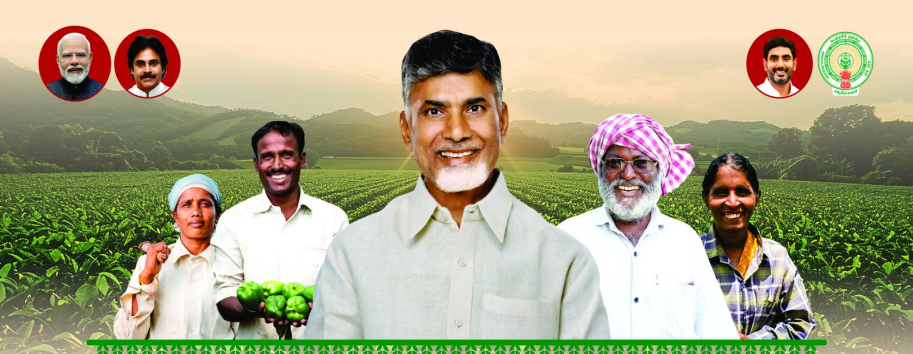




ఇది రైతు ప్రభుత్వం... రైతు అభివృద్ధి-సంక్షేమమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

VISAKHAPATNAM

సంపుటి: 19

సంచిక: 157

బుధవారం

3-12-2025

ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు

పేజీలు : 8

వెల : 1.00



కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విజయవంతం చేసిన రైతులందరికీ ధన్యవాదాలు

నేడు తూర్పుగోదావరి జిల్లా, గోపాలపురం నియోజకవర్గం, నల్లజర్ల రైతు సేవా కేంద్రంలో రైతన్నా... మీకోసం వర్క్ షాప్‌లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి గౌ|| నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు పాల్గొంటున్నారు

సమయం: ఉదయం గం. 11:30 లకు

రైతన్న సేవలో... మన మంచి ప్రభుత్వం

- 'అన్నదాత సుభీభవ - పీఎం కిసాన్' పథకం కింద 46,85,838 రైతుల ఖాతాల్లో రూ.6,310 కోట్లు జమ
- 90% సబ్సిడీపై 'బిందు సేద్యం' ద్వారా రైతులకు రూ.1,654 కోట్ల లబ్ధి
- సబ్సిడీపై మేలైన విత్తనాలు, ఎరువుల పంపిణీ
- కాలువల పూడికతీత, సకాలంలో నీటి విడుదల, వాననీటి సంరక్షణ, నదుల అనుసంధానం ద్వారా ప్రతి ఎకరాకు నీరందేలా 'మెరుగైన సాగునీటి విధానం'
- MSP, MIS ద్వారా రైతుల దగ్గర నుండి పంటను కొనుగోలు చేసి ఆదుకోవడం

రైతులకు వ్యవసాయం లాభసాటి కావాలి... అదే 'పంచసూత్రాల' లక్ష్యం



నీటి భద్రత



డిమాండ్ ఆధారిత పంటలు



అగ్రిటెక్



పుడ్ ప్రాసెసింగ్



ప్రభుత్వాల మద్దతు

రైతు సేవా కేంద్రం - సమగ్ర ప్రణాళిక



ఇది రైతు ప్రభుత్వం... రైతు అభివృద్ధి-సంక్షేమమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

జారీచేసిన వారు: సంచాలకులు, సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

సంపాదకీయం

పల్లె స్వచ్ఛతను సంస్కృతిని కాపాడే బాధ్యత యువతదే

పల్లె... దేశానికి బొడ్డాయి వంటిది. దేశ సౌభాగ్యం వెలుగులీనాలంటే పల్లెల ఆరోగ్యం బాగుండాలి. పల్లె పార్లమెంటులు సర్వాధికారాలతో పటిష్ఠం కావాలి. చితికిపోయిన పల్లెలను బాగు చేసుకోవడం మన కర్తవ్యం అవ్వాలి. పల్లె అభివృద్ధిని కేంద్రపీఠిండువుగా చేసుకుని పాలకులు పకడ్బందీగా విధానాలు రూపొందించాలి. ప్రథమ పౌరులైన సర్పంచులు ఇంటికి పెద్దలా గ్రామాన్ని తీర్చిదిద్దే బాధ్యతల్ని చేపట్టాలి. ఇందుకు యువ నాయకత్వం ముందుకు రావాలి. పచ్చటి పల్లెలు ఎందుటాకుల్లా రాలిపోయే స్థితికి ఎందుకొచ్చాయో ఈతరం ఆలోచించగలిగితే గ్రామ స్వరాజ్యాలు వర్ధిల్లుతాయి. మన మూలాలను, పల్లె స్వచ్ఛతను సంస్కృతిని కాపాడే బాధ్యతను యువతరం భుజాలపై వేసుకోవాలి. గ్రామ స్వచ్ఛతను కాపాడుతూ వాటిని మిసి పట్టణాలుగా తీర్చిదిద్దుతూ గ్రామాభివృద్ధికి కంకణధారరై నిలిచే యువ నాయకత్వం సర్పంచులుగా ఎదగాలి. అవినీతితో నిండిపోయిన వ్యవస్థ ప్రక్షాళన జరగాలంటే సామాజిక స్పృహ కలిగిన యువ నాయకత్వం రావాలి. సర్పంచులుగా కొత్తతరం ముందుకు వస్తేనే గ్రామాలు అభివృద్ధి పథంలో నడుస్తాయి. సర్పంచి పదవికి వస్తూనే చిత్తశుద్ధి కలిగినవారు నాయకులుగా ఎన్నిక కావాలి. మన దేశం గ్రామాలతో నిర్మితమైనది. 2011 లెక్కల ప్రకారం దేశంలో సుమారు 6,40,930 గ్రామాలు ఉన్నాయి. 2021 నాటి గణాంకాల ప్రకారం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో దాదాపు 13వేలకుపైగా, తెలంగాణలో సుమారు 12వేలకు పైగా గ్రామ పంచాయతీలు ఉన్నాయి. వీటన్నింటినీ ప్రగతి బాటలో నడిపించగలిగితేనే వికసిత భారతం అవిచ్ఛతం అవుతుంది. గ్రామాల్లో నిరంతరం పరిశుభ్రతను కాపాడాలి. రోడ్లను ప్రభుత్వ కార్యాలయాలను, ఆరోగ్య కేంద్రాలను, పాఠశాలలను పరిశుభ్రం చేసే వాళ్లు గొప్పసేవకులు. వాళ్లకు ఊరంతా అండగా నిలవాలి. గ్రామ పంచాయతీలకు బడ్జెట్‌లో అత్యధిక నిధులు కేటాయించాలి. కేంద్రంతోపాటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు మరన్ని నిధులు ఇవ్వాలి. ప్రాణాహు నమయాల్లో పేదలను తరలించేందుకు రవాణా సౌకర్యాలు మెరుగుపరచాలి. మధ్యాహ్న భోజన పథకం, అల్పాహారంలాంటి అత్యవసర సేవలు ఆగకుండా చూడాలి. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అమలు చేసే సంక్షేమ పథకాన్నింటినీ కిందిస్తాయి వరకు అందరికీ అందేలా చూసే బాధ్యత గ్రామ పంచాయతీదే. అన్ని రకాల పథకాలు సక్రమంగా అందేలా సర్పంచి, వార్డు సభ్యులు వర్తవేక్షించాలి. రేషన్‌కార్డుల దగ్గర్నుంచి ఒంటరి మహిళలకు, వృద్ధులకు అందే సాయం వరకు సక్రమంగా అందాలి. రాజకీయ భేదాభిప్రాయాలకు అతీతంగా అన్ని రకాల సేవలు అర్బులకే అందేలా చూడాలి. చట్టపరమైన రక్షణలు అందరికీ దక్కాలి. స్కూలు బాగోగుల్లో పాలుపంచుకోవడం అన్నది సర్పంచుల పెత్తనంగా కాకుండా పిల్లల సంక్షేమంగా చూడాలి. సర్పంచులు శ్రద్ధవహిస్తే ప్రభుత్వ స్కూళ్లకు పిల్లల సంఖ్య కూడా పెరుగుతుంది. ఐడికి తగిన మౌలిక వసతులు సమకూర్చేలా ప్రజలను సన్నద్ధం చేసే పని సర్పంచి చేపడితే ఊరంతా కదులుతుంది. గ్రామంలో చెరువే నీటికి ఆధారం. చెరువు నిండా నీరుంటే, భూగర్భ జలమట్టాన్ని పెంచుతుంది. పంటలకు, మంచినీటికి చెరువు ద్వారానే సరఫరా జరుగుతుంది. చెరువుపై ఆధారపడిన వారికి చేపల పెంపకం, దాని నిర్వహణ, వివాదాలకు చోటులేకుండా చూసే బాధ్యత పంచాయతీ చేపట్టాలి. చేపల విత్తనాలను చెరువుల్లో వేయించి మత్స్య సంపద పెరుగుదలకు కృషి చేయాలి. మత్స్యకారులకు అండగా నిలవాలి. ఊర్లోని ఆవాసాల స్థితిగతులు, ఆరోగ్య అనారోగ్య పట్టిక, పంటలు, ఐడి, గుడి, బావులు, కాలువలు, చెరువులు, చెట్లు, గుట్టలు, పాడిపంటలు, జలసంపద, పశుసంపద అన్నింటిపైనా ప్రత్యక్ష అనుభవం సర్పంచికే ఉంటుంది. గ్రామపరిశ్ర, సంస్కృతి, ఊరి వారసత్వ నాగరికతను పరిరక్షించడంతోపాటు రాబోయే తరాలకు అందించే గురుతర బాధ్యతను సర్పంచి, గ్రామ పాలకవర్గం తీసుకోవాలి. తరతరాల గ్రామ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను సంగ్రహించాలి. వృత్తులు, కులాలకు సంబంధించిన కళలు, సంప్రదాయాలు, యక్షగానాలు, జానపదాలు, ఆటపాటల సంగ్రహణ సర్పంచిదే. ఐటీ పరిజ్ఞానాన్ని గ్రామాభివృద్ధిలో ఎలా వాడుకోవాలనే దిశగానూ దృష్టి పెట్టాలి. సాంకేతిక అక్షరాస్యతను అందరికీ అందించాలి. సాంతూరి అభివృద్ధికి సాయం చేసే అవకాశాన్ని ఆ ఊరికి చెందిన ప్రతి ఒక్కరికీ కల్పించాలి. గ్రామ రాజకీయాలను ఎన్నికల వరకే పరిమితం చేయాలి. కక్షలూ, కార్యజ్ఞాలు మానుకుని గ్రామాభివృద్ధిలో ప్రతి ఒక్కరిని కర్తవ్యసృఖులుగా చేసే విశాలదృష్టిని సర్పంచులు, గ్రామ పాలనాధికారులు అలవరుచుకోవాలి. సామాజిక స్పృహ కలిగిన యువ నాయకత్వం మట్టిపై ప్రేమతో రాజకీయాల్లోకి రావాలి. అవినీతిని పారదోలే కొత్తతరం యువత ఇప్పుడు పల్లె భారతానికి చాలా అవసరం. ప్రపంచీకరణతో చేతివృత్తుల వ్యవస్థలు ధ్వంసమై గ్రామీణ భారతం వలసబాట పట్టింది. గ్రామం సగర్వంగా అభివృద్ధి అత్మగౌరవంతో నిలిచినప్పుడే దేశం ప్రగతి పథంలో సాగుతుంది. గ్రామాలు అన్ని రంగాల్లో స్వయంసమృద్ధితో నిలిచినప్పుడే వికసిత భారత్ సుసాధ్యం. కొత్తతరం నాయకత్వం గ్రామాలను స్వయంసమృద్ధి ప్రయోగశాలలుగా మార్చాలి. చేతివృత్తులను ఆధునికీకరిస్తే పెద్దయెత్తున సంపదను భారత్ సృష్టించగలదు. వ్యవసాయ ఆధారిత పరిశ్రమలను నెలకొల్పితే ప్రతి గ్రామం ఆర్థిక స్థిరత్వంతో విలసిల్లుతుంది. ఆర్థిక, సామాజిక, శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల నిపుణులతో గ్రామరాజ్యాలు పునర్నిర్మాణానికి రూపకల్పనలు చేయాలి. ప్రతి గ్రామం ఉత్పత్తి కేంద్రంగా మారాలి. గ్రామం ఉపాధి కేంద్రంగా మారినప్పుడే నిరుద్యోగ సమస్య పోతుంది. నా గ్రామాన్ని నేను బాగు చేసుకుంటానన్న ప్రమాణం చేసి, దాన్ని తప్పనిసీ చెప్పే స్థిరత్వం, నైతికత, తెగువ, ధైర్యం ఉన్న యువత రాజకీయాల్లోకి రావాలి. సమాచార విప్లవాన్ని, సెల్‌ఫోన్ల విస్తృతిని గ్రామాభివృద్ధి కోసం వాడాలి. రాజకీయాలకు అతీతంగా అభివృద్ధిపై సాగేందుకు సాంకేతిక విప్లవాన్ని వాడుకోవాలి. ప్రస్తుత తరాన్ని నాశనం చేస్తున్న మద్యం, మాదక ద్రవ్యాల పీడను పెరికినీ, అవగాహన పెంచాలి. గ్రామం స్వతంత్రంగా నిలిచి, సుస్థిర అభివృద్ధిని సాధించాలి. గ్రామాభ్యుదయమే ధ్యేయంగా పనిచేసే, గ్రామాన్ని స్వయంసమృద్ధిగా నిలిపే కొత్తతరం నాయకుల కోసం గ్రామం ఎదురు చూస్తోందిప్పుడు!

