

## కోనసీమ రైతులకిచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్నాం

- శంకరగుప్తం డ్రెయిన్ ఆధునికీకరణకు

### వర్షువల్గా శంకుస్థాపన

‘రాజోలు నియోజకవర్గ పర్యటనలో శంకరగుప్తం మేజర్ డ్రెయిన్ నీటి ముప్పు వల్ల మోడువారిని కొబ్బరి చెట్లను చూశాను. మరో కొబ్బరిచెట్టు దెబ్బతినక ముందే దీనికి సమర్థమైన పరిష్కారం చూపాలని నిర్ణయించుకున్నా. 45 రోజుల్లో ప్రణాళికతో వస్తానని చెప్పా. రైతుల దయనీయ పరిస్థితిని అర్థం చేసుకున్న సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు రూ.20.62 కోట్లు మంజూరు చేశారు. సుబ్రహ్మణ్య ప్లస్టి రోజున మాట ఇవ్వగా.. గడువుకన్నా ముందే డ్రెయిన్ ఆధునికీకరణ పనులకు వైకుంఠ ఏకాదశి నాడు శ్రీకారం చుట్టడం ఆనందంగా ఉంది’ అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా మలికిపురం మండలంలోని శంకరగుప్తం మేజర్ డ్రెయిన్ డ్రెడ్జింగ్తో పాటు గట్ట బలోపేతానికి మలికిపురం మండలం కేశనపల్లి తుపాను పునరావాస కేంద్రంలో శంకుస్థాపన కార్యక్రమాన్ని పవన్ కల్యాణ్ మంగళగిరి క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి వర్చువల్గా చేపట్టారు. ఇందులో భాగంగా శంకరగుప్తం డ్రెయిన్ 8.50వ కి.మీ పాయింట్ నుంచి 16.50వ కి.మీ. వరకు పూడిక తీయనున్నారు. డ్రెయిన్ మొదలైన చోటు నుంచి 14.50వ కి.మీ. పాయింట్ వరకు ఇరువైపులా గట్టను పటిష్ఠం చేయనున్నారు. యీసల ప్రక్షాళన మొదలైంది!పవన్ కల్యాణ్ వర్చువల్గా మాట్లాడుతూ శంకరగుప్తం డ్రెయిన్ డ్రెడ్జింగ్తో దెబ్బలో ప్రక్షాళన ఆరంభమైందని చెప్పారు. ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో వంటకాలువల అభివృద్ధికి రూ.4 వేల కోట్లు అవసరమని అధికారులు చెప్పారని, బీసీ రోశయ్య నివేదిక అధ్యయనం చేసి వాటి ఆధునికీకరణపై ముందుకెళ్తామన్నారు. ‘అన్నం పెట్టే రైతులు కన్నీరు పెట్టని రాష్ట్రంగా ఉండాలన్న సదుద్దేశంతోనే కూటమి ప్రభుత్వం వారికి అన్నివిధాలా అందగా నిలుస్తోంది. రెండు దశాబ్దాలుగా వారు అనుభవిస్తున్న ఆవేదన విని సత్వర కార్యాచరణపై దృష్టి సారించాను. డ్రెయిన్ ఆక్రమణల తొలగింపుపై కలెక్టర్ దృష్టి పెట్టాలి’ అని పవన్ సూచించారు.



కొబ్బరి సమస్యల పరిష్కారానికి కోకోనట్ బోర్డు ఏర్పాటు అంశాన్ని కేంద్రం దృష్టికి తీసుకువెళ్లనున్నట్లు చెప్పారు. ‘కొలురైతుల ఆత్మహత్యల గురించి నాదెండ్ల మనోహర్ నా దృష్టికి తెచ్చినప్పుడు గతంలో ముక్కోటి ఏకాదశి నాడే భరోసా యాత్ర ప్రారంభించాం. అదేరోజు ఒప్పుకొన్న సినిమా ద్వారా వచ్చిన రూ.5 కోట్ల అడ్వాన్స్ మొత్తాన్ని కొలురైతులకు ఇచ్చాం. మరెవరైనా దాతల సహకారంతో 3 వేల మందికి సాయం అందించామని పవన్ గుర్తుచేసుకున్నారు. జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు మాట్లాడుతూ శంకరగుప్తం మేజర్ డ్రెయిన్కు గతంలో తెదేపా పాలనలో డ్రెడ్జింగ్ చేశారని, తర్వాత ఐదేళ్ల వైకాపా హయాంలో ఎలాంటి పనులూ చేయలేదని ఆరోపించారు. ‘ఇక్కడి సమస్య నా దృష్టికి వచ్చాక ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో పరిశీలించజేసి, ప్రతిపాదనలు తయారు చేయించాం. ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కృషితో నిధులు మంజూరై. పనులు ప్రారంభించాం. గోదావరి జిల్లాల్లో ముంపు శాశ్వత నివారణకు లైదార్ సర్వే చేపట్టి, సీఎంకు నివేదిస్తామని చెప్పారు. కేశనపల్లిలో జరిగిన కార్యక్రమంలో రాజోలు ఎమ్మెల్యే దేవవరప్రసాద్, కలెక్టర్ ఆర్.మహేశ్వర్మూర్, అర్చిష్ మాధవి, జలవనరుల శాఖ ఎన్ఈ కె.గోపీనాథ్, డ్రైనేజీ శాఖ ఎన్ఈ ఎన్.వి.కిశోర్ పాల్గొన్నారు.

## అభిప్రాయ సేకరణ తర్వాతే రుషికొండ భవనాలపై తుది నిర్ణయం: ఎమ్మెల్యే గంటా

విశాఖ: రుషికొండ భవనాలపై ప్రభుత్వం ఇంకా తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ఎంపీపీ కాలనీలోని ఆయన నివాసంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. “మ్యూజియం, ఆధ్యాత్మిక కేంద్రం, రిసార్ట్ తదితరాలకు ఈ భవనాలను ఇవ్వాలని వివిధ సంస్థలు ప్రతిపాదించాయి. ఏడాదిన్నరగా నిర్వహణ లేకపోవడం వల్ల.. భవనాలు పాడైపోతున్న నేపథ్యంలో సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. భాజపా ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు చెప్పినట్లు స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధుల అభిప్రాయం తీసుకున్న తర్వాతే రుషికొండ భవనాలపై ప్రభుత్వ నిర్ణయం ఉంటుంది. సింహాచలం ప్రసాదంలోకి సత్త ఉండంటూ ఒక జంట సోఫల్ మీడియాలో ట్రోల్ చేసిన విషయాన్ని సీరియస్గా తీసుకుంటాం. నిజం లేదని తేలితే వారిపై చర్యలు ఉంటాయి. ప్రసాదాల కౌంటర్ సిబ్బంది నొచ్చుకునేలా



మాట్లాడారని ఆరోపణ చేసిన జంట.. భక్తుల మనోభావాలు దెబ్బతినేలా వ్యవహరించడం సరికాదు” అని వ్యాఖ్యానించారు.

## చొరబాటుదారులకు మమత దన్ను

- కేంద్రానికి భూమి ఇవ్వక కంచె వేయలేకపోతున్నాం - మేం వచ్చాక పిట్టనైనా రానివ్వం: అమిత్ షా

కోల్కతా: ఎన్నికల్లో లబ్ధి పొందడానికి పశ్చిమబెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతాబెనర్జీ బంగ్లాదేశీల చొరబాట్లను ప్రోత్సహిస్తున్నారని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా విమర్శించారు. దీనివల్ల గత కొన్నేళ్లలో రాష్ట్రంలో జనాభా కూర్పు ప్రమాదకర రీతిలో మారిపోతోందని చెప్పారు. పశ్చిమబెంగాల్ పర్యటనలో ఉన్న ఆయన కోల్కతాలో విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. చొరబాట్లపై బెంగాల్ ప్రజల్లోనూ కలవరం ఉందని, 2026 ఎన్నికల్లో 2/3వ వంతు అధికంతో భాజపా అధికారంలోకి వచ్చి ఈ బెడదకు అడ్డుకట్ట వేస్తుందని చెప్పారు. ఏప్రిల్లో ఎన్నికలు జరిగే అవకాశం ఉందని, చొరబాటుదారుల్ని తరిమికొట్టడమే ప్రధాన ఎజెండాగా నిలుస్తుందని తెలిపారు. “బెంగాల్ ప్రభుత్వం భూమిని ఇవ్వకపోవడం వల్లే భారత్-బంగ్లాదేశ్ సరిహద్దుల్లో కేంద్రం కంచె వేయలేకపోతోంది. ఇతర సరిహద్దు రాష్ట్రాల్లో లేని సమస్య ఇక్కడే ఎందుకు ఉందో మమత సమాధానమివ్వాలి. మేం అధికారంలోకి వచ్చాక చొరబాటుదారుల్ని కాదు కదా.. పక్షుల్ని కూడా రానివ్వనంత దృఢంగా దానిని నిర్మిస్తాం. చొరబాట్ల సమస్య యావద్దేశానిది. దీనివల్ల మన సంస్కృతి-సంప్రదాయాలు, ఆచార వ్యవహారాలు కనుమరుగవుతున్నాయి. మమత పాలనలో రాష్ట్రంలో హింస, అవినీతి రాజ్యమేలుతున్నాయి. ఆమె అవినీతి పట్లే 15 ఏళ్లుగా బెంగాల్ అభివృద్ధి కంటుపడింది. భాజపాను గెలిపిస్తే బెంగాల్లో పరిశ్రమలు ఏర్పాటుచేసి, ఉద్యోగాలు కల్పిస్తుంది” అని పోషి ఇచ్చారు. అమిత్ షా వ్యాఖ్యలపై మమత ఘాటుగా స్పందించారు. ఆయనను దుశ్శాసనుడితో పోల్చారు. దేశంలో ఉగ్రదాడుల్ని ఆపలేకపోయినందుకు ఆయన తప్పనిసరిగా రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. సరిహద్దులో కంచె ఏర్పాటుకు భూమి ఇవ్వడం లేదన్న వ్యాఖ్యలను తోసిపుచ్చారు.



బంకురాలో ఒక సభలో ఆమె పాల్గొని అమిత్ షాపై నిప్పులు చెరిగారు. ‘శకుని శిష్యుడైన దుశ్శాసనుడు సమాచారం సేకరించేందుకు బెంగాల్కు వచ్చారు. ఎన్నికలు రాగానే దుర్మోఢన, దుశ్శాసనులద్వారా కనిపిస్తారు. బెంగాల్ నుంచే ఆక్రమణదారులు వస్తున్నారా? కళ్ళింద్ లేదా? పహల్గాంలో దాడులు చేసింది ఎవరు? ఎర్రకోట ఉగ్రదాడి వెనుక ఎవరున్నారు? బెంగాల్నే ఆడిపోసుకుంటారెందుకు?’ అని ప్రశ్నించారు. కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) సాయంతో జరుగుతున్న అతిపెద్ద కంభకోణమే ‘ఓటర్ జాబితా ముమ్మర సవరణ’ (ఎన్సెఆర్) అని ఆరోపించారు. చట్టబద్ధమైన ఓటర్లలో ఒక్కరి పేరును జాబితా నుంచి తొలగించినా దిల్లీలోని ఈసీ కార్యాలయాన్ని ముట్టడిస్తామని హెచ్చరించారు. “ఎన్సెఆర్ పేరుతో రాష్ట్ర ప్రజలను వేధింపులకు గురిచేస్తున్నారు. దీని కారణంగా ఇప్పటికే 60 మంది మృతిచెందారు. పత్రాల పరిశీలన కోసం వృద్ధులను పిలుస్తున్నారు. ఇలాంటి వేధింపులను ప్రజలు సహించరు. పశ్చిమబెంగాల్లో భాజపా అధికారంలోకి రావడానికి వారు అనుమతించరు” అని ఆమె పేర్కొన్నారు.

## చదువే అభివృద్ధికి సోపానం: రాష్ట్రపతి

రాంచీలో రాష్ట్రపతి ముర్ముతో రూర?ండ్ సీఎం హేమంత్ సోరెన్, ఆయన సతీమణి కల్పన

రూర?ండ్: గిరిజనుల అభివృద్ధికి చదువే సోపానమని, ప్రజలు వివిధ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ఫలాలను అందుకోవడానికి విద్యావంతులు తోడ్పడాలని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము పిలుపునిచ్చారు. గిరిజనుల సమగ్రత అభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం అంకితమైందని తెలిపారు. రూర?ండ్లో మూడు రోజుల పర్యటనను ముగించుకుని ఆమె దిల్లీకి వెళ్లారు. అంతకుముందు గుమ్లా జిల్లాలో పలు రాష్ట్రాల గిరిజనుల సాంస్కృతిక సమ్మేళనాన్ని ఉద్దేశించి రాష్ట్రపతి ప్రసంగించారు. ఈ రోజుల్లో విద్యావంతులు నగరాలు, పట్టణాల్లో స్థిరపడి స్వగ్రామాలకు రావడానికి ఇష్టపడటం లేదని, వారంతా గ్రామాలకు వెళ్లి ప్రభుత్వ పథకాల ఫలాలను స్థానికులకు తెలియజేప్పాలని కోరారు. ప్రభుత్వం బిర్లా ముండా పేరిట ప్రారంభించిన సంక్షేమ పథకాలు గిరిజనులకే ఉద్దేశించినవి కావని, బడుగు వర్గాల వారికి ఆ పథకాలతో లబ్ధి చేకూరుతుందని



వివరించారు. ఛత్తీస్‌గఢ్లో నక్సలిజం అంత్య దశకు చేరుకుందని, అక్కడ 400కి పైగా గ్రామాలు నక్సలిజం నీడ నుంచి బయటపడి అభివృద్ధి పథంలో పురోగమిస్తున్నాయని తెలిపారు.

