

## ఐదేళ్లలో 20 లక్షల ఉద్యోగాలకు ఒక్కటి కూడా తగ్గదు

**-ఇప్పటి వరకు 6.28 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పించాం -శాసనసభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు**

అమరావతి: వైకాపా ఐదేళ్ల పాలనలో ఒక్క డిఎస్సీ నిర్వహించలేదు.. ఒక్క కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగమూ భర్తీ చేయలేదని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ధ్వజమెత్తారు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన 20 నెలల్లోనే మొత్తం 6,28,327 ఉద్యోగాలు కల్పించామని, ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ఐదేళ్లలో 20 లక్షల కంటే ఎక్కువ ఉద్యోగాలే కల్పిస్తాం తప్ప ఒక్కటి కూడా తగ్గదని స్పష్టం చేశారు. ఐదేళ్ల వైకాపా ప్రభుత్వ అరాచక, అసమర్థ పాలనతో తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న రాష్ట్ర ట్రాన్స్ ఇమేజ్ను 20 నెలల్లోనే పునరుద్ధరించడంతోపాటు, దేశంలో పెట్టుబడులకు అత్యంత అనుకూలమైన ప్రాంతంగా తీర్చిదిద్దామని ఆయన పునరుద్ఘాటించారు. 20 నెలలుగా తాను, పవన్, భాజపా ఒకే మాట మీద వెళుతున్నారా కాబట్టి ఇంత అభివృద్ధి సాధ్యమైందని పేర్కొన్నారు. శాసనసభలో పరిశ్రమలు, విద్య తదితర శాఖలకు సబంధించిన డిమాండ్లపై చర్చలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. వైకాపా తెచ్చిన నెగిటివ్ ఇమేజ్ను పోగొట్టాం: 'వైకాపా పాలనలో ఏపీఐ నెగిటివ్ ఇమేజ్ తెచ్చారు. వారి హయాంలో రాష్ట్రంలో 913 కంపెనీలు మూతపడ్డాయి. చదువుకున్న యువత ఉద్యోగాల్లోకి వెళ్లే రాష్ట్రాలకు తరలిపోయారు. కొందరు గంజాయి, మత్తుపదార్థాలకు బానిసలయ్యారు. మేం వచ్చాక పారిశ్రామికాభివృద్ధిని, ఉద్యోగాలను గాడినపెట్టాం. ఎంఎస్ఎంఈలో 2,48,906, స్మిల్ డెవలప్ మెంట్ ద్వారా 1,46,627, పరిశ్రమల్లో 95,174, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్లో 64,035, మెగా డిఎస్సీ, కానిస్టేబుల్ పోస్టుల భర్తీ ద్వారా 30,592, నెడెక్స్ ద్వారా 20,393, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగాల్లో 13,846, పర్యాటక రంగంలో 5,028, మైన్స్ అండ్ జియాలజీలో 3,220.. ఇలా 6,28,327 ఉద్యోగాలు కల్పించాం. విశాఖలో ఐదు గిగావాట్ల సామర్థ్యంతో డేటా సెంటర్లు...పారిశ్రామికాభివృద్ధికి లోకేత్ ఆధ్వర్యంలో మంత్రల కమిటీ వేశాం. రాష్ట్రాన్ని స్పీడ్ ఆఫ్ దూయింగ్ బిజినెస్కి చిరుమాగా మార్చాం. 25 కొత్త పాలీలీలు తెచ్చాం. ప్రతి నియోజకవర్గంలో పారిశ్రామిక పార్కు పెడుతున్నాం. పరిశ్రమలకు గత ప్రభుత్వం పెండింగ్లో పెట్టిన ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ బకాయిలు చాలా వరకు చెల్లించాం. ఎస్సీ, ఎస్టీ పారిశ్రామికవేత్తలు 11,451 మందికి రూ.270 కోట్ల బకాయిలు చెల్లించాం. విశాఖ భాగస్వామ్య సదస్సులో 613 ఒప్పందాలు చేసుకున్నాం. రూ.13.25 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు, 16 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు వస్తాయి. రాష్ట్రాన్ని రాబోయే రోజుల్లో నెక్స్ట్ లెవెల్ కి తీసుకెళ్తాం. విశాఖలో



మొత్తం 5 గిగావాట్ల సామర్థ్యం గల డేటా సెంటర్లు వస్తాయి. ఐటీ, జీసీసీ, డేటా సెంటర్లకు విశాఖ హాట్ గా మారుతుంది. దేశంలోనే మొదటి క్యాంటీన్ కంప్యూటర్ అమరావతిలో పెడుతున్నాం. అమరావతిని క్యాంటీన్, నాలెడ్జ్ సిటీగా చేస్తాం. రాయలసీమను స్పేస్, ఏరోస్పేస్, డిఫెన్స్, డ్రోన్స్, ఎలక్ట్రానిక్స్ హాట్ గా మారుస్తాం. 99 పైలెట్ స్కూలు అంటే మొదట ఆలోచించాను.. దిగ్గజ ఐటీ కంపెనీల్ని రాష్ట్రానికి రప్పించేందుకు ఎకరం 99 పైలెట్ ఇన్స్టిట్యూట్ను ఎన్ఐఐఐటీ సమావేశంలో ప్రతిపాదించాను.. వర్చువల్ అవుతుందా అని రెండు నిమిషాలు ఆలోచించి, సరేనన్నాను. కానీ అడ్డుతగా వనిచేసింది. మొదట విశాఖకు డిఎస్సీ వచ్చింది. తర్వాత మిగతా పరిశ్రమలు కృష్ణా కట్టాయి. 20 నెలల్లోనే ఇన్ని కంపెనీలు రావడం చరిత్ర. దేశానికి వచ్చిన మొత్తం పెట్టుబడుల్లో 25.6 శాతం ఏపీఐ వచ్చాయంటే అది రాష్ట్రం సత్తా. రూ.69,000 కోట్ల పెట్టుబడులతో, 26 వేల మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించే ఆర్గిలార్ మిత్తల్ ఉక్కు పరిశ్రమ ఫేజ్-1కి ఈ నెల 23న, విశాఖలో గూగుల్ డేటా సెంటర్కు వచ్చే నెలలో శంకుస్థాపన చేయనున్నాం. మాతృభాషకు పెద్దపీట...విద్యారంగంలో 2019కి ముందు రాష్ట్రం మొదటి రెండు మూడు స్థానాల్లో ఉంటే, వైకాపా పాలనలో 20 కంటే కిందకు వెళ్లిపోయింది. ప్రపంచంలో ఎక్కడా ప్రాథమిక విద్య మాతృభాషలోనే ఉంటుంది. కానీ గత ప్రభుత్వం ఆంగ్ల మాధ్యమం పేరుతో గందరగోళం చేసింది. మనది తెలుగు రాష్ట్రం. తెలుగు నేర్చుకోకపోతే ఉనికి కోల్పోతాం.

## వేల్పపాలెం దుర్లుటన హృదయాన్ని కలచివేసింది

**-బాధిత కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది -వైకాపాకి తిరుపతి లడ్డూపై రాజకీయం తప్ప ఇలాంటి సమస్యలు పట్టవు -శాసనసభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వ్యాఖ్యలు**

అమరావతి: కాకినాడ జిల్లా సామర్లకోట మండలం వేల్పపాలెంలో బాణసంచా కర్మిగారంలో పేలుడు ఘటనలో 26 మంది చనిపోవడం అత్యంత బాధాకరమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో ఎవరైనా దురాశతో ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమడాలని చూస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని ఆయన హెచ్చరించారు. వేల్పపాలెం దుర్లుటనపై ఆయన శాసనసభలో ఒక ప్రకటన చేశారు. "అది హృదయవిదారకమైన ఘటన. హృదయాన్ని కలచివేసింది. పోయినవారి ప్రాణాలు ఎలాగూ తేలేం. వారి కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది. కేంద్రం రూ.2లక్షలు ఇస్తే, రాష్ట్రప్రభుత్వం రూ.20లక్షల చొప్పున సాయం ప్రకటించింది. గాయపడ్డవారికి పూర్తి వైద్యభార్యలు ప్రభుత్వమే భరిస్తుంది. వారి పిల్లల్ని చదివించే బాధ్యత ప్రభుత్వానిది. ఇళ్లు లేనివారికి ఇళ్లు కట్టిస్తాం. నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన అధికారులపై ఇప్పటికే చర్యలు తీసుకున్నాం.



సీనియర్ అధికారులతో విచారణకు ఆదేశించాం" అని సీఎం తెలిపారు. "రాష్ట్రంలో ఒక ప్రతిపక్ష పార్టీ ఉంది. వాళ్లకు ఇలాంటి సమస్యలు పట్టవు. ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు అసెంబ్లీకి రాకుండా మండలిలోనూ ఈ అంశాన్ని ప్రస్తావించలేదు. దీన్ని వదిలేసి... తిరుపతి లడ్డూపై రాజకీయం చేస్తున్నారు. ప్రజాసమస్యలపై మాట్లాడే పరిస్థితిలో వాళ్లు లేరు" అని ధ్వజమెత్తారు. వేల్పపాలెంలో పేలుడు సంభవించిన సూర్యశ్రీ ఫైర్వర్క్స్ వైకాపా హయాంలోనే అనుమతిచ్చారని సీఎం తెలిపారు.

## ఉద్యోగులపై కేసుల రద్దుకు చర్యలు : హోంమంత్రి అనిత

అమరావతి: గత ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులపై అక్రమ కేసులు నమోదు అయ్యాయని వీటిని దశ వారిగా రద్దు చేస్తున్నామని హోం మంత్రి పంగలపూడి అనిత తెలిపారు. మండలిలో ఎమ్మెల్యేలు పేరాబతుని రాజశేఖర్, బి.తిరుమల నాయుడు, బీదా రవిచంద్ర తదితరులు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఆమె సమాధానం ఇస్తూ, మొత్తం 29 కేసులు నమోదైనట్లు చెప్పారు. వీటిలో న్యాయపరమైన వికృతులు లేని 14 కేసులు ఇప్పటికే రద్దు చేసినట్లు తెలిపారు. మరో 13 కేసులు పెండింగ్లో ఉన్నాయన్నారు. అత్యధికంగా సత్యసాయి జిల్లాలో 14 కేసులు నమోదు అయినట్లు తెలిపారు. కోర్టులో ఉన్న కేసులు తప్ప మిగతా కేసులన్నీ రద్దు చేశామన్నారు.



