

సంపాదకీయం

టెలికాం సంస్థలు సమష్టిగా పరిశ్రమించాలి

ఎవరో గుర్తుతెలియని వ్యక్తి ఫోన్ చేస్తాడు... డిజిటల్ అరెస్ట్ పేరిట్లో, పెట్టుబడి రెట్టింపు అవుతుందనో, మరో రూపంలోనో మళ్ళీ పెట్టి అకౌంట్లోని సొమ్ము అంతా లూటీ చేస్తాడు... ఆ డబ్బును ఎక్కడక్కడో ఉండే పదుల కొద్దీ ఖాతాల్లోకి క్షణాల్లో మళ్లించుకుపోతాడు! సైబర్ నేరగాళ్లు ఇంత యధేచ్ఛగా చెలరేగిపోతుండటానికి వ్యవస్థాగత వైఫల్యాలు అనేకం కారణమవుతున్నాయి. ఆపరేషన్ ఆక్టోపస్ పేరిట హైదరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు జరుపుతున్న దాడులు దీన్నే తేటతెల్లం చేస్తున్నాయి. ఏపీ, తెలంగాణ సహా 13 రాష్ట్రాల్లో సైబర్ కేటాగోరీలకు సహకరిస్తున్న వలుపురు తాజాగా పట్టుబడ్డారు. వారు అందించిన దొంగ సిమ్లతో దుర్మార్గులు వంద కోట్ల రూపాయలకు పైగా కొల్లగొట్టినట్లు పోలీసులు లెక్కతెచ్చారు. పాయింట్ ఆఫ్ సేల్ (పీఎస్) ఏజెంట్లు తమ దగ్గరికి వచ్చేవారికి తెలియకుండా ఎక్కువ సార్లు బయోమెట్రిక్ తీసుకుని అదనపు సిమ్కార్డులను యాక్టివేట్ చేస్తున్నారు. ఇలా పలు రాష్ట్రాల్లో పదకొండు వందల సిమ్లను పోగుచేసి సైబర్ నేరగాళ్లకు సమకూర్చిన 39 మంది పీఎస్ ఏజెంట్లపై సీబీఐ నిరుడు కేసులు నమోదు చేసింది. కంటోడియాలోని ఆన్లైన్ నేరముఠాలకు వందల సంఖ్యలో సిమ్కార్డులు అందించిన ముఠాను తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో ఇటీవల పట్టుకుంది. సిమ్కార్డుల మంజూరును కట్టుదిట్టం చేయకపోతే ప్రజల కష్టాల్ని తగ్గించడం కష్టం. ఉండదని ఈ ఉదంతాలన్నీ చాటిచెబుతున్నాయి. మన బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలోని పర్యవేక్షణ లోపాలు, కొందరు సిబ్బంది కాసుల యాప సైతం సైబర్ బంధిపోట్లకు వరాలుగా మారుతున్నాయి. వ్యాపారంలో నష్టపోయినవారు, విద్యార్థులు తదితరులకు డబ్బు ఎరవేసి మాయగాళ్లు వారితో బ్యాంక్ ఖాతాలు తెరిపిస్తున్నారు. అసంతరం వాటిని తమ దండాలుకు వాడుకుంటున్నారు. ఆ ఖాతాల్లోకి లక్షలూ కోట్ల రూపాయలు వచ్చిపడుతున్నా యంత్రాంగం కనిపెట్టలేకపోతుండటం విస్మయపరుస్తోంది. హైదరాబాద్లో ఒక అకౌంట్ల మూడేళ్లలో రూ. 297 కోట్ల అక్రమ లావాదేవీలు జరిగినా పట్టించుకున్నవారే లేరు. దారితప్పిన కొందరు బ్యాంక్ సిబ్బంది సేవింగ్స్, కరెంట్ అకౌంట్లు తెరిచి సైబర్ నేరగాళ్లకు అప్పగిస్తున్నారు. కంచే చేసు మేసిన చందంగా వ్యవహరించిన ఇలాంటి 32 మంది అధికారులు ఆపరేషన్ ఆక్టోపస్ రెండో దశలో పోలీసులకు చిక్కారు. అంతకు ముందు తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో చేపట్టిన 'ఆపరేషన్ క్రాక్డౌన్'లో ఇలాగే ఏడుగురికి అరదందాలు వడ్డాయి. ఇలాంటి ఇంటిదొంగలను ఎప్పటికప్పుడు గుర్తించి కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంలో బ్యాంకులన్నీ చురుగ్గా వ్యవహరించాలి. గడిచిన అయిదేళ్లలో దేశవ్యాప్తంగా 60 లక్షల సైబర్ కేసులు నమోదయ్యాయి. పాపిష్టి మూకలు నాలుగేళ్లలోనే రూ. 1.25 లక్షల కోట్లను కాజేసినట్లు పోలీసు వర్గాలు చెబుతున్నాయి. సైబరాసురుల విజృంభణకు అడ్డుకట్ట వేసేందుకు కేంద్రం 3.4 కోట్ల మోసకారి మొబైల్ నంబర్లను తొలగించింది. 59 లక్షల బ్యాంకు ఖాతాలను స్తంభింపజేసింది. దాదాపు 17 లక్షల వాటాస్ అకౌంట్లను నిలిపివేసింది. అయినప్పటికీ ఆన్లైన్ నేరాలు తగ్గడంలేదు. డిజిటల్ చోరుల పాలబడి దేశం దాటుతున్న డబ్బు ఉగ్రవాదులు, డ్రగ్స్ ముఠాల చేతుల్లోకి వెళ్లి జాతీయ భద్రతకు ప్రమాదకరమవుతోంది. డిజిటలీకరణ పథంలో ఇండియా వేగంగా, సురక్షితంగా ముందుకు సాగాలంటే- సైబర్ మోసాలపై ప్రభుత్వాలు నిరంతరం అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ ప్రజలను నిత్యం అప్రమత్తం చేస్తుండాలి. ఆన్లైన్ దగాకొరలు ఆటకట్టించాలంటే- సమన్వయం, సమాచార మార్పిడితో కేంద్ర, రాష్ట్ర పోలీసు యంత్రాంగాలు, బ్యాంకులు, టెలికాం సంస్థలు సమష్టిగా పరిశ్రమించాలి.

పనిచేస్తే తెలంగాణలోనూ ఎదుగుతాం

-మహానాడులో తెలంగాణ తెదేపా నాయకులు అమరావతి: దేశంలోనే తెలంగాణ ఆర్థికంగా ఇంత బలంగా ఉండంటే అందుకు చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రిగా ఉండగా చేసిన పనులే కారణం. ఇప్పటికీ తెలంగాణలో పార్టీకి అవకాశం ఉంది. పార్టీని విస్తరించడానికి ప్రయత్నించాలి' అని అక్కడి నుంచి వచ్చిన తెదేపా నాయకులు పేర్కొన్నారు. కార్యకర్తే అధినేత అన్న అంశంలో తెదేపా తెలంగాణ నాయకులు మాట్లాడారు. పట్టణ పట్టణ రద్దీలలో సామాజిక న్యాయం: అరవిందకుమార్ గౌడ్ తెలుగుదేశం పార్టీ తెలంగాణలోనే వుట్టింది. అక్కడే ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో మూడుసార్లు అధికారంలోకి వచ్చింది. తెలంగాణ బడుగు బలహీనవర్గాల్లో మార్పును తెదేపాకు ముందు, తెదేపా తర్వాత అని విశ్వేషించుకోవచ్చు. ఎన్టీఆర్ పట్టి, పట్టణ వ్యవస్థను రద్దుచేయడంతోనే సామాజిక న్యాయం దక్కింది. తెదేపా పెట్టకముందు కొందరికి అసలు ఓటు వేసే అవకాశమే ఉండేది కాదు. గుడిసెల్లో ఉన్నవారిని మంత్రులను చేసిన పార్టీ ఇది. తెలంగాణలో తెదేపా 22 ఏళ్లుగా అధికారంలో లేకపోయినా మేం పార్టీలో కొనసాగుతున్నామంటే పార్టీ అప్పట్లో చేసిన పనులు, పార్టీపై అభిమానమే. విస్తరణకు చర్యలు తీసుకుంటే అక్కడ



అధికారంలోకి వస్తాం. కార్యకర్తలను ఆదుకుంటున్నారూ: బక్కని నర్సింలు తెలంగాణలో 10 కేంద్రాల్లో మహానాడును వర్చువల్ గా వీక్షిస్తున్నారు. తెలంగాణలో 1,78,970 నభ్యుత్సాహు చేశాం. ప్రజల వద్దకు చంద్రబాబు, ఎన్టీఆర్ చేసిన అభివృద్ధిని తీసుకువెళ్లి పార్టీ అభివృద్ధికి కృషిచేస్తాం. అక్కడా 2014 నుంచి 2024 వరకు 510 మంది కార్యకర్తలు చనిపోతే పార్టీ రూ. 10.02 కోట్లు ఇచ్చి ఆదుకుంది.

