

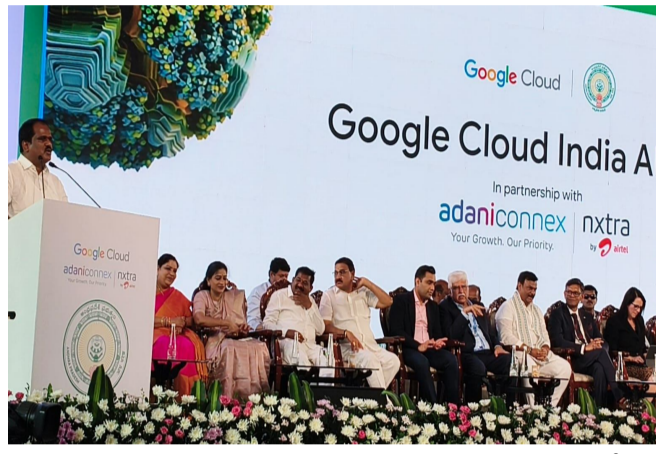
గూగుల్ మన గ్రోత్ ఇంజిన్

-త్వరలో ఉత్తరాంధ్ర వలసలు -గూగుల్ రాకకు లోకేష్ చొరవ చూపారు.. ప్రధాని సహకరించారు -2028 సెప్టెంబరు 28న డేటా సెంటర్ ప్రారంభోత్సవం -'గూగుల్ క్లౌడ్ ఇండియా ఏబి హబ్' శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

విశాఖపట్నం: 'ఉత్తరాంధ్ర అంటే గతంలో వలసలు, నిరుద్యోగం, వెనుకబాటు ఉండేవి. ఇప్పుడు ఇక్కడి నుంచి వలసలు కాదు, ఇకపై ఇక్కడికి వలసలోస్తారు. టాలెంట్ మైగ్రేషన్ ముగిసింది.. టాలెంట్ డెస్టినేషన్ మొదలైంది. విశాఖకు గూగుల్ రాకతో అనుబంధ సంస్థలు ఏర్పడి యువతకు ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా పెద్ద ఎత్తున ఉద్యోగాల్లోస్తాయి' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. విశాఖ జిల్లా భీమిలి నియోజకవర్గం ఆనందపురం మండలం తర్జుమాదలో 'గూగుల్ క్లౌడ్ ఇండియా ఏబి హబ్'కు కేంద్రమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్, గూగుల్ గ్లోబల్ ఇన్ఫ్రా, క్లౌడ్ ఉపాధ్యక్షుడు బికాస్ కోలేతో కలిసి సీఎం శంకుస్థాపన చేశారు. అంతకుముందు చంద్రబాబు గూగుల్ ఎక్స్‌క్యూటివ్స్ జోన్‌ను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సభలో సీఎం మాట్లాడుతూ.. 'సాంకేతిక రంగంలో కొత్త శక్తిని ఆంధ్రప్రదేశ్ శ్రీకారం చుడుతున్న రోజుగా 2026 ఏప్రిల్ 28 గుర్తుంటుంది. గూగుల్ రాక విశాఖకి కాదు, రాష్ట్రానికే గేమ్‌చేంజర్. 15 బిలియన్ డాలర్ పెట్టుబడితో.. టెక్నాలజీ రంగంలో ఏపీ తలెత్తుకుని నిలుస్తుంది. అసియాలోనే అతిపెద్ద డేటాసెంటర్ ఇది. దేశానికి ఏబి డేటా గేట్వేగా ఏపీ నిలుస్తుంది. సెర్పింజింగ్ మొదలైన గూగుల్.. విశాఖ డేటాసెంటర్తో మన దేశానికి గ్రోత్ ఇంజిన్ కానుంది. అందరూ గూగుల్‌లో సెర్ప్ చేస్తే.. గూగుల్ ఏపీని వెతుక్కుని విశాఖ వచ్చింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెట్టుబడులు, ఒప్పందాలే కాదు గ్రాండింగ్‌ను సరిగ్గా చూసి ఉంది. మిగిలిన సగరాలతో పోలిస్తే విశాఖలో వ్యాపార నిర్వహణ ఖర్చు చాలా తక్కువ. 2025-26లో దేశానికి వచ్చిన పెట్టుబడుల్లో 25.3% ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు వచ్చాయి. గూగుల్ డేటాసెంటర్ను 2028



సెప్టెంబరు 28న ప్రారంభిస్తాం. గూగుల్, అదానీ, ఎయిర్టెల్ లాంటి దిగ్గజ సంస్థలు ప్రాజెక్టును ఇంకా ముందే పూర్తిచేయాలని కోరుకుంటున్నా. 60 రోజుల్లో గోదావరి నీళ్లు అనకాపల్లి, విశాఖకు తీసుకొచ్చేలా చర్యలు తీసుకుంటాం. విద్యుత్తుకు లోటు ఉండదు. 90 గిగావాట్ల గ్రీన్ ఎనర్జీ ప్రాజెక్టులకు ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాం. భోగాపురం విమానాశ్రయాన్ని జూలైలో ప్రధాని చేతులమీదుగా జాతికి అంకితం చేస్తాం. 2028 చివరి నాటికి అనకాపల్లిలో ఆర్బిఎల్ మిత్తల్ నివ్వన్ స్టీలుప్లాంట్ తొలిదశ పూర్తవుతుంది. రెన్యూ ప్రాజెక్టు కూడా సోలార్ ఇంగోల్ వేఫర్ ఉత్పత్తి ప్రారంభిస్తుంది. భవిష్యత్లో విశాఖ విశ్వనగరంగా, ఏబి నిటీగా నిలుస్తుంది' అని సీఎం భరోసా ఇచ్చారు. సీఎంఓ కార్యదర్శిగా గూగుల్ ఏబి అసిస్టెంట్.. 'ఏపీ ప్రభుత్వం అందిస్తున్న స్పీడ్ ఆఫ్ గవర్నెన్స్‌కు గూగుల్ ఏబి డేటాసెంటర్ నుంచి కూడా సహకారం తీసుకుంటాం.



గూగుల్ కల సాకారమైంది' అని సీఎం వివరించారు. విశాఖ గ్లోబల్ సిటీకి మరిన్ని హంగులు.. 'గ్లోబల్ సిటీగా మారిన విశాఖకు మరిన్ని హంగులు రాబోతున్నాయి. కేంద్రమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ చెప్పినట్లు విశాఖ శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. జూన్ 1 నుంచి దక్షిణ కోస్తా రైల్వేజోన్‌కు నోటిఫికేషన్ జారీ చేసినందుకు రైల్వేమంత్రికి ధన్యవాదాలు. ఏడాది క్రితం అశ్వినీ వైష్ణవ్ కలిసి దక్షిణాదిలోని అమరావతి, హైదరాబాద్, బెంగళూరు, చెన్నై నగరాల్లో 5 కోట్ల జనాభా ఉన్నారూ, వీటిని కలుపుతూ బుల్లెట్ రైలు నడపాలని కోరాను. ఇప్పుడు బుల్లెట్ రైలును ఆయన ప్రకటించారు. కోల్ కతా-చెన్నై నాలుగు వరుసల రైల్వేలైన్తో అనేక పోర్టులను అనుసంధానం చేయొచ్చు. లాజిస్టిక్ హబ్‌గా విశాఖ అభివృద్ధి చెందుతున్న తరుణంలో తెలంగాణ, ఛత్తీస్‌గఢ్, చెన్నైలను కలుపుతూ ప్రత్యేక రైలు వేయాలి. రాబోయే నాలుగేళ్లలో ఈ ప్రాజెక్టులన్నీ సాకారమయ్యేలా చూడాలని కేంద్రమంత్రిని కోరుతున్నాను' అని చంద్రబాబు చెప్పారు.

భవిష్యత్తులో ఏబి డాక్టర్.. ఏబి ట్యూటర్.. ఏబి పర్సనల్ అసిస్టెంట్ వస్తాయి. ఇప్పుడు నాకు సీఎంఓలో సలుగురు కార్యదర్శులున్నారు. వీరితోపాటు అదనపు కార్యదర్శిగా ఏబి అసిస్టెంట్ నాకు సహకరిస్తుంది. గూగుల్‌ను తీసుకురావడంలో మంత్రి లోకేష్ చొరవ చూపారు. కూలమి అధికారంలోకి వచ్చాక గూగుల్ క్యాంపస్‌కు వెళ్లి చర్చించారు. గూగుల్ విశాఖకు వస్తుందని ఎవరూ ఊహించలేదు. ఆ సంస్థ భారతదేశంలో డేటాసెంటర్ ఏర్పాటుచేయాలని భావించినప్పుడు ప్రధానిని లోకేష్ కలిశారు. ప్రధాని సహకారంతో విశాఖ

ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా.. మహిళా రిజర్వేషన్ అమలు చేస్తాం

డెన్యూ పార్లమెంట్‌లో మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును ప్రవేశపెట్టడానికి తాము ఎంతగానో ప్రయత్నించామని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. కాంగ్రెస్, ఎస్పీ వంటి ప్రతిపక్ష పార్టీల నీచ రాజకీయాల వల్లే ఆ చట్టం అమల్లోకి రాకుండా అగిపోయిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మహిళల అభివృద్ధి చెందడం, అసెంబ్లీలు, పార్లమెంట్‌లకు రావడం ప్రతిపక్షాలకు ఇష్టం లేదని.. అందువల్లే 40 ఏళ్లుగా ఈ బిల్లును అడ్డుకుంటూనే ఉన్నారని అన్నారు. తమ తప్పులు కప్పిపుచ్చుకోవడానికి సాకులు వెతుక్తున్నారని విమర్శించారు. ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా.. మహిళా రిజర్వేషన్ అమలు చేయడానికి కృషి చేస్తానే ఉంటామన్నారు. వారణాసిలో నిర్వహించిన సభలో ప్రధాని మోదీ ఈ మేరకు ప్రసంగించారు. లోక్‌సభ, రాష్ట్ర శాసనసభలలో మహిళలకు రిజర్వేషన్లు అమలు చేయడమనే మహా యజ్ఞం ప్రారంభించేందుకు సిద్ధమవుతున్నానని.. అందుకు మాతృమూర్తుల ఆశీస్సులు తీసుకునేందుకు వారణాసి వచ్చానని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ఈ బిల్లును తేవడానికి చేస్తున్న ప్రయత్నాల్లో ఎలాంటి రాజకీయ దురుద్దేశం లేదని.. ఇది రాజకీయ పార్టీల కోసం తెచ్చింది కాదని అన్నారు. సాధారణ కుటుంబాల మహిళలు పార్లమెంటు, అసెంబ్లీలకు రావాలని కోరుకున్నారని తెలిపారు. కానీ ప్రతిపక్షాలు మాత్రం అధికారం తమ కుటుంబాలకే పరిమితం కావాలని



కోరుకుంటున్నాయని ఆరోపించారు. మహిళా రిజర్వేషన్లపై తమ పోరాటం ముగిసిపోలేదని, చట్టాన్ని అమలు చేసే వరకు పోరాడుతూనే ఉంటామన్నారు.

'దక్షిణ కోస్తా' జోన్‌లో మరికొన్ని సెక్షన్లు విలీనం చేయండి

-రైల్వే ప్రాజెక్టులపై సమీక్షలో కేంద్రమంత్రితో సీఎం చంద్రబాబు
 విశాఖపట్నం: త్వరలో అమల్లోకి రానున్న దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్‌లోకి మరికొన్ని రైల్వే సెక్షన్లను విలీనం చేసి అందుకు అవసరమైన పాలనాపరమైన మార్పులు చేయాలని రైల్వేమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కోరారు. రాష్ట్ర పరిధిలోకి వచ్చే అరకు-కొత్తవలస, కర్నూలు-డోన్ సెక్షన్లను కొత్త జోన్‌లో కలపాలన్నారు. ఫలితంగా ఆయా ప్రాంతాల అభివృద్ధికి అవకాశం కలుగుతుందన్నారు. విశాఖలో తాత్కాలికంగా ఏర్పాటు చేసిన దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ కార్యాలయాన్ని రైల్వేశాఖ మంత్రితో కలిసి సీఎం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా దక్షిణ మధ్య, తూర్పు కోస్తా, దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ల ఉన్నతాధికారులతో వారు సమీక్షించారు. కొత్త రైల్వే జోన్ కార్యకలాపాలు సహా ఏపీలోని రైల్వే ప్రాజెక్టుల గురించి అధికారులు వారికి వివరించారు. రాష్ట్రంలో పురోగతిలో ఉన్న కీలక ప్రాజెక్టులు, ప్రతిపాదిత సూతన మార్గాలు వాటి పనుల గురించి మంత్రి స్వయంగా సీఎంకు వివరించారు. అలాగే 'గతిశక్తి' ప్రాజెక్టు కింద రాష్ట్రంలోని ఓడరేవులను అనుసంధానించే, సరకు రవాణా, ఎగుమతులపై చర్చించారు. ఏపీ నుంచి వ్యవసాయ, ఉద్యాన, ఆక్వా ఉత్పత్తులను రవాణా చేసేందుకు, రాష్ట్రాన్ని సరకు రవాణాహబ్‌గా మార్చేందుకు ప్రత్యేక కంటెయినర్ రైళ్లు అవసరమని సీఎం తెలిపారు. రాయలసీమలోని



కొన్ని ప్రాంతాలను కలుపుతూ కొత్త రైలు వేయాలని కోరారు. ప్రస్తుతం ఉన్న పోర్టులతో పాటు కొత్తగా నిర్మిస్తున్న మూలపేట, మచిలీపట్నం, రామాచలపట్నం పోర్టులకు అనుసంధానం అవాలన్నారు. కేంద్రమంత్రి మాట్లాడుతూ ఏపీలోని ఓడరేవులను అనుసంధానించేలా రైల్వే ప్రాజెక్టులకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తామన్నారు. సమావేశంలో వివే గణబాబు, ఎమ్మెల్యేలు చిరంజీవిరావు, గాడి శ్రీనువాసులునాయుడు, ఎమ్మెల్యేలు పల్లె శ్రీనివాసరావు, విష్ణుకుమార్‌రాజు, వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, రమేష్‌బాబు, వంశీకృష్ణశ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెండేళ్లలో ఉత్తరాంధ్రలో 11 ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేస్తాం

-మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు

అమరావతి: రాబోయే రెండేళ్లలో రూ.2 వేల కోట్లు ఖర్చు చేసి ఉత్తరాంధ్రలో 11 ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేస్తామని రాష్ట్ర జలవనరులశాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు తెలిపారు. దీంతో 2.69 లక్షల ఎకరాల కొత్త ఆయకట్టు సాగులోకి రాగా, మరో 2.49 లక్షల ఎకరాల ఆయకట్టు స్థిరీకరణ సాధ్యమవుతుందన్నారు. విజయవాడలోని తన క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి ఉత్తరాంధ్ర ప్రాజెక్టులపై వీడియో కాన్ఫరెన్సు ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. '2021లో వంశధార ట్రైబ్యూనల్ వెలువరించిన తీర్పును గెజిట్ ప్రచురణ చేయించడంలో సీఎం చంద్రబాబు కృషి ఫలితం వచ్చింది. కేంద్ర మంత్రి, కేంద్ర జలశక్తి అధికారులతో తరచూ సంప్రదింపులు జరిపి ఇది సాధించారు. ఫలితంగా నేరడి బ్యారేజీ



నిర్మాణానికి అడ్డంకులు తొలగిపోయాయి' అని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో జలవనరులశాఖ సలహాదారు ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, ఇంజనీర్ ఇన్ చీఫ్ నరసింహమూర్తి, ఓఎస్సీ కె.వి.ఎల్.ఎన్.చౌదరి, ఉత్తరాంధ్ర జలవనరులశాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

2047 నాటికి ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా 'వీఈఆర్'

-భారత్ ఏబి శక్తి సదస్సులో మంత్రి లోకేష్

విశాఖ: విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ (వీఈఆర్)ను 2047 నాటికి ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని, ఈ క్రమంలో జాతీయ, అంతర్జాతీయ సంస్థలు భారీ పెట్టుబడులతో ఈ ప్రాంతానికి వస్తున్నాయని ఐటీ శాఖ మంత్రి లోకేష్ తెలిపారు. విశాఖ బీసీ రోడ్డులోని నోవోటెల్‌లో 'గూగుల్ సంస్థ భారతదేశ ఏబి కారిడార్‌ను ఉమ్మడిగా నిర్మించడం' అంశంపై ఏర్పాటు చేసిన భారత్ ఏబి శక్తి సదస్సులో లోకేష్ ముఖ్య అతిథిగా ప్రసంగించారు. 'విశాఖ ప్రాంతం కృత్రిమ మేధ, క్షీన్ ఎనర్జీ, వైద్య పరికరాల తయారీ ఉత్పత్తులకు కేంద్రంగా మారబోతోంది. హైదరాబాద్‌లో సైబర్ టవర్స్ నిర్మాణానికి చంద్రబాబు సంకల్పించినప్పుడు అంతా ఎగతాళి చేశారు. ఇప్పుడది ఎలా మారిందో అందరికీ తెలుసు. స్పష్టమైన విజన్, పట్టుదలతో అది సాధ్యపడింది. హైదరాబాద్‌లో 30 ఏళ్లలో జరిగిన అభివృద్ధిని వచ్చే పదేళ్లలో విశాఖలో సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. మా విధానం సింపుల్ గా ఉన్నా శక్తిమంతమైంది. మాపై నమ్మకం ఉంచి గూగుల్ సంస్థ 15 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడి పెట్టడం గొప్ప విషయం. ఇది ఇప్పుడు మీ ప్రాజెక్టు కాదు.. రాష్ట్ర ప్రజలందరిది. పారిశ్రామికవేత్తలు ఏపీ, విశాఖలో పెద్దఎత్తున పెట్టుబడులు పెట్టాలని ఆహ్వానిస్తున్నాం. 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనే ధ్యేయంగా ముందుకెళ్తున్నాం. విశాఖ సాధారణ నగరం కాదు. దశాబ్దాలుగా భారతదేశానికి గేట్వేగా పని చేస్తోంది. ఒకప్పుడు పోర్టులు విశాఖ నగరాన్ని ప్రపంచంలో కలిపినట్లే,



సీకేబిల్ ల్యాండింగ్ స్టేషన్లు డిజిటల్ ప్రపంచంతో అనుసంధానిస్తాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వర్చివాల్యూ నుంచి డిజిటల్ వరకు డేటా సెంటర్ల ప్రభావాన్ని చూశాం. అందువల్ల 15 బిలియన్ డాలర్లను పెట్టుబడిగా చూడకూడదు. ఇది ఒక బలమైన ఎకో సిస్టమ్ కు పునాది. ఒక అద్భుత ప్రయాణానికి ఆరంభం' అని వివరించారు.

సంపాదకీయం

అగ్రభాగాన నిలవడం ఖాయం

మారుతున్న ప్రపంచ అవసరాలకు అనుగుణంగా మన విద్యావ్యవస్థ తీరుతున్నట్లు మార్పు ఉంది. ప్రస్తుత కాలంలో నైపుణ్యధారిత విద్యకే ప్రాధాన్యం దక్కుతోంది. విద్యాసంస్థల నుంచి పట్టాలు పుచ్చుకుని బయటికొచ్చే విద్యార్థులు పరిశ్రమలకు పనికొచ్చేలా పూర్తిస్థాయిలో సంసిద్ధులై ఉండాలి. ఉపాధి సాధనకు అదే మెరుగైన మార్గం. ఇందుకోసం సరికొత్త అవకాశాల్ని విద్యా సంస్కరణలను, మేలైన నమూనాలను అందిపుచ్చుకోవాలి. ఉన్నత విద్య కేవలం ధీయరీ పాఠాలకే పరిమితమనే విమర్శకు 'అప్రెంటిస్ షిప్ ఎంబెడెడ్ డిగ్రీ ప్రోగ్రామ్స్' (ఏఈడీపీ) గట్టి సమాధానం ఇస్తోంది. 2020-21 కేంద్ర బడ్జెట్లో ప్రకటించిన ఈ వినియోగ విద్యా నమూనా, ఇప్పుడు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వేగంగా విస్తరిస్తోంది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం తాజాగా ఏఈడీపీలో మరో 11 కోర్సులను చేర్చింది. దీంతో ఆ ప్రోగ్రామ్ కింద మొత్తం కోర్సులు 26కు చేరాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యాసంస్థలు కూడా నైపుణ్యధారిత విధానాలను అనుసరిస్తున్నాయి. దీంతో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల విద్యా ముఖవిత్రం క్రమంగా మారుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా విజయవంతమైన విద్యా నమూనాలను స్థానిక అవసరాలకు అనుగుణంగా మలుచుకోవడమే ఈ సంస్కరణల ప్రధాన లక్ష్యం. జాతీయ విద్యా విధానం(ఎన్ఈపీ)-2020 స్ఫూర్తితో సిద్ధమైన ఏఈడీపీ మోడల్, తరగతి గది అభ్యాసాన్ని పారిశ్రామిక అనుభవంతో అనుసంధానిస్తోంది. యూజీసీ, ఏఐసీఐఈ సంయుక్తంగా ఈ ప్రోగ్రామ్ను పర్యవేక్షిస్తున్నాయి. న్యూక్ లేదా ఎన్ఐఆర్ఎఫ్ ర్యాంకింగ్ కలిగిన నాణ్యమైన విద్యాసంస్థలకు మాత్రమే ఈ కోర్సులను అందించేందుకు అనుమతి ఉంది. నాలుగేళ్ల డిగ్రీలో మొదటి రెండేళ్లు క్యాంపస్లో చదువు, మిగిలిన సమయం పరిశ్రమల్లో శిక్షణ ఉంటుంది. డిగ్రీలో కనీసం 30 క్రెడిట్లు (45 పని గంటలకు ఒక క్రెడిట్) అప్రెంటిస్ షిప్ ద్వారా సంపాదించాలి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా విజయవంతమైన విద్యా నమూనాలను పరిశీలిస్తే, జర్మనీ (75శాతం), జపాన్ (80శాతం), దక్షిణ కొరియా (96శాతం) వంటి దేశాల శ్రామికశక్తిలో అత్యధికము వ్యవస్థాగతంగా నైపుణ్య శిక్షణ పొందుతున్నారు. దీనికి భిన్నంగా భారత్లో అలాంటి వారి సంఖ్య కేవలం 2.3శాతం మాత్రమే ఉండటం ఆందోళనకరం. ఈ నైపుణ్య లోపాన్ని అధిగమించేందుకు ప్రభుత్వం ఏఈడీపీ మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. దీనివల్ల విద్యాసంస్థలు, పరిశ్రమల మధ్య బలమైన అనుసంధానం ఏర్పడుతుంది. ఒడిశా, హర్యానా, బీహార్ వంటివి ఇప్పటికే ఈ మార్గంలో పయనిస్తున్నాయి. వాణిజ్యం, లాజిస్టిక్స్, హాస్పిటాలిటీ రంగాల్లో అప్రెంటిస్ షిప్ ఆధారిత కోర్సులను ప్రవేశపెట్టి ఒడిశా రాష్ట్రం దేశానికే ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది. హర్యానాలో మహర్షి దయానంద్ యూనివర్సిటీ తదితర సంస్థలు పరిశ్రమలతో నేరుగా ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుని పర్యాటక రంగంలో విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇస్తున్నాయి. బీహార్లో అయిదు ప్రధాన విశ్వవిద్యాలయాల ద్వారా డిగ్రీ కోర్సుల్లో ఉపాధి నైపుణ్యాలను అంతర్భాగం చేస్తున్నారు. తెలంగాణలో బీకామ్, బీఎస్సీ వంటి సంప్రదాయ కోర్సుల్లో ఇప్పటికే అప్రెంటిస్ షిప్ను ప్రవేశపెట్టారు. హైదరాబాద్లోని కొన్ని ప్రసిద్ధ సంస్థలు యాక్సెంసర్ తదితర గ్లోబల్ సంస్థలతో అనుసంధానమై కంప్యూటర్ సైన్స్లో ప్రత్యేక ఏఈడీపీలను ప్రారంభించాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్లో కూడా రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యామండలి ఆధ్వర్యంలో డిగ్రీ కాల్జీలు స్థానిక పరిశ్రమలతో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుని ఐటీ, బ్యాంకింగ్, లాజిస్టిక్స్ మొదలైన రంగాల్లో శిక్షణ ఇస్తున్నాయి. నైపుణ్య కోర్సుల్లో చేరిన విద్యార్థులకు నెలకు రూ.1,500 నుంచి రూ.4,500 వరకు స్టైపెండ్ అందుతుంది. అందుబాటులో ఉన్న గణాంకాల ప్రకారం, అప్రెంటిస్ షిప్ పూర్తి చేసిన వారిలో 72శాతం నుంచి 74శాతం మందికి సత్కరం పూర్తిస్థాయి ఉద్యోగాలు లభిస్తున్నాయి. ఐటీ, బ్యాంకింగ్, లాజిస్టిక్స్, హెల్త్కేర్ మొదలైన 13 కీలక రంగాల్లో నేరుగా పనిచేసే అవకాశం కలుగుతోంది. కోర్సు ముగిసిన తరువాత నేషనల్ అప్రెంటిస్ షిప్ సర్టిఫికేట్ (ఎన్ఎస్ఐ) లేదా సర్టిఫికేట్ ఆఫ్ ప్రాఫిషియన్సీ (సీవోపీ) అందుతుంది. వీటికి ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపు ఉంది. కొత్త నిబంధనల ప్రకారం విద్యార్థులకు విదేశాల్లో కూడా అప్రెంటిస్ షిప్ చేసే అవకాశం దక్కుతుంది. చదువును కేవలం మార్కుల వేటగా చూడకుండా, ఒక వృత్తిపరమైన ప్రయాణంగా భావించే రీతిలో ఏఈడీపీ ప్రోత్సహిస్తోంది. దానివల్ల డిగ్రీ అనేది కేవలం గోడకు తగిలించుకునే అలంకారప్రాయమైన పత్రంగా కాకుండా, ఉపాధిని ఇచ్చే సాధనంగా మారుతుంది. పరిశ్రమలు, విద్యాసంస్థలు, ప్రభుత్వాల సంయుక్తంగా ఈ నైపుణ్య విద్యాయజ్ఞాన్ని కొనసాగిస్తే తెలుగు రాష్ట్రాల యువత ప్రపంచ శ్రామిక శక్తిలో అగ్రభాగాన నిలవడం ఖాయం.

ఆర్ట్స్ కింద స్థానిక పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు ప్రవేశాలు కల్పించాల్సిందే

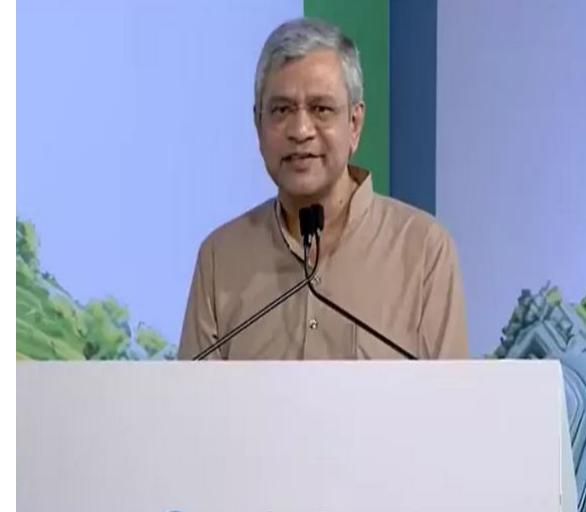
-సుప్రీంకోర్టు స్పష్టీకరణ
దిల్లీ: విద్యా హక్కు చట్టం (ఆర్ట్స్) ప్రకారం ప్రభుత్వాలకు సూచించిన విద్యార్థులకు స్థానిక పాఠశాలల్లో జాప్యం లేకుండా ప్రవేశాలు కల్పించాల్సిందేనని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. ఇది జాతీయ కర్తవ్యమని జస్టిస్ పి.ఎన్.నరసింహ, జస్టిస్ ఆలోక్ ఆరాధే ధర్మాసనం పేర్కొంది. ఈ విషయంలో ప్రభుత్వ ఆదేశాలను పాటించాల్సిన బాధ్యత ప్రైవేట్ అన్ఎయిడెడ్ స్థానిక పాఠశాలలకు ఉంటుందని తెలిపింది. ప్రభుత్వం సూచించిన విద్యార్థులకు ప్రవేశాలను నిరాకరించడం రాజ్యాంగంలో నిర్దేశించిన ఉచిత, నిర్బంధ విద్యా హక్కును ఉల్లంఘించడమేనని ధర్మాసనం తీర్పు వెలువరించింది. బలహీన వర్గాలకు చెందిన ఓ చిన్నారికి పూర్తిపాఠశాల తరగతిలో ప్రవేశం కల్పించాలన్న హైకోర్టు ఆదేశాలను సవాల్ చేస్తూ లఖనపూర్లోని పబ్లిక్ స్కూల్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్లను సుప్రీం కోర్టుచేస్తూ ఈ తీర్పు వెలువరించింది. ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వం రూపొందించిన జాబితా ప్రకారం ఆ



చిన్నారికి పబ్లిక్ స్కూల్ను అధికారులు కేటాయించారు. ఈ ఆదేశాల అమలుకు పాఠశాల యాజమాన్యం నిరాకరించడంతో వివాదం తలెత్తింది.

