

నీరున్నచోటే విలసిల్లిన నాగరికత

- జలసంరక్షణలో ప్రభుత్వాలు, ప్రజలు కలిసి అడుగేయాలి - జాతీయ జల అవార్డుల ప్రధానోత్సవంలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపదిముర్ము - ఆంధ్రప్రదేశ్కు 5 అవార్డులు

దిల్లీ: మానవ నాగరికత నీరున్న చోటే విలసిల్లిందని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము పేర్కొన్నారు. మానవసమూహం అంతా నదీ లోయలు, సముద్రతీరాలు, ఇతర జలవనరుల పరిసరాల్లోనే స్థిరపడటమే ఇందుకు నిదర్శనమని అభిప్రాయపడ్డారు. ఇక్కడి విజ్ఞాన భవన్‌లో నిర్వహించిన 6వ జాతీయ జల అవార్డుల ప్రధానోత్సవంలో విజేతలకు పుర స్కారాలు అందజేసిన అనంతరం ఆమె మాట్లాడారు. ‘మన సంప్రదాయంలో నదులు, సరస్సులు, ఇతర జలవనరులను పూజిస్తాం. వందేమాతర గీతంలో తొలి పదం సుజలాం అని ఉంటుంది. మానవ జీవితంలో నీటికున్న ప్రాధాన్యానికి అది అద్దం పడుతుంది. నీటిని సమర్థంగా ఉపయోగించుకోవడం ఇప్పుడు ప్రపంచ ప్రాధాన్యం. ప్రభుత్వాలు, ప్రజలు కలిసికట్టుగా పనిచేసి నీటి లభ్యతతోపాటు, భద్రతను సాధించించాలి. గత ఏడాది ప్రారంభించిన జలసంరక్షణ-

జనభాగీదారి కార్యక్రమం కింద 35 లక్షల భూగర్భ రీఛార్జి నిర్మాణాలు చేపట్టడం సంతోషకరం. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుంచి స్థానిక సంస్థల వరకు నీటి సంరక్షణకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. తక్కువ నీటితో ఎక్కువ ఉత్పత్తి సాధించేలా రైతులు, పరిశ్రమలు సరికొత్త విధానాలు అనుసరించాలి’ అని పిలుపు నిచ్చారు. జలసంరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ పాలుపంచుకోవాలి స్ఫూర్తినివ్వడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏటా జాతీయ జల అవార్డులు అందిస్తోంది. ప్రభుత్వం వద్ద పనరులను సమీకృతం చేసి ప్రజా భాగస్వామ్యంతో భూగర్భజలాల కృత్రిమ రీఛార్జి కార్యక్రమాలు చేపట్టేలా ప్రోత్సహించడానికి ఈ సంవత్సరం నుంచి కొత్తగా జల్ సంఘం- జనభాగీదారి అవార్డులు ప్రవేశపెట్టింది.

డిసెంబరు 30 నుంచి 10 రోజులు వైకుంఠద్వార దర్శనాలు

ఈ-డివ్‌లో సర్వదర్శనం టోకెన్స్ జారీ

- తితిదే ధర్మకర్తల మండలి సమావేశంలో తీర్మానం

తిరుమల: శ్రీవారి ఆలయంలో డిసెంబరు 30 నుంచి జనవరి 8వ తేదీ వరకు పదిరోజులపాటు వైకుంఠద్వార దర్శనాలు కల్పించనున్నట్లు తితిదే వైర్లన్ బీఆర్ నాయుడు తెలిపారు. స్థానిక అన్నమయ్య భవనంలో తితిదే ధర్మకర్తల మండలి అత్యవసర సమావేశం వైర్లన్ అధ్యక్షతన జరిగింది. వైకుంఠద్వార దర్శనం టోకెన్స్ జారీ విధానంతో పాటు వివిధ అంశాలపై సభ్యులు చర్చించి తీర్మానాలు చేశారు. అనంతరం వైర్లన్ బీఆర్ నాయుడు మీడియాతో మాట్లాడారు. “డిసెంబరు 30, 31, జనవరి ఒకటో తేదీన అంటే వైకుంఠ ఏకాదశి, ద్వాదశి, త్రయోదశి రోజున ఆన్‌లైన్‌లో ఈ-డివ్ విధానంలో సర్వదర్శనం టోకెన్స్ జారీచేస్తాం. ఈ మూడు రోజులు ఆన్‌లైన్ సర్వదర్శనం టోకెన్స్ కలిగిన భక్తులు మినహా మిగిలిన అన్ని దర్శనాలు రద్దుచేశాం. ఈ నెల 27 నుంచి డిసెంబరు ఒకటో తేదీ వరకు భక్తులు వైకుంఠద్వార దర్శనం కోసం ఈ-డివ్ విధానంలో నమోదు చేసుకోవచ్చు. వారికి డిసెంబరు 2న డివ్ ద్వారా టోకెన్స్ జారీచేస్తారు. డివ్‌లో టోకెన్స్ జారీ అయితే వన్‌షన్ 3 విధానంలో కుటుంబంలో నలుగురికి దర్శనభాగ్యం లభిస్తుంది. భక్తులు ఇందుకోసం తితిదే వెబ్‌సైట్, యాప్‌తోపాటు ఏపీ వాట్సప్ గవర్నెన్స్ ద్వారా నమోదు చేసుకుంటే పారదర్శకంగా టోకెన్స్ జారీచేస్తాం. ఈ మూడు రోజులు దర్శన టోకెన్స్ ఉన్నవారికే దర్శనం కల్పిస్తాం. నాలుగోరోజు అంటే జనవరి 2వ తేదీ నుంచి 8వ తేదీ వరకు ఎలాంటి టోకెన్స్ లేని భక్తులను సర్వదర్శనానికి అనుమతిస్తాం” అని తెలిపారు. మరిన్ని వివరాలు ఆయన మాట్లాడే... నాలుగో రోజు నుంచి రోజుకు 15 వేల చొప్పున ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనం రూ.300 టికెట్లను, వెయ్యి శ్రీవాణి దర్శనం టికెట్లను ఆన్‌లైన్‌లో విడుదల చేస్తాం. స్వయంగా వచ్చే ప్రాటోకాల్ ప్రముఖులకు మినహా సిఫారసు లేఖలపై వీటపీ బ్రేక్ దర్శనాలు, ఇతర ప్రివిలీజ్ దర్శనాలు, శ్రీవారి ఆలయంలో ఆర్థిక సేవలు రద్దుచేశాం. స్థానికుల కోసం జనవరి 6, 7, 8 తేదీల్లో రోజుకు ఐదువేల చొప్పున ఆన్‌లైన్‌లో సర్వదర్శనం టోకెన్స్ ఇస్తాం.

మోస్ట్‌వాంటెడ్ మావోయిస్టు హిడ్డా ఎన్‌కౌంటర్

- ఆయన భార్య మడకం రాజే, మరో నలుగురు కూడా - ఎదురుకాల్పుల్లో మొత్తం ఆరుగురు మావోయిస్టుల మృతి - మారేడుమిల్లి అడవుల్లో తుపాకుల మోత

రంపచోడవరం: మావోయిస్టు పార్టీకి కోలుకోలేని దెబ్బ తగిలింది. ఆ పార్టీ అగ్రనేత, గెరిల్లా ఆపరేషన్లలో అంతేరస కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు, దండకారణ్య స్పెషల్ జోన్‌లో కమిటీ కార్యదర్శి, మోస్ట్‌వాంటెడ్ మద్ది హిడ్డా (51) భద్రత బలగాలతో జరిగిన ఎదురుకాల్పుల్లో హతమయ్యారు. హిడ్డాతో పాటు ఆయన భార్య, దండకారణ్య స్పెషల్ జోన్‌లో కమిటీ సభ్యురాలు మడకం రాజే, పీఎల్‌జీఏ ఒకటో నంబర్ కంపెనీలోని వివిధ ప్లటూన్‌లకు కమాండర్లుగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న లక్ష్మి ఎలియాస్ చైత, కమ్మూ ఎలియాస్ కమలేష్, మల్లా ఎలియాస్ మల్లాలు, దేవేలు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వీరంతా హిడ్డా రక్షణ దళంలో కీలక సభ్యులు. వీరంతా ఛత్తీస్‌గఢ్ రాష్ట్రం సుక్కా జిల్లాకు చెందినవారే. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా మారేడుమిల్లికి 5 కిలోమీటర్ల దూరంలోని నెల్లూరు గ్రామ అటవీ ప్రాంతంలో మంగళవారం ఉదయం 6.30-7 గంటల మధ్య ఈ ఎదురుకాల్పులు జరిగాయి. ఈ ఘటనలో మొత్తం ఆరుగురు మావోయిస్టులు మృతిచెందగా మరో 19 మంది తప్పించుకున్నారు. వీరి కోసం భద్రత బలగాలు ముమ్మరంగా గాలిస్తున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ నిఘా విభాగాధిపతి మహేష్‌వంధ్ర లద్దా, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా ఎస్పీ అమిత్ బెర్హూరిలు మంగళవారం ఉదయం రంపచోడవరంలో నిర్వహించిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఈ వివరాలు వెల్లడించారు. తలదాచుకునేందుకు వచ్చి.. భద్రతా బలగాలకు చిక్కి ... ఆపరేషన్ క్రూర్‌లో భాగంగా ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో భద్రతా బలగాలు ముమ్మరంగా ఆపరేషన్ చేస్తుండటం, అన్నివైపుల నుంచి నిర్బంధం పెరగటంతో.. హిడ్డా, అతని బృందం పెల్లెర్ జోన్ కోసం గత కొద్ది రోజులుగా ఛత్తీస్‌గఢ్-ఒడిశా-ఆంధ్రప్రదేశ్ సరిహద్దుల్లో తిరుగుతున్నట్లు నిఘావర్గాలు గుర్తించాయి. మారేడుమిల్లి సమీపంలోని నెల్లూరు అటవీ ప్రాంతంలో ఈ బృందం మాటువేసినట్లు సమాచారం అందుకున్న భద్రతా బలగాలు సోమవారం రాత్రి నుంచే కూంబింగ్ మొదలుపెట్టాయి. మంగళవారం ఉదయం 6.30 గంటల సమయంలో హిడ్డా బృందం భద్రత బలగాలకు తారసపడటంతో ఎదురుకాల్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. దాదాపు అరగంటపాటు తుపాకుల మోత మోగింది. ఈ కాల్పుల్లో ఆరుగురు మావోయిస్టులు మృతిచెందారు. మరో 19 మంది వరకూ పారిపోయారు. మృతుల ఘోటోలను తీసుకున్న భద్రతా బలగాలు.. గతంలో లొంగిపోయిన మావోయిస్టులకు ఆ చిత్రాలను పంపించి వారిని హిడ్డా, అతని భార్యగా గుర్తించారు.

