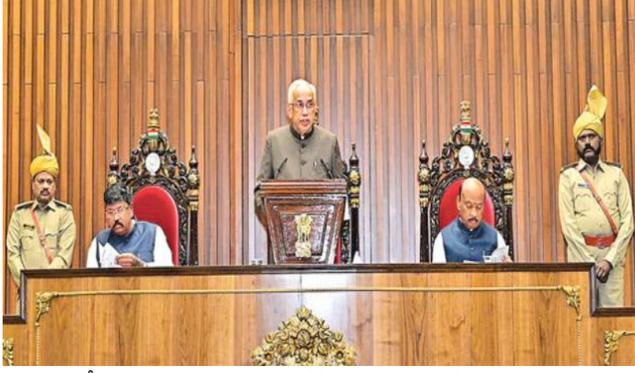


# పునరుద్ధరణ నుండి ప్రగతి వైపు

## - ఉభయ సభల సుద్దేశించి ప్రసంగించిన గవర్నర్

అమరావతి: 'రాష్ట్రంలో 2019 తరువాత వ్యవస్థాగత పాలనా వైఫల్యాలు తలెత్తాయి. రాష్ట్ర అభివృద్ధి స్తంభించింది. ఆర్థిక ఒత్తిడి తీవ్రమైంది. వ్యవస్థలు విధ్వంసమయ్యాయి. కీలక రంగాలు తీవ్ర తిరోగమనం బాట పట్టాయి. చేరు అనుభవాలతో విసిగి వేసారిన ప్రజలు కూటమి ప్రభుత్వాన్ని ఎన్నుకున్నారు. గత 19 నెలలుగా తీసుకున్న చర్యలతో రాష్ట్రం పునరుద్ధరణ దశ నుండి ప్రగతి వైపు ప్రయాణిస్తోంది.' అని గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ అన్నారు. రాష్ట్ర అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు బుధవారం ప్రారంభమైనాయి. ఈ సందర్భంగా ఉభయ సభల సుద్దేశించి ప్రసంగించిన గవర్నర్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన వివిధ, అభివృద్ధి సంక్షేమ కార్యక్రమాలను వివరించారు. ఈ సమావేశానికి హాజరైన వైసిపి సభ్యులు గవర్నర్ ప్రసంగం ప్రారంభించిన కాసేపటికే సభ నుండి వాకౌట్ చేశారు. వైసిపి అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డితో పాటు, ఆ పార్టీ సభ్యులు సభ ప్రారంభం కాకముందే సమావేశ మందిరానికి చేరుకున్నారు. జాతీయగీతాలాపన అనంతరం గవర్నర్ ప్రసంగం ప్రారంభించిన వెంటనే తమ స్పీచ్ వద్ద లేచి నిలబడి ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేయడం ప్రారంభించారు. వైసిపికి ప్రతిపక్ష హోదా కల్పించాలని, రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు కాపాడాలంటూ పెద్ద ఎత్తున నినాదాలు చేశారు. దీంతో గవర్నర్ ఏం మాట్లాడుతున్నారన్నది దాదాపుగా వినపడని పరిస్థితి నెలకొంది. దీంతో సభలోకి మార్షల్స్ పిలవాలన్న ఆలోచననూ అధికారపక్షం చేసింది. కొందరు మార్షల్స్ సభలోకి రావడం కూడా కనిపించింది. ఈ దశలో గవర్నర్ ప్రసంగం ప్రారంభించిన 11 నిమిషాల్లోనే వైసిపి సభ్యులు నినాదాలు చేస్తూ సభ నుండి వాకౌట్ చేశారు. అనంతరం శాసన సభ బయట ఘోషలతో నిరసన తెలిపారు. వైసిపి వాకౌట్ అనంతరం ప్రసంగాన్ని కొనసాగించిన గవర్నర్ సంక్షేమాన్ని అభివృద్ధిలో సమతుల్యం చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. నూపర్ సిక్స్ హామీలను అమలు చేస్తూ ఏడాదికి దాదాపు 33 వేల కోట్ల వ్యయంతో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రత్యక్ష నగదు బదిలీ (డిబిలీ)ని అమలు చేస్తున్న ఘనత తమ



ప్రభుత్వానిదేనని అన్నారు. 2047 నాటికి రూ. 55 లక్షల తలసరి ఆదాయాన్ని సాధించడమే లక్ష్యంగా నిరంతరం అధిక వృద్ధి రేటుపై దృష్టి సారించుతున్నట్లు చెప్పారు. 2025లో ప్రారంభించిన పీ4 పబ్లిక్, ప్రైవేటు, పీపుల్, పార్టనర్ షిప్ విధానం ఈ దిశలో ప్రభుత్వ వ్యవస్థలను సామాజిక భాగస్వామ్యంతో అనుసంధానిస్తున్నట్లు తెలిపారు. జనాభా మార్పులను గురిస్తూ ప్రభుత్వం సమగ్ర జనాభా నిర్వహణ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టినట్లు చెప్పారు. ఆర్థిక వ్యవస్థలో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేసేలా 'స్వయం' (ఎన్ఐఎల్ఎఫ్) కార్యక్రమంలో ఈ ఏడాది లక్ష మంది మహిళా వ్యాపారవేత్తలను ప్రోత్సహిస్తోందన్నారు. వచ్చే ఏడాది ఈ సంఖ్యను 5 లక్షలకు విస్తరించే లక్ష్యంతో ఉన్నట్లు చెప్పారు. దక్షణ ప్రాంత నదీ వ్యవస్థలను అనుసంధానిస్తాం... దక్షణ ప్రాంత నదుల అనుసంధాన కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నట్లు గవర్నర్ చెప్పారు. దీనిలో భాగంగానే సల్తం సాగర్ ను ప్రతిపాదించినట్లు తెలిపారు. పోలవరం ప్రాజెక్టును 2027 జూన్ లో పూర్తి చేయాలనే దృఢ సంకల్పంతో ఉన్నట్లు తెలిపారు. హంద్రీ సీసా సుజల ప్రపంచీ పనులు వేగవంతం



చేసినట్లు చెప్పారు. గోదావరి పుష్కరాల కోసం మౌలిక సదుపాయాలు, యాత్రీకుల సౌకర్యాలు, నదీ తీరాల నిర్వహణకు సన్నాహాలు ప్రారంభమైనట్లు చెప్పారు. భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని అమరావతి క్వంటం వ్యాలీని ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. విశాఖపట్నం, విజయవాడ మెట్రో రైలు వ్యవస్థల అభివృద్ధిని ప్రభుత్వం వేగవంతం చేస్తోందన్నారు. సిఐఐ సదస్సులో 16.13 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనకు రూ.13.25 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులతో 610 అవగాహన ఒప్పందాలపై సంతకాలు చేసినట్లు చెప్పారు. 14 ఎస్ఐబిబి సమావేశాల ద్వారా 8.36 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన సామర్థ్యం ఉన్న రూ. 8.74 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులకు అనుమతులు మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వ చర్యలతో దేశంలో పండ్ల ఉత్పత్తిలో రాష్ట్రం 15 శాతం వాటా కలిగి ఉందన్నారు. ఉభయ సభల సంయుక్త సమావేశం ప్రారంభం కావడానికి ముందు అసెంబ్లీకి వచ్చిన రాష్ట్ర గవర్నర్ కు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు, శాసన మండలి చైర్మన్ కోయ్యే మోషేరాజు, శాసన సభ స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు స్వాగతం పలికారు.

## మార్చి 7 వరకు అసెంబ్లీ సమావేశాలు

- మొత్తం 17 పనిదినాలు - 6 ఆర్డినెన్స్ల స్థానంలో బిల్లులు - శాసనసభ వ్యవహారాల సలహామండలి సమావేశంలో నిర్ణయం

అమరావతి: అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు వచ్చే నెల 7వరకు కొనసాగనున్నాయి. మొత్తం 17 పనిదినాలు సభా కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నారు. ఆరు ఆర్డినెన్స్ల స్థానంలో బిల్లులను ఈ సమావేశంలో ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టనుంది. ఒకవేళ ఈ మధ్యలో అదనంగా కొత్త బిల్లులను ప్రభుత్వం తీసుకువస్తే ఆమోదం మార్చి 7 తర్వాత సమావేశాలను కొనసాగించాలని బుధవారం స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు అధ్యక్షతన నిర్వహించిన శాసనసభ వ్యవహారాల సలహా మండలి (బీఏసీ) సమావేశంలో నిర్ణయించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఆర్థికశాఖ మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్, జనసేన తరపున మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్, భాజపా శాసనసభాపక్ష నేత పి.విష్ణుకృష్ణారాజు, శాసనసభలో ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ జీవీ ఆంజనేయలు ఈ సమావేశంలో పాల్గొని బడ్జెట్ సమావేశాల ఎజెండాను ఖరారు చేశారు. "సమయపాలన పాటించాలి: చంద్రబాబు" "సభలో ప్రశ్నలు అడిగేటప్పుడు, జీరో అవర్లో మాట్లాడటంపై సభ్యులు సబ్జెక్టు వరకే పరిమితమై ఆది కూడా క్లుప్తంగా, సూటిగా అంశంపైనే మాట్లాడాలి. సాగతీత వద్దు.. సభ్యులు లేవనెత్తే అంశాకు మంత్రులు ఇచ్చే సమాధానాలు కూడా సూటిగానే ఉండాలి. ఎవరూ ప్రసంగాలు చేయడం సరికాదు. సభలో కచ్చితంగా సమయపాలన పాటించాలి. ఎజెండా సక్రమంగా,



సజావుగా సాగాలంటే ఎవరికివారో స్వీయ నియంత్రణ పాటించాలి" అని సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. బీఏసీలోని మిగిలిన సభ్యులు కూడా సీఎం అభిప్రాయంతో ఏకీభవించారు. అందుకు అనుగుణంగా రోజువారీ సమావేశాల ప్రణాళికను ఖరారు చేశారు. శూన్య గంటలోనూ రోజూ కచ్చితమైన సమయాన్నే ఇవ్వాలని సీఎం చెప్పారు. ఒక్కో సభ్యుడికి 2 నిమిషాల చొప్పున ఇన్స్ బాగుంటుందని కమిటీలోని ఇతర సభ్యులు అభిప్రాయపడ్డారు. చివరకు 2 నిమిషాల చొప్పున సమయమివ్వాలని నిర్ణయించారు. ఇందులో సభ్యులు లేవనెత్తే అంశాలను కచ్చితంగా రాసుకుని, వారికి త్వరితగతిన సమాధానాలు వంపేలా ఏర్పాటు చేయాలని బీఏసీ అభిప్రాయపడింది. సారూప్యత ఉన్నశాఖలను కలిపి ఒక గ్రూప్ గా చేసి వాటికి సంబంధించిన గ్రాంట్లు, డిమాండ్లపై చర్చ ఒకే రోజునే చేపట్టాలని బీఏసీ నిర్ణయించింది. దీనివల్ల రిపిటీషన్ తగ్గుతుందని అభిప్రాయపడింది.

## శాంతిభద్రతలను కాపాడండి

- అసెంబ్లీలో గవర్నర్ ఎదుట నిరసించిన వైఎస్సార్ సీపీ - ప్రభుత్వ తీరును నిరసిస్తూ సభ నుంచి వాకౌట్ చేసిన ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో అదుపు తప్పిన శాంతి భద్రతలను కాపాడాలని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అసెంబ్లీలో గవర్నర్ జస్టిస్ ఎన్ అబ్దుల్ నజీర్ ఎదుట నిరసించింది. రాష్ట్రంలో ఎవరికీ రక్షణ లేకుండా పోయిందని, మహిళలపై అపూయి త్యాలు పెరిగిపోయాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు ప్రారంభం సందర్భంగా ఉభయ సభలను ఉద్దేశించి గవర్నర్ ప్రసంగించే సమయంలో వైఎస్సార్ సీపీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు మూకుమ్మడిగా ఘోషలు వేస్తూకుని పోడియం వద్దకు వెళ్లి నినాదాలు చేశారు. వైఎస్సార్ సీపీ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి.. పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలతో కలిసి ఉదయం రౌల్టీగా అసెంబ్లీకి చేరుకున్నారు. 'ప్రధాన ప్రతిపక్షంగా గుర్తింపు ఇవ్వండి.. ప్రజల గొంతు వినిపించనివ్వండి.. ప్రతిపక్ష హోదా ఇవ్వండి.. రైతు సమస్యలు వినిపించనివ్వండి.. కుప్పకూలిన శాంతి భద్రతలపై నిలదీయనివ్వండి' అనే నినాదంతో కూడిన బ్యానర్లతో పాటు ఘోష కార్యక్రమం ప్రదర్శిస్తూ.. నినాదాలు చేస్తూ నాలుగో నంబర్ గేటు ద్వారా సభ్యులు సభలోకి వచ్చారు. 'ప్రధాన ప్రతిపక్షంగా గుర్తింపు



ఇవ్వండి.. కుప్పకూలిన శాంతి భద్రతలపై నిలదీయనివ్వండి' అనే ఘోషలను వైఎస్ జగన్ స్వయంగా పట్టుకుని లోపలకు ప్రవేశించారు. నిరసనూ ఘోషలూ పట్టుకుని పోడియం వద్దకు వెళ్లారు. వైఎస్సార్ సీపీ సభ్యులు నినాదాలు చేస్తున్నప్పటికీ, గవర్నర్ ప్రసంగం కొనసాగింది. ఈ నేపథ్యంలో మార్షల్స్ పోడియం వద్దకు చేరుకుని వైఎస్సార్ సీపీ సభ్యులు ముందుకు వెళ్లకుండా పలయంగా నిలబడ్డారు. అయినప్పటికీ ప్రతిపక్ష సభ్యులు ప్రభుత్వ పని తీరును ఎండగడుతూ నినాదాలు చేశారు. అనంతరం పార్టీ అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అధ్యక్షులతో చంద్రబాబు ప్రభుత్వ తీరును నిరసిస్తూ సభ నుంచి వాకౌట్ చేశారు.

## విఎఫ్ఆర్-2026ను సమన్వయంతో విజయవంతం చేయాలి

- బీజే రోడ్డులో ఏర్పాటుపై పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ హరేంద్ర ప్రసాద్ - ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యం లేకుండా సమగ్ర ఏర్పాట్లకు ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ వేదికగా జరగనున్న విఎఫ్ఆర్2026, సీటీ పరేడ్ ఏర్పాట్లను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ పరిశీలించారు. విఎంఆర్ కమిషన్ తేజ్ భద్రత్, జీవీఎంసీ అధికారులతో కలిసి ఆయన క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించారు. కాళీమాత ఆలయం నుంచి వైఎంసీపీ వరకు జరుగుతున్న ఏర్పాట్లను సమీక్షించిన కలెక్టర్, ప్రధాన వేదిక, వీవీపీ సిటీంగ్, వారి వాహనాల రాకపోకలు, సాధారణ ప్రజలకు వసతులు, బారికేడింగ్, క్యూలైన్లు, ఎల్ఈడీ స్ట్రీట్ ఏర్పాటు, పార్కింగ్ వసతి, కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు తదితర అంశాలపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని విభాగాల సమన్వయంతో సమగ్ర ఏర్పాట్లు చేయాలని ఈ సందర్భంగా అధికారులను ఆదేశించారు. జెట్టి ప్రాంతంలో ఉన్న పడవలను తాత్కాలికంగా ఇతర ప్రాంతాలకు తరలించాలని, అలాగే షేర్ షో, డ్రోన్ షో నిర్వహణకు అవసరమైన అనుమతులు ముందుగానే తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. సమన్వయం కోసం అదనపు చైర్మన్ కమ్యూనికేషన్స్ నెట్లు అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని తెలిపారు. ప్రజల ఆరోగ్యం, భద్రత దృష్ట్యా కార్యక్రమ ప్రాంగణంలో ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్లు, మెడికల్ క్యాంపులు, స్ట్రెచ్లర్లతో కూడిన అంబులెన్సులు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. వీవీఐబి గ్రౌండ్ వద్ద అవసరమైన చర్యలు చేపట్టి, గ్రౌండ్ లెవెలింగ్, సరిపడా లైటింగ్ ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు



పొదలు తొలగించాలన్నారు. ప్రజలు కార్యక్రమాన్ని స్పష్టంగా వీక్షించేందుకు ఎల్ఈడీ స్ట్రీట్లు ఏర్పాటు చేసి, లైట్ స్ట్రీమింగ్ సౌకర్యం కల్పించాలని ఆదేశించారు. పారిశుధ్య చర్యలు చేపట్టాలని, సాధారణ ప్రజల కోసం 100 మొబైల్ టాయిలెట్లు, అలాగే పార్కింగ్ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక టాయిలెట్లు ఏర్పాటు చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. వైఎంసీపీ నుంచి కాళీమాత ఆలయం వరకు నిర్వహించనున్న కంటింజెంట్ కార్యక్రమం సజావుగా సాగేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తిచేసి, పాల్గొనే వారికి అదనపు వసతులు కల్పించాలని చెప్పారు. ప్రజల సౌకర్యార్థం బీవీ వైపు 1,000 మంది వీక్షించగలిగేలా సరిపడా ప్రత్యేక ఎన్కోజర్లు ఏర్పాటు చేసి, ఎల్ఈడీ స్ట్రీట్లు ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమం ప్రశాంతంగా, క్రమబద్ధంగా, విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు ప్రజలు అధికారులకు సహకరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఈ సందర్భంగా కోరారు. నేవీ, జీవీఎంసీ, వీఎంఆర్, రెవెన్యూ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## అప్పటి తితిదే పాలకవర్గం క్షమాపణలు చెప్పాలి

విశాఖపట్నం: వైశాఖ హయాంలో రసాయనాలతో తిరుమల లడ్డూ తయారు చేసి, భక్తులకు విక్రయించిన నాటి తితిదే పాలకవర్గం సభ్యులు రాష్ట్ర ప్రజలకు బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పాలని ఏపీ సాధుపరిషత్తు అధ్యక్షుడు శ్రీనివాసానంద సరస్వతి డిమాండ్ చేశారు. విశాఖపట్నంలో ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. "తితిదే మాజీ చైర్మన్ కరుణాకరరెడ్డి సాధువులపై ఇష్టానుసారంగా వ్యాఖ్యలు చేయడం సరైనది కాదు. సుదురుస బొట్టు పెట్టని కరుణాకరరెడ్డి, గతంలో వేంకటేశ్వరస్వామిని సల్లరాయి అన్నారు. లడ్డూ తయారీలో కల్పితవ్య వినియోగానికి సంబంధించి కిందిస్తాయి సిబ్బంది తప్పుచేశారని, మాజీ సీఎం జగన్ ను సంబంధం లేదనడం విడ్డూరం. ఈ విషయంలో మాజీ సీఎం జగన్, తితిదే మాజీ చైర్మన్లు వైవీ నుబ్బారెడ్డి, కరుణాకరరెడ్డి క్షమాపణలు చెప్పాలి" అని శ్రీనివాసానంద సరస్వతి అన్నారు.



సంపాదకీయం

# ఉన్నంతలో సర్దుబాట్లు చేసుకోక తప్పడం లేదు

ప్రపంచ జనాభాలో ఆరో వంతుమంది నివసిస్తున్న భారతదేశంలో వాతావరణ వైపరీత్యాలు ఎప్పుడో భవిష్యత్తులో కాకుండా వర్తమాన కాలంలోనే అభివృద్ధి, ఆర్థిక స్థిరత్వాన్నీ, ఉపాధి అవకాశాలనూ దెబ్బతీయగలవని నిరూపితమవుతోంది. దీన్ని నివారించడానికి హరిత ఇంధనాలకు, కర్బన ఉద్గారాల తగ్గింపునకు అమిత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. కానీ, అందుకు తగిన నిధులు కొరవడుతున్నాయి. తుపానులు, వరదల వంటి ప్రకృతి విపత్తుల వల్ల 2025లో మన దేశానికి 1200 కోట్ల డాలర్ల నష్టం వాటిల్లింది. వరదలు వ్యవసాయాన్నీ, మౌలిక వసతులను దెబ్బతీస్తుంటే- ముందుబెండలు పట్టణాల్లో శ్రామికుల జీవితాన్ని దుర్భరం చేస్తున్నాయి. వారి జీవనాధారాలను కుంగదీస్తున్నాయి. సరిగా వానలు కురవకపోతే వ్యవసాయ దిగుబడులు పడిపోయి ఆహార ధరలు పెరిగిపోతాయి. భూతాపం వల్ల ధ్రువాల్లో మంచు కరిగి సముద్ర మట్టాలు పెరిగి తీరప్రాంత ప్రజలకు, పట్టణాలకు తీరనినష్టం వాటిల్లుతుంది. వాతావరణ వైపరీత్యాలు సంభవించినప్పుడల్లా సవ్యాన్ని తట్టుకోవడానికి ప్రజాధనాన్ని ఖర్చుచేయాల్సి వస్తుంది. విద్యా వైద్యం, సామాజిక సంక్షేమాలకు వెచ్చించాల్సిన నిధులను ఇందుకు మళ్లించాల్సిన పరిస్థితి అనివార్యమవుతుంది. వైపరీత్యాలకు చెక్కుచెదరని గట్టి మౌలిక వసతులను నిర్మించాలనీ, ప్రజలకు భద్రత కల్పించాలనీ ఆర్థిక సర్వే ప్రతిపాదించింది. కానీ, ఈ దిశగా చెప్పుకోదగిన ప్రగతి కనిపించడం లేదు. వాతావరణ మార్పుల నిభాయింపునకు భారత్ ఓ జాతీయ కార్యాచరణ ప్రణాళికను చేపట్టినా దానికి నిధుల కొరత ఉంది. దాన్ని అధిగమించడానికి తాజా బడ్జెట్లో ఎక్కువ నిధులు కేటాయించలేదు. ముందున్న సన్నద్ధత లేకుండా విపత్తులు ముంచుకొచ్చిన తరువాత పునరావాసం, కొత్త నిర్మాణాలు చేపట్టడం వల్ల శాశ్వత ఫలితాలు రావు. కర్బన ఉద్గారాల తగ్గింపునకు తాజా బడ్జెట్లో ప్రభుత్వం నిబద్ధత ప్రదర్శించడం ఒక ముందడుగే. 2030కల్లా మొత్తం విద్యుదుత్పాదనలో సగాన్ని శిలాజేతర పునరుత్పాదక ఇంధనాలతో సాధించాలనీ, కర్బన ఉద్గారాలను 45 శాతం తగ్గించాలనీ భారత్ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. కర్బనాన్ని పీల్చుకునే అడవులను విస్తరించి, 2070కల్లా ఉద్గారాల తటస్థతను సాధిస్తానని ప్రపంచానికి వాగ్దానం చేసింది. ఈ దిశగా పురోగతి కనబరుస్తోంది. ఒక్క 2025లోనే అదనంగా 39 గిగావాట్ల విద్యుత్తును పునరుత్పాదక ఇంధనాలతో సాధించగలిగింది. ఇవాళ మొత్తం స్థాపిత విద్యుదుత్పాదన సామర్థ్యంలో సగాన్ని శిలాజేతర ఇంధనాలతోనే సాధిస్తోంది. సౌర ఫలకాలు, గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి రంగాల్లోకి అదనపు పెట్టుబడులు ప్రవహిస్తున్నాయి. కొత్త ఉద్యోగాల సృష్టి జరుగుతోంది. పునరుత్పాదక ఇంధనాల వల్ల చమురు దిగుమతి బిల్లు తగ్గి విదేశీ మారక ద్రవ్య నిల్వలు ఆదా అవుతాయి. ఆర్థికాభివృద్ధికి ఉక్కు, సిమెంట్లు, రసాయనాలు కీలకమే కానీ, వాటి ఉత్పత్తిలో విపరీతంగా కర్బన ఉద్గారాలు వెలువడుతున్నాయి. వాతావరణం నుంచి కార్బన్ డయాక్సైడ్ను ఒడిసిపట్టి నిల్వచేసి ఉపయోగించే కార్యక్రమం కోసం 2026 బడ్జెట్లో రూ. 20వేల కోట్లు కేటాయించారు. వచ్చే అయిదేళ్లలో ఈ నిధిని వెచ్చిస్తారు. హరిత ఇంధనాలతో విద్యుదుత్పాదనకు కృషి చేస్తారు. కేంద్ర పర్యావరణ, అటవీ, వాతావరణ మార్పుల నిరోధ శాఖకు బడ్జెట్లో రూ. 3,759 కోట్లు దక్కాయి. ఇది గత బడ్జెట్ కన్నా 8-10శాతం ఎక్కువ. ప్రధానమంత్రి సూర్యపురి (ఇళ్ల పైకప్పుల మీద సౌర విద్యుదుత్పాదన) పథకానికి రూ. 5వేల కోట్లు కేటాయించారు. బ్యాటరీ శక్తి నిల్వ వ్యవస్థలకు గ్రాంటును రూ. 200 కోట్ల నుంచి వెయ్యి కోట్ల రూపాయలకు పెంచారు. అయితే దిల్లీతోపాటు ఉత్తర భారతాన్ని కమ్మేస్తున్న వాయు కాలుష్య నియంత్రణకు ప్రత్యేక చర్యలు లేకపోవడం పెద్ద లోటు. అయినా వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి కేంద్రం కర్బన క్రెడిట్ల వాణిజ్య పథకాన్ని చేపట్టనుంది. ఇది దేశంలో కర్బన ఉద్గారాల మార్కెట్ను సృష్టిస్తుంది. ప్రజలు నీటిని, విద్యుత్తు, ఇంధనాలను పొందుతూ వాదాలనీ, చెత్తను అరికట్టాలనీ, తదనుగుణంగా దైనందిన ప్రవర్తనలో మార్పులు చేసుకోవాలని ప్రబోధించే మిషన్లైఫ్ను కేంద్రం ముందుకు తీసుకుపోతోంది. వాతావరణ మార్పులను ఎదుర్కొనేందుకు ఉద్దేశించిన పథకాలకు నిధుల కొరతతో ఆశించినదానికి అందుకుంటున్న ఫలితాలకూ తేడా వస్తోంది. 2030కల్లా కర్బన ఉద్గారాలను 45శాతం తగ్గించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నా నిరుటికి 36 శాతమే తగ్గించగలిగాం. 2024కల్లా వాయు కాలుష్యాన్ని 30-40శాతం తక్కువుకు తీసుకురావాలని, 2026కల్లా 40 శాతం తగ్గించాలన్నది మరో ఆశయం. కానీ, 2024 నాటికి దేశంలోని 42శాతం పట్టణాలు, నగరాల్లోనే అది సాధ్యపడింది. మిగిలినచోట్ల పరిస్థితి మరింత దిగజారింది. భారతావనిలో 33శాతం అటవీ విస్తీర్ణాన్ని సాధించాలని లక్ష్యించినా 25.17శాతం భూభాగంలోనే అది నెరవేరింది. వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి 2035కల్లా జాతీయంగా తీసుకునే చర్యల గురించి 2025లో ప్రకటించాల్సి ఉన్నా భారత్ ఆ పని చేయలేకపోయింది. వాతావరణ మార్పుల నిరోధానికి, ఇప్పటికే సంభవించిన మార్పులను తట్టుకోవడానికి మన దేశానికి 2030కల్లా 2.5 లక్షల కోట్ల డాలర్లు అవసరమవుతాయి. ఈ విషయంలో వర్తమాన దేశాలకు ఏటా 10వేల కోట్ల డాలర్లను గ్రాంటుగా అందిస్తామని సంపన్న దేశాలు చేసిన వాగ్దానాన్ని నిలబెట్టుకోవడం లేదు. దీంతో ఉన్నంతలో సర్దుబాట్లు చేసుకోక తప్పడం లేదు.

# జర్నలిస్టులకు ఉచిత వైద్య పరీక్షలు ప్రారంభం

- జిల్లా కలెక్టర్ హరేంద్ర ప్రసాద్ చొరవతో ప్రత్యేక కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ ఆదేశాలు, చొరవతో జర్నలిస్టుల ఆరోగ్య పరీక్షలను లక్ష్యంగా ఉచిత వైద్య పరీక్షల కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ప్రతిరోజూ 25 మంది జర్నలిస్టులకు వల రకాల వైద్య పరీక్షలను ఉచితంగా నిర్వహించేందుకు చర్యలు తీసుకున్నారు. డాల్ఫిన్ డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్ నిర్వాహకుల సహకారంతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమం బుధవారం ప్రారంభమయ్యింది. వైద్య నివేదికల ఆధారంగా కింగ్ జార్జ్ ఆసుపత్రి (కేజీహెచ్) వైద్యుల పర్యవేక్షణలో అవసరమైన మెడికల్ చెక్ కుడా చేస్తున్నారు. తొలి రోజు 25 మంది జర్నలిస్టులు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. వీరికి కేజీహెచ్ రూమ్ నెం.10లో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మెడికల్ చెక్ నిర్వహించేందుకు అధికారులు ఏర్పాటు చేశారు. వైద్యులు



మధ్యాహ్నం 2.00 నుంచి సాయంత్రం 4.00 గంటల వరకు అందుబాటులో ఉంటారు. జర్నలిస్టుల ఆరోగ్య భద్రతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమాన్ని జర్నలిస్టులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఈ సందర్భంగా సూచించారు.

# జిల్లాలో మంజూరు చేసిన షనులు వెంటనే పూర్తిచేయాలి

- జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: జిల్లాలో మంజూరుచేసిన అన్ని అభివృద్ధి షనులను వెంటనే పూర్తిచేయాలని జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరు కార్యాలయం నుండి మండల అభివృద్ధి అధికారులు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, విద్యుత్ శాఖ, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, క్రీడాశాఖ అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి, షనులు ప్రస్తుత పరిస్థితి సమీక్షించారు. సమీక్షా సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ జిల్లాకు మంజూరుచేసిన నిర్మాణ షనులన్నింటినీ వెంటనే పూర్తిచేయాలని, నిధులు మురిగిపోయినట్లయిన సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. ప్రతి మండలానికి 5 గ్రామాలను ఒడిస్ వెబ్ ప్లన గ్రామాలగా తీర్చిదిద్దాలని నిర్దేశం చేయడం జరిగిందని, ఆ గ్రామాలలో సోక్ పిట్స్, మేజిక్ డ్రయిన్స్ తదితర నిర్మాణాలన్నింటినీ పూర్తిచేయాలని తెలిపారు. పాఠశాలలో, వసతిగృహాలలో జీరో వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ అమలు చేయాలని తెలిపారు. యూనిఫైడ్ ఫ్యామిలీ సర్వీ వెంటనే పూర్తిచేయాలన్నారు. జిల్లాలో వీధికుక్కలు, నంబర్ల పెరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, ప్రతి మునిసిపాలిటీ, మండలంలో వీధి కుక్కలకు పెల్లర్లు ఏర్పాటుచేసి మార్కెటికల్లా జిల్లాలో గల అన్ని వీధికుక్కలకు స్టెరిలైజేషన్ ప్రక్రియ పూర్తిచేయాలని తెలిపారు. జిల్లాలో 65శాతం గా గల అక్షరాస్యత శాతం పెంచుటకు అక్షర



అంధ్ర కార్యక్రమం విజయవంతం చేయాలని, జిల్లాలో వయోజనవిద్య సెంటర్లకు వస్తున్న 91వేలమంది వచ్చేనెలలో జరిగే పరీక్షలకు హాజరై ఉత్తీర్ణులయ్యేటట్లు వారికి చదువు చెప్పాలని తెలిపారు. మండల అధికారులు, సచివాలయ సిబ్బంది వయోజనవిద్య సెంటర్లను సందర్శించి వారికి అవగాహన కల్పించాలన్నారు. విద్యుత్ శాఖకు సంబంధించి ఎన్.సి.,ఎన్.టి. కుటుంబాలకు అందిస్తున్న ఉచిత సౌలభ్య విద్యుత్ ఏర్పాటు పథకాన్ని ప్రతి ఒక్కరు వినియోగించుకోవాలి చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. అదేవిధంగా పి.ఎం.సూర్యపురి పథకాన్ని ప్రతి విద్యుత్ వినియోగదారుడు వినియోగించుకోవాలి అవగాహన కల్పించాలని విద్యుత్ శాఖ అధికారులకు సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లాపరిషత్ డిప్యూటీ సీఇ., దుమా,ఇంజనీరింగ్,విద్యుత్ శాఖ అధికారులు, మండల అభివృద్ధి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# దేశవ్యాప్త సమ్మె జయప్రదం చేయాలని బైక్ ర్యాలీ

పరవాడ, చైతన్యవారణి: మండలంలో పరవాడ ఫార్మాసిటీ లో ఈనెల 12న జరిగే దేశవ్యాప్త సమ్మెను జయప్రదం చేయాలని ఫార్మాసిటీ విజయ శ్రీ దగ్గర నుండిబైక్ ర్యాలీ ఐఓసీ మీదగా తానం చెక్స్ వరకు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సిబిటియూ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గని శెట్టి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ కేంద్రంలో బిజిపి ప్రభుత్వం ప్రవేశపెడుతున్న కార్మికులకు నష్టం కలుగజేస్తున్న నాలుగు లేబర్ కోడ్ లను రద్దు చేయాలని జాతీయ కార్మిక సంఘాలు దేశవ్యాప్త సమ్మెను జయప్రదం చేయాలని గని శెట్టి పిలుపునిచ్చారు. 2025 నవంబర్ 21 భారత కార్మిక వర్గానికి ఒక్క చీకటి దినం అన్నారు. ఆరోజు నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ అమలు చేయాలని కేంద్ర బిజిపి ప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్ జారీ చేసిందన్నారు. కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలు సశించాలని నినాదాలు చేస్తూ బైక్ యాత్ర కొనసాగించారు. అనంతరం ఐఓసీ దగ్గర జరిగిన సభా కార్యక్రమంకి సిబిటియూ నాయకులు పి వెంకట్రావు అధ్యక్షత



వహించగా ముఖ్య వక్త గా సిబిటియూ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గని శెట్టి సత్యనారాయణ ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాండ్రేగుల ధారబాబు, పి చిన్నారావు, ఏ రాజా, చిరంజీవి, ముత్యాలు, కృష్ణ, అప్పారావు, సత్తిబాబు, రాము, పైద్రాజు, కన్నబాబు, నాగ్, తదితర సంఘాల కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

# అప్పికొండ సోమేశ్వరస్వామి ఆలయంలో మహాశివరాత్రికి పటిష్ట ఏర్పాట్లు

- భద్రత, మౌలిక వసతుల కల్పన, ఇతర ఏర్పాట్లపై జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్ష

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: అప్పికొండ సోమేశ్వరస్వామి ఆలయంలో ఈ నెల 15వ తేదీన జరగనున్న మహాశివరాత్రి ఉత్సవాలను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ ఆదేశించారు. తన ఛాంబర్లో వివిధ శాఖల అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించిన ఆయన పలు అంశాలపై మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. మహాశివరాత్రి సందర్భంగా భారీ సంఖ్యలో భక్తులు ఆలయానికి వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున భద్రత, పారిశుధ్యం, తాగునీటి సరఫరా, విద్యుత్, వైద్య సదుపాయాలు వంటి అన్ని మౌలిక వసతులను ముందుగానే సిద్ధం చేయాలన్నారు. ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తకుండా పోలీస్ శాఖ ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించాలని, భక్తులకు ఎలాంటి అశాంతి కలగకుండా క్యూలైన్లు సక్రమంగా ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో పరిశుభ్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, అవసరమైన చోట తాత్కాలిక మరుగుదొడ్లు ఏర్పాటు



చేయాలని ఆదేశించారు. అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు వైద్య సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. విశాఖపట్టణం ఆర్డీవో సుధాసాగర్, డీఎంఐహెచ్ జగదీశ్వరరావు, ఎండోమెంట్ అధికారులు, ఆలయ ఈవో పద్మావతి, పోలీస్, రెవెన్యూ, విద్యుత్, ఆర్డీబిఎస్, మున్సిపల్ తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# వ్యర్థాలు బహిరంగ ప్రదేశాలలో వేయరాదు

-జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: దేశవ్యాప్తంగా పారిశుధ్య కార్మికులు సమ్మెలో పాల్గొంటున్నందున మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ పరిధిలోని ప్రజలు తమ వ్యర్థాలను బహిరంగ ప్రదేశాలలో వేయరాదని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ నగర ప్రజలకు పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలియజేశారు. జీవీఎంసీ పరిధిలోని పారిశుధ్య కార్మికులు ఫిబ్రవరి 12 అనగా గురువారం సమ్మెలో పాల్గొంటున్న కారణంగా విధులకు హాజరు కానందున ఆరోజు వ్యర్థాలను బహిరంగ ప్రదేశాలలో పడవేయరాదని, మరువటి రోజు అనగా ఫిబ్రవరి 13 శుక్రవారం తమ వద్దకు వచ్చే పారిశుధ్య కార్మికులకు లేదా క్లాప్ వాహనాలకు వ్యర్థాలను అందించగలరని జీవీఎంసీ కమిషనర్ నగర ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.



# రెవిన్యూ శాఖ అంశాలకు సంబంధించిన షనులను సకాలంలో పూర్తిచేయాలి

అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: రెవిన్యూ శాఖ అంశాలకు సంబంధించిన షనులను సకాలంలో పూర్తిచేయాలని జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ తహశీల్దార్లను ఆదేశించారు. కలెక్టరు కార్యాలయం నుండి తహశీల్దార్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి పట్టణాల పానుపుస్తకాలు పంపిణీ, పి.జి.ఆర్.ఎస్ మరియు రెవిన్యూ క్లినిక్, మ్యూటీషన్లు, రీసర్వే, రీసర్వే రి వెరిఫికేషన్లు, ఎం.ఎల్.సి.సి., బూత్ లెవల్ సమావేశాలు, ప్రభుత్వ భూములు పరిరక్షణ, ఇంటిపద్దత రేషను పంపిణీ, రేషను దుకాణాలు తనిఖీ, అనుమతులు మంజూరు తదితర అంశాలపై మండలాల వారీగా సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. సమీక్షా సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టరు పి.జి.ఆర్.ఎస్. మరియు రెవిన్యూ క్లినిక్ కార్యక్రమాల ద్వారా వచ్చిన ధరభాసుపై మరుసటిరోజునే క్షేత్ర స్థాయి సందర్శన నిర్వహించి, సమన్వయ వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని, పరిష్కారం కాని సమస్య అయితే అధిదారునికి వెంటనే తెలియజేయాలని, ఎందరూమెంటు కాపీని అధిదారునికి అందించాలని తెలిపారు. నిర్ణీత గడువులోగా అట్టలు పరిష్కరించాలని, తగిన కారణం లేకుండా మ్యూటీషన్లు తిరస్కరించకూడదని, మ్యూటీషన్ల ధరభాసు సమయంలోనే అధిదారునికి కావలసిన సమాచారం అందించి, సరిగ్గా ధరభాసు చేయించాలని తెలిపారు. తహశీల్దార్లు క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలు తప్పని సరిగా చేయాలని, గ్రామాలలో గల ప్రభుత్వ భూముల పరిస్థితిని పరిశీలించాలని, అన్యాయాంతం కాకుండా వాటి పరిరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. రెండవ విడతలో రీసర్వే జరిగిన గ్రామాలలో మరల క్షేత్ర పరిశీలనచేసి, రికార్డులు పరిశీలించి, తప్పులను సరిదిద్ది, ఎటువంటి తప్పులు లేకుండా పానుపుస్తకాలు ముద్రణకు పంపించాలన్నారు. రీ వెరిఫికేషన్లు తరువాత పిర్వారులు వస్తే సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. నీటి తీరువా నూరు శాతం వసూలు చేయాలని, వసూలుకాని గ్రామాలలో రైతులకు విషయం



తెలియజేసి, వసూలు చేయాలన్నారు. ఎన్నికలకు సంబంధించి ప్రతివారం బూత్ లెవల్ అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించాలని, ఎప్పటికప్పుడు కొత్త ఓటర్లు సమాధి, మరణించిన, వలసవెళ్లిన వారి ఓట్లు తొలగింపు చేసి శుద్ధమైన ఓటరు లిస్టు తయారుచేయాలన్నారు. ప్రతి శనివారం మండల స్థాయి సమన్వయ కమిటీ సమావేశాలు నిర్వహించి మండల స్థాయి సమన్వయ పరిష్కరించాలని సూచించారు. ఎన్.ఓ.సి., సాల్వెన్స్ సర్టిఫికేట్స్, ఉద్యోగార్థులకు క్యారెక్టరు సర్టిఫికేట్, వివిధ లైసెన్స్ లు మంజూరు, తదితర దృవపత్రాలను వారం రోజులలోగా అందజేసేటట్లు చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. సివిల్ సప్లయ కి సంబంధించి ఇంటిపద్దత రేషను సరుకులు పంపిణీ నిర్ణీత గడువులోపునే నూరుశాతం పూర్తిచేయాలని ఆదేశించారు. తహశీల్దార్లు లక్ష్యం మేరకు రేషను డిపోలు తనిఖీలు నిర్వహించి రిపోర్టు పంపించాలని తెలిపారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో జిల్లా రెవిన్యూ అధికారి వై. సత్యనారాయణరావు, సర్వే శాఖ సహాయ సంచాలకులు ఎస్. గోపాల్ రాజా, డిఎస్.ఓ. కె.వి.ఎల్.ఎస్.మూర్తి, కలెక్టరు కార్యాలయ సూపరింటెండెంట్ లు, తహశీల్దార్లు హాజరయ్యారు.

# పేడపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేడ పురుగు.. స్టాగ్ బీటీల్.. 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 ద్రవాలు, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. పర్యావరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైఫ్ 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 జపాన్ లో ఈ పురుగు తమకు అదృష్టాన్ని తెచ్చి పెడుతుందని నమ్ముతారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని విశ్వసిస్తారు. కానీ అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరీ సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ



క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి దబ్బులు సంపాదించేందుకు షాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటీల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైమాటే. కాగా బెండంబ్ర్యా, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అదృష్టానికి చిహ్నంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

# లోబీపీ, హైబీపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

రక్తపోటు (బిపీ) 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 (హైపర్టెన్షన్) 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, మూర్చ, 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 పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేషన్ గా ఉండటం 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 ప్రోటీన్లతో 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 మధ్యపానాన్ని 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 ఎదురౌతాయి వస్తుంది. 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 తినవద్దు అంటారు పెద్దలు. నిజంగా జ్వరం వస్తే చికెన్ తినవచ్చా? లేదా ఓ సారి తెలుసుకుందాం. నేటి యువతరం ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు చుట్టాలు వస్తే, వండగలు వస్తే మాత్రమే చికెన్, మటన్ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం వారానికి రెండు మూడు సార్లు తింటున్నారు. అంతేకాదు లోట్టలేసుకుంటూ మరీ తినేస్తుంటారు. ఈ చికెన్ మటన్ లను రోజూ ఇష్టగా తినేవారు ఉన్నారు. అయితే జ్వరం వస్తే పిల్లలను, పెద్దలను ఎవరినైనా చికెన్ తినవద్దని వారి శ్రేయోభిలాషులు చెబుతుంటారు. తింటే పచ్చకామెర్లు 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 ఉంది అని జాగ్రత్త. ఇక కూరలు, వేపుళ్లు, బిర్యానీలు కూడా జ్వరం వచ్చిన సమయంలో అనారోగ్యమే వస్తుందట. అలాంటివి కాకుండా జ్వరం సమయంలో తక్కువ సూపర్ ఫుడ్ మసాలాలు లేకుండా వండుకొని తినాలి. సుష్ణ చేసుకుంటే మరి మంచిది. ఈ సూప్ లో ప్రోటీన్స్, ఫైబర్ 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 ట్రక్కుల 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 బాటిళ్లు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చివస్తే 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 మైనపు తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా పాపింగ్ బ్యాగ్లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంట్రాట్రీయా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోచిని తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ సంచితో వేసి వదిలేశారు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించాడు. 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 పురుగులు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ షీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్ధారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గైకాల్, ఆల్బుహాల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ సంచిత 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 సమ్మర్ 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 ఉంటాయి. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ 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. అనీడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మి,



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

# చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కును వదేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కును వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కును ముక్కులుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి. ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓల్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్చి 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 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 తొక్కును 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.



తుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్దనా 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 తొక్కును 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.

# 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 కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ వలువురు 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 సమయాల్లో 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 బాక్టీరియానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తినప్పుడే 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 బద్ధకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ వసీ 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 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 బహిర్గతం 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 చుట్టుముడుతాయంట. 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 షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయింట. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తేలిందంట. 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 ముడుతుంటే 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 ఫ్యాన్సీ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, షుగర్, కొలిస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇన్వేస్ట్మెంట్ కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయిట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావటం, చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్రియర్ చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



కాల్షియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని షుగర్, పొటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా వదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్ళే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి సలహా 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 దృష్ట్యా 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 పాలవుతారు 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



మూసేస్తూ 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 ఆక్సికరణ 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 కప్పుల 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 దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోషన్ 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, అలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెరుకు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

## 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 చెరు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్స్ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజ్ను 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 వ్యసనానికి 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.

## 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 రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపూరి, అల్ఫోన్సో, దస్సేరీ, కేసర్ 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 ఫైబర్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, బెర్బెరిన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైబర్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైబర్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి థర్మోజెనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

# పిల్లల పొడర్తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

## హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్కమ్ 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 పొడర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పొడర్ వాడే వారిలో అందాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్కమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రొడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిరంగం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అందాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది. అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారని ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ



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

## బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా?!

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహార ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్తి, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్. 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.



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు, తృణదాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. కెఫిన్, ఉత్తేజకాలు: 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, కాబేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందిస్తాయి. సమామిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫిన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది, జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పువ్వుకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

## మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?!

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రీములు (ఫేస్ క్రీమ్) పాపుల్స్ 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, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, 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, మాకెరెల్, చిరు విత్తనాలు, వాల్ నట్స్, 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 గ్రేట్ 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 కలిపినప్పుడు 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 క్రాఫ్ట్, 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 శనిశ్శరుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తూ దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల వర్ధిండుకు, శనిశ్శరుని 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 శనిశ్శరుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే ద్రుప్తభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు 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 జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

## కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్ళీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదోకటి 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 ఏదోక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైకోటిక్ 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 గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్స్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినప్పుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లెవల్స్ 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 హార్మోన్స్ కార్టిసోల్. ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

## ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ లైఫ్లో, 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 ఆండ్రోజెన్, 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 సూప్లలో ఏముంటుంది? 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, విస్తృత వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాలన్నీ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాక్ ఆధారిత సూప్లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్లకు 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.

# 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..



# 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 చూసిందాం. 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



# 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 చెప్పుకోబోయే అలవాటు మీలో చాలా మందికి ఉండవచ్చు. అదేంటి అనుకుంటున్నారా? అన్నం తిన్న తర్వాత మీరు నీరు తాగుతారా? ఇది ఎవరైనా చేస్తారని కదా అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఇది చదివేసేయండి. ఏది తిన్నా కొందరు వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. స్వీట్లు తిన్నా టీ, కాఫీలు తాగినా సరే వెంటనే నీరు తాగుతుంటారు. తినే కంటే ముందు, తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం చాలా మందికి అలవాటు. అంతేకాదు కొందరు అన్నం తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగకుండా 20 నుంచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటిని తాగుతారు. అన్నం తిన్న తర్వాత తట్టుకున్నట్లు లేదా కచ్చితంగా తాగి అనిపిస్తే ఒక స్విప్ 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 వరుగులా చేస్తుంటారు. ఇలా కూడా చేయవద్దట. తిన్న తర్వాత నడవకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయట. 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 తెలుసుకున్నారా కదా ఇప్పటి నుంచి తిన్న తర్వాత వెంటనే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోకండి. అర్జెంట్ అనిపిస్తే ఒక స్విప్ 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 అయినట్టే. అంతేకాదు మీ చెవిలో బ్యాక్టీరియా చేరినట్టే అని అర్థం చేసుకోండి. దీని వల్లనే ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ చెవి ఇన్ఫెక్షన్ ను ముందుగానే తెలుసుకొని ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్టాలు పాటిస్తే సరిపోతుందట. ఇంతకీ అవేంటి అంటే..చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వీటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. ముక్కు నోటిని తాకాలి అనుకుంటే ముందుగా చేతులను కచ్చితంగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోరు ముక్కు ను కూడా టిప్పూ తో అడ్డం పెట్టుకోవాలి. సమయానికి టిప్పూ 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 టీకాలను వేయించాలి. దీని వల్ల చెవి నొప్పి రాదట. ఉన్నా కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గిస్తుంది ఈ టీకా. 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.

# మధుమేహాలు 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 రాగాజు 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 చేయొచ్చు 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 వద్దతిలో పండించిన వాటిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.ఎందుకంటే ఇందులో వాడిన కెమికల్స్ ప్రతి ఒక్కరికీ హాని కలిగిస్తాయి.మరి ముఖ్యంగా మధుమేహాలు 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 మెరుగ్గా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.పెరుగును బాగా చిలకడం ద్వారా మజ్జిగ తయారువుతుంది. వేసవిలో ఆర్థ్రికరణకు 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 తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిది

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎండలకు భయపడుతున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి ఎండలు మొదలు అవుతున్నాయి. 9 తర్వాత ఇంట్లో నుంచి బయటకు వెళ్లాలంటే వామ్నో 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 మ్యుల్టిపిల్ 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 సర్దీ మాత్రమే చికిత్స. ఆ తర్వాత కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ వంటివి మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నాయి. బేసల్ సెల్ కార్సినోమా క్యాన్సర్.. సూర్య కిరణాల వల్ల వచ్చే చర్మ క్యాన్సర్ లలో ఈ క్యాన్సర్ కూడా ప్రధానమైనది. ముఖం, ముక్కు, పెదవి, చేతులు, భుజాలు వంటి ప్రదేశాల్లో ఈ



క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనికి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ఇక సర్దీ, రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.ప్రామిస్ సెల్ కార్సినోమా 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 సర్దీ 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.

# లంకెలపాలెం వర్తకుల వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ నూతన కార్యవర్గం

పరవాడ, చైతన్యవారణ: లంకెలపాలెం జంక్షన్ లోని వర్తకుల అభివృద్ధిని మరియూ సమస్యల పరిష్కారానికి నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన లంకెలపాలెం వర్తకుల వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ కార్యవర్గ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా స్థానిక కార్పొరేటర్ రాశు శ్రీనివాస్ మరియు 85 వార్డు కార్పొరేటర్ ఇల్లవు పరలక్ష్మి ప్రసాదులను ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా వర్తక సంఘం గౌరవ అధ్యక్షుడు మడక రమేష్ నాయుడు కార్యవర్గాన్ని ప్రకటించడం జరిగింది. ఇందులో గౌరవ అధ్యక్షులుగా చలపరెడ్డి రామారావు, గౌరవ సలహాదారులుగా గొల్లపల్లి నాగరాజు, గంజి సురేష్, రాఘవాపురపు శ్రీనివాస్ కుమార్ ఉంటారని ప్రకటించారు. అదేవిధంగా కార్యనిర్వాహణ కార్యవర్గంలో అధ్యక్షులుగా తురసాల నర్సింగరావు, ఉపాధ్యక్షులుగా బలివాడ మహేశ్వరరావు, ప్రధాన కార్యదర్శిగా మేడిశెట్టి శంకర్, కార్యదర్శిగా నారసిన్ని గణేష్, కోశాధికారిగా ఊడా వెంకట్రావు, సహాయ కార్యదర్శిగా మచ్చా మౌళి, అదేవిధంగా మరొక పదిమంది ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్లను కూడా నియమించారు.



ఇందులో ఊకోటి వెంకటేశ్వరరావు(నాని), లక్ష్మణుడు సరేష్, షేక్ బాబ్బి, ఇమిడిసెట్టి శివకృష్ణ, మొల్లి అప్పారావు, కూరాకుల మహాలక్ష్మి నాయుడు, అమిర్ జాన్, పనకడుగుల మోహన్ రావు, బి. వెంకటేశ్వరరావు, యద్ల బాలాజీ తదితరులను ఉంటారని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రమేష్ నాయుడు మాట్లాడుతూ వ్యాపారుల అభివృద్ధి, సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తామని, లంకెలపాలెం జంక్షన్ లోని ప్రధానంగా ఉన్న కాలుష్య సమస్యలను మరియూ త్రాఫిక్ సమస్యపై ముఖ్యంగా పోరాడుతామని హామీ ఇచ్చారు. వర్తకులు అందరూ కలిసికట్టుగా ఉండి వ్యాపార అభివృద్ధికి తోడ్పడాలని ఆయన కోరారు.

# సైబర్ మోసాలు, మనీ స్కామ్ లింగ్ నివారణపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలి

- జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారణ: భారత రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆదేశాల మేరకు దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఆర్థిక అక్షరాస్యత వారోత్సవాలను జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ కలెక్టరు కార్యాలయంలో పోస్టర్లను ఆవిష్కరించి ప్రారంభించారు. ఫిబ్రవరి ఫిబ్రవరి 9 నుంచి 13 వరకు జరిగే వారోత్సవాల కార్యక్రమంలో భాగంగా సైబర్ మోసాలు, మనీ స్కామ్ లింగ్ నివారణపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, అంతేకాకుండా కేవలం, సికెవైసి ప్రాముఖ్యతపై ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన, ప్రచారం కల్పించాలని బ్యాంకింగ్ అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అనంతరం ఆర్థిక అక్షరాస్యత పోస్టర్లు, డివీ కమ్యూనిటీ యాడ్స్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సమావేశంలో డిఆర్ఓ సత్యనారాయణ ఎస్సీ కేఆర్పి లీడ్ డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు.



అనకాపల్లి, చైతన్యవారణ: భారత రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆదేశాల మేరకు దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఆర్థిక అక్షరాస్యత వారోత్సవాలను జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ కలెక్టరు కార్యాలయంలో పోస్టర్లను ఆవిష్కరించి ప్రారంభించారు. ఫిబ్రవరి ఫిబ్రవరి 9 నుంచి 13 వరకు జరిగే వారోత్సవాల కార్యక్రమంలో భాగంగా సైబర్ మోసాలు, మనీ స్కామ్ లింగ్ నివారణపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, అంతేకాకుండా కేవలం, సికెవైసి ప్రాముఖ్యతపై ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన, ప్రచారం కల్పించాలని బ్యాంకింగ్ అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అనంతరం ఆర్థిక అక్షరాస్యత పోస్టర్లు, డివీ కమ్యూనిటీ యాడ్స్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సమావేశంలో డిఆర్ఓ సత్యనారాయణ ఎస్సీ కేఆర్పి లీడ్ డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు.

# కె ఎమ్ నాయుడు ఆధ్వర్యంలో భరత్ కుమార్ కు సత్కారం

- గ్రూప్ -1 పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించి ఉద్యోగం పొందినందుకు - 80 వ వార్డు వైసీపీ నాయకులతో కలిసి సత్కరించిన కె ఎం నాయుడు - కష్టానికి తగ్గ ఫలితం సాధించావని భరత్ ను కొనియాడిన కె ఎం నాయుడు



సేవా ధర్మమన్నారు. రవాణా శాఖలో ప్రజలకు సేవ చేయడం, చట్టాన్ని అమలు చేయడం, రహదారి భద్రతను కాపాడడం వంటి ముఖ్యమైన బాధ్యతలను నిర్వహించి మన ప్రాంతానికి మంచి పేరు తెచ్చామని కె ఎం నాయుడు తెలిపారు. ఈ విజయం వెనుక నీ తల్లిదండ్రుల కృషి, కుటుంబ సహకారం మరియు నీ నిరంతర శ్రమ స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయని కె ఎం నాయుడు తెలిపారు. మన భరత్ కుమార్ భవిష్యత్తు మరింత విజయవంతంగా ఉండాలని, ప్రజలకు న్యాయం చేస్తూ ఆదర్శ అధికారిగా నిలవాలని మనస్ఫూర్తిగా ఆశిస్తున్నామన్నారు. దీనిలో భాగంగా భరత్ కుమార్ కు శాలువా కప్పి, పూల బొక్కెని ఇచ్చి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైసీపీ నాయకులు గొల్లపల్లి నర్సింగరావు, కాండ్రేగుల రాము, గొల్లపల్లి జానకి రామ్, కాండ్రేగుల తులసి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఎపి వైద్య మండలి ఎన్నికలలో డాక్టర్ వాణి విజయం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణ: ఎపి వైద్య మండలిలో 13 మంది కార్యవర్గ సభ్యులకు జరిగిన ఎన్నికలలో విశాఖపట్నానికి చెందిన డాక్టర్ ఐ.వాణి ఎన్నికయ్యారు. మొత్తం 88 మంది అభ్యర్థులు పోటీ పడగా, వీరిలో అత్యధికంగా ఓట్లు పచ్చిన 13 మందికి మాత్రమే గుర్తింపు ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో డాక్టర్ వాణి ఆరవ స్థానంలో నిలిచి కార్యవర్గానికి ఎన్నికైంది. కెజిహెచ్ సూపరింటెండెంట్ గా పనిచేస్తున్న డాక్టర్ ఐ.వాణి ఎన్నికల్లో విజయం సాధించడంతో, ఆసుపత్రి ఆడినిస్ట్రేటర్, డిప్యూటీ కలెక్టర్ బి.వి.రమణతో పాటు పలువురు ఆమెను అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ వాణి మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రస్థాయిలో ఎంతో తీవ్రంగా జరిగిన పోటీలో తనకు ఆరో స్థానం లభించడం చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు. తనకు ఓట్లు వేసి సహకరించిన వైద్యులకు, వైద్య విద్యార్థులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. త్వరలోనే ఆఫీస్ బేరర్స్ ఎన్నిక ఉంటుందని తెలిపారు.



# బయోటెక్నాలజీలో ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు

విజయనగరం: కేంద్రీయ గిరిజన విశ్వవిద్యాలయంలోని బయోటెక్నాలజీ విభాగం అధ్యక్షులలో 'ల్యాబ్ నుంచి జీవితం వరకు - బయోటెక్నాలజీలో అకడమిక్ ఆవిష్కరణలకు వేగం' అనే అంశంపై ఒక్కరోజు అకడమిక్ సదస్సు విజయవంతంగా నిర్వహించారు. బుధవారం జరిగిన ఈ సదస్సులో ప్రముఖ శాస్త్రవేత్తలు, విద్యావేత్తలు, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు పాల్గొని, అకడమిక్ పరిశోధనను సామాజిక, పారిశ్రామిక అవసరాలకు అనువర్తించేందుకు అనుసరించాల్సిన పుస్తకాలపై చర్చించారు. కార్యక్రమంలో తొలుత రిజిస్ట్రార్ (ఇన్ చార్జ్) ఆచార్య జితేంద్ర మోహన్ మిశ్రా మాట్లాడుతూ, ఆరోగ్యం, వ్యవసాయం, పర్యావరణంవంటి సమకాలీన సమస్యలను ఎదుర్కొనేందుకు బయోటెక్నాలజీ ప్రాధాన్యత వేగంగా పెరుగుతోందని పేర్కొన్నారు. అంతరేశాఖ పరిశోధన, ఆవిష్కరణలు, పరిశ్రమ-విశ్వవిద్యాలయ సహకారాన్ని ప్రోత్సహించడంలో విశ్వవిద్యాలయం కట్టబడి ఉందని తెలిపారు. ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన హైదరాబాద్ కేంద్రీయ



విశ్వవిద్యాలయం విజిటింగ్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ డి.యోగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ స్టార్టప్లను ప్రోత్సహించే, సాంకేతిక పరివర్తనలో దోహదపడే అవసరాన్ని నొక్కిచెప్పారు. కార్యక్రమంలో హైదరాబాద్ విశ్వవిద్యాలయం జీవశాస్త్రాల పాఠశాల అధ్యక్షులు ప్రొఫెసర్ రాజగోపాల్ సుబ్రహ్మణ్యం, డాక్టర్ కొండ్రెడ్డి అనిల్, వైసీపీ నాయకులు (ఇన్ చార్జ్) ప్రొఫెసర్ డి. శ్రీనివాస్ తదితరులు మాట్లాడారు.

# చలో విజయవాడ ను;జయప్రదం చేయండి

-ప్రభుత్వం దృష్టికి జర్నలిస్టుల సమస్యలు -ఏపీడబ్ల్యుజేఎఫ్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జి.ఆంజనేయులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణ: రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకు త్వరలో చలో విజయవాడ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నామని ఏపీడబ్ల్యుజేఎఫ్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జి.ఆంజనేయులు పేర్కొన్నారు. చలో విజయవాడ కార్యక్రమం విజయవంతం చేసేందుకు సన్నాహక సమావేశాలు శ్రీకాకుళం నుంచే శ్రీకారం చుట్టామని ఆయన తెలిపారు. నగరంలో స్థానిక ఎన్టీవీ హాల్లో బుధవారం జరిగిన జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆంజనేయులు మాట్లాడుతూ దేశంలో పలు రాష్ట్రాల్లో జర్నలిస్టులకు పంచను సౌకర్యం ఉందని, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూడా ఆ అవకాశం కల్పించాలన్నారు. జర్నలిస్టులకు రక్షణకు మీడియా కమిషన్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. జర్నలిస్టులకు, వారి కుటుంబసభ్యులకు ఉచిత వైద్య పరీక్షలు నడుపాలంటూ కల్పించాలన్నారు. జర్నలిస్టుల పిల్లలకు అన్ని పాఠశాలల్లో, కళాశాలల్లో ఉచిత విద్య కల్పించాలని కోరారు. వర్గం జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి 50 కోట్లు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. జర్నలిస్టులకు కమిటీల ఏర్పాటుకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. జర్నలిస్టులకు అవార్డులు అందించడంతోపాటు వారికి బీమా సౌకర్యం కల్పించాలన్నారు. జర్నలిస్టులకు వృద్ధాప్రకాశం ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం ( ఎన్ ఎ జె)కార్యదర్శి గంట శ్రీనివాసు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో జర్నలిస్టుల సమస్యలపై సుదీర్ఘకాలంగా తమ సంఘం పోరాడుతుందని జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా సంఘం పనిచేస్తుందన్నారు. అన్ని జిల్లాల్లో జర్నలిస్టుల సమస్యల పనిచేస్తూ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. ఏపీడబ్ల్యుజేఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కొంకాణ్ వెణుగోపాల్ మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం చలో విజయవాడ కార్యక్రమాన్ని తలపెట్టడం శ్రీకాకుళం నుంచే శ్రీకారం చుట్టడం అభినందనీయమన్నారు. రెండు దశాబ్దాలుగా జర్నలిస్టుల హక్కుల సాధన కోసం సంఘం పనిచేస్తుందని గతంలో కూడా చలో విజయవాడ, సమావేశాలకు శ్రీకాకుళం జిల్లా నుండి పెద్దఎత్తున జర్నలిస్టుల హాజరైన సందర్భాలున్నాయని



గుర్తుచేశారు. రాష్ట్రంలో చిన్న, మధ్య తరహా పత్రికల్లో, లోకల్ డివీ ఛానెళ్లలో పనిచేసే జర్నలిస్టులకు నియోజకవర్గానికి ఒకటి, జిల్లా కేంద్రంలో డెస్క్ జర్నలిస్టులకు గతంలో అక్రిడిటేషన్ ఇచ్చేవారని, అదే పద్ధతిని అవలంబించాలని కోరారు. మీడియా అకాడమి గవర్నర్ బాబీ అని జర్నలిస్టుల సంఘాలకు ప్రాతినిధ్యం ఉండాలని, జర్నలిస్టులందరికీ రైల్వే సౌకర్యం మంజూరు చేయాలన్నారు. ప్రభుత్వాలు మారిన ప్రతి సందర్భంలోను జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు, ఇళ్లు ఇస్తామని చెబుతూ ఆ తర్వాత వాటిని విస్మరిస్తున్నారన్నారు. ఏపీడబ్ల్యుజేఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు సదాశివుని కృష్ణ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో విశాఖ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు పి.నారాయణ, జి. శ్రీనివాస్ రావు ఏపీబీజీపీ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఇ.కాశ్యపరావు, ఏపీడబ్ల్యుజేఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి జి.లక్ష్మణరావు, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు, జిల్లా బాధ్యులు సువార్తి మురళీధర్, డి.ఆనందరావు, తోట శ్రీమారావు, బగాది వాసుదేవరావు, జి.నర్సింగరావు, జే.చిన్నారావు, బహదూర్ భాషా, ఎన్.విజయకుమార్, వివిధ జర్నలిస్టు సంఘాల నేతలు ఎన్.జోగినాయుడు, జి.వెంకటేశ్వరరావు, ఒంపూరు రమేష్, రాధా కుమారి, రాశు సూర్యనారాయణ, గంజి ఆర్.ఎస్, కిర్తి శ్రీను, ఎం.సుధర్శన్, డి.హేమసుందర్, భానురావు సాయి, సీపీఎస్ రమేష్, కె.కొండబాబు, ఎం.ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. తొలుత ఆంజనేయులును ఎన్టీవీలో అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు హనుమంతుసాయిరాం, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు రాయి వెణుగోపాల్, చల్లా శ్రీనివాస్, శ్రావణి, వాకర్స్ ఇంటర్నేషనల్ పూర్వ గవర్నర్ కొంకాణ్ మురళీధర్ శాలువా కప్పి సత్కరించారు.

# మార్చి 1న రాష్ట్ర స్థాయి కరాటే పోటీలు

- ట్రోఫీ ఆవిష్కరించిన హీరో సుమన్, కేఎన్ఆర్, సతీష్



గాజువాక, చైతన్యవారణ: 15వ ఏపీ వొడకాయ్ కరాటే దు ఛాంపియన్ ట్రోఫీను సినీ హీరో, మార్షల్ ఆర్ట్స్ చైర్మన్ సుమన్ తల్వార్ చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారు. హెచ్ బి కాలనీ డ్రాగన్ ఫోర్స్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ అకాడమీ లో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా సుమన్ తల్వార్, విజ్ఞ అతిథిగా బిజెపి రాష్ట్ర మీడియా ప్రాసెసింగ్ కర్డరెడ్డి నరసింగరావులు విచ్చేసారు. ఈ సందర్భంగా వారిరువురూ మాట్లాడుతూ.. విశాఖ వేదికగా కరాటే పోటీలను నిర్వహించడం విశాఖ పేరు ప్రతిష్టలు మరింతగా ఇసుమడిస్తాయన్నారు. ఇంత పెద్ద ఎత్తున క్రీడా పోటీలు నిర్వహించడం చిన్న విషయం కాదని కొనియాడారు. క్రీడాకారులు ఈ పోటీల్లో పాల్గొని తమ ప్రతిభను కనబరచాలన్నారు. వొడకాయ్ కరాటే దు కరాటే సంఘం అధ్యక్షుడు సిహెచ్ సతీష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. మార్చి 1న మురళినగర్ బొత్తు స్టేజ్ లో ఈ పోటీలను నిర్వహించనున్నట్లు

చెప్పారు. పోటీల్లో పాల్గొనడానికి వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి క్రీడాకారులు విచ్చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం వారంతా కలిసి ఛాంపియన్ ట్రోఫీని ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఒలంపిక్ అసోసియేషన్ జిల్లా కార్యదర్శి సూర్యనారాయణ, బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశురాం రాజు, బిజెపి నేత బొత్తు సురేష్, కరాటే స్టేట్ డైరెక్టర్ అనిల్, ఏపీసీ బ్యాంకు ఉద్యోగి ఉషారాణి, సీనియర్ కోచ్ లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అప్పికొండ శ్రీ సోమేశ్వర స్వామి దేవాలయ గోడ పత్రిక ఆవిష్కరణ



- ముఖ్య అతిథులుగా జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా రూరల్ అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే పంచకర్ రమేష్ బాబు, పెందుర్తి తెదేపా ఇన్ ఛార్జ్ గండి బాబ్బి, బిజెపి కన్వీనర్ రామునాయుడు

పెందుర్తి, చైతన్యవారణ: పెందుర్తి నియోజకవర్గం పెద గంటాడ మండలం 77వ వార్డు అప్పికొండ ప్రాంతంలో చోతులు కాలం నాటి 14వ శతాబ్దానికి చెందిన అతి పురాతనమైన దేవాలయంగా ప్రసిద్ధి చెందినదీవంటి ఈ దేవాలయం, రాష్ట్ర దేవాలయ శాఖ లో చేరిన శ్రీ సోమేశ్వర స్వామి దేవాలయం మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించాలని జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా రూరల్ అధ్యక్షులు, పెందుర్తి శాసనసభ్యులు పంచకర్ రమేష్ బాబు సంగల్పించారు, దేవాలయ ఆలయ చైర్మన్ చోడిపల్లి పరిదేశి పిలుపుమేరకు సోమవారం స్థానిక ఎమ్మెల్యే పంచకర్, పెందుర్తి తెదేపా ఇన్ ఛార్జ్ గండి బాబ్బి, బిజెపి కన్వీనర్ రామునాయుడు, ఆలయ ఈవో పద్మావతి పాటు పలువురు తో అప్పికొండ శ్రీ సోమేశ్వర స్వామి ఆలయంలో ఈ నెల మహాశివరాత్రి సందర్భంగా 15 తారీఖున జరగబోయే మహోత్సవానికి

సంబంధించిన గోడ పత్రికను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం అతిథులు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం దేవదాయశాఖ ను అతి పవిత్రంగాను భావిస్తుందని, సనాతన ధర్మాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లడమే లక్ష్యమని, హిందూ ధర్మం ధార్మిక ప్రస్తుత మానవాళికి చాలా అవసరమని కొనియాడారు, ఈ అప్పికొండ సోమేశ్వర స్వామి దేవస్థానం మహోత్సవ సందర్భంగా 15 న పలు అభిషేకాలు, దర్శనాలు తో పాటు వివిధ సంస్కృత కార్యక్రమాలు, 16 న జాతర మహోత్సవాలు, సమగ్రస్నానములు జరుగుతాయని, భక్తి శ్రద్ధలతో భక్తి జనం అందరూ విచ్చేసి స్వామివారిని దర్శించుకొని, తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించవలసిందిగా అప్పికొండ శివాలయ ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ చోడిపల్లి పరిదేశి భక్తులను ఉద్దేశించి తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్ మొల్లి ముత్యాల నాయుడు పెందుర్తి నియోజకవర్గం కూటమి పార్టీల నాయకులు, 77వ వార్డు జనసేన పార్టీ వార్డు అధ్యక్షులు కాకిబాబు, వార్డు అధ్యక్షులు అధ్యక్షులు కోవి నర్సింగరావు, గంగరాజు, ప్రభూ ముత్తి మహేష్ గొర్తి రాము నాయుడు, రెడ్డి నారాయణరావు, అయితే సింహాచలం, సేనాపతి సోమేశ్వర్, గొల్లపల్లి రమణ, వీర మహేశ్వరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఘనంగా భాజపా కార్యాలయంలో పండిట్ దీన దయాల్ ఉపాధ్యాయ వర్ధంతి



## - సమర్థుల దినం, ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పిఎస్ మాధవ్, జిల్లా అధ్యక్షులు ఎంఎంఎస్ పరశు రామరాజు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యాలయంలో భారతీయ జనతా పార్టీ ఏకాంత మానవతా వాదం సిద్ధాంతకర్త, భారతీయ జనసంఘ్ పూర్వ అధ్యక్షులు పండిట్ దీనదయాల్ ఉపాధ్యాయ వర్ధంతిని సమర్థుల దినం కార్యక్రమం నిర్వహించి ఆయనకి ఘన నివాళులర్పించారు. బీజేపీ విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షులు ఎం ఎం ఎస్ పరశు రామ రాజు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పి వి ఎస్ మాధవ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పి వి ఎస్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ సుఖమంటే ఏమిటో తెలియక కష్టాలనే చవిచూస్తూ దేశ సేవకు నిమగ్నమై, దానినే జీవన కార్యంగా మలచుకున్న పండిట్ దీనదయాల్ ఉపాధ్యాయ సేవలను కొనియాడారు. డాక్టర్ శ్యామప్రసాద్ ముఖర్జీ మరణం తర్వాత జనసంఘ్ నామరూపాలు లేకుండా పోతుందని ఆశించిన వారి ఆలోచనలను తలకిందులు చేస్తూ పార్టీని దేశవ్యాప్తంగా పటిష్ఠపరచిన ఘనత దీనదయాల్ కి దక్కుతుందని తెలిపారు. బీజేపీ విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షులు ఎం ఎం ఎస్ పరశు రామరాజు మాట్లాడుతూ జనసంఘ్ లో చేరినప్పటి నుంచి



మహారథియై పార్టీకి సారథ్యం వహించి, దేశ రాజకీయాలలో జనసంఘ్ కు ప్రత్యేక స్థానాన్ని కల్పించడంలో కృతకృతులై 1967లో పార్టీ అఖిల భారత అధ్యక్షులైన పండిట్ దీనదయాల్ ఉపాధ్యాయ కాలికట్ లో జరిగిన అఖిల భారత జనసంఘ్ మహాసభలో భారత దర్శనాన్ని ప్రదర్శించడం విశేష కీర్తి నార్జించారని కొనియాడారు. అతి సామాన్య కుటుంబంలో జన్మించి అసమాన్య వ్యక్తిగా ఎదిగిన అతి కొద్దిమంది మహానియులలో పండిట్ దీనదయాల్ ఒకరని, అటువంటి మహా తపస్వి కొంతమంది దుష్ట రాజకీయాలకు ఉత్తరప్రదేశ్ లోని మొగల్ సరాయి రైల్వే స్టేషన్ లో 1968 ఫిబ్రవరి 11న రైలు పట్టాల వద్ద అసమానాస్పదంగా మృతి చెందడంతో లక్షలాది కార్యకర్తల హృదయాలు ఎంతో మనోవేదన చెందాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ రాష్ట్ర కోశాధికారి ఎం నాగేంద్ర, బీజేపీ పార్వతీపురం జిల్లా ఇంచార్జి ఎస్ వి ఎస్ ప్రకాష్ రెడ్డి, బీజేపీ ఏలూరు జిల్లా ఇంచార్జి బొండాడ నరేంద్ర ప్రకాష్, బీజేపీ మెడికల్ కన్సల్టర్ రూపాకుల రవి కుమార్, బీజేపీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీరంగం ధనేశ్వర రావు, డా. పురుషోత్తం రమేష్, సిరసపల్లి నూకరాజు, పొలిమేర శ్రీనివాస రావు అధిక సంఖ్యలో బీజేపీ జిల్లా పధాధికారులు, బీజేపీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొని పండిట్ దీన దయాల్ ఉపాధ్యాయ చిత్రపటానికి నివాళులర్పించారు.

# పీడియాట్రిక్ ఐసీయూకు ఆధునిక వెంటిలేటర్ల విరాళం

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రా మెడికల్ కాలేజీ అలుమ్నీ సంఘం (1966 బ్యాచ్) ఆధ్వర్యంలో కేజీహెచ్, ఏఎస్ పరిధిలోని పీడియాట్రిక్ ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్ (పీఐఐయూ)కు రూ.48 లక్షల విలువైన ఆరు అత్యధునిక మాక్విల్ వెంటిలేటర్లు విరాళంగా అందజేశారు. వీటిని ఏఎస్ 1966 బ్యాచ్ చెందిన ప్రముఖ అలుమ్నీ సభ్యులు డాక్టర్ నాగుల సీతారామయ్య, డాక్టర్ జి. గురుప్రసాద్ అందజేశారు. శ్యామ్ క్రియ చికిత్సకు సంబంధించిన ఆధునిక సాంకేతికతతో కూడిన ఈ వెంటిలేటర్లు అత్యవసర స్థితిలో ఉన్న శిశువులు, పిల్లలకు సమర్థవంతమైన చికిత్స అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ హరేందీర ప్రసాద్ వెంటిలేటర్లను ప్రారంభించి పీడియాట్రిక్ ఐసీయూ విభాగానికి అందజేశారు. ప్రభుత్వ వైద్య సంస్థలను బలోపేతం చేయడంలో అలుమ్నీ భాగస్వామ్యం అత్యంత కీలకమని పేర్కొని ఈ సేవా కార్యక్రమాన్ని అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా అలుమ్నీ సభ్యులకు పీడియాట్రిక్ విభాగం తరఫున డాక్టర్ చక్రవర్తి, కేజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఐ.వాణి ధన్యవాదాలు



తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ వైస్ చాన్సలర్, మాజీ డీఎంఈ డాక్టర్ టి.రవిరాజు, డాక్టర్ పి.వి.సుధాకర్, పీడియాట్రిక్ విభాగాధిపతి డాక్టర్ బి.ఎన్.చక్రవర్తి, డాక్టర్ టి.రాధ, డాక్టర్ పెద వీరాజు, డాక్టర్ వి.వి.జి. మోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# కళ్యాణపుల్వేలో జాతరకు ఏర్పాట్లు పూర్తి

## - సదుపాయాలు పరిశీలించిన ఎస్పీ తుహిన సిన్హా - అధికారులకు సూచనలు

రావికమతం: మహాశివరాత్రి పర్వదినం పురస్కరించుకుని మండలంలో కొత్తకోట పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలో గల కళ్యాణపుల్వే పోతురాజుబాబు ఆలయ జాతర మహోత్సవాలకు జిల్లా పోలీసు యంత్రాంగం పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసిందని ఎస్పీ తుహిన సిన్హా తెలిపారు. ఆయన క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి ఏర్పాట్లు గురించి అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ నెల 15 వ తేదీ నుంచి 17వ తేదీ వరకు జరిగే ఈ ఉత్సవాల సందర్భంగా అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ జాతరకు సుమారు 2 నుంచి 3 లక్షల మంది భక్తులు వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున ఆలయం వద్ద తోకొనలాట జరగకుండా, ప్రత్యేక క్యూలైన్లు, ఎంట్రి, ఎగ్జిట్ గేట్లు ఏర్పాటు చేశారని, దౌడఘోడి చెక్ పోస్టు నుంచి ఆలయం వరకు ఎనిమిది కిలోమీటర్ల మేర ట్రాఫిక్ కు ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుంటామని తెలిపారు. రోడ్డు విస్తరణ కారణంగా ఈ వర్యాయం 70 అడ్మిటీ బస్సులు నేరుగా ఆలయం వరకు వెళ్లేటట్లు ప్రణాళిక రూపొందించామన్నారు. భక్తులు కళ్యాణపుల్వే రిజర్వాయర్ లో పుణ్యస్నానాలు ఆచరించనున్న దృష్ట్యా స్నానాల కోసం 9 ఘాట్లు సిద్ధం చేశామని, ప్రవాదాల నివారణకు 10 మంది గజ ఈతగాళ్లు, 5 బోట్లు, లైఫ్ జాకెట్లు, తాళ్లతో నిరంతరం పర్యవేక్షణ ఉంటుందన్నారు. జాతర జరిగే ప్రాంగణమంతా సీసీ కెమెరాలు నిహలో ఉంటుందని, వీటిని ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూమ్ కు అనుసంధానం చేసి, ప్రతి కదలికను నిశితంగా పరిశీలిస్తామన్నారు. చోదవరం ఎమ్మెల్యే కె.ఎస్.ఎస్.ఎస్.రాజు సహకారంతో 48 ఎకరాల స్థలాన్ని భక్తుల



కోసం సిద్ధం చేశారు. 28 ఉచిత భోజనశాలలు, మహిళల కోసం ప్రత్యేక మొబైల్ టాయిలెట్లు, మహిళలు దుస్తులు మార్చుకోవడం కోసం ప్రత్యేక రూమ్లు వంటి సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నారు. భక్తులు పోలీసుల సూచనలు పాటిస్తూ స్వామివారిని శాంతియుతంగా దర్శనం చేసుకోవాలని, ముఖ్యంగా స్నానపుట్టాలు వద్ద మహిళలు, పిల్లల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. దొంగతనాల నివారణకు గట్టి నిఘా పెట్టామన్నారు. భక్తులకు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 100, లేదా 112 నెంబర్ కు ఫోన్ చేసి సమాచారం అందించాలని ఎస్పీ సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన దేవదాయ, రెవెన్యూ, ఇతర శాఖ అధికారులతో శివరాత్రి ఏర్పాట్లు గురించి సమీక్షించారు. ఎస్పీ వెంబు స్పెషిల్ బ్రాంచి డిఎస్పీ జి.ఆర్.ఆర్.మోహన్, అసకాపల్లి డిఎస్పీ ఎం.క్రావణి, స్పెషల్ బ్రాంచి ఇన్ స్పెక్టర్ ఎస్. బాలసూర్యారావు, కొత్తకోట సీఐ జి.కోటీశ్వరారావు, స్థానిక ఎస్ఐ ఎం.శ్రీనివాసోత్తే పాటు ఇతర శాఖలకు చెందిన అధికారులు ఆయన వెంట ఉన్నారు.

## మత్స్యగుండంలో పకడ్బందీగా శివరాత్రి ఉత్సవాలు - పాడేరు ఇన్ చార్జ్ ఆర్టివో లోకేశ్వరరావు

పాడేరు: పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రం హుకుంపేట మండలంలోని మత్స్యగుండంలో మహా శివరాత్రి ఉత్సవాలను ఈవిధాది కూడా అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించాలని పాడేరు ఇన్ చార్జ్ ఆర్టివో లోకేశ్వరరావు అధికారులను ఆదేశించారు. ఈనెల 14నుంచి 16వతేదీ వరకు మత్స్యగుండంలో జరిగే శివరాత్రి ఉత్సవాలకు సంబంధించి స్థానిక సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అన్నిశాఖల అధికారుల సమన్వయంతో మూడు రోజుల జాతరను విజయవంతం చేయాలన్నారు.



# ఇకపై ఉత్త శ్రీలీల కాదు

డాక్టర్ కాటోయి యాక్టర్ అయ్యా అంటూ చాలామంది సినీ జనాలు చెబుతుంటారు. ఐతే యాక్టర్ అయ్యాక డాక్టర్ అయిన వాళ్లు మాత్రం అందుగానే ఉంటారు. కన్నడనాట స్థిరపడ్డ తెలుగుమ్మాయి శ్రీలీల ఈ కోవకే చెందుతుంది. టీనేజీలోనే సినీ రంగంలోకి అడుగు పెట్టిన ఆమె.. కోట్ల పారితోషకం తీసుకునే స్థాయికి ఎదిగినా చదువును మాత్రం విడిచిపెట్టలేదు. అలా అని మొక్కుబడిగా ఏదో ఒక డిగ్రీ కోసం బ్రె చేయకుండా అత్యంత కష్టమైన ఎంబీబీఎస్ లో చేరింది. తీరిక లేకుండా సినిమాలు చేస్తూనే చదువును కొనసాగించింది. ఆమె ఎంబీబీఎస్ పూర్తి చేసిన విషయం కొన్ని నెలల కిందటే వెల్లడైంది. ఇప్పుడు శ్రీలీల.. అధికారికంగా డిగ్రీ తీసుకుంది. శ్రీలీల తాను చదివిన కాలేజీ నుంచి ఎంబీబీఎస్ పట్టా పొందిన ఫోటో సోషల్ మీడియాలోకి వచ్చింది. బహు భాషల్లో కథానాయికగా స్టార్ స్టేటస్ తెచ్చుకుని, వరుసగా సినిమాలు చేస్తూ కూడా ఎంబీబీఎస్ పూర్తి చేయడం ద్వారా శ్రీలీల యువవశకు స్ఫూర్తిగా నిలిచింది. అధికారికంగా పట్టా పుచ్చుకుంది కాబట్టి.. ఇక్కడ సినీమాల్లో తన పేరును 'డాక్టర్ శ్రీలీల' అని వేయాలి. కన్నడ సినీమాల్లో కథానాయికగా పరిచయం అయిన శ్రీలీల.. 'పెళ్ళిచూపులు' చిత్రంతో టాలీవుడ్ కి అడుగు పెట్టింది. ఇప్పటికే తెలుగులో ఆమె పది సినిమాలకు పైగా చేసింది. ఇటీవలే శివ



కార్తికేయన్ చిత్రం 'పరాశక్తి'తో తమిళంలోకి అడుగు పెట్టింది శ్రీలీల. ఆ సినిమా అనుకున్నంతగా ఆడకపోయినా.. ఆమెకు నటిగా మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టింది. తెలుగులో మళ్లీ ఓ పెద్ద సక్సెస్ కోసం చూస్తున్న ఆమె.. పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ సినిమా 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' సినిమా మీద చాలా ఆశలు పెట్టుకుంది. ఆమె హిందీలో అసూరాగ్ బసు దర్శకత్వంలో కార్తిక్ ఆర్యన్ హీరోగా ఓ సినిమా చేస్తోంది.

# డిజిటల్ కు దగ్గరైన మరో హీరో

ఇండియాలో వెబ్ సిరీస్లు చేయడంలో బాలీవుడ్ స్టార్లు ముందు నుంచి చురుకే. ట్రెండును అందిపుచ్చుకుంటూ సైఫ్ అలీఖాన్, షాహిద్ కపూర్, అభిషేక్ బచ్చన్, మనోజ్ బాజ్ పేయి సహా చాలామంది ప్రముఖ నటులు ముఖ్య పాత్రల్లో వెబ్ సిరీస్ లు చేశారు. ఇంకా ఆ ఒరవడి కొనసాగుతోంది. ఐతే దక్షిణాది స్టార్లు మాత్రం డిజిటల్ ఎర్రేనాను ఇంకా కొంచెం తక్కువగా చూస్తున్నారనే చెప్పాలి. ఇక్కడ విజ్జర్ వెంకటేశ్, రానా నాయుడు, నాగచైతన్య లాంటి కొందరు స్టార్లు మాత్రమే వెబ్ సిరీస్ లో నటించారు. వెంకీ-రానా కలిసి 'రానా నాయుడు'లో నటించి.. చైతూ 'ధూళి' చేశారు. ఐతే ఇప్పుడు పరిస్థితి మారుతున్న సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయి. యువ కథానాయకుడు కిరణ్ అబ్దులం ఒక వెబ్ సిరీస్ చేయబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. మాన్ రాజా రవిశేఖ సైతం ఈ రూల్స్ నడవబోతున్నట్లు ఒక క్రేజీ రూమర్ వినిపిస్తోంది. ఈలోపే మరో యంగ్ హీరో నిఖిల్ సిద్ధార్థ తాను డిజిటల్ వరల్డ్ లోకి అడుగు పెడుతున్నట్లు ప్రకటించారు. ఒక ప్రముఖ ఓటీటీ కోసం తాను వెబ్ సిరీస్ చేయనున్నట్లు తన కొత్త చిత్రం 'స్వయంభు' టీజర్ లాంఛ్ కార్యక్రమంలో నిఖిల్ వెల్లడించారు. త్వరలోనే పూర్తి వివరాలు ప్రకటిస్తానని చెప్పారు. తన కెరీర్లో 'స్వయంభు' చాలా స్పెషల్ ఫిలిం అన్న నిఖిల్.. 'కార్తికేయ-2'లో పాన్ ఇండియా సక్సెస్ అందుకున్నాక, తన మీద ఉన్న అంచనాలను నిలబెట్టుకునేందుకు చాలా గ్యాప్ తీసుకుని, ఎంతో శ్రమించి ఈ సినిమా చేసినట్లు తెలిపారు. 'స్వయంభు'



సినిమా చాలా ఆలస్యం అయిందని.. విడుదల కూడా వాయిదా పడింది, అదంతా క్యాంటి కోసమే అని నిఖిల్ తెలిపారు. 'స్వయంభు' రెండు భాగాలుగా తెరకెక్కుతున్న విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా అతను వెల్లడించారు. సినిమాలో ఇంకా చాలా విశేషాలు ఉన్నాయని.. దాచిపెట్టామని.. సందర్భానుసారంగా అన్నీ ప్రేక్షకులతో పంచుకుంటామని నిఖిల్ అన్నారు.

# కుంభమేళా బ్యూటీ గొప్ప నిర్ణయం..తొలి పారితోషికంతో పాఠశాల ప్రారంభం

మహా కుంభమేళాలో పూసల దండలు అమ్ముతూ ఒక్కసారిగా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించిన "కుంభమేళా బ్యూటీ" మోనాలిసా ఇప్పుడు తన జీవితంలో మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. తన మొదటి సినిమా నుంచి వచ్చే రెమ్మనరేషన్ తో బాలికల కోసం ఒక పాఠశాలను ప్రారంభిస్తానని ప్రకటించి అందరి ప్రశంసలు అందుకుంటోంది. సాధారణ జీవితం నుంచి సినీ రంగం వరకు ఆమె చేసిన ఈ ప్రయాణం ఇప్పుడు ఎంతో మందికి ప్రేరణగా మారింది. ప్రయాగ్ రాజ్ లో జరిగిన మహా కుంభమేళా సమయంలో మోనాలిసా దండలు అమ్ముతున్న వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో ఆమెకు అనూహ్యంగా సినిమా అవకాశాలు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఆమె సినీ పరిశ్రమలో అడుగుపెట్టి వరుస చిత్రాలతో బిజీగా మారింది. ఇటీవల ఆమె తొలి హిందీ చిత్రం 'ది డైరీ ఆఫ్ మజిహూర్' ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొని భావోద్వేగానికి గురైంది. సినీ ప్రపంచంలోకి వచ్చినా తన పాత జీవితాన్ని ఎప్పటికీ మర్చిపోనని, ఆ అనుభవాలే తనకు బలం ఇచ్చాయని తెలిపింది. ఇటీవల మోనాలిసా మళ్లీ ప్రయాగ్ రాజ్ కు వెళ్లి గంగా తల్లికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించింది. తన జీవితాన్ని మార్చిన ఆ స్థలానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, సమాజానికి తిరిగి ఏదో చేయాలనే ఆలోచనతోనే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడించింది. మధ్యప్రదేశ్ లోని ఖార్కోన్ జిల్లాలో బాలికల కోసం పాఠశాల స్థాపించాలన్నదే తన కల అని చెప్పింది. ఆ ప్రాంతాల్లో అమ్మాయిలకు సరైన విద్యావకాశాలు లేవని, చదువు లేక



వెనుకబడుతున్నారని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. బాలికల విద్య ద్వారానే సమాజంలో నిజమైన మార్పు సాధ్యమవుతుందని, అందుకే తన సంపాదనను వ్యక్తిగత సౌకర్యాల కోసం కాకుండా భవిష్యత్ తరాల కోసం వినియోగించాలనుకుంటున్నానని మోనాలిసా స్పష్టం చేసింది. ప్రస్తుతం ఆమె మూడు సినిమాలతో బిజీగా ఉంది. అందులో రెండు తెలుగు చిత్రాలు కాగా, మరోటి హిందీ చిత్రం 'ది డైరీ ఆఫ్ మజిహూర్'. సినీ రంగంలో ఎదుగుతూ సమాజానికి సేవ చేయాలన్న ఆమె సంకల్పం నెరవేరు ప్రశంసలు అందుకుంటోంది.

# అర్జున్ ఆలోచనలు నిజంగా బాగున్నాయి

యాక్టర్ కింగ్ అర్జున్ స్వీయ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న సీత పయనం ఈ వారం ఫిబ్రవరి 14 విడుదల కానుంది. కూతురు ఐశ్వర్యని టాలీవుడ్ కు పరిచయం చేసే ఉద్దేశంతో తీసిన ఈ మూవీకి సర్దు ఆయనే ప్రమాదం భాష్యతలు తీసుకుని ప్రతి చోటా కనిపిస్తున్నారు. నిన్న జరిగిన టీ రిలీజ్ ఈవెంట్ కు స్టార్ హీరోలను తీసుకురాకుండా, నిజ జీవితంలో సామాన్యులకు జీవితాలను ప్రసాదిస్తున్న ముగ్గురు గొప్ప వ్యక్తులను గెస్టులుగా సత్కరించడం ద్వారా కొత్త ఒరవడికి శ్రీకారం చుట్టారు. బ్రహ్మానందం అంతటి వారో వాళ్ళకు పాదాభివందనం చేసేందుకు వెనుకాడలేదంటే ఎంత మహోన్నతంగా ఆలోచించారో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇదే కాదు పలు ఇంటర్వ్యూలలో అర్జున్ ఓపికగా చెబుతున్న సమాధానాలు నెటిజెన్లను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇదే సినిమాని గతంలో విశ్వక్ సేన్ తో ప్రారంభించి, తర్వాత విభేదాలు రావడం వల్ల హీరోని మార్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఇదే ప్రశ్న ఎదురైనప్పుడు విశ్వక్ చాలా చిన్న వారు, ఏదో జరిగిపోయింది, దాన్ని పట్టుకుని వేలాడలేం, అతని సినిమా బాగా ఆదాలి, మాది కూడా ఆదాలి అంటూ చెప్పిన వైసంలో అర్జున్ అనుభవంలోని గొప్పదనాన్ని చెప్పకనే చెబుతోంది. పెద్ద సంఖ్యలో మీడియా ప్రతినిధులకు వ్యక్తిగత ఇంటర్వ్యూలు ఇచ్చిన అర్జున్ సినీమాతో పాటు తన జీవిత విశేషాలు చాలానే పంచుకున్నారు. అయితే ఇదంతా సీత పయనంకు ఓపెనింగ్ తెచ్చేందుకు దోహదం చేస్తూండగా అంటే నూటికి నూరు శాతం అని చెప్పలేం కానీ కొంత మేర సానుకూల ప్రభావం అయితే ఉంటుంది.