## పాకిస్తాన్తో కాల్పుల విరమణలో ఎవరి జోక్యం లేదు: భారత్

ఈ సంవత్సరం భారత్-పాకిస్తాన్ మధ్య తలెత్తిన ఉద్రిక్తతల సడలింపునకు తామే మధ్యవర్తిత్వం నడిపామని చైనా విదేశాంగ మంత్రి వాంగ్ యీ చేసిన ప్రకటనను భారత్ విదేశాంగ శాఖ ఖండించింది పాక్తో కాల్పుల విరమణ విషయంలో ఎవరి జోక్యం లేదని స్పష్టం చేసింది. ఇది రెండు దేశాల సైనిక డీజీఎంవోలు చర్యలు జరిపి తీసుకున్న నిర్ణయమని, ఇందులో మూడో పక్షం పాక్ లేదని పునరుద్ఘాటించింది. పాకిస్తాన్తో కాల్పుల విరమణపై ఇప్పటికే పలు సందర్భాల్లో తమ వైఖరిని స్పష్టం చేసినట్లు వెల్లడించింది. ఈ ఏడాది భారత్-పాకిస్తాన్ మధ్య తలెత్తిన ఉద్రిక్తతల సడలింపునకు తామే మధ్యవర్తిత్వం నడిపామని చైనా విదేశాంగ మంత్రి వాంగ్ యీ ప్రకటించారు. ఉత్తర మయన్మార్ సంక్షోభం, ఇరాన్ అణు సమస్య, ఇజ్రాయేల్-పాలస్తీనా ఉద్రిక్తతల పరిష్కారానికి తాము మధ్యవర్తిత్వం వహించామని చెప్పారు. మరోవైపు పహ్లాంగ్ ఉగ్రదాడి, ఆపరేషన్ సిందూర్ తర్వాత



భారత్, పాక్ల మధ్య జరిగిన కాల్పుల విరమణ అంగీకారం కుదిర్చారంటూ భారతీయ మూలాలున్న ట్రంప్ సహాయకుడు రిక్ గిల్ను అమెరికా ప్రభుత్వం తాజాగా సత్కరించి, అవార్డు ప్రధానం చేయడం గమనార్హం.

## పౌర సేవలకు ధ్రువ్

- హెలికాప్టర్ను ప్రారంభించిన కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు

బెంగళూరు: పౌర హెలికాప్టర్ ధ్రువ్-ఎన్జీ (నెక్స్ట్ జనరేషన్) సేవలకు సిద్ధమైంది. పౌర విమానయాన మంత్రి కె.రామ్మోహన్ నాయుడు బెంగళూరులో ఈ హెలికాప్టర్ను లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. మల్టీరోల్, తేలికపాటి ట్వీన్ ఇంజన్ వ్యవస్థలన్న ఈ హెలికాప్టర్ను హెచ్ఎఎల్ షార్పిగా స్పెడేశ్ పరిజ్ఞానంతో తయారు చేసింది. ఆత్మనిర్భర భారత్ శక్తికి ప్రతీకగా తయారైన ఈ హెలికాప్టర్లో శక్తి సివిల్ ఇంజనీను అమర్చగా అందుకు సంబంధించిన ధ్రువపత్రాన్ని రామ్మోహన్ నాయుడు హెచ్ఎఎల్కు అందజేశారు. హెచ్ఎఎల్ సీఎండీ సునీల్, డీజీసీఏ జేడీజీ మనీశ్ కుమార్ తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. పౌర సేవలు, ప్రకృతి విపత్తులు, ఆత్మవసర వైద్య సేవలు, ప్రముఖుల ప్రయాణాలు.. ఇలా బహుళ ప్రయోజనాల లక్ష్యంతో తయారైన ఈ హెలికాప్టర్ 5,500 కిలోల బరువుండగా, గంటకు 285 కిలోమీటర్ల వేగం, భూమికి ఆరు వేల మీటర్ల ఎత్తు వరకు ఎగరగలదు. వెయ్యి కిలోల ఫీల్డ్ బరువును మోయగలిగే, ప్రపంచత్రేణి గ్లాస్ కాక్పిట్, నెల్వ్ సీలింగ్ ఇంధన ట్యాంకర్లు, రెండు ‘శక్తి 1పావ్1సీ’ ఇంజన్లతో తయారైంది. అడ్వాన్స్డ్ వైరైషన్ కంట్రోల్ సిస్టమ్లతో అన్ని రకాల ప్రయాణాలకు అనువుగా రూపొందించారు. గరిష్ఠంగా 14 మంది ప్రయాణించగలిగే ఈ హెలికాప్టర్ను దేశీయంగా



నిర్వహించేలా, మరమ్మత్తులు చేయగలిగేలా తయారు చేశారు. భారతీయ వైమానిక చరిత్రలో ధ్రువ్-ఎన్జీ హెలికాప్టర్ను ఓ మైలురాయిగా మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు కొనియాడారు. ప్రయాణానికి ముందు కాక్పిట్లోని వ్యవస్థలను పరిశీలించిన ఆయన ఈ హెలికాప్టర్ కేవలం ఓ యంత్రపరికరం కాదు.. భారతీయ వైమానిక సమర్థతకు ప్రతీకని పేర్కొన్నారు. చక్రాలు, రక్షణ వ్యవస్థలను సుదీర్ఘకాలంగా తయారు చేస్తున్న హెచ్ఎఎల్ నేడు పౌర విమాన విభాగంలోనూ సత్తా చాటగలిగిందన్నారు. రానున్న 15 ఏళ్లలో వెయ్యి పౌర హెలికాప్టర్లు తయారు కానున్నాయని మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు ప్రకటించారు.

## ఉత్తరాదిన తితిదే ఆలయాల్లో ముక్కోటి వేడుకలు

- శ్రీవారిని దర్శించుకున్న పలువురు ప్రముఖులు

దిల్లీ: ఉత్తర భారతదేశంలోని తితిదే ఆలయాల్లో వైకుంఠ ఏకాదశి పర్వదినాన్ని వైభవంగా నిర్వహించారు. దిల్లీ గోల్మార్చెట్లో ఉన్న శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామివారిని దాదాపు 40 వేల మంది భక్తులు దర్శించుకున్నారు. కేంద్ర మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషి, సీఐ ఆయోగ్ సీకావో బీబీఆర్ సుబ్రహ్మణ్యం, ఎపీ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి నిజయానంద్, ఏపీభవన్ రెసిడెంట్ కమిషనర్ ప్రవీణ్ కుమార్, కమిషనర్ అర్బా శ్రీకాంత్, తెలంగాణభవన్ రెసిడెంట్ కమిషనర్ గౌరవ్ ఉప్పల్, తెలంగాణ భాజపా అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచంద్రారావు తదితరులు స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. అలాగే జమ్మూ, రుషీకేత్, కురుక్షేత్ర, దిల్లీ ఏపీభవన్లోని తితిదే ఆలయాల్లోనూ వైకుంఠ ఏకాదశి వేడుకలు వైభవంగా జరిగాయి. కురుక్షేత్రలోని ఆలయంలో స్వామివారిని హరియాణా



ముఖ్యమంత్రి నాయబోనింగ్ సైనితో పాటు వేల సంఖ్యలో భక్తులు దర్శించుకున్నారు.



సంపాదకీయం

జీవావరణ అంశాలను సమగ్రంగా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి

ఆరావళి పర్వత శ్రేణుల్లో గనుల తవ్వకాలపై కొన్నాళ్లుగా ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో అక్కడ కొత్తగా మైనింగ్ లీజులను మంజూరు చేయవద్దని సంబంధిత రాష్ట్రాలను కేంద్రం ఆదేశించింది. అదే సమయంలో ప్రకృతికి నష్టంచేయకుండా ఆరావళి ప్రాంతాల్లో తవ్వకాలు చేపట్టేందుకు సమగ్ర, శాస్త్రీయ నిర్వహణ ప్రణాళికను రూపొందించాలని భారత అటవీ పరిశోధన, విద్యా మండలిని కోరింది. ఆరావళిలో ఎలాంటి తవ్వకాల మూలంగానైనా పర్యావరణానికి నష్టం తప్పదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దిల్లీ, హరియాణా, రాజస్థాన్, గుజరాత్‌ల గుండా విస్తరించిన ఆరావళి పర్వత శ్రేణి ప్రపంచంలోనే అత్యంత పురాతనమైనది. ఈ పర్వతాలు థార్ ఎడారి నుంచి వచ్చే ఇసుక మేఘాలు దిల్లీని కమ్మేయకుండా అడ్డుకుంటాయి. దిల్లీతోపాటు నాలుగు రాష్ట్రాల్లో భూగర్భ జలమట్టాలను కాపాడతాయి. వాతావరణ మార్పులను తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని ఇస్తాయి. జీవవైవిధ్యాన్ని రక్షిస్తాయి. అంతటి ప్రాముఖ్యత కలిగిన ఈ పర్వతాలలో అడ్డూపూ లేకుండా గనుల తవ్వకం కొనసాగుతూ మొత్తం పర్వతశ్రేణికి ముప్పుతెస్తోంది. ఆరావళి పర్వతాలను రక్షించుకోవాలనే ఉద్దేశమం సుప్రీంకోర్టు వరకు చేరింది. ఆరావళి శ్రేణిలో కొండ అంటే ఏమిటో కేంద్ర పర్యావరణ అటవీ మంత్రిత్వ శాఖ నేతృత్వంలోని కమిటీ ఇచ్చిన నిర్వచనాన్ని ఆమోదించింది. చుట్టూ ఉన్న ప్రదేశంకన్నా కనీసం 100 మీటర్ల ఎత్తయిన ప్రాకృతిక స్వరూపాన్ని కొండగా పేర్కొంది. 500 మీటర్ల పరిధిలో అలాంటి కొండలు రెండు ఉంటే అది పర్వత శ్రేణి అవుతుందని నిర్వచించింది. ఇలాంటి కొలతలు ఆరావళి పర్వతాలకు, అక్కడి జీవావరణానికి ముప్పుతెస్తాయని దిల్లీ, ఉదయ్‌పూర్ తదితర చోట్ల నిరసనలు చెలరేగాయి. అయితే, గతంలో పొంతనలేని నిర్వచనాల వల్ల ఆరావళిలో గనుల తవ్వకం యధేచ్ఛగా సాగిందనీ, అంతాపొంతూ లేకుండా కోర్టు వ్యాజ్యాలు జరిగాయనీ, ఇప్పటికైనా సుప్రీంకోర్టు సప్లమైన నిర్వచనమివ్వడం స్వాగతించాల్సిన అంశమని కొన్ని వర్గాలు వాదిస్తున్నాయి. అదే సమయంలో జీవావరణానికి చట్టపరమైన నిర్వచనం పేరిట పరిమితులు విధించడాడనే వాదమూ బలంగా వినిపిస్తోంది. భూవినియోగానికి సంబంధించి నియమ నిబంధనలను రూపొందించడానికి ప్రభుత్వం శాస్త్రీయ మ్యాపింగ్‌ను చేపడుతుంది. దీనికి జీబిఎస్, భౌగోళిక స్థానాల ఎత్తుకు సంబంధించిన డిజిటల్ నమూనాలను, కొండలు, లోయల కాంటూర్ సర్వేలను ఉపయోగిస్తారు. ఈ మ్యాపింగ్ ద్వారా సంరక్షించుకోవాల్సిన స్థలాలను గుర్తించి, అక్కడ గనుల తవ్వకం జరగకుండా నివారించవచ్చు. కానీ, ఫలానా ఎత్తులో ఉన్న ప్రాకృతిక ప్రదేశాలను మాత్రమే కాపాడుకోవాలనే భావన తాజా నిర్వచనంతో వ్యక్తమవుతోందని పర్యావరణ సంరక్షకులు నిరసిస్తున్నారు. ఆరావళి శ్రేణిలో 100 మీటర్లకన్న తక్కువ ఎత్తున్న గుట్టలు, కొండవాలులు కూడా పర్వత నీటిని ఒడిసిపట్టి భూమిలోకి ఇంకింపజేస్తాయి, భూసారాన్ని, జంతువృక్ష జాతులను రక్షిస్తాయి. ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యతను కాపాడతాయి. యూవత్ ఆరావళి శ్రేణిలోని చిన్నాపెద్ద కొండలు, గుట్టలు, లోయలు ఉమ్మడిగా సంరక్షణ బాధ్యత నిర్వహిస్తాయి. ఆరావళి పర్వతాలు హిమాలయాలకన్నా పురాతనమైనవి. లక్షల సంవత్సరాలుగా గాలివానల కోత వల్ల అవి చిన్నచిన్న కొండలు, గుట్టలు, లోయలుగా మిగిలాయి. ఈ కొండల్లోని వగుళ్ల ద్వారా వాన నీరు కిందకు ఇంకి చుట్టుపక్కల బావులకు జలధారను అందిస్తోంది. ఈ పర్వతాలలో పుట్టే సెలయేళ్లు, భూగర్భ వాహినులు రాజస్థాన్, హరియాణా ప్రజలకు వేసవిలోనూ తాగు, సాగు నీటిని అందిస్తున్నాయి. ఈ లక్షణాలను గుర్తించకుండా ఆరావళిలో ఫలానా ఎత్తుకే చట్టపరమైన సంరక్షణను పరిమితం చేయడం సబబు కాదు. వాతావరణ మార్పుల నుంచి భూమిని రక్షించుకోవాల్సిన ఈ సమయంలో ఇలాంటి అరకొర నిర్వచనాలు మంచికన్నా చెడునే ఎక్కువ చేస్తాయి. తక్కువ ఎత్తు ఉన్న కొండలు, గుట్టలు వర్షపు నీరు వరదెత్తకుండా కాపాడతాయి. నీటిని వల్లపు ప్రాంతాలకు మళ్లించి అక్కడి ప్రజలకు జీవానాధారమవుతాయి. దుమ్మును అడ్డుకుని స్థానికంగా వాతావరణాన్ని చల్లబరుస్తాయి. 100 మీటర్లకన్నా తక్కువ ఎత్తున్న కొండలు, గుట్టలను తవ్వేయడానికి తాజా నిర్వచనాన్ని ఉపయోగించుకుంటే స్థానిక జన సమూహాలకు, జంతు, వృక్షజాతులకు తీరిని హాని తప్పదు. వర్షాలపై పరిస్థితుల్లో తాగు నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది, అతివృష్టి సమయాల్లో వరద ముంపు వచ్చినదవుతుంది. 1.44 లక్షల చదరపు కిలోమీటర్ల విస్తీర్ణంలోని ఆరావళి పర్వత శ్రేణిలో 0.2 శాతం భూభాగం మాత్రమే గనుల తవ్వకం వల్ల ప్రభావితమవుతుందనే వాదన ఒకటి వివవస్తోంది. శాస్త్రీయ మదింపు లేకుండా మరో కొత్త మైనింగ్ లీజులు ఇవ్వబోమని హామీలూ వినిపిస్తున్నాయి. కానీ, చట్టపరమైన రక్షణను నిర్దిష్ట ఎత్తులో ఉన్న పర్వత ప్రాంతాలకు మాత్రమే వర్తించజేయడం వల్ల మిగతా చోట్ల పర్యావరణ విధ్వంసం జరిగిపోవచ్చని ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ప్రస్తుతం ఒక్క రాజస్థాన్‌లోని ఆరావళి పర్వతాల్లోనే వెయ్యికి పైగా గనుల్లో తవ్వకాలు సాగుతున్నాయి. ఆరావళిలో ప్రకృతి సమతుల్యత దెబ్బతింటే, అన్నింటికన్నా ముందు భారీ నష్టం చవిచూసేది దిల్లీ-ఎన్‌ఐఆర్ ప్రాంతమే. ఆరావళి పర్వతాలు గాలి నాణ్యతను, గాలులు వీచే దిశన, భూగర్భ జల మట్టాలను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ఈ విధంగా దేశ రాజధాని ప్రాంతానికి గొప్ప మేలు చేస్తున్నాయి. ఆరావళిలో పుట్టే బిసన్, సాహిబి నదులు యమునా నదిలో కలుస్తాయి. సబర్మతి గుజరాత్ గుండా ప్రవహిస్తుంది. చట్టపరమైన సదలింపులు లభిస్తే ఆరావళి పర్వత పాదాలలో భవన నిర్మాణం ఊపందుకుని చెట్లూచేమ అర్ధశృమవుతాయి. భూగర్భ జలమట్టాలు దెబ్బతింటాయి. ఇది పట్టణ ప్రాంతాలకు తాగు నీటినీ, గ్రామాలకు సాగునీటినీ హరించేస్తుంది. ఇప్పటికే వాతావరణ మార్పుల దుష్పరిణామాలను అనుభవిస్తున్న ఆరావళి పరిసర రాష్ట్రాలకు ఇది మరింత దారుణమైన నష్టం కలిగిస్తుంది. నీటిని పీల్చుకుని నిల్వజేసి ఏరులు, నదులుగా, భూగర్భ జలంగా అందించే సహజ స్వాంజ్ఞలైన ఆరావళిలో విధ్వంసం జనసమూహాలకు వినాశంగా పరిణమిస్తుంది. కాబట్టి ఆరావళికి సంబంధించి ఈ పర్యావరణ, జీవావరణ అంశాలను సమగ్రంగా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ఒక ప్రదేశం ఎత్తుతోపాటు ఆ ప్రదేశం తన పరిసరాల్లోని జన సమూహాలకు ఎంతగా ఆధార మవుతోందనే అంశానికి ప్రాధాన్యమివ్వాలి.