స్రీశక్తి థీమ్తో మహానాడు నిర్వహణ అభినందనీయం

-జనసేన అధినేత పవన్కల్యాణ్ అమరావతి: తెదేపా మహానాడు వేడుకను ఈ సారి స్రీ శక్తి థీమ్తో నిర్వహించడం అభినందనీయమని జనసేన అధినేత, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఈ రాజకీయ వేడుకలో పార్టీ శ్రేణులు, నాయకులు అమితోత్సాహంతో పాల్గొంటున్నారని అన్నారు. ఆ పార్టీ అధినేత చంద్రబాబు, కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు లోకేశ్, పార్టీ ఏపీ అధ్యక్షుడు పల్లె శ్రీనివాసరావుతో పాటు శ్రేణులకు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు.



జంతు సంరక్షణ, గోవధ నిషేధ చట్టాల్ని గౌరవించండి

- మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు అమరావతి: ఆవులు, దూడలు, ఒంటెల్ని వధించినా, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా అక్రమ రవాణా చేసినా చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని వ్యవసాయ, పశుసంవర్ధకశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. బిల్డింగ్ సందర్భంగా ప్రభుత్వ చట్టాలు, నిబంధనల్ని తప్పనిసరిగా పాటించాలని ఆయన సూచించారు. పశువుల రవాణా సమయంలో వాటికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, పరిమితికి మించి వాహనాల్లో తరలించకూడదన్నారు. జంతు సంరక్షణ, గోవధ నిషేధ చట్టాల్ని గౌరవించి చట్టబద్ధంగా వ్యవహరించాలని కోరారు. పశువైద్య సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉంటూ క్షేత్రస్థాయిలోని రెవెన్యూ పోలీస్, పురపాలక, పంచాయతీరాజ్ శాఖలతో సమన్వయం చేసుకోవాలని సూచించారు.



జగన్ విధ్వంస రాజకీయాలు

-మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ధ్వజం విజయవాడ: 'మాజీ సీఎం జగన్ విధ్వంస రాజకీయాలు చేస్తున్నారు. బురద చల్లడం ఆయన నైజం. ఒక్క మాటపై నిలబడరు. రాజధాని విషయంలోనే ఎన్నో యాటర్స్లు తీసుకున్నారు' అని మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ధ్వజమెత్తారు. విజయవాడలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. 'రెండేళ్లుగా కూటమి ప్రభుత్వం అనేక హామీలను అమలు చేస్తుంటే.. జగన్ నిరసనలకు ఎందుకు విలువు ఇచ్చాలో ఆయనకైనా స్పష్టత ఉండా' అని ప్రశ్నించారు. 'ఏడాదికి రూ. 33 వేల కోట్లు సామాజిక పంపన కింద పంపిణీ చేస్తున్నాం. కేంద్ర ప్రభుత్వంతో కలిపి పీఎం కిసాన్ నిధి కింద ప్రతి రైతుకూ రూ. 20 వేలు అందజేస్తున్నాం. కుటుంబంలో ఎంతమంది పిల్లలుంటే అందరికీ తల్లికి వందనం లబ్ధి చేకూరుస్తున్నాం. స్త్రీశక్తి పథకంలో మహిళలంతా ఉచిత ప్రయాణాలు చేస్తున్నారు. ప్రజల్లో ఉన్న ఈ సానుకూల వాతావరణాన్ని చెదగొట్టాలని జగన్ ప్రయత్నించడం హేయం' అని



అగ్రమాం వ్యక్తం చేశారు. 'సర్' వల్ల పశ్చిమ బెంగాల్, తమిళనాడుల్లో అధికార పార్టీలు ఓడిపోయాయన్న జగన్ వ్యాఖ్యలు అర్ధరహితమని కొట్టిపారేశారు.

కూటమిని బలహీనపర్చాలని కుట్ర

-భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ విశాఖపట్నం: కూటమిని బలహీనపర్చాలని చూస్తున్న విచ్చిన్నకర శక్తుల వల్ల నాయకులు, కార్యకర్తలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ సూచించారు. కూటమిపై తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తే సహించేది లేదన్నారు. జగన్తో సహా ఎవరు తప్పులు చేసినా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. 'జనసేన-భాజపా సంబంధాలపై ఇటీవల ఒక రాజకీయ విశ్లేషకుడు చేసిన వ్యాఖ్యలను తిరిగి వెనక్కి తీసుకున్నారు. అయినా కూటమిలోని పార్టీల మధ్య విభేదాలు సృష్టించేలా కొంత మంది కావాలనే మైండ్ గేమ్ ఆడుతున్నారు' అని మండిపడ్డారు. విశాఖ బీచ్ రోడ్డులోని పార్టీ కార్యాలయంలో నాలుగు రోజులపాటు జరగనున్న 'మ్యూంగ్ మేజా' పోస్టర్ను ఆయన ఆవిష్కరించి మాట్లాడారు.



త్రిభాషా విధానంపై మధ్యంతర ఉత్తర్వులకు సుప్రీం నిరాకరణ

-కేంద్రం, సీబీఎస్ఈ, ఎన్సీఈఆర్టీలకు నోటీసులు -విచారణ జులై రెండో వారానికి వాయిదా దిల్లీ: తొమ్మిదో తరగతి విద్యార్థులకు త్రిభాషా విధానాన్ని తప్పనిసరి చేసిన సీబీఎస్ఈ నిర్ణయాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ దాఖలైన పిటిషన్లపై విచారణ జరిపేందుకు సుప్రీంకోర్టు అంగీకరించింది. అయితే, దీనిపై మధ్యంతర ఉత్తర్వులు ఇచ్చేందుకు సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్ మాల్వా బాగ్చి, జస్టిస్ విపల్ ఎం.పంచోలి ధర్మానంపై నిరాకరించింది. పిటిషన్లపై ప్రస్తావించిన అంశాలపై రెండు వారాల్లోగా సమాధానమివ్వాలంటూ కేంద్రం, సీబీఎస్ఈ, ఎన్సీఈఆర్టీలకు నోటీసులు జారీ చేసింది. తదుపరి విచారణను జులై రెండో వారానికి వాయిదా వేసింది. సీబీఎస్ఈ ఇటీవల జారీ చేసిన ఉత్తర్వుల ప్రకారం...9వ తరగతి విద్యార్థులు మూడు భాషలను నేర్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. వీటిలో రెండు తప్పనిసరిగా భారతీయ భాషలై ఉండాలి. మూడోది ఏదైనా విదేశీ భాషను ఎంచుకోవచ్చు. ఇంకా అవసరం అనుకుంటే మరో విదేశీ భాషనూ ఎంచుకోవచ్చు. అయితే, ఇది విద్యార్థి ఐచ్ఛికం మాత్రమే. జులై 1 నుంచి ఈ విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నట్లు సీబీఎస్ఈ స్పష్టం చేసింది. జాతీయ విద్యా విధానం-2020, జాతీయ పాఠశాల విద్య పాఠ్య ప్రణాళిక క్రమం(ఎన్సీఎఫ్-ఎస్ఈ)-2023లో భాగంగా ఈ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఆరో తరగతి



నుంచి త్రిభాషా విధానాన్ని క్రమంగా అమలు చేయనుంది. రాష్ట్రతర వ్యక్తిని డిజీపీగా నియమించుకోవచ్చు రాష్ట్రతర కేడర్కు చెందిన వ్యక్తిని డిజీపీగా నియమించుకునేందుకు మణిపూర్ ప్రభుత్వానికి సుప్రీంకోర్టు అనుమతిచ్చింది. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర డిజీపీగా ఉన్న త్రిపుర కేడర్కు చెందిన రాజీవ్ సింగ్ పదవీకాలం ఈ నెలాఖరుతో ముగియనుంది. కొత్త డిజీపీని నియమించాల్సి ఉంది.

