

తొలిసారిగా ఏఐ సాంకేతికతతో ‘కేర్ అండ్ గ్రో’ యాప్

- నారావారిపల్లె వేదికగా ప్రారంభించిన సీఎం చంద్రబాబు - రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అమలుకు శ్రీకారం

తిరుపతి: పిల్లల ఎదుగుదల అంటే పౌష్టికాహారం, ఎత్తు, బరువు మాత్రమే కాదు.. అంతకుముందైన ‘మేధోసంపత్తి’ అని చాటింది చెప్పేలా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రాష్ట్రంలో ఓ విప్లవాత్మక కార్యక్రమానికి అంకురార్పణ చేశారు. ఆరేళ్లు నిండేలోపే 90% మెదడు ఎదుగుదల పూర్తవుతుందన్న శాస్త్రీయ వాస్తవాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని.. చిన్నారుల సమగ్ర వికాసమే లక్ష్యంగా ఏఐ సాంకేతికతతో రూపొందించిన ‘కేర్ అండ్ గ్రో’ మొబైల్ యాప్ ను ముఖ్యమంత్రి నారావారిపల్లెలో ప్రారంభించారు. ‘ఆంధ్రా మదర్స్ చైల్డ్ నెక్సస్’ పేరుతో ఈ యాప్ అందుబాటులోకి వచ్చింది. పౌష్టికాహారం ఒక్కటే సరిపోదు... అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పిల్లల శారీరక ఆరోగ్యంపైనే దృష్టిపెడతారు. కానీ అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో కూడిన ఈ యాప్ తో పిల్లల మెదడు పనితీరు, భాషా నైపుణ్యాలు, సామాజిక ప్రవర్తన, గ్రహణశక్తి లాంటి కీలకాంశాలను పరీక్షిస్తారు. 0-6 ఏర్ల చైల్డ్ హుడ్ డెవలప్ మెంట్ ప్రోగ్రాంలో భాగంగా స్వచ్ఛనారావారిపల్లెలో ఫైబల్ ప్రాజెక్టుగా 8 అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లోని 271 మంది పిల్లలపై జరిపిన పరీక్షల్లో సానుకూల ఫలితాలు వచ్చాయి. స్క్రీనింగ్ తర్వాత 4% పిల్లల్లో తీవ్రమైన ఎదుగుదల లోపాలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. వాటిని సరైన సమయంలో గుర్తించకపోతే వారు భవిష్యత్తులో వెనుకబడిపోయే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఏఐ సాయంతో ఇంటివద్దే శిక్షణ... స్క్రీనింగ్: అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లోని పిల్లలకు ఏఐ ఆధారిత స్క్రీనింగ్ ద్వారా 20 నిమిషాలపాటు తెలుగులోనే సులభమైన ప్రశ్నలు వేసి, వారి మెదడు వికాసాన్ని అంచనావేస్తారు. పరీక్ష తర్వాత పచ్చరంగు వస్తే పిల్లల



ఎదుగుదల బాగున్నట్లు, ఎరువు వస్తే వెనకబడి ఉన్నట్లు గుర్తిస్తారు. వ్యక్తిగత ప్రణాళిక: అందరికీ ఒకే రకమైన పాఠాలు కాకుండా, వెనకబడిన పిల్లలకు ప్రత్యేకమైన ‘కస్టమైజ్డ్ బ్రెయిన్ డెవలప్ మెంట్ ప్లాన్’ ఇస్తారు. బుకెట్ లెట్టు, ఆడియో, వీడియో కృత్యాలను యాప్ ద్వారా అందిస్తారు. తల్లులే టీచర్లు... యాప్ లో సూచించిన కృత్యాలను (ప్రాబ్లమ్ సాల్వింగ్, మోటార్ స్కిల్స్) తల్లులు ఇంట్లోనే చేయించాలి. పిల్లలు ఆ పనులు చేస్తున్నప్పుడు వీడియో థీస్ యాప్ లో అవలోడ్ చేయాలి. నిపుణులు వాటిని పరిశీలించి పిల్లల ప్రగతిని ట్రాక్ చేస్తారు. ఆరునెలలకోసారి పరీక్షించి పిల్లల్లో వచ్చిన మార్పును గమనిస్తారు. ఉదాహరణకు ఒక పిల్లడు సరిగ్గా మాట్లాడలేకపోతే, అతనికి ‘స్పీచ్ థెరపీ’ లాంటి చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు చేయించి, ఆ వీడియోలను యాప్ లో అవలోడ్ చేయాలి. అందుకే ఈ విధానంలో తల్లుల పాత్ర కీలకం.

మార్షల్ ఆర్ట్స్ లో మీ విజయం స్ఫూర్తిదాయకం

- డిప్యూటీ సీఎంకు ప్రధాని మోదీ లేఖ

అమరావతి: జవహర్ కర్మ సాము కళ కంజుట్టులో అధికారిక ప్రవేశం పొందడం ద్వారా అరుదైన ఘనత సాధించిన ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రశంసించారు. ఈ మేరకు ప్రధాని మోదీ ప్రత్యేక లేఖ ద్వారా తన సందేశాన్ని పవన్ కు పంపించారు. ‘జవహర్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ రంగంలో మీరు సాధించిన విజయాలను తెలుసుకున్నా. ఇటు ప్రజా జీవితంలో, అటు సినిమా కెరీర్ లో బిజీగా ఉంటూనే క్రమశిక్షణతో, నిజాయితీతో మార్షల్ ఆర్ట్స్ అభ్యసించడం ప్రశంసనీయం. మార్షల్ ఆర్ట్స్ దశాబ్దాల పాటు అంకిత భావంతో మీరు చేసిన సాధన స్ఫూర్తిదాయకం. మీ విజయం ద్వారా వృత్తిపరమైన బాధ్యతలు కొత్తవిషయాలు నేర్చుకునేందుకు అర్హులై కాదన్న బలమైన సందేశాన్ని యువతరానికి ఇచ్చారు. ఫిట్ ఇండియా లాంటి కార్యక్రమాలకు మీలాంటి వ్యక్తులు



స్ఫూర్తినివ్వాలి అవసరం ఉంది. ఫిట్ నెస్ పట్ల మీకున్న క్రమశిక్షణ ఎంతో మందికి ప్రేరణ ఇస్తుంది. మీరు సాధించిన ఈ విజయానికి మరోసారి అభినందనలు” అని మోదీ తన లేఖలో పేర్కొన్నారు. ఆయనకు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ప్రత్యుత్తరం పంపించారు.

ఐంధ్రన సామర్థ్య కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా అమలు చేయాలి

- ప్రభుత్వ విభాగాలకు సీఎస్ సూచన

అమరావతి: ఐంధ్రన సామర్థ్య కార్యక్రమాలను, ఐంధ్రన సంరక్షణ చర్యలను అన్ని ప్రభుత్వ సంస్థలు, విభాగాలు అత్యంత ప్రాధాన్యం శృంగా పరిగణించి అమలు చేయాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి, ఏపీ స్టేట్ ఎనర్జీ కన్సర్వేషన్ మిషన్ చైర్మన్ విజయానంద్ సూచించారు. సచివాలయం నుంచి వర్చువల్ గా నిర్వహించిన ఏపీ స్టేట్ ఎనర్జీ కన్సర్వేషన్ మిషన్ 15వ ఎక్స్ క్యూటివ్ కమిటీ సమావేశానికి సీఎస్ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎస్ మాట్లాడుతూ... ‘ఐంధ్రన సామర్థ్య చర్యల వల్ల విద్యుత్తు డిమాండ్ తగ్గడంతోపాటు ప్రభుత్వ వ్యయాలూ తగ్గుతాయి ఐంధ్రన సంరక్షణపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉంది. పాఠశాలలు, విద్యాసంస్థల్లో ఎనర్జీ క్లబ్ బిల్డింగ్ విస్తరణకు చర్యలు తీసుకోవాలి. పరిశ్రమల్లో ఐంధ్రన మార్పిడి, హీట్ ఎలక్ట్రిఫికేషన్



కార్యక్రమాలను స్వాగతించాలి. ఇవి పరిశ్రమల్లో పోటీ సామర్థ్యాన్ని పెంచడంతోపాటు కార్పొరేట్ ఉద్యోగాల తగ్గింపునకు దోహద పడుతాయి’ అని వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఏపీ జెన్నో మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, సీఈవో నాగలక్ష్మి, ట్రాన్స్ కో జేఎంపీ సూర్యసాయి ప్రవీణ్ చంద్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతుల ఖాతాల్లో 10 వేల కోట్లు

- అన్నదాతకు నిజమైన సంక్రాంతి - జగన్ వారిని రోడ్డున పడేస్తే.. మేము వారిలో ఆనందం నింపాం - వైసీపీ హయాంలో కొన్నది 10 శాతమే - మేం 41.27 లక్షల టన్నుల ధాన్యం కొన్నాం - రికార్డు సృష్టించటం కూటమికి సాధ్యం - 24 కాదు... 4 గంటల్లోనే నగదు జమ - అమరావతిపై విష ప్రచారం మానాలి: మంత్రి మనోహర్



తెనాలి: “రైతులను జగన్ అప్పులపాలుచేసి రోడ్డున పడేస్తే.. మేం రైతన్న ఇంట నంక్రాంతి శోభను తెచ్చాం. వైసీపీ హయాంలో రైతుల కష్టాన్ని దళారులు, ఆ పార్టీ నాయకులు దోచుకుంటే మేం ఆ వ్యవస్థకు స్పష్ట చెప్పి, గిట్టుబాటు ధరను నేరుగా రైతుల ఖాతాల్లోనే జమ చేస్తున్నాం.” అని రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ అన్నారు. ఇప్పటి వరకు రూ.10 వేల కోట్ల మేరకు రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేశామని చెప్పారు. అవగాన లేని వ్యక్తి సీఎం అయితే రాష్ట్రం ఏమవుతుందనేది జగన్ చేతకాని పాలన సృష్టం చేసిందని

విమర్శించారు. అనుభవం, దక్షత ఉన్న చంద్రబాబు వంటి వ్యక్తి సీఎం అయితే ప్రతి ఇంట నిరులపంట పండుతుందనేది నిరూపించారని అన్నారు. గుంటూరు జిల్లా తెనాలిలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ ఖరీఫ్ సీజన్ లో ఇప్పటి వరకు 6,76,848 మంది రైతుల నుంచి 41.27 లక్షల టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేశామని, దీని విలువ రూ. 9,789 కోట్లు ఉంటుందని చెప్పారు. మంగళవారం సాయంత్రానికి కొనుగోలు చేసిన ధాన్యానికి సంబంధించి చెల్లింపులు కేవలం 4 గంటల్లోనే పూర్తి చేశామన్నారు.



కూటమికి మహిళా సాధికారతపై చిత్తశుద్ధి ఏదీ?

- రెండేళ్లయినా అతీగతీ లేని ‘మహాశక్తి’- షర్మిల

అమరావతి: కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లవుతున్నా మహాశక్తి పథకానికి అతీగతీలేదని ఏపీసీసీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈమేరకు ఆమె ఓ ప్రకటన చేశారు. ‘పండుగల పేరుతో కాలయాపన తప్ప మహిళా సాధికారతపై సీఎం చంద్రబాబుకు కమిట్యంట్ లేదు. ఆదర్శ నిధి పేరుతో కోటిన్నర మంది రాష్ట్ర మహిళలకు సీఎం చంద్రబాబు చేసింది ఘరానా మోసమే. నెలకిచ్చే రూ.15,000కు గాను రూ.50,000 ఆదాయం వచ్చే మార్గం చూపుతామన్నారు. సూపర్ సిక్స్ హామీల్లో ఆదర్శ నిధి ప్రధాన హామీ. ఈ పథకాన్ని రెండేళ్లుగా అమలు చేయకుండా సూపర్ సిక్స్, సూపర్ హిట్ అని చెప్పుకోవడానికి కూటమికి సిగ్గుండాలి. ఇష్టమొచ్చినప్పుడు అమలు చేసేవి ఎన్నికల హామీలు కావు. మహాశక్తి పథకాన్ని తక్షణమే అమలు చేయాలి’ అని షర్మిల డిమాండ్ చేశారు.

గూగుల్ డేటా సెంటర్ కు భూసేకరణ వేగవంతం



- రైతులతో ఎమ్మెల్యే గంటా సమావేశం

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం జిల్లా ఆనందపురం మండలం తర్నవాడలో గూగుల్ డేటా సెంటర్ కు భూసేకరణ ప్రక్రియ వేగవంతమైంది. భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో రైతులు భూములు ఇవ్వడానికి సంసిద్ధత వ్యక్తంచేశారు. మార్చి నెలలో డేటా సెంటర్ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేయాలని భావిస్తున్న తరుణంలో గంటా రైతులను విలివి మాట్లాడారు. రైతుల విజ్ఞప్తి మేరకు ప్రభుత్వం నల్ల రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం రేటు కంటే ఎక్కువ పరిహారం ఇవ్వడానికి అంగీకరించింది. దాంతో పాటు ఎకరానికి 20 సెంట్ల భూమి, ఔట్ సోర్సింగ్ లో

ఒక ఉద్యోగం, పాపింగ్ కాంప్లెక్స్ లో ఒక షాపు, మూడు సెంట్ల ఇంటి స్థలాన్ని ఇస్తామని హామీ ఇచ్చింది. సమావేశంలో రైతులు మాట్లాడుతూ గ్రామానికి ప్రధాన రహదారితో పాటు కల్యాణ మండపం మంజూరు చేయాలని కోరారు. అలాగే ప్రభుత్వ భూముల్లో చెట్లు పెంచుకున్న 520 మంది రైతులకు ఇంటి నిర్మాణం కోసం మూడు సెంట్ల ఇస్తామని చెప్పారని, దానిని ఐదు సెంట్లకు పెంచాలని కోరారు. ఆ గ్రామంలో వైసీపీ నాయకులు కూడా ముందే భూములు ఇవ్వడానికి ముందుకు రావడంతో.. మిగిలినవారు కూడా రెవెన్యూ అధికారుల సమక్షంలో సమృద్ధి తెలియజేస్తూ లేఖలు ఇచ్చారు.

అమ్మేసిన భూమిపై కబ్బాకు తెగబడ్డ కబ్బారాయుళ్లు

-చట్టబద్ధంగా కొనుగోలు చేసిన భూమిలోకి వెళ్లనీయకుండా అడ్డుకుంటున్న వైనం

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గ్రేటర్ విశాఖపట్నం నగర పరిధి లో రాను రాను భూమికి రెక్కలు రావడంతో కబ్బారాయళ్లు బరితెగిస్తున్నారు. ఇటీవల నాడు అమ్మీసిన భూమి పై మాకు హక్కు ఉందని తెగబడుతున్న గంటల ముసలయ్య వారసులు రమణమూర్తి తో పాటు ఇతర కబ్బా రాయళ్లు గెడ్డల్ల వాలిపోతు బరితెగిస్తున్నారు.., వివరాలికి వెళ్తే గాజువాక మండలం దువ్వూడ సమీపంలోని మంగళవారం ప్రాంతంలో నివాసం ఉంటున్న తాము చట్టబద్ధంగా కొనుగోలు చేసిన భూమిలోకి వెళ్లనీయకుండా అడ్డుకుంటున్నారని బాధితులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని సినపవల్లి అప్పారావు, అమరపిన్ని తాతారావు, వెంకట రమణ, మడక వరహోలు వాపోయారు. దువ్వూడ గ్రామం సర్వే నెం.130/6 లోని భూమిని ఈ విధాది మార్చి 19న తాము 800 చదరపు గజాల మేర అగ్రిమెంట్ చేసుకున్న అనంతరం గంటల ముసలయ్య కుటుంబసభ్యులు పూర్వం కొన్న భూమి ఎంత, అమ్మిని



భూమి ఎంత... అనే విషయం పై నకలు, ఇ సి లు తదితర పత్రాల పరిశీలించి, లీగల్ వెరిఫికేషన్ చేసుకొని తదుపరి రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నామని బాధితులు తెలిపారు. ఈ ప్రక్రియలో అక్కడ ప్రహరీ నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించేందుకు వెళ్తే కొందరు వ్యక్తులు

తమను అడ్డుకుంటున్నారని చెప్పారు. ఈ విషయమై గత డిసెంబర్ 8న కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ (సి పి) కు వెళ్లి పిర్యాదు చేసామన్నారు, బాధితుల పత్రాలను పరిశీలించిన అనంతరం సి పి వెంటనే స్థానిక సి ఐ కు ఫోన్ చేసి గాజువాక రెవెన్యూ తహసీల్దార్ చే కబ్బారాయలకు 145 నోటీసులు ఇవ్వాలని తెలిపారని చెప్పారు, పలు మార్లు కబ్బారాయలు ఇబ్బంది పడుతున్న విషయాన్ని అటు పోలీసులకు, రెవెన్యూ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేశామని, అధికారుల సర్వేలో భూమి తమదేనని తేలిపప్పటికీ, సమస్యకు పరిష్కారం కోసం వేచి చూస్తున్నామని చెప్పారు. గత జనవరి 3 తారీఖు శనివారం తిర్చి యాత్ర నిమిత్తం వెళ్తుంటు జరిగిందని మరల వచ్చేసరికి ఆ కబ్బా రాయళ్లు రాత్రులు దొంగ తనంగా వచ్చి సిమెంట్ ఫోల్స్ వేసి గుండాంబుజం చేస్తున్నారని వాపోయారు. ఈ విషయం పై బాధితులు కబ్బా దారులకు బయపడి వెంటనే 112 ఫోన్ చేసామన్నారు. వెంటనే స్పందించిన దువ్వూడ లా అండ్ ఆర్డర్ పోలీస్ సిబ్బంది సంఘటా స్థలానికి ఆ నాడు వచ్చి దర్యాప్తు చేశారని చెప్పారు. 113/1976 పూర్వం అమ్మీని చాలా రిజిస్ట్రేషన్ లు దాఖలు పడినప్పటికీ భూమి పై మరల వచ్చి గంటల ముసలయ్య వారసులమని మాపై దౌర్జన్యం, గుండాంబుజం చేయటం తగదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

సంపాదకీయం

ఓటు హక్కు కోల్పోయే పరిస్థితి తలెత్తకూడదు

వలస పాలనలో ఏ హక్కులూ లేక అణగారినపోయిన భారతీయులకు ప్రజాస్వామ్యం సార్వత్రిక ఓటు హక్కును ప్రసాదించింది. ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ(సర్) కార్యక్రమం రాక మునుపు దేశవాసుల్లో అర్హులందరినీ ఓటర్లుగా నమోదు చేయడానికి ప్రాధాన్యమిచ్చారు. ఫోటో గుర్తింపు కార్డులు లేకున్నా ఓటరు జాబితాలో పేరుంటే చాలు, వేరే ఏదైనా గుర్తింపు పత్రం సాయంతో ఓటు వేసే వెసులుబాటు కల్పించారు. దేశంలో దీర్ఘకాలం నివసించి భారతీయ పౌరసత్వం పొందినవారు తప్ప, విదేశీయులవరూ ఓటు వేసేందుకు వీలుండేది కాదు. మొత్తమ్మీద భారతీయ పౌరులందరికీ ఓటుహక్కు ఉండేది. సార్వత్రిక ఓటు హక్కు పరమార్థమిదే. కానీ, ‘సర్’ కార్యక్రమం ఇప్పుడు దానికి గండికాడుతోంది. ‘సర్’ పేరిట జరుగుతున్నది సవరణ కాదు- యావత్ ఓటరు జాబితాలను తిరగరాయడం. మరణించిన ఓటర్ల పేర్లను, వేరే ప్రాంతాలకు శాశ్వతంగా వలసపోయినవారిని, నకిలీ ఓటర్లను తొలగించడం ‘సర్’ ఉద్దేశమని ఎన్నికల కమిషన్ చెబుతున్నా, వాస్తవం దానికి భిన్నంగా ఉంటోంది. ఉత్తరప్రదేశ్లో వయోజనుల సంఖ్య 16.1 కోట్లు. రాబోయే వందచాయతీ ఎన్నికల కోసం బూత్స్టాయి అధికారులు (బీఎల్వోలు) రాష్ట్రంలోని పల్లెల్లో ఇంటింటికీ తిరిగి సర్వే చేసి ఓటరు జాబితాల సవరణ పూర్తి చేశారు. సవరించిన జాబితాలో మొత్తం గ్రామీణ ఓటర్ల సంఖ్య 12.7కోట్లుగా లెక్కవైంది. ఇప్పుడు ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన ‘సర్’లో భాగంగా యూపీ గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో మొత్తం 15.44 కోట్ల మంది ఓటర్లకు ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు ఇచ్చి పూర్తిచేయమని కోరారు. వారిలో 12.6 కోట్లమందే ఫారాలు నింపి ఇచ్చారు. అధికారులు మొన్న విడుదల చేసిన ముసాయిదా ఓటర్ల జాబితాలో 12.55 కోట్ల మంది ఉన్నారు. అంటే, ‘సర్’ ప్రక్రియ పూర్తయ్యాక రాష్ట్రం మొత్తమ్మీద ఓటర్లుగా ఖరారైనవారి సంఖ్య వందచాయతీ ఎన్నికల కోసం గుర్తించిన 12.7కోట్ల గ్రామీణ ఓటర్లకన్నా తక్కువవుతూంటుంది! కొన్ని వర్గాల ఓటర్లు ఎన్యూమరేషన్ పత్రాలను బీఎల్వోలకు సమర్పించకపోవడమే ఈ వ్యత్యాసానికి కారణం. ఎన్యూమరేషన్ పత్రాలను కొందరు ఆన్‌లైన్‌లో సమర్పించారు. ఇది చాలా క్లిష్టమైన వ్యవహారం. ఈ పద్ధతిలో ఓటరు మొబైల్ ఫోన్‌నంబర్‌ను ఆధార్, ఓటర్ల ఫోటో గుర్తింపు కార్డు(ఎపిక్)తో అనుసంధానించాలి. ఆ రెండింటిలో పేర్లు ఒకే విధంగా ఉండాలి. అసలు ఇక్కడ ఆధార్ నంబర్ ఎందుకివ్వాలనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. ఎన్యూమరేషన్ పత్రాలను చేతిరాతతో నింపేటప్పుడు ఆధార్ నంబర్ లేకపోయినా ఫర్వాలేదు. ఆన్‌లైన్‌లో ఈ విధానం లేదు. ఓటరు ఆన్‌లైన్‌లో ఎన్యూమరేషన్ స్థితిని తెలుసుకోవడానికి ఎన్నికల కమిషన్ వెబ్‌సైట్‌ను మళ్లీ తెరిచినప్పుడు మరోసారి కొత్త ఫారాన్ని నింపాలనే సందేశం కనిపిస్తోంది. ఓటర్లు తమ ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను బీఎల్వోలకు సమర్పించి, అవి ఆన్‌పోర్ట్ అయిన సందర్భాల్లో మీ ఫారాలను ఇప్పటికే సమర్పించారనే సందేశం వస్తోంది. ఆన్‌లైన్‌లో ఫారాలను సమర్పించినవారికి మాత్రం అలాంటిది రావడంలేదు. దీని గురించి నిరుడు డిసెంబరులో ఫిర్యాదు అందినా ఎన్నికల సంఘం స్పందించలేదు. ఫోటో గుర్తింపు కార్డు ఉన్న ఓటర్లు తమ ‘ఎపిక్’ స్థితి గురించి ఎన్నికల సంఘం వెబ్‌సైట్‌లో వెతికితే ‘ఎలాంటి ఫలితం లభించలేదు’న్న సమాధానం వస్తోంది. బహుశా వారి పేర్లను ఉద్దేశపూర్వకంగా లేదా అనుకోకుండా తొలగించి ఉండవచ్చు. నిజమైన ఎపిక్ కార్డు ఉన్నవారి పేర్లు ఓటరు జాబితాలో ఉండాలి కదా! వారికి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు ఇవ్వనందువల్ల తాజా ముసాయిదా జాబితాలో పేర్లు కనిపించని దుస్థితి నెలకొంది. కొందరు ఓటర్లకు ఎపిక్ కార్డులు లేకపోయినా 2002-2003 నాటి ‘సర్’ జాబితాలలో వారి పేర్లు లేదా వారి తల్లిదండ్రులూ తాతానానమ్మల పేర్లు ఉన్నవారిది మరో బాధ! అలాంటి వారందరూ ఈసీ పౌరసత్వ పరీక్షలో నెగ్గాల్సి ఉంటుంది. కానీ, వారికి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు అందలేదు కాబట్టి, వారి పేర్లు సవరించిన ఓటరు జాబితాలలో కనిపించే అవకాశం లేదు. మరెవరైనా ఓటర్ల పేర్లు ప్రస్తుత జాబితాలలో ఉన్నా, ఏదైనా అభివృద్ధి ప్రాజెక్టు వల్ల ప్రభుత్వం వారిని వేరే చోటికి తరలించి ఉంటే కొత్త చిక్కు వచ్చిపడుతుంది. ఉదాహరణకు లఖోనపూలోని అక్బర్‌నగర్ ప్రాంతవాసులను వేరే చోటికి తరలించగా, వారు కొత్త నియోజకవర్గంలోకి వస్తారంటూ బీఎల్వో ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు ఇవ్వలేదు. అందువల్ల వారి పేర్లు అధ్యక్షమయ్యాయి. వారికి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలతోపాటు చిరునామా మార్పును ప్రకటించడానికి ఫారం 8ని కూడా ఇచ్చి ఉంటే ఈ దుస్థితి తలెత్తేది కాదు. పేర్లు గల్లంతైన ఓటర్లకు కొత్తగా నమోదు చేయించుకోవడానికి 6వ నంబరు ఫారాన్ని ఇవ్వబోతున్నారు. ఆ ఫారాన్ని నింపేటప్పుడు తాము గత జాబితాలలో లేమని చెప్పాల్సి వస్తుంది. ‘సర్’ వల్ల ఓటరు జాబితాల నుంచి అదృశ్యమైన అర్హులు అసలు ఎప్పటికైనా ఓటర్లుగా గుర్తింపు పొందగలుగుతారా అనే సందేహం వస్తోంది. ఇంటింటి సర్వే ద్వారా ఓటర్లను నమోదు చేయాల్సింది పోయి, ‘సర్’ పేరుతో ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు నింపాలనడం వల్ల ఎంతో మంది ఓటు హక్కు కోల్పోయే పరిస్థితి తలెత్తింది. అసలు ఉత్తరప్రదేశ్‌లో వందచాయతీలకు, విధాన సభ ఎన్నికలకు ఓటర్ల జాబితాలను సవరించడానికి రెండు వేర్వేరు పద్ధతులను అనుసరించడమెందుకనే ప్రశ్న వస్తోంది. మొత్తమ్మీద ‘సర్’ ప్రక్రియ సార్వత్రిక ఓటు హక్కుకు భంగం కలిగిస్తోంది.

స్టీల్‌ప్లాంట్‌కు సొంత గనులు కేటాయించాలి

విశాఖపట్నం: వైజాగ్ స్టీల్‌ప్లాంట్‌కు సొంత గనులు కేటాయించాలని సిఐటియూ విశాఖ జిల్లా సీనియర్ నాయకులు వై.రాజు డిమాండ్ చేశారు. వైజాగ్ స్టీల్‌ప్లాంట్, ఇతర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల ప్రైవేటీకరణను వ్యతిరేకిస్తూ జివిఎస్ గాంధీ విగ్రహం వద్ద విశాఖ అఖిలపక్ష కార్యక, ప్రజా సంఘాల జెసిపి ఆధ్వర్యాలన తలపెట్టిన రిలే నిరాహార దీక్షలు 1751వ రోజుకు చేరాయి. దీక్షల్లో సిఐటియూ జగదాంబ జోన్ కార్యకర్తలు కూర్చున్నారు. వారినుద్దేశించి ఆయన మాట్లాడుతూ దేశంలోని అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ రంగ స్టీల్‌ప్లాంట్లకు సొంత గనులు కేటాయించి, వైజాగ్ స్టీల్‌ప్లాంట్‌కు మాత్రం ఎందుకు ఇవ్వడం లేదని ప్రశ్నించారు. ప్లాంట్‌ను ప్రైవేటీకరణ చేసేందుకు కేంద్రంలోని బిజెపి పాలకులు కుట్రలు చేస్తున్నారన్నారు. ప్లాంట్‌లోని పలు విభాగాలను ఇప్పటికే ప్రైవేటువారికి అప్పగించారని తెలిపారు. కాంట్రాక్ట్, పర్మినెంట్ ఉద్యోగులను తొలగిస్తున్నారన్నారు. ఇంత జరుగుతున్నా ప్లాంట్ పరిరక్షణ కోసం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేష్, స్థానిక

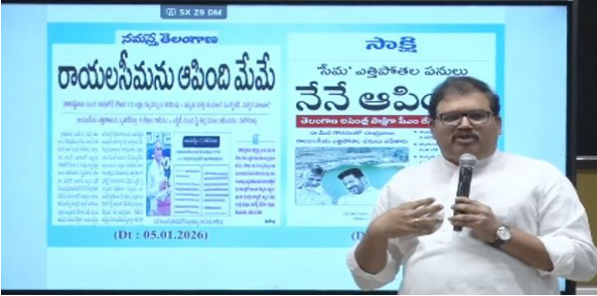


ఎంపి శ్రీభరత్, గాజువాక ఎంఎల్ఎ వల్లూ శ్రీనివాసరావు కనీస ప్రయత్నం చేయకపోవడం దారుణమన్నారు. ఇప్పటికైనా ప్రజల ఆకాంక్షను గుర్తెగి స్టీల్‌ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణ కాకుండా రాష్ట్రంలోని కూటమి నాయకులు కేంద్రంపై ఒత్తిడి తేవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో సంఘం జగదాంబ జోన్ కార్యదర్శి కె.చంద్రశేఖర్, నాయకులు ఎం.నుబ్బారావు, శ్రీను, గణేష్, బి.శ్రీను పాల్గొన్నారు.

విభేదాలు సృష్టిస్తున్న వైసిపి బిఆర్ఎస్‌లు

-కొమ్మారెడ్డి పట్టాబరామ్

అమరావతి: తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య విభేదాలు సృష్టించేలా వైసిపి, బిఆర్ఎస్‌లు వ్యవహరిస్తున్నాయని ఎపి స్వచ్ఛాంద్ర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కొమ్మారెడ్డి పట్టాబరామ్ పేర్కొన్నారు. మంగళగిరిలోని టిడిపి కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ..పోలవరం ప్రాజెక్టు ఎత్తు ఒక మీటరు తగ్గించుకుంటే ఏం మునిగిపోతుందని అప్పటి తెలంగాణ సిఎం కేసిఆర్ ఆనెంబ్లీలో చేసిన వ్యాఖ్యలను.. ఆంధ్రప్రదేశ్ గత ముఖ్యమంత్రి జగన్ ఖండించకుండా పొగడ్రలతో ముంచెత్తాడ న్నారు. నేడు అదే జగన్ రాయలసీమ లిఫ్ట్ పేరుతో కూటమి ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తున్నారని విమర్శించారు. జగన్ అధికారంలోకి వస్తే ఎన్ని కుట్రలు అయినా ఎపిలో చేయవచ్చనేది బిఆర్ఎస్ కుట్రలో భాగమన్నారు. జగన్ పుట్టిన రోజునా తాడేపల్లి ప్యాలెస్



గేటు బయట కెసిఆర్, కెటిఆర్, జగన్ ఫోటోలతో ఫ్లెక్సీలు పెట్టారని అన్నారు. జగన్ నాంపల్లి వెళితే బిఆర్ఎస్ నాయకులు స్వాగత బ్యానర్లు కడతారని పేర్కొన్నారు. రెండు రాష్ట్రాలు వివాదాలు లేకుండా కలిసి కూర్చోని మాట్లాడుకోవాలన్నది కూటమి ప్రభుత్వ విధానమన్నారు.

స్వయం సంవృద్ధి ఆర్థిక వ్యవస్థగా వీఎంఆర్‌డీఏ

విశాఖపట్నం: విశాఖ గ్రాంట్లపై ఆధారపడే నగరంగా కాకుండా స్వయం సంవృద్ధి ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్ ఎన్.తేజభరత్ తెలిపారు. ఎంఎయూడీ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్.సురేష్‌కుమార్ నేతృత్వంలో ఉన్నత స్థాయి బృందం రెండు రోజుల అధ్యయన పర్యటనలో భాగంగా ముంబై మెట్రోపాలిటన్ రిజియన్ (ఎంఎఆర్‌డి)ను సందర్శించింది. ఇందులో ప్రాంతీయ పాలన, భూమి ఆధారిత ఫైనాన్సింగ్, ట్రాన్సిట్ ఓరియంటెడ్ డెవలప్‌మెంట్, మురికివాడల పునర్నివాసం, విస్తృత స్థాయి నగర నిర్మాణానికి సంబంధించి దేశంలో అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన వ్యవస్థలపై అధ్యయనం చేశారు. ఈ పర్యటనకు వీఎంఆర్‌డీఏ నుంచి కమిషనర్‌తో పాటు జాయింట్ కమిషనర్ కె.రమేష్, సీఈ భవానీశంకర్, సీయూపి వి.శిల్ప, పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా



మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్ తేజభరత్ మాట్లాడుతూ ముంబై సమానా ఒక నగరాన్ని దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక ఇంజనీలుగా ఎలా మార్చగలడో చీమిస్తుందని తెలిపారు. అదే ప్రతిపాదకన విశాఖ ఎకనామిక్ రిజియన్‌కు రూపకల్పన చేస్తున్నామని, తద్వారా విశాఖ స్వయం సమృద్ధిని సాధిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

సంక్రాంతి వేడుకలు సందర్భంగా దుప్పట్లు పంపిణీ కార్యక్రమం

- ఫ్రెండ్స్ టీ సీ వెల్ఫేర్ సొసైటీ పిలుపుమేరకు ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే చింతలపూడి, ఉరుకూటి, వైఎస్ఆర్ సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, 87వ వార్డు ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు

గాజువాక, చైతన్యవారం: తెలుగువారు ఘనంగా జరుపుకునే పండుగలలో మకర సంక్రాంతి ఒకటి, అలాంటి ఈ కార్యక్రమం పురస్కరించుకొని ఫ్రెండ్స్ టీ సీ వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో సంక్రాంతి ముగ్గులు పోటీలు అనంతరం కానుకలు, పేదలకు దుప్పట్లు పంపిణీ నిర్వహించారు. ఫ్రెండ్స్ టీ సీ వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో సంక్రాంతి సంఘాలు ఘనంగా జరిగాయి. గాజువాక మాజీ శాసన సభ్యులు చింతలపూడి వెంకటరామయ్య, ఐ.యన్.టి.యు.సీ ప్రధాన కార్యదర్శి మంత్రి రాజశేఖర్ చేతులమీదుగా సభ్యులకు సంక్రాంతి కానుకలు, పేదలకు దుప్పట్లు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా పక్షుల మాట్లాడుతూ ఫ్రెండ్స్ టీ సీ వెల్ఫేర్ సొసైటీ, విద్యా, వైద్య రంగాల్లో సభ్యులకు సేవలు అందిస్తూ, వెనుకబడిన వర్గాల ఆర్థిక అభివృద్ధికి బాటలు వేస్తున్నాయని కొనియాడారు. వెనుక బడిన వర్గాల అభ్యున్నతికి కృషి చేస్తున్న ఫ్రెండ్స్ టీ.సీ వెల్ఫేర్ సొసైటీ సేవలను ప్రశంసించుతూ అభినందించారు. ఈ ఫ్రెండ్స్ టీ సీ వెల్ఫేర్ సొసైటీ ని ముందుకు నడిపిస్తున్న అధ్యక్షులు వడ్లపూడి ఈశ్వరావు ని ఘనంగా



సత్కరించారు. కార్యక్రమం లో జిల్లా వై.యస్.ఆర్.సీ.పి యువజన విభాగం అధ్యక్షుడు ఊరుకుటి చందు, జిల్లా వై.యస్.ఆర్.సీ.పి అధ్యక్షులు కోమటి శ్రీనివాస రావు, 87వార్డు అధ్యక్షులు బోడ్ల గోవింద్, సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు గణప వెంకట రమణ, అధ్యక్షులు వడ్లపూడి ఈస్వారావు, కణితి ఈశ్వరావు, యస్.బీ ఐ మేనేజర్ రమ్యవాణి, కోనేటి పారిపల్లి,వండ్రాసి వెంకటరావు, గెద్దాడ చిన్నప్పన్న, వండ్రాసి సన్యాసిరావు, కణితి సన్యాసిరావు, దుప్పడా అప్పారావు, కణితి రాము, ఉప్పలపు నరసింహ మూర్తి, కణితి శ్రీనివాస రావు, కణితి అప్పలరాజు, కణితి నగేష్, వడ్లపూడి రాజు కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎంఐఆర్ చేతుల మీదుగా నూతన క్యాలెండర్ల ఆవిష్కరణ

- పట్టణంలోని ఎంఐఆర్ ప్రధాన కార్యాలయం నందు నిర్వాహణ - వార్తాపత్రికల యాజమాన్యాలకు ముందుగా సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన ఎం వి ఆర్

అనకాపల్లి, చైతన్య వారం: సమయ భావన అనేది లేకుండా ప్రజలకు నమాచారాన్ని అందించేందుకు నిత్యం సహాయపడే ఏకైక సాధనమే ఈ వార్తా పత్రికలు అని ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు మంగళవారం పట్టణంలోని నరసింగ రావుపేటలో గల ఎం వి ఆర్ ప్రధాన కార్యాలయం నందు పలు వార్తాపత్రికల నూతన సంవత్సరపు 2026 క్యాలెండర్ ను ఆయన చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంఐఆర్ మాట్లాడుతూ ఈ క్యాలెండర్ల ఆవిష్కరణ సందర్భంగా వార్త పత్రికల యాజమాన్యాలకు ముందుగా సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. నూతన సంవత్సరాన్ని పురస్కరించుకొని ఇన్ని క్యాలెండర్లను నా చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరిస్తున్నందుకు నాకు ఎంతో సంతోషంగా ఉందన్నారు. ప్రభుత్వానికి ప్రజలకు మధ్య వారధిగా ఉంటున్న



వార్తాపత్రికల సేవలు ఎంతో విలువైనవన్నారు. మన ప్రాంతం యొక్క విశేషాలను, గొప్పతనాన్ని వార్తాపత్రికలు ద్వారానే తెలుసుకోవచ్చునన్నారు. మన ప్రాంత పత్రికలో ప్రచురితమయ్యే ప్రతీ వార్తా కథనం ప్రజల సమస్యలను కనుల ముందు జరిగి నట్లు చూపిస్తున్నాయన్నారు. నిజ నిజాలను వెలికితీసి సమాజానికి చేరవేయడంలో వార్తాపత్రికలు ఎప్పుడూ ముందుంటాయన్నారు. ఇటువంటి వార్తాపత్రికల ద్వారానే సమాజంలో ప్రజలు పడుతున్న కష్టనష్టాలు గురించి క్లుప్తంగా తెలుసుకోవచ్చున్నారు.ఈ కార్యక్రమం లో పలు వార్తా పత్రికల డెస్క్ ఇన్చార్జిలు, స్థానిక రిపోర్టర్లు, సిబ్బంది తో పాటు ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మురికివాడల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక కార్యాచరణ

విశాఖపట్నం: నగరంలోని మురికివాడ ప్రాంతాలను అభివృద్ధిపరిచేందుకు ప్రత్యేక కార్యచరణ చేపట్టనున్నట్లు జివిఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ పేర్కొన్నారు. ఆయన నార్డ్ జోన్ 42వ వార్డు పరిధి న్యూ కాలనీ శ్రీకన్య థియేటర్ సమీపంలో ఉన్న ఇందిరానగర్ మురికివాడ ప్రాంతాన్ని వార్డు కార్పొరేటర్ ఆళ్ల లీలావతితో కలిసి పరిశీలించారు. 66 కుటుంబాలలోని ప్రతి ఇంటిని పరిశీలించి ఎన్ని సంవత్సరాలుగా ఇక్కడ నివసిస్తున్నారని, చేస్తున్న వృత్తులతోపాటు, విద్యుత్తు, తాగునీరు తదితర మౌలిక వసతులపై కమిషనర్ ఆరా తీశారు. ఇల్లు పట్టులు, నిర్మించిన గృహాల కోసం దరఖాస్తులు చేసి యున్నారా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇదే ప్రాంతంలో కొన్ని తరాల నుండి కూలి పనులు చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నామని, ఇందిరానగర్ కాలనీలో నివాసీతులందరికీ అన్ని మౌలిక సదుపాయాలతో కూడిన ఇళ్లను నిర్మించి న్యాయం చేయాలని కమిషనర్‌కు నివాసితులు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇదే ప్రాంతంలో అందరికీ ఇల్లు నిర్మించేందుకు ప్రభుత్వంతో చర్చించి మంజూరుకు కృషి చేస్తామని, అందుకు మీ వంతుగా బ్యాంకు లోన్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని కమిషనర్



నివాసితులకు తెలిపారు. తదుపరి కమిషనర్ ఇందిరానగర్ మురికివాడలలో పక్కా ఇల్లు నిర్మించేందుకు ప్రతిపాదనలతో కూడిన సమగ్ర నివేదికను సమర్పించాలని జివిఎంసీ ప్రధాన ఇంజనీరు నత్యనారాయణ రాజు, ముఖ్య పట్టణ ప్రణాళిక అధికారి ఎ.ప్రభాకర్‌రావు, ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ (యుసిడి) సరోజినీలను ఆదేశించారు. ఈ పర్యటనలో అదనపు కమిషనర్లు బి.ఎం.సత్యవేణి, ఎస్.ఎస్.వర్మ, జోనల్ కమిషనర్ బి.రాము, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ ఎదుకొండలు, ఎపియుఐఎంఎల్ ప్రతినిధి చేతన్ పాల్గొన్నారు.

విభజన హామీలు సాధించాలి

-ఐయువతను పారిశ్రామిక వేత్తలుగా నిలపాలి - చలసాని శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం: ‘రాష్ట్ర యువతను అదాని, మిట్టలే, అగర్వాల్ బ్యాచ్ వద్ద సెక్యూరిటీ గార్డులుగా చేస్తారా లేదా విభజన హామీలు సాధించి పది లక్షల మందిని నగర్లుగా పారిశ్రామికవేత్తలుగా నిలబెడతారా?’ అని విభజన హామీల సాధన సమితి అధ్యక్షులు చలసాని శ్రీనివాస్ కూటమి ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. విజెఎఫ్ ప్రెస్‌క్లబ్‌లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఇంకా కొన్ని రాష్ట్రాల్లో ప్రత్యేక హోదా రాయితీలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. ఎపికి హక్కుగా రావాల్సిన రాయితీలను కేంద్రం నుంచి రాబట్టడం మానేసి, రాష్ట్ర ప్రజల పళ్లు ఊడగొట్టి వసూలు చేసిన పన్నుల నుంచి ఉత్తరాది వ్యాపారులకు రాయితీలు ఇవ్వటం ఏటాని నిలదీశారు. చిరు వర్తకుల నుంచి కూడా కరెంటు యూనిట్‌కు రూ.8 వసూలు చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వైజాగ్ స్టీల్‌ప్లాంట్‌లో ఆరు వేల మంది కాంట్రాక్టు కార్మికులను తొలగించడం అన్యాయమన్నారు. స్టీల్‌ప్లాంట్‌కు సొంత గనులు కేటాయస్తే రాజధానికి వెళ్తుందని తెలిపారు. అమరావతికి రూ.15 వేల కోట్లు చొప్పున నాలుగేళ్లు ఇస్తామని కేంద్రం ఎంగిలి



మెతుకులు విడిలించి, మన రాష్ట్రాన్నే అప్పులు తెచ్చుకోవాలని అనడం భావ్యం కాదన్నారు. పోలవరం ప్రాజెక్టును 135 అడుగులతో డేడ్ స్టోరేజీగా చేసేస్తుంటే కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు కేబినెట్‌లో ఎందుకు ఒప్పుకున్నారుని ప్రశ్నించారు. విభజన హామీల కోసం అమరణ దీక్ష చేస్తానని, ఎంపిలు కానరం రాసుకోండి అని గర్జించిన పవన్ కల్యాణ్ ఇప్పుడు టాపిక్‌ను డెవర్ట్ చేస్తున్నారన్నారు. ఆంధ్ర ఇంటెక్సువల్ ఫోరం అధ్యక్షులు ప్రొఫెసర్ గౌలివి అప్పలనాయుడు మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ అదాని ప్రదేశ్‌గా మారుతోందన్నారు.

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 చేరినప్పుడు 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 సమయంలోచైనా 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. అన్నింటిలో 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 వండ్రను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

వేసవిలో డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో షుగర్ లెవెల్ ఎందుకు పెరుగుతుంది ?

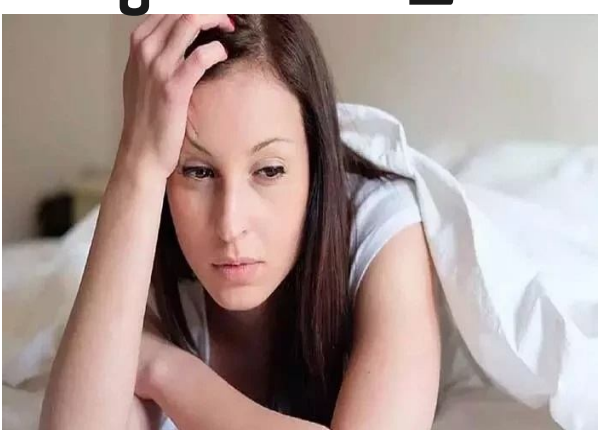
వేసవి కాలం మధుమేహ రోగులకు హాని కలిగిస్తుంది. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతతో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల కిడ్నీ, కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే సాధారణ వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిక్ 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 సప్లైనికి 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 వేయకూడదని గుర్తుంచుకోండి. సీజనల్ ఫ్రూట్స్ - డయాబెటిక్ పేషెంట్లు తమ ఆహారంలో పుచ్చకాయ, బొప్పాయి, మామిడి వంటి సీజనల్ వండ్రను తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడదు. అయితే వాటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు.

శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత సంభవిస్తుందా..

శరీరం అన్ని విధులలో 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 నిర్వర్తించే 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, తెలిస్తే సమస్యను తగ్గించే మార్గాలను తెలియజేస్తున్నారు. కౌమారదశ, 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 గ్రంధి 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 మైగ్రేన్లు 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..

ధీభీతో సహా భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రత 46-47 డిగ్రీలకు చేరుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరం చల్లగా హైడ్రేటిడ్ గా ఉండాలంటే ఆహారం పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. %జణజ% 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 ఎనర్జెటిక్గా 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 ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. అందువల్ల, దీన్ని తినడం ద్వారా మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఇందులో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. దోసకాయ సలాడ్ కాకుండా, మీరు దాని రైలా, శాండ్విచ్, డిటాక్స్ నార్లర్ 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 స్నాతీని తినవచ్చు. పుల్లని వండ్రు.. వేసవిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పటిష్ఠంగా



ఉంచుకోవాలంటే విటమిన్ సి సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలి. కివి, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ వండ్రు వంటివి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటిడ్గా 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, కాల్షియం, 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.. పొట్లకు చల్లదాన్ని ఇచ్చే పుదీనాలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని స్వభావం చల్లగా ఉంటుంది కాబట్టి దీన్ని కడుపునకు వరం అని భావిస్తారు. పొట్లలోని వేడిని శాంతపరిచే పుదీనా మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పుదీనా పానీయాం, దాని సలాడ్, పిప్పరమింట్ టీ, ఇతర వస్తువులను కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు.వచ్చని ఆకుకూరలు.. కూరగాయలు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యావధులలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, ఐరన్, కాల్షియం 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 పడులుకోవడానికైనా సిద్ధపడుతున్నారు కానీ, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం మాత్రం ఆపేయడం లేదు.అంతలా ఫోన్కు అదెక్స్ 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 పక్కలోనే 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 ఎదుర్కోనే అవకాశం ఉంటుంది. అందువలన నైట్ టైమ్లో



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

నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తింటున్నారా?

ఐస్ క్రీమ్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరుంటారు. పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే చాలా మందికి రాత్రి సమయంలో ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా ఇష్టం. నైట్ తామ్మిది తర్వాత నడుచుకుంటూ వెళ్లి ఐస్ క్రీమ్ బండి వద్ద ఐస్ క్రీమ్ తినడం చాలా మంచి ఫీలింగ్‌ను ఇస్తుందని ఎంతో మంది చెప్పుకొస్తుంటారు. అయితే దీనిపై ఆరోగ్యనిపుణులు మాత్రం పాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. నైట్ టైమ్ ఐస్ క్రీమ్ తినడం రొమాంటిక్ అనుకోకుండి.. ఇది చాలా ప్రమాదకరం అంటున్నారు వారు. రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్ క్రీమ్ తినడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఊబకాయం బారిన పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందంట. అంతే కాకుండా ఐస్ క్రీమ్‌లో కెలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరచ కొవ్వు కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన బరువు పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే 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 మినరల్స్ 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 ఆకలి 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 గ్లైసిడెల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటి సమ్మేళనాలను ఏర్పరుచుకోవడం ద్వారా శరీరానికి వివిధ విధాలుగా హానిని కలిగిస్తుంది. అలాగే ఈ నూనె తింటే కేలరీల సంఖ్య కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ



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

వారానికోసారి క్యాబేజ్ తినడం వల్ల బోలెడు లాభాలు..

క్యాబేజ్‌లో సల్ఫీరఫేస్, కాయెంఫెరాల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల క్యాబేజ్‌ని తింటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపు సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు.క్యాబేజ్‌లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా చర్మ స్పృందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాబేజ్ 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 క్యాబేజ్ నీటిని వాడితే చాలా మంచిది. అలాగే ఈ నీటిని తాగితే ముఖంపై ఉన్న మచ్చలు పోతాయి. క్యాబేజ్‌లోని 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. క్యాబేజ్‌లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడంతో పాటు మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో దోహదపడుతుంది. ఎరుపురంగు క్యాబేజ్‌లో ఆంథోసయానిన్స్ అనబడే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు రాకుండా



నివారిస్తుంది. క్యాబేజ్‌లో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టకుండా నివారిస్తుంది. అలాగే గాయాలు అయినపుడు రక్తస్రావం అవకుండా చూస్తుంది. క్యాబేజ్‌లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపర్చి గుండెకు రక్తసరఫరా మెరుగపడేలా చేస్తుంది. క్యాబేజ్‌లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా పొట్ట మట్టా కొవ్వు కరిగిపోయి బరువు కూడా తగ్గుతారు. క్యాబేజ్‌లో 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 ఆకాడమీ 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..?

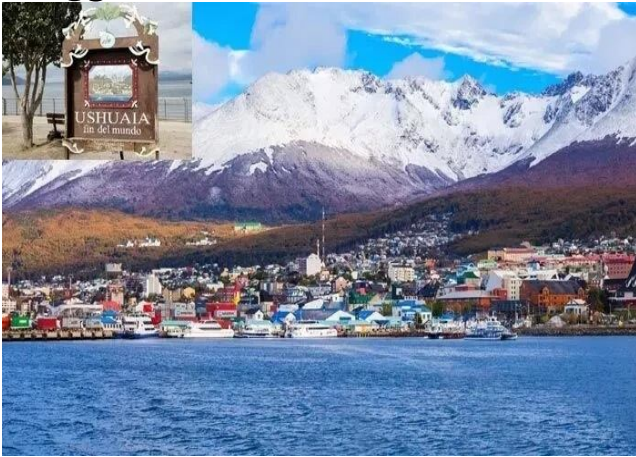
మనమందరం చిన్నతనంలో ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. ఒకానొక సమయంలో మనకంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్న వారి పట్ల మనం స్వల్పంగా అసూయపడతాము. కానీ కాలక్రమేణా మనం దాని గురించి ఆలోచించి నవ్వుతాము.అవును, మనం మన స్వంతంగా నిలబడి చాలా డబ్బు సంపాదించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనకు డబ్బు ఒక వస్తువుగా తెలియదు. డబ్బు దేనినైనా కొనగలదని 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 బ్యాల్ఫోన్స్ దెబ్బతింటుంది కాబట్టి దీనికి సరైన మార్గం, నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది 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 ఆర్థం చేసుకోండి: మీ ఆర్థిక స్థితిని వారికి వివరించండి. ఇది మీకు అర్థమైనది అని వారికి తెలియజేయండి. ఇది వారికి మంచి అవగాహనను ఇస్తుంది. అసూయను కూడా నివారిస్తుంది. 3. శ్రమ గురించి మాట్లాడండి: స్వీయ-నిరాశ లేదా అసూయపడే పిల్లలకు కష్టపడి పని యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మాట్లాడండి. మనం కష్టపడితే ఆ ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలం కాబట్టి పని ఉన్నతమైనదని గ్రహించండి.

ప్రపంచంలోనే చిట్ట చివరి నగరం

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



ఉత్తరాన మాగిల్లాన్ జలసంధి, దక్షిణాన ఖీగల్ ఛానల్ ప్రాంతాలు రెండు మహా సముద్రాలను కలుపుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల విషయానికి వస్తే ఆయా సందర్భాలను బట్టి 12 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు సమోదవుతూ 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 పదులుగా ఉండే కణజాలాలని కంపిస్తుంది. దీంతో శబ్దం వస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తినప్పుడు గురక వస్తుంది. ఇది శ్వాసనాళంలో అడ్డంకి కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే ధ్వని. చాలా మంది అలసట కారణంగా గురక పెడతారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గురకకు గల కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిలో నాసికా ఎముకలు పెరగడం, కండరాల పెరుగుదలు, 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, అబ్రిక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా, ఆండోజన, 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 లేట్స్ 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 ఉన్నాయంటు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ కు బెస్ట్ మెడిసన్ ఇదే అంటున్నారు నిపుణులు. అసలు విషయంలోకి వెళితే.. వెల్లుల్లిలో ఆర్గానో సల్ఫర్ సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హానికర కణాలను నాశనం చేస్తుందంటు. 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 పడుతాయంటు. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్ 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 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 పోబెళ్లి వస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని దర్శిస్తే.. మీకు మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. మీకు మోక్షాన్ని అందించే ఆలయాల్లో ద్వారక కూడా ఒకటి. ద్వారక కృష్ణుడు పాలించిన నగరంగా చెప్తారు. ఇక్కడ అందుకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు కూడా కనుగొన్నారు. ఇక్కడ కృష్ణుడి ఆలయంలో విగ్రహానికి మ్యూర్తికి శక్తి ఉందని నమ్ముతారు. ఒరిస్సాలోని జగన్నాథ్ ఆలయానికి కూడా ఎంతో భక్తులు పోబెళ్లి వస్తారు. ఆ ఆలస్యంలో జగన్నాథుడు, బాల రాముడు, సుభద్రలు ఉంటారు.



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

బరువు పెరుగుతున్నారని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారా?

కొవ్వు, పొట్ల, భారీ శరీరం ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి కామన్ గా ఉంటున్నాయి. దానికి కారణాలు కూడా కామన్ గానే ఉంటున్నాయి. సరైన సలహాలతో డైట్ పాటిస్తే మీ బరువు కాస్త తగ్గే ఆస్పారం ఉంటుంది. కానీ ఎవరో చెప్పింది పాటించడం, తెలిసి తెలియని వారి సలహాలు పాటిస్తే మీ బరువులో ఏ మాత్రం తేడా కనిపించదు. రోజూ మీరు చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల కూడా మీరు బరువు పెరుగుతుంటారు. అయితే మీరు 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 స్థో మెటబాలిజం మిమ్మల్ని బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉంటే లంచ్ వరకు వెయిట్ చేయాల్సిందే. మధ్యలో ఆకలి వేసినా సరే కూడా ఏదో ఒకటి తినేస్తారు. ఇలా తినడం వల్ల కూడా మీ బరువు పెరుగుతుంది. కొందరు



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

డస్ట్ అలర్జికి కారణం ఏంటో తెలుసా..?

అలర్జీ అనేది దుమ్ము వల్ల కాదు, దుమ్ముతో 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 అలెర్జిక్ కారకాలు కావు. కానీ వాటిలో ఉండే చనిపోయిన సూక్ష్మ పురుగులు 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 అలర్జిక్ కారణమవుతాయి. శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రోటీన్ వల్ల డస్ట్ మైట్ అలర్జి వస్తుంది. హిస్టామిన్ కారణంగా శరీరంలో అలెర్జిక్ ప్రతిచర్య సంభవిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ముక్కు కారడం, కళ్ల వాపు, ముక్కు, గొంతులో దురద, దగ్గు, తలనొప్పి, అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. డస్ట్ ఎలర్జిక్ సమస్యలు ఉన్నవారికి డస్ట్ మైట్స్ వల్ల అలర్జి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డస్ట్ మైట్ అలర్జి వల్ల జలుబు, సైనస్, ముక్కు ఇన్ఫెక్షన్లు



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

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

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం శరీరానికి పెను ప్రమాదం.. ఇది రక్త సీరల్లో ఫలకం పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది.. ఇది సరఫరాకు అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్.. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్లకు మరింత కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ అనేది మన కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే జిగట పదార్థం.. ఇది ఆరోగ్యకరమైన కణాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, మీరు ఎక్కువగా నూనె, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటే, శరీరంలో 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. నిర్లక్ష్యం చేయకండి.. చెమటలు పట్టడం: సమూర్ 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 నిర్లక్ష్యం చేయకండి. శారీరక శ్రమను వీలైనంతగా పెంచుకోండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. చర్మం రంగులో మార్పు: కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, మన శరీరం అనేక సంకేతాలను ఇస్తుంది. ఇందులో చర్మం రంగు కూడా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మంపై పసుపు దద్దుర్లు కనిపించే అవకాశం ఉంది.. కావున వీలైనంత త్వరగా సకాలంలో లిపిడ్ ప్రొఫైల్ పరీక్ష చేయడం చాలా ముఖ్యం.

రోజుకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి..?

నడవడం చాలా మందికి ఇష్టం. భాగస్వామితో కలిసి నడుస్తుంటే ఆ నడక మరింత హ్యాపీగా అనిపిస్తుంది కదా. ఇక ఈ నడక.. మిగతా వాటితో పోలిస్తే తేలికైన వ్యాయామం కూడా అవుతుంది.మనం వేసే ప్రతి అడుగు ఆరోగ్యదాయని అని, మన ఆయుష్షును పెంచుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో సార్లు ఎన్నో అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంతకీ ఆరోగ్యకర జీవనానికి రోజుకు ఎన్ని అడుగులు వేయాల్సి? అని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ విషయం కోసం దాదాపు 2.26లక్షల మందితో 17 వేర్వేరు పరిశోధనలు జరిపారు. అయితే వేసే అడుగుల సంఖ్యను బట్టి విభిన్న ప్రయోజనాలుంటాయని వివరించారు పరిశోధకులు. “రోజుకు దాదాపు 4వేల అడుగులు నడిస్తే అకాల మరణాలకు అరికట్టవచ్చట. ఇది అల్టిమర్స్, డిమెన్షియా వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. అధికబరువు/ఊబికాయం, 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 బేస్టులను ఇష్టపడుతుంటారు. టీ తో పాటు కొందరు బిస్కెట్లు తింటే కొందరు ఏకంగా స్వీట్లు కూడా తింటారు. స్వీట్స్ 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 వపర్సు పెంచేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక వ్యాధుల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక బెల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయనేది తెలిసిందే. ఇది ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ల 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 ఉబ్బారం,



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

డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు అలర్ట్..

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ చెబుతుంటారు.. ఎందుకంటే ఇది సహజమైన పానీయం.. బెల్గాప్యాక్టు 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 కొబ్బరినీళ్లు తాగవచ్చని డైటిషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ సహజ పానీయాన్ని ప్రతిరోజూ తాగితే.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందంటున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. లేత కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం 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 సైషల్స్ చేశారా?మరి ఈ వంటకాలకు ఎక్కువగా ఏ నూనెను వాడుతారు?. అయినా వేరే నూనెను ఎందుకు 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, పదార్థాలను తినిపిస్తుంటారు. పచ్చి బాలింత నుంచి ఆరు నెలల వరకు కూడా నువ్వుల నూనెతో వండిన ఆహారాలను అందిస్తారు. అంటే ఏ రేంజ్ లో నువ్వుల నూనెకు ప్రాధాన్యత ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఇక పండుగలు 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 కొలెస్ట్రాల్ , ట్రిగ్లిజెర్డ్లను 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 సెర్టిఫికేట్ 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 క్యాల్షియం ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అయితే నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చల్లని పాలు తాగకపోవడమే మంచిది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు జలుబు ఉంటే, చల్లని పాలు తాగవద్దు. దాని వల్ల కఫం, జలుబు ,దగ్గు వస్తుంది. పాలలో లాక్టోస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందుకే పాలు తాగినప్పుడల్లా రాత్రి లేదా ఉదయం తాగండి. మధ్యాహ్నం పొరపాటున కూడా పాలు తాగకూడదని చెబుతున్నారు.

ఒక్కసారిగా మద్యం మానేస్తే..!

మద్యానికి అలవాటు పడ్డవారు అకస్మాత్తుగా తాగడం మానేస్తే వారి శరీరంలో వలు 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 అల్టిపైర్స్ అనే రసాయనంగా విడిపోతుంది. పొట్ట, పేగుల్లోని రక్తం లివర్ ద్వారా శరీరంలోని రక్తంలో 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. అల్టిపైర్స్ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది రక్తం ద్వారా కాలేయానికి చేరుకుని కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అందుకే మీరు తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తాగితే శరీరంలో అల్టిపైర్స్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో కాలేయం పని చేయడం ఆపిస్తుంది. మద్యం తాగడం వల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రభావం పడుతుంది. అయితే



అకస్మాత్తుగా మద్యం మానేయడం వల్ల కొంతమందిలో తీవ్రమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీన్ని 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 ప్రేరేపిత బ్రాంఝి 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 సంగోచిస్తుంటారు. అయితే మే, జూన్, జూలై నెలల్లో మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నేరేడు పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని బ్లౌక్ బెర్రీ అని పిలుస్తుంటారు. కానీ ఆ పేరు ఎక్కువ మందికి తెలియదు కాబట్టి నేరేడు పండ్లు అంటేనే తొందరగా గుర్తుొంటాయి. తీపి, వగరు కలిపి వైరెటీ టేస్తో ఉండే నేరేడు పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలను కలిగిస్తాయి. కానీ కొందరు వగరుగా ఉంటాయని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అయితే నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల చాలా రకాలు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, విటమిన్ సీ, థయామిన్, పొటాషియం రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బీ 6, విటమిన్ ఏ, అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. నేరేడు పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీరాడికల్స్లో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలను వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటాయి. అలాగే శ్వాస నాళాలు, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి పలు సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతాయి.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.

విద్యుత్ చార్జీలపై ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ

అనకాపల్లి : విద్యుత్ చార్జీల (టారిఫ్)పై ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యుత్ నియంత్రణ మండలి (ఏపీఈఆర్సీ) ఈ నెల 20 నుంచి బహిరంగ ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా ఏపీఈపీడీసీఎల్ పర్యవేక్షక ఇంజనీరు గొప్ప ప్రసాద్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను ఏపీఈఆర్సీ చైర్మన్ పి.వి.ఆర్.రెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో నాలుగు రోజులపాటు జరిగే ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ 10.30 గంటల నుంచి ఒంటిగంట వరకు (వృత్తిగతంగా), రెండు గంటల నుంచి సాయంత్రం 4.30 గంటల వరకు (వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా) జరుగుతాయన్నారు. ఏపీఆర్సీ అధికారులతో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇంధనశాఖ, ఏపీట్రాన్స్కో, ఏపీజెన్కో, ఏపీఈపీడీసీఎల్, ఏపీఎస్పీడీసీఎల్, ఏపీసీపీడీసీఎల్ అధికారులు పాల్గొంటారని తెలిపారు. ప్రతిరోజు మూడు విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థల టారిఫ్ ఫైలింగ్కు సంబంధించిన ప్రజాభిప్రాయాలను స్వీకరిస్తారని ఆయన పేర్కొన్నారు. జిల్లాలో అనకాపల్లి గవరపాలెం పర్యవేక్షక ఇంజనీరు కార్యాలయం, కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు కార్యాలయం, కళింకోట కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు కార్యాలయం, నర్సపట్నం నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పాల్గొనేందుకు అవకాశం కల్పిస్తున్నామని చెప్పారు. ముందుగానే పేర్లు సమాధు చేసుకోవాలని పేర్లు సమాధు చేసుకోనివారు కూడా విద్యుత్ నియంత్రణ మండలి అనుమతితో అభిప్రాయాలు తెలియచేయవచ్చన్నారు. ప్రజాభిప్రాయ సేకరణను ప్రజలు విశ్రించేందుకు వీలుగా ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేయనున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లా పర్యవేక్షక ఇంజనీరు కార్యాలయం సెల్, 9440816377,



కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ కళింకోట సెల్. 9440816352, కార్య నిర్వాహక ఇంజనీరు కార్యాలయం, నర్సపట్నం 9491049790 సంబద్ధ ద్వారా మాట్లాడవచ్చన్నారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ప్రత్యక్ష ప్రసారానికి <http://www.eliveevents.com> / aperc2026ను సంప్రదించాలన్నారు.

ఉమ్మడి జిల్లాకు 36 స్వచ్ఛ రథలు

- 17న ప్రారంభోత్సవానికి ఏర్పాట్లు పూర్తి -
తాగునీటి ఎద్దడి నివారణపై ప్రత్యేక దృష్టి
- జిల్లా పరిషత్ సీఈవో నారాయణమూర్తి

నాతవరం : ఉమ్మడి జిల్లాలో ఈనెల 17వ తేదీన 36 స్వచ్ఛ రథలు ప్రారంభించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశామని జిల్లా పరిషత్ సీఈవో నారాయణమూర్తి అన్నారు. మండల పరిషత్ కార్యాలయాన్ని ఆయన తనిఖీ చేశారు. మండల పరిషత్ సిబ్బందితో సమీక్ష నిర్వహించారు. తర్వాత జెడ్పీటీసీ కాపారపు అప్పలనర్స, ఎంపీపీ సాగిన లక్ష్మణమూర్తి ఆయన్ని కలిసి మండలంలో గల ప్రధాన సమస్యలను వివరించారు., ఇంతవరకు చేసిన పలు అభివృద్ధి పనులకు సకాలంలో బిల్లులు రాక ఇబ్బందులు ఉన్నాయన్నారు. అదే విధంగా మండలంలో గల ప్రధాన సమస్యలతో సిబ్బంది కొరతపై ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. అనంతరం విలేకరులతో మాట్లాడారు. పంచాయతీరాజ్ కమిషనర్ ఆదేశాల ప్రకారం జిల్లాలో పైలట్ ప్రాజెక్టు కింద అనకాపల్లి, రావికమతం, అచ్చుతాపురం మండలాలను ఎంపిక చేసి స్వచ్ఛ రథలు ఇవ్వడం జరిగిందన్నారు. ఆయా మండలాల్లో పని తీరు అధారంగా ఉమ్మడి జిల్లాలో మండలానికి ఒక స్వచ్ఛ రథం మంజూరు చేశామన్నారు. స్వచ్ఛ రథలు నడపడానికి ప్రభుత్వ నిబంధనలు ప్రకారం ఒక వ్యక్తిని నియమించామన్నారు. ఆ వ్యక్తికి



మండల పరిషత్ 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధుల నుంచి నెలకు రూ.25 వేలు తక్కువ లేకుండా ఏడాదికి రూ. 3 లక్షలకు పైగా ఇవ్వడం జరుగుతుందన్నారు. వేసవిని దృష్టిలో పెట్టుకొని తాగునీటి ఎద్దడి లేకుండా గ్రామాల్లో తాగునీరు బోర్లు ముందస్తుగా మరమత్తులు చేస్తున్నామన్నారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో పెద్ద తాగునీటి పథకాలు 47 ఉన్నాయని వాటి నిర్వహణకు ఏడాదికి రూ.20 కోట్లు 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు ఖర్చు చేస్తున్నామన్నారు. గ్రామాల్లో లింకు రోడ్లు అభివృద్ధి చేయుట తదితర పనులు చేస్తున్నామన్నారు. నాతవరం మండలంలో జెడ్పీటీసీ సభ్యులు, ఎంపీపీ తమ దృష్టికి తీసుకువచ్చిన ప్రధాన సమస్యలను పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానన్నారు.

గిరిజన శాస్త్రవేత్తకుఘనంగా సన్మానం

పాడేరు: గ్లోబల్ వార్మింగ్పై అ?ంటార్పిటీక్ మంచు ఖండంలో పరిశోధనకు వెళ్లిన 55మంది భారత శాస్త్రవేత్తల బృందానికి సార?ధ్యే వహించిన గిరిజన శాస్త్రవేత్త పరదాని వెంకట రమణమూర్తిని అరకు మాజీ ఎమ్మెల్యే చెట్టి పాల్లణ ఘనంగా సన్మానించారు. పరిశోధనను విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకుని ఇటీవల స్వదేశానికి వచ్చిన సందర్భంగా వెంకటరమణమూర్తికి అభినందనలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. హాకుంపేట మండలం తడిగిరి పంచాయతీ ఉక్కుర్పు గ్రామానికి చెందిన వైఎస్సార్సీపీ ఎంపీటీసీ పరదాని లింగేశ్వకు వెంకటరమణమూర్తి స్వయీన తమ్ముడు. ఉక్కుర్పు గ్రామంలో శాస్త్రవేత్తకు ఘన స్వాగతం లభించింది.మాజీ ఎమ్మెల్యే పాల్లణ దుశ్శాలువా కప్పి



ఘనంగా సన్మానించారు.ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖ నగర ఎస్సీ ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షుడు లక్ష్మీ చిట్టిబాబు,ఇతర గ్రామపెద్దలు పాల్గొన్నారు.

సంక్రాంతి పందాలపై ‘డ్రోన్’ డేగకన్ను

పార్వతీపురం: సంక్రాంతి పండగ వేళ పల్లెల్లో పందాల రాయళ్లు బరితెగిస్తే ఖాకీలు కన్నెర్రచేయనున్నారు. సరదా పేరుతో జూదానికి తెరలేపితే కఠిన చర్యలు తప్పవని పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా పోలీస్ యంత్రాంగం స్పష్టమైన హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. పండగను ఆనందంగా జరుపుకోవాలే తప్ప, ఆసాంఘిక కార్యకలాపాలతో కుటుంబాల్లో విషాదం నింపుకోవద్దని ఎస్సీ ఎస్సీ మాధవ్ రెడ్డి సూచించారు. రానున్న సంక్రాంతి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని జిల్లావ్యాప్తంగా పోలీస్ శాఖ అప్రమత్తమైంది. పండుగ మాటున జోరగా సాగే కోడి, పొట్టేళ్ల పందాలు, పేకాట, గుండాట, డొక్కు ఆట వంటి నిషేధిత క్రీడలపై పోలీసులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. కేవలం మైదాన స్థాయి సిబ్బందే కాకుండా, సాంకేతికతను జోడించి ఆకాశమార్గంలో ‘డ్రోన్’ కెమెరాల ద్వారా డేగకన్ను వేసి నిఘా ఉంచనున్నారు. ముఖ్యంగా గతంలో పందాలు నిర్వహించిన ప్రాంతాలు, నిర్మానుష్య ప్రదేశాలపై ఈ డ్రోన్ పర్యవేక్షణ నిరంతరాయంగా కొనసాగనుంది. జూదం, పందాల వ్యవసం సామాన్యడి జేబుకు చిల్లులు పెట్టడమే కాకుండా, కుటుంబాల్లో కలహాలకు కారణమవుతోందని ఎస్సీ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సులభంగా డబ్బు సంపాదించాలనే దురాశతో పందాలు కాసి, కష్టాధిశాన్ని కోల్పోయి పండగ పూట పస్తులుండే పరిస్థితి తెచ్చుకోవద్దని హితవు పలికారు. ముఖ్యంగా యువత ఈ జూద క్రీడలకు ఆకర్షితులై, పోలీస్ కేసుల్లో ఇరుక్కుంటే వారి బంగారు భవిష్యత్తు ఆంధకారమవుతుందని, కెరీర్ ప్రశ్నార్థకమయ్యే ప్రమాదం ఉందని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. బరులు ఏర్పాటు చేసినా, నిర్వహించినా,అందులో పాల్గొన్నా చట్టపరంగా అరెస్టులు, కేసులు తప్పవని తేల్చిచెప్పారు. ఇక రోడ్డు



భద్రప్రైతే కూడా పోలీసులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. సాంతూళ్లకు వెళ్లేవారు క్షేమంగా గమ్యస్థానాలకు చేరాలని, ద్విపత్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని కోరారు. పండుగ జోషోలో మధ్యం తాగి వాహనాలు నడిపితే జైలు లెక్కపెట్టక తప్పదని స్పష్టం చేశారు. 112కు సమాచారం ఇవ్వాలి... ఎక్కడైనా అసాంఘిక కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నట్లు తెలిస్తే వెంటనే ‘డయల్ 112’కు లేదా స్థానిక పోలీస్ స్టేషనుకు కాసి సమాచారం ఇవ్వాలని, వివరాలు తెలిపిన వారి గౌరవతను కాపాడతామని ఎస్సీ మాధవ్ రెడ్డి తెలిపారు. జిల్లా ప్రజలకు భోగి, సంక్రాంతి, కనుమ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

గంగవరం పోర్టుకు ఐసీసీ ఎన్వైరాన్మెంటల్ ఎక్స్లెన్స్ అవార్డు

పెదంగట్టూరు: అదానీ గంగవరం పోర్టుకు ఐసీసీ ఎన్వైరాన్మెంటల్ ఎక్స్లెన్స్ అవార్డు లభించింది. ఇండియన్ చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ ఆధ్వర్యంలో కోల్కతాలో నిర్వహించిన 19వ ఎన్వైరాన్మెంటల్ పార్ట్నర్షిప్ సమ్మిట్లో ఫైనాల్లో విభాగంలో ప్రతిష్టాత్మక అవార్డును గంగవరం పోర్టు ప్రతినిధులు అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గత మూడేళ్లలో ఆరు జాతీయ అవార్డులు అందుకున్నామని తెలిపారు. ఈ అవార్డుతో తమ పోర్టు బాధ్యత మరింత పెరిగిందన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా పోర్టు అనేక కార్యకలాపాలు చేపడుతోందని వివరించారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని కార్యక్రమాలు చేపడతామని చెప్పారు.



మయూర్ అశోక్ సేవలు ప్రశంసనీయం

- వీడ్గోల సభలో కలెక్టర్ హరేందీర ప్రసాద్ ప్రశంసలు
- జేసీ దంపతులకు ఉద్యోగుల ఆత్మీయ సత్కారం

విశాఖపట్నం: అద్భుతమైన పనితీరుతో అందరి మనసులు గెలుచుకున్న జాయింట్ కలెక్టర్ కె.మయూర్ అశోక్ సేవలు ప్రశంసనీయమని కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేందీర ప్రసాద్ కొనియాడారు. గుంటూరు మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్గా బదిలీపై వెళ్తున్న జేసీ మయూర్ అశోక్ దంపతులకు రెవెన్యూ అసోసియేషన్, జిల్లా యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో వీడ్గోల సభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు, వివిధ విభాగాల సిబ్బంది మయూర్ అశోక్, ఆయన భార్య జీసీసీ ఎండ్ కల్పనా కుమారిలను ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ క్లిష్టమైన సమస్యల పరిష్కారంలో మయూర్ అశోక్ చురుకైన పాత్ర పోషించారని, మంచి వ్యక్తిత్వం, నిబద్ధత కలిగిన అధికారిగా ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందారని అన్నారు. ఐటీ కంపెనీలకు భూ కేటాయింపులు, సాంకేతిక అంశాల్లోనూ చురుగ్గా వ్యవహరించారని తెలిపారు. విధి నిర్వహణలో తనకు ఒక సోదరుడిలా వెన్నుదన్నుగా నిలిచారని పేర్కొన్నారు. అరకు కాఫీకి ప్రపంచ స్థాయి గుర్తింపు తీసుకురావడంలో జీసీసీ ఎండ్ కల్పనా కుమారి కీలక పాత్ర పోషించారని కొనియాడారు. ఆమె పార్లమెంట్లో అరకు కాఫీ స్టాల్ ఏర్పాటు చేయించారని గుర్తు చేశారు. తక్కువ కాలంలోనే జీసీసీలో అనేక సంస్కరణలు తీసుకువచ్చారని ప్రశంసించారు. ఉత్తరాంధ్ర కుటుంబం నుంచి దూరమవుతున్నా... జేసీ మయూర్ అశోక్ మాట్లాడుతూ ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల్లో సుమారు నాలుగేళ్ల పాటు పనిచేసిన అనుభవం మరువలేదన్నారు. విశాఖతో ప్రత్యేక అనుబంధం ఏర్పడిందని చెప్పారు. ఉత్తరాంధ్ర కుటుంబం నుంచి



దూరమవుతున్నందుకు బాధగా ఉందన్నారు. కలెక్టర్ హరేందీర ప్రసాద్ మార్గదర్శకత్వం, సహకారం ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతుందని, అధికారులు, సిబ్బందికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జీసీసీ ఎండ్ కల్పనా కుమారి మాట్లాడుతూ ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల్లో వివిధ బాధ్యతలు నిర్వహించే అవకాశం లభించిందని, విశాఖలో హౌసింగ్ జేసీగా పనిచేసిన అనుభవాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. అన్ని విభాగాల అధికారుల సహకారం మరువలేదని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్, ఈపీడీసీఎల్ సీఎండ్ పృథ్వీతేజ్, ఆర్డీహెల్ సుధాసాగర్, సంగీత్ మాధుర్, హౌసింగ్ వీడి సత్తిబాబు, కలెక్టర్లో ఏవో రాణి, రెవెన్యూ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు త్రినాథ్, కార్యదర్శి శ్యాంప్రసాద్, వీఆర్సీ అసోసియేషన్, రేషన్ దుకాణాల అసోసియేషన్ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు పి.విట్టిరాజు, మాకిన ప్రసాద్, జీవీఎంసీ, వీఎంఆర్డీఏ, రెవెన్యూ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

క్యాలీ లారీల లోడ్లతో రోడ్లు విధ్వంసం

- చింతపల్లి-బుచ్చంపేట రోడ్లపై సీపీఎం నేతల ధర్నా

రోలుగుంట: మండలంలో అక్రమ భారీ లోడు వాహనాలతో ఘాతీరోడ్డుగా మారుతున్న తారురోడ్డు దుస్థితిని నిరసిస్తూ సీపీఎం నాయకులు చింతపల్లి -బుచ్చంపేట మార్గంలో ధర్నా నిర్వహించారు. దీనికి సారధ్యం వహించిన కె.గోవింద మాట్లాడుతూ 40 గ్రామాలకు ప్రయోజనకరంగా ఉండేందుకు గాను చింతపల్లి రోడ్డు నుంచి బుచ్చంపేట వయా వడ్డిప తారురోడ్డు నిర్మించారన్నారు. ఈ మార్గంలో అక్రమ క్యాలీ నిర్వాహకులు భారీ బండరాళ్లు లోడు రవాణా చేయడం వల్ల తారురోడ్డు మట్టిరోడ్డుగా మారిపోయిందని వాపోయారు. దారి పొడవునా భారీ గోతులు ఉన్నాయని, రోజుకి వంద లారీల వరకూ రవాణా చేయడం వల్ల ఇరుకు రోడ్లలో వాహనచోదకులకు ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆరోపించారు. ఈ మార్గంలో గోతుల కుదుపుల్లో గర్భిణుల బాధలు వర్ణనాతీతంగా ఉన్నాయన్నారు. ఈ సమస్యపై ఆర్డీవో, విజిలెన్స్ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసినా చర్యలు



శూన్యమన్నారు. దుమ్ము, ధూళితో పులుపురు శ్యావకోశ వ్యాధులు బారిన పడుతున్నారని వాపోయారు. ఈ మార్గంలో క్యాలీల నుంచి పూర్తిస్థాయిలో నల్లరాయి రవాణా అరికట్టి, దెబ్బతిన్న చోట బాగు చేయాలని డిమాండు చేశారు. ధర్నాలో పాంగి భాస్కరాపు, సీపీఎం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

భవన నిర్మాణ సంక్షేమబోర్డు నిధులు ప్రచారానికా..?

అమృతాపురం): రాష్ట్ర భవన నిర్మాణ కార్మిక సంఘం సంక్షేమ బోర్డు నుంచి ప్రచార నిమిత్తం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.20 కోట్లు కేటాయించడాన్ని అనకాపల్లి జిల్లా భవన నిర్మాణ కార్మిక సంఘం(సీఐటీయూ) వ్యతిరేకిస్తుందని సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి చందక రామకృష్ణ తెలిపారు. ఆయన స్థానిక విలేకరులతో మాట్లాడారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి భవన నిర్మాణ కార్మికుల సంక్షేమానికి ఎటువంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టలేదని విమర్శించారు. భవన నిర్మాణ దారుల నుంచి ఒక శాతం వస్తున్న వసూల చేసే ప్రభుత్వం ఆ నిధుల నుంచి భవన నిర్మాణ కార్మికుల సంక్షేమానికి, కార్మికుల పిల్లల చదువులకు స్కాలర్ షిప్ల రూపంలోనూ,ప్రమాద బీమా, కార్మికులకు అవసరమైన పనిముట్లను అందజేయు కార్యక్రమాలు చేపట్టాల్సింది పోయి, సంక్షేమ బోర్డు నిధులను ప్రచారానికి కేటాయించడం సరికాదని పేర్కొన్నారు.



శ్రీడీ కాంక్రీట్ ప్రింటింగ్ టెక్నాలజీతో పేదలకు ఇళ్ల నిర్మాణం

తెనాలి: శ్రీడీ కాంక్రీట్ ప్రింటింగ్ టెక్నాలజీతో పేదలకు ఇళ్ల నిర్మాణం చేయనున్నట్లు హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ పి.అరుణ్బాబు తెలిపారు. రూరల్ మండలం బుర్లిపాలెం గ్రామంలో ఆయన అధికారులతో కలసి పర్యటించారు. కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ చొరవతో సెంట్రల్ స్కీమ్ ద్వారా సొంత ఇంటి స్థలం కలిగిన 91 మంది పేదలకు శ్రీడీ కాంక్రీట్ ప్రింటింగ్ టెక్నాలజీతో ఇంటి నిర్మాణం పూర్తిచేసి ఇవ్వనున్నట్లు చెప్పారు. పూర్తి ఖర్చును ప్రభుత్వం భరిస్తుందని అన్నారు. గ్రామంలోని లబ్ధిదారులతో ఆయన మాట్లాడారు. అనంతరం జగదీగుంటపాలెం గ్రామంలోని జగన్నన్న కలనీ లే అవుల్లోను పరిశీలించారు. ఇంటి నిర్మాణాలు పరిశీలించి కాంట్రాక్టర్లతో ముచ్చటించారు. నిర్మాణం ఏ దశలో ఉంది, లబ్ధిదారులకు మేలు కలిగేలా నిర్మాణాలు జరుగుతున్నది లేనిది వాకబు చేశారు. నాణ్యత ప్రమాణాలకు లోటు లేకుండా ఇళ్ల



నిర్మాణం చేపట్టాలని కాంట్రాక్టర్లను ఆదేశించారు. ఆయన వెంట చీఫ్ ఇంజనీర్ జయరామాచారి, ఎస్ఈ వేణుగోపాల్, జిల్లా హౌసింగ్ వీడి ప్రసాద్, తెనాలి హౌసింగ్ ఈఈ భాస్కర్, ఏఈ బాలాజీ, తదితరులు ఉన్నారు.

క్విక్ డెలివరీకి జ్లంకిట్ బై..

100 ఎకరాల పొలం కావాలి.. నటులు మాత్రం వద్దు ..మీనాక్షి చౌదరి కండ్షన్స్ వైరల్

న్యూఢిల్లీ: డెలివరీ వర్కర్లపై ఒత్తిడి పెరుగుతోందన్న ఆందోళనల నడుమ క్విక్ కామర్స్ సంస్థ బ్లింకిట్ '10 నిమిషాల్లో డెలివరీ' నినాదాన్ని పక్కన పెట్టింది. జెప్టో, ఇన్స్టామార్ట్లాంటి మిగతా సంస్థలు కూడా అదే బాటలో నడిచే అవకాశం ఉందని సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. డెలివరీ అగ్రిగేటర్ సంస్థలతో గత వారం భేటీ అయిన కేంద్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి మన్సుఖ్ మాండవీయ ఇచ్చిన సూచనల మేరకు కంపెనీలు '10 మినిట్' డెలివరీ డెడ్లైన్లనే తొలగించాలనే నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నాయి. మాండవీయ సారథ్యంలో జరిగిన సమావేశంలో బ్లింకిట్, జెప్టో, జోమాట్, స్పిగ్గీలాంటి దిగ్గజాలు పాల్గొన్నాయి. బ్లింక్స్ సత్యరం ఆదేశాలను అమలు చేస్తూ తమ బ్రాండింగ్ నుంచి 10 నిమిషాల్లో డెలివరీ హామీని తొలగించినట్లు పరిశ్రమ వర్గాలు తెలిపాయి. దీనికి తగ్గట్టుగా కంపెనీ తన బ్రాండ్ మెసేజింగ్ని కూడా అప్డేట్ చేసింది. '10 నిమిషాల్లో 10,000 పైగా ఉత్పత్తుల డెలివరీ' హామీని 'మీ ఇంటి ముంగిట్లోకి 30,000కు పైగా ఉత్పత్తుల డెలివరీ అవుతాయి' అని మార్చింది.



ప్రభుత్వం జోక్యం చేసుకోవడాన్ని, 10 మినిట్స్ ఇన్స్టంట్ డెలివరీ సిస్టమ్కు స్వస్తి పలకడాన్ని గిగ్, ప్లాట్‌ఫాం సర్వీస్ వర్కర్ల యూనియన్ స్వాగతించింది. 10 నిమిషాల డెలివరీని వ్యతిరేకిస్తూ గిగ్ వర్కర్లు నూతన సంవత్సరం రోజున దేశీయంగా నమ్మ నిర్యహించిన సంగతి తెలిసిందే.

ఈపీఎఫ్ఓ, ఈఎస్ఐసీ వేతన పరిమితి పెంపు?

దేశంలోని కోట్లాది మంది వేతన జీవులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం త్వరలో తీపి కబురు అందించే అవకాశం ఉంది. ఉద్యోగుల సామాజిక భద్రతా పథకాలను మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా ఈపీఎఫ్ఓ (ఉద్యోగుల భవిష్యత్ నిధి సంస్థ), ఈఎస్ఐసీ (ఉద్యోగుల స్టేట్ బీమా సంస్థ)ల వేతన పరిమితిని పెంచే ప్రతిపాదనను కేంద్ర కార్మిక, ఉపాధి మంత్రిత్వ శాఖ పరిశీలిస్తోంది. ప్రస్తుత సమాచారం ప్రకారం, ఈ రెండు సంస్థల వేతన పరిమితిని నెలకు రూ.25,000 నుంచి రూ.30,000 మధ్య స్థాయికి పెంచాలని భావిస్తోంది. ఈ వ్యత్యాసం వల్ల వేతనాల పెరుగుదల కారణంగా చాలా మంది ఉద్యోగులు సామాజిక భద్రతా ప్రయోజనాలను కోల్పోతున్నారు. ద్రవ్యోల్బణం, పెరిగిన కనీస వేతనాలు, ప్రస్తుత ఆర్థిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా రెండు పథకాలను ఏకరీతిగా చేయడం ద్వారా ఎక్కువ మందికి లబ్ధి చేకూర్చడమే ప్రభుత్వ ప్రాథమిక లక్ష్యం. ఈ తాజా పరిణామాల్లో నుండి కోర్టు ఇటీవల ఇచ్చిన ఆదేశాలు అత్యంత కీలకంగా మారాయి. జనవరి 2026 ప్రారంభంలో (జనవరి 5 నాటి సమాచారం ప్రకారం) నుండి కోర్టు, ఈపీఎఫ్ఓ వేతన పరిమితిని సమీక్షించి నిర్ణయం తీసుకోవాలని కేంద్రానికి, ఈపీఎఫ్ఓ బోర్డుకు నాలుగు నెలల గడువు విధించింది. దశాబ్ద కాలంగా పరిమితి మారకపోవడంపై పిటిషన్లు, ఉద్యోగ సంఘాలు చేసిన పోరాటానికి ఇది ఒక విజయంగా భావించవచ్చు. ఈ మార్పు



అమల్లోకి వస్తే సామాజిక భద్రతా వలయం గణనీయంగా విస్తరిస్తుంది. ఈపీఎఫ్ఓ పరిధిలో ప్రస్తుతం ఉన్న 8.5 కోట్ల మంది నభ్యుల సంఖ్య భారీగా పెరుగుతుంది. ఈఎస్ఐసీలో ప్రస్తుతం ఉన్న 14 కోట్ల మంది లబ్ధిదారులకుతోడు పరిమితి పెంపుతో మరిన్ని కుటుంబాలకు ఆరోగ్య భద్రత లభిస్తుంది. ఈపీఎఫ్ఓ నిబంధనల ప్రకారం ఉద్యోగి, యజమాని చెరో 12 శాతం వాటా జమ చేస్తారు. యజమాని వాటాలో 8.33 శాతం పెన్షన్ స్కీమ్ కు, 3.67 శాతం పీఎఫ్ ఖాతాకు వెళ్తుంది. వేతన పరిమితి పెరిగితే ఈ కాంట్రిబ్యూషన్ మొత్తం పెరిగి ఉద్యోగుల రిటైర్మెంట్ ఫండ్, పెన్షన్ మరింత మెరుగ్గా మారుతాయి.

నయా టాటా పంచ్ ఆగయా.. ప్రారంభ ధర రూ.5.59 లక్షలు

న్యూఢిల్లీ: దేశీయ మార్కెట్కు నయా పంచ్ మాడల్‌ను పరిచయం చేసింది టాటా మోటార్స్ ప్యాసింజర్ వెహికల్. ఎస్యూవీ విభాగాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడంలో భాగంగా విడుదల చేసిన ఈ కారు రూ.5.59 లక్షల నుంచి రూ.10.54 లక్షల గరిష్ఠ ధరతో లభించనున్నది. ప్రపంచంలో తొలిసారిగా ట్యూన్-సిలిండర్ ఐసీఎస్జీ టెక్నాలజీతో ఆటోమేటిక్ మాన్యువల్ ట్రాన్స్మిషన్ కలిగిన మాడల్ విడుదల చేయడం విశేషం. 5-స్పార్ట్ భారత్ ఎన్సీపీపీ సేఫ్టీ రేటింగ్ కలిగిన ఈ మాడల్‌ను ఐటర్నో ఇంజన్, 65 ప్లాట్ టైప్-సీ యూఎస్బీ చార్జర్, రెయిన్ సెన్సింగ్ వైవర్స్, 26 సెంటిమీటర్ల హెచ్డీ ఇన్ఫోటైన్మెంట్, 360 డిగ్రీల హెచ్డీ సర్వో డిజిటల్ స్టీరింగ్ వీల్, ఎయిర్-ఫ్యూరిషైర్ వంటి ఫీచర్స్ ఉన్నాయి. 2021లో



పంచ్ను విడుదల చేసిన సంస్థ.. 7 లక్షలకు పైగా కస్టమర్లు ఉన్నారు.

ఏఐ డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు భవిష్యత్తులో సవాలు

ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) రంగంలో ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న డేటా సెంటర్ల నిర్మాణ మేగాన్ని అమెజాన్ వ్యవస్థాపకుడు జెఫ్ బెజోస్ తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. 2026 న్యూయార్క్ టైమ్స్ డిల్ బుక్ సమ్మిట్ వేదికగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ప్రైవేట్ కంపెనీలు తమ సొంత డేటా సెంటర్లను నిర్మించుకోవడాన్ని 110 ఏళ్ల క్రితం నాటి విద్యుత్ రంగ పరిస్థితులతో పోల్చారు.మె టా, ఓపెన్ ఏఐ వంటి దిగ్గజ సంస్థలు తమ సొంత కంప్యూటింగ్ సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేసుకోవడాన్ని బెజోస్ తప్పుబట్టారు. 20వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో పవర్ గ్రిడ్లు అందుబాటులోకి రాకముందు కర్మాగారాల్లో తమకు అవసరమైన విద్యుత్తును తామే ఉత్పత్తి చేసుకునేవారని, ఇప్పుడు ఏఐ రంగంలోనూ అదే జరుగుతోందని ఆయన గుర్తు చేశారు. 'ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ తమ సొంత డేటా సెంటర్లు నిర్మించుకుంటున్నారు. కానీ ఇది శాశ్వతం కాదు. దీనికి ఎన్నో సవాళ్లు ఉన్నాయి. రాబోయే రోజుల్లో భారీగా విద్యుత్తు వనరుల అవసరం పెరగనుంది. భవిష్యత్తులో టెక్ ఇండస్ట్రీ అమెజాన్ వెబ్ సర్వీసెస్ వంటి కేంద్రీకృత క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్ సేవల వైపు మళ్లడం అనివార్యం. అప్పుడే వనరుల దుర్వినియోగం తగ్గుతుంది' అని ఆయన అంచనా వేశారు. గతంలో విద్యుత్ రంగం ఎలాగైతే కేంద్రీకృతమై సమర్థవంతంగా మారిందో, ఏఐ మౌలిక సదుపాయాల్లో కూడా అదే రకమైన విప్లవం రావాలని హెచ్చరించారు.ఏఐ వినియోగం పెరగడం వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా విద్యుత్ వినియోగం గణనీయంగా మారుతోంది. 2024లో డేటా సెంటర్లు 415 టెరావాట్ల విద్యుత్తును వాడగా, 2030 నాటికి ఇది 945 టెరావాట్లకు చేరుతుందని అంచనా. అమెరికా జాతీయ విద్యుత్ డిమాండ్‌లో డేటా సెంటర్ల వాటా 4 శాతం నుంచి 12



శాతానికి పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఒక సాధారణ గూగుల్ సెర్చ్తో పోలిస్తే, ఒక్క చాట్ జీపీటీ ప్రాంప్ట్ 10 రెట్లు ఎక్కువ శక్తిని తీసుకుంటుంది. అలాగే ఒక లార్జ్ ఏఐ మోడల్ శిక్షణకు ఏడాదికి సుమారు 200 గ్వాటేలకు సరిపడా విద్యుత్ అవసరమవుతుందని అంచనా. కేవలం బెజోస్ మాత్రమే కాకుండా, ఇతర టెక్ దిగ్గజాలు కూడా విద్యుత్ కొరతపై ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మైక్రోసాఫ్ట్ సీఈఓ సత్య నాదెళ్ల ఒక సందర్భంలో 'తగినంత విద్యుత్ లేక జీపీయూ చిప్స్ ఖాళీగా ఉంటున్నాయి' అని అంగీకరించారు. సుందర్ పిచాయ్ (గూగుల్ సీఈఓ) గతంలో మాట్లాడుతూ విద్యుత్ లభ్యత అనేది ఏఐ వృద్ధికి దీర్ఘకాలిక అడ్డంకి అని పేర్కొన్నారు. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి మెటా సంస్థ ఒపెయోలో ఏర్పాటు చేస్తున్న తన నూపర్ క్లస్టర్ కోసం ఏకంగా అణు విద్యుత్ ఒప్పందాలను కుదుర్చుకోగా, అల్ఫాబెట్ సంస్థ పవర్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ కోసం 4.75 బిలియన్ డాలర్లను వెచ్చించింది.

టాలీవుడ్‌లో “లక్ష్మీ హీరోయినుగా పేరు తెచ్చుకున్న అందాల భామ మీనాక్షి చౌదరి ప్రస్తుతం వరుస సినిమాలతో ఫుల్ జోష్‌లో కొనసాగుతోంది. గత ఏడాది సంక్రాంతికి విడుదలైన ‘పస్తున్నాం’ సినిమాతో భారీ విజయాన్ని తన ఖాతాలో వేసుకున్న ఆమె, ఇప్పుడు మరోసారి పండగ సీజన్‌ను టార్గెట్ చేస్తోంది. యంగ్ హీరో నవీన్ పోలిశెట్టితో కలిసి నటించిన తాజా చిత్రం ‘అనగనగా ఒక రాజు’ తో ఈసారి కూడా ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఇప్పటికే ఈ సినిమా నుంచి విడుదలైన టీజర్, ట్రైలర్, పాటలు మంచి స్పందన తెచ్చుకోగా, ప్రమోషన్స్‌లో మీనాక్షి చౌదరి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తోంది. ముఖ్యంగా ప్రి రిలీజ్ ఈవెంట్స్, ఇంటర్వ్యూల్లో ఆమె మాట్లాడిన సరదా వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇటీవల ఓ ప్రమోషన్‌లో ఈవెంట్‌లో తనకు కాబోయే భర్త గురించి మాట్లాడిన మీనాక్షి చౌదరి, కొన్ని ఆసక్తికరమైన ‘కండిషన్స్ పెట్టి అందరినీ నవ్వులు పూయించింది. తన భర్త డాక్టర్, నటుడు లేదా మిస్టర్ ఇండియా మాత్రం అసలు కాకూడదని స్పష్టం చేసింది. తాను ఇప్పటికే సినిమా రంగంలో ఉన్నానని, ఇంట్లో మరోసారి అదే బ్రాఫెషన్ అవసరం లేదని చమత్కారంగా వ్యాఖ్యానించింది. అంతేకాదు, తన జీవిత భాగస్వామికి 100 ఎకరాల పొలం ఉండాలి అంటూ చెప్పిన మాటలు ఈవెంట్‌లో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. వ్యవసాయం, పల్లెటూరి వాతావరణం అంటే తనకు చాలా ఇష్టమని తెలిపింది. ఇక ఇంటి వసుల విషయంలో కూడా మీనాక్షి తన స్టైల్‌లో కండిషన్స్ పెట్టింది. వంట చేయడం, బట్టలు



ఉతకడం, ఐరన్ చేయడం వంటి వసులు రావాలని చెప్పి నవ్వులు పూయించింది. అబ్బాయికి గతంలో ట్రైకప్ప ఉన్నా తనకు ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదని, అయితే పొడవుగా ఉండాలని మాత్రం కచ్చితంగా చెప్పింది. రోజుకు రెండు మూడు సార్లు లవ్ ప్రపోజ్ చేస్తూ, గిఫ్ట్ ఇచ్చే వ్యక్తే తన “రాజు” అంటూ సరదాగా పేర్కొంది. ఇటీవల కొంతకాలంగా మీనాక్షి చౌదరికి టాలీవుడ్ హీరోలతో ప్రేమాయణం ఉందంటూ పలు రూమర్స్ వినిపించాయి. అయితే వాటన్నింటినీ ఆమె ఖండిస్తూ, పూర్తిగా అబద్ధమని కొట్టి పారేసింది. ప్రస్తుతం తన పూర్తి ఫోకస్ సినిమాలపైనే ఉందని స్పష్టం చేసింది. ‘అనగనగా ఒక రాజు’ సినిమాతో పాటు మీనాక్షి చౌదరి ఇతర భాషల్లోనూ బిజీగా ఉంది. కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో విక్రమ్ నటిస్తున్న 63వ సినిమాలో హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. అలాగే తమిళంలో ‘వృషకర్మ’ అనే చిత్రంలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది.

బాలీవుడ్‌లో హద్దులు దాటుతున్న పీఆర్ వ్యూహాలు: తాప్సీ పన్ను సంచలన

ాలీవుడ్ నటి తాప్సీ పన్ను ఇటీవల హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలో పెరుగుతున్న పబ్లిసిటీ సంస్కృతిపై తన అభిప్రాయాన్ని బహిరంగంగా వ్యక్తం చేశారు. గత రెండేళ్లలో బాలీవుడ్‌లో పీఆర్ వ్యూహాలు పూర్తిగా మారిపోయాయని, ఇప్పుడు ప్రమోషన్ అనేది కేవలం తమ సినిమా గురించి మాట్లాడటానికే పరిమితం కాకు, ఇతరులను తక్కువగా చూపించే స్థాయికి వెళ్లిందని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో కొన్ని పీఆర్ టీమ్స్ తమ సినిమాలకు హైప్ క్రియేట్ చేయడానికి ఇతర నటులు, సినిమాలపై నెగటివ్ కథనాలు ప్లాంట్ చేస్తున్నాయి. ఇది ఒక రకమైన పోటీ కాదు, పూర్తిగా తప్పుదారి పట్టిన విధానం” అని వ్యాఖ్యానించారు. సినిమా కంటెంట్, నటన, కథ బలం గురించి మాట్లాడాల్సిన చోట, వ్యక్తిగత విమర్శలు లేదా ఇతరులపై నిందలు వేయడం ట్రెండీగా మారిందని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ఇలాంటి పీఆర్ గేమ్స్‌లో తాను ఎప్పుడూ భాగం కాలేదని తాప్సీ స్పష్టం చేశారు. నేను అలాంటి వ్యూహాలకు దూరంగా ఉండటం పట్ల చాలా రిలీఫ్‌గా ఫీలవుతున్నాను. నా పని నా సినిమాల ద్వారా మాట్లాడాలని నమ్ముతాను. ఇతరులను కిందకు లాగి పైకి రావడం నాకు ఇష్టం లేదు అని ఆమె తెలిపారు.



ఈ మాటలు ఇండస్ట్రీలో ఆరోగ్యకరమైన పోటీ అవసరాన్ని గుర్తు చేస్తున్నాయని సినీ విశ్లేషకులు అంటున్నారు. తాప్సీ వ్యాఖ్యలు బాలీవుడ్ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్‌గా మారాయి. ప్రస్తుతం స్టార్ ఇమేజ్, సోషల్ మీడియా ట్రెండ్స్, వైరల్ కథనాలే సినిమాల భవిష్యత్తుపై నిర్ణయిస్తున్న సమయంలో, ఆమె చేసినశీజఅఎ ఎప్పుంవతీ ఎ ‘టాక్సిక్ టీజర్‌పై వివాదం.. రంగంలోకి మహిళా కమిషన్!

‘టాక్సిక్’ టీజర్‌పై వివాదం.. రంగంలోకి మహిళా కమిషన్!

కన్నడ స్టార్ నటుడు యక్ హీరోగా గీతూ మోహన్‌దాస్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోన్న ‘టాక్సిక్’ చిత్రం ప్రస్తుతం వివాదంలో చిక్కుకుంది. ఈ సినిమా టీజర్‌ను ఇటీవల చిత్రబృందం విడుదల చేసిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ సినిమా టీజర్‌లో అశ్లీలతతో పాటు అభ్యంతరకర సన్నివేశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయంటూ ఆమె ఆడియో పార్టీ నేతలు కర్ణాటక రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు. ఆప్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఉషా మోహన్ ఈ ఫిర్యాదులో పేర్కొంటూ.. టీజర్‌లోని దృశ్యాలు పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపేలా ఉన్నాయని, తక్షణమే ఈ టీజర్‌ను సామాజిక దృష్ట్యాలు నుంచి తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ అంశాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించిన మహిళా కమిషన్ వెంటనే రంగంలోకి దిగింది. టీజర్‌లోని అభ్యంతరకర దృశ్యాలు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, తగిన చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా సెన్సార్ బోర్డుకు లేఖ రాసింది. అంతేకాకుండా, దీనిపై పూర్తిస్థాయి నివేదికను సమర్పించాలని ఆదేశించింది. ‘ఎ ఫెయిరీటేల్ ఫర్ గ్రేనస్ట్ర అనే ఉపశీర్షికతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్ర గ్రింప్స్‌లో ఇంటిమేట్ సన్నివేశాలు ఎక్కువగా ఉండటంతో నెట్టింట్ పెద్ద అత్తున విమర్శలు వస్తున్నాయి. అయితే ఈ విమర్శలపై దర్శకురాలు గీతూ మోహన్‌దాస్ కాస్త ఘటానానే స్పందించారు. ఒక మహిళా దర్శకురాలు అయ్యుండి ఇలాంటి సన్నివేశాలను ఎలా చిత్రీకరించారు అంటూ వస్తున్న కామెంట్లను చూసి తాను ఏమాత్రం ఆశ్చర్యపోవడం లేదని, ఆ విమర్శలను తాను చాలా తేలిగ్గా



తీసుకుంటున్నారని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ఈ వ్యాఖ్యలు పీఆర్ వ్యవస్థపై పెద్ద చర్యకు దారి తీస్తున్నాయి. చాలా మంది నెటిజన్లు తాప్సీ అభిప్రాయాలకు మద్దతు తెలుపుతూ, “సినిమా హిట్ కావాలంటే కంటెంట్ ఉండాలి కానీ కాంట్రవర్సీలు కాదు” అంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. కమర్షియల్ సినిమాలతో పాటు కంటెంట్ ఓరియెంటెడ్ చిత్రాల్లో నటిస్తూ తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న తాప్సీ పన్ను ఈ వ్యాఖ్యలతో మరోసారి తన స్పష్టమైన ఆలోచనలను బయటపెట్టారు. పీఆర్ యుద్ధాలకంటే, నిజాయితీగా చేసిన సినిమా మాత్రమే ప్రేక్షకుల హృదయాలను గెలుస్తుందని ఆమె నమ్మకం ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా చర్చకు వస్తోంది.

విజయ్ ఫ్యాన్స్‌కు బ్యాడ్ న్యూస్.. ఆ సినిమా కూడా వాయిదా..!

దశకపతి విజయ్ ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూసిన చిత్రం జన నాయగణ్. ఈ పొంగల్‌కు రిలీజ్ కావాల్సిన చిత్రం ఊహించని విధంగా వాయిదా పడింది. సెన్సార్ వివాదం కాస్తా కోర్టుకు చేరడంతో వాయిదా వేయాలి వచ్చింది. రాజకీయాల్లోకి ఎంట్రీకి ముందు చేస్తేన్న చివరి చిత్రం కావడంతో విజయ్ ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూశారు. కానీ అభిమానులకు నిరాశ తప్పలేదు. అయితే తాజాగా విజయ్ అభిమానులకు మరో బ్యాడ్ న్యూస్. ఈ సంక్రాంతి కానుకగా విజయ్ నూపర్ హిట్ మూవీ థేరీ రీ రిలీజ్ చేయాలని అనుకున్నారు. కానీ ఈ మూవీని కూడా వాయిదా వేస్తున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించారు. థేరీ రీ రిలీజ్ కావడం లేదని ప్రకటించారు. జన నాయగణ్ మూవీ సెన్సార్ బోర్డు వివాదం రీ రిలీజ్ కూడా వాయిదా పడినట్లు తెలుస్తోంది. రాబోయే చిత్రాల నిర్మాతల అభ్యర్థన మేరకు థేరీ విడుదలను వాయిదా వేయాలని మేము నిర్ణయించుకున్నామనివి క్రియేషన్స్



సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసింది. కాగా.. అట్లీ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో సమంత, అమీ జాక్సన్ నటించారు.