మాజీ ప్రధాని వాజ్‌పేయి విగ్రహ ఏర్పాటుకు సహకరించండి

గుంటూరు: మాజీ భారత ప్రధాని, భారతరత్న అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయి విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు స్థలాలు కేటాయించాలని భారతీయ జనతా పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు తెలుకూరి తిరుపతిరావు, నాయకులు స్థానిక కలెక్టరేట్‌లో జిల్లా కలెక్టర్ షి.తమిమ్ అన్వరియాకు వినతిపత్రం అందజేశారు. తిరుపతిరావు మాట్లాడుతూ నిష్కర్షమైన సేవతో దేశానికి దిశానిర్దేశం చేసిన మహనీయుడు వాజ్‌పేయి అని కొనియాడారు. ఆయన విగ్రహాన్ని రింగు రోడ్డులోని ఐటీసీ హోటల్, మెడికల్ క్లబ్ ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటుకు అనుమతి కోసం వినతిపత్రం అందించామన్నారు. ప్రభుత్వ సూచనల మేరకు ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఏర్పడకుండా ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో బ్రాహ్మణ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ గంగాధర్, బీజేపీ నాయకులు భజంగ్ రామకృష్ణ, తాడువాయి



రామకృష్ణ, దర్శనం శ్రీనివాస్, అలపాటి రవికుమార్, తోట శ్రీనివాస్, దేను సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగుల సేవలో లిఫ్టర్ ఎంఈవో అమృత్‌కుమార్

దివ్యాంగులారికి ఆర్థిక సాయం చేస్తున్నఅమృత్‌కుమార్ నాతవరం: దివ్యాంగుల దినోత్సవం నాడు జన్మించిన విశ్రాంత ఎంఈవో తాడి అమృత్‌కుమార్ పలువురికి స్పూర్తిగా నిలుస్తున్నారు. ఏటా తన జన్మదినాన్ని దివ్యాంగుల సమక్షంలో జరుపుకోవడమే కాదు.. ఆ రోజు తన జీతంలో కొంత మొత్తాన్ని కేటాయించి మండలంలో దివ్యాంగ విద్యార్థులకు విద్య, వైద్యం ఇతర సేవా కార్యక్రమాలకు వెచ్చిస్తున్నారు. ఏటా ఈ విధంగా చేస్తూ వచ్చిన ఆయన 2024 జూలైలో ఎంఈవోగా పదవీ విరమణ చేశారు. తన తల్లిదండ్రులు ఉపాధ్యాయులుగా నాతవరం మండలంలో పని చేయడంతో యం.బెన్నవరంలో స్థిరపడ్డారు. ఉద్యోగ విరమణ చేశాక ఇటీవల దివ్యాంగురాలైన బీబీకే విద్యార్థికి ఏకే వెల్టర్



సానైటి ద్వారా ఆర్థిక సాయం చేశారు. నాతవరం పాఠశాలలో వేదకులు జరుపుకునేందుకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు.

మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణ కీలకం

గుంటూరు: జిల్లాలో మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణకు అవగాహన, ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ కార్యక్రమాలను సంబంధిత శాఖలు క్షేత్రస్థాయిలో పటిష్ఠంగా అమలు జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.తమిమ్ అన్వరియా ఆదేశించారు. మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణపై స్థానిక కలెక్టరేట్‌లోని వీడియో సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి కమిటీ సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మాదక ద్రవ్యాల వినియోగానికి ఆకర్షితులవుతున్న వారిని ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తించాలన్నారు. జిల్లా ఎస్పీ వకుల్ జిందాల్ మాట్లాడుతూ 12 కేసులకుగాను 42 మందిని అరెస్టు చేశామన్నారు.



రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు పటిష్ట చర్యలు

విశాఖపట్నం: జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు పటిష్టమైన చర్యలు చేపట్టాలని.. హైవేలో జిల్లా ట్రాఫిక్ వర్గ సోలార్ బ్యాంకర్లు ఏర్పాటు చేయాలని కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేందీర ప్రసాద్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్‌లో సగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖుబ్రత బాగ్రితో కలిసి రహదారి భద్రతా కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గతేడాది జిల్లాలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదాల్లో క్షతగాత్రుల వివరాలు, వారికి ప్రభుత్వం తరపున అందజేసిన సహాయం గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. గుర్తు తెలియని వాహనాల ద్వారా ప్రమాదానికి గురైన బాధితులకు అందుతున్న పరిహారం గురించి సమావేశంలో చర్చించారు. ప్రమాదాల నివారణకు చేపడుతున్న చర్యల గురించి కమిటీ సభ్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. జిల్లాలో మేజర్ రోడ్లలోనూ, పాఠశాల, కళాశాలల పరిసర ప్రాంతాల్లో స్పీడ్ బ్రేకర్ల ఏర్పాటు చేయాలని జీవీఎంసీ అధికారులను ఆదేశించారు. రోడ్డుపై జిల్లా మార్కింగ్, రోడ్లకు ఇరువైపులా మార్కింగ్‌లు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. పనిచేయని ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్‌ను వెంటనే వినియోగంలోకి తీసుకురావాలన్నారు. అవసరమైన చోట ఐస్ పెల్లర్ల ఏర్పాటుతో పాటు భారీ వాహనాలు నిలిపేందుకు ట్రక్-బేలు ఏర్పాటు



చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఫుట్‌పాత్‌లు అక్రమణలకు గురికాకుండా ప్రజ లు వినియోగించుకునేలా పోలీస్, జీవీఎంసీ అధికారులు సంయుక్తంగా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ప్రధాన కూడళ్లతోపాటు అవసరమైన రోడ్ల సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. రోడ్డు మధ్యలో ఉన్న చెట్ల వల్ల వాహనదారులకు లైటింగ్ ఇబ్బంది లేకుండా చూడాలన్నారు. జిల్లా రవాణా అధికారి ఆర్.సి.హెచ్.శ్రీనివాస్ గత సమావేశంలో చర్చించిన అంశాలను వివరించారు. పోలీసు, వైద్యారోగ్య శాఖ, జీవీఎంసీ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

బాల్యవివాహాలతోనే హైరిస్క్ కేసులు

చిత్తూరు: బాల్య వివాహాల కారణంతోనే హైరిస్క్ కేసులు నమోదవుతున్నాయని జిల్లా గణాంక అధికారి డాక్టర్ జార్జి పేర్చిన్నారు. మండలంలోని 29 ఏచింతమాకులపల్లె, కాగతి, గడ్డంవారిపల్లెలోని సీహెచ్‌సీ కేంద్రాలను తనిఖీ చేశారు. కేంద్రాల్లో నిర్వహించాల్సిన రికార్డులను పరిశీలించారు. 12 వారాల్లోపు గర్భిణులను ఆన్‌లైన్‌లో నమోదు చేయించి వారికి నిర్ణీత గడువులోపు టీకాలు వేయించాలని ఆరోగ్య సిబ్బందికి సూచనలిచ్చారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 15 నుంచి 19 ఏళ్లలోపు గల యువతులే త్వరగా వివాహాలు చేసుకొని గర్భం దాల్చడం వలన హైరిస్క్ కేసులు నమోదవుతున్నాయని చెప్పారు. రక్షకసాత నుంచి విముక్తి పొందడానికి అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలతో పాటు నాణ్యమైన పౌష్టికాహారంను వినియోగించేలా చైతన్యం తీసుకురావాలని కోరారు. ఆరోగ్య పరంగా తీసుకోవాల్సిన



జాగ్రత్తలపై అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్ నాణ్యమైన పౌష్టికాహారంను వినియోగించేలా చైతన్యం తీసుకురావాలని కోరారు. ఆరోగ్య శాఖ సిబ్బంది రామోహన్, శ్రీనివాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీఈఎస్ ఆస్పత్రిలో ప్రత్యేక ఆధార్ కేంద్రాలు

చిత్తూరు: పీఈఎస్ ఆసుపత్రిలో ప్రత్యేక ఆధార్ కేంద్రాలను కదా పీడి వికాస్ మర్చెట్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. నిత్యం ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగులకు ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చే ఆరోగ్య శ్రీ, వంటి పథకాలు పొందేందుకు ఆధార్‌లో పేర్లు, నంబర్లు సరిచేసేందుకు వీలు గా ఈ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఆసుపత్రిలో సంచనిన పథకాలకు కావాల్సిన సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. పీఈఎస్ ఆసుపత్రిలో వైద్యం చేసుకున్న వారికి ప్రభుత్వ రాయితీలు పొందే విధంగా ఏర్పాటు చేశామన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే కంచర్ల శ్రీకాంత్, పీఈఎస్ చైర్మన్ జవహర్, కళాశాల ప్రిన్సిపల్ హెచ్‌ఆర్ కృష్ణారావు, సూపరింటెండెంట్



సుబ్రమణ్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ వెటర్నరీలో జాతీయ సమావేశం

చిత్తూరు: శ్రీవేంకటేశ్వర పశువైద్య కళాశాలలో ఈ నెల రెండు రోజుల పాటు పీజీ, డాక్టర్‌ల, యాజీ చివరి సంవత్సరం విద్యార్థులకు వెటర్నరీలో పరిశోధన, నూతన అవిష్కరణలు, పశు వుల ఆరోగ్యం, ఉత్పాదనపై ప్రభావం అనే అంశంపై రెండు రోజుల పాటు జాతీయ సమావేశాలు నిర్వహించనున్నట్లు పశు వైద్య కళాశాల అసోసియేట్ డీన్ డాక్టర్ జగవతి రామయ్య తెలిపారు. ఆయన తన చాంబర్‌లో ఏర్పాటు చేసిన విలేజరల సమావేశంలో మాట్లాడారు. విద్యార్థుల ఆలోచనలు, వారి అవిష్కరణల ద్వారా పశువుల్లో వ్యాధులు తగ్గించి, పాలు, మాంసం ఉత్పత్తులు పెంచి జాతీయ స్థూల ఉత్పత్తిని పెంచడమే ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశమన్నారు. దేశంలోని 8 రాష్ట్రాల నుంచి సుమారు 120 మంది విద్యార్థులు పాల్గొనడంతోపాటు వారి పరిశోధన పత్రాలను సమావేశంలో చర్చించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ జాతీయ సమావేశంలో మొత్తం 6 అంశాలపై చర్చించి, ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు



అవార్డు ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ప్రకాష్ ఫుడ్స్, ఫీడ్ మిల్ చైర్మన్ డాక్టర్ ప్రకాష్‌రావు, వీసీ జేపీ రమణ, అంకో సీక్ కంపెనీ చైర్మన్ డాక్టర్ శ్రీలత, న్యూజిలాండ్, అస్ట్రేలియాకు చెందిన జీ.బి.ఎస్ కంపెనీ సీనియర్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ సురేష్ కుమార్ పాల్గొనున్నారున్నారు.