పోలవరంలో విదేశీ నిపుణుల బృందం పర్యటన

-డయాప్లమ్ వాల్ నిర్మాణం, పురోగతిపై సమీక్ష -క్షేత్రస్థాయిలో పనుల పరిశీలన పోలవరం : పోలవరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణం జరుగుతున్న తీరుపై విదేశీ నిపుణుల బృందం సంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. పోలవరం ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణ తీరు పరిశీలించి సూచనలు, సలహాలు ఇవ్వడానికి నియమించిన అంతర్జాతీయ నిపుణుల బృందం మూడు రోజుల పాటు పోలవరం ప్రాజెక్టులో పర్యటించనుంది. ఈ బృందం సభ్యులు సీన్ హింబిబెర్గర్ తొలి రోజు ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణ ప్రాంతంలో పర్యటించటంతో పాటు పనులు జరుగుతున్న తీరుపై సమీక్షించారు. మధ్యాహ్నం ఒంటిగంట సమయంలో ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణ ప్రాంతానికి చేరుకున్న ఆయనకు రాష్ట్ర జలవనరుల శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి శశిభూషణ్ కుమార్ స్వాగతం పలికారు. వారితో పాటు కేంద్ర జల వనరుల సంఘం చీఫ్ ఇంజనీర్ సరబ్జిత్ సింగ్ బక్షి, డైరెక్టర్ మనీష్ రాథోర్, ఉప సంచాలకులు అశ్వనీ కుమార్ వర్మ, గౌరవ్ తివారీ, జలవనరుల శాఖ ఉప కమిషనర్ గౌరవ్ సింఘూయా, కేంద్ర మట్టి, పదార్థాల పరిశోధనా కేంద్రం శాస్త్రవేత్తలు సచిన్ గుప్త, రవి అగర్వాల్ పర్యటించారు. పోలవరం ప్రాజెక్ట్ అధారిటీ ముఖ్య కార్య నిర్వహణ అధికారి సంచీవ్ చోప్రా, సభ్య కార్యదర్శి ఎం రఘురామ్, చీఫ్ ఇంజనీర్ ఎం రమేష్ కుమార్, ఆంధ్రప్రదేశ్ జలవనరుల శాఖ సలహాదారు ఎం వెంకటేశ్వర్ రావు, ఇఎన్సీ కె. సరసినా మూర్తి, ఎస్ ఈ ఆర్ రామచంద్ర రావు, మేఘా ఇంజనీరింగ్ అండ్ ఇన్ ఫ్రాస్ట్రక్చర్స్ లిమిటెడ్ (ఎంఈబిఎల్) చీఫ్ జనరల్ మేనేజర్ రఫీ, పోలవరం ప్రాజెక్ట్ జనరల్ మేనేజర్ ఏ గంగాధర్, డెప్యూటీ జనరల్ మేనేజర్



మురళి పమ్మి తదితరులు విదేశీ నిపుణులు, కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రతినిధి బృందం పర్యటన, సమీక్షలో పాల్గొన్నారు. బెర్గర్ తో పాటు కేంద్ర బృందం సభ్యులు పనులు జరిగిన, జరుగుతున్న తీరుపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అంతంతరం విదేశీ నిపుణుడు బెర్గర్, కేంద్ర, రాష్ట్ర జలవనరుల శాఖ అధికారులు ఎర్త్ కం రాక్ ఫిల్ డ్యామ్ గ్యాప్ 1, 2 లను పరిశీలించారు. నిర్మాణ సంస్థ ఎంఈబిఎల్ ప్రతినిధులు వారికి ఇన్సెర్ ఎఫ్ నిర్మాణం జరుగుతున్న తీరును వివరించారు. ఎలాంటి నాణ్యతా లోపం లేకుండా ప్రణాళికాబద్ధంగా నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో పనులు జరుగుతున్నాయని విదేశీ బృందం అభిప్రాయపడింది.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణాహారాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారని వీటిని వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణాహారాలలో 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 ఓ కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిళ్లు 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. శీఘ్రసంసృతి సమస్యలు, లైంగిక ప్రేరణతో సహా సంతానోత్పత్తి సమస్యలను పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి ఈ గింజలు.

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు. తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుంది. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలి? ఓ సారి చూసేద్దాం. 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 అందిస్తున్నామో అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు పీచు పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. సమిలి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు



ఉంటాయి. కొందరు పిల్లలు వీటిని ఇస్తున్నారు. పప్పులో ఆకుకూరలు వేయాలి. ఇక పిల్లలకు తోటకూర చాలా మంచిది. అందుకే పప్పులో ఆకుకూరలు వేయండి. తోటకూర వారి డైట్ లో భాగం చేయండి. పాలకూరను కూడా ఎక్కువగా పెడుతుంటారు. ఈ పాలకూర కంటే కూడా తోటకూర వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. మరి మీ పిల్లలు ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉంది కాబట్టి బిర 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, టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుతూ 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్ప్రిట్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ దొరకవేమో అన్నట్లుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్



మాత్రమే తీసుకోండి అంటూ సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఇక తిన్న వెంటనే నడస్తుంటారు కొందరు. నడకను కూడా పరుగులా చేస్తుంటారు. ఇలా కూడా చేయవద్దట. తిన్న తర్వాత నడవకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయట. అయితే తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ తెలిసి తెలియక చేసే తప్పుల వల్ల ఆహారం జీర్ణం అవదు. అందులోని ఒక మిస్టేక్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోండి. అర్డెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్ప్రిట్ 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 దిప్పా తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి దిప్పా దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేప్టికోక్ ట్యూబ్ లను చింపక 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 ట్రైబెన్ 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 పసిలిమినోఫెన్ వంటి మందుల వల్ల పరిష్కారం ఉంటుంది కాబట్టి ఉపయోగించండి. కానీ ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

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



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

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలు..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కార్బియం, 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 ఆక్సిడరణకు 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. విటమిన్ : మంచి మొత్తంలో కార్బియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్ గా ఉంటుంది. విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కార్బియం, మినరల్స్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాలిన విషయమిది

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సింది. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటిషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్దరీ 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 సర్దరీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ప్రొమిస్ 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 సర్దరీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

పిల్లల పౌడర్ తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

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



జనాలను తప్పుదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్కమ్ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్ట్రోకింగ్ 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 , తృణదాన్యాలు 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, క్యాలెట్, 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 , స్వచ్ఛమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎండుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, టొఫెయో, 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, చియా విత్తనాలు, వాల్ నట్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు 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 సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేట్ చేయడం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్రేట్ ఫ్యాట్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ కు పూర్వగాములు, 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 శనిశురుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తు దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల పర్చేందుకు, శనిశురుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరువు రంగు కలుపితే పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనిశురుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే దుష్ప్రభావాలను కూడా తగ్గిస్తుంది సమ్ముతారు. 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 జ్యోతిషులు 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 పెరుగువచ్చని 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 నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్స్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినప్పుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి. సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్స్ కార్టిసోల్. 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, కార్టిసోల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతరం చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం



మీద మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీరు ఈ మొటిమల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే, మీరు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి, తగినంత నిద్ర పొందాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మొటిమలకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. అందుచేత రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

సూప్లతో పూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు 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 ప్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. టోన్ 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, వెల్చులిలాంటివి 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 నిద్రను 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 తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన జాబ్బిరియానేటే.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తిస్తూనే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12



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

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



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

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా.. చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంటుంది. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయంటుంది. 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 ఫ్యాన్సీ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలిస్ట్రాల్, 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 క్రియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



కాల్షియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని 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.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

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



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

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

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



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

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

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



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

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెరైటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపూరి, అల్పొన్నీ, దన్నీరీ, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు.



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

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటీల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్ట్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. పర్యావరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైఫ్ సైకిల్ లో 2-6 గ్రాముల బరువు ఉంటుండగా.. మగ కీటకం 35-75 మిమీ పొడవు, ఆడ కీటకం 30-50 మిమీ పొడవు ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖ్యంగా జూపాన్ లో ఈ పురుగు తమకు అదృష్టాన్ని తెచ్చి పెడుతుందని నమ్ముతారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని విశ్వసిస్తారు. కానీ అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరీ సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ



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

లోబిపీ, హైబిపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

రక్తపోటు (బిపి) 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 లోబిపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్చ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలు 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 పుష్కలంగా 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 మధ్యపానాన్ని పరిమితం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంకా సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

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



జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం. నేటి యువతరం ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, వండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్టలేసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టంగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే వచ్చకామెర్లు 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. గానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది అని జాగ్రత్త. ఇక సూప్, వేపుళ్లు, బియ్యాలిలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే నూనెతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుష్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, సైబార్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ 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, సరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చిచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లెనెల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనపు 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 కాంట్రాట్రీయా విశ్వవిద్యాలయానికి



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

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని. తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అసర్ధాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మరి,



విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అలర్జీ సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు 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 టిప్స్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను వదేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి. ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓల్ 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, క్యాలియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.



