శించారు. గూగుల్, అదానీలను తీసుకొచ్చింది తానేనని జగన్ తెలిపారు.

శ్రీరామనవమి శుభాకాంక్షలు

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అభిమానులకు, శ్రీరామనవమి శుభాకాంక్షలు

పైల పోతురాజు వై.ఎస్.ఆర్.సి.పి. మండల పార్టీ మాజీ అధ్యక్షులు, నాతవరం మండలం

సంపాదకీయం

అభివృద్ధి విధానాలకు ప్రభుత్వాలు కట్టుబడాలి

నిరుద్యోగిత రేటు అనేది ఆర్థిక గణాంకాల్లో ఒకటి కాదు... వ్యక్తిగతాన్ని హరించే వ్యవస్థాగత వైఫల్యానికి కొండగర్లు అది! చేతుల్లో డిగ్రీలు ఉన్నప్పటికీ ఉద్యోగాలు లేక భవిష్యత్తు అంతా శూన్యంగా కనిపిస్తున్నప్పుడు యువతలో అలముకునే నైరాశ్యం- అశాంతి జ్వాలలను ఎగదోసి, సామాజిక శ్రేయస్సును దహించివేస్తుంది. ప్రపంచంలో అత్యధికంగా దాదాపు 36.7 కోట్ల మంది యువ జనాభా (15-29 ఏళ్లలోపువారు) కలిగిన భారతదేశం- ఆ యువతరం శక్తిసామర్థ్యాలను సద్వినియోగం చేసుకోవడంలో దారుణంగా విఫలమవుతున్న తీరును అజీమ్ ప్రేమ్జీ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకుల బృందం తాజాగా వెల్లడించింది. అధికారిక సమాచారాన్ని మధించి 'స్టేట్ ఆఫ్ వర్కింగ్ ఇండియా-2026' పేరిట ఆ పరిశోధన నిపుణులు రూపొందించిన నివేదిక ప్రకారం- దేశీయంగా పాతికేళ్లలోపు పట్టణాల్లో నలభైశాతం మంది నిరుద్యోగులే! 25-29ఏళ్ల మధ్యవారిలో ఇరవైశాతం మందికిపైగా ఇంకా ఉద్యోగాల వేటలోనే ఉన్నారు. గ్రామీణులపై, ఆ పైస్థాయి చదువులను పూర్తిచేసిన యువతలో యువతలో స్థిరమైన ఆదాయం లభించే శాశ్వత కొలువులో కుదురుకున్నవారి వాటా 6.7శాతం మాత్రమే! వైట్ కాలర్ ఉద్యోగాలను చేజిక్కించుకోగలిగిన వారి సంఖ్య అయితే ఇంకా తక్కువగా 3.7శాతానికి పరిమితమైంది. చదువులకు తగిన ఉద్యోగాలు లభించకపోవడం, అందుబాటులో ఉన్న కొలువులకు కావాల్సిన నైపుణ్యాలు సవతరంలో కొరవడటం, నిపుణ మానవవనరులను సిద్ధంచేయడంలో మన విద్యావ్యవస్థ నిష్పయోజకత్వం, కళాశాలలను పరిశ్రమలతో అనుసంధానించడంలో ప్రభుత్వాల అలసత్వం... ఇవన్నీ కలిసి యువభారతం బంగారు కలలను నిరుద్యోగ భూతానికి బలిస్తున్నాయి. ఉపాధిరహిత వృద్ధి సమృద్ధిత ప్రగతికి చేటుచేస్తుందనే ఆర్థికవేత్తల హెచ్చరికలు చిరకాలంగా వినపస్తున్నాయి. వాటికి సమాధానంగా, 2017-24 మధ్యకాలంలో దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు 17కోట్ల కొత్త ఉద్యోగాల సృష్టి జరిగిందనే వాదనను సర్కార్ల వర్గాలు ముందుకు తెస్తున్నాయి. అయితే అవి ఎలాంటి కొలువులు, వాటిని దక్కించుకున్న వారి ఆదాయాలెంత అన్న సంగతులు ఎక్కడా ప్రస్తావనకు రావట్లేదు. అజీమ్ ప్రేమ్జీ వర్సిటీ గుడిగుచ్చిన వివరాలను గమనిస్తే, వివిధ ఉద్యోగాలు చేస్తున్న భారతీయ పట్టణాల్లో అత్యధికం జీతభత్యాలు రూ.25వేల నుంచి రూ.30వేల లోపేనన్న నిజం అవగతమవుతుంది. బ్లాకాలలో ఉద్యోగాలతో బతుకుబడిని నెట్టుకొస్తున్నవారిలో 58శాతం మంది నెలవారీ సంపాదన రూ.20వేలకంటే తక్కువేనని మరో అధ్యయనం చాటుతోంది. ఆర్థిక అగచాట్లతో జబ్బు చేస్తే సరైన చికిత్స చేయించుకోలేక, పిల్లలకు మంచి చదువు చెప్పించలేక జనభారతం నీరసించిపోయేకొద్దీ నంపన్న ప్రజాసాక్ష్యంగా ఎదగాలన్న జాతి లక్ష్యాలు సుదూరస్వప్నాలుగా మిగిలిపోతాయి. దేశవ్యాప్తంగా 2004-2023 మధ్యలో ఏడాదికి 50 లక్షల మంది పట్టాలు పుప్పుకుంటే- వారిలో 28 లక్షల మంది ఏదో ఒక ఉపాధిని పొందగలిగారని, అందులోనూ 17 లక్షల మంది క్రమం తప్పకుండా వేతనాలు లభించే కొలువులను సంపాదించుకోగలిగారనే కఠోర వాస్తవాన్నీ 'ఎన్డబ్ల్యు' నివేదిక కళ్లకుకడుతోంది. 2030 నాటికి వ్యవసాయేతర రంగాల్లో ఏటా కనీసం 78.5 లక్షల ఉద్యోగాలను సృష్టిస్తేనే భారతీయ శ్రామికశక్తి అవసరాలు తీరతాయని 2023-24 ఆర్థిక సర్వే అంచనా వేసింది. ఆ మేరకు ఉపాధి అవకాశాలను మోసుకొచ్చే అభివృద్ధి విధానాలకు ప్రభుత్వాలు కట్టుబడాలి. వర్తమాన ఏట యుగపు ఉద్యోగ వివణికి తగినట్లుగా చదువులను సాకల్యంగా సంస్కరించి, యువతకు నవీన నైపుణ్యాలు అలవరచడమూ పాలకులకు ప్రాధాన్యం కావాలి. వాటికి మారుగా తాత్కాలిక నిరుద్యోగ భృతుల పంపిణీకే పరిమితమైతే- సామాజిక శాంతి సుస్థిరతలకు దీర్ఘకాలంలో చేజీ జరుగుతుంది.

సమన్వయంతో పనిచేసి జిల్లాను డ్రగ్స్, గంజాయి రహిత జిల్లాగా మార్చాలి



-డ్రగ్స్, గంజాయి సమాచారం టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1972 కి అందజేయండి:జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ -కలిస చర్యలతో గంజాయి,డ్రగ్స్ నియంత్రణ: జిల్లా ఎస్సీ తుహినీ సిన్హా

అసకాపల్లి: డ్రగ్స్ మరియు గంజాయి సమస్యను అరికట్టడంలో అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో కలిసి పనిచేసి అసకాపల్లి జిల్లాను డ్రగ్స్ రహిత జిల్లాగా మార్చాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో మాదకద్రవ్యాల మరియు గంజాయి నియంత్రణ చర్యలు మరియు నార్కోట్స్- ఆడినేషన్ సెంటర్ (ఎన్ సి ఓ ఆర్ డి) అవగాహన కార్యక్రమాలకు సంబంధించి జిల్లా స్థాయి కమిటీ సమావేశాన్ని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మాన్ పట్టే, జిల్లా ఎస్సీ తుహినీ సిన్హా ల తో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అసకాపల్లి జిల్లా కేంద్ర ఎస్సీఆర్ ప్రభుత్వ జనరల్ హాస్పిటల్లో డి-అడిక్షన్ సెంటర్ పూర్తి స్థాయిలో పనిచేసేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు.విద్యార్థులకు అక్రమంగా టాబాకో ఉత్పత్తులు సరఫరా చేస్తున్న వారిపై టాక్స్, ఫైన్ సేఫ్టీ, పోలీస్, ఈగల్ మరియు ఇతర శాఖలు కలిసి కలిస చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలో గంజాయి లేదా డ్రగ్స్ కి సంబంధించిన ఏవైనా సమాచారం తెలిసినట్లయితే టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1972కు తెలియజేయాలని, సమాచారం అందించిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచబడతాయని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. కమిటీలోని అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి గంజాయి రవాణాను పూర్తిగా అరికట్టాలని సూచించారు. విద్యా సంస్థ లో ఈగల్ క్లబ్బులను ఏర్పాటు చేసి, విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల పరిసరాల్లో ప్రత్యేక నిఘా ఉంచాలని, గంజాయి వినియోగం లేదా విక్రయాలపై వెంటనే సమాచారం అందించాలని చెప్పారు. జిల్లాలో అన్ని విద్యా సంస్థల్లో కేవలం ప్రసంగాలు మాత్రమే కాకుండా డ్రామలు(డ్రామంగ్, ఎస్సీ) రైటింగ్ వంటి కార్యక్రమాలను కూడా నిరంతరం నిర్వహించాలని డి.కే.ఓ. మరియు విద్యాసంస్థల యాజమాన్యాలను ఆదేశాలు జారీ చేశారు. రైల్వే స్టేషన్, రైల్వే మరియు బస్స్టాండ్ లలో నిరంతరం గస్టి నిర్వహించాలని పోలీస్, ఎక్సయిజ్ అధికారులను ఆదేశించారు.జిల్లాలో క్రమం తప్పకుండా సశా ముక్త భారత్