## రూ.5,083 కోట్ల రక్షణ ఒప్పందాలు

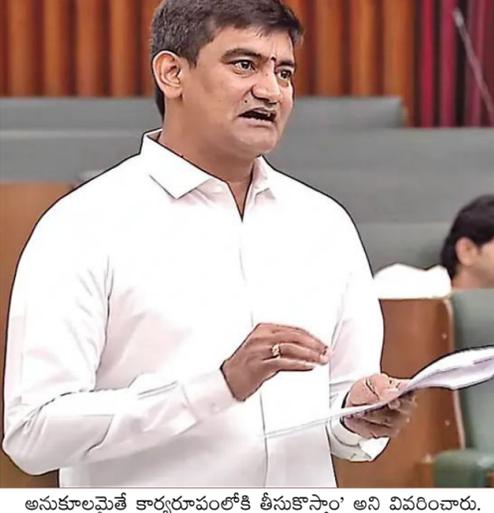
విశాఖపట్నం: భారత తీరగస్తీ అవసరాల నిమిత్తం ఆరు అడ్వాన్స్డ్ లైట్ హెలికాప్టర్లు (ఏఎల్హెచ్), వర్తికల్ లాంచ్ మిసైల్స్ (ఏఎల్ఎం) తయారీకి రెండు సంవత్సరాల రక్షణ మంత్రిత్వశాఖ రూ.5,083 కోట్ల విలువగల ఒప్పందాలను చేసుకుందని రక్షణ వర్గాలు ఓ ప్రకటనలో తెలిపాయి. ఈ రెండు ఒప్పంద పత్రాలపై రక్షణశాఖ కార్యదర్శి రాజీవ్ కుమార్ సింగ్ సమక్షంలో సంతకాలు జరిగాయి. ఆరు ఏఎల్హెచ్ కోసం రూ.2,901 కోట్ల విలువగల ఆర్డర్కు హిందుస్థాన్ ఏరోనాటికల్స్ లిమిటెడ్ (హెచ్ఎఎల్)తో, ఏవల్ఎంల కోసం రూ.2,182 కోట్ల ఆర్డర్కు రష్యాకు చెందిన జీఎస్సీ రోసోబాలోన్ ఎక్స్పోర్ట్ ఫెడరేషన్తో ఒప్పందాలు కుదిరాయని ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.



## రూ.10 కోట్లతో కోనసీమ జిల్లాలో ఎంఎస్ఎంఈ క్లస్టర్

**-ఎంఎస్ఎంఈ శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్**

అమరావతి: దాక్షర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలో రూ.10 కోట్లతో ఎంఎస్ఎంఈ క్లస్టర్ ఏర్పాటు ప్రతిపాదన ఉందని ఎంఎస్ఎంఈ శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఇక్కడ సీఎం చంద్రబాబు ప్రతిపాదించిన రాష్ట్రస్థాయి క్లస్టర్లను కూడా ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వివరించారు. ఎన్ఐఐఐలో క్లస్టర్లను కూడా తీసుకొస్తామని పేర్కొన్నారు. శాసనసభ ప్రశ్నోత్తరాల సందర్భంగా సభ్యుడు బండారు సత్యానందరావు అడిగిన ప్రశ్నకు మంత్రి సమాధానమిచ్చారు. '100 నియోజకవర్గాల పరిధిలో ఎంఎస్ఎంఈ పార్కుల ఏర్పాటుకు శంకుస్థాపన లేదా ప్రారంభోత్సవాలు నిర్వహించాం. 75 నియోజకవర్గాల పరిధిలో స్థల సమస్య ఉంది. కోనసీమ జిల్లా అమలాపురం, రామవర్రాపురం నియోజకవర్గాల్లో ఫ్లాటెడ్ ఫ్యాక్టరీలకు శంకుస్థాపన చేశాం. కొత్తపేట, రాజోలు, ముమ్మిడివరంలోనూ 5 ఎకరాల చొప్పున భూమి గుర్తించాం. త్వరలో పనులు ప్రారంభిస్తాం. కోనసీమ జిల్లాలో భూ సమస్య ఉన్న ప్రాంతాల్లో ప్రైవేటు విధానం ఆధారంగా ముందుకు వెళ్తున్నాం. దేవాదాయశాఖ భూముల సేకరణపై అధ్యయనం చేసి



## కేఎంపీ ప్రాజెక్టుకు ఇంటిగ్రేటెడ్ టెర్మినల్ నిర్మాణ బాధ్యతలు

దిల్లీ: విజయవాడ విమానాశ్రయంలోని ఇంటిగ్రేటెడ్ టెర్మినల్ నిర్మాణ పనులు పూర్తి చేసేందుకు ఎయిర్పోర్ట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా(ఏఐఐ) పిలిచిన టెండర్లలో కేఎంపీ ప్రాజెక్ట్ లిమిటెడ్ ఎల్-1గా నిలిచినట్లు తెలిసింది. దీంతో త్వరలోనే ఆ సంస్థకు పనులు అప్పగించనున్నట్లు సమాచారం. ఇదివరకు ఈ ప్రాజెక్టు పనులు చేపట్టిన ఎన్కేటీ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్స్ లిమిటెడ్ నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తిచేయకపోవడంతో ఏఐఐ దాన్ని రద్దు చేసింది. మిగిలిన 20% పనుల కోసం గత జనవరిలో టెండర్లు పిలిచింది. ఇప్పుడు కొత్త సంస్థకు బాధ్యతలు అప్పగించిన ఆరు నెలల్లోగా పనులు పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించనున్నారు. వాస్తవానికి రూ.611 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 2018 డిసెంబర్లో ఈ టెర్మినల్ పనులు ప్రారంభమైనా కాంట్రాక్ట్ సంస్థ పనితీరు కారణంగా వివరీతమైన జాప్యం జరుగుతూ వచ్చింది. కేంద్ర పౌరవిమానయానశాఖ ఎంత ఒత్తిడి తెచ్చినా ఆ సంస్థ పనులు కొనసాగించే పరిస్థితి లేకపోవడంతో దాన్ని తప్పించి మిగిలిన రూ.138.20 కోట్ల పనులకు టెండర్లు ఆహ్వానించింది. అందులో కేఎంపీ ప్రాజెక్ట్ ఎంపిఐ పనులు దక్కించుకుంది. ఈ సంస్థ రాయ్ పుర్ లిమిటెడ్, ఇండోర్ ఐఐఐ, నాగపూర్, మంగళగిరి ఎయిర్పోర్ట్, అమరావతి విల్, శివమొగ్గ ఎయిర్పోర్ట్ టెర్మినల్, విజయవాడ సూల్ ఆఫ్ ప్లానింగ్



## వీపీవీ విధానంపై జగన్ అసత్య ప్రచారం

**-మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ మండిపాటు**

అమరావతి: వైకాపా హయాంలో 17 వైద్య కళాశాలల నిర్మాణం కోసం రూ.8,480 కోట్లు మంజూరు చేస్తే ఖర్చు చేసింది రూ.1,550 కోట్లు మాత్రమేనని.. ఇందులోనూ పులివెందుల కళాశాలకే రూ.400 కోట్లు వెచ్చించారని వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. రూపాయిలో 18 పైసలు మాత్రమే ఖర్చు పెట్టి 17 కళాశాలల్ని నిర్మించినట్లు అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. వైకాపా నేతలు గుండెలు తీసిన బంట్లు అనే దానికి ఇదే నిదర్శనమని ధ్వజమెత్తారు. వీపీవీ విధానంలో 10 కళాశాలల్లో అదనంగా 610 ఎంబీబీఎస్ సీట్లు, అనుబంధ అనుపత్రుల్లో 1,050 అదనపు పడకలు అందుబాటులోకి వస్తాయన్నారు. బుధవారం శాసనసభలో వైద్యారోగ్యశాఖ బడ్జెట్ పద్ధతిపై చర్చ, ప్రశ్నోత్తరాల సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడారు. 'వైకాపా ప్రభుత్వ నిర్మాణం కారణంగా 10 వైద్య కళాశాలల్ని వీపీవీ విధానంలో నిర్మించేందుకు నిర్ణయించాం. రెండేళ్లలో రెండు దశల్లో వీటిని పూర్తి చేయనున్నాం. తొలి దశలో ఆరోసి, మదనపల్లె, మాత్రమేనని.. పులివెందుల, రెండో దశలో పార్వతిపురం, నగ్గపల్లం, పాలకొల్లు, అమలాపురం, బాపట్ల, పెనుగొండ కళాశాలల్ని పూర్తి చేస్తాం. కొత్త వైద్య కళాశాలల నిర్మాణానికి కేంద్రం వయబులిటీ ఫండ్రింగ్ కింద సాయం అందించేందుకు ముందుకొచ్చింది. వైకాపా ప్రభుత్వం 420



పడకలతో ఏటా 100 ఎంబీబీఎస్ ప్రవేశాలు ప్రతిపాదించింది. కూటమి ప్రభుత్వం 625 పడకలతో 150 ప్రవేశాలు కల్పించాలని నిర్ణయించింది. కనీసం కోట్లాది మొత్తం 110 సీట్లు పేద విద్యార్థులకు అందుబాటులోకి వస్తాయి. అనుబంధ అనుపత్రుల్లో 70 శాతం పడకలతో ఉచిత వైద్య సేవలు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటాయి' అని పేర్కొన్నారు.

