

రెండేళ్లలో రాయలసీమ ఉక్కు

-పారిశ్రామిక సెలెక్ట్ చిరునామాగా ఈ ప్రాంతం -జేఎన్డబ్ల్యూ రాయలసీమ స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మాణ పనుల ప్రారంభోత్సవంలో సీఎం చంద్రబాబు -మత్తిస్మితం లేని జగన్ నోట.. రోజుకో మాట వసోందని మండిపాటు

కడప: వైఎస్సార్ కడప జిల్లా జమలమడుగు మండలం సున్నపురాళ్లపల్లి వేదికగా రూ.16,350 కోట్ల పెట్టుబడితో ప్రతిష్టాత్మక 'జేఎన్డబ్ల్యూ రాయలసీమ స్టీల్ ప్లాంట్' నిర్మాణ పనులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు భూమిపూజ చేశారు. జేఎన్డబ్ల్యూ వైర్లెస్ సజ్జన్ జిందాల్, కేంద్ర మంత్రి శ్రీనివాసచర్యలతో కలిసి సిమెంట్ వేసి ప్లాంట్ పనులను ప్రారంభించారు. 2028 జూలై 3 నాటికి ఇక్కడ ఉక్కు ఉత్పత్తి ప్రారంభమవుతుందని రాయలసీమ బిడ్డగా హామీ ఇస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. దీంతోపాటు రూ.20,350 కోట్లతో చేపట్టనున్న 3,850 మెగావాట్ల 'జేఎన్డబ్ల్యూ నియో ఎనర్జీ' సౌర, వవన విద్యుత్తు ప్రాజెక్టులకూ పచ్చజెండా ఊపారు. విజయనగరం జిల్లాలో 1,166 ఎకరాల్లో జేఎన్డబ్ల్యూ ఏర్పాటు చేస్తున్న పారిశ్రామిక పార్కునూ ఇదే వేదిక నుంచి సీఎం వర్చువల్గా ప్రారంభించారు. సున్నపురాళ్లపల్లి బహిరంగసభలో సీఎం చంద్రబాబు ప్రసంగించారు. 'రాయలసీమ అంటే ఒకప్పుడు కరవు నేల. ఇకపై ఇది జలకళ ఉట్టిపడే వచ్చునీమ. కియా కార్లు, రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్, పీసో బైకులు, డ్రోస్టూ, ఫైబర్ జెట్లు, గ్రీన్ ఎనర్జీకి కేరాఫ్ అడ్రస్' అని సీఎం అభివర్ణించారు. ఆర్కొలార్ మిత్తల్, వైజాగ్ స్టీల్, జేఎన్డబ్ల్యూల కలయికతో ఆంధ్రప్రదేశ్ను ఉక్కు రాష్ట్రంగా మారుస్తామన్నారు. రాయలసీమ రైతులను ఆదుకునేందుకు ఆగస్టు 15 నాటికి మదనపల్లెలో గ్లోబల్ హార్వికల్చర్ హాబీ శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు చంద్రబాబు తెలిపారు. రాజధాని ఏదో చెప్పలేని దౌర్భాగ్య స్థితిలోకి గత పాలకులు రాష్ట్రాన్ని నెట్టేశారని చంద్రబాబు మండిపడ్డారు. తాము ప్రజలు కాలరంగేసుకునేలా అమరావతిని నిర్మించి చూపిస్తామన్నారు. వైఎస్ కుటుంబం వల్ల రాయలసీమకు అన్యాయం జరిగిందని కేంద్ర సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసచర్య విమర్శించారు. ప్రధాని మోదీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు జోడితో రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో ముందడుగు వేస్తున్నట్లు భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు.



కార్యక్రమంలో మంత్రులు గొట్టిపాటి రవి, సచివ, ఎమ్మెల్యేలు ఆదినారాయణరెడ్డి, వరదరాజులరెడ్డి, చైతన్యరెడ్డి, పుట్టా సుధాకర్యూదవ్, పరిశ్రమల శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి యువరాజ్, కలెక్టర్ చెరుకూరి శ్రీధర్ పాల్గొన్నారు. చంద్రబాబు లాంటి విజనరీ లీడర్ దేశంలోనే అరుదు: సజ్జన్ జిందాల్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును జిందాల్ గ్రూప్ చైర్మన్ సజ్జన్ జిందాల్ ప్రశంసలతో ముంచెత్తారు. స్టీల్ ప్లాంట్ పనుల ప్రారంభ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. 'చంద్రబాబు లాంటి విజనరీ నాయకులు అరుదు. ఆయన ఎప్పుడూ రాబోయే 25 ఏళ్ల అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు వేసి, సమర్థంగా అమలు చేస్తారు. దేశాభివృద్ధి గురించి నిత్యం పరిశీలించే ఆయనలాంటి నేతలతో కలిసి పనిచేయడం ఒక పారిశ్రామికవేత్తగా నాకు దక్కిన గౌరవం. కేంద్రంలో మోదీ నాయకత్వానికి, రాష్ట్రంలో చంద్రబాబు లాంటి సమర్థులైన ముఖ్యమంత్రులు తోడైతే దేశం అనుకున్న లక్ష్యాలను మరింత వేగంగా అందుకుంటుంది. మొదటి విదతగా ఏడాదికి మిలియన్ టన్నుల సామర్థ్యంతో ఈ స్టీల్ ప్లాంట్ ను నిర్మిస్తున్నాం. భవిష్యత్తులో మరింతగా విస్తరిస్తాం. రాబోయే రోజుల్లో రాష్ట్రంలో జేఎన్డబ్ల్యూ గ్రూప్ తరపున దాదాపు రూ.50 వేల కోట్ల భారీ పెట్టుబడులు పెడతాం' అని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా రక్షణ రంగం కోసం తయారు చేసిన బ్రక్కును ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు చూపి విశేషాలను వివరించారు.

రాష్ట్రంలో సోఫ్ట్వేర్ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్

-జేఎన్డబ్ల్యూ సహకారంతో ఏర్పాటు - ప్రపంచస్థాయి కోచీలను తీసుకొస్తాం -క్రీడాకారులతో మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో క్రీడాభివృద్ధి కోసం జేఎన్డబ్ల్యూ సంస్థ సహకారంతో వరల్డ్ క్లాస్ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి లోకేశ్ తెలిపారు. కామన్వెల్త్, ఆసియా క్రీడల్లో పాల్గొననున్న పలువురు క్రీడాకారులకు ఉండవల్లి నివాసంలో ఆయన ఆత్మీయ విందు ఇచ్చారు. అంతర్జాతీయ క్రీడల్లో రాణిస్తూ రాష్ట్రానికి మంచిపేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. "ఈ ఏడాది ఏషియన్, కామన్వెల్త్, పారా కామన్వెల్త్ క్రీడలకు ఎంపికైన 18 మంది ఆథ్లెట్ల శిక్షణ కోసం ప్రభుత్వం రూ.2.23 కోట్లు విడుదల చేసింది. క్రీడాకారుల అవసరాన్ని బట్టి మరింత సాయం అందించడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది" అని లోకేశ్ భరోసా ఇచ్చారు. పలువురు క్రీడాకారులు మాట్లాడుతూ.. వైకాపా ప్రభుత్వం మంచి కోచీలను తొలగించిందని తెలిపారు. గతంలో గుంటూరులో విదేశీ కోచీలతో సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ ను చంద్రబాబు ఏర్పాటు చేశారని గుర్తు చేశారు. దీనిపై స్పందించిన లోకేశ్.. పాలకులు మారినా పాలసీలు మారకూడదన్నారు. "క్రీడాకారులకు అత్యుత్తమ శిక్షణ ఇచ్చేందుకు ప్రపంచస్థాయి కోచీలను రాష్ట్రానికి తీసుకొస్తాం.



అత్యుత్తమ క్రీడా మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు జేఎన్డబ్ల్యూ సంస్థ అంగీకారం తెలిపింది. స్పోర్ట్స్ ట్రైనింగ్ అండ్ ఎడ్యుకేషన్ పై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నాం" అని లోకేశ్ అన్నారు. ఈ సమావేశంలో పీవీ సింధు, సాత్విక్ సాయిరాజ్ (బ్యాడ్మింటన్), జ్యోతిక శ్రీ, వెంకటరామిరెడ్డి, ఆర్.స్వాతి, భవానీ యాదవ్, కుసుమ రావాడ, రష్మి, మల్లల అనూప, శిరీష, కుంజా రజిత (అథ్లెటిక్స్), గణేష్ మణిరత్నం, యుక్తశ్రీ (ఆర్ట్స్), తీర్థసామదేవ్ (స్విమ్మింగ్), భవానీ కార్తిక్ (పారా స్విమ్మింగ్) పాల్గొన్నారు.

విజయనగరం జిల్లాలో పారిశ్రామిక పార్కు

-వర్చువల్గా శంకుస్థాపన చేసిన సీఎం చంద్రబాబు -43 వేల మందికి ఉపాధి లభించే అవకాశం

శృంగవరపుకోట: భోగాపురంలో అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం, ఎస్.కోటలో పారిశ్రామిక పార్కు రాకతో విజయనగరం జిల్లా రూపురేఖలు మారబోతున్నాయని హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత అన్నారు. విజయనగరం జిల్లా ఎస్.కోట మండలం చీడిపాలెం సమీపంలో జేఎన్డబ్ల్యూ (జిందాల్) పారిశ్రామిక పార్కు నిర్మాణ పనులను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వైఎస్సార్ కడప జిల్లా నుంచి వర్చువల్గా ప్రారంభించారు. స్థానికంగా ఏర్పాటుచేసిన శిలాఫలకాన్ని మంత్రులు అనిత, కొండపల్లి శ్రీనివాస్, విశాఖ ఎంపీ శ్రీభరత్, ఎమ్మెల్యే కోళ్ల లలితకుమారి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అనిత మాట్లాడుతూ.. పారిశ్రామిక పార్కు అందుబాటులోకి వస్తే 45 వేల మందికి ఉపాధి లభిస్తుందన్నారు. గతంలో ఉత్తరాంధ్ర నుంచి వలసలు వెళ్లేవారని, ఇప్పుడు ఇతర ప్రాంతాల నుంచి ఇక్కడికి వలస వచ్చే విధంగా కూలమి ప్రభుత్వం అభివృద్ధి చేస్తోందన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో కడపలో స్టీల్ ప్లాంట్ కు రెండుసార్లు శంకుస్థాపన చేసి



వదిలేసి, ఇప్పుడు తానే కడప స్టీల్ ప్లాంట్ ను తెచ్చానని వైకాపా అధినేత జగన్ చెప్పడం సిగ్గుచేటున్నారు. మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ..సొంత జిల్లాలో ఎంఎస్ఎంఈ పార్కు రావడం సంబంధిత శాఖ మంత్రిగా ఆనందంగా ఉందన్నారు.

ఉప ముఖ్యమంత్రితో ఈగల్ విభాగం చీఫ్ భేటీ

-వార్షిక నివేదిక అందజేశ

అమరావతి: ఉప ముఖ్యమంత్రి వవన్ కల్యాణ్ ను ఈగల్ విభాగం చీఫ్, సైబర్ క్రైమ్ ఐజీ ఆతే రవికృష్ణ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. మంగళగిరిలోని ఉప ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయంలో ఈ సమావేశం జరిగింది. ఈగల్ విభాగానికి సంబంధించిన వార్షిక నివేదికను ఆయన వవన్ కల్యాణ్ కు అందించారు. రాష్ట్రంలో గంజాయి, డ్రగ్స్ నివారణకు ఈగల్ విభాగం తీసుకుంటున్న చర్యలు, సాధించిన ఫలితాలను నివేదికలో పొందుపరిచారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వేధింపులు, ట్రోలింగ్ అంశాలతో పాటు మహిళలే లక్ష్యంగా అసభ్యకర పోస్టులు పెట్టే వారిపై సైబర్ క్రైం విభాగం ద్వారా తీసుకుంటున్న చర్యల వివరాలను రవికృష్ణ వివరించారు.



విష జ్వరాల నివారణకు ముందస్తు చర్యలు చేపట్టండి

-మంత్రి సంధ్యారాణికి లోకేశ్ సూచన

అమరావతి: గిరిజనుల అభ్యున్నతికి కూలమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యమిస్తోందని విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. వర్షాకాలం దృష్ట్యా గిరిజన ప్రాంతాల్లో విషజ్వరాల నివారణకు ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఉండవల్లి నివాసంలో లోకేశ్ తో గిరిజన సంక్షేమ శాఖమంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి భేటీ అయ్యారు. ఆమెతో రాష్ట్రంలోని ఐటీడిఏల ప్రస్తుత పరిస్థితులు, ఆయా ప్రాంతాల అభివృద్ధిపై చర్చించారు. అరకు లోక్ సభ నియోజకవర్గం పరిధిలో అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాల అమలు, తెదేపాను బలోపేతం చేసేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యలను లోకేశ్ కు సంధ్యారాణి వివరించారు. "లోకేశ్ సూచన మేరకు అరకు లోక్ సభ నియోజకవర్గ పరిధిలోని ఏడు శాసనసభ నియోజకవర్గాల ఇన్ ఛార్జ్ లుతో నిపుత స్థాయి సమావేశం నిర్వహిస్తాం" అని ఆమె తెలిపారు.



హైకోర్టుకు ముగ్గురు అదనపు న్యాయమూర్తులు

-గంధం సునీత, ఆలపాటి గిరిధర్, చింతలపూడి పురుషోత్తం కుమార్ నియామకానికి రాష్ట్రపతి ఆమోదం

అమరావతి: హైకోర్టు అదనపు న్యాయమూర్తులుగా న్యాయాధికారులు గంధం సునీత, ఆలపాటి గిరిధర్, చింతలపూడి పురుషోత్తం కుమార్ నియమితులయ్యారు. వీరి నియామకానికి రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆమోదముద్ర వేయడంతో కేంద్ర న్యాయశాఖ నోటిఫికేషన్ జారీచేసింది. హైకోర్టు సీజ్ జస్టిస్ లిసా గిల్ త్వరలో వీరితో ప్రమాణం చేయించనున్నారు. రెండేళ్లపాటు వీరు అదనపు న్యాయమూర్తులుగా కొనసాగుతారు. అనంతరం శాశ్వత న్యాయమూర్తులుగా నియమితులవుతారు. ఈ ముగ్గురి పేర్లను న్యాయాధికారుల కోటా నుంచి వదాన్యతపై హైకోర్టు న్యాయమూర్తులుగా నియమించేందుకు సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని కొలీజియం ఈ ఏడాది మే 4న కేంద్రానికి సిఫార్సు చేసింది. ఏపీ హైకోర్టుకు 37 మంది న్యాయమూర్తుల పోస్టులు మంజూరుకాగా, ప్రస్తుతం 29 మంది సేవలందిస్తున్నారు. కొత్తగా ఈ ముగ్గురి నియామకంతో ఈ సంఖ్య 32కి చేరనుంది. గంధం సునీత: కృష్ణా జిల్లా పెదకల్లపల్లి గ్రామంలో 1977లో



నాగార్జున యూనివర్సిటీలో లేబర్ లాలో ఎల్ఎల్ఎం చదివారు. పలు జిల్లాలకు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా సేవలందించారు. 2023 నుంచి తూర్పుగోదావరి పీడీజేగా రాజమహేంద్రవరంలో పని చేస్తున్నారు. ఆలపాటి గిరిధర్: ప్రకాశం జిల్లాకు చెందిన గిరిధర్.. ఒంగోలులోని ఇందిరా ప్రియదర్శిని న్యాయకళాశాలలో లా చదివారు. ఒంగోలు జిల్లా కోర్టులో, ఉమ్మడి హైకోర్టులో న్యాయవాదిగా ప్రాక్టీసు చేశారు. పలు జిల్లాలకు పీడీజేగా, హైకోర్టులో రిజిస్ట్రార్ గా పనిచేశారు. ప్రస్తుతం విశాఖలో ఏపీ వ్యాట్ అప్పీలేట్ ట్రైబ్యునల్ చైర్మన్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. చింతలపూడి పురుషోత్తం కుమార్: విశ్రాంత జిల్లా జడ్జి సి.రాంబాబు, రమారత్నం దంపతుల కుమారుడు పురుషోత్తం కుమార్. విశాఖ ఏయూలో ఎమ్మెస్సీ పెర్రెస్ బయాలజీ చదివిన పురుషోత్తం కుమార్.. ఓయూ నుంచి లా పట్టా అందుకున్నారు. పలు జిల్లాలకు పీడీజేగా, హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్ గా సేవలందించారు. 2025 నుంచి ఏపీ జ్యుడిషియల్ అకాడమీ డైరెక్టర్ గా పని చేస్తున్నారు.