సమ సమాజ నిర్మాణంలో ఎన్ఎస్ఎస్ కీలకపాత్ర

ఏఎన్‌యూః సమ సమాజ నిర్మాణంలో ఎన్ఎస్ఎస్ కీలకపాత్ర వహిస్తుందని వర్షిటి వీసీ ఆచార్య కె.గంగాధరరావు అన్నారు. ఆచార్య నాగార్జున విశ్వవిద్యాలయంలో ఎన్ఎస్ఎస్ యూనిట్ ఆధ్వర్యంలో గుంటూరు, పల్నాడు, బాపట్ల జిల్లాలకు చెందిన ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో ఉత్తమ వలెంటీర్ల పురస్కారాల ప్రధానోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి వర్షిటి ఎన్ఎస్ఎస్ కో-ఆర్డినేటర్ ప్రొఫెసర్ వి.దివ్యతేజోమూర్తి అధ్యక్షత వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన వీసీ ఆచార్య కె.గంగాధరరావు మట్నాడుతూ జాతీయ సేవా పథకం సేవల ప్రాధాన్యతను, విలువల గురించి, సామాజిక బాధ్యతల గురించి తెలియజేశారు. భావి తరాలకు విలువలు, ఉన్నతమైన మార్గం నిర్దేశాలు అందించడంలో జాతీయ సేవా పథకం ముందుంటుందన్నారు. ప్రత్యేక అతిథిగా రాష్ట్ర ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారి ప్రొఫెసర్ మద్దినేని సుధాకర్ పాల్గొని యువత సేవాభావంతో, క్రమశిక్షణతో సామాజిక కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా పాల్గొనాలని, ప్రత్యేక శిబిరాల ద్వారా గ్రామ అభివృద్ధికి తోడ్పడాలని విలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా విశ్వవిద్యాలయ స్థాయి జాతీయ సేవా పథకం ఉత్తమ కార్యక్రమ నిర్వహణ అధికారులుగా డాక్టర్ డి.ధాత్రికుమారి (ప్రభుత్వ మహిళా



కళాశాల, గుంటూరు), డాక్టర్ జె.సుబ్బారావు డాక్టర్ ఎం.దాసు, సీహెచ్ అంకమ్మనాయుడు ,ఎస్.శంకరయ్య , డాక్టర్ పి.శ్రీనివాసులు ఎంపికయ్యారు. అలాగే ఉత్తమ ఎన్ఎస్ఎస్ వలెంటీర్లుగా సీహెచ్ ఐశ్వర్య, బి.నంజన, సీహెచ్ కార్తికేయ శ్రీరామ్, జి.తిరుపతి కళ్యాణ్, ఎస్కె షరీఫ్, ఎస్కె మస్తాన్ వలెలకు వారి సేవలను అభినందిస్తూ జ్ఞాపికలు, ప్రశంసాపత్రాలు అందజేశారు. వర్షిటి రెక్టర్ ఆర్.శివరామ్ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణ అందరి బాధ్యత

- జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి

సయ్యద్ జియాఉద్దీన్

గుంటూరు: జాతీయ, రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ఆదేశాలమేరకు గుంటూరు జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ, ఏపీ పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డు సమన్వయంతో పాన్ ఇండియా పర్యావరణ చట్టపరమైన అక్షరాస్యత, సమాజ రక్షణ కొరకు చొరవపై న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సు నిర్వహించారు. సదస్సుకు జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి సయ్యద్ జియాఉద్దీన్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఆయన మాట్లాడుతూ పర్యావరణాన్ని భద్రంగా ఉంచుదాం %- % రేపటిని రక్షిద్దాం అనే నినాదంతో ప్రజల్లో చైతన్యం కల్పించాలన్నారు. పర్యావరణ క్షీణత, గాలి, నీటి కాలుష్యంపై మరింత అవగాహన కలిగి ఉండాలన్నారు. భారత రాజ్యాంగం ఆర్టికల్ -21 ప్రకారం ప్రతి పౌరుడికి గౌరవప్రదమైన హక్కు కల్పించిందన్నారు. నీటి ప్రాముఖ్యత మన దైనందిన జీవితంలో ప్రధాన భాగమన్నారు. పట్టణాల్లో గాలి, నీటి కాలుష్యం ఎక్కువగా ఉందన్నారు. కాలుష్య నివారణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అన్నారు. నీటి వినియోగం, కాలుష్య నివారణకు చేయవలసిన సలహాలు, సూచనలను చేశారు. ఈ సందర్భంగా పర్యావరణ పరిరక్షణ, నీటి వినియోగంపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడంలో



ప్రతిభ చూపిన ప్రభుత్వ మహిళా కళాశాల విద్యార్థినులు న్యాయమూర్తి సయ్యద్ జియాఉద్దీన్ బహుమతులు అందజేశారు. ఏపీ పొల్యూషన్ బోర్డు నుంచి నజీనా బేగం, జిఎస్ఆర్ పులి శ్రీనివాసులు, ఎన్నికాస్థానంలో ఇంజినీర్ అనిల్, ప్యానెల్ అధ్యక్షత, మీడియషన్ అధ్యక్షత వసుమతి పూర్ణిమ, భారత్ సోఫ్ట్ (ట్రైబల్ఎక్స్) వర్మర్స్, ప్యానెల్ న్యాయవాదులు, పాఠా లీగల్ వలంటీర్స్, విద్యార్థులు, లీగల్ ఎయిడ్ డిఫెన్స్ కౌన్సిల్ సిస్టం స్టాఫ్, డిఎల్ఎస్ఎ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జీవాల పెంపకం లాభదాయకం

ఉరవకొండ: జీవాల పెంపకం చేపడితే లాభాలు బాగుంటాయని, గొర్రెలు, పొట్టేళ్ల పెంపకం దృష్టి సారించాలని స్టేట్ హెల్త్ డైరెక్టర్ సెన్టీ డైరెక్టర్ పద్మావతి సూచించారు. మీట్ ప్రాసెసింగ్ పై ఉరవకొండలోని వెలుగు కార్యాలయంలో స్టేట్ హెల్త్ డైరెక్టర్కు ఏర్పాటు చేసిన అవగాహన సదస్సులో డీఆర్డీఏ పీటీ శైలజ తో కలసి ఆమె మాట్లాడారు. పీఎంఎఫ్ఎంఈ పథకం కింద జిల్లా లో ఘడ్ ప్రాసింగ్ యూనిట్లు వంద మంజూరయ్యాయన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గొర్రెలు, పొట్టేళ్ల పెంపకం చేపట్టి ఆర్థిక పురోగతి సాధిస్తున్నారని, మీట్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు ఏర్పాటుకు ఆర్థిక చేయూతనందించేలా చర్యలు తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో పశుసంవర్ధక శాఖ ఏటీ పెద్దన్న, వెలుగు ఏసీ శివప్రసాద్, ఏపీఎం శివయ్య పాల్గొన్నారు.



ఉపాధి పనులు పక్కాగా అమలు చేయాలి

నత్యసాయి: జిల్లాలో ఉపాధి హామీ పథకం పనులు, నీటి సంరక్షణ కార్యక్రమాలు, ఇసుక ఆక్రమ తవ్వకాల నియంత్రణను పక్కాగా నాణ్యతతో చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఏ.శ్యాంప్రసాద్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. జూమ్ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా డ్యామా, ఇరిగేషన్, భూగర్భ జలాలు, హెచ్ఎస్ఎస్ఎస్, హెచ్చెల్సీ అధికారులతో కలెక్టర్ జిల్లాస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చేపడుతున్న ఉపాధి పనులు ప్రజలకు ఉపయోగకరంగా ఉండేలా చేపట్టాలన్నారు. పనులకు సంబంధించిన రికార్డులు పక్కాగా నిర్వహించాలన్నారు.



అర్జులందరికీ ఉచిత న్యాయ సేవలు

హిందూపురం: అర్జులైన ప్రతి ఖైదీకి ఉచిత న్యాయ సహాయం అందిస్తామని జిల్లా న్యాయ సేవాధికారి సంస్థ కార్యదర్శి రాజశేఖర్ తెలిపారు. స్థానిక నబ్జైలును ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి రికార్డులను పరిశీలించారు. అలాగే నబ్జైలులో రిమాండ్ ఖైదీలకు అందించే ఆహార పదార్థాలు, తయారు చేసేందుకు తీసుకొచ్చిన నిత్యావసరాల నాణ్యతను పరిశీలించారు. జైలులో ఫిర్యాదులు పెట్టే, తాగునీటి నాణ్యత, ఆహార పదార్థాల నాణ్యతలను ఆయన పరిశీలించి సంతుష్టి వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం రిమాండ్ ఖైదులతో నేరుగా మాట్లాడారు. ఏపీ నేరాలు చేసి జైలుకు వచ్చారు, ఎంతకాలం నుంచి శిక్ష అనుభవిస్తున్నారనే విషయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఉండి న్యాయవాదులను ఏర్పాటు చేసుకునే స్థానాలలోని ఖైదీలకు ఉచితంగా న్యాయ సహాయం అందిస్తామన్నారు. అలాంటి ఖైదీలు తెల్లకాగితంపై దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సి ఉంటుందన్నారు. అనంతరం న్యాయ సహాయం



కోసం ఉన్నత న్యాయస్థానం విడుదల చేసిన బోల్డ్ థ్రీ నంబర్ల కరపత్రాలను విడుదల చేశారు. కార్యక్రమంలో నబ్జైలు అధికారి హనుమన్న, న్యాయవాది నవేరా, లోక్ అదాలత్ సిబ్బంది హేమావతి, పాఠా లీగల్ వలంటీర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోటు కార్మికులకు రుణ పత్రాల పంపిణీ

తిరుపతి: మిట్టవీధిలోని బ్రాహ్మణ కో ఆపరేటివ్ క్రెడిట్ సొసైటీ కార్యాలయంలో తిరుమల శ్రీవారి ఆలయంలోని పోటులో పని చేస్తున్న 31 మంది సభ్యులకు రూ.2.44 కోట్లు రుణ మంజూరు పత్రాలను బ్రాహ్మణ సంక్షేమ సంస్థ చైర్మన్ కె. బుచ్చిరాంప్రసాద్, చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బ్రాహ్మణ కోఆపరేటివ్ క్రెడిట్ సొసైటీ తిరుపతి శాఖ ద్వారా ఈ ఏడాది ఉమ్మడి చిత్తూరు జిల్లాలోని 504 కుటుంబాలకు రూ. 6,07,67,510 రుణాలు అందజేశామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సొసైటీ సీనియర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ పీఆర్ఎల్ కుమార్, సీనియర్ అస్సెట్ కార్మిక్, ఎగ్జిక్యూటివ్ సభ్యులు డి.లీలావతి, సభ్యులు భాగవతుల జయలక్ష్మి, సీఆర్కే శేషగిరిరావు, వేద హరి, సంస్కార ఫౌండేషన్ అధ్యక్షుడు రాజేష్, రాష్ట్ర బ్రాహ్మణ సాధికార సమితి సభ్యుడు చిత్రపు హనుమంతరావు పాల్గొన్నారు.