బస్సు ప్రమాదం.. సాదీకి ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నర్ నేతృత్వంలో అత్యున్నత స్థాయి బృందం

దెస్సె: సాదీ అరేబియాలో జరిగిన ఘోర ప్రమాదంలో అనేక మంది భారతీయులు ప్రాణాలు కోల్పోయిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఘటన నేపథ్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నర్ జస్టిన్ అబ్దుల్ నజీర్ నేతృత్వంలోని ఉన్నతస్థాయి బృందం అక్కడికి వెళ్లేందుకు సిద్ధమయ్యిందని భారత విదేశాంగ శాఖ తెలిపింది. ఈ బృందం మృతి చెందిన బాధిత కుటుంబాలకు అవసరమైన సహాయక చర్యలను పర్యవేక్షించనున్నట్లు వెల్లడించింది. ఈ విషయ ఘటనపై తీవ్ర విచారం వ్యక్తంచేస్తున్నట్లు ప్రకటనలో తెలిపింది. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి వ్యక్తం చేసింది. క్షతగాత్రులు త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించింది. హాజీ, ఉద్రూ మంత్రిత్వశాఖతో సహా సాదీ అధికారుల సమన్వయంతో బాధిత కుటుంబాలకు పూర్తి సహాయం అందించేందుకు.. పనులను పర్యవేక్షించేందుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నర్ నజీర్ నేతృత్వంలో ఓ ఉన్నతస్థాయి బృందం సాదీని సందర్శిస్తోందని తెలిపింది. ఆయనతో పాటు విదేశాంగ మంత్రిత్వశాఖ కార్యదర్శి అరుణ్‌కుమార్ ఛటర్జీ కూడా వెళ్తున్నట్లు వెల్లడించింది. మృతుల అంత్యక్రియల్లో ఈ బృందం పాల్గొనే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఈ విషయ ఘటన నేపథ్యంలో బాధిత కుటుంబాలకు అందగా ఉండేందుకు కేంద్రం పూర్తిగా కట్టుబడి ఉందని వెల్లడించింది. మక్కాలో పవిత్ర స్థలాలను దర్శించుకొని మదీనాకు బయలుదేరగా మార్గమధ్యలో యాత్రికులతో వెళ్తోన్న బస్సును డిజిటీ ట్యాంకర్ ఢీకొనడంతో సాదీలో ఘోర ప్రమాదం జరిగింది. ఈ ఘటనలో 45 మంది హైదరాబాద్ వాసులు సజీవ దహనమయ్యారు. డ్రైవర్‌తో పాటు షోయబ్ అనే యువకుడు మాత్రమే బయలుపడగలిగారు.

శునక గణన చేపడితేనే సమస్యకు పరిష్కారం

దిల్లీ: వీధికుక్కల కచ్చితమైన సంఖ్య ఎంతో తేల్చునిదే వాటికి సంతాన నిరోధం చేపట్టడం, శరణాలయాలకు తరలించడం సాధ్యపడదని ఏస్సె సెంటర్ అధ్యయన నివేదిక పేర్కొంది. కుక్కల బెడదపై ఈ నెల 7న నుఘ్రింకోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాన్ని పురస్కరించుకుని కేంద్ర ప్రభుత్వం జంతువుల్లో జనన నిరోధ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టడలచింది. దీనికి 2023నాటి జంతు జనన నియంత్రణ నిబంధనలను పాటించడలచింది. దిల్లీ-జాతీయ రాజధాని ప్రాంతం (ఎన్.సి.ఆర్.)లో మొత్తం ఎన్ని కుక్కలు ఉన్నాయో గణించనిదే చర్యలు సాధ్యపడవంది. 2022-25 మధ్య దేశంలో 126 రేబిన్ మరణాలు నమోదు కాగా, వాటిలో ఏ ఒక్కటీ ఎన్.సి.ఆర్.లో సంభవించలేదని తెలిపింది. 10 నగరాల్లో 1,000 మందిని ఇంటర్వ్యూ చేయగా వారిలో 75 శాతంమంది తమ పరిసరాల్లోని వీధికుక్కలు స్వేచ్ఛార్యకంగా మెలగుతాయని చెప్పినట్లు వెల్లడించింది. వీధి కుక్కలు పిరికిగా ఉంటాయని 15 శాతం మంది చెప్పగా, అవి దురుసుగా మీడికొస్తాయని చెప్పినవారు 10 నుంచి 11 శాతంమంది. కుక్కల వల్ల నేర కార్యకలాపాలు తగ్గుతాయని 90 శాతంమంది భావించగా, వాటి వల్ల మహిళలు, పిల్లలకు రక్షణ లభిస్తుందని చెప్పినవారు 52 శాతం మంది. వీధి కుక్కలను ప్రమాదకరమైనవిగా పరిగణించేవారు తక్కువేనని తేలుతోంది కాబట్టి జంతు జనన నిరోధ కార్యక్రమం చేపట్టేమందు శునక గణన చేపట్టాలని ఏస్సె సెంటర్ సూచించింది.

‘అభ్యుదయం సైకిల్ యాత్ర’ ‘డ్రగ్స్ ఫ్రీ’ సందేశం చేరడమే యాత్ర లక్ష్యం

ఐక్యతతో డ్రగ్స్ నిర్మూలన

- డీజిజి గోపీనాథ్ జట్టి

అనకాపల్లి: డ్రగ్స్ నియంత్రణలో భాగంగా పోలీస్ శాఖ చేపట్టిన ‘అభ్యుదయం సైకిల్ యాత్ర’ ప్రజా ఉద్యమంలా మారిందని విశాఖ రేంజ్ డీజిజి గోపీనాథ్ జట్టి అన్నారు. అభ్యుదయ సైకిల్ యాత్రలో భాగంగా ఎస్సీఆర్ మార్కెట్ యార్డు వద్ద జరిగిన సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ, ప్రతి ఇంటికి, ప్రతి వ్యక్తికి ‘డ్రగ్స్ ఫ్రీ’ సందేశం చేరడమే ఈ యాత్ర లక్ష్యమని అన్నారు. యావత్ సమాజం కలిసికట్టుగా పనిచేస్తే డ్రగ్స్‌ను పూర్తిగా నిర్మూలించగలమన్నారు. గంజాయి కేసులకు సంబంధించి రేంజ్ పరిధిలో గత ఏడాది 2,500 మందిని అరెస్టు చేయగా, వీరిలో 77 మందికి 20 ఏళ్లపాటు జైలు పడిందన్నారు. కలెక్టర్ విజయకుష్ణన్ మాట్లాడుతూ, డ్రగ్స్‌తోపాటు సోషల్ మీడియా సహా దేనికైనా బానిసలుగా మారకూడదని విద్యార్థులకు సూచించారు. ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ, దశాబ్ద కాలంలో డ్రగ్స్ వినియోగం 200 శాతం పెరిగిందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈగల్ డీమ్

ఎర్పడిన తరువాత రాష్ట్రంలో మారకద్రవ్యాల రవాణా, వినియోగం తగ్గయిని అన్నారు. ఎస్సీ తుహినీసిన్మా మాట్లాడుతూ, డ్రగ్స్ పై సమాచారం ఇవ్వడానికి 112 లేదా 1972 సంబద్ధత కాల్ చేయాలని సూచించారు. డ్రగ్స్ బారి నుంచి యువతను రక్షించడం అందరి బాధ్యత అని అన్నారు. అనంతరం అదనపు ఎస్సీ దేవప్రసాద్ రాధాని ప్రారంభించారు. డీజిజీ, ఎస్సీ, కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే, తదితరులు సైకిళ్లు తొక్కుతూ మెయిన్‌రోడ్డు మీదుగా నెహ్రూచౌక్ వరకు యాత్ర నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీఎన్‌యూఎఫ్‌ఐడి చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, డైట్ కళాశాల చైర్మన్ దాడి రత్నాకర్, అదనపు ఎస్సీ ఎల్.మోహనరావు, డిపీఎస్సీలు ఎం.క్రావణి, ఈ.శ్రీనివాసులు, సీబిలు, ఎస్‌బిలు, పోలీసు సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

తాజా మార్గదర్శకాలు అన్నిబ్యాంకులూ అనుసరించాలి

బ్యాంకు ఖాతాదారుడు ఎవరైనా మరణించినప్పుడు, అతని పేరిట ఉన్న డిపాజిట్లు వారసులకు బదిలీ కావడానికి ప్రస్తుత నిబంధనలు చాలా కఠినంగా ఉన్నాయి. ఈ విషయంలో ఒక్కో బ్యాంకు ఒక్కోలా వ్యవహరిస్తోంది. ఈ దుస్థితిని తప్పించేందుకు రిజర్వు బ్యాంకు తాజాగా మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరం నుంచి అమలుయ్యే ఈ కొత్త నిబంధనల ప్రకారం- మరణించిన ఖాతాదారుల వారసులకు డిపాజిట్లను బదిలీచేసే విషయంలో అన్ని బ్యాంకులూ ఒకే విధానాన్ని అనుసరించాల్సి ఉంటుంది. ఎవరైనా ఖాతాదారుడు మరణించినప్పుడు చాలా బ్యాంకులు నామినేషన్ ఉన్నారే, రకరకాల పత్రాలు కావాలంటూ సంబంధిత వారసులను ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి. నామినేషన్ లేకుండా ఖాతాదారుడు మరణిస్తే, కోర్టు ద్వారా పొందిన వారసత్వ హక్కుపత్రాలను తీసుకురమ్మంటున్నాయి. ఘాతీకత్తు కావాలని మెలిక పెడుతున్నాయి. దానివల్ల డబ్బులు వెంటనే చేతికొందక బాధిత కుటుంబాలకు ఇక్కట్లు తప్పడంలేదు. ఇలా కాకుండా, నామినీలకు వెంటనే డబ్బు అందించేందుకు ఆరీబీఐ తీసుకొచ్చిన తాజా మార్గదర్శకాలను అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ వాణిజ్య బ్యాంకులతో పాటు సహకార బ్యాంకులూ అనుసరించాల్సి ఉంటుంది. ఆరీబీఐ నూతన నిబంధనల ప్రకారం- బ్యాంకు ఖాతాదారుడు మరణించి, నామినేషన్ ఉంటే... కోర్టుల నుంచి ఎలాంటి ఆదేశాలు తెచ్చుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు. ఆరీబీఐ మార్గదర్శకాలతో పాటు ఇచ్చిన అనెక్సర్-1 ఫారాన్ని నింపి... ఖాతాదారుడి మరణ ధ్రువీకరణ పత్రంతో పాటు క్లెయిమ్ చేస్తున్నవారు తమ గుర్తింపు పత్రాన్ని బ్యాంకుకు సమర్పిస్తే సరిపోతుంది. ఒకవేళ నామినేషన్ లేకుండానే ఆకౌంట్ హోల్డర్ మరణిస్తే మాత్రం- ఖాతాదారుడి డెత్ సర్టిఫికేట్, తమ గుర్తింపు పత్రాలతో పాటు అనెక్సర్ 1-ఈలో పేర్కొన్న డిక్లరేషన్ ఫారంపై పరిచయస్థులతో సంతకం చేయించి బ్యాంకుకు సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. ఇవి మినహా, ఇతరత్రా ఘాతీకత్తు కావాలని బ్యాంకులు అదగడానికి వీలేదు. ఈ పద్ధతిలో సంబంధిత వారసులు సహకార బ్యాంకుల నుంచి రూ.అయిదు లక్షల వరకుబీ ఇతర వాణిజ్య బ్యాంకులైతే రూ.15లక్షలవరకు డబ్బులు పొందవచ్చు. అంతకుమించి డిపాజిట్లు ఉంటే మాత్రం- పైన చెప్పిన పత్రాలతో పాటు అనెక్సర్-1లోని డిక్లరేషన్ ఫారాన్ని క్లెయిమ్ చేస్తున్నవారు తమకు తెలిసినవారితో నోటర్ చేయించాలి. లేదంటే జ్యుడిషియల్ మేజిస్ట్రేట్ లేదా న్యాయాధికారి సమక్షంలో వారితో సంతకం చేయించి బ్యాంకుకు ఇవ్వాలి. నూతన మార్గదర్శకాల ప్రకారం- వీలునామా కేసులు, కోర్టు వివాదాల్లో ఉన్నవాటికి సంబంధించిన డిపాజిట్లను బ్యాంకులు పరిష్కరించకూడదు. ఈ విషయంలో కోర్టు ఆదేశాల ప్రకారమే బ్యాంకులు నడుచుకోవాలి. వీలునామా ద్వారా క్లెయిమ్ చేయదలిస్తే, కోర్టు ద్వారా ధ్రువీకరించిన వీలునామాను సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ వీలునామా లభిదారులతో పాటు మిగతా వారసులకూ సమ్మతమైతే... కోర్టు ద్వారా ధ్రువీకరించుకోవాల్సిన అవసరం లేకుండానే బ్యాంకులు క్లెయిమ్ను పరిష్కరించవచ్చని ఆరీబీఐ సూచించింది. ఈ విషయంలో వీలునామా, కోర్టు ఆదేశాలు తప్ప మరే ఇతర పత్రాలనూ గ్యారంటీగా సమర్పించాలని బ్యాంకులు అదగకూడదు. టర్వీ డిపాజిట్ గడువు తీరకముందే డిపాజిట్దారుడు మరణిస్తే- ఎలాంటి పెనాల్టీ రుసుము లేకుండానే వారసులకు డిపాజిట్ సొమ్మును అందించాలి. ఈ విధంగా చెల్లింపులు జరిపే విషయాన్ని టర్వీ డిపాజిట్ ఆప్టికేషన్ ఫారంలోనే బ్యాంకులు స్పష్టంగా ఖాతాదారులకు తెలియజెప్పాలి. ఖాతాదారులు ఎవరైనా ఏదేళ్లపాటు కనిపించకుండాపోతే, వారిని మరణించినట్లుగానే పరిగణిస్తారు. అలాంటి సందర్భంలో ఖాతాదారుల కుటుంబ సభ్యులు సొమ్ములను క్లెయిమ్ చేసుకోవడానికి ప్రస్తుతం ఏదేళ్లపాటు నిరీక్షించాల్సి వస్తోంది. అంతకాలం ఎదురు చూడాల్సిన అవసరం లేకుండానే బ్యాంకులు ఎఫ్ఐఆర్ కాపీ, పోలీసు రిపోర్టు ఆధారంగా కుటుంబ సభ్యులకు లక్ష రూపాయల వరకు చెల్లించవచ్చని ఆరీబీఐ నూతన మార్గదర్శకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. నామినేషన్ లేని సందర్భాల్లోనూ పైన చెప్పిన విధానాన్నే అనుసరించాలి. అనెక్సర్-1బి ఫార్యాట్ ద్వారా లాకర్లలో ఉన్న వస్తువులను ఖాతాదారుల కుటుంబ సభ్యులు క్లెయిమ్ చేసుకోవచ్చు. వారు అన్ని పత్రాలు సమర్పించిన 15 రోజుల్లో క్లెయిమ్లను పరిష్కరించాలని ఆరీబీఐ పేర్కొంది. ఒకవేళ బ్యాంకుల వల్ల క్లెయిమ్ల పరిష్కారం అలస్యమైతే, ప్రస్తుత వడ్డీ రేటుకు మరో నాలుగు శాతం జరిమానా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అలాగే, లాకర్ క్లెయిముల పరిష్కారంలో 15 రోజులకు మించి జాప్యం చేస్తే- ఆపై ప్రతిరోజూ జాప్యానికి అయిదు వేల రూపాయల చొప్పున జరిమానా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఖాతాలు తెరిచే సమయంలోనే నామినేషన్ ప్రక్రియను పూర్తిచేస్తే... క్లెయిముల పరిష్కారం వారసులతో పాటు బ్యాంకులకూ సులభమవుతుంది. సిబ్బంది నిరక్షం వల్ల కొందరు, అవగాహనా రాహిత్యంవల్ల మరికొందరు ఎలాంటి నామినేషన్ లేకుండానే బ్యాంకు ఖాతాలు తెరుస్తున్నారు. ఈ పరిస్థితిని తప్పించడానికి, నామినేషన్ను తప్పనిసరి చేస్తూ ఆరీబీఐ ఆదేశాలు జారీ చేయాల్సిన అవసరముంది.

విద్యార్థులకు అర్థమయ్యేరీతిలో బోధన



రంపచోడవరం: ఏజెన్సీలో టరల్ ప్రోగ్రామ్(టీవింగ్ ఎట్ రైట్ లెవెల్) ద్వారా ప్రతి ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు అర్థమయ్యే రీతిలో బోధించాలని రంపచోడవరం ఐటీడిఏ పీవో స్వరణ్ రాజ్ అన్నారు. స్థానిక ఐటీడిఏ సమావేశ మందిరంలో విద్యాశాఖ అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన పలు సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా వచ్చే పదో తరగతి పరీక్షలలో సూరుశాతం ఫలితాలు సాధించాలన్నారు. ఇప్పటి నుంచే ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించాలన్నారు. ప్రతీ విద్యార్థికి చదవడం,రాయడం, లెక్కలు,హిందీ, ఇంగ్లీషు తదితర సబ్జెక్టుల్లో వివరంగా పాఠాలు బోధించాలన్నారు. ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో డీవీఎం ఏ విధంగా చేస్తున్నారో విద్యాశాఖ అధికారుల నుంచి తెలుసుకున్నారు. వంద రోజుల యాక్షన్ ప్లాన్పై ఆరా తీశారు. బాగా వెనుకబడిన విద్యార్థులను గ్రూపులుగా విడదీసి వారికి అర్థమయ్యే రీతిలో బోధన చేయాలన్నారు. రంపచోడవరం,

చింతూరు సచివాలయాలకు సంబంధించిన వెర్చ్యూల్ అసిస్టెంట్లను విద్యాభివృద్ధికి ఉయోగించుకోవాలని, అందుకు అనుగుణంగా ఉత్తర్వులు ఇవ్వడం జరుగుతుందన్నారు. విద్యార్థులు ఆరోగ్యం, చదువుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. డీఈవో బ్రహ్మజీరావు మాట్లాడుతూ వెనుకబడి విద్యార్థులకు పదో తరగతి పరీక్షల్లో కనీసం 35 మార్కులు వచ్చే విధంగా ప్రత్యేక తరగతులు తీసుకోవాలన్నారు. ప్రతి విద్యార్థికి ఆధార్ నమోదు చేయించాలన్నారు. డీడీ రుక్మాండయ్య మాట్లాడుతూ ఆశ్రమ పాఠశాల విద్యార్థులకు మెనూ ప్రకారం ఆహార పదార్థాలు అందించాలని సూచించారు. పాఠశాలల వేళల్లో ఇతరులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో అనుమతించవద్దన్నారు. విద్యార్థులకు అనారోగ్యంగా ఉంటే దగ్గరలోని అసుపత్రికి తరలించాలన్నారు. ఏజెన్సీ డీఈవో వై.మల్లేశ్వరరావు, ఎంఈవో బి. ముత్యాలరావు, సత్యనారాయణ, ఎల్ శ్రీనివాసరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజ్ కి అవకాశం ఉన్న కేసుల పరిష్కారానికి చొరవ చూపాలి

విశాఖపట్నం: నేర శిక్షాస్థుతి పరిధిలోని రాజ్ కి అవకాశం ఉన్న కేసుల విషయంలో పోలీసు అధికారులు చొరవ చూపాలని విశాఖ జిల్లా న్యాయ సేవా ప్రాధికార సంస్థ కార్యదర్శి, న్యాయమూర్తి ఆర్. సన్యాసినాయుడు సూచించారు. ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాలోని పలు పోలీస్ స్టేషన్ల అధికారులు, ఉన్నత అధికారులతో జిల్లా కోర్టు ప్రాంగణం లోని న్యాయ సేవా ప్రాధికార సంస్థ భవనంలో ఆయన సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా న్యాయమూర్తి మాట్లాడుతూ అన్ని పోలీస్ స్టేషన్లలో రాజ్ కి రాగలిగిన కేసులు, ఎక్సె న్ట్ కేసులు, మోటారు వాహన ప్రమాద కేసులు, కుటుంబ న్యాయస్థానానికి సంబంధించిన కేసులు, అలాగే పౌర శిక్షాస్థుతి పరిధిలోని పలు తగాదాలను రాజ్ ద్వారా పరిష్కరించడానికి కృషి చేయాలన్నారు. ముందుగా కక్షిదారులకు నోటీసులు జారీ చేసి, సంబంధిత న్యాయవాదులతో మాట్లాడి తగిన విధంగా కేసులను పరిష్కరించేందుకు సహకరించాలని న్యాయమూర్తి పోలీసు అధికారులకు



సూచించారు. న్యాయ సేవా ప్రాధికార సంస్థ సహాయకులతో కలిసి గ్రామీణ, నగర ప్రాంతాల్లో విస్తృత ప్రచారం కల్పించడానికి పోలీసు యంత్రాంగం కృషి చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో పోలీసు అధికారులు, జిల్లా న్యాయ సేవా ప్రాధికార సంస్థ సభ్యులు, సేవా సంస్థల ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గో మాంసం వ్యాపారంపై గంటా ఆరా

కోల్డ్ స్టోరేజీ వద్ద పసీపీతో మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే గంటా

ఆనందపురం: కోల్డ్ స్టోరేజీలో ఆవు మాంసం నిల్వ పెట్టి వ్యాపారం సాగిస్తున్నవారు ఎంతటి వ్యక్తులనైనా ప్రభుత్వం విడిచి పెట్టేది లేదని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. విశ్వహిందూ పరిషత్తు సభ్యుల వ్యాఖ్యలతో శాంత్యాంధ్రలోని శ్రీమిత్ర మైరైన్ కోల్డ్ స్టోరేజీని పోలీసులతో కలిసి ఆయన పరిశీలించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. శ్రీ మిత్ర కోల్డ్ స్టోరేజీలో కొంతమేర మిష్ ఓవర్సీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సంస్థకు చెందిన ఫరీద్, ఉమర్ అనే వ్యక్తులకు లీజుకు ఇచ్చారన్నారు. అయితే అందులో ఏమి నిల్వ పెడుతున్నారూ, ఏమి జరుగుతుందో పరిశీలించాల్సిన బాధ్యత ఉందన్నారు. ఇంటెలిజెన్స్, విజిలెన్స్, పోలీసులు జాయింట్ యాక్షన్గా ఏర్పడి ఈ కేసును చేదించేందుకు కృషి చేస్తున్నారన్నారు. ఈ కేసులో ఏ పార్టీకి చెందిన వ్యక్తులు ఉన్నా వదిలే ప్రసక్తి లేదన్నారు.



బాపట్ల ఎమ్మెల్యే సరేంద్ర వర్మకు కోల్డ్ స్టోరేజీ యజమానికి పరిచయం ఉండటంతో వారిద్దరూ కలిసి ఉన్న ఫోటోలను వైరల్ చేస్తున్నారని, ఈ కేసుతో ఆ ఎమ్మెల్యేకు ఎటువంటి సంబంధం లేదన్నారు. ఈ వ్యవహారాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తీవ్రంగా పరిగణిస్తున్నారన్నారు. స్థానిక కాటామి నాయకులు, మధురవాడ పసీపీ అప్పలరాజు, పోలీసులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ రేంజీలోనూ అప్రమత్తం : డీఐజీ

గౌరవ వందనం స్వీకరిస్తున్న డీఐజీ గోపీనాథ్ జెట్టి, ఎస్సీ తుహినీస్వర్

నర్సపట్నం: విజయవాడ నగర శివారులోని కొత్త ఆటోనగర్లో ఓ భవనాన్ని మావోయిస్టులు పెల్లెర్గా చేసుకున్న ఘటన వెలుగు చూసిన నేపథ్యంలో విశాఖ రేంజీలోనూ అప్రమత్తమైనట్లు డీఐజీ గోపీనాథ్ జెట్టి చెప్పారు. నర్సపట్నం డిఎస్సీ కార్యాలయం, మాకవరపాలెం పోలీసు స్టేషన్లో మంగళవారం వార్షిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. అల్లూరి జిల్లా మారేడుమిల్లి అటవీ ప్రాంతంలో చోటుచేసుకున్న ఎదురుకాల్పుల్లో మావోయిస్టు కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు హిడ్డా సహా ఆరుగురు వృత్తి చెందారన్నారు. అల్లూరి జిల్లాలో ఇటీవల కాలంలోనే రెండు ఎన్కౌంటర్లు జరిగాయని గర్తు చేశారు. మావోయిస్టుల కోసం రాసున్న రోజుల్లోనూ కూరింగ్ ఆపరేషన్లు కొనసాగుతాయని పేర్కొన్నారు. మావోయిస్టుల విముక్త ప్రాంతంలో అభివృద్ధికి ఇక ఆటంకాలు ఉండవని అభిప్రాయపడ్డారు. మాదక ద్రవ్యాలకు వ్యతిరేకంగా అభ్యుదయం పేరిట నిర్వహిస్తున్న సైకిల్



యాత్రలో పౌరులు అధికంగా పాల్గొనడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. మాదక ద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండేలా చైతన్య కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఆంధ్రా ఒడిశా సరిహద్దుల్లో (ఏఓబీ) గంజాయి సాగు, రవాణాను అరికట్టేందుకు చెక్పోస్టులు ఏర్పాటు చేశామని, డ్రాస్త్తో నిఘా కొనసాగిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. గంజాయి కేసుల్లో 2,500 మందిని అరెస్టు చేశామని, 65 మందిపై పీడీ చట్టం ప్రయోగించామన్నారు. ఆర్థిక సంబంధ నేరాలకు పాల్పడిన 14 మంది ఆస్తులను సీజ్ చేసినట్లు చెప్పారు.

రాష్ట్రంలో 4వేల ఈగల్ క్లబ్లు ఏర్పాటు

ప్రతిజ్ఞ చేయిస్తున్న ఈగల్ ఐజ్ ఆకే రవికృష్ణ, ఎస్సీ వకుల్ జిందాల్, వర్మిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ డాక్టర్ ఆరుల్ మోహి వర్మన్, రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ జగదీష్ గుంటూరు: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మాదక ద్రవ్యాల నిర్మూలన కోసం ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించినట్లు ఈగల్ విభాగం ఐజ్ ఆకే రవికృష్ణ తెలిపారు. గుంటూరు జిల్లా పోలీసు, విల్ విశ్వవిద్యాలయం సంయుక్తంగా ‘సంకల్పం-మాదక ద్రవ్యాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం’ అనే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అతిథిగా హాజరైన ఐజ్ ఆకే రవికృష్ణ మాట్లాడుతూ మాదక ద్రవ్యాల కేసుల్లో పట్టుబడి జైలులో ఉన్నవారిని కలిస్తే తమ స్నేహితులతో గంజాయి, మాదక ద్రవ్యాలు తీసుకోవడం కోసం వెళ్లి పోలీసులకు దొరికి జైలుకు వచ్చినట్లు తెలిపారని చెప్పారు. జైలులో ఉన్నవారిలో చదువుకుంటున్న, చదువు పూర్తయి ఉద్యోగం కోసం ఎదురుచూస్తున్నవారు ఉన్నారని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో డ్రగ్స్ నిర్మూలించడానికి ఇప్పటి వరకు 4000 ఈగల్ క్లబ్లు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఒకసారి ఎవరైనా మాదక ద్రవ్యాల కేసుల్లో పట్టుబడితే వారి పేరును నిదాన్ పోర్టల్లో నమోదు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. ఆ రికార్డుల్లో నుంచి ఎప్పుడీ తొలగించరని తెలిపారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో ఆపరేషన్ చైతన్యం అనే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టి గంజాయి సాగును నిర్మూలించినట్లు చెప్పారు. ఎస్సీ వకుల్ జిందాల్ మాట్లాడుతూ మాదక ద్రవ్యాలకు ఎక్కువగా కళాశాలల విద్యార్థులు ప్రభావితం అవుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ఒకసారి మాదక ద్రవ్యాల కేసులో ఉంటే



ఉద్యోగాలకు ఎంపికైనప్పుడు అనర్హులవుతారని తెలిపారు. కళాశాలల్లో ఈగల్ క్లబ్ విభాగాలను ఏర్పాటు చేసి సమాచార (డ్రాఫ్) పెట్టెలను ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. ఎవరైనా మత్తు, మాదక ద్రవ్యాలకు అలవాటుపడితే వారి వివరాలను రాసి ఆ పెట్టెలో వేయాలన్నారు. తమ సిబ్బంది ఆయా విద్యార్థులను డిఎడెక్స్ కేంద్రాల్లో చేరించి మత్తుపదార్థాల జోలికి వెళ్లకుండా కాపాడతారని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులతో మాదక ద్రవ్యాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. మత్తు, మాదకద్రవ్యాల వల్ల కలిగే అసర్వాలపై విద్యార్థుల నాటక ప్రదర్శన ఆకట్టుకుంది. కార్యక్రమంలో ఎస్సీ వకుల్ జిందాల్, విశ్వవిద్యాలయం వైస్ ఛాన్సలర్ డాక్టర్ ఆరుల్ మోహి వర్మన్, రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ జగదీష్ పాల్గొన్నారు.

స్పీనిధి రుణ లక్ష్యం రూ.482 కోట్లు

- స్పీనిధి డీజీఎం కన్ననాయుడు

రామభద్రపురం: ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలోని లబ్ధిదారులకు ఈ ఏడాది స్పీనిధి నుంచి రూ.482 కోట్లు రుణాలు మంజూరుచేయాలన్నది లక్ష్యమని స్పీనిధి డీజీఎం పి.కన్ననాయుడు తెలిపారు. రామభద్రపురం వెలుగు కార్యాలయాన్ని ఆయన సందర్శించారు. స్పీనిధి రుణ వసూళ్లను వేగవంతం చేయాలని సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ నుంచి నవంబర్ నెల వరకు రూ.435 కోట్లు రుణాలు వసూలయ్యాయన్నారు. బ్యాంకులో రుణం తీసుకుంటే డాక్యుమెంట్, ప్రాసెసింగ్, ఇన్స్పెక్షన్ ఫీజులు వంటి అదనపు వసూళ్లు ఉంటాయని, స్పీనిధి రుణం తీసుకుంటే అదనపు వసూళ్లు ఉండవన్నారు. గ్రామ సమాఖ్యలో చర్చించుకుని, సభ్యుల తీర్మానం తీసుకుని ఫోన్లో దరఖాస్తు చేసుకున్న 48 గంటల్లో రుణం సభ్యుల ఖాతాల్లో జమవుతుందన్నారు. రుణ చెల్లింపులు కూడా క్యాప్ యాప్ చెల్లిస్తే అవతవకలకు ఆస్కారం



ఉండదని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో స్పీనిధి ఏజీఎం చిట్టిబాబు, మండల సమాఖ్య అధ్యక్షురాలు పూర్ణిమ పాల్గొన్నారు.

విధుల్లో అలసత్వం చూపితే కఠిన చర్యలు

రామభద్రపురం: సచివాలయ సిబ్బంది నిర్దేశిత సమయానికి హాజరు కావాలని, విధుల్లో అలసత్వం చూపితే కఠిన చర్యలు తప్పవని కలెక్టర్ ఎస్.రాంసుందర్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. రామభద్రపురం సచివాలయం-3ని ఉదయం 10.40 గంటలకు ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీచేశారు. అక్కడి సేవా కార్యక్రమాలను పరిశీలించారు. సిబ్బంది హాజరు పట్టిక, మామెంట్ రిజిస్టర్ తనిఖీ చేశారు. ప్రజలకు అందుతున్న సేవలను కంప్యూటర్లో పరిశీలించారు. నిర్ణీత సమయానికి విధులకు హాజరుకాని సిబ్బందిపై ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. మామెంట్ రిజిస్టర్లో నమోదు చేయకుండా బయటకు వెళ్లిన ముగ్గురు సిబ్బందికి షోకాజ్ నోటీసులు ఇవ్వాలని ఎంపీడీఓ రత్నంను ఆదేశించారు. ఆయన వెంట అర్దీజి రామ్మోహనరావు ఉన్నారు.



ఏడుగురు జూదగాళ్లు అరెస్ట్ శరీరంలో హార్వేస్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

- రూ.62,200 నగదు,- ఏడు సెల్‌ఫోన్లు, 21 బైక్స్ సీజ్ - బొమ్మా బొరుసు ఆడుతూ పట్టుబడిన వారితో కె.కోటపాడు సీబి పైదపునాయుడు, సిబ్బంది

దేవరావల్లి: దేవరావల్లిలో ఏటా ఆడుతున్న ఏడుగురు వ్యక్తులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. దేవరావల్లిలోని కొన్ని అప్పలనాయుడు కల్లాల్లో ఏటా(రూపాయి కాంస్) బొమ్మ బొరుసు ఆట) భారీ మొత్తంలో ఆడుతున్నట్లు పోలీస్‌లకు పక్కా సమాచారం అందింది. ముందస్తు సమాచారం మేరకు కె.కోటపాడు సీబి పైదపునాయుడు తన సిబ్బందితో కలిసి దాడి చేశారు. జూదం ఆడుతున్న ఏడుగురు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి నుంచి రూ. 62,200 నగదు, ఏడు సెల్‌ఫోన్లు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు



సీబి పైదపునాయుడు తెలిపారు. అక్రమ పార్కింగ్ చేసిన 21 బైక్‌లను సీజ్ చేసి, కేసు నమోదు చేసినట్లు ఆయన స్పష్టం చేశారు.

సచివాలయ సిబ్బంది పనితీరుపై ఆరోపణలు

పాడేరు: సచివాలయాల నిర్వహణ, సిబ్బంది పనితీరుపై ఆరోపణలు వస్తున్నాయని జెడ్పీ సీకావో నారాయణ మూర్తి అన్నారు. సచివాలయ సిబ్బందిని నియంత్రించాలని ఆయన ఎంపీడీవోలను ఆదేశించారు. స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. సచివాలయ సిబ్బంది ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం విధిగా హాజరు నమోదు చేయాలని, హాజరు ఆధారంగా మాత్రమే వేతనాలు చెల్లించాలని ఆదేశించారు. వెల్ఫేర్ అసిస్టెంట్లు వారానికి రెండు సార్లు తమ పరిధిలో ఉన్న పాఠశాలలను సందర్శించాలన్నారు. పాఠశాలల్లో మరుగుదొడ్లు, తాగునీరు, విద్యార్థులకు కావాలని సౌకర్యాలు గురించి తెలుసుకోవాలని సూచించారు. ఆధార్ కిట్ నిర్వహణకు సహకరించని డిజిటల్ అసిస్టెంట్లను గుర్తించి క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. పెన్షన్ బట్టాదా తరువాత మిగిలిన సొమ్ము జమ చేయని సచివాలయ సిబ్బంది నుంచి ఆర్ఆర్ యాక్ట్ ప్రకారం రికవరీ చేయాలని ఆదేశించారు. చెత్త నుంచి సంపద తయారీ కేంద్రాలను సమర్థంగా నిర్వహించాలని తెలిపారు. అనంతరం గ్రామ సచివాలయాల శాఖ నోడల్ జిల్లా అధికారి పి.ఎన్.కుమార్ మాట్లాడుతూ కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు ఎంపీడీవోలు, మండల



ప్రత్యేక అధికారులు ప్రతి వారం నాలుగు సచివాలయాలను తప్పని సరిగా తనిఖీ చేయాలన్నారు. వివిధ సర్వేలను గడువులోపు పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. తల్లికి వందనం నగదు జమకాని కుటుంబాల బ్యాంకు ఖాతాలను నేషనల్ పేమెంట్ కార్పొరేషన్‌కు లింక్ చేయించుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామీణ నీటి సరఫరా డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ చంద్రకిరణ్, ఉపాధి హామీ పథకం పీడి సీతయ్య, డిఆర్‌డిఏ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ మురళి, డిఎల్‌పీవో జయప్రకాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎండి హామీతో కాఫీ కార్మికుల సమ్మె విరమణ

-సమస్యలు పరిష్కరించకుంటే కొనసాగిస్తాం -సీబిటీయూ జిల్లా అధ్యక్షుడు బోనంగి చిన్నయ్యపదార్‌ప్రకటన

చింతపల్లి: ఏపీఎఫ్‌డీసీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎన్‌ఎస్ శ్రీధర్ స్వయంగా వచ్చి కాఫీ కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇవ్వడంతో సమ్మెను తాత్కాలికంగా విరమిస్తున్నట్లు సీబిటీయూ జిల్లా అధ్యక్షుడు బోనంగి చిన్నయ్యపదార్ తెలిపారు. మండలంలో వంగసార కాఫీ ఎస్టేట్‌లో కార్మికులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గడిచిన 12 రోజులుగా కాఫీ కార్మికులు సమ్మె కొనసాగిస్తున్నా కాఫీ యాజమాన్య సంస్థ నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిందన్నారు. దీంతో సోపానారం అమరావతిలో ఉన్నటు వంటి కాఫీ ఎండి శ్రీధర్‌ను రాష్ట్ర సీబిటీయూ ప్రధాన కార్యదర్శి సర్పంచరావుతో కార్మిక సంఘం ప్రతినిధి బృందం కలిసినదన్నారు. సమస్యలతో కూడిన వినతి ప్రతిపత్తి ఆయనకు అందజేసి పలు అంశాలు ఎండి దృష్టికి తీసుకువెళ్లినట్లు చెప్పారు. సంస్థలో కాఫీ కార్మికుల సమ్మె విషయం తన దృష్టికి రాలేదని ఈ నెల 30 లోపు తానే స్వయంగా చింతపల్లి వచ్చి కార్మికులకు న్యాయం చేస్తామని మాట



ఇచ్చారన్నారు. ఎండి ఇచ్చిన హామీ మేరకు సమ్మెను తాత్కాలికంగా విరమించి కాఫీ తోటల పనులకు హాజరు కావాలని ఆయన కోరారు. సంస్థ యాజమాన్యం మాటతప్పితే సమ్మె కొనసాగుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాఫీ కార్మిక సంఘ జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షుడు సుందర్‌రావు, ప్రధాన కార్యదర్శి వెంకటగిరి, మాజీ అధ్యక్షుడు కనకవల్లి, ప్రతినిధులు కాంతారావు, బాలకృష్ణ, పాపారావు ఉదయకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సైబర్ నేరగాళ్ల ఉచ్చులో పడొద్దు

-డీఐజీ గోపీనాథ్ జెట్టి -మాకవరపాలెం పోలీస్ స్టేషన్ సందర్శన

మాకవరపాలెం: సైబర్ నేరగాళ్ల ఉచ్చులో పడకుండా అందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని డీఐజీగోపీనాథ్ జెట్టి సూచించారు. మాకవరపాలెం పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా స్టేషన్ పరిసరాలను పరిశీలించి, రికార్డులను తనిఖీ చేశారు. అనంతరం ఆయన విలేజ్‌డ్రత్ మాట్లాడుతూ సైబర్ మోసాలపై విస్తృతంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నా ఇంకా మోసనపోతూనే ఉన్నారన్నారు. ఎంతో కష్టపడి సంపాదించిన నగదును అత్యాశతో పోగొట్టు కుంటున్నారన్నారు. వీటిపై అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. డిజిటల్ అరెస్టెలనేవి ఏమీ లేవని, అలా ఎవరైనా ఫోన్ చేసి బెదిరిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. సిబ్బందితో మాట్లాడి వారి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులపై



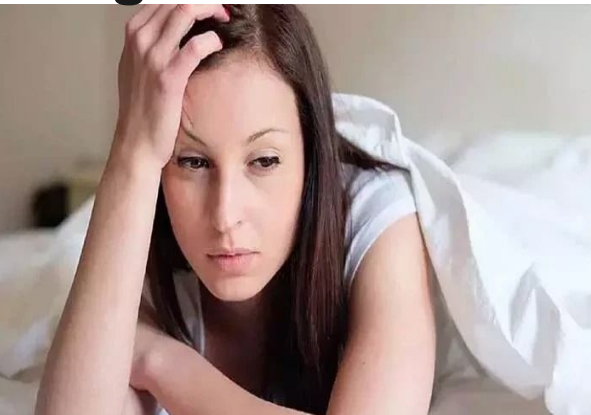
నిర్లక్ష్యం చేయొద్దని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సీ తుహిన్ సిన్హా, సర్పంచిత్తం డిఎస్సీ శ్రీనివాసరావు, రూరల్ సీబి రేవతమ్మ, ఎన్ఐఐ దామోదర్‌నాయుడు పాల్గొన్నారు.

అధికారిక దత్తత ఆమోదయోగ్యం

సర్వీసట్నం: అనాథ బాలలను అధికారికంగా దత్త త ఇచ్చేందుకు వీలుగా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలని బెనీడిఎస్ జిల్లా మిషన్ కోఆర్డినేటర్ మేరీ సువార్త పేర్కొన్నారు. జిల్లా మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ, జిల్లా బాలల సంరక్షణ విభాగం ద్వారా జరుగుతున్న జాతీయ దత్తత అవగాహన మహోత్సవంలో భాగంగా బెనీడిఎస్ కార్యాలయంలో అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ.. బాలల దత్తత విషయాన్ని ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకువెళ్లాలని సూచించారు. అనంతరం సీడీపీవో జి.వి.రమణి, జిల్లా బాలల సంరక్షణ అధికారి ఎం.రమేష్, రక్షణ అధికారి కె.ఎల్.మనోహర్ మాట్లాడుతూ చట్టపరమైన దత్తత వద్దు.. చట్టపరమైన దత్తత ముద్దు అన్నారు. సామాజిక కార్యకర్త ఎ. రూప, స్వచ్ఛంద సంస్థ ప్రతినిధి మహాలక్ష్మి, సూప ర్‌వైజర్లు, అంగన్‌వాడీ టీచర్లు, పాల్గొన్నారు.



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



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

ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ధిల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% ప్రకారం ఒక్కరూ హీట్ స్ట్రోక్‌కు గురైనప్పుడు, శరీర ఉష్ణోగ్రత వేగంగా పెరుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎలక్ట్రోలైట్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తినడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరుగు, పుచ్చకాయ వంటి అనేక ఆహార పదార్థాలు మంచి హైడ్రేషన్ స్థాయిని కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాదు వీటిలో పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ..పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన పుచ్చకాయలో 90% కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి స్థాయిని పెంచేందుకు దీన్ని తినవచ్చు. పుచ్చకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. సహజంగా తీపి పుచ్చకాయ వేసవిలో మనల్ని ఎనర్జిటిక్‌గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్‌లో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైటా, శాండ్‌విచ్, డిటాక్స్ వంటి కూడా తాగవచ్చు. కొబ్బరి నీరు.. ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉత్తమ మూలం, కొబ్బరి నీరు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తుంది. ఇది తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ వేసవిలో తాగడం వల్ల మీరు డిహైడ్రేషన్‌ను నివారించడమే కాకుండా మీ చర్మం మెరుస్తుంది. కొబ్బరినీళ్లు తాగడమే కాకుండా అందులో విత్తనాలను నానబెట్టి స్నాక్స్ తినవచ్చు. పుల్లని పండ్లు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్టంగా



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

స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు పదులుకోవడానికైనా సిద్ధపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు.అంతలా ఫోన్‌కు అద్దెక్ట్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచిందంటే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తెదా లేకుండా.. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇదే దారిలో వెళ్తున్నారు. స్మార్ట్ ఫోన్‌ను అతిగా యూస్ చేయకూడదు, ఆరోగ్యానికి అది మంచిది కాదు అని ఎంత మంది ఎన్ని చెప్పినా వాటిని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో కూడా దానిని తలకు దగ్గరగా లేదా, పక్కనే పెట్టుకొని పడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టూముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీలి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తి అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మెటబోలిక్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్‌ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్‌లో



మెటబోలిక్ ఫోన్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తుంది. అంతే కాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన సరాల బలహీనత, నదుము నొప్పి, మెద నొప్పి, క్యాన్సర్, చెవుడు, మెదడులో రేడియేషన్ వలన ప్రాణాంతకమైన గ్లియోమా అనే కణితుల ఏర్పడటం ఇది మొదడు క్యాన్సర్‌కు దారితీయడం లాంటిది జరుగుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువలన సాధ్యమైనంత వరకు స్మార్ట్ ఫోన్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలని వారు చెబుతున్నారు.

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

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



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

మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

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



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

పడుకునే ముందు అరటి పండు తింటే..!

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



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

రెస్టారెంట్లలో షామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు ఐనియోగిస్టారో తెలుసా?

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



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

పాఠానికోసాలి క్యాబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజీలో సల్ఫీరఫేస్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజీని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు.క్యాబేజీలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ స్పృందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజీ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగ్గిన వారు క్యాబేజీ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజీలోని కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్సర్‌తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజీ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. క్యాబేజీలో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజీలో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



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

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

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



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

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

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



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

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

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



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

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

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



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

వెల్లుల్లి కారం అంటే నచ్చదా..

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



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

మోక్షం పొందాలంటే..

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



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

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

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



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

డస్ట్ అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

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



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

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

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



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

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

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



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

బెల్లం, పెరుగు కలిపి తింటున్నారా?

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



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

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

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



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

సువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

సువ్వులకు వంటల్లో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. వీటితోని ప్రత్యేకమైన వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. వేసవి వచ్చింది మరి మీరు పచ్చళ్లు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? సువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది సువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం సువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ సువ్వుల నూనె అసపాముతీగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు సువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా సువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో సువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉండో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగుల పళ్ళాలు వచ్చాయంటే సువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ సువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ సువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్టరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. సువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే సువ్వుల గింజలలో పైబెర్ల కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా సువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల్లో నుంచి హార్మోన్స్ వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను సువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా సువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

ఎండాకాలం పాలు తాగితే..

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



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

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

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



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

నేరేడు పండ్ల ప్రయోజనాలు..

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



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

జిల్లాలో మొదటిసారిగా ఆరుతడి పంటల సాగు

- డివిజన్‌లో సాగు లక్ష్యం 1500 ఎకరాలు - వ్యవసాయశాఖ ఏడీ తిరుమలరావు

చింతపల్లి: జిల్లాలో మొదటి సారిగా ఆరుతడి పంటల సాగు చేపడుతున్నట్లు వ్యవసాయశాఖ ఏడీ తిరుమలరావు తెలిపారు. చింతపల్లి సబ్ డివిజన్ పరిధిలో 15వందల ఎకరాల్లో ఆరుతడి పంటల సాగు చేయాలన్నది లక్ష్యమని, ఇందుకు రైతులను గుర్తించినట్లు ఆయన చెప్పారు. తాజాంగి%-%1 సచివాలయం పరిధిలో గుర్తించిన రైతులకు మంగళవారం వేరుశనగ విత్తనాలు, వేపనూనెను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏడీ మాట్లాడుతూ కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో మొట్టమొదటి సారిగా రబీలో 500 ఎకరాల్లో వేరుశనగ సాగుతో పాటుగా చింతపల్లి, గూడెం కొత్తపిడి, కొయ్యూరు మండలాల్లో 350 ఎకరాలు చొప్పున మినుములు, పెసలు తదితర అవరాల పంటల సాగు చేపట్టడానికి రైతులను మండలాల వారీగా గుర్తించినట్లు తెలిపారు. మండలాల వారీగా గుర్తించిన రైతులకు



90 శాతం రాయిత్పై విత్తనాలను, మందులను పంపిణీ చేయనున్నట్లు చెప్పారు. మొదటిగా తాజాంగి పరిధిలో వేరుశనగ పంటను సాగు చేసేందుకు 90 శాతం రాయిత్పై విత్తనాలను, వేపనూనెను పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. విత్తన శుద్ధి, సాగులో మెళకువలు, ఎరువులు వినియోగం తదితర అంశాలను రైతులకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల వ్యవసాయాధికారి టి.మధుసూదన్‌రావు, సర్పంచ్ పంతుల మహేశ్వరి, అగ్రికల్చర్ అసిస్టెంట్ అనురాధ పాల్గొన్నారు.

త్వరితగతిన పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారం

-కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ - అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్

పాడేరు: జిల్లాలో పెండింగ్ రెవెన్యూ భూముల సమస్యలను వేగవంతంగా పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ ఏఎస్ దినేష్‌కుమార్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్‌లో రెవెన్యూ కార్యక్రమాలపై అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్సు నిర్వహించారు. అన్నదాత సుభీభవ, ఆర్‌వోఆర్, మ్యూటీషన్‌లో పెండింగ్ దరఖాస్తులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలన్నారు. అన్నదాత సుభీభవ పోర్టల్ నందు రైతుల ఆధార్ సంబర్ధను సరిచేసి అనుమతులకై వ్యవసాయాధికారుల లాగిన్‌కు పంపాలని ఆదేశించారు. చౌకధరల దుకాణాల్లో నిరంతరం తనిఖీలు చేపట్టాలని, పంపిణీ వివరాలను ఆన్‌లైన్‌లో పొందుపరచాలన్నారు. పురుగుల సుంచి తొలగించి అర్బులకు కొత్తకార్డులు పంపిణీ చేయాలన్నారు. మూడు సెంట్రల్ స్టలంలో ఇళ్ల నిర్మాణాలకు అవసరమైన స్థలాలను గుర్తించాలన్నారు. నీటి వన్ను వసూళ్లను వేగవంతం



చేయాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఐటీడీఏ పీవోలు తిరుమణి శ్రీహజ్జ, స్వరణ్‌రాజ్, శుభం నౌక్యాల్, డీఆర్‌వో పద్మలత, ఇన్‌చార్జ్ ఆర్డీవో లోకేశ్వరరావు, తహసీల్దార్లు పాల్గొన్నారు.

తాగునీరు, సీసీ రోడ్లకు ఆర్థిక సంఘ నిధులు కేటాయించాలి

ముంచంగిపట్టు: గ్రామ పంచాయతీలకు విడుదల చేసిన ఆర్థిక సంఘం నిధులను తాగునీటి సౌకర్యం కల్పన, సీసీ రోడ్ల నిర్మాణానికి కేటాయించాలని పీసా కమిటీ ఉపాధ్యక్షులు నారాయణ, కార్యదర్శి పద్మానాభం, సభ్యులు సుబ్బారావు కోరారు. ఎంపీడీవో ధర్మారావు, పంచాయతీ కార్యదర్శి సింహవలంను వారు కలిసి పంచాయతీ తీర్మానం పత్రం అందజేశారు. కించాయిపుట్టు పంచాయతీలోని గ్రామాల్లో సీసీ రోడ్లు లేక గిరిజనులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, తాగునీటి కోసం అవస్థలకు గురవుతున్నారని చెప్పారు. సరైన డ్రైనేజీ వ్యవస్థ లేక వర్షకాలంలో పడరాని పట్లు పడుతున్నారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గిరిజన సంఘం మండల అధ్యక్షులు ఎం.ఎం.శ్రీను, రాములు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



శిశు మరణాలను నియంత్రించండి

-కలెక్టర్‌కు జెడ్పీచైర్‌పర్సన్ సుభద్ర, మాజీ ఎమ్మెల్యే భాగ్యలక్ష్మి వినతి

పాడేరు: ఏజెన్సీలో శిశు మరణాలను నియంత్రించడంతో పాటు వైద్య ఆరోగ్య కార్యక్రమాలను విస్తృతం చేయాలని కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్‌కు ఉమ్మడి విశాఖ జడ్పీచైర్‌పర్సన్ జల్లిపల్లి సుభద్ర, ఎస్సీసెల్ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కొట్టగూళ్ళి భాగ్యలక్ష్మిలు కోరారు. ఈమేరకు వారు ఆయనను కలిశారు. పలు సమస్యలను ఆయన దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. దారెల పంచాయతీ పరిధిలో ఆరుగురు శిశువులు అనారోగ్య సమస్యలతో ఇటీవల కాలంలో పాడేరు జిల్లా ఆస్పత్రిలోనే మృతిచెందడం బాధాకరమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జిల్లాలోని పలు గ్రామాలకు చెందిన సుమారు 24 మంది ఆరు నెలల లోపు శిశువులు కేజీహెచ్‌లో వైద్యసేవలు పొందుతున్నారని, వీరందరికీ మెరుగైన వైద్యం అందించాలన్నారు. కేజీహెచ్ ఎస్సీసెల్‌కు నిధులు లేకపోవడంతో గిరిజనులే సొంతనామ్మతో కొన్ని రకాల మందులను భయట కొనుక్కోవాల్సిన దుస్థితి ఏర్పడిందని వారు వివరించారు. కేజీహెచ్‌తో పాటు ఏజెన్సీలోను వైద్య ఆరోగ్య కార్యక్రమాలను విస్తృతం చేసి శిశు మరణాలను నియంత్రించాలని, జర్రెల,



కొయ్యూరు గిరిజన సంక్షేమ విద్యాలయాల్లో గిరిజన విద్యార్థుల అన్వేషణపై సమగ్ర విచారణ జరిపాలని కోరారు. అన్ని గిరిజన విద్యాలయాల్లో నాణ్యమైన ఆహారంతో పాటు అన్ని సౌకర్యాలను కల్పించాలని వారు వినతిపత్రంలో పేర్కొన్నారు.

విశాఖ జిల్లా కోర్టు జీపీగా అప్పలనాయుడు

కళింకోట: మండలంలోని కన్నూరుపాలెం గ్రామానికి చెందిన న్యాయవాది కన్నూరు అప్పలనాయుడు విశాఖ జిల్లా కోర్టులు, సీనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టులకు గ్రేడ్-1 అదనపు ప్రభుత్వ న్యాయవాదిగా నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు న్యాయశాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అప్పలనాయుడు ఆయా కోర్టుల పరిధిలో ప్రభుత్వం తరపున వివిధ సివిల్, ఇతర న్యాయపరమైన కేసుల్లో వాదనలు వినిపించనున్నారు. ప్రభుత్వ ప్రయోజనాల పరిరక్షణకు అనుగుణంగా న్యాయపరమైన వ్యవహారాల్లో తగిన చర్యలను చేపట్టనున్నారు. ఏయారో లా కోర్టు పూర్తి చేసి 16 ఏళ్ల క్రితం విశాఖ జిల్లా కోర్టులో న్యాయవాది వృత్తిని ప్రారంభించారు. అప్పటి నుంచి వివిధ రకాల కేసులను విజయవంతంగా వాదించి ప్రముఖ న్యాయవాదిగా ఎదిగారు. వైపుజ్యం, సేవా భావం, అంకిత భావం వంటి అంశాలను ప్రభుత్వం పరిగణనలోకి తీసుకొని కీలకమైన పదవికి ఎంపిక చేసింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పరమైన న్యాయ వ్యవహారాలు వేగవంతమై పరిష్కారం కావడానికి తనపంతు సేవలు అందించి కృషి చేస్తానని ఈ సందర్భంగా అప్పలనాయుడు పేర్కొన్నారు. ఆయన నియామకం పట్ల బార్, ప్రభుత్వం స్టేడర్ అసోసియేషన్లు, పలువురు న్యాయవాదులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.



సురక్షిత విశాఖ నగరమే లక్ష్యం

- పోలీస్ కమిషనర్ శంఖులత బాద్గి - కమిషనరేట్‌లో వీసీఎస్‌సీ ప్రారంభం

విశాఖపట్నం: విశాఖను మరింత సురక్షితమైన, ధృడమైన నగరంగా మార్చాలనే లక్ష్యంతో అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖులత బాద్గి తెలిపారు. విశాఖ అభివృద్ధి, పలు సమస్యల పరిష్కారానికి ఉపయుక్తంగా ఉండేందుకు విశాఖపట్నం సిటీ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్(వీసీఎస్‌సీ) నూతన సెక్రటేరియట్ కార్యాలయాన్ని నగర పోలీస్ కమిషనరేట్‌లో పోలీస్ కమిషనర్, వీసీఎస్‌సీ చైర్మన్ బాద్గి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన వీసీఎస్‌సీ ముఖ్య ఉద్దేశాలను వివరించారు. ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రాథమిక సమస్యలను పరిష్కరించడానికి ప్రాథమిక ఏడీసీపీతో కలిసి ప్రణాళిక రూపొందిస్తారు. నగరంలో ప్రాథమిక ఫ్రీ ఫ్లో కోసం.. ప్రజలతో కలిసి ప్రాథమిక సమస్యలను గుర్తించి వచ్చే డిసెంబర్ 31లోగా పరిష్కరిస్తారు. నగర వ్యాప్తంగా సైబర్ సెక్యూరిటీ, మహిళలు- పిల్లల భద్రత, మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేక ప్రచారాలపై అవగాహన కార్యక్రమాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. పోలీస్ శాఖ సహకారంతో అల్స, సామాజిక-ఆర్థిక వర్గాల ప్రజలతో కలిసి ఆరోగ్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తారు. కమ్యూనిటీ భద్రతను బలోపేతం చేసేందుకు వీసీఎస్‌సీలో పారిశ్రామిక వాటాదారులను ప్రోత్సహించడంతో పాటు వారిని భాగస్వాములను చేస్తారు. యువత అభ్యున్నతి కోసం పాఠశాలలు, కళాశాలలు, ఇతర విద్యా సంస్థలతో కలిసి



పోలీస్ కమిషనర్ నవ సమాజ నిర్మాణం, మార్పు వంటి కార్యక్రమాలు ద్వారా యువతకు అవగాహన కల్పిస్తారు. నగరంలోని సమస్యాత్మక, మారుమూల ప్రాంతాల ప్రజలతో ముఖాముఖీ కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేసి, ఆయా ప్రాంతాల్లో సమస్యలను గుర్తించి వాటిని పరిష్కరిస్తారు. కార్యక్రమంలో డీసీపీ-1 మణికుంఠ చందోలు, డీసీపీ-2 మేరీప్రశాంతి, వీసీఎస్‌సీ ప్రతినిధులు కృష్ణ బాలాజీ, ఈ.ధీరజ్, ఆర్.ఎల్.నారాయణ, ఎం.లక్ష్మి, శ్రీధర్ కోనరాజు, సీమా సిక్రి పాల్గొన్నారు.

సాగర తీరంలో పారాగైడింగ్

విశాఖపట్నం: విశాఖ సాగర తీరంలో అద్వైత టూరిజం సరికొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపుతోంది. రుషికొండ బీచ్ వద్ద ఇప్పటికే విజయవంతంగా సదున్ను పారాగైడింగ్‌ను తాజాగా పాండురంగాపురం బీచ్‌లో ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభించారు. నిర్వాహకులు ఉదయం ఆరున్నర గంటల ప్రాంతంలో ట్రయల్ రన్ నిర్వహించారు. అయితే ఒక్కో వ్యక్తికి విహార రుసుంగా రూ.2,500 వసూలు చేస్తున్నారు. పాండురంగాపురం నుంచి బేకాఫ్ తీసుకుని, కురుసుర మ్యూజియం వరకు వెళ్లారు. అక్కడి నుంచి తిరిగి విశ్వప్రియ ఫంక్షన్ హాల్ వరకు తీసుకెళ్లి, మళ్లీ పాండురంగాపురం వద్ద ల్యాండింగ్ చేస్తారు. ఈ పారాగైడింగ్ ప్రయాణం సుమారు ఐదు నుంచి ఆరు కిలోమీటర్లు ఉంటుంది. ప్రయాణ సమయం ఐదు నుంచి ఎనిమిది నిమిషాల పాటు సముద్రానికి కొద్ది ఎత్తులో గాల్లో విహరించే అద్భుతమైన అనుభూతిని ఇస్తుంది. ఉదయం వాకింగ్‌కు వచ్చిన సగరవాసులు ఈ సాహస క్రీడను ఆసక్తిగా తిలకించారు. వెంటనే విహరాలు తెలుసుకుని, పలువురు ఉత్సాహంగా రూ. 2,500 చెల్లించి గగన విహారం చేశారు. కొందరు పర్యాటకులు సెల్ఫీలు, ఫోటోలు తీసుకుంటూ సందడి చేశారు. ఈ సందర్భంగా సైబల్



మాట్లాడుతూ, సాయంత్రం వేళల్లో గాలి వీచే విధానం బేకాఫ్, ల్యాండింగ్‌కు అత్యంత అనుకూలంగా ఉంటుందని, అయితే ఉదయం వేళల్లో కూడా సులభంగా విహరించవచ్చని తెలిపారు. వైఎస్‌సీఏ నుంచి ఆర్.కె.బీవ్ వరకు ప్రయాణ మార్గాన్ని పెంచాలని, అలాగే టెక్నీక్ ధర్మన తగ్గించాలని సగరవాసులు, పర్యాటకులు నిర్వాహకులను కోరుతున్నారు.

తాగునీటి పరీక్షలు తప్పనిసరి : కలెక్టర్

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో పాఠశాలలలో, అంగన్‌వాడీలలో సరఫరా అయ్యే తాగునీటికి పరీక్షలు జరిగే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేందర్ ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ చాంబర్‌లో జిల్లా గ్రామీణ నీటి సరఫరా, పారిశుధ్య కమిటీ సమావేశం కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ తాగునీటి వనరుల వద్ద మురుగు చేరకుండా, పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. తాగునీటి పరీక్షలు, ట్యాంకుల శుభ్రత, క్లోరినేషన్ తప్పనిసరిగా జరగాలన్నారు. బహిరంగ మల విసర్జన జరగకుండా చర్యలు చేపట్టాలని, కాచిన నీటిని తాగడం, ఆహారం తినే ముందు, మల విసర్జన తరువాత శుభ్రంగా చేతులు కడుక్కోవాలన్న ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలన్నారు. భూగర్భ జలాలు పెంచడానికి కమ్యూనిటీ సోక్ పిట్స్ నిర్మాణం, చెరువు గట్టి పటిష్టం చేయడంపై దృష్టి పెట్టాలన్నారు. జిల్లాలో ఉన్న 79 గ్రామాల్లో నూరు శాతం గృహాలకు కుళాయి కనెక్షన్లు ఏర్పాటు



చేసి 'హర్ ఫుర్ జల్' గ్రామాలుగా చేయడానికి కృషి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జల జీవన్ మిషన్ పనులను సక్రమంగా అమలు చేయాలని ఆర్డర్‌బ్యాంక్ ఇ రామస్వామికి సూచించారు. సమావేశంలో పంచాయతీ అధికారి శ్రీనివాస్, దుమా పీడి పూర్ణిమ దేవి, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ పి. జగదీశ్వర్ రావు, డీఆర్‌డీఏ పీడి లక్ష్మీపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మత్తు పదార్థాల జోలికి పోవద్దు

పాడేరు: మత్తు పదార్థాల వినియోగానికి యువత దూరంగా ఉండాలని కలెక్టర్ ఏఎస్ దినేష్‌కుమార్ హితవు పలికారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన నవముక్తి భారత్ అభియోన్ కార్యక్రమం పురస్కరించుకుని జిల్లా సర్వజన ఆస్పత్రి వైద్యబృందాలు నిర్వహించిన అవగాహన ర్యాలీని ఆయన జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. పాతబస్తాండ్ అంబేద్కర్ సెంటర్‌లో వైద్యబృందాలు, వైద్య విద్యార్థులతో మానవహారం ఏర్పాటు చేశారు. మత్తు వ్యతిరేక సందేశం, వ్యసనాల విముక్తిపై ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈసందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సమాజంలో వ్యసనాల నిర్మూలనకు ప్రజల భాగస్వామ్యం అవసరమని పేర్కొన్నారు. మత్తు వ్యసన నిర్మూలన కార్యక్రమాలు, అందుబాటులో ఉన్న వైద్య ఆరోగ్య సేవలపై విస్తృత ప్రచారం చేయాలని సూచించారు. జిల్లా ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్, వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ డి.హేమలతాదేవి మాట్లాడుతూ యువతంతా మత్తు పదార్థాలపై అప్రమత్తంగా



ఉండాలన్నారు. మత్తు, వ్యసనాలకు అలవాటు పడి జీవితాలను నాశనం చేసుకోవద్దని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనరల్ మెడికల్ హెచ్‌డి డాక్టర్ సురేష్‌రెడ్డి, డిప్యూటీ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ టి.నరసింహారావు, డాక్టర్ ఎర్రయ్య, రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ వైర్యన్ గంగరాజు పాల్గొన్నారు.

ఎక్స్ సేవల్లో అంతరాయం.. కారణం ఇదే!

ప్రముఖ సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ ఎక్స్ లో అంతరాయం ఏర్పడింది. దీంతో యూజర్లు పోస్ట్‌లను చూడలేకపోవడమే కాకుండా, కొత్త ట్వీట్‌లను కూడా అవ్‌లోడ్ చేయలేకపోయారు. క్లౌడ్‌ఫ్లేర్ అంతరాయం కారణంగా ఈ సమస్య ఏర్పడిందని సమాచారం. క్లౌడ్‌ఫ్లేర్ సేవలను ఉపయోగించే వెబ్‌సైట్‌లను యాక్సెస్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వినియోగదారులకు “క్లౌడ్‌ఫ్లేర్ నెట్‌వర్క్‌లో అంతర్గత సర్వర్ లోపం, దయచేసి కొన్ని నిమిషాల తర్వాత మళ్ళీ ప్రయత్నించండి” అనే సందేశం కనిపిస్తోంది. ఇప్పటికే ఈ సమస్యను వేలమంది యూజర్లు తమ సోషల్ మీడియా ఖాతాల ద్వారా వెళ్లదీస్తున్నారని డౌన్‌డెటెక్టర్ వెల్లడించింది. ఈ సమస్యపై కంపెనీ స్పందించలేదు. డౌన్‌డెటెక్టర్ ప్రకారం ఈ సమస్య భారత కాలమానం ప్రకారం సాయంత్రం 4.37 గంటలకు మొదలైంది. క్లౌడ్‌ఫ్లేర్ డౌన్ అవ్వడం వల్ల కేవలం ఎక్స్ మాత్రమే కాకుండా.. ఓపెన్



ఏబి సంస్థల సేవలు కూడా నిలిచిపోయాయి. ప్రస్తుతం ఈ సమస్యను పరిష్కరించే వనిలో మా బృందం నిమగ్నమై ఉందని.. క్లౌడ్‌ఫ్లేర్ టీమ్ వెల్లడించింది.

ఉద్యోగంలో చేరిన మూడు గంటల్లో రాజీనామా!

ఉద్యోగులు తమ సమస్యలను, కొంతమంది తమ జాబ్ అనుభవాలను రెడ్డిట్‌లో పోస్ట్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇప్పుడు తాజాగా.. ఉద్యోగంలో చేరిన మూడు గంటల్లోనే.. ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశానని ఒక వ్యక్తి రెడ్డిట్‌లో పేర్కొన్నారు. నాకు వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ జాబ్ వచ్చింది. నెలకు రూ. 12000 జీతం. కానీ ఉద్యోగంలో చేరిన మూడు గంటలలోనే రాజీనామా చేశాను, అని పేర్కొన్నారు. దీనికి కారణం రోజుకు 9 గంటల షిఫ్ట్ అని అన్నారు. మొదట్లో ఈ పని చేయాలనుకున్నాను. కానీ ఈ జాబ్ నా సమయాన్ని మొత్తం వృథా చేస్తుందని వెల్లడించారు. ఈ ఉద్యోగంతో కెరీర్‌లో నేను ఎదగలేనని గ్రహించాను. కాబట్టి ఉద్యోగాన్ని వదులుకున్నాను అని అన్నారు. నేను పోటీ పరీక్షల కోసం సిద్ధమవుతున్నాను. ఈ సమయంలో ఏదైనా పార్ట్ టైమ్ జాబ్ ఉంటే బాగుంటుందని సెర్చ్ చేశాను. మొదట్లో నేను ఇలాంటి ఉద్యోగానికి అప్లై చేసేటప్పుడు.. పార్ట్-టైమ్ గిగ్‌గా ఉంది. ఆ తరువాత అది ఫుల్ టైమ్ జాబ్ అని పేర్కొన్నారు.



దీంతో ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశానని వెల్లడించారు. ఈ పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయింది. నెటిజన్లు స్పందిస్తూ.. కొందరు మంచి నిర్ణయం తీసుకున్నావని ప్రశంసిస్తే, ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసుకునే ముందే అన్నీ సరిగ్గా చూసుకోవాలని ఇంకొందరు అన్నారు.

జీడిపీ వృద్ధి 7.5 శాతాన్ని మించాచ్ఛు..

జీఎస్‌టీ రేట్ల తగ్గింపుతో సానుకూలత పండుగల సమయంలో భారీగా కొనుగోళ్లు
న్యూఢిల్లీ: దేశ జీడిపీ వృద్ధి రేటు ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం క్యూ2లో (జూలై-సెప్టెంబర్ త్రైమాసికం)7.5 శాతం మించి నమోదు కావచ్చని ఎన్‌బీఐ పరిశోధన విభాగం అంచనా వేసింది. జీఎస్‌టీ రేట్ల తగ్గింపునకు తోడు, పండుగల సమయంలో విక్రయాలు బలంగా నమోదు కావడం మెరుగైన వృద్ధికి దారితీయచ్చని పేర్కొంది. అలాగే, పెట్టుబడులు పుంజుకోవడం, గ్రామీణ వినియోగం కోలుకోవడాన్ని ప్రస్తావించింది. “పండుగల నేపథ్యంలో అమ్మకాలకు సంబంధించి మంచి గణాంకాలు కనిస్తున్నాయి. వ్యవసాయం, పరిశ్రమలు, సేవలకు సంబంధించి వినియోగం, డిమాండ్‌ను సూచించే సంకేతాలు క్యూ1లో ఉన్న 70 శాతం నుంచి క్యూ2లో 83 శాతానికి పెరిగాయి. వీటి ఆధారంగా క్యూ2లో వాస్తవ జీడిపీ వృద్ధి 7.5 శాతం లేదా అంతకంటే ఎక్కువే ఉండొచ్చన్న అంచనాకు వచ్చాం”అని ఎన్‌బీఐ ఆర్థిక పరిశోధన విభాగం తన నివేదికలో పేర్కొంది. ఈ నెల చివర్లో క్యూ2 జీడిపీ గణాంకాలు విడుదల కానున్నాయి. రెండో త్రైమాసికంలో జీడిపీ వృద్ధి 7 శాతంగా



ఉండొచ్చన్నది ఆర్‌బీఐ అంచనా. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం క్యూ1లో (ఏప్రిల్-జూన్) జీడిపీ వృద్ధి 7.8 శాతంగా ఉండడం గమనార్హం. నవంబర్ నెలకు జీడిపీ వసూళ్లు రూ.1.49 లక్షల కోట్ల స్థాయిలో ఉండొచ్చని, క్రితం ఏడాది ఇదే నెలతో పోల్చి చూస్తే 6.8 శాతం అధికమని ఎన్‌బీఐ నివేదిక తెలిపింది. దిగుమతులపై ఐజీఎన్‌టీ, సెన్సు రూపంలో ఆదాయం రూ.51,000 కోట్లుగా ఉంటుందని.. దీంతో నవంబర్ నెలకు మొత్తం జీఎస్‌టీ వసూళ్లు రూ.2 లక్షల కోట్లను మించొచ్చని పేర్కొంది. జీఎస్‌టీ రేట్ల తగ్గింపు గత నెలలో పండుగల విక్రయాలను గణనీయంగా పెంచడాన్ని గుర్తు చేసింది.

15 నిమిషాల్లో ఫుల్ ఛార్జ్!: సరికొత్త ఫాస్ట్ ఛార్జర్

భారతదేశంలో ఎలక్ట్రిక్ ట్రీ వీలర్లు , ఎలక్ట్రిక్ టూ వీలర్లు తయారీలో అగ్రగామిగా ఉన్న కైనెటిక్ గ్రీన్ ఎనర్జీ అండ్ పవర్ సొల్యూషన్స్ లిమిటెడ్, వేగవంతమైన ఛార్జింగ్ టెక్నాలజీకి మార్గదర్శి అయిన ఎక్స్‌పోనెంట్ ఎనర్జీతో పూర్వోత్సాహ భాగస్వామ్యాన్ని ప్రకటించింది. భారతదేశ ఎలక్ట్రిక్ మొబిలిటీ రంగంలో ఒక మైలురాయి పురోగతిలో భాగంగా ఈ కంపెనీలు దేశంలో అతిపెద్ద, వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న మరియు విస్తృతంగా ఉపయోగించే విభాగమైన ఇ-రిక్తాలు, ఇ-కార్లో కార్ట్యూర్ ౫౩౩ వ3ఔ కేటగిరీ కోసం దేశంలోనే అత్యంత వేగవంతమైన ఛార్జింగ్ సొల్యూషన్‌ను ప్రవేశపెడుతున్నాయి. ఈ భాగస్వామ్యం భారతదేశంలోని పట్టణ, సెమీ అర్బన్ మొబిలిటీ ఆపరేటర్లకు కార్యాచరణ సామర్థ్యం, ఉత్పాదకతను పునర్నిర్వచించటానికి హామీ ఇస్తుంది. ఈ భాగస్వామ్యం కింద కైనెటిక్ గ్రీన్ ప్రసిద్ధ ౩౩ మోడల్‌లు.. సఫర్ స్మార్ట్, సఫర్ శక్తి, సూపర్ ఐ - ఇప్పుడు 15 నిమిషాల వేగవంతమైన ఛార్జింగ్ టెక్నాలజీని కలిగి ఉన్నాయి. ఇది చిన్న విరామాలలో త్వరిత రీఛార్జ్‌లకు వీలు కల్పిస్తుంది %౫౦ రోజువారీ ఆపరేటింగ్ గంటలను 30 శాతం వరకు పొడిగిస్తుంది. %౫౦% కేటగిరీలోని హై-స్పీడ్ పెర్ఫార్మెన్స్ లాజిస్టిక్స్ వాహనం అయిన %౫౦వీ% సఫర్ జంబో లోడర్ అసాధారణమైన పేలోడ్, రేంజ్‌కు ప్రసిద్ధి చెందింది. 15 నిమిషాల ఛార్జింగ్ ద్వారా వేగవంతమైన టర్న్‌అరౌండ్ సమయాలను అందిస్తుంది. ఇది వ్యక్తిగత యజమానులు - ఆపరేటర్లు, ఫ్లీట్ ఆపరేటర్‌లకు నేరుగా మరిన్ని ట్రిపులు, అధిక ఆదాయాలు, మెరుగైన రాబడికి దారితీస్తుంది. అదేవిధంగా, రాబోయే ౨౦వీ ప్యానింజర్ వేరియంట్,



గంటకు 50 కి.మీ వరకు వేగాన్ని అందించగలదు. ఇది సుదీర్ఘమైన ఇంటర్‌సిటీ మార్గాల కోసం రూపొందించబడింది. రోజువారీ వినియోగాన్ని పెంచడానికి ఈ అధునాతన ఛార్జింగ్ సాంకేతికతను కూడా అవలంబిస్తుంది. అత్యాధునిక బ్యాటరీ టెక్నాలజీ, స్మార్ట్ ఛార్జింగ్ నెట్‌వర్క్, ఇంటెలిజెంట్ సాఫ్ట్‌వేర్‌లను కలిగి ఉండే ఎక్స్‌పోనెంట్ ఎనర్జీ ప్రొఫైటరీ ఫుల్-స్కేల్ ప్లాట్‌ఫామ్ కైనెటిక్ గ్రీన్ వాహనాలకు 15 నిమిషాల వేగవంతమైన ఛార్జింగ్‌ను, ప్రాపర్టీ జీవితకాల విలువను పెంచేవిధంగా పరిశ్రమలో అగ్రగామిగా ఉన్న 3000-సైకిల్ వారంటీని అందిస్తుంది. ఎక్స్‌పోనెంట్ యొక్క పెరుగుతున్న ఛార్జింగ్ నెట్‌వర్క్‌లో సజావైన ఛార్జింగ్ కోసం ఉమ్మడి పరిష్కారం రూపొందించబడింది. ఇది ఇంటిగ్రేటెడ్ డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్ రియల్ టైమ్ స్టేట్ ఆఫ్ ఛార్జ్ ట్రాకింగ్, ట్రిడ్జివ్ మెయింటెనెన్స్ అల్గ్రిలు, ఫ్లీట్ ఆప్టిమైజేషన్ కోసం డేటా అనలిటిక్స్‌ను అందిస్తుంది.

కన్నర్స్‌గా లవ్ మ్యారేజీ చేసుకుంటా

తన పెళ్లి విషయంలో ఓ క్లారిటీ ఇచ్చేశారు పూణే భామ భాగ్యశ్రీ బోర్సే. లవ్ మ్యారేజీ చేసుకుంటారా? లేక అరేంజ్ మ్యారేజీ చేసుకుంటారా? అని ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో యాంకర్ అడగ్గా.. ‘లవ్ మ్యారేజీ చేసుకుంటా’ అంటూ త’డ’ం వంకో’క’ం డా సమాధానమిచ్చారు భాగ్యశ్రీ. ప్రస్తుతం లవ్‌లో ఉన్నారా? అనంటే.. ‘ప్రస్తుతమైతే లేదు.’ అని సింపుల్‌గా బదులిచ్చారామె. లవ్‌లో లేకుండా లవ్‌మ్యారేజీ చేసుకుంటానని అంత కఠక్టేగా ఎలా చెబుతున్నారు? అని సదరు యాంకర్ రెట్టించి అడగ్గా.. ‘నాకు ప్రేమ మీద నమ్మకం ఉంది. ఎప్పుడైనా నాకు నచ్చేవాడు, నన్ను మెచ్చేవాడు రాకమానడు. అది ఎప్పుడు అనేదానిపై మాత్రం క్లారిటీ లేదు. కానీ కన్నర్స్‌గా లవ్ మ్యారేజీ చేసుకుంటా.’ అని కుండ బద్దలు కొట్టారు భాగ్యశ్రీ బోర్సే. ఆమె హీరో రామ్‌కు జోడీగా నటించిన ‘అంధ్రకింగ్ తాలూకా’ సినిమా ఈ నెల 27న విడుదల కానున్నది.



హిట్ మూవీ దర్శకుడితో సాయిపల్లవి మరోసారి

ఇండస్ట్రీలో ఏ సినిమాలోనైనా సాయిపల్లవి హీరోయిన్‌గా చేస్తే ఆ సినిమా గ్యారెంటీ హిట్ అన్నంతగా టాక్ ఉంది. తమిళంలో ఈమె నటించిన ‘అమరన్’ గతేడాది రిలీజై అ?ద్యుత విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. ప్రత్యేకించి సాయిపల్లవి నటనకు మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. అలాంటి ఈమె.. ప్రస్తుతం హిందీలో తీస్తున్న ‘రామాయణ’ అనే భారీ పాన్ ఇండియా మూవీలో సీతగా చేస్తోంది. దీంతో ఇప్పటికైతే దక్షిణాదిలో కొత్తగా మూవీస్ ఏం చేయట్లేదు. కానీ త్వరలో తమిళంలో కమ్ బ్యాక్ ఇవ్వనుందనే టాక్ వినిపిస్తుంది.



ఒకప్పుడు ఇలా ఆలోచించలేదు.. ఇదంతా నేర్చుకోవడంలో భాగమే: దీపికా పదుకొణె

తన 18 ఏళ్ల కెరీర్ గురించి తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పంచుకున్నారు నటి దీపికా పదుకొణె . ‘ఓం శాంతి ఓం’ నుంచి ‘కల్కి 2898 ఏవీ’ వరకూ ఎన్నో భాక్ బిస్టర్‌లలో నటించిన దీపికా.. కొన్నిసార్లు స్క్రిప్ట్ ఎంపికల్లో తప్పులు చేసినట్లు వెల్లడించారు. ఈ ఎంపికలపై విచారం వ్యక్తం చేశారు. “ రెమ్యూనరేషన్ ముఖ్యం కాదు. దీనికి విరుద్ధమైన వాస్తవాలు కూడా ఉంటాయి. కొన్ని ప్రాజెక్టులు కమర్షియల్‌గా హిట్ కాకపోవచ్చు.. అవి పెద్ద సినిమాలు కూడా కాకపోవచ్చు. కానీ, నేను ఆ వ్యక్తులను ఆ కథలోని సందేశాన్ని నమ్మి వాటిని అంగీకరిస్తాను. దానికోసం నిలబడతాను. గతంలో ఇంత స్పష్టంగా ఆలోచించలేకపోయాను. ఇప్పుడు ప్రతి విషయాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తున్నా కొన్నిసార్లు వెనక్కి తిరిగి చూసుకున్నప్పుడు ‘అప్పుడు ఏం ఆలోచించాను’ అని అనిపిస్తుంది. బహుశా 10 సంవత్సరాల తర్వాత నేను ప్రస్తుతం ఎంపిక చేసుకున్న వాటి విషయంలోనూ ఇలానే ప్రశ్నించుకుంటానేమో.. ఎందుకంటే ఇదంతా



నేర్చుకోవడంలో భాగం” అని చెప్పారు. ఇక ప్రస్తుతం దీపికా రెండు భారీ సినిమాల్లో నటిస్తున్నారు. షారుక్ సరసన ‘కింగ్‌తో’ అలరించనున్నారు. సిద్ధార్థ్ ఆనంద్ దర్శకత్వంలో యాక్షన్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్ ఇది రానుంది. సుహానా భాస్, అభిషేక్ బచ్చన్, రాణీముఖర్జీ కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. వచ్చే ఏడాది వేసవిలో ఇది విడుదల కానుంది. దీనితో పాటు అల్లు అర్జున్ అట్లీ దర్శకత్వంలో రానున్న చిత్రంలోనూ దీపికా నటిస్తున్నారు.

తమిళంలో సొంతంగా డబ్బింగ్!

సాధారణంగా సినిరంగంలో విజయాలను బట్టి అవకాశాలొస్తుంటాయి. కానీ తెలుగు సాగసరి శ్రీలీల మాత్రం అందుకు మినహాయింపు. సక్సెస్‌ఫెయిల్వార్స్‌తో సంబంధం లేకుండా ఈ ముద్దుగుమ్మకు అవకాశాలు క్యూ కడుతున్నాయి. తెలుగు, తమిళం, హిందీల్లో భారీ సినిమాలు ఈ అమ్మడి చేతిలో ఉన్నాయి. సుధా కొంగర దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ‘పరాశక్తి’ చిత్రం ద్వారా శ్రీలీల తమిళంలో అరంగేట్రం చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. శివకార్తీకేయన్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్నారు. 1965లో తమిళనాడులో జరిగిన యథార్థ సంఘటనల ఆధారంగా పొలిటికల్ హిస్టారిక్ డ్రామాగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. సంక్రాంతికి విడుదల కానుంది. తాజాగా ఈ చిత్రానికి శ్రీలీల తమిళంలో సొంతంగా డబ్బింగ్ చెబుతున్నది. ఈ విషయాన్ని నిర్మాణ సంస్థ ఎక్స్ ఖాతా ద్వారా పంచుకుంది. సాధారణంగా పరభాషలో తొలి చిత్రానికి నాయికలు డబ్బింగ్ చెప్పడం అరుదైన విషయమేనని చెప్పాలి. అయితే శ్రీలీలమాత్రం ఈ విషయాన్ని నవాలుగా తీసుకుందట. సొంతగొంతు ఉంటేనే తెరపై ఎమోషన్స్ ప్రేక్షకులు బాగా కనెక్ట్ అవుతాయని, ఇకపై ఏ భాషలో నటించినా సొంతంగా డబ్బింగ్ చెబుతానని ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నది అచ్చ తెలుగుగదం. ప్రస్తుతం ఆమె తెలుగులో పవన్‌కల్యాణ్ సరసన ‘ఉస్తాద్ భగత్‌సింగ్’ చిత్రంలో నటిస్తున్నది.