విశాఖపట్నంను ఇకపై 'ఏఐపట్నం'గా పిలవాలిందే

విశాఖపట్నం: దేశం గర్వింపే విజనరీ లీడర్ చంద్రబాబు అని కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ కితాబిచ్చారు. గతంలో సైబరాబాద్ నిర్మించారని, ఆయన నిర్మించిన సైబర్ టవర్ ఐటీ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషించినారన్నారు. మరోసారి చంద్రబాబు నేతృత్వంలో విశాఖపట్నం.. ఐటీపట్నం కాబోతోందని ధీమా వ్యక్తంచేశారు. విశాఖ జిల్లా తల్లవాడలో గూగుల్ ఏఐ డేటా సెంటర్ నిర్మాణానికి భూమి పూజ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. "పీఎం మోదీ, సీఎం చంద్రబాబు విజనీకు సెల్యూట్ చేస్తున్నా. యువనేత లోకేష్ ఎన్డీ నాయకత్వం అదృతం. సమస్యలకు పరిష్కారం చూపడంలో యువనేతలకు ఆయన ఆదర్శం. ఏఐ డేటా హబ్ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంపై లోకేష్ కు చక్కటి స్పష్టత ఉంది. తయారీ రంగంలోనూ నూతన ఆవిష్కరణలు వస్తున్నాయి. గూగుల్ వంటి పెద్ద సంస్థలు విశాఖకు రావడం శుభపరిణామం. కేంద్రం నుంచి సహకారం అందించడంలో వెనకడుగు లేదు. మారుతున్న కాలంలో ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ అత్యంత కీలకంగా మారింది. ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ హబ్గా ఇప్పుడు భారత్ను ప్రపంచం గుర్తిస్తోంది. ఎలక్ట్రానిక్స్ సరఫరా గొలుసులో ఇప్పుడు భారత్ కీలకపాత్ర. సెమీ కండక్టర్ల తయారీ ప్రపంచంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తోంది. డాలర్ విలువైన చిప్ డొరకకపోతే మిలియన్ డాలర్ల విలువైన ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. డబలింజీన్ సర్కారులో ఏపీకీ రైల్వే నిధులు భారీగా పెరిగాయి. గతంలో ఉమ్మడి ఏపీలో కేవలం రూ.800 కోట్ల రైల్వే నిధులు వచ్చేవి. ఇప్పుడు ఒక్క ఏపీకీ రూ.10వేల కోట్లకు పైగా నిధులు వస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం రూ.లక్షల కోట్ల విలువైన రైల్వే ప్రాజెక్టులు ఏపీకి ఉన్నాయి. రైల్వే నెట్వర్క్లో ఏపీలో వందశాతం ఎలక్ట్రిఫికేషన్ పూర్తయింది. జూన్ 1న దక్షిణ కోస్తా రైల్వేలో ప్రారంభమవుతుంది" అని అన్నారు. 70 నిమిషాల్లో అమరావతి నుంచి హైదరాబాద్ కు



గూగుల్ ఏఐ డేటా సెంటర్ కు శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో అశ్వినీ వైష్ణవ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మోదీ సర్కారుకు దక్షిణాదిపై ఏమాత్రం వివక్ష లేదన్నారు. బుల్డెల్ రైల్వే ద్వారా దక్షిణాది ముఖవిత్రం మారబోతోందన్నారు. అమరావతి, హైదరాబాద్, చెన్నై, బెంగళూరు మధ్య కనెక్టివిటీ పెరగబోతోందని చెప్పారు. "బుల్డెల్ రైల్వేతో హైస్పీడ్ రైలమండ్ ఏర్పాటుకాబోతోంది. హైస్పీడ్ రైలమండ్ దక్షిణాది పట్ల మా నిబద్ధతకు తార్కాణం. దక్షిణాది పట్ల వివక్ష ఉందని వివక్షలు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నాయి. దానిని అభివృద్ధిలో తిప్పికొడుతున్నాం. రైల్వేలు, హైవేలు, విద్యుత్, పోస్టులు ఇలా అన్ని రంగాల్లోనూ దక్షిణాదికి భారీ పెట్టుబడులు వస్తున్నాయి. మోదీ సర్కారు అన్ని రాష్ట్రాలకు సమాన అవకాశాలు కల్పిస్తుంది. అమరావతి నుంచి హైదరాబాద్ కు బుల్డెల్ రైల్వే రాబోతోంది. కేవలం 70 నిమిషాల్లో అమరావతి నుంచి హైదరాబాద్ కు వెళ్లొచ్చు" అని అశ్వినీ వైష్ణవ్ అన్నారు.

ప్రపంచ మాస్టర్స్ సోఫ్ట్లో జూనియర్ వెటర్నరీ అధికారిణి రాజేశ్వరికి బంగారు పతకాలు

అమరావతి: ప్రపంచ మాస్టర్స్ సోఫ్ట్-2026లో సత్తా చాటిన రాష్ట్రానికి చెందిన కె.రాజేశ్వరిని పశుసంవర్ధక శాఖ ఉన్నతాధికారులు, ఉద్యోగులు సత్కరించారు. ఆ శాఖ డైరెక్టర్ కార్యాలయంలో జూనియర్ వెటర్నరీ అధికారిగా పనిచేస్తున్న రాజేశ్వరి 40 ఏళ్ల విభాగంలో 2 కి.మీ.ల నడక, లాంగ్ జంప్, జావెలిన్ త్రో పోటీల్లో బంగారు పతకాలను సాధించారు. ధాయేలాండ్లో ఈ నెల 17 నుంచి 19 వరకు జరిగిన ఈ పోటీల్లో ఆమె పాల్గొని విజయం సాధించారు. రాజేశ్వరిని పశు సంవర్ధక శాఖ డైరెక్టర్ డాక్టర్ టి.దామోదర్ నాయుడు, అదనపు సంచాలకురాలు డాక్టర్ ఎస్.రజనీకుమారి సత్కరించి, అభినందించారు. రాజేశ్వరి తన కుటుంబంతో పాటు పశు సంవర్ధక శాఖకు, రాష్ట్రానికి, దేశానికి గర్వకారణంగా నిలిచారని అధికారులు, ఉద్యోగులు హర్షం వ్యక్తంచేశారు.



పెట్రోల్, డీజిల్ అవస్థలపై చంద్రబాబు టెలికాన్ఫరెన్స్

అమరావతి: ఏపీలో పెట్రోల్, డీజిల్ అవస్థలపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులతో మరోసారి టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. సరఫరా సాధారణ స్థితికి చేరుకునే వరకు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. కంపెనీల నుంచి బంకులకు లోడ్ డిస్పాచ్ ఎలా జరుగుతున్నాయని సీఎం ఆరా తీశారు. నిరంతరం బంకులకు పెట్రోల్, డీజిల్ సరఫరా జరిగేలా చూస్తున్నామని అధికారులు వివరించారు. సాధారణ స్థితికి చేరేవరకు నిరంతరం పర్యవేక్షణ జరగాలని సీఎం ఆదేశించారు. క్యూలైన్లు లేకుండా చూడాలని, అవసరమైతే టోకెన్ సిస్టమ్ పెట్టుకోవాలని సూచించారు.



వరికోత యంత్రాలకు డీజిల్ అందేలా చూడాలి: మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి: వరికోతల వేళ వ్యవసాయ అధికారులు క్షేత్రస్థాయికి వెళ్లి రైతులకు మార్గదర్శకాలు ఇవ్వాలని ఏపీ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు అధికారులను ఆదేశించారు. పలు జిల్లాల కలెక్టర్లు, ఎస్పీలతో ఆయన టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. పర్షియన్ల వడే సూచన ఉన్నందున అప్రమత్తంగా ఉంటూ ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమ గోదావరి, కోనసీమ జిల్లాల్లో డీజిల్ డిమాండ్ అధికంగా ఉండటంతో అదనపు సరఫరాకు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. వరికోత యంత్రాలకు డీజిల్ అందేలా ప్రత్యేక క్యూ, టోకెన్ విధానం అమలు చేయాలన్నారు. వచ్చే 2, 3 వారాలు వరికోతలు ఎక్కడా ఆగకుండా చూడాలన్నారు.



పెట్రోల్, డీజిల్పై ఆందోళన వద్దు

-జిల్లాలో సరిపడా నిల్వలు -అమ్మకాలపై నిరంతర నిఘా -కలెక్టర్ అభిషిక్తిశోర్ వెల్లడి

విశాఖ : విశాఖ జిల్లా వ్యాప్తంగా హెచ్పీ, బీపీ, ఐఓసీలకు చెందిన 120 బంకుల్లో సరిపడా ఇంధన నిల్వలు ఉన్నాయని, వినియోగదారులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్తిశోర్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. జిల్లాలో ఇంధన సరఫరా సాధారణంగా జరుగు తోందన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇంధన కొరత ఉందన్న ప్రచారాల నేపథ్యంలో పలువురు వినియోగదారులు అవసరానికి మించి కొనుగోలు చేయడం వల్ల కొన్ని బంకుల వద్ద తాత్కాలిక రద్దీ ఏర్పడిందన్నారు. పెట్రోల్, డీజిల్ నిల్వలను నల్లబజార్ కు తరలించకుండా చమురు సంస్థల సేల్స్ అధికారులతో పాటు, డీలర్లకు కచ్చితమైన ఆదేశాలు జారీ చేశామన్నారు. రెవెన్యూ, పౌర సరఫరాలు, పోలీసు శాఖల అధికారులు, సిబ్బందితో బృందాలు ఏర్పాటు చేసి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న బంకుల వద్ద నిఘా ఉంచామన్నారు.



ప్రాజెక్టుల భూసేకరణ త్వరగా పూర్తిచేయాలి

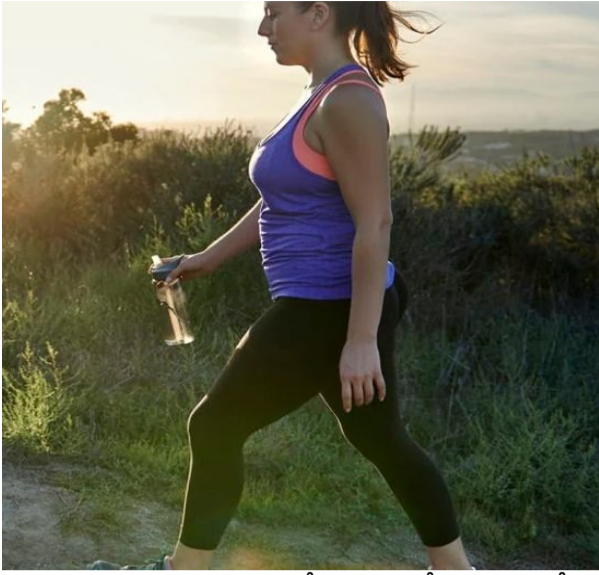
విజయనగరంకోట : జిల్లాలో ప్రాజెక్టుల భూ సేకరణను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ రాంసుందర్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో కొనసాగుతున్న కీలక మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులు, రైల్వే లైన్లు, జాతీయ రహదారుల భూసేకరణ పురోగతిపై సంబంధిత శాఖల అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. డీజిల్ అంశం సద్దుమిగిలే వరకు రెవెన్యూ అధికారులు బంకుల వద్ద పర్యవేక్షించాలని తహశీల్దార్లకు ఆదేశించారు. స్టాక్ ఉండగానే ఇండెంట్ పెట్టాలా చూడాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ప్రాజెక్టుల వారిగా పెండింగ్లో ఉన్న అంశాలను పరిశీలించారు. నిర్దేశించిన గడువులోగా భూసేకరణ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి సంబంధించి పెండింగ్ పనులను త్వరగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. తోటపల్లి, తారకరామ, ఉత్తరాంధ్ర సుజల ప్రపంచీ ప్రాజెక్టులపై సమీక్షించారు. రైల్వే ప్రాజెక్టుల పురోగతిని వివరిస్తూ, విజయనగరం-సంబల్పూర్ వడవ లైన్ పనులు, కొత్తపలన - విజయనగరం నాలుగో లైన్ మరియు ఖురా రోడ్ - విజయనగరం వడవ లైన్ పనులకు సంబంధించి గెజిట్ నోటిఫికేషన్లు, ప్రెక్టర్ వ్యాల్యూయేషన్ రిపోర్టులు సిద్ధం చేయాలని అధికారులకు



దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రజా ప్రయోజనాల దృష్ట్యా ఈ ప్రాజెక్టులన్నీ సకాలంలో పూర్తయ్యేలా రెవెన్యూ, రైల్వే అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్ సేధు మాధవన్, డిఆర్.ఎ. సిహెచ్ సత్యబాబు, ఆర్ అండ్ బి, పంచాయతీరాజ్ ఎన్ఐలు యనడిసిలు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నుండి ఆర్డీవోలు, మునిసిపల్ కమిషనర్లు, తహశీల్దార్లు, ఎల్ఎన్ఐ డిటిలు వర్చువల్ గా పాల్గొన్నారు.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామిత్వ కలిగిన నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది. మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాలి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. "రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చు. ఇది అల్బీమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం తగ్గించవచ్చు. 500 అడుగులు పెంచితే.. అవి ఏడు శాతం మేర తగ్గుతాయి. ఇక మరో విషయం ఏంటంటే.. 60 ఏళ్లు పైబడినవారు రోజుకు ఆరు వేల అడుగుల నుంచి 10 వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాల ముప్పు 42 శాతం



తగ్గుతుంది" అంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు ఎంత సేపు నడవాలి? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే అంత మంచి లాభాలుంటాయి. మెరుగైన ప్రయోజనాల కోసం 8వేల నుంచి 10వేల అడుగులు నడవడం అనేది ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీలైనంత ఉత్తేజంగా ఉండాలట. వ్యాయామాన్ని ఆస్వాదించడం నేర్చుకోవాలి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

పాలు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరానికి ఎంతో ముఖ్యమైన అనేక రకాల పోషకాలు పాలలో ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయని చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు వింటూనే ఉంటాం. అయితే వేసవిలో పాలు తాగితే పొట్టకు వేడి చేస్తుందని, ఎండాకాలంలో పాలు తాగడం పూర్తిగా మానేసేవాళ్ళు కొందరు ఉంటారు. ఈ రోజు మనం వేసవిలో పాలు తాగడానికి సరైన మార్గం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కడుపులో ఎసిడిటీని కలిగించే అవకాశం ఉన్నందున, ఖాళీ కడుపుతో పాలు ఎప్పుడూ తాగకూడదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఖాళీ కడుపుతో పాలు తాగుతున్నట్లయితే, ఖచ్చితంగా దానితో ఏదైనా సబ్స్ తినండి. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. వేసవిలో, చల్లని పాలు తాగడం ద్వారా మీ రోజును ప్రారంభించండి. ఎందుకంటే వేడి పాలు తాగడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే వేసవిలో వేడి పాలకు బదులుగా చల్లని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. చలికాలంలో గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. వ్యాయామం తర్వాత, ఎక్సర్సైజ్ సమయంలో పొరపాటున కూడా పాలు తాగవద్దు. అలా కాకుండా మీ వ్యాయామం పూర్తైన అరగంట తర్వాత మాత్రమే పాలు తాగాలి. దీంతో శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందుతాయి. మీకు జలుబు లేదా ఫ్లూ ఉంటే, పొరపాటున కూడా చల్లని పాలు తాగవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో గోరువెచ్చని, వేడి పాలు తాగాలి. దీంతో మీరు గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటే చలికాలంలో తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. చలి నుండి రక్షిస్తుంది. వేడి పాలు జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ నుండి దూరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు నిద్రలేమి



ఉంటే, రాత్రిపూట గోరువెచ్చని పాలు తీసుకోండి. పాలలో ఉండే అమినో యాసిడ్లు సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్లను నియంత్రించి శరీరానికి నిద్రను దగ్గర చేస్తాయి. చల్లటి పాలు తాగడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు, దాని వల్ల కఫం, జలుబు, దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

కొందరు డిఫరెంట్ డిఫరెంట్ టేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్ తీ కాంబినేషన్ మీకు నచ్చుతుందా? కానీ కొందరికి ఈ కాంబో చాలా ఇష్టం. ఇదిలా ఉంటే కొందరికి పెరుగు బెల్లం కాంబినేషన్ ఇష్టం. దీని వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా మెండేనండోయ్.. బెల్లం, పెరుగులో దాగివున్న పోషకాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవడమే కాదు ఇప్పుడే తినాలి అనుకుంటారు. ఈ రెండింటి కలయిక రక్తహీనత సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్మ్యూనిటీ వపర్స్ను పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ల మిశ్రమం. మీరు ఒకవేల రోగనిరోధక శక్తి లేక బలహీనంగా ఉంటే, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నా.. పెరుగు, బెల్లం తీసుకుంటే చాలు. రోగనిరోధక శక్తి ఇట్టే వస్తుంది.. జలుబు, దగ్గు వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది ఈ కాంబినేషన్. మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటే పెరుగు, బెల్లం కలిపి రోజూ తింటే శరీరంలో రక్తం పెరిగి రక్తహీనత సమస్య దూరమవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పని చేయనప్పుడు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం,



వాంతులు వంటి సమస్యలు సర్వసాధారణంగా వస్తుంటాయి. పెరుగు, బెల్లం రోజూ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది అంటారు నిపుణులు. బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారు కూడా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, బెల్లం కలుపుకుని తినటం మంచిది. పెరుగు బెల్లం కలిపి తింటే కడుపు పుల్ గా ఉన్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు ఆకలి కూడా వేరుదు. అందుకే బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే ఉంటుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. పెరుగులో బెల్లం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకు పీరియడ్స్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు పీరియడ్స్ సమయంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు తిమ్మిర్ల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు.

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో పలు మార్పులు సంభవిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగుతున్న మద్యం ధరల కంటే శరీరం మీద మద్యం చూపించే ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. మద్యం వల్ల అనారోగ్యానికి గురైతే ఏమాత్రం ఆలోచించకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మద్యం రోజూ తాగినా.. అప్పుడప్పుడూ తాగినా.. అది శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మద్యం తాగిన తర్వాత అది నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్లి మూత్రం రూపంలో శరీరాన్ని వదిలి వెళుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. అది శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అవయవాల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే దానిపై చాలా మందికి అవగాహన ఉండదు. ఆల్కహాల్ తాగిన తర్వాత అది పొట్టలోని చిన్న పేగులోకి వెళుతుంది. అక్కడ అది అల్కహాల్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కహాల్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కహాల్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని విత్ డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెప్పిలో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ డ్రీమ్స్ బ్రాంఛి అంటారు. ఏళ్ల తరబడి మద్యం తాగుతూ ఏదో ఒక కారణంతో హఠాత్తుగా మానేసినవారిలో మూడు రోజుల్లో మానసిక సమస్యలు తలెత్తతాయి. అయోమయం, కోపం, తమ ముందు ఏముందో తెలియని పరిస్థితుల్లోకి జారి పోతారు.

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. టెట్రాప్యాక్టు లేదా సీసాలలో ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్లు.. శీతల పానీయాల కంటే ఇది చాలా మంచిది. గ్రామాలలో పాటు నగరాల్లోనూ దీన్ని ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఇవే కాకుండా సముద్ర తీరానికి విపరీతయాత్రకు వెళ్లినప్పుడల్లా ఈ డ్రింక్ తాగుంటారు.. లేత లేదా ముదురు కొబ్బరి నీరు మనల్ని హైడ్రేట్ చేసి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.. అయితే మధుమేహ రోగులు కూడా కొబ్బరి నీటిని తాగవచ్చా? లేదా..? అనే సందేహం తరచూ తలెత్తుతుంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజమైన చక్కెర ఉంటుంది.. కొంచెం తీపిగా ఉంటుంది కాబట్టి, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు దీనిని తాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడిపోతుంటారు. అయితే.. ఘగర్ పేషెంట్లు కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుంది..? మంచిదా..? కాదా..? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. డైబెటియస్ ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్ళు తాగవచ్చని డైబెటియస్ చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

వేసవి ముగింపు దశకు చేరుకుంది. ఈ క్రమంలో అప్పుడప్పుడు చిరుజల్లులు పడుతూ కాస్త చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో కొన్ని సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వస్తుంది. అవి తినడం వల్ల మానవ శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కానీ కొందరు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తినడానికి సంకోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా సల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని ఖాళీ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తొస్తుంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వెర్రీటీ టేస్తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, ధయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి. డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారు తినడానికి నేరేడుపండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను అడ్డుకుంటాయి. ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా కూర్చుని పని చేయడం వల్ల అధికంగా బరువు పెరిగిపోతున్నారు. కానీ మళ్లీ నాజుకుగా తయారవడానికి నానా అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాంటి వారు నేరేడు పండ్లు తినడం మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నేరేడు పండ్లను అతిగా తినడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించి తినాలి.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్ళు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్టెప్పల్స్ చేశారా? మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్ళు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాయితీగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో పండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రీంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగలు పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా మందికి తెలుసు. ఇక ఈ కొంతమే నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. అవి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

భూమి గుండ్రంగా ఉందని, తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమిస్తుందని మనకు తెలిసిందే. దీనివల్ల చివరి అంచును గుర్తించడం కష్టం. కానీ ఈ ప్రపంచంలోనే 'ది లాస్ట్ సిటీ' ఒకటి ఉందని మీకు తెలుసా? దక్షిణ అమెరికాలోని దక్షిణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన సముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారు. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారు. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని అండీస్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఏరియాను సిటీ ఆఫ్ షైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మాగ్లన్ జలసంధి, దక్షిణాన బీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమాధివృత్తా ఉంటాయి. దక్షిణీ ధ్రువానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తిస్తున్నప్పుడు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు అధికంగా మధ్యం సేవించడం, స్లీప్ ఆప్నియా, జన్మపరమైన అంశాలు కూడా కారణం అవుతాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా గురక ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది గొంతు కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వాయుమార్గాల్లో అడ్డంకి ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్రలేమి ప్రమాదాన్ని పెంచి, నిద్రకి



భంగం కలిగిస్తుంది. గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అల్బర్టిక్ స్లీప్ ఆప్నియా, ఆండోళన, మధుమేహం, మెదడులో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉండటం, స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఉంది. గురకకు ముక్కు మూసుకుపోవడమే కారణం అయితే లేట్ చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వెంటనే ఈ సమస్యకు చికిత్స చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనితో సమస్యను దాని మూలాల నుండి తొలగించవచ్చు. గురక సమస్య శాశ్వతంగా మారుమవుతుంది. అంతే కాకుండా బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధిక బరువు గురకకు కారణమవుతుందని, అందుకే బరువును మెయింటైన్ చేయడంపై శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. అంతే కాకుండా రోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఫిట్నెస్పై శ్రద్ధ పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

..కానీ క్యాన్సర్ కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!
వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్టీ వేరు. చాలా మంది ఈ పచ్చడి అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు ఎక్కువగా ఎంతో ఇష్టంగా ఈ వెల్లుల్లి కారం తింటుంటారు. మనల్ని కూడా వెల్లుల్లి తినండి, ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మవాళ్లు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫిబర్ సమస్యల నుంచి బయటపడుతాం. అంతే కాకుండా ఇది రక్తపోటును కూడా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది అంటారు. దీని వలన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అందుకే పెద్ద వారు బాలింతలకు ఎక్కువగా వెల్లుల్లి కారం పెడుతుంటారు. కానీ కొంత మంది దీనిని తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ దీనిని తినడం వలన అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటు. రొమ్ము క్యాన్సర్, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల?, మెదడు భాగాలకు వచ్చే వివిధ రకాల



క్యాన్సర్లను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా బాలింతలు వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది బాలింతలు పాలు పడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంటు. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్టును రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్రినాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోవెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెబుతారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యూగ్నీట్ శక్తి ఉందని సముత్తారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో బెత్తులు పోవెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రామడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వారక భృతిర్లింగాల్లో ఇది ఒక ఆలయం. ఈ ఆలయానికి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వస్తారు. తమ పాపాల నుంచి విముక్తి కల్పించాలని కోరుతారు.

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ట, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గే ఆస్కారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజూ మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజూ ఉదయం చేసే కొన్ని పొరపాట్ల గురించి తెలుసుకుంటే బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. ఉదయం పూట చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానేస్తారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా మానేసి తక్కువ తినాలి అనుకుంటారు. ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే మీ బరువు మరింత పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయడం వల్ల జీవక్రియ దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల హెల్మింగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్టా మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు



ఉదయం సమయం లేదని అల్పాహారం మానేస్తుంటారు. దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయని, బరువు కూడా పెరుగుతారని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ఓట్స్ తీసుకోవడం బెటర్. సమయం దాటి ఎప్పుడు కూడా తినకూడదు. ప్రతి ఒక్కటి కూడా సమయం ప్రకారమే తినాలి. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువ తినడం కంటే కొంచెం కొంచెం తినడం చాలా ఉత్తమం. దీని వల్ల జీవక్రియ సులభతరం అవుతుంది. మీ జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.

డస్ట్ అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

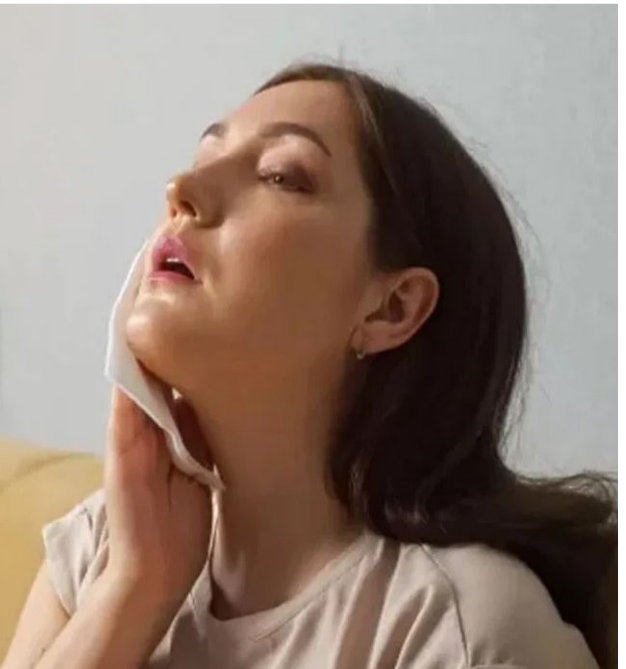
అలర్జి అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్స్ వల్ల వస్తుంది. అలర్జి అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జి సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఈ దుమ్ము వల్ల అనేక రకాల అలర్జీలు వస్తుంటాయి. ధూళి కణాలు స్వయంగా అలర్జి కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన నూక్లు పురుగుల వల్ల కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల రేణువుల నుంచి కూడా ఈ సమస్య పెరిగేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పూలు, చెట్లు, గడ్డి నుంచి కూడా డస్ట్ అలర్జిక్ రియాక్షన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. గాలిలో ఉండే పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జికి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్స్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జి వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలర్జి ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ ఎలర్జితో సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జి వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



వస్తాయి. డస్ట్ అలర్జి వల్ల తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, జలుబు, ఎరుపు, దురద, ముక్కు నుండి నిరంతరంగా నీరు కారడం వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగుతును కలిగిస్తుంది. డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జీలు, ఆస్తమా అటాక్స్ కూడా వస్తాయి. ఉబ్బసం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ పట్టినట్టుగా బాధపడతాల్సి వస్తుంది.