సంపాదకీయం

బకాయిలు వసూలుకాక బ్యాంకులు సతమతమవుతున్నాయి

వినియోగదారులను ఆకర్షించేందుకు సంస్థలు ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటాయి. రకరకాల పద్ధతుల్లో పోటీ సంస్థల మీద పైచేయి సాధించేందుకు ఆరాటపడుతుంటాయి. ఈ క్రమంలో అవి అనుసరించే అసంబద్ధ విధానాలు తీవ్ర అల్లకల్లోలానికి దారితీస్తాయి. ఈ దురవస్థను నివారించడం ప్రభుత్వాల కర్తవ్యం. కమ్యూనికేషన్, సమాచార సాంకేతిక (ఐటీ) రంగాలు 21వ శతాబ్దంలో భారతదేశ ఆర్థిక ప్రగతికి పట్టుగొమ్మలయ్యాయి. ప్రైవేటు ఎయిర్లైన్స్ తో పోర విమానయానానికి కొత్త రెక్కలు వచ్చాయి. ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహం, పెరినానాలు వాటికి మరింత ఊతమిచ్చాయి. అదే సమయంలో కమ్యూనికేషన్, పౌర విమానయాన రంగాలలో పెరిగిపోయిన పోటీ కొన్ని అవాంఛనీయ ఫలితాలకు దారితీసింది. విమానయానం, టెలికాం రంగాలలో ఆరంభ పెట్టుబడులు భారీగా ఉంటాయి. నిర్వహణ వ్యయం కూడా ఎక్కువే. అయినా పోటీ లేకుండా చూసుకోవడానికి తమ ఉత్పత్తిని లేదా సేవను అసలు వ్యయంకన్నా బాగా తగ్గించడం సరికాదు. దానివల్ల తాత్కాలికంగా పోటీ తొలగిపోయినా, దీర్ఘకాలంలో లాభాలు చిక్కపార నిర్వహణ కష్టమైపోతుంది. ఇండిగో, ఆర్కామ్ ల విషయంలో జరిగింది ఇదే. సమయపాలన, సమృద్ధి సేవలు, అందుబాటు ధరలు అనే నినాదంతో ఇండిగో ఎయిర్లైన్స్ 2006లో కార్యకలాపాలు ప్రారంభించింది. కేవలం ఆరేళ్లలోనే భారతదేశ పౌర విమానయాన మార్కెట్లో అతిపెద్ద వాటా సాధించింది. నిరుడు ఆగస్టు కల్లా ఇండిగో దేశీయ మార్కెట్ వాటా 64.2శాతానికి పెరిగింది. ప్రపంచంలో అతిపెద్ద విమానయాన సంస్థల్లో ఒకటిగా అది అవతరించింది. కానీ, మొన్న డిసెంబరు మొదటివారంలో ఇండిగో సంస్థ చాలా పైట్లను రద్దుచేయడంతో ప్రయాణికులు విలవిల్లడారు. పైట్ల ద్యూటీ సమయానికి సంబంధించి పౌర విమానయాన డైరెక్టరేట్ జనరల్ 2024 జనవరిలో జారీ చేసిన నిబంధనలను ఇండిగో పాటించకపోవడం వల్లే ఈ దురవస్థ దాపురించింది. ఇండిగో అదనంగా పైట్లను నియమించుకుని ఉంటే ఈ పరిస్థితి తలెత్తేది కాదు. టికెట్ ధరలు రూ.200 నుంచి రూ.300 వరకు పెంచితే అదనపు పైట్ల నియామకానికి అయ్యే ఖర్చును భరించగలిగేది. అలాకాకుండా ఇండిగో ఉన్న పైట్లతోనే గొడ్డు చాకిరి చేయించింది. ధరలను హేతుబద్ధీకరించకుండా ఎదుటి సంస్థలమీద పైచేయి సాధించడానికి యత్నించింది. అవి ఎదురు తన్నడంతో దేశీయ పౌర విమానయానంపై కొద్ది రోజుల పాటు అతలాకుతలమైంది. రిలయన్స్ ఇన్స్ కామ్ లిమిటెడ్ గా ప్రారంభమైన సంస్థ 2006లో రిలయన్స్ కమ్యూనికేషన్స్ (ఆర్కామ్) గా పేరుమార్చుకుంది. సీడిఎంపి సర్వీసులతో మొదలుపెట్టి, 2008లో జీఎస్ఎంకామ్ మారింది. చవక హ్యాండ్ సెట్లు, ఉచిత ఇన్ కమింగ్ కాల్స్ తో పోటీదారుల మీద పైచేయి సాధించింది. ఎడాపెడా అప్పులు చేసి వ్యాపారాన్ని విస్తరించుకుంది. స్పెక్ట్రమ్ వేలాలు, నెట్ వర్క్ పెట్టుబడులు తదితరాలతో మొత్తం రుణభారం రూ.45వేల కోట్లకు చేరుకుంది. చేతిలో తగిన పెట్టుబడులు లేకుండా 2జీ, 3జీ నుంచి 4జీకి మారడం ఆర్థికంగా పెనుభారమై ఆర్కామ్ పతనానికి దారితీసింది. 2017లో ఆర్కామ్ తన వైర్ లెస్ టవర్లు, ఫైబర్ లైన్లను రూ.24వేల కోట్లకు రిలయన్స్ జియోకు విక్రయించింది. అయినా అప్పులు తీరక 2019లో దివాలా పిటిషన్ వేసింది. ఎస్ బీఐ సహా రుణదాతలు రూ.49వేల కోట్లకు పైగా క్రెయిము చేశారు. రుణదాతల కమిటీ రూ.23వేల కోట్లు రికవరీ అయ్యే అవకాశం ఉందని 2020లో అంచనా వేసింది. మిగతా మొత్తానికి నీళ్లుదులుకోవాల్సిందేనన్న మాట! ఆర్కామ్ రుణ ఖాతాలు పచ్చి మోసమని స్టేట్ బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా, బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాలు నిరుడు పేర్కొన్నాయి. సీబీఐ ఎఫ్ఐఐఆర్ దాఖలు చేసింది. ఆర్కామ్ సోదర కంపెనీలు అక్రమ ధన చలామణికి పాల్పడ్డాయంటూ సెబీ, ఈడీలు దర్యాప్తు చేస్తున్నాయి. సరైన ఆడిట్ నివేదిక చూపలేకపోయారంటూ బాంబే హైకోర్టు ఈ దర్యాప్తుపై స్టే విధించింది. ఏతావాతా ఆర్కామ్ దివాలా కేసు అంతాపొంతా లేకుండా సాగుతోంది. బకాయిలు వసూలుకాక బ్యాంకులు సతమతమవుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులు పునరావృతం కాకుండా ప్రజా ధన రక్షణకు ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి. వ్యాపార సౌలభ్యాన్ని పెంచే పేరుతో కంపెనీల పట్ల అతి ఔదార్యం ప్రదర్శించకూడదు. సర్కారి ఖజానాకు నష్టం కలిగించే కంపెనీలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. సకాలంలో రుణాలు, రుణవాయదాలు చెల్లించకపోయినా, ఖాతాదారులకు సేవలు అందించడంలో విఫలమైనా ఉపేక్షించకూడదు. నాణ్యత, అదనపు విలువ జోడింపు తదితరాల మీద సంస్థలు పోటీపడాలి. అంతేకానీ, ధరలను అడ్డగోలుగా తగ్గించడం, అసంబద్ధ రాయితీలు ఉచితాలు ఇవ్వడం వంటి పద్ధతుల జోలికి పోకూడదు. ప్రభుత్వం ఈ మేరకు కఠిన నిబంధనలను అమలుచేయాలి. నిరర్థక ఆస్తుల రికవరీకి గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలి. కోట్లాది మంది భారతీయుల నిత్యజీవితావసరాలతో ముడిపడిన కంపెనీల వ్యాపార పోకడల మీద ప్రభుత్వాలు ఎప్పుడూ ఒక కన్నేసి ఉంచాలి. అప్పుడే ప్రజాప్రయోజనాలను కాపాడుకోగలం.

3 బిల్లులను ఆమోదించిన శాసన సభ

అమరావతి: శాసన సభ మూడు ప్రభుత్వ బిల్లులకు ఆమోదం లభించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ పబ్లిక్ సర్వీసులకు నియామకముల క్రమబద్ధీకరణ, సిబ్బంది తీరును వేతన స్వరూపమును హేతుబద్ధము చేయు (రెండవ సవరణ) బిల్లును ఆర్థిక శాఖ మంత్రి వయ్యాల కేశవ్ తరుపున విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ప్రవేశపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈ బిల్లును శాసన సభ 2025 సెప్టెంబరులో ఆమోదించి మండలికి పంపినప్పటికీ, మండలిలో బిల్లును ఆమోదించకుండా తొక్కిపెట్టారని మంత్రి లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. దీంతో మరోమారు సభలో ఆమోదానికి పెడుతున్నట్లు సభ్యులకు వివరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ అగ్నిమాపక సేవ (సవరణ) బిల్లును హోం శాఖ మంత్రి పంగలపూడి అనిత సభలో ప్రవేశపెట్టగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ జనవిశ్వాస్ (నిబంధనల సవరణ) బిల్లును న్యాయ శాఖ మంత్రి ఎన్ఎండి ధర్మా ప్రవేశపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన బిల్లుల ఆవశ్యకతను మంత్రులు సభ్యులకు వివరించారు. అనంతరం



సభ బిల్లులకు ఆమోదం తెలిపింది.

బిసెల అభ్యున్నతికి కృషి

-కేంద్రం వద్ద వడ్డెర, రజక, మత్స్యకారుల రిజర్వేషన్ల మార్పు ప్రతిపాదన-మండలిలో మంత్రి సవిత

అమరావతి: బిసెల అభ్యున్నతికి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని రాష్ట్ర బిసెల సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎస్.సవిత తెలిపారు. శాసనమండలిలో వైసిపి సభ్యులు చంద్రగిరి ఏనురత్నం అడిగిన పలు ప్రశ్నలకు ఆమె సమాధానం చెబుతూ వడ్డెర, రజక, మత్స్యకారులను ఎస్ఐ, ఎస్ఐలలో చేర్చాలన్న ప్రతిపాదన కేంద్రం వద్ద పెండింగ్లో ఉందన్నారు. ఈ అంశంలో కేంద్రమే నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పరిధిలో రిజర్వేషన్ల మార్పు ప్రతిపాదన ఏదీ లేదన్నారు. ఎమ్మెల్యే ఏనురత్నం మాట్లాడుతూ బిసెలలో అత్యంత వెనుకబడిన వర్గాలకు ఉన్న వడ్డెర, రజక, మత్స్యకారులను ఎస్ఐ, ఎస్ఐలలో చేర్చాలన్న ప్రతిపాదన ఎన్నో ఏళ్లుగా కేంద్రం వద్ద ఉందని కానీ పాలకులు ఎన్నికలప్పుడు హామీలు ఇస్తున్నారని ఆ తరువాత విస్మరిస్తున్నారని అన్నారు. కేంద్రంలో టిడిపి కీలకంగా ఉందని అందువల్ల కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెచ్చి ఈ మూడు కులాలను గతంలో హామీ ఇచ్చినట్లుగా ఎస్ఐ, లేదా ఎస్ఐ కేటగిరిలోకి మార్చేలా కూటమి ప్రభుత్వం కృషి చేయాలన్నారు. గతంలో వైసిపి ప్రభుత్వం కూడా అధికారులతో కమిటీలు వేసిందన్నారు. 1973లో వడ్డెర కులస్తులను ఎస్ఐలకు పరిగణించాలని ప్రతిపాదనతో అప్పటి ప్రభుత్వం కేంద్రానికి పంపినా ఇప్పటి వరకు ఆమోదం పొందలేదని చెప్పారు. గత 50 ఏళ్లకాలంలో పలు మార్పు కేంద్రానికి ప్రతిపాదనలు పంపారని గుర్తు చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం చొరవ తీసుకుని కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెచ్చి ఎన్నికలలో హామీ ఇచ్చినట్లుగా ఈ మూడు కులాల వారికి న్యాయం చేయాలన్నారు. మంత్రి సవిత సమాధానం చెబుతూ 2014-



19లో వడ్డెరకు, రజకకులకు, మత్స్యకారులతో పాటు ఇతర కులాల వారికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చామన్నారు. ప్రతి బిసెల కుటుంబం పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందాలన్నారు. గతంలో ఆదరణ, ఆదరణ-2 పథకాలను ప్రారంభించిన ఘనత సీఎం చంద్రబాబుదేవనని తెలిపారు. త్వరలో ప్రారంభించబోయే ఆదరణ 3.0లో వడ్డెరకు ప్రాధాన్యమిస్తున్నామన్నారు. వడ్డెరకు మైనింగ్ లీజు కేటాయింపుల్లో 15 శాతం రిజర్వేషన్లు, సీనరీజీలో 50 శాతం మినహాయింపు ఇచ్చే ఆలోచన ఉందన్నారు. సముద్రంలో చేపల వేట నిషేధం కాలంలో మత్స్యకారులకు(పల్లెకారులు) ఇచ్చే అధిక సాయం రూ.10 వేల నుంచి రూ.20 వేలకు పెంచామన్నారు. రాజ్ యో ఆదరణ 3.0 పథకంలో రజకకులకు వాషింగ్ మిషన్లు, ఆధునిక పరికరాలు అందజేయబోతున్నామన్నారు.