స్కూర్తిని నింపేలా పీటీఎం నిర్వహణ

జిల్లా కలెక్టర్ వి.ఎన్.ఎం.కుమార్ బాపట్ల: ప్రభుత్వ పాఠశాలలపై విశ్వసనీయత, విద్యార్థుల్లో స్కూర్తిని నింపడానికి ఈనెల మోగా పీటీఎం నిర్వహిస్తున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వి.ఎన్.ఎం. కుమార్ తెలిపారు. స్థానిక కలెక్టరేట్‌లోని పీజీఆర్ఎస్ సమావేశ మందిరంలో మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ప్రభుత్వ బడులు బాగుంటేనే సమాజం బాగుంటుందని పేర్కొన్నారు. 1,405 పాఠశాలలు, 19 జూనియర్ కళాశాలలో పీటీఎం నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. సమావేశాలకు తల్లిదండ్రులు ఇరువురు తప్పనిసరిగా హాజరు కావాలన్నారు. ఎఫ్‌ఎల్‌ఎస్‌ఎం ద్వారా విద్యార్థుల్లో మ్యాథమేటిక్స్ సామర్థ్యం ఏ స్థాయిలో ఉందో గుర్తిస్తామన్నారు. ఈ ప్రక్రియ ఇప్పటికే 35 శాతం పూర్తయిందని, రానున్న రెండు రోజుల్లో పూర్తిచేస్తామన్నారు. ప్రతిభావంతులను మరింత మెరుగుపరచడానికి, కొద్దిగా వెనుకబడిన వారిని ఎలా ముందుకు తీసుకువెళ్లాలో ఈ ప్రక్రియ



ద్వారా ప్రణాళిక రూపొందించుకుంటామన్నారు. పదో తరగతి విద్యార్థుల కోసం వందరోజుల వార్షిక ప్రణాళిక రూపొందించుకుని ఆ దిశగా ముందుకు వెళ్తామన్నారు. జిల్లాలో ఉన్న ప్రతి గజెటెడ్ ఆఫీసర్‌కు కొన్ని పాఠశాలలు కేటాయిస్తామన్నారు. వారు ఆ విద్యార్థుల్లో స్కూర్తి నింపే కార్యక్రమం చేపడతామన్నారు.

విద్యుత్ ప్రాజెక్టులకు 60 రోజుల్లో కార్యరూపం

క్షేత్రస్థాయిలో సమస్యలుంటే సత్వరం పరిష్కరించండి

విద్యుత్ శాఖపై సమీక్షలో అధికారులకు సీఎం ఆదేశం

అమరావతి : రాష్ట్రంలో విద్యుత్ ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటుకు ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న సంస్థలు ఇంటిగ్రేటెడ్ క్లీన్ ఎనర్జీ పాలసీ కింద 60 రోజుల్లో కార్యచరణ ప్రారంభించేలా అధికారులు చూడాలని, క్షేత్రస్థాయి సమస్యలుంటే పరిష్కరించి అనుమతులు ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. విద్యుత్ రంగంలో వినూత్న ఆవిష్కరణలు రావాల్సి ఉందన్నారు. విద్యుత్ సంస్థలు తీసుకున్న రుణాలపై వడ్డీ భారాన్ని, విద్యుత్ కొనుగోలు వ్యయాన్ని తగ్గించుకోవాలని సూచించారు. విద్యుత్ సంస్థల సమర్థ నిర్వహణ ద్వారా ఛార్జీలు పెంచి ప్రజలపై భారం వేయకుండా చూడగలిగామని సీఎం పేర్కొన్నారు. విద్యుత్ శాఖపై నవీనాలయంలో మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్, సీఎస్ విజయానంద్, ట్రాన్స్కో, జెన్కో, డిస్కంల సీఎండీలు, ఉన్నతాధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్షలో ఆయన మాట్లాడారు. ‘వినయోగదారులకు నాణ్యమైన విద్యుత్ అందించాలి. ఉత్పత్తికి లోటు లేకుండా దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలు రూపొందించాలి. కీలకమైన పరిశ్రమలుగా ఫెర్రో ఎల్లూమిన్యం గుర్తించి, వాటికి



ప్రోత్సాహకాలు మరో ఏడాది పొడిగిస్తున్నాం. దీనివల్ల ప్రభుత్వంపై రూ.1,053 కోట్ల భారం పడనుంది. రాష్ట్రంలోని రిజర్వాయర్లు, సాగునీటి ప్రాజెక్టుల దగ్గర పీఎస్పీ ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటుకు ఉన్న అవకాశాలను జెన్కో, జలవనరుల శాఖ అధికారులు కలిసి అధ్యయనం చేయాలి. ఐదేళ్లలో ఆర్డీసీ 1,000 ఈపీ బస్సులు కొనుగోలు చేయాలి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 5వేల ఈపీ ఛార్జింగ్ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలి’ అని నిర్దేశించారు.

గ్రామస్థాయి నుంచి ఆవిష్కరణలను గుర్తించాలి

వాటికి పేటెంట్ హక్కు కల్పించాలి

ఆవిష్కరణల ఎదుగుదలకు

ప్రోత్సాహమివ్వాలి

అమరావతి: రాష్ట్రంలో గ్రామస్థాయి నుంచి సూతన ఆవిష్కరణలను గుర్తించి వెంటనే వాటికి పేటెంట్ హక్కు కల్పించాలని, వాటి ఆవిష్కరణల ఎదుగుదలకు ప్రోత్సాహం అందించాలని అధికారులను ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. ప్రధాని మోదీ సంకల్పమైన మేడిన్ ఇండియా-మేకిన్ ఇండియాలో భాగస్వామ్యం అయ్యేందుకు కృషిచేయాలని దిశా నిర్దేశం చేశారు. ఈ మేరకు కార్యచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. రాష్ట్ర సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ విభాగం ఉన్నతాధికారులతో ఆయన తన క్యాంపు కార్యాలయంలో సమీక్ష నిర్వహించారు.

“గ్రామస్థాయిలో సరికాత్త ఆవిష్కరణలకు గుర్తింపు, ప్రోత్సాహం అందించటంపై దృష్టి సారించాలి. విజ్ఞాన ఆధారిత ఆర్థిక వ్యవస్థకు సూతన ఆవిష్కరణలే ప్రాథమిక చోదకశక్తి. శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో కొత్త ఆలోచనలను గుర్తించి ప్రోత్సహించాలి. స్పార్డెంట్ ముందుకొచ్చే వారికి సహకారం అందించాలి. పారిశ్రామికవేత్తలు, ఐటీ స్టార్టప్లు, ఎన్నారైలు, విశ్వవిద్యాలయ స్థాయి పరిశోధకులతో వారిని అనుసంధానించాలి. గుర్తింపు పొందిన ఆవిష్కరణలపై అధ్యయన ప్రక్రియ పూర్తయిన వెంటనే వారికి పేటెంట్ రైట్స్ ఇప్పించాలి. సరికాత్త ఆవిష్కరణలతో



ముందుకొచ్చేవారిని గుర్తించి విపణికి పరిచయం చేసే బాధ్యత ప్రభుత్వమే తీసుకోవాలి. అవసరమైతే వీరికి ఎంఎస్ఎంఈ పార్కుల్లో ప్రాధాన్యం ఇచ్చే అంశంపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో చర్చిస్తాం. రాజమహేంద్రవరంలోని ప్రాంతీయ సైన్స్ కేంద్రాన్ని సందర్శించినప్పుడు అక్కడి విద్యార్థులు.. వారి తల్లిదండ్రులు పడుతున్న కష్టాన్ని తగ్గించాలనే ఆలోచనతో రూపొందించిన కొన్ని ఆవిష్కరణలు నన్ను ఆకర్షించాయి. అలాంటి వారిని ప్రోత్సహిస్తే భవిష్యత్తులో అద్భుతాలు సృష్టిస్తారు. ఆవిష్కరణలకు విద్యార్థత కొలమానం కాదు” అని పేర్కొన్నారు.

జీఎంఆర్ అధికారులతో మంత్రి లోకేశ్ భేటీ

విశాఖలో వివియోషన్ ఎడ్యుసిటీ అభివృద్ధిపై చర్చ

దిల్లీ: విమానాశ్రయాల నిర్మాణం, నిర్వహణలో పేరుపొందిన జీఎంఆర్ సంస్థ సీనియర్ అధికారులతో ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్ ఇక్కడ పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి కె.రామ్మోహన్ నాయుడితో కలిసి సమావేశమయ్యారు. విశాఖపట్నం వద్ద దేశంలోనే తొలి వివియోషన్ ఎడ్యుకేషన్ సిటీ అభివృద్ధిపై చర్చించి దాని అభివృద్ధి ప్రణాళికను ఖరారు చేశారు. ఈ ఎడ్యుసిటీని జీఎంఆర్ ఎయిర్పోర్ట్స్ భాగస్వామ్యంతో అభివృద్ధి చేయనున్నారు. దీనివల్ల విశాఖ ప్రాంతం విమానయాన, అంతర్జాత్య రక్షణ రంగాల విద్య, శిక్షణల కేంద్రంగా మారుతుందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఇందుకోసం ప్రత్యేక వైపుణ్యం కలిగిన అంతర్జాతీయ విశ్వవిద్యాలయాలను తీసుకురానున్నట్లు తెలిపింది. ఈ వివియోషన్ ఎడ్యుసిటీ ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధికి దోహదపడడంతో



పాటు రాష్ట్రంలో వివియోషన్ క్లస్టర్ అభివృద్ధిని వేగవంతం చేస్తుందని ప్రకటించింది. ఈ సమావేశంలో జీఎంఆర్ సంస్థ సీనియర్ అధికారులు ఎన్టీకె కిషోర్, సి.ప్రసన్న, పీయూష్ నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

21 ఉద్యోగ ప్రకటనల పరీక్షల తేదీలు ఖరారు చేసిన ఏపీపీఎస్సీ

ఏపీలోని 21 ఉద్యోగ ప్రకటనలకు సంబంధించిన పరీక్ష తేదీలను ఏపీపీఎస్సీ ప్రకటించింది. రెండు విడుదలగా పరీక్షలు నిర్వహించేలా షెడ్యూల్ విడుదల చేసింది. తొలి విడతలో వచ్చే ఏడాది జనవరిలో పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. రెండో విడతలో ఫిబ్రవరిలో పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు. రాష్ట్రంలోని వివిధ శాఖల్లో ఉన్న మొత్తం 890 పోస్టులకు సంబంధించి గతంలో 21 నోటిఫికేషన్లను ఏపీపీఎస్సీ విడుదల చేసింది. ఈ పోస్టులకు సంబంధించిన పరీక్షల షెడ్యూల్ ను తాజాగా ఏపీపీఎస్సీ ప్రకటించింది. ఈ మేరకు పరీక్షల వివరాలను తమ వెబ్సైట్లో ఉంచింది. ఈ 21 ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లలో 18 ప్రకటనలకు సంబంధించి విశాఖపట్నం, తూర్పుగోదావరి, ఎన్టీఆర్ తిరుపతి, అనంతపురం కేంద్రాల్లో నిర్వహిస్తారు. మిగతా పరీక్షలు



ఉమ్మడి 13 జిల్లాల్లో నిర్వహించనున్నారు.