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

ఘనంగా వైఎస్సార్ సీపీ నేత “కే ఎం నాయుడు” జన్మదిన వేడుకలు



-తరలివచ్చిన అగ్ర నాయకత్వం -సామాజిక సేవలో కేఎం నాయుడు బర్త్ డే సంబరాలు -భజన మండలి వద్ద భారీ అన్నదానం, టవల్స్ పంపిణీ

అనకాపల్లి, చైతన్య వారణి : వైఎస్సార్ సీపీ యువనేత, జీవీఎంసీ 80 వ వార్డు ఇంచార్జ్, శ్రీ సూర్యనారాయణ మూర్తి దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్ కేఎం నాయుడు జన్మదిన వేడుకలు స్థానికంగా అత్యంత వైభవంగా, పండుగ వాతావరణంలో జరిగాయి. నిత్యం ప్రజాసేవలో ముందుండి ఆయన పుట్టినరోజును పురస్కరించుకుని నియోజకవర్గ స్థాయి అగ్ర నాయకులు, అభిమానులు మరియు వార్డు ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చి ఆత్మీయ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ వేడుకలకు వైఎస్సార్ సీపీ నాయకురాలు, మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ సత్యవతి, ప్రముఖ నాయకులు మల్ల బుద్దిబాబు, మందపాటి జానకి రామరాజు, జాజుల రమేష్, మలసాల కుమార్ రాజు, కొణతాల మురళీకృష్ణ బోడేటి శివ, ఆడారి శ్రీనివాసరావు దొడ్డి హరి, రాయవరపు జోగిరాజు తదితర నాయకులు హాజరయ్యారు. నాయకుల సమక్షంలో కేఎం నాయుడు కేక్ కట్ చేయగా, వారు శాలువాలు, పూలమాలలతో ఆయనను ఘనంగా సత్కరించి జన్మదిన అభినందనలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రముఖులు మాట్లాడుతూ.. కేఎం నాయుడు ఇలాగే నిరంతరం



ప్రజాసేవలో ముందుంటూ, ప్రజల ఆదరాభిమానులు చూరగోనాలని ఆకాంక్షించారు. హంగూ ఆర్కాటాలకు పోకుండా, తన జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని కేఎం నాయుడు సమక్షంలో పలు సామాజిక, సేవా కార్యక్రమాలను చేపట్టారు. స్థానిక గాంధీ నగరంలోని పాతకోర్టువీధి ప్రాంతంలో గల సత్య సాయభజన మండలి ప్రాంగణంలో భక్తులకు, ప్రజలకు అన్నసమారాధన (అన్నదానం) కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. దీనితో పాటు ఎండల తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని భజన మండలికి విచ్చేసిన భక్తులకు, నిరుపేదలకు ఉపయోగపడే విధంగా నూతన టవల్స్ ను పంపిణీ చేశారు. అనంతరం ఎన్టీఆర్ ప్రభుత్వ ప్రాంతీయ ఆసుపత్రిని సందర్శించి, ఆసుపత్రి పరిశుభ్రత కోసం అవార్డులను క్రమిస్తున్న నిబంధికి పండ్లను అర్పించారం పంపిణీ చేశారు. ?కా మొత్తం సేవా మరియు అన్నసమారాధన కార్యక్రమాలను దొడ్డి హరి, కోరిబిల్లి పరి, మద్దాల శివనాయుడు, రాయవరపు జోగిరావు తదితరులు దగ్గరుండి పర్యవేక్షించి విజయవంతం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు పరిధిలోని వైఎస్సార్ సీపీ ముఖ్య నాయకులు, అనుబంధ సంఘాల ప్రతినిధులు, నియోజకవర్గ పరిధి నాయకులు, విలీన గ్రామాల నాయకులు, మహిళలు, యువత మరియు కేఎం నాయుడు అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేశారు.

బాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్ కి ఘన స్వాగతం

గాజువాక, చైతన్యవారణి: బిజేపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పిఎన్ఎం మాధవ్ కి విశాఖపట్నం విమానాశ్రయంలో బాజపా క్రేణులు ఘన స్వాగతం పలికారు. బిజేపి జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశు రాంరాజు ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర మీడియా పేసెల్స్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు, పాలిమేర శ్రీనివాస్, నాయకులు గూటూరు శంకరరావు, జొత్త జగదీష్, కృష్ణారెడ్డి, సునీల్, అనిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. పుట్టపర్తిలో బిజేపి ప్రశిక్షణ తరగతుల్లో పాల్గొని, బెంగుళూరు విమానాశ్రయం నుంచి ఇండిగో విమానంలో విశాఖ వచ్చిన ఆయన రోడ్డు మార్గంలో తన నివాసానికి చేరుకున్నారు.



విదవ వార్డులో కన్నుల పండువగా టీడీపీ మహానాడు వేడుకలు

-డిజిటల్ వేదికగా ప్రారంభమైన 44వ వసంతాల మహోత్సవం -ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి ఘన నివాళులు అర్పించిన పార్టీ శ్రేణులు -భీమిలి క్లస్టర్-10 ఇంచార్జ్ మొల్లి లక్ష్మణరావు, మాజీ కార్పొరేటర్ హేమలత ఆధ్వర్యంలో పనుపు పండగ

విశాఖపట్నం: కొవ్వూరి జంక్షన్లోని సాయి సూర్య ఫంక్షన్ హాల్ వేదికగా తెలుగుదేశం పార్టీ 44వ వసంతాల మహోత్సవ మహానాడు సంబరాలు కన్నుల పండుగ వాతావరణంలో అత్యంత ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. పార్టీ వ్యవస్థాపకులు, స్వర్ణీయ సందమూరి తారక రామారావు జయంతిని పురస్కరించుకుని.. జీవీఎంసీ 5వ వార్డు పరిధి క్లస్టర్-10 ఇంచార్జ్, టీడీపీ రాష్ట్ర బీసీ సెల్ కార్యదర్శి మొల్లి లక్ష్మణరావు, మాజీ కార్పొరేటర్ మొల్లి హేమలత ఆధ్వర్యంలో ఈ వేడుకలను కన్నుల పండువగా నిర్వహించారు. మే 27, 28 రెండు రోజుల పాటు హైలైట్ విధానంలో జరిగే ఈ మహానాడు కార్యక్రమానికి జీవీఎంసీ 5వ వార్డు పరిధిలోని పార్టీ శ్రేణులు, తెలుగు తమ్ముళ్లు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. కార్యక్రమం ప్రారంభంలో నాయకులు జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి, స్వర్ణీయ సందమూరి తారక రామారావు విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా క్లస్టర్ పరిధిలో మరణించిన టీడీపీ కార్యకర్తల ఆత్మశాంతి కోసం నాయకులు, కార్యకర్తలు రెండు నిమిషాల పాటు మౌనం పాటించి సంతాపం తెలియజేశారు. సభా ప్రాంగణంలో ప్రత్యేకంగా భారీ ఎల్ఈడి స్ట్రీట్లను ఏర్పాటు చేశారు. పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం నుంచి జూమ్ ద్వారా ప్రత్యేక ప్రసారమైన మహానాడు ప్రధాన ఘట్టాలను కార్యకర్తలు, నాయకులు అత్యంత ఉత్సాహంగా



వీక్షించారు. పార్టీ క్రమశిక్షణను, భవిష్యత్తు కార్యచరణను ప్రతిబింబించేలా సాగిన ఈ డిజిటల్ మహానాడుకు వన్ క్యాంపస్ క్రేణులు నుంచి అద్భుత స్పందన లభించింది. ఈ పనుపు పండగ మహోత్సవంలో ముఖ్య అతిథులుగా మాజీ కార్పొరేటర్ మొల్లి హేమలత, వాండ్రాసి అప్పలరాజు, నాగోతి వెంకట సత్యనారాయణ, ఈగల రవి, సమ్మి శ్రీని, బోయి వెంకటరమణ, రమాదేవి, చలుమూరి భారతి శ్రీనివాస్, నాగోతి అనిత, సమ్మి సూర్యఅప్పారావు, కోర్రాయి మంగరాజు, కొండప్పరాజు, ఎం. రామ నాయుడు, జోగేశ్వరప్పారావు, కొత్తల శ్రీని, బోర ఎర్రయ్య రెడ్డి, ఓలేటి శ్రావణ్, మొకర రవి, కె.కామరాజు, భాద్రిపల్లి రంగా, యాగేశ్వరరావు, బోర సురేష్, బోట్ల కనకరాజు, కర్రమోజు శ్రీని, గోవిందరావు, ప్రవీల దేవి, కృష్ణవేణి, అరుణ జయలక్ష్మి తదితర ముఖ్య నాయకులు, మహిళా ప్రతినిధులు, భారీ సంఖ్యలో తెలుగుదేశం కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ శ్రీ శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానం సింహాచలం

