

జూన్ కి లబ్ధిదారుల చేతికి 2.61 లక్షల టీడీపీ ఇళ్లు



-వీటికోసం హాడ్కో నుంచి పొందే రూ.4,451 కోట్ల రుణానికి ప్రభుత్వ హామీ -అడ్డల్ యర్రాజి జ్యోతికి 500 చ.గజాల స్థలం, గ్రూప్-1 ఉద్యోగం -పోలవరం నిర్మాణానికి రాయి కోసం హిల్ నంబరు 902లో తవ్వకాలు -మదనపల్లె మండలం వలసపల్లిలో కేంద్రీయ విద్యాలయానికి 6.09 ఎకరాలు -రాష్ట్ర మంత్రివర్గం నిర్ణయాలు

అమరావతి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లోని 2.61 లక్షల టీడీపీ ఇళ్లను జూన్ నాటికి పూర్తిచేసి లబ్ధిదారులకు అప్పగించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇందుకు ఆ ఇళ్ల నిర్మాణం, మౌలిక సదుపాయాల పనులకు ఏపీ టీడీపీ రూ.4,451 కోట్ల మేర హాడ్కో నుంచి తీసుకునే రుణానికి ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చేందుకు మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. పిడుగురాళ్లలో బోధనాసమితిని ప్రభుత్వం నిర్వహించనుంది. ఇందులో భాగంగా ప్రస్తుతమున్న 330 పదకల ఆసుపత్రిని 420 పదకలకు పెంచేందుకు, అవసరమైన పోస్టుల భర్తీకి, ఇతర కళాశాలల నుంచి సర్దుబాటుకు మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశం సవినాయకంలో జరిగింది. ఇందులో తీసుకున్న నిర్ణయాలను పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి విలేజ్ కర్రకు తెలిపారు. వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీకి 33 ఎకరాలు... చిత్తూరు జిల్లా పలమనేరులోని పశు పరిశోధన సంస్థకు చెందిన 33 ఎకరాలను శ్రీవేంకటేశ్వర పశువైద్య విశ్వవిద్యాలయం నుంచి పలమనేరు వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీకి బదలాయించేందుకు అనుమతి. పరిహారం చెల్లించి, ఆ భూమిని స్వాధీనం చేసుకొని అక్కడ కొత్త వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్ ఏర్పాటుచేస్తారు. ప్రస్తుతం పలమనేరులో ఉన్న వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీని రైతుబజార్ సొసైటీకి అప్పగించి, ఆధునిక రైతుబజారుగా అభివృద్ధి చేసేందుకు ఆదేశం. గార్డెన్ సిటీ రియాలిటీకి ఇచ్చిన ఎల్ టిఐ రద్దు... తిరుపతి శిల్పారామంలో కన్వెన్షన్ సెంటర్ విత్ గెస్ట్ రూమ్స్, స్పా ఏర్పాటు, విశాఖపట్నంలో బొటిక్ హోటల్, కన్వెన్షన్ సెంటర్ అభివృద్ధికి గార్డెన్ సిటీ రియాలిటీ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కన్వెన్షన్ రియాలిటీకి భూములు కేటాయిస్తూ 2019లో ఎల్ టిఐ జారీచేయగా, ఇంతవరకు ఆ సంస్థ అభివృద్ధి పనులు చేపట్టలేదు. ఆ ఎల్ టిఐ రద్దుచేసి, కొత్తగా టెండర్లు ఆహ్వానించేందుకు అనుమతిస్తూ నిర్ణయం. గుంటూరు శిల్పారామంలో కల్చరల్ సెంటర్, ఎంటర్టైన్ మెంట్ జోన్ అభివృద్ధికి 1.47 ఎకరాలను రఫూరామ్ హ్యామ్స్ పైప్స్ కు ఎల్ టిఐ జారీచేసేందుకు అనుమతి. ఆ సంస్థ రూ.25 కోట్లతో వెయ్యిమంది సామర్థ్యంతో హిల్, పిల్లల ఆటస్థలం వంటివి నిర్మిస్తుంది. అడ్డల్ జ్యోతికి గ్రూప్-1 ఉద్యోగం... అగ్రశ్రేణి అడ్డల్, అర్జున అవార్డు గ్రహీత యర్రాజి జ్యోతికి విశాఖపట్నంలో 500 చదరపు గజాల నివాస స్థలం, ఆమె డిగ్రీ పూర్తిచేసిన తర్వాత గ్రూప్-1 హోదాలో ఉద్యోగం ఇచ్చేందుకు అనుమతిస్తూ నిర్ణయం. అన్నమయ్య జిల్లా మదనపల్లె మండలం వలసపల్లిలో కేంద్రీయ విద్యాలయం ఏర్పాటుకు పీలగా 6.09 ఎకరాలు కేంద్రీయ విద్యాలయ సంఘటన్ కు ఉచితంగా కేటాయించేందుకు ఆమోదం. ఏపీ బెవరేజెస్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ అదనంగా రూ.11,850 కోట్ల రుణం తీసుకోవడానికి, దీనికి ప్రభుత్వ హామీకి ఆమోదం తెలిపింది. ద్వారకాతిరుమల మండలం జగన్మోహన్ పరిధిలోని రాఘవపురంలో షిర్డీ సాయిబాబా ఆలయం అభివృద్ధికి కొచ్చర్కోట లలితమ్మకు 2 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని, ఎకరం రూ.30 లక్షల ధరతో కేటాయిస్తూ నిర్ణయం. పోలవరం ప్రాజెక్టు పనులకు రాయి తవ్వకాలు... పోలవరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో భాగంగా ఉపయోగించే రాయి కోసం హిల్ నంబరు 902లో రాయిని తవ్వేందుకు అయ్యే ఆర్థిక భారానికి మంత్రిమండలి ఆమోదం. వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ నాటికి ప్రాజెక్టు పూర్తిచేయాలనే లక్ష్యం. మిగిలిన పనులు నకాలంలో పూర్తిచేయడంలో భాగంగా ఈ రాయి తవ్వకం పని రూ.247.12 కోట్లతో ప్రస్తుత గుత్తేదారు మేఘా ఇంజనీరింగ్ కు అప్పగించేందుకు అనుమతి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పీఎంఎస్ 1.0 కింద ఇళ్లు, స్థలాలు కావాలంటూ 10 లక్షల దరఖాస్తులు వచ్చినట్లు మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి వెల్లడించారు. రాజధానిలో వీధిపోటున్న షాట్ల స్టాండ్ కోట్లవి... రాజధాని అమరావతిలో వీధిపోటున్న షాట్ల, వాస్తుపరంగా రైతుల అభ్యంతరాలున్న 112 షాట్లను రద్దుచేసి, లాటరీ ద్వారా వేరే షాట్ల కేటాయించేలా సీఆర్ డిఎం కమిషనరీకు అధికారం కల్పిస్తూ తీర్మానం. ఆ షాట్ల అసలు యజమానుల ఆధీనంలో ఉంటేనే వేరేవి కేటాయిస్తారు. రాజధాని ప్రాంతంలో భూమిలేని పేదలకు ఇచ్చే పింఛన్... తల్లిదండ్రులు మరణించిన కుటుంబాల్లో వారి మైనర్ పిల్లలకు బదిలీ చేసేందుకు సీఆర్ డిఎం కమిషనరీకు అధికారం కల్పిస్తూ నిర్ణయం. లడ్డా తయారీ నెయ్యిలో కల్లీ నిజమే... తిడిదేలే లడ్డా తయారీకి వినియోగించే నెయ్యిలో కల్లీ జరిగిందనేది నిజమే కదా. అయితే దేంతో కల్లీ జరిగిందనేది తెలియాలని మంత్రి పార్థసారథి పేర్కొన్నారు. కల్లీనెయ్యి అంశం విషయంలో ఇటీవల వైశాఖా చేస్తున్న ప్రచారంపై... విలేజ్ కర్రలు ప్రశ్నించగా, మంత్రి పైవిధంగా స్పందించారు. సీట్ నివేదికపై ప్రతిపక్షం కొద్దిరోజులుగా అల్లరి చేస్తోందని, ఆ నివేదికలో ఏముందో అధికారికంగా తెలియాలి ఉందని తెలిపారు. ఆ నివేదికను చూసి, తాము అధికారికంగా మాట్లాడతామని చెప్పారు. కల్లీ నెయ్యి అంశంపై మంత్రివర్గ సమావేశంలో చర్చ జరిగినట్లు మంత్రి తెలిపారు.

అక్రిడియేషన్ల కమిటీలో జర్నలిస్టుల గొంతు వినిపించాలి

- ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ జర్నలిజం పూర్వ విభాగాధిపతి ఆచార్య. పి. బాబీవర్ధన్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: దాదాపు అన్ని వ్యవస్థల్లోనూ లోపాలు ఉన్నాయని, అయితే పాత్రికేయ రంగంలో ఎక్కడో.. కొద్దిమంది చేసిన పొరపాట్లను భూతద్దంలో చూపి, ఈ వృత్తిని సముక్తుని జీవిస్తున్న వారిని వివరికి ప్రభుత్వాలు కూడా విస్మరిస్తున్నాయని ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ జర్నలిజం పూర్వ విభాగాధిపతి ఆచార్య. పి. బాబీవర్ధన్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జర్నలిస్టుగా పనిచేసేవారు చాలామంది సమాజ హితం కోరి పనిచేస్తారని, ఒకరిద్దరు చేసిన తప్పులను సాకూగా చూపి ఈ వృత్తిపైనే విమర్శలు చేయడం సరికాదన్నారు. జర్నలిస్టులకు అక్రిడియేషన్ల జారీ విషయంలో కూడా అన్యాయం జరుగుతుందని, ఈ నేపథ్యంలో అక్రిడియేషన్ల కమిటీలో సభ్యులు అర్హులైన జర్నలిస్టుల గొంతు వినిపించాలని కోరారు. ఉత్తరాంధ్ర జర్నలిస్టు ఫ్రంట్ అధ్యక్షులు డాక్టర్. ఎం. ఆర్. ఎస్. వర్మ మాట్లాడుతూ జర్నలిజం వృత్తిని సముక్తుని అంకితభావంతో పనిచేస్తూనే ఎంతోమంది కనీస గుర్తింపు అయిన అక్రిడియేషన్ ను పొందలేకపోతున్నారని పేర్కొన్నారు. అవసరమైతే అక్రిడియేషన్ల జారీ విషయంలో కఠిన తీరుతో నిబంధనలను సడలించాలని తెలిపారు. విశాఖపట్నం జిల్లా మీడియా అక్రిడియేషన్ కమిటీ



అమిత్ షాతో పవన్ కల్యాణ్ భేటీ

-రాష్ట్ర అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చించినట్లు వెల్లడి

దిల్లీ: కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాతో ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ భేటీ అయ్యారు. ఇక్కడి కృష్ణమీనన్ మార్గ్ లోని హోంమంత్రి అధికారిక నివాసంలో ఈ సమావేశం జరిగింది. తమ మధ్య అర్ధవంతమైన సమావేశం జరిగినట్లు పవన్ కల్యాణ్ 'ఎక్స్'లో పేర్కొన్నారు. 'హోం' మంత్రితో మంచి సంభాషణ జరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్లో ప్రస్తుతమున్న విభిన్న అంశాలు, ప్రజా, పరిపాలనా ప్రాధాన్యమైన విషయాలపై మంచి విస్తృతంగా చర్చించాం. ఉప్పాడ సముద్రకాత రక్షణ గోడ నిర్మాణానికి సంబంధించి జాతీయ వైకృతి వైపరీత్య నిర్వహణ ప్రాధికారం నల్ల సాంకేతిక నలహామండలికి ప్రతిపాదనలను సమర్పించడానికి కాకినాడ జిల్లా అధికార యంత్రాంగానికి అవకాశం ఇచ్చినందుకు హోం మంత్రి అమిత్



షాకు హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు' అని పవన్ కల్యాణ్ 'ఎక్స్'లో పేర్కొన్నారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి వెంట జనసేన ఎంపీలు పల్లభనేని బాలశౌరి, తంగిగె ఉదయశ్రీనివాస్ ఉన్నారు. ఈ సమావేశం అనంతరం పవన్ కల్యాణ్ రాష్ట్రానికి తిరుగుపయనమయ్యారు.

చిన్నారులను సామాజిక మాధ్యమాలకు దూరంగా ఉంచాల్సిందే

-తరచూ ఫేక్ పోస్టులు పెట్టేవారిపై కఠిన చర్యలు -మంత్రి లోకేశ్ నేతృత్వంలో మంత్రుల బృందం సమావేశం

అమరావతి: నిర్ణీత వయసుకు లోబడిన మైనర్లను సామాజిక మాధ్యమాలకు దూరంగా ఉంచే విషయమై విధివిధానాలను రూపొందించాలని మంత్రి నారా లోకేశ్ అధికార యంత్రాంగాన్ని ఆదేశించారు. సామాజిక మాధ్యమ జవాబుదారీతనాన్ని బలోపేతం చేయడంపై మంత్రి లోకేశ్ అధ్యక్షతన సవినాయకంలో మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సమావేశమైంది. సమాచార, పౌరసంబంధాలశాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి, హోం మంత్రి అనిత, పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్, వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి నత్యమూర్తి యాదవ్, అధికారులు పాల్గొన్నారు. లోకేశ్ మాట్లాడుతూ... చిన్నారులకు సంబంధించి సామాజిక మాధ్యమాల వాడకాన్ని నిషేధించి విధించే అంశంపై సింగపూర్, ఆస్ట్రేలియా, మలేసియా, ఫ్రాన్స్ లో అనుసరిస్తున్న విధానాలను అధ్యయనం చేయాలని, సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని మార్గదర్శకాలు రూపొందించాలని సూచించారు. మంత్రి మనోహర్ మాట్లాడుతూ... మలేసియాలో మై డిజిటల్ ఐడి, ఫాస్ట్రోఫో వివరాలతో ఈ-కేవైసీ అనుసంధానం ద్వారా 16 సంవత్సరాల పైబడిన వారికి మాత్రమే సోషల్ మీడియా యాక్సెస్ ఉండని తెలిపారు. చిన్నారులను సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉంచాలన్న విషయమై మంత్రుల బృందం సమావేశంలో



విశాఖప్రాయం వ్యక్తమైంది. అయితే ఎంత మయాపరిమితి విధించాలనే విషయమై వివిధ దేశాల్లో చట్టాలను పరిశీలించాలని మంత్రుల బృందం అధికారులకు సూచించింది. కులం, మతం, ప్రాంతం అంటూ విద్వేషం చిమ్మితే కఠిన చర్యలు... సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఫేక్ వార్తలు పోస్టు చేసే వారితో పాటు కులం, మతం, ప్రాంతం పేరుతో విద్వేషపూరిత వ్యాఖ్యలు చేసే హామీచూపుతే అఫెండర్స్ ను కట్టడి చేసేందుకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. దీనిపై చర్చించేందుకు గూగుల్, మెటా, ఎక్స్ వంటి సామాజిక మాధ్యమ షాట్ ఫాం కంప్యూన్స్ ఆఫీసర్లను కూడా వచ్చే సమావేశానికి హాజరయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో విద్వేషపూరిత వ్యాఖ్యలు చేసేవారిపై చర్యలు తీసుకునేందుకు సెక్షన్-46 బదిలీ యాక్ట్ ప్రకారం రాష్ట్రస్థాయి ఎడ్వైజరీ కమిటీని ఏర్పాటుచేయాలని సమావేశంలో నిర్ణయించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ అధీనంలోని సమాచార పోర్టల్ ద్వారా కొన్ని కేసులు విషయంలో చర్యలకు ఉపక్రమిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

సామాజిక పరివర్తనకు జైళ్లశాఖలో సంస్కరణలు

-కారాగారాల ఆధునికీకరణకు రూ.960 కోట్లు -కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్

విశాఖలో జైళ్ల శాఖ 9వ జాతీయ సదస్సు ప్రారంభం విశాఖపట్నం: 'జైళ్లలో సంస్కరణలు తెస్తున్నాం. సామాజిక పరివర్తన లక్ష్యంగా అడుగులు వేస్తున్నాం. జైళ్ల ఆధునికీకరణకు కేంద్రం రూ.960 కోట్లు కేటాయింది. ఖైదీ భద్రత, సంక్షేమానికి రూ.161 కోట్లు ఇస్తోంది. ప్రతి రాష్ట్రానికి ఏటా 'నిర్దేశిత ఖైదీ సహాయ యోజన' కింద రూ.20 కోట్లు ప్రత్యేకంగా కేటాయిస్తున్నాం. జరిమానా కట్టలేని పరిస్థితుల్లో జైల్లో మృతున్న ఖైదీల కోసం ఈ పథకం తెచ్చాం. జైలంటే భయానక వాతావరణం కాకుండా, ఖైదీలు పరివర్తనతో బదులుకు వెళ్లాలన్న ఆలోచనతో అనేక కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నాం' అని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ అన్నారు. విశాఖలో జైళ్లశాఖ కరెక్షనల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్స్ 9వ జాతీయ సదస్సు ప్రారంభమైంది. ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న కేంద్రమంత్రి మాట్లాడుతూ... కొత్తగా అమల్లోకి వచ్చిన భారతీయ న్యాయసంహిత (బీఎన్ఎస్) కోడ్, జైళ్ల శాఖలో అమలువుతున్న వివిధ పరివర్తన కార్యక్రమాల మంచి ఫలితాలిస్తున్నాయన్నారు. 'జైళ్ల ఆధునికీకరణ ప్రారంభించాం. జైళ్ల నిర్వహణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పరిధిలోకి వచ్చినా కేంద్రం సహాయం ఉంది. సదస్సులో అధికారులచేసిన సూచనలు, నలహాలను స్వీకరిస్తాం' అని బండి సంజయ్ తెలిపారు. అనంతరం ఖైదీలు తయారచేసిన వస్తువులతో ఏర్పాటుచేసిన స్టాల్స్ ను పరిశీలించారు. అధికారులు ఏమన్నారంటే.. 'సకలజైల్లో చివరి ఘట్టం



నుడుస్తోంది. భారత్ ఆర్థిక సూపర్ పవర్ గా ఎదుగుతోంది. మానవత్వం, పరివర్తన అనేవే ఈ సదస్సు ముఖ్యాంశాలు' అని ఏపీ జైళ్లశాఖ డీజీ అంజనేకుమార్ పేర్కొన్నారు. 'రెండేళ్లకోసారి ఈ తరహా సదస్సు జరుగుతోంది. జాతీయస్థాయిలో అనుభవాలను పంచుకునేందుకు దీనివల్ల వీలవుతుంది. ప్రధాని కోరినట్లు పోలీసింగ్ వికసినీ భారత్ సాధ్యం చేయాలి' అని ఎన్ఎస్ఆర్ డీజీ అలోక రంజన్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఏపీ జైళ్లశాఖ డీజీ ఇండ్ల శ్రీనివాసరావు, ఉత్తరప్రదేశ్ డీజీ పీసీ మీనా, వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి జైళ్లశాఖ డీజీలు, ఉన్నతాధికారులు, బ్యూరో ఆఫ్ పోలీస్ అండ్ డెవలప్ మెంట్ అధికారులు హాజరయ్యారు. అనంతరం అతిథులకు డీజీ అంజనేకుమార్ జ్ఞాపకాలు అందజేశారు. గుజరాత్ లో ట్రాన్స్ జెండర్లకు ప్రత్యేక బ్యారెక్లు, అస్సాంలో ఖైదీలతో ఓపెన్ వర్సిటీల్లో డిగ్రీ, పీజీ కోర్సులు చేయించడం, పిల్లలను క్రీడాకారులుగా మార్చేలా శిక్షణ ఇవ్వడం వంటి అంశాలపై చర్చించారు.

సంపాదకీయం

అణు విద్యుదుత్పాదనను ప్రోత్సహించాలి

తక్కువ ఖర్చులో నిరంతరం విద్యుత్ సరఫరా జరిగితేనే పరిశ్రమలు, వ్యాపార సంస్థలు బాగా ప్రగతి సాధిస్తాయి. ఏట రంగప్రవేశంతో విద్యుత్ అవసరాలు ఇంకా ఎక్కువవుతున్నాయి. కరెంట్ కోసం శిలాజ ఇంధనాలపైనే ఆధారపడితే వాతావరణానికి మంచిది కాదు. ఈ నేపథ్యంలో అణు విద్యుచ్ఛక్తి ఒక మేలిమి ప్రత్యామ్నాయంగా ముందుకొస్తోంది. చమురు, బొగ్గు వంటి శిలాజ ఇంధనాల వాడకంతో కర్బన ఉద్గారాలు, భూతాపం పెరిగిపోతున్నాయి. దాంతో మిగతా ప్రపంచం మాదిరిగానే భారత దేశమూ గ్రీన్ హైడ్రోజన్, బయోమాస్ వంటి ఇంధనాలవైపు మళ్లుతోంది. సౌర, పవన విద్యుత్పంద్రాలను విరివిగా నెలకొల్పుతోంది. అయితే సూర్యుడే ఉన్నప్పుడే సౌర ఫలకాల ద్వారా విద్యుదుత్పాదన చేయగలం. గాలి వీచినప్పుడే గాలిమరలు తిరిగి పవన విద్యుత్ లభిస్తోంది. అయితే, నిల్వ చేయడం ముఖ్యం. సూర్యకాంతి ఉన్నప్పుడు ఉత్పన్నమయ్యే సౌర విద్యుత్తును రాత్రిపూట బ్యాటరీలలో నిల్వ చేసుకోవాలి. పవన విద్యుత్తును గాలి వీచినప్పుడు వాడుకోవడానికి వీలుగా బ్యాటరీలలో నిల్వచేయాలి. జల విద్యుత్తు పంప్ స్టోరేజి (పీఎస్పీ)లను చేపట్టాలి. ఇదంతా చాలా ఖరీదైన వ్యవహారం. మరోవైపు డేటా సెంటర్లకు, హైటెక్ పరిశ్రమలకు, ఆర్థిక సేవలకు నిరంతరం చవగా విద్యుత్ సరఫరా చేయాల్సి ఉంది. ముంబయి, దిల్లీ, హైదరాబాద్, బెంగళూరు, విశాఖపట్నం వంటి నగరాలకు అణుకాశల్లేని విద్యుత్ సరఫరా తక్షణావసరం. పెరుగుతున్న డిమాండ్ ను దృష్టిలో పెట్టుకుంటే, 2047కల్లా భారతదేశానికి లక్ష మెగావాట్ల (100 గిగావాట్ల) అవిచ్ఛిన్న విద్యుత్ సరఫరా కావాలి. దానికి తగినట్లుగా ప్రైవేటు భాగస్వామ్యంతో చురుగ్గా విద్యుదుత్పాదనకు ప్రభుత్వం సిద్ధమవుతోంది. ఈ కృత్రిమమేధా యుగంలో ఇళ్ళు, పరిశ్రమలు, వ్యాపారాలకన్నా ఎంతో ఎక్కువ విద్యుత్ డేటా కేంద్రాలకు, క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్, సెమీకండక్టర్ల తయారీ, ఏట సేవలకు అవసరపడుతుంది. ఈ సంస్థలకు విద్యుత్ సరఫరాలో ఏ కాస్త అంతరాయం జరిగినా ఆర్థిక నష్టం అపారంగా ఉంటుంది. బ్యాటరీలు, పీఎస్పీల వల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం లభిస్తుందే తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం చిక్కదు. హైదరాబాద్ నిర్మాణానికి భారీ పెట్టుబడులు పెట్టాల్సి ఉంటుంది. పెద్దయెత్తున భూమి, జలవనరులు కావాలి. బ్యాటరీలలో వాడే లిథియం వంటి ఖరీదైన, అరుదైన లోహాలను విదేశాల నుంచి దిగుమతిచేసుకోవాలి. బ్యాటరీ నిల్వ, పీఎస్పీ ప్రాజెక్టుల నిర్మాణానికి ఎంతో సమయం పడుతుంది. అవి చిరకాలం మున్నేవు కూడా. ఈ సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కారం అణు విద్యుదుత్పాదన మాత్రమే. అణు కేంద్రాలు ఎండ్రాకు వాసనకా, పగలూ రేయీ తేడా లేకుండా నిరంతరం విద్యుదుత్పాదన చేయగలవు. 85-90 శాతం ప్లాంట్ లోడ్ ఫ్యాక్టర్ తో రోజులో 24 గంటలూ విద్యుత్తును అందిస్తాయి. సగటున ఒక్కో మెగావాట్ ఉత్పాదనకు కావాల్సిన భూమి తక్కువే. కర్బన ఉద్గారాలకు తావు ఉండదు. ఒక్క అణు విద్యుత్ కేంద్రాలతోనే భారత్ కు కావాల్సిన 100 గిగావాట్ల విద్యుత్తును అందించవచ్చు-అదీ ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా. బ్యాటరీలు గ్రీడ్ సమతౌల్యత సాధించడానికి తోడ్పడతాయి కానీ, వాటితో దీర్ఘకాలం నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా సాధ్యం కాదు. పంప్ స్టోరేజి ప్రాజెక్టుల ప్రాదేశిక, పర్యావరణ పరిమితులు, వ్యయభారం ఉంటాయి. వీటిని ఎక్కడంటే అక్కడ ఏర్పాటుచేయలేము. అణువిద్యుత్ కేంద్రాలతో ఈ సమస్యలు ఉండవు. డేటా కేంద్రాలకు స్థిరమైన ధరకు నిరంతరం విద్యుత్ సరఫరా చేయడం అణు కేంద్రాలతోనే సాధ్యం. అంతరాయాలు లేకుండా దీర్ఘకాలం విద్యుత్ సరఫరాకు నికరమైన ఒప్పందాలు కుదిరి పటిష్ట పంపిణీ యంత్రాంగం ఏర్పడితే అణు విద్యుత్ రంగంలోకి విదేశీ పెట్టుబడులు ప్రవహిస్తాయి. సాధారణ విద్యుత్ గ్రీడ్ లపై ఒత్తిడి తగ్గి ఇళ్లకు, వ్యాపారాలకు కరెంటు సరఫరా మెరుగుపడుతుంది. అణు విద్యుత్ కేంద్రాల స్థాపనకు భారీగా వ్యయమవుతుంది కానీ, వాటి నిర్వహణ ఖర్చు మాత్రం బాగా తక్కువ. వీటి నుంచి విద్యుత్ కొనుగోలుకు తాత్కాలిక ఒప్పందాలకన్నా దీర్ఘకాలిక ఒప్పందాలే మేలు. విద్యుత్ ఛార్జీలను 30-35 ఏళ్ల కాలాపధికి ఒక ప్రత్యేక సంస్థ ద్వారా నిర్ణయించాల్సి ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక ధర స్థిరీకరణ వల్ల హైనాస్టింగ్ ఖర్చులు, ఇతర సమస్యలు తగ్గుతాయి. అణు విద్యుత్ కేంద్రాలు 60 నుంచి 80 ఏళ్లపాటు పనిచేస్తాయి. వాటి విలువపై మొదట్లో ఎక్కువ తరుగుదలను అనుమతిస్తారు. మొదట్లో విద్యుత్ ఛార్జీలు ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇలా కాకుండా మొదట్లోనే తక్కువ తరుగుదలను అనుమతించి దీర్ఘకాలంలో పెట్టుబడి రికవరీ జరిగేలా చూడాలి. దీనివల్ల ఛార్జీలను తగ్గించగలుగుతాం. భారతదేశ డిజిటల్, పారిశ్రామిక, పట్టణాభివృద్ధి అనేది అందుబాటు ధరలకు అవిచ్ఛిన్న విద్యుత్ సరఫరా మీద ఆధారపడి ఉంది. అందుకు హరిత ఇంధనాలు, స్టోరేజి బ్యాటరీల మీదనే పూర్తిగా ఆధారపడకుండా అణు విద్యుదుత్పాదనను పెద్దయెత్తున ప్రోత్సహించాలి. అందుకు పెట్టాల్సిన భారీ పెట్టుబడులకు అంతకంతా లాభాలు కచ్చితంగా లభిస్తాయి.

మహోన్నత సాహిత్యాన్ని సృజించిన తెలుగుతేజం వేటూరి



-మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు
 రాయదుర్గం: మహోన్నత సాహిత్యాన్ని సంగీత ప్రపంచానికి అందించిన తెలుగు తేజం వేటూరి అని మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు కొనియాడారు. ఆయన పాటల తోటమాలి అని అభివర్ణించారు. మాదాపూర్ శిల్పకళా వేదికలో అమెరికా వేటూరి సాహిత్యాభిమాన సమితి ఆధ్వర్యంలో.. 'ఈశీమి' సమర్పణలో 'కవికలాలంకరణ వేటూరి సాహితీ మహోత్సవం' పేరిట ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆరు సంపుటాల (ఎనిమిది పుస్తకాలు) వేటూరి సి.సి, సి.సి.యతర సాహిత్యాన్ని అవిష్కరించారు. వెంకయ్యనాయుడు మాట్లాడుతూ.. సినిమా వ్యాపారం మాత్రమే కాకూడదని, భాష, సంస్కృతిని పరిరక్షించే మార్గమేగా నిలవాలన్నారు. సినిమాలో సామాజిక దృక్పథం ఉండాలన్నారు. పురాణ, ఉపనిషత్తుల సారాంశాన్ని రెండు ముక్కల్లో చెప్పగల గొప్ప సాహితీవేత్త వేటూరి అని ప్రస్తుతించారు. తెలుగు భాష పరిరక్షణకు ఆయన అనునిత్యం తపించేవారని గుర్తుచేశారు. అమెరికా వేటూరి సాహిత్యాభిమాన సమితి అధ్యక్షుడు తోటకూర ప్రసాద్ తెలుగు భాష సంరక్షణకు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయుమన్నారు. మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే

గ్రంథాలయాలకు రూ.1.40 కోట్ల విలువైన పుస్తకాలు

-ముందుకొచ్చిన ఎమెస్కో విజయకుమార్-అభినందించిన సీఎం చంద్రబాబు
 అమరావతి: రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ గ్రంథాలయాలకు రూ.1.40 కోట్ల విలువైన పుస్తకాలను అందించేందుకు ఎమెస్కో సంస్థ ముందుకొచ్చింది. ఈ మేరకు ఎమెస్కో విజయకుమార్ సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబును కలిసి ఈ విషయాన్ని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా విజయకుమార్ సీఎం అభినందించారు. గ్రంథాలయాల సమాజంలో జ్ఞానవిస్తరణకు కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నాయని, పుస్తకాలు పంచడం అంటే జ్ఞానాన్ని పంచినట్లనని పేర్కొన్నారు. ప్రచురణల వితరణ ద్వారా విద్యార్థులు, ప్రజలకు మేలు జరుగుతుందని వెల్లడించారు.



అర్జులైన వారందరికీ అక్రిడేషన్లు మంజూరు చేయాల్సిందే

-వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల సంక్షేమమే ఫెడరేషన్ లక్ష్యం
 -నూతన సభ్యత్వ సమోదయ కార్యక్రమం ఘనంగా

ప్రారంభం - వారం రోజులు పాటు ప్రత్యేకంగానిర్వహణ
 విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ నిరంతరం కృషి చేస్తుందని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (ఎన్ ఎ జె). గంట్ల శ్రీనివాసులు..విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణులు తెలిపారు. విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో ఉన్న ఏపీ ఎస్సీవో హోం లో 2026 వార్షిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన సభ్యత్వ సమోదయ కార్యక్రమాన్ని గంట్ల శ్రీనివాసులు చేతుల మీదుగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వీరు మాట్లాడుతూ నూతన సభ్యత్వాలు, రెన్యూవల్స్ ప్రక్రియను వారం రోజులు పాటు నిర్వహిస్తున్నారన్నారు. గత ఏడాది 600 మంది జర్నలిస్టులు తమ యూనియన్ లో సభ్యులుగా చేరినట్లు వీరు చెప్పారు.. కేంద్ర.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నిబంధనల మేరకు ఫెడరేషన్.. బ్రాడ్ క్యాస్ట్.. స్మార్ట్ అండ్ మిడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ల జర్నలిస్టులకు తమ యూనియన్ ద్వారా చేయూతను అందిస్తామన్నారు.. ఈ ఏడాది అర్జులైనవారందరికీ అక్రిడేషన్లు జారీ చేయాలని,, ఇళ్ల స్థలాలు వెంటనే మంజూరు చేయాలని, ఇతర రాష్ట్రాలు మాదిరిగా సీనియర్ జర్నలిస్టులకు పింఛన్ పథకం అమలు చేయాలని,, ప్రమాద బీమా పునరుద్ధరణ.. హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ తో పాటు వాటి అమలకు వివిధ కమిటీలను కూడా తక్షణమే నియమించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరినట్లు చెప్పారు.



జర్నలిస్టుల సంక్షేమంతో పాటు అన్ని రకాల పండుగల నిర్వహణ.. అలాగే వన సమారాధన.. విద్యా వైద్యానికి కూడా తమ పరిధి మేరకు కృషి చేస్తున్నట్లు వీరు చెప్పారు. యూనియన్ ద్వారా వర్సింగ్ జర్నలిస్టులకు ఇన్సూరెన్స్ చేయించే అవకాశాన్ని పరిశీలిస్తున్నామన్నారు.. ప్రతి ఒక్క సభ్యుడు యూనియన్ నియమిబంధనలు పాటించాలని.. అలా కాకుండా సొంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటే వివిధ మందితో కూడిన క్రమశిక్షణ సంఘం కు సహాయం చేయడం జరుగుతుంది అన్నారు. అసంపాదన నూతన.. రెన్యూవల్స్ కార్యాలయ సభ్యులకు వీరి చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫెడరేషన్ విశాఖ జిల్లాకార్యదర్శి జి. శ్రీనివాస రావు ఏపీబీజీఎ అధ్యక్షులు ఇరోతి ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి కింతాడ మదన్, ఫెడరేషన్ డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రటరీ ఎ. సాంబశివరావు, ఉపాధ్యక్షులు బి. శివప్రసాద్, జాయింట్ సెక్రటరీ లు నగేష్, శ్రీనివాసనాయుడు, కిషోర్, మధురవాడ ఆనంద్,స్మార్ట్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి శ్రీనివాసరావు, ఉపాధ్యక్షులు బొబ్బిర ప్రసాద్, కె. వి. శర్మ,చక్రీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదాలను అరికట్టాలి

విజయవాడ: రోడ్డు ప్రమాదాలను పూర్తి స్థాయిలో అరికట్టేలా అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని ఎస్సీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ జి.లక్ష్మీకామినాథులు చెప్పారు. కలెక్టర్ ఆఫీస్ లో పింగళి వెంకయ్య సమావేశ మందిరంలో 87వ జాతీయ రహదారి భద్రత మనోత్సవాల సందర్భంగా జిల్లా రహదారి భద్రతా కమిటీ సమావేశం కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. కలెక్టర్ లక్ష్మీకామినాథులు.. 2025 సంవత్సరంలో 1,105 రోడ్డు ప్రమాదాలు జరగ 873 మంది మృతి చెందారు, 967 మంది గాయపడ్డారని తెలిపారు. ఎక్కువ శాతం ప్రమాదాలు సాయంత్రం ఆరు నుంచి అర్ధరాత్రి 12 గంటల మధ్య జరిగాయన్నారు. జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాలు, మరణాలు అధికంగా ద్విచక్ర వాహనాల వల్లే జరుగుతున్నాయని వివరించారు. రహదారులపై వేగ పరిమితులను తెలిపే సైన్ బోర్డులను ఏర్పాటు చేయాలని గత సమావేశంలోనే నిర్ణయం తీసుకున్నా పూర్తి స్థాయిలో అమలులోకి తీసుకురాక పోవడం సరికాదన్నారు. త్వరలో పశ్చిమ బెయిస్ అందుబాటులోకి.. విజయవాడ పశ్చిమ బెయిస్ పనులు పూర్తయ్యాయని, త్వరలో అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఎన్ఐఎన్ 16పై 17 బ్లాక్



స్టాట్లు, ఎన్ఐఎన్ 30పై 17, ఎన్ఐఎన్ 65పై 49, ఎన్ఐఎన్ 192పై ఒకటి, ఎన్ఐఎన్ 236పై మూడు, ఎన్ఐఎన్ 32పై మూడు, ఇతర రహదారులపై 49 చొప్పున మొత్తం 139 హోటీల్ స్టాల్లను గుర్తించినందున, ఆయా ప్రాంతాల్లో ప్రమాదాలు జరక్కుండా పక్కడండి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో డీసీపీ (ట్రాఫిక్) షేక్ షెరీన్ బేగం, ఏసీపీలు రామచంద్రరావు, వంశీ, డీసీపీ ఎ మోహన్, ఎన్ఐఎన్ఐబి పీడి విద్యానాగర్, ఆర్ట్స్ ఆర్. ప్రవీణ్, డీసీపీ లావణ్య పాల్గొన్నారు.

సింధు స్నానాలకు కట్టుబట్టమైన ఏర్పాట్లు

కోడూరు: మాఘపౌర్ణమిని పురస్కరించుకుని హంసలదీవి సాగరతీరంలో సింధుస్నానాలు ఆచరించేందుకు పచ్చే భక్తుల కోసం కట్టుబట్టమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు ఎంపీడిఓ సుధాప్రవీణ్ తెలిపారు. స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో ఫిబ్రవరి ఒకటో తేదీన జరిగే సింధుస్నానాల ఏర్పాట్లపై వివిధ శాఖల అధికారులతో ప్రత్యేక సమీక్ష సమావేశం జరిగింది. సముద్రస్నానాలు ఆచరించేందుకు రాష్ట్రం నలుమూల నుంచి లక్ష మందికి పైగా భక్తులు తరలివస్తారని ఎంపీడిఓ తెలిపారు. ఈ ఏడాది సింధుస్నానాలు ఆదివారం రావడంతో యాత్రికుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందన్నారు. పవిత్ర కృష్ణా సాగర సంగమం ప్రాంతం వద్ద భద్రతా చర్యల్లో భాగంగా ఈ ఏడాది భక్తులను అనుమతించడం లేదని అవనిగడ్డ సీబి యువకుమార్ తెలిపారు. 130 పోలీసులు, ఆరుగురు ఎన్ఐబలు, ఇద్దరు సీబిలు, 20మంది వలంటీర్లతో బందోబస్తు నిర్వహిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 30, 31 ఫిబ్రవరి ఒకటో తేదీన అవనిగడ్డ డిపో నుంచి హంసలదీవి స్పెషల్ పేరుతో ప్రత్యేక ఆర్టీసీ బస్సులను నడుపుతున్నట్లు అవనిగడ్డ డిపో మేనేజర్ హనుమంతరావు తెలిపారు. మత్స్యశాఖ ఆధ్వర్యంలో సముద్రంలో పది మరణోట్లు, 60 మంది గజ ఈతగాళ్లతో పర్యాటకులకు భద్రత కల్పించనున్నట్లు ఆ శాఖ ఏసీ ప్రతిభ తెలిపారు. వైద్యశాఖ



ఆధ్వర్యంలో హంసలదీవి వేణుగోపాలస్వామి ఆలయం, తీరంలోని డాల్ఫిన్ భవనం వద్ద, బీబీ ఒడ్డున రెండు వైద్యశిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తుమని వైదాధికారులు రాణీసంయుక్త, శీరంజి తెలిపారు. 108 వాహనం కూడా అందుబాటులో ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. 150 మంది పారిశుధ్య కార్మికులతో మూడు రోజుల ముందు నుంచే తీరంలో శానిటేషన్ పనులను ప్రారంభిస్తుమని ఇన్చార్జ్ ఈ.పీ.ఆర్.ఎ.ఎ. తెలిపారు. ఆర్డబ్ల్యూఎస్, ఫైర్, విద్యుత్, ఆర్ఆండ్సీ, రెవెన్యూ శాఖల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే పనులపై ఆయా శాఖాధికారులు సమావేశంలో వివరించారు. తహసీల్దార్ సౌజన్య కిరణ్మయి, ఫార్మ్స్ రెంజర్ శ్రీసాయి, కోడూరు ఎన్ఐబ చాణిక్య, మైరెన్ ఎన్ఐబ పూర్ణవారు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పిఠాపురం రైల్వే స్టేషన్ ను మోడల్ గా అభివృద్ధి చేయండి

-అశ్వినీ వైష్ణవ్కు ఉపముఖ్యమంత్రి వినతి
 దిల్లీ: పిఠాపురం రైల్వేస్టేషన్ ను మోడల్ స్టేషన్ గా అభివృద్ధి చేయాలని రైల్వేమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్కు ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ విజ్ఞప్తిచేశారు. ఇక్కడి రైల్వేస్టేషన్లో ఆయన కేంద్రమంత్రిని కలిసి పిఠాపురం నియోజకవర్గానికి సంబంధించిన ఆర్డీఓతో పాటు పలు అంశాలను ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. పిఠాపురం ఆధ్యాత్మికంగా ముఖ్య పట్టణం అయినందున అక్కడి రైల్వేస్టేషన్ ను అమ్మత్ పథకం కింద చేర్చి మోడల్ రైల్వేస్టేషన్ గా అభివృద్ధి చేయండి. అష్టాదశ శక్తిపీఠం, శ్రీవాద శ్రీపల్లభస్వామి కొలువైన క్షేత్రం పిఠాపురంలో ఉన్నందున సుదూర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే భక్తుల సౌకర్యాలను మౌలిక వసతులు కల్పించండి. సేతు బండ్ల పథకం కింద ఇప్పటికే మంజూరు చేసిన రోడ్డు ఓవర్ బ్రిడ్జిని పీఎం గౌరవశక్తి పథకం పరిధిలోకి తీసుకురావాలి. ఇది 2030 జాతీయ రైలు ప్రణాళికకు అనుగుణంగా లెవెల్ క్రాసింగ్ లు తొలగించేందుకు, ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు సహకరిస్తుంది' అని పవన్ కల్యాణ్ కేంద్రమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. వీటితోపాటు రాష్ట్రంలో పెండింగ్ లో ఉన్న పలు రైల్వే ప్రాజెక్టుల గురించి రైల్వేమంత్రితో చర్చించారు. రైల్వేమంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు: పవన్



తాను చేసిన విజ్ఞప్తులన్నింటికీ రైల్వేమంత్రి అశ్వినీవైష్ణవ్ సానుకూలంగా స్పందించినట్లు పవన్ కల్యాణ్ ఎక్స్ ప్రెస్ చేశారు. తమ పుణ్య అన్ని అంశాలపై సానుకూల వాతావరణంలో చర్యలు జరిగాయని చెప్పారు. తన ప్రతిపాదనలన్నింటిపైనూ ఆయన సానుకూలంగా స్పందించి, అన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారన్నారు. కాకినాడ జిల్లాతోపాటు ఏపీ వ్యాప్తంగా రైల్వే అభివృద్ధికి ప్రోత్సాహకరమైన మద్దతు పలికినందుకు అశ్వినీవైష్ణవ్కు ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నట్లు చెప్పారు.

గుమ్మడి గింజల ప్రయోజనాలు

ప్రస్తుతం తృణధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారని చాలామంది. పొద్దున మొలకల నుంచి రాత్రి స్నాక్స్ అంటూ ఏదో ఒకరకంగా వీటిని తీసుకుంటారు. డైట్ లో భాగం చేసుకుంటున్నారని వీటిని వీటి వల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అయితే ఇలాంటి తృణధాన్యాలలో గుమ్మడి గింజలకు కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒకసారి ఈ సూపర్ ఫుడ్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం. బరువు నియంత్రణ.. గుమ్మడి గింజలలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతే కాదు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మీ బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రించడంలో ఇవి ఉపయోగపడుతాయి. భోజనం తర్వాత ఈ గుమ్మడి గింజలను తింటే కడుపు నిండుగా మారి అతిగా ఆహారం తినరు.మెండుగా మెగ్నీషియం.. ఇందులో మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరులో మెగ్నీషియం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల సంకోచాలను, న్యూరోట్రాన్సిమిట్ ి కార్యకలాపాలను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. నాడి వ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నొప్పులు, కండరాల తిమ్మిల్లు వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు..



గుమ్మడి గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. వీటి కొవ్వులో ఎక్కువగా మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలీ అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఇంకా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి.సంతానోత్పత్తి.. పురుషులలో సంతానోత్పత్తిని పెంచుతాయి ఈ గుమ్మడి గింజలు. క్రమం తప్పకుండా వీటిని తింటే పురుషులకు మేలు జరుగుతుంది. శీఘ్రసంసం సమస్యలు, లైంగిక ప్రేరణతో సహా సంతానోత్పత్తి సమస్యలను పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి ఈ గింజలు.

పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం ఇస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం మలబద్ధకం సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు కూడా సామాన్యంగా వస్తుంటుంది. అయితే ఆహార పదార్థాలు, ఆహార అలవాట్లే దీనికి కారణం అంటారు నిపుణులు.తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం అవదు. దీని వల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుందట. అయితే చిన్న పిల్లలకు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మరి మీ పిల్లలను ఈ సమస్య వేధించవద్దు అంటే ఏం చేయాలో ఓ సారి చూసేద్దాం. చాలా మంది పిల్లలకు ఎప్పుడు కూడా పప్పు అన్నం పెడుతుంటారు. ప్రతి రోజు ప్రతి పూట కూడా పప్పు అన్నమే తినిపిస్తుంటారు. కొందరు పప్పు అన్నంతో పాటు పెరుగు అన్నం ఆడి చేస్తారు. చాలా మంది పిల్లలను మీరు అడిగితే కూడా ఇదే మాట చెబుతారు. పప్పు అన్నమో లేదా పెరుగు అన్నమో తిన్నామని సమాధానం ఇస్తుంటారు. మరి కేవలం ఈ పప్పు, పెరుగుల వల్ల పిల్లల పెరుగుదలకు కావాల్సిన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ అందుతాయా అనే విషయాలను ఆలోచించరు. పప్పు పిల్లలకు బలం. కానీ పప్పు, పెరుగు జీర్ణం అవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలను వారికి అందిస్తున్నామని అనేది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అయితే పిల్లలకు మీ పదార్థాలను అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజు వారికి ఇచ్చే భోజనం తో పాటు ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. సమితి తినడం వల్ల చాలా లాభాలు



ఉంటాయి. కొందరు పిల్లలు వీటిని ఇష్టపడరు. పప్పులో ఆకుకూరలు వేయాలి. ఇక పిల్లలకు తోటకూర చాలా మంచిది. అందుకే పప్పులో ఆకుకూరలు వేయండి. తోటకూర వారి డైట్ లో భాగం చేయండి. పాలకూరను కూడా ఎక్కువగా పెడుతుంటారు. ఈ పాలకూర కంటే కూడా తోటకూర వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. మరి మీ పిల్లలు ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉంది కాబట్టి జీర్ణ జాగ్రత్త. ఇప్పటి నుంచే పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం వల్ల వదులు పెరుగుతున్న కొద్ది వారికి ఎలాంటి సమస్యలు రావు అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

తిన్న వెంటనే నీరు తాగుతున్నారా?

రోజు కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి. వాటి వల్ల ఆరోగ్యానికి కొన్ని సార్లు మేలు చేస్తే మరికొన్ని సార్లు చెడు జరుగుతుంది. మీరు చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే మీ ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెడుతాయి. శాశ్వతంగా మీకు ఇబ్బంది కూడా జరుగుతుంది. అయితే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోవోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారు కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి. ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా, డీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగుకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగాలట. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగాలి అనిపిస్తే ఒక స్పైజ్ తాగి వదిలేయండి. కానీ కొందరు ఇక లైఫ్ లో వాటర్ డొరకవేమో అన్నట్టుగా ఒక రెండు గ్లాసులు తాగుతుంటారు. కానీ ఇలా చేయకుండా కాస్త వాటర్



మాత్రమే తీసుకోండి అంటూ సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఇక తిన్న వెంటనే నడస్తుంటారు కొందరు. నడకను కూడా పరుగులా చేస్తుంటారు. ఇలా కూడా చేయవద్దట. తిన్న తర్వాత నడవకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయి. అయితే తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ తెలిసి తెలియక చేసే తప్పుల వల్ల ఆహారం జీర్ణం అవదు. అందులోని ఒక మిస్టేజ్ తిన్న వెంటనే నీటిని తాగడం అంటారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్డెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్పైజ్ వేయండి.

చెవి నొప్పికి ఇంట్లోనే పరిష్కారం..

చెవి నొప్పి, పన్ను నొప్పి వస్తే భరించడం కష్టమే. ఇక చెవి నొప్పి అయితే మరింత బాధ పెడుతుంది. కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోతుంది.కానీ కొన్ని సార్లు మాత్రం రింగింగ్ అనే శబ్దం చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇలా మీకు వినిపిస్తే మీ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అయినట్లే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్లే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే..చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా నబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా దివ్య తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి దివ్య దగ్గర లేకపోతే చేతులు అడ్డం పెట్టి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ధూమపానం వల్ల చెవి నొప్పి వస్తుందట. దీని వల్ల యూ స్టేషియన్ ట్యూబ్ లను చికాకు పెడతాయి. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ కు గురి అవుతుంది. పిల్లలకు న్యూమోకాకల్ డీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ డీకా. చిన్న పిల్లలకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఇవ్వడం వల్ల కూడా చెవి



సమస్యలు తొలిగిపోతాయట. ఇందులో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఉంటుంది. దీని వల్ల చెవి ఇన్ఫెక్షన్ దూరం అవడమే కాదు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా దరి చేరవు. చెవులను ఎప్పుడు కూడా వెచ్చగా ఉంచుకోవాలి అంటారు నిపుణులు. చెవులను వెచ్చగా ఉంచడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ లు రావు. వైరస్, బ్యాక్టీరియాలు చల్లని వాతావరణంలో బాగా వృద్ధి చెందుతాయి. అందుకే వెచ్చదనం బెటర్. ఇక ఇయర్ డ్రాప్స్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తాయి. ఐబుప్రోఫెన్ లేదా ఎసిటమిసోఫెన్ వంటి మందుల వల్ల పరిష్కారం ఉంటుంది కాబట్టి ఉపయోగించండి. కానీ ఒకసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

మధుమేహులు మామిడికాయలు తినాలంటే

వేసవి మొదలైంది అంటే చాలు ఎండ,వేడిమి చూసి ప్రజలు ఎంతగా భయపడతారో,అంతే ఆత్రుతగా మామిడిపళ్ళు వస్తాయని కూడా ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు.మామిడిపళ్ళను చిన్నపెద్ద తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చాలా ఇష్టంగా తింటారు.మామిడి కాయను పండ్లకే రారాజు అని ఊరికే అంటారు.కానీ డయాబెటిస్లో బాధపడేవారు మాత్రం మామిడికాయ తినాలా..వద్దా..అని మాత్రం తటపటాయిస్తూ ఉంటారు. వారు మామిడి పండ్లు తినాలంటే కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలని,సంవత్సరానికి ఒకసారి వేసవికాలంలో దొరికే మామిడి పళ్ళను చక్కగా ఎంజాయ్ చేయచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మరి ఆ జాగ్రత్తలు ఏంటో మనము తెలుసుకుందాం పదండి.. మధుమేహంతో బాధపడేవారు పండ్లలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ లెవెల్స్ ని బట్టి తీసుకోవాలి వస్తుంది.ఏ పండులో అయితే గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 55 కన్నా తక్కువగా ఉంటుందో,ఆ పండ్లను నిర్మోహమాటంగా,నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు.ఇలాంటి కోవలోకి వస్తుంది మామిడిపండు.సాధారణంగా మామిడి పండుకు గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 50 నుంచి 53 వరకు ఉంటుంది.ఈ పండ్లను వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. మరియు ఈ పండును తీసుకునే సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి.ఎందుకంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ తో కలిపి మామిడి పండును



తీసుకోవడంతో,వారిలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు మామిడి పండు తినాలి అనుకుంటే,పగటి సమయంలో తినడమే ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్స్ రిలీజ్ చేసే శక్తి పగటిపూట ఈజీగా ఖర్చవుతుంది కనుక. మామిడిపళ్ళను సహజ పద్ధతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికీ హాని కలిగిస్తాయి.మరి ముఖ్యంగా మధుమేహులు వీటి నుంచి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిది. మామిడి పండ్లను రెండు ముక్కల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.మరియు జ్యూస్ రూపంలోను,చక్కర వేసిన ముక్కలు అసలే తీసుకోకూడదు.ఎందుకంటే ఇందులో ఉన్న షుగర్స్ రక్తంలోకి నేరుగా కలిసిపోయి మధుమేహాన్ని పెంచుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మధుమేహం వేసవి సీజన్లో దొరికే మామిడి కాయలను ఈజీగా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలు..

పెరుగు, మజ్జిగ రెండూ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే ఉత్పత్తులలో పెరుగు కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పెరుగులో ఉండే పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. అలాగే చర్మం కూడా మెరుస్తూ ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్టికరణకు ఇది ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. మజ్జిగ కూడా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు రోజంతా రిఫ్రెష్గా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో మజ్జిగ, పెరుగు రెండింటినీ చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రోటీన్ మొత్తం : పెరుగులో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇది మీకు తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది : వేసవి కాలంలో ప్రజలు తరచుగా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మీరు ఈ



సీజన్లో మీ ఆహారంలో పెరుగును తప్పనిసరిగా చేర్చుకోవాలి. విటమిన్లు : మంచి మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ బి పెరుగులో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హైడ్రేషన్ : మజ్జిగలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం చాలా కాలం పాటు హైడ్రేషన్ గా ఉంటుంది.విటమిన్లు : విటమిన్ బి, విటమిన్ డి, కాల్షియం, మినరల్స్, పొటాషియం,మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా మజ్జిగలో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఎండతో ఈ క్యాన్సర్.. తప్పక తెలుసుకోవాలిన విషయమిది

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్మో అనాల్సింది. అంతేకాదు ఇప్పుడు సన్ బర్న్ సమస్య కూడా పెరిగిపోయింది. దీన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు అంటున్నారు నిపుణులు. సన్ బర్న్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు కూడా ఉందట. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు ఎండలో ఉంటే సూర్యుని కిరణాల రేడియేషన్ వల్ల చర్మ కణజాలం లోని డీఎన్ ఏ కు హాని కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల మ్యుటిషన్ అవుతుందట. ఆ తర్వాత క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందట. అందుకే ఎండలో పనిచేసే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే మెలనోమా అనే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి సర్టిల్ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సిన్మా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైంది. ముఖం, ముక్కు పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ



క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్టిల్, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.ప్రామాస్ సెల్ కార్సిన్మా క్యాన్సర్.. ఎండలో ఎక్కువ సేపు ఉండేవారికి ఈ రకమైన క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఎండకు గురయ్యే భాగాల్లో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు వస్తుందట. అంటే చెవులు, మెడ, చేతులు, ముఖం వంటి భాగాలకు ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి కూడా సర్టిల్ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఈ రకరకాలైన క్యాన్సర్ లు కేవలం ఎండవల్ల మాత్రమే వస్తాయి కాబట్టి ఎండకు వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం కదా. సో ఎండకు కాస్త దూరంగా ఉండండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

పిల్లల పాదర్తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్మమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ... ఎలకల్లో ఇలా జరుగుతుందని, మనుషుల్లోనూ జరగవచ్చని అభిప్రాయపడింది. అయితే పూర్తి ఆధారాలు మాత్రం ఇంకా సేకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పింది. కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చోట్ల దొరికే ఈ ఖనిజం.. బేబీ పాదర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పాదర్ వాడే వారిలో అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్మమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిర్గతం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది. అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారని ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ



జనాలను తప్పిదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్మమ్ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్ట్రోకింగ్ గన్ కాదని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు చెప్పారు.

బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా?!

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహారం ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గింపు ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతుప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లు. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాష్ లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్ధరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది. అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణధాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. కెఫిన్, ఉత్తేరకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు అటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది మీకు నిద్రపోవడం లేదా రాత్రంతా నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. సాయంత్రం పూట కాఫీ, టీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ , చాక్లెట్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి. ఈ ఆహారాలకు బదులుగా, గ్రీకు పెరుగు, కాటేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాబ్జిక్స్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమామిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫిన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?!

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రిములు (ఫేస్ క్రిమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్వచ్ఛమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎండుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాబ్జిక్స్, గుమ్మడికాయ, బోప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డిన్స్, సాల్మన్, మాకరెల్, చిరు విత్తనాలు, వాల్ నట్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్లోత్ ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసెన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ కు పూర్వకములు, ఈ ప్రోటీన్లతో కలిపి వున్న మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌర్ క్రాట్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

శని దోషం పోవాలంటే..

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు. ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనిశ్వరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తూ దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల వర్ధింధుకు, శనిశ్వరుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరువు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనిశ్వరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే ద్రుష్టభావాలను కూడా తగ్గిస్తుంది సముత్తారు. సవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



గ్రహాలలో, శని లేదా శని దోషం ఒక వ్యక్తిపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేద జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, శని కర్మ ఫలితాలను ఇచ్చే వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతుంది. అన్ని రాశుల వారు తమ జీవితంలో శని దోషాన్ని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఏలి నాటి శని ప్రభావం నుంచి బయటపడడానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిషులు చెబుతున్నారు.

కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్ళీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదొకటి తింటూ ఉంటాం. ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్ళీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదొక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైక్లోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి. అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినప్పుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసీమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి. సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్ కార్టిసోల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ లైఫ్ లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరువు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి అండ్రోజెన్, కార్టిసోల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతరం చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం



మీద మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీరు ఈ మొటిమల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే, మీరు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి, తగినంత నిద్ర పొందాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మొటిమలకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. అందుచేత రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

సూప్లతో పూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్ లో ఏమంటుంది? చలికాలంలో సూప్లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ప్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, వినరక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్ లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి పూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. టోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియం లాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్ లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రోటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్ ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివి ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండలాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రొస్తున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాలలో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారు వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బ్యాక్టీరియానే.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తిస్తూడే మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12



పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్రమంగా బలపడుతుంది. ఒకవేళ ఈ లోపం ఎక్కువగా వస్తే రుచి వాసన వంటివి కోల్పోతారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో జ్ఞాపకశక్తి కూడా కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. మాంసాహారంలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుందట. ముఖ్యంగా మేక, గొర్రెలలో ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది. అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్దకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పని చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక నరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను



బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిష్కరణ కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా.. చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంటుంది. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ సూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో ఫాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయి. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంటుంది. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన



గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరి ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉంటున్నారని నిపుణులు.

ఎండలు మండుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ పండ్ల రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరుకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కాలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినిలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావటం, చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్షయం చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్లే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి నలహా మేరకు ఈ చెరుకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రిడియెంట్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు. వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం ర్భుష్టా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతుంది చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చొరబడని కంటైనర్లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా చెడిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్ను పదే పదే తెరిచి



మాసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శీలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సిజన్ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పులు టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపేస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాల పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోవ్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా



ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెర్రిటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచితో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, కేసరీ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు.



మామిడి తొక్కలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, బరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మెటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి ధర్మోజెనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు. చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఊబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యవసానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి



అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాద శీతల పానీయాలలో లభించే ప్రక్కోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని విసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటిల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్ట్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెచ్చని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీపి ద్రవాలూ, కలవను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. పర్యావరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైట్ సైకిల్ లో 2-6 గ్రాముల బరువు ఉంటుండగా.. మగ కీటకం 35-75 మిమీ పొడవు, ఆడ కీటకం 30-50 మిమీ పొడవు ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖ్యంగా జాపాన్ లో ఈ పురుగు తమకు అద్భుతమైన తెచ్చి పెడుతుందని విశ్వసిస్తారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని నిమ్మకాయలను కాసి అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరీ సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారని జనాలు. ఈ



క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి దబ్బలు సంపాదించేందుకు షాన్స్ చేసారు వ్యాపారులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటిల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బీఎంఐస్యూ, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అద్భుతమైనదిగా చిహ్నంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

రక్తపోటు (బిపి) అనేది మన ఆరోగ్యంలో కీలకమైన అంశం. ఎందుకంటే, ఇది మన ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు 120/80 mmHg ఉంటుంది. అయితే రక్తపోటు ఈ సాధారణ పరిధి నుండి పక్కకు వెళ్లే సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్), అధిక రక్తపోటు (హైపెర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబీపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్ఛ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలను లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిప్రెషన్, కొన్ని మందులు, అంతర్గత వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవచ్చు. మీకు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా వుప్పులంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేషన్ గా ఉండడం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే, ఇది రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు



యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం ఇంకా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం వంటివి గమనించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు తరచుగా గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించదు కాబట్టి మీ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యవసరం. మొదట పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్స్ తో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంకా సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చా?

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిస్టెండ్ చేస్తుంది. అందుకే మంచి ఆరోగ్యమే తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. జీవనశైలి, ఆహారం సరిగ్గా ఉంటే మీ ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉంటుంది. ఇక పిల్లల విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వర్షాకాలం వచ్చింది కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సూక్ష్మ జీవులు, బ్యాక్టీరియా మరింత అనారోగ్యం తెస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో



జ్వరం రావడం కామన్. మరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్ తినవచ్చు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం. నేటి యువతరం ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, పండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్లలోనుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరివైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే వచ్చకామెట్లు వంటి చాలా రోగాలు వస్తాయని చెబుతారు. మరి ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది అనే వివరాలు తెలుసుకుందాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు చికెన్, మటన్ తినవద్దు అనడం కేవలం అపోహనే అంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి బలహీన పడినప్పుడు శరీరంలో వైరస్ దాడి చేస్తుంది. అంటే తిరిగి శరీరానికి బలాన్ని అందించాలి. జ్వరం వస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ

మందగిస్తుంది. కాబట్టి తేలికగా జీర్ణం జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి అని డాక్టర్ల సలహా. అయితే కూరలు తినడం మానేసి కొందరు రసం అన్నం తింటారు. కానీ రసం అన్నంతో శరీరానికి సరిపడా పోషకాలు అందవు. అందుకే జీర్ణం అయ్యే విధంగా చికెన్ ను వండుకొని తినవచ్చు అని సలహా ఇస్తున్నారు వైద్యులు. జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు చికెన్ తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావటం. మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు. కానీ చికెన్ తినేటప్పుడు మాత్రం అది జీర్ణం అవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. బాగా మసాలా పట్టించిన చికెన్ వల్ల కాస్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది జాగ్రత్త. ఇక కూరలు, వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ నూనెతో మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుప్ చేసుకుంటే మరీ మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, పైటాల్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం సమయంలో శరీరానికి ఇవి రెండు మరీ ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే కారం, మసాలాలు తక్కువగా ఉన్న ఏ వంటలైన పరవాలేదు.

కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త ట్రక్కులు విలువైన ప్లాస్టిక్ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాణీళ్ళు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చిచూస్తే మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లెనెల్లా అనే చిమ్మట గొంగళి పురుగు లార్వాను మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్ ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా షాపింగ్ బ్యాగ్ లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంటాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ నుంచి వేసి వదిలేశారు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించారు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ పీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గైకాల్, ఆల్బుహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ నుంచి తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

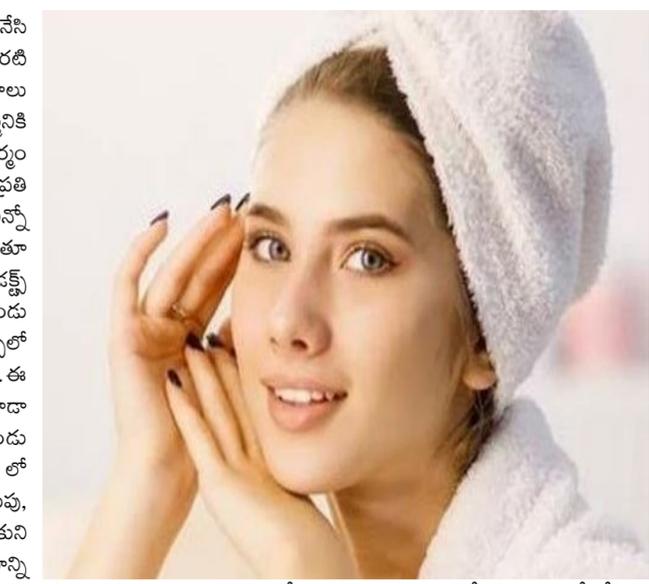
సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమర్పణ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని. తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవెల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అసర్ధాలు కూడా ఉన్నాయి. అనిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిది. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మరి,



విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిక్కిల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అలర్జీ సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయట. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాల తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్స్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కును పడేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి. ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓల్ మిల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్సి పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్కలోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాళి వేళ్లు, చేతి వేళ్లు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మద్దనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్కలోపలి భాగంతో చర్మంపై మద్దనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు



తుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్కలోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మద్దనా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి. అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాలియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

కార్పొరేట్ల కోసం రైతుల ప్రయోజనాలు తాకట్టు

అనకాపల్లి : ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను దశల వారీగా మోడి ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ సంస్థలకు ధారదత్తం చేయడం అన్యాయమని, దీనిని నిరసిస్తూ ఫిబ్రవరి 12న దేశవ్యాప్తంగా సమ్మె నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఆలోచించి కిసాన్ సభ జాతీయ నాయకుడు కృష్ణ ప్రసాద్ అన్నారు. స్థానిక దొడ్డి రామునాయుడు భవనంలో కిసాన్ మోర్చా అధ్యక్షులు మా భూమి-- మా హక్కు-- మా ఊపిరి అనే అంశంపై జరిగిన సదస్సులో ఆయన మాట్లాడారు. 2013 భూ సేకరణ చట్టం ప్రకారం నిర్వాసితులకు మార్కెట్ రేటు ప్రకారం నష్ట పరిహారం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నాలుగు రెట్లు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో రెండు రెట్లు ఇవ్వడంతోపాటు రీసెటిల్మెంట్, ఏ ప్రాజెక్టుకు భూమి తీసుకున్నాలో అందులో ఉపాధి కల్పించాలి ఉండన్నారు. కార్పొరేట్లకు ఊడిగం చేస్తూ ప్రభుత్వ భూములను కారు చౌకగా కేంద్రంలో మోడి, రాష్ట్రంలో చంద్రబాబు కట్టబెడుతున్నారన్నారు. పర్యావరణ అనుమతులు లేని అదాని, బల్బ్ డ్రగ్, మిట్టల్ వంటి విద్యుత్ సరఫరా వ్రైవేటు కంపెనీలను మోడి పర్సనల్ విధానంలో ప్రారంభించడం తగదన్నారు. సీపీఎం కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు కె.లోకనాథం మాట్లాడుతూ రిపబ్లిక్ డే సందర్భంగా అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లాలో భూములను వ్రైవేటు కంపెనీలకు ధారాదత్తం చేసేలా ప్రకటన చేయడం దురదృష్టకరమన్నారు. జిల్లాలో చిన్న సన్న కారు రైతులు మత్స్యకారులు ఉన్నారని, వారిని అభివృద్ధి చేయాల్సిన పాలకులు అందుకు భిన్నంగా వ్యవహరించడం తగదన్నారు. సభ్యులలో 5,500 ఎకరాలు



సీపీఎం పేరుతో 2007లో భూములు తీసుకున్నారని, భూములు కోల్పోయిన వారికి మెరుగైన జీవితం ఇవ్వాలని అవుట్లూచి పోరాడుతున్న రైతు సంఘం నాయకులు అవుట్లూచి పీడి యాక్ట్ పెట్టి రెండు నెలలుగా నిర్బంధించడం చూస్తే మనం ప్రజాస్వామ్యంలో ఉన్నామా అనే సందేహం వస్తుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అనకాపల్లి జిల్లాకు నీరు అందించే ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో అదాని, నవయుగ కంపెనీల ద్వారా హైడ్రాని ప్రాజెక్టు పెడితే అనకాపల్లి ఎడారిగా మారుతుందన్నారు. రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు కర్ల అప్పారావు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సదస్సులో సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి జి కోటేశ్వరరావు, ఏపీ వ్యవసాయ కార్యక సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి డి వెంకన్న, ఏపీ రైతు సంఘం జిల్లా కోశాధికారి గండి నాయన బాబు, సీబీయూ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్ శంకరరావు, పార్టీ నాయకులు, గంటా శ్రీరామ్ పాల్గొన్నారు.

కలియుగ దైవంతో పెట్టుకున్నారు

-దైవంపై మీకు విశ్వాసం లేదని అర్థమైంది-మాజీ మంత్రి కారుమూల ధ్వజం

తణుకు: కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవం వేంకటేశ్వరస్వామి లడ్డూ ప్రసాదంలో జంతువుల కొవ్వు కలిసిందంటూ రాజకీయంగా వాడుకుని భక్తుల మనోభావాలను దెబ్బతీసిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ నేడు వివిధంగా ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకుంటారని మాజీ మంత్రి కారుమూల వెంకట నాగేశ్వరరావు ధ్వజమెత్తారు. లడ్డూ ప్రసాదంలో ఎలాంటి కొవ్వు పదార్థాలు లేవని సీట్ నివేదిక ఇవ్వడంతో వీరిద్దరూ తాము చేసింది తప్పని తిరుమల దేవస్థానంలో ముక్కును నేలకు రాసి ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకుంటారు. అని ప్రశ్నించారు. తణుకు వైఎస్సార్ సీట్ కార్యాలయంలో ఆయన మాట్లాడారు. వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డిపై అపవాదులు, ఆధాండాలు వేయాలనే సాక్షాత్తు ఏడుకొండలవాడితోనే ఆట మొదలుపెట్టారని, సనాతన ధర్మం అంటూనే దేవుడిపై విశ్వాసం లేని విధంగా ప్రవర్తిస్తున్నారని విమర్శించారు. విజయవాడలో 300 గుళ్లు కూల్చారు... జగన్ హయాంలో గుళ్లు కట్టిస్తే చంద్రబాబు హయాంలో విజయవాడలో 300 గుళ్లు కూల్చారని కారుమూల మండిపడ్డారు. ప్రభుత్వ ఏర్పడి రెండేళ్లు కావస్తున్నా ఇంకా జగన్ జపం తప్ప సంక్షేమం అందించే దిశగా



కూలమి ప్రభుత్వం లేదని విమర్శించారు. దీపారాధనలోను, ప్రసాద స్వీకరణలోను కాబి బూట్లు కూడా తీయని మీరు సనాతన ధర్మమని చెప్పుకోవడం బాధాకరమన్నారు. పరిపాలన గాలికొదిలేశారని, మీ ఎమ్మెల్యేలకు పగ్గాలు వేసినా ఆగ్ పరిస్థితి లేకుండా దోపిడీకి పాల్పడుతున్నారని, మీ దోపిడీకి ఫేటెంట్ ఇచ్చారు అని నిలదీశారు. సనాతన ధర్మం అంటూనే గోవులను కూడా వధించేస్తున్నారని, బస్సులు వేసుకుని టీడీపీ, జనసేన పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయాలకు తణుకు నుంచి జనం వచ్చినా పట్టించుకోలేదని దేవుడు మిమ్మల్ని క్షమించడం అన్నారు. మధ్యం అమ్మకాల్లో పేదల రక్తమాంసాలు తింటున్నారని డబ్బు సంపాదనే లక్ష్యంగా దోపిడీకి దిగుతున్నారని ధ్వజమెత్తారు.

రెవెన్యూ సేవలు ప్రజలకు చేరువ కావాలి

గుంటూరు: జిల్లాలో రెవెన్యూ సేవలపై ప్రజల సంతృప్తి స్థాయిని ప్రభుత్వ లక్ష్యానికి అనుగుణంగా మరింతగా మెరుగుపరిచేలా తహసీల్దార్లు, వీఆర్ ఓలు, విల్డే సర్వేయర్లు బాధ్యతగా విధులు నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.తమిమ్ అన్నారీయా ఆదేశించారు. స్థానిక కలెక్టరేట్ లోని ఎస్ఆర్ శంకరన్ సమావేశ మందిరంలో జాయింట్ కలెక్టర్ అశోక్ శ్రీవాస్తవతో కలిసి నిర్వహించిన రెవెన్యూ అధికారుల వర్క్ షాప్ లో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... దీర్ఘకాలికంగా ఉన్న రెవెన్యూ సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కారం కోసం ప్రభుత్వం రెవెన్యూ శాఖలో ఇటీవల అనేక ఆదేశాలు జారీ చేసిందన్నారు. నిషేధిత భూముల జాబితాలో ఉన్న కొన్ని రకాల భూములు తొలగించేందుకు కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్ స్థాయి నుంచి ఆర్డీవో, తహసీల్దార్ స్థాయిలోనే దరఖాస్తులు పరిష్కరించడానికి అవకాశం కల్పించారన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలోని అధికారులు సక్రమంగా విచారణ ద్వారానే రెవెన్యూ సమస్యలు ఎక్కువ శాతం పరిష్కరించే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. సనాతనంగా రెవెన్యూ శాఖలో జారీ చేసిన ఆదేశాలపై అవగాహన కోసం రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి స్థాయి నుంచి తహసీల్దార్లకు, మండల సర్వేయర్లకు, క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసే విల్డే రెవెన్యూ అధికారులకు, గ్రామ సర్వేయర్లకు రెవెన్యూ వర్క్ షాప్ ను నిర్వహిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. రెవెన్యూ సేవలు, దరఖాస్తులు సత్వరమే పరిష్కారం కోసం డివిజన్, మండల, గ్రామస్థాయి రెవెన్యూ సర్వే అధికారుల సామర్థ్యాలను పెంచేందుకు ప్రతి నెల రెవెన్యూ వర్క్ షాప్ లో శిక్షణ నిర్వహించి సమీక్షిస్తామని తెలిపారు. రెవెన్యూ సేవలకు సంబంధించిన దరఖాస్తులను ప్రజలను ఇబ్బంది పెట్టకుండా నిర్దేశించిన మార్గదర్శకాల ప్రకారం సత్వరమే పరిష్కరించాలన్నారు. పీజీఆర్ఎస్ రెవెన్యూ క్లినిక్ లో వచ్చిన దరఖాస్తులలో పరిష్కరించే అంశాలను క్షేత్రస్థాయిలో విచారణను సత్వరమే పూర్తి చేసి నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని



పేర్కొన్నారు. పరిష్కరించలేని అంశాలను పూర్తి వివరాలతో దరఖాస్తుదారులకు వివరించాలన్నారు. విధుల్లో నిర్లక్ష్యంగా ఉంటూ ప్రజలను ఇబ్బంది పెట్టే వారిని గుర్తించి మొదటిసారిగా జిల్లా స్థాయిలో ప్రత్యేకంగా కౌన్సెలింగ్ నిర్వహిస్తామన్నారు. విల్డే రెవెన్యూ అధికారులకు పాజిషన్ సర్టిఫికేట్లు జారీ చేసే అధికారం లేదని, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా పాజిషన్ సర్టిఫికేట్లు జారీ చేస్తే వారిపై వెంటనే చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. నిర్దేశించిన మార్గదర్శకాల ప్రకారం వెంటనే చేపట్టాలన్నారు. సంయుక్త కలెక్టర్ అశోక్ శ్రీవాస్తవ మాట్లాడుతూ నిషేధిత భూముల జాబితా తొలగింపును సంబంధించిన దరఖాస్తులను మూడు నెలల్లో నూరు శాతం పరిష్కరించాలని పేర్కొన్నారు. గ్రామ స్థాయి నుంచి అన్ని రెవెన్యూ పైళ్లు ఈ--ఆఫీస్ ద్వారానే కచ్చితంగా పంపించాలన్నారు. సమావేశంలో డిఆర్ షేఖ్ ఖాజావలి, డిప్యూటీ కలెక్టర్ గంగరాజు, తెనాలి ఇన్చార్జ్ సబ్ కలెక్టర్ లక్ష్మీకుమారి, ఏడీ సర్వేయర్ పవన్ కుమార్, ఆర్డీవో కె. శ్రీనివాసరావు, అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు నిర్వహిస్తే కఠిన చర్యలు

భీమవరం: ఎట్టి పరిస్థితుల్లో లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు నిర్వహించినా, సహకరించిన కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా వైద్య శాఖ అధికారి జి.గోతాబాయి హెచ్చరించారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి చాంబర్లో కమిటీ సలహా సంఘ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. జిల్లా వైద్య శాఖ అధికారి జి.గోతాబాయి మాట్లాడుతూ లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు నిర్వహించిన, చేయడానికి సహకరించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. జిల్లాలో ఉన్న అన్ని స్టానింగ్ కేంద్రాలను ఎప్పటికప్పుడు తనిఖీ చేయాలని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ సిబ్బందిని ఆదేశించారు. స్టానింగ్ కేంద్రాలను ఆకస్మిక తనిఖీలు చేసి రిజిస్ట్రేషన్ క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలన్నారు.



పకడ్బందీగా వందరోజుల ప్రణాళిక

-విద్యా శాఖ రాష్ట్ర పరిశీలకురాలు, జాయింట్ డైరెక్టర్ ఎన్.గీత కశింకోట : టెన్ విద్యార్థులు కష్టపడి చదివి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించడానికి కృషి చేయాలని విద్యా శాఖ రాష్ట్ర పరిశీలకురాలు, జాయింట్ డైరెక్టర్ ఎన్. గీత కోరారు. స్థానిక డిపీఎస్ జెడ్పీ హైస్కూలు, బాలికల హైస్కూళ్లను సందర్శించారు. అక్కడ టెన్ విద్యార్థులకు వంద రోజుల ప్రణాళిక అమలు తీరుపై పరిశీలన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ పాఠ్యాంశాల్లో ఎక్కువైనా అనుమానాలుంటే సంబంధిత ఉపాధ్యాయులను అడిగి నివృత్తి చేసుకోవాలన్నారు. చదువులో వెనుకబడి ఉన్న విద్యార్థుల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని ఉపాధ్యాయులకు సూచించారు. వంద రోజుల ప్రణాళికను పకడ్బందీగా అమలు చేయాలన్నారు. 6వ తరగతి విద్యార్థుల ప్రగతిని కూడా పరిశీలించారు. మధ్యాహ్న భోజనం రుచి చూశారు. స్పోర్ట్స్ క్లబ్ ను పరిశీలించి సంతృప్తి వ్యక్తం



చేశారు. జిల్లా పరీక్షల నియంత్రణాధికారి కె. శ్రీధర్ రెడ్డి, హెచ్ఎంఎల్ ఎన్.జి.వి ప్రసాద్, ఎం.ఎస్.స్వర్ణకుమారి, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

జీవో నంబరు 3 పునరుద్ధరణపై స్పష్టత ఇవ్వాలి

-గిరిజన డిఎస్సీ సాధన కమిటీ, ప్రజాసంఘాల డిమాండ్ -పాడేరు ఐటీడీపి ఎదుట 24గంటల రిలే నిరాహార దీక్షలు

పాడేరు: షెడ్యూల్డ్ ఏరియాలో గిరిజనలకు సూర శాతం ఉధ్యోగ అవకాశాలు కల్పించే జీవో నంబరు 3ను తక్షణమే పునరుద్ధరించాలని, దీనిపై సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తూ గిరిజన డిఎస్సీ సాధన కమిటీ, ఆదివాసీ నిరుద్యోగులు, ఆదివాసీ ప్రజాసంఘాలు డిమాండ్ చేశాయి. ఈ మేరకు స్థానిక ఐటీడీపి ఎదుట 24 గంటల రిలే నిరాహార దీక్షలు చేపట్టాయి. గతంలో సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసిన జీవోనంబరు 3ను పునరుద్ధరిస్తూ ప్రభుత్వం తక్షణమే ఆర్డినెన్స్ జారీ చేయాలని డిమాండ్ చేశాయి. 2026 మేగా డిఎస్సీలో ఆదివాసీ నిరుద్యోగులకు ప్రత్యేకంగా టీచర్ పోస్టులు కేటాయించాలని కోరాయి. 2024 ఎన్నికల ముందు అరకు సభలో ప్రతిపక్ష నేతగా చంద్రబాబు ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టకోవాలని వారు విజ్ఞప్తి చేశాయి. ఈ సందర్భంగా దీక్షలను ప్రారంభించిన గిరిజన స్పెషల్ డిఎస్సీ సాధన కమిటీ ముఖ్య సలహాదారు పి. అప్పలనరస



మాట్లాడుతూ, కూలమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి ఇన్నాక్షపతున్నా గిరిజన చట్టాల రక్షణపై స్పష్టత ఇవ్వకపోవడం అన్యాయమని విమర్శించారు. హామీలు నెరవేర్చకుంటే ఆందోళనలను ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కన్వీనర్ సాగిన ధర్మాన్నపదాల్, కో--కన్వీనర్ రాధాకృష్ణ, ఇతర ప్రతినిధులు సత్యనారాయణ, భాను, శంకర్, రాజనాయుడు, పలు ఉద్యోగ సంఘాల నేతలు పాల్గొన్నారు.

సాగు ఖర్చులకు అనుగుణంగా పంట రుణాలు

విజయవాడ: ఎన్టీఆర్ జిల్లాలో వివిధ పంటలు సాగు ఖర్చులకు అనుగుణంగా రైతులకు పంట రుణాలు మంజూరు చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ డాక్టర్ జి. లక్ష్మీక పేర్కొన్నారు. కలెక్టరేట్ లోని వివీఎస్ రెడ్డి సమావేశ మందిరంలో కృష్ణాజిల్లా సహకార కేంద్ర బ్యాంకు లిమిటెడ్ (కేడీసీసీ) ఎన్టీఆర్ జిల్లాస్థాయి సాంకేతిక కమిటీ సమావేశం కలెక్టర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. వ్యవసాయం, అనుబంధ రంగాల అధికారులు, ప్రగతిశీల రైతులు, బ్యాంకర్లు హాజరయ్యారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి ఆయా పంటలకు రుణ పరిమితి (స్కేల్ ఆఫ్ ఫైనాన్స్)పై ప్రతిపాదనల రూపకల్పనకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై చర్చించారు. ఎకరా మిర్చికి రూ.1.20 లక్షలు, పత్తికి రూ.60 వేలు, వరికి రూ.46 వేలు, మొక్కజొన్నకు రూ.45 వేల చొప్పున రుణాలను మంజూరు చేయాలని అసంతోషం గ్రామానికి చెందిన ప్రగతిశీల రైతు కె.నరసింహారావు కోరారు. కలెక్టర్ లక్ష్మీక స్పందిస్తూ.. సమావేశం దృష్టికి వచ్చిన అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని జిల్లాస్థాయి సాంకేతిక కమిటీ ద్వారా 2026--27 సంవత్సరానికి రుణపరిమితిని ప్రతిపాదించామన్నారు. రైతుల ప్రయోజనాలను సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని గతేడాది కంటే రుణపరిమితిని పెంచామన్నారు. స్కేల్ ఆఫ్ ఫైనాన్స్ కు అదనంగా



30 శాతం వరకు బ్యాంకులు రుణాలు మంజూరు చేసే అవకాశం ఉందన్నారు. ఈ సమావేశంలో కేడీసీసీ సీఈఓ ఎ.శ్యామసుందర్, జీఎం రంగబాబు, ఎల్పీఎం ప్రియాంక, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి డిఎంఎఫ్ విజయకుమారి, జిల్లా ఉద్యాన అధికారి పి.బాలాజీ కుమార్, మత్స్య శాఖ అధికారి చక్రాణి, జిల్లా పశుపర్యవేక్షణ అధికారి ఎం.హనుమంతరావు, ప్రగతిశీల రైతులు పి.నాగేశ్వరరావు, ఎ.అజయకుమార్, బ్యాంకుల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అడవులను పరిరక్షించుకోవాలి

ముంచంగిపట్టు: అడవులకు నిప్పు పెట్టి నాశనం చేయవద్దని, ప్రతి ఒక్కరూ అడవులను పరిరక్షించుకోవాలని అటవీశాఖ ముంచంగిపట్టు రేజింట్ ఎం. మురళీకృష్ణ సూచించారు. మండలంలోని బంగారుమెట్ల పంచాయతీలో పలు గ్రామాల్లో అడవికి నిప్పు, అడవిలో గుజాయి సాగు నివారణపై అటవీశాఖ అధ్యక్షులు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. సంభవించే అగ్ని ప్రమాదాలు, కలుగు సస్యాలపై వివరించారు. ఈ సందర్భంగా రేంజిర్ మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ అటవీ ప్రాంతాల్లో మంటలు పెట్టవద్దని సూచించారు. ఉద్దేశపూర్వకంగా మంటలు పెట్టి పోష వ్యవసాయం చేసిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడమే కాకుండా రేషన్ కార్డు రద్దు చేస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు. అడవులు, వన్యప్రాణుల పట్ల మానవులకు ఎంతో మేలు జరుగుతుందని, అడవులను నాశనం చేయడం వల్ల ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సంభవిస్తాయని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో



ఫార్మెస్ట్ సెక్టర్ అధికారి సీపాచ్ నారాయణపదార్, ఫార్మెస్ట్ బీట్ అధికారులు బి.వెంకటరాజు, కె.శ్రీను, అసిస్టెంట్ బీట్ అధికారి రామారావు పాల్గొన్నారు.

వడ్డీ మాఫీ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి

మచిలీపట్నం: ఎస్సీ కార్పొరేషన్ నుంచి రుణాలు పొందిన లబ్ధిదారులు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న వడ్డీ మాఫీ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ కార్యదర్శి, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఎం.ఎం. నాయక్ సూచించారు. ఆయన స్థానిక ఎస్సీ కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో కృష్ణా జిల్లా కలెక్టర్ డి.కె.బాలాజీతో కలిసి ఎన్ఎస్ఐఎఫ్ డి.ఎన్.ఎన్.కేఎఫ్ డి.ఎన్.ఎన్.కేఎఫ్ డి.ఎన్.ఎన్.కేఎఫ్ లబ్ధిదారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయక్ మాట్లాడుతూ.. 2015--16 నుంచి 2018--19 సంవత్సరాల మధ్య రుణాలు పొందిన 2025 డిసెంబర్ 31వ తేదీ నుంచి 2026 ఏప్రిల్ 30వ తేదీ వరకు రుణం మొత్తం చెల్లించిన వారికి వడ్డీ మాఫీ వర్తిస్తుందన్నారు. కలెక్టర్ బాలాజీ మాట్లాడుతూ.. తీసుకున్న రుణానికి వడ్డీ కాకుండా అనలు మాత్రమే చెల్లించేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించిందని, దీనిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.



ఈ సమావేశంలో ఎస్సీ కార్పొరేషన్ జనరల్ మేనేజర్ కృష్ణవేణి, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఇన్చార్జ్ ఈ.డి.జి.రమేష్, సాంఘిక సంక్షేమశాఖ డి.డి. ఫాహిద్ బాబు, గిరిజన సంక్షేమాధికారి ఫణిదూర్జటి పాల్గొన్నారు.

ఎఫ్ఎఫ్సీసీఐ ఎక్సలెన్స్ అవార్డులకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

విశాఖపట్నం: ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ చాంబర్స్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ(ఎఫ్ఎఫ్సీసీఐ) 2025--26 సంవత్సరానికి గాను రాష్ట్ర స్థాయి ఎక్సలెన్స్ అవార్డుల కోసం నామినేషన్లను ఆహ్వానిస్తోంది. నగరంలోని ఓ హోటల్లో జరిగిన సమావేశంలో అవార్డుల కమిటీ చైర్మన్ కంకటాల మల్లికార్జునరావు ఈ వివరాలను వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలోని పారిశ్రామికవేత్తల ప్రతిభను, అభివృద్ధిని గుర్తించి ప్రోత్సహించడమే ఈ అవార్డుల లక్ష్యమని ఆయన తెలిపారు. సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య, భారీ తరహా పరిశ్రమలు, స్టార్టప్లు, మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలు, ఎగుమతిదారులు, విద్యాసంస్థలు అవార్డుకు అర్హులని, వ్యవసాయం, ఆకాశ, ఎగుమతులు, ఉత్తమ మహిళా వ్యాపారవేత్త, సీఎస్ఆర్, గ్రీన్ ఎనర్జీ, గ్రామీణ వ్యాపారం, ఉద్యోగుల సంక్షేమం తదితర విభాగాల్లో అవార్డులు అందజేసామన్నారు. ఆసక్తి గలవారు www.fapcci.in వెబ్సైట్ ద్వారా దరఖాస్తులను డౌన్లోడ్ చేసుకుని, ఫూర్తి చేసి 2026 ఫిబ్రవరి 25 లోపు సమర్పించాలని సూచించారు. మరిన్ని



వివరాలకు 93914 22821కు సంప్రదించాలని, అందిన దరఖాస్తులను రిటైర్డ్ జడ్జిలతో కూడిన స్వతంత్ర జ్యూరీ పరిశీలించి విజేతలను ఎంపిక చేస్తుందన్నారు. సమావేశంలో ఎఫ్ఎఫ్సీసీఐ అధ్యక్షుడు ఎ.నత్యనారాయణ, ఉపాధ్యక్షుడు కిశోర్ కుమార్, వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు సి.వి.అమృతరావు, అవార్డుల కమిటీ సహాధ్యక్షుడు సి.వి. ప్రద్యుమ్న పాల్గొన్నారు.

ఆకట్టుకున్న జైళ్లశాఖ ఉత్పత్తుల స్టాక్లు

విశాఖపట్నం: జైళ్ల శాఖ తొమ్మిదో జాతీయ సదస్సు అట్టహాసంగా ప్రారంభమైంది. భారత ప్రభుత్వ హోం శాఖకు చెందిన పోలీస్ పరిశోధన, అభివృద్ధి బ్యూరో(టిపీఐఆర్ అండ్ డీ) ఆధ్వర్యంలో సాయిప్రియ రిసార్చ్లో జరిగిన సదస్సులో వివిధ రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లోని కేంద్ర కారాగారాల్లో ఖైదీలు తయారు చేసే ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటక, తెలంగాణ, ఒడిశా, రాజస్థాన్, గుజరాత్, అస్సాం తదితర రాష్ట్రాల జైళ్లలో తయారైన దుస్తులు, చెప్పులు, నూలు బ్యాగులు, బుట్టలు, చెక్క వస్తువులు, మేతీలు, దుప్పట్లు, నూనెలు, రకరకాల పిండిలు, బేకరీ వస్తువులు తదితర ఉత్పత్తులు ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ సదస్సులో అన్ని రాష్ట్రాల జైళ్ల శాఖ డీజీలు, ఐజీలు, డీఐజీలతో పాటు కేంద్ర కారాగారాల పర్యవేక్షణాధికారులు పాల్గొన్నారు. ఆయా రాష్ట్రాల జైళ్లలో కస్టోడియన్లు, బలహీన వర్గాల అవసరాలను తీర్చడం, సమగ్రమైన, సురక్షితమైన, ప్రభావవంతమైన సంరక్షణ ఎలా అందించాలి అనే అంశంపై చర్చించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ దేశంలో జైళ్ల అభివృద్ధి కోసం ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ కృషి చేస్తున్నారన్నారు. ఇందులో



భాగంగా అదనపు జైళ్లు, బేరకీలు నిర్మాణాలు, సంక్షేమం తదితర వాటి కోసం రూ.950 కోట్లు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. ఖైదీలలో పరివర్తనం కలిగే విధంగా అధికారులు చొరవచూపాలన్నారు. అనంతరం జైళ్ల శాఖ అధికారులు తమ రాష్ట్రాల్లో అమలు జరుగుతున్న సంక్షేమం, పాలన విధానం, అక్కడ జైళ్ల అభివృద్ధి, ఉద్యోగుల నియామకాల గురించి వివరిస్తూ పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ చేశారు. కార్యక్రమంలో టీపీఐఆర్ డీజీ అలోక్ రంజన్, ఎపీ డీజీ అంజనికుమార్, ఐజీ ఇంద్ర త్రినివాసరావు, డీఐజీ రవిశంకర్, ఉత్తర ప్రదేశ్ డీజీ పి.సి మీనా, వివిధ రాష్ట్రాల డీజీలు, ఐజీలు, డీఐజీలు, కేంద్ర కారాగారాల సూపరింటెండెంట్లు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ మీటర్ రీడర్స్ ధర్మా

అసకాపల్లి : విద్యుత్ మీటర్ రీడర్లుకు ఉద్యోగ భద్రత కల్పించి, కనీస వేతనాలు చెల్లించాలని ఏబిటియూసీ ఆధ్వర్యంలో కార్యకులు కలెక్టరేట్ వద్ద ధర్మా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏబిటియూసీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రాజాన దొరబాబు, యూనియన్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు శంకరరావు, బి.శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ 20 ఏళ్లుగా విద్యుత్ సంస్థలో పనిచేస్తున్నా కార్యకులకు ఉద్యోగ భద్రత, కనీస వేతనాలు లేకపోవడంతో కుటుంబాలు రోడ్డున పడే పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. స్కార్ఫ్ మీటర్లు బిగించడం వల్ల రీడర్స్ కి ఉద్యోగ భద్రత లేకుండా పోయిందన్నారు. ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి తమ సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చి ఏడాది గడిచిన నేటికీ న్యాయం చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోలేదన్నారు. తక్షణమే చొరవ తీసుకునేలా ప్రభుత్వానికి నివేదించాలని కోరుతూ జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి



వై.నత్యనారాయణరావుకు వినతిపత్రం అందించారు.

పిల్లల చదువులపై తల్లిదండ్రులు దృష్టి పెట్టాలి

అసకాపల్లి: పిల్లల చదువులపై తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాలని, వారి భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలని ధనిక్ భారత్ మిషన్ చైర్మన్ విక్రమ్ అజయ్, మిషన్ డైరెక్టర్, విశాఖ కలెక్టర్ మళ్లవరపు బాల లత తెలిపారు. స్థానిక ఓ ప్రైవేట్ ఫంక్షన్ హాల్లో పట్టణ పరిధిలో ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థల్లో చదువుతున్న వదోతరగతి, ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులకు ధనిక్ భారత్ మిషన్ ఆధ్వర్యంలో ఆధునిక విద్యపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అనంతరం వారు విలేజ్ కులతో మాట్లాడారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విద్యారంగంలో అనేక మార్పులు వస్తున్నాయని చెప్పారు. ఆధునిక టెక్నాలజీతో కూడిన విద్యపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించే విధంగా ఉపాధ్యాయులు కృషి చేయాలన్నారు. మానసిక ఒత్తిడి నుంచి విముక్తి కలిగించాలంటే ఆటపాటలతో కూడిన విద్యను అందించాలని చెప్పారు. విద్యార్థుల ఇష్టాయిష్టాలకు



అనుగుణంగా వారి బంగారు భవిష్యత్తు తల్లిదండ్రులు బాటలు వేయాలని చెప్పారు. దేశభవిష్యత్తులో విద్యార్థుల పాత్ర ఎంతోకీలకమని, విద్యార్థులు తమ భవిష్యత్తుతో పాటు దేశభవిష్యత్తుపై దృష్టిసాధించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ధనిక్ భారత్ విశాఖ ప్రతినిధి మస్తానీరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైభవంగా గౌరీపరమేశ్వరుల కల్యాణం

అసకాపల్లి : స్థానిక గవరపాలెం గౌరీపరమేశ్వరుల అమ్మవారి మహోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని అమ్మవారి ఆలయంలో గౌరీపరమేశ్వరుల వార్షిక కల్యాణం ఆలయ ఉత్సవ కమిటీ చైర్మన్ కొణతాల సంతోష్ అప్రారాధనాయుడు సింధుజ దంపతులతో బుధవారం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో భక్తుల అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. అమ్మవారి ఉత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు అమ్మవారి సారీ ఊరేగింపు కార్యక్రమం జరిగింది. గవరపాలెం ప్రాంతాల్లో వివిధ గృహాలు వద్ద పంటి వివిధ రకాలైన పిండి వంటకాలతో మహిళలు ఘనంగా సారీ ఊరేగించారు. తీన్వార్ బ్యాండ్, సన్యామేళం, తోడపెద్దు సేవ నిర్వహించారు. ట్రాక్టర్లపై ఓంకార హాసంలో శివలింగం ఆకట్టుకుంది. కార్యక్రమంలో ఉత్సవ కమిటీ



కార్యదర్శి కొణతాల శ్రీనివాసరావు, కోశాధికారి కొణతాల నూక మహాలక్ష్మినాయుడు, ఆలయ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

'ది రాజా సాబ్' తర్వాత ప్రభాస్ మల్టీటాస్కింగ్ మోడ్ .. స్పిరిట్, కల్కి 2 మధ్య డేట్స్ గేమ్

ఫాంటసీ హీరో జానల్లో తెరకెక్కిన 'ది రాజా సాబ్' ఆశించిన ఫలితం ఇవ్వకపోవడంతో ప్రభాస్ అభిమానులకు కొంత నిరాశ తప్పలేదు. అయినా సరే, ఇండియాన్ బిగ్స్ స్టార్ తదుపరి ప్రాజెక్టులపై మాత్రం భారీ అంచనాలు కొనసాగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా హను రాఘవపూడి దర్శకత్వంలో 'ఫాజీ', సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలో 'స్పిరిట్' సినిమాలపై ఫ్యాన్స్ బలమైన నమ్మకం పెట్టుకున్నారు. 'ది రాజా సాబ్' ప్రమోషన్స్ కారణంగా కొంతకాలం 'స్పిరిట్' షూటింగ్కు బ్రేక్ పడింది. ఆ తర్వాత షూటింగ్ మళ్లీ పట్టాలెక్కినా, ఇప్పుడు ప్రభాస్ షెడ్యూల్స్ విషయంలో కొత్త చర్చ మొదలైంది. ఇండస్ట్రీ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, ప్రభాస్ తీసుకున్న తాజా నిర్ణయం దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగాకు ఊహించని సరైనట్లే ఇచ్చిందట. 'స్పిరిట్' కథకు ప్రభాస్ ఎప్పుడో గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. కానీ సినిమా సెట్స్ మీదకు వెళ్లేందుకు కొంత సమయం పట్టింది. దానికి కారణం సందీప్ రెడ్డి వంగా చేసిన ఓ ప్రత్యేక అభ్యర్థన. 'సాహో' తర్వాత ప్రభాస్ ఒకేసారి రెండు, మూడు సినిమాలు చేయడం అలవాటు చేసుకున్నారు. ఒక నెలలో కొన్ని రోజులు ఒక సినిమా, మిగతా రోజులు మరో సినిమా అంటూ డేట్స్ అడ్డం వేస్తూ వచ్చారు. అయితే 'స్పిరిట్' విషయంలో మాత్రం అలా వద్దని, షూటింగ్ సమయంలో మరొక సినిమా చేయకుండా లుక్, క్యారెక్టర్ కంటిన్యూటీ ఉండాలని వంగా కోరారట. అందుకే ప్రభాస్ అప్పట్లో సెట్స్లో ఉన్న ప్రాజెక్ట్ల ఫూర్తి చేసి, స్పిరిట్పై ఫోకస్ పెట్టారని టాక్. అయితే తాజా సమాచారం ప్రకారం, 'స్పిరిట్' పూర్తయ్యే వరకు ఆగకుండా ప్రభాస్ మరో సినిమా షూటింగ్కు డేట్స్ ఇచ్చారట. అదే ఇప్పుడు చర్చకు కారణమవుతోంది. ఫిబ్రవరి 2 నుంచి నాగ్ అశ్విన్ దర్శకత్వంలో 'కల్కి 2898 ఏడీ పార్ట్ 2'



షూటింగ్కు ప్రభాస్ హాజరవుతారని సమాచారం. అంటే స్పిరిట్ షూటింగ్ మధ్యలోనే కల్కి సిక్వెల్ స్టార్ట్ అవుతుందన్నమాట. ప్లాన్ ప్రకారం ఫిబ్రవరి మొదటి రెండు వారాలు -- కల్కి 2 షూటింగ్, ఫిబ్రవరి 15 తర్వాత -- మళ్లీ స్పిరిట్ షూటింగ్ .. ఇలా రెండు వారాలు ఒక సినిమా, రెండు వారాలు ఇంకో సినిమా అంటూ ప్రభాస్ షెడ్యూల్ సెట్ చేసుకున్నారని ఇండస్ట్రీ గుసగుస. దీంతో మొదట వంగా కోరిన సింగిల్ ఫిల్మ్ ఫోకస్ ప్లాన్ మారిపోయిందని, అదే ఆయనకు పాకీగా మారిందని టాక్ వినిపిస్తోంది. ఏదేమైనా ప్రభాస్ మళ్లీ వరుసగా షూటింగ్లో పాల్గొనడం అభిమానులకు మాత్రం సంతోషాన్ని ఇస్తోంది. ఇప్పటికే 'సలార్ 2' (ప్రకాష్ సిల్ దర్శకత్వంలో) కూడా లైసెన్స్ ఉంది.

నవ్వులు పంచే 'హే భగవాన్'

సుహాస్, శివానీ నాగారం జంటగా నటించిన చిత్రం 'హే భగవాన్'. గోపీ అచ్చర దర్శకుడు. త్రిశుల్ విజనరీ స్టూడియోస్ పతాకంపై బి.నరేంద్ర రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 20న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. నిర్మాతలు బన్నీ వాసు, వంశీ నందిపాటి థియేట్రీకల్ రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. టీజర్ను విడుదల చేశారు. ఆధ్వర్యం హాస్య ప్రధానంగా సాగే చిత్రమిదని, తన గత చిత్రాలకు పూర్తి భిన్నమైన పాత్ర ఇదని సుహాస్ తెలిపారు. ప్రేక్షకులకు కావాల్సినంత నవ్వుల్ని పంచే సినిమా అవుతుందని కథానాయిక శివానీ నాగారం చెప్పింది. ఈ సినిమాలో కామెడీతో పాటు కంట్రీబిట్ కూడా చాలా కొత్తగా ఉంటుందని, సుహాస్ పర్ఫార్మెన్స్ ప్రధానాకర్షణగా నిలుస్తుందని నిర్మాత వంశీ నందిపాటి అజయ్ హాస్, ప్రసాంతి చౌకారావు తదితరులు నటించిన ఈ పేర్కొన్నారు. వీకే నరేష్, వెన్నెల కిషోర్, సుదర్శన్, అన్నపూర్ణమ్మ, చిత్రానికి కెమెరా: మహి రెడ్డి, సంగీతం: వివేక్ సాగర్.



అడవిలో 'శబర' ప్రపంచం

ఫార్మ్ బ్యాక్డ్రాప్ కథానంతో రూపొందిస్తున్న చిత్రం 'శబర'. 'గర్ల్ ఫ్రెండ్' పేమ్ దీక్షిత్ శెట్టి, క్రితికా సింగ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ప్రేమ్చంద్ కిలారు దర్శకుడు. బుధవారం 'హర్షిబీట్ ఆఫ్ శబర' పేరుతో సినిమా డింప్స్ను పరిచయం చేస్తూ ఈవెంట్ను నిర్వహించారు. అడవి నేపథ్యంలో ఓ నరికొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టిస్తూ దర్శకుడు ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారని, బంగారం కోసం చేసే అన్వేషణ, పోరాటం నేపథ్యంలో సాగే కథ ఇదని హీరో దీక్షిత్ శెట్టి అన్నారు. కథలో కొత్తదనం ప్రేక్షకుల్ని మెప్పిస్తుందని దర్శకుడు ప్రేమ్చంద్ పేర్కొన్నారు. అద్భుతమైన లోకేష్వల్లో తీసిన ఈ సినిమా కన్నులపండువగా ఉంటుందని కథానాయిక క్రితికా సింగ్ చెప్పింది. మిషా నారంగ్, మోహన్ భగత్, భూషణ్ ముకుందన్, నిర్మాతలు: హార్షిత్ చదలవాడ, దుర్గా చుంచు, కల్యాణ్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: మిథున్ రమాదేవి కిలారు, రచన-దర్శకత్వం: కిలారు ప్రేమ్చంద్.



ఆకాశమే హద్దుగా సాగిపో..

ప్రతీ సినిమాకు వైవిధ్యమైన కథల్ని ఎంచుకుంటూ వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతున్నారని మలయాళీ అగ్ర హీరో దుల్కర్ సల్మాన్. ఆయన నటిస్తున్న తాజా తెలుగు చిత్రం 'ఆకాశంలో ఒక తార'. పవన్ సాదినేని దర్శకుడు. గీతా ఆర్ట్స్, స్వప్న సినిమా సమర్పణలో సందీప్ గుణ్ణం, రమ్య గుణ్ణం నిర్మిస్తున్నారు. సాత్విక వీరవల్లి కథానాయికగా నటిస్తున్నది. అగ్ర నాయిక శృతిహాసన్ ఈ సినిమాలో కీలక పాత్రను పోషిస్తున్నది. ఆమె పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ఫస్ట్ లుక్ను విడుదల చేశారు. కథాగమనంలో చాలా ప్రాధాన్యం కలిగిన పాత్ర అమెదని, కొంతకాలంగా సెలెక్టివ్గా సినిమాలు చేస్తున్న శృతిహాసన్ కు కథ బాగా నచ్చడంతో ఈ ప్రాజెక్ట్లో భాగమైందని మేకర్స్ తెలిపారు. వ్యోయగామి కావాలని కలలు కనే ఓ గ్రామీణ యువతి ఆశయాన్ని కథానాయకుడు ఎలా నెరవేర్చాడు? ఈ క్రమంలో వారి ప్రయాణంలోని మలుపులు ఆసక్తికరంగా ఉంటాయని, స్ఫూర్తినిచ్చే కథగా ఆకట్టుకుంటుందని దర్శకుడు పేర్కొన్నారు. ఈ వేసవిలో సంగీతం: జీవీ ప్రకాష్, దర్శకత్వం: పవన్ సాదినేని. రిలీజ్ పాన్ ఇండియా స్టాయిల్ విడుదలకు సిద్ధమవుతున్న ఈ చిత్రానికి మరొక అలస్యం అయ్యే అవకాశముంది.