ఎకో టూరిజం అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం

విశాఖపట్నం: నగరంలో ఎకో టూరిజం అభివృద్ధికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని ఎంపీ ఎం.శ్రీభరత్ అన్నారు. వీఎంఆర్ డిఎల్ వర్యాటక అభివృద్ధిపై సింగపూర్, బెంగళూరులకు చెందిన ఇంటిగ్రేటెడ్ డిజైన్ నంస్ట్రప్ టినిధులతో ఆయన సమావేశం నిర్వహించారు. విశాఖలో వైవిధ్యభరితమైన పర్యాటక ఉన్నాయని, వాటికి అనుగుణంగా న్యాయపరమైన ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ని శాఖలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ వర్యాటక అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు రూపొందించాలన్నారు. కైలాసగిరి, కంబాలకొండల్లో మరిన్ని సాహస క్రీడలను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలన్నారు. నైట్ సఫారీ కూడా ఉండాలని అభిప్రాయపడ్డారు. సాధ్యసాధ్యాలను పరిశీలించాలన్నారు. ప్రజలు, వర్యాటకుల అవసరాలకు అనుగుణంగా అభివృద్ధికి ప్రతిపాదనలు రూపొందించాలని సూచించారు. సమావేశంలో వీఎంఆర్ డిఎల్ కమిషనర్ తేజభరత్, డిఎస్ ఓ రవీంద్ర దామా,



జూ క్యూరేటర్ మంగమ్మ, ఆడిషనల్ కమిషనర్ దాట్ల కీర్తి, సీయాపీ దివ్యలత, ఓఎస్ డి కృష్ణనాయక్, సీఈఓ వినయకుమార్, ఎస్ఈ రాంబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

పరిశ్రమ-విద్యా సంస్థల మధ్య భాగస్వామ్యాలను పెంచాలి

ఆర్థిక అభివృద్ధి, ఉపాధి కల్పనలో సూక్ష్మ చిన్న మధ్యతరహా పరిశ్రమలు పోషిస్తున్న ఘనమైన పాత్రను గుర్తించి, మరింతగా ప్రోత్సహించడానికి ఐరాస ఏటా జూన్ 27ను ‘ఎంఎస్ఎంఈ దినోత్సవం’గా జరుపుతోంది. అంతర్జాతీయ చిన్న వ్యాపార సంస్థల మండలి(ఐసీఎస్బీ) నేతృత్వంలో ఈ సంవత్సరం ‘ఏఐ నిర్దేశిత భవిష్యత్తులో మానవ కేంద్రిత వ్యవస్థాపకత’, ‘భావితరం ఎంఎస్ఎంఈలు’ అనే అంశాలపై ప్రపంచవ్యాప్త చర్చ జరుగుతోంది. ఏఐ అనేది వ్యవస్థాపకులను బలోపేతం చేయాలే తప్ప వారి స్థానాన్ని భర్తీ చేయకూడదు... సాంకేతికత మానవ సృజనాత్మకతను, ఆవిష్కరణలను, జీవనోపాధిని ఇనుమడింపజేయాలనేదే ఎంఎస్ఎంఈ దినోత్సవ సందేశం. ఈ నేపథ్యంలో వికసిత భారత్ లక్ష్యాన్ని అందుకోవాలంటే లక్షలాది ఎంఎస్ఎంఈలు డిజిటల్ సాంకేతికతలను అందిపుచ్చుకోవాలి. కృత్రిమ మేధను ఉపయోగించుకుంటూ విస్తృతంగా ఉపాధి అవకాశాలను సృష్టించాలి. ప్రపంచ మార్కెట్లలో మన ఎంఎస్ఎంఈలు సమర్థంగా పోటీపడగలగాలి. రానున్న కాలంలో ఎంఎస్ఎంఈలకు కృత్రిమ మేధ గేమ్‌ఫేంజర్‌గా మారవచ్చు. ఎందుకంటే, ఏఐ ఒక చిన్న వస్త్ర పరిశ్రమకు సంబంధించిన డిమాండ్‌ను కచ్చితంగా అంచనా వేయగలదు. ఆహార శుద్ధి వ్యాపారంలో సకాలంలో ముడిసరకులను ఆర్డర్ చేయడం, నిల్వచేయడం, ప్రాసెస్ చేసి విక్రయించడంలో సహాయ పడుతుంది. ఏఐ సాంకేతికత హస్తకళల తయారీదారుడికి అంతర్జాతీయ ఖాతాదారులను గుర్తించడంలో తోడ్పడుతుంది. చిన్న తయారీదారులకు నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి, పూర్ణాను తగ్గించడానికి ఉపకరిస్తుంది. ఏఐ యుగంలో విజయం కేవలం ఆర్థిక మూలధనంపైనే ఆధారపడదు. విజ్ఞానం, నవీన ఆవిష్కరణలు, డిజిటల్ సామర్థ్యాలపై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. కొద్ది దేశాలకు మాత్రమే ఉన్న ఒక ప్రత్యేకమైన బలంతో ఇండియా ఏఐ యుగంలోకి ప్రవేశిస్తోంది. డిజిటల్ ప్రభుత్వ మౌలిక సదుపాయాల వ్యవస్థే భారత్ బలం. ఆధార్, యూపీఐ, డిజిలాకర్, ఓఎన్‌డీసీ, అకౌంట్ అగ్రిగేటర్ వంటి డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫారాల మేలుకలయిక ఇండియాలో ఒక అద్భుతమైన ఆర్థిక సాంకేతిక వ్యవస్థను సృష్టించింది. ఇది అతి చిన్న వ్యవస్థాపకుడు కూడా ప్రధాన ఆర్థిక వ్యవస్థలో భాగస్వామి కావడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. మన జనాభాలో యువజనులదే అతిపెద్ద వాటా. యువతను సొంతంగా పరిశ్రమలను స్థాపించేలా ప్రోత్సహిస్తే యువజనాధిక్యత అద్భుతమైన ఆర్థిక శక్తిగా మారుతుంది. వ్యవస్థాపకత ఇప్పుడు మెట్రోపాలిటన్ నగరాలకే పరిమితం కావట్లేదు. వరంగల్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి, కరీంనగర్, రాజమహేంద్రవరం వంటి వందలాది చిన్న నగరాలూ పట్టణాల నుంచి సైతం యువ వ్యవస్థాపకులు పుట్టుకొస్తున్నారు. అగ్రిటెక్, హెల్త్‌టెక్, ఎడ్యుటెక్, లాజిస్టిక్స్, పునరుత్పాదక ఇంధనం, పర్యాటకం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, డిజిటల్ సేవల రంగాల్లో పరిశ్రమలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. భారతదేశ అంకుర సంస్థల వ్యవస్థ ప్రపంచంలో అతిపెద్ద స్టార్టప్ వ్యవస్థల్లో ఒకటి. ఇప్పటికే ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో మహిళల నేతృత్వంలోని అనేక స్వయం సహాయక బృందాలు డిజిటల్ మార్కెటింగ్, ఈ-కామర్స్, సోషల్ మీడియా ద్వారా స్థానిక ఉత్పత్తులను విజయవంతమైన బ్రాండ్‌లుగా మార్చాయి. ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, మత్స్య, వ్యవసాయ ఆధారిత పరిశ్రమలు, ఫార్మా, టెక్సైల్స్, ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ, రేవుల ఆధారిత ఎగుమతులు ఆంధ్రప్రదేశ్ బలాలు. ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ, లైఫ్ సైన్సెస్, ఏరోస్పేస్, రక్షణ ఉత్పత్తులు, స్టార్టప్‌లలో తెలంగాణ ముందుంది. ఈ బలాలను ఏఐ, డిజిటల్ కామర్స్, ఇన్నోవేషన్ హబ్‌లు, ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్లు, నైపుణ్యాభివృద్ధి కార్యక్రమాలతో అనుసంధానిస్తే, తెలుగు రాష్ట్రాలు ఎంఎస్ఎంఈ ఆధారిత వృద్ధిలో జాతీయ స్థాయిలో అగ్రగాములుగా మారగలవు. విశ్వవిద్యాలయాలు, ఇంక్యుబేషన్ కేంద్రాలు, పరిశోధన సంస్థలు, పరిశ్రమల సంఘాలు, ప్రభుత్వాలు కలిసి పనిచేస్తూ నవతరం వ్యవస్థాపకులను తీర్చిదిద్దాలి. ఏఐని సమర్థంగా ఉపయోగించుకునేలా ఎంఎస్ఎంఈలను కేంద్రం సంసిద్ధం చేయాలి. భారీ స్థాయిలో డిజిటల్, ఏఐ నైపుణ్యాభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి. ఏఐ సాంకేతికతల అభివృద్ధికి మరిన్ని నిధులు కేటాయించాలి. పరిశ్రమ-విద్యా సంస్థల మధ్య భాగస్వామ్యాలను పెంచాలి. వికసిత భారత్ స్వప్నం కేవలం భారీ జీడీపీని సాధించడం మాత్రమే కాదు... ప్రతి జిల్లాకూ, గ్రామానికీ, కుటుంబానికీ సంపదను సృష్టించడం. దీన్ని సాధించడానికి ఎంఎస్ఎంఈల కంటే మెరుగైన రంగం మరొకటి ఉండదు.

పాగాకు కొనుగోళ్లలో అక్రమాలు సహించం

-వ్యవసాయ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి: ‘పాగాకు కొనుగోళ్ల కోసం వేలం నిర్వహించే అన్ని ప్లాట్‌ఫాంలు వెంటనే ప్రారంభించాలి. ప్రతి కంపెనీ తప్పనిసరిగా వేలంలో పాల్గొనాలి. రిజెక్షన్ రేటు కచ్చితంగా తగ్గించాలి. కంపెనీలన్నీ కుమ్మత్తై మంచి పాగాకు బేళ్లపై సీలింగ్ పెట్టి ధరలు తగ్గించినా, అక్రమాలకు పాల్పడినా సహించేది లేదు’ అని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు హెచ్చరించారు. పాగాకు కొనుగోళ్లపై ఆయన అధికారులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. మంత్రులు గొట్టిపాటి రవికుమార్, డోలా శ్రీబాలవీరాంజనేయస్వామి, పాగాకు బోర్డు చైర్మన్, ఎగ్రిక్యూల్చర్ డైరెక్టర్, వ్యవసాయ శాఖ డైరెక్టర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ‘అన్ని గ్రేడ్‌ల పాగాకును కంపెనీలు తప్పనిసరిగా కొనేలా బోర్డు కఠినంగా పర్యవేక్షించాలి. కంపెనీలు సిండికేట్ అయినట్లు తెలితే వాటిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి’ అని సూచించారు.



విశాఖ ఎకనమిక్ రీజియన్ అభివృద్ధికి బే సిటీ కీలకం

-జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ -విశాఖ బే సిటీ ప్రాజెక్టుపై సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలని సూచన

విశాఖపట్నం: విశాఖ ఎకనమిక్ రీజియన్‌లో భాగంగా అభివృద్ధి చేయనున్న ప్రతిష్టాత్మక బే సిటీ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి చేపట్టాల్సిన అధ్యయనాలు, అభివృద్ధి ప్రణాళికలు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ శుక్రవారం కలెక్టరేట్ మీటింగు హాల్‌లో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బే సిటీ ప్రాంత అభివృద్ధి ప్రణాళిక, ఉత్తేరక ప్రాజెక్టుల అధ్యయనం, స్పేషియల్ ప్లాన్, భూభాగాల ప్రొఫైలింగ్, బే సిటీ సరిహద్దుల నిర్ధారణ తదితర అంశాలపై అధికారులు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. బే సిటీ పరిధిలో మొత్తం 13 గ్రామాలు ఉండగా, సుమారు 51.88 చదరపు కిలోమీటర్ల విస్తీర్ణంలో ఈ ప్రాజెక్టు అభివృద్ధి చెందనుంది. ఇందులో 20.92 కిలోమీటర్ల తీర ప్రాంత కారిడార్ అభివృద్ధితో పాటు, 111.79 కిలోమీటర్ల మేర కొత్త (గ్రీన్‌ఫీల్డ్), విస్తరణ (బ్రౌన్‌ఫీల్డ్) రహదారులు ప్రతిపాదించగా, ప్రస్తుతం 430.27 కిలోమీటర్ల రహదారి నెట్‌వర్క్ అందుబాటులో ఉందని అధికారులు వివరించారు. భవిష్యత్ అవసరాలకు అనుగుణంగా వ్యూహాత్మక రహదారుల నిర్మాణం, వివిధ ప్రాంతాల సామర్థ్యాన్ని బట్టి క్యారెక్టర్ జోన్ల గుర్తింపు, రానున్న అభివృద్ధి ప్రాజెక్టుల సమన్వయం, ప్రభుత్వ భూముల వినియోగం వంటి అంశాలపై



సమావేశంలో విస్తృతంగా చర్చించారు. బే సిటీని ప్రణాళికాబద్ధంగా అభివృద్ధి చేసే దిశగా అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ, భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఈ క్రమంలో అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, వీఎంఆర్‌పి కమిషనర్ తేజ్ భరత్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టిళ్ల విద్యాధిర తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యలకు సత్వర పరిష్కారం

-అర్జీలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలి -ఒకే సమస్యపై పదేపదే వినతులు రాకూడదు - అధికారులకు కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ ఆదేశం - మాడుగులలో ‘ఒక నెల-ఒక నియోజకవర్గం’ -సమస్యలపై 460 అర్జీలు అందించిన ప్రజలు

మాడుగుల: అధికారులే ప్రజల వద్దకు వెళ్లి, వారి సమస్యలను తెలుసుకుని త్వరగా పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం సూత్రసంగా ‘ఒక నెల-ఒక నియోజకవర్గం- నాలుగు వర్తకులను’ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నదని కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ అన్నారు. మాడుగులలోని పంచాయతీ రాజ్ అతిథి గృహంలో నిర్వహించిన ‘ఒక నెల -ఒక నియోజకవర్గం’ మొదటి సమావేశానికి కలెక్టర్‌తోపాటు జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్, ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, అన్ని శాఖల అధికారులు హాజరయ్యారు. నియోజకవర్గంలోని అన్ని మండలాల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చిన ప్రజల నుంచి శాఖల వారీగా అర్జీలు స్వీకరించారు. అనంతరం అధికారులను ఉద్దేశించి కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఇక్కడ స్వీకరించిన అర్జీలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. ఒక సమస్యపై వచ్చిన అర్జీ మరోసారి రాకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత అధికారులదేనని స్పష్టం చేశారు. నాలుగు మండలాలు.. 460 అర్జీలు ‘ఒక నెల -ఒక నియోజకవర్గం’ కార్యక్రమానికి మాడుగుల, దేవరాపల్లి, చీడికాడ, కె.కోటపాడు మండలాల నుంచి ప్రజలు తరలివచ్చారు. అర్జీదారుల పేరు, గ్రామం, సమస్య, ఇతర వివరాలను రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకునేందుకు మండలాల వారీగా ప్రత్యేక కౌంటర్లు ఏర్పాటు చేశారు. ఇక్కడ సమాధు తరువాత అర్జీలను కలెక్టర్, జేసీ, ఇతర అధికారులకు అందజేశారు. పలువురి సమస్యలను కలెక్టర్ స్వయంగా ఆలకించారు. అర్జీలను పరిశీలించిన ఆమె సంబంధిత శాఖ అధికారులను పిలిచి వాటిని పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. ఉదయం పది గంటల నుంచి



మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట వరకు మొత్తం 460 అర్జీలు అందాయి. మాడుగుల డంపింగ్ యార్డును వేరేచోటుకి మార్చాలని, అర్జీసీ కాంప్లెక్స్‌ను వినియోగంలోకి తీసుకురావాలని పలువురు స్థానికులు అర్జీలు అందించారు. అనకాపల్లి-కింతలి బస్సును సత్యవరం మీదుగా నడపాలని, జమ్మాదేవిపేట ఎస్సీ కాలనీలో మంచినీటిపథకం ఏర్పాటు చేయాలని, కింతలి, కవ్వగుంట రోడ్డు నిర్మించాలని అర్జీలు అందించారు. మాడుగుల మండలం నుంచి 342, చీడికాడ మండలం నుంచి 80, దేవరాపల్లి మండలం నుంచి 30, కె.కోటపాడు మండలం నుంచి ఎనిమిది అర్జీలు వచ్చినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. వీటిలో రెవెన్యూ పరమైనవి 190, ఇతర శాఖలకు సంబంధించినవి 270 అర్జీలు ఉన్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్‌చార్జ్ డిఆర్‌వో శ్రీనివాసరావు, అర్జీవోలు ఆయూషా, వీవీ రమణ, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ అనిత, డిఆర్‌డీఏ పీడీ శబీదేవి, వ్యవసాయ శాఖ జేసీ రవీంద్రనాథ్, డిప్యూటీ డిఈవో అప్పారావు, రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీవీజీ కుమార్, మాడుగుల తహశీల్దార్ రమాదేవి, ఎంపీడీవో అప్పారావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో ఫైలర్ ప్రాజెక్టుగా సీబీడీసీ

-గుజరాత్‌లో అమలు తీరు పరిశీలించిన మంత్రి మనోహర్

అమరావతి: పౌరసరఫరాల సేవల్లో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం తీసుకువచ్చేలా గుజరాత్ రాష్ట్రంలో ఫైలర్ ప్రాజెక్టుగా అమలవుతున్న ‘సెంట్రల్ బ్యాంకు డిజిటల్ కరెన్సీ’ పథకాన్ని ఏపీలోనూ ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేస్తామని రాష్ట్ర పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ పేర్కొన్నారు. పౌరసరఫరాల శాఖ కమిషనర్ కన్నబాబుతో కలిసి ఆయన గుజరాత్‌లోని గాంధీనగర్, అహ్మదాబాద్ నగరాల్లో పర్యటించారు. క్షేత్రస్థాయిలో పథకం అమలు తీరును పరిశీలించారు. అనంతరం గుజరాత్ రాష్ట్ర పౌరసరఫరాలశాఖ అధికారులతో సమావేశమయ్యారు. ‘సీబీడీసీ పథకంలో పౌరసరఫరాల సేవలు అందుకునే లబ్ధిదారులు తమకు ఇష్టమైన సరకులు, కొలత ప్రకారం కొనుక్కోవచ్చు. కేవలం ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థలో ఇచ్చిన సరకులే కాకుండా ప్రజలకు నచ్చిన అవసరమైన సరకులను డిజిటల్ రూపీ ద్వారా చెల్లించి తీసుకోవచ్చు.



ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనూ విజయవాడ, విశాఖ వంటి చోట్ల ఈ పథకాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేయాలని భావిస్తున్నాం’ అని మంత్రి మనోహర్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

ఏపీలో మారిటైమ్ ఎకోసిస్టమ్ అభివృద్ధికి సహకరించండి

-కేంద్ర మంత్రి సర్దానంద సోనోవాల్‌తో మంత్రి జనీ జనార్దన్‌రెడ్డి సమావేశం

అమరావతి: తూర్పు తీరంలో పోర్టు ఆధారిత ఆర్థిక వ్యవస్థ, షిప్ బిల్డింగ్ కేంద్రంగా రాష్ట్రాన్ని తీర్చిదిద్దేందుకు కేంద్రం, పరిశ్రమలతో సమన్వయం చేసుకుంటున్నట్లు రాష్ట్ర మంత్రి జీసీ జనార్దన్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. కేంద్ర పోర్టులు, షిప్పింగ్, అంతర్జాత జలమార్గాల శాఖ మంత్రి సర్దానంద సోనోవాల్‌ను దిల్లీలోని ఆయన కార్యాలయంలో మంత్రి కలిశారు. రాష్ట్రంలో చేపడుతున్న మారిటైమ్ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై ఆయనతో చర్చించారు. ఏపీలో మారిటైమ్ ఎకోసిస్టమ్ అభివృద్ధికి సహకరించాలని కోరారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా గ్రీన్‌ఫీల్డ్ పోర్టులు, షిప్ బిల్డింగ్ క్లస్టర్లు, నౌక మరమ్మత్తు కేంద్రాలు, ఫిషింగ్ హార్బర్లు, ఫిష్ ల్యాండింగ్ సెంటర్లు, పోర్టు ఆధారిత పరిశ్రమలకు మౌలిక సదుపాయాలు, పోర్టు కనెక్టివిటీ ప్రాజెక్టులను రాష్ట్ర



ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోందని కేంద్ర మంత్రికి వివరించారు. ఈ సమావేశంలో పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మందుల కొనుగోలు, పంపిణీ వ్యవస్థ ప్రక్షాళనకు కమిటీ

-రెండు వారాల్లోగా నివేదిక ఇవ్వాలని మంత్రి సత్యకుమార్ ఆదేశం

అమరావతి: ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులకు సరఫరా చేసే మందుల కొనుగోలు, పంపిణీ వ్యవస్థను పూర్తిగా ప్రక్షాళన చేయాలని, రోగులకు వాటి లభ్యతలో ఎలాంటి ఇబ్బందుల్లేకుండా చూడాలని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ఆదేశించారు. డీఎంఈ డాక్టర్ విష్ణువర్ధన్ నేతృత్వంలో ప్రజారోగ్య శాఖ డైరెక్టర్, సెకండరీ హెల్త్‌లోని సీనియర్ అధికారి, ఏపీఎంఎస్‌ఐడీసీలో డ్రగ్స్ విభాగం అధికారి, ఆసుపత్రుల సూపరింటెండెంట్లు, ఫార్మసిస్టులతో కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. రాష్ట్ర సచివాలయంలో .. వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేశ్ కుమార్, ఇన్‌చార్జ్ కమిషనర్ చక్రధరబాబు, ఆయుష్ డైరెక్టర్ రోణకి గోపాలకృష్ణ తదితరులతో సమీక్షించారు. మందుల సరఫరా వ్యవస్థలో తమిళనాడులో అనుసరిస్తున్న ఉత్తమ విధానాలపై కమిటీ అధ్యయనం చేసి రెండు వారాల్లోగా నివేదిక ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. పరికరాల కోసం ఏపీఎంఎస్‌ఐడీసీకి వచ్చే అందెంట్ల విధానంలోనూ మార్పులు రావాలని సూచించారు. కేంద్ర మంత్రి జేపీ నడ్డా త్వరలో ప్రారంభించనున్న క్రిటికల్ కేర్ బ్లాక్‌ల నిర్మాణాల పురోగతిపై మంత్రి చర్చించారు. పాడేరు, పిడుగురాళ్ల, మచిలీపట్నం ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలతోపాటు, 11 పూర్వ



వైద్యకళాశాలల్లో వివిధ నిర్మాణాలు త్వరగా పూర్తి చేయాలని పేర్కొన్నారు. ఆయుష్ డిస్కస్సరీలు, ఆయుష్మార్ ఆరోగ్య మండలాల నిర్మాణం ప్రగతిపై ఆరా తీశారు. తిరుపతి, విశాఖలో రూ.45 కోట్లతో ఆత్మాధునిక పరికరాలతో సిద్ధమైన స్పెషల్ ఫుడ్ ల్యాబరేటరీలకు రాబోయే మూడునెలల్లో ఎన్‌ఎబీఎల్ అక్రిడిటేషన్ తెప్పించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను మంత్రి ఆదేశించారు.

శరీరాన్ని సైతం చెల్లబరిచే ఆకులు..!

వేసవికాలం వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది ఉక్కపోతతో భయపడుతూ ఉంటారు.. ముఖ్యంగా శరీరం అంతా చాలా వేడిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో అనేక రకాల సమస్యలను కూడా మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.ఒకవేళ ఏ ఇంట్లోనైనా సరే చిన్నపిల్లలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ముఖ్యంగా వేసవికాలం అంటే చెమట , చమటకాయలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. ముఖ్యంగా సమ్మర్లో చల్లగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువగా కూలింగ్ వాటర్ అసలు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరం మరింత వేడెక్కుతుందని నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు ఉపయోగించేటవంటి వాటితోనే దురద చమటకాయలు వంటి వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కొత్తిమీర అనేది మనం ఎక్కువగా వంటలలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. ఇది ఈ వేసవికాలంలో చల్లదనంగా ఉండేలా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కొత్తిమీర జ్యూస్ లేకపోతే మజ్జిగలో వీటిని వేసుకొని తాగడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.అలాగే మన చుట్టూ దొరికేటవంటి ఆకులలో పుదీనా కూడా ఒకటి.. పుదీనా చెట్ల్ని పుదీనా రైస్ తినడం వల్ల కూడా ఈ వేసవికాలంలో మంచి లాభాలు ఉంటాయి. పుదీనా జ్యూస్ ను నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం చాలా కూల్ గా మారుతుంది. మన పూర్వపు నుంచి ఎన్నో దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తున్న వేపాకు చెట్టుకి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది.. వేప చెట్టులోని ప్రతిభాగం కూడా



మనకు చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండేటవంటి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఇతరత్ర గుణాలు కూడా మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శరీరం పైన ఉండేటవంటి చెదు బ్యాక్టీరియాను సైతం తొలగించడానికి ఈ వేపాకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.. వేపాకు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా చాలా చల్లగా ఉంటుందట. ఇలా స్నానం చేయడం వల్ల కూడా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.. ముఖ్యంగా చెమటకాయలు దురద వంటివి దరి చేరవని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చేతుల పై ముడతలు వస్తున్నాయా..

వయస్సు దాటిన తర్వాత చర్మం పై ముడతలు కనిపించడం సహజం. అయినా ఆ ముడతలను నివారించడానికి తమ ముఖ చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడానికి అనేక నివారణలు, ఖరీదైన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు.అంతే కాదు ముఖాన్ని అందంగా ఉంచుకునేందుకు చికిత్సలు చేయించుకుంటారు. కానీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని విస్మరిస్తారు. పెరుగుతున్న వయస్సు మీ ముఖంతో పాటు మీ చేతులు, కాళ్ళ చర్మం పై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని ద్వారా ఎవరైనా మీ వయస్సును సులభంగా అంచనా వేయవచ్చు. అందుకే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖంతో పాటు చేతుల చర్మం పై కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెరుగుతున్న వయస్సుతో చేతులు, కాళ్ళ చర్మం కూడా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. చర్మంలో ముడతలు, పదులుగా ఉండటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు పుర్దుల్లాగా కనిపించవచ్చు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య వయస్సు రాకముందే సంభవిస్తుంది. దీనికి కారణాలు నరైన చర్మ సంరక్షణ తీసుకోకపోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం. ప్రస్తుతానికి, చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని ఎలా బిగుతుగా ఉంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. చేతులు, కాళ్ళ చర్మం యువ్వనంగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె కలిపి రాసుకోవచ్చు. ఈ రెండు నూనెలతో మీ చర్మం పోషణ పొంది క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి



నూనె మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి పొడిబారకుండా చేస్తుంది. అయితే బాదం నూనె చర్మాన్ని యువ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రెండు నూనెలను మిక్స్ చేసి, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చేతులకు, కాళ్ళకు అప్లై చేయండి. నిజానికి ముఖం కంటే మన చేతులు నీరు, సబ్బు, డిటర్జెంట్ మొదలైన వాటిని ఎక్కువగా తాకడం వల్ల చేతుల చర్మం పొడిబారే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, మీరు మీ చేతులకు మాయిశ్చరజరీను అప్లై చేస్తూ ఉండాలి. మీరు చేతులు, కాళ్ళ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోకపోతే, చర్మంలో తేమ తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా మీ చేతులు చాలా పొడిగా, నిర్బీచంగా మారుతాయి. అలాగే ప్రజలు తమ ముఖానికి సన్స్క్రీన్ అప్లై చేస్తారు. కానీ వారి చేతులను విస్మరిస్తారు. దీని కారణంగా, మీ చేతుల చర్మం దెబ్బతినడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఫుడ్ తింటున్నారా..

రోజు ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే మన కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం ఏది తిన్నా అది నేరుగా మన జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది.ఉదయపు భోజనం రోజు మొత్తంలో చేసే పనికి శక్తినివ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాహారం అధికంగా ఉండే, తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం వల్ల అసిడిటీకి కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా మీరు రోజంతా ఇబ్బంది పడవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ముందుగా నీటిని తాగి రోజును ప్రారంభించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మరికొన్ని ఆహారాలను దూరంగా పెట్టవలసి ఉంటుంది. మరి ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఏమి తినకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. టీ - కాఫీ సంస్కృతి: భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ, కాఫీ ప్రియులకు కొదవలేదు. ప్రజలు ఉదయం బద్దకాన్ని వదిలించుకోవడానికి ఒక కప్పు స్ట్రాంగ్ టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు ఇష్టపడతారు. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది యాసిడ్ రిఫ్లక్సు కారణమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండెల్లో మంట, పుల్లని త్రేసుపు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. రొట్టెలు, చక్కెర..: ప్రజలు ఉదయం అల్పాహారంలో బ్రెడ్, పేస్టీలు లేదా తీపి పదార్థాలు తినకూడదు. వాస్తవానికి, శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగవచ్చు. దీని కారణంగా మీరు మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందే నీరసంగా



ఉండటం ప్రారంభిస్తారు. పగటిపూట శక్తినిచ్చే ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఆయిల్ ఫుడ్..: భారతీయుల ఇళ్లలో ఉదయం పూరి భాజీ, బంగాళదుంపలు, కాలీఫ్లవర్ పరటాలు, పకోడీలు ప్రజలకు ఇష్టమైన అల్పాహారం. కానీ కొవ్వు పదార్థాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం అస్సలు మంచిదికాదు. దీని వల్ల వికారం, కడుపులో గ్యాస్ మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బదులుగా, మీరు అల్పాహారం కోసం గంజి, ఓట్మీల్, గుడ్లు వంటి వాటిని ఎంచుకోవాలి. మసాలా దినుసులతో పైసీ ఫుడ్స్..: చాలామంది పైసీ వంటకాలను ఇష్టపడతారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో పైసీ ఫుడ్ తినడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు హానికరం. కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఇష్టపడే వారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినకుండా ఉండండి. దీనికి బదులుగా తేలికపాటి మసాలాలు, తక్కువ నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినండి.

ఈ పండు వ్యాధులని తగ్గిస్తుంది?

మల్బరీ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియూ విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు త్వరగా చర్మంపై కనిపించవు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది..మల్బరీలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఫైబర్స్ కడుపులోని ఆహారం ప్రేగుల గుండా వెళ్ళడానికి సహాయపడతాయి. దీని కారణంగా మలబద్దకం, ఉబ్బరం సమస్య ఉండదు.ఫైబర్, సమేళనం మల్బరీలో కనిపిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వాస్తవానికి, అవి రక్తంలో చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల చక్కెర స్థాయి పెరగదు. దీన్ని చిరుతిండిగా తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు మీ గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది గుండె, ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా గుండెపోటు, అథెరోస్క్లెరోసిస్, స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది.ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు



మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి.ఈ మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దాంతో వదే వదే ఆకలి బాధతప్పుతుంది. అతిగా తినకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు..మల్బరీలో కేలరీల పరిమాణం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా, వాటిలో పాలీఫెనాల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందువల్ల, మల్బరీ తినడం వల్ల సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాని..

పిల్లలైనా, వృద్ధులైనా, పేషెంట్లైనా దానిమ్మ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ గుప్పెడు ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు తింటే రక్తహీనత సమస్య నుంచి బలహీనత వరకు ఎన్నో రకాల రుగ్మతలు తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య నివారణలో దానిమ్మ చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండును తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు బదులుగా హాని కలుగుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రక్తపోటు తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ సాధారణంగా చల్లని పండ్లు. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మందగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఎండు దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ తీపి పండు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.అలాగే ఎలర్జి సమస్యలు



ఉన్నవారు కూడా దానిమ్మ విత్తనాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి వారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అలర్జి సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయి. కానీ అది అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ తినకూడదు. దానిమ్మ విత్తనాలు లేదా దానిమ్మ జ్యూస్ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల అసిడిటీతో పాటు వివిధ శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

టీలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం లాభమా?

చాలామంది ఉదయం లేవగానే కచ్చితంగా కాఫీ, టీ వంటివి తాగుతూ ఉంటారు.. ఎవరైనా చుట్టాలు వచ్చినా సరే కచ్చితంగా టీ ఆఫర్ అనేది చేస్తూ ఉంటారు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగేటవంటి పానీయంగా కూడా టీ పేరు సంపాదించింది..అయితే మామూలుగా టీలో కాస్త చక్కెర కలుపుకొని తాగడం జరుగుతూ ఉంటుంది.. అయితే ఇప్పుడు తాజాగా టీ లోకి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల కలిగేటవంటి ప్రయోజనాలు తెలిస్తే ఇక మీదట అలాగే తాగుతారని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాటి గురించి చూద్దాం శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉప్పు చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే కాకుండా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా బయటపడేలా చేస్తుంది.ఉప్పులో ఉండేటవంటి కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా ముఖ్యము. అందుకే కొన్ని సందర్భాలలో ఉప్పుని వేసుకొని కొన్నిటిలోకి తీసాల్సి ఉంటుంది.వేసవి కాలంలో శరీరం హైడ్రేట్ కాకుండా ఉండడానికి ఉప్పు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.టీలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి జింకు వంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఇది చర్మాన్ని



సైతం నల్లగా ఉన్న తొలగించడానికి మొటిమల నుంచి బయటపడేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.ఎక్కువ తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడేవారు టీలో కాస్త ఉప్పు కలుపుకొని తాగడం వల్ల వెంటనే ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే మనసు కూడా చాలా ప్రశాంతంగా రిలీఫ్ గా అవుతుంది.టీ లోకి కాస్త ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఉప్పులో ఎలక్ట్రోలైట్ అనేది కచ్చితంగా ఉంటుంది ఇది మన శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంటు. ఉప్పు జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన శరీరా జీవక్రియ ప్రక్రియలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఈసారి టీ తాగేప్పుడు కాస్త ఉప్పు మేసుకొని తాగడం మంచిది.

ఉల్లిపాయలను తినకపోతే ఏం అవుతుందంటే..