సింహాచలం: కలకత్తా హైకోర్టు గౌరవ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ జే సేన్ గుప్తా వారి సతీమణి, తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి సింహాచలం శ్రీ శ్రీ శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయ కార్య నిర్వహణాధికారి జె వెంకట్రావు ఆదేశాల మేరకు ఆలయ సహాయ కార్యనిర్వహణాధికారి పి. శ్రీనివాసరావు, పర్యవేక్షణ అధికారి కె. వెంకటేశ్వరరావులు గౌరవ న్యాయమూర్తికి ఆలయ మర్యాదలతో సాంప్రదాయబద్ధంగా స్వాగతం పలికారు. అనంతరం జస్టిస్ సేన్ గుప్తా కుటుంబ సమేతంగా ఆలయంలోని అత్యంత మహిమాన్వితమైన కప్పంధ్రాన్ని అలింగనం చేసుకున్నారు. అనంతరం స్వామివారిని దర్శించుకుని దర్శనానంతరం ఆలయ మండపంలో వేద పండితులు వారికి వేద ఆశీర్వాచనం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అధికారులు గౌరవ న్యాయమూర్తిని శేష వస్త్రంతో సత్కరించి, స్వామివారి పవిత్ర ప్రసాదాలను జ్ఞాపికగా



స్వామి వారి ఫోటో అందజేశారు.

జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ తుహిన్ సిన్హా ఐపీఎస్ గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన నూతన ఎస్పీలు

అనకాపల్లి: అనకాపల్లి జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ తుహిన్ సిన్హా ఐపీఎస్ గారిని జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో నూతనంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన చీడికాడ సబ్-ఇన్స్పెక్టర్ డి.లక్ష్మీనారాయణ, బుచ్చయ్యపేట సబ్-ఇన్స్పెక్టర్ పి.మనోజ్ కుమార్ లు మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు జిల్లా ఎస్పీ గారికి పూల మొక్కను అందజేసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఇరువురు ఎస్పీలను ఎస్పీ గారు ఆభినందించారు. వారివారి పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు కట్టుబడి ఉండాలని, విధులను విజయవంతంగా నిర్వహించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ గారు నూతన ఎస్పీలకు అందించిన ముఖ్యమైన సూచనలు: స్టేషన్ పరిధిలో అసాంఘిక కార్యకలాపాలు, అక్రమ రవాణాపై గట్టి నిఘా ఉంచాలి. ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ పనులను మరింత బటిష్టంగా అమలు చేయాలి. పోలీస్ స్టేషన్లకు వచ్చే బాధితుల పట్ల సానుకూలంగా స్పందిస్తూ, వారికి భరోసా కల్పించాలి. శాంతి భద్రతలను కాపాడుతూ బాధితులకు త్వరితగతిన న్యాయం జరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలి. ప్రజలతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉంటూ, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో స్థానిక ప్రజల భాగస్వామ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.



రాత్రి వేళల్లో గస్తీ (పెట్రోలింగ్) ముమ్మరం చేయాలి. మహిళలు, పిల్లలు మరియు వృద్ధుల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. 'ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక' మరియు ఇతర మాధ్యమాల ద్వారా వచ్చే ఫిర్యాదులను పెండింగ్లో పెట్టకుండా, చట్టపరమైన నిబంధనల ప్రకారం వేగంగా పరిష్కరించాలి. నూతన ఎస్పీలు ఇద్దరూ ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాలను పాటించి, శాఖకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ తుహిన్ సిన్హా ఐపీఎస్ గారు ఈ సందర్భంగా దిశా నిర్దేశం చేశారు.

ఉత్తరాంధ్ర సూర్య దినపత్రిక బ్యూరో చీఫ్ గా చెట్ల రాము

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: ఉత్తరాంధ్ర సూర్య దినపత్రిక ప్రతినిధుల సమావేశం నగరంలో హోటల్ బుదులు పార్క్ లో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి సూర్య దినపత్రిక ఎం డి, ఎడిటర్ కన్నె కంటి. సజ్జనరావు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై సూర్య పత్రిక ప్రతినిధుల ను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఈ సమావేశంలో ఉత్తరాంధ్ర బ్యూరో చీఫ్ గా చెట్ల రాము ను నియమించారు. రాము మాట్లాడుతూ తనపై ఉంచిన సమ్మకాన్ని పమ్ము చేయకుండా సూర్య దినపత్రిక ను ముందుకు నడిపిస్తానని, సమాజానికి అవసరమయ్యే వార్తలను అందించడానికి ఉత్తరాంధ్ర నుంచి మా బృందం ఇప్పుడు కూడా ముందుంటుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూర్య దినపత్రిక జర్నలిస్టులు, స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, క్రైమ్ రిపోర్టర్లు, బ్యూరోలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు. నూతనంగా నియమించబడిన ఉత్తరాంధ్ర బ్యూరో చీఫ్



రాముకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

భద్రత విషయంలో నిర్లక్ష్యాన్ని సహించం

-సమగ్ర దర్శాన్ని జరిపి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలి-అటోనగర్ ప్రమాదం తీరుపై మంత్రి నాదెండ్ల ఆగ్రహం

గుంటూరు: ప్రజలు భద్రత విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సహించమని, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తప్పవని రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ హెచ్చరించారు. తెనాలి అటోనగర్లో చోటు చేసుకున్న అగ్ని ప్రమాదంపై ఆయన స్పందించారు. ఘటన స్థలాన్ని అధికార బృందంతో కలిసి పరిశీలించారు. ఘటన జరిగిన తీరును అగ్రమాపక అధికారి వేణుగోపాల్, తహసీల్దార్ కెవి గోపాలకృష్ణ, పోలీసులను మంత్రి నాదెండ్ల అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఎలాంటి అనుమతులు లేని గోడౌన్లో ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను 15 వేల లీటర్లు అనధికారికంగా అంత పెద్ద మొత్తంలో ఎందుకు నిలువ ఉంచారని శ్రీనివాస్ కెమికల్ ఇండస్ట్రీస్ యజమానిని ప్రశ్నించారు. అటోనగర్ యాజమాన్యం, ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ ఫ్యాక్టరీస్, అగ్రమాపక శాఖ అధికారుల నిర్లక్ష్యంపై, ఆ ఇంటిని లీజుకిచ్చిన యజమానిపైన ఆయన తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో మంత్రి మాట్లాడుతూ భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ప్రమాదాలు చోటు చేసుకోకుండా అటోనగర్ ప్రాంతంలో డోర్ టు డోర్ సర్వే నిర్వహించి ప్రతి ఒక్కరికి అగ్రమాపక శాఖ అనుమతులు ఉండేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు.



తహసీల్దార్ నేతృత్వంలో అగ్రమాపక అధికారులు, పోలీసులు, ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ ఫ్యాక్టరీస్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో 15 రోజుల్లో పూర్తిస్థాయిలో విచారణ జరిపి ప్రమాదానికి కారణమైనవారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. వేసవిలో తీవ్ర ఉష్ణోగ్రతలు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్యాపారులు కూడా సమాజం పట్ల బాధ్యతతో వ్యవహరించాలని, ప్రమాదాలకు హేతువైన మండే స్వభావం కలిగిన లిక్విడ్స్, పెయింట్ టిన్నర్స్ నిల్వ ఉంచడంలో భద్రతా ప్రమాణాల పాటించాలన్నారు. తీవ్ర నిర్లక్ష్యాన్ని ప్రదర్శించిన కెమికల్ ఇండస్ట్రీస్ పై చర్యలు తప్పవన్నారు.

సత్వరమే అర్జీల పరిష్కారం

-అలసత్వం వహిస్తే చర్యలు -అధికారులకు కలెక్టర్ నిషాంతి హెచ్చరిక -పీజీఆర్ఎస్ లో 230 వినతుల స్వీకరణ

అనంతగిరి: ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక(పీజీఆర్ఎస్)కు వచ్చిన అర్జీలను వెంటనే పరిష్కరించాలని, అలసత్వం వహిస్తే చర్యలు తప్పవని అధికారులను కలెక్టర్ డి. నిషాంతి హెచ్చరించారు. మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమానికి ఆమె హాజరై జాయింట్ కలెక్టర్ డి. శ్రీపూజితో కలిసి ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అన్ని శాఖల అధికారులు తమ పరిధిలోని అర్జీలను వెంటనే పరిష్కరించాలన్నారు. అనంతరం పర్యాటకంగా బొర్రాగువాలను మరింత అభివృద్ధి చేసేందుకు ఎంపీడీవో, అటవీశాఖ అధికారులు, పర్యాటకశాఖ అధికారులు,



తహసీల్దార్తో కలెక్టర్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ బొర్రాగువాలకు వచ్చే పర్యాటకులకు మౌలిక వసతులు కల్పించాలన్నారు.