అధిక చెమటతోపాటు.. శరీరంలో ఈ మూడు సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సిరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిద్రకష్టం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమూర్ సీజన్లో, విపరీతంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత చెమటలు పట్టడం సాధారణం.. అయితే సాధారణ పరిస్థితుల్లో లేదా శీతాకాలంలో కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే.. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బుల లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోండి. బరువు పెరుగుట: మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంటే, చెడు



కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిద్రకష్టం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

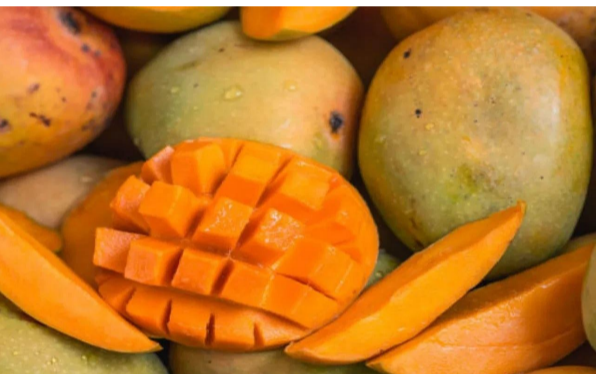
ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తామ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండా.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంటుంది. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెర చక్కెర క్రామ్స్ కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్‌ను నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంటుంది. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంటుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంటుంది. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అస్సలే ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక వేళ మీకు నైట్ టైమ్ స్వీట్ తినాలనిపిస్తే తేనె, స్వీట్ ఫ్రూట్స్, డార్క్ చాక్లెట్ మొదలైన వంటి వాటిని తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. దీని వలన ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా ,అతి బరువు, ఊబకాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంటుంది.

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కావర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ పండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడొచ్చును ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే మీరు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే మాత్రం రోజుకు సుమారు 1/2 కప్పు మామిడి పండు తింటే తినవచ్చు. అలాగే, మామిడిని తినేటప్పుడు ఇతర తీపి ఆహారాలను తినకుండా ఉండండి. మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. మామిడిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. మామిడిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లను పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నారో, ఎంత



గ్యాప్తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రోటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజలూరి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. మామిడిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే మీరు మామిడి తినడం సురక్షితమైనదా అని మీ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది.

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

అరటి పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాటిలో కెలరీలు, కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పట్టడమేకాకుండా, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఇవే.. అరటిపండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. అవి కండరాల నడలింపు లక్షణాలకు మేలు చేసే మినరల్స్ కలిగి ఉంటాయి. అందుకే రాత్రి పడుకునే ముందు అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల కండరాల విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రోత్సహించి, రిలాక్స్ మోడ్లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిమిటర్లను నివారించి హాయిగా నిద్రపోయేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అరటిపండు మితమైన గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు రాత్రి పూట పెరగకుండా నివారిస్తుంది. అరటిపండులో ఫైబర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రిపూట ఆకలి దప్పులను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రోయేలా చేస్తుంది.

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు వినియోగిస్తారు తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిట్ల దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువక్కన ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు వాడుతున్నారు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పామాయిల్ శరీరానికి ఏమాత్రం ఆరోగ్యకరం కాదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నూనెలోని అధిక సంతృప్తి కొవ్వు శరీరంలో %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. అది ఒక్కటే పూర్వం సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా గ్లైసిడైల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



నూనె ఉత్పత్తి పర్యావరణంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఖతార్‌లో పామ్ చెట్లను సరికి పామాయిల్ ఉత్పత్తి చేస్తారు. దీని వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. ఆగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లోనే ఉత్పత్తి చేస్తారు. కానీ ఎన్ని ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉన్నప్పటికీ వివిధ ఆసియా దేశాల్లో ముఖ్యంగా భారతదేశంలో పామాయిల్‌ను అత్యధికంగా వినియోగిస్తున్నారు. పామాయిల్‌లో వేయింది తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

వారానికోసారి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫర్‌ఫేస్, కాయంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంల ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. ఆల్జూలో సేవింపడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగిలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రం చేస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్బర్తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాబేజీతో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే వాడితే రక్తక్రీమణ తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంలో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజీలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగవడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించడంలో సహాయపడుతాయి. తద్వారా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజీలో కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆల్జూలో సేవింపడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి లివర్‌ను కాపాడతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను శుభ్రం చేసి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోటి శిశు వైద్యుడు సుసాన్ ఫూల్‌ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ కి అత్యంత సాధారణ కెఫిన్ మూలాలు సోడా (73 శాతం), టీ (32 శాతం), కాఫీ (31 శాతం), ఎన్నో డ్రింక్స్ (22 శాతం) అని నివేదించారు. వారు ఎక్కువగా ఇంట్లో (81 శాతం), బయట తినే సమయంలో (43 శాతం), స్నేహితులతో (3 శాతం), పాఠశాలలో (25 శాతం) కెఫిన్ తీసుకుంటారని అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. ఫూల్‌ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. కెఫిన్ అనేది మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే ఒక ఔషధం. ఇది అధిక మొత్తంలో యువతలో అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అమెరికన్ ఆకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ పిల్లలు, యుక్తవయస్సుల కెఫిన్



వినియోగాన్ని నిరుత్సాహపరుస్తుందన్నారు. ఇతర నిపుణులు టీనేజ్‌లకు రోజుకు 100ఎన్పి పరిమితిని నిశ్చయించేస్తున్నారని అధ్యయనం తెలిపింది. దాదాపు 60 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు అధిక కెఫిన్ కలిగిన ఉత్పత్తుల ప్రమాదాల గురించి తాము విన్నామని చెప్పారు. అయితే దాదాపు సగం మంది తమ టీనేజ్ కోసం పానీయాలు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు కెఫిన్ కంటెంట్‌పై చాలా అరుదుగా శ్రద్ధ చూపుతారని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ కెఫిన్ ప్రతికూల ప్రభావాల గురించి వారి టీనేజ్‌లతో మాట్లాడాలి. వారు ఇంట్లో, పాఠశాలలో లేదా స్నేహితులతో కలిసి ప్రయత్నించగల కెఫిన్ లేని ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయాలను కనుగొనాలని ఫూల్‌ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్‌ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము. అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా దబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు దబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. దబ్బు దేనినైనా కొనగలదని మన చిన్ననాటి ఆలోచనలు తప్పు , దబ్బుతో ప్రతిదీ కొనలేమని, ముఖ్యంగా దబ్బు అనందాన్ని కొనదని మేము గ్రహించాము. మనం ఒక నిర్దిష్ట వయస్సు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే దానిని గ్రహిస్తాము. అలాంటప్పుడు మన పిల్లలు సంపన్నులంటే అసూయపడితే దాన్ని హ్యాండిల్ చేసే పరిపక్వత మనలో ఉండాలి. సాధారణంగా ఈ విషయంలో వచ్చే అసూయ ఏంటంటే.. ఆమె/అతను మాత్రమే చక్కని డ్రెస్ వేసుకుంటాడు, వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్లకే కారు ఉంటుంది కానీ మన ఇంట్లో వాళ్లకు బట్టలంటే, వస్తువులంటే అసూయ కలుగుతుంది. దీన్ని నిర్వహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలోన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , పూర్వపురస్కారంగా ఉండటానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. వారి మనసులో ఏముందో తెలుసుకోండి. వారి భావాలకు



విలువ ఇవ్వండి. మీరు వారి పట్ల అసూయపడుతున్నారని నేరుగా ఎత్తి చూపవద్దు. 2. ఆర్థిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాక లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా..

పాదాల వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. కానీ అది అప్పుడప్పుడు సంభవిస్తే మాత్రమే. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ లేదా తరచుగా జరగడం అనేక రకాల సమస్యల లక్షణం కావచ్చు. సాధారణ సందర్భాల్లో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు మొదలవుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది తరచుగా శారీరక లేదా మానసిక సమస్యలకు సంకేతం అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఈ కాళ్ళలో వాపు మూత్రపిండాల వ్యాధి కారణంగా కూడా ఉంటుందంటున్నారు. కొంతమందిలో ఇది గుండె జబ్బులకు కూడా సంబంధించినది. అందువల్ల మీ పాదాలలో వాపు సమస్య ఉంటే, దానిని నిర్దిష్టం చేయకుండా వైద్యుడిని వెంటనే సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు.



ఆర్థరైటిస్.. పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రజలు ఆర్థరైటిస్ సమస్యను అభివృద్ధి చేస్తారు. దీని కారణంగా పాదాలలో నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అనారోగ్య సీరలు.. అనారోగ్య సీరలు విస్తరించిన సీరలు. ఇది శరీరంలోని ఏదైనా నరాల పై ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇది పాదాల లేదా కాళి వేళ్లను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సీరలు కాళ్ళలో వాపు, నొప్పిని కలిగిస్తాయి. గుండె సమస్యలు.. నెమ్మదిగా గుండె

కొట్టుకోవడం, పనితీరు తగ్గడం వంటి గుండె సమస్యలు గుండె జబ్బులు, కాళ్ళలో వాపునకు దారితీస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధి.. కిడ్నీ వ్యాధికి అతి ముఖ్యమైన సంకేతం కాళ్ళలో వాపు. సోడియం తగిన మోతాదులో కిడ్నీలకు చేరినప్పుడు కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక కాళ్ళు వాచిపోతాయి. కాలేయ వ్యాధి.. కాలేయ వ్యాధి, సిరోసిస్ వంటివి శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. దీని వలన కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది.

వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా సమర్థ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు.



ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటిలో మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.

మధ్యాహ్నం భోజనం ఆలస్యం చేయడం వల్ల శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఇది అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి సరైన సమయానికి భోజనం చేయడం చాలా ముఖ్యం. రాత్రి భోజనం, నిద్ర సమయం మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి. కాబట్టి మీరు మీ రాత్రి భోజనం 8 గంటలకు చేయాలి. రాత్రి భోజనం చేశాక అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకూడదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వేసవి కాలంలో వీలైనంత ఎక్కువగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. దీని వల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత ఉండదు. దీనివల్ల వాంతులు, వికారం సమస్య ఉండదు. అలాగే హైడ్రేటింగ్ పండ్లను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ పేషెంట్లు వేడికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాంటి పరిస్థితిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి నిపుణుల ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైద్యుల ప్రకారం శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల వేసవిలో షుగర్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత కారణంగా శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది. ఇది నీటి నష్టానికి దారి తీస్తుంది. అంతే కాదు సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయి ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లను పాటించాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి తెలుసుకుందాం. వేసవిలో డైట్.. వుప్పులంగా నీరు తాగాలి - మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వేసవిలో తమను తాము హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో షుగర్ లెవెల్ అదుపులో ఉంటుంది.

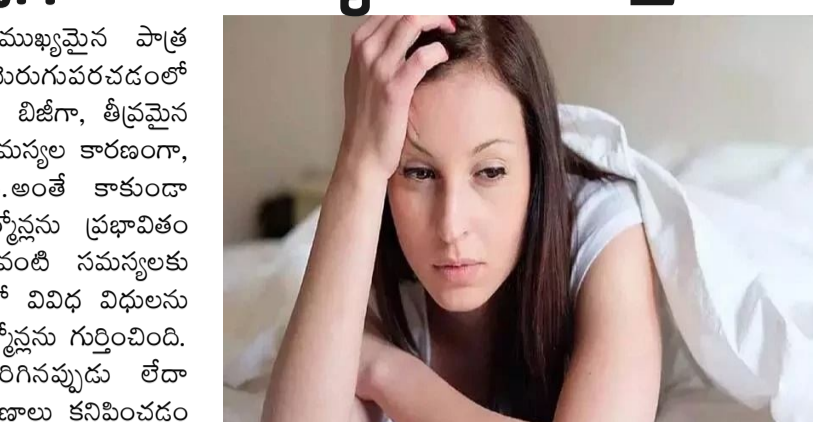


అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో వుప్పుకూడా, బోప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో వుప్పుకూడా, బోప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధులలో హార్మోన్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. జీవితం, జీవనశైలిని మెరుగుపరచడంలో హార్మోన్లు చాలా సహాయపడతాయి. కానీ బిజీగా, తీవ్రమైన జీవితంలో, మానసిక లేదా భావోద్వేగ సమస్యల కారణంగా, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. అంతే కాకుండా పరిస్థితులు, పర్యావరణం కూడా హార్మోన్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మానసిక మార్పుల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం శరీరంలో వివిధ విధులను నిర్వహించే 50 కంటే ఎక్కువ రకాల హార్మోన్లను గుర్తించింది. ఈ హార్మోన్ల స్థాయి ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు లేదా తగ్గినప్పుడు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫిట్నెస్ గురు, సంపూర్ణ నిపుణుడు మిక్కి మెహతా హార్మోన్ల అసమతుల్యత దశలు, దాని లక్షణాలు, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, గర్భధారణ, పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత సర్వసాధారణం. కాలక్రమేణా ఈ అసమతుల్యత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. యుక్తవయస్సులో సాధారణంగా శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ముఖం పై మొటిమలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్యకు ఇది మొదటి సంకేతం. అలాగే చిరాకు, మూడ్ బ్యాడ్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతను నిర్దిష్టం చేయడం వల్ల మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ డిజిజర్, ఇతర వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. పెరి-మెనోపాజ్ లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో మహిళలు



వేగంగా బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. దీనితో పాటు నెమ్మదిగా గుండె కొట్టుకోవడం, అలసట, అధిక చెమట, చేతులు జలదరింపు, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలతో పాటు, ఆందోళన, నిరాశ కూడా సంభవిస్తాయి. శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ప్రతి వ్యక్తి వివిధ సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ అసమతుల్యత జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. హైపో థైరాయిడిజమ్ కు కారణమవుతుంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం కూడా రావచ్చు. శరీరంలోని జీవక్రియ రేటు మందగించడం, కొవ్వు సులభంగా శక్తిగా మారకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతుంది. ఇది ఊబకాయం సమస్యను సృష్టిస్తుంది.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ఢిల్లీలో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒకరు హీట్ స్ట్రోక్ కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి.