మోదీపై కాంగ్రెస్ ఏఐ వీడియో.. తీవ్ర దుమారం

పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాల వేళ కాంగ్రెస్ నాయకురాలు పోస్ట్ చేసిన ఓ వీడియో తీవ్ర దుమారం రేపింది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీని కించపరిచేలా ఆ వీడియో ఉండటంపై భాజపా నేతలు భగ్గుమన్నారు. అనలేం జరిగిందంటే.. కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకురాలు రాగిణి నాయక్ తన సోషల్మీడియా ఖాతాలో ఓ పోస్ట్ చేశారు. ప్రధాని చాయ్ అమ్ముతున్నట్లుగా ఉన్న ఏఐ జనరేటెడ్ వీడియో అది. దీంతో ఇది వివాదాస్పదమైంది. ఈ వీడియోపై భాజపా తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తంచేసింది. ప్రధాని మూలాలను వారు అవమానిస్తున్నారంటూ భాజపా అధికార ప్రతినిధి షెహజాద్ పూనావాలా దుయ్యబట్టారు. “ఓ కాంగ్రెస్ ఎంపీ పార్లమెంట్ కు శు నకాన్ని తీసుకొచ్చి అవమానించారు. ఇప్పుడు రాగిణి నాయక్ ప్రధాని చాయ్ వాలా బ్యాక్ గ్రౌండ్ ను హేళన చేస్తున్నారు. పేద కుటుంబం నుంచి వచ్చిన మోదీ ఎదుగుదలను వారు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారు. కుటుంబం పేరు చెప్పి బతికే



కాంగ్రెస్.. పనిచేసే ప్రధానికి మద్దతుగా నిలబడలేకపోతోంది” అని షెహజాద్ ఎద్దేవా చేశారు. గతంలోనూ పలుమార్లు కాంగ్రెస్ ప్రధానిని కించపరిచేలా వ్యాఖ్యలు చేసినది ఆయన గుర్తుచేశారు. బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో ప్రధాని తల్లిని అవమానించారని మండిపడ్డారు. అలాంటి పార్టీని ప్రజలు ఎప్పటికీ క్షమించబోరని విమర్శించారు.

రక్షణరంగ సంస్థల శంకుస్థాపనకు కేంద్రమంత్రి రాజీనాథ్ కు ఆహ్వానం

దిల్లీలో ఆయన్ను కలిసిన మంత్రి టీజీ భరత్

కేంద్రమంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ తో మంత్రి టీజీ భరత్

అమరావతి: రక్షణరంగ అధునాతన పరికరాల తయారీ కేంద్రంగా ఏపీ మార్కెసుందని మంత్రి టీజీ భరత్ అన్నారు. రాష్ట్రంలో నిర్మించే రక్షణ పరికరాల తయారీ ప్రాజెక్టుల శంకుస్థాపనకు రావాలని రక్షణమంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ ను ఆయన దిల్లీలో కలిసి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా టీజీ భరత్ మాట్లాడుతూ.. ‘శ్రీసత్యసాయి జిల్లా మడకశిరలో కళ్యాణి (స్ట్రాటజిక్ సిస్టమ్స్) లిమిటెడ్, దొనకొండ దగ్గర హెచ్ఎఫ్ఎస్ఎల్, అనకాపల్లిలో బీటీఎల్ యూనిట్లకు శంకుస్థాపన నిర్వహించనున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టులకు రాష్ట్రప్రభుత్వం పూర్తిగా సహకరించింది. వాటికి అవసరమైన అన్ని అనుమతులనూ వేగంగా ఇచ్చాం’ అని పేర్కొన్నారు. ఇటీవల జరిగిన రోడ్డుప్రమాదాలను తీసుకురావాలని మంత్రి టీజీ భరత్ కోరారు. కేంద్ర మంత్రి నితిన్ దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రయాణికులు-బస్సు భద్రతా చట్టాన్ని గద్దరిని దిల్లీలో కలిసి ఈ మేరకు ప్రతిపాదించారు.



‘సర్’ నిర్వహణకు ఈసీ కారణాలు సాకులే

దశాబ్దాల క్రితం నుంచే పట్టణీకరణ జరుగుతోంది

సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ల తరపున వాదనలు

దిల్లీ: దేశంలో పట్టణీకరణ వేగంపుంజుకోవడం, పౌరుల వలసలు అధికంగా ఉండడం వంటి కారణాల వల్లే ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ(సర్)ను చేపట్టామంటున్న ఎన్నికల సంఘం (ఈసీ) వాదనలు సమర్థనీయం కాదని పిటిషన్ల తరపు న్యాయవాది సుప్రీంకోర్టుకు తెలిపారు. ఏ నియోజకవర్గంలోనైనా ఓటర్ల జాబితాను సవరించటానికి ఉన్న వెసులుబాటును దేశవ్యాప్తంగా ‘సర్’ను చేపట్టడానికి ఇచ్చిన అధికారంగా ఈసీ భావించటం తగదని పేర్కొన్నారు. ‘సర్’ కనరత్న నిర్వహణలో ఈసీకున్న చట్టబద్ధతను ప్రశ్నిస్తూ దాఖలైన పిటిషన్లపై విచారణలో భాగంగా సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్ మల్యా బాగ్చి ధర్మాసనం ముందు వాదనలు కొనసాగాయి. పిటిషన్ల తరపున సీనియర్ న్యాయవాది అభిషేక్ మను సింఘ్ని వాదనలు వినిపించారు. దేశంలో పట్టణీకరణ కొన్ని దశాబ్దాలుగా జరుగుతోందని, ఉపాధి కోసం ప్రజలు వలస పోవడం ఎప్పటి నుంచో ఉందని పేర్కొన్నారు. ప్రజాప్రాతినిధ్య చట్టంలోని సెక్షన్ 21 కింద లభించిన అధికారాలను ఈసీ అతిక్రమించిందని ఆరోపించారు. పౌరసత్వాన్ని నిర్ధారించే అధికారం ఎన్నికల సంఘానికి లేదని తెలిపారు. చట్టపరిధులకు లోబడే ‘సర్’ను నిర్వహించాలన్నారు. పిటిషన్ల తరపు మరో న్యాయవాది ప్రశాంత్ భాషడ్ వినియోగించిన కొన్ని పదాలపై సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ తీవ్ర అభ్యంతరం తెలిపారు. ఎన్నికల సంఘాన్ని నిరంకుశపాలకులతో పోల్చడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేయడం తగదని, వాదనలు వినిపించడానికి పరిమితం కావాలని హితవు పలికారు. సివిల్ వివాదం పెండింగులో ఉన్నప్పుడు అందులో ఒకరి ఫిర్యాదు మేరకు మరొకరిపై క్రిమినల్ ఛార్జిషీలు దాఖలు చేసే విషయంలో పోలీసులు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని, అభియోగాలు నమోదు చేసే విషయంలో క్రిమినల్ కోర్టులా అప్రమత్తంగా ఉండాలని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. సేకరించిన సాక్ష్యాధారాలు నేర నిర్ధారణకు ఉపయోగపడతాయా అనేది గుర్తించి విచారణాధికారి ప్రవర్తించాలని జస్టిస్ ఎన్.కోటీశ్వర్ సింగ్, జస్టిస్ మన్మోహన్ల ధర్మాసనం పేర్కొంది. కలకత్తా హైకోర్టు ఇచ్చిన ఒక తీర్పును కొట్టివేస్తూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. “న్యాయవ్యవస్థ సమగ్రత, సామర్థ్యాలు నిలబడాలంటే ఇలాంటి కేసుల్లో గట్టి అనుమానం ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఛార్జిషీలు తయారీని, అభియోగాల నమోదును చేపట్టాలి. అలా లేని కేసుల్లో ఛార్జిషీలు దాఖలు చేయడం న్యాయవ్యవస్థను సందేహింపజేస్తుంది. నిరపరాధత్వం నిరూపించేందుకు మాత్రమే న్యాయమార్గులు, కోర్టు సిబ్బంది, ప్రాసిక్యూటర్లు తమ సమయాన్ని వెచ్చించాల్సి వస్తుంది. దీనివల్ల పెండింగ్ కేసులు పెరిగిపోతాయి. నేరం నిరూపితమయ్యే అవకాశాల్లేని కేసుల్లో ప్రభుత్వం పౌరుల్ని నిందితులుగా పేర్కొనరాదన్నది న్యాయశాస్త్ర ప్రాథమిక సూత్రం” అని తెలిపింది.



పైలట్ల ప్రాణాలకు మరింత భద్రత.. డిఆర్డీబి వినూత్న ఎస్కేప్ సిస్టమ్ సక్సెస్

యుద్ధ విమానాల్లో ప్రమాదం జరిగినప్పుడు పైలట్ సురక్షితంగా బయటపడటానికి ఉపయోగించే అత్యవసర వ్యవస్థ (ఎస్కేప్ సిస్టమ్)ను డిఆర్డీబి విజయవంతంగా పరీక్షించింది. భారత వైమానిక దళ పైలట్ల భద్రతకు అత్యంత కీలకమైన ఈ పరీక్షను నియంత్రిత వేగంతో రైల్ ట్రాక్ రాకెట్ స్లైడ్ ఫెసిలిటీలో నిర్వహించారు. ఈ విజయం భారత్ ను ప్రపంచంలోని అగ్రశ్రేణి దేశాల సరసన నిలిపింది. ఈ పరీక్షను చండీగఢ్ లో ఉన్న టెర్రిస్ట్ బాల్స్టిక్ రీసర్చ్ ల్యాబ్ లోని రైల్ ట్రాక్ రాకెట్ స్లైడ్ కేంద్రంలో నిర్వహించారు. ఈ పరీక్షలో ముఖ్యంగా మూడు అంశాలను ద్రువీకరించారు. విమానం వైకప్పు వేరుపడటం, పైలట్ ను బయటకు పంపే క్రమం, పైలట్ సురక్షితంగా రికవరీ అయ్యే విధానం. ఈ పరీక్ష కోసం ఏరోనాటికల్ డెవలప్ మెంట్ ఇన్స్టిట్యూట్ , హిందుస్థాన్ ఏరోనాటిక్స్ లిమిటెడ్ సుస్థలు



డిఆర్డీబి తో కలిసి పని చేశాయి. ఇలాంటి అధునాతన పరీక్షా సామర్థ్యాన్ని సొంతంగా కలిగి ఉన్న అగ్ర దేశాల క్షేత్రలో భారత్ చేరింది.

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 తొమ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్‌ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం పాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండ్ి.. 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 హార్ట్‌వస్సు 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 విటమిన్లతో పాటు ప్రోటీన్లు, ఫీచులు, కావర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరళ్లు అధిక మోతాదులో ఉంటాయి.శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. డయాబెటీస్ 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 డయాబెటీస్ 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 డయాబెటీస్ 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 మోడ్‌లోకి తీసుకెళ్తుంది. అరటిపండులో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఈ హార్మోన్ నిద్రను



నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్సిట్టర్లను 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 ఉకలి దప్పులను నివారిస్తుంది. ఫలితంగా కలత లేకుండా రాత్రంతా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది.

రెస్టారెంట్లలో పామ్ ఆయిల్‌నే ఎందుకు వినియోగిస్తారో తెలుసా?