'న్యాయం చేరువ చేయడమే ధ్యేయం'

పార్వతీపురం: ఖైదీలకు న్యాయం చేరువ చేయడమే ధ్యేయమని రెండో జిల్లా అదనపు న్యాయాధికారి, మండల న్యాయసేవా అధికారి సంస్థ అధ్యక్షురాలు ఎం. మాధురి తెలిపారు. పార్వతీపురం సబ్ జైలులో ఏర్పాటుచేసిన న్యాయ సేవా శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ జైలులో ఉన్న ముద్దాయిలకు సకాలంలో ఉచిత న్యాయ సహాయాన్ని అందించి, వారి హక్కులపై అవగాహన కల్పించడం ప్రతి న్యాయ సేవా సంస్థ బాధ్యత అని తెలిపారు. జైలులో ఉన్న ఖైదీలు, వారి కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులకు అవసరమైన న్యాయ సేవలు, ప్రభుత్వ పథకాలపై మార్గనిర్దేశం చేసేందుకు ప్రత్యేకంగా సేవా శిబిరాన్ని ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు. ఈ శిబిరంలో ప్యానల్ న్యాయవాది, పాఠా లీగల్ వలంటీర్ సేవలు అందజాటుతో



ఉంటాయన్నారు. సబ్ జైల్ ను సందర్శించిన ఆమె ఖైదీలతో మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో జైల్ సూపరింటెండెంట్ జి.రాము, ప్యానల్ న్యాయవాది డి. జోగిరావు, పాఠా లీగల్ వలంటీర్ బి. శ్రీనివాసరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జనసేన కార్యాలయంలో జనవాణి కార్యక్రమం

- ప్రజల నుండి వినతుల స్వీకరించిన నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి సూర్యచంద్ర

నాథవరం, చైతన్యవారధి: నాథవరం జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో జనవాణి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జనసేన నర్సీపట్నం నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి రాజాన వీర సూర్యచంద్ర మండల పరిధిలోని వివిధ గ్రామాల నుంచి వచ్చిన ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు వినతులు స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికంగా తాగునీరు, విద్యుత్, శానిటేషన్, పింఛన్ తదితర సమస్యలపై 9 వినతులు వచ్చాయని సూర్యచంద్ర తెలిపారు. జిల్లేడుపూడి గ్రామంలో ఎస్సీ కాలనీ నుంచి తాగునీటి సమస్యపై గ్రామస్థులు వినతిపత్రం అందజేయడంతో వెంటనే ఎంపీడిఓ ఎంఎస్.శ్రీనివాస్ మాట్లాడారు. జనవాణిలో వచ్చిన సమస్యలన్నిటినీ సంబంధిత అధికారులకు తెలియజేసి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామన్నారు. వచ్చిన ప్రతి వినతికి న్యాయం చేస్తానని చెప్పారు. జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశాల మేరకు ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.



తెలిపారు. ప్రజాసమస్యల పరిష్కారంలో జనసేన పార్టీ ఎప్పుడు ముందుంటుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన పార్టీ నాథవరం మండల అధ్యక్షులు వెలగల వెంకటరమణ, మండల ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు టోడ్డు సూరిశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

“పరిశుభ్రతే ఆరోగ్యానికి మొదటి అడుగు”

- ప్రతి పౌరుడు స్వచ్ఛతకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి దేశంలోనే ఉత్తమ పరిశుభ్ర నగరంగా విశాఖను తీర్చిదిద్దండి - మధురవాడ జోన్ వార్డు నెం.7 మార్కెట్ రోడ్డులో స్వచ్ఛ అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహణ - పరిశుభ్రమైన పరిసరాల కోసం ప్రజలు భాగస్వాములు కావాలి - జీవీఎంసీ మధురవాడ జోన్ జోనల్ కమిషనర్ వి. ఇప్పినాయుడు

విశాఖపట్నం: పరిశుభ్రత మరియు పారిశుధ్యంపై ప్రతి పౌరుడు అవగాహన కలిగి పరిశుభ్రమైన పరిసరాల పరిరక్షణకు సహకరించాలని జీవీఎంసీ మధురవాడ జోన్ జోనల్ కమిషనర్ వి. ఇప్పినాయుడు పేర్కొన్నారు. ఆయన మధురవాడ జోన్ పరిధిలోని వార్డు నెం.7 మార్కెట్ రోడ్ ప్రాంతంలో “స్వచ్ఛ అవగాహన ర్యాలీ” ను సహాయక వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఎల్.రాజారవికుమార్ తో కలిసి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జోనల్ కమిషనర్ వివరిస్తూ, విశాఖ నగర ప్రజల్లో పరిశుభ్రత, పారిశుధ్యం, ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానాలపై చైతన్యం కల్పించేందుకు ఈ స్వచ్ఛ అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. చెత్తను ఎక్కడపడితే అక్కడ వేయకుండా నిర్ణీత ప్రదేశాల్లో వేయాలని, తడి మరియు పొడి వ్యర్థాలను వేర్వేరుగా అందించాలని ప్రజలకు సూచించారు. అలాగే స్వచ్ఛతను ప్రతి కుటుంబం దైనందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకోవాలని, పరిశుభ్రమైన వీధులు మరియు కాలనీల నిర్మాణానికి ప్రజల సహకారం అవసరమని తెలిపారు. స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ 2025-26 లో విశాఖ నగరాన్ని దేశంలోనే ఉత్తమ పరిశుభ్ర నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు, స్వచ్ఛతకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి ప్రతి పౌరుడు విశాఖ నగర అభివృద్ధికి, సుందరీకరణకు సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడిఓ డాక్టర్ ఎల్. రాజారవికుమార్, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ సాయి కుమార్, వార్డు శానిటేషన్ కార్యదర్శులు, పారిశుధ్య కార్మికులు, స్థానిక ప్రజలు మరియు ఇతర జీవీఎంసీ అధికారులు పాల్గొన్నారు.



ప్రజల సహకారం అవసరమని తెలిపారు. స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ 2025-26 లో విశాఖ నగరాన్ని దేశంలోనే ఉత్తమ పరిశుభ్ర నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు, స్వచ్ఛతకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి ప్రతి పౌరుడు విశాఖ నగర అభివృద్ధికి, సుందరీకరణకు సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడిఓ డాక్టర్ ఎల్. రాజారవికుమార్, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ సాయి కుమార్, వార్డు శానిటేషన్ కార్యదర్శులు, పారిశుధ్య కార్మికులు, స్థానిక ప్రజలు మరియు ఇతర జీవీఎంసీ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సింహాచలం దేవస్థానంలో స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలతో అవగాహన సదస్సు