కార్యక్రమాలను చేపట్టాలని, ప్రతి హాస్పిటల్ లలో డ్రగ్స్ మరియు గంజాయిపై అవగాహన కల్పించాలని, పోస్టల్ లను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. కళాశాలల్లో నోడల్ అధికారిని నియమించాలని, ప్రతి పాఠశాల, కళాశాలల్లో విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ప్రజలు వద్ద ఏదైనా డ్రగ్స్ సంబంధిత సమాచారం ఉన్నచో పోలీస్ శాఖకు లేదా ఈగల్ టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1972 కు తెలియజేయవచ్చని, వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచబడతాయని తెలిపారు.డ్రగ్ డిపార్ట్మెంట్కు సంబంధించి, ఎన్ ఆర్ ఎక్స్ డ్రగ్స్ అక్రమ విక్రయాలను పూర్తిగా నియంత్రించేందుకు, ఇలాంటి చట్టవ్యతిరేక కార్యక్రమాలపై పాల్గొనే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఆన్లైన్ ద్వారా అక్రమంగా ఎన్ ఆర్ ఎక్స్ మెడిసిన్స్ ఆర్డర్ చేసి విక్రయిస్తున్న మెడికల్ షాపులపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి, తగిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. జిల్లా ఎస్సీ తుహినీ సిన్హా మాట్లాడుతూ జిల్లాలో గంజాయి రవాణా నిరోధానికి ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించినట్లు తెలిపారు. పోలీస్, ఎక్సైజ్ శాఖలు సమన్వయంతో తనిఖీలు చేపట్టి రోజువారీగా కేసులు సమూహం చేస్తున్నాయని తెలిపారు. జిల్లాలో ప్రధానంగా సర్వీపట్నం మండలం డౌనురు, వి మాడుగుల మండలం తాడిపత్రి, చిడికాడ మండలం కోనాం, డౌనురు, కేడిపేట మండలం భీమవరం, దేవరపల్లి మండలం శ్రీరాంపురం ప్రాంతాల్లో శాశ్వత చెక్పోస్టులు ఏర్పాటు చేసి, జిల్లా వ్యాప్తంగా 38 వాహన తనిఖీ పాయింట్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. రైల్వే మార్గాల ద్వారా గంజాయి రవాణా అధికంగా జరుగుతున్నందున, రైల్వేస్టేషన్, రైల్వే పై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచి అనుమానితులను తనిఖీ చేయాలని సూచించారు. ఈ 2025-26 సంవత్సరానికి సంబంధించి ఇప్పటివరకు 158 కేసులు సమూహం, 492 మందిని ఆర్స్ట్రో చేసి, 9,726 కేజీల గంజాయి, 145 వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నామని జిల్లా ఎస్సీ తుహినీ సిన్హా తెలిపారు. సమావేశంలో జిల్లా ఎక్సయిజ్ అధికారి వి.సుధీర్, డి.ఆర్.వై. వై.సత్యనారాయణ రావు, జిల్లా రవాణా, ప్రజా రవాణా, వ్యవసాయ, విద్యా, అటవీ, వెనుకబడిన, గిరిజన, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖల జిల్లా స్థాయి అధికారులు, అసకాపల్లి ఆర్డీఓ, డిఎస్సీ లు షేక్ అయిషా, ఎం.శ్రావణి, రైల్వే జి ఆర్ పి, ఈగల్ శాఖల పోలీసులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎలమంచిలిలో భారీ చోరీ

ఎలమంచిలి: పట్టణంలోని కొత్తపాలెం ప్రాంతంలో పట్టణం ఓ ఇంటిలో భారీ చోరీ జరిగింది. గుర్తు తెలియని వ్యక్తుల ఇంటిలోకి ప్రవేశించి బీరువాలో వున్న తొమ్మిది తులాల బంగారు ఆభరణాల్లో అపహరించుకుపోయారు. ఈ సంఘటనపై అందిన ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు తెలిపిన వివరాలిలా వున్నాయి. కొత్తపాలెం చెరకు కొనుగోలు కేంద్రం సమీపంలో పంట పొలాల వద్ద నిర్మించుకున్న ఇంటిలో బొడ్డేటి సంతోష్, భార్య, ఇద్దరు కుమార్తెలతో నివాసం వుంటున్నారు. సంతోష్ ఇంటికి సమీపంలో వున్న పొలంలో పనులు చేసుకుంటున్నారు. ఎలమంచిలిలో కుమార్తెలు చదువుతున్న పాఠశాల వార్షికోత్సవం కావడంతో భార్య అక్కడకు వెళ్లింది. ఎప్పటి మాదిరిగానే ఇంటికి తాళం వేసి, తాళం చెవిని బయట రహస్య ప్రదేశంలో పెట్టారు. ఆమె సాయంత్రం తిరిగి వచ్చి, తాళం తీసి ఇంటిలోకి వెళ్లింది. ఆభరణాలను భద్రపరిచిన పెట్టె మంచంపై వుండడంతో అనుమానం వచ్చి బీరువా తెరిచి చూసింది. ఇందులో భద్రపరిచిన తొమ్మిది తులాల బంగారు ఆభరణాలు కనిపించలేదు. దీంతో ఆందోళన చెందిన ఆమె.. సమీపంలోని పొలంలో వున్న భర్త వద్దకు వెళ్లి చోరీ జరిగిన విషయం చెప్పింది. సంతోష్ ఇంటికి వచ్చి మరోసారి బీరువాలో పరిశీలించారు. బంగారం వస్తువులు కనిపించకపోవడంతో చోరీ జరిగినట్లు నిర్ధారించుకొని పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. సీబ



ధనుంజయరావు, ఎస్ఐ సావిత్రి, సిబ్బందితో వచ్చి పరిశీలించారు. క్లాస్ టీమ్ వచ్చి పలుచోట్ల వేలిముద్రలు సేకరించింది. మంగళవారం తమ కుమార్తె పుట్టిన రోజును బంధువులతో కలిసి జరుపుకున్నామని, మరుసటి రోజే బంగారం చోరీకి గురైందని భార్యభర్తలు వాపోయారు. దీంతో పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి, పలు కోణాల్లో దర్యాప్తు చేపట్టారు. చోరీకి గురైన బంగారం ఆభరణాల విలువ సుమారు రూ.15 లక్షలు వుంటుందని భాధితులు తెలిపారు.

త్వరితగతిన అటవీ అనుమతులు మంజూరు

పాడేరు: రోడ్ల నిర్మాణాలకు సంబంధించిన అటవీ, పర్యావరణ అనుమతులను త్వరితగతిన మంజూరు చేసేందుకు అధికారులు చొరవ చూపాలని కలెక్టర్ ఎఎన్ దినేశ్ కుమార్ ఆదేశించారు. రహదారుల నిర్మాణాలు, అటవీ అంక్షలు, అనుమతులపై అల్యారి, పోలవరం జిల్లాలకు చెందిన అధికారులతో నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో ఆయన మాట్లాడారు. రోడ్లకు సంబంధించిన అటవీ అనుమతుల ప్రక్రియలను ఆయా శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో సర్వేలు, పరిశీలనలు చేయాలన్నారు. ఆయా దశల్లో జరిపే ప్రక్రియలను సైతం సకాలంలో పూర్తి చేయాలన్నారు. వీలైనంత తొందరగా రోడ్ల నిర్మాణానికి అటవీ అనుమతులు మంజూరు చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అటవీ అనుమతులు మంజూరైన వెంటనే రోడ్ల నిర్మాణ పనులు చేపట్టేలా ఇంజనీరింగ్ అధికారులు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పని చేస్తేనే రోడ్ల నిర్మాణాలు సకాలంలో పూర్తవుతాయన్నారు. భూములూ ప్రాంతాలకు రోడ్లు, మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తేనే అభివృద్ధి చెందుతాయన్నారు. చింతపల్లి మండలం కీటుములు నుంచి చెరువులవేసిన వరకు, అంతంతగరి మండలంలో రేవెళ్ల నుంచి గుమ్మకోట వరకు, జీకేవీడి మండలం గాలికొండ నుంచి



పెదలంక వరకు నిర్మించే రోడ్లకు సంబంధించిన అటవీ భూములకు ప్రత్యామ్నాయంగా రెవెన్యూ భూములను కేటాయించాలన్నారు. అలాగే సెల్ టవర్ల నిర్మాణాలకు భూములు కేటాయించుట త్వరగా పూర్తి చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జి జీసీ, ఐటీడీఎ పీవ్ డి.శ్రీహాజ, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి సూకరాజు, పాడేరు ఇన్చార్జి డిఎఫ్ఎస్ మహేశ్వరి, చింతపల్లి డిఎఫ్ఎస్ సర్పంచరావు, అటవీ, రెవెన్యూ, ఇంజనీరింగ్ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు

పాడేరు: స్థానిక ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్పత్రికి వచ్చే రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని వైద్యులు, సిబ్బందికి కలెక్టర్ ఎఎన్ దినేశ్ కుమార్ సూచించారు. స్థానిక ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్పత్రిని ఆయన ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన అక్కడున్న రోగులతో మాట్లాడారు. అలాగే పలు వార్డుల్లో చికిత్స పొందుతున్న ఇన్ పేషెంట్లను పలకరించారు. పాడేరు మండలం వంటిమామిడి పంచాయతీ అంటిపాక నుంచి వచ్చిన మలేరియా భాధితురాలు కిల్లీ తులసి, మాసనిక సమస్యతో వచ్చిన కిదారి ప్రదీప్, కాలు విరిగి వైద్యం పొందుతున్న అల్లంగి రాంబాబులను ఆయన స్వయంగా పలకరించి, వారికి అందుతున్న వైద్య సేవలపై ఆరా తీశారు. అలాగే ఆస్పత్రికి వచ్చే రోగులకు సకాలంలో వ్యాధి నిర్మాణ పరీక్షలు చేయడంతోపాటు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఆస్పత్రి ప్రాంగణం, పరిసరాల పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలన్నారు. 'అబా యాప్'తో డిజిటల్ నమోదును పెంచాలి. రోగుల ఆరోగ్యం, వైద్య సేవలు డిజిటల్ పోర్టల్లో భాగంగా ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన 'ఆయుష్మాన్ భారత్ హెల్త్ ఆకౌంట్' యాప్తో డిజిటల్ నమోదును పెంచాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అబా యాప్ ద్వారా నమోదు చేసుకుని ఆకౌంట్ నంబర్ను పొందడం వల్ల ఓపీ వద్ద రద్దీ తగ్గడంతో రోగులకు సమయం వృథా కాకుండా ఉంటుందన్నారు.