వీధుల్లో ఉండే చిరు తిళ్ళ దుకాణాల నుంచి బేకరీల వరకు వివిధ ఆహార తయారీశాలల్లో, రెస్టారెంట్లలో అధికంగా వినియోగించే వంటనూనె.. పామాయిల్. పామాయిల్ తినదగిన నూనె. అందుకే ఇది వంట ప్రపంచంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఈ నూనెను పామ్ ఆయిల్ పండ్ల నుంచి తయారు చేస్తారు. రోడ్డువక్కన ఉన్న హోటళ్లలో, గ్రీల్ షాపుల్లో, బేకరీల్లో వండడానికి ఈ నూనెను ఇప్పుడు సర్వత్రా వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసినా.. దీని వినియోగం మాత్రం ఎక్కడా ఆగడం లేదు. ప్రతిచోటా యదేచ్ఛగా వినియోగిస్తున్నారు. అసలంతకీ ఈ నూనె ఎందుకు అనారోగ్యకరమైనది? అనారోగ్యం అని తెలిసినా ఎందుకు 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 గైసిడైల్ 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 వేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ నూనెలో వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతిచోటా దీని ఉపయోగం అత్యధికంగా ఉంటుంది.

వారానికోసారి క్యబేజీ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

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



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

మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగేస్తున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి బెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 25 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు తమ టీనేజ్ పిల్లలు ప్రతిరోజూ కెఫిన్ తీసుకుంటారని నివేదించారు. ఈ సర్వే కో-డైరెక్టర్, మోట్ శిశు వైద్యుడు సుసాన్ ఫూల్‌ఫోర్డ్ ఇలా అన్నారు. యువకులకు కెఫిన్ తీసుకోవడం ఎంతవరకు పరిమితం చేయాలనే విషయం చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు తెలియదని మా నివేదిక చూపిస్తుంది. ఈ అధ్యయనం ఫిబ్రవరిలో 1,095 మంది యువకుల తల్లిదండ్రుల నుండి అందుకున్న సమాచారం ఆధారంగా రూపొందించ బడిందన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ 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. ఫూల్‌ఫోర్డ్ ఇంకా మాట్లాడుతూ.. 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 100ఎన్ప్ర 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 ఫూల్‌ఫోర్డ్ చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు కెఫిన్ ప్రమాదాలను, దానిని తగ్గించే వ్యూహాలను వివరించడంలో టీనేజ్ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్‌ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

పిల్లలు సంపన్నుల పట్ల ఈర్ష్య పడతారా..?

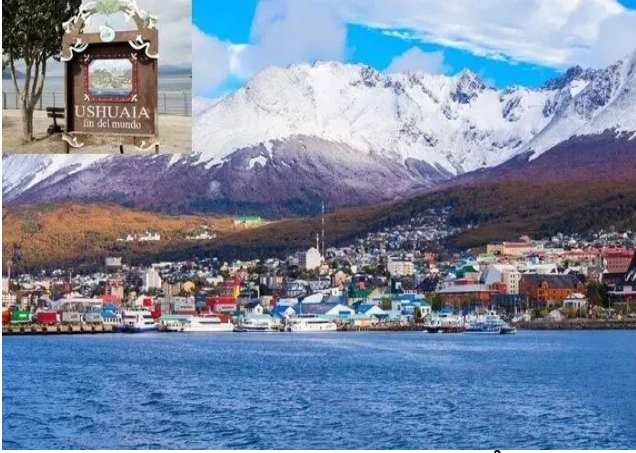
మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము.అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని 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 హ్యాండ్‌ల్ 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 తీసుకోవాల్సిందే తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , పూర్వదృష్టార్థకంగా 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 దక్షిణ కొనవద్ద గల అర్జెంటీనాలోని ఉషుయా నగరం ఈ ప్రపంచంలోనే చివరి నగరంగా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వాస్తవానికి ఉషుయా ఒక చిన్న పట్టణం. దీని విస్తీర్ణం 23. చ.కి.మీ. ప్రస్తుతం ఇక్కడి జనాభా 57 వేలు మాత్రమే. ఎత్తైన పర్వతాలు, లోతైన నముద్రాలతో కఠినమైన వాతావరణాలతో చుట్టబడి ఉంటుంది. ఈ పట్టణం గురించి 1873 నుంచే అక్కడి ప్రజలకు తెలుసు. అప్పట్లో అర్జెంటీనాలో దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యే రాజకీయ ఖైదీలను ఇక్కడి జైళ్లకే పంపేవారట. అనేక వివాదాల తర్వాత 1947లో ఖైదీలను ఉషుయా సిటీలోని జైళ్లకు పంపడం నిలిపివేశారట. దీంతో అక్కడి పురాతన జైలును ఇప్పుడు హిస్టారికల్ మ్యూజియంగా మార్చారు. ఉషుయా సిటీ పరిధిలోని అండ్స్ పర్వతాల మధ్యలో ఉన్న ఎరియాను సిటీ ఆఫ్ ఫైర్ అని పిలుస్తారు.



ఉత్తరాన మార్గెల్లాస్ 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 ధృవానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

చాలా మందికి నిద్రలో గురకపెట్టే అలవాటు ఉంటుంది. నిద్రలో వచ్చే ఈ సమస్యకు మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. అయితే, గురక సాధారణ సమస్యగా తీసుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే గురకకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సకాలంలో చికిత్స పొందడం అవసరం. గురక నిద్రలో అంతరాయాలను కలిగిస్తుంది. మీకు చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గురక రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాం.. దాని వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు వస్తాయో చూద్దాం.. నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు మీ గొంతులో గాలి ప్రవహిస్తే గురక వస్తుంది. ఇది గొంతులో వదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తినప్పుడు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాల అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదల, అధిక బరువు, అలసట, చిన్న ముక్కు, అధికంగా మధ్యం సేవించడం, స్లీప్ అప్నియా, 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, అల్లర్జిక్ స్లీప్ అప్నియా, 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. మరి ముఖ్యంగా జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు మన అమ్మవాళ్లు వెల్లుల్లి కారం తినమని చెబుతారు. ఎందుకంటే దీని తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో జలుబు, ఫ్లీవర్ 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 బెస్ట్ 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 వడక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. తమ పసిబిడ్డలకు ఫార్ముల మిల్కు పెడుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లి కారం తినడం వలన పాలు కూడా సమృద్ధిగా పడుతాయంట. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేష్ట్ ను 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 అలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం. మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్దినాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోబెత్తి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెబారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యూజిక్ శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోబెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రామడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



ప్రతీ ఏడాది ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా రథయాత్రను నిర్వహిస్తారు. ఈ ఆలయం సందర్శించినా కూడా మోక్షం లభిస్తుంది. మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో రామేశ్వరం కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. ఇక్కడ ఆలయంలో శివుడు కొలువై ఉంటాడు. ద్వాదశ 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. రోజు మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు రోజు 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 హెల్థిగా ఉండే జీవక్రియ మందగించి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ స్టో 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 అలర్జీకి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జీ అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ములో ఉండే చనిపోయిన పురుగులు, వాటి మురికిలో ఉండే ప్రోటీన్ల వల్ల వస్తుంది. అలర్జీ అనేది ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఒక సాధారణ సమస్య. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలహీనపడుతుంది. దుమ్ము వల్ల చాలా మందికి అలర్జీ 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 పుష్పాడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చుండ్రు, ఫంగస్ ఇలా అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా అలర్జీకి కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జీ 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 అలర్జీ వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



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

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

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



కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకోండి. ఈ లక్షణాన్ని అస్సలు నిద్రక్లయం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా 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 హాపీగా 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 అల్టీమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. 2337 అడుగులతో గుండె సంబంధిత జబ్బులతో మరణించే అవకాశాలు తగ్గుతాయి అని తెలిపింది పరిశోధన. ఇక రోజుకు వెయ్యి అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బులను 15 శాతం 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 బేస్సులను 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 మెండేనండోయ్..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 ఫుల్ 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.. టెట్రాప్యాక్టు 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.. డైటీషియన్ల ప్రకారం.. పాల కంటే కొబ్బరి నీటిలో ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులోని కొవ్వు పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వ్యక్తులు వారి శరీరంలో పొటాషియం, సోడియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైటీషియన్లు 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 ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం తొలగిపోయి అద్భుతమైన శక్తిని కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వుల నూనె ప్రయోజనాలు..

నువ్వులకు 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 ఎందుకూ వాడుతారు? నువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్లు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది నువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ల కోసం నువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ నువ్వుల నూనె ఆనవాలుతీగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు నువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, వదార్లను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక వందగులు పబ్బాలు వచ్చాయంటే నువ్వుల నూనెతో చాలా వంటకాలు చేస్తుంటారు కదా. మరి మీ ఇంట్లో కూడా ఇవే ఉపయోగిస్తారా? మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ నువ్వుల నూనె ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు అందానికి కూడా మెరుగైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందట. ఈ నువ్వులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయనే విషయం తెలిసిందే. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్టరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



పొందవచ్చు. ఇక ఈ నూనె సౌందర్యపోషణలోనూ ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, ఈ కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నువ్వుల గింజలలో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా నువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలిస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజెరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను నువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా నువ్వుల 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 సెన్సిటివ్ 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 ఘ్న 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 క్యాలియ్ని 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 వడుతుంది. 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 అల్కొహెడ్స్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుతుంది. కాలేయం మనం తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను వేరు చేసి రక్తంలో కలిపి, ఆ రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. అలాగే ఆహారంలో పనికిరాని వాటిని వేరు చేసి మలం, మూత్రం రూపాల్లో బయటకు పంపిస్తుంది. అల్కొహెడ్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్కొహెడ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్నే విత్ డ్రాయల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. మద్యం హఠాత్తుగా మానేసిన తర్వాత కొంతమందిలో టెన్షన్, ప్రకంపనలు, అలసట కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో కొన్నేళ్ల నుంచి మద్యం తాగుతూ, హఠాత్తుగా మానేస్తే మానసిక సమస్యలు తలెత్తవచ్చని వైద్యులు తెలిపారు. కొంతమంది మద్యం తాగడం మానేసిన తర్వాత వారికి చెవుల్లో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. ఎవరో తమను పిలుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీన్నే ఆల్కహాల్ డ్రేవెన్ ట్రాంటి 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 ఎక్కువ 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 వైరెటీ టేస్ట్ 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 రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్లోరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.డయాబెటిస్తో 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.

భూమి ఆరోగ్య స్థితికి భూసార పరీక్షలు

అనకాపల్లి : భూమి ఆరోగ్య స్థితిని తెలుసుకోవడానికి భూసార పరీక్షలు దోహదపడతాయని జిల్లా వనరుల కేంద్రం సహాయ సంచాలకుడు శ్రీధర్ తెలిపారు. మండలంలోని భూసార పరీక్షలపై రైతులకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ భూసార పరీక్షల వల్ల భూమిలో పోషక విలువల సమతుల్యత వెల్లడి అవుతూ వల్ల అందుకు అనుగుణంగా అవసరమైన ఎరువులు ఎనియోగించడానికి అవకాశం ఉంటుందన్నారు. దీనివల్ల ఖర్చు తగ్గడంతోపాటు దిగుబడులు పెరగడానికి, భూమిని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుందన్నారు. అనకాపల్లి వ్యవసాయ సహాయ సంచాలకుడు సుబ్రహ్మణ్యం మాట్లాడుతూ రైతులు మోతాదుకు మించి సాగులో ఎరువులు వాడరాదన్నారు. మండల వ్యవసాయ అధికారి ఎం. న్యప్ప మాట్లాడుతూ రైతులంతా భూసార



పరీక్షలు చేయించుకోవాలన్నారు. నర్సం చౌదరి గౌతమ్ నూకరత్నం అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో అగ్రికల్చరల్ అనిస్టెంట్ ఫిరోజ్‌ఖాన్, రైతులు పాల్గొన్నారు.