- భక్తుల డిజిటల్ సేవలపై ప్రత్యేక శిక్షణ

సింహాచలం: సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానంలో భక్తులకు మరింత మెరుగైన, సులభతరమైన సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా వివిధ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల ప్రతినిధులతో ఒక ప్రత్యేక అవగాహన మరియు శిక్షణా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సదస్సులో దేవస్థానం ఐటీ విభాగం ఆధ్వర్యంలో, భక్తులు డిజిటల్ వద్దతుల్లో పూజా మరియు దర్శన టికెట్లను ఎలా పొందాలో సేవా సంస్థల సభ్యులకు అత్యంత వివరాత్మకంగా అవగాహన కల్పించారు. దేవస్థానం ఈవో శ్రీ జె. వెంకట్రావు ఈ కార్యక్రమం గురించి మాట్లాడుతూ, కొండపైకి వచ్చే భక్తులకు క్యూ లైన్లో ఇబ్బంది లేకుండా డిజిటల్ విధానాల ద్వారా టికెట్లు పొందే ప్రక్రియను సులభతరం చేశామని తెలిపారు. మనమిత్ర యాప్/పోర్టల్, ఆన్లైన్ బుకింగ్ సింహాచలం దేవస్థానం క్యూఆర్ కోడ్ స్కానింగ్ కియార్స్ మిషన్ వినయోగం ద్వారా సేవ మరియు దర్శన టికెట్లు పొందే విధానాన్ని ఐటీ విభాగం క్షణంగా వివరించింది. ఈ శిక్షణ పొందిన సేవా సంస్థల ప్రతినిధులు, అలయానికి వచ్చే సామాన్య భక్తులకు ఈ డిజిటల్ విధానాలపై అవగాహన కల్పించి, వారు సులభంగా టికెట్లు పొందేలా సహాయం చేయాలన్నారు. ఈ ప్రతిష్టాత్మక అవగాహన కార్యక్రమంలో లలితా దేవి సేవా సంఘం, వసుంధర సేవా సంఘం, నారాయణ సేవా సంఘం, శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ సేవా సంఘం, శ్రీహరి సేవా సంఘం హార్ కృష్ణ జ్యూల నరసింహ సేవా సంఘం భక్తి సకల దేవతా సేవా సంఘం పలు స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల ప్రతినిధులు మరియు సభ్యులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. అత్యంత వివరాత్మకంగా, జరిగిన ఈ అవగాహన సదస్సుపై స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల ప్రతినిధులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. సింహాచలం స్వామివారి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా, దేవస్థానం ఈవో వారి నిర్ణయాలకు, ఐటీ విభాగానికి అన్ని విధాలా తాము పూర్తి సహకారం అందిస్తామని, భక్తులకు డిజిటల్ సేవలపై క్షేత్రస్థాయిలో అవగాహన కల్పిస్తామని సేవా సంఘాల ప్రతినిధులు స్పష్టం చేశారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం దేవస్థానం ప్రవేశపెట్టిన ఈ డిజిటల్ సేవలను భక్తులందరూ వినియోగించుకోవాలని ఆలయ ఇ.కోరారు.



సింహాచలం: సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి దేవస్థానంలో భక్తులకు మరింత మెరుగైన, సులభతరమైన సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా వివిధ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల ప్రతినిధులతో ఒక ప్రత్యేక అవగాహన మరియు శిక్షణా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సదస్సులో దేవస్థానం ఐటీ విభాగం ఆధ్వర్యంలో, భక్తులు డిజిటల్ వద్దతుల్లో పూజా మరియు దర్శన టికెట్లను ఎలా పొందాలో సేవా సంస్థల సభ్యులకు అత్యంత వివరాత్మకంగా అవగాహన కల్పించారు. దేవస్థానం ఈవో శ్రీ జె. వెంకట్రావు ఈ కార్యక్రమం గురించి మాట్లాడుతూ, కొండపైకి వచ్చే భక్తులకు క్యూ లైన్లో ఇబ్బంది లేకుండా డిజిటల్ విధానాల ద్వారా టికెట్లు పొందే ప్రక్రియను సులభతరం చేశామని తెలిపారు. మనమిత్ర యాప్/పోర్టల్, ఆన్లైన్ బుకింగ్ సింహాచలం దేవస్థానం క్యూఆర్ కోడ్ స్కానింగ్ కియార్స్ మిషన్ వినయోగం ద్వారా సేవ మరియు దర్శన టికెట్లు పొందే విధానాన్ని ఐటీ విభాగం క్షణంగా వివరించింది. ఈ శిక్షణ పొందిన సేవా సంస్థల ప్రతినిధులు, అలయానికి వచ్చే సామాన్య భక్తులకు ఈ డిజిటల్ విధానాలపై అవగాహన కల్పించి, వారు సులభంగా టికెట్లు పొందేలా సహాయం చేయాలన్నారు. ఈ ప్రతిష్టాత్మక అవగాహన కార్యక్రమంలో లలితా దేవి సేవా సంఘం, వసుంధర సేవా సంఘం, నారాయణ సేవా సంఘం, శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ సేవా సంఘం, శ్రీహరి సేవా సంఘం హార్ కృష్ణ జ్యూల నరసింహ సేవా సంఘం భక్తి సకల దేవతా సేవా సంఘం పలు స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల ప్రతినిధులు మరియు సభ్యులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. అత్యంత వివరాత్మకంగా, జరిగిన ఈ అవగాహన సదస్సుపై స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల ప్రతినిధులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. సింహాచలం స్వామివారి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా, దేవస్థానం ఈవో వారి నిర్ణయాలకు, ఐటీ విభాగానికి అన్ని విధాలా తాము పూర్తి సహకారం అందిస్తామని, భక్తులకు డిజిటల్ సేవలపై క్షేత్రస్థాయిలో అవగాహన కల్పిస్తామని సేవా సంఘాల ప్రతినిధులు స్పష్టం చేశారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం దేవస్థానం ప్రవేశపెట్టిన ఈ డిజిటల్ సేవలను భక్తులందరూ వినియోగించుకోవాలని ఆలయ ఇ.కోరారు.

ఘనంగా 87వ వార్డ్ లో మహానాడు వేడుకలు

- ముఖ్య అతిథులుగా మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారధి: పొదుపు చర్యల్లో భాగంగా హైబ్రిడ్ మహానాడు గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు గవరవీధి సి డబ్ల్యూ సి లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం జగన్ పాల్గొన్నారు. ముందుగా విశ్వవిఖ్యాత నటసారస్వతాచార్యులు అన్న ఎస్సీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం కార్యక్రమంలో కలిసి ఏర్పాటు చేసిన డిజిటల్ స్క్రీన్ పై లైవ్ లో జరుగుతున్న మహానాడు కార్యక్రమాన్ని వీక్షించడం జరిగింది. వచ్చిన కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు సాగి విజయరామరాజు, సెక్రటరీ బొట్ట ప్రకాష్, క్షల్లర్ ఇంచార్జ్ సూరిశేఖర్ పెంటారావు, బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు, డివి అప్పారావు, వారల్ రాంబాబు, కళ్లపల్లి



శ్రీనివాసవర్మ, ప్రగడ దానయ్య, పావాడ రమణమూర్తి, డ్రోణాద్రి అప్పలనాయుడు, కణితి ఈశ్వరరావు, డీవీ సూరిబాబు, ఆదినారాయణ, జాన్ రమేష్, నాగేశ్వరరావు, సూరిబాబు, సింహాద్రి, పద్మ, గండిమనం కనకరాజు, వార్డు ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కుమార్తె డ్యాన్స్ పై ట్రోల్స్.. రియాక్ట్ అయిన చంకీ పాండే

తన కుమార్తె, నటి అనన్యా పాండే డ్యాన్స్ పెర్ఫామెన్స్ పచ్చిన ట్రోల్స్ పై నటుడు చంకీ పాండే స్పందించారు. కేవలం ఒక్క సన్నివేశం చూసి జడ్జ్ చేయడం కరెక్ట్ కాదని, సినిమా చూసి అసలు విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నాక రియాక్ట్ అయితే బాగుంటుందని సమాధానమిచ్చారు. లక్ష్మి, అనన్య జంటగా నటించిన సినిమా 'చాంద్ మేరా దిల్'. వివేక్ సోనీ దర్శకత్వం వహించిన ఈ రొమాంటిక్ డ్రామా మూవీ ఈనెల 22న విడుదలైంది. ఇందులో.. ఓ వేదికపై సంప్రదాయ దుస్తుల్లో అనన్య సృత్యం చేస్తున్న దృశ్యాలు బయటకొచ్చాయి. భరతనాట్యాన్ని అగౌరవపరిచారంటూ మేకర్స్ ను కొందరు నెటిజన్లు విమర్శించారు.. మరికొందరు అనన్య పెర్ఫామెన్స్ పై ట్రోల్స్ చేశారు. 'ట్రెడిషనల్ భరతనాట్యం వర్సెస్ బాలీవుడ్ నాట్యం' అంటూ మీమ్స్ కూడా క్రియేట్ చేశారు. అయితే, సినిమాలో భరతనాట్యాన్ని ప్రదర్శించలేదని, అది కల్చర్ కు అవమానం విధిస్తున్న ప్రదర్శించే పూజన డ్యాన్స్ పెర్ఫామెన్స్ లాంటిదని చంకీ పాండే వివరణ ఇచ్చారు. విమర్శించిన వారంతా అపార్థం చేసుకున్నవారే అని పేర్కొన్నారు.



నాయికా ప్రాధాన్య చిత్రంలో మమిత!