వేసవి సీజన్ లో ఉల్లిపాయలు వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఉల్లిపాయ లేకపోతే కూర రుచిగా ఉండదు. ఇంతకీ ఉల్లిపాయను నెల పాటు తినకుండా ఉండవచ్చా?ఉంటే ఏం జరుగుతుంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈ ఉల్లిపాయను భూమిలో పండిస్తారు. వీటిని ఫ్రిజ్ లో కానీ వేయించినా కానీ ఒక రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇందులో క్వెర్సిటిన్ అనే రసాయనం శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాబట్టి మానవ ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది అంటారు.మనషులకు ఉపయోగపడే పోషకాలు ఉల్లిపాయల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయట. దీనిని తీసుకోకపోతే చాలా లోపాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట. వీటి నుంచి వచ్చే విటమిన్ సి, బి6, ఫోలేట్ ఉల్లిపాయలను తినకపోతే శరీరానికి చేరవు. అంతేకాదు మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా లభించవట. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా తక్కువ అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు పెరిగే కొద్ది రక్తం గడ్డకట్టడం, ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడటం వంటి సమస్యలు వస్తాయట. ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా శరీరానికి కచ్చితంగా కావాలి అని గుర్తు

పెట్టుకోండి. ఉల్లిపాయను పూర్తిగా మానేస్తే మంచి ఆరోగ్యం లభించదు. అంతేకాదు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కారణాలుఅతో పాటు ఉల్లిపాయలు తినడం కూడా సైన్సుట్లాగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం అంటారు వైద్యులు. ఇక ఉల్లిపాయలు కోస్తూన్నప్పుడు కళ్లలో నుంచిన నీరు వస్తుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు మినరల్స్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడతాయి అంటున్నారని నిపుణులు. ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి, ఫోలేట్, బి6 వంటివి పుష్కలం. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థ జీవక్రియ, కణాల పెరుగుదలలో తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఉండే జీవంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాస్త, క్యాన్సర్ తో పోరాటం చేస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సహకరిస్తాయి. ఇక వీటిని తీసుకోకపోతే ఇందులో ఉండేవి శరీరానికి అందవు. కాబట్టి మీరు రోజు వారి డైట్ లో కచ్చితంగా ఉల్లిపాయలను ఉంచుకోవాల్సిందే.



సులువుగా బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

బరువు తగ్గడం అంత తేలికైన పని కాదు. చాలా మందికి ఇది ‘మిషన్ అసాధ్యం’ లాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోపాటు జిమ్‌లో చెమటలు పట్టించడం, కఠినమైన డైట్ ఫాలో అయితే గానీ కోరుకున్న శరీరాకృతి సొంతం కాదు. డ్రైట్, ఎక్సర్ సైజ్‌ల వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. దానితో పాటు 7 గంటల నిద్ర కూడా అవసరం. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం అవసరం. వీటన్నింటితోపాటు ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగితే బరువు ఇట్టే తగ్గిపోవచ్చు. ఎండుద్రాక్షను సూపర్‌ఫుడ్‌గా చెప్పవచ్చు. ఎముకలను బలోపేతం చేయడం నుంచి రక్తపోటును తగ్గించడం, ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేయడం, జీవక్రియను పెంచడం వరకు ఈ డ్రై ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగినప్పుడల్లా, అది మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అయితే ఎండుద్రాక్షను మాత్రమే తింటే సరిపోదు. వీటిని నీళ్లతో నానబెట్టిన తర్వాత తినాలి. ఎండు ద్రాక్షలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా అతిగా తినడం మానేస్తారు. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు కూడా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరికను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు



శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపుతుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కూడా అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. ఒక పాన్‌లో 2 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. గ్యాస్‌ను అపివేసి ఆ నీరు గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత అందులో 1 కప్పు ఎండుద్రాక్షను నానబెట్టాలి. ఎండుద్రాక్షను కనీసం 8 గంటలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని మైక్రోవేవ్‌లో మళ్లీ వేడి చేయాలి. వీటిని రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచి ఈ ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగాలి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని రోజు ప్రారంభంలో తాగడం వల్ల బరువు సులభంగా తగ్గుతుంది.

పళ్ళు తోముకోకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

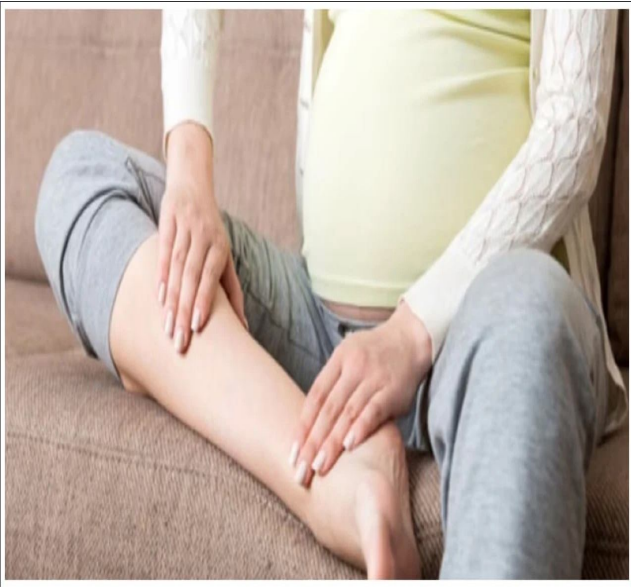
చాలా మంది ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే ఏదైనా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగితే మంచిదేనా? వైద్యుల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. అయితే బ్రష్ చేసిన తర్వాతే నీటిని తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. కొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తాగుతుంటారు. ఆయుర్వేదం నుండి ఆరోగ్య నిపుణుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీటిని తాగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వ్యాధులు రావని భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులలో గ్యాస్, అసిడిటీ, చర్మ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, నీరసం, బిపి, మధుమేహం కూడా ఉన్నాయి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత ఎంత సేపటికీ నీరు తాగాలి? ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే అదృశ్యమైన ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: బరువు తగ్గడంలో మేలు చేస్తుంది- ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండా వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాకుండా బ్రష్ చేయకుండా నీటిని తాగడం ఒక వ్యక్తి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి ఉదయం అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటారు. పళ్ళు తోముకుండా ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగితే ఊబికాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునని పలువురు నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలని కోరుకుంటే, ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగే అలవాటు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హై బీపీ, హై షుగర్- హై బీపీ, బ్లడ్ షుగర్ సమస్య ఉదయాన్నే నీటిని తాగడం ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. మెరుగైన జీర్ణక్రియ- ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పళ్ళు



తోముకుండా నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ అలవాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, గ్యాస్‌ను తొలగించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి - ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ ఇన్‌ఫ్లెక్షన్ కారణంగా జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పూట బ్రష్ చేయకుండానే నీటిని తీసుకోవాలి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది - తరచుగా నోరు పొడిబారడం వల్ల ఒక వ్యక్తికి నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత నీరు తాగటం ద్వారా ఈ సమస్య సదుమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. నోటిలో బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి లాలాజలం కలిగి ఉండటం అవసరం. కానీ నిద్రాస్తూన్నప్పుడు తక్కువ స్థాయి లాలాజలం కారణంగా నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన రావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఉదయం పళ్ళు తోముకునే ముందు నీరు తాగాలి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత ఎంతసేపు నీట తాగాలి? ఒక వ్యక్తి బ్రష్ చేసిన తర్వాత 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గర్భధారణ సమయంలో చేతులు, కాళ్ళు ఎందుకు ఉబ్బుతాయి?

గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో అనేక హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు వాంతులు, తలనొప్పి, తల తిరగడం, ఊబికాయం, ముఖం మీద దద్దుర్లు, చేతులు, కాళ్ళలో వాపులను ఎదుర్కొనే సమయం ఇది. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనిని వైద్య భాషలో ఎడెమా అంటారు. అదే సమయంలో ఈ వాపు చేతులు, ముఖంపై కనిపించినట్లయితే, అది ప్రీఎక్షంప్షియాకు సంకేతం కావచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు పరిస్థితి అంటారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళల పాదాలలో ఈ వాపుకు కారణమేమిటి? కొన్ని ఇంటి నివారణలను ప్రయత్నించడం ద్వారా ఇంట్లోనే నయం చేయవచ్చునే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. గర్భధారణ సమయంలో పాదాలలో వాపు చాలా సాధారణం. శిశువు అవసరాలను తీర్చడానికి శరీరం ఉత్పత్తి చేసే అదనపు రక్తం, ద్రవం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని కారణంగా పాదాలలో మాత్రమే కాకుండా చేతులు, ముఖం, శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా వాపు సంభవించవచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులు- గర్భధారణ సమయంలో ప్రొజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్, హెచ్‌సిజి, ప్రొలాక్టిన్ వంటి అనేక హార్మోన్ల స్థాయి మహిళల శరీరంలో గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఎడెమా (వాపు) రావడం ప్రారంభమవుతుంది. బరువు పెరగడం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల బరువు చాలా పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం వల్ల పాదాలు కూడా వాపు ప్రారంభమవుతాయి.



హిమోగ్లోబిన్ లోపం- గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీల శరీరంలో ప్రోటీన్, హిమోగ్లోబిన్ లేకపోవడం వల్ల కాళ్ళలో వాపు సమస్య మొదలవుతుంది. అయితే, డెలివరీ తర్వాత పాదాలు సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఎక్కువ సేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు - గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో నిలబడటం లేదా కూర్చోవడం వల్ల కూడా కాళ్ళలో వాపు వస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవద్దు. స్నానం మాన్పండి. కాళ్ళను చురుకుగా ఉంచుకోండి. మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడి లేదా నడుస్తున్నట్లయితే విరామం తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది.

ఉంగరం ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

ఉంగరం వేలుకు గుండె నరాలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుందట. అందుకే ఉంగరం వేలుకు ఉంగరం పెట్టాలి అంటారు పెద్దలు. అదే విధంగా ఆయుర్వేదంలో కూడా వేళ్ల నరాలకు మన శరీరంలోని అవయవాలకు సంబంధం ఉందని చెబుతారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అదే ఉంగరంతో మన ఆరోగ్యం బాగుండేలా ఓ సరికొత్త ఉంగరాన్ని తయారు చేశారు. ఇంతకీ అదేంటంటే.. టెక్నాలజీ మారుతున్న కొద్ది వింత వింత, కొత్త కొత్త పరికరాలు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరికరాలు కూడా చాలా వస్తున్నాయి. అయితే అదే తరహాలు ఇప్పుడు చైనా ఓ ఉంగరాన్ని కనిపిపెట్టింది. గుండెకు, చెవికి, కాలికి, చేతులకు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ప్రతి అవయవానికి కావాల్సిన పరికరాలు చాలానే ఉన్నాయి. అదే విధంగా ఈ ఉంగరం ఆరోగ్యం కోసం వచ్చేసిందట. మరి దీని పని తీరును కూడా తెలుసుకుందాం. శరీరం పనితీరును, ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుంటుంది స్మార్ట్ వాచ్. అదే విధంగా స్మార్ట్ రింగ్ లు కూడా వచ్చాయి. అలాంటి కోవకే చెందుతుంది ఈ స్మార్ రింగ్. చైనీస్ కంపెనీ అమాజ్ ఫిట్ ఇటీవల ఈ స్మార్ట్ రింగ్ ను హీలియో రింగ్ పేరుతో అందిబాటలోకి తీసుకొని వచ్చింది. వ్యాయమం చేస్తున్నప్పుడు, క్రీడాకారులకు ఈ ఉంగరం చాలా



ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సెన్సర్లు, ఎప్పటికప్పుడు శరీర పనితీరును గమనిస్తూ స్మార్ట్ వాచ్/ స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ద్వారా మనకు తెలియజేస్తుందట. రక్తంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, గుండె పనితీరు, ఒత్తిడి, నిద్ర తీరు వంటి అంశాలపై ఈ ఉంగరం చాలా సమాచారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ ఉంగరం కొనుగోలు చేస్తే అమాజ్ ఫిట్ మూడు నెలల జెబ్ ఆరా హెల్త్ సర్వీస్ ను ఉచితంగా అందిస్తుందట. దీని ధర 71 డాలర్లు. అంటే 5,914 వేలు అన్నమాట. మరి మీకు నచ్చితే ఆర్డర్ పెట్టేసియండి.

పీరియడ్స్ సమయంలో నొప్పితో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ టైమ్ లో వచ్చే కడుపు నొప్పితో ఎక్కువ మంది బాధపడుతుంటారు.ప్రస్తుతం ఎండాకాలం కావడంతో ఓ వైపు ఎండలు.. మరోవైపు నెలసరి సమస్యతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంటారు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పికి ఈ చిట్కాతో చెక్ పెట్టచ్చట. ఇంతకీ ఆ చిట్కా ఏంటి? అనేది మనం తెలుసుకుందాం. పీరియడ్స్ టైమ్ వచ్చిందంటే చాలు చాలా మంది మహిళలు అనేక సమస్యలను ఫేస్ చేస్తుంటారు. వెన్న నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, పొట్టనొప్పి ఇలా అనేక రకాలుగా బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో బాడీలో శక్తి స్థాయి తగ్గడంతో పాటు నీరసం, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొందరు మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో మానసిక సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. హార్మోన్ల కారణంగా మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పడుతుంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరగడంతో పాటు నిరాశలో మునిగిపోతుంటారు. రక్తస్రావం గురించి అనేక అనుమానాలు, భయాలను పెట్టుకుంటారు. దాంతోపాట నెలసరి సమయంలో హాజరు కావాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను సైతం దూరంగా ఉంటారు.వాటితో పాటు నిద్రలేమి, అసాధారణ రక్తస్రావం ఇలాంటి సమస్యలు కూడా నెలసరి సమయంలో మహిళలను వేధిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే గర్భాశయ కణజాలం శరీరంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో పెరగడం వల కడుపు నొప్పి



ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ వంటింటి చిట్కాను ఉపయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ముందుగా ఒక గ్లాసు వేడి నీటిని తీసుకోవాలి. అందులో ఒక స్పూన్ అల్లం మరియు అర స్పూన్ చనుపు వేసి వది నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత అర స్పూన్ నిమ్మరసం, తేనీ వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు కలిపిన ఈ ద్రావణాన్ని త్రాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వలన ఎలాంటి కడుపునొప్పి ఉండదని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రక్తస్రావం కూడా కంట్రోల్ అవుతుందంట. మరి ఇంకెందుకు అలస్యం.. మీరు కానీ, మీ మహిళా స్నేహితులు కానీ ఇటువంటి సమస్యతో బాధపడితే కనుక ఈ చిట్కాను ఉపయోగించమని చెప్పండి.

వేసవి వేడి.. ఇలా చేస్తే చిన్నారులు సురక్షితం

ఎండా కాలం వచ్చేసింది. మొదటి నుంచి వేసవితాపం ఎక్కువగా ఉండగా.. ప్రస్తుతం మే నెల కావడంతో ఎండ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంది. భారీ ఉష్ణోగ్రతలతో పాటు వడగాల్పులు కూడా అధికమయ్యాయి.రానున్న రోజుల్లో వడదెబ్బలు కూడా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. హై టెంపరేచర్స్ మరియు వడగాల్పులతో పెద్దలే ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఇక చిన్నారుల పరిస్థితి అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అందుకే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధ్యాహ్న సమయాల్లో చిన్నారులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటకు తీసుకెళ్లకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పిల్లలను బయటకు వెళ్లనివ్వకూడదని స్పష్టం చేస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్తాల్సి వస్తే సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వెళ్లడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.. అలాగే ఎండాకాలంలో పసి పిల్లలు ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్ కు గురి అవుతుంటారు. కనుక వారికి తరచూ మంచినీటిని తాగిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. కొబ్బరి బోండాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ వంటి ద్రావణాలను అందిస్తుండాలి. దాంతో పాటుగా నీటి శాతం ఉండే వండ్రను తినిపిస్తుండాలని చెబుతున్నారు. అయితే ఆరు నెలలలోపు



చిన్నారులు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ప్రత్యేకంగా నీళ్లు తాగించాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరు నెలలలోపు చిన్నారులకు తల్లి పాలే సురక్షితమని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలోనే తల్లిపాలు అవసరమైనన్ని పసి వారికి పట్టిస్తే చాలు. వారు డీ హైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటారని తెలిపారు. అయితే ఈ విషయంలో వైద్యుల సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా చిన్నారులు ఈ సమయంలో చెమటకాయలతో బాధ పడుతుంటారు. ఛాతీ, మెడ, వీపు భాగాలపై వచ్చే చెమటకాయల వలన పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

గోధుమ చపాతీతో జీర్ణ సమస్యలా?

రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతో పాటు రొట్టెలు తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. రొట్టె అంటే ప్రాథమికంగా గోధుమ పిండితో చేసిన రొట్టె అనే అందరూ అనుకుంటారు.కానీ చాలా మందికి గోధుమ రొట్టె తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గొంతు- ఛాతీ చికాకు, గొంతు సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి.గోధుమలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణం కావడం కష్టం. అదనంగా గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ చాలా మందికి సహించదు. ఇలాంటి రొట్టె తింటే జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోధుమలకు బదులుగా తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టె తినవచ్చు. వోట్స్, మిల్లెట్, బార్లీ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు తినవచ్చు. ఈ రొట్టెలు తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పోషకాల లోపం తలెత్తుదు.గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా శెనగపిండి కూడా వినియోగించవచ్చు. బరువు నియంత్రణతో పాటు, మెత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. అలాగే గోధుమ పిండికి బదులుగా జొన్నలతో చేసిన పిండితో రొట్టెలు తయారు చేసుకోవచ్చు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఈ ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, ఐరన్, యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మిల్లెట్‌తో చేసిన పిండి రొట్టె కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఐరన్, మెగ్నీషియం, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

దానిమ్మ ఆకులను ఇలా తీసుకుంటే చాలు..

దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. అలాంటి దానిమ్మ మాత్రమే కాదు ఆకులు కూడా చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. దానిమ్మ గింజలలో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఈ ఆకులను ఎలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దానిమ్మ ఆకులలో కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రయోజనాలు గురించి మనలో చాలా మందికి తెలియదు.. ఈ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఆకులను, దానిమ్మ బెరడును ఉపయోగిస్తున్నారు. చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తూ ఉంటుంది.. ఐదు లేదా ఆరు ఆకులను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఒక గిన్నె తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసుకొని ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ఆ నీటిని పదగట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు రాత్రి పడుకోవటానికి అరగంట ముందు దానిమ్మ ఆకుల కాషాయం తాగితే ఒత్తిడి లేకుండా



ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేకాకుండా అధిక బరువు సమస్య, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.. అలాగే నోటి సమస్యలు కూడా మయం అవుతాయి.. మలబద్ధం, గ్యాస్ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.. దానిమ్మ మండ్ల కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.

లవంగాలను ఇలా తీసుకుంటే ఆ సమస్యలన్నీ మాయం..

మన వంట గది ఒక వైద్యశాల అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ప్రతి వస్తువుతో ఎన్నో రోగాలను నయం చెయ్యవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూజీనాల్ ఉంటాయి.ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగాల వల్ల కలిగే ఉపయోగాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువు తో బాధపడేవారికి ఇవి బెస్ట్ చాయిస్.. బరువు తగ్గడానికి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది.అలాగే క్యాన్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపుపుతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.. నోటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మన రక్తాన్ని క్లీన్, హెల్త్ గా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు .. లవంగాల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు పెప్టిక్ అల్సర్ వల్ల వచ్చే మంటను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్స్ తో పోరాడడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. లవంగాల్లోని ఎల్లాజిక్ యాసిడ్ సమ్యేకనాలు క్యాన్సర్ అభివృద్ధిని నిరోధించడంలో సాయపడతాయి..



యాజిినాల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియని పెంచి, కేలరీలను వేగంగా బర్న్ చేస్తాయి.. దాంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది..

కోపం హృదయ సంబంధ వ్యాధులను పెంచుతుందట..!

కొలంబియా యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, కేవలం కొన్ని నిమిషాల కోపం మీ గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పడేపడే కోపం మన రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఎండోథెలియల్ కణాలను ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రజలు ప్రతిరోజూ కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశ వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణమని అధ్యయన రచయితలు తెలిపారు. ఈ భావోద్వేగాలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు ఉన్నాయి. ఆసక్తికరంగా, ఈ భావోద్వేగాల గురించి పెద్దగా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఒక వ్యక్తికి కోపం వచ్చినప్పుడు, అది రక్తనాళాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి కోపం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం రూపొందించబడింది, పరిశోధకులు తెలిపారు. “కోపం, ఆందోళన మరియు నిరాశతో సహా ప్రతికూల భావోద్వేగాలను అనుభవించడం సాధారణం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది” అని అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ అధ్యయనంలో 280 మంది ఆరోగ్యవంతమైన పెద్దలు పాల్గొన్నారు, వారు కోపాన్ని ప్రేరేపించే సంఘటన, విచారకరమైన సంఘటన లేదా ఆందోళన కలిగించే సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలసిందిగా కోరారు మరియు సుమారు ఎనిమిది నిమిషాల పాటు తటస్థంగా ఉండమని కోరారు. కోపం నేరుగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

ఈ నూనెలు వాడుతున్నారా.. ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే..

వంటల తయారీలో నూనె వినియోగం తప్పనిసరి. ఒకప్పుడు గానుగ నూనెలు వాడేవారు. ఆ తర్వాత టెక్సాలజీ పెరగడంతో ప్రాసెసింగ్ నూనె వాడుకలోకి వచ్చింది. క్రమంగా గానుగలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఎక్కడో ఒకచోట అవి కనిపిస్తున్నాయి కానీ.. ఆదరణ లేక అవి కూడా మూతపడే స్థాయికి వచ్చాయి. అయితే వంటల్లో వాడే నూనెలు మన ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలు వాడితే.. అవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఇతర రోగాలకు కూడా కారణం అవుతాయి. ఇంతకీ ఎలాంటి నూనెలు వాడకూడదో.. వాటి వల్ల వచ్చే ప్రమాదం ఏంటో.. ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. పామాయిల్: పామాయిల్ నూనెకు బహిరంగ మార్కెట్లో ధర తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికీ ఈ నూనెను మన దేశం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. బయట కనిపించే హెబుల్స్, ఇతర ఫుడ్ స్టాల్స్ లో పామాయిల్ నూనెతో వంటలు తయారు చేస్తారు. అయితే పామాయిల్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదట. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సంతృప్తి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి “లో డెన్సిటీ లైప్రో ఫ్రోటీన్” కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగేందుకు కారణమవుతాయట. అలాంటి కొవ్వులు పెరిగితే గుండె జబ్బులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందట. సోయాబీన్ నూనె: తేలికపాటి రుచి కారణంగా చాలామంది వంటల్లో దీనిని వాడుతారు. ఈ నూనెలో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు స్థాయి కూడా ఇందులో అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ నూనెను మితంగా వాడాలి. దానివల్ల శరీరంలోకి ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సరిపడినంత స్థాయిలోనే చేరుతాయి. పత్తి గింజల నూనె: పత్తి గింజల ద్వారా తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ నూనెకు ఆ పేరు వచ్చింది. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని



అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంట, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఈ నూనెను సాధ్యమైనంతవరకు తక్కువగా వాడాలి. హైడ్రోజినైటెడ్ నూనెలు: హైడ్రోజినైషన్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు. ఘన కొవ్వులను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ద్రవ నూనెగా మారుస్తారు. ఇందులో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుందట. అలాంటి నూనెను విరివిగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయట. అలాంటప్పుడు ఈ నూనెలు వాడకపోవడమే మంచిదట.కూరగాయలతో చేసిన నూనె మిశ్రమం: సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నుంచి ఈ నూనెలు తయారు చేస్తారు.. అధిక శుద్ధి ప్రక్రియల త్వరలోనే తయారవుతుంది. ఇందులో ఒమేగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. అలాంటి ఈ నూనెను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపులో మంటతో పాటు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

మామిడికాయ ఆ వ్యాధికి దివ్యోషధం..!

వేసవిలో పండిన మామిడిపండు చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కానీ పచ్చి మామిడిలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే వేసవిలో మామిడి పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు.పచ్చి మామిడిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, కాపర్, పొటాషియం, సోడియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయని గత సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయ విజ్ఞాన కేంద్రం నియామత్ పూర్ లో పని చేస్తున్న హెహమ్ సైన్స్ నిపుణుడు డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. పచ్చి మామిడి వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులను దూరం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉదర వ్యాధులకు పచ్చి మామిడి దివ్యోషధం: డాక్టర్ విద్యా గుప్తా మాట్లాడుతూ పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మన శరీరాన్ని అనేక రకాల అంటు వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాదు, పచ్చి మామిడి కడుపుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా బలపరుస్తుంది. పచ్చి మామిడి కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పచ్చి మామిడి కంటికి మేలు చేస్తుంది : పచ్చి మామిడిపండు తింటే ఎముకలు దృఢంగా



ఉంటాయని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు. నిజానికి ఇందులో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉండటానికి ఇది చాలా అవసరం. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం ఎముక సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడి ఎండాకాలం నుండి వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది అని డాక్టర్ విద్యా గుప్తా తెలిపారు . పచ్చి మామిడి పన్నాను వినియోగిస్తే, హీట్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీరు పచ్చి మామిడికాయ పచ్చడిని కూడా తినవచ్చు.

ఎండాకాలంలో కీరదోసను తీసుకుంటే...

కీరదోస కాయను తీసుకోవడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది.. వేడి కారణంగా చాలా మంది హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ని ఫేస్ చేస్తున్నారు.అదే విధంగా, తగినంత పోషకాలు అందించాలి. సమ్మర్ లో రోజూ దోసకాయ తినడం మంచిది. ఇందులో పోషకాలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.. సమ్మర్ లో కీరాను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం.. శరీరాన్ని లోపల్నుంచి కూడా చల్లబరచడం చాలా ముఖ్యం. హాట్ సీజన్ స్పాక్ గా దోసకాయని తీసుకోవాలి. దోసకాయని తీసుకుంటే వేడిని తగ్గించాలి.. వడదెబ్బతో పాటు గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.. వేసవిలో ఈ కాయలు మనకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.. ముఖ్యంగా డి హైడ్రేషన్ కు గురవ్వకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో 95 శాతం నీళ్లు ఉంటాయి.. ఇక శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి.. అంతేకాదు వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం లోపం ఉన్నవారు కచ్చితంగా వారి ఆహారంలో దోసకాయని యాడ చేసుకోవాలి.. ఇంకా చెప్పాలంటే



వేడిని తట్టుకోనలా, ఎప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్ గా ఉండేలా చేస్తుంది.. ట్యాన్ రిమూవర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.. చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది.

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్రపోతున్నారా?

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.. ఎంత కంట్రోల్ చేసుకున్నా కూడా నిద్ర వస్తుంది.. అయితే కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతారు.. మరి కొంతమంది మాత్రం నిద్రపోతే ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయని భయపడుతుంటారు..మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయో? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..భోజనం అవ్వగానే నిద్ర రావడం సహజమే. అయితే నిపుణులు ఇలా మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక పడుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.. భోజనం తిన్న వెంటనే పడుకుంటే జీర్ణ రసాలు తిన్న ఆహారంలో కలుస్తాయి.. దాంతో ఆమ్లత్వం ఏర్పడుతుంది.. అలా ఆమ్ల స్వభావం కారణంగా గొంతు మంట ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకూడదు. అంతేకాకుండా భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం వల్ల తీసుకున్న ఆహారం మొత్తం జీర్ణాశయం మీద ఒత్తిడి తెస్తుంది.. అప్పుడు జీర్ణం అవ్వదు.. జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు గురక కూడా వస్తుందట.. అందుకే భోజనం అయ్యాక ఒక గంట తర్వాత పడుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.



భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో తేలింది.. తిన్న వెంటనే ఒక పదినిమిషాలు వాక్ చెయ్యడం మంచిది.. ఆ తర్వాత అరగంట తర్వాత నిద్రపోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

మొలకలతో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

సాధారణంగా ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే అనుకున్నంత మాత్రం అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు. దీని కోసం చేయాల్సిన పనులతో పాటు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యం మరియు అందం రెండూ కావాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? అనుకుంటున్నారా? అయితే ఇది చూసేయండి. హెల్త్ బావుండాలంటే తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరైనా శారీరక శ్రమ లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉండటం కొంచెం కష్టమేనట. అలాగే తినే పదార్థాల్లో కూడా మంచి పోషకాలు ఉండే వాటిని తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మొలకలు తినడం వలన అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సాధ్యమేనని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకలను ప్రతి రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఈ మొలకల్లో ఉన్నాయిట. బాడికి కావాల్సిన వివిధ రకాల విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి మినరల్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో మొలకలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా రక్త ప్రవాహంలో ఉండే చెడు



కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకలను తినడం వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలుస్తోంది. అదేవిధంగా మొలకలను తినడం వలన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ -సి తో పాటు ఇనుము, జింక వంటి పోషకాలు అందుతాయి.

నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలోకి చూసుకుంటున్నారా..?

మనలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఇది అశుభం అంటున్నారు జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు.ఇది శరీరం, మనస్సుపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోకూడదు. దీనివల్ల జీవితంలో సమస్యలు పెరుగుతాయంటున్నారు. ఈ కారణంగా పడకగదిలో అద్దం ఉండకూడదనే నియమం ఉంది. ఉదయాన్నే అద్దం చూసుకోవడం వాస్తులో నిషిద్ధం. ఉదయం నిద్రలేచగానే అద్దంలో చూసుకోవడం మీ జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..రాత్రి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, అద్దం చుట్టూ ప్రతికూల శక్తి ఉంటుందని నమ్ముతారు. అందువల్ల, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం వల్ల ఈ ప్రతికూల శక్తి వ్యక్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి అనవసరమైన అలసట, ఒత్తిడిని అనుభవించాల్సి వస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే మనసుకు అటంకం కలుగుతుందని నమ్ముతారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు,

అక్షయ తృతీయ రోజు పొరపాటున కూడా వీటిని కొనకండి..

ఈ ఏడాది మే 10న అక్షయ తృతీయ. హిందూ మతంలో ఈ రోజు చాలా పవిత్రమైనది ప్రజలు భావిస్తారు. ఈ రోజున, విష్ణువు మూర్తి, లక్ష్మీ దేవిని పూజిస్తారు. దానధర్మాలు కూడా చేస్తారు.సంపదలకు రక్తకూడిగా కుటేరుడిని నియమించిన రోజును అక్షయ తృతీయగా చెబుతారు. అంతేకాదు శ్రీ మహాలక్ష్మి శ్రీహరిని పరిణయమాడిన రోజుగా అక్షయ తృతీయకు విశేషమైన స్థానం ఉంది. అలాంటి పవిత్ర రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులు కొనకూడదని జ్యోతిశాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని కొంటే ఇంట్లోకి దరిద్ర దేవతను ఆహ్వానించినట్లే అవుతుందని అంటున్నారు. అలాంటి వస్తువులు ఏవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..నలుపు రంగుఈ రోజున నలుపు రంగు వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం వల్ల ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తి వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే, ఈ రోజున కత్తులు, కత్తెరలు లేదా నూదులు వంటి ముళ్ల వస్తువులు కూడా కొనకూడదు. అక్షయ తృతీయ రోజు రుణం తీసుకోకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇంట్లో దారిద్ర్యం వస్తుందని నమ్ముతారు. అక్షయ తృతీయ రోజున మాంసం, మత్తు పదార్థాలు తినకూడదు. అక్షయ తృతీయ పండుగ నాడు పొరపాటున కూడా వెల్లి గడ్డులు, ఉల్లిగడ్డలతో పండిన ఆహారాన్ని తినకూడదు.అక్షయ తృతీయ నాడు మద్యం సేవిస్తే లక్ష్మీదేవికి అగ్రహం వస్తుంది. ఫలితంగా అవారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.లక్ష్మీదేవికి ఇల్లు ముగ్రంగా ఉంటేనే ఇష్టం. మురికిగా ఉన్న ఇంట్లోకి లక్ష్మీ ప్రవేశించదు..

ప్రపంచాన్ని మరిపించే శక్తి అమ్మకే సొంతం

మదర్స్ డే... అమ్మల ప్రేమను, గొప్పతనాన్ని తలచుకుని వేడుకలా నిర్వహించుకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక దినోత్సవం. అమ్మ ప్రేమ గురించి ఎంత చెప్పినా...ఇంకా ఎంతో కొంత మిగిలే ఉంటుంది. సముద్రమంతా తల్లి ప్రేమ గురించి చెప్పడం ఎవరితరం కాదు. ప్రేమతో ప్రపంచాన్నే మరిపించగల శక్తి అమ్మ ప్రేమకే ఉంది. మదర్స్ డేను ప్రతి ఏడాది మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారమే నిర్వహించుకుంటారు. ఆరోజే ఎందుకు నిర్వహించు కుంటున్నామో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి.తొలి మదర్స్ డే: తొలిసారిగా మాతృ ఓదినోత్సవాన్ని 1908లో అమెరికాలో నిర్వహించారు. అన్నా జార్విస్ అనే మహిళ ఈ మదర్స్ డేను ప్రారంభించింది. 1905లో ఆమె తల్లి మరణించింది. తన తల్లి మరణించాక ఆమె పడేపడే అన్నా జార్విస్ కు గుర్తొచ్చేది. ఆమె తన తల్లిలాంటి వారి కష్టాన్ని, ప్రేమను గుర్తించేందుకు ఒక ప్రత్యేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకోవాలని ఆమెకు ఆలోచన వచ్చింది. అలా తొలిసారి 1908లో వెస్ట్ వర్జీనియాలోని గ్రాఫ్టన్ నగరంలో మొదటి సారిగా మదర్స్ డేను నిర్వహించినది. అన్నా ఆమె స్నేహితులు మదర్స్ డేను జాతీయ సెలవు దినంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ర్యాలీ చేశారు. 1911 కల్లా ఈ డిమాండ్ అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు వ్యాపించింది.1914లో అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు ఉడ్రో విల్సన్ ప్రతి ఏటా మదర్స్ డేను ఎప్పుడు నిర్వహించాలో ఆలోచించారు. చివరికి మే నెలలో వచ్చే రెండో ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా కేటాయించారు. మే 8,

కొబ్బరి బోండా నుండి నేరుగా కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదట

తాజా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే శరీరానికి ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ, కొబ్బరి బోండుం నుండి నేరుగా తాగకూడదని వైద్యుల అభిప్రాయం.ఆ కొబ్బరి బోండుంలో నీళ్లను ఒక గాజు గ్లాసులో పోసి అప్పుడు వాటిలో ఎలాంటి మలినాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కొబ్బరిబోండుం లోపల మైకోటాక్సిన్ ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ నీళ్లు తాగితే తీవ్రమైన అలెర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరినీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంతా మేలే చేస్తాయి. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ జీర్ణక్రియకు, మూత్ర విసర్జకు సహకరిస్తాయి. తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సైటోక్రోమ్స్ వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించే ఎలక్ట్రోలైట్లు కూడా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి బోండాం లోపల భాగంలో కొన్నిసార్లు ఒక రక్తమైన ఫంగస్ పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది నీటి రుచిని కూడా మార్చుతుంది. అలాగే కొన్ని రకాల తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరిబోండుం లోపల అంతా శుచిగా ఉండో లేదో చూడకుండా ఆ నీటిని తాగేయకూడదు. కొబ్బరి బోండులో అధికంగా మెల్ట్ అని పిలిచే సూక్ష్మజీవులు చేరుతూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చిన్న జీవి. దీనిని ఫంగస్ అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. తరచూ ఉండే ప్రాంతాల్లో ఇవి అభివృద్ధి చెందుతాయి. తగినంత నీటి సౌకర్యం



ముదతలు, నెరిసిన జుట్టు, మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇది ఆ వ్యక్తి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తుశాస్త్రం ప్రకారం, ఉదయాన్నే వారి వారి ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకోవటం, తమ నీడను తామే చూడటం అశుభం. ఉదయం నీడను చూడటం వల్ల నెగిటివ్ ఎనర్జీ వ్యక్తి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. నీడను చూసినప్పుడు వ్యక్తి మానసిక ఉద్రిక్తత పెరుగుతుంది. నెగిటివ్ శక్తి అధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఉదయం పూట సొంత నీడను చూడటం వాస్తులో నిషేధం.