డేటింగ్ యాప్‌లను పూర్తిగా నిషేధించాలి

నోటికి నల్ల రిబ్బన్‌తో మౌన ప్రదర్శన చేస్తున్న జన జాగరణ బృందం

విశాఖపట్నం: ఆడవాళ్లను అంగట్లో సరుకులాగా అమ్మేసే డేటింగ్ యాప్‌లను పూర్తిగా నిషేధించాలని జన జాగరణ సమితి రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఎస్ ఎల్.ఎన్.వాసు డిమాండ్ చేశారు. జన జాగరణ సమితి అధ్యక్షుర్యంలో విద్యార్థులు నోటికి నల్ల రిబ్బన్లు కట్టుకొని మౌన ప్రదర్శన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ డేటింగ్ యాప్ నిర్వాహకులు ఫ్రెండ్ షిప్ పేరుతో మహిళల మానాసలను ఎరగా వేసి కోట్లాది రూపాయలు దండుకోవడాన్ని జన జాగరణ సమితి తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తుందన్నారు. పైగా ఇటువంటి ఆన్‌లైన్ వ్యభిచారం భారతీయ సంస్కృతిని సర్వనాశనం చేస్తుందన్నారు. లవర్స్ డేను తీవ్రంగా వ్యతిరేకించే హిందూ సంఘాలు డేటింగ్ యాప్‌లను ఎందుకు వ్యతిరేకించడంలేదో అర్థం కావడం లేదన్నారు. ఈ పార్లమెంట్ సమావేశాల్లోనే డేటింగ్ యాప్‌ల నిషేధ చట్టం



తీసుకురావాలని కోరుతున్నామన్నారు. కార్యక్రమంలో జన జాగరణ సమితి ఉత్తరాంధ్ర జోన్‌ల్ కన్వీనర్ తాళ్లవలస దుర్గాప్రసాద్, విశాఖ జిల్లా కన్వీనర్ దేవర శంకర్, నగర కన్వీనర్ చింతపల్లి సునీల్ కుమార్, సభ్యులు శివ, విక్రమ్ కృష్ణ, ప్రెసిడెన్సీ డిగ్రీ కాలేజీ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగుల దివిటీ

విశాఖపట్నం : పుట్టుకతోనే పోలియో బాధితుడు.. నైకల్యం జీవితానికి అటంకం కాకూడదనే ఆలోచన.. తనలాంటి వారికి ఏదైనా చేయాలన్న తపన.. అయిదేళ్లు సహకరించకపోయినా అద్వైతపడలేదు. ఆర్థిక వనరులు లేకపోయినా వెనుకడుగు వేయలేదు. ఎన్ని కష్టాలు, అవాంతరాలు ఎదురైనా ఆయన సంకల్ప బలం ముందు అవేమీ నిలవలేకపోయాయి. ఈ రోజు వందలాది మందికి సరికొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదించారు పట్నాయక్ మాస్టర్. ఆరు చదుల వయసులోనూ తన ఆశయాన్ని నిర్విఘ్నంగా కొనసాగిస్తున్నారు. యలమంచిలిలో 1967 ఫిబ్రవరి 16న సత్య తిరుపతిరావు పట్నాయక్ జన్మించారు. పోలియో బాధితుడైన పట్నాయక్ కాళ్ళు వంగేవి కావు. ఐదో తరగతి చదువుతున్న సమయంలో విశాఖపట్నం కేజీహెచ్‌లో 1972-76 మధ్య కాలంలో ఐదు అవరోషస్సు చేసి నిటారుగా ఉండేలా చేశారు. వివిధ పాఠశాలల్లో తొమ్మిదో తరగతి వరకు చదివి, ఏఎంఏఎల్ కళాశాలలో మెట్రిక్యులేషన్ పూర్తి చేశారు. అప్పట్లో వాహనాల సౌకర్యం అంతగా లేని కారణంగా ఉన్నత విద్య చదవలేకపోయారు. ఆ తర్వాత 1994 ఫిబ్రవరి 18న అమృతాపురంలో మండల వికలాంగుల సంక్షేమ సంఘం ఏర్పాటు చేశారు. ఆ రోజుల్లో తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పించి వికలాంగులు ఉన్నత విద్యావంతులు కావడానికి మార్గనిర్దేశం చేశారు. దీనికిగాను రాష్ట్రపతి అవార్డు వరించింది. ఉమ్మడి రాష్ట్రమంతటా పర్యటించి దివ్యాంగులకు మెడికల్ బోర్డు నర్సింగ్‌కెట్టు మంజూరుకు కృషి చేశారు. వికలాంగుల పింఛన్ కోసం 1995లో 15 రోజుల రిలే నిరాహార దీక్ష చేశారు. 1995-96లో 125 మంది వికలాంగులకు ఇళ్ల మంజూరుకు కృషి చేశారు. అమృతాపురంలో 1998లో ఇంటిగ్రేటెడ్ వికలాంగుల ఆశ్రమ పాఠశాల (ఐవీఏ)ను అప్పటి కలెక్టర్ నర్సింగరావు ప్రారంభించారు. ఆనాడు పది మంది దివ్యాంగ విద్యార్థులతో ప్రారంభమై ప్రస్తుతం 2 వేల మందికిపైగా నిరాశ్రయులకు, అనాథలకు, దివ్యాంగులకు ఆశ్రయమిచ్చే స్థాయికి చేరుకుంది. 24



బ్యాచ్‌ల వరకూ విద్యార్థులకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పి తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఉచిత భోజన వసతి, వైద్యంతోపాటు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తున్నారు. ప్రభుత్వం గుర్తింపు పొందిన ఏకైక దివ్యాంగుల పాఠశాలగా రాష్ట్రంలోనే కీర్తినిజ్ఞించింది. ఓపెన్ టెన్స్, ఇంటర్మీడియట్ ద్వారా చదివిస్తున్నారు. అనేక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారికి ఆశ్రయం కల్పించి చికిత్సలు చేయించి విద్యనభ్యసించజేస్తున్నారు. శ్రీ సత్యసాయి సేవా సమితి ఉక్కునగరం ప్రేమ ఆస్పత్రి సహకారంతో అనేక మందికి శస్త్ర చికిత్సలు చేయించారు. దివ్యాంగ విద్యార్థులకు పాఠశాలలో విద్యతోపాటు కూచిపూడి, భరతనాట్యం, యోగా, వంటివి నేర్పిస్తున్నారు. ఇప్పటికే కొన్ని వందలకుపైగా మెడికల్ క్యాంపులు ఏర్పాటు చేసి దివ్యాంగులకు సదరం నర్సింగ్‌కెట్టు అందించారు. పీజీ వరకూ చదువుకునేందుకు ఐవీఏ పాఠశాల కేంద్రం కావాలని పట్నాయక్ ఆకాంక్షిస్తున్నారు. ఇందుకు దాతల సహకారం కావాలని కోరుతున్నారు. ఈయన సేవలను గుర్తించి అంతర్జాతీయ వికలాంగుల దినోత్సవం సందర్భంగా 2006 డిసెంబర్ 2న అప్పటి రాష్ట్రపతి ఎ.పి.జె.అబ్దుల్ కలామ్ రాష్ట్రపతి అవార్డు అందజేశారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ఎన్నో అవార్డులు సొంతం చేసుకున్నారు.

హార్బర్ పనులు త్వరితగతిన పూర్తి చేయండి

విశాఖపట్నం: షిపింగ్ హార్బర్ హైలెవెల్ నిర్వహణ కమిటీ సమావేశంలో కలెక్టర్‌లో కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్ అధ్యక్షతన జరిగింది. హార్బర్ అధునికీకరణ పనుల ప్రగతి, హార్బర్ పరిశుభ్రత, ఇతర వసతులపై పలు శాఖల అధికారులతో కలెక్టర్ చర్చించారు. పనులు నిశ్చిత సమయంలో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. హార్బర్‌లో గల ట్రాఫిక్, పరిశుభ్రత, నీటి సరఫరాపై పోర్టు అధికారులు సమన్వయం చేసుకొని జరిగితిట్లు చూడాలని మత్స్యశాఖ జేడీ లక్ష్మణరావును ఆదేశించారు. పోర్టు అథారిటీ షిప్ ఇంజినీర్ శ్రీరామ చంద్రమూర్తి ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ అరుణ్ కుమార్ పనుల ప్రగతిని నివేదించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపెడా డిప్యూటీ డైరెక్టర్ మొహంతి, మత్స్యశాఖ అభివృద్ధి అధికారిఎంతర్ ఆశాజ్యోతి, పలు విభాగాల అధికారులు, బోటు ఆపరేటర్స్ పలు యూనియన్



నాయకులు, మత్స్యశాఖ, జీవీఎస్, పోలీసు, రెవెన్యూ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

లింగ ఆధారిత హింసకు తావులేదు

ఏలూరు: సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ లింగ ఆధారిత హింసను వ్యతిరేకించాలని ఏలూరు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ పీజే అమృతం పిలుపునిచ్చారు. ఏలూరు డీఎంహెచ్‌వో కార్యాలయంలో జిల్లాలోని పీహెచ్‌సీలు, యూపీహెచ్‌సీల్లో పనిచేస్తున్న వైద్యాధికారులకు ఒక్కరోజు అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ అమృతం మాట్లాడుతూ లింగ ఆధారిత హింసను నిరోధించేందుకు చట్టపరమైన రక్షణ, బాధితులకు సహాయక కేంద్రాలు, పోలీస్ సహాయం ఎంతో ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తాయని తెలిపారు. సమాజంలో ప్రతి వ్యక్తి మహిళల భద్రత, గౌరవం, సమానత్వం కోసం పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఇమ్మ్యునైజేషన్ అధికారి డాక్టర్ శోభ, జిల్లా లెప్రసి ఆఫీసర్ డాక్టర్ ఎస్.లక్ష్మీనారాయణ, మానసిక వైద్య నిపుణులు డాక్టర్



వంశీ, ఎన్ డాక్టర్ గంగాభవానీ, ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ పూజా, డెమా శ్రీనివాసరావు ఉన్నారు. ఈనెల చేపట్టే పల్స్‌పోలియో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు కృషి చేయాలని ఏలూరు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ అమృతం తెలిపారు.

చేతివృత్తిదారులు ఐక్య ఉద్యమాలకు సిద్ధం కావాలి

బద్వేలు : చేతివృత్తుల పరిరక్షణ, సామాజిక భద్రత, సంక్షేమమే లక్ష్యంగా చేతివృత్తిదారులు ఐక్య ఉద్యమాలకు సిద్ధం కావాలని చేతివృత్తిదారుల సమాఖ్య రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె.రామాంజనేయులు పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక సీపీఐ కార్యాలయం జెపీ భవన్‌లో నిర్వహించిన చేతివృత్తిదారుల జిల్లా విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ తరతరాలుగా ఎంతో వృత్తి నైపుణ్యంతో సమాజానికి సేవలందిస్తున్న చేతివృత్తిదారులు నేడు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనుసరిస్తున్న ఆర్థిక పారిశ్రామిక విధానాల వలన దుర్భరమైన జీవితాలను గడుపుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కేంద్రంలోని నరేంద్రమోడి విశ్వకర్మయోజన పథకం పేరుతో, రాష్ట్రంలోని చంద్రబాబునాయుడు ప్రభుత్వం సూపర్‌సిక్స్ వాగ్దానాల పేరుతో చేతివృత్తిదారులకు ఎన్నో హామీలు ఇచ్చినప్పటికీ అవి అమలు కావడం లేదని అన్నారు. సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి గాలిచంద్ర మాట్లాడుతూ ఎంతో వృత్తినిపుణ్యంతో, శ్రమతో సమాజానికి సేవలందిస్తూ సంపదను సృష్టిస్తున్న చేతివృత్తిదారుల, శ్రమజీవుల కష్టాన్ని గుర్తించకుండా కార్పొరేట్ కంపెనీలకు వత్తాను పలకడం