ఓపీతో పాటు రోగులకు సంబంధించిన సమస్య ఆరోగ్య సమాచారం, అందిస్తున్న వైద్య సేవలు, తదితర అన్ని విషయాలు అబా ఆకౌంట్లో పొందుపరచడంతో ప్రస్తుత, భవిష్యత్తు ఆరోగ్య సేవలను పొందేందుకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. దానిపై ప్రజల్లో మరింత అవగాహన ఏర్పరచి, అబా యాప్లో నమోదును మరింతగా పెంచాలని ఆయన సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆస్పత్రిలో అబా యాప్ నమోదు కోసం ఏర్పాటు చేసిన క్యూఆర్ కోడ్ను ఆయన స్వాగతం చేసి పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆసిస్టెంట్ కలెక్టర్ సాహెబ్, ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ శ్రీనివాసరావు, సీనియర్ వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ ఎర్రయ్య, వైద్యులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నార్ట్, వెస్ట్ జోన్ ప్రాంతాల్లో పర్యటించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్

-దోమల నియంత్రణ చర్యలు పారశుద్ధు పనులు తో సంయుక్తంగా చేపట్టండి -పాలశుద్ధు పనులు నిర్వహణలో లోపాలను స్థానికులను అడిగి తెలుసుకున్న కమిషనర్ -ప్రతిపాదిత రోడ్డు విస్తరణ పనులు ప్రణాళికాయుక్తంగా చేపట్టి, రోడ్డు విభాగనిలలో పచ్చదనాన్ని అభివృద్ధి పరచండి

విశాఖపట్నం: పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ పనులలో లోపాలను సవరించి, దోమల నియంత్రణ చర్యలు పారిశుద్ధ్య పనులతో కలిపి జరపాలని ప్రజారోగ్య అధికారులకు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ ఆదేశించారు. ఆయన జీవీఎంసీ నార్ట్ జోన్ లో 55,46 వార్డులు ,వెస్ట్ జోన్ లో 56 వ వార్డులో పలు ప్రాంతాలలో పారిశుద్ధ్య పనులు, ప్రతిపాదిత రోడ్డు విస్తరణ పనులు,కాలువల అభివృద్ధి పనులను జోనల్ కమిషనర్ బి. హేమవతి, బి.రాము, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ పద్మావతి లతో కలిసి పరిశీలించారు. కమిషనర్ ముందుగా 56 వ వార్డు లో గోకుల్ నగర్ ఊర్బణి జంక్షన్ తదితర ప్రాంతాల్లో పర్యటిస్తూ నిత్యం జరుగుచున్న పారిశుద్ధ్య పనులు పై స్థానికులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. వ్యూల సేకరణలో సంబంధిత వాహనాలు ప్రణాళికాయుతంగా సేకరణ తరలింపు ప్రక్రియ జరపాలని, వ్యూల సేకరణ, వీధులు,రోడ్డు, కాలువల పరిశుభ్రతలో లోపాలు లేకుండా నిర్ణీత సమయానికే పారిశుద్ధ్య పనులు పూర్తయ్యేలా కార్యపరణ చేపట్టాలని శాసిటీవన్ కార్యదర్శులకు ఆదేశించారు. దోమల నియంత్రణ చర్యలు చేపడుతున్న మలేరియా విభాగం సిబ్బందితో మాట్లాడుతూ వారి విధివిధానాలను ఆరా తీసి , నిత్యం పారిశుద్ధ్య పనులు జరుగుచున్న సమయంలోనే దోమల నియంత్రణ కు సంబంధించిన ఫాగింగ్ ,స్ప్రేయింగ్, ఇంటింటి



పరిసరాల పరిశీలన , ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టేలా మలేరియా విభాగం సిబ్బందికి, కార్యదర్శులకు దిశా నిర్దేశం చేయాలని , మలేరియా డెంగ్యూ వ్యాధులను నివారించేందుకు,దోమల వృత్తిని అరికట్టేందుకు ప్రత్యేక కార్యచరణ చేపట్టాలని జోనల్ కమిషనర్ బి. హేమవతికి కమిషనర్ ఆదేశించారు. అనంతరం నార్ట్ జోన్ 55 వార్డులో తాటి చెట్ల పాలెం జంక్షన్ నుండి కంచరపాలెం వరకు ప్రతిపాదిత రోడ్డు విస్తరణ పనులను పరిశీలించి , రోడ్డు విస్తరణకు సంబంధించి ప్రణాళిక యుక్తంగా పనులను చేపట్టాలని, ఇప్పటికే ఆ మార్గంలో నున్న రోడ్డు విభాగనిలో పచ్చదనాన్ని పెంపొందించి అందంగా తీర్చిదిద్దాలని పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ పద్మావతికి పలు సూచనలు చేశారు. అనంతరం 46 వ వార్డు కైలాసపురం ప్రాంతంలో మధుసూదన్ నగర్ నుండి కన్పూర్ నగర్ మీదుగా పూర్తిచేసిన గెడ్డ అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ భరణి, సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ లు, వార్డు కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారు 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 ఉపయోగపడతాయి. 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..



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

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు. తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం 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 చూస్తే. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం అడ్రీ 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 పీచు పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. సవలి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు



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

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

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



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

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 తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్డెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్పీడ్ 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 దిబ్బా తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి దిబ్బా 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 క్రెస్టిన్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి



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

మధుమేహాలు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ, వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో, అంతే అత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు. మామిడిపళ్ళను చిన్నపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మామిడి కాయను పండ్లకే రాకాణ అని ఊరికే అంటారా. కానీ దయాబెటిస్ బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా.. వద్దా.. అని మాత్రం తటవటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని, సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం వదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లలో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఏ పండ్లలో అయితే గైసెమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో, అ పండ్లను నిర్మాహమాటంగా, నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు. ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు. సాధారణంగా మామిడి పండుకు గైసెమిక్ 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 ఉజ్జీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికీ హాని కలిగిస్తాయి. మరి ముఖ్యంగా మధుమేహాలు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. మరియు జ్యూస్ రూపంలోను, చక్కర వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్ దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కార్బియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుగ్గా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్థికరణకు 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 కార్బియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్ గా ఉంటుంది. విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కార్బియం, మినరల్స్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాలిన 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 మ్యుటిజేషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో వసించే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్దరీ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమాథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సిన్మా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు, పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ



క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్దరీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ప్రొమోస్ సెల్ కార్సిన్మా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్దరీ 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 పాడర్తో క్యాన్సర్...

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

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



జనాలను తప్పదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్మ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్ట్రోకింగ్ గన్ కాదని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు చెప్పారు.

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 నంట్లప్ర, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు, రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు, అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు, తదుపరి క్రాష్ లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది, ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిథాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు, స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది, అర్ధరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది.



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు 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, కాటేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాబ్జిక్స్ 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.

అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రిములు (ఫేస్ క్రిమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన, స్పష్టమైన 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, క్యాబ్జిక్స్, గుమ్మడికాయ, బోప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు శ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి, ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డిన్స్, సాల్మన్, మాకరెల్, చిరు విత్తనాలు, వాల్ నట్లు, అవినె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు, మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి, మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటింగ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్లైకో ఫ్యాక్టర్స్, హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు, కేస్యన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ కు పూర్వకములు, ఈ ప్రోటీన్లతో కలిసినప్పుడు 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 సౌర్ క్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు, కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్మూలించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

శని దోషం పోవాలంటే..

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 శనిశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల వర్ధిండుకు, శనిశ్వరుని 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 శనిశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే ద్రుష్టభావాలను కూడా తగ్గిస్తుంది సముత్తారు. సవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



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

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్ళీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం. ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్ళీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ 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 లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి. సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే 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 అండ్రోజెన్, 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 పూ 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, వినరక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. టోన్ బ్రాత్ అధారిత సూప్లు



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

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

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



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

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



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

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా.. చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంటుంది. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ 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 తెలిపింది. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాణాలు 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 ఉందంటున్నారు 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 వండ్ర 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, ఫైబర్, కాలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైవనాయిడ్, ఫిసాలిక్ 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 అయిర్న్ల నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు 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 శీలీండ్రాలు 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 సిఫ్ 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, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు 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 చెడు 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. వ్యాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యసనానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి



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

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెరైటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్పొన్నీ, దన్నీరీ, 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 తినిపెట్టాలి.



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

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

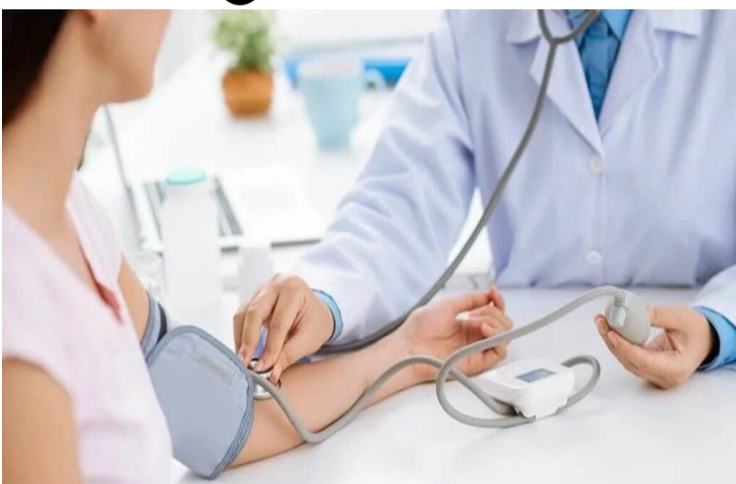
పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటీల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ జేస్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలూ, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్సరాలు 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 షాన్స్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటీల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బీఎండబ్ల్యా, 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 లక్షణాలూ లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిపైండ్రెడ్, 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 మధ్యపానాన్ని పరిమితం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంకా సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిపెండ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు 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 తినవచ్చు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం. నేటి యువతరం ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, వండగలు 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 సూసాతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరి మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, పైలార్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైనా పరవాలేదు.

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 దంప్ 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 బాణిట్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చివస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లెన్లెల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్ ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా ప్యాకింగ్ బ్యాగ్ లో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంట్రాబియా 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 రంధ్రాలు 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

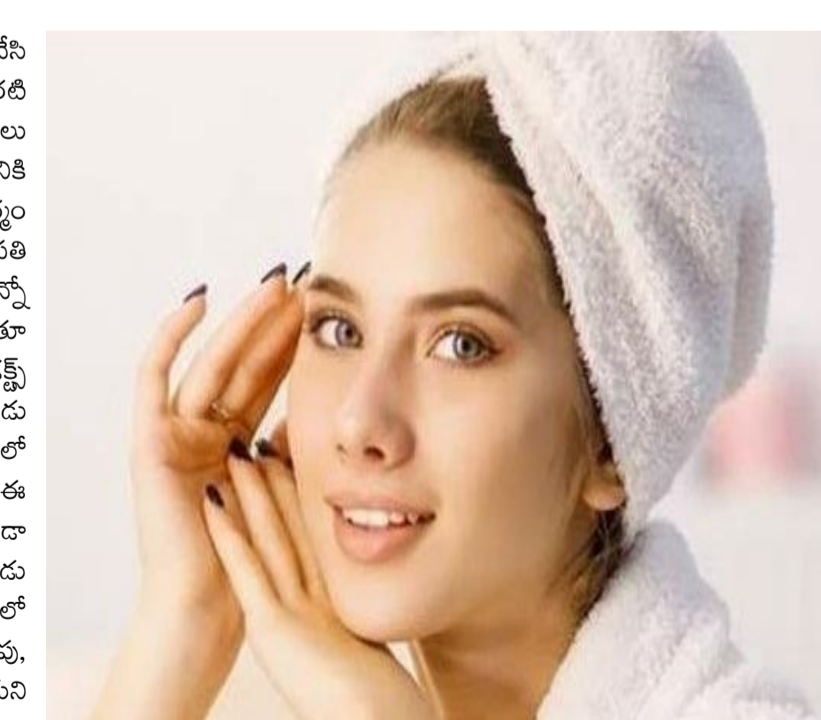
సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని 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 లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అసర్ధాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, 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,



వితోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అల్లర్ల 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 టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను వడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి 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 మాస్జు ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి. ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓల్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్చర్ పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్జు లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్జు లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్జు ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్లు, చేతి వేళ్లు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్షనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల అయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్షనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్షనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు



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

జిల్లాలో రెండు దశల్లో జనగణన



-గణాంకాల్లో నిబంధనలను పాటించాలి -జిల్లా కలెక్టర్
మరియు జిల్లా ప్రిన్సిపాల్ సెన్సస్ అధికారి విజయ క్షేత్రన్

అనకాపల్లి: జనాభా లెక్కలు రెండు దశల్లో జరుగుతున్నాయి, మొదటి దశలో భాగంగా వార్షిక గృహాల లెక్కలను జరుగుతుంది, రెండవ దశలో జనాభా గణన వచ్చే ఏడాదిలో జరుగుతుంది. జిల్లా కలెక్టర్ మరియు జిల్లా ప్రిన్సిపాల్ సెన్సస్ అధికారి విజయ క్షేత్రన్ తెలిపారు. అనకాపల్లి పట్టణం స్థానిక గుండాల జంక్షన్ ఎస్.ఆర్.శంకర్ ఫంక్షన్ హాల్లో డి.ఆర్.ఎస్. మరియు జిల్లా జనగణన అధికారి వై.సత్యనారాయణ రావు ఆధ్వర్యంలో క్షేత్ర స్థాయి శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొని పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పలు లో జనాభా లెక్కలను కార్యక్రమం మాన్యువల్ గా జరిగేదని, ఈ సారి అంత ఎలెక్ట్రానిక్

విధానం లోనే జరుగుతుందని అన్నారు. మొదటి దశలో గృహాల లెక్కలను జరుగుతుంది కావునా జనగణన కు సంబంధించి నిబంధనలను, పద్ధతులను పాటిస్తూ తప్పింపు జరగకుండా చేపట్టాలని తెలిపారు. తదుపరి ఎన్యూమరేటర్లకు, సూపర్వైజర్లకు శిక్షణ ఉంటుందని, అన్ని స్థాయిల్లో శిక్షణ సజావుగా జరగాలని అన్నారు. డి.ఆర్.ఎస్. మరియు జిల్లా జనగణన అధికారి మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత ఇది 8వ జనాభా లెక్కలను కార్యక్రమమని, బ్రిటిష్ కాలం లో మొదటగా 1881 లో జనాభా లెక్కలను జరిగిందని తెలిపారు. కోవిడ్ కారణంగా అప్పుడు జరగాల్సినవి ఇప్పుడు జరుగుతున్నాయని, ఇక్కడ శిక్షణ పొందిన వారు క్షేత్ర స్థాయి లో శిక్షణ ఇవ్వాలి ఉంటుందని అన్నారు. కార్యక్రమం లో కలెక్టర్ సమస్యలు సూచించడంపై వి.ఎస్.వాసు నాయుడు, మూర్తి త్రినెళ్లు, ఉపాధ్యాయులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టులకు పరామర్శ, అండగా ఉంటానని హామీ

-పలువురికి ఆర్థిక సహాయం
విద్యాప్రోత్సాహకాలతో 30వేలు విరాళము

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: నిరంతరం సమాజాభివృద్ధి కోసం పాటుపడుతున్న జర్నలిస్టులకు తన పరిధి మేరకు అండగా ఉంటానని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ పర్సన్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనుబాబు భరోసా ఇచ్చారు. ఈ మేరకు స్కాల్ అండ్ మీడియం స్టూడెంట్స్ ఫెడరేషన్ పాఠశాలను ప్రజా సంక్షేమ బాండు ఎడిటర్... పి సతీష్ బాబు తన భార్యతో కలిసి వాహనంపై ప్రయాణిస్తుండగా ఇటీవలే రోడ్డు ప్రమాదానికి గురయ్యారు. దీంతో ప్రస్తుతము సతీష్ బాబు వైద్య చికిత్స పొందుతున్నారు. అలాగే నిఘానేత్రం ఎడిటర్ పక్కి రమేష్ అనారోగ్యం కారణంగా ఆకర్షణ్యపాఠశాలలో ఒక ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో వైద్య చికిత్స పొందుతున్నారు. వీరిద్దరిని గంట్ల శ్రీనుబాబు పరామర్శించి వారి కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడారు. ఇద్దరు త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. వైద్యం పరంగా అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తానని భరోసా కల్పించారు. అలాగే వీరికి ఆర్థిక సహాయం అందించారు.



విద్యా ప్రోత్సాహకాలు.. చికిత్స పొందుతున్న ఇద్దరు జర్నలిస్టులతో పాటు మరో ఇద్దరు జర్నలిస్టులు పిల్లల విద్యాభ్యాసం కోసం గంట్ల శ్రీనుబాబు 30వేలు విరాళంగా అందజేశారు. జర్నలిస్టులను.. వారి కుటుంబ సభ్యులను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని అన్ని వర్గాలకు కేటాయించినట్లే సంక్షేమ ఫలాలను జర్నలిస్టులకు మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నట్లు గంట్ల శ్రీనుబాబు చెప్పారు. తన పరిధి మేరకు జర్నలిస్టులకు సహాయం అందిస్తున్నారని ఇందులో యూనియన్లకు ఎటువంటి సంబంధం లేదన్నారు.

బిసి హాస్టళ్లలో మౌలిక సదుపాయాలు : మంత్రి సవిత

అమరావతి: బిసి హాస్టళ్లలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని బిసి సంక్షేమశాఖ మంత్రి ఎస్ సవిత తెలిపారు. మరో రెండు నెలల్లో నూతన విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో హాస్టళ్లలో మరుగుదొడ్ల నిర్మాణాలు, ఆర్.ఓ. షాంట్లు ఏర్పాటు వంటి చర్యలను వెంటనే చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అమరావతిలోని రాష్ట్ర సచివాలయంలో బిసి సంక్షేమ శాఖాధికారులతో మంత్రి సవిత సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. హాస్టళ్లలోకి దోచుకుంటున్న రాకుండా దోచుకుంటున్న నెట్లు, పరిశుద్ధమైన తాగునీరు అందించేందుకు ఆర్.ఓ. షాంట్లు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. కొత్తగా ఏర్పాటు చేయబోయే 10 ఎంజెపి స్కూళ్లను వచ్చే విద్యా సంవత్సరానికి ఏర్పాటు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. బిసి హాస్టళ్లలో విద్యార్థుల సంఖ్య పెంచాలని ఆదేశించారు. ఆదరణ 3.0 పథకం అమలుపై తీసుకుంటున్న చర్యలు గురించి అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో బిసి సంక్షేమశాఖ



కార్యదర్శి ఎస్ సత్యనారాయణ, ఎంజెపి స్కూళ్ల కార్యదర్శి మాధవీలత, అడిషనల్ డైరెక్టర్ చంద్రశేఖర్ రాజు, బిసి కార్పొరేషన్ జిఎం భీమశంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డిసిఐ ఎండి, సిఐఐగా కెప్టెన్ దివాకర్ బాధ్యతల స్వీకరణ

విశాఖపట్నం: డ్రెడ్డింగ్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (డిసిఐ) లిమిటెడ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ (ఎండి అండ్ సిఐఐ)గా కెప్టెన్ ఎస్.డి.వి. దివాకర్ బాధ్యతల స్వీకరించారు. కంపెనీ బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్లు, నామినేషన్, రెమ్యూనరేషన్ కమిటీతో కలిసి ఆయన నియామకానికి ఆమోదం తెలిపింది. అదనపు డైరెక్టర్ (ఎగ్జిక్యూటివ్ అండ్ నాన్-ఇండిపెండెంట్) కీలక నిర్వాహక నిబ్బంది హోదాలో ఆయన ఈ బాధ్యతలు చేపట్టారు. రాజ్ కేంద్ర సర్వసభ్య సమావేశంలో వాటాదారుల తుది ఆమోదం పొందే వరకు ఆయన అదనపు డైరెక్టర్ గా కొనసాగుతారు. డ్రెడ్డింగ్ పరిశ్రమలో 35 సంవత్సరాలకు పైగా అపారమైన అనుభవం కలిగిన విశిష్ట సముద్రయాన నిపుణుడు కెప్టెన్ ఎస్. డి.వి. ఆయన 1987లో డిసిఐఎల్లో కేడెట్ గా వృత్తి జీవితాన్ని ప్రారంభించి, సుమారు 22 ఏళ్ల పాటు క్షేత్రస్థాయిలో వివిధ డ్రెడ్డర్లపై పనిచేశారు. కెడెట్ స్థాయి నుండి కెప్టెన్ గా, ఆ పై ఏడు సంవత్సరాల పాటు 'మాస్టర్ ఆఫ్ డ్రెడ్డర్'గా వ్యవహరిస్తూ భారత్ లో



పాటు విదేశాలలో అనేక కీలక ప్రాజెక్టులను విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు. గత 13 ఏళ్లుగా సీనియర్ మేనేజ్మెంట్ గా కార్యచరణ ప్రణాళిక, సాంకేతిక-వాణిజ్య నిర్ణయాలు, ప్రాజెక్టుల అమలులో తనదైన ముద్ర వేశారు.

దూకిపాళ్ల కుమార్తె వివాహానికి హాజరైన చంద్రబాబు, రేవంత్

గుంటూరు: గుంటూరు జిల్లా పొన్నూరు ఎమ్మెల్యే ధూళిపాళ్ల సరేంద్ర కుమార్ కుమార్తె వివాహానికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, తెలంగాణ సిఎం ఎ.రేవంత్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. గుంటూరులోని శ్రీ కన్వెన్షన్ లో జరిగిన వివాహ కార్యక్రమానికి వీరిద్దరూ హాజరై వధూవరులు నాగసాయి వైదిప్తి, కెవినీ రామ్ కు పుష్పగుచ్ఛం అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, మంత్రులు నారా లోకేశ్, పర్యాటక కేసె, పంగలపూడి అనంత, సంధ్యారాణి, ఎస్.నవిత, కందుల దుర్గమ్, పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపిలు, మాజీ మంత్రులు, వివిధ రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన నాయకులు హాజరయ్యారు. కల్యాణ



మండపంలో రేవంత్ రెడ్డితో రాష్ట్ర మంత్రులు లోకేశ్, పర్యాటక కేసె కలిసి కార్దిసేపు ముచ్చటించారు.

రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలి

-పాదచారుల క్రాసింగ్ వద్ద విధిగా సూచిక బోర్డులు, ఇంకా పెట్రోల్-రోడ్డు సీట్ల కమిటీ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ -స్పీడ్ బ్రేకర్ ఏర్పాటుపై, అవసరాలపై సంయుక్త పునఃపరిశీలన చేయాలి

విశాఖపట్టణం: జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు సంబంధిత అధికారులంతా పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. పోలీస్ కమిషనర్ శంఖభ్రత బాగ్చితో కలిసి కలెక్టర్ మీటింగు హాలులో ఆయన వివిధ అంశాలపై సమీక్షించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై చర్చించారు. సమావేశంలో భాగంగా ముందుగా డిప్యూటీ ట్రాన్స్ పోర్టు కమిషనర్ ఆర్.సి.హెచ్. శ్రీనివాసరావు గత రెండు సంవత్సరాలకు, ఈ ఏడాదికి సరిపోవుతూ నివేదికలను ప్రదర్శించారు. గతం కంటే ఇప్పుడు రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గయిన పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రధమంగా జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసిన వేగ నియంత్రకల (స్పీడ్ బ్రేకర్)పై జీవీఎంసీ, ఆర్టీసీ, పోలీసు, రోడ్డు ట్రాన్స్ పోర్టు అధికారులు సంయుక్త పునఃపరిశీలన చేయాలని ఆదేశించారు. వాటి అవసరం ఎంత మేరకు ఉంది.. ప్రయోజనాలు, డ్రస్టుయోజనాలను బేరీజు వేయాలని సూచించారు. అవసరం లేని చోట తొలగించాలని చెప్పారు. ర్యాష్ డ్రైవింగ్ చేసే వాళ్లపై కఠినంగా ఉండాలని, నిబంధనల అమల్లో రాజీ పడొద్దని పేర్కొన్నారు. జాతీయ రహదారిలో పాదచారుల క్రాసింగ్ వద్ద విధిగా సూచిక బోర్డులు, వాహనాదారులకు కనిపించేలా బ్లీంక్ లైట్లు పెట్టాలని ఎస్.హెచ్.ఎ.ఐ. అధికారులను ఆదేశించారు. హనుమంతువాక జంక్షన్ విస్తరణ, అందర్ పాస్ నిర్మాణంపై చర్చించిన ఆయన జూ పార్కు నుంచి వచ్చే రోడ్డులో హనుమంతువాక సిగ్నల్ వద్ద డ్రీ లెఫ్ట్, కైలాసగిరి నుంచి ప్రయాణం చేసే హైవేకు చేరుకునే వైపు డ్రీ లెఫ్ట్ లను విస్తరించాలని సంబంధిత అధికారులకు చెప్పారు. రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగిన సమయంలో స్పందించి, సహాయం చేసే వారికి నగదు ప్రోత్సాహకాలు అందించాలన్నారు. జీవీఎంసీ పరిధిలో చేపట్టాల్సిన రోడ్డు, జంక్షన్ విస్తరణ వనాలు, డివైడర్ నిర్మాణం, ఇసుప గ్రైడ్ల ఏర్పాటు వనాలను నిర్ణీత సమయంలో పూర్తి చేయాలన్నారు. ఎయిర్ పోర్టు నుంచి గొజువాక వైపు వెళ్లే సర్వీసు రోడ్డు విస్తరణపై జీవీఎంసీ, ఎయిర్ పోర్టు అధికారులు చర్చించి నిర్ణయం తీసుకోవాలని సూచించారు. రోడ్డుకు



మధ్యలో ఎలాంటి ప్రచార బోర్డులు పెట్టరాదని జీవీఎంసీ అధికారులకు చెప్పారు. షాపింగ్ కాంప్లెక్సుల్లో సెల్ఫార్ పార్కింగులను ప్రోత్సహించాలని, అలా కాకుండా రోడ్డుపై అడ్డంకిగా పార్కింగు చేసే వాహనాదారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీసు, జీవీఎంసీ అధికారులకు చెప్పారు. విశాఖ వ్యాళి, పోర్టు రోడ్డులో నైట్ పెట్రోలింగ్ పెంచాలని, భవన వ్యర్థాలను ఎక్కడబడితే అక్కడ వేయకుండా పర్యవేక్షణ చేయాలని పేర్కొన్నారు. ఆర్టీసీ బస్సు డ్రైవర్లు ర్యాష్ డ్రైవింగ్ చేయకుండా నియంత్రించాలని, అవసరమైతే కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వాలని సూచించారు. స్పీడ్ బ్రేకర్ గన్ లు సమకాలాల్లో.. లైసెన్సులు రద్దు చేయాలి సీట్ రోడ్డు ప్రమాదాలను నియంత్రించేందుకు, నిబంధనలను కఠినంగా అమలు చేసేందుకు యంత్రాంగం నుంచి సహకారం కావాలని, ముఖ్యంగా స్పీడ్ బ్రేకర్ గన్ లు కావాలని పోలీసు కమిషనర్ శంఖభ్రత బాగ్చి కోరారు. రాత్రి పూట బైక్ రేసింగ్ లు చేసే వారిని కట్టడి చేసేందుకు అవి బాగా ఉపకరిస్తాయని పేర్కొన్నారు. అలాగే నిబంధనలు అతిక్రమించిన వారి లైసెన్సులు రద్దు చేసేందుకు రోడ్డు రవాణా సహకారం అందించాలని, చాలా మంది వివరాలు ఇచ్చినప్పటికీ కొంతమంది లైసెన్సులే రద్దు చేశారని గుర్తు చేశారు. మిగిలిన వాటిపై త్వరగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. సమావేశంలో డీసీసీ మణికంఠ చందోలు, డీసీసీ ఆర్.సి.హెచ్. శ్రీనివాసరావు, గాజువాక ఆర్టీసీ సూపర్వైజర్, ఆర్టీసీ ఆర్.ఎం. అప్పలనాయుడు, ఎంపీబిలు బుచ్చిరాజు, దుర్గాప్రసాద్, ఇతర పోలీసు అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైకాపా సైతాన్ సైన్యం నా వ్యాఖ్యలు వక్రీకరిస్తోంది: షర్మిల

కడప: నేను రైతుల పక్షాన ప్రభుత్వంపై పోరాడుతుంటే వైకాపా సైతాన్ సైన్యం మాత్రం నా వ్యాఖ్యలను వక్రీకరిస్తోంది. ప్రతి విషయంలోనూ సంజాయిషీ ఇచ్చుకోవాల్సి వస్తోంది. నేను వైకాపా నేతల్ని కుక్కలు అనలేదు. విజయమ్మ లోబ రసినా ఆమె మాట వినకుండా మాట్లాడుతున్న తీరును చూసి 'మొరగడం కుక్కల నైజం' అనే సామెతను మాత్రమే వాడాను. దానికే భుజాలు తడుముకుంటే నేనేం చేయాలి. నాపై వ్యక్తిగత దాడులు కొనసాగితే నేను కూడా దూకుడుగా వ్యవహరించడానికి వెనుకాడబోను' అని పీసీసీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల అన్నారు. ఇటీవల కురిసిన వర్షాలకు దెబ్బతిన్న అరటి రైతులను ఆదుకోవాలని ఆమె కోరారు. ఈ మేరకు అరటి గిలల వాహనాన్ని నడిపిస్తూ కడప కలెక్టరేట్ కు చేరుకున్నారు. జేసీ నిధి మీనాకు అరటి రైతుల కష్టాలు వివరించి వినతిపత్రం అందించారు. అనంతరం షర్మిల విలేకర్లతో మాట్లాడారు. పులివెందులలో వైకాపా ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన బనానా ఫ్లాంట్ ఒక కట్టడం మాత్రమేనని, ఎన్నికల్లో ఓట్ల కోసం జగన్ ఆడిన



ద్రామా అని ధ్వజమెత్తారు. విజయమ్మ లోబ సుప్రీంకోర్టు తీర్పుతో సమానమని, ఈ విషయాన్ని వైకాపా వాళ్లు గుర్తుపెట్టుకోవాలన్నారు. ఈ వ్యవహారంపై ఎవరూ ఎలాంటి వ్యాఖ్యలూ చేయద్దని కోరినా మాట్లాడుతున్నారంటే అది వారి సంస్కారానికి వదిలేస్తున్నానని షర్మిల వ్యాఖ్యానించారు.

విద్యుత్ రేట్లలో మార్పు లేదు

-టారిఫ్ ఆర్డర్ విడుదల చేసిన ఎపిఇఆర్.సి

అమరావతి: విద్యుత్ వినియోగదారులకు సర్దుబాటు ఛార్జీలు (ఎఫ్.పి.సి.ఎ) కొనసాగిస్తున్నాయి. ట్రాఅఫ్, టారిఫ్ భారాలు మోపకపోయినా ఇంధన సర్దుబాటు భారాన్ని మాత్రం కొనసాగిస్తోంది. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన విద్యుత్ టారిఫ్ ను ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యుత్ నియంత్రణ మండలి (ఎపిఇఆర్.సి) ఇన్ ఛార్జి చైర్మన్ పి వెంకటరామరెడ్డి, ఎపిఇఆర్.సి కార్యదర్శి కృష్ణ, జాయింట్ డైరెక్టర్ రమణయ్యశెట్టి కర్నూలులో విడుదల చేశారు. ఏ వినియోగదారులకూ టారిఫ్ పెంపు లేదని, 2024-25 ట్రాఅఫ్ ఛార్జీల భారాన్ని కూడా నివారించామని తెలిపింది. అయితే ఇంధన సర్దుబాటు మాత్రం కొనసాగుతుందని వెల్లడించింది. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో విధించిన ఇంధన సర్దుబాటు ఛార్జీలను వసూలు చేస్తామని ఎస్.పి.సి.ఎల్, సి.పి.సి.ఎల్ వసూలు చేయడం ద్వారా 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రెవెన్యూ గ్యాప్ కొంత తగ్గించుకుంటామని తెలిపారు. కొన్నేళ్ల నుంచి వినియోగదారుల నుంచి ప్రతి నెలా ఇంధన సర్దుబాటు ఛార్జీల పేరుతో ఎలాంటి విచారణ నిర్వహించకుండానే యూనిట్ కు 40 పైసలకు మించకుండా వసూలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఇక నుంచి ఈ 40 పైసలకు పరిమితం కాకుండా ఎంతైనా పెంచి వసూలు చేసుకోవచ్చునని ఇటీవల నియంత్రణ మండలి ఉత్తర్వులు విడుదల చేసింది. విద్యుత్ టారిఫ్ పెంపుదల లేదని చెప్పినా వినియోగదారులకు ఈ సర్దుబాటు ఛార్జీల భారం మాత్రం పడుతుంది. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరంలో డిస్కం ప్రతిపాదించిన రూ.17,508.17 కోట్ల రెవెన్యూ లోటును రూ.15,790.57 కోట్లకు అనుమతి ఇచ్చింది. ఈ లోటును రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భరిస్తుందని వెల్లడించింది. ప్రభుత్వం భరిస్తామన్న రూ.15,790.57 కోట్లలో 2024-25 ఆర్థిక సంబంధించిన ట్రాఅఫ్ రూ.638.68 కోట్లు ఉంది. వాణిజ్య వినియోగదారుల నుంచి యూనిట్ కు రూ.12.25లను రూ.9.95లకు తగ్గించింది. కుటీర పరిశ్రమలకు లోడ్ పరిమితిని 10 హెచ్.పి నుంచి 20 హెచ్.పికి పెంచింది. సుమారు 22 లక్షల మంది వినియోగదారులకు డిజిటి కింద ఉచితంగా లేదా రాయితీ టారిఫ్ ఉంటుందని ప్రకటించింది. రెన్యూబుల్ ఎనర్జీ పరికరాల



తయారీని ప్రోత్సహించే సోలార్ మాడ్యూల్ తయారీ పరిశ్రమకు ప్రత్యేక క్యాబిగిరి తీసుకొచ్చింది. వాటర్ ప్యూరిఫికేషన్ ఫ్లాంట్స్, పారిటీగ్ (ప్రెస్ వినియోగదారులను వాణిజ్య కేటగిరి నుంచి పారిశ్రామిక కేటగిరికి మార్చింది. పౌల్ట్రీ ఫార్మ్లో క్యాప్టివ్ ఫీడ్ మిక్సింగ్ షాంట్ల కోసం యూనిట్ కు రూ.5.85 టారిఫ్ తో ప్రత్యేక సబ్ మీటర్ ను ఏర్పాటు చేసేందుకు అనుమతి ఇచ్చింది. సమయ ఆధారిత (టైం ఆఫ్ డే) వేళల ధరల మార్చేందుకు, సోలార్ రూఫ్ టాప్ వినియోగదారులకు నాన్ టెలిస్కోపిక్ పద్ధతిలో బిల్లింగ్ చేసేందుకు, గ్రీన్ పవర్ కేటగిరి తొలగించడానికి డిస్కం ప్రతిపాదనలను తిరస్కరించింది. విద్యుత్ ప్రమాదాలపై ఫిర్యాదులు చేసేందుకు డిస్కం, ట్రాన్స్ కో తమ వెబ్ సైట్ లో ప్రత్యేక సదుపాయం ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించింది. వాట్సాప్ నెంబర్ ద్వారా ఫిర్యాదు చేసే సదుపాయం తీసుకురావాలని తెలిపింది. డిస్కం లాగా ఏ ప్రయివేటు కంపెనీలూ సేవలు అందించలేవని ఎపిఇఆర్.సిలో డైరెక్టర్ టీవి సూర్య ప్రకాష్ తెలిపారు. అర్ధరాత్రి అయినా డిస్కం సిబ్బంది వినియోగదారులకు సేవలు అందించేందుకు పని చేస్తున్నారన్నారు. కమిషన్ సూచనలు పాటించి ఉత్తమ సేవలు అందిస్తామని తెలిపారు. సి.పి.సి.ఎల్ డైరెక్టర్ టి.వి.ఎస్.ఎస్. మూర్తి, ఎస్.పి.సి.ఎల్ పి అయ్యాబ్ ఖాన్ మాట్లాడుతూ.. కమిషన్ సూచనల మేరకు ముందుకు వెళ్తున్నారని. టారిఫ్ విడుదల కార్యక్రమంలో ఎపిఇఆర్.సి జాయింట్ డైరెక్టర్ డి.రమణయ్యశెట్టి, కమిషన్ సెక్రటరీ పి.కృష్ణ పాల్గొన్నారు.

క్షేత్ర స్థాయిలో పార్టీ ను బలోపేతం చేద్దాం

-అతి తక్కువ కాలంలో కూటమి ప్రభుత్వానికి ప్రజల్లో తీవ్ర స్థాయిలో వ్యతిరేకత..!

విశాఖ తూర్పు, చైతన్యవారధి: వైసీపీని క్షేత్రస్థాయి భలోపేతం చేద్దాం అని వై.యస్.ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విశాఖపట్నం మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు, విశాఖపట్నం తూర్పు నియోజకవర్గం పరిశీలకులు పేదాడ రమణికుమారి అన్నారు. సీతమ్మలూరి విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గం పార్టీ కార్యాలయంలో తూర్పు నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త మొల్లి అప్పారావు ఆధ్వర్యంలో విశాఖ తూర్పు నియోజకవర్గం విస్తృత స్థాయి సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో రమణికుమారి మాట్లాడుతూ అతి తక్కువ కాలంలోనే కూటమి ప్రభుత్వ నికి ప్రజల్లో తీవ్ర



విజయచందర్, సీనియర్ నాయకులు గొలగాని శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి పల్లె దుర్గారావు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ముసుల సురేష్, రాష్ట్ర ఎస్సీ విభాగం అధికార ప్రతినిధి అల్లంపల్లి రాజుబాబు, రాష్ట్ర బిసి విభాగం ఉపాధ్యక్షులు కంట్రోడ్డి రామస్వామిరావు, రాష్ట్ర ప్రచార విభాగం ప్రధాన కార్యదర్శి సతీ మందారెడ్డి, జిల్లా ఇంటిలేక్యువల్ విభాగం అధ్యక్షుడు దేవరకొండ మార్కండేయులు, తూర్పు మహిళా అధ్యక్షురాలు కె.శిరీష, పీఠల మహేశ్వరి, గూడపాటి విక్రమ్, వానపల్లి ఈశ్వరరావు, కాళిదాసు రెడ్డి, గొలగాని లక్ష్మీపీఠల గోవింద్, బోండా ఉమామహేశ్వరరావు, సత్యాల సాగరిక, వనం వరలక్ష్మి, మెట్ట సూర్యనారాయణ, ఇమంది సత్యనారాయణ, సంపంగి సురేష్, వాసుపల్లి యల్జాజీ, మొల్లి హేమంత్, సత్యాల వెంకటేశ్వర్, కణితి, దాసు, చొల్లంగి నాగేశ్వరరావు, పవిత్రల సీలారెడ్డి, ఉమ్మడి కళ్యాణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మర్యాదపూర్వకంగా గవర్నర్ ను కలిసిన గంట్ల

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర గవర్నర్ డాక్టర్ అబ్దుల్ నజీర్ ను జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి.. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు డాక్ యార్ కేటీబీ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనివాసులు మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు.. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం స్నాతకోత్సవానికి విచ్చేసిన గవర్నర్ ను కలిసి గంట్ల శ్రీనివాసులు సాదరంగా సమన్వయించారు.. అలాగే ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధక విద్యార్థిగా.. జర్నలిస్టు సంఘం నేతగా తన వివరాలను గవర్నర్ కు తెలియజేశారు.. గవర్నర్ కూడా ఎంతో సానుకూలంగా స్పందించి అభినందించారు.



ధ్వజస్తంభం ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మాజీ కార్పొరేటర్ పి వి సురేష్, అంగ వర్మ దంపతులు

విశాఖ వశ్చిమ, చైతన్యవారధి: విశాఖ వశ్చిమ నియోజకవర్గం 60 వ వార్డు ఇందిరాకాలనీ -2 లో ఉన్న శ్రీసంపత్ వినాయక కాశీ విశ్వేశ్వర ఆలయంలో వార్డు అధ్యక్షులు అంగ వర్మ ఆర్థిక సహాయంతో ధ్వజస్తంభం నిర్మాణం జరిగింది. ఈ ధ్వజస్తంభం ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా వార్డు మాజీ కార్పొరేటర్ పి వి సురేష్ దంపతులు, అంగ వర్మ దంపతులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, కాలనీ వాసులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం వచ్చిన భక్తులకు అధిక సంఖ్యలో అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.



అధినేత జగన్ మోహన్ రెడ్డి ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన వైఎస్ఆర్పి పిపసి తిప్పల నాగిరెడ్డి

గాజువాక, చైతన్యవారధి: మాట తప్పని మదమ తిప్పని నాయకుడు వైఎస్ఆర్పి అధినేత వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అని కొనియాడారు. తనకు వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పొలిటికల్ అడ్వైజరీ కమిటీ (పి ఏ సి) సభ్యునిగా నియమించినందుకు తాడేపల్లి క్యాంపు కార్యాలయంలో వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి మాజీ శాసనసభ్యులు, పార్టీ పి ఏ సి సభ్యులు తిప్పల నాగిరెడ్డి, గాజువాక నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త తిప్పల శ్రీనివాస్ దేవన్ రెడ్డి కలిసి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియచేశారు..



ఈ నెల 28 రాత్రి 8-30 నుండి 9-30 వరకు ఐద్యుత్ లైట్స్ ఆఫ్ చేయండి

-“ఎర్ అవర్ కు మద్దతు ఇవ్వండి” -జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: ఈ నెల 28వ తేదీ (శనివారం) రాత్రి 8-30 నుండి 9-30 గంటలు వరకు అవసరం లేని విద్యుత్ లైట్ లను ఆఫ్ చేసి “ఎర్ అవర్ కు” ప్రజలు, సంస్థలు మద్దతు ఇవ్వాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్ ఒక ప్రకటనలో కోరారు. ప్రకృతి పరిరక్షణ కోసం వరల్డ్ వైడ్ ఫండ్ ఇండియా ప్రతి ఏటా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నదని, 2007 నుండి ప్రారంభమైన ఈ ఉద్యమం ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అమలు జరుగుతున్నదన్నారు. 28వ తేదీ రాత్రి ఒక గంట పాటు అత్యవసరం కాని లైట్లను ఆఫ్ చేసి ప్రజలలో అవగాహన కల్పించేలా సందేశాలు ఇవ్వాలని, ఇందుకు గాను ప్రజలు, సంస్థలు, అధికారుల ముందుకు రావాలని వరల్డ్ వైడ్ ఫండ్ ఇండియా కోరారని



అన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా అందరూ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని విజయవంతం చెయ్యాలని కలెక్టర్ కోరారు.

తమన్నా గోల్డెన్ ప్రాజెక్టు.. ఇంకాస్త లేటు...!

మిల్కి బ్యూటీ తమన్నా భాటియా.. ఒకప్పుడు టాలీవుడ్, బాలీవుడ్ అనే తేదాతలకుండా స్టార్ హీరోలందరి సరసన నటించి టాప్ హీరోయిన్ గా క్రేజ్ అందుకుంది. అయితే గత కొంతకాలంగా అమ్మడు సరైన కమర్షియల్ సక్సెస్ కోసం ఎదురుచూస్తోంది. హీరోయిన్ గా అవకాశాలు తగ్గుతున్న సమయంలో వెబ్ సిరీస్లు, స్పెషల్ సాంగ్స్ తో తన ఉనికిని చాటుకుంటున్న తమన్నా ప్రస్తుతం ఒక విభిన్నమైన ఫోక్ థ్రిల్లర్ తో తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోబోతోంది. అదే ‘వ్యాన్’ మూవీ. ఈ సినిమా తెరీర్ ను మళ్ళీ గాడిలో పెడుతుందనే ఆశలు పెట్టుకుంది. సాధారణంగా గ్లామర్ పాత్రలకు పరిమితమైన హీరోయిన్.. అనుష్క ‘అరుంధతి’ లాగానో, శ్రద్ధా కపూర్ ‘స్త్రీ’ సిరీస్ లాగానో ఏదైనా లేడీ ఓరియంటెడ్ లేదా పవర్ ఫుల్ థ్రిల్లర్ చేస్తే వారి ఇమేజ్ ఒకసారిగా మారిపోతుంది. తమన్నా కూడా ఇప్పుడు అదే రూల్స్ వెళ్తోంది. ఆ మధ్య ఓడెల 2 చేసినా అది పెద్దగా వర్క్ కాలేదు. కానీ ఇప్పుడు వ్యాన్ మూవీ మీద ఫుల్ హోప్స్ పెట్టుకుంది. సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా హీరోగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో తమన్నా పాత్ర చాలా ఇంటెన్స్ గా ఉంటుందని టాక్. అయితే ఈ సినిమా విడుదల విషయంలో తాజాగా ఒక మార్పు చోటుచేసుకుంది. నిజానికి ఈ సినిమా సమ్మర్ కానుకగా మే 15న విడుదల కావాల్సి ఉంది. కానీ లేట్స్టాప్ సమాచారం ప్రకారం, ఈ చిత్రం సమ్మర్ లేసు నుంచి తప్పుకుని కొత్త డేట్ కు షిఫ్ట్ అయ్యింది. ఫోస్ట్ ప్రొడక్షన్ వనులు విజువల్ ఎఫెక్ట్ కారణంగా ఆగస్టు 28కి వాయిదా పడింది. రజాబంద్ ఏకెండ్ ను క్యాష్ చేసుకోవాలనే ఉద్దేశంతో మేకర్స్ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కనిపిస్తోంది. సమ్మర్ హిట్ మిస్ అయినా, లాంగ్ ఏకెండ్ కలెక్షన్లకు బాగా షన్ అవుతుందనేది మేకర్స్ అంచనా. వసూళ్ల పరంగా ఈ సినిమాపై బాలీవుడ్ ట్రేడ్ పండితులు భారీ అంచనాలే వేస్తున్నారు. ఫోక్ హీరో జోసేఫ్ ప్రస్తుతం నార్త్ ఇండియాలో విపరీతమైన క్రేజ్ ఉంది. ‘స్త్రీ 2’ వంటి సినిమాలు రూ. 500 కోట్లకు పైగా వసూలు చేసిన సేపర్డులో, ‘వ్యాన్’ కూడా అదే



బాలీవుడ్ నడిస్తే తమన్నాకు మళ్ళీ గోల్డెన్ డేస్ మొదలైతే, రాబోయే కంటెంట్ క్లిక్ కుంటే ఈ సినిమా సుమారు రూ. 150 నుంచి 200 కోట్ల రేంజ్ లో బిజినెస్ చేసే అవకాశం ఉందని, లాంగ్ రన్ లో సాలిడ్ కలెక్షన్లను రాబట్టగలదని అంచనా వేస్తున్నారు. బాలీవుడ్ మార్కెట్ లో సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రాకు ఉన్న ఫాలోయింగ్ కూడా దీనికి తోడవుతుంది. ఈ చిత్రంలో తమన్నాతో పాటు మనీష్ పాల్, సునీల్ గ్రోవర్, శ్వేత తివారీ వంటి పాపులర్ నటులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. దీపక్ కుమార్ మిశ్రా, అరుణాభి కుమార్ సంయుక్తంగా దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్టును బాలాజీ మోషన్ పిక్చర్స్ నిర్మిస్తోంది. గ్లామర్ బ్యూటీగా ఉన్న తమన్నా ఈ ఆడవి సేపర్డులో సాగే థ్రిల్లర్ లో ఎలాంటి పర్ఫార్మాన్స్ ఇస్తుందో చూడాలి.

ఇన్స్టాగ్రామ్ లో తెగ సంపాదిస్తున్న హీరోయిన్

బాలీవుడ్ హీరోయిన్, చిరుత ఫేమ్ నేహా శర్మ సినిమాల్లో ఆశించిన స్థాయిలో రాణించలేకపోయినా, సోషల్ మీడియా ద్వారా సంపాదనలో మాత్రం దుమ్మురేపుతోంది. ఇన్స్టాగ్రామ్ లో తన ఎక్స్ క్లూజివ్ కంటెంట్ చూడాలనుకునే వారి కోసం నెలకు 290 రూపాయల సబ్స్క్రిప్షన్ ఫ్లాస్ పెట్టింది. ప్రస్తుతం ఆమెకు దాదాపు 2,454 మంది సబ్స్క్రిబర్లు ఉన్నారు. అంటే సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్ లతో సంబంధం లేకుండా కేవలం ఇన్స్టాగ్రామ్ ద్వారానే ఆమె నెలకు సుమారు 7 లక్షల రూపాయలకు పైగా వెనకేస్తోంది. ఒక నటిగా తెరీర్ ఇబ్బందుల్లో ఉన్నా డిజిటల్ ఫ్లాట్ ఫామ్ ను వాడుకుని ఇలా ఆదాయం పొందడం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. నేహా శర్మ సేవధ్యం చూస్తే ఆమె బిహార్ కు చెందిన కాంగ్రెస్ రాజకీయ నాయకుడు అజిత శర్మ కుమార్తె. ఇటీవల జరిగిన ఎన్నికల్లో (భాగ్యలక్ష్మి నియోజకవర్గం) తండ్రి ఓటమి పాలయ్యారు. బాలీవుడ్ లో ఒకటి రెండు గుర్తింపు ఉన్న చిత్రాల్లో నటించినా అవేమీ ఆమె తెరీర్ ను నిలబెట్టలేకపోయాయి. ఆ తర్వాత ఓటీటీ వైపు అడుగులు వేసి ‘ఇల్లిగల్’ వంటి వెబ్ సిరీస్ లలో నటించింది. అయితే ఒకటి కంటే ఎక్కువ సీజన్లు వచ్చినా ఆ సిరీస్ లు ఆమెకు పెద్దగా ట్రేజ్ ఇవ్వలేదు. సినిమాలు ఫ్లాప్ అయినా గ్లామర్ ఫీల్డ్ లో ఉన్న వారికి ఆదాయ మార్గాలు మూసుకుపోవని నేహా శర్మ నిరూపిస్తోంది. సాధారణంగా సక్సెస్ ఉన్న హీరోయిన్లకు ట్రాండ్ ఎండార్స్ మెంట్లు, భారీ రెమ్యునరేషన్లు ఉంటాయి. కానీ వరుస ఫ్లాపులు ఎదుర్కొంటున్న ఒక నటి కూడా కేవలం సోషల్ మీడియా సబ్స్క్రిప్షన్ తో ఇంత మొత్తంలో సంపాదిస్తోందంటే, ఇక టాప్ హీరోయిన్ రేంజ్ లో స్థాయిలో ఉంటుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. సినిమాల్లో సక్సెస్ రేటు ఎలా ఉన్నా, ఫేమ్ ఉంటే



చాలు ఏదో ఒక రకంగా డబ్బు సంపాదించవచ్చనేది అర్థమవుతుంది. ఈ ఇన్స్టాగ్రామ్ ఎక్స్ క్లూజివ్ ఆఫర్ అనేది కేవలం హీరోయిన్లకు, మహిళా సెలబ్రిటీలకే ఎక్కువగా వర్తించే అవుతుందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. హీరోలు లేదా మగ సెలబ్రిటీలు ఇలాంటి ఫ్లాష్ట్ పెట్టినా సబ్స్క్రిబర్లు వచ్చే అవకాశం తక్కువ. కేవలం గ్లామర్ కంటెంట్ ను మాత్రమే సమ్మతుకుని ఇలాంటి సబ్స్క్రిప్షన్ మోడల్స్ నడుస్తుంటాయి. నేహా శర్మ తన సినిమాల కంటే తన ఫాట్ ఫూట్స్, జిమ్ వీడియోల ద్వారానే ఎక్కువ మంది ఫాలోవర్లను సంపాదించుకుంది. ఇప్పుడు అదే క్రేజ్ ను ఆదాయంగా మార్చుకుంటోంది.

అనిల్ రావిపూడి చిత్రం.. మరో నాయికగా కృతిశెట్టి

వచ్చే సంక్రాంతి లక్షంగా ఓ మల్టీస్టార్ సినిమా సిద్ధమవుతోంది. సంక్రాంతి సినిమాల దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి తెరకెక్కించనున్నారు. వెంకటేశ్, కల్యాణ్ రామ్ కథానాయకులుగా నటించనున్నారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమా అధికారికంగా ఖరారైంది. ప్రస్తుతం పూర్తి నిర్మాణ పనులతోపాటు, నటీనటుల ఎంపిక జరుగుతోంది. ఇందులో కథానాయికలుగా నటించేది ఎవరన్నది ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది. ఓ కథానాయిక పాత్ర కోసం చిత్రబృందం ఇటీవల కీర్తి సురేశ్ ని సంప్రదించినట్లు తెలిసింది. తాజాగా మరో పాత్ర విషయంలో కృతిశెట్టి పేరు వినిపిస్తోంది. ఈ వేసవిలోనే పట్టాలెక్కుమన్న ఈ సినిమాలో పూర్తిస్థాయి తారాగణంపై త్వరలోనే స్పష్టత వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. ఈ సంక్రాంతి సందర్భంగా విడుదలై ఘన విజయం సాధించిన ‘మన శంకరవరప్రసాద్ గారు’ తర్వాత అనిల్ రావిపూడి తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రమిది.



తమిళ దర్శకుడితో కొత్త చిత్రం

కొంతకాలంగా భారీ విజయం కోసం ఎదురుచూస్తున్నారూ హీరో రామ్ పోతినేని. గత ఏడాది ‘ఆంధ్ర కింగ్ తాలూకా’ సినిమా ఆశించిన స్థాయిలో సక్సెస్ కాలేదు. ఈ నేపథ్యంలో తన తదుపరి సినిమాపై రామ్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. ఈసారి పక్కా హిట్ కొట్టాలనే లక్ష్యంతో ముందుకెళ్తున్నారు. తాజా సమాచారం ప్రకారం... ఆగ్ర దర్శకుడు లోకేష్ కుమార్ జిమ్మిని లోగో ఫిల్మ్స్ తో రామ్ ఓ భారీ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ను చేయబోతున్నారని తెలిసింది. ఇప్పటికే ఈ ప్రాజెక్టు సంబంధించిన ప్రాథమిక చర్చలు పూర్తయ్యాయని, రామ్ తెరీర్ లోనే భారీ వ్యయంతో ఈ సినిమాను తెరకెక్కించబోతున్నారని ఫిల్మ్ సగర్ టాక్. ఓ ఆగ్ర నిర్మాణ సంస్థ రూపొందించబోతున్న ఈ సినిమా తాలూకా అధికారిక ప్రకటన త్వరలో వెలువడుతుందని తెలిసింది.