కాబట్టి అక్షయ తృతీయ రోజు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు. చెత్తా చెదారంతో ఇల్లు పెట్టుకుంటే లక్ష్మీ కటాక్షం కలగదు. అక్షయ తృతీయ పర్వదినాన పొరపాటున కూడా శ్రీమహాలక్ష్మివుకు ఇష్టమైన తులసి మొక్క ఆకులను తుంచకూడదు. అలా తుంచితే లక్ష్మీదేవికి కోపం వస్తుంది. అలాగే, అల్యూమినియం, ఉక్కు స్టీల్ పాత్రలు కూడా ఈ రోజున కొనడం అశుభంగా చెబుతున్నారు. రోజున ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనకూడదు. అలాగే, ప్లాస్టిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేయటం కూడా ఈ రోజు నిషేధం అంటున్నారు. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున చేయాల్సిన మంచి విషయాలంటే.. బంగారం, వెండి, ఆస్తులను కొనుగోలు చేయడానికి ఈ రోజు శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.



1914న, %ఖా% కాంగ్రెస్ మేలో రెండవ ఆదివారాన్ని మదర్స్ డేగా పేర్కొంటూ ఒక చట్టాన్ని రూపొందించారు.అమెరికాలో మదర్స్ డేను చాలా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటారు. ఆ ఒక్కరోజే తల్లికి శుభాకాంక్షలు చెప్పేందుకు రెండు కోట్ల 20 లక్షల ఫోన్ కాల్స్ చేస్తారు. మదర్స్ డే రోజు రెస్టారెంట్లన్నీ బిజీగా ఉంటాయి. ఆరోజున తల్లిని వంట చేయవద్దని చెప్పి ఆమెతో లంక్ లేదా డిన్నర్ చేసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడతారు. ఒక్క బ్రిటన్లోనే మదర్స్ డే రోజున మూడు కోట్ల గ్రీటింగ్ కార్డులు అమ్ముడవుతాయి. అమెరికాలో మొదలైన ఈ పండుగ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోని 46 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. ప్రపంచం మొత్తంమీద రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నారు. వారందరి ప్రేమను, సేవను తలచుకుని మదర్స్ డే నిర్వహించుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం.



జీవించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆ నీటిని ఒక గాజు గ్లాసులో మేుకొని ఎలాంటి నల్లని పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించుకున్నాకే తాగాలి. ఈ మెల్ట్ ఉన్న ఆహారాలు తినడం వల్ల తీవ్రమైన అలెర్జీ వస్తుంది. తుమ్మలు, ముక్కు నుండి నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపూ మారడం, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ముక్కులో దురుడు రావడం, దగ్గు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కోసారి వీటిలో హానికరమైన టాక్సిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట, కాలేయం, మూత్రావదాలపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ కొబ్బరి బోండాల్లోనే కాదు, తరచూ ఉండే ఇతర ఏ ఆహార పదార్థాల పైన అయినా ఈ ఫంగస్ పెరగవచ్చు. కాబట్టి ఆహారాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోవాలి. త్వరగా పాడుప్రాయమవునే పదార్థాలను డ్రైజ్డ్ ఉంచుకోవడం మంచిది.

మద్యం తాగే మహిళలకు షాకింగ్ న్యూస్..

మద్యం సేవించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ ప్రకారం.. ఒక పురుషుడు ఒకేసారి 5 డ్రింక్స్, ఒక మహిళ ఒకేసారి 4 డ్రింక్స్ తీసుకుంటే ఆమె అతిగా తాగేవారిగా గుర్తించవచ్చు.ఇటీవల, అల్కహాలిక్ డ్రింక్స్పై ఒక అధ్యయనం జరిగింది. ఇది తక్కువ అల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే వారానికి ఎనిమిది కంటే ఎక్కువ అల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ తాగే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొంది. ‘అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ’ పరిశోధన లక్ష్యం మద్యపానం, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొనడం. అందుకే ఈ అధ్యయనం నిర్వహిస్తోంది. ఉత్తర కాలిఫోర్నియాలోని క్యాన్సర్ పర్వనెంట్ హెల్త్కేర్ ఆర్గనైజేషన్లో పరిశోధకులు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయస్సు గల 4,32 లక్షల మంది వ్యక్తుల నుండి డేటాను ఉపయోగించారు. అలాగే విశ్లేషించారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. వారిలో 2.43 లక్షల మంది పురుషులు, 1.89 లక్షల మంది మహిళలు, వారి సగటు వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. పరిశోధనలో వాటిని 2014-2015లో పరిశీలించారు. వారు తక్కువ, మితమైన లేదా ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగేవారు. దీని తరువాత వారి డేటా 4 సంవత్సరాల తర్వాత మళ్లీ సేకరించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన హార్ట్ స్పెషలిస్ట్, అధ్యయన అధిపతి డాక్టర్ జుహల్ రానా ఫాక్స్ న్యూస్ డిజిటల్తో మాట్లాడుతూ, ‘ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించడం గుండెకు మంచిదని పుకారు వ్యాపిస్తుంది. అయితే ఈ నమ్మకానికి వ్యతిరేకంగా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచడానికి అల్కహాల్ కారణమని, మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలని భావిస్తున్నారు. పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ వారానికి 1-2



పానీయాలు తక్కువగా అల్కహాల్ తీసుకునే స్థాయిని పరిశోధన కనుగొంది. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ ప్రకారం.. పురుషులకు వారానికి 3-14 పానీయాలు, మహిళలు వారానికి 3-7 పానీయాలు మితమైన మద్యపానంగా పరిగణిస్తారు. పురుషులకు వారానికి 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు, మహిళలకు, 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు అతిగా మద్యపానం చేసే వర్గం జాబితాలో ఉంచారు. నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత పరిశీలించినప్పుడు అధ్యయనంలో 3108 మంది కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్కు చికిత్స పొందారని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఇది అధిక అల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైంది. వారానికి 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగే స్త్రీలు తక్కువ అల్కహాల్ తాగే మహిళల కంటే 33 నుండి 51 శాతం ఎక్కువ గుండె జబ్బుల ముప్పును కలిగి ఉన్నారు. అతిగా మద్యం సేవించే మహిళలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించగా, మితంగా మద్యం సేవించే మహిళల్లో కంటే ఎక్కువగా తాగే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ముప్పు మూడింట రెండొంతులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది.

జుట్టు రాలకుండా ఉండాలంటే..!

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం కూడా ఒకటి. మగవారైనా, ఆడవారికైనా ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య పెరుగుతుంది. జుట్టు అంతా రాలిపోయి.. జుట్టు పల్కుగా, నన్నగా మారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జుట్టు రాలడం అనేది సర్వ సాధారణమైనది. అయితే ఈ జుట్టు మరింత ఎక్కువగా రాలితేనే సమస్య. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతూ ఉంటే.. సరైన కేర్ తీసుకోవాలని అర్థం. అంతే కాకుండా ఆహార పరంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందించాలి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. జుట్టు అందంగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. హెల్త్ ఫుడ్: జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన సమస్య సరైన పోషణ అందకపోవడం. జుట్టుకు సరైన పోషణ అందితే.. రాలడం, చిట్టడం వంటి సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. జుట్టు ఒత్తుగా, పొడుగ్గా ఉండాలంటే.. ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు ఏ, డి అవసరం. ఈ పోషకాల లోపం లేకుండా చూసుకుంటే జుట్టు బలంగా ఎదుగుతుంది. అలాగే మీ డైట్లో వండ్లు, కూరగాయలు, నట్స్ కూడా ఉండేలా చూసుకోండి. అన్ని పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే జుట్టు రాలడం దానంతట అదే తగ్గుతుంది. స్కాల్ప్ కేర్:మీరు వాడే ఆయిల్తోనే స్కాల్ప్ కేర్ కూడా తీసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తలపై రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరి నూనె, బాదం నూనె చక్కగా పని చేస్తుంది. ఇవి వద్దు: మీరు జుట్టుకు వాడే



షాంపూలు, కండీషనర్ల కారణంగా కూడా జుట్టుకు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకు కారణం ఏంటంటే.. షాంపూలు, కండీషనర్లలో రసాయనాలు కలపడమే. కాబట్టి మీరు తినే ఫ్రాడ్జెల్తో నల్లేట్ లేనివి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా స్టెయిన్యర్లు, కర్లింగ్ ఐరన్ వంటి ఎలక్ట్రికల్ ఫ్రోడ్జెక్స్ కారణంగా కూడా జుట్టు రాలుతుంది. కాబట్టి వీటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ఒత్తిడి:ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా కూడా జుట్టు అనేది ఎక్కువగా రాలుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకూ ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఉదయం పూట వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన అనేవి తగ్గుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి: ముందు నుంచే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలో సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వారానికి రెండు సార్లు షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. అదే విధంగా నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల జుట్టు పొడిబారకుండా హైడ్రేట్గా ఉంటుంది. తలకు ఆయిల్ రాస్తూ ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ తలపై మర్నూ చేస్తూ ఉండాలి.

విహారానికి విశాఖపట్నం వెళ్తే ఈ ప్రకృతి ప్రాంతాలను చూడండి..

విశాఖపట్నం అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చేది బీచ్ మాత్రమే. నిజానికి బీచ్ని మించిన అందాలు అక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి. పర్యాటకపరంగా విశాఖ ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతుంది. ఒక రెండు రోజులు విశాఖలో ఉంటే ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను చూడవచ్చు. కుటుంబ సమేతంగా గడిపేందుకు విశాఖపట్నం ఒక అందమైన డెస్టినేషన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. వైజాగ్ బీచ్ లో సాధారణంగా అందరూ చూస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా చూడాల్సిన ప్రాంతాలు కొన్ని ఉన్నాయి. దుడుమ జలపాతాలు: జలపాతాల కోసం కేరళ వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. విశాఖలోని అందమైన జలపాతం ఉంది. అదే దుడుమ జలపాతం. ఆంగ్లా, ఒడిశా మధ్య సరిహద్దుల్లో ఈ దుడుమా జలపాతాలు ఉంటాయి. వైజాగ్ నుండి 177 కిలోమీటర్ల ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. వైజాగ్లో బస్సు ఎక్కితే 5 గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఈ జలపాతాలను చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణం అంతా పచ్చని అందాల మధ్య సాగుతుంది. కాబట్టి పెద్ద అలసటగా అనిపించదు. సాయంత్రం పూట ఈ జలపాతాలను చూస్తే కళ్లు తిప్పుకోలేరు. గోన్ననీ గుహలు: దుడుమా జలపాతాన్ని చూసి ఆనందించాక... చూడాల్సిన మరొక చారిత్రక ప్రదేశం గోన్ననీ గుహలు. ఇది వైజాగ్ నుండి 90 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. ఇక్కడ ట్రెక్కింగ్ కూడా చేయవచ్చు. బొర్రా గుహలలోని ఏడు గుహల సముదాయంలో ఈ గోన్ననీ గుహలు ఒకటి. ఇవి కాస్తా చీకటిగా ఉండే గుహలు. దాదాపు నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకు ట్రెక్కింగ్ చేయాలి. అక్కడ ఉండే స్థానికులు ట్రెక్కింగ్కు వెళ్తే వారిని గ్రూపులుగా విడదీసి గుహలను చూసేందుకు పంపిస్తారు. ట్రెక్కింగ్ ఇష్టపడేవారు ఈ గుహలను కచ్చితంగా చూడాలిందే. కంబాల కొండ అడవి: కంబాలకొండ అడవి వైజాగ్ కు చాలా



దగ్గరలో ఉంటుంది. ఈ అడవి ఏడు వేల ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంటుంది. ఇందులో ఎన్నో అరుదైన చెట్లతోపాటు జంతువులు ఉంటాయి. అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాల మధ్య కొన్ని గంటల పాటు గడవాలనుకుంటే ఈ కంబాలకొండ అడవికి వెళ్ళండి. వైజాగ్ నుండి కేవలం మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ చిరుతపులులు, జింకలు, నక్కలు ఇంకా ఎన్నో పక్షులు కనిపిస్తాయి. జిందగద శిఖరం: ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఉన్న ఎత్తైన శిఖరాల్లో ఈ జిందగద శిఖరం మొదటిది. వైజాగ్ నుంచి కేవలం 140 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. సముద్రమట్టానికి 1690 మీటర్ల ఎత్తులో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ నుంచి చూస్తే అరకులోయ అందాలను చూడవచ్చు. ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలంటే అందమైన ఏజెన్సీ గ్రామాలైన మాడుగల, పాడేరు, దుంట్రిగూడ మధ్యగా అరకు రోడ్డులో ఈ శిఖరానికి చేరుకోవాలి. పది కిలోమీటర్ల పాటు ట్రెక్కింగ్ కూడా చేయాల్సి వస్తుంది. రాత్రి అక్కడ క్యాంపింగ్ చేసుకొని కూడా ఉండవచ్చు.

బీఎల్‌వోలకు ఇతర బాధ్యతలు అప్పగించాడు

-అధికారులకు కలెక్టర్ నిషాంతి ఆదేశం -
వారితో ప్రత్యేక ఓటరు జాబితాల సవరణ
మాత్రమే చేపట్టాలని సూచన

పాడేరు: ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాలతో స్పెషల్ ఇన్‌ఛార్జిస్ రివిజన్ (ఎన్‌ఐఆర్) ప్రక్రియలో భాగస్వామ్యులైన బూత్ స్థాయి అధికారులకు ఇతర పనులు అప్పగించవద్దని జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిషాంతి అధికారులను ఆదేశించారు. ఈమేరకు ఆమె ప్రత్యేక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. బూత్ స్థాయి అధికారులకు ఇతర పనులు అప్పగిస్తే.. ఎన్‌ఐఆర్ ప్రక్రియకు ఆలస్యమవుతుందన్నారు. దీనిపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సైతం అత్యంత ప్రాధాన్యతగా ప్రత్యేక ఆదేశాలు జారీ చేశారన్నారు. ఈ విషయాన్ని అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధతో పాటించాలన్నారు. జిల్లాలోని పదకొండు మండలాల్లోని బూత్ స్థాయి అధికారులు కేవలం ఎన్‌ఐఆర్ ప్రక్రియపైన మాత్రమే దృష్టి కేంద్రీకరించాలని, ఆయా శాఖల అధికారులు సైతం బీఎల్‌వోలకు ఎటువంటి ఇతర బాధ్యతలు అప్పగించవద్దని జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంతి స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. తమ



ఆదేశాలను అమలు చేయని వారిపై శాఖాపరమైన చర్యలు తప్పవని ఆమె పేర్కొన్నారు.