వికలాంగులు, సీనియర్ సిటిజన్ల సంక్షేమానికి కృషి చేయాలి



-అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ దేశాలు

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో వికలాంగుల హక్కుల చట్టం, సీనియర్ సిటిజన్ల సంక్షేమానికి సంబంధించిన నిబంధనలు కచ్చితంగా అమలు చేయాలని, వారి సంక్షేమానికి కృషి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాలులో నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి కమిటీ సమావేశంలో సంబంధిత శాఖల పనితీరును సమీక్షించారు. 2016, రాష్ట్ర వికలాంగుల హక్కుల నియమాలు-2023 ప్రకారం వికలాంగుల పునరావాసం, సాధికారత, ప్రభుత్వ పథకాల అమలు విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని స్పష్టం చేశారు. వికలాంగులకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం సమర్థంగా అమలు కావాలని, 60 రెస్టోరిటివ్ మోటర్లకై వాహనాల పంపిణీ వేగవంతం చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశించారు. అన్ని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో మల్టీ స్పెషిటీ మెడికల్ కౌన్సిల్లర్ల నియామకానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ



కార్యాలయాలు, భవనాల్లో ర్యాంపులు, హ్యాండ్ రైళ్లు, యాక్సెసిబిల్ టాయిలెట్లు, పార్కింగ్ వంటి సౌకర్యాలు తక్షణం కల్పించేందుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని హెచ్చరికలు సూచించారు. వికలాంగ విద్యార్థుల ప్రవేశం, డ్రాపౌట్ల గుర్తింపులో నిర్లక్ష్యం వహించవద్దని, ప్రత్యేక నోడల్ అధికారులను నియమించాలని స్పష్టం చేశారు. అలాగే 2007 ప్రకారం సీనియర్ సిటిజన్ల సమస్యల పరిష్కారంలో అలస్యం జరగరాదని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. సీనియర్ సిటిజన్ల దాఖలు చేసే పిటిషన్లను 90 రోజుల్లోపు పరిష్కరించాలని, చట్టంపై విస్తృత అవగాహన శిబిరాలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో సీనియర్ పౌరులకు ప్రత్యేక పడకలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల చికిత్స సౌకర్యాలు కల్పించాలని, ఆసుపత్రులు, దేవాలయాలు, పోస్టాఫీసుల్లో ప్రత్యేక క్యూ లైన్లు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. జిల్లా న్యాయ సేవల సంస్థ ద్వారా ఉచిత న్యాయ సహాయం ప్రచారం పెంచాలని, వారి ప్రాణ, ఆస్తి రక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. విశాఖపట్నం ఆర్డీవో సుధాసాగర్, విభిన్న ప్రతిభావంతుల శాఖ ఏడీ కవిత, వివిధ శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరిసాగు గిట్టుబాటు కాదు

- ప్రశోత్తరాలలో మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు -ప్రత్యామ్నాయ పంటలవైపు రైతులను ప్రోత్సహిస్తున్నాం

అమరావతి: రాష్ట్రంలో సాగునీటి లభ్యత పెరిగినప్పటికీ వరి సాగు రైతులకు గిట్టుబాటు కాదని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కె.అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. వరి సాగును మార్చిగా మారేయాలని ప్రభుత్వం చెప్పడం లేదని, అయితే పాత వంగడాల బద్దలు నాణ్యమైన, ఎగుమతులకు అనుకూలమైన కొత్త వంగడాలను ప్రోత్సహిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. శాసనసభ సమావేశమైన అనంతరంసభాపతి సిహెచ్.అయ్యప్పపాత్రుడు ప్రశోత్తరాల సమయాన్ని చేపట్టారు. సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నలకు మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు సమాధానమిస్తూ, సంవత్సర కాలంలో రైతులకు వరి సాగుతో ఎకరాకు సుమారు రూ.6 వేలు ఆదాయం మాత్రమే వస్తుండగా, కంది పంటకు 26 వేలు మినుముల పంటకు 21 వేలు జొన్న



పంటకు 16 వేలు పాపాయిల్ పంటకు 1.50 లక్ష రూపాయల లాభం వస్తుందని వివరించారు. కొలు రైతుల విషయానికి వస్తే, 9.13 లక్షల మందికి సీసీఆర్సీ కార్డులు జారీ చేసి రూ.4,474 కోట్లు రుణాలుగా మంజూరు చేశామని వెల్లడించారు.

ఆస్పత్రులపై అసంతృప్తి

విశాఖపట్నం: 'ఎన్టీఆర్ వైద్యసేవ' పథకం వర్తించే నెట్ వర్క్ ఆస్పత్రుల తీరుపై రోగులు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రజలకు అందుతున్న సేవలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎప్పటికప్పుడు ఐటీఆర్ఎస్ సర్వే చేసి, సమాచారాన్ని ఆయా శాఖలకు పంపుతోంది. ఆరోగ్య శాఖకు సంబంధించి నెట్ వర్క్ ఆస్పత్రుల్లో అందించే సేవలపై ప్రజలు సంతృప్తికరంగా వెల్లడైంది. ప్రధానంగా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో భోజనం సరిగా ఉండడం లేదని, పారిశుధ్యం అధ్వానంగా ఉంటోందని రోగులు పేర్కొన్నారు. ఇక ప్రైవేటు ఆస్పత్రుల్లో సిబ్బంది నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడంతోపాటు అదనపు డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నారని ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు నెట్ వర్క్ ఆస్పత్రుల్లో తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నారు.



దేవదేవుడితో బొత్త ఆటలు

-పవన్ కల్యాణ్ కాళ్ల మీదపడి బయటపడ్డారు -తెదేపా ఎమ్మెల్యే ధూళిపాళ్ల నరేంద్ర ధ్వజం

అమరావతి: మండలిలో కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారాన్ని సమర్పించిన వైకాపా నేత బొత్త నత్యనారాయణ దేవదేవుడితో ఆటలాడుతున్నారని.. అది మంచిది కాదని తెదేపా ఎమ్మెల్యే ధూళిపాళ్ల నరేంద్ర అన్నారు. సంగం డెయిరీకి వైద్యవి డెయిరీతో, హెరిటేజ్ సంస్థకు ఇందాపూర్లో ఎలాంటి సంబంధాలు లేవని స్పష్టం చేశారు. ఈ సంస్థలు ఒకటైతే గత వైకాపా ప్రభుత్వంలో నెయ్యి సరఫరా టెండర్లలో పాల్గొనాలని తిటిదే ఎందుకు మొయిల్లీ పంపిందని నిలదీశారు. 200 మందికి పైగా పోలీసు బందోబస్తుతో 30 రోజులు సంగం డెయిరీ కార్యాలయంలో సోదా చేసినప్పుడు వైద్యవి డెయిరీ అంశం ఎందుకు గుర్తించలేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అసెంబ్లీ మీడియా పాయింట్లో బుధవారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. "జగన్ జమానాలో కల్తీ నెయ్యి కుంభకోణం నడిపిన నాయకులు ఇప్పుడు మండలిలో సంఖ్యాబలం ఉందని సంబంధం లేని అంశాలన్ని చర్రకు తీసుకొస్తున్నారు. తిటిదేలో అంతర్గతంగా ఉండాలని సంగం టెండర్ కాపీ బయటకు ఎలా వచ్చింది భూమన కరుణాకరర్షి గతంలో చెప్పినట్లు తిటిదేలో వైకాపా కోసం పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులే వాటిని లీక్ చేశారు. కొందరు ప్రభుత్వంలో ఉంటూ వైకాపాకు



అనుకూలంగా పనిచేస్తున్నారు. వారి మీద చర్యలు తీసుకోవాలి" అని ధూళిపాళ్ల నరేంద్ర మండిపడ్డారు. "పేదల బియ్యం బొత్తిన కేసు నుంచి తనను, తన సతీమణిని కాపాడమని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కాళ్ల మీద పడి పేర్చి నాని బయటపడ్డారు. అలాంటి ఆయన సంగం మీద అనవసర విమర్శలు చేస్తున్నారు" అని నరేంద్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

# గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

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



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



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

# తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి. ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, డీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు 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 స్పీష్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైట్ 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 స్పీష్ వేయండి.

# చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

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



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

# మధుమేహాలు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ, వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో, అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు. మామిడిపళ్ళును చిన్నపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మామిడి కాయను పండ్లకే రాజు అని ఊరికే అంటారు. కానీ దయాబెటిస్ బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా.. వద్దా.. అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ 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 పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లలో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఏ పండులో అయితే గైసెమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో, ఆ పండ్లను నిర్మోహమాటంగా, 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 ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళు సహజ వర్షంలో 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 సీజన్లో 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, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో 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 కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్ గా ఉంటుంది. విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కాల్షియం, మినరల్స్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

# ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిది

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



క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్దీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ప్రామిస్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్దీ 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... శని దోషం పోవాలంటే..

## హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్మమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ... ఎలుకల్లో ఇలా జరుగుతుందని, మనుషుల్లోనూ జరగవచ్చని అభిప్రాయపడింది. అయితే పూర్తి ఆధారాలు మాత్రం ఇంకా సేకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పింది. కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చోట్ల దొరికే ఈ ఖనిజం.. బేబీ 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 బహిర్గతం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది. అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారూ 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 స్పాకింగ్ గన్ కాదని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు చెప్పాయన్నారు.

## బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

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



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

## మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల 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, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బోప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డిన్స్, సాల్మన్, మాకరెల్, చిరు విత్తనాలు, వాల్ నట్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంఖ్య తగ్గుతుంది. హైడ్రేట్ చేయడం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ కు పూర్వకములు, ఈ ప్రోటీన్లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌరీక్రాట్, 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.

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



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

## కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్లీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదోకటి తింటూ ఉంటాం. ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్లీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదోక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి. అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలేనే. 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. సెన్సె హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ కార్టెసాల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

## ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ లైఫ్ లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరువు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, కార్టిసాల్ 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 సూప్ లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ 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 ద్రవ 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 సూప్ లో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లేమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లులు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్, సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్లు



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

# కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రొస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డి-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారని వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన జ్ఞాపకశక్తిని నిర్మించేందుకు 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.

విటమిన్ 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 బహిర్గతం 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 చుట్టూముడుతాయంటుంది. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ సూల్ అఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయి. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంటుంది. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన



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

ఎండలు మండుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ పండ్ల రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరుకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూశాడాం. 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, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినిలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావటం, చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్షియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



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

## బలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

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



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

## టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

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



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

## మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

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



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

## కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు. చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య 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 డ్రింక్ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజ్ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యసనానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి



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

# పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

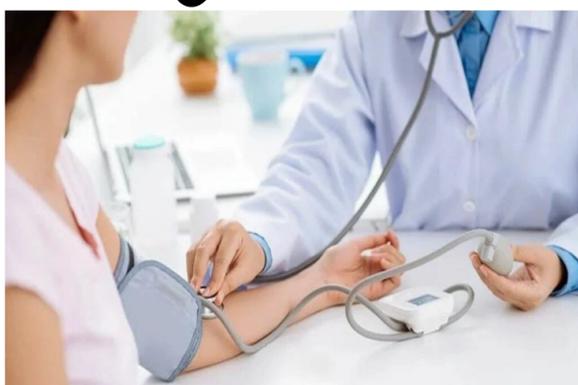
పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటీల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్ట్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలూ, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు 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 అద్భుతమైన తెచ్చి పెడుతుందని నమ్ముతారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని విశ్వసిస్తారు. కానీ అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరి సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ



క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి దబ్బులు సంపాదించేందుకు షాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటీల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బిందెంట్లూ, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అద్భుతమైనదిగా 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 లక్షణాలను లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిప్రెషన్, కొన్ని మందులు, అంతర్గత వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా వుప్పులగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేషన్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే, ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు



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

# జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

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



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

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

# కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, నరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ 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 పోల్చిచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లోనేల్లా అనే చిమిట్ల గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా పాపింగ్ బ్యాగ్లలో 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 సంచితం చేసి వదిలేశారు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించారు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగులు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గ్లైకల్, అల్బూహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచితం 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 సమూర్ 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 అనర్థాలు 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,



విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అల్లర్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయట. 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 పడేస్తూ 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 మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కులుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి. ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓట్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్చి పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి. అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాల్షియం, 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.



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

# అదానీ గంగవరం పోర్ట్ 12,637 టీ ఇ యు లతో అత్యధిక నెలవారీ కంటైనర్ త్రూపుట్ రికార్డు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణ: భారతదేశంలోని అత్యంత లోతైన, అత్యంత ఆధునిక ఓడరేవులలో ఒకటైన అదానీ గంగవరం ఓడరేవు ఫిబ్రవరి 2026లో అత్యధికంగా 12,637 టీ ఇ యు నెలవారీ కంటైనర్ నిర్మమాంశను సమోదయ చేయడం ద్వారా గణనీయమైన కార్యాచరణ మైలురాయిని సాధించింది. యాజమాన్యం తెలిపింది, ఇది అక్టోబర్ 2025లో నెలకొల్పబడిన 11,545 ఇ యు టీ మునుపటి అత్యుత్తమ రికార్డును అధిగమించింది. ఈ మైలురాయి విజయం పోర్ట్ యొక్క బలమైన కార్యాచరణ సామర్థ్యాలు, అధునాతన మౌలిక సదుపాయాలు, వాటి వినియోగదారులకు ప్రపంచ స్థాయి లాజిస్టిక్స్ పరిష్కారాలను అందించడంలో నిబద్ధతను హైలైట్ చేస్తుంది. ఈ రికార్డు స్థాయి పనితీరు ఓడరేవు యొక్క బలమైన కార్యాచరణ సమన్వయం, యాంత్రిక వ్యవస్థలు, డీప్-డ్రాఫ్ట్ బెర్త్లు, అత్యుత్తమ నౌకల టర్నరౌండ్ మరియు ఉత్పాదకతను ఎనబిల్ చేసిన సమర్థవంతమైన మల్టిమోడల్ కనెక్టివిటీని ప్రతిబింబిస్తుంది. అదానీ గంగవరం నౌకాశ్రయం భారతదేశ తూర్పు తీరంలో ప్రాధాన్యత గల ద్వారంగా తన స్థానాన్ని బలోపేతం చేసుకుంటూ, విశ్వసనీయత, సామర్థ్యం మరియు భవిష్యత్తుకు సిద్ధంగా ఉన్న సమగ్ర పరిష్కారాలను అందిస్తోంది. ఈ సందర్భంగా అదానీ గంగవరం పోర్ట్ లిమిటెడ్ యాజమాన్యం మాట్లాడుతూ “మా అత్యధిక నెలవారీ కంటైనర్ నిర్మమాంశ



12,637 టీ ఇ యు లను సాధించడం మా బృందానికి గర్వకారణమైన మైలురాయి, మా కస్టమర్లు మరియు షిప్పింగ్ లైన్ భాగస్వాములు మాపై ఉంచిన నమ్మకానికి ఇది ప్రతిబింబం. ఈ విజయం కార్యాచరణ శ్రేష్టత, మౌలిక సదుపాయాల పెట్టుబడి మరియు అధిక సామర్థ్యం, సమృద్ధిని లాజిస్టిక్స్ పరిష్కారాలను అందించడంలో మా నిబద్ధతను నొక్కి చెబుతుంది, ఎందుకంటే మేము ఈ ప్రాంతానికి ప్రధాన గేట్ వేగా అభివృద్ధి చెందుతూనే ఉంటుంది..

# గ్రామీణ భారతానికి.. ‘సమృద్ధి’గా సేవలు

అమరావతి: గ్రామీణ భారతానికి డిజిటల్ హంగులు అద్దేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంయుక్తంగా సమృద్ధి కేంద్రాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నాయి. విద్య, వ్యవసాయం, ఈ-గవర్నెన్స్, ఈ-కామర్స్ మరియు బ్యాంకింగ్, ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలను.. గ్రామీణులకు నామమాత్ర రుసుంతో అందజేయడమే వీటి లక్ష్యం. కేంద్ర ప్రభుత్వం దేశవ్యాప్తంగా మూడు కేంద్రాలను ప్రయోగాత్మకంగా ఎంపిక చేయగా వాటిలో ఒకదాన్ని గుంటూరు జిల్లా చేబ్రోలు మండలం నారా కోడూరు గ్రామానికి కేటాయించారు. అందులో భాగంగా ఇక్కడ కొత్తగా నిర్మించిన సచివాలయాన్ని సమృద్ధి కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేశారు. ఈ కేంద్రంలో హెల్త్ ఏపీఎం ఓ ప్రధాన ఆకర్షణ. దీని ద్వారా గ్రామీణులకు 60 రకాల వైద్య పరీక్షలను తక్కువ సమయంలోనే నిర్వహించవచ్చు. కేంద్ర సహాయ మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్



ప్రత్యేక శ్రద్ధతో ఈ కేంద్రంలోని ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. త్వరలోనే ప్రారంభించనున్నట్లు ఇక్కడి సిబ్బంది తెలిపారు.

# బాలల్లో ఊబకాయం నివారణ.. కొత్త లక్ష్యం 2030

-2025 ఏడాది టార్గెట్ను చేరుకోలేకపోయిన ప్రపంచ దేశాలు

దిల్లీ: బాలల్లో ఊబకాయాన్ని నిరోధించాలనే లక్ష్యాన్ని అందుకోవడంలో భారత్ సహా పలు దేశాలు విఫలమవుతున్నాయని ప్రపంచ దేశస్థాల్లో నిరోధ సమాఖ్య ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. అసలు 2025 ఏడాదిలోగా ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించాలని ఆశించినా నెరవేరకపోవడంతో గడువును 2030కి పొడిగించారు. 2040కల్లా భారత్లో 2 కోట్ల మంది బాలలు ఊబకాయంతో, 5.6 కోట్ల మంది అధిక బరువుతో బాధపడతారని సమాఖ్య అంచనా. ఈ సమాఖ్య విడుదల చేసిన నివేదిక ప్రకారం 2025 వాటికి చైనా, భారత్, అమెరికాలో ఒక్కో దేశంలో కోటి కంటే ఎక్కువ మంది చిన్నారులు ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారు. చైనాలో అత్యధికంగా 6.2 కోట్ల మంది బాలలు అధిక శరీర ఎత్తు, బరువు సూచీ (బీఎంఐ)తో, 3.3 కోట్ల మంది ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారు. భారత్లో 4.1 కోట్ల మంది అధిక బీఎంఐతో, 1.4 కోట్ల మంది ఊబకాయం రుగ్మతతో ఉన్నారు. అమెరికాలో ఈ రెండు వర్గాల సంఖ్య వరుసగా 2.7 కోట్లు, 1.3 కోట్లు. 2040కల్లా ప్రపంచమంతటా 50.7 కోట్ల మంది బాలలు ఊబకాయంతోనో, అధిక బరువుతోనో జీవిస్తారని



సమాఖ్య అంచనా. 11-17 ఏళ్ల వయోవర్గంలో 74 శాతం మంది తగినంత శారీరక శ్రమ చేయడం లేదు. ‘ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరిని వేధిస్తున్న ఊబకాయ వ్యాధిని తీవ్రంగా పరిగణించడంలో విఫలమయ్యారు. చక్కెర పానీయాలపై పన్ను విధించడం, పిల్లల్లో అసారోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్లను పెంచే ప్రకటనలను నియంత్రించడం, శారీరక శ్రమను ప్రోత్సహించడం వంటి విధానాలను ప్రభుత్వాలు వెంటనే అమలు చేయాలి’ అని ప్రపంచ దేశస్థాల్లో నిరోధ సమాఖ్య ప్రధాన కార్యనిర్వాహకురాలు జోహన్నా రాల్ఫ్స్టన్ పేర్కొన్నారు.