ఇతరులతో వ్యక్తిగత సమాచారం పంచుకోవద్దు

- సీబీ ప్రాంతీయ కార్యాలయ ఇన్‌ఛార్జ్ అధికారి బి.సునీల్

నగరపాలెం: ఇతరులతో వ్యక్తిగత సమాచారం పంచుకోవద్దని సీబీ ప్రాంతీయ కార్యాలయ ఇన్‌ఛార్జ్ అధికారి బి.సునీల్ అన్నారు. సీబీ గుంటూరు ప్రాంతీయ కార్యాలయ ఆధ్వర్యంలో గుంటూరు మెడికల్ కళాశాల ఆవరణలో సైబర్ నేరాలపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్‌ఛార్జ్ అధికారి బి.సునీల్ మాట్లాడుతూ తెలియని మొబైల్‌ఫోన్ నుంచి వచ్చే వాట్సాప్ వీడియో కాల్స్ పై అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. సోషల్ మీడియాలో వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని సాధ్యమైనంత వరకు షేర్ చేయవద్దని చెప్పారు. అపరిచితులతో సీల్స్ తీసుకోవద్దన్నారు. బాగా తెలిసిన స్నేహితులైనా.. గుడ్డిగా నమ్మవద్దని తెలిపారు. వ్యక్తిగత మొబైల్ ఫోన్ సమాచారం చెప్పి, సైబర్ నేరాలకు గురికావద్దన్నారు. ఒకవేళ సైబర్ నేరాల బారినపడితే వెంటనే పోలీస్ శాఖకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. సీబీ డిఎస్సీ గోలి లక్ష్మయ్య మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత రోజుల్లో యువత మొబైల్‌ఫోన్లకు బానిసగా మారుతున్నారని అన్నారు. తద్వారా సోషల్ మీడియాలో సమయం వృథా చేసుకుంటున్నారని చెప్పారు. డిజిటల్ అరెస్టు, ఆన్‌లైన్, క్రెడిట్ కార్డ్, పాసింగ్, సోషల్ మీడియా, ఫింగర్ ప్రింట్ నేరాలపై సైబర్ క్రైమ్ మహిళా ఎన్‌ఐ రాజా వర్మ అవగాహన కల్పించారు. సైబర్



నేరం జరిగిన గంటలో 1930కు ఎలా ఫిర్యాదు చేయాలనేది వివరించారు. ఆన్‌లైన్ బ్యాంకింగ్ లావాదేవీల్లో జాగ్రత్తలు పాటించాలని ఎన్‌ఐఐ చీఫ్ మేనేజర్ డీవీడి ప్రసాదరావు అన్నారు. ఓటీపీ, ఫిషింగ్ కాల్స్, నకిలీ లింకులు, ఏటీఎం/డిజిటల్ మోసాలపై బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా చీఫ్ మేనేజర్ అశవర్త్త నారాయణ తెలియజేశారు. సదస్సులో గుంటూరు సీబీ ప్రత్యేక కోర్టు సీనియర్ ఏపీపీ సుకుమార్, ఇన్స్ పెక్టర్ నిమ్మకూరి వెంకటేశ్వరరావు, కళాశాల ఉప డ్రిస్టిపల్ శ్రీధర్, అచార్యులు నాగేశ్వరరావు, బ్యాంక్ అధికారులు, సీబీ ప్రధాన కార్యాలయ సైబర్ క్రైం/ గుంటూరు ప్రాంతీయ కార్యాలయపు అధికార, సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

గృహ లక్ష్యాలు పూర్తిచేయాల్సిందే!

- జిల్లా కలెక్టర్ ఏ.తమిమ్ అన్సారియా

గుంటూరు: గృహ నిర్మాణ లక్ష్యాలను మార్చి నాటికి పూర్తి చేయాల్సిందేనని జిల్లా కలెక్టర్ ఏ.తమిమ్ అన్సారియా ఆదేశించారు. గృహ నిర్మాణాలపై సంబంధిత అధికారులతో స్థానిక కలెక్టరేట్‌లోని డిఆర్సీ సమావేశ మందిరంలో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఆషన్-3 గృహల్లో స్టేజ్ డివెలోప్మెంట్ ఉన్నవాటిని

గుర్తించి వాటిని సరిచేసి వసులు వేగవంతం చేయాలన్నారు. కాంట్రాక్టర్లు ఒప్పందం మేరకు వసులు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. వునాదులు నింపేందుకు జిందాల్ సంస్థ యాష్ ఉపయోగించుకోవాలన్నారు. లే అవుట్‌లలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు అవసరాలను గుర్తించాలని స్పష్టం చేశారు. ఇసుకకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేవని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు.



# 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 అల్బీమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబికాయం, డయాబెటీస్ 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 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..



యాంటీఆక్సిడెంట్లను పొందుతారు. లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగడం ద్వారా, శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.. ఇది అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కొబ్బరినీళ్ళు 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 ఇన్సులిన్ 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 పచ్చళ్ళు పిండి వంటలు అంటూ ఏమైనా స్పెషల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు వాడుతారు? సువ్వుల నూనె ఉంది కదా. పచ్చళ్ళు అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది సువ్వుల నూనె కదా. అద్భుతమైన రుచితోపాటు, ఏడాది పాటు నిల్వ ఉండే పచ్చళ్ళ కోసం సువ్వుల నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.మన కాలంలోనే కాదు అమ్మమ్మల కాలం నుంచే ఈ సువ్వుల నూనె ఆనవాలుతీగా వస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే అమ్మాయిలకు, బాలింతలకు సువ్వులతో చేసిన వంటకాలను, వదారాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా సువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో సువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో 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, ఆర్థరైటిస్ 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 పైబర్ కూడా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా సువ్వులు తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజరైడ్లను తగ్గించుకోవచ్చు. కండరాల నుంచి హార్మోన్ల వరకు తీర్చిదిద్దే చాలా అవసరం. ఇక ఈ కొరతను సువ్వుల ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు. మరి తెలుసుకున్నారా కదా సువ్వుల నూనెతో ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో సో కాస్త మీ డైట్ లో ఈ నూనెను ఉపయోగించండి.

# ఆదిత్య కాలేజ్ లో ఘనంగా ‘కెమ్ క్వెస్ట్ 2325’ నిర్వహణ



గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక ఆదిత్య డిగ్రీ కాలేజ్ (మహిళలు)లో కేమ్ క్వెస్ట్ 23 25 కార్యక్రమం మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. కాలేజ్ ప్రిన్సిపల్ పీ. ప్రదీప్ కుమార్, నార్త్ ఆంధ్ర రీజినల్ మేనేజర్ రామకృష్ణ రెడ్డి కార్యక్రమాన్ని



పర్యవేక్షించారు. హెబెల్ కార్పొరేట్ కార్యాలయ హెచ్ఆర్ మిస్టర్ రాజు గోర్డే ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. వైస్ ప్రిన్సిపల్ శ్రీను సర్, ఇన్చార్జ్ సరసింహా మూర్తి సర్, హెచ్ఓడి ఎం. సత్య సునీత కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

# క్రీడా ప్రాంగణం పనులు త్వరగా పూర్తి చేయండి



- సంక్రాంతి సంబరాలు నిర్వహిస్తాం -పనులను పరిశీలిస్తున్న రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) గాజువాక, చైతన్యవారం: ఆయన ఒక సంచలన సారధి, పట్టివీడని విక్రమార్కు అని చెప్పాలి, నాలుగు దశబ్దాల సమస్యను పరిష్కరించి ముందుకు సాగుతున్న వారధి.. గాజువాక నియోజకవర్గానికి ఆదర్శవంతంగా ఉన్న 87వ వార్డు పరిధిలో సిద్ధార్థ నగర్, కల్లింగ వీధి మధ్యలో స్టాడ్స్ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణం కొరకు జరుగుతున్న పనులను రాష్ట్ర కార్యదర్శి స్థానిక కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్)



పాల్గొని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గాజువాక నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు పల్లె శ్రీనివాసరావు ఆదేశానుసారం రానున్న సంక్రాంతి సంబరాలు ఈ స్టాడ్స్ కాంప్లెక్స్ లో నిర్వహించాలని సంబంధిత కాంట్రాక్టర్ ను కలిసి జరుగుతున్న పనులు నాణ్యత తగ్గుకుండా త్వరగా పూర్తి చేయాలని అన్నారు. కార్యక్రమంలో వార్డు టీడీపీ అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు, సంద్రాస్ రాజేష్, వర్క్ ఇన్స్పెక్టర్ నాయుడు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రంపచోడవరం నియోజకవర్గాన్ని జిల్లా చేసిన ఘనత కూటమి ప్రభుత్వానిదే

- ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ గలకు రుణపడి ఉంటాం - కొత్త కలెక్టరేట్ వద్ద నేడు పెద్ద ఎత్తున విజయోత్సవాలకు ఏర్పాట్లు

- రంపచోడవరం ఎమ్మెల్యే మిరియాల శిరీషదేవి రంపచోడవరం, చైతన్య వారం: రంపచోడవరం నియోజకవర్గాన్ని ఒక జిల్లాగా చేసిన ఘనత గౌరవ ముఖ్య మంత్రి చంద్రబాబు నాయుడి దేనిని, ఆయనకు నియోజకవర్గ ప్రజలుగా రుణపడి ఉంటామని రంపచోడవరం ఎమ్మెల్యే మిరియాల శిరీషదేవి అన్నారు. మంగళవారం ప్రభుత్వం పోలవరం (రంపచోడవరం) జిల్లాను ఏర్పాటు చేస్తూ నోటిఫికేషన్ జారీ చేయడంతో ఎమ్మెల్యే హర్షం వ్యక్తం చేసారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఇది ఈ నియోజకవర్గ ప్రజల విజయమన్నారు. ఈ ప్రత్యేక జిల్లా ఏర్పాటు ద్వారా గిరిజన ప్రాంతాల అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం ఎంత చిత్తశుద్ధితో ఉందో స్పష్టమైందన్నారు. ఈ కొత్త జిల్లా ఏర్పాటు ద్వారా రాష్ట్రంలో మూడు గిరిజన జిల్లాలు ఏర్పడుతున్నాయన్నారు. గిరిజనల సర్వతో ముఖాభివృద్ధి పూర్తిగా గిరిజన జిల్లాలలో కేంద్రీకృతం చేయడమే కూటమి ప్రభుత్వ ఉద్దేశ్యమని పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో గిరిజన ప్రాంతాలపై నిర్లక్ష్యం కొనసాగిందని, ఎక్కువ గిరిజనాభివృద్ధి జరిగిన దాఖలాలు లేవని ఆమె ఎద్దేవా చేశారు. కనీసం గిరిజనులు తమ గోడు చెప్పుకోవడానికి వీలు లేకుండా జిల్లాల పునర్విభజన చేసి రంపచోడవరం నియోజకవర్గానికి తీరిక అన్యాయం చేసిన ఘనత వైసీపీ ప్రభుత్వానిదని అన్నారు. కూటమి నాయకులు ఇచ్చిన హామీ మేరకు మూడు దఫాలుగా తెలుగుదేశాన్ని దూరం పెట్టిన ప్రజలు ఈ నియోజకవర్గంలో తెలుగుదేశం జెండాను రెవ



రెవలాడించి విజయాన్ని తెచ్చిపెట్టినందుకు చంద్రబాబు సారధ్యంలోని కూటమి ప్రభుత్వం రంప చోడవరం నియోజకవర్గం ప్రజల ప్రధాన సమస్యను తీర్చినట్లు ఆమె స్పష్టం చేశారు. ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ సారధ్యంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ లు నడుపుతున్న ప్రజా ప్రభుత్వంలో పోలవరం (రంపచోడవరం) జిల్లా ప్రగతి వధంలో దూసుకుపోతుందని ఆమె అన్నారు. జిల్లా ఏర్పాటుకు కారకులైన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ పాటు ప్రధాని మోదీ చిత్రపటాలకు రంపచోడవరంలో కొత్త కలెక్టరేట్ వద్ద నేడు పాలభిషేకం నిర్వహించి కృతజ్ఞతలు చాటుకుందామని ఎమ్మెల్యే ప్రకటన ద్వారా పేర్కొన్నారు.

# ఈవీఎంల గోడౌన్లను పరిశీలించిన కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి

రాజమహేంద్రవరం, చైతన్య వారం: కేంద్ర, రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్లు నిర్దేశించిన మార్గదర్శకాల మేరకు ఈవీఎంలను భద్రపరిచిన గోడౌన్లను తనిఖీ చేయడం జరిగిందని కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి తెలిపారు. మంగళవారం ఉదయం రాజమహేంద్రవరం పరిధిలోని స్థానిక ఎస్సీబి గోడౌన్ ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన ఈవీఎం స్ట్రాంగ్ రూమ్ను కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి, నోడల్ అధికారి, రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి ఆర్.కృష్ణ నాయక్లతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి మాట్లాడుతూ, ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాల మేరకు రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధుల సమక్షంలో ఈవీఎం భద్రతపై క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. స్ట్రాంగ్ రూమ్లలో భద్రపరిచిన ఈవీఎంలపై నిరంతర సీసీ కెమెరాల ద్వారా ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణ కొనసాగుతోందని పేర్కొన్నారు. అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన



సీసీ కెమెరాల పనితీరు, భద్రతా ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన అనంతరం సంబంధిత రిజిస్టర్లలో కలెక్టర్ సంతకం చేశారు. ఈ తనిఖీ కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి ఆర్. కృష్ణ నాయక్, అర్బన్ తహసీల్దార్ పి.హెచ్.జి.ఆర్. పాపారావు, టీడీపీ ప్రతినిధి సలాది ఆనంద్, బీజేపీ ప్రతినిధి బి. రామచంద్ర రావు, ఎన్నికల విభాగ సిబ్బంది, భద్రతా సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వర్మింగ్ జర్నలిస్టుల రిలే నిరాహార దీక్షకు అనుమతి కోరిన జేపీసీ

రాజమహేంద్రవరం, చైతన్య వారం: వర్మింగ్ జర్నలిస్టుల జేపీసీ ప్రతినిధుల బృందం మంగళవారం రాజమండ్రి ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ను సందర్శించి, త్వరలో నిర్వహించనున్న రిలే నిరాహార దీక్షకు అనుమతి కోరుతూ వినతి పత్రం సమర్పించింది. ఎన్నికల నేపథ్యంలో చేపట్టే ఈ కార్యక్రమాలను శాంతియుతంగా, నియమ నిబంధనలు పాటిస్తూ నిర్వహించేలా అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తామని జేపీసీ స్పష్టం చేసింది. జేపీసీ నాయకులు మాట్లాడుతూ, డ్రెస్ క్లబ్ ఎన్నికల నిర్వహణ కొనసాగే విధంగా, డ్రెస్ క్లబ్ సంబంధిత ఆడిటింగ్, జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఈ రిలే నిరాహార దీక్ష చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. అన్ని చర్యలు చట్టపరమైన విధానాల ప్రకారం కొనసాగుతాయని ప్రజలకు



ఎలాంటి ఆసౌకర్యం కలగకుండా చూసుకుంటామని తెలిపారు. దీనిపై అనుమతులు మంజూరు అంశాన్ని సంబంధిత అధికారులు పరిశీలిస్తున్నట్లు జేపీసీ నాయకులు తెలిపారు.



# 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 ఆండీస్ 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. దక్షిణి ధ్రువానికి వెళ్లే నౌకలు కూడా ఇక్కడి నుంచే అధికంగా బయలు దేరుతాయి.

# బాబోయ్ గురక.. ఇంత డేంజరా..?

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



భంగం కలిగిస్తుంది. గురక ఈ వ్యాధులకు సంకేతం: సైనస్ సమస్యలు, అబ్రిక్వివ్ 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 క్యాన్సర్కు మంచి మెడిసన్ ఇదే!

వేడి వేడి అన్నంలో వెల్లుల్లి కారం పచ్చడి తింటే ఆ టేస్టే 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, 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 క్యాన్సర్కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్కు 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 పేస్ట్ను రోజూ కాకుండా, వారానికి రెండు సార్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

# మోక్షం పొందాలంటే..

మనిషి చావు, పుట్టుకలు అనేవి వారి చేతుల్లో ఉండవు. చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలని అందరూ అనుకుంటారు. అలా మీరు చనిపోయేటప్పుడు మోక్షం పొందాలి అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఒక్కసారైనా.. ఈ ఆలయాలను సందర్శించండి. ఈ ఆలయాలను దర్శించుకుంటే.. మోక్షం ప్రాప్తిస్తుందని, మళ్లీ మనిషి జన్మ ఉండదని అంటారు. మరి ఆ ఆలయాలు ఏంటో చూద్దాం..మీకు మోక్షాన్ని ప్రాప్తించే ఆలయాల్లో బద్రినాథ్ కూడా ఒకటి. ఈ ఆలయం ఉత్తరాఖండ్ హిమాలయాల్లో ఉంది. అత్యంత పవిత్ర పరమైన ఆలయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దేశ నలుమూలల నుంచి ఈ ఆలయానికి పోటెత్తి 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 మ్యూర్గిక్ శక్తి ఉందని సమ్మతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోటెత్తి వస్తారు. ఆ ఆలయంలో జగన్నాథుడు, బాల రామం, 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. 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 హెల్మీగా 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 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 పుప్పొడి కణాలు, జంతువుల వెంట్రుకలు, చంద్రు, 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 సిరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ప్రమాదానికి కారణం అవుతుంది. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు మన శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది.. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఛాతీ నొప్పి: కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరిగితే.. ఛాతీలో నొప్పి కనిపిస్తుంది.. ఇది ప్రధాన లక్షణం. మీకు అకస్మాత్తుగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఈ నొప్పి కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది.. ఛాతీ నొప్పి కూడా గుండె జబ్బుల లక్షణం.. కాబట్టి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. నిద్రక్లయం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమర్థ 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 మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.



# నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు 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 షాకింగ్ 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, ఊబికాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంటు. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్‌లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరచ కొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే హార్ట్‌వస్సు నియంత్రించే సామర్థ్యం కోల్పోయేలా చేస్తుందంటు. అంతేకాకుండా నిద్ర లేమి సమస్య కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉన్నదంటు. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయంటు. అందువలన రాత్రి సమయంలో



అన్నలే 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, ఊబికాయం నుంచి బయటపడవచ్చునంటు.

# మధుమేహులు మామిడి పండు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?

మామిడి పండ్లలో పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్‌తో పాటు ప్రోటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి.శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయులను పెంచుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడికాయ తినవచ్చు, కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ వండులో ఉండే షుగర్ లెవెల్స్ కారణంగా మీరు షుగర్ సమస్యల బారిన పడొచ్చి ఉంటుందని ఆరోగ్యానిపుణులు 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 పైబర్ 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..!

అరటి 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 సడలింపు 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 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 దప్పలను 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 మార్కెట్లలో, 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 హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని చాలా రెట్లు పెంచుతుంది. అలాగే ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు, పామాయిల్లో వివిధ రకాల సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. పామాయిల్ ఈ విధంగా డైసిడైల్ 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. అగ్నేయాసియాలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ నూనెలో ఎక్కువ భాగం అగ్నేయాసియా 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.

# పారాసిటాల్ క్యాబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజ్‌లో సల్ఫీరఫేన్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంప్రమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజ్‌ని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు.క్యాబేజ్‌లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్జాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజ్ నీటిని రోజూ తాగితే శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు దూరమవుతాయి. విషజ్వరాలు, బాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. దృష్టి సమస్యలు పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కంటి చూపు తగిన వారు క్యాబేజ్ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజ్‌లోని కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియంలు ఉండడంతో ఎముకలకు బలాన్నిస్తాయి. అల్జూలో సేవించడం వల్ల కలిగే దుప్పరిణామాల నుంచి విముక్తి కలిగేలా చేస్తుంది. లివర్ శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అల్లర్‌తో బాధపడేవారు ఈ నీరు వాడితే చాలా మంచిది. క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారు క్యాబేజ్ వాడితే రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. క్యాబేజ్‌లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరువురంగు క్యాబేజ్‌లో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



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

# మెలకువగా ఉండేందుకు కాఫీలను తెగ తాగెన్నున్న యువత..!

ప్రజలు తరచుగా టీ లేదా కాఫీ సిప్‌తో ఉదయం ప్రారంభిస్తారు. కొందరికి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే మరికొందరికి టెడ్ మీద నుంచే టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద పిల్లలు కూడా టీ లేదా కాఫీకి అలవాటు పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తాజాగా ఓ పరిశోధనలో అత్యుత్తరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. 18 శాతం మంది టీనేజర్లు మెలకువగా ఉండేందుకు కెఫిన్ తాగుతున్నారని తాజాగా ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. అమెరికాకు చెందిన మిచిగాన్ యూనివర్సిటీలో 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



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 ప్రతిదీ 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 నిర్దుహించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే నిరంతరం అసూయపడే పిల్లల బ్రెయిన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తల్లిదండ్రులే. 1. భావాలను గౌరవించండి: మొదట, మీ పిల్లలతో కూర్చోండి , హృదయపూర్వకంగా 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.



# పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తుందా...

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



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

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

# వేసవిలో ఏ సమయంలో ఆహారం తినాలి ?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఏ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకున్నా దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం పై ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.ముఖ్యంగా సమ్మర్ సీజన్లో ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ సీజన్లో డిహైడ్రేషన్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవచ్చు. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ప్రజలు తమ భోజన సమయాల విషయంలో చాలా అజాగ్రత్తగా ఉంటారని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఏ సమయంలోనైనా ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు ఆహారం తీసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటికీ మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.



ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ, వారు అనేక రకాల జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఏ సమయంలో తినాలి.. వేసవిలో మీరు అల్పాహారం, భోజనం, రాత్రి భోజనాల సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నింటికీ మొదటిది, మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన 2 గంటలలోపు అల్పాహారం తీసుకోవాలి. దీని అర్థం మీరు 10-11 గంటల వరకు అల్పాహారం తీసుకోవాలని కూడా కాదు. మీరు మీ అల్పాహారాన్ని 8 గంటలకు ముగించడానికి ప్రయత్నించాలి. తేడా ఏమిటి.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అల్పాహారం, భోజనం తర్వాత 5 గంటల విరామం అవసరం. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం 1 గంటలోపు భోజనం చేయాలి.

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

# వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

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

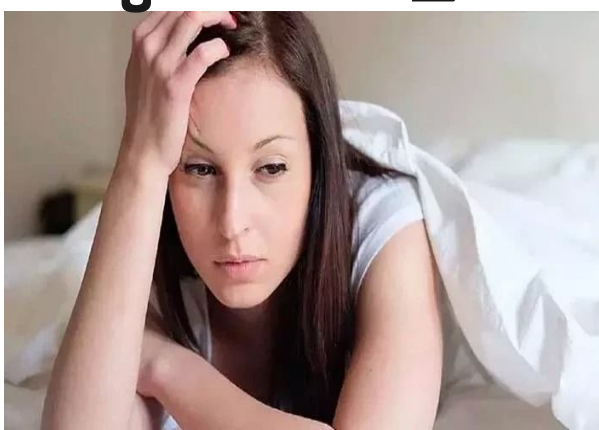


అందువల్ల నీరు ఎక్కువగా తాగాలి.పెరుగు - పెరుగు, పెరుగుతో చేసిన వస్తువులను తినండి. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. అయితే పెరుగులో పంచదార చేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజన్లో ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, జొప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ పండ్లను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు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

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

# శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

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



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

# ఈ ఆహార పదార్థాలతో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు..

ధీల్లీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటిడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజన % ప్రకారం ఒకరు 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 ఎనర్జిటిక్ గా ఉంచుతుంది. పుచ్చకాయను కోసి తినడమే కాకుండా, మీరు దాని నుండి రిఫ్రెష్ డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే నిమ్మ, పుదీనా వంటి కూలింగ్ ఏజెంట్లను డ్రింక్ లో చేర్చి ఆరోగ్యంగా ఉండండి. దోసకాయ.. సాధారణంగా సలాడ్లలో తినే దోసకాయలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. హైడ్రేటింగ్ లక్షణాలతో పాటు, ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమరీ 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 వాటర్ 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 హైడ్రేటిడ్ గా ఉంచడమే కాకుండా యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్నందున వ్యాధుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కివీని నేరుగా తినడమే కాకుండా, దాని రసం కూడా తాగవచ్చు. అంతే కాదు లెమన్ వాటర్ వేసవిలో బెస్ట్ డ్రింక్. పెరుగు.. ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, కాలియం, 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 తినాలని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పుదీనా.. పొట్టుకు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్టులోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయం, దాని సలాడ్, విప్సరమింట్ టీ, ఇతర వస్తువులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు.పచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాలియం వంటి పోషకాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. బచ్చలికూర, ఇతర ఆకుకూరలు తినడం ద్వారా వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

# స్మార్ట్ ఫోన్ పక్కన లేకపోతే నిద్ర పట్టడం లేదా?

ప్రస్తుతం ఫోన్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు పదులుకోవడానికైనా సిద్ధపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు.అంతలా ఫోన్కు అదెక్క్ అయిపోయారు. ఉదయం లేచిందంటే, నైట్ పడుకునే వరకు చేతిలో ఫోన్. వీరు వారు అనే తేడా 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 వక్యలోనే పెట్టుకొని పడుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నదంటున్నారు. కాగా, ఆ సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వచ్చే నీలి కాంతి అనేది మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని వలన నిద్రలేమి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా మొబైల్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ కారకమని, దీని వలన చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్లో



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



## సర్వజన ఆస్పత్రిలో అరుదైన శస్త్రచికిత్స

విజయనగరం: ప్రభుత్వ సర్వజన ఆస్పత్రిలో అరుదైన శస్త్రచికిత్సను విజయవంతంగా నిర్వహించారు. కె.కిరణ్ కుమార్ అనే వ్యక్తి దీర్ఘకాలంగా (క్రానిక్ కాలిఫిక్స్ ప్యాంక్రియాటైటిస్) అనే వ్యాధితో బాధపడుతూ తీవ్రమైన పొట్టనొప్పితో క్యాన్సర్ డాక్టర్ శ్రీతం సర్వజన ఆస్పత్రిలో చేరాడు. కిరణ్ కుమార్ కు నిర్వహించిన వైద్య పరీక్షల్లో ప్యాంక్రియాస్ గ్రంధిలో రాయిలా ఏర్పడిన కణితి ఉన్నట్లు గుర్తించారు. దీంతో వైద్యులు శస్త్రచికిత్స చేయాలని నిర్ణయించారు. శస్త్రచికిత్సలో భాగంగా ప్యాంక్రియాస్ ను తెరిచి అందులో ఉన్న సుమారు 6 గీ6 సెంటీమీటర్ల పరిమాణంలో ఉన్న రాయిని జనరల్ సర్జరీ, మత్తు విభాగం వైద్యులు సమన్వయంతో విజయవంతంగా తొలగించారు. అనంతరం ప్యాంక్రియాస్ ను చిన్న పేగుతో అనుసంధానం చేసి (ప్యాంక్రియాటికో-జేజునోస్టమీ) అతి క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సను విజయవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ శస్త్రచికిత్స అనంతరం రోగి పూర్తిగా పొట్ట నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందాడు. కిరణ్ కుమార్ ఇప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు. శస్త్రచికిత్స నిర్వహించిన జనరల్



సర్జరీ హెచ్.ఓ. పీ.ఎ.రమణి, డాక్టర్ చైతన్య బాబు, డాక్టర్ వెంకటనాయుడు, డాక్టర్ ఎన్.జగదీష్, డాక్టర్ ధర్మకేశర్, డాక్టర్ శశిధర్, డాక్టర్ పవన్ కుమార్, డాక్టర్ హేమసుందర్, డాక్టర్ రామేశ్వర్ ప్రభు డాక్టర్ రాకేష్, డాక్టర్ అరవిందసుప్రజలను సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ అల్లు పద్మజ అభినందించారు.

## రెచ్చిపోతున్న సైబర్ నేరగాళ్లు..

ఏలూరు ఆర్ఆర్పీటకు చెందిన ఒక వృద్ధురాలు తన బ్యాంకు ఖాతా నుంచి రూ.58 లక్షల నగదు కాజేశా రంటూ ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ లో టూటోస్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. సైబర్ నేరాలను ఎన్నీ కొమ్మి శివకిషోర్ చాలెంజింగ్ తీసుకున్నారు. దీనిపై పర్యవేక్షణలో4 పోలీస్ డయాంట్ బృందాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఏడు రాష్ట్రాల్లో 14 వేల కిలోమీటర్ల ప్రయాణం చేస్తూ జిల్లా పోలీసులు నేరగాళ్ల మూలాలను గుర్తించి నిందితులను అరెస్ట్ చేశారు. 11మంది సైబర్ నేరగాళ్లను గుర్తించగా 8 మందిని కోర్టులో హాజరుపరచగా న్యాయస్థానం రిమాండ్ విధించింది. ఏలూరు జిల్లాలో ఈ ఏడాది సుమారు 263 చోరీ కేసులు నమోదు కాగా, పోలీస్ అధికారులు భారీగా రికవరీ చేశారు. అనేక కేసుల్లో నిందితులైన నలుగురు దొంగలను భీమడోలు సర్కిల్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఏలూరు తంగళ్ళమూడి ప్రాంతానికి చెందిన విశాఖ వసంతను అరెస్ట్ చేసి 184.37 గ్రాముల బంగారు ఆభరణాలు,



ముదు కేటీఎం బైక్స్, ఇతర సామగ్రితో కలిపి మొత్తం రూ.35 లక్షల విలువైన చోరీ సామగ్రిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నూజివీడు పట్టణం, పరిసర ప్రాంతాల్లో మోటారు సైకిళ్ల చోరీలకు పాల్పడుతున్న ఐదుగురు నిందితులను నూజివీడు టౌన్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. 12 మోటారు సైకిళ్లను పోలీసులు రికవరీ చేశారు.

## స్కార్ట్ మీటర్లతో మీటర్ రీడర్ల ఉపాధికి ప్రమాదం

తాడేపల్లిగూడెం: స్కార్ట్ మీటర్లు బిగించడంతో మీటర్ రీడర్లు ఉపాధి కోల్పోయే ప్రమాదం ఉందని పలువురు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా మీటర్ రీడర్ల సమావేశం స్థానిక విటలియూసీ కార్యాలయంలో గౌరవాధ్యక్షుడు ఎం.నాగేశ్వరరావు అధ్యక్షతన జరిగింది. పక్షలు మాట్లాడుతూ విద్యుత్ సంస్థను సమ్మతుకు మీటర్ రీడర్లు 20 సంవత్సరాలు పైబడి బిల్లింగ్ చేస్తూ కుటుంబాలు పోషించుకుంటారని, ఇప్పుడు స్కార్ట్ మీటర్ల ఏర్పాటుతో జిల్లాలోని 356 మంది మీటర్ రీడర్లు పని లేక రోడ్డున పడే పరిస్థితి వచ్చిందని వాపోయారు. తమను అదుకోవాలని గత రెండేళ్లుగా ప్రభుత్వానికి మొరపెట్టుకుంటున్నా వట్టిచుకోవడం లేదన్నారు. దీనిపై రానున్న రోజుల్లో మీటర్ రీడర్ల యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో వైకాగ్, విజయవాడలో జరిగే కార్యచరణ రూపొందిస్తారని, మీటర్ రీడర్లు హాజరై విజయవంతం



చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జి.దుర్గారావు, మల్లేశ్వరరావు, ఆశోక్, ప్రకాష్ శశిధర్, వెంకటరత్నం, మహేష్ శ్రీను, మోజేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఉపాధ్యాయులకు బోధన సమయాన్ని కేటాయించాలి

కడప : ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పనిచేసే ఉపాధ్యాయులకు పిల్లలకు చదువు చెప్పే సమయాన్ని కేటాయించాలని బహుజన టీచర్స్ యూనియన్ (బీటీయూ ఏపీ) సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మేకల శివార్జున కోరారు. కడప బీటీయూ ఏపీ కార్యాలయంలో ముఖ్య కార్యకర్తలతో సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పాఠ్యపుస్తకాల బోధనలో స్వేచ్ఛనివ్వకుండా తాము చెప్పినట్లే చదువు చెప్పాలని ప్రభుత్వం అనడం ఉపాధ్యాయులలోని సృజనాత్మక శక్తిని దెబ్బతీయటమేనన్నారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సి. సుధర్శన్ బాబు, వైయస్సార్ కడప జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎం. గంగరాజు, కార్యనిర్వాహక సభ్యులు కె. జయరాముడు, టి.మనోహర్ పి. మురళి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## పరీక్షలు అంటే భయపడుతున్నారా?

రాయచోటి: దేశ వ్యాప్తంగా విద్యార్థుల్లో పరీక్షల పట్ల ఉన్న భయాన్ని తొలగించి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచే లక్ష్యంతో నిర్వహిస్తున్న పరీక్షా పే చర్చలో పాల్గొని, ప్రధానితో మాట్లాడేందుకు తమ పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలని డిఈఈ సుబ్రమణ్యం సూచించారు. డైట్ ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యార్థులకు పరీక్ష పే చర్చపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఆరో తరగతి నుంచి పన్నెండవ తరగతి వరకు చదువుతున్న విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనవచ్చన్నారు. పరీక్ష పే చర్చలో పాల్గొనదలచిన వారు ఇన్స్టేట్ ఇండియా 1.మైజీ.పి.ఇన్ వెట్ నెట్ ను సందర్శించి మొబైల్ నంబర్ లేదా జీమెయిల్ ద్వారా ఓటిజీతో లాగిన్ అయ్యి తమ వివరాలను నమోదు చేసుకోవాలన్నారు. విద్యార్థులకు వ్యక్తిగత మొబైల్ లేదా ఈ మెయిల్ లేనప్పుడు ఉపాధ్యాయుల లాగిన్ ద్వారా వివరాలను నమోదు చేసే సౌకర్యం కూడా ఉందన్నారు. పరీక్ష పే చర్చ కార్యక్రమంలో పంపిన ప్రశ్నలలో ఉత్తమమైన వారిని ఎంపిక చేసి, అవి పంపిన విద్యార్థులతో ప్రధానమంత్రి ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడటం



జరుగుతుందన్నారు. అంతేకాక సుమారు 2050 మంది విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులకు కేంద్ర విద్యామంత్రిత్వశాఖ ద్వారా పీపీసీ కిట్ లు బహుమతిగా అందజేస్తారన్నారు. ఈ పరీక్షా పే చర్చలో పాల్గొనేందుకు జనవరి 11 చివరి తేదీ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డైట్ ఇన్ ఛార్జ్ ప్రిన్సిపాల్ మడితాటి నరసింహారెడ్డి, డీసీఈబీ కార్యదర్శి గంగాధర్, డైట్ అధ్యాపకులు వెంకటసుబ్బారెడ్డి, మోహన్ నాయక్, సాంఘిక శాస్త్ర ఉపాధ్యాయుని వహిదా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## పరిశ్రమల ఏర్పాటుతో సమగ్రాభివృద్ధి

అనంతపురం: పరిశ్రమల ఏర్పాటుతోనే జిల్లా సమగ్రాభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని కలెక్టర్ ఆనంద్ తెలిపారు. కలెక్టరేట్ మిసీ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో నిర్వహించిన జిల్లా పరిశ్రమలు, ఎగుమతుల ప్రోత్సాహక కమిటీ సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడారు. జిల్లాలో పారిశ్రామిక రంగం బలోపేతం చేసేలా పారిశ్రామికవేత్తలను ఆహ్వానించి సింగిల్ డెస్క్ ఫోర్టల్ ద్వారా అన్ని అనుమతులను నకాంలో మంజూరు చేయాలని ఆదేశించారు. ఎంఎస్ఎంఈ పార్కుల్లో ఇంజనీరింగ్ వసులు జనవరిలోగా పూర్తిచేయాలని చెప్పారు. ఏపీఐబీసీ పారిశ్రామికవాడల్లో ఇప్పటికీ ఉత్పత్తి ప్రారంభించని యూనిట్లను గుర్తించి వెంటనే ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జెడ్ఎంసె ఆదేశించారు. ఇండస్ట్రియల్ పాలసీ కింద రెండు యూనిట్లకు విద్యుత్ రాయితీ రూ.29 వేలు,



రెండు యూనిట్లకు వడ్డీ రాయితీ రూ.2.37 లక్షలు, ఐదు యూనిట్లకు పెట్టుబడి రాయితీ రూ.2.9 కోట్లు, ఒక యూనిట్ కు అమృతపు వన్ను రాయితీ రూ.28.85 లక్షలు, ఒక యూనిట్ కు స్టాంప్ డ్యూటీ రాయితీ రూ.1.02 లక్షలు మంజూరు చేశారు.

## మహాత్మాగాంధీ క్యాన్సర్ హాస్పటల్ లో అత్యాధునిక టోమోథెరపీ సేవలు

విశాఖపట్నం: క్యాన్సర్ చికిత్సలో రాష్ట్రంలో తొలిసారి అత్యాధునిక టోమోథెరపీ వైద్యసేవలను ఎంపీపీ కాలనీలోని మహాత్మాగాంధీ క్యాన్సర్ హాస్పటల్ అండ్ రీసెర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్ అందుబాటులోకి తెచ్చింది. హాస్పటల్ లో జరిగిన కార్యక్రమంలో విశాఖ ఎంపీ శ్రీధరత్ హాస్పటల్ ఎండ్ డాక్టర్ వున్నా మురళీకృష్ణతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ మాట్లాడుతూ క్యాన్సర్ రోగులకు ఉపశమనం కలిగించే విధంగా మహాత్మాగాంధీ క్యాన్సర్ హాస్పటల్ ఏపీలో తొలిసారి అత్యాధునిక టోమోథెరపీ సాంకేతిక అందుబాటులోకి తేవడం హర్షణీయమన్నారు. దీని ద్వారా మెరుగైన వైద్యసేవలు క్యాన్సర్ రోగులకు అందించడం సాధ్యమవుతుందన్నారు. హాస్పటల్ ఎండ్ మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ రూ.32 కోట్లు విలువైన ఈ యూనిట్ కొనుగోలుతో మహాత్మాగాంధీ క్యాన్సర్ హాస్పటల్ దేశంలో లెవల్ 3 కేటగిరి హాస్పటల్ గా గుర్తింపు తెచ్చుకుందన్నారు. ఈ సాంకేతికత ద్వారా



క్యాన్సర్ ట్యూమర్ ను అత్యంత కచ్చితత్వంతో గుర్తించి నిమిషాల వ్యవధిలో చికిత్స అందించవచ్చన్నారు.కార్యక్రమంలో పలువురు హాస్పటల్ వైద్యులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## ఆపరేషన్ కగార్తోమావోయిస్తులు తగ్గుముఖం

- చింతపల్లి ఏఎస్సీ నవజ్యోతి మిత్రా  
కోయ్యూరు: ఆపరేషన్ కగార్తో మావోయిస్తుల సంఖ్య చాలా వరకు తగ్గిపోయిందని చింతపల్లి ఏఎస్సీ నవజ్యోతి మిత్రా తెలిపారు. ఆయన కోయ్యూరు,మంప స్టేషన్లను తనిఖీ చేశారు. రికార్డులను పరశీలించారు. సీబి శ్రీనివాసరావుతో కలిసి విలేకరులతో మాట్లాడారు. ఈ ప్రాంతంలో కూడా మావోయిస్తులు కదలికలు తగ్గాయన్నారు. గంజాయి సాగు పూర్తిగా నిలిచిపోయిందన్నారు. గిరిజనులు అవగాహన పెంచుకుని ప్రత్యామ్నాయ వంటల సాగుపై దృష్టి పెట్టారన్నారు. ఇతర ప్రాంతాల నుంచి అక్రమంగా రవాణా అవుతున్న గంజాయిని చాలా వరకు తగ్గించామని చెప్పారు. ఇప్పటికీ గంజాయిపై పూర్తిగా నిఘా ఉంచామని తెలిపారు. చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు ఎవరు పాల్పడినా సహించనోమని ఆయన హెచ్చరించారు. శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగించే వారిపై కఠినంగా వ్యవహరిస్తామన్నారు. కమ్మూనిటీ పోలీసింగ్ ను పెంచుతున్నామన్నారు. దీనిలో భాగంగా గ్రామాలను సందర్శించి అక్కడ ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్నామన్నారు. సంక్రాంతి సందర్భంగా ఎవరు పేకాట, కోడిపందాలకు పాల్పడినా చర్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయన్నారు. ప్రజలకు సత్వరమే న్యాయం అందేలా



చేస్తామన్నారు. జాతీయ రహదారి 516ఈలో ప్రమాదాలు అధికంగా జరుగుతున్నాయని, వీటి నివారణకు వీలుగా ఆయా గ్రామాల ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తామని చెప్పారు. పశువులను రోడ్లపై ఉంచరాదని సూచించారు. సంతలు, నిర్దేశించిన గ్రామాల్లో వాలీబాల్ పోటీలను నిర్వహించి గిరిజన యువతలో క్రీడా స్ఫూర్తి నింపేందుకు కృషి చేస్తామన్నారు. త్వరలో కోయ్యూరులో డైవింగ్ లైసెన్స్ మేళాను నిర్వహిస్తామన్నారు.ఆర్టీసీతో చర్చించి ఒక నిర్ణయం తీసుకుంటామన్నారు. ఈ సమావేశంలో కోయ్యూరు, మంప ఎస్ఐలు కిషోరీవర్మ, ఎస్. శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు

## ప్రసూతి నిరీక్షణ కేంద్రాలను పూర్తి చేయండి

- అరకు ఎంపీ తనూజరాణి  
- ఎటువంటి సమస్యలున్నా తమ దృష్టికి తేవాలని సిబ్బందికి సూచన

పెదబయలు: ప్రసూతి నిరీక్షణ (బర్త్ వెయిటింగ్) కేంద్రాల సేవలు అందుబాటులోకి తేవాలని అరకు ఎంపీ గుమ్మా తనూజరాణి సూచించారు. ఆమె మండలంలోని మారుమూల గ్రాడకోట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. రోగులకు అందుతున్న సేవల వివరాలను తెలుసుకున్నారు. సిబ్బందితో మాట్లాడారు. పీహెచ్సీలో రోజు వారీ ఓపీ వివరాలు, ఎక్కువగా ఏ వ్యాధికి సంబంధించి రోగులు వస్తున్నారని ఆమె ఆరా తీశారు. క్షయ రోగులు ఎక్కువగా ఉన్నందున నివారణపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాల్సి ఉందన్నారు. పీహెచ్సీ పరిధిలో ఉన్న 120 మంది ఆశా కార్యకర్తలతో సమావేశం నిర్వహిస్తే వారితో మాట్లాడి అవగాహన కల్పించేలా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. పాత అంబులెన్సు వాహనంతో ఇబ్బందులు పడుతున్నందున ఇటీవల ఎంపీ నిధులతో కొత్త వాహనం సమకూర్చామన్నారు. పీహెచ్సీలో ల్యాంట్, అన్ని గదులను ఆమె పరిశీలించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో నిర్మించిన బర్త్ వెయిటింగ్ హాల్, సిబ్బంది



కార్డర్ నిర్మాణం 90 శాతం పూర్తయినందున మిగతా 10శాతం వసులు పూర్తి చేసి అందుబాటులోకి తేవాలని గిరిజన సంక్షేమ ఈఈని కోరారు. వైద్య సేవలకు సంబంధించి ఎటువంటి సమస్యలున్నా తమ దృష్టికి తేవాలన్నారు. గత ప్రభుత్వం వైద్యానికి పెద్ద పీట వేసిందని, ప్రస్తుతం అందుకు విరుద్ధంగా ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ కాతారి సురేష్ కుమార్, ఎంపీటీసీ వంటారి సంగీత, మాజీ ఎంపీటీసీ జాంబవతి, మాజీ సర్పంచ్ సుబ్రమణ్యం పాల్గొన్నారు.

## సమావేశమైన పోలీస్ ఉద్యోగుల క్రెడిట్ సొసైటీ

- త్వరలో కోఆపరేటివ్ క్రెడిట్ సొసైటీకి కొత్త భవనం - సిబ్బంది ఆర్థిక అవసరాలను తీర్చేందుకే సొసైటీ

విజయనగరం: పోలీస్ సిబ్బంది ఆర్థిక అవసరాలను తీర్చేందుకే జిల్లా పోలీస్ కోఆపరేటివ్ క్రెడిట్ సొసైటీ పని చేయాలని ఎస్సీ డామోదర్ అన్నారు. ఈ మేరకు స్థానిక జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో జిల్లా పోలీసు ఉద్యోగుల కోఆపరేటివ్ క్రెడిట్ సొసైటీ సర్వసభ్య సమావేశం జరిగింది. పోలీసు సిబ్బంది సంక్షేమంలో భాగంగా వారి ఆర్థిక అవసరాలను తీర్చేందుకుకే జిల్లా పోలీసు ఉద్యోగుల క్రెడిట్ సొసైటీ ఏర్పడిందని ఎస్సీ అన్నారు. తక్కువ వడ్డీతో కోఆపరేటివ్ క్రెడిట్ సొసైటీ ద్వారా రుణాలను పొందే పోలీసు ఉద్యోగులు తమ పిల్లల చదువులు, వివాహాలు, గృహ నిర్మాణాలు, రిపేర్లు, అత్యవసర వైద్య ఖర్చులు ఇతర ఆర్థిక అవసరాలను తీర్చుకోగలుగుతున్నారని చెప్పారు. ఈ కోఆపరేటివ్ క్రెడిట్ సొసైటీ ద్వారా 202425 ఏడాదిలో వచ్చిన ఆదాయ, వ్యయాలను, పోలీసు సంక్షేమానికి తీసుకున్న చర్యలను సొసైటీ సభ్యులకు వివరించామని తెలిపారు. పోలీసు ఉద్యోగులు తీసుకున్న సభ్యత్వం, సర్వీసు ఆధారంగా ఇప్పటికే రూ.3 లక్షల నుంచి రూ.5 లక్షలను వ్యక్తిగత రుణాలుగా, ఆడపిల్లల పెళ్లి నిమిత్తం రూ.8 లక్షలు అందజేస్తున్నామన్నారు. సొసైటీ సభ్యుల పిల్లలకు పదో తరగతి, ఇంటర్మీడియట్లో 90 కంటే ఎక్కువ మార్కులు వచ్చిన వారికి మెరిట్ స్కాలర్ షిప్ లను కూడా అందజేస్తున్నామన్నారు. రాష్ట్రంలోనే విజయనగరం జిల్లా పోలీస్



కోఆపరేటివ్ క్రెడిట్ సొసైటీ మిగతా జిల్లాలకు అదర్భంగా ఉందన్నారు. త్వరలో జిల్లా కోఆపరేటివ్ క్రెడిట్ సొసైటీకి కొత్త భవనం నిర్మాణానికి చర్యలు చేపడతామని తెలిపారు. సమావేశంలో సొసైటీని మరింత అభివృద్ధి, ప్రగతి పథం వైపు నడిపించేందుకు సభ్యుల నుంచి సలహాలను, సూచనలను స్వీకరించారు. ఈ సమావేశంలో అదనపు ఎస్సీ పి.సమ్యలత, ఎఆర్ డీఎస్సీ ఈ.కోటిరెడ్డి, ఎస్సీ సీబలు ఏపీ లీలారావు, ఎస్.విద్యాసాగర్, ఆర్ఐబలు ఎన్.గోపాల నాయుడు, రమేష్, ఇతర పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది, కోఆపరేటివ్ సెక్రటరీ ఎం.నీలకంఠం నాయుడు, డైరెక్టర్లు, కోఆపరేటివ్ సభ్యులు, పోలీసు కార్యాలయం ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

## బైండ్ క్రికెట్ కరుణకుమారికి ఘన సత్కారం

- మంచు కొండల్లో వేడివేడి విందు

చింతపల్లి: ప్రముఖ పర్యాటక కేంద్రం లంబనింగిలోని పర్యాటకశాఖ హరితా రిసార్ట్ లో నూతన ఆంగ్ల సంవత్సరానికి పురస్కరించుకుని ప్రత్యేక వంటకాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు రిసార్ట్ మేనేజర్ ఎస్. అప్పలనాయుడు తెలిపారు. ఇక్కడి వచ్చే పర్యాటకులకు ఈ ఏడాది ప్రత్యేకంగా కోడికూర, రాగి సంగడి, కుండ బిర్యాని (వెజ్, నాన్ వెజ్) తయారు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.





# ఎస్బీఐ కార్డ్ కొత్త లాంజ్ రూల్స్ అపురూపమైన అవకాశం

న్యూఢిల్లీ: వచ్చే ఏడాది నుంచి ఎస్బీఐ కార్డ్ కస్టమర్లకు లాంజ్ అనుమతికి సంబంధించి కొత్త నిబంధనలు అమల్లోకి రానున్నాయి. తరచూ విమాన ప్రయాణాలు చేసేవారికి విమానాశ్రయాల్లో ఉన్న రద్దీని తప్పించుకొనేందుకు ఎయిర్పోర్ట్ లాంజ్లు ఎంతో దోహదం చేస్తాయన్న విషయం తెలిసిందే. కాగా, జనవరి 10 నుంచి తమ కస్టమర్ల వద్దనున్న క్రెడిట్ కార్డు రకాన్నిబట్టి లాంజ్ అనుమతులు, వివిధ చార్జీలు ఆధారపడి ఉంటాయని ఎస్బీఐ చెప్తున్నది. వీసా/రూపే కార్డుదారులకు ప్రవేశ రుసుము తప్పనిసరిగా రూ.2 (నాన్-రిఫండబుల్) ఉంటుంది. అలాగే మాస్టర్కార్డ్ కోసం రూ.25 (తాత్కాలికం) ఉంటుంది. ఇక మీ కార్డు పరిశీలనకు లాంజ్ పీవ్ఎస్ఎల్ వద్దే ఈ ఫీజుల్ని చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అలాగే లాంజ్లను సెల్ ఏ, బీగా వర్గీకరించారు. సెల్ ఏలో ప్రీమియం ఎస్బీఐ క్రెడిట్ కార్డుదారులుంటే.. సెల్ బీలో ప్రైమ్, ప్లాటినమ్ ఎస్బీఐ కార్డుదారులున్నారు. అపోలో ఎస్బీఐ కార్డ్ సెలెక్ట్, బీపీసీఎల్ ఎస్బీఐ కార్డ్ ఆక్సెస్, క్లబ్ విస్తారా ఎస్బీఐ కార్డ్, లాండ్మార్క్ రివార్డ్ ఎస్బీఐ కార్డ్ సెలెక్ట్, పీటీఎం ఎస్బీఐ కార్డ్ సెలెక్ట్, ఫోసీపీ ఎస్బీఐ కార్డ్ సెలెక్ట్ వంటి ప్రీమియం ఎస్బీఐ క్రెడిట్ కార్డుదారులకు హైదరాబాద్ సహా ఆయా ప్రధాన నగరాల్లోని ఎయిర్పోర్టుల్లో దేశీయ, అంతర్జాతీయ లాంజ్ సౌకర్యాలుంటాయి. అలాగే ప్రైమ్, ప్రైమ్ ప్రో, టైటాన్, క్రిస్టల్స్మైల్, భాగస్వామ్య బ్యాంకులతో



కలిసి జారీచేసే మల్టిపుల్ కో-బ్రాండెడ్ ప్రైమ్, ప్లాటినమ్ ఎస్బీఐ కార్డుదారులకు దేశంలోని ఆయా నగరాల ఎయిర్పోర్ట్ లాంజ్లను వినియోగించుకునే వీలుంటుంది. మరిన్ని వివరాలకు ఎస్బీఐ కార్డ్ వెబ్సైట్ను సందర్శించవచ్చు. ఇక కార్డు రకాన్నిబట్టి కాంప్లెమెంటరీ విజిట్లు ఉంటాయి. ఈ కోటా పూర్తయితే ప్రవేశానికి వీలుండదు. లేదా నిర్దిత లాంజ్ రేట్లు వర్తిస్తాయి. అలాగే భోజనాలు, పానీయాలు (ప్రత్యేకంగా ఆల్కహాల్), నావ్ రూమ్స్, స్పా, మసాజ్ సర్వీసులు, కాంప్లెమెంటరీ పరిమితుల్ని దాటి జరిగే వినియోగాలకు లాంజ్ పాలసీనిబట్టి చార్జీలుంటాయి. సౌకర్యాలు, వసతుల ఆధారంగా లాంజ్ వార్షిక ఫీజులు రూ.1,499గా, రూ.2,999గా ఉన్నాయి.

## హ్యుందాయ్ వాణిజ్య వాహనాలు

న్యూఢిల్లీ: హ్యుందాయ్ మోటర్ ఇండియా లిమిటెడ్ (హెచ్ఎంఎల్).. కమర్షియల్ మొబిలిటీ సెగ్మెంట్లోకి ప్రవేశించింది. ఈ మేరకు ఆ కంపెనీ ప్రకటించింది. ‘ప్రైమ్ ట్యాక్సీ’ శ్రేణిలో ప్రైమ్ హెచ్బీ (హెచ్బ్యాక్), ప్రైమ్ ఎస్డీ (సెడాన్) వాహనాలను పరిచయం చేసింది. తక్కువ ఖర్చుతో, ఎక్కువ సౌకర్యంతో, గరిష్ఠ రాబడులను అందించేలా వీటిని డిజైన్ చేశామని ఈ సందర్భంగా ఓ ప్రకటనలో హ్యుందాయ్ పేర్కొన్నది. కనిష్ఠ నిర్వహణ వ్యయంతో ట్యాక్సీ ఆపరేటర్లు, డ్రైవర్లకు లాభదాయకంగా ఉంటాయని హెచ్ఎంఎల్ ఎండీ తరుణ్ గార్గ్ అన్నారు. ఇక 1.2 లీటర్ కవ్వు 4-సీలింగ్డర్ ఇంజన్ (పెట్రోల్-సీఎన్జీ) కలిగిన ఈ కార్ల ప్రారంభ ధరల విషయానికొస్తే.. ఎక్స్పోరూం ప్రకారం ప్రైమ్ హెచ్బీ రూ.5,99, 900గా, ప్రైమ్ ఎస్డీ రూ.6,89,900గా ఉన్నాయి.



## కేంద్రమంత్రి చెంతకు.. మేడ్ ఇన్ ఇండియా కారు

సౌత్ కొరియా కార్ల తయారీ సంస్థ కియా మోటార్స్.. జూలై 2025లో తన మొట్టమొదటి మేడ్ ఇన్ ఇండియా ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్ ‘కారెన్స్ క్లావిస్’ ఆవిష్కరించింది. దీనిని కియా సీనియర్ అధికారులు.. ఇటీవల కేంద్ర సూతన & పునరుత్పాదక ఇంధన, వినియోగదారుల వ్యవహారాల మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషికి న్యూఢిల్లీలోని ఆయన నివాసంలో చూపించారు. అంతకుముందు ఈ కారును కేంద్ర భారీ పరిశ్రమలు మరియు ఉక్కు మంత్రి హెచ్చీ కుమారస్వామికి పరిచయం చేశారు. కారెన్స్ క్లావిస్ EV భారతదేశంలో తయారైన.. ఏడు సీట్ల ఎలక్ట్రిక్ కారు. దీని ధర రూ.17.99 లక్షల నుంచి రూ.24.49 లక్షల మధ్య ఉంటుంది. డిజైన్ పరంగా, ఇది కారెన్స్ క్లావిస్ మాదిరిగా కనిపిస్తుంది. క్లావిస్ EVలో బ్లూక్ ఆఫ్ గ్రీల్ కనిపిస్తుంది. త్రిభుజాకార LED హెడ్లైట్లు, కోణీయ LED DRL ఉన్నాయి. హొంటెడ్ ఫాగ్ లైట్లు, ఇంటిగ్రేటెడ్ స్పిడ్ షీల్డ్, ముందు భాగంలో యాక్సివ్ ఎయిర్ ఫ్లవ్లతో కూడా వస్తుంది. సైడ్ ప్రొఫైల్లో.. కియా కారెన్స్ క్లావిస్ ఈవీ 17 అంగుళాల డ్యూయల్-టోన్ ఏరో-ఎఫ్ఓయర్స్, అల్ట్రాయ్ వీల్స్ పొందుతుంది. వెనుక కనెక్టింగ్ లైట్ బారితో LED



టెయిల్లైట్లను పొందుతుంది. కియా కారెన్స్ క్లావిస్ ఈవీ.. రెండు బ్యాటరీ ప్యాక్ ఎంపికలను పొందుతుంది. అవి 42 kWh బ్యాటరీ (404 కి.మీ రేంజ్) & 51.4 kWh బ్యాటరీ (490 కిమీ రేంజ్) ఉన్నాయి. ఇందులోని మోటారు 255 Nm టార్క్ ప్రొడ్యూస్ చేస్తుంది. ఇది HTK+, HTX, HTX ER, HTX + ER అనే నాలుగు వేరియంట్లలో అందుబాటులో ఉంది.

## 2026 జనవరిలో లాంచ్ అయ్యే కార్లు: వివరాలు

2026 జనవరిలో చాలా కంపెనీలు తమ ఉత్పత్తులను లాంచ్ చేయడానికి సన్నద్ధమవుతున్నాయి. ఇందులో కియా, మారుతి సుజుకి, మహీంద్రా, రెనాల్ట్, స్కోడా కంపెనీలు ఉన్నాయి. వీటికి సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. సెకండ్ జనరేషన్ సెల్టోస్ కారును.. కియా కంపెనీ జనవరి 2న లాంచ్ చేయనుంది. అంటే.. ఇప్పటికే ఆవిష్కరించబడిన ఈ కారు ధరలను ఆరోజు అధికారికంగా వెల్లడిస్తారన్నమాట. ఈ కారు 1.5 లీటర్ నేచురల్ గ్యాస్రేటెడ్ పెట్రోల్, 1.5 లీటర్ టర్బో పెట్రోల్, 1.5 లీటర్ డీజిల్ ఇంజన్ ఎంపికలతో లభించనుంది. ఇది అప్టెటెడ్ డిజైన్, ఫీచర్స్ పొందుతుంది. మారుతి సుజుకి ఈ విటారాతో.. మిడ్ సైజ్ ఎలక్ట్రిక్ ఎస్కూపీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టనుంది. ఇది 49 kWh & 61 kWh బ్యాటరీ ప్యాక్స్ పొందే అవకాశం ఉంది. రేంజ్ విషయం లాంచ్ తరువాత తెలుస్తుంది. కానీ ఇది 428 కిమీ రేంజ్ అందిస్తుందని సమాచారం. ఇది హ్యుందాయ్ క్రెటా ఎలక్ట్రిక్, టాటా కర్వో EV మహీంద్రా BE 6 వంటి వాటికి ప్రధాన ప్రత్యర్థిగా ఉంటుంది. ధరలు లాంచ్ సమయంలోనే వెల్లడవుతాయి. మహీంద్రా ఎక్స్యూరూవీ 7ఎక్స్ఓ జనవరి 5న లాంచ్ అవుతుంది. ఇది XUV700కు రీబ్రాండెడ్ వెర్షన్. ఇది రిఫ్రెష్డ్ డ్విలింక్ & ఇంటీరియర్ అప్డేట్లతో ప్రీమియం లుక్ పొందుతుంది. అయితే యాంత్రికంగా, పెద్దగా మార్పులు ఏమీ ఉండవని సమాచారం. మూడు వరుసల SUV కోసం చూస్తున్న కొనుగోలుదారులను లక్ష్యంగా చేసుకుని కంపెనీ ఈ కారును



లాంచ్ చేయనుంది. న్యూ జనరేషన్ రెనాల్ట్ డస్టర్.. జనవరిలో లాంచ్ అయ్యే కార్ల జాబితాలో ఒకటి. CMF-B ప్లాట్ఫామ్ ఆధారంగా, కొత్త డిజైన్ పొందుతుంది. ఇప్పటికే దీనికి సంబంధించిన టీజర్ వీడియోలను కూడా కంపెనీ వెల్లడించింది. ఇది టర్బో పెట్రోల్ ఇంజన్ ఎంపికలతో వస్తుందని సమాచారం. అత్యధిక ప్రజాదరణ పొందిన స్కోడా కుషాక్.. జనవరి ప్రారంభంలో ఫీవీల్డ్ రూపంలో లాంచ్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇది మెకానికల్ మార్పుల కంటే కాస్మెటిక్ ట్విట్లు, అప్టెటెడ్ ఫీచర్స్ పొందుతుంది. కాబట్టి ఇంజన్ విషయంలో ఎలాంటి మార్పు లేదని స్పష్టమవుతోంది.

మంచి రోజులు మొదలైతే, అవి కొన్నేళ్లపాటు సాగుతూనే ఉంటాయి. ఆ సమయంలో జాగ్రత్తపడితే ఇక జీవితం అంతా ఆనందమే. కన్నడ కన్నూరి రుక్మిణి వసంతకు ప్రస్తుతం మంచి రోజులు నడుస్తున్నాయి. ‘సప్తసాగరాలు దాటి’ సినిమా ఏ ముహూర్తాన తెలుగులో విడుదలైందో అక్కడి నుంచి రుక్మిణి వసంతకి శుక్ర మహర్నాశ మొదలైంది. ఆమె తాజా విజయం ‘కాంతార: చాప్టర్ 1’ దాదాపు రూ.800 కోట్లు వసూలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతం కన్నడ అగ్రహీరో యష్ హిరోగా రూపొందుతున్న ‘టాక్సిక్’ చిత్రంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నది రుక్మిణి వసంతే. అలాగే తారక్, ప్రశాంత్ నీల్ సినిమాలోనూ రుక్మిణి వసంతే కథానాయిక. ఇప్పటికే ఈ సినిమాకి సంబంధించిన చిత్రీకరణలో కూడా ఆమె పాల్గొన్నదని సమాచారం. ఇదిలావుంటే.. ఈ అందాలభామను ఇప్పుడు అవరూపమైన మరో అవకాశం వరించిందని తెలిసింది. రామ్చరణ్ కథానాయకుడిగా సుకుమార్ దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా రూపొందనున్న విషయం తెలిసిందే. ‘ఆర్సీ 17’ వర్సింగ్ టైటిల్తో రూపొందనున్న ఈ సినిమాలో రుక్మిణి వసంతే కథానాయికగా ఎంపికైందట. ఇదే నిజమైతే ఈ అమ్మడి దశ తిరిగినట్టే. ఇప్పటికే సుకుమార్ కథను రెడీ చేశారనీ, ప్రస్తుతం ప్రీప్రొడక్షన్ వనులు జరుగుతున్నాయనీ, వచ్చే ఏడాది జూలైలో ఈ సినిమా సెట్స్కి వెళుతుందని వినికిడి.



## ‘అల్పా’లో స్పెషల్ సాంగ్?

‘పుష్ప’ చిత్రంలో ‘ఊ అంటావా మావ’ పాటతో యువతరాన్ని ఉగ్రాతలాగించింది అగ్ర కథానాయిక సమంత. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ భామ హిందీ సైట్రిల్లర్ ‘అల్పా’లో ఓ స్పెషల్ సాంగ్ను చేయబోతున్నట్లు తెలిసింది. యష్ రాజ్ ఫిల్మ్స్ రూపొందిస్తున్న ఈ లేడీ ఓరియెంటెడ్ సైట్రిల్లర్లో అలియాభట్, శార్వరి వాఘ్ ప్రధాన పాత్రల్ని పోషిస్తున్నారు. శివ్ రావేల్ దర్శకుడు. ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ జరుగుతున్నది. ఏప్రిల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సినిమాలోని ఓ ప్రత్యేక గీతం కోసం మేకర్స్ సమంతను సంప్రదించారని, ఆమె తన నిర్ణయాన్ని వెల్లడించాల్సి ఉందని వార్తల్లో ఉన్నాయి. ఈ పాటలో ఈ భామతో పాటు మరికొందరు కథానాయికలు కూడా నర్తించనున్నారని టాక్. ‘పుష్ప’ తర్వాత సమంతకు వలు భారీ సినిమాల్లో స్పెషల్ సాంగ్స్ అఫర్లొచ్చినా ఆమె తిరస్కరించింది. ఈ నేపథ్యంలో ‘అల్పా’ చిత్రంలో ఆమె స్పెషల్ సాంగ్ గురించి అభిమానుల్లో చర్చ నడుస్తున్నది. ఈ వార్తలో నిజమెంతో తెలియాలంటే మేకర్స్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సిందే. ప్రస్తుతం సమంత స్వీయ



నిర్మాణంలో రూ పొందిస్తున్న ‘మా ఇంటిబంగారం’ చిత్రంలో నటిస్తున్నది.

## కింగ్ 100’పై ఆసక్తికర అప్డేట్ .. ఇదే జరిగితే ఫ్యాన్స్ ఆనందం పీక్స్లోనే!

‘అక్కినేని నాగేశ్వరరావు వారసుడిగా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టిన నాగార్జున, ఆ తర్వాత తనకంటూ ప్రత్యేకమైన శైలితో స్టార్ హీరోగా ఎదిగారు. రౌమాంటిక్ హీరోగా, ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్గా, యాక్షన్, మాస్, భక్తిరస చిత్రాల వరకు అన్ని జానర్లలో నటిస్తూ ప్రేక్షకుల మనసులు గెలుచుకున్నారు. దశాబ్దాల కెరీర్లో ఎన్నో విజయాలను తన ఖాతాలో వేసుకున్న నాగ్ ఇప్పుడు తన కెరీర్లో అత్యంత కీలకమైన 100వ సినిమాతో బిజీగా ఉన్నారు. ‘నా సామిరంగ’ సినిమా తర్వాత వెంటనే 100వ సినిమా మొదలుపెట్టాల్సి ఉన్నా ఇది మైలురాయి చిత్రం కావడంతో నాగార్జున ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుని కాస్త ఆనన్యం చేశారు. అయితే ఈ గ్యాప్లో ఆయన ఖాళీగా మాత్రం లేదు. ఇతర హీరోల సినిమాలలో కీలక పాత్రలు, విలన్ రోల్స్ చేయడంతో పాటు బిగ్ బాస్ లాంటి షోలతో కూడా ఆడియన్స్కు ఎప్పటికప్పుడు దగ్గరగానే ఉన్నారు. ఇటీవల ‘కుబేర్’, ‘కూలీ’ సినిమాల్లో నటించి తన యాక్టింగ్తో మరోసారి ప్రశంసలు అందుకున్న నాగార్జున, ఇప్పుడు 100వ సినిమా విషయంలో పూర్తిగా ఫ్రాన్స్తో ముందుకు వెళ్తున్నారు. ఈ మైలురాయి చిత్రానికి కోటిపుడ్ల దర్శకుడు రా. కార్తీక్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా కొనసాగుతోంది. ‘కింగ్ 100’ అనే వర్సింగ్ టైటిల్తో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా నెక్స్ట్ షెడ్యూల్ కేరళలో జరగనున్నట్లు సమాచారం. ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఇటీవల ‘కూలీ’



సినిమాలో నాగార్జున కనిపించిన హెయిర్ స్టైల్తోనే ఈ చిత్రంలో కూడా కనిపించనున్నారుట. ఇది ఇప్పటికే అభిమానుల్లో క్యూరియాసిటీని పెంచుతోంది. ఇక ఈ సినిమాకు ‘లాటరీ కింగ్’ అనే టైటిల్ను పరిశీలిస్తున్నారన్న టాక్ కూడా వినిపిస్తోంది. సినిమా ఏ జానర్లో రూపొందుతోందన్న విషయంపై మాత్రం ఇంకా అధికారిక స్పష్టత రాలేదు. మిగిలిన వివరాలు త్వరలోనే వెల్లడికానున్నాయి. నాగార్జున 100వ సినిమా ఎలా ఉండబోతోందో చూడాలని అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. కొన్నాళ్లుగా సరైన సక్సెస్ అందుకోలేకపోయిన నాగ్ ఈ మూవీతో భారీ హిట్ కొట్టాలని భావిస్తున్నారు.

## సురేందర్ రెడ్డి సినిమాకు గ్రీన్ సిగ్నల్

ఈ సంక్రాంతికి ‘భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి’తో కొత్త ఏడాదికి శ్రీకారం చుట్టబోతున్నారు రవితేజ. మరి రవితేజును డైరెక్ట్ చేసే నెక్స్ట్ డైరెక్టర్ ఎవరు? అనే విషయంలో ఫిల్మ్ వర్గాల్లో ఇప్పటికే చర్చ మొదలైంది. డైరెక్టర్ సురేందర్ రెడ్డి పేరు గత కొన్ని రోజులుగా బలంగానే వినిపిస్తున్నది. తాజా సమాచారం ప్రకారం సురేందర్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో రవితేజ సినిమా దాదాపు ఖరారైనట్లు తెలిసింది. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షరీ పతాకంపై టీజీ విశ్వప్రసాద్ ఈ సినిమాను నిర్మించబోతున్నారుట. రవితేజ, సురేందర్ రెడ్డి కాంబినేషన్లో వచ్చిన బ్లాక్బస్టర్ ‘కిక్’ చిత్రానికి కథను అందించిన వక్రంతం వంశీ ఈ సినిమాక్కూడా కథను అందించారట. ఇటీవలే రవితేజ, నిర్మాత టీజీ విశ్వప్రసాద్ కథను విని గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చేశారట. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షరీలో ఇప్పటివరకూ మూడు సినిమాల్లో నటించారు రవితేజ. వాటిలో ‘ధమాకా’ వందకోట్ల విజయాన్ని సాధించగా, తర్వాత వచ్చిన ఈగల్, మిస్టర్ బచ్చన్ సినిమాలు నిరాశపరిచాయి. ప్రస్తుతం వినిపిస్తున్న వార్త



నిజమైతే.. రవితేజ హీరోగా పీపుల్ మీడియా నిర్మించే నాలుగో సినిమా ఇదే అవుతుంది. వచ్చే ఏడాది ద్వితీయార్థంలో సినిమా మొదలవుతుందని తెలిసింది.