మందకొడిగా సర్

-మరో 11 రోజులే గడువు -జిల్లాలో 13,02,389 మంది ఓటర్లు -12,83,264 మందికి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు పంపిణీ -ఇంతవరకు 5,12,187 ఫారాలు మాత్రమే డిజిటలైజేషన్ -46.06 శాతంతో మొదటి స్థానంలో నర్సపట్నం -34.66 శాతంతో అట్టుడుగున లనకాపల్లి

నర్సపట్నం: ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) జిల్లాలో ఒకింత మందకొడిగానే సాగుతున్నది. ఓటర్ల నుంచి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను తీసుకొని, ఈ నెల 14వ తేదీలోగా అప్లైడ్ అప్‌లోడ్ (డిజిటలైజేషన్) చేయాలి. ఓటర్లకు ఫారాల పంపిణీ దాదాపు పూర్తయినప్పటికీ వారి నుంచి పూర్తి చేసిన ఫారాలను తిరిగి తీసుకోవడంలో జాప్యం జరుగుతున్నది. అధికారుల గణాంకాల ప్రకారం ఇంతవరకు సుమారు 40 శాతం ఫారాలను మాత్రమే అప్‌లోడ్ చేశారు. జిల్లాలో ఆరు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పరిధిలో 1,529 పోలింగ్ స్టేషన్లు వున్నాయి. మొత్తం 13,02,389 మంది ఓటర్లు ఉన్నారు. ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) కార్యక్రమాన్ని గత నెల 15వ తేదీన ప్రారంభించారు. బీఎల్‌వోలు తమ పరిధిలో ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి ఓటర్లకు ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు అందజేయాలి. ఓటర్లు వాటిని భర్తీ చేసి తిరిగి బీఎల్‌వోలకు ఇవ్వాలి. వివరాలన్నీ సక్రమంగా వున్న ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను బీఎల్‌వోలు డిజిటలైజేషన్ చేయాలి. ఈ మొత్తం ప్రక్రియను జూలై 14వ తేదీనాటికి పూర్తిచేయాలని ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశించింది. జిల్లాలో 12,83,264 మంది (98.53 శాతం) ఓటర్లకు ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు పంపిణీ చేశారు. వీటిలో 5,12,187 ఫారాలను (39.91 శాతం) మాత్రమే డిజిటలైజేషన్ చేశారు. ఎన్నికల కమిషన్ ఇచ్చిన గడువు ఇంకా 11 రోజులు మాత్రమే మిగిలి ఉంది. ఇప్పటికే పంపిణీ చేసిన ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను ఓటర్లు ఇంకా పూర్తిచేసి ఇవ్వకపోవడంతో బీఎల్‌వోలు, ఎన్నికల సిబ్బంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. బీఎల్‌వోలు ఓటర్ల ఇళ్లకు వెళ్లినప్పుడు అక్కడికక్కడే ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు నింపించి, వారితో సంతకాలు చేయించుకుంటే సరిపోయేదని అధికారులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ - SIR కార్యక్రమంలో నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలు భాగస్వామ్యం కావాలి

-ఓటరు నమోదు ప్రక్రియలో ప్రజలకు అవగాహన కల్పించి పూర్తి సహకారం అందించండి -ప్రతి ఎన్నికల సూపర్వైజర్‌కు ఒక నివాసిత సంక్షేమ సంఘాన్ని అనుసంధానం చేశాం - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ విశాఖపట్నం: భారత ఎన్నికల సంఘం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్ణీత గడువులో విజయవంతంగా పూర్తి చేయడానికి నగరంలోని నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలు చురుకైన పాత్ర పోషించాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ ఒక ప్రకటనలో కోరారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ, ఓటరు జాబితా సవరణ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో అత్యంత కీలకమైన ప్రక్రియ అని, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటరుగా నమోదు కావడం, వివరాలలో మార్పులు, చేర్పులు, తొలగింపులు వంటి అంశాలను సకాలంలో పూర్తి చేసుకునేలా ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించేందుకు సహకరించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమం సమర్థవంతంగా అమలు కావడానికి ప్రతి ఎన్నికల సూపర్వైజర్‌కు ఒక నివాసిత సంక్షేమ సంఘాన్ని అనుసంధానం చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ సంఘాల ప్రతినిధులు ఎన్నికల సూపర్వైజర్లు, బూత్ లెవల్ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ తమ కాలనీలలో ప్రజలకు సమాచారం అందించడం, అవసరమైన సహకారం అందించడం ద్వారా



కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు సహకరించాలని కోరారు. నగరంలోని అన్ని నివాసిత సంక్షేమ సంఘాల అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు, సభ్యులు ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రజా భాగస్వామ్యంతో విజయవంతం చేయాలని, అర్హులైన ప్రతి పౌరుడు ఓటరు జాబితాలో తన పేరు నమోదు అయ్యేలా చొరవ తీసుకోవాలని కమిషనర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రజల సహకారంతో ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేసి, స్వచ్ఛమైన, పారదర్శకమైన ఓటరు జాబితా రూపకల్పనకు అందరూ తోడ్పడాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

జిల్లాలో క్షేత్రస్థాయిలో ఎన్‌ఐఆర్ ప్రక్రియను పరిశీలించిన కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్

-నిర్ణీత సమయంలో డిజిటలైజేషన్ పూర్తి చేయాలని అధికారులకు, సిబ్బందికి ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం: ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటర్ల జాబితా సవరణ (ఎన్‌ఐఆర్) కార్యక్రమం జిల్లాలో పకడ్బందీగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్ పెందుర్తి నియోజకవర్గంలోని పెందుర్తి, చినముప్పడివాడ, రాతి చెరువు ప్రాంతాల్లో జరుగుతున్న ఎన్‌ఐఆర్ ప్రక్రియను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. బూత్ స్థాయి అధికారులు (బీఎల్‌వోలు) చేపడుతున్న ఫారాల పంపిణీ, స్వీకరణ, నమోదు ప్రక్రియ పురోగతిపై ఆరా తీశారు. అనంతరం చినగదిలి రూరల్ తహశీల్దార్ కార్యాలయంలో జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్, స్థానిక ఈఆర్‌ఓతో కలిసి ఎన్‌ఐఆర్ డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను పరిశీలించారు. డేటా నమోదు, దృవీకరణ పనులను నిర్దేశిత గడువులోగా నాణ్యతతో పూర్తి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు.



భోగాపురం విమానాశ్రయానికి అనుసంధానంగా మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్ల పనులు వేగవంతం చేయాలి

-జూలై 10 నాటికి పెండింగ్ పనులు పూర్తి చేయాలి -అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ ఆదేశం

విశాఖపట్నం: భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభానికి ముందే మాస్టర్ ప్లాన్ రహదారుల అభివృద్ధి, ట్రాఫిక్ నిర్వహణ, ప్రజా రవాణా ఏర్పాట్లను పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. 2041 మాస్టర్ ప్లాన్ పరిధిలోని ప్రాధాన్య రహదారుల అభివృద్ధిపై కలెక్టరేట్ మీటింగు హాల్‌లో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడారు. నగర భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని గుర్తించిన ప్రాధాన్య మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్ల అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. మారికవలస జంక్షన్ వద్ద రహదారిని విస్తరించి ట్రాఫిక్ సమస్యలు లేకుండా అభివృద్ధి చేయాలన్నారు. ఆడవివరం సొంత్యామ్ రహదారి పనులను అటవీ శాఖ పరిధిలోని ప్రాంతాలు మినహా మిగిలిన ప్రాంతాల్లో వెంటనే పూర్తి చేయాలని చెప్పారు. సొంత్యాం జంక్షన్ వద్ద రహదారుల కలయికకు సంబంధించి సమగ్ర ప్రణాళిక రూపొందించాలన్నారు. కాపులుప్పాడ జంక్షన్ వద్ద కూడలి అభివృద్ధి, భీమిలి దొరతోట జంక్షన్ అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. అలాగే వేపగుంట-పినగాడి రోడ్డులో పెండింగ్‌లో ఉన్న పనులను పూర్తి చేసి త్వరలోనే ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని, వేపగుంట-జుత్తాడ రహదారి పనులను కూడా వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. అన్ని పెండింగ్ పనులను జూలై 10 నాటికి పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్లు జాతీయ రహదారులతో అనుసంధానమయ్యే ప్రాంతాల్లో అత్యంత జాగ్రత్తగా, భవిష్యత్ ట్రాఫిక్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రణాళికాబద్ధంగా పనులు చేపట్టాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి ప్రయాణించే వారికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా జాతీయ



రహదారులు, అంతర్గత రహదారులపై సూచిక బోర్డులను ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. విశాఖ నగరం నుంచి భోగాపురం విమానాశ్రయానికి చేరుకునే మార్గాలను స్పష్టంగా సూచించే బోర్డులు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, ప్రయాణ సమయం, ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల వివరాలతో ట్రాఫిక్ అద్వైజరీని విడుదల చేయాలని అధికారులకు చెప్పారు. ప్రజా రవాణా సౌకర్యాలపై కూడా సమావేశంలో చర్చించారు. విద్యుత్ బస్సుల సేవలను ఏర్పాటు చేయాలని, ఏ ప్రాంతాల నుంచి బస్సులు నడుస్తాయో ముందుగానే ప్రజలకు తెలియజేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్టీసీ రీజినల్ మేనేజర్ మాట్లాడుతూ, జూలై 9 నాటికి బస్సులు అందుబాటులోకి వస్తాయని, మిగిలిన అవసరాలకు స్థానికంగా అందుబాటులో ఉన్న బస్సులతో సేవలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. సమావేశంలో జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్, వీఎంఆర్‌డి కమిషనర్ తేజ్ భరత్, సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మాస్టర్ ప్లాన్ ప్రకారం రోడ్లు అభివృద్ధి చేయాలి పల్లా కార్తీక్

విశాఖపట్నం: విశాఖ ప్రెస్ క్లబ్ లో మీడియా సమావేశం వల్లా కార్తీక్ నిర్వహించారు.. గాజువాక రోడ్డు రవాణా వ్యవస్థ గురించి, వాటిలో లోపాలు,రోడ్ ప్రమాదాలు , అధికారుల నిర్లక్ష్యం, ప్రజలు వడుతున్న ఇబ్బందులు,వాటికి సంబంధించిన ప్రత్యామ్నాలు మీడియా కు వెల్లడించారు.. రోడ్డు ప్రమాదాలు నగరంలో అనే క మంది చనిపోతున్నారని తెలిపారు.. ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారని ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం నివేదిక తీసుకొని రోడ్లు అభివృద్ధి చెయ్యాలని అప్పుడు రోడ్డు ప్రమాదాలు జరగవని తెలిపారు... ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం పునరా ఆలోచన చేయాలని తెలిపారు... ఈ కార్యక్రమంలో ఎడ్ల సుమన్, ప్రసాద్ యాదవ్ పాల్గొన్నారు...



చంద్రంపాలెం హైస్కూల్ కు పూర్వ వైభవం

-క్రమశిక్షణ రాహిత్యాన్ని సహించేది లేదు: గంటా -ఆగస్టు 15 నాటికి ఫుల్ ఓవర్ బ్రడ్జి. క్రీడా మైదానం సిద్ధం చేయాలి

మధురవాడ: రాష్ట్రంలో అతిపెద్దదైన చంద్రంపాలెం హైస్కూల్ కు పూర్వ వైభవం తీసుకువచ్చే క్రమంలో ఎలాంటి క్రమశిక్షణ చర్యలకైనా వెనుకాడబోమని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు స్పష్టం చేశారు. చంద్రంపాలెం హైస్కూల్ లో విద్యా శాఖ ఉన్నతాధికారులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. హెచ్.ఎం. వెంకట్రావు వైఖరిని నిరసిస్తూ టీచర్లు పరస్పరం ఖిర్యాదు చేసుకున్న అంశంపై చర్చించారు. అడ్మిషన్లు లేవని గతంలో బోర్డులు పెట్టేవారని.. అంతటి పేరున్న స్కూల్ లో ఇప్పుడు విద్యార్థుల సంఖ్య సహా విద్యా ప్రమాణాలు పడిపోవడం వల్ల తీవ్ర అసంతృప్తి, ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. హెచ్.ఎం.తో పాటు టీచర్లు క్రమశిక్షణతో ఉంటేనే ఉత్తమ ఫలితాలు తీసుకురాగలమని తెలిపారు. తాను విద్యా శాఖ మంత్రిగా శ్రీలంకలో 7,500 మంది విద్యార్థులన్న స్కూల్ సందర్శించినప్పుడు.. కొన్ని తరగతుల బాధ్యతలను హెచ్.ఎం.తో పాటు సీనియర్ టీచర్లు తీసుకుని మెరుగైన ఫలితాలు సాధించడం గమనించామన్నారు. శ్రీలంక మోడల్ అమలు చేయడం వల్ల ఎంతవరకు ఉపయోగం ఉంటుందనేది పరిశీలించాలని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్ దృష్టిలో సమర్థమైన హెచ్.ఎం. పేరు సూచించాలన్నారు. డైనింగ్ హాల్ లేనందున వరండాలు, ఆరు బయట మధ్యాహ్న భోజనం చేస్తున్న విషయాన్ని గంటా ప్రస్తావించారు. నిధులు లేవని డీకాట చెప్పగా, వాటి గురించి తాను చూస్తానని.. డైనింగ్ హాల్ ఎక్కడ



ఏర్పాటు చేయాలనేది చెప్పాలన్నారు. నిర్మాణంలో ఉన్న తరగతి గదుల్లో గానీ పై ఫ్లోర్ లో గానీ డైనింగ్ కల్పించవచ్చన్న సూచనలు పరిశీలిస్తామని తెలియజేశారు. రూ. కోటితో అధునాతన క్రీడా మైదానం రూ.కోటి దివీస్ సీఎన్ఆర్ నిధులతో చేపట్టిన హైస్కూల్ క్రీడా మైదానాన్ని గంటా పరిశీలించారు. ఉన్నత ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చేస్తున్న మైదానంలో టెన్నిస్, వాలీబాల్, బాస్కెట్ బాల్ వంటి క్రీడలకు సంబంధించి విడివిడిగా ఆట స్థలాలును, అలాగే వాకింగ్ ట్రాక్ ను సిద్ధం చేస్తున్నారు.గతంలో వర్షం పడితే చెరువును తలపించే హైస్కూల్ మైదానం ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు, ఆయన తనయుడు గంటా రవీంద్రుల ప్రత్యేక శ్రద్ధ కారణంగా అన్ని హంగులతో విద్యార్థులకు అందుబాటులోకి రానుంది. మరో వైపు ఫుల్ ఓవర్ బ్రడ్జి పనుల పురోగతిని కూడా ఆయన సమీక్షించారు.

జీవీఎంసీ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కు 12 వినతులు

- జీవీఎంసీ చీఫ్ సీటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకరరావు

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమంలో 12 వినతులు స్వీకరించడమైనదని జీవీఎంసీ చీఫ్ సీటీ ప్లానరు ఎ.ప్రభాకరరావు తెలిపారు. ఆయన జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం తన చాంబర్లో సీపీలు, డీసీపీలు, ఎసీపీ లతో కలిసి ప్రత్యేకంగా టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చీఫ్ సీటీ ప్లానరు మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీ లో ప్రతి శుక్రవారం ప్రత్యేకంగా నిర్వహిస్తున్న “టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరమ్” కార్యక్రమానికి సంబంధించి 12 వినతులు స్వీకరించడం జరిగినదని, అందులో ముఖ్యంగా మధురవాడ జోన్ కు 01, ఈస్ట్ జోన్ కు 05, సౌత్ జోన్ కు 01, నార్త్ జోన్ కు 01, వెస్ట్ జోన్ కు 01, పెందుర్తి జోన్ కు 01, గాజువాక జోన్ కు 01, అనకాపల్లి జోన్ కు 01 వినతులు వచ్చాయని తెలిపారు. స్వీకరించిన వినతులను/ఫిర్యాదులను నిర్ణీత సమయంలో టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు వెంటనే స్పందించి పరిష్కరించాలని



ఆదేశించడమైనదన్నారు. వట్టణ ప్రణాళికా విభాగమునకు సంబంధించి ఫిర్యాదులు, అర్జీలు మొదలైనవి ప్రతి శుక్రవారం టౌన్ ప్లానింగ్ ఓపెన్ ఫోరం కార్యక్రమంలో ప్రజలు నమోదు చేసుకోవచ్చునని తెలిపారు.

మానవత్వాన్ని చాటుకున్న కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: విధి నిర్వహణలోనే కాకుండా మానవత్వంలోనూ ఆదర్శంగా నిలుస్తూ అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మరోసారి తన సున్నిత మనసును చాటుకున్నారు. మాడుగులలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వ్యవస్థ కార్యక్రమంలో పాల్గొని తిరిగి వస్తున్న సందర్భంగా, బంగారుమెట్ట వద్ద రహదారి పక్కన కురుస్తున్న వర్షంలో బిన్ను కోసం వేచి చూస్తున్న పలువురు విద్యార్థులను కలెక్టర్ గమనించారు. వెంటనే తన వాహనాన్ని ఆపించి వారి వివరాలు తెలుసుకుని, వారిని తన కారులో ఎక్కించుకుని బంగారుమెట్ట జంక్షన్ నుంచి చిన్నప్పనసాెం వరకు సురక్షితంగా దింపించారు. విద్యార్థులు వర్షంలో ఇబ్బంది పడకుండా వెంటనే స్పందించి వారికి లిఫ్ట్ ఇవ్వడం అక్కడి స్థానికులను ఆకట్టుకుంది. కలెక్టర్ చూపిన మానవత్వం, బాధ్యతాయుతమైన స్పందనకు స్థానికులు, ప్రజలు అభినందనలు తెలిపారు.