'ప్రేమలు' సినిమాతో యువతరాన్ని తన ప్రేమ మాయలో పడేసింది మమితా బైజు. త్వరలో ఆమె 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్', 'జన నాయగన్' లాంటి భారీ చిత్రాలతో అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్న సంగతి తెలిసింది. ఈ క్రమంలోనే ఇప్పుడూమె తన తొలి నాయికా ప్రాధాన్య చిత్రాన్ని పట్టాలెక్కించినట్లు సమాచారం. 'లవ్ టుడే', 'రిటర్న్స్ ఆఫ్ ది డ్రాగన్' సినిమాలతో ప్రేక్షకుల్ని మెప్పించిన యువ హీరో ప్రదీప్ రంగనాథన్ ఈ చిత్రంతో నిర్మాతగా మారుతున్నట్లు తెలిసింది. అయిన వద్ద సహాయ దర్శకుడిగా పని చేసిన కుర్రాడు దీనికి దర్శకత్వం వహించనుండగా.. దర్శకుడు అశ్వత్ మామయ్య ఓ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమా ఇటీవలే చెన్నైలో లాంఛనంగా మొదలైంది.. త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశముందని సమాచారం.



రణవీర 'డాన్ 3' వివాదం వేక.. తెర పైకి దీపిక 'రేస్ 2'

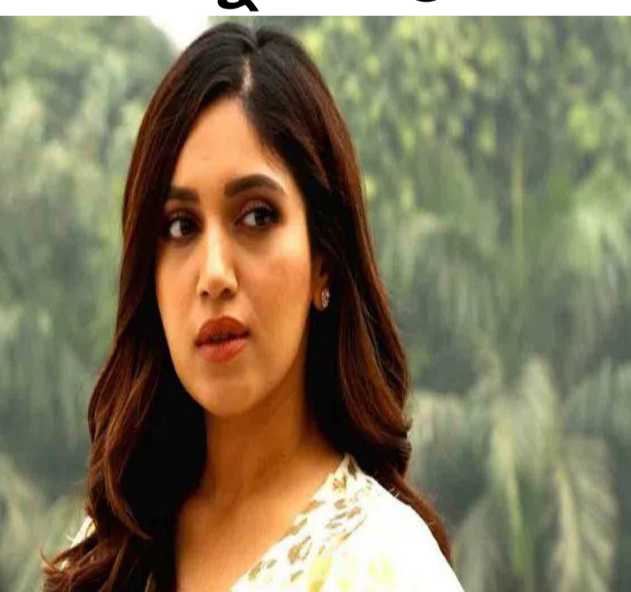
ప్రస్తుతం ఇండస్ట్రీలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది 'డాన్ 3' చిత్రం. దీనిచుట్టూ కొనసాగుతున్న చర్చల మధ్య రణవీర భార్య, నటి దీపికా పదుకొణక సంబంధించిన పాత వివాదం మరోసారి సోఫల్ మీడియాలో చర్చియించబడింది. 2012లో జరిగిన 'రేస్ 2' ఘటనను నెటిజన్లు గుర్తుచేసుకుంటున్నారు. 'రేస్ 2' ఘాటింగ్ సమయంలో దీపికా పదుకొణక ప్రవర్తనపై నిర్మాత రమేష్ తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తంచేసిన విషయం అప్పట్లో బాలీవుడ్ లో సంచలనం సృష్టించింది. ఆరు రోజుల ఘాటింగ్ అనంతరం ఆమె అకస్మాత్తుగా సినిమా నుంచి వైదొలగారని ఆయన ఆరోపించారు. ఆమె దేట్స్ కు అనుగుణంగా ఘాటింగ్ షెడ్యూల్స్ మార్చాల్సి వచ్చిందన్నారు. అయినా చివరి నిమిషంలో ప్రాజెక్ట్ నుంచి వైదొలగడం వల్ల యూనిట్ కు ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. అలాగే సమావేశాలకు హాజరుకాకపోవడం, ఫోన్ కాల్స్, మెసేజ్ లకు స్పందించలేదని ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. "నా 25 ఏళ్ల సినీ ప్రయాణంలో ఇలాంటి పరిస్థితి ఎప్పుడూ ఎదురకాలేదు" అంటూ ఆమె వ్యవహారంపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ఆమెకు వృత్తిపై అంకితభావం లేదన్నారు. ఆ సినిమా నుంచి దీపిక వైదొలగడంతో చిత్రబృందం ఆమెపై సినీ సంఘాలకు ఫిర్యాదు చేసేందుకు సిద్ధమైంది. తనకు ఇంతకుమించిన మార్గం లేదని నిర్మాత అప్పట్లో మీడియాతో వెల్లడించారు. దీంతో దీపిక నిర్మాతలతో చర్చలు జరిపి తెల్లడించారు. 2013లో అయితే కొత్త నిబంధనలతో ఆమె 'రేస్ 2' పూర్తి చేశారు. 2013లో విడుదలైన ఈ సినిమా కమర్షియల్ హిట్ గా నిలిచింది. ప్రస్తుతం 'డాన్ 3' చర్చల మధ్య ఈ పాత వివాదం మళ్లీ వెలుగులోకి రావడం బాలీవుడ్ లో ఆసక్తికరంగా మారింది. రణవీర సింగ్



బ్యాన్ పై 'ఫెడరేషన్ ఆఫ్ వెస్ట్రన్ ఇండియా సినీ ఎంప్లాయిస్' (ఎఫ్ డి బి ఐ) చీఫ్ అద్వైజర్ తాజాగా స్పష్టతనిచ్చారు. అది అధికారిక బ్యాన్ కాదని స్పష్టంచేశారు. నటులపై నిషేధం విధించే అధికారం తమకు లేదని తెలిపారు. సమస్యకు పరిష్కారం లభించేవరకూ ఆయనతో కలిసి పని చేయద్దని ఎఫ్ డి బి ఐ సభ్యులను ఆదేశించామన్నారు. దీంతో రణవీర 'డాన్ 3' బృందంతో చర్చలు జరిపి కొత్త నిబంధనల ప్రకారం ఆ సినిమాలో నటించే అవకాశం ఉన్నట్లు బీటౌన్ మీడియా పేర్కొంది.

యూపీలో తొమ్మిదేళ్ల బాలికపై అత్యాచారం.. మన సమాజం చెడిపోయిందన్న బాలీవుడ్ నటి

ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రం బల్లియా జిల్లాలో తొమ్మిదేళ్ల దళిత బాలికపై ఇద్దరు మైనర్ బాలురు లైంగిక దాడికి పాల్పడిన ఘటన దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర దిగ్భ్రాంతిని కలిగిస్తోంది. అయితే ఈ దారుణ ఘటనపై బాలీవుడ్ నటి భూమి పెద్దేకర్ తీవ్రంగా స్పందించారు. మన పిల్లలు ఎటువంటి వాతావరణంలో పెరుగుతున్నారో ఆలోచించాలని కోరిన ఆమె, ఈ ఉదంతం మన దెబ్బతిన్న సమాజానికి నిదర్శనమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దేశంలో మహిళలు, పిల్లలపై జరుగుతున్న వరస దాడులపై ప్రజల్లో ఆందోళన పెరుగుతున్న తరుణంలో ఈ కేసు వెలుగులోకి వచ్చింది. బల్లియా జిల్లా హత్తి ప్రాంతంలో బాధితురాలు గ్రామానికి చెందిన 11, 12 సంవత్సరాల వయసున్న ఇద్దరు మైనర్ బాలురు ఈ అపహాయిత్వానికి ఒడిగట్టినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వివరాలను భూమి పెద్దేకర్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో పంచుకుంటూ తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. అసలు ఏం జరుగుతోందని, మన పిల్లలకు ఎలాంటి పరిస్థితులు కల్పిస్తున్నాయో చూసి కూడా మనం ఎందుకు అప్రమత్తం కావడం లేదని, సిగ్గుపడటం లేదని ఆమె ప్రశ్నించారు. ఈ ఘటనలో ఆ చిన్నారులతో పాటు, సదరు మైనర్ బాలురు కూడా ఈ చెడిపోయిన సమాజం సృష్టించిన బాధితులేనని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. సమాజంలో మహిళలపై ఎదురవుతున్న వేధింపులపై భూమి స్పందించడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. ఇటీవల ఒక మహిళ గోడ



పెయింట్ గుంతు ఉద్దేశించి ఒక యువకుడు అసభ్యకరంగా ప్రవర్తించిన వైరల్ వీడియోపై కూడా ఆమె ఘాటుగా స్పందించారు. నేటి యువత మానసిక స్థితి ఇలాగే ఉంటే, భవిష్యత్లో వారు మహిళలు, పిల్లలపై దారుణంగా ప్రవహించే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. కేవలం మాటలు, సానుభూతి సరిపోవని, ఇటువంటి నేరాలను అరికట్టడానికి అత్యంత కఠినమైన చట్టాలు తీసుకురావాలని అవసరం ఉందని ఆమె డిమాండ్ చేశారు.