పుచ్చకాయ.. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్ గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్ లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ వాల్ రీ కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డిహైడ్రేషన్ ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుగుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్నాతీని తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా

ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ పండ్లు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ పాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలకు మూలం పెరుగు. మన జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. వేసవిలో మీ జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉంటే, మీకు వ్యాధుల ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. లంచ్ లో తప్పనిసరిగా ఒక గిన్నె పెరుగు తినాలని వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్లకు చల్లదనాన్ని ఇస్తే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్లలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర పన్నులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు. పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యవృద్ధిని పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు వదులుకోవడానికైనా నిద్రపడుతున్నారా కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు. అంతలా ఫోన్ కు అదృష్టం అయిపోయారు. ఉదయం లేచినదంటే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. మీరు వారు అనే తేడా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్ ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కననే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీటి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేపే సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్ లో



అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో వుప్పుకూడా, బోప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

మొబైల్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తుంది. అంతే కాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన నరాల బలహీనత, నడుము నొప్పి, మెద నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమా అనే కణితులు ఏర్పడటం ఇది మొదలు క్యాన్సర్ కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

అప్పన్నను దర్శించుకున్న చంద్రబాబు

విశాఖపట్నం: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కేంద్ర మంత్రులు అశ్వినీ వైష్ణవ్, కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు, పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ తో కలిసి సింహాద్రి అప్పన్నస్వామిని దర్శించుకున్నారు. ఆయనకు రాష్ట్ర దేవాలయ శాఖ కమిషనర్ కె.రామచంద్రమోహన్, దేవస్థానం ఈవో జల్లేపల్లి వెంకటరావు, ఆలయ ప్రధానాధికారులు గౌరవం తీసివాసాచార్యులు, కరి సీతారామాచార్యులు పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. దర్శనానంతరం చంద్రబాబు, ప్రముఖులు కప్పస్తంభాన్ని అలింగనం చేసుకున్నారు. ఆస్థాన మండపంలో అర్చకులు, పండితులు వేదమంత్రాలతో సీమ, మంత్రులను ఆశీర్వదించారు. విజయనగరం ఎమ్మెల్యే అదితి విజయలక్ష్మి గజపతిరాజు స్వామివారి ప్రసాదం, శేషవస్త్రాలు, నిర్మాణ చందన ప్రసాదం, స్వామివారి జ్ఞాపిక అందజేశారు.



ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులపై విద్యార్థులకు అవగాహన

రామచంద్రపురం: జన విజ్ఞాన వేదిక(జెవివి) పట్టణశాఖ అధ్యక్షులు రత్నంపేటలోని మునిసిపల్ హైస్కూల్ లో జరుగుతున్న 'వేసవి విన్సం' కార్యక్రమంలో ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులపై అవగాహన కల్పించారు. ఎలక్ట్రీషియన్లు ఇ.వి.మోహన్, బి.శ్రీధరరావు ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు, ఎయిర్ కండిషనర్లను విడదీసి అవగాహన కల్పించారు. వెంటూరు గ్రామంలో జడపి హైస్కూల్ జీవశాస్త్ర ఉపాధ్యాయుడు పి.హరిసూర్యనారాయణ 'ఒరి గామి'లో విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇచ్చారు. విద్యార్థులు ఆసక్తితో వివిధ వస్తువులను రంగు, రంగుల కాగితాలతో తయారు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జన విజ్ఞాన వేదిక జిల్లా కార్యదర్శి పెదపాటి నరసింహారావు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



ఆక్సా రైతుల ఇబ్బందులు పరిష్కరించండి

-ఎపిసిసి అధ్యక్షులు షర్మిల
అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఇంధన సంక్షోభంతో ఆక్సా రైతులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను పరిష్కరించాలని ప్రభుత్వాన్ని ఎపిసిసి అధ్యక్షులు వైఎస్ షర్మిల డిమాండ్ చేశారు. రొయ్యల పెంపకంలో కీలకమైన ఎర్రషన్ (ఫ్యాన్ సిస్టమ్) నడపడానికి డీజిల్ అవసరమన్నారు. రాష్ట్రంలో డీజిల్ అందుబాటులో లేక రైతులు తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతున్నారని ఆమె ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఒక రైతు రూ.500 డీజిల్ కోసం పెట్రోల్ బంకు వద్ద ఆవేదన వ్యక్తం చేసిన ఘటనను ప్రస్తావిస్తూ, ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించాలని సామాజిక మార్గదర్శి ఎన్టీ వేదికగా డిమాండ్ చేశారు. అప్పులు చేసి రొయ్యల సాగు చేస్తుంటే.. ఎర్రషన్ సిస్టమ్ అగిపోతే పంట మొత్తం నష్టపోవాల్సి వస్తుంది రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయకత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం.. రైతుల సమస్యలను పట్టించుకోవడం లేదని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో ఇంధన కొరత కారణంగా పలు రంగాలపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతున్నప్పటికీ



తెలంగాణ కొత్త డీజిపీగా సీవీ ఆనంద్

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ కొత్త డీజిపీగా సీవీ ఆనంద్ నియమింపబడ్డారు. తెలంగాణ సర్కార్ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. 1991 ఐపిఎస్ బ్యాచ్ కు చెందిన సీవీ ఆనంద్ నిజామాబాద్, కరీంనగర్, వరంగల్ ఎస్పిగా పని చేశారు. హైదరాబాద్, సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ గా పనిచేసిన విశేష అనుభవం కలిగి ఉన్నారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో విజయవాడ పోలీస్ కమిషనర్ గా పనిచేసిన సీవీ ఆనంద్ ప్రస్తుతం హోం సెక్యూరిటీగా ఉన్నారు. ప్రస్తుత డీజిపీ కె. శివధర్ రెడ్డి ఏప్రిల్ 30వ తేదీన ఉద్యోగ విరమణ చేయనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తెలంగాణ పోలీస్ బాస్ గా సీవీ ఆనంద్ నియమింపబడ్డారు.



రెడ్ క్రాస్ సేవలు అభినందనీయం

అరసవల్లి: రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ అందిస్తున్న సేవలు అభినందనీయమని సర్వశిక్షా అభియాన్ డీజీ బి.శ్రీనివాసరావు అన్నారు. నగరంలోని రెడ్ క్రాస్ తలసేమియా సెంటర్ ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా తలసేమియా బాధితులకు అందిస్తున్న సేవలను తెలుసుకుని నిర్వాహకులను అభినందించారు. ఉచితంగా రక్తం, మందులు, బాధితులతో పాటు వచ్చే సహాయకులకు భోజనం, రవాణా ఖర్చులు కూడా సంస్థ అందిస్తుందని గొప్ప విషయమన్నారు. దాతలు, కార్పొరేట్ సంస్థలు, ఈ చిన్నారుల మందుల ఖర్చులకు సహకరించాలని కోరారు. అనంతరం చిన్నారులకు పాస్టెలికాహార కిట్లను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో రెడ్ క్రాస్ జిల్లా కార్యదర్శి బలివాడ మల్లే శ్వరరావు, సభ్యులు వైకుంఠరావు, ఎం.కల్యాణ శక్రవర్తి, జి.రమణ, వి.శ్రీ వర్మన్,



బి.సతీష్, కె.అనూరాధ, బి.రాజేశ్వరి, ఎం.శ్యామలత, ఎం.వెంకట రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెట్రోల్, డీజిల్ పై అసత్య ప్రచారాలు వద్దు

-జిల్లాలో ఎక్కడా కొరత లేదు -కలెక్టర్
స్వషిల్ దినకర్ పుండ్ర్
శ్రీకాకుళం: 'జిల్లాలో పెట్రోల్, డీజిల్ కొరతపై అసత్య ప్రచారాలు మానుకోవాలి. ఇటువంటి వాటిని నమ్మొద్దు' అని కలెక్టర్ స్వషిల్ దినకర్ పుండ్ర్ ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. శ్రీకాకుళంలోని సూర్యమహల్, రైతుబజారు, డేఆండ్ నైట్ జంక్షన్ లోని పెట్రోల్ బంకులను ఆయన తనిఖీ చేశారు. నరసన్నపేటలోని రెండు పెట్రోల్ బంకుల్లో నిల్వలు కూడా పరిశీలించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. 'ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు పెట్రోల్, డీజిల్ విక్రయాలు చేపట్టాలి. పెద్ద మొత్తాల్లో వాహనదారులకు అందించబడదు. పెట్రోల్ బంకుల్లో కృత్రిమ కొరత సృష్టించే చర్యలు తప్పవని యాజమానులకు హెచ్చరించారు. అనంతరం వాహనదారులతో మాట్లాడుతూ.. జిల్లాలో పెట్రోల్, డీజిల్ కొరత లేదన్నారు. ఎవరూ భయపడద్దని అవసరం లేదని భరోసా కల్పించారు. 'కలెక్టర్ లోట్ కంట్రోల్ యాక్ట్



విద్యులు చేశాం. పెట్రోలు బంకుల వద్ద విఆర్ టి, పోలీసు, ఒక ప్రత్యేక అధికారిని నియమించాం. మత్స్యకారులు, రైతులకు సచివాలయాల అసిస్టెంట్లకు పన్ను జారీ చేస్తారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ హరిటం పాండ్య, తహసీల్దార్ టి.సత్యనారాయణ, పౌరసరఫరాశాఖ డి. రామకృష్ణ పాల్గొన్నారు.

సైబర్ మోసాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి

అరసవల్లి: బ్యాంకింగ్ సేవలు, పొదుపు పథకాల పై అవగాహన కలిగి ఉండి సైబర్ మోసాల బారినపడకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా లీడ్ బ్యాంకు మేనేజర్ పేదాడ శ్రీనివాసరావు అన్నారు. జిల్లా శిశు సంరక్షణ విభాగం ఆధ్వర్యంలో ఐసీడీఎస్ కార్యాలయంలో సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కొవిడ్ సమయంలో తల్లిదండ్రులను కోల్పోయి అనాధలైన పిల్లలు ఒక్కొక్కరి పేరున కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రూ.20 లక్షలు వేతాయని, వారందరూ ఇప్పుడు 18 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకుని, తమ ఆకౌంట్లను సొంతంగా వినియోగించే స్థాయికి చేరుకున్నారన్నారు. వారికి ప్రతి నెలా డిపాజిట్లపై రూ.10 వేల వడ్డీ వస్తుందని, ఆ మొత్తాన్ని వారి చదువు, చక్కని భవిష్యత్తుకు వినియోగించుకోవాలని కోరారు. చెడు వ్యవహారాల బారిన పడకుండా, సైబర్ మోసాలకు గురికాకుండా ఆ మొత్తాన్ని వారి వ్యక్తిగత అభివృద్ధి కోసం వినియోగించుకోవడంపై అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో కోఆర్డినేటర్ ఉమామహేశ్వరి, డి.సీ.పి. కేపీ రమణ, బాలల



రక్షణ అధికారులు ఇప్పటి లక్ష్య నాయుడు, మెట్ల మల్లేశ్వరరావు, తల్ లక్ష్మణరావు, ధర్మాన సీతారాములు, మధుర మీనాక్షి, జనార్ధన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాత్రికేయుల రక్షణకు ప్రత్యేక చట్టాలుండాలి

-జర్నలిస్టుల సంఘాల డిమాండ్ -చిత్తూరు
జిల్లాలో ఆంధ్రజ్యోతి రిపోర్టర్ దారుణ హత్యకు నిరసనగా కొవ్వొత్తులు రాల్చి
శ్రీకాకుళం: పాత్రికేయుల రక్షణకు ప్రత్యేక చట్టాలను ప్రభుత్వం అమలు చేయాలని జర్నలిస్టు సంఘాల నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. చిత్తూరు జిల్లా వి.కోట మండల 'ఆంధ్రజ్యోతి' సీనియర్ రిపోర్టర్ జగన్మోహన్ రెడ్డి దారుణంగా హత్యకు గురయ్యారు. ఉదయం వాకింగ్ చేస్తుండగా.. అదే ప్రాంతానికి చెందిన రౌడీపీటర్ తమీం హత్యకు పాల్పడ్డాడు. ఈ ఘటనను నిరసిస్తూ.. మంగళవారం సాయంత్రం శ్రీకాకుళంలో ఏడురోడ్ల జంక్షన్ వద్ద జర్నలిస్టు సంఘాల నాయకులు, సభ్యులు, ఆంధ్రజ్యోతి-ఏపీఎస్ రిపోర్టర్లు కొవ్వొత్తులు రాల్చి నిర్యవహించారు. సీనియర్ రిపోర్టర్ జగన్మోహన్ రెడ్డి జోహార్.. జోహార్ అంటూ నినాదాలు చేశారు. జర్నలిస్టులను భయపెట్టాలని చూస్తే సమాజానికి అవమానమని.. కూటమి ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి నిందితుడిపై కఠినచర్యలు తీసుకోవాలంటూ డిమాండ్ చేశారు. జర్నలిస్టులకు రక్షణ కల్పించాలని కోరారు.



కార్యక్రమంలో ఇండియన్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధి నల్లి ధర్మారావు, జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులు డోల అప్పన్న, శాసన జోగి నాయుడు, తిత్తి ప్రవీణ్ కుమార్, ఓంపురి రమేష్, ఎస్. చంద్రశేఖరరావు, డోల శంకరరావు, బీజేపీ నాయకులు పైడి సింధూర, బ్రింట్, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాకు చెందిన పలువురు రిపోర్టర్లు మద్దతుగా పాల్గొన్నారు.

స్వచ్ఛ రథాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి

మెరకముడిదాం: స్వచ్ఛ రథం కార్యక్రమాన్ని ప్రతిఒక్కరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని చీపురుపల్లి ఎమ్మెల్యే కిమిడి కళా వెంకటరావు అన్నారు. స్థానిక ఎంపీడివో కార్యాలయం వద్ద ఆయన స్వచ్ఛ రథాన్ని ప్రారంభించారు. స్వచ్ఛరథం వద్ద పనికిరాని ప్లాస్టిక్, సీసాలు, పాత పేపర్లు, ఎలక్ట్రానిక్ వ్యర్థ వంటివి ఇక్కడ వాటి బయటకు తగ్గట్టుగా సరుకులను పొందవచ్చని చెప్పారు. అనంతరం చెత్తను సేకరణ రిక్వైరు, ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.సీ.పీ మండల అధ్యక్షుడు తాడ్డి నన్నానినా యుడు, పార్టీ నాయకుడు కోట్ల మోతీలాల్ నాయుడు, ఏఎంసీ చైర్మన్ తాడ్డి చంద్రశేఖర్(చందు), పార్టీ మండల కార్యదర్శి కె.ధనంజయ, జనసేన పార్టీ మండల అధ్యక్షురాలు రౌతు కృష్ణవేణి, బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు నరసింహారావు, ఎంపీడివో, తహసీల్దార్ తదితర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ప్రజారాష్ట్రకు 43 వినతులు...మెరకముడిదాం మండల పరిషత్



కార్యాలయంలో చీపురుపల్లి ఎమ్మెల్యే కిమిడి కళావెంకట రావు ఆధ్వర్యంలో ప్రజారాష్ట్ర నిర్వహించారు. వివిధ సమస్యలపై 43 వినతులు వచ్చాయి. వీటిని పరిశీలించి త్వరలో పరిష్కరిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు.

త్వరితగతిన రుణాలు మంజూరు చేయాలి

పార్వతీపురం: ప్రభుత్వ పథకాల లబ్ధిదారులకు త్వరితగతిన రుణాలు మంజూరు చేయాలని బ్యాంకర్లను కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి ఆదేశించారు. కలెక్టర్ లోట్ ప్రత్యేక గ్రీవెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పెండింగ్ బ్యాంకు రుణాలపై సంబంధిత అధికారులతో చర్చించారు. రుణాల మంజూరులో ఎదురుపుతున్న సమస్యలను పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. సాలూరు మండలం తోణాం కెనరా బ్యాంకు పరిధిలో సుమారు 106 మహిళా సంఘాలు ఉన్నాయని, గత వదేళ్లుగా పొదుపు పుస్తకాల్లో నమోదు కాలేదని.. దీంతో సంఘాలకు ఇబ్బందిగా ఉందని పలువురు అర్జీ అందించారు. ప్రధానమంత్రి ఉపాధి కల్పన పథకంతోపాటు పొదుపు సంఘంలో తమకు లోన్ మంజూరు కాలేదని, సాలూరు, పార్వతీపురం రానికి చెందిన వారు కలెక్టర్ కు వివరాలతో ఇచ్చారు. కాగా సమస్యలపై సంబంధిత అధికారులు దృష్టి సారించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అనంతరం జాయింట్ కలెక్టర్ సి.యశ్వంత్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. లబ్ధిదారులకు ప్రభుత్వ బీమా పథకాలు వర్తించేలా బ్యాంకర్లు దృష్టిసారించాలన్నారు. ముఖ్యంగా రైతులు, స్వయం సహాయ సంఘాల



సభ్యులు, గిరిజనులకు బీమా కవరేజీ కల్పించడంలో మొదటి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. బీమా నమోదులో గాని, సేవలు అందించడంలో గాని ఎలాంటి జాప్యం జరగకూడదని స్పష్టం చేశారు. త్వరితగతిన క్లయింట్లను పరిష్కరించాలి.. బాధిత కుటుంబాలకు అందగా నిలవాలని సూచించారు. నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను బ్యాంకులు పూర్తి చేయాలని, ఈ పురోగతిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తామని జేసీ తెలిపారు.

మహిళల ఆర్థికాభివృద్ధితో పేదరిక నిర్మూలన

రాయదుర్గం: మహిళల ఆర్థిక స్వాల్ంబంతోనే పేదరిక నిర్మూలన సాధ్యమని ఎమ్మెల్యే కాలవ శ్రీనివా సులు పేర్కొన్నారు. వెలుగు (సెర్ప్) ఆధ్వర్యంలో పట్టణంలోని ద్వాపా కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా వెలుగు మహిళలకు సెల్ ఫోన్లు పంపిణీ చేశారు. అలాగే కుట్టుశిక్షణ పూర్తి చేసు కున్న మహిళలకు సర్టిఫికేట్లు, ఎస్సీ, ఎస్టీ మహిళలకు రుణ మంజూరు పత్రాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కాలవ మాట్లాడుతూ.. మహిళా సంఘాల సభ్యులు స్వయం సమృద్ధి సాధించేందుకు ముఖ్యమంత్రి ప్రాధాన్యత నాయకత్వంలోని ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా ప్రోత్సాహం అందిస్తోందన్నారు. మహిళల అభివృద్ధి లేకుండా సమాజాభివృద్ధి అసాధ్యమన్నారు. గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు మహిళా సంఘాలు మూలస్తంభాలుగా నిలుస్తున్నాయన్నారు. ప్రభుత్వ సహకారం, బ్యాంకుల ప్రోత్సాహంతో స్వయం సహాయ సంఘాల ద్వారా మహిళలు ఆర్థికంగా బలపడుతున్నారని



తెలిపారు. పేదరిక నిర్మూలనలో మహిళల పాత్ర అత్యంత కీలకమని పేర్కొన్నారు. బ్యాంకు లింకేజీల ద్వారా మహిళలు వ్యాపార రంగంలో ముందుకొస్తున్నారని ప్రభుత్వం అందిస్తున్న రుణాలు వారికి ఆర్థిక బలం ఇస్తున్నాయని తెలిపారు.

శ్రీ శ్రీ శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానం సింహాచలం



-సింహాచలంలో 'చందన ప్రసాదం' విక్రయం ప్రారంభం, భక్తుల పోటెత్తు -1400 మందికి ప్రసాదం పంపిణీ.- స్వయంగా పర్యవేక్షించిన...అలయ ఈవో జె వెంకట్రావు

సింహాచలం: ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానం, సింహాచలంలో భక్తులకు అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైన "చందన ప్రసాదం" విక్రయాలు మంగళవారం ఉదయం అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఉదయం 8:00 గంటల నుండి ప్రసాదం కొంటర్ల వద్ద విక్రయాలు మొదలయ్యాయి. మొదటి రోజైన సుమారు 1400 మంది భక్తులకు చందన ప్రసాదాన్ని పంపిణీ చేసినట్లు దేవస్థానం ఇ.వె. వెల్లడించారు. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని, అలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జె. వెంకట్రావు స్వయంగా కొంటర్లను సందర్శించి, పంపిణీ ప్రక్రియను దగ్గరుండి పర్యవేక్షించారు.



భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తగిన చర్యలు తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఈవో మాట్లాడుతూ.. "భక్తుల సౌకర్యార్థం ఈ చందన ప్రసాదం విక్రయాలు మే 1వ తేదీ వరకు నిరంతరాయంగా కొనసాగుతాయి. రేపటి నుండి ప్రత్యేకంగా 1000 ప్యాకెట్ల కొప్పును విక్రయం జరుగుతుంది" అని తెలిపారు. ఒక్కో చందన ప్రసాదం ప్యాకెట్ ధర కేవలం రూ. 10/- మాత్రమే. ఒక వ్యక్తికి ఒక ప్యాకెట్ మాత్రమే జారీ చేయబడుతుంది. ప్రసాదం పొందగోరే భక్తులు తప్పనిసరిగా తమ ఆధార్ కార్డు (అసలు లేదా జిరాఫీ ప్రతి) వెంట తీసుకురావాలి. భక్తులందరూ ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, కొంటర్ల వద్ద క్యూ పాటించి దేవస్థాన సిబ్బందికి సహకరించాలని అలయ యంత్రాంగం కోరింది.

జీవమున్న పంటలు విస్తరింప చేయాలి



-విజయరామ్, డా ' రవి వర్మ పిలుపు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: పోషక విలువలు కలిగిన పాత విత్తనాలను వినియోగించి జీవం ఉన్న పంటలను విస్తరింపజేయాలని, ప్రకృతి వ్యవస్థను రైతులకు వారధిగా ఉండి వారి కాపాటిన విత్తనము, మార్కెటింగ్, తగిన ధర వచ్చేలా వారధి లా పని చేస్తామన్నారు సేవ సంస్థ వ్యవస్థాపకులు విజయ రామ్, ప్రముఖ ఆయుర్వేద సిద్ధ వైద్యులు డా రవి వర్మ పిలుపునిచ్చారు. అరకు సమీపంలోని దుంట్రిగూడ మండలంలో కిల్లో గూడ గ్రామంలో ప్రారంభమైన 17వ పాత విత్తనాల పండుగ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిలుగా హాజరై ప్రసంగించారు. జీవ వైవిధ్యానికి అనువుగా ఆరోగ్య గుణాలు కలిగిన విత్తనాల ద్వారా పంటలను వేయాలన్నారు. సారవంతం కాని విత్తనాల వల్ల పంటలు వచ్చినప్పటికీ పక్షులు, పశువులు మనుగడ సాధించలేకపోతున్నారన్నారు. దేశంలో 60 సంవత్సరాల క్రితం వచ్చిన హరిత విప్లవం ప్రభావం వలన భూసారం తగ్గి...నేడు పోషక విలువలు లేని పంట ఉత్పత్తులు అందుబాటులోకి వస్తున్నారన్నారు. దీంతో ఆరోగ్యానికి హాని కలిగి పలు వ్యాధుల బారిన పడే పరిస్థితి ప్రజలకు నెలకొంటుందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పాత విత్తనాల పండుగ స్ఫూర్తితో జీవమున్న విత్తనాలతో పంటలను విస్తరింప చేయడానికి రైతులు చొరవ చూపాలన్నారు. ఆరోగ్యకర పంటల సంస్కృతిని కొనసాగించేందుకు జూన్ 5న కృష్ణాజిల్లాలో పాత విత్తనాల పండుగ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. రాయలసీమలో కూడా



ఇటువంటి కార్యక్రమాన్ని చేపట్టే ఆలోచన ఉందన్నారు. డా. రవి వర్మ మాట్లాడుతూ భవిష్యత్తు తరాల మనుగడను దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రతి ఒక్కరూ జీవమున్న విత్తనాలతో పంటలు వేయడానికి ముందుకు రావాలన్నారు. వెయ్యి ఏళ్ళు బతకడం అంటే భవిష్యత్ తరాలకు మంచి జరిగే సంస్కృతిని, విధానాలను కొనసాగించడం అన్నారు. ఉత్పాదక జర్నలిస్టు ఫ్రంట్ అధ్యక్షులు డా. ఎం. ఆర్. ఎస్. వర్మ ప్రసంగిస్తూ దేశీయ వ్యవసాయానికి రసాయనాలు, క్రిమినాశక మందులు అవసరం లేదని, ఈ నేపథ్యంలో ప్రకృతి సేద్యం వైపు ఆసక్తి చూపాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రాచీన మూలాలు మరిస్తే సస్థం తప్పదని పేర్కొన్నారు. కరోనా ఎన్నో గుణపాఠాలు నేర్పడంతోపాటు ప్రకృతి వ్యవసాయ ప్రాధాన్యతను తెలియజేసిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సభకు పంచారి దేవుళ్ళు అధ్యక్షత వహించారు. నాగరికత పెరిగి కొద్ది ఇబ్బందులు పెరుగు తున్నాయి. దబ్బు ఉన్న ఉపయోగం లేదు. కరోనా సస్థం ప్రకృతి వ్యవసాయం ప్రాధాన్యత పెరిగింది. జీవన ఉన్న దేశీయ విత్తనాలు కాపాడుకోంటూ, విస్తృతంగా చిరు ధన్య పంపాలకు పునుకోవాలి. ప్రాచీన మూలాలు మరిస్తే చాలా సస్థం.అచార్య రాజేందర్ ప్రసాద్, మన్మథరావు, సహో, పాత్రో, శ్రీనివాస, సర్పంచ్ సీతారాం, ఎంటీసీ దేవదాస్, జాకబ్, ఆనందరావు, సత్యనారాయణ, సంజీవిని ఎన్నికాన్వెంటర్ ప్రొటెక్షన్ సొసైటీ నాయకులు శ్రీమతి వరలక్ష్మి, కిల్లో రామచంద్ర, రామచంద్ర రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. విత్తనాల పండుగలో పాల్గొన్న వారికి అతిథులు బహుమతులు ప్రధానం చేశారు.

విశాఖలో డెల్టా ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇన్వేషన్ సంఠర్ ఏర్పాటు చేయండి

-డెల్టా ప్రెసిడెంట్ బెంజమిన్ లిన్ తో మంత్రి లోకేష్ భేటీ

విశాఖపట్నం: డెల్టా ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇండియా ప్రెసిడెంట్ బెంజమిన్ లిన్ తో రాష్ట్ర విద్య, బడి, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ విశాఖపట్నంలో భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి లోకేష్ మాట్లాడుతూ... విశాఖపట్నంలో డెల్టా ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇన్వేషన్, ఆర్డీసీ సంఠర్ ను ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ ఫెసిలిటీ "స్మార్ట్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్" సాఫ్ట్వేర్, డేటా సంఠర్ ఆప్టిమైజేషన్ అల్గారిథమ్లు, ఎన్సర్డ్ స్టోరేజ్ మేనేజ్మెంట్ సిస్టమ్స్పై ఫోకస్ చేస్తుంది. రాష్ట్రంలో డేటా సంఠర్ ఆపరేటర్ల ర్యాపిడ్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ అవసరమైన ధర్మోదపవర్ మేనేజ్మెంట్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ సరఫరా చేయడానికి, ఏపీఐ డెవలప్మెంట్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ ఫెసిలిటీ స్థాపించండి. బ్యాటరీ ర్యాక్స్, పవర్ కండిషనింగ్ సిస్టమ్స్, ఎన్సర్డ్ మేనేజ్మెంట్ సిస్టమ్స్ ను కవర్ చేసే ఫుల్ స్కేం ఇంటిగ్రేటెడ్, ఇన్-హౌస్ బ్యాటరీ ఎన్సర్డ్ స్టోరేజ్ సిస్టమ్స్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్, అసెంబ్లీ ఫెసిలిటీ సెట్ అప్ యూనిట్ ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రి లోకేష్ కోరారు. డెల్టా ఎలక్ట్రానిక్స్ ధర్మోద సస్థం.. మేనేజ్మెంట్ సొల్యూషన్స్లో గ్లోబల్ లీడర్. వారు ప్రధానంగా నాలుగు వ్యాపార విభాగాల్లో ఆపరేట్ చేస్తారు. పవర్ ఎలక్ట్రానిక్స్, మొబిలిటీ, ఇటోమేషన్, ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్. వారికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా 51 ఫ్యాక్టరీలు, 73 పరిశోధన అభివృద్ధి కేంద్రాలు, 157 సేల్స్ ఆఫీసులు ఉన్నాయి. ఏప్రిల్ 2026 నాటికి వారి మార్కెట్



క్యాపిటల్ 166.97 బిలియన్ గా ఉంది. డెల్టా ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇండియా ప్రెవేట్ లిమిటెడ్ జూన్ 20, 2008న బెంగళూరులో స్థాపించబడింది. డెల్టా ఎలక్ట్రానిక్స్ కు రుద్రపూర్ (ఉత్తరాఖండ్), గుర్గావ్ (హర్యాన) మరియు కృష్ణగిరి (తమిళనాడు)లో మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ ఫెసిలిటీలు ఉన్నాయి, గుర్గావ్, బెంగళూరులో పరిశోధన అభివృద్ధి కేంద్రాలు, ఉన్నాయి. డెల్టా ఎలక్ట్రానిక్స్ సెప్టెంబర్ 2027 నాటికి భారతదేశంలో \$500 మిలియన్ పెట్టుబడులు పెట్టాలని చేయాలని ప్లాన్ చేస్తోంది, మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ విస్తరణ, సప్లయర్ ఎకోసిస్టమ్, హాస్పింగ్, సస్టెనబిలిటీ ఇనిషియేటివ్లపై ప్రధానంగా దృష్టి సారిస్తోంది.

గ్లామర్ క్వీన్ టు గ్లోబల్ స్టార్.. సమంత షకానిక్ పాత్రలవే..

'ఏ మాయ చేసావే'లో అమాయకపు చూపులతో మాయ చేసిన జెస్సిని ఎవరైనా మర్చిపోగలరా 'ఫ్యామిలీ మ్యాన్'లో ఆవేశంతో ఆమె చేసిన ఫైట్స్ వరల్డ్ ఆడియన్స్ కు కూడా గుర్తే. పదహారేళ్ల క్రితం 'జెస్సి'గా మన ముందుకువచ్చి.. ఈరోజు పాస్-ఇండియా స్థాయిలో తనకంటూ కోట్లమంది అభిమానులను సొంతం చేసుకున్న పోరాట యోధురాలు.. సమంత. ఈరోజు సామ్ వుట్టిసరోజు సందర్భంగా కెరీర్లో ఆమె పోషించిన కొన్ని ఐకానిక్ పాత్రలు చూద్దాం. ప్రారంభంలో జెస్సి మేజిక్.. 'కుందనపు బొమ్మ'లా కుర్రాళ్ల మనసు దోచుకున్న 'ఏ మాయ చేసావే' జెస్సి మనందరికీ గుర్తే చీరకట్టులో తక్కువ మేకప్ తో ఒక సాధారణ అమ్మాయిలా సమంత ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టింది. ఆ సినిమాలో ఆమె చూపించిన మెచ్చూరిటీ.. కళ్లతో ఆమె పలికించిన హావభావాలు టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీకి ఒక స్టార్ హీరోయిన్ వచ్చేసిందని చెప్పాయి. సమంత అనగా గుర్తుండిపోయే పాత్రల్లో జెస్సి మొదటిస్థానంలో ఉంటుంది. కమర్షియల్ క్వీన్.. తెలుగులో తొలి సినిమానే సూపర్ హిట్ కావడంతో తరువాత అగ్ర హీరోల సరసన అవకాశాలు అందుకుంది. 'దూకుడు', 'ఈగ', 'అత్యాంధ్రికి దారేది' వంటి భారీ విజయాలతో టాలీవుడ్ గోల్డెన్ లెగ్ గా మారిపోయింది. 2012 నుంచి 2017 వరకూ పరుగు వీత్రాలతో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక స్టార్ డెవలప్మెంట్ పాటు మార్కెట్ ను సృష్టించుకుంది. ఆమె స్టైల్, గ్లామర్, చిలిపి నటన ప్రేక్షకులను కట్టిపడేశాయి. నటనలో పరిణతి... పరుగు సినిమాల్లో భిన్నంగా కనిపించినప్పటికీ ఆమెలోని నటన బయటకు తీసుకువచ్చింది మాత్రం రామలక్ష్మి పాత్రే. 2018లో వచ్చిన 'రంగస్థలం'లో రామలక్ష్మిగా డి-గ్లామర్ రోల్ లో నటించి మేకప్ లేకపోయినా 'ఎంత చక్కగా న్నావే..' అని అందరితో అనిపించుకుంది. అదే ఏడాది 'మహానటి'లో మధురవాణిగా జర్నలిస్ట్ పాత్ర పోషించి.. ఆమె నటనలో ఒక కొత్త కోణాన్ని ప్రపంచానికి చూపింది. ఇక ఆమె కెరీర్లో గుర్తుండిపోయే చిత్రం 'మజిలీ'. ఇందులో శ్రావణి పాత్రలో సామె ఒదిగిన తీరుకు శభాష్ అనకుండా ఉండలేరంటే



అతిశయోక్తి కాదు. 'ఓ టేబి'తో ఒక వృద్ధురాలు యువతిగా మారితే ఎలా ఉంటుందో అద్భుతంగా పండించి, తనేంటో నిరూపించుకుంది. కెరీర్ పీక్ లో ఉండగా 'సూపర్ డీలక్స్'లో వేంబుగా బోల్డ్, నెగటివ్ షేడ్స్ ఉన్న సవాలతో కూడిన పాత్రలో నటించడం ఓరకంగా సాహసమే. హద్దులు చెరిపి.. సెన్సేషన్ సృష్టించి.. సమంత ప్రయాణంలో 'ది ఫ్యామిలీ మ్యాన్ 2' (రాజీ పాత్ర) ఒక టర్నింగ్ పాయింట్. గ్లామర్ పక్కనపెట్టి ఒక సీరియస్ రోల్ లో నేషనల్ వైడ్ గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. అటు 'పుష్ప'లో ఊ అంటూ అంటూ మాస్ సెన్సేషన్ సృష్టించినా, ఇటు 'యశోద', 'శాకుంతలం' వంటి ఫీమేల్ సెంట్రీక్ సినిమాలతో బాధ్యతను భుజాన వేసుకున్నా.. అది సమంతకు మాత్రమే సాధ్యమైంది. ప్రస్తుతం అందరితో బంగారం అనిపించుకోవడానికి 'మా ఇంటి బంగారం'తో మన ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఇప్పటికీ దీనిలోని పాట సెన్సేషన్ సృష్టించగా.. ఇది మే 15న విడుదల కానుంది.

లాయర్ పాత్రలో కాజల్ అగర్వాల్

కాజల్ అగర్వాల్ లాయర్ పాత్రలో నటిస్తున్న చిత్రం 'ది ఇండియా స్టోరీ'. చేతన్ డీకే దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సాగర్ బి షిండే నిర్మిస్తున్నారు. జూలై 24న హిందీ, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. పంటసాగులో పురుగు మందుల వినియోగం, పెస్టిసైడ్స్ కంపెనీల కుంభకోణాల నేపథ్యంలో రైతు సమస్యల్ని, సమకాలీన అంశాల్ని చర్చిస్తూ ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో వ్యవస్థలోని అవినీతిపై పోరాడే న్యాయవాదిగా కాజల్ అగర్వాల్ కనిపించనుంది. రసాయనాల దుర్వినియోగం కేవలం పర్యావరణ సమస్య కాదని, అది మానవ సంక్షోభానికి దారితీస్తుందని, ఈ సినిమా ద్వారా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించబోతున్నామని నిర్మాత సాగర్ బి షిండే తెలిపారు. నిజాయితీగా చేసిన ప్రయత్నమిదని, సందేశంతో పాటు వివేచనాత్మక అంశాలుంటాయని దర్శకుడు చేతన్ డీకే చెప్పారు. ఈ చిత్రంలో కథానాయకుడిగా శ్రేయాస్ తల్వడే నటిస్తున్నారు. జీ స్టూడియోస్ ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేస్తుంది.



రూ.18 కోట్ల లోన్.. మరోసారి స్పందించిన ప్రీతి జింటా

ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉంటారు సటి ప్రీతి జింటా. తాజాగా ఆమె ఫేక్ న్యూస్, పెయిడ్ పీఆర్ పై స్పందించారు. తనపై ప్రచారమవుతోన్న తప్పుడు వార్తలపై స్పష్టతనిచ్చారు. ముఖ్యంగా తాను రూ.18 కోట్లు అప్పు తీసుకున్నాననే వార్త పూర్తిగా నిరాధారమని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ఎక్స్ వేదికగా అభిమానులతో ముచ్చటిస్తూ దీని గురించి స్పందించారు. "నేను రూ.18 కోట్ల లోన్ తీసుకున్నానని, దానిని తిరిగి చెల్లించడం లేదనే తప్పుడు వార్తలను కొందరు సృష్టించారు. అవగాహన లేనివాళ్లు దీని గురించి రాయగా.. మరొకరు దానిని కాపీ చేశారు. అది దావాగిలా వ్యాపించింది. అది అబద్ధమని నేను ఎన్నిసార్లు చెప్పినా ఇప్పటికీ కొందరు నన్ను అదే అడుగుతుంటారు" అని పేర్కొన్నారు. "నేను పెయిడ్ మీడియా, పీఆర్ కొనడానికి పెద్దగా ఇష్టపడను. సోషల్ మీడియాలో నాకు వచ్చిన విషయం.. నేనుగా ప్రజలతో కనెక్ట్ అయ్యే అవకాశం ఉండటం. ఇప్పుడు ఫోన్ ఉన్న ప్రతిఒక్కరూ ఫోటోగ్రాఫర్లుగా మారుతున్నారు. అలాగే, పెద్ద సెలబ్రిటీలు కూడా ఫోటోవర్షను, లైకులను కొంటున్నారు. అది చాలామందికి ఒక వ్యాపారం అయిపోయింది" అంటూ అసహనం వ్యక్తం చేశారు. సోషల్ మీడియా ద్వారా పాజిటివిటీ ఎంత వస్తుందో, నెగటివిటీ కూడా అంతే వేగంగా వ్యాపిస్తోందని ఆమె హెచ్చరించారు. ఫేక్ న్యూస్



విషయంలో సెలబ్రిటీలైనా, సాధారణ ప్రజలైనా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని, వార్తల్లోని నిజాన్ని నిర్ధారించుకోవాలని కోరారు. సెలబ్రిటీగా తన ప్రైవేసీని కాపాడుకుంటూనే, అభిమానులపై కృతజ్ఞతతో ఉండటం ఒక బ్యాలెన్సింగ్ యాక్ట్ అని ఆమె ఈ సందర్భంగా వివరించారు.

మరో కొత్త లుక్ లో ప్రభాస్

కథానాయకుడు ప్రభాస్ ప్రస్తుతం మూడు సినిమాలతో సెట్స్ పై బిజీగా ఉన్నారు. వాటిలో 'కల్కి 2898పిడి' సీక్వెల్ కూడా ఉంది. నాగ్ అశ్విన్ తెరకెక్కిస్తున్న ఈ పాస్ ఇండియా చిత్రాన్ని వైజయంతి మూవీస్ సంస్థ నిర్మిస్తోంది. అమితాబ్ బచ్చన్, కమల్ హాసన్ ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ 'కల్కి 2' గత కొన్నాళ్లుగా హైదరాబాద్ లోని ఓ భారీ సెట్ లో చిత్రీకరణ చేసుకుంటున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడీ చిత్ర కొత్త షెడ్యూల్ మే తొలివారం నుంచి మొదలు కానుందని తెలిసింది. అందులో ప్రభాస్ కూడా పాలుపంచుకోనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆయన ఈ చిత్ర తొలి భాగంలో కర్ణ, ఖైరతాబాద్ రెండు పాత్రల్లో అలరించారు. ఇప్పుడీ రెండో భాగంలో వాటితో పాటే మరో కొత్త లుక్ లోనూ తన ప్రేక్షకుల్ని ఆశ్చర్యపరచనున్నారని సమాచారం. మహాభారతంతో మొదలైన ఈ సైన్స్ ఫిక్షన్ చిత్రంలో అశ్వత్థామగా అమితాబ్, సుశ్రీం యాస్మిన్ గా కమల్ అలరించనున్నారు. ఈ సినిమాకి సంఖ్యే నారాయణన్ సంగీత దర్శకుడిగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