పీజీఆర్ఎస్పై నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శిస్తే చర్యలు

**-అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంతి హెచ్చరిక -
బటిడీపల్లి పీజీఆర్ఎస్లో 117 వినతులు
స్వీకరణ -మండలాల్లో సామవారం పీజీఆర్ఎస్
నిర్వహించాలని సూచన**

పాడేరు: ప్రజల సమస్యలు పరిష్కారమే లక్ష్యంగా నిర్వహిస్తున్న పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమంపై నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించే వారిపై శాఖాపరమైన చర్యలు తప్పవని జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిషాంతి హెచ్చరించారు. స్థానిక బటిడీపి కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వ్యవస్థ (మీకోసం) కార్యక్రమంలో ఆమెఅధికారులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. ప్రతి శుక్రవారం జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించే పీజీఆర్ఎస్కు జిల్లా స్థాయి అధికారులు సమగ్ర సమాచారంతో విధిగా హాజరుకావాలని, అదేవిధంగా ప్రతి సోమవారం మండల స్థాయి అధికారులు పీజీఆర్ఎస్ను పక్కాగా నిర్వహించాలన్నారు. ఈక్రమంలో ఎవరైనా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన వారిపై చర్యలు తప్పవన్నారు. ఎక్కడ పీజీఆర్ఎస్ జరిగినా గైర్జాబైన వారిపై శాఖాపరమైన చర్యలు చేపడతామని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. ప్రతి బుధవారం జిల్లాలో ఏదో మండలంలో నిర్వహించే పీజీఆర్ఎస్కు జిల్లా స్థాయి అధికారులంతా విధిగా హాజరుకావాలని, ప్రజల నుంచి స్వీకరించిన అర్జీలను పరిష్కరించాలన్నారు. ఏదైనా కారణాలతో పీజీఆర్ఎస్కు హాజరుకాలేని అధికారులు ముందస్తు అనుమతి తప్పనిసరిగా పొందాలన్నారు. మీకోసం కార్యక్రమంలో సమర్పించిన అర్జీలపై తాజా స్థితిగతులను తెలుసుకునే ందుకు 1100 సంబర్ కాల్ సెంటర్ సేవలను నద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ నిషాంతి సూచించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిషాంతి, బటిడీపి పీవో ఆదిత్యరఘు,



డీఆర్వో ఎంపీఎస్.లోకేశ్వరరావు గిరిజనుల నుంచి 117 వినతులను స్వీకరించారు. వాటిలో రెవెన్యూ సంబంధ సమస్యలపై 55, విద్య, వైద్యం, తాగునీరు, ఇంజనీరింగ్ విభాగాలు, విద్యుత్, పౌరసరఫరాలకు సంబంధించి 62 అర్జీలు వచ్చాయి. ఈ కార్యక్రమంలో డీఆర్వో కె.భుజంగరావు, డీఆర్డీఏ పీడీ వి.మురళీ, డ్యామా పీడీ విద్యాసాగరరావు, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డీడీ సీబీకే.పరిమిళ, జిల్లా వ్యవసాయాధికారి ఎస్బీఎస్.నందు, హౌసింగ్ పీడీ బి.బాబు, డీపీవో చంద్రశేఖర్, డీఎల్పీవో పీఎస్.కుమార్, పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ ఈఈ టి.కొండయ్యపదాల్ , ఆర్డబ్ల్యుఎస్ ఈఈ వీబీ.నాగేశ్వరరావు, ఇన్సీడెన్ పీడీ రూప్యబ్బాయి, సీపీవో ప్రసాద్, ఐటీడీఏ ఏపీవో ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, కలెక్టరేట్ పీజీఆర్ఎస్ డీటీ వి.ధర్మరాజు, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కళాశాల దశలోనే వ్యాపారాలపై ఆలోచించాలి

**-యువతకు సీఎం చంద్రబాబు సూచన -
ఉద్యాన పంటల సాగులో లింగాల
మండలాన్ని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి
-కుప్పం పర్యటనలో ముఖ్యమంత్రి సూచన**

చిత్తూరు: యువత ఉద్యోగాలు చేసే స్థితి నుంచి మరికొందరికి ఉద్యోగాలు ఇచ్చే స్థాయికి చేరాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆకాంక్షించారు. కళాశాలకు వెళ్లే దశలోనే వ్యాపారాల గురించి ఆలోచించాలని సూచించారు. చిత్తూరు జిల్లాలోని సొంత నియోజకవర్గం కుప్పంలో మూడురోజుల పర్యటనకు చంద్రబాబు వచ్చారు. గుడుపల్లె మండలం పొగురుపల్లెలో రూ.200 కోట్లతో నెలకొల్పిన ఏబీఐఎస్ ప్రోటెక్స్ కంపెనీకి చెందిన చికెన్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ను ప్రారంభించి, పరిశీలించారు. పలువురు యువతకు ఉద్యోగ నియామకవ్రతాలు అందజేశారు. అనంతరం ‘స్వర్ణ కుప్పం-పెట్టుబడులకు వేదిక’ పేరుతో నిర్వహించిన బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. వర్చువల్గా శంకుస్థాపనలు....అక్కడి నుంచే 12 కంపెనీలకు వర్చువల్గా శంకుస్థాపన, ఎంపీయాలూ చేసుకున్నారు. అడిడాస్ కంపెనీకి బూట్లు సరఫరా చేసే హాస్పెక్ గ్రూప్తో పాటు టూ సీటర్ ట్రెనర్ విమానాలకు విడిభాగాలు తయారు చేసే హయసీర్ క్లీన్ యాంప్స్, దేశంలోనే తొలి బ్యాటరీ ఆనోడ్ మెటేరియల్ తయారుచేసే అథా గ్రూప్స్కు చెందిన యూనిట్లు, రూ.500 కోట్లతో మానస సరోవర్ గ్లోబల్ విశ్వవిద్యాలయాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఎంఎస్ఎంఈ పార్కుకు భూమిపూజ చేశారు. పారిశ్రామిక అవసరాలకు రూ.952 కోట్లతో మూడు భారీ ట్రాన్స్కో విద్యుత్తు ఉప కేంద్రాలను ప్రారంభించారు. ఇన్ఫ్రాస్ ఆలయం, హెరిటేజ్ గ్రానైట్ స్టోన్ క్లస్టర్, బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాలకు సోలార్ రూఫ్టాప్ ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన చేశారు. రాత్రి వివిధ కంపెనీల ప్రతినిధులతో చర్చించారు. ఏ రోజూ ఉత్పత్తి ప్రారంభిస్తారో స్పష్టంగా చెప్పాలని కోరారు. కొందరు ఏడాది-



ఏడాదిన్నర పడుతుందని సమాధానమివ్వడంతో అంత సమయం తీసుకోవద్దని పేర్కొన్నారు.

గూగుల్ శంకుస్థాపనకు మించిన అనందం...‘విశాఖలో రూ.1.35 లక్షల కోట్లతో గూగుల్ డేటాసెంటర్కు శంకుస్థాపన చేసినప్పటి కంటే మించిన సంతోషం కుప్పంలో కంపెనీలకు భూమిపూజ చేసినప్పుడు కలుగుతోంది. ప్రతి కుటుంబానికి ఉపాధి, ప్రతి యువకుడికి ఉద్యోగం కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం. ‘ఒక కుటుంబం-ఒక పారిశ్రామికవేత్త’ కార్యక్రమాన్ని కుప్పంలో విజయవంతం చేస్తాం. రాయలసీమను ఉద్యానవాట్గా మారుస్తాం. పులివెందులలోని లింగాల మండలంలో ఉద్యానపంటలను ప్రోత్సహించాం. ఈ మండలాన్ని మిగతా ప్రాంతాలు ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. ఇక్కడి ప్రజల తలసరి ఆదాయం రూ.7.30 లక్షలు’ అని చంద్రబాబు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఇన్ఫ్రాస్థితి మంత్రి రాంప్రసాద్ రెడ్డి, ఎంపీ దగ్గుమళ్ల ప్రసాదరావు, ఎస్పీడీసీఎల్ సీఎండీ శివశంకర్, కలెక్టర్ సుమిత్రకుమార్, జేసీ ఆదర్శ రాజేంద్రన్, కదా పీడి వికాస్మర్త్య పాల్గొన్నారు.

అమరావతిపై వైకాపాని పూటకో మాట.. నిమిషానికొక విష ప్రచారం

అమరావతి: రాజధాని అమరావతిపై వైకాపా నేత సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలపై మంత్రి కొలుసు పార్లసారధి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మీ దృష్టిలో రాష్ట్రాన్ని నిలబెడితే విలన్.. కూల్చేస్తే హీరోలా? అని నిలదీశారు. సీఎం చంద్రబాబు విలన్ ఎలా అయ్యారో ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. “సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి రాజధానిపై అవాకులు, చెవాకులు పేలడం పూర్తిగా హాస్యాస్పదం. మీరు చెప్పే మావిగన్లో గుంటూరు ఉంది. అమరావతి కూడా గుంటూరు పరిధిలోనే ఉందని మరిచారా?అమరావతిపై పూటకో మాట.. నిమిషానికొక విష ప్రచారం వైకాపాది. ఎన్ని కుట్రలు, కుతంత్రాలు చేసినా.. రాష్ట్రమంతా అమరావతితోనే. అమరావతి అజేయం.. అమరావతే శాశ్వతం” అని మంత్రి పార్లసారధి అన్నారు.



మూడింతల పారితోషికం

హిందీ చిత్రసీమలో ప్రతిభావంతురాలైన కథానాయికగా గుర్తింపును తెచ్చుకుంది శ్రద్ధాకపూర్. ప్రస్తుతం ఆమె ప్రసిద్ధ మరాఠీ నృత్యకారిణి, తమాషా కళాకారిణి విరాటాయి జీవిత కథ ఆధారంగా రూపొందిస్తున్న ‘ఈథ్’ చిత్రంలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో భారీ అంచనాలు నెలకొన్న ఈ సినిమా ఆగస్ట్ 28న విడుదలకానుంది. ఇదిలావుండగా ఈ సినిమాకు శ్రద్ధాకపూర్ దాదాపు 15కోట్ల రెమ్ముసరేషన్ తీసుకున్నదని తెలిసింది. రందేళ్ల ప్రితం చేసిన ‘స్రీ-2’ చిత్రం కోసం ఆమె కేవలం ఐదుకోట్ల పారితోషికాన్ని మాత్రమే తీసుకుందట. అయితే ‘ఈథ్’ సినిమాలో పాత్రపరమైన సవాళ్లతో పాటు దాదాపు ఏడాది పాటు డేట్స్ కేటాయించాల్సి రావడంతో నిర్మాతలు ఆమెకు 15 కోట్ల భారీ మొత్తాన్ని అందించారని చెబుతున్నారు.



నా చిరునవ్వుల సింగారి

అశోక్ గల్లా, శ్రీగౌరీప్రియ జంటగా నటిస్తున్న రొమాంటిక్ ఎంటర్టైనర్ ‘ఏనా’- వింటారా సరదాగా’. ఉధృవ్ రఘు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సితార్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్, ఫార్చ్యూన్ ఫోర్ సినిమాస్ పతాకాలపై సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయిసౌజన్య నిర్మిస్తున్నారు. గురువారం ఈ సినిమా నుంచి ‘చింగారి’ అనే పాటను విడుదల చేశారు. విజయ్ బుల్లానిన్ స్వరపరచిన ఈ గీతాన్ని సనారీ రచించారు. సిద్ శ్రీరామ్, లిప్సిక ఆలపించారు. ‘చింగారి.. నా చిరునవ్వుల ఓ సింగారి.. బాగుందే నువ్వొచ్చాక’ అంటూ మెలోడీ ప్రధానంగా ఈ పాట సాగింది. ప్రేమలోని మధుర భావాల్ని అవిష్కరిస్తూ చక్కటి సాహిత్యంతో ఈ గీతం ఆకట్టుకునేలా ఉంది. అమెరికాలోని తెలుగు విద్యార్థుల నేపథ్య కథాంశంతో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. రాహుల్ విజయ్, శివాత్మిక రాజశేఖర్ తదితరులు చిత్ర తారాగణం.



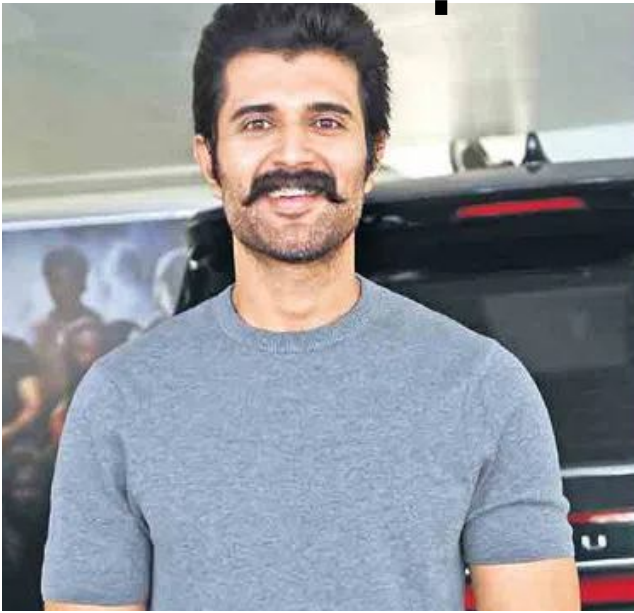
హృద్యమైన కాగితం పడవలు

వర్తన్, కృష్ణప్రియ జంటగా నటిస్తున్న ప్రేమకథాచిత్రం ‘కాగితం పడవలు’. ఎంజీఆర్ తుకారం దర్శకుడు. కీర్తన సరేశ్, టీఆర్ ప్రసాద్ రెడ్డి వెంకట్రాజుల, గాయిత్రమ్మ అంజనప్ప నిర్మాతలు. ఇప్పటికే ప్రచార చిత్రాలకు మంచి స్పందన వస్తున్నదని మేకర్స్ ఆనందం వెలిబుచ్చారు. తాజాగా ఈ చిత్రం విడుదల తేదీని మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఈ నెల 24న ఏషియన్ సురేశ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ద్వారా సినిమా విడుదల కానున్నది. అందర్నీ అలరించే హృద్యమైన ప్రేమకథాచిత్రమిదని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: రుద్రసాయి, సంగీతం: ఏబిఎస్ సౌఫల్ రాజా, నిర్మాణం: ఎస్ఎల్ఎస్ సినీ క్రియేషన్స్, ప్రణది క్రియేషన్స్, నవ నారాయణ సినీ క్రియేషన్స్.



డిసెంబర్లో రౌడీ జనార్ధన?

అగ్ర కథానాయకుడు విజయ్ దేవరకొండ నటిస్తున్న మాస్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ‘రౌడీ జనార్ధన’. కీర్తి సురేశ్ కథానాయిక. రవి కిరణ్ కోలా దర్శకుడు. శ్రీవెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ పతాకంపై దిల్ రాజు, శిరీష్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం నిర్మాణ దశలో ఉన్నది. రాయలసీమలోని కళింగపట్టణం అనే ఊరు నేపథ్యంలో 80వ దశకంలో జరిగే పీరియాడిక్ మాస్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఈ సినిమా తెరకెక్కుతున్నదని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఇందు లో రౌడీ జనార్ధన్ గా ఊరమాస్ పాత్రలో విజయ్ దేవరకొండ ఆకట్టుకున్నప్పట్లు సమాచారం. ఇదిలావుంటే.. నిర్మాణం శరవేగంగా జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రాన్ని ఈ ఏడాది డిసెంబర్లో విడుదల చేసేందుకు నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నారుట. దీనికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన రావాల్సివుంది. డా.రాజశేఖర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న ఈ చిత్రంలో యంగ్ హీరోయిన్ ప్రీతి ముకుందన్ ఓ ప్రత్యేక గీతంలో నర్తించనున్నట్లు సమాచారం. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: క్రిస్టో జేవియర్, విశాల్ మిశ్రా.



ఏఐ డీవ్ ఫేక్స్.. బాంబే హైకోర్టును ఆశ్రయించిన నటి ప్రీతి జింతా!

బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటి ప్రీతి జింతా బాంబే హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. తన అనుమతి లేకుండా ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (AI) సాంకేతికత వాడి సృష్టించిన డీవ్ ఫేక్ చిత్రాలు, మార్కెట్లో చేసిన అసభ్యకర కంటెంట్కు వ్యతిరేకంగా ఆమె కోర్టుకు వెళ్లింది. ఈ కంటెంట్ను ఇంటర్నెట్ నుండి పూర్తిగా తొలగించేలా అత్యవసర ఆదేశాలు ఇవ్వాలని ఆమె కోర్టును కోరారు. ఇక ఈ పిటిషన్పై విచారణ జరిపిన జస్టిస్ మాధవ్ జామదార్.. కంటెంట్ను వెబ్సైట్ల నుండి తొలగించడానికి ఒక సులువైన విధానాన్ని రూపొందించాలని ఇరు పక్షాలకు సూచించింది. కాగా దీనిపై తదుపరి విచారణ జూలై 6న జరగనుంది. ప్రీతి జింతా దాఖలు చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలో గూగుల్, మెటా వంటి సోషల్ మీడియా సంస్థలతో పాటు డౌమెన్ నేమ్ రిజిస్ట్రార్లను ప్రతివాదులుగా చేర్చారు. నటి తరపు సీనియర్ అడ్వకేట్ వెంకటేష్ ధోండే వాదనలు వినిపిస్తూ.. రోజురోజుకూ ఈ డీవ్ ఫేక్స్ నాణ్యత పెరుగుతోందని, అందువల్ల తక్షణమే నడరు లింకులను తొలగించేలా ఉత్తర్వులు ఇవ్వాలని కోరారు. మరోవైపు గూగుల్, మెటా సంస్థల తరపు



న్యాయవాదులు స్పందిస్తూ.. వివాదాస్పద లింకులను తొలగించడానికి తమకు ఎటువంటి అభ్యంతరం లేదని, అయితే సాధారణ చట్టబద్ధమైన కంటెంట్ను ముందస్తుగా పర్యవేక్షించి బ్లాక్ చేయాలనే నిబంధనలు విధించవద్దని కోర్టును అభ్యర్థించారు.