# కేజీహెచ్ లో క్రిటికల్ కేర్

విశాఖపట్నం: అత్యవసర పరిస్థితుల్లో కేజీహెచ్ కు వచ్చే రోగులకు ఇకపై మెరుగైన సేవలు అందనున్నాయి. ఆయుష్మాన్ భారత్ ప్రోగ్రామ్ లో భాగంగా దేశవ్యాప్తంగా అనేక మెడికల్ కళాశాలలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం క్రిటికల్ కేర్ బ్లాక్ లను మంజూరుచేసింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆంధ్ర మెడికల్ కళాశాల పరిధిలో గల కేజీహెచ్ కు రూ.23.75 కోట్లు కేటాయించింది. ఆ మొత్తంలో రూ.7.12 కోట్లు అత్యధునిక వైద్య పరికరాల కొనుగోలుకు వెచ్చించాలని సూచించింది. కేజీహెచ్ లో మార్చురీ ఎదుట కొద్ది నెలల కిందట ప్రారంభమైన భవన నిర్మాణ పనులు దాదాపు పూర్తయ్యాయి. ప్రస్తుతం ఆస్పత్రిలో సర్జికి సిబ్బంది కొరత ఉన్న దృష్ట్యా ఈ బ్లాక్ కు కొత్తవారిని తీసుకోవాలని ఇప్పటికే ఆస్పత్రి అధికారులు కోరారు. ఒకేసారి వైద్యం అందేలా.. ప్రస్తుతం ఆస్పత్రిలో అత్యవసర పరిస్థితుల్లో చేరే రోగులకు క్యాజువాల్లీ ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్ విభాగాల్లో వైద్యం అందిస్తున్నారు. పరిస్థితులను బట్టి ఆయా



విభాగాలకు తరలిస్తున్నారు. ఈ బ్లాక్ అందుబాటులోకి వచ్చిన తరువాత ఏ విభాగానికి చెందిన వారైనా అత్యవసర స్థితిలో ఉంటే ఇక్కడే చేర్చి వైద్యం అందించనున్నారు. 24 గంటలు నిపుణులైన వైద్యులు, సిబ్బంది అందుబాటులో ఉంటారు. అత్యధునిక పరికరాలు.. రోడ్డు ప్రమాదాలు, ట్రయిన్, హాట్ స్ట్రోక్ బాధితులకు, పాముకాటు, శ్వాసకోశ సంబంధ సమస్యలు, తీవ్రమైన గాయాలైన వారికి ఇక్కడ వైద్య సేవలు అందించనున్నారు. ఈ బ్లాక్ లో సేవల నిమిత్తం అత్యధునిక వెంటిలేటర్లు, ఇతర ఐసీయూ పరికరాలు, పరీక్షలు నిర్వహించే మెషిన్లు కొనుగోలు చేయనున్నారు. ఇక్కడి నుంచి మరోకోటకు రోగిని తరలించాల్సిన అవసరం లేకుండా అన్ని పరీక్షలను నిర్వహించేలా ఈ విభాగాన్ని తీర్చిదిద్దనున్నారు. ఆస్పత్రిలో మరో కీలకమైన కేంద్రంగా క్రిటికల్ కేర్ బ్లాక్ నిలుస్తుందని సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ వాణి తెలిపారు. మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ చేతులమీదుగా ప్రారంభించే ఆలోచనలో ఉన్నామన్నారు.

# సెన్సస్-2027 నిర్వహణకు పూర్తిస్థాయిలో అధికారులు సిద్ధం కావాలి

- జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.సత్యనారాయణ రావు అనకాపల్లి: జిల్లాలో సెన్సస్-2027 (జనగణన) కార్యక్రమాలను పూర్తిగా పారదర్శకంగా, సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు ప్రత్యేక ప్రణాళికలతో సిద్ధంగా ఉండాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.సత్యనారాయణ రావు అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్ మరియు ప్రెసిడెంట్ సెన్సస్ ఆఫీసర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ వారి ఉత్తర్వుల మేరకు అనకాపల్లి పట్టణంలో డైట్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో జిల్లా గణన అధికారులకు మూడు రోజులపాటు (మార్చి 4 నుండి 6 మార్చి 2026 వరకు) ప్రత్యేక శిక్షణ తరగతులను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి మాట్లాడుతూ జిల్లాలో భారత జనాభా గణన-2027 (తొలి దశ) సన్నాహాలు వేగవంతం చేయాలన్నారు. శిక్షణా కార్యక్రమాలు ప్రతిరోజూ ఉదయం 9:30 గంటల నుండి సాయంత్రం 5:00 గంటల వరకు మూడు రోజులపాటు నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ శిక్షణా తరగతులలో జిల్లా స్థాయి నుండి మండల స్థాయి వరకు ఉన్న వివిధ విభాగాల అధికారులు శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుందన్నారు. 2011 సంవత్సరం తర్వాత మరల ఇప్పుడు జిల్లాలో సెన్సస్-2027 (జనగణన) చేపడుతున్నందున ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతతో పనిచేయాలని ఇటువంటి డివిడెండ్లను రాకూడదన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్, జిల్లా



రెవెన్యూ అధికారి మరియు జిల్లా స్థాయి నోడల్ అధికారులు పాల్గొంటారని, తహశీల్దార్లు (ఛార్జ్ సెన్సస్ ఆఫీసర్స్), మున్సిపల్ కమిషనర్లు మరియు ఎం.పి.డి.ఓ., డిప్యూటీ తహశీల్దార్లు, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లు (ఘనాళు/డిజిటల్ అసిస్టెంట్లు) తప్పనిసరిగా శిక్షణ తీసుకోవాల్సి ఉంటుందన్నారు. ఈ శిక్షణా కార్యక్రమాలకు అనధికారికంగా గైర్జూరిన వారిపై జనాభా గణన చట్టం ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోబడతాయని హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో సెన్సస్ జాయింట్ డైరెక్టర్ దయాసాగర్, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, ఎమ్మార్సీలు, ఎంపీడీఓలు, ఇతర జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# విద్యుత్ రంగంలో సేవల విస్తరణ.. అభివృద్ధి పనులపై ఎంపీ సమీక్ష



-ఎంపీ శ్రీభరత్ అధ్యక్షతన కలెక్టరేట్లో జిల్లా ఎలక్ట్రిసిటీ కమిటీ సమావేశం -భాగస్వామ్యమైన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్, విద్యుత్ శాఖ అధికారులు

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో విద్యుత్ రంగ అభివృద్ధి పనులు, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పథకాల అమలు, వినియోగదారులకు నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరా తదితర అంశాలపై విశాఖపట్టణం ఎంపీ శ్రీభరత్ సుదీర్ఘంగా సమీక్షించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాలులో ఆయన అధ్యక్షతన జిల్లా ఎలక్ట్రిసిటీ కమిటీ సమావేశం జరిగింది. జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్, విద్యుత్ శాఖ అధికారులు హాజరయ్యారు. సమావేశంలో భాగంగా ముందుగా జిల్లాలో అమలు చేస్తున్న పథకాలు, కొనసాగుతున్న అభివృద్ధి పనులపై జిల్లా కలెక్టర్ సుగ్రీ వివరణ ఇచ్చారు. జిల్లాలోని నాలుగు జోన్ల పరిధిలో 11 మండలాల ప్రజలకు నిరంతర, నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరా అందిస్తున్నామన్నారు. వినియోగదారుల సమస్యలను వేగంగా పరిష్కరించే విధంగా వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తున్నామని వివరించారు. ఎంపీ మాట్లాడుతూ విద్యుత్ వినియోగదారులకు నాణ్యమైన సేవలు అందించడం ప్రథమ ప్రాధాన్యంగా తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. ముఖ్యంగా పీఎం సూర్యపూర్: మట్టి బిజిల్ యోజన పథకాన్ని మరింత విస్తృతంగా ప్రజలకు చేరువ చేయాలని, అర్హులైన ప్రతి కుటుంబం ఈ పథకం ప్రయోజనాలను పొందేలా అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని



ఆదేశించారు. సబ్సిడీలు, ప్రయోజనాల వివరాలను స్పష్టంగా వివరించి ప్రజల్లో విశ్వాసం పెంచాలన్నారు. అలాగే పీఎం కుసుమ్ పథకం ఉద్దేశాలను విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని, వ్యవసాయ రంగంలో సోలార్ విద్యుత్ వ్యవస్థలను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. పీఎం కుసుమ్ కింద జిల్లాలో చేపడుతున్న చర్యలపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రైతులకు దీర్ఘకాల ప్రయోజనం చేకూరేలా పథక అమలు ఉండాలని హితవు పలికారు. జిల్లాలో కొనసాగుతున్న భూగర్భ విద్యుత్ కేబుల్ పనులు, ఈపాట్లీ సబ్ స్టేషన్లు, 33/11 కేవీ సబ్ స్టేషన్లు, ఇంటర్ లింకింగ్ అభివృద్ధి పనుల పురోగతిపై ఎంపీ సమీక్షించారు. పనులను వేగవంతం చేసి నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. అదనపు పీటీఆర్లు, కొత్తగా ప్రతిపాదించిన సబ్ స్టేషన్లు, ఫీడ్లర్ స్టేషన్లు తాజా స్థితిపై కూడా ఆరా తీశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోని ఆర్డీఎస్ఎస్ పథకాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని, విద్యుత్ నష్టం తగ్గించు, స్మార్ట్ మీటరింగ్, మౌలిక సదుపాయాల బలోపేతంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. చివరిగా జిల్లాలోని విద్యుత్ రంగ సేవలను, సబ్ స్టేషన్ల వివరాలను, గణంకాలను వివరిస్తూ నివేదికలు ఇవ్వాలని, ప్రత్యేక మ్యూల్ రూపొందించాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో డిస్కో ఎస్.ఈ. శ్యాంబాబుతో పాటు, ట్రాన్స్ కో ఎస్.ఈ. శివరామ్ కృష్ణ, ఈఈలు ధర్మరాజు, శ్రీనివాసరావు, వీకే నాయుడు, సింహాచలం నాయుడు, డిఈఈ సుమన్ ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# మంత్రి నారా లోకేష్ ఆత్మీయ విందు కలయిక లో కుటుంబ సమేతంగా పల్నా..

గాజువాక, చైతన్యవారణ: యువనాయకులు మంత్రి నారా లోకేష్ ఆత్మీయ కలయిక.. ఇల్లే వేదిక కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆయన నివాసంలో నిర్వహించిన విందు సమావేశ కార్యక్రమంలో భాగంగా కుటుంబ సమేతంగా రాష్ట్ర టీడీపి అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే వల్లూ శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మా కుటుంబ సభ్యులు అందరితో ఆప్యాయంగా వలకరించి పలు విషయాలు పై చర్చించామని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. తండ్రికి తగ్గ తనయ్యడిగా ఎంతో ఆప్యాయతలు పొసుగు తెచ్చుకున్న ఆయన తో ఎంతో ఆనందంగా అనిపించిందని ప్రజాప్రతినిధులను, వారి కుటుంబ సభ్యులను సాదరంగా ఆహ్వానిస్తూ ఒక్కొక్కరితో ఆప్యాయంగా ముచ్చటించడం లోకేష్ వినయం, ఆత్మీయతను ప్రతిబింబించిందన్నారు. అతిథులకు స్వయంగా భోజనం వడ్డిస్తూ అందరినీ కుటుంబ సభ్యుల్లా వలకరించడం ఆయన గొప్ప మనసుకు నిదర్శనమని కొనియాడారు. పార్టీని ఒక పెద్ద



కుటుంబంగా భావిస్తూ నాయకులు, వారికుటుంబాల మధ్య బంధాలను మరింత బలపరచేలా లోకేష్ చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమం ఆయన నాయకత్వంలోని ఆప్యాయతను స్పష్టంగా చూపించిందని వల్లూ కొనియాడారు.

# 79వ వార్షికోత్సవం ప్రశాంతినగర్ కాలనీల పనులను పరిశీలిస్తూ కార్పొరేటర్ యిత్ర శ్రీనివాస్

గాజువాక, చైతన్యవారణ: గాజువాక నియోజకవర్గం 79వ వార్షికోత్సవం ప్రశాంతినగర్ ప్రధాన కాలనీల పనులను పరిశీలించిన అనంతరం కాలనీ అనుసరించి ఉన్న ఖాళీ స్థలం లో రోడ్డు నిర్మించుటకు గాను సుమారుగా ఎంత ఖర్చు అవుతుందో ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కాలనీ తో పాటు రోడ్డు నిర్మాణం చేపడితే స్థానిక ప్రజలందరూ ఎంతో ఉపయోగకరమని కార్పొరేటర్ శ్రీనివాస్ ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. ఈ ఖాళీ స్థలం కు అనేక ఇటువంటి అన్యాయాలతో, ఆక్రమణలు జరగకుండా చూడాలని బాధ్యత మనపై ఉందని స్థానిక ప్రజలను అధికారులను ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ ఉపాధ్యక్షులు కర్ణం సత్యారావు, మాడిసి వెంకట్రావు, గల్లూ రుద్రకుమార్, సిపావ్ రామనాయుడు, ఏక విద్యాసాగర్, వర్మ ఇన్స్పెక్టర్ సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# టెస్లా కార్లకు యాక్సిస్ బ్యాంక్ రుణాలు

ముంబై: టెస్లా కార్లపై రుణాలు ఇస్తున్నట్లు యాక్సిస్ బ్యాంక్ ప్రకటించింది. ఇందుకు సంబంధించి ఇరు సంస్థల మధ్య అధికారిక ఒప్పందం జరిగింది. ఈ ఒప్పందంలో భాగంగా టెస్లా కార్లపై యాక్సిస్ బ్యాంక్ రుణాలు మంజూరు చేయనున్నది. దేశవ్యాప్తంగా ఈవీ వాహనాల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించాలనే ఉద్దేశంతో టెస్లాతో జట్టుకట్టిపట్టు, తద్వారా కొనుగోలుదారులకు తక్కువ వడ్డీకే వాహన రుణాలను మంజూరు చేయనున్నట్లు బ్యాంక్ వర్గాలు వెల్లడించాయి.



# సాంఘిక మాధ్యమాలకు సెలవు

పైకి మాత్రమే పట్టించుకోనట్లు నిర్ణయంగా కనిపిస్తారు కానీ.. నిరంతర విమర్శలు ఎంతటి వారినైనా మానసికంగా కృంగిస్తాయి. వారిలో సినిమావారీ మినహాయింపు కాదు. పాపం.. ఈ విమర్శల కారణంగానే విసిగిపోయింది బాలీవుడ్ భామ అలియాభట్. దాంతో సోషల్ మీడియాకు కొన్నాళ్లు దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయాన్ని తీసుకున్నారామె. ఈ మధ్యకాలంలో అంతర్జాతీయ వేదికలపై అలియా ఫ్యాషన్ షోలు సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర విమర్శలకు దారితీశాయి. అలియా ధరించిన వస్త్రాలపై, ప్రదర్శించిన తీరుతెన్నులపై కొందరు విమర్శలు గుప్పిస్తే.. మరికొందరు వ్యక్తిగతంగా కూడా వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ ట్రోల్స్ ఆమెను మానసికంగా కలవరానికి గురిచేశాయి. ఈ నేపథ్యంలో కొన్నాళ్లపాటు సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండాలని అలియా నిశ్చయించుకున్నారు. 'ఇకపై నా దృష్టి అంతా కెరీర్ పైనే. సంజయ్ లీలా భన్సాలీ తెరకెక్కిస్తున్న 'లవ్ అండ్ వార్' నా కెరీర్లోనే అద్భుతమైన సినిమాగా నిలువనున్నది. ఇందులో నా భర్త రణజీత్ స్ట్రీట్ షేర్ చేసుకోవడం ఇంకా ఆనందాన్నిస్తుంది. ఇకనుంచి ప్రైవేట్ ఈవెంట్లకు కూడా



దూరంగా ఉండాలనుకుంటున్నా. కేవలం నా సినిమా ప్రమోషన్లలో మాత్రమే పాల్గొంటా. మిగతా సమయమంతా ఇక కుటుంబానికే అంటూ చెప్పుకొచ్చారు అలియాభట్.

# ఎస్సార్ 'శౌర్య' ట్రాక్టర్లు

హైదరాబాద్: ప్రముఖ ట్రాక్టర్ల తయారీ సంస్థ ఎస్సార్.. దక్షిణాదిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రత్యేకంగా శౌర్య ట్రాక్టర్లను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. వరిని అత్యధికంగా వండిస్తున్న తెలంగాణ, ఏపీ, కర్ణాటక, తమిళనాడు రాష్ట్రాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని కుబోటాతో కలిసి తయారు చేసిన ఈ ట్రాక్టర్ల 39 హెచ్పీ నుంచి 52 హెచ్పీ సామర్థ్యం కలిగివున్నాయి. ఈ ట్రాక్టర్ల ధరల శ్రేణి రూ.5.75-7.30 లక్షలు.



# నా నటనలో కొత్త కోణాన్ని చూస్తారు

'ఇందులో నా పాత్ర పేరు ఉత్తర. ఇప్పటివరకూ ఈ తరహా పాత్ర నేను చేయలేదు. మంగవతిగా జనాల హృదయాల్లో ఓ పవర్ఫుల్ వ్యక్తిగా నిలిచిపోయిన శివాజీనే డామినేట్ చేసే పాత్ర నాది. శివాజీ కూడా ఈ పాత్ర పోషణ విషయంలో సన్నాంతో ఎంకరైజ్ చేశారు' అని తెలిపారు సీనియర్ నటి లయ. శివాజీకి జోడీగా ఆమె నటించిన క్రైమ్ కామెడీ ఫ్యామిలీ డ్రైలర్ 'సాంప్రదాయని సుప్పిని సుద్దపూసని'. సుధీర్ శ్రీరామ్ దర్శకుడు. శివాజీ స్వయంగా నిర్మించిన ఈ చిత్రాన్ని ఈటీవీ విన్తో కలిసి బస్టివాన్, వంశీ నందిపాటి సమర్పిస్తున్నారు. ఈ నెల 6న సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్లో లయ విలేజ్ లతో ముచ్చటించారు. 'శివాజీతో కలిసి నటించి 20 ఏళ్లు అవుతున్నది. తనతో సినిమా అనగానే ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ అనుకున్నాను. కానీ ఇది అన్ని వయసులవారికీ సచ్చే అవుట్ అండ్ అవుట్ కామెడీ క్రైమ్ జోనర్. ఇందులో డార్క్ కామెడీతోపాటు డ్రిల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్ కూడా ఉంటాయి' అని పేర్కొన్నారు లయ. సినిమాను అన్ని కాలాగా ప్రేమించే పాషన్ ఉన్న నటుడు శివాజీ అని, అప్పటికంటే ఇప్పుడు



తనకు సినిమాపై ప్రేమ మరింత పెరిగిందని, పూర్తి క్లారిటీతో సినిమాను దర్శకుడు సుధీర్ శ్రీరామ్ తెరకెక్కించారని, నటిగా తనలోని కొత్త కోణాన్ని ఈ సినిమాలో చూస్తారని లయ చెప్పారు.

# స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాలో 5,783 ఉద్యోగాలు

న్యూఢిల్లీ: స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా(ఎస్బిఐ). 5,783 మంది జూనియర్ అసోసియేట్ ఉద్యోగులను నియమించుకున్నది. పలు రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో బ్యాంకింగ్ కస్టమర్ సర్వీసులు, శాఖల నిర్వహణను మరింత విస్తరించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ భారీగా నియామకాలు చేపట్టింది. ఈ తాజా నియామకాలతో ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో 18 వేల మంది సిబ్బందిని రిక్రూట్ చేసుకున్నట్లు అయిందని బ్యాంక్ చైర్మన్ చల్లా శ్రీనివాసులు శెట్టి తెలిపారు. వచ్చే ఐదు నుంచి ఆరేండ్లలో మొత్తం వ్యాపారం రూ. 20 లక్షల కోట్లు క్షయంగా పెట్టుకున్న బ్యాంక్.. ఇక నుంచి ప్రతియేటూ 16 వేల మంది సిబ్బందిని రిక్రూట్ చేసుకోబోతున్నట్లు ఆయన ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం బ్యాంక్లో 2.48 లక్షల మంది సిబ్బంది విధులు నిర్వహిస్తున్నారు.



# ఎయిర్టెల్ పోస్ట్పెయిడ్ యూజర్లకు ఇక 4జీ కూడా అన్లిమిటెడ్

డెన్వో: ప్రముఖ టెలికాం సంస్థ బారతీ ఎయిర్టెల్ పోస్ట్పెయిడ్ కస్టమర్లకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. ప్రస్తుతం అందిస్తున్న అన్లిమిటెడ్ 5జీతో పాటు 4జీ డేటా సేవలను కూడా అపరిమితంగా అందిస్తోంది. ఈ మేరకు వ్యక్తిగత, ఫ్యామిలీ పోస్ట్పెయిడ్ ప్లాన్లను అప్డేట్ చేసింది. దీనిపై అధికారికంగా కంపెనీ ప్రకటన చేయనున్నట్టి.. వెబ్సైట్లో ఆ మేరకు మార్పులు చేసింది. తొలుత 10 సర్కిళ్లలో ప్రయోగాత్మకంగా అన్లిమిటెడ్ సేవలను ప్రారంభించిన ఎయిర్టెల్.. దేశవ్యాప్తంగా అన్ని సర్కిళ్లలో దీన్ని తీసుకొచ్చింది. అపరిమితంగా అంటే 300 జీబీ వరకు హైస్పీడ్ డేటాను యూజర్లు పొందొచ్చు. అప్డేట్ చేసిన ప్లాన్ ప్రకారం.. నెలకు రూ.449 వ్యక్తిగత ప్లాన్ కింద 1 సిమ్ (ప్రైవరీ), అన్లిమిటెడ్ కాల్స్, రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్, అన్లిమిటెడ్ 4జీ, 5జీ డేటా (300 జీబీ వరకు), ఎయిర్టెల్ ఎక్స్ట్రీమ్ ష్రీ, జియోహాట్స్ఫార్ (3నెలలు) వంటివి లభిస్తాయి. రూ.549 ప్లాన్పై 1 సిమ్, అన్లిమిటెడ్ కాల్స్ 0 ఎస్ఎంఎస్, డేటాతో పాటు అదనంగా డిస్కో హాట్స్ఫార్ (12 నెలలు), అమెజాన్ ప్రైమ్ (6 నెలలు) వంటి ఓటీటీ బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. రూ.699 ప్లాన్ కింద రెండు సిమ్లు (1 ప్రైవరీ+మరొకటి అదనపు సిమ్) లభిస్తాయి. ఇద్దరు వ్యక్తులు అన్లిమిటెడ్ 4జీ, 5జీ సేవలను పొందొచ్చు. అన్లిమిటెడ్ కాల్స్,



రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్, ఓటీటీ బెనిఫిట్స్ కూడా లభిస్తాయి. చిన్న కుటుంబాలకు సరిపోయేలా రూ.999 ప్లాన్ (1o2), రూ.1199, రూ.1399 (1 ప్రైవరీ+ 3 అదనపు సిమ్లు) ప్లాన్లను కూడా తీసుకొచ్చింది. ఈ ప్లాన్లతో ఓటీటీ ప్రయోజనాలతో పాటు యూటిల్ టీవీ, యూటిల్ మ్యూజిక్ కూడా లభిస్తాయి. నెలకు రూ.1749తో ఐదుగురికీ సరిపోయేలా మరో ప్రీమియం ప్లాన్ కూడా ఇస్తోంది. ఇందులో ఐదు సిమ్లు (1ప్రైవరీ+4 అదనపు సిమ్లు) వస్తాయి.

# ఉత్కంఠతో సాగే ప్రయాణం

'థ్రిలింగ్ ఎలిమెంట్స్, ట్విస్టులు, ఎమోషన్లతో కూడిన ప్యాకెజ్ పటాక 'సరస్వతి'. ఇదొక క్రైమ్ డ్రైలర్. రెండుగంటల పాటు ఉత్కంఠతో సాగే ప్రయాణం ఇది. ఇందులో సోషల్ మెసేజ్ కూడా ఉంది. ఒక బలమైన స్త్రీని ఇందులో చూస్తారు' అని నిర్మాత పూజా శరత్కుమార్ అన్నారు. ఆమె సహోదరి వరలక్ష్మి శరత్కుమార్ నటించి, దర్శకత్వం వహించిన క్రైమ్ డ్రైలర్ 'సరస్వతి'కి పూజా శరత్కుమార్ నిర్మాత. ఈ నెల 6న సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం పూజా శరత్కుమార్ విలేజ్ లతో ముచ్చటించారు. 'కోర్ట్ సీన్స్ ఈ కథలో కీలకం. ముఖ్యంగా ఓ కోర్ట్ సీన్లో 7 నిమిషాల సింగిల్ షోట్ ఒకటుంది. అది చాలా ఇంటెన్సింగ్గా ఉంటుంది. నటిగా వరలక్ష్మి మరో మెట్టుపై నిలబెట్టే సినిమా ఇది. గొప్ప విజన్తో తయారైన పాత్ర ప్రయమణిది. అదేంటో తెరపై చూస్తారు. ప్రకాష్ రాజ్, నాజర్లతో పాటు అందరూ మనసుపెట్టి నటించారు. సాంకేతికంగా కూడా సినిమా నెక్స్ట్ లెవెల్లో ఉంటుంది' అని పూజా శరత్కుమార్ చెప్పారు.



# పబ్లిక్ ఈవెంట్లలో అనుచిత చిత్రీకరణ.. గళమెత్తిన కన్నడ నటీమణులు

సినిమా ప్రచార కార్యక్రమాలు, ఆడియో లాంచ్ లు, అవార్డు వేడుకలు వంటి బహిరంగ వేదికల్లో హీరోయిన్ల వ్యవహారంపై చర్చలు కొత్తేమీ కాదు. అయితే ఇటీవల ఈ అంశం మరింత వివాదాస్పదంగా మారింది. ఒకవైపు సినీ రంగానికి చెందిన శివాజీ చేసిన వ్యాఖ్యలు చర్చనీయాంశమవుతుండగా, మరోవైపు కొంతమంది ఫోటోగ్రాఫర్లు, యూట్యూబ్ ఛానల్స్ ప్రతినిధులు హీరోయిన్లను అనుచిత కోణాల్లో చిత్రీకరించడం తీవ్ర విమర్శలకు దారితీస్తోంది. అవసరం లేకపోయినా కెమెరాలను జూమ్ చేసి, మహిళా నటీమణుల శరీర భాగాలపై ఫోకస్ చేయడం, ఆ వీడియోలను సోషల్ మీడియాలో వైరల్ చేయడం వంటి ధోరణులు పెరుగుతున్నాయని సినీ వర్గాలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. కళాకారిణుల ప్రతిభ కంటే వారి దుస్తులు, శరీరాకృతులపై దృష్టి కేంద్రీకరించే ఈ సంస్కృతి గౌరవప్రదమైన వాతావరణానికి భంగం కలిగిస్తోందని అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో కన్నడ చిత్ర పరిశ్రమకు చెందిన పలువురు నటీమణులు బహిరంగంగా స్పందించారు. ముఖ్యంగా సప్తమి గౌడ ఈ అంశంపై స్పష్టమైన అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. కాంతార చిత్రంతో గుర్తింపు పొందిన ఆమె, తన ఇన్స్టాగ్రామ్ స్టోరీ ద్వారా మహిళా కళాకారులను కళాకారులుగానే చూడాలని, ఉద్దేశపూర్వకంగా జూమ్ చేసి అవమానకర కోణాల్లో చిత్రీకరించడం పూర్తిగా అనైతికమని పేర్కొన్నారు. "మేము మా పనికోసం ఇక్కడ ఉన్నాం. అసవసరంగా జూమ్ చేసి



చిత్రీకరించడం మా గౌరవాన్ని ఉల్లంఘించడమే" అంటూ ఆమె భావోద్వేగంగా స్పందించారు. సప్తమి గౌడ అభిప్రాయానికి రుక్మిణి వసంత్, ఆషిక రంగనాథ్ మద్దతు తెలిపారు. బహిరంగ కార్యక్రమాల్లో మహిళా నటుల ఫోటోలు, వీడియోలను అసభ్యకర కోణాల్లో చిత్రీకరించడం అసహ్యకరమని, ఇది పూర్తిగా ఆమోదయోగ్యం కాదని వారు స్పష్టం చేశారు. మీడియా, డిజిటల్ కంటెంట్ సృష్టికర్తలు కళాకారిణుల వ్యక్తిగత గౌరవాన్ని కాపాడాల్సిన బాధ్యత కలిగి ఉన్నారని గుర్తించారు. సోషల్ మీడియా విస్తరణతో సినీతారలకు అభిమానుల మద్దతు పెరిగినప్పటికీ, పాపరాజీ సంస్కృతి కారణంగా కొన్ని సందర్భాల్లో వ్యక్తిగత గోప్యత దెబ్బతింటోందని సినీ వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి. సప్తమి గౌడ ప్రారంభించిన ఈ ఉద్యమానికి కన్నడ చిత్రసీమలోని పలువురు నటీనటులు సపోర్ట్ గా నిలవడం గమనార్హం.

# 48 గంటల్లో 15 లక్షల మంది యూజర్లను కోల్పోయిన ఓపెన్ఎఐ

డెన్వో: అమెరికా రక్షణశాఖలో తమ ఏబి మోడల్స్ వినియోగానికి ఓపెన్ఎఐ వెంటాన్తో ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. కానీ 48 గంటల్లోనే ఆ సంస్థకు చేరు అనుభవం ఎదురైంది. 1.5 మిలియన్లకు పైగా (15లక్షల మంది) యూజర్లు ఆ సంస్థకు చెందిన ఏబి చాట్బాట్ చాట్జీపీటీ నుంచి వైదొలిగినట్లు మీడియా వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. దీనిపై ఆ సంస్థ నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. ఆండ్రోపిక్ క్లాడ్ మోడల్స్ తమ సైన్యం అపరిమితంగా వాడుకునేలా యాక్సెస్ ఇవ్వాలని వెంటాన్ డిమాండ్ చేసింది. అయితే అది ప్రజాస్వామ్య విధానాలకు విరుద్ధమని ఆండ్రోపిక్ సీఈఓ దారియో అమోడెయ్ తిరస్కరించారు. ఈ క్రమంలోనే అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఆండ్రోపిక్ సంస్థతో వ్యాపారం చేయబోమని ప్రకటించారు. దీంతో రక్షణ రంగంలో ఏబి వినియోగించేలా ప్రత్యర్థి సంస్థ అయిన ఓపెన్ఎఐతో వెంటాన్ ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. మిలటరీ ఆపరేషన్లలో ఏబి వినియోగానికి మద్దతు ఇవ్వడం పట్ల యూజర్లు అసంతృప్తి వ్యక్తంచేస్తున్నారు. దీంతో ఓపెన్ఎఐ వినియోగదారుల వీడడంతో పాటు సబ్స్క్రిప్షన్లను రద్దు చేసుకుంటున్నారు.



అంతేకాదు యాప్ స్టోర్ ర్యాంకింగ్లో చాట్జీపీటీ ఆండ్రోపిక్ క్లాడ్ అధిగమించింది.