దారుణమన్నారు. సమావేశంలో చేతివృత్తిదారుల సమాఖ్య జిల్లా కార్యదర్శి వి.వీరశేఖర్, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి వి.భాగ్యలక్ష్మి, సీపీఐ ఏరియా కార్యదర్శి మస్తాన్, ఆయా చేతివృత్తుల సంఘాల నాయకులు కేశవ, వెంకటరాముడు, నాగరాజు, శివప్రసాద్, వెంకటేశ్, సంజీవరాయుడు, శీనయ్య, కొండయ్య, రంగాచారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాటక రంగ పురోభివృద్ధికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ

రవాసరం: తోలేరులో శ్రీ వల్లి దేవసేన శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి వష్టి సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన నాటక పోటీలు ముగిశాయి. బహుమతి ప్రధానోత్సవ సభకు ఎమ్మెల్యే కవురు శ్రీనివాస్ అధ్యక్షత వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న మండలి చైర్మన్ కొయ్యే మోషేస్‌రాజు మాట్లాడుతూ తెలుగు భాష, సంస్కృతి, సంప్రదాయాల అభివృద్ధికి నిత్యం కృషి చేస్తున్నామన్నారు. నాటక రంగ పురోభివృద్ధికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నామని వివరించారు. డీచర్స్ ఎమ్మెల్యే గోపీ మూర్తి మాట్లాడుతూ నాటక రంగం ద్వారా సమాజంలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయని పేర్కొన్నారు. సభలో సినీ, రంగస్థల నటుడు కోట శంకరరావు, కళా పరిషత్ సమాఖ్య రాష్ట్రీయ అధ్యక్షుడు బుద్ధాల వెంకట రామారావును ఘనంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో సినీ రంగస్థల అకాడమీ అధ్యక్షుడు గుమ్మడి గోపాలకృష్ణ, కళా పరిషత్ అధ్యక్షుడు



చవ్వాకుల సత్యనారాయణ మూర్తి, ఆరేటి ప్రకాష్, రాయప్రోలు భగవాన్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాలంచెల్లిన వస్తువుల బహిరంగ వేలం

విజయనగరం : జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో కాలం చెల్లిన వస్తువులను వేలం వేయనున్నట్లు ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్ తెలిపారు. జిల్లా పోలీసు శాఖ వినియోగించిన, కాలం చెల్లిన జనరేటర్లు, బ్యాటరీలు, ఎలక్ట్రికల్ వస్తువులు (ఫ్యాన్స్, టేబుల్స్ వగైరా), ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు (రిఫ్రిజిరేటర్లు, వాటర్ డిస్కెస్, డీవీ ఫ్రీజర్లు, ఏసీలు), ఫర్నిచర్ వస్తువులు, ఐరన్ స్ట్రాప్, మిగతా వస్తువులు 8 స్లాట్లుగా విభజించామన్నారు. ఈ వస్తువులకు బహిరంగ వేలం నిర్వహించనున్నామని ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్ తెలిపారు. వేలం వేయనున్న వస్తువులను డీవీఓ ప్రాంగణంలో భద్రపర్చామని ఆసక్తి కలిగిన వేలందారులు ఉదయం 10గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు పరిశీలించుకోవచ్చునన్నారు. వివరాల కోసం విజయనగరం ఏఆర్ అడ్మిన్ ఆర్‌ఐ ఎస్.గోపాల నాయుడు ఫోన్ నంబర్ 9121109485 ను సంప్రదించవచ్చునని ఎస్పీ తెలిపారు. వేలంలో పాల్గొనేందుకు ఆసక్తి కలిగిన బిడ్డర్లు ఉదయం 10గంటలకు జిల్లా పోలీసు కార్యాలయ ప్రాంగణం వద్ద



నిర్వహించే వేలంలో పాల్గొనాలన్నారు. ఆసక్తి కలిగిన బిడ్డర్లు అదే రోజున బిడ్ అమౌంటు జీఎస్టీతో సహా ఆన్‌లైన్‌లో చెల్లించి, వస్తువులను 24గంటలలో తీసుకుని వెళ్లాలని ఎస్పీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ వివరించారు.

ఆకర్షణీయంగా విశాఖ మ్యూజియం

అధికారులకు కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ బిశానిర్దేశం

విశాఖపట్నం: విశాఖ వేదికగా వచ్చే ఫిబ్రవరిలో ఇంటర్నేషనల్ ఫ్లీట్ రివ్యూ(ఐఎఫ్ఆర్) జరగనుంది. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రపంచ దేశాల నుంచి అతిథులు, ప్రతినిధులు భారీగా హాజరుకానున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో విశాఖ మ్యూజియంను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దాలని జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ ప్రధాన ఇంజినీర్ సత్యనారాయణరాజును ఆదేశించారు. జీవీఎస్ ఇంజినీరింగ్ అధికారులతో కలిసి కమిషనర్ మ్యూజియంను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఐఎఫ్ఆర్ దృష్ట్యా ఇటీవల జరిగిన అపెక్స్ కమిటీ కో-ఆర్డినేషన్ సమావేశంలో నేపల్ అధికారులు, అతిథులు సందర్శించే వర్గాటక ప్రాంతాల గురించి ప్రస్తావించారని తెలిపారు. దేశ విదేశాల నుంచి వచ్చే నేపల్ అధికారులు, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల



ప్రముఖులు విశాఖలోని పలు ప్రాంతాలను సందర్శిస్తారని పేర్కొన్నారు. అందుకే జీవీఎస్ ఆధ్వర్యంలోని విశాఖ మ్యూజియంను అత్యంత సుందరంగా ముస్తాబు చేయాలన్నారు. మ్యూజియం వరిసరాల్లో పారిశుధ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలన్నారు. అవసరమైన మరమ్మత్తులు, ల్యాండ్ స్కేపింగ్, గార్డెన్ అభివృద్ధి, పెయింటింగ్, లైటింగ్ పనులను యుద్ధప్రాతిపదికన చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

ఇండిగో ఎయిర్లైన్స్ కు షాక్ ఇచ్చిన జీఎస్టీ అధికారులు

ప్రముఖ దేశీయ ఎయిర్లైన్స్ కంపెనీ ఇండిగో సంస్థకు జీఎస్టీ అధికారులు షాక్ ఇచ్చారు. రూ.117.52 కోట్ల జరిమానా విధించారు. ఈ నిర్ణయాన్ని సవాల్ చేయనున్నట్లు ఎయిర్లైన్స్ తెలిపింది. కేరళలోని కొచ్చి సీజీఎస్టీ కమిషనరేట్ సెంట్రల్ ట్యాక్స్ అండ్ సెంట్రల్ ఎక్సైజ్ జాయింట్ కమిషనర్ ద్వారా ఎయిర్లైన్స్ కు జరిమానా విధించారు. ఈ విషయాన్ని ఎయిర్లైన్స్ కంపెనీ ఈ మేరకు కంపెనీ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ లకు సమాచారం అందించింది. 2018-19, 2021-22 ఆర్థిక సంవత్సరాలకు సంబంధించి కంపెనీ క్లెయిమ్ చేసిన ఇన్ పుట్ ట్యాక్స్ క్రెడిట్ ని జీఎస్టీ అధికారులు తిరస్కరించారు. ఈ క్రమంలో రూ.117.52కోట్ల జరిమానాతో పాటు డిమాండ్ ఆర్డర్ జారీ చేసినట్లు ఇండిగో మాతృసంస్థ ఇంటర్గ్లోబ్ ఏవియేషన్ ఫైలింగ్ లో పేర్కొంది. అధికారులు జారీ చేసిన ఆర్డర్ తప్పని కంపెనీ పేర్కొంది. అధికారుల ఆదేశాలన్నీ లోపభూయిష్టంగా ఉన్నాయని.. న్యాయపరంగా వాటిని ఎదుర్కొంటామని చెప్పింది. ఈ కేసులో



తామే గెలిచే అవకాశాలున్నాయని కంపెనీ ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది. ట్యాక్స్ నిపుణుల నలహా మేరకు ఆదేశాలను ఫోరంలో సవాల్ చేయనున్నట్లు స్పష్టం చేసింది. జరిమానా ప్రభావం కంపెనీ ఆర్థిక వ్యవహారాలు, కార్యకలాపాలపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉండబోదని స్పష్టం చేసింది. అయితే, కంపెనీ షేర్లు 1.60శాతం తగ్గి ఒక్కో షేరు రూ.5,697.70 వద్ద ముగిసింది.

భారత్ లో టెస్లా కు గిరాకీ నిల్.. అమ్మకాల్లో వెనుకబడ్డ ఈవీ దిగ్గజం

ప్రపంచ కుబేరుడు ఎలాన్ మస్క్ కు చెందిన లగ్గర్ ఎలక్ట్రిక్ కార్ల తయారీ దిగ్గజం టెస్లా అధికారికంగా భారత విపణిలోకి అడుగుపెట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఏడాది జూలై 15న ఆర్థిక రాజధాని ముంబైలో తొలి షోరూంను ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత ఢిల్లీలో రెండో షోరూంను కూడా లాంఛ్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఎన్నో అంచనాలతో భారత విపణిలోకి అడుగుపెట్టిన టెస్లా కు నిరాశ తప్పలేదు. ఆశించిన స్థాయిలో అమ్మకాలు జరగలేదని తెలిసింది. సెప్టెంబర్ లో డెలివరీలు మొదలుపెట్టినప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు కేవలం 157 కార్లను మాత్రమే టెస్లా విక్రయించినట్లు ప్రభుత్వ వాచ్ పోర్టల్ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఇక నవంబర్ నెలలో టెస్లా కేవలం 48 కార్లను మాత్రమే డెలివరీ చేసింది. ఈవీ అమ్మకాల్లో బీఎమ్డబ్ల్యూ, మెర్సెస్-బెంజ్ వంటి లగ్గర్ సంస్థల కంటే టెస్లా వెనుకబడింది. బీఎమ్డబ్ల్యూ ఇండియా నవంబర్ లో ఏకంగా 267 ఈవీ కార్లను విక్రయించినట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఎలక్ట్రిక్ కార్లలో అత్యధిక అమ్మకాలతో రికార్డు నెలకొల్పిన 'వై' మోడల్ కార్లను భారత వినయోగదారులకు అందుబాటులోకి తెచ్చింది టెస్లా. (రియర్-వీల్ డ్రైవ్), లాంగ్-రేంజ్ వేరియంట్ కార్లను అమ్మకానికి ఉంచింది. ఇక ధర విషయానికొస్తే రియర్-వీల్ డ్రైవ్ (ఆర్డబ్ల్యూడీ) వేరియంట్ ధర రూ. 59.89 లక్షలు,



లాంగ్-రేంజ్ ఆర్డబ్ల్యూడీ వేరియంట్ ధరను రూ. 67.89 లక్షలుగా నిర్ణయించింది. వీటి 'ఆన్ రోడ్' ధరల్ని వెర్షన్ ఆన్-రోడ్ ధర రూ. 61.07 లక్షలుకాగా, లాంగ్-రేంజ్ వెర్షన్ ఆన్-రోడ్ ధర రూ. 69.15 లక్షలుగా ఉంది. టెస్లా అధికారిక వెబ్సైట్ ప్రకారం, ఇందులో 18 శాతం జీఎస్టీతో సహా రూ. 50,000 అడ్వీన్స్ట్రీప్స్, సర్వీస్ ఫీజు కూడా ఉంటుంది. అయితే, భారత్ లో సగటు ఎలక్ట్రిక్ కారు ధర రూ.22 లక్షలు ఉంది. టెస్లా మోడల్ వై ధర దాదాపు రూ.60 లక్షల వరకు ఉంది. టెస్లా కు బ్రాండ్ పేరు ఉన్నప్పటికీ ఎక్కువ ధర కారణంగా భారత మార్కెట్ లో పెద్దగా ప్రభావం చూపలేకపోతోందన్నది టాక్.

జేఎస్డబ్ల్యూ డ్రోన్ల తయారీ యూనిట్

850 కోట్లతో హైదరాబాద్ లో నెలకొల్పుతున్న సంస్థ

హైదరాబాద్: జేఎస్డబ్ల్యూ డిఫెన్స్.. హైదరాబాద్ లో మానవ రహిత డ్రోన్ల తయారీ యూనిట్ ను నెలకొల్పబోతున్నట్లు ప్రకటించింది. ఇందుకు సంబంధించి సగరానికి సమీపంలో మహేశ్వరం వద్ద నెలకొల్పుతున్న ఈ యూనిట్ నిర్మాణానికి సంబంధించి రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబుతో కలిసి జేఎస్డబ్ల్యూ డిఫెన్స్ ఫౌండర్ పార్థ జిందాల్ శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా పార్థ జిందాల్ మాట్లాడుతూ.. అమెరికాకు చెందిన షీల్డ్ ఏఐతో కలిసి నెలకొల్పుతున్న ఈ యూనిట్ నిర్మాణానికి రూ.850 కోట్ల వరకు నిధులు ఖర్చు చేయబోతున్నట్లు చెప్పారు. 16 ఎకరాలు 2.45 లక్షల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో నెలకొల్పునున్న ఈ యూనిట్ తో ప్రత్యక్షంగా 300 మందికి, పరోక్షంగా 1,500 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయన్నారు. వచ్చే ఏడాది చివరినాటికి అందుబాటులోకి రానున్నట్లు ఈ యూనిట్ లో 300 యూనిట్లు



మానవ రహిత డ్రోన్ల సామర్థ్యం కలిగివుండనున్నది. ఈ యూనిట్ లో తయారుకానున్న డ్రోన్లను దేశీయ భద్రత దళాలతోపాటు ఇతర దేశాలకు ఎగుమతి చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం కంపెనీ చేతిలో 500 మానవ రహిత డ్రోన్ల ఆర్డర్లు ఉన్నాయి. భవిష్యత్తులో డిమాండ్ ఉంటే ఈ సామర్థ్యాన్ని 450కి పెంచుకోనున్నట్లు ఆయన ప్రకటించారు. ఇప్పటికే సంస్థ కు ఛండీగఢ్ లో యూనిట్ నెలకొల్పింది.

విప్రో చేతికి హార్మన్ డిజిటల్

డీల్ విలువ రూ. 3,270 కోట్లు
న్యూఢిల్లీ: ఐటీ సర్వీసుల దేశీ దిగ్గజం విప్రో తాజాగా హార్మన్ కు చెందిన డిజిటల్ ట్రాన్స్ ఫార్మేషన్ సొల్యూషన్స్ (డీటీఎస్) బిజినెస్ కొనుగోలుని పూర్తి చేసినట్లు వెల్లడించింది. ఇందుకు రూ. 3,270 కోట్లు వెచ్చించింది. 2025 డిటీఎస్ ను సొంతం చేసుకోనున్నట్లు విప్రో ప్రకటించింది. డీల్ ను విజయవంతంగా ముగించడంతో తమ ఇంజనీరింగ్ గ్లోబల్ బిజినెస్ లో విభాగంగా డీటీఎస్ పనిచేయనున్నట్లు విప్రో తెలియజేసింది. డీటీఎస్ కొనుగోలు ద్వారా అడ్వాన్స్డ్ ఏఐ సామర్థ్యాలు, ఇంజనీరింగ్ ఇన్ స్పెషిల్స్, ఆర్ఆండీడీ నైపుణ్యాల పెంపుపై కంపెనీ కట్టుబాటులో మరో మైలురాయిని చేరుకున్నట్లు పేర్కొంది. డీటీఎస్ లో 100 % పాటా కొనుగోలుకి విప్రో.. దక్షిణ



కొరియా దిగ్గజం శామ్సంగ్ కు చెందిన హార్మన్ తో ఆగస్ట్ లో తప్పనిసరి ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్న సంగతి తెలిసిందే.

టీవీ చూడ్డానికి భయపడ్డా!

వ్యక్తిగత విషాదాన్ని సైతం అపహాస్యం చేస్తూ సోషల్ మీడియా వేదికల్లో ట్రోలింగ్ చేసే ధోరణి పెరిగిపోతున్నదని, నేటి మీడియా సంస్కృతిలో నైతిక విలువలు పూర్తిగా కరువయ్యాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది కథానాయిక జాన్వీకపూర్. ఒకప్పుడు ప్రజల పట్ల సున్నితంగా, ఉదారంగా వ్యవహరించిన మీడియా నేడు టీఆర్పీలు, వ్యూస్ కోసం హుందాతనాన్ని కోల్పోతున్నదని పేర్కొంది. తన తల్లి మరణించిన సందర్భంలో తాను సోషల్ మీడియాలో పెట్టిన పోస్టులపై వెకిలి కామెంట్లతో అపహాస్యం చేశారని జాన్వీకపూర్ చెప్పింది. 'అలాంటి కామెంట్ల వల్ల నా బాధ రెట్టించయ్యింది. డిజిటల్ మీడియా ఉధృతిలో సెలబ్రిటీల వ్యక్తిగత జీవితాల్లోకి తొంగిచూసే జాడ్యం ఎక్కువైంది. కుటుంబ విషాదాలను కామెడీగా ప్రచారం చేస్తున్నారు. నా తొలి సినిమా ప్రచారంలో మా అమ్మను గుర్తుచేసుకుంటూ చెప్పిన మాటలపై కొందరు మీమ్స్ చేశారు. ఆ రోజుల్ని ఇప్పటికీ మర్చిపోలేను. అమ్మ దూరమై



దుఃఖంలో ఉన్న ఓ కూతురి మాటల్ని అపహాస్యం చేస్తారని ఎవరైనా ఊహించగలరా? ధర్మేంద్ర మరణం విషయంలో కూడా కొందరు అలాగే ప్రవర్తించారు. అమ్మ మరణం మీద అసత్యాల్ని ప్రచారం చేశారు. ఆ టైంలో టీవీ చూడ్డానికి కూడా నేను భయపడ్డాను' అని జాన్వీకపూర్ చెప్పింది.

అంత మాన్ సాంగ్ నేనెప్పుడు చేయలేదు: సంయుక్త మీనన్

అఖండ 2 సినిమాలో ఓ మాన్ సాంగ్ ఉంటుంది. అది విన్న తర్వాత నాకు నెర్వస్ గా అనిపించింది. ఇంతవరకు అలాంటి మాన్ సాంగ్ నేనెప్పుడు చేయలేదు. డ్యాన్స్ విషయంలో తగ్గొద్దు అనుకున్నాను. రెండు రోజుల ప్రాక్టీస్ చేసిన తర్వాత మోకాలు సహకరించలేదు. దీంతో ఫిజియోథెరపీ తీసుకొని మరీ ఆ పాట పూర్తి చేశాను. ఇందులో నా క్యారెక్టర్ చాలా స్టైలిష్ ఉంటుంది' అన్నారు హీరోయిన్ సంయుక్త. సందమూరి బాలకృష్ణ, బ్లాక్ బస్టర్ దర్శకుడు బోయపాటి శ్రీను కాంబినేషన్ లో వస్తున్న తాజా చిత్రం 'అఖండ 2: తాండవం'. ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా సంయుక్త మీడియాతో ముచ్చటించారు. ఆ విశేషాలు.. విరూపాక్ష తర్వాత తెలుగులో చాలా సినిమాలు వచ్చాయి. కానీ నేను మాత్రం సెలెక్టెడ్ గా చేస్తున్నాను. బింబిసారా, విరూపాక్ష, సార్, భీష్మ నాయక్ ఒకేసారి సైన్ చేశాను. అయితే రిలీజ్ టైమ్స్ డిఫరెంట్ గా అయ్యాయి. తర్వాత స్వయంభు, నారీ నారీ, ఆ తర్వాత అఖండ 2 సైన్ చేశాను. ఆ తర్వాత పూరి గారి సినిమా చేశాను.



కథలు రాస్తున్నాను: కీర్తి సురేష్

సటిగా హీరోయిన్ కీర్తి సురేష్ సూపర్ సక్సెస్ అయ్యారు. కమర్షియల్ చిత్రాల్లో నటిస్తూ... సామాజిక అంశాలతో రూపొందే ఫిమేల్ ఓరియంటెడ్ చిత్రాల్లో విజృంభిస్తూ దూసుకెళుతున్నారు కీర్తి. ఈ నటిలో మరో కోణం కూడా ఉంది. అదే డైరెక్షన్. “భవిష్యత్తుతో నాకు దర్శకత్వం వహించే ఆలోచన ఉంది” అని కీర్తి చెబుతున్నారు. కీర్తి సురేష్ టైటిల్ రోల్ లో నటించిన 'రివాల్యూర్ రీటా' సినిమా గత నెల విడుదలైంది. ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా తనకు దర్శకత్వం వహించే ఆలోచన ఉందని కీర్తి సురేష్ చెప్పారు. “నాకు డైరెక్టర్ ని కావాలని ఉంది. అందుకే టైమ్ దొరికినప్పుడు లేదా ఎక్కడికైనా ట్రావెల్ చేస్తున్నప్పుడు ఏవైనా స్టోరీ ఐడియాస్ వస్తే వాటిని నోట్ చేసుకుంటున్నాను. గత ఐదు సంవత్సరాలుగా ఈ పని చేస్తున్నాను. అంతేకాదు... నా దగ్గర ఉన్న స్టోరీ ఐడియాస్ ను కొంతమంది అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్స్ తో షేర్ చేసుకుని, డెవలప్ చేయమని చెప్పాను. అలాగే వాళ్ల స్టోరీస్, ఐడియాస్ ను కూడా నేను వింటున్నాను” అని కీర్తి సురేష్ చెప్పుకొచ్చారు. కీర్తి మాటలను బట్టి చూస్తే



ఆమె దర్శకురాలు కావాలని స్ట్రాంగ్ గా నిర్ణయించుకున్నట్లుగా తెలుస్తోంది. మరి... కీర్తి సురేష్ దర్శకత్వంలో తొలి సినిమా ఎప్పుడు వస్తుంది? ఆమె ఏ తరహా కథలు రాసుకున్నారు? అనేది తెలియాలంటే మరికొన్ని రోజులు వెయిట్ చేయక తప్పదు. మరోవైపు ప్రస్తుతం విజయ్ దేవరకొండ హీరోగా నటిస్తున్న 'రాడీ జనార్దన్' సినిమాతో కీర్తి సురేష్ సటిగా బిజీగా ఉన్నారు. ఈ సినిమా వచ్చే ఏడాది విడుదల కానుంది.

నన్ను కాదు, వాళ్లను ఆరాధించండి: హీరో

కోలీవుడ్ లో స్టార్ హీరోలుగా రాణిస్తున్నవారిలో శివకార్తికేయన్ ఒకరు. వరుస విజయాలతో ఫుల్ జోష్ లో ఉన్న ఈయన ప్రస్తుతం కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న చిత్రం పరాశక్తి. ఈ చిత్రం 2026లో పొంగల్ సందర్భంగా తెరపైకి రావడానికి సిద్ధమవుతోంది. ఇదిలా ఉంటే సాయంత్రం చెన్నైలో జరిగిన ఫ్యాన్స్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ యావ్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో శివకార్తికేయన్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. తన పేరుతో ఇన్ స్పైరామ్, ఎక్స్, టెలిగ్రామ్ లో చాలా సోషల్ మీడియా అకౌంట్స్ ఉన్నాయని, వాటిని ఎవరెవరు నిర్వహిస్తున్నారో కూడా తెలియదన్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వ్యవాలకు బదులుగా అసత్య ప్రచారాలే ఎక్కువ వైరలవుతున్నాయన్నారు. ఇలాంటి తరుణంలో ఫ్యాన్స్



ఎంటర్టైన్ మెంట్ యావ్ ప్రారంభించడం స్వాగతించదగిన విషయమని, ఇది వాస్తవాలను మాత్రమే ప్రచారం చేస్తుందని